

STEPHEN WORCHEL - WAYNE SHEBILSUE

TÂM LÝ HỌC

(Nguyên lý và ứng dụng)

Người dịch: **TRẦN ĐỨC HIỀN**
Biên tập: **TS. TRẦN ĐOÀN LÂM**
Hiệu đính: **TS. PHAN THĂNG**

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

LỜI NÓI ĐẦU

Tâm lý học là một ngành khoa học nghiên cứu hành vi, tinh thần và tư tưởng của con người. Tâm lý học cũng đã được nghiên cứu và phát triển từ lâu trên thế giới và ở Việt Nam. Sự phát triển của ngành khoa học này có liên quan mật thiết đến việc nghiên cứu và ứng dụng của nhiều ngành khoa học xã hội và nhân văn khác. Trong quá trình hội nhập và toàn cầu hóa vấn đề nghiên cứu tâm lý học ứng dụng nói chung và tâm lý học trong kinh doanh càng trở nên bức xúc và cấp thiết hơn bao giờ hết. Nhằm giúp các bạn sinh viên, những người nghiên cứu, các nhà doanh nghiệp cùng những bạn đọc muốn quan tâm hiểu biết sâu sắc hơn về lĩnh vực khoa học này Nhà xuất bản Lao động - Xã hội cho xuất bản cuốn sách "**Tâm lý học (nguyên lý và ứng dụng)**".

Cuốn sách mà bạn đọc đang cầm trong tay đã trình bày khá hoàn chỉnh, khoa học, hệ thống, lý thú và hấp dẫn về các lĩnh vực: **Sinh học và hành vi; Cảm giác; Nhận thức; Các trạng thái chuyển đổi của ý thức; Học tập; Trí nhớ và nhận thức; Trí thông minh, ngôn ngữ và tư duy; Thời kỳ hài nhi và thời kỳ thơ ấu; Thời kỳ vị thành niên, trưởng thành và tuổi già; Động cơ thúc đẩy, Cảm xúc, Stress và cách đối phó; Nhân cách; Tâm lý học dị thường; Liệu pháp; Quan hệ giữa các cá nhân; Cá nhân trong nhóm; Môi trường và hành vi.**

Hy vọng cuốn sách là một tài liệu thực sự quý giá và cần thiết cho những đối tượng cùng các cá nhân có liên quan mà chúng tôi đã nói ở trên. Nhà xuất bản mong nhận được sự góp ý từ phía bạn đọc để cuốn sách được hoàn thiện hơn trong những lần xuất bản sau.

Xin trân trọng giới thiệu sách đến quý bạn đọc.

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

GIỚI THIỆU

Ngày 28/9/1976, chương trình phát thanh buổi sáng tại bang Texas, Mỹ thông báo một tin buồn:

"*Hondo Crouch đã qua đời ngày hôm qua. Hondo là một thị trưởng nổi tiếng của thị trấn Luckenbach, bang Texas. Đồng thời ông cũng là người chủ, là cảnh sát trưởng và là người quản lý thị trấn Luckenbach này. Hondo đã làm cho cái tên Luckenbach xuất hiện trên bản đồ thế giới. Ông đã tổ chức một hội chợ quốc tế tại đây. Nhiều nghệ sĩ nổi tiếng trên thế giới đã đến thị trấn này để thực hiện album cho mình. Đồng thời người ta đã tổ chức nhiều cuộc thi và các buổi trình diễn tại hội chợ này. Tuy nhiên, điều quan trọng nhất là Hondo Crouch sống ở đó và trở thành nguồn hấp dẫn của địa danh này.*" (Patterson, 1979, p223).

Trên đây là một đoạn văn ca tụng không bình thường về một con người không bình thường. Tuy về Hondo Crouch chẳng có gì là đặc biệt nhưng dường như mọi thứ lại đặc biệt đối với ông. John Russell Crouch sinh năm 1915 tại thị trấn Hondo heo hút thuộc bang Texas; Tuổi thơ của ông đi qua một cách bình lặng. Hầu hết mọi người đều nghĩ rằng John sẽ đi theo dấu chân của những thanh niên vùng Hondo, nghĩa là sau khi học xong trung học, hầu hết mọi thanh niên đều vào làm ở ngành hỏa xa.

Tuy nhiên John luôn nói với mọi người rằng: "Tôi thù khác". Và quả đúng như vậy, John đã làm khác. Ngay từ khi còn là một cậu bé, John đã bị cuốn hút bởi cách mà con người có thể bơi được trong nước. Ở vùng Hondo chẳng có ao hồ nào cả, vì thế John mua một cuốn sách hướng dẫn bơi lội và phải tự học bơi bằng cách nằm dài trên băng ghế của chiếc piano, vừa đọc sách vừa vẩy tay đạp chân theo những điều sách chỉ giáo. Khi trời mưa, John thực hành bơi trong những con lạch đầy nước hay ở những nơi chứa nước uống cho gia súc. Đến khi 18 tuổi, John cùng với bạn mình cuốc bộ tới vùng Austin để tranh tài bơi lội tại cuộc thi của bang và giành chiến thắng trong rất nhiều lần thi. Chẳng thế mà khán giả và những đồng thủ khác của John luôn luôn đặt câu hỏi: "Cái gã trai vùng Hondo này là ai thế nhỉ?". Kết quả là, John không những gặt hái được nhiều huy chương mà còn kiếm luôn được biệt danh Hondo Crouch. Biệt danh này đã gắn với ông suốt cả cuộc đời.

Thành tích bơi lội của Hondo đã không lọt mắt xanh của ông huấn luyện viên thể dục trưởng Đại học Texas; ông này mời Hondo tham gia vào đội bơi của trường. Dĩ nhiên

Hondo hơi hoảng và nao núng, nhưng rồi điều đó cũng nhanh chóng qua đi nhờ vào khả năng bơi lội đáng nể của ông. Hondo cũng vượt qua được cảm giác thiếu tự tin bằng tính hài hước sắc sảo của mình, do vậy ông trở thành một cây hài thực thụ. Chẳng hạn, ông nuôi cả một bầy chồn hôi mới sinh trong chiếc hộp xì gà để ở phòng, và thường đút vào túi quần mang theo khi đội bơi của trường tập huấn. Hoặc lúc trả tiền tại quầy nhà hàng, ông lôi một chú chồn ra, dúi vào tay cô chủ quĩ và nói: "Làm ơn giữ cái này cho tôi!", rồi sau đó ông cứ loay hoay lục túi tìm tiền miết. Cứ vậy, Hondo trở thành người nổi tiếng bằng những trò đùa và khả năng bơi lội của mình. Ông đã hai lần được phong là "người của nước Mỹ" và ông luôn hy vọng có cơ hội tham gia môn bơi lội tại Thế vận hội Olympic. Tuy nhiên, giấc mơ đạt huy chương tại thế vận hội đã tan thành mây khói khi ông bị chấn thương lưng trong lúc chơi bóng chày nước vào năm 1940.

Sau khi rời quân ngũ, Hondo trở về nông trại chăn nuôi tại Texas nơi ông từng gắn bó rồi cưới Helen Stieler (Hondo thường gọi là Shatzie). Cha của Helen là chủ một nông trại chừng 22 ngàn mẫu Anh và được mệnh danh là "Vua dê" của thế giới. Helen có mọi đức tính mà Hondo không có. Bà tự tin, tinh tế, nghiêm túc, hoàn toàn trái ngược với tính hài hước của Hondo.

Hondo làm việc cho cha của Shatzie. Ông học cách điều hành nông trại và tìm hiểu về đất đai. Mảnh đất trở thành một phần đời của ông, còn những con gia súc thì trở thành bạn đồng hành.

Hondo và Shatzie có với nhau được 4 người con. Hondo thích dạy bọn trẻ mọi điều, từ cách ứng xử cho đến những bài học về thiên nhiên. Phương pháp dạy học của ông thường không có tính chất chính thống. Chẳng hạn, khi muốn bọn trẻ uống sữa, ông gói một đồng 5 xu vào giấy nén rồi thả vào trong cốc. Ngay lập tức, bọn trẻ háo hức tu ừng ực một hơi hết cả ly sữa để lấy đồng xu ra. Hondo làm việc rất chăm chỉ và cũng biết tiết kiệm tiền. Năm 1953 ông mua một nông trại rộng ba ngàn mẫu Anh. Đất đai ở đây cằn cỗi, toàn đá và sỏi, chỉ có những bụi cây dại và cây sồi nhỏ mọc rải rác đây đó. Cuộc sống ở nông trại luôn đặt ra thách thức cho Hondo. Ở đó có hai thứ luôn khan hiếm là cỏ và nước ngọt. Thời tiết nắng nóng và khô hạn; có khi hạn hán đến 3 tháng trời, nhưng chỉ sau một trận mưa rào là khắp nơi bị ngập úng. Không chịu bó tay, Hondo thí điểm tìm ra loại gia súc thích hợp nhất cho vùng đất nông trại của mình. Các thí nghiệm của ông thường thành công để ông có thể tự hào đến hàng năm trời.

Tuy nông trại của Hondo phát triển thịnh vượng nhưng không phải công việc chăn nuôi làm Hondo trở thành trung tâm của sự chú ý tại vùng quê đất đồi đá sỏi này của Texas. Mặc dù Hondo rất yêu thích nông trại nhưng ông vẫn muốn được giao tiếp với mọi người, do vậy ông trở thành một cây bút viết cho tờ Fredericksburg. Với bút danh Peter Cedarstacker, Hondo đã dùng lời lẽ hóm hỉnh và hài hước để bình luận về những vấn đề mà mọi người trong vùng đang quan tâm. Bên cạnh việc viết lách, Hondo còn mang cả tính hài hước của mình lên sàn diễn. Ông thành lập ra một nhóm kịch và mỗi khi hè đến, nhóm kịch này lại di trình diễn tại thị trấn Waring, bang Texas. Hondo là một diễn viên bẩm sinh, luôn biết cách làm cho khán giả phải bật ra tiếng cười.

Tuy là một người đã trưởng thành nhưng Hondo luôn có cuộc sống hồn nhiên trẻ thơ. Dù vậy, cuộc đời ông không phải lúc nào cũng tràn đầy hạnh phúc, vui vẻ. Cậu con trai cưng của ông là Kerry, vào Đại học Texas năm 1967. Đây là một nghệ sĩ tài hoa đồng thời cũng là một thanh niên tràn đầy nhiệt huyết và mẫn cảm. Kerry coi cha mình là thần tượng và

diều đó làm cho Hondo càng yêu quý cậu hơn. Nhưng, thật không may, khi Kerry 21 tuổi, Hondo nhận được một tin sét đánh từ bác sĩ Austin: Kerry bị chứng rối loạn tâm lý nghiêm trọng mà người ta gọi là bệnh tâm thần phân liệt. Cậu con trai hiếu động ngày xưa của Hondo giờ luôn sống trong một thế giới của riêng mình. Anh không còn khả năng giao tiếp với mọi người, luôn nghe thấy những âm thanh kỳ dị và nhìn thấy những hình thù kỳ quái. Hondo bị sốc thực sự. Ông đổ tội cho ma túy và những đứa bạn “hipпи” của Kerry. Dù rất thương Kerry nhưng vì quá đau khổ nên ông không còn dám đến bệnh viện để thăm con nữa. Kerry phải nằm viện mất tám năm. Trong thời gian đó, mặc cho những lời thúc ép từ phía gia đình và bạn bè nhưng Hondo vẫn không chịu ghé bệnh viện để thăm đứa con tội nghiệp của mình.

Hondo bị suy sụp tinh thần một cách nghiêm trọng. Sau khi biết được tình trạng của Kerry, mong muốn duy nhất của ông là được chết càng sớm càng tốt. Tuy nhiên, niềm ham sống lại quay trở lại khi ông đọc thấy dòng quảng cáo trên tờ Fredericksburg: “Cần bán thị trấn Luckenbach do Benno Engle là chủ”. Thị trấn Luckenbach nằm ở cuối nông trại của Hondo. Con phố chính và cũng là duy nhất tại thị trấn này chỉ dài chừng 70 mét. Cả thị trấn chỉ là một cửa hàng được chia làm đôi bằng một vách sơn trắng vẽ lên nền nhà: một bên làm bưu điện còn bên kia làm quán rượu. Hondo thích cái thị trấn nhỏ bé này và ông thích thú nghĩ đến chuyện sẽ làm chủ nó. Hondo dự định đưa cái tên Luckenbach lên bản đồ và biến nó thành nơi mà mọi người đều cảm thấy như ở nhà mình. Nhưng điều quan trọng hơn cả là nó sẽ làm cho ông một lần nữa trở thành trung tâm chú ý của mọi người. Thế rồi, Hondo mua thị trấn đó và cho treo một bảng hiệu ngay lối vào cửa hàng với dòng chữ: “Mọi người đều có người của mình từng ở Luckenbach”.

Hondo đóng vai trò thị trưởng và “bộ trưởng ngoại giao” của Luckenbach; đồng thời ông cũng trở thành người hùng của những người bị bạc đãi. Các cuộc thi liên quan đến ớt rất phổ biến ở Texas, nhưng thường thì phụ nữ không được phép tham gia trò chơi này. Hondo thành lập nên hội “Hell Hath No Fury Society” (Đừng tức giận khi chui vào bếp??) và tổ chức một cuộc thi nấu món ăn với ớt đầu tiên cho phụ nữ. Năm 1973, Hondo tổ chức Hội chợ quốc tế đầu tiên ở Luckenbach, thu hút khoảng 10.000 người tham gia. Ngoài ra, nhiều cuộc thi khác cũng được tổ chức tại đây. Hondo khuyến khích những người ham vui đến giải trí ở Luckenbach. Willie Nelson và Jerry Jeff Walker đã đến Hội chợ để trình diễn rồi sau đó trở thành bạn thân của ông.

Với tính hài hước đầy sáng tạo và hiểu biết sâu sắc của mình Hondo đã gây được sự chú ý trên toàn quốc. Chàng Hoàng tử Hề của Texas đã lập nên vương quốc cho riêng mình ở Luckenbach và ở đó, vốn là một người thực sự chẳng có gì đặc biệt đối với người khác, ông đã biết cách làm cho ai ai cũng cảm nhận thấy một điều gì đó đặc biệt khi ghé thăm thị trấn nhỏ này.

I. TÂM LÝ HỌC LÀ GÌ?

Ngay cả khi còn nhỏ chàng thanh niên Hondo đã tin rằng anh không giống mọi người. Trên thực tế, ở nhiều khía cạnh, Hondo là độc nhất. Cách nghĩ, cách tiếp xúc và các hành động của Hondo không giống với người khác. Thực sự mỗi chúng ta đều là duy nhất nhưng cho dù có tính duy nhất đó, tất cả chúng ta vẫn đều có nhiều điểm chung. Ai cũng đều học

hỏi, chuyện trò, có các mục tiêu để phấn đấu. Mỗi chúng ta đều trải nghiệm các xúc cảm như yêu, ghét, vui sướng, hạnh phúc, đều giao tiếp với người xung quanh và thuộc về một nhóm nào đấy. Hầu hết mọi người đều cho sự suy nghĩ, cảm xúc và hành động là lẽ đương nhiên mà ít khi đặt vấn đề xem cách mình nhìn nhận đối tượng khách quan, học hỏi cái mới, cảm nhận các cảm xúc như thế nào. Rất ít khi ta thắc mắc tại sao ta lại bị cuốn hút bởi một người nào đó, hoặc tại sao ta lại mơ thấy những giấc mơ kỳ lạ. Chỉ đến khi có một cái gì đó chêch quí đạo bình thường thì ta mới bắt đầu quan tâm tới nó, tìm cách lý giải nó. Chẳng hạn, chỉ khi thấy con cái gặp khó khăn trong khi học viết và đọc thì ta mới bắt đầu quan tâm tới vấn đề học tập. Chỉ khi thấy buồn chán hay chán nản cực độ thì ta mới đặt vấn đề xem tại sao con người lại cảm nhận được các xúc cảm. Cái tin con trai bị mắc chứng tâm thần phân liệt đã khiến Hondo phải rà soát lại các mối quan hệ của mình và tìm cách giải thích cho sự bất hạnh của Kerry.

Các nhà tâm lý học luôn đặt câu hỏi và cố gắng trả lời về lý do và cách thức con người ứng xử, tin tưởng hay hành động như vậy. Tâm lý học – cũng giống như bất kỳ bộ môn khoa học nào khác – đều nhằm mục tiêu mô tả, dự đoán và lý giải các sự kiện. Các sự kiện trung tâm của tâm lý học chính là các hành vi, cả về mặt thể chất lẫn tinh thần. Vì vậy, tâm lý học là một môn khoa học về hành vi và hơn thế nữa nó có một khía cạnh được ứng dụng rộng rãi; ở khía cạnh này kiến thức tâm lý học được sử dụng để giải quyết các vấn đề và tạo ra một môi trường vật chất – xã hội sung mãn hơn. Đồng thời nó giúp con người điều chỉnh để thích ứng với các yêu cầu do thế giới không ngừng biến đổi đặt ra. Vì vậy, tâm lý học có thể được định nghĩa là một môn khoa học nghiên cứu hành vi và các ứng dụng thu được từ kiến thức đó. Trong cuốn sách này chúng ta sẽ thấy, tâm lý học là mối quan hệ đối tác lý thú giữa khoa học và ứng dụng: cái này sẽ mở ra hướng mới và thách thức mới cho cái kia (Hatch, 1982). Có một sinh viên đã nói: “trong tất cả các lĩnh vực tôi đã từng nghiên cứu tại trường đại học thì tâm lý học là một lĩnh vực nghiên cứu chính bản thân tôi. Trong tâm lý học tôi là trung tâm của sự chú ý. Những phát hiện của nó được áp dụng trực tiếp cho tôi”.

II. LỊCH SỬ TÂM LÝ HỌC

Các lý thuyết và ứng dụng hiện nay trong tâm lý học không chỉ dựa trên các quan sát khoa học mới nhất mà còn dựa vào một quá trình lịch sử của các công trình nghiên cứu và các ý tưởng trước đây (xem: Benjamin, 1988; Kendler, 1987). Ví dụ, gần đây các nhà tâm lý học đã quyết định tăng cường các thí nghiệm về trí thông minh để áp dụng ngoài phạm vi học đường. Loại thí nghiệm mới này tập trung chủ yếu vào khả năng thực hành để dẫn tới thành công trong cuộc sống. Ở Chương 8, chúng ta sẽ thấy tình hình nghiên cứu hiện tại đang ủng hộ cho quyết định này. Không những thế, quyết định đó là một sản phẩm logic của hơn 100 năm nghiên cứu. Ta không thể đánh giá được toàn bộ ý nghĩa và triển vọng của các nỗ lực hiện tại trong việc kiểm tra độ thông minh nếu ta không biết gì về lịch sử của nó. Tương tự như vậy, ta không thể nào đánh giá được một cách đầy đủ về các ý tưởng hiện nay trong tâm lý học nếu ta không biết cái gốc rễ lịch sử của chúng. Vì thế, chúng ta sẽ bắt đầu mỗi chương bằng phần nói về lịch sử tâm lý học và về các chủ đề sẽ thảo luận trong chương đó.

Lần theo cội nguồn của tâm lý học chẳng khác nào đi tìm nơi bắt nguồn của gió. Lịch sử đã ghi, ông cha ta luôn thắc mắc tại sao con người lại hành động như vậy và điều gì đã

khiến cho người này xử sự khác với người kia. Người ta cho rằng, hồn vía và quỷ thần ngự trị trong thân thể con người và chỉ đạo hành vi của họ. Các chất lỏng nằm trong cơ thể con người – chẳng hạn như dịch mật – được xem là có ảnh hưởng tới cá tính và xúc cảm của con người. Mặc dù mỗi quan tâm và các dự đoán về nguyên nhân gây ra hành vi ở con người đã có một lịch sử lâu đời nhưng nỗ lực nhằm nghiên cứu một cách khoa học về hành vi thì mới chỉ xuất hiện trong thời gian gần đây. Thực chất, chúng ta phải nhìn lại hơn 100 năm lịch sử để tìm ra cội nguồn phả hệ của tâm lý học. Cách thức rõ ràng nhất để khám phá phả hệ này là khảo sát các trường phái tư tưởng hoặc các cách tiếp cận tâm lý đã phát triển trong một thế kỷ qua.

1. Thuyết cấu trúc (Structuralism)

Năm 1879, Wilhelm Wundt đến Leipzig nước Đức để mở phòng thí nghiệm đầu tiên về tâm lý học. Tại đó, ông đã phát triển các kỹ thuật nghiên cứu qui luật về tư duy con người. Hầu hết các kỹ thuật của ông đều liên quan tới việc phân tích âm thanh, hình ảnh và các cảm giác khác, vì Wundt cho rằng cảm giác là “nguyên tử” của tư duy. Rất nhiều sinh viên đã tới đây để cùng nghiên cứu với ông. Một trong số những sinh viên nổi tiếng nhất là Edward Bradford Titchener. Titchener sau này thành lập một phòng thí nghiệm của riêng mình tại trường Đại học Cornell ở Mỹ.

Wundt và Titchener được ghi nhận là có công xây dựng cách tiếp cận phân tích để nghiên cứu xem cách thức con người cảm nghiệm thế giới này. Cách tiếp cận này được gọi là **thuyết cấu trúc**, dựa trên cơ sở xác định các nhân tố cảm nghiệm của con người và tìm hiểu xem các nhân tố đó tương tác với nhau như thế nào để hình thành nên ý nghĩ và tình cảm. Titchener xác định được ba loại nhân tố, đó là: cảm giác (nghe, nhìn), tình cảm (vui, buồn) và hình ảnh (trí nhớ, giấc mơ). Công cụ chính của phương pháp cấu trúc là **phép phân tích nội quan**. Đó là cách phân lập các nhân tố tạo nên cảm nghiệm của con người.

Chương trình đào tạo để nghiên cứu về phép phân tích nội quan rất nghiêm ngặt. Học viên sẽ học cách “phân nhỏ” cảm nghiệm thành các nhân tố cơ bản nhất. Ví dụ, hãy tưởng tượng bạn đang đứng trước ô cửa sổ nhìn ra một ngôi nhà, cây cối và bầu trời. Bạn có thể chia ô cửa thành những phần màu sắc và độ sáng riêng biệt, có thể phân biệt được sắc thái khác nhau của màu xanh da trời và màu xanh lá cây. Bạn cũng có thể nhận thấy phần ngôi nhà trong bóng râm trông có vẻ sẫm hơn. Các nhà theo thuyết cấu trúc cho rằng, bằng cách làm như vậy, bạn sẽ nhận ra được các nhân tố thuộc cảm giác dùng để cấu trúc nên cảm nghiệm của bạn.

Phép phân tích nội quan chỉ được sử dụng bởi những nhà quan sát được đào tạo, và vì lý do là, ở những phòng thí nghiệm khác nhau thì nó cho ra những kết quả khác nhau tùy vào cách mà người quan sát được huấn luyện, do vậy, các nhà tâm lý học không hoàn toàn thỏa mãn với phương pháp này. Chính phòng thí nghiệm tâm lý học của Wundt đã cổ vũ các nhà nghiên cứu xây dựng các cách tiếp cận khác nhằm nghiên cứu một cách khoa học về hành vi của con người. Có một số cách tiếp cận được phát triển theo hướng rất khác với phương pháp cấu trúc; một số khác lại bị thúc đẩy bởi mong muốn nghiên cứu các khía cạnh về hành vi mà phương pháp cấu trúc không phù hợp. Chúng ta hãy cùng nhau xem xét một trong số những cách tiếp cận đó.

2. Thuyết chức năng (Functionalism)

Khi các ấn phẩm của các nhà cấu trúc vẫn còn đang “nóng hổi” thì nhà tâm lý học người Mỹ tên là William James đã đề xuất một chương trình nghiên cứu khác. Cách tiếp cận mới của ông được gọi là **thuyết chức năng** bởi vì nó chú tâm vào nghiên cứu cách thức các quá trình của trí não (như tư duy chẳng hạn) thực hiện chức năng của mình để đáp ứng nhu cầu như thế nào. Trong khi các nhà cấu trúc luận đặt câu hỏi: “Tư duy là gì?” thì các nhà chức năng lại đặt câu hỏi: “Tư duy để làm gì?”. Cụ thể là họ nêu vấn đề: làm thế nào mà các khả năng trí não lại cho phép chúng ta có thể điều chỉnh để thích nghi được với môi trường xung quanh. Chính việc tập trung vào nghiên cứu chức năng của tư duy đã khiến các nhà theo thuyết chức năng đeo đuổi các ứng dụng quan trọng trong giáo dục. John Dewey, một nhà theo thuyết chức năng hàng đầu đã cống cỗ nền giáo dục công ở Mỹ, đồng thời sáng lập ra môn tâm lý giáo dục mà sau này trở thành một tiểu lĩnh vực quan trọng của tâm lý học. Các nhà chức năng khác thì lại đem áp dụng công trình nghiên cứu của họ vào nhiều lĩnh vực bức xúc khác. Chẳng hạn làm cố vấn cho quân đội Mỹ, đóng góp cho phát triển tâm lý trẻ em (Chương 9) và phát triển các thí nghiệm về nhân cách (Chương 13). Ngày nay, các cách tiếp cận chức năng vẫn còn được ủng hộ đồng tình. Ví dụ, năm 1986 Herek đã xác định được rằng, các công trình nghiên cứu hiện tại về cách thức mà thái độ giúp chúng ta có khả năng điều chỉnh cho thích nghi với các mối quan hệ xã hội (Chương 16) đều có cơ sở từ học thuyết chức năng.

3. Tâm lý học Gestalt

Vào những năm 20 của thế kỷ trước, khi Hondo Crouch còn đang học tiểu học thì một nhóm các nhà tâm lý học người Đức đã xây dựng được một cách tiếp cận tâm lý học khác. Nhóm này gồm Wertheimer, Kurt Koffka và Wolfgang Kohler. Theo quan điểm của họ, có các cảm nghiệm không thể phân tích chi ly thành các nhân tố riêng rẽ. Vì vậy, họ lập luận rằng các “nhân tố” thuộc trường phái cấu trúc – hay là các đơn vị phân tích – là phi tự nhiên. Nhóm này cho rằng, có một số sự vật hiện tượng phải được cảm nhận như là một tổng thể, nghĩa là chúng không thể bị phân tích nhỏ hơn được nữa. Vì thế, các đơn vị được chọn để nghiên cứu trong ví dụ trên phải là cây cối, ngôi nhà, bầu trời. Các nhà tâm lý học vừa nêu say sưa phân tích các đơn vị “tổng thể” nên họ đặt tên cho cách tiếp cận của mình là **Gestalt**. Trong tiếng Đức Gestalt có nghĩa là “tổng thể”. Các nhà tâm lý học Gestalt lập luận rằng, chính sự tổ chức sắp xếp các nhân tố mới là điều quan trọng chứ không phải bản thân các nhân tố. Để hiểu rõ hơn, chúng ta thử xem xét một giai điệu âm nhạc mà ta ưa thích. Rõ ràng giai điệu đó được tạo ra từ nhiều nốt nhạc. Nhưng bản thân các nốt nhạc không tạo ra giai điệu mà chính *sự tổ chức sắp xếp* các nốt nhạc đó mới là nhân tố quyết định giai điệu. Nếu ta cũng dùng những nốt nhạc đó nhưng sắp xếp theo các cách khác nhau thì ta sẽ có những giai điệu khác nhau (hoặc có thể chỉ tạo rao âm thanh ồn ào!). Các nhà tâm lý học Gestalt tập trung nỗ lực nghiên cứu sự nhận thức. Vì thế chúng ta sẽ còn quay lại với những đóng góp của họ trong Chương 14. Chẳng hạn, chúng ta sẽ xem xét về các qui luật tổ chức của Gestalt và cùng nhau thảo luận về các nỗ lực thời hiện đại nhằm để trau chuốt thêm các qui luật đó.

4. Thuyết hành vi (Behaviorism)

Khi thấy con mình từ chối uống sữa, Hondo nhận ra rằng, ông có thể nhanh chóng thay đổi hành vi của chúng bằng cách thả một đồng xu vào trong cốc. Sau đó bọn trẻ sẽ háo hức uống hết ly sữa để lấy đồng xu đó ra. Để hiểu rõ và dự đoán về hành vi của bọn trẻ, Hondo không cần phải quan tâm xem bọn trẻ đang nghĩ gì hay đang cảm nhận gì. Một điều dễ nhận thấy, chính việc “đồng xu nằm trong ly sữa” dẫn đến việc “uống sữa” (để lấy xu ra).

Quan điểm đó thể hiện đặc trưng **cách tiếp cận theo hành vi** được phát triển vào những năm 20 của thế kỷ trước. John Watson, một trong những nhà hành vi học đầu tiên lập luận rằng, khoa học tâm lý chỉ nên quan tâm tới các sự kiện *có thể quan sát được*. Theo Watson, ta không thể quan sát được “tâm trí” một cách trực tiếp (tư duy và cảm nhận), vì vậy các nhà tâm lý học không nên cố giải thích hành vi bằng một thứ gì đó vốn không thể quan sát được. Ngoài ra, ông còn lập luận rằng, chúng ta không cần tới các khái niệm “lờ mờ” để dự đoán hành vi. Trong ví dụ về những đứa con của Hondo, chúng ta thấy rằng, người ta chỉ có thể miêu tả được một sự kiện với những gì có thể quan sát được, đó là: tác nhân kích thích (đồng xu trong ly) và phản ứng (uống sữa). Watson cho rằng, chúng ta có thể miêu tả các hành vi khác của con người theo cách tương tự, tức là chỉ tập trung vào tác nhân kích thích và các phản ứng có thể quan sát được.

Trong Chương 9, chúng ta sẽ cùng thảo luận về một thí nghiệm nổi tiếng mà nhờ đó, Watson chứng minh được sức mạnh của thuyết hành vi (Watson & Rayner, 1920). Trong thí nghiệm đó, Watson có khả năng dự đoán và kiểm soát được các phản ứng của một đứa trẻ, chẳng hạn như việc đứa trẻ khóc, bằng cách xử lý có tính chất hệ thống các khía cạnh có thể quan sát được trong môi trường của đứa trẻ.

Thuyết hành vi được nhiều nhà tâm lý học đón nhận bởi vì nó thể hiện một cách tiếp cận nghiên cứu hành vi mà có thể kiểm tra và ứng dụng trực tiếp trong nhiều hoàn cảnh môi trường. Một trong số những người ủng hộ nổi tiếng thuyết này là B.F. Skinner, một nhà nghiên cứu và đồng thời là nhà văn năng động. Skinner ứng dụng thuyết hành vi học vào nhiều lĩnh vực khác nhau, từ nuôi dạy trẻ cho đến dạy bồ câu dấn đường tên lửa (Skinner, 1960; 1986; xem Chương 9).

Mặc dù cách tiếp cận của các nhà hành vi học có nhiều ưu điểm nhưng những người phê phán lại lập luận rằng, thuyết đó không tiếp cận một cách đầy đủ sự phong phú trong cảm nghiệm của con người. Cho dù chúng ta không nhìn thấy ý nghĩa và cảm nhận nhưng chúng ta biết rằng con người có tư duy và trải nghiệm cảm xúc và vì đấy là phần quan trọng của cảm nghiệm nên chúng cũng phải là tư liệu để tâm lý học khảo sát. Trong các tài liệu hiện đại vẫn còn tranh cãi về thuyết hành vi và một vấn đề trọng tâm là có nên lồng ghép thuyết hành vi vào các cách tiếp cận khác (Groome, 1986, Holt, 1986), hay phát triển nó thành một môn học riêng? (Fraley & Vargas 1986; Paniagua, 1986).

5. Thuyết tâm lý học phân tâm (Psychonalytic Psychology)

Nhiều người phê phán thuyết hành vi là quá đơn giản. Nhưng chắc ít người cho rằng thuyết phân tâm cũng đơn giản như vậy khi thuyết hành vi được đưa ra ở Mỹ thì một bác sĩ ở Viên tên là Sigmund Freud đã làm cả giới khoa học châu Âu bị sốc khi ông đưa ra một quan niệm không chính thống về hành vi con người. Là người sáng lập ra **thuyết phân**

tâm, Freud không chỉ cho rằng, phần lớn hành vi của con người là kết quả của sự ý nghĩ, sự sợ hãi và các ước muốn mà ông còn cho rằng, con người thường không nhận ra các động cơ thúc đẩy (động lực) đó cho dù chúng ảnh hưởng lớn đến hành vi con người. Freud lập luận rằng, có nhiều (nếu không muốn nói là tất cả) các ý nghĩ và ước muốn đều bắt nguồn từ cảm nghiệm của chúng ta trong thời kỳ sơ sinh và thời kỳ đầu của tuổi ấu thơ. Freud đã bị phản đối gay gắt khi ông cho rằng trẻ em có những tưởng tượng về tính dục của cha mẹ chúng.

Các ý tưởng của Freud đã có ảnh hưởng to lớn tới tâm lý học. Do lúc đầu các công trình nghiên cứu của ông tập trung lý giải những rối loạn cảm xúc nên thuyết phân tâm đóng một vai trò quan trọng trong việc tìm hiểu và điều trị các rối loạn tâm lý. Chúng ta sẽ xem xét sự ảnh hưởng này trong Chương 14 và 15. Thuyết phân tâm cũng được sử dụng để giải thích sự khác nhau giữa người này với người kia. Với vai trò đó, thuyết phân tâm trở thành nền tảng cho những bước tiến quan trọng trong nghiên cứu nhân cách.

Mặc dù giờ đây người ta không còn bị sốc hay thất vọng bởi những ý tưởng của Freud nữa, nhưng tranh cãi về thuyết phân tâm vẫn tồn tại. Có một phê phán cho rằng, thuyết phân tâm có quan điểm rất mờ nhạt về bản chất con người. Theo Freud, những xung lực vô thức ảnh hưởng tới hành vi thường có tính chất phá hoại và chống xã hội. Thuyết phân tâm học vẽ ra một bức tranh ám đạm về cá nhân luôn phải đấu tranh để kiểm soát được các xung lực có tính phá hoại đó. Cho dù vẫn còn tranh cãi nhưng thuyết phân tâm đang được ứng dụng rộng rãi trong điều trị các chứng nhiễu tâm (Goldensohn, 1986) như chứng xấu hổ thái quá (O'Leary & Wright, 1986), chứng ác mộng (Cooper & Hartman, 1986), chứng trầm cảm (Wilson, 1986) những xung khắc giữa cha mẹ và con cái (Ainslie & Solyom, 1986).

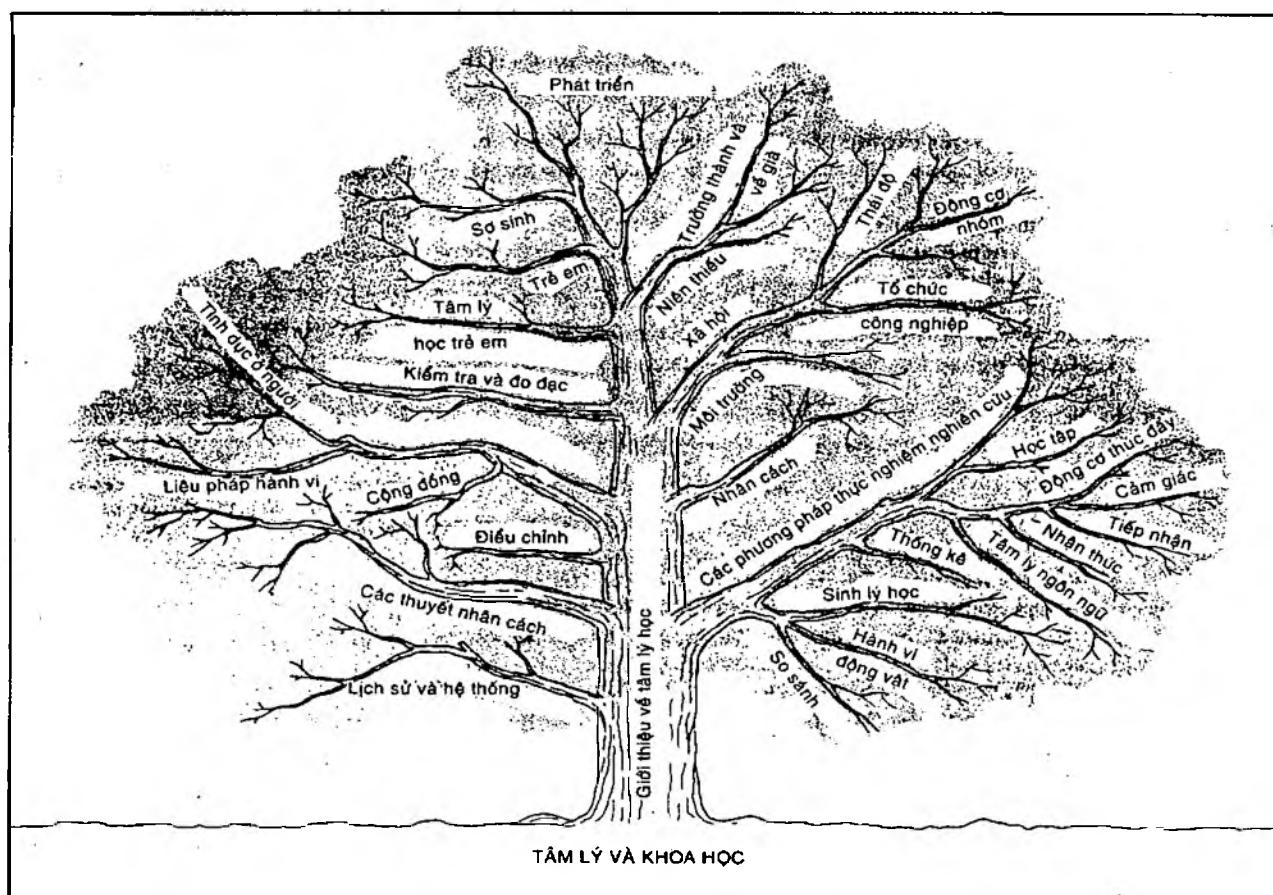
6. Thuyết nhân văn (Humanistic Approach)

Ta đặt giả sử nếu Hondo phải chọn một trường phái tâm lý nào đó thì chắc chắn rằng ông sẽ lựa chọn truyền thống nhân văn. Hondo tin mãnh liệt vào bản chất thiện của con người. Ông thường nói rằng, tất cả những gì con người cần chỉ là “một chút cơ hội” và họ sẽ “làm điều tốt”. Tại Lunkenbach, mọi người đều có thể có “một chút cơ hội” cho mình. Bảng hiệu treo ở lối vào cửa hàng đã nói lên điều đó.

Một số nhà tâm lý học không đồng ý với quan điểm của Freud cho rằng loài người về cơ bản là thú vật phá hoại, luôn đấu tranh với những xung lực tiêu cực của mình. Những năm 50 của thế kỷ trước, *phong trào nhân văn* bắt đầu nổi lên. Tinh thần của **thuyết nhân văn** cho con người về cơ bản là tốt. Chúng ta không bị các ham muốn vô thức chỉ đạo mà chúng ta có ý chí độc lập của bản thân và trong một môi trường thích hợp, chúng ta sẽ phấn đấu để đạt được các mục tiêu xã hội tích cực. Tuy nhiên, đến Chương 13 chúng ta sẽ thấy các nhà tâm lý học theo thuyết nhân văn lại cho rằng mỗi người chúng ta đều có tính duy nhất, do vậy các nhà tâm lý học nên nghiên cứu tính cá nhân đó chứ đừng gộp con người thành các loại hạng. Người theo thuyết nhân văn cũng không đồng ý với quan điểm của người theo thuyết hành vi khi cho rằng các nhà tâm lý học chỉ nên nghiên cứu các tác nhân kích thích và những phản ứng có thể quan sát được. Theo họ lập luận, chính tư duy, ham muốn và tình cảm mới làm cho người ta trở thành duy nhất. Ngày nay, cách tiếp cận nhân văn là một trong những hướng đào tạo phổ biến nhất trong tâm lý lâm sàng (Nevid, Lavi & Primavera, 1986)

III. CÁC NHÁNH CỦA TÂM LÝ HỌC

Cho đến những năm 50 của thế kỷ 20, tâm lý học đã được xác lập thành một lĩnh vực quan trọng cho nghiên cứu khoa học. Chính việc này, đã phát triển các phương pháp nghiên cứu hành vi; đồng thời cũng xây dựng được một bộ sưu tập ngày càng lớn mạnh về lý thuyết và nghiên cứu. Các nhà tâm lý học bắt đầu nhận thấy rằng, việc nghiên cứu hành vi là một lĩnh vực quá rộng, nếu chỉ dựa vào một cách tiếp cận đơn lẻ thì không thể tìm ra được câu trả lời thỏa đáng cho những vấn đề đặt ra. Mỗi cách tiếp cận có các ưu điểm riêng của nó nên ta phải kết hợp chúng lại để giải quyết vấn đề phức tạp của hành vi. Vì lý do đó mà nhiều nhà tâm lý học thôi không còn gắn bó với một trường phái hay cách tiếp cận tâm lý nào đó nữa. Thay vào đó, họ bắt đầu xác định các lĩnh vực mà ở đó có thể sử dụng được nhiều cách tiếp cận. Kết quả là, các nhánh của cây phả hệ tâm lý học đã có một diện mạo mới. Người ta không còn quan tâm đến tên của các cách tiếp cận tâm lý nói chung nữa mà họ quan tâm đến tên của các nhánh tâm lý (Hình 1-1). Hiệp hội tâm lý học Mỹ đã liệt kê được 350 nhánh và hiện Hiệp hội này có tới 45 hội. Chúng ta hãy cùng nhau xem xét một số lĩnh vực để hiểu thấu đáo hơn về các nhánh tâm lý học và tiên đoán các hướng phát triển của nó.



HÌNH 1-1:

Cây phả hệ tâm lý này giới thiệu các nhánh của tâm lý học như chúng được phản ánh trong các danh mục môn học của phần lớn các khoa tâm lý. Nếu bạn quyết định dành sự quan tâm của bạn tới ngành tâm lý học sau khi học nhập môn tâm lý; bạn sẽ có nhiều môn để lựa chọn.

1. Tâm lý học sinh lý và thực nghiệm (Physiological and Experimental Psychology)

Hondo Crouch là một vận động viên bơi lội nổi tiếng từ khi còn học đại học. Khi còn trẻ ông đã dành nhiều thời gian để tự học bơi. Làm thế nào mà ông lại có thể thực hiện được điều đó và giành được kết quả tốt như vậy? Bơi lội – cũng giống như nhiều hành vi phức tạp khác – bao gồm nhiều bước. Người bơi phải học cách vận động chân tay sao cho hợp lý nhất, phải tập luyện để phát triển cơ bắp; phải khắc phục được bệnh sợ nước và phải có khả năng cảm nhận cơ thể đang ở chỗ nào trên mặt nước và có ý định di chuyển cơ thể theo hướng nào. Tóm lại, bơi lội liên quan tới việc học, việc nhớ, việc nhận thức, động cơ thúc đẩy và cảm xúc. Các nhánh của tâm lý học sinh lý và thực nghiệm liên quan tới việc khảo sát khoa học về các lĩnh vực đó.

Các nhà tâm lý học sinh lý khảo sát những lĩnh vực nói trên bằng cách nghiên cứu các sự kiện thần kinh sinh học làm nền tảng cho các lĩnh vực đó. Họ nghiên cứu tai, mắt và các giác quan mà chúng ta dùng để cảm nhận môi trường xung quanh. Họ cũng khảo sát cơ bắp và các cấu trúc khác mà con người sử dụng để phản ứng với môi trường. Một môi quan tâm cơ bản nữa là não bộ, nơi phối hợp thông tin đến từ các giác quan và sau đó truyền tới cơ bắp. Họ khảo nghiệm não bộ một cách cẩn thận để xác định chức năng của các bộ phận khác nhau. Ngoài ra các nhà tâm lý học sinh lý cũng khảo sát các tuyến truyền thông tin đến não bộ và tải thông tin đó.

Tâm lý học thực nghiệm nghiên cứu các hành vi và tri giác (tư duy) liên quan tới việc học, nhớ, nhận thức, động cơ thúc đẩy và cảm xúc. Tên gọi của nhánh này chỉ là một sự tình cờ có tính lịch sử hơn là một đặc điểm nhận dạng của lĩnh vực này. Rồi ta sẽ thấy, tất cả các nhánh của tâm lý học đều có tính thực nghiệm, vì mọi nhánh đều sử dụng các biện pháp thực nghiệm để khám phá vấn đề. Tuy nhiên, các nghiên cứu thực nghiệm về việc học và nhận thức thuộc loại nghiên cứu sớm nhất trong tâm lý học. Chính vì vậy mà nhánh này được gọi là tâm lý học thực nghiệm.

Các lĩnh vực mà các nhà tâm lý học thực nghiệm nghiên cứu rất khác nhau. Họ nghiên cứu cách thức con người nhìn, nghe và cảm nhận nỗi đau, nghiên cứu sự vật hiện tượng từ đơn giản cho đến phức tạp, nghiên cứu trên cả người và động vật. Chính những nhà tâm lý học thực nghiệm đã đưa chuột bạch vào nghiên cứu tâm lý học. Các nhà tâm lý học thực nghiệm dùng động vật để nghiên cứu nhiều vấn đề khác nhau, đặc biệt là các vấn đề liên quan tới quá trình học tập, ghi nhớ và động cơ thúc đẩy. Việc sử dụng động vật trong nghiên cứu cho phép các nhà tâm lý học khám phá được các hành vi quan trọng của động vật và thử nghiệm các hướng nghiên cứu về con người.

Việc sử dụng các tác động mạnh và sự kiểm soát vừa phải là hai lợi thế của thực nghiệm trên động vật, ngay cả khi mục tiêu nghiên cứu là về hành vi của con người. Các nhà tâm lý học có thể sử dụng động vật để thí nghiệm về dược phẩm và các ảnh hưởng khác mà nếu tiến hành trên cơ thể người thì sẽ gây nguy hiểm. Bên cạnh các lợi thế thì phương pháp thực nghiệm vẫn còn những bất lợi. Chẳng hạn, các kết quả nghiên cứu trên động vật khi đem áp dụng cho con người thì còn đúng nữa hay không? Lý tưởng là phải tiến hành tiếp các thí nghiệm cả trên con người. Trong các chương sau, chúng ta sẽ xem lại các ví dụ về nghiên cứu động vật để mở đường cho các khám phá mới về hành vi con người.

Như ta đã thấy, tâm lý học sinh lý và thực nghiệm có rất nhiều nhánh. Hầu hết các nhà tâm lý học trong các lĩnh vực này đều tiến hành nghiên cứu tại các trường đại học và cao đẳng. Tuy nhiên, gần đây ngày càng có nhiều nhà khoa học hướng vào các mặt ứng dụng thực tế để có thể sử dụng kiến thức của mình giải quyết nhiều vấn đề khác nhau. Trong phần sau của cuốn sách này, chúng ta sẽ thấy họ tham gia vào các dự án phục hồi thị giác cho người mù và thính lực cho người điếc. Họ đã tìm ra những phương pháp dạy học tốt nhất, tham gia sáng chế ra dược phẩm và các phương pháp điều trị mới cho bệnh nhân rối loạn tâm lý.

2. Tâm lý học nhận thức (Cognitive Psychology)

Do các nhà tâm lý học thực nghiệm mở rộng phạm vi nghiên cứu của mình nên một nhánh mới của tâm lý học đã xuất hiện. Đó là **tâm lý học nhận thức**. Nhánh này tập trung vào nghiên cứu các quá trình hoạt động trí não liên quan tới việc tiếp nhận và sử dụng tri thức. Các quá trình đó bao hàm trong một phạm vi rất rộng, ngay cả đối với các công việc được xem là đơn giản nhất. Ví dụ, hãy xem xét các quá trình xử lý của trí não xuất hiện khi cậu con trai của Hondo chập chững ra chơi với chú dê cưng của cậu. Sau một hồi tìm kiếm, cậu nhìn thấy người bạn bốn chân, nghe thấy tiếng kêu, cảm nhận được bộ lông xù và người thấy mùi của chú bạn đó. Rõ ràng là cậu bé cố gắng xoay xở để giữ thăng bằng, nhưng còn một việc ít thấy rõ là nỗ lực trí não của cậu nhằm tiếp nhận và sử dụng thông tin về con dê. Trước đó, Kerry đã hình thành nên một sơ đồ trí não về môi trường của cậu và một ký ức về con dê như thế nào. Cậu bé sử dụng thông tin đó để tìm ra được con vật và bổ sung vào ký ức của mình những hình ảnh, âm thanh, cảm xúc và mùi vị mới. Đồng thời, cậu cũng giữ thăng bằng bằng cách xử lý thông tin đến từ chân, thân người, đầu và tay của cậu. Chúng ta thường có xu hướng nhìn nhận các quá trình hoạt động trí não cho các tác vụ “đơn giản” như vậy là chuyện đương nhiên, nhưng các nhà tâm lý học nhận thức lại rất quan tâm tới chúng (Reed, 1988; Solo, 1988). Chính sự quan tâm đó nảy sinh từ các nỗ lực ứng dụng tâm lý học nhận thức. Một ứng dụng quan trọng là việc viết các chương trình máy tính mô phỏng cách thức não bộ lưu giữ thông tin, tìm lại thông tin và đọc thông tin. Nỗ lực này đã cuốn hút sự tham gia của các nhà tâm lý học nhận thức, các kỹ sư và chuyên gia máy tính v.v... Kết quả là, một nhánh khoa học mới lại ra đời gọi là trí tuệ nhân tạo (artificial intelligence – AI) mà chúng ta sẽ nghiên cứu trong Chương 8.

Chúng ta sẽ thấy, máy tính đang làm cuộc cách mạng thay đổi thế giới bằng cách mô phỏng một số quá trình hoạt động trí não con người. Chúng ta cũng thấy rằng máy tính ngày nay không thể sao chép được nhiều khía cạnh về năng lực trí não con người. Chẳng hạn, máy tính sẽ phải chào thua trước hàng loạt thông tin mà Kerry phải xử lý khi cậu bé tìm con dê trong nông trại. Có nhiều sinh viên rất quan tâm muốn tìm hiểu xem trí tuệ nhân tạo có thể làm được những việc gì. Chính sự quan tâm đó khiến các sinh viên và chúng ta phải quan tâm tìm hiểu xem trí óc của chúng ta có thể làm được những việc gì. Tương tự như vậy, chúng tôi hy vọng sẽ chia sẻ với các bạn một mối quan tâm ngày càng gia tăng đối với bí ẩn của trí óc con người. Tóm lại, trong mỗi chương của cuốn sách này đều có một phần liên quan tới nhận thức của con người.

3. Tâm lý học phát triển (Developmental Psychology)

Baby Book thực sự là một món quà cho các bậc cha mẹ. Với cuốn sách này, họ có thể ghi lại thời điểm lần đầu tiên đứa bé cười, lẫy, bò, bập bẹ nói và chập chững bước những bước đi đầu tiên. Có bậc cha mẹ đã lo lắng: "Tại sao Johnny không cười? Trong khi đó con của Helen đã biết cười từ khi 6 tuần tuổi". **Tâm lý học phát triển** khảo sát ảnh hưởng của tuổi tác đối với hành vi. Các nhà tâm lý học phát triển không chỉ quan tâm xác định xem ở lứa tuổi nào con người cần thực hiện các hành vi khác nhau mà còn quan tâm xem các sự kiện xảy ra ở từng độ tuổi khác nhau có ảnh hưởng tới hành vi như thế nào. Ví dụ, họ nghiên cứu các ảnh hưởng đối với sự phát triển của một đứa trẻ sinh thiếu tháng; Họ tìm hiểu xem các biến động trong gia đình (li dị, có người chết, sinh em v.v...) có ảnh hưởng thế nào tới sự phát triển của trẻ. Trong Chương 10, chúng ta thấy các nhà tâm lý học phát triển còn quan tâm tới những thay đổi xảy ra trong thời kỳ trung niên và ở độ tuổi già. Hầu hết các nhà tâm lý học phát triển đều làm việc tại các trường đại học và cao đẳng. Song cũng có nhiều người làm việc trong các bệnh viện, trường học và các trung tâm giữ trẻ ban ngày.

4. Tâm lý học xã hội (Social Psychology)

Ở nhiều khía cạnh, Hondo cũng giống như tất cả chúng ta. Tuy nhiên, Hondo lại khác chúng ta ở các khía cạnh khác. Hondo thích hoạt động ngoài trời, thích được là trung tâm của sự chú ý, ông có thái độ rõ ràng về cách nuôi dạy trẻ, luôn mong muốn giúp đỡ những người khổn khổ. Hầu hết mọi người đều có cảm tình với Hondo nhưng cũng có một số người dị ứng với những trò hề của ông.

Khi xem xét câu chuyện về cuộc đời của Hondo, nhiều người trong số chúng ta có thể đặt mình trong tình huống tương tự và có những cảm giác tương tự. Về một mặt nào đó, tâm lý học xã hội quan tâm đến sự giống nhau trong hành vi của con người khi họ tương tác với nhau. **Tâm lý học xã hội** là bộ môn khoa học nghiên cứu sự ảnh hưởng của các tình huống xã hội tới hành vi con người. Nó nghiên cứu các vấn đề như: con người hình thành và thay đổi thái độ như thế nào; cách thức người ta tạo ấn tượng về bản thân và về người khác; tại sao họ hấp dẫn người này nhưng lại bị người khác không ưa; khi đang ở trong một nhóm thì hành vi và đức tin của họ sẽ bị ảnh hưởng như thế nào. Các nhà tâm lý học xã hội phát triển các lý thuyết để giải thích xem, tại sao con người nói chung lại ứng xử như vậy trong các tình huống khác nhau. Hầu hết các nhà tâm lý học xã hội làm việc trong các trường đại học. Song cũng có nhiều người làm việc trong các ngành công nghiệp, quảng cáo, các tổ chức chính trị và các bệnh viện. Phát hiện của nghiên cứu tâm lý học xã hội được các luật sư, các nhà quảng cáo, các chính trị gia và những nhà đàm phán sử dụng cho mục đích công việc của họ.

5. Tâm lý học nhân cách (Personality Psychology)

Trong khi tâm lý học xã hội quan tâm tới cách thức hầu hết mọi người hành động như thế nào thì các nhà nghiên cứu **nhân cách** lại quan tâm tới sự khác biệt giữa các cá nhân. Họ tập trung lý giải và dự đoán các cách cách thức duy nhất mà con người phản ứng với môi

trường xung quanh. Chẳng hạn, họ quan tâm xem tại sao Hondo luôn luôn vui đùa còn Shatzie, vợ ông, lại luôn luôn nghiêm nghị. Các nhà tâm lý học nhân cách đã soạn ra các test để đo lường và miêu tả nhân cách, và phát triển các lý thuyết để giải thích xem tại sao con người lại khác nhau. Công trình của họ được ứng dụng trong kinh doanh và quân sự nhằm tìm ra những người phù hợp cho từng công việc.

6. Tâm lý học lâm sàng (Clinical Psychology)

Khi ai đó phát hiện ra bạn đang theo học các khóa học về tâm lý thì điều đầu tiên họ nói với bạn là “Hãy phân tích tôi”. Một số người sẽ trình bày các vấn đề cá nhân của họ với bạn và nhờ bạn cho vài lời khuyên. Nhiều người cho rằng, tất cả các nhà tâm lý học đều phân tích và điều trị các chứng rối loạn tâm lý. Trên thực tế, nhánh tâm lý học lâm sàng có nhiều nhà tâm lý học hơn bất kỳ một nhánh nào khác.

Tâm lý học lâm sàng liên quan tới việc chẩn đoán và điều trị rối loạn hành vi và cảm xúc. Các nhà tâm lý học lâm sàng không phải là bác sĩ nhưng một số người lại cộng tác chặt chẽ với các chuyên gia tâm thần học, là các bác sĩ chuyên khoa tâm lý. Các nhà tâm lý học lâm sàng mà cộng tác với các chuyên gia tâm thần học thường làm việc trong các bệnh viện tâm thần. Họ cũng làm việc cho các văn phòng quản chế, các nhà tù và các trung tâm phục hồi chức năng. Họ ứng dụng các nguyên tắc tâm lý, đặc biệt là những nguyên tắc liên quan tới động cơ thúc đẩy, cảm xúc và nhân cách. Các chương 11, 12, 13 đặt nền tảng để giới thiệu tâm lý học lâm sàng trong Chương 14 (Tâm lý học dị thường) và Chương 15 (Liệu pháp).

7. Tâm lý học học đường và tư vấn (Counseling and School Psychology)

Tâm lý học học đường và tư vấn giúp con người có các điều chỉnh về mặt xã hội, học tập và nghề nghiệp. Hầu hết các nhà tâm lý học tư vấn làm việc trong các trường học nhưng cũng có một số lại làm việc trong các tổ chức giúp con người điều chỉnh về mặt xã hội và công việc. Có nhiều vấn đề tâm lý tự bộc lộ trước nhất là tại trường học và tại nhà. Các nhà tâm lý học học đường phối hợp với phụ huynh và thầy cô giáo để giúp đỡ các em học sinh trước khi vấn đề tâm lý của chúng trở nên nghiêm trọng. Một phần quan trọng khác trong công việc của các nhà tâm lý học học đường và tư vấn là quản lý và lý giải các test về trí thông minh, kết quả học tập và năng khiếu nghề nghiệp. Có nhiều sinh viên đã tận dụng tối đa sự giúp đỡ của các nhà tâm lý học học đường để định hướng cho mình một công việc phù hợp. Sinh viên nào mong muốn được làm việc trong lĩnh vực tâm lý học học đường và tư vấn sẽ đặc biệt thích thú khi nghiên cứu các chương về phát triển và điều trị trong cuốn sách này.

8. Tâm lý học tổ chức công nghiệp và thiết kế - chế tạo (Engineering and Industrial Organizational Psychology)

Thế giới của Hondo tương đối là đơn giản. Ông điều hành trang trại của mình trên lưng ngựa hoặc trên cỗ máy cày yêu quý của ông. Ông thuê một người quản trị và vài người làm công khác. Tuy nhiên những người này thường làm việc một cách đơn độc cả ngày. Thế giới

mà hầu hết chúng ta đang sống lại không đơn giản như vậy. Công nhân phải vận hành các cỗ máy phức tạp để nó thực hiện những công việc phức tạp và cả nguy hiểm nữa. Hầu hết chúng ta đều phải làm việc cùng với người khác. Hàng ngày chúng ta phải tiếp xúc với các công nhân, đốc công v.v... Áp lực công việc khiến chúng ta bị stress. Chính vì vậy mà trong hơn hai thập kỷ qua, các nhà tâm lý học đã đi vào nghiên cứu các vấn đề liên quan tới công việc nhằm giảm thiểu tác động xấu của công việc đối với con người.

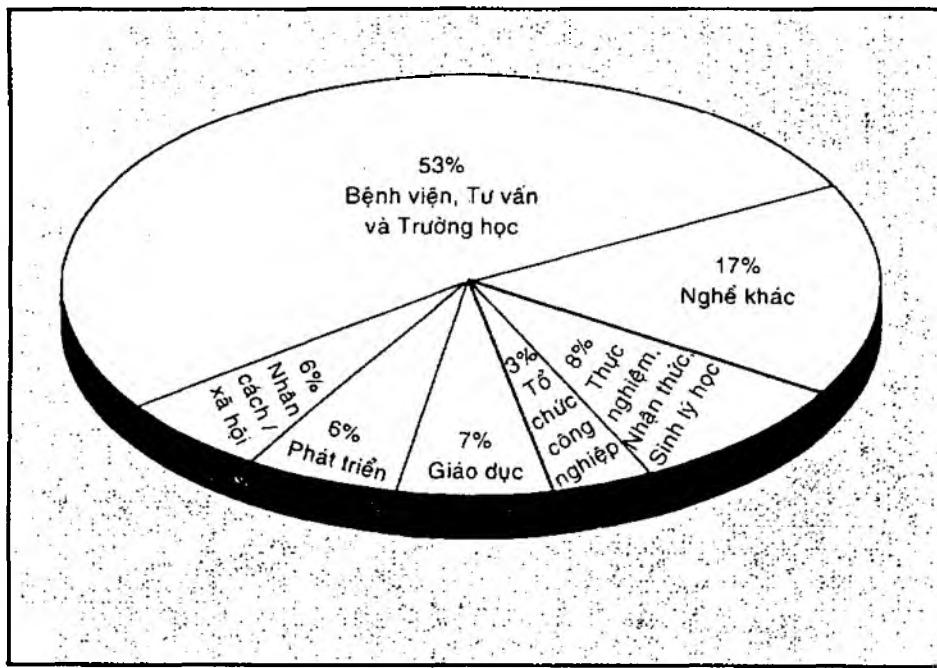
Tâm lý học thiết kế chế tạo (Engineering psychology) quan tâm tới vấn đề là làm thế nào để con người có thể tương tác với máy móc và công cụ một cách thoải mái dễ dàng và ít lỗi lầm nhất. Nói cách khác, họ nghiên cứu để thiết kế ra các máy móc “phù hợp” với con người. Có lẽ, các nhà tâm lý học thiết kế – chế tạo đã giữ một vai trò quan trọng trong việc thiết kế ra chiếc xe hơi cho ban lái, chiếc ghế cho bạn ngồi sao cho bạn cảm thấy thoải mái và thuận tiện nhất. Họ đã phải làm việc cật lực để nghiên cứu và cho các máy tính làm việc với hiệu suất cao nhất (Paah Poslu – Hofstranl 1986; Wichens và Kramr 1985). Ngành nghiên cứu vũ trụ đã tuyển dụng nhiều nhà tâm lý học thiết kế – chế tạo để thiết kế các bộ quần áo cho phi công vũ trụ, thiết kế các khoang của tàu vũ trụ, các thiết bị cho phi hành đoàn. Các nhà máy điện nguyên tử đã thuê các chuyên gia tâm lý học thiết kế – chế tạo để giúp thiết kế các bảng điều khiển cho các nhân viên vận hành nhà máy. Người ta cho rằng tai nạn nguyên tử tại Three Mile Island, một phần nguyên nhân là do những người vận hành không xử lý được một cách hiệu quả khi mới có trực trặc. Các nhà tâm lý học thiết kế – chế tạo đã được mời nghiên cứu làm ra các bàn điều khiển thuận lợi nhất để tránh sai sót trong vận hành nhà máy điện nguyên tử.

Các nhà tâm lý học tổ chức công nghiệp (Industrial-Organizational psychologists) quan tâm tới việc tuyển chọn, đào tạo và quản lý nhân viên. Con người ta không chỉ mong muốn có được công việc với thu nhập cao mà còn muốn có công việc hoàn hảo phù hợp với ý thích và sở trường của mình. Việc sắp xếp con người cho phù hợp với từng công việc không chỉ có lợi cho nhân viên mà còn có lợi cho cả doanh nghiệp sử dụng lao động. Các nhà tâm lý học cũng quan tâm để tìm ra các vấn đề liên quan tới nghề nghiệp, chẳng hạn như chứng đau mẩn tinh của các nhân viên bị tai nạn lao động (Alcock, 1986) hay tình trạng bị hăng hikut khi nghỉ hưu (Beehr, 1986). Các nhà tâm lý học công nghiệp đã học được điều mà Hondo từng phát biểu: Ở một khía cạnh nào đó, mọi người đều đặc biệt. Một phần việc quan trọng trong nghề nghiệp của các nhà tâm lý học công nghiệp là đảm bảo cho mọi tài năng được khai thác hết (Cronshaw, 1986). Ngày nay, các nhà tâm lý học có nhiều kiến thức hơn bao giờ hết để giúp các phòng nhân sự tuyển chọn nhân viên. Đó là nhờ vào những cuộc điều tra tỉ mỉ mọi lĩnh vực trong đời sống của một con người (Xem Chương 10).

9. Các nhánh khác của tâm lý học

Cây tâm lý học vẫn tiếp tục phát triển. Thế giới luôn phát triển, những vấn đề mới luôn nảy sinh, khi đó các nhà tâm lý học lại mở rộng tầm nghiên cứu để đáp ứng những thách thức mới mẻ này. Đây là một trong những điều thú vị của tâm lý học. Tâm lý học là một môn nghiên cứu khoa học mang tính động, nó đáp ứng được những thay đổi và những yêu cầu của thế giới hiện đại. **Tâm lý học môi trường** phân tích xem hành vi của chúng ta bị tác động như thế nào trước các nhân tố môi trường như: kiến trúc, thời tiết, vũ trụ, tiếng ồn và sự ô nhiễm. Ta có thể đánh giá mối quan hệ chặt chẽ giữa môi trường và hành vi bằng cách thử hình dung xem cuộc đời của Hondo sẽ ra sao nếu ông không sống trong nông

trại ở Texas. **Tâm lý học pháp lý** quan tâm tới các hành vi có liên quan tới hệ thống luật pháp. Các nhà tâm lý học pháp lý phối hợp với các quan tòa và luật sư – những người tìm cách nâng cao tính chân thực của lời khai nhân chứng và các quyết định của quan tòa. Họ cũng tư vấn về năng lực tinh thần của các bị cáo, tư vấn về giáo dục phạm nhân, hình sự. **Tâm lý học sức khỏe** quan tâm tới ảnh hưởng của các biến thiên tâm lý đối với sức khỏe thể chất. Nhánh này không chỉ khảo sát sự ảnh hưởng của stress tới nguy cơ phát triển bệnh ung thư và bệnh tim mạch mà nó còn tập trung vào các vấn đề như yếu tố nâng cao hiệu quả mối quan hệ thầy thuốc – bệnh nhân. **Tâm lý học thiểu số** xem xét hành vi của con người trong các nhóm thiểu số. Nhánh này ra đời để trả lời cho câu hỏi: Các giáo viên thiểu số có tầm quan trọng như thế nào đối với học sinh thiểu số trong mô hình vai trò? Cần những tiêu chuẩn nào để cho học sinh thiểu số có cơ hội bình đẳng trong hệ thống trường công? **Tâm lý học cộng đồng** được sử dụng để cải thiện sức khỏe tinh thần trong cộng đồng. Các nhà tâm lý học cộng đồng ngăn chặn và điều trị các vấn đề tâm lý bằng việc đánh giá và cải thiện các tổ chức cộng đồng. Họ tham gia vào các chương trình xã hội như tuyển dụng người khuyết tật, hoàn lương cho trẻ vị thành niên phạm tội và săn sóc người già. Các nhà nghiên cứu nào quan tâm đến **luật pháp và tâm lý học** thì lại tập trung vào các yếu tố ảnh hưởng tới phán quyết của tòa án, tới cách thức con người nhận định đúng sai, và các yếu tố thủ tục của một phiên tòa có ảnh hưởng như thế nào tới kết quả xét xử. Trên đây chỉ là một số nhánh mới của cây tâm lý học. Chúng ta sẽ tìm hiểu về một số nhánh khác trong phần sau của cuốn sách này.



HÌNH 1-2:

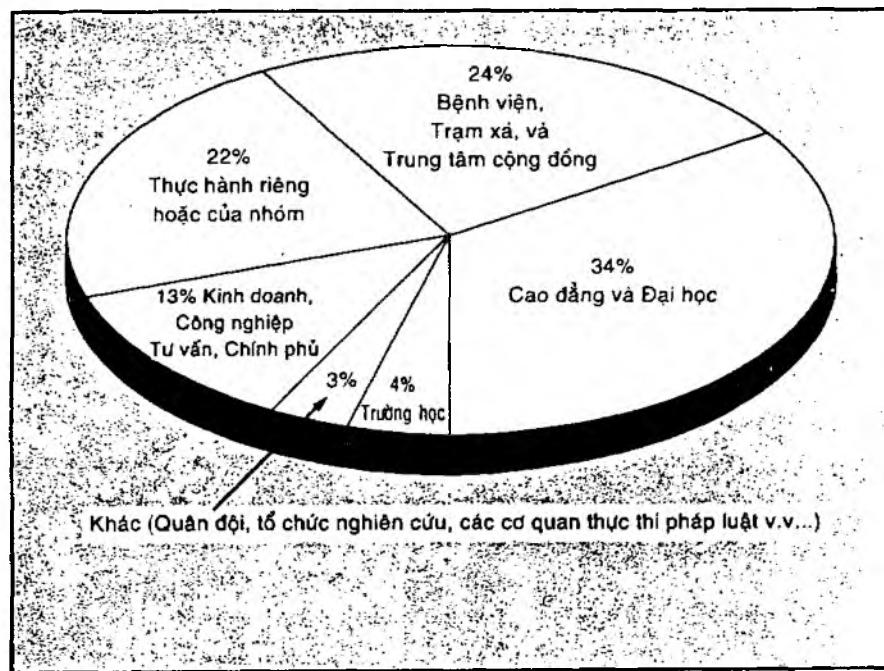
Hình này giới thiệu tỷ lệ phần trăm phân bổ của các nhà tâm lý học đã làm việc trong mỗi lĩnh vực được kể ra ở trong hình vẽ.

Ủy ban về Việc làm và Nguồn Nhân lực thuộc Hiệp hội Tâm lý học Mỹ năm 1986 đã công bố tỷ lệ các nhà tâm lý học làm việc trong các nhánh chính của tâm lý học (Hình 1-2). Nhìn vào đây, có thể bạn sẽ nghĩ rằng các nhánh hoàn toàn độc lập với nhau. Nhưng thực chất không phải như vậy, các lĩnh vực khác nhau của tâm lý học có mối liên hệ mật thiết

với nhau. Các nghiên cứu và lý thuyết thuộc bất kỳ một nhánh nào cũng đều có tầm quan trọng đối với các nhà tâm lý học thuộc các nhánh khác. Chẳng hạn, một nhà tâm lý học công nghiệp cũng phải biết con người học như thế nào (tâm lý học thực nghiệm), phải biết công nhân ở những độ tuổi khác nhau thì có năng lực làm được những công việc gì (tâm lý học phát triển), phải biết các ảnh hưởng của áp lực công việc đối với cảm xúc và hành vi của nhân viên (tâm lý học lâm sàng). Vì vậy, để trở thành một chuyên gia thì nhà tâm lý học phải có kiến thức về tất cả các lĩnh vực của tâm lý học.

10. Công danh, nghề nghiệp trong ngành tâm lý học

Ngay cả khi bạn không có ý định trở thành một nhà tâm lý học thì khi ngồi trong một lớp học tâm lý, bạn cũng sẽ thấy thoải mái như đang ở nhà mình. Các lớp học về tâm lý có nhiều sinh viên xuất sắc nhưng chưa có quyết định rõ ràng về mục tiêu nghề nghiệp. Đối với ai đã có mục tiêu rõ ràng, thì nhiều người trong số họ lựa chọn các ngành như dược, luật, kinh doanh, giáo dục và cả tâm lý học. Các sinh viên có trình độ cử nhân tâm lý tự nhận thấy họ có nhiều khả năng được tuyển vào các trường luật, y, kinh doanh. Chẳng hạn, trường Kinh doanh Harvard nhận nhiều sinh viên chuyên ngành tâm lý hơn là chỉ theo một chuyên ngành đơn nhất nào đó. Trường kinh doanh Harvard là một trường nổi tiếng ở Mỹ. Niên khóa 1983-1984 đã cho ra lò 75.000 cử nhân tâm lý.



HÌNH 1-3:

Như hình vẽ đã trình bày, phần lớn các nhà tâm lý làm việc trong lĩnh vực nghiên cứu ở các trường đại học, cao đẳng, tuy nhiên gần đây ngày càng có nhiều người làm việc trong lĩnh vực ứng dụng, ở đó họ có thể sử dụng những hiểu biết của mình để giải quyết được nhiều vấn đề rộng lớn.

Tâm lý học cũng là một lĩnh vực phổ biến để nghiên cứu sau đại học. Năm 1984, các trường đại học ở Mỹ đã cấp bằng tiến sĩ tâm lý cho 3.223 người, chiếm 10.3% tổng số bằng tiến sĩ được cấp. Lương toàn thời gian của một sinh viên mới tốt nghiệp về tâm lý học dao

động từ 20.000 đến 30.000 USD (Pion, 1987). Năm 1986, Ủy ban về Việc làm và Nguồn Nhân lực thuộc Hiệp hội Tâm lý học Mỹ đã tìm hiểu về hoàn cảnh tuyển dụng các thành viên Hiệp hội có trình độ tiến sĩ. Kết quả được thể hiện trong Hình 1-3. Nhìn vào đây ta có thể dễ dàng nhận thấy các nhà tâm lý học có rất nhiều cơ hội nghề nghiệp. Mặc dù con số các nhà tâm lý học muốn tìm việc trong các trường đại học và cao đẳng vượt xa số lượng các vị trí cần tuyển. Nhưng cơ hội việc làm nói chung cho ngành tâm lý học vẫn có nhiều (Cantrell, 1983).

IV. CÁC PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU TRONG TÂM LÝ HỌC

Nhìn chung các phương pháp nghiên cứu tâm lý học đã phát triển giúp cho các nhà nghiên cứu xác định xem điều gì xảy ra và tại sao lại xảy ra? Chẳng có phương pháp nào được xem là “tốt nhất”. Mỗi phương pháp đều có điểm mạnh và điểm yếu. Trong cuốn sách này, chúng ta sẽ thấy có nhiều phương pháp có thể được áp dụng để nghiên cứu cùng một vấn đề.

Các phương pháp nghiên cứu tâm lý học cũng chẳng có gì là huyền bí. Về một khía cạnh nào đó, có thể nói rằng tất cả chúng ta đều là những nhà tâm lý học. Chúng ta quan sát con người, sau đó đoán xem họ đang nghĩ gì, và cuối cùng kiểm tra lại dự đoán đó.

Mỗi khi bước lên sân khấu Hondo đều tuân thủ quy trình đó. Ông quan sát khán giả trước mỗi buổi diễn để đoán xem họ muốn loại trò hề gì. Sau đó ông kiểm tra dự đoán của mình thông qua việc quan sát các phản ứng của khán giả khi xem ông diễn.

Các nhà tâm lý học cũng tuân theo quy trình nói trên. Họ đưa ra các dự đoán, hay còn gọi là **giả thuyết**, xem con người sẽ ứng xử như thế nào trong những tình huống nhất định. Chẳng hạn, họ giả thuyết rằng, con người dễ dàng nhớ các nốt nhạc trong một giai điệu hơn là nhớ từng nốt riêng rẽ. Các giả thuyết như vậy thường được dựa trên cơ sở của một lý thuyết. **Lý thuyết** là tập hợp các sự kiện hoặc các nguyên tắc chung giải thích tại sao các hành vi lại xuất hiện. Chẳng hạn, giả thuyết về việc nhớ một giai điệu thì dễ dàng hơn nhớ từng nốt nhạc tập rời có thể được dựa trên thuyết Gestalt cho rằng con người phản ứng với những gì có tính tổng thể, và tổ chức dễ dàng hơn phản ứng với các yếu tố riêng rẽ. Các nhà tâm lý học kiểm tra giả thuyết thông qua thí nghiệm. Có nhiều dạng thí nghiệm được dùng để kiểm tra giả thuyết hoặc giúp nhà tâm lý học phát triển giả thuyết. Bất kể phương pháp cụ thể ra sao nhưng thông thường mục đích của tâm lý học là giúp ta biết được tại sao ta lại nhận thức, cảm nhận, suy nghĩ và hành động như ta vẫn làm.

Để hiểu rõ xem quy trình nghiên cứu được thực hiện ra sao, ta hãy lấy một ví dụ điển hình về trường hợp của Hondo, đây vẫn là vấn đề của ngày hôm nay. Hondo cho rằng, cách dạy dỗ trẻ em tốt nhất là tạo cho chúng thật nhiều tự do để chúng tự đưa ra quyết định của riêng mình. Tuy nhiên, ông lo lắng về ảnh hưởng của TV đối với bọn trẻ, nên ông đã làm mọi cách để ngăn không cho bọn trẻ xem TV. Ngày nay, sự ảnh hưởng của TV tới hành vi, đặc biệt là các hành vi bạo lực, hiếu chiến vẫn còn là một vấn đề gây nhiều tranh cãi. Nhiều người cho rằng, việc xem các hành động bạo lực trên TV khiến cho người ta có hành động hiếu chiến gây gỗ. Một số hội phụ huynh học sinh kêu gọi tẩy chay những sản phẩm của các hãng tài trợ cho các chương trình bạo lực trên TV. Mặt khác, lại có người cho rằng, bạo lực trên TV không làm cho người ta có những hành động tội ác. Ai đúng, ai sai? Các

nhà tâm lý học lấy bằng chứng gì để giải quyết vấn đề này?

Trong Chương 11, chúng ta sẽ bàn kỹ về các nghiên cứu trong lĩnh vực này. Trong chương này, chúng ta không cần quan tâm xem ai đúng, ai sai. Thay vì đó chúng ta di nghiên cứu cách để tìm được câu trả lời cho vấn đề thông qua nghiên cứu mối quan hệ giữa **các biến** tức là các yếu tố được phép biến thiên trong nghiên cứu khoa học.

1. Lịch sử tình huống (Case history)

Một cách tiếp cận vấn đề này là xem xét các phóng sự trên báo chí và những câu chuyện về đời sống của một số tên tội phạm. Chúng ta sẽ xác định thời điểm chúng bắt đầu có những hành động tội ác, cũng như các chương trình TV nào mà bọn chúng đã xem. Nếu những thông tin này không có trong các tài liệu viết thì chúng ta phải tiến hành phỏng vấn những người hiểu rõ về các đối tượng phạm tội nêu trên để thu thập thông tin. Bằng cách đó, chúng ta có thể biết được liệu những kẻ tội phạm bắt đầu hành động tội ác cùng với thời điểm xem các chương trình bạo lực trên TV hay không. Cũng có một cách tiếp cận khác, đó là nghiên cứu hành vi con người trước và sau khi TV phát chương trình bạo lực. Ví dụ, chúng ta biết chắc rằng TV sẽ phát một chương trình cực kỳ bạo lực vào ngày 14 tháng 12. Khi đó, ta có thể thống kê các vụ phạm tội xảy ra trước và sau ngày 14 tháng 12 một tuần để xem số tội phạm sau ngày đó có tăng lên hay không. Cả hai cách tiếp cận trên đều là các ví dụ về **lịch sử tình huống**.

Phương pháp này liên quan tới việc nghiên cứu sâu một số ít cá nhân (có khi chỉ 1 người), hoặc ảnh hưởng của một sự kiện đơn lẻ nào đó. Mục đích là khám phá sự ảnh hưởng của sự kiện đó tới hành vi như thế nào. Phương pháp *lịch sử tình huống* có một số lợi thế: nó cho phép dễ dàng thu thập thông tin trong thời gian ngắn, nghiên cứu hành vi của con người trong bối cảnh tự nhiên. Tuy nhiên, liệu bạn có thể bị thuyết phục khi người ta nói rằng việc xem các chương trình bạo lực trên TV làm cho con người có hành động hiếu chiến không?

Chắc là hầu hết mọi người đều không bị thuyết phục như vậy. Một bất lợi của phương pháp này là nó chỉ nghiên cứu một số ít các trường hợp, nên khi đem kết quả thu được áp dụng cho trường hợp khác thì chưa chắc đã đúng. Ví dụ, trong nghiên cứu thứ nhất ở trên, chúng ta chỉ xem xét một số ít các tội phạm hình sự. Có thể các đối tượng phạm tội có hoàn cảnh gia đình và hoàn cảnh kinh tế rất khác với phần lớn những người dân khác. Trong trường hợp này, có thể đưa ra hai kết luận: Một là, hành động bạo lực trên TV có thể chỉ ảnh hưởng đến người nào có hoàn cảnh như các đối tượng được nghiên cứu. Hai là, hành vi tội ác của các đối tượng đó có thể là do hoàn cảnh của họ gây nên chứ chẳng liên quan gì tới các chương trình TV mà họ đã xem. Trong nghiên cứu thứ hai, có thể các chương trình TV làm cho cảnh sát quan tâm nhiều hơn tới các vụ phạm tội và chính các vụ phạm tội đó lại khiến cảnh sát điều tra và thông báo về nhiều vụ phạm tội hơn. Để xác định mối quan hệ giữa các sự kiện bằng phương pháp lịch sử trường hợp quả không dễ dàng chút nào. Vì thế, phương pháp này thường được dùng để giúp các nhà tâm lý học phát triển các lý thuyết và giả thuyết, sau đó sử dụng các phương pháp khác để chứng minh cho các giả thuyết đó.

2. Phương pháp điều tra (Survey)

Chúng ta thấy rằng, bất lợi của phương pháp lịch sử trường hợp là ở chỗ, nó chỉ tập trung vào một số ít đối tượng, nên việc áp dụng kết quả nghiên cứu cho đa số là rất khó. Có một các giải quyết vấn đề là soạn thảo một mẫu câu hỏi điều tra và gửi cho nhiều người thuộc mẫu cần điều tra. Như vậy chúng ta có thể chọn được mẫu gồm những người có hoàn cảnh gia đình và hoàn cảnh kinh tế khác nhau. Đó chính là phương pháp **điều tra**.

Nếu chúng ta sử dụng phương pháp này để xem xét ảnh hưởng của hành động bạo lực trên TV thì chúng ta có thể đưa ra những câu hỏi để sao cho đối tượng điều tra có thể miêu tả về hành vi của họ sau khi xem các chương trình bạo lực trên TV. Phương pháp điều tra có nhiều điểm ưu thế. Một là, chúng ta có thể thu thập được một lượng lớn thông tin từ nhiều người và có thể chọn điều tra những người có hoàn cảnh gia đình, hoàn cảnh kinh tế và tuổi tác khác nhau. Hai là, phương pháp điều tra rất linh hoạt nên cùng một lúc có thể xem xét được nhiều câu hỏi. Ví dụ, trong phiếu điều tra, ngoài việc hỏi xem người ta hành xử như thế nào sau khi xem các chương trình bạo lực thì ta cũng có thể hỏi họ cảm thấy thế nào và họ suy nghĩ gì sau khi xem các chương trình đó. Vì vậy, bên cạnh việc tìm hiểu được hành vi của đối tượng, ta còn tìm hiểu được thái độ và cảm xúc của họ liên quan tới chương trình bạo lực.

Tuy nhiên, phương pháp điều tra cũng có một số hạn chế, đó là: người được điều tra không nhớ rõ về hành vi của mình trong các hoàn cảnh trước đó, người được điều tra thường không trả lời chính xác vì họ có xu hướng trả lời sao đó để thể hiện mình là người tốt.

Cho dù có những điểm hạn chế nhưng phương pháp điều tra vẫn có nhiều ứng dụng quan trọng. Chẳng hạn năm 1985, Fraucis Worcheil đã làm một mẫu phiếu điều tra để nghiên cứu về khả năng các nhà tư vấn giúp đỡ những gia đình đối phó với stress do có con mắc bệnh ung thư như thế nào.

3. Phương pháp quan sát trong điều kiện tự nhiên (Naturalistic Observation)

Có một câu ngạn ngữ nói rằng “Nếu bạn muốn biết trong mồm con ngựa có bao nhiêu răng thì tốt nhất là đếm số răng đó”. Nếu áp dụng câu ngạn ngữ này vào vấn đề chúng ta đang nghiên cứu về ảnh hưởng của chương trình TV thì phải sửa lại thành “Nếu chúng ta muốn biết ảnh hưởng của TV đối với con người thì cách tốt nhất là quan sát con người sau khi họ xem các chương trình TV”. **Phương pháp quan sát trong điều kiện tự nhiên** liên quan tới việc tìm hiểu phản ứng của con người đối với các sự kiện xảy ra một cách tự nhiên trong các bối cảnh tự nhiên. Để sử dụng phương pháp này trong nghiên cứu về ảnh hưởng của TV, chúng ta có thể đặt các camera bí mật để quan sát bọn trẻ khi ở nhà và ở trường để xem chúng có hành động hiếu chiến sau khi xem chương trình bạo lực hay không.

Phương pháp này có một số lợi thế. Một là, các dữ liệu thu được là những quan sát mới nhất không phụ thuộc vào trí nhớ con người. Hai là, do đối tượng không biết mình đang bị nghiên cứu nên họ hành động tự nhiên và thật hơn. Ba là, do con người được nghiên cứu trong cảnh huống tự nhiên nên chúng ta có thể tin rằng đó là cách đối xử thực sự của họ.

Tuy nhiên phương pháp quan sát tự nhiên vẫn có một số hạn chế:

1. Các kết quả rất khó kiểm chứng vì các sự kiện tự nhiên rất hiếm khi xảy ra theo cách thức hoàn toàn giống nhau.
2. Các quan sát tự nhiên rất khó được phân tích một cách chính xác vì *khối lượng và mức độ của một biến – chẳng hạn như bạo lực trên TV – có thể biến thiên một cách đáng kể trong cùng một ví dụ*. Cùng một chương trình nhưng có những phần khác nhau, từ ít bạo lực tới cực kỳ bạo lực.
3. Các quan sát tự nhiên không cho phép thiết lập được mối quan hệ nhân-quả. Chúng chỉ có thể thiết lập **các mối tương quan**, dùng làm thước đo mức độ các biến thay đổi cùng nhau. Nếu hai biến cùng tăng hoặc cùng giảm thì giữa chúng có *mối tương quan tích cực* (bạo lực tăng sau khi xem TV); còn nếu cái này tăng cái kia giảm thì giữa chúng có *mối tương quan tiêu cực* (bạo lực giảm sau khi xem các chương trình TV nhiều hơn).

Sự tồn tại của một mối tương quan không nhất thiết chỉ ra cho được mối quan hệ nhân-quả. Ví dụ, nếu nhà nghiên cứu quan sát mối tương quan tích cực giữa việc xem chương trình TV bạo lực với hành động hiếu chiến thì có thể họ sẽ gặp phải 3 mối quan hệ nhân-quả: (1) chương trình TV bạo lực là nguyên nhân của sự hiếu chiến; (2) hành vi hiếu chiến làm cho con người thích xem chương trình TV bạo lực; (3) chẳng có nhân tố nào trong các nhân tố trên là nguyên nhân mà nguyên nhân là do một nhân tố khác, chẳng hạn như tính cục cằn. Nghĩa là, tính cục cằn làm cho người ta hành động hiếu chiến và thích xem các chương trình bạo lực. Cả ba khả năng trên đều có thể xảy ra khi người ta xem xét các mối tương quan. Cho dù vẫn có những hạn chế nhưng quan sát tự nhiên là một phương pháp nghiên cứu quan trọng, đặc biệt là với những ý tưởng mà có thể kiểm tra bằng thực nghiệm.

4. Phương pháp thực nghiệm (The Experiment)

Ngay khi bắt đầu đặt vấn đề, ta đã muốn biết các chương trình bạo lực trên TV có làm cho con người hành động hiếu chiến hay không. Các phương pháp được bàn luận từ đầu tới giờ có thể cho ta đầu mối về quan hệ nhân-quả giữa hai biến. Tuy nhiên, như chúng ta đã thấy, các phương pháp nói trên không thể thiết lập được nguyên nhân của vấn đề một cách dứt khoát. Để xác định xem sự kiện nào thực sự là nguyên nhân của hành vi thì các nhà tâm lý học phải sử dụng **thực nghiệm**.

Thực nghiệm là một khảo sát, trong đó người nghiên cứu trực tiếp tác động vào một biến và đánh giá sự ảnh hưởng đối với một số biến khác. Biến bị tác động gọi là **biến độc lập** còn biến được đánh giá gọi là **biến phụ thuộc**. Trong một thí nghiệm năm 1972, Liebert và Baron đã sử dụng sự hiếu chiến trên TV làm biến độc lập và sự hiếu chiến ngoài đời làm biến phụ thuộc. Mục tiêu của họ là kiểm tra xem, liệu các chương trình TV bạo lực có phải là nguyên nhân của hành vi hiếu chiến hay không. Đối tượng nghiên cứu là các bé trai và bé gái từ 5-9 tuổi. Họ chia bọn trẻ thành hai nhóm: một nhóm thí nghiệm và một nhóm đối chứng. Nhóm thí nghiệm được xem ba phút rưỡi một chương trình TV bạo lực toàn đâm đá và bắn giết; nhóm đối chứng được xem ba phút rưỡi một chương trình TV hoàn toàn không bạo lực, chỉ có cảnh đua xe và nhảy cao. **Nhóm đối chứng** gồm các đối tượng được đối xử hệt như nhóm thí nghiệm chỉ trừ một ngoại lệ là chúng không được tiếp xúc với các biến độc lập và do vậy chúng làm cơ sở để so sánh. Các nhà thí nghiệm đã sử dụng các quy trình để đảm bảo sao cho hai nhóm đó hoàn toàn giống nhau khi chưa được xem các

chương trình TV. Sau khi xem, cả hai nhóm đều có cơ hội để “giúp đỡ” hoặc “làm đau” một đứa trẻ đang chơi trong một căn phòng khác. Đứa trẻ này thực chất là một “diễn viên” giúp các nhà làm thí nghiệm. Nó chơi một trò chơi đòi hỏi phải xoay một tay nắm. Những đứa trẻ trong thí nghiệm có thể “giúp đỡ” bằng cách nhấn vào một nút làm cho cái tay cầm có thể quay một cách dễ dàng. Chúng cũng có thể “làm đau” bằng cách nhấn vào một nút khác làm cho tay cầm nóng lên và khó xoay hơn. Đứa trẻ đóng kịch giả vờ là “được giúp” hay “bị làm đau” và những người làm thí nghiệm đo thời gian mà bọn trẻ nhấn vào mỗi nút. Kết quả cho thấy, bọn trẻ được xem chương trình TV bạo lực đã nhấn nút “làm đau” lâu hơn và nút “giúp đỡ” ít hơn so với bọn trẻ được xem chương trình không bạo lực. Kết quả này cho thấy rằng, các chương trình TV bạo lực là *nguyên nhân* làm cho những đứa trẻ ở nhóm thí nghiệm có hành động hiếu chiến hơn những đứa trẻ ở nhóm đối chứng.

Các báo cáo thí nghiệm rất ít khi đi vào chi tiết xem làm thế nào mà một thí nghiệm có thể kiểm chứng được các mối quan hệ nhân-quả. Nếu có báo cáo chi tiết, thì một lý do tương tự vẫn được đưa ra. Tuy nhiên, khi bạn đã nắm được logic của vấn đề thì bạn có thể biết được ẩn ý của mỗi bản báo cáo thí nghiệm. Lập luận trong thí nghiệm của Liebert và Baron có thể được làm sáng tỏ như sau:

Các điều kiện của nhóm thí nghiệm và nhóm đối chứng là y hệt như nhau, ngoại trừ một nhóm được xem các chương trình bạo lực còn nhóm kia thì không. Vì chỉ có duy nhất một sự khác biệt nên sự khác biệt đó phải là nguyên nhân gây ra hành vi hiếu chiến trong nhóm thí nghiệm.

Liệu bạn có đồng ý rằng, các điều kiện của nhóm thí nghiệm và nhóm đối chứng trong thí nghiệm nói trên là tương tự nhau, trừ biến độc lập (xem chương trình bạo lực)? Liệu những người làm thí nghiệm có bỏ qua các biến khác vốn có thể có sự khác nhau hay không? Chúng ta hãy xem xét những gì Liebert và Baron đã làm hoặc có thể đã làm để kiểm soát các biến khác.

a) *Khác biệt về đối tượng và sự ngẫu nhiên hóa*

Sự khác nhau giữa điều kiện của nhóm thí nghiệm và nhóm đối chứng có thể là chính các đối tượng được nghiên cứu. Bọn trẻ có thể khác nhau về giới tính, nhân cách, trí thông minh và các biến khác. Liebert và Baron đã kiểm chứng các khác biệt về đối tượng bằng cách phân chia nhóm một cách ngẫu nhiên. Các phân chia như vậy được gọi là **ngẫu nhiên hóa**, nó đảm bảo cho mọi đối tượng đều có cơ hội ngang nhau khi phân nhóm. Ngẫu nhiên hóa tạo ra khả năng phân chia đều những khác biệt của đối tượng về hai nhóm là rất cao. Có một cách phân chia ngẫu nhiên là ghi tên các đối tượng từ danh sách vào các lá thăm, sau đó trộn đều và bốc thăm ngẫu nhiên để chia nhóm (theo số chẵn, lẻ chẳng hạn). Chính sự ngẫu nhiên hóa là cơ sở để Liebert và Baron nói rằng hai nhóm đối tượng trong thí nghiệm của họ là giống nhau. Nhưng đôi khi sự ngẫu nhiên hóa cũng không thể phân chia đồng đều đối tượng, do vậy người ta phải làm thí nghiệm nhiều lần.

b) *Sự kỳ vọng và “giả được” cho đối tượng (Subject Expectation and placebos)*

Như chúng ta đã đề cập trước đây, kỳ vọng của con người có ảnh hưởng tới hành vi của họ. Có lẽ các đối tượng trong thí nghiệm của Liebert và Baron nghĩ rằng người ta kỳ vọng chúng sẽ có hành động hiếu chiến. Những người làm thí nghiệm đã cố gắng tránh kỳ vọng như thế; họ không nói cho các đối tượng biết là chúng đang bị thí nghiệm cho đến khi thí nghiệm được hoàn tất. Họ cung cấp cho các đối tượng những hướng dẫn hoàn toàn giống

nhau và để cho các đối tượng tham gia vào các hoạt động tương tự như nhau trước khi tiến hành thí nghiệm chính. Tuy nhiên, có người có thể lập luận rằng, các đối tượng đó nghĩ chúng được mong đợi hành động hiếu chiến vì được xem quá nhiều chương trình bạo lực trên TV. Phương pháp tốt hơn để kiểm soát các kỳ vọng được tiến hành trong các nghiên cứu dược phẩm. Người làm thí nghiệm đưa cho cả hai nhóm những viên thuốc có màu sắc, mùi vị, hình dạng, kích thước hoàn toàn giống nhau. Vì thế, cả hai nhóm đều nghĩ rằng họ được uống cùng một loại thuốc. Nhưng thực ra chỉ có nhóm thí nghiệm mới được uống thuốc thật, còn nhóm đối chứng chỉ được uống “giả dược” (placebo) nhìn giống như thuốc thật nhưng không có tác dụng gì cả.

**c) Thiên kiến của người làm thí nghiệm và cách kiểm soát mù kép
(Experimenter Bias and Double - Blind Control)**

Năm 1966, Rosenthal đã chứng minh được rằng, thiên kiến của người làm thí nghiệm có thể ảnh hưởng đến kết quả thí nghiệm. Thiên kiến của người làm thí nghiệm là sự mong đợi các đối tượng trong thí nghiệm hành động theo một cách thức nhất định. Có lẽ Liebert và Baron đã có thiên kiến kỳ vọng các đối tượng thuộc nhóm thí nghiệm sẽ hành động hiếu chiến hơn. Thiên kiến kiểu như vậy sẽ đặc biệt nguy hiểm nếu thước đo phụ thuộc lại là sự đánh giá xếp loại của người làm thí nghiệm đối với hành vi bạo lực những hành vi hiếu chiến. Liebert và Baron đã giảm thiểu nguy cơ đó bằng cách dùng một thiết bị đo thời gian nhấn nút “làm đau” và nút “giúp đỡ”. Tuy nhiên, có thể có người cho rằng, làm như thế thì vẫn còn tồn tại sự nguy hiểm. Các nhà làm thí nghiệm có thể đã vô tình để lộ thiên kiến của họ cho các đối tượng biết. Chẳng hạn, họ vô tình biểu hiện qua nét mặt, cử chỉ, cách dùng từ v.v...

Thiên kiến của người làm thí nghiệm sẽ được kiểm soát tốt, nếu người đó không được biết sự phân nhóm cho các đối tượng cho đến khi thí nghiệm được làm xong. Điều này có thể thực hiện được ở ngay trong thí nghiệm của Liebert và Baron bằng cách: một người chiếu phim còn người kia làm việc với các đối tượng. Theo cách đó, người làm việc với đối tượng sẽ không biết được đoạn phim nào được chiếu. Lý tưởng nhất là, người làm thí nghiệm sử dụng **phương pháp kiểm soát mù kép** (double-blind control). Đây là một quy trình mà trong đó, cả người làm thí nghiệm lẫn đối tượng tham gia đều không được biết biến độc lập bị tác động như thế nào.

d) Ưu điểm và nhược điểm của các thực nghiệm.

Thí nghiệm của Liebert và Baron đã cho thấy những ưu điểm và khuyết điểm của các phương pháp thực nghiệm.

Ưu điểm:

1. Các thí nghiệm có thể thiết lập được mối quan hệ nhân-quả. Tuy nhiên, để làm được việc này thì người nghiên cứu phải đảm bảo chắc rằng họ chỉ thay đổi một biến tại một thời điểm. Họ phải tránh được các vấn đề như: sự khác biệt của đối tượng, kỳ vọng của đối tượng và thiên kiến của người làm thí nghiệm cũng như những khác biệt ngầm về các điều kiện của nhóm đối tượng thí nghiệm và đối chứng.
2. Những người muốn kiểm chứng và mở rộng thí nghiệm có thể tiến hành lại thí nghiệm đó. Chẳng hạn, nếu bạn đọc bản báo cáo gốc của Liebert và Baron thì bạn có thể có đủ thông tin để làm lại thí nghiệm đó một cách chi tiết.

3. Các thí nghiệm có thể được sử dụng để phân tích các biến một cách chính xác vì người nghiên cứu có thể kiểm soát các biến đó. Chẳng hạn, trong thí nghiệm này, họ có thể chọn các chương trình TV ít bạo lực còn trong thí nghiệm khác, họ lại có thể chọn các chương trình cực kỳ bạo lực.

Nhược điểm:

1. Các đối tượng biết là họ đang bị nghiên cứu cho nên họ có thể sẽ hành động không trung thực. Chẳng hạn, họ sẽ bớt hiếu chiến khi biết mình đang bị quan sát.
2. Dùi khi các đối chứng thí nghiệm làm cho các biến độc lập trở thành không thực tế. Chẳng hạn như trong thí nghiệm của Liebert và Baron với 3 phút rưỡi xem TV không phản ánh đúng thời gian xem TV bình thường của một đứa trẻ. Theo nghiên cứu của Nielsen năm 1988 thì trẻ em từ 2-17 tuổi xem TV 25 giờ/tuần.
3. Các đối chứng thí nghiệm cũng có thể làm cho các biến phụ thuộc không có tính thực tế. Những người phê phán nghiên cứu của Liebert và Baron có thể thắc mắc rằng, liệu việc nhấn nút “làm đau” có thực sự thể hiện hành vi hiếu chiến hay không.

Một số nhược điểm có thể khắc phục bằng cách đưa các thí nghiệm từ phòng thí nghiệm đến những cảnh huống có tính tự nhiên nhiều hơn. Nghiên cứu của Liebert và Baron là một ví dụ về **thí nghiệm trong phòng thí nghiệm**. Nó được tiến hành trong môi trường có kiểm soát được tạo ra cho thí nghiệm này. Ngược lại, **thí nghiệm điền dã** lại được tiến hành trong một bối cảnh mang tính tự nhiên nhiều hơn. Chương 11 sẽ nói về một thí nghiệm điền dã về bạo lực trên TV. Những người làm thí nghiệm đã xử lý chương trình TV tại bối cảnh nhà của trẻ vị thành niên và họ đánh giá các hành vi hiếu chiến cũng trong bối cảnh như vậy. Việc xử lý trực tiếp chương trình TV cho ta sự đối chứng nhiều hơn so với khi quan sát trong điều kiện tự nhiên. Tiến hành thí nghiệm này trong bối cảnh hàng ngày sẽ khiến cho các biến độc lập và biến phụ thuộc trở nên có tính thực tế hơn. Các thí nghiệm điền dã kiểu này ngày càng phổ biến. Ví dụ, năm 1986 Kniveton đã tiến hành một thí nghiệm điền dã trong phòng học. Ông phát hiện ra rằng, khi xem xét các mô hình bạo lực sẽ góp phần làm các bé trai (5-6 tuổi) có các hành vi bạo lực và góp phần làm cho khoảng thời gian những đứa trẻ này dùng vào các hành vi bạo lực cũng nhiều hơn.

5. Các vấn đề đạo đức trong nghiên cứu

Khi chúng ta khảo sát những vấn đề lý thú và phương pháp của tâm lý học, chúng ta sẽ rất dễ bỏ qua một thành tố quan trọng tham gia vào nỗ lực nghiên cứu hành vi: đó là đối tượng của thí nghiệm. Cho dù chúng ta sử dụng biện pháp nghiên cứu bằng cách thức quan sát tự nhiên hay tiến hành thí nghiệm trong phòng thí nghiệm hoặc trong điều kiện điền dã thì cũng đều phải tiến hành quan sát các đối tượng và hầu như phải liên quan đến việc xử lý và các điều kiện hoàn cảnh ứng xử của đối tượng. Có nghiên cứu chỉ quan sát cách thức con người tương tác với nhau trong các điều kiện bình thường, như trong các cửa hàng chǎng hạn. Có thí nghiệm lại liên quan tới những hành động xử lý tương đối vô hại như cho các đối tượng xem chương trình TV. Tuy nhiên có những nghiên cứu làm cho đối tượng tham gia phải căng thẳng, sợ hãi. Không nên tiến hành bất cứ chương trình nghiên cứu nào trừ phi khi người làm thí nghiệm xác định rằng vấn đề được nghiên cứu sẽ có ý nghĩa quan trọng trong việc nâng cao hiểu biết của ta về hành vi con người.

Tuy nhiên, ngay cả khi tầm quan trọng của vấn đề đã được xác định và kết quả nghiên

cứu được đánh giá là có giá trị tiềm tàng thì vẫn không một nhà nghiên cứu nào có thể bỏ qua các quyền và sự an toàn cho đối tượng tham gia nghiên cứu. Vấn đề đạo đức từ lâu đã trở thành mối quan tâm của các nhà tâm lý học. Vào các năm 1973 và 1982, Hiệp hội Tâm lý học Mỹ đưa ra đường hướng chỉ đạo về vấn đề đạo đức trong nghiên cứu tâm lý học. Tất cả các nghiên cứu được chính phủ Mỹ tài trợ đều phải chịu sự kiểm tra giám sát của một nhóm chuyên gia nhằm đảm bảo rằng các nhà nghiên cứu tuân thủ đầy đủ đường hướng chỉ đạo về đạo đức. Tại hầu hết các trường đại học và cao đẳng, các nhà nghiên cứu phải gửi đề án nghiên cứu lên “Ủy ban đạo đức” trước khi tiến hành nghiên cứu. Các ủy ban đó sẽ đánh giá rủi ro trong nghiên cứu và tìm ra biện pháp phòng vệ, hoặc gợi ý các biện pháp thay thế. Rõ ràng đạo đức trong nghiên cứu là một vấn đề nan giải. Các chuẩn mực đạo đức cho nghiên cứu ngày càng nghiêm ngặt. Các nhà nghiên cứu cũng tiếp tục phát triển các phương pháp phòng vệ cho đối tượng tham gia nghiên cứu.

Nhiều vấn đề đạo đức đã được xác định và người ta cũng nỗ lực giải quyết các vấn đề đó. Một trong số những vấn đề gây ra chú ý là sự *xâm phạm tính riêng tư*. Cho dù chúng ta chỉ tiến hành quan sát con người trong các hoạt động bình thường hàng ngày hay tiến hành các biện pháp tâm lý có kiểm soát tại phòng thí nghiệm thì ít nhiều chúng ta cũng biết được gì đó về đối tượng, tức là chúng ta xâm phạm vào sự riêng tư cá nhân. Trong một số trường hợp, – như việc quan sát hành vi của người mua hàng trong siêu thị – thì sự xâm phạm chẳng đáng kể gì, các hành vi đó không mang tính nhạy cảm. Tuy nhiên trong một số trường hợp khác, chúng ta sẽ gặp phải các hành vi đầy nhạy cảm (hành vi tình dục), hoặc các hành vi trái luật pháp (ăn cắp, đánh bạc). Cho dù nội dung của vấn đề nghiên cứu ra sao thì chúng ta cũng đã xâm phạm vào những lĩnh vực mà mọi người muốn giữ kín.

Làm sao chúng ta có thể bảo vệ được quyền lợi của đối tượng khi tiến hành các nghiên cứu liên quan tới việc thu thập thông tin cá nhân? Trong hầu hết các nghiên cứu, câu trả lời của đối tượng đều để *vô danh*. Dữ liệu thu thập được trong nghiên cứu *không được công bố cho công chúng*. Mặc dù, báo cáo tóm tắt về nghiên cứu đó có thể công bố được nhưng công chúng không được phép tiếp cận câu trả lời của đối tượng nghiên cứu. Hầu hết các trường hợp đều *tuân thủ một chính sách* về thỏa thuận được thông báo. Các đối tượng được yêu cầu phải trả lời bất kỳ câu hỏi nào và họ có thể rút khỏi cuộc thí nghiệm bất cứ lúc nào. Khi nào có điều kiện, đối tượng được thông báo về các quy trình sẽ được tiến hành trong nghiên cứu, trước khi họ tự nguyện tham gia. Khi đối tượng là trẻ em hoặc là người trong các tổ chức từ thiện thì các quy trình nghiên cứu phải được giải thích cho phụ huynh hoặc người giám hộ biết. Những người này phải nhất trí thì đối tượng mới có thể tham gia thí nghiệm.

Vấn đề đạo đức thứ hai liên quan tới *sự lừa dối*. Trong một số trường hợp, nó có thể sẽ phá hủy giá trị của các dữ liệu nếu đối tượng biết được *chính xác* mục đích của người làm thí nghiệm hoặc biết được các sự kiện sẽ xảy ra trong quá trình nghiên cứu. Chẳng hạn, nếu Liebert và Baron (1972) nói cho đối tượng biết rằng họ đang nghiên cứu về hành vi hiếu chiến của con người thì có thể đối tượng sẽ thay đổi hành vi của mình. Trong trường hợp này, đối tượng có thể sẽ chú ý tới tính hiếu chiến của mình và cố gắng làm ra vẻ mình là “người tốt”. Nếu điều đó xảy ra thì thí nghiệm coi như chưa thu được dữ liệu đúng về ảnh hưởng của bạo lực trên TV đối với hành vi. Tuy nhiên vấn đề là ở chỗ, những người làm thí nghiệm trên đã không nói hoàn toàn sự thật cho đối tượng tham gia thí nghiệm biết.

Qui tắc đạo đức trong nghiên cứu tâm lý học qui định rằng: trong trường hợp phải đánh lừa khi nghiên cứu thì sau khi làm thí nghiệm, người làm thí nghiệm phải giải thích điều

đó cho đối tượng biết. Trong các bước tiếp theo, người làm thí nghiệm phải nói rõ bản chất của công trình nghiên cứu, những vấn đề nào đang được nghiên cứu và tại sao phải đánh lừa. Sau khi đối tượng đã biết được về nghiên cứu đó thì họ có quyền yêu cầu hủy các dữ liệu về họ và không cho người làm thí nghiệm sử dụng các dữ liệu đó.

Vấn đề đạo đức thứ ba là *hậu quả có hại* mà con người có thể gặp phải khi tham gia thí nghiệm. Trong một số thí nghiệm tâm lý học, đối tượng có thể phải tham gia vào các hoạt động gây stress nhiều. Nếu muốn nghiên cứu về ảnh hưởng của nỗi sợ hãi đối với hành vi con người thì ta phải tạo ra các điều kiện thí nghiệm đủ khắc nghiệt khiến cho đối tượng tham gia phải sợ hãi. Nếu muốn nghiên cứu về ảnh hưởng của tiếng ồn đối với hoạt động của con người thì ta phải tạo ra một môi trường ồn ào. Ngày nay ta đều biết rằng, Mỹ đã tiến hành các nghiên cứu trên cơ thể người lính trong hơn 20 năm qua, người lính bị phơi nhiễm với phóng xạ. Trong trường hợp như vậy, người tham gia có thể bị ảnh hưởng nghiêm trọng về mặt thể chất.

Hậu quả xấu trong khi nghiên cứu là một vấn đề rất khó giải quyết. Đôi khi đòi hỏi chúng ta phải chấp nhận rủi ro để khảo sát một vấn đề cấp bách nào đó. Khi có tình huống như vậy诞生 sinh, câu hỏi đầu tiên được đặt ra là, liệu lợi ích thu được từ nghiên cứu đó có tầm quan trọng hơn hay là sự an toàn cho đối tượng tham gia? Trong một số trường hợp, tìm ra cho được câu trả lời thật chẳng đơn giản chút nào. Nếu ta quyết định nghiên cứu bất chấp rủi ro thì ít nhất ta phải tuân thủ hai bước sau. Một là, đối tượng tham gia phải được *Thông báo* về rủi ro có thể xảy ra. Hai là, sau khi thí nghiệm xong, người làm thí nghiệm phải theo dõi và kiểm tra đối tượng xem họ có bị ảnh hưởng từ tác động có hại hay không.

Một vấn đề đạo đức khác诞生 sinh từ thực tế là đối tượng có thể sẽ biết điều gì đó về bản thân mình khi tham gia nghiên cứu. Chẳng hạn, đối tượng trong thí nghiệm của Liebert và Baron có thể nhận ra hành vi của họ bị ảnh hưởng bởi chương trình TV. Ta có thể lập luận rằng, đó là một bài học tốt cho người tham gia. Tuy nhiên, ta cũng phải nhớ rằng, đối tượng tham gia vào thí nghiệm không phải là để muốn biết về bản thân mình. Một số người khi biết thông tin về bản thân có thể sẽ vô cùng thất vọng. Quả thực giải quyết vấn đề này chẳng dễ dàng chút nào. Điều quan trọng là người làm thí nghiệm phải nhận thức đúng về vấn đề đạo đức và phải tuân thủ các qui tắc đạo đức.

Khi phải vật lộn với những vấn đề khó khăn nêu trên, có thể ta sẽ nghĩ tới việc tìm kiếm các đối tượng khác để tham gia thí nghiệm thay cho con người. Tại sao ta lại không sử dụng động vật trong các thí nghiệm có nhiều rủi ro? Có một số vấn đề mà các nhà tâm lý học muốn nghiên cứu, như các vấn đề mang tính lý trí phức tạp chẳng hạn, thì việc dùng động vật thay cho con người trong thí nghiệm là điều không khả thi. Trong các trường hợp khác thì có thể thay thế được, thậm chí cần phải sử dụng động vật. Tuy nhiên, nếu chỉ đơn thuần chuyển đổi từ người sang động vật thì cũng chưa giải quyết được các vấn đề đạo đức mà chúng ta đang quan tâm.

Thời gian gần đây, ngày càng có nhiều mối quan ngại về việc đối xử với động vật trong nghiên cứu (Cunningham, 1983; Miller, 1984). Các ủy ban bảo vệ quyền động vật đã được thành lập ở nhiều trường đại học nhằm mục đích giám sát các nghiên cứu trên động vật. Các ủy ban này xem xét một cách cẩn trọng việc nuôi dưỡng động vật thí nghiệm và các quy trình tiến hành thí nghiệm. Hầu hết các nhà nghiên cứu đều hoan nghênh việc làm đó; họ nói rằng họ thấy thoải mái khi được làm việc với những con vật khỏe mạnh và không phải làm cho chúng đau đớn. Hầu hết các ủy ban bảo vệ quyền động vật đều cộng tác chặt chẽ

với những người làm thí nghiệm. Ngoài việc bảo vệ động vật thì mối quan tâm tới các quyền của động vật cũng đặt ra vấn đề đạo đức trong việc sử dụng động vật cho nghiên cứu.

Rõ ràng, trong nghiên cứu tâm lý có nhiều vấn đề đạo đức hóc búa, đòi hỏi chúng ta phải giải quyết dù là các nghiên cứu trên người hay động vật. Sự quan tâm tới các quyền của động vật là một vấn đề đặt ra hiện nay, nó cũng ảnh hưởng lớn tới việc nghiên cứu. Trong một số trường hợp, các phương pháp được phép sử dụng 20 năm trước đây thì hiện tại lại không được phép tiến hành. Bên cạnh đó, các nhà nghiên cứu luôn luôn tìm ra các phương pháp mới để bảo đảm các quyền và bảo đảm an toàn cho động vật trong nghiên cứu.

6. Các phương pháp nghiên cứu

Như chúng ta thấy, các nhà tâm lý học đã phát triển nhiều phương pháp nghiên cứu hành vi. Mỗi phương pháp đều có điểm mạnh và điểm yếu của nó. Thực nghiệm là phương pháp được sử dụng rộng rãi nhất vì nó cho phép kiểm soát được nhiều nhất; đồng thời nó cũng cho phép các nhà nghiên cứu xác định được mối quan hệ nhân-quả. Tuy nhiên, một người thợ mộc không tài nào hoàn thiện được ngôi nhà nếu trong tay anh ta chỉ có duy nhất một công cụ. Đối với các nhà tâm lý học cũng vậy, nếu họ chỉ có một phương pháp nghiên cứu thì họ cũng không thể tìm hiểu cặn kẽ được về hành vi con người. Chúng ta cũng thấy rằng, chẳng có phương pháp nào là hoàn hảo cả. Vì thế, trên thực tế tất cả các phương pháp đều được sử dụng để nghiên cứu cùng một vấn đề nào đó. Kết quả nghiên cứu sẽ có độ tin cậy cao hơn nếu như được tiếp cận bằng nhiều phương pháp. Việc có nhiều phương pháp nghiên cứu là rất quan trọng bởi vì có một số trường hợp, ta chỉ có thể sử dụng được một số phương pháp nghiên cứu nhất định nào đó. Chẳng hạn, khi nghiên cứu về các phản ứng của con người trước thảm họa thiên nhiên thì không thể tiến hành trong phòng thí nghiệm được mà phải sử dụng phương pháp khác.

Trên đây, chúng ta đã xem xét các phương pháp nghiên cứu để thu thập kết quả. Phần phụ lục của cuốn sách này sẽ trình bày các phương pháp có liên hệ chặt chẽ với việc phân tích kết quả thu được. Nó cũng giới thiệu tài liệu đọc thêm về việc thu thập và phân tích dữ liệu về hành vi.

SINH HỌC VÀ HÀNH VI

Agnès de Mille là một tín đồ đồng thời là một chiến binh trong hơn 60 năm. Là biên đạo múa kiêm diễn viên ba lê, bà tin vào tài nghệ của chính bản thân mình, tin vào kiểu múa balê truyền thống của Mỹ, tin vào nhà hát mà bà đã dựng lên để phát triển phong cách balê Mỹ truyền thống đó. Gần đây hơn, bà lại tin rằng bà sẽ giành phần thắng trong cuộc đấu tranh nhằm tìm kiếm sự ủng hộ tài chính cho nhà hát. Bà phải chuẩn bị cho một trận chiến quyết liệt vào ngày 15 tháng 7 năm 1975. Đó là ngày dự định sẽ tổ chức một buổi hòa nhạc và giới thiệu về múa, và bà, với tư cách là diễn giả sẽ cùng với nhiều thành viên ủng hộ khác phải quyết định có nên để nhà hát tồn tại hay cho nó ngưng hoạt động.

Tuy nhiên, tối hôm đó, de Mille nhận thấy bà đang ở trong một cuộc chiến quan trọng hơn nhiều. Vào lúc 5 giờ 50 chiều, bà bị vỡ mạch máu não, máu trào ra và chèn vào những vị trí quan trọng của não bộ. Kể từ lúc đó, bà bị lâm vào cuộc chiến để giành lại mạng sống cho chính mình.

Điều khiến de Mille ngạc nhiên nhất là trước khi bị đột quỵ, bà không cảm thấy một dấu hiệu đau đớn nào và cũng không thấy bất kỳ một biểu hiện nào cho thấy có sự bất ổn ở não. Bà chỉ nhận thấy có điều gì đó đang xảy ra với mình khi bà cố gắng ký vào bản hợp đồng với một thành viên mới, nhưng bà không thể. “Tôi không thể viết được”, bà nói khẽ, “ Tay tôi không cử động được nữa”. Mọi người khuyên bà ngồi xuống và bà đã làm theo. Những điều bà nói ra càng khiến mọi người lo lắng: “Chân phải của tôi không còn cảm giác. Tôi không còn cảm giác ở thân người bên phải. Có lẽ phải gọi bác sĩ thôi. Ôi, thật là kỳ, thật khó lý giải. Tôi lạnh quá!”. Trong nhà hát khi đó rất ấm nhưng bà vẫn run lên cầm cập. Ai đó nói với bà rằng chân tay bà đang cử động. “Nhưng tôi không cảm nhận được điều đó” – bà đáp.

Thật may, sau đó vài phút bác sĩ George Gorham đã đến. Giờ đây, diễn viên và nhạc công của nhà hát không còn là chỗ dựa cho bà nữa. Lúc này bên bà chỉ còn gia đình và bạn bè thân thích cùng các bác sĩ giỏi hàng đầu thế giới: bác sĩ Gorham, bác sĩ Fred Plum - chuyên khoa thần kinh, bác sĩ Caroline McCagg – chuyên gia phục hồi chức năng.

De Mille quả là may mắn vì bệnh viện New York là một trong ba bệnh viện duy nhất trên thế giới lúc đó được trang bị hệ thống vi tính chụp nhánh trực của nơ-ron thần kinh (axial tomography), thường được gọi là chụp CAT. Có được thiết bị X quang đó quả là may mắn vì nó sẽ hỗ trợ rất nhiều trong chẩn đoán ca đột quỵ của de Mille. Qua các hình chụp CAT, người ta thấy máu đã tràn ra một khu vực rộng chứng bằng quả hô đào và nó vẫn tiếp tục chảy. Sau khi xem các hình ảnh chụp được, các bác sĩ nói với chồng của deMille là Walter Prude rằng: "Đã có máu trong dịch tủy sống và thường các trường hợp như vậy sẽ dẫn đến tử vong".

De Mille chưa bao giờ nản chí trong những ngày sau cơn đột quỵ. Tuy nhiên, thân người bên phải của bà vẫn bị bại liệt, bà không thể nhìn thấy các vật và cũng không nói sõi được. Chính ý chí muôn được sống của bà đã khiến các bác sĩ thực hiện được một điều kỳ diệu của y học hiện đại.

Khả năng phát âm và thị giác của bà được cải thiện rất nhanh. Tuy nhiên, xúc giác của bà không thể phục hồi như cũ. Cơ thể bà dường như bị chia làm đôi, bên phải chẳng có cảm giác gì cả. Agnes de Mille đã miêu tả tình trạng của bà như sau:

Trong cuộc sống đời thường chúng ta luôn biết được chân tay mình đang ở vị trí nào. Mặc dù không chủ tâm xác định điều đó nhưng chúng ta vẫn biết được bởi vì có một cái "ra da" phản hồi từ mọi bộ phận của cơ thể. Nó mách cho chúng ta biết "Bộ phận này ở đây", "Cái này ở gần", "Cái này không thể với tới được", "Chỗ này bị đau", "Chỗ này thấy thoải mái", "Chỗ này thấy nóng", "Chỗ này mềm". Chúng ta không cần nhìn, không cần chú ý nhưng chúng ta vẫn biết được những điều nói trên. Nay giờ tôi không còn cảm giác đó nữa, tôi không biết được những điều kiểu như vậy.

Tôi có thể cảm nhận được các cử động, trong vài tuần lễ tôi đã học được cách nhận biết khi nào thì bàn tay xòe ra, khi nào thì nắm lại bởi vì tôi có thể phân biệt được sự khác nhau đó. Tuy nhiên, nếu có ai cầm lấy bàn tay tôi và làm cho nó cử động trong khi tôi nhắm mắt thì tôi không thể cảm nhận được tay tôi đang ở đâu và có ai chạm vào nó hay không (de Mille, 1982, tr. 57).

Liệu pháp điều trị vật lý cho de Mille bắt đầu được áp dụng khi bà còn nằm viện và tiếp tục được duy trì khi về nhà. Là một diễn viên múa nên bà quen thuộc với kỷ luật về vận động cơ thể. Vì thế bà có thể chịu đựng được liệu pháp điều trị kéo dài dó không mấy khó khăn. Sau khi một nhà liệu pháp học nói với de Mille rằng, bà sẽ chẳng bao giờ có thể đứng trên đầu ngón chân để múa xoay tròn được nữa thì de Mille lại càng luyện tập chăm chỉ. Chỉ vài tháng sau, bà đã có thể đứng trên các đầu ngón chân để thực hiện động tác xoay tròn trong balê.

Sau đó bà thúc giục Robert Joffrey tiếp tục thực hiện chương trình *Nói chuyện về múa*, vốn đã bị gián đoạn kể từ khi bà bị đột quỵ. Buổi nói chuyện diễn ra thành công. Trước khi kết thúc, de Mille đưa cả hai tay về phía khán giả và thực hiện động tác xòe, nắm bàn tay. Caroline McCagg – nhà liệu pháp phục hồi chức năng cho de Mille – đã bật khóc vì sung sướng. Bác sĩ Plum, người cũng có mặt trong buổi trình diễn đó, sau này nói về tấm gương vượt lên trên bệnh tật của de Mille như sau: "Những ai có thể học và làm theo liệu pháp đó (liệu pháp thực hiện cho de Mille) thì họ sẽ làm cho chính cuộc đời họ thêm phong phú, giống như de Mille đã làm như vậy cho cuộc đời bà".

I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU CỦA KHOA HỌC THẦN KINH HÀNH VI

Cuộc đấu tranh giành giật cuộc sống của de Mille đã làm nảy sinh nhiều vấn đề khiếu chúng ta phải quan tâm, đó là: Làm thế nào mà các bác sĩ lại biết được cơn đột quỵ của de Mille để dọa tới khả năng nghe, nói và cử động của bà? Tại sao bị tổn thương bên bán cầu não trái nhưng lại ảnh hưởng đến xúc giác ở bên thân phải? Những câu hỏi như vậy chính là mối quan tâm của **các nhà khoa học thần kinh hành vi**, tức là những người nghiên cứu cơ sở sinh học của hành vi.

Lịch sử của các nghiên cứu này ít nhất đã có từ thời Socrates (470 TCN) và Plato (427-347 TCN). Hai nhà triết học Hy Lạp này quan niệm rằng, chính thể xác của chúng ta đã hạn chế nhận thức của chúng ta về môi trường vật chất. Aristotle (384-323 TCN), vốn là học trò của Plato, tiếp tục mở rộng quan điểm đó. Ông bàn luận về sự ảnh hưởng của các chức năng cơ thể đối với ba dạng phẩm chất của con người: thực vật (dinh dưỡng, tăng trưởng và sinh sản), động vật (cử động và cảm giác), lý tính (lý trí và ước nguyện). Đề xuất của Aristotle gây nên sự chú ý và chỉ trích của các chức sắc tôn giáo trong nhiều thế kỷ. Vấn đề tranh cãi ở đây là tầm quan trọng tương đối của thể xác và tâm hồn. Bước ngoặt của cuộc tranh cãi này bắt đầu khi Thomas Aquinas (1225-1274) đưa ra một giải thích mang tính thỏa hiệp, tạo điều kiện cho các học giả nghiên cứu sự ảnh hưởng của thể xác đối với phẩm chất của con người mà không bỏ qua tầm quan trọng của tâm hồn. Chính sự giải thích mang tính thỏa hiệp đó tạo điều kiện cho nhà triết học người Pháp là Rene Descartes (1596-1650) phân tích về sự ảnh hưởng của mắt, các giây thần kinh và cơ bắp đối với hành vi con người (Hình 2-1).

Một mốc lịch sử khác là vào khoảng cuối thế kỷ 19. Khi đó, Franz Joseph Gall (1758-1829) đã thành công trong việc thu hút sự chú ý tới bộ não. Ông đưa ra lý thuyết về **tướng sọ** (*phrenology*) bao gồm ba giả định: Một là, các vùng cụ thể trên não bộ kiểm soát một số chức năng nhất định nào đó. Hai là, các vùng này nếu được tập luyện thì kích thước của chúng sẽ tăng lên. Ba là, việc tăng kích thước các vùng đó tạo nên những chỗ lồi lõm trên hộp sọ. Theo đó, Gall cho rằng, những chỗ lồi lõm trên hộp sọ cho ta nhiều thông tin về chức năng của não bộ con người (Hình 2-2). Mặc dù Gall đã có những sai lầm về ý nghĩa của các chỗ lồi trên hộp sọ, nhưng lý thuyết của ông vẫn có một ý nghĩa quan trọng bởi vì nó tập trung vào quan điểm cho rằng, các vùng trên não bộ có các chức năng khác nhau.



HÌNH 2-1:

Vào thế kỷ thứ 17 Nhà triết học người Pháp René Descartes đã đưa ra hình vẽ này để minh họa chức năng của mắt người, dây thần kinh và cơ bắp. Thông qua những lý thuyết đặc thù này vẽ các bộ phận của cơ thể đã hoạt động sai lầm như thế nào, chúng đã khuyến khích các công trình nghiên cứu về nền tảng sinh học của hành vi

Lý thuyết của Gall mở đường cho một lĩnh vực rất phức tạp hiện có một cơ sở vững chắc và phức tạp. Ngày nay, **các nhà sinh - tâm lý học** (*Physiologist*) tiến hành nghiên cứu về mối liên hệ giữa các đặc tính sinh học của não bộ với các chức năng sinh lý của nó. Phương pháp luận tiến bộ đã nhanh chóng mở rộng tầm nhận thức các mối quan hệ sinh lý. Chẳng hạn, Sokolov (1987) đã xem xét lại các hiểu biết thu được nhờ sử dụng những dụng cụ mới để do đặc các quá trình điện - hóa. Việc phân tích não bộ không dùng phẫu thuật là một phương pháp mới để nghiên cứu giải phẫu não bằng các thiết bị hiện đại, chẳng hạn như máy chụp cắt lớp CAT.

Giờ đây chúng ta đã biết rằng, não bộ là một phần của cơ chế phối hợp quan trọng nhất trong con người, đó là **hệ thần kinh** (*nervous system*). Cấu trúc điều khiển này giám sát thế giới bên ngoài của chúng ta, điều khiển hoạt động di chuyển, học hành, ghi nhớ và thường thì cũng điều khiển tất cả hành vi của chúng ta. Nó phối hợp nhịp nhàng với **hệ nội tiết** (*endocrine system*) – tức là các tuyến điều chỉnh hành vi thông qua các “sứ giả” hóa học được gọi là hoóc-môn. Các nhà thần kinh học đạt được nhiều tiến bộ trong việc tìm hiểu mã điện - hóa được sử dụng để truyền thông điệp ngay bên trong hai hệ điều phối trên và giữa chúng với nhau. Ngoài ra, việc tìm hiểu mối liên hệ của các mã đó với tâm lý học cũng đạt được bước tiến nhờ vào các tiến bộ về **di truyền học** (*genetics*) với tư cách là bộ môn nghiên cứu về sự di truyền các đặc điểm từ cha mẹ sang con cái. Kiến thức mới đó mở đường cho các nhà sinh - tâm lý học có thêm hiểu biết về quá trình thừa kế gene có ý nghĩa quyết định đối với hành vi của chúng ta.

Ngày nay, các nhà sinh - tâm lý học đang phối hợp với các nhà thần kinh học và di truyền học để phát triển lý thuyết về nhân tố quyết định sinh học của hành vi; đồng thời áp dụng lý thuyết đó để cải thiện công tác chăm sóc sức khỏe. Chúng ta đã thấy một số ứng dụng của “sự kỳ diệu” trong y học mà cứu được Agnes de Mille. Trong chương này, chúng ta sẽ thấy những ứng dụng khác có liên quan tới các bệnh do bị ngộ độc, do ma túy; một số bệnh khác như động kinh, huyết áp cao, rối loạn ngôn ngữ; và những bệnh do khiếm khuyết bẩm sinh. Trong những chương khác chúng ta sẽ thấy các ví dụ về những nguyên tắc và ứng dụng sinh lý liên quan tới cảm giác, trí nhớ, học hành, phát triển, động cơ thúc đẩy, cảm xúc, nhân cách và tâm lý dị thường.

II. NƠ-RON: ĐƠN VỊ CƠ BẢN CỦA HỆ THẦN KINH

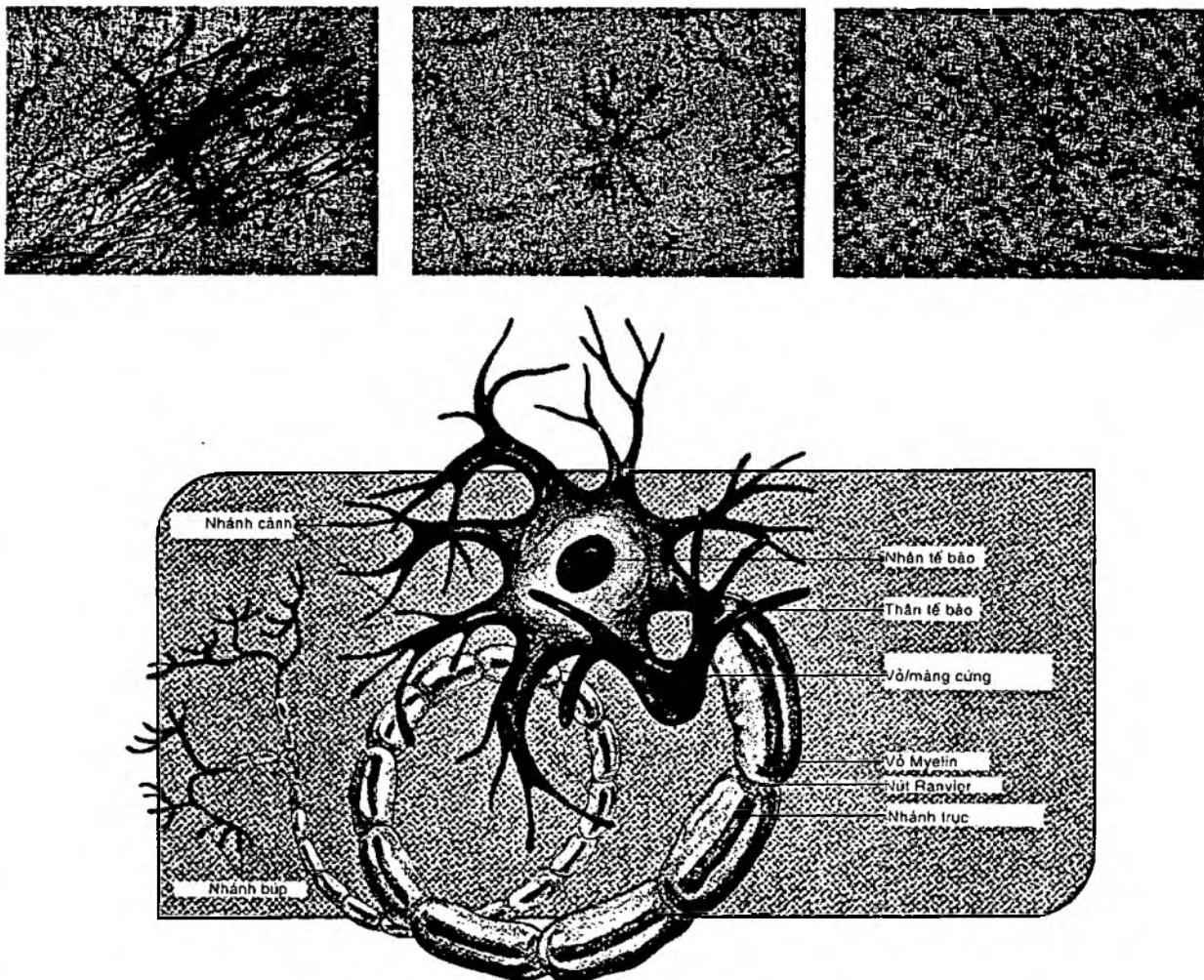
Sau buổi diễn thành công, de Mille đã chủ động xòe bàn tay phải ra và hướng về phía khán giả, điều này trước đó bà không thể thực hiện được. Làm thế nào mà não bộ của bà lại điều khiển được hành động kỳ diệu đó? Chúng ta hãy bắt đầu khảo sát để tìm ra câu trả lời bằng cách tìm hiểu các thành tố cơ bản của não bộ, đó là **các tế bào thần kinh**, chuyên dùng vào việc gửi và nhận thông tin.



HÌNH 2-2:

Franz Joseph Gall đã đưa sự chú ý tới Thuyết não tướng học, về tầm quan trọng đối với tỷ lệ các phần trong não bộ con người. Thuyết này cho rằng, mỗi phần riêng biệt của bộ não sẽ kiểm soát những hoạt động riêng biệt tương ứng

Não bộ của chúng ta có từ 100-200 tỷ nơ-ron thần kinh. Về cơ bản, nơ-ron thần kinh cũng giống như các tế bào bình thường khác. Nó có nhân tế bào nằm bên trong thân tế bào, ngoài cùng là màng tế bào (Hình 2-3). Tuy nhiên, nơ-ron thần kinh không giống như các tế bào bình thường khác; chúng có các sợi hình nhánh cây gọi là *dendrite*. Những nhánh này mọc từ thân tế bào và tỏa ra xung quanh để liên lạc với các tế bào khác. Trong não của chúng ta, mỗi liên kết giữa các nơ-ron thần kinh còn nhiều hơn cả các vì sao trên dải thiên hà (Hoyenga & Hoyenga, 1988). Trên nơ-ron có một nhánh dài nhất gọi là *nhánh trực* (*axon*), nhánh này mang các thông điệp từ thân tế bào tới khoảng 1.000-10.000 nhánh tận cùng nối với các tế bào khác. Hầu hết các nhánh trực dài khoảng 1 hoặc 2 inch (1 inch = 2,54 cm). Tuy nhiên, cũng có một số nhánh ngắn hơn, dài chưa tới 1 inch. Ngược lại, có một số nhánh trực lại dài tới vài feet (1 feet = 35 cm) – ví dụ nhánh trực bắt nguồn từ cột sống chạy dọc xuống tận các đầu ngón chân ở giồng hươu cao cổ. Một số nhánh trực có vỏ mỏ myelin bọc bên ngoài gọi là *myelin sheath*. Tại đầu các đoạn của *myelin sheath* có các mấu gọi là mấu Ranvier. Tại các nhánh trực có bọc myelin, thông điệp được truyền đi nhanh hơn vì chúng “nhảy” từ mấu này sang mấu kia. Trước tiên chúng ta hãy tìm hiểu xem thông điệp thần kinh là gì, rồi sau đó sẽ tìm hiểu cách thức thông điệp được truyền đi như thế nào.

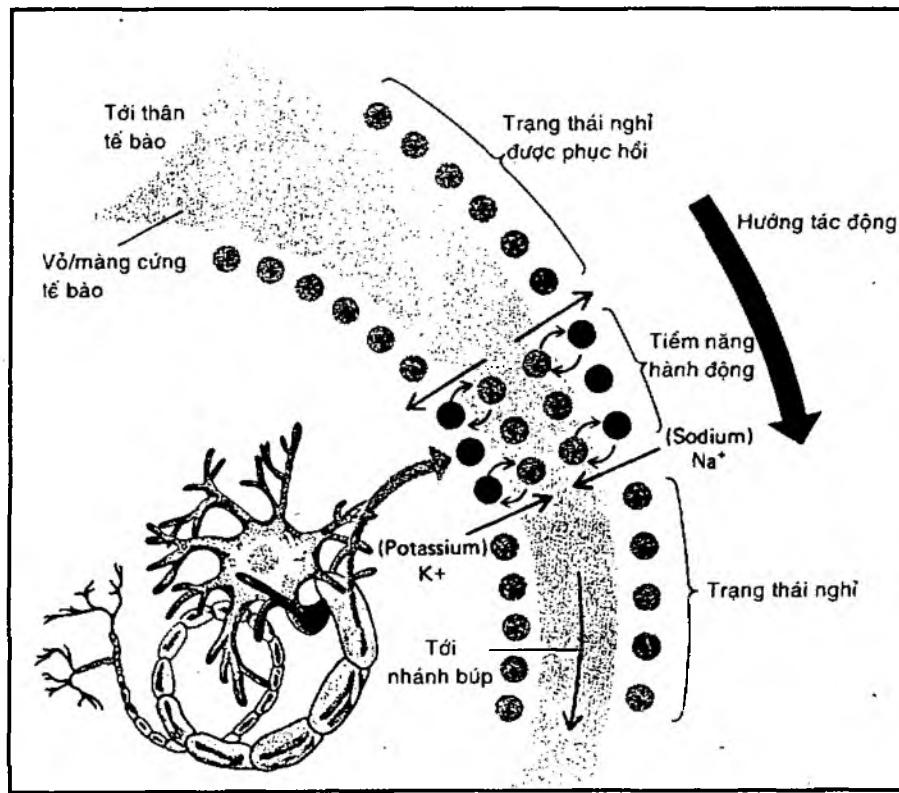


HÌNH 2-3:
Một nơ-ron được Myelin bọc đặc trưng

1. Xung động thần kinh (Neural Impulses)

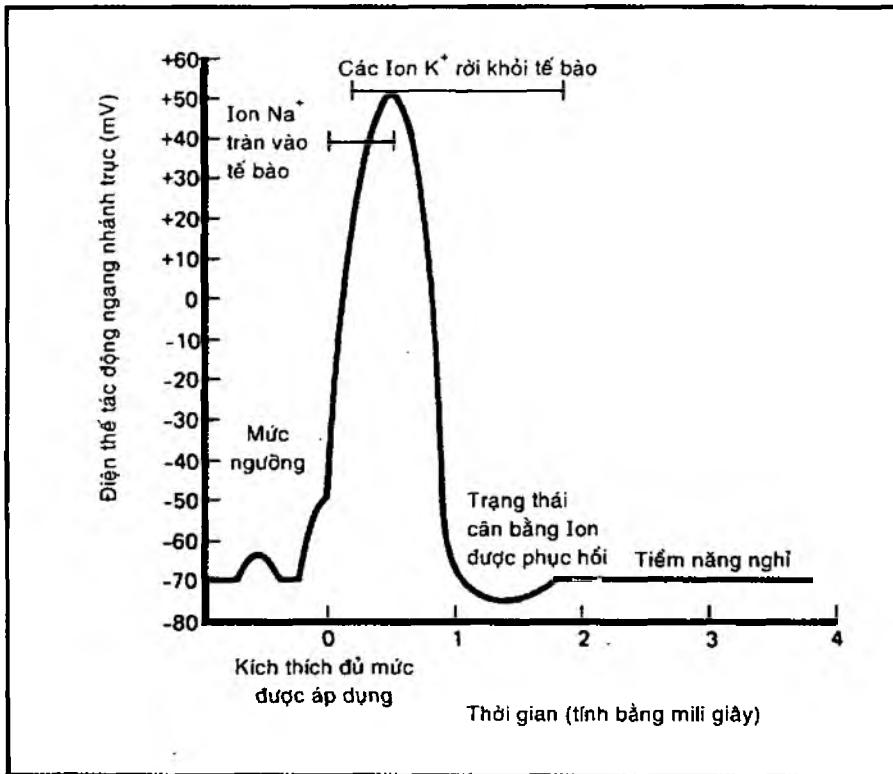
Việc de Mille xòe được bàn tay phải là nhờ vào một hệ thống liên lạc phức tạp hoạt động trong phạm vi hệ thần kinh. Việc cử động cánh tay được khởi nguồn từ một hoạt động tại một hoặc nhiều nơ-ron dưới dạng xung động thần kinh hay còn gọi là *thông điệp* (*message*). Thông điệp chạy qua một mạng lưới các nơ-ron và kết thúc bằng các cử động của cơ bắp được phối hợp nhịp nhàng. Việc hiểu được các xung động thần kinh chính là mấu chốt để hiểu được ngôn ngữ sử dụng trong hệ thần kinh.

Các nơ-ron thần kinh “nói” một ngôn ngữ rất đơn giản, chỉ có “mở” và “tắt”. Hầu hết thời gian, các nơ-ron nằm ở trạng thái “tắt” trừ khi có các xung động thần kinh. Trong trạng thái “tắt” hay còn gọi là *tình trạng nghỉ*, thì giữa môi trường bên trong và bên ngoài nơ-ron có một hiệu điện thế, còn được gọi là *năng lượng màng* (*membrane potential*) nằm giữa phần bên trong của tế bào và môi trường bên ngoài. Năng lượng này được tạo ra bởi lực hút giữa các hạt mang điện tích âm và các hạt mang điện tích dương. Các phần mang điện đó được gọi là các *I-on*. Khi ở trạng thái nghỉ, thì bên ngoài tế bào có nhiều I-on dương và bên trong tế bào có nhiều I-on âm. Hiệu điện thế khi tế bào ở trạng thái nghỉ còn được gọi là **sự phân cực** (*polarization*).



HÌNH 2-4A:

Khi một điểm trên màng thần kinh bị kích thích thỏa đáng bởi một thông điệp gửi tới, thì màng này sẽ mở ở điểm đó và dòng I-on Sodium mang điện tích dương sẽ di vào, lúc đó xảy ra phi phân cực nơ-ron này. Quá trình này được lặp lại dọc theo chiều dài của màng và tạo ra xung động thần kinh truyền dẫn theo sợi trực, đó chính là nguyên nhân làm nơ-ron hoạt động.



HÌNH 2-4B:

Một thông điệp gửi tới cần vượt một ngưỡng nhất định để nơ-ron hoạt động. Sau khi nó chuyển đổi hoạt động thân tế bào bắt đầu bom I-on K⁺ ra bên ngoài nơ-ron cho đến khi trạng thái thăng bằng của I-on được phục hồi. Quá trình này thường xảy ra rất nhanh và trong vòng vài phần ngàn dây nơ-ron lại sẵn sàng để hoạt động tiếp. "Cái bom" nhỏ được miêu tả ở góc thấp bên trái hình là quá yếu để làm cho nơ-ron hoạt động.

Tương tự, ở trạng thái “mở”, trạng thái tế bào bị kích thích, được gọi là **phi phân cực** (*depolarization*). Quá trình chuyển đổi giữa “mở” và “tắt” có thể xảy ra tự động, nhưng thường thì là do xung động đến từ các nơ-ron khác. Khi phục hồi “mở” thì màng tế bào mở cửa tức thì cho các I-on Natri dương (Na^+), tạo thành dòng điện bên trong tế bào di từ âm tới dương chạy ra ngoài tế bào (Hình 2-4A). Khi dòng điện đạt tới *giá trị chuẩn* như trong Hình 2-4B thì màng tế bào đóng lại để ngăn các I-on Na^+ , các I-on K^+ được bơm ra ngoài làm cho dòng điện trở về mức như ở trạng thái nghỉ.

Ngay sau khi quá trình chuyển đổi trên được hoàn tất tại một vị trí trên nơ-ron thì quá trình đó lại được bắt đầu tại vị trí kế tiếp. Cứ như thế nó truyền xung động đi khắp chiều dài nơ-ron. Với các tế bào có các nhánh trục tuy sống lớn, thì các xung động thần kinh được truyền đi với tốc độ gần 400 feet/giây. Còn tại các nhánh trục nhỏ không có màng bao myelin thì xung động được vận chuyển với tốc độ 3 feet/giây. Khi xung động thần kinh đi tới điểm cuối của nhánh trục thì chúng được truyền sang các nơ-ron khác.

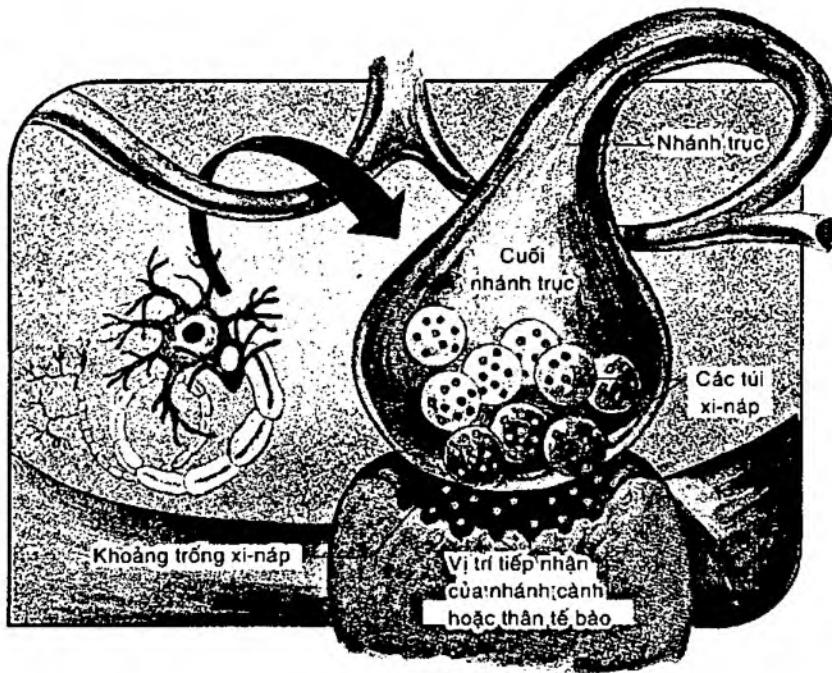
2. Truyền theo khớp (Synaptic Transmission)

Chúng ta đã biết về cách thức xung động di chuyển trong nhánh trực của nơ-ron thần kinh, cách di chuyển đó được gọi là truyền theo nhánh trực. **Truyền theo khớp** (synaptic transmission) xuất hiện khi một xung động di chuyển từ nơ-ron này sang nơ-ron khác. Nó được gọi là truyền theo khớp bởi vì đoạn giáp nối giữa hai nơ-ron được gọi là **khớp** (synapse).

Xung động đang truyền tới phải cao hơn mức tối thiểu hay *mức ngưỡng cường độ* (*threshold of intensity*), nếu thấp hơn thì tế bào sẽ không bị kích thích. Nếu mức ngưỡng quá thấp thì màng tế bào sẽ không mở cửa cho các I-on Na^+ vào. Ngưỡng tế bào đôi khi được ví như cò súng (trigger). Ta phải kéo cò đủ mạnh thì súng mới nổ. Tuy nhiên, nếu ta có kéo mạnh hơn đi nữa thì viên đạn cũng không bay xa và nhanh hơn. Tương tự như vậy, sự kích thích tế bào là một hành động không-hoặc-tất cả (all-or-none). Với một tác nhân kích thích nằm bên dưới mức ngưỡng cường độ thì sẽ không có phản xạ nào xuất hiện; đối với tác nhân kích thích bằng hoặc trên mức ngưỡng thì sẽ có một phản xạ trọn vẹn xảy ra, chừng nào tế bào tiếp nhận vẫn đang sẵn sàng phản ứng. Khi một tế bào đã phản ứng thì nó không thể phản ứng lại trong vòng 1 mili giây. Sau **giai đoạn ỳ tuyệt đối** (absolute refractory period), tế bào đi vào **giai đoạn ỳ tương đối** (relative refractory period) trong khoảng một vài mili giây, trong thời gian đó tế bào chỉ có thể phản ứng với những xung động có cường độ cực mạnh. Một nơ-ron gửi đi các thông điệp khác nhau, không phải bằng cách thay đổi cường độ phản ứng của nó mà bằng cách thay đổi tốc độ phản ứng đó. Tốc độ phản xạ càng nhanh thì hiện tác nhân kích thích càng mạnh.

Khi de Mille nói câu cuối cùng rồi đưa hai cánh tay về phía khán giả tức là bà đã tạo ra các thông điệp trong hệ thần kinh của mình. Các thông điệp đó phóng qua hàng triệu khớp thần kinh synapse. Chúng ta hãy nghiên cứu một trong số khớp đó để xem nó hoạt động ra sao.

Mỗi một khớp synapse gồm có 5 phần: (1) **đầu cuối của nhánh trực** (axon terminal) là một mao nhô nằm ở cuối mỗi nhánh tận cùng của trực; (2) **đot nhánh** (dendrite) của tế bào tiếp nhận; (3) **mụn khớp** (synaptic vesicle) là các khối hình ô van nhỏ, nằm trên đầu cuối của nhánh trực, bên trong có chứa dịch truyền hóa học; (4) **khe khớp** (synaptic space), là một khe rất hẹp nằm giữa đầu cuối nhánh trực của một tế bào và dendrite của tế bào liền kề; (5) **các vị trí tiếp nhận** (receptor sites) trên dendrite là nơi nhận các dịch truyền hóa học xuyên qua khe khớp để tới một dendrite trên nơ-ron tiếp nhận (xem Hình 2-5).



HÌNH 2-5:

Truyền theo khớp (tiếp hợp) xảy ra khi một sự dẫn truyền nơ-ron chuyển đi một tác động thần kinh từ một nhánh trực của một nơ-ron này đến một đốt nhánh của một nơ-ron khác.

Chất truyền hóa

Trong 60 năm qua các nhà khoa học đã khám phá ra rằng hệ thần kinh có nhiều **chất truyền hóa** (chemical transmitter). Chúng có nhiệm vụ truyền thông điệp giữa các nơ-ron. Các chất truyền hóa khác nhau thì truyền những thông điệp khác nhau. Một số thì kích thích các nơ-ron (nghĩa là kích thích sự phản xạ của nơ-ron tiếp nhận); một số khác lại ức chế các nơ-ron (nghĩa là ngăn chặn sự phản xạ của nơ-ron tiếp nhận). Một số chất truyền hóa “hết” rất lớn để yêu cầu một phản xạ nhanh; số khác lại “nói” rất nhẹ nhàng để tác động vào các nơ-ron một cách chậm rãi nhưng chắc chắn.

Chất truyền hóa phổ biến nhất là **acetylcholine** (ACh). Các khớp thần kinh sử dụng chất này thông thường nằm ở các cơ. Chúng thường truyền các thông điệp nhanh, mạnh, có tính chất kích thích. Sau khi ACh chuyển giao thông điệp thì nó bị phá vỡ tránh không kích hoạt nơ-ron tiếp nhận một lần nữa. Sau đó các thành phần của ACh được chuyển trở lại đầu cuối của nhánh trực. Tại đây chúng được tái hợp và được chứa trong các mун khớp.

Các công trình nghiên cứu dẫn đến các ứng dụng quan trọng, trong đó có cả việc hiểu rõ về bệnh tật, chẳng hạn như bệnh nhược cơ nặng (myasthenia gravis); đây là một chứng bệnh nguy hiểm do việc truyền ACh ở khớp thần kinh bị suy giảm một cách đột ngột, làm cản trở các cử động thông thường và hoạt động hô hấp. Chứng ngộ độc thức ăn (botulism) cũng rất nguy hiểm vì nó ngăn cản quá trình tiết ACh, dẫn đến bại liệt. Mặt khác, nếu có quá nhiều ACh tập trung ở các khe khớp synapse do bị ảnh hưởng của chất dịch độc (như nọc của loài nhện đen chẳng hạn), thì nơ-ron không thể phản xạ được và các cơ bị co rút, dẫn đến bại liệt, hoặc nguy hiểm hơn là có thể dẫn đến tử vong.

Một loại chất truyền hóa khác là một lớp chất gọi là catecholamines. Khi sử dụng

catecholamine các khớp thần kinh có thể truyền các thông điệp mang tính chất hành động chậm, ức chế hoặc các thông điệp đánh thức. Không giống như ACh, các catecholamine không bị phá vỡ sau khi chúng chuyển giao thông điệp. Chúng bị xóa sạch thông qua một hệ thống truyền tải mạnh. Hệ thống này trả chúng về các mун khớp. Quá trình này ngăn không cho catecholamine kích hoạt nơ-ron tiếp nhận một lần nữa, sau khi thông điệp được chuyển giao.

Nghiên cứu về catecholamine giúp đưa đến các ứng dụng quan trọng, bao gồm cả việc hiểu thấu đáo hơn về các rối loạn tinh thần và các dược phẩm phổ biến. Chẳng hạn, giờ đây chúng ta đã biết được là, cocaine được dùng trong y học để tác động vào một vùng cục bộ làm cho vùng đó không còn cảm giác đau đớn. Để đạt được điều đó, cocaine ngăn cản quá trình tái hấp thụ catecholamine. Cocaine cũng bị một số người lạm dụng như là một chất ma túy. Việc sử dụng cocaine không được kiểm soát có thể gây ra hậu quả khó lường bởi vì nó có thể gây choáng, co giật và tụt huyết áp một cách nghiêm trọng. Các chất tổng hợp phổ biến (amphetamines), như Benzedrine và Dexedrine chẳng hạn, không chỉ ngăn chặn quá trình tái hấp thụ catecholamine mà còn tạo ra một phản ứng hóa học phụ dẫn đến tình trạng bị kích thích. Oades (1985) đã gắn hoạt tính của catecholamine với sự kích thích và sự chú ý. Việc sử dụng nó cũng tương đối nguy hiểm nếu không được kiểm soát, đặc biệt là với những người cao huyết áp hoặc phụ nữ mới mang thai tháng đầu.

Một dạng truyền hóa khác có cấu trúc hóa học tương tự như thuốc phiện và các dạng điều chế của nó (như morphine và heroin). Các chất truyền hóa có đặc điểm như vậy được gọi là **endorphins**, có nghĩa là “morphine nội sinh”. Có rất nhiều chất truyền hóa kiểu này, bao gồm cả các enkephaline vốn thường được người ta nghiên cứu (Hughes, 1975). Cái tên enkephaline bắt nguồn từ tiếng Hi-Lạp có nghĩa là “ở trong đâu”. Các nhà nghiên cứu hy vọng rằng, các endorphins sẽ có tác dụng như chất giảm đau không gây nghiện. Có cứ liệu nói rằng các mức morphine nội sinh trong cơ thể một vận động viên chạy được tăng lên trong quá trình cuộc đua chạy dài (Colt, Wardlaw và Frantz, 1981) và đây là một lợi thế trong việc làm giảm cảm giác đau (Janal Colt, Clark, Clusman, 1984). Mặc dù nghiên cứu không ủng hộ giả thuyết này, nhưng nó giúp nâng cao hiểu biết của chúng ta về cảm giác đau đớn (Besson & Chasuck, 1987) và tình trạng mắc nghiện (Restak, 1984). Linh vực nghiên cứu rất sôi động này cũng hứa hẹn sẽ nâng cao sự hiểu biết của chúng ta về cảm xúc do các nơ-ron thần kinh có chứa morphine nội sinh được tập trung tại các khu vực có ảnh hưởng tới cảm xúc (Bloom, Lazerson & Hofstadter, 1985).

Các chất truyền hóa thần kinh khác sẽ được thảo luận trong các chương tiếp theo. Chẳng hạn, Chương 13 sẽ xem xét quan điểm cho rằng, chúng trầm cảm có liên quan tới các mức thấp của hai chất dịch truyền thần kinh là norepinephrine và serotonin.

Các nơ-ron thần kinh không bao giờ hoạt động biệt lập. Chúng là các tiểu hệ thống mà hoạt động được tích hợp để tạo thành các tiểu hệ thống lớn hơn. Về phần mình, các tiểu hệ thống lớn hơn đó lại kết hợp thành các hệ thống lớn hơn và phức tạp hơn.

Trong phần tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét một số tiểu vùng cấu trúc quan trọng của hệ thần kinh, tức là hệ thống phối hợp quan trọng trong cơ thể.

III. GIẢI PHẦU HỆ THẦN KINH

Bạn đã từng bao giờ gọi điện thoại đường dài vào những kỳ nghỉ và đường dây luôn bị bận đến hàng tiếng đồng hồ chưa? Các tổng đài điện thoại không thể tránh được tình trạng nghẽn mạch truyền vào các kỳ lễ tép, ngay cả khi chúng được máy tính hỗ trợ. Thế mà não bộ của chúng ta lại tránh được tình trạng bị “nghẽn mạch” đấy! Chúng ta hãy cùng nhau xem xét các hoạt động thần kinh diễn ra khi de Mille đưa cả hai tay về phía khán giả vào cuối buổi trình diễn. Hãy so sánh một thông điệp được gửi giữa hai nơ-ron thần kinh với một cuộc điện thoại giữa hai gia đình. Cứ chỉ đơn giản đó của de Mille đã tạo ra một “lưu lượng giao thông” nhiều hơn so với hệ thống điện thoại trong những ngày bận nhất. Do có cấu trúc tổ chức cao cấp nên hệ thần kinh làm việc hiệu quả hơn hệ thống điện thoại. Trong phần này chúng ta sẽ thảo luận về cấu trúc đó thông qua phân tích các thành phần chính của hệ thần kinh.

Lẽ dĩ nhiên ta sẽ phải đưa vào nhiều thuật ngữ mới. Cách học các thuật ngữ này hiệu quả nhất là xem xét chúng như là một tập hợp có tổ chức các thành phần có mối liên hệ với nhau. Chúng ta đưa ra cả các đặc điểm cấu trúc và đặc điểm chức năng, vì cần phải thấy được hai đặc điểm đó có liên hệ với nhau như thế nào. Chúng ta sẽ bắt đầu cuộc thảo luận từ não bộ – cơ quan kiểm soát chính.

Não bộ

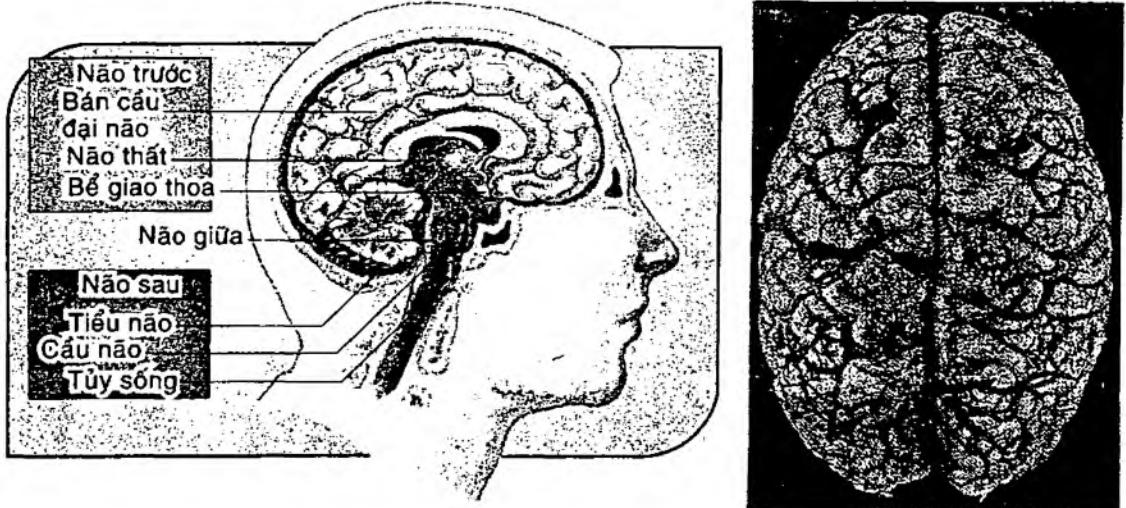
Khi xem các hình ảnh chụp não của de Mille sau khi bà bị đột quỵ, bác sĩ Plum biết được nguyên nhân của tổn thương vì ông hiểu được mối quan hệ giữa các cấu trúc và chức năng của não. Vì nhiều người trong số các bạn sẽ còn tiếp tục nghiên cứu về tâm lý học, nên các bạn sẽ thấy được rằng, có hiểu biết căn bản về các cấu trúc của não bộ sẽ giúp bạn rất nhiều trong nghiên cứu.

Não bộ của con người nặng chừng ba pound (khoảng 1,3 Kg). Nó là các mô thần kinh xốp, mềm màu hồng xám, trong đó chứa hàng tỷ nơ-ron thần kinh. Trong phần này, chúng ta sẽ xem xét các vùng và tiểu vùng của các nhóm nơ-ron thần kinh và cách chúng được liên kết với nhau. Có thể xác định các vùng dựa trên cơ sở của cả cấu trúc lẫn chức năng. Trước hết, chúng ta tập trung vào các vùng cấu trúc: não sau, não giữa và não trước.

Não sau

Não sau (Hindbrain) được minh họa trong Hình 2-6 cùng với ba thành phần chính của nó:

1. Ngay trước dây thần kinh cột sống, phần thấp nhất của não sau là tuy sống (medulla). Nó là một ống mềm không lớn hơn ngón tay bạn. Nó chứa các trung tâm thần kinh kiểm soát nhịp thở, nhịp tim và dáng điệu. Vì vậy, chỉ với một tổn thương rất nhỏ ở tuy sống cũng có thể dẫn đến tình trạng nguy vong.
2. Bên trên tuy sống là học cầu (pons); đây là một ống lớn hơn do các sợi thần kinh tạo thành. Nó liên kết tuy sống với não sau. Nếu bộ phận này bị tổn thương thì bạn sẽ bị rối loạn giấc ngủ tương tự như hội chứng “buồn chán” làm cho bạn giật mình khi ngủ. Tác động này tới cử động sẽ được làm rõ khi ta nghiên cứu thành phần thứ ba của não sau, đó là tiểu não.

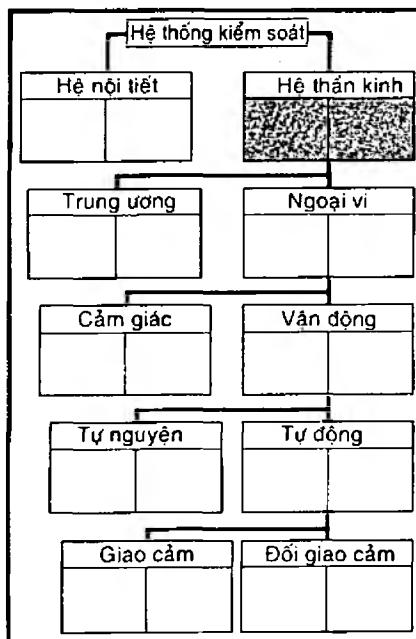


Mặt cắt dọc của bộ não người
cho thấy não sau, não giữa và não trước

Não người nặng chừng
3 pound. Nó là các mô thần kinh
xốp, mềm màu hồng xám. Cấu trúc
kỳ lạ này là trung tâm kiểm soát mọi
hành động và cảm xúc trong suốt cả
cuộc đời một con người

HÌNH 2-6

3. Tiểu não (cerebellum) trông giống như hai bán cầu ôm lấy phần sau học cầu. Nó điều phối các cử động của cơ thể (lực, phạm vi, tốc độ). Nếu tiểu não của bạn bị tổn thương hoặc thậm chí bị phá hủy thì bạn vẫn có thể cảm nhận được thế giới xung quanh bạn (âm thanh, hình ảnh, mùi vị), nhưng bạn sẽ bị trương lực cơ, mất sức mạnh cơ bắp (trương lực) và mất sự phối hợp các cử động.



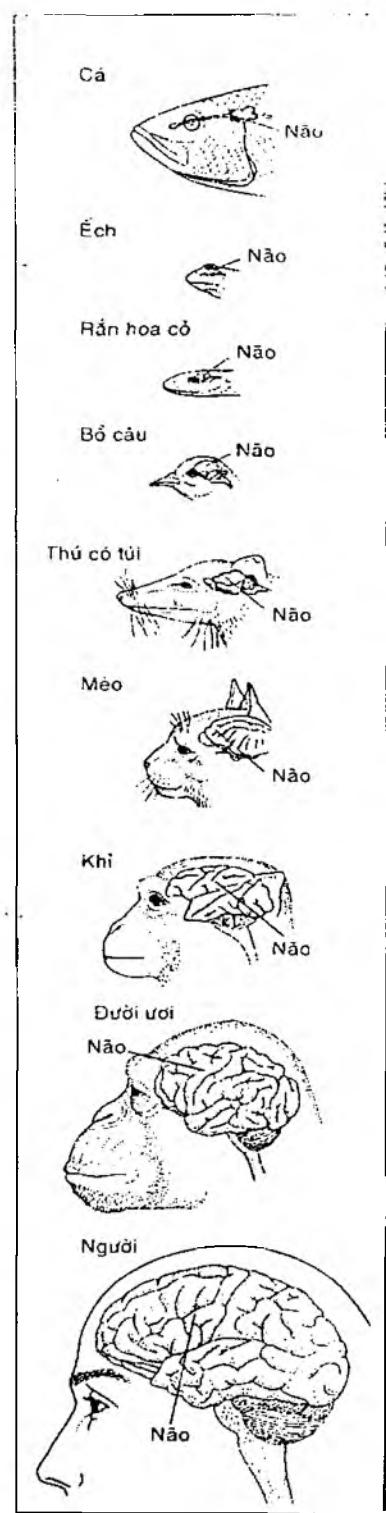
Não giữa (Midbrain)

Bên trên học cầu và tiểu não có một ống lớn hơn gọi là não giữa. Có quá nhiều các dây thần kinh chạy chằng chịt ở đây nên nếu não giữa bị tổn thương thì bạn sẽ bất tỉnh – nếu không nói là tử vong – Lõi của não giữa có *tổ chức lưới* (*reticular formation*). Đó là các neuron thần kinh có liên quan tới sự cảnh báo, kính thích và sự tỉnh táo. Não giữa và não sau được xem như là cuống não (brainstem).

Não trước (Forebrain)

Phần còn lại của não bộ là não trước. Hình 2-6 minh họa các bộ phận của não bộ.

1. Ngay trên cuống não, trong lõi của não trước có hypothalamus. Nó có một số trung tâm; một số trung tâm điều khiển thân nhiệt và tốc độ đốt cháy mỡ và carbohydrates. Nếu hypothalamus bị tổn thương thì sẽ cản trở các hoạt động của ruột, bài tiết nước tiểu, mồ hôi, cảnh báo và các phản xạ trước sự phản khích cũng như đau đớn. Hypothalamus cũng là trung tâm kiểm soát các động cơ thúc đẩy và cảm xúc của chúng ta. Vai trò của hypothalamus đối với việc ăn uống sẽ được trình bày trong Chương 10: “Động cơ thúc đẩy – Motivation”.
2. Bên trên hypothalamus là hai cấu trúc hình trứng gọi là thalamus. Nó thường được gọi là trạm chuyển tiếp bởi vì đường dẫn của các giác quan trên khắp cơ thể đều đi qua nó. Các trạm chuyển tiếp của não bộ, gồm cả thalamus, thay đổi thông tin vừa đến bằng cách tích hợp nó với thông tin đến từ các bộ phận khác của cơ thể. Nếu bị tổn thương ở thalamus sẽ dẫn đến sự lệch lạc về cảm giác thế giới xung quanh.
3. Nằm bên ngoài cuống não là hai bán cầu với nhiều nếp nhăn gọi là vỏ não (cerebral cortex). Đây là phần trên cùng của não bộ, chiếm khoảng 80% trọng lượng của não bộ. Bên cạnh các chức năng khác, vỏ não còn quản lý các năng lực tiến bộ nhất của con người bao gồm cả năng lực lập luận trừu tượng và lời nói. Vỏ não của con người phát triển hơn vỏ não của các loài động vật khác (Xem Hình 2-7). Các ảnh hưởng chấn thương đối với não tùy thuộc vào khu vực bị tổn thương. Cơn đột quỵ của de Mille ảnh hưởng tới các vùng liên quan tới lời nói.

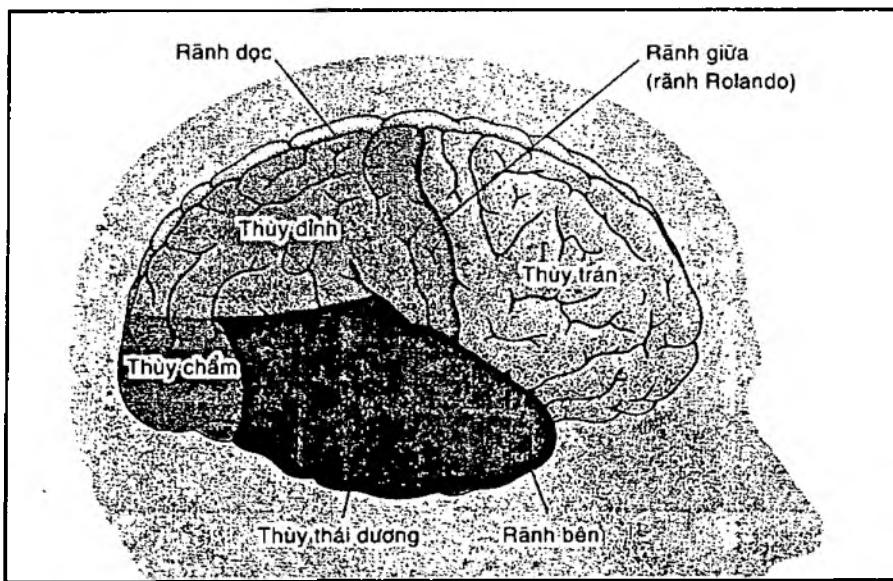


HÌNH 2-7:
So sánh sự khác nhau về khối lượng giữa não bộ con người và các loài động vật khác

Chúng ta sẽ khám sát các ảnh hưởng đó khi nghiên cứu chi tiết về trung tâm lời nói. Nhưng trước hết hãy làm rõ một số cấu trúc sẽ được thảo luận.

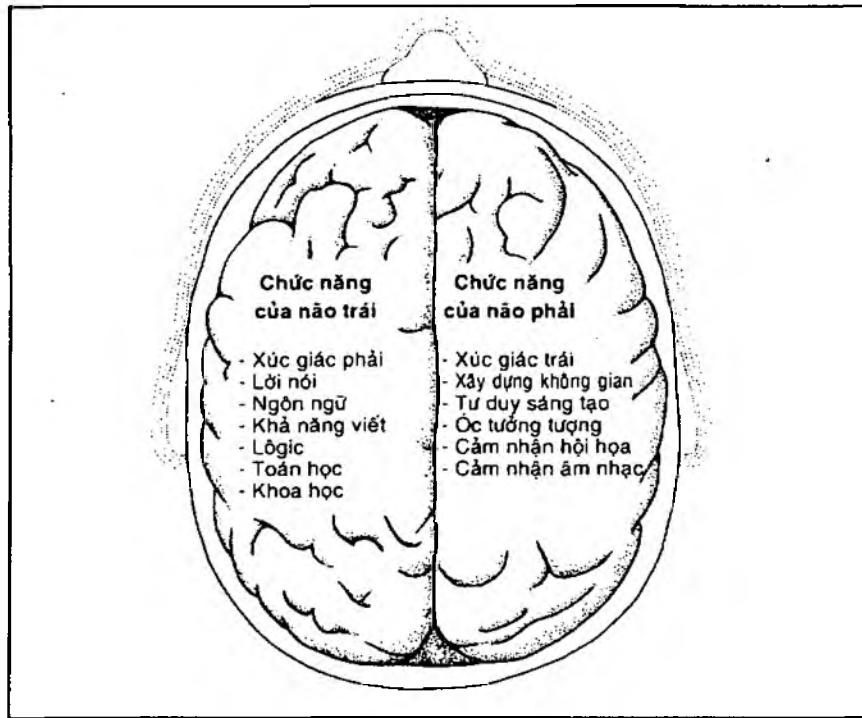
Não được chia làm hai phần: bán cầu não trái và bán cầu não phải. Chúng được nối với nhau bằng một bó lớn các dây thần kinh gọi là thể callosum (corpus callosum). Hình 2-8 minh họa mặt cắt của bán cầu đại não. Ba đường rãnh sâu phân chia đại não thành các thùy. Các rãnh đó là: (1) rãnh dọc (longitudinal fissure) chia đôi hai bán cầu não; (2) rãnh bên (lateral fissure) hay còn gọi là rãnh Silvius, nếu tưởng tượng hình 2-8 như một chiếc găng đầm bốc thì rãnh Silvius được xem như khu vực ngón cái; (3) rãnh trung tâm (central fissure) hay còn gọi là rãnh Rolando, chạy ngang khu vực khớp ngón của chiếc găng đầm bốc tưởng tượng.

Những rãnh này chia mỗi bán cầu não thành bốn thùy. Phần vỏ não nằm phía trước rãnh Rolando và phía trên rãnh Silvius tạo thành thùy trán (frontal lobe). Nó tiếp nhận xung động cảm giác sau khi đã được các thùy khác xử lý, sau đó nó gửi mệnh lệnh tới các cơ để thực hiện cử động. Thùy chẩm (occipital lobe) là thùy nằm phía sau cùng. Nó tiếp nhận các xung động thị giác đến từ mắt. Thùy đỉnh (parietal lobe) nằm giữa rãnh trung tâm và thùy chẩm. Nó phản xạ với sự tiếp xúc, đau đớn và nhiệt độ. Cuối cùng là thùy thái dương (temporal lobe) nằm phía dưới rãnh Silvius và trước thùy chẩm (nó là khu vực ngón cái của chiếc găng đầm bốc tưởng tượng). Thùy thái dương tiếp nhận các xung động về âm thanh và mùi vị đồng thời nó cũng có các trung tâm kiểm soát lời nói.



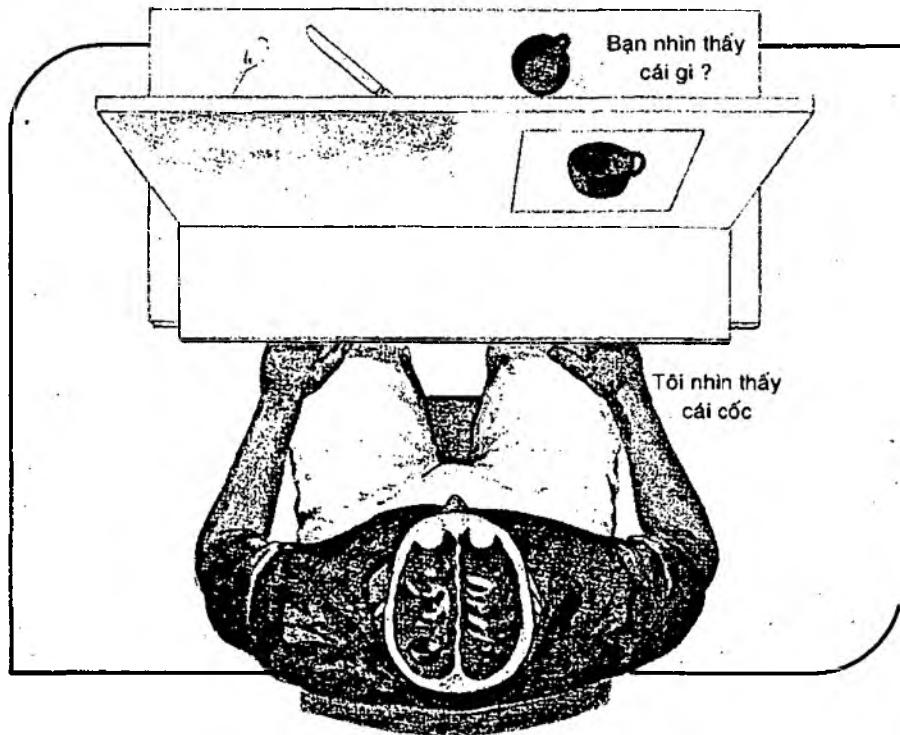
HÌNH 2-8:
Bán cầu não được nhìn từ một bên cho thấy các thùy và rãnh khác nhau

Có một dải thuộc vỏ não ở trên đỉnh đầu, nằm dọc theo hai bên của rãnh trung tâm. Dải này kiểm soát các phản xạ giác quan và vận động. Vùng não kiểm soát vận động (motor cortex) nằm ngay trước rãnh trung tâm kiểm soát các phản xạ vận động của cơ thể. Vùng não kiểm soát giác quan (somatosensory cortex) nằm ngay sau rãnh trung tâm; nó kiểm soát các phản xạ của các giác quan. Hình 2-9 là sơ đồ các bộ phận của cơ thể chịu tác động của các vùng kiểm soát vận động và kiểm soát giác quan.



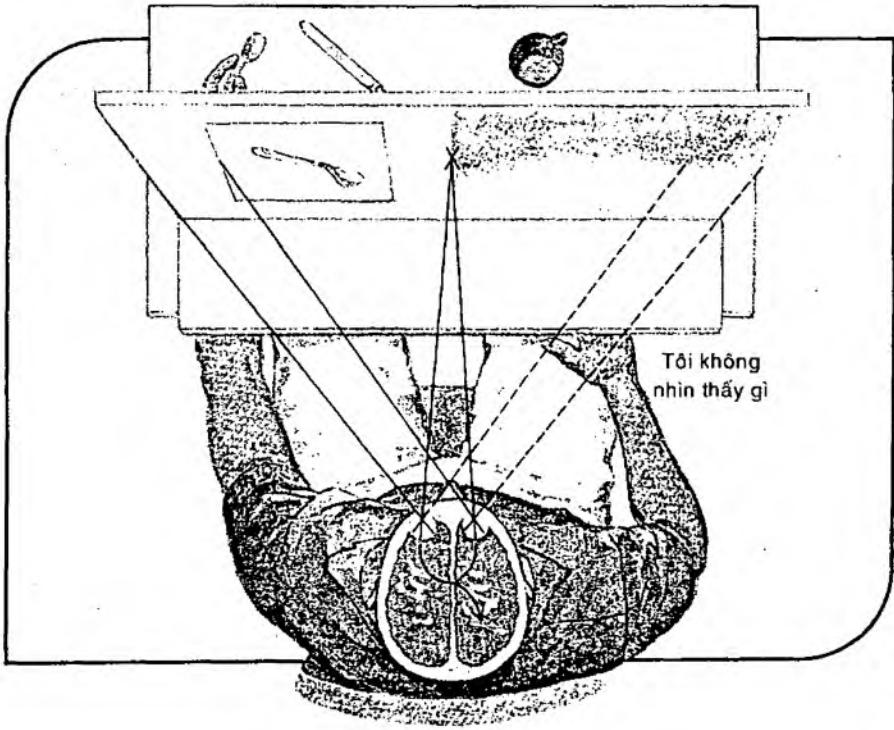
HÌNH 2-9A:

Bán cầu não trái và phải có những chức năng riêng biệt khác nhau. Nghiên cứu từng phần não chỉ ra những chức năng được tách biệt như trình bày trong hình.



HÌNH 2-9B:

Những thông tin nhìn thấy ở phía trái trên màn hình được hướng tới nửa bán cầu não trái của người bệnh có não chẻ đôi, nơi kiểm soát ngôn ngữ. Khi được hỏi bạn nhìn thấy cái gì, thì người này có thể trả lời chính xác.



HÌNH 2-9C:

Khi hình ảnh của chiếc thìa chỉ được chiếu ở mặt trái của màn hình thì chỉ có nửa bán cầu não phải của người bệnh khác có não chè dõi nhìn thấy nó. Cảm giác về hình ảnh này đã không được trung tâm ngôn ngữ của người bệnh nhận ra. Người bệnh sẽ không biết tên của đồ vật.

Tuy nhiên người bệnh này có thể nhận ra nó bằng việc sờ mó từ bàn tay trái.

Chúng ta phải cảm ơn rất nhiều công trình nghiên cứu của Wilder Penfield – một nhà giải phẫu thần kinh người Canada (Penfield & Rasmussen, 1950) về những gì biết được liên quan tới các vùng kiểm soát vận động và kiểm soát giác quan. Ông đã xác định được sự ảnh hưởng của các khu vực thuộc hai vùng trên đối với các bộ phận cụ thể của cơ thể. Penfield tiến hành nghiên cứu khi điều trị chứng động kinh bằng phẫu thuật. Kỹ thuật của ông cho phép bệnh nhân vẫn tỉnh táo khi phẫu thuật. Sau đó Penfield vẽ ra được sơ đồ các vùng bằng cách kích thích vào một khu vực cụ thể của vỏ não và ghi lại phản xạ tương ứng của bệnh nhân. Khi ông kích thích vào vùng vận động thì các cơ vận động; khi kích thích vào các vùng kiểm soát giác quan thì bệnh nhân có cảm nhận ở nhiều vùng khác nhau trên cơ thể. Hình 2-9 minh họa các mối liên hệ mà Penfield đã khám phá ra.

Như chúng ta đã nói trước đây, các ảnh hưởng của não bộ đối với cơ thể phụ thuộc vào các khu vực bị tổn thương trên não bộ. Cơ đột quị của de Mille do bị tổn thương ở bán cầu não trái thuộc vùng vận động và vùng kiểm soát các giác quan khiến bà bị mất kiểm soát đối với các cử động và xúc giác bên thân người phải. Tại sao lại như vậy? Bởi vì bán cầu não trái chủ yếu kiểm soát thân người bên phải và bán cầu não phải chủ yếu kiểm soát thân người bên trái. Trong phần tiếp theo chúng ta sẽ xem xét các chức năng khác nằm cả ở bán cầu não trái và phải.

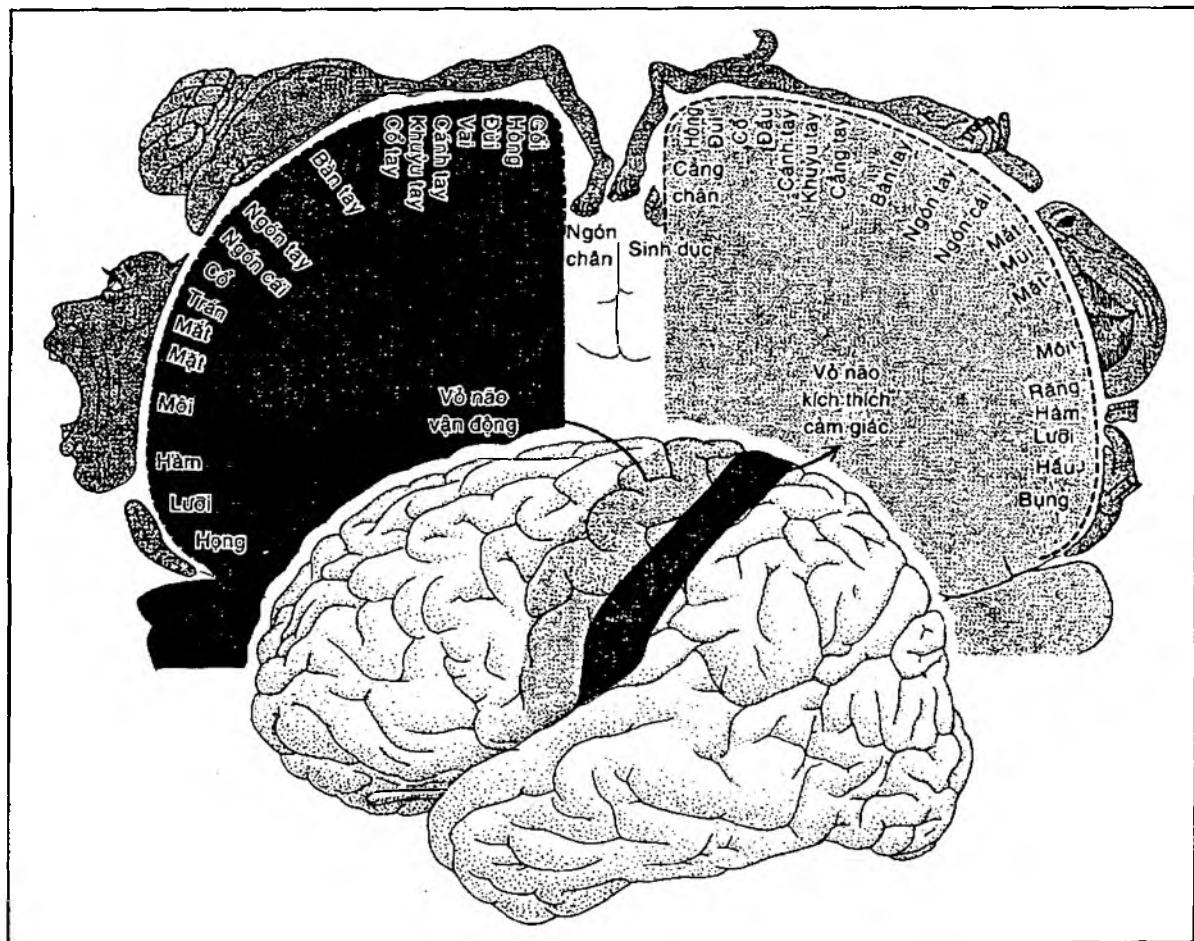
IV. SỰ CHUYÊN BIỆT HÓA CỦA BẢN CẦU NÃO

Năm 1981, Roger Sperry, 71 tuổi, thuộc Viện Công nghệ California đã được trao giải Nobel y học do ông đi tiên phong trong nghiên cứu não bộ. Nghiên cứu của ông chỉ ra những chức năng khác nhau của bán cầu não trái và bán cầu não phải. Hai nửa của não thường chia sẻ thông tin thông qua *thể callosum (corpus callosum)*; đó là một mạng gồm hàng triệu các giây thần kinh. Sperry bắt đầu nghiên cứu của mình vào những năm 50 của thế kỷ 20 bằng cách cắt thể callosum của những con vật thí nghiệm. Các thí nghiệm của ông được công bố rộng rãi nhất sau khi con người được tiến hành phẫu thuật tương tự để giảm các chứng động kinh. Sau phẫu thuật này, bệnh nhân được xem là có *não bị chẻ đôi (split brain)*. Phẫu thuật này cho phép bệnh nhân hoạt động tốt trong sinh hoạt hàng ngày. Tuy nhiên, Sperry phát hiện ra rằng, đối với bệnh nhân có não bị chẻ đôi, bán cầu này hoạt động thường không biết được bán cầu kia làm gì. Sperry tiến hành nghiên cứu các bệnh nhân có não bị chẻ đôi để tìm hiểu xem từng bán cầu não thực hiện chức năng trên chính bản thân nó như thế nào (Sperry, 1970).

Các thí nghiệm của Sperry dựa vào một thực tế là mỗi phía của não chủ yếu phục vụ phía đối diện của cơ thể. Chẳng hạn, bán cầu não phải thì lại tiếp nhận xúc giác đến từ bàn tay trái và điều khiển bàn tay trái cử động. Vì thế, khi một vật được đặt lên bàn tay trái của một bệnh nhân có não bị chẻ trong khi người đó bị bịt mắt, thì chỉ có bán cầu não phải nhận được thông báo cho biết vật đó là gì. Sperry sử dụng nhiều đồ vật quen thuộc như bàn chải đánh răng, lược, chìa khóa. Sau khi sờ các đồ vật này, bệnh nhân có thể ra hiệu bằng tay trái để minh họa cách sử dụng chúng, nhưng họ không thể và họ cũng không cảm nhận được tay trái của họ đang làm gì. Rõ ràng bán cầu não phải có thể nhận dạng được các đồ vật nhưng nó không thể “nói” được. Khi các bệnh nhân đã dùng tay phải để sờ các đồ vật trên thì thông tin được gửi tới bán cầu trái. Trong trường hợp đó, ngay lập tức họ có thể cho biết vật đó là gì. Điều này cho thấy rằng bán cầu não trái có thể “nói” được.

Sperry làm các thí nghiệm tương tự với từ ngữ và đồ vật có thể nhìn thấy. Ông dựa vào một thực tế là hai bán cầu não nhìn các phía khác nhau của thế giới xung quanh. Khi bệnh nhân nhìn vào một điểm, thì bán cầu não phải nhìn mọi thứ ở bên trái của điểm đó và bán cầu não trái nhìn mọi thứ ở bên phải. Bệnh nhân có não bị chẻ đôi thường đảo mắt vòng quanh nhằm mục đích gửi thông tin tới cả hai bán cầu. Tuy nhiên, Sperry đã ngăn chặn được chiến lược này của họ. Trong các thí nghiệm của Sperry, ông phát nhanh một tác nhân kích thích lên một bên và sau đó di chuyển nó trước khi mắt của bệnh nhân có thể di chuyển theo. Vì vậy chỉ có một bán cầu thấy được tác nhân kích thích đó.

Sperry phát hiện ra rằng, bán cầu trái hiểu được ngôn ngữ trừu tượng, cho phép con người nói và thực hiện các phép tính phức tạp (Hình 2-10). Bán cầu phải chỉ hiểu được các danh từ và cụm từ đơn giản. Chẳng hạn, nó có thể đọc từ “hạt” và tìm được một hạt bằng tay trái trong một đống các vật không được nhìn thấy. Nó cũng có thể tìm thấy một que diêm khi nó đọc được cụm từ “dùng để đánh lửa”. Nó không thể hiểu được các từ trừu tượng như “yêu” và “tin tưởng” nên nó không thể nói ra; đồng thời nó cũng không thể làm được các phép toán cộng vượt quá hai con số. Tuy nhiên, bán cầu phải lại “siêu” hơn bán cầu trái về một số khả năng như hội họa, lắp ghép và xác định các cảm xúc biểu lộ qua nét mặt.



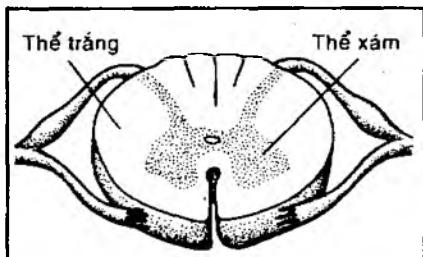
HÌNH 2-10:

Vò não vận động và vò não kích thích cảm giác có những vùng có liên quan tới những phần riêng rẽ của cơ thể; Những mối liên hệ này được giới thiệu bằng những hình vẽ của các bộ phận cơ thể con người bao quanh các vùng não tương ứng. Những phần cơ thể được vẽ to hay nhỏ phản ánh vùng bộ mặt não phụ trách tương ứng với nó.

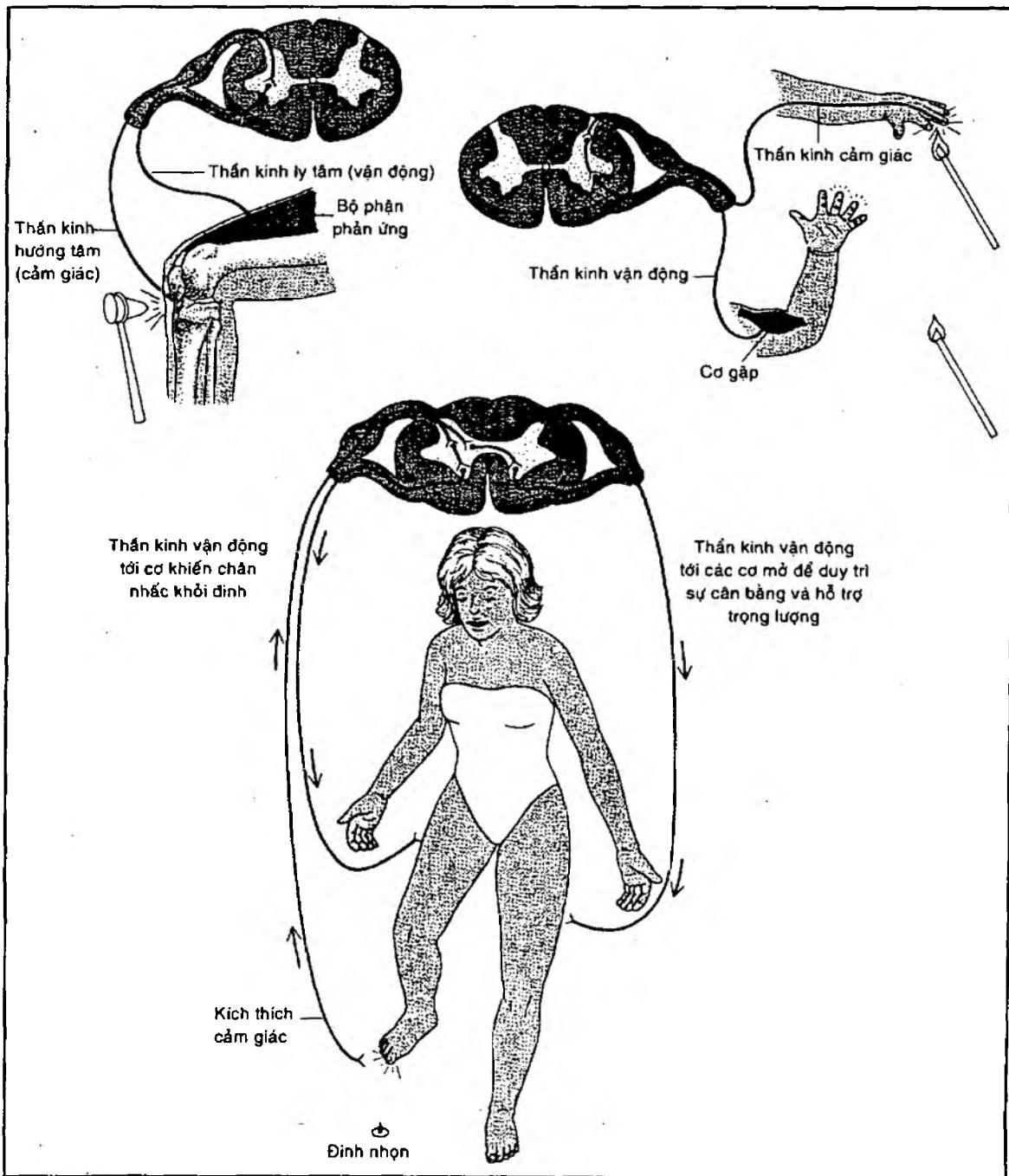
Nghiên cứu của Sperry đã tạo cơ sở cho nhiều nghiên cứu hiện đại về não. Những nghiên cứu này lại mở đường cho việc phát triển các kỹ thuật phẫu thuật não để cứu người. Ngày nay, sự hỗ trợ cho các chức năng khác nhau của các bán cầu não ở những người bình thường là các hình ảnh chụp cắt lát EEG và PET (Springer & Deutsch, 1985) và từ hành động của một người trong các nhiệm vụ về nhận thức (các từ ngữ so với nét mặt) với tầm nhìn bị hạn chế ở bên trái hoặc bên phải trường nhìn. Bán cầu trái nhận diện các từ ngữ tốt hơn và bán cầu phải nhận diện nét mặt tốt hơn (Diehl & McKeever, 1987).

Tủy sống (Spinal cord)

Cấu trúc nối não bộ với các phần còn lại của cơ thể là tủy sống (spinal cord); nó là một bó các sợi thần kinh dài chạy từ cuống não xuống dọc theo xương sống tới xương củng. Các sợi nằm ngoài tủy sống có các vỏ bọc làm cho vùng này có màu hơi trắng. Các sợi nằm bên trong tủy sống có màu hơi xám. Vùng xám có hình chữ H (xem Hình 2-11A).



HÌNH 2-11A:
Mặt cắt ngang của tủy sống.



HÌNH 2-11B:
Những phản xạ của tủy sống: Phản xạ duỗi ra (trái), phản xạ gấp lại (phải) và phản xạ gấp - di qua - mở (dưới).

Các nơ-ron, hay còn gọi là các mô thần kinh của não bộ và tủy sống, cấu tạo nên hệ thần kinh trung ương (central nervous system). Tất cả các mô thần kinh khác được gọi là hệ thần kinh ngoại vi (peripheral nervous system). Hai hệ này phối hợp với nhau để cho trí não và cơ thể của bạn thực hiện các chức năng một cách suôn sẻ. Ví dụ, ở giai đoạn bắt đầu một cuộc thi chạy thì vận động viên lắng nghe tiếng súng lệnh. Các thần kinh ngoại vi nằm trong tai của họ phản ứng và gửi các xung động tới hệ thần kinh trung ương. Não bộ sẽ dịch các xung động đó thành tín hiệu “chạy”, sau đó não gửi mệnh lệnh tới các thần kinh ngoại vi nằm ở các cơ khiến vận động viên chạy lao về phía trước.

Đôi khi tủy sống khởi phát phản ứng mà không cần đợi lệnh của não bộ. Những phản ứng như vậy được gọi là phản xạ (reflex) hay các hành động tự nhiên không đòi hỏi nỗ lực chủ tâm của chúng ta. Có một số kiểu phản xạ cột sống khác nhau. Khu vực bên trong vùng xám của tủy sống đóng một vai trò quan trọng trong việc cung cấp các liên kết giữa các phản xạ (xem Hình 2-11B). Chẳng hạn, phản xạ co duỗi (stretch) làm dang tay và chân của bạn. Các bác sĩ kiểm tra phản xạ này bằng cách gõ vào đầu gối của bạn làm cho chân bạn duỗi thẳng ra. Một loại phản xạ khác làm co cánh tay và cẳng chân của bạn để tránh khỏi tác nhân làm đau. Chẳng hạn, khi bạn giẫm vào một cái đinh, lúc đó chân bạn sẽ co lên rất nhanh. Tuy chân bạn nhắc khỏi cái đinh đó nhưng bạn vẫn không bị ngã do có một kiểu phản xạ khác mở rộng hoặc làm cứng chân kia, trọng lượng của bạn lúc này sẽ được dồn lên chân đó.

Vùng trắng của tủy sống chuyên chở các xung động tới và lui dọc theo tủy sống. Các tế bào thần kinh thăng (ascending nerve cells) có nhiệm vụ mang thông tin giác quan lên những khu vực cụ thể ở trên não; tế bào thần kinh giáng (descending nerve cells) thì chuyển mệnh lệnh tới các cơ. Các bệnh tật và tổn thương làm hủy hoại tế bào thần kinh giáng có thể sẽ dẫn đến bại liệt. Ví dụ, bệnh bại liệt (polio) là một bệnh do virut gây nên; virut tấn công các tế bào thần kinh giáng dẫn đến bại liệt ở chân và các cơ khác. Chấn thương cũng là một nguyên nhân hay dẫn đến bại liệt. Nếu phần dưới của tủy sống bị tổn thương thì sẽ dẫn đến bại liệt ở chân. Nếu phần trên của tủy sống bị tổn thương thì sẽ dẫn đến bại liệt ở cả tay, chân và đường hô hấp. Cho đến nay vẫn chưa có phương pháp điều trị cho chứng bại liệt do chấn thương gây ra.

Trong khi một tủy sống còn nguyên vẹn là rất cần để kiểm soát các cơ bình thường thì nó lại không thể kiểm soát được chính nó. Sau cơn đột quỵ, tủy sống của de Mille vẫn còn nguyên vẹn nhưng bà lại không kiểm soát được phần lớn cử động của mình. Trong phần tiếp theo, chúng ta sẽ biết tại sao chấn thương não của de Mille lại chỉ ảnh hưởng đến một số cử động cơ bắp chứ không ảnh hưởng đến tất cả.

V. CÁC VÙNG CHỨC NĂNG HỆ THẦN KINH (FUNCTIONAL SUBDIVISIONS OF THE NERVOUS SYSTEM)

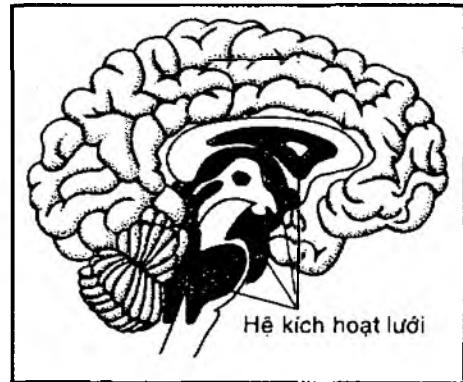
Để hiểu được tình trạng của de Mille, chúng ta phải xem xét các *vùng chức năng* (*functional subdivisions*) của hệ thần kinh. Đó là các cấu trúc được liên kết, chúng phối hợp với nhau để thực hiện các chức năng nhất định trên cơ thể. Chiếc xe đạp là một ví dụ rõ ràng cho chúng ta thấy sự phân biệt giữa các vùng cấu trúc (hay giải phẫu) và các vùng chức năng. Các vùng “giải phẫu” của một chiếc xe đạp bao gồm phần phía trước (tay lái, tay

phanh, phanh trước và bánh trước); phần giữa (yên, khung, và bàn đạp); phần sau (bánh sau, phanh sau, và xích truyền). Phần chức năng mà có các bộ phận thuộc tất cả các phần giải phẫu chính là hệ thống phanh. Nó bao gồm tay phanh, bàn đạp, xích truyền, phanh trước, phanh sau. Tương tự như vậy, các khả năng và thiểu năng của de Mille sau khi phẫu thuật có liên quan tới sự phối hợp của nhiều vùng phẫu thuật. Ví dụ, các bộ phận thuộc não trước, não giữa và não sau của bà phối hợp với nhau khi bà biểu diễn trên sân khấu. Trong phần còn lại của chương này, chúng ta sẽ thảo luận về các vùng chức năng của hệ thần kinh con người. Chúng ta sẽ biết được các nguyên nhân dẫn đến một số thiểu năng của de Mille, đồng thời chúng ta cũng biết được những nền tảng sinh học cho các cảm nghiệm hàng ngày của chính chúng ta.

Hệ kích hoạt lưới (The Reticular Activating System)

De Mille được cô y tá đánh thức vào lúc 6 giờ sáng để tiêm vào cái ngày bà lén bàn mổ. Bà chỉ nhớ là mình được đưa tới phòng phẫu thuật rồi sau đó thì không nhớ gì hết. Bà chỉ thấy đột nhiên rơi vào một khoảng không trống rỗng hoàn toàn, không có thời gian và cảm giác gì hết. Đó là do bà được sử dụng một loại thuốc phong tỏa hệ kích hoạt lưới (reticular activating system - RAS) của bà. RAS kích hoạt tất cả các vùng của não bộ đối với các xung động giác quan đang chạy đến; khi bị phong tỏa thì không có cảm giác nào được ghi nhận cả.

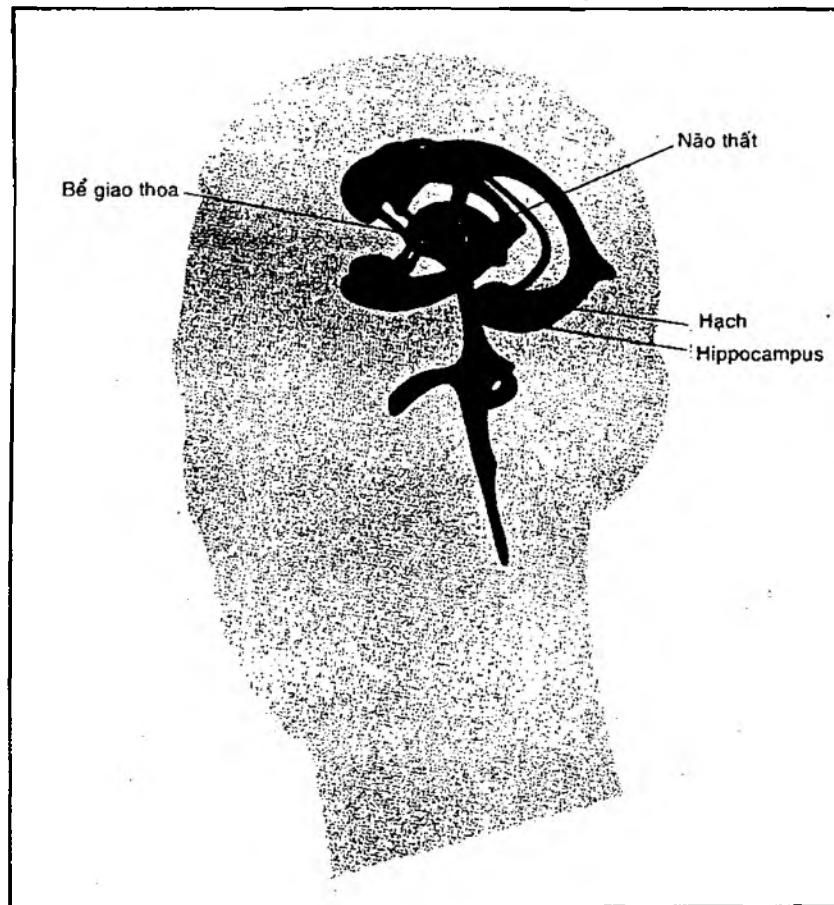
RAS là một lõi của mô chạy từ não sau qua não giữa và đến não trước, rồi nhập vào cấu trúc mạng cùng với các bộ phận khác của não để thực hiện chức năng giữ cho não luôn tỉnh táo. Một người chỉ tỉnh táo khi RAS còn đang hoạt động. RAS còn có một chức năng khác là gây chú ý có chọn lọc. Khi có hai hoặc nhiều thông điệp đến cùng một lúc thì RAS sẽ quyết định xem cái nào cần kíp nhất. Sau đó hệ này sẽ phong tỏa hoặc làm dịu các thông điệp không thích đáng và chuẩn bị các vùng trên của não để đáp trả ngay thông điệp thích đáng. Việc đứa trẻ khóc sẽ làm bạn bị thức giấc nhưng ngược lại có thể bạn lại không nghe được tiếng còi xe. (Chương 5, chúng ta sẽ tiếp tục nghiên cứu kỹ hơn về việc đánh thức, giấc ngủ và các cách để tập trung chú ý).



HÌNH 2.12:
Hệ kích hoạt lưới (RAS)

Hệ biên chuyển (The Limbic System)

Vùng chức năng của não bộ có vai trò quan trọng trong cuộc đấu tranh của de Mille để giữ cho tinh thần của bà mạnh mẽ, đó chính là hệ biên chuyển (limbic system). Cấu trúc của hệ biên chuyển (Hình 2-13) giữ một vai trò quan trọng trong xúc cảm, trí nhớ và hành vi có mục đích. Các mối liên kết của hệ biên chuyển được xác định rõ ràng và mỗi bộ phận của nó dường như lại phụ thuộc vào tất cả các bộ phận khác.



HÌNH 2-13:

Các bộ phận hợp thành hệ biên chuyển phụ trách xúc cảm, trí nhớ và hành vi có mục đích.

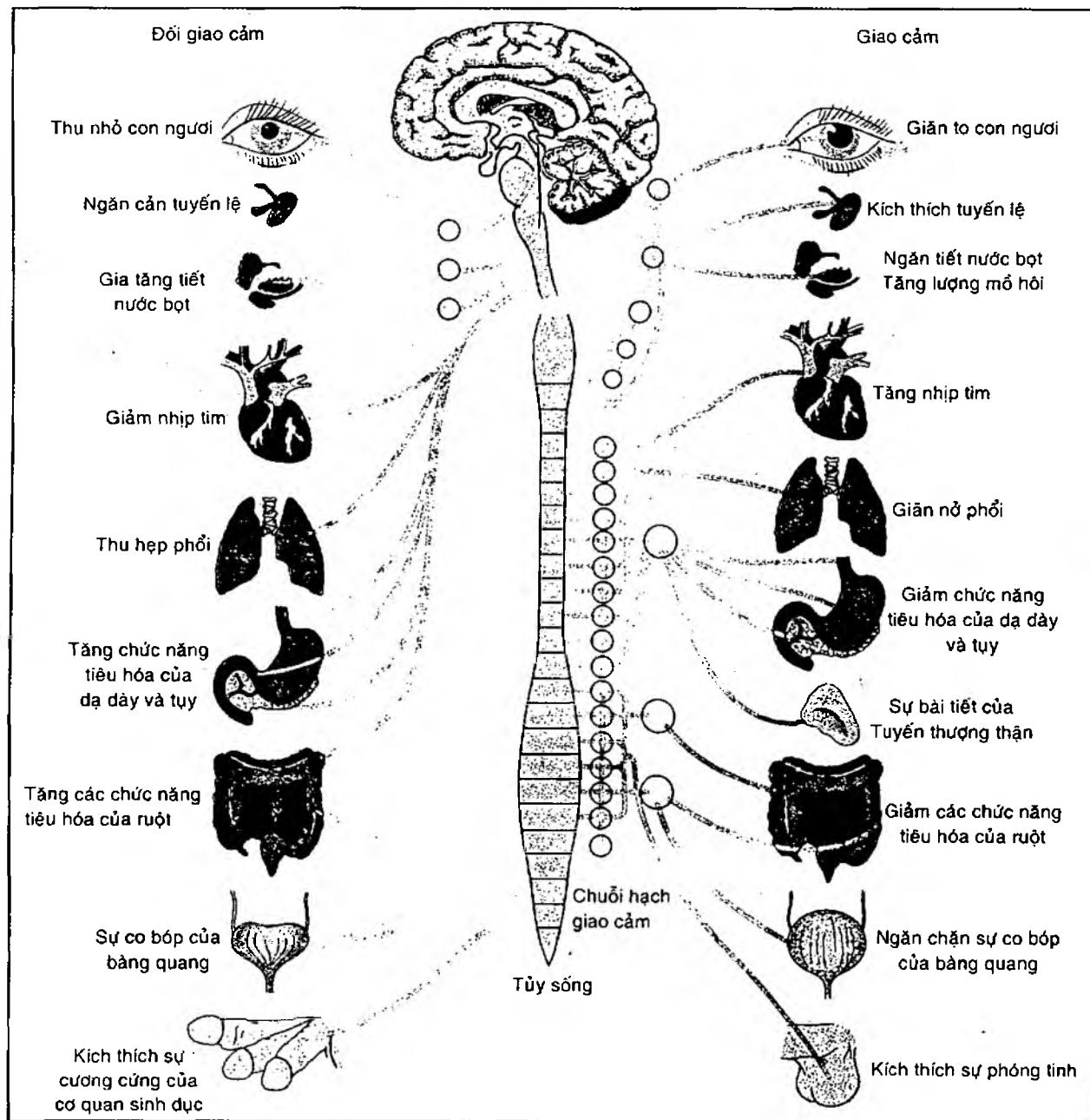
Các bộ phận này được giới thiệu ở trên hình vẽ và nằm rất sâu bên trong bộ não. Ở hình vẽ này bạn có thể nhìn thấy chúng một cách rõ ràng, bởi vì các phần khác của bộ não được làm mờ đi.

Tuy nhiên, các chức năng của hệ biên chuyển thì không được xác định rõ ràng như vậy, hệ này đảm nhận quá nhiều công việc khiến chúng ta khó mà mô tả từng chức năng một được. Bằng cách quan sát hành vi của những người có hệ biên chuyển bị trực trặc do chấn thương ở não trước, chúng ta có thể xác định được rõ ràng hơn các chức năng đó. Có bệnh nhân thì cười với những điều buồn và khóc với những điều vui; người khác lại không thể nấu ăn được vì đã quên mất cách nấu nướng; lại có người đi tiểu ngay chốn đông người trong khi vẫn còn mặc quần áo (Cotman & McGaugh, 1980). Việc đi tiểu không đúng lúc là một trong nhiều ví dụ về những hành động không thích hợp. Những hành động kiểu này thường như bắt nguồn từ việc không có khả năng giải quyết hai mục đích đang xung đột cùng lúc (một mục đích muốn tham gia vào các giao tiếp xã hội với bạn bè, một mục đích là muốn đi tiểu). Thường thì chúng ta giải quyết các yêu cầu bị xung đột bằng cách phản ứng đúng lúc và đúng chỗ. Những người bị trực trặc về các hệ biên chuyển thường không giải quyết được các mục đích đang bị xung đột của mình.

Có một cách khác để nghiên cứu hệ biên chuyển là ghi lại hoạt động của tế bào ở những động vật đang thực hiện một nhiệm vụ. Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu đã ghi được hoạt động của tế bào trong hippocampus của loài chuột khi chúng tìm thức ăn trong một mê cung tròn. (Hippocampus được xem là có vai trò quan trọng trong trí nhớ). Mê cung kiểu này có 8 trục xuất phát ở tâm rồi tỏa ra 8 hướng. Hộp đựng thức ăn được đặt ở cuối mỗi trục, trong hộp có thể là có hoặc không có thức ăn. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng, một số tế bào trong hippocampus đã phản ứng lại với những vị trí của các trục cho dù là ở đó có chứa thức ăn hay không. Các tế bào này chỉ bị kích thích tối đa khi những con chuột

đi vào một trục cụ thể; còn khi chúng ở những nơi khác thì các tế bào bị kích thích với tốc độ chậm hơn. Người ta cũng ghi nhận được rằng, các tế bào khác nhau thì bị kích thích tối đa đối với những trục khác nhau. Kết quả này cho thấy, hippocampus có thể đã cung cấp cho chuột một bản đồ không gian chỉ ra chúng đang ở đâu và chúng đã từng tới đâu (Best & Ranck, 1982).

Hệ thần kinh tự động



HÌNH 2-14:

Các vùng giao cảm và đối giao cảm của hệ thần kinh cùng đồng thời phục vụ cho nhiều cơ quan và bộ phận của cơ thể con người, nhưng chúng ảnh hưởng tới chúng hoàn toàn khác nhau.

Bạn đã từng bao giờ nổi khùng và bạn chỉ lấy lại được bình tĩnh vài phút sau đó? Các phản ứng kiểu này được quản lý bởi hệ thần kinh tự động (autonomic nervous system), hệ này điều chỉnh các tuyến và các cơ quan của cơ thể. Cơn thịnh nộ được châm ngòi bởi vùng giao cảm (sympathetic division) thuộc hệ tự động. Vùng này chuẩn bị cơ thể để hành động. Sự bình tĩnh đến sau đó được kiểm soát bởi vùng đối giao cảm (parasympathetic division), vùng này cho phép cơ thể thư giãn. Bạn có thể thấy hai vùng này cùng với các ảnh hưởng của chúng đối với cơ thể ở Hình 2-14.

Vùng giao cảm

Các tuyến thần kinh giao cảm làm việc liên tục để giữ cho các chức năng của cơ thể chúng ta được ổn định. Tuy nhiên, chúng đặc biệt “bận rộn” vào những khi chúng ta bị căng thẳng (Wallin & Fagius, 1986). De Mille thông báo về một giai đoạn bị stress xảy ra khi duyệt trang phục cho ngày hội của New York mà có liên quan đến cơn đột quỵ của bà. Ở một thời điểm, các vũ công trở nên bối rối. De Mille bị thất vọng vì bà không thể lên sân khấu để biểu diễn và bà cũng không thể gây được sự chú ý của mọi người để họ giúp bà. Sau nỗ lực giúp đỡ lần thứ hai của các vũ công nhưng không thành, bà đã mất bình tĩnh và la toáng lên: “Liệu không có ai giúp một người què hay sao?!” Lời phàn nàn của bà lập tức gây được sự chú ý và vấn đề liền được giải quyết. Không lâu trước đó, de Mille vẫn có khả năng tự cười với chính lời phê bình của bà.

Hãy xem một số thay đổi trên cơ thể của de Mille do vùng giao cảm gây ra khi bà mất bình tĩnh:

1. Tim của bà đập nhanh và mạnh hơn để bơm được nhiều máu tới các cơ.
2. Nhịp thở của bà cũng gấp hơn và khí quản cũng mở to hơn để vận chuyển được nhiều không khí tới phổi.
3. Các tuyến mồ hôi cũng sản xuất nhiều mồ hôi hơn để giữ nhiệt độ bình thường cho cơ thể.
4. Hệ tiêu hóa ngừng hoạt động để tiết kiệm năng lượng cho các chức năng khác vốn đã tăng cường độ hoạt động.

Tất cả các phản ứng trên là để chuẩn bị cho de Mille hành động. Tất cả chúng được gọi là các phản ứng *chiến-hay-chạy (fight-or-flight)* vì trong các trường hợp khẩn cấp, các phản ứng như vậy chuẩn bị cho chúng ta chiến đấu hoặc bỏ chạy. Các phản ứng giao cảm thật hữu ích trong các trường hợp khẩn cấp, nhưng chúng có thể gây hại nếu thường xuyên được sử dụng cho các cơ kinh hoàng nhỏ. Ví dụ, các sinh viên nào hay có phản ứng chiến-hay-chạy mỗi khi nghĩ về kỳ thi thì họ sẽ bị những căng thẳng không đáng có. Chúng ta sẽ còn thảo luận về chủ đề stress trong Chương 11.

Vùng đối giao cảm

Các sợi thần kinh đối giao cảm cũng chạy tới tất cả các tuyến và các cơ quan của cơ thể giống như thần kinh giao cảm. Tuy nhiên chúng mang các thông điệp đối lập lại, đó là “thư giãn”. *Phản ứng thư giãn (relaxation response)* này thường được xem như là vượt quá sự kiểm soát tự nguyện giống như các phản ứng tự động. Vì lý do đó, hệ thần kinh tự động đôi khi được gọi là hệ thần kinh không tự nguyện. Tuy nhiên, các nghiên cứu gần đây cho thấy rằng, chúng ta có thể chủ động kiểm soát được hệ thần kinh tự động của mình như sẽ thảo luận trong Chương 5 và Chương 6. Chúng ta sẽ thấy một ví dụ tuyệt vời về sự kiểm soát

này khi de Mille cố giữ bình tĩnh lúc bà bị đột quỵ. Tuy nhiên, thậm chí khi ta học cách điều khiển các cơ quan của mình một cách chủ động thì ta cũng không bao giờ có được cùng kiểu kiểm soát chính xác như đối với sự kiểm soát các cơ xương.

Kiểm soát các cơ xương

Khả năng di chuyển của de Mille bị hạn chế bởi vì năng lực kiểm soát các cơ của bà đã bị suy giảm. Các xương của chúng ta rất cứng, nhưng nếu không có các cơ thì chúng ta không thể di đứng được. Các phản xạ tủy sống kiểm soát hầu hết công việc mà các cơ thực hiện để duy trì dáng bộ của chúng ta trước sức kéo của trọng lực. Vì thế, chúng ta liên tục kiểm soát các cơ xương mà không cần biết về nó. Đồng thời chúng ta cũng có thể kiểm soát các cơ giống nhau một cách thận trọng và có chủ đích, như khi de Mille biểu diễn trên sân khấu. Trong phần này, chúng ta sẽ xem xét các tiến trình xử lý của hệ thần kinh nằm bên dưới sự kiểm soát cơ chủ động.

Phần của hệ thần kinh kiểm soát hoạt động của các cơ được gọi là hệ vận động (motor system). Ta đã thảo luận về các phản xạ tủy sống; ở đây ta sẽ xem xét ba trung tâm cao hơn, vốn là các phần của hệ vận động.

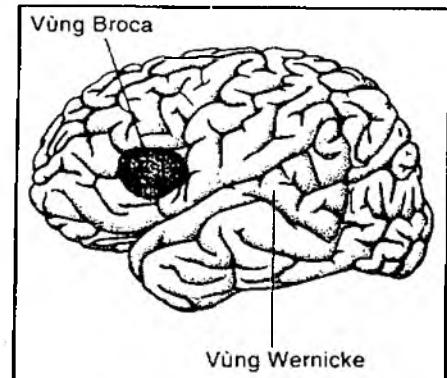
1. Các tiết thần kinh cơ sở (basal ganglia) là bốn khối chất xám nằm sâu trong não trước. Chúng có một số chức năng mà ta chưa hiểu được một cách thấu đáo. Ta chỉ biết chắc rằng có một chức năng là kiểm soát trương lực cơ “nền” (background muscle tone). Nhìn chung, các tiết thần kinh cơ sở thực hiện các cử động của các cơ lớn nói chung để chuẩn bị cho các cử động chi tiết hơn, có kiểm soát (Brown & Frank, 1987). Ví dụ, khi chúng ta viết thì các tiết thần kinh cơ sở làm căng các cơ ở phần trên của cánh tay để chuẩn bị cho cử động tay.
2. Vùng vận động (xem Hình 2-9) là nơi bắt nguồn của các xung động vận động. Vùng này chứa các tế bào khổng lồ gọi là các tế bào hình chóp (pyramidal cell). Chúng có một nhánh trực dài đi từ não xuống các nơ-ron trong tủy sống. Từ đó các xung động vận động đi thẳng xuống các cơ. Hầu hết các tế bào hình chóp trong bán cầu não trái đều gửi các xung động của mình tới các cơ ở bên phải của cơ thể và ngược lại. Chúng có thiên hướng kiểm soát các vận động chính xác, chẳng hạn như các vận động của tay và phát âm. Một phần lớn của vùng vận động kiểm soát một số ít các cơ mà chúng ta thường sử dụng trong các hoạt động chính xác.
3. Tiểu não tham gia kiểm soát cử động của các cơ nhỏ thớ. Nó “hãm” các xung động vận động lại để làm cho chúng êm ái hơn và được phối hợp tốt hơn.

Các trung tâm kiểm soát ngôn ngữ

Hầu hết chúng ta đều nghe, nói, đọc, viết một cách dễ dàng, vì thế chúng ta không đánh giá đúng công việc mà não bộ phải thực hiện. Cơ đột quỵ của de Mille đã khiến bà nhận thức đầy đủ về vai trò của não bộ đối với ngôn ngữ. Cơ đột quỵ đã tạm thời làm cho de Mille bị mắc *chứng mất ngôn ngữ* (aphasia), nghĩa là gặp khó khăn trong việc tạo ra lời nói và hiểu lời nói. Trường hợp của bà đã chứng minh cho hai dạng mất ngôn ngữ phổ biến:

1. Chứng mất ngôn ngữ Broca: có đặc điểm là tốc độ nói chậm, lắp bắp và hơi ngọng. Đó là do bị tổn thương ở khu vực Broca tức là một phần của vỏ não (xem Hình 2-15).

2. Chứng mất ngôn ngữ Wernicke: có đặc điểm là âm thanh của lời nói vẫn bình thường, chỉ trừ khi người ta chú ý đến ý nghĩa của câu nói. Trong câu nói có các từ sai và các từ vô nghĩa, thông tin thì cứ chuyển hết chủ đề này sang chủ đề khác một cách liên tục. Đó là do bị tổn thương tại vùng trước thùy thái dương trái (Hình 2-15).



HÌNH 2-15:
Vùng Broca và Wernicke
của bộ não.

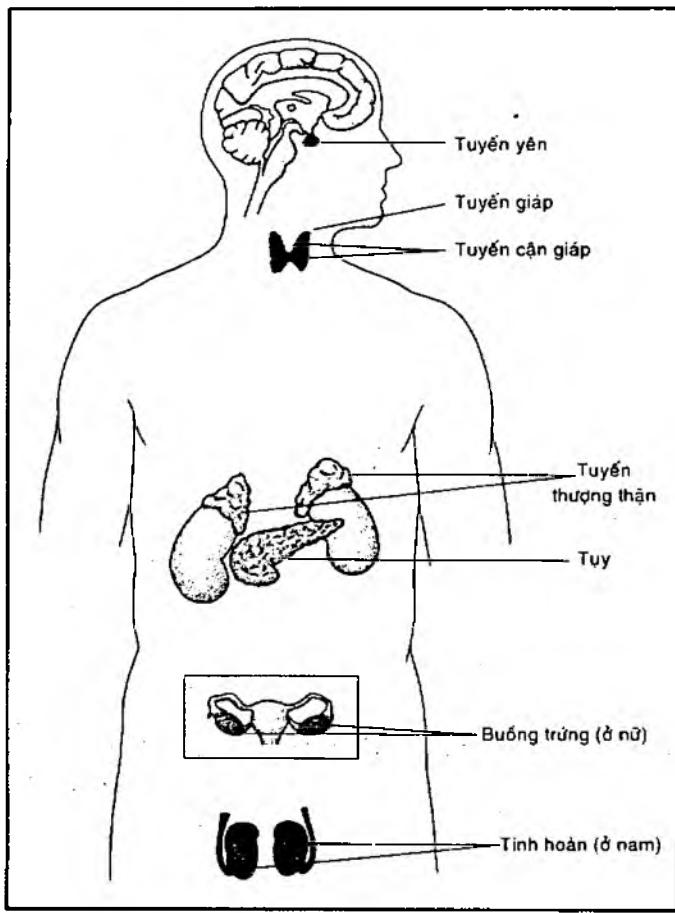
Giọng nói của de Mille bị ngắt ngứ và bị ngọng, đó là đặc điểm của chứng mất ngôn ngữ Broca. Khi nói, bà cũng sử dụng các từ sai và các từ vô nghĩa, đó là đặc điểm của chứng mất ngôn ngữ Wernicke. Vào cái ngày bị đột quỵ, de Mille hầu như luôn nói lắp, không thể nào hiểu nổi. Hai ngày sau đó, các câu nói của bà đã dễ hiểu hơn nhưng bà vẫn sử dụng từ sai.

VI. HỆ NỘI TIẾT

Cơn đột quỵ của de Mille đã làm tổn thương tới thùy thái dương, các tổn thương dạng này có thể ảnh hưởng tới cảm giác ăn ngon miệng và các khía cạnh cảm xúc của hành vi (Cotman & McGaugh, 1980). Những ảnh hưởng này xuất hiện một cách gián tiếp như là kết quả của sự mất cân bằng trong hệ nội tiết (endocrine system) – một hệ phối hợp chính, nó điều chỉnh các chất hóa học trong cơ thể. Chúng ta hãy khám phá cấu trúc và chức năng của hệ thống quan trọng này.

Cấu trúc hệ nội tiết

Hệ nội tiết bao gồm các cơ quan được gọi là các tuyến nội tiết. Các tuyến này nằm trên khắp cơ thể (Hình 2-16), chúng đụng chạm đến mọi khía cạnh của đời sống con người. Các tuyến nội tiết tiết các hoóc môn (các chất truyền hóa) trực tiếp vào trong máu, và máu sẽ mang các hoóc môn đó tới các mô của cơ thể. Khi hoóc môn tới mục tiêu, chúng trực tiếp thay đổi mục tiêu đó hoặc bắt mục tiêu phải tiết ra các hoóc môn khác để thay đổi các mô ở nơi nào đó trên cơ thể.



HÌNH 2-16:
Các tuyến của hệ nội tiết tiếp trực tiếp của hoóc môn
(các chất truyền hóa) vào dòng máu của con người.

Chức năng hệ nội tiết

Mặc dù hệ nội tiết hoạt động như một tổng thể tích hợp, nhưng để nghiên cứu nó được dễ dàng thì chúng ta nên xem xét từng tuyến nội tiết riêng biệt.

Tuyến yên

Có một tuyến chủ của hệ nội tiết đó là tuyến yên (pituitary gland). Tuyến yên chỉ to bằng hạt đậu, tuy nhiên nó lại có nhiều ảnh hưởng nhất tới tất cả các tuyến nội tiết khác. Nó nằm trong một hốc nhỏ gần cuống não. Tuyến yên được nối với vùng kiểm soát thân nhiệt, đói, khát (hypothalamus) và được điều khiển bởi vùng này. Chẳng hạn, vùng hypothalamus kiểm soát mức hoóc môn tăng trưởng do tuyến yên tiết ra (Muller, 1987). Sự kiểm soát này có vai trò rất quan trọng vì nếu mức hoóc môn tăng trưởng quá ít thì sẽ gây nên hiện tượng “người lùn”, còn nếu mức hoóc môn tăng trưởng quá nhiều thì sẽ gây nên hiện tượng “người quá khổ”. Các hoóc môn khác của tuyến yên tác động tới cơ quan sinh sản và hành vi tình dục. Các tác động này được tiến hành gián tiếp bởi sự điều tiết của một tuyến nội tiết khác gọi là tuyến sinh dục (gonads).

Tuyến sinh dục (Gonads)

Ở phụ nữ, tuyến sinh dục được gọi là *buồng trứng* (*ovaries*), còn ở nam giới thì được gọi là *tinh hoàn* (*testes*). Các hoóc môn do tuyến sinh dục tạo ra được gọi là *hoóc môn sinh dục* (*sex hormones*). Buồng trứng sản xuất ra hai loại hoóc môn là *estrogen* và *progesterone*. Hai hoóc môn này kiểm soát sự rụng trứng, mang thai và chu kỳ kinh nguyệt. Tinh hoàn sản xuất ra một loại hoóc môn là *testosterone*, kích thích việc sản xuất tinh trùng. Tuyến sinh dục cũng điều tiết các *dặc điểm giới tính thứ cấp* (*secondary sex characteristics*), chẳng hạn như sự phân bố lông trên cơ thể, sự phát triển của ngực, cao độ giọng nói. Chủ đề về hoóc môn và hành vi tình dục sẽ được thảo luận trong Chương 10.

Tuyến giáp (Thyroid glands)

Tuyến giáp là một tuyến lớn hình con bướm nằm dọc theo phía trước và hai bên của cuống họng. Nó sản xuất ra thyroxin – một hoóc môn quyết định tốc độ chuyển hóa ăn thành năng lượng. Tốc độ đó được gọi là tốc độ chuyển hóa (metabolic rate), nó quyết định mức độ cảm giác đói, năng lượng, và mức tăng cân của ta.

Nếu mức thyroxin quá cao, ta sẽ đốt cháy thức ăn nhanh hơn, điều này làm cho ta đói – và mất năng lượng gây nên sự sụt cân. Nó cũng đẩy nhanh và làm tăng các phản ứng của ta đối với stress.

Nếu mức thyroxin quá thấp, ta sẽ đốt cháy thức ăn chậm. Hầu hết thức ăn sau đó được chuyển thành mỡ, ta sẽ cảm thấy buồn ngủ và uể oải. Trong Chương 10 chúng ta sẽ bàn về các nhân tố khác ảnh hưởng tới sự lên cân và sụt cân. Trẻ em có mức thyroxin quá thấp thì sẽ bị mắc *chứng đần độn* (*cretinism*), kém phát triển cả về thể chất lẫn trí tuệ. Nếu không điều trị đúng cách thì chúng sẽ bị lùn, chậm phát triển về trí tuệ và bị vô sinh.

Tuyến cận giáp (Parathyroid glands)

Có các tuyến khác nữa cũng ảnh hưởng tới mức năng lượng chung. Một trong số các tuyến đó là một bộ gồm bốn tuyến hình hạt đậu nằm trong hoặc bên cạnh tuyến giáp gọi là tuyến cận giáp. Khi mức hoóc môn của tuyến cận giáp quá cao thì sẽ gây ra chứng ngủ lịm và khi hoóc môn của tuyến này quá thấp thì sẽ gây nên tình trạng co thắt cơ.

Tuyến tụy (Pancreas)

Còn một tuyến khác cũng ảnh hưởng đến mức năng lượng chung gọi là tuyến tụy – một tuyến lớn nằm phía sau dạ dày. Tuyến này kiểm soát mức đường trong máu bằng cách tiết ra hai hoóc môn: *insulin* và *glucagon*. Khi có quá ít đường trong máu thì hoóc môn glucagon được tiết ra để kích thích các hoạt động làm tăng mức đường trong máu. Lượng đường trong máu quá ít sẽ gây nên chứng mệt mỏi kinh niên. Nếu có quá nhiều đường thì sẽ gây ngộ độc máu, gây nên *chứng tiểu đường* (*diabetes*). Người mắc chứng tiểu đường cần phải ăn kiêng và tiêm insulin hàng ngày để tránh biến chứng nghiêm trọng, bao gồm các tổn thương đối với tim, tới thần kinh và chứng mù.

Việc de Mille vượt qua được cái chết và sự phục hồi kỳ diệu của bà đều liên quan tới quá trình tổ chức hai hệ phổi hợp của cơ thể: hệ thần kinh và hệ nội tiết. Một mặt, cơn đột quỵ đã ảnh hưởng tới de Mille theo nhiều cách, bởi vì tất cả các bộ phận của hệ thần kinh và hệ nội tiết của bà đều phụ thuộc lẫn nhau. Khi một bộ phận bị trực trặc thì các bộ phận liên quan khác cũng bị trực trặc theo phản ứng dây chuyền. Mặt khác, sự phục hồi của de Mille cho thấy lợi thế của sự tổ chức đó. Rõ ràng là, khi một bộ phận bị trực trặc thì các bộ phận

khác đôi khi vẫn vượt qua được. Nói cách khác, trong chừng mực nào đó, các bộ phận của các hệ thống trên rất linh hoạt trong khả năng thực hiện nhiệm vụ của chúng (Cotman & McCaug, 1980).

VII. DI TRUYỀN HỌC

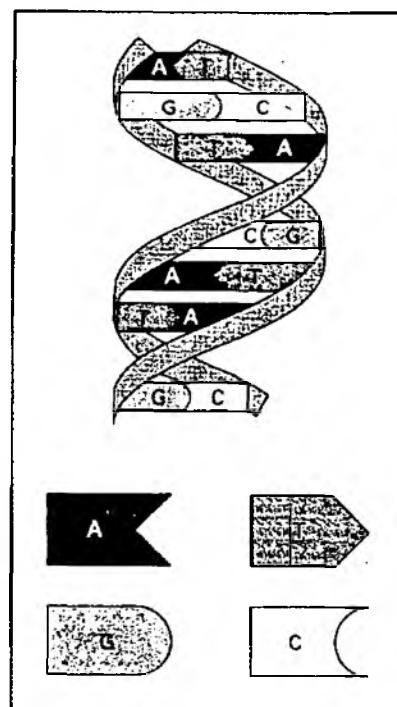
Cơn đột quỵ của de Mille cho chúng ta thấy tình trạng dễ bị tổn thương của con người và mức độ phụ thuộc của chúng ta vào bộ máy bên trong cơ thể như thế nào. Một số người có cơ thể khỏe mạnh tạo nên sự tự do thoải mái. Một số người lại bị thiểu năng gây khó khăn cho việc sinh hoạt lao động. Trong phần tiếp theo này, chúng ta sẽ xem xét nguồn gốc của cơ thể và các nhân tố quyết định đến cơ thể của mỗi chúng ta.

Di truyền học là một bộ môn nghiên cứu về cách thức các đặc điểm được thừa kế, hoặc được di truyền từ cha mẹ sang con cái. Như ta đã bắt đầu khảo sát, tế bào có chứa các gene, gene chính là đơn vị cơ bản của di truyền. Gene quyết định nhóm máu, màu da và nhiều đặc điểm khác. Nhìn chung, gene quyết định sự giống nhau giữa cha mẹ và con cái. Người ta thường nói “đứa bé này có cặp mắt của mẹ nó” hoặc “nó có cái cầm của cha nó” v.v... Sự giống nhau sau này thậm chí còn ấn tượng hơn vì gene tiếp tục ảnh hưởng đến sự phát triển của đứa trẻ.

Sinh hóa của gene (The Biochemistry of genes)

Gene nằm trong nhân tế bào. Chúng có axít deoxyribonucleic (DNA) chứa các bản đồ sự sống (blueprints for life). Các tổ chức sống được tạo ra từ protein, DNA kiểm soát cách các chuỗi protein được tạo ra. Các chất để tạo ra protein bao bọc xung quanh các tế bào và DNA gửi ra ngoài các phân tử sứ giả – axit ribonucleic (RNA), để kiểm soát cách các chất cấu tạo nên các kiểu chuỗi protein. James Watson và Francis Crick (1953) đã tạo nên một bước đột phá quan trọng trong việc giải mã “ngôn ngữ” hóa học mà trong đó các bản đồ gene được viết (xem Hình 2-17).

Mỗi tế bào sống có khoảng từ 20.000 đến 125.000 gene, chúng được nhóm lại thành các bó, mỗi bó khoảng một nghìn hoặc hơn một nghìn gene. Chúng được bố trí thành các chuỗi kiểu sợi gọi là các nhiễm sắc thể (chromosome).



HÌNH 2-17:

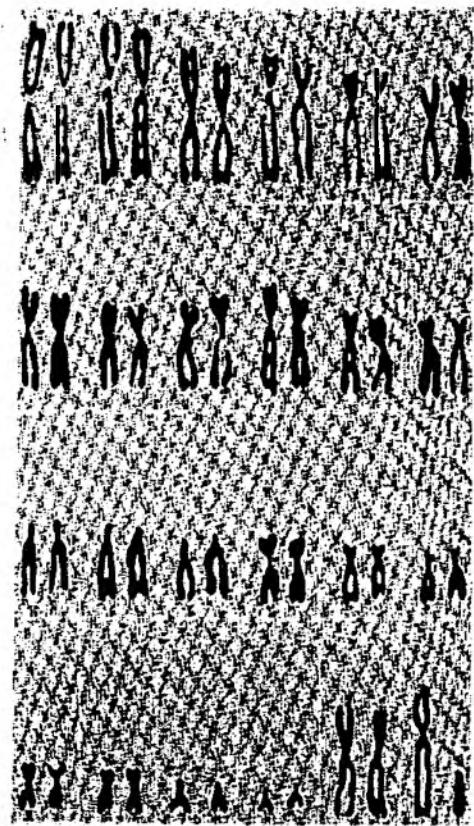
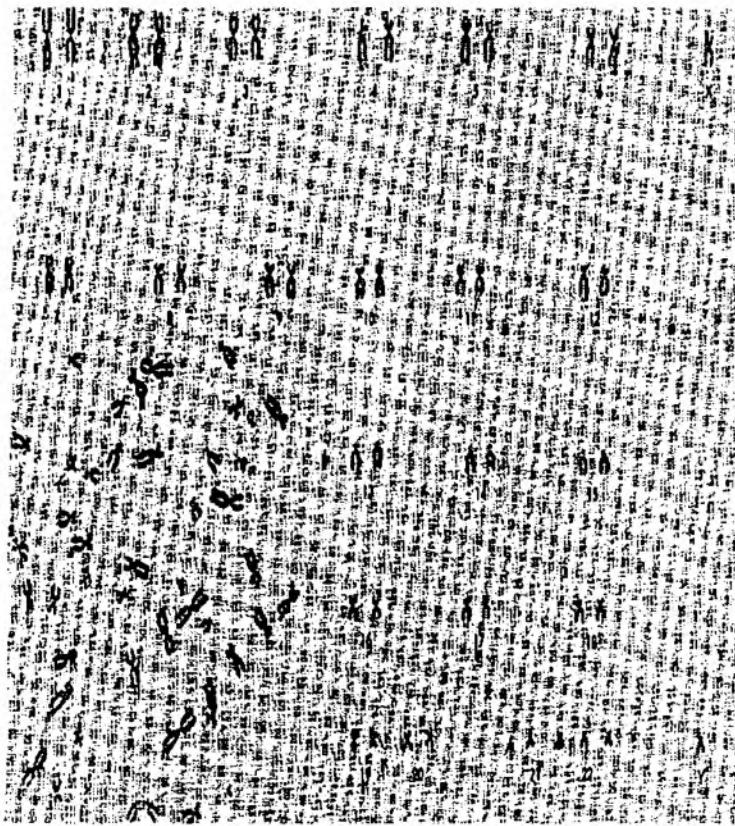
Các phân tử DNA có hình dạng như một chiếc cầu thang xoắn hay hình xoắn ốc kép. Bộ của cầu thang này chứa đựng một mã gene. Bộ bốn hóa chất cơ bản để tạo ra các bậc thang là: Adenine (A) Thymine (T) Cytosine (C) và Guanine (G). Một gen đơn có thể chứa tới 2000 bậc thang. Trật tự đặc thù của các cặp A-T và C-G xác định một đặc tính gene riêng biệt

Cấu trúc và chức năng của nhiễm sắc thể

Mỗi thực vật và động vật có một số nhiễm sắc thể nhất định, được nhóm thành từng cặp. Loại đậu vường có 7 cặp nhiễm sắc thể, ruồi dám có 4 cặp, ếch có 13 cặp, gà có 39 cặp, tinh tinh (chimpanzee) có 24 cặp, người có 23 cặp. Mỗi tế bào trong cơ thể bạn có 46 nhiễm sắc thể sắp xếp thành 23 cặp. Bạn thừa kế một nhiễm sắc thể từ mỗi cặp của mẹ và một nhiễm sắc thể từ mỗi cặp của cha. Nếu bạn có con, bạn sẽ cho con bạn kế thừa 23 nhiễm sắc thể và người bạn đời của bạn sẽ cho 23 nhiễm sắc thể khác.

Gene được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác bằng các tế bào sinh dục gọi là các giao tử (gamete). Giao tử cái được gọi là *trứng* (*ovum*), giao tử đực được gọi là *tinh trùng* (*sperm*). Mỗi giao tử của ta có 23 nhiễm sắc thể, chỉ bằng một nửa số nhiễm sắc thể của các tế bào khác. Mỗi giao tử được hình thành bằng cách chọn lựa ngẫu nhiên một thành viên từ mỗi cặp của 23 cặp nhiễm sắc thể. Với 23 cặp để chọn, cơ thể ta có thể tạo ra một con số cực lớn các giao tử không trùng nhau.

Trứng và tinh trùng khi gặp nhau sẽ kết hợp các nhiễm sắc thể của chúng với nhau và hình thành nên một tế bào gọi là *hợp tử* (*zygote*). Vì thế, các hợp tử có 46 nhiễm sắc thể, một nửa là của cha và một nửa của mẹ. Mỗi chúng ta đều được hình thành từ sự kết hợp của một tinh trùng với một trứng. Hợp tử được sinh ra có 46 nhiễm sắc thể, chúng quyết định kiểu di truyền của chúng ta hay còn gọi là *sự kế thừa gene*.



HÌNH 2-18:

Các nhiễm sắc thể được đánh số được sắp xếp theo từng loại.

Nhiễm sắc thể số 21 có 3 cái dây là trường hợp của người mắc hội chứng Down.

Các nhiễm sắc thể không được đánh số ở mặt bên được sắp xếp theo từng loại.

Hình 2-18 trình bày 23 cặp nhiễm sắc thể của một phụ nữ (trái) và một nam giới bình thường (phải). Các nhà khoa học phân loại các nhiễm sắc thể theo kích thước và hình dạng; họ cũng xác định được một số cặp mang các đặc điểm di truyền cụ thể. Ví dụ, họ xác định được cặp thứ 23 là cặp quyết định giới tính. Lưu ý rằng ở cặp thứ 23 của nam giới có một nhiễm sắc thể hình X lớn và một nhiễm sắc thể hình Y ngược nhỏ. Cặp 23 của nữ giới có hai nhiễm sắc thể X lớn. Phát hiện này cho thấy, chỉ có nam giới mới quyết định đến giới tính của con cái. Phụ nữ luôn đóng góp một nhiễm sắc thể X cho cặp 23, còn nam giới thì có thể tạo ra các giao tử với nhiễm sắc thể X hoặc Y. Vì thế, thai nhi sẽ là gái khi tinh trùng mang nhiễm sắc thể X kết hợp với trứng, và sẽ là trai nếu tinh trùng mang nhiễm sắc thể Y kết hợp với trứng.

Đột biến gen (Mutation)

Đôi khi việc kế thừa gen từ thế hệ này sang thế hệ khác có những trục trặc. Kết quả là con cái được sinh ra có các cấu trúc nhiễm sắc thể dị thường, gọi là đột biến gene. Các nhà khoa học đã thấy được các đột biến ở cặp 23 như sau:

1. *Hai nhiễm sắc thể X và một nhiễm sắc thể Y.* Những người có kiểu đột biến XXY (hội chứng Klinefelter) thường có các đặc điểm của cả hai giới. Chẳng hạn, họ có thể có bộ ngực phát triển và cặp tinh hoàn nhỏ. Một số nữ vận động viên điền kinh đỉnh cao của Nga có kiểu cấu trúc nhiễm sắc thể là XXY.
2. *Hai nhiễm sắc thể Y và một nhiễm sắc thể X.* Nam giới có thêm một nhiễm sắc thể Y (kiểu XYY) thường cao lớn hơn những người đàn ông khác. Có một số bằng chứng cho thấy rằng họ có phần hiếu chiến hơn. Mặt khác, đàn ông XYY dễ bị vào tù hoặc vào viện tâm thần hơn những người đàn ông bình thường khác. Tuy nhiên, cũng có ý kiến lại cho rằng đàn ông XYY (cứ 1.000 ca sinh thì có 1 trường hợp XYY) không hiếu chiến hơn những người đàn ông bình thường khác (Hook, 1973; Owen, 1972).

Có một kiểu đột biến gene khác là người có 47 nhiễm sắc thể, do có thêm một nhiễm sắc thể ở cặp 21. Trẻ em có nhiễm sắc thể dị thường kiểu này sẽ bị mắc hội chứng Down: trí tuệ kém phát triển, hình hài dị dạng: mặt tròn, cổ ngắn, mũi nhỏ, đầu dẹt ở phía sau... Trẻ em bị hội chứng Down thường trầm tĩnh, yên lặng và hay cười. Khi chưa có y học hiện đại, trẻ em bị Down không sống qua được tuổi thiếu niên vì chúng rất dễ bị mắc các bệnh như bạch cầu (leukemia, ung thư máu), rối loạn tim và nhiễm trùng đường hô hấp. Ngày nay, trẻ em bị hội chứng Down có thể sống lâu hơn nhờ có các phương pháp điều trị tốt hơn trước.

Hội chứng Down có thể được phát hiện trước khi sinh bằng phương pháp chọc ối (amniocentesis), tức là rút chất dịch từ dạ con của người mẹ. Bào thai vứt bỏ các tế bào vào trong chất dịch đó, khiến cho bác sĩ có thể kiểm tra cấu trúc gene của đứa bé chưa sinh. Khi bà mẹ đã sinh một con bị hội chứng Down thì nguy cơ sinh thêm một đứa con bị Down nữa sẽ cao gấp ba lần so với những người bình thường; phụ nữ ngoài 35 tuổi cũng có nhiều nguy cơ sinh con bị Down hơn phụ nữ trẻ. Những phụ nữ có nguy cơ cao cần phải tiến hành chọc ối, tốt nhất là khi thai được 16 tuần.

Thật không may, hội chứng Down không thể chữa được, vì thế khi phát hiện thai nhi bị Down thì chỉ có một cách lựa chọn duy nhất là phá thai nếu như bạn không muốn sinh ra một đứa con tật nguyền.

Người ta không biết rõ về các nguyên nhân gây đột biến gene; các nguyên nhân đó vẫn

là mối quan tâm lớn của các nhà gene học hiện đại. Họ đã xác định được ba nguyên nhân sau:

1. Một số người mang các *gen đột biến* (*mutator genes*) làm tăng tỷ lệ đột biến ở các gene khác.
2. Nhiệt độ cao có thể tăng tỷ lệ đột biến. Nam giới tạo ra tinh trùng ở bìu dái – một túi thường lạnh hơn các phần còn lại của cơ thể. Nghiên cứu cho thấy, việc mặc quần bó có thể làm tăng nhiệt độ ở bìu dái tới độ có thể tăng gấp đôi tỷ lệ đột biến (Lerner & Libby, 1976).
3. Phóng xạ cũng được xem là có liên quan tới tỷ lệ đột biến gene. Tia X là một nguồn của phóng xạ và vì thế, phụ nữ mang thai nên tránh xa nó. Bị chiếu xạ trước khi mang thai cũng có thể làm tăng tỷ lệ đột biến. Các chứng cứ gần đây cho thấy, do tiếp xúc nhiều với phóng xạ nên phụ nữ nhiều tuổi có nguy cơ sinh con bị Down cao hơn phụ nữ trẻ tuổi.

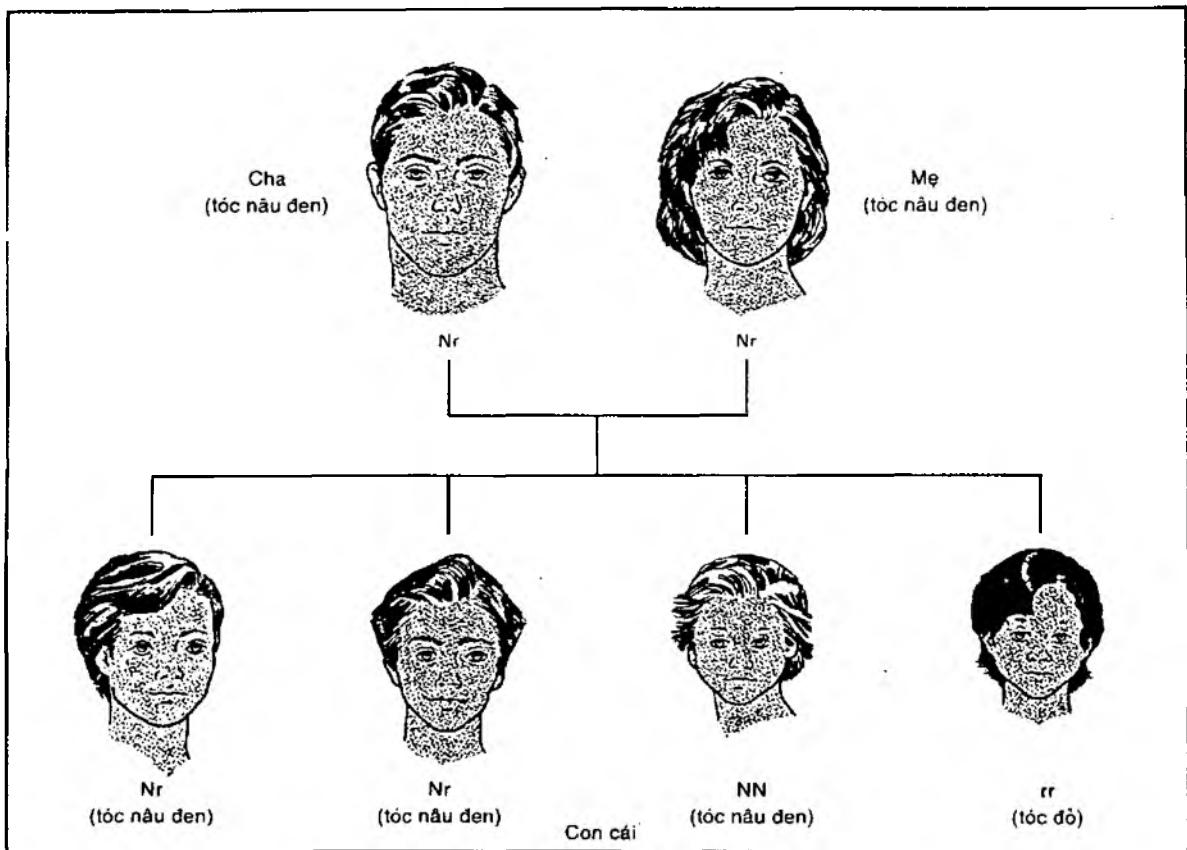
Hy vọng rằng, các nỗ lực nghiên cứu tiếp theo sẽ cho phép các nhà gene học hiểu rõ và điều trị được hơn 2.000 chứng rối loạn gene mà hiện nay đã biết.

Định luật gene trong di truyền

Gregor Mendel đã khởi đầu ngành gene học hiện đại bằng việc đưa ra định luật về cách thức di truyền các đặc điểm và nét đặc trưng. Ông xây dựng định luật của mình dựa vào những năm trồng đậu vườn một cách hệ thống. Ông nhận thấy rằng, cũng giống như con người, đậu kế thừa các đặc điểm từ cả cha lẫn mẹ, và ông cũng lưu ý đến một kiểu mẫu trong cách thức di truyền lại các nét đặc trưng.

Các đặc điểm gene đơn

Ngày nay các nhà gene học hiện đại biết được rằng, Mendel đã nghiên cứu một trường hợp đặc biệt, được gọi là các đặc điểm gene đơn (single-gene traits). Một số gene có thể một mình quyết định được các đặc điểm cụ thể, chẳng hạn như màu tóc ở người. Những gene như vậy xuất hiện thành từng cặp, mỗi thành viên của cặp nằm cùng vị trí trên cặp nhiễm sắc thể và mỗi bên cha mẹ cung cấp một thành viên cho mỗi cặp gene. Một gene đơn có thể xuất hiện dưới vài dạng khác nhau gọi là các *gene đẳng vị* (*alleles*), các gen này được các nhà gene học thể hiện bằng ký tự. Một số gene đẳng vị được gọi là *gene trội* (*dominant*), nó lấn át các gene khác; các gene bị lấn át được gọi là *gene lặn* (*recessive*). Các gene trội được thể hiện bằng ký tự in hoa, còn các gene lặn được thể hiện bằng ký tự in thường. Hãy xem xét ví dụ về sự kế thừa màu tóc đỏ. Đặc điểm này được qui định bởi một gene lặn và được ký hiệu bằng một ký tự in thường (r = tóc đỏ). Hầu hết các màu tóc khác được qui định bởi gene trội. (Trừ ngoại lệ là màu tóc vàng sáng cũng được qui định bởi gene lặn). Để thảo luận vấn đề này, chúng ta hãy gọi các màu tóc không phải là đỏ hay vàng sáng là “tóc thường”. Do các gene qui định màu “tóc thường” là gene trội nên chúng ta ký hiệu chúng bằng một chữ in hoa (N = “tóc thường”). Khi hai gene trội và lặn cùng xuất hiện thì gene trội sẽ át các gene lặn. Vì vậy, trong Hình 2-19, cha mẹ với sự kết hợp Nr có kiểu “tóc thường”. Tuy nhiên, do cả cha lẫn mẹ đều có một gene lặn r nên họ có thể có con tóc đỏ. Điều đó sẽ xảy ra khi đứa con kế thừa gene r từ cha và một r từ mẹ.

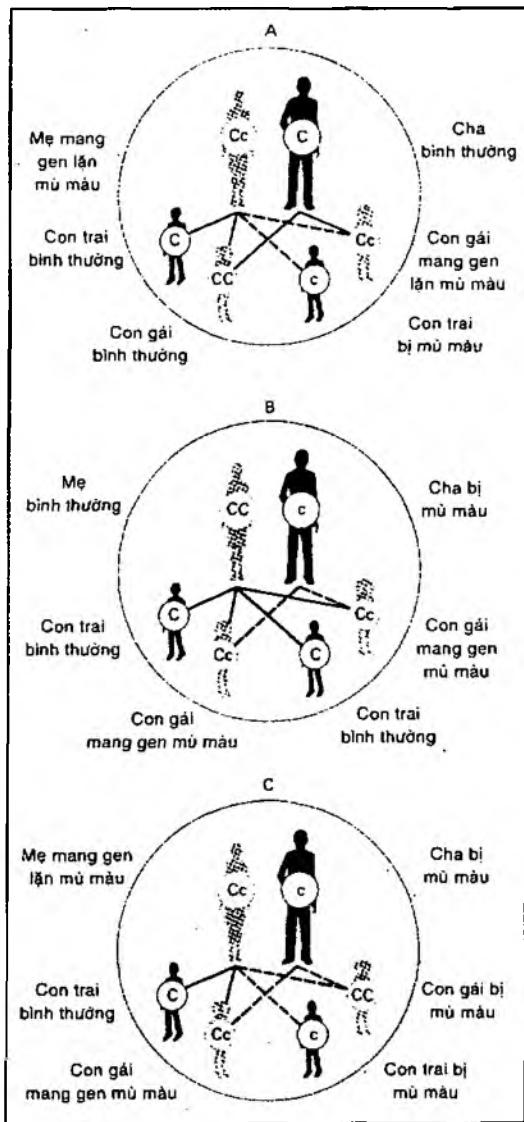


HÌNH 2-19:

Các gene trội và lặn kiểm soát màu tóc ở con người. Gene đối với tóc màu nâu (*N*) trội hơn gene tóc màu đỏ (*r*). Con đẻ nhận được một gene từ cha và một từ mẹ. Con đẻ chỉ mang màu tóc đỏ khi nó nhận được cả từ cha và mẹ gene *r*.

Các đặc điểm liên kết giới tính

Phức tạp phát sinh khi gene qui định một đặc điểm nào đó – chẳng hạn như sự phân biệt màu sắc – lại nằm trên một nhiễm sắc thể qui định giới tính của một người. Gene của con người sẽ mang tính liên kết giới tính (sex-linked) nếu nó nằm trên nhiễm sắc thể X ở cặp 23. Ví dụ, gene đẳng vị *C* qui định sự phân biệt màu sắc bình thường, còn gene đẳng vị *c* qui định chứng mù màu. Cả hai gene đẳng vị xuất hiện ở nhiễm sắc thể X; không có gene đẳng vị nào xuất hiện ở nhiễm sắc thể Y. Do nam giới chỉ có một nhiễm sắc thể X kế thừa từ mẹ và nó hoàn toàn quyết định sự phân biệt màu sắc của họ, nên một nam giới sẽ có thị lực bình thường nếu anh ta kế thừa *C* từ mẹ và anh ta sẽ bị mù màu nếu kế thừa *c* từ mẹ. Mặt khác, phụ nữ có hai nhiễm sắc thể X và vì thế có hai cơ hội cho thị lực bình thường. Do gene đẳng vị *C* là trội nên cô gái sẽ có thị lực bình thường nếu bất kỳ nhiễm sắc thể X nào của cô ta là *C*. Cô ta sẽ bị mù màu chỉ trong trường hợp cô ta kế thừa *c* từ cả cha và mẹ. Một phụ nữ kế thừa kiểu kết hợp *Cc* sẽ không bị mù màu, nhưng sẽ mang một gene mù màu và truyền cho thế hệ kế tiếp (xem Hình 2-20).



HÌNH 2-20:

Bệnh mù màu là do liên kết giới tính. Nữ giới thừa kế 2 gene xác định màu. Nam giới thừa kế một gene. Có hai gene đóng vai trò xác định màu: C, một gene trội quy định màu sắc bình thường và c, một gene lặn, gene này dẫn tới mù màu. Nữ giới có thể thừa kế những cặp gene sau: CC (bình thường), Cc (mang gene lặn mù màu), hoặc cc (mù màu). Nam giới có thể thừa kế hoặc C (bình thường), hoặc c (mù màu). Trên hình là những cách kết hợp phổ biến theo lối liên kết gene giới tính. Những đường kẻ liên biều hiện cho đường di truyền của gene trội C. Đường kẻ đứt quãng biểu thị cho mỗi di truyền của gene lặn c. Sơ đồ (A) của một người mẹ mang gene lặn mù màu và một người cha bình thường sẽ có 50% cơ hội sinh ra một đứa con trai bình thường và 50% cơ hội sinh ra một đứa con trai bị chứng mù màu. Gia đình này cũng sẽ có 50% cơ hội sinh ra một đứa con gái bình thường và 50% cơ hội sinh ra một đứa con gái mang gene lặn mù màu. Ở sơ đồ (B) một người mẹ bình thường và một người cha bị mù màu sẽ có 100% cơ hội sinh ra những đứa con trai bình thường và 100% cơ hội sinh ra những đứa con gái mang gene mù màu. Ở sơ đồ (C) một người mẹ mang gene lặn mù màu và một người cha bị mù màu thì 50% của những đứa con trai là bình thường và 50% là bị mù màu. Đối với con gái thì 50% cơ hội sẽ bị mù màu và 50% sẽ là con gái mang gene mù màu.

Nhận xét: Con gái có thể mang gene mù màu mà không bị chứng mù màu và phần lớn con gái ít bị chứng mù màu hơn so với con trai.

Các gene đồng trội

Một số gene có nhiều hình thức (gene đằng vị), cho dù bất kỳ người nào cũng có thể chỉ có hai gene trong số đó. Các *gene đồng trội* (*codominant genes*) xuất hiện khi số gene đằng vị có tính trội lại nhiều hơn một. Việc phân nhóm máu ở người là một ví dụ. Có bốn kiểu nhóm máu là A, B, AB và O. Gene qui định nhóm máu có ba đằng vị là A, B và O. Các đằng vị A và B đều là trội còn đằng vị O là lặn. Một trong những ứng dụng thú vị của xác định nhóm máu bằng gene là khi một người đàn ông nào đó phủ nhận mình là cha của một đứa bé. Để biết cách gene học giúp giải quyết vấn đề này như thế nào, chúng ta hãy bắt đầu với một tình huống ít gặp nhất, ở đó cả cha và mẹ đều không được biết. Sau đó chúng ta phải mở ra khả năng là, bất kỳ đằng vị nào trong ba đằng vị trên có thể đến từ mỗi cha mẹ. Bảng 2-1 trình bày các khả năng kết hợp có thể được kế thừa và các nhóm máu phát sinh từ đó. Bảng này cũng được dùng để xác định các khả năng kết hợp cụ thể khi các nhóm máu được biết của người mẹ và của người được nghi là cha. Ví dụ, chỉ có hai cột đầu của bảng này là phù hợp với loại hình là người nam có máu AB vì anh ta chỉ có thể truyền một đằng vị A hoặc đằng vị B. Vì thế anh ta không thể có con với kiểu máu O. Tương tự, cột cuối cùng của bảng chỉ áp dụng cho đàn ông máu O vì anh ta chỉ có thể truyền một đằng vị O. Rõ ràng anh ta không thể có con với kiểu máu AB. Hơn nữa, anh ta không thể có con với kiểu máu A, trừ phi người mẹ đóng góp một đằng vị A; anh ta cũng không thể có con với kiểu máu O, trừ phi người mẹ đóng góp một đằng vị O.

BẢNG 2.1: Những kết hợp có thể của 3 loại đằng vị tạo nên các nhóm máu và kiểu máu

		Đằng vị có thể từ cha (giả sử ta không biết kiểu máu của cha)		
		A	B	O
Đằng vị có thể từ mẹ (giả sử ta không biết kiểu máu của mẹ)	A	AA Loại A	AB Loại AB	AO Loại A
	B	AB Loại AB	BB Loại B	BO Loại B
	O	AO Loại A	BO Loại B	OO Loại O

Các đặc điểm đa gene

Có một sự phức tạp khác này sinh khi các đặc điểm có tính chất đa gene (*polygenic*), nghĩa là chúng được qui định bởi hoạt động của nhiều hơn một cặp gene. Hầu hết các đặc điểm của con người đều là đa gene. Mỗi bố mẹ cung cấp một *bộ gene* (*set of genes*) – thay vì một gene đơn lẻ – cho từng cặp nhiễm sắc thể để qui định các đặc điểm cụ thể. Các quy luật chi phối đằng vị trội và lặn vẫn được áp dụng cho các đặc điểm đa gene. Khi số gene qui định một đặc điểm tăng lên thì việc xác định mối quan hệ giữa các gene và các đặc điểm sẽ càng phức tạp.

Ngày nay các nhà gene học vẫn không thể biết được có bao nhiêu gene tham gia qui

định các đặc điểm phức tạp, như trí thông minh chẳng hạn. Vì thế, rất khó có thể nói những gene nào liên quan tới việc qui định trí thông minh. Tuy nhiên, các nhà khoa học cũng có chứng cứ về các gene có ảnh hưởng tới trí thông minh. Trong một thí nghiệm, người ta phân những con chuột thành hai nhóm “thông minh” – những con tìm đường trong mê cung tốt và “đần độn” – những con tìm đường trong mê cung không tốt (Tryon, 1940). Những con “thông minh” giao phối với nhau và những con “đần độn” giao phối với nhau trong vòng tám thế hệ. Tryon tiếp tục sử dụng khả năng tìm đường trong mê cung để làm thước đo độ thông minh của chuột. Ông nhận thấy rằng, mọi con cháu của nhóm “thông minh” đều thông minh hơn mức trung bình của thế hệ đầu tiên, và hầu hết tất cả các con cháu của nhóm “đần độn” đều đần hơn thế hệ đầu tiên. Kết quả đó cho thấy, việc thừa kế gene có ảnh hưởng tới trí thông minh, tất nhiên là chúng ta giả sử rằng việc tìm đường trong mê cung là thước đo “trí thông minh” của chuột.

Trong khi thí nghiệm của Tryon và các thí nghiệm tương tự khác chứng minh về sự ảnh hưởng của di truyền gene đối với trí thông minh thì các nghiên cứu khác lại cho rằng môi trường cũng ảnh hưởng đến trí thông minh. Chẳng hạn, Cooper và Zubek (1958) đã kiểm soát cơ sở gene (genetic background) và phát hiện ra rằng, việc nuôi chuột trong một môi trường phong phú hoặc nhiều thử thách cũng làm tăng “trí thông minh” của chúng. Các đặc điểm mà các nhà tâm lý học quan tâm như: trí thông minh, nhân cách và cảm xúc thường bị ảnh hưởng bởi cả từ sự di truyền gene và từ môi trường. Gene học đưa ra các giới hạn lý thuyết còn môi trường quyết định cách thức một con vật thực hiện chức năng trong phạm vi các giới hạn đó. Vì thế, chúng ta sẽ tiếp tục theo dõi cả hai yếu tố đó trong nhiều chương tiếp theo. Chẳng hạn, trong Chương 8, nói về trí thông minh, ngôn ngữ và suy nghĩ, chúng ta sẽ xem xét một bằng chứng gần đây về sự liên hệ giữa di truyền gene và môi trường trong việc quyết định trí thông minh của con người. Trong Chương 9 và Chương 10 nói về sự phát triển của con người, chúng ta sẽ xem xét các nghiên cứu về các cặp song sinh để thấy được ảnh hưởng của di truyền gene và môi trường. Cuối cùng, trong Chương 14 nói về tâm lý dị thường, chúng ta sẽ xem xét bằng chứng về khả năng kế thừa chứng tâm thần phân liệt – một rối loạn tâm lý quan trọng.

VIII. TÓM LƯỢC

1. Thần kinh học hành vi (behavioral neuroscience) có nguồn gốc từ triết học Hy-lạp cổ. Hiện nay, lĩnh vực này có một phạm vi bao gồm cả sự nghiên cứu về cấu trúc và chức năng của các bộ phận cơ thể có ảnh hưởng tới hành vi của chúng ta.
2. Các phương pháp hiện đại nghiên cứu não bộ như chụp cắt lớp PET, CAT, EEG và NMR cho phép các nhà thần kinh học hiểu rõ hơn về cấu trúc và chức năng của hệ thần kinh con người. Từ tiến trình này, người ta đang phát triển các lý thuyết về các yếu tố sinh học quyết định hành vi để giúp cải thiện chăm sóc sức khỏe.
3. Nơ-ron thần kinh là các tế bào chuyên dùng để nhận và truyền thông tin. Chúng nhìn giống như các tế bào khác, ngoại trừ là chúng có các sợi nhỏ tỏa ra cho phép chúng liên lạc với các tế bào khác.
4. Các nơ-ron thần kinh “nói” một ngôn ngữ rất đơn giản chỉ có “mở” và “tắt”. Chúng tắt (off) và mở (on) ở những tốc độ khác nhau để gửi các thông điệp, các thông điệp

này có thể được truyền từ nơ-ron này sang nơ-ron khác đi khắp cơ thể.

5. Các nhánh ngắn, được gọi là các dendrite, tiếp nhận thông điệp từ các nơ-ron xung quanh. Một nhánh dài đơn lẻ, được gọi là nhánh trục (axon), chuyển thông điệp ra khỏi thân tế bào. Sự truyền khớp (synaptic transmission) xảy ra khi các xung động di chuyển từ nơ-ron này sang nơ-ron khác.
6. Các vùng trên não bộ bao gồm não sau (hindbrain), não giữa (midbrain) và não trước (forebrain).
7. Đại não (cerebrum) là một phần của não trước; nó quản lý các năng lực tiến bộ nhất của chúng ta, bao gồm sự lập luận trừu tượng và lời nói. Đại não được phân ra làm hai bán cầu: trái và phải, các bán cầu này lại được phân thành bốn thùy.
8. Tủy sống (spinal cord) liên kết não với phần còn lại của cơ thể. Nó cũng kiểm soát các phản ứng tự động quan trọng được gọi là phản xạ (reflex).
9. Các vùng chức năng của não bao gồm hệ kích hoạt lưới (reticular activating system - RAS), kiểm soát việc thức và việc ngủ; hệ biên chuyển (limbic system), kiểm soát cảm xúc; hệ thần kinh tự động (autonomic nervous system) giữ cho các chức năng của cơ thể chúng ta được ổn định; hệ vận động (motor system) kiểm soát các cơ; các trung tâm kiểm soát ngôn ngữ cho phép chúng ta tạo ra ngôn ngữ và hiểu ngôn ngữ.
10. Các nhà liệu pháp phục hồi chức năng và các thầy thuốc phối hợp với nhau để giúp phục hồi hành vi và cấu trúc do tổn thương não.
11. Hệ nội tiết (endocrine system) bao gồm các tuyến tạo ra chất hóa học của cơ thể. Các tuyến này gửi các hoóc môn – tức là các chất truyền hóa – thông qua máu.
12. Gene học là bộ môn nghiên cứu cách các đặc điểm được di truyền từ cha mẹ cho con cái.
13. Đơn vị cơ bản của di truyền là gene, gene nằm trong nhân của tế bào. Cấu trúc hóa học của gene có “bản đồ sự sống”.
14. Các gene nhóm họp với nhau tạo thành các cấu trúc được gọi là nhiễm sắc thể (chromosome), đó là các đơn vị chính trong nghiên cứu về sự sinh sản và nghiên cứu về đột biến gene.
15. Các nhà gene học đã xây dựng nên định luật di truyền. Các định luật hay nguyên tắc này cho ta những ứng dụng quan trọng trong một lĩnh vực mới được gọi là kiến tạo gene (genetic engineering).

CẢM GIÁC

Farley Mowat đứng ở giữa một cái hồ Bắc cực, được bao phủ bởi lớp băng dày, xung quanh là một núi các vật dụng của ông. Chiếc máy bay cũ kỹ được trang bị để trượt tuyết đã chở Mowat và các vật dụng của ông giờ đây đang ù lách xuyên vào mây tầng mây. Mowat với tay tìm khẩu súng lục vì ở xa xa có tiếng rú của bầy sói khát máu.

Cơ quan nghiên cứu đời sống hoang dã của Canada (Canada Wildlife Service) đã cử Mowat tới đây để điều tra về những báo cáo nói rằng bầy sói đang ăn thịt hàng ngàn con tuần lộc ở Bắc cực. Những người bẫy thú mà Farley đã phỏng vấn cho biết, hàng năm mỗi con sói có thể giết đến hàng ngàn con tuần lộc chỉ vì chúng khát máu. Mowat nấp mình bên dưới chiếc canô. Có một thứ âm thanh rùng rợn, khi bầy thú đang rống lên chạy về phía ông.

Sau đó Farley nghe thấy một tiếng gầm gào lớn, theo sau là một sự im lặng đáng sợ. Trong tâm trạng hoàn toàn bối rối, ông ghé mắt nhìn qua gầm chiếc canô. Điều đầu tiên ông nhìn thấy chỉ là những dấu chân sói. Nhưng rồi sau đó ông dán mắt vào một cặp dấu chân mà ông chưa từng nhìn thấy bao giờ. Ông nhô hẳn đầu ra, nhìn chằm chằm vào bộ mặt đầy sợ hãi của một anh thanh niên Eskimo đang khoác trên người bộ lông tuần lộc. Chàng thanh niên đứng bên một chiếc xe kéo cùng với 14 con chó Eskimo. Không có con sói nào ở đó.

Người cứu hộ của Farley là Mike, 18 tuổi, một người bẫy thú mang trong mình dòng máu của cả người Eskimo lẫn người da trắng. Mike làm một cái phòng trong cabin, vừa để nghỉ ngơi vừa để chứa đồ.

Sau khi xuân về được vài tuần, băng bắt đầu tan. Farley dựng một cái trại ngay trên quả đồi nhìn chính diện ra “sào huyệt” của bầy sói. Việc sắp xếp vị trí này để quan sát bầy sói sẽ không mang tính khả thi, nếu như chúng thực sự khát máu như người ta thường nói với Farley. Tuy nhiên, điều mà Fraley nhìn thấy không phải là bầy sói khát máu mà là một gia đình sói thân thiện, thích nô đùa. Gia đình nhà sói này có bốn chú sói con, một cặp bố mẹ và một con sói đặc khác, con này dường như là “bác” của mấy chú sói con. Farley đặt tên

cho ngôi nhà của chúng là Vùng Nhà Sói (Wolf House Bay), ông cũng đặt tên cho mấy con sói lớn: Con bố là George, dài chừng 8 feet; con mẹ là Angelin, dài bằng 2/3 con bố; con thứ ba là “Bác Albert”, nhỏ hơn con George.

Farley không có cơ hội quan sát bầy sói săn mồi vì thế ông không biết được chúng ăn những gì. Suốt thời gian đó, bầy tuần lộc đã di di trú cách nơi này chừng 200 – 300 dặm về phía Bắc của Vùng Nhà Sói. Bầy sói dường như chỉ có thể sống bằng không khí và nước lâ. Điều bí ẩn đó luôn canh cánh trong lòng Farley, không chỉ bởi đó là nhiệm vụ mà còn bởi Farley nhận thấy dường như ông là thứ duy nhất trong vùng có thể làm mồi cho sói!

Nỗi ám ảnh trở thành một “bữa ăn nhẹ” cho bầy sói đã ảnh hưởng nhiều tới nỗ lực của Farley nhằm khám phá điều huyền bí về khả năng nhịn ăn của bầy sói. Giải pháp đã có nhưng dường như ông lại không nhận ra vì ông chỉ đi tìm những con mồi xứng với danh của loài sói. Một hôm Angeline cung cấp một đầu mồi, nó đã nằm gọn trong ống kính của Farley, mồm nó đang ngậm phần thân sau của một con chuột. Mới đầu Farley nghĩ rằng ông đang chứng kiến một “bữa ăn nhẹ”, nhưng khi thấy Angeline nhai ngấu nghiến một lúc 22 con chuột thì ông mới công nhận đó là một bữa chính thực sự.

Liệu những con thú ăn thịt có tiếng vùng Bắc cực có thể sống qua ngày bằng những con chuột được chăng? Nếu câu trả lời là có thì Farley thấy rằng ông sẽ gặp rất nhiều khó khăn để thuyết phục cấp trên của ông tin việc sói ăn thịt chuột. Vì vậy ông đã thiết kế một thí nghiệm gồm ba giai đoạn. Giai đoạn một, ông sẽ khảo sát số lượng chuột xem chúng có đủ để cung cấp nguồn thức ăn cho bầy sói hay không.

Giai đoạn hai, Farley ăn thịt chuột là chính trong vài tuần, ông ăn tất cả mọi bộ phận trừ da của nó. Để chuẩn bị cho bữa ăn, ông bắt chừng hơn chục con chuột béo mập cho vào rượu luộc trong hai tiếng, sau đó đem tẩm bột, gia vị và rán trong năm phút, sau đó lại cho vào rượu đun liu riu chừng 15 phút nữa. Dù chỉ ăn như vậy nhưng ông chẳng đau ốm gì cả, mà ngược lại, vẫn khỏe mạnh; điều đó chứng tỏ thịt chuột đã cung cấp đủ dinh dưỡng cho ông và suy ra thì mấy con sói cũng vậy.

Farley thực sự ghê tởm cái giai đoạn ba của thí nghiệm. Đó là giai đoạn thu nhặt và phân tích phân của gia đình nhà sói trong mấy tháng trời. Ông phát hiện ra rằng 48% các mẫu phân thu được đều có thành phần chuột trong đó. Một số thứ khác có thể nhận thấy là những mẫu xương, lông của tuần lộc và cả lông chim nữa. Rõ ràng chuột đã cung cấp đủ khẩu phần ăn cho bầy sói.

Ootek, một ông thầy lang người Eskimo, đã kể cho Farley truyền thuyết nói rằng tuần lộc và sói là một, bởi vì “loài tuần lộc cung cấp thức ăn cho sói, còn sói thì làm cho loài tuần lộc khỏe mạnh” (Mowat, 1963, tr. 85). Theo truyền thuyết đó, số lượng những con tuần lộc yếu ớt, bệnh tật nhiều hơn số lượng những con khỏe mạnh vì con người đã giết những con béo tốt và khỏe mạnh. Vì thế, Kaila – vị chúa trời, ra lệnh cho loài sói “ăn những con tuần lộc ốm yếu và còn bé để cho những con béo tốt có nhiều đất để sinh sống” (Mowat, 1963, tr. 85).

Farley hết sức kinh ngạc khi nghe kể về thuyết chọn lọc tự nhiên có liên quan đến truyền thuyết của người Eskimo cổ đại. Ông cũng hoài nghi, bởi vì chính mắt ông đã nhìn thấy có rất nhiều bộ xương tuần lộc nằm rải rác khắp vùng băng giá này. Nhưng những bộ xương đó dường như là của những con tuần lộc to khỏe. Ông yêu cầu Mike nhờ thầy lang Ootek giải thích điều này.

"Không cần phải hỏi ông ta đâu", Mike đáp một cách thật thà, "Chính tôi đã giết những con tuần lộc này đấy. Tôi có 14 con chó, mỗi tuần chúng ăn hết hai đến ba con tuần lộc. Tôi cũng phải ăn nữa chứ. Vì thế, chẳng có lý gì khiến tôi lại đi bắn hạ những con tuần lộc chỉ có da bọc xương. Tôi phải thịt những con béo tốt nhất chứ" (Mowat, 1963, tr. 85-86).

Với sự giúp đỡ của Mike và Ootek, Farley quan sát được cả những người thợ săn và bầy sói giết thịt tuần lộc. Ông nhận thấy, mục tiêu của thợ săn là những con to béo; ngược lại bầy sói chỉ săn những con nhỏ yếu. Cơ chế lựa chọn của bầy sói tương đối đơn giản. Chúng đuổi theo bầy tuần lộc và thịt những con nào mà chúng túm được một cách dễ dàng nhất.

Farley báo cáo chi tiết những phát hiện của ông. Ông lấy những quan sát khoa học do chính ông thực hiện để bác lại những lời đồn đại bấy lâu nay. Tuy nhiên, mọi nỗ lực của ông không đạt được kết quả. Cơ quan nghiên cứu đời sống hoang dã của Canada tiếp tục chính sách kiểm soát đàn sói. Họ sử dụng máy bay trực thăng có trang bị bộ phận trượt tuyết để đặt bả đánh bầy sói. Người ta cũng thiết lập một trạm "đánh bả" ở gần Vùng nhà sói. Viên chỉ huy, người đã dựng nên cái trạm đó khẳng định "sào huyệt" của gia đình nhà sói đã bị chiếm giữ khi ông ta đặt bả, nhưng không tài nào quay lại được để kiểm tra kết quả vì mùa xuân đến sớm làm băng tan. Kết quả cụ thể ra sao, không ai biết được.

I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU VỀ CẢM GIÁC

Farley Mowat tôn trọng môi trường xung quanh và đánh giá cao khả năng của các giác quan đã cho phép ông cảm nghiệm được môi trường đó. Đọc những đoạn văn mô tả súc tích của ông, người đọc có thể "nhìn" thấy được những bông tuyết lấp lánh, "nghe" được tiếng rú của bầy sói, "nếm" được vị của món thịt chuột, "ngửi" được mùi khói và cảm nhận được hơi ấm của lửa. Hai chương tiếp theo sẽ giới thiệu với bạn cách con người thu thập và diễn giải thông tin về môi trường xung quanh. Theo truyền thống, các nghiên cứu này được chia thành hai phần: *cảm giác (sensation)* và *nhận thức (perception)*. Chúng ta cũng tuân thủ truyền thống đó, dành một chương nói về cảm giác và một chương nói về nhận thức.

Theo quan điểm xử lý, thì cảm giác tương ứng với việc thu thập thông tin, còn nhận thức tương ứng với việc diễn giải thông tin đó. Theo quan điểm thực nghiệm, việc phát hiện màu "đỏ tươi" hoặc "sáng bóng" chẳng có mấy ý nghĩa cho đến khi não xử lý thông tin đó (xem Chương 2). Não bộ kết hợp các thông tin lại để hình thành nên nhận thức, tức là cảm nghiệm thực tế về một quả táo hay chiếc xe hơi thể thao. Khi còn học phổ thông, nhiều người trong số chúng ta đã được học về hệ thống cảm giác ở môn sinh học. Vì vậy, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy một chương nói về các hệ thống giác quan trong sách tâm lý học. Tuy nhiên, sự thắc mắc đó sẽ được giải đáp khi bạn nhìn lại lịch sử. Từ xưa đến nay, nghiên cứu về cảm giác đều liên quan nhiều tới các môn học, bao gồm cả tâm lý học. Chẳng hạn, hãy xem xét hai học giả có ảnh hưởng nhiều đến Wilhelm Wundt trước khi ông thành lập ra phòng thí nghiệm tâm lý học đầu tiên vào năm 1879 (xem Chương 1)

1. Wundt là trợ lý cho Hermann von Helmholtz (1821-1894) – một trong những nhà khoa học lớn nhất ở thế kỷ 19. Helmholtz là một nhà vật lý đồng thời là nhà sinh lý nhưng thiên tài của ông còn "lấn sân" sang cả tâm lý học. Helmholtz nghiên cứu vật lý về ánh sáng và âm thanh; nghiên cứu sinh lý về tai và mắt. Việc tin rằng các cảm giác là cơ sở đầu tiên để tạo nên tất cả các kiến thức của chúng ta khiến Wundt đã dành phòng thí nghiệm

tâm lý học đầu tiên trên thế giới cho việc nghiên cứu cảm giác.

2. Gustav Fechner (1801-1887) vừa là nhà vật lý vừa là nhà triết học. Fechner là người nổi tiếng nhất trong việc phát triển các phương pháp nghiên cứu mối quan hệ giữa các tác nhân kích thích vật lý với các phản ứng tâm lý. Nếu Wundt là người thành lập phòng thí nghiệm tâm lý học đầu tiên thì Fechner lại là người đặt nền móng cho các phương pháp thực nghiệm trong tâm lý học. Các phương pháp của Fechner về đo lường cảm giác cho tới nay vẫn còn được sử dụng. Chúng ta sẽ thấy rõ hơn về điều này trong các phần tiếp theo.

II. ĐO LƯỜNG CÁC CẢM GIÁC (MEASURING SENSATION)

Farley Mowat trở nên quen với các giác quan của ông sau vài tuần thức trắng ở vùng Bắc cực. Các vì sao dường như sáng hơn, các chú chim hót to hơn, thức ăn ngon hơn, hoa cỏ ngọt hương hơn, mặt trời dường như cũng ấm hơn. Trong chương này chúng ta sẽ tìm hiểu về các cảm giác: thị giác, thính giác, vị giác, khứu giác và xúc giác. Với mỗi giác quan, chúng ta sẽ nghiên cứu bộ cảm nhận (sensor), tác nhân vật lý kích thích bộ cảm nhận và một số điều kiện có thể ảnh hưởng tới mức độ cảm nhận. Chúng ta sẽ bắt đầu bằng việc nghiên cứu các phương pháp đo lường cảm giác.

Hãy tưởng tượng là chúng ta đang đi ngược dòng thời gian để sống cùng Farley tại Vùng nhà sói. Chúng ta là những nhà tâm lý học thực nghiệm được trang bị đầy đủ phương tiện để đo đặc các giác quan của Farley. Chúng ta thấy Farley nằm thư thái trong lều, ngửa mặt lên trời ngắm nhìn các vì sao. Ông giải thích cho ta biết về độ nhạy các giác quan của ông đã được tăng lên như thế nào; ông thoải mái để cho chúng ta nghiên cứu về khả năng cảm nhận của các giác quan. Trước hết chúng ta đi tìm hiểu xem ngôi sao mờ nhất mà Farley có thể nhìn thấy từ Vùng nhà sói là ngôi sao nào? Đây là một câu hỏi tâm - vật lý (psychophysical).

Các nhà tâm - vật lý học (psychophysics) nghiên cứu mối quan hệ giữa các năng lượng vật lý với các cảm nghiệm tâm lý. Trong ví dụ này, năng lượng vật lý là ánh sáng của một ngôi sao, còn cảm nghiệm tâm lý (cảm giác) là việc nhìn thấy ngôi sao đó. Có thể chia các câu hỏi tâm - vật lý thành ba loại hạng sau:

1. Mức ngưỡng tuyệt đối (absolute threshold) hay mức năng lượng thấp nhất của một tác nhân kích thích nào đó có thể nhận biết được là gì? Việc yêu cầu Farley nhận dạng ngôi sao mờ nhất mà ông có thể nhìn thấy là một ví dụ về mức ngưỡng tuyệt đối.
2. Mức ngưỡng chênh lệch (difference threshold) hay sự chênh lệch nhỏ nhất về cường độ mà ta có thể nhận ra giữa 2 tác nhân kích thích được là gì? Ví dụ, ngôi sao này phải sáng hơn ngôi sao kia bao nhiêu để ta có thể nhận ra sự khác nhau đó?
3. Cường độ và các đặc điểm khác của tác nhân kích thích có liên hệ như thế nào đến cường độ và các đặc điểm khác của cảm giác và tri giác của chúng ta?

Chúng ta có thể đo được mức ngưỡng tuyệt đối của Farley Mowat để thể nhìn thấy được các vì sao khác nhau. Trong phần này, chúng ta sẽ xem xét một số phương pháp quan trọng không chỉ trong nghiên cứu cảm giác mà còn trong nghiên cứu tâm lý học nói chung. Hãy giả sử rằng, chúng ta được trang bị đầy đủ các phương tiện để hiển thị các vì sao nhân tạo

và có thể điều chỉnh được cường độ của các vì sao đó bằng cách sử dụng hai bảng kiểm soát riêng biệt.

Phương pháp điều chỉnh

Trong phương pháp điều chỉnh, chúng ta cho phép Farley điều chỉnh cường độ ánh sáng. Một nửa số lần thí nghiệm, ta tắt hoàn toàn ánh sáng của các ngôi sao và để cho Farley tăng dần cường độ ánh sáng đến khi vừa đủ để ông nhìn thấy ngôi sao. Một nửa số lần còn lại sẽ được thực hiện với ánh sáng rõ, sau đó để cho Farley giảm dần cường độ ánh sáng cho đến khi ông không thể nhìn thấy ngôi sao đó nữa. Chúng ta phải tiến hành ít nhất hai lần thí nghiệm và nhiều nhất không quá 10 lần. Mỗi lần nên kết thúc bằng một cường độ ánh sáng do đối tượng thí nghiệm tự đặt. Trung bình cộng của các cường độ ánh sáng đo được chính là mức ngưỡng tuyệt đối.

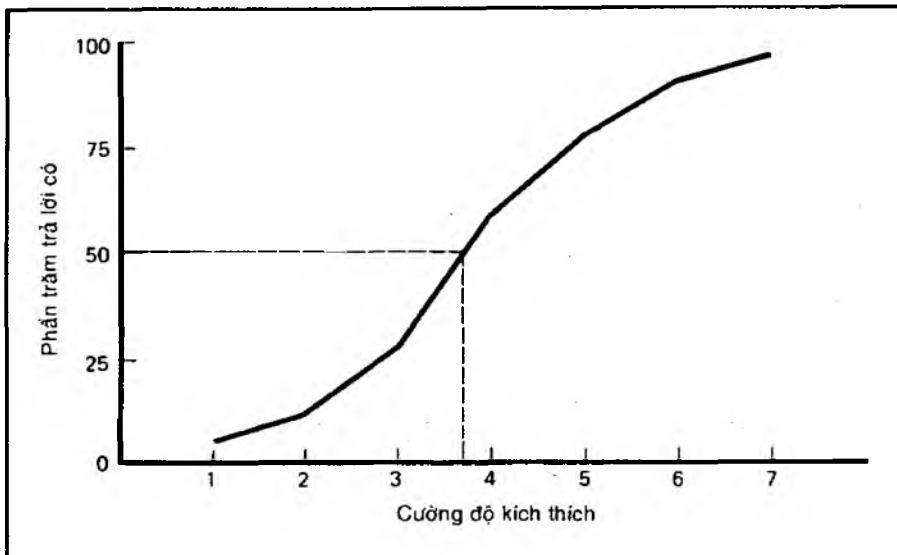
1. Phương pháp giới hạn

Trong phương pháp giới hạn, người làm thí nghiệm điều khiển cường độ ánh sáng. Một nửa số lần thí nghiệm được bắt đầu với cường độ ánh sáng cực yếu, không thể nhìn thấy. Khi đó chúng ta hỏi Farley: "Ông có nhìn thấy ngôi sao không?" Ông trả lời: "Không, tôi không nhìn thấy". Sau đó chúng ta tăng cường độ ánh sáng lên một chút và hỏi lại. Cứ như thế cho đến khi Farley nói: "Có, tôi đã nhìn thấy ngôi sao". Nửa số lần thí nghiệm còn lại được bắt đầu với cường độ ánh sáng rõ. Khi đó chúng ta hỏi Farley: "Ông có nhìn thấy ngôi sao không?" Ông trả lời: "Có, tôi có thấy". Sau đó chúng ta giảm cường độ ánh sáng đi đôi chút và hỏi lại. Cứ làm như vậy cho đến khi Farley trả lời: "Không, tôi không nhìn thấy ngôi sao nữa". Mỗi lần thí nghiệm được kết thúc với một cường độ ánh sáng nào đấy. Giá trị trung bình của các cường độ đó chính là mức ngưỡng tuyệt đối để có thể nhìn thấy ngôi sao.

2. Phương pháp tác nhân không đổi

Đôi khi phương pháp tác nhân không đổi được sử dụng để giải quyết một vấn đề mà các phương pháp khác đặt ra. Vấn đề đó là các đối tượng biết quá nhiều về chuỗi thứ tự các cường độ. Hoặc là họ tự điều chỉnh chuỗi đó hoặc là biết được rằng cường độ ánh sáng sẽ được tăng lên hoặc giảm xuống một cách từ từ ở từng lần thí nghiệm. Nếu việc đối tượng biết rõ về sự tăng giảm đó gây ra quan ngại thì có thể sử dụng phương pháp tác nhân không đổi. Đầu tiên chúng ta sẽ chọn một cường độ mà hầu như đối tượng luôn nhìn thấy và một cường độ khác mà hầu như đối tượng không thể thấy. Sau đó chúng ta sẽ chọn 7 hoặc 8 cường độ được chia khoảng bằng nhau giữa hai mức cực (nhìn thấy và không nhìn thấy). Ở lần thí nghiệm đầu, chúng ta sẽ chọn ngẫu nhiên một trong số các cường độ đó, thể hiện nó và ghi lại xem Farley có nhìn thấy hay không. Trong lần thí nghiệm tiếp theo, chúng ta cũng làm giống như vậy nhưng với một cường độ khác. Cứ làm như vậy cho đến khi tất cả các cường độ được thể hiện 50 lần (số lần nhiều hay ít tùy thuộc vào độ chính xác mong muốn). Do ta tiến hành chọn chuỗi thứ tự hoàn toàn ngẫu nhiên, nên đối tượng không đoán được cường độ nào được chiếu. Vì thế phương pháp tác nhân không đổi sẽ loại trừ khả năng biết trước được chuỗi thứ tự tăng giảm cường độ. Để tính toán mức ngưỡng tuyệt đối, chúng ta tính tỷ lệ phần trăm số lần các đối tượng nhìn thấy từng tác nhân. Cách tính một

tỷ lệ đó được tính bằng cách chia tổng số lần đối tượng nói “có” cho 50. Đó là tổng số lần mỗi một tác nhân được thể hiện. Sau đó đánh dấu các số liệu này lên đồ thị xác định mức ngưỡng như trong Hình 3-1. Mức ngưỡng tuyệt đối được xác định là cường độ mà đối tượng nhìn thấy trong 50% số lần. Bảng 3-1 trình bày các ví dụ về mức ngưỡng tuyệt đối thực tế đã đo được.



HÌNH 3-1:

Dữ liệu ngưỡng điển hình được quan sát bằng phương pháp tác nhân không đổi. Đường cong phản trả lời ở mức 50% có tương ứng với cường độ kích thích là 3,7. Mức này được xem là mức ngưỡng đối với dữ liệu đã cho.

BẢNG 3-1: *Mức ngưỡng tuyệt đối (Những con số ước lượng về mức ngưỡng tuyệt đối ở đây chỉ ra khả năng cảm nhận không thể tin nổi của các cơ quan cảm giác của con người)*

Giác quan	Mức ngưỡng tuyệt đối
Thị giác	Nhìn thấy lửa của một ngọn nến từ khoảng cách 30 dặm (1 dặm = 1,6 Km) trong một đêm tối trời, không có sương mù.
Thính giác	Nghe thấy tiếng tích tắc của đồng hồ từ khoảng cách 20 feet (1 feet = 35 cm) trong một căn phòng yên tĩnh.
Vị giác	Cảm nhận được vị ngọt của một thìa con đường hòa vào 2 galon nước (1 galon = 3,8 lít).
Khứu giác	Ngửi thấy mùi một giọt nước hoa lan tỏa trong 6 căn phòng rộng.
Xúc giác	Cảm nhận được cánh của con ruồi khi rơi xuống má bạn từ độ cao 1 cm.

3. Lý thuyết phát hiện tín hiệu

John A. Swets (1964) đã phát triển lý thuyết phát hiện tín hiệu (signal-detection theory) để đo đạc các cảm giác. Bạn sẽ hiểu rõ được thuyết này nếu bạn tưởng tượng chính mình đang khám phá các ngôi sao thay cho Farley trong thí nghiệm giả thuyết của chúng ta. Hãy xem xét tới các sự vật có ảnh hưởng đến việc nói “không” hoặc nói “có”. Theo thuyết

phát hiện tín hiệu, xác suất tạo ra phản ứng đó được quyết định bởi cả giác quan của bạn lẫn cả tiến trình xác định cách thức bạn đưa ra quyết định (xem Chương 8). Cụ thể là, điều đó phụ thuộc một phần vào *khả năng cảm nhận của giác quan* (*sensory sensitivity*). Khả năng cảm nhận của giác quan là cấp độ mà hệ thống giác quan được kích hoạt bởi một tác nhân kích thích, trong trường hợp này là việc mắt bạn nhìn thấy ngôi sao. Ngoài ra nó còn phụ thuộc vào tính khắt khe về *tiêu chuẩn quyết định* (*decision criterion*) – đó là lượng kích hoạt giác quan cần thiết để làm nảy sinh một quyết định hoặc một nhận xét rằng tác nhân kích thích đó đang hiện diện. Với một tiêu chuẩn không mấy khắt khe thì ngay cả các cảm nhận rất yếu cũng khiến bạn nói “có, tôi có nhìn thấy ngôi sao”. Còn với tiêu chuẩn khắt khe thì bạn chỉ nói “có” với những cảm nhận rất mạnh.

Cả tiêu chuẩn khắt khe và không khắt khe đều có các điểm hạn chế. Tiêu chuẩn không khắt khe làm xuất hiện sự nguy hiểm khi đưa ra *những cảnh báo sai* (*false alarms*). Nghĩa là khi không có tác nhân kích thích nào thì vẫn nói “có”. Chẳng hạn, khi bạn nhắm mắt trong một căn phòng tối, bạn sẽ thấy những thứ dường như là tia sáng ngay cả khi căn phòng đó không có ánh sáng. Việc xuất hiện những cảm giác dường như đó là do sự hoạt động của thần kinh tự phát trong hệ thống thị giác của bạn (xem Chương 5). Vì vậy, với một tiêu chuẩn không khắt khe, bạn có thể sẽ nói: “Có, tôi có nhìn thấy ngôi sao” ngay cả khi không có ánh sáng nào được chiếu. Còn với một tiêu chuẩn khắt khe, thì khi có tác nhân kích thích, có thể bạn vẫn không nói “có”. Vì vậy sự khắt khe trong tiêu chuẩn quyết định sẽ ảnh hưởng đến khả năng nói “có” khi không có tác nhân kích thích (cảnh báo sai); đồng thời nó cũng ảnh hưởng tới khả năng nói “có” khi một tác nhân kích thích hiện diện.

Sử dụng phương pháp phát hiện tín hiệu để thu thập dữ liệu cũng tương tự như phương pháp tác nhân không đổi. Tuy nhiên có một sự khác biệt là tác nhân kích thích không được thể hiện trong một số lần thí nghiệm. Điều đó dẫn tới nguy cơ do được các cảnh báo sai (nói “có” khi không có tác nhân kích thích). Có một khác biệt nữa đối với phương pháp tác nhân không đổi là những nỗ lực được thực hiện nhằm tác động vào các tiêu chuẩn phản ứng. Có hai cách để ta tác động tới tiêu chuẩn phản ứng. Một là, ta có thể thay đổi những tròng đợi của bạn về lần xuất các tác nhân sẽ xuất hiện. Hai là, ta có thể thay đổi “phản” thường cho những lần nói đúng và “phạt” những lần cảnh báo sai. Chẳng hạn, chúng tôi đưa cho bạn các hướng dẫn sau: 1) Ngôi sao sẽ xuất hiện ở hầu hết các lần thí nghiệm. 2) Mỗi lần cảnh báo đúng bạn sẽ được cộng 10 điểm. 3) Mỗi lần cảnh báo sai bạn chỉ bị trừ một điểm. Tiêu chuẩn phản ứng của bạn sẽ khắt khe ở mức độ nào? Khi đó có thể bạn sẽ sử dụng một tiêu chuẩn rất dễ dãi vì điểm của bạn sẽ cao nếu bạn chọn nói “có” trong hầu hết các trường hợp. Ngược lại nếu chúng tôi đưa cho bạn các chỉ dẫn sau: 1) Ngôi sao rất ít khi xuất hiện. 2) Mỗi lần cảnh báo đúng bạn sẽ được cộng 1 điểm. 3) Mỗi lần cảnh báo sai bạn sẽ bị trừ 10 điểm. Khi đó, có thể bạn sẽ sử dụng một tiêu chuẩn rất khắt khe bởi vì điểm của bạn sẽ thấp nếu bạn thường xuyên nói “có” trong hầu hết các trường hợp. Cho dù với tiêu chuẩn dễ dãi hay khắt khe thì bạn cũng đưa ra một số cảnh báo đúng và một số cảnh báo sai trong khi tham gia thí nghiệm.

Sau thí nghiệm này, chúng ta sẽ sử dụng cả khả năng cảnh báo đúng và khả năng cảnh báo sai để tính điểm d' để cho biết khả năng cảm nhận của giác quan và tính điểm β để cho biết tính nghiêm ngặt của tiêu chuẩn.

Ưu điểm của thuyết phát hiện tín hiệu là các đo đạc độc lập hoàn toàn với nhau. Nghĩa là, việc đo đạc khả năng cảm nhận của giác quan và việc đo đạc tiêu chuẩn quyết định -

không ảnh hưởng tới nhau. Vì vậy, hai người quan sát có cùng khả năng cảm nhận sẽ có cùng điểm chung cả khi tiêu chuẩn quyết định của họ khác nhau. Ngoài ra họ sẽ có điểm khác nhau. Điều này thể hiện tiêu chuẩn quyết định của họ khác nhau như thế nào.

Động lực để Swets phát triển thuyết phát hiện tín hiệu là mong muốn có được các test kiểm tra tốt hơn đối với các trắc thủ rada về khả năng cảm nhận của họ. Sau khi sử dụng thuyết phát triển tín hiệu để kiểm tra các trắc thủ rada, Green và Swets (1966) thúc đẩy việc sử dụng thuyết này trong các nghiên cứu cơ bản. Cuốn sách của hai ông là một minh chứng rõ ràng về cách phát triển lý thuyết từ việc nghiên cứu một vấn đề thực tế.

Ngày nay thuyết phát hiện tín hiệu được dùng để cải tiến, nâng cao các nguyên tắc và ứng dụng trong nhiều nhánh của tâm lý học và các ngành khoa học khác. Chẳng hạn, hai nhà nghiên cứu thị trường Singh và Churchill (1986) đã sử dụng thuyết này để tiến hành hai do lường riêng rẽ về thiên kiến phản ứng và trí nhớ đối với các quảng cáo. Tất nhiên, thuyết phát hiện tín hiệu vẫn được sử dụng để đo đặc khả năng cảm nhận của các hệ thống giác quan, cho dù các đo đặc này được tiến hành ở nhiều điều kiện ứng dụng khác nhau. Ví dụ, các nhà tâm lý học điều trị đã dùng thuyết này để đo đặc sự cảm nhận ánh sáng nhấp nháy ở những người trầm cảm. Ánh sáng nhấp nháy ở tốc độ cao sẽ dường như có vẻ liên tục, còn nếu nhấp nháy với tốc độ thấp thì ta có thể phát hiện được sự nhấp nháy đó. Có thể bạn đã thấy hiệu ứng này ở các đèn huỳnh quang. Khi bóng già đi thì bạn càng dễ dàng phát hiện được hiệu ứng nhấp nháy. Với những bóng đèn mới thì hầu như là bạn không nhận thấy sự nhấp nháy. Một số nhà tâm lý học điều trị đã khẳng định rằng, những người bị trầm cảm và không bị trầm cảm đều không thể phát hiện được sự nhấp nháy ở những bóng đèn mới. Herskovic, Kietzman và Sutton (1986) đã sử dụng thuyết phát hiện tín hiệu để chứng minh rằng, chứng trầm cảm không ảnh hưởng đến khả năng cảm nhận của giác quan đối với hiệu ứng nhấp nháy. Tuy nhiên chứng trầm cảm lại tác động đến tiêu chuẩn phản ứng. Nói cách khác, những người bị chứng trầm cảm thường không muốn thừa nhận “nhấp nháy”, cho dù hệ giác quan của họ cảm nhận được điều đó. Trong một ứng dụng gần đây, Gordon – Salant (1986) đã sử dụng thuyết phát hiện tín hiệu để chứng minh rằng, người già mắc phải hai vấn đề khi nghe nói chuyện. Họ không chỉ kém về khả năng nghe mà họ còn không muốn công nhận là họ không nghe được. Đối với những người trẻ bị trực trắc về thính giác thì họ thường thừa nhận là họ không nghe được. Sự thừa nhận đó sẽ cung cấp thông tin phản hồi hữu ích cho người đối thoại. Ngược lại, người già thường có xu hướng cho rằng họ đã hiểu trong khi trên thực tế họ chẳng hiểu gì cả. Những biểu hiện đó của người già cung cấp thông tin phản hồi sai lệch cho người đối thoại, gây khó khăn cho việc giao tiếp. Gordon – Salant (1986) đã đề xuất việc sử dụng các phương pháp phát hiện tín hiệu để phục hồi chức năng cho người già, giúp họ vượt qua vấn đề nói trên. Chúng ta còn thấy các ứng dụng khác nữa trong phần sau của cuốn sách này. Chẳng hạn, ở Chương 7 chúng ta sẽ xem lại một ứng dụng mà các nhà tâm lý học đã sử dụng thuyết phát hiện tín hiệu để đánh giá lời khai của các nhân chứng tại tòa.

4. Các phương pháp đo đặc chức năng - tâm vật lý học (Psychophysical function)

Tới đây, chúng ta đã thảo luận được một số phương pháp khác nhau được dùng để đo đặc năng lượng kích thích nhỏ nhất mà có thể cảm nhận được. Với bất kỳ tác nhân vật lý cho trước nào, thì khả năng cảm nhận tối thiểu cũng chỉ thể hiện một điểm về chức năng tâm - vật lý học (psychophysical function). Chức năng tổng thể chỉ ra mối quan hệ giữa các

năng lượng vật chất và cảm nghiệm tâm lý học đối với hàng loạt độ sáng tự nhiên khác nhau. Để xác định chức năng tâm thể của Farley đối với cường độ ánh sáng. Chúng ta có thể yêu cầu ông đóng vai trò như một dụng cụ đo đặc. Nói cách khác, chúng ta có thể yêu cầu ông trả lời sao cho có thể dịch các câu trả lời đó thành con số thể hiện mối quan hệ giữa năng lượng vật lý với các cảm nghiệm tâm lý. Chẳng hạn, chúng ta có thể chiếu cho Farley xem hai bóng đèn và hỏi ông về độ sáng của chúng. Với câu hỏi mở kiểu này thì những người khác nhau có thể đưa ra những câu trả lời khác nhau. Vì vậy, các nhà tâm lý học đã phát triển các phương pháp đặc biệt để hạn chế cách người ta trả lời các câu hỏi về mối quan hệ tâm - vật lý học.

Dưới đây là ba phương pháp:

1. *Dánh giá mức độ (magnitude estimation)*. Đây là một quy trình mà theo đó, đối tượng được yêu cầu đưa ra bất kỳ con số nào mà họ muốn cho phù hợp với cảm nghiệm tâm lý của mình. Trong một nghiên cứu về đánh giá cường độ ánh sáng, đối tượng làm thí nghiệm được yêu cầu như sau:

Nhiệm vụ của bạn là đưa ra một con số tương ứng với cường độ ánh sáng mà bạn nhìn thấy. Hãy dùng bất kỳ kiểu số nào mà bạn cho là cần thiết: số nguyên, phân số, hoặc số thập phân, những cố gắng đưa ra các con số tương hợp với độ sáng. Nếu bạn thấy bóng đèn này sáng gấp hai lần bóng đèn kia thì con số mà bạn đưa ra cho bóng đèn đó cũng phải lớn gấp hai lần con số mà bạn đưa ra cho bóng đèn kia (Steven & Galanter, 1957, tr.392).

2. *Dánh giá loại hạng (category judgment)*. Đây là một quy trình mà theo đó, đối tượng được yêu cầu so khớp cảm nghiệm của họ với một nhóm nhỏ các con số. Trong nghiên cứu về việc đánh giá cường độ ánh sáng, đối tượng có thể được hướng dẫn như sau:

Hãy nói cho tôi biết về cường độ sáng của các bóng đèn này theo thang điểm 10 (1: rất tối, 10: rất sáng).

3. *So khớp ngang (cross-modality matching)*. Đây là một quy trình mà theo đó, đối tượng được yêu cầu so khớp một chất lượng giác quan này với một vài chất lượng giác quan khác. Đối tượng có thể được chỉ dẫn như sau:

Hãy cho biết, cường độ sáng của từng bóng đèn bằng cách điều chỉnh cường độ âm thanh này cho phù hợp với độ sáng của từng đèn.

Cả ba phương pháp trên đều thu được các dữ liệu có hệ thống như chúng ta sẽ thấy trong phần tiếp theo.

5. Định luật Weber (Weber's law)

Các nhà khoa học đi tìm các nguyên tắc chung để giải thích cho các quan sát của họ. Việc deo đuổi này đã khiến họ phải “chạy qua chạy lại” giữa quan sát và nguyên tắc. Quan sát sẽ đưa tới nguyên tắc và nguyên tắc lại giúp dự đoán các quan sát mới. Những dự đoán này có thể được khẳng định, có thể không. Khi một dự đoán được khẳng định, thì các nhà khoa học bắt đầu thử nghiệm các dự đoán khác cho tới khi gặp một dự đoán không được khẳng định. Sau đó họ rút ra nguyên tắc và tiến hành lại từ đầu. Ernst H. Weber là một trong số những người đầu tiên đề xuất nguyên tắc tâm lý học tổng quát. Weber là nhà tâm

lý học người Đức, năm 1846 ông đã đưa ra định luật này và ngày nay nó được mang tên ông.

Vấn đề Weber nghiên cứu có thể được chứng minh bằng một ví dụ đơn giản. Giả sử chúng ta cầm một vật có khối lượng 1 ao-xơ (ounce), thì để cảm nhận được việc tăng trọng lượng, chúng ta phải thêm vào một khối lượng là bao nhiêu? Theo Teghtsoonian (1971) thì khối lượng cần phải thêm vào là 0,02 ao-xơ. Vậy giờ giả sử chúng ta có một vật nặng là 100 ao-xơ, thì để cảm nhận được việc tăng trọng lượng, chúng ta phải thêm vào một khối lượng là bao nhiêu? Nếu chỉ thêm vào 0,02 ao-xơ liệu ta có thể cảm nhận được sự tăng trọng lượng không? Nếu chỉ thêm vào 0,02 ao-xơ thì chỉ như “muối bỏ bể”. Thực tế chúng ta phải thêm vào một khối lượng lớn hơn rất nhiều, ít nhất phải thêm vào 2 ao-xơ (gấp 100 lần) thì mới có thể cảm nhận được sự tăng trọng lượng. Điều này cũng đúng với các dạng tác nhân kích thích khác. Chẳng hạn như với ánh sáng, nếu cường độ tác nhân gốc mà thấp thì những thay đổi nhỏ cũng dễ dàng cảm nhận được, còn nếu cường độ tác nhân lúc đầu mà ở mức cao thì rất khó phát hiện những thay đổi nhỏ. Ví dụ, nếu trong phòng bạn đang bật một bóng đèn 100W, có ai đó bật thêm một bóng 4W thì bạn khó mà phát hiện được. Tuy nhiên, nếu như bạn đang ở trong một phòng tối lờ mờ thì khi ai đó bật thêm một bóng 4W thì bạn dễ dàng nhận ra điều đó.

Weber phát hiện ra mối quan hệ đơn giản giữa cường độ gốc (ông gọi là I) và lượng phải thêm vào I trước khi nhận thấy sự chênh lệch của cường độ đó. Ông gọi lượng phải thêm vào là ΔI (đen ta I). Ngày nay, lượng cần thêm vào thường được gọi là sự chênh lệch đủ - để - nhận - biết (jnd). Định luật Weber biểu rằng: với một tác nhân cho trước khi đem chia ΔI cho I, thì ta luôn được một hằng số, Weber gọi đó là hằng số K. Định luật Weber được tính bằng công thức sau

$$\frac{\Delta I}{I} = K$$

Teghtsoonian (1971) thông báo rằng: với trọng lượng thì $K = 0,02$; với cường độ sáng $K = 0,08$; với độ dài $K = 0,03$. Khi biết được các trị số đó, chúng ta có thể sử dụng định luật Weber để đưa ra dự đoán chính xác. Chẳng hạn ta giả sử trong phòng của Farley chỉ có ánh sáng tỏa ra từ 100 ngọn nến. Để cảm nhận được sự tăng cường độ ánh sáng trong phòng thì ta cần phải thêm vào bao nhiêu ngọn nến? Ở ví dụ này $I = 100$; $K = 0,08$, đó cũng là hằng số cho sáng. Từ đó ta suy ra ΔI bằng cách lấy I nhân với K ($\Delta I = 100 \times 0,08 = 8$ ngọn nến).

Vậy ta phải đốt thêm 8 ngọn nến nữa để vừa đủ nhận biết được sự tăng cường độ ánh sáng trong phòng. Nay giờ, ta giả sử trong phòng có 200 ngọn nến, thì chúng ta phải đốt thêm bao nhiêu ngọn nữa để vừa đủ nhận biết được sự tăng cường độ ánh sáng. Lúc này $I = 200$; $K = 0,08$. Từ đó suy ra $\Delta I = 200 \times 0,08 = 16$.

Câu trả lời là phải đốt thêm 16 ngọn nến. Như vậy, với ánh sáng có cường độ ban đầu lớn gấp đôi thì cũng phải đốt thêm một lượng nến gấp đôi để vừa đủ nhận biết được sự sáng hơn của căn phòng.

Định luật Weber (hay còn gọi là nguyên tắc Weber) đã khởi nguồn cho rất nhiều nghiên cứu. Các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng định luật Weber đúng trong tất cả các tình thái cảm giác. Các tình thái (modality) khác nhau thì trị số K cũng khác nhau (xem Bảng 3-2). Tuy nhiên, trong phạm vi một tình thái bất kỳ cho trước, thì trị số K luôn không đổi đối với hầu hết các cường độ kích thích, ngoại trừ trường hợp K hơi tăng với kích thích cực lớn và hơi giảm với kích thích cực nhỏ.

BẢNG 3-2: Hằng số Weber cho các tình thái cảm giác

Cảm giác	Hằng số Weber
Sắc điện	.013
Độ bão hòa, độ	.019
Trọng lượng	.020
Gang tay	.022
Chiều dài	.029
Độ rung, 60Hz	.036
Âm lượng	.048
Độ sáng	.079
Vị giác	.083

Việc thảo luận về các phương pháp và nguyên tắc chung tạo điều kiện để nghiên cứu các giác quan cụ thể. Chúng ta sẽ bắt đầu với thị giác, có lẽ đây là giác quan phát triển nhất của con người.

III. THỊ GIÁC (SEEING)

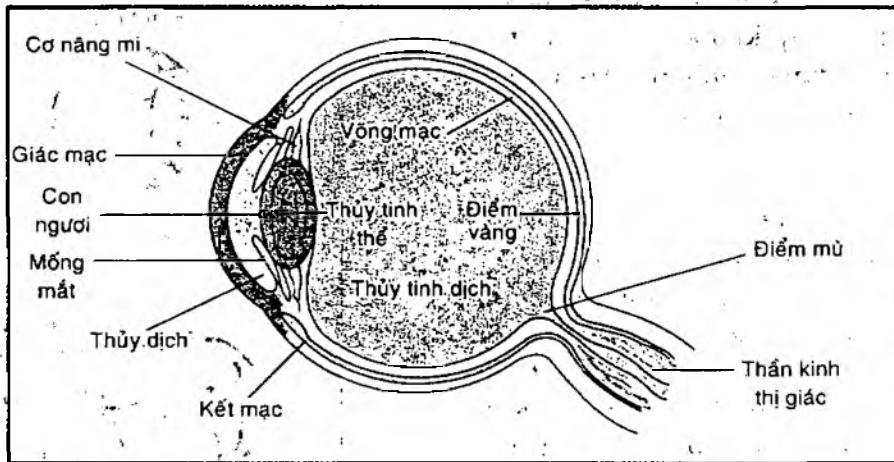
Farley có một thị giác thật tuyệt; nó đã giúp ông rất nhiều trong công việc nghiên cứu về loài sói cũng như nghiên cứu một số vấn đề khác. Hàng triệu người trên khắp thế giới đã “nhìn” thấy Bắc cực thông qua con mắt của ông trong 25 cuốn sách. Những cuốn sách này đã được xuất bản bằng 20 thứ tiếng. Nhiều người trong số các bạn có thị lực tốt xong cũng không ít người có thị lực kém. Một số bạn nhìn rất kém nếu không mang kính, ngoài ra còn có những người không nhìn thấy gì cả. Nguyên nhân chính dẫn đến trực trặc về thị lực là do mắt. Chúng ta sẽ nghiên cứu sơ lược về đôi mắt và sinh lý học của hệ thống thị giác. Sau đó chúng ta sẽ nghiên cứu các yếu tố tâm thể học để giải thích những điều mà Farley đã nhìn thấy ở Vùng nhà sói.

1. Mắt

Hình 3-2 trình bày cấu tạo mắt người. Nó gồm có các cấu trúc sau:

1. Giác mạc (cornea) là cửa sổ của mắt. Một giác mạc khỏe mạnh phải trong suốt, có hình như một quả cầu pha lê gắn vào phần trước của mắt. Khi giác mạc bị đục hoặc lồi lên tức là nó đã bị bệnh. Tuy nhiên, các bệnh này rất ít khi gây mù vì có thể điều trị bằng cách ghép giác mạc.

2. Thủy dịch (aqueous humor) là chất dịch trong có chứa chất dinh dưỡng để nuôi giác mạc. Cứ sau 4 tiếng đồng hồ thị thủy dịch lại được tái sinh hoàn toàn. Nguyên nhân chủ yếu dẫn đến mù là do trực trặc ở hệ thống tái sinh này, nó làm tăng nhãn áp bên trong mắt. Ở Mỹ, bệnh này được gọi là glaucoma (tăng nhãn áp); chứng bệnh này có nguy cơ làm mù 1,5 triệu người Mỹ. Bệnh này có thể điều trị bằng thuốc nhỏ mắt đặc biệt hoặc các phương pháp điều trị khác. Việc phát hiện sớm và điều trị ngay là điều rất quan trọng, vì thế cần phải thường xuyên đi kiểm tra mắt để kịp thời phát hiện bệnh.



HÌNH 3-2:

Hình vẽ cắt ngang giới thiệu những cấu trúc cơ bản của mắt người: giác mạc, móng mắt, con ngươi, thủy tinh thể, thủy tinh dịch, vòng mạc, điểm vàng, thần kinh thị giác

3. Thủy tinh dịch (vitreous humor) là một chất keo đặc lấp đầy khoang mắt, giữ cho mắt không bị sập. Bạn đã bao giờ nhìn thấy những đốm lửa nhỏ dường như đang bay chập chờn ở đầu trước mắt chưa? Hiện tượng đó có thể là do có tạp chất lơ lửng trong thủy tinh dịch.

4. Khi hỏi về màu mắt của bạn, thực chất là người ta hỏi về màu của móng mắt (iris). Đó là một mạng các cơ hình vòng dẹt nằm sau thủy tinh dịch (aqueous humor). Chấm nhỏ màu đen ở trung tâm của móng mắt là một cửa mở, được gọi là con ngươi (pupil).

Các bác sĩ nhãn khoa kiểm tra các cấu trúc bên trong của mắt bằng một dụng cụ gọi là kính soi đáy mắt (ophthalmoscope). Đây là một dụng cụ dùng các gương hoặc lăng kính để hướng ánh sáng đi qua con ngươi. Dụng cụ này cho phép bác sĩ phát hiện ra các bệnh về mắt cũng như các bệnh khác, chẳng hạn như bệnh cao huyết áp.

5. Thủy tinh thể (lens) nằm ngay sau con ngươi. Nó giúp cho giác mạc tập trung ánh sáng vào phía sau mắt. Thủy tinh thể làm nhiệm vụ tinh chỉnh quan trọng để hội tụ các vật ở những khoảng cách khác nhau. Nó điều chỉnh bằng cách thay đổi hình dạng của nó; đối với những vật ở gần thì nó phóng lên còn với những vật ở xa thì nó dẹt xuống.

Điểm điều chỉnh gần (near point of accommodation) là điểm gần nhất mà tại đó có thể phân biệt được hình ảnh. Khi chúng ta bước vào tuổi 40, chúng ta sẽ mất đi một số khả năng điều chỉnh, đồng thời thủy tinh thể cũng điều chỉnh chậm hơn (Elworth, Larry & Malmstrom, 1986). Điều đó dẫn tới điểm điều chỉnh gần sẽ ngày càng xa ra cho tới khi bạn phải mang kính mới có thể đọc được. Chứng bệnh phổ biến nhất ảnh hưởng tới thị lực là đục thủy tinh thể (cataracts). Nếu thủy tinh thể trở nên quá đục thì sẽ dẫn tới mù. Tuy nhiên rất may là căn bệnh này có thể điều trị được bằng phẫu thuật (Donderi & Murphy, 1983).

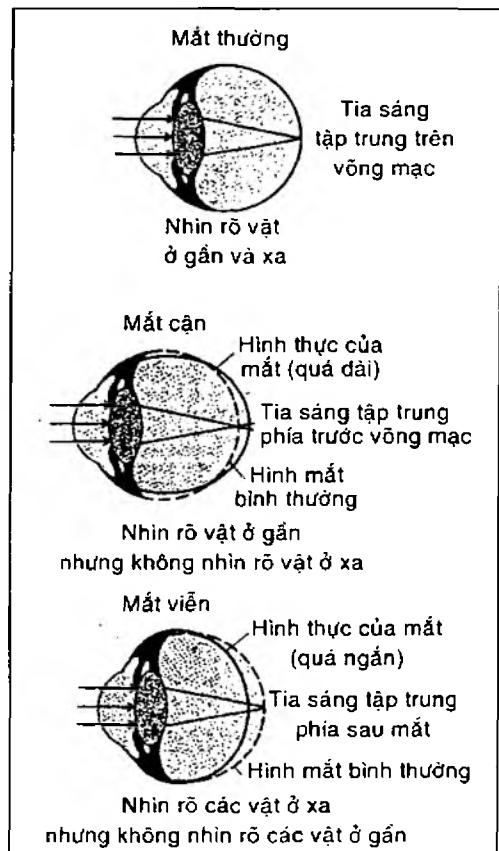
6. Hình dạng của mắt cũng rất quan trọng. Hình dạng của mắt do kết mạc (sclera) quyết định. Kết mạc là một màng trắng đục bao bên ngoài mắt. Nếu mắt bị kéo dài ra giống như hình quả trứng nằm ngang thì sẽ dẫn đến chứng cận thị (nearsightedness). Người bị cận thị có thể nhìn các vật ở gần nhưng gặp khó khăn khi nhìn các vật ở xa. Khi mắt dẹt ra giống như quả trứng nằm đứng thì sẽ dẫn đến chứng viễn thị (farsightedness)

(Hình 3-3). Người bị viễn thị có thể thấy các vật ở xa nhưng sẽ gặp khó khăn khi nhìn các vật ở gần. Hai chứng bệnh nói trên có thể khắc phục bằng cách đeo kính.

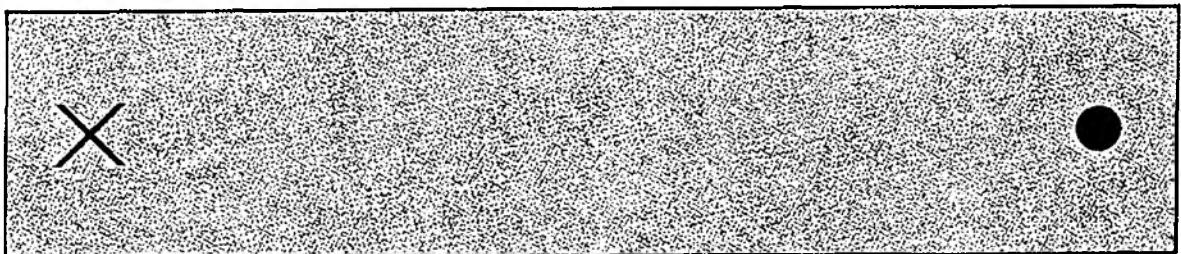
HÌNH 3-3:

Hình thực của mắt không bình thường là nguyên nhân của chứng cận thị hoặc viễn thị.

Để nhìn rõ ràng, ánh sáng cần phải hội tụ trực tiếp trên thành sau của mắt, như trong trường hợp mắt bình thường. Mắt cận thị là quá dài làm cho ánh sáng hội tụ ở mặt trước thành sau của mắt. Còn mắt viễn thị là quá ngắn làm cho ánh sáng hội tụ ở đằng sau thành sau của mắt.



7. Võng mạc (retina) là thể mô bao phủ hầu hết thành bên trong của mắt. Võng mạc có các tế bào tiếp nhận rất nhạy cảm với ánh sáng; ngoài ra võng mạc còn có hệ thống mạch máu và một mạng nơ-ron thần kinh để truyền thông tin lên não. Trên võng mạc có một khu vực được gọi là điểm mù (blind spot) không có các tế bào tiếp nhận ánh sáng. Bạn có thể phát hiện ra điểm mù của bạn bằng một thí nghiệm đơn giản trình bày ở Hình 3-4. Sở dĩ điểm mù không có các tế bào tiếp nhận ánh sáng là do dây thần kinh thị giác (optic nerve) chiếm vị trí đó. Dây thần kinh thị giác là một bó các sợi thần kinh, dùng để truyền thông tin lên não. Ngược lại với điểm mù, có một khu vực khác của võng mạc được gọi là điểm vàng (fovea), điểm vàng cực kỳ nhạy cảm. Hầu hết các mạch máu và các sợi thần kinh đều chạy quanh khu vực này.



HÌNH 3-4:

Để xác định điểm mù. Bạn hãy nhắm mắt trái lại và nhìn vào điểm X. Từ từ di chuyển cuốn sách vào gần và ra xa ở khoảng cách độ 1 foot (0,3048m) cho đến khi dấu chấm biến mất.

2. Các tế bào nhạy sáng: thể gậy và thể chóp

Ở võng mạc có hai loại tế bào nhạy sáng: (1) *thể chóp (cones)*, tập trung chủ yếu tại điểm vàng, chúng giúp ta nhìn được chi tiết các vật; (2) *thể gậy (rods)*, tập trung hầu hết ở thành hoặc chu vi của võng mạc, chúng giúp ta nhìn được các vật trong ánh sáng mờ.

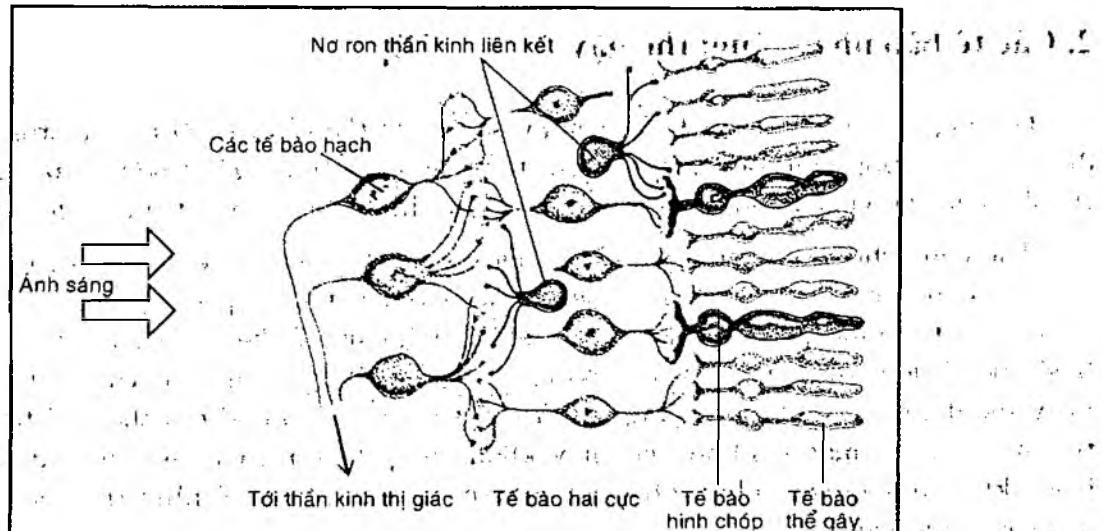
Thể chóp cho phép chúng ta nhìn được rõ nét chi tiết các vật. Khi muốn nhìn một vật nào đó, bạn phải điều chỉnh mắt để cho ảnh của vật đó tập trung trên điểm vàng. Nếu muốn biết thế giới quanh ta sẽ ra sao khi mắt không có điểm vàng thì hãy nhìn vào đèn flash lúc ai đó chụp ảnh. Hầu hết chúng ta sẽ nhìn thấy điểm vàng của mắt mình vài phút ngay sau đó, nó là một điểm sáng bạc. Ta sẽ thấy phần con lại của thế giới từ chu vi và các thành của võng mạc – những nơi này không giúp ta nhìn chi tiết các vật. Thủ đọc sách trong khi vẫn còn cảm nhận như vậy và bạn sẽ thấy thật khó nhìn thấy chi tiết từ thành bên của võng mạc.

Nếu chỉ sử dụng thể gậy thì ta sẽ không thấy được màu sắc. Đó là lý do giải thích tại sao trong ánh sáng mờ ta chỉ thấy các vật có hai màu đen và trắng. Thể gậy chủ yếu nằm ở các thành và chu vi của võng mạc. Do vậy, trong đêm tối, ta nhìn một vật nào đó ở bên trái hay bên phải ta sẽ tốt hơn là nhìn chính diện. Hiện tượng này được gọi là *thị lực ngoại biên (peripheral vision)* vì ta sử dụng các tế bào tiếp nhận ánh sáng ở các thành và chu vi của võng mạc. Phi công bay đêm được huấn luyện sử dụng thị lực ngoại biên bằng cách nhìn vào các cạnh hoặc các bên của vật mà họ muốn nhìn. Ta có thể sử dụng một màn hình TV để chứng minh rằng nếu nhìn trong ánh sáng mờ thì sử dụng thị lực ngoại biên sẽ tốt hơn thị lực trung tâm. Hãy nhìn vào màn hình TV khoảng 10 phút; màn TV đó đặt trong một căn phòng tối. Sau đó tắt màn hình TV đi, độ sáng của màn hình sẽ nhạt dần. Ta không thể nhìn thấy màn hình đâu cả nếu nhìn trực diện vào nó. Tuy nhiên, ta sẽ nhìn thấy nó vẫn còn tương đối sáng nếu ta đưa mắt khỏi màn hình một chút theo bất cứ hướng nào.

Tại sao các tế bào thể chóp lại giúp ta nhìn tốt được chi tiết các vật, trong khi thể gậy lại giúp ta nhìn được các vật trong ánh sáng yếu? Câu trả lời sẽ được tìm thấy ở các đường dẫn thần kinh giữa các tế bào này và não.

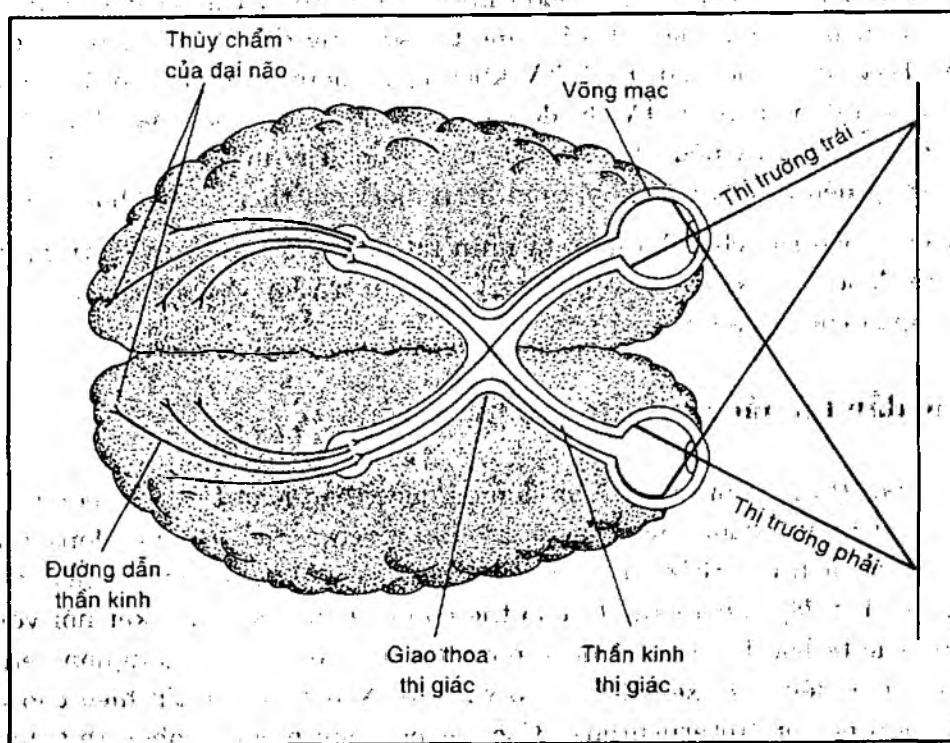
3. Các đường dẫn tới não (Pathway to the brain)

Các đường dẫn thị lực nối mắt với vỏ não đã được thảo luận trong Chương 2. Tuy nhiên đây không phải là những đường dẫn thụ động. Chúng có các tế bào chủ động tham gia quá trình mã hóa hoặc dịch các thông tin có trong ánh sáng. Quá trình mã hóa này được bắt đầu từ võng mạc. Tại đây, tất cả các tế bào thể chóp và thể gậy được kết nối với các tế bào hai cực. Sau đó các tế bào hai cực lại được nối với các tế bào hạch (ganglion cell) để truyền tín hiệu từ võng mạc lên não (xem Hình 3-5 và 3-6). Ngoài ra, các tín hiệu còn truyền biên ngang qua các liên nơ-ron (interneurons). Các kết nối biên này cho phép thực hiện việc liên lạc giữa các tế bào tiếp nhận cũng như giữa các tế bào hai cực. Vì vậy, tín hiệu xuất phát từ các tế bào tiếp nhận được chỉnh sửa trước khi chúng rời võng mạc.



HÌNH 3-5:

Những con đường thị giác từ võng mạc tới các cầu trước khác của bộ não. Thông điệp đầu tiên được gửi từ tế bào tiếp nhận tới những tế bào hai cực. Mỗi tế bào hình chóp gửi một thông điệp tới một tế bào hai cực riêng rẽ. Nhiều tế bào thể gãy gửi thông điệp tới một vài tế bào hai cực. Thông điệp đi từ các tế bào hai cực tới các tế bào hạch và lúc ấy chúng rời võng mạc như một phần của dây thần kinh thị giác.



HÌNH 3-6:

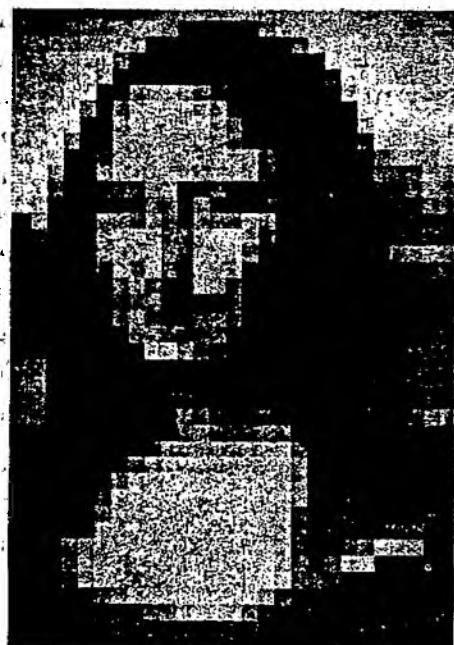
Thông điệp từ thị trường trái di chuyển tới thùy chẩm phải.
Thông điệp từ thị trường phải của mỗi mắt di đến thùy chẩm trái.
Vùng hai đường đi này gặp nhau gọi là vùng giao thoa thị giác.

Tế bào thể chớp và tế bào gãy có các chức năng khác nhau. Thể chớp giúp cho việc nhìn chi tiết được tốt, bởi vì hầu như mọi tế bào thể chớp tập trung ở điểm vàng để thông báo cho tế bào hai cực của chính nó. Ta hãy xem điều gì xảy ra khi các dạng thức ánh sáng khác nhau rơi trên các tế bào chớp liền kề. Mỗi tế bào chớp có thể sử dụng mối liên kết 1-1 của chính nó để thông báo một thông điệp tới tế bào hai cực của chính nó. Các thông điệp riêng biệt này cho phép ta phân biệt sự khác nhau về chi tiết, dù là rất nhỏ, của vật mà ta nhìn. Thể chớp không hoạt động tốt trong ánh sáng mờ, bởi vì thông điệp của mỗi thể chớp quá yếu không đủ để các tế bào hai cực có thể tiếp nhận được.

Trong khi mỗi tế bào thể chớp có một tế bào hai cực chia riêng nó thì các tế bào thể gãy lại chia sẻ chung một tế bào hai cực. Các mối liên kết “từ nhiều – tới một” đó cho phép tế bào thể gãy gộp các thông điệp của chúng lại với nhau để tạo nên một tín hiệu đủ mạnh để tế bào hai cực có thể tiếp nhận được. Vì thế cho nên trong ánh sáng mờ, thì các tế bào thể gãy làm việc tốt hơn các tế bào thể chớp. Tuy nhiên, các mối liên kết “từ nhiều – tới một” cũng đồng nghĩa với việc mỗi tế bào thể gãy không thực sự gửi một thông điệp riêng biệt. Vì vậy tế bào thể gãy không giúp ta phân biệt được chi tiết các vật, nguyên nhân là tại cách liên kết của chúng với các tế bào hai cực.

Hầu hết các tế bào trong đường dẫn thị lực tới não đều tiếp nhận thông điệp từ nhiều tế bào khác nhau và sau đó chúng lại gửi thông điệp tới các tế bào khác. Cứ như vậy, thông tin được bổ sung thêm và mất đi, được mã hóa và giải mã trong một chuỗi tiến trình xử lý quyết định đến thị lực. Bằng cách này hay cách khác, những tiến trình đó biến thông tin thị lực kém thành tri giác rõ ràng. Sở dĩ có những thông

tin quang học kém là do thủy tinh thể của mắt đã tạo ra những hình ảnh méo mó, giống như việc bạn nhìn các vật qua một cặp kính rẽ tiền. Tình trạng này còn tồi tệ hơn khi ánh sáng phải đi qua các mạch máu và các sợi thần kinh trước khi tới được các tế bào tiếp nhận ánh sáng. Các tế bào trong đường dẫn thị lực và vỏ não phải phối hợp với nhau để “làm sạch” thông tin (Campbell, 1974; Pollen & Ronner, 1982). Hình 3-7 minh họa điều mà hệ thống thị giác của bạn có thể xử lý đối với những thông tin quang học kém. Các nhà khoa học mới chỉ bắt đầu hiểu được cách thức các tế bào trong đường dẫn thị lực và vỏ não kết hợp với nhau để quyết định những gì mà chúng ta nhìn thấy.



HÌNH 3-7:

Bạn có thể nói bức tranh chân dung này là của ai. Khối chân dung này bao gồm hai phần: Một bức tranh mơ của một con người nổi tiếng và một tập hợp các hình khối các đường nét sắc nhọn bao xung quanh. Nhìn thoáng qua sẽ cho bạn biết rằng đây là những thông tin quang học tối. Hệ thống thị lực của bạn có thể làm sạch thông tin, tuy nhiên với một sự giúp đỡ nhỏ thôi! Như một người nào đó đã nhẹ bức tranh đi một khoảng nhỏ độ 8 Foot, khi đó bạn lại liếc đôi mắt của bạn tới cảnh mờ của bạn.

4. Sự thích nghi với ánh sáng và bóng tối

Farley Mowat có thể nhìn thấy những ngôi sao rất mờ dù ánh sáng từ đó vào mắt ông rất yếu ớt; đồng thời ông cũng nhìn được thứ ánh sáng chói lòa phản chiếu từ những bông tuyêt mà không hề thấy khó chịu. Tương tự như vậy, ta cũng có thể nhìn thấy những khuôn mặt mờ ảo trong một rạp chiếu phim; đồng thời ta cũng nhìn thấy những khuôn mặt tươi rói trên bãi biển đầy nắng. Tuy nhiên độ nhạy (sensitivity) trong một khoảng lớn như thế không bao giờ có ngay được. Chẳng hạn, khi vừa bước từ ngoài trời nắng vào trong một rạp hát tối thui thì ta chẳng nhìn thấy gì cả mà phải đợi cho tới khi mắt ta có thời gian để điều chỉnh. Cũng giống như vậy, khi vừa bước từ trong rạp hát ra ngoài trời nắng thì ta cũng sẽ chẳng nhìn thấy gì cả.

Khi mắt tiếp xúc với ánh sáng rõ thì độ nhạy của nó liên tục thay đổi. Nếu có một cường độ ánh sáng hầu như không đổi trong khoảng thời gian chừng 15 phút thì mắt sẽ trở nên nhạy cảm nhất với cường độ đó và nó sẽ không thể nhìn được ánh sáng có cường độ lớn hơn hoặc nhỏ hơn cường độ đó 100 lần. Cho nên, dù phạm vi tổng thể của độ nhạy là rất lớn nhưng phạm vi *tại một thời điểm bất kỳ* (*at any one moment*) lại tương đối hẹp. Khi bước vào rạp chiếu phim trong một buổi trưa nắng thì ta gấp phải thứ ánh sáng có cường độ giảm đi hàng trăm lần, nó vượt ra ngoài phạm vi của độ nhạy tại một thời điểm, cho nên việc ta không nhìn thấy gì cũng là điều dễ hiểu. Khi vừa bước vào rạp hát, ngay lập tức mắt có một sự điều chỉnh, sự điều chỉnh này kéo dài trong khoảng 15 phút cho tới khi mắt nhạy cảm được với cường độ ánh sáng trong rạp. Việc điều chỉnh độ nhạy đó được gọi là sự thích nghi với bóng tối (dark adaptation). Còn sự điều chỉnh diễn ra khi ta bước từ rạp chiếu bóng ra ngoài trời nắng được gọi là sự thích nghi với ánh sáng (light adaptation).

Farley có thể nhìn thấy nhiều ngôi sao ở Vùng nhà sói hơn là khi ông còn ở thành phố, bởi vì cường độ ánh sáng nền ở Vùng nhà sói thấp hơn ở thành phố. Ánh sáng nền mà tối thì sẽ thuận lợi cho việc điều chỉnh trong phạm vi độ nhạy tại một thời điểm.

5. Phân biệt màu sắc

Bầu trời đêm vùng Bắc cực không chỉ mang đến cho Farley hàng triệu ngôi sao mà nó còn mang đến cả những ánh sáng rực rỡ. Vẻ đẹp đó sẽ chẳng có nghĩa gì đối với những người bị *mù màu* (*colorblind*). Người bị mắc chứng mù màu (*color blindness*) có nghĩa là họ không có khả năng phân biệt được màu sắc. Hãy thử tưởng tượng bạn bước vào một cửa hiệu tạp hóa và nhìn thấy mọi thứ đều một màu vàng: từ chiếc bắp cải, củ cà rốt cho đến miếng xúi xích... tất cả đều một màu vàng! Hay khi bạn tham gia giao thông, đi tới một ngã tư có đèn tín hiệu với ba màu phân biệt. Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn không thể phân biệt được ba màu đó? Trên thế giới, có những người không phân biệt được giữa hai màu đỏ và xanh lá cây; một số ít người lại không phân biệt được giữa màu vàng với màu xanh da trời. Kiểu mù màu này có thể điều trị được bằng cách uống thuốc chống suy nhược (*Lagerlof, 1982*). Tuy nhiên lại có những người bị chứng mù màu hoàn toàn. Ta không biết được những người này thấy thế giới xung quanh họ như thế nào. Có lẽ họ thấy thế giới xung quanh giống như khi chúng ta xem những thước phim đen trắng. Có những người không biết được là họ bị mù màu cho tới khi được kiểm tra bằng những bức ảnh kiểm tra.

Ngày nay, mọi người sử dụng TV màu nhiều hơn TV đen trắng, mặc dù giá TV màu cao

hơn. Trong phần này chúng ta sẽ thảo luận về một số nghiên cứu dẫn đến sự phát triển của TV màu.

Bước đột phá quan trọng đầu tiên là sự khám phá của Isaac Newton (1642-1727) về ánh sáng trắng của mặt trời. Ánh sáng trắng là một tập hợp tất cả các màu. Ngày nay chúng ta đã biết rằng, ánh sáng được truyền đi dưới dạng sóng, mỗi màu có một bước sóng khác nhau. Những bước sóng tương ứng với các màu có thể nhìn thấy chỉ chiếm một phần nhỏ trong toàn bộ dải phổ. Chẳng hạn ta không thể nhìn thấy tia X, nó có bước sóng ngắn hơn rất nhiều so với sóng ánh sáng. Ta cũng không thể nhìn thấy sóng vô tuyến, nó có bước sóng dài hơn sóng ánh sáng rất nhiều. Các vật sở dĩ có màu riêng biệt là vì chúng hấp thụ một số sóng đồng thời cũng phản xạ một số sóng. Ta nhìn thấy những sóng được phản xạ; ví dụ, nhìn thấy quả táo màu đỏ là vì nó phản xạ các sóng màu đỏ.

Bước đột phá quan trọng thứ hai là khi Thomas Young (1773-1829) giải quyết được vấn đề về cách thức hệ thần kinh phản ứng với các bước sóng khác nhau. Ông bắt đầu các thí nghiệm về sự trộn màu. Có ba chiếc đèn màu (tím, đỏ, xanh lá cây) được chiếu lên một màn hình trong phòng tối. Mẫu kết quả thu được khiến người ta phải nghĩ đến dấu hiệu của chiếc TV màu. Đây không phải là một sự tình cờ, mà chính những thí nghiệm về trộn màu đã đưa đến sự phát triển TV màu. Điều đáng chú ý nhất là khi ba màu chiếu chồng lên nhau thì ta thu được màu trắng; khi màu đỏ và màu xanh lá cây được chiếu chồng lên nhau thì ta thu được màu vàng. Young có thể tạo ra từng màu một trong dải phổ nhìn thấy bằng cách thay đổi cường độ ánh sáng ở những vùng chồng lấn. Ông giả thuyết rằng, vồng mạc của mắt có ba loại tế bào tiếp nhận màu sắc, sau đó các tín hiệu ở đó được trộn với nhau để cho ta các cảm nhận về màu sắc. Với những phát triển tiếp theo của Hermann von Helmholtz (1821-1894) - Lý thuyết này được gọi là thuyết tiếp nhận ba màu - đã khiến các nhà sinh lý học đi đến khẳng định rằng, vồng mạc thực sự có ba loại tế bào tiếp nhận màu sắc. Mỗi một loại có phản ứng khác nhau đối với các màu. Một loại chủ yếu phản ứng với màu xanh da trời - tím; một loại chủ yếu phản ứng với màu xanh lá cây; còn một loại chủ yếu phản xạ với màu vàng - đỏ (Brown & Wald, 1964; Mark, Dobelle, & McNichol, 1964).

Những gì nói ở trên là một sự thực quan trọng, xong nó vẫn chưa giải thích được tất cả mọi khía cạnh về màu sắc. Ví dụ, nó không giải thích hết được những gì bạn thấy. Nếu bạn liếc nhìn một bức ảnh có chứa ba màu đen, xanh lá cây và vàng trong vòng 45 giây, sau đó chuyển sang nhìn vào một nền màu trắng, thì bạn sẽ thấy màu xanh lá cây chuyển thành đỏ, đen chuyển thành trắng và vàng chuyển thành xanh da trời. Những gì bạn thấy được gọi là sự dư ảnh (afterimage). Sở dĩ nó xuất hiện là do một số hoạt động vẫn còn tiếp tục diễn ra ở vồng mạc sau khi bạn không còn nhìn vào bức ảnh nữa. Thuyết tiếp nhận ba màu không đề cập đến sự dư ảnh của màu sắc.

Để giải thích được điều này và một số quan sát khác, Hering (1878) đưa ra lý thuyết xử lý đối lập (*opponent-process theory*). Thuyết này nói rằng, các tế bào tiếp nhận được liên kết với nhau theo từng cặp đối lập. Màu sắc mà chúng ta nhìn thấy phụ thuộc vào việc cặp tế bào đó phản ứng dương tính hoặc âm tính. Chẳng hạn, ta sẽ nhìn thấy màu xanh da trời nếu cặp tế bào xanh da trời - vàng phản ứng âm tính; ta sẽ thấy màu vàng nếu cặp tế bào đó phản ứng dương tính. Điều này giải thích tại sao những dư ảnh dương như là màu xanh da trời nếu màu vàng là màu gốc. Khi chúng ta nhìn vào màu vàng, thì tế bào tiếp nhận nhạy cảm với màu vàng sẽ bị mệt mỏi (*fatigued*), nghĩa là nó phản ứng kém với cùng một tác nhân kích thích. Khi các tế bào không bị mệt thì ánh sáng từ một nền màu trắng sẽ

kích thích cặp tế bào xanh da trời – vàng tương đương nhau, vì thế chẳng có màu nào được nhìn thấy. Nhưng khi phía vàng bị mệt, thì nó phản xạ kém hơn khi khỏe, làm phá vỡ sự cân bằng và nghiêng về phía màu xanh da trời. Kết quả là ta nhìn thấy màu xanh da trời. Thuyết này cũng trình bày về sự tồn tại của cặp đỏ – xanh lá cây và cặp đen – trắng để giải thích về các màu khác mà chúng ta thấy trong du ảnh (Hurvich & Jameson, 1974).

Có một kiểu du ảnh đặc biệt, gọi là hiệu ứng McCollough. Bạn có thể tạo ra hiệu ứng này bằng cách nhìn vào một bức ảnh đặc biệt có chứa những sọc đen trắng đặt xen kẽ nhau. Bạn sẽ thấy các màu khi nhìn vào các sọc đen trắng có cùng hướng. Những màu này sẽ tồn tại lâu hơn các du ảnh khác. Bạn có thể khám phá điều này nếu tự kiểm tra nhiều lần trong vài ngày tiếp theo. Đừng sợ nếu luôn nhìn thấy những màu đó. Chúng sẽ tự mất đi, nhưng cũng phải mất một tuần đấy! (Walker, 1986).

IV. THÍNH GIÁC (HEARING)

Mặc dù thính giác của Farley có thể đã phát triển nhiều trong những ngày sống ở Vùng nhà sói, tuy nhiên, nó không bao giờ có thể nhạy hơn thính giác của anh chàng Ootek hoặc của loài sói. Điều đó được chứng minh trong đoạn miêu tả dưới đây:

"Ootek khum hai tay lên tai và bắt đầu nghe ngóng một cách chăm chú. Tôi thì không nghe thấy gì cả và cũng không hiểu điều gì đã khiến anh ta làm như vậy cho tận đến khi anh ta bảo tôi: "Nghe này, bầy sói đang nói chuyện đấy!", vừa nói anh ta vừa chỉ tay về phía dãy núi cách chúng tôi chừng năm dặm theo hướng Bắc."

Tôi lắng tai nghe, nhưng nếu có một con sói đang "phát thanh" từ dãy núi đó thì nó cũng không nằm trong dải sóng mà tôi có thể nghe được. Tôi chẳng nghe thấy gì ngoài tiếng vo ve của bầy muỗi. Nhưng kia, con George đang ngủ, bắt chót nó nhổm dậy động tai nghe ngóng, nó hướng cái mõm dài của nó về phía Bắc. Sau một vài phút, nó rướn cao cổ và bắt đầu hú. Một tiếng hú dài, vàng động, bắt đầu từ trầm rồi lên bổng.

Ootek chộp lấy tay tôi và phá lén cười sung sướng.

"Bầy tuần lộc đang tới – Bầy sói nói vậy!" (Mowat, 1963, tr. 89)

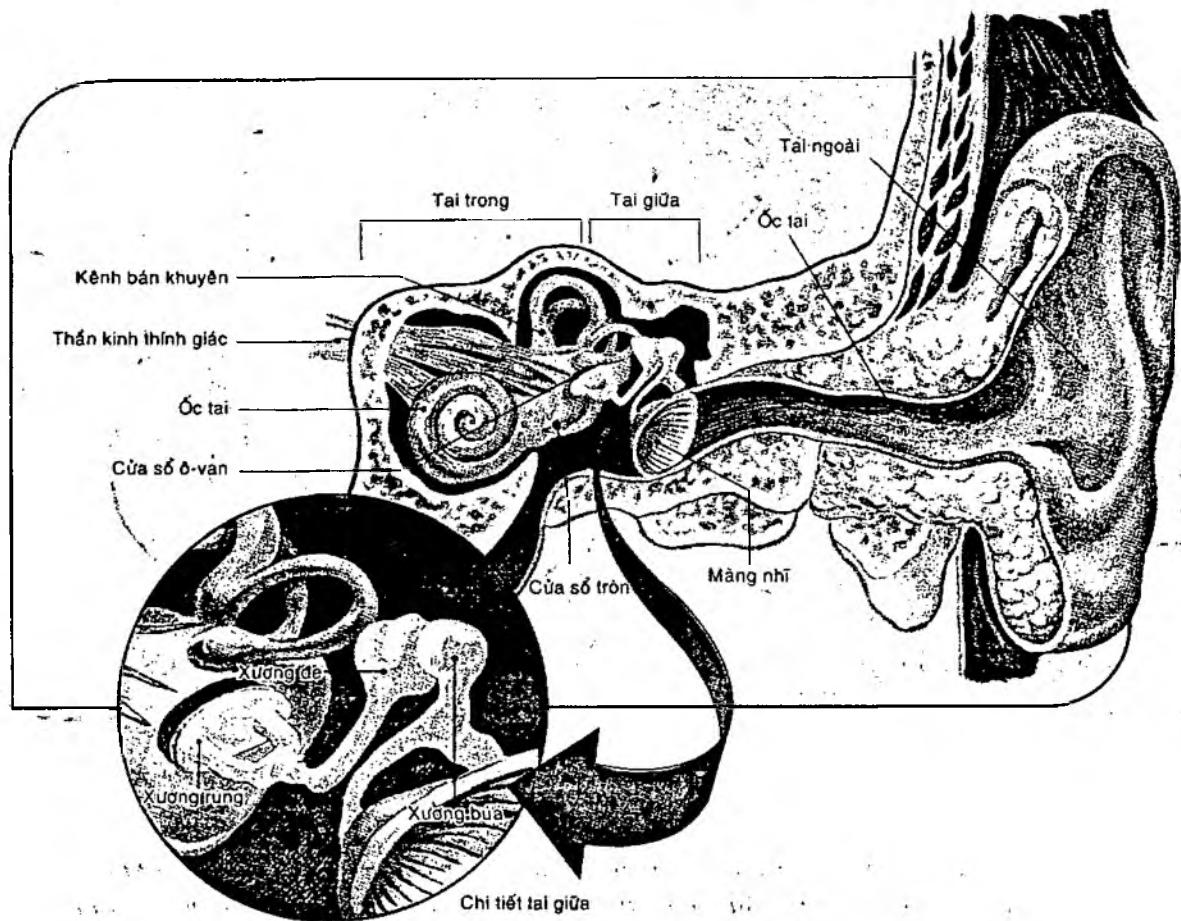
Sự kiện này làm nảy sinh nhiều vấn đề thú vị: Làm thế nào mà âm thanh lại truyền xa được hàng dặm ở vùng băng giá này? Tại sao đôi khi người ta lại khum tay lên tai? Tại sao loài thú lại động tai lên và hướng về phía có âm thanh? Liệu âm thanh có thực sự được truyền đi ở những bước sóng khác nhau hay không? Tai con người có thể nghe được âm vực ở mức nào? Phần này sẽ giải đáp những thắc mắc nói trên cũng như những thắc mắc khác có liên quan đến thính giác.

(Có thể bạn sẽ thắc mắc rằng bầy sói có thật sự truyền đi các thông điệp cho biết bầy tuần lộc đang tới. Tuy nhiên, ở phần này sẽ không đề cập tới vấn đề đó, nhưng Farley Mowat lại dành trọn một chương để lý giải điều đó. Nếu thực sự quan tâm, bạn có thể đọc chứng cứ khá thuyết phục mà ông đưa ra để minh chứng cho việc bầy sói thực sự có gởi đi các thông điệp phức tạp đó).

1. Tai

Âm thanh truyền trong không khí giống như sóng truyền lan trên mặt nước. Nếu bạn ném một hòn đá xuống ao, nó sẽ tạo ra các sóng truyền lan về tất cả các hướng. Tương tự như vậy, khi một vật rung trong không khí nó cũng tạo ra các sóng lan truyền trong không khí. Để tìm hiểu về thính giác thì ta phải tìm hiểu xem các sóng âm thanh tác động tới tai ta như thế nào.

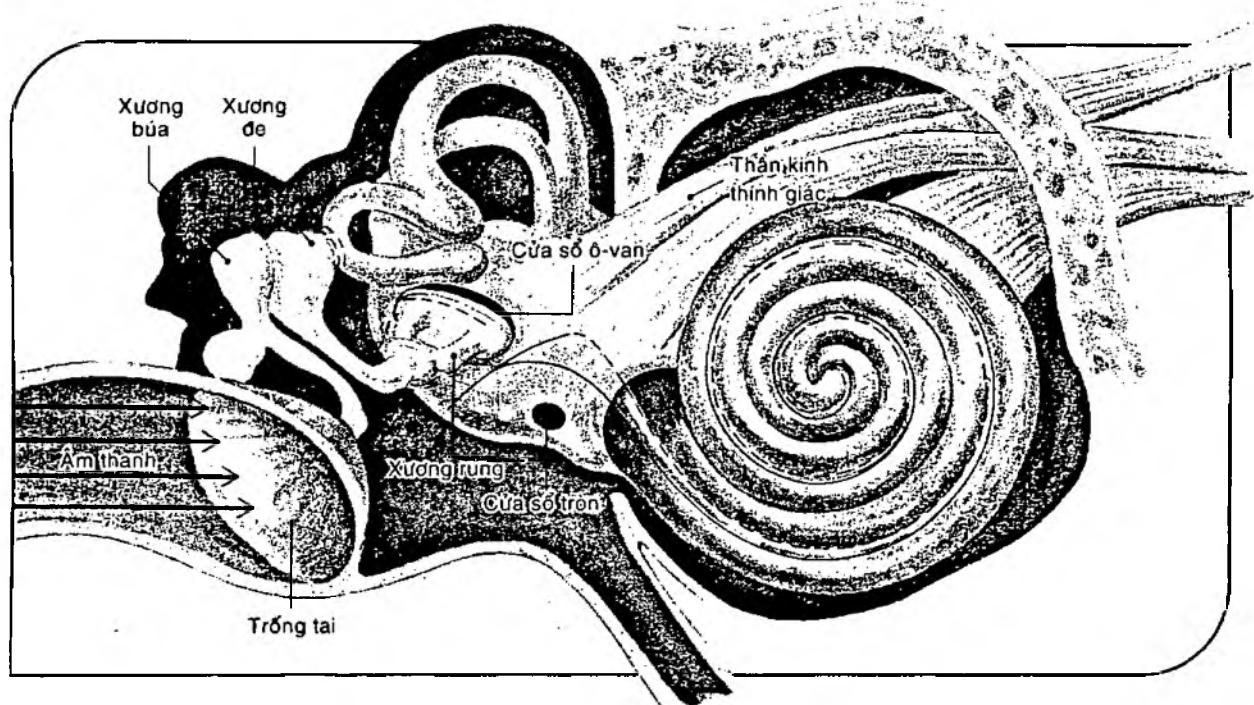
Nói đến *tai*, chúng ta nghĩ ngay đến hai miếng thịt mỏng ở hai bên đầu. Nhưng khi nhìn vào Hình 3-8 thì ta sẽ thấy hai miếng thịt đó chỉ là một phần cơ bản của tai mà thôi.



HÌNH 3-8A:
Cấu trúc của tai người

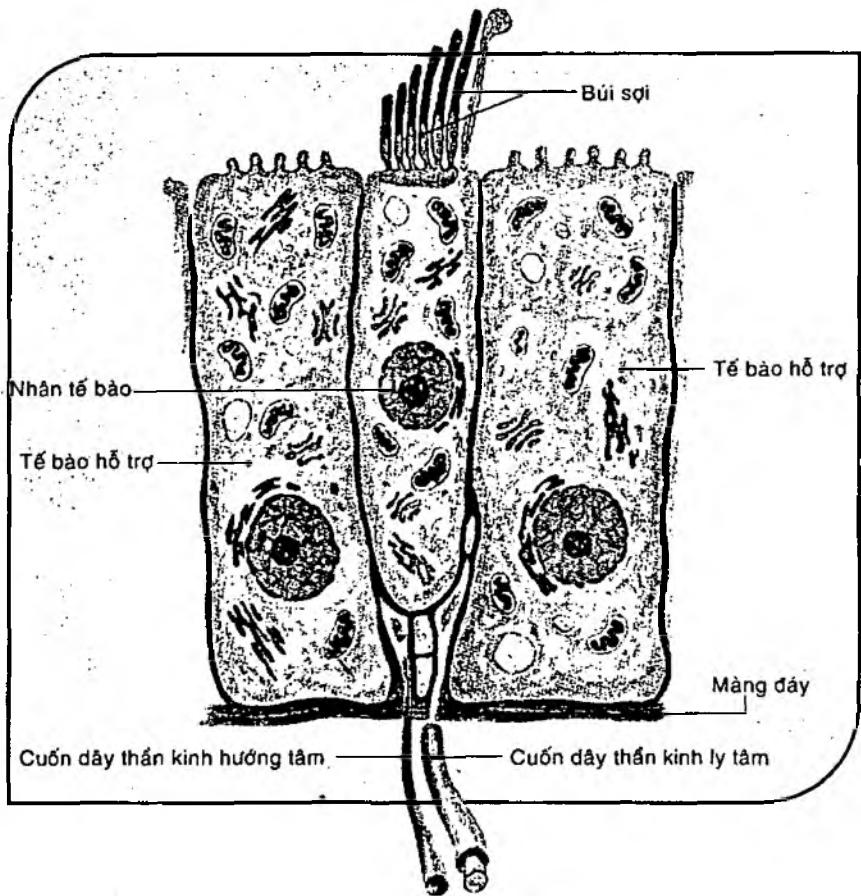
1. *Tai ngoài* (external ear) thu nhận âm thanh truyền trong không khí. Vành tai (pinna) là miếng thịt mỏng đàn hồi mà khi nói về tai ta thường nghĩ tới nó. Ống tai (ear canal) là một ống để truyền âm thanh. Màng nhĩ (eardrum) là một màng mỏng căng ngang đầu trong cùng của ống tai. Khi âm thanh đập vào màng nhĩ thì màng nhĩ sẽ rung lên. Đến đây thì bạn đã có thể đoán được hành vi của Ootek và George: khum tay lên tai và hướng về phía có âm thanh để cho sóng âm lọt vào tai.
2. *Tai giữa* (middle ear) là một hốc nhỏ gồm 3 xương con: xương búa (hammer), xương đe (anvil), xương thuyền (stirrup). Chuỗi xương mỏng manh này làm nhiệm vụ truyền âm thanh từ màng nhĩ vào trong tai.

3. *Tai trong* (inner ear) là một phần của tai, nó biến những xung động âm thanh thành những xung động thần kinh. Tai trong tiếp nhận âm thanh thông qua cửa sổ ô-van (oval window). Đây là một màng mỏng căng ngang lồi vào cửa tai trong. Gắn liền với cửa sổ ô-van là một cấu trúc giống con ốc sên. Cấu trúc này được gọi là ốc tai (cochlea). Ốc tai là một ống có khoảng 3 vòng xoắn hình tròn ốc. Bên trong ốc tai là một màng đàn hồi gọi là màng đáy (basilar membrane). Một đầu của màng này được gắn với cửa sổ ô-van, đầu kia được gắn với rốn của ốc tai. Những xung động âm thanh ở cửa sổ ô-van làm rung những tế bào lông (hair cell) ở trên màng đáy. Khi những tế bào lông này bị uốn cong, thì chúng sẽ gửi những xung động thần kinh theo dây thần kinh thính giác để lên não.



HÌNH 3-8B:

Ốc tai, khi trong tai truyền dẫn sóng âm thanh bằng chuyển động cơ khí, chúng truyền dẫn nó tới cửa sổ ô-van của ốc tai. Lúc ấy sức ép của chúng được gili đi thông qua chất dịch lỏng của ốc tai và được minh họa trực tiếp bằng các mũi tên.



HÌNH 3-8C:

Hình vẽ chi tiết mỗi tế bào lông - một cơ quan cảm thụ để nghe. Ở đầu của mỗi tế bào lông là một bó các sợi lông. Nếu như các sợi lông này bị uốn cong đến cỡ một phần trăm ngàn mét thì tế bào thụ cảm sẽ truyền đi một thông điệp cảm giác tới não bộ.

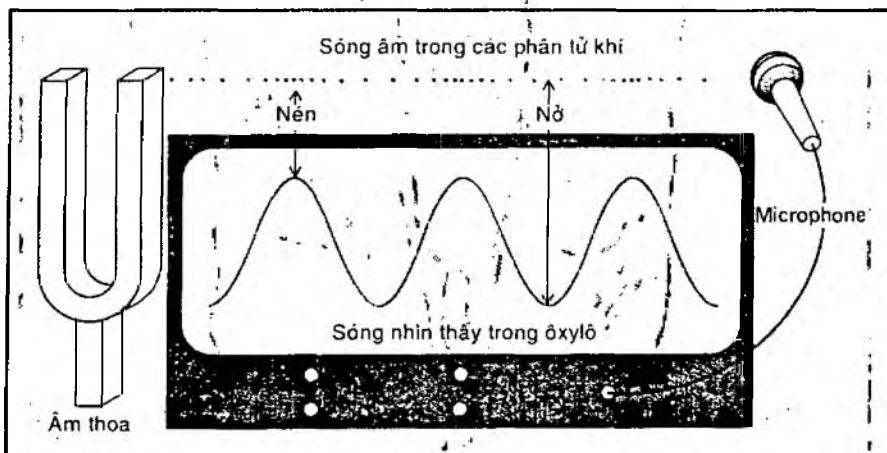
Tóm lại, tai ngoài làm nhiệm vụ thu thập và tập trung âm thanh làm rung màng nhĩ. Ba xương mảnh ở tai giữa truyền các xung động âm thanh đó tới cửa sổ ô-van, làm rung những tế bào tiếp nhận ở ốc tai, kích thích bộ phận tiếp nhận trong ốc tai và truyền xung động lên não.

Sự truyền dẫn qua xương (bone conduction) là một cách truyền âm khác. Khi ta nói, xương hàm của ta tạo ra các xung động tới ốc tai. Vì vậy ta nghe thấy giọng nói của chính ta thông qua âm thanh truyền qua xương và cả âm thanh truyền qua không khí. Ta thường thấy giọng nói ghi âm của ta không giống với giọng bình thường bởi vì khi đó ta chỉ nghe được âm thanh truyền qua không khí mà thôi.

Một số máy trợ thính sử dụng nguyên tắc truyền dẫn âm thanh qua xương khi tai giữa không thể truyền được âm thanh. Các máy trợ thính khác chỉ đơn giản là khuếch đại âm thanh truyền qua không khí. Nghiên cứu gần đây cho thấy loại máy trợ thính nằm trong tai hoạt động khá hiệu quả. Đối với những người hơi “nghẽnh ngang” thì máy trợ thính đặt trong tai có tác dụng ngang bằng hoặc hơn máy trợ thính ngoài tai (Cox & Risberg, 1986). Như chúng ta đã biết, máy trợ thính chỉ là một trong nhiều những ứng dụng của nghiên cứu về thính giác.

2. Đặc điểm của âm thanh

Sóng âm sẽ trở nên dễ nghiên cứu hơn khi nó được chuyển thành dạng sóng có thể nhìn thấy. Hình 3-9 trình bày một cách chuyển đổi bằng máy hiện sóng dao động (oscilloscope) trông giống như một chiếc TV. Ta có thể biết được các mối quan hệ giữa đặc điểm sinh lý với đặc điểm vật lý của thính giác bằng cách vừa lắng nghe một âm thanh vừa nhìn dao động của nó trên màn hình. Hãy tưởng tượng là ta mang một máy hiện sóng dao động tới một buổi hòa nhạc.

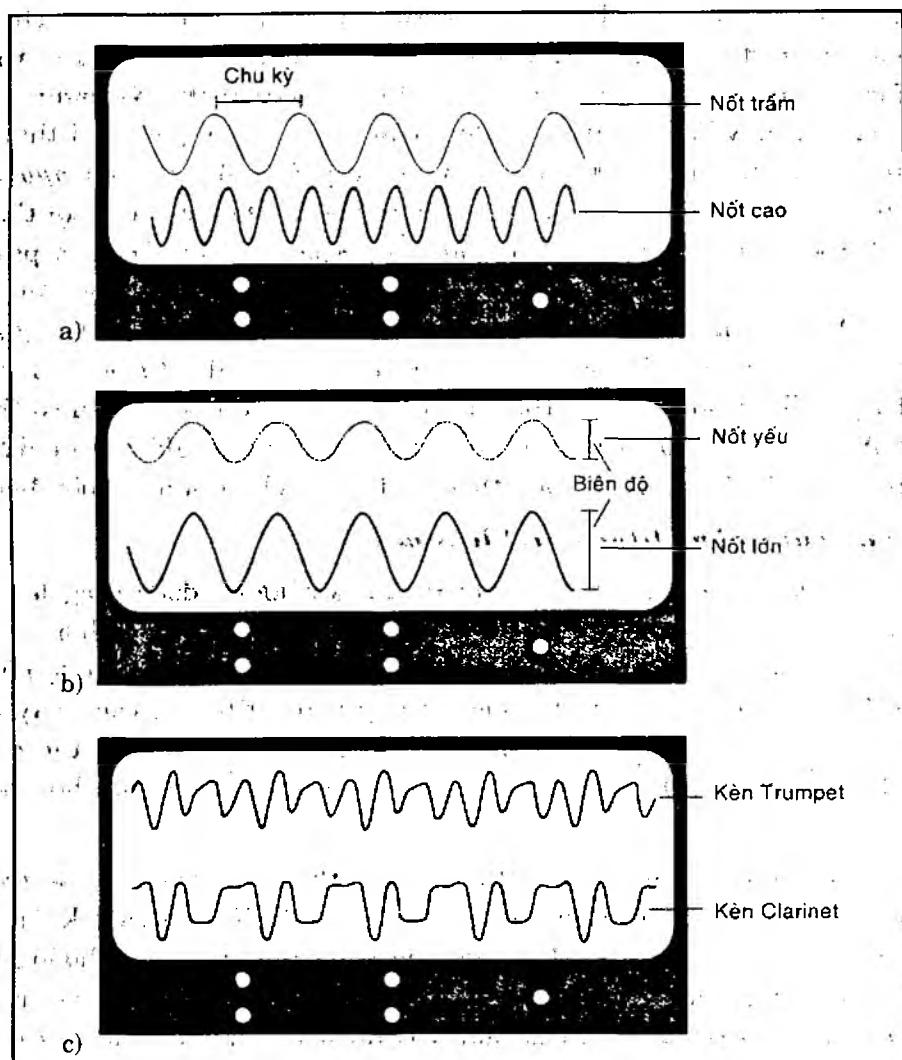


HÌNH 3-9:

Thiết bị được giới thiệu ở đây là một máy hiện sóng làm ra bức tranh về sóng âm. Một âm thoa tạo ra sóng âm, như được giới thiệu ở đây đã tạo ra sự nén và nở ra của các phân tử không khí. Một chiếc microphone để biến đổi sự nén và nở thành dòng điện tương ứng. Máy hiện sóng sẽ biến đổi dòng điện này thành hình ảnh chuyển động tương tự như trên màn hình TV. Bức tranh là một hình ảnh của sóng với đỉnh cao và thấp. Đỉnh cao thể hiện sức nén của phân tử không khí. Điểm thấp thể hiện sự nở của các phân tử không khí.

Tần số và cao độ

Chúng ta đều thích nghe chất giọng trầm ám của một ca sĩ có giọng bass và chất giọng cao vút von của ca sĩ có chất giọng soprano. Nhưng đã bao giờ có ai tự hỏi rằng, làm thế nào mà tai ta lại phân biệt được sự khác nhau giữa hai chất giọng đó chưa? Sự khác nhau đó được gọi là chênh lệch cao độ (pitch). Ở Hình 3-10a, ta nhận thấy rằng, thay đổi về cao độ tương ứng với thay đổi về tần số (frequency) sóng âm. Tần số là số lần dao động của sóng trong một giây. Khoảng cách giữa hai đỉnh sóng được gọi là *bước sóng* (*wavelength*) hay còn gọi là *chu kỳ* (*cycle*), vì vậy tần số được đo bằng số chu kỳ/giây. Một chu kỳ/giây được gọi là một *hertz* (Hz). Đàn piano có khả năng thể hiện được các tần số trong dải từ 27,5 Hz (trầm) đến 4.186 Hz (cao). Một ca sĩ có giọng bass có thể hát được các nốt nhạc có tần số thấp nhất là 82,4 Hz; ca sĩ có giọng soprano có thể hát được các nốt nhạc có tần số cao nhất là 1.046,5 Hz.



HÌNH 3-10:

Mỗi máy hiện sóng thể hiện 1/100 của 1 giây (0,01 giây) từ 2 sóng âm:

- a) - một âm thanh có âm độ thấp khoảng 600 chu kỳ trong 1 giây và một âm thanh có âm độ cao, khoảng 1200 chu kỳ trong 1 giây ; b) - một nốt có biên độ lớn và một nốt có biên độ nhỏ. c)
Một nốt như nhau được chơi ở kèn Trumpet và ở kèn Clarinet

Còn người có thể nghe được các âm thanh có tần số từ 20 – 20.000 Hz. Tức là tai của chúng ta phải làm cách nào đó để có các phản xạ thần kinh khác nhau cho các tần số khác nhau thuộc dải tần trên. Các nhà khoa học vẫn còn tranh cãi xung quanh hai lý thuyết quan trọng để phân biệt âm thanh. Theo *thuyết vị trí (place theory)*, người ta nghe được những cao độ khác nhau là do các tần số khác nhau thì kích thích những vị trí khác nhau trên màng đáy. Còn theo *thuyết tần số (frequency theory)*, thì sở dĩ người ta nghe được những cao độ khác nhau là do các tế bào tiếp nhận gửi những xung động lên thần kinh thính giác với cùng tần số như tần số sóng âm.

George von Békésy, người đoạt giải Nobel, đã dùng một kính hiển vi có độ phóng đại lớn để chứng minh rằng, các tần số khác nhau thì làm rung những vị trí khác nhau của màng đáy. Công trình của ông thuyết phục được hầu hết các nhà khoa học rằng thuyết vị trí giải thích được cách thức con người nghe âm thanh có tần số trên 3.000 Hz như thế nào.

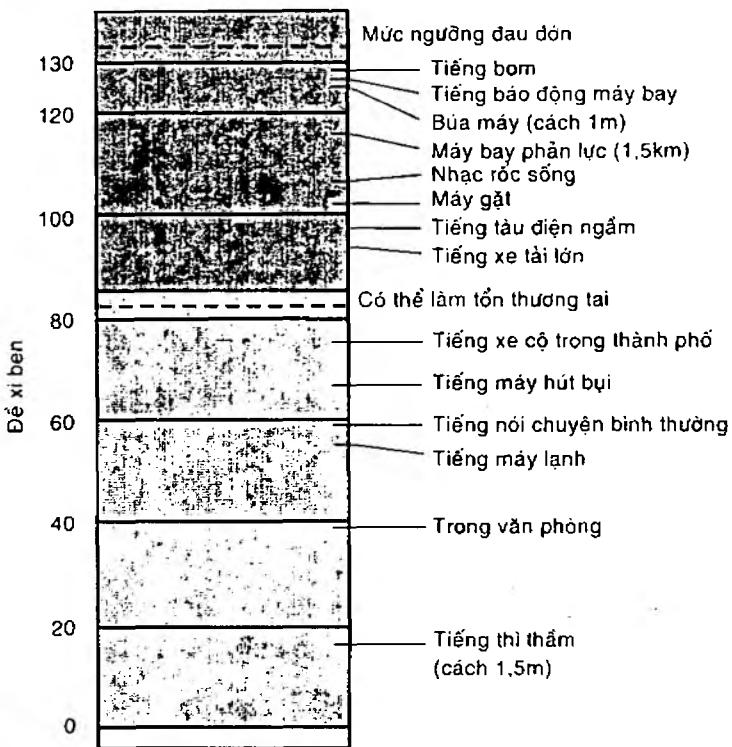
Ngoài ra, hầu hết mọi người cũng đồng ý rằng, thuyết tần số giải thích cách thức ta nghe các âm thanh có tần số dưới 50 Hz. Vì vậy vấn đề tranh cãi ở đây là: làm thế nào mà ta nghe được các âm thanh có tần số nằm trong giải từ 50 – 3.000 Hz. Người ủng hộ chính cho thuyết tần số trong dải này là E.G. Wever. Ông phát hiện ra rằng, các sợi thần kinh đơn lẻ không thể phản xạ nhanh hơn 1.000 lần/giây. Vì vậy ông đã ủng hộ *nguyên tắc chuỗi* (*volley principle*). Nguyên tắc này cho rằng, sự phản ứng kết hợp của các sợi thần kinh khác nhau thì tương ứng với tần số của sóng âm. Nói cách khác, các tế bào luân phiên nhau gây ra kích thích, cũng giống như những người lính vậy, khi nhóm này đang bắn thì nhóm kia lại đang nạp đạn. Với sự ủng hộ của nguyên tắc chuỗi, thuyết tần số có thể giải thích được khả năng nghe các âm thanh có tần số tới 3.000 Hz. Trong dải từ 50 – 3.000 Hz thì cả thuyết tần số, thuyết vị trí hoặc những thuyết chưa được đặt tên khác đều có thể đúng. Hầu hết các âm thanh của giọng nói đều thuộc dải này, vì vậy nếu giải quyết được vấn đề lý thuyết đó thì chúng ta sẽ có những kết quả thực tế để giúp cho những người điếc.

Biên độ và độ vang (Amplitude and loudness)

Có một sự thay đổi khác ở sóng âm xảy ra khi âm lượng được tăng lên. Hình 3-10b trình bày sự thay đổi đó cho cùng một nốt nhạc khi được chơi nhỏ và chơi to. Hãy lưu ý, ở đây tần số là giống nhau, nhưng biên độ (amplitude) thì khác nhau. Biên độ này có thể biết được bằng cách đo khoảng cách từ đỉnh sóng tới đáy sóng. Khoảng cách này càng lớn khi âm lượng càng lớn. Đơn vị đo độ lớn âm thanh là *bel*, nó được gọi theo tên của Alexander Graham Bell. Thường thì các nhà khoa học hay sử dụng một đơn vị lớn hơn bel 10 lần, đó là *decibel*.

Bây giờ, khi nghe những sóng âm ở Hình 3-10b, thì có lẽ chúng ta sẽ trông đợi được nghe thấy cùng một cao độ. Tóm lại chúng có cùng tần số. Nhưng thật không may, thính giác lại không chỉ đơn giản như vậy. Biên độ của sóng âm cũng ảnh hưởng tới việc cảm nhận về cao độ âm thanh của não. Dường như âm thanh càng lớn thì cao độ của nó càng thấp. Vì thế cho nên sóng có biên độ cao hơn ở Hình 3-10b dường như có cao độ hơi thấp hơn các sóng kia, ngay cả khi tần số của chúng giống nhau.

Những âm thanh lớn có thể làm ta cảm thấy khó chịu, thậm chí chúng còn có thể làm mất khả năng nghe của ta một cách vĩnh viễn. Chẳng hạn, những người thợ tán đinh ri-vê và những người làm việc trong môi trường có quá nhiều tiếng ồn vượt mức cho phép thường bị mắc chứng điếc của người thợ gò (boiler maker's deafness). Đó là hiện tượng bị mất một phần khả năng nghe do phải làm việc lâu trong môi trường có quá nhiều tiếng ồn. Các chuyên gia cảnh báo rằng, công nhân không nên tiếp xúc liên tục với âm thanh có cường độ 85 decibel (bằng cường độ âm thanh của máy hút bụi) quá 5 giờ mỗi ngày mà không mang thiết bị bảo hộ chống ồn. Các ban nhạc rock tạo ra thứ âm thanh có cường độ từ 125-135 decibel. Vì thế, chúng ta cũng chẳng mấy ngạc nhiên khi thấy các sinh viên thường xuyên nghe nhạc rock với cường độ lớn thường bị mất một phần khả năng nghe (Lipscomb, 1969). Cũng giống như vậy, do đã sống một số năm trong những trận chiến chát chúa của Chiến tranh Thế giới lần thứ 2 nên Farley không thể nghe tốt như Ootek – người đã sống trọn đời trong một môi trường yên tĩnh. Hình 3-11 thể hiện những tiếng ồn quen thuộc trong cuộc sống của chúng ta. Ta sẽ thảo luận kỹ hơn về âm thanh và tiếng ồn (cả ô nhiễm tiếng ồn) ở Chương 18.



HÌNH 3-11:

Thay Đè xi ben đổi với một số loại âm thanh phổ biến. Âm thanh có giới hạn vượt quá 85 đè xi ben có thể gây tổn thương vĩnh cửu cho tai

Dạng sóng và chất lượng của thanh âm (wave form and tone quality)

Nếu quan sát màn hình của máy hiện sóng dao động khi chỉ có tiếng kèn trumpet hoặc khi chỉ có tiếng kèn clarinet thì ta có thể nhận ra một cách thay đổi nữa của sóng âm. Hình 3-10c minh họa sự thay đổi này cho tiếng kèn trumpet và kèn clarinet khi chúng thể hiện cùng một nốt nhạc với cùng một âm lượng. Lưu ý rằng, tần số và biên độ ở đây là như nhau nhưng hình dáng của chúng lại khác nhau. Chính sự khác nhau đó, còn gọi là dạng sóng (waveform), cho phép ta phân biệt được âm thanh của hai loại nhạc cụ trên.

Sở dĩ có các dạng sóng khác nhau là do hầu hết các âm thanh đều có nhiều hơn một tần số. Mặc dù có thể tạo ra được những thanh âm thuần túy (pure tone)- chỉ có một tần số duy nhất nhưng hầu như các nhạc cụ đều tạo ra những thanh âm phức tạp (complex tone)- có nhiều tần số. Những tần số cao hơn được gọi là tần số vượt thanh âm (overtone frequency). Âm thanh của kèn trumpet khác với âm thanh của kèn clarinet là do chúng có tần số vượt thanh âm khác nhau.

Hầu hết mọi người đều cảm thấy khó chịu khi nghe những âm thanh của móng tay cào trên một tấm bảng. Những âm thanh đó khiến người ta thấy gai lạnh. Trong một nghiên cứu gần đây về loại âm thanh này, Halpern, Blake và Hillenbrand (1986) nhận thấy rằng, chỉ có một tần số nhất định mới tạo ra thứ âm thanh khó chịu đó. Họ thu thập những nhận xét khó chịu đối với tất cả các tần số được thể hiện và với một số tần số bị loại bỏ. Khi được hỏi những tần số nào bạn muốn loại bỏ? Hầu hết mọi người đều nghĩ rằng, việc loại bỏ các tần số cao có thể sẽ làm bớt đi những âm thanh khó chịu. Tuy nhiên, kết quả cho thấy rằng, việc loại bỏ các tần số thấp mới làm giảm đi những âm thanh khó chịu đó. Thậm chí các âm thanh có cao độ cao (high pitch) dễ nhận thấy hơn nhưng dường như sự khó chịu lại

là do những âm thanh có tần số thấp. Các tần số khác nhau thuộc mỗi tổ hợp được kết hợp với nhau thành một sóng đơn. Tuy nhiên, như chúng ta thấy trong Hình 3-10c khi các âm thanh có độ vượt thanh âm khác nhau thì sóng của chúng sẽ có hình dạng khác nhau.

Kinh nghiệm của một người về âm nhạc cũng ảnh hưởng tới việc nghe những sóng nhạc phức tạp. Beal (1985) đã tiến hành thí nghiệm với 34 nhạc sĩ và 34 người không phải là nhạc sĩ để nghiên cứu về khả năng phân biệt các dạng sóng âm phức tạp. Ông phát hiện ra rằng, nhạc sĩ dễ dàng phân biệt được các đoạn nhạc được thể hiện bằng những nhạc cụ khác nhau, còn người không phải là nhạc sĩ thì gặp khó khăn hơn. Nói cách khác, người không phải là nhạc sĩ thường có khả năng cho rằng, họ đã nghe những đoạn nhạc khác nhau nhưng thực chất là họ được nghe cùng một đoạn nhạc được thể hiện bằng những nhạc cụ khác nhau.

3. Định vị âm thanh (Locating sounds)

Khi con Angeline săn chuột, nó lắng nghe tiếng chuột để phát hiện ra vị trí của con mồi. Sau đó nó nhào tới lũ chuột nhanh như một tia chớp. Bữa ăn của nó phụ thuộc vào khả năng định vị âm thanh. Khả năng nhận biết âm thanh từ đâu tới cũng là vấn đề quyết định tới sự sống và cái chết. Chẳng hạn, bạn thử nghĩ mà xem, đã bao nhiêu lần tổ tiên chúng ta đã thoát hiểm nhờ nghe được tiếng chân của thú dữ? Ngày nay, nếu chúng ta không nghe thấy tiếng còi xe hơi thì điều gì sẽ xảy ra?! Có một cách để nghiên cứu khả năng định vị quan trọng này là tham gia vào một đường đua tương tự. Trên đường đua, nếu như ta nhắm mắt lại có thể ta vẫn định vị được những chiếc xe hơi, đơn giản là bằng cách lắng nghe âm thanh phát ra từ chúng. Điều đó được thực hiện thế nào?

Nếu ta lắng nghe một cách cẩn trọng, ta có thể nhận thấy độ lớn âm thanh (độ vang hay loudness) cũng có một vai trò trong việc lắng nghe và xác định khoảng cách của một chiếc xe. Tóm lại, khi chiếc xe ở gần thì ta nghe thấy tiếng động lớn, còn khi chiếc xe chạy ra xa thì ta nghe thấy tiếng động nhỏ. Ta cũng có thể nhận ra rằng, những âm thanh chuyển động thì cung cấp nhiều thông tin hơn so với những âm thanh tĩnh tại. Khi một chiếc xe chạy về phía ta thì âm thanh phát ra từ động cơ của nó có cao độ cao và nghe rõ hơn. Khi chiếc xe chạy ra xa thì âm thanh từ động cơ của nó giảm cao độ một cách nhanh chóng. Hiện tượng đó được gọi là sự chuyển đổi Doppler (Doppler shift). Sở dĩ có hiện tượng này là do sóng âm hội tụ lại khi xe tới gần và trải ra khi xe chạy ra xa. Những sóng hội tụ đó có bước sóng ngắn hơn (tần số cao); những sóng trải ra có bước sóng dài hơn (tần số thấp). Ta có thể nghe được cả những thay đổi về độ vang và thay đổi về tần số mà không cần phải sử dụng một dụng cụ đặc biệt nào. Tuy nhiên, ta phải mang một thiết bị đặc biệt tới đường đua nếu muốn nghiên cứu các cách định vị âm thanh khác vì chúng phụ thuộc vào sự chênh lệch âm thanh rất nhỏ giữa hai tai.

Khi âm thanh đến từ phía trước diện thì nó đập tới hai tai tại cùng một thời điểm; các âm thanh đó có độ vang như nhau ở cả hai tai, đồng thời chúng cũng có cùng dạng sóng. Khi âm thanh đến từ một phía thì cả ba yếu tố trên đều thay đổi, bởi vì âm thanh đó gần tai này nhưng lại xa tai kia cho nên: (1) âm thanh đó đến tai ở xa sẽ chậm hơn tai ở gần; (2) âm thanh nghe nhỏ hơn ở tai xa; (3) pha của sóng âm ở tai xa cũng hơi bị lệch so với tai gần. Nghĩa là, sóng gần hơn với điểm cực đại khi nó đập vào tai này trước tai kia. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, chúng ta cực kỳ nhạy cảm với những chênh lệch về thời

gian, độ vang và pha. Khi nhắm mắt tại đường đua và định vị những chiếc xe bằng cách lắng nghe âm thanh phát ra từ chúng tức là ta đang sử dụng ba nguồn thông tin trên. Đường như con người có được khả năng này ngay từ khi mới sinh ra (Castillo & Butterworth, 1981).

V. CÁC GIÁC QUAN KHÁC

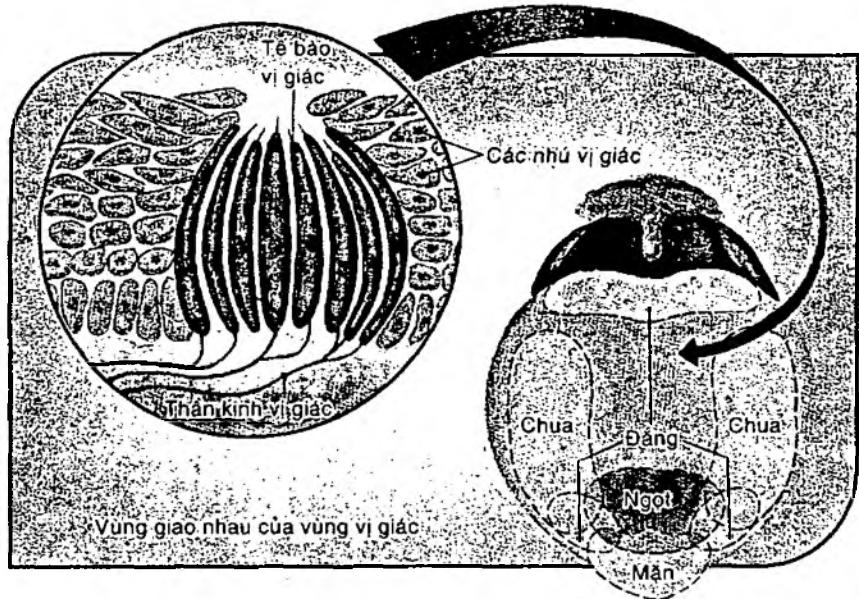
Trước đây ta nói rằng Farley sử dụng tất cả các giác quan của ông. Trong phần này ta sẽ tìm hiểu sơ qua về một cảm nghiệm của ông có liên quan tới vị giác, xúc giác và định hướng cơ thể (*body orientation*).

1. Vị giác (taste)

Thức ăn đặc trưng của vùng Bắc cực khác rất nhiều so với những gì người Mỹ thường ăn. Người Eskimo hầu hết là ăn thịt sống hoặc nấu tái. Thậm chí, khi Ootek còn là một đứa trẻ, anh đã ăn thịt tuần lộc sống do mẹ móm cho. Cho dù Farley luôn thuyết phục Ootek nên nấu chín thịt trước khi ăn nhưng Ootek vẫn tiếp tục ăn sống. Anh ăn lưỡi hươu, lưỡi tuần lộc, chuột và rau, tất cả đều tươi sống. Tập quán ăn uống đó đòi hỏi phải dành nhiều thời gian trong ngày cho việc đi săn và chuẩn bị thức ăn. Tổ tiên chúng ta xa xưa cũng ăn uống như vậy. Ngày nay, các món ăn thường được chế biến sẵn và đóng vào hộp. Ta chỉ phải làm mỗi một công đoạn đơn giản là hâm nóng hoặc trộn đều là ăn được ngay. Dù ta có thích các món chế sẵn hay không thì ngành công nghiệp chế biến thức ăn cũng đã trở thành một ngành kinh doanh phát đạt. Giám đốc các hãng chế biến thức ăn thường thuê các nhà tâm lý học để nghiên cứu làm cho thức ăn của họ phù hợp với khẩu vị của càng nhiều người càng tốt. Trong phần này, ta sẽ khảo sát một số nhân tố quyết định tới vị giác.

Cơ quan đầu tiên liên quan đến vị giác là lưỡi. Như trình bày ở Hình 3-12, lưỡi có các đốm nhô nhô cao gọi là nhú (papillae). Các bộ phận cảm nhận vị giác của chúng ta được gọi là chồi vị giác (taste buds). Chúng nằm bên trong các nhú, không tiếp xúc trực tiếp với thức ăn. Ta cảm nhận vị của thức ăn đặc bằng cách “hòa tan” chúng vào trong nước bọt. Dung dịch này chảy vào các hốc ở trong nhú và kích thích tế bào cảm nhận nằm trong chồi vị giác. Sau đó tế bào cảm nhận đó gửi thông điệp lên não và cho ta cảm nhận về vị giác. Cứ mỗi 11 ngày, tế bào vị giác lại chết đi và được thay thế bằng tế bào mới. Đối với người già thì tế bào vị giác của họ chết đi nhưng không được thay thế bằng tế bào mới. Đó là lý do tại sao người già mất đi một phần khả năng cảm nhận vị giác.

Có 4 vị chủ yếu là: ngọt, chua, mặn và đắng. Mỗi khu vực khác nhau của lưỡi cảm nhận các vị khác nhau (xem Hình 3-12). Khả năng cảm nhận vị giác của ta tốt nhất khi thức ăn và đồ uống có nhiệt độ trong khoảng từ 22° - 32° C. Nhiệt độ của một chất sẽ làm thay đổi khả năng cảm nhận vị của ta đối với chất đó, cho nên muốn ăn ngon thì ta phải ăn thức ăn ở nhiệt độ phù hợp với nó. Chẳng hạn, ở nhiệt độ bình thường thì ta thấy món canh này hơi mặn, nhưng khi hâm nóng lên thì lại thấy nó ngọt; nước chanh ở nhiệt độ thường thì ngọt, nhưng khi làm lạnh đi thì lại thấy nó chua.



HÌNH 3-12:

Các cơ quan thu cảm vị giác của lưỡi người tập trung thành các vùng vị giác. Mỗi vùng nằm ở mặt trong và hơi nhô (hay nhú) bên trên bề mặt của lưỡi. Các vùng khác nhau trên bề mặt lưỡi phân lớn là nhạy cảm với bốn vị cơ bản sau: ngọt, chua, mặn và đắng.

2. Khứu giác (Smell)

Liệu bạn có đủ can đảm để thưởng thức món thịt chuột chiên của Fraley không? Chắc khi đó bạn sẽ phải bịt mũi giống như bọn trẻ khi uống thuốc. Cách đó sẽ có tác dụng bởi vì khứu giác có ảnh hưởng nhiều tới vị giác (Settle, 1986). Đó là lý do giải thích tại sao khi bị tịt mũi thì ta lại thấy thức ăn có vị khác (hoặc dường như chẳng có vị gì cả). Với người già, do những thay đổi về khả năng khứu giác nên họ cảm thấy một số thức ăn có mùi vị khác (Stevens & Cain, 1987). Chẳng hạn người già thường không cảm nhận được chất vị hấp dẫn của sôcôla. Các tế bào tiếp nhận vị thì ghi nhận sôcôla rất đắng còn các tế bào tiếp nhận mùi thì lại ghi nhận sôcôla rất ngọt. Chính vì thế mà người già thường thấy sôcôla đắng.

Ở đường thông giữa mũi và họng có các tế bào nhạy mùi được gọi là tế bào khứu giác (olfactory cell). Chất khí mà ta hít vào được hòa tan vào một chất lỏng bọc quanh các tế bào tiếp nhận và các tế bào này gửi các thông điệp lên não. Ta có thể nhanh chóng phát hiện ra một mùi mới nhưng chỉ sau vài phút thì có thể ta không còn ngửi thấy mùi đó nữa. Bởi vì các tế bào khứu giác được kích hoạt nhanh nhưng cũng nhanh “mệt”. Bên cạnh sự mệt mỏi của các tế bào khứu giác thì các đường thông lên mũi cũng có thể bị quá tải. Mũi có một cơ chế đơn giản để làm cân bằng lại sự quá tải đó. Cứ sau mỗi vài giờ, mũi lại chuyển đổi sự nghỉ ngơi giữa hai ống mũi trái và phải. Bạn cũng có thể nhận thấy có lúc thở bằng mũi phải dễ hơn mũi trái hoặc ngược lại. Ống mũi mà bạn cảm thấy dường như đang bị tắc chính là ống mũi đang được nghỉ. Hãy thử lại điều này vài giờ sau đó bạn sẽ thấy ống mũi kia đang được nghỉ. Nếu thấy luồng không khí dường như cân bằng ở các hai ống mũi thì tức là lúc đó cơ chế nghỉ đang chuyển từ bên này sang bên kia.

Chúng ta sẽ tìm hiểu nhiều về khứu giác hơn bất kỳ một giác quan nào khác. Có một

chủ đề rất thú vị liên quan tới các pheromones – đó là những chất có mùi (1) bắt nguồn từ động vật và (2) làm thay đổi hành vi của động vật khác. Pheromones ảnh hưởng tới phản xạ tình dục của hầu hết động vật. Các nghiên cứu cho thấy, những phản xạ đó bao gồm cả những thay đổi bên trong ở hoóc-môn (xem Chương 2), và những thay đổi bên ngoài ở hành vi (xem Chương 11). Chẳng hạn, Cohen-Tannoudji, Locatelli và Signoret, (1986) khi nghiên cứu phản ứng của cừu cái với cừu đực, thấy rằng mùi của cừu đực làm thay đổi hoóc-môn tình dục ở cừu cái. Ngoài ra, các tín hiệu cảm giác cũng gây ra thay đổi hoóc-môn tương tự. Ở con người, các tín hiệu cảm giác khác dường như thống trị vì không có một chứng cứ thuyết phục nào được đưa ra để chứng minh cho ảnh hưởng của pheromone đối với phản xạ tình dục.

3. Xúc giác (Touch)

Da của chúng ta phản xạ với sự đau đớn, nhiệt độ và lực nén. Farley đã cảm nhận được tất cả ba điều trên khi có lần ông để mình trần tắm nắng và bị đàn sói quấy rầy. Ông không kịp mặc quần áo và cứ để vậy chạy chân trần trên nền đất khô ráp. Trong phần này, chúng ta sẽ xem xét lại sự phát triển của việc nghiên cứu về từng loại cảm giác của da. Đồng thời cũng chỉ ra những tiến bộ quan trọng cả về lý thuyết và thực hành xuất phát từ nghiên cứu đó.

Người ta đang tiến hành nghiên cứu để hiểu rõ hơn về cảm giác đau đớn để tìm ra phương cách tốt hơn để giảm đau cho những người bị chứng đau kinh niên; đồng thời cũng tìm ra các cách phục hồi lại cảm giác đau đớn cho những ai đã bị mất nó. Có thể bạn sẽ nghĩ: "Chỉ có điên rồ mới đi phục hồi lại cảm giác đau đớn!". Trên thực tế việc cảm nhận được sự đau đớn cũng rất quan trọng. Những người bị mất cảm giác đau đớn có thể sẽ bị thương do thiếu thận trọng. Chẳng hạn, có một phụ nữ do bị mất cảm giác đau đớn nên đã cắn đứt cả đầu lưỡi mình mà không hề biết (Cohen, Kipnes, Kunkel & Kubzansky, 1955). Hầu hết chúng ta đều đã từng dùng thuốc giảm đau. Nhưng trong tương lai, có thể chúng ta sẽ không cần tới chúng nữa vì các bác sĩ đang nghiên cứu để tìm ra phương thức giảm đau mới mà không cần dùng thuốc. Ta sẽ thảo luận về vấn đề này trong Chương 5 và 15.

Trên da của chúng ta có các bộ phận tiếp nhận cảm giác đau đớn một cách chuyên biệt. Tuy nhiên, các nhà sinh lý học chưa xác định được chúng một cách cụ thể. Có một thuyết cho rằng, đau đớn là do có những kích thích quá mức vào các bộ phận tiếp nhận lực nén và tiếp nhận nhiệt độ. Tuy nhiên, có nhiều bằng chứng thực tế lại mâu thuẫn với thuyết này. Ví dụ, có một số thuốc làm giảm cảm giác đau đớn ở da nhưng lại không làm giảm cảm giác về lực nén và nhiệt độ (Candland, 1968).

Hãy tưởng tượng là ta đang tắm nắng trên bãi biển và quyết định đi bơi. Ta bước xuống nước rất tự tin vì có nhiều người đang tắm ở đó. Họ dường như thích vùng vẫy với nước, giống như ta thích thú tắm nắng vậy. Mới đầu ta chỉ dám tiếp xúc với nước bằng những đầu ngón chân. Vài phút sau ta đã dám vui đùa với nước như những người khác. Nhờ khả năng điều chỉnh của da mà chúng ta có thể cảm thấy thoải mái trong một dải nhiệt độ tương đối rộng. Cho tới nay, vẫn chưa có một thuyết sinh lý nào có thể giải thích được tất cả các sự thật đã biết về sự cảm nhận nhiệt độ.

Có một thuyết phổ biến đó là *thuyết mạch máu* (*vascular theory*). Thuyết này nói rằng, bộ phận tiếp nhận nhiệt thực chất là thần kinh cảm giác vốn phát hiện được sự co giãn của

mạch máu. Đây là một thuyết thông minh, bởi vì mạch máu sẽ co lại khi da bị lạnh và nở ra khi da bị nóng. Tuy nhiên, theo thuyết này thì chúng ta có thể cảm nhận được nóng và lạnh ở tất cả các vùng của cơ thể. Đây là một vấn đề lý thuyết cần nghiên cứu, bởi vì sức nóng chỉ được cảm nhận ở một số khu vực, được gọi là điểm nóng (warm spots) và độ lạnh chỉ được cảm nhận ở các khu vực khác, được gọi là điểm lạnh (cold spots). Trung bình trên 1 cm² da có khoảng 6 điểm lạnh và 1 hoặc 2 điểm nóng. Khi một vật nóng kích thích vào một điểm lạnh thì điểm đó cảm thấy lạnh. Hiện tượng đó gọi là sự lạnh ngược (paradoxical cold).

Kết quả nói trên đưa đến một thuyết khác đó là *thuyết tiếp nhận cụ thể* (*specific receptor theory*). Theo thuyết này thì các bộ phận tiếp nhận khác nhau cùng tồn tại để cảm nhận nóng và lạnh. Điểm tồn tại của thuyết này là: cả nóng và lạnh đều được cảm nhận trên các vùng da có ít hoặc không có bộ phận tiếp nhận nào. Chẳng hạn, cảm giác lạnh có thể được cảm nhận ở vùng da có lông – nơi có rất ít (nếu có) các bộ phận tiếp nhận cảm giác lạnh. Vì vậy, cho tới giờ chúng ta vẫn chưa có một thuyết hoàn hảo nào để giải thích cho cách cảm nhận nhiệt độ trên da chúng ta.

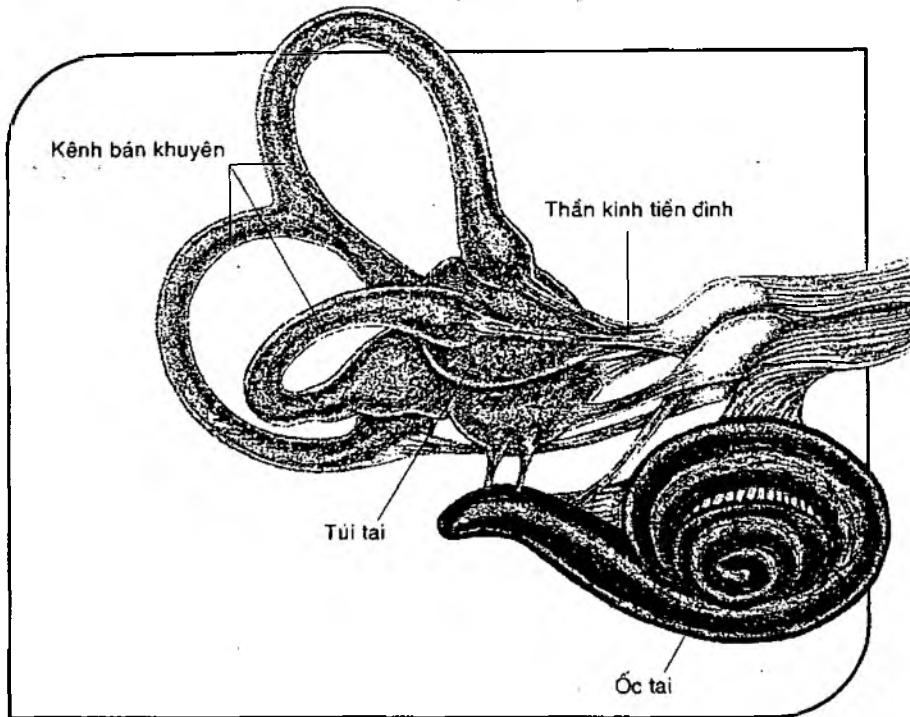
Người mù phụ thuộc rất nhiều vào xúc giác của mình. Các nhà tâm lý học đã cùng làm việc với các kỹ sư để tìm ra cách giúp người mù tận dụng được tối đa xúc giác của họ. Các nhà tâm lý học cũng đã đặt nền móng cho việc giúp người khiếm thị bằng cách tiến hành nghiên cứu căn bản về xúc giác. Chẳng hạn, họ đã vẽ được sơ đồ các vùng nhạy cảm của da đối với những lực nén nhẹ. Họ phát hiện ra rằng, da mặt là vùng nhạy cảm nhất và phụ nữ nhạy cảm hơn nam giới đối với lực nén. Các nhà khoa học cũng nhận thấy, hai vật chạm vào da sẽ tạo ra những cảm giác về lực khác nhau nếu các vật này ở cách xa nhau một khoảng vừa đủ. Tuy nhiên, nếu hai vật đó ở quá gần thì chúng chỉ tạo ra một cảm nhận duy nhất về lực. Khoảng cách tối thiểu giữa hai tác nhân để ta có thể cảm nhận được chúng một cách riêng rẽ được gọi là mức ngưỡng giữa hai điểm (two point threshold). Ta có thể tự nhận thấy điều này bằng thí nghiệm sau. Cầm hai cây kim vào một nút li-e (nút chai) cách nhau một khoảng là 1 cm. Sau đó cầm một cây kim vào một nút li-e khác. Hãy bịt mắt một người lại và chạm nhẹ hai nút li-e đó vào đầu ngón tay của người đó. Yêu cầu người đó phân biệt hai sự cảm nhận. Lặp lại thí nghiệm đó với cùm tay và cánh tay trước. Kết quả bạn sẽ thấy người đó đoán đúng khi nút chạm vào đầu ngón tay; đoán sai một số lần khi nút chạm vào cùm tay; đoán sai nhiều lần khi nút chạm vào cánh tay trước. Các kết quả đó cung cấp cho ta thông tin quan trọng để phát triển các hệ thống thay thế giác quan cho người mù.

4. Định hướng cơ thể (Body orientation)

Làm thế nào mà ta lại xác định được vị trí của mình đối với môi trường xung quanh? Có hai loại giác quan căn bản giúp ta cảm nhận điều đó, đó là: (1) cơ chế thăng bằng (equilibrium) – tức là giác quan giúp ta định hướng toàn bộ cơ thể (ví như sự khác nhau giữa đứng thẳng và khi dựa lưng vào một vật nào đó), (2) cơ chế cảm thụ cơ thể (proprioception) – tức là giác quan giúp ta cảm nhận vị trí và cử động của các bộ phận trên cơ thể. Hai hệ thống đó tương tác với nhau theo các cách thức rất phức tạp. Ví dụ, Martin (1986) đã nghiên cứu tính khả thi của một đề tài dùng ghế xoay đang chuyển động để mô phỏng thông tin về cử động của cơ thể. Ông nhận thấy rằng, những chuyển động của ghế đã thực sự tạo ra cảm nhận về cử động của toàn cơ thể đối với những phi công có kinh nghiệm. Tuy

nhiên, chiếc ghế đó không huấn luyện được các phi công mới để “dịch” đúng sự chuyển động của toàn cơ thể trong những chuyến bay thực tế. Nguyên nhân là, thiết bị đó không sản sinh được các hiệu ứng của trọng lực. Chúng ta sẽ thảo luận về vấn đề này ở phần kế tiếp.

Cơ chế thăng bằng



HÌNH 3-13:

Các kênh bán khuyên của hệ thống tiền đình nằm ở tai trong. Chất dịch lỏng chuyển động ở trong các kênh này khi đầu cử động theo bất cứ hướng nào. Lúc đó nó gửi các thông điệp thần kinh tới não.

Cơ chế thăng bằng dựa vào phản ứng của cơ thể với lực trọng trường (gravity). Các chương trình nghiên cứu vũ trụ nghiên cứu rất nhiều về lĩnh vực này. Các nhà du hành vũ trụ muốn biết điều gì xảy ra khi họ ở ngoài không gian. Khi họ được giải phóng khỏi lực hút của trái đất. Trong vũ trụ, thị lực (vision) đóng một phần quan trọng trong thăng bằng; còn trên mặt đất, thị lực và trọng lực thường kết hợp với nhau. Trọng lực tác động đến cơ chế thăng bằng thông qua hệ tiền đình (vestibular system). Hệ tiền đình là một cấu trúc ở tai trong nhằm xác định hướng của cơ thể và những thay đổi về hướng của cơ thể. Hình 3-13 minh họa hệ tiền đình. Ba cấu trúc cong là ba ống bán khuyên (semicircular canals), chúng xác định những thay đổi vị trí của đầu. Khi đầu cử động thì chất lỏng trong các ống đó di chuyển. Sự chuyển động của chất lỏng tạo ra các thông điệp thần kinh về cử động của đầu, các thông điệp này được gửi lên não và nhờ đó mà ta biết được sự cử động của đầu.

Các ống bán khuyên ngừng phản ứng ngay sau khi đầu ngừng cử động. Các bộ xác định trọng lực khác vẫn tiếp tục thông báo về vị trí của đầu. Chúng được gọi là cấu trúc sỏi thính giác (otolith structures), đó là cơ quan thông báo về hướng của đầu. Cấu trúc sỏi thính giác gồm có hai túi nằm gần nhau của các ống bán khuyên. Bên trong các túi đó có các tế bào lông và tổ chức mô để giữ những mẩu xương nhỏ trên các tế bào lông đó. Khi vị trí của đầu thay đổi thì những xương này cũng thay đổi vị trí của chúng. Các ống bán khuyên

và cấu trúc sỏi thính giác không phải hoạt động khi chúng ta ở ngoài vũ trụ, nhưng khi ở trái đất thì chúng phải làm việc liên tục.

Cơ chế cảm thụ cơ thể (*proprioception*)

Cơ chế thăng bằng chỉ là một phần của định hướng cơ thể. Chúng ta còn cần tới cơ chế cảm thụ cơ thể. Nó giúp chúng ta cảm nhận được vị trí của các bộ phận của cơ thể. Cơ chế này được quyết định bởi các cơ quan cảm giác ở khớp, cơ và gân, chúng liên kết cơ với xương (Martin, 1981; Clark, Burgess, Chapin, & Lipscomb, 1985). Thí nghiệm do Rock và Harris (1976) làm đã chứng minh cho cơ chế cảm thụ cơ thể đồng thời cũng chứng minh khả năng điều chỉnh của con người trong một môi trường thay đổi.

Trong thí nghiệm này, các đối tượng tham gia để tay bên dưới một mặt bàn bằng kính và chỉ vào các đích nằm ngay bên trên chiếc bàn đó (Hình 3-14). Thí nghiệm này bao gồm 3 bước:

1. Trước tiên, đối tượng thí nghiệm chỉ vào các đích, trong khi tấm kính được che đi. Họ đã chỉ chính xác bằng cả hai tay, cho dù họ không nhìn thấy cánh tay hoặc bàn tay của mình ở dưới gầm bàn. Cơ chế cảm thụ cơ thể chứng minh rằng con người có thể biết được vị trí cánh tay của mình ngay cả khi họ không nhìn thấy chúng.
2. Khi tấm kính không bị che nữa, đối tượng thí nghiệm được đeo một loại kính làm lệch tầm nhìn. Cặp kính đó làm cho các đích dường như lệch về phải 4 in-sơ so với vị trí thực của nó. Sau đó gỡ tấm phủ ra khỏi mặt bàn kính, đối tượng chỉ vào các đích bằng một tay còn tay kia được nghỉ ngơi. Ban đầu họ chỉ sang phải, nhưng sau đó vài phút họ nhìn đúng đích và chỉ đúng.
3. Sau đó người ta gỡ bỏ cặp kính ra. Các quy trình thí nghiệm ở phần này cũng giống như ở phần đầu. Khi đối tượng dùng tay đã được nghỉ ở bước 2 để chỉ vào các đích thì họ lại chỉ chính xác. Điều đó cho thấy đối tượng vẫn nhìn thấy đích ở vị trí đúng và họ vẫn biết được vị trí cánh tay được nghỉ mà không cần nhìn vào nó. Tuy nhiên, khi dùng tay không được nghỉ ở bước 2 thì họ lại chỉ lệch sang trái. Điều đó cho thấy rằng, đối tượng đã điều chỉnh cơ chế cảm nhận cánh tay của họ. Nghĩa là, việc mang kính đã khiến họ cảm nhận cánh tay nằm ở một vị trí khác với vị trí thực của nó. Khi mang kính thì sự điều chỉnh cơ chế cảm nhận các bộ phận trên cơ thể đã giúp họ kết hợp hành động “chỉ” với tầm nhìn bị lệch. Tuy nhiên, khi bỏ kính ra, thì sự điều chỉnh đó khiến họ chỉ sai đích cho tới khi đối tượng điều chỉnh lại với tầm nhìn bình thường.

Các nghiên cứu gần đây cho thấy, con người có thể điều chỉnh trước một thế giới bị bóp méo theo nhiều dạng (Ebenholtz, 1981; Shebilske, 1981; Welch, 1978). Các nhà khoa học



HÌNH 3-14:
Đây là thiết bị được sử dụng trong thí
nghiệm của Rock và Harris

không biết chắc được rằng tại sao con người lại có khả năng đó. Tuy nhiên, các nhà du hành vũ trụ lại vui mừng vì khả năng đó có thể giúp họ thích nghi trong vũ trụ.

Khả năng của các hệ cảm nhận để thích nghi cũng đã giúp Farley Mowat điều chỉnh cuộc sống sinh hoạt ở Vùng nhà sói. Khi so sánh khả năng cảm nhận của Farley trước và sau khi sống ở Vùng nhà sói cũng đem đến cho ta một kết quả thú vị. Ta cũng có thể kiểm tra và nhận thấy rằng, các giác quan của Farley trở nên nhạy cảm hơn nếu ta tiến hành đo lường thực sự như đã xem xét ở đầu chương. Nếu chúng ta giải thích điều này theo kiểu cơ chế thích nghi cảm giác thông thường thì có thể chúng ta sẽ gặp phải những khúc mắc nhỏ. Khả năng nhìn đêm của Farley đã được điều chỉnh tối một phạm vi nhạy cảm hơn, bởi vì mức ánh sáng nền ở Vùng nhà sói thấp hơn so với ở thành phố nơi Farley từng sống. Tương tự, như vậy, khả năng nghe của Farley cũng trở nên tốt hơn, bởi vì các âm thanh nền ở Vùng nhà sói cũng thấp hơn so với ở thành phố.

Việc so sánh cơ chế thích nghi cảm giác trên vũ trụ và ở nơi hoang dã là một bước chuyển tiếp thích hợp sang chương tiếp theo. Ở đó, chúng ta sẽ nghiên cứu các cách thức mà các nhà du hành vũ trụ và các phi công thửa kế được từ tổ tiên chúng ta. Tổ tiên chúng ta đã sử dụng những kỹ năng đó để tồn tại trong cuộc sống hoang dã.

VI. TÓM LƯỢC

1. Các giác quan cho phép chúng ta cảm nghiệm được môi trường xung quanh. Từ quan điểm xử lý mà nhìn nhận thì ta sẽ thấy cảm giác (sensation) tương ứng với việc thu thập thông tin và nhận thức (perception) tương ứng với việc dịch thông tin đó. Ngay từ đầu, các nhà tâm lý học đã chú tâm vào việc nghiên cứu cảm giác.
2. Tâm - vật lý học (psychophysics) nghiên cứu mối quan hệ giữa năng lượng vật lý với nhận thức tâm lý. Quan hệ này có thể đo được bằng nhiều phương pháp, mỗi phương pháp đều có điểm mạnh và điểm yếu của nó.
3. Định Luật Weber (Weber's law) là một định luật tâm - vật lý quan trọng. Luật này nói rằng, một sự thay đổi vừa đủ để nhận biết một nguồn sáng kích thích có tỷ lệ thuận với nguồn sáng kích thích gốc.
4. Mắt biến năng lượng ánh sáng thành các phản xạ thần kinh, nhờ đó mà chúng ta nhận biết được ánh sáng. Sự chuyển đổi thực sự được thực hiện bởi hai loại tế bào tiếp nhận nằm ở võng mạc (retina). Hai loại tế bào đó là tế bào thể gậy (rod) và tế bào thể chớp (cone). Chúng gửi các thông điệp thần kinh qua các đường dẫn thị giác tới các cấu trúc của não. Các đường dẫn này có các tế bào tham gia dịch các thông điệp đó.
5. Mắt có thể điều chỉnh độ nhạy của nó đối với ánh sáng. Mắt trở nên nhạy cảm hơn trong ánh sáng mờ thông qua quá trình thích nghi với bóng tối (dark adaptation). Mắt sẽ ít nhạy cảm hơn trong ánh sáng rõ thông qua quá trình thích nghi với ánh sáng (light adaptation).

6. Các bộ phận tiếp nhận ánh sáng là chuyên dụng, vì thế chúng nhạy cảm hơn với một số màu này nhưng lại kém nhạy cảm với các màu khác. Tế bào trong các đường dẫn thị giác cũng tham gia vào việc mã hóa màu sắc.
7. Tai biến sóng âm thành các phản xạ thần kinh, nhờ chúng mà ta nhận thức được âm thanh. Tai ngoài làm nhiệm vụ thu thập và tập trung âm thanh làm rung màng nhĩ (eardrum). Ba mấu xương mảnh ở tai giữa truyền những xung động đó tới cửa sổ ô-van (oval window) làm rung các bộ phận tiếp nhận ở ốc tai (cochlea) tạo ra các xung động thần kinh đưa lên não.
8. Cao độ (pitch) (nốt cao so với nốt trầm) được quyết định bởi tần số (frequency) sóng âm. Âm lượng (loundness) được quyết định bởi biên độ (amplitude) của sóng âm. Chất lượng thanh âm được quyết định bởi cách thức kết hợp sóng âm. Chúng ta xác định được vị trí âm thanh một phần là vì chúng ta nhạy cảm với chênh lệch rất nhỏ về âm thanh giữa hai tai.
9. Lưỡi có các chồi vị giác (taste buds) chuyển sự kích thích hóa học thành các kích thích thần kinh nhờ đó mà chúng ta cảm nhận được vị. Các vùng khác nhau của lưỡi nhạy cảm với 4 vị chính: ngọt, chua, mặn và đắng.
10. Các đường thông giữa mũi và họng có tế bào khứu giác (olfactory cells), chúng biến các khí mà chúng ta hít vào thành các phản xạ thần kinh, nhờ đó mà chúng ta nhận thức được các mùi. Tế bào khứu giác cũng ảnh hưởng đến vị giác.
11. Da phản xạ với sự đau đớn, nhiệt độ và lực nén. Các nhà khoa học chưa xác định được tất cả các tế bào tiếp nhận đứng đằng sau các cảm giác đó. Tuy nhiên, sự hiểu biết mà các nhà khoa học có được cho tới nay đã giúp làm giảm đau cho nhiều người, đồng thời nó cũng giúp người mù “nhìn” được bằng da.
12. Có hai dạng giác quan định hướng cơ thể: cơ chế thăng bằng (equilibrium) và cơ chế cảm nhận cơ thể (proprioception). Cơ chế thăng bằng là giác quan định hướng toàn cơ thể. Nó bị ảnh hưởng bởi trọng lực thông qua hệ tiền đình (vestibular system). Hệ tiền đình có các ống bán khuyên (semicircular canals) và các cấu trúc sỏi thính giác (otolith structures). Cơ chế cảm nhận cơ thể là giác quan giúp ta xác định các bộ phận của cơ thể. Nó được quyết định bởi các cơ quan cảm giác nằm ở khớp, cơ và gân.

NHẬN THỨC

Vào lúc 9 giờ 08 phút đêm thứ Hai, ngày 13 tháng 4 năm 1970, một bình chứa ôxy đã phát nổ, xé toang một bên khoang dịch vụ của con tàu Apollo 13. John L. Swigart thất chật dây an toàn vào chiếc ghế phi công trong khoang chỉ huy khi anh cảm thấy có một rung động mạnh. Fred W. Haise, phi công của khoang mặt trăng, đang ở trong đường ống nối khoang này với khoang chỉ huy, cảm thấy đường ống đó bị một cú lắc cực mạnh. Trưởng tàu James A. Lovell thì không cảm nhận thấy điều gì, ông đang bồng bềnh trong trạng thái không trọng lượng ở ngay trước chiếc ghế dành cho ông. Ông nghe thấy một tiếng động lạ, nhưng nó không giống như một vụ nổ. Ông nghĩ có thể Haise đã đánh rơi một vật gì đó ở khoang mặt trăng. Điều đầu tiên khiến Lovell biết được tình trạng khẩn cấp là khi chuông báo động vang lên đồng thời lại thấy Haise bò ra từ trong đường ống của khoang mặt trăng và đóng sập cánh cửa ngay sau lưng lại. 15 phút trước khi họ có thể biết chính xác điều gì đã xảy và chứng một tiếng trước khi họ nhận ra mình có thể không còn cơ hội trở về trái đất nữa thì cả ba nhà du hành đều đã biết có một cái gì đó bị trục trặc.

Sự chậm trễ trong việc nhận ra mối nguy hiểm đã phải trả giá rất đắt, bởi vì trong khoảng thời gian chậm trễ đó, con tàu Apollo 13 vượt qua điểm mà nó có thể quay ngay về trái đất một cách dễ dàng – mất chừng một ngày rưỡi. Đến bây giờ thì nó nhất thiết phải bay quanh mặt trăng trước khi quay về trái đất – mất chừng 3 hoặc 4 ngày. Những người điều khiển chuyến bay bắt đầu gấp gáp tính toán xem các nhà du hành có đủ thời gian để quay về trái đất hay không.

Trong khi hai kíp điều khiển dưới mặt đất còn đang thực hiện những tính toán thì các nhà du hành đã trèo vào bên trong khoang mặt trăng để điều khiển con tàu “bị thương” của họ. Khi xảy ra vụ nổ ở con tàu mặt trăng trông giống như một chiếc đĩa bạc nhỏ còn giờ đây chiều ngày 14 tháng 4 năm 1970 nó đã che kín tất cả các cửa sổ của con tàu. Cuộc đối thoại với ê-kíp điều khiển bị gián đoạn khi con tàu bay xung quanh phía tối của mặt trăng và bị mất liên lạc với mặt đất chừng 25 phút.

Khi bay quanh mặt trăng, Apollo 13 đang ở trong một quỹ đạo mà nó có thể đổi hướng để về trái đất. Muốn quay về được an toàn thì các nhà du hành phải thực hiện đúng chương trình điều khiển bằng tay, đồng thời họ phải lái con tàu đi theo một hành lang hẹp để trở về trái đất. Nếu đi chệch hành lang đó thì con tàu sẽ lao vào vũ trụ và sẽ không còn đủ năng lượng để quay về nữa. Hoàn cảnh của họ bây giờ cũng giống như một thủy thủ đang ở giữa biển khơi phải dùng những vì sao để định hướng cho một con tàu đang chơi vơi. Nhưng trời trêu thay, ngay cả khi họ đang ở trong dải Thiên hà thì họ cũng khó mà thấy được các vì sao. Khi bay ra từ con tàu vũ trụ che khuất mắt tầm nhìn của họ, nên họ không thể sử dụng kính lục phân để nhìn một vì sao ở cách một khoảng đủ xa để xác định hướng. Vì thế các nhà du hành đã phải sử dụng các mục tiêu ít chính xác để điều khiển con tàu, chẳng hạn như mặt trời, mặt trăng và thậm chí là cả trái đất. Tuy nhiên, trước khi bay vào tầng khí quyển của trái đất thì bằng cách nào đó, các nhà du hành nhất thiết phải định vị được một ngôi sao. Lúc này việc điều khiển con tàu Apollo 13 phải cần tới nỗ lực của cả ba nhà du hành – giống như việc lái một chiếc xe hơi mà người thì cầm lái, người điều khiển chân ga và người thì kiểm soát phanh. Công việc này cần một sự phối hợp chính xác và nhịp nhàng.

Số phận của các nhà du hành lúc này phụ thuộc vào khả năng thị lực và sự phối hợp hoạt động của chính họ. Tuy nhiên, các nhà du hành vẫn không hề đơn độc. Hàng chục người trong ê-kíp điều khiển đang tiến hành nỗ lực để đưa Apollo 13 trở về trái đất an toàn. Một trong những công việc quan trọng nhất được giao cho John Aaron. John có nhiệm vụ tìm cách kéo dài thêm năng lượng còn lại trong khoang chỉ huy để nó có thể hoạt động thêm trong vài giờ, mặc dù nó chỉ được thiết kế để hoạt động trong 45 phút.

Khi trái đất hiện ra mờ mờ qua các ô cửa sổ của con tàu, thì đó cũng là lúc người ta thử kiểm tra lại lần cuối xem có thể định vị được một ngôi sao hay không. Một trong số những người điều hành chuyến bay yêu cầu Swigart thử định vị sao Altair hoặc sao Vega – hai ngôi sao ở cạnh con tàu đang rời xa mặt trời. Khi Swigart thử làm điều đó thì anh không thể thấy gì cho đến khi một người điều khiển bão Swigart tắt ngọn đèn ở bên cạnh đi. Trong khi đó, Lovell nhận thấy rằng họ đang tiến về trái đất với một tốc độ báo động. Lovell hé lén với Swigart để giục anh này nhanh lên. Có thể họ sẽ không kịp, trừ phi họ thực hiện những điều chỉnh vị trí một cách nhanh chóng. Sau khi tắt đèn, Swigart đã dễ dàng phát hiện được sao Altair. Vài phút sau đó, máy tính so sánh vị trí thực của Apollo 13 với vị trí theo ước tính. Khi đó các nhà du hành không còn tin vào mắt mình nữa, không có một sai lệch nào! Bằng cách nào đó mà những cẩn chỉnh thô của Haise và Lovell đối với mặt trời và mặt trăng lại trở nên hoàn hảo đến vậy. Họ nhanh chóng thử lại với sao Vega và kết quả của Swigart vẫn tương tự. Các nhà du hành đã vượt kế hoạch đôi chút. Họ có 5 phút để cắt khoang mặt trăng ra khỏi con tàu.

Sau khi tách khoang mặt trăng, khoang chỉ huy sẽ bay một mình. Trước đó, khi khoang dịch vụ được cắt bỏ, các nhà du hành chỉ có duy nhất một cơ hội để nhìn và chụp ảnh phần con tàu bị hư hại. Lovell – người đầu tiên chụp được ảnh nói “Ok. Tôi đã chụp được rồi... và toàn bộ một bên của con tàu đã biến mất”. Điều đó làm nảy sinh câu hỏi trong đầu mỗi người về khả năng tám chống nhiệt bao gồm ở khoang chỉ huy năm cạnh bình ôxy có bị phá hủy hay không? Nếu bị phá hủy, thì các nhà du hành sẽ bị đốt thành than khi trở về trái đất.

Suy nghĩ rùng rợn đó lại xuất hiện khi liên lạc vô tuyến bị gián đoạn trong khi quay về. Các nhà du hành lẽ ra phải thiết lập lại được liên lạc trong 3 phút 30 giây sau khi con tàu lao vào tầng khí quyển trái đất, nhưng họ đã không làm được điều đó. Mọi người chờ đợi một cách lo lắng. 1 phút 40 giây sau đó, Houston gọi phi thuyền. Không có ai trả lời. 5 giây sau, Swigart trả lời “OK, Joe”.

Các nhà du hành hạ cánh an toàn ở gần một con tàu vào lúc 12 giờ 07 phút chiều thứ Sáu, ngày 17 tháng 4 (giờ Houston). Đó là một sứ mệnh không thành nhưng có lẽ đây là câu chuyện thành công nhất về con tàu Apollo 13.

I. LỊCH SỬ VĂ PHẠM VI NGHIÊN CỨU VỀ NHẬN THỨC, TRI GIÁC VÀ HÀNH ĐỘNG

Ở chương trước, *cảm giác* (*sensation*) đã được định nghĩa là một quá trình thu thập thông tin, và *nhận thức* (*perception*) là một quá trình diễn dịch thông tin đó. Các nghiên cứu về cảm giác và nhận thức đã gắn liền với nhau trong suốt quá trình phát triển. Chẳng hạn, các nhà cấu trúc và các nhà tâm lý học Gestalt đã tranh cãi xem nên nghiên cứu chúng một cách riêng rẽ hay nghiên cứu cùng nhau (xem Chương 1 và 3). Các nhà cấu trúc thì cố phân tích chúng một cách riêng rẽ còn các nhà tâm lý học Gestalt thì cố phân tích chúng như một thể thống nhất. Sự tranh cãi đó vẫn chưa đi đến hồi kết cho tới khi ta nghiên cứu các cảm giác và nhận thức được sử dụng như thế nào.

Chẳng hạn, ta hãy xem xét cảm giác và nhận thức của các nhà du hành trên phi thuyền Apollo 13. Kỹ thuật tân tiến đưa được các nhà du hành lên mặt trăng nhưng chính các kỹ năng cảm giác, nhận thức, tri giác và vận động của họ đã giúp đưa họ về trái đất an toàn. Việc điều khiển phi thuyền bằng tay đòi hỏi phải có một sự phối hợp chính xác giữa cảm giác, nhận thức, tri giác và vận động. Họ phải phát hiện và định vị các vì sao cũng như các vật ở xung quanh họ. Họ phải hiểu các mệnh lệnh bằng lời nói và chữ viết để điều khiển phi thuyền trở về an toàn. Hàng ngày ta thường sử dụng các kỹ năng nhận thức và tri giác giống như các kỹ năng mà các nhà du hành đã sử dụng để đưa con tàu Apollo 13 về trái đất. Bạn có thể chứng minh các kỹ năng phát hiện, định vị và nhận các vật bằng cách nhoài người và nhặt lấy một vật nào đấy, chẳng hạn như một lon nước ngọt hay một chiếc bút chì mà bạn nhìn thấy trong khi mắt vẫn còn đang đọc sách. Có thể bạn sẽ không mấy ngạc nhiên về các kỹ năng đó, tuy nhiên, chương này sẽ nêu ra nhiều vấn đề có liên quan tới các kỹ năng đó. Chúng tồn tại như thế nào? Chúng được nghiên cứu ra sao? Các cảm giác được tổ chức như thế nào để hình thành nên nhận thức về đối tượng? Nhận thức thể hiện vị trí, kích thước, hình dáng, độ sáng và các phẩm chất khác của vật như thế nào trong môi trường? Nói một cách chung hơn, các nhận thức thể hiện môi trường chính xác tới mức nào? Làm thế nào mà các nhận thức lại không thay đổi và luôn ổn định? Liệu chúng ta có thể luôn tin vào mắt mình được hay không? Chúng ta nhận thức và hiểu ngôn ngữ (nói và viết) như thế nào?

Sự phân tích về các vấn đề nêu trên cho thấy các tiến trình thu thập thông tin (cảm giác) và các tiến trình diễn dịch thông tin (nhận thức) có ảnh hưởng lẫn nhau. Ngay bây giờ bạn có thể xem xét một ví dụ khi bạn đọc sách. Mắt bạn đang cử động theo các cách mà sau này chúng ta sẽ nghiên cứu chúng một cách chi tiết. Chúng ta nhận thấy các phản xạ cử động chính xác của mắt được quyết định bởi các đặc điểm cảm giác của mắt và

một phần được quyết định bởi cách bạn diễn dịch văn bản. Đây chỉ là một ví dụ minh chứng rằng, các quá trình cảm giác và nhận thức đan xen với nhau, vì thế ta phải nghiên cứu chúng cùng nhau.

II. SỰ PHÁT TRIỂN CỦA NHẬN THỨC

Có thể có người sẽ ngây ngô hỏi rằng, liệu các nhà du hành có kế thừa các kỹ năng nhận thức từ cha ông không, hay là do họ tự học được? Như chúng ta sẽ thấy ở Chương 8, hầu hết các khía cạnh của phát triển đều bị ảnh hưởng bởi sự kế thừa và sự trải nghiệm. Có những vấn đề đáng quan tâm hơn được đặt ra, đó là kỹ năng nhận thức nào được thể hiện ở thời thơ ấu? Và các kỹ năng đó được điều chỉnh như thế nào bằng sự trải nghiệm? Phần này sẽ diễn giải các vấn đề trên xung quanh việc khảo sát chiều sâu và kích thước.

1. Các thí nghiệm về “vực thị giác”

Walk và Gibson (1961) đã thiết kế một thiết bị thông minh để nghiên cứu việc nhận thức ở trẻ em. Thiết bị mà họ gọi là “vực thị giác” (visual cliff) gồm có một chiếc bàn đặc biệt được chia làm 3 phần (Hình 4-1). Có một tấm ván ở giữa là nơi người mẹ sẽ đặt con mình lên đó trong giai đoạn đầu của thí nghiệm. Hai bên tấm ván đó là các hình kẻ karô được phủ lên bằng một tấm kính chắc chắn. Một bên ván người ta để các hình kẻ karô chỉ cách bên dưới tấm kính 1 in-sơ; còn bên kia người ta đặt chúng cách tấm kính 4 in-sơ khiến nó trông giống như một cái “vực”.

Người ta quan sát thấy trẻ em ở độ tuổi từ 6 đến 12 tháng từ chối bò sang bên “vực thị giác” mặc cho các bà mẹ khuyến khích. Ngược lại, chúng háo hức bò về bên nông (cách tấm kính 1 in-sơ). Điều đó cho thấy rằng trẻ nhỏ có thể phát hiện được độ sâu. Tuy nhiên, các bậc cha mẹ cũng không nên để con ở những nơi cao như mặt bàn, thành giường để tránh nguy hiểm. Mặc dù trẻ em cố tránh vực thị giác nhưng các thí nghiệm tương tự cho thấy chúng rất vụng về – nhiều trong số 36 đứa trẻ mà Walk và Gibson thí nghiệm lẽ ra bị “rơi” xuống “vực” nếu như không có tấm kính chắn bên trên. Một lỗi mà bọn trẻ thường mắc là chúng lùi xuống “vực” khi đang nhìn về một hướng khác.

Walk và Gibson cũng chứng minh rằng gà và cừu có khả năng tránh “vực” ngay từ khi chúng mới được một ngày tuổi. Người ta không thể làm thí nghiệm này với con người ở độ tuổi đó, vì đến khi được 4 tháng tuổi thì trẻ mới có thể biết bò. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu đã tìm được cách để thí nghiệm ở người với độ tuổi nhỏ hơn 4 tháng. Campos, Langer và Krowitz (1970) đặt những đứa bé mới một tháng rưỡi tuổi lên từng phía của ván gỗ và đo nhịp tim của chúng. Họ phát hiện thấy những thay đổi nhịp tim khi đứa bé được đặt ở bên “vực”. Điều này chứng tỏ rằng trẻ em có thể phát hiện được độ sâu trước khi chúng biết bò.



HÌNH 4-1:
Thiết bị này được gọi là
vực thị giác, nó được sử dụng để
nghiên cứu nhận thức về độ sâu của
trẻ ấu thơ.

2. Các thí nghiệm về tầm với

Các nhà nghiên cứu cũng quan sát hành vi tầm với để nghiên cứu thế giới nhận thức của trẻ. Trong một thí nghiệm, Bruner và Koslowski (1972) đã quan sát tầm với để nghiên cứu khả năng nhận thức kích thước ở trẻ.

Nếu được yêu cầu lấy một quả bóng ten-nít treo cách mặt bạn 4 hoặc 5 in-sơ thì bạn sẽ thực hiện các hành động sau: trước hết bạn xòe bàn tay ra và đưa tới gần quả bóng, sau đó cầm lấy quả bóng. Nếu một quả bóng thật to được treo ở cùng vị trí thì khi đó bạn sẽ mở rộng vòng tay và ôm lấy quả bóng. Trước khi bắt đầu các hành động đó, bạn đã biết được các cử động cần thiết để lấy được trái bóng. Còn bạn trẻ sẽ làm gì trong tình huống này? Trong một nghiên cứu, người ta đặt các quả bóng có kích thước khác nhau cách bạn trẻ một tầm với và để cho trẻ em (10-22 tuần tuổi) nhìn thấy các quả bóng đó (Bruner & Koslowski, 1972). Một phát hiện quan trọng là những đứa trẻ chưa bao giờ được học cách với và cách xử lý đối với đồ vật nhưng chúng lại phân biệt được kích thước của vật. Khi thấy quả bóng nhỏ thì chúng để hai tay gần nhau hơn và cử động hai tay thường xuyên hơn ở tư thế đó; còn khi thấy quả bóng to thì chúng bò tới quả bóng và dang rộng hai cánh tay để ôm lấy quả bóng đó. Điều này chứng tỏ trẻ em có thể phân biệt được quả bóng này thì nhỏ còn quả kia thì to và chúng có những phản xạ thích hợp đối với sự phân biệt đó.

Tuy nhiên, trẻ em dường như không biết cách phối hợp các cử động vì người ta quan sát thấy chúng không sắp xếp các hành động theo một trật tự hợp lý. Chẳng hạn, chúng thường đưa hai tay lại gần nhau, bàn tay nắm lại trước khi cánh tay mở rộng ra. Chính do không có sự phối hợp giữa các cử động ở trẻ đã khiến cho một số nhà lý thuyết bắt bẻ rằng, trẻ em bị nhầm lẫn bởi những gì mà chúng nhìn thấy. Họ cho rằng trẻ em không thể phân biệt được kích thước cho tới khi chúng bổ sung vào thông tin thị lực các kiến thức mà chúng thu được từ việc xử lý với đồ vật (xem Hochberg, 1978). Thí nghiệm của Bruner và Koslowski đã bác bỏ lý thuyết này vì nó chứng minh được rằng, trẻ em có thể phân biệt được kích thước *trước khi* chúng học được cách chơi với đồ vật. Sở dĩ chúng không phối hợp được các cử động một cách hợp lý là tại chúng chưa biết cách điều khiển thứ tự các cử động của tay *chứ không phải* tại chúng nhầm lẫn về mặt thị giác.

Trong những thập kỷ trước, chính những khả năng phản xạ của trẻ bị hạn chế đã khiến nhiều người cho rằng trẻ em bị "nhầm lẫn". Ngày nay quan điểm đó đã thay đổi. Các thí nghiệm hiện đại chứng minh rằng trẻ em nhìn thấy nhiều hơn những gì chúng ta tưởng. Các phát hiện mới đó đã hướng các nhà liệu pháp phục hồi chức năng phát triển các chương trình huấn luyện hiệu quả hơn cho trẻ em có vấn đề về thị lực (Lochman, 1986). Các bậc cha mẹ có thể áp dụng trực tiếp các phát hiện đó vào thế giới nhận thức của trẻ.

III. VAI TRÒ CỦA SỰ TỔ CHỨC TRONG NHẬN THỨC

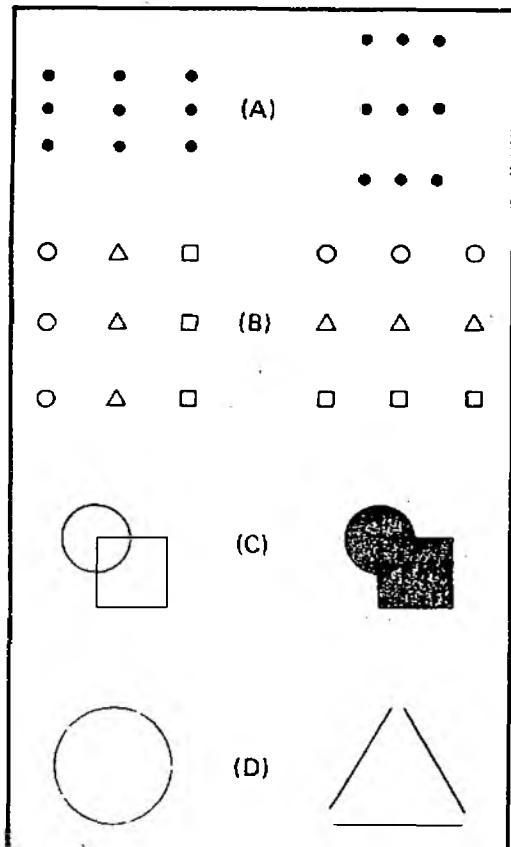
Trong hành trình xuyên vũ trụ, các nhà du hành đã tìm kiếm các ngôi sao quen thuộc để làm vật dẫn đường. Có thể nhiều người trong chúng ta không quan tâm tới khả năng phát hiện các chòm sao của các nhà du hành vì chúng ta chẳng mấy khó khăn để phát hiện ra chòm Đại Hùng hay các chòm sao quen thuộc khác. Chúng ta tổ chức các cảm nhận riêng rẽ về các vì sao thành nhóm như thế nào? Vào những năm 20 của thế kỷ trước, một nhóm

các nhà tâm lý học người Đức, thành viên của trường phái Gestalt, lập luận rằng sự tổ chức các cảm nhận riêng rẽ thành nhóm không phải là một vấn đề nhỏ. Ta có thể hiểu được lập luận của họ nếu suy nghĩ đôi chút về dòng ánh sáng đậm vào mắt khi ta đứng trước một ô cửa sổ và nhìn vào một ngôi nhà, cây cối và bầu trời. Hàng triệu các tế bào tiếp nhận ánh sáng trong mắt ta bị kích thích bởi dòng ánh sáng đó. Nó có nhiều bước sóng, màu sắc và cường độ khác nhau. Các tế bào tiếp nhận ghi lại các yếu tố đó một cách riêng rẽ nhưng ta lại không thấy các mảng màu và từng cường độ sáng một cách riêng rẽ. Bằng cách nào đó, các ghi nhận riêng rẽ được tổ chức thành một tổng thể vì thế mà ta nhận ra được ngôi nhà, cây cối và bầu trời. Ta sẽ gặp khó khăn khi cảm nhận các nhóm tác nhân kích thích khác. Chẳng hạn, ta không thể dễ gì nhìn thấy cây cối như một phần tách biệt của ngôi nhà vì ta đã vô thức tuân theo các quy tắc về tổ chức cảm giác riêng rẽ thành nhận thức về cây cối và ngôi nhà.

1. Định luật Gestalt về tổ chức nhận thức

Các nhà tâm lý học Gestalt đã cố gắng mô tả những quy tắc mà theo đó chúng ta tổ chức các cảm giác. Gestalt có nghĩa là một cấu trúc hình thành nên một đơn vị hay một tổng thể. Định luật Gestalt về sự tổ chức (Gestalt laws of organization) mô tả cách thức mà ở đó chúng ta có xu hướng nhóm họp các đối tượng hoặc tác nhân kích thích theo những đặc điểm nhất định mà chúng có. Chẳng hạn, định luật về sự kề cận (law of nearness or proximity) phát biểu rằng, chúng ta nhóm họp các phần tử ở gần nhau lại với nhau. Ở Hình 4-2A, ta sẽ nhìn thấy 3 cột dọc các chấm khi những chấm đó ở gần nhau theo chiều dọc hơn là theo chiều ngang; còn khi các chấm gần nhau theo chiều ngang hơn là theo chiều dọc thì ta lại nhìn thấy 3 hàng chấm ngang.

Có một định luật khác đó là định luật tương tự (law of similarity). Định luật này phát biểu rằng, chúng ta nhóm họp các phần tử tương tự hoặc giống nhau thành nhóm. Ở Hình



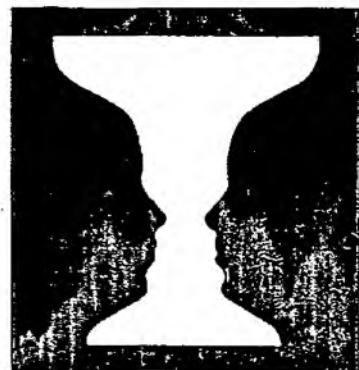
HÌNH 4-2:
Những hình vẽ này minh họa bốn định luật Gestalt về tổ chức nhận thức: (A) Định luật về sự kề cận. Chúng ta nhóm các phần tử ở gần sát nhau lại với nhau; (B) Định luật tương tự. Chúng ta nhóm các phần tử lại với nhau nên chúng tương tự giống nhau; (C) Định luật tiếp tục hoàn chỉnh. Chúng ta nhóm các phần đường cong thành một hình hoàn chỉnh nên dạng của chúng là liên tục, êm á (chẳng hạn các bạn sẽ nhìn thấy hình vuông và hình tròn ở bên trái hơn là hai hình được giới thiệu ở bên phải); (D) Định luật của sự đóng kín. Chúng ta có xu hướng đóng kín các khoảng trống trong những đường có tính biến đổi liên tục.

4-2B, ta sẽ nhìn thấy 3 cột đứng các hình khi các phần tử hàng dọc giống nhau và ta sẽ thấy 3 hàng ngang khi các phần tử hàng ngang giống nhau. Ngoài ra các định luật khác về sự tổ chức Gestalt được minh họa và mô tả sơ lược ở Hình 4-2.

Bên cạnh các định luật truyền thống nói trên, các nhà nghiên cứu hiện đại vẫn tiếp tục khám phá các hiệu ứng của sự tổ chức nhận thức. Ví dụ, Wong và Weisstein (1985) đã phát hiện ra rằng các vùng nhấp nháy của một trường thị giác được nhìn thấy đằng sau các vùng không nhấp nháy. Hiệu ứng của sự tổ chức nhận thức đó đạt được ngay cả khi các vùng nhấp nháy và không nhấp nháy có cùng cấu trúc bên ngoài (texture) và cùng độ sáng trung bình.

Chính trường phái Gestalt đã chỉ ra xu hướng cơ bản của chúng ta về việc chia những gì nhìn thấy thành hình (một đối tượng) và nền (phông hoặc môi trường xung quanh đối tượng đó). Điều gì sẽ xảy ra khi hình và nền đột ngột chuyển đổi cho nhau như ở Hình 4-3. Khi nhìn vào hình này, ta sẽ thấy một cái ly trong giây lát và sau đó ta lại nhìn thấy bóng của hai mặt người quay mặt vào nhau. Hiện tượng này được gọi là sự chuyển đổi hình-nền (figure-ground reversal) hay nhận thức đa ổn thái (multistable perception) vì bạn nhận thấy nhiều hơn một hình ảnh ở cùng một hình (Attneave, 1976).

Việc hình và nền dường như chuyển đổi cho nhau như nói ở trên cho ta thấy một số điều thường bị bỏ qua: chúng ta áp đặt sự tổ chức lên các đối tượng chứ chúng ta không chỉ thu động ghi nhận những gì ở đó. Chúng ta có thể thấy hai bức tranh ở Hình 4-3 khác nhau như thế nào? Nét vẽ cơ bản – dữ liệu đầu vào của cảm giác – vẫn không thay đổi, chỉ có nhận thức của ta là thay đổi.

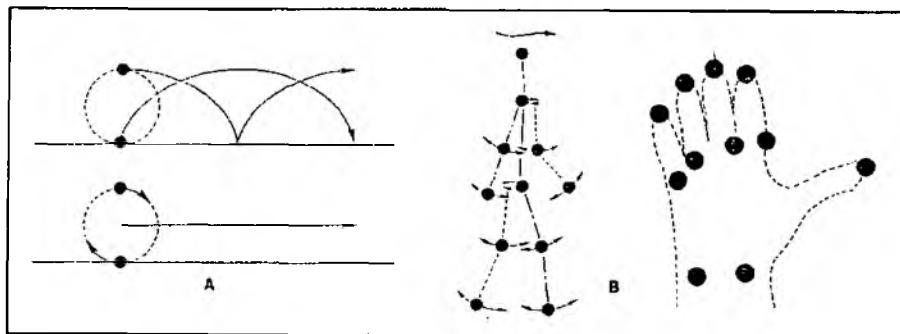


HÌNH 4-3:

Trong hình này chúng ta có thể nhận thấy một cái ly trên hình nền màu đen. Ngược lại chúng ta nhìn thấy 2 mặt người quay mặt vào nhau trên hình nền màu trắng.

2. Sự tổ chức của các dạng thức di động (organization of moving pattern)

Chúng ta cũng chủ động áp đặt sự tổ chức lên các đối tượng di động. Như minh họa trong Hình 4-4A, khi quan sát ngọn đèn gắn trên một chiếc vành tròn đang lăn trong phòng tối, thì ta thấy ánh đèn dường như nhảy cóc theo chiều dài và tạo nên những hình vòng cung. Tuy nhiên, kết quả đó sẽ khác đi nếu như ta gắn thêm một ngọn đèn đối diện với ngọn đèn đó. Khi đó hai đèn dường như lăn một cách êm á (chứ không nhảy cóc) và chúng xoay quanh một trục vô hình. Sở dĩ có sự khác biệt đó là do người quan sát đã áp đặt những sự tổ chức khác nhau lên nó. Các nhà khoa học đang nghiên cứu những qui luật mà chúng ta dùng để áp đặt sự tổ chức lên chuyển động của bánh xe và các qui luật tương tự để giải thích cho cách chúng ta tổ chức các chuyển động phức tạp hơn. Chẳng hạn như chuyển động của một người đi bộ hoặc đang vẫy tay như ở Hình 4-4B (Cutting & Proffitt, 1981; Johansson, 1976; Proffitt & Cutting, 1980).



HÌNH 4-4:

Những hình này giới thiệu các đường chuyển động mà chúng ta chủ động áp đặt sự tổ chức lên các đối tượng di động, chẳng hạn như một bánh xe đang lăn, một người đi bộ hay một bàn tay đang vẫy.

Chúng ta tạo ra các dạng thức di động của ánh đèn bất cứ khi nào chúng ta di chuyển trong môi trường. Theo thuyết sinh thái về nhận thức (ecological theory of perception), thì các dạng thức di động đó được tạo ra đúng qui luật, khiến cho những phương diện bất biến của chúng thể hiện những khía cạnh quan trọng của môi trường, như minh họa ở Hình 4-5.

Các nhà khoa học vẫn tiếp tục nghiên cứu các vấn đề mới liên quan tới những quy luật về tổ chức (Anstis, 1986; Koenderink 1986, Lonuet-Higgins, 1986; Regan, 1986). Trong một nghiên cứu gần đây, Perrone (1986) phát hiện ra rằng, bản chất của sự tổ chức phụ thuộc vào việc đối tượng đang di chuyển lại gần hay đang di chuyển ra xa vị trí người quan sát. Cả hai kiểu chuyển động đều tạo ra sự thay đổi ở hình ảnh trên võng mạc. Chẳng hạn, một đối tượng chuyển động nhanh mạnh như một chiếc máy bay lao về phía người quan sát thì hình ảnh của nó trên võng mạc của người quan sát sẽ mở rộng ra. Nếu cũng đối tượng đó nhưng lại di chuyển ra xa người quan sát thì ảnh của nó trên võng mạc sẽ thu hẹp lại (xem Hình 4-7). Perrone mô phỏng sự giãn ra và co lại đó bằng những hình ảnh do máy tính tạo ra. Một người quan sát các hình ảnh trên máy tính được đặt vào trạng thái thay đổi tương ứng trên võng mạc vốn có thể tạo ra được bằng các khung hộp ba chiều. Các hình ảnh mô phỏng một chiếc hộp cứng đang di chuyển lại gần hoặc ra xa mắt người quan sát. Nhiệm vụ của người quan sát là cho biết khi nào những chiếc hộp đó dường như di chuyển và/hoặc thay đổi kích



HÌNH 4-5:

Khi con người và các động vật sống trên mặt đất chuyển động trong môi trường của chúng, chúng sẽ gặp phải "các vấn đề". Các tình huống sẽ phụ thuộc vào lượng ánh sáng sẽ bị thay đổi bởi sự chuyển động của động vật. Theo thuyết sinh thái và nhận thức thì mối liên hệ giữa một chuyển động của động vật và môi trường của nó cũng giống như dạng thức chuyển động của ánh sáng duy nhất xác định nhận thức của nó về thực thể, vị trí, đối tượng và các kết quả.

thước. Các dạng thức mở rộng trên vòm mạc thể hiện chiếc hộp đang chuyển động tới gần. Còn các dạng thức thu hẹp thể hiện chiếc hộp đang chuyển động ra xa và ngày càng bé đi. Perrone kết luận rằng, nếu hiểu biết thấu đáo hơn về các quy luật nói trên thì sẽ có thể tạo ra những mô phỏng máy tính tốt hơn về sự chuyển động theo chiều sâu.

Trong khi một số nhà nghiên cứu đang cố gắng cải thiện cách hiển thị trên máy tính thì một số khác lại ra sức cải thiện người quan sát. Chẳng hạn, Ball và Sekuler (1986) phát hiện ra rằng, những người quan sát trẻ tuổi (18-28 tuổi) thì phân biệt hướng chuyển động của các đối tượng tốt hơn những người già (62-72 tuổi). Những người trẻ thường trội hơn ngay cả khi thị lực của họ bằng với thị lực người già. Điều này cho thấy chính cách thức xử lý tạo ra ưu thế cho người trẻ chứ không phải do thị lực của họ. Kết quả này còn cho thấy rằng người già nếu được huấn luyện các cách xử lý hiệu quả hơn thì họ cũng có thể làm tốt như người trẻ. Theo giả thuyết đó, Ball và Sekuler cũng phát hiện ra người già có thể được hưởng lợi từ sự huấn luyện để phân biệt hướng. Thực chất, khả năng cải thiện sự hoạt động của hai nhóm thông qua huấn luyện là tương đương nhau. Ngoài ra, cả hai nhóm đều đạt được sự tiến bộ trong thời gian tối thiểu là một tháng.

IV. VAI TRÒ CỦA SỰ NHẤT QUÁN TRONG NHẬN THỨC

Nếu sự chuyển đổi hình-nền khiến bạn chóng mặt thì có thể bạn sẽ tìm được sự thư giãn trong tính ổn định hay nhất quán của thế giới nhận thức. Chúng ta dựa vào tính nhất quán đó để nhận ra các hình ảnh, ngay cả khi đó là một người bạn. Ví dụ, chúng ta có thể nhìn thấy hình dạng của người bạn từ một số góc độ khác nhau, nhìn gần rồi lại nhìn xa, nhìn trong ánh sáng tỏ rọi trong ánh sáng mờ, dù trong điều kiện nào thì chúng ta vẫn nhận ra người bạn đó. Cũng theo cách đó, các nhà du hành vũ trụ của con tàu Apollo 13 dựa vào tính nhất quán khi bay quanh mặt trăng. Họ xác định được địa hình của trái đất ngay cả khi họ đang bay với tốc độ rất cao. Điều đó tưởng chừng như đơn giản nhưng thực tế lại không phải như vậy. Các nhà khoa học vẫn chưa hiểu được điều này được thực hiện như thế nào. Làm thế nào mà nhận thức vẫn không thay đổi trong khi những thông tin thị giác thay đổi? Hãy quan sát những gì mà các nhà khoa học đã khám phá được về sự nhất quán đối với kích thước, hình dạng và các tính chất nhất quán khác đối với nhận thức.

1. Nhất quán về kích thước

Khi nhìn cặp song sinh ở Hình 4-6 ta thấy: Người ở bên phải tấm hình được chụp ở khoảng cách 4 feet và người ở phía trái được chụp ở khoảng cách 8 feet (1 foot = 35 cm). Các hình ảnh của họ chứng minh cho định luật

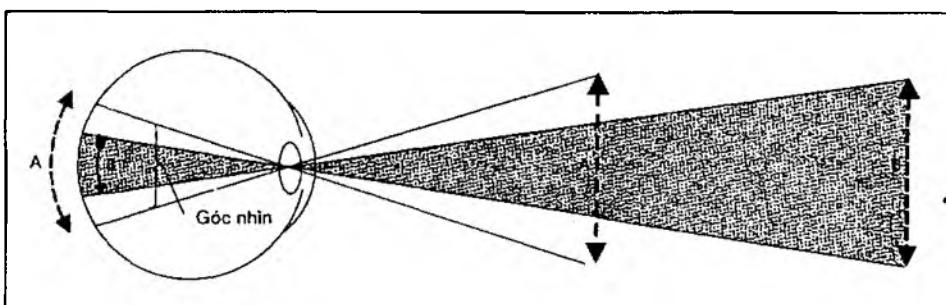


HÌNH 4-6:

Cặp song sinh giống hệt nhau - Evangeline và Jacqueline Motely, nhìn thấy như cùng một kích thước ở trên tấm hình này. Mặc dù hình người ở xa chỉ bằng một nửa của hình người ở gần. Những hình này minh họa cho luật nhất quán về nhận thức.

nhất quán về kích thước (law of size constancy). Định luật này phát biểu rằng, chúng ta thấy kích thước của một đối tượng là không đổi ngay cả khi khoảng cách từ đối tượng đó tới ta thay đổi.

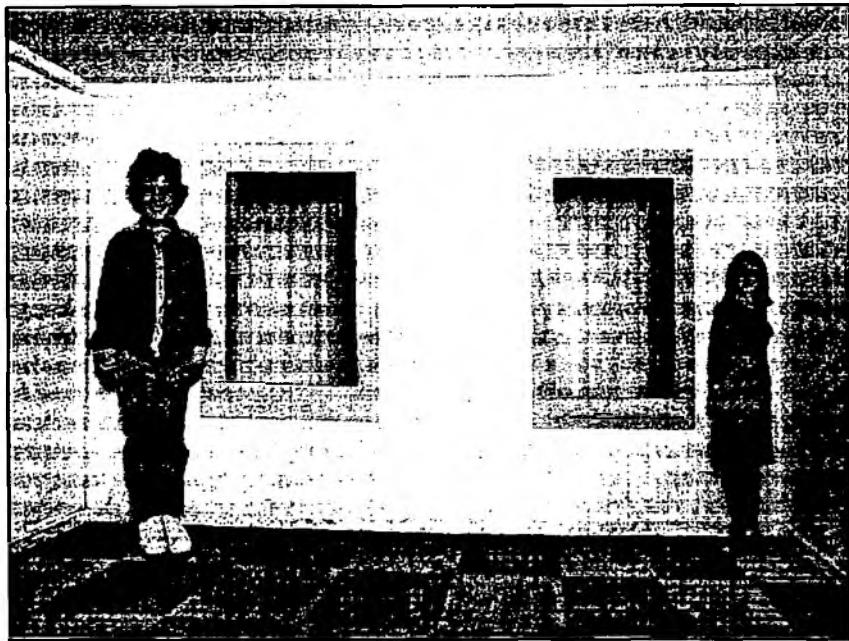
Hình 4-7 giải thích kích thước của ảnh võng mạc (retinal image) được thay đổi như thế nào. Ánh sáng phản xạ từ cặp song sinh đập tới mắt người quan sát. Các tia sáng chủ yếu mà ta thảo luận ở đây là tia sáng tới từ chân và đỉnh đầu. Chúng được thể hiện bằng hai đường thẳng cắt nhau trong thủy tinh thể. Góc hợp bởi hai đường thẳng đó được gọi là góc thị giác (visual angle). Góc này sẽ nhỏ dần khi đối tượng di chuyển ra xa. Khi góc thị giác nhỏ đi thì ảnh trên võng mạc cũng nhỏ đi. Vì thế, góc thị giác của người ở gần lớn hơn gấp hai lần và ảnh của cô ta trên võng mạc cũng lớn hơn gấp hai lần so với người ở xa.



HÌNH 4-7:

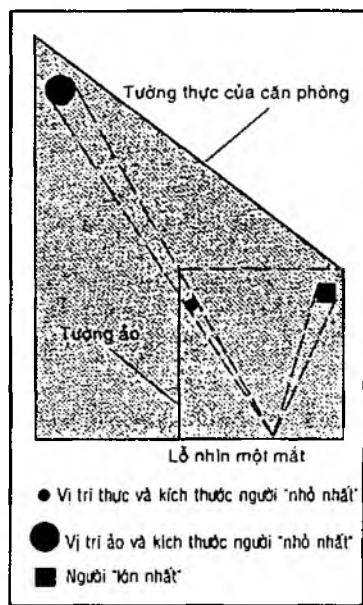
Kích thước của hình ảnh trên võng mạc được xác định bởi góc nhìn, được xác định bởi hai tia sáng đi từ đỉnh và chân của đối tượng tới thấu kính của mắt. Một vật là ở gần nên góc nhìn và kích thước hình ảnh trên võng mạc nhận được là to

Tuy nhiên, tại sao chúng ta lại nhận thức được cặp song sinh đó có cùng kích thước. Thực tế thì các nhà khoa học cũng không giải thích được điều này. Có thể là, sở dĩ kích thước mà ta nhận thức được không đổi là do chúng ta biết được kích thước thực tương đối của vật. (Chẳng hạn, chúng ta đã biết trước rằng cặp song sinh ở Hình 4-6 có cùng kích thước). Tuy nhiên, sự giải thích này có thể bị phủ nhận bởi hai lý do. Một là, kích thước có thể nhận thức được là không đổi ngay cả khi các đối tượng không quen thuộc được thay vào vị trí của cặp song sinh. Hai là, nếu một hình ảnh có các thông tin sai lệch về khoảng cách thì chúng ta có thể sẽ bị đánh lừa, dù rằng ta đã biết được kích thước thực của các đối tượng. Chẳng hạn, căn phòng của Ames (Hình 4-8A) được thiết kế để đưa ra những thông tin sai lệch về khoảng cách. Chúng ta có thể thấy trong Hình 4-8B, trên thực tế góc trái của căn phòng ở xa rất nhiều so với góc phải nhưng các góc ở Hình 4-8A lại dường như ở cách xa ta một khoảng bằng nhau. Người ở góc xa trông giống như một chú lùn, trong khi đó người ở góc gần trông giống như một người khổng lồ. Tất nhiên, việc quan sát các đối tượng có kích thước quen thuộc không đảm bảo cho sự nhận thức chính xác về kích thước. Căn phòng của Ames được thiết kế để quan sát bằng một mắt thông qua một cái lỗ. Trên thực tế, sự sai lệch về kích thước sẽ lớn hơn trong các điều kiện quan sát theo chủ định. Tuy nhiên, chúng vẫn có hiệu lực khi ta quan sát căn phòng bằng cả hai mắt và đều ta phải lắc qua lắc lại (Gehring & Engel, 1986).



HÌNH 4.8A:

Căn phòng Ames được giới thiệu ở đây đã bóp méo rõ ràng về kích thước của người phụ nữ. Mắt của bạn bị lừa trong bức ảnh này là vì căn phòng nhìn như có vẻ là vuông, nhưng thực tế thì không phải vậy. Biểu đồ bên cạnh minh họa hình thù thật của căn phòng. Chính hình thù này là nguyên nhân làm cho người phụ nữ nhìn như có kích thước khác nhau.



HÌNH 4.8B

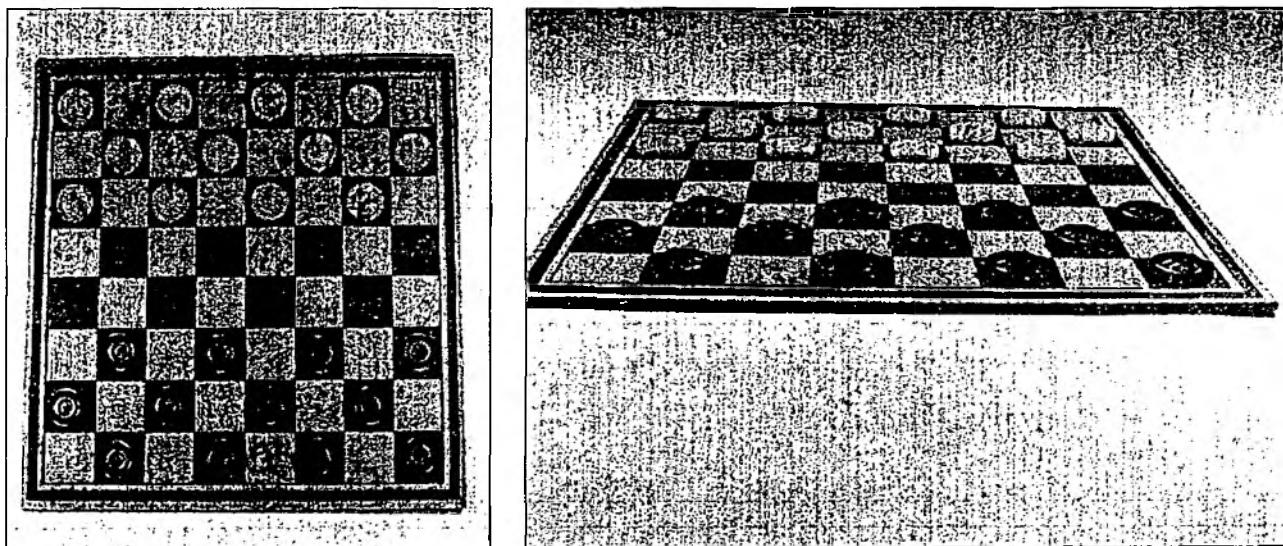
Có hai thuyết trái ngược nhau về sự nhất quán đối với kích thước, đó là: thuyết suy luận vô thức (Epstein, 1973; Rock, 1977) và thuyết sinh thái (Gibson, 1979). Thuyết suy luận vô thức (unconscious inference theory) phát biểu rằng, chúng ta vô thức đưa ra suy luận chính xác về kích thước của đối tượng khi chúng ta có thông tin chính xác về kích thước của ảnh vông mạc và khoảng cách của đối tượng. Thuyết này tuân thủ theo quan điểm cho rằng, kích thước mà ta nhận thức được phải nhất quán với khoảng cách nhận thức được. Trong căn phòng của Ames chúng ta thấy kích thước của đối tượng bị biến dạng là do chúng ta quan sát đối tượng ở những khoảng cách đã bị biến dạng. Người ở bên trái có ảnh nhỏ hơn và ta nhìn cô ta ở khoảng cách giống như người bên phải, vì thế chúng ta vô thức suy luận rằng cô ta nhỏ hơn.

Ngược lại với thuyết suy luận vô thức, thuyết sinh thái lại cho rằng, sở dĩ chúng ta thấy kích thước của vật không đổi là do chúng ta thấy một số phương diện của cảnh không thay đổi khi khoảng cách thay đổi. Chẳng hạn, ta thấy cặp song sinh có cùng kích thước khi có bức tường ở gần cả hai người. Nếu ta phản xạ với các mối quan hệ như vậy thì ta sẽ bị đánh lừa bởi căn phòng của Ames vì các mối quan hệ cơ bản ở đây đã bị bóp méo. Chẳng hạn như kích thước của người so với kích thước cửa sổ. Do vậy, căn phòng của Ames đã đánh lừa chúng ta bằng cách bóp méo các mối quan hệ cơ bản của sự nhất quán.

2. Các nhất quán khác

Vấn đề đặt ra với nhận thức kích thước cũng được áp dụng cho các nhận thức khác. Định luật nhất quán về hình dạng (law of shape constancy) phát biểu rằng, chúng ta thấy

hình dạng của một đối tượng không thay đổi khi độ nghiêng của đối tượng thay đổi, hoặc khi chúng ta quan sát nó từ một góc độ khác. Hình 4-9 minh họa cho điều vừa nói. Khi nhìn từ trên cao xuống (A) ta thấy các quân cờ hình tròn và bàn cờ hình vuông; khi nhìn từ cạnh (B) thì ta thấy các quân cờ giống như trái bóng và các cạnh của bàn cờ dường như ngắn hơn. Tuy nhiên, do tính nhất quán về hình dạng nên các quân cờ trông vẫn tròn và bàn cờ trông vẫn vuông từ cả hai góc nhìn.



HÌNH 4-9:

Bức ảnh ở bên phải được giới thiệu ở đây nhìn rất khác so với ảnh hình chiếc bàn cờ này ở bên trái. Tuy nhiên do sự nhất quán về hình dạng cho nên các quân cờ được nhận thức là tròn và bàn cờ là vuông ở cả hai bức ảnh.

Thuyết suy luận vô thức nói rằng, chúng ta vô thức suy luận ra các hình dạng đúng khi chúng ta thấy các độ nghiêng đúng. Thuyết sinh thái thì nói rằng, sở dĩ chúng ta nhìn thấy hình dạng không đổi là do chúng ta thấy một số phương diện của cảnh không đổi khi góc nghiêng thay đổi. Ví dụ, số các ô vuông chạy dọc các cạnh trái và phải của bàn cờ là không đổi cho dù bàn cờ có đặt nghiêng hay không nghiêng.

Định luật nhất quán về độ sáng (law of brightness constancy) phát biểu rằng, chúng ta nhận thức độ sáng của đối tượng là không đổi ngay cả khi lượng ánh sáng đập vào đối tượng thay đổi. Chẳng hạn, ta thấy màu của mực đen và màu của giấy trắng dù là ở ánh sáng rõ hay ánh sáng mờ. Mực phản xạ chừng 5% lượng ánh sáng đập vào nó; giấy phản xạ khoảng 80%. Vì vậy, khi có 100 đơn vị ánh sáng đập vào trang giấy thì mực phản xạ lại 5 đơn vị và giấy phản xạ lại 80 đơn vị. Khi có 10.000 đơn vị ánh sáng đập vào trang giấy thì mực phản xạ 500 đơn vị và giấy phản xạ 8.000 đơn vị. Hans Wallach (1948) chứng minh được rằng, cái bể ngoài đen và trắng không thay đổi bởi vì hệ nhận thức của chúng ta đáp ứng lại với tỷ lệ ánh sáng đến từ một đối tượng chia cho ánh sáng xung quanh nó. Trong ví dụ của chúng ta thì tỷ lệ đó không đổi. Khi ở ánh sáng mờ, tỷ lệ đó là $5/80 = 0,0625$ và khi ở ánh sáng rõ thì tỷ lệ là $500/8.000 = 0,0625$. Nghiên cứu gần đây của Burkhardt, Gottesmann, Kersten và Legge (1984) cho thấy các phản ứng đối với các tỷ lệ không đổi đó cũng sẽ không thay đổi trong một dải rộng của nguồn sáng nền. Hơn nữa, sự nhất quán này vẫn đúng khi một đối tượng tối được nhìn ở nền sáng (các chữ đen trên trang giấy trắng) hoặc khi đối tượng sáng được nhìn trong nền tối (đèn xe hơi trong đêm tối).

Hai lý thuyết của chúng ta sẽ giải thích hiện tượng này như thế nào? Thuyết sinh thái nói rằng, sở dĩ ta nhận thấy sự không đổi đó là do một số phương diện của cảnh không thay đổi (trong trường hợp này, tỷ lệ ánh sáng phản xạ là không đổi ngay cả khi bản thân ánh sáng thay đổi). Tuy nhiên, các nhà theo thuyết suy luận vô thức lại lập luận rằng, suy luận vô thức cũng đóng góp một vai trò nào đó (Gilchrist, 1975). Họ lưu ý rằng, những thay đổi về độ sáng không luôn luôn tác động tới nền và tới đối tượng một cách ngang bằng. Ví dụ, khi mặt trời chui ra khỏi đám mây thì có thể có nhiều ánh sáng chiếu xuống mặt đất hơn là chiếu xuống một thân cây mọc trên mặt đất. Theo thuyết suy luận vô thức thì chúng ta có tính đến những khác biệt về sự chiếu sáng như vậy.

V. NHẬN THỨC ĐỘ SÂU

Khi Lovell, Swigart và Haise bay quanh phía sau của mặt trăng thì họ có cơ hội để ngắm nhìn một cảnh tuyệt đẹp. Với họ, đó là điều quan trọng nhất của chuyến bay. Nó tạo cơ hội cho họ mang về những dữ liệu khoa học xứng với số tiền bỏ ra cho chuyến bay. Để phát hiện được những ngọn đồi và những miệng núi lửa mà họ đang tìm kiếm thì các nhà du hành phải có khả năng phân biệt được độ sâu tương đối giữa những chỗ cao và chỗ thấp của địa hình. Những hình ảnh chụp của họ mang về cho thấy không dễ gì phân biệt được điều này. Mới nhìn thì miệng núi lửa và quả đồi còn có thể phân biệt được. Nhưng khi ta quay ngược vị trí của tấm ảnh và nhìn lại thì những gì mà trước đó đã xác định là miệng núi lửa, giờ đây lại trông giống như quả đồi và ngược lại. Sự đảo ngược đó có liên quan tới những tín hiệu do bóng (shadow) tạo ra. Mặc dù bóng không ảnh hưởng nhiều đến nhận thức độ sâu nhưng nó lại là nguồn thông tin về độ sâu duy nhất có sẵn cho chúng ta.

Trong phần này, ta sẽ bàn về ba dạng thông tin liên quan đến độ sâu, đó là: thông tin hai mắt, thông tin một mắt và thông tin động. Thông tin hai mắt có được khi chúng ta sử dụng cả hai mắt để quan sát. Thông tin một mắt có được khi chúng ta chỉ sử dụng một mắt để quan sát. Còn thông tin động có được chỉ khi chúng ta di chuyển hoặc khi môi trường di chuyển.

1. Quan sát độ sâu bằng hai mắt

Do hai mắt của chúng ta cách nhau một khoảng chừng vài xăng ti-met nên mỗi mắt quan sát được một cảnh khác nhau về thế giới xung quanh. Sự khác nhau đó được gọi là sự chênh lệch giữa hai mắt (binocular disparity). Ta cũng có thể thấy được sự chênh lệch đó bằng cách nhắm một mắt và để ngón tay trái phai cách mũi chừng 12 in-sơ và đặt ngón trỏ trái cách mũi 6 in-sơ. Trước hết, hãy nhìn vào ngón trỏ phải (ở xa) bằng mắt này sau đó lại nhìn bằng mắt kia. Ta sẽ thấy dường như ngón trái (ở gần) ở vị trí khác nhau khi ta nhìn bằng từng mắt khác nhau. Böyle giờ ta hãy nhìn bằng cả hai mắt, ta sẽ thấy một hình kép của ngón tay ở gần.

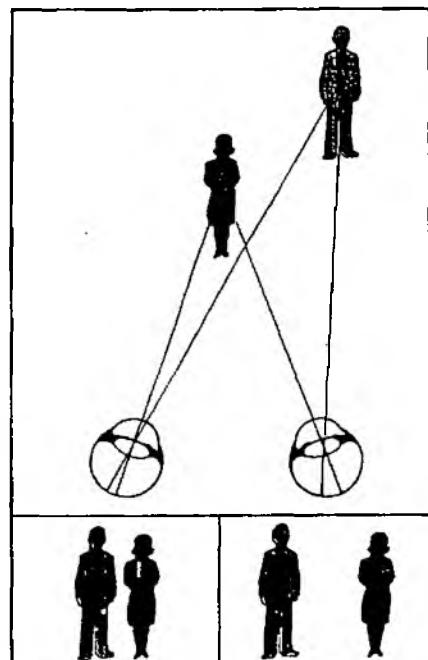
Khi nhìn các vật ở xa, sự chênh lệch giữa hai mắt là quá nhỏ nên thường thì ta không nhận biết được (xem Hình 4-10). Cho dù ngay cả khi ta nhìn thấy một ảnh đơn thì ta vẫn chỉ nhận thấy sự chênh lệch đó ở mức độ vô thức. Khi sự chênh lệch rất lớn thì người ta nhìn thấy ảnh kép. Khi chênh lệch ít thì não bộ nhập các ảnh đó lại, sử dụng sự chênh lệch đó như một nguồn thông tin về độ sâu. Thậm chí não có thể sử dụng những chênh lệch nhỏ

để làm đầu mối phân biệt độ sâu. Thực tế, hầu hết chúng ta đều rất nhạy cảm với sự chênh lệch này và chúng ta dùng nó để phân biệt độ sâu (Wolfe, 1986).

Khả năng dùng sự chênh lệch giữa hai mắt để phát hiện độ sâu chính là cơ sở để phát triển một dụng cụ phổ biến mang tên View Masters mà thời trẻ chúng ta thường chơi với nó. View Masters là một kính nhìn nổi – một dụng cụ quang học tạo ra nhiều hình ảnh khác nhau với hai mắt tại cùng một thời điểm. Hình ảnh về độ sâu trong một kính nhìn nổi được tạo ra khi hai ảnh là hai bức tranh của các vật ba chiều. Những bức tranh đó được chụp bằng hai máy ảnh đặt cách nhau một khoảng bằng với khoảng cách giữa hai mắt. Vì vậy, với một kính nhìn nổi, ta có thể được đặt vào cùng độ chênh lệch giữa hai mắt giống như khi nhìn trực tiếp các vật. Đó là cách người ta tạo ra các ảnh ba chiều trong kính View Masters. Hầu hết chúng ta đều thích thú với cái kính đó.

Bên cạnh ứng dụng giải trí nói trên, kính nhìn nổi còn có các ứng dụng quan trọng khác. Nó được sử dụng trong bệnh viện để xác định những người bị mù lập thể – những người không có khả năng sử dụng độ chênh lệch giữa hai mắt để phát hiện độ sâu. Theo thống kê thì có khoảng 2% dân số bị mắc chứng bệnh này. Những người này có thể phát hiện được độ sâu là do có nhiều nguồn cung cấp thông tin chiều sâu khác (chúng ta sẽ nghiên cứu về chúng ở phần tiếp theo). Sở dĩ những người bị mù lập thể không thể phân biệt được độ sâu trong các kính nhìn nổi ở bệnh viện là do những dụng cụ này đã kiểm soát tất cả các thông tin chiều sâu khác. Điều đó cũng đồng nghĩa với việc những người bị mù lập thể không thể thưởng thức được những hình ảnh tuyệt vời của kính View Masters. Tuy nhiên, họ có thể phát hiện được chiều sâu khá tốt nếu họ nhìn *trực tiếp* vào các vật ba chiều.

Kính nhìn nổi cũng có những ứng dụng quan trọng trong phòng thí nghiệm. Nó cho phép người làm thí nghiệm kiểm soát tất cả các nguồn thông tin khác và cho phép điều chỉnh độ chênh lệch giữa hai mắt. Julesz (1971) đã đưa ra những ảnh đặc biệt được tạo ra bằng máy tính cho kính nổi. Những ảnh này có hai thuộc tính: (1) Khi xem từng lần một thì chúng được nhìn thấy như những điểm ngẫu nhiên. (2) Khi được xem bằng kính nổi thì những ảnh này là ảnh ba chiều. Một ảnh ba chiều tiêu biểu có thể là một hình vuông nhỏ dường như nổi lên bên trên một hình vuông lớn. Những hình ảnh đặc biệt đó đã trở thành công cụ nghiên cứu mạnh trong nghiên cứu nhận thức độ sâu ở người và động vật. Trong một thí nghiệm, Mc Fadden và Wild (1986) đã làm một kính nhìn nổi cho bồ câu. Sau đó họ



HÌNH 4-10:
Mắt bên trái nhìn rất khác người đàn ông và người đàn bà so với mắt bên phải. Não bộ sử dụng sự khác biệt hay sự chênh lệch này như một tín hiệu về độ sâu, trong trường hợp này tín hiệu cách xa bao nhiêu những con người này là từ người quan sát.

huấn luyện bồ câu mổ vào các vòng tròn được xác định bằng sự chênh lệch trong một hệ điểm lập thể ngẫu nhiên. Họ kết luận rằng, bồ câu có khả năng sử dụng các thông tin chênh lệch giữa hai mắt.

2. Quan sát độ sâu bằng một mắt

Ta có thể có được cảm giác về độ sâu khi nhìn bằng một mắt (monocular) bằng cách nhìn ra xung quanh khi một mắt được che đi. Có thể ta vẫn xác định được độ sâu nhưng là do các thông tin khác cung cấp chứ không giống như khi nhìn bằng cả hai mắt. Các tín hiệu một mắt (monocular cues) không chỉ được sử dụng để phát hiện chiều sâu (khoảng cách tương đối giữa các vật) mà nó còn được sử dụng để xác định khoảng cách từ bạn đến vật. Các tín hiệu một mắt phổ biến nhất là: độ rõ, viễn cảnh tuyến tính và độ dốc kết cấu.

Độ rõ (clearness). Chúng ta nhìn các vật trên mặt đất qua một lớp không khí với nhiều hạt bụi lì ti khiến cho các vật ở xa bị mờ. Tuy nhiên, tín hiệu này không ảnh hưởng tới các nhà du hành trên mặt trăng vì ở đó không có không khí và cũng chẳng có bụi. Vì vậy, trên mặt trăng các vật ở xa cũng nét như các vật ở gần.

Viễn cảnh tuyến tính (linear perspective). Các họa sĩ sử dụng viễn cảnh tuyến tính để tạo ra các ấn tượng về chiều sâu trong các bức họa. Chẳng hạn, trong các bức ảnh về các luống cày trên một cánh đồng, ta thấy các luống cày hình như hội tụ lại ở phía xa. Chúng ta thường sử dụng viễn cảnh tuyến tính để phát hiện chiều sâu trong môi trường xung quanh chúng ta.

Viễn cảnh tuyến tính thường được sử dụng cùng với kết cấu bề mặt (texture). Một số chất liệu có bề mặt nhẵn như nhựa, thép và các kim loại khác. Tuy nhiên, hầu hết các vật đều có bề mặt không nhẵn mà ta có thể nhận biết được như bề mặt của một tấm thảm, một luống hoa, một tán lá cây, ta nói bề mặt của chúng có *kết cấu*. Chắc chắn bề mặt của mặt trăng cũng có kết cấu. Khi chúng ta nhìn vào một vật có kết cấu thì các phần tử ở gần đường như ở cách xa nhau hơn các phần tử ở phía xa, hình thành nên độ dốc kết cấu (texture gradient). Một thí dụ trong thiên nhiên về độ dốc kết cấu là khi chúng ta nhìn một bức ảnh về cánh đồng hoa lúc đó chúng ta thấy những bông hoa ở gần có vẻ cách xa hơn so với những bông hoa ở xa.

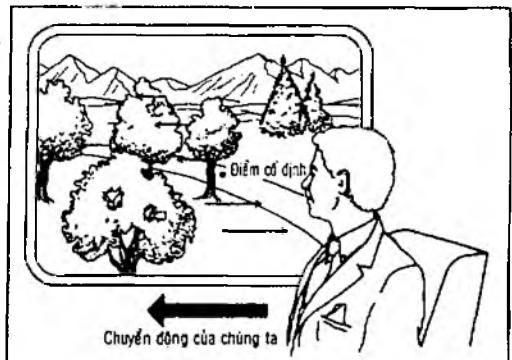
Yonas, Granddud, Arterberry và Hanson (1986) đã tiến hành thử nghiệm khả năng xác định chiều sâu bằng một mắt của những đứa trẻ 5 và 7 tháng tuổi. Kết quả trước đây cho thấy cả hai nhóm trẻ đều có khả năng phối hợp tầm với với khoảng cách mà chúng nhận thức được (xem Chương 9). Câu hỏi đặt ra là, liệu chúng ta có thể làm được điều này khi khoảng cách được xác định bằng tín hiệu của một mắt hay không? Kết quả của các nhà nghiên cứu trên cho thấy, trẻ em 5 đến 7 tháng tuổi sẽ phát triển khả năng nhìn chiều sâu bằng phương thức viễn cảnh tuyến tính và độ dốc kết cấu. Những đứa trẻ quan sát hai vật đặt cách chúng cùng một khoảng cách nhưng được đặt trong một bối cảnh có những thông tin sai lệch về viễn cảnh tuyến tính và độ dốc kết cấu. Đối với người lớn khi quan sát bằng một mắt, những thông tin sai lệch đó làm cho hai vật dường như ở các khoảng cách khác nhau. Trẻ em 7 tháng tuổi cũng vậy; khi quan sát bằng một mắt, chúng dường như phản xạ với viễn cảnh tuyến tính và độ dốc kết cấu. Đặc biệt, chúng thường thích chơi với những vật bị làm cho dường như ở gần hơn. Kết quả này cho thấy rằng, trẻ 7 tháng tuổi có thể sử dụng viễn cảnh tuyến tính và độ dốc kết cấu khi quan sát bằng một mắt. Ngược lại, những

dứa trẻ 5 tháng tuổi không muôn với tới những đồ vật trong điều kiện nhìn một mắt. Điều đó chứng tỏ rằng, trẻ 5 tháng tuổi không có khả năng sử dụng viễn cảnh tuyến tính và độ dốc kết cấu để phân biệt chiều sâu khi quan sát bằng một mắt. Như vậy, rõ ràng là khả năng sử dụng viễn cảnh tuyến tính và độ dốc kết cấu để phân biệt chiều sâu trong điều kiện nhìn một mắt được phát triển trong độ tuổi từ 5 đến 7 tháng.

3. Quan sát chiều sâu thông qua chuyển động

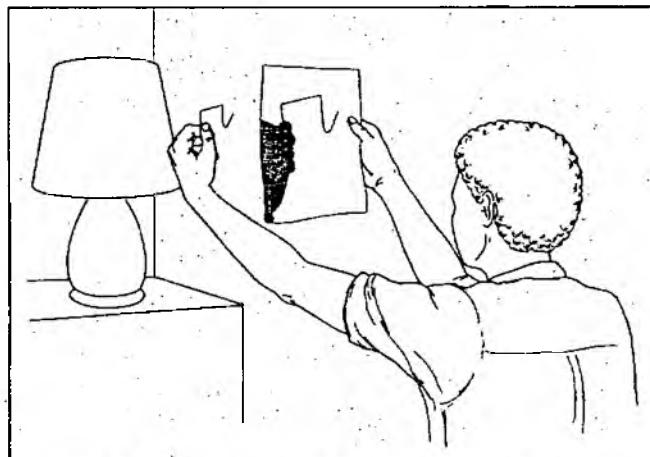
Khi các nhà du hành bay trên mặt trăng thì tầm nhìn của họ luôn thay đổi mang đến cho họ nhiều nguồn thông tin về chiều sâu. Thông tin này được gọi là thị sai chuyển động (motion parallax), đó là phần hình ảnh chuyển động của vật được nhìn thấy khi người quan sát di qua những vật đó. Chẳng hạn, ta có thể nhìn thấy thị sai chuyển động khi ngồi trên một chiếc xe hơi đang chạy và nhìn ra ngoài cửa sổ. Như minh họa ở Hình 4-11, các vật ở cách xa xe hơi những khoảng cách khác nhau dường như di chuyển theo các hướng khác nhau và với những tốc độ khác nhau. Não bộ lấy thị sai chuyển động làm thông tin về chiều sâu (Braunstein Andersen, 1981).

Não bộ cũng thu nhận các thông tin về chiều sâu khi các vật di chuyển (Braunstein Andersen, 1984). Nguồn thông tin này được báo hiệu bằng hiệu ứng chiều sâu động (kinetic depth effect) - đó là chiều sâu thấy được phụ thuộc vào sự chuyển động của vật. Hình 4-12 trình bày cách mà theo đó ta có thể chứng minh được hiệu ứng chiều sâu động. Hãy uốn một cái kẹp giấy thành một hình ba chiều. Sau đó thu lát bóng của chiếc kẹp bằng cách đặt nó ở giữa một ngọn đèn và một tờ giấy. Nếu để chiếc ghim kẹp giấy đứng yên thì cái bóng của nó sẽ phảng. Ngược lại nếu quay chiếc kẹp giấy thì ta sẽ thấy được hiệu ứng chiều sâu động. Khi chiếc kẹp bắt đầu quay thì bóng của nó dường như quay thành hình của một vật ba chiều. Điều đó chứng tỏ rằng, sự di chuyển của các vật cung cấp cho ta thông tin về chiều sâu. James Gibson và Hans Wallach là những người đi tiên phong trong nghiên cứu về sự di chuyển và chiều sâu (Gibson, 1957; Wallach & O' Connell, 1953).



HÌNH 4-11:

Khi người quan sát chuyển động, trong trường hợp này là hành khách đi tàu hỏa. Các đối tượng ở các khoảng cách khác nhau sẽ xuất hiện theo sự di động ở các vận tốc khác nhau (vận tốc được miêu tả bằng độ dài khác nhau của các mũi tên). Hơn nữa các đối tượng sẽ xuất hiện theo chuyển động trong sự phụ thuộc trực tiếp vào việc chúng dù ở mặt trước hay ở mặt sau của điểm cố định đối với con mắt của bạn.



HÌNH 4-12: Hiệu ứng chiêu sâu động:

Uốn cong một chiếc ghim kẹp giấy làm sao để khi nhìn nó có dạng 3 chiều. Nếu bạn giữ chiếc ghim đã bẻ cong này giữa một chiếc đèn và một tờ giấy trắng thì cái bóng soi sáng của nó sẽ xuất hiện là phẳng. Nếu bạn dùng tay quay chiếc ghim này, thì cái bóng do soi sáng của nó sẽ xuất hiện thành hình không gian 3 chiều.

VI. ẢO GIÁC

Khả năng cảm giác và nhận thức của con người đủ tin cậy để đưa các nhà du hành từ mặt trăng trở về trái đất, tuy nhiên các khả năng đó còn xa mới đạt tới độ hoàn hảo. Thực ra các khả năng này phụ thuộc rất nhiều vào các điều kiện cụ thể. Một ví dụ minh chứng cho điều này là hiện tượng ảo giác (illusions) – tức là sai lệch về nhận thức. Ảo giác không chỉ gây nguy hiểm cho các nhà du hành vũ trụ (Christensen & Talbot, 1986) mà nó còn gây nguy hiểm cho cả các phi công lái máy bay. Chẳng hạn, Kraft và Elworth (1969) đã tìm ra chứng cứ cho thấy ảo giác chính là nguyên nhân gây ra 16% các vụ tai nạn máy bay.

Các quan chức của Hãng Boeing đã tìm tới sự giúp đỡ của các nhà khoa học sau khi 4 chiếc Boeing 727 bị tai nạn liên tiếp chỉ trong vòng 4 tháng trời. Tiến sĩ Conrad Kraft – kỹ sư trưởng bộ phận máy bay thương mại của Boeing – đã kết hợp kiến thức hàng không với những số liệu và phương pháp của tâm lý học thực nghiệm. Trong các thí nghiệm của mình, Kraft và Elworth chế tạo một thiết bị để mô phỏng các tiếp cận thị giác ban đêm. Thiết bị này gồm có một cabin cố định và một mô hình máy bay chuyển động theo sự điều khiển từ cabin. Thiết bị này mô phỏng các khoảng cách từ 34 đến 455 dặm và độ cao từ 16.000 feet đến 2.500 feet. Kraft yêu cầu 12 phi công dày dạn kinh nghiệm thao tác với các tiếp cận thị giác mô phỏng. Thiết bị mô phỏng tái tạo lại điều kiện thị giác mà các phi công điều khiển 4 chiếc Boeing 727 bị tai nạn đã gặp phải. Nếu các chuyến bay mô phỏng này mà là thực thì đã có 11 phi công trong số 12 phi công tham gia thí nghiệm đâm ngay xuống đường băng, ngoại trừ một phi công có nhiều kinh nghiệm hạ cánh trên tàu sân bay. Kraft không giải thích chính xác được nguyên nhân nào đã khiến 11 phi công đâm xuống đường băng. Tuy nhiên, ông giải thích được rằng chính góc tiếp cận đã làm sai lệch các thông tin thị giác quan trọng khiến cho các phi công bị ảo giác đánh lừa.

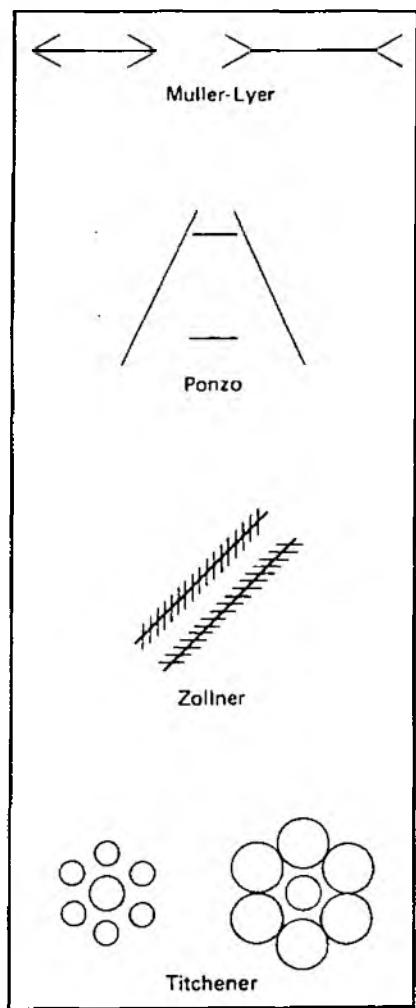
Các nhà tâm lý học đã nghiên cứu về ảo giác rất lâu trước khi họ phát hiện được ảo giác là nguyên nhân làm rơi máy bay. Chúng ta hãy khảo sát một số phát hiện của họ.

1. Ảo giác hình học (Geometrical Illusion)

Các ảo giác trình bày ở Hình 4-13 là các đường vẽ tạo ra sai lệch về nhận thức. Hãy quan sát và đọc chúng. Ngược lại với gì mà ta nhìn thấy, chính cái thước đo sẽ cho ta kết quả sau: hai đường nằm ngang có chiều dài bằng nhau ở ảo giác Muller – Lyer và ảo giác Ponzo; các đường xiên ở ảo giác Zollner song song với nhau; vòng tròn bên trong ở ảo giác Titchener có cùng kích thước. Các nhà khoa học đã nghiên cứu các ảo giác này trong 100 năm để nhằm mục đích tìm hiểu về nhận thức (Gillam, 1980). Trong một thí nghiệm quan trọng, Schiller và Wiener (1962) phát hiện ra rằng, hầu như ảo giác đạt được hiệu ứng cao nhất khi các phần tử của nó được thể hiện cho từng mắt riêng rẽ. Điều này cho thấy sai lệch thị giác là do não chứ không phải do mắt. Coren (1986) đã xem xét lại các nghiên cứu khác cho thấy rằng, các ảo giác này ảnh hưởng đến cử động của mắt và nhận thức. Ví dụ, hãy xem xét điều gì xảy ra khi người ta di chuyển mắt ngang qua ảo giác Muller – Lyer. Người ta thực hiện các chuyển động mắt ngắn hơn với kiểu “cánh ở trong” và chuyển động mắt dài hơn ở kiểu “cánh ở ngoài”. Kiểu chuyển động mắt đó tương ứng với một thực tế là người ta nhận thấy đường “cánh ở ngoài” dài hơn. Vẫn còn nhiều việc phải làm trong lĩnh vực này. Chẳng hạn, chúng ta vẫn chưa biết chắc được rằng, liệu có mối quan hệ nhân quả nào giữa các cử động của mắt với ảo giác hay không. Các nhà tâm lý học tiến hành nghiên cứu ảo giác với hy vọng hiểu được rõ hơn về hệ nhận thức. Dù ảo giác có đáp ứng được hy vọng đó hay không thì nó cũng cho ta một bài học giá trị. Những ai còn duy trì quan niệm cho rằng “nhìn thấy mới tin” (seeing is believing) thì có nghĩa là họ đang đặt quả trứng không đúng chỗ. Đôi khi “nhìn thấy mà vẫn bị lừa” (seeing is deceiving) (Coren & Girgus, 1978).

2. Vật thể bay không xác định (UFO) và ảo giác: hiệu ứng tự chuyển động.

Hiệu ứng tự chuyển động (autokinetic effect) là xu hướng của một nguồn sáng cố định khi được quan sát trong bóng tối thì có cảm giác là nó đang chuyển động. Nguồn sáng di chuyển như lướt nhanh, nhảy lên rồi sà xuống trong khoảng không. Hiệu ứng tự chuyển động có thể là nguyên nhân của những báo cáo về đĩa bay (UFO). Người ta thường nói nhiều tới việc nhìn thấy đĩa bay làm cho một số người khi nhìn thấy ánh đèn trong ngôi nhà ở phía xa đã vội cho đó cũng là đĩa bay.



HÌNH 4-13:

Các hình vẽ này cho thấy một số ảo giác hình học. Chính chúng là nguyên nhân gây ra sự khác biệt giữa những gì bạn nhìn và bạn có thể đo bằng một cái thước.

Hiệu ứng tự chuyển động đặc biệt gây nguy hiểm cho phi công. Máy bay bay theo đội hình vào ban đêm có thể đâm vào nhau bởi vì phi công nhận thấy sự chuyển động có tính chất tự chuyển động của các ánh đèn ở cánh của một máy bay khác. Phi công cũng gây tai nạn khi định bay cạnh một vật nhìn giống như máy bay, nhưng thực ra chỉ là đèn đường hay phao tín hiệu.

Ta có thể chứng minh hiệu ứng tự chuyển động bằng cách đặt một nguồn sáng mờ trên cạnh một cái bàn ở trong phòng tối. Thí nghiệm này sẽ rất thú vị nếu ta tổ chức theo nhóm. Mỗi người sẽ vẽ một đường chuyển động mà người đó cảm nhận được, và nếu ta không nói cho ai biết thì mỗi người sẽ vẽ một kiểu, chẳng ai giống ai. Tuy nhiên nếu có ai đó trong nhóm nói lớn cho mọi người về sự cảm nhận đường đi của nguồn sáng đó thì số còn lại của nhóm sẽ có xu hướng cảm nhận thấy một đường chuyển động của nguồn sáng giống nhau (Sherif, 1936). Điều này cho thấy tác dụng của những lời đề nghị và áp lực của nhóm đối với ảo giác. Chúng ta sẽ thảo luận kỹ hơn về vấn đề này trong Chương 17.

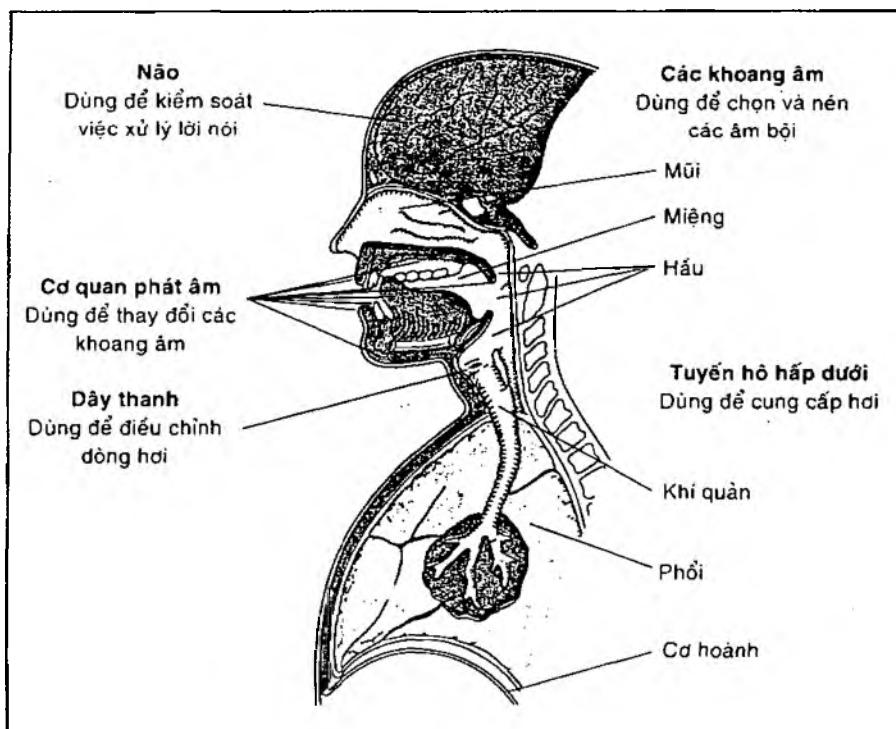
Hơn 100 năm nay, các nhà tâm lý học đã tranh cãi về nguyên nhân của hiệu ứng tự chuyển động. Sự giải thích phổ biến nhất cho rằng nguyên nhân của hiệu ứng tự chuyển động là do chuyển động của mắt. Khi ta nhìn vào một ngọn đèn, mắt ta dường như không chuyển động nhưng trên thực tế chúng vẫn hơi chuyển động trong một phạm vi rất nhỏ. Kết quả là, ảnh của ngọn đèn trên võng mạc cũng hơi di chuyển. Matin và Mackinnon (1964) đã làm thí nghiệm về hiệu ứng tự chuyển động khi các chuyển động nhỏ này của hình ảnh bị dừng lại bằng một thiết bị đặc biệt. Thiết bị này làm giảm đáng kể hiệu ứng tự chuyển động, chứng tỏ rằng sự chuyển động của mắt là nguyên nhân chính gây ra ảo giác. Người ta cho rằng, sở dĩ các chuyển động của mắt tạo ra sự tự chuyển động của ngọn đèn là do não không dõi theo kịp các chuyển động mắt, trừ phi ánh đèn có một mối liên hệ cố định đối với các vật khác (Worcheł & Bernham, 1967). Quan điểm bảo thủ hơn thì cho rằng não đã mắc nhiều lỗi trong việc ghi lại các chuyển động của mắt khi quan sát một nguồn sáng mà không có nền có đường nét (Westall & Aslin, 1984).

Các nhà tâm lý học cũng cố tìm các phương pháp thực tế để làm giảm đi hiệu ứng tự chuyển động. Một trong các cách là thay thế đèn đơn bằng đèn chùm (Royce, Stayton & Kinkade, 1962). Hoặc người ta làm cho các nguồn sáng chớp nháy. Một nhóm nghiên cứu đã chứng minh rằng, hiệu ứng tự chuyển động sẽ giảm đi đáng kể khi sử dụng đèn chớp nháy với tốc độ 4 – 10 lần/giây (Page, Elfner & Jarnison, 1966). Không ai hiểu được cặn kẽ rằng tại sao các chùm đèn và đèn nhấp nháy lại làm giảm được hiệu ứng tự chuyển động. Nhưng kết quả của phát hiện này có giá trị ứng dụng thực tế. Ngày nay, các đèn hiệu trên máy bay hoặc trên tháp cao đều là đèn nhấp nháy. Không nghi ngờ gì nữa, đèn nhấp nháy đã cứu mạng nhiều phi công khỏi hiệu ứng tự chuyển động.

Ảo giác là một phần nguyên nhân của xu hướng áp đặt sự tổ chức lên thông tin cảm giác. Xu hướng này có thể gây nguy hiểm cho phi công nhưng cũng có thể có lợi. Chẳng hạn, khả năng các nhà du hành vũ trụ hiểu các mệnh lệnh của nhóm điều hành bay phụ thuộc nhiều vào tiến trình tổ chức tích cực của họ. Các tiến trình này được gọi là tiến trình kết hợp tích cực (active synthesizing processes), nghĩa là kết hợp các phần tử khác nhau lại để tạo nên một thể thống nhất. Thể thống nhất của các tiến trình kết hợp tích cực chính là nhận thức, nó được xây dựng từ thông tin về cảm giác và trí nhớ. Những tiến trình này đóng một vai trò quan trọng trong việc nhận thức lời nói bằng cách (1) sửa đổi lời nói bị méo, (2) mở rộng khoảng cách khi cần thiết, (3) thu hẹp khoảng cách khi không cần thiết.

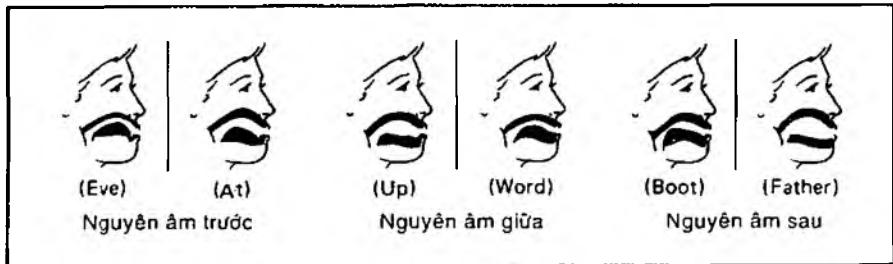
3. Sửa đổi lời nói bị méo

Các tiến trình kết hợp tích cực để sửa các lỗi khi phát ra lời nói. Chức năng này rất quan trọng vì chỉ cần các lỗi nhỏ trong quá trình phát ra lời nói cũng tạo ra sai lệch lớn ở sóng âm. Để đánh giá đúng chức năng này, chúng ta hãy xem xét các hành động của người nói tác động tới âm thanh của lời nói như thế nào (Wilde, 1975).



HÌNH 4-14:
Hình được giới thiệu ở đây là các cơ quan của con người tham gia vào quá trình nói.

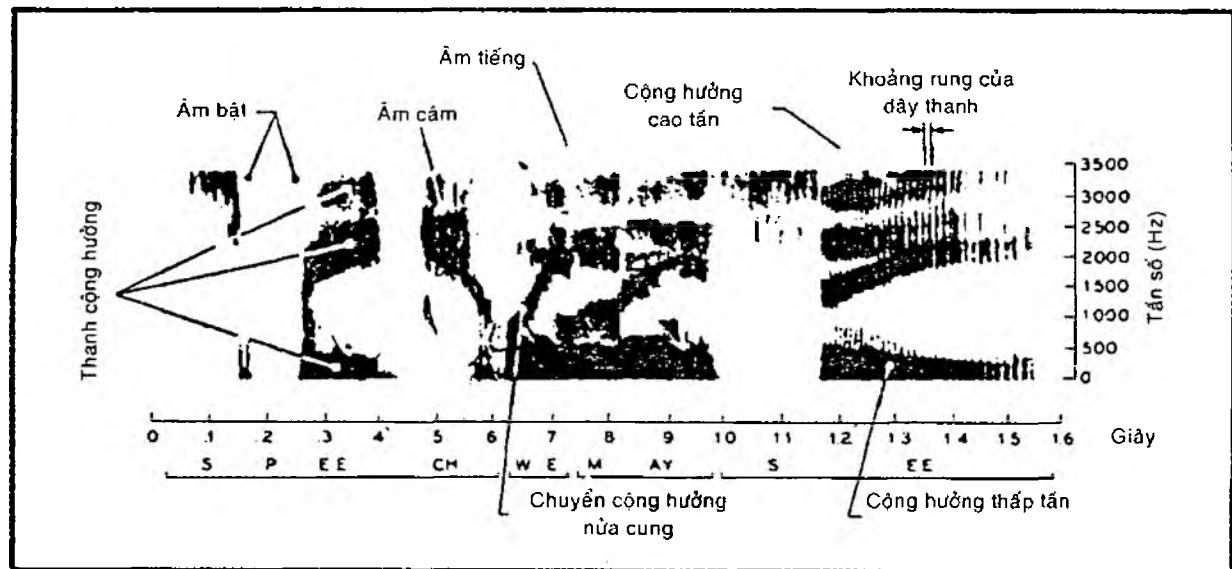
Cơ quan phát âm được minh họa ở Hình 4-14. **Phổi** là nguồn năng lượng để sản xuất âm thanh. Năng lượng này là một luồng không khí làm rung các **dây thanh** (vocal cords) trong cuống họng. Vai trò của giây thanh cũng giống như giây đàn. Chúng ta liên tục thay đổi độ căng của dây thanh để điều chỉnh cao độ giọng nói. Dây thanh chùng thì cao độ giọng nói thấp, dây thanh căng thì cao độ giọng nói cao (xem Chương 3). Chúng ta dùng **hở** (pharynx), **khoang miệng** (oral cavity) và **khoang mũi** (nasal cavity) để điều chỉnh việc rung dây thanh nhằm mục đích điều chỉnh âm thanh. Các cấu trúc này thực hiện chức năng như hộp cộng hưởng của cây đàn ghi ta. Tuy nhiên, chúng không giống với cây đàn ở chỗ, các khoang cộng hưởng lời nói có thể được điều chỉnh bằng tiến trình **phát âm** (articulation). Ví dụ, chúng ta phát âm các nguyên âm bằng cách thay đổi vị trí phần cao nhất của lưỡi. Phần cao nhất của lưỡi có thể ở trước, ở giữa hoặc ở sau, tương ứng với khi phát âm các từ tiếng Anh “eve”, “up” và “boot”. Hình 4-15 minh họa vị trí lưỡi khi phát âm các từ trên. Nguyên âm khác nhau có thể được tạo ra bằng cách thay đổi vị trí cao nhất của lưỡi ở từng vị trí như khi phát âm “eve-at”, “up-Word” và “boot-father”.



HÌNH 4-15:

Chúng ta phát các nguyên âm bằng cách thay đổi vị trí của lưỡi. Phần cao nhất của lưỡi có thể ở trước, giữa hay sau của khoang miệng và sẽ tạo ra âm thanh của các nguyên âm khác nhau ở mỗi vị trí.

Minh họa bằng hình ảnh về lời nói được gọi là **ảnh phổ âm thanh** (sound spectrograms) (xem Hình 4-16). Trục hoành thể hiện thời gian, trục tung thể hiện tần số sóng âm theo số chu kỳ/giây (nghĩa là số Hz; xem Chương 3). Phần tối của phổ thể hiện cường độ âm thanh. Xin lưu ý sự khác nhau lớn của phổ âm thanh với sự khác nhau không đáng kể trong các cử động phát âm cần thiết để tạo ra các nguyên âm đó. Tương tự như vậy, khi chúng ta mắc một lỗi nhỏ trong phát âm thì cũng tạo ra những thay đổi lớn ở sóng âm.



HÌNH 4-16:

Phổ âm thanh khi nói các từ Speech We May See. Bảng phổ này được tạo ra cùng với một bộ lọc phân tích băng rộng (300 Hz) để nhấn mạnh sự cộng hưởng phát âm

Code (1973) ủng hộ ý kiến cho rằng, chúng ta sử dụng thông tin ngữ cảnh để sửa lại lỗi phát âm. Các đối tượng được cho nghe một đoạn văn trong cuốn *Through the Looking Glass* của Lewis Carroll và họ được hướng dẫn để nhấn vào một nút bất cứ khi nào họ nghe thấy một phát âm sai. Chẳng hạn như “gunfusion” thành “confusion”. Chỉ có 30% số người phát hiện được điều đó. Trong một nhóm khác, tất cả đều được nghe cùng một âm tiết được phát âm sai một cách rõ ràng khi nó không được thể hiện ở trong một ngữ cảnh nào cả. Chúng ta không dám chắc rằng các đối tượng thực sự nghe được “confusion” thay vì “gunfusion”, tuy nhiên các kết quả đó cho thấy các tiến trình kết hợp tích cực đã sử dụng thông tin ngữ cảnh để sửa phát âm sai.

Mở rộng khoảng trống (opening gaps).

Các tiến trình kết hợp tích cực cũng làm cho chúng ta nghe được khoảng trống giữa các từ khi không có khoảng trống nào tồn tại trong âm thanh lời nói. Hình 4-16 minh họa một phổ âm thanh khi đọc câu “speech we may see” (lời nói chúng ta có thể thấy). Xin lưu ý rằng không có khoảng trống nào tồn tại giữa từ “we” và từ “may”. Thực ra, âm thanh tương đối mạnh ở một vài tần số trong toàn đoạn nghỉ từ giây thứ 7 đến giây thứ 8. Nhưng nếu bạn nghe một đoạn băng ghi âm lời nói đó thì bạn có thể “nghe” được một khoảng trống ở giữa từ “we” và từ “may”. Tuy nhiên, người không hiểu tiếng Anh thì không nghe thấy khoảng trống này. Các tiến trình kết hợp tích cực sử dụng kiến thức của chúng ta về ngôn ngữ để hình thành nhận thức các từ riêng biệt ngay cả khi không có khoảng ngắt giữa các từ trong âm thanh lời nói.

Lấp đầy khoảng trống (filling gaps).

Thường khi chúng ta nghe ai đó nói thì các âm thanh khác sẽ ảnh hưởng tới cuộc đối thoại của chúng ta. Ví dụ, trong một buổi liên hoan thì tiếng cười, tiếng cung ly và tiếng nhai của chính chúng ta có thể ảnh hưởng nhiều tới cuộc đối thoại. Warren (1970) đã chứng minh khả năng lấp đầy các khoảng trống của chúng ta. Trong các thí nghiệm, người ta sử dụng thông điệp được ghi vào băng. Chẳng hạn băng gốc nói “the state governors met with their respective legislatures convening in the capital city” (các Thống đốc bang đã gặp các nhà lập pháp trong một cuộc họp tổ chức tại thủ đô). Băng kiểm tra được bỏ đi âm tiết “gis” trong từ “legislatures” và thay vào đó là một tiếng ho, tiếng xì hoặc một âm thanh nào đó có cùng cường độ. Khi người ta nghe các băng đã được sửa chữa thì họ vẫn nghe rõ âm tiết “gis” đã lược bỏ như thể nó vẫn còn tồn tại trên băng. Điều quan trọng ở đây là, người ta thực sự *nghe* được âm tiết bị khuyết. Các kết quả nghiên cứu gần đây cho thấy, hiệu ứng lấp đầy khoảng trống vẫn còn tồn tại ngay cả khi người ta được huấn luyện về vị trí của các âm tiết bị khuyết đó (Samuel & Ressler, 1986).

Hiệu ứng này cần phải được trải nghiệm để đánh giá cho đúng. Bạn có thể làm các băng riêng cho mình để nghiên cứu. Bạn hãy thử nói câu “Roses are red, violets are blue, sugar is sweet, and so are you” (Hoa hồng màu đỏ, violet màu xanh, đường thì ngọt, và em cũng thế). Hãy nhờ ai đó ho vào thời điểm mà bạn nói chữ *v* của từ “violets” để âm thanh của ký tự này không nghe thấy trên băng. Không chỉ những người khác mới nghe thấy âm *v* mà ngay cả bạn cũng nghe thấy âm tiết đó mặc dù bạn biết chắc rằng nó không có ở trên băng. Điều này đã xảy ra như thế nào? Nội dung của bài thơ nổi tiếng đã tạo ra một sự trống đọi cho từ “violets”. Các tiến trình kết hợp tích cực hoạt động trên cơ sở của sự trống đọi đó để tạo ra âm thanh bị khuyết. Để chắc chắn rằng âm *v* không còn ở trên băng, bạn có thể nói “iolets” thay vì “violets”; tuy đã làm như vậy nhưng bạn vẫn nghe thấy âm *v*.

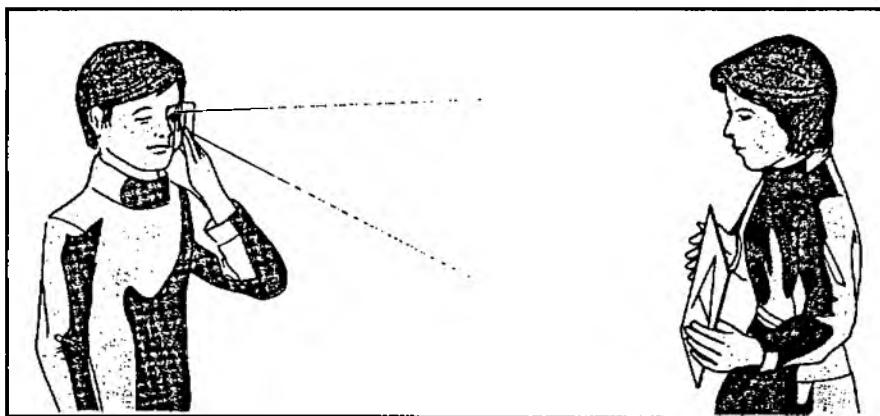
Chúng ta có thể tương đối tin chắc rằng các tiến trình kết hợp tích cực của các nhà du hành vũ trụ đã góp một vai trò quan trọng trong việc nhận thức các lệnh băng lời nói từ nhóm điều hành bay. Chúng cũng có vai trò quan trọng trong việc đọc các thông điệp băng chữ viết như chúng ta sẽ thấy ở phần sau.

VII. ĐỌC

Hai đặc điểm của sự kết hợp thị giác khiến cho các tiến trình kết hợp tích cực có tầm quan trọng đối với việc đọc là: (1) Chúng ta có một phạm vi hẹp về tầm nhìn rõ; (2) chúng ta di chuyển mắt theo cách đặc biệt để bù đắp cho phạm vi hẹp đó.

Đặc điểm thứ nhất đã được minh chứng bằng chứng trong chuyến bay của con tàu Apollo 13. Một người điều khiển bay đã bỏ qua một thay đổi về các thông báo về áp suất, ôxy vì ông ta đã nhìn lệch sang phải các con số một khoảng là 3 in-sơ. Bạn sẽ thấy ngay được lý do của sự thất bại đó nếu bạn thử nhận diện các ký tự ở khoảng cách 45 ký tự ở bên phải vị trí trên văn bản mà bạn đang nhìn vào. Bạn sẽ không thể nhận diện được các ký tự đó vì ta chỉ có thể nhìn rõ trong một khoảng ngắn từ vị trí mà ta đang nhìn vào tại một thời điểm cụ thể. Bouma (1973) đã chứng minh rằng, khi người ta nhìn vào một ký tự trong một chuỗi ký tự không thể phát âm được thì họ có thể nhận diện được tất cả các ký tự nằm cách ký tự đó một hoặc hai ký tự. Nhưng họ chỉ nhận diện được 75% số ký tự nằm cách ký tự đó 3 hoặc 4 ký tự, và chỉ nhận diện được 50% số ký tự nằm cách ký tự đó 5 hoặc 6 ký tự.

Chúng ta bù đắp cho phạm vi hẹp của tầm nhìn rõ bằng sự chuyển động của mắt. Khi đọc, mắt của chúng ta lướt từ một điểm cố định tới điểm kế tiếp bằng một loạt chuyển động của mắt gọi là saccade. Bạn có thể dễ dàng tìm thấy các saccade bằng cách nhìn vào mắt của một người nào đó khi họ đang đọc. Các chuyển động của mắt tạo ra khoảng trống trong dòng dữ liệu đầu vào của cảm giác bởi vì mắt bị mù về chức năng khi có các chuyển động saccade. Các tiến trình kết hợp tích cực đã lấp đầy các khoảng trống đó nên bạn có thể tin rằng chúng có sẵn ở đó. Để tự thuyết phục mình, bạn hãy thử làm thí nghiệm dưới đây (xem Shebilske, 1977; Woodworth, 1938):



HÌNH 4-17:

Thí nghiệm này (mô tả chi tiết về chữ to) minh họa một sự thật là mắt của chúng ta chuyển động hay Saccade tạo ra khoảng trống trong đầu vào cảm giác. Chúng ta thường không nhận thức thấy các khoảng trống này là do quá trình tổng hợp tích cực của chúng ta.

Gấp đôi một mảnh bìa kích thước 5 x 5 in-sơ và cắt một khe hẹp ở ngay giữa đường sống gấp. Hãy thử mở tấm bìa ra thành hình chữ V, sau đó nhắm một mắt lại và đặt khe hở đó lên mắt còn lại. Khi khe hở ở gần mắt thì bạn có thể nhìn qua khe đó, nếu bạn nhìn

thẳng; nhưng bạn không thể nhìn qua khe đó nếu bạn liếc mắt sang hai bên. Khi liếc mắt từ bên này sang bên kia thì đường nhìn của bạn tạm thời được định hướng qua khe hở. Nếu có thể nhìn được hai mắt khi đang di chuyển thì bạn có thể nhìn qua khe hở khi đường nhìn chạy qua nó. Để xác định bạn hãy nhờ một người cầm một miếng bìa, trên đó có viết một chữ cái lớn mà bạn có thể dễ dàng đọc được khi nhìn qua khe hở (xem Hình 4-17). Hãy liếc mắt sang một bên (tại điểm này bạn không thể nhìn thấy chữ cái đó vì bị che khuất bởi cánh chữ V của tấm bìa). Hãy nhờ một người cầm một chữ cái lớn khác và bạn liếc mắt nhanh sang bên kia. Bạn có thể nhận diện được chữ cái đó không? Hầu hết mọi người đều không nhìn thấy, thậm chí là không nhìn thấy cả người cầm nó. Nếu bạn nhìn thấy chữ cái thì hãy nhờ người đó quan sát mắt của bạn. Bạn có thể dừng lại đôi chút để nhìn qua khe hở.

Nếu bạn làm đúng thí nghiệm trên thì bạn sẽ bị thuyết phục rằng các saccade tạo ra khoảng trống trong dòng dữ liệu đầu vào của cảm giác. McConkie (1978) đã tiến hành một thí nghiệm làm xóa đi mọi nghi ngờ. Ông dùng một máy tính để chiếu các đoạn văn bản cho đối tượng xem vào thời điểm mắt họ có các saccade. Khi mắt nhìn chăm chú vào giữa các saccade thì tất cả các ký tự được thay thế bằng các chữ X. Trong điều kiện đó, người ta không thể đọc được văn bản. Điều đó chứng tỏ rằng chúng ta bị mù chức năng trong khi có các cử động saccade. Chúng lấp đầy các khoảng mù đó, giống như chúng ta lấp đầy các âm tiết bị khuyết khi nghe.

Các tiến trình kết hợp tích cực cũng có thể cung cấp thông tin bổ sung mà không nhìn rõ được. Sự kết hợp tích cực để giúp ta nhìn rõ phụ thuộc vào khoảng cách kết dính (fixation). Theo kết quả nghiên cứu của Bouma nói trên thì chúng ta thấy tất cả các thông tin thị giác một cách rõ ràng nếu nhìn vào từ ký tự thứ 4 hoặc thứ 5. Tuy nhiên, nếu nhìn vào từ ký tự thứ 9 hoặc thứ 10 thì chúng ta không thể nhìn thấy rõ ràng tất cả các ký tự.

Bạn thường nhìn từ ký tự thứ bao nhiêu? Shebilske (1975) cho rằng, nếu bạn là một người đọc bình thường thì bạn nhìn từ ký tự thứ 4 hoặc thứ 5. Nghĩa là bạn đọc được 250 – 300 từ mỗi phút. Nếu bạn có kỹ năng đọc tốt hơn thì khoảng cách nhìn của bạn sẽ xa hơn, có khi là cách nhau 9 đến 10 ký tự. Bạn có thể đặt các khoảng kết dính xa hơn bởi vì các tiến trình kết hợp tích cực bổ sung vào thông tin thị giác. Điều này cho phép bạn đọc được nhanh hơn.

Chúng ta thường không thấy được khả năng kỳ diệu của mình khi đọc tài liệu; nhận dạng một chùm sao quen thuộc; xác định kích thước, hình dáng, khoảng cách và độ nghiêng của cuốn sách ta đang đọc; hay hiểu một bài diễn thuyết. Ngược lại, các nhà khoa học lại coi những điều trên là những khả năng kỳ diệu mà chúng ta mới chỉ hiểu được phần nào. Các nghiên cứu khoa học không chỉ giúp ta hiểu được nhiều hơn về các khả năng đó mà nó còn thu được những kiến thức thực tế. Thông tin này dẫn đến sự an toàn cho hàng không và vũ trụ, mang đến nghệ thuật phối cảnh và nhiều ứng dụng khác. Chúng ta hiểu được rằng, đôi khi chúng tạo ra các nhận thức bằng cách áp đặt sự tổ chức lên thông tin. Chương tiếp theo, sẽ cho thấy rằng sự hiểu biết đó đã đi một chặng đường dài để giải thích về điều kỳ diệu của giấc mơ khi ta ngủ cũng như giải thích các trải nghiệm trong các trạng thái vô thức khác, chẳng hạn như khi sử dụng ma túy.

VIII. TÓM LƯỢC

1. Nhận thức (perception) là quá trình diễn dịch thông tin mà chúng ta thu nhận được từ môi trường thông qua quá trình cảm giác. Quá trình cảm giác và nhận thức đan xen lẫn nhau.
2. Đối với sự phát triển nhận thức, chúng ta biết rằng, trẻ em phân biệt được chiều sâu và kích thước, đồng thời chúng cũng phối hợp được các cử động với những gì chúng nhìn thấy ngay cả khi sự kiểm soát các cơ của chúng rất kém. Trẻ em thích nhìn các màu sắc sờ và các vật đang chuyển động.
3. Chúng ta chủ động áp đặt sự tổ chức lên những gì chúng ta thấy. Định luật tổ chức của Gestalt (Gestalt laws of organization) cố gắng miêu tả các cách thức mà ở đó chúng ta có xu hướng nhóm họp các vật hoặc các tác nhân kích thích theo các đặc điểm nhất định mà chúng có. Các nhà khoa học cũng bắt đầu hiểu được các qui tắc mà theo đó chúng ta tổ chức các nhận thức về vật chuyển động.
4. Chúng ta có những nhất quán về nhận thức, nghĩa là các nhận thức không thay đổi khi thông tin thị giác thay đổi. Chẳng hạn, kích thước bề ngoài không đổi khi ta di chuyển ra xa một vật, mặc cho sự di chuyển đó làm co lại ảnh của vật trên võng mạc. Thuyết suy luận vô thức (unconscious inference theory) và thuyết sinh thái (ecological theory) đưa ra những giải thích đối nghịch nhau về sự nhất quán đó.
5. Chúng ta phản xạ với nhiều nguồn thông tin về chiều sâu. Thông tin hai mắt (binocular) có được khi ta sử dụng cả hai mắt để quan sát. Thông tin một mắt (monocular) như độ rõ, viễn cảnh tuyến tính và độ dốc kết cấu, có được khi ta chỉ nhìn bằng một mắt. Thông tin vận động (kinetic) có được khi ta di chuyển hoặc khi môi trường quanh ta di chuyển.
6. Đôi khi “nhìn thấy mà bị lừa”, như trường hợp về ảo giác. Trong các ảo giác hình học (như ảo giác Muller-Lyer, Ponzo, Zollner và Titchener) thì mắt của chúng ta mách cho chúng ta một đằng còn cái thước đo lại mách cho chúng ta một nẻo, khác với những gì mà mắt nói với ta. Với các ảo giác khác, chẳng hạn như hiệu ứng tự chuyển động (autokinetic effect), còn nghiêm trọng hơn. Nghiên cứu về ảo giác giúp giảm thiểu được các vụ tai nạn máy bay do ảo giác gây ra.
7. Trong lĩnh vực nhận thức lời nói, các tiến trình kết hợp tích cực (active synthesizing processes) hình thành nên các nhận thức từ thông tin cảm giác và trí nhớ. Các tiến trình này sửa chữa lời nói bị méo, mở rộng khoảng cách giữa các từ và thu hẹp các khoảng trống do tiếng ồn bên ngoài tạo ra.
8. Chúng ta có một phạm vi hẹp về tầm nhìn rõ khiến phải cử động mắt khi đọc. Mắt của chúng ta lướt từ điểm kết dính này sang điểm kết dính khác bằng một loạt các chuyển động của mắt được gọi là các saccade. Mắt bị mù chức năng trong quá trình chuyển động saccade, tuy nhiên chúng ta “nhìn” được là do các khoảng cách được lấp đầy bởi các tiến trình kết hợp tích cực. Những tiến trình này cũng bổ sung thông tin để cho phép chúng ta nhìn được rõ và đọc được nhanh hơn.

CÁC TRẠNG THÁI CHUYỂN ĐỔI CỦA Ý THỨC

Binh nhì George Ritchie bị ngã vào ngày 20 tháng 12 năm 1943 trong khi đang cố bắt một chuyến tàu hỏa đi từ trại huấn luyện căn bản Barkeley, bang Texas để đến Virginia tham gia một khóa huấn luyện đặc biệt của trường quân y. Thay vì đến Virginia thì Ritchie lại được chuyển tới một căn phòng cách ly, tại đó người ta chẩn đoán Ritchie bị viêm thùy phổi.

24 giờ sau đó, Ritchie ngồi dậy và nghĩ: “Con tàu – Tôi phải đón được con tàu”. Anh nhảy ra khỏi giường và lục tìm quần áo. Bất chợt anh dừng lại và nhận thấy có ai đó đang nằm trên chiếc giường mình vừa nằm. Điều này khiến Ritchie hơi bối rối trong giây lát, nhưng sau đó anh nhận thấy đây là một điều thật kỳ lạ. Anh rất vội vã. Có lẽ cái anh chàng hộ lý đã lấy mất quần áo của Ritchie. Chạy vào hành lang, anh nhận thấy một trung sĩ đang đi về phía mình, trên tay là một khay đựng cụ y tế được phủ vải trắng.

“Xin lỗi trung sĩ” – Ritchie nói “Anh có thấy cái anh chàng hộ lý đâu không?”

Viên trung sĩ dường như không nghe thấy và tiếp tục đi về phía Ritchie.

“Cẩn thận” – Ritchie la toáng lên và vội nhảy sang một bên.

Điều này quả là lạ, tuy nhiên bây giờ Ritchie không có nhiều thời gian để phân tích nó. Lúc này anh chỉ nghĩ tới một điều duy nhất: đó là đi tới Richmond.

Trước khi biết được điều gì đang diễn ra, Ritchie tự nhận thấy mình đang ở bên ngoài bệnh viện, đang trên đường tới Richmond, không phải là đi bằng tàu hỏa như đã định mà anh thấy mình đang băng qua một sa mạc tối thui, lạnh lẽo với một tốc độ nhanh hơn tàu hỏa hàng trăm lần. Ritchie đang bay, không phải trên máy bay hay bất kỳ một phương tiện nào khác mà chính là anh đang bay. Chẳng mấy chốc, Ritchie đã bay qua sa mạc, vượt qua những cánh rừng tuyet phủ và những thị trấn.

Bỗng nhiên Ritchie giảm tốc độ và thấy mình đang lơ lửng ở độ cao 50 feet bên trên một tòa nhà mái ngói đỏ. Một ngọn đèn nê-ông uốn thành hình chữ “Cafe” được treo ngang cửa ngôi nhà; một tấm biển có dòng chữ “Bia dải lụa xanh” được dựng bên cửa sổ. Sau đó, Ritchie nhận thấy mình đang đi ở hành lang trước cửa quán cafe, bên cạnh là một người đàn ông trung niên khoác trên người chiếc áo măng-tô.

“Ông làm ơn cho biết đây là thành phố nào vậy?” – Ritchie hỏi. Sau đó Ritchie hét lên: “Xin ngài làm ơn! Tôi là một người lạ và tôi sẽ rất cảm kích nếu..” – Ritchie bỏ lửng câu nói của mình. Tất nhiên người đàn ông kia chẳng hề nghe thấy gì.

Trong cơn tuyệt vọng, Ritchie cố chộp lấy vai người đàn ông, nhưng chẳng cảm giác thấy gì, cứ y như thể người đàn ông đó chỉ là một ảo ảnh. Bây giờ Ritchie bắt đầu nghĩ về những điều kỳ lạ đã xảy ra với mình. Anh nhớ được người thanh niên nằm trên chiếc giường trong bệnh viện. Liệu đó có phải là một phần của chính anh nằm ở đó? Anh phải làm rõ điều này.

Trong nháy mắt, Ritchie lại thấy mình đang bay. Lần này là bay trở về Texas. Trước đó rất lâu, Ritchie đang đứng cạnh chiếc giường mà từ đó anh bắt đầu chuyến đi kỳ quái của mình. Giờ đây, cái người đang nằm trên giường được phủ một tấm vải trắng, kín từ đầu tới chân, chỉ để lộ hai tay ra ngoài. Tay trái có đeo một chiếc nhẫn, trên đó có con cú bangle vàng, khắc trên một mặt đá cẩm thạch đen, hình ô-van mang dòng chữ “Trường đại học Richmond”. Ritchie dần mất vào chiếc nhẫn. Liệu đây có phải là chiếc nhẫn của mình không? Thế này là thế nào? Người đàn ông này rõ ràng là đã chết. Ritchie tự hỏi “Làm sao tôi có thể chết trong khi vẫn còn tỉnh táo?” Đột nhiên căn phòng bừng sáng, dường như quá sáng đối với người chết. Ánh sáng đó được phát ra từ một người đàn ông, dường như người này được làm bằng ánh sáng! Người đàn ông đó dường như đã nhồi vào đầu Ritchie ý nghĩ “Hãy đứng lên! Anh đang là một người con của Chúa”. Ritchie đứng dậy và cảm thấy người đàn ông đầy sức mạnh đó thực sự quý mến mình. Cùng lúc đó, những bức tường xung quanh căn phòng cũng được giăng kín bởi những bức tranh tường khổng lồ, với những hình ảnh ba chiều đang chuyển động, chiếu lại từng quãng đời của Ritchie. Thông thường, để xem hết từng ấy sự kiện thì phải mất nhiều tuần lễ, tuy nhiên dường như Ritchie đã vượt ra khỏi cái khuôn khổ thời gian thông thường đó.

Một câu hỏi ập đến đầu Ritchie: “Ông đã làm gì với cuộc đời tôi và chiêu nó ra đây?”. Ritchie biết rằng muốn biết tình cảm của người đàn ông đó thì hãy hỏi “Ông yêu cuộc đời ông tới mức nào? Ông có yêu quý người khác như yêu quý mình hay không?” Với Ritchie thì việc trả lời những câu hỏi này cũng giống như việc phải làm bài thi tốt nghiệp một khóa học mà mình chưa từng bao giờ tham gia. “Nếu đó là những gì mà cuộc đời mang lại thì tại sao không ai nói cho tôi biết” – Ritchie phản đối. Người đàn ông bằng ánh sáng trả lời rằng ông ta đã cố nói điều đó cho Ritchie và ông ta sẽ cho Ritchie biết nhiều hơn nữa. Họ bắt đầu di chuyển tới một điểm sáng ở xa, điểm sáng này đang lớn lên nhanh chóng thành một thành phố lớn. Đó có thể là một thành phố nào đó của Mỹ. Đường phố ở đây chật ních những người băng xương băng thịt và cả những sinh vật phi vật chất như Ritchie.

Những sinh vật phi vật chất không thể thực hiện được bất kỳ một hành động thực tế nào. Tuy nhiên chúng hoàn toàn bị cuốn hút vào một số hoạt động của cõi trần. Có những linh hồn luôn đi xin thuốc lá, có linh hồn thì đi xin bia. Các linh hồn khác lại đang cố gắng quản lý một doanh nghiệp như họ đã từng làm. Có linh hồn lại luôn theo sát đứa con hư hỏng của mình để rầy la.

Ritchie nhận ra đó là địa ngục – nơi mà người ta không còn sức mạnh để làm những điều mà họ từng mong muốn.

Bất chợt, Ritchie và các linh hồn đi vào một khoảng trống rộng mênh mông thuộc một thành phố rộng như vô tận. Ở đó mọi đồ vật và con người đều được làm bằng ánh sáng. Khi đến nơi, Ritchie nghĩ: có thể anh đang lạc vào một thiên đường. Đó là nhà của các sinh vật đã đưa người đàn ông bằng ánh sáng và tình yêu tới cuộc đời họ, khiến họ thay đổi theo hình mẫu của người đàn ông bằng ánh sáng.

Tuy nhiên, tất cả những gì mà Ritchie chứng kiến đều chỉ là một sự thoảng qua, bởi vì trong chớp mắt, anh đã quay về với căn phòng có cái xác được phủ vải trắng. Người đàn ông bằng ánh sáng giải thích rằng Ritchie phải quay về với cái xác của mình.

Khi Ritchie cam kết ở lại với người đàn ông bằng ánh sáng thì tâm trí anh còn đang lơ mơ. Bây giờ Ritchie chẳng còn nhận ra điều gì, ngoại trừ cái cổ họng đang cháy khát và ngực đang đau nhói. Anh cố gắng cử động hai cánh tay nhưng chỉ có đôi bàn tay là còn động đầy được. Ritchie cảm nhận được cái nhẫn trên tay và bắt đầu xoay nó quanh ngón tay.

Ngay sau đó, anh chàng hộ lý trong lúc làm công tác chuẩn bị để đưa Ritchie vào nhà xác phát hiện thấy bàn tay của Ritchie đang động đậy. Anh ta vội chạy đi gọi vị bác sĩ – vị bác sĩ này trước đó 10 phút kết luận Ritchie đã chết. Bác sĩ Fancy khám đi khám lại và một lần nữa vẫn kết luận rằng Ritchie đã chết.

Anh chàng hộ lý không đồng ý với kết luận của bác sĩ và yêu cầu vị bác sĩ tiêm hooc-môn kích thích tuyến thượng thận (adrenalin) trực tiếp vào cơ tim.

Bây giờ, George Ritchie đã là một bác sĩ tâm thần học ở trường Đại học y khoa Virginia. Bác sĩ Ritchie nói nhiều về sự đối mặt với cái chết (Ritchie, 1978). Những người đã nghi thì cho rằng, khi đó Ritchie đang mơ hoặc đang bị ảo giác. Nhưng ngay cả những người đã nghi đó cũng thừa nhận rằng, sự trải nghiệm của Ritchie đã ảnh hưởng nhiều đến cuộc đời ông. Giờ đây, ông là một con người có lòng tốt, sự hiểu biết và tình yêu dành cho người khác thật vô bờ.

I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU CÁC TRẠNG THÁI CHUYỂN ĐỔI Ý THỨC

George Ritchie tin rằng ông đã chết trong khoảng 10 phút và sau đó lại quay về với cuộc sống. Ritchie lấy lại được sự tỉnh táo sau 3 ngày được tiêm adrenalin. Khi tỉnh dậy, ông vẫn có được ý thức về cảm giác, suy nghĩ và vận động. Ritchie cũng tin là ông đã thực sự đi dạo với Chúa ở đời thực, điều này vượt ra ngoài sự cảm nhận của chúng ta. Câu chuyện của ông làm nảy sinh nhiều vấn đề về các trạng thái ý thức khi sống và khi chết. Nếu ở trạng thái ý thức khi chết thì liệu ông có ở vào trạng thái đặc biệt của ý thức trong 3 ngày trước khi tỉnh lại hay không? Ý thức là gì và làm thế nào để phân biệt nó với các trạng thái khác? Có thể coi những gì mà bạn đang trải nghiệm tại thời điểm này không thuộc trạng thái tỉnh táo hay không? Bạn có nhanh chóng tỉnh dậy và nhận thấy rằng mình đang mơ thay vì đang đọc sách hay không? Các sinh viên ít khi nghi ngờ về việc trả lời những câu hỏi này (Tart, 1977). Đôi khi có những giấc mơ như thật, nhưng chúng ta chẳng bao giờ nhầm lẫn giữa trạng thái thức tỉnh với trạng thái mơ. Để xem xét một số vấn đề có liên quan tới trải nghiệm của Ritchie, chúng ta phải nhờ cậy tới những nhà nghiên cứu về trạng

thái ý thức.

Việc nghiên cứu về ý thức (consciousness) có các lĩnh vực chung với nghiên cứu cơ thể. Hippocrates, người đã được giới thiệu trong Chương 2 như là “cha đẻ của y học hiện đại”, ngay từ thế kỷ thứ 5 TCN đã nói rằng, ý thức vẫn còn tồn tại sau khi người ta chết đi. Ý tưởng này không mới, vì bạn đã có thể đoán được nếu như bạn đã xem những bức tranh về ngôi mộ của con trai một vị vua Ai Cập (vua Tut) ở thế kỷ 14 TCN. Những người Ai Cập tin rằng linh hồn của vua Tut sẽ mãi mãi hưởng những thứ chôn theo dưới mộ như: thức ăn, nước uống, ngọc ngà châu báu, công cụ lao động. Tất nhiên, sau đó quan điểm về sự tách rời giữa thể xác với ý thức không bắt nguồn từ Hippocrates. Tuy nhiên, những lời dạy của ông vẫn rất quan trọng, bởi vì chúng ủng hộ cho những quyết định của con người để phân biệt mối quan hệ giữa thể xác với ý thức. Công trình của Hippocrates và công trình của các nhà triết học Hy Lạp sau này như Aristotle (384-323 TCN) và Plato (423-347) đã mở đường cho việc nghiên cứu về thể xác và ý thức.

Các điểm mốc quan trọng của các nghiên cứu này là luận văn của John Locke (1690). Trong luận văn của mình, Locke định nghĩa ý thức là “sự nhận thức những gì truyền qua tâm trí của một người” (tr. 138). Cuối thế kỷ 19, Wilhelm Wundt đã thử xác định cách thức chúng ta nhận biết môi trường xung quanh. Wundt được giới thiệu trong Chương 1 là người sáng lập ra phòng thí nghiệm tâm lý học đầu tiên. Ông đã lập ra danh mục những gì ông cho là thành phần của nhận thức. Nhưng thật không may, ông và các đồng nghiệp thường thất bại trong việc tạo ra các mô hình quan sát của nhau. Thất bại đó tạo điều kiện cho sự xuất hiện cách tiếp cận của các nhà theo thuyết hành vi (xem Chương 1) – chủ yếu tập trung vào các hành vi và phản bác lại các trải nghiệm nhận thức. Điều này đã dẫn tới sự thống trị của thuyết hành vi. Vì thế, trong giai đoạn 1920-1950, các nhà tâm lý học thực nghiệm nghiên cứu được rất ít về ý thức.

Tuy nhiên, cho tới giờ thì lợi ích khoa học của ý thức đang được phát triển. Các nhà khoa học hiện đại đã phát hiện ra định nghĩa ý thức của Locke là không đầy đủ bởi vì nó không phân biệt được các trạng thái khác nhau của ý thức, chẳng hạn như trạng thái tỉnh và trạng thái mơ. Ngày nay, các nhà khoa học đưa ra thuật ngữ “các trạng thái chuyển đổi của ý thức” (alternate states of consciousness). Thuật ngữ này được định nghĩa là “một dạng thức cụ thể của các phản ứng sinh lý và chủ thể” (Shaptre, 1977, tr. 152). Mỗi một trạng thái được định nghĩa bằng một dạng thức duy nhất (unique pattern) của các phản ứng sinh lý và chủ thể. Các phản ứng sinh lý bao gồm hoạt động của não, cử động của mắt, nhịp tim, huyết áp và mức tiêu thụ ôxy. Như giới thiệu trong Bảng 5-1, dạng thức chủ thể bao gồm cảm giác (câu hỏi 1, 6 và 7), suy nghĩ (câu hỏi 2, 4, 5 và 8) và cảm xúc (câu hỏi 3). Những câu hỏi ở Bảng 5-1 có thể sẽ giúp bạn nhận diện các dạng thức chủ thể trong các trải nghiệm của chính bạn: Trước hết, hãy dùng bút xanh để trả lời các câu hỏi liên quan đến trạng thái hiện tại của ý thức bạn. Sau đó dùng bút đỏ để trả lời những câu hỏi liên quan tới giấc mơ gần đây nhất của bạn. Các câu trả lời được đánh dấu màu xanh thể hiện dạng thức chủ thể của trạng thái hiện tại của bạn. Tương tự, như vậy, những câu trả lời được đánh dấu bằng mực đỏ thể hiện dạng thức chủ thể của trạng thái giấc mơ của bạn. Mặc dù các câu hỏi điều tra này đã được rút ngắn nhưng sinh viên thường thấy chúng cũng đủ để bộc lộ các dạng thức chủ thể khác nhau cho các trạng thái tỉnh và mơ. Chẳng hạn, bạn có thể thấy được nhiều cảm nhận mang tính kiểm soát và ít cảm nhận bất thường ở trong trạng thái tỉnh. Zinberg (1977) đã sử dụng một bảng câu hỏi điều tra mở rộng để mọi người có thể kiểm soát được nội dung và chất lượng các trải nghiệm của họ. Ông phát hiện ra các

dạng thức phản ứng đặc nhất gắn liền với trạng thái tinh, mơ và các trạng thái chuyển đổi khác của ý thức. Chẳng hạn như các trạng thái nghiện ma túy. Chúng ta đã đạt được tiến bộ vì các nghiên cứu hiện đại về ý thức có thể nhân bản được và giờ đây chúng ta hiểu sâu hơn về giấc ngủ cũng như các trạng thái khác. Tuy nhiên, nhiều vấn đề hóc búa vẫn còn dang bỗng.

BẢNG 5-1: Những câu hỏi về dạng thức chủ động của các trắc nghiệm

	Không nhận ra	Chỉ vừa đủ									Rất sâu sắc
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Cảm giác của các loại giác quan sau đây sâu sắc như thế nào?	Thị giác	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Thính giác	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Vị giác	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Khứu giác	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Xúc giác	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Không chắc chút nào											
2. Bạn chắc là ý thức của bạn đang hết sức tỉnh táo?	1	2	3	4	5	6	7	8	9		Hoàn toàn chắc chắn
Hoàn toàn không kiểm soát được											
		Không nhận ra	Chỉ vừa đủ								
			0	1	2	3	4	5	6	7	Cảm nhận rõ ràng
3. Bạn cảm nhận những tình cảm sau đây nhiều như thế nào?	Vui	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Giận dữ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Ngạc nhiên	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Thích thú	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Buồn	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Hoàn toàn không kiểm soát được											
4. Bạn kiểm soát những trải nghiệm xảy ra với mình như thế nào?	1	2	3	4	5	6	7	8	9		Hoàn toàn kiểm soát được
Các trải nghiệm ở một trật tự có vẻ ngẫu nhiên											
5. Các trải nghiệm của bạn có trật tự logic đến chừng nào?	1	2	3	4	5	6	7	8	9		Các trải nghiệm ở trạng thái rất có trật tự logic
Các cảm giác rất kỳ lạ											
6. Tới chừng nào thì bạn có cảm giác trải nghiệm là khác thường	1	2	3	4	5	6	7	8	9		Các cảm giác hoàn toàn bình thường

Tuyệt đối tin rằng các
trải nghiệm của tôi là chỉ
trong tâm trí của tôi

Tuyệt đối tin rằng các trải
nghiệm của tôi bắt đầu có
nguyên nhân bởi một cái gì đó
ở bên ngoài tôi

7. Tới chừng mực nào bạn tin rằng các trải nghiệm của bạn bắt đầu có nguyên nhân bởi một cái gì đó bên ngoài bạn	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Tôi không nghĩ rằng
tôi đã trải qua những
trải nghiệm

Tôi nghĩ rất nhiều về việc
tôi đang trải qua
những trải nghiệm

8. Tới chừng mực nào bạn nhận ra nhận thức của bạn	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Trong chương này, khi phân tích các trạng thái chuyển đổi của ý thức, chúng ta sẽ (1) xem xét lại các phương pháp nghiên cứu các trạng thái của ý thức; (2) tập trung vào các nỗ lực hiện nay nhằm phân biệt các trạng thái bằng dạng thức sinh lý cũng như dạng thức chủ thể; (3) đánh giá quan điểm cho rằng chúng ta có thể có các sức mạnh tinh thần tiềm ẩn; (4) xem xét lại chứng cứ cho rằng nhiều người cũng có các trải nghiệm cận tử (near death) giống như Ritchie; (5) thảo luận xem liệu có hay không các dạng thức chung cho tất cả các trạng thái tinh thần, bao gồm cả các trải nghiệm cận tử.

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU CÁC TRẠNG THÁI CỦA Ý THỨC

Cuốn sách “Trở về từ ngày mai” (*Return from Tomorrow*) của Ritchie có mô tả về sự trải nghiệm “thoát xác” của ông, tuy nhiên đây không phải là một tài liệu khoa học và cũng không nhằm mục đích khoa học. Người đọc khám phá trải nghiệm của Ritchie đó là cuộc nói chuyện với một bệnh nhân đang hấp hối, lúc đầu thì rất đa nghi nhưng sau đó thì lại rất hứng khởi. Nếu Ritchie khảo sát một cách khách quan trải nghiệm của chính mình, thì có lẽ ông đã phải sử dụng việc đối mặt với cái chết để làm cơ sở nghiên cứu khoa học. Việc nghiên cứu này được xem là cách tiếp cận “trải nghiệm của bản thân”. Đây là phương thức đầu tiên được sử dụng để nghiên cứu các dạng thức chủ thể trong nhiều trạng thái ý thức khác nhau.

1. Tự trải nghiệm (Self - experience)

Andrew T. Wiel – một nhà nghiên cứu thuộc Đại học Harvard – và nhiều nhà khoa học khác cho rằng, cách tốt nhất để thể nghiệm các trạng thái chuyển đổi ý thức là để cho các nhà nghiên cứu xem xét các trạng thái của chính họ. Trong một thí nghiệm về sự trải nghiệm bản thân, Wiel đã phân tích các trạng thái của ý thức do nghi lễ tôn giáo mang lại. Wiel tham gia các nghi lễ này một số lần, ông nhận thấy rằng sau khi tham gia nghi lễ, người ta cảm thấy như là đã sử dụng một thứ “ma túy tinh thần”... Tri giác về sức mạnh của bản thân và cảm giác sung mãn có thể còn dai dẳng trong một thời gian dài (Wiel, 1977, tr.45). Ông cũng đề cập tới việc không hiểu tại sao ông không hề bị bỏng khi nhiệt độ lên

tới 212°F. Wiel cho rằng ông đang tiếp cận với một năng lượng tinh thần đặc biệt.

Một số người đã áp dụng cách tiếp cận tự trải nghiệm để khảo sát các loại thuốc chuyển đổi ý thức. Trong số đó có Havelock Ellis (1902), Aldous Huxley (1952) và Carlos Castaneda (1972). Mặc dù các nghiên cứu về các chất kích thích trên có những đóng góp quan trọng nhưng nó cũng đặc biệt nguy hiểm, ngay cả khi các nhà khoa học đã chuẩn bị một cách kỹ càng. Chẳng hạn như trường hợp của Timothy Leary; đây là một người nổi tiếng về nghiên cứu LSD đã gặp phải nguy hiểm (Cohen, 1976).

Trong chương này, chúng tôi khuyến khích các bạn áp dụng cách tiếp cận tự trải nghiệm. Tuy nhiên chỉ nên áp dụng với những trạng thái an toàn như ngủ hay thư giãn sâu. Các trạng thái này có thể đi cùng với các trải nghiệm phong phú và hấp dẫn. Thực ra chúng ta sẽ lập luận rằng, người nào học được cách thưởng thức các hưng phấn tự nhiên đó sẽ có lợi. Đặc biệt, có thể họ không cần phải trải qua các trạng thái ý thức nhân tạo. Chúng tôi cũng khuyến khích bạn hãy sử dụng những câu hỏi điều tra và phỏng vấn sẽ được trình bày trong phần tiếp sau.

2. Câu hỏi điều tra và phỏng vấn (questionnaires and interviews)

Ở phần đầu chương này, chúng ta đã biết cách sử dụng các câu hỏi điều tra. Khi phỏng vấn, bạn cũng có thể hỏi các câu tương tự như vậy. Đối với các câu hỏi điều tra thì bạn có thể kiểm soát tốt hơn về mặt câu chữ, còn với phỏng vấn thì bạn sẽ thu được nhiều thông tin hơn nếu bạn biết khai thác.

Đối với phương pháp phỏng vấn thì việc định thời gian có ý nghĩa thực sự quan trọng. Chẳng hạn, khi muốn phỏng vấn ai đó về các giấc mơ của họ, bạn có thể tiến hành theo 3 cách. Một là, bạn có thể yêu cầu người đó mô tả những giấc mơ xảy ra trong vòng một tuần qua mà họ có thể nhớ được. Hai là, bạn có thể yêu cầu trước để họ chú ý tới những giấc mơ của họ trong tuần tới. Việc yêu cầu trước như vậy có lợi thế là họ sẽ cố nhớ những giấc mơ bằng cách ghi lại nội dung những giấc mơ đó ngay sau khi họ tỉnh dậy. Tuy nhiên, cách này cũng có hạn chế của nó. Chẳng hạn, nếu chúng tôi yêu cầu bạn thông báo mỗi khi bạn nghĩ về những con hạc xanh từ giờ cho tới cuối ngày. Khi đó liệu rằng những thông báo của bạn có phản ánh đúng sự thực hay không? Có thể sẽ là không. Có thể bạn sẽ không bao giờ nghĩ tới những con hạc cho tới khi tôi yêu cầu bạn đếm số lần bạn nghĩ về chúng. Có thể giảm thiểu được nhược điểm này bằng cách sử dụng những câu hỏi mang tính mở, không đòi hỏi một nội dung cụ thể. Ba là, kiểm soát các câu hỏi điều tra và phỏng vấn trong lúc, hoặc ngay sau khi thực hiện một trải nghiệm. Ưu điểm của cách này là dễ nhớ các trải nghiệm, vì chúng vừa mới xảy ra. Tuy nhiên nó cũng bất lợi là các trải nghiệm thường xảy ra với sự trợ giúp của người làm thí nghiệm – thường được thiết kế trong phòng thí nghiệm. Thủ hỏi liệu người ta có thể mơ những giấc mơ bình thường khi biết rằng các nhà khoa học đang theo dõi họ hay không? Có lẽ là không bởi vì các tác động của môi trường đều ảnh hưởng tới giấc mơ.

3. Thí nghiệm trong phòng thí nghiệm (laboratory experiments)

Cho dù những thí nghiệm trong phòng thí nghiệm dường như mang tính nhân tạo thì chúng vẫn có giá trị nghiên cứu các trạng thái chuyển đổi của ý thức. Trong một thí nghiệm, Hilgard (1969b) đã tạo cảm giác đau bằng cách nhúng cánh tay của một người vào

trong nước lạnh. Nhiệt độ của nước được giữ ở những mức cố định là 0°C, 5°C, 10°C, hoặc 15°C. Cảm giác đau đớn vừa đủ để nhận biết, tuy nhiên hậu quả của nó thì khác biệt với những đau đớn bệnh lý được điều trị trong bệnh viện, nơi các bệnh nhân phải đối mặt với nguy cơ bị đau đớn lâu dài. Ngược lại, các đối tượng của Hilgard biết được rằng sự đau đớn của họ sẽ kết thúc trước khi thí nghiệm hoàn thành. Cho dù các điều kiện thí nghiệm là nhân tạo nhưng Hilgard vẫn có thể kiểm tra mức độ đau đớn của chủ thể bằng cách so sánh chúng với những số đo sinh lý khách quan. Khi nhiệt độ thay đổi thì những số đo chủ thể và khách quan sẽ cùng tăng hoặc cùng giảm. Ngày nay, các thang mức đau đớn chủ thể được sử dụng rộng rãi trong phòng thí nghiệm và trong bệnh viện (Burrow & Dennerstein, 1980). Trong một thí nghiệm khác cũng được tiến hành trong phòng thí nghiệm, Hilgard (1967) đã cẩn thận chọn một nhóm mà ông có thể so sánh chính xác mức độ khác nhau về độ nhạy cảm đối với thôi miên (thôi miên là trạng thái được tạo ra bằng lời nói và hành động của nhà thôi miên). Ông nhận thấy rằng, việc giảm đau bằng thôi miên phụ thuộc vào độ nhạy cảm của mỗi người. Các thí nghiệm của Hilgard đã chứng minh 3 lợi thế quan trọng của thí nghiệm tiến hành trong phòng thí nghiệm: (1) Người ta có thể xử lý và kiểm soát các tác nhân, như nhiệt độ nước hay các nhân tố khác có thể ảnh hưởng tới những trạng thái của ý thức; (2) Người ta có thể bổ sung cho báo cáo của chủ thể với những số đo khách quan, chẳng hạn như hệ số những tương quan sinh lý; (3) Họ có thể chọn các đối tượng một cách cẩn thận nhằm kiểm soát hoặc nghiên cứu sự khác nhau giữa các cá nhân.

4. Phương pháp ca lâm sàng (clinical case methods)

Chúng ta hãy lấy một điều tra lâm sàng về việc điều trị đau bằng thôi miên để làm ví dụ. Trong nghiên cứu này, một bệnh nhân 58 tuổi phản ứng lại một cách tích cực đối với ám thị rằng ông ta có thể kiểm soát được những cơn đau đầu nghiêm trọng của mình (Wain, 1980). Ông ta có một số vấn đề về thể chất như cao huyết áp và rối loạn tuần hoàn não gây nên chứng đau đầu. Sau lần thôi miên đầu tiên, bệnh nhân thấy dễ chịu trong vòng 6 tiếng đồng hồ. Sau đó bệnh nhân học cách tự thôi miên, ông thực hiện 3 tiếng một lần trong các ngày tiếp theo. Khi xuất viện, những cơn đau đầu đã bớt nghiêm trọng, huyết áp đã giảm mà không cần phải dùng thuốc. Lần khám sau đó 6 tháng cho thấy ông không còn bị đau đầu nữa và huyết áp cũng đã được kiểm soát. Có nhiều bệnh nhân có thể kiểm soát được cơn đau bằng thôi miên (Burrows & Dennerstein, 1980; Erickson, 1980).

Ưu điểm của phương pháp này và các nghiên cứu khác trong bệnh viện là bệnh nhân được tạo động cơ thúc đẩy cao bởi vì họ được điều trị cho những vấn đề thực tế. Tuy nhiên, nhược điểm của phương pháp này là rất khó khái quát hóa. Kết quả có thể chỉ chính xác đối với người có những điều kiện đặc biệt. Vấn đề này sẽ được giảm thiểu nếu nhà nghiên cứu điều trị cho nhiều bệnh nhân và họ báo cáo cả những trường hợp thành công và những trường hợp thất bại, đồng thời phải mô tả các trường hợp một cách chi tiết. Vấn đề đó sẽ được thổi phồng nếu chỉ thông báo những trường hợp thành công và không mô tả chi tiết các trường hợp khác, kể cả thành công và thất bại.

Một nhược điểm nữa là các nhà nghiên cứu không thể luôn luôn đảm bảo được rằng triệu chứng sẽ mất đi nếu được điều trị. Nếu có một nhóm không điều trị để làm đối chứng thì về nguyên tắc, vấn đề nói trên sẽ được giải quyết. Tuy nhiên, cách giải quyết đó thường không được chấp nhận và có thể không đúng với đạo đức nghề nghiệp trong hoàn cảnh lâm sàng. Có một cách tiếp cận nhằm xác lập mức độ hiệu quả đó là phân tích những thay đổi

đột ngột ở các triệu chứng khi điều trị được kiểm soát. Các nhà nghiên cứu có thể áp dụng phương pháp tiếp cận này bằng cách tiến hành nhiều đo đạc các triệu chứng trong một khoảng thời gian trước và sau khi điều trị. Nếu các triệu chứng đã tồn tại kéo dài mà sau điều trị có những chuyển biến nhanh thì đó là dấu hiệu cho thấy điều trị đã có tác dụng. Một cách tiếp cận khác là tiến hành nhiều mức độ điều trị khác nhau. Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu có thể đo đạc mức độ nhạy cảm khác nhau của thoi miên bằng các thang độ chuẩn. Tác dụng của điều trị được thể hiện nếu cấp độ thay đổi triệu chứng có liên quan tới cấp độ điều trị. Vì vậy, mặc dù gặp nhiều trở ngại trong khi nghiên cứu các trường hợp trong bệnh viện, nhưng một nhà nghiên cứu cần trọng vẫn có thể vượt qua được các trở ngại đó.

Các khảo sát khoa học sử dụng tất cả các phương pháp nói trên (tự trải nghiệm; câu hỏi điều tra và phỏng vấn thí nghiệm trong phòng thí nghiệm và các phương pháp lâm sàng) đã nâng cao hiểu biết của chúng ta về các trạng thái chuyển đổi của ý thức. Tuy nhiên những vấn đề quan trọng vẫn chưa có câu trả lời. Các nhà khoa học vẫn còn đang tranh cãi xem có nên coi thoi miên là một trạng thái đặc biệt hay là một phần của trạng thái thức tinh. Trong phần còn lại của chương này, chúng ta sẽ xem xét lại dữ liệu về các dạng thức sinh lý và dạng thức chủ thể trong các trạng thái chuyển đổi của ý thức. Các bạn nên tìm kiếm những dạng thức xuyên qua một số trạng thái của ý thức, đồng thời nên xem xét cách thức các dạng thức chung có thể giúp bạn phân loại thoi miên và các trạng thái khác như thế nào.

III. GIẤC NGỦ VÀ GIẤC MƠ

Có phải Ritchie đã mơ thấy những trải nghiệm của ông hay không? Chúng ta hãy xem xét vấn đề này theo các định nghĩa về giấc ngủ và giấc mơ. Ngủ (sleep) được định nghĩa là giai đoạn nghỉ ngơi của thể xác và trí não. Trong thời gian đó, các chức năng của cơ thể được ngưng hoạt động một phần; đồng thời sự nhạy cảm với các tác nhân kích thích bên ngoài cũng bị giảm đi nhưng vẫn dễ dàng phục hồi lại. Mơ (dream) là một chuỗi những hình ảnh, suy nghĩ và cảm xúc xuất hiện trong khi ngủ.

1. Nghiên cứu khoa học về ngủ và mơ

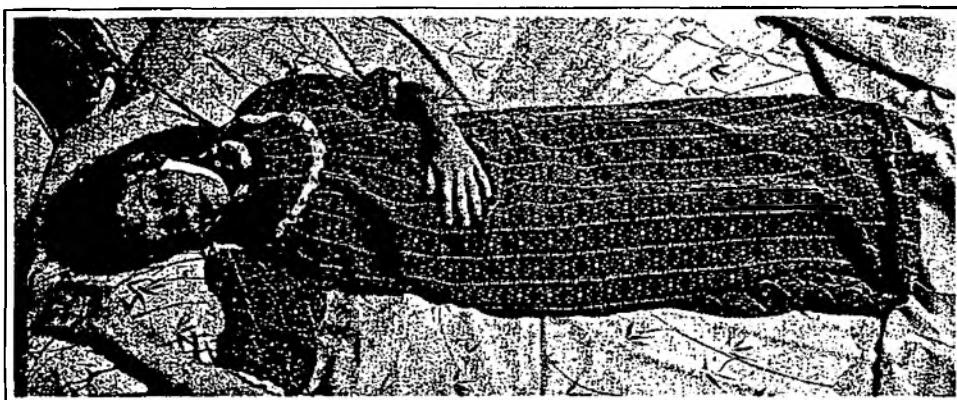
Hai chương trình nghiên cứu riêng rẽ đã tạo ra hứng thú khoa học về giấc ngủ và giấc mơ. Một là, Sigmund Freud (1900) đã sử dụng các quy trình phỏng vấn đặc biệt để ghi lại những giấc mơ. Nội dung của những giấc mơ này rất đa dạng và thường kỳ quái. Tuy nhiên, Freud nhận thấy rằng, những giấc mơ đó phải có một số ảnh hưởng đối với cá nhân. Sau khi nghiên cứu nhiều báo cáo về giấc mơ, Freud kết luận rằng giấc mơ có hai cấp độ: giấc mơ có nội dung rõ ràng (manifest content) mà người nằm mơ có thể nhớ được; giấc mơ có nội dung ẩn (latent content) nghĩa là ý nghĩa của giấc mơ được ẩn đi. Chẳng hạn, có thể một bệnh nhân thông báo là cô ta bị một con rắn đuổi theo, con rắn đó lại có bộ mặt rất giống cha cô (nội dung rõ ràng). Với giấc mơ có nội dung ẩn thì bệnh nhân không thể biết được. Nội dung của giấc mơ có thể là mong muốn của bệnh nhân được quan hệ tình dục với cha cô.

Freud thấy rằng, những giấc mơ có nội dung ẩn thường liên quan tới một ý muốn không thể chấp nhận được, nếu được diễn tả trực tiếp thì nó sẽ gây đau đớn hoặc lo lắng. Có thể nó sẽ gây tổn thương cho người nằm mơ nếu người đó mơ thấy đang có quan hệ tình

dục với một người bà con. Vì thế những xung động không thể chấp nhận đó được ẩn đi trong giấc mơ. Vì vậy, Freud nhận ra rằng giấc mơ chính là phương tiện mà thông qua nó người ta có thể thể hiện những xung động không thể chấp nhận được theo lối ngụy trang hoặc theo lối “có thể chấp nhận được”. Công trình của Freud đối lập với quan điểm trước đó cho giấc mơ là vô giá trị.

Hai là, Eugene Aserinsky và Nathaniel Kleitman đã sử dụng kỹ thuật trong phòng thí nghiệm để đo những phản ứng sinh lý. Họ chứng minh được rằng, giấc ngủ được gắn liền với một dạng thức hoạt động sinh lý phức tạp và luôn luôn thay đổi (xem Kleitman, 1963). Ngoài ra họ còn phát hiện ra rằng những dạng thức sinh lý cụ thể sẽ xuất hiện khi một người đang nằm mơ. Nghĩa là, khi những dạng thức đó xuất hiện thì các nhà nghiên cứu có thể đánh thức các đối tượng để họ kể về giấc mơ của mình, những giấc mơ này thường rất sinh động. Aserinsky và Kleitman đã làm thay đổi quan điểm cho rằng, không thể nghiên cứu một cách khách quan về giấc ngủ và giấc mơ. Từ đó, các nhà khoa học đã ghi nhận được các dạng thức sinh lý và ghi được giấc mơ của hàng nghìn người (Webb, 1973). Chúng ta hãy cùng nhau xem xét một số dạng thức đã từng xuất hiện.

2. Các dạng thức sinh lý khi ngủ

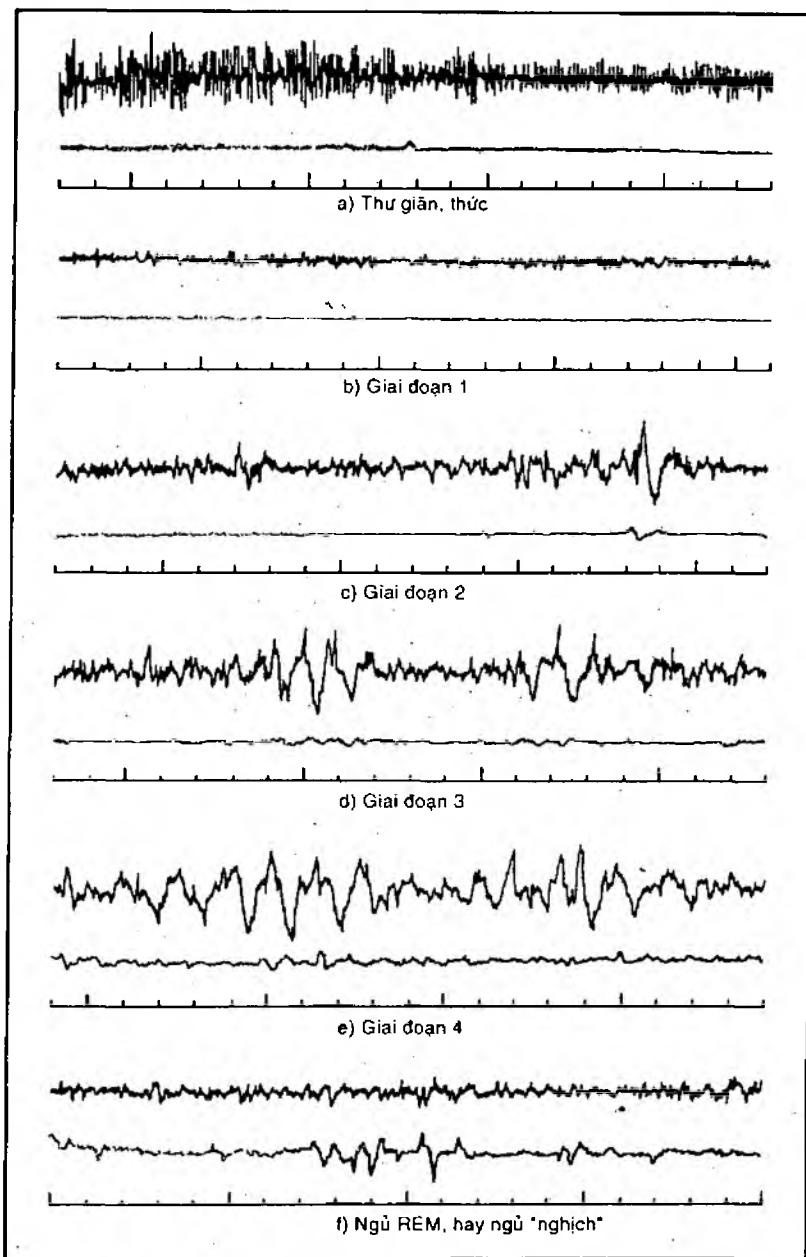


HÌNH 5-1:

*Người phụ nữ này đang ngủ trong một thiết bị phòng ngủ.
Sóng não, cử động mắt, sức căng cơ được giám sát.*

Hình 5-1 thể hiện một người tình nguyện đang ngủ với những điện cực gắn trên đầu và trên người. Những điện cực nhỏ này cung cấp số liệu về sóng não, cử động mắt, sức căng cơ, nhịp tim hô hấp. Những phản ứng sinh lý đó có các dạng thức đặc trưng cho trạng thái nghỉ và 5 giai đoạn của giấc ngủ (xem Hình 5-2). Khi chúng ta thư giãn, mắt nhắm nghiền, thì não bộ phát ra nhịp alpha. Đó là những sóng não với tần số trung bình và điện thế thấp. Tương tự như vậy, các giai đoạn khác nhau của giấc ngủ có thể được mô tả bằng những thay đổi ở sóng não và các phản ứng sinh lý khác. Giai đoạn một của giấc ngủ được thể hiện bằng sự có mặt của những sóng não với tần số thấp và điện áp thấp, được gọi là sóng tê-ta (theta waves). Ngoài ra, ở giai đoạn này, mắt thường đảo từ bên nọ sang bên kia một cách chậm chạp. Giai đoạn hai được đánh dấu bằng sự ập tới của các vòng xoắn giấc ngủ (sleep spindles). Đó là những sóng não với tần số trung bình và điện thế trung bình. Các vòng xoắn giấc ngủ thu nhỏ lại ở giai đoạn ba và đến giai đoạn bốn thì được thay thế bằng các sóng delta (delta waves), đó là những sóng não có tần số cực thấp và điện thế cao. Trong

bốn giai đoạn đầu của giấc ngủ thì nhịp tim, hô hấp, sức căng cơ giảm đi đáng kể. Sau khi hoàn thành giai đoạn bốn, giấc ngủ của chúng ta lại quay về giai đoạn ba và hai trước khi đi vào giai đoạn REM. Giai đoạn này được đánh dấu bằng sự ập đến của các cử động mắt nhanh (rapid eye movement - REM). Giai đoạn này được gọi là giấc ngủ REM (REM sleep).



HÌNH 5-2:

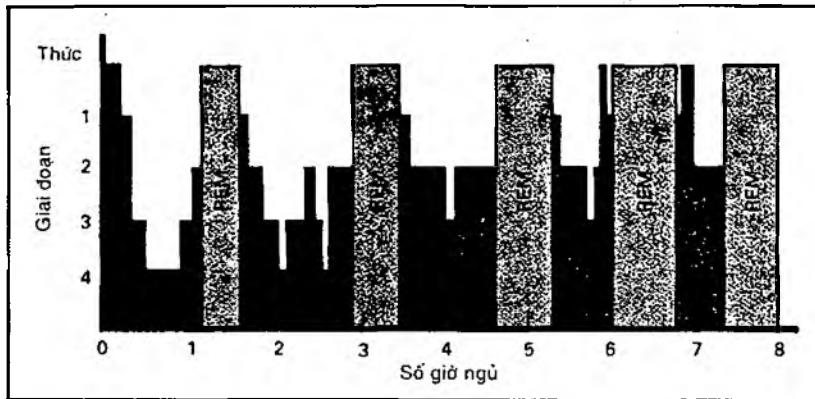
Điện não đồ (EEG) được ghi nhận từ một nam sinh viên.

Trong mỗi phần của sự ghi nhận thì đường trên cùng là EEG từ một điện cực trên da đầu, đường ở giữa là sự ghi nhận về cử động mắt; đường ở dưới cùng là thời gian đo (tính bằng giây). Chú ý sự hiện diện của sóng chậm ở các giai đoạn 2, 3 và 4.

Trong giấc ngủ REM, cơ ở mặt và ở các chi có thể co giật; đôi khi có sự cử động của cả cơ thể. Tuy nhiên, xét một cách tổng thể thì các cơ được thư giãn trong giai đoạn này. Sóng

não ở giai đoạn này là các tần số nhanh, trộn lẫn với các sóng răng cưa. Nhịp tim và hô hấp cũng tăng. Nếu bị đánh thức trong giai đoạn này thì hầu hết mọi người đều nói rằng họ đang nằm mơ và họ có thể kể lại một cách chi tiết về giấc mơ của mình. Nếu bị đánh thức trong khoảng từ giai đoạn 2-4 thì rất hiếm khi người ta công nhận là đang mơ và người ta cũng không thể nhớ được chi tiết. Tuy nhiên, những cảm xúc sợ hãi cao độ và những hình ảnh mơ mộng thì lại xuất hiện ở giai đoạn 3 và 4. Những cảm xúc này được gọi là “*sự khiếp đảm của đêm*” (“night terrors”) hay còn gọi là “*sự khiếp đảm của giấc ngủ*” (“sleep terrors”). Những cảm xúc đó bao gồm sự thở gấp nặng nhọc, té liệt và lo lắng cao độ (Kelly, 1981a, 1981b).

Trong đêm, chúng ta cứ lặp đi lặp lại các giai đoạn của giấc ngủ đã trình bày ở trên (Hình 5-3). Khi ta tiến dần vào giấc ngủ tức là ta đi vào giai đoạn 1 – giai đoạn chuyển tiếp. Trong khoảng 90 phút sau khi rơi vào giấc ngủ, ta trải qua các giai đoạn từ 2-4 và sau đó lại quay về giai đoạn 2. Tiếp theo đó là giấc ngủ REM. Trong một đêm, chúng ta rơi vào giấc ngủ REM trong khoảng 10-20 phút luân phiên với các giai đoạn từ 2-4. Khi về gần sáng thì các khoảng REM trở nên dài hơn và các giai đoạn từ 2-4 trở nên ngắn hơn. Trẻ em mỗi ngày cần ngủ từ 16-20 tiếng, còn người lớn cần từ 6-9 tiếng, trong đó có 25% là ngủ REM.



HÌNH 5-3:

Biểu đồ này giới thiệu sự phát triển phổ biến của 5 giai đoạn trong giấc ngủ. Chú ý, những khoảng REM trở thành dài nhất vào giai đoạn 2 tới 4 trở nên ngắn dần lúc càng về sáng.

Khi chúng ta không ngủ trong một thời gian dài thì biểu đồ của các giai đoạn giấc ngủ có sự thay đổi. Có một thanh niên đã cố tình không ngủ trong 264 giờ để được ghi tên mình vào sách Guinness. Khi anh ta từ bỏ sự theo đuổi đó, anh ta đã đến ngủ trong một phòng thí nghiệm về giấc ngủ và giấc mơ. Các nhà khoa học quan sát thấy, đêm đầu tiên anh ta dành nhiều thời gian hơn cho giai đoạn 4 và dành ít thời gian cho giai đoạn 2. Đêm thứ 2, giấc ngủ REM của anh ta tăng lên và các giai đoạn từ 2-4 giảm đi. Hiện tượng tăng thời lượng của giấc ngủ REM được gọi là phục hồi ngủ REM (REM rebound).

Mất ngủ kéo dài sẽ dẫn đến cáu bẳn, mệt mỏi, mất tập trung, giảm trí nhớ, sự phối hợp giữa các cơ kém. Một số người có những hành vi kỳ cục gắn với những vấn đề về tâm thần; tuy nhiên, những triệu chứng này sẽ mất đi sau khi họ đã ngủ bù đủ thời gian. Ảnh hưởng xấu của sự mất ngủ cũng có thể được tạo ra trong phòng thí nghiệm về giấc ngủ và giấc mơ. Ở đó, người ta có thể chỉ lấy đi giai đoạn 4 và giai đoạn ngủ REM của đối tượng tham gia thí nghiệm. Việc ngủ bù có chọn lọc của giai đoạn 4 và giai đoạn ngủ REM cùng với những ảnh hưởng xấu của sự mất ngủ ở những giai đoạn đó chứng tỏ rằng, những giai đoạn này đặc biệt quan trọng. Người ta vẫn chưa trả lời được xem liệu giấc mơ có phải là nguyên nhân làm cho ngủ REM trở nên quan trọng hay không.

3. Các dạng thức chủ thể khi mơ

Hầu hết mọi người chúng ta đều biết rằng, nằm mơ là một lần trải nghiệm sâu sắc, nó thường đi kèm với những hình ảnh bất thường và những phản ứng xúc cảm cao độ như buồn vui, sợ hãi. Có hàng trăm ngàn giấc mơ đã được ghi lại ngay sau khi đối tượng được đánh thức từ giấc ngủ REM, điều đó chứng tỏ rằng, mỗi đêm chúng ta nằm mơ từ 4-5 lần, hầu hết những giấc mơ đều là bình thường. Chúng ta mơ đang chơi bóng, ngồi trên xe buýt, đang làm bài thi và nhiều hoạt động khác. Các nhà khoa học cũng ghi được một số giấc mơ kỳ diệu và cả những cơn ác mộng. Mặc dù vậy, người ta vẫn không ghi được giấc mơ nào kỳ diệu như những gì Ritchie đã trải nghiệm.

Tuy không ghi nhận được những giấc mơ tương tự như những gì Ritchie đã trải nghiệm nhưng người ta vẫn không loại trừ khả năng Ritchie đã nằm mơ. Như đã đề cập trước đây, Freud cho rằng giấc mơ phản ánh ký ức và tình cảm. Theo đó, có thể chúng ta sẽ nghĩ rằng những giấc mơ của Ritchie là không bình thường. Chẳng hạn, ông đã khát khao được tới Richmond – Thậm chí ông sẵn sàng bắt chấp nguy hiểm cho sức khỏe. Giấc mơ của ông đã bị tác động bởi những ước muốn có từ trước khi ngủ. Nhiều sinh viên đã quá quen thuộc với việc các sự kiện xảy ra hàng ngày tác động đến giấc mơ. Chẳng hạn, họ thường mơ về kỳ thi vào những tuần cuối khóa học.

Ritchie ở trong một môi trường lạ lùng và được chuẩn bị để đưa vào nhà xác, khi đó có thể ông đã nằm mơ. Những điều kiện như vậy có thể tác động tới giấc mơ của ông bởi vì khi ngủ, chúng ta không cách ly hoàn toàn với những tác nhân kích thích từ bên ngoài. Trong hàng loạt những thí nghiệm nổi tiếng, Alfred Maury đã bố trí để cho người phụ tá kích thích ông khi ngủ. Khi người đó chạm vào môi và mũi Maury thì ông mơ thấy đang bị ngược đãi. Khi người đó xịt nước hoa vào không khí thì ông mơ thấy đang ở tại một cái chợ thuộc Cairo. Khi một phần của chiếc giường đột nhiên rơi vào phía sau cổ của Maury thì ông mơ thấy đang bị chém đầu (Cohen, 1976). Trải nghiệm của Ritchie có những chủ đề đúng với những gì mà chúng ta có thể mong đợi ở một giấc mơ trong điều kiện không bình thường của ông.

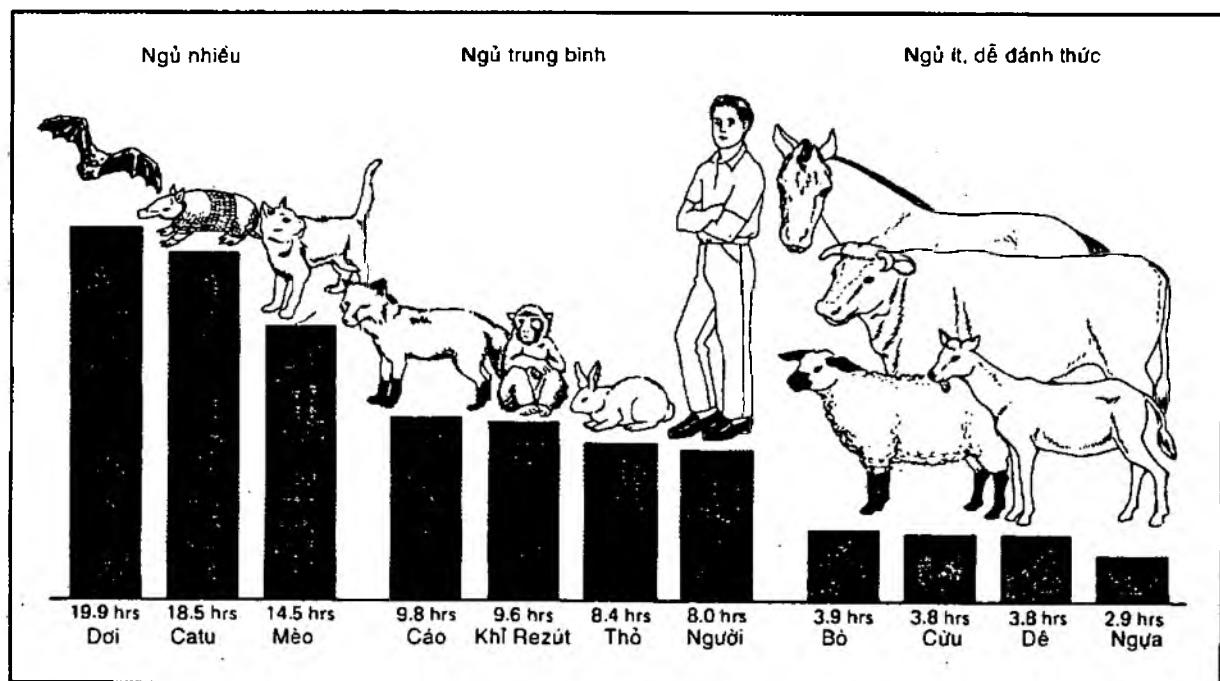
Ảnh hưởng to lớn về sự trải nghiệm của Ritchie đối với cuộc đời ông cũng phù hợp với quan điểm cho rằng, ông đã nằm mơ. Nhiều người cho cuộc đời họ đã bị thay đổi bởi những giấc mơ. Thực tế, Fritz Perls – người tiên phong về liệu pháp tâm lý Gestalt (xem Chương 14) – đã cố gắng thuyết phục bệnh nhân của ông sử dụng giấc mơ của họ để khám phá những cách thức thay đổi cuộc sống. Tương tự như vậy, một nghiên cứu gần đây của Simmermon và Schwartz (1986) cho thấy, người trong độ tuổi từ 17-33 có thể sử dụng giấc mơ để hình thành và cải tổ cơ cấu cuộc sống của một người trưởng thành.

Giấc mơ cũng có thể giải quyết được những vấn đề mà khi thức tỉnh chúng ta không thể giải quyết được. Một minh chứng là giấc mơ của Friedrich August Kakule về con rắn đang ăn đuôi của nó. Kakule là nhà hóa học người Đức, ông đã thất bại trong việc nghiên cứu cấu trúc của benzen. Giấc mơ của ông gợi ý cho thấy rằng, một cấu trúc vòng cho benzen sẽ là giải pháp đúng đắn. Nhiều người đã thử lợi dụng khả năng sáng tạo tiềm tàng của những giấc mơ nhưng không mấy thành công.

George Ritchie có thể đã nằm mơ, nhưng điều đó cũng không làm giảm đi tầm quan trọng của sự trải nghiệm mà ông đã kinh qua. Những giấc mơ quan trọng và phong phú hơn rất nhiều so với những gì mà chúng ta nhận thấy. Chúng ta không phải giải quyết các vấn

dè đó, cũng như không có các sức mạnh siêu nhiên để trực lợi từ những vấn đề đó. Chỉ cần đơn giản quan tâm tới chúng thì chúng ta đã tiến một bước dài trong việc tìm hiểu các dạng ý thức khác nhau.

Một nhà khoa học khách quan có thể tự do chấp nhận hoặc từ chối khả năng cho rằng Ritchie đã đi dạo cùng với Chúa trong khi mơ. Các nhà khoa học không bác bỏ sự giải thích mang tính huyền bí đó và có lẽ họ sẽ không bao giờ bác bỏ. Tuy nhiên, họ đã làm được một việc lớn lao để cho ra đời một thuyết về giải tỏa nhận thức, đó là một phương án thay thế lôgic cho thuyết huyền bí. Chẳng hạn, Hobson và McCarley (1977) cho rằng nguyên nhân của giấc mơ là do các hoạt động của não trong giai đoạn ngủ REM. Đặc biệt, họ còn lập luận rằng, nguyên nhân của những giấc mơ là do sự kích thích các tế bào khồng lồ hình kim tự tháp, đó là những tế bào thần kinh lớn nằm ở cuống não (brainstem) (xem Chương 2). Quá trình việc kích thích các tế bào khồng lồ đi liền với tất cả các dạng thức sinh lý đặc thù của giấc ngủ. Ngoài ra, các tế bào khồng lồ còn kích hoạt các bộ phận của não có liên quan tới thị lực và cảm xúc. Theo Hobson và McCarley thì sự kích hoạt đó có thể giải thích được cho những gì mà chúng ta “nhìn” và “cảm nhận” khi đang mơ. Chúng ta có thể nói rằng, những tế bào khồng lồ đó “giải tỏa” những nhận thức mà chúng ta cảm nhận được là những giấc mơ. Lý thuyết này phù hợp với một thực tế là sự kích thích điện trực tiếp lên não bằng các điện cực khiến người ta “nhìn” và “cảm nhận” được các sự vật (xem Chương 2). Ngoài việc nghiên cứu các cấu trúc cụ thể của não, những nhà nghiên cứu về giấc ngủ còn nghiên cứu xem những hoóc-môn và các chất dẫn truyền (transmitters) cộng cảm thị giác tác động đến giấc ngủ như thế nào. Chẳng hạn, một nghiên cứu đã phát hiện ra rằng sự kích thích của acetylcholine cộng cảm thị giác (Chương 2) sẽ ngay lập tức dẫn tới giấc ngủ REM (Shiromani, Siegel, Tomaszewski & McGinty, 1986).



HÌNH 5-4:

Các động vật không sợ bị tấn công thường ngủ nhiều giờ trong một ngày. Các động vật bị nguy cơ dã thú tấn công thường ngủ chỉ một ít giờ thậm chí trong mỗi ngày.

Các nhà khoa học cũng đạt được tiến bộ trong việc tìm hiểu xem tại sao ta lại ngủ. Có thể là giấc ngủ giúp ta phục hồi lại cơ thể. Chẳng hạn, các chất dẫn truyền thần kinh sẽ được làm đầy lại trong khi ngủ (Vertes, 1984). Kết quả này cho thấy rằng khi hoạt động thì các chất dẫn truyền thần kinh giảm đi và khi ngủ thì nó được phục hồi lại. Theo quan điểm này nếu càng hoạt động nhiều thì các chất dẫn truyền thần kinh càng giảm và vì thế cần phải ngủ nhiều hơn. Tuy nhiên, giấc ngủ dường như không bị kiểm soát chặt chẽ bởi nhu cầu phục hồi vì thời gian ta ngủ không phụ thuộc vào mức độ hoạt động của ta. Trong một nghiên cứu, Horne và Minard (1985) đã cho những người trẻ tuổi một trong hai mức độ hoạt động sau đây: (1) một ngày hoạt động với cường độ cao: đi bộ, nói chuyện, ngắm cảnh và học tập; (2) một ngày hoạt động với cường độ thấp: hầu như không làm gì ngoại trừ thư giãn. Ông phát hiện ra rằng, thời gian ngủ của những người này không hề thay đổi ngay cả khi mức độ hoạt động của họ thay đổi. Vì vậy, nếu sự phục hồi là một lý do khiến con người phải ngủ thi dường như nó không phải là lý do duy nhất. Có một lý do nữa của giấc ngủ có thể là chính giấc ngủ đã bảo vệ tổ tiên thời tiền sử của chúng ta. Giấc ngủ đã cho phép tổ tiên chúng ta phục hồi năng lượng vào ban đêm trong các hang động an toàn tránh được mọi kẻ thù từ bên ngoài (Webb, 1974). Các dạng thức về giấc ngủ của các động vật khác nhau (Hình 5-4) đã ủng hộ ý kiến cho rằng, sở dĩ các loài ngủ khác nhau là do mức độ an toàn của từng loài đối với các kẻ thù ăn thịt là khác nhau (Campbell & Tobler, 1984). Một điều thật thú vị là các thế hệ kế tiếp nhau của loài người ngày càng ngủ ít đi (Webb, 1974). Việc giám thời gian ngủ đó phản ánh một sự điều chỉnh dần dần với một thực tế là, chúng ta không còn cần tới chức năng ngủ để bảo vệ bản thân khỏi các loài ăn thịt nữa.

Có nhiều vấn đề, cả lý thuyết và thực hành, đã được đặt ra khi đem so sánh chúng ta với tổ tiên xa xưa. Chúng ta dường như không chỉ kế thừa xu hướng ngủ mà còn kế thừa cả xu hướng buồn ngủ vào những khoảng thời gian nhất định. Do những khoảng thời gian đó trải ra trong 24 giờ nên chúng được gọi là *nhip hàng ngày* (*circadian rhythms*). Chúng ta có chung nhịp hàng ngày với các loài có vú khác về ngủ, thức, ăn uống và nhiều hoạt động khác (Moore-Ede, Czeisler & Richardson, 1983a, 1983b). Những nhịp đó vẫn xuất hiện ngay cả khi con người ở trong một môi trường nhân tạo bị cắt toàn bộ ánh sáng và những manh mối về khái niệm thời gian từ bên ngoài (Folkard, Hume, Minors, Warterhouse & Watson, 1985). Dường như trong mỗi chúng ta đều có một chiếc đồng hồ sinh học, điều chỉnh nhịp sinh học hàng ngày. Tổ tiên chúng ta, nếu có, thì cũng ít khi cần phải điều chỉnh lại chiếc đồng hồ sinh học đó. Ngày nay, việc điều chỉnh này là rất cần thiết cho: những sinh viên phải thức suốt đêm để học rồi sau đó lại ngủ bù vào ban ngày, những người phải làm ca, những người đi du lịch xa bay qua các múi giờ khác nhau, tất cả các đồng hồ sinh học của họ đều phải thay đổi.

4. Rối loạn giấc ngủ (sleep disorders)

Nếu bạn là một trong số hàng triệu người bị chứng rối loạn giấc ngủ trầm trọng thì xin hãy tìm đến Hiệp hội nghiên cứu tâm sinh lý học về giấc ngủ của Mỹ. Các nhà nghiên cứu thuộc hiệp hội này tiến hành những nghiên cứu cả ở trong phòng thí nghiệm và ở bệnh viện. Họ đã đạt được tiến bộ trong việc tìm hiểu về giấc ngủ. Những đóng góp lâm sàng của họ bao gồm cả việc chỉ rõ sự nguy hiểm của thuốc ngủ, đồng thời họ cũng thúc đẩy các liệu pháp điều trị một cách hiệu quả hơn. Những ứng dụng đó đã phát triển nhằm mục đích phân biệt được các kiểu rối loạn giấc ngủ (Pressman, 1986). Có hai loại rối loạn giấc ngủ

chủ yếu đó là: *chứng mất ngủ (insomnia)* và *chứng buồn ngủ (hypersomnia)*. Có khoảng 15% người Mỹ bị mắc một trong hai hoặc cả hai chứng bệnh nói trên.

Con số 15% đó là chỉ tính những người bị rối loạn giấc ngủ nghiêm trọng và có tính thường xuyên. Chẳng hạn bạn không thể tĩnh bắn thân bạn vào 15% đó nếu bạn thấy mình không ngủ nhiều như một người bạn ở cùng phòng. Nếu người này cần 6 tiếng mỗi ngày để ngủ còn người kia cần tới 9 tiếng thì cũng không phải là điều bất thường. Một phụ nữ đã phải nhập viện sau khi điều trị không thành công bằng thuốc ngủ. Cô ta đã uống thuốc ngủ để ngủ được 9 tiếng mỗi ngày giống như chồng mình. Thực ra thì cô ta chỉ cần ngủ 6 tiếng mỗi ngày là đủ. Bạn cũng không cần phải bận tâm nếu thỉnh thoảng bạn bị trực trặc về giấc ngủ khi có sự kiện đặc biệt. Chẳng hạn, ngày mai bạn sẽ có một chuyến đi chơi thú vị thì đêm nay bạn khó ngủ cũng là điều bình thường. Bạn cũng có thể khó ngủ nếu bạn bị stress. Một dạng nghiêm trọng của chứng mất ngủ là *apnea*, tức là không thể thở được bình thường trong khi ngủ. Điều đó làm cho tim bị tổn hại do thiếu ôxy. Khi khó thở thì người ta thường ngáy, đôi khi thức giấc và ngay lập tức lại rơi vào giấc ngủ. Những người bị mắc chứng bệnh này thường không nhận ra điều đó. Họ thường phàn nàn là họ không thể có được một đêm ngon giấc mà không hiểu rõ nguyên nhân tại sao. Mặc dù chứng bệnh này thường có ở người trung niên (thường là nam giới béo phì) nhưng nó cũng có mối liên hệ với SIDS (Hội chứng chết đột ngột ở trẻ – Sudden Infant Death Syndrome). Các nhà nghiên cứu không thể giải thích được tại sao có đứa trẻ lại ngưng thở trong khi ngủ. Những đứa trẻ bị chứng apnea được nối với một máy theo dõi nhịp thở, khi chúng ngừng thở thì máy này sẽ reo chuông báo động.

Có một dạng nguy hiểm nữa của chứng buồn ngủ là *chứng ngủ rũ (narcolepsy)*, đó là sự tấn công liên tục của những cơn buồn ngủ mà không thể kiểm soát nổi. Hiện tượng này được thể hiện trong báo cáo của một thương nhân 40 tuổi:

Khi tôi cười hay bị stress, thì tôi cảm thấy đầu và cánh tay của tôi đột ngột rơi xuống... Gần đây, tôi đã phải trải qua hai sự kiện hãi hùng. Một lần tôi láy xe để trở về nhà vào lúc gần 4 giờ chiều. Tôi nhớ là tôi lái xe ra và rẽ vào đường cao tốc. Sau đó, tôi hoàn toàn không nhớ gì cả. Khoảng 70 phút sau tôi nhận thấy mình đang ở Oakland... Một tình tiết tương tự xuất hiện gần đây... và khi tôi "trở về", một lần nữa tôi lại hoàn toàn bị mất phương hướng (Guilleminault & Dement, 1977, tr. 444).

Guilleminault và Dement đã nghiên cứu khoảng 80 bệnh nhân có những tình trạng tương tự. Những bệnh nhân này thường như có một trực trặc ở cơ chế kiểm soát giấc ngủ của não. Nhiều chuyên gia cho rằng, sự trực trặc này liên quan tới chất dẫn truyền thần kinh làm tăng hoặc giảm quá trình truyền những xung động thần kinh (xem Chương 2).

Những chuyên gia nghiên cứu giấc ngủ đang phát hiện và điều trị nhiều dạng mất ngủ và buồn ngủ (Cotman & McGaugh, 1980). Một số nhà chuyên môn đang làm việc theo hướng điều trị bằng thuốc an toàn và hiệu quả hơn (Turner, 1986), trong khi đó một số khác lại đang phát triển các cách tiếp cận mới (Scharf & Brown, 1986). Có một liệu pháp mới để dạy con người kiểm soát các hành động của cơ thể họ. Sự kiểm soát đó gồm cả việc làm cho sóng não giống với sóng não của người có giấc ngủ bình thường. Sự kiểm soát này được dạy thông qua phản hồi sinh học (biofeedback). Đây là một quy trình dùng dụng cụ để thông báo cho người ta biết về những hiệu ứng của các nỗ lực nhằm kiểm soát chức năng cơ thể. Những ứng dụng này được phát sinh từ việc nghiên cứu để tìm hiểu về những quá trình tâm sinh lý ẩn chứa đằng sau giấc ngủ. Vì thế, công trình của các chuyên gia về giấc ngủ là một

ví dụ tiêu biểu cho việc phát hiện ra những ứng dụng quan trọng từ nghiên cứu các nguyên lý tâm lý cơ bản.

IV. THỊ LỰC KHI NGỦ LƠ MƠ

Trong giai đoạn ngủ lơ mơ trước khi ngủ thực sự (giasi đoạn 1), có khi chúng ta nhìn thấy một vật, nghe thấy một âm thanh hoặc cảm nhận thấy mình đang rơi mà dường như không có tác nhân kích thích nào từ bên ngoài hỗ trợ cho các cảm giác đó. Cảm giác như vậy được gọi là ảo giác (hallucination), hoặc nhận thức sai của giác quan khi không có tác nhân thực sự từ bên ngoài tác động vào. Ảo giác có thể là do những bắt nguồn từ yếu tố xúc cảm, ma túy, rượu bia hoặc stress và nó có thể xuất hiện ở bất kỳ giác quan nào. Ảo giác xuất hiện trong giai đoạn ngủ lơ mơ được gọi là hình ảnh gây buồn ngủ (hypnagogic images). (*Hypnagogic* là từ bắt nguồn từ tiếng Hi Lạp, *hypnos* có nghĩa là ngủ và *agogos* có nghĩa là nguyên nhân). Chúng ta sẽ tóm tắt ngắn gọn lại các dạng thức sinh lý trong giai đoạn 1 của giấc ngủ và sau đó chúng ta sẽ xem xét các dạng thức tri giác thú vị của giai đoạn đó.

1. Các dạng thức sinh lý

Có một giai đoạn chuyển đổi có thể nhận biết được (giasi đoạn 1) giữa khi thức và khi ngủ. Những hình ảnh gây buồn ngủ xuất hiện trong giai đoạn ngủ lơ mơ. Giasi đoạn này bắt đầu bằng sự ập đến của các sóng tê-ta (Theta) và kết thúc bằng sự ập đến của những vòng xoắn trong dạng thức EEG. Giasi đoạn này có đặc điểm là có sự xuất hiện của các cử động chậm của mắt từ bên này sang bên kia. Những cử động này khác rất nhiều so với cử động mắt nhanh của giai đoạn ngủ REM.

2. Các dạng thức chủ thể (subjective patterns)

Những hình ảnh gây buồn ngủ xuất hiện ở tất cả các giác quan, bao gồm cả khứu giác. Chẳng hạn, có một sinh viên đã ngủi thấy mùi thịt xông khói trước khi cô ta thấy buồn ngủ. Khi tỉnh dậy và xem xét thì cô chỉ thấy mình là người duy nhất còn thức trong phòng. Hơn thế nữa, cái mùi thơm ngọt mà trước đó vài phút cô còn ngủi thấy thì giờ đây cũng đã biến mất. Cô ta đã bị ảo giác và nhận thấy mùi thịt xông khói đó. Tuy nhiên, những hình ảnh gây buồn ngủ thường gấp nhất là thuộc về thị giác, thính giác và xúc giác.

Những hình ảnh gây buồn ngủ liên quan tới thị giác xuất hiện theo một trình tự nhất quán. Đầu tiên, ta nhìn thấy những ánh chớp lóe của màu sắc và ánh sáng; tiếp đến ta nhìn thấy những mẫu hình học; những khuôn mặt và những vật thể tĩnh xuất hiện trong giai đoạn thứ 3; sau cùng là cảnh quan phức tạp hơn và tồn tại lâu hơn. Giasi đoạn 3 và 4 là thú vị nhất. Những khuôn mặt trong mơ xuất hiện ở giai đoạn 3 thường rất sinh động, chi tiết và mới mẻ. Những khuôn mặt gây buồn ngủ thường là không quen thuộc và thường có những đặc điểm khác lạ, thậm chí là lố bịch. Những hình ảnh gây buồn ngủ của giai đoạn 3 là nguyên nhân phổ biến của những ánh đèn đêm ở trẻ em. Những cảnh vật nhìn thấy trước khi ngủ xuất hiện ở giai đoạn 4 thường đẹp và nhiều hoạt động. Đôi khi, những cảnh này xuất hiện giống như thể chúng được nhìn từ cửa sổ một chiếc ô tô đang chạy.

Những hình ảnh thị giác đôi khi lại đi cùng với những hình ảnh gây buồn ngủ có cả âm thanh. Ta có thể nghe thấy những khuôn mặt tưởng tượng nói chuyện với nhau, hoặc có thể nghe thấy tiếng ồn ào của đường phố cùng với những cảnh vật gây buồn ngủ liên quan đến thị giác. Những hình ảnh thính giác cũng có khi xuất hiện. Ta có thể nghe thấy ai đó gọi tên mình hoặc có thể nghe thấy một đoạn nhạc, đoạn nhạc này có thể là không quen thuộc và lạ lùng, cũng có thể là quen. Có một trường hợp, một phụ nữ cứ cố tắt chiếc radio sau khi đã nghe mấy bài hát quen thuộc. Bà ta rất kinh ngạc khi phát hiện ra rằng chiếc radio đó đã được tắt từ trước đó. Thứ âm nhạc mà bà ta “nghe” thấy là một hình ảnh gây buồn ngủ liên quan tới thính giác.

Những cảm giác bị đụng chạm và đang di chuyển là những hình ảnh khác có thể có trước khi ngủ. Một hình ảnh phong phú về việc cưỡi ngựa có thể bao gồm cả các hình ảnh của cảnh vật đi qua, tiếng gió hú bên tai và cả những cảm giác đụng chạm với yên ngựa. Có một dạng tiêu biểu hơn đó là cảm giác đang rơi mà không có hình ảnh thị giác hoặc thính giác, thỉnh thoảng chỉ có một vài cú giật bất ngờ của cơ thể.

Những hình ảnh gây buồn ngủ là bình thường. Tuy nhiên, Schachter (1974) nhận thấy nhiều người cứ băn khoăn khi mơ thấy chúng. Nỗi băn khoăn đó có thể là do một sự tin tưởng sai lầm cho rằng những ảo giác đó là dị thường. Chương 14, “Tâm lý học dị thường” sẽ nói tới nhiều loại ảo giác khác nhau thực sự gắn liền với những dị thường tâm lý. Trong chương này, thậm chí còn có cả những dạng thức dị thường của những hình ảnh gây buồn ngủ gắn liền với các triệu chứng tâm thần khác (Wilcox, 1986). Tuy nhiên, sự xuất hiện định kỳ của những hình ảnh gây buồn ngủ là điều *bình thường*, vì vậy hãy thư giãn và thưởng thức chúng. Chúng có thể là liều thuốc kích thích có giá trị. Một số người thậm chí còn đề nghị sử dụng những hình ảnh đó để kích thích khả năng sáng tạo (Willings & Bruce, 1984).

Nếu bạn chưa bao giờ gặp một hình ảnh gây buồn ngủ thì có thể là bạn đã đi qua giai đoạn 1 của giấc ngủ một cách quá nhanh. Một số người trải qua giai đoạn chuyển giao giữa thức và ngủ nhanh hơn rất nhiều so với những người khác. Bạn có thể xem xét sử dụng những quy trình được phát triển trong phòng thí nghiệm về giấc ngủ và giấc mơ để kéo dài giai đoạn mơ màng trước khi ngủ. Chẳng hạn, bạn có thể đặt một chuông báo thức để cứ 5 phút nó lại reo một lần trừ phi bạn nhấn nút để ngắt nó. Bạn cũng có thể đặt một cái đồng hồ sao cho phải dùng cánh tay của mình để giữ một nút nếu không thì chuông đồng hồ sẽ kêu. Hai quy trình trên sẽ giữ bạn thức, nếu mệt thì bạn sẽ rơi vào giai đoạn 1 của giấc ngủ đủ lâu để chứng kiến những hình ảnh gây buồn ngủ.

Bạn không cần phải làm như vậy để chứng kiến giai đoạn của nhận thức mà sẽ được thảo luận ở phần tiếp theo. Trên thực tế, một số bạn bây giờ đã ở trong trạng thái đó rồi.

V. MƠ GIỮA BAN NGÀY

Hãy tưởng tượng là bạn đang đi tới một phòng cấp cứu với một vết thương trên cánh tay. Khi bác sĩ khâu vết thương, bạn sẽ tự hỏi vị bác sĩ này đang làm gì? Hầu hết chúng ta đều nghĩ là tâm trí của các bác sĩ đang tập trung vào các mũi khâu. Tuy nhiên, rất có thể là bác sĩ đang mơ giữa ban ngày đấy. Csikszentmihalyi (1974) đã phát hiện được rằng, 14/21 ca phẫu thuật được ông phỏng vấn đều cho biết là họ đang mơ giữa ban ngày khi thực hiện

những quy trình quen thuộc của phẫu thuật. Những giấc mơ ngày của họ thường là về âm nhạc, thức ăn đồ uống, quan hệ tình dục và nhiều điều khác nữa. Mơ giữa ban ngày (daydreams) có thể được định nghĩa là “những suy nghĩ làm chuyển hướng tập trung ra khỏi nhiệm vụ cần kíp tức thì” (Singer, 1975). Tất cả chúng ta ai cũng đã từng mơ giữa ban ngày và các nhà khoa học đang bắt đầu nghiên cứu một cách nghiêm túc về khía cạnh quan trọng này trong cuộc sống tinh thần của chúng ta.

1. Các dạng thức sinh lý

Không giống như những giấc mơ ban đêm, mơ giữa ban ngày không được khắc họa bằng những dạng thức sinh lý đặc đáo. Những phản ứng sinh lý trong giấc mơ ngày không khác nhiều so với khi thức bình thường. Một phản ứng sinh lý của giấc mơ ngày là mắt không nhìn vào một điểm cụ thể nào. Tuy nhiên, cũng có nhiều giấc mơ ngày xuất hiện mà không có đặc điểm trên. Những phản ứng sinh lý không giúp gì được nhiều cho việc phân biệt trạng thái mơ ngày với trạng thái thức bình thường.

Do không có các dạng thức sinh lý đặc đáo nên nhiều người đã ủng hộ cho quan điểm của Jerome Singer cho rằng, mơ ngày chỉ là một khía cạnh của ý thức bình thường lúc thức.

2. Các dạng thức chủ thể

Singer (1975) cho rằng, mơ ngày là một phần cực kỳ quan trọng trong đời sống tinh thần riêng tư của chúng ta. Ông phát hiện thấy những giấc mơ ngày có thể phân ra theo 3 dạng: *bất hạnh, không thể kiểm soát và hạnh phúc*. Dạng thứ nhất bao gồm những mơ mộng liên quan tới sự phạm tội, những ý muốn hiếu chiến và những nỗi lo thất bại. Dạng thứ 2 bao gồm những mơ mộng lo lắng trong giây lát, khiến người ta khó tập trung vào những sự kiện đang diễn ra. Dạng thứ 3 bao gồm những giấc mơ với hình ảnh sinh động đầy âm thanh và màu sắc, và những mơ tưởng cho tương lai. Trong một nghiên cứu về những giấc mơ ngày hạnh phúc, Singer (1975) nói rằng nhiều phụ nữ mơ ngày ngay cả trong khi đang quan hệ tình dục. Những mơ mộng này nâng cao hiệu quả kích thích tình dục, chúng không gắn với những xung đột tình dục. Đó là nét đặc trưng của những phụ nữ thường có giấc mơ ngày hạnh phúc. Có thể tất cả chúng ta đều đã trải qua tất cả 3 dạng của giấc mơ ngày. Tuy nhiên, thường chúng ta trải qua một trong các dạng đó thường xuyên hơn.

Mối quan hệ giữa mơ ngày với chứng nghiện rượu cũng đã được nghiên cứu (Singer, 1975). Những người có xu hướng có giấc mơ ngày bất hạnh thường uống nhiều rượu hơn những người bình thường. Nói như vậy không có nghĩa là giấc mơ ngày bất hạnh là nguyên nhân của việc nghiện rượu (xem Chương 13). Tuy nhiên, Singer quan sát thấy rằng, những giấc mơ ngày hạnh phúc có thể *ngăn chặn* được chứng nghiện rượu. Rượu và các chất ma túy khác kích thích các cảm giác mạnh mẽ và mới mẻ. Tuy nhiên, chúng không cần thiết phải có để trải nghiệm các kích thích hấp dẫn và phong phú.

Do giấc mơ ngày không thể kiểm soát có thể tác động xấu tới việc thực hiện các nhiệm vụ cần phải tập trung và động não, nên chúng ta phải cố gắng kiểm soát sự tập trung cho tốt. Tuy nhiên, điều quan trọng không chỉ là “tắt” giấc mơ ngày khi chúng đe dọa tới hiệu quả hoạt động mà còn phải “mở” chúng vào những giây phút trầm ngâm. Ví dụ, Singer (1975) khẳng định rằng, một số người tập trung vào sự trải nghiệm “bên trong” có thể đạt được “hưng phấn” khi nghe nhạc mà không cần phải sử dụng ma túy. Người biết cách

thưởng thức những “hưng phấn” tự nhiên đó có thể không cần tới những hưng phấn nhân tạo. Để củng cố cho quan điểm của mình, Singer (1975) trình bày một bằng chứng cho thấy giấc mơ ngày hạnh phúc có thể ngăn chặn được chứng nghiện rượu.

VI. NHỮNG TRẠNG THÁI KÍCH THÍCH BỞI MA TÚY

Các chất ma túy tạo ra những tác động chủ thể ở người và động vật được gọi là ma túy kích thích thần kinh (psychoactive drugs). Chất ma túy được người Mỹ sử dụng nhiều nhất là chất caffeine – có nhiều trong cafe và nhiều loại nước giải khát khác; chất cồn – có nhiều trong rượu, bia; chất nicotin – có nhiều ở thuốc lá. Người Mỹ sử dụng những chất kích thích đó để tạo hưng phấn, giảm ức chế và để thư giãn. Nhiều người vẫn tiếp tục hút thuốc, ngay cả khi họ đã biết rõ về tác hại của nó. Một số người vẫn làm bạn với đệ tử lưu linh mặc dù họ biết tác hại của việc lạm dụng rượu. Đối với chất nicotin cũng vậy, người ta vẫn tiếp tục lạm dụng nó cho dù họ đã biết được tác hại khi sử dụng nhiều chất này. Tại sao người ta lại làm như vậy?

Hội đồng Lạm dụng Chất kích thích được thành lập năm 1972 bởi Hiệp hội Ford. Hội đồng này đã nêu vấn đề trên cùng với những vấn đề có liên quan tới việc sử dụng các chất ma túy bất hợp pháp. Mặc dù chưa tìm được câu trả lời cho các vấn đề trên nhưng báo cáo tổng kết về chúng cho thấy, việc sử dụng các chất ma túy bất hợp pháp phải được xem xét trong bối cảnh sử dụng đúng và không đúng những chất kích thích được phép lưu hành (Drug Abuse Council, 1980). Một công trình nghiên cứu về 258 người sử dụng rượu chỉ phát hiện được 3 người nghiện rượu mà không sử dụng các chất kích thích thần kinh khác; nghiên cứu này đã ủng hộ cho quan điểm trên (Zeiner, Stanitis, Spurgeon & Nichols, 1985). Ở đây, chúng ta sẽ thảo luận về những phản ứng sinh lý và chủ thể gắn liền với một số chất kích thích thần kinh hợp pháp và bất hợp pháp. Trong những phần sau, chúng ta sẽ chứng minh rằng vẫn có thể “hưng phấn” do những chất kích thích thần kinh gây ra mà không cần phải sử dụng các chất ma túy nguy hiểm.

Phần này mang đến cho sinh viên cơ hội để thực hành lối suy nghĩ có tính phê phán để tránh sự quá đơn giản hóa vấn đề. Đặc biệt là, bất kỳ một thông báo nào về ma túy cũng phải xem xét tới một số nhân tố như: liều dùng, thái độ của cá nhân đối với chất ma túy, và tình huống sử dụng. Chẳng hạn, chúng ta đã nói rằng chất cồn và chất cafein có thể sẽ nguy hiểm tùy thuộc vào liều lượng sử dụng. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là cồn và cafein là những chất kích thích “xấu”. Thực ra, trong một số hoàn cảnh với liều lượng sử dụng ít thì chúng lại có tác dụng tích cực (Drug Abuse Council, 1980). Vấn đề phức tạp ở đây là một lượng “quá liều” với người này nhưng có thể lại “chưa đủ đòn” cho người kia. Hơn nữa, những phản ứng chủ thể rất khó đoán biết, bởi vì chúng bị tác động bởi cả các nhân tố không liên quan gì tới chất kích thích. Những so sánh về giao thoa văn hóa đã chứng minh điều này. Có chất kích thích thần kinh được sử dụng ở những sự kiện xã hội của một nền văn hóa này nhằm tạo hưng phấn để thưởng thức các món ăn và hoạt động tình dục thì ngược lại, trong một nền văn hóa khác, chúng lại được sử dụng cho nghi lễ tôn giáo. Người Hindu cổ đại đã sử dụng một chất gây ảo giác có tên là *soma* để cảm nhận ngay thấy Thượng đế. Người Aztecs “hòa làm một cùng Đại tinh thần Vũ trụ” bằng cách nhai những mẫu cây xương rồng (một nguồn gây ảo giác). Những chất gây ảo giác (hallucinogens) thường gắn với việc giảm ham muốn tình dục và tự kiềm chế trong những cảnh huống có

tính tôn giáo. Cùng một chất kích thích tương tự có thể làm giảm hoặc làm tăng hoạt động tình dục, tùy thuộc vào từng nền văn hóa mà chất kích thích đó được sử dụng, bởi vì văn hóa có ảnh hưởng tới mong muốn của người sử dụng ma túy.

Nhân cách cũng ảnh hưởng đến các phản ứng chủ thể. Một số người có những trải nghiệm thỏa mãn do ma túy tạo ra biết được rằng, trạng thái tinh thần không bình thường của họ là do ma túy gây ra. Một số khác có những trải nghiệm sợ hãi trong khi họ xử sự như thể là họ bị bệnh thần kinh. Chẳng hạn, họ không thể phân biệt được thực tế với những ảo giác do ma túy gây ra. Trong một số trường hợp, hành vi sai lệch vẫn còn tồn tại sau khi những ảnh hưởng của ma túy đã hết. Nói chung, người ta không thể dự đoán được những phản xạ đối với chất kích thích, trừ phi có nhiều nhân tố được kiểm soát một cách chặt chẽ. Thậm chí người ta không thể đoán được tác dụng của chất gây ảo giác khi dựa trên cơ sở biết được phản ứng của một người đối với một chất gây ảo giác khác. Chẳng hạn có những người vốn không có hiệu ứng có hại đối với chất gây ảo giác này nhưng lại có những phản ứng rất có hại đối với các chất gây ảo giác khác (Huba, Newcomb, & Bentler, 1986). Tuy nhiên chúng ta có thể khắc họa được những phản ứng điển hình.

Những chất kích thích thần kinh được phân ra 3 loại: (1) chất làm dịu – làm chậm lại các chức năng của cơ thể hoặc kiềm chế kích thích thần kinh; (2) chất kích thích – kích thích các chức năng của cơ thể; (3) chất gây ảo giác – tạo ra các ảo giác. Có một loại chất kích thích tương đối mới gọi là PCP hay “bụi thiên thần” được phân riêng thành một loại dựa vào cơ sở các ảnh hưởng phức tạp của nó. Nay giờ chúng ta hãy cùng nhau xem xét kỹ từng loại một:

1. Chất làm dịu

Có 3 loại chất làm dịu (depressants) phổ biến là cồn, nicôtin và hêrôin. Có thể bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy cồn được liệt vào chất làm dịu. Sự phân loại này dường như không phù hợp với việc sử dụng đồ uống có cồn trong các cuộc vui để “khuấy động”. Tuy nhiên, lý do để liệt cồn vào chất làm dịu sẽ được làm rõ, khi ta nghiên cứu kỹ các dạng sinh lý gắn với việc uống rượu.

a) Các dạng thức sinh lý

Cồn, nicôtin và hêrôin kiềm chế các chức năng của cơ thể. Cồn có nhiều ở trong bia, rượu. Lượng cồn có trong 3 vại bia là đủ để làm giãn đồng tử của mắt, làm chậm thời gian phản ứng, và làm suy yếu những chức năng vận động. Nếu dùng quá nhiều chất cồn có thể dẫn tới tử vong. Chất nicôtin cực kỳ độc hại, tuy nhiên lượng nicôtin hút vào khi hút thuốc quá ít nên không thể gây tử vong. Dù vậy, nếu hút quá nhiều thuốc sẽ khiến cho mạch yếu và nhanh, mệt mỏi, ăn không ngon. Nicôtin thường được liệt kê vào loại chất kích thích vì nó kích thích hệ thần kinh trước tiên. Tuy nhiên, chúng ta lại liệt kê nó vào chất làm dịu bởi vì sau đó nó lại kiềm chế hệ thần kinh trung ương và hệ thần kinh tự động. Hút thuốc gắn liền với bệnh tim và ung thư phổi. Hêrôin được chiết xuất từ nhựa cây thuốc phiện và được bán lén lút cho các con nghiện sử dụng theo hai cách hút hoặc chích. Hêrôin làm giảm cảm giác đau đớn và kiềm chế sự hô hấp. Nếu dùng quá liều sẽ gây tử vong. Cồn, nicôtin và hêrôin là chất gây nghiện sinh lý (physiologically addictive), nghĩa là những chức năng của cơ thể phụ thuộc vào tác dụng của chất kích thích đó và cơ thể ngày càng đòi một liều lượng lớn hơn để đạt được hiệu quả mong muốn.

b) Các dạng thức chủ thể

Những chất làm dịu có nhiều ảnh hưởng chủ thể khác nhau. Một trong những tác dụng chủ yếu của cồn là làm cho người ta không cảm thấy bị ức chế trong các tình huống xã hội. Điều này giải thích tại sao người ta lại sử dụng chất cồn trong các buổi liên hoan. Đôi với một số người thì sử dụng nhiều chất cồn có thể gây ra tình trạng giận dữ và hung hăng; với số khác lại có thể gây ra tình trạng suy yếu và buồn ngủ. Tác dụng chủ thể của nicotin thì không rõ ràng như các chất kích thích khác. Tác dụng nổi bật của nicotin là gây ra phản ứng thư giãn nhẹ nhàng. Còn hêrôin thì có những tác dụng chủ thể rất mãnh liệt. Ở một số người, nó tạo nên sự “sung mãn” (khoan khoái cao độ). Nó làm cho người ta quên đi mọi ưu phiền. Khi sử dụng hêrôin, người ta cũng không còn cảm giác đau đớn, đói hoặc ham muốn tình dục và họ thường cảm thấy buồn ngủ. Tác dụng nổi bật của hêrôin là tạo cảm giác khỏe mạnh hạnh phúc, đó là lý do tại sao người ta tìm đến cái chất mà túy nguy hiểm và dễ gây nghiện này.

2. Những chất gây kích thích

Những chất gây kích thích (stimulants) tương đối phổ biến ở Mỹ. Có một chất phổ biến mà bạn có thể dễ dàng mua được là *cafein*. *Amphetamines* kích thích hệ thần kinh trung ương, chúng được điều chế dưới dạng viên và mang những thương hiệu là *Methedrine*, *Dexedrine* và *Benzedrine*. Những viên thuốc này được bán lén lút. *Cocain* là một chất kích thích cũng được bán lén lút.

a) Các dạng thức sinh lý

Cafein, amphetamines và cocaine đều kích thích các chức năng của cơ thể. Cafein làm tăng nhịp tim, không buồn ngủ và đôi khi gây ra tình trạng run nhẹ. Amphetamines làm tăng huyết áp và nhịp hô hấp. Chúng cũng gây cảm giác ăn không ngon và làm tim đập nhanh và bất thường, gây ra tình trạng run nhẹ và khô miệng. Cocaine cũng kích thích hệ thần kinh trung ương. Nó có thể gây chóng mặt, tụt huyết áp và thậm chí gây co giật. Cả 3 loại trên đều là chất gây nghiện sinh lý.

b) Các dạng thức chủ thể

Vì các chất kích thích là khác nhau nên những tác dụng chủ thể của chúng cũng rất khác nhau. Tác dụng chính của cả 3 loại chất kích thích trên là tạo cảm giác mạnh, cảm giác này thường đi kèm với cảm giác không buồn ngủ. Chất cafein cũng có thể gây ra trạng thái cáu bẩn. Những tác dụng phụ của amphetamines và cocaine còn tồi tệ hơn nhiều. Chúng có thể tạo ra trạng thái “sung mãn”, nhưng sau đó sẽ là trạng thái cáu bẩn. Tác dụng kích thích có thể kết thúc bằng một giấc ngủ, theo sau là sự mệt mỏi uể oải. Cả amphetamines và cocaine đều có thể gây ra những hành vi mà ta không có thể phân biệt được với một số dạng bệnh thần kinh nhất định.

3. Chất gây ảo giác

Có 4 chất kích thích gây ảo giác, đó là *marijuana*, *mescaline*, *psilocybin* và *LSD*. Đôi khi người ta gọi các chất gây ảo giác là *psychedelic* (“bày tỏ tâm trí”). Một người chỉ cần sử dụng khoảng 20 mg chất psilocybin là có thể đã thấy những ảo giác.

Không phải tất cả các cảm giác do ma túy tạo ra đều là dễ chịu. Đôi khi người ta còn tưởng tượng ra chân tay của họ bị vẹo vẹo, thịt thối rữa; có khi họ lại thấy một màu xanh ủy mi hay một màu đỏ chết chóc; cũng có khi họ lại thấy một bầu trời ảm đạm và cô độc. Mặc cho tính đa dạng của các trải nghiệm do ma túy tạo ra, những dạng thức nhất quán vẫn được thể hiện, một số thì có cùng đặc điểm với trải nghiệm của Ritchie – cho dù sự trải nghiệm của ông không phải do ma túy tạo ra.

a) Các dạng thức sinh lý

Marijuana (thuốc phiện) là chất tác dụng kém nhất trong 4 chất gây ảo giác nói trên. Sau khi hấp thụ marijuana thì EEG của người sử dụng cho thấy các sóng alpha có tỷ lệ phần trăm cao hơn, nhịp tim tăng, mắt đỏ, miệng khô, tuy nhiên huyết áp và hô hấp vẫn bình thường. LSD là chất gây ảo giác mạnh nhất. Sóng não và những phản ứng sinh lý khác trong khi đang ngây ngất bởi chất LSD cho thấy sự hoạt động cao tương tự như các dạng thức phản ứng sinh lý của giấc ngủ REM. Tuy nhiên, tác dụng thú vị nhất của các chất gây ảo giác vẫn là những phản ứng chủ thể.

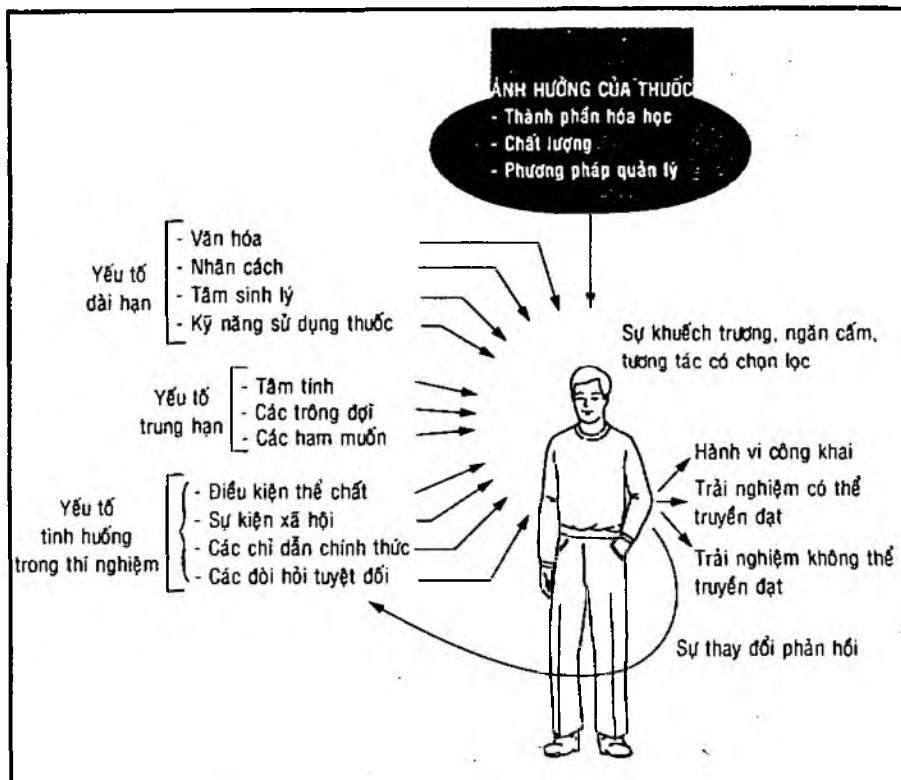
b) Các dạng thức chủ thể

Nếu chúng ta cho rằng sự trải nghiệm của Ritchie đã bị ảnh hưởng bởi hoàn cảnh xuất thân của ông và tình huống lúc đó thì có nghĩa là chúng ta đã đưa ra một quan điểm đặc biệt quan trọng trong nghiên cứu về ma túy. Chúng ta chưa thể dự đoán được về tiến trình của các trải nghiệm psychedelic bởi vì chúng ta không hiểu được tất cả các nhân tố có ảnh hưởng tới chúng.

Hình 5-5 trình bày một mô hình để phân tích các trạng thái do ma túy gây ra (Tart, 1977). Theo mô hình này, chúng ta phải biết được một người đã sử dụng loại ma túy nào, với một liều lượng là bao nhiêu và chất ma túy đó được sử dụng như thế nào, thì chúng ta mới có thể đoán được những phản ứng đối với ma túy đó. Quan trọng hơn, chúng ta còn phải biết nhiều nhân tố không liên quan tới ma túy.

Trước hết, mô hình của Tart cho rằng, tính khí, những ước muốn, trông đợi của một người là những nhân tố gần hoắc ngay lập tức ảnh hưởng tới những trạng thái do ma túy gây ra. Chẳng hạn, người sợ ma túy có thể sẽ có một trải nghiệm nhiều lo lắng hơn người không sợ ma túy. Ngoài ra, bối cảnh mà ma túy được sử dụng cũng đóng một vai trò quan trọng. Người sử dụng ma túy trong một môi trường không quen thuộc, có nhiều người lạ thì sẽ thấy sợ hãi hơn. Và bản thân phản ứng sợ hãi của họ có thể làm thay đổi bối cảnh đó bằng cách làm cho những người xung quanh lo sợ hơn. Tiếp theo, mô hình của Tart cho rằng, văn hóa, nhân cách, sinh lý và kỹ năng sử dụng ma túy thành thực là những nhân tố lâu dài ảnh hưởng đến các trạng thái do ma túy gây ra.

Người ta đã phát hiện ra rằng, trong các điều kiện của phòng thí nghiệm được kiểm soát chặt thì các ảo giác do ma túy gây ra gồm có 4 giai đoạn (Siegel, 1977). Giai đoạn đầu tiên có đặc điểm nổi bật là có những hình thù đèn trăng, mờ ảo bay lơ lửng trong tầm nhìn của người sử dụng ma túy. Bạn cũng có thể thấy được những hình ảnh đó bằng cách nhắm mắt lại hoặc dụi nhẹ tay vào hai mi mắt khi mắt đang nhắm. Những gì mà bạn nhìn thấy chính là đom đóm mắt (phosphenes) – đó là cảm giác thị giác phát sinh từ những nơ-ron thần kinh nhạy sáng ở trong mắt. Rõ ràng là, ma túy khiến người ta càng nhận ra được đom đóm mắt.



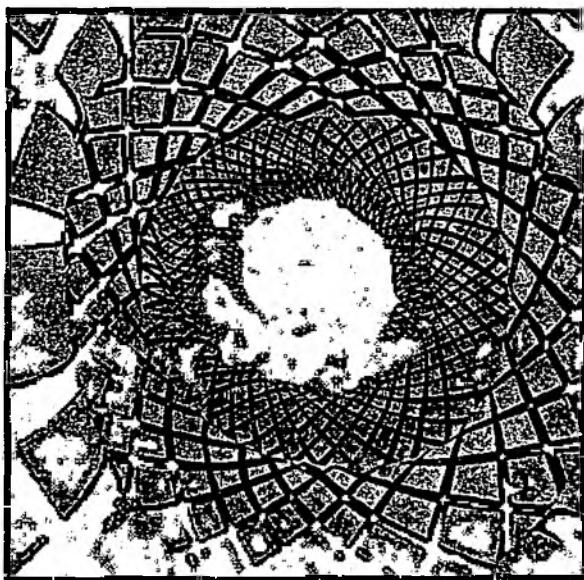
HÌNH 5-5:

Mô hình này giới thiệu rất nhiều yếu tố sẽ được sử dụng để lý giải các trạng thái do ma túy gây ra. Ảnh hưởng của ma túy là tùy thuộc vào các yếu tố dài hạn (ví dụ nhân cách), trung hạn (ví dụ tâm tính) và tình huống (ví dụ sự kiện xã hội). Các ảnh hưởng được biến đổi này cùng với sự thay đổi lần lượt các yếu tố tình huống thông qua mối liên hệ ngược làm thay đổi các hành vi và kinh nghiệm.

Giai đoạn hai bắt đầu bằng sự xuất hiện của những hình dạng hình học. Siegel đã tạo ra một bàn phím đặc biệt để người ta thông báo về những hình ảnh của giai đoạn hai. Ông chia bàn phím ra làm 3 phần (tương ứng với hình dạng, màu sắc và chuyển động), mỗi phần có 8 phím. Các phím đưa ra phương án lựa chọn sau: với hình dạng (ngẫu nhiên, đường thẳng, đường cong, web, rôki, phễu, xoáy tròn ốc, và kính vạn hoa); với màu sắc (đen, tím, xanh da trời, xanh lá cây, vàng, cam, đỏ, và trắng); với chuyển động (không mục đích, đứng, ngang, xiên, bung từ giữa ra, hội tụ vào giữa, xoay, và co bóp). Những người được huấn luyện trên bàn phím đó đã thông báo được những hình ảnh mới 20 lần/phút. Cả những người được huấn luyện và không được huấn luyện đều cho biết những hình ảnh của giai đoạn 2 là những hình dạng hình học, thường là co bóp hoặc xoay. Tất cả các màu đều xuất hiện, nhưng đầu tiên màu xanh da trời xuất hiện nhiều nhất, sau đó màu đỏ chiếm ưu thế và xuất hiện một hình xoáy tròn ốc được phủ lên trên bằng hình giấy rôki (Hình 5-6). Ở trung tâm của phễu thường có một người sáng rực rõ dường như đang co bóp. Giai đoạn 3 thường bắt đầu sau sự xuất hiện của hình phễu.

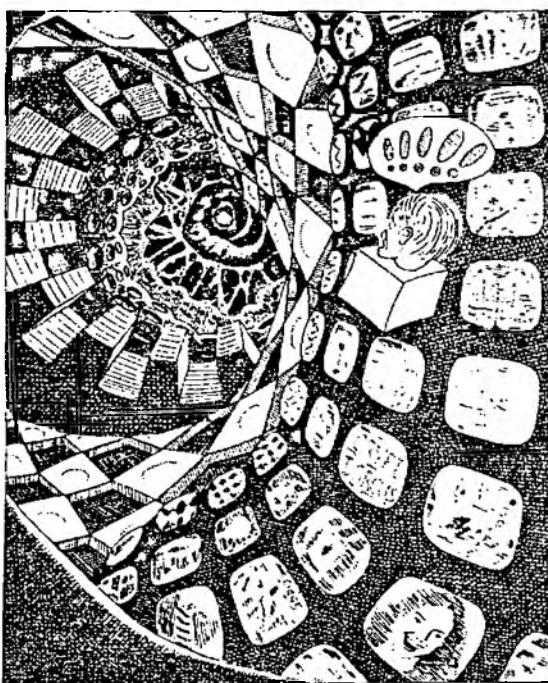
Giai đoạn 3 có đặc điểm là sự xuất hiện của các hình ảnh mang ý nghĩa, đôi khi xuất hiện ở phần trên cùng của phễu, như ở Hình 5-7. Đôi khi những hình ảnh đó lại dường như được vẽ từ trí nhớ. Có một sinh viên đã nhìn thấy chiếc sân sau mà ở đó cô ta đã đùa chơi

như một đứa trẻ con. Những hình ảnh của giai đoạn này thường có những vị trí lợi thế khác thường (Hình 5-8). Nếu những trải nghiệm thị giác của Ritchie có thể được nhận diện tại một giai đoạn nào đó thì đó chính là giai đoạn 4.



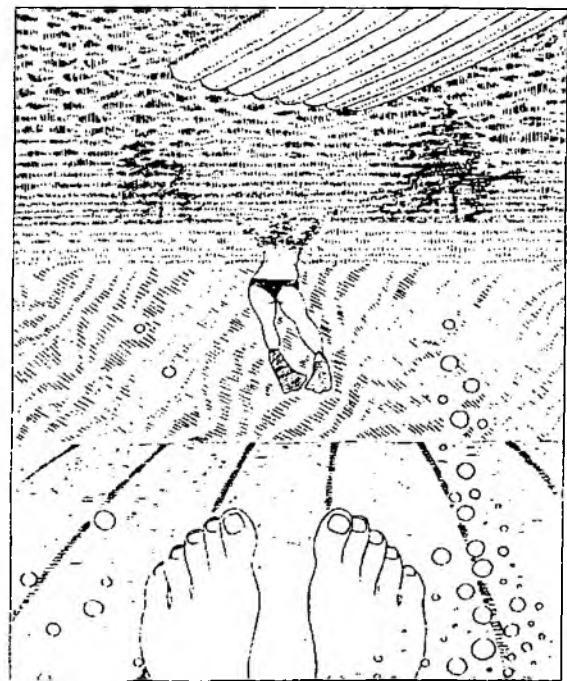
HÌNH 5-6:

Trong giai đoạn hai của ảo giác ma túy thì màu xanh là chủ đạo. Song song với điều này là sự xuất hiện của một hình xoáy tròn ốc được phủ lên bằng hình giấy rôki.



HÌNH 5-7:

Trong giai đoạn này các hình ảnh là đôi khi được thêm vào đường ống xoáy tròn ốc

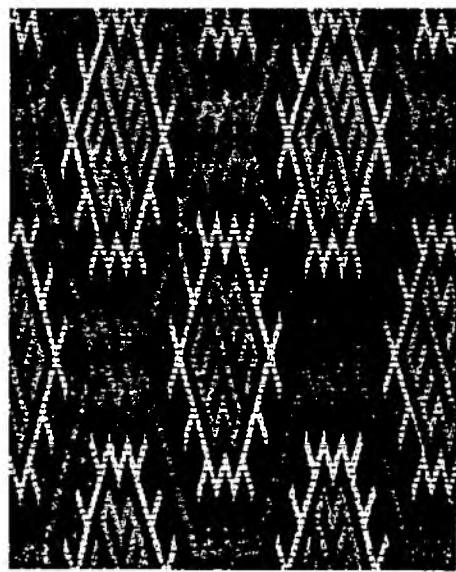
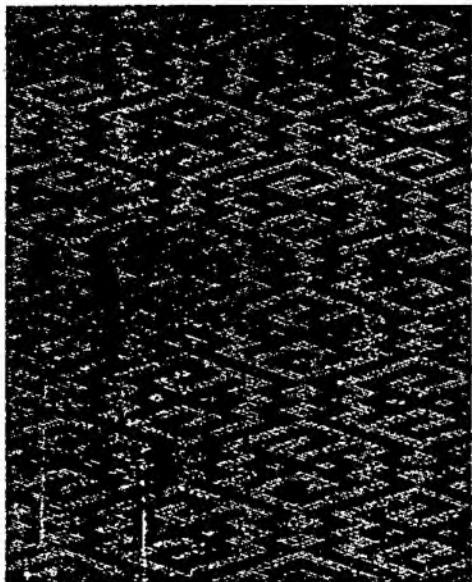


HÌNH 5-8:

Hình ảnh trong giai đoạn này thường bao gồm những điểm ưu thế lạ thường. Chẳng hạn như ở trường hợp này giới thiệu một cách nhìn từ phía sau của một vận động viên bơi lội

Hình ảnh xuất hiện trong giai đoạn 4 thường giống những bức tranh chuyển động hơn là những bức ảnh chập. Nghĩa là chúng giống những giấc mơ hơn. Đôi khi, những ảo giác ở giai đoạn 4 giống với lại trải nghiệm của Ritchie cảm nhận rằng, con người là một phần của hình ảnh và cảm giác tách khỏi thể xác.

Bốn giai đoạn ngắt ngây nói trên dường như là nhất quán, xét theo các nền văn hóa. Chẳng hạn, Siegel lưu ý rằng, các biểu tượng tôn giáo của đạo Hindu giống với những mẫu hình học do ảo giác tạo ra. Hơn thế nữa, người Ấn Độ còn thể hiện những ảo giác đó trong nghệ thuật và hàng dệt truyền thống của họ (Hình 5-9). Họ cũng thông báo những dạng thức ảo giác hầu như giống với người Mỹ, mặc dù người Ấn đã gần như bị cô lập ở Mexico từ thời kỳ Aztec. Tương tự như vậy, Stahl (1985) khẳng định rằng một nền tảng ảo giác cho nghệ thuật đã được tạo ra ở vùng duyên hải Ecuador giữa những năm 3.500 – 2.400 TCN



HÌNH 5-9:

Người Ấn Độ theo đạo Hindu thể hiện những hoa văn, mô hình ảo giác chẳng hạn trong nghệ thuật và hàng dệt của họ và thông báo những dạng thức khác của ảo giác cũng tương tự như của người Mỹ..

4. PCP hay “Bụi thiên thần”

Đầu những năm 60 của thế kỷ 20, *phencyclidine (PCP)* được giới thiệu như một loại thuốc giảm đau. Đến cuối những năm 60, loại thuốc này đã bị cấm do nó có nhiều tác dụng tiêu cực, gồm cả những tiến trình suy nghĩ không có lý trí và sự bùng nổ của tội ác. Mặc cho luật pháp cấm đoán, mặc cho những tác dụng tiêu cực, PCP vẫn rất phổ biến trên đường phố với một cái tên mĩ miều là “bụi thiên thần”. Loại thuốc này được bán lén lút dưới dạng viên nén, dạng bột, dạng tinh thể hoặc dạng lỏng. Việc sản xuất chất này quá dễ dàng và không đắt đỏ cho nên nó đã được bổ sung vào các chất ma túy khác để tăng độ “phê”. Tác dụng của PCP có đặc điểm độc đáo, không giống với các chất kích thích khác, vì thế mà nó được phân loại thành một nhóm đặc biệt của riêng nó.

a) Các dạng thức sinh lý

Theo quan điểm sinh lý thì PCP là một chất làm dịu, kiềm chế các chức năng của cơ thể. Với liều dùng cao thì có thể gây mê và tử vong, thông thường là do ngừng thở. Ban đầu, PCP được xem là loại thuốc không gây nghiện khi xét ở góc độ tạo ra sự phụ thuộc của cơ thể “hay sự cai nghiện” đối với chất đó. Ngày nay, vấn đề thuốc này có gây nghiện hay không vẫn chưa được xác định rõ ràng, vì người ta thấy những con khỉ vẫn tự kiểm soát được PCP. Thông thường khỉ chỉ tự kiểm soát được những loại thuốc gây nghiện. Các nghiên cứu sinh lý cho thấy PCP có ảnh hưởng mạnh lên hệ limbic (Ray & Ksir, 1987). Hệ limbic là một cơ quan lớn điều tiết cảm xúc, trí nhớ, và những hành vi có định hướng mục đích (xem Chương 2). Do vậy, người ta ngờ rằng hệ limbic điều hòa những tác dụng chủ thể mạnh của PCP.

b) Các dạng thức chủ thể

Theo quan điểm chủ thể PCP là một chất gây ảo giác tạo ra những thay đổi của suy nghĩ, nhận thức, và tính khí. Những tác dụng chủ thể của PCP giống với đặc điểm của bệnh tâm thần phân liệt cấp (xem Chương 14). Đặc biệt những người bị ảnh hưởng của PCP có thể mất cảm nhận về xúc giác đối với thực tế và cảm thấy bị cô lập, trầm cảm, mất nhân cách và lẩn lộn. Họ rất dễ trở nên hiếu chiến; bị ảnh hưởng trong công việc học tập và bị giảm trí nhớ. Tại sao vẫn có một số người chủ tâm sử dụng loại thuốc này? Một số người phát hiện thấy tính chất không thể đoán được của chất này làm cho họ vui vẻ và hân hoan. Một số khác lại hy vọng tìm được những tác dụng chủ thể khiến họ cảm thấy thoải mái như cảm giác thư giãn, nâng cao tâm trạng và độ nhạy cảm. Những người có ý định sử dụng chất PCP hay nhớ rằng, những tác dụng tiêu cực của nó như làm giảm hiệu quả học tập và làm giảm trí nhớ có thể sẽ là vĩnh viễn (Kolb & Brody, 1982).

c) Những vấn đề tồn tại và ứng dụng

Từ quan điểm huyền bí hoặc quan điểm tâm lý, người ta có thể lý luận rằng những trải nghiệm do ma túy gây ra và những trải nghiệm cận kề cái chết có sự liên hệ chặt chẽ với nhau. Người sử dụng chất kích thích trong các nghi lễ tôn giáo tin rằng các chất đó giúp họ tiếp xúc được với một thế giới thần thánh ở bên ngoài, giống như lời thú nhận của Ritchie. Sự giống nhau giữa những trải nghiệm do ma túy gây ra và những trải nghiệm khi cận kề cái chết vẫn không loại bỏ thuyết giải tỏa nhận thức. Những người theo thuyết giải tỏa nhận thức cố gắng giải thích những trải nghiệm tương tự nhau là do những phản ứng giống nhau của não. Do vậy, công trình nghiên cứu trong tương lai phải xác định xem những phản ứng chung của não là gì. Điểm khởi đầu tốt cho nghiên cứu trong tương lai là phiên bản và mở rộng các thí nghiệm của Siegel về các giai đoạn của ảo giác. Loại thí nghiệm như vậy có thể sẽ trả lời được những câu hỏi quan trọng, chẳng hạn, liệu các nhà khoa học có xác minh lại các giai đoạn của Siegel và cho ra những giai đoạn tương ứng của phản ứng ở chất hóa học trong não? Các nhà khoa học đã bắt đầu hiểu được tác dụng của ảo giác đối với các chất hóa học của não (Cotman & McGaugh, 1980; Freedman, 1986; Martin & Sloan, 1986; McCall, 1986). Ảo giác có thể tạo ra sự mất cân bằng các chất hóa học đóng vai trò làm chất dẫn truyền thần kinh trung ương. Sự mất cân bằng đó, theo thuyết giải tỏa nhận thức, có thể gây ra những phản ứng của não mà được chứng kiến như những ảo giác. Bằng cách làm sáng tỏ các mối quan hệ giữa những cơ chế của não và ảo giác do ma túy gây ra, các nhà khoa học đang mở đường để tìm hiểu tốt hơn về những rối loạn tâm thần phân liệt (Chương 14). Những rối loạn đó tạo ra các ảo giác tương tự (Ingram, 184, 185).

VII. THÔI MIÊN (HYPNOSIS)

George Ritchie có cơ hội để trở nên nổi tiếng khi ông an ủi được một bệnh nhân đang hấp hối bằng một thông tin cá nhân về cuộc sống sau khi chết. Cũng giống như vậy, nha sĩ Oscar N. Lucas (1975) đã đi lang thang khắp nơi để giúp bệnh nhân bị mắc chứng khó cầm máu, đặc biệt là khi họ bị nhổ răng. Lucas đã thử kiểm soát việc chảy máu bằng thôi miên – một trạng thái ý thức được kích thích bởi lời nói và hành động của nhà thôi miên, khi đó những ám thị của nhà thôi miên được chủ thể săn sàng đón nhận. Trong khi thôi miên, Lucas đề nghị bệnh nhân của ông ngậm nước đá để cầm máu. Hiệu ứng của lời đề nghị đó thật kỳ diệu. Những người mắc chứng máu khó đông khi đi nhổ răng thường phải tiếp 5 pint máu (1 pint = 0,47 lít) và phải nằm viện chừng 6 ngày, vết thương của họ khó có thể lành trước 2 tuần. Bằng biện pháp thôi miên, các bệnh nhân của Lucas không cần phải tiếp máu và chỉ cần 4 ngày là vết thương đã lành. Kết quả đó đang dần dần thuyết phục được giới chuyên môn về lợi ích của thôi miên trong một số tình huống.

Việc kiểm soát thành công trạng thái đau đớn đã khiến thôi miên được chấp nhận như một công cụ chuyên môn để giảm đau. Vào giữa thế kỷ 19, giới y khoa của Anh đã phản đối quan niệm cho rằng, thôi miên có thể kiểm soát được sự đau đớn trong phẫu thuật. Ngày nay, các bác sĩ đã công nhận có nhiều trường hợp kiểm soát được đau đớn bằng biện pháp thôi miên. Nhiều bệnh nhân được thôi miên – những người vốn không thể uống được thuốc giảm đau – đã cảm thấy ít đau hoặc không đau khi đi nhổ răng, sau khi bị bỏng nặng, khi sinh nở và khi bị ung thư giai đoạn cuối. thôi miên cũng được sử dụng để đẩy nhanh tốc độ phục hồi cho những bệnh nhân bị đau tim, để chữa các bệnh ngoài da và chữa dị ứng. Ở đầu phần này chúng ta đã dẫn chứng một số ví dụ quan trọng về ứng dụng của thôi miên trong điều trị.

Mặc dù thôi miên ngày càng được sử dụng nhiều, nhưng nó vẫn còn là một vấn đề gây tranh cãi. Tuy nhiên sự tranh cãi này đã chuyển hướng. Mới đây người ta tranh cãi về những gì mà thôi miên có thể làm được. Ngày nay, người ta tranh cãi xem cơ chế làm việc của thôi miên là như thế nào. Sự tranh cãi này bùng lên bởi dữ liệu về các dạng thức sinh lý và lại được làm dịu đi bởi dữ liệu về các dạng thức chủ thể.

1. Các dạng thức sinh lý

Không có một dạng thức sinh lý nhất quán nào đi cùng với thôi miên. Huyết áp, tim mạch, nhịp thở đều có thể khác nhau tùy theo những ám thị của nhà thôi miên đưa ra. Trong một số trường hợp, các dạng thức EEG cũng giống như các dạng thức của giai đoạn ngủ REM. Tuy nhiên, thường thì có thể phân biệt được chúng với trạng thái ý thức khi bình thường.

2. Các dạng thức chủ thể

Mặc dù các nhà khoa học không đồng ý với nhau về cơ chế làm việc của thôi miên nhưng họ lại đồng ý với nhau về các dạng thức cơ bản của hành vi và chủ thể gắn liền với thôi miên. Ngay cả những người không thừa nhận quan điểm cho rằng thôi miên đã kích thích để dẫn đến một trạng thái chuyển đổi của ý thức cũng đã chấp nhận rằng các nhà

thôi miên có thể tạo ra những thay đổi sau:

1. Thôi miên ảnh hưởng đến sự suy xét và khả năng bị ám thị. Một người bị thôi miên sẽ không để ý tới sự suy xét của chính họ và chấp nhận những ám thị của nhà thôi miên. Nhà thôi miên có thể đưa ra những ám thị mà chủ thể phải tuân theo trong khi hoặc sau khi thôi miên. Trong một phiên thôi miên, chủ thể có thể sẽ không để ý tới thông tin giác quan là giấy thì có màu trắng và dễ dàng chấp nhận ám thị là giấy có một màu khác, không phải màu trắng (Orne, 1980). Trên thực tế, sau khi chấp nhận ám thị của nhà thôi miên, đối tượng sẽ thấy một dư ảnh âm bản (negative afterimage) (xem Chương 3, Hình 3-11) khi họ nhìn vào một tờ giấy màu trắng khác (Erickson, 1980). Sau một phiên thôi miên, các đối tượng có thể làm theo một ám thị hậu thôi miên (posthypnotic suggestion). Nhà thôi miên có thể đề nghị với người được thôi miên rằng, cô ta sẽ gai tai khi nghe tiếng chuông reo sau khi phiên thôi miên đã kết thúc. Một đối tượng thôi miên nhạy cảm sẽ gai tai khi nghe tiếng chuông reo. Nếu hỏi rằng tại sao cô ta lại làm như vậy thì cô ta có thể sẽ trả lời là tai cô ta bị ngứa.

Mức nhạy cảm của mỗi người đối với thôi miên cũng rất khác nhau. Vì thế người ta sử dụng các trắc nghiệm về độ nhạy cảm với thôi miên (hypnotic susceptibility tests) để dự đoán mức độ mà người ta mong muốn đạt được đối với những ám thị thôi miên (Barber & Glass, 1962; Horne & Powlett, 1980; Shor & Orne, 1962; Weitzenhoffer & Hilgard, 1962). Những trắc nghiệm này đặc biệt có ích khi quyết định xem có nên hay không nên sử dụng thôi miên để điều trị. Wallace (1979) cho rằng, hầu hết chúng ta đều có thể bị thôi miên ở một mức độ nào đó, đặc biệt là nếu chúng ta được huấn luyện. Tuy nhiên, theo ước tính, chỉ có khoảng 10% tuân theo những ám thị của nhà thôi miên ở mức có thể tiến hành phẫu thuật mà không phải dùng thuốc giảm đau.

Wallace cũng lưu ý rằng, ngay cả với những người nhạy cảm với thôi miên nhất cũng vẫn duy trì được những suy xét có giá trị của họ. Họ sẽ không tuân theo những lời ám thị của nhà thôi miên nếu như những ám thị đó yêu cầu một hành vi đi ngược lại những giá trị của họ (Erickson, 1980).

Một giải pháp cho những ai lo lắng đối với sự kiểm soát là biện pháp tự thôi miên (self-hypnosis). Ở đây con người học cách tự thôi miên chính họ, cho nên họ dễ dàng tuân theo những ám thị của bản thân họ. Đôi khi việc tuân theo những ám thị của chính mình là việc rất đơn giản, tuy nhiên không phải lúc nào cũng vậy. Bạn có thể thấy rằng, thật dễ dàng chấp nhận một ám thị của bạn là ngừng học tập ngay lúc này. Tuy nhiên, bạn sẽ thấy không dễ gì để tuân theo một ám thị đi chơi nếu ngày mai bạn có một kỳ thi quan trọng. Như đã thấy ở phần trước, có một số bệnh nhân đã học được cách kiểm soát cơn đau đầu nghiêm trọng và kiểm soát chứng cao huyết áp bằng cách tự thôi miên (Wain, 1980). Marriott (1986) đã báo cáo về một trường hợp tương tự – một thiếu nữ 17 tuổi bị bỗng dã làm lành được vết thương của mình bằng cách tự thôi miên.

2. Thôi miên cũng tác động tới thư giãn. Thôi miên nhẹ có thể được tạo ra bởi những quy trình tương tự như kỹ thuật thư giãn. Nhà thôi miên có thể hướng dẫn đối tượng thắt chặt rồi sau đó nới lỏng các nhóm cơ, như các cơ ở tay hay ở mặt. Có nhiều kỹ thuật thư giãn khác nhau được sử dụng trong thôi miên để giảm đau khi sinh nở. Trong một quy trình, đối tượng được đưa vào trạng thái thư giãn nhẹ. Sau đó nhà thôi miên đưa ra những hướng dẫn sau: "Nếu thấy không thoải mái, bạn có thể để mình dần dần rơi vào một trạng thái thư giãn, vì thế bạn sẽ được thư giãn nhiều hơn mà không nhận ra điều đó và bạn có

nhiều khả năng để làm mất đi sự khó chịu đó” (Hilgard & Hilgard, 1975). Nếu như thư giãn thường gắn liền với thómiên thì thư giãn lại không cần thiết cho trạng thái thómiên. Một số quy trình thómiên làm tăng sự căng thẳng và trạng thái cảnh giác.

3. Thómiên cũng ảnh hưởng đến sự tập trung. Nhiều quy trình thómiên có tác dụng tập trung sự chú ý vào một số mục tiêu, ví dụ như một ngọn đèn nhỏ hay giọng nói của nhà thómiên. Ngoài việc tập trung sự chú ý thì thómiên còn ảnh hưởng tới quá trình phân chia sự tập trung giữa hai nhiệm vụ. Trong một nghiên cứu, các đối tượng thực hiện hai nhiệm vụ: (1) ấn nút đi ấn nút lại và (2) kể tên màu sắc. Khi không thómiên thì 2 nhiệm vụ trên giao thoa với nhau; còn khi thómiên thì không bị sao cả. Điều đó chứng tỏ thómiên có thể giúp cho đối tượng phân chia sự tập trung giữa các nhiệm vụ (Knox, Crutchfield & Hilgard, 1975).

4. Thómiên cũng ảnh hưởng đến trí nhớ. Nó có thể làm giảm hoặc làm tăng khả năng nhớ lại những sự kiện đã qua. Chứng quên hậu thómiên (posthypnotic amnesia) là một ví dụ cho thấy thómiên có thể làm giảm trí nhớ. Có nhà thómiên cho rằng, người bị thómiên không thể nhớ lại những trải nghiệm cụ thể chừng nào người đó chưa được cung cấp sự gợi ý phù hợp. Khi được trắc nghiệm, một số người cũng không nhớ được bất cứ điều gì đã xảy ra trong các lần thómiên. Một số khác có thể nhớ được các sự kiện nhưng lại theo một trật tự bị xáo trộn. Tuy nhiên, vẫn có một số người nhớ được các sự kiện, xong họ không thể nhớ ra được là họ biết được chúng trong khi bị thómiên (Orne, 1980).

Hypermnesia là sự tăng trí nhớ, có thể là do thómiên mà có. Một quy trình kích thích để tạo ra trạng thái này là ám thị đối tượng rằng, họ có thể kiểm soát được trí nhớ của họ. Họ có thể chiêu trí nhớ của họ lên màn hình. Các hành động diễn ra trên màn hình có thể tua đi tua lại, có thể chiêu chậm hoặc cho tạm dừng (Kroger & Douce, 1980). Chẳng hạn, thómiên đã được sử dụng để cải thiện trí nhớ của nhân chứng trong các vụ tai nạn máy bay (Hilgard & Dzieszkowski, 198). Hypermnesia do thómiên tạo ra là một công cụ hữu ích trong nhiều vụ điều tra tội phạm. Có một quy trình khác để cải thiện trí nhớ thông qua thómiên, đó là đưa đối tượng về trạng thái cảm xúc giống như họ đã trải nghiệm khi đòi hỏi phải cần trí nhớ.

Vấn đề tồn tại và những ứng dụng

Do không có các dạng thức sinh lý khác biệt trong thómiên nên đã làm nảy sinh 2 khả năng: Một là, thómiên không tạo ra một trạng thái chuyển đổi của ý thức. Chẳng hạn, Barber (1970) khẳng định rằng, thómiên đưa đối tượng vào một trạng thái thức tỉnh, tuy nhiên nó thúc đẩy rất mạnh đối tượng hợp tác với những ám thị của nhà thómiên. Theo đó, những gì mà người ta có thể làm khi bị thómiên thì cũng có thể làm khi tỉnh táo bình thường, miễn là họ được kích thích cao độ. Hai là, có sự tồn tại của các dạng thức sinh lý phân biệt, nhưng các nhà khoa học chưa phát hiện ra chúng. Những người ủng hộ quan điểm cho thómiên tạo ra trạng thái chuyển đổi của ý thức thì tập trung vào các khả năng khác biệt có thể có trong khi thómiên, chẳng hạn như làm giảm đau và cầm máu (Orne, 1972).

Trong khi cuộc tranh cãi về những cơ chế đằng sau thómiên vẫn đang tiếp tục thì các nhà khoa học đã phát hiện ra các ứng dụng mới. Ngoài những ứng dụng đã được đề cập còn có các ứng dụng khác như: nâng cao kỹ năng cho vận động viên điền kinh (Krenz, 1986); kiểm soát việc ăn uống quá độ và các thói quen xấu khác, chẳng hạn như hút thuốc lá (Frank, Umlauf, Wonderlich, & Ashkanazi, 1986).

Thậm chí thoi miên còn đang len lỏi vào các trường đại học. Ví dụ, Woods (1986) đã dùng thoi miên để điều trị nỗi lo học hành cho các sinh viên. Ngoài ra, Payne và Friedman (1986) thông báo rằng sinh viên có thể học cách tự thoi miên theo nhóm. Sau đó họ có thể sử dụng khả năng này để làm giảm đi nỗi lo học tập và để thúc đẩy các mục tiêu cảm xúc và hành vi của họ.

VIII. TĨNH TÂM (MEDITATION)

Tĩnh tâm (meditation) liên quan tới một loạt các hành động thể chất và tinh thần, nhằm đạt được một trạng thái chuyển đổi của ý thức. Một số nhà tĩnh tâm đã thấy các trải nghiệm như George Ritchie. Họ cảm thấy được hòa nhập cùng với Chúa; có khi tâm trí họ dường như rời khỏi thể xác; họ tin rằng họ nhìn thấu tương lai và quá khứ với một sự rõ ràng lạ thường. Sau khoảng 1-2 giờ tĩnh tâm, Aldous Huxley thông báo về một điều kỳ diệu mang đến cho ông một phần trải nghiệm của Ritchie, ở đó cuộc đời Huxley “trôi ngay trước mắt”. Trong khi tĩnh tâm, Huxley, 26 tuổi, tự nhận anh ta đang ở trên một quả đồi và chơi đùa như một đứa trẻ. Ngày qua ngày, Huxley cảm nhận được sự đau khổ, sự thư thái và niềm kiêu hãnh của một cậu bé đang trưởng thành. Huxley đã gọi sự tĩnh tâm của mình là *thư giãn sâu* (*deep relaxation*). Đó là một thuật ngữ đưa ra bằng chứng cho thấy, tĩnh tâm là một cách hiệu quả để xua đi những mệt mỏi ưu phiền và stress.

Thiền và yoga là hai dạng tĩnh tâm của người phương Đông. Khi ngồi thiền, các thiền sư Nhật Bản đã đạt được giác ngộ bằng cách suy ngẫm những điều phi lý, không logic. Chẳng hạn “âm thanh phát ra từ một bàn tay đang vỗ”. Ở Ấn Độ, yoga được thực hành như một phần các nỗ lực của người Hindu cổ đại, nhằm giúp họ kiểm soát tâm trí. Có nhiều trường phái yoga tồn tại. Có trường phái thì tập trung thư giãn hoàn toàn, có trường phái lại sử dụng những bài tập nặng, có trường phái tập trung kiểm soát các chức năng của cơ thể, chẳng hạn kiểm soát nhịp thở. Yoga đòi hỏi phải kiên trì tập luyện, người phương Tây không dễ gì đạt được điều này. Nhập thiền (transcendental meditation - TM) là một kỹ thuật đã được đơn giản hóa, cho phép người ta có thể nhập thiền sau một khóa huấn luyện ngắn. Kỹ thuật này không phức tạp lắm. Người hướng dẫn cho bạn biết một từ, một âm thanh hoặc một cụm từ bí mật gọi là thần chú (mantra). Khi ngồi vào một vị trí thoải mái, bạn có thể nhắm trong đầu câu thần chú đó nhiều lần. Nếu có những ý nghĩ ngoại lai xâm nhập vào tâm trí bạn thì hãy loại bỏ ngay nó và tập trung vào câu thần chú. Người ta khuyên bạn là nên thực hành trong 20 phút trước bữa sáng và bữa trưa. Nhập thiền do Maharishi Mahesh Yogi – một đạo sĩ Hindu – phát triển. Những năm 60 thế kỷ trước, nhập thiền rất phổ biến. Ngày nay có khoảng hơn 2 triệu người đang tập luyện môn này.

Herbert Benson (1975), phó GS y học tại Đại học Harvard, đã Tây hóa cách nhập thiền của Ấn Độ. Thay vì phải tập trung suy nghĩ vào câu thần chú thì theo cách của Benson, bạn sẽ được yêu cầu tập trung suy nghĩ vào từ “một”. Phương pháp của Benson bao gồm 6 bước:

1. Ngồi yên tĩnh tại một vị trí thoải mái
2. Nhắm mắt lại
3. Thả lỏng tất cả các cơ, tiến hành từ chân lên mặt
4. Thở bằng mũi. Hãy chú ý vào nhịp thở. Khi thở ra thì nói “một” (chỉ nhắm trong đầu

- thôi). Hãy thở thật thoái mái và tự nhiên
5. Tiếp tục thực hiện khoảng 10-20 phút. Bạn có thể mở mắt để nhìn đồng hồ nhưng không được dùng chuông báo thức. Khi hoàn tất, hãy ngồi yên trong vài phút, đầu tiên mắt nhắm lại sau đó mở mắt ra. Nhớ là đừng có đứng ngay dậy
 6. Đừng quan tâm tới việc bạn có thành công hay không. Hãy duy trì một thái độ thư động và cho phép quá trình thư giãn diễn ra theo tốc độ của chính nó. Khi xuất hiện những ý nghĩ ngoại lai, hãy cố gắng phớt lờ chúng và tập trung vào việc lặp đi lặp lại từ “một” theo nhịp thở. Hãy thực hiện mỗi ngày từ 1 – 2 lần, nhưng nhớ là phải sau khi ăn ít nhất là 2 tiếng đồng hồ (Benson, 1975, tr.114-115). Trong một cuốn sách có tên là *Beyond the Relaxation Response: How to Harness the Healing Power of Your Own Belief* (Bên ngoài phạm vi phản ứng thư giãn: cách khai thác năng lực chữa bệnh của niềm tin nơi chính mình) Benson và Proctor (1984) đã đưa ra chứng cứ cho thấy bạn sẽ được lợi nếu tập trung vào đức tin của mình khi thư giãn. Hãy đơn giản nghĩ về bất kỳ điều gì mà bạn tin đó là đường hướng quan trọng chỉ đạo cho lối sống của bạn muốn.

1. Các dạng thức sinh lý

Herbert Benson (1975) sử dụng cụm từ phản ứng thư giãn (relaxation response) để chỉ các dạng thức sinh lý quan sát được trong khi tĩnh tâm. Phản ứng thư giãn đó làm giảm lượng ôxy tiêu thụ, làm chậm nhịp thở, nhịp tim, giảm huyết áp và giảm căng cơ. Đồng thời nó làm tăng các sóng alpha bằng với mức đã quan sát được trong các trạng thái chuyển đổi khác, bao gồm cả giai đoạn ngủ REM. Phản xạ thư giãn này đối lập với phản ứng chiến-hay-chạy (fight-or-flight response) (Cannon, 1914) vốn làm tăng lượng tiêu thụ ôxy, tăng nhịp thở và nhịp tim, tăng huyết áp và làm căng cơ (Chương 2). Phản xạ chiến-hay-chạy thường như phát triển là nhằm để cho động vật chuẩn bị trong tình trạng khẩn cấp. Khi nhận thức được sự nguy hiểm thì phản ứng này tự động được kích hoạt để chuẩn bị chiến hoặc chạy. Ở con người, những tình huống căng thẳng cũng kích hoạt phản ứng này, chẳng hạn như việc bạn lo sợ trước kỳ thi. Những phản ứng không thích hợp xảy ra một cách thường xuyên có thể là nguyên nhân căn bản của những cơn đột quỵ, đau tim và những bệnh có liên quan tới stress như chúng ta thảo luận ở Chương 2 và Chương 11.

Cuốn sách của Benson mang tựa đề *Phản ứng thư giãn (The Relaxation Response)* đã nói về khả năng cải thiện cả về sinh lý và tâm lý của chúng ta bằng cách rèn luyện để có được phản ứng thư giãn thông qua tĩnh tâm.

Tomio Hirai (1978) cũng đã có nhiều đóng góp to lớn vào việc tìm hiểu các dạng thức sinh lý khi tĩnh tâm. Chẳng hạn, ông nhận thấy rằng các thiền sư đã đạt được nhiều cấp độ tĩnh tâm khác nhau. Những cấp độ này được phản ánh trong các dạng thức EEG của các đối tượng. Cấp độ nông được gắn liền với những sóng alpha, điều này ủng hộ cho những phát hiện của Benson. Cấp độ sâu hơn có đặc điểm là sự biến mất của các nhịp alpha và xuất hiện các sóng tê-ta.

2. Các dạng thức chủ thể

Bạn có thể gặp những trải nghiệm bên-ngoài-thể-xác, những ảo giác và những hiện

tượng kỳ bí khác trong khi tĩnh tâm. Tuy nhiên, bạn có thể sẽ không đạt được điều đó nếu như mỗi ngày bạn chỉ tĩnh tâm 2 lần, mỗi lần 20 phút. Các dạng thức tri giác đạt được bằng việc sử dụng phản ứng thư giãn một cách vừa phải được mô tả trong đoạn trích dưới đây. Nó nói về một người phụ nữ đã sử dụng các quy trình của Benson để điều trị chứng cao huyết áp của mình:

Phản ứng thư giãn đã tác động nhiều tới cuộc sống của tôi. Nó không chỉ khiến tôi được thư giãn cả về thể xác lẫn tâm hồn mà còn làm thay đổi cả nhân cách và lối sống của tôi. Tôi trở nên diêm đạm hơn, cởi mở và tiếp thu hơn, đặc biệt là với những quan điểm mà tôi chưa từng nghe, cũng như những quan điểm khác xa với lối sống cũ của tôi.

Đối với tinh thần và trí tuệ, nhiều điều tốt lành đã đến với tôi trong phản ứng thư giãn. Đôi khi tôi hiểu được thấu đáo những tình huống hoặc những vấn đề mà tôi đã quan tâm từ lâu nhưng chưa bao giờ nghĩ về nó một cách có ý thức. Những ý tưởng sáng tạo đến với tôi khi có phản ứng thư giãn hoặc khi có kết quả trực tiếp của nó. Mỗi ngày tôi trông đợi phản ứng thư giãn từ 2-3 lần. Tôi gắn bó với nó và tôi yêu "cơn nghiện" của tôi (Benson, 1975, tr. 119).

Swami Muktananda và một số người có chung quan điểm truyền thống phương Đông với ông đã nhất trí với quan điểm của Hirai cho rằng tinh tâm sâu vượt xa thư giãn. Muktananda (1980, tr. 24) lập luận rằng “chúng ta không tinh tâm để nhằm mục đích thư giãn đôi chút và cảm nghiệm sự yên bình mà chúng ta tinh tâm là để mở ra cái bản thể bên trong chúng ta”. Theo Muktananda thì mục tiêu và kết quả cuối cùng của tinh tâm là hiểu được chính bản thân mình và tôn vinh chính bản thân mình.

Delmonte (1985a) đã xem xét nhiều luận văn nghiên cứu về tác dụng của tinh tâm đối với việc sử dụng ma túy. Sau khi đánh giá nghiêm túc các nghiên cứu đó, ông đưa ra 3 giả thuyết để chứng minh rằng, có một mối liên hệ giữa tinh tâm với việc giảm mức sử dụng ma túy. Tuy nhiên vẫn cần phải tiến hành các nghiên cứu tiếp theo để kiểm chứng 3 giả thuyết đó.

Giả thuyết thứ nhất cho rằng, hiệu ứng tuân thủ theo nhóm có tác động tới việc giảm mức sử dụng ma túy. Chẳng hạn, Granguli (1985) đã xem xét tính hiệu quả từ một chương trình tinh tâm theo nhóm của 230 người Canada da trắng. Hơn 1/2 số người tham gia đã ngừng sử dụng chất ma túy gây ảo giác sau 3 tháng tham gia chương trình này. Những người tham gia cũng đã giảm đáng kể việc dùng rượu và thuốc lá. Tuy nhiên, Granguli cũng lưu ý rằng, chương trình theo nhóm này sử dụng nhiều biện pháp để thúc đẩy sự tuân thủ theo giá trị của việc giảm sử dụng ma túy (xem Chương 17). Granguli giả thuyết rằng, tác dụng của việc tuân thủ theo nhóm – đối lập với tinh tâm – đã khiến cho việc sử dụng ma túy giảm đi.

Giả thuyết thứ 2 cho rằng, tác dụng thư giãn của tinh tâm đã khiến cho mức sử dụng ma túy giảm đi. Những tài liệu nghiên cứu cho thấy, tinh tâm làm tăng sự thư giãn và làm giảm sự lo lắng (Delmonte, 1985b). Vì thế có thể là việc giảm mức sử dụng ma túy là kết quả trực tiếp của việc giảm âu lo sau khi tinh tâm thường xuyên. Tuy nhiên, còn có nhiều cách thư giãn khác, bao gồm cả việc nằm dung đưa trên ghế xích đu (Van Deusen & Kiernat, 1986). Trong tương lai còn phải nghiên cứu thêm để xác định xem tinh tâm có làm giảm mức sử dụng ma túy nhiều hơn các biện pháp khác hay không.

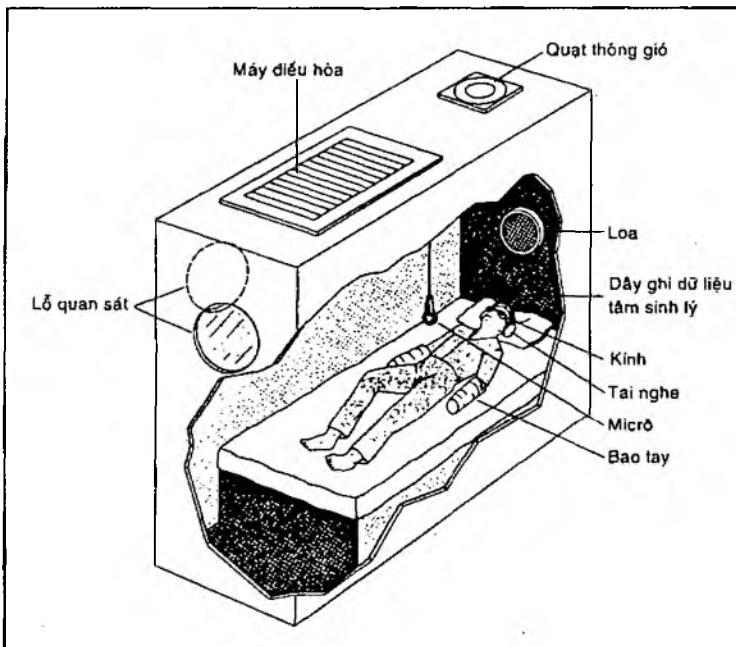
Giả thuyết thứ 3 là, những thay đổi ở chất dẫn truyền thần kinh và ở hoóc-mô (xem

Chương 2) chịu trách nhiệm về việc giảm mức sử dụng ma túy. Nghiên cứu cho thấy, tinh thần thường xuyên làm thay đổi các mức norepinephrine – một chất dẫn truyền thần kinh (Morrell & Hollandsworth, 1986) và các mức prolactin và các hoóc-môn khác (Werner, 1986). Nghiên cứu gần đây tập trung vào việc xác định cơ chế đứng đằng sau những thay đổi hóa học đó. Những nghiên cứu trong tương lai cần phải đánh giá vai trò (nếu có) của những cơ chế này đối với việc giảm mức sử dụng ma túy.

Tuy nhiên, những giả thuyết trên đây không loại trừ lẫn nhau. Sự hỗ trợ của nhóm và sự tinh thần có thể nâng cao mức thư giãn và thư giãn lại dẫn đến những thay đổi của thần kinh và hoóc-môn, làm giảm sự thèm muốn sử dụng ma túy. Còn phải tiến hành nhiều nghiên cứu nữa để có thể xác định được tác dụng trực tiếp và gián tiếp tiềm tàng của thư giãn đối với mức sử dụng ma túy. Trong khi chờ đợi, trên quan điểm thực hành, chúng ta cần phải lưu ý rằng, tinh thần gắn liền với việc giảm mức sử dụng ma túy.

IX. MẤT CẢM GIÁC (SENSORY DEPRIVATION)

Những lợi ích tâm lý rõ ràng của tinh thần cũng phù hợp với giả định của Suedfeld cho rằng, sự cách ly có thể mang đến những tác dụng tích cực (Suedfeld, 1981). Thiền sư tự cách ly mình bằng cách tập trung tư tưởng vào một từ hoặc một tiến trình để phong tỏa các kích thích cảm giác khác. Suedfeld nghiên cứu một kiểu cách ly khác gọi là mất cảm giác (sensory deprivation) – một điều kiện mà ở đó sự kích thích cảm giác bị giảm đi đáng kể cả về số lượng lẫn cường độ. Có nhiều cách tiến hành những thí nghiệm để tạo ra sự mất cảm giác. Một số thì ám đốc tượng tham gia thí nghiệm vào trong một bể nước tối, yên tĩnh có nhiệt độ như nhiệt độ cơ thể. Đôi tượng chỉ liên lạc được với sự kích thích bên ngoài bể thông qua một ống thở (Lilly, 1956). Một số khác thì sử dụng các quy trình ít nguy hiểm hơn (Hình 5-10). Họ để cho đôi tượng tham gia thí nghiệm mang một cặp kính mờ, cho phép họ nhìn thấy ánh đèn không thay đổi độ sáng nhưng không nhìn rõ được hình thù của nó. Họ để đôi tượng mang tai nghe và cho đôi tượng nghe một thứ âm thanh ù ù không thay đổi. Họ phủ bàn tay và cánh tay của đối tượng bằng miếng dán để giảm sự kích thích của xúc giác (Heron, 1961). Những nghiên cứu tiến hành vào đầu những năm 60 đã gắn một giai đoạn dài mất cảm giác với những phản ứng tiêu cực, chẳng hạn như sự lo lắng. Ví dụ, Michel Siffre đã tự giam mình trong hang khoảng 6 tháng để thí nghiệm. Sau đó ông thừa nhận rằng, ông không dám làm lại thí nghiệm lần thứ hai dù có trả ông cả triệu đô-la. Tất nhiên, những phản ứng tiêu cực đối với sự mất cảm giác có thể là sự thực, dù vậy, chúng có thể tránh được và được thay thế bằng những phản ứng tích cực. Suedfeld lập luận rằng, phản ứng tiêu cực xuất hiện là do các đối tượng không được định hướng chu đáo đối với các điều kiện đó. Ông phát hiện ra rằng, nếu có định hướng thích hợp thì sự mất cảm giác trong giai đoạn ngắn có thể dẫn đến thư giãn và trầm tĩnh. Ông đã dùng sự mất cảm giác để điều trị chứng nghiện ma túy, cao huyết áp và nghiện rượu. Chúng ta hãy xem xét các phản ứng tâm lý và chủ thể đi cùng với sự mất cảm giác.



HÌNH 5-10:

Hình này giới thiệu một phòng ngủ làm mất cảm giác. Trong đó kính, tai nghe, bao bàn tay và cánh tay cùng việc loại trừ hầu như tất cả các kích thích cảm giác.

1. Các dạng thức sinh lý

Các nhà nghiên cứu đã ghi được nhiều phản ứng sinh lý trong khi bị mất cảm giác. Các ghi nhận đó bao gồm nhịp thở, nhịp tim, huyết áp, sóng não, cử động mắt và sự căng cơ. Kết quả cho ta những kết luận tương tự như đối với thôi miên. Mất cảm giác gây ra thay đổi ở các dạng thức sinh lý, bao gồm cả thay đổi ở sóng não. Tuy nhiên, những thay đổi này không hình thành nên một dạng thức riêng biệt có thể sử dụng để nhận dạng một trạng thái nhận thức duy nhất nào đó. Khi bị mất cảm giác đối tượng chuyển đổi giữa các trạng thái tỉnh táo, buồn ngủ và ngủ. Những đo đạc sinh lý theo sát những sự thay đổi đó.

2. Các dạng thức chủ thể

Một trong những kết quả phổ biến nhất của nghiên cứu về mất cảm giác là đối tượng tỉnh táo nhưng vẫn trải nghiệm ảo giác và các giai đoạn giống như mơ. Suedfeld (1975) đã công nhận những hiệu ứng đó đồng thời lưu ý rằng, một số đối tượng nghĩ là họ nhìn thấy những phi thuyền bé xíu đang bay quanh và đang bắn vào họ. Tuy nhiên, Suedfeld cho rằng, thật đáng tiếc là những hiệu ứng đó và những hiệu ứng tiêu cực khác đã được làm rùm beng, trong khi những hiệu ứng tích cực thì lại bị bỏ qua. Trong phần tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét trên một quan điểm dung hòa hơn, gồm cả những hiệu ứng tiêu cực lẫn tích cực.

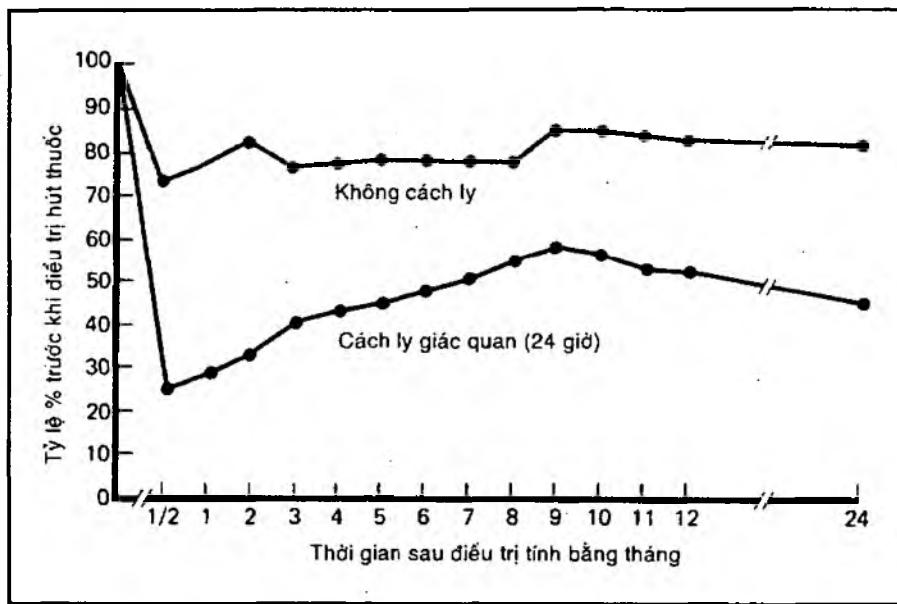
a) Vấn đề tồn tại và các ứng dụng

Chúng ta có thể nhóm họp những kết quả xuất hiện tạm thời sau khi mất cảm giác thành các hiệu ứng cảm thụ, nhận thức và khả năng bị ám thị.

1. Một số khía cạnh cụ thể của sự cảm thụ bị bóp méo. Chẳng hạn, người ta bị “tắt” chức năng cảm thụ màu sắc và định hướng không gian. Nhưng họ lại thực hiện được

nhiều tác vụ nhận thức khác tốt hơn. Họ ước lượng trọng lượng tốt hơn, nghe được những âm thanh yếu hơn và nhìn được chi tiết hơn.

2. Một số khả năng cảm thụ bị kém đi xong các khả năng khác lại tốt hơn, nhưng lại học các từ nhanh hơn và ghi điểm IQ cao hơn. Đối tượng làm toán hay thực hiện các nhiệm vụ hình thành khái niệm kém.
3. Người ta cảm thấy rõ với những lời ám thị. Về mặt tiêu cực thì một số người sợ rằng mất cảm giác có thể được sử dụng để “tẩy não” các đối tượng. Trong một thí nghiệm, khi bị làm mất cảm giác đối tượng bị ảnh hưởng nhiều hơn so với đối tượng đối chứng, bởi những thông điệp về việc loài người có những sức mạnh tinh thần tiềm ẩn, bao gồm cả khả năng đọc được suy nghĩ và “nhìn” thấu tương lai. Về mặt tích cực, thì con người nhạy cảm hơn đối với những ám thị để làm thay đổi những gì mà họ muốn. Trong một thí nghiệm, sự mất cảm giác đã giúp đỡ hữu ích những người mong muốn bỏ thuốc lá. Họ đã nghe thông điệp chống hút thuốc lá sau khi mất cảm giác. Sau 2 năm, những người này có tỷ lệ bỏ thuốc thành công nhiều hơn những người cùng nghe thông điệp đó nhưng không trải nghiệm qua sự mất cảm giác (Hình 5-11).



HÌNH 5-11:

Làm mất cảm giác như đã trình bày để gây ảnh hưởng tích cực trong một số trường hợp. Trong một thí nghiệm các đối tượng muốn cố gắng bỏ hút thuốc lá. Những người bị làm mất cảm giác giảm được lượng hút thuốc nhiều hơn những người không qua trải nghiệm mất cảm giác. Giả sử các đối tượng trong cả hai nhóm có lượng hút thuốc trước điều trị là 20 điếu một ngày. Kết quả như minh họa sau hai tuần thì nhóm làm mất cảm giác chỉ còn hút 5 điếu 1 ngày (bằng 25% lượng hút trước điều trị) và nhóm không làm mất cảm giác vẫn còn hút tới 15 điếu/ngày (75% lượng hút trước điều trị).

Mất cảm giác không chỉ làm giảm đi các cảm nhận mà nó còn hạn chế các đối tượng và làm mất đi các mối quan hệ xã hội. Vì vậy, việc giảm cảm giác, sự hạn chế giao tiếp và sự cách ly về mặt xã hội, tất cả đều có thể góp phần tạo ra hiệu ứng của mất cảm giác (Zubek,

Bayer, & Shepard, 1969; Zuckerman; 1969). Hiệu ứng của sự cách ly đang được nghiên cứu bằng cách sử dụng phòng cách ly ở các bối cảnh bệnh học tâm thần và sử dụng sự cách ly về mặt xã hội trong các nhà tù (Grassian & Friedman, 1986). Do những khác biệt về mặt ý định cách ly, nên hình thức đầu có vẻ có lợi còn hình thức sau có thể có hại.

Trước đây chúng ta đã đề cập tới các cố gắng nhằm “tẩy não” con người về việc đọc sự suy nghĩ và “nhìn” thấu tương lai. Trong phần tiếp theo chúng ta sẽ xem xét về các khả năng đó. Chúng ta không muốn tẩy não của bất kỳ ai, thậm chí là không muốn vặn tay một ai đó theo cách này hay cách khác.

X. CÁC SỨC MẠNH TINH THẦN TIỀM ẨN

Là con người, chúng ta có nhiều hành vi và trải nghiệm. Nhiều người trong số chúng ta có khả năng chạy rất nhanh, có thể sử dụng các tính toán tân tiến hoặc thường thức những bản nhạc của Beethoven. Tuy nhiên, chúng ta chỉ phát triển một phần các tiềm năng của con người. Hầu hết mọi người đều chưa bao giờ chạy nhanh như xe hơi, và nhiều người trong số chúng ta chưa bao giờ làm vượt quá các phép tính căn bản. Khả năng của chúng ta vẫn còn tiềm ẩn bên trong.

Khả năng tiềm ẩn đó là những gì? Làm thế nào để phát hiện ra chúng? Để phát hiện chúng, có thể ta phải xâm nhập vào các trạng thái chuyển đổi của ý thức (Tart, 1977). Chẳng hạn, nhiều người trong số chúng ta phát hiện ra rằng mình có thể tạo ra những hình ảnh kỳ lạ và những câu chuyện siêu tưởng trong khi mơ, những điều này ta không thể tượng tượng ra khi còn thức. Nếu bị kích thích ở mức cao, có thể ta cũng tìm thấy những khả năng tiềm ẩn trong khi thức, chẳng hạn như có thể kiểm soát được sự đau đớn nghiêm trọng (Barber, 1970; Olshan, 1980). Ở đây, chúng ta sẽ bàn về một số trắc nghiệm được các nhà cận tâm lý học (parapsychologists) dùng để kiểm tra hai loại sức mạnh tinh thần. Một trắc nghiệm để kiểm tra nhận thức ngoại cảm giác (extrasensory perception - ESP), đó là sự tiếp nhận thông tin không phải bằng các giác quan thông thường như thính giác, thị giác, vị giác, xúc giác và khứu giác. Có một trắc nghiệm khác để kiểm tra hành động trong trạng thái xuất thần (psycho kinesis - PK), đó là sự ảnh hưởng tinh thần trực tiếp đối với các đối tượng hoặc quá trình vật chất. Ví dụ, một người có hành động trong trạng thái xuất thần có thể đổ được con xúc xắc theo con số mà họ muốn. Những nhà khoa học nghiên cứu về nhận thức ngoại cảm giác và hành động xuất thần được gọi là các *nha cien tam ly hoc* (parapsychologists).

1. Nhận thức ngoại giác quan (ESP)

Các nhà cận tâm lý học trắc nghiệm ESP bằng cách sử dụng một bộ card Zener. Bộ card này gồm 25 tấm, trên card có 5 mẫu như ở Hình 5-12. Hãy tưởng tượng là bạn đang cố đoán xem có những mẫu nào trên mỗi tấm card: Bạn sẽ mong đợi có một số câu trả lời đúng do ngẫu nhiên. Thực ra, bạn cứ đoán lung tung thì cơ hội đoán trúng cũng sẽ là 50%. Có thể tiến hành một thí nghiệm để tránh những câu trả lời đúng do ngẫu nhiên đó bằng cách xem bộ card đó nhiều lần. Quy trình này được dùng để kiểm tra 3 dạng khác nhau của ESP:

1. *Trắc nghiệm về tiền nhận thức* (*test of precognition*) là một trắc nghiệm để kiểm tra xem bạn có hoặc không có khả năng nhận thức các suy nghĩ, sự kiện hay hành động tương lai. Ví dụ, có người sẽ cố gắng dự đoán thứ tự xuất hiện của các card Zener khi bộ card được trộn đi và cho xem từng cái một.
2. *Trắc nghiệm về khả năng thấu thị* (*test of clairvoyance*) là một trắc nghiệm để kiểm tra xem bạn có hoặc không có khả năng nhận thức một vật, một hành động, hoặc một sự kiện mà không cần tới bất kỳ sự kích thích cảm giác nào. Ví dụ, một người có thể sẽ cố gắng chỉ ra các hình trên từng card Zener mà không cần nhìn vào nó. Trong trắc nghiệm này, bộ card đã được trộn từ trước.
3. *Trắc nghiệm về khả năng ngoại cảm* (*test of telepathy*) là một trắc nghiệm để kiểm tra xem bạn có hoặc không có khả năng nhận thức các trạng thái hay tình cảm của người khác thông qua sự giao cảm. Để thực hiện trắc nghiệm này cần phải có 2 người. Một người nhìn vào từng tấm card và cố “gửi” một hình ảnh tinh thần về hình đó. Người kia cố gắng “nhận” thông điệp đó và cho biết hình trên tấm card đó là gì.

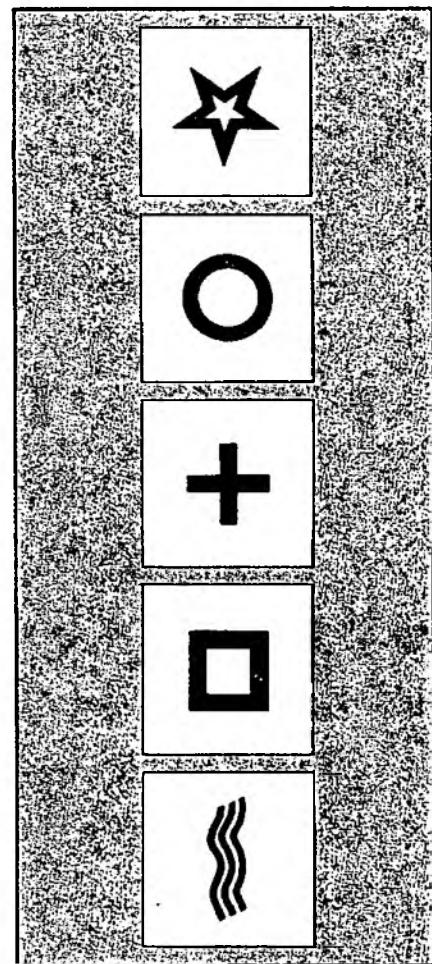
Hầu hết mọi người đều thất bại đối với những trắc nghiệm nói trên. Tuy nhiên, các nhà cận tâm lý học vẫn chưa bỏ cuộc. Ngày nay, những nghiên cứu này vẫn được tiếp tục với sự hỗ trợ của máy tính để thể hiện các tác nhân kích thích (Wolman, Dale, Schmeidler, & Ullman, 1985).

2. Các hành động trong trạng thái xuất thần

Một số người tự cho mình có các sức mạnh xuất thần. Khi đi điều tra về những lời tự nhận đó chúng ta thường phát hiện thấy đó là sự lừa đảo. Một số bậc thầy lừa bịp cảm thấy thích thú khi đánh lừa như vậy. Khi này hay khi khác các nhà khoa học đã làm lộ nguyên hình những trò gian trá đó như làm cho bàn ghế hay đồ vật chuyển động chẳng hạn (Cohen, 1976).

Vấn đề tồn tại và những ứng dụng

Nhiều nhà khoa học hoài nghi về ESP và PK (Diaconis, 1978; Hansel, 1980; Hyman, 1977; Clemmer, 1986). Chủ nghĩa hoài nghi xuất phát từ 2 nguyên nhân. Một là, có nhiều



HÌNH 5-12:
Các tấm card Zener được sử dụng để thử nghiệm các loại ESP. Bộ card Zener gồm 25 tấm, 5 mẫu của bộ bài được giới thiệu trên hình.

thí nghiệm về ESP và PK không thể làm đi làm lại một cách nhất quán. Các nhà khoa học rất thường xuyên được những kết quả khác nhau khi lặp lại thí nghiệm. Các nhà khoa học thường thu được những kết quả khác nhau khi họ thử làm lại thí nghiệm của chính mình hay của người khác. Hai là, khả năng đạt được các hiệu quả của ESP và PK bị giảm đi khi các đối chứng thí nghiệm được tăng cường. Trái lại, với hầu hết các lĩnh vực nghiên cứu thì điều sau đây lại là đúng: khi đối chứng tốt hơn thì thường mang lại hiệu quả lớn hơn và đáng tin cậy hơn. Vì vậy các nhà khoa học ngờ rằng các kết quả đã không bị EXP và PK làm ảnh hưởng trước hết, nếu như các đối chứng tốt hơn làm giảm đi hiệu quả.

XI. NHỮNG TRẢI NGHIỆM CẬN KỀ CÁI CHẾT

Bây giờ chúng ta chuẩn bị xem xét, phân tích sự trải nghiệm khi cận kề cái chết (cận tử) của George Ritchie. Chúng ta có thể áp dụng cùng kiểu phân tích mà chúng ta đã áp dụng với các trạng thái thần kinh và sức mạnh tinh thần tự nhận. Raymon Moody (1975) đã phỏng vấn George Ritchie và hàng trăm người khác vốn có những trải nghiệm giống với Ritchie. Moody trình bày kết quả thu được trong cuốn sách mang tựa đề *Cuộc sống sau sự sống* (*Life after Life*). Ngoài mục đích lôi cuốn thì tựa đề cuốn sách còn ngụ ý muốn nêu vấn đề là các đối tượng của ông đã thực sự chết hay chưa. Moody ít quan tâm tới vấn đề này mà ông tập trung vào một thực tế là, các đối tượng của ông là những chuyên gia về những gì mà chúng ta rất dễ gặp khi đối mặt với cái chết.

1. Các dạng thức sinh lý

Người ta công bố rằng Ritchie đã chết bởi vì ông mất đi những dấu hiệu của sự sống: đồng tử mắt giãn, nhiệt độ cơ thể giảm nhanh, không thể đo được huyết áp, tim ngừng đập và ngừng hô hấp trong một thời gian dài. Ngày nay, các bác sĩ đã bổ sung thêm một tiêu chí mới để đánh giá xem một người đã chết hay chưa. Tiêu chí đó là: không có các hoạt động điện ở não như được xác định bằng việc ghi EEG. Con người mất đi những dấu hiệu quan trọng của sự sống trong khoảng nửa giờ vẫn có thể sống lại mà không gây tổn thương gì cho não. Bác sĩ Moody nghi ngờ rằng, có thể có một số hoạt động sinh học không thể đo đạc được vẫn tiếp tục cung cấp ôxy và chất dinh dưỡng cho não trong một thời gian, sau khi các dấu hiệu của sự sống không còn nữa. Theo ông thừa nhận, giả thuyết này vẫn để ngỏ khả năng cho rằng các hoạt động của não còn sót lại chính là lời giải thích cho trải nghiệm cận tử. Nếu không biết được cách đo các chức năng còn sót lại đó thì chúng ta chẳng biết được gì nhiều về các dạng thức sinh lý đi cùng với trải nghiệm cận tử.

Trong khi chờ đợi, Moody khuyến khích chúng ta nghĩ tới khả năng tâm trí đã lia xác, vẫn tiếp tục tồn tại và trải nghiệm. Theo đó, tâm trí của Ritchie và của các đối tượng mà Ritchie đã nghiên cứu có thể đã lia khỏi thân xác trước khi phần thân xác đạt tới điểm không thể phục hồi lại nữa, và phần hồn lại nhập trở lại thân xác khi thân xác được phục hồi. Theo sự suy đoán huyền bí của Moody, thì chúng ta sẽ không mong đợi gì ở những nghiên cứu trong tương lai nhằm hé mở bất kỳ một sự tương liên nào giữa các mẫu sinh lý và chủ thể trong những trải nghiệm cận tử vì chúng hoàn toàn *tách biệt* trong những trải nghiệm này.

2. Các dạng thức chủ thể

Nhiều báo cáo về trải nghiệm cận tử quá giống nhau đến nỗi Moody có thể nhận được 15 yếu tố cứ lặp đi lặp lại. Không có đối tượng nghiên cứu nào của Moody thông báo tất cả 15 yếu tố đó, nhưng từng yếu tố thì đều được thông báo một cách thường xuyên. Các yếu tố đó là:

1. Sự trải nghiệm dường như không thể diễn tả hết bằng lời. Một phụ nữ nói “Cái đó gần tới mức tôi có thể với được, nhưng nó không thực sự đầy đủ. Tôi thực sự không thể cho bạn một bức tranh hoàn hảo được”.
2. Người ta thường nghe thấy các bác sĩ thông báo là họ đã chết.
3. Sự đau đớn và lo lắng đều mất đi, tạo ra một cảm giác rất thoải mái trong phần đầu của sự trải nghiệm.
4. Nhiều đối tượng thông báo là, họ nghe thấy nhiều loại âm thanh từ những tiếng ồn cực kỳ khó chịu cho đến những bản nhạc tuyệt hay.
5. Trong khi dường như rời khỏi thể xác, người ta thường cảm thấy họ như thể được kéo qua một khoảng trống và tối, thường được mô tả như một cái giếng, một máng xối, một đường hầm, một cái phễu, một cái ống khói, một khoảng trống, một đường cống thoát nước, một thung lũng hoặc một ống hình trụ.
6. Sau khi chuyển nhanh qua một đường hầm tối, người ta nhận thấy mình đang ngắm nhìn thân xác của chính mình, nhận thấy mọi thứ đang diễn ra trong phòng giống như nhìn từ trên cao xuống.
7. Khá nhiều đối tượng nói với Moody là trong trải nghiệm cận tử, họ gặp được bạn bè và họ hàng đã chết.
8. Nhiều người cũng nhìn thấy sinh vật bằng ánh sáng như Ritchie đã thông báo. Không phải ai cũng nghĩ đó là “Con của Chúa” như Ritchie, nhưng tất cả đều nghĩ rằng đó là một sinh vật của sự yêu thương.
9. Sinh vật bằng ánh sáng đã trình bày với các đối tượng một cái nhìn toàn cảnh về cuộc sống của họ.
10. Một số người thông báo là khi gần kết thúc trải nghiệm thì họ tiến tới gần ranh giới dưới một dạng nào đó. Ritchie đã tới một thành phố làm bằng ánh sáng; những người khác lại thông báo là chạm tới một cơ thể bằng nước, một đám mây xám, một ô cửa, một hàng rào, và một đường thẳng.
11. Tất nhiên, tất cả các đối tượng mà Moody nghiên cứu đều “trở về”. Nhiều người chống lại sự quay trở về đó và muốn được ở lại với sinh vật bằng ánh sáng.
12. Mọi người cảm thấy chắc chắn các trải nghiệm khi cận kề cái chết của họ là có thực nhưng họ cảm thấy miễn cưỡng khi phải nói cho người khác biết.
13. Những gì nhìn thấy đã đem lại cho các đối tượng của Moody các mục tiêu đạo đức mới và một ý chí cương quyết theo đuổi chúng, nhưng không tạo ra cảm giác về sự không thể sai lầm tức thì hay về mặt đạo đức (moral infallibility). Cũng giống như Ritchie, nhiều người đã phát triển một tình thương mến sáu sắc với những người khác.

14. Hầu hết các đối tượng của Moody đều không còn sợ chết sau các trải nghiệm của mình.

15. Nhiều người đã thông báo chính xác các sự kiện xảy ra khi họ được coi là đã chết.

Một thiếu nữ tin rằng cô đã tách lìa khỏi thân xác và gặp chị mình đang ngồi khóc ở một căn phòng khác trong bệnh viện. Sau đó cô ta nói lại với người chị chính xác chỗ bà chị ngồi và chính xác câu nói của bà chị: "Ô Kathy, đừng chết! đừng chết!" (Moody, 1975, tr. 99).

Các nghiên cứu gần đây hơn đã khẳng định rằng, nhiều người thực sự đã có những trải nghiệm cận tử khi họ "chạm nhẹ" vào thân chết (Greyson & Flynn, 1984; Ring, 1980; Schnaper, 1980). Trong một báo cáo quốc gia về người Mỹ, Gallup (1982) thông báo rằng, 15% người Mỹ đã đối mặt với cái chết và 1/3 số đó thông báo là có các trải nghiệm cận tử. Những người có trải nghiệm này bao gồm cả một số nhân vật nổi tiếng như Elizabeth Taylor và Peter Sellers. Mặc dù những trải nghiệm này có tính chất quan trọng và rất hấp dẫn, nhưng chúng không phải là minh chứng cho thuyết huyền bí. Những người theo thuyết huyền bí thì lập luận rằng, sở dĩ con người có trải nghiệm cận tử tương tự nhau là do họ liên lạc với một thực tế huyền bí ở bên ngoài. Tuy nhiên, các nhà lý thuyết có thể lập luận rằng, sở dĩ người ta có trải nghiệm cận tử tương tự nhau là vì con người có não giống nhau, và não vẫn tồn tại hoạt động ở mức tối thiểu trong một khoảng thời gian nhất định sau khi "chết". Dù ủng hộ những lời giải thích huyền bí hay ủng hộ cho thuyết sinh lý thì chúng ta vẫn phải đối mặt với việc phân loại hạng cho các trải nghiệm cận tử. Moody cho rằng, trải nghiệm cận tử là một hiện tượng mới, nhưng chúng ta cũng nên xem xét khả năng chúng có mối liên hệ gần gũi với các trải nghiệm khác hay không. Chẳng hạn, có thể bạn cũng đã thấy nhiều trong số 15 yếu tố mà Moody xác định cũng mô tả các trạng thái chuyển đổi ý thức khác.

XII. LỜI KẾT

Bạn có thấy sự giống nhau giữa các trạng thái khác nhau của ý thức mà ta đã xem xét hay không? Một số dạng thức chủ thể thường như tương ứng với vài trạng thái. Những sai lệch về thời gian và cảm giác ngoài thời gian xuất hiện nhiều trong các trạng thái mà chúng ta đã xem xét. Một số trạng thái như: trạng thái bị ma túy kích thích, trải nghiệm cận tử và trạng thái tinh thần thường đi cùng với cảm giác được hòa nhập vào vũ trụ. Hai trạng thái: buồn ngủ và bị ma túy kích thích có đặc trưng là sự xuất hiện của ảo giác được phát triển qua 4 giai đoạn. Nói một cách lý tưởng, các dạng thức sinh lý và chủ thể phải đưa ra cơ sở để phân loại các trạng thái chuyển đổi của ý thức. Tuy nhiên, hiện nay sự phân loại này vẫn còn nhiều tranh cãi. Chẳng hạn, các nhà khoa học không đồng ý về việc có nên coi thôi miên là một phần của nhận thức khi tỉnh táo, hay coi nó là một trạng thái riêng rẽ. Trừ phi bạn thấy một số dạng thức mà người khác đã bỏ qua, còn không chúng ta phải kết luận là những dữ liệu hiện tại không đưa ra một hệ phân loại nào rõ ràng.

Tương tự như vậy, các dữ liệu hiện tại không công nhận hoặc phủ nhận bất kỳ một lý thuyết nào về các trạng thái chuyển đổi. Theo thuyết huyền bí, các trải nghiệm của trạng thái chuyển đổi là do kích thích bắt nguồn từ một sự thực từ bên ngoài, sự thực này không rõ ràng đối với các giác quan bình thường của chúng ta. Theo thuyết giải tỏa về nhận thức thì các kích thích bắt nguồn từ hệ thần kinh trung ương gây ra các trải nghiệm của trạng thái chuyển đổi khi dữ liệu cảm giác đầu vào bị giảm. Sự khai quát hóa sau đây có thể hữu

hiệu để phát triển thuyết giải tỏa nhận thức: *Bất cứ khi nào khả năng cảm nhận giác quan bị suy giảm đi một cách cùng cực thì người ta cảm nghiệm thấy những sai lệch về nhận thức, những ảo giác hoặc những giấc mơ.* Sự khai quát hóa này đúng với trường hợp khi khả năng cảm nhận của giác quan bị suy giảm do các yếu tố như giấc ngủ, buồn ngủ, ma túy, tinh thần, mất cảm giác, các trải nghiệm cận tử, hoặc thôi miên. Sự nghiên cứu nhằm mục đích làm sáng tỏ thuyết giải tỏa nhận thức có thể không bao giờ phủ nhận các thuyết huyền bí, tuy nhiên học nghiên cứu này đã dẫn đến những ứng dụng quan trọng.

Nghiên cứu về thuyết giải tỏa nhận thức cũng có thể góp phần vào sự hiểu biết của chúng ta về nhận thức hàng ngày, về học tập và trí nhớ. Trong chương trước, ta đã xem xét những lập luận cho rằng tâm trí đóng vai trò tích cực trong việc xây dựng những nhận thức. Trong 2 chương tiếp, sau đây, ta sẽ xem xét quan điểm phổ biến cho rằng tâm trí cũng có vai trò quan trọng trong học tập và trí nhớ.

XIII. TÓM LƯỢC

1. Locke định nghĩa ý thức (consciousness) là “sự cảm nhận những gì trôi qua trong tâm trí của một người”. Ngày nay các nhà khoa học định nghĩa các trạng thái chuyển đổi của ý thức (alternate states of consciousness) là “một dạng thức cụ thể của các phản ứng sinh lý và chủ thể” do các yếu tố như ngủ, ma túy, tinh thần và các yếu tố khác gây ra.
2. Các phương pháp nghiên cứu nhận thức bao gồm: tự trải nghiệm, câu hỏi điều tra và phỏng vấn, thí nghiệm trong phòng thí nghiệm và các phương pháp lâm sàng.
3. Ngủ (sleep). là một giai đoạn nghỉ ngơi của thể xác và tinh thần. Nó có 5 giai đoạn được phân biệt bởi các dạng thức khác biệt của sóng não và các phản ứng sinh lý khác. Ngủ có các dạng thức chủ thể khác biệt, bao gồm cả giấc mơ.
4. Giấc mơ (dreams) là một chuỗi hình ảnh, suy nghĩ, và cảm xúc. Chúng thường xuất hiện nhiều nhất ở giai đoạn ngủ REM (REM sleep). Sự hiểu biết về giấc ngủ ngày càng rõ khiến cho việc điều trị những rối loạn về giấc ngủ được tốt hơn.
5. Ảo giác (hallucinations) hay các cảm nhận sai của giác quan có thể được thử nghiệm trong khi buồn ngủ (giai đoạn 1). Những hình ảnh gây buồn ngủ (hypnagogic images) này bao gồm cả các dạng thức sinh lý và chủ thể.
6. Mơ ngày (day dreams) không có các dạng thức sinh lý để phân biệt chúng với ý thức khi tỉnh. Tuy nhiên chúng có các dạng thức chủ thể có thể đóng một vai trò quan trọng trong đời sống chúng ta.
7. Các chất ma túy tạo ra hiệu ứng chủ thể được gọi là các chất kích thích thần kinh (psychoactive drugs). Chúng có 3 dạng chủ yếu sau đây: các chất làm dịu (depressants), các chất kích thích (stimulants) và các chất gây ảo giác (hallucinogens). Mỗi loại tạo ra các phản ứng sinh lý chuyên biệt. Chúng cũng tạo ra các dạng thức chủ thể khác biệt; các dạng thức này có thể được phân tích trong các thí nghiệm kiểm soát nhiều nhân tố phi ma túy vốn là nguyên nhân làm cho các phản ứng chủ thể khác biệt nhau rõ nét (lưu ý PCP hay “bụi thiên thần” có một dạng thức hiệu ứng đặc biệt nên nó được phân thành một loại riêng).

8. Các nhà thôi miên có thể kiểm soát được cả các phản ứng sinh lý và chủ thể ở những đối tượng nhạy cảm. Những do đặc sinh lý không phân biệt được thôi miên (hypnosis) với ý thức khi tỉnh táo. Điều này để ngỏ cho những tranh cãi xem, liệu thôi miên có tạo ra một trạng thái chuyển đổi ý thức hay không. Dù còn tranh cãi nhưng các nhà khoa học lại đồng ý rằng các nhà thôi miên có thể tác động đến sự suy xét, khả năng ám thị, sự thư giãn, sự tập trung và trí nhớ trong lúc thôi miên và sau khi thôi miên. Các ứng dụng quan trọng bao gồm cả sự giảm đau.
9. Tĩnh tâm (meditation) là một quá trình kết hợp các hành động tinh thần và thể xác để đạt được một trạng thái chuyển đổi ý thức. Quá trình này làm giảm việc tiêu thụ ôxy, giảm nhịp hô hấp, nhịp tim, giảm huyết áp và giảm độ căng cơ. Nó cũng kích thích tạo ra các phản ứng chủ thể được đặc trưng bằng cảm giác yên bình và thoái mái. Tĩnh tâm đi liền với việc giảm mức sử dụng ma túy.
10. Mất cảm giác (sensory deprivation) làm thay đổi các phản ứng sinh lý nhưng không theo cách thức phân biệt một trạng thái nhận thức chuyên biệt. Các hiệu ứng chủ thể bao gồm cả ảnh hưởng tích cực và tiêu cực đối với sự cảm nhận, tri giác và khả năng ám thị. Các ứng dụng quan trọng bao gồm cả việc giúp người nghiện thuốc lá bỏ thuốc.
11. Nhận thức ngoài giác quan (Extrasensory perception - ESP) là sự tiếp nhận thông tin không phải bằng các giác quan thông thường. Các hành động trong trạng thái xuất thần (psychokinesis - PK) là sự ảnh hưởng tinh thần trực tiếp đối với các đối tượng vật chất hay các quá trình vật chất. Bằng chứng khách quan về các năng lực này không phù hợp với các tiêu chuẩn khoa học, nhưng nhiều người vẫn đang tiếp tục tìm kiếm những bằng chứng thuyết phục hơn.
12. Nhiều người đã mất hết các dấu hiệu của sự sống có thể đo đạc được, sau đó lại phục hồi. Một số người trong số đó thông báo là họ có những phản ứng chủ thể khi được xem là đã chết. Các trải nghiệm cận tử rất giống nhau, nhiều khía cạnh xuất hiện lặp đi lặp lại.

HỌC TẬP

Ngày 5 tháng 4 năm 1887, Anne Sullivan, 19 tuổi đã làm một cú đột phá ngoạn mục về giáo dục cho cô học trò Helen Keller, 7 tuổi, vừa mù vừa điếc. Sullivan đã mô tả sự kiện đó trong một bức thư như sau:

Chúng tôi đi đến nhà bom nước và tôi bảo Helen để chiếc ca của em vào dưới vòi nước khi tôi bom. Khi dòng nước lạnh phun ra tuôn vào đầy ca, tôi đánh vần “n-ư-ớ-c” vào bàn tay còn lại của Helen. Cái từ “nước” đó đến quá gần với cảm giác của nước lạnh đang xối vào tay Helen dường như đã làm em giật mình. Cô bé đánh rơi chiếc ca trên tay và đứng như trời trồng. Khuôn mặt Helen bỗng trở nên rạng rỡ. Cô bé đánh vần từ “nước” vài lần. Sau đó cô bé chỉ vào chiếc máy bom và hàng rào mắt cáo, hỏi đó là cái gì. Rồi đột nhiên Helen quay lại phía tôi và hỏi tôi là ai. Tôi đánh vần “giáo viên”... chỉ trong vài giờ đồng hồ Helen đã học được 30 từ mới (Lash, 1980, tr. 56).

Trong một phút thấu hiểu, Helen biết được rằng cái bảng chữ cái dùng để đánh vần các từ vào bàn tay em là chìa khóa để giải tỏa trí óc em khỏi cái mà Helen gọi là “nhà tù” của bóng tối và im lặng. Đây là một sự kiện đáng ghi nhớ trong nỗ lực đóng góp lâu dài cho dạy và học. Helen đã không còn phải thường xuyên sống trong “nhà tù” của em nữa. Helen sinh ngày 27 tháng 6 năm 1880, tại Alabama. Em là một cô bé thông minh, biết đi từ lúc được 1 tuổi và biết nói khá sớm. Khi được 19 tháng tuổi, Helen bị một trận sốt cao tưởng rằng không sống nổi. Cơn sốt quái ác đó đã khiến cho em bị mù và điếc. Từng là một cô bé vui vẻ dễ mến, giờ đây Helen đã bị biến thành một cô bé vừa mù vừa điếc.

Gia đình Helen đứng nhìn những nỗ lực bất thành của em trong cuộc sống hàng ngày. Helen có thể sờ thấy các vật nhưng nó chẳng mang lại ý nghĩa gì cho em. Helen làm bất kỳ điều gì em muốn và gia đình thì luôn theo sát em. Cho dù Helen hay giận dữ và nóng nảy nhưng em vẫn là một đứa trẻ dễ thương. Tuy nhiên, khi Helen lớn hơn, mong muốn được giao tiếp của em đã tạo ra ngày càng nhiều sự bức bối. Một số người trong gia đình nói rằng cô bé phải được đưa vào một cơ sở từ thiện. May sao, cha mẹ Helen đã đến hỏi tiến sĩ Alexander Graham Bell – người phát minh ra điện thoại – ông rất quan tâm tới việc dạy người điếc. Ông khuyên họ nên liên hệ với bác sĩ Samuel Gridley Howe – giám đốc Viện

Perkins dành cho người mù và điếc.

Cho tới cuối thế kỷ thứ 18 vẫn chưa có một chương trình giáo dục đặc biệt nào cho người mù và người điếc. Hầu hết mọi người đều xa lánh những người bị khuyết tật vì họ cho rằng người khuyết tật là do bị Chúa trừng phạt. Khoảng 100 năm trước khi Helen ra đời, các trường học dành cho người mù và người điếc đã được thành lập ở Pháp. Bác sĩ Howe đề xuất ý tưởng đó ở Mỹ vào năm 1831 khi ông trở thành giám đốc Viện Perkins. Tuy nhiên, sau 20 năm nghiên cứu, bác sĩ đã kết luận rằng người mù là một tầng lớp thấp kém hơn những người bình thường khác về sức mạnh tinh thần và năng lực.

Anne Sullivan – một học sinh của Viện Perkins – không đồng ý với kết luận trên. Bản thân cô gần như đã bị mù cho đến khi cô được phẫu thuật mắt khi 15 tuổi và thị lực của cô đã được khôi phục. Trước khi phẫu thuật, cô là sinh viên thuộc Viện Perkins. Cô đã học được cách đánh vần bằng tay từ một số sinh viên điếc của Viện. Sullivan nghi ngờ việc cho rằng người mù yếu kém về mặt tinh thần. Theo cô, người mù gấp nhiều trớ ngại hơn người bình thường, điều đó đã ảnh hưởng tới việc học hành của họ.

Sau khi tốt nghiệp Viện Perkins, Anne Sullivan đồng ý tới Alabama để làm việc với Helen. Những năm sau đó, Helen thường xuyên lấy ngày 3 tháng 3 làm ngày “sinh nhật tinh thần” – ngày Anne Sullivan đến với cô.

Tuy nhiên mọi việc đã không diễn ra êm ái giữa cô và học trò. Dù Helen nhanh chóng bắt chước được những dấu hiệu mà Sullivan đánh vần vào tay cô nhưng Helen không thực hiện được sự liên hệ giữa những dấu hiệu đó với các đối tượng mà chúng biểu tượng hóa. Việc đánh vần bằng ngón tay chỉ là một trò chơi mà Helen nhanh chóng mệt mỏi bởi vì cô không thể nhìn thấy. Không những thế, cô bé hoàn toàn không tuân theo khuôn phép vì gia đình luôn luôn chiều theo ý muốn bất chợt của cô. Cha Helen luôn nghiêng về phía cô trong mọi “cuộc chiến” với Sullivan. “chiến tranh” nhanh chóng biến thành chuyện cơm bữa còn hợp tác chỉ là ngoại lệ.

Rồi một hôm, bước đột phá đáng nhớ đã diễn ra ở căn phòng đặt máy bơm. Helen nhớ lại:

Khi dòng nước lạnh xối vào tay này, cô ta (Annie) đánh vần từ “nước” vào tay kia, lúc đầu chậm và sau đó thì nhanh. Tôi đứng như trời trồng, toàn bộ sự chú ý của tôi tập trung vào những cử động của ngón tay Annie. Đột nhiên tôi cảm nhận được một ý thức mù mờ như thể từ một điều gì đó đã quên – một cảm xúc hồi hộp của sự trở lại với tư duy; bằng cách nào đó mà điều kỳ diệu của ngôn ngữ được bộc lộ với tôi. Sau đó tôi biết được rằng NƯỚC là một cái gì đó mát lạnh đang chảy vào tay tôi... Tôi dời khỏi cái nhà đặt máy bơm với một niềm khát khao được học tập. Mọi thứ trên đời đều có tên và mỗi cái tên lại làm nảy sinh một ý nghĩ mới. Khi chúng tôi trở về nhà thì mọi thứ mà tôi sờ thấy dường như đều run rẩy trước cuộc đời (Lash, 1980, tr. 55).

Đó là sự khởi đầu của việc giáo dục đáng nhớ của Helen – người vừa mù vừa điếc đầu tiên theo học cao học (higher education). Cô tới Viện Perkins và học chữ nổi Braille. Cô luôn được Annie dạy dỗ và kèm cặp. Sau đó cô chuẩn bị để bước vào Trường đại học Radcliffe, tại đây Helen đã thực hiện toàn bộ chương trình khóa học của mình. Chương trình học của Helen rất nặng, ngay cả đối với những người bình thường. Chẳng hiểu bằng cách nào đó mà Helen và Annie không chỉ hoàn thành chương trình học mà họ còn xuất

bản được cuốn sách mang tên *Câu chuyện đời tôi* (*The Story of My Life*). Đây là một trong năm cuốn sách được giới phụ nữ yêu thích tại thời điểm đó. Helen đã được thừa nhận trong nhiều lĩnh vực. Mark Twain đã nói rằng: “hai nhân vật nổi tiếng nhất của thế kỷ 19 là Napoleon và Helen Keller”. Cá Keller và Sullivan đều được tặng bằng tiến sĩ khoa học nhân văn vào ngày kỷ niệm người thành lập trường Đại học Temple. Keller còn nhận được bằng tiến sĩ luật học ở Đại học Glasgow của Scotland. Tờ *Glasgow Herald* đưa tin như sau:

Hôm qua là một ngày không bao giờ quên của Hellen Keller... một dịp để niêm vinh quang đến với một người, một phần là do chính tinh cách tuyệt vời của cô, một phần là do sự giúp đỡ của những người bạn đáng yêu. Cô đã làm nên điều kỳ diệu.

Nếu ta coi thành quả của Hellen là một điều kỳ diệu thì tác động từ cuộc đời bà sẽ giảm đi rất nhiều. Nhưng may mắn thay, Alexander Graham Bell và những người khác đã thuyết phục được các nhà giáo dục rằng, với các biện pháp giáo dục thích hợp, họ cũng có thể thu được kết quả tương tự đối với những đứa trẻ mù điếc khác. Trong tạp chí *The Silent Educator*, tháng 7 năm 1892, Bell viết:

Nếu vậy thì đây là vấn đề về cách dạy dỗ mà chúng ta cần phải xem xét, chứ không phải là một thành quả siêu nhiên. Trong hàng ngàn đứa trẻ điếc ở các trường của chúng ta... có một số em có khả năng làm chủ những rắc rối về Anh ngữ giống như Helen.

Helen nhất trí cao với quan điểm đó. Bà không tự xem mình là một thiên tài. Bà thừa nhận những thành quả đạt được là do giáo dục và do ý chí tận dụng cơ hội giáo dục của mình. Có lẽ bà đã bày tỏ quan điểm đó một cách rõ nhất khi phát biểu với các nữ sinh ngay trước khi tốt nghiệp trường Radcliffe. Bà nói: “Trường đại học đã mang đến cho tôi một cuộc đời mới và cho tôi nhiều cách nhìn mới về các sự vật hiện tượng, một sự nhận thức về những chân lý mới và những khía cạnh mới của các chân lý cũ. Càng ngày tôi càng tin tưởng mãnh liệt rằng không có điều gì tốt hoặc đúng mà chúng ta không thể đạt được, nếu chúng ta quyết tâm phấn đấu” (Lash, 1980, tr. 315).

I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU VỀ HỌC TẬP

Học tập đã giải thoát tâm trí của Helen khỏi “nhà tù” của bóng tối và im lặng. Sự chuyển đổi diễn ra bên trong Helen như là kết quả của những kinh nghiệm học tập đã làm nảy sinh định nghĩa về việc học hành của chúng ta. Chúng ta định nghĩa học tập (learning) là một tiến trình mà thông qua đó, kinh nghiệm hoặc thực hành dẫn tới một sự thay đổi tương đối lâu bền ở những gì mà con người có thể làm được. Nhiều nhà tâm lý học định nghĩa học tập là một sự thay đổi lâu bền ở hành vi thông qua kinh nghiệm. Hạn chế của định nghĩa này là nó bỏ qua sự khác biệt giữa những gì mà chúng ta có khả năng làm với những gì mà chúng ta thực sự làm. Nếu chúng ta định nghĩa học tập theo những gì mà chúng ta làm, nghĩa là theo sự thực hiện công việc, thì chúng ta sẽ gặp rắc rối khi học tập không được thể hiện ngay lập tức ở hành vi. Chẳng hạn, bạn hãy tự hỏi trong 10 phút đọc sách vừa qua liệu đã học được điều gì chưa. Có thể bạn đã học được một vài điều mới về Helen, nhưng việc học đó có thể chưa làm thay đổi hành vi của bạn. Nó làm thay đổi những gì mà bạn có khả năng làm, chẳng hạn như việc trả lời những câu hỏi kiểm tra, nhưng có

thể nó chưa làm thay đổi bất kỳ điều gì mà bạn đã làm từ trước tới giờ. Có thể nó chưa làm thay đổi hành vi của bạn trong vài tuần, thậm chí vài tháng và có thể cho tận tới khi người ta hỏi bạn về Helen, hoặc cũng có thể tận tới khi bạn hành động dựa vào kiến thức của mình vì vài lý do khác. Tolman và Honzik (1930) - những người đứng đầu về lĩnh vực học tập - đã đưa ra thuật ngữ *học tập ẩn* (*latent learning*) để mô tả việc học mà chỉ được bộc lộ sau một thời gian. Khái niệm về học tập tiềm tàng thừa nhận sự khác nhau giữa *học* (*learning*) và *thực hiện* (*performance*). Đối với định nghĩa về việc học của chúng ta, tự nó đã thể hiện sự phân biệt rõ ràng giữa học và thực hiện.

Quá trình học của Helen không phải là duy nhất; nó chỉ rõ ràng hơn các trường hợp khác mà thôi. Là vì Helen đã phải cố gắng vượt qua tật nguyền trước khi cô có thể học tập. Chúng ta bắt đầu học ngay từ khi mới sinh ra cho tận tới khi chết. Chúng ta học để biết cái gì có thể ăn được và cái gì không thể ăn được, cái gì có thể sờ và cái gì không. Chúng ta học nói, học đi, học đi xe đạp, học chơi các trò chơi. Chúng ta học cách quan hệ với cha mẹ, anh chị em, bạn bè, thầy cô. Chúng ta học cách đọc, cách viết, học cách tư duy, cách lập luận. Có một số thứ chúng ta học nhưng chẳng mang lại ích lợi gì, chẳng hạn như bệnh sinh nói các từ thừa như : “bạn biết đấy (you know)” ở cuối mỗi câu. Có một số điều chúng ta học được thậm chí còn có hại, chẳng hạn như định kiến về chủng tộc. Nhưng nhìn chung thì việc học tập mở mang khả năng tiềm tàng của chúng ta với tư cách là con người.

Trong chương này ta sẽ nghiên cứu những lý thuyết căn bản về việc học và khảo sát về cách thức áp dụng các thuyết đó vào đời sống của ta. Thực tế, ta sẽ thấy rằng không có thuyết nào giải thích được hết các dạng học tập, vẫn còn nhiều điều cần phải nghiên cứu về việc học. Một số thuyết đã bao hàm được nhiều dạng học tập quan trọng, nhưng không có thuyết nào giải thích được tất cả các dạng học tập quan trọng. Vì vậy chúng ta sẽ chia vấn đề thảo luận ra thành các phần riêng biệt theo các dạng học tập khác nhau. Đầu tiên là một dạng học đơn giản đã được nghiên cứu ở đầu thế kỷ 20.

Năm 1904, năm Kellen tốt nghiệp trường Radcliffe, Ivan Pavlov được tặng giải thưởng Nobel cho nghiên cứu của ông về sự tiêu hóa. Trong một số thí nghiệm của mình, Pavlov (1927) đã đo được lượng nước bọt tiết ra khi thức ăn được đưa vào mồm của một con chó. Phản xạ tự động này không có gì là lạ. Tuy nhiên Pavlov cũng lưu ý rằng, nước bọt của con chó thường được tiết ra trước khi nó nhìn thấy thức ăn. Thậm chí có khi mới nghe thấy tiếng bước chân của Pavlov thì nước bọt trong mồm con chó đã tiết ra rồi. Sự tò mò của Pavlov đã làm nảy sinh một câu hỏi trong đầu ông rằng, tại sao những con chó lại tiết nước bọt khi có dấu hiệu được ăn. Công trình sau đây đã cách mạng hóa nghiên cứu về việc học.

Pavlov phát triển cái mà ngày nay chúng ta gọi là hình thành điều kiện phản xạ cổ điển (classical conditioning), đó là một tiến trình mà từ một yếu tố kích thích thần kinh (chẳng hạn như tiếng bước chân) sẽ làm xuất hiện một phản xạ (chẳng hạn như việc tiết nước bọt), phản xạ này có căn nguyên là từ một kích thích khác (chẳng hạn như thức ăn). Tiến trình học tập này diễn ra khi một kích thích thần kinh (tiếng bước chân) được thể hiện lặp đi lặp lại nhiều lần cùng với một kích thích khác (thức ăn). Việc hình thành điều kiện phản xạ cổ điển chỉ là một dạng học tập mà chúng ta sẽ nghiên cứu. Dạng học tập khác sẽ thảo luận trong chương này được gọi là học tập có tính thao tác.

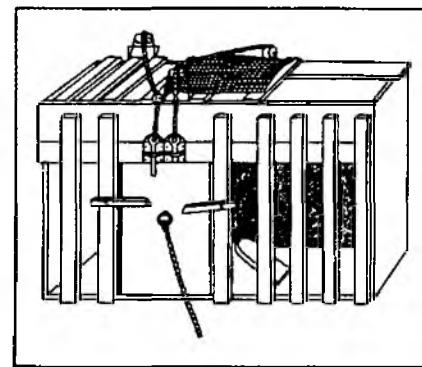
Hạn chế chính của công trình nghiên cứu về việc hình thành điều kiện phản xạ cổ điển của Pavlov là những con chó của ông bị nhốt và bị buộc phải phản xạ với các kích thích từ bên ngoài. Những con chó trong thí nghiệm của Pavlov học cách chuyển các phản xạ từ một

kích thích dẫn đến phản xạ đó một cách tự nhiên (thức ăn = tiết nước bọt) sang các kích thích khác vốn trước đây không có (tiếng bước chân = tiết nước bọt). Những con chó của Pavlov chỉ thực hiện phản xạ thụ động đối với các kích thích đến từ bên ngoài. Hạn chế này là rất nghiêm trọng, bởi vì nhiều hành vi của chúng ta là những phản xạ tích cực được thúc đẩy từ bên trong. Chúng ta tìm kiếm thức ăn, tìm kiếm bạn bè và đặt những câu hỏi. Các nhà tâm lý học gọi các hành động đó là các *hành vi có tính thao tác* (*operant behaviors*) bởi vì chúng thao tác trong môi trường.

Edward L. Thorndike (1898, 1913, 1932) bắt đầu nghiên cứu về các hành vi có tính thao tác ở loài mèo trước khi Pavlov bắt đầu nghiên cứu sự hình thành điều kiện phản xạ cổ điển ở chó. Thực ra, Pavlov đã thừa nhận rằng ông không chỉ bị ảnh hưởng bởi công trình trước đó của người đồng hương (xem Winholz & Lamal, 1986) mà còn bị ảnh hưởng bởi Thorndike – nhà tâm lý học người Mỹ. Công trình của Thorndike được công bố lần đầu tiên trong luận văn tiến sĩ của ông (1898). Luận văn mang tên *Trí tuệ loài vật: Một nghiên cứu thực nghiệm về tiến trình liên tưởng ở loài vật* (*Animal Intelligence: An Experimental Study of the Associative Process in Animals*). Hình 6-1 trình bày công cụ thí nghiệm của Thorndike. Ông gọi công cụ này là “chiếc hộp bí ẩn”. Điều bí ẩn ở đây là làm thế nào để thoát khỏi chiếc hộp đó. Khi con mèo bị đói, Thorndike bỏ nó vào trong chiếc hộp bí ẩn rồi đặt một đĩa thức ăn ở bên ngoài sao cho con mèo dễ thấy nhất. Con mèo không thể lấy được thức ăn, trừ phi nó tìm cách thoát được khỏi chiếc hộp. Thorndike thiết kế chiếc hộp sao cho khi con mèo cào vào một sợi dây thì chiếc hộp sẽ mở ra. Khi con mèo đã thoát khỏi chiếc hộp và ăn thức ăn thì Thorndike lại bắt nó bỏ vào trong hộp, sau đó lại cho thức ăn vào đĩa. Mỗi khi con mèo mở được chiếc hộp thì Thorndike lại lặp lại động tác trên. Thorndike nhận thấy rằng càng ngày con mèo càng mất ít thời gian để mở và thoát khỏi chiếc hộp.

Thorndike giải thích việc giảm thời gian để mở hộp là bằng chứng của việc học. Ông lưu ý rằng con mèo thường thử một số hành động mà không có tác dụng, chẳng hạn như nó bò ở các cạnh của hộp trước khi cào vào sợi dây. Thorndike giải thích các quan sát của ông bằng cách giả sử rằng loài vật học theo luật hiệu quả (law of effect). Luật này phát biểu rằng loài vật có xu hướng lặp lại các hành vi mà tạo ra các “hiệu quả tốt” và cũng có xu hướng ngừng các hành vi không mang lại các kết quả như mong muốn.

Công trình của Pavlov và Thorndike xuất hiện khi tâm lý học thực nghiệm ra đời được 25 năm và đã có ảnh hưởng lớn đến sự phát triển của nó. Như đã lưu ý ở Chương I, các nhà triết học từ thời Aristotle (330 TCN) đã nghiên cứu hiện tượng về việc từ các kinh nghiệm dẫn tới những liên tưởng trong tâm trí. Công trình của Pavlov và Thorndike đã vạch đường cho các nhà tâm lý học thực nghiệm nghiên cứu mối quan hệ giữa kích thích và phản xạ; đồng thời công trình của 2 ông cũng làm nền tảng để John B. Watson (1913) sáng lập ra



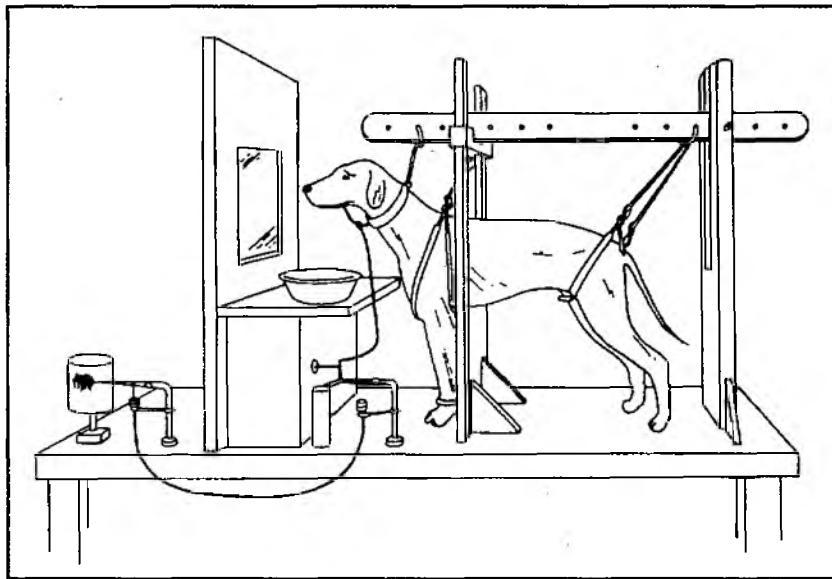
HÌNH 6-1:
Thiết bị thí nghiệm của Thorndike.
Ông gọi nó là “chiếc hộp bí ẩn”
được trình bày trên hình vẽ. Để
thoát ra khỏi chiếc hộp con mèo
phải dùng vào một sợi dây ở bên
trong hộp và cánh cửa được mở ra
để cho con mèo thoát ra ngoài.

học thuyết hành vi (behaviorism). Watson khẳng định rằng không nên nghiên cứu tâm trí bởi vì nó không thể quan sát được. Thay vào đó, các nhà tâm lý học nên đi nghiên cứu về các mối quan hệ kích thích – phản xạ ở hành vi. Đến năm 1930, cách tiếp cận của Watson đã chiếm ưu thế trong lĩnh vực này. Điểm mốc quan trọng của học thuyết hành vi đạt được khi B. F. Skinner (1938) mở rộng các quan sát của Thorndike và chuyển luật hiệu quả thành lý thuyết hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác (operant conditioning). Thuýết này phát biểu rằng, người ta học hỏi những hành vi có tính thao tác khi các phản xạ mong muốn được gia cường và các phản xạ không mong muốn bị bỏ qua hoặc bị trừng phạt. Xin lưu ý rằng Skinner đã thay thế quan điểm “hiệu quả tốt” bằng quan điểm về sự gia cường – một thuật ngữ có ý nghĩa đặc biệt trong thuyết hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác. Sự kiện là một sự gia cường nếu việc nó xảy ra ngay sau khi phản xạ lại làm gia tăng khả năng là phản xạ đó sẽ được lặp lại. Thuýết hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác đã cho phép Skinner nghiên cứu việc học mà không cần xét đến việc liệu con vật có đánh giá một sự kiện là “tốt” hay “xấu” hay không. Vì vậy, Skinner tránh được các giả thiết về các sự kiện đó cũng như các trạng thái khác có tính chủ thể mà ta không quan sát được, từ đó tập trung vào các mối quan hệ kích thích – phản xạ. Skinner hy vọng rằng, việc phân tích đúng đắn mối quan hệ kích thích – phản xạ sẽ tạo ra những nguyên tắc chung để giải thích cho việc học của tất cả các loài động vật, từ loài chuột cho tới loài người.

Chương trình nghiên cứu được Skinner ủng hộ đã đem lại một sự hiểu biết ngày càng rõ về việc học và các ứng dụng quan trọng khác. Tuy nhiên tính khái quát của nó bị giới hạn bởi các thiên hướng sinh học và các dạng học tập khác (xã hội và nhận thức) mà không phụ thuộc nghiêm ngặt vào các mối quan hệ kích thích – phản xạ. Chúng ta sẽ xem xét chứng cứ cho rằng các thiên hướng sinh học phải được tính đến khi so sánh kết quả giữa các loài hoặc giữa các nhóm tuổi khác nhau của cùng một loài. Chúng ta sẽ đưa ra 2 dạng học tập nữa và các thuyết có liên quan: 1) các thuyết học tập từ xã hội (*social learning theories*) diễn tả việc học tập bằng bắt chước; 2) các thuyết học tập từ nhận thức (*cognitive learning theories*) diễn tả chức năng của các quá trình tư duy trong học tập. Cuối cùng, chúng ta sẽ xem xét 2 cấp độ phân tích khác mà rất có hiệu quả trong những năm gần đây: 1) các phân tích tâm-sinh học và 2) các phân tích bằng máy tính về các tiến trình học tập (xem Chương 1).

II. HÌNH THÀNH ĐIỀU KIỆN PHẢN XẠ CỔ ĐIỂN

Pavlov biết rằng con chó tiết nước bọt một cách tự động để phản xạ với thức ăn. Nó không cần phải học phản xạ này. Tuy nhiên, Pavlov chỉ ra rằng, loài chó tiết nước bọt để phản xạ với các tác nhân kích thích khác bởi vì chúng học cách để làm điều đó. Chẳng hạn, theo ông những con chó của ông đã học để phản xạ với hình bóng của thức ăn và âm thanh của bước chân. Ông quyết định nghiên cứu tiến trình học tập này bằng cách huấn luyện những con chó tiết nước bọt đối với một số tác nhân kích thích mà bình thường không làm chúng tiết nước bọt. Ông nhận thấy rằng cái chuông đã phục vụ được mục đích của ông. Những con chó không được huấn luyện thì không phản xạ với tiếng chuông; còn những con được huấn luyện là khi có chuông tức là có thức ăn, thì sau một thời gian rung chuông chúng tiết nước bọt. Không cần thiết phải đưa thức ăn ra! Hình 6-2 trình bày hệ thống mà Pavlov đã dùng để thực hiện thí nghiệm.

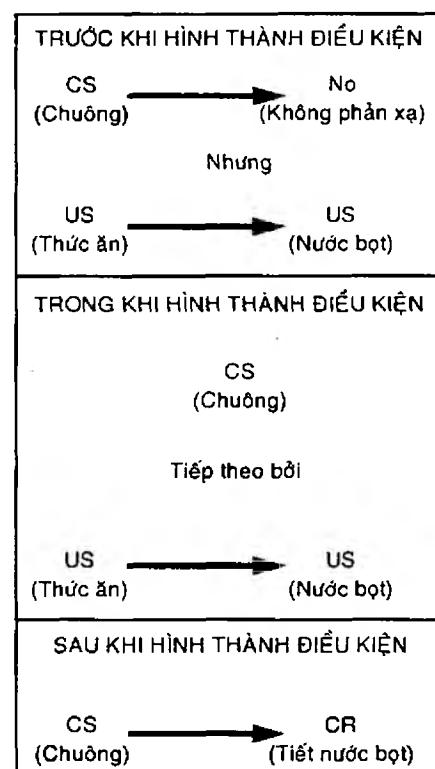


HÌNH 6-2:
Thiết bị huấn luyện cơ bản của Pavlov

Thí nghiệm của ông có 4 yếu tố cơ bản về quy trình huấn luyện mà thường được gọi là hình thành điều kiện phản xạ cổ điển:

1. Thức ăn gây ra sự tiết nước bọt không có điều kiện nên nó được gọi là kích thích vô điều kiện (unconditioned stimulus - US). Thức ăn tự động khiến con chó tiết nước bọt.
2. Phản xạ tiết nước bọt khi thấy thức ăn cũng diễn ra không có điều kiện nên được gọi là phản xạ vô điều kiện (unconditioned response - UR). Nó diễn ra một cách tự động để phản xạ với thức ăn hoặc với US.
3. Tiếng chuông không gây ra việc tiết nước bọt cho đến khi có điều kiện nên nó được gọi là kích thích có điều kiện (conditioned stimulus - CS). Đó là một kích thích mà con vật học để phản xạ lại.
4. Phản xạ đối với một CS, chẳng hạn tiếng chuông của Pavlov, thì được gọi là phản xạ có điều kiện (conditioned response - CR), để phân biệt với một UR. Cường độ của phản xạ là một cách thức để một CR phân biệt với một UR. Ví dụ, trong thí nghiệm của Pavlov thì với CR con chó tiết ra ít nước bọt hơn với UR. Nghĩa là, sau khi hình thành điều kiện thì khi nghe tiếng chuông, mồm chó sẽ tiết ra ít nước bọt hơn so với lúc nhìn thấy thức ăn.

Hình 6-3 tóm tắt quy trình hình thành có điều kiện



HÌNH 6-3:
Đây là biểu đồ mô tả sự việc xảy ra trong quá trình hình thành phản xạ có điều kiện của Pavlov.

của Pavlov. Trước khi hình thành điều kiện phản xạ cổ điển, thì CS (tiếng chuông) không gây ra sự tiết nước bọt. Nhưng US (thức ăn) lại gây ra một UR (sự tiết nước bọt). Trong khi hình thành điều kiện phản xạ thì CS và US đi cùng với nhau. Nghĩa là, Pavlov rung chuông và ngay sau đó đưa thức ăn ra. Sau khi hình thành điều kiện thì chỉ có CS (tiếng chuông) được thể hiện và con chó của Pavlov tiết nước bọt (CR). Bằng cách thể hiện cả thức ăn đồng thời với tiếng chuông, Pavlov đã thiết lập được cho những con chó một phản xạ tiết nước bọt khi nghe chuông.

Một cách thức thường được ưa dùng để kiểm tra sinh viên hiểu biết thế nào về sự hình thành điều kiện phản xạ là đưa cho họ một ví dụ rồi yêu cầu họ xác định US, UR, CS và CR. Bạn sẽ làm việc đó như thế nào? Hãy xác định bằng cách xem xét một thí nghiệm gần đây của Delamater, LoLordo và Berridge (1986). Trước khi hình thành điều kiện phản xạ, các nhà làm thí nghiệm quan sát thấy những con chuột đã thể hiện các bộ mặt khác nhau khi người ta đưa đường cùng với nước hoặc ký-ninh cùng với nước, nhưng chúng lại không thể hiện những bộ mặt khác nhau khi người ta cho chúng nghe một tín hiệu âm thanh cùng với nước. Bộ mặt phản xạ với đường được miêu tả như một biểu hiện được ăn. Bộ mặt phản xạ với ký-ninh được miêu tả như một biểu hiện ác cảm. Trong một giai đoạn hình thành điều kiện phản xạ, họ đã thể hiện tín hiệu âm thanh cùng với việc đưa ra nước, đường. Trong một giai đoạn hình thành điều kiện phản xạ khác, họ lại thể hiện một tín hiệu âm thanh cùng với việc đưa ra ký-ninh. Sau khi hình thành điều kiện phản xạ với đường, tín hiệu âm thanh cùng với nước đã tạo ra những biểu hiện được ăn trên khuôn mặt. Sau khi hình thành điều kiện phản xạ với ký-ninh, tín hiệu âm thanh cùng với nước đã tạo ra những biểu hiện ác cảm trên khuôn mặt. Hãy xác định đâu là US, UR, CS và CR? Câu trả lời là: US = đường hoặc ký-ninh, UR = biểu hiện được ăn trên khuôn mặt khi thấy đường hoặc biểu hiện ác cảm trên khuôn mặt khi thấy ký-ninh. CS = tín hiệu âm thanh, CR = biểu hiện được ăn hoặc ác cảm khi nghe tín hiệu âm thanh.

Việc hình thành điều kiện phản xạ cổ điển là một dạng học đơn giản có nhiều ứng dụng quan trọng. Ngoài ra, việc hình thành điều kiện phản xạ đòi hỏi có thể cung cấp một bước đệm tạm thời cho những tiến trình học tập phức tạp hơn mà sẽ được thảo luận ở cuối chương này. Để chứng minh điều đó, chúng ta hãy xem xét khả năng là việc hình thành điều kiện phản xạ đã mở đường cho sự hiểu biết nổi tiếng của Keller về việc đánh vần từ nước bằng ngón tay.

Hãy nhớ lại sự mô tả của Sullivan về những sự kiện dẫn tới sự hiểu biết của các học trò: *"Khi dòng nước lạnh phun ra, tuôn vào đầy ca, tôi đánh vần "n-u-á-c" vào bàn tay còn lại của Helen. Cái từ "nước" đó đến quá gần với cảm giác của nước lạnh đang xối vào tay Helen, đường như đã làm em giật mình. Cô bé đánh rơi chiếc ca trên tay và đứng như trời trồng. Khuôn mặt Helen bỗng trở nên rạng rỡ"*. Có lẽ đó là một sự trùng hợp mà sự hiểu biết của Keller lại đến cùng thời điểm đó. Nhưng có lẽ có một điều gì đó đặc biệt về việc xuất hiện đồng thời của dòng nước lạnh và việc đánh vần bằng ngón tay.

Để liên hệ kinh nghiệm học tập này với việc hình thành điều kiện phản xạ, chúng ta có thể gọi nước là US và việc đánh vần bằng ngón tay là CS. Trước khi hình thành điều kiện phản xạ, thì US (nước) dẫn tới một UR, đó là một loạt các phản xạ tự động, chẳng hạn như phản xạ rùng mình. CS (việc đánh vần bằng ngón tay) không dẫn đến một phản xạ nào. Trong khi hình thành điều kiện phản xạ, thì US và CS xuất hiện cùng với nhau. Nghĩa là, chúng ta có thể suy luận rằng, sau khi nước và việc đánh vần bằng ngón tay xuất hiện

cùng với nhau thì việc đánh vần bằng ngón tay đã làm cho Keller rùng mình và tạo ra các phản xạ khác mà cô đã thực hiện từ trước với nước lạnh. Sự liên kết mới giữa tác nhân và phản xạ có thể đã cung cấp cơ sở để Hellen nhận ra việc đánh vần bằng ngón tay thay cho từ nước. Sau khi thực hiện mối liên kết đó, cô lặp đi lặp lại việc đánh vần bằng ngón tay, bây giờ đã có một ý nghĩa mới đối với cô. Tất nhiên chúng ta chỉ suy luận, chúng ta không thể dám chắc rằng việc hình thành điều kiện phản xạ cổ điển là một phần tiến trình học tập của Keller. Có một cách để đánh giá sự suy luận của chúng ta là phân tích các nhân tố cần thiết cho việc thiết lập và xóa bỏ đi những phản xạ có điều kiện theo lối cổ điển.

1. Các nhân tố quan trọng trong việc hình thành điều kiện phản xạ cổ điển (important factors in classical conditioning)

Công trình của Pavlov đã thiết lập nhiều nhân tố có vai trò quan trọng trong việc thiết lập các phản xạ có điều kiện theo lối cổ điển.

Thiết lập một phản xạ

Khả năng thiết lập một phản xạ có điều kiện phụ thuộc vào 5 nhân tố sau:

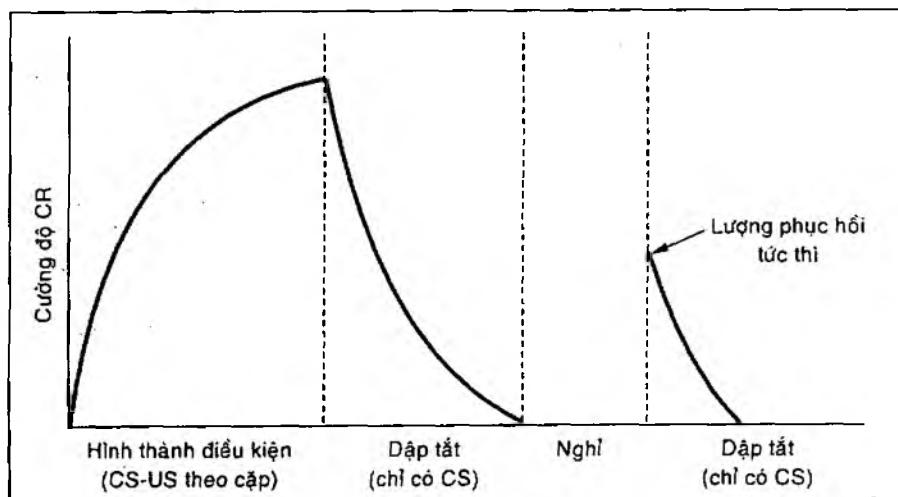
1. CS phải *mạnh và phân biệt được rõ ràng*. Những con chó của Pavlov nghe tiếng chuông một cách dễ dàng và sẵn sàng hình thành điều kiện phản xạ với nó. Tuy nhiên, có thể Pavlov thất bại nếu ông thử hình thành điều kiện phản xạ cho những con chó tiết nước bọt bất cứ khi nào ông chạm nhẹ vào lưng chúng. Kinh nghiệm học tập của Helen Keller đã đạt tiêu chuẩn này, vì việc đánh vần bằng ngón tay là mạnh và phân biệt được rõ ràng.
2. *Thứ tự* mà ở đó CS và US được thể hiện tạo ra một sự khác biệt. Việc hình thành điều kiện phản xạ diễn ra tốt nhất khi CS đến ngay trước US. Chẳng hạn, Pavlov đã rung chuông trước khi đưa thức ăn ra. Việc hình thành điều kiện phản xạ sẽ kém hiệu quả khi CS và US được thể hiện đồng thời. Việc hình thành điều kiện phản xạ sẽ kém hiệu quả nhất nếu CS được thể hiện sau US (hình thành điều kiện muộn). Sullivan đã thể hiện đồng thời nước và việc đánh vần bằng ngón tay, đó không phải là cách làm hiệu quả nhất, nhưng nó không bác bỏ việc hình thành điều kiện phản xạ cổ điển.
3. Việc hình thành điều kiện phản xạ cổ điển cũng phụ thuộc vào quãng thời gian giữa CS và US. Thông thường, việc hình thành điều kiện phản xạ sẽ tốt nhất nếu khoảng thời gian đó là khoảng một giây hoặc một vài giây. Những con chó của Pavlov không học được cách phản xạ với tiếng chuông khi Pavlov chờ quá lâu để đưa thức ăn cho chúng sau khi rung chuông. Khoảng nghỉ của Keller là 0, điều này có thể chấp nhận được, nhưng không phải là tốt nhất.
4. Việc hình thành điều kiện phản xạ cổ điển đòi hỏi *sự xuất hiện cùng cấp lặp đi lặp lại (repeated pairings)* giữa CS và US. Pavlov đã bố trí tiếng chuông và thức ăn xuất hiện cùng nhau một số lần trước khi những con chó tiết nước bọt khi nghe tiếng chuông. Tiết nước bọt tích ra để phản xạ lại với tiếng chuông thì người ta có thể đo được cường độ của CR bằng cách ghi lại số giọt nước bọt; nước bọt càng nhiều thì cường độ càng lớn. Người ta phát hiện ra rằng, cường độ của CR tăng dần dần theo từng lần thể hiện cho đến khi CR gần mạnh bằng UR. Mặc dù Sullivan nhận thấy

phản xạ bất ngờ đối với việc đánh vần bằng ngón tay, nhưng chúng ta không thể loại trừ khả năng đã có các phản xạ yếu hơn được tăng cường dần dần từ trước đó. Nếu chúng ta muốn lập luận rằng việc hình thành điều kiện phản xạ cổ điển có liên quan đến việc này, thì chúng ta phải giả sử rằng có một CR đã được tăng cường dần dần cho tới khi Sullivan nhận thấy hiện tượng mà dường như là phản xạ đầu tiên.

- Mức độ tăng cường của các phản xạ hình thành điều kiện phản xạ cổ điển phụ thuộc vào việc người làm thí nghiệm giãn cách sự xuất hiện cùng nhau giữa CS và US như thế nào. Việc hình thành điều kiện phản xạ sẽ chậm hơn nếu bố trí sự xuất hiện cùng cặp quá nhanh hoặc quá chậm. Nhân tố này không giúp được gì cho chúng ta trong việc phân loại sự trải nghiệm của Keller.

Triệt tiêu một phản xạ

Các phản xạ hình thành có điều kiện cổ điển không cần tồn tại vĩnh cửu. Chúng ta thấy rằng những con chó của Pavlov ngừng tiết nước bọt khi nghe tiếng chuông khi rung nhiều lần mà không có thức ăn. Hình 6-4 minh họa việc giảm cường độ dần dần của một CR cho tới khi không còn phản xạ nữa nếu chỉ có CS được thể hiện lặp đi lặp lại mà không có US. Sự giảm sút cường độ đó được gọi là sự dập tắt (extinction). Khi một phản xạ đã bị dập tắt thì nó có thể xuất hiện trở lại mà không cần tới sự xuất hiện cùng nhau của CS và US nữa. Pavlov gọi hiện tượng đó là sự phục hồi tự phát (spontaneous recovery). Pavlov đã hình thành điều kiện phản xạ cho những con chó để chúng tiết nước bọt khi nghe tiếng chuông và sau đó ông lại dập tắt phản xạ đó làm cho chúng không còn tiết nước bọt khi nghe chuông. Vài ngày sau đó, Pavlov làm lại thí nghiệm với những con chó đó. Phản xạ lại xuất hiện mà không cần phải huấn luyện lại. Hình 6-4 cho thấy sự phục hồi tự phát không thể phục hồi được toàn bộ cường độ của phản xạ, và phản xạ sẽ lại bị dập tắt nếu chỉ có CS được thể hiện lặp đi lặp lại mà không có US đi kèm.



HÌNH 6-4:

Cường độ của CR giảm dần dần nên CS lặp đi lặp lại đơn độc. Điều này được gọi là sự dập tắt. Sự phục hồi tự phát sẽ xảy ra nếu phản xạ được lặp lại không cần có sự xuất hiện cùng nhau của CS và US. Tuy nhiên phản xạ này cuối cùng sẽ bị dập tắt nếu chỉ có CS được lặp lại.

Sau lần xuất hiện cùng cặp đầu tiên giữa việc đánh vần bằng ngón tay và sự xuất hiện của nước thì rõ ràng việc đánh vần bằng ngón tay đã xuất hiện một mình rất nhiều lần. Vì vậy, nếu việc hình thành điều kiện phản xạ có đóng vai trò nào đó trong việc học của Keller

thì đó chỉ là vai trò tạm thời. Do việc hình thành điều kiện phản xạ nên có thể Keller đã rùng mình để phản xạ với việc đánh vần bằng ngón tay, và có thể điều đó đã giúp cô biết được sự liên hệ giữa nó với nước. Tuy nhiên, đó mới chỉ là viên gạch đầu tiên làm nền móng cho các dạng học tập khác mà được bổ sung và xây dựng dựa trên việc hình thành điều kiện phản xạ đã xảy ra.

2. Khái quát hóa các phản xạ có điều kiện (generalizing conditioned responses)

Với quan điểm cho rằng, việc hình thành điều kiện phản xạ có thể đã đặt nền tảng cho quá trình học của Keller, chúng ta có thể đặt các câu hỏi khác về việc hình thành điều kiện phản xạ. Ví dụ, liệu Keller chỉ rùng mình để phản xạ với việc đánh vần bằng ngón tay của Sullivan, hay có một kích thích tương tự đã kích hoạt phản xạ có điều kiện đó? Thí nghiệm của Pavlov đã cho chúng ta câu trả lời. Sau khi những con chó của Pavlov đã hình thành được điều kiện phản xạ tiết nước bọt khi nghe tiếng chuông thì chúng cũng tiết nước bọt khi nghe tiếng còi hoặc tiếng nhạc. Phản ứng với các kích thích tương tự đó được gọi là sự khái quát hóa kích thích (stimulus generalization). Các phản xạ có điều kiện được kích hoạt không chỉ bởi sự kích thích có điều kiện mà còn bởi các kích thích tương tự.

John Watson đã chứng minh được sự khái quát hóa kích thích trong một thí nghiệm mà ngày nay chắc chắn không được chấp nhận (Watson & Rayner, 1920). Trước thí nghiệm đó, Albert, một bé trai 11 tháng tuổi, không hề sợ những con chuột bạch. Khi cậu bé nhìn thấy một chú chuột bạch là cậu bò ngay tới để chơi với nó. Trong khi hình thành điều kiện phản xạ, Watson và Rayner đưa ra con chuột (CS), đợi cho Albert bò tới rồi gây một tiếng động mạnh bằng cách gõ mạnh vào một thanh sắt ở đằng sau Albert (US). Âm thanh xé tai đó đã làm cho Albert bật khóc (UR). Sau vài lần làm như vậy, Albert đã hình thành được điều kiện phản xạ sợ chuột. Khi cậu bé nhìn thấy chuột, ngay cả khi không có tiếng động, thì cậu ta cũng vẫn bật khóc ngay lập tức và tìm cách bò đi chỗ khác. Sau đó các nhà làm thí nghiệm đưa cho Albert một con chuột bạch, một cái áo lông, và một cái mặt nạ của ông già Noel. Tất cả các thứ đó đều khiến Albert sợ hãi; cậu bé đã khái quát hóa từ loài chuột bạch tới loài thỏ và các vật có lông màu trắng khác.

Tương tự như vậy, việc khái quát hóa tác nhân kích thích dẫn đến sự sợ hãi về lâu dài đối với các nạn nhân bị hiếp dâm. Trong các tình huống tương tự như vậy, thì sự sợ hãi vẫn tồn tại mãi, sau khi các dấu ấn khác của vụ hiếp dâm đã mờ nhạt đi. Khi sử dụng mô hình hình thành điều kiện phản xạ cổ điển về sự khái quát hóa tác nhân kích thích, các nhà nghiên cứu đang tìm cách giúp các nạn nhân bị hiếp dâm bằng cách kiểm soát các tình huống tấn công tương tự trong quá trình phục hồi (Wirtz & Harrell, 1987).

Hầu hết các nghiên cứu về việc hình thành điều kiện phản xạ cổ điển đều tập trung vào các mối quan hệ kích thích – phản xạ. Có rất ít nỗ lực được dành cho việc xác định các tiến trình nhận thức quyết định tới các dạng thức (pattern) kích thích – phản xạ đã quan sát được. Ngày nay, các nỗ lực đó đang được tiến hành. Ví dụ, Pearce (1987) đã phát triển một mô hình nhận thức về việc khái quát hóa tác nhân kích thích trong hình thành điều kiện phản xạ cổ điển. Theo mô hình này, có một bộ nhớ về tác nhân kích thích được tạo dựng trong khi hình thành điều kiện phản xạ. Sự khái quát hóa tác nhân kích thích xuất hiện sau việc hình thành điều kiện phản xạ, nếu bộ nhớ đó và tác nhân kích thích mới có đặc điểm giống nhau về kích thước, hình dạng, màu sắc, và cấu trúc bề mặt.

3. Sự phân biệt (discrimination)

Nếu sự khái quát hóa tác nhân kích thích được tiến hành quá rộng thì việc hình thành điều kiện phản xạ sẽ không còn là một nền tảng có ích cho việc học tập. Ví dụ, trong việc đánh vần bằng ngón tay, cần phải phân biệt được các dạng thức khác nhau. Pavlov chứng minh được rằng những con chó đã hình thành điều kiện phản xạ có thể thực hiện được các phân biệt đó. Pavlov đã thể hiện một âm thanh rồi sau đó đưa thức ăn ra, và một âm thanh tương tự nhưng không có thức ăn. Kết quả cho thấy những con chó đã học được phản xạ tiết nước bọt khi nghe âm thanh mà sau đó có thức ăn, đồng thời chúng cũng học được phản xạ không tiết nước bọt đối với âm thanh kia (không có thức ăn). Bằng cách này, các con chó đã học được cách phân biệt các tác nhân kích thích.

4. Hình thành điều kiện phản xạ theo trật tự cao hơn (higher - order conditioning)

Con vật và con người học những cái mới dựa trên những cái cũ. Ví dụ, Keller đã học được cách đánh vần bằng ngón tay mới dựa vào các đánh vần cũ. Nếu việc hình thành điều kiện phản xạ là nền tảng cho việc học, thì chúng ta sẽ trông đợi những con chó của Pavlov có thể có các phản xạ có điều kiện mới, dựa trên các phản xạ cũ. Điều xảy ra là, một tác nhân kích thích có điều kiện (CS) được xác lập vững vàng sẽ hành động giống như một US trong việc thiết lập một tác nhân kích thích có điều kiện (CS) thứ hai. Như vậy, chó hoặc người học các phản xạ có điều kiện mà không cần tới thức ăn hoặc bất kỳ một US nào khác.

Để kiểm tra điều đó, đầu tiên Pavlov hình thành điều kiện phản xạ để những con chó tiết nước bọt khi nghe tiếng chuông (CS). Sau đó ông thể hiện một hình vuông đen (black square) (CS) cùng với tiếng chuông. Ông đưa ra hình vuông đen trước, tiếp đến là tiếng chuông và cứ làm lặp đi lặp lại; thỉnh thoảng để cho tiếng chuông và thức ăn xuất hiện cùng nhau. Kết quả là những con chó học được phản phản xạ tiết nước bọt khi thấy hình vuông đen, mặc dù *hình vuông* không bao giờ được xuất hiện cùng với thức ăn. Pavlov gọi hiện tượng đó là một phản xạ có điều kiện trật-tự-thứ-hai (second-order). Và ông tiếp tục thiết lập một phản xạ có điều kiện kiện trật-tự-thứ-ba (third-order) (Kehoe, Feyer, & Moses, 1981). Pavlov suy luận rằng, tất cả việc học chỉ là một chuỗi dài các phản xạ có điều kiện mà thôi.

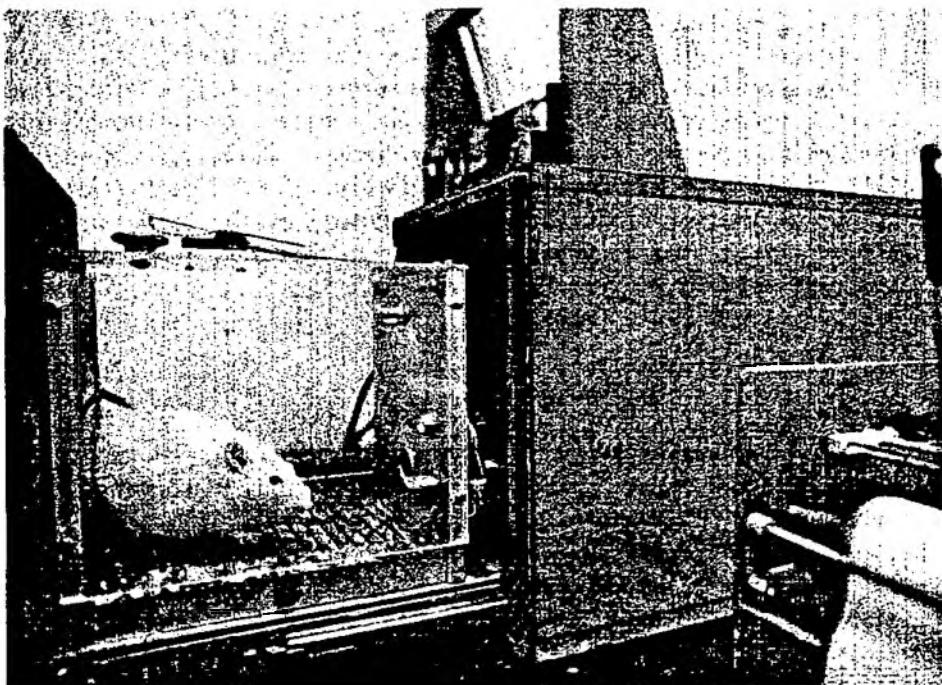
Các nhà tâm lý học hiện đại bác bỏ quan điểm cho rằng việc hình thành điều kiện phản xạ cổ điển có thể giải thích cho tất cả quá trình học hỏi. Thay vì đó, họ xem việc hình thành điều kiện phản xạ cổ điển là một trong số vài dạng học tập (Rescorla & Holland, 1982). Chẳng hạn, họ sẽ vượt ra ngoài phạm vi việc hình thành điều kiện phản xạ cổ điển để giải thích cho tất cả việc học hành của Keller. Thực tế, trong phần tiếp theo, chúng ta sẽ thấy việc hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác đã đóng một vai trò quan trọng làm thay đổi hành vi của Keller. Tuy nhiên, mặc dù đã có những phát hiện về các dạng học tập khác, nhưng việc hình thành điều kiện phản xạ cổ điển vẫn còn được quan tâm nhiều. Chúng ta sẽ thấy được điều đó khi nghiên cứu các mô hình tâm - sinh học thuộc chương này và chương kế tiếp (Chương 7).

III. HÌNH THÀNH ĐIỀU KIỆN PHẢN XẠ CÓ TÍNH THAO TÁC (OPERANT CONDITIONING)

Việc học tập của Keller đã cung cấp nhiều ví dụ về quá trình hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác. Một thời gian dài, trước khi các nhà tâm lý học xây dựng được các nguyên tắc về việc hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác, thì Sullivan đã cống hiến cả cuộc đời bà cho việc học của Keller. Bản năng thông minh của bà đã hướng bà đi theo các phương pháp hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác.

1. Sự thu dụng các hành vi có tính thao tác (acquisition operant behaviors)

Skinner (1938, 1966) đã nghiên cứu các hành vi có tính thao tác được bằng một quy trình tương tự như quy trình của Thorndike. Skinner để một con chuột đói vào cái chuồng nhỏ có đặt một cốc đựng thức ăn với một thanh ngang trên miệng cốc (Hình 6-5). Chiếc cốc đó chỉ có thức ăn khi con chuột đụng vào thanh ngang: khi chuột đẩy vào thanh ngang thì các hạt nhỏ thức ăn rơi vào trong cốc. Công cụ này được gọi là *Skinner box*. Con mèo trong chiếc hộp thần bí đã học được cách thoát khỏi chiếc hộp để lấy thức ăn; con chuột trong Skinner box đã học được cách mang thức ăn vào trong hộp.



HÌNH 6-5:

Thiết bị thí nghiệm của Skinner được mọi người biết với cái tên là hộp Skinner được giới thiệu ở đây. Để lấy được thức ăn, con chuột cần đụng vào một thanh đặt ở bên trong hộp, lúc đó các viên thức ăn sẽ rơi vào chiếc cốc đặt trong hộp.

Mới đầu những con chuột của Skinner lùng sục trong chuồng, thực hiện một số phản xạ không có hiệu quả cho tới khi chúng tình cờ đụng vào thanh ngang. Sau đó, những con chuột ăn những hạt thức ăn rơi vào cốc và tiếp tục lùng sục cho tới khi nó lại đụng vào thanh ngang làm cho thức ăn tiếp tục rơi vào cốc. Sau vài ba lần đụng vào thanh ngang, những con chuột hầu như không còn thực hiện những phản xạ không có hiệu quả nữa mà chúng liên tục đụng vào thanh ngang để lấy thức ăn.

Khoảng 30 năm trước đó, Sullivan đã sử dụng một quy trình tương tự để dạy học cho Keller. Cả cô và học trò ngồi ở một cái bàn có nhiều đồ vật quen thuộc như chiếc cốc, con búp bê. Sullivan đặt một vật vào một bàn tay của Keller và đánh vần tên đồ vật đó vào tay kia. Sau đó Sullivan uốn ngón tay của Keller để đánh vần cái tên đó. Ngay sau khi Keller đánh vần được đúng tên đồ vật thì Sullivan cho Keller một chiếc kẹo. Còn nếu Keller đánh vần sai thì sẽ không được thưởng kẹo. Dần dần, Keller không còn mắc lỗi nữa và bắt đầu đánh vần nhanh và chính xác. Sự song hành giữa quy trình của Sullivan và quy trình của Skinner là điều rất thú vị. Những con chuột của Skinner và bản thân Keller đều ngừng ngay các phản xạ không đem lại hiệu quả và tiếp tục thực hiện các phản xạ có hiệu quả.

Sự gia cường tích cực và tiêu cực (positive and negative reinforcement)

Có một số dạng gia cường khác nhau. Định nghĩa căn bản về sự gia cường phát biểu rằng, đó là một sự kiện làm gia tăng khả năng lặp đi lặp lại của một phản xạ. Theo định nghĩa này, các nhà tâm lý học phân biệt các sự kiện “tích cực” và “tiêu cực”. Một *sự kiện tích cực* (*positive event*) diễn ra khi một tác nhân kích thích được bổ sung vào một môi trường. Khi một sự kiện tích cực đóng vai trò là tác nhân gia cường thì nó được gọi là *sự gia cường tích cực* (*positive reinforcement*). Một *sự kiện tiêu cực* (*negative event*) diễn ra khi một tác nhân kích thích bị lấy đi. Khi một sự kiện tiêu cực đóng vai trò là tác nhân gia cường thì nó được gọi là *sự gia cường tiêu cực* (*negative reinforcement*).

Skinner đã chứng minh sự gia cường tiêu cực bằng cách sử dụng một lưới có điện đặt dưới đáy của hộp Skinner box. Ông cho điện chạy vào lưới rồi thả một con chuột vào chuồng. Con chuột liên tục bị điện giật nhẹ cho tới khi nó đứng vào cái thanh ngang làm ngắt dòng điện chạy vào lưới. Sau một lúc, lưới điện lại được bật lên cho tới khi con chuột lại đứng vào thanh ngang. Con chuột nhanh chóng học được cách đứng vào thanh ngang để tắt điện chạy vào lưới để nó khỏi bị giật. Việc *ngắt điện* là một sự kiện tiêu cực, bởi vì nó *làm mất đi* một tác nhân kích thích. Nó là một sự kiện gia cường bởi vì sự xuất hiện của nó làm tăng khả năng con chuột đứng vào thanh ngang. Vì vậy, nó là một tác nhân gia cường tiêu cực (*negative reinforcer*).

Huấn luyện trốn thoát và né tránh (escape and avoidance training)

Skinner đã sử dụng sự gia cường tiêu cực trong hai dạng chương trình huấn luyện. Những con chuột đã học được cách đứng vào thanh ngang để làm tắt điện tham gia vào chương trình huấn luyện trốn thoát (*escape training*). Skinner cũng sử dụng chương trình huấn luyện né tránh (*avoidance training*), ở đó có thể hoàn toàn tránh được một hành động gia cường tiêu cực. Ông thả một con chuột vào hộp Skinner box, rồi bấm còi, sau đó vài giây ông lại cho điện chạy vào lưới. Con chuột sẽ không bị giật nếu nó đứng vào thanh ngang sau khi tiếng còi cất lên và trước khi lưới điện được khởi động. Nếu đứng vào thanh ngang sau khi lưới điện đã khởi động thì sẽ không có tác dụng, nó vẫn bị giật. Lưới điện bật lên trong một khoảng thời gian cố định và sau đó tắt đi cho đến tận sau khi tiếng còi cất lên lại được vài giây. Dần dần, những con chuột học được cách đứng vào thanh ngang để tránh bị điện giật.

Sự bất lực do học hỏi (learned helplessness)

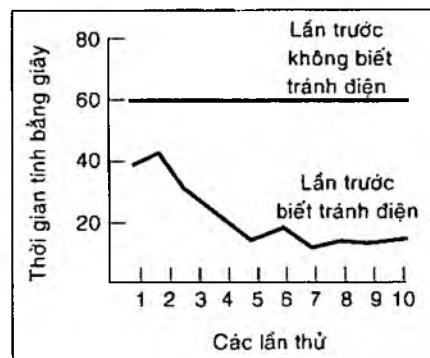
Quy trình huấn luyện né tránh được dùng để chứng minh một hiện tượng học hỏi quan trọng khác - *sự bất lực do học hỏi*. Kiểu học tập này diễn ra khi tiếp xúc với các sự kiện gây khó chịu và không thể né tránh được, dẫn tới *sự bất lực* trong việc né tránh sự kiện khó

chứu đó, ngay cả khi việc né tránh là có thể. Maier, Seligman và Solomon (1969) tiến hành một thí nghiệm cổ điển để chứng minh sự bất lực do học hỏi. Các con chó được ghép thành cặp, sau đó tách thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên. Những con chó ở cả hai nhóm đều bị khóa không cho cử động chân. Sau đó tại các khoảng thời gian ngẫu nhiên, người ta truyền điện vào chân chúng. Một nhóm chó có thể tắt dòng điện đi bằng cách đụng vào một tấm bảng đặt trước mũi chúng. Nhóm chó kia không thể làm như vậy được. Cả 2 con chó thuộc một cặp đều bị điện giật với một cường độ như nhau, chỉ có một sự khác biệt duy nhất là một con có thể tắt điện để khỏi bị giật còn con kia thì không.

Ngày hôm sau, những con chó đã biết cách tắt điện để khỏi bị giật tuân theo các dạng thức huấn luyện né tránh đặc trưng. Mỗi con chó được thả vào một chiếc hộp được chia làm hai ngăn bằng một hàng rào. Ở giai đoạn đầu của mỗi lần thí nghiệm, có đèn nháy cảnh báo trong vòng 10 giây. Sau đó, người ta cho điện chạy vào đáy hộp trong vòng 50 giây. Mới đầu những con chó bị giật, sau đó chúng nhảy qua rào để trốn thoát – đáy của ngăn bên kia không có điện. Tuy nhiên, chẳng bao lâu, lũ chó học được cách né tránh điện giật bằng cách nhảy qua hàng rào khi có tín hiệu đèn cảnh báo.

Hiệu quả lại rất khác đối với những con chó không biết cách tránh điện giật trong phần đầu của thí nghiệm. Chúng không né tránh cũng không tìm cách trốn thoát để khỏi bị điện giật trong 10 lần thí nghiệm liên tiếp (Hình 6-6). Ngày hôm trước chúng không thể kiểm soát được việc điện giật. Chúng thực sự bất lực. Tuy nhiên, trong khi huấn luyện để né tránh, lẽ ra chúng đã có thể tự giúp mình được nhưng chúng không cố gắng. Chúng đã học cách trở thành bất lực.

Các nhà khoa học đã bắt đầu nghiên cứu những thay đổi sinh hóa tương ứng với tình trạng bất lực do học hỏi (Bersh, Whitehouse, Blustein, & Alloy, 1986; Weiss và cộng sự, 1981). Trong các thí nghiệm của Weiss và cộng sự (1981), một nhóm chuột thuộc loại bất lực (helpless) – chúng không có cơ hội để trốn thoát hoặc né tránh điện giật trong điều kiện thí nghiệm này. Trong điều kiện thí nghiệm thứ 2, lũ chuột này thậm chí còn không thèm thử né tránh điện giật thậm chí ngay cả khi chúng có cơ hội để làm điều đó. Một nhóm chuột khác có thể kiểm soát điện giật ở một tình huống và chúng học được cách né tránh trong tình huống khác. Weiss phát hiện thấy rằng, chất dẫn truyền thần kinh norepinephrine trong não những con chuột bị kiểm soát ở mức bình thường (xem Chương 2). Ngược lại, những con chuột bất lực có các mức norepinephrine trong não ít hơn. Weiss kết



HÌNH 6-6:
Tình trạng bất lực do học hỏi

Những đường cong ở đây cho thấy thời gian cần thiết để 2 nhóm các con chó tránh khỏi bị sốc điện bằng cách nhảy qua barrie. Ở mỗi lần huấn luyện, một phần của chuồng chó sẽ được tích điện sau 10 giây phát tín hiệu cảnh báo nguy hiểm. Một đợt huấn luyện được kết thúc nếu một con chó không nhảy qua barrie để tránh điện giật sau 60 giây. Đường đồ thị bên dưới là đối với các con chó ở nhóm đã có thí nghiệm tương tự ở ngày trước đó. Chúng học tránh khỏi điện giật rất nhanh. Đường đồ thị ở bên trên là của những con chó cũng đã qua thí nghiệm tập sự ở ngày trước đó.

Chúng chỉ có khác là chúng không tránh bị điện giật ở ngày trước đó. Như kết quả cho thấy chúng đã học được sự bất lực.

Chúng đã sai lầm khi những ngày sau chúng có thể tự mình tránh khỏi bị điện giật.

luận rằng, do sự giảm tạm thời chất norepinephrine trong não nên những con chuột đó không có khả năng học cách tránh các tác nhân kích thích khó chịu. Giả thuyết này cũng nhất quán với nghiên cứu cho rằng các chất dẫn truyền thần kinh có vai trò quan trọng trong việc học và nhớ (xem Chương 7).

Sự bất lực do học hỏi cũng được nghiên cứu trong các tình huống xã hội của con người (xem thảo luận về công trình của Seligman trong Chương 11). Trong các tình huống đó, sự bất lực như vậy có liên quan tới chứng trầm cảm. Người ta hy vọng rằng các nghiên cứu sinh hóa về sự bất lực do học hỏi sẽ giúp tìm ra các phương pháp điều trị hiệu quả hơn cho chứng trầm cảm (Bloom, Lazerson, & Holstedter, 1985).

Các tác nhân gia cường sơ cấp và thứ cấp (primary and secondary reinforcers)

Bên cạnh các tác nhân gia cường tích cực và tiêu cực, các nhà tâm lý học còn phân biệt được các tác nhân gia cường sơ cấp (primary reinforcers) và các tác nhân gia cường thứ cấp (secondary reinforcers). Các tác nhân gia cường sơ cấp được khuyễn khích bên trong và tự nó; còn tác nhân gia cường thứ cấp chỉ được gia cường sau khi đã xuất hiện cùng cặp với tác nhân gia cường sơ cấp khác. Tất cả các ví dụ mà chúng ta đã xem xét từ trước tới giờ (hạt thức ăn cho chuột, chiếc kẹo thưởng cho Keller và điện giật) đều là các tác nhân gia cường sơ cấp. Chẳng hạn, một cú điện giật là một tác nhân gia cường tiêu cực hiệu quả ngay cả đối với những con chuột chưa từng bao giờ nếm trải trước đó. Ngược lại, các tác nhân gia cường thứ cấp chỉ có tác dụng sau khi chúng được liên hệ với các tác nhân gia cường khác. Skinner nhận thấy rằng, một con chuột không có kinh nghiệm trong hộp Skinner box sẽ không học cách đụng vào thanh ngang nếu thanh ngang đó làm sáng một bóng đèn. Nghĩa là bóng đèn không phải là một tác nhân gia cường sơ cấp. Tuy nhiên, Skinner chỉ cho ta thấy rằng, bóng đèn có thể trở thành một tác nhân gia cường thứ cấp. Ông bố trí hộp Skinner box sao cho mỗi khi đụng vào thanh ngang thì thức ăn sẽ rơi vào và đèn được bật sáng. Sau nhiều lần cho thức ăn và ánh sáng xuất hiện cùng cặp với nhau như vậy, thì Skinner ngừng cung cấp thức ăn nhưng vẫn tiếp tục cho bật đèn mỗi khi con chuột đụng vào thanh ngang. Lũ chuột vẫn tiếp tục đụng vào thanh ngang vì ánh đèn đã trở thành một tác nhân gia cường thứ cấp.

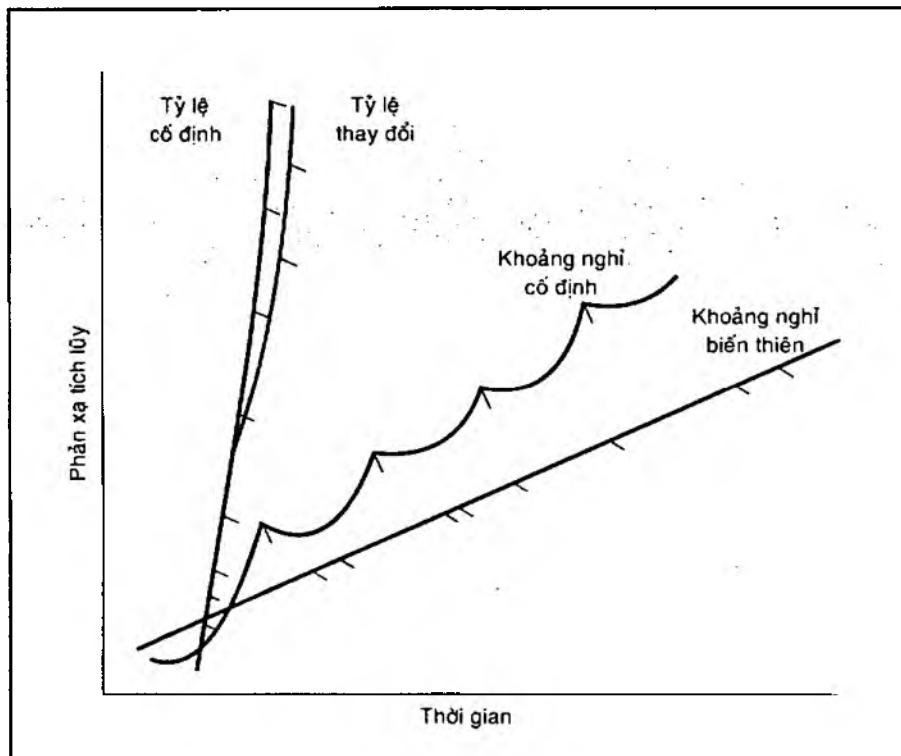
Khi còn bé, Keller đánh vần từ “kẹo” – một tác nhân gia cường sơ cấp. Nhưng có thể Keller sẽ không làm như vậy đối với từ “tiền”, bởi khi đó tiền chẳng có ý nghĩa gì đối với cô. Sau này, khi tiền đã được kết hợp với thức ăn và các phần thưởng khác thì Keller lại đánh vần từ “tiền”. Thực tế, sở dĩ Keller viết cuốn tự truyện là để kiếm tiền nhằm phục vụ cho việc học đại học. Tiền là một tác nhân gia cường thứ cấp hiệu quả đối với hầu hết chúng ta.

Lịch biểu về sự gia cường (schedules of reinforcement)

Việc xem xét tiền như là một tác nhân gia cường (reinforcer) cho thấy rằng, chúng ta thường không được gia cường mỗi khi làm một điều gì đó. Chúng ta làm theo một thời gian nhất định (một tuần hoặc một tháng), và sau đó chúng ta nhận lương. Hoặc chúng ta hoàn thành một khối lượng công việc nhất định (chẳng hạn trồng một luống rau) và sau đó chúng ta lấy tiền công. Khi Keller nhận được kẹo mỗi khi đánh vần đúng, như vậy Keller đang ở vào một lịch biểu gia cường liên tục (continuous reinforcement schedule). Sau này, khi Keller nhận được séc thanh toán tiền nhuận bút từ việc bán sách (mỗi năm hai lần), thì Keller ở vào một lịch biểu gia cường từng phần (partial reinforcement schedule).

Các nhà tâm lý học đã nghiên cứu các lịch biểu theo thời gian (trả lương theo tuần) và

các lịch biểu theo khối lượng công việc đã hoàn thành (trồng một luống hoa). Họ cũng nghiên cứu những lịch biểu cố định (khoản tiền phụ cấp của một tuần) và những lịch biểu biến thiên (một khoản tiền đưa ra bất kỳ khi nào các bậc cha mẹ thấy phù hợp). Dưới đây là 4 dạng lịch biểu phổ biến:



HÌNH 6-7:

Trong lịch biểu theo quãng thời gian cố định, đường gấp khúc kiểu vỗ sò cho thấy các con chuột đã phản ứng lại phần nhiều là khi kết thúc của khoảng thời gian đóng kéo cố định. Đường khoảng nghỉ biến thiên cho thấy sự dụng chạm vào thanh chắn ổn định và cố định. Bởi vì động vật không thể đoán chính xác khi nào sẽ được gia cường với các viên thức ăn. Trong hình biểu tỷ lệ cố định tỷ lệ phản ứng rất cao bởi vì các con chuột học được cách dùng vào các thanh cinctus càng nhanh thì càng nhận được nhiều viên thức ăn. Tuy nhiên, ở đó có một khoảng nghỉ ngắn sau mỗi lần gia cường. Thêm nữa với lịch biểu theo tỷ lệ thay đổi thì tỷ lệ phản ứng hoàn toàn là cao lên nữa là vì động vật không đoán được khi nào thì nó sẽ được gia cường. Khoảng nghỉ sau lần gia cường là rất mong manh.

1. Lịch biểu theo quãng thời gian cố định (fixed-interval schedules) gia cường phản xạ đầu tiên sau một khoảng thời gian cố định được xác định trước. Skinner có thể huấn luyện những con chuột biết cách dùng vào thanh ngang để lấy thức ăn. Sau đó ông lại bố trí chiếc hộp Skinner box sao cho thức ăn sẽ rơi vào khi chuột dùng vào thanh ngang, chờ trong 5 phút rồi lại dùng vào thanh ngang để cho thức ăn rơi vào, chờ 5 phút nữa rồi lại dùng vào thanh ngang để thức ăn rơi vào, cứ làm lặp đi lặp lại vậy. Trong các khoảng thời gian 5 phút chờ đó thì dù có dùng vào thanh ngang thì thức ăn vẫn không rơi vào. Sau khi được huấn luyện theo lịch biểu này, trong một thời gian ngắn lú chuột đã ngừng việc dùng vào thanh ngang ngay sau khi thức ăn vừa rơi vào và chúng đụng vào thanh ngang nhiều hơn cứ mỗi khi quãng nghỉ 5 phút

sắp kết thúc (Hình 6-7, phía trên). Dạng thức phản xạ đó cũng giống như phản xạ của các sinh viên nếu các kỳ thi được tổ chức theo những khoảng thời gian cố định. Rất hiếm khi họ học ngay sau khi vừa thi xong, nhưng họ lại rất chịu “cày” trước mỗi kỳ thi.

2. Lịch biểu theo quãng thời gian biến thiên (variable-interval schedules) gia cường phản xạ đầu tiên sau các khoảng thời gian biến thiên. Khoảng thời gian nghỉ đầu tiên có thể là 9 phút, khoảng thứ 2 có thể là 2 phút, khoảng thứ 3 là 4 phút, và rồi 3 phút, 3 phút, 7 phút, 5 phút v.v... Skinner nhận thấy rằng lũ chuột có một tốc độ phản ứng chậm và ổn định khi chúng được gia cường theo một lịch biểu quãng thời gian biến thiên (Hình 6-7). Dạng thức này giống với thói quen học tập của sinh viên khi khóa học có các bài thi bất chợt, không biết trước thời gian. Sinh viên học một cách liên tục vì họ phải chuẩn bị để làm bài thi bất cứ lúc nào. Các nhà khoa học gần đây đã quan tâm xem chuột sẽ làm gì nếu chúng không phản xạ theo một lịch biểu quãng thời gian biến thiên. Ví dụ, Iverson (1986) đã quan sát các hoạt động như chuẩn bị (grooming), khám phá (exploring), và chạy trên một bánh xe. Ông nhận thấy rằng các hoạt động đó không diễn ra theo một trật tự ngẫu nhiên. Việc nhấn đòn bẩy chiếm ưu thế ở các quãng nghỉ ngắn, việc khám phá chiếm ưu thế ở các quãng nghỉ trung bình, và việc lăn bánh xe hoặc chuẩn bị chiếm ưu thế ở các quãng nghỉ dài.
3. Lịch biểu tỷ lệ cố định (fixed-ratio schedules) gia cường phản xạ đầu tiên sau một số phản xạ nhất định đã được thực hiện. Một tỷ lệ cố định 1/10 sẽ gia cường mọi phản xạ thứ 10. Những con chuột ở các lịch biểu tỷ lệ cố định phản xạ với một tốc độ nhanh và ổn định. Chúng phải đợi vào thanh ngang nhiều lần để có được một tác nhân gia cường. Và chúng phát hiện ra rằng chúng đợi vào thanh ngang với tốc độ càng nhanh thì càng có nhiều tác nhân gia cường. Các nhà máy dệt khi cung cấp lương công nhân theo một lịch biểu tỷ lệ cố định. Chẳng hạn, các nhà máy dệt len có thể trả lương cho công nhân theo mỗi một trăm áo mà họ dệt được. Càng dệt được nhiều áo thì họ càng linh được nhiều lương, vì thế mà công nhân thường làm việc với một tốc độ rất nhanh. Công việc với lịch biểu tỷ lệ cố định được gọi là *việc khoán* (piecework); nó phù hợp cho cả người làm thuê và người thuê.
4. Lịch biểu tỷ lệ biến thiên (variable-ratio schedules) gia cường phản xạ đầu tiên sau một số phản xạ biến thiên. Một lịch biểu tỷ lệ biến thiên có thể gia cường phản xạ thứ 10, rồi thứ 4, rồi thứ 7 v.v... Những con chuột ở vào lịch biểu tỷ lệ biến thiên phản xạ với một tốc độ rất nhanh và ổn định giống như con người. Máy thả xu là ví dụ tiêu biểu về lịch biểu tỷ lệ biến thiên. Chiếc máy này được thiết lập để trả thưởng sau một số nỗ lực biến thiên. Người chơi có thể thắng rất nhanh, nhưng cũng có khi họ phải chơi hàng trăm lần mới thắng được. Điều dường như quan trọng là lần kế tiếp có thể luôn mang lại thắng lợi lớn; người chơi không thể biết được điều đó. Người chơi thường xem mỗi lần thả xu như là một lần được trúng thưởng. Họ phản xạ nhanh hầu như không nghỉ, và họ tiếp tục phản xạ như vậy trong một thời gian dài.

Kenny Rogers khuyến cáo rằng chúng ta “phải biết khi nào thì tiếp tục và khi nào thì rút”. Thời điểm tốt nhất để rút có thể là trước khi bạn đặt đồng xu vào máy. Bằng cách đó bạn có thể tránh được sự níu kéo bởi cái lịch biểu hấp dẫn của nó. Biết được điều đó nên

nhiều sòng bạc đã thưởng cho khách chơi một số đồng xu để họ “chơi thử” và “nghiền” luôn. Mánh lới này là một giải pháp cho một vấn đề chung mà chúng ta sẽ thảo luận tiếp theo: Làm cách nào để một người thực hiện phản xạ đầu tiên có thể quan sát được để cho hành vi của người đó được đặt dưới sự kiểm soát của một lịch biểu gia cường?

2. Khuyến khích phản xạ đầu tiên có tính thao tác (Encouraging a first operant response)

Mỗi khi Keller bắt đầu đánh vần bằng ngón tay, thì giáo viên có thể khuyến khích cô bằng những chiếc kẹo. Nhưng bằng cách nào mà Sullivan làm cho Keller khởi động được? Trên thực tế, các bậc cha mẹ hoặc giáo viên dạy cho trẻ thực hiện hành vi mong muốn ở lần đầu tiên như thế nào? Chúng ta hãy xem xét một số cách để có thể làm được điều đó:

Nhanh - và - chờ (Hurry-Up-and-Wait)

Một số phản xạ xảy ra mà không cần tới sự dỗ dành ngọt ngào. Để đặt những hành vi đó dưới sự kiểm soát của việc hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác, các giáo viên phải đổi mới với một lịch trình nhanh-và-chờ. Họ phải nhanh chóng thưởng khi có một phản xạ xảy ra; rồi sau đó họ phải kiên nhẫn chờ cho tới khi phản xạ xảy ra lần tiếp theo. Nếu một phản xạ bị bỏ qua thì nó sẽ ngừng; còn nếu nó được gia cường thì nó sẽ xuất hiện lặp đi lặp lại.

Sullivan đã sử dụng quy trình nhanh-và-chờ để dạy Keller đặt câu hỏi. Sullivan cho rằng “Tại sao?” là câu hỏi có vai trò như cánh cửa mà thông qua đó học sinh sẽ bước vào thế giới của lý trí và suy ngẫm. Vì vậy bà đã kiên nhẫn chờ đợi để Keller đặt câu hỏi và ngay lập tức đón nhận từng câu hỏi bằng sự động viên ấm áp và kèm theo câu trả lời. Chẳng bao lâu, Keller đặt những câu hỏi suốt cả ngày. “Ai bỏ con gà vào trong quả trứng?” “Có phải con ruồi biết được là nó không được cắn?” “Tại sao Viney lại màu đen?”. Không phải tất cả các câu hỏi của Keller đều thông minh như trên. Thực ra, Sullivan luôn khẳng định rằng trí tuệ của Keller không cao hơn trí tuệ những người khác. Dường như tất cả trẻ em đều khám phá cái cửa “Tại sao?”. Các bậc cha mẹ và giáo viên có uy lực, thông qua sự hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác, để đóng sập cánh cửa đó lại bằng cách bỏ qua các câu hỏi, hoặc giúp con trẻ mở cánh cửa đó ra bằng cách khuyến khích chúng.

Gia tăng động cơ thúc đẩy (Increasing Motivation)

Có một cách khác để khuyến khích phản xạ đầu tiên là gia tăng động cơ thúc đẩy để cá nhân thực hiện phản xạ. Sullivan đã làm điều đó với Keller. Keller từ chối dùng khăn ăn và Sullivan có cách để ngăn chặn hành động đó của Keller. Sullivan không cho Keller ăn quà để cho cô bé bị đói trước khi ăn tối. Việc Keller bị đói thúc đẩy động cơ tìm kiếm thức ăn, mà thức ăn vốn đã được xuất hiện cùng với việc sử dụng khăn ăn trước đây. Đêm đó Keller đã sử dụng khăn ăn và cô bé được động viên ngay bằng một bữa tối ngon lành.

Hướng dẫn bằng lời và làm mẫu (Verbal Instructions and Modeling)

Tuy nhiên, vẫn có một giới hạn đối với những gì mà người ta có thể làm thông qua cách thức gia tăng động cơ thúc đẩy. Thậm chí nếu Keller thèm ăn kẹo đi nữa, thì có thể cô bé cũng không bắt đầu việc đánh vần bằng ngón tay một cách bất ngờ nếu Sullivan không kiên trì “nói” với Keller liên tục từ trước đó. Sullivan và Keller đã đi dạo với nhau rất nhiều, trong khi đi dạo Sullivan mô tả mọi thứ mà hai người bắt gặp bằng cách đánh vần bằng

ngón tay. Việc đánh vần bằng ngón tay của Sullivan đã tạo một mẫu cho hành vi mong muốn. Các bậc cha mẹ và giáo viên thường phải mô tả và thể hiện các hành vi có tính thao tác nhằm mục đích để bon trẻ học và làm theo. Theo Huber (1986), việc mô tả và thảo luận các mục tiêu cụ thể cũng là điều cần thiết khi sử dụng các nguyên tắc gia cường có thể quan sát được trong quản lý nhân sự. Bà đưa ra những lời hứa trả lương theo hiệu quả công việc sau khi phân tích cẩn thận lịch sử gia cường của cá nhân hoặc của nhóm. Hiệu quả công việc phải được xác định với các mục tiêu cụ thể, đồng thời những mục tiêu đó và những lời hứa trả lương theo hiệu quả công việc phải được mô tả và thảo luận trước.

Gia tăng sự kiềm chế đối với các hành vi có thể xảy ra khác (Increasing restraints on other possible behaviors)

Sullivan rất nghiêm khắc đối với Keller, nhưng cha mẹ Keller rất cuộc lại mở đường thoát cho Keller nếu cô bé có làm điều gì đó sai trái. Keller có thể bốc thức ăn trong đĩa của cha mẹ, có thể ném phăng chiếc khăn ăn đi, và có thể đá bàn dụng ghế, làm mình làm mẩy cho tới khi nào có được đúng thứ mà cô bé thích. Sullivan chỉ ra rằng các hành động đó của Keller diễn ra là vì Keller có quá nhiều sự lựa chọn và quá nhiều trò tiêu khiển. Vì thế Sullivan năn nỉ rằng bà phải được phép ở với Keller trong một nhà khách ở cạnh đó. Ở đó Sullivan sẽ có một môi trường tốt hơn để kiểm soát Keller. Đầu tiên Keller “giậm chân và hét lên như một người điên” mỗi khi không đồng ý với một mệnh lệnh nào đó (Lash, 1980, tr. 51). Nhưng khi Sullivan yêu cầu một hành vi cụ thể thì bà không cho Keller có một sự lựa chọn nào khác thậm chí ngay cả khi phải dùng sức mạnh để kiềm chế cô bé. Có một đêm hai người đã “gây chiến” với nhau trong vòng 2 tiếng đồng hồ trước khi Keller chấp nhận lén giường đi ngủ. Cuối cùng Keller nhận ra rằng những cơn căm kinh của mình chẳng còn hiệu lực nữa, và Keller nhanh chóng học cách phản xạ với tác nhân gia cường tích cực.

Suy giảm sự kiềm chế (Decreasing Restraints)

Khi Keller đã biết vâng lời thì Sullivan xóa bỏ bất kỳ sự kiềm chế nào có thể ngăn trở việc học tập. Bà không yêu cầu Keller sử dụng các câu hoàn chỉnh hoặc sử dụng ngữ pháp hoàn hảo. Đầu tiên Sullivan khuyến khích Keller sử dụng các từ riêng rẽ để diễn tả các câu. Ví dụ, Sullivan đã khen Keller về việc dùng từ “sữa” để diễn tả câu “Đưa sữa nữa cho tôi”. Sau đó bà khuyến khích Keller sử dụng các chuỗi từ có cấu trúc không chặt chẽ. Một lần khi Keller đang cố gắng diễn tả câu “Búp bê không biết ăn vì nó không có răng”, thì Sullivan khuyến khích Keller đánh vần cụm từ “Búp bê không răng, búp bê không ăn”. Một giáo viên ở trường có thể sẽ không khuyến khích việc sử dụng cụm từ với cấu trúc không chặt chẽ đó. Tuy nhiên bằng việc để Keller có nhiều tự do hơn những đứa trẻ khác ở các trường, Sullivan đã khởi đầu con đường học ngôn ngữ cho Keller dễ dàng hơn nhiều bất kỳ đứa trẻ diếc nào từng có trước đó.

Định hình (Shaping)

Dần dần, khi kỹ năng ngôn ngữ của Keller đã phát triển, Sullivan ngày càng rạch ròi đối với các gia cường của mình. Nhìn lại chúng ta có thể thấy rằng Sullivan đã sử dụng một quy trình được gọi là định hình (shaping). Nghĩa là, bà nhận thấy rằng đứa trẻ phải trải qua các bước trung gian trước khi có thể hoàn thiện tổng thể việc hình thành câu. Vì vậy bà đã định hình cái tổng thể đó bằng cách thúc đẩy các bước trung gian.

Skinner (1938) đã sử dụng việc định hình để dạy một con chim đi theo hình số 8. Đầu tiên, ông khuyến khích con chim quay đầu theo hướng bên phải. Khi con chim đã học được

điều đó, thì Skinner không khuyến khích nữa cho tới khi nào con chim bước theo hướng bên phải. Dần dần, Skinner yêu cầu ngày càng nhiều trước khi đưa ra phần thưởng. Con chim đã phải đi vài bước theo hướng phải. Tiếp theo, nó phải đi theo hướng phải và phải lượn ở những chỗ thích hợp. Sau khi làm hai việc đó, con chim phải làm tiếp một số bước. Skinner tiếp tục với quy trình này cho tới khi con chim đi đúng theo hình số 8 để lấy phần thưởng.

Benji, con chó đáng yêu đã xuất hiện trong một số bộ phim dành cho trẻ em, đã học được các trò đùa bằng sự giúp đỡ của việc định hình. Trong một cảnh phim, nó trèo lên một đồng hồ, đi trên một tấm ván bắc lên mái nhà, trèo qua mái nhà và cuối cùng nhảy qua ô cửa sổ để chui vào một ngôi nhà. Người huấn luyện Benji dạy nó bằng việc định hình ngón nghề cuối cùng của chuỗi hành động – nhảy qua ô cửa sổ. Sau đó ông định hình hành động thứ 2 tính từ cuối – dùng ô cửa sổ đó như một tác nhân gia cường thứ cấp. Nghĩa là Benji phải chạy ngang mái nhà để chui vào cửa sổ vốn đã được xuất hiện cặp đôi với phần thưởng. Người huấn luyện tiếp tục tiến hành các bước theo một tiến trình ngược. Chẳng mấy chốc Benji đã có thể thực hiện được toàn bộ chuỗi hành vi để làm vui lòng các khán giả nhỏ tuổi.

Triệt tiêu các hành vi có tính thao tác (Extinguishing Operant Behaviors)

Tới đây, chúng ta đã khám phá việc hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác khi nó được sử dụng để thiết lập các phản xạ hoặc hành vi mong muốn cụ thể. Nó cũng có thể thiết lập các hành vi không mong muốn, các hành vi này cần phải bị triệt tiêu. Việc Sullivan tranh đấu với Keller về cách hành xử là điều rất khó khăn, bởi vì hành vi khó chịu của cô bé đã được xác lập một cách vững chắc bằng việc hình thành điều kiện có thể quan sát được. Cha của Keller là một người huấn luyện thiếu thận trọng. Ông không thể chịu được cái cảnh phải nhìn thấy con mình bị bắt hạnh, vì vậy ông đã cho Keller bắt cứ thứ gì mà cô bé muốn. Dù Keller có ném chiếc khăn ăn xuống sàn nhà thì ông vẫn để cho Keller ăn một cách bình thường. Khi Keller bốc thức ăn trong đĩa của ông, ông vẫn để mặc. Khi Keller từ chối đi ngủ thì ông cũng để mặc cho cô bé thức và ông đã dành Keller để cô giữ yên lặng. Mỗi lần như vậy ông cho Keller ngay một phần thưởng, bằng cách đó đã củng cố hành vi của Keller. Chúng ta có thể xem xét kỹ hơn về một số “cuộc chiến” của Sullivan với Keller để tìm hiểu các nguyên tắc chung về triệt tiêu các hành vi có tính thao tác.

Sự triệt tiêu (Extinction)

Các hành vi có tính thao tác bị triệt tiêu bằng cách rút đi sự gia cường. Tuy nhiên các hành vi đó không giảm tức thì ngay sau khi sự gia cường được rút đi. Thực ra, chúng còn gia tăng và trở nên mạnh mẽ hơn trong một giai đoạn ngắn sau khi ngừng gia cường. May mắn đầu khi Sullivan không dỗ dành những cơn hờn giận của Keller thì Keller đã kéo dài sự giận dữ tới 2 tiếng đồng hồ. Sullivan đảm bảo chắc chắn rằng để sao cho Keller không nhận được phần thưởng nào cho những cơn giận dữ nữa. Dần dần những cơn bộc phát đó cũng mất đi.

Có 4 nhân tố tác động tới mức độ khó khăn trong việc triệt tiêu các hành vi có tính thao tác. Các hành vi của Keller gây khó khăn cho việc triệt tiêu do cả 4 nhân tố:

1. Sự học tập lúc khởi thủy càng mạnh mẽ thì càng khó triệt tiêu. Những cơn hờn giận của Keller đã ăn sâu vào tâm trí cô bé trong nhiều năm hình thành điều kiện một cách vô ý nhưng hiệu quả.
2. Các hành vi sẽ khó bị triệt tiêu nếu chúng được học hỏi trong các hoàn cảnh khác nhau. Những cơn hờn giận của Keller đã diễn ra ở cả khi ăn, khi ngủ và khi chơi;

diễn ra ở trong nhà và cả khi ở ngoài, ở nơi công cộng hoặc nơi riêng tư. Thực tế là các cơn hờn giận đó đã diễn ra ở mọi lúc, mọi nơi.

3. Các hành vi càng phức tạp thì càng khó bị triệt tiêu. Những cơn hờn giận của Keller bao gồm nhiều hành vi cần phải chấm dứt. Keller la hét, đá bàn đập ghế, cào cấu ... Từng hành vi đó cần phải được triệt tiêu.
4. Hành vi nào học được thông qua sự gia cường từng phần thì khó bị triệt tiêu hơn. Cha của Keller đã vô tình đặt Keller vào một lịch biểu tỷ lệ biến thiên. Đôi khi ông thưởng cho hành động đầu tiên của Keller; có khi lại chờ tới hành động thứ 10 hoặc hơn nữa rồi mới thưởng. Keller không trông đợi phần thưởng ở mỗi hành động. Cô bé tiếp tục phản xạ cho tới khi nhận được phần thưởng. Kết quả là, khi Sullivan vĩnh viễn cắt hết phần thưởng thì Keller vẫn tiếp tục phản xạ trong một thời gian dài.

Với một cái bàn, Sullivan không thực hiện một nỗ lực nào để chờ đợi hành vi của Keller. Bà nhanh chóng đưa ra các mệnh lệnh nối tiếp nhau, bắt Keller phải tuân theo. Bay giờ chúng ta có thể thấy rằng, bản năng của Sullivan đã một lần nữa đưa bà đi đúng hướng. Nhiều thí nghiệm với loài vật cho thấy rằng, sự triệt tiêu sẽ dễ hơn khi các hành vi không được gia cường xuất hiện liên tiếp với tốc độ nhanh. Các công trình nghiên cứu hiện đại cũng cho thấy rằng, các phản xạ sẽ yếu và dễ triệt tiêu hơn trong một môi trường mới. Vì thế, việc Sullivan di chuyển tới nhà vườn là một nhân tố khác ủng hộ Sullivan.

Dù ở một mức độ nào đó, Sullivan có thể làm cân bằng những lạch lạc, nhưng bà vẫn không thể làm mất đi những cơn hờn giận của Keller bằng cách cắt những phần thưởng. Bà bắt buộc phải dùng tới hình thức trừng phạt.

Trừng phạt (Punishment)

Trừng phạt là một tác nhân kích thích *làm suy giảm* khả năng xảy ra một phản xạ khi phản xạ được bổ sung vào một môi trường. Đánh đòn và rầy la là hai hình thức trừng phạt phổ biến. Các bậc cha mẹ có thể sử dụng các hình thức trừng phạt đó khi cần phải triệt tiêu nhanh một hành vi nguy hiểm, chẳng hạn như việc chạy ngang qua đường giao thông của đứa bé.

Skinner (1938) đã chứng minh tính hiệu quả của trừng phạt trong các thí nghiệm đối với những con chuột đã học được cách nhấn thanh ngang để lấy thức ăn. Hành động nhấn thanh ngang bị triệt tiêu khi Skinner không cung cấp thức ăn nữa. Và hành động nhấn thanh ngang bị triệt tiêu nhanh hơn khi Skinner cho điện giật những con chuột mỗi khi chúng đụng vào thanh ngang. Cần lưu ý rằng, việc sử dụng điện giật như một sự trừng phạt khác xa với việc sử dụng điện giật như một tác nhân gia cường tiêu cực. Trừng phạt được áp đặt để làm triệt tiêu phản xạ; còn những gia cường tiêu cực bị chấm dứt để gia tăng phản xạ.

Sullivan sử dụng sự trừng phạt rất khéo léo. Mỗi khi Keller đánh bà thì bà đánh ngay vào tay Keller. Các nghiên cứu tiến hành với động vật cho thấy, tính tức thời và nhất quán là rất quan trọng, và hình thức trừng phạt sẽ hiệu quả hơn khi không được theo sau bởi phần thưởng. Bản năng của Sullivan đã giúp bà rất nhiều. Bà không bao giờ trừng phạt rồi sau đó lại chờ phần thưởng. Một số bậc cha mẹ đã mắc sai lầm khi ôm hôn con ngay sau khi vừa đánh chúng. Sullivan không bao giờ làm như vậy.

Nhờ vào các kỹ năng dạy bảo tuyệt vời của mình nên Sullivan có thể trừng phạt Keller

mà vẫn không làm cô bé sợ hãi. Những giáo viên yếu kém vô hình dung cản trở việc học bằng cách đe dọa học sinh bằng hình phạt. Chìa khóa thành công của Sullivan là khả năng tạo cho Keller những hành vi thay thế có thể chấp nhận được. Chẳng bao lâu, Keller biết được rằng Sullivan sẽ thưởng ngay cho các hành vi tốt và cũng trừng phạt ngay các hành vi xấu. Việc đáp trả liên tục của Sullivan đối với Keller đã dẫn tới việc học cực nhanh (khoảng thời gian giữa cơn hờn giận 2 tiếng đồng hồ của Keller lúc đi ngủ và bước đột phá phát âm bằng ngón tay chỉ dưới 2 tuần lễ).

Sự phục hồi tự phát (Spontaneous Recovery)

Keller trở về ngôi nhà chính ngay sau khi bắt đầu học tên các vật. Cô bé khám phá mọi thứ xung quanh với sự nhiệt tình đến nỗi dường như không còn thời gian để nỗi khùng nữa. Người ta có thể nghĩ rằng những cơn hờn giận đó biến mất là vì thức ăn. Nhưng khi đến giờ ăn tối, Keller từ chối dùng khăn ăn và ném nó xuống sàn nhà. Cơn giận bộc phát đó là một ví dụ về *sự phục hồi tự phát* (*spontaneous recovery*). Nó diễn ra cả ở người và động vật. Skinner đã làm triệt tiêu các phản xạ nhấn thanh ngang ở những con chuột và sau đó một thời gian ông làm lại thí nghiệm. Lũ chuột lại nhấn vào thanh ngang mà không phải huấn luyện lại.

Sự phục hồi tự phát các cơn hờn giận của Keller không tồn tại được lâu. Hầu như Keller để hành vi hỗn hào trong “nhà tù” của cô. Với chìa khóa do Sullivan đưa cho, Keller xuất hiện khỏi sự cô lập của “nhà tù” như một người ao ước khám phá mọi mặt của thế giới mà cô mới tìm thấy.

Gợi ý cho các bậc cha mẹ và thầy cô (Implications for Parents and Teachers)

Hãy xem xét lại những gì mà chúng ta vừa mới thảo luận bằng cách nhìn lại các gợi ý cho phụ huynh và thầy cô về các nguyên tắc hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác dưới đây:

1. *Tránh gia cường các hành vi không mong muốn.* Một số ít bậc cha mẹ dễ dành những cơn hờn giận như bố Keller đã làm, nhưng một số lại vô tình hình thành điều kiện phản xạ (condition) cho sự hờn giận ở nơi công cộng. Các bậc cha mẹ không nghĩ tới chuyện nhượng bộ một cơn hờn giận ở nhà nhưng lại chịu nhượng bộ nơi công cộng để tránh phiền toái. Họ sẽ hỏi tại sao con họ ở nhà thì là thiên thần còn khi đến nơi công cộng thì lại là ma là quỷ. Cách tốt nhất để tránh hành vi không thiện không ác này là bỏ qua hoặc trừng phạt những cơn hờn dỗi nơi công cộng ngay từ khi nó mới bắt đầu. Một hoặc hai tình huống không thoải mái ở giai đoạn đầu sẽ tránh được nhiều phiền toái sau này.
2. *Thưởng ngay cho những hành vi mong muốn.* Trẻ em thích được quan tâm, vì vậy chỉ cần một nụ cười hoặc một cái ôm âu yếm cũng là một phần thưởng quý với trẻ. Sullivan đã sử dụng rất nhiều kiểu quan tâm như vậy để khuyến khích Keller. Tương tự như vậy, các bậc cha mẹ tinh táo cũng có thể hướng sự quan tâm của họ tới những gia cường tích cực, điều đó sẽ làm giảm đáng kể sự cần thiết phải dùng tới hình phạt. Ví dụ, McNeill và Todd (1986) đã mô tả một trường hợp mà ở đó, họ thiết kế một lịch biểu gia cường cho một bà mẹ sử dụng để giúp đứa con gái 5 tuổi phục hồi sau khi bị quấy rối tình dục. Một vấn đề nảy sinh là đứa bé thường xuyên hãi hùng khi kể quá nhiều về chuyện bị tấn công. Lịch biểu gia cường này được thiết kế để làm giảm bớt sự sợ hãi đó bằng cách người mẹ bỏ qua câu chuyện đó và già

cường các hành vi khác. Sự sợ hãi đã lắng xuống sau một thời gian ngắn và vẫn được kiểm soát trong 12 tháng sau đó.

3. *Bổ sung cho hình phạt bằng cách thưởng cho những phản xạ mong muốn.* Đừng bao giờ vừa thưởng vừa phạt cho cùng một hành vi bằng cách ôm và hôn con trẻ ngay sau khi phạt, tuy nhiên hãy chú ý tới những hành vi tốt để thưởng. Nếu Sullivan đã không thưởng cho những hành vi tốt, thì sự trừng phạt của bà có thể đã làm Keller sợ hãi. Tương tự như vậy, trẻ em có thể sẽ quá sợ phải học nếu giáo viên không khen ngợi các hành vi tốt thường xuyên như việc họ phê bình các hành vi xấu. Ngày nay, giáo án của giáo viên có đủ các điều đó và các nguyên tắc khác của sự hình thành điều kiện có tính thao tác. Kết quả là, những ứng dụng chính thức của các nguyên tắc có tính thao tác đã được đưa vào thực hiện trong lớp học.

3. Khái quát hóa (generalization)

Khoảng một tháng rưỡi sau khi Keller bắt đầu học tên của sự vật hiện tượng, cô bé đã cho thấy một ví dụ thú vị về sự khái quát hóa tác nhân kích thích (stimulus generalization), nghĩa là có cùng một phản xạ đối với các tác nhân kích thích tương tự nhau. Một hôm, ngay sau khi học cách gọi tên đứa em gái của mình là “em bé (baby)”, Keller chạy ngay tới chỗ Sullivan và đánh vần từ “chó con (dog-baby)” rất nhiều lần. Keller cũng chỉ vào tùng ngón tay của cô và mút chúng. Mới đầu, Sullivan nghĩ là có một con chó đã cắn người em của Keller, nhưng dường như Keller quá vui thích như vậy thì không thể có một tin xấu được. Sullivan đi theo Keller tới nhà đặt máy bơm và phát hiện ra là con chó của Keller đã sinh 5 chú chó con thật đáng yêu. Keller đã khái quát hóa phản xạ “baby” để gộp cả những chú chó con vào đó. Sullivan dạy Keller từ “những chú chó con (puppies)” và sau đó Keller đã sử dụng đúng từ này. Sự khái quát hóa các tác nhân kích thích là điều phổ biến ở trẻ em và ví dụ của Keller là một trường hợp điển hình.

Trẻ em cũng biểu thị sự khái quát hóa phản xạ (response generalization), nghĩa là có các phản xạ khác nhau, nhưng tương tự nhau, đối với cùng một tác nhân kích thích. Một đứa trẻ được khuyến khích nói “bye-bye” có thể sẽ nói “gye-gye” hoặc “pye-pye”. Các bậc cha mẹ có thể làm triệt tiêu khái quát hóa phản xạ không đúng đó bằng cách chỉ gia cường các phản xạ đúng mà thôi.

4. Sự phân biệt (Discrimination)

Đối lập với sự khái quát hóa tác nhân kích thích là sự phân biệt tác nhân kích thích (stimulus discrimination), nghĩa là thực hiện các phản xạ khác nhau đối với các tác nhân kích thích khác nhau. Keller đã thể hiện sự phân biệt khi cô bé đáp lại từ “baby” đối với con búp bê và từ “puppies” đối với những con chó con mới sinh.

Khi tham gia giao thông, bạn phân biệt phản xạ dừng khi nhìn thấy đèn đỏ và đi khi thấy đèn xanh. Skinner (1938) chỉ ra rằng, thậm chí chim bồ câu cũng có thể học cách phân biệt được đỏ và xanh. Ông dạy những con chim câu mổ vào một cái đĩa trắng và sau đó ông đưa ra hai cái đĩa, một đỏ và một xanh. Ông cho thức ăn vào mỗi khi chim mổ vào chiếc đĩa xanh; còn khi chúng mổ vào chiếc đĩa đỏ thì ông không cho thức ăn. Chẳng bao lâu những con chim câu đó chỉ mổ vào chiếc đĩa xanh mà không mổ vào chiếc đĩa đỏ nữa. Quy trình của Skinner rất đáng để các bậc cha mẹ nhớ và áp dụng. Khi trẻ con lần đầu tiên học từ

“mẹ” thì chúng thường áp dụng từ đó cho tất cả các phụ nữ. Các bà mẹ có thể dạy sự phân biệt đúng cho trẻ bằng cách bỏ qua các áp dụng không đúng và gia cường các áp dụng đúng.

Trong một cuốn sách gần đây nói về tri giác của loài vật (Roitblat, Bever, & Terrance, 1984), người ta đã xem xét lại bằng chứng cho rằng những con chim câu cũng có thể thể hiện nhiều sự phân biệt khác nhau. Tuy nhiên, chúng ta sẽ thảo luận về bằng chứng này sau khi đã giới thiệu các khái niệm cơ bản về các khuynh hướng sinh học và các dạng học tập khác.

5. Sự chuẩn bị sẵn sàng (Preparedness)

Trong các ví dụ trước, mèo học cách cào vào sợi dây, chuột học cách nhấn vào thanh ngang, chim câu học cách mổ và trẻ em học tên các sự vật hiện tượng. Vậy loài động vật nào thì học các loại phản xạ nào? Có khả năng các nhà lý thuyết truyền thống sẽ nói rằng, sự hình thành điều kiện có thể quan sát được có thể liên kết bất kỳ tác nhân kích thích nào với bất kỳ phản xạ nào, và điều đó đúng với mọi loài động vật. Các nhà lý thuyết hiện đại nói rằng, sự chuẩn bị cũng có liên quan – tức là những con vật được chuẩn bị để thực hiện các phản xạ cụ thể nhiều hơn các con khác và có thể thấy các phản xạ khác khó thực hiện hơn (Timberlake, Wahl, & King, 1982).

Chứng cứ cũng ủng hộ sự chuẩn bị giữa và trong phạm vi các loài. Chuột học cách nhảy để tránh bị điện giật nhanh hơn học cách nhấn vào thanh ngang để tránh một tác nhân kích thích tương tự. Điều đó có thể là do chuột có khuynh hướng sinh học là nhảy khi chúng sợ hãi. Chim câu học cách mổ vào một cái đĩa để lấy thức ăn nhanh hơn chuột học cách nhấn vào thanh ngang để lấy thức ăn. Người ta có thể lập luận rằng, chim câu thông minh hơn chuột. Nhưng sự giải thích đó dường như bị loại bỏ bởi một sự thực khác. Những con chim câu mất nhiều thời gian hơn để học cách *không* mổ so với chuột học cách *không* nhấn. Rõ ràng là chim câu có khuynh hướng sinh học mổ để lấy thức ăn nhiều hơn khuynh hướng nhấn thanh ngang để lấy thức ăn của loài chuột. Điều này cùng với các kết quả khác đã ủng hộ cho lý thuyết về những đặc biệt của sự chuẩn bị giữa các loài (Wickelgren, 1977). Cũng có bằng chứng về sự khác biệt của sự chuẩn bị như là chức năng của tuổi tác trong phạm vi cùng một loài. Ví dụ, Markiewicz, Kucharski, và Spear (1986) đã kiểm tra việc quên hình thành điều kiện cổ điển ở những con chuột 12, 16, 18, hoặc 60 ngày tuổi. Họ nhận thấy rằng, những con chuột trẻ hơn thì nhanh quên hơn những con già.

Sự chuẩn bị cũng áp dụng với con người. Tất nhiên, chúng ta được chuẩn bị để học nói cũng như học các hành vi khác mà con vật không bao giờ học. Chúng ta cũng chuẩn bị học những điều khác nhau ở các thời điểm khác nhau trong cuộc đời. Ta sẽ thảo luận về vấn đề này ở Chương 8. Chẳng hạn, Sullivan nhận thấy rằng, khi được 15 tháng tuổi thì người em của Keller đã có thể tuân theo những mệnh lệnh bằng lời nói như “Hãy đi đến chỗ ba”, “Hãy đóng cửa lại”, “Đưa cho mẹ cái bánh”. Tại thời điểm đó, đứa bé không nói được cả câu. Khi muốn đưa ra một mệnh lệnh, nó kết hợp các từ đơn lẻ cùng với các biểu hiện. “Đi” kết hợp với một biểu hiện mang ý nghĩa “Con muốn đi ra ngoài”. Sullivan cho rằng Keller cũng có thể hiểu được các câu dài trước khi cô có thể nói các câu đó. Vì vậy, Sullivan đã dành nhiều giờ mỗi ngày để đánh vần các câu hoàn chỉnh vào tay Keller mà không yêu cầu Keller nói các câu đó. Bằng cách đó, Sullivan có thể tận dụng được một thực tế là Keller có thể hiểu được các câu trước khi cô được chuẩn bị để nói chúng. Ngày nay, việc nghiên cứu sự khác biệt trong sự chuẩn bị như là một chức năng của tuổi tác là một phần của một địa hạt

nghiên cứu tích cực gọi là “sự phát triển của tri giác”. Chúng ta sẽ xem xét chủ đề này ở Chương 8 khi so sánh sự thay đổi trong các khả năng nhận thức với các khía cạnh khác của sự phát triển.

Một ứng dụng khác của khái niệm về sự chuẩn bị là để điều trị nỗi sợ ám ảnh (xem Chương 15). Chúng ta đánh giá rằng sự gây tê có tính hệ thống là một phương pháp điều trị dựa trên các thuyết về hình thành điều kiện phản xạ và dập tắt. Khái niệm về sự chuẩn bị cũng dường như có liên quan tới phương pháp điều trị này. Ví dụ, McNally (1986) sử dụng kích thích điện giật để hình thành điều kiện cho một phản xạ sợ ở người đối với hoa và rắn. Việc thu dụng được sự sợ hãi có điều kiện là ngang nhau với cả hai kích thích, nhưng sự dập tắt phản xạ sợ hãi đối với rắn diễn ra chậm hơn nhiều. Kết quả này cũng nhất quán với quan điểm cho rằng sự ám ảnh về những con rắn phản ánh khuynh hướng sinh học nhằm duy trì sự sợ hãi đối với các vật và các tình huống đe dọa loài người qua quá trình lịch sử tiến hóa. Những khảo sát gần đây trong phòng thí nghiệm (Cook, Hodes, & Lang, 1986) cùng với những nghiên cứu lâm sàng (Zafiroglou & McPherson, 1986) đã ủng hộ thêm cho ảnh hưởng của sự chuẩn bị đối với nỗi ám ảnh.

IV. THUYẾT HỌC TẬP TỪ XÃ HỘI (SOCIAL LEARNING THEORY)

Các thuyết về hình thành điều kiện chỉ giới hạn ở cách học tập bằng kinh nghiệm. Không ai có thể phủ nhận tầm quan trọng của kinh nghiệm của chính bản thân, tuy nhiên người ta không học tất cả mọi thứ theo cách đó. Trên thực tế, học bằng kinh nghiệm đôi khi được coi là cách học khổ sở. Chẳng hạn, Keller đã học theo cách khổ sở đó làm cho tính khí hờn giận của cô chả có ích lợi gì khi ở ngôi nhà vườn. Tuy nhiên, thay vì học trực tiếp bằng kinh nghiệm thì học gián tiếp bằng cách quan sát người khác sẽ dễ hơn rất nhiều. Trẻ em học được rất nhiều điều bằng cách bắt chước cha mẹ chúng. Keller cũng vậy, cô đã học được rất nhiều điều bằng cách bắt chước Sullivan. Albert Bandura (1962, 1977) đề xuất thuyết học tập từ xã hội (social learning theory) để nói về cách học đó. Chương 9 và Chương 12 sẽ trình bày chi tiết về thuyết này, vì vậy chúng ta không bàn ở đây nữa. Chúng ta sẽ chuyển sang việc đánh giá các dạng học trực tiếp khác nhau.

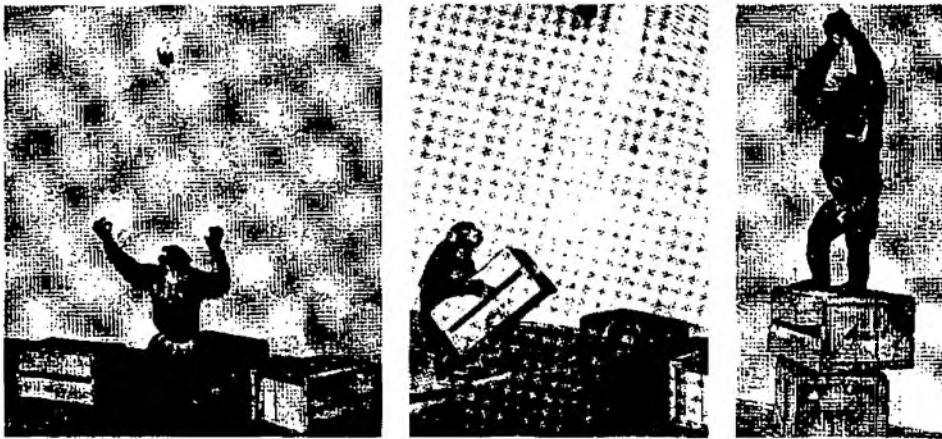
V. THUYẾT HỌC TẬP THÔNG QUA NHẬN THỨC (COGNITIVE LEARNING THEORY)

Sự hình thành điều kiện phản xạ dẫn tới việc học tập bằng cách cống dồn dần các phản xạ. Tuy nhiên, chúng ta thường học các sự vật hiện tượng một cách bất chợt và không thể đảo lộn. Kinh nghiệm học tập của Keller cung cấp cho ta nhiều ví dụ. Chúng ta đã xem xét việc Keller đột nhiên hiểu được cách đánh vần bằng ngón tay. Hay ví dụ khác: một hôm Sullivan thấy Keller đang cố sửa một lỗi mà cô đã mắc phải khi xâu chuỗi hạt. Thấy Keller đang tập trung, Sullivan đánh vần từ “n-g-h-i” lên trán Keller. Trong nháy mắt, Keller nhận ra từ đó là tên của một tiến trình đang diễn ra trong đầu cô. Sự thấu hiểu của Keller đến một cách thật bất ngờ, ngay ở lần đầu tiên Sullivan thử dạy một khái niệm trừu tượng cho Keller. Và Keller không bao giờ quên được cái điều cô đã học được tại thời điểm đó. Vì những quá trình tư duy không thể quan sát được thường có vai trò quan trọng trong việc học, nên các thuyết học tập thông qua nhận thức được phát triển để giải thích cho chức

năng của các quá trình tư duy trong học tập. Như đã nói ở Chương 1, các thuyết về nhận thức không trở thành một lực lượng chiếm ưu thế trong tâm lý học, cho tới tận những năm 60 của thế kỷ trước. Tuy nhiên, nguồn gốc của nó thì đã có từ lâu. Chẳng hạn, chúng ta hãy cùng nhau xem xét một công trình nghiên cứu rất sớm về sự thấu hiểu.

1. Thấu hiểu (Insight)

Wolfgang Kohler (1925), nhà sáng lập ra tâm lý học Gestalt, là một trong những người đầu tiên đã chứng minh tầm quan trọng của sự thấu hiểu trong giải quyết vấn đề. Thấu hiểu (insight) là sự khám phá các mối quan hệ dẫn tới một giải pháp để giải quyết một vấn đề nào đấy. Trong các thí nghiệm của Kohler, những con tinh tinh phải giải quyết một vấn đề là làm sao lấy được những quả chuối treo ngoài tầm với của chúng. Mỗi quan hệ giữa 3 cái hộp có ở trong phòng là cần thiết cho giải pháp của vấn đề. Không hộp nào có đủ độ cao để đứng lên đó mà lấy chuối. Tuy nhiên nếu xếp chồng 3 hộp lên nhau thì có thể trèo lên và lấy được chuối (Hình 6-8).



HÌNH 6-8:

Trong một thí nghiệm về thấu hiểu. Một con tinh tinh đã xếp 3 cái hộp chồng lên nhau để với tới các quả chuối được treo trong phòng và nằm ngoài tầm với của nó.

Trong một thí nghiệm khác, người ta để chuối bên ngoài chuồng và ngoài tầm với của tinh tinh. Trong trường hợp này, mối quan hệ giữa hai cây gậy sẽ hình thành nên giải pháp giải quyết vấn đề. Nếu ở bên trong chuồng, thì với một cây gậy những con tinh tinh không thể với được chuối, nhưng với cây gậy đó thì chúng có thể khều được một cây gậy khác dài hơn nằm bên ngoài chuồng. Cây gậy này đủ dài để với tới những quả chuối. Kohler đã mô tả hành vi của một con tinh tinh tên là Sultan như sau:

Sultan cố với những quả chuối bằng cây gậy ngắn nhưng không thành công. Nó tức giận và xé nát một mẩu dây ở cái lưỡi vây chuồng nhưng vẫn chẳng ăn thua gì. Sau đó nó ngoé nhìn chính bản thân mình (Trong quá trình làm thí nghiệm này luôn luôn có những quãng nghỉ dài, khi đó những con vật xem xét rất kỹ toàn bộ khu vực có thể nhìn thấy). Đột nhiên, nó nhặt cây gậy ngắn lên một lần nữa rồi trèo lên những thanh xà ngang đối diện với cây gậy dài, khều lại gần, cầm lấy cây gậy dài và mang tới điểm đối diện với mấy quả chuối; thế là nó đã khều được chuối bằng cây gậy dài đó. Từ lúc mắt nó nhìn thấy cây gậy dài, thì quy trình của nó đã hình thành nên một tổng thể liên tục... (tr. 174, 175).

Sau đó Kohler làm lại thí nghiệm với hai cây gậy, và ngay lập tức Sultan giải quyết được ngay vấn đề.

Không giống như những con mèo của Thorndike – học cách giải quyết vấn đề một cách từ từ, thông qua các lần thử và mắc lỗi – những con tinh tinh của Kohler dột nhiên học được cách giải quyết tất cả vấn đề ngay lập tức và không bị đảo lộn. Kohler giải thích rằng những con tinh tinh đã học bằng sự thấu hiểu, còn lũ mèo của Thorndike không có khả năng làm điều đó. Tinh tinh nhìn thấy mối quan hệ giữa các cây gậy, và một khi chúng đã thấy được như vậy thì sự thấu hiểu sẽ hướng dẫn hành vi của chúng. Những con mèo của Thorndike không thể thấy được mối quan hệ giữa sợi dây và cánh cửa của chiếc hộp thần bí, bởi vì mối quan hệ này rất phức tạp và bị ẩn đi. Không có được sự thấu hiểu, những con mèo dần dần rút ngắn thời gian cần thiết để giải quyết vấn đề qua rất nhiều lần thử. Còn với sự thấu hiểu, những con tinh tinh học được cách giải quyết vấn đề một cách nhanh chóng. Điều tương tự cũng xảy ra đối với Keller. Khi cô đã hiểu được sự đánh vần bằng ngón tay thì cô không bao giờ phải làm lại điều đó nữa – đó là một sự thấu hiểu tức thời và không thể đảo lộn.

Thấu hiểu rất phổ biến trong việc học của con người. Tất cả chúng ta đều chứng kiến sự xuất hiện đột nhiên các giải pháp sau khi có các phần nhỏ của vấn đề lọt vào tâm trí chúng ta. Những thời khắc của sự thấu hiểu làm người ta cảm thấy sung sướng, khiến người ta reo lên “A!”. Chính vì vậy mà sau này các nhà tâm lý học gọi sự thấu hiểu của con người là những trải nghiệm “A!”.

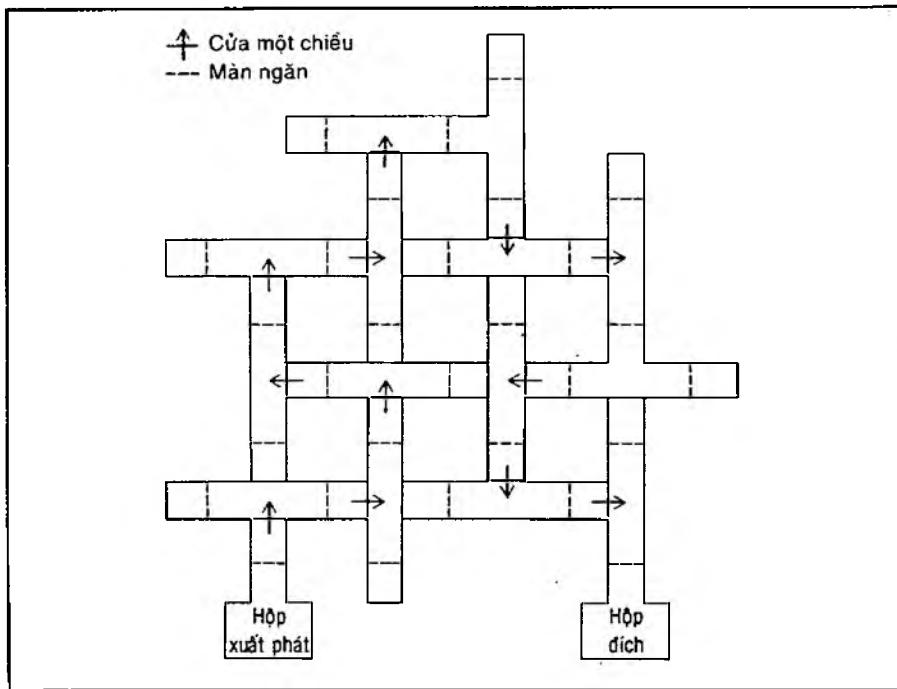
2. Học tập ẩn và bản đồ tri giác (Latent learning and Cognitive Maps)

Trong khi các nhà tâm lý học nhận thức đã có những đóng góp to lớn vào việc phân tích các hành vi phức tạp của con người, chẳng hạn như học cách nói đầy đủ các câu (Chương 8) và học từ sách giáo khoa (Chương 7), thì cách tiếp cận nhận thức không chỉ giới hạn đối với các hành vi của con người. Trên thực tế, các thí nghiệm về việc học của động vật đã đặt nền móng căn bản cho tâm lý học nhận thức.

Edward C. Tolman và cộng sự của mình đã đi đầu trong việc chứng minh tầm quan trọng của các nhân tố nhận thức trong việc học của động vật. Hình 6-9 thể hiện công cụ mà Tolman dùng trong một thí nghiệm cổ điển về vai trò của các cấu trúc nhận thức trong việc học của động vật (Tolman & Honzik, 1930). Ông đặt một con chuột đói vào một hộp xuất phát và con chuột phải tìm đường trong mê cung để đến cái hộp đích. Ông ghi lại số lần con chuột đi vào ngõ cụt của mê cung. Trong thí nghiệm của mình, Tolman và Honzik tiến hành với 3 nhóm chuột khác nhau.

1. Nhóm 1 chạy trong mê cung ngày này qua ngày khác trong vòng 16 ngày, và tới hộp đích chúng chỉ thấy một chiếc hộp rỗng. Chúng đã mắc 9 lỗi ở ngày đầu tiên và giảm dần xuống còn 7 lỗi vào ngày thứ 16.
2. Nhóm 2 chạy trong mê cung trong vòng 16 ngày, và chúng sẽ được thưởng thức ăn tại hộp đích. Chúng cũng mắc 9 lỗi ở ngày đầu tiên, nhưng số lỗi giảm xuống nhanh chóng xuống còn 2 lỗi vào ngày thứ 16.
3. Nhóm 3 bắt đầu giống nhóm 1. Trong 10 ngày đầu, chúng không nhận được phần thưởng mỗi khi đến được hộp đích. Sau đó chúng được đổi xử giỗng như nhóm 2:

trong 6 ngày cuối, mỗi khi đến được đích chúng lại được thưởng thức ăn. Mới đầu chúng mắc 10 lối mỗi ngày và giảm dần xuống chỉ còn 7 lối vào ngày thứ 10. Tolman và Honzik quan sát kết quả quan trọng ở ngày thứ 12. Số lần mắc lối nhanh chóng giảm xuống còn 2 lối và giữ ở mức đó cho tới cuối thí nghiệm. Một khuyến khích bằng thức ăn vào ngày thứ 11 đã có một tác động mạnh. Nó làm giảm việc mắc lối xuống bằng với số lối những con chuột của nhóm 2; vốn là những con chuột được gia cường bằng thức ăn hàng ngày.



HÌNH 6-9:

Thiết bị thí nghiệm của Tolman để thử nghiệm cấu trúc nhận thức trong việc học tập của động vật được giới thiệu ở đây. Kỹ thuật được sử dụng ở trong thí nghiệm này là làm chuyển dịch vị trí của các màn ngăn và ngõ cụt ở mỗi thời điểm mà con chuột chạy trong mê cung. Người ta thấy rằng các con chuột có thể tìm thấy phần thưởng thức ăn dù là mê cung bị làm thay đổi rất nhiều. Kết luận của nhà nghiên cứu là các con chuột đã hình thành được một bản đồ tri giác hay bức tranh trí tuệ về mê cung. Điều này vẫn xảy ra, mặc dù các con chuột đó không được gia cường (củng cố) khi chúng thực hiện được việc vượt mê cung ở giai đoạn đầu.

Tolman và Honzik lập luận rằng các thuyết hình thành điều kiện phản xạ không thể giải thích được các kết quả của họ. Các thuyết này cho rằng lối thực hiện chỉ ra sức mạnh học tập và sức mạnh học tập gia tăng dần dần với sự gia cường. Tương tự như vậy, sức mạnh học tập rất thấp sau khi lũ chuột ở nhóm 1 và nhóm 3 chạy trong một mê cung trong 10 ngày mà không có gia cường. Nói cách khác, sự hoạt động của chúng cho thấy rằng những con chuột ở nhóm 1 và nhóm 3 đã không học được đường đi của mê cung trong phạm vi 10 ngày. Nếu điều đó là đúng thì tại sao lũ chuột ở nhóm 3 lại tìm đường cực tốt vào ngày thứ 11 sau khi nhận được duy nhất một sự gia cường? Thuyết hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác không đưa ra câu trả lời thỏa mãn. Vì thế Tolman và Honzik không giống với các nhà lý thuyết hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác.

Tolman và Honzik cho rằng, sự hoạt động không nhất thiết phản ánh cường độ học tập. Như đã đề cập trước đây, hai ông đưa ra thuật ngữ học tập ẩn (latent learning) để nói về việc học tập mà không thể hiện ngay tức thì trong hoạt động. Trong khi học tập ẩn thể hiện sự phân biệt rõ ràng giữa học tập với hoạt động, thì nó vẫn còn để ngỏ một vấn đề, đó là: Đã học được gì, nếu đó không phải là các phản xạ có tính thao tác? Tolman và Honzik trả lời câu hỏi đó bằng một đề xuất cho rằng đã học được các cấu trúc nhận thức. Đặc biệt họ cho những con chuột ở nhóm 3 đã học được một bản đồ tri giác (cognitive map), hay còn gọi là bức tranh trí tuệ. Khi những con chuột tìm thấy thức ăn ở hộp đích vào ngày thứ 11, chúng đã sử dụng các bản đồ tri giác của mình để tìm đường trong mê cung mà hầu như không mắc lỗi vào ngày thứ 12.

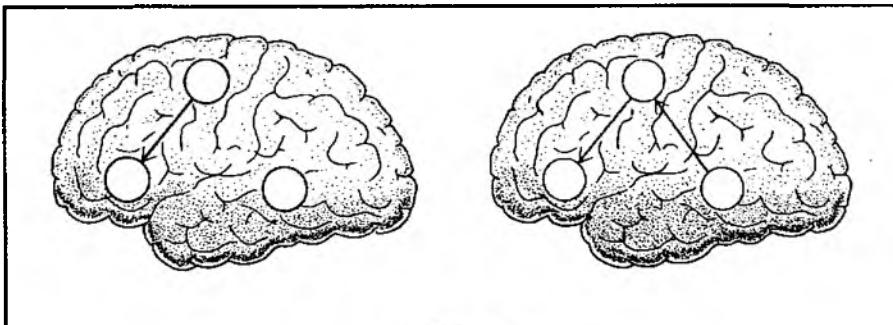
Đề xuất về bản đồ tri thức của Tolman và Honzik lạc điệu với các thuyết hình thành điều kiện phản xạ không chỉ bởi các bản đồ tri giác là các sự kiện tinh thần không thể quan sát được mà còn bởi chúng được học hỏi mà không cần phải gia cường. Tuy nhiên, các nhà tâm lý học đã chậm trễ để từ bỏ cái mà họ hy vọng trở thành một thuyết học tập chung. Gần 3 thập kỷ trôi qua trước khi có một số đáng kể các nhà tâm lý học từ bỏ thuyết hình thành điều kiện có thể quan sát được để chuyển sang thuyết học tập nhận thức. Ngày nay, các bản đồ tri giác tỏ ra có ý nghĩa đối với các nhà tâm lý học nhận thức – những người cho rằng chúng ta liên tục khám phá và lưu giữ thông tin về thế giới quanh ta (xem Chương 4).

VI. CÁC PHÂN TÍCH TÂM SINH LÝ VỀ HỌC TẬP: VẤN ĐỀ VÀ ỨNG DỤNG (PSYCHOBIOLOGICAL ANALYSES OF LEARNING: ISSUES APPLICATIONS)

Pavlov cho rằng việc hình thành điều kiện đã tạo ra các liên kết trong não bộ như được minh họa ở Hình 6-10. Theo đó, khu vực não bộ xử lý một kích thích US (thức ăn) được liên kết tới khu vực kiểm soát một UR (tiết nước bọt khi thấy thức ăn). Việc hình thành điều kiện đã tạo ra một liên kết giữa khu vực xử lý kích thích US với khu vực xử lý CS (tiếng chuông). Như vậy, các liên kết cũ và mới đã tạo ra một đường dẫn từ CS đến tới CR (tiết nước bọt khi nghe tiếng chuông). Mô hình tâm sinh lý của Pavlov dường như được nhiều nhà khoa học cho là hợp lý cho dù mô hình đó chưa được kiểm tra. Lashley (1929, 1950) là người đầu tiên tiến hành kiểm tra mô hình này. Ông mô tả thí nghiệm kiểm tra của mình là một nghiên cứu cho **engrams**, sự thể hiện bằng vật lý về học tập, tương tự như các liên kết mà Pavlov đã suy luận. Có một phương thức nghiên cứu đó là cắt vỏ não của chuột để tách các liên kết từ CS tới CR mục đích là làm mất đi phản xạ học được. Đầu tiên, ông huấn luyện cho chuột chạy trong mê cung sau đó tiến hành cắt nhiều chỗ trên vỏ não của chúng. Không giống như mô hình của Pavlov, thủ tục nghiên cứu của Lashley không làm mất đi phản xạ học được cho dù ông đã cắt rất nhiều chỗ trên vỏ não của chuột. Lashley đi đến kết luận rằng việc học tập không phụ thuộc vào các liên kết trên vỏ não. **Ngay lập tức** mô hình của Pavlov bị mất tín nhiệm.

Trong các thí nghiệm khác, Lashley đã cắt bỏ những phần lớn của vỏ não chuột cả trước và sau khi huấn luyện chạy trong mê cung. Kết quả những con chuột có não bị cắt thì học chậm hơn, điều này không có gì ngạc nhiên. Điều ngạc nhiên là ở chỗ mức độ suy giảm học tập phụ thuộc nhiều hơn vào khối lượng não bị tổn thương mà ít phụ thuộc vào vị trí tổn thương. Các kết quả đó đã khiến Lashley cho rằng não bộ bằng cách nào đó đã làm việc như một thể thống nhất trong việc hình thành một thể hiện vật lý về học tập. Những

kết quả tương tự cũng đã được quan sát thấy ở người. Chẳng hạn, Grafman, Salazar, Weingartner, Vance, và Amin (1986) đã tiến hành nghiên cứu đối với các thương binh ở Việt Nam bị mảnh đạn găm vào đầu. Họ nhận thấy các thương binh này có chỉ số IQ bị suy giảm, và cũng giống như nghiên cứu của Lashley, mức độ suy giảm tùy thuộc vào *lượng* não bị tổn thương.



HÌNH 6.10:

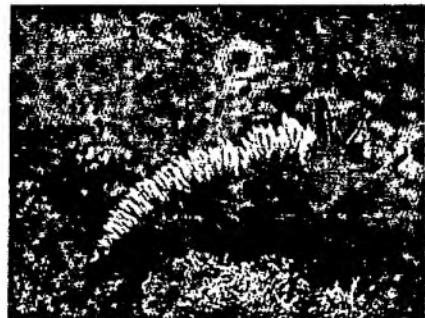
Pavlov cho rằng những thay đổi điều kiện cổ điển liên kết với nhau ở trong não. Trước khi hình thành điều kiện, đã có một liên kết có sẵn giữa một kích thích chẳng hạn (US) và một phản xạ chẳng hạn sự tiết nước bọt (CR). Tuy nhiên, không có mối liên hệ nào tồn tại giữa thức ăn (US) và tiếng chuông (CS) cho tới khi điều kiện hình thành nên mối liên hệ giữa chúng. Sau khi hình thành điều kiện mối liên hệ mới được thiết lập giữa tiếng chuông (CS) và thức ăn (US) tạo ra một lối đi trực tiếp tới CR (việc tiết nước bọt trong phản xạ và tiếng chuông).

Cho tới ngày nay vẫn chưa có sự nhất trí hoàn toàn về mô hình mô tả “vật chất” về học tập. Tuy nhiên, với sự trợ giúp của các công nghệ hiện đại, các nhà khoa học đang gặt hái thành công trong nghiên cứu về engrams. Chẳng hạn, Richard Thompson (1986) và các cộng sự đã tiến hành ghi lại hoạt động của các tế bào não ở các khu vực khác nhau của não bộ trong quá trình hình thành điều kiện cổ điển đối với phản xạ nháy mắt ở thỏ. Trước khi hình thành điều kiện, một luồng gió thổi (US) khiến thỏ nháy mắt (UR) nhưng một tiếng động (CS) thì không làm thỏ nháy mắt. Sau khi hình thành điều kiện, thì một tiếng động cũng khiến thỏ nháy mắt (CR). Ghi chép của các nhà nghiên cứu đã cho thấy rằng các khu vực của đại não (hippocampus) và tiểu não (cerebellum) có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với việc học tập trong tình huống như thế này. Khi phá hủy phần quan trọng của tiểu não sau khi đã hình thành điều kiện thì những con thỏ mất đi phản xạ có điều kiện đó. Rõ ràng là việc nghiên cứu về engrams là con số không ở các cấu trúc não cụ thể giữ vai trò quan trọng đối với các dạng học tập cụ thể.

Mặc dù các cấu trúc não cụ thể là quan trọng, nhưng các nghiên cứu gần đây đã cho thấy nhiều khu vực khác của não bộ cũng có liên quan đến việc học tập. Chẳng hạn, John, Tang, Brill, Young và Ono (1986) đã lợi dụng một thực tế là nếu đặt các mục tiêu thị giác một cách thật cẩn thận thì có thể kích thích được hai bán cầu đại não tách biệt nhau (xem Chương 2). Họ đã huấn luyện cho mèo tiếp cận với một mục tiêu thị giác. Sau đó họ cho tác nhân đã học tác động lên một nửa bán cầu não và một tác nhân chưa học lên nửa còn lại. Cuối cùng dùng kỹ thuật dán nhãn phóng xạ để đo các hoạt động của não khi não phản xạ với từng mục tiêu. Họ lập luận rằng bất kỳ khu vực nào tham gia vào phản ứng của não bộ đối với việc học tập thì đều có thể phản xạ nhiều hơn ở phía não bộ bị kích thích bởi các

mục tiêu đã học. Các kết quả cho thấy gần như tất cả các khu vực của não bộ đều tham gia vào việc học tập và có một số khu vực tích cực hơn các khu vực còn lại. Cụ thể các khu vực ở vỏ não, đại não và tiểu não thì tích cực hơn. Kết quả này cũng nhất quán với giả thuyết của Thompson rằng những phần của đại não và tiểu não là quan trọng, kết quả này cũng cho thấy sự thể hiện vật lý về học tập được phân bổ trên khắp não bộ.

Các nghiên cứu khác gần đây đã làm sáng tỏ bản chất của engrams ở các cấu trúc thần kinh đơn giản. Một đối tượng thường thấy trong các thí nghiệm dạng này là *Aplysia*, một loài động vật không xương sống có họ hàng với loài sên (xem Hình 6-11). Những thuận lợi của việc nghiên cứu loài động vật nhỏ bé này đã được Eric Kandel ủng hộ. Kandel là giám đốc Trung tâm Sinh học thần kinh và Hành vi thuộc Khoa Điều trị và Giải phẫu của Trường Đại học Columbia. Ông đã phát hiện ra rằng *Aplysia* có một hệ thần kinh rất đơn giản có thể cho phép nghiên cứu trong học tập. Trong một loạt nghiên cứu, Kandel và các cộng sự ghi nhận việc tiết ra chất dẫn truyền thần kinh trong quá trình hình thành điều kiện cổ điển (Hawkins & Kandel, 1984; Kandel & Schwartz, 1982). Trước khi hình thành điều kiện, một cú điện giật vào đuôi *Aplysia* (US) đã tạo ra một phản xạ co rút (UR), tuy nhiên khi đụng nhẹ vào vòi của nó (CS) thì không có phản xạ gì. Trong quá trình hình thành điều kiện, US và CS luôn đi cùng nhau. Sau khi hình thành điều kiện, chỉ cần đụng nhẹ vào râu của *Aplysia* cũng khiến nó co rút toàn thân (CR). Các quan sát thần kinh cho thấy engrams đối với phản xạ học được này có liên quan tới việc tiết ra một chất dẫn truyền thần kinh (xem Chương 2) tại một Xi-náp. Ngoài ra, Kandel và các cộng sự còn có thể đưa ra các mô hình chi tiết về việc thể hiện về mặt thần kinh của việc học ở loài *Aplysia*. Các mô hình đó khiến người ta quan tâm tới một thực tế là các Xi-náp không phải là các liên kết thụ động giữa các nơ-ron thần kinh. Mà chúng là các bộ phận xử lý tích cực có vai trò quan trọng trong việc thể hiện vật lý về học tập.



HÌNH 6.11:

Những con sên biển được sử dụng để nghiên cứu về những thay đổi thần kinh diễn ra trong quá trình học tập.

Chúng ta sẽ tìm hiểu nhiều hơn về các mối tương quan sinh học thần kinh về học tập ở chương tiếp theo. Tuy nhiên, trước khi chuyển sang chương mới chúng ta sẽ kết thúc vấn đề bằng việc tìm hiểu sơ lược về các phân tích bằng máy tính về học tập.

VII. PHÂN TÍCH BẰNG MÁY TÍNH VỀ HỌC TẬP (COMPUTATIONAL ANALYSES OF LEARNING)

Các nhà tâm lý học hiện đại đã hợp tác với chuyên gia máy tính, các nhà toán học, các kỹ sư và các nhà khoa học thần kinh để phân tích việc học tập bằng máy tính. Chúng ta vừa thấy rằng, một cấp độ phân tích tâm sinh học tập trung vào cấu trúc và chức năng của các cơ chế sinh lý học. Ngược lại, một cấp độ phân tích bằng máy tính lại tập trung vào những thông tin xử lý, bắt đầu là cơ quan sinh học, máy tính, hoặc một số hệ thống khác đang xử lý thông tin đó. Cả phân tích tâm sinh học và phân tích bằng máy tính đều được áp dụng cho tất cả các khía cạnh của tâm lý học, bao gồm tất cả các dạng học tập, và cả hai

kiểu phân tích này đều thu lợi từ việc đổi thoại riêng. Ví dụ, một mẫu máy tính gần đây về động thái thần kinh của sự hình thành điều kiện phản xạ cổ điển (Grossberg & Levine, 1987) cũng nhất quán với các dữ liệu sinh lý học về nơron thần kinh và các dữ liệu hành vi về việc hình thành điều kiện phản xạ cổ điển. Mô hình này được bắt đầu bằng các thuật ngữ toán học cực kỳ chính xác nên nó có thể được thực hiện bằng một máy tính. Vì vậy, máy tính có thể mô phỏng các kết quả của những thí nghiệm hình thành điều kiện phản xạ.

Gần đây, một mô hình máy tính thú vị khác đã được giới thiệu bởi Karl Pribram (1988). Ông gọi mô hình của ông là thuyết Não Holonomic (Não chính thể hợp thức). Thuyết này cho rằng, học tập làm thay đổi những thông tin có tính chỉnh thể. Hãy xem xét ví dụ về việc ném hai cục đá xuống mặt nước ao yên tĩnh. Sóng nước sẽ lan tỏa ra tất cả các hướng cho tới khi chúng chạm tới bờ. Những sóng này có chứa các thông tin chỉnh thể hợp thức (holonomic) về hai cục đá. Thông tin đó sẽ hợp thức ở khía cạnh là người ta có thể sử dụng dạng thức sóng đó và các nguyên tắc truyền sóng để tính toán vị trí mà hai cục đá đã rơi. Thông tin về vị trí của hai cục đá có thể là chỉnh thể ở khía cạnh là bất kỳ phần nào của dạng thức sóng cũng chứa thông tin đó. Nói cách khác, bạn có thể sử dụng bất kỳ mặt cắt ngang của dạng thức sóng để tính toán các vị trí. Hiện Pribram đang dựa vào kiến thức toán được dùng để vẽ các ảnh ba chiều (hologram) nhằm xây dựng các mô hình máy tính về cách thức các thông tin chỉnh thể có thể được lưu thông ở các khớp thần kinh thông qua hệ thần kinh. Mô hình của ông được thúc đẩy một phần bởi công trình của Lashley và một số người khác – theo công trình này não làm việc như một tổng thể trong việc thể hiện học tập. Mô hình của ông cũng thúc đẩy một phần bởi công trình của Kandel và một số người khác cho rằng, khớp thần kinh là các đơn vị xử lý trong việc thể hiện học tập. Pribram, nhà phẫu thuật thần kinh đồng thời là thành viên khoa tâm lý học của Đại học Stanford, đã dành 3 thập kỷ để nghiên cứu về hành vi và tâm sinh lý thần kinh để định hướng phát triển cho mô hình của ông.

Mô hình của Pribram là một ví dụ về cái được gọi là cách tiếp cận *Xử lý Phân bổ Song song Kết nối* (*Connectionist Parallel Distributed Processing*) đối với các mô hình học tập vi tính hóa (Hinton & Anderson, 1981; Rumelhart & McClelland, 1986). “Connectionist” có nghĩa là thông tin được thể hiện bằng các kết nối giữa các khớp thần kinh; “parallel” cho thấy các khớp thần kinh hoạt động đồng thời; và “distributed” tức là việc thể hiện các thông tin chỉnh thể trên toàn hệ thống. Các mô hình như thế rất khó có thể chạy trên máy tính bình thường, vì loại máy này thiên về xử lý rời rạc (tính toán từng phần tử một nối tiếp nhau theo hàng). Tuy nhiên, các mô hình đó có thể chạy trên máy tính xử lý song song mới, mạnh hơn đang được phát triển (Feldman & Ballard, 1982; Lipkin, 1988).

Kỹ sư máy tính W. Daniel Hillis, đã sáng tạo ra Máy Kết nối để giải quyết các vấn đề thực tế đòi hỏi máy tính phải làm nhiều công việc đồng thời. Các vấn đề đó bao gồm cả việc dẫn đường máy bay để tránh khỏi rada của đối phương và làm các bộ phim hoạt hình dài. Tới đầu năm 1988, đã có 16 Máy Kết nối được bán để dùng vào các ứng dụng đó (Lipkin, 1988). Máy tính này và các chương trình Xử lý Phân bổ Song song Kết nối chạy trên nó được mô hình hóa theo bộ não. Máy Kết nối có 64.000 bộ vi xử lý kết nối trong, hoạt động song song với nhau. Não bộ có hàng tỷ bộ vi xử lý, nơron thần kinh và khớp thần kinh, nhiều trong số đó hoạt động song song với nhau trong các mạng thống nhất. Thuyết Não Holonomic đã tiến thêm một bước để chỉ cho thấy các mô hình Xử lý Phân bổ Song song Kết nối có thể giúp xác định cách thức các mạng đó cho phép chúng ta học làm những điều chúng ta làm.

Tâm lý học đã được cách mạng hóa trong thập kỷ 60 và 70 của thế kỷ trước bằng các mô hình vi tính hóa về các quá trình nhận thức. Các mô hình mới mẻ này hầu như đã được làm mẫu theo loại máy tính xử lý nối tiếp truyền thông. Ngày nay, một cuộc cách mạng khác đang được tiến hành bởi vì các mô hình vi tính hóa sẽ được làm mẫu theo các quá trình xử lý của não. Chúng ta sẽ xem xét cả hai mô hình mới và cũ ở hai chương tiếp theo (Chương 7 và Chương 8).

VIII. TÓM LƯỢC

1. Định nghĩa về việc học tập thay đổi theo thời gian, tùy thuộc vào trọng tâm của sự nghiên cứu tại thời điểm đó. Với chúng ta, học tập (learning) là một tiến trình mà thông qua đó kinh nghiệm hoặc hoạt động thực tế dẫn đến một sự thay đổi tương đối lâu bền ở những gì mà người ta có khả năng làm.
2. Có một dạng học tập là hình thành điều kiện phản xạ cổ điển (classical conditioning) xuất hiện khi một tác nhân kích thích gây ra thần kinh gốc kích thích một phản xạ được chuyển cho một tác nhân kích thích khác. Nó diễn ra khi tác nhân kích thích thần kinh đó (CS) được xuất hiện cặp đôi lặp đi lặp lại cùng với tác nhân kích thích khác (US).
3. Một dạng học tập khác, được gọi là hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác (operant conditioning). Hiện động vật và con người đang hoạt động tích cực trong môi trường với các hành vi có tính thao tác. Sự hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác xuất hiện khi các phản xạ mong muốn được thưởng hoặc được (gia cường) khuyến khích và các phản xạ không mong muốn bị bỏ qua hoặc bị phạt.
4. Trong hình thành điều kiện phản xạ cổ điển, có một số nhân tố giúp hình thành các phản xạ có điều kiện (conditioned responses - CR). Tác nhân kích thích có điều kiện (conditioned stimulus - CS) phải mạnh và phân biệt rõ ràng; CS cần phải được thể hiện ngay trước khi có tác nhân kích thích không điều kiện (unconditioned stimulus - US); khoảng thời gian giữa CS và US cần phải ngắn; phải để cho CS và US xuất hiện cùng cặp đôi trong nhiều lần; và sự xuất hiện cặp đôi giữa CS và US phải gián cách hợp lý.
5. Sự triệt tiêu (extinction) diễn ra nếu CS được thể hiện một mình nhiều lần mà không có US. Nhưng trong sự phục hồi tự phát (spontaneous recovery), hiệu ứng của sự hình thành điều kiện phản xạ sẽ xuất hiện trở lại mà không cần tới sự cặp đôi tiếp tục giữa CS và US nữa.
6. Khái quát hóa tác nhân kích thích (stimulus generalization) diễn ra khi các phản xạ được thực hiện đối với các tác nhân kích thích tương tự – nhưng không giống hoàn toàn – với CS gốc. Mặt khác, sự phân biệt (discrimination) diễn ra khi các đối tượng học cách chỉ phản xạ với một số tác nhân kích thích nào đó, mà không phản xạ với các tác nhân khác hoặc các tác nhân tương tự.
7. Trong sự hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác, gia cường (reinforcement) là một sự kiện mà sự xuất hiện của nó ngay sau một phản xạ làm gia tăng khả năng lặp lại của phản xạ đó. Gia cường tích cực (positive reinforcement) là sự thể hiện

một tác nhân kích thích, gia cường tiêu cực (negative reinforcement) là sự xóa bỏ một tác nhân kích thích.

8. Một đối tượng học cách thực hiện một phản xạ để xóa bỏ một kích thích, bằng cách sử dụng sự gia cường tiêu cực, đã tham gia huấn luyện trốn thoát (escape training). Trong huấn luyện né tránh (avoidance training), một gia cường tiêu cực có thể được né tránh. Sự bất lực do học hỏi được (Learned helplessness) diễn ra khi việc tiếp xúc với những sự kiện gây khó chịu và không thể né tránh dẫn đến mất khả năng né tránh sự kiện gây khó chịu đó, ngay cả khi điều đó là có thể.
9. Lịch biểu gia cường có thể là liên tục (thưởng mỗi khi có phản xạ) hoặc có thể là từng phần (chỉ thưởng cho một số phản xạ), được dựa trên sự gia cường một số phản xạ cụ thể hoặc gia cường sau một khoảng quãng thời gian nhất định. Có 4 lịch biểu cơ bản: lịch biểu theo quãng thời gian cố định (fixed-interval schedules), lịch biểu theo quãng thời gian biến thiên (variable-interval schedules), lịch biểu tỷ lệ cố định (fixed-ratio schedules), lịch biểu tỷ lệ biến thiên (variable-ratio schedules). Mỗi dạng lịch biểu ảnh hưởng đến tốc độ phản xạ theo các cách khác nhau.
10. Định hình (shaping) là một quy trình được sử dụng trong hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác mà ở đó, từng phần của một hành vi được gia cường, cuối cùng dẫn đến một hành vi tổng thể được mong muốn.
11. Sự triệt tiêu (extinction) và phục hồi tự phát (spontaneous recovery) xuất hiện trong hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác cũng như hình thành điều kiện phản xạ cổ điển (triệt tiêu ở hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác xuất hiện thông qua việc rút đi sự gia cường). Hình phạt (punishment) là một tác nhân làm suy giảm khả năng diễn ra một phản xạ khi nó được bổ sung vào một môi trường. Khái quát hóa (generalization) và phân biệt (discrimination) cũng xuất hiện cả ở quá trình hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác cũng như hình thành điều kiện phản xạ cổ điển.
12. Sự chuẩn bị (preparedness) là quan điểm cho rằng động vật và con người có thể được chuẩn bị nhiều hơn để thực hiện các phản xạ nhất định một cách dễ dàng trong khi thực hiện các phản xạ khác lại khó khăn hơn. Sự chuẩn bị rất khác nhau giữa các loài.
13. Thuyết học tập từ xã hội (social learning theory), hoặc học tập gián tiếp thông qua quan sát người khác, xuất hiện thông qua việc bắt chước. Thuyết này được thảo luận chi tiết ở Chương 1.
14. Thuyết học tập thông qua nhận thức (cognitive learning theory) cố gắng giải thích chức năng các quá trình tư duy trong học tập. Thuyết này bao gồm các khái niệm như học tập thấu hiểu (insight learning), học tập ẩn (latent learning), và bản đồ tri thức (cognitive maps).
15. Nghiên cứu của Lashley về các thể hiện lý học của học tập, (gọi là engrams) cung cấp chứng cứ cho thấy việc học không phụ thuộc vào các kết nối ngang vỏ não, như Pavlov đã giả thuyết. Nghiên cứu của Lashley đã mở ra một kỷ nguyên mới trong việc nghiên cứu về não. Ngày nay, máy tính là một phần của các nghiên cứu đó, cho phép chúng ta xem xét não theo các cách mà trước đây chưa bao giờ chúng ta nghĩ tới.

TRÍ NHỚ VÀ NHẬN THỨC

Ngày 24 tháng 12 năm 1919, ba tên cướp đã tấn công một xe chở tiền giữa ban ngày. Chúng nã súng vào chiếc xe khi nó đang bị trượt dọc theo con phố phủ đầy băng trơn thuộc vùng Bridgewater, bang Massachusetts nước Mỹ. Ba tên cướp không thực hiện được ý đồ tội ác, chúng nhảy lên một chiếc xe hơi và tẩu thoát. Không có ai bị thương.

Vài tháng sau, một vụ cướp tương tự lại xảy ra tại thị trấn kế bên – South Braintree. Khoảng 3 giờ chiều ngày 15 tháng 4 năm 1920, ba tên cướp có vũ trang đã phục kích và nổ súng vào hai vệ sĩ bảo vệ một chiếc xe tải chở tiền của một công ty sản xuất giầy ở địa phương. Những tên cướp đã cuỗm đi một thùng tiền khoảng 15.000 USD và nhảy lên một chiếc xe hơi vừa tới. Hai ngày sau, trong một cánh rừng gần đó, người ta phát hiện ra chiếc xe mà bọn cướp đã dùng để tẩu thoát, trong xe hoàn toàn trống không. Người ta cũng phát hiện được vết xe của một chiếc xe nhỏ hơn xuất phát từ vị trí đó. Trong quá trình điều tra sau đó, cảnh sát giả thuyết rằng vết xe nhỏ có thể là của chiếc xe đã được dùng trong vụ cướp trước đó ở Bridgewater. Giả thuyết này sau đó đã giúp nhà chức trách giăng lưới và tóm gọn Sacco và Vanzetti.

Để lý giải được tại sao hai người đàn ông bình thường (một là công nhân nhà máy, một là người bán cá) lại trở thành trung tâm chú ý cả trong và ngoài nước, người ta phải xét tới nền tảng xã hội cũng như chi tiết của vụ án.

Hai vụ phạm tội cũng như phiên tòa xét xử Sacco và Vanzetti diễn ra vào giai đoạn xã hội Mỹ đang rối ren với những thay đổi sâu sắc. Vào năm 1919, các cuộc đình công đã khiến cho xã hội Mỹ bị sốc, các nhân vật chớp bu trong chính phủ và các doanh nghiệp trở thành mục tiêu ám sát. Người Mỹ đổ tội cho những người nhập cư là nguyên nhân của những rối ren đó.

Cả Sacco và Vanzetti đều không có tiền án tiền sự. Nhưng họ đã tham gia hai cuộc đình công chống lại người Mỹ. Cả hai đều là dân gốc Ý nhập cư vào Mỹ; cả hai đều lên tiếng bênh vực cho dân lao động nhập cư; cả hai đều mang một chiếc xe hơi nhỏ đến gara Braintree để sửa chữa.

Họ tương đối phù hợp với sự mô tả về những tên cướp. Hơn nữa họ lại đang mang theo súng khi bị chặn lại để thẩm vấn. Vì vậy họ đã bị bắt. Chỉ có Sacco là có chứng cứ ngoại phạm vào cái ngày diễn ra vụ cướp bất thành ở Bridgewater. Tuy nhiên vào cái ngày xảy ra vụ giết người cướp của ở Braintree thì cả Sacco và Vanzetti đều không có chứng cứ ngoại phạm. Vì vậy Vanzetti bị buộc tội liên quan đến vụ cướp bất thành ở Bridgewater; còn cả Sacco và Vanzetti đều bị buộc tội giết người trong vụ cướp ở Braintree.

Vanzetti ra hầu tòa từ tháng 6 đến tháng 8 năm 1920 và bị buộc tội là đã nã súng vào chiếc xe tải chở tiền ở Bridgewater. Các lời khai của nhân chứng được sử dụng để bác lại những mâu thuẫn và không nhất quán.

Ba nhân chứng quan trọng đưa ra ba bản tường trình về vụ việc như sau: bản thứ nhất là viết vào ngày xảy ra vụ án (24 tháng 12); bản thứ hai vào ngày 18 tháng 5; bản thứ ba là vào khi xử án cuối tháng 6. Bản tường trình thứ nhất như sau:

1. Alfred Cox (một hành khách trên chiếc xe tải chở tiền) cho biết: "Tên cầm súng ngắn có thể là người Nga, Ba Lan hoặc Áo, cao 5'8", nặng 150 lbs, da ngăm đen, chừng 40 tuổi, không đội mũ, mặc một chiếc áo khoác dài màu sẫm và cổ áo dựng. Hắn ta có bộ ria mép rậm màu xám"
2. Benjamin Bowls (một vệ sĩ có vũ trang đã bắn trả bọn cướp từ chiếc xe tải) cho biết: "Tôi có thể chắc chắn nhận diện được hai tên trong bọn cướp. Tên cầm súng ngắn cao 5'7", khoảng 35-36 tuổi, nặng 150 lbs, ria mép rậm màu đen, gò má đỏ, mắt nhỏ, tóc đen, có thể là người Ý hoặc người Bồ Đào Nha. Hắn ta không đội mũ, trên người mặc một chiếc áo khoác đen, cổ áo dựng".
3. Frank Harding (người đứng gần nơi xảy ra vụ án) cho biết: "Tên cầm súng ngắn nhỏ con, cao khoảng 5'10", mặc áo khoác dài màu đen, đầu đội mũ hình quả dưa. Tôi không nhìn rõ mặt hắn lắm, nhưng tôi nghĩ hắn là người Ba Lan".

Vanzetti, kẻ đã bị buộc tội dùng súng để cướp tại Bridgewater, có bộ ria mép dài, rậm và quắp và hắn ta luôn để ria kiểu đó. Bộ ria mép được nhìn thấy ở tên cướp mang súng đường như nhỏ hơn bộ ria của Vanzetti. Tuy nhiên, thời gian trôi qua và khi các nhân chứng có cơ hội để nhìn Vanzetti thì bộ ria đó "đã lớn để phù hợp với Vanzetti". Các chi tiết khác cũng thay đổi. Chẳng hạn, Cox đã thay đổi sự mô tả từ da "ngăm đen" sang da "bình thường" – gần với màu da của Vanzetti hơn. Bowles đã bổ sung thêm tại phiên tòa rằng tên cầm súng có "trán cao" – giống với Vanzetti hơn.

Các nhầm lẫn khác cũng trở nên rõ ràng. Bằng kiểm tra chéo, Bowles (người vệ sĩ có vũ trang) thừa nhận rằng anh ta không chắc rằng đã bắn vào ai, và vì thế anh ta không dám chắc là đã "nhìn rõ" tên nào trong bọn cướp. Anh ta cũng không dám chắc rằng tên cầm súng đã bắn vào đâu trước. Sự thiếu nhất quán trong xác nhận của Bowles cho thấy anh ta đã làm thay đổi câu chuyện (có thể là không chủ tâm) để làm hài lòng những người thẩm vấn. Mặc dù có những sai sót, xong sự xác nhận của nhân chứng đã thuyết phục được quan tòa kết tội Vanzetti.

Một năm sau đó, vào ngày 31 tháng 5 năm 1921, Phiên tòa xét xử Sacco và Vanzetti được tổ chức tại Dedham, bang Massachusetts. Phiên tòa này kéo dài gần 7 tuần. Chỉ có một câu hỏi liên quan đó là: Sacco và Vanzetti có phải là hai kẻ tấn công trong vụ cướp ở Braintree hay không? Có nhiều bằng chứng mâu thuẫn nhau trong câu hỏi này. Sự bất đồng đó đã được Francis Russell (1962) tóm tắt trong cuốn sách của ông mang tên *Thảm kịch ở Dedham (Tragedy in Dedham)* như sau:

Chiếc xe con biến mất ngay sau phát súng đầu tiên, tuy nhiên với sự biến mất của nó thì sự thật đó cũng dần nhạt phai và thay vào đó là huyền thoại. Tất cả có hơn 50 nhân chứng của vụ cướp vào nhiều thời điểm khác nhau, tuy nhiên các ấn tượng bây giờ mới bắt đầu làm việc dưới sự xúc tác từ nhận thức tiên định của từng cá nhân. Chiếc xe đó màu đen, màu xanh, nó bóng, nó lấm lem bùn đất. Có hai chiếc xe. Tên cầm súng da ngăm đen, xanh xám, mặc áo khoác xanh, áo khoác xám, đầu đội mũ, đầu đeo khăn. Chỉ một tên có súng, cả hai tên đều có súng. Tên thứ ba bị khuất sau một đống gạch, trên tay luôn lấm lầm khẩu súng. Có khoảng 8 đến 30 phát súng nổ (tr. 41-42).

Hình như, các nhân chứng ở Braintree có trí nhớ tốt hơn các nhân chứng ở Bridgewater. Tuy nhiên, một lần nữa các lời khai đó của nhân chứng cũng đủ giúp cho các quan tòa trong xét xử. Ngày 14 tháng 7 năm 1921, Sacco và Vanzetti đã bị kết tội giết người nghiêm trọng.

Nhiều người đã nghiên cứu kỹ vụ án vẫn không cảm thấy thuyết phục. Do sự không nhất quán và thiếu logic trong các lời khai của nhân chứng, nên nhiều người đã nghĩ (và nhiều người vẫn còn nghĩ) rằng Sacco và Vanzetti đã không được xử công bằng. Trong suốt sáu năm trời luôn có những đề nghị mở một phiên tòa mới. Tất cả những điều đó chẳng đem lại điều gì, Sacco và Vanzetti bị tử hình vào ngày 22 tháng 8 năm 1927.

I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU TRÍ NHỚ (HISTORY AND SCOPE OF THE STUDY OF MEMORY)

Tại sao các nhân chứng trong vụ án Sacco và Vanzetti chỉ nhớ được một số sự việc đã diễn ra và quên mất các sự việc khác? Phải chăng nhân chứng đều không đáng tin cậy như các nhân chứng trong vụ án này? Có cách nào để cải thiện được độ tin cậy cho lời khai của nhân chứng hay không? Tại sao bạn lại nhớ câu trả lời cho các câu hỏi trắc nghiệm này mà không nhớ câu trả lời cho các câu trắc nghiệm khác? Có cách nào để cải thiện khả năng làm trắc nghiệm của bạn hay không? Các câu hỏi này được dành cho những nhà nghiên cứu về trí nhớ (memory). Trí nhớ là một hệ thống cho phép chúng ta lưu giữ được các thông tin lâu dài. Người Hi Lạp và người La Mã là những người đầu tiên nghiên cứu về trí nhớ. Họ nghiên cứu trí nhớ như là một nghệ thuật chứ không phải là một bộ môn khoa học. Khi những nhà hùng biện Hi Lạp và La Mã rèn luyện kỹ năng nói trước công chúng, thì họ cũng phát triển các kỹ thuật cải thiện trí nhớ, bởi vì tất cả các bài nói chuyện của họ đều được lấy ra "từ trí nhớ". Như vậy, các kỹ thuật cải thiện trí nhớ đã được phát triển từ rất lâu, trước khi các phương pháp khoa học được áp dụng để nghiên cứu trí nhớ. Truyền thống này chắc chắn được bắt nguồn từ thế kỷ 17 và 18, khi đó việc nghiên cứu trí nhớ là một nghệ thuật chứ không phải là một bộ môn nghiên cứu khoa học, ngay cả khi phương pháp khoa học đã xác lập vững chắc (Yates, 1966).

Các nghiên cứu khoa học đầu tiên về trí nhớ được một học giả người Đức tên là – Hermann Ebbinghaus (1850-1909) tiến hành vào năm 1885. Người đồng hương của ông – người đã thành lập phòng thí nghiệm tâm lý học đầu tiên sáu năm trước đó (xem Chương 1) – đã tác động để ông sử dụng các phương pháp thực nghiệm. Giống như các bậc tiền bối Hi Lạp những người theo thuyết liên tưởng ở Anh cho rằng những gì đã được trải nghiệm cùng nhau thì được liên tưởng trong trí nhớ. Những người này đã có tác động để ông nghiên cứu về cách thức hình thành và ghi nhớ các liên tưởng đó như thế nào. Lấy chính mình làm đối

tương nghiên cứu, Ebbinghaus nghĩ ra các thí nghiệm về trí nhớ với các âm tiết không có nghĩa (*none-sense syllables*) được cấu tạo bởi 3 ký tự không có mối liên hệ với nhau (ví dụ: DAC, JEK, TUZ). Ông viết ngẫu nhiên từ 7 đến 36 âm tiết dạng đó lên các vị trí bất kỳ để nhớ chúng theo một trật tự xác định trước. Trong một quy trình, ông bắt đầu với các âm tiết được úp xuống, sau đó lại lật chúng lên từng chiếc một, ông tự nhịp chân với một cái máy nhịp. Sau đó ông làm lại quy trình này, chỉ khác là ông cố nhớ từng âm tiết trước khi nhìn vào nó. Ông làm đi làm lại cho tới khi có thể nhớ được toàn bộ danh sách các âm tiết một cách chính xác. Có khi ông chờ tới 48 tiếng sau và thử lại danh sách đó một lần nữa. Điều đó cho phép ông ghi nhận được tỷ lệ nhớ và quên. Như chúng ta sẽ thấy, một số phát hiện của ông đã dẫn đến sự khám phá về các nguyên tắc chung của trí nhớ.

Các nhà nghiên cứu khác đã đưa các thí nghiệm của Ebbinghaus lên một bước cao hơn bằng cách để cho các đối tượng tham gia thí nghiệm học và nhớ danh sách gồm những điều mục cặp đôi bằng lời. Tuy nhiên, hầu hết trọng tâm nghiên cứu trí nhớ được tập trung vào các “tư liệu” bằng lời nói không có liên hệ với nhau từ trước khi thí nghiệm (ví dụ: chó - đèn; đá - cây). Các nhà theo thuyết hành vi luôn tin rằng sự tập trung hẹp đó sẽ dẫn đến khám phá về các nguyên tắc chung của trí nhớ và giải thích tại sao khả năng nhớ của chúng ta lại xa xỉ đến mức như vậy.

Các nhà hành vi học có khi được gọi là các nhà tâm lý học kích thích - phản xạ, bởi vì họ giới hạn nghiên cứu của mình trong phạm vi các tác nhân kích thích và phản xạ khách quan có thể quan sát được. Họ phát huy các phương pháp của Ebbinghaus và những người có chung ý tưởng với ông, bởi vì mỗi một đề mục trong danh sách chuỗi của Ebbinghaus có thể được dễ dàng xem như một phản xạ cho mục đứng trước và như một tác nhân kích thích cho mục tiếp theo. Tương tự như vậy, các cặp đề mục bằng lời nói có thể được xem như các cặp kích thích - phản xạ. Các nhà nghiên cứu đưa ra một nửa của cặp làm một tác nhân kích thích; còn các đối tượng tham gia đưa ra nửa kia như một phản xạ. Cách tiếp cận kích thích - phản xạ cho chúng ta cơ sở để tìm hiểu trí nhớ.

Đến những năm 60 của thế kỷ trước, các nhà khoa học sẵn sàng trắc nghiệm xem có thể khái quát hóa được các nguyên tắc của trí nhớ đối với các danh sách hay không. Họ bắt đầu nghiên cứu trí nhớ của một người đối với một phạm vi các “tư liệu” bằng lời nói có nghĩa, chẳng hạn như câu văn, đoạn văn, đoạn trích trong các cuốn sách. Đồng thời, các nhà tâm lý học nhận thức bắt đầu nghiên cứu các sự kiện trí tuệ (xem Chương 1). Mặc dù Skinner (1957) – một nhà hành vi học hàng đầu – đã lập luận rằng cách tiếp cận kích thích - phản xạ nên được áp dụng cho tất cả hành vi lời nói. Nhưng nhiều nhà tâm lý học bắt đầu thấy được giá trị của việc nghiên cứu các thao tác trí não vì chúng có liên quan tới việc học và nhớ các bài học phức tạp.

Chương này sẽ xem xét lại các nguyên tắc xuất phát từ cách tiếp cận kích thích - phản xạ và cách tiếp cận nhận thức. Chúng ta tổ chức chương này xung quanh các mô hình nhận thức của các tiến trình xử lý trí nhớ. Trí nhớ của bạn sẽ được trắc nghiệm vài lần bằng cách hỏi xem bạn đã đọc được gì ở đầu chương, hãy cảnh giác nhé! Trắc nghiệm thứ nhất sẽ cho thấy trí nhớ của bạn tốt cỡ nào; một số bạn có thể sẽ bộc lộ điểm yếu trong trí nhớ của mình. Chúng ta sẽ kết thúc chương này bằng những đề xuất nhằm cải thiện trí nhớ. Một số đề xuất sẽ lùi về tận thời Hi Lạp cổ đại, khi nghiên cứu trí nhớ chưa trở thành một môn khoa học. Tuy nhiên, hầu hết các đề xuất sẽ được dựa trên các nguyên tắc hiện đại được trình bày trong phần đầu của chương này.

II. NGHIÊN CỨU TRÍ NHỚ NHƯ THẾ NÀO

Cách tốt nhất để phân tích mối quan hệ giữa nghiên cứu trí nhớ với lời khai nhân chứng, chẳng hạn như lời khai của nhân chứng trong vụ án Sacco và Vanzetti, là tham gia vào một thí nghiệm về trí nhớ. Chúng ta sẽ trắc nghiệm trí nhớ của bạn theo một số cách. Sau đó chúng ta sẽ so sánh các trắc nghiệm đó với các trắc nghiệm ở trường học và với các thẩm vấn nhân chứng trong vụ án Sacco và Vanzetti.

1. Tự trắc nghiệm

Miller, Galanter và Pribram (1960) đã phác thảo một thí nghiệm rất thú vị để trải nghiệm trực tiếp. Trước hết bạn phải học đoạn thơ sau: "One is a bun, two is a shoe, three is a tree, four is a door, five is a hive, six are sticks, seven is heaven, eight is a gate, nine is a line và ten is a hen" (đoạn này tương tự như: một là cái cột, hai là cái chai, ba là quả cà.... trong tiếng Việt -ND). Đoạn thơ này cung cấp một khung trí tuệ cho việc học một danh sách nghiên cứu. Các nhà tâm lý học gọi các khung trí tuệ dạng này là các *giản đồ* (*schema*) (Thorndyke, 1984). Hãy nghiên cứu danh sách gồm các con số và các từ, hãy dùng đoạn thơ trên để giúp bạn học từ nào thì đi cặp với số nào. Bạn đã biết rằng "bun" (búi tóc) đi với "one" (số 1). Nay giờ bạn phải học là "ashtray" (gạt tàn) đi với số 1. Hãy thử học mối quan hệ mới này bằng cách hình thành một hình ảnh kỳ quái trong đầu về một "bun" (búi tóc) với một cái "ashtray" (gạt tàn) – ví dụ, bạn có thể tưởng tượng một cái tẩu nhả tàn thuốc vào một búi tóc. Hãy tiến hành theo quy trình trên đối với tất cả các con số cho tới khi bạn hình thành được một hình ảnh liên quan tới từ được gieo vẫn đúng cho tất cả các từ trong danh sách.

Danh sách nghiên cứu

- 1 ashtray
- 2 firewood
- 3 picture
- 4 cigarette
- 5 table
- 6 matchbook
- 7 glass
- 8 lamp
- 9 shoe
- 10 phonograph

Khi bạn hoàn thành việc duyệt qua hết danh sách một lần thì hãy làm tiếp trắc nghiệm sau. Bên cạnh mỗi con số, bạn hãy viết từ nằm cạnh nó trong danh sách nghiên cứu.

- 3
- 8

6
4
9
1
7
2
10
5

Có bao nhiêu lần bạn làm đúng? Thường thì mọi người đều làm đúng với tất cả các từ sau khi đã duyệt qua danh sách nghiên cứu một lần (Miller et al., 1960).

Elliot và Gentile (1986) đã chứng minh được rằng quy trình này (thường được gọi là *phương pháp từ móc* – *peg word method*) cũng rất có hiệu quả ở trường trung học. Sau khi đã học được vần điệu “one is a bun”, thì những học sinh này học tốt hơn so với những em có học các danh sách liên tưởng theo cặp theo bất kỳ cách nào mà các em đó chọn. Lợi thế trí nhớ này có tác dụng ngay sau khi học, 1 tuần sau, thậm chí 5 tháng sau. Chúng ta sẽ thảo luận tất cả các cách khác nhau nhằm cải thiện trí nhớ ở cuối chương này.

2. Các phương pháp trắc nghiệm trí nhớ (Methods of Testing Memory)

Một số sinh viên thường thích nhớ lại những điều bằng chính từ ngữ của họ trong các bài luận kiểm tra. Những người khác lại thích chọn câu trả lời từ một danh sách ở các bài kiểm tra có nhiều sự lựa chọn. Bạn có nghĩ rằng, cách đó là một dấu hiệu cho biết bạn nhớ được những gì về một bài học hay không? Tại sao vậy? Bạn sẽ trả lời được các câu hỏi này tốt hơn sau khi chúng ta xem xét nhiều phương pháp khác nhau mà các nhà tâm lý học dùng để đo đạc trí nhớ.

Trắc nghiệm nhớ lại (Recall Tests)

Trắc nghiệm nhớ lại đo đạc khả năng tái dựng lại tư liệu của một người. Trắc nghiệm mà bạn vừa mới thực hiện lấy một con số để làm mồi gợi nhớ, và bạn phải tái dựng lại các cặp từ và số còn lại. Khi một phần của một đề mục đã được cung cấp như là một mồi gợi nhớ cho phần kia, thì trắc nghiệm đó được gọi là *nhớ lại do được gợi nhớ* (*cued recall*). Giáo viên sử dụng “trắc nghiệm nhớ lại do được gợi nhớ” khi họ hỏi các câu hỏi dạng điền-vào-chỗ-trống, chẳng hạn như “Các khung trí tuệ còn được gọi là.....”.

Một kiểu trắc nghiệm nhớ lại khác được gọi là *nhớ lại tự do* (*free recall*). Trong trường hợp này, không có mồi gợi nhớ nào được cung cấp và bất kỳ trật tự nhớ lại nào cũng được phép. Giáo viên có thể nói: “Hãy liệt kê ba thuật ngữ kỹ thuật được dùng trong bài tập về nhà đêm qua”. Tương tự như vậy, cảnh sát đã yêu cầu Cox, Bowles và Harding tự do nhớ lại những gì mà họ chứng kiến trong khi xảy ra vụ cướp ở Bridgewater.

Trắc nghiệm nhận biết (Recognition Tests)

Trắc nghiệm nhận biết đo đạc khả năng chọn câu trả lời đúng của một người khi đưa cho người đó nhiều lựa chọn. Giáo viên thường sử dụng các trắc nghiệm nhận biết dưới dạng các câu hỏi có nhiều sự lựa chọn, chẳng hạn như “Các khung trí tuệ còn được gọi là : (a) tác

nhân kích thích có điều kiện, (b) giản đồ, (c) phản xạ phát sinh tác dụng, (d) tác nhân gia cường sơ cấp". Việc ghi nhận thường – nhưng không phải là luôn luôn – dễ hơn so với sự nhớ lại. Mức độ khó là tùy thuộc vào câu trả lời mà bạn phải lựa chọn (Hall, 1983).

Bạn có thể thực hiện một trắc nghiệm nhận biết nếu bạn đã cố gắng chọn từ đi với số 7 ở danh sách nghiên cứu trên: Từ đó là firewood, lamp, glass hay table? Các nhân chứng trong vụ cướp Slater và Morrill đã thực hiện các trắc nghiệm nhận biết khi họ cố nhận diện các tên cướp có súng trong số những nghi can.

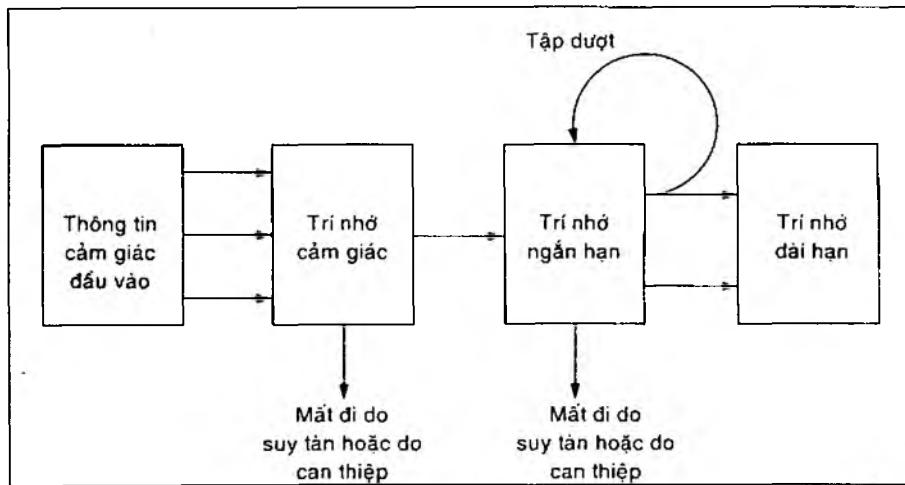
Trắc nghiệm về tiết kiệm (Saving tests)

Trắc nghiệm về tiết kiệm đo đạc khả năng tận dụng những gì đã học trước đó để học lại các "tư liệu" được nhanh hơn. Bạn dựa vào những tiết kiệm (savings) mỗi khi kỳ thi tốt nghiệp tới. Vào thời điểm cuối khóa học, có thể bạn sẽ quên mất một số điều đã học ở đầu khóa, vì vậy bạn phải ôn lại để thi tốt nghiệp. Chẳng hạn, có thể bạn sẽ không nhớ được tên của một trong số những người sáng lập ra thuyết cấu trúc, cho dù bạn đã học điều đó ngay từ Chương 1 của cuốn sách này. Thậm chí, có thể bạn sẽ không nhớ nổi ai là người sáng lập ra thuyết cấu trúc trong số những người sau: Skinner, Watson, Wundt, James. Nhưng nếu bạn đã học trước đó rồi thì bạn sẽ nhanh chóng biết được Wundt là một trong những người sáng lập ra thuyết cấu trúc. Có một thực tế là ta học lại những "tư liệu" cũ nhanh hơn khi học nó lần đầu tiên. Điều đó chứng tỏ rằng ta nhớ được đôi điều về nó dù rằng không thể nhớ lại hoặc nhận biết được thông tin đó. Để đo đạc được sự tích lũy của mình về danh sách nghiên cứu trên đây thì bạn phải ghi lại thời gian bạn đã dùng để học thuộc danh sách đó lần đầu tiên và thời gian bạn đã dùng để học lại danh sách đó trong lần sau. Sự chênh lệch thời gian giữa hai lần học đó chính là những tiết kiệm của bạn. (Nếu bạn chờ đủ thời gian, có thể bạn nhận thấy một thời điểm mà tại đó bạn không thể nhớ lại mà cũng không thể nhận diện được danh sách đó, nhưng bạn vẫn cho thấy được những tiết kiệm).

Xin lưu ý rằng, cả 3 trắc nghiệm (nhớ lại, ghi nhận, và tiết kiệm) đều đo đạc trí nhớ một cách gián tiếp, thông qua hiệu suất hoạt động. Suy luận trí nhớ từ hiệu suất hoạt động không phải là chuyện đơn giản. Các luật sư thừa biết rằng hiệu suất hoạt động không phải là một chỉ báo hoàn hảo của trí nhớ. Một câu hỏi tốt sẽ thường làm xuất hiện một bằng chứng quan trọng mà một nhân chứng không thể đưa ra được trong các lần trước. Các sinh viên cũng biết được rằng các bài kiểm tra không luôn phản ánh những gì họ đã học được trong một khóa học. Khi các phân tích của chúng ta về việc nghiên cứu trí nhớ triển khai trong chương này thì chúng ta sẽ biết được nhiều lý do tại sao mà hiệu suất hoạt động không phản ánh hoàn toàn trí nhớ.

III. CÁC DẠNG TRÍ NHỚ (TYPES OF MEMORY)

Về căn bản có hai thuyết về trí nhớ khác nhau. *Thuyết đa trí nhớ* (*multiple memory theory*) (Atkinson & Shiffrin, 1971, 1977) phát biểu rằng có ba loại trí nhớ (xem Hình 7-1): trí nhớ cảm giác, lưu giữ những ân tượng cảm giác trong 1 hoặc 2 giây; trí nhớ ngắn hạn, lưu giữ thông tin trong khoảng dưới 30 giây; trí nhớ dài hạn, lưu giữ thông tin lâu dài (có lẽ là vĩnh viễn).



HÌNH 7-1:

Quan điểm nhiều giai đoạn trí nhớ ở nơi con người của Atkinson và Shiffrin được giới thiệu trên mô hình này. Thông tin giác quan được giữ lại trong một thời gian ngắn dưới một số dạng của hệ thống trí nhớ giác quan. Một số dạng sau đó được ghi vào trong trí nhớ ngắn hạn ở đó nó có thể được giữ lại thông qua tập dượt. Nếu nó càng lưu tại trí nhớ ngắn hạn lâu bao nhiêu thì nó càng có nhiều cơ hội để chuyển vào trí nhớ dài hạn bấy nhiêu. Trong khi thông tin có thể mất đi ở trí nhớ giác quan và trí nhớ ngắn hạn do bộ phận can thiệp nhưng nó lại tồn tại lâu dài trong trí nhớ dài hạn gần như là vĩnh cửu.

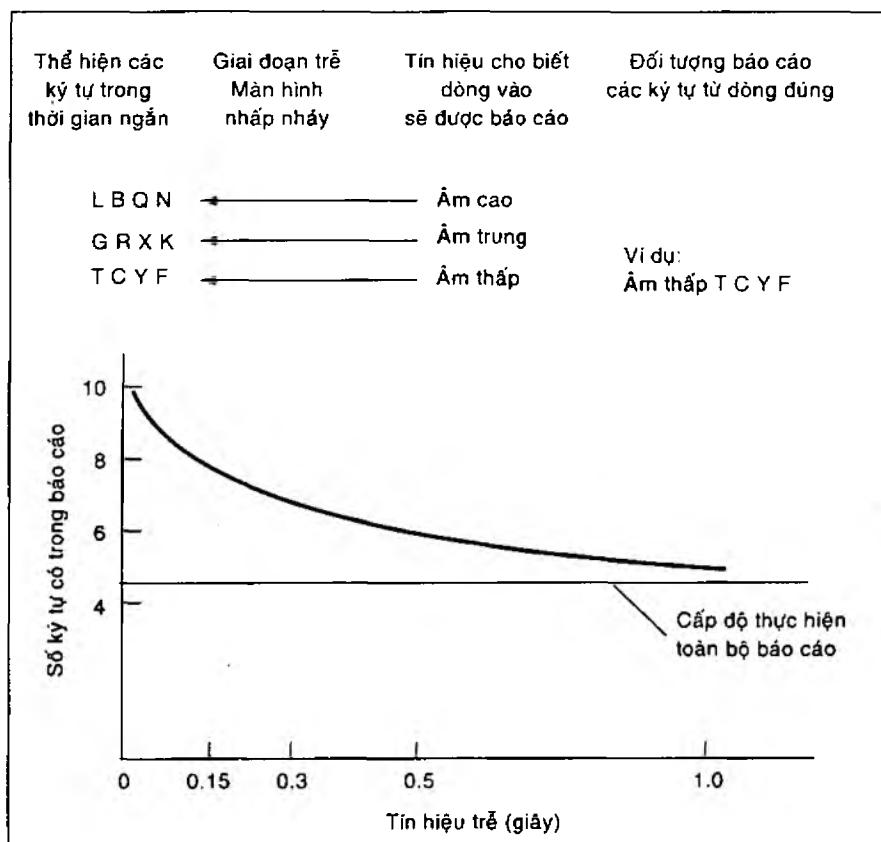
Thuyết về cấp độ xử lý (*levels of processing theory*) thừa nhận có sự tồn tại của trí nhớ cảm giác, tuy nhiên lại không nhất trí với việc phân biệt giữa trí nhớ ngắn hạn và trí nhớ dài hạn. Những người theo thuyết này cho rằng, cả hai loại trí nhớ đó đều thuộc cùng một hệ thống. Sở dĩ chúng ta nhanh quên một điều nào đấy là vì chúng ta xử lý nó ở mức tối thiểu, còn chúng ta nhớ được điều khác lâu hơn là do chúng ta xử lý nó sâu và rộng hơn (Craik & Lockhart, 1972). Theo thuyết này thì chúng ta mã hóa lại thông tin thành các dạng ngày càng trừu tượng hơn khi chúng ta xử lý nó ở các cấp độ sâu hơn. Ở cấp độ bề mặt, chúng ta mã hóa các ký tự mà chúng ta đọc. Ở cấp độ sâu hơn, chúng ta mã lại các ký tự và các từ thành nghĩa của từ. Ở cấp trừu tượng hơn chúng ta tái mã hóa nghĩa của từ thành khái niệm được diễn tả trong câu. Khi chúng ta xử lý sâu hơn, thì thông tin thu được trở nên rõ nghĩa hơn và được nhớ lâu hơn.

Ta sẽ còn quay lại với hai thuyết này. Trước hết, hãy xem các nhà theo thuyết đa trí nhớ gọi trí nhớ cảm giác, trí nhớ ngắn hạn và trí nhớ dài hạn là gì. Ba dạng trí nhớ này có thể được sử dụng nếu bạn là một nhân chứng trong phiên tòa xét xử vụ Sacco và Vanzetti. Ví dụ, chúng ta hãy xem chúng hoạt động thế nào nếu bạn đã liếc nhìn được biển số của chiếc xe tầu thoát trong vụ cướp có vũ trang ở Braintree. Giả sử bạn đã nhìn thấy biển số của chiếc xe đó trong một phần giây và sau đó bạn hãy nhắm mắt lại để tập trung suy nghĩ về những gì bạn thấy.

1. Trí nhớ cảm giác (Sensory Memory)

Trí nhớ cảm giác lưu giữ các cảm nhận thị giác trong khoảng 1 hoặc 2 giây, đủ để cho các tiến trình xử lý nhận biết hoạt động. Trí nhớ cảm giác lưu giữ cảm nhận thị giác về biển số xe trong khoảng 1 hoặc 2 giây sau khi bạn đã nhắm mắt lại. Thậm chí trí nhớ cảm

giác còn lưu các thông tin thị giác *xuyên qua* các ngắt quãng, chẳng hạn như khi chớp mắt, vì vậy các tiến trình nhận biết có thể hoạt động mà không bị ngắt quãng. Hãy thử huơ cây bút chì ngang mắt bạn mà xem. Bạn sẽ thấy cái bóng của cây bút chì luôn theo sau cây bút, tức là hình ảnh cảm giác của cây bút tại một vị trí vẫn còn đọng lại sau khi cây bút đã rời sang một vị trí khác. Thông tin đó sẽ phai nhạt khỏi trí nhớ cảm giác trong 1 hoặc 2 giây.



HÌNH 7-2:

Kỹ thuật báo cáo từng phần của Sperling được thể hiện ở phần trên của hình.

Phần dưới là biểu đồ kết quả: số ký tự được nhớ lại sẽ giảm khi tín hiệu cho báo cáo đó bị trễ. Đường đứt quãng thể hiện kết quả về khả năng của các đối tượng có thể nhớ lại 12 ký tự trong báo cáo (Sperling, 1960).

Sperling (1960) đã sử dụng một phương pháp rất thú vị để nghiên cứu trí nhớ cảm giác thị giác. Trong thí nghiệm này, ông trình bày 12 ký tự thành 3 dòng, mỗi dòng 4 ký tự (Hình 7-2). Ông cho chiếu sáng các ký tự đó trong khoảng thời gian là 50 mili giây, sau đó yêu cầu các đối tượng tham gia kể tên các ký tự đó. Những người tham gia chỉ có thể kể tên được 4 hoặc 5 ký tự, cho dù họ thừa nhận là họ đã nhìn thấy nhiều hơn thế. Từ đó Sperling hình thành nên các giả thuyết sau: Các đối tượng không nhìn thấy tất cả các ký tự được chiếu, bởi vì khoảng thời gian chiếu quá ngắn; Tuy vậy, số lý tưởng, họ nhìn thấy lại được nhiều hơn số ký tự họ kể tên được, vì họ đã quên mất một số trước khi kể tên chúng.

Sperling làm một thí nghiệm thứ hai để kiểm tra giả thuyết của ông. Lần này ông hướng dẫn các đối tượng chỉ nhìn một phần trong số 12 ký tự được hiển thị. Ông làm điều đó bằng cách dùng các tone âm thanh khác nhau để làm tác nhân kích thích, ông phát các tone âm thanh đó sau khi ký tự được chiếu: tone cao có nghĩa là các đối tượng phải đọc tên các ký tự hàng trên cùng; tone trung bình thì đọc các ký tự ở hàng giữa; và tone trầm thì

đọc các ký tự ở hàng dưới cùng. Sperling gọi đó là *quy trình thông báo từng phần* (*partial report procedure*), bởi vì các đối tượng chỉ thông báo phần được chiếu cho họ xem. Quy trình này được dựa trên cùng một logic mà các giáo viên sử dụng để xác định các cấp độ khóa học. Giáo viên chỉ lấy một phần tiêu biểu của khóa học để ra đề thi. Sau đó căn cứ vào tỷ lệ trả lời đúng để đánh giá xem bạn nắm bài ở mức nào. Nếu bạn trả lời đúng 90% thì giáo viên cho rằng bạn nắm được 90% kiến thức của khóa học. Sperling nhận thấy rằng, các đối tượng nói được 75% số ký tự hiển thị (3/4) nếu họ được gợi ý ngay sau khi ngắt chiếu các ký tự.

Trong các điều kiện khác, Sperling trì hoãn việc gợi ý 150 mili giây, 300 mili giây, hoặc 1000 mili giây sau khi các ký tự được chiếu. Điều đó khiến cho các đối tượng phải nhớ tất cả các ký tự cho tới khi họ được gợi ý. Hình 7-2 cho thấy, tỷ lệ nói đúng giảm dần dần. Thực tế, với 1000 mili giây trễ thì sự gợi ý là vô ích, bởi vì đối tượng kể tên các ký tự không tốt hơn so với khi không được gợi ý. Từ đó Sperling kết luận rằng, trí nhớ cảm giác lưu giữ các thông tin thị giác trong một thời gian ngắn sau khi ngắt hiển thị, và trí nhớ này phai nhạt dần.

Sperling đã xác định các thuộc tính quan trọng của trí nhớ cảm giác trong các thí nghiệm liên quan:

1. Các thuộc tính thị giác của một tác nhân kích thích – chẳng hạn như độ sáng, quyết định độ dài trí nhớ cảm giác. Tác nhân càng sáng thì trí nhớ cảm giác càng tồn tại lâu. Thường thì trí nhớ cảm giác tồn tại trong khoảng 1 hoặc 2 giây.
2. Trí nhớ cảm giác đối với một tác nhân kích thích sẽ bị xóa, khi một tác nhân khác được đưa ra sau khi tác nhân thứ nhất biến mất khỏi tầm nhìn. Khả năng để một tác nhân xóa mất trí nhớ cảm giác của một tác nhân trước đó được gọi là che chấn ngược (backward masking).
3. Trí nhớ cảm giác có chứa các thông tin thị giác chưa được nhận ra hoặc đặt tên. Dựa vào bằng chứng sinh lý học trong Chương 2, ta có thể giả thiết rằng, trí nhớ cảm giác chứa thông tin được thể hiện dưới dạng các đặc điểm thị giác, chẳng hạn như các góc, các cung và các đường thẳng.

Massaro (1970) đã chứng minh được rằng, trí nhớ cảm giác thính giác cũng có các thuộc tính tương tự.

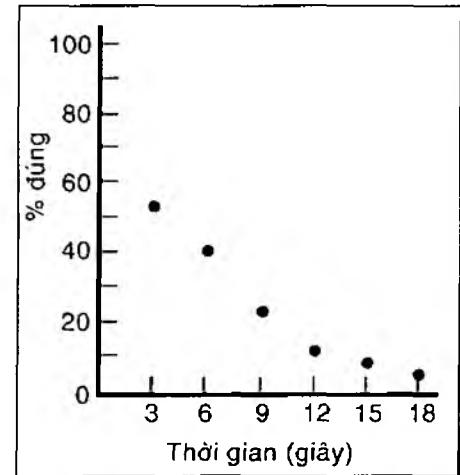
Một nghiên cứu gần đây của Hornstein và Mosley (1987) cho thấy, những người chậm phát triển về trí tuệ dường như không có khả năng sử dụng trí nhớ cảm giác thị giác. Các nhà làm thí nghiệm đã sử dụng sự che chấn ngược để xóa trí nhớ cảm giác. Các che chấn xuất hiện sau các khoảng trễ ngắn đã giảm tối đa tác dụng của trí nhớ cảm giác hoặc sau các khoảng trễ dài làm tăng tối đa tác dụng của trí nhớ cảm giác. Nhiệm vụ là phải nhận diện các hình da giác hoặc các từ có hai ký tự. So sánh với các đối tượng bình thường, thì những người chậm phát triển trí tuệ có thể so sánh được ở những khoảng trễ ngắn. Tuy nhiên, các đối tượng chậm phát triển trí tuệ kém hơn rất nhiều ở các khoảng trễ dài, khi hiệu suất hoạt động phụ thuộc hầu hết vào trí nhớ cảm giác. Kết quả này cho thấy, người chậm phát triển trí tuệ không có khả năng sử dụng trí nhớ cảm giác.

2. Trí nhớ ngắn hạn (Short - Term Memory)

Trí nhớ ngắn hạn lưu giữ các thông tin đã được chuyển ra ngoài trí nhớ cảm giác.

Thông tin chỉ tồn tại trong khoảng 30 giây trong trí nhớ ngắn hạn nếu nó không được nhắc lại. Giả sử biển số của chiếc xe tầu thoát trong vụ cướp là SMT-253 và bạn chỉ có đủ thời gian để nhận diện các chữ cái; Nếu vậy thì bạn sẽ không nhớ nổi các con số cùng với nhiều chi tiết khác mà bạn không có đủ thời gian để nhận diện. Tuy nhiên, cái phần mà bạn đã nhận diện được thì sẽ được lưu lại. Đặc biệt, nó sẽ được chuyển vào trí nhớ ngắn hạn để xử lý tiếp. Ví dụ này chứng minh rằng việc chuyển thông tin từ trí nhớ cảm giác vào trí nhớ ngắn hạn thường làm mất đáng kể thông tin. Tiến trình lặp lại thông tin nhằm duy trì trí nhớ ngắn hạn được gọi là tiến trình nhắc lại (rehearsal). Nếu chúng ta không nhắc lại thông tin thì trí nhớ đó mất đi một cách nhanh chóng. Một ví dụ tiêu biểu về điều đó là cách bạn nhắc lại một số điện thoại mà bạn vừa tìm được. Nếu bạn không nhắc lại, hoặc có ai đó quấy rầy trước khi bạn thực hiện cuộc gọi, thì có thể bạn sẽ quên mất ngay số điện thoại đó.

Peterson và Peterson (1959) đã phát triển một cách thức để xác định xem thông tin được lưu ở trí nhớ ngắn hạn trong bao lâu nếu không được nhắc lại. Họ chia quy trình đó thành 3 giai đoạn: thể hiện (presentation), giữ lại (retention) và nhớ lại (recall). Trong giai đoạn thể hiện, các đối tượng nhìn vào một tổ hợp gồm ba ký tự, chẳng hạn như XNT. Trong giai đoạn giữ lại, các đối tượng làm một bài toán được thiết lập để khiến họ phải nhắc lại tổ hợp ba ký tự đó. Trong giai đoạn nhớ lại, các đối tượng chỉ làm mỗi một việc đơn giản là kể tên tổ hợp đã được thể hiện. Hình 7-3 trình bày kết quả thu được. Các đối tượng nhớ được 50% tổ hợp ba ký tự đó sau 3 giây, 25% sau 9 giây, và 8% sau 18 giây. Thí nghiệm này cùng với các thí nghiệm khác nữa chứng minh rằng, chúng ta quên những điều mới và bị tách biệt (chẳng hạn như các tổ hợp ba ký tự) trong khoảng thời gian dưới 30 giây nếu chúng ta không nhắc lại chúng.



HÌNH 7-3:

Nghiên cứu đã cho thấy rằng con người sẽ quên rất nhanh những con số riêng rẽ nếu họ không tập dượt lại chúng. Ở biểu đồ này chúng ta thấy được sự suy giảm nhanh chóng về số lượng các tổ hợp có thể nhắc lại được

(Peterson & Peterson, 1959)

Thuyết đa trí nhớ ủng hộ cho các kết quả của Peterson & Peterson bởi vì thuyết này nói rằng, chúng ta duy trì những điều mới và bị tách biệt trong trí nhớ ngắn hạn cho tới khi chúng ta chuyển chúng vào trí nhớ dài hạn. Việc chuyển thông tin đó sẽ không thể thực hiện được nếu không có tiến trình nhắc lại, vì vậy ta nhanh chóng quên mất những điều mà ta không nhắc lại. Các nhà theo thuyết cấp độ xử lý thì đưa ra một sự giải thích khác cho các kết quả tương tự. Họ cho rằng, các sự vật hiện tượng sẽ được nhớ lâu hơn nếu chúng được xử lý sâu hơn, chứ không phải chúng được chuyển tới một dạng trí nhớ khác. Các đối tượng của Peterson & Peterson chỉ có thời gian để thực hiện xử lý bề mặt đối với các tổ hợp ba ký tự cho nên họ nhanh chóng quên mất chúng. Tất cả các thuyết về đa trí nhớ và về cấp độ xử lý đều vượt qua thí nghiệm để giải thích cho các kết quả của Peterson & Peterson.

3. Trí nhớ dài hạn (Long - Term Memory)

Trí nhớ dài hạn lưu giữ thông tin được truyền từ trí nhớ ngắn hạn thông qua tiến trình nhắc lại hoặc một số tiến trình khác. Khi bạn nhắc lại các chữ cái mà bạn đã nhìn thấy trên biển số xe của bạn cướp, có thể bạn đã thử nghĩ tới các cách thức để nhớ chúng. Chẳng hạn, có thể bạn đã nhận thấy rằng, đó là các ký tự đầu tiên của ba ngày đầu tiên trong tuần. Việc nhắc lại và xử lý bổ sung sẽ chuyển thông tin đó tới trí nhớ dài hạn. Thông tin càng tồn tại lâu ở trí nhớ ngắn hạn thì nó càng dễ được chuyển tới trí nhớ dài hạn. Một số nhà nghiên cứu cho rằng trí nhớ dài hạn của chúng ta là gần như vĩnh cửu, nghĩa là chúng ta không mất mát gì từ trí nhớ dài hạn, cho dù đôi khi chúng ta không truy xuất được thông tin từ nó (Atkinson & Shiffrin, 1971, 1977).

Các dạng trí nhớ dài hạn

Chúng ta lưu giữ thông tin cụ thể về các khía cạnh cảm giác của những trải nghiệm của chúng ta trong trí nhớ dài hạn. Chúng ta nhớ được âm thanh của các giọng nói trong một thời gian rất lâu, giống như khi có một người bạn cũ gọi điện tới thì chúng ta nhận ngay được giọng người đó. Chúng ta nhớ được các cử động của cơ thể. Ví dụ, nếu bạn đã từng lái một chiếc xe hơi với một công tắc trên sàn xe, thì có thể bạn sẽ chạm ngay được vào công tắc ngay lần thử đầu tiên, cho dù bạn không dùng nó trong một thời gian dài. Keele và Ells (1972) chỉ ra rằng, chúng ta nhớ được cả vị trí công tắc và khoảng cách mà chúng ta phải di chuyển để chạm vào nó.

Chúng ta cũng nhớ được các mùi một cách tuyệt vời. Trong một thí nghiệm người ta thấy rằng, sau 30 ngày, đối tượng tham gia vẫn nhận diện được mùi một cách chính xác như khi họ nhận diện mùi sau 30 giây, họ chỉ quên một số rất ít mùi sau thời gian một năm (Engen, 1980).

Như đã đề cập trước đây, các cấp độ xử lý cũng có thể giải thích được cho sự duy trì thông tin lâu dài và thuyết đa trí nhớ. Ta hãy cùng xem xét một số ứng hộ cho thuyết cấp độ xử lý.

Xử lý càng sâu thì nhớ càng lâu

Nhiều thí nghiệm cho thấy, trí nhớ phụ thuộc vào các cấp độ xử lý – xử lý càng sâu thì trí nhớ càng tốt (xin xem Wickelgren, 1979). Có một thí nghiệm đặc biệt thú vị đối với các lời khai của nhân chứng (Bower & Karlin, 1974). Người làm thí nghiệm chiếu các tấm hình chụp các khuôn mặt và thao tác các cấp độ xử lý mà người tiến hành tham gia trong khi nhìn vào các tấm hình đó. Đôi khi đối tượng tham gia sử dụng các cấp độ xử lý bề mặt để phán đoán những điều đơn giản, chẳng hạn như giới tính của người trong ảnh. Ở các lần khác, đối tượng tham gia sử dụng các cấp độ xử lý sâu hơn để phán đoán những điều khó hơn, chẳng hạn như tính cách thật thà hoặc dẽ thương. Đối tượng nhận diện các tấm ảnh tốt hơn trong một thí nghiệm sau đó khi họ đã xử lý các tấm ảnh một cách sâu hơn, dù rằng thời gian họ dùng để xem ảnh vẫn như trước. Thí nghiệm này cùng với các thí nghiệm khác cho thấy, các thuyết về trí nhớ phải được xem xét trong mối quan hệ với các cấp độ xử lý.

Chúng ta sẽ tiếp tục xem xét lại bằng chứng về thuyết đa trí nhớ và thuyết các cấp độ xử lý khi chúng ta thảo luận về tiến trình mã hóa, lưu giữ, và phục hồi thông tin trong trí nhớ ngắn hạn và dài hạn.

IV. MÃ HÓA (ENCODING)

Mã hóa là tiến trình chọn lọc thông tin kích thích đầu vào và mã nó để có thể lưu vào bộ nhớ. Máy ghi âm và ghi hình thu động ghi lại, hay mã hóa, bất kỳ thứ gì có đủ độ sáng hoặc âm thanh đủ lớn để có thể ghi được. Công việc của một luật sư sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu các nhân chứng bằng xương bằng thịt cũng làm như vậy. Tuy nhiên, con người không làm được như vậy; người ta quyết định ghi nhận cái gì và thể hiện nó như thế nào. Ví dụ, bạn sử dụng một kế hoạch đặc biệt để mã hóa hoặc thể hiện danh sách nghiên cứu ở đầu chương này. Các nhà tâm lý học nhận thức gộp cả các phân tích mã hóa thành một phần chính trong nghiên cứu của mình về trí nhớ của mình. Họ phát hiện ra rằng, việc mã hóa được thực hiện ở trí nhớ ngắn hạn và trí nhớ dài hạn. Chúng ta hãy lần lượt thảo luận từng việc mã hóa đó.

Mã hóa ở trí nhớ ngắn hạn (Encoding in Short - Term Memory)

Chúng ta đã nói rằng, nhiều thông tin bị mất đi khi chuyển từ trí nhớ cảm giác vào trí nhớ ngắn hạn. Hãy xem xét kỹ hơn cách thức tuyển chọn mà theo đó, hầu hết chúng ta đều mã hóa thông tin.

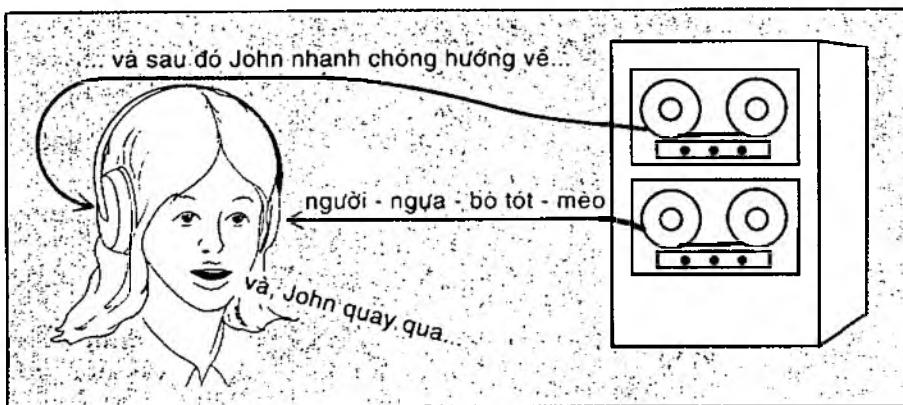
Sự tập trung (attention)

Hãy tự đặt mình vào vị trí của Benjamin Bowles vào cái đêm Giáng sinh năm 1919. Bạn đang cầm khẩu súng trong một chiếc xe tải chở tiền và đột nhiên chiếc xe bị tấn công. Bản năng đầu tiên của bạn là bắn vào sàn xe, nhưng bạn đã phải bảo vệ tiền, nên bạn bắn trả. Vài phút sau đó, chiếc xe bị mất kiểm soát và đụng vào một trụ điện thoại. Bạn hãy thử hình dung về sự ập tới của một loạt các tác nhân kích thích mà bạn chứng kiến – các tay súng, khói súng từ súng của chúng, khói súng của bạn, những người đứng gần chạy trốn, mùi bốc ra từ chiếc xe và mùi khét của cao su cháy, thân thể bạn bị va đập khi bạn và các người khác trên xe bị đồn vào nhau, tiếng súng nổ, tiếng xì hơi của lốp xe, tiếng la hét. Bạn không thể chứng kiến tất cả các sự kiện đó một cách giống nhau. Đầu óc bạn tập trung vào điều này nhưng lại bỏ qua điều khác. Chỉ bằng cách hình dung ra tình huống đó thôi, thì có thể bạn đã có được một ý niệm tốt về các tác nhân kích thích nào thu hút sự tập trung của bạn.

Tiến trình mà thông qua đó ta nhận biết được các tác nhân kích thích quan trọng và bỏ qua các tác nhân kích thích không liên quan được gọi là sự tập trung. Không có nó, trí óc của chúng ta chắc chắn sẽ bị đắm chìm vào đại dương của tất cả các tác nhân kích thích. Trên đường giao thông, trên các sàn nhảy, ở các buổi tiệc cocktail, hay thậm chí ngay khi đi dạo trong cánh rừng yên tĩnh, thì cùng một lúc lượng thông tin tác động vào các giác quan của ta luôn nhiều hơn lượng thông tin mà trí óc ta có thể xử lý. Vậy mà ta vẫn xoay xở được trong các tình huống đó bởi vì ta tập trung một cách có chọn lọc vào các thông tin quan trọng.

Hình 7-4 minh họa một trong số các thí nghiệm nhân tạo dùng để nghiên cứu sự tập trung. Quy trình này được gọi là nghe rẽ đôi (dichotic listening). Mỗi bên tai nghe chuyển tải một thông điệp riêng biệt. Đối tượng được yêu cầu bỏ qua một thông điệp và *đổi theo* (*shadow*) thông điệp kia, nghĩa là khi nghe thấy thông điệp đó thì phải nói to thông điệp đó

lên, đối tượng ngồi gần loa càng tốt. Quy trình này cho phép các nhà làm thí nghiệm kiểm tra hai câu hỏi: Điều gì xảy ra với thông điệp mà đối tượng được yêu cầu bỏ qua? Khi nào thông điệp không liên quan này gây trở ngại cho việc nhận thức thông điệp có liên quan?



HÌNH 7-4:

Dụng cụ thí nghiệm được dùng trong một thí nghiệm hiệu ứng màn chấn tiêu biểu. Ở đó các thông điệp riêng rẽ được phát lại qua tai nghe tới từng người, người nghe phải cố bỏ qua một thông điệp và nhắc lại thông điệp kia.

Trước khi nhìn vào câu trả lời, bạn hãy thử đoán xem, thử nghĩ xem, điều gì đã xảy ra đối với các mùi, âm thanh, và sự va chạm không liên quan vốn đã tác động tới Bowles khi chiếc xe của anh ta bị tấn công? Bạn có nghĩ rằng chúng được nhận ra ngay từ đầu hay không? Chắc chắn những tác nhân không liên quan đó đã kích thích các bộ phận tiếp nhận cảm giác, nhưng có lẽ tín hiệu từ các bộ phận tiếp nhận đó đã bị lọt ra trước khi não Bowles ghi được chúng. Nếu các tín hiệu đó tới được não, và nếu chúng được nhận ra, thì có lẽ chúng chỉ được nhớ trong một khoảng thời gian rất ngắn.

Có một cách thức để phát hiện xem điều gì xảy ra đối với thông điệp mà đối tượng được yêu cầu bỏ qua, đó là yêu cầu đối tượng làm một trắc nghiệm bất ngờ về khả năng nhớ lại thông điệp không liên quan trong một thí nghiệm dõi theo (shadowing). Nghiên cứu cho thấy, 30 giây sau khi tư liệu được trình bày thì nội dung của thông điệp không liên quan sẽ bị quên (Moray, 1959). Trong một số thí nghiệm, thông điệp không liên quan được luân phiên thể hiện bằng tiếng Anh và một thứ tiếng nước ngoài không quen thuộc, hoặc bằng tiếng Anh và tiếng nói lắp; 30 giây sau, đối tượng không hề nhớ lại được những thay đổi đã xảy ra.

Cần lưu ý rằng các đặc điểm vật lý của thông điệp không liên quan lại được người ta ghi nhớ. Ví dụ, người ta nhớ được đó là giọng của một nam giới hay của nữ giới, nó đã ngừng hẳn hoặc chưa ngừng hẳn, hoặc nó được thay thế bằng một số âm thanh khác. Rõ ràng người ta quan tâm đủ mức tới một thông điệp không liên quan để xác định các đặc điểm vật lý của nó, nhưng không đủ để xác định ý nghĩa của nó, hoặc chí ít không đủ để nhớ ý nghĩa của nó sau 30 giây.

Vấn đề “khi nào thì thông điệp không liên quan cản trở việc nhận thức thông điệp có liên quan” cũng đáng để chúng ta suy nghĩ trước khi xem các câu trả lời liên quan đến thí nghiệm dõi theo. Tất cả chúng ta đều biết rằng, các tác nhân không liên quan đôi khi cũng

gày cẩn trỏ. Ví dụ, hãy thử lắng nghe một diễn giả trong khi người ngồi cạnh bạn cứ bẻ ngón tay kêu rôm rốp. Tuy nhiên, đôi khi các tác nhân không liên quan dường như chẳng ảnh hưởng gì. Chẳng hạn, tiếng kêu của chiếc máy điều hòa nhiệt độ chẳng hề làm bạn mất tập trung khi diễn giả nói.

Có lẽ bạn đã phỏng đoán rằng, nội dung hoặc ý nghĩa của một thông điệp không liên quan cũng có thể có một tác động gì đó. Ví dụ, nếu tên của một đối tượng được đề cập, thì việc dõi theo thông điệp có liên quan sẽ bị đứt đoạn. Điều này cũng giống như việc bạn mất tập trung vào câu chuyện của mình khi thấy tên mình được nhắc tới trong một cuộc đàm luận cạnh đó. Việc nghe nhắc tới tên làm người ta sao nhãng là vì người ta thường có thiên hướng nghe thấy được tên mình. Một nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng, các từ khác cũng làm ta sao lảng nếu ta thích nghe chúng (Treisman, 1960). Ví dụ, có một câu nói là thông điệp có liên quan vốn được bắt đầu bằng các từ “Tôi nghiệp bà cô...”. Vì vậy, đối tượng thí nghiệm trông đợi một cái tên phụ nữ. Sau đó một cái tên phụ nữ (Jane) được thể hiện trong thông điệp không liên quan và một số vấn đề khác được thể hiện trong thông điệp liên quan. Đối tượng thí nghiệm đột nhiên bắt đầu dõi theo thông điệp không liên quan và nói “Jane”. Lỗi này thường được nhận thấy và các đối tượng ngừng lại để xin lỗi. Kho khăn lấm thì các đối tượng mới bỏ qua thông điệp gây sao nhãng đó khi họ được dẫn dắt để nghe nó.

Tất nhiên, mã hóa không chỉ đơn thuần là lựa chọn các thông tin cụ thể mà nó còn thể hiện thông tin đó dưới một dạng nhất định. Nếu bạn đã nhìn thấy biển số xe của chiếc xe tẩu thoát trong vụ cướp có vũ trang ở Braintree, thì liệu bạn có thử hình thành một bức tranh trí tuệ về chiếc biển số xe đó, bằng việc sử dụng một mã hóa thị giác? Hoặc liệu bạn có nhắc lại con số đó cho chính bạn? Bạn đã cố nhớ mặt của những tên cướp đó như thế nào? Liệu bạn có nhắc lại đặc điểm của các khuôn mặt đó cho chính mình hay là bạn đã hình thành một bức tranh trí tuệ về nó? Bằng chứng cho thấy, bạn đã sử dụng cả hai dạng mã.

Mã lời nói (Verbal Codes)

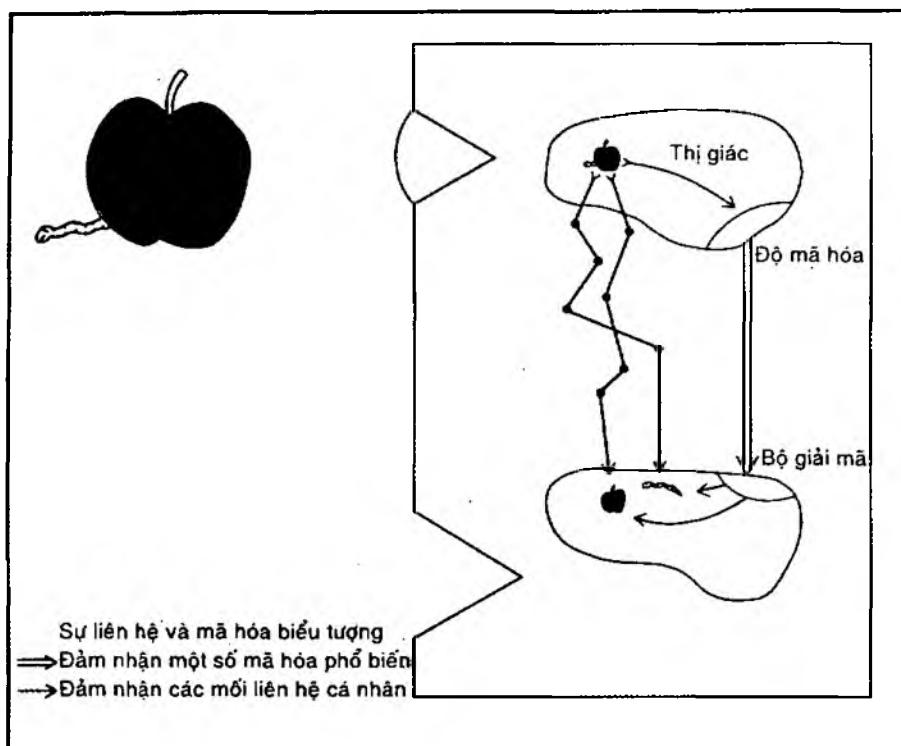
Nhiều thí nghiệm cho thấy, chúng ta có xu hướng dùng mã lời nói cho các “tư liệu” bằng lời chẳng hạn như con số, chữ cái và từ vựng. Trong một nghiên cứu, Conrad (1964) đã tìm thấy bằng chứng cho mã lời nói trong các lỗi mà con người mắc phải. Ông thể hiện 6 phụ âm trong một thời gian ngắn rồi sau đó yêu cầu người tham gia thí nghiệm viết tất cả các phụ âm đó theo thứ tự. Khi người ta mắc lỗi thì các chữ cái không đúng thường có âm giống với các chữ cái đúng. Với danh sách gồm R L T K S J, thì đối tượng có thể sẽ thay thế B cho T và viết thành R L B K S J. Nếu đối tượng nhớ được các chữ cái bằng hình ảnh thị giác thì họ khó mà mắc lỗi đó. Nói cho cùng, B nhìn không giống T. Tuy nhiên, lỗi đó sẽ mắc nếu người ta dùng mã lời nói, bởi vì B có âm giống T. Vì thế, lỗi dạng này ủng hộ cho những người nói rằng họ nhớ các chuỗi ký tự bằng cách nhắc lại tên ký tự cho chính mình. Nếu ta cố nhớ biển số xe của chiếc xe tẩu thoát, thì có thể, ta hãy tự nhắc lại con số đó vài lần cho tới khi có cơ hội viết con số đó ra.

Mã thị giác (Visual Codes)

Trong khi chúng ta có xu hướng thích dùng mã lời nói đối với “tư liệu” lời nói, thì chúng ta lại không luôn sử dụng chúng. Ví dụ, chúng ta dùng mã thị giác để nhớ các từ trong danh sách nghiên cứu ở đầu chương này. Chẳng hạn, chúng ta thử hình dung ra một “bún” (búi tóc) được dùng làm một “ashtray” (gạt tàn). Tương tự như vậy, dường như ta có xu hướng dùng các mã thị giác để nhớ các tác nhân kích thích khó miêu tả. Kosslyn, Ball, và Reiser

(1978) đã tìm thấy bằng chứng cho thấy, người ta sử dụng mã thị giác khi được yêu cầu nhớ các bản đồ (xem Chương 8). Điều này cùng với bằng chứng khác (Kosslyn, 1981, 1984; Wickelgren, 1977) cho thấy chúng ta sử dụng các mã thị giác. Chắc chắn là ta sẽ sử dụng chúng để nhớ mặt của một tên cướp nếu ta tình cờ chứng kiến vụ án.

Theo các mô hình truyền thống vừa mới xem xét, thì ta phải giải mã thông tin đó để nói cho người khác biết những gì ta đã nhìn thấy, dù ta dùng mã lời nói hay mã thị giác. Tiến trình theo thứ tự đó được minh họa bằng đường thẳng kép ở Hình 7-5 cho những người thông báo là họ nhìn thấy một quả táo sâu. Các mã hệ thống thị giác cùng với hệ thống lời nói giải mã cho sự biểu thị có tính tượng trưng về quả táo sâu. Các đường thẳng đơn trong hình thể hiện một mô hình Xử lý Phân bổ Song song Kết nối (Connectionist Parallel Distributed Processing) (xem Chương 6) về cùng một sự kiện. Các đường thẳng đơn thể hiện nhiều kết nối thuộc phạm vi một đơn vị và giữa các đơn vị trong các hệ thống thị giác và lời nói. Các đơn vị này hoạt động song song và phân phối thông tin chính thể ở cả hai hệ thống. Chương 6 thảo luận về các biểu thị chính thể cũng như việc học tập và gia cường của nhiều kết nối cần có. Các nhà khoa học máy tính như Feldman và Ballard (1982) – vốn là những người đã xây dựng ví dụ về quả táo sâu – khẳng định rằng, mô hình kết nối đơn giản hơn nhiều so với quan điểm máy tính, đặc biệt là khi các tính toán được thực hiện trên máy tính xử lý song song. Có thể đối với nhiều người trong số chúng ta, tính “đơn giản” này không thể thấy rõ ràng chừng nào người ta chưa tiếp tục nghiên cứu thêm bằng cách sử dụng mô hình kết nối đó, dù ta nhận thấy rằng, các khả năng mới đang xuất hiện. Một gợi ý quan trọng cho sinh viên là nếu các bạn chưa tham gia một khóa học nào về máy tính thì lúc này là thời điểm tốt để làm điều đó.



HÌNH 7-5:
Sự liên hệ và mã hóa biểu tượng.

Sự lựa chọn của ta về các mã tùy thuộc vào khoảng thời gian mà ta phải nhớ một điều gì đó. Hiện tại, chúng ta mới chỉ bàn về các thí nghiệm liên quan đến trí nhớ đối với các khoảng ngừng nghỉ ngắn. Các thí nghiệm về trí nhớ với các khoảng ngừng nghỉ dài hơn cho thấy rằng chúng ta tái mã hóa (*recode*) thông tin cho trí nhớ dài hạn.

Giải mã ở trí nhớ dài hạn (Encoding in Long - Term Memory)

Câu nào trong số các câu sau là câu thứ hai trong phần nói về Mã hóa (phần IV)?

1. Máy ghi âm và ghi hình chủ động quyết định các thông tin độ sáng và độ lớn nào cần được ghi.
2. Máy ghi âm và ghi hình tự động ghi lại mọi thứ có đủ độ sáng hoặc có âm thanh đủ lớn để ghi.
3. Máy ghi âm và ghi hình thu động ghi lại, hay mã hóa, mọi thứ có đủ độ sáng hoặc âm thanh đủ lớn để ghi.

Chúng ta có thể dễ dàng loại bỏ ngay câu 1 bởi vì nghĩa của nó khác với câu đầu tiên trong phần này. Tuy nhiên, bạn có thể sẽ gặp khó khăn hơn trong việc quyết định chọn câu 2 hay câu 3. Sachs (1967) đọc các câu cho đối tượng thí nghiệm nghe, chẳng hạn như “Tác giả đã gửi một lá thư dài cho ủy ban đó”. Hai phút sau, đối tượng nhớ được nghĩa của câu nhưng họ không nhớ được chính xác các từ. Họ không thể phân biệt được chính xác câu đó với một câu có cùng ý nghĩa, chẳng hạn như: “Một lá thư dài đã được gửi tới ủy ban đó bởi tác giả”. Tương tự như vậy, có thể bạn sẽ trình bày nghĩa của các câu mà bạn đang đọc ở đây, nhưng có lẽ bạn không thể trình bày chính xác được các từ trong trí nhớ dài hạn. Liệu bạn có nhớ được ý nghĩa này vào thời điểm làm trắc nghiệm hay không? Điều đó sẽ tùy thuộc vào nhiều yếu tố mà chúng ta sẽ thảo luận trong phần tiếp theo.

V. LƯU LẠI VÀ MÃ HÓA LẠI (RETAINING AND RECODING)

Máy ghi âm là công cụ thụ động. Nó lưu lại mọi thông tin mà nó bắt gặp, và thể hiện lại dưới dạng giống như nó đã ghi được. Sự lưu giữ thông tin ở con người lại là một vấn đề khác. Con người sửa đổi một số bộ nhớ và quên đi một số khác trong quá trình lưu giữ (retaining) thông tin. Các lời khai của Cox, Harding và Bowles tại phiên tòa xét xử Vanzetti đã minh họa tính chất có thể thay đổi của trí nhớ con người. Thời gian trôi đi thì các mô tả của họ về bọn cướp cũng thay đổi theo nhiều hướng khác nhau; họ đã thay đổi lời khai của mình về các đặc điểm như độ dài của ria mép, màu da, và hình dáng của trán. Ở đây, chúng ta sẽ xem xét các thí nghiệm làm sáng tỏ những gì có thể gây ra thay đổi đó.

Ta đã thảo luận về kiểu mã hóa diễn ra khi thông tin được chuyển từ trí nhớ cảm giác sang trí nhớ ngắn hạn. Trong phần này, ta sẽ theo sát hơn đường đi của thông tin để khám phá cách thức thông tin được lưu giữ sau khi được mã hóa trong trí nhớ ngắn hạn và trí nhớ dài hạn.

1. Dung lượng trí nhớ ngắn hạn (Capacity of Short - Term Memory)

Các nhà lý thuyết về trí nhớ cố gắng phân biệt trí nhớ ngắn hạn với trí nhớ dài hạn dựa trên cơ sở mỗi loại trí nhớ được hay còn gọi là *lưu giữ* (*retain*) được bao nhiêu thông

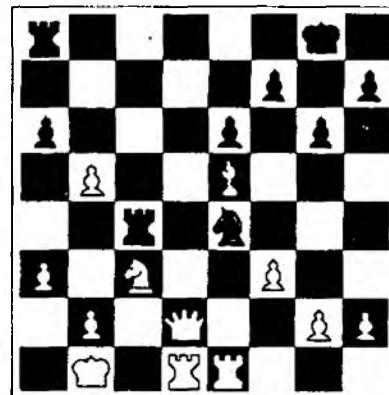
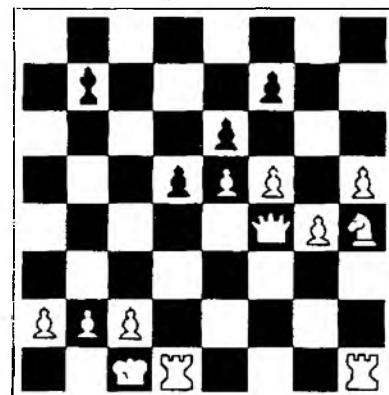
tin. Hãy nhìn một lần vào số điện thoại 924-3401-5732-816 và thử quay số mà không nhìn lại nữa. Hầu hết chúng ta đều không thể thực hiện được điều đó. Chúng ta thường quay các số điện thoại có 7 chữ số mà không hề gặp khó khăn gì, nhưng với 14 chữ số thì hầu như lại không thể. Tại sao vậy? Các nhà lý thuyết đa trí nhớ nói rằng, chúng ta gặp khó khăn khi quay số điện thoại có 14 chữ số là vì trí nhớ ngắn hạn của ta có dung lượng giới hạn, nghĩa là nó chỉ có thể lưu giữ được một lượng giới hạn thông tin mà thôi. Trong khi trí nhớ dài hạn có thể lưu giữ một lượng thông tin bất kỳ thì trí nhớ ngắn hạn chỉ có thể nhớ được một số giới hạn các chữ số. 14 chữ số là vượt quá giới hạn đó. Chiều dài trí nhớ (memory span) ngắn hạn là số lượng các khoản mục (item) mà chúng ta có thể đọc qua một lần rồi sau đó nhớ lại được theo thứ tự mà không mắc lỗi. Các thí nghiệm cho thấy, những số có 7 chữ số thường như đánh dấu giới hạn chiều dài trí nhớ ngắn hạn của chúng ta. Ebbinghaus (1885) là một trong số những người đầu tiên đánh giá chiều dài trí nhớ của chính mình ở mức 7 khoản mục. Nhiều năm sau đó, George Miller (1956) đã thấy giới hạn 7 khoản mục thường xuyên được xuất hiện trong các thí nghiệm, điều đó khiến ông phải viết một bài báo với tựa đề “Số 7 thần bí, cộng trừ 2”. Trong khi khả năng nhớ của chúng ta khác nhau khá nhiều thì tất cả những người trưởng thành bình thường hầu như có chiều dài trí nhớ ngắn hạn ở vào khoảng từ 5 đến 9 khoản mục.

Các nhà lý thuyết đa trí nhớ giải thích “con số thần bí” này với sự thừa nhận rằng trí nhớ ngắn hạn có một dung lượng lưu giữ giới hạn là 7 cộng trừ 2 khoản mục. Trí nhớ ngắn hạn giống như thể một chiếc hộp thả xu có 7 cộng trừ 2 khe giữ xu. Khi tất cả các khe đã đầy thì cách duy nhất chúng ta có thể nhận thêm xu mới là thay thế xu cũ bằng xu mới (xem Waugh & Norman, 1965).

Các nhà lý thuyết về các cấp xử lý thì giải thích cho sự giới hạn của trí nhớ không theo quan điểm *dung lượng lưu trữ giới hạn* (*limited storage capacity*) mà theo quan điểm *dung lượng xử lý giới hạn* (*limited processing capacity*). Họ cho rằng chúng ta bị giới hạn ở tốc độ mà chúng ta thực hiện các tiến trình xử lý lưu giữ các con số và nhắc lại chúng. Do các giới hạn lưu trữ và các giới hạn xử lý đều có vẻ hợp lý, nên sự tồn tại của các giới hạn chiều dài trí nhớ không giúp gì được chúng ta trong việc lựa chọn giữa các thuyết đa trí nhớ và các thuyết các cấp độ xử lý.

Cắt khúc (Chunking)

Cắt khúc là tiến trình nhóm các tác nhân kích thích thành các đơn vị có nghĩa. Chúng ta có thể nói rằng độ dài trí nhớ bị giới hạn ở 7 cộng trừ 2 khoản mục. Nhưng chính xác thế nào là một khoản mục? Các thí nghiệm đã chứng minh được rằng chiều dài trí nhớ ngắn hạn của chúng ta có thể tương ứng với 7 cộng trừ 2 chữ số, ký tự, âm tiết, từ, thậm chí là câu. Các ký tự NOTTER UOL YRAM đã được hình thành theo cách đó, mỗi đơn vị thể



HÌNH 7-6:

Các ví dụ về vị trí thí nghiệm
được dùng trong các thí
nghiệm dự đoán và tái tạo
(Reed, S.K, 1988)

hiện một khúc thông tin. Nếu chúng ta nhìn thấy các ký tự đó theo trật tự đảo ngược: MARY LOU RETTON thì toàn bộ chuỗi ký tự này lại trở thành một khúc thông tin. Thực tế, chúng ta có thể quản lý được thêm 5 hoặc 6 cái tên trong trí nhớ của chúng ta. Khi xử lý thông tin, chúng ta nhóm các phần tử lại với nhau thành các đơn vị có chức năng như một tổng thể. Chúng ta nhóm các đặc điểm thị giác thành các ký tự, nhóm các ký tự thành các từ, và nhóm các từ thành các câu. Miller (1965) đã đặt tên cho các đơn vị này là khúc (chunk), và kết luận rằng độ dài trí nhớ tương đương với 7 cộng trừ 2 khúc.

Dựa vào cơ cấu của các khúc thì chẳng có gì ngạc nhiên khi thấy những người cắt khúc tốt hơn cũng có khả năng nhớ tốt hơn. Ví dụ, liếc nhìn vào bàn cờ vua ở Hình 7-6 trong 5 giây và sau đó che bàn cờ đó đi. Hình này tái tạo một bàn cờ sau bước đi thứ 20 của một trận đấu thật. Giả sử bàn cờ và các quân cờ là thực chứ không phải là ảnh. Đồng thời cũng giả sử rằng bạn được đưa cho một bàn cờ trống và được yêu cầu đặt các quân cờ vào các vị trí mà bạn đã nhìn thấy trước đó. Bạn có thể đặt đúng được bao nhiêu vị trí? Câu trả lời tùy thuộc vào sự hiểu biết về các nhóm (các khúc) quen thuộc của môn cờ vua. DeGroot (1966) nhận thấy rằng những tay chơi cờ kỳ cựu có thể nhớ lại nhiều vị trí hơn những người mới tập chơi, nhưng điều đó chỉ xảy ra nếu các quân cờ được nhìn thấy ở các vị trí quen thuộc được hình thành từ những ván cờ thực sự. Saariluoma (1985) đã tái tạo được sự phát hiện rằng các tay cờ kỳ cựu nhớ được các ván cờ tốt hơn người mới tập chơi. Tuy nhiên, nếu không nhìn vào bàn cờ thì các tay cờ kỳ cựu cũng chỉ nhỉnh hơn người mới chơi đôi chút trong việc đoán các vị trí quân cờ. Còn khi các quân cờ được đặt ở các vị trí ngẫu nhiên thì những cựu thủ cờ cũng không nhớ được các vị trí tốt hơn người mới chơi. Hơn nữa, các cựu cờ thủ đó không thể thực hiện tốt hơn đối với các tác vụ nhận thức đơn giản, chẳng hạn như việc đếm các quân cờ cụ thể. Tóm lại, các kết quả đó ủng hộ kết luận cho rằng, khả năng cắt khúc là điều quyết định cơ bản đến trí nhớ. Người nào cắt khúc tốt hơn thì có trí nhớ tốt hơn.

Hầu hết thời gian, chúng ta cố nhớ các sự vật hiện tượng trong một giai đoạn tương đối dài, chẳng hạn như khi chúng ta ôn thi. Bây giờ ta hãy xem xét các đặc điểm của sự lưu lại thông tin trong trí nhớ dài hạn.

2. Lưu lại thông tin trong trí nhớ dài hạn (Retention in Long - Term Memory)

Lời khai của nhân chứng trong phiên tòa xét xử Sacco và Vanzetti thể hiện hai nguyên tắc của sự lưu giữ thông tin trong trí nhớ dài hạn: *tổ chức (organization)* và *tái cấu trúc (reconstruction)*. Con người tổ chức thông tin mình lưu giữ trong trí nhớ dài hạn và tiếp tục cấu trúc lại tổ chức đó khi thời gian trôi đi. Tổ chức ban đầu được thể hiện trong các bản tường trình của Cox, Bowles và Harding với cảnh sát ở Bridgewater. Các mô tả về “tên cướp mang súng ngắn” – đã được trích ở trên – phụ thuộc vào trí nhớ dài hạn, bởi vì cảnh sát đã không đến ngay tức thì. Các bản tường trình nhớ lại một cách tự do đã được tổ chức ở mức cao cho dù các câu hỏi không hề áp đặt một tổ chức nào. Đặc biệt, cả ba nhân chứng đã sử dụng các tổ chức để nhóm các sự thật lại với nhau theo 4 phạm trù: hình dạng cơ thể, khuôn mặt, quần áo, và quốc tịch. Thời gian trôi đi, cả ba nhân chứng đều thay đổi các lời khai theo cách mà có thể cho thấy một sự cấu trúc lại trí nhớ gốc của họ. Chúng ta hãy cùng nhau xem xét ví dụ này một cách chi tiết hơn và liên hệ nó với việc nghiên cứu các nguyên tắc về tổ chức và cấu trúc lại.

Sự tổ chức trong trí nhớ dài hạn. Con người lưu trữ một lượng lớn kiến thức tổng quát và sử dụng kiến thức nền này để tổ chức các ký ức về những tình tiết mà họ chứng kiến. Ví dụ, Cox, Bowles và Harding đã biết các phạm trù mà họ dùng để tổ chức ký ức của họ về “tên cướp mang súng ngắn”. Tulving (1972) đã hình thức hóa khác biệt giữa sự lưu giữ lâu dài kiến thức nền và các tình tiết cụ thể như sau:

1. Trí nhớ ngữ nghĩa (semantic memory) thể hiện kiến thức nền tổng quát của một người về các từ, biểu tượng, khái niệm, và quy tắc
2. Trí nhớ tình tiết (episodic memory) thể hiện trí nhớ của một người về các sự kiện, bao gồm cả thời gian và địa điểm xảy ra.

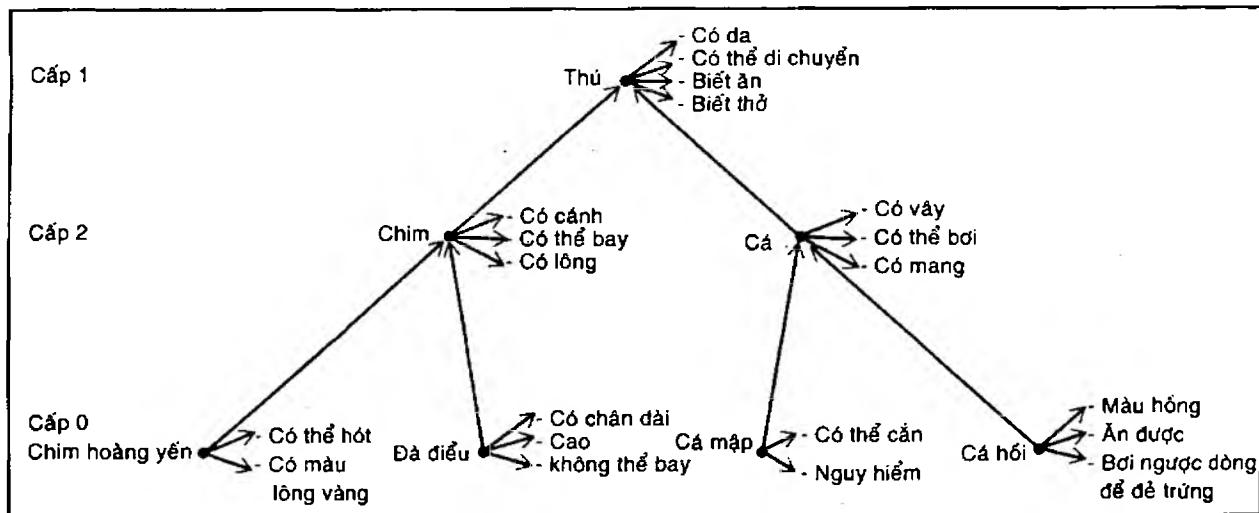
Chúng ta sẽ sử dụng sự khác biệt này trong thảo luận sau đây, cho dù các nhà nghiên cứu vẫn đang tranh cãi về giá trị của nó đối với các thuyết về trí nhớ (McCloskey & Santee, 1981).

Phạm vi mà trí nhớ ngữ nghĩa có thể tự áp đặt lên trí nhớ tình tiết được thể hiện bởi lời khai của Harding. Anh ta đã nhớ rất tốt, nhớ được một cách chi tiết, chẳng hạn như chiếc áo khoác màu đen, tuy nhiên anh ta nhớ một điều không đúng. Anh ta cho biết rằng “tên cướp mang súng ngắn” đội mũ hình quả dưa, nhưng thực ra tên này không hề đội mũ. Những chiếc áo khoác và những chiếc mũ hình quả dưa có thể được liên tưởng chặt chẽ trong trí nhớ ngữ nghĩa của Harding, và anh ta có thể đã trộn lẫn trí nhớ ngữ nghĩa với trí nhớ tình tiết về sự kiện mình đã chứng kiến. Tất nhiên, chúng ta mới đang nghiên cứu về lý do mắc lỗi của Harding. Để có bằng chứng tốt hơn về sự tương tác giữa trí nhớ ngữ nghĩa với trí nhớ tình tiết, thì chúng ta phải chuyển qua nghiên cứu về lĩnh vực này.

Galton (1879) đã nghiên cứu trí nhớ ngữ nghĩa bằng một trắc nghiệm liên tưởng tự do (free association test). Trắc nghiệm này là một quy trình mà một người nhìn vào hoặc lắng nghe – một từ đích và các thông báo ngay lập tức về các từ khác xuất hiện trong tâm trí. Deese (1959) đã phối hợp các trắc nghiệm liên tưởng tự do với các trắc nghiệm nhớ lại tự do để chứng minh rằng chúng ta sử dụng trí nhớ ngữ nghĩa để tổ chức trí nhớ tình tiết. Các trắc nghiệm liên tưởng tự do đo đặc trí nhớ ngữ nghĩa, bởi vì chúng phản ánh cách thức tổ chức kiến thức tổng quát của chúng ta về các từ. Các trắc nghiệm nhớ lại tự do đo đặc trí nhớ tình tiết mà ở đó chúng phản ánh sự tổ chức trí nhớ về một danh sách được học tại một thời điểm và địa điểm cụ thể. Đầu tiên, Deese đo đặc sự liên tưởng tự do trong một nhóm. Sau đó, ông đưa ra một danh sách các từ theo trật tự ngẫu nhiên cho một nhóm khác. Nhóm thứ hai này được phép nhớ lại các từ theo bất kỳ trật tự nào. Đối tượng thí nghiệm đã nhớ lại danh sách đó không theo trật tự ban đầu mà theo một trật tự nhóm các vật lại với nhau, mà các vật này được liên hệ trong các liên tưởng trước đây. Rõ ràng là, các liên tưởng được thể hiện trong trí nhớ ngữ nghĩa đã tự áp đặt chúng lên trí nhớ tình tiết.

Các nhà nghiên cứu khác đã sử dụng một quy trình thông minh hơn để nghiên cứu trí nhớ ngữ nghĩa (Collins & Quillian, 1969). Họ đo đặc xem con người cần thời gian bao lâu để trả lời các câu hỏi đơn giản đang *đúng-sai*. Hãy xem xét một trong số các câu hỏi dở: Chim hoàng yến có thể bay được, đúng hay sai? Câu hỏi này hỏi về kiến thức tổng quát chứ không hỏi về một mẩu thông tin cụ thể (nghĩa là ta có thể trả lời mà không cần nói đã nhìn thấy chim hoàng yến bay khi nào hoặc ở đâu, hoặc không cần phải từng nhìn thấy chim hoàng yến bay). Các nhà nghiên cứu sử dụng câu hỏi dạng này để kiểm tra một mô hình về cách thức con người tổ chức trí nhớ ngữ nghĩa. Hình 7-7 trình bày một ví dụ về mô hình đó. Theo mô hình này thì thông tin về chim hoàng yến được lưu ở những vị trí khác. Một số thông

tin thì được lưu ở phạm trù cấp cao: “động vật”; một số lại được lưu ở phạm trù cấp thấp hơn: “chim”; và một số lại được lưu ở phạm trù thấp hơn (thứ cấp) nữa: “chim hoàng yến”. Sự tổ chức này, được gọi là một hệ thống phân cấp (hierarchy), sắp xếp thông tin thành các cấp độ phạm trù và các phạm trù thứ cấp. Collins và Quillian cho rằng cần phải có thời gian để di chuyển giữa các phạm trù. Tương ứng với dự đoán đó, họ đã phát hiện ra rằng, thời gian cần để quyết định “Chim hoàng yến có thể bay” thì nhiều hơn thời gian cần để quyết định “Chim hoàng yến có thể hot”. Thậm chí sẽ cần nhiều thời gian hơn để quyết định “Chim hoàng yến có da”. Ngày nay nhiều mô hình cấu trúc ngữ nghĩa gộp cả các cấu trúc tương tự (Anderson & Bower, 1973). Ngoài ra, các nghiên cứu khác còn cho thấy rằng chúng ta sử dụng kiến thức về các tiêu chí và các hệ thống phân cấp để tổ chức, và bằng cách đó để cải thiện trí nhớ tình tiết của chúng ta (Bower, Clark, Winzenz, & Lesgold, 1969; Horton & Turnage, 1976). Tuy nhiên, hãy lưu ý rằng các mô hình truyền thống này có tính chất trình tự. Chúng ta đã gặp các mô hình mới về Xử lý Phân bổ Song song Kết nối (Connectionist Parallel Distributed Processing) trong mã hóa ngắn hạn. Các mô hình cùng dạng này cũng đang được áp dụng cho việc mã hóa dài hạn (Hinton & Anderson, 1981; Rumelhart & McClelland, 1986). Cần phải nghiên cứu xem liệu các mô hình này – những mô hình ủng hộ cho việc tìm kiếm song song về trí nhớ ngữ nghĩa – có thể giải thích cho tất cả các dữ liệu đã có.



HÌNH 7-7:

Một mô hình về việc nhớ nghĩa của từ. Dạng cấu trúc các ý tưởng này được gọi là cấu trúc dạng cây (Collins & Quillion 1969).

Sự cấu trúc lại trong trí nhớ dài hạn

Chúng ta bắt đầu tổ chức “tư liệu” khi gặp nó lần đầu tiên; thời gian trôi đi, ta tiếp tục tổ chức và tổ chức lại nó. Ta thường không nhận thấy nỗ lực của mình trong việc tái tổ chức, hay tái mã hóa, “tư liệu” trong trí nhớ dài hạn. Sự cấu trúc lại trí nhớ một cách vô thức như vậy là một nguồn lớn thông tin đáng tin cậy trong lời khai của nhân chứng.

Sau khi các nhân chứng nhìn thấy Vanzetti tại phiên tòa xét xử hắn ta, thì sự miêu tả của họ về tên cướp mang súng ngắn trở nên giống với Vanzetti hơn. Có thể chúng ta nghĩ rằng các nhân chứng đã cố bịa ra Vanzetti. Tuy nhiên, các nghiên cứu đã đưa ra một khả năng khác: Các nhân chứng có thể đã vô tình bóp méo trí nhớ của họ.

Trong một thí nghiệm, Elizabeth Loftus phát hiện ra rằng, việc tiếp xúc với thông tin mới có thể bóp méo trí nhớ của một nhân chứng (Loftus, 1975, 1981; Loftus & Palmer, 1974). Đối tượng thí nghiệm được chiếu cho xem một đoạn phim về một vụ tai nạn giao thông, sau đó họ phải trả lời một trong năm câu hỏi điều tra. Nội dung của tất cả các câu hỏi điều tra đều giống nhau, ngoại trừ cách diễn đạt. Có một câu hỏi điều tra như sau: "Hai chiếc xe chạy ở tốc độ nào khi chúng đâm sầm vào nhau?" Các câu hỏi điều tra khác đã thay thế các động từ "va chạm, đụng, tông" vào vị trí của động từ "đâm sầm". Loftus có hai cách đo đặc sự ảnh hưởng của các động từ đó. Một thước đo là "Ước tính tốc độ" cho thấy rằng động từ "đâm sầm" khiến người ta ước tính tốc độ của xe cao hơn so với khi dùng các động từ khác. Thước thứ hai là sau đó một tuần, khi Loftus hỏi "Bạn có nhìn thấy mảnh kính vỡ nào không?" Các đối tượng đã được hỏi bằng câu hỏi với động từ "đâm sầm" thường dễ trả lời là có, ngay cả khi trên thực tế không có mảnh kính vỡ nào. Rõ ràng, trí nhớ đã được điều chỉnh để bổ sung thêm các chi tiết không diễn ra trên thực tế, nhưng các chi tiết đó lại không nhất quán với một tai nạn ở tốc độ cao.

Trong các phòng xử án, các câu hỏi dạng "mớm cung" để nhân chứng đưa ra câu trả lời cụ thể đều không được phép. Tuy nhiên, không có đủ các qui định để ngăn chặn các câu hỏi dạng đó. Các câu hỏi dạng mớm cung được đưa ra trước khi diễn ra phiên tòa dường như cũng làm thay đổi trí nhớ về một sự kiện. Vì vậy, câu trả lời cho "những câu hỏi công bằng" trong phiên tòa có thể vẫn không đủ độ tin cậy.

Thế nào là một câu hỏi mớm cung? Để có câu trả lời chính xác, tức là đưa ra một định nghĩa rõ ràng, các nhà nghiên cứu phải chứng minh chính xác người ta bị mớm khi nào và như thế nào bởi các câu hỏi đó. Loftus bắt đầu khám phá các dạng câu hỏi làm bóp méo trí nhớ. Ví dụ, bà tiến hành một thí nghiệm tương tự với thí nghiệm trên, ngoại trừ dùng một câu hỏi mớm khác. Ngay sau khi chiếu một đoạn phim về một sự kiện chuyển động nhanh, bà hỏi một câu hỏi phỏng đoán sự tồn tại của một vật không có trong phim. Ví dụ, trong phim không có ngôi nhà nhỏ nào, nhưng câu hỏi mớm lại hỏi như sau: "Chiếc xe thể thao màu trắng chạy với tốc độ nào khi chạy ngang ngôi nhà nhỏ ven đường?" Một tuần sau đó, gần 1/5 số sinh viên được nghe câu hỏi này "nhớ" có một ngôi nhà nhỏ trong đoạn phim. Trong một nghiên cứu sau đó, Bekerian và Bowers (1983) cho rằng, người ta có thể nhớ lại các ký ức ban đầu tốt hơn nếu có các đầu mối gợi ý phục hồi tốt. Đặc biệt, các đối tượng nhớ lại kém hơn nếu các câu hỏi trắc nghiệm được đưa ra theo một trật tự ngẫu nhiên. Tuy nhiên, họ làm điều đó tốt hơn rất nhiều nếu thứ tự các câu hỏi đó tuân theo trật tự của sự kiện gốc. Vì vậy, đầu mối gợi ý phục hồi tốt có thể giúp bù đắp lại ảnh hưởng của các câu hỏi mớm cung.

VỊ. PHỤC HỒI (RETRIEVAL)

Chỉ cần nhấn một nút và máy ghi âm cơ khí sẽ phát lại thông tin chính xác như khi chúng ghi thông tin đó. Sự phục hồi (retrieval) thông tin ở con người – tiến trình lấy thông tin từ trí nhớ – thì không thể chính xác như thế được. Đôi khi chúng ta không phục hồi được thông tin lưu trong trí nhớ của mình. Ví dụ, bạn có thể sẽ không nhớ lại được một mốc thời gian nào đó trong bài thi lịch sử, nhưng ngay sau khi thi xong thì bạn lại nhớ ra được. Điều này cho thấy rằng, mốc thời gian đó nằm trong trí nhớ của bạn nhưng bạn lại không phục hồi được khi làm bài thi. Tương tự như vậy, đôi khi nhân chứng không nhớ lại được

các chi tiết cho tới khi nhà thôi miên giúp họ nhớ lại (xem Chương 5). Thất bại trong việc phục hồi thông tin dạng đó làm gia tăng khả năng không tin cậy bắt nguồn từ sự thiếu tập trung khi mã hóa và từ các sự méo mó của trí nhớ trong khi lưu giữ thông tin.

Các nhà nghiên cứu trí nhớ sẽ có lúc tương đối dễ dàng trong việc nghiên cứu sự phục hồi, nếu tất cả các nỗ lực phục hồi của chúng ta mở ra cho sự kiểm tra của nhận thức, nhưng rất tiếc chúng lại không như vậy. Ta thường lục tìm khắp trí nhớ của mình nhưng lại không nhận biết được điều đó. Điều đó khiến cho việc nghiên cứu trí nhớ vừa khó vừa thú vị. Hãy xem xét một số kỹ thuật đặc biệt được dùng để nghiên cứu các tiến trình phục hồi vô thức và có ý thức.

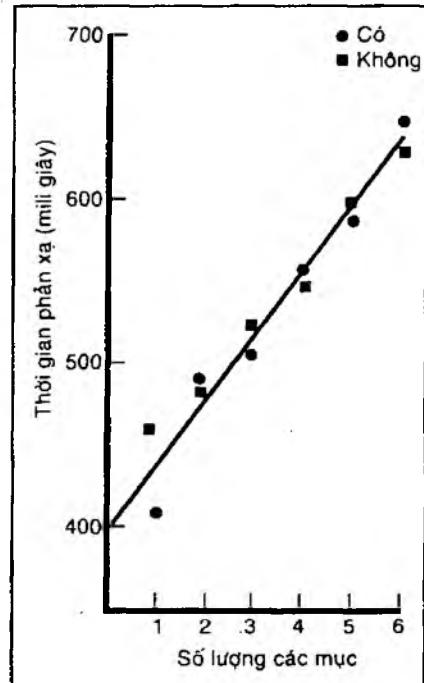
1. Phục hồi từ trí nhớ ngắn hạn (Retrieval from Short - Term Memory)

Saul Sternberg (1966) tiến hành một thí nghiệm làm sáng tỏ sự phục hồi từ trí nhớ ngắn hạn. Bạn có thể hình dung ra thí nghiệm của ông một cách dễ dàng bằng trắc nghiệm sau. Hãy nhớ các con số 2, 3 và 8, sau đó che chúng đi. Bây giờ, hãy tự hỏi các con số sau có trong danh sách đó hay không: 3, 7, 1, 2, 9 và 8. Câu trả lời sẽ là “có, không, không, có, không, có” sẽ xuất hiện ngay trong đầu bạn: cực nhanh mà bạn không cần phải cố gắng, điều đó khiến cho bạn khó nhận biết được mình đang phải lục tìm trong trí nhớ. Tuy nhiên, Sternberg đã tìm thấy bằng chứng là chúng ta phải lục tìm trong trí nhớ; thực chất là lục tìm trong trí nhớ ngắn hạn về các thông tin dạng đó.

Ông ghi lại thời gian cần thiết để người ta phản xạ “có” hoặc “không” trong một tác vụ giống như tác vụ bạn vừa làm. Ông để cho đối tượng thí nghiệm nhớ các số (number), giới hạn từ 1 đến 6 khoản mục trong một danh sách. Ông trắc nghiệm mỗi danh sách chỉ một lần duy nhất, sau đó yêu cầu đối tượng ghi nhớ một danh sách khác. Ở mỗi lần trắc nghiệm ông thể hiện một chữ số (digit) và đối tượng sẽ nhấn vào nút “có” nếu chữ số đó có trong danh sách đã được nhớ, và nhấn nút “không” nếu con số đó không có trong danh sách.

Sternberg phát hiện ra rằng, thời gian phản xạ phụ thuộc vào chiều dài của danh sách gốc (Hình 7-8). Sẽ mất khoảng 440 mili giây với 1 khoản mục, 480 mili giây với 2 khoản mục, 520 mili giây với 3 khoản mục v.v... cứ thêm vào 1 khoản mục thì lượng thời gian sẽ tăng thêm 40 mili giây. Sternberg kết luận rằng chúng ta phục hồi các chữ số kiểm tra đó từng lần một, mỗi lần mất khoảng 40 mili giây.

Quy trình của Sternberg đã được sử dụng để phục hồi sự khác nhau thú vị giữa các cá nhân. Ví dụ, một thí nghiệm gần đây của Mosley (1985) cho thấy, tốc độ tìm kiếm trong trí nhớ của người trí tuệ kém phát triển



HÌNH 7-8:

Thời gian cần để xác định xem nếu một mục nằm trong trí nhớ của một người tăng khi số lượng các mục trong trí nhớ ngắn hạn của người đó tăng. Kết quả này cho thấy rằng cần phải có thời gian để tìm kiếm hết các mục trong trí nhớ ngắn hạn (Sternberg, 1966)

triển thì chậm hơn so với người bình thường, cho dù thời gian mã hóa, quyết định, và phản xạ không chậm hơn. Tuy nhiên, người bị chứng tâm thần phân liệt hoang tưởng (xem Chương 14) thường như có thời gian tìm kiếm trong trí nhớ như người bình thường, nhưng thời gian mã hóa thì chậm hơn (Highgate & Neufeld, 1986). Tóm lại, những người có tính cách dạng A (coronary prone) (xem Chương 13) có tốc độ tìm kiếm trong trí nhớ nhanh hơn người có tính cách dạng B (noncoronary prone) (Damos & Sloem, 1985).

Sự phục hồi thông tin không mở ra với sự kiểm tra có ý thức trong thí nghiệm của Sternberg. Tuy nhiên ông có thể đã có bằng chứng rõ ràng rằng sự phục hồi từ trí nhớ ngắn hạn có liên quan tới quá trình tìm kiếm. Thí nghiệm của ông và các thí nghiệm của những người khác (Glass, 1984) đi xa hơn trực giác của chúng ta về sự phục hồi từ trí nhớ ngắn hạn. Tương tự, các nhà tâm lý học nhận thức đã có thể đi xa hơn những gì nội quan bộc lộ về sự phục hồi từ trí nhớ dài hạn.

2. Phục hồi từ trí nhớ dài hạn (Retrieval from Long - Term Memory)

Chúng ta thường không thấy được nỗ lực của bản thân để tìm kiếm trong trí nhớ dài hạn (Raaijmakers & Shiffrin, 1981). Tuy nhiên, thỉnh thoảng ta nhận biết được các cố gắng đó nhằm phục hồi thông tin từ trí nhớ dài hạn và ta chủ tâm kiểm soát sự tìm kiếm của mình (xem Norman, 1973). Giả sử, bạn bị thắc mắc vì bị nghi có liên hệ với một vụ phạm tội, bởi vì vụ án đó do một người được mô tả giống với bạn gây ra. Tất cả những gì bạn phải làm để chấm dứt trường hợp nhận diện sai không may mắn này là khai báo với nhà chức trách để biết bạn đã ở đâu trong khoảng thời gian từ 3:00 đến 5:00 chiều ngày đầu tiên của tháng trước. Bạn có thể làm được điều đó không? Nếu thử, có thể bạn sẽ tự thấy được việc tái cấu trúc các sự kiện xảy ra hôm đó. Bạn có thể nói với chính mình như sau “Mình nhận lương vào ngày đầu tháng và mình thường gửi tiền ngay trước khi ngân hàng đóng cửa. Ô, đúng rồi, bây giờ mình nhớ rồi. Mình đã gửi tiền ở ngân hàng lúc 4:30 vào ngày đầu tiên của tháng trước. Thực ra, đó là cái ngày mình đã phàn nàn với người trưởng phòng dịch vụ về một khoản phí không thể giải thích được trong tài khoản của mình. Mình hy vọng là bà ta ghi nhận một thời gian cụ thể về khiếu nại của mình.” Nhưng có thể bạn sẽ không may mắn. Bạn có thể nhớ được các lớp học mà bạn đã tham gia trong buổi sáng hôm đó, nhớ được vở kịch bạn đã xem vào buổi tối hôm đó, nhưng bạn lại không thể nhớ được những gì đã làm vào buổi chiều. Vấn đề là thỉnh thoảng bạn nhận biết được các nỗ lực của mình nhằm tìm kiếm trong trí nhớ của bản thân.

Tuy nhiên, chúng ta không phải là luôn luôn nhận biết được các tiến trình phục hồi thông tin. Vì vậy, các nhà nghiên cứu không thể dựa hoàn toàn vào báo cáo trực tiếp của con người về các nỗ lực tìm kiếm thông tin trong trí nhớ. Có một cách để các nhà nghiên cứu khám phá các tiến trình phục hồi không luôn mở ra với nhận thức, đó là xử lý các dấu mồi gợi ý được thiết kế nhằm hỗ trợ cho sự phục hồi thông tin.

Sự tổ chức và các dấu mồi phục hồi (Organization and Retrieval Cues)

Tulving và Pearlstone (1966) lập luận rằng, chúng ta có thể lợi dụng sự tổ chức khi phục hồi thông tin từ trí nhớ tinh tiết (xem thêm Masson & McDaniel, 1981). Họ chiếu cho các đối tượng xem các danh sách dài chứa từ ngữ thuộc các phạm trù chung, chẳng hạn như động vật, màu sắc, nghề nghiệp. Các từ này được thể hiện theo một trật tự ngẫu nhiên, và sau đó đối tượng cố nhớ lại các danh sách đó. Một nửa số đối tượng được cho biết tên phạm

trù tại thời điểm nhớ lại; nửa kia thì không. Các đối tượng được cho biết tên phạm trù thì nhớ lại tốt hơn các đối tượng kia. Trong một thí nghiệm sau đó, cả hai nhóm đều được cho biết tên phạm trù và họ đều nhớ lại được số lượng từ như nhau. Cả hai nhóm đều đã phải có các từ đó trong trí nhớ, nhưng các đối tượng không phục hồi được nhiều như vậy nếu không có sự giúp đỡ của các tên phạm trù. Tên phạm trù có vai trò trợ giúp cho việc phục hồi thông tin, hay như các nhà tâm lý học gọi là các đầu mối gợi ý phục hồi (retrieval cues). Rõ ràng chúng ta sử dụng các đầu mối gợi ý phục hồi để tổ chức sự tìm kiếm trong trí nhớ.

Hiện tượng đầu lưỡi (Tip - of - the - Tongue Phenomenon)

Chúng ta bộc lộ các khía cạnh khác của tiến trình phục hồi thông tin khi chúng ta tiếp cận gần với thông tin trong trí nhớ mà không thực sự tìm thấy chúng. Trạng thái không thoái mái về việc sắp nhớ ra được một điều gì đó, được gọi là hiện tượng đầu lưỡi (TOT). Ví dụ, từ nào trong tiếng Anh có nghĩa là “nằm lưng xuống dưới, mặt hướng lên trên” (Gợi ý: từ đó bắt đầu bằng chữ “s”). Nếu bạn nghĩ là bạn biết từ đó nhưng bạn lại không thể nhớ ra, thì tức là bạn đang ở vào trạng thái TOT. (Từ mà chúng ta đang tìm kiếm là “supine” – nằm ngửa). Brown và McNeill (1966) đã thực hiện hơn 200 trạng thái TOT ở các sinh viên – những người này được yêu cầu nhớ lại các định nghĩa của từ cụ thể mà họ được đưa cho. Khi các sinh viên có biểu hiện hiện tượng đầu lưỡi về một từ thì Brown và McNeill hỏi họ các câu hỏi liên quan đến từ đó. Các sinh viên biết số âm tiết của từ được hơn 60% số lần; họ biết được ký tự đầu tiên của từ được hơn 50% số lần; và họ có thể đưa ra các từ có âm giống các từ được định nghĩa (ví dụ, *secant* thay vì *sextant*). Brown và McNeill cho rằng, chúng ta phục hồi thông tin bằng âm thanh cũng như bằng ngữ nghĩa.

Lo lắng và sự phục hồi (Anxiety and Retrieval)

Hầu hết chúng ta đều lo sợ vào kỳ thi, vào lúc này hay lúc khác. Lo sợ đặc biệt thường xuất hiện khi ở vào tình trạng lâm nguy. Hãy xem xét một kỳ thi đặc biệt quan trọng mà bạn sẽ phải tham dự. Vượt qua kỳ thi có nghĩa là rốt cuộc bạn đạt được mục tiêu mà mình đã săn lùng từ lâu; còn nếu thất bại thì bạn sẽ không đạt được cái điều mình hằng mong muốn. Đột nhiên bạn bị nỗi sợ hãi thất bại ám ảnh, ngay cả khi đã học thuộc bài. Mức độ lo sợ của bạn gia tăng vì mỗi vấn đề khó được ôn lại cho tới khi bạn quá lo sợ đến nỗi không thể nhớ nổi điều gì nữa. Sự lo lắng không biến mất khỏi trí nhớ. Những điều bạn không thể nhớ được trong kỳ thi thì sau khi thi, lúc đã bình tĩnh, bạn lại thường nhớ ra.

Holmes (1974) lập luận rằng, bản thân sự lo sợ không ngăn cản sự phục hồi thông tin. Sự lo sợ làm sản sinh ra các suy nghĩ chẳng ăn nhập gì tới vấn đề đang bàn, chẳng hạn như suy nghĩ “Mình sẽ không bao giờ có thể được gặp mặt cha nữa,” hoặc “Điều đó là bất công bởi vì mình đã làm việc rất chăm chỉ”. Theo lập luận của Holmes, những suy nghĩ đó chính là vật cản đường ngăn chặn việc đưa ra câu trả lời cho bài thi. Có thể bạn cố kiểm soát những suy nghĩ lung tung đó, hoặc có thể bạn cố kiểm soát mức độ lo lắng của mình một cách trực tiếp. Chương 5 nêu khái quát các quy trình mà bạn có thể sử dụng để thư giãn trước khi thi, đồng thời xem lại bằng chứng cho rằng, đối với hầu hết các ký ức mà nhớ lại một cách dễ dàng, thì bạn phải ở cùng một trạng thái trong suốt các giai đoạn học tập và kiểm tra. Vì thế, việc duy trì các mức lo lắng thấp hơn trong suốt các giai đoạn học tập và kiểm tra có thể cải thiện được hiệu suất hoạt động của bạn.

Các nhân tố quyết định (Decision Factors)

Máy ghi băng phát lại mọi điều đã ghi được. Tuy nhiên, với sự phục hồi thông tin ở con

người, chúng ta quyết định những gì chúng ta muốn nói trước khi thông báo điều đó. Quyết định trung gian này cho phép ta có thời gian để chỉnh sửa những gì sẽ thông báo.

Hãy tưởng tượng bạn đang tham gia một cuộc thi trên TV. Bạn được yêu cầu kể tên những đứa trẻ trong gia đình TV của Walton. Bạn sẽ trả lời thế nào? Điều đó còn tùy thuộc vào cái *mất* của những câu trả lời sai và cái *được* cho những câu trả lời đúng. Nếu bạn đạt được mọi thứ cho câu trả lời đúng và chẳng mất gì khi trả lời sai thì có thể bạn sẽ đưa ra cả những câu “đoán mò” khi trả lời. Có thể bạn sẽ trả lời “John Boy, Jim Bob, Mary Ellen, tôi nghĩ có Jason, có thể cả Aaron, và có thể Beth nữa chứ?” Ngược lại, nếu mọi chiến thắng của bạn sẽ bị tước mất nếu bạn có một câu trả lời không đúng, thì khi đó có thể bạn sẽ thận trọng hơn. Ví dụ, bạn có thể trả lời là “John Boy, Jim Bob, và Mary Ellen – đó là những gì mà tôi có thể nhớ.”

“Mất” và “được” cũng có ảnh hưởng đến lời khai của nhân chứng trong một phiên tòa. Cái mất trong tình huống của phiên tòa có thể là sự phạm tội gắn với việc nhận diện người sai; còn cái được có thể là sự hài lòng vì công bằng đã được thực hiện. Buckhout (1974) khẳng định rằng hai nhân chứng có trí nhớ như nhau có thể quyết định nói những điều rất khác nhau, và ông đã phát triển một thí nghiệm để nhận diện những nhân chứng trung thực. Ông thiết lập thí nghiệm trên cơ sở thuyết dò tìm tín hiệu (signal detection theory), thuyết này khiến người ta có thể đo được trí nhớ và các nhân tố quyết định một cách tách biệt (Green & Swets, 1966). Để tiến hành thí nghiệm, ông cho chiếu một bộ phim về “tội ác” và sau đó đưa ra 20 câu thông báo đúng về vụ việc đó và 20 câu thông báo sai. Các nhân chứng sẽ được *tán dương* bất cứ khi nào họ trả lời “có” cho một câu thông báo đúng và bị *chè* bất cứ khi nào họ nói “có” cho một câu thông báo sai. Tỷ lệ giữa tán dương và chê được dùng để tính độ nhạy cảm của các nhân chứng. Nếu các nhân chứng nói “có” với các câu thông báo đúng nhiều như với các câu thông báo sai thì rõ ràng là họ không nhạy cảm về tính đúng đắn của các câu thông báo, và điểm của họ là 0. Mặt khác, nếu các nhân chứng luôn nói “có” với các câu thông báo đúng và hầu như không bao giờ nói “có” với các câu thông báo sai, thì có nghĩa là họ rất nhạy cảm và họ ghi được điểm cao. Nhìn chung, những người quan sát ghi được điểm cao trong thí nghiệm của Buckhout sẽ là những nhân chứng tốt nhất trong các tình huống khác. Ví dụ, họ chỉ ra những kẻ nghi vấn trong một danh sách tốt hơn. Trong khoảng 80 năm, các nhà tâm lý học đã khuyến cáo về tính kém tin cậy của các lời khai nhân chứng. Ngày nay họ đang tiến hành những bước tích cực để nhận diện những nhân chứng có độ tin cậy cao.

VII. QUÊN LÃNG (FORGETTING)

Quên lảng (forgetting) nghĩa là không có khả năng để nhớ lại. Chương 12 sẽ thảo luận về các tình huống mà ở đó chúng ta cố quên đi. Còn ở đây, chúng ta sẽ phân tích việc quên lảng diễn ra ngay cả khi chúng ta đang cố để nhớ. Chúng ta hãy cùng nhau xem xét một số ví dụ. Thầy nào đã dạy bạn hồi lớp 3? Bạn có thể kể tên 5 người bạn hồi còn học lớp 4 được không? Công thức tính diện tích hình tròn là như thế nào? Số chứng minh nhân dân của bạn là thế nào? Bạn có thể kể tên 5 tuyển nội tiết cùng với tên hoóc-môn mà chúng tiết ra hay không (xem Chương 2)?

Nếu bạn trả lời đúng tất cả các câu hỏi trên thì thật đáng khen cho bạn. Nếu bạn trả

lời một số câu sai, bạn có thể tự hỏi tại sao bạn lại thất bại. Nếu biết được tại sao thì bạn có thể cải thiện được trí nhớ của mình. Luôn nhớ điều đó trong đầu và hãy kiểm tra các khả năng đó.

1. Phân rã dấu tích (Trace Decay)

Một trong các thuyết sớm nhất về quên lãng – thuyết phân rã dấu tích (trace decay theory) phát biểu rằng, các dấu tích của trí nhớ sẽ phai nhạt dần theo thời gian. Sự hấp dẫn của thuyết này đối với các nhà lý thuyết trước đây thật rõ ràng. Trí nhớ là thuộc về tự nhiên, mà mọi thứ thuộc về tự nhiên đều thay đổi. Cây ra lá mới rồi lại rụng; cỏ xanh tươi rồi lại tàn úa, mặt trời mọc rồi lại lặn; chúng ta thức dậy tinh táo sảng khoái nhưng rồi sau đó lại mệt mỏi.

Cũng giống như vậy, theo thuyết phân rã dấu tích, thì dấu tích trí nhớ “khởi hành” một cách mạnh mẽ và sức mạnh của chúng được duy trì trong quá trình sử dụng. Nhưng chúng sẽ dần yếu đi và biến mất nếu không được sử dụng. Thuyết phân rã dấu tích giải thích việc bạn không thể nhớ nổi tên của người thầy giáo hồi lớp 3 như sau: Bạn đã có một dấu tích trí nhớ mạnh mẽ về cái tên đó và bạn thường xuyên làm “tươi” dấu tích đó bằng cách sử dụng nó. Tuy nhiên, dấu tích này dần mất đi sự mạnh mẽ đó khi bạn ngưng sử dụng, và nó trở nên quá yếu khiến bạn không thể nhớ được ra nữa.

Wickelgren (1977) lập luận rằng sự phân rã dấu tích có thể góp phần làm người ta quên lãng, tuy nhiên các yếu tố khác cũng có liên quan. Ví dụ, bạn đã nhớ nhiều cái tên từ thời lớp 3, và những cái tên này cản trở việc bạn nhớ tên người thầy giáo dạy bạn hồi đó. Phần tiếp theo sẽ trình bày một thuyết can thiệp khiến người ta quên lãng.

2. Can thiệp (Interference)

Khi chúng ta học những điều khác nhau thì sẽ có khả năng là, học điều này sẽ làm quên điều khác. Một thuyết phổ biến về sự quên lãng là thuyết can thiệp (interference theory). Thuyết này nói rằng sở dĩ chúng ta quên thông tin là bởi vì có các thông tin khác cản đường. Có hai dạng can thiệp dưới đây:

1. **Sự kiềm chế của điều học trước** (proactive inhibition) nghĩa là một điều đã được học từ trước can thiệp vào khả năng ghi nhớ một điều mới. Giả sử các nhà lịch sử đột nhiên phát hiện ra rằng Columbus đã thực sự phát hiện ra châu Mỹ từ năm 1534. Trí nhớ trước đây của chúng ta về việc Columbus phát hiện ra châu Mỹ là vào năm 1492 sẽ cản trở việc chúng ta ghi nhận mốc thời gian mới đó. Các nhà nghiên cứu tìm hiểu về sự kiềm chế của điều học trước bằng một thí nghiệm tương tự như thí nghiệm được thể hiện trong Bảng 7-1. Thí nghiệm này gồm 3 bước và 2 nhóm đối tượng.

BẢNG 7-1: *Sự kiềm chế của điều học trước*

	Nhóm thí nghiệm	Nhóm đối chứng
Bước 1	Học danh sách A	Nghỉ ngơi hoặc tham gia các hoạt động không liên quan
Bước 2	Học danh sách B	Học danh sách B
Bước 3	Ôn danh sách B	Ôn danh sách B

Ở bước đầu tiên, nhóm thí nghiệm học một danh sách các từ – danh sách A; nhóm đối chứng thực hiện một số hoạt động không có liên quan. Ở bước 2, cả hai nhóm cùng học một danh sách – danh sách B. Ở bước thứ 3, cả hai nhóm đều nhớ lại danh sách B. Kết quả cho thấy nhóm thí nghiệm – nhóm đã học danh sách A trước thì nhớ danh sách B ít hơn là so với nhóm đối chứng, điều đó cho thấy ảnh hưởng từ sự kiềm chế của điều học trước đối với việc nhớ điều mới.

- Sự kiềm chế của điều học sau (retroactive inhibition)** nghĩa là việc học cái mới gây trở ngại cho trí nhớ về những điều đã học trước đây. Giả sử bạn đi xa trong 6 tháng và không hề sử dụng số điện thoại của mình trong thời gian đó. Bạn sẽ gặp khó khăn trong việc nhớ lại số điện thoại đó, nhưng có lẽ bạn sẽ gặp rắc rối hơn nếu bạn đã quen với một số điện thoại mới trong thời gian đi xa. Sự can thiệp của số điện thoại mới này ngăn cản việc bạn nhớ số điện thoại cũ chính là sự kiềm chế của điều học sau. Thí nghiệm nghiên cứu sự kiềm chế của điều học sau được khái quát trong Bảng 7-2.

BẢNG 7-2: *Sự kiềm chế của điều học sau*

	Nhóm thí nghiệm	Nhóm đối chứng
Bước 1	Học danh sách A	Học danh sách A
Bước 2	Học danh sách B	Nghỉ ngơi hoặc tham gia các hoạt động không liên quan
Bước 3	Học danh sách A	Ôn danh sách A

Thí nghiệm này có 3 bước và 2 nhóm.

Ở bước thứ nhất, cả hai nhóm cùng học danh sách A. Bước thứ 2, nhóm thí nghiệm học danh sách B, và nhóm đối chứng thực hiện một số hoạt động không liên quan. Bước thứ 3, cả hai nhóm nhớ lại danh sách A. Sự kiềm chế của điều học sau được thể hiện ở việc nhớ được danh sách A ít hơn của nhóm thí nghiệm – nhóm đã học danh sách B sau khi học danh sách A.

Tất nhiên, các “tư liệu” cũ và mới không luôn luôn ngăn cản lẫn nhau trong trí nhớ của chúng ta (xem Shebilske & Ebenholtz, 1971). Đôi khi trí nhớ cũ còn giúp chúng ta học cái mới, như trong thí nghiệm “one is a bun” được đề cập ở đầu chương này. Tương tự, việc học điều mới đôi khi cũng giúp chúng ta nhớ được những điều đã gây khó khăn cho ta trong quá khứ. Các mốc thời gian riêng rẽ trong lịch sử thường rất khó nhớ cho tới khi nào chúng ta học được đủ các sự kiện thực tế về một giai đoạn để cung cấp một khung tham khảo. Ngày nay, việc xác định xem khi nào thì trí nhớ giúp đỡ hoặc ngăn cản việc nhớ lại các ký ức khác là một trong số các thách thức chủ yếu mà các nhà nghiên cứu trí nhớ phải đối mặt (Smith, 1988).

Một thách thức khác là việc giải thích xem trí nhớ này cản trở trí nhớ kia như thế nào. Một số nhà lý thuyết lập luận rằng, một trí nhớ có thể bị xóa đi hoặc bị phân rã bởi các trí nhớ khác. Các nhà lý thuyết khác lại cho rằng, trí nhớ can thiệp không phá hủy trí nhớ khác mà chúng chỉ làm cho khó định vị trí nhớ khác trong khi nhớ lại.

Trong phần tiếp theo, chúng ta sẽ thảo luận về nỗ lực nghiên cứu của các nhà khoa học thần kinh hiện đang thúc đẩy mạnh mẽ. Họ đã thực hiện một nhiệm vụ khó khăn để xác định cơ sở sinh học thần kinh về việc học và nhớ.

VIII. CƠ SỞ SINH HỌC THẦN KINH VỀ HỌC TẬP VÀ GHI NHỚ (THE NEUROBIOLOGICAL BASIC OF LEARNING AND MEMORY)

Chúng ta đã thấy rằng, một cái nhìn thoáng qua chiếc xe hơi tẩu thoát có thể kích thích một chuỗi phức tạp các tiến trình học và nhớ. Chúng ta có thể giả thiết rằng, tất cả các tiến trình này đều có một cơ sở sinh học thần kinh (xem Chương 2). Tương tự, khi bạn đang đọc tại thời điểm này thì hàng tỷ sự thay đổi của sinh học thần kinh đang diễn ra trong não của bạn (xem Chương 4). Những thay đổi vật lý đó sẽ hoàn toàn quyết định liệu bạn có nhớ lại được tài liệu này lúc thi hay không. Chúng là cơ sở của tất cả các hoạt động nhận thức của ta – chúng quyết định các tiến trình mã hóa, lưu giữ, và khôi phục thông tin có chọn lọc, và hoạt động trong các giai đoạn ngắn hạn và dài hạn. Vì thế các nhà khoa học tích cực tìm hiểu về cơ sở sinh học thần kinh của việc học tập và ghi nhớ.

Chúng ta sẽ xem xét khái quát 3 cách tiếp cận được sử dụng trong lĩnh vực khám phá quan trọng này:

1. Xác định xem liệu tổn thất ở các cấu trúc não cụ thể có làm mất đi sự lưu giữ các phản xạ đã học được hay không?
2. Khảo sát những thay đổi ở não tương ứng với việc học.
3. Kích thích bằng điện hoặc hóa học các cấu trúc não nhằm làm tăng hoặc giảm trí nhớ.

1. Các tương quan sinh học thần kinh của trí nhớ (Neurobiological Correlates of Memory)

Việc học và nhớ tạo ra nhiều những thay đổi sinh học thần kinh. Ví dụ, việc học tạo ra nhiều sự thay đổi ở những khía cạnh dưới đây:

1. Các hoạt động EEG (Landfield, 1976)
2. Dạng thức kích hoạt của các tế bào đơn lẻ (Olds, 1973)
3. Sự tổng hợp protein và RNA (Glassman, 1974; Shashoua, 1967)
4. Khả năng dễ kích thích sinh hóa của màng tế bào (Alkon, 1983)
5. Số lượng kết nối giữa các nơ-ron thần kinh (Greenough, 1984)

Greenough (1984) đã so sánh và đối chiếu những thay đổi sinh học thần kinh nằm dằng sau những tác động ngắn hạn và dài hạn của việc học và nhớ. Bất kỳ tác nhân kích thích cho trước nào cũng sẽ làm cho một số tế bào “hở” và các tế bào khác “tắt”. Sau khi học và lưu các khoản mục vào trí nhớ, thì dạng thức của những phản xạ “hở” và “tắt” này sẽ thay đổi. Có một cách để thay đổi dạng thức kích hoạt là thay đổi khả năng dễ kích thích sinh hóa của các màng tế bào trong các đường nối giữa các tế bào. Màng tế bào đóng vai trò như một cái cổng. Vì thế, một thông điệp có thể không đi từ tế bào này sang tế bào khác được cho dù chúng được nối với nhau về mặt vật lý. Các màng tế bào càng bị kích thích thì các thông điệp càng dễ truyền từ tế bào này sang tế bào khác (xem Chương 2). Một cách khác để thay đổi dạng thức kích hoạt là thay đổi các liên kết lý học giữa các tế bào. Nghĩa là, tế bào có thể mọc ra các nhánh mới để tiếp xúc với nhiều tế bào hơn (xem Chương 2).

Greenough (1984) giả thuyết rằng (1) cơ sở cho các tác động ngắn hạn là sự thay đổi ở khả năng dễ kích thích của các màng tế bào, và (2) cơ sở cho các tác động dài hạn là sự thiết lập các kết nối mới giữa các nơ-ron thần kinh. Việc kiểm tra giả thuyết này sẽ là một nhiệm vụ lý thú cho các nhà nghiên cứu của tương lai (C. F. Hoyenga & Hoyenga, 1988).

2. Ảnh hưởng của tổn thương não đối với sự lưu giữ thông tin (Effects of Brain Damage on Retention)

Các nhà nghiên cứu đã tìm kiếm vị trí của dấu tích trí nhớ (memory trace) bằng cách quan sát các ảnh hưởng của tổn thương não đối với sự lưu giữ thông tin trong trí nhớ (Herbert, 1983; Mayes, 1986; Weingartner, Grafman, Boutelle, Kaye, & Martin, 1983). Trong Chương 2, chúng ta đã thảo luận về khả năng mà hippocampus đóng một vai trò quan trọng trong việc học và nhớ. Ý tưởng đó đã được xác nhận trong các thí nghiệm với động vật ở trong điều kiện phòng thí nghiệm, ở đó các nhà nghiên cứu làm tổn thương hippocampus trước hoặc sau khi học (Olton, Becker, & Handelmann, 1980). Tầm quan trọng của hippocampus trong các tiến trình xử lý trí nhớ ở người cũng được đề xuất bởi sự nghiên cứu lâm sàng.

Năm 1957, một người đàn ông 28 tuổi đã bị lấy đi một phần não nhằm làm giảm đi các hành động tội ác do chứng động kinh gây ra. Bệnh nhân này (gọi tắt là H.M) bị rối loạn trí nhớ sau khi bị lấy đi hippocampus và các cấu trúc có liên quan (xem Chương 2). Rốt cục là quy trình này không bao giờ được làm lại nữa. Một báo cáo lâm sàng miêu tả một số trực trắc của anh ta như sau:

Mười tháng sau khi phẫu thuật, gia đình anh ta chuyển tới một ngôi nhà mới cách ngôi nhà cũ vài căn hộ ở cùng phố. Khi kiểm tra... gần một năm sau đó, H.M. vẫn không nhớ được địa chỉ của ngôi nhà mới, nếu không có người giúp thì anh ta cũng không thể nào tìm được đường về vì anh ta cứ đi về ngôi nhà cũ mà trước đây anh đã từng sống. Sáu năm trước đây, gia đình đó lại chuyển nhà thêm một lần nữa, và H.M. vẫn không nhớ được địa chỉ của nơi ở mới này, mặc dù đường như anh ta biết được rằng đã chuyển nhà. Anh ta chơi các trò chơi ghép hình ngày này qua ngày khác mà không nhận thấy được bất kỳ điểm quen thuộc nào của trò chơi, và anh đọc đi đọc lại các cuốn tạp chí giống nhau mà vẫn không nhận biết được nội dung quen thuộc của chúng.

Có một hôm, người ta yêu cầu anh ta nhớ con số 584 và sau đó được phép ngồi trong một nơi yên tĩnh trong vòng 15 phút, tại thời điểm đó anh ta có thể nhớ lại con số đó một cách chính xác, không một phút do dự. Khi được hỏi anh đã làm điều đó như thế nào, thì anh ta đáp “Dễ thôi. Bạn chỉ cần nhớ con số 8. bạn biết $5 + 8 + 4 = 17$. Bạn nhớ số 8, lấy $17 - 8 = 9$. Chia số 9 làm hai bạn được 5 và 4, và bạn có con số 584. Dễ ợt.”

Mặc cho sự kết hợp rối rắm của H.M. thì một phút sau đó anh ta không thể nhớ nổi con số 584 hoặc bất kỳ chuỗi tư duy phức tạp liên tưởng nào; thực ra anh ta không biết được rằng người ta đã yêu cầu anh ta nhớ một con số... (Milner, 1970).

Hiện tượng mất trí nhớ như vậy được gọi là chứng quên (amnesia). Chứng quên có thể xuất hiện là do bị tổn thương vật lý, như trường hợp của H.M., hoặc có thể là do các vấn đề tâm lý, chúng ta sẽ thảo luận về những vấn đề này ở Chương 13. Chứng quên có hai dạng

do chấn thương gây nên, đó là: quên các sự kiện trước (retrograde amnesia), làm mất trí nhớ về những sự kiện đã xảy ra trước khi chấn thương, và quên các sự kiện sau (anterograde amnesia), làm khó nhớ các sự kiện diễn ra sau khi chấn thương. Mặc dù H.M. quên một số sự kiện diễn ra 1 đến 3 năm trước khi phẫu thuật, nhưng anh ta vẫn nhớ lại được tốt đoạn đời trước đây của anh ta. Tuy nhiên, anh ta hầu như phải trải nghiệm chứng quên các sự kiện sau; anh ta rất khó nhớ các sự kiện diễn ra sau khi phẫu thuật não.

Chúng ta có thể có được một số manh mối về vai trò của hippocampus đối với trí nhớ bằng cách xem xét lịch sử của H.M. Thứ nhất, vì anh ta nhớ được tốt đoạn đời trước đây, nên chúng ta biết rằng hippocampus không có vai trò quan trọng trong duy trì hoặc nhớ lại trí nhớ dài hạn “cũ”. Thứ hai, vì H.M. đã bị suy giảm nghiêm trọng khả năng hình thành trí nhớ mới, nên hippocampus hẳn phải có vai trò quan trọng trong việc lưu trữ các trí nhớ “mới” dài hạn.

Các kết luận này được xác nhận bởi một nghiên cứu khác mà ở đó, một bệnh nhân bị đột quỵ dẫn đến tổn thương một phần hippocampus ở cả hai bên não. Bệnh nhân này đã sống được 5 năm sau khi bị đột quỵ và anh ta đã phải trải qua những suy giảm trí nhớ giống như H.M. Nghĩa là anh ta có thể nhớ được các sự kiện đã xảy ra trước cơn đột quỵ, nhưng lại gặp rất nhiều khó khăn trong việc lưu giữ các trí nhớ mới (Zola-Morgan, Squire, & Amaral, 1986).

Có hai chứng bệnh khác làm người ta quên mất các thông tin mới có tính cụ thể, trong khi họ vẫn có thể nhớ được những cái chung đã học được trước khi mắc bệnh: Chứng bệnh thứ nhất là *hội chứng Korsakoff* (*Korsakoff's syndrome*), đó là sự tổn thương ở não do tình trạng thiếu nghiêm trọng sinh tố B (vitamin B1) gây ra; đặc điểm của chứng bệnh này là người bệnh thờ ơ, lẩn lộn và suy giảm trí nhớ. Bệnh này hiếm khi quan sát được, ngoại trừ ở những người nghiện rượu nhẹ ăn nhiều ngày hoặc nhiều tuần. Chứng bệnh thứ hai là bệnh *Alzheimer*, đó là một trạng thái gắn liền với sự thoái hóa các nơ-ron thần kinh sản xuất ra chất dẫn truyền thần kinh acetylcholine; người mắc chứng bệnh này có đặc trưng là bị mất trí nhớ, lẩn lộn, trầm cảm, ảo giác và không có khả năng hoàn thành một hành động hay duy trì một chuỗi tư duy. Chứng bệnh này cũng có khi xuất hiện ở độ tuổi trung niên, nhưng nhìn chung nó thường xuất hiện ở những người trên 60 tuổi. Gần đây, St. George Hyslop và cộng sự (1987) đã thông báo rằng, bệnh Alzheimer có thể được di truyền thông qua một khiếm khuyết của gene trên cùng một nhiễm sắc thể có mối liên hệ với hội chứng Down (xem Chương 9).

Barbizet (1970) thông báo trường hợp nghiên cứu một bệnh nhân 59 tuổi bị hội chứng Korsakoff. Người này có thể dễ dàng nhớ lại được các sự kiện từ thời trẻ nhưng lại gặp rất nhiều khó khăn để nhớ được các sự kiện gần đây. Ví dụ, nếu có một người rời khỏi phòng của bệnh nhân này vài phút sau khi đã có một cuộc nói chuyện dài thì bệnh nhân này sẽ quên mất là đã có cuộc nói chuyện đó. Bệnh nhân cũng quên rằng ông ta đã đọc những bài báo cụ thể và ông ta đọc lại những bài báo đó cứ như là lần đầu tiên. Khi ngồi vào bàn ăn tối với một chiếc đĩa không trước mặt, ông ta không biết được là mình đã ăn xong rồi hay chưa ăn.

Schachter (1983) quan sát những suy giảm trí nhớ tương tự ở một bệnh nhân Alzheimer cao tuổi. Trong khi đang chơi golf, bệnh nhân này nhớ được các luật và biệt ngữ của môn thể thao này, nhưng lại không thể theo dõi được cuộc chơi của mình. Ông ta đã đánh trái golf 5 lần từ cùng một lỗ, bởi vì mỗi lần như vậy thì ông lại quên mất rằng mình

dã đánh trái golf đi rồi. Khi nhớ ra được điều đó, thì ông ta lại không thể nhớ được là mình dã đánh trái golf ở đâu, và không thể nhớ lại được nhãn ghi trên trái golf đó.

Các ví dụ này minh họa cho ba dạng tổn thương não làm ảnh hưởng đến trí nhớ ngắn hạn và việc hình thành các trí nhớ dài hạn mới. Các dạng tổn thương não khác có thể làm suy giảm trí nhớ ngữ nghĩa dài hạn và trí nhớ tình tiết dài hạn đã được thiết lập từ trước (Mayes, 1986). Các nhà khoa học chưa xác định được dạng mất trí nhớ nào thì liên quan tới vị trí tổn thương nào trên vỏ não, tuy nhiên họ đã xác định được một cách cụ thể rằng tổn thương ở các cấu trúc dưới vỏ, chẳng hạn như hippocampus, sẽ gây ra các dạng mất trí nhớ ngắn hạn (Kalat, 1988).

3. Các bộ điều chỉnh trí nhớ bằng điện và hóa học (Electrical and Chemical Regulators of Memory)

Các nhà khoa học đã phát hiện được các hoạt động sinh học thần kinh làm thay đổi trí nhớ. Việc kích thích não bằng điện tử có thể làm gia tăng hoặc làm suy giảm trí nhớ, tùy thuộc vào tính đa dạng của các trạng thái (Gold & McGaugh, 1975). Các chất hóa học được chứng minh là có ảnh hưởng đến trí nhớ bao gồm: chất dẫn truyền được thảo luận ở Chương 2 và các chất kích thích được thảo luận ở Chương 5. Các chất hóa học đó ảnh hưởng đến trí nhớ và một số chất có thể cải thiện hoặc làm suy giảm trí nhớ tùy thuộc vào liều dùng (Gold & McGaugh, 1977). Ảnh hưởng của sự kích thích điện tử và kích thích hóa học sẽ là lớn nhất nếu chúng xuất hiện ngay trước hoặc ngay sau khi huấn luyện. Thời điểm đó là khi người ta trông đợi các tiến trình lưu trữ trí nhớ hoạt động. Điều đó cho thấy, sự kích thích điện tử và hóa học có thể tác động đến việc lưu trữ thông tin của trí nhớ.

Liệu hướng nghiên cứu này có dẫn đến việc cải thiện được trí nhớ bằng một cái “mũ tư duy” điện tử hoặc một viên thuốc nhớ hay không? Trong tương lai gần thì có lẽ là không. Cho dù đã có những tiến bộ, thì các nhà khoa học thần kinh vẫn còn phải đi tiếp một chặng đường dài. Mục tiêu của họ là tìm hiểu và kiểm soát cơ sở sinh học thần kinh của trí nhớ. Họ vẫn còn nhiều điều phải tìm hiểu về mối quan hệ giữa các tiến trình nhận thức và những thay đổi của sinh học thần kinh trước khi có thể thực hiện được sự kiểm soát chính xác. Vì vậy, cách tốt nhất để cải thiện trí nhớ của bạn tại thời điểm này là tập trung vào các quy trình học tập, ôn tập và nhớ lại, như được miêu tả ở phần tiếp theo.

IX. CẢI THIỆN TRÍ NHỚ CỦA MÌNH (IMPROVING YOUR MEMORY)

“Bạn có thể nhớ được tất cả mọi điều vốn làm nên sự khác biệt quan trọng trong cuộc sống hàng ngày của bạn, xóa đi hiện tượng mất mát không cần thiết của quá nhiều kiến thức và thông tin mà bạn cần giữ và sử dụng mãi mãi” (Lorayne & Lucas, 1974, tr.1). Vì vậy hãy bắt đầu bằng cuốn *Sách về trí nhớ* (*The Memory Book*), cuốn sách này đề cập đến nhiều phương pháp cải thiện trí nhớ phục vụ cho công việc phải làm ở trường, chẳng hạn như phát biểu trước đám đông, làm các bài thi. Nó cũng giúp bạn nhớ tên người, danh sách mua hàng, chơi bài, và các con số quan trọng như số điện thoại chẳng hạn. Cuốn sách này thúc đẩy sự hiểu biết chung về cách thức hoạt động của trí nhớ, đồng thời đưa ra những gợi ý về cách áp dụng sự thấu hiểu đó vào khả năng của chính bạn để ghi nhớ. Chúng ta đã

thảo luận về cách thức hoạt động của trí nhớ. Giờ hãy xem xem sự hiểu biết đó giúp ích gì cho chúng ta trong cuộc sống hàng ngày.

Bạn có thể tiến hành các bước để cải thiện trí nhớ khi lần đầu tiên tiếp xúc với “tư liệu” mới, khi ôn tập và tổng duyệt, và khi cố nhớ lại một điều gì đó. Ba hành động đó tương ứng với ba tiến trình cơ bản của trí nhớ, đó là: mã hóa, lưu giữ và phục hồi thông tin.

1. Mã hóa một cách hiệu quả (Encoding Efficiently)

Chìa khóa để mã hóa là sự tập trung. Bạn phải tập trung vào các “tư liệu” quan trọng nếu muốn nhớ nó. Tất cả chúng ta đều có kinh nghiệm giúp nhận ra tầm quan trọng của sự tập trung. Có lẽ bạn đã không tập trung được trong một tình huống giới thiệu xã giao. Rồi ngay sau đó bạn nhận thấy mình không nhớ nổi tên của người vừa được giới thiệu. Hoặc có lẽ bạn đã tự nhận thấy rằng khi đọc đến dòng cuối cùng của một trang sách mà vẫn chẳng nắm được ý nào cả. Có thể thực hiện các bước sau đây để khắc phục sự mất tập trung.

Hãy hỏi mình hai câu hỏi khi ai đó giới thiệu một người với bạn; hai câu hỏi này sẽ giúp bạn tập trung hơn:

1. Có điều gì đặc biệt về cái tên đó không?
2. Cái tên đó có phù hợp với khuôn mặt không?

Câu hỏi thứ nhất thì dễ trả lời với một số cái tên có các điểm đặc biệt từ trước, chẳng hạn như Mr. Katz Meow. Tuy nhiên, việc phát hiện ra điểm đặc biệt đối với các tên khác không phải là chuyện dễ. Cái tên Shebilske có điểm gì đặc biệt? Tất nhiên, mỗi người sẽ nhận ra một điểm đặc biệt khác nhau. Ví dụ, liệu bạn có nhận ra rằng nếu cho phép đánh vần sai, thì cái tên này có thể được chặt ra thành 3 từ thông dụng: *she*, *bill* và *ski*? Thông qua thực hành, bạn sẽ có tiến bộ trong việc phát hiện ra một điều gì đó đặc biệt cho bất kỳ cái tên nào. Câu hỏi thứ hai cũng dễ trả lời đối với một số cái tên. Mr. Katz Meow có thể có bộ ria mép nhìn giống như ria mèo. Bạn sẽ phải có trí tưởng tượng phong phú hơn để gán các tên khác với các khuôn mặt. Khi được giới thiệu về Mr. Shebilske, bạn có thể nhận ra rằng cái “*bill*” (mũi) của ông ta trông giống như cái “*ski slope*” (mũi của ván trượt tuyết). Khi đã quen với việc tự đặt các câu hỏi đó trong mọi lần giới thiệu, thì bạn sẽ nâng cao được sự tập trung vào chi tiết, ngay cả khi không có thời gian để trả lời các câu hỏi đó ngay tức thì.

Bạn cũng có thể quen với việc sử dụng tên của người được giới thiệu ngay sau khi được cái tên đó. “Rất hân hạnh được gặp ông, thưa ông Shebilske! ” Bạn sẽ tự buộc bản thân mình phải tập trung chú ý nếu nhận thấy mình có trách nhiệm phải nói lên cái tên đó. Nhưng hãy cẩn thận, đừng có lẩn lộn hai thói quen này với nhau. Tất nhiên, bạn sẽ không muốn nói “Rất hân hạnh được gặp ông, thưa ông Ski Face”.

Ta cũng có thể phát triển các thói quen nghiên cứu đặc biệt để giúp khắc phục sự mất tập trung trong khi đọc. Trước tiên, hãy chấp nhận là bạn không có một ý chí sắt thép. Một số điều nào đó đang thu hút sự chú ý của bạn, mặc cho nỗ lực tột bậc của bạn để nhầm phớt lờ chúng. Khi bạn đọc, bạn sẽ bị phân tán bởi radio, TV và các cuộc nói chuyện xung quanh. Lúc đầu, bạn có thể vẫn đọc tốt nếu đọc trong môi trường có các tác nhân làm phân tán nói trên. Tuy nhiên, chẳng chóng thì chày, sẽ có một điều gì đó thu hút sự chú ý của bạn, và đầu óc bạn sẽ bị phân tán khỏi việc đọc. Bạn sẽ cải thiện được trí nhớ nếu có thói quen đọc

sách ở nơi yên tĩnh.

Bước tiếp theo là hình thành thói quen tập trung chú ý vào các phần quan trọng khi đọc. Trí nhớ của bạn sẽ tăng lên đáng kể nếu bạn nhận diện được các ý quan trọng và tập trung vào chúng (Shebilske & Rotondo, 1981).

Dưới đây là các bước di cụ thể giúp bạn tập trung vào đúng những nơi cần tập trung chú ý:

1. Xem khái quát tài liệu trước khi đọc kỹ. Bạn có thể xác định các ý quan trọng sau khi xem hết một đoạn. Vì thế nên đọc nhanh một đoạn, tập trung vào các ý chính. Các đầu mục thường nói lên các điểm chính. Các mục tiêu của chương cũng rất hữu ích. Hãy đọc chúng trước khi đọc toàn bộ các đoạn khác.
2. Hãy tự hỏi “Những điểm chính là gì?” Hãy đưa ra một danh sách tạm thời để có thể được làm cho kỹ hơn sau khi bạn đã đọc cẩn thận tài liệu. Bạn cũng nên tự đặt câu hỏi mà bạn nghĩ là sau khi đọc xong tài liệu thì bạn có thể trả lời được.
3. Hãy đọc tài liệu cẩn thận, ghi chú các điểm chính và trả lời các câu hỏi đã tự đặt ra.
4. Thuật lại tài liệu bằng lời lẽ của chính bạn sau khi đọc xong. Ghi chú các điểm chính mà bạn biết hoặc không biết.
5. Ôn tập, củng cố những gì đã biết và học những điểm chính mà có thể đã bỏ sót khi đọc lần đầu.

Sự tổ chức là một chìa khóa khác để mã hóa hiệu quả. Ta sẽ dễ dàng tìm thấy thông tin trong một trí nhớ có tổ chức, cũng giống như việc dễ tìm đồ đạc trong một căn nhà ngăn nắp. Người cầu thả lộn xộn thường mất nhiều thời gian tìm kiếm đồ đạc trong nhà hơn người ngăn nắp. Tương tự như vậy, việc tổ chức trí nhớ sẽ tiêu tốn thời gian khi mã hóa nhưng sẽ tiết kiệm được thời gian khi phục hồi thông tin. Nó cũng tiết kiệm thời gian bởi vì bạn không cần phải học lại tài liệu đã quên.

Mẹo trong tổ chức thông tin là liên hệ cái mới với điều đã biết. Ví dụ, bạn có thể tổ chức các danh sách mua sắm theo các loại hàng quen thuộc. Hãy thử xem xét danh sách mua sắm sau đây: sữa, chuối, rau muống, cam, pho mát, rau diếp, củ cải, táo, và bơ. Bạn sẽ dễ nhớ hơn nếu tổ chức lại danh sách trên theo tiêu chí: sữa, pho mát, bơ, chuối, cam, táo, rau muống, rau diếp, và củ cải (xem Bower và cộng sự, 1969).

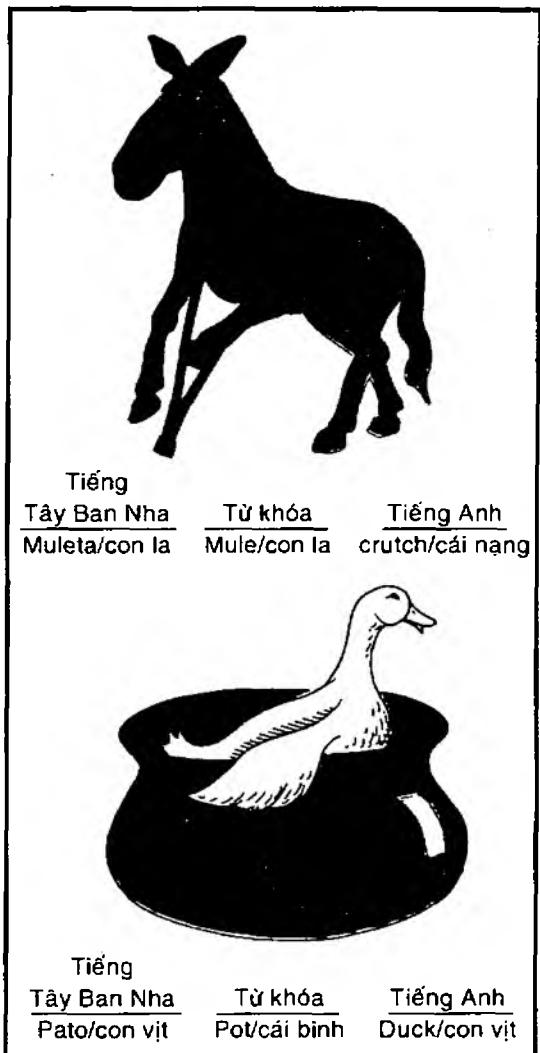
Bạn có thể giảm thời gian tổ chức bằng cách sử dụng một trong số nhiều hệ thống đã được thiết lập từ trước. Các hệ thống hỗ trợ trí nhớ được gọi là hệ thống giúp trí nhớ (mnemonic system). Thí nghiệm “one is a bun” ở đầu chương này dạy bạn về một hệ thống giúp trí nhớ hiệu quả. Bạn có thể sử dụng toàn bộ hệ thống này để học các danh sách khác, hoặc bạn có thể chỉ đơn giản sử dụng phần hình thành hình ảnh của hệ thống này. Ví dụ, để nhớ được rằng B. F. Skinner đã tiến hành các thí nghiệm về hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác, thì bạn có thể hình dung ra tay thợ săn đang lột da con thú rừng ở mặt trên chiếc lồng chuột. Wallace, Turner, và Perkins (1957) đã phát hiện ra rằng, con người có thể học cách hình thành hình ảnh cho hầu hết các cặp từ trong vòng 5 giây; và họ có thể nhớ được khoảng 95% của 700 cặp từ sau một lần duy nhất tiếp xúc với từng cặp từ đó. Rõ ràng là, hình ảnh có thể là một hệ thống tổ chức nhanh và hiệu quả.

Hình ảnh được sử dụng trong phương pháp từ khóa (key-word method) để học các từ nước ngoài. Hãy sử dụng phương pháp này để học từ *muleta* trong tiếng Tây Ban Nha có nghĩa là *crutch* (*cái nạng*) trong tiếng Anh. Trước hết chúng ta tìm cái phần của từ nước

ngoài đó nghe giống như một từ tiếng Anh. "Mule" (con la) là một lựa chọn hiển nhiên, vì vậy nó trở thành từ khóa của chúng ta. Sau đó, chúng ta hình thành một hình ảnh giữa từ khóa này với từ tiếng Anh tương đương về muleta. Chúng ta có thể hình dung ra một con la đang đi tập tênh với một cái nạng ở chân trước. Hình 7-9 minh họa hình ảnh này. Bạn sẽ thấy rằng phương pháp từ khóa sẽ giúp học bất kỳ một ngoại ngữ nào (Atkinson, 1975).

Bên cạnh việc giúp sinh viên nhớ được các từ nước ngoài, phương pháp từ khóa còn giúp trẻ em khuyết tật nhớ được nghĩa của từ bằng ngôn ngữ riêng của chúng. Condus, Marshall, và Miller (1986) đã phát hiện ra rằng, phương pháp từ khóa là một cách hiệu quả để dạy từ vựng cho học sinh khuyết tật. Họ đã dạy 50 từ cho các học sinh ở độ tuổi 12 trong thời gian 5 tuần. Những học sinh được dạy bằng phương pháp từ khóa đã nhớ được nghĩa của nhiều từ hơn so với các học sinh được dạy bằng phương pháp khác. Sự tăng trí nhớ này đã được bộc lộ ở các trắc nghiệm thực hiện trong khi huấn luyện và các trắc nghiệm thực hiện sau đó 10 tuần. Trong một nghiên cứu tương tự, Veit, Scruggs, và Mastropieri (1986) đã kết hợp phương pháp từ khóa với phương pháp từ móc ("one is a bun") mà bạn đã học ở đầu chương này. Họ phát hiện ra rằng, sự kết hợp hai phương pháp đó giúp các học sinh khuyết tật lớp 6, 7, 8 nhớ được các từ vựng trong bài học về loài khủng long. Rõ ràng là, các phương pháp đó là các hệ thống giúp trí nhớ đa dụng, có thể giúp cho cả sinh viên đại học và cả học sinh phổ thông khuyết tật.

Nhiều sinh viên y khoa đã nhớ được 12 dây thần kinh sọ não bằng cách nhớ câu "On old Olympus' towering top, a fat armed German viewed some hops." Chữ cái đầu tiên của mỗi từ thuộc câu trên gợi nhớ cho họ chữ cái đầu tiên của mỗi dây thần kinh: Olfactory (thần kinh khứu giác), optic (thần kinh thị giác), oculomotor (thần kinh vận động mắt), trochlear (thần kinh xương mềm), trigeminal (thần kinh sinh ba), abducens (thần kinh não VI), facial (thần kinh mặt), auditory vestibular (tiền đình thính giác), glossopharyngeal (thần kinh lưỡi hầu), vagus (thần kinh phế vị), spinal accessory, hypoglossal (thần kinh dưới lưỡi). (Giống như việc học sinh Việt Nam học bảng các nguyên tố tuần hoàn của Men-de-lê-ép: Khi Nào Cần May ... = K, Na, Ca, Mg, ...).



HÌNH 7-9:

Hình ảnh được dùng trong phương pháp từ khóa để học từ vựng của một ngoại ngữ. Việc hình thành một hình ảnh như thế hiện trong hình sẽ giúp bạn nhớ được từ muleta trong tiếng Tây Ban Nha có nghĩa là crutch trong tiếng Anh; tương tự pato trong tiếng Tây Ban Nha có nghĩa là duck trong tiếng Anh.

Khi sử dụng một sự trợ giúp trí nhớ gọi là *trung gian lời nói* (*verbal mediation*), sinh viên đã học được tên các hồ Greak Lakes bằng cách nhớ từ HOMES, từ đó suy ra tên hồ: Huron, Ontario, Michigan, Erie, Superior. Họ liên hệ “tư liệu” mới với các trung gian lời nói (*verbal mediator*), đó là các từ có cấu trúc dễ nhớ. Các trung gian lời nói cực kỳ hiệu quả. Trong một nghiên cứu, Bower và Clark (1969) yêu cầu 84 đối tượng thí nghiệm sử dụng các trung gian để học 12 danh sách, mỗi danh sách có 10 từ. Các đối tượng nghĩ ra 12 câu truyện ngắn để liên kết các từ ở trong mỗi danh sách. Sau đó họ nhớ lại được 90% các từ đó. Bạn cũng có thể tạo ra các trung gian để cải thiện trí nhớ của mình.

Nhiều biện pháp hỗ trợ trí nhớ dễ sử dụng khác được miêu tả trong các tài liệu về trí nhớ (ví dụ: Bellezza, 1983). Ngoài ra, bạn hãy thử tạo ra các phương pháp hỗ trợ trí nhớ cho riêng mình. Bất kỳ điều gì bạn làm để tổ chức trí nhớ tại thời điểm mã hóa đều mang lại lợi ích. Tuy nhiên, bất kể quy trình mã hóa tốt tới mức nào thì bạn vẫn cần phải ôn tập. Vì vậy chúng ta cũng cần phải học các quy trình ôn tập đặc biệt.

2. Lưu giữ tốt hơn thông qua ôn tập tốt hơn (Better Retention through Better Review)

Bạn ôn tập để chuẩn bị cho các kỳ thi như thế nào? Việc ôn tập đối với một số người có đặc điểm đặc trưng là nhắc lại (repeat). Họ đọc lại tài liệu, đặc biệt chú ý vào những phần đã đánh dấu khi đọc lần đầu. Việc đọc có chọn lọc như vậy vẫn tốt hơn là không đọc lại tí nào. Nhưng nếu xu hướng ôn tập của bạn chỉ là đọc lại có chọn lọc, thì bạn sẽ không tiết kiệm được thời gian. Cách ôn tập hiệu quả được đặc trưng bằng *sự tổ chức* (*organization*) và *xử lý sâu* (*depth of processing*). Bạn nên tiếp cận việc ôn tập bằng một kế hoạch gồm hai phần.

Phần thứ nhất của kế hoạch ôn tập cần giúp cải thiện *sự tổ chức* mà bạn đã bắt đầu trong quá trình mã hóa. Tuy nhiên, không nhất thiết phải hoàn thành toàn bộ *sự tổ chức* của bạn trong lần nghiên cứu đầu tiên. Bạn có thể sử dụng thời gian ôn tập để sắp xếp các danh sách theo thứ tự, hình thành các trung gian lời nói v.v... Kỹ thuật được sử dụng trong khi ôn tập cũng giống như những kỹ thuật được sử dụng khi mã hóa, chỉ khác ở chỗ: bạn có thể có nhiều thời gian hơn cho việc ôn tập.

Phần thứ hai của kế hoạch ôn tập cần giúp gia tăng việc xử lý sâu. Trước đây chúng ta đã biết rằng nếu xử lý tài liệu càng sâu thì càng nhớ được lâu. Bạn có thể gia tăng xử lý sâu các tài liệu theo ba cách:

1. Thứ nhất, phác thảo các chủ đề. Liệt kê tất cả các chủ đề chính (ví dụ: các thuyết, mã hóa, lưu giữ, phục hồi, quên lãng, các ứng dụng). Dưới mỗi chủ đề, hãy viết càng nhiều tiêu đề càng tốt, tùy theo khả năng nhớ của bạn. Nếu bạn không nhớ được một vài tiêu đề thì hãy lục tìm lại chúng. Dưới mỗi tiêu đề, hãy viết càng nhiều ý càng tốt, tùy theo khả năng nhớ của bạn. Nếu không nhớ được các ý thì tìm lại. Hãy bảo đảm chắc chắn rằng bạn biết được các ý, các tiêu đề và các chủ đề chính liên hệ với nhau như thế nào.
2. Sau khi đã biết được nội dung của một đoạn thì hãy nghĩ ra những câu hỏi trắc nghiệm hay cho tài liệu đó, và sau đấy viết ra các câu trả lời. Các câu hỏi cần phải bao hàm được tài liệu càng nhiều càng tốt. Các câu trả lời nên là sự ghi chú ngắn

gon về các ý chính liên quan tới từng câu hỏi. Bạn sẽ có khả năng xử lý sâu hơn bởi vì bạn phải bắt đầu óc mình nghĩ về các mối quan hệ có trong tài liệu.

3. Một cách khác để nghĩ về các mối quan hệ là phê bình tài liệu. Bạn có nghĩ rằng, đem so sánh trí nhớ con người với trí nhớ của máy tính là việc làm có ý nghĩa hay không? Điểm mạnh và điểm yếu của cách tiếp cận này là gì? Liệu có ích gì khi đem phân biệt thuyết đa trí nhớ với thuyết cấp độ xử lý? Bạn có thể nghĩ ra thí nghiệm để kiểm tra hai thuyết đó được không? Tài liệu có hổng chỗ nào không? Bạn đã học được những gì từ những sách khác để bổ sung vào chỗ hổng của tài liệu hiện tại chưa? Có lẽ, chương này đã không đề cập tới hệ thống hỗ trợ trí nhớ mà bạn yêu thích. Phương pháp hỗ trợ trí nhớ mà bạn yêu thích có liên hệ như thế nào tới các phương pháp được đề cập ở đây? Lối tư duy có tính phê phán như vậy sẽ làm gia tăng độ xử lý sâu của bạn và bằng cách đó, cải thiện sự lưu giữ thông tin.

Việc ôn tập cũng rất quan trọng đối với các hoạt động thường ngày. Chẳng hạn vào ngày đầu tiên mới nhận việc, có thể bạn sẽ được giới thiệu với nhiều người cùng một lúc. Bạn sẽ phải tìm cách nhớ lại tất cả những cái tên đó trước khi tới công sở vào sáng hôm sau. Nếu phải nhớ một danh sách mua hàng, thì bạn sẽ nhầm lại nó trên đường đi tới cửa hàng. Hãy làm theo các nguyên tắc tương tự được khái quát trong phần này. Ôn tập sẽ cải thiện sự tổ chức cũng như mức độ xử lý sâu của bạn. Vì lý do nào đó, nếu bạn không đủ thời gian để tổ chức hoặc xử lý sâu trong thời gian mã hóa và lưu giữ thông tin thì cũng không nên lo sợ. Vẫn còn các phương pháp giúp cải thiện được trí nhớ khi phục hồi thông tin.

3. Phục hồi thông tin một cách hiệu quả (Retrieving Information Effectively)

Chúng ta đã biết được rằng các gợi ý phục hồi thông tin giúp nhớ lại thông tin. Ví dụ, người ta sẽ nhớ được các danh sách tốt hơn nếu được tên các tiêu chí trong khi phục hồi thông tin. Chúng ta thiết lập trước các gợi ý phục hồi khi hình thành hình ảnh, từ khóa, và các trung gian trong khi mã hóa. Việc làm thêm các thao tác sẽ được đền đáp khi phục hồi thông tin, khi mà tất cả những gì chúng ta phải làm là sử dụng các phương pháp hỗ trợ trí nhớ đã được thiết lập trước. Lập kế hoạch là điều nên làm, xong bạn vẫn có thể sử dụng các gợi ý phục hồi ngay cả khi không thiết lập các phương pháp hỗ trợ trí nhớ từ trước.

Bạn sẽ làm gì khi bất thình lình có một yêu cầu về trí nhớ được đưa ra? Ví dụ, bạn đánh mất danh sách mua hàng khi chưa nhớ được những thứ cần mua? Trong tình huống đó, có hai cách giúp bạn nhớ lại được danh sách đó:

- Thứ nhất, lục lại trí nhớ một cách có hệ thống. Hãy cố nhớ theo loại hạng. Nếu bạn nhớ được một loại rau rồi thì hãy cố nhớ các loại rau khác.
- Thứ hai, hãy cố thiết lập lại bối cảnh bạn viết danh sách đó. Các luật sư thỉnh thoảng cũng đưa nhân chứng trở về bối cảnh của vụ án bởi vì bối cảnh gốc sẽ giúp họ nhớ được chi tiết (xem Norman, 1973). Bạn có thể hồi tưởng trong đầu các bước bạn đã làm khi lục tìm trong tủ bát để tìm ra thứ bạn cần.

Bạn cũng có thể làm theo hai quy trình này khi đi thi. Nếu một câu hỏi chợt đến bất ngờ, thì hãy lục tìm trí nhớ một cách có hệ thống và cố nhớ lại bối cảnh khi bạn nghiên cứu thông tin có liên quan đó. Giả sử, khi bạn được yêu cầu định nghĩa sự *giúp trí nhớ* nhưng bạn chẳng nhớ được gì về nó. Hãy cố tìm ra phần chính nào có thể nói về vấn đề này. Nếu

bạn có thể xác định đúng nó nằm trong phần nói về cải thiện trí nhớ, thì bạn sẽ gia tăng được đáng kể cơ hội tìm ra được định nghĩa đó. Hãy cố nhớ càng nhiều càng tốt về cái lần mà bạn học tài liệu đó. Điều gì bạn ôn tập lại trước tiên? Những câu hỏi nào bạn đã đặt ra? Có thể bạn vẫn không nhớ ra, nhưng chí ít bạn sẽ cải thiện được cơ hội của mình nếu sử dụng các chiến lược đó – những chiến lược này được dựa trên các thuyết trí nhớ hiện hành. Trên thực tế, trong một thí nghiệm gần đây, việc sử dụng kỹ thuật lục tìm trí nhớ tương tự trong các cuộc thẩm vấn của cảnh sát đã làm gia tăng đáng kể trí nhớ của nhân chứng (Geiselman, Fisher, & MacKinnon, 1985). Thí nghiệm này cũng cho thấy rằng, việc tăng cường trí nhớ theo kiểu này cũng hiệu quả như việc tăng trí nhớ bằng phương pháp thôi miên (xem Chương 5).

Dựa vào thành công tuyệt vời của cuốn *Sách về trí nhớ* (*The Memory Book*), ta có thể phỏng đoán rằng nó đã giúp ta nhiều trong việc cải thiện trí nhớ. Hy vọng đây là một ứng dụng mà bạn có thể đưa vào thực hành ngay. Một ngày nào đó có thể bạn sẽ củng cố được trí nhớ tốt hơn nữa nhờ sự trợ giúp của máy tính. Các phương pháp hỗ trợ trí nhớ được vi tính hóa có tác dụng trong một giới hạn nhất định.

X. TÓM LƯỢC

1. Người Hy Lạp và người La Mã đã nghiên cứu trí nhớ như một nghệ thuật. Ebbinghaus là người đi tiên phong trong nghiên cứu khoa học về trí nhớ bằng các thí nghiệm liên quan tới trí nhớ. Những người theo thuyết hành vi cho rằng, các phương pháp của Ebbinghaus sẽ đưa đến một nguyên tắc chung về trí nhớ. Cho tới những năm 60 của thế kỷ trước, các nhà khoa học bắt đầu trắc nghiệm các thuyết đó. Đồng thời, các nhà tâm lý học nhận thức bắt đầu tham gia nghiên cứu các hoạt động trí tuệ khi chúng liên quan tới việc học tập và ghi nhớ các bài học phức tạp.
2. Trí nhớ (memory) là một hệ thống cho phép người ta lưu giữ thông tin lâu dài. Các nhà nghiên cứu thường nghiên cứu trí nhớ bằng việc trắc nghiệm đối tượng. Phương pháp thường được sử dụng nhất là trắc nghiệm nhớ lại (recall tests), trắc nghiệm nhận biết (recognition tests), và trắc nghiệm tiết kiệm (savings tests).
3. Các nhà theo thuyết đa trí nhớ phân biệt ba dạng trí nhớ: trí nhớ cảm giác, tồn tại trong vòng 1 hoặc 2 giây; trí nhớ ngắn hạn, tồn tại dưới 30 giây; và trí nhớ dài hạn, có lẽ là vĩnh viễn. Các nhà theo thuyết cấp độ xử lý phản đối việc phân tách trí nhớ ngắn hạn và trí nhớ dài hạn thành hai loại riêng biệt. Họ cho rằng, tất cả thông tin được xử lý ở cùng một trí nhớ, nhưng ta xử lý nó ở các cấp độ trừu tượng khác nhau.
4. Trí nhớ cảm giác (sensory memory) thể hiện, hay mã hóa (encode) thông tin dưới một hình thức, hay một mã, tương tự như các cảm giác. Trí nhớ ngắn hạn sử dụng mã lời nói và mã trừu tượng khác để thể hiện chỉ một phần nhỏ của thông tin gốc. Trí nhớ dài hạn chí còn sử dụng nhiều các mã trừu tượng hơn để thể hiện ý nghĩa.
5. Con người tái mã hóa, hay thay đổi sự thể hiện của các ký ức trong các quãng thời gian lưu giữ thông tin. Người ta nhóm hay còn gọi là cắt khúc (chunk) thông tin ở trí nhớ ngắn hạn; tổ chức các trí nhớ dài hạn theo các phạm trù đã có từ trước. Đôi khi, người ta cấu trúc lại các tổ chức này, bao gồm cả các điều mới vốn không có trong trí nhớ gốc.

6. Đôi khi người ta không nhớ lại được, hay không phục hồi (retrieve) được thông tin có trong trí nhớ. Phục hồi từ trí nhớ ngắn hạn bao hàm một sự tìm kiếm vốn cần thêm thời gian cho mỗi một khoán mục trong trí nhớ. Khôi phục từ trí nhớ dài hạn cũng liên quan tới một sự tìm kiếm mà thường được tổ chức tốt. Các gợi ý phục hồi thông tin (retrieval cues) hỗ trợ trong quá trình tổ chức này.
7. Quên lãng (forgetting) - tức là không có khả năng nhớ – có thể là hệ quả của sự phân rã dấu tích (trace decay) và/hoặc hệ quả của sự can thiệp (interference). Có hai dạng can thiệp: sự kiềm chế của điều học trước (proactive inhibition), tức là sự can thiệp của những điều đã học được trước đó; và sự kiềm chế của điều học sau (retroactive inhibition), tức là sự can thiệp của những điều học được sau đó.
8. Thay đổi sinh học thần kinh ở não là cơ sở của tất cả các hoạt động nhận thức của chúng ta. Chứng cứ về việc hippocampus có vai trò quan trọng trong duy trì trí nhớ đã được xác nhận bởi bằng chứng lâm sàng.
9. Ta có thể cải thiện được trí nhớ bằng cách cải thiện sự tập trung (attention) và tổ chức của mình khi gặp tài liệu mới lần đầu tiên. Ví dụ, ta sẽ nhớ được tài liệu tốt hơn nếu nhận ra được các ý quan trọng và tập trung vào chúng khi đọc. Ta cũng nên tổ chức tài liệu mới bằng cách liên hệ nó với những điều đã biết.
10. Ta có thể cải thiện được trí nhớ thông qua việc ôn tập có hiệu quả. Không nên chỉ nhắc lại những gì đã học mà phải tổ chức nó, tự trắc nghiệm, và phê phán nó.
11. Trí nhớ cũng có thể được cải thiện trong khi phục hồi (retrieval) thông tin. Ở giai đoạn này, điều quan trọng là phải lục tìm trí nhớ một cách có hệ thống, đồng thời phải cố nhớ lại bối cảnh mà ở đó ta đã thấy một vấn đề nào đấy.

TRÍ THÔNG MINH, NGÔN NGỮ VÀ TƯ DUY

Chàng trai 24 tuổi James Watson cảm thấy có những khối u trong dạ dày khi anh xem trước nội dung bản thảo của Linus Pauling – một trong những nhà hóa học hàng đầu thế giới. Pauling phát hiện ra rằng cấu trúc của protein là một nhánh xoắn ốc đơn. Hiện giờ Pauling đang giả thuyết là cấu trúc của axít deoxyribonucleic (DNA) là hình xoắn ốc 3 chuỗi. Phân tử này đặc biệt quan trọng, bởi vì nó là chìa khóa gene để truyền lại các đặc điểm di truyền. Watson bị hấp dẫn bởi DNA khi nghiên cứu về bộ môn sinh học, khi học năm cuối Đại học Chicago và khi làm luận án tốt nghiệp Đại học Indiana. Lúc này anh là nghiên cứu sinh tiến sĩ về hóa học của DNA tại Đại học Cambridge. Anh và nghiên cứu sinh tiến sĩ Francis Crick đang nghiên cứu cùng với Maurice Wilkins và Rosalind Franklin tại Đại học King ở Luân Đôn. Wilkins và Franklin đã biết được rất nhiều về cấu trúc của DNA bằng cách chụp X quang phân tử này. Và họ sẵn sàng chia sẻ dữ liệu của họ với Watson và Crick.

Đột nhiên, tâm trạng của Watson phấn chấn như pháo thăng thiên. Sau vài phút nghiên cứu bản thảo của Pauling, anh phát hiện ra rằng cấu trúc được giả thuyết đó là sai. Sau khi thuyết phục những cộng sự rằng vấn đề hóc búa về cấu trúc DNA vẫn chưa được giải quyết và họ phải tiếp tục giải quyết vấn đề này, Watson chạy bổ đến cửa hàng bán dụng cụ để đặt mua thêm các bộ phận lắp mô hình.

Cả Pauling, Watson và Crick tiến hành nghiên cứu bằng cách xây dựng các mô hình từ những mảnh kim loại có hình dạng giống các phân tử được cho là có trong DNA. Ba nhóm phân tử là đường, phốt-phát, và bazơ được cho là các phân tử đặc biệt quan trọng. Bazơ còn được chia nhỏ ra thành 4 loại: adenine (A), thymine (T), guanine (G), và cytosine (C). Những người xây dựng mô hình phải trả lời câu hỏi: Tại sao các bộ phận của phân tử lại được sắp xếp như vậy?

Rosalind Franklin đã thu thập được những dữ liệu có lẽ thuộc loại dữ liệu tốt nhất về X quang DNA. Các dữ liệu này thuyết phục được bà rằng, DNA có xương sống bằng đường và phốt-phát nằm bên ngoài và bazơ nằm bên trong. Tuy nhiên, bà chưa bị thuyết phục rằng cấu trúc DNA là một hình xoắn ốc. Việc còn băn khoăn về cấu trúc xoắn ốc của DNA không chỉ làm bà nghi ngờ về các kết luận của mình liên quan đến bazơ, mà còn tạo ra xích mích giữa bà với những người còn lại của nhóm nghiên cứu.

Tâm trí Watson được mở ra với đề xuất của Franklin về một mô hình bazơ nội (bazơ bên trong phân tử DNA), tuy nhiên anh muốn quan sát rõ ràng hơn những bằng chứng mới. Anh đến gặp Wilkins và Franklin tại Đại học King. Trong chuyến viếng thăm này Watson có được một số dữ liệu được chứng minh là có tầm quan trọng. Đặc biệt, Wilkins đã cho anh xem một dạng ảnh X quang mới về DNA. Nhờ công trình nghiên cứu X quang siêu việt của Franklin mà họ đã có thể phân ra hai loại ảnh – một dạng họ đã từng nghiên cứu và một dạng mới. Ngay sau khi Watson xem xét dạng ảnh X quang mới, anh phát hiện ra rằng nó thực sự là một bản đồ quý giá để xây dựng mô hình DNA.

Watson trở lại với việc xây dựng mô hình; bất chấp quan điểm của Franklin cho rằng bazơ nằm trong, nhưng anh vẫn xây dựng mô hình DNA với bazơ nằm ngoài. Cuối cùng anh quyết định rằng, sẽ chẳng mất mát gì nếu dành ra vài ngày để xây dựng các mô hình với bazơ nằm trong như quan điểm của Franklin. Khi làm như vậy, anh và Crick đã không hề gặp khó khăn gì trong việc xây dựng một cặp xoắn kép đẹp đẽ với khung ngoài bằng đường và phốt-phát. Thành công này mách bảo rằng Franklin đã nói đúng khi cho bazơ nằm bên trong DNA, và những người còn lại của nhóm nghiên cứu đã đúng khi cho rằng DNA có cấu trúc xoắn. Tuy nhiên, bất kỳ kết luận nào cũng đều là chưa hoàn thiện vì vẫn còn tồn tại một vấn đề nguy hiểm. Không ai có được một bằng chứng nào về việc bazơ có thể nằm vừa bên trong cấu trúc xoắn kép đó.

Bốn ngày tiếp theo họ đã có được các hình vẽ nguệch ngoạc dài vô tận về bazơ nhưng chẳng có ý tưởng nào là hữu ích cả. Tuy nhiên, sang ngày thứ năm, khi đang vẽ một bazơ, thì Watson đột nhiên phát hiện ra các cặp bazơ “đồng dạng” (A-A, T-T, G-G, C-C) có thể kết hợp vừa với nhau để hình thành các kết nối giữa hai nhánh giống như những bậc thang của cầu thang hình xoắn ốc. Mới đầu, ý tưởng này dường như có nhiều hứa hẹn, nhưng nó lại không khớp với những phân tích chi tiết của các cộng sự.

Sáng hôm sau, Watson sắn sàng xem xét các sự kết hợp khác của bazơ. Anh đến văn phòng làm việc sớm nhất và bắt đầu thay đổi các bazơ. Trong nháy mắt, Watson nhận thấy rằng các cặp A-T và C-G có thể kết hợp với nhau thành các bậc thang trong mô hình của anh. Watson cực kỳ phấn khích và không thể giấu nỗi niềm vui của mình trước các đồng nghiệp.

Crick tỏ ra ngạc nhiên khi anh bước vào phòng và nghe thấy Watson hét toáng lên rằng, vấn đề khó khăn đã được giải quyết. Nhưng ngay sau đó, anh đã nhìn thấy các bộ phận chính của DNA được nằm vào đúng chỗ của chúng một cách gọn ghẽ. Là một chuyên gia toán học về các cấu trúc hình xoắn, anh cũng nhìn thấy được các bộ phận phụ khác của DNA sẽ được nằm đúng chỗ. Cả hai người biết được rằng vẫn còn phải tiến hành nhiều phân tích chi tiết, trước khi họ có thể bảo đảm chắc chắn là mô hình của mình thể hiện đúng cấu trúc DNA. Nhưng đến giờ ăn trưa, Crick không thể kìm nén được niềm vui của mình. Anh thông báo cho toàn bộ nhà ăn rằng bí mật của cuộc sống đã được khám phá.

Người nào có thể đánh giá được vẻ đẹp của mô hình này thì đều thấy quả là nó gây ra một ấn tượng ngay từ lúc nhìn thấy ban đầu. Mô hình này đã ảnh hưởng đến Wilkins và thậm chí cả Franklin, những người phản đối cấu trúc hình xoắn của DNA. Cả hai đã nhanh chóng nhất trí rằng điều đó thật là tuyệt. Họ bắt đầu kiểm tra chi tiết mô hình với các dữ liệu chụp X quang. Càng nghiên cứu thì họ càng phát hiện ra dữ liệu cho mô hình này. Bản thân Pauling khi nghe nói về mô hình xoắn kép này cũng muốn được nhìn thấy bằng chứng đó ngay từ Đại học King. Khi nhìn thấy mô hình này, ông đã xúc động thực sự. Ông biết rằng khám phá đó sẽ tạo ra một làn sóng phát triển mạnh mẽ trong lĩnh vực hóa sinh. Thành công này mang đến cho Watson và Crick giải Nobel về y học và sinh lý học.

I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU (HISTORY AND SCOPE)

Sự huyền bí của DNA đã được James Watson và các nhà nghiên cứu khác khám phá ra. Họ được trang bị công cụ, cách tiếp cận, và dữ liệu của các bộ môn khác nhau như: sinh học, hóa học, và vật lý. Tương tự như vậy, việc nghiên cứu về các lĩnh vực hẹp có liên quan như trí thông minh, ngôn ngữ, và tư duy cũng là một sự nghiên cứu đa ngành. Các nhà tâm lý học đã kề vai sát cánh bên nhau cùng với các nhà thống kê học để nghiên cứu trí thông minh, với các nhà ngôn ngữ và các nhà nhân loại học để nghiên cứu ngôn ngữ, và với các nhà triết học để nghiên cứu tư duy. Kể từ những năm 1950, ngày càng có nhiều nhà tâm lý học trong ba lĩnh vực hẹp nói trên phối hợp cùng các chuyên gia máy tính để phát triển trí tuệ nhân tạo (artificial intelligence - AT). Đối với Marvin Minsky – một nhà khoa học hàng đầu về lĩnh vực tương đối mới mẻ này – thì cốt lõi của trí tuệ nhân tạo là “tìm ra xem trí óc làm việc như thế nào và máy tính làm việc ra sao, và tìm cách để máy thực hiện những công việc như con người – nhiều công việc trong số đó được nhìn nhận là “có tính thông minh” (Lipkin, 1988a, tr. 16). Là con người có trí tuệ, chúng ta có các tiến trình ngôn ngữ và tư duy, cho phép ta học hỏi và giải quyết mọi vấn đề. Các nỗ lực làm cho máy tính làm việc giống như chúng ta chính là đi thống nhất các lĩnh vực hẹp về trí thông minh, ngôn ngữ, và tư duy. Việc nghiên cứu gần đây trong các lĩnh vực này cũng tràn đầy cảm hứng và tầm quan trọng như yêu cầu về giải mã gene.

Các nhà tâm lý học trong lĩnh vực trí thông minh thường tập trung vào việc đo đạc sự khác biệt giữa các cá nhân. Mục đích của họ là phát triển các hướng dẫn thực hành để dự đoán những điều có thể trông đợi được từ các cá nhân.

Ngài Francis Galton đã phát triển các trắc nghiệm trí thông minh đầu tiên, và thực hiện các trắc nghiệm này với 9.000 người ở Luân Đôn năm 1884. Nhiều trắc nghiệm của Galton không có giá trị, vì chúng không làm được cái điều mà người ta mong đợi theo thiết kế ban đầu. Đặc biệt, chúng không phân biệt được các nhà khoa học lỗi lạc của Anh với những người bình thường khác dựa trên cơ sở trí thông minh của họ. Năm 1905, Alfred Binet – một nhà tâm lý học người Pháp – đã công bố trắc nghiệm trí thông minh đầu tiên với độ tin cậy cao. Ông thiết kế trắc nghiệm dựa trên ý tưởng rằng khả năng trí tuệ gia tăng theo tuổi tác. Ông trắc nghiệm nhiều trẻ em về các tác vụ đòi hỏi phải sử dụng nhiều trí tuệ, và ông ghi lại tuổi đời (chronological age) – tuổi theo năm và theo tháng – của từng đứa trẻ và sau đó xác định tuổi trí lực (mental age) - là mức hoạt động trung bình của trẻ ở một tuổi đời cụ thể. Ví dụ, tuổi trí lực là 10, nghĩa là mức hoạt động trung bình của những đứa trẻ 10 tuổi. Ông chuyển đổi điểm hoạt động của từng đứa trẻ sang tuổi trí lực. Trẻ em

trung bình thường có tuổi trí lực trùng với tuổi đời. Trẻ em dưới trung bình có tuổi trí lực thấp hơn, và trẻ em trên trung bình có tuổi trí lực cao hơn. Binet cho rằng, trẻ em cần phải được quan tâm giáo dục đặc biệt khi tuổi trí lực của chúng thấp hơn tuổi đời 2 năm.

Năm 1916, Lewis Terman đưa ra ở Mỹ một phiên bản trắc nghiệm của Binet đã được sửa đổi với cái tên mới là Trắc nghiệm Stanford-Binet. Terman cũng phổ biến khái niệm chỉ số thông minh – IQ. Chỉ số này được xác định bởi công thức lấy tuổi trí lực chia cho tuổi đời sau đó nhân với 100. Ví dụ, một đứa trẻ có tuổi trí tuệ là 12 và tuổi đời là 10 sẽ có chỉ số IQ là 120:

$$IQ = \frac{\text{Tuổi trí lực}}{\text{Tuổi đời}} \times 100 = \frac{12}{10} \times 100 = 120$$

Binet cho rằng trắc nghiệm của ông đo được trí thông minh tổng quát. Ông định nghĩa trí thông minh tổng quát là khả năng phán đoán, linh hôi, và lập luận. Charles Spearman (1927) cũng lập luận rằng, các mục trong trắc nghiệm trí thông minh đo được khả năng trí tuệ tổng quát của con người, ông gọi khả năng đó là g. Nhưng ông nói rằng, các mục trắc nghiệm cũng đo được một số khả năng cụ thể, ông gọi đó là s. Sau này, Louis Thurstone (1946) kết luận rằng các mục của trắc nghiệm trí thông minh đo được 7 nhân tố độc lập. Bảy nhân tố đó là: sự linh hôi lời nói, sử dụng từ lưu loát, khả năng đếm, không gian, trí nhớ, tốc độ nhận thức, và khả năng lập luận. J. P. Guilford gần đây phát biểu rằng, trí thông minh bao gồm ít nhất 120 khả năng riêng biệt. Tuy nhiên, mặc cho các nỗ lực xác định các kỹ năng trí tuệ tách biệt đó, thì các trắc nghiệm phổ biến nhất vẫn là những trắc nghiệm thu được điểm IQ tổng quát. Các trắc nghiệm như vậy dự đoán được khả năng học tập ở nhà trường thì cũng tương đương hoặc tốt hơn những trắc nghiệm thu nhiều loại điểm số.

Năm 1958, David Wechsler đã cải thiện đáng kể cách trắc nghiệm trí thông minh, bằng cách đưa ra thang điểm Trí thông minh người lớn Wechsler (Wechsler Adult Intelligence scale). Như trình bày trong Bảng 8-1, Wechsler đã gộp cả các thang điểm lời nói và khả năng hoạt động vào trắc nghiệm của ông.

BẢNG 8-1: Câu hỏi mẫu từ Bài kiểm tra trí thông minh người lớn Wechsler

Thang điểm lời nói	
Thông tin	Hơi nước gồm những gì? Tiêu là gì?
Linh hôi	Tại sao đồng thường được sử dụng làm dây dẫn điện? Tại sao một số người giữ lại hóa đơn mua hàng?
Số học	Ba người sơn ngôi nhà hết 9 ngày. Hỏi bao nhiêu người sơn xong ngôi nhà trong 3 ngày?
	Một chiếc xe hơi đi 25 dặm trong 45 phút. Vậy trong 20 phút nó đi được bao xa?
Lập lại chữ số	Lập lại những chữ số sau theo thứ tự: 1, 3, 7, 2, 5, 4
	Lập lại những chữ số sau theo thứ tự ngược lại: 5, 8, 2, 4, 9, 6
Sự tương đồng	Một hình tròn và một hình tam giác giống nhau ở điểm nào? Một quả trứng và một hạt giống tương đồng nhau ở điểm nào?
Từ vựng	Hà mã là gì? "Giống với" có nghĩa là gì?

Thang điểm khả năng hoạt động	
Sắp xếp tranh vẽ	Một câu chuyện được kể bằng 3 bức tranh hoặc nhiều hơn theo một thứ tự không đúng; sắp xếp chúng lại để tạo nên một câu chuyện hoàn chỉnh.
Hoàn thành tranh vẽ	Chỉ ra điểm thiếu sót từ mỗi bức tranh
Thiết kế khối	Sau khi quan sát một mô hình hay một thiết kế, cố gắng sắp xếp những khối lập phương nhỏ thành mô hình tương tự
Lắp ráp vật thể	Cho trước một số mẫu nhỏ với hình vẽ trên đó, xếp chúng lại với nhau để tạo nên những vật thể như bàn tay hoặc một bức vẽ chân dung
Biểu tượng chữ số	Xem xét những biểu tượng khác nhau cho mỗi số và sau đó điền vào chỗ trống dưới mỗi số với biểu tượng tương ứng. (Bài kiểm tra này được tính thời gian)

(Nguồn: Câu hỏi mẫu từ Bài kiểm tra trí thông minh người lớn Wechsler).

Các điều tra ngôn ngữ đã cố tìm câu trả lời cho câu hỏi: cái gì khiến cho ngôn ngữ của con người có tính duy nhất? Ví dụ, hãy xem xét ngôn ngữ mà Watson và các cộng sự của ông sử dụng để chia sẻ ý tưởng của họ về DNA. Điều gì phân biệt ngôn ngữ này với thứ ngôn ngữ mà động vật sử dụng để chia sẻ thông tin về vị trí thức ăn? Một sự khác biệt quan trọng là loài người sử dụng ngôn ngữ một cách sáng tạo. Động vật chỉ giới hạn ở một số tương đối ít phản ứng, chúng sử dụng các phản ứng này một cách lặp đi lặp lại cho cùng một mục đích. Ngược lại, con người có thể nói và hiểu các câu mà họ chưa từng nói, nghe, hoặc nhìn thấy trước đây. Chương này sẽ xem xét về tính sáng tạo của ngôn ngữ và các đặc điểm mang tính duy nhất của ngôn ngữ loài người.

Đặc điểm này của ngôn ngữ – tính sáng tạo – đã nêu ra câu hỏi về việc chúng ta học ngôn ngữ như thế nào. Các nhà tâm lý học biết khá nhiều về cách chúng ta học để thực hiện các mối liên hệ tác nhân-phản xạ cụ thể, chẳng hạn như khi thấy đèn đỏ thì dừng lại (xem Chương 6). Vấn đề ở đây là, liệu rằng các qui tắc để học các liên hệ đơn giản có thể dẫn tới việc sử dụng ngôn ngữ một cách sáng tạo của chúng ta hay không? Các nhà tâm lý học đã kết hợp với các học giả hiện đại khác để tìm ra chứng cứ có liên hệ tới cách chúng ta học sử dụng ngôn ngữ một cách sáng tạo. Chứng cứ mới này bao gồm các quan sát trực tiếp về việc học ngôn ngữ và hình thành khái niệm. Nó cũng bao gồm dữ kiện thực tế về cơ sở sinh học của ngôn ngữ và các nghiên cứu về bệnh nhân gặp khó khăn trong việc sử dụng ngôn ngữ (xem Chương 2).

Một lĩnh vực nghiên cứu khác đó là mối quan hệ giữa ngôn ngữ, tư duy, và hình ảnh. Khoảng đầu thế kỷ 20, các nhà ngôn ngữ học và nhân loại học đã nghiên cứu và so sánh ngôn ngữ của các nền văn hóa khác nhau. Công trình nghiên cứu này dẫn tới việc Benjamin Whorf (1956) đưa ra đề xuất rằng, những người nói nhiều ngôn ngữ thì suy nghĩ và nhận thức thế giới theo các cách khác nhau. Đề xuất của Whorf khuyến khích nhiều nghiên cứu của các nhà tâm lý học cũng như các nhà khoa học khác. Các nhà nghiên cứu không chỉ xem xét liệu ngôn ngữ có ảnh hưởng đến tư duy và nhận thức hay không, mà họ còn xem xét liệu suy nghĩ có được dẫn dắt bởi ngôn ngữ hay hình ảnh hay không. Người ta phát hiện ra rằng, đôi khi ngôn ngữ dẫn dắt tư duy, nhưng không phải lúc nào cũng vậy. Ví dụ, theo cách này, chúng ta có thể nói rằng Watson đã sử dụng ngôn ngữ để dẫn dắt suy nghĩ của ông khi ông quyết định về các mô hình hai chuỗi, bởi vì các “đối tượng sinh học quan trọng đều đi theo cặp (Watson, 1968, tr. 108)”. Tuy nhiên, ông cũng sử dụng các hình ảnh

thị giác khi “quan sát các hình ảnh của mô hình DNA nhún nhảy dangle sau mi mắt nhám của ông (Watson, 1968, tr. 118)”. Các nhà tâm lý học hiện đại nghiên cứu sự ảnh hưởng của cả ngôn ngữ và hình ảnh đối với tư duy.

Nghiên cứu về việc “giải quyết vấn đề” – tức là suy nghĩ để đạt được mục tiêu – đã trở thành một lĩnh vực nghiên cứu quan trọng. Người ta phát hiện ra rằng, con người sử dụng nhiều cách tiếp cận khác nhau trong giải quyết vấn đề. Ví dụ, hãy xem xét một số cách tiếp cận mà Watson và các đồng nghiệp của ông sử dụng. Có một cách tiếp cận gọi là phương pháp “thử-và-tìm lỗi”, trong đó việc nghiên cứu được tiến hành từng bước một, từ dữ kiện này sang dữ kiện khác. Nhiều học giả đã phát triển các ý tưởng về việc học tập theo cách thử-và-tìm lỗi. Chẳng hạn, vào thế kỷ thứ 17, John Locke khẳng định rằng, tư duy là một chuỗi các ý tưởng được liên hệ với nhau. Vì vậy, mỗi ý tưởng trong một chuỗi được kích hoạt bởi một sự liên hệ với ý tưởng trước. Triết lý này – vốn bắt nguồn từ Aristotle – là nền tảng cho sự phát triển của trường phái tâm lý học thế kỷ 20, trường phái này được gọi là tâm lý học tác nhân-phản xạ (xem Chương 1 và 6). Các nhà tâm lý học theo trường phái này đã đưa ra chứng cứ rõ ràng cho cách tiếp cận thử-và-tìm lỗi đối với việc giải quyết vấn đề. Tuy nhiên, họ không thể thực hiện được với các cách tiếp cận khác.

Tuy nhiên, như đã được chứng minh bằng nghiên cứu của Watson và các cộng sự của ông, hoặc bằng những trải nghiệm trần tục của chúng ta trong quá trình giải quyết vấn đề, thì con người không chỉ tiếp cận các vấn đề bằng cách “thử-và-tìm lỗi”. Chúng ta thực hiện và kiểm tra các dự đoán về các giải pháp có khả năng xảy ra. Chúng ta nghĩ ra các chiến lược và sử dụng các tiến trình và các cách tiếp cận tư duy trừu tượng khác. Nhiều học giả thế kỷ 20 đã phân tích các cách tiếp cận đó dựa vào quan điểm của Plato cho rằng, các ý tưởng trừu tượng dẫn đến chuỗi tư duy. Hai cách phân tích như vậy được tiến hành bởi Lashley (1950) và Miller, Galanter, và Pribram (1960). Họ lập luận rằng, các kế hoạch trí tuệ trừu tượng dẫn đến nhiều tư duy và hành vi của chúng ta. Ngày nay, các nhà tâm lý học nghiên cứu về việc giải quyết vấn đề đến xem xét các tiến trình thử-và-tìm lỗi và các tiến trình tư duy trừu tượng hơn.

Trong chương này, chúng ta sẽ tập trung vào các đóng góp của các nhà tâm lý học cho việc nghiên cứu về trí thông minh, ngôn ngữ, và tư duy, đồng thời chúng ta cũng xem xét lại cả các nguyên tắc đã xuất hiện và ứng dụng của chúng. Chúng ta sẽ bắt đầu bằng phân tích về trí thông minh từ một quan điểm truyền thống. Sau đó, chúng ta sẽ đi xa hơn cách tiếp cận truyền thống này đối với trí thông minh bằng việc xem xét lại các nghiên cứu gần đây về các tiến trình ngôn ngữ và tư duy ẩn chứa đằng sau trí thông minh. Cuối cùng, chúng ta sẽ xem xét các nỗ lực nhằm tạo ra trí thông minh nhân tạo.

II. TRÍ THÔNG MINH (INTELLIGENCE)

Hầu hết chúng ta đều không gặp khó khăn gì trong việc nhất phân loại James Watson và những người được giải Nobel khác là những người thông minh. Tuy nhiên, ta sẽ gặp rắc rối trong việc nhất trí về một định nghĩa tổng quát để phân loại người thông minh. Ví dụ, Sternberg (1982) đã phát hiện ra rằng, cả người bình thường và chuyên gia đều đưa ra nhiều định nghĩa phức tạp khác nhau. Các định nghĩa này bao gồm những mối liên hệ tới kỹ năng ngôn ngữ, giải quyết vấn đề, tính sáng tạo, lập kế hoạch, và ra quyết định.

Trong chương này, chúng ta sẽ thảo luận từng khía cạnh đó. Chúng ta sẽ bắt đầu bằng việc định nghĩa trí thông minh (intelligence) như là khả năng học và sử dụng thông tin.

1. Lịch sử về trắc nghiệm trí thông minh (The History of Intelligence Testing)

Con người có mức độ thông minh khác nhau. Ở thái cực này, có những người phải sống dựa hoàn toàn vào sự chăm sóc của người khác. Còn ở thái cực kia, là các cá nhân xuất chúng, chẳng hạn như Aristotle và Plato. Tất nhiên, hầu hết chúng ta rơi vào khoảng giữa hai thái cực trên. Thông qua trắc nghiệm trí thông minh, các nhà tâm lý học đã cố xác định những khác biệt giữa các cá nhân về khả năng học và sử dụng thông tin. Nhưng những số đo này không hề dễ chút nào, đặc biệt là vì các cá nhân có các cơ hội khác nhau để học và sử dụng thông tin. Chúng ta sẽ thấy có nhiều sự tranh cãi xem liệu điểm trắc nghiệm khác nhau sẽ cho thấy các năng lực khác nhau hay các cơ hội khác nhau hay không?

Các nhà tâm lý học chính thức thừa nhận vấn đề về các cơ hội khác nhau, bằng cách phân biệt hai dạng trắc nghiệm: (1) trắc nghiệm thành tựu (achievement test), được xây dựng để đo lường kiến thức và kỹ năng hiện có của một người, và (2) trắc nghiệm năng khiếu (aptitude test), dự đoán khả năng hoạt động trong tương lai. Một số trắc nghiệm thành tựu được tiêu chuẩn hóa; nghĩa là, chúng đã được thực hiện với nhiều người vì vậy điểm số của một người có thể được so sánh với điểm số của nhóm lớn hơn. Tuy nhiên, có nhiều trắc nghiệm thành tựu không được tiêu chuẩn hóa. Bằng chứng là các bài kiểm tra và các cuộc thi đố vui có trong hầu hết các khóa học đại học. Chúng cho phép giáo viên đánh giá trình độ của một lớp, nhưng không thể cho phép so sánh với số đông được.

Hầu hết các trắc nghiệm năng khiếu đã được tiêu chuẩn hóa. Bạn có thể tham gia nhiều trắc nghiệm năng khiếu tiêu chuẩn hóa về các kỹ năng cụ thể, kể cả hội họa, âm nhạc, cơ khí, vật lý, ngoại ngữ, và toán học. Điểm bạn ghi được trong từng trường hợp sẽ được so sánh với điểm của những người thành công trong lĩnh vực đó. Bạn cũng có thể tham gia các trắc nghiệm tiêu chuẩn hóa để xác định nhiều năng khiếu khác nhau. Bằng chứng là Bộ công cụ trắc nghiệm năng khiếu tổng quát (GATB), bộ công cụ này đánh giá 10 năng khiếu, gồm cả tốc độ lời nói, tốc độ đếm, tốc độ ghi chép, và tốc độ vận động. Cuối cùng, bạn có thể tham gia các trắc nghiệm kiểm tra trí thông minh, đó là loại trắc nghiệm cho nhiều năng khiếu, được xây dựng để đo đặc chỉ số IQ. Chúng ta hãy cùng nhau xem xét xem chỉ số IQ khác nhau ở các độ tuổi như thế nào.

2. Chỉ số IQ và tuổi tác (IQ and Age)

Binet đưa ra khái niệm tuổi trí lực, bởi vì nghiên cứu của ông đã chứng minh được rằng các khả năng trí tuệ tăng dần theo tuổi tác. Tuy nhiên, các điều tra của ông mới chỉ giới hạn ở trẻ em. Các nhà nghiên cứu hiện đại mới chỉ bắt đầu hiểu được những gì đang diễn ra với trí thông minh ở người trưởng thành và người già. Các nghiên cứu trước đây sử dụng kiểu nghiên cứu *cắt ngang* (cross-sectional) để đo đặc những người khác nhau ở những độ tuổi khác nhau; ví dụ tiến hành với các nhóm ở các độ tuổi 15, 30, 60 ... (Jones & Conrad, 1933). Các nghiên cứu này đã bị thất bại bởi thực tế là, các nhóm tuổi khác nhau thì có các trải nghiệm giáo dục khác nhau, vì thế các nhà nghiên cứu không thể xác định được sự khác nhau giữa các nhóm là do tuổi tác hay do giáo dục. Các nghiên cứu sau này sử dụng cách nghiên cứu *theo mạch dọc* (longitudinal) để đo đặc cùng một con người ở những thời điểm

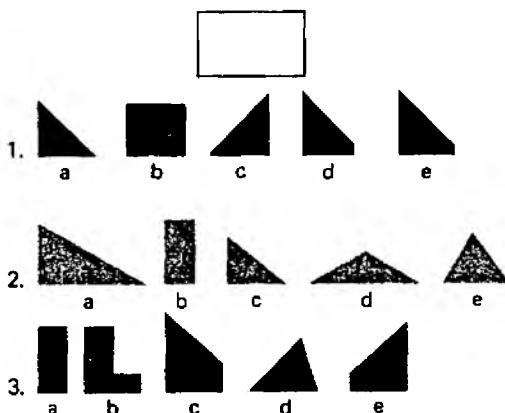
khác nhau của cuộc đời. Chỉ số IQ tổng quát tăng cho tới tuổi 32, sau đó tăng chút ít hoặc không tăng cho tới tuổi 60, rồi sau đó thì giảm đi đáng kể. Việc suy giảm chỉ số IQ sau tuổi 60 không bao gồm sự suy giảm ở những trắc nghiệm nhỏ quan trọng, chẳng hạn như ý nghĩa của lời nói và việc lập luận (Schaie & Labouvie-Vier, 1974).

HÌNH 8-1:

*Đây là những mục kiểm tra mẫu được sử dụng để đo trí thông minh lưu hoạt và kết tinh.
Câu trả lời được cho ở dưới (Horn & Donaldson, 1980).*

MỤC KIỂM TRA MẪU: TRÍ THÔNG MINH LƯU HOẠT

Dưới đây là một hình chữ nhật. Phần phía dưới hình là một số bài toán. Mỗi bài toán có một dòng gồm 5 mảnh hình. Nhiệm vụ của bạn là tìm ra những mảnh hình nào trong số 5 hình đó có thể ghép thành hình bên trên. Mỗi một số của các mảnh hình từ 2 tới 5 có thể được sử dụng để ghép hình. Mỗi mảnh hình có thể xoay chuyển tới bất kỳ vị trí nào ngoại trừ việc chuyển lên phía trên.



MỤC KIỂM TRA MẪU: TRÍ THÔNG MINH KẾT TINH

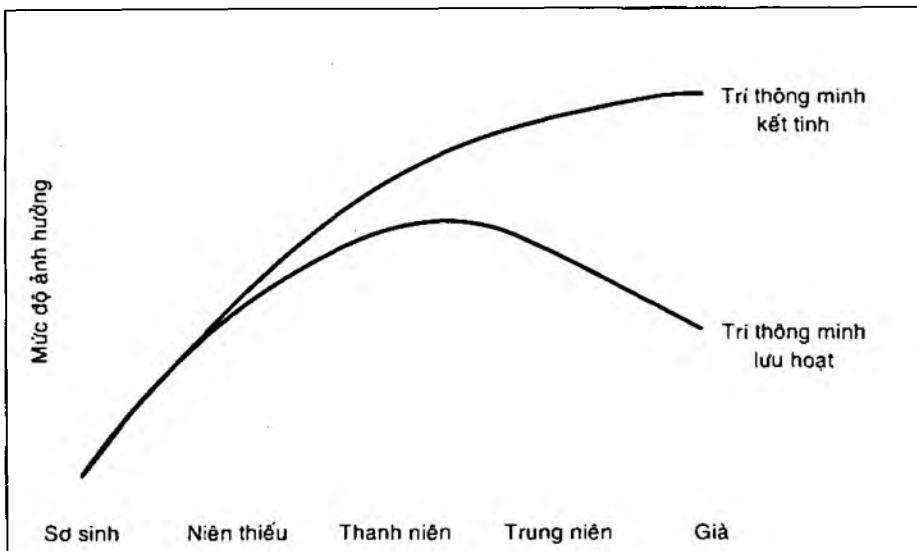
Hãy chọn 1 trong 4 từ ở ô bên phải có cùng nghĩa với từ ở ô bên trái.

1. kỳ lạ	chợ	truyền thống
	tường tượng	kỳ cục
2. thiên tài	liên quan đến tiền	thẩm mĩ
	không quan trọng	bất bình thường
3. thích hợp	vì khuôn	lây bệnh
	thích đáng	khác nhau

Trả lời:

Trí thông minh lưu hoạt: (1) a, c, d, e; (2) a, d, e; (3) b, c, e

Trí thông minh kết tinh: (1) kỳ lạ; (2) liên quan đến tiền; (3) thích đáng



HÌNH 8-2:

Biểu đồ cho thấy trí thông minh dạng lưu hoạt lúc đầu tăng nhưng sau đó giảm dần theo tuổi tác, còn trí thông minh kết tinh thì tăng liên tục (Horn & Donaldson, 1980)

Gần đây, việc sử dụng chỉ số IQ tổng quát để đại diện cho những thay đổi về trí tuệ theo tuổi tác đã bị chỉ trích (Horn, 1978). Horn lập luận rằng, sự suy giảm chỉ số IQ ở người già chỉ thể hiện một khía cạnh của trí thông minh. Ông gọi khía cạnh đó là trí thông minh lưu hoạt (fluid intelligence), chúng ta có thể định nghĩa nó một cách sơ lược là các kỹ năng trí tuệ tổng quát, chẳng hạn như khả năng loại suy. Horn và Donaldson (1980) phát biểu rằng, trí thông minh lưu hoạt bắt đầu suy giảm ở tuổi 40 chủ yếu là do suy giảm vận hành chức năng thể chất và chức năng hệ thần kinh (xem Chương 10). Họ cũng nhận thấy rằng, một phần của sự suy giảm đó là do việc giảm thực hành các kỹ năng trí tuệ nhất định. Tuy nhiên, quan điểm chính của Horn là có một khía cạnh khác của trí thông minh tăng liên tục cùng với tuổi tác. Ông gọi khía cạnh không được cải thiện này là trí thông minh kết tinh (Crystallized intelligence). Chúng ta có thể định nghĩa nó là các kỹ năng trí tuệ cụ thể, chẳng hạn như vốn từ vựng, hoặc khả năng định nghĩa từ ngữ của một người. Hình 8-1 giúp chúng ta thấy rõ hơn sự khác biệt giữa các kỹ năng tổng quát và kỹ năng cụ thể bằng cách thể hiện các câu hỏi trắc nghiệm tìm hiểu trí thông minh lưu hoạt hay trí thông minh kết tinh. Kiến thức kết tinh có tính chất cụ thể, với ý nghĩa là nó phụ thuộc vào sự tiếp xúc với một môi trường cụ thể. Chẳng hạn, những người thuộc các nền văn hóa khác nhau sẽ học cách định nghĩa từ ngữ theo các cách khác nhau. Horn và Donaldson (1980) ám chỉ rằng kiến thức cụ thể về mặt văn hóa như vậy “kết tinh vào trong tâm trí”, vì thế nó ít bị ảnh hưởng bởi sự suy giảm về thể chất cũng như của hệ thần kinh. Vì thế, con người duy trì qua nhiều năm kiến thức dựa trên nền tảng văn hóa, đồng thời con người cũng tiếp tục học những thực tế mới mẻ. Hình 8-2 thể hiện kết quả cuối cùng. Mặc dù trí thông minh lưu hoạt tăng lên trước rồi sau đó giảm đi cùng tuổi tác, nhưng trí thông minh kết tinh thì tăng liên tục. Các trắc nghiệm chỉ số IQ được sử dụng rộng rãi nhất – vốn xuất hiện trước khi người ta khám phá ra sự khác biệt này – thì hầu như đều là những đo đạc về trí thông minh kết tinh.

3. Chỉ số IQ: Những thái cực (IQ: The Extremes)

Các trắc nghiệm kiểm tra trí thông minh có tác dụng nhất ở việc xác định thái cực của trí thông minh (Isaacson, 1970). Một thái cực là những người có chỉ số IQ dưới 70 điểm và được gọi là chậm phát triển trí tuệ (mentally retarded). Có nhiều mức chậm phát triển trí tuệ. Người có chỉ số IQ dưới 30 điểm thì hoàn toàn phải phụ thuộc vào người khác. Cứ 1.000 người thì có 1 người có chỉ số IQ dưới 30. Những người có chỉ số IQ nằm trong khoảng từ 30-50 thì có thể đào tạo được; nghĩa là, họ có thể học được cách phục vụ cho các nhu cầu hàng ngày của mình trong một môi trường được che chở. Cứ 1.000 người thì có 3 người thuộc dạng này. Những người có chỉ số IQ nằm từ 50-70 là những người có thể giáo dục được; nghĩa là, với việc huấn luyện đặc biệt thì họ có thể học được cách tự xoay xở với chính mình được (Zucker & Altman, 1973).

Ở một thái cực khác, những người có chỉ số IQ từ 140 điểm trở lên được phân loại là người xuất chúng. Năm 1921, Terman và các cộng sự của ông bắt đầu một nghiên cứu theo mạch dọc với những người xuất chúng từ khi họ còn nhỏ cho tới khi trưởng thành (xem Sears, 1977; Sears & Barbee, 1977). Các kết quả thu được đã ủng hộ cho hai kết luận. Một mặt, chỉ số IQ cao gắn liền với sức khỏe tốt, học tập giỏi, và trở thành nhà lãnh đạo. Mặt khác, chỉ số IQ cao không phải là một dự đoán hoàn hảo về khả năng thành công trong cuộc sống, bởi vì các nhân tố khác cũng không kém phần quan trọng. Ví dụ, một số người xuất chúng trong nghiên cứu này đã không có được kết quả học tập tốt ở đại học và không thành công trong sự nghiệp. Nhiều nhân tố có vai trò quan trọng trong việc quyết định những khác biệt giữa cá nhân xuất chúng thành công nhất và ít thành công nhất, bao gồm cả động cơ thúc đẩy, tính kiên trì, và khả năng sáng tạo (Crockenborg, 1972).

4. Chỉ số IQ: Những tranh cãi (IQ: The Controversies)

Việc phân loại con người ở hai thái cực cao và thấp về trí thông minh là một đóng góp quan trọng, bởi vì nó giúp các nhà giáo dục có những chương trình phù hợp nhất với nhu cầu của từng cá nhân. Chắc hiếm có ai sẽ bác bỏ rằng, con người và xã hội sẽ được phục vụ tốt nhất khi những cá nhân có thể giáo dục được và những cá nhân xuất chúng nhận được những chương trình giáo dục khác nhau. Tuy nhiên, các trắc nghiệm cũng được sử dụng để nhóm họp những người nằm ở khoảng giữa hai thái cực nói trên. Tính hữu dụng của các trắc nghiệm chỉ số IQ ở những người thuộc khoảng giữa này thì không rõ ràng. Ta không lấy làm ngạc nhiên, khi có một số tranh cãi đã nổ ra, bao gồm cả vấn đề xác định xem liệu rằng các trắc nghiệm chỉ số IQ này có công bằng với các nhóm thiểu số hay không. Chúng ta hãy cùng xem xét sự tranh cãi này.

Sự công bằng về văn hóa (Culture Fairness)

Những người đặt câu hỏi về tính hiệu lực của các trắc nghiệm chỉ số IQ đối với các nhóm thiểu số lập luận rằng, các trắc nghiệm này không công bằng đối với người da đen, người Tây Ban Nha, người da trắng nghèo, và những nhóm nhỏ thuộc các nền văn hóa khác. Như đã chỉ ra trước đây, những khác biệt về khả năng thực hiện các trắc nghiệm IQ có thể là do những khác biệt về cơ hội học tập tài liệu trắc nghiệm hoặc do sự khác biệt về khả năng học tập. Nếu mọi người đều có cơ hội như nhau, thì những khác biệt đó có thể

được qui cho khả năng học tập. Tuy nhiên, nếu một tiểu nhóm văn hóa ít có cơ hội để học các tài liệu trắc nghiệm, thì trắc nghiệm IQ là một trắc nghiệm không có giá trị về khả năng đối với nhóm đó.

Những người làm trắc nghiệm đã cố phát triển các trắc nghiệm “công bằng về văn hóa”. Người ta thường giảm tối đa việc sử dụng các tài liệu bằng lời, vì hiển nhiên là có nhiều khác biệt về ngôn ngữ giữa các nền văn hóa. Trắc nghiệm không dùng lời thường sử dụng các dạng quan hệ hình học. Nhiệm vụ phải thực hiện ở các trắc nghiệm kiểu này là lắp đúng các hình mộc nhỏ vào chỗ trống, phán đoán mối quan hệ giữa các hình hình học, thiết kế với các khối, và hoàn thành các bức vẽ (Cattell, 1949; Raven, 1947). Nhưng thật không may, những người thiết kế trắc nghiệm lại có quá ít dữ liệu để đảm bảo rằng tất cả mọi người có cùng một cơ hội bình đẳng để học những kỹ năng cần cho việc thực hiện các nhiệm vụ đó. Các nhà tâm lý học phát triển chỉ mới bắt đầu hiểu được các ảnh hưởng của trải nghiệm đối với sự phát triển nhận thức. Những gì mà họ biết được cho tới giờ đã mách bảo rằng, các môi trường trong thời kỳ sơ sinh và thơ áu thực sự tạo ra một sự khác biệt, tuy nhiên vẫn còn nhiều câu hỏi chưa có câu trả lời, đó là: Ở lứa tuổi nào thì trẻ có thể học được các khía cạnh về mối quan hệ giữa các hình hình học? Yếu tố nào của môi trường có tính chất thiết yếu cho việc tạo cơ hội để học môn hình học và các kỹ năng khác để kiểm tra chỉ số thông minh? Nếu ở đây có các nhân tố môi trường quan trọng, thì chúng bị ảnh hưởng như thế nào bởi những khác biệt nhạy cảm và phức tạp giữa các nền văn hóa? Chừng nào chúng ta chưa trả lời được những câu hỏi này cũng như những câu hỏi về cơ hội học tập, thì chúng ta vẫn chưa thể thiết lập được tính hiệu lực của các trắc nghiệm IQ, thậm chí ngay cả khi các trắc nghiệm này có tính công bằng về mặt văn hóa đối với các tiểu nhóm thuộc các nền văn hóa khác nhau. Một tranh cãi có liên quan mật thiết đến vấn đề này, đó là vai trò của di truyền và môi trường trong việc quyết định chỉ số IQ.

Tự nhiên và giáo dục

Sự đóng góp tương đối của di truyền và môi trường đối với IQ là gì? Trong nghiên cứu về di truyền học, người ta ước tính khả năng di truyền các đặc điểm ở thực vật và động vật bằng cách kiểm soát môi trường, trong khi tác động tỷ lệ của các loại gene có chung nhau. Các thí nghiệm như vậy tất nhiên không thể thực hiện được với con người. Mặc dù các thành viên trong gia đình khác nhau một cách có hệ thống trong phạm vi mà họ chia sẻ cấu trúc gene, họ cũng khác nhau một cách hệ thống – và phần lớn cũng theo cách giống nhau vậy – về môi trường của mình. Đặc biệt là những người có gene giống nhau nhiều hơn (cha mẹ và con cái) thì cũng có các môi trường giống nhau nhiều hơn. Người có gene giống nhau ít hơn (ông và cháu) thì hầu hết cũng có những môi trường ít giống nhau hơn. Thực tế, một số chuyên gia có uy tín cho rằng, sự giống nhau về gene đan xen chặt chẽ với sự giống nhau về môi trường đến mức mà các nhà khoa học không thể đưa ra những ước tính có ý nghĩa đầy đủ về khả năng di truyền cho con người (Feldman & Lewontin, 1975).

Tuy nhiên, nhiều nhà nghiên cứu khảo sát mối liên hệ họ hàng về gene ở người. Họ đã sử dụng 3 quy trình sau:

1. *Nghiên cứu về các cặp sinh đôi cùng trứng được nuôi dưỡng tách rời.* Những nghiên cứu này thường không phân tách được ảnh hưởng của di truyền với ảnh hưởng của môi trường (Ví dụ: Shields, 1962). Các cặp sinh đôi cùng trứng này được nuôi dưỡng ở những nơi khác nhau nhưng lại có môi trường giống nhau và thường liên lạc với nhau. Ngày nay người ta thấy rằng, công trình nghiên cứu vốn tuyên bố là đã tránh

dược vấn đề này (Burt, 1966) thì thực ra là một sự gian lận. Burt dường như đã “phát minh” ra nhiều dữ liệu (Kamin, 1973).

2. *Nghiên cứu so sánh các cặp sinh đôi cùng trứng và không cùng trứng.* Như chúng ta đã thảo luận ở Chương 2, các cặp sinh đôi cùng trứng có nguồn gốc từ một trứng, nên gene của họ là hoàn toàn giống nhau. Còn các cặp sinh đôi không cùng trứng bắt nguồn từ hai trứng, nên cấu trúc gene của họ khác nhau. Nếu chỉ số IQ tương ứng của các cặp sinh đôi cùng trứng cao hơn các cặp sinh đôi khác trứng, thì điều đó có thể mách bảo đôi điều về khả năng di truyền của chỉ số IQ (Plomin, DeFries, & McClearn (1980). Tuy nhiên, các nghiên cứu như vậy cũng vẫn không có tính thuyết phục. Nghĩa là, mặc dù sự tương quan giữa các chỉ số IQ của các cặp sinh đôi cùng trứng cao hơn (Bouchard & McGue, 1981; Erlenmeyer-Kimling & Jarvik, 1963), nhưng người ta cũng phát hiện ra rằng các cặp sinh đôi cùng trứng thường dễ có môi trường giống nhau hơn các cặp sinh đôi khác trứng – chơi cùng nhau, có bạn bè và thầy cô giáo giống nhau (Loehlin & Nichols, 1976).
3. *Nghiên cứu về trẻ em được nhận làm con nuôi, so sánh chỉ số IQ của chúng với chỉ số IQ của cha mẹ đẻ và cha mẹ nuôi.* Các nghiên cứu như vậy cho thấy rằng khả năng di truyền chỉ số IQ là từ thấp đến trung bình (Horn, Loehlin, & Willerman, 1979; Scarr & Weinberg, 1977). Kết luận này được ủng hộ bởi thực tế là sự tương quan về chỉ số IQ giữa cha mẹ và con đẻ không phải luôn luôn cao hơn chỉ số IQ giữa cha mẹ và con nuôi. Ngoài ra, sự tương quan IQ giữa anh chị em ruột không phải luôn luôn cao hơn sự tương quan IQ giữa anh chị em nuôi.

Sự tranh cãi này còn lâu mới tới hồi kết thúc. Jensen (1969) đã xem xét lại các công trình xuất bản về tính chất quan hệ di truyền và kết luận rằng, trong việc quyết định chỉ số IQ, thì di truyền quan trọng hơn môi trường khoảng 4 lần. Các xem xét gần đây hơn khẳng định rằng, di truyền không quan trọng hơn môi trường, hoặc thậm chí có lẽ còn không quan trọng bằng môi trường (Kamin, 1979; Plomin & DeFries, 1980).

Chủng tộc và chỉ số IQ (Race and IQ)

Tranh luận gay gắt nhất về trí thông minh có liên quan tới một thực tế là ở Mỹ, người da đen có chỉ số IQ thấp hơn người da trắng từ 10-15 điểm. Một số nhà nghiên cứu (Eysenck, 1971; Herrnstein, 1973; Jensen, 1969, 1973; Shockley, 1972) đã sử dụng kết quả này và các kết quả chọn lọc khác để lập luận rằng, người da đen bẩm sinh đã không thông minh bằng người da trắng. Các nhà khoa học khác (Kagan, 1973; Kamin, 1976, 1979; Scarr-Sala-patek, 1971) đã bác bỏ kết luận này bằng một hoặc nhiều trong số các lý lẽ sau:

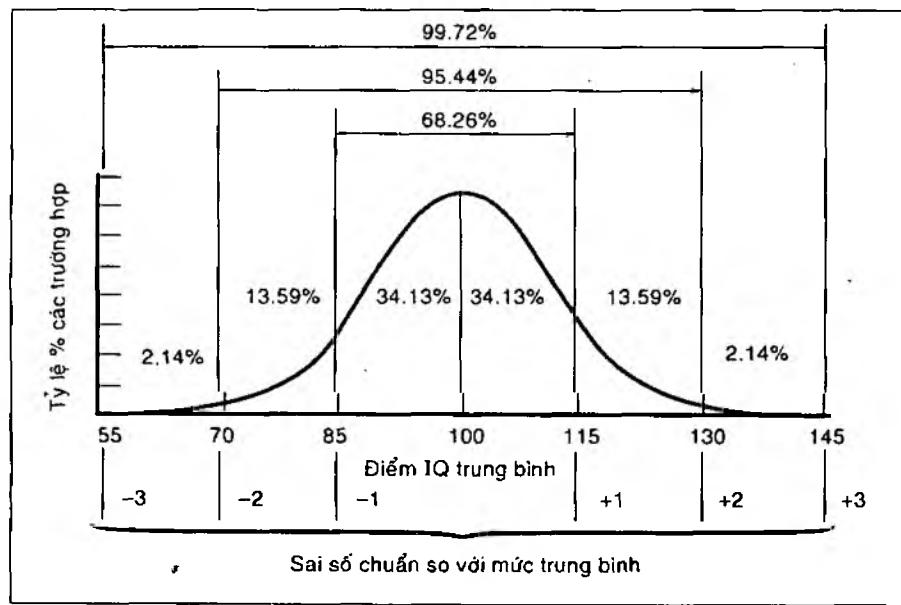
1. *Ngay cả khi chỉ số IQ có một yếu tố di truyền – chỉ để cập tới tính di truyền trong phạm vi nhóm được nghiên cứu – thì điều đó cũng chẳng nói lên được điều gì về những khác biệt giữa các nhóm, chẳng hạn như giữa người da đen và da trắng.*
2. *Các trắc nghiệm IQ có thành kiến với người da đen và các nhóm thiểu số khác.*
3. *Các khác biệt về chỉ số IQ trung bình có thể được qui hoàn toàn cho các khác biệt môi trường.*
4. *Những khác biệt về di truyền và môi trường đan xen lẫn nhau tới mức mà những khác biệt về chỉ số IQ không thể được qui cho di truyền hay cho môi trường tại thời điểm đó.*

5. Chỉ số IQ và bạn (IQ and You)

Bạn có thể biết chỉ số IQ của bạn hoặc các điểm trắc nghiệm năng khiếu học hành khác. Các trắc nghiệm này được sử dụng để dự đoán khả năng học tập ở trường học. Hình 8-3 cho bạn một cơ hội để so sánh điểm của bạn với điểm chuẩn. Đừng để cho một điểm IQ cao ngất đánh lừa bạn để rồi dẫn đến chênh mảng. Hãy nhớ rằng, một số đối tượng xuất chúng trong nghiên cứu của Terman vẫn học đại học chẳng ra gì. Mặt khác, cũng cần nhớ rằng bạn vẫn có thể làm được những việc tài trí mà không cần phải có một chỉ số IQ cao nhất. Ví dụ, James Watson, người đã được tặng giải Nobel nhưng chỉ số IQ của ông chỉ ở mức trung bình (khoảng 115 điểm).

6. Vượt ra ngoài phạm vi chỉ số IQ (Beyond IQ)

Sự chênh lệch giữa điểm IQ lạnh nhạt của Watson với những thành tích trí tuệ nồng hối của ông đã cho thấy rằng trí thông minh vượt ra ngoài phạm vi chỉ số IQ. Các trắc nghiệm IQ truyền thống đo đạc một số thành tố quan trọng của trí thông minh, chẳng hạn như việc nói năng lưu loát và tốc độ nhận thức. Nhưng theo Sternberg (1984, 1985), thì các trắc nghiệm truyền thống không đo được các khía cạnh quan trọng khác. Sternberg cho rằng, một lý thuyết toàn diện phải bao quát được 3 khía cạnh của trí thông minh, đó là: thành phần, trải nghiệm, và bối cảnh. Hiện ông đang phát triển một trắc nghiệm kiểm tra trí thông minh dựa trên thuyết ba khía cạnh này (Trotter, 1987).



HÌNH 8-3

Khía cạnh thành phần của Sternberg về trí thông minh bao gồm các thành phần của tư duy phân tích, được bao quát bởi các trắc nghiệm IQ cùng với các thành phần khác, chẳng hạn như lên kế hoạch và đánh giá các chiến lược. Khía cạnh trải nghiệm nói tới khả năng kết hợp các trải nghiệm theo các cách thức thấu hiểu rõ ràng. Và khía cạnh bối cảnh nhấn mạnh vào sự thích nghi với môi trường. Câu chuyện của Watson đã chứng minh tầm quan trọng của sự thích nghi này. Đây không đơn thuần là vấn đề may mắn đặt ông vào đúng lúc đúng chỗ để phát hiện ra cấu trúc của DNA. Học bổng nghiên cứu sinh của ông cho thấy

rằng, ông cần phải nghiên cứu về hóa sinh tại một phòng thí nghiệm khác ở Châu Âu. Ông đã chuyển tới Đại học Cambridge sau khi phát hiện ra các cơ hội mà ông sẽ có được ở đó. Hơn nữa, ông đã thể hiện cam kết của mình theo đuổi các cơ hội đó bằng cách chuyển tới đó trước khi biết rằng mình sẽ tiếp tục được học bổng.



Cấu thành

Sinh viên loại A đạt điểm cao ở các bài kiểm tra và giỏi ở cả làm bài thi và tư duy phân tích. Sinh viên này đưa ra ví dụ về khía cạnh cấu thành của trí thông minh



Thực nghiệm

Sinh viên loại B không đạt điểm kiểm tra tốt nhất nhưng lại là người có tư duy sáng tạo và sâu sắc khi đan kết nhiều trải nghiệm lại với nhau. Sinh viên này đưa ra ví dụ về khía cạnh thực nghiệm của trí thông minh



Ngữ cảnh

Sinh viên loại C đã không đạt điểm kiểm tra cao nhất nhưng đã "thông minh" và biết cách xử lý môi trường trong bối cảnh phức tạp. Sinh viên này cho ta ví dụ về khía cạnh bối cảnh của trí thông minh

Sternberg đã lý giải thuyết tam luân về trí thông minh trong câu chuyện về 3 sinh viên lý tưởng, mỗi người đã làm bài thi tốt nghiệp để ra trường

HÌNH 8-4:

Hình này được in lại từ cuốn tạp chí "Tâm lý học ngày nay" (Psychology today Magazine) do Hội tâm lý học Mỹ giữ bản quyền 1987.

Sternberg (1985) cho rằng, những sinh viên có chỉ số IQ cao cũng như những sinh viên có chỉ số IQ trung bình sẽ được lợi bằng cách cố gắng đạt được tiềm năng tối đa của họ. Điều đó có nghĩa là mở rộng các khía cạnh về thành phần, trải nghiệm, và bối cảnh của trí thông minh (xem Hình 8-4). Người ta mong đợi chúng ta sử dụng các khía cạnh khác nhau của trí thông minh trong cuộc sống hàng ngày. Ví dụ, có một cách mà bạn có thể thích nghi

khi còn là một sinh viên đó là: chọn một chuyên ngành học sao cho có thể phát huy tối đa điểm mạnh và giảm thiểu điểm yếu của bạn.

Sterberg đang thực hiện những bước đầu tiên để nối liền khoảng cách giữa các nỗ lực nhằm đo đạc những khác biệt giữa các cá nhân về trí thông minh và những mong muốn hiểu được các tiến trình ẩn chứa đằng sau trí thông minh. Ông đang thực hiện những bước đi này từ bình diện đo đạc sự khác biệt giữa cá nhân. Các nhà khoa học khác thì đang nghiên cứu xem các tiến trình ngôn ngữ và tư duy quyết định đến hành vi trí tuệ của chúng ta như thế nào. Chúng ta hãy chuyển sang một số nghiên cứu tập trung vào ngôn ngữ và tư duy.

III. NGÔN NGỮ (LANGUAGE)

Thành phần trung tâm của trí tuệ con người chính là ngôn ngữ. Ngôn ngữ con người (human language) là một phương tiện có tính hệ thống để giao tiếp thông qua việc sử dụng các âm thanh lời nói (ngôn ngữ nói), các ký hiệu (ngôn ngữ viết), hoặc các điệu bộ (ngôn ngữ dấu hiệu). Ngày nay trên thế giới có khoảng 5.000 ngôn ngữ đang được sử dụng. Trong phần này chúng ta chỉ lấy những ví dụ trong tiếng Anh. Nhưng các đặc điểm của nó cũng giống với tất cả các ngôn ngữ khác của loài người.

1. Các đặc điểm của ngôn ngữ con người (Properties Human Language)

Điều gì khiến cho ngôn ngữ con người mang tính duy nhất? Để trả lời được câu hỏi này, chúng ta phải xem xét 3 đặc điểm của ngôn ngữ con người. Tất cả các ngôn ngữ của loài người đều (1) được cấu trúc để cho phép sử dụng một cách sáng tạo (2) có thể sử dụng giữa nhiều người (3) có ý nghĩa hoặc có tính chất tham chiếu. Chúng ta hãy xem xét lần lượt từng đặc điểm đó.

Ngôn ngữ con người được cấu trúc để cho phép sử dụng một cách sáng tạo

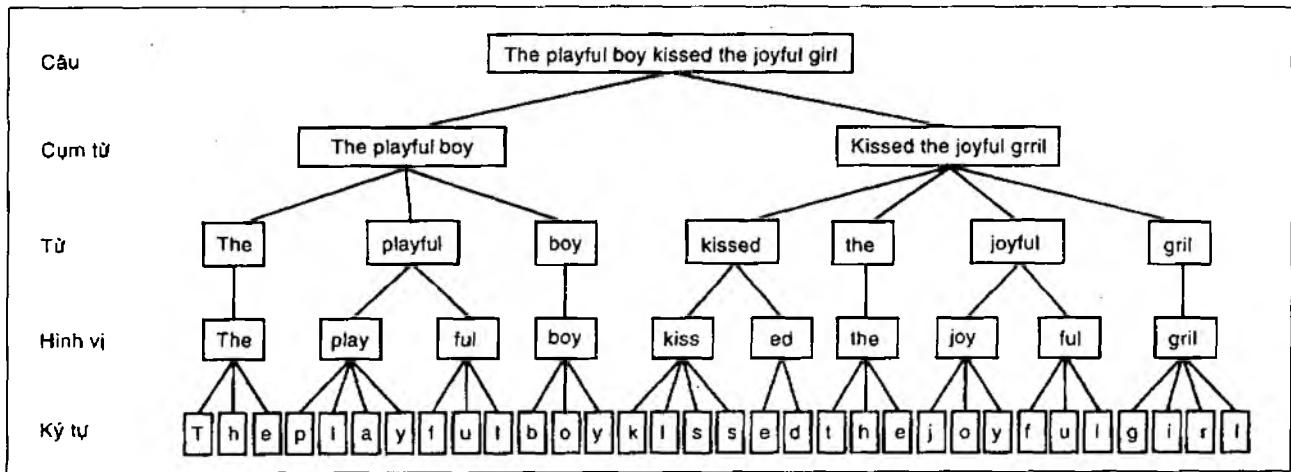
Con người liên tục sáng tạo ra các cách mới để nói về các sự vật hiện tượng. Ví dụ, hãy thử nghĩ ra 10 cách mà có thể Watson đã sử dụng để thông báo cho Crick biết rằng vấn đề hóc búa của DNA đã được giải quyết. Các ví dụ của bạn có thể bao gồm cả những câu nói khá bình thường, chẳng hạn như “Chúng ta đã làm được điều đó!” Những ví dụ này cũng có thể bao gồm các câu phức tạp hơn, chẳng hạn như “Trông thật rạng ngời – Anh là người đoạt giải Nobel đấy.” Nếu bạn gặp rắc rối trong việc nghĩ ra các cách nói mới để thông báo về khám phá của Watson, thì hãy thử nói đôi điều về món xúc xích xanh của Italia cũng được. Các cơ hội ở đây là, bạn sẽ đưa ra một thông báo mà bạn chưa từng nghe hoặc đọc thấy bao giờ. Điều mấu chốt là chúng ta có thể sử dụng ngôn ngữ một cách sáng tạo. Nghĩa là, chúng ta có thể sử dụng và diễn dịch những câu mà chúng ta chưa từng gặp từ trước tới giờ. Vì vậy, chúng ta có thể tạo ra và hiểu được một số vô hạn các thành ngữ. Ngược lại, động vật giao tiếp với nhau bằng cách sử dụng tương đối ít các âm thanh hoặc điệu bộ.

Làm thế nào chúng ta có thể tạo ra và diễn dịch những câu nói hoàn toàn mới? Bạn có thể có được một đầu mối gợi ý bằng cách xem xét các câu mà bạn đã dùng để nói về khám phá của Watson hoặc về món xúc xích xanh Italia. Đầu mối gợi ý này là, các câu của bạn được thành lập theo *các qui tắc ngữ pháp*, đó là các nguyên tắc để cấu trúc ngôn ngữ. Có các

qui tắc chung, được áp dụng cho tất cả các ngôn ngữ. Ngoài ra, mỗi ngôn ngữ lại có bộ qui tắc riêng của nó. Vì vậy, mặc dù bạn có thể nói “We did it” (“Chúng ta đã làm được điều đó”) nhưng bạn không thể nói “Did it we” (“Đã làm điều đó chúng ta”). Câu thứ hai vi phạm qui tắc ngữ pháp về trật tự từ.

Đây không thể là trường hợp bạn tạo ra các câu vốn đã từng nói bởi vì bạn nhớ lại từng từ một của câu đó trong trí nhớ; rốt cuộc, có lẽ trước đây bạn chưa từng trải nghiệm qua phần lớn các câu nói này. Những gì mà bạn nhớ lại là các qui tắc ngữ pháp, và bạn sử dụng chúng để xây dựng câu của mình. Việc sử dụng qui tắc ngữ pháp là chìa khóa để tạo ra và diễn dịch các câu nói mới. Bất kỳ ai biết một ngôn ngữ nào đó thì đều biết qui tắc ngữ pháp của ngôn ngữ đó và có thể hiểu được các câu được tạo ra theo những qui tắc đó. Theo cách này, các qui tắc ngữ pháp làm cho ngôn ngữ có tính sáng tạo: Chúng ta không giới hạn với một số ít câu có thể lưu trong trí nhớ, mà khi biết được các qui tắc ngữ pháp thì chúng ta có thể tạo ra rất nhiều câu mới.

Các qui tắc ngữ pháp có thể tác động lên các đơn vị để tạo ra các cấu trúc. Ngôn ngữ có các đơn vị và cấu trúc của nó với nhiều cấp độ khác nhau. Hình 8-5 minh họa cấu trúc của một câu đơn giản. Hãy lưu ý rằng, ngôn ngữ có một số cấp độ. Cấp thấp nhất thì có các đơn vị nhỏ nhất, chúng được kết hợp với nhau để tạo thành các đơn vị lớn hơn ở cấp kế trên. Sau đó các đơn vị lớn hơn này lại được kết hợp với nhau để tạo ra các đơn vị lớn hơn nữa của cấp tiếp theo, và cứ như vậy cho tới khi câu được hoàn chỉnh.



HÌNH 8-5:

Một câu có cấu trúc có thể được xây dựng một cách sáng tạo bằng việc kết hợp các khối xây dựng nhỏ (các ký tự) để hình thành nên các khối lớn hơn (hình vị - morphemes), sau đó các hình vị lại kết hợp thành các khối lớn hơn (các từ) và cứ thế phát triển lên.

Giữa ngôn ngữ nói và ngôn ngữ viết, thì các đơn vị ngôn ngữ nhỏ nhất không giống nhau. Các ký tự là đơn vị nhỏ nhất có nghĩa của ngôn ngữ viết. Các qui tắc chính tả (orthographic rule) chỉ ra cách kết hợp các ký tự đúng luật và không đúng luật. Ví dụ, ck là một kết hợp đúng luật khi đứng ở cuối một từ. Nhưng lại là sai luật khi đứng ở đầu một từ (trong tiếng Anh). Ngược lại, các âm vị (phoneme) là các âm thanh lời nói nhỏ nhất có thể thay đổi ý nghĩa. Ví dụ, các âm ở đầu các từ “bat” và “cat” là các âm vị, bởi vì chúng có thể làm thay đổi nghĩa của từ. Các qui tắc âm vị học (phonological rule) chỉ ra cách kết hợp âm vị đúng luật và không đúng luật. Ví dụ, tl là một kết hợp âm vị đúng luật ở gần cuối một từ tiếng Anh (ví dụ: “little”, nhưng lại là kết hợp sai luật nếu đặt ở đầu một từ).

Các đơn vị lớn hơn trong Hình 8-5 thì giống nhau với cả ngôn ngữ nói và ngôn ngữ viết. Các ký tự hoặc các âm vị được kết hợp với nhau để tạo thành các hình vị (morpheme), đó là các phần nhỏ nhất của từ mà có nghĩa – tiền tố, hậu tố, gốc từ (root), và thân từ (stem). Các hình vị được kết hợp với nhau để tạo thành các từ, sau đó các từ lại được nhóm với nhau để tạo thành các cụm từ. Cuối cùng, các cụm từ lại được kết hợp lại để thành câu. Bạn chẳng cần phải tìm kiếm đâu xa, bạn hãy nhìn vào ngay những câu trong cuốn sách này để thấy được rằng các câu cũng là những đơn vị nhỏ của các cấu trúc ngôn ngữ lớn hơn. Ở đây, đơn vị lớn hơn bao gồm đoạn, chương, và cả cuốn sách. Tất nhiên, câu cũng được sử dụng để tạo ra nhiều cấu trúc khác, chẳng hạn như bài phát biểu hoặc các câu chuyện. Mỗi một cấu trúc khác nhau này được hình thành theo các qui tắc khác nhau.

BẢNG 8-2: *Bài kiểm tra sắp xếp câu (Sắp xếp lại những câu đã bị xáo trộn thứ tự để hoàn thành một câu chuyện về người nông dân và con lừa)*

Nhưng con mèo trả lời, “Tôi săn lòng căo con chó nếu anh cho tôi một ít sữa”.

Vì vậy, người nông dân đến đóng cỏ khô để lấy một ít cỏ.

Tiếng sữa làm con lừa sợ đến nỗi nhảy vào chuồng của nó ngay lập tức.

Thế là sau đó, người nông dân bảo con mèo căo con chó để nó sữa lớn lên và bằng cách đó làm cho con lừa sợ nên phải vào chuồng.

Sau đó, người nông dân đẩy con lừa, nhưng nó vẫn không chịu di chuyển.

Ngay khi anh ta đưa cho con bò một ít cỏ khô, con bò bèn cho anh ta một ít sữa.

Khi mà con mèo đã có sữa, nó bắt đầu căo con chó.

Nhưng con bò trả lời rằng, “Tôi sẵn sàng cho anh sữa chỉ khi nào anh cho tôi một ít cỏ khô.”

Cuối cùng, người nông dân bảo con chó sữa lớn và bằng cách đó dụ con lừa vào chuồng.

Nhưng con chó từ chối.

Đầu tiên, người nông dân kéo con lừa, nhưng con lừa không chịu di chuyển.

Vì thế, người nông dân bèn đến xin con bò một ít sữa để đưa cho con mèo.

Ngày xưa ngày xưa, có một người nông dân là chủ của một con lừa vô cùng cứng đầu.

Ngay khi con mèo căo con chó, con chó sữa ầm ī cả lên.

Rồi thì người nông dân đến con mèo và đưa sữa cho nó.

Một buổi tối nọ, người nông dân đang tìm cách dắt con lừa của anh ta vào chuồng.

Ví dụ, hãy xem xét các qui tắc để cấu trúc câu chuyện. Các câu trong Bảng 8-2 có thể chứng minh kiến thức của bạn về các qui tắc đó. Những câu này có thể sắp xếp lại để thành một truyện ngắn về người nông dân và con lừa. Bạn hãy thử xem, câu chuyện của bạn gần như là giống với bản gốc. Làm thế nào mà bạn lại biết được trật tự của các câu? Bạn biết được là do trí nhớ của bạn, nó chưa đựng các qui tắc để cấu trúc những câu chuyện (Black, 1984). Hầu hết chúng ta đều bắt đầu học các qui tắc này ngay từ khi còn là trẻ con khi nghe những câu chuyện do cha mẹ và ông bà chúng ta kể. Chúng ta có thể sử dụng các qui tắc này để viết một câu chuyện từ những câu được xáo trộn lung tung (Kintsch, Mandel, & Koziminsky, 1977; Shebilske & Reid, 1979).

Các nhà nghiên cứu đã phát triển các hệ thống ngữ pháp chính thức để vẽ sơ đồ cấu trúc văn bản (Deese, 1984; Kintsch & Van Dijk, 1978). Kết quả của việc vẽ sơ đồ này hình thành nên một cấu trúc cây phân cấp, trong đó các ý tổng quát nằm ở gần đỉnh và các chi tiết cụ thể nằm ở gần đáy. Các cấu trúc giống như vậy được sử dụng khi người ta cố tóm tắt một câu chuyện từ trí nhớ. Các nhà tâm lý học tạo ra các cấu trúc cây và dự đoán trật tự của các câu theo các qui tắc cụ thể. Thực tế là việc nhớ lại khớp với các trật tự được dự đoán cho thấy chúng ta vô thức tuân theo các qui tắc để nhớ các câu chuyện.

Ngôn ngữ con người sử dụng giữa nhiều người

Ngôn ngữ dành cho nhiều người nghĩa là người nói hoặc người viết sử dụng ngôn ngữ để truyền đạt các suy nghĩ của mình tới người khác. Mục tiêu là tạo ra các suy nghĩ tương tự ở người nghe hoặc người đọc.

Do ngôn ngữ dành cho nhiều người, nên ý nghĩa của lời nói và câu viết có thể không chỉ phụ thuộc vào cấu trúc chuẩn của chúng, mà còn phụ thuộc vào ngữ cảnh chúng xuất hiện. Người sử dụng ngôn ngữ phải nhận biết được sự ảnh hưởng của ngữ cảnh, bao gồm cả ngữ cảnh xã hội. Ví dụ, giả sử một người nói rằng "My feet hurt." (Chân tôi đau). Ngôn ngữ được sử dụng trong câu nói này tự nó không thể hiện việc đưa ra một yêu cầu. Nhưng người nghe, trong các tình huống cụ thể thì có thể diễn dịch câu nói này là một lời yêu cầu. Trong phòng khám của bác sĩ, thì câu nói này có thể được sử dụng để yêu cầu được cõng. Tại một sàn nhảy, thì câu nói này lại được sử dụng để đưa ra yêu cầu được nghỉ giải lao. Người nghe hợp tác sẽ cố tìm ra ý định của người nói bằng cách xem xét cả ngôn ngữ lẫn ngữ cảnh (Grice, 1975). Sự hợp tác – một hệ quả quan trọng của tính chất "dành cho nhiều người" của ngôn ngữ – cũng được biểu lộ ở nhiều cách khác nhau. Ví dụ, khi con người tham gia hội thoại, thì người nói sẽ có tín hiệu chấm dứt lượt mình không chỉ bằng cách kết thúc câu nói của mình, mà còn bằng cách ngừng cử chỉ tay hoặc bằng cách quay đầu về phía người nghe (Walker & Trimboli, 1984).

Ngôn ngữ con người có ý nghĩa và có tính chất tham chiếu

Câu chuyện về Watson và Crick có thể được sử dụng để chứng minh cho thực tế rằng ngôn ngữ có ý nghĩa và khả năng tham chiếu (referential) ở góc độ là nó được sử dụng để diễn tả ý nghĩa, bằng cách ám chỉ tới các sự vật hiện tượng hoặc suy nghĩ. Hãy thử trả lời những câu hỏi sau đây bằng chính lời của bạn: Watson cảm thấy thế nào khi ông nghe nói về bản thảo của Linus Pauling về DNA? Ông cảm thấy ra sao khi đọc bản thảo đó? Nếu bạn không thể nhớ, thì hãy xem lại đoạn đầu tiên mô tả về sự kiện này và hãy thử lại một lần nữa. Các sự kiện mà bạn đang thử nói ra đã thực sự diễn ra rồi. Watson đã sử dụng ngôn ngữ để nói về các sự kiện đó trong cuốn sách của ông. Bạn có thể đọc chúng bằng lời văn của bạn. Nay giờ bạn được yêu cầu thuật lại chúng bằng văn của bạn. Bạn không cần sử dụng các từ giống như của Watson nhưng bạn phải chuyển tải được đúng ý nghĩa của nó.

Ngôn ngữ của chúng ta diễn tả đặc trưng những gì mà chúng ta suy nghĩ. Đôi khi những suy nghĩ đó là về những sự kiện đã thực sự diễn ra rồi, giống như khi Watson diễn tả suy nghĩ về nghiên cứu của mình. Cũng có khi suy nghĩ của chúng ta lại là những điều được tưởng tượng ra, giống như câu chuyện về người nông dân và con lừa. Tuy nhiên, ngay cả khi tưởng tượng thì ý nghĩa và tính chất tham chiếu vẫn là cần thiết. Sở dĩ bạn có thể sắp xếp lại câu chuyện là bởi vì một phần bạn biết cấu trúc của câu chuyện. Tuy nhiên, bạn cũng được giúp đỡ bằng một thực tế là bạn biết rất nhiều về loài động vật mà câu chuyện đề cập tới. Bạn hãy thử hình dung xem, việc sắp xếp đó sẽ khó khăn như thế nào, nếu câu chuyện

nói về những điều hoàn toàn xa lạ. Ví dụ, câu chuyện có thể nói rằng, con ve là loài sinh vật truyền bệnh. Nhiều người trong số các bạn sẽ không hiểu được. Ngược lại, các nhà vi sinh học lại hiểu được dễ dàng. Họ biết rằng con ve giống với con nhện bé xíu. Ve là vật truyền bệnh, chúng mang theo vi trùng gây ra một số bệnh. Điều muốn nói ở đây là ngôn ngữ giàu ý nghĩa thông qua việc tham chiếu tới các vấn đề của thế giới xung quanh. Vì vậy, kiến thức của một người về thế giới một phần được quyết định bởi những gì mà người đó hiểu được.

2. Tính duy nhất của các khả năng ngôn ngữ con người (Uniqueness of Human Language Abilities)

Chúng ta có thể nêu ra hai câu hỏi về tính duy nhất của các khả năng ngôn ngữ con người: (1) Liệu những hệ thống giao tiếp của động vật xuất hiện tự nhiên có các đặc điểm giống ngôn ngữ con người hay không? Các nhà khoa học có thể dạy động vật sử dụng một ngôn ngữ có các đặc điểm của ngôn ngữ con người hay không? Chúng ta hãy lần lượt tìm hiểu hai vấn đề này.

Động vật giao tiếp theo bản năng, nhưng các hệ thống giao tiếp của chúng thì đơn giản nếu so với ngôn ngữ con người. Ví dụ, hãy xem xét ngôn ngữ của loài ong mật. Chúng “nhảy múa” để báo cho những con ong khác ở trong tổ biết được khoảng cách và hướng của mật hoa vừa mới tìm được (von Frisch, 1974). Sự nhảy múa của chúng khá phức tạp, nhưng nó chỉ có được một số đặc điểm của ngôn ngữ con người. Nó tương ứng với đặc điểm “dành cho nhiều người”, bởi vì các thông điệp được gửi đi từ con ong này sang con ong khác. Nó cũng có đặc điểm giàu ý nghĩa và khả năng tham chiếu, vì nó cho biết vị trí của mật hoa. Nhưng ngôn ngữ của ong mật không được cấu trúc theo cách thức để cho phép sử dụng một cách sáng tạo. Nó được cấu trúc theo một ngữ pháp không cho phép sử dụng linh hoạt các biểu tượng. Ví dụ, một con ong mật không thể thay đổi trật tự của biểu tượng để làm thay đổi ý nghĩa. Tất nhiên, tính linh hoạt là một đặc điểm quan trọng của ngôn ngữ con người, chẳng hạn như khi chúng ta nói “Gia đình Lakers đánh nhau với gia đình Pistons” so với “Gia đình Pistons đánh nhau với gia đình Lakers”. Đến nay, các nhà khoa học vẫn chưa tìm ra được một ngôn ngữ động vật xuất hiện tự nhiên mà có cấu trúc cho phép sử dụng một cách sáng tạo. Vì vậy cho nên tôi giờ trả lời cho câu hỏi thứ nhất dường như vẫn là “không”. Các ngôn ngữ động vật xuất hiện tự nhiên đã được giải mã đều không có được các đặc điểm đầy uy lực như ngôn ngữ của con người. Tuy nhiên, một số nhà khoa học tin rằng, những nghiên cứu tiếp theo về sự giao tiếp tự nhiên của động vật sẽ bộc lộ nhiều hệ thống phức tạp hơn những gì mà chúng ta thấy được từ trước tới nay (Ví dụ: Seyfarth, Cheney, & Marler, 1980; Gouzoules, Gouzoules, & Marler, 1984).

Vậy còn câu hỏi thứ hai thì sao? Các nhà khoa học có thể dạy động vật sử dụng một ngôn ngữ có các đặc điểm giống ngôn ngữ con người hay không? Các nỗ lực trước đây đã thất bại. Ví dụ, Keith Hayes và Cathy Hayes (1951) đã thử dạy một con tinh tinh nói tiếng Anh nhưng không thành công. Các kết quả của những nỗ lực sau này thì thú vị hơn nhiều.

Các nhà nghiên cứu giả thuyết rằng tinh tinh có thể không có khả năng phát âm như người chứ chúng không thiếu các khả năng ngôn ngữ của người (Gardner & Gardner, 1975). Để kiểm tra các ý tưởng của mình, họ đã dạy cho một con tinh tinh tên là Washoe về ngôn ngữ dấu hiệu của người Mỹ, đó là ngôn ngữ được dùng cho người điếc. Nó được dựa trên cơ

sở các diệu bộ của tay, những diệu bộ này Washoe có khả năng học được. Khi Washoe đã học được các diệu bộ này, thì nó sẽ sử dụng chúng theo cách thức có chung một số đặc điểm với ngôn ngữ con người. Nó trả lời những câu hỏi bằng những câu đơn giản như “Me Washoe” (“Tôi Washoe”). Nó cũng đưa ra những yêu cầu đơn giản như “Gimme flowers” (Đưa hoa cho tôi).

Các nhà khoa học khác cũng thu được kết quả tương tự. Trong một nghiên cứu, một con tinh tinh cái tên là Sarah được dạy đọc và viết với những biểu tượng bằng nhựa (Premack & Premack, 1972). Ở một nghiên cứu khác, Lana cũng là một con tinh tinh cái, được dạy đọc và viết trên một tấm bảng nhựa đặc biệt (Rumbaugh, 1977). Những con vượn cũng tham gia làm thí nghiệm. Francine Patterson (1978) đã dạy cho Koko – một con vượn cái – cách sử dụng ngôn ngữ dấu hiệu của Mỹ. Một hôm Koko đánh vỡ chiếc chậu do nó nhảy lên trên đó. Khi hỏi nó về chuyện này, nó dường như đổ tội cho người nghiên cứu (Kate). Nó ra dấu “Kate there bad” (Kate làm hỏng đó). Sự truyền đạt đơn giản này dường như có tất cả các đặc điểm của ngôn ngữ con người. Đó là: dành cho nhiều người, có ý nghĩa, và có khả năng tham chiếu, và dường như nó cũng mang tính sáng tạo. Tuy nhiên, các nhà khoa học yêu cầu bằng chứng rõ ràng hơn nữa về việc động vật có thể thực sự thể hiện được tất cả các đặc điểm của ngôn ngữ con người (Limber, 1977; Terrance và những người khác, 1979).

Thách thức này đang được giải quyết, và cho đến nay các kết quả đã rất khả quan, đủ để thông báo trên toàn quốc (Ví dụ: Cowley, 1988). Với sự giúp đỡ của hai con tinh tinh tên là Sherman và Austin, Duane Rumbaugh và Sue Savage-Rumbaugh đã xua tan mọi nghi ngờ rằng động vật có thể sử dụng ngôn ngữ với tính chất dành cho nhiều người và tính chất tham chiếu (Savage-Rumbaugh, 1986a). Sherman và Austin ban đầu học sử dụng các biểu tượng trên một tấm bảng nhựa đặc biệt. Sau đó chúng thực hiện các tác vụ mà nếu không sử dụng các biểu tượng đó một cách có ý nghĩa và tính chất tham chiếu thì không thể thực hiện được. Trong một tác vụ, hai con tinh tinh này nhìn vào một biểu tượng và sau đó đi sang một phòng khác để lấy một vật được thể hiện bằng biểu tượng đó. Chúng đã chọn đúng vật đó ở trong một phòng có nhiều đồ vật khác. Hơn thế nữa, chúng quay trở về tay không nếu vật được yêu cầu không có ở trong phòng đó. Rõ ràng là, tinh tinh hiểu được rằng các biểu tượng thể hiện cho các vật cụ thể trong môi trường. Trong một nghiên cứu khác, Sherman và Austin đã sử dụng các biểu tượng dành cho nhiều người để ra lệnh cho nhau. Một con có thể sử dụng một biểu tượng để yêu cầu một loại thức ăn cụ thể và con kia sẽ tìm và mang thức ăn đó tới. Trong một dự án tách biệt, Savage-Rumbaugh và những người khác, 1986b) đã huấn luyện một con tinh tinh mẹ khi con của nó luôn bên cạnh. Mặc dù con tinh tinh con không được huấn luyện một cách chính thức, nhưng nó quan sát mẹ nó và học lỏm. Sau một năm rưỡi, con tinh tinh con tên là Kanzi đã thể hiện được cách thức sử dụng ngôn ngữ có tính chất dành cho nhiều người và tính chất tham chiếu.

Loài linh trưởng không phải là loài động vật duy nhất làm kinh ngạc các nhà nghiên cứu ngôn ngữ. Cá heo và sư tử biển cũng học được cách sử dụng các hệ thống giao tiếp với các đặc điểm của ngôn ngữ con người (Herman, Richards, & Wolz, 1984; Schusterman & Krieger, 1984, 1986). Rocky là một trong những con sư tử biển của Schusterman. Cowley (1988, tr. 55) đã mô tả một lần làm việc với Rocky như sau: “Sau khi hàng chục các đồ chơi dưới nước được tung rải rác xuống bể bơi, sinh viên năm cuối Becky Hardenberg đeo một chiếc kính râm (để cho con sư tử biển này không thấy được bất kỳ cái liếc mắt không chú ý nào mà cô sinh viên này có thể thể hiện) và ngồi trên thành bể bơi. Sau đó để cho cầm của Rocky kề lên bàn chân mình, cô ra hai tín hiệu bằng tay – một thể hiện quả bóng và một

dại diện cho kết thúc. Khi cô rút chân lại, Rocky phóng đi như một quả tên lửa, lao vèo vèo qua những chiếc ống, những hình nón, hình khối, những chiếc đĩa và chai lọ và sau đó lao lên khỏi mặt nước đúng lúc để bơi một cách uyển chuyển qua mục tiêu của nó. Nó quay lại để nhận “phần thưởng” bằng một con cá.” Đó chỉ là một trò trẻ con. Các yêu cầu thực sự khó là những yêu cầu chỉ ra mối quan hệ giữa vật này với vật khác. Theo hệ thống mà Rocky đã học được, thì “Ball disc fetch” có nghĩa là “Mang cái đĩa (disc) tới chỗ quả bóng (ball)”, nhưng “Dics ball fetch” lại có nghĩa là “Mang quả bóng (ball) đến chỗ cái đĩa (disc)”. Quả bóng không chỉ đơn thuần là quả bóng; mà nó có thể đóng vai trò là một “vật mục tiêu” hoặc một “vật vận tải” – theo cách gọi của Schusterman – tùy thuộc vào vị trí của nó trong phạm vi sợi dây điều khiển. Để chắc chắn rằng Rocky sử dụng qui định này chứ không chỉ nhớ phản xạ một cách máy móc, Schusterman và các cộng sự của ông liên tục đưa ra cho Rocky những kết hợp mới. Thay vì huấn luyện Rocky thực hiện nhiệm vụ “mang quả bóng tới cái đĩa”, thì họ nhảy cóc ngay tới huấn luyện nhiệm vụ “Mang khói nhỏ màu đen tới cái chai Clorox” hoặc “Mang quả bóng đá tới cái vòng trăng rộng”. Bởi vì các ký hiệu này có thể được kết hợp theo hàng nghìn cách khác nhau, mỗi một chuỗi kết hợp, về mặt hiệu ứng là một chuỗi mới. Rõ ràng Rocky đã thể hiện được việc hiểu các biểu tượng được sử dụng một cách linh hoạt và sáng tạo.

Nói tóm lại, các nghiên cứu này cho thấy rằng câu trả lời cho câu hỏi thứ hai của chúng ta là “có”. Có thể dạy cho động vật các ngôn ngữ có các đặc điểm của ngôn ngữ con người. Một sự kiện nhân tương tự như việc Watson và Crick giải mã được gene đã khiến cho các nhà tâm lý học khám phá ra rằng, động vật có thể sử dụng ngôn ngữ tiến bộ hơn những gì chúng ta tưởng. Một số người có thể cảm thấy bị sỉ nhục bởi khám phá này. Những người như vậy nên quan tâm đến phần tiếp theo, phần thảo luận về phương tiện tuyệt vời mà trẻ em sử dụng để hoàn thiện ngôn ngữ của chúng.

3. Sự phát triển ngôn ngữ (Language Development)

Trẻ em mất vài năm để chuyển từ khả năng không nói được sang khả năng có thể hoàn thiện ngôn ngữ. Trước khi tới trường vào lúc 5 tuổi, trẻ em đã hiểu và nói được hàng nghìn từ. Chúng cũng có thể kết hợp các từ với nhau để diễn tả suy nghĩ bằng những câu chuẩn. Một số mốc trong sự phát triển ngôn ngữ là:

1. Khoảng 2 tháng tuổi: Trẻ em kêu những âm thanh gù gù, đó là những âm thanh thể hiện sự hài lòng đáp lại những tác nhân kích thích dễ chịu. Trong tháng thứ hai, nhiều đứa bé cũng bắt đầu thể hiện các cảm giác vui thích bằng nụ cười.
2. Khoảng 6 tháng tuổi: Trẻ em bắt đầu thể hiện được những âm thanh bập bẹ, đó là những âm thanh vô nghĩa có chứa nhiều những âm thanh lời nói khác nhau. Ban đầu, sự bập bẹ này có các âm thanh lời nói thuộc nhiều ngôn ngữ mà trẻ chưa từng nghe bao giờ trong môi trường của chúng (ví dụ, chúng bập bẹ âm “eu” của tiếng Pháp, hay âm “u” của tiếng Đức, ngay cả khi cha mẹ chúng và những người xung quanh không hề nói những âm như vậy). Tuy nhiên, sau vài tháng, sự bập bẹ sẽ bao gồm hầu hết các âm của ngôn ngữ mà đứa trẻ nghe thấy được.
3. Khoảng 10 tháng tuổi: Trẻ em phân biệt được một vài từ của người lớn. Ví dụ, chúng có thể có các phản xạ khác nhau với từ “bánh” và từ “giường”. Vì vậy, việc hiểu được các từ dường như được bắt đầu trước khi có thể nói ra các từ. Trong quá trình phát

triển của trẻ, khả năng hiểu lời nói có trước khả năng sản xuất ra lời nói.

4. Khoảng 12 tháng tuổi: Trẻ em có thể nói được các từ đơn để chỉ người và vật xung quanh chúng. Ví dụ, chúng có thể nói “ba” và “nhà”.
5. Khoảng 15 tháng tuổi: Các từ đơn lẻ được sử dụng theo một cách mới. Chúng được sử dụng theo cách mà người ta gọi là lời nói biểu đạt câu tổng thể (holophrastic speech), đó là việc sử dụng các từ đơn lẻ để diễn tả cả một cụm từ. Ví dụ, một đứa bé có thể nói “ngoài” để diễn tả ý “Tôi muốn đi ra ngoài”.
6. Khoảng 24 tháng tuổi: Trẻ em kết hợp các từ thành các thông báo gồm hai từ. Bảng 8-2 đưa ra những ví dụ về một số thông báo như vậy và chức năng của chúng.
7. Trong năm thứ hai: Trẻ em nhanh chóng học cách mở rộng các thông báo hai từ thành những thông báo dài hơn, đó là các câu có ngữ pháp đúng. Để chứng minh, Limber (1973) đã thông báo rằng câu sau đây được nói bởi một đứa trẻ 34 tháng tuổi: Khi còn là một bé tôi có thể kêu “geek-geek - ngựa phi” giống như thế này; nhưng giờ thì tôi có thể kêu “Đây là một chiếc ghế”.

Các lý thuyết về sự phát triển ngôn ngữ

Trẻ em học nói các câu như thế nào? Các nhà tâm lý học đã xem xét ba câu trả lời có thể có. Một là, thuyết học tập từ xã hội cho rằng, trẻ em có thể học nói bằng cách bắt chước người lớn. Thực tế, một số trẻ em học một số từ bằng cách bắt chước người lớn hơn (Bloom, Hood, & Lightbown, 1974). Tuy nhiên, dường như chúng không học các câu bằng cách bắt chước. Nếu chúng bắt chước, thì chúng sẽ nói các kết hợp từ giống với những câu mà người lớn sử dụng. Nhưng trẻ em lại luôn nói những điều mà người lớn chưa bao giờ nói. Bảng 8-2 đưa ra các ví dụ về các câu nguyên thủy của một đứa trẻ 2 tuổi nói. Các quan sát này dường như trái với ý tưởng cho rằng, trẻ em học nói câu bằng cách bắt chước người lớn.

Hai là, việc hình thành điều kiện có tính thao tác cho thấy bố mẹ có thể dạy con mình nói bằng cách gia cường các câu nói đúng và bỏ qua hoặc trừng phạt các câu nói sai. B. F. Skinner (1957), trong cuốn sách của ông với tựa đề *Hành vi lời nói (Verbal Behavior)*, đã cố lý giải sự tiếp thu ngôn ngữ hoàn toàn dưới góc độ các dạng thức tác nhân kích thích và phản xạ như vậy mà không có sự tham chiếu tới các thể hiện có tính nhận thức. Skinner lập luận rằng, khoa học không có chỗ cho những suy đoán về các quá trình hoạt động trí não, bởi vì các nhà khoa học thực sự không thể quan sát được chúng. Lúc đó phần lớn các nhà tâm lý học đồng ý với Skinner. Tuy nhiên, dần dần các chứng cứ thu thập được trở thành đối lập với quan điểm này. Ví dụ, các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng, cha mẹ hiếm khi chú ý tới ngữ pháp khi con cái học cách thành lập câu (Brown, Cazden, & Bellugi, 1969). Các bậc cha mẹ không bỏ qua mà cũng không trừng phạt các câu sai về ngữ pháp. Nhưng các câu nói sai này thường được chấm dứt, và được thay thế bằng các câu đúng.

Ba là, Chomsky – người đã phê phán kịch liệt quan điểm của Skinner và là người ủng hộ cho các thuyết nhận thức – đã có quan điểm riêng của mình về sự phát triển ngôn ngữ (Chomsky, 1975). Ông chỉ ra rằng, việc hình thành điều kiện có tính thao tác, không lý giải được cho một thực tế là, chúng ta nói và hiểu các câu mới mà trước đó chúng ta chưa từng biết gì về chúng (Chomsky, 1975). Ông lập luận sâu hơn rằng, các nhà khoa học phải thừa nhận (postulate) các thể hiện nhận thức để lý giải cho việc tiếp nhận ngôn ngữ. Ông cho rằng, trẻ em học các thể hiện nhận thức bao gồm các đơn vị của tư duy và các qui tắc kết hợp chúng. Ví dụ, có một qui tắc trong tiếng Anh là đuôi “-ed” được thêm vào các động từ để

đổi chúng từ thì hiện tại sang thì quá khứ (ví dụ look – looked). Trẻ em cũng đưa ra bằng chứng cho thấy chúng đã hình thành một qui tắc khi chúng khai quát hóa thái quá nó, để tạo ra các câu nói mà chúng chưa bao giờ nhìn thấy hoặc nghe thấy. Chúng có thể nói “I go to outside” hoặc “I took the cookie” (Đúng ra phải là “I went outside” và “I took the cookie” – ND). Sau này, chúng học được rằng, các động từ bất qui tắc là các ngoại lệ của nguyên tắc trên (nguyên tắc thêm đuôi -ed), và chúng học các dạng quá khứ phân từ đúng của các động từ bất qui tắc này. Các nhà tâm lý học nhận thức phải quan sát lời nói của trẻ em để suy ra các qui tắc mà chúng học (Bates và những người khác, 1984). Chẳng ích lợi gì khi chúng ta hỏi trẻ rằng chúng đã sử dụng qui tắc nào, bởi vì chúng không thể nói cho chúng ta biết được. Ví dụ, chỉ đến khi đi học thì trẻ em mới được học về qui tắc chia động từ ở thì quá khứ bằng cách thêm đuôi “-ed”. Tất nhiên, tính đến lúc đó thì trẻ em đã sử dụng qui tắc này trong nhiều năm.

Lenneberg (1967) cho rằng sự phát triển của não bộ người trải qua một giai đoạn quan trọng nằm trong khoảng từ 2-13 tuổi. Trong giai đoạn này, trẻ em học ngôn ngữ “thuần túy từ việc tiếp xúc” với nó. Lý thuyết về “giai đoạn quan trọng” có hai phiên bản. Một phiên bản cho rằng, con người không thể tiếp thu được ngôn ngữ từ việc tiếp xúc thuần túy với nó, trước hoặc sau giai đoạn quan trọng; phiên bản thứ hai nói rằng con người không thể tiếp thu được ngôn ngữ *bình thường* từ việc tiếp xúc thuần túy với nó, trước hoặc sau giai đoạn quan trọng.證據 đã chống lại phiên bản thứ nhất và ủng hộ cho phiên bản thứ hai. Một số chứng cứ xuất phát từ trường hợp của một cô bé đã bị nhốt và cách ly không cho tiếp xúc với ngôn ngữ trong hầu hết thời thơ ấu của cô.

IV. TƯ DUY (THOUGHT)

Watson khó có thể để cho tâm trí của mình rời khỏi vấn đề cấu trúc DNA trong vài tuần, trước khi ông phát hiện ra điều quan trọng đó. Ông thậm chí còn hy vọng có được những thấu hiểu bất ngờ khi chơi tennis, xem phim, hoặc trong khi mơ màng. Ban đêm khi tỉnh giấc, những hình ảnh về DNA cứ chập chờn trước đôi mắt nhầm nghiền của ông. Trong lĩnh vực ngôn ngữ hàng ngày của chúng ta, chúng ta có thể nói rằng Watson đã dành nhiều thời gian để suy nghĩ về DNA. Tương tự, như vậy, trong 20 năm qua, các nhà tâm lý học đã dành nhiều thời gian để suy nghĩ về sự suy nghĩ của con người. Họ đã phân tích cách con người suy nghĩ trong nhiều tình huống khác nhau, từ việc sinh viên giải quyết các vấn đề đơn giản cho đến việc bác sĩ chẩn đoán bệnh cho bệnh nhân. Phần này và phần tiếp theo sẽ xem xét lại những tiến bộ đã đạt được trong lĩnh vực nghiên cứu quan trọng này.

Chúng ta sử dụng từ *suy nghĩ* (*think* hoặc gọi là *tư duy*), theo nhiều cách khác nhau. “Tôi *nghĩ* tôi hiểu điều anh nói”. “Tôi *nghĩ* anh nên đi bây giờ”. “Tôi sẽ *suy nghĩ* về điều đó”. Để tránh sự nhầm lẫn giữa các nghĩa khác nhau đó, chúng ta nên thỏa thuận với nhau trước về cách sử dụng từ *nghĩ* ở đây. Trước hết chúng ta hãy định nghĩa từ *tư duy* (*thought*) là một hoạt động trí não về việc xử lý các biểu tượng. Một dạng xử lý đơn giản là việc nhóm họp các đối tượng lại mà chúng ta sẽ thảo luận trong phần tiếp theo.

1. Hình thành khái niệm (Concept Formation)

Một số từ – như tên của bạn chẳng hạn – nói về một người, một địa điểm, hoặc một

vật. Tuy nhiên, hầu hết các từ đều nói về các khái niệm (concept), đó là các nhóm – hình thành trong trí não – về đối tượng (ví dụ: khoáng chất), các sự kiện (ví dụ: kỳ thi), các trạng thái (ví dụ: lạnh), hoặc các ý tưởng (ví dụ: công bằng). Các nhóm như vậy hình thành là dựa vào sự giống nhau. Chúng ta dường như có một khả năng tự nhiên để hình thành nên các khái niệm, nghĩa là nhóm các vật giống nhau vào thành loại hàng (phạm trù). Phần này sẽ xem xét lại các thuyết, các nghiên cứu, và các xu hướng hiện nay trong việc nghiên cứu về sự hình thành khái niệm.

Các nhà tâm lý học đã áp dụng lý thuyết về sự hình thành điều kiện có tính thao tác vào sự hình thành khái niệm. Bạn có thể nhớ lại trong Chương 6 rằng, việc hình thành điều kiện có tính thao tác được dựa trên ý tưởng cho rằng, việc học tập xuất hiện khi các phản xạ mong muốn được gia cường. Các nhà theo thuyết hình thành điều kiện cho rằng, các khái niệm được học dần dần trên cơ sở tiếp xúc lặp đi lặp lại với các đặc thù của khái niệm. Họ tập trung vào ba khía cạnh sự tiếp xúc đó. Một là, một số phản xạ nhất định nhận dạng ra các khái niệm. Ví dụ, phản xạ “vuông” nhận dạng ra khái niệm một hình phẳng có 4 cạnh bằng nhau và có 4 góc vuông. Hai là, tất cả các đặc trưng rõ rệt (dương tính) của một khái niệm đều có các yếu tố chung. Ví dụ, tất cả các hình vuông đều có 4 cạnh bằng nhau và có 4 góc vuông. Ba là, các phản xạ đối với các đặc trưng rõ rệt (dương tính) được gia cường và các phản xạ đối với các đặc trưng (âm tính) thì không được gia cường. Nói cách khác, phản xạ “vuông” được gia cường khi nó được sử dụng đúng để nhận dạng những hình vuông thực sự và nó không được gia cường nếu được sử dụng sai để nhận dạng các hình khác. Kết quả là, các phản xạ nhận dạng khái niệm này trở thành phản xạ có điều kiện đối với yếu tố chung đó (Bourne & Restle, 1959).

Jerome Bruner và các đồng nghiệp của ông đã đề xuất một phương án thay thế cho các thuyết hình thành điều kiện phản xạ (Bruner, Goodnow, & Austin, 1956). Phương án thay thế của họ được gọi là thuyết học tập nhận thức, bởi vì nó tập trung vào các chiến lược trí não mà con người sử dụng để hình thành các khái niệm. Vì vậy, khi con người bắt gặp các đặc trưng của một khái niệm, thì họ hình thành một *dự đoán tốt nhất* (*best guess*), hay còn gọi là giả thuyết, về khái niệm đó là gì. Ở những lần bắt gặp sau, họ trắc nghiệm giả thuyết đó và hình thành một giả thuyết mới nếu giả thuyết trước là sai. Các chứng cứ đã ủng hộ cho thuyết học tập nhận thức này.

Hình 8-5 minh họa dạng kiểu tư liệu và khái niệm được sử dụng trong các khảo sát trước đây về khái niệm. Các phương diện trong tác nhân kích thích là: kích thước, màu sắc, và hình dạng. Giá trị của các phương diện đó là lớn hay nhỏ, xanh hay đỏ, và vuông hay tròn. Sáu khái niệm có thể có trong một tác vụ xác định thuộc tính. Đó là lớn, nhỏ, xanh, đỏ, vuông, tròn. Mỗi khái niệm có thể có 4 đặc trưng dương tính (rõ ràng) và 4 đặc trưng âm tính (không rõ ràng), như được minh họa trong Hình 8-6.

Trong một thí nghiệm tiêu biểu, người ta có thể nói cho bạn biết tên các phương diện của tác nhân kích thích (kích thước, màu sắc, hình dạng) và các giá trị thuộc tính (lớn/nhỏ, xanh/đỏ, vuông/tròn) của các phương diện đó. Sau đó bạn sẽ được xem một tám hình đó cho mỗi một khái niệm, và bạn được yêu cầu cho biết xem đó có phải là một đặc trưng dương tính của khái niệm đúng đó hay không. Sau khi bạn trả lời “có” hoặc “không”, thì người làm thí nghiệm sẽ nói cho bạn biết là bạn đã nói đúng hoặc sai. Quy trình này sẽ tiếp diễn cho tới khi bạn có thể diễn đạt được bằng lời khái niệm đó hoặc khi bạn đạt được một số tiêu chuẩn của phản xạ đúng tiếp theo.

NGUYỄN LIỆU										
Các đại lượng	Các biến thuộc tính									
- Kích thước	Xanh		Lớn		Đỏ		Xanh		Nhỏ	
- Màu sắc	Vuông		Tròn		Vuông		Tròn		Đỏ	
- Hình dạng	Vuông	Tròn	Vuông	Tròn	Đỏ	Xanh	Tròn	Nhỏ	Đỏ	Tròn
Card kích thích	■	●	■	●	■	■	●	■	■	●

KHÁI NIỆM									
Các khái niệm có thể trong một dạng đóng góp duy nhất	Các trường hợp tích cực của khái niệm				Các trường hợp tiêu cực của khái niệm				
- Dạng lớn - Dạng nhỏ - Dạng xanh - Dạng đỏ - Dạng vuông - Dạng tròn	■	●	■	●	■	●	■	●	■

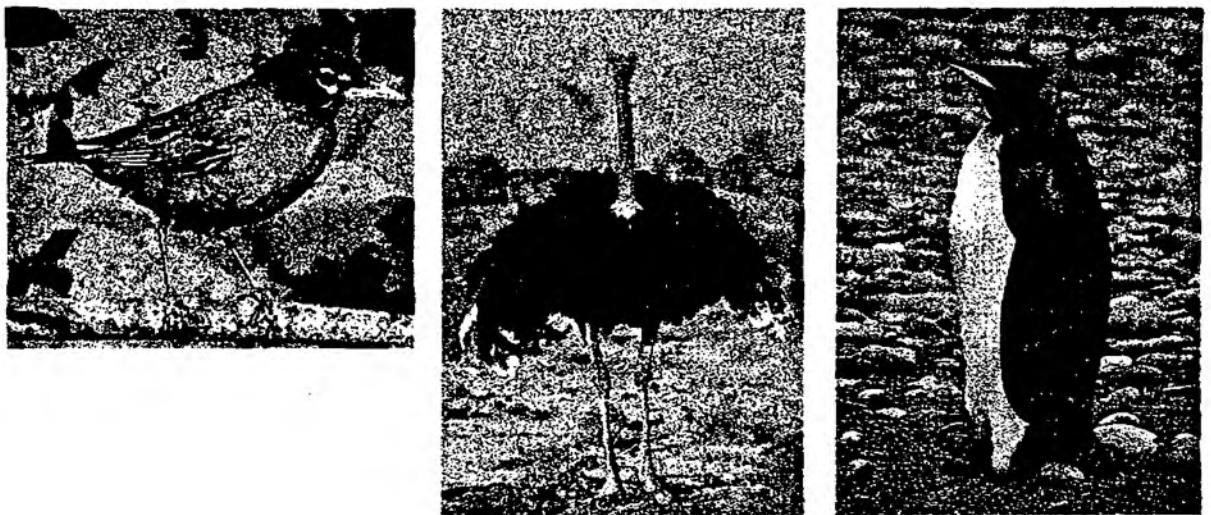
KẾT QUẢ GIÀ THUYẾT CỦA CÁC LẦN THỬ									
Lần thử	Dạng trình bày	Giả thuyết	Phản ứng của đối tượng thí nghiệm	Thông tin phản hồi					
1	●	Tròn	Có	Sai					
2	■	Vuông	Có	Đúng					
3	●	..	Không	Đúng					
4	■	..	Có	Đúng					
5	■	Xanh	Có	Sai					
6	●	..	Có	Đúng					
7	■	..	Không	Đúng					
8	●	..	Có	Đúng					

HÌNH 8-6:

Khai niem ve thi nghiem hinh thanh khoi duong nhu khai phuc tap cho toi khi ban thuc hiem mot vi du cụ thể ở hình này. Hãy thử nhé.

Hình 8-6 trình bày một diễn tiến trình tự giả thuyết của các bước thử. Trong diễn tiến này, bạn được cho xem một hình tròn lớn màu đỏ ở lần thử thứ nhất. Bạn giả thiết rằng khái niệm này có thể là một hình tròn nên bạn nói “đúng”. Người làm thí nghiệm thông báo cho bạn biết là bạn đã sai. Vì thế bạn thay đổi giả thuyết của bạn. Lần này bạn thử giả thuyết đó là hình vuông. Vì hình vuông lớn màu xanh ở lần thử thứ hai phù hợp với giả thuyết này, nên bạn nói “đúng”. Người làm thí nghiệm cho bạn biết rằng bạn đã đúng, nên bạn giữ nguyên giả thuyết của mình. Bạn cũng giữ nguyên giả thuyết này ở lần thử thứ 3 và thứ 4 bởi vì bạn đã đúng. Tuy nhiên, giả thuyết của bạn về các hình vuông khiến bạn bị mắc lỗi ở lần thử thứ 5, nên bạn chuyển sang một giả thuyết mới – hình màu xanh. Giả thuyết này đã dẫn bạn đến các câu trả lời đúng ở 3 lần thử tiếp theo, và bạn quyết định rằng hình màu xanh là khái niệm đúng.

Thí nghiệm giả thuyết này đã được đơn giản hóa, nhưng nó cũng minh họa được một chiến lược mà con người sử dụng trong các thí nghiệm thực tế với nhiều phương diện và với nhiều giá trị thuộc tính. Nghĩa là, con người tạo ra các giả thuyết và họ tuân theo chiến lược “đúng – giữ nguyên, sai – chuyển đổi”. Chừng nào giả thuyết còn tạo ra các câu trả lời đúng thì người ta vẫn còn giữ nguyên nó. Ngay sau khi giả thuyết dẫn đến một câu trả lời sai thì người ta chuyển sang một giả thuyết mới (Bower & Trabasso, 1964; Levine, 1957; Restle, 1962).



HÌNH 8-7:

Hầu hết người Mỹ đều thừa nhận chim két cổ đỏ là loài chim đặc trưng nhất. Người Mỹ cũng trả lời rất nhanh khi được hỏi két có phải là loài chim hay không. Họ sẽ đưa ra câu trả lời chậm hơn nếu đưa cho họ bức tranh con két diều hoặc con chim cánh cụt, hoặc các loài chim ít điển hình.

Các khái niệm trong thí dụ giả thuyết này được định nghĩa với sự chắc chắn, bằng các giá trị thuộc tính cụ thể. Nhiều thí nghiệm thực tế đã sử dụng các phạm trù được định nghĩa theo cách đó. Tuy nhiên, ngày nay, người ta đã chuyển đổi quan tâm sang nghiên cứu các khái niệm gia đình - giống nhau (family-resemblance concept), trong đó các thành viên của một phạm trù có chung nhiều giá trị thuộc tính với nhau hơn so với các thành viên của phạm trù khác (Rosch & Mervis, 1975). Các phạm trù như vậy thường được đại diện bởi một nguyên mẫu (prototype), một ví dụ tiêu biểu hoặc chuẩn. Thiên nhiên cho ta nhiều ví dụ về các phạm trù gia đình - giống nhau và các nguyên mẫu. Hãy xem xét khái niệm về loài chim. Không có một thuộc tính hoặc các thuộc tính cụ thể nào định nghĩa chính xác được phạm trù này. Chúng ta không chỉ xác định động vật là chim bằng cách kết hợp các thuộc tính chung của chúng, mà chúng ta còn nhận ra một số thành viên của phạm trù này đặc trưng hơn các thành viên khác. Vì vậy, loài két Bắc Mỹ (robin) được hầu hết người Mỹ xem là loài chim đặc trưng nhất (Rosch & Mervis, 1975). Chúng ta có thể nhanh chóng quyết định rằng, két Bắc Mỹ là chim nhưng chúng ta sẽ chần chờ hơn khi nói về loài cánh cụt và các loài chim ít đặc trưng hơn vốn không phù hợp với hình ảnh tưởng tượng của chúng ta về nguyên mẫu chim (xem Hình 8-7).

Người ta có thể học hỏi các phạm trù gia đình - giống nhau theo một cách khác hơn so với các phạm trù trong ví dụ giả thuyết của chúng ta về sự hình thành khái niệm. Các đối tượng học các phạm trù bằng cách phân tích hết thuộc tính này sang thuộc tính khác. Các nhà nghiên cứu dường như nhất trí rằng, đôi khi chúng ta sử dụng một cách tiếp cận chỉnh thể hơn để học các phạm trù gia đình - giống nhau. Nghĩa là, đôi khi chúng ta học các khái niệm như vậy theo diện mạo tổng thể (Kemler Nelson, 1984). Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu cũng đã chứng minh được rằng, chúng ta đôi khi học các phạm trù gia đình - giống nhau bằng cách phân tích hết thuộc tính này sang thuộc tính khác (Ward & Scott, 1978). Các nghiên cứu gần đây đã hướng vào xác định xem, khi nào thì các cách tiếp cận chỉnh thể được sử dụng (Kemler Nelson, 1988; Ward, 1988).

Người ta ngày càng quan tâm đến khả năng hình thành khái niệm của động vật (Roitblat, Bever, & Terrance, 1984). Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng, động vật có thể phân loại các hình hình học đơn giản và các tác nhân kích thích phức tạp hơn (Herrnstein, 1984). Trong một thí nghiệm, những con bồ câu đã thể hiện bằng chứng về việc phân biệt giữa các nhóm máng trượt mà ở đó chúng mổ được nhiều thức ăn hơn (Herrnstein, 1979). Bằng những nghiên cứu tương tự, người ta chứng minh được rằng bồ câu có thể phân biệt được: (1) cá với các loài động vật biển khác, chẳng hạn như rùa (Herrnstein & de Villiers, 1980), (2) lá sồi trắng với các loại lá khác (Cerella, 1979), và ký tự "A" với số "2" – mỗi ký tự và số này được thể hiện dưới nhiều dạng khác nhau (Blough, 1982; Morgan, Fitch, Holman, & Lea, 1976).

Các thí nghiệm về việc phân loại này tiến hành với bồ câu đã xác lập được rằng sự hình thành khái niệm có thể thực hiện được mà không cần ngôn ngữ con người. Tất nhiên, điều đó không có nghĩa là ngôn ngữ con người không có liên quan gì tới sự hình thành khái niệm. Tác động tiềm tàng của ngôn ngữ đối với sự hình thành khái niệm và các tiến trình tư duy khác sẽ được xem xét trong phần kế tiếp.

2. Tư duy đề xuất và tính tương đối của ngôn ngữ (Propositional Thought and Linguistic Relativity)

Liệu ngôn ngữ có ảnh hưởng đến cách suy nghĩ của chúng ta hay không? Các nghiên cứu về vấn đề này đã tập trung vào tư duy đề xuất (propositional thought), đó là việc xử lý có ý thức hoặc vô thức các cấu trúc biểu tượng trừu tượng mà có thể là đúng hoặc sai. Câu tiếng Anh là ví dụ về các định đề có thể đúng hoặc sai. Ta xử lý các định đề ngôn ngữ này khi sử dụng "lời nói bên trong" trong khi suy nghĩ. Tuy nhiên, tư duy đề xuất không nhất thiết yêu cầu phải có các định đề ngôn ngữ. Nó cũng có thể bao hàm các xử lý vô thức về các định đề trừu tượng không nằm dưới dạng ngôn ngữ tự nhiên. Vì thế, có khả năng là những người nói các ngôn ngữ rất khác nhau nhưng lại có thể tư duy theo các cấu trúc đề xuất rất giống nhau. Tuy nhiên, cũng có thể là những người nói các ngôn ngữ khác nhau thì tư duy khác nhau. Khả năng thứ hai được gọi là tính tương đối của ngôn ngữ (linguistic relativity). Tính tương đối này đã được Au (1983) định nghĩa một cách chính xác hơn như sau: "Các khác biệt về cấu trúc giữa các ngôn ngữ thường sẽ được đặt song song với những khác biệt nhận thức phi ngôn ngữ ở những người bản xứ của hai ngôn ngữ". Sapir (1949) và Whorf (1956) đã ủng hộ cho quan điểm này; đôi khi quan điểm này còn được gọi là giả thuyết Sapir-Whorf. Họ đã truyền cảm hứng vào nhiều trắc nghiệm thí nghiệm, mà hầu hết các trắc nghiệm này đều không ủng hộ được cho giả thuyết của họ. Chúng ta hãy xem xét lại một số trắc nghiệm đó.

Hầu hết các trắc nghiệm đều nhằm vào mối quan hệ giữa những khác biệt về từ vựng với các phân biệt nhận thức. Ví dụ, các ngôn ngữ có thể khác nhau về số lượng từ mà chúng sử dụng để mô tả các dạng khác nhau của tuyết hoặc các màu sắc khác. Giả thuyết Sapir-Whorf dự đoán rằng, nếu một ngôn ngữ có ít từ hơn để mô tả về tuyết hay các màu sắc khác, thì người nói ngôn ngữ đó sẽ thực hiện được ít sự phân biệt hơn. Ngược lại, nếu một ngôn ngữ có nhiều thuật ngữ hơn, thì người sử dụng ngôn ngữ đó sẽ thực hiện được nhiều sự phân biệt hơn. Ví dụ, những người nói tiếng Anh có ít từ để mô tả tuyết nên thực hiện được ít sự phân biệt hơn. Ngược lại, người Eskimo, có nhiều từ mô tả tuyết hơn nên có thể phân

biệt được nhiều loại tuyết hơn.

Hai nhà nhân loại học Berlin và Kay (1969) đã trắc nghiệm giả thuyết của Whorf bằng cách khảo sát về nhận thức màu sắc. Họ chỉ cho thấy 320 màu khác nhau để cho các đối tượng sử dụng các thuật ngữ khác nhau để mô tả. Trước hết, họ phát hiện ra sự tồn tại của các màu chính (focal color), có 11 màu được xem là nổi bật hơn các màu khác. Tiếng Anh có thuật ngữ cho mỗi màu chính đó: đen (black), trắng (white), đỏ (red), xanh lá cây (green), vàng (yellow), xanh da trời (blue), nâu (brown), tím (purple), hồng (pink), cam (orange), và ghi (gray). Những người nói ngôn ngữ Ibibio ở Ni-giê-ri-a chỉ có các thuật ngữ để chỉ 4 màu đầu tiên, và họ cũng liên hệ các thuật ngữ này với các màu sắc giống như người nói tiếng Anh. Ngoài ra, những người nói ngôn ngữ Ibibio cũng chọn ra các màu mẫu giống như người nói tiếng Anh để thể hiện cho các màu chính khác – cho dù họ không có thuật ngữ để chỉ các màu đó. Các kết quả này cho thấy có sự tồn tại của các yếu tố phổ quát trong sự phân biệt màu sắc, và lập luận chống lại tính tương đối của ngôn ngữ.

Các nhà tâm lý học đã cung cấp thêm cho đặc điểm phổ quát về sự phân biệt màu sắc. Ví dụ, Rosch (1974) phát hiện ra rằng người Dani ở New Guinea chỉ có hai thuật ngữ chỉ màu sắc, đó là *mili* (đen) và *mala* (trắng). Thế nhưng người Dani có thể phân biệt được các màu chính giống như những chủng người khác. Nói cách khác, những người chỉ có 2 thuật ngữ chỉ màu sắc chính dường như cũng nhận biết được các biến thể màu sắc giống như những người có các thuật ngữ cho tất cả 11 màu chính. Hơn nữa, các nhà tâm lý học phát triển cũng phát hiện ra rằng, trẻ sơ sinh chưa hề học bất kỳ một thuật ngữ chỉ màu sắc nào nhưng vẫn có thể phân biệt được các biến thể màu sắc giống như người lớn (Bornstein, Kessen, & Weiskopf, 1976). Vì vậy, bằng chứng liên quan đến mối quan hệ giữa sự khác biệt về từ vựng với sự phân biệt nhận thức đã chống lại tính tương đối của ngôn ngữ.

Bloom (1981) bắt đầu một hướng nghiên cứu khác bằng cách giả thiết rằng ngôn ngữ có thể gây ảnh hưởng mạnh nhất đối với các cấp cao hơn của tư duy trừu tượng. Ví dụ, hãy xem xét tư duy trừu tượng được diễn tả bởi câu sau: “Nếu bà Wong biết tiếng Anh, thì bà đã có thể đọc được tờ Thời báo New York”. Câu này thuộc dạng phản thực tế, vì thực chất bà Wong không biết tiếng Anh. Ý này cũng có thể được diễn tả bằng tiếng Trung Quốc nhưng không phải là bằng một câu, mà sẽ phải nói là: “Bà Wong không biết tiếng Anh. Nếu bà Wong biết tiếng Anh, thì bà có thể đọc được tờ Thời báo New York”. Bloom (1981) khẳng định rằng, những khác biệt như vậy trong ngôn ngữ dẫn đến những khác biệt về việc hiểu vấn đề. Đặc biệt, ông lập luận rằng những người nói tiếng Trung Quốc ít có khả năng hơn người nói tiếng Anh trong việc đưa ra những diễn dịch phản sự thực đối với một câu chuyện phản sự thực. Tuy nhiên, gần đây hơn, Au (1983) đã tìm ra bằng chứng thuyết phục rằng, người nói tiếng Trung Quốc ít có khả năng hơn người nói tiếng Anh trong việc đưa ra những diễn dịch phản sự thực đối với những câu chuyện phản sự thực. Vì vậy, bằng chứng về mối quan hệ giữa các cấu trúc ngôn ngữ trừu tượng và tư duy trừu tượng phản bác lại tính tương đối của ngôn ngữ.

Một số nhà nghiên cứu kiên trì tìm hiểu để tìm ra bằng chứng cung cấp cho tính tương đối của ngôn ngữ. Ví dụ, Chaika (1984) đề xuất rằng, các thái độ tiêu cực đối với phụ nữ được nuôi dưỡng bởi ngôn ngữ có thành kiến về giới. Ngoài ra, Garro (1986) cho rằng, trí nhớ cho những màu chính có thể bị ảnh hưởng bởi mức độ chính xác mà người ta có thể miêu tả về các màu đó. Còn quá sớm để nói rằng những đề xuất này sẽ mở ra các hướng nghiên cứu mới để làm rõ mối quan hệ giữa ngôn ngữ với tư duy đề xuất. Trong khi một số

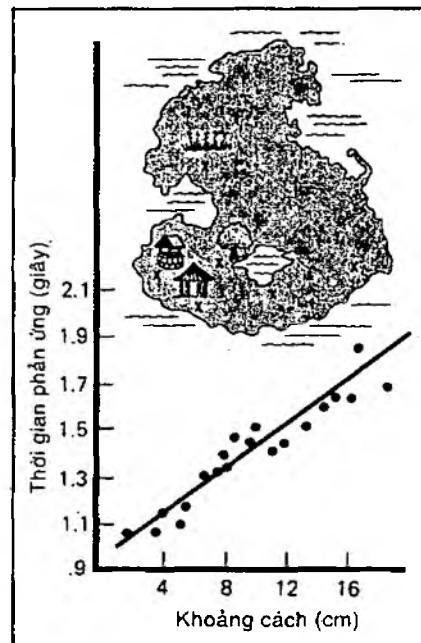
nà khoa học đang cố giải quyết sự bí hiểm này thì các nhà khoa học khác lại cố đi tìm hiểu một dạng tư duy khác mà chúng ta sẽ thảo luận trong phần tiếp theo.

3. Tư duy hình ảnh (Imaginal Thought)

Albert Einstein cho biết rằng ông thường tư duy bằng các hình ảnh thị giác hơn là bằng từ ngữ. Để giải quyết một vấn đề, ông xử lý và kết hợp các hình ảnh lại với nhau. Sau khi vấn đề được giải quyết thì ông sẽ dịch giải pháp đó ra các từ. Tuy nhiên, bạn không cần phải là một nhà khoa học mới có thể sử dụng các hình ảnh, con người ta thường vẫn có tư duy hình ảnh.

Bạn hãy thử trả lời các câu hỏi sau đây: Có bao nhiêu chiếc cửa sổ ở phòng khách nhà bạn? Khi bạn xoay chữ N đi một góc 90 độ thì nó sẽ biến thành chữ gì? Bạn hãy tự hỏi xem mình có sử dụng các hình ảnh khi cố nghĩ ra câu trả lời cho các câu hỏi đó không? Hầu hết mọi người đều cho biết, họ hình thành các hình ảnh thị giác rồi sau đó sử dụng những hình ảnh này để trả lời các câu hỏi (Kosslyn, 1983; Shepard & Cooper, 1982). Nghĩa là, con người không chỉ hình thành các hình ảnh mà khi cần còn “quét” và xử lý chúng.

Một số nghiên cứu cũng cố hơn nữa quan điểm cho rằng con người có thể quét các hình ảnh tưởng tượng (ví dụ: Kosslyn, 1981, 1984; Wickelgren, 1977). Ví dụ, Kosslyn, Ball, và Reiser (1978) làm việc với các đối tượng vốn đã được yêu cầu ghi nhớ các bản đồ. Sau khi các đối tượng ghi nhớ một bản đồ giống như ở Hình 8-8, thì dường như họ có một hình ảnh tâm trí về nó. Họ có thể sử dụng hình ảnh của mình để hình dung ra một chấm đen di chuyển từ vật thể này (túp lều) sang vật thể khác (cái ao). Họ có thể



HÌNH 8-8:

Con người có thể dùng hình ảnh thị giác để ghi nhớ bản đồ. Họ cũng có thể tưởng tượng ra một chấm đang di chuyển từ đối tượng này sang đối tượng khác trên hình ảnh của bản đồ. Phần dưới của hình cho thấy rằng thời gian phản ứng từ khi việc di chuyển hình ảnh bắt đầu cho tới khi kết thúc sẽ tăng lên khi các đối tượng trên bản đồ được trình bày xa nhau.

sử dụng hình ảnh của mình để hình dung ra một chấm đen di chuyển qua hình ảnh bản đồ đã được ghi nhớ.

Xử lý kích thước hình ảnh tưởng tượng

Bạn có thể xử lý được kích thước các hình ảnh tưởng tượng của mình hay không? Hãy thử xem. Hãy hình thành một hình ảnh tưởng tượng về bìa của cuốn sách này. Nếu bạn có thể hình thành được một hình ảnh về bìa cuốn sách, thì có lẽ bạn cũng có thể thay đổi được kích thước của hình ảnh đó. Ví dụ, hãy thử hình thành một hình ảnh về bìa cuốn sách với các kích thước nhỏ, trung bình, và lớn. Kosslyn (1980) phát hiện ra rằng, hầu hết mọi người đều có ấn tượng là mình có thể tuân theo các chỉ dẫn để hình thành nên các kích thước khác của hình ảnh. Kosslyn cũng đã nghĩ ra một cách để kiểm tra khả năng này. Ông lập

luận rằng con người cần phải có khả năng nhìn thấy các chi tiết dễ dàng hơn trong các hình ảnh lớn hơn, cũng giống như họ có thể thấy được rõ các chi tiết hơn ở các bức tranh lớn hơn. Vì vậy, ông yêu cầu đối tượng cho biết các chi tiết của các hình ảnh có kích thước nhỏ, trung bình, và lớn. Ông phát hiện ra rằng, họ có thể cho biết chi tiết của các bức ảnh lớn một cách nhanh hơn. Có thể bạn cũng muốn thử làm điều này. Hãy hình thành bức ảnh về bìa của cuốn sách này với các kích thước nhỏ, trung bình, và lớn, sau đó quét từng kích thước đó để trả lời cho các câu hỏi sau đây: Tên của tác giả nằm ở vị trí nào? Chữ cái đầu tên đệm của tác giả có được thể hiện hay không? Đây là ấn bản lần thứ mấy, và bạn tìm thấy thông tin đó ở vị trí nào? Nếu bạn giống với các sinh viên trong thí nghiệm của Kosslyn, thì bạn sẽ trả lời được các câu hỏi này nhanh hơn khi bạn quét một hình ảnh lớn hơn.

Sự xoay ảnh tưởng tượng

Hàng nghìn sinh viên trên toàn nước Mỹ đã tham gia vào các thí nghiệm về sự xoay vòng tưởng tượng (mental rotation). Nếu bạn giống hầu hết các sinh viên này, thì bạn có cũng có thể xoay các hình ảnh tưởng tượng của mình (xem Hình 8-9). Ví dụ, hãy tưởng tượng bìa cuốn sách này là một chiếc kim đồng hồ. Hãy hình thành một hình ảnh tưởng tượng về cuốn sách được dựng đứng giống như khi kim đồng hồ chỉ số 12. Bây giờ hãy quan sát cuốn sách bằng “mắt của tâm trí” bạn khi kim đồng hồ xoay mặt đồng hồ. Các nghiên cứu về sự xoay vòng tưởng tượng cho thấy con người có thể sử dụng kỹ năng này để nhận dạng vật thể. Hình 8-10 cho thấy tác nhân kích thích được sử dụng trong một thí nghiệm của Cooper và Shepard (1973). Các sinh viên đã phải xác định xem chữ R in hoa là bình thường hay là một ảnh trong gương. Các sinh viên có thể thực hiện được tác vụ này cho dù chữ R đó ở vị trí đứng thẳng hay được xoay đi các hướng khác, chẳng hạn như ở vị trí lộn ngược. Kết quả đáng chú ý là, các chữ này càng được xoay nhiều – tính từ vị trí đứng thẳng – thì càng cần nhiều thời gian để xác định nó. Kết quả này cho thấy rằng các đối tượng đã xoay tưởng tượng chữ cái đó từ vị trí đứng thẳng trước khi đưa ra câu trả lời. Kết quả tương tự trong các thí nghiệm khác cho thấy, con người cũng có thể xoay tưởng tượng các hình hình học phức tạp hơn, chẳng hạn như những hình được trình bày trong Hình 8-11 (Cooper & Shepard, 1984; Shepard & Farrell, 1985).

Việc xác định chữ R là bình thường hay là ảnh trong gương là một vấn đề quá bình thường so với những điều mà chúng ta thường giải quyết hàng ngày. Việc thực hiện các tác vụ đơn giản chứng tỏ chúng ta xử lý hình ảnh khi suy nghĩ, và việc xử lý đó cần phải có thời gian. Phần tiếp theo sẽ xem xét các vấn đề hóc búa hơn, trong đó tư duy để xuất và ý nghĩ tưởng tượng dường như đan xen lẫn nhau.



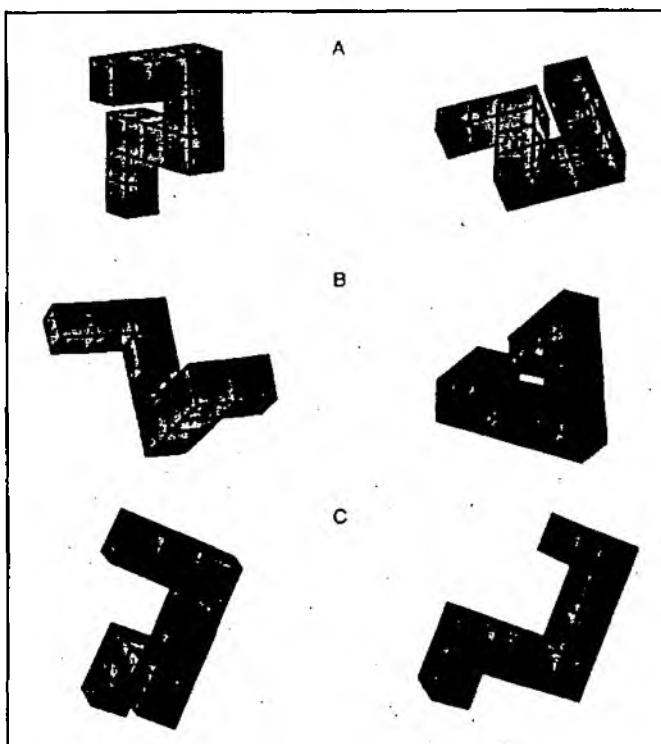
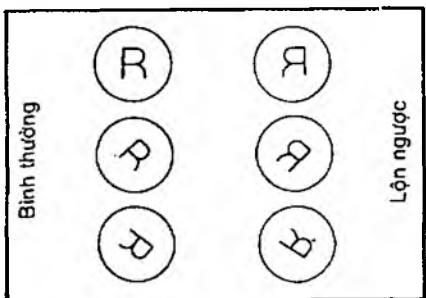
HÌNH 8-9:

Có thể bạn đã quen với bức họa “Nàng Lisa” của danh họa Leonardo Da Vinci. Hãy nhắm mắt lại và hãy thử tưởng tượng xem nàng Lisa sẽ như thế nào nếu nàng quay đầu đi để bạn có thể nhìn thấy hình theo chiều nghiêng. Cách chuyển động như vậy của hình ảnh tưởng tượng được nghiên cứu để hiểu rõ hơn cách chúng ta sử dụng hình ảnh trong tư duy.

HÌNH 8-10:

Sinh viên được cho xem các hình này theo một trật tự ngẫu nhiên sau đó được yêu cầu trả lời càng nhanh càng tốt xem đó là các ảnh bình thường (*R*) hay là ảnh lật ngược.

Hình càng quay theo chiều dọc nhiều bao nhiêu thì càng cần nhiều thời gian để đưa ra câu trả lời bấy nhiêu.



HÌNH 8-11:

Ví dụ về các cặp hình phối cảnh của Shepard và Metzler (1971) để chứng minh việc xoay tưởng tượng của hình ảnh thị giác: (A) là một cặp “giống nhau”, bị làm khác bằng cách xoay đi 80° theo mặt phẳng của hình; (B) cũng là một cặp “giống nhau” được làm khác bằng cách xoay đi 80° theo chiều sâu; và (C) là một cặp “khác nhau” chúng không thể sắp lại được với nhau bằng cách xoay hình.

4. Giải quyết vấn đề: Tính sáng tạo, lập kế hoạch, và ra quyết định (Problem solving: Creativity, Planning, and Decision Making)

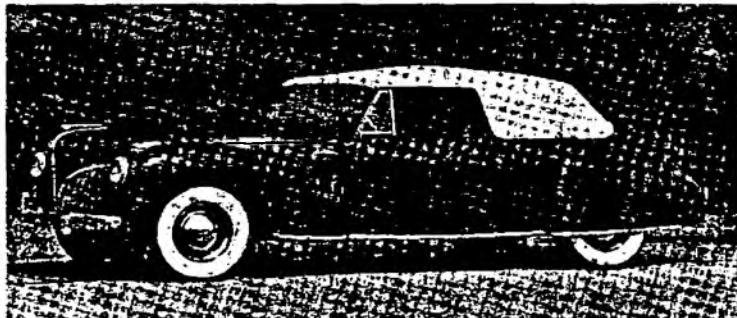
Từ quan điểm nhận thức, mà xét thì chúng ta có thể định nghĩa được việc giải quyết vấn đề (problem solving) là sự suy nghĩ vượt qua các trở ngại trên con đường tiến tới một mục tiêu. Các mục tiêu chính của bạn có thể là tốt nghiệp đại học và bắt đầu một sự nghiệp. Bạn thấy có nhiều rào cản giữa bạn và các mục tiêu đó, nhưng bạn quyết tâm vượt qua chúng. Làm như vậy bạn sẽ phải giải quyết nhiều vấn đề trên con đường dẫn đến mục tiêu. Một số vấn đề đòi hỏi nỗ lực không mệt mỏi. Nhiều người, đặc biệt là các nhà khoa học và nghệ sĩ, tìm ra những vấn đề chưa được giải quyết và vật lộn với chúng trong nhiều năm. Giống như những nhà thám tử kiêm trù, Watson và đồng nghiệp của mình chưa bao giờ bỏ cuộc, mặc dù cứ sau mỗi lần thử thì giải pháp cho vấn đề này lại bộc lộ ra một vấn đề khác, thậm chí còn hóc búa hơn. Tại sao họ lại làm như vậy? Metcalfe (1986) cho rằng, con

người thường được khuấy động bằng các cảm giác ngày càng tiến gần tới một giải pháp. Hơn nữa, “sự trải nghiệm khám phá” xuất hiện khi đạt được giải pháp, đó là một phần thường xứng đáng. Các vấn đề khác đòi hỏi phải chèn nhỏ các quyết định thứ hai. Ví dụ, ngày 3 tháng 7 năm 1988, Will O. Rogers, thuyền trưởng tàu chiến Vincennes ở Vịnh Péć-xích, chỉ có vài phút để đưa ra một quyết định sống hoặc chết. Hồi 10:47 sáng, ra đà của tàu phát hiện ra một máy bay đang ở gần. Vấn đề là phải quyết định xem chiếc máy bay đó có đe dọa đến sự an toàn của tàu hay không để còn có hành động phòng vệ. Lúc 10:49 sáng, chiếc máy bay này không đáp lại những cảnh báo vô tuyến phát đi phát lại từ tàu. Lúc 10:51 người ta tuyên bố đó là máy bay thù địch và nó bị bắn hạ lúc 10:54. Đây thực chất là một chiếc máy bay hành khách của Iran, trên đó có 290 người, tất cả đã bị thiệt mạng. Ngày 11 tháng 7 năm 1988, tổng thống Mỹ Regan bày tỏ sự đau buồn sâu sắc về nhầm lẫn tai hại này và đã quyết định chi hàng triệu đô la đền bù cho gia đình các nạn nhân. Mặc dù thảm kịch này nhắc nhở chúng ta về khả năng có thể mắc sai lầm, nhưng chúng ta sẽ nhận thấy rằng các nhà khoa học đang đạt được nhiều tiến bộ trong việc tìm hiểu và cải thiện các kỹ năng giải quyết vấn đề. Phần này sẽ xem xét lại các bước điều hành trong giải quyết vấn đề trong phạm vi bối cảnh tìm kiếm cấu trúc DNA của Watson và trong phạm vi bối cảnh các ứng dụng hàng ngày. Bạn sẽ được tạo một cơ hội để có “các trải nghiệm khám phá” bản thân bằng việc giải quyết các vấn đề và các bài toán đó minh họa cho các thành tố của quá trình giải quyết vấn đề. Ba bước chính trong giải quyết vấn đề sẽ đóng vai trò là một khung tổ chức. Các bước đó là: (1) xác định vấn đề, (2) lập kế hoạch bao gồm cả các mục tiêu nhỏ (các mục tiêu trước mắt và là các bước để đạt được mục tiêu cuối cùng), và (3) lựa chọn và đánh giá các cách tiếp cận với từng mục tiêu nhỏ.

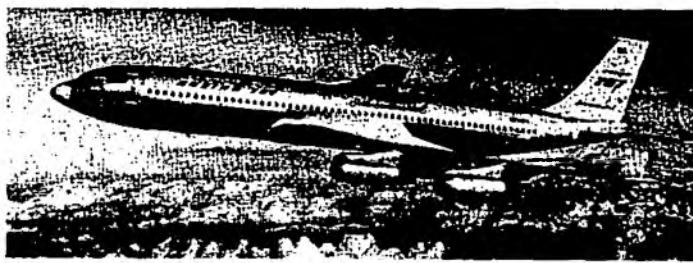
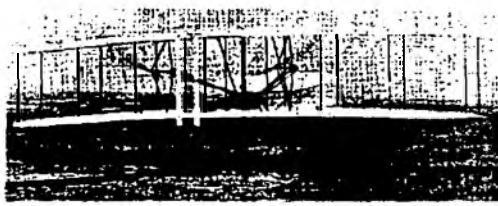
5. Xác định vấn đề (Defining a Problem)

Vấn đề mà Watson và những người xây dựng mô hình là xác định xem liệu DNA có hai hay ba chuỗi (nhánh). Trong khi không có giải pháp cho vấn đề này, các nhà khoa học lại phải đổi mới với một số lượng áp đảo các diễn dịch về dữ liệu X quang. Watson đã suy nghĩ về vấn đề này nhiều lần ở góc độ các qui luật cấu trúc hóa học. Nhưng giải pháp cứ “trốn tránh” ông cho tới một hôm ông suy nghĩ về vấn đề này ở góc độ sinh học thay vì hóa học. Khi ông xác định vấn đề theo quan điểm sinh học, thì ông nhận ra rằng “các khách thể sinh học quan trọng đều đi theo cặp” (Watson, 1986, tr. 108). Ông đã làm được một bước đột phá căn bản bằng cách quyết định nghiên cứu với các mô hình hai chuỗi.

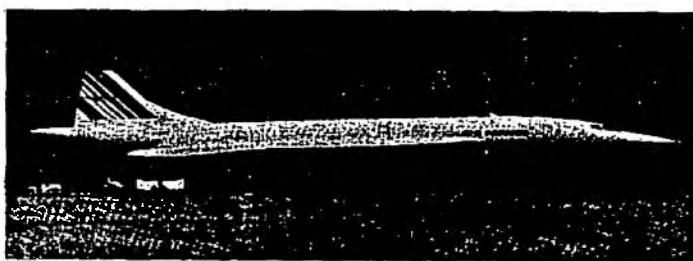
Liệu có gì bất thường khi Watson sử dụng ý tưởng sinh học để giải quyết các vấn đề hóa học? Hoặc gần đây hơn, liệu có bất thường khi người ta sử dụng các ý tưởng quen thuộc theo các cách mới? Khả năng này là một phần quan trọng của tư duy sáng tạo (creative thinking); đây là khả năng nghĩ ra các cách thức mới và hữu ích để giải quyết vấn đề. Hình 8-12 cho thấy ví dụ về các giải pháp sáng tạo cho vấn đề. Đừng để các ví dụ này dẫn dắt bạn một cách sai lầm đến chỗ tin rằng, tư duy sáng tạo là chuyện tầm phào cũ rích. Theo các chuyên gia về tư duy thì nó chẳng hề tầm thường chút nào. Ví dụ, Robert Sternberg lưu ý rằng “sự thông minh về học thuật thì dễ kiểm, nhưng sự sáng tạo thì rất hiếm và quý giá” (Trotter, 1987). Có các trắc nghiệm để phát hiện các cá nhân sáng tạo. Mặc dù các trắc nghiệm này thực sự giúp tìm ra những cá nhân có thể sử dụng các ý tưởng theo cách thức mới, nhưng Sternberg và các nhà nghiên cứu khác đã quyết tâm phát triển các trắc nghiệm tốt hơn để đánh giá trí thông minh thực hành (Sternberg, 1985, 1986; Sternberg & Davidson, 1986; Sternberg & Wagner, 1986).



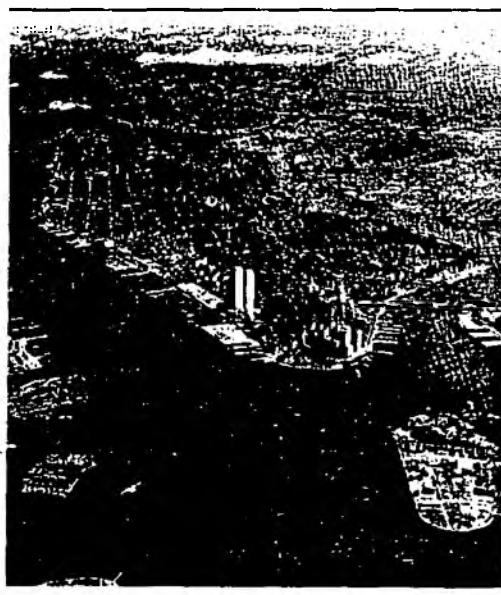
A: Henry Ford và chiếc xe đầu tiên;
1941 Lincoln Continental Cabriobet;
Ford Probe IV.



B: Máy bay của anh em nhà Wright: 1903; Boeing 707,
Concorde



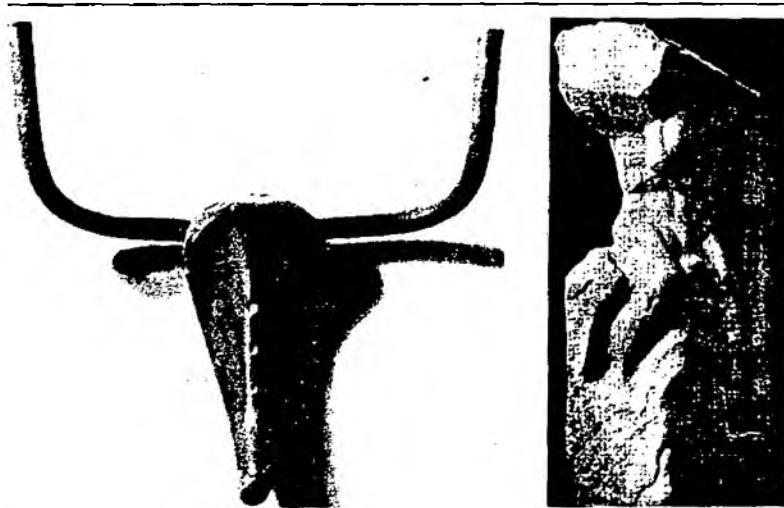
C: Vùng hạ Manhattan
D: Đường dành cho người đi bộ ở Manhattan



D

C

HÌNH 8-12:
*Một số giải pháp sáng tạo để có
những chức năng hữu ích (A-D);
các giải pháp mang tính nghệ
 thuật thực tại vốn có (E-H).*

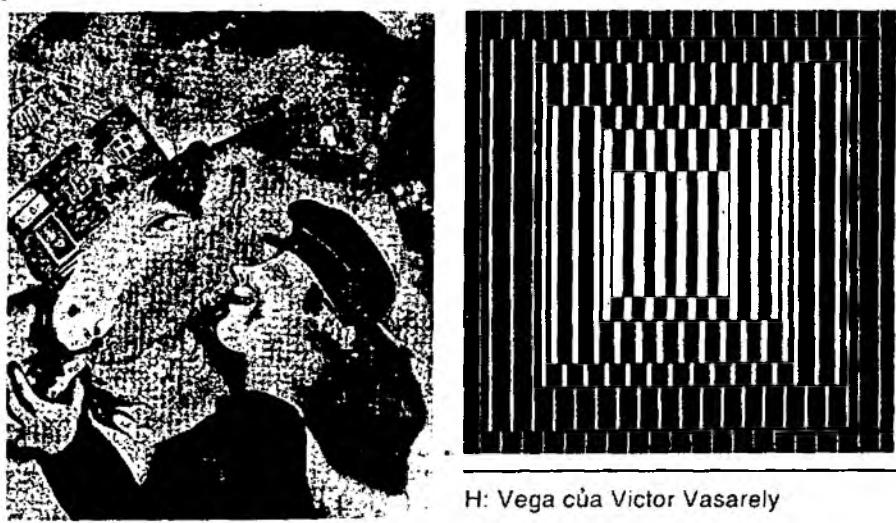


E: "Đầu bò" của Pablo Picasso.
F: Un Prigione của Michelangelo.

HÌNH 8-12 (tiếp theo)

E

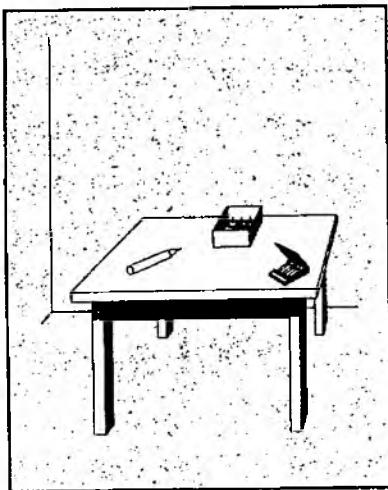
F



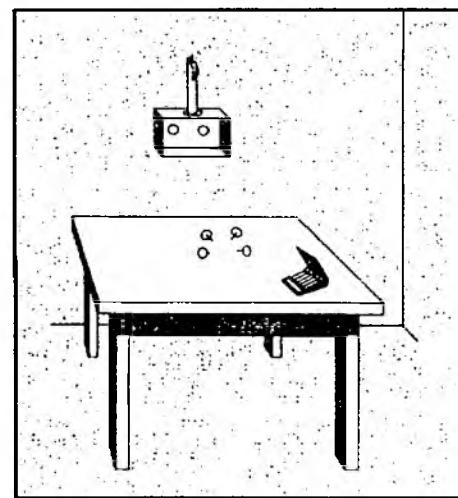
H: Vega của Victor Vasarely

G: "Làng Nga" của Marc Chagall

Con người thường gặp khó khăn trong việc sử dụng các thông tin quen thuộc theo cách thức mới. Khó khăn này được thể hiện trong các thí nghiệm mà ở đó con người mất nhiều thời gian hơn để sử dụng các khái niệm quen thuộc theo các cách không bình thường để giải quyết vấn đề. Trong một thí nghiệm như vậy, Dunker (1945) đã yêu cầu đối tượng gắn 3 ngọn nến cao ngang tầm mắt trên một cánh cửa. Dunker đưa ra một hộp nến, một hộp diêm, và một hộp đinh ghim (Hình 8-13A). Bạn giải quyết vấn đề này như thế nào? Các đối tượng của Dunker mất nhiều thời gian để có thể nhận ra rằng những chiếc hộp có thể được gắn vào cánh cửa để làm châm để cho nến (Hình 8-13B). Tuy nhiên, các đối tượng này thực hiện nhanh hơn nhiều khi Dunker đưa cho họ những chiếc hộp rỗng. Nói cách khác, các đối tượng ít có khả năng thấy ra rằng những chiếc hộp có thể đóng vai trò làm châm để khi chúng đang đóng vai trò là vật chứa. Dunker gọi hiệu ứng này là tính cố định chức năng (functional fixedness), đó là xu hướng con người nhìn nhận một vật chỉ theo hướng nó thường được sử dụng nhất. Trong thí nghiệm của Dunker, các đối tượng gặp khó khăn trong việc phân loại những chiếc hộp là châm để khi họ đã phân loại chúng là các vật chứa. Con người phải vượt qua tính cố định chức năng để tạo ra giải pháp cho mọi vấn đề.



Hình 8-13A:



Hình 8-13B:

Vấn đề ngọn nến. Chỉ sử dụng những vật liệu trên bàn, làm thế nào có thể gắn ngọn nến trên tường. Xem giải pháp ở Hình 8-13B.

Để giải quyết vấn đề ngọn nến, các đối tượng thí nghiệm phải nhận thấy rằng chiếc hộp chứa đinh ghim có thể được dùng để làm giá đỡ ngọn nến. Do chúng ta có thói quen nhìn các vật theo cách nó thường được sử dụng phổ thông nhất, chúng ta phải cho phép đầu óc suy nghĩ sáng tạo để giúp giải quyết các vấn đề cụ thể.

Sự hoạt động của Watson đối lập hoàn toàn với sự hoạt động của các đối tượng trong thí nghiệm về tính cố định chức năng. Watson đã đến Cambridge để nghiên cứu về một vấn đề hóa học. Tuy nhiên, do ông không giới hạn phạm vi suy nghĩ của mình, nên ông có thể nhận ra rằng vấn đề này cũng có thể được phân loại như một vấn đề sinh học. Vì vậy, ông có thể sử dụng được các ý tưởng sinh học quen thuộc theo các cách thức mới.

Việc xác định đúng hoặc phân loại đúng một vấn đề cũng rất quan trọng trong học tập. Ví dụ, có thể bạn cũng đã nhận thấy tầm quan trọng của việc phân loại vấn đề đối với các kỳ thi toán. Thông thường một bài thi sẽ đề cập tới một số giới hạn các nguyên tắc, và bạn có thể làm bài tốt hơn nếu tìm ra được vấn đề nào đi với nguyên tắc nào. Silver (1981) đã phân tích hiệu ứng này trong một thí nghiệm tiến hành với các học sinh lớp 7. Ông trắc nghiệm 4 quy trình toán học bằng cách đưa ra 4 bài toán cho mỗi một quy trình. Ông yêu cầu học sinh phân loại và giải quyết từng bài toán. Kết quả thu được cho thấy tầm quan trọng của việc xác định đúng các vấn đề toán học. Học sinh nào phân loại được các vấn đề tốt thì cũng giải quyết chúng tốt. Còn học sinh nào không phân loại tốt thì cũng không giải quyết tốt được.

Có thể bạn sẽ trải nghiệm sức mạnh của việc xác định đúng một vấn đề bằng cách thử giải bài toán ở Hình 8-14. Một buổi sáng, chính xác là lúc bình minh, một thầy tu bắt đầu leo núi. Con đường mòn nhỏ, rộng chừng một hoặc hai bàn chân, uốn khúc quanh ngọn núi dẫn tới ngôi đền ở trên đỉnh núi. Thầy tu leo núi với các tốc độ khác nhau, nghỉ giải lao nhiều lần. Ông ta lên tới đỉnh ngay trước lúc hoàng hôn. Sau vài ngày ở lại ngôi đền, ông bắt đầu quay trở lại theo con đường cũ, khởi hành lúc bình minh và cũng đi với các tốc độ khác nhau và cũng nghỉ giải lao nhiều lần. Tất nhiên, tốc độ đi xuống trung bình lớn hơn

tốc độ đi lên trung bình. Hãy chứng minh rằng có một điểm cụ thể trên con đường đó mà thày tu sẽ chiếm giữ trong cả hai chuyến đi về vào cùng một thời điểm chính xác trong ngày (Adams, 1976, tr. 4).

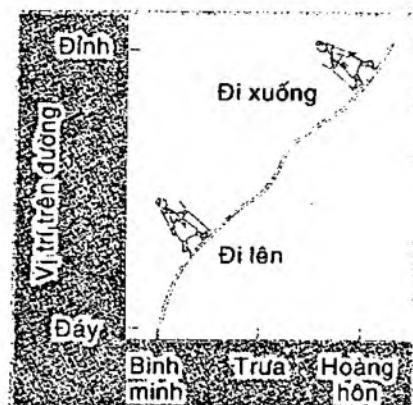
Nếu bạn đã thử giải quyết bài toán ở Hình 8-14, thì bạn sẽ thấy rằng bài toán khó về việc đi bộ của thày tu sẽ trở nên rõ ràng hơn khi nó được xác định tương đương với một bài toán đơn giản hơn. Bây giờ bạn hãy tưởng tượng cách giải quyết vấn đề sẽ trở nên dễ dàng như thế nào nếu vấn đề đó giống hệt với bài toán thày tu đi bộ, ngoại trừ đó là vấn đề về việc bơi thuyền. Chúng ta có thể sẽ tiết kiệm được rất nhiều thời gian và sức lực nếu xác định được vấn đề cần giải quyết cũng tương tự như các vấn đề mà ta đã biết cách giải quyết.

6. Lập kế hoạch và hình thành các mục tiêu nhỏ (Making Plans and Forming Subgoals)

Một khác biệt quan trọng giữa một chuyên gia với một người mới học cách giải quyết vấn đề là, chuyên gia thường dành nhiều thời gian hơn cho việc lập kế hoạch. Kế hoạch thường chia vấn đề thành nhiều bước nhỏ để đạt được các mục tiêu nhỏ, tiến tới một mục tiêu cuối cùng. Ví dụ, Watson và Crick đã chia vấn đề xác định cấu trúc DNA thành các mục tiêu nhỏ. Các mục tiêu nhỏ này bao gồm cả việc giải quyết các vấn đề sau: hai chuỗi hay ba chuỗi, cấu trúc xoắn hay là cấu trúc khác, bazơ ở trong hay bazơ ở ngoài. Watson và Crick đã suy nghĩ trăn trở về tất cả các chứng cứ mà họ tìm ra xoay quanh các vấn đề đó trước khi bắt đầu xây dựng mô hình.

Lập kế hoạch đường như cũng là một nhân tố then chốt trong việc giải quyết các bài toán vật lý ở trường. Trong một nghiên cứu, Larkin và Reif (1979) so sánh mức hoạt động của một giáo sư vật lý (chuyên gia) với mức hoạt động của một sinh viên xuất sắc (người mới học). Sự khác nhau là ở chỗ: giáo sư lập kế hoạch trước sau đó giải tất cả các phương trình của ông trong một thời gian rất ngắn, Ngược lại, sinh viên thì giải các phương trình từ đầu cho tới cuối. Người ta cũng quan sát thấy dạng thức kết quả này trong các so sánh giữa người mới học với chuyên gia trong việc giải các bài toán ở trường (Heller & Greeno, 1979).

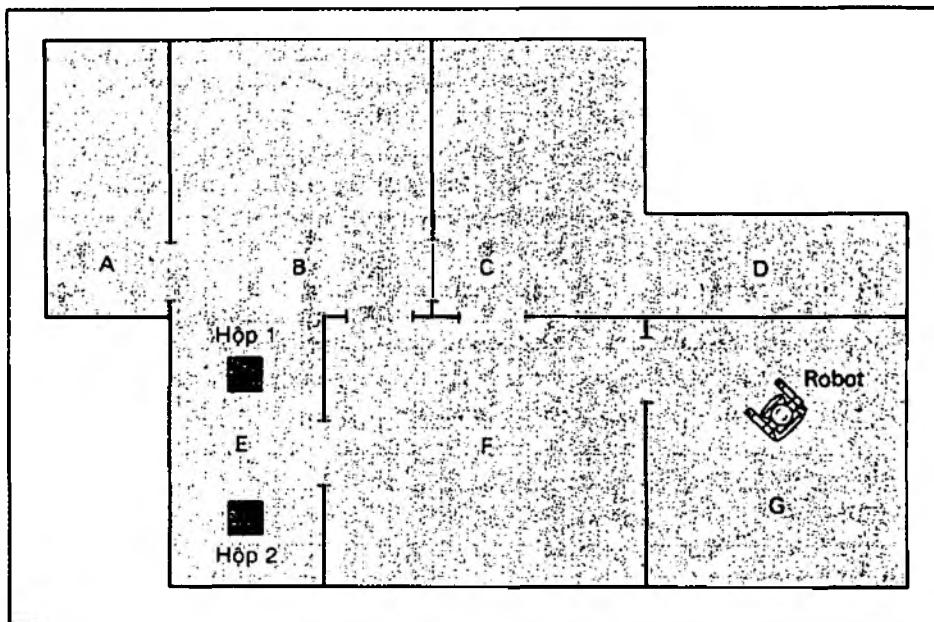
Các nhà tâm lý học phát hiện ra nhiều điều về việc lập kế hoạch và các thao tác nhận thức khác trong giải quyết vấn đề bằng cách thử lập trình để máy tính giải quyết vấn đề.



HÌNH 8-14:

Vấn đề thày tu và ngọn núi.
Vấn đề này đường như rất khó cho tới khi bạn nhận thấy rằng, nó cũng giống như một vấn đề đơn giản hơn nhiều. Vấn đề đơn giản hơn là có hai người xuất phát cho một hành trình tại cùng một thời điểm. Họ xuất phát ở đầu của cùng một con đường để đi tới đầu bên kia. Tất nhiên khi đó trên đường đi họ sẽ gặp nhau. Họ sẽ gặp nhau tại cùng một vị trí tại cùng một thời điểm. Cho dù thày tu có đi ở những ngày khác thì cũng không thành vấn đề. Vấn đề mấu chốt là ở chỗ ông thày tu xuất phát cùng thời điểm vào các ngày đó và đi về đầu kia của con đường. Hãy hình dung ta đặt chồng các băng video của chiều đi xuống lên băng của chiều đi lên, cả hai đều xuất phát từ sáng sớm. Những người trong hình sẽ "gặp nhau" trên đường cho dù họ xuất phát vào sáng sớm của hai ngày khác nhau.

Simon và Newell thuộc Đại học Carnegie Mellon là những người tiên phong trong cách tiếp cận này (Newell, Shaw, & Simon, 1958; Newell & Simon, 1972; Simon & Newell, 1971). Họ thu thập các thông báo bằng lời từ những người đang tìm cách giải quyết các vấn đề. Các thông báo bằng lời này có đủ chi tiết giúp cho Simon và Newell viết chương trình máy tính giải quyết các vấn đề giống như cách con người làm. Như đã đề cập trước đây, trí tuệ nhân tạo (artificial intelligence - AI) là một lĩnh vực nghiên cứu mới mẻ, kết hợp khoa học máy tính với tâm lý học nhận thức. Nó đề cập đến việc lập trình máy tính để mô phỏng các tiến trình tư duy của con người và /hoặc hành động một cách “thông minh” trong việc thích nghi với các điều kiện thay đổi. Các công trình nghiên cứu về trí tuệ nhân tạo đã tập trung vào tầm quan trọng của các kế hoạch và các mục tiêu nhỏ trong giải quyết vấn đề (Hình 8-15).



HÌNH 8-15:

Các nhà nghiên cứu đã sử dụng vấn đề đơn giản này để nghiên cứu sự hình thành các kế hoạch và mục tiêu nhỏ. Vấn đề ở đây là để khiến robot đẩy hộp 1 vào gần hộp 2 sau đó rô-bốt về phòng A. Bạn có thể giải quyết vấn đề này một cách dễ dàng mà không cần suy nghĩ nhiều về các kế hoạch hoặc các mục tiêu con. Tuy nhiên nếu bạn dành ít phút suy nghĩ về nó bạn sẽ nhận thấy rằng bạn đã sử dụng chúng. Chẳng hạn, một mục tiêu con là làm cho rô-bốt tới gần hộp 1 và mục tiêu nhỏ của nó là làm cho rô-bốt đi vào phòng có chứa hộp 1. Sacerdoti (1974, 1977) là người tiên phong trong việc lập trình máy tính để sử dụng các kế hoạch và mục tiêu nhỏ để giải quyết các vấn đề như vậy.

Đừng để ví dụ đơn giản ở Hình 8-15 lừa phỉnh bạn. Trí tuệ nhân tạo đã được đưa vào các ứng dụng phức tạp. Nó được sử dụng để làm cho ô tô chạy hiệu quả hơn, để điều khiển phi công một cách tự động, để hỗ trợ cho các nhà du hành vũ trụ trong các chuyến bay, và để giúp các bác sĩ chẩn đoán và điều trị bệnh.

7. Lựa chọn và đánh giá các cách tiếp cận với những mục tiêu nhỏ (Choosing and Evaluating Approaches to Subgoals)

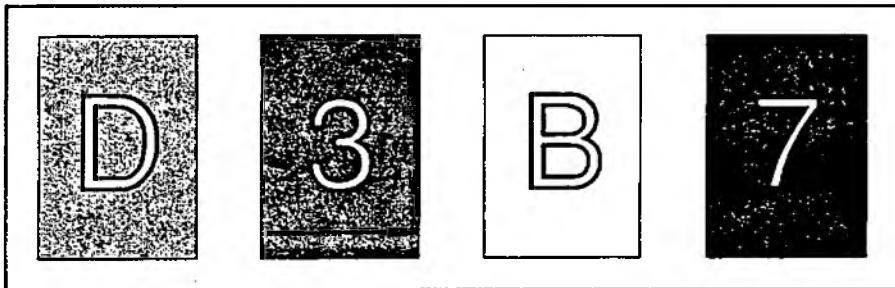
Sau khi Watson và cộng sự của ông chia ván đề thành các mục tiêu nhỏ, thì họ đã phải lựa chọn và đánh giá các cách tiếp cận với từng mục tiêu đó. Chúng ta hãy kết thúc chương này bằng việc xem xét kỹ các cách tiếp cận mà họ đã sử dụng.

Thử và tìm lỗi

Thử và tìm lỗi (trial and error) là một cách tiếp cận giải quyết các vấn đề có liên quan đến việc thử các khả năng khác nhau cho tới khi nào có một khả năng đúng. Tiến trình này có thể bắt đầu với một phương án lựa chọn tùy ý để kiểm nghiệm, nhưng các phương án lựa chọn sau này thường được dẫn dắt bởi kết quả của các lần kiểm nghiệm trước. Ví dụ, Thomas Edison đã sử dụng cách thử và tìm lỗi để kiểm tra hàng nghìn chất làm dây tóc bóng đèn điện (Hunt, 1982). Ông không có cách nào để biết trước được chất nào là tốt nhất để làm dây tóc. Nhưng sau những lần thử đầu ông đã có thể chọn ra các chất giống nhất với các chất tốt nhất từ trước tới lúc đó. Tương tự như vậy, thử-và-tìm lỗi đóng một vai trò quan trọng trong các nghiên cứu X quang về DNA của Wilkins và Franklin.

Kiểm nghiệm giả thuyết

Kiểm nghiệm giả thuyết (hypothesis) là một cách tiếp cận giải quyết các vấn đề liên quan tới việc kiểm nghiệm một dự đoán có căn cứ, hay còn gọi là giả thuyết, dựa trên cơ sở các bằng chứng đã có. Cách tiếp cận này cũng quan trọng đối với nghiên cứu DNA. Các mô hình thực ra là giả thuyết, sau đó được kiểm tra đối chiếu với dữ liệu X quang và các dữ liệu khác. Trong một trường hợp, Wilkins và Franklin chỉ mất vài phút để bác bỏ một trong ba mô hình chuỗi về DNA. Và bản thân các dữ liệu X quang cũng đóng vai trò làm cơ sở cho các giả thuyết.



HÌNH 8-16

Trước đây, chúng ta đã xem xét một số kiểm nghiệm giả thuyết đơn giản trong một nhiệm vụ hình thành khái niệm dễ. Hình 8-16 cho bạn cơ hội để thử một nhiệm vụ kiểm tra giả thuyết hóc búa hơn. Hình này trình bày 4 tấm card, trên mỗi tấm có một chữ cái hoặc một con số D, 3, B, và 7. Bạn được biết rằng, nếu một tấm card mà có một chữ cái ở mặt này thì nó sẽ có một chữ số ở mặt kia. Nhiệm vụ của bạn là kiểm tra một giả thuyết về 4 tấm card này. Giả thuyết là: nếu có chữ cái D ở một mặt của bất kỳ tấm card nào, thì sẽ phải có số 3 ở mặt kia của tấm card đó. Hầu hết mọi người đều lật chữ cái D đầu tiên và điều đó đúng. Tuy nhiên, bạn sẽ làm gì tiếp theo nếu giả thuyết này vượt qua được kiểm tra đó? Nhiều người lật số 3 nhưng điều đó không có tác dụng, bởi vì giả thuyết này có thể

dúng, bất kể mặt sau của tấm card là chữ hoặc số gì. Cách kiểm tra đúng là lật con số 7. Đây là một cách kiểm tra tốt bởi vì nếu chữ cái D nằm ở mặt kia của tấm card, thì giả thuyết này là sai. Watson và Johnson-Laird (1972) đã phát hiện ra rằng người ta thường chậm trễ trong việc đưa ra một nhận xét có thể phủ định lại một giả thuyết. Con người thường thích đưa ra một nhật xét khẳng định một giả thuyết, thậm chí ngay cả khi nhật xét đó không thể cung cấp một kiểm tra dứt khoát về nó. Các kết quả này cho thấy rằng, con người có thiên hướng xác nhận (confirmation bias). Thiên hướng này là một xu hướng trong việc kiểm nghiệm giả thuyết để con người tránh các nhận xét có thể trở thành trường hợp phủ nhận để ủng hộ cho các nhận xét có thể trở thành trường hợp thừa nhận.

Watson và Johnson-Liard đã liên hệ thiên hướng xác nhận với xu hướng tổng quát hơn cho những người muốn kiểm định lại niềm tin của mình. Xu hướng này có thể là một cảm bẫy nguy hiểm trong kiểm tra giả thuyết. Ngay cả Watson, một nhà khoa học lão luyện, cũng không miễn dịch được với nó. Ông rất phấn khích với ý tưởng của mình là các cặp bazơ giống nhau có thể đóng vai trò là những bậc thang trong một dãy xoắn kép. Thậm chí ông thảo vội một lá thư cho một trong những đồng nghiệp của Pauling để nói rằng ông đã xây dựng được một cấu trúc DNA tuyệt đẹp, khác với cấu trúc của Pauling. Lá thư này đã được gửi trong vòng chưa tới một giờ khi Watson gấp phải chứng cứ phủ nhận điều đó. Ông đã dành phần lớn ngày hôm đó để cố tìm ra một mánh để cứu vãn cho ý tưởng của mình, và ông đã khẳng định như vậy ngay cả khi các lý lẽ cũng chống lại điều đó. May thay, sang ngày hôm sau, Watson đã sẵn sàng để xem xét các ý tưởng mới, và ông đã nghĩ ra giải pháp đúng, tức là các cặp bazơ bổ sung trong các bậc thang.

Bài học rút ra thật rõ ràng. Chúng ta cần phải hình thành các giả thuyết để dẫn dắt suy nghĩ của mình về các vấn đề, nhưng chúng ta không nên bám chặt lấy các giả thuyết đó. Muốn giải quyết vấn đề thành công, chúng ta phải vượt qua được thiên hướng xác nhận. Các giải pháp sẽ xuất hiện từ những câu trả lời mang tính suy đoán đối với bằng chứng bác bỏ.

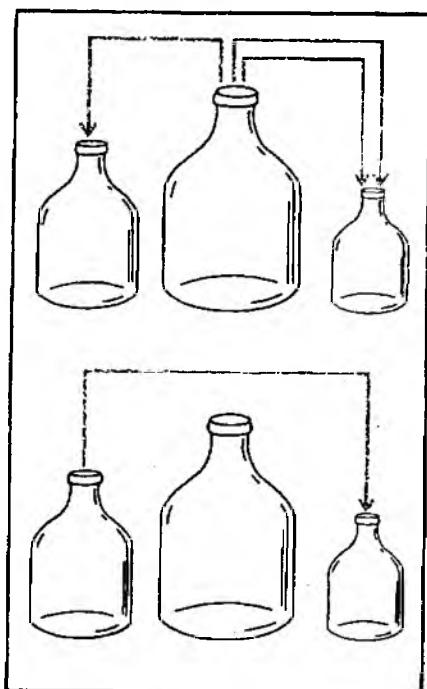
Thuật toán

Một cách tiếp cận khác để giải quyết vấn đề là sử dụng thuật toán (algorithm). Đây là một quy trình tiến hành từng bước một để bảo đảm có một giải pháp cho một vấn đề cụ thể nếu nó được sử dụng đúng. Tất cả các công thức toán học đều là các thuật toán. Chúng đảm bảo cho một giải pháp đúng miễn là bạn chọn đúng công thức và không sai sót khi sử dụng nó. Ví dụ, giả sử bài toán mà bạn đang nghiên cứu có một mục tiêu nhỏ là tính cạnh huyền của một tam giác vuông. Hãy nhớ lại cách tính cạnh huyền của một tam giác vuông từ hồi học phổ thông, đó là: bình phương cạnh huyền thì bằng tổng bình phương của hai cạnh góc vuông ($a^2 = b^2 + c^2$). Sau đó bạn có thể sử dụng công thức (hay còn gọi là thuật toán) này để có được lời giải, và lời giải đó sẽ chắc chắn đúng miễn là bạn không tính toán nhầm.

Mặc dù tất cả các công thức toán học đều là thuật toán, nhưng không phải tất cả các thuật toán đều là công thức toán học. Giả sử bạn muốn làm một hũ ớt cay thơm ngon như mẹ bạn từng làm. Cách tốt nhất là bạn hãy lấy công thức của mẹ bạn và làm theo từng bước một. Trong trường hợp này, công thức muối ớt của mẹ bạn là một thuật toán.

Hình 8-17 trình bày các bài toán minh họa cho một trong những mối nguy hiểm tiềm tàng của việc sử dụng thuật toán. Các bài toán này đòi hỏi bạn phải đo đạc các lượng nước nhất định bằng các bình có kích thước khác nhau. Hầu hết mọi người đều hình thành một thuật toán sử dụng 3 bình để giải từng bài toán một. Cách tiếp cận này là đúng. Nhưng thật

không may, nhiều người cũng hình thành một bộ công cụ tưởng tượng (mental set), đó là xu hướng nhắc lại các kiểu tư duy cố định mà đã có tác dụng trong quá khứ. Những người này tiếp tục sử dụng lời giải 3 bình đối với các bài toán vốn chỉ cần lời giải 2 bình đơn giản hơn cũng có thể giải được. Bộ công cụ tưởng tượng của họ để sử dụng lời giải 3 bình cũng gây cho họ khó khăn trong việc phát hiện ra lời giải 2 bình đối với các bài toán chỉ cần lời giải 2 bình là giải quyết được.



HÌNH 8-17:

Luchins làm một thí nghiệm, ở đó các đối tượng tham gia được yêu cầu đo lượng nước bằng cách sử dụng một hoặc tất cả 3 bình. Tất cả các đề bài đưa ra lúc đầu đều có thể giải bằng cách đổ đầy nước vào bình lớn nhất sau đó đổ nước từ bình lớn nhất sang các bình nhỏ (như minh họa ở phần trên của Hình 8-17). Lượng nước còn lại trong bình lớn nhất là lượng nước chuẩn xác. Cách giải này cũng được áp dụng với các đề bài sau đó cho dù có thể thực hiện bằng giải pháp đơn giản hơn (như minh họa ở phần dưới của Hình 8-17). Việc phát hiện ra giải pháp đơn giản đó hầu hết rơi vào những người đã từng trải qua giải pháp khác.

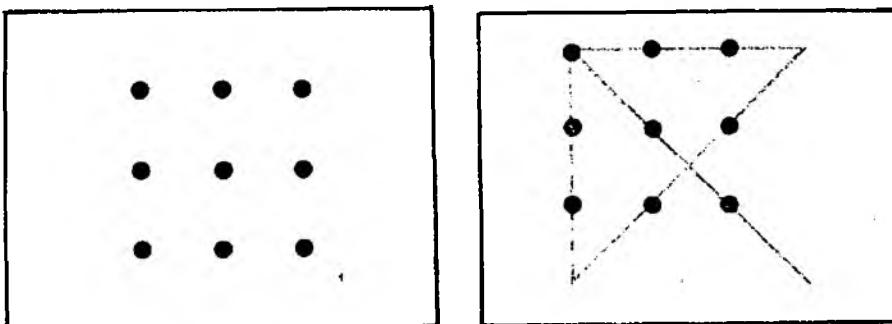
Một lần nữa bài học thu được thật rõ ràng. Chúng ta cần sử dụng các thuật toán trong giải quyết các vấn đề, nhưng chúng ta không nên bám chặt vào chúng. Chúng ta nên tránh hình thành một bộ công cụ tưởng tượng, mà ở đó chúng ta áp dụng một cách mù quáng các thuật toán trong khi không hề xem xét tới các giải pháp có thể khác.

Tự nghiệm

Tự nghiệm (heuristic) có thể được định nghĩa là một chiến lược giải quyết vấn đề theo kinh nghiệm thường có tác dụng nhưng lại không đảm bảo chắc chắn là thành công. Ví dụ như chiến lược giải quyết một vấn đề khó, bằng cách khởi đầu ở mục tiêu và lần ngược trở lại điểm bắt đầu (xem Hình 8-18). Hãy so sánh việc sử dụng một thuật toán học để tính cạnh huyền của một tam giác vuông với việc sử dụng kinh nghiệm để giải quyết một vấn đề. Khi bạn đã chọn được một thuật toán thích hợp, thì bạn sẽ không có sự lựa chọn nào khác nữa, bạn chỉ làm theo quy trình đó từng bước từng bước một. Bất kỳ ai có khả năng làm toán đúng thì đều có được lời giải. Tuy nhiên, khi bạn đã chọn một phương án tự nghiệm (heuristic) hợp lý, thì bạn vẫn có nhiều khả năng lựa chọn. Heuristic đó không mách bảo cho bạn biết phải làm gì tại mỗi điểm chọn, nên bạn có thể sẽ không tìm được lời giải.

Việc sử dụng các phương án tự nghiệm là cách làm phổ biến trong khoa học. Watson đã sử dụng cái mà có thể gọi là một tự nghiệm đơn giản. Ông tin rằng chìa khóa của việc làm mô hình thành công là dựa vào các qui luật đơn giản của hóa học cấu trúc. Ông cho rằng sẽ

là ngu xuẩn nếu đi xây dựng các cấu trúc phức tạp trước khi loại trừ khả năng là: câu trả lời thật đơn giản. Kiểu tự nghiệm đi tìm cách thức đơn giản trước để giải quyết vấn đề là đặc điểm của những người giải quyết vấn đề thành công.



HÌNH 8-18:

Bài toán 9 chấm. Hãy dùng bút chì nối tất cả các điểm trong hình với nhau bằng 4 đoạn thẳng

Tự nghiệm cũng rất có ích trong cuộc sống hàng ngày. Chẳng hạn, chúng ta có thể tiết kiệm được nhiều thời gian bằng cách tìm kiếm các giải pháp đơn giản trước đã. Thay vì phá cửa để vào nhà khi bị mất chìa khóa thì chúng ta có thể sang nhà hàng xóm chơi, chờ tới khi có người khác trong nhà mang chìa khóa về. Nhưng cũng giống với các cách tiếp cận khác, tự nghiệm cũng có cạm bẫy. Chúng ta hãy xem xét một số ví dụ.

Chúng ta thường ước tính mọi khả năng trước khi ra quyết định. Ví dụ, ta cố phán đoán xem khả năng trời có mưa hay không trước khi đi picnic; hoặc trước khi mua hàng, ta cố tìm xem có thể có giá hời hơn hay không. Nói cách khác, chúng ta luôn thử ước đoán xem ngày sẽ nắng hay mưa, hoặc mua hàng như vậy đắt hay rẻ. Một vài loại tự nghiệm giúp ta tiến hành ước đoán như vậy. Một trong số đó gọi là tự nghiệm tinh đại diện (representativeness heuristic) mà theo đó, ta ước tính khả năng một sự kiện có phù hợp với một chủng loại hay không bằng cách xác định xem sự kiện đó đại diện cho chủng loại đó ở mức độ nào. Loại tự nghiệm này thường có tác dụng tốt. Giả sử bạn đang lái xe đến dự một buổi tiệc và bạn nghe được phần cuối của bản tin thông báo về một phụ nữ giành được giải thưởng văn học. Bạn nghe thấy bà ta sống trong một khu nhà tập thể, theo học một khóa học nặng, và làm việc bán thời gian như một trợ lý nghiên cứu. Sau đó, tên bà ta xuất hiện tại buổi tiệc và có ai đó hỏi bạn người phụ nữ này là sinh viên hay giáo sư. Bạn sẽ trả lời thế nào? Sử dụng loại tự nghiệm đại diện, bạn sẽ trả lời là “sinh viên”, bởi vì bạn biết những điều về người phụ nữ đó tiêu biểu cho các sinh viên đại học. Thật khó có thể tưởng tượng nổi bạn lại có thể trả lời sai khi bạn đã áp dụng tự nghiệm đại diện trong tình huống này.

Tuy nhiên, hãy xem xét một ví dụ khác. Bạn đang lái xe đến dự một buổi liên hoan và nghe được phần cuối của bản tin thông báo về một bài báo do một người đàn ông nào đó viết. Bạn nghe thấy rằng, người đàn ông này đã viết nhiều bài báo khác và ông là một độc giả nghiêm túc thuyết trình thám. Sau đó, tên ông ta xuất hiện tại buổi liên hoan và có ai đó hỏi bạn rằng ông ta là giáo sư của Ivy League hay một tài xế xe tải. Bạn sẽ trả lời thế nào? Sử dụng tự nghiệm đại diện, chắc bạn sẽ trả lời là “giáo sư” bởi vì bạn biết nhiều điều về ông ta, mà những điều này lại đại diện cho chủng loại giáo sư. Bạn có thể tuân thủ nghiêm ngặt tính đại diện và sẽ bỏ qua qui mô tương đối (relative size) giữa hai chủng loại

đó (giáo sư và tài xế xe tải). Kahneman và Tversky (1972) đã phát hiện ra rằng, thực ra con người tuân thủ nghiêm ngặt tính đại diện, cho dù việc bỏ qua qui mô của chủng loại là một sai lầm nghiêm trọng. Hãy suy nghĩ về sự ý nghĩa của qui mô chủng loại trong ví dụ của chúng ta. Có thể có khoảng 40 giáo sư của Ivy League (10 trường thuộc Ivy League x 4 giáo sư cho mỗi trường) và khoảng 400.000 tài xế xe tải. Giả sử, ở mức tối đa, tất cả các giáo sư đều viết báo và đọc tiểu thuyết trình thám và chỉ có 1 trên 1000 tài xế xe tải làm điều đó. Như vậy, tổng số người viết báo và người đọc tiểu thuyết trình thám sẽ là 40 giáo sư và 400 tài xế. Vì thế khả năng người viết bài báo đó là một tài xế sẽ cao hơn khi sử dụng các ví dụ tương tự, các nhà nghiên cứu nhìn chung ủng hộ cho tuyên bố của Kahneman và Tversky về sức mạnh và mối nguy hiểm của tự nghiệm đại diện (Nisbett & Ross, 1980).

Kahneman và Tversky (1973) cũng phát hiện ra rằng, chúng ta sử dụng tự nghiệm về sự có sẵn (availability heuristic), theo đó chúng ta cho rằng càng có nhiều sự kiện có khả năng xảy ra thì càng dễ nhớ lại. Loại tự nghiệm này thường có tác dụng tốt bởi vì các sự kiện thường xảy ra nhất thì thường dễ nhớ nhất. Ví dụ, tự nghiệm có sẵn sẽ giúp bạn nhiều trong việc phán đoán cửa hàng của bạn sẽ bán nhiều quả màu vàng hay quả màu tím. Quả màu vàng dễ nhớ hơn: chuối, lê, đào, táo. Ngược lại, khi nhớ lại các loại quả màu tím thì thật là khó, ngoài nho và mận. Vì vậy, tự nghiệm có sẵn sẽ dẫn dắt bạn dự đoán rằng cửa hàng của bạn bán nhiều quả màu vàng hơn, và bạn sẽ đúng.

Tuy nhiên, tự nghiệm có sẵn cũng có thể dẫn tới sai lầm, các sự kiện xuất hiện thường xuyên nhất không phải lúc nào cũng là các sự kiện dễ nhớ nhất. Ví dụ, trong tiếng Anh, việc nhớ lại các từ bắt đầu bằng chữ cái *k* sẽ dễ hơn so với việc nhớ lại các từ có chữ *k* là ký tự thứ 3 của từ. Hãy thử xem trong một phút bạn nhớ được bao nhiêu từ cho mỗi chủng loại đó. Nếu bạn cũng giống với hầu hết mọi người khác, thì bạn sẽ nhớ được nhiều từ bắt đầu bằng *k* hơn. Vì vậy, tự nghiệm có sẵn có thể sẽ khiến bạn phán đoán rằng có nhiều từ bắt đầu bằng *k* hơn số từ có *k* là ký tự thứ 3. Nhưng có thể phán đoán đó của bạn sẽ sai. Thực tế, trong tiếng Anh số từ có *k* là ký tự thứ 3 nhiều gấp 3 lần số từ bắt đầu bằng *k*. Ví dụ này minh họa một điều rằng, tần xuất xuất hiện không phải luôn luôn là yếu tố chi phối trong việc nhớ lại. Chúng ta thường được tiếp xúc với những từ có *k* là ký tự thứ 3, nhưng thật khó để có thể lục tìm trong trí nhớ của những từ có chữ *k* kẹt ở giữa từ. Các nhà nghiên cứu khác đã sử dụng các ví dụ tương tự để chứng minh rằng, hầu hết chúng ta đều sử dụng tự nghiệm có sẵn, cho dù đôi khi nó khiến chúng ta gặp rắc rối (William & Durso, 1986).

V. NHẬN XÉT CUỐI CÙNG (A FINAL COMMENT)

Các nhà khoa học đã đi một chặng đường dài trong suy nghĩ của mình về trí thông minh, ngôn ngữ, và tư duy. Năm 1884, Galton đã bị bối rối bởi một nhiệm vụ – mà ngày nay có thể xử lý được – đó là sử dụng các trắc nghiệm trí thông minh để phân biệt những khác biệt cực độ trong năng lực học tập và giải quyết vấn đề. Tương tự như vậy, khi so sánh với các nhà nghiên cứu trí tuệ nhân tạo hiện đại thì các nhà khoa học cuối thế kỷ 19 chỉ có một ít kiến thức mờ nhạt và đơn lẻ về các tiến trình ngôn ngữ và tư duy. Ngày nay, người ta đang tìm cách phát triển các trắc nghiệm tốt hơn về trí tuệ thực và các hệ thống tốt hơn cho trí tuệ nhân tạo. Mong muốn này đã cách mạng hóa cả các lý thuyết và ứng dụng của các lĩnh vực có liên quan tới trí thông minh, ngôn ngữ, và tư duy. Những nỗ lực deo đuổi này đang kéo các nhà tâm lý học, khoa học thần kinh, khoa học máy tính, kỹ sư, và các

nhà khoa học khác lại gần nhau để hợp tác nghiên cứu. Các học giả này đang ngày càng quan tâm tới sự huyền bí của các tiến trình ngôn ngữ và tư duy ẩn chứa đằng sau hành vi thông minh của chúng ta. Chúng ta sẽ tiếp tục khám phá những điều huyền bí đó trong hai chương tiếp theo nói về sự phát triển trong suốt vòng đời.

VI. TÓM LƯỢC

1. Trong lịch sử, việc nghiên cứu về trí thông minh, ngôn ngữ, và tư duy đã chuyển từ các lĩnh vực điều tra đơn độc sang các nỗ lực được hợp nhất để hiểu ngôn ngữ và tư duy như các quá trình hoạt động trí não ẩn chứa đằng sau trí thông minh. Sự hợp nhất này dẫn đến sự xuất hiện của một lĩnh vực mới, trí tuệ nhân tạo (artificial intelligence – AI), nó nhằm mục đích làm cho máy tính hành xử một cách thông minh như con người.
2. Trí thông minh (intelligence), là khả năng học và sử dụng thông tin, ban đầu nó được nghiên cứu theo quan điểm về những khác biệt giữa các cá nhân. Các nhà tâm lý học đã phát triển trắc nghiệm thành tựu (achievement test) để đo đặc kiến thức hiện tại của một người, và các trắc nghiệm năng khiếu (aptitude test) để dự đoán khả năng của một người về việc học tập và sử dụng thông tin trong tương lai. Dạng trắc nghiệm năng khiếu phổ biến nhất là trắc nghiệm chỉ số thông minh (IQ test), nó cho phép phân biệt tốt những người thuộc hai thái cực của trí thông minh. Sự phân biệt giữa những người thuộc khoảng giữa hai thái cực đó thì gấp trở ngại, do các khó khăn trong việc tạo ra một trắc nghiệm công bằng cho mọi người. Các cách tiếp cận mới để trắc nghiệm trí thông minh có tính đến các thành phần của các tiến trình tư duy, các kỹ năng của việc học tập từ kinh nghiệm, và khả năng thích nghi với môi trường.
3. Người ta đang thực hiện các bước để nghiên cứu ảnh hưởng của các tiến trình ngôn ngữ và tư duy đối với hành vi thông minh của chúng ta. Các nghiên cứu này tập trung vào 5 đặc điểm làm cho ngôn ngữ con người (human language) có tính duy nhất. Cụ thể là, tất cả các ngôn ngữ của con người đều mang tính sáng tạo, có cấu trúc, có ý nghĩa, có khả năng tham chiếu, và dùng cho nhiều người. Vì vậy, nhiều công trình nghiên cứu cũng khảo sát về sự hình thành khái niệm (concept). Một số nghiên cứu chỉ cho thấy động vật cũng hình thành các khái niệm, và các nghiên cứu khác đã khảo sát tiềm năng sử dụng ngôn ngữ của động vật.
4. Tư duy (thought), là hoạt động trí não trong việc xử lý các biểu tượng, nó có quan hệ tới ngôn ngữ. Đối với tư duy đề xuất (propositional thought), mối quan hệ này đặc biệt gần gũi, đó là việc xử lý “các câu tưởng tượng”. Đối với tư duy hình ảnh (imaginal thought), mối quan hệ này lỏng lẻo hơn đó là việc xử lý “các hình ảnh tưởng tượng”. Ngoài việc xem xét mối quan hệ giữa ngôn ngữ và tư duy, các nhà khoa học cũng đã tranh luận về phạm vi ảnh hưởng của ngôn ngữ tới cách chúng ta nhìn nhận thế giới.
5. Sự quan tâm đặc biệt cũng được dành cho việc giải quyết vấn đề (problem solving), đó là suy nghĩ nhằm vượt qua những trở ngại trên đường tới mục tiêu. Ba bước trong giải quyết vấn đề là: xác định vấn đề, lập kế hoạch, và lựa chọn giải pháp tốt nhất.

Xác định vấn đề thường đòi hỏi tư duy sáng tạo, đó là khả năng nghĩ ra các cách mới và hữu dụng để giải quyết vấn đề. Lập kế hoạch thường liên quan tới sự hình thành các mục tiêu nhỏ. Ra quyết định thường liên quan đến việc lựa chọn và đánh giá cách tiếp cận tốt nhất tới các mục tiêu nhỏ. Các cách tiếp cận này bao gồm: thử và tìm lỗi (trial and error), kiểm tra giả thuyết, và các thuật toán (algorithm); thuật toán là các quy trình từng bước đảm bảo chắc chắn để có được một giải pháp. Tự nghiệm là một cách tiếp cận giải quyết vấn đề theo kinh nghiệm, nó thường có tác dụng nhưng không đảm bảo chắc chắn thành công.

6. Các nhà khoa học nghiên cứu về trí tuệ nhân tạo đang tranh luận với nhau xem liệu trí tuệ nhân tạo (artificial intelligence – AI) có bao giờ suy nghĩ và giải quyết vấn đề giống như trí tuệ thực của con người hay không. Tuy nhiên, không có sự tranh cãi nào về thực tế và tầm quan trọng của các ứng dụng của trí tuệ nhân tạo. Các ứng dụng này đang cách mạng hóa thế giới chúng ta.

THỜI KỲ HÀI NHÌ VÀ THỜI KỲ THƠ ÁU

Người y tá cho biết, khi mới sinh Raun Kahli Kaufman là một đứa trẻ bình thường, cùng một lúc nó bắt đầu thở và cất tiếng khóc chào đời. Cha mẹ của Raun - Suzi và Barry Kaufman - đã qua 3 lần sinh nở trong đó đây là đứa con trai đầu nên họ rất vui và hân diện. Và chẳng bao lâu sau cậu bé đã chiếm được tình cảm của những người chị. Lúc một tuổi, Raun dường như phát triển bình thường và khỏe mạnh. Ngoại trừ một việc là nó không giờ được cánh tay ra để cho người khác bế. Điều khác thường này chỉ là một chút lo lắng cho tới khi bước sang tuổi thứ hai, nó bắt đầu biểu lộ những dấu hiệu khác của sự lanh đạm. Raun trở nên phản ứng kém khi nghe gọi tên mình, mặc dù thỉnh thoảng nó cũng nghe được âm thanh nhỏ ở xa. Khi các chị hay cha mẹ muốn bế hay ôm ấp thì nó thường gạt tay họ ra, và khi ai đó bế lên, thì nó lại buông thõng hai cánh tay xuống. Mặc dù gia đình rất muốn chơi đùa với cậu, nhưng cậu bé lại chỉ thích ngồi một mình và nhìn một cách vô hồn vào không gian. Là một người cha từng trải và nhạy cảm, Barry Kaufman biết rằng những hành vi này là không bình thường. Là một cựu sinh viên tốt nghiệp ngành tâm lý học, ông cũng biết rằng nhiều những hành vi không bình thường của con trai mình giống với những biểu hiện đáng sợ của một trong hai căn bệnh: bệnh tự kỷ của trẻ sơ sinh và bệnh tâm thần phân liệt thời thơ ấu. Đó là những căn bệnh rất khó cứu chữa của những đứa trẻ thực sự yếu về tinh thần.

Ngoài chứng lanh đạm và ánh mắt vô hồn, những hành vi khác cũng chứng tỏ dấu hiệu của bệnh lý. Ví dụ như, Raun dành khoảng thời gian dài ngồi đung đưa, lắc lư người trên nền nhà. Thỉnh thoảng nó ngồi và quay những chiếc đĩa và dường như hoàn toàn bị cuốn hút bởi những đồ vật đang quay đó. Tuy nhiên, Raun không giống như những đứa trẻ mắc bệnh tự kỷ khác ở chỗ nó dường như trầm lặng. Trẻ mắc bệnh tự kỷ thường hay gây gổ và có những hành vi phá phách (ví dụ như, đập đầu vào tường chẳng hạn). Raun thì không bao giờ làm những điều như vậy, nhưng cha mẹ Raun biết rằng vẫn có một điều gì đó thực sự bất ổn đối với con trai mình.

Họ đã tư vấn với các chuyên gia ở New York, Philadelphia, và California. Các chuyên gia xác nhận Raun mắc bệnh tự kỷ. Họ cũng bày tỏ niềm tin được phổ biến rộng rãi rằng căn bệnh tự kỷ là không thể làm thay đổi được và cũng không thể chữa được. Mặc dù đã có một vài chương trình điều trị, nhưng chúng chỉ nhắm vào trẻ em lớn tuổi hơn. Bởi thế, gia đình Kaufman phải kiên nhẫn chờ đợi một năm trước khi bắt đầu một cách thức điều trị cho con họ.

Nhưng họ không thể chờ đợi được, vì họ không thể đứng đó mà nhìn đứa con trai cứ tiếp tục trượt sâu vào căn bệnh này. Sau khi đọc hết mọi tài liệu mà họ có về căn bệnh này và tiến hành quan sát Raun một cách cẩn thận, họ đã lên một kế hoạch dựa vào ba niềm tin về Raun.

1. Họ đã cho rằng, việc xử lý các nhận thức và việc sử dụng trí nhớ của Raun không được tổ chức tốt. Một "trắc nghiệm giấu bánh" (hidden cookie test) đã giúp phát hiện ra vấn đề này. Raun nhìn chiếc bánh và dõi theo nó khi bố mẹ đưa chiếc bánh vào tầm nhìn của cậu. Sau đó bố mẹ giấu cái bánh phía sau một tờ giấy. Raun nhìn chăm chú rồi quay mặt đi. Trẻ em trung bình 8 tháng tuổi có khả năng nhớ được đồ vật được giấu và tìm kiếm được nó, nhưng Raun, vẫn không thể làm được điều đó lúc 20 tháng tuổi. Đối với nó, đồ vật ngoài tầm nhìn được xem như là không có trong đầu. Tương tự như vậy, mỗi lần bàn tay mình di chuyển vào tầm nhìn thì cậu bé lại nhìn chúng như thể mới trông thấy lần đầu. Từ những quan sát này, gia đình Kaufman đã quyết định đơn giản hóa tối đa các sự kiện đối với Raun. Ví dụ như, công việc lắp ghép hình được chia thành 4 phần. Đầu tiên, họ dạy Raun nhặt một miếng, sau đó chuyển nó đến chỗ cần lắp, tìm đúng vị trí, và cuối cùng lắp miếng đó vào đúng vị trí.
2. Gia đình Kaufman cho rằng Raun cần có thêm động lực thúc đẩy bởi vì những vấn đề về nhận thức và trí nhớ của cậu đã khiến cậu gặp rất nhiều khó khăn trong giao tiếp. Họ cũng cố gắng cho Raun thấy rằng nỗ lực hơn nữa sẽ xứng đáng với giá của nó vì thế giới bên ngoài thật vui tươi và đẹp đẽ.
3. Họ tin tưởng mạnh mẽ rằng con trai họ xứng đáng được họ chấp nhận và ủng hộ. Họ cố khích lệ cậu bé tiếp nhận các hành vi thay thế hấp dẫn, nhưng không phản đối những hành vi theo ý thích của cậu. Họ không tìm cách ngăn cản cậu giậm chân giậm tay hay quay đĩa. Thay vào đó, họ cũng tham gia vào các hoạt động này cùng với cậu. Điều quan trọng hơn là dù họ mất thời gian nhiều đến đâu chăng nữa thì họ cũng sẵn lòng chấp nhận nếu không có tiến triển nào. Họ coi bất cứ sự tiếp xúc nào với Raun tự nó đã là phần thưởng rồi.

Vì chương trình được kéo dài, nên và các buổi họp diễn ra tay đôi trong một môi trường không bị xao lảng cho lắm nên, Suzi đã dành nhiều giờ một mình cùng với con trai trong phòng tắm. Ban đầu, theo kế hoạch là 9 tiếng. Nhưng dần dần thời gian tăng lên cho đến khi Suzi dành ra 75 giờ mỗi tuần để chơi cùng với con trai. Ngoài ra, Barry còn dành cho con bất cứ thời gian nào anh có vào các buổi tối và những ngày nghỉ cuối tuần. Hai tình nguyện viên do gia đình Kaufman huấn luyện cũng hỗ trợ Suzi, vì thế cô có thể có thêm thời gian nghỉ ngơi trong khi Raun vẫn có thể tiếp tục các bài học liên tục trong khoảng 75 tiếng mỗi tuần. Đến tuần thứ 11, Barry nhận được một sự đổi mới đặc biệt khi đi làm về. Raun dành cho anh một cái nhìn đặc trưng như mọi khi. Nhưng sau đó cậu bé giơ tay ra như thể nó đang làm lễ nhậm chức và cậu vẫy các ngón tay. Cậu bé đang vẫy chào.

Quá phẫn chán với phản ứng của Raun, Barry quyết định cho Raun làm bài trắc nghiệm giấu bánh. Với Suzi ở bên cạnh, anh đưa cái bánh ra giống như những lần trước anh đã làm. Những lần trước Raun mới đầu dường như rất thích thú, nhưng sau khi chiếc bánh biến mất vào đằng sau tờ giấy thì cậu ta không thèm quan tâm nữa. Nhưng lần này lại khác, đây là một lần chiến thắng của Raun. Cậu gạt tờ giấy ra và chộp lấy cái bánh để ăn. Barry và Suzi làm lại trắc nghiệm này nhiều lần. Mỗi lần làm lại Raun lại vồ lấy chiếc bánh với sự hứng thú hơn lần trước. Trắc nghiệm giấu bánh đã bị chinh phục.

Ngày hôm sau Suzi đã gọi Barry ở nơi làm việc để báo cho anh biết về sự tiến bộ của Raun:

Sáng nay, em ra bài đồ cho nó, trộn lẫn tất cả các đồ vật, xáo trộn mọi thứ, nó tìm cách thực hiện. Hoàn toàn không có sự giúp đỡ hay hướng dẫn nào. Hình như là nó có thể nhớ được nhiều hơn, sử dụng nhiều hơn. Nó thực hiện công việc rất mau lẹ. Con trai của chúng mình đã vụt sáng như bóng đèn hàng ngàn watt!

Cả gia đình ăn mừng khi Raun tham gia vào các hoạt động của họ trong vòng 4 tháng tiếp theo nữa. Cậu bắt đầu nói được, sử dụng được các từ ngắn: "wa" (water), "down", "more", "ba" (bottle), "Mommy", "Da-da" và "hot". Cậu cũng bắt đầu chơi với mọi người. Một buổi sáng, cậu ngồi cùng với mẹ bên cây đàn Piano. Chẳng bao lâu cậu đã học bắt theo mẹ lời của bài hát "Ba con chuột mù". Cả mẹ và con đều thích thú, họ cười đùa vui vẻ với nhau.

Số từ Raun biết tăng từ 7 lên 75 từ. Cậu bắt đầu sử dụng những cụm từ và những câu ngắn, và cũng bắt đầu học hát những bài như "Ba con chuột mù", "Đèng kia, Đèng kia", "A - You're Adorable" và "Splish Splash". Raun đã phát triển một thói quen đều đặn vào buổi sáng khác nhiều so với các hoạt động rút lui của cậu trước đây. Khi cậu ở trong cũi và được hỏi chuyện, thì cậu vỗ tay và thốt lên "Mẹ" và "Cha". Sau đó cậu nhào về từng người và đòi được âu yếm.

Suzi và Barry đưa Raun tới một phòng khám bệnh ngoại trú để kiểm tra sự phát triển lúc Raun 20 tháng tuổi và lần tiếp theo vào lúc 24 tháng tuổi. Ngôn ngữ và sự nhận biết về ngoại cảnh của Raun lúc 20 tháng tuổi thì chỉ ở mức tương đương một đứa trẻ 8 tháng tuổi. Nhưng lúc 24 tháng tuổi, cách kiểm tra tương tự, cho thấy Raun đang phát triển theo đúng độ tuổi của mình hoặc hơn thế nữa ở mọi khía cạnh. Trình độ của Raun đối với hơn một nửa số bài kiểm tra tương ứng với trẻ từ 30 - 36 tháng. Trong 4 tháng, một sự đột biến về phát triển không thể tin được đã xảy ra ở Raun mà với những đứa trẻ khác phải mất từ 16 - 26 tháng.

Raun tiếp tục phát triển vượt bậc vào lúc 2 tuổi rưỡi. Cha cậu ghi lại nỗ lực để tiếp cận thành công một đứa trẻ "không thể tiếp cận được" trong cuốn sách có tựa đề "Son-Rise". Cuốn sách không kết thúc bằng một cụm từ thông thường "The end" (Kết thúc) mà với một cụm từ thích hợp hơn "The Beginning" (Khởi đầu).

Khi 15 tuổi (1988), Raun là một thanh niên hoạt bát, đáng yêu và hay vui đùa đến lạ thường. Nó thể hiện mình gần như là một thiên tài IQ và duy trì được điểm trung bình về học tập luôn ở mức "A" tại một trường gần nhà.

Thành quả của Raun cũng là một sự khởi đầu mới cho Suzi và Barry. Giờ đây họ cũng đạt được những kết quả tương tự với những đứa trẻ khác mắc bệnh tự kỷ và với những thanh thiếu niên quậy phá (Kaufman, 1982; 1984).

I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU VỀ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA CON NGƯỜI (HISTORY AND SCOPE OF THE STUDY OF HUMAN DEVELOPMENT)

Sự phát triển của con người (human development) là một quá trình mà thông qua đó các gen di truyền chúng ta thừa hưởng từ cha mẹ (xem Chương 2) đều được thể hiện là các đặc điểm về thể chất và hành vi. Mục đích của tâm lý học phát triển là mô tả và giải thích quá trình đó theo các nguyên tắc chung mà có thể được đưa vào trong giáo dục, y học và công việc làm cha làm mẹ - đây mới chỉ đề cập đến một vài ứng dụng thực tế. Sự phát triển của Raun từ tự cô lập bản thân tiêu cực đến việc hợp tác hoàn toàn với người khác minh họa cho 4 chủ đề lớn được xem là quan trọng trong việc nghiên cứu sự phát triển của con người.

Vấn đề thứ nhất đề cập đến vai trò có tính liên hệ giữa *di truyền* (*heredity*) và *môi trường* (*environment*) trong việc hình thành sự phát triển. Riêng yếu tố di truyền chỉ xác định màu tóc và mắt của Raun. Nhưng cả sự di truyền lẫn môi trường đều ảnh hưởng đến việc học nhạc của Raun. Cậu thừa hưởng những gen di truyền có năng khiếu âm nhạc và mẹ cậu đã giúp cậu nhận ra khả năng đó nhờ việc tạo ra một môi trường mà ở đó có cả các bài học và sự khích lệ động viên. Nhiều nhà tâm lý học phát triển hiện đại tin tưởng rằng, những khía cạnh quan trọng của sự phát triển đều được quyết định bởi một sự tương tác liên tục giữa di truyền và môi trường (Ví dụ; Kagan, 1986).

Nếu ở vào thế kỷ thứ 17 và 18, thì các kết luận như vậy có thể bất đồng với hai học thuyết cực đoan về sự phát triển. Một học thuyết có tên gọi *Nativism* (*thiên tính luận*). Nhấn mạnh đến vai trò của di truyền trong sự phát triển trí tuệ và hành vi cư xử. Thuyết cho rằng, trẻ sơ sinh vốn có những khả năng bẩm sinh để trải nghiệm thế giới này giống như người lớn. Học thuyết *Nativism* *cực đoan* cũng đưa ra quan điểm là sự phát triển chẳng qua chỉ là sự trưởng thành, chín muồi (*maturity*), đó là quá trình thi triển các năng lực đã được xác định về mặt di truyền. Một thuyết khác có tên gọi “*Empiricism*” - *kinh nghiệm luận*, có quan điểm rằng kinh nghiệm là khởi nguồn của tất cả tri thức. Học thuyết này phát biểu rằng trẻ mới sinh trải nghiệm cuộc sống một cách lộn xộn cho đến khi chúng học được cách nhận thức như người lớn. Chủ nghĩa kinh nghiệm cực đoan có quan điểm là toàn bộ sự phát triển đều được xác định bởi việc học tập thông qua kinh nghiệm. Các triết gia hàng đầu tranh cãi về điều này gồm Plato (427-347 TCN.), Desacties (1596-1650), và Kant (1724-1804) đứng về phía *Nativism*, và Aristotle (384-347), Hobbes (1588-1679), Locke (1632-1700), và Hume (1711-1776) đứng về phía *Empiricism*. Bằng việc tuyên bố rõ ràng các quan điểm cực đoan, những triết gia này đã chuẩn bị điều kiện cho một điều tra khoa học để kiểm chứng cả hai thuyết. Những kiểm chứng này đã phản bác cả hai thái cực và thiết lập một phương pháp tiếp cận cân bằng gồm các phần của cả hai học thuyết (VD, xem phần “Các giai đoạn quan trọng” trong chương này).

Chủ đề thứ 2 có liên quan đến *tính liên tục* (*continuity*) hoặc *tính gián đoạn* (*discontinuity*) của sự phát triển. Một mặt, sự phát triển thể chất của Raun trong vòng 2 năm đầu là bình thường - điều đó có nghĩa là nó diễn ra tương đối liên tục, đều đặn. Mặt khác, sự tăng trưởng nhanh chóng của Raun sau khi vượt qua trắc nghiệm giấu bánh cho thấy tính gián đoạn trong sự phát triển. Nói cách khác, điều này có nghĩa là Raun thực hiện một sự quá độ từ giai đoạn phát triển sang giai đoạn phát triển khác cao hơn. Ở phần sau của chương này, chúng ta sẽ cùng xem xét lại các ví dụ khác về tính gián đoạn trong sự phát triển tâm lý và thể chất.

Chủ đề thứ 3 liên quan đến tầm quan trọng của sự trải nghiệm sớm và muộn. Phản ứng tích cực của Raun đối với sự chấp nhận và tán thưởng động viên của cha mẹ xuất hiện trong 2 năm đầu cho thấy rõ tầm quan trọng của sự trải nghiệm sớm. Tuy nhiên, công việc hiện nay của cha mẹ cậu với các đứa trẻ lớn khác cho thấy rằng, những trải nghiệm muộn cũng quan trọng không kém. Trong chương này và chương tiếp theo, chúng ta sẽ bàn về ảnh hưởng của các trải nghiệm trong suốt cuộc đời con người.

Chủ đề thứ 4 liên quan đến các áp lực theo một hướng duy nhất (*unidirectional pressure*) và những tương tác lẫn nhau (*reciprocal interaction*). Mãi cho đến gần đây, sự nghiên cứu vẫn chỉ xem xét một chiều những tác nhân ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ mà không xem xét mặt kia của vấn đề, đó là ảnh hưởng của trẻ lên các tác nhân đó. Ví dụ như, lúc 4 tuần tuổi Raun xuất hiện chứng nhiễm trùng tai và điều đó gần như biến thành một sự nguy hiểm. Việc nhiễm trùng tai này là ví dụ của một áp lực theo một hướng duy nhất. Nó làm thay đổi Raun, nhưng Raun không thay đổi được nó. Trái lại, mối quan hệ của Raun với cha mẹ là sự tương tác qua lại lẫn nhau. Bệnh tự kỷ của Raun đã làm thay đổi cách điều trị của cha mẹ cho Raun. Raun đã phản ứng lại với cách điều trị đặc biệt của bố mẹ và cách điều trị đặc biệt này một lần nữa lại làm thay đổi cách họ điều trị cho Raun, và công việc cứ tiếp tục diễn ra như vậy. Trong quá trình tác động qua lại lẫn nhau này, Raun và cha mẹ làm thay đổi nhanh chóng cuộc sống thường lệ của nhau. Trong chương này chúng ta sẽ xem xét lại những nỗ lực nghiên cứu mới đây để nắm bắt được bản chất của nhiều tác động qua lại lẫn nhau trong suốt quá trình phát triển. Ngày nay, nhiều nhà tâm lý học phát triển nhận thấy rằng mỗi chủ đề cùng những cách tiếp cận mang tính lý thuyết khác nhau thì đều có thể bổ sung cho nhau.

BẢNG 9-1: Những chủ đề chính và cách tiếp cận Tâm lý học phát triển

Chủ đề	Cách tiếp cận				
	Thuyết chức năng	Động lực tâm lý	Hành vi	Nhân tính học / Cơ thể học	Vòng đời
Di truyền và Môi trường	Ảnh hưởng qua lại của cả hai	Ảnh hưởng qua lại của cả hai	Môi trường	Ảnh hưởng qua lại của cả hai	Ảnh hưởng qua lại của cả hai
Tính liên tục và Tính gián đoạn	Gián đoạn	Gián đoạn	Liên tục	Gián đoạn	Gián đoạn
Trải nghiệm Sớm và Muộn	Cả hai	Sớm	Cả hai (Tim những nguyên lý vượt tuổi)	Giới hạn bởi giai đoạn (Sớm quan trọng hơn)	Cả hai
Hướng duy nhất và Tương tác lẫn nhau	Tương tác lẫn nhau	Hướng duy nhất	Cả hai	Tương tác lẫn nhau	Tương tác lẫn nhau

Bảng 9-1 cho thấy những chủ đề nào được chấp thuận bởi những người ủng hộ cho 5 phương pháp tiếp cận lý thuyết. Ba phương pháp tiếp cận đầu tiên: chức năng, động lực tâm lý, hành vi - đã được giới thiệu ở Chương 1 như là những trường phái thống trị về tư duy trong lịch sử tâm lý học. Phương pháp tiếp cận thứ tư - nhân tính học/cơ thể học - bắt nguồn từ sinh học và được chấp nhận bởi các nhà tâm lý học hàng đầu. Chúng ta sẽ thảo luận kỹ về công trình của họ. Phương pháp tiếp cận thứ 5 - vòng đời khai thác - là phương pháp tiếp cận hiện nay mà chúng tôi đã đã dựa vào rất nhiều để soạn thảo chương này và chương tiếp theo. Chúng ta sẽ vận dụng những chủ đề này như một khung giản lược để so sánh và đối chiếu các phương pháp tiếp cận khác nhau.

Chúng ta đã đề cập trong Chương 1 rằng các nhà chức năng luận như William James và John Dewey đã thúc đẩy cả việc nghiên cứu về trẻ em và việc ứng dụng những nghiên cứu đó. Năm 1900 Dewey, trên cương vị chủ tịch Hiệp hội tâm lý học Mỹ, đã có bài phát biểu với tựa đề: "Tâm lý học và thực tiễn xã hội". Bài phát biểu của ông nhấn mạnh đến nhu cầu về một chương trình chính thức nghiên cứu về giáo dục trẻ em. Stanley Hall - sinh viên nhận bằng tiến sỹ triết học đầu tiên của William James đồng thời là sinh viên Mỹ đầu tiên nghiên cứu trong phòng thí nghiệm của Wundt ở Đức, đã có công trong việc đưa chương trình dự kiến vào thực tế cuộc sống.

Ngoài việc xuất bản nhiều tài liệu thuộc các vấn đề về phát triển có liên quan đến trẻ em, thanh thiếu niên, và người lớn thì Hall cũng xuất bản tờ *Tổng kết về sư phạm* (*Pedagogical Summery*), đây là một tờ báo nhằm mục đích áp dụng nghiên cứu tâm lý vào giáo dục. Bảng 9-1 làm cho ta có suy nghĩ rằng các quan điểm của ông và của các nhà chức năng luận khác đã nhìn thấy trước được sự tổng hợp hiện tại của chúng ta về những chủ đề tóm lược. Một mặt, cảm nhận đó hoàn toàn chính xác. Các nhà chức năng luận thừa nhận sự tương tác lẫn nhau giữa tính di truyền và môi trường, sự tồn tại của những gián đoạn trong quá trình phát triển, tầm quan trọng của những trải nghiệm sớm và muộn, cũng như bản chất tác động qua lại của những tương tác phát triển. Mặt khác, chúng tôi không muốn để cho các bạn có ấn tượng rằng, những đóng góp của các nhà tâm lý học sau này chẳng khác gì so với "việc tái phát minh ra bánh lái - reinventing the wheel". Mặc dù các nhà chức năng luận đã tiên liệu trước được một số ý tưởng nảy sinh trong hiện tại, nhưng phương pháp nghiên cứu của họ chưa thích hợp để phát triển những ý tưởng đó một cách tiên nghiệm. Ví dụ như các phương pháp của Hall dựa rất nhiều vào các bảng câu hỏi điều tra được phát cho các mẫu nghiên cứu không được đối chứng. Ông chủ yếu nghiên cứu về người lớn, những người này được yêu cầu nhớ lại những chuyện về thời thơ ấu của họ. Ngày nay, những phương pháp nghiên cứu chính xác hơn nhiều đang giúp để thiết lập một nền tảng khoa học vững chắc.

Phương pháp tiếp cận động lực tâm lý cũng đã hứng chịu hệ phương pháp luận nghiên cứu yếu kém. Hãy bắt đầu với Sigmund Freud, các nhà tâm lý học về động lực tâm lý đã nhấn mạnh tầm quan trọng của thời thơ ấu trong sự phát triển nhân cách (xem Chương 13). Freud nhận ra được sự tác động qua lại giữa yếu tố di truyền và môi trường, đây là điều ông cho rằng đã xảy ra trong những giai đoạn phát triển không liên tục trong suốt thời kỳ thơ ấu. Tuy nhiên, sự tập trung thái quá của ông về các trải nghiệm cuộc sống đầu đời đã làm cho phương pháp tiếp cận của ông chỉ theo một chiều. Ví dụ như, học thuyết của ông có nhiều điều bàn về vấn đề tác động qua lại ban đầu giữa con cái và cha mẹ có thể ảnh hưởng như thế nào đến bọn trẻ, nhưng lại không nói gì đến ảnh hưởng của những tác động đó đến cha mẹ. Erik H. Erikson (1963) - một người đương đại vốn cũng chủ trương ủng hộ phương pháp tiếp cận động lực tâm lý - đã đưa ra một học thuyết với những giai đoạn diễn ra trong suốt cuộc đời (xem Bảng 10-2). Cho đến tận gần đây, những học thuyết này vẫn không được phát triển, trong khi vẫn sử dụng các phương pháp nghiên cứu khắt khe.

Một bước tiến phi thường hướng đến việc sử dụng các phương pháp khoa học do John Watson và các nhà hành vi học khác như B. F. Skinner thực hiện. Trong suốt những năm 1920, Watson nghiên cứu trẻ thơ tại bệnh viện Johns Hopkins từ quan điểm của nhà hành vi học, sau đó ông đã áp dụng quan điểm này cho tất cả các nghiên cứu tâm lý. Ông và các nhà hành vi học khác có lập trường cực đoan về một vài chủ đề giản lược của chúng ta. Họ đã cống hiến cuộc đời mình để xác lập những nguyên tắc về ảnh hưởng của môi trường mà

có thể được khái quát hóa cho các lứa tuổi, thậm chí là cho các loài. Những nguyên tắc này được thể hiện dưới dạng các học thuyết hình thành điều kiện phản xạ cổ điển và có tính thao tác (xem Chương 7). Hưởng ứng như vậy đối lập lại phương pháp, nếu so với phương pháp tổng hợp hiện đại, các nhà hành vi học đã tập trung vào các thuyết về môi trường và tính liên tục nhằm loại bỏ các học thuyết về di truyền và tính gián đoạn. Theo học thuyết về vòng đời hiện nay, họ thừa nhận tầm quan trọng của các ảnh hưởng môi trường trong suốt cuộc đời. Hơn nữa, dù nghiên cứu của họ hầu như là theo một chiều, nhưng họ đã nhận thấy rằng cha mẹ và con cái có thể hình thành điều kiện cho nhau trong các mối quan hệ qua lại. Các nhà hành vi học tuyên bố hùng hồn rằng họ tin vào sức mạnh của việc hình thành điều kiện phản xạ. Ví dụ như, Watson đã khêu gợi mối quan tâm của nhiều học giả và những người không chuyên môn khi ông tuyên bố rằng: “Hãy cho tôi một tá hài nhi khỏe mạnh, thân hình cân đối, và một thế giới thực sự của riêng tôi để nuôi dưỡng chúng và tôi bảo đảm là sẽ lấy bất kỳ đứa trẻ nào một cách ngẫu nhiên và huấn luyện nó để trở thành một loại chuyên gia mà tôi chọn lựa, chẳng hạn như: bác sĩ, luật sư, nhà buôn, đầu bếp trưởng, và thậm chí kẻ ăn xin và kẻ cướp, không kể gì đến tài năng, sở thích, khả năng, thiên hướng và dòng dõi tổ tiên của đứa bé (1913)”. Các tuyên bố gần đây hơn về khả năng ứng dụng chung của thuyết hành vi có thể được tìm thấy trong một số cuốn sách của B.F. Skinner như *Walden Two* (1948), *Science and Human Behavior* (1953), *Verbal Behavior* (1957) và *Beyond Freedom and Dignity* (1971). Mặc dù tài hùng biện của những vị đứng đầu này đã giúp khuếch trương các quan điểm của họ, nhưng sức mạnh đích thực của thuyết hành vi lại nằm trong phương pháp luận nghiên cứu khắt khe của nó. Thuyết hành vi đã thống lĩnh tâm lý học từ những năm 1930 và cho tới những năm 1950, bởi vì các nguyên tắc hình thành điều kiện phản xạ có căn cứ chắc chắn là các quan sát khoa học. Sự cân bằng không được khôi phục lại đối với các vấn đề về di truyền so với môi trường, và tính liên tục so với tính gián đoạn, cho đến khi các nhà tâm lý học xây dựng được các phương pháp khoa học có sức mạnh ngang nhau để chứng minh bằng tư liệu về sự tác động của di truyền và tính gián đoạn.

Chúng tôi muốn nhấn mạnh vào khía cạnh cân bằng. Chúng tôi ủng hộ quan điểm cho rằng các phương pháp khắt khe cần được sử dụng để chứng minh hay bác bỏ các giả thuyết. Tuy nhiên, có thể đạt được sự cân bằng giữa các học thuyết tưởng như đối lập, chừng nào có sự có nhất trí rằng các học thuyết khác nhau thì áp dụng cho các khía cạnh phát triển khác nhau. Chương 7 đã chỉ ra rằng các nguyên tắc hành vi về hình thành điều kiện phản xạ vẫn là một phương pháp tiếp cận quan trọng cho việc học tập. Các nguyên tắc này nằm trong xu hướng chỉ đạo của sự nghiên cứu hiện đại về mô hình xử lý phân bố song song; chúng cung cấp lời giải thích tốt nhất cho đến hôm nay cho nhiều khía cạnh quan trọng của hành vi; và chúng là một phần tích hợp của các ứng dụng quan trọng trong giáo dục, y học, và việc làm cha làm mẹ. Tuy nhiên, ngày nay, người theo chủ nghĩa hành vi đều chia sẻ những điểm nổi bật với người ủng hộ các phương pháp tiếp cận khác. Các phương pháp tiếp cận này sẽ được giới thiệu ở chương này và các chương tiếp theo.

Phương pháp tiếp cận nhân tính/cơ thể học là phương pháp thu hút được sự chú ý cao độ. “Nhân tính học - Ethological” phản ánh một thực tế là phương pháp tiếp cận này dựa rất nhiều vào các phương pháp quan sát tự nhiên mà các nhà nhân tính học thường sử dụng. “Cơ thể học - Organismic” nói đến sự tập trung lý thuyết của phương pháp tiếp cận này vào những bẩm tố sinh học được thừa kế vốn thay đổi một cách có hệ thống trong suốt tiến trình phát triển. Khi Charles Darwin (1859) xuất bản cuốn “ Nguồn gốc các loài”, ông

đã lập luận rằng động vật và con người đều do cùng các quy luật tự nhiên chi phối. Không bao lâu sau, ông và các học giả khác bắt đầu tìm kiếm những điểm tương đồng giữa sự tiến hóa của một loài và sự phát triển của riêng một đứa trẻ. Ví dụ, năm 1877, Darwin xuất bản một cuốn sách mà trong đó ông xác nhận rằng, những phản xạ bẩm sinh của con trai ông là dư âm của những giai đoạn ban đầu của sự tiến hóa. Những kết luận này được dựa vào những quan sát chi tiết các hành vi của đứa trẻ như: hắt hơi, nấc, ngáp, vươn mình, bú, la hét, và những hành vi khác. Vào những năm 1920, Watson và các nhà hành vi học khác tham gia vào một công tác nghiên cứu để tìm ra mối liên hệ phổ biến giữa hành vi của người và của động vật. Cùng thời gian đó, Arnold Gesell – nhà tâm lý học đồng thời là nhà vật lý học - đã lập ra một phòng thí nghiệm để nghiên cứu trẻ em tại trường đại học Yale (Hình 9-1). Trái với các nhà hành vi học, Gesell cho rằng sự ảnh hưởng của học tập và trải nghiệm chẳng thám thấp gì so với các xu hướng di truyền. Nhờ quan sát có hệ thống ông đã chứng minh bằng tư liệu rằng tất cả trẻ em khỏe mạnh – bất chấp quá trình huấn luyện ra sao đều trải qua những giai đoạn giống nhau trong quá trình hoàn thiện các kỹ năng. Chúng nhận biết được việc ngồi, đứng, và đi ở cùng thời điểm và theo cùng một trình tự, bất chấp những cố gắng nhằm đẩy nhanh tốc độ các giai đoạn này hoặc nhằm thay đổi trình tự của giai đoạn đó thông qua việc hình thành điều kiện phản xạ hoặc các hình thức huấn luyện khác. Gesell sử dụng các phương tiện quan sát bí mật và các máy quay phim để ghi lại quá trình phát triển này, rồi sau đó công bố một cách tỉ mỉ. Một số ấn phẩm của ông, chẳng hạn như *Trẻ hài nhi và trẻ nhỏ trong văn hóa ngày nay* (*Infant and Child in the Culture of Today*) (1943), đã trở thành tài liệu tham khảo chuẩn mà ngày nay các bác sĩ và các bậc cha mẹ vẫn sử dụng để đánh giá quá trình phát triển của trẻ. Mặc dù được các nhà vật lý học và các bậc cha mẹ đánh giá cao, nhưng công trình nghiên cứu của Gasell vẫn bị các nhà tâm lý học Mỹ hoặc là chê bai hoặc tỏ thái độ thờ ơ với nó ngay trong lúc thuyết hành vi ở thời điểm vinh quang.

Tuy nhiên, ở ngoài nước Mỹ, các nghiên cứu khác lại cung cấp thêm chứng cứ ủng hộ cho phương pháp tiếp cận nhân tính/cơ thể học. Năm 1925, nhà tâm lý học Thụy Sĩ, Jean Piaget kết hôn với sinh viên của mình là Valentine Chatney. Việc được đào tạo của Piaget về sinh học và nhân tính học đóng một vai trò quan trọng trong các quan sát hệ thống mà ông và vợ ông đã tiến hành với hai con gái và một con trai của mình. Đóng góp chủ yếu của Piaget – mà chúng ta sẽ nghiên cứu trong chương này – chính là sự đề xuất học thuyết về phát triển. Học thuyết của ông phát biểu rằng, sự phát triển về nhận thức của một đứa trẻ diễn tiến theo những giai đoạn riêng rẽ mà những giai đoạn này sẽ quyết định cách đứa trẻ nhận biết và ứng phó với thế giới xung quanh nó như thế nào. Đầu đó ở châu Âu, các nhà khoa học khác cũng đang phát triển các quan điểm về nhân tính/cơ thể học. Konrad Lorenz (1937) một nhà nhân tính học người Áo, đã phát hiện ra một dạng giai đoạn đặc biệt ở ngỗng con. Ông thấy rằng, những con ngỗng con bị thu hút vào các vật chuyển động mà chúng nhìn thấy đầu tiên trong suốt 24 giờ đầu tiên của chúng kể cả Lorenz. Chúng thể hiện sự chú ý này bằng cách dõi theo vật đang chuyển động ở mọi nơi và chạy theo vật đó để tìm sự yên bình trong những tình huống căng thẳng. Chúng ta sẽ trở lại công trình nghiên cứu này sau khi xem xét một nghiên cứu có liên quan do nhà tâm lý học người Anh John Bowlby (1973) đề xuất. Ông là người đã phát triển thuyết nhân tính học về sự gắn bó và mất mát ở trẻ em (Sroufe, 1986).



HÌNH 9-1

Một em bé người Mỹ khoảng 18 tháng tuổi có thể làm một điều gì đó không “đơn thuần” trẻ con. Chẳng hạn, em bé viết bút cài chai đồ chơi... nói “ta-ta” ở những thời điểm thích hợp; bằng ngôn ngữ điệu bộ em bé nhắc mọi người chú ý tới cái quần “đài dâm”; em bé làm động tác bắt chước với một cục phán; em mở các trang truyện tranh, cho dù còn bị nhào một lần (Gesell 1943, tr. 131).

Phương pháp tiếp cận vòng đời cũng là một phương pháp tiếp cận có tính cân bằng, nhưng điểm nhấn mạnh của phương pháp này lại có tính chất duy nhất. “Tâm lý học vòng đời” là sự nghiên cứu về tính liên tục và thay đổi trong suốt cuộc đời.

Ngày nay, tâm lý học phát triển là một nhánh khoa học chính. Để hiểu được lĩnh vực này mở rộng ra sao thì người ta phải xem xét không chỉ các chủ đề mang tính khoa học mà còn phải xem xét cả các chủ đề về văn hóa và xã hội.

Phương pháp nghiên cứu về sự phát triển (Methods of Studying Development)

Các bác sĩ vừa ngạc nhiên vừa ánh tượng về sự phát triển nhanh chóng của Raun. Họ đã thu băng Video một trong số những lần Suzi làm việc cùng với Raun, với hi vọng có được hiểu biết để giúp họ tìm ra cách giải quyết đối với những đứa trẻ khác mắc căn bệnh giống Raun. Tuy nhiên, họ rất cẩn trọng với việc khai quát hóa từ những quan sát một đứa trẻ. Chắc chắn sẽ có vấn đề với cách làm như vậy, đặc biệt là khi các tính hoàn chỉnh lại bất thường như của Raun. Nhưng liệu có phương pháp nào để nghiên cứu sự phát triển một cách hoàn toàn đáng tin tưởng hay không?

Nghiên cứu theo mạch dọc so với nghiên cứu cắt ngang (Longitudinal versus Cross Sectional Research)

Trong nghiên cứu theo mạch dọc (longitudinal research) các nhà nghiên cứu trắc

Jean Piaget (giữa) đang quan sát trẻ em chơi với một trợ lý nghiên cứu (trái). Piaget đã nâng cao hiểu biết cho chúng ta về suy nghĩ của trẻ em bằng cách quan sát cách trẻ trả lời câu hỏi và thực hiện công việc đơn giản được giao.

nghiệm định kỳ cùng một người đó hay một nhóm người đó trong một khoảng thời gian. Trong nghiên cứu cắt ngang (cross-sectional research) các nhà nghiên cứu so sánh các phản ứng của những người khác nhau về độ tuổi, học vấn, thành phần dân tộc, địa vị kinh tế; tất cả đều được nghiên cứu tại cùng một thời điểm. Mỗi phương pháp đều có những ưu điểm và nhược điểm:

1. *Đo đặc tính ổn định của hành vi* là ưu điểm chính của phương pháp nghiên cứu theo mạnh dọc. Kagan và Moss (1962) đã nghiên cứu một số người từ khi họ sinh ra cho đến lúc 20 tuổi. Các ông nhận thấy rằng, trẻ em nào thụ động và dựa dẫm khi ở độ tuổi lên 6 thì lúc lớn lên cũng sẽ như vậy. Nghiên cứu cắt ngang không thể kiểm định được tính ổn định theo thời gian, vì nó không đo đạc được cùng một số người ở các lứa tuổi khác nhau.
2. *Những trải nghiệm về lịch sử và văn hóa* được kiểm soát tốt hơn bằng nghiên cứu theo mạnh dọc, bởi vì các nhà nghiên cứu có thể theo dõi được nhiều khía cạnh về trải nghiệm của một con người. Nghiên cứu cắt ngang so sánh những người có thể đã có những trải nghiệm rất khác nhau. Giả sử bạn đã tiến hành một nghiên cứu cắt ngang năm 1960 để so sánh "tính tiết kiệm" của những người ở các lứa tuổi 10, 20, và 30. Những người này về cơ bản sinh ra và lớn lên vào những năm 1950, 1940, và 1930 theo thứ tự. Vì vậy bạn sẽ tự hỏi, liệu những khác biệt tồn tại giữa các nhóm là do tuổi tác khác nhau hay do những trải nghiệm ban đầu khác nhau. Sinh ra và lớn lên trong giai đoạn trì trệ của nền kinh tế những năm 1930 thì chắc chắn là rất khác so với sinh trưởng trong thời kỳ nền kinh tế bùng phát của những năm 1950.
3. *Thiếu tinh thực tiễn* là một nhược điểm chính của nghiên cứu theo mạnh dọc. Ví dụ như, việc theo dõi những người trong một nghiên cứu theo mạch dọc trong thời gian 20 năm là điều khó khăn và rất tốn kém. Bạn có thể nghiên cứu cắt ngang trên cùng một lứa tuổi, trong khoảng 1 tháng để đỡ lãng phí nhiều về tiền bạc.
4. *Mất các đối tượng* là một nhược điểm nữa của nghiên cứu theo mạch dọc. Các đối tượng có thể chết đi, chuyển chỗ ở khác, hay không chấp nhận nghiên cứu tiếp do mệt mỏi vì bị thí nghiệm. Những mất mát như vậy có thể hạn chế nhiều tới khả năng khai quát hóa của bạn từ những kết quả thu được. Nghiên cứu cắt ngang giảm thiểu được vấn đề này bằng cách chọn lựa dữ liệu theo một khoảng thời gian ngắn.
5. *Tính linh hoạt* là điểm đáng chú ý nữa. Nó trở thành một điểm bất lợi của nghiên cứu theo mạch dọc, vì loại nghiên cứu này phải sử dụng những trắc nghiệm giống nhau trong nhiều năm với mục đích cung cấp các số liệu đo đạc so sánh theo thời gian. Nếu như các trắc nghiệm cải tiến được phát triển lên, thì bạn cũng không thể quay ngược lại thời gian để tiến hành trắc nghiệm với đối tượng của bạn khi họ còn đang ít tuổi hơn. Bạn sẽ phải tiếp tục sử dụng trắc nghiệm cũ, mà nhờ đó bạn đã tiến hành đo đạc lúc ban đầu, nếu không bạn sẽ mất đi khả năng so sánh các độ tuổi khác nhau. Nghiên cứu cắt ngang cho phép bạn thử nghiệm các biện pháp khác nhau cho đến khi tìm ra một biện pháp thích hợp, và bạn sẽ luôn được tự do sử dụng các trắc nghiệm mới nhất.

Không có dạng thức nghiên cứu đơn nhất nào lại tỏ ra ưu việt nhất cho mọi mục đích; các nhà nghiên cứu phải chọn lựa dạng thức nghiên cứu thích hợp cho vấn đề nghiên cứu. Lý tưởng là, các nhà nghiên cứu phải cố gắng áp dụng cả hai kiểu nghiên cứu theo mạch dọc

và nghiên cứu cắt ngang đối với cùng một vấn đề. Họ có thể cảm thấy chắc chắn là mình đang đi đúng hướng nếu các kết quả từ cả hai kiểu nghiên cứu thống nhất với nhau. Cả hai kiểu nghiên cứu đều có giá trị trong việc kiểm định các lý thuyết phát triển.

II. PHÁT TRIỂN TRƯỚC KHI SINH (PRENATAL DEVELOPMENT)

Trước khi sinh (prenatal) là nói đến sự phát triển trong 9 tháng trước khi sinh. Các bà mẹ mang những tổ chức đang phát triển trong một cơ quan hình cầu bao bọc bởi các cơ được gọi là tử cung (uterus) hay dạ con (womb). Trong phần này, chúng ta sẽ phác thảo các giai đoạn phát triển bình thường trước khi sinh và thảo luận các điều kiện môi trường ảnh hưởng đến sự phát triển đó.

1. Các giai đoạn phát triển trước khi sinh (Stages of Prenatal Development)

Chúng ta có thể giả thiết rằng – xét từ điều kiện sức khỏe của Raun khi sinh ra – trước khi sinh sự phát triển của cậu bé là bình thường. Cậu ta được phát triển từ một tế bào nhỏ bé thông qua một chuỗi trình tự phát triển được quyết định một cách tự nhiên để trở thành một đứa bé khát khính. Chúng ta hãy xem một số mốc nổi bật của giai đoạn phát triển này.

Giai đoạn trứng (Period of Ovum)

Trứng (ovum) là một tế bào trưởng thành của phụ nữ sau khi thụ tinh thì phát triển thành một hợp tử (xem Chương 2). Giai đoạn phát triển của hai tuần đầu sau khi thụ tinh được gọi là thời kỳ trứng. Khi được thụ tinh, ngay lập tức, trứng sẽ phân chia để hình thành nên những tế bào mới kết hợp với nhau như một quả cầu. Quả cầu tế bào này phát triển với kích thước của hạt cây anh túc, nó di chuyển xuống ống dẫn trứng và tự nó bám vào thành dạ con.

Giai đoạn phôi (Period of the Embryo)

Từ tuần thứ 3 cho tới tuần thứ 8 tổ chức này được gọi là phôi (embryo). Giai đoạn này được đặc trưng bởi sự phát triển cực nhanh, phôi có thể nặng khoảng 28 gram 1 ounce = 28,35 gram) và dài khoảng 2,5 cm (1 inch). Vào thời gian này phôi sống nhờ vào nhau thai (placenta). Đây là khối mô hoạt động như một máy lọc đặc biệt cho phép thực hiện việc trao đổi chất với cơ thể người mẹ. Phôi phát triển các cơ quan nội tạng, chân tay và các ngón tay ngón chân riêng biệt, khuôn mặt với mũi hiện rõ, và các cơ quan sinh dục ngoài (mặc dù việc phân biệt trai hay gái ở cuối tháng thứ hai là một việc khó khăn).

Giai đoạn bào thai (Period of Fetus)

Từ tháng thứ 3 cho tới khi sinh thì tổ chức này được gọi là bào thai (fetus). Dưới đây là sự chia nhỏ giai đoạn này theo từng tháng:

1. Cuối tháng thứ 3, tim bắt đầu bơm máu đi khắp bào thai, tiếng đập của tim có thể nghe được bằng tai nghe. Răng bắt đầu phát triển và có thể phân biệt được giới tính của thai nhi.
2. Bà mẹ thường cảm nhận được sự hoạt động của thai nhi trong suốt tháng thứ 4. Trọng lượng tăng lên gần 0,25 kg và bào thai dài khoảng 20 cm. Bào thai bắt đầu phát triển lông mày, lông mi, và các vân ngón tay ngón chân.

3. Trong suốt tháng thứ 5, bào thai tăng thêm 0,25 kg và dài thêm 10 cm. Các chức năng phản xạ bú, nuốt và nắc bắt đầu phát triển. Bào thai ngủ rồi thức.
4. Đến tháng thứ 6, bào thai tăng thêm được khoảng 0,5 kg và dài thêm khoảng 5 cm. Da của bào thai nhẵn nhẹo, và có bằng chứng đầu tiên cho thấy mõ bắt đầu tích trữ ở dưới da. Mắt của bào thai phát triển tốt thường mở rồi lại nhắm.
5. Sau tháng thứ 7, thai nhi đạt tới độ tuổi năng sinh (age of viability – có thể sống sót nếu bị sinh non). Lúc này thai nhi dài khoảng 40 cm và nặng khoảng 1,5 kg. Lượng mõ tích trữ dưới da nhiều hơn.
6. Mõ tiếp tục phát triển trong suốt tháng thứ 8, và các vết nhăn trên da matsu dần đi. Bào thai lúc này nặng thêm khoảng 1 kg và dài thêm 5 cm. Tay và chân của bào thai hoạt động mạnh, bào thai thường đạp và đấm vào thành dạ con. Một số bà mẹ cảm nhận được các hoạt động này trong cơ thể, và một số khác thì có thể cảm nhận được khi đặt tay lên bụng. Thai nhi chắc sẽ sống được nếu bị sinh non sau tháng thứ 8.
7. Tháng thứ 9, thai nhi đã được chuẩn bị đầy đủ để chào đời.

Cân nặng trung bình của mỗi đứa bé khi sinh là 3,5 kg và dài khoảng 50 cm. Gene hầu như quyết định kích thước của thai nhi khi sinh. Các bà mẹ thường ăn nhiều hơn vì phải “ăn cho cả hai người” và họ nhận ra rằng, thức ăn bổ sung này đưa bé không sử dụng nhưng lại được tích tụ trong cơ thể người mẹ dưới dạng mõ. Các bà mẹ thường phải rất thận trọng trong việc ăn uống như chúng ta sẽ thấy trong phần tiếp theo.

2. Ảnh hưởng của môi trường đối với giai đoạn trước khi sinh (Prenatal Environmental Influences)

Di truyền và môi trường bắt đầu tương tác với nhau từ lâu trước khi trẻ sinh ra. Nhiều ảnh hưởng của môi trường có thể ngăn cản đứa bé chưa sinh khiến nó không có được toàn bộ tiềm năng thừa kế của nó. Bà mẹ nào dành thời gian để nắm bắt một số phòng ngừa căn bản thì có thể bảo đảm cho con họ một môi trường tối ưu trước khi sinh. Chúng ta hãy lướt qua một số các ảnh hưởng môi trường chính đó.

Dinh dưỡng (Nutrition)

Ăn uống tốt là yếu tố căn bản cần thiết cho sự phát triển của một bào thai khỏe mạnh, bao gồm cả sự phát triển của não. Não của trẻ khi sinh sẽ nhỏ hơn mức bình thường 60% nếu bị suy dinh dưỡng (Wyden, 1971). Các bác sĩ rất nhấn mạnh đến việc cung cấp đủ lượng protein cho bữa ăn của người mang thai, đồng thời họ còn kê đơn các chất vi lượng bổ sung như sắt và vitamin, thận trọng nhưng luôn để không dùng quá ít hoặc quá nhiều các chất này (Truss, 1981). Không có nhiều chứng cứ về những ảnh hưởng lâu dài của chương trình bổ sung chất vi lượng này. Tuy nhiên, một nghiên cứu do Barret, Radke-Yarrow, và Klein (1982) cho rằng, việc ăn uống bổ sung đối với những phụ nữ mang thai bị suy dinh dưỡng nặng có liên quan tới mức hoạt động, tính nhiệt tình xã hội, và sự diễn tả cảm xúc tốt hơn của trẻ ở tuổi đi học. Các ảnh hưởng này sẽ còn mạnh mẽ hơn nếu việc ăn uống bổ sung cũng được thực hiện với trẻ trong vòng hai năm sau khi sinh.

Bệnh tật (Diseases)

Nhiều chứng bệnh, bao gồm cả bệnh tim, bệnh tiểu đường, và cao huyết áp, đều ảnh

hưởng xấu đến sự phát triển của bào thai. Các bà mẹ được khuyến cáo tránh tiếp xúc với bệnh sởi Đức khi mới có thai; nếu tiếp xúc thì thai nhi khi sinh ra sẽ có nhiều khiếm khuyết, bao gồm cả việc giảm thị lực và thính lực, tim bị tật, và trí tuệ chậm phát triển. *Bệnh hoa liêu (venereal diseases)* - bệnh lây truyền qua đường tình dục – cũng có ảnh hưởng xấu tới bào thai (Truss, 1981, xem Chương 10).

Thuốc (Drugs)

Các loại thuốc mà bà mẹ uống trong thời kỳ mang thai có thể có những ảnh hưởng tai hại đến sự phát triển của bào thai. Thuốc gây ra sự phát triển dị thường của bào thai được gọi là thuốc gây quái thai (*teratogens*) (một từ gốc Hy Lạp có nghĩa là yêu quái). Một minh chứng rõ ràng nhất cho ảnh hưởng của việc dùng thuốc khi mang thai đó là việc sử dụng thuốc *an thần (thalidomide)* (thuốc này đã bị cấm trên thị trường). Nếu sử dụng thuốc này khi mang thai thì thai nhi sẽ dị dạng nghiêm trọng ở chân tay. Nhiều loại thuốc khác mà phụ nữ cũng phải sử dụng hết sức cẩn trọng khi mang thai - ngay cả thuốc cảm aspirin mà dùng với liều cao cũng sẽ gây rối loạn máu ở bào thai. Chất nicôtin và chất cồn cũng ảnh hưởng đến sự phát triển của bào thai. Cả hai chất này đều có thể dẫn tới tỷ lệ cao về xẩy thai, đẻ non, và thai nhẹ cân (Bolton, 1983; Streissguth, Barr, & Martin, 1983). Uống nhiều rượu có thể dẫn đến hội chứng rượu ở bào thai (*fetal alcohol syndrome*), gây ra hiện tượng thai sinh nhẹ cân, chậm phát triển về trí tuệ và vận động, và gây ra các dị dạng ở tim, ở mặt và ở các khớp (Richardson & Day, 1986). Các nhà nghiên cứu cũng đã phát hiện ra các dạng thức hành vi dị thường ở con cái của những người uống rượu ở mức vừa phải (Landesman-Dwyar, Keller, & Streissguth, 1977).

Các biến chứng khi sinh (Delivery Complications)

Hầu hết các ca sinh nở (khoảng hơn 90%) đều không có biến chứng nghiêm trọng, nhưng cũng có khi thai nhi bị thương trong quá trình sinh nở. Các chấn thương nghiêm trọng nhất là do bị ép quá mạnh lên não và thiếu ôxy cung cấp cho não. Các rối loạn này xuất hiện khi sinh nở trong lo lắng và căng thẳng, khi đó đầu của đứa bé bị bóp mạnh hoặc do cắt rốn quá sớm. Cả hai nhân tố này đều có thể gây ra sự hủy hoại hệ thần kinh dẫn đến những khiếm khuyết của hệ thần kinh (Pasamanick & Lilienfeld, 1955). Các chấn thương này có thể được phát hiện ngay sau khi sinh, và những khiếm khuyết vẫn có thể được phát hiện trước khi đứa bé đến tuổi đi học; ở độ tuổi bắt đầu đi học thì các khiếm khuyết thường có xu hướng trở nên rõ ràng (Sameroff & Chandler, 1975). Nhiều bệnh viện đánh giá tình trạng của những đứa trẻ sơ sinh bằng hệ thống ghi điểm Apgar (Apgar scoring system), như được thể hiện trong Bảng 9-2. Điểm Apgar thấp chỉ ra khả năng đứa bé bị tổn thương hệ thần kinh. Raun lại có điểm Apgar cao, điều này chứng tỏ rằng cậu ta không bị tổn thương hệ thần kinh trong khi sinh.

Thảo luận về các nhân tố môi trường này có thể tạo ra một ấn tượng sai lầm rằng, khó có thể có được một ca sinh bình thường. Thực tế thì các ca sinh bình thường lại chiếm đa số áp đảo. Nói giống của chúng ta không thể tồn tại nếu chúng ta không có khả năng sinh ra những đứa con khỏe mạnh, vì vậy các ca sinh bình thường đã và sẽ vẫn chiếm đa số. Các ca sinh bình thường ngày càng nhiều hơn, bởi vì các bác sĩ liên tục cải thiện khả năng phát hiện, ngăn chặn, và điều chỉnh các vấn đề trực trắc trước khi sinh. Hầu hết các bậc cha mẹ sau khi sinh mấy ngày thì mới đưa con về nhà để cho đứa bé được chăm sóc một cách cẩn thận. Chúng ta hãy đi xem xét một số những thay đổi phát triển diễn ra trong năm đầu tiên của trẻ sơ sinh.

BẢNG 9-2: Phương pháp ghi điểm Apgar

Dấu hiệu	0	1	2
Nhịp tim	Không có	Dưới 100	Trên 100
Nỗ lực hô hấp	Không có	Ít nhất: Khó thở	Tốt: Khó thở
Sức cơ bắp	Yếu ớt	Vài cử động gấp lại của chân tay	Chuyển động nhanh nhẹn; Chân tay gấp lại thoái mái
Khả năng phản xạ lại kích thích (khi bị kích thích ở lòng bàn chân)	Không phản xạ	Nhăn mặt	Khóc
Màu sắc	Xanh xám	Người hồng, từ chì xanh	Hồng

Đứa trẻ được kiểm tra 1 phút sau khi sinh và một lần nữa 5 phút sau đó bằng những dấu hiệu được liệt kê trong bảng. Phản ứng của đứa trẻ trong những mục được cho điểm từ 0-2. Tổng điểm trên 7 hoặc lớn hơn có nghĩa là một đứa trẻ khỏe mạnh. Tổng điểm bằng hoặc thấp hơn 4 cho thấy đứa trẻ có vấn đề nghiêm trọng về cơ thể.

III. GIAI ĐOẠN TỪ KHI SINH CHO TỚI 1 NĂM TUỔI (BIRTH TO 1 YEAR)

Raun bắt đầu sống thu mình ngay sau sinh nhật lần thứ nhất của cậu. Điều bất thường nào đã xảy ra với cậu trong năm đầu tiên? Nhân tố nào góp phần gây nên hiện tượng sống thu mình của Raun? Chúng ta sẽ phân tích chi tiết các dạng thức phát triển bình thường để thiết lập một tiêu chuẩn nhằm so sánh với Raun. Chúng ta cũng sẽ thảo luận về mức độ ảnh hưởng của di truyền và môi trường đối với từng khía cạnh của sự phát triển.

1. Sự phát triển thể chất (Physical Growth)

Tình trạng của Raun có liên hệ gì với các bất thường trong sự phát triển thể chất của cậu bé hay không? Câu hỏi này không dễ được trả lời. Chúng ta thừa biết rằng tốc độ tăng trưởng của cậu bé là bình thường ở lứa tuổi của cậu. Nghĩa là nó tuân thủ theo hai qui luật đơn giản sau:

- Trong 6 tháng đầu trẻ sơ sinh tăng chiều cao khoảng 2,5 cm/tháng và trong 6 tháng sau tăng khoảng 1,25 cm/tháng.
- Trong 6 tháng đầu trẻ sơ sinh tăng trọng lượng khoảng từ 140-198 gram/tuần và trong 6 tháng sau, tăng khoảng 85-140 gram/tuần.

Các bác sĩ nhi khoa và các bậc cha mẹ thường xuyên đo đạc mức tăng trưởng chiều cao và trọng lượng của trẻ, bởi vì tốc độ tăng trưởng bất thường là dấu hiệu cho thấy có vấn đề về sức khỏe. Một số khía cạnh về tăng trưởng thể chất, chẳng hạn như sự phát triển của hệ thần kinh thì không thể phát hiện được trong quá trình quan sát thường xuyên như thế này.

Sự tăng trưởng thể chất của hệ thần kinh tuân theo một dạng thức phức tạp hơn. Trẻ khi mới sinh ra có hệ thần kinh không hoàn thiện. Hệ thần kinh này phát triển nhanh chóng sau khi sinh, sau đó giảm dần trong khoảng thời gian từ năm thứ hai đến năm thứ tư. Vì vậy, những năm đầu có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với sự phát triển bình thường của hệ thần kinh. Hệ thần kinh của trẻ khi mới sinh “chưa hoàn thiện” ở ba yếu tố sau:

1. Não bộ khi mới sinh ra nhỏ hơn so với sau này. Tuy nhiên, so với các cơ và các cấu trúc khác thì não bộ có kích thước gần bằng kích thước khi trưởng thành nhất.
2. Vỏ não của trẻ sơ sinh chưa được phát triển. Trong năm đầu tiên, các tế bào vỏ não được hình thành, các tế bào não trở nên lớn hơn và các liên kết được hình thành giữa các tế bào. Các phần của vỏ não phát triển với tốc độ khác nhau. Các khu vực kiểm soát thính giác và thị giác, kiểm soát cử động của đầu, của thân trên, của cánh tay, và của bàn tay, phát triển trong vòng 6 tháng đầu. Các khu vực kiểm soát cử động của thân dưới và chân phát triển chậm hơn, trong vòng khoảng 2 năm. Rosenzweig (1966) phát hiện ra rằng, việc nuôi chuột trong các môi trường “được làm cho phong phú” (với các “đồ chơi” - bánh xe, thang...) thì gia tăng đáng kể sự phát triển của vỏ não.
3. Trẻ sơ sinh thiếu một số vỏ thần kinh quan trọng được gọi là vỏ myelin (*myelin sheaths*), ta đã thảo luận về chúng ở Chương 2. Sự phát triển của vỏ myelin – quá trình này được gọi là myelin hóa – quyết định sự kiểm soát đối với các bộ phận của cơ thể. Ví dụ, đứa trẻ sẽ không kiểm soát tốt các bộ phận của nửa thân dưới cho tới chừng nào quá trình myelin hóa túy sống đạt tới giai đoạn thiết yếu vào lúc 2 tuổi.

Khi đang phát triển, hệ thần kinh là nơi có nguy cơ cao bị mắc bệnh, bị suy dinh dưỡng, và bị các ảnh hưởng môi trường khác. Vì vậy, chúng ta có thể sẽ băn khoăn rằng liệu sự phát triển hệ thần kinh của Raun có bị trực trặc hay không, có lẽ là do sự mất nước nghiêm trọng mà cậu bé gặp phải khi mới sinh? Tuy nhiên, chúng ta không thể bác bỏ các khả năng khác. Ví dụ, Raun có thể đã được di truyền căn bệnh đó. Thay vì phỏng đoán các yếu tố nguyên nhân, thì chúng ta hãy tiếp tục so sánh tình trạng bệnh của Raun với các xu hướng bình thường.

2. Sự phát triển vận động (Motor Development)

Sự phát triển vận động là khả năng kiểm soát các cơ ngày càng gia tăng của đứa trẻ nhằm di chuyển và chơi với các vật. Sự phát triển vận động của Raun không tuân theo các dạng thức bình thường. Cậu bé cũng khởi đầu bình thường như những đứa bé khác, nhưng sau đó cậu lại phát triển chậm lại ở các động tác như kiểm soát hàm và lưỡi. Chúng ta hãy nghiên cứu dạng thức phát triển bình thường và ý nghĩa của các lệch lạc so với dạng thức đó.

Các cử động phản xạ (Reflexive Movements)

Trẻ em ngay từ khi mới sinh đã có nhiều phản xạ, đó là các cử động được thực hiện tự động để phản ứng lại với các tác nhân kích thích (Sheppard & Mysak, 1984). Việc có hoặc không có các phản xạ có thể cho biết sự phát triển là bình thường hay bất thường. Tuy nhiên, sự phát triển bất thường sau này của Raun không thể đoán trước được thông qua các cử động phản xạ ban đầu, vì đó là những phản xạ bình thường.

Có một số phản xạ là phản xạ bảo vệ, chẳng hạn như *ho* hoặc *hắt hơi*, giúp làm sạch khí quản. Các phản xạ khác liên quan tới ăn uống, chẳng hạn như phản xạ nuốt. Phản xạ quay đầu (rooting reflex) khiến trẻ quay đầu về hướng vật chạm vào má chúng. Phản xạ này giúp trẻ bú, bởi vì nó sẽ di chuyển miệng tới gần núm vú của mẹ để bú. Phản xạ mút (sucking reflex) khiến cho trẻ thực hiện hành động mút khi có bất cứ vật gì chạm vào môi.

Tất nhiên, phản xạ này rất cần cho việc bú sữa từ vú mẹ hoặc từ bình. Có 4 phản xạ phổ biến khác là:

1. Phản xạ nắm giữ (grasp reflex), khiến trẻ nắm chặt các ngón tay quanh một vật chạm vào lòng bàn tay của nó (khi chạm vào ngón cái thì không có phản xạ này). Sức nắm của trẻ khá khỏe, bạn cho trẻ nắm ngón trỏ của bạn và bạn có thể nâng đứa bé lên vị trí đứng thẳng. Phản xạ này có từ khi mới sinh, nhưng sau 6 tháng thì biến mất, sau khi sự kiểm soát có ý thức áp đảo phản xạ nắm tay.
2. Phản xạ nhún nhảy (dancing reflex), khiến trẻ nhún nhảy trên đầu ngón chân khi chúng được giữ cho đứng thẳng và chân của chúng chạm đất. Phản xạ này sẽ mất đi sau tháng thứ 7 hoặc thứ 8.
3. Phản xạ giật mình (Moro reflex hay startle reflex), gây ra một phản ứng giật ở chân, tay, và thân mình khi có tiếng động mạnh đột ngột hoặc khi không được dùi dỡ. Bạn có thể quan sát được phản xạ này bằng cách vỗ vào tummy mềm của đứa bé. Đứa bé sẽ co chân hoặc tay của nó lại với hai lòng bàn chân quay vào nhau. Hai cánh tay sẽ duỗi ra ôm thành một vòng, và lưng thì cong lên. Phản xạ này biến mất vào tháng thứ năm.
4. Phản xạ ngoại cổ (tonic neck reflex), phản xạ này làm cho đứa trẻ đang nằm ngửa di chuyển tay và chân của nó vào vị trí “phòng thủ” còn đầu thì quay đi hướng khác. Trẻ sơ sinh duỗi một bên tay và chân theo hướng nó quay mặt, và co tay chân bên kia lại vào thành vị trí gấp. Phản xạ này biến mất vào tháng thứ tư.

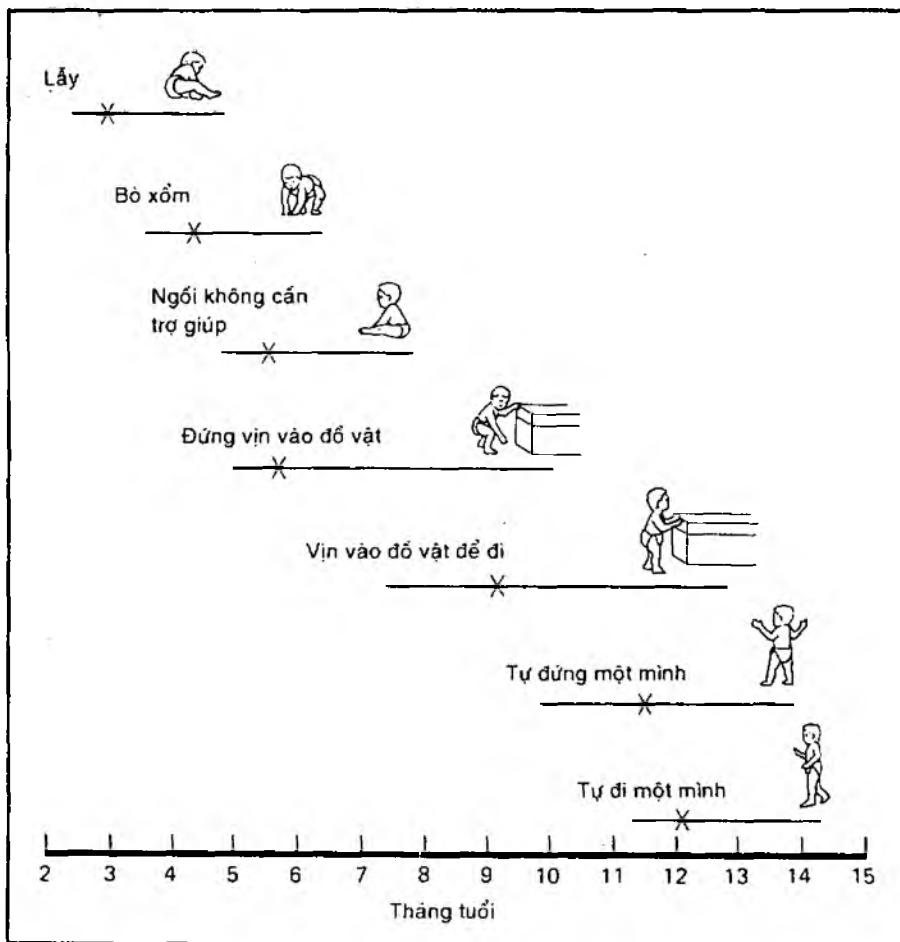
Nếu đứa trẻ khi sinh mà thiếu bất kỳ một trong những phản xạ nói trên thì có nghĩa là có một sự bất thường ở hệ thần kinh. Nếu các phản xạ này tồn tại quá lâu thì đó cũng là dấu hiệu của sự bất thường ở hệ thần kinh.

Các cử động chủ động (Voluntary Movements)

Thành quả chính trong năm đầu tiên của cuộc đời là sự thay thế các phản xạ vận động bằng sự kiểm soát vận động chủ động. Thành quả này tăng nhanh khả năng khám phá môi trường của đứa trẻ. Khi được 4 hoặc 5 tháng tuổi, đứa bé bắt đầu với và nắm được các vật. Khi được 1 tuổi, trẻ thích mút ngón tay, và có thể viết nguệch ngoạc được bằng phấn.

Hình 9-2 tóm tắt các mốc thành quả về sự vận động của một đứa trẻ. Một số trẻ sơ sinh đạt tới từng mốc này sớm hơn so với những đứa bé khác, nhưng tất cả trẻ đều phải trải qua các giai đoạn này theo cùng một trật tự. Hầu hết trẻ em đều biết lẫy trong khoảng thời gian từ tháng thứ 2 đến tháng thứ 5. Nhiều trẻ có thể chập chững đi vào cuối năm đầu tiên. Raun không thể hiện một sự khác biệt nào so với chuẩn bình thường này.

Năm đầu tiên của trẻ cũng rất quan trọng đối với sự phát triển tri giác (perceptual development) như đã được thảo luận ở Chương 4, và sự phát triển nhận thức (cognitive development) mà chúng ta sẽ thảo luận ở phần kế tiếp.



HÌNH 9-2:

Sơ đồ này thể hiện một số mốc trong khả năng di chuyển của một em bé. Mỗi đường thể hiện một độ tuổi và dấu “x” thể hiện độ tuổi trung bình mà ở đó thành tựu đạt được (Frankenburg & Dodds, 1967).

IV. THỜI THƠ ẦU (CHILDHOOD)

Tốc độ phát triển nhanh của năm đầu tiên kéo dài sang suốt năm thứ hai. Sự phát triển trở nên chậm dần cho tới cuối thời thơ ấu, rồi sau đó lại gia tăng trở lại. Trẻ em thường cao thêm được khoảng 7,5 cm và nặng thêm 2,5 kg mỗi năm kể từ sinh nhật lần thứ 3 cho tới khi bắt đầu tuổi vị thành niên. Ngoài sự phát triển về thể chất, ở độ tuổi 2-13 trẻ em cũng phát triển rất nhiều về nhận thức cũng như về xã hội và nhân cách. Chúng ta sẽ xem xét sự phát triển bình thường các biện diện này và sau đó sẽ khảo sát các dạng thức phát triển của Raun.

1. Sự phát triển nhận thức (Cognitive Development)

Sự phát triển nhận thức của trẻ liên quan tới những thay đổi để làm thế nào trẻ em có thể hiểu và tư duy về thế giới khi chúng lớn hơn. Phần này sẽ xem xét lại chứng cứ cho

rằng trẻ hiểu và tư duy về thế giới của chúng theo các cách khác nhau về chất, khi chúng trải qua những giai đoạn khác nhau của sự phát triển nhận thức. Những dữ liệu về sự phát triển bình thường cung cấp một khung tham chiếu để đánh giá các dị thường. Ví dụ, các nghiên cứu gần đây đã phát hiện ra rằng, sự chậm trễ trong quá trình hoàn thiện các kỹ năng nhận thức, chẳng hạn như trường hợp của Raun là đặc điểm của những đứa trẻ mắc bệnh tự kỷ (Ví dụ: Waterhouse & Fein, 1984).

Cách tiếp cận Piaget (*Piaget's Approach*)

Như chúng ta đã thảo luận trước đây, trong những năm đầu, các nhà hành vi học người Mỹ đã giới hạn nghiên cứu của mình ở việc khám phá các mối quan hệ, giữa các tác nhân kích thích với các phản ứng có thể quan sát được. Lý thuyết của họ cho rằng, có thể giải thích việc học tập ở tất cả các lứa tuổi mà không cần phải xét xem điều gì đang diễn ra trong tâm trí con người. Ngược lại, Jean Piaget tiến hành quan sát chính là để xác định xem điều gì đang diễn ra trong tâm trí đứa trẻ. Ông lập luận rằng (1) chúng ta không thể hiểu được việc học tập nếu không hiểu được việc tư duy, và (2) trẻ em tư duy khác với người lớn. Chúng ta sẽ xem xét các phương pháp và học thuyết của ông một cách chi tiết, bởi vì chúng có ảnh hưởng to lớn đến tâm lý học hiện đại.

Piaget tiến hành các phiên phỏng vấn với các câu hỏi dạng mở, với 3 người con của ông cũng như với những đứa trẻ khác để xác định xem chúng diễn dịch các đối tượng và sự kiện xung quanh chúng như thế nào. Ông kết luận rằng, trẻ em cùng lứa tuổi đều đưa ra những câu trả lời sai như nhau, những câu trả lời này khác với các lỗi do những đứa trẻ lớn hơn và nhỏ hơn mắc phải. Kiểu mắc lỗi này cho thấy rằng, trẻ em phát triển các cách thức khác nhau về chất để tổ chức và phản xạ lại các trải nghiệm. Ông sử dụng thuật ngữ giản đồ (*schema*) để nói về cấu trúc thần kinh mà cấu trúc này tổ chức các phản xạ đối với trải nghiệm. Ông cho rằng, trẻ sơ sinh thừa kế các *giản đồ*, đó là các dạng thức phản ứng và các phản xạ đơn giản, chẳng hạn như giản đồ bú và giản đồ nắm tay. Dần dần, các giản đồ độc lập này được hội nhập với nhau thông qua quá trình *tổ chức - dây* là một tố bẩm được kế thừa để tổ chức một giản đồ đơn giản thành các giản đồ có trật tự cao hơn. Ví dụ, một giản đồ trật tự cao hơn sẽ kiểm soát một dạng thức phản xạ cầm cái chai, đưa lên miệng rồi uống.

Trẻ em cũng thừa kế hai tiến trình khác: (1) tiến trình đồng hóa (*assimilation*), đây là một quá trình phản ứng theo cách thức phù hợp với các giản đồ hiện có; và (2) tiến trình thích nghi (*accommodation*), đây là một quá trình điều chỉnh một giản đồ cho phù hợp với các yêu cầu của môi trường. Hãy xem xét một đứa trẻ với giản đồ kiểm soát việc đưa chai sữa lên miệng. Giả sử chai sữa được đặt bên trong một hộp bằng kính. Hộp kính này cho phép đứa bé nhìn thấy chai sữa, nhưng sẽ không cho nó chạm trực tiếp vào chai sữa. Tiến trình đồng hóa sẽ được thể hiện nếu đứa bé phản xạ theo giản đồ hiện có của nó, nghĩa là đứa bé cố chạm trực tiếp vào chai sữa. Tiến trình thích nghi sẽ được thể hiện nếu đứa bé thay đổi giản đồ của nó bằng cách sờ xung quanh hộp kính.

Có lẽ Piaget (1960) nổi tiếng nhất là do ông khẳng định rằng trình tự phát triển nhận thức được chia thành một chuỗi các giai đoạn. Ông cho rằng các giai đoạn đó được tổ chức theo một chủ đề chính và mỗi giai đoạn có các hành vi khác nhau về chất. Ông không cho rằng, cứ vào đúng độ tuổi đó thì tất cả trẻ em đều trải qua các giai đoạn như vậy, nhưng ông lại tuyên bố rằng tất cả trẻ em đều trải qua các giai đoạn giống nhau *theo cùng một thứ tự như nhau*, và ông đã xác định được 4 giai đoạn như sau:

1. Giai đoạn cảm nhận – vận động (sensorimotor stage) kéo dài từ lúc sinh cho đến gần 2 năm. Chủ đề chính của giai đoạn này là tìm ra các mối quan hệ giữa cảm giác và hành vi vận động. Như chúng ta đã đề cập trước đây, trẻ em thay thế các phản xạ bằng các hành động chủ động trong suốt 2 năm đầu tiên của cuộc đời. Đầu tiên, các phản xạ cung cấp phương tiện cho trẻ sơ sinh thu được chất dinh dưỡng thông qua việc bú. Sau này trẻ biết được rằng chúng có thể cầm lấy bình sữa và đưa vào miệng để bú. Chúng cũng biết được rằng chúng có thể làm xuất hiện các cảm giác khác, chẳng hạn như mút, đập, hoặc lắc một cái vòng lắc.

Bạn có thể dễ dàng sửa đổi bài trắc nghiệm dấu bánh do cha Raun nghĩ ra để áp dụng cho một đứa trẻ trong 4 tháng đầu của giai đoạn cảm nhận – vận động. Bạn chỉ cần thay chiếc bánh bằng một đồ chơi mà trẻ ưa thích. Bạn đặt đồ chơi đó trước mặt đứa bé, và nó sẽ thể hiện sự thích thú bằng cách nhìn vào đồ vật, đưa hai tay về phía đồ vật v.v... Nay giờ bạn hãy đặt một tấm bìa chấn giữa đồ chơi và đứa trẻ, sao cho để trẻ không còn nhìn thấy đồ chơi đó nữa. Trẻ sẽ hành động giống như thể đồ chơi đó không còn tồn tại nữa! Nó sẽ không tìm kiếm đồ chơi đó bằng mắt hoặc bằng tay nữa. Piaget cho rằng trẻ em hành động theo cách đó bởi vì chúng không có khái niệm về sự tồn tại vĩnh cửu của vật (object permanence), khái niệm này nói rằng các vật sẽ tiếp tục tồn tại ngay cả khi chúng không còn được trải nghiệm thấy nữa. Khái niệm về sự tồn tại vĩnh cửu của vật phát triển trong giai đoạn cảm nhận – vận động. Trẻ em thường bắt đầu tìm kiếm các vật bị giấu đi khi chúng được 8-12 tháng tuổi. Sự phát triển của khái niệm về sự tồn tại vĩnh cửu của vật mở đường cho sự học tập mới. Ví dụ, các cơ cấu nhận thức làm nền tảng cho khái niệm về sự tồn tại vĩnh cửu của vật dường như là điều kiện tiên quyết cho việc học các từ chỉ sự di chuyển không nhìn thấy của các vật chẳng hạn như từ “biến mất” (Tomasallo & Farrar, 1986). Ngược lại, Raun không bắt đầu tìm chiếc bánh bị giấu đi cho tới khi cậu được 21 tháng rưỡi. Rõ ràng, là sự phát triển khái niệm tồn tại vĩnh cửu của vật ở Raun đã bị trì hoãn cho tới tận thời gian đó.

2. Giai đoạn tiền hoạt động (preoperational stage) kéo dài từ khoảng 2 cho đến 7 tuổi. Chủ đề chính của giai đoạn này là khám phá *các hoạt động* (*operations*), đó là các kế hoạch, các chiến lược, và các qui tắc để giải quyết vấn đề và phân loại thông tin. Trẻ em trong giai đoạn tiền hoạt động có các khả năng trí tuệ căn bản để thực hiện các hoạt động trí tuệ: Chúng có thể hình thành các hình ảnh tưởng tượng trong trí óc và có thể trình bày các sự vật một cách biểu tượng thông qua từ ngữ. Tuy nhiên trẻ em trong giai đoạn này mới chỉ bắt đầu khám phá ra các hoạt động trí tuệ logic, các hoạt động này sẽ đặc trưng cho tư duy sau này của chúng.

Do tư duy của trẻ chưa hoàn thiện nên chúng có các phản xạ độc đáo mà bạn có thể quan sát thấy trong một cuộc phỏng vấn. Nếu bắt đầu nói chuyện về mặt trời thì bạn có thể sẽ thấy được hai đặc điểm của tư duy trong giai đoạn tiền hoạt động, đó là: *thuyết vật linh* (*animism*), đây là xu hướng qui cuộc sống về các vật vô tri vô giác, và *thuyết cho mình là trung tâm* (*egocentrism*), đây là niềm tin cho rằng mọi thứ được tập trung xung quanh mình. Cuộc nói chuyện sau đây giữa Piaget và một đứa trẻ thể hiện cả hai đặc điểm đó (Piaget, 1960, tr. 215):

Piaget: Mặt trời có chuyển động không?

Đứa bé: Có, khi con người đi thì mặt trời cũng đi theo. Khi người ta quay thì nó cũng quay. Chẳng phải là nó cũng đi theo ông đấy hay sao?

- Piaget: Tại sao mặt trời lại chuyển động?
Đứa bé: Bởi vì khi con người đi thì nó cũng đi.
Piaget: Tại sao nó lại đi?
Đứa bé: Để nghe xem chúng ta nói gì.
Piaget: Mặt trời có sống không?
Đứa bé: Tất nhiên là sống, nếu không thì nó đã không đi theo ta được;
nó không thể chiếu sáng được.

Một đặc điểm khác của tư duy giai đoạn tiền hoạt động là thiếu sự đổi thoại – tức là thiếu sự hiểu biết rằng, lượng không hề thay đổi khi hình dáng thay đổi (VD: Madden, 1986). Ví dụ, nếu bạn cuộn một quả bóng hình cầu bằng sét thành hình trụ, thì đứa trẻ trong giai đoạn tiền hoạt động sẽ nói rằng hình trụ có nhiều đất sét hơn hình cầu. Nếu bạn kéo dài một hàng gồm 5 chiếc kẹo sôcôla đặt cạnh một hàng 5 chiếc kẹo sôcôla khác xếp liền nhau thì đứa bé sẽ nói rằng hàng dài hơn có nhiều kẹo hơn (Halford & Boyle, 1985). Nếu bạn rót nước cam từ một chiếc ly lùn nhưng rộng vào một chiếc ly cao nhưng hẹp thì đứa bé sẽ nói rằng ly cao có nhiều nước cam hơn. Và nó sẽ thích lấy ly cao hơn, thậm chí là nó quan sát thấy bạn rót nước cam từ ly lùn sang ly cao mà không hề thêm vào một giọt nào.

3. Giai đoạn tiền hoạt động cụ thể (concrete preoperational stage) kéo dài từ khoảng 7 đến 11 tuổi. Chủ đề chính của giai đoạn này là mở rộng các hoạt động trí tuệ từ các đối tượng cụ thể sang các thuật ngữ thuần túy mang tính biểu tượng. Trẻ em trong giai đoạn hoạt động cụ thể đã học hỏi được phần lớn các nguyên tắc hội thoại, nghĩa là chúng sử dụng đúng các hoạt động trí tuệ về các đối tượng cụ thể. Chúng cũng sử dụng các hoạt động để hình thành nên bản đồ trí tuệ về môi trường của chúng. Mặc dù trẻ em giai đoạn tiền hoạt động có thể tìm đường tới nhà một người bạn bằng cách nhớ những chỗ rẽ cụ thể, nhưng chúng không có được một bức tranh tổng thể về môi trường xung quanh chúng. Mặt khác, trẻ em trong giai đoạn hoạt động cụ thể có thể vẽ được bản đồ về môi trường của chúng. Tuy nhiên, chúng mới chỉ bắt đầu hình thành các hoạt động về các khái niệm trừu tượng, vì vậy quá trình lập luận của chúng khác với người lớn và khác với những đứa trẻ lớn hơn.

Ví dụ, trẻ em trai ở giai đoạn hoạt động cụ thể so với người lớn sẽ gặp nhiều khó khăn hơn trong các vấn đề sau đây:

Andy, Bob, Charles, và Doug là bạn thân của nhau. Có thể hình thành được bao nhiêu nhóm 2, 3, hoặc 4 người trong số những bạn đó mà có Andy trong đó? Trong vài phút, bạn có thể chỉ ra được rằng có 7 nhóm, đó là:

1. Andy, Bob
2. Andy, Charles
3. Andy, Doug
4. Andy, Bob, Charles
5. Andy, Bob, Doug
6. Andy, Charles, Doug

7. Andy, Bob, Charles, Doug

Trẻ em trong giai đoạn hoạt động cụ thể có thể thấy vấn đề này rất khó khăn vì hai lý do sau. Một là, chúng gặp khó khăn trong việc tư duy về các ví dụ giả thiết. Ví dụ, chúng có thể thắc mắc rằng tại sao Andy lại có mặt trong tất cả mọi nhóm, thậm chí ngay cả khi điều đó không có liên quan gì tới việc giải quyết vấn đề này. Hai là, chúng gặp khó khăn trong tư duy về tất cả các kết hợp có thể. Hơn nữa, các hạn chế về nhận thức sẽ làm giảm khả năng của trẻ trong giai đoạn hoạt động cụ thể để tận dụng thông tin phản hồi trong việc thử học cách thực hiện các nhiệm vụ (Gruen, Offenbach, & Keane, 1986). Cho tới giai đoạn cuối của quá trình phát triển nhận thức, thì năng lực xem xét các khả năng có thể xảy ra và tận dụng được thông tin phản hồi vẫn chưa xuất hiện.

4. Giai đoạn hoạt động chính thức (formal operational stage), là giai đoạn Piaget cuối, kéo dài từ khoảng 13 tuổi cho tới khi trưởng thành. Chủ đề chính của giai đoạn này là khả năng cân nhắc nhiều giải pháp có thể áp dụng cho một vấn đề và khả năng kiểm nghiệm một cách hệ thống các giải pháp đó. Ở đây đòi hỏi phải có các hoạt động chính thức để hiểu được nhiều khái niệm được giới thiệu trong chủ đề này. Một trong những thành quả chính của sự phát triển nhận thức là việc hoàn thiện ngôn ngữ, vấn đề này chúng ta đã thảo luận ở Chương 8.

Các giai đoạn trọng yếu (Critical Periods)

Các giai đoạn Piaget gợi cho ta rằng quá trình phát triển nhận thức diễn tiến trong khi tương tác với môi trường theo một kế hoạch do di truyền quyết định. Thậm chí, chúng cứ tốt hơn cho rằng sự di truyền và môi trường tương tác với nhau cũng xuất phát từ một hiện tượng được gọi là giai đoạn quan trọng (critical period), đó là giai đoạn phát triển, trong đó một tổ chức buộc phải có các trải nghiệm nhất định, nếu không nó sẽ không phát triển bình thường. Một minh chứng rõ ràng về các giai đoạn quan trọng đã được thực hiện trong các nghiên cứu về thị lực của mèo con. Trong một nghiên cứu, Hubel và Wiesel (1970) đã khâu các mí mắt của mèo con lại để cắt đứt chúng với sự kích thích thị giác trong các khoảng thời gian được kiểm soát.

Họ chọn những con mèo ở các lứa tuổi khác nhau khi mới bắt đầu cắt tác nhân kích thích và họ điều chỉnh khoảng thời gian cắt tác nhân kích thích đó. Lũ mèo học được cách xoay trở tốt trong khi chúng bị cắt tác nhân kích thích. Tuy nhiên, tùy vào việc định thời gian, mà đôi khi việc cắt tác nhân kích thích đó có thể gây ra tổn thương vĩnh viễn cho hệ thống thị giác của mèo. Hubel và Wiesel đã kiểm nghiệm sự phát triển của vùng vỏ não kiểm soát thị giác bằng cách gắn các điện cực nhỏ vào các tế bào của mèo được gây mê (xem Chương 2). Việc cắt đi tác nhân kích thích sẽ hủy hoại các tế bào vỏ não chỉ khi nào việc đó được tiến hành vào giai đoạn giữa tuần thứ 4 và tuần thứ 12 của cuộc đời mèo. Việc cắt đi tác nhân kích thích ở những con mèo nhỏ hơn 4 tuần tuổi không gây ra sự tổn thương nào, tương tự với những con mèo già hơn 12 tuần tuổi cũng vậy, ngay cả khi việc cắt tác nhân kích thích đó kéo dài trong nhiều tháng. Ngược lại, chỉ cần cắt tác nhân kích thích trong thời gian 3-4 ngày ở những con mèo 4-5 tuần tuổi thì cũng gây tổn thương không thể chữa được. Từ tuần thứ 4 đến tuần thứ 12 là giai đoạn quan trọng, trong thời gian đó mèo con phải có trải nghiệm thị giác nếu không hệ thống thị giác, của chúng sẽ không phát triển bình thường.

Chúng ta không thể giải thích các giai đoạn quan trọng nếu không giả thiết rằng di truyền (sự trưởng thành - maturation) và môi trường (sự học tập - learning) có tương tác lẫn

nhau. Gene điều chỉnh thời gian biểu quyết định các giai đoạn quan trọng để phát triển các tế bào não. Lúc đó, môi trường phải bảo đảm các trải nghiệm nhất định, nếu không sự phát triển sẽ bị chệch hướng. Các đặc điểm mà các nhà tâm lý học quan tâm, chẳng hạn như trí thông minh, nhân cách, và cảm xúc, thường bị ảnh hưởng bởi cả di truyền lẫn môi trường. Tương tự, như vậy di truyền và môi trường có liên quan đến các rối loạn thời thơ ấu. Vì thế chúng ta sẽ quan tâm đến cả hai nhân tố đó khi theo dõi sự phát triển của con người trong chương này và chương tiếp theo.

2. Nhân cách và sự phát triển xã hội (Personality and Social Development)

Sự rút lui của Raun chứng tỏ rằng nhân cách và sự phát triển về mặt xã hội bao gồm nhiều cử chỉ hành vi khác nhau, chẳng hạn như hành động mỉm cười và ôm ấp. Chúng ta sẽ thảo luận một số hành vi này trong phần dưới đây.

Mỉm cười: Một phản ứng xã hội giai đoạn đầu (Smiling: An Early Social Response)

Di truyền và môi trường có ảnh hưởng đến cử chỉ cười, đây là một phản ứng xã hội thường được nghiên cứu. Các bằng chứng cho thấy rằng, yếu tố gene di truyền có ảnh hưởng đến độ tuổi khi trẻ sơ sinh bắt đầu có những biểu hiện cười với người xung quanh. Không phải tất cả các nụ cười của nó đều là phản ứng về xã hội. Ví dụ, đôi khi trẻ sơ sinh cười như là một phản xạ khi có ai đó vuốt ve đôi môi của chúng (Gewirtz, 1965). Nụ cười chỉ được xem là phản ứng có tính chất xã hội khi chúng được kích thích bởi tác nhân xã hội, như các vẻ mặt và giọng nói. Những nụ cười có tính chất xã hội được bắt đầu ở trẻ khi chúng được 3-8 tuần tuổi. Các cặp sinh đôi không cùng trứng có loại gene khác nhau thì có biểu hiện cười ở các độ tuổi khác nhau. Tuy nhiên, các cặp song sinh cùng trứng có cùng kiểu gene thì bắt đầu có biểu hiện cười ở các độ tuổi như nhau. Sự tương quan lớn về độ tuổi bắt đầu có cử chỉ cười ở các cặp sinh đôi cùng trứng cho thấy rằng, gene có ảnh hưởng đến thời điểm bắt đầu các phản ứng xã hội. Điều kiện môi trường cũng ảnh hưởng đến các phản ứng mang tính xã hội ban đầu này. Trẻ sơ sinh sống trong các tổ chức từ thiện ít có biểu hiện cười hơn vì chúng nhận được ít kích thích từ phía xã hội hơn. Chúng cười nhiều hơn khi những người chăm sóc chơi đùa với chúng thường xuyên (Brackbill, 1958; Dennis, 1973). Có lẽ, ở đây có nhiều khía cạnh của sự tương tác vốn tạo ra sự khác nhau này. Việc nhìn thấy các gương mặt đang cười có thể là một nhân tố, bởi vì trẻ khiếm thị ít cười với cha mẹ chúng hơn so với những em bình thường (Fraiberg, 1980).

Sự gắn bó (Attachment)

Di truyền và môi trường cũng tác động qua lại với nhau để quyết định những hành vi mang tính xã hội khác. Trong đó sự gắn bó (attachment) là một hành vi quan trọng, đó là xu hướng đưa bé tìm kiếm sự gần gũi với những người nhất định. Trong phần khái quát lịch sử của chúng ta, chúng ta đã bàn về công trình của Konrad Lorenz; ông nhận thấy rằng, những chú ngỗng con trở nên gắn bó với những vật thể di động đầu tiên mà chúng nhìn thấy trong vòng 24 tiếng đồng hồ kể từ lúc chào đời. Một nghiên cứu khác về động vật cho thấy, đây có thể là giai đoạn quan trọng để phát triển sự gắn bó. Ví dụ, Hess (1958) cho thấy rằng, vịt con có nhiều khả năng hình thành các gắn bó nhất trong vòng 14 tiếng đồng hồ sau khi chào đời; sau hai ngày, sự gắn bó có thể không xuất hiện nữa. Thật không dễ nhận ra giai đoạn quan trọng trong sự hình thành gắn bó ở con người, nếu nó có tồn tại (Stendler, 1952). Sự gắn bó của con người thường phát triển theo ba bước trong suốt 6 tháng

dầu đời: (1) trẻ sơ sinh lần đầu tiên biểu lộ sự thích thú với những người xung quanh nhiều hơn với bất kỳ vật thể nào mà chúng thấy; (2) sau đó chúng lại biểu thị sự thích thú với những người quen nhiều hơn là so với người không quen; và (3) cuối cùng, chúng gắn bó với một số người nhất định, thường là mẹ hay những người chăm sóc chủ yếu. Những gắn bó này tạo nên nền tảng cho sự phát triển về nhân cách và xã hội sau này. Sự phát triển của Raun trong lĩnh vực này không liên tục khi nó thu mình vào thế giới riêng. Tại thời điểm đó, cha mẹ của nó đã quay sang những bài giảng tâm lý học để xác định cách tiếp cận với nó. Chúng ta sẽ xem lại một số công trình quan trọng nghiên cứu về sự gắn bó.

Những nhân tố quyết định (Determining Factors)

Dạng thức ba bước của sự phát triển gắn bó không chỉ được tìm thấy ở xã hội phương Tây (Schaffer & Emerson, 1964), mà còn được tìm thấy trong các nền văn hóa khác với những thói quen nuôi con rất khác nhau, chẳng hạn như ở Châu Phi (Ainsworth, 1963; Kermian & Leiderman, 1986), vùng đất dành cho người Anh diêng (Dennis, 1940) và Nhật Bản (Takahashi, 1986). Sự phát triển nhất quán này ở các nền văn hóa khác nhau cho thấy gene đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển quan hệ gắn bó (Bowlby, 1973). Các yếu tố môi trường cũng quan trọng, đặc biệt trong việc xác định phương án lựa chọn các đối tượng gắn bó và chất lượng gắn bó.

Các thuyết đầu tiên về sự gắn bó nói rằng, sự có mặt của người mẹ làm cho trẻ cảm thấy thỏa mãn, bởi vì điều đó gắn liền với việc trẻ được cho ăn. Vì vậy, sự gắn bó sẽ chỉ phát triển giữa trẻ với những ai nuôi dưỡng và chăm sóc chúng. Dự đoán này đã gặp trở ngại trong những thí nghiệm nổi tiếng về sự gắn bó ở loài khỉ. Harlow và Zimmerman (1959) đã nuôi khỉ trong sự có mặt của hai bà mẹ nhân tạo. Một người “mẹ” đóng thế quấn dây kim loại tròn quanh người và người kia mặc quần áo bằng vải bông mềm mại. Cả hai người đều có thể cho khỉ uống sữa từ một cái chai gắn trước ngực. Dù ai cung cấp thức ăn đi nữa, thì những con khỉ vẫn gắn bó với “mẹ” mặc áo vải bông hơn. Chẳng hạn như chúng bám chặt vào “mẹ” vải bông khi ở vào các môi trường lạ hoặc trong những tình huống căng thẳng. Harlow và Suomi (1970) chứng minh cho thấy rằng, khỉ con cũng thích những người mẹ nhân tạo có thể chuyển động được hơn những bà mẹ bất động, và chúng cũng thích những bà mẹ hay biểu lộ tình cảm yêu thương hơn những bà mẹ lạnh nhạt. Thực tế là việc cung cấp thức ăn của người mẹ vừa không cần thiết vừa không đủ để hình thành nên sự gắn bó.

Kết luận này cũng đúng với trẻ sơ sinh. Mặc dù những gắn bó thường được hình thành giữa trẻ với người chăm sóc chính, nhưng không phải sự chăm sóc lặp đi lặp lại quyết định đối tượng trẻ muốn gắn bó. Một người bố có phản ứng thích hợp với con mình trong khi chơi đùa còn có khả năng trở thành người gắn bó với trẻ hơn là người mẹ chỉ giới hạn tác động đến trẻ bằng việc cho ăn và tắm rửa đứa bé một cách máy móc (Schaffer & Emerson, 1964). Bạn có thể dễ trở thành đối tượng gắn bó của trẻ nếu bạn thay thế cho trẻ sự kích thích thích hợp về thị giác, thính giác và xúc giác, và nếu bạn cảm ứng lại những nụ cười cũng như cử chỉ xã hội khác của trẻ (Gewirtz, 1965; Kiser, Bates, Maslin, & Bayles).

Mary Ainsworth và các cộng sự của bà nhấn mạnh tầm quan trọng của sự cảm ứng từ người mẹ đối với nhu cầu của trẻ. Ainsworth (1973) đã phân tích sự cảm ứng của người mẹ đối với trẻ trong một số tình huống, bao gồm cả hoạt động đùa giỡn trực tiếp với trẻ và hoạt động cho trẻ ăn. Các bà mẹ cảm ứng thường liên tục điều chỉnh các hoạt động của mình để duy trì sự chú ý của trẻ trong khi chơi đùa. Sự cảm ứng của người mẹ còn được thể hiện vào lúc trẻ đói, cho phép trẻ tự biết khi nào chúng sẽ được ăn, tốc độ ăn và khi nào thì ăn xong.

Một công thức nghiên cứu đã quan sát theo định kỳ trên cùng một đối tượng trẻ từ lúc chào đời cho đến lúc được khoảng 1 tuổi (Ainsworth, 1967). Thí nghiệm này sử dụng một phương pháp gọi là *quy trình tình huống lạ* (*strange situation procedure*), trong đó các nhà nghiên cứu kín đáo quan sát hoạt động của một đứa trẻ trong sự có mặt hoặc vắng mặt của người mẹ hoặc của một người lạ. Quy trình này đóng vai trò trung tâm trong các nghiên cứu về mối quan hệ giữa trẻ và người chăm sóc (Sroufe, 1985). Theo công trình nghiên cứu ban đầu, các gắn bó được chia làm hai nhóm:

1. Một số trẻ được đặc trưng bằng sự *gắn bó an toàn* (*securely attached*). Chúng tìm kiếm sự gần gũi và tiếp xúc với mẹ chúng, nhưng chúng không khóc nhại và níu lấy mẹ. Chúng không khó chịu khi mẹ chúng vắng mặt trong thời gian ngắn, và chúng đón chào mẹ chúng trở về một cách nhiệt tình bằng hành vi ôm chầm lấy mẹ.
2. Những đứa trẻ khác lại được đặc trưng bằng sự *gắn bó lo lắng* (*anxiously attached*). Nếu chúng có chút ít thích thú khi tiếp xúc với mẹ, thì đó thường có tính chất nồng đỗi: Chúng sẽ tìm kiếm mẹ để tiếp xúc, rồi sau đó chúng lại từ chối và đẩy mẹ đi, đặc biệt là khi người mẹ quay về nhà sau một lúc xa cách. Những đứa trẻ này thường cuống lên khi có người lạ xuất hiện, cho dù mẹ chúng có mặt hoặc không có mặt ở đây.

Người ta đã quan sát những đứa trẻ này trong thời gian một năm. Trong suốt thời gian đó, một điều rõ ràng là những người mẹ có khả năng cảm ứng thường có con thuộc nhóm 1, và ngược lại, những bà mẹ không có khả năng cảm ứng thì có con thuộc nhóm 2. Một nghiên cứu gần đây nữa cho thấy, mức độ cảm ứng ở mức trung bình là tốt nhất. Sự tác động quá mức hay dưới mức cần thiết đều có thể dẫn đến những gắn bó kém an toàn (Belsky, Rovine, & Taylor, 1984). Trong một nghiên cứu khác gần đây, người ta dùng máy quay phim để ghi lại những biểu hiện trên gương mặt của 28 đứa trẻ được 13 tháng tuổi thuộc tầng lớp trung lưu để xác định cảm xúc của chúng trong vòng 3 phút không có mẹ ở bên trong quy trình tình huống lạ. Cả những trẻ thuộc nhóm 1 và nhóm 2 đều biểu lộ cảm xúc nổi trội nhất đó sự tức giận với một cường độ giống nhau ở cả hai nhóm. Tuy nhiên, những đứa trẻ thuộc nhóm 1 lại biểu lộ nhiều thích thú và ít buồn phiền hơn (Shiller, Izard, & Hembree, 1986).

Những gắn bó thời kỳ đầu ảnh hưởng đến sự phát triển sau này của trẻ. Sroufe (1978) cho rằng những đứa trẻ “gắn bó an toàn” thì có nhiều khả năng sê thích thú với việc giải quyết vấn đề vào khoảng 2-3 tuổi: Chúng quan tâm đến nhiều vấn đề và tìm cách giải quyết các vấn đề đó. Lieberman (1977) nhận thấy những gắn bó “an toàn” giữa mẹ và con được gắn liền với những mối quan hệ tốt đẹp hơn cùng với những đứa trẻ khác. Những đứa trẻ có gắn bó an toàn thường có biểu hiện chia sẻ giúp đỡ nhau hơn, ít khóc nhè và ít đánh nhau với các trẻ khác hơn khi chúng được 3 tuổi. Những dạng thức hành vi tích cực này có thể giải thích tại sao những đứa trẻ có gắn bó an toàn lại được những đứa trẻ khác xem là bạn chơi hấp dẫn hơn (Jacobson & Wille, 1986). Cuối cùng, Slade (1987) nhận thấy những đứa trẻ từ 20-28 tháng tuổi có gắn bó an toàn thường tham gia vào các trò chơi có tính chất hình tượng hơn (chơi “giả bộ”). Vấn đề này thật quan trọng, bởi vì trò chơi “giả bộ” suốt độ tuổi này gắn liền với mức độ phát triển nhận thức cao hơn (Skolnick, 1986). Rõ ràng sự gắn bó lành mạnh với cha mẹ khuyến khích sự tò mò của trẻ trong việc giải quyết vấn đề và khuyến khích cả tính hào phóng của trẻ trong mối quan hệ với người khác.

Người chăm sóc trẻ có các tác động và sự cảm ứng cũng sẽ trở thành những đối tượng

gắn bó với trẻ và họ có thể có nhiều tác động ảnh hưởng đến sự phát triển sau này của trẻ. Cha mẹ của Raun đã kiểm soát cẩn thận các kích thích mà Raun nhận được cũng như kiểm soát sự cảm ứng của họ đối với Raun. Cách tiếp cận này giúp họ tái thiết lập được sự gắn bó với Raun trước khi nó được 2 tuổi. Cha mẹ của Raun cũng có ảnh hưởng lớn tới sự phát triển của bé trong các lĩnh vực khác, thông qua việc tái thiết lập những quá trình khác. Bây giờ chúng ta sẽ thảo luận về một số quá trình đó.

Nhận dạng, bắt chước, và gia cường (Identification, Imitation, and Reinforcement)

Nhận dạng (identification) là quá trình hình thành nhân cách và các hành vi xã hội bằng cách tiếp nhận các đặc điểm của người khác. Sigmund Freud cảm thấy rằng quá trình nhận dạng không chỉ đơn thuần là việc sao chép. Ông cho rằng, khi trẻ đồng dạng chúng với cha mẹ, thì chúng phản ứng lại một cách vô thức như thể chúng là cha mẹ của họ. Chẳng hạn như, bạn nhớ đã từng có cảm giác tự hào khi cha mẹ bạn nhận được phần thưởng mà bạn cảm thấy như chính bạn nhận được phần thưởng vậy.

Các nhà tâm lý học hiện đại nhận ra tầm quan trọng của việc bắt chước những hành vi của người khác, nhưng họ không nhất thiết phải nhất trí với tất cả những gì mà thuật ngữ “nhận dạng” biểu hiện theo quan điểm của Freud. Bởi vậy, họ thường dùng thuật ngữ bắt chước (imitation) để chỉ tiến trình sao chép hành vi của người khác (Hay và cộng sự, 1985). Trẻ em trước tuổi học đường trong xã hội của chúng ta thường bắt chước cha mẹ và các thành viên khác trong gia đình. Chúng cũng bắt chước các nhân vật trong TV. Khi trẻ bắt đầu đi học, khi được 5 hoặc 6 tuổi, chúng nhận thấy ở bạn bè và thầy cô những mẫu hình quan trọng khác. Xu hướng bắt chước của một đứa trẻ thường được phản ánh trong các trò chơi, chẳng hạn khi trẻ mặc quần áo của cha mẹ. Người chị của Raun tên là Bryn đã tiếp nhận trò chơi này với một bước xa hơn. Nó thường hô hởi và làm vui người khác bằng việc bắt chước điệu nghệ các hành vi của những người trong gia đình và bạn bè. Các nhà tâm lý học nhất trí rằng, trẻ em có khả năng bắt chước trước khi chúng được tròn 1 tuổi. Một số người cho rằng, khả năng này phát triển sớm hơn nhiều, nhưng cần phải nghiên cứu tiếp để thẩm tra phát biểu này (Abravanel & Sigafoos, 1984).

Các thành viên trong gia đình, bạn bè, thầy cô ảnh hưởng đến trẻ không chỉ bằng việc làm mẫu các hành vi mà còn gia cường các hành vi đó. Lời khen thường là một sự gia cường hữu hiệu. Nếu bạn khen trẻ khi chúng làm được một việc tốt, thì bạn sẽ làm tăng khả năng để chúng lập lại những cố gắng mà chúng đã làm trước đó. Do vậy sự gia cường (reinforcement) là một cơ chế quan trọng khác để hình thành nên nhân cách và sự phát triển xã hội.

Giờ thì chúng ta đã biết được các quá trình mà thông qua đó, con người ảnh hưởng đến sự phát triển, bây giờ chúng ta hãy xem xét một số những ảnh hưởng quan trọng mà những người này tác động đến trẻ.

Cha mẹ (Parents)

Cha mẹ ảnh hưởng hầu hết đến mọi khía cạnh nhân cách và sự phát triển xã hội của con cái họ. Trẻ em chấp nhận những giá trị và chuẩn mực của cha mẹ và cố gắng làm theo các chuẩn mực đó, ngay cả khi cha mẹ chúng không chăm nom chúng. Một khía cạnh ảnh hưởng từ cha mẹ – vốn đã thu hút được nhiều sự quan tâm – có liên quan tới sự phát triển vai trò giới tính (sex role), đó là những cách cư xử được xã hội chấp nhận đối với nam giới và nữ giới (xem Chương 10). Xã hội phân công cho nam giới và nữ giới những vai trò riêng

biệt. Theo truyền thống, đàn ông Mỹ được cho là tự chủ, mạnh mẽ và cứng rắn, trong khi đó phụ nữ Mỹ thì được cho là lệ thuộc, yếu đuối và dịu dàng. Những kỳ vọng này hiện đang thay đổi. Ví dụ, ngày nay ngày càng có nhiều phụ nữ kiếm được nhiều tiền chẳng kém gì nam giới, nói chung nam giới và nữ giới đang trao đổi và chia sẻ nhiều trách nhiệm với nhau. Tuy nhiên, giữa nam giới và nữ giới vẫn có sự khác biệt về những chuẩn mực hành vi, và các bậc cha mẹ giúp truyền lại những chuẩn mực này.

Các bậc cha mẹ đối xử phân biệt với con trai và con gái ngay từ trước khi chúng nhận biết được sự khác nhau giữa hai giới. Hầu hết trẻ đều không thể phân biệt được “con trai” và “con gái” một cách chính xác cho tới khi chúng được 3 tuổi. Sự phân biệt này trước hết được dựa trên những khác biệt bề ngoài như quần áo và kiểu tóc. Trẻ dưới 5-6 tuổi thường vẫn chưa hiểu được khái niệm con trai, con gái có liên quan tới sự khác nhau về giới tính. Tuy nhiên, các bậc cha mẹ đối xử với con trai khác với con gái ngay từ khi chúng được sinh ra. Họ mô tả những cô gái mới sinh ra là những bé *mảnh khảnh, yếu đuối, duyên dáng*. Nhưng họ lại mô tả bé trai mới được sinh ra có cùng kích thước và cân nặng là những cậu bé *khỏe mạnh, cân đối tráng kiện* (Rubin, Proenzano, & Iuria, 1974). Những mô tả đó rõ ràng phản ánh kỳ vọng của cha mẹ. Khi trẻ lớn lên, các bậc cha mẹ lại bày tỏ kỳ vọng theo cách khác. Cha mẹ đối xử với con trai mạnh mẽ hơn, ít bảo vệ chúng khỏi những tác hại về thể chất, và đánh chúng nhiều hơn so với những gì họ đối xử với con gái (Maccoby & Jacklin, 1974). Ngoài ra, cả cha và mẹ của những đứa trẻ đầu lòng (11-17 tháng tuổi) đều “có nhiều khả năng là sẽ ngăn chặn tính hung hăng và khuyến khích thái độ cư xử nhẹ nhàng đối với con gái, và khuyến khích việc có trách nhiệm với gia đình và những trò chơi nghịch ngợm đối với con trai” (Power & Parke, 1986, tr. 331). Lê dĩ nhiên, các bậc cha mẹ cũng làm mẫu về vai trò giới tính của họ, và đến khi trẻ được 6 tuổi, chúng thường thích bắt chước cha hay mẹ tùy theo giới tính. Bởi vậy, cha mẹ truyền vai trò giới tính cho con thông qua việc đối xử khác nhau với con trai và con gái và thông qua cả việc làm mẫu về vai trò giới tính (Perry, White, & Perry, 1984).

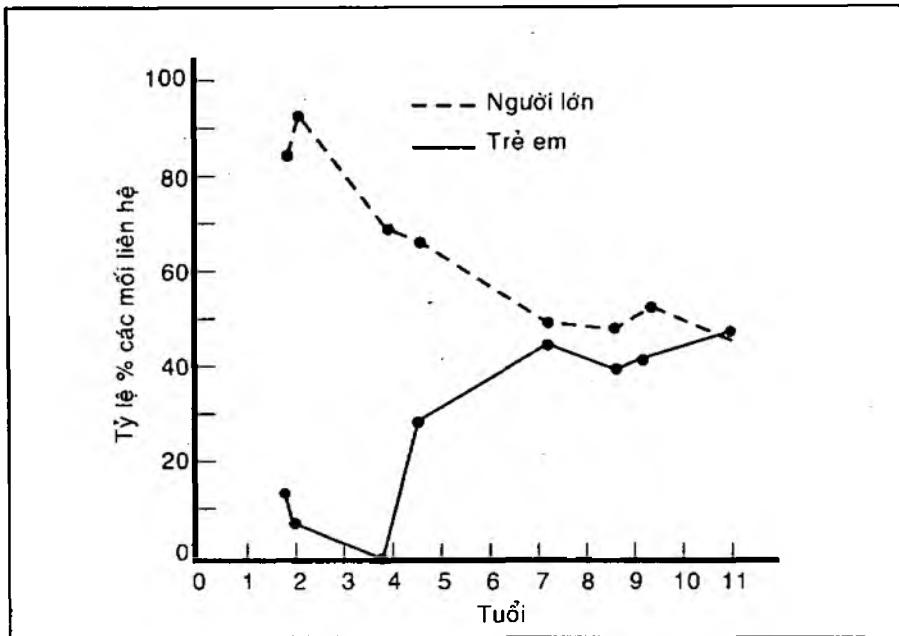
Thầy cô giáo (Teachers)

Nhân cách và sự phát triển xã hội của trẻ cũng được hình thành bởi thầy cô giáo của chúng. Ngoài những bài học văn hóa, thầy cô cũng truyền lại cho trẻ những thái độ cá nhân và những niềm tin (Walter & Ashton, 1980). Thầy cô hình thành sự phát triển ở trẻ thông qua việc làm mẫu cũng như việc gia cường (Ringness, 1975). Thực vậy, vai trò của yếu tố gia cường và làm mẫu dường như có quan hệ qua lại với nhau. Trong một công trình nghiên cứu, Portuges và Freshbach (1972) đã chứng minh rằng, có nhiều khả năng trẻ em thích bắt chước những giáo viên có phần thưởng dành cho chúng khi chúng học tốt và chống lại những giáo viên phạt chúng khi chúng làm sai. Cả sự gia cường và làm mẫu đều có thể là nguyên nhân của một thực tế là học sinh của những thầy cô thân thiện, nhiệt huyết, cởi mở thường ít hung hăng, gây gổ hơn và có ý thức hơn trong thái độ học tập (Cronback & Snow, 1977). Bởi vì, đối với học sinh, việc bắt chước thầy cô có nhân cách tương tự giống mình thì dễ hơn. Nhiều người nghĩ rằng, trường học càng có nhiều giáo viên da đen thì càng có nhiều học sinh da đen phát triển thái độ tích cực đối với chuyện học hành.

Bạn bè đồng trang lứa (Peers)

Trong giai đoạn phát triển của trẻ từ 1 đến 11 tuổi, rõ ràng trẻ ít tiếp xúc với người lớn và tăng cường tiếp xúc với những trẻ khác, như được chỉ ra ở Hình 9-3 (Wright, 1967). Chúng thích những bạn cùng giới hơn, đặc biệt là ở độ tuổi 8-11. “Hòa hợp” với bạn bè trở

nên điều quan trọng đối với chúng. Trẻ em muốn làm theo những xu hướng mà bạn bè đồng trang lứa của chúng đã thiết lập. Chúng cố gắng làm sao để cho càng giống với bạn càng tốt, từ cách ăn mặc, kiểu tóc, giọng nói cho tới những phong cách khác. Những trẻ đồng trang lứa dần dần đảm nhận cả vai trò người làm mẫu và người gia cường.



HÌNH 9.3:

Đồ thị chỉ ra rằng giữa tuổi 1 & 11, trẻ có càng nhiều mối liên hệ với các trẻ khác thì càng ít mối liên hệ với người lớn (Wright, 1967)

Suzi Kaufman đã thoáng biết những gì có thể là điểm khởi đầu của quá trình này ở Raun. Sau khi vượt qua được trắc nghiệm dấu bánh (cookie test), Raun ôm chặt lấy một cậu bé con nó đã gặp trong công viên. Cậu bé này giật nẩy người và khóc ré lên. Raun bắt chước vẻ mặt buồn của cậu bé, đợi cho cậu ta nín khóc, rồi sau đó nó đưa tay vuốt nhẹ tay cậu bé. Cũng vào khoảng thời gian đó, Raun bắt đầu lại chơi với chị gái mình giống như cậu đã làm từ khi được 1 tuổi. Những tác động qua lại với chị gái cũng ảnh hưởng đến nhân cách và sự phát triển xã hội của Raun, vì thế chúng ta sẽ bàn về vấn đề này ở phần kế tiếp.

Anh chị em trong gia đình (Brothers and Sisters)

Sự ảnh hưởng của thứ bậc anh em trong gia đình đối với nhân cách và hành vi xã hội cho thấy, anh chị em ruột có ảnh hưởng đến sự phát triển của nhau. Anh chị cả hoặc con độc nhất thường có tính công tác, chu đáo hơn và cẩn thận hơn so với những trẻ ra đời sau (Altus, 1966). Chúng cũng đạt được điểm cao hơn trong các trắc nghiệm chỉ số thông minh, học hành tiến xa hơn và đạt nhiều thành tích hơn. Giới tính của những trẻ lớn tuổi hơn dường như tạo ra sự khác biệt: Ví dụ, những cậu bé có chị gái thường ít hung hăng gây gỗ hơn những cậu bé có anh trai (Long Streh, Ramirez, & Fernandez, 1975). Sự tác động qua lại trực tiếp giữa trẻ với nhau có lẽ cũng gây ra một số ảnh hưởng nhất định, Ví dụ, những đứa em thường mang tiếng xấu là những kẻ quấy rầy anh chị chúng. Những đứa lớn thường điều khiển em của mình bằng các hành động có tính gây gỗ. Những hành động gây gỗ này có tác dụng làm giảm sự khó chịu do quấy rầy và vì thế chúng lại được gia cường (Patterson, 1979). Dunn và Kendrick (1982) nhận thấy rằng, những trẻ lớn thường hòa hợp với em mình tốt hơn khi chúng 1) có cùng giới tính, 2) có phản ứng tích cực khi mới đưa em về

nha, và 3) tham gia vào việc chăm sóc em bé.

Cha mẹ cũng góp phần làm tăng ảnh hưởng của thứ bậc anh em trong gia đình bằng cách đối xử phân biệt của họ đối với trẻ lớn và trẻ nhỏ. Trong một nghiên cứu, các nhà nghiên cứu đã nhận thấy các bậc cha mẹ thường dành nhiều thời gian cho con đầu lòng và nói chuyện với chúng nhiều hơn (Thoman, Liederman, & Olson, 1972). Cha mẹ cũng gây nhiều áp lực đối với những đứa trẻ lớn hơn, buộc chúng phải đạt được nhiều tiến bộ hơn (Rothbart, 1971). Tất nhiên, với mỗi người, thì sự ảnh hưởng của thứ bậc anh em trong gia đình không giống nhau. Các gia đình có hoàn cảnh khác nhau, dẫn đến tính cách của mỗi cá nhân cũng khác nhau. Kết quả là, những trẻ nào có anh chị thì thường có những phẩm chất gắn liền với phẩm chất của đứa bé đầu lòng, và nhiều em ra đời sau lại đạt được nhiều thành công lớn. Một ví dụ cho điều này là trường hợp của Georgia O'Keeffe – một họa sĩ Mỹ nổi tiếng. Câu chuyện về cuộc đời bà sẽ được kể ở chương tiếp theo.

V. CÁC RỐI LOẠN THỜI NIÊN THIẾU (CHILDHOOD DISORDERS)

Các nhà tâm lý học đã phát hiện ra hàng loạt những rối loạn tâm lý nghiêm trọng khác nhau xuất hiện trong thời thơ ấu của trẻ. Mặc dù bản chất của những rối loạn này không giống nhau, nhưng chúng thường thể hiện một mẫu hình thú vị: Những rối loạn thời thơ ấu xuất hiện thường xuyên trong hai độ tuổi khác biệt (Rutter, 1974). Giai đoạn đầu từ 6 tháng đến 3 tuổi, giai đoạn hai từ 12 đến 14 tuổi. Hai giai đoạn có “nguy cơ cao” này không giới hạn đối với trẻ em Mỹ. Người ta cũng đã tiến hành nghiên cứu ở Anh, Nhật, và Liên Xô cũ, và cũng nhận thấy những rối loạn thời thơ ấu của trẻ phát triển mạnh ở trong hai giai đoạn này.

Có nhiều rối loạn trong thời thơ ấu của trẻ kéo dài từ đầu thời thơ ấu qua suốt thời vị thành niên. Chúng ta đã xem xét sự chậm phát triển trí tuệ của trẻ, sự chậm phát triển này có thể nhận thấy ngay từ lúc trẻ được sinh ra (xem Chương 2 và 8). Chúng ta sẽ đề cập tới những rối loạn về ăn uống, xuất hiện trong độ tuổi vị thành niên (xem Chương 11). Trong phần này chúng ta sẽ phân tích những đặc điểm, tần xuất, nguyên nhân, và phương pháp điều trị 4 rối loạn xuất hiện trong những năm đầu của thời thơ ấu, đó là: (1) bệnh tự kỷ trẻ con, (2) chứng tâm thần phân liệt thời thơ ấu, (3) những rối loạn nhận biết giới tính, và (4) rối loạn mất tập trung với tính hiếu động thái quá.

Bệnh tự kỷ trẻ con (Infantile Autism)

Năm 1943, Leo Kanner - một bác sĩ tâm thần chuyên chữa bệnh trẻ em - đã quan sát thấy rằng, một số trẻ sơ sinh dường như sống trong thế giới riêng của chúng. Chúng mắc bệnh tự kỷ trẻ con (infantile autism): chúng không biểu lộ sự thích thú đối với các kích thích của người xung quanh; không thèm nhìn người khác, và không có phản ứng lại với tiếng ồn hay những người nói chuyện với chúng. Từ 18 tháng đến 2 năm – đây là khoảng thời gian mà hầu hết trẻ em đều tăng vốn từ vựng của mình và có giao tiếp với những người xung quanh – trẻ mắc bệnh tự kỷ, có thể không nói chuyện với ai cả mà chỉ tập trung vào những vật vô tri vô giác. Chúng đặc biệt bị cuốn hút bởi những vật xoay tít và hình thành sự gắn bó với những vật đó cũng giống như trẻ bình thường gắn bó với những người xung quanh. Trẻ bị bệnh tự kỷ có thể dành hàng giờ đồng hồ để chơi với đồ chơi hoặc tham gia các hoạt động vận động khác, chẳng hạn như đung đưa tới lui. Chúng phát triển một lịch

biểu rất cứng nhắc và phản ứng dữ dội nếu nó bị thay đổi; chúng từ chối thức ăn mới cùng như các hoạt động mới.

Một trong những triệu chứng nghiêm trọng nhất của rối loạn này là hành vi tự hủy hoại bản thân: Trẻ tự kỷ thường hay tự đập đầu của mình vào nền nhà hoặc vào tường với một lực có thể làm chúng bị choáng mạnh. Chính vì giọng nói không phát triển nên trẻ mắc bệnh tự kỷ thường được chẩn đoán là chậm phát triển về trí tuệ. Tuy nhiên, người ta cũng nhận thấy rằng, mặc dù trẻ mắc bệnh tự kỷ có biểu hiện chậm phát triển ở một số kỹ năng nhưng nhìn chung trí thông minh của chúng vẫn không dưới mức bình thường (DeMeyer, 1976). Vì bệnh tự kỷ liên quan đến một số xáo trộn nên người ta chưa nhất trí với nhau xáo trộn nào đóng vai trò trung tâm nhất. Hầu hết các nhà nghiên cứu cho rằng, các xáo trộn nhận thức hoặc tri giác tạo nên phần cốt lõi của bệnh tự kỷ (Wicks Nelson & Israel, 1984). Kết luận này phù hợp với trường hợp của Raun. Raun đã bị chậm trễ trong việc phát triển sự tồn tại vĩnh cửu của vật như đã được chỉ ra trong trắc nghiệm dấu bánh bích qui. Khi cậu bé đã hoàn thiện trắc nghiệm về sự tồn tại vĩnh cửu của vật thì cậu lại phát triển một cách nhanh chóng.

Bệnh tự kỷ thường bắt đầu trong suốt năm đầu tiên sau khi trẻ chào đời và kéo dài cho tới khi trẻ được 3 tuổi. Thường thì tỷ lệ xuất bệnh tương đối hiếm. Trong khoảng 10.000 trẻ thì có 4,5 trẻ mắc bệnh này. Có nhiều khả năng là số lượng bé trai mắc bệnh này cao gấp 4 lần số lượng bé gái và bệnh lại phổ biến ở những trẻ đầu lòng. Cha mẹ của trẻ bị bệnh này thường thuộc tầng lớp cao trong xã hội và có trí thông minh trên trung bình.

Điều gì có thể gây ra tình trạng bất hạnh đó cho trẻ? Những thuyết gần đây nhất đang tập trung vào nghiên cứu sự hủy hoại của hệ thần kinh trung ương (xem Chương 2 và Cohen & Shaywitz, 1982). Những bệnh ở các bộ phận trong cơ thể có khả năng gây ra sự hủy hoại tới hệ thần kinh trung ương liên quan đến bệnh tự kỷ. Ví dụ, một đứa trẻ bị bệnh viêm não hay viêm màng não ở thời kỳ thơ ấu thì có khả năng mắc bệnh tự kỷ cao hơn những trẻ bình thường. Các nghiên cứu khác cho thấy, phụ nữ trong 3 tháng đầu mang thai bị bệnh sởi Đức thì có nhiều khả năng sinh ra những đứa bé mắc bệnh tự kỷ hơn những phụ nữ mang thai mà không mắc bệnh này (Chess, 1971). Hiện nay người ta đang cố gắng nghiên cứu để xác định xem, môi trường xã hội có ảnh hưởng như thế nào đối với khả năng mắc bệnh tự kỷ và xác định chính xác tổn thương ở hệ thần kinh nào dẫn đến căn bệnh tự kỷ (Minshew, Payton, & Sclabassi, 1986). Theo những hình ảnh chụp cắt lớp bằng máy tính, thì bệnh tự kỷ không gắn liền với sự tổn thương của toàn bộ não (xem Chương 2 và Creasey cùng cộng sự, 1986). Tuy nhiên, trẻ bị bệnh tự kỷ thường có mức endorphine cao bất thường, đó là những chất dẫn truyền thần kinh (xem Chương 2 và Gillberg, Terenius, & Lonneholm, 1985).

Việc điều trị căn bệnh tự kỷ vẫn còn trong giai đoạn thử nghiệm. Một số thuốc được sử dụng đã mang lại một số thành công (Herman và cộng sự, 1986) và những chương trình làm biến đổi hành vi (xem Chương 6) đã được áp dụng để làm tăng khả năng ngôn ngữ cũng như các kỹ năng xã hội của trẻ (Nedelman & Sulzbacker, 1972). Tuy nhiên, trẻ bị bệnh tự kỷ ít khi phát triển bình thường để có thể được xếp vào học trường chính qui. Thật vậy, Stafford Clark và Smith (1978) đã chứng minh được rằng, hầu hết trẻ bị bệnh tự kỷ phải ở trong các viện từ thiện, chỉ khoảng 10% trong số đó tạo được một số thích nghi với cuộc sống bên ngoài.

Chính sự tiến triển chậm của căn bệnh này đối với trẻ bị bệnh tự kỷ đã thúc đẩy gia

đình Kaufman phát triển bước điệu trị mới. Thành công với con trai mình – Raun – đem đến cho gia đình Kaufman niềm hy vọng mới. Thành công gần đây của họ đối với trẻ tự kỷ cũng đem đến niềm hy vọng cho nhiều gia đình khác (Kaufman, 1982).

Chứng tâm thần phân liệt thời thơ ấu (Childhood Schizophrenia)

Thuật ngữ *tâm thần phân liệt* (*schizophrenia*) được áp dụng với những rối loạn có đặc điểm là sự xáo trộn trong tư duy, nhận thức, giao tiếp, cảm xúc, và trong vận động (xem Chương 14, “Tâm lý dị thường”). Đôi khi khó phân biệt được trẻ mắc chứng tâm thần phân liệt với những trẻ bị bệnh tự kỷ. Sự khác biệt chính là trẻ mắc chứng tâm thần phân liệt thì có nhiều phản ứng với xã hội hơn và lệ thuộc về mặt cảm xúc. Chúng cũng trải qua những ảo giác. Chứng tâm thần phân liệt thời thơ ấu xuất hiện mạnh mẽ từ lúc trẻ được 2 tuổi rưỡi đến khi 12 tuổi, độ tuổi này thường muộn hơn so với độ tuổi xuất hiện bệnh tự kỷ trẻ con. Cứ 10.000 trẻ em thì có 6,5 em bị mắc chứng tâm thần phân liệt thời thơ ấu. Nguyên nhân và cách điều trị sẽ được thảo luận ở Chương 14 và Chương 15 trong mối liên hệ với chứng tâm thần phân liệt của người lớn. Cơ hội chữa khỏi bệnh này cho cả trẻ em và người lớn vẫn còn rất khiêm tốn.

Rối loạn nhận biết giới tính (Gender Identity Disorders)

Hãy tưởng tượng xem cha mẹ của một cậu bé sẽ phản ứng ra sao khi cậu con trai bé nhỏ nghịch ngợm của họ bước chân vào phòng khách, nó mặc một chiếc váy và trên tay ôm một con búp bê. Một hiện tượng tương tự đã làm cho một số bậc cha mẹ phải cuống lên khi cô con gái dễ thương của họ cứ năng nắc đòi mặc quần áo giống hệt một anh chàng cao bồi trong phim hành động và cứ đòi đánh nhau với cậu bé nhà bên. Chúng ta đã thảo luận về sự phát triển vai trò giới tính ở phần đầu chương này, và đã chỉ ra rằng, ở một độ tuổi nhất định các hành vi giao hoán (cross – gender) giới tính này thật ra là một điều bình thường. Thực tế, ngày nay người ta đã phát hiện ra rằng việc phân biệt giới tính và việc áp đặt hành vi vai trò giới tính một cách cứng nhắc đối với trẻ là điều không nên làm. Mặc dù quan điểm cứng nhắc về vai trò quy cho từng giới tính có thể gây ra những hậu quả không mong muốn, tức là các vấn đề nảy sinh khi người ta đàm nhận một cách cứng nhắc vai trò của giới tính đối lập sẽ trở nên phức tạp hơn. Rối loạn về nhận thức giới tính (gender identity disorder) thời thơ ấu tương đối hiếm này thường được thấy ở nam nhiều hơn nữ. Các bé trai bị rối loạn này thường tránh chơi với các bé trai khác, chúng phát triển cởi mở, bô nô tính, và chỉ tham gia chơi đùa với các bạn gái. Các bé gái bị rối loạn này thường gia nhập các nhóm con trai và chơi đùa với con trai. Mặc dù thường khó phân biệt được giữa một rối loạn giới tính với một năng lực lành mạnh để tránh hành vi vai trò giới tính có tính chất khuôn sáo, nhưng rối loạn giới tính thường có đặc điểm là sự hấp dẫn chuyên biệt – hoặc gần như là chuyên biệt – dành cho vai trò khác phái.

Những em bị rối loạn giới tính thường bị bạn bè chế giễu, trêu chọc, bị bạn bè từ chối tiếp xúc hoặc bị cha mẹ chửi phạt. Những phản ứng này thường làm giảm đi lòng tự trọng của cá nhân và tạo ra nhiều điều bất hạnh. Người ta vẫn còn bất đồng quan điểm về nguyên nhân gây ra rối loạn này. Một số nhà nghiên cứu cho rằng, nguyên nhân là do các rối loạn hoóc-môn gây ra. Những người khác lại tranh luận rằng căn nguyên của vấn đề xuất phát từ gia đình. Các bé trai bị rối loạn này thường có các bà mẹ chăm sóc thái quá và các ông bố hay vắng nhà hoặc nhu nhược. Trong trường hợp này, các cậu bé hòa đồng với mẹ và chúng bắt đầu bắt chước các hành vi của mẹ. Các cô bé bị rối loạn giới tính thường xuất thân từ những gia đình có người mẹ hay vắng nhà hoặc lạnh nhạt. Mặt khác, cha của các cô gái này

lại thương yêu và chăm sóc chúng và là hình mẫu cho chúng. Có khả năng là các nghiên cứu trong tương lai sẽ cho thấy rằng, rối loạn giới tính này bắt nguồn từ sự kết hợp các rối loạn hooc-môn với các yếu tố gia đình. Những rối loạn về nhận biết giới tính thường biến mất khi trẻ lớn lên. Tuy nhiên, trong một số trường hợp, rối loạn này vẫn tồn tại cho tới khi trưởng thành và những người bị mắc chứng rối loạn giới tính thì được gọi là *chuyển giới tính* (*transsexual*) (xem Chương 14).

Rối loạn thiếu tập trung với sự hiếu động thái quá (Attention Deficit Disorder with Hyperactivity)

Khả năng tập trung vào một hoạt động nào đó thường tăng lên cùng năm tháng. Người ta nhận thấy rối loạn thiếu tập trung (attention deficit disorder) biểu hiện qua sự tụt hậu nghiêm trọng so với bạn bè đồng trang lứa về khả năng này. Trẻ bị rối loạn này được miêu tả là *hiếu động thái quá* (*hyperactive*), có nghĩa là chúng thấy khó khăn hoặc không thể giảm được mức độ hoạt động thể chất của chúng. Vì thế, chúng gặp nhiều khó khăn trong việc tập trung vào bất kỳ hoạt động nào đòi hỏi phải ngồi yên một chỗ. Hành vi của chúng thường làm cho người chăm sóc và thầy cô mệt mỏi và khó chịu. Ở trường tiểu học có khoảng 3% em gái và 9% em trai mắc chứng hiếu động này.

Người ta không hiểu rõ nguyên nhân gây rối loạn thiếu tập trung và hiếu động thái quá. Các khả năng có thể bao gồm: "sự ác cảm, mâu thuẫn gia đình, chấn thương sọ não, những biến chứng trong thời kỳ mang thai và trong khi sinh, suy dinh dưỡng, sờm nhiễm độc tố, nhiễm trùng nghiêm trọng, não chậm phát triển, hoặc do gene di truyền (Kalat, 1988). Các nhà nghiên cứu vẫn chưa xác định được cách thức hoạt động của các nhân tố này như thế nào, chúng hoạt động riêng lẻ hay kết hợp với nhau?

Dùng thuốc kích thích là cách điều trị phổ biến nhất đối với chứng rối loạn thiếu tập trung với hiếu động thái quá (Solanto, 1984). Nhiều trẻ em bị bệnh này được làm dịu thần kinh bằng những loại thuốc đó. Tác dụng này là bất thường, vì loại thuốc này thường làm tăng sự hưng phấn và tích cực ở những người lớn bình thường. Việc nghiên cứu hiện tại đang nhằm mục đích thử nghiệm xem các chất dẫn truyền thần kinh có liên quan đến những ảnh hưởng này như thế nào (Zometkin, Rapoport, Murphy, Linnoila, & Ismond, 1985). Nghiên cứu gần đây cũng cho thấy rằng, một chế độ ăn kiêng không có những phụ gia nhân tạo như phẩm màu và các loại gia vị thì cũng có tác dụng hỗ trợ cho một số ít trẻ em hiếu động thái quá (khoảng 10% hoặc thấp hơn) (Weiss, 1982).

Rất khó có thể chẩn đoán được những rối loạn thời thơ ấu chính vì sự khác biệt tự nhiên trong tiến trình phát triển của trẻ (Gibbs, 1982). Tuy nhiên, việc chẩn đoán sớm và chính xác những rối loạn này là rất quan trọng vì hai lý do. Một là, chẩn đoán được sớm sẽ dẫn đến cách điều trị sớm và như vậy nó sẽ đem đến cho trẻ nhiều cơ hội thích ứng thuận lợi. Hai là, chẩn đoán chính xác có thể có những tác dụng lâu dài đối với trẻ. Trong nhiều trường hợp, việc chẩn đoán này ảnh hưởng đến cách thức người ta phản ứng lại với trẻ, và những phản ứng như vậy, về phần mình, lại khuyến khích những kiểu hành vi nhất định của trẻ. Ví dụ, Raun đã được khuyến khích thực hành những kỹ năng nhận thức và đón nhận người khác cũng như đón nhận thế giới xung quanh một cách nồng nhiệt. Ngày nay, Raun là một thiếu niên có tài và biết quan tâm đến người khác, cậu cùng với cha mẹ mình giúp đỡ những trẻ em mắc bệnh tự kỷ. Việc chiến thắng bệnh tật của Raun là lời nhắc nhở rằng, trẻ em có thể vượt qua được chứng rối loạn thời thơ ấu, và tiếp tục sống một cách có ích và hạnh phúc.

VI. TÓM LƯỢC

1. *Sự phát triển của con người (human development)* là một quá trình, thông qua đó các gene di truyền mà chúng ta kế thừa từ cha mẹ được thể hiện bằng những đặc điểm cụ thể về hành vi và thể chất. Mục tiêu của ngành tâm lý học phát triển là: miêu tả và giải thích quá trình đó về mặt nguyên tắc chung mà có thể áp dụng được cho những lĩnh vực như giáo dục, y tế, nuôi dạy con cái.
2. Có 4 chủ đề chính quan trọng đối với việc nghiên cứu về sự phát triển của con người. Chủ đề đầu tiên bàn về vai trò tương quan giữa *di truyền (heredity)* và *môi trường (environment)* trong việc định hình phát triển (hầu hết các nhà tâm lý học hiện đại thừa nhận rằng sự tương tác liên tục giữa di truyền và môi trường quyết định những khía cạnh quan trọng của quá trình phát triển). Chủ đề thứ hai nói về *tính liên tục (continuity)* và *tính gián đoạn (discontinuity)* của sự phát triển. Chủ đề thứ ba bàn về tầm quan trọng của trải nghiệm *ban đầu (early)* và *sau này (later)*. Chủ đề thứ tư nói về những *áp lực một chiều (unidirectional pressure)* và những *tác động tương hỗ (reciprocal interaction)*.
3. Năm cách tiếp cận lý thuyết để nghiên cứu sự phát triển con người đã được trình bày, bao gồm cả thuyết chức năng, thuyết hành vi, và thuyết động lực tâm lý. Các tiếp cận nhân tính học/cơ thể học được bắt nguồn từ sinh học. Cách tiếp cận vòng đời là cách được sử dụng chủ yếu trong chương này. Ngày nay, tâm lý học phát triển trở thành một nhánh khoa học chính.
4. Có hai phương pháp chính để nghiên cứu sự phát triển. *Nghiên cứu theo mạn đọc (longitudinal research)*, bao gồm việc kiểm nghiệm định kỳ trên cùng một người hay một nhóm người theo một giai đoạn đáng kể. Trong *nghiên cứu cắt ngang (cross-sectional research)*, các nhà nghiên cứu so sánh phản ứng của những người khác nhau về lứa tuổi, học vấn, dân tộc và địa vị kinh tế, tất cả được nghiên cứu tại cùng một thời điểm. Mỗi phương pháp đều có những thuận lợi cũng như bất lợi.
5. Sự phát triển của thai nhi đề cập đến khoảng thời gian phát triển xấp xỉ 9 tháng trước khi sinh, và nó được chia ra làm các giai đoạn, đó là: *giai đoạn trứng (ovum)*, *giai đoạn phôi (embryo)*, và *giai đoạn bào thai (fetus)*. Một số nhân tố có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi trước khi sinh bao gồm dinh dưỡng, bệnh tật, việc dùng thuốc của người mẹ, và những biến chứng khi sinh nở.
6. Giai đoạn phát triển kế tiếp từ khi sinh ra đến khi được 1 tuổi. Giai đoạn này được đánh dấu bằng sự phát triển của hệ thần kinh, bao gồm *quá trình myelin hóa (myelination)*, nó quyết định việc điều khiển các bộ phận cơ thể. Sự phát triển hệ vận động được đánh dấu bằng sự biến mất của những *phản xạ (reflex)* khác nhau mà khi sinh ra đã có, và sự phát triển những vận động chủ động như ngồi, bò, và chững (đứng).
7. Thời thơ ấu được đánh dấu rõ nét bằng sự tăng cường phát triển nhận thức. Piaget đã nghiên cứu hai tiến trình phát triển ở trẻ đó là *sự đồng hóa (assimilation)* và *sự thích nghi (accommodation)*. Kết quả là; sau nhiều năm quan sát và tiến hành nghiên cứu ở trẻ, ông đã chia sự phát triển nhận thức làm nhiều giai đoạn: *giai đoạn cảm nhận – vận động (sensorimotor)* (từ lúc sinh ra cho đến 2 tuổi), *giai đoạn*

tiền hoạt động (preoperational) (từ 2 đến 7 tuổi), *giai đoạn hoạt động cụ thể (concrete operational)* (từ 7 đến 11 tuổi), và *giai đoạn hoạt động chính thức (formal operational)* (từ khoảng 13 tuổi trở lên).

8. *Giai đoạn quan trọng (critical period)* là một giai đoạn phát triển mà ở đó một tổ chức (organism) buộc phải có sự trải nghiệm cụ thể, nếu không thì nó sẽ phát triển không bình thường. Các giai đoạn quan trọng củng cố niềm tin cho rằng di truyền (sự trưởng thành) và môi trường (sự học tập) có tương tác với nhau.
9. Một phần quan trọng của nhân cách và sự phát triển về mặt xã hội của trẻ sơ sinh là *sự gắn bó (attachment)*, đây là xu hướng tìm kiếm sự gần gũi với những người nhất định. Sự gắn bó thường phát triển theo 3 bước trong suốt 6 tháng đầu đời; mức độ gắn bó – thường giữa bà mẹ và trẻ – có ảnh hưởng đến nhân cách và sự phát triển xã hội sau này của trẻ.
10. Một yếu tố quan trọng nữa trong nhân cách và sự phát triển xã hội ở trẻ đó là *sự nhận dạng (identification)*, đó là một tiến trình hình thành nhân cách và các hành vi xã hội bằng cách *bắt chước (imitate)* người khác. Các thành viên trong gia đình, bạn bè, và thầy cô ảnh hưởng đến trẻ không chỉ bằng việc làm mẫu những hành vi mà còn bằng việc *gia cường (reinforcing)* các hành vi đó.
11. Cha mẹ truyền cho con cái *vai trò giới tính (sex role)* mà bằng việc đối xử phân biệt giữa con trai và con gái ngay từ khi chúng mới chào đời và bằng việc làm mẫu hành vi cho từng giới tính.
12. Các nhà tâm lý học đã xác định được nhiều loại rối loạn nghiêm trọng xuất hiện ở giai đoạn đầu của thời thơ ấu. Những đặc điểm, tần xuất, nguyên nhân, và cách điều trị của 4 dạng rối loạn thời thơ ấu của trẻ đã được phân tích bao gồm: (1) *bệnh tự kỷ trẻ con (infantile autism)*, (2) *chứng tâm thần phân liệt thời thơ ấu (childhood schizophrenia)*, (3) *rối loạn nhận biết giới tính (gender identity disorder)*, và (4) *rối loạn thiếu tập trung với tính hiếu động thái quá (attention deficit with hyperactivity)*.

THỜI KỲ VỊ THÀNH NIÊN, TRƯỞNG THÀNH VÀ TUỔI GIÀ

Ngày 15 tháng 10 năm 1887, tại Sun Prairie vùng Wisconsin, Ida và Francis O'Keeffe đã sinh hạ người con thứ hai và cũng là đứa con gái đầu. Họ đặt tên cô bé đó là Georgia. Ida và Francis không biết được rằng con gái họ sẽ trở thành một nữ họa sĩ bậc thầy của thế giới. Trong nhiều năm không ai có thể tiên đoán được điều đó, ngoại trừ bản thân Georgia. Khi 12 tuổi, sau gần một năm học vẽ ở trường tư, Georgia tuyên bố với một người bạn rằng mình sẽ trở thành một họa sĩ. Năm 1976, Georgia nhớ lại tuyên bố đó và bà đã viết trong cuốn tự truyện rằng tuyên bố đó được truyền cảm hứng một phần từ bức minh họa nhỏ vẽ một thiếu nữ Hy Lạp xinh đẹp ở một trong số các cuốn sách của mẹ bà. Bà viết “Tôi tin bức họa đó đã khởi đầu một cái gì đó xao động trong tôi và nó cứ tiếp diễn như một sự thôi thúc không ngừng nghỉ khiến tôi phải gắn bó với nghiệp vẽ.”

Tháng 3 năm 1903, Ida và Francis bán trang trại ở Wisconsin và chuyển tới Williamsburg, bang Virginia. Georgia đi học tại Học viện Chatham Episcopal – một trường nội trú dành cho nữ, cách Williamsburg 200 dặm. Ở đó bà may mắn gặp được một giáo viên nhạy cảm với nghệ thuật – cô Elizabeth May Willis. Cô giáo này để cho Georgia học tập theo cách của chính mình. Có khi Georgia làm việc một cách cật lực; nhưng cũng có khi lại từ chối làm việc trong mấy ngày liền. Khi có người phàn nàn về chuyện của Georgia thì Willis trả lời rằng “Khi tinh thần hứng khởi thì Georgia làm việc một ngày còn hiệu quả hơn bạn làm việc một tuần” (Lisle, 1980, tr. 34).

Trong suốt mấy năm sau đó, Georgia theo học nhiều trường hội họa khác nhau, sau đó khi cha mẹ bà không thể kham nổi được tiền học phí thì Georgia bắt đầu đi kiếm tiền. Đầu tiên bà làm nghề vẽ minh họa tự do ở Chicago, sau đó bà đi dạy vẽ và rồi lại quay lại vẽ tranh.

Sau một năm học ở Đại học sư phạm Columbia ở New York, Georgia chấp nhận một vị trí dạy học ở South Carolina. Trong thời gian đó, do không thỏa mãn với nghệ thuật của mình đã khiến bà di học lại tất cả từ đầu. Bà dành thời gian vẽ bằng than chì. Bà cũng trao đổi thư từ với một người bạn ở New York, đó là Anita Pollitzer, rồi gửi tác phẩm mới cho người bạn này. Pollitzer mua tác phẩm này cho người thợ ảnh tên là Alfred Stieglitz. Sau khi ngắm nhìn những bức vẽ bằng than chì, ông thợ ảnh nhận thấy rằng ông phải triển lãm chúng trong phòng tranh của mình. Một tháng sau đó Georgia đến New York và gặp Stieglitz. Cuộc gặp khởi đầu cho những liên hệ thư từ thường xuyên giữa hai người và sau này trở thành một mối tình. Cuối cùng, O'Keeffe trở về New York, ở đó bà trở thành chủ đề yêu thích cho các bức ảnh của Stieglitz. Nhiều nhà phê bình thừa nhận các bức ảnh ông chụp Georgia là đỉnh cao nghệ thuật của ông (Lisle, 1980). Hai người đã tổ chức lễ cưới vào ngày 11 tháng 12 năm 1924.

Vài năm sau đó, ở tuổi 40, O'Keeffe quay trở lại Miền Tây nước Mỹ để tìm cảm hứng nghệ thuật. Bà đã tìm thấy cái cần tìm ở Taos, bang New Mexico. Vài tháng sau bà quay trở lại New York với số tranh đủ để mở một cuộc triển lãm vào tháng 2 năm 1930. O'Keeffe quay lại New Mexico trong suốt hai mùa hè tiếp theo, mỗi lần bà lại mang về các bức họa làm kinh ngạc giới phê bình ở New York. Họ đặc biệt kinh ngạc bởi các bức họa về những bộ xương trắng của động vật. Bạn bè lo ngại các bức họa đó thể hiện tình trạng trầm cảm và nỗi lo âu về cái chết. Mỗi lo lắng của họ hóa ra là sự thật. O'Keeffe bị suy sụp tinh thần và được nhập viện ngày 1 tháng 2 năm 1933, khi đó bà 45 tuổi.

Sau 7 tuần bà được xuất viện, rồi bà đã sống qua một mùa đông lặng lẽ cùng với Stieglitz. Sau đó bà lại lên đường tới Miền Tây một lần nữa. Dần dần, O'Keeffe vẽ tranh trở lại. Mặc dù bạn bè thấy trong tác phẩm của bà có các dấu hiệu hồi phục mạnh mẽ, nhưng năm 1939 căn bệnh của bà lại tái phát trong một thời gian ngắn. Một số người qui sự phục hồi nhanh chóng của bà sau đó là do sự ủng hộ chung thủy của Stieglitz và do một thực tế là khi đó bà đã được thừa nhận rộng rãi là một nữ họa sĩ thành công nhất của Mỹ.

Những năm 1950, nhiều yếu tố kết hợp lại đã tác động và làm giảm đáng kể phong độ của O'Keeffe. Trước tiên là cái chết của Stieglitz năm 1946, khi ông 82 tuổi. Mặc dù O'Keeffe hàng năm đều sống xa chồng trong nhiều tháng, nhưng sau khi ông qua đời, bà vẫn không nguôi ngoai nỗi nhớ ông. Hơn nữa, Stieglitz mất đi làm cho bà phải đối mặt với các yêu cầu mới về thời gian biểu. Bà phải dành nhiều thời gian để xử lý tài sản của ông và phải tiến hành công việc bán tranh của mình – đây là công việc trước đây do Stieglitz đảm nhiệm.

O'Keeffe làm một cú trở lại ngoạn mục vào những năm 1960, sau khi đi du lịch vòng quanh thế giới. Các bức họa của bà giai đoạn này chiếm trọn niềm đam mê của bà về quang cảnh lạ thường của trái đất và những đám mây nhìn từ trên máy bay. Ở tuổi 77, bà đã hoàn thành bức tranh lớn nhất trong cuộc đời họa sĩ của mình, đó là bức *Bầu trời trên những đám mây IV* (*Sky Above Clouds IV*) có kích thước 730x243 cm (24'x8'). Bức tranh miêu tả những đám mây nhìn từ bên trên, khi chúng đang trôi về nơi vô tận. Bà triển lãm tác phẩm mới này vào năm 1966 cùng với 96 bức tranh khác tại một cuộc triển lãm tranh lớn nhất trong cuộc đời bà tổ chức ở Fort Worth. Quang cảnh của cuộc triển lãm đã cho thấy, ở tuổi 78, O'Keeffe vẫn chiếm được trái tim và trí tưởng tượng của một thế hệ người Mỹ khác.

Khả năng lao động của bà lại bị giảm đi một lần nữa vào cuối năm 1971 khi bà mất đi thị lực trung tâm vì một chứng bệnh về mắt của người già. Thị lực mờ đã khiến bà phải

chấm dứt nghiệp vẽ ở độ tuổi giữa 84-88. Nhưng đến năm 1976, khi bà 89 tuổi, bà lại vẽ trở lại. Bà tự hào nói rằng thị lực mờ đã cho bà một cách nhìn thú vị mới và nó cũng cho bà các ý tưởng hội họa mới. Đến năm 1980 các bức họa của bà lại được mọi người nói đến như vấn đề thời sự. Năm 1986, bà qua đời, thọ 99 tuổi. Tuy nhiên, các bức tranh của bà vẫn còn sống mãi như một bằng chứng về tinh thần bất khuất của bà.

I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU CỦA CÁCH TIẾP CẬN VÒNG ĐỜI ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN (HISTORY AND SCOPE OF A LIFE-SPAN APPROACH TO DEVELOPMENT)

Sự nghiệp của Georgia O'Keeffe với tư cách là họa sĩ là một câu đố cho những ai có ý định xếp loại nghệ sĩ và các tác phẩm nghệ thuật. Bà nói một cách hài hước rằng, các nhà phê bình đã thử xếp bà vào mọi xu hướng nghệ thuật - chủ nghĩa biểu hiện, chủ nghĩa xác thực, chủ nghĩa địa phương, chủ nghĩa siêu thực và tất cả những xu hướng khác – cho đến khi kiểu nghệ thuật quần chúng xuất hiện thì họ mới từ bỏ ý định đó (Lisle, 1980, tr. 392). Bà không phù hợp với các vị trí được chọn sẵn. Tương tự như vậy, cuộc đời năng động và bất ổn đến mức khó tin của bà cũng không phù hợp với các thuyết phát triển truyền thống. Các thuyết này cho rằng, con người phát triển theo một hướng cho đến lúc trưởng thành, từ thời điểm này thì người ta cơ bản không phát triển nữa cho tới khi tuổi già làm suy yếu dần (Harris, 1957). Như vậy, các thuyết này dường như không thể giải thích được rõ ràng về cuộc đời của O'Keeffe. Các thuyết này đưa ra rất ít hoặc không đưa ra một khuôn khổ để giải thích sự ứng phó với tính thích ứng với cuộc sống của O'Keeffe ở những địa bàn khác nhau đến mức như thành phố New York và vùng sa mạc New Mexico. Các thuyết này cũng không nói được nhiều về sự điều chỉnh của bà sau cái chết của chồng, hay sự trở lại với nghiệp vẽ của bà vào cuối đời.

Những người bảo vệ cho các thuyết phát triển truyền thống có thể lập luận rằng, cuộc đời của bà O'Keeffe quá khác thường do vậy không thể áp dụng những nguyên lý như đối với người bình thường. Thực tế, khó có thể tìm được quá nhiều động năng trong một cuộc đời. Nhưng khi chúng ta quan sát người dân trong suốt cuộc đời của họ, thì chúng ta nhận thấy rằng đổi thay là một qui luật, chứ không phải là ngoại lệ. Vì vậy, cần có một khuôn khổ phát triển để lồng ghép những thay đổi diễn ra ở một cá nhân theo thời gian với những khác biệt của những thay đổi như vậy giữa các cá nhân. Vấn đề này có thể được giải quyết bằng cách tiếp cận phát triển vòng đời (life-span developmental approach). Cách tiếp cận này đề cập đến việc mô tả và giải thích những thay đổi trong hành vi ở một cá nhân và những khác biệt giữa các cá nhân từ lúc được thụ thai cho tới khi chết (Hultsch & Deutsch 1981, tr. 15).

Chương này áp dụng cách tiếp cận vòng đời đối với sự phát triển của con người qua các giai đoạn từ thời vị thành niên, đến tuổi thanh niên trưởng thành, đến tuổi trung niên, và về già. Nếu bạn không thấy mình giống hệt như bà O'Keeffe có thể bạn cũng sẽ cảm thấy một sợi dây liên hệ với bà với tư cách là một cá nhân đang phát triển. Thực ra, cách nhìn nhận vòng đời đối với những thay đổi về nhận thức, về xã hội và về thể chất có thể cho bạn thấy được những điểm chung cũng như điểm khác nhau của từng cá nhân trong suốt cuộc đời của tất cả mọi người (xem Chương 9).

II. VỊ THÀNH NIÊN (ADOLESCENCE)

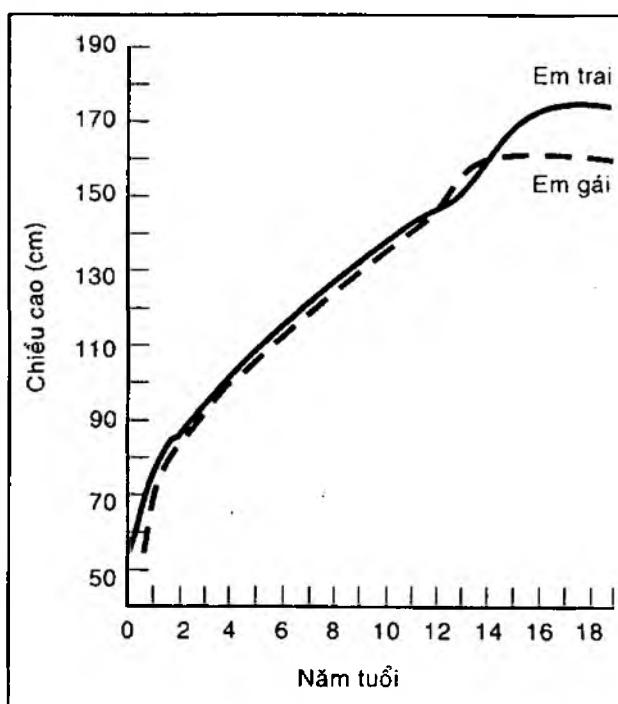
Vị thành niên (adolescence) là độ tuổi từ khoảng 12-19. Đây là thời kỳ chuyển tiếp từ trẻ con sang người lớn. Món đồ chơi yêu thích thời thơ ấu của Georgia là ngôi nhà búp bê, nhưng đến khi 12 tuổi thì Georgia không còn thích thú với nó nữa. Cùng thời gian đó cô tuyên bố ước muốn của mình là trở thành họa sĩ, điều đó đánh dấu sự bắt đầu chuyển đổi từ thế giới của ngôi nhà búp bê sang thế giới thực diễn ra bên ngoài ngôi nhà của cô. Chúng ta hãy cùng nhau xem xét nhiều sự kiện quan trọng xảy ra với Georgia trong suốt giai đoạn này và những sự kiện xảy ra với mỗi chúng ta trong suốt thời vị thành niên.

1. Những thay đổi thể chất (Physical Changes)

Khi 12 tuổi O'Keeffe chỉ là một cô bé nhỏ thó. Tuy nhiên, khi lên 16 tuổi cô bé nhỏ thó O'Keeffe đã trông giống như một phụ nữ. Sự thay đổi thể chất nhanh chóng như vậy là đặc điểm của thời vị thành niên.

Chiều cao và cân nặng (Height and Weight)

Tốc độ tăng trưởng nhanh trong suốt thời vị thành niên (thường được xem là “giai đoạn lớn như thổi”) được thể hiện ở hình 10-1. Hình này cho thấy chiều cao và cân nặng trung bình của những cô bé và cậu bé từ lúc mới sinh cho đến khi 17 tuổi. Bé gái phát triển sớm hơn bé trai, vì vậy ở độ tuổi 11-13 hầu hết các bé gái đều lớn hơn các bé trai. Tuy nhiên, đến khi các bé trai bước vào “giai đoạn lớn như thổi” thì chúng lại “qua mặt” các bé gái một cách nhanh chóng. Ở độ tuổi 17, các bé trai thường cao hơn các bé gái trung bình khoảng 10 cm, và nặng hơn 8 kg (Elkind, 1984). Giữa bé trai và bé gái cũng có sự thay đổi khác nhau về phát triển cơ bắp và sức khỏe trong suốt thời vị thành niên. Nhìn chung, bé trai và bé gái khi 10 tuổi thì đều khỏe như nhau, nhưng sang tuổi 11 trở đi thì các em gái hầu như bắt đầu chững lại còn các em trai thì khỏe hơn gấp hai lần. Kết thúc “giai đoạn lớn như thổi” đối với các em trai là 15 tuổi và với các em gái là 13 tuổi. Lúc này các cô bé cậu bé đã có một cơ thể phồng phao như người trưởng thành.



Hình 10.1:

Đồ thị thể hiện chiều cao và cân nặng trung bình cho bé trai và bé gái từ khi sinh cho tới 17 tuổi. Lưu ý rằng trung bình bé nữ thường trưởng thành sớm hơn bé trai.

Tuổi dậy thì và các đặc điểm giới tính (Puberty and Sexual Characteristics)

Thời vị thành niên cũng gắn liền với tuổi dậy thì (puberty). Đây là thời điểm mà con người có khả năng sinh con. Sự phát triển này diễn ra trong tất cả các đặc điểm giới tính sơ cấp (primary sexual characteristic), đó là các đặc điểm có liên quan trực tiếp đến quá trình sinh sản. Ví dụ, con gái bắt đầu sản sinh ra trứng và con trai bắt đầu sản sinh ra tinh trùng. Tuổi dậy thì bắt đầu từ 11-13 tuổi với nữ và 13-15 tuổi với nam (Chumlea, 1982). Tuy nhiên, với mỗi cá nhân thì độ tuổi này có thể khác nhau. Các đặc điểm giới tính thứ cấp (secondary sexual characteristic) là những đặc trưng giới tính không liên quan trực tiếp đến quá trình sinh sản. Sự phát triển các đặc điểm giới tính thứ cấp thể hiện các dấu hiệu phát triển bên ngoài của quá trình dậy thì.

Ở nữ giới, biểu hiện có thể thấy đầu tiên của tuổi dậy thì thường là sự phát triển của bộ ngực và tiếp đến là sự xuất hiện của lông mu (lông của bộ phận sinh dục). Sự bùng phát của tuổi dậy thì thường được đánh dấu bằng hiện tượng xuất hiện kinh nguyệt (menarche), khởi đầu cho *hiện tượng kinh nguyệt* (*menstruation*), đó là hiện tượng máu chảy ra từ tử cung theo chu kỳ (thường mỗi tháng một lần). Tuy nhiên, phương pháp lấy sự xuất hiện kinh nguyệt để xác định tuổi dậy thì chỉ là tương đối. Sau khi có kinh nguyệt được 1-2 năm thì trứng bắt đầu rụng đều đặn và nữ giới có khả năng sinh con.

Còn ở nam giới, dấu hiệu bê ngoài thể hiện tuổi dậy thì là sự phát triển của bìu dài và sự xuất hiện của lông mu. Sự phát triển của râu mép cũng là dấu hiệu bên ngoài của quá trình dậy thì ở nam, nhưng sự phát triển này chậm vài năm. Tốc độ tăng trưởng và sự phát triển của cơ bắp là bằng chứng dễ thấy nhất của tuổi dậy thì ở nam giới.

Những thay đổi phức tạp của hoóc-môn (xem Chương 2) là nguyên nhân của “hiện tượng lớn như thổi” cũng như sự phát triển của các đặc điểm giới tính. Chúng cũng là nguyên nhân của những thay đổi trong hành vi, chẳng hạn việc có cảm tình với đối tượng khác giới (Nottelman và Susman, 1986). Ngoài những thay đổi về hành vi thì cũng có những thay đổi quan trọng về mặt xã hội và tâm lý diễn ra trong suốt thời vị thành niên.

2. Sự phát triển về đạo đức và nhận thức (Cognitive and Moral Development)

Sự phát triển về đạo đức (*moral development*) đề cập đến những nguyên tắc đúng sai trong hành vi. Xã hội đặt ra các qui định về sự đúng sai trong hành vi, và các cơ quan pháp luật khác thực thi các qui định đó thông qua việc khen thưởng và xử phạt. Các bậc cha mẹ chủ yếu dựa vào những yếu tố kiểm soát bên ngoài này để duy trì hành vi cư xử phù hợp ở con cái. Thanh thiếu niên ít cần trông nom, giám sát hơn, bởi vì một phần trong sự phát triển đạo đức của họ liên quan đến nội thức hóa (*internalization*). Đây là quá trình áp chế hành vi vào sự kiểm soát của các chuẩn mực cá nhân bên trong khiến người ta tuân theo các luật lệ quy tắc ngay cả khi không có sự ép buộc từ bên ngoài. Trong phần này chúng ta sẽ tập trung vào nghiên cứu sự phát triển luận lý về đạo đức và hành vi đạo đức.

Jean Piaget (1932) và Lawrence Kohlberg (1963, 1978) đã tiến hành nghiên cứu khá nhiều sự phát triển về nội thức hóa và luận lý đạo đức. Cả hai nhà nghiên cứu này đều yêu cầu trẻ em bình luận những câu chuyện có tình huống khó xử về đạo đức. Cả hai ông đều đưa ra các thuyết gắn sự phát triển đạo đức với sự phát triển nhận thức. Trong Chương 9, chúng ta đã nghiên cứu thuyết của Piaget về sự phát triển nhận thức của vị thành niên được khắc họa bằng sự khởi đầu của giai đoạn hoạt động chính thức. Theo thuyết của Piaget, thì

vị thành niên ở giai đoạn này phải có khả năng kiểm tra các giả thuyết và giải quyết vấn đề như đã đề cập ở Chương 8. Ở đây chúng ta tập trung vào thuyết của Kohlberg về luận lý đạo đức.

Luận lý đạo đức (Moral Reasoning)

Một trong những câu chuyện của Kohlberg nói về người đàn ông tên là Heinz, người này ăn cắp thuốc để cứu sống vợ mình. Kohlberg hỏi trẻ em ở các lứa tuổi khác nhau những câu hỏi sau: "Heinz có nên làm như vậy không? Việc làm đó đúng hay sai? Tại sao?" Câu trả lời cho các câu hỏi này cho thấy có ba cấp độ trong sự phát triển luận lý đạo đức, ở mỗi cấp độ lại có hai giai đoạn. Câu trả lời điển hình cho cấp độ thứ nhất (cấp độ tiền thông thường – preconventional) có thể là: "Người đàn ông đã làm sai bởi vì ông ta có thể bị bỏ tù vì tội ăn cắp", hoặc là "Người đàn ông đó đúng vì ông ta có thể sẽ gặp rắc rối, phiền muộn nếu để vợ chết". Cả hai câu trả lời trên đều khắc họa cấp độ suy xét vì sự đúng sai được quyết định theo khía cạnh hình phạt có thể có. Trẻ con thường có những câu trả lời như vậy, nhưng ở lứa tuổi vị thành niên thì chúng ít khi trả lời như thế. Câu trả lời điển hình ở cấp độ thứ hai (cấp độ thông thường - conventional) có thể là: "Người đàn ông đó sai vì mọi người không thích kẻ ăn trộm" hoặc "Người đàn ông đó đúng vì bạn bè ông ta không muốn ông bỏ mặc cho vợ chết". Cả hai câu trả lời này khắc họa cấp độ thông thường, vì sự đúng sai được quyết định theo khía cạnh thích hay không thích hành động của một người nào đó. Vị thành niên thường đưa ra câu trả lời dạng này. Câu trả lời điển hình cho cấp độ thứ ba (cấp độ hậu thông thường – postconventional) có thể là: "Về lý thì người đàn ông đó sai, nhưng về tình thì ông ta đã hành động đúng vì đã cứu sống được một người." Câu trả lời này khắc họa cho cấp độ cao nhất của Kohlberg, bởi vì nó căn cứ vào các nguyên tắc trừu tượng, việc tiếp xúc với các nền văn hóa và hệ thống giá trị khác sẽ khuyến khích sự phát triển cấp độ này mà ở tuổi dưới 20 ít người đạt được (Keniston, 1969; Stevens-Long & Cobb, 1983).

BẢNG 10-1: Những giai đoạn và cấp độ của Thuyết phát triển đạo đức của Kohlberg

Tên của cấp độ và giai đoạn		Mục đích của đạo đức trong mỗi giai đoạn (diều đó là theo đạo đức nếu như nó nhằm:)
Cấp I	Đạo đức tiền thông thường	tránh sự trừng phạt
Giai đoạn 1	Sự vâng lời và sự định hướng theo hình phạt	đạt được những phần thưởng cụ thể
Giai đoạn 2	Chủ nghĩa khoái lạc thơ ngây và sự định hướng theo dụng cụ	
Cấp II	Cấp độ thông thường: Đạo đức của những luật lệ và sự phù hợp thông thường	được tán thành/ tránh bị phản đối
Giai đoạn 3	Đạo đức "Bé trai/gái ngoan"	tránh sự mất danh dự và tội lỗi
Giai đoạn 4	Đạo đức quyển lục và thứ bậc xã hội	
Cấp độ III	Cấp độ hậu thông thường: đạo đức của những nguyên tắc tự chấp nhận	giữ những quyền và nghĩa vụ được xác nhận rộng rãi
Giai đoạn 5	Đạo đức của giao ước, quyền cá nhân và những luật dân chủ được đồng ý	giữ những nguyên tắc đạo đức của bản thân
Giai đoạn 6	Đạo đức của những nguyên tắc cá nhân và lương tâm	

Một số nhà nghiên cứu cho rằng việc sắp xếp theo cấp độ của Kohlberg phản ánh một số dạng thiên kiến (Hoffman, 1979; Kurtines & Grief, 1974; Simpson, 1974). Một là, người ta có thể lập luận rằng, việc sắp xếp theo cấp độ đó gây thiên kiến về mặt chính trị, bởi vì những cấp độ thấp hơn thường như thể hiện tính chất bảo thủ về mặt chính trị. Hai là, sự sắp xếp này có thể gây thiên kiến về mặt văn hóa. Kohlberg đã so sánh những người thuộc các nền văn hóa khác nhau, nhưng sự so sánh này có thể không công bằng. Sự chỉ trích như vậy xuất phát từ thực tế là, thuyết này chỉ đặt trọng tâm vào các giá trị của người Mỹ. Vì vậy, sự phân loại các cấp độ này có thể không phù hợp ở các nền văn hóa có các giá trị khác với giá trị Mỹ. Ba là, sự sắp xếp này gây thiên kiến về giới tính, bởi vì phụ nữ không thể hiện dạng thức dịch chuyển qua các giai đoạn như được trông đợi (Gilligan, 1976).

Sự chỉ trích cuối cùng đề cập đến sự khác biệt giữa các vấn đề đạo đức với các qui ước xã hội. Thuyết của Kohlberg phát biểu rằng, người ta không thực hiện sự phân biệt này cho tới chừng nào họ đạt được cấp độ luận lý thông thường (cấp độ thứ 3). Theo đó, trẻ em hầu như không có sự phân biệt này. Tuy nhiên, Turiel (1978) lại phát hiện ra rằng, hầu hết trẻ em đều phân biệt được giữa các qui tắc đạo đức, chẳng hạn như “Đừng ăn cắp”, với các qui định của trò chơi, chẳng hạn như “Đừng ăn gian”. Chúng cũng phân biệt được những hành vi gây hại cho người khác với những hành vi gây rối loạn (Smetana, 1985).

Đến đây chúng ta đã xem xét về sự phát triển đạo đức của vị thành niên. Ta hãy xem lại một số điểm nổi bật của nhiều thay đổi tâm lý và xã hội diễn ra trong những năm thiếu niên.

3. Sự phát triển nhân cách (Personality Development)

Như chúng ta sẽ thảo luận chi tiết ở Chương 13, nhân cách ảnh hưởng đến cách thức độc đáo mà chúng ta dùng để điều chỉnh và phản ứng lại với môi trường. Phần này chỉ giải quyết những câu hỏi về sự phát triển nhân cách con người: Có phải nhân cách phát triển trong suốt vòng đời? Liệu nó có bao giờ ngừng phát triển hay không?

Bản chất không tuân thủ lề thói của O’Keeffe cho thấy rằng, một số đặc điểm nhân cách có thể giữ ổn định trong suốt cuộc đời của một con người. Thời thơ ấu của O’Keeffe là một bằng chứng: “Từ khi tôi còn là một cô bé con, nếu những bà chị của tôi kẹp tóc thì tôi lại không kẹp. Nếu họ cột nơ thì tôi lại không cột và tôi nghĩ rằng họ sẽ xinh hơn nếu họ cũng không cột nơ như tôi” (Lisle, 1980, tr. 11). Khi là người lớn, Georgia O’Keeffe vẫn là người không chịu tuân theo lề thói. Đặc điểm nhân cách mạnh mẽ này có lẽ là lý do để bà chọn nghề họa sĩ, vì bà có tác phẩm đầu tiên được công nhận rộng rãi là lúc bà đoạn tuyệt một cách có ý thức với truyền thống vốn được học trước đó. Sự nổi tiếng của bà tồn tại lâu dài bất chấp nhiều khuynh hướng khác nhau trong thế giới nghệ thuật, có lẽ vì bà luôn có một phong cách riêng. Tất nhiên, sự tồn tại của một đặc điểm nhân cách trong một con người không có nghĩa là nhân cách của chúng ta không thay đổi trong suốt cuộc đời, hoặc thậm chí là các đặc điểm cụ thể sẽ tồn tại mãi với chúng ta trong suốt cuộc đời. Thực tế, các thuyết hiện đại cho rằng, nhân cách của chúng ta liên tục phát triển và thay đổi cho tới khi chết. Chúng ta hãy cùng nhau xem xét một thuyết như vậy.

Thuyết Erik Erikson (Erik Erikson Theory)

Như chúng ta sẽ thảo luận ở Chương 13, Freud và những người theo quan điểm của ông cho rằng, nhân cách của con người chỉ được quyết định trong giai đoạn từ 6-7 tuổi, thời gian

còn lại của cuộc đời chỉ tuân theo kịch bản được viết từ những năm hình thành nhân cách đó. Erik Erikson, người nghiên cứu cùng với Freud thừa nhận rằng, những năm đầu của thời thơ ấu là giai đoạn quan trọng đối với sự phát triển nhân cách. Tuy nhiên, ông cho rằng, nhân cách của chúng ta tiếp tục phát triển và thay đổi trong suốt cuộc đời. Giống như Freud, Erikson cho rằng, con người trải qua các giai đoạn khi có các vấn đề và sự kiện quan trọng. Nhưng khác với Freud, ông không cho rằng những vấn đề đó có tính tinh dục về mặt bản chất. Ông cũng cảm thấy rằng, nhiều giai đoạn đó diễn ra ngay sau thời thơ ấu. Theo Erikson, thì cách thức giải quyết khủng hoảng không chỉ định hình nên nhân cách mà còn tác động đến cách người ta tiếp cận và giải quyết khủng hoảng ở giai đoạn tiếp theo.

BẢNG 10-2: *Những giai đoạn tâm lý của Erikson*

Độ tuổi xấp xỉ	Sự khủng hoảng	Giải quyết thỏa đáng	Giải quyết không thỏa đáng
Năm đầu tiên	Tin tưởng và Ngờ vực	Ý thức về sự an toàn	Cảm giác lo lắng
1-3	Tự do ý chí và Nghi ngờ bản thân	Ý thức về khả năng của bản thân gây ra sự việc	Cảm giác không đầy đủ để kiểm soát sự việc
3-6	Sáng kiến và Tội lỗi	Tự tin về bản thân là một người sáng tạo	Cảm giác kém cỏi về bản thân
6-12	Khả năng và Sự thấp kém	Ý thức về khả năng trong những kỹ năng xã hội và trí tuệ cơ bản	Thiếu tự tin, cảm giác về sự vụng về
Tuổi thành niên	Cá tính và Sự mơ hồ về vai trò	Ý thức chắc chắn của bản thân là một con người	Ý thức không liền mạch về bản thân
Tuổi thanh xuân	Thân mật và Cô lập	Khả năng gần gũi và sự sôt sắng với người khác	Cảm giác đơn độc và thái độ xa lánh
Tuổi trung niên	Khả năng sáng tạo và Sự mุม mẫn	Mở rộng mối quan tâm ngoài bản thân về gia đình, xã hội và những thế hệ tương lai	Những mối quan tâm về bản thân không có định hướng tương lai
Giai đoạn cuối của thời kì trưởng thành	Cái tôi tuyệt đối và Sự thất vọng	Ý thức về sự đầy đủ và thỏa mãn trong cuộc sống	Cảm giác vô vọng và vỡ mộng

Chúng ta có thể thấy trong Bảng 10-2, Erikson liệt kê 8 giai đoạn của cuộc đời; 4 giai đoạn đầu diễn ra trước tuổi dậy thì (khoảng 12 tuổi), và 4 giai đoạn còn lại xảy ra sau tuổi dậy thì. Mỗi giai đoạn được xác định bởi một sự khủng hoảng chính đối với các vấn đề được giải quyết thỏa đáng hoặc chưa thỏa đáng. Sau đó, sự giải quyết thỏa đáng này quyết định con người sẽ đương đầu với những vấn đề liên quan đến khủng hoảng đó ở mức độ thế nào. Giai đoạn đầu tiên và có lẽ là một khủng hoảng quan trọng nhất có liên quan đến sự tin cậy hay không tin cậy. Cách giải quyết khủng hoảng này quyết định một người sẽ tiếp cận với thế giới một cách tin cậy và cởi mở hay với một cái nhìn nghi ngờ và đề phòng. Theo Erikson, thì sự tin cậy xã hội sẽ phát triển đến mức mà trẻ em có được cảm giác nội tâm an toàn rằng mẹ chúng sẽ yêu thương và chăm lo đến những nhu cầu cơ bản của chúng.

Một giai đoạn quan trọng trong thuyết của Erikson là sự khủng hoảng về bản sắc (identity crisis), khủng hoảng này xuất hiện trong suốt tuổi dậy thì. Bản sắc là sự hiểu biết

về tính duy nhất của bản thân mỗi con người và sự đánh giá những điểm chung với những người khác (Marcia, 1980). Việc tìm kiếm một bản sắc riêng là điều khó thực hiện trong nền văn hóa phức tạp của phương Tây. Vô số cơ hội lựa chọn làm bối rối vị thành niên và thậm chí vấn đề còn phức tạp thêm vì họ ít có sự hướng đạo để thực hiện phương án lựa chọn. Trong suốt giai đoạn vị thành niên, con người bắt đầu phải đương đầu với những vấn đề liên quan đến nghề nghiệp, giáo dục, hôn nhân, và chỗ ở. Việc quyết định đối với từng vấn đề này có ảnh hưởng đến cách người ta nhìn nhận bản thân mình. Ngày xưa, trong xã hội truyền thống, việc tìm kiếm một bản sắc riêng là điều không quá khó. Người ta hiếm khi rời xa nơi chôn rau cắt rốn để đi tìm kế mưu sinh. Nhìn chung, con trai thì mong muốn được nối nghiệp cha, còn theo lẽ thường thì con gái lớn lên lấy chồng, sinh con và chăm sóc gia đình. Sự khó khăn của khủng hoảng bản sắc trong xã hội hiện đại ngày nay được thể hiện qua một thực tế là giai đoạn này được đặc trưng bằng những thử nghiệm và kiểm nghiệm các vai trò khác nhau khi vị thành niên nỗ lực khám phá bản thân mình. Các sinh viên đại học có thể thay đổi chuyên ngành vài lần khi họ khám phá “vị trí” của mình. Thậm chí khi tốt nghiệp, nhiều sinh viên vẫn không xác định được bản sắc riêng, nhiều người dành ra hàng năm trời để đi đây đó, làm những công việc khác nhau để nhìn nhận và tự đánh giá khả năng của mình.

Vì vậy, Erikson cho rằng, nhân cách thay đổi trong suốt cả cuộc đời. Tuy nhiên, lý thuyết của Erikson cũng bao gồm cả một dung lượng tính liên tục nhất định tính liên tục trong nhân cách, vì cách giải quyết một khủng hoảng sẽ có ảnh hưởng đến những giai đoạn sau. Thực tế, Logan (1986) đã cho rằng, những giai đoạn từ bản sắc đến tính toàn vẹn là sự thể hiện lại niềm tin cơ bản vào chu kỳ bản sắc. Chúng ta sẽ kết thúc việc thảo luận về sự phát triển nhân cách ở tuổi thiếu niên bằng cách xem nét thay đổi về thể chất ảnh hưởng như thế nào tới khủng hoảng bản sắc.

Ảnh hưởng của những thay đổi thể chất (*Influence of Physical Changes*)

Sự tìm kiếm bản sắc cá nhân của một thiếu niên bị ảnh hưởng bởi sự phát triển đột phá tuổi vị thành niên mà ta đã thảo luận ở trên. Các em trai và em gái trưởng thành muộn thường có một giai đoạn đặc biệt khó khăn. Các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng, những em trai trưởng thành muộn thường cảm thấy không thỏa mãn và cảm giác này đèo đẳng cho tới khi chúng thực sự trưởng thành (Mussen & Jones, 1957; Livson & Peskin, 1980). Những đứa trẻ trưởng thành sớm thường nắm quyền lãnh đạo, đặc biệt là trong thể thao, bởi vì chúng khỏe hơn bạn bè cùng lứa khác. Những đứa trẻ trưởng thành muộn hơn cố gắng bù đắp lại cho sự chưa trưởng thành của mình bằng cách thể hiện các hành vi thu hút sự chú ý, chẳng hạn như sự hống hách. Phản ứng của người khác đối với các hành vi gây khó chịu đó càng cống thêm khả năng tự ấn tượng về bản thân thấp của những em trưởng thành muộn. Các nhà nghiên cứu này cũng phát hiện ra rằng, các em gái trưởng thành muộn cũng gặp phải những vấn đề về điều chỉnh tương tự như ở các em nam, nhưng với mức độ nhẹ hơn. Những nữ học sinh trung học trưởng thành sớm thường trở thành người lãnh đạo những em khác và thường được bọn con trai ngưỡng mộ, nhưng những em này lại thường tỏ ra kém cỏi trong học tập (Simmons, Blyth, & McKinney, 1983). Những em gái trưởng thành muộn thường kém tự tin và kém thoải mái trong các mối quan hệ xã hội. Các ảnh hưởng này theo chúng đến khi trưởng thành nhưng không mạnh mẽ bằng các ảnh hưởng của sự trưởng thành muộn ở các em trai.

Những thay đổi về thể chất có một tác động lên cách thức bối mẹ, thầy cô và bạn bè đối xử với các em thiếu niên. Những thiếu niên càng ít giống người lớn thì chúng càng ít được đối xử như người lớn. Điều này có thể góp phần làm giảm đi sự tự trọng ở trẻ trưởng thành muộn. Ngoài ra, nhiều biến số xã hội khác cũng thay đổi nhanh chóng ở lứa tuổi vị thành niên.

4. Những thay đổi về mặt xã hội (Social Changes)

Hãy nhìn lại các mối quan hệ giữa người với người hay còn gọi là mối quan hệ xã hội khi bạn 12 tuổi. Có thể bạn đã sống ở nhà và bối mẹ bạn quản lý tất cả các hoạt động của bạn. Nếu bạn gặp vấn đề ở trường, thì gần như ngay lập tức bối mẹ bạn sẽ nhận ra và họ sẽ quyết định bạn sẽ gặp ai, ở đâu và khi nào, đồng thời họ sẵn sàng có mặt khi bạn cần sự động viên khuyến khích. Điều này ngược với tình huống khi bạn 19 tuổi. Nhiều em khi 19 tuổi là bắt đầu thoát ly khỏi gia đình đi học đại học hoặc đi làm. Hầu như chúng phải tự quyết định về sự học hành, chuyên yêu đương và nghề nghiệp của mình. Các bậc cha mẹ cố gắng chăm sóc lo lắng cho con cái, nhưng nhìn chung sự quan tâm của họ bị hạn chế. O'Keeffe đã trải qua hoàn cảnh như vậy, nghĩa là bà được tự do nhiều hơn và có trách nhiệm nhiều hơn trong suốt tuổi vị thành niên của mình. Khi 12 tuổi, bà sống trong hoàn cảnh được đùm bọc, che chở tại nhà, nhưng đến năm 19 tuổi thì bà sống một mình khi tham gia Liên hiệp Sinh viên Hội Nghệ Thuật ở thành phố New York. Người ta đã nghiên cứu nhiều về các khía cạnh khác nhau của sự vận động theo hướng độc lập trong thời kỳ vị thành niên.

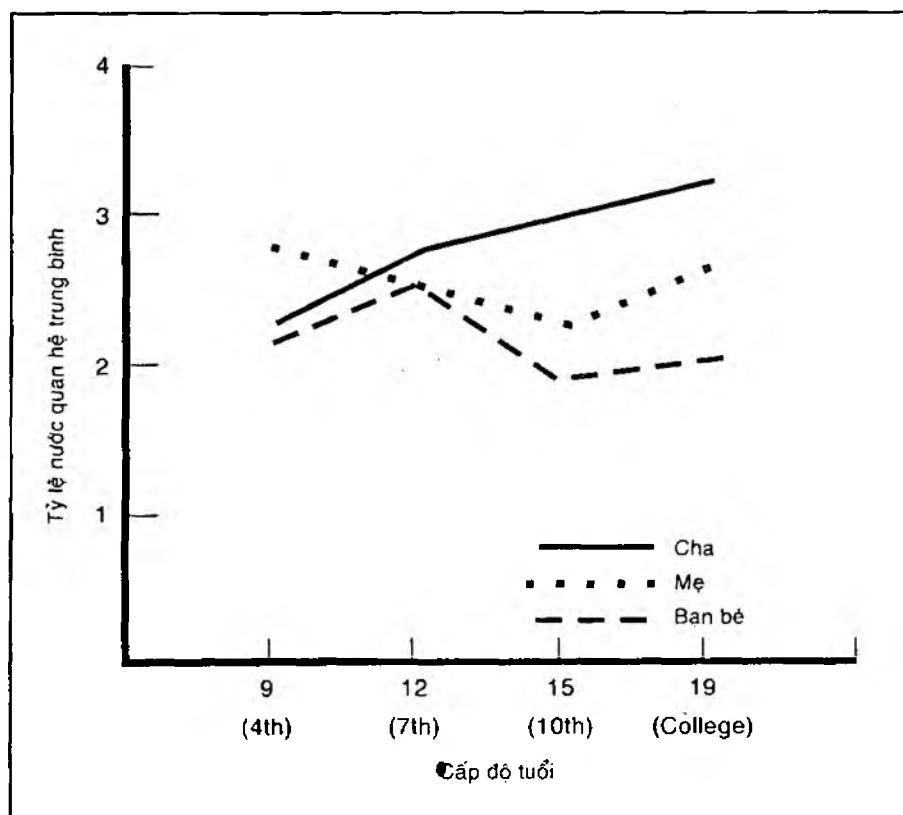
Những nhóm đồng trang lứa hay đồng đẳng (Peer Groups)

Khi trẻ em bước vào tuổi thiếu niên, thì việc tiếp xúc với những đứa trẻ đồng lứa khác ngày càng trở nên quan trọng. Những nhóm đồng đẳng vị thành niên thường chấp nhận một cơ cấu tổ chức cao. Ví dụ, Dunphy (1963) đã nhận thấy rằng, các cơ cấu của nhóm đồng đẳng thiếu niên thành thị phát triển qua 5 giai đoạn: Ở giai đoạn đầu, con trai và con gái vẫn còn phân biệt nhau; chúng thành lập những nhóm nhỏ gồm các thành viên cùng phái. Những nhóm này gồm thành viên có cùng sở thích và gắn bó tình cảm thân thiết với nhau. Ở giai đoạn thứ hai, các nhóm con trai và con gái bắt đầu tiếp xúc với nhau như thành viên của một nhóm. Ở giai đoạn 3, chúng bắt đầu hò hẹn, đây là nguyên nhân mà các nhóm con trai và con gái kết hợp với nhau. Các nhóm gồm các thành viên cùng giới ở giai đoạn này vẫn duy trì được bản sắc của mình. Giai đoạn thứ 4, các nhóm nam và nữ nhập vào nhau để tạo thành nhóm lớn hơn và tiếp xúc với nhau một cách thân mật. Giai đoạn thứ 5, là lúc các nhóm lớn đó tan rã và tái xuất hiện các nhóm nhỏ gồm cả nam và nữ. Trong suốt giai đoạn cuối cùng, các nhóm nhỏ này là các cặp kết hợp với nhau nhưng không bền chặt.

Middleton, Zollinger, và Keene (1986) đã tìm ra cách thức dùng áp lực đồng đẳng một cách có tính xây dựng. Họ chọn ra những học sinh cấp hai được yêu thích để thúc đẩy sự chấp nhận những bạn học vốn bị xã hội bỏ qua. Những học sinh này được huấn luyện thành các tác nhân trợ giúp xã hội có kỹ năng và được giao nhiệm vụ học tập và hoạt động cùng với những học sinh đối tượng trong lớp. Chương trình này thành công ở chỗ, những học sinh đối tượng đó dần dần được bạn bè cùng lứa chấp nhận. Kết quả thật là khích lệ bởi vì lòng tự trọng ở lứa tuổi cấp 2 và cấp 3 liên quan mật thiết đến việc được nhóm chấp nhận (Brown & Lohr, 1987).

Một số nhà khoa học xã hội đặc biệt quan tâm đến sự phân biệt tuổi tác trong các nhóm đồng đẳng vị thành niên ở Mỹ. Hầu như tất cả các thiếu niên ở Mỹ đều theo học ở các trường mà lớp học được phân chia theo nhóm tuổi. Kết quả là, hầu hết thời gian các em này đều được tiếp xúc với những người bạn cùng tuổi, ngay cả khi tham gia các hoạt động ngoại khóa (Medrich và cộng sự, 1982). Sự phân nhóm này ảnh hưởng rất lớn đến các kiểu quan hệ bạn bè, vì đa số bạn bè của chúng đều cùng độ tuổi và học cùng một lớp (Blyth, Hill & Thiel, 1982). Việc phân biệt tuổi này cũng được thực hiện ở vùng ngoại ô, nơi những đứa trẻ đi chơi với nhau sau khi tan học trước khi bố mẹ về nhà (Langway, Abramson, Foote, 1981). Một số nhà giáo dục học cho rằng, xã hội nên có những nỗ lực để nâng cao sự tiếp xúc giữa vị thành niên và người lớn (Ủy ban Quốc gia về Thanh niên của Mỹ, 1980). Có một cách để đạt được mục đích này là cung cấp cho thiếu niên một chương trình kinh nghiệm làm việc trong cộng đồng được xây dựng một cách chu đáo (Hamilton, 1981).

Sự thân mật và tình dục (Intimacy and Sexuality)



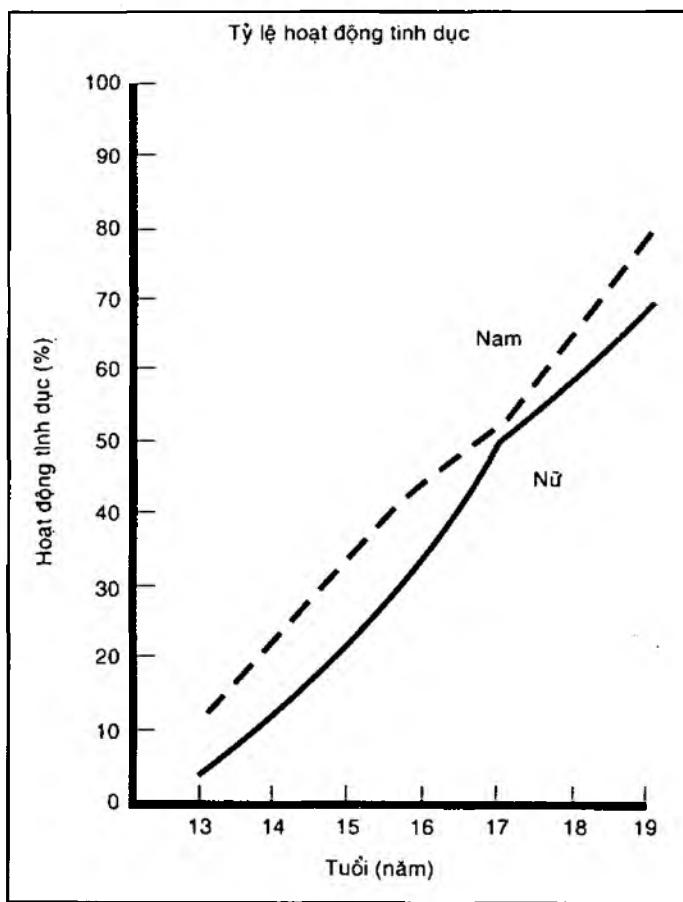
HÌNH 10.2:

Nghiên cứu của Hunter và Youniss cho thấy mối quan hệ thân thiết với những người cùng trang lứa gia tăng khi chúng ta chuyển từ thời thơ ấu lên niên thiếu. Điều quan trọng cần lưu ý là quan hệ thân thiết với cha hoặc mẹ không suy giảm mà nó được duy trì mãi.

Từ “thân mật” (intimacy) được Erikson sử dụng có một nghĩa về tâm lý chứ không phải về thể chất. *Mối quan hệ thân mật* (*intimate relationship*) được khắc họa bằng sự quan tâm tới tình trạng sung mãn của nhau, sẵn sàng tâm sự những điều riêng tư hay những thông tin nhạy cảm, và chia sẻ những sở thích và hoạt động. Vì vậy, người ta có thể nói có quan hệ gần gũi mà không cần có quan hệ tình dục và ngược lại, họ có thể có quan hệ tình dục mà không cần có quan hệ thân thiết đặc biệt. Theo thuyết của Erikson, sự thân mật là một nhu cầu tâm lý quan trọng. Hunter và Youniss (1982) phát hiện ra rằng, bạn bè ngày càng

trở nên quan trọng trong việc đáp ứng nhu cầu tâm lý đó trong suốt tuổi vị thành niên. Đồng thời, vai trò của bố mẹ cũng không kém phần quan trọng. Lúc 9 tuổi, trẻ em đánh giá sự thân mật với bố mẹ và bạn bè là như nhau. Một khác, những em ở độ tuổi vị thành niên thể hiện sự thân mật với bạn bè nhiều hơn là so với bố mẹ. Sự trái ngược này xảy ra vì hai nguyên nhân. Một là, sự gần gũi với bạn bè tăng dần qua các tuổi 9, 12, 15, và 19. Hai là, sự thân mật với bố mẹ vẫn như vậy trong suốt giai đoạn này (xem Hình 10-2). Blyth, Hill, và Theil (1982) đã tìm ra một dạng thức kết quả tương tự. Họ yêu cầu các em ở tuổi vị thành niên liệt kê những người quan trọng đối với cuộc đời chúng. Những em lớn thì kể ra bạn bè cùng lứa nhiều hơn là so với những em nhỏ. Tuy nhiên, cả hai độ tuổi lớn và nhỏ đều kể đến bố mẹ khoảng 93% số lần.

Thiếu niên ngày càng gia tăng những hành vi tính dục xếp theo mức độ tăng dần từ hôn đến âu yếm và quan hệ tình dục. Hầu hết thiếu niên ở Mỹ đều thực hiện hành vi hôn hít và âu yếm. Theo Gordon và Scales (1977) thì ít nhất có hơn một nửa thiếu niên Mỹ có quan hệ tình dục.

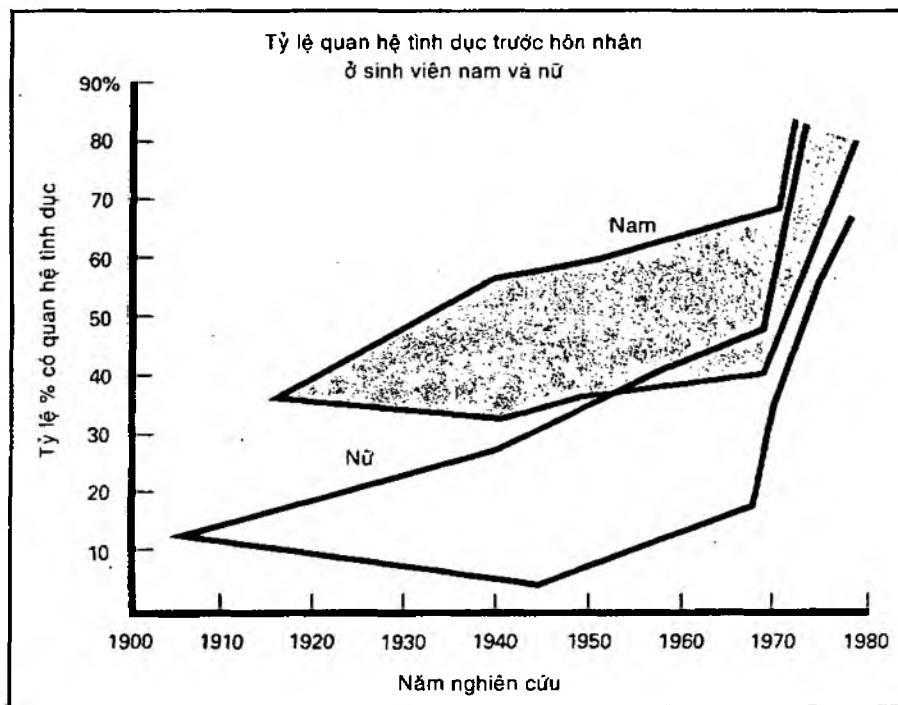


HÌNH 10-3:

Các thống kê gần đây cho thấy đến độ tuổi 16 thì có 45% bé nam và 33% bé nữ ở Mỹ bắt đầu sinh hoạt tình dục. Đến tuổi 19 tỷ lệ trên là 79% đối với nam và 68% với nữ (Viện Alan Guttmacher 1981).

Thật là thú vị khi so sánh kết quả này với những cuộc điều tra gần đây. Hình 10-3 cho thấy kết quả của một cuộc điều tra thực hiện trên toàn nước Mỹ do Học viện Alan Guttmacher tiến hành năm 1981. Cuộc điều tra này cho thấy, gần 80% nam giới và 70% nữ giới có quan hệ tình dục ở tuổi 19. Khi so sánh bảng số liệu này với những số liệu của các

cuộc điều tra trước, ta sẽ thấy được khuynh hướng gia tăng hoạt động tình dục ở tuổi trẻ (Fox, 1979). Darling, Kallen và Van Dusen (1984) phát hiện ra các khuynh hướng tương tự về tỷ lệ quan hệ tình dục của sinh viên đại học chưa kết hôn (xem Hình 10-4). Cuối cùng, theo những ước tính do Hiệp hội làm cha mẹ có Kế hoạch của Mỹ cung cấp năm 1988, thì 8 trên 10 thiếu niên nam và 6 trên 10 thiếu niên nữ có quan hệ tình dục ở tuổi 19. Nếu ước tính này là đúng thì chúng ta có thể thấy rằng, tỷ lệ quan hệ tình dục ở nữ thiếu niên giảm 10% vào khoảng đầu và cuối thập kỷ 80. Phần tiếp theo sẽ xem xét một số nguy cơ về sức khỏe có thể làm giảm khuynh hướng gia tăng hoạt động tình dục ở tuổi thiếu niên.



HÌNH 10-4:

Tỷ lệ quan hệ tình dục đối với các sinh viên đại học nam và nữ chưa từng xây dựng gia đình, dựa trên 35 nghiên cứu công khai (Danling, Kallen và Vandusen, 1984), minh họa cả việc gia tăng quan hệ tình dục trước hôn nhân và việc suy giảm ở “tiêu chuẩn kép”.

Các nguy cơ về sức khỏe, tình dục và bạn đồng đẳng (Peers, Sex and Health Risks)

Các áp lực của bạn bè đồng trang lứa và hoạt động tình dục đã kết hợp với nhau để đặt thiếu niên vào nguy cơ cao của tình trạng có thai ngoài ý muốn cũng như nguy cơ mắc các bệnh tật khác. Nguyên nhân và hậu quả của các vấn đề này vừa là do yếu tố tâm lý vừa do yếu tố thể chất. Chúng ta hãy xem xét cả hai khía cạnh này và sau đó xem xét vai trò của các nhà tâm lý học trong việc giúp đỡ thiếu niên giảm đi các nguy cơ đó.

Tháng 6 năm 1988, chúng tôi đã liên hệ với Hội Làm cha mẹ có Kế hoạch của Mỹ để có được các số liệu thống kê mới nhất về tình trạng mang thai tuổi thiếu niên. Họ báo cáo rằng, mỗi năm có hơn 1 triệu thiếu niên Mỹ mang thai, và hơn 80% các ca này là không mong muốn. Có 1/5 phụ nữ da trắng và 2/5 phụ nữ da đen ở Mỹ mang thai trước tuổi 18. Khoảng 40% các ca mang thai ở tuổi thiếu niên đi đến kết cục là phá thai. Năm 1985, cứ 10 thiếu niên có hoạt động tình dục thì có tới 4 trường hợp không sử dụng các biện pháp tránh

thai, 2 trường hợp có thai, và 1 trường hợp sinh con. Theo một điều tra năm 1986 do Hội Làm cha mẹ có kế hoạch và Hiệp hội Louis Harris Mỹ tiến hành, thì các thiếu niên Mỹ cho rằng, do áp lực của xã hội mà họ không thể đợi đến lúc trưởng thành mới có quan hệ tình dục. Các thiếu niên nói rằng “quan hệ tình dục không mong muốn” là lý do giải thích cho việc không kiểm soát được sinh sản. Các biện pháp tránh thai thường được sử dụng bởi các Thiếu niên nào có thể nhận thức được rằng mình có nguy cơ gây ra mang thai ngoài ý muốn.

Cox (1974) cho rằng, các phương tiện truyền thông đáng “cám dỗ” thiếu niên có quan hệ tình dục sớm. Giới truyền thông có thể góp phần gây ra cái mà Gordon và Scales (1977) gọi là “chuyện hoang đường về lối thoát tầm thường”. Chuyện hoang đường này khiến một số thiếu niên tự hỏi liệu mình có “bình thường” hay không nếu có quan hệ tình dục muộn. Các em coi mình là “trưởng thành” hơn nếu có quan hệ yêu đương và tình dục sớm hơn so với chúng bạn. Sự thật này đối lập hoàn toàn với câu chuyện hoang đường của các nghiên cứu đã tiến hành do đặc khách quan về sự trưởng thành. Các nghiên cứu này cho thấy, rằng những thiếu niên yêu đương và có quan hệ tình dục sớm thường không trưởng thành bằng những người bạn cùng lứa mà không yêu đương và không có quan hệ tình dục (Helms & Turner, 1981).

Việc chưa trưởng thành và các xáo trộn tâm lý của tình trạng mang thai ở tuổi thiếu niên góp phần tạo ra một thực tế là những em kết hôn ở tuổi này thì sau đó thường lại sẽ ly dị (Presser, 1977; Stark, 1986). Việc mang thai ở tuổi thiếu niên không chỉ gây ra tổn thương đáng kể về mặt tình cảm mà còn gia tăng nguy cơ mắc phải các biến chứng về thể chất cho cả mẹ và con (Moore, 1978; Stark, 1986).

Ảnh hưởng đầy đủ của các nguy cơ mang thai trở nên rõ ràng nhất khi người ta bổ sung hiện tượng mang thai trước hôn nhân ở tuổi thiếu niên vào hiện tượng có thai tiền hôn nhân khác. Kết quả là 30% các cô gái trẻ không còn trinh trắng ở Mỹ đều có thai ít nhất là một lần trước khi lấy chồng (Zelnick, Kantner, & Ford, 1981).

Thiếu niên có quan hệ tình dục cũng tự đặt mình vào nguy cơ mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục (sexually transmitted disease – STD). Ở Mỹ mỗi năm có tới 8-12 triệu ca bị mắc bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, 75% các ca này xuất hiện ở lứa tuổi 15-24 (USDHHS, 1980). McElhoe (1988) đã khảo sát 4 dạng phổ biến của bệnh lây truyền qua đường tình dục, (1) bệnh giang mai (syphilis), (2) bệnh lậu (gonorrhea), (3) chlamydia, và (4) bệnh mào gà (herpes). Kết quả như sau:

Năm 1987, ở Mỹ có gần 28.000 ca giang mai mới. Các triệu chứng ban đầu của giang mai là đau buốt ở bộ phận sinh dục. Việc điều trị sớm là rất quan trọng bởi vì nếu giang mai mà không được điều trị thì có thể dẫn đến mù, vô sinh, tổn thương não, bệnh tim, và tử vong. Một bà mẹ có thể truyền bệnh giang mai cho thai nhi trước hoặc trong khi sinh. Những đứa trẻ sinh ra mà đã mắc bệnh giang mai thì rất khó sống.

Ở Mỹ mỗi năm có khoảng 1 triệu ca bệnh lậu, và 3-5 triệu ca chlamydia. Các triệu chứng của bệnh lậu và chlamydia là sự khó chịu khi đi tiểu và/hoặc có mủ chảy ra từ niệu quản. Phụ nữ cũng có thể thấy mủ và cảm thấy ngứa trong âm đạo. Cả hai bệnh này đều có thể điều trị được bằng thuốc, và việc điều trị sớm cũng rất quan trọng. Một tai biến có thể của hai bệnh này đối với nữ là bệnh viêm khung chậu (pelvic inflammatory disease - PID). Khoảng 25% các ca viêm khung chậu cần phải nhập viện. Hậu quả của việc viêm khung chậu có thể gây sẹo ở dạ con và ở ống dẫn trứng (xem Chương 2). Việc có sẹo này có thể dẫn

đến vô sinh hoặc có thai ngoài dạ con, mà có thai ngoài dạ con thì có thể bị tử vong. Ở nam giới biến chứng có thể là bị viêm ống dẫn tinh dẫn đến vô sinh. Mối đe dọa lớn nhất của chlamydia là người ta có thể mắc bệnh mà không có bất kỳ triệu chứng nào cho tới khi các biến chứng nghiêm trọng xuất hiện. Đó là “hiểm họa thầm lặng”, vốn có thể lan truyền mà người ta không biết được. Thai nhi bị tiếp xúc với các bệnh này trước hoặc trong khi sinh thường bị các biến chứng, chẳng hạn như bệnh viêm mắt.

Bệnh mào gà là một bệnh lây truyền qua đường tình dục với tỷ lệ cao. Mỗi năm ở Mỹ có thêm 400.000-600.000 ca bệnh mới. Khoảng 20 triệu người bị tái mắc bệnh mỗi năm. Không giống như 3 căn bệnh lây truyền qua đường tình dục nói trên, bệnh mào gà không chữa được. Nạn nhân của nó sẽ bị tái mắc trong suốt cuộc đời và bị đau đớn và khó chịu ở bộ phận sinh dục. Mẹ có thể truyền bệnh này cho con trong khi sinh. Ảnh hưởng của bệnh đối với thai nhi có thể là các rối loạn của hệ thần kinh trung ương đe dọa tới mạng sống.

Mặc dù thuộc loại nghiêm trọng và phổ biến nhưng các bệnh này vẫn không thể sánh với một căn bệnh chết người lây truyền qua đường tình dục và vô phương cứu chữa, đó là AIDS (hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải). Bộ Y tế và Dịch vụ Con người của Mỹ (1988) khuyến cáo rằng “AIDS là một trong những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng nhất mà công chúng Mỹ phải đối mặt”. Trước đây không lâu, người ta nghĩ rằng chỉ những người đồng tính luyến ái mới có nguy cơ cao mắc bệnh này. Tuy nhiên, ngày nay khoảng 30% nạn nhân của AIDS là người quan hệ tình dục khác giới. Bệnh AIDS lây truyền theo 4 cách: 1) quan hệ tình dục qua miệng, qua hậu môn, hoặc qua âm đạo với người bị AIDS, 2) dùng chung bơm kim tiêm với người bị AIDS, 3) được tiếp máu có chứa virut AIDS, và 4) do truyền từ người mẹ bị mắc AIDS từ khi mang thai hoặc khi sinh. Chúng ta hãy tập trung vào hai cách lây bệnh đầu, đó là các hành vi có nguy cơ mắc bệnh cao mà cá nhân có thể hoàn toàn kiểm soát được. Lý do chính của việc lan truyền bệnh AIDS là người ta có thể mắc AIDS mà không hề có bất kỳ triệu chứng nào trong nhiều năm. Kết quả là, một người có thể mắc và truyền bệnh AIDS trong nhiều năm mà không hề biết. Ví dụ, trong một trường hợp được Bộ Y tế và Dịch vụ Con người Mỹ thông báo (1988), Carmen Reyes không biết được là mình bị mắc AIDS cho tới khi cô sinh một cậu con trai được chẩn đoán là bị mắc chứng bệnh này. Người ta có thể bị mắc AIDS trong 5 năm hoặc lâu hơn mà không hề biết bởi vì nhìn họ vẫn khỏe mạnh bình thường và họ cũng cảm thấy khỏe mạnh. Nói cách khác, một bạn tình hoặc một người dùng chung bơm kim tiêm trông khỏe mạnh bình thường nhưng vẫn có thể truyền bệnh cho bạn. Họ có thể đã nhiễm bệnh từ một người nào đó mà họ có quan hệ tình dục hoặc dùng chung bơm kim tiêm trong vòng 5 năm trở lại đây hoặc lâu hơn. Khi các triệu chứng xuất hiện thì sức khỏe giảm sút một cách nhanh chóng bởi vì AIDS ngăn cản các cơ chế phòng thủ tự nhiên của cơ thể khiến chúng không hoạt động được tốt. Trước khi các triệu chứng xuất hiện, cách duy nhất mà một nạn nhân của AIDS có thể phát hiện ra là mình mắc bệnh hay không, đó là làm xét nghiệm AIDS. Bộ Y tế và Dịch vụ Con người của Mỹ (1988) khuyến cáo rằng, bạn nên đi làm xét nghiệm AIDS nếu bạn có liên quan tới một trong các nhân tố sau:

1. Bạn mắc bất kỳ một bệnh lây truyền qua đường tình dục nào
2. Bạn dùng chung bơm kim tiêm
3. Bạn là nam giới và đã có quan hệ tình dục với một nam giới khác
4. Bạn có quan hệ với điếm, nam hoặc nữ

5. Bạn có quan hệ với một người mà người đó liên quan tới 4 nhân tố trên.

Không có một cách tiếp cận đơn nhất nào giải quyết được các vấn đề liên quan đến việc mang thai ngoài ý muốn và các bệnh lây truyền qua đường tình dục ở thiếu niên. Các nhà tâm lý học sẽ phải phối hợp với các nhà khoa học khác – những người nghiên cứu về các nhân tố thể chất. Ngoài ra, việc hiểu và kiểm soát được các nhân tố tâm lý sẽ cần tới nỗ lực tập thể của các nhà tâm lý chuyên về nhiều lĩnh vực được xem xét trong cuốn sách này: sinh vật học, học tập, tư duy, giải quyết vấn đề, sự phát triển, động cơ thúc đẩy, cảm xúc, stress, nhân cách, tâm lý học dị thường, liệu pháp, quan hệ giữa người với người, các cá nhân trong nhóm, môi trường, hành vi và sức khỏe. Không mấy khó khăn để có thể thấy được các chủ đề này có liên hệ với nhau như thế nào. Nhưng để biết được việc nghiên cứu về tất cả các lĩnh vực đó lồng ghép thế nào với các giải pháp thực tế thì lại là một điều không dễ dàng gì. Các giải pháp hiệu quả chắc chắn phải được đặt trên một nền tảng của khung lý thuyết toàn diện, và dựa vào cơ sở dữ liệu.

Chúng ta gợi mở về một bước tiến tới khung lý thuyết trong thảo luận của chúng ta trước đây về mối quan hệ giữa sự thân mật và tính dục. Chúng ta nhận thấy rằng người ta có thể thân mật mà không cần phải quan hệ tình dục và ngược lại – theo như lý thuyết phát triển của Erikson. Thảo luận của chúng ta nhắc lại lời khuyến cáo của Bộ Y tế và Dịch vụ Con người Mỹ như sau:

Bạn phải cẩn thận với người mà bạn sẽ có quan hệ tình dục, hãy tự đưa ra quyết định của chính bạn, dựa vào sự đánh giá tốt nhất của bạn.

Người đó có mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục không? Họ đã ăn năn với bao nhiêu người? Họ có sử dụng ma túy hay không? Tất cả những câu hỏi trên đều nhạy cảm nhưng lại rất quan trọng. Tuy nhiên, trách nhiệm của bản thân bạn là phải đặt ra các câu hỏi đó.

Bạn hãy suy xét như vậy và nếu bạn thân thiết với một người nào đó tới mức có thể quan hệ tình dục được thì bạn nên nói chuyện với người đó về bệnh AIDS.

Nếu người ấy không muốn nói đến chuyện đó, thì bạn không nên quan hệ tình dục với anh ta/chị ta.

Chủ đề ở đây thật rõ ràng: HÃY THÂN MẬT VỀ TÂM HỒN TRƯỚC KHI ĐỤNG CHẠM VỀ THỂ XÁC. Có lẽ các nhà tâm lý học và các nhà khoa học sức khỏe khác có thể sẽ phát triển chủ đề này thành các giải pháp thực tế được dựa trên lý thuyết và kinh nghiệm.

III. THỜI KỲ TRƯỞNG THÀNH CÒN THANH XUÂN (YOUNG ADULTHOOD)

Cuộc đời của O'Keeffe là một lời nhắc nhở quý giá rằng, người lớn không nhất thiết phải trải nghiệm các sự kiện của cuộc đời theo một thứ tự giống nhau. Nhiều người xây dựng gia đình và có con đầu lòng ở độ tuổi từ 20-25. Cha mẹ của O'Keeffe cũng tuân theo dạng thức này, nhưng bản thân O'Keeffe thì lại không xây dựng gia đình cho tới khi 37 tuổi, và bà cũng không có con. Tuy nhiên, bà đã dành trọn cuộc đời cho công việc nghệ thuật. Điều đó trở thành điều quan trọng nhất trong cuộc đời bà.

Lowenthal (1977) đã đưa ra một khung giá trị cho việc nghiên cứu sự phát triển trong

thời kỳ trưởng thành còn thanh xuân. Bà cho rằng, các nhà nghiên cứu có thể thống nhất nhiều khía cạnh khác nhau của sự phát triển bằng cách nghiên cứu các thúc ước (commitment). Theo bà, người trưởng thành trẻ tuổi có 3 thúc ước đặc biệt quan trọng, đó là thúc ước đạo đức, thúc ước giữa người với người, và thúc ước về sự tinh thông. Các thúc ước đạo đức (*moral commitments*) liên quan đến sự phát triển trong thời kỳ phát triển đạo đức cao nhất của Kohlberg – giai đoạn hậu thông thường (*postconventional*) mà chúng ta đã thảo luận trước đây. Các cam kết giữa người với người (*interpersonal commitments*) liên quan đến thời kỳ phát triển thứ 6 của Erikson – “sự thân mật so với sự cô lập”. Hầu hết những người trưởng thành trẻ tuổi vào thời kỳ này đều thúc ước bản thân với các mối quan hệ thân mật được đặc trưng bằng sự quan tâm chăm sóc và tôn trọng lẫn nhau một cách sâu sắc. Việc né tránh dạng thúc ước này có thể sẽ dẫn tới một cảm giác sâu sắc về sự cô lập với những người xung quanh. Để minh họa cho thời kỳ này, chúng ta sẽ thảo luận về việc hôn nhân và nuôi dạy con cái, đây là cách chung nhất để người trưởng thành phát triển các mối quan hệ thân mật. Thúc ước về sự tinh thông (*mastery commitments*) ám chỉ các thúc ước về nghề nghiệp, chẳng hạn như sự gắn bó với công việc nghệ thuật của O’Keeffe.

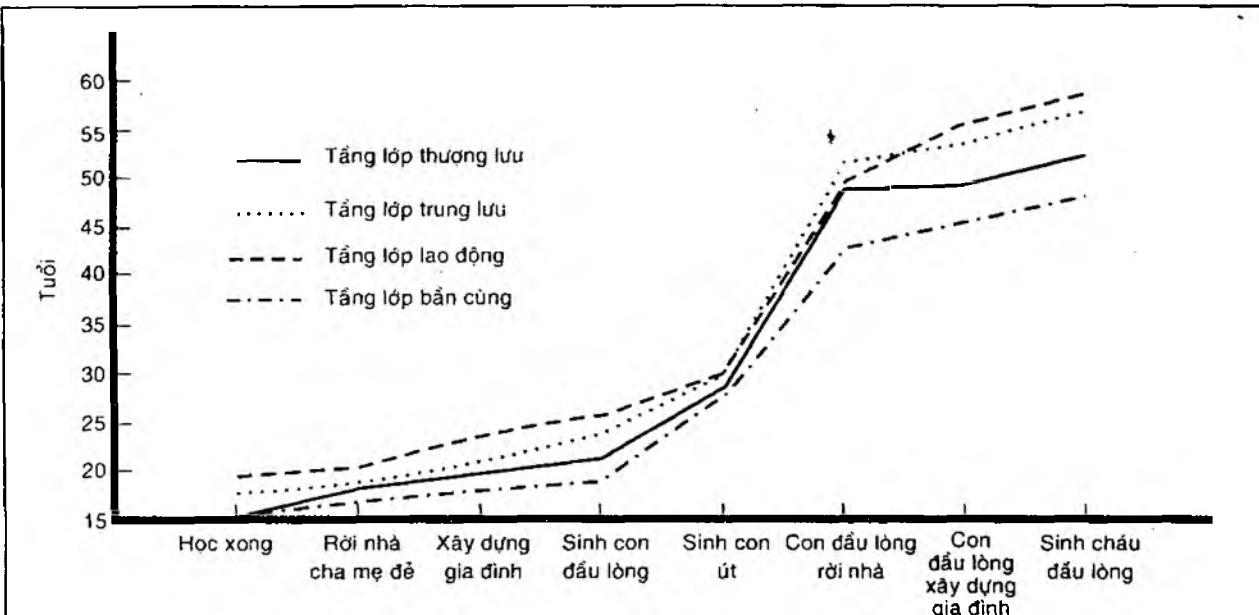
1. Thúc ước về gia đình (Family Commitments)

Mẹ của O’Keeffe – Ida – thoát ly gia đình khi 20 tuổi. Bà lấy chồng và có con đầu lòng 2 năm sau đó, và người con thứ 5 ra đời trước khi bà 30 tuổi. Hầu hết thời kỳ trưởng thành còn thanh xuân của bà được dành cho việc gây dựng và chăm sóc gia đình. Khoảng 93% phụ nữ ngày nay có thúc ước như vậy trong suốt thời kỳ trưởng thành còn thanh xuân của mình, mặc dù xu hướng gần đây cho thấy có các phong cách sống khác (xem Hultsch & Deutscher, 1981). Ví dụ, một người đàn ông và một người phụ nữ chưa xây dựng gia đình có thể sống chung với nhau giống như vợ chồng; hiện tượng này được gọi là “sống chung không kết hôn” (*cohabitation*) (Stafford, Backman, & Dibona, 1977). Mặc dù có sự gia tăng các lối sống khác, nhưng chúng ta sẽ tập trung vào cuộc sống có hôn thú, bởi vì nó tác động đến đa số những người trưởng thành trẻ tuổi.

Hôn nhân và chu kỳ gia đình (Marriage and Family Cycle)

Hôn nhân và chăm sóc con cái tạo nên một chu kỳ gia đình (*family cycle*), đây là diễn tiến các sự kiện gia đình được lặp đi lặp lại từ thế hệ này qua thế hệ khác. Các sự kiện chính trong chu kỳ gia đình là: (1) thoát ly cha mẹ đẻ; (2) xây dựng gia đình; (3) sinh con đầu lòng; (4) sinh con út; (5) con đầu lòng thoát ly; (6) con út thoát ly; (7) con cái xây dựng gia đình; (8) cháu ra đời. Các sự kiện này có ảnh hưởng quan trọng tương tác với nhau để tạo ra các dạng thức độc đáo về sự phát triển của người trưởng thành. Vì vậy, các nhà nghiên cứu quan sát việc định thời điểm, khoảng thời gian, và sự hội tụ của các sự kiện chu kỳ gia đình.

Ta có thể so sánh lịch sử của gia đình mình với gia đình bạn bè để có thể thấy được sự đa dạng về độ tuổi mà ở đó các sự kiện gia đình xuất hiện. Tuy nhiên, các nhà tâm lý học đã phát hiện ra các xu hướng thú vị bằng cách quan sát độ tuổi trung bình của các sự kiện này. Hình 10-5 thể hiện kết quả của một nghiên cứu so sánh tuổi trung bình của phụ nữ thuộc các tầng lớp xã hội khác nhau (Olsen, 1969).



HÌNH 10-5:

Đây là kết quả của một nghiên cứu được so sánh với độ tuổi trung bình mà ở đó các sự kiện gia đình đã xuất hiện trong đời sống của phụ nữ ở các tầng lớp xã hội khác nhau (Olsen, 1969).

Phụ nữ thuộc tầng lớp trung thương lưu thường già hơn từ 4-8 tuổi so với phụ nữ tầng lớp hạ lưu khi mỗi sự kiện diễn ra, trong khi phụ nữ tầng lớp trung lưu và tầng lớp lao động rơi vào giữa mức này. Một sự khác biệt đáng kể giữa các nhóm là khoảng thời gian giữa con đầu lòng và con út. Tuổi trung bình ở các bà mẹ trung thương lưu khi sinh con đầu lòng là 26, và sinh con út là 29. Trong khi đó tuổi trung bình của các bà mẹ tầng lớp hạ lưu khi sinh con đầu lòng là 18, và sinh con út là 27. Cho dù có sự khác biệt đó, nhưng sự diễn tiến của các sự kiện lại tương tự nhau giữa các tầng lớp. Tính trung bình phụ nữ thường thoát ly cha mẹ để khoảng 1-2 năm sau khi học hết phổ thông; sau đó khoảng 1-3 năm thì lấy chồng; và sau khoảng 1-3 năm thì sinh con đầu lòng.

Một số chứng cứ cho thấy rằng, thời điểm diễn ra các sự kiện của gia đình có thể liên quan tới sự thỏa mãn về hôn nhân và của cha mẹ. Ví dụ, phụ nữ thuộc tầng lớp trung lưu lấy chồng vào độ tuổi từ 20-30 nói rằng họ hạnh phúc hơn phụ nữ cũng thuộc tầng lớp này nhưng lấy chồng sớm hơn hoặc muộn hơn (Nydegger & Mitteness, 1979). Tuy nhiên, việc “chêch khôi kế hoạch” không phải luôn luôn gắn với sự không thỏa mãn. Hầu hết nam giới đều làm bố trước tuổi 40, nhưng những người chờ lâu hơn độ tuổi này thường hạnh phúc hơn với vai trò làm cha của mình. Nydegger và Mitteness cho rằng, những người đàn ông chờ có con có thể ít phải trải nghiệm xung đột giữa cuộc sống gia đình với các yêu cầu của sự nghiệp. Sự giải thích này phù hợp với sự tồn tại của các đòi hỏi khắt khe của sự nghiệp trong suốt thời kỳ trưởng thành còn thanh xuân mà chúng ta sẽ thấy ở phần tiếp theo.

2. Những cam kết về nghề nghiệp (Occupational Commitments)

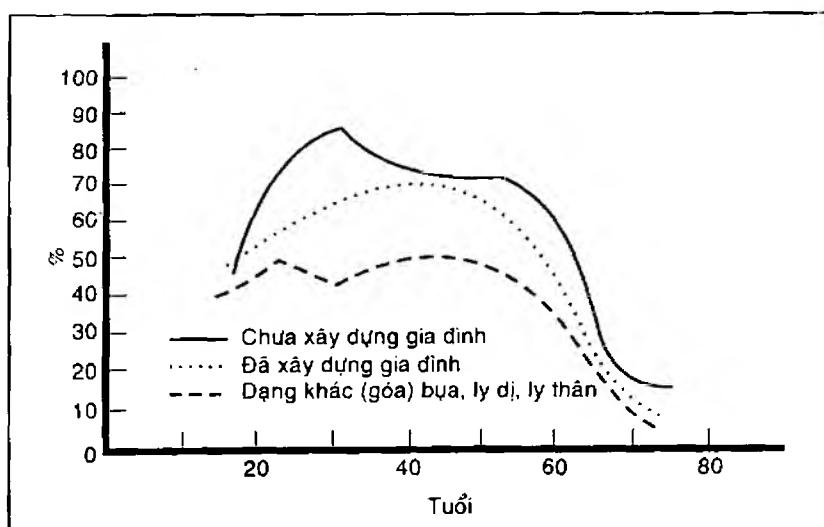
O’Keeffe bắt đầu khởi sự nghề họa sĩ bằng việc triển lãm tranh của bà tại phòng tranh của Stieglitz khi bà 28 tuổi. Khi bước vào tuổi trung niên bà đã được thừa nhận là “một nữ họa sĩ vĩ đại của nước Mỹ” (Lisle, 1980). Tất nhiên, không phải ai cũng có thể trở thành người vĩ đại trong lĩnh vực mà mình theo đuổi, nhưng nhiều người trưởng thành trẻ tuổi đạt

được các cấp độ cao trong công việc mà họ đã chọn trước khi họ bước vào tuổi trung niên. Những người trưởng thành trẻ tuổi thường cống hiến sức lực cho việc trau dồi kiến thức và kỹ năng, đôi khi họ có một vài việc làm khác nhau để giúp tiến bộ hơn trong công việc mà họ đã lựa chọn.

Việc trau dồi kiến thức cụ thể và các kỹ năng liên quan đến công việc không phải là sự thay đổi phát triển duy nhất cần thiết cho một cam kết sự nghiệp thành công. White (1975) đã khắc họa 4 khía cạnh của nhân cách và phát triển xã hội vốn cũng gắn liền với sự nghiệp. Những người trưởng thành trẻ tuổi phải học (1) ứng xử với người khác một cách nồng hậu, kính trọng và tự tin; (2) đưa ra các quyết định dựa vào niềm tin của chính mình; (3) tôn trọng các giá trị văn hóa; và (4) quan tâm đến xã hội và những người sống trong đó. Theo đó, các cam kết sự nghiệp tùy thuộc vào sự phát triển về nhận thức, về xã hội, và về nhân cách trong suốt thời kỳ trưởng thành còn thanh xuân. Như đã đề cập trước đây, Lowenthal (1977) lập luận rằng sự cam kết trở thành tính thông tin một nghề nghiệp là khía cạnh rất quan trọng đối với sự phát triển của người trưởng thành trẻ tuổi.

Phụ nữ trong lực lượng lao động (Women in the Work Force)

Ở Mỹ ngày càng có nhiều phụ nữ tham gia lực lượng lao động. Năm 1940 chỉ có 25% lao động nữ, nhưng đến năm 1980 đã có tới 50, 7% (Cục Thống kê Lao động Mỹ, 1981). Phụ nữ đã xây dựng gia đình chiếm tỷ lệ cao trong sự gia tăng đó. Tuy nhiên, mức lao động của họ vẫn thua kém phụ nữ chưa xây dựng gia đình. Sự khác biệt đặc biệt lớn trong thời kỳ trưởng thành còn thanh xuân, như được chỉ ra trong Hình 10-6 – hình này thể hiện mức lao động tính theo lứa tuổi, đối với phụ nữ vẫn còn son và phụ nữ đã lập gia đình con số cũng thể hiện phụ nữ đã lập gia đình có hai điểm gia nhập lực lượng lao động. Mức lao động của họ đạt đỉnh cao ở độ tuổi 20 và ngoài 20 ở độ tuổi 50 và ngoài 50. Hai thời điểm đỉnh cao này tương ứng với giai đoạn trước khi sinh con và sau khi con cái đã khôn lớn và thoát ly gia đình. Còn sự gián đoạn khi phải nuôi con phần nào giải thích cho lý do tại sao lương của phụ nữ lại thấp hơn nam giới từ 20-25% trong cùng một nghề. Sự khác biệt đó cũng còn một nguyên nhân mà là do hệ thống kinh tế Mỹ phân biệt đối xử với phụ nữ, cho dù nó đã nhẹ hơn trước (Hoffman & Nye, 1974; Kreps, 1976; Treiman & Hartman, 1981).



HÌNH 10-6:

Đồ thị minh họa tỷ lệ phụ nữ đã có chồng và phụ nữ độc thân tính theo tuổi tham gia làm việc.

Phụ nữ nội trợ so với phụ nữ có sự nghiệp (Housewives versus Career Women)

Ai là người hạnh phúc hơn: phụ nữ ở nhà nội trợ hay phụ nữ đi làm? Câu hỏi này có ý nghĩa nhất khi đặt ra cho các phụ nữ đi làm với nhiều vai trò khác nhau: người lao động, người vợ, người mẹ. Câu trả lời có thể khiến bạn ngạc nhiên dưới ánh sáng của các bài mô tả khắc họa trên phương tiện truyền thông hiện đại. Tạp chí, TV, phim ảnh cho rằng sự nghiệp đối với phụ nữ là làm giàu, giải phóng, và làm thỏa mãn. Ngược lại, vai trò của phụ nữ nội trợ thường được mô tả là buồn tẻ, cô đơn, và thấp kém. Theo đó, phụ nữ có sự nghiệp chắc phải hạnh phúc hơn. Nhưng trên thực tế không có sự khác biệt nào cả! Hai nghiên cứu độc lập và tiến hành trên diện rộng đã cho thấy không có sự khác biệt nào trong việc thỏa mãn cuộc sống chung hoặc trong ý thức tự trọng (Baruch & Barnett, 1980; Wright, 1978). Nhiều phụ nữ đi làm có được cảm giác tự hào và quyền uy từ công việc của họ, đặc biệt là những người làm các nghề danh tiếng (Baruch, Barnett, & Rivers, 1983; Stark, 1987a). Nhiều phụ nữ (và nam giới) cũng phát hiện ra bốn phận làm cha mẹ là một nguồn thỏa mãn lớn lao. Ngày càng có nhiều phụ nữ tìm ra cách thức đạt được tự thỏa mãn từ sự nghiệp và từ gia đình (Gerson, 1986; Stark, 1987b). Tuy nhiên, người không chứng minh được sự khác biệt trong việc thỏa mãn cuộc sống, khi so sánh gộp tất cả các bà nội trợ “truyền thống” với tất cả các phụ nữ đi làm “không truyền thống”. Một mặt, các kết quả này cho thấy rằng cần phải tiến hành nhiều nghiên cứu hơn nữa để xác định các yếu tố dẫn tới sự thỏa mãn và không thỏa mãn trong phạm vi các vai trò “truyền thống” và “không truyền thống” (Gerson, 1986). Mặt khác, các phát hiện này đã cung cấp diệu hóa một chủ đề phổ biến trong tâm lý học vòng đời – đó là không có con đường đơn nhất nào dẫn tới hạnh phúc.

Khắc họa một phụ nữ thành công trong sự nghiệp (Profile of a Successful Career Woman)

Hennig và Jardim (1976) đã xác định ra đặc điểm của 25 phụ nữ đã tự vươn lên trở thành các giám đốc điều hành vào giai đoạn cuối của thời kỳ trưởng thành còn thanh xuân. Nhóm phụ nữ này thường là con cả trong gia đình và họ thường xuất sắc trong trường đại học. Các ông bố của họ cực kỳ ủng hộ nghề nghiệp họ chọn, khuyến khích họ phát huy hết khả năng, động viên họ phá vỡ các khuôn mẫu về vai trò giới tính, hỗ trợ họ về mặt tài chính khi khởi đầu sự nghiệp. Các phụ nữ này chấp nhận sự giúp đỡ của đồng nghiệp nam giới cấp trên khi ở giai đoạn mới bắt đầu, nhưng khi họ đạt được chức quản lý cấp trung thì họ bắt đầu hoạt động độc lập. Chân dung khắc họa phụ nữ thành công trong sự nghiệp như trên có thể gọi là đầy đủ, tuy nhiên nó vẫn còn sơ lược nếu đem so sánh với các quan sát chi tiết hơn đối với nam giới thành công trong sự nghiệp.

Trở thành người đàn ông của chính mình (Becoming One's Own Man)

Daniel J. Levinson (1978; 1986) và 4 đồng nghiệp thuộc Đại học Yale đã tiến hành một trong các nghiên cứu toàn diện nhất về sự phát triển ở các nam giới trưởng thành trẻ tuổi. Nhóm nghiên cứu này tiến hành khảo sát 49 nam giới là các giám đốc điều hành, các nhà sinh học, nhà viết tiểu thuyết, hoặc những người hưởng lương theo giờ. Họ phỏng vấn những người đàn ông này trong tổng số thời gian là khoảng 10-20 tiếng, các lần phỏng vấn được rải ra trong vòng một năm rưỡi. Tất cả những người này đều nằm trong độ tuổi từ 35-40 khi phỏng vấn lần đầu tiên; 2 năm sau nhóm nghiên cứu lại tiếp tục các cuộc phỏng vấn tiếp theo. Trong lần phỏng vấn này, những người đàn ông đó được yêu cầu nhớ lại các sự kiện về thời kỳ trưởng thành nhưng còn thanh xuân của họ. Kết quả cho thấy nam giới trải qua 3 giai đoạn trong thời kỳ trưởng thành nhưng còn thanh xuân: Họ trải qua một giai

đoạn mà Levinson gọi là *bước vào thế giới của người trưởng thành* (*entering the adult world*) ở vào khoảng đầu và cuối tuổi 20. Trong giai đoạn này, nam giới đi tìm kiếm sự cân bằng giữa việc duy trì các phương án lựa chọn luôn được mở với việc hình thành một cơ cấu cuộc sống ổn định. Hầu hết nam giới đều trải qua *giai đoạn chuyển đổi tuổi 30* (*age 30 transition*) vào trước hoặc sau sinh nhật lần thứ 30 của họ một vài năm. Họ nghĩ rằng, sau thời gian đó sẽ là quá muộn để thực hiện những thay đổi, vì vậy họ đánh giá kỹ lưỡng các cam kết của họ. Khoảng thời gian từ đầu 30 cho tới 40 tuổi, nam giới trải qua một giai đoạn mà Levinson gọi là *giai đoạn ổn định* (*settling down*). Lúc này họ đề cao tính ổn định và an toàn; họ thường tập trung vào một số mục tiêu quan trọng, chẳng hạn như sự thăng tiến. Kết thúc giai đoạn ổn định là *giai đoạn trở thành người đàn ông của chính mình* (*becoming one's own man*). Khi nam giới trải qua thời kỳ trưởng thành ban đầu, thì họ nhanh chóng phấn đấu đạt được sự tiến bộ trong công việc càng nhiều càng tốt, phấn đấu để có được quyền lực to lớn hơn, và phấn đấu để được độc lập hơn. Một số nam giới trải nghiệm một khung hoảng nghiêm trọng trong giai đoạn này. Họ cố gắng thay đổi mạnh mẽ cơ cấu cuộc sống hiện có của mình thông qua việc ly dị hoặc những thay đổi trong công việc. Giai đoạn trở thành người đàn ông của chính mình, dù là suôn sẻ hay gặp nhiều chông gai, thì cũng thường kết thúc ở độ tuổi 40, khi mà các nhu cầu phát triển mới xuất hiện ở tuổi trung niên.

IV. THỜI KỲ TRUNG NIÊN (MIDDLE ADULTHOOD)

O'Keeffe dường như đã “bắt đầu” đi “bắt đầu” lại trong suốt cuộc đời. Vì một trong những lần khởi đầu của bà bắt đầu ở độ tuổi 40. Ngạn ngữ có câu “Cuộc đời bắt đầu ở tuổi 40” cũng đúng với trường hợp của bà. “Sau khi từ bỏ ý tưởng có con và, bước vào sinh nhật lần thứ 40, Georgia bắt đầu lên kế hoạch cực kỳ chi tiết cho cuộc sống hàng ngày để loại bỏ mọi thứ không cần thiết đối với nghệ thuật... Bà đặt ra các mục tiêu mới cho bản thân và bắt đầu miệt mài giải quyết các vấn đề kỹ thuật khác nhau, sau khi giới phê bình đánh giá cao trình độ kỹ thuật của bà” (Lisle, 1980, tr. 182-184). Các trải nghiệm của bà ở độ tuổi từ 40-60 cho chúng ta một khung tham khảo thú vị để chúng ta thảo luận về thời trung niên.

1. Diễn tiến phát triển của những năm trung niên (Sequence of Development in Middle Years)

Sự sản sinh so với sự đình đốn do Erikson đề xuất (Erikson's generativity versus Stagnation)

Erikson (1959, 1963) khẳng định rằng, một trong hai cảm giác thống trị trong thời trung niên là: (1) *sự sản sinh* (*generativity*) là ý niệm về tự sản xuất và đóng góp cho thế giới, hoặc (2) *sự đình đốn* (*stagnation*) là ý niệm về tình trạng không đạt được kỳ vọng. Cảm giác sản sinh này sinh từ mối liên hệ đến gia đình, công việc, hoặc cộng đồng. O'Keeffe rõ ràng đã đạt được cảm giác sản sinh thông qua công việc của bà; còn mẹ bà có được cảm giác này thông qua nuôi dưỡng con cái. Người nào không có được cảm giác về thành quả đạt được xứng đáng thì sẽ hình thành ấn tượng bị sa lầy trong một cuộc đời vô nghĩa. Tuy nhiên, người ta có thể vượt qua được cảm giác đình đốn này và bằng cách đó họ có thể thông cảm về sự yếu kém hay nỗi đau khổ của người khác.

Các giai đoạn tuổi trung niên do Levinson đề xuất (Levinson's Periods of Middle Adulthood)

Levinson (1978) đưa ra một diễn tiến các giai đoạn trong suốt thời trung niên. Đó là: Con người trải nghiệm một *giai đoạn chuyển đổi giữa cuộc đời* (*midlife transition*) vào khoảng giữa tuổi 40-45. Giai đoạn này còn được gọi là giai đoạn khủng hoảng giữa cuộc đời – thời kỳ xung đột và stress. Con người ở độ tuổi 45-50 hình thành một cơ cấu cuộc sống mới của giai đoạn gọi là *bước vào tuổi trung niên* (*entering middle adulthood*). Những người tạo ra được một cơ cấu thỏa mãn trong giai đoạn chuyển đổi trước thì được hưởng thụ một trong những giai đoạn hạnh phúc nhất của cuộc đời. (kết luận của Levinson về cuộc đời sau 45 tuổi mang nhiều tính suy đoán, bởi vì nó được dựa trên tiêu sử thay vì dựa vào các cuộc phỏng vấn.) *Giai đoạn chuyển đổi tuổi 50* (*age 50 transition*) xuất hiện giữa tuổi 50-55. Nó tương tự với giai đoạn chuyển đổi tuổi 30 mà ở đó con người đánh giá lại các cam kết trước đó. *Giai đoạn đỉnh cao của tuổi trung niên* (*culmination of middle adulthood*) là một giai đoạn ổn định nằm trong khoảng từ 55-60 tuổi. Levinson có rất ít dữ liệu về giai đoạn này, nhưng ông ngờ ngợ giai đoạn này giống với giai đoạn ổn định mà ta đã thảo luận trên đây.

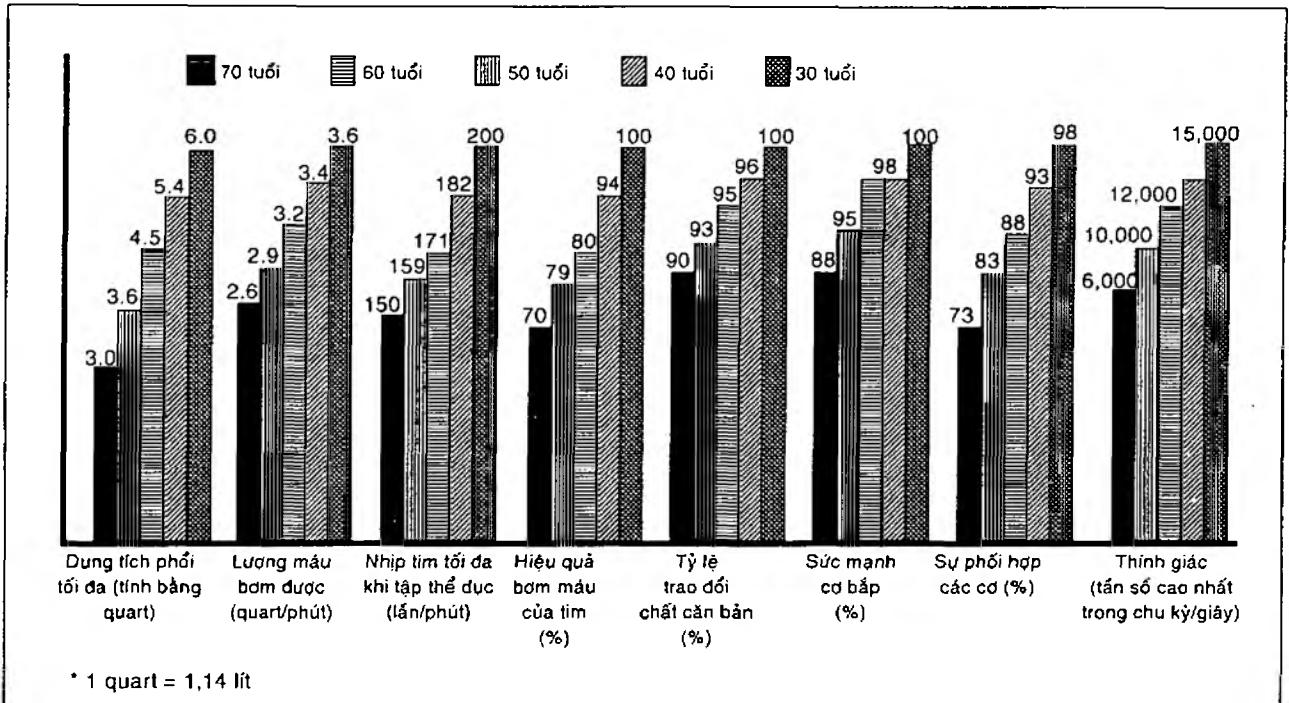
Clausen (1986) đã đưa ra một thuyết thay thế cho thuyết của Levinson. Đặc biệt, ông bác bỏ quan điểm cho rằng tất cả mọi người đều trải qua cùng một chuỗi các giai đoạn giống nhau. Thay vì đó, ông lập luận rằng con người có tính duy nhất, không ai giống ai và có các lực lượng kinh tế xã hội tác động lên họ. Kết quả là, một số người trải qua nhiều giai đoạn chuyển đổi hơn những người khác.

Levinson là người đầu tiên ghi nhận rằng, còn quá sớm để có thể nói là ông đã đúng trong việc đưa ra vấn đề về chuỗi các giai đoạn phát triển phổ quát. Bạn có thể đánh giá sự thỏa đáng về các giai đoạn phát triển do Levinson đề xuất với chính bản thân bạn khi xem xét các sự kiện về thể chất, gia đình, và công việc ở tuổi trung niên.

Nghiên cứu về các dạng thức này đã có các ứng dụng thực tế. Ví dụ, chúng có thể giúp bác sĩ lâm sàng chữa trị những người gặp phải vấn đề về điều chỉnh.

2. Thay đổi thể chất (Physical Changes)

Diện mạo của O'Keeffe trong những năm trung niên thể hiện sự vui vẻ, cười đùa, đau đớn, và buồn chán; chúng kết hợp với ánh mặt trời phía tây nam chói chang để khắc họa nên khuôn mặt bà. Những thay đổi thể chất của tuổi trung niên làm người ta chú ý tới tiến trình lão hóa. Hiện tượng hói đầu, xuất hiện các nếp nhăn, và tăng cân ảnh hưởng đến diện mạo của cơ thể. Như minh họa trong Hình 10-7, các khả năng sinh lý như sức mạnh của cơ bắp, dung tích phổi, sức bom máu của tim, và các chức năng khác đều bị suy giảm (de Vries, 1970; Maranto, 1984). Cũng có một sự gia tăng nhẹ vào thời điểm các chức năng này hoạt động để thực hiện các phản xạ đơn giản, chẳng hạn như việc nhấn phanh (thăng) xe trong trường hợp khẩn cấp (Hodgkins, 1962). Những người trung niên cũng nhận thấy thị lực bị giảm sút do có những thay đổi ở mắt (Sekuler, Kline, & Dismukes, 1982). Thủy tinh thể (lens) trở nên vàng và đục hơn và ít có khả năng hội tụ ánh sáng ở các vật gần, chẳng hạn như đọc sách (Fozard và cộng sự, 1977). Tất cả những thay đổi sinh học này nhắc nhở người ta rằng vòng đời của họ có giới hạn (Levinson, 1978).



HÌNH 10-7

Sự suy giảm về thể chất khiến cho các vận động viên chuyên nghiệp và những người có công việc đòi hỏi nhiều sức lực phải điều chỉnh triệt để về sự nghiệp của mình trong suốt tuổi trung niên.

Tuy nhiên, những thay đổi sinh học ít ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của hầu hết những người ở độ tuổi trung niên. Nhưng hầu hết những người ở độ tuổi trung niên, đặc biệt là nam giới, lại thể hiện sự quan tâm nhiều đến khả năng thể chất bị sút giảm của họ (Neugarten, 1968).

Tất nhiên, một số thay đổi buộc phải chấp nhận, nhưng gần đây càng có nhiều người ở độ tuổi trung niên thực hiện các bước để "giữ phong độ". Các chương trình thể dục như chạy nhảy, bơi lội... có thể rất có hiệu quả (de Vries, 1970). Các bác sĩ luôn đưa ra các chương trình tập luyện nghiêm ngặt cho những người được kiểm tra thể chất một cách cẩn thận (de Vries, 1975; Woodruff, 1977). Còn các chương trình ít khắc nghiệt hơn được đề xuất cho người khác. Ví dụ, người ta có thể tập luyện bằng cách đi bộ nhanh để giúp duy trì sức khỏe tốt.

3. Cam kết về gia đình (Family Commitments)

Như chúng ta đã đề cập trước đây, những cam kết gia đình của O'Keeffe là không bình thường. Tới sinh nhật thứ 45 thì bà mới chỉ xây dựng gia đình được 8 năm và không có con. Hầu hết những người trung niên khi đến tuổi 45 thì đã xây dựng gia đình được 20 năm rồi, và họ tự nhận thấy mình bị kẹp ở giữa các nhu cầu của hai thế hệ (Pearlin, 1980). Con cái họ – thường đã là thiếu niên – có các nhu cầu đặc biệt khi chúng tìm kiếm sự độc lập nhiều hơn nữa (Troll, 1982), trong khi đó cha mẹ già của họ lại có các nhu cầu đặc biệt khi họ trở

nên phải phụ thuộc hơn vào con cái (Cicirelli, 1982).

Nhiều người trung niên vẫn có một mối quan hệ đặc biệt với cha mẹ mình. Các bậc cha mẹ già dần dần càng phụ thuộc nhiều vào con cháu (Blenker, 1965). Người ta đáp ứng các nhu cầu của cha mẹ già theo nhiều cách khác nhau. Chẳng hạn như tới thăm nom, làm giúp việc nhà, dọn dẹp lặt vặt, và chăm sóc sức khỏe (Sussman & Burchinal, 1962). Thậm chí một số người còn đón cha mẹ về nhà mình để săn sóc (Spark & Brody, 1970). Nghiên cứu cho thấy rằng có 80-90% các bậc cha mẹ được nghiên cứu sống cách con cái trong phạm vi một giờ chạy xe. Trong số này có 80% thường xuyên gặp con cái hàng tuần (Riley, Johnson, & Foner, 1972). Các mối tương tác như vậy sẽ là tốt nhất khi cha mẹ già được phép bảo tồn chân giá trị cá nhân và con cái tuổi trung niên được phép deo đuổi các cam kết khác của mình (Blenker, 1965).

4. Cam kết về nghề nghiệp (Occupational Commitments)

O'Keeffe đã thực hiện các cam kết mạnh mẽ hơn đối với sự nghiệp của bà, và bà trở nên thành công hơn ở tuổi trung niên. Nhiều người cũng tuân theo dạng thức này. Tuy nhiên, ngày càng có nhiều người thay đổi công việc trong thời kỳ này. Clapton (1973) gọi những người trung thành với một công việc là *người kiên định (persister)*, và ông gọi những người thay đổi công việc là *người không kiên định (shifter)*. Chúng ta hãy đi xem xét hai dạng thức phát triển của người thuộc về hai tiêu chí này.

Những người đàn ông của công việc (Career Men)

Chứng cứ cho thấy rằng việc chuyển đổi công việc vào tuổi trung niên có một khía cạnh rất tích cực. Ví dụ, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng, những chuyển đổi đó có thể sẽ mang lại sự thỏa mãn, hiệu quả và ổn định (Murray, Powers, & Havighurst, 1971). Dạng thức tích cực này thường thấy ở những công nhân “cổ trắng” nhiều hơn là ở những công nhân “cổ xanh” (Schein, 1975).

Những nam giới gắn bó với một công việc không phải lúc nào cũng thành công cao. Trong một công trình nghiên cứu, Bray và Howard (1980) phát hiện ra tính biến đổi đáng kể trong sự thành công của những vị giám đốc đã gắn bó với hãng Bell Telephone System hơn 20 năm. Các giám đốc thành công này thông minh hơn, năng động hơn, và hiểu chiến hơn những giám đốc kém thành công khác. Họ cũng hài lòng hơn với công việc của họ, nhưng họ không nhất thiết phải hạnh phúc hơn trong các tình huống cuộc sống chung. Các giám đốc thành công nhất và ít thành công nhất đều cảm thấy hạnh phúc thông qua các dạng thức cuộc sống khác nhau.

Những người phụ nữ của công việc (Career Women)

Chúng ta đã xác định nhiều dạng thức công việc khác nhau cho phụ nữ, đó là những phụ nữ gắn bó với một công ty từ thời kỳ đầu của tuổi trưởng thành cho tới tuổi trung niên; những phụ nữ suốt ngày ở nhà làm công việc nội trợ; và những phụ nữ có thời gian gián đoạn việc đi làm ở công sở để nuôi dạy con cái. Chúng ta có thể gọi hai nhóm đầu là những phụ nữ *kiên định* và nhóm thứ 3 là những phụ nữ *không kiên định*.

Những phụ nữ không kiên định đặc biệt thú vị. Nhiều người quay lại trường học ở suốt tuổi trung niên vì nhiều lý do khác nhau. Có trường hợp, một số phụ nữ chỉ ôn lại những kỹ năng đã có trước khi đi làm lại. Ở trường hợp khác, một số phụ nữ hoàn thiện nốt các bằng cấp để trở thành người có chuyên môn toàn phần. Phụ nữ tuổi trung niên thường theo học

thạc sĩ và cao học với một nhiệt huyết cháy bỏng. Nhiệt huyết của họ thường giảm đi khi học được nửa chương trình, vì ngày càng có nhiều áp lực từ cả nhà trường lẫn gia đình. Tuy nhiên, sự quyết định ban đầu thường thăng thế, và các phụ nữ này xuất hiện với lòng tự trọng và sự quyết đoán được gia tăng (Lefevre, 1972; Rubin, 1979). Những phụ nữ không kiên định thường cảm thấy hạnh phúc mặc dù họ phải chịu sự phân biệt về lương bổng và cơ hội nghề nghiệp (Blau, 1975; Ritzer, 1977). Thực tế, những phụ nữ không kiên định thường như cũng hạnh phúc như những phụ nữ kiên định điều này phù hợp với một chủ đề quan trọng của nghiên cứu về vòng đời đó là: có nhiều cách để trở nên hạnh phúc.

Gần đây xuất hiện xu hướng liên quan đến khả năng của phụ nữ kết hợp công việc với gia đình. Baruch, Barnett, và Rivers (1983) đã tiến hành điều tra bằng bảng câu hỏi với 298 phụ nữ ở độ tuổi 35-55. Mẫu điều tra của họ được chọn ngẫu nhiên từ 6 tiêu chí: (1) phụ nữ đi làm công sở không xây dựng gia đình, (2) phụ nữ đi làm công sở có xây dựng gia đình và có con, (3) phụ nữ đi làm công sở có xây dựng gia đình nhưng chưa có con, (4) phụ nữ đi làm công sở đã ly dị nhưng có con, (5) phụ nữ nội trợ có xây dựng gia đình và có con, và (6) phụ nữ nội trợ có xây dựng gia đình nhưng chưa có con. Tính trung bình, các phụ nữ này đã học thêm hai năm sau khi tốt nghiệp phổ thông, và có thu nhập hàng năm từ 4.500-50.000 USD. Những phụ nữ này cho biết mức kiểm soát của họ đối với cuộc sống và niềm hạnh phúc mà họ có được từ sự kiểm soát đó. Kết quả cho thấy, phụ nữ nội trợ có xây dựng gia đình nhưng không có con thì có điểm thấp nhất. Điểm cao nhất là phụ nữ đi làm công sở, có chồng và có con. Điều này chứng tỏ phụ nữ tuổi trung niên có thể hạnh phúc với nhiều vai trò khác nhau (vai trò xã hội, làm vợ, làm mẹ...).

V. GIAI ĐOẠN CUỐI CỦA THỜI KỲ TRƯỞNG THÀNH (LATE ADULTHOOD)

Cục Điều tra dân số dự đoán có một sự gia tăng đáng kể các công dân già ở nước Mỹ (Ubell, 1984). Năm 1900, cứ 25 người Mỹ thì có 1 người hơn 65 tuổi, ngày nay thì cứ 9 người Mỹ thì có 1 người hơn 65 tuổi. Dự đoán đến giữa thế kỷ 21 này thì cứ 4 người Mỹ sẽ có 1 người hơn 65 tuổi. Sự gia tăng nhanh chóng lứa tuổi già này bao gồm cả sự gia tăng gấp 6 lần những người ở độ tuổi trên 85. Việc điều chỉnh đối với tuổi già đôi khi là một khó khăn.

Khả năng của O'Keeffe chống chọi với cuộc chiến khó khăn được thể hiện khi bà đã bước vào giai đoạn cuối của thời kỳ trưởng thành, khi chồng bà qua đời. Bà hầu như không doái hoài gì đến công việc trong suốt 10 năm góa bụa; sau đó bà thực hiện một cuộc hồi sinh không thể tin nổi. Tình thần cho phép bà tái hồi với công việc đó là nấm bắt được thời đại ngày nay ngày càng có nhiều người già.

Những năm tuổi già của O'Keeffe – cũng giống như những năm trước đây của cuộc đời bà – rất đặc trưng ở một số khía cạnh này nhưng lại rất khác thường ở khía cạnh khác. Một đặc trưng là việc phải đối mặt với cái chết của người bạn đời. Có được sự say mê với cuộc sống cũng là một điều dễ thấy. Tuy nhiên, sự lanh lợi về thể chất và tinh thần của bà là điều không bình thường và việc bà gắn bó với một công việc cũng là điều không bình thường. Trong phần này, chúng ta sẽ khám phá các xu hướng ngày nay trong lứa tuổi già và chúng ta sẽ thử dự đoán các xu hướng trong tương lai.

1. Những năng lực thể chất và tinh thần (Physical and Mental Abilities)

O'Keeffe luôn tham gia tích cực vào việc giữ gìn sức khỏe. Bà có khu vườn trồng những loại cây trái dùng để ăn kiêng. Một ngày tiêu biểu của bà bắt đầu bằng một bữa sáng no nê gồm thịt bò được chế biến theo chỉ định của bà, một bữa sáng nhẹ bằng sữa chua do bà tự làm, bữa trưa là xalát thực vật, và một bữa tối nhẹ không gì khác ngoài hoa trái và pho mát. Bà đặc biệt thích các gia vị như tỏi, hành sống, và hạt tiêu. Bà duy trì trọng lượng của mình ở khoảng 64 kg (127 pounds). Với lứa tuổi của mình thì bà là một người rất khỏe.

Tất cả chúng ta đều hiểu được cái giới hạn “ở tuổi của bà” vì đã thấy được những người già hơn thế. Chúng ta biết rằng sức khỏe của mình sẽ bị suy giảm. Những thay đổi về thể chất cuối cùng sẽ gây khó khăn cho hầu hết mọi khía cạnh của cuộc sống, bao gồm cả các năng lực về tinh thần. Ta có thể phải từ bỏ những thứ hiện đang làm và có thể phải giảm tốc độ hoạt động. Nhưng ta còn có thể noi gương O'Keeffe để thực hiện các biện pháp nhằm có được sức khỏe tốt nhất khi tuổi già đến.

Các thuyết sinh học về lão hóa (Biological Theories of Aging)

Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng vòng đời tối đa hiện nay là khoảng 110-120 năm, sẽ tăng lên hơn nữa khi họ phát hiện ra các cơ chế căn bản của tiến trình lão hóa (Medvedev, 1975). Theo Sinex (1974) thì sự kém thích nghi của tế bào ở những người già là nguyên nhân của các đột biến làm hủy hoại gene. (Xem phần nói về gene ở Chương 2). Việc thực hiện chức năng của tế bào dị thường sẽ cản trở sự hoạt động bình thường của các hệ thống sinh lý, chẳng hạn như hệ thống nội tiết. Đến lượt mình, các hệ thống sinh lý này lại gây ra những thay đổi thể chất mà chúng ta gọi là sự lão hóa. Việc biết được những thay đổi thể chất gắn liền với lão hóa có thể sẽ có tác dụng lớn, nếu bạn từng chăm sóc cho một người già.

Bạn có thể bỏ qua thực tế hiện tại của việc lão hóa và hy vọng rằng, các nhà khoa học sẽ phát hiện ra một nguồn sức trẻ sinh học trước khi bạn bước vào tuổi già. Hoặc bạn có thể thực hiện các biện pháp để có được sức khỏe tốt nhất khi già đi. Trong cuốn sách của mình với tựa đề *Bạn có thể sống tới 100 tuổi?* (Can You Live to Be 100), Diana Woodruff (1977) đã ước tính mức độ mà các nhân tố di truyền, các nhân tố nhân cách, và các nhân tố sức khỏe có thể kéo dài hoặc rút ngắn cuộc đời của một người. Bạn không thể làm được gì với các yếu tố di truyền, nhưng bạn có thể làm được nhiều điều đối với các nhân tố nhân cách và môi trường (xem Bảng 10-3).

**BẢNG 10-3: Ảnh hưởng của những yếu tố
Gia đình, Bản thân và Sức khỏe đến tuổi thọ con người**

Những nhân tố gia đình

Ông bà sống đến 80 tuổi – ông hoặc bà, với mỗi người, cộng 1 năm

Mẹ sống đến 80 tuổi – cộng 4 năm

Cha sống đến 80 tuổi- cộng 2 năm

Ông bà, cha mẹ hoặc anh chị em ruột qua đời vì bệnh tim mạch trước tuổi 50 – trừ 4 năm cho mỗi trường hợp; trước tuổi 60 – trừ 2 năm

Ông bà, cha mẹ hoặc anh chị em ruột qua đời vì bệnh tiểu đường hoặc loét dạ dày trước tuổi 60 – trừ 3 năm cho mỗi trường hợp; nếu chết vì ung thư dạ dày – trừ 2 năm

Mẹ dưới 18 hoặc trên 35 khi sinh – trừ 1 năm

Những nhân tố bản thân

Làm việc như một người chuyên nghiệp – cộng 1.5 năm; là giám đốc, người quản lý, hoặc nông dân – cộng 1 năm
Nghề nghiệp phải hoạt động – cộng 2 năm
Sống gần như cả đời ở thành phố – trừ 1 năm
Sống gần như cả đời ở nông thôn – cộng 1 năm
Kết hôn và sống với vợ hoặc chồng – cộng 1 năm
Nam giới ly thân hoặc ly dị và sống một mình – trừ 9 năm
Nam giới ly thân hoặc ly dị nhưng không sống một mình – trừ 4 năm
Nam giới không kết hôn – trừ 2 năm cho mỗi 10 năm sau tuổi 25
Phụ nữ ly thân hoặc ly dị và sống một mình – trừ 4 năm
Phụ nữ ly thân hoặc ly dị nhưng không sống một mình – trừ 2 năm
Phụ nữ không kết hôn – trừ 1 năm cho mỗi 10 năm sau tuổi 25
Tính cách hung hăng – trừ tối đa 5 năm

Những nhân tố sức khỏe

Lố cân hơn 30% - trừ 5 năm
Lố cân từ 10%-30% - trừ 2 đến 4 năm
Ăn nhiều loại rau và trái cây, dừng ăn trước khi no – cộng 1 năm
Hút nhiều hơn 2 gói thuốc lá một ngày – trừ 12 năm
Hút từ 1 đến 2 gói thuốc lá một ngày – trừ 7 năm
Hút ít hơn 1 gói một ngày – trừ 2 năm
Uống nhiều rượu – trừ 8 năm
Uống vừa phải hoặc ít rượu – cộng 2 năm
Tập thể dục thường xuyên ít nhất 3 lần một tuần – cộng 3 năm
Kiểm tra sức khỏe thường xuyên – cộng 2 năm

Các kết quả gần đây hơn do Viện sức khỏe quốc gia của Mỹ công bố (1984) đã xác định được các nhân tố bổ sung cho nữ. Họ thông báo rằng, sau tuổi 11, hầu hết phụ nữ đều không nạp đủ lượng canxi hàng ngày (khoảng 1000-1500 mg mỗi ngày). Điều này góp phần gây ra bệnh loãng xương (osteoporosis) đây là hiện tượng xương trở nên mỏng và yếu hơn (xem Hình 10-8). Phụ nữ sau khi mãn kinh (menopause), tức là thời kỳ hết kinh nguyệt và không thể sinh con được nữa, thì tỷ lệ mất xương sẽ cao hơn nam giới. Mặc dù những thay đổi hoóc-môn cũng góp phần gây nên bệnh này, nhưng nguy cơ từ nó có thể giảm thiểu được bằng các biện pháp tiến hành từ giai đoạn đầu và cuối của thời kỳ trưởng thành. Các biện pháp quan trọng nhất là nạp đủ lượng canxi và thực hiện các bài tập chịu lực. Một số nguồn cung cấp canxi hàng ngày là thực phẩm, sò, cua ốc, cải xanh, và tất nhiên cả nguồn canxi bổ sung có trong một số loại sữa. Các bài tập thể dục nặng bao gồm đi bộ và chạy.

Các thay đổi của cá nhân và xã hội sẽ quyết định những gì bạn có thể hoặc không thể làm để duy trì sự mạnh mẽ khi tuổi già. Không phải tất cả mọi người đều có thể trông đợi có được sự khỏe mạnh như tổng thống Reagan khi ông ở tuổi 70. Một số người trong chúng ta hiện giờ cũng không thể có được sức khỏe như ông chứ chưa nói gì đến đến lúc già. Tuy nhiên, ngay từ bây giờ chúng ta có thể bắt đầu để có được sức khỏe tốt nhất bằng cách kiểm soát việc ăn uống, hút thuốc, tập thể dục, và kiểm soát được stress (Fries & Crapo, 1981). Bạn sẽ không phải chờ đợi lâu nếu bạn nghĩ đến việc kiểm soát đó ngay từ bây giờ. Những điều đê xuất có lợi cho bạn như trên sẽ khiến bạn cảm thấy tự tin hơn.

Thay đổi về nhận thức (Cognitive Changes)

Người già thường là người đầu tiên thừa nhận sự giảm sút về các khả năng nhận thức. Những ai làm việc với người già cũng nhận thấy sự suy giảm về các khả năng trí tuệ của họ. Tuy nhiên, các nhà làm thí nghiệm lại gặp khó khăn trong việc phân tích các thay đổi về nhận thức do có các cạm bẫy về phương pháp luận.

Một nghiên cứu do Jerome (1959) tiến hành cho thấy một số khó khăn đó. Ông đã tiến hành trắc nghiệm các khả năng giải quyết vấn đề bằng một thiết bị phân tích logic. Người được trắc nghiệm phải thu thập từng mẩu thông tin sau đó tổng hợp chúng lại để giải quyết các vấn đề. Một nhóm đối tượng ở độ tuổi khoảng 66 thực hiện việc này kém xa so với nhóm ở độ tuổi 23. Người già hơn thường yêu cầu lặp đi lặp lại cùng một thông tin. Jerome đã thử loại bỏ sự cần thiết phải nhớ thông tin bằng cách cho phép các đối tượng ghi ra giấy. Những người trẻ hơn tận dụng tốt được cơ hội ghi ra giấy, còn những người già thì lại không làm được việc này. Thí nghiệm của Jerome cho thấy rằng các đối tượng già hơn thì gặp khó khăn hơn trong việc giải quyết vấn đề bởi vì họ tiếp cận với các vấn đề đó một cách lộn xộn. Tuy nhiên, chúng ta không thể dám chắc rằng tuổi tác là nguyên nhân gây ra sự khác biệt đó giữa các đối tượng già và trẻ trong thí nghiệm của Jerome. Hai nhóm đối tượng này có thể có sự khác biệt về động cơ thúc đẩy. Có lẽ nhóm người già đã xem xét các vấn đề đó là vô nghĩa và không có liên quan gì tới mình, vì vậy họ không cố gắng thực hiện. Hơn nữa, hai nhóm đối tượng này có thể đã có các trải nghiệm giáo dục khác nhau. Có thể trường học đã nhấn mạnh vào việc dạy cho đối tượng trẻ cách giải quyết vấn đề. Kết quả là, những đối tượng trẻ tuổi có thể giải quyết vấn đề tốt hơn các đối tượng già tại bất kỳ thời điểm nào trong cuộc đời họ. Vì những lý do đó mà thí nghiệm của Jerome không chứng minh được tuổi tác là nguyên nhân dẫn đến suy giảm khả năng giải quyết vấn đề.

Khi các nhà nghiên cứu so sánh các nhóm khác nhau về tuổi tác, thì tuổi tác không phải là sự khác biệt duy nhất. Động lực thúc đẩy, giáo dục, và sức khỏe là ba nhân tố khác mà ta cần phải tính đến, chúng thường không giống nhau. Các nhà nghiên cứu không nhất trí được với nhau về cách định nghĩa động cơ thúc đẩy hoặc cách đo đặc nó. Chừng nào họ còn chưa nhất trí được với nhau về các vấn đề này, thì ta khó có thể hy vọng kiểm soát được động cơ thúc đẩy trong các nghiên cứu về lão hóa (Botwinick, 1977). Thay đổi về động cơ thúc đẩy có thể gây ra thay đổi trong hoạt động ngay cả khi các nhà nghiên cứu tiến hành nghiên cứu cùng những người ở các độ tuổi khác nhau. Giáo dục cũng là vấn đề khó kiểm soát, bởi vì hệ thống giáo dục luôn thay đổi. Cuối cùng, sức khỏe cũng là một nhân tố khó kiểm soát. Ví dụ, thật khó để có thể đánh giá được sự ảnh hưởng của đột quỵ và bệnh Alzheimer vì ba lý do. Một là, như đã thảo luận trong Chương 2 và 7, các bệnh này làm suy yếu chức năng nhận thức. Hai là, nguy cơ mắc các bệnh này gia tăng theo tuổi tác. Ba là, những bệnh này thường không phát hiện được. Trên thực tế, người ta chỉ chẩn đoán chắc chắn được bệnh Alzheimer bằng cách nghiên cứu não khi khám nghiệm tử thi (autopsy) (Kokmen, 1984). Tuy nhiên, mặc dù có các vấn đề về phương pháp luận, nhưng các nhà nghiên cứu đã thu thập được những dữ liệu quan trọng liên quan đến những thay đổi về nhận thức.

Botwinick (1977) đã thử đưa ra 6 sự thay đổi nhận thức xuất hiện cùng tuổi tác và đề xuất cách chống lại chúng:

1. Người già cần có nhiều thời gian hơn để phản ứng với các tình huống học tập (Canestrari, 1963). Tố độ thực hiện các nhiệm vụ học tập cần được giảm xuống để

cho phép thực hiện được các nhiệm vụ đó.

2. Người già thường lo lắng nhiều, điều này hạn chế các phản ứng của họ đối với các nhiệm vụ học tập (Eisdorfer, 1968). Các nhà nghiên cứu cần thực hiện các biện pháp để làm giảm sự lo lắng đó càng nhiều càng tốt trong các tình huống học tập và thí nghiệm.
3. Người già thường có xu hướng chống lại việc học những điều mà dường như vô nghĩa và không liên quan tới họ (Hulicka & Grossman, 1967). Cần bao dàm sao cho người già muốn học điều gì hoặc biết được tại sao điều đó lại quan trọng với họ, trước khi bạn bắt đầu dạy họ học thì việc học sẽ hiệu quả hơn.
4. Người già thường không tận dụng được các chiến lược tổ chức để giúp mình trong học tập. Ví dụ, chúng ta đã học ở Chương 7 rằng, việc học một danh sách sẽ dễ dàng hơn khi các mục giống nhau được nhóm lại cùng nhau. Người già không thử tự thực hiện việc nhóm hợp này (Denney, 1974). Nhận thức của người già có thể khá hơn rất nhiều nếu họ được hướng dẫn tổ chức theo cách đó (Hultsch, 1971).
5. Người già thường có xu hướng không chắc chắn. Vì thế họ sẽ phản ứng tốt hơn nếu họ được khen ngợi thay vì chỉ trích.
6. Trí nhớ ngắn hạn của người già (Chương 7) tốt hơn với những gì mà họ nghe thấy so với những gì mà họ nhìn thấy (Arenberg, 1967). Nếu bạn muốn giúp người già nhớ được một số điện thoại dài thì hãy nói số đó với họ (sẽ tốt hơn là bạn ghi ra giấy rồi cho họ xem).

Phải nhiều năm nữa thì phần lớn các bạn ngồi đây mới trải nghiệm sự suy giảm về các giác quan hoặc nhận thức. Tuy nhiên, bạn có thể giúp những người bà con cao tuổi của mình ngăn chặn những thay đổi về giác quan và cảm giác như vậy. Ví dụ, ở đoạn trước chúng ta đã đề cập rằng các bậc cha mẹ cao tuổi thường phụ thuộc vào sự hỗ trợ của con cái (Spark & Brody, 1970). Trong phần tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét lại giai đoạn quan trọng này của chu kỳ gia đình từ góc độ của cha mẹ già.

2. Những cam kết về gia đình (Family Commitments)

Quyết định không sinh con của O'Keeffe cũng đồng nghĩa với việc bà có ít cam kết về gia đình vào giai đoạn cuối của thời kỳ trưởng thành, đặc biệt là sau khi chồng bà qua đời. Tuy nhiên, bà đã bù đắp cho điều đó bằng cách trở thành "bà nuôi" của lũ trẻ trong làng nơi bà sống. Những đứa trẻ này đến thăm nom bà thường xuyên. Chúng ăn uống cùng bà, chúng vê bồng phấn màu ở trong phòng vê của bà, đôi khi chúng còn giúp bà chuẩn bị giá vê. Bà đưa một số đứa trẻ yêu quý đi cắm trại cùng mình, bà cũng gửi một số đứa đi học ở trường tư. Bà cung cấp quần áo đồng phục, dụng cụ tập luyện cho đội bóng Little League. Bà tài trợ tiền để đưa các chương trình giáo dục lên TV, bà cũng ủng hộ tiền để xây dựng một trung tâm vui chơi giải trí ở địa phương với số tiền là 60.000 USD. Có thể động cơ là những kỷ niệm trùm mền mà bà có được từ người bà của mình. Các nhà nghiên cứu chỉ mới bắt đầu thu thập thông tin về các bậc ông bà. Họ phát hiện ra rằng, vai trò quan trọng này có tác dụng nuôi dưỡng cuộc đời của cả con cháu và ông bà.

Làm bậc ông bà (Being a Grandparent)

Ông bà và con cháu cùng làm phong phú cuộc sống của nhau. Trong một nghiên cứu, có

tới 92% con cháu cho rằng ông bà đã góp phần lớn vào sự trưởng thành của chúng (Robertson, 1976). Trẻ em thích chơi và làm việc cùng với ông bà mình, đồng thời chúng rất quý trọng tình thương và các món quà mà ông bà dành cho chúng (Kahana & Kahana, 1971). Đáp lại, cháu chắt cũng mang lại cho ông bà sự hài lòng. Phần lớn các bậc ông bà có được sự hài lòng từ cảm giác được trẻ lại, từ tình bạn giàu ý nghĩa, và từ khả năng có thể đóng góp vào sự phát triển của cháu chắt. Ông bà cũng hạnh phúc khi thấy cháu chắt mình làm được những điều mà bản thân họ và con cái họ trước đây không làm được. Ông bà trở nên đặc biệt quan trọng khi một người chết đi, làm họ bị mất đi nguồn hạnh phúc quan trọng nhất. Những nguồn hạnh phúc này giúp chúng ta giải thích tại sao ngày nay có tới 75% các bậc ông bà ở Mỹ đi thăm cháu chắt của họ mỗi tuần một lần (Troll, 1983).

Những ông chồng và những bà vợ cao tuổi (Elderly Husbands and Wives)

Niềm hạnh phúc lứa đôi là điều rất quan trọng đối với các cặp vợ chồng già. Thực tế, nó có thể đạt được mức cao nhất ở vào giai đoạn cuối của thời kỳ trưởng thành (Miller, 1976). Những cặp vợ chồng già tìm thấy niềm hạnh phúc trong tình bạn gắn bó giữa hai người, sự thể hiện cảm xúc thật đối với nhau, và sự đảm bảo về kinh tế cùng với những vấn đề khác (Stinnett, Carter, & Montgomery, 1972). Trừ phi có các vấn đề về sức khỏe, còn bình thường thì các cặp vợ chồng già vẫn có thể có quan hệ tình dục tới tuổi 80 hoặc hơn (Rubin, 1966). Các cam kết với công việc được giảm đi cho phép các cặp vợ chồng già có nhiều thời gian gần gũi bên nhau hơn. Trong các tình huống tốt nhất, các ông chồng giúp vợ làm nhiều công việc nhà hơn và các bà vợ thì trở nên yêu thương và hiểu biết hơn (Troll, 1971).

3. Những cam kết về nghề nghiệp (Occupational Commitments)

O'Keefe triển lãm rộng rãi các bức tranh mới khi bà bước vào những năm 80-90 tuổi. Bà vẫn duy trì được phong độ nghệ thuật khi mà những người khác vào độ tuổi bà thì đã nghỉ hưu từ lâu rồi. Nhiều người không thể gắn bó với công việc lâu như bà. Nhưng nhiều người có thể bù đắp cho việc nghỉ hưu bằng cách gia tăng việc tham gia vào các hoạt động khác (Neugarten & Hagestad, 1976). Theo quan điểm này thì việc nghỉ hưu có thể hoàn thành giống như sự nghiệp cuối đời của O'Keefe. Trong phần này, chúng ta sẽ nghiên cứu xem con người chuẩn bị như thế nào cho việc nghỉ hưu, họ điều chỉnh như thế nào với việc đó, và họ hài lòng ra sao với việc nghỉ hưu.

Chuẩn bị cho việc nghỉ hưu (Planning for Retirement)

Ở Mỹ việc nghỉ hưu thường bắt buộc với lứa tuổi 65-70. Vấn đề nghỉ hưu bắt buộc và nghỉ hưu tự nguyện có thể sẽ được bàn luận trong thời gian tới. Một mặt, nghỉ hưu bắt buộc dường như có tính phân biệt những người già vốn sẵn sàng và có năng lực tiếp tục làm việc. Mặt khác, Botwinick (1977) lại ủng hộ cho việc nghỉ hưu bắt buộc với một số lập luận, một trong các lập luận đó là việc xác định giới hạn độ tuổi sẽ cho phép người ta chuẩn bị tốt hơn cho việc nghỉ hưu.

Người ta thực sự chuẩn bị cho việc nghỉ hưu tới mức nào theo qui định nghỉ hưu bắt buộc hiện nay? Sẽ không có câu trả lời đơn giản nào, bởi vì có nhiều biến số ảnh hưởng đến mức độ chuẩn bị. Tuy nhiên, có một dấu hiệu tốt, đó là ngày nay cứ 10 người Mỹ thì có 9 người được đăng ký bảo hiểm xã hội để có lương hưu (Crystal, 1982). Xu hướng chuẩn bị cho việc nghỉ hưu ở nam giới đó là tích cực gắn bó với vị thế kinh tế xã hội cao, các thú vui khi rảnh rỗi, sự đảm bảo về tài chính, và một sức khỏe tốt (McPherson & Guppy, 1979). Các

biến số giống nhau này được gắn với một thái độ tích cực đối với việc nghỉ hưu sắp tới ở nam giới. Các biến số của vị thế kinh tế xã hội và an toàn tài chính lại ảnh hưởng đến phụ nữ theo một cách khác. Phụ nữ làm công việc danh giá và lương cao thường không muốn nghỉ hưu (Streif & Schneider, 1971). Sự khác nhau giữa hai giới này là một điều hài hước, bởi vì phụ nữ thường điều chỉnh dễ dàng hơn nam giới khi họ nghỉ hưu.

Điều chỉnh với việc nghỉ hưu (Adjusting to Retirement)

Lowenthal (1972) cho rằng bí quyết để nghỉ hưu thành công đó là thay thế các hoạt động lấp trống khoảng thời gian vốn trước đây dành cho công việc. Phụ nữ đi làm công sở thường được chuẩn bị tốt hơn để thích nghi bởi vì vai trò nội trợ là một sự thay thế truyền thống chấp nhận được. Nam giới cũng điều chỉnh tốt hơn khi họ chia sẻ công việc gia đình với vợ. Tuy nhiên, một số nam giới, đặc biệt là tầng lớp công nhân lao động thường xem “việc của đàn bà” chẳng có ý nghĩa gì. Kết quả là, để thích nghi với việc nghỉ hưu đối với những người này cũng là một vấn đề khó (Troll, 1971). Một sự thay thế thứ hai là tìm một công việc khác. Streif và Schneider (1971) nhận thấy rằng có tới 73% những người từng cho rằng công việc là nguồn hạnh phúc chính đã tìm một công việc mới sau khi nghỉ hưu. Sự thay thế thứ ba là chuẩn bị tốt cho các hoạt động khi rảnh rỗi, điều này đặc biệt dễ với những ai đã từng chia sẻ các thú vui giải trí với người thân của mình. Dù là sự thay thế nào đi nữa, thì việc phân bổ lại năng lượng dường như là cơ sở cho một sự điều chỉnh toại nguyện.

Nghỉ hưu và sự toại nguyện với cuộc sống (Retirement and Life Satisfaction). Theo Streif và Schneider (1971), thì ảnh hưởng của việc nghỉ hưu thường không tiêu cực như người ta vẫn tưởng. Họ đã ghi lại thái độ của 4.000 người trước và sau khi nghỉ hưu. Mẫu nghiên cứu của họ bao gồm những người thuộc nhiều tầng lớp khác nhau, từ những người lao động không có kỹ năng cho tới các giáo sư tiến sĩ. Kết quả nghiên cứu cho thấy rằng khoảng 33% nhận thấy việc nghỉ hưu tốt hơn là so với người ta vẫn tưởng tượng. Chỉ có 5% nhận thấy việc nghỉ hưu là tồi tệ hơn so với họ từng nghĩ. Hầu hết mọi người trong mẫu nghiên cứu này đã thích nghi tốt với việc nghỉ hưu và toại nguyện với cuộc sống.

Nghiên cứu của Streif và Schneider đặt ra một vấn đề, rằng tại sao có quá nhiều người bi quan khi phải nghỉ hưu. Một lý do có thể là một số cảm giác tiêu cực không thực sự liên quan tới bản thân việc nghỉ hưu. Người công nhân không thể tránh khỏi việc gắn sự nghỉ hưu với tuổi già và có thể còn gắn sự nghỉ hưu với cái chết. Người già đã có một cơ hội để hiểu được quá trình lão hóa và họ ít sợ chết (Kalish & Reynolds, 1976). Vì thế, sau khi nghỉ hưu, chúng ta sẽ giảm đi được cảm giác bi quan gắn liền với nỗi sợ tuổi già và cái chết.

VI. CHẾT VÀ HẤP HỐI (DEATH AND DYING)

Chồng của O'Keeffe chết khi bà gần 60 tuổi. Nhiều bạn bè và người thân của bà cũng ra đi khi bà trải qua những năm của tuổi 60. Những cái chết đó khiến bà nhận thấy rằng, bà phải lên kế hoạch cho tài sản của bà phòng khi qua đời. Bà giao một số bức tranh cho một số bảo tàng và trường đại học. Tuy nhiên, bà muốn hầu hết các bức tranh của bà phải được trưng bày tại bảo tàng nghệ thuật O'Keeffe ở bang New Mexico. Về mặt lý thuyết của Erikson (1963), thì O'Keeffe phải đổi mới với giai đoạn cuối của sự phát triển – sự khung hoảng của *toàn vẹn so với tuyệt vọng* (*integrity versus despair*). Giải pháp cho cuộc khủng

hoảng này quyết định một người khi phải đối mặt với cái chết sẽ có cảm giác cuộc sống vẹn toàn và đầy ý nghĩa, hay sẽ có cảm giác cuộc sống bị phí phạm. O'Keeffe xuất hiện với một sự hiểu biết có liên quan tới sự toàn vẹn. Bà đạt được sự hiểu biết này để hài lòng với những thành tích của mình và để chấp nhận cái chết. Chúng ta sẽ kết thúc các nghiên cứu về vòng đời bằng một thảo luận ngắn về các tiến trình chấp nhận cái chết của người khác cũng như chấp nhận cái chết của chính mình.

1. Điều chỉnh trước cái chết của người thân (Adjusting to the Death of Loved Ones)

O'Keeffe rất đau khổ trước cái chết của cha mẹ, của người thân, và của bạn bè. Nhưng có lẽ cái chết của chồng bà khiến bà đau khổ nhất. Cái chết của một người vợ (chồng) khiến người ta phải làm một điều gì đó chứ không đơn thuần là một sự điều chỉnh về tình cảm. Nó cũng đòi hỏi sự chấp nhận các vai trò và trách nhiệm mới (xem Chương 12). Các đánh giá về mức độ toại nguyện với cuộc sống của những người góa bụa có tương quan với các kỹ năng cần thiết để thực hiện các thích nghi đó (Rux, 1976). Một nhân tố quan trọng khác đó là mức độ liên quan đến cuộc đời của người vợ (chồng). Ví dụ, Lopata (1973a, b) quan sát thấy rằng các bà vợ góa thường có nhiều sự xáo trộn cuộc sống nếu họ gắn bó mật thiết với các hoạt động của chồng. Tuy nhiên, những người góa bụa đều phải trải nghiệm sự cô đơn và đau khổ, cho dù họ có phải thay đổi hoặc không thay đổi phong cách sống.

Các nhà tâm lý học mới chỉ bắt đầu biết được về tiến trình đau khổ (ví dụ Parkes & Brown, 1972). Glick, Weiss, và Parkes (1974) đã phác thảo ra các giai đoạn của việc đau khổ:

1. *Phản ứng ban đầu* là giai đoạn bị sốc và sau đó là sự đau khổ bao trùm.
2. *Giai đoạn hai – đối phó với sự lo lắng và sợ hãi* – là giai đoạn lo lắng về một sự suy sụp tinh thần. Một số người lệ thuộc vào thuốc an thần trong giai đoạn này.
3. *Giai đoạn ba – giai đoạn trung gian* – là giai đoạn xem xét lại các ám ảnh xem làm thế nào để ngăn chặn được cái chết đó và ôn lại những kỷ niệm về thời gian sống với người yêu dấu mới chết.
4. *Giai đoạn cuối* là *giai đoạn phục hồi* thường bắt đầu sau cái chết của người thân một năm. Người ta tự hào rằng họ đã vượt qua được một tổn thương mất mát lớn, và họ bắt đầu có lại được những cái nhìn lạc quan.

2. Chấp nhận cái chết của chính mình (Accepting One's Own Death)

Bạn có thường nghĩ về cái chết của mình hay không? Bạn có thể đối mặt với nó mà không hề sợ hãi hoặc thất vọng? Câu trả lời có lẽ sẽ tùy thuộc vào lứa tuổi của bạn. Người trẻ ít nghĩ tới cái chết hơn người già và họ sợ chết hơn người già (Kalish & Reynolds, 1976). Vấn đề chấp nhận cái chết của chính mình có liên quan đặc biệt tới những người được thông báo là họ bị bệnh nan y giai đoạn cuối. Trong một cuốn sách của mình với tựa đề *Chết và đang chết (On Death and Dying)* Elisabeth Kubler-Ross (1969) tóm tắt các kết quả phỏng vấn hơn 200 người trong tình huống đó. Bà xác định được 5 giai đoạn trong tiến trình điều chỉnh đó:

1. *Từ chối và cô lập (Denial and isolation)* là giai đoạn đầu tiên. Câu nói phổ biến đầu

tiên thường là “Không, không phải tôi, điều đó không thể trở thành sự thực”. Có một số từ chối tồn tại lâu và đi liền với việc kết tội các bác sĩ đã chẩn đoán sai. Một số từ chối khác thì nhanh chóng được thay thế bằng sự cô lập, đó là khả năng nói về cái chết của chính người đó như thể là nó xảy ra với người khác.

2. Giai đoạn thứ hai là *giận dữ (anger)*, nó thường xuất phát từ sự oán hận và từ nỗi lo bị bỏ rơi. Một bệnh nhân thể hiện sự băn khoăn rằng “Sao nó không xảy ra với lão già George mà lại xảy ra với tôi?” Bệnh nhân khác thì khóc òa lên “Tôi còn sống, xin đừng quên điều đó. Bạn có thể nghe thấy giọng nói của tôi, tôi chưa chết!”
3. Sự giận dữ thường được thay thế bằng *sự mặc cả (bargaining)*. Giai đoạn 3 này thường liên quan tới các lời hứa với Chúa. Các bệnh nhân thường hứa “cuộc đời này là dành cho Chúa” hoặc “cuộc đời này là dành cho nghi lễ của nhà thờ”.
4. Sang giai đoạn 4, hầu hết mọi người đều chuyển nhanh từ việc mặc cả sang *chán nản (depression)*. Kubler-Ross phân biệt hai dạng chán nản: *Chán nản phản ứng (reactive depression)* là cảm giác chán nản với những người hoặc vật cần phải được chăm sóc. Chẳng hạn, một bà mẹ sẽ chán nản chừng nào bà chưa biết được con bà được chăm sóc theo kiểu gì. *Chán nản chuẩn bị (preparatory depression)* là một cảm giác đe dọa sẽ bị mất hết mọi thứ và mọi người mà mình yêu quý. Các bệnh nhân giai đoạn này sẽ rất biết ơn những người có thể ngồi yên lặng bên họ.
5. Những người trải qua giai đoạn chán nản sẽ bước vào một giai đoạn cuối, *giai đoạn chấp nhận (acceptance)*. Đây không phải là một giai đoạn hạnh phúc, nhưng là giai đoạn hòa bình. Hầu hết bệnh nhân trong nghiên cứu của Kubler-Ross đã chết trong giai đoạn này mà không hề sợ hãi hoặc tuyệt vọng.

Kubler-Ross (1974) khuyến cáo rằng các “giai đoạn” của bà không phải là không thay đổi hoặc không phổ biến. Bà đã không cố kêt đơn một cách “tốt nhất” để chuẩn bị cho cái chết. Bà bị lúng túng khi thấy rằng một số người chăm sóc sức khỏe đang cố chăm sóc bệnh nhân theo các giai đoạn của bà. Tốt hơn là chúng ta chấp nhận mẫu phản ứng của một cá nhân (Butler & Lewis, 1982).

Nếu người ta nói cho bạn biết rằng bạn đã mắc một căn bệnh nan y ở vào giai đoạn cuối và chỉ sống được trong vòng 6 tháng, thì bạn sẽ sử dụng khoảng thời gian còn lại đó như thế nào? Một nghiên cứu đã thu thập được các câu trả lời cho câu hỏi này của những người thuộc 3 nhóm tuổi: 20-39, 40-59, và hơn 60 (Kalish & Reynolds, 1976). Những người trẻ tuổi hơn thì nghĩ rằng họ sẽ thay đổi lối sống, và những người già hơn thì cho rằng họ sẽ nghĩ tới các nhu cầu tinh thần. Điều đó có thể thích nghi được vì những người có niềm tin tôn giáo mạnh mẽ thì ít sợ cái chết (Nelson & Nelson, 1973; Templar, 1972).

O’Keeffe đã tiết lộ rằng bà cũng nghĩ tới các niềm tin tinh thần. Thực chất, người ta nghĩ ngờ rằng, liệu việc bà muốn trưng bày các bức tranh của bà ở New Mexico có liên quan gì tới quan điểm mà bà đã từng nói về cái chết hay không: “Khi tôi nghĩ về cái chết, tôi chỉ tiếc rằng tôi sẽ không còn được nhìn thấy đất nước tươi đẹp này nữa, trừ phi người Án Độ nói đúng và linh hồn của tôi sẽ đi到处 sau khi chết” (Lisle, 1980).

VII. TÓM LƯỢC

1. Cách tiếp cận phát triển vòng đời (life-span developmental approach) nghiên cứu sự phát triển của con người từ lúc sinh cho tới khi chết. Nó nói về những thay đổi xuất hiện ở một cá nhân theo thời gian cũng như sự khác biệt ở những thay đổi ấy giữa các cá nhân.
2. Ở thời kỳ thanh niên (adolescence), những thay đổi thể chất gồm có “giai đoạn lớn như thổi” của thời vị thành niên, tuổi dậy thì (puberty), và sự phát triển của những đặc điểm giới tính sơ cấp (primary) và thứ cấp (secondary). Về mặt đạo đức, các thiếu niên thường phát triển thông qua cấp độ truyền thống Kohlberg thông thường về luận lý đạo đức. Sự phát triển đạo đức có thể có liên hệ với sự phát triển nhận thức. Theo Erikson, thì một giai đoạn quan trọng trong sự phát triển nhân cách ở thời kỳ vị thành niên là sự khủng hoảng bản sắc (identity crisis). Bản sắc là cảm nhận chắc chắn về bản thân như một con người. Các nhóm đồng đẳng trở nên rất quan trọng và hoạt động tình dục sớm dường như trở nên phổ biến hơn. Hậu quả là, bệnh lây truyền qua đường tình dục (sexually transmitted disease – STD) và việc mang thai ở tuổi thiếu niên trở thành các vấn đề xã hội đáng quan tâm.
3. Có một cách để xem xét sự phát triển ở giai đoạn trưởng thành nhưng còn thanh xuân đó là xem xét các cam kết được thực hiện ở thời gian này: cam kết về đạo đức (người ta thường đạt tới giai đoạn Kohlberg hậu thông thường (postconventional) ở thời điểm này); cam kết giữa người với người (giai đoạn Erikson thân mật so với cô lập, trong đó hôn nhân và các cam kết gia đình là chủ đề chính); và cam kết làm chủ (sự thiết lập nghề nghiệp và trai rèn trong sự nghiệp hoặc công việc).
4. Khung phát triển Levison trong thời kỳ trưởng thành nhưng còn thanh xuân có một số giai đoạn, bao gồm giai đoạn chuyển đổi vào khoảng 30 tuổi, và giai đoạn ổn định, ở đó về mặt nghề nghiệp thì người ta tìm kiếm một sự độc lập nhất định.
5. Giai đoạn trung niên trước hết có liên quan tới giai đoạn Erikson sản sinh so với đình đốn, trong đó sự quan tâm của một người tới gia đình, công việc, hoặc cộng đồng có thể được thỏa mãn hoặc mang lại cho người ta cảm giác vô nghĩa. Cũng giống như vậy, khung phát triển Levinson ở giai đoạn này gồm một kiểu chuyển đổi giữa cuộc đời (thường được gọi là khủng hoảng giữa cuộc đời, nhưng không nhất thiết là như vậy). Về các cam kết gia đình, thì với nhiều người đây là thời gian con cái bắt đầu thoát ly gia đình, đồng thời những người trung niên thường quan tâm nhiều hơn tới việc chăm sóc cha mẹ già của mình.
6. Giai đoạn cuối của thời kỳ trưởng thành liên quan tới nhiều thay đổi thể chất, chúng ảnh hưởng đến các khả năng của giác quan cũng như sức khỏe và sự vận động nói chung. Cũng có những thay đổi trong giai đoạn này về các khả năng nhận thức, nhưng chỉ là một dạng cụ thể. Các cam kết gia đình ở thời điểm này bao gồm cả việc lên chức ông chức bà, và thường có sự gia tăng về sự thỏa mãn cuộc sống lứa đôi đối với các cặp vợ chồng già. Về mặt nghề nghiệp, thì một trong những chủ đề chính là chuẩn bị và điều chỉnh để thích nghi với việc nghỉ hưu. Người già phải đổi mới với những khủng hoảng Erikson cuối cùng – giai đoạn toàn yẹn so với tuyệt vọng –

giai đoạn này quyết định quan điểm cuối cùng của một người về cuộc sống.

7. Có thể cực đại hóa tiềm năng của chúng ta để có sức khỏe tốt nhất trong những năm tuổi già bằng cách kiểm soát sự ăn uống, hút thuốc, tập thể dục, và kiểm soát stress trong suốt vòng đời của chúng ta. Các lợi ích này có thể thấy được ngay tức thì.
8. Do chúng ta phải trải qua các giai đoạn để điều chỉnh với cuộc sống, nên dường như cũng có những giai đoạn mà chúng ta phải trải qua để điều chỉnh với cái chết – cái chết của người thân và của chính chúng ta. Kubler-Ross đã phác thảo ra 5 giai đoạn phân biệt trong tiến trình điều chỉnh này: từ chối và cô lập, giận dữ, mặc cả, buồn chán, và cuối cùng là chấp nhận.

ĐỘNG CƠ THÚC ĐẨY

Khi bình minh hừng sáng, tại một sân bay ở Uruguay đầy ắp tiếng nói cười của 40 hành khách đang chờ lên máy bay để tới Santiago, Chilê. Trong số hành khách đó có 15 người, tuổi từ 18 đến 26, là thành viên của đội bóng bầu dục Old Christians Club, đơn vị đã tổ chức chuyến đi và thuê chiếc máy bay này. Họ sẽ tới Chilê để thi đấu với các đội bóng khó nuốt của nước này. Lúc 8 giờ 5 phút sáng, ngày 12 tháng 10 năm 1972, chiếc máy bay lăn bánh ra đường băng và cất cánh, bắt đầu chuyến hành trình dài 900 dặm. Theo kế hoạch máy bay sẽ bay qua Ac-hen-ti-na và bay qua các đỉnh núi đầy tuyết của dãy Andes.

Máy bay xóc lén xóc xuống khi bay vào vùng không khí loãng và khi bay trên những đám mây. Một bầu không khí vui vẻ bao trùm lên toàn bộ hành khách; những thanh niên trẻ cười đùa với nhau trong khi chiếc máy bay nhỏ bé cứ lắc qua lắc lại. Tuy nhiên, bầu không khí ở buồng lái thì không vui vẻ như vậy. Phi công đang phải cố duy trì độ cao và tìm các điểm mốc.

Đột nhiên máy bay chui ra khỏi những đám mây, đúng lúc đó tất cả mọi người đều nhìn thấy một vách đá lớn chỉ cách đầu cánh máy bay vài thước. Cánh máy bay đâm mạnh vào vách đá, gây rò rỉ ra và trượt xuống phần đuôi. Thân máy bay lao vào sườn núi đầy tuyết giống như một chiếc xe trượt. Cuối cùng nó dừng lại ở một đồng tuyết. Sau giây lát yên lặng là đến những tiếng kêu rên của những người bị thương. Những người không bị thương lần lượt leo ra khỏi máy bay và ngồi ngơ ngác ngay trên tuyết.

Ngay sau đó những người sống sót bắt đầu một cuộc tìm kiếm khẩn cấp ở những phần còn lại của máy bay. Năm người, bao gồm cả phi công và lái phụ, đã bị chết, và nhiều người khác bị thương nặng. Tập trung toàn bộ sức lực của mình, những người sống sót gỡ kẹt cho toàn bộ những người bị thương và bị chết trong xác máy bay; người bị chết được kéo ra ngoài, còn người bị thương thì được đặt cẩn thận ở bên trong.

Cái lạnh kinh khủng của vùng Andes nhanh chóng khiến cho những người sống sót nhận ra rằng, nhiệm vụ đầu tiên của họ là phải dọn sạch một bên trong xác máy bay để trú ngụ. Các ghế ngồi được kéo ra và một bức tường tạm được dựng lên khoảng trống ở khu vực

đuôi máy bay. Chẳng có ai chuẩn bị cho cái lạnh că; nhiều hành khách chỉ mặc độc một chiếc quần soóc và chiếc áo ngắn tay. Khi mặt trời lặn, họ tụm lại với nhau bên trong nơi trú ẩn đó.

Đến sáng, lại có thêm những người bị thương nặng chết, để lại cho 28 người sống sót một nơi trú ẩn bé tẹo ở cuối máy bay. Buổi sáng đó cũng phát sinh thêm một vấn đề nữa; người sống sót bắt đầu kêu khát, đặc biệt là với những người bị thương nặng, mất máu nhiều. Sau một hồi tìm kiếm cẩn thận họ đã phát hiện ra một thùng chứa đồ ăn và thức uống, bao gồm một số chai rượu, tám thanh sôcôla, ba hũ mứt, và hai hộp trai biển. Với đầy tuyết xung quanh, họ cho rằng nước uống không phải là vấn đề cần quan tâm, nhưng họ đã sai lầm. Họ nhanh chóng nhận thấy rằng để làm cho tuyết tan không hề dễ chút nào, và ăn tuyết thì chỉ đỡ khát được đôi chút mà thôi. Cuối cùng họ cũng có thể lấy được nước bằng cách cho một ít tuyết vào trong những chiếc xoong và đặt chúng ra ngoài nắng.

Những người sống sót tự chia thành ba nhóm. Một nhóm chịu trách nhiệm làm tan tuyết để lấy nước. Nhóm thứ hai, bao gồm cả 3 sinh viên y khoa, chịu trách nhiệm chăm sóc những người bị thương. Nhóm thứ ba chịu trách nhiệm dọn dẹp để có được thêm khoảng trống trong xác máy bay. Với diện tích như vậy, họ thật khó có thể nằm duỗi thẳng người được. Mỗi khi có ai đó cử động thì đều làm ảnh hưởng đến người bên cạnh. Một người đàn ông tìm thấy một chiếc radio bán dẫn; từ chiếc radio này họ nghe được các đội tìm kiếm đang đi tìm họ, và họ rất vui mừng vì điều đó. Nhưng ngày hôm đó vẫn chẳng có toán cứu hộ nào tìm thấy họ, và những người sống sót lại tụm với nhau trong xác máy bay khi đêm xuống, lúc này nhiệt độ tụt xuống dưới 0 độ.

Ngày tiếp theo và ngày sau nữa, vẫn chưa có đội cứu hộ nào tìm được họ. Thời gian trôi qua, nhiều người sống sót ngày càng trở nên cầu kỉnh; nỗi thất vọng khiến người ta chửi rủa nhau và xung đột đã xảy ra. Đúng ngày hôm đó, họ không thể rời xa khỏi máy bay, bởi vì tuyết rơi dày và xốp nên họ có thể sẽ bị chìm tới ngang hông. Họ dành thời gian lục tìm khu vực ngay cạnh máy bay và nói chuyện về gia đình.

Thời gian cứ trôi đi và họ nhận thấy rằng không có đội cứu hộ nào tới được với họ. Sang ngày thứ chín, họ lại nhận ra một điều tệ hại nữa, điều này thậm chí còn tệ hại hơn việc mất đi niềm hy vọng sẽ có một đội cứu hộ nhanh tìm thấy họ. Khi những người sống sót nhìn nhau, họ nhận thấy rằng da họ bị nhăn nheo, xương thì nhô ra, và mắt thì trũng sâu; tất cả họ dần dần sẽ chết đói. Sức lực của họ đã giảm đi rất nhiều, đến nỗi một người khỏe nhất trong số họ chỉ cần đi quanh chiếc máy bay đã thấy bở hơi tai. Khi đó, một số người bắt đầu dè dặt để xuất lấp thịt từ các xác chết được vùi dưới tuyết ở bên ngoài máy bay làm thức ăn.

Ý tưởng này khiến nhiều người bị sốc và cảm thấy ghê tởm. Nhưng do tình thế của họ lúc đó đã trở nên tồi tệ, nên một cuộc họp đã được tổ chức với 28 người sống sót. Cho dù có ý nghĩ kinh tởm, nhưng hầu hết họ đều nhận ra rằng chỉ có ăn thịt người thì mới có thể sống được. Một cầu thủ bóng bầu dục nói: "Tôi biết rằng, nếu xác chết của tôi có thể giúp các bạn sống được, thì tôi muốn các bạn hãy dùng nó. Thực ra, nếu tôi chết và các bạn không ăn thịt tôi, thì tôi cũng sẽ trở về với cát bụi mà thôi, và tôi sẽ đá cho các bạn một cái đau điếng vào mông" (Read, 1974, tr. 84). Một người đàn ông khác lý luận rằng, điều đó cũng giống như việc thánh lễ: "Khi Chúa Jesu chết, Ngài đã hiến tặng thân xác Ngài cho chúng ta, nên chúng ta có thể có được cuộc sống tinh thần. Bạn tôi đã tặng chúng ta thân xác anh để chúng ta có thể có cuộc sống thể xác" (Read, 1974, tr. 91).

Trong mấy ngày tiếp sau đó, từng người, từng người tự họ phải ăn thịt từ những xác chết. Chỉ có một cặp vợ chồng già là từ chối không ăn. Nhưng cuối cùng, do quá đói nên họ cũng đành phải ăn thịt người. Một nhóm được tuyển ra nhằm tìm những xác chết còn lại để lấy thịt.

Thảm họa lại ập đến một lần nữa: Một bức tường tuyết lớn bát ngát đổ ụp xuống làm 9 người nữa bị chết. Khi 19 người sống sót tụ lại được với nhau, và tất cả họ đều nhất trí rằng họ không thể ngồi chờ để được cứu thêm được nữa; họ phải tự cử ra một đội đi tìm kiếm. Bốn thanh niên khỏe mạnh nhất được chọn vào đội này. Vào những tuần tiếp sau vụ lở tuyết, nhóm này bắt đầu khám phá khu vực xung quanh máy bay để tìm đường ra khỏi dãy núi.

Vào ngày thứ 56 kể từ khi máy bay bị nạn, những người sống sót đã nhìn thấy những dấu hiệu đầu tiên của cuộc sống bên ngoài; hai con chim lớn lượn vòng bên trên xác máy bay. Cùng ngày hôm đó, có một con ong bay vào trong máy bay. Các dấu hiệu này cho thấy tuyết đang tan và mùa hè đang tới ở dãy Andes. Việc tuyết tan cũng đồng nghĩa với việc các xác chết vùi trong tuyết sẽ thối rữa, và như thế nguồn cung cấp "lương thực" cho những người sống sót sẽ không còn nữa. Đội tìm kiếm của họ đã lên đường ngay lập tức trước khi quá muộn.

Ba người đàn ông ra đi, họ mặc nhiều lớp quần áo và mang tất kín mit. Sau khi vượt núi trong 9 ngày, họ nhìn thấy một người nông dân đang chăn thả gia súc. Những thanh niên này cực kỳ vui sướng vì họ đã thoát chết.

Những người sống sót khác cũng nhanh chóng được đón và đưa tới Santiago. Thế giới không khỏi kinh ngạc khi nghe tin những người này đã sống sót sau 72 ngày bị kẹt ở dãy Andes với nhiệt độ dưới 0. Sự kinh ngạc này đã mở đường cho sự kinh sợ khi những bức ảnh chụp những bộ xương người nằm rái rác quanh máy bay được công bố, và người ta đã biết rằng những người sống sót đã ăn thịt người để sống. Sự sống sót của họ thực sự đáng nhớ, nhưng những vấn đề đạo đức liên quan đến phương pháp tồn tại của họ đã được tranh cãi trong nhiều năm.

I. ĐỘNG CƠ THÚC ĐẨY: PHẠM VI VÀ LỊCH SỬ NGHIÊN CỨU (MOTIVATION: SCOPE AND HISTORY)

Khi bạn đọc câu chuyện nói về những người sống sót của vụ tai nạn máy bay, có thể bạn đã tự đặt câu hỏi: "Tôi sẽ làm gì nếu ở vào tình huống của họ? Liệu tôi có ăn thịt người hay là để chết đói? Liệu tôi có động viên nhóm về hy vọng sống sót, hay tôi sẽ đầu hàng số phận?" Mỗi chúng ta đều có khả năng và kiến thức để hành động theo bất kỳ một trong các cách đó. Nhưng khi đưa ra các tình huống cụ thể, thì chúng ta sẽ hành xử như thế nào?

Về vấn đề con người hành xử như thế nào và tại sao bây giờ chúng ta lại tập trung vào đó. Chúng ta đã khám phá con người cũng giống như việc chúng ta khám phá một cỗ máy. Trong Chương 2, chúng ta đã thảo luận về cấu tạo thể chất của bộ máy con người. Ở Chương 3, chúng ta đã nghiên cứu xem các bộ phận của cơ thể phối hợp với nhau như thế nào. Và ở các chương khác chúng ta đã thấy được con người học cách đối xử ra sao. Bây giờ chúng ta sẽ đi tìm hiểu xem cái gì cung cấp năng lượng cho bộ máy phức tạp này và cái gì chỉ huy các hành động của nó.

Chúng ta hãy nghiên cứu một chiếc máy hát tự động. Nó nhất thiết phải có các bộ phận cơ khí để chơi nhạc, và nó cũng có nhiều nút điều chỉnh. Các bộ phận sinh học và sinh lý của một người cũng giống như các bộ phận cơ khí của một chiếc máy hát; chúng xác định khả năng hoạt động của cỗ máy (con người). Chiếc máy hát không có các bộ phận cơ khí để suy nghĩ, và cơ thể con người không được thương để ban phát cho các bộ phận để có thể bay. Việc học tập, cùng với một phạm vi giới hạn các hành vi bẩm sinh, sẽ quyết định các hành vi cụ thể có thể xuất hiện bất cứ lúc nào. Các hành vi học được này cũng tương tự như các đĩa nhạc ở chiếc máy hát. Cấu trúc sinh học và việc học tập kết hợp với nhau để hình thành nên khả năng bền vững của con người để thực hiện các hành vi nhất định. Để cho chiếc máy hát có thể hoạt động được, thì phải có một người cắm điện cho nó (cung cấp năng lượng) và chọn một kênh. Tương tự như vậy, bộ máy con người có thể thực hiện được nhiều hành vi phong phú, nhưng nó cũng cần tới năng lượng và một số thiết bị chọn để xác định xem nó sẽ thực hiện hành vi nào trong một tình huống cụ thể. Nguồn năng lượng/thiết bị chọn tạm thời chuyển các khả năng đó thành các hành động; nói tạm thời nghĩa là nó xác định xem tại sao một người lại hành động theo một cách cụ thể tại một thời điểm cụ thể, trong trường hợp có nhiều khả năng cùng tồn tại.

Các nhà tâm lý học đã sử dụng thuật ngữ **động cơ (motive)** để mô tả tình huống cung cấp năng lượng và hướng dẫn hành vi của các tổ chức. **Động cơ thúc đẩy (motivation)** giải thích tại sao một cơ thể lại hành động theo một cách nhất định tại một thời điểm nhất định – nó cung cấp một cầu nối giữa học tập và hoạt động. Ví dụ, có thể chúng ta sẽ hỏi tại sao vào ngày thứ 9 thì một số người sống sót trong vụ tai nạn mới nghĩ đến chuyện ăn thịt người? Các xác chết đã có ở đó ngay sau khi máy bay lâm nạn cơ mà. Và những người sống sót có thể ăn thịt những xác chết đó bất kỳ lúc nào. Để trả lời được câu hỏi này, chúng ta hãy bàn về động cơ thúc đẩy bằng cách dùng các khái niệm, chẳng hạn đói và xung đột.

Khi chúng ta nói về các động cơ, thì chúng ta có thể phân chung vào một trong hai nhóm. Một mặt, chúng ta có **động cơ nguyên thủy (primary motive)**, chúng có liên quan đến các nhu cầu sinh học của chúng ta. Các động cơ này thường không cần phải học, giống nhau ở tất cả các động vật, và có ý nghĩa tối quan trọng cho việc tồn tại của một cơ thể hay một loài. Các động cơ chẳng hạn như đói, khát, nhu cầu về không khí và nghỉ ngơi, và ham muốn tình dục thuộc vào loại hàng này. Nhóm thứ hai bao gồm **động cơ xã hội (social motive)**. Các động cơ này xuất phát từ học tập và giao tiếp xã hội. Chúng bao gồm cả nhu cầu về sáp nhập, gây gổ hiếu chiến, và thành quả.

Có lẽ không có vấn đề nào liên quan đến con người mà lại gây ra nhiều bất đồng như vấn đề về cơ sở của động cơ thúc đẩy. Ngay từ thời Hy Lạp cổ, các cuộc tranh cãi đã được bổ sung thêm khía cạnh của tôn giáo, triết học, và khoa học (xem Benjamin, 1988). Chúa trời, ma quỷ, và thậm chí là những sinh vật nhỏ bé (homuncule) đã được xem là đối tượng hướng dẫn và cung cấp năng lượng cho hành vi của con người. Con người đã bị đốt, bị thúc, bị đâm, bị quất bằng roi da, và bị hành hình theo nhiều hình thức để giúp họ thoát khỏi những ảnh hưởng đến hành vi này và để “thay đổi động cơ thúc đẩy của mình”. Bản chất về cơ thể con người cũng được đặt vấn đề và được tranh luận. Theo học thuyết của *chủ nghĩa quyết định (determinism)*, thì con người cũng giống như một cỗ máy. Quan điểm cực đoan của học thuyết này nói rằng, cũng giống như tất cả các sinh vật sống khác, con người cũng phản ứng một cách tự động với các lực bên trong và bên ngoài; không hề có việc lập kế hoạch hành vi hoặc kiểm soát hành vi. Học thuyết của *chủ nghĩa duy lý (rationalism)* hay

còn gọi là *ước nguyện tự do* (*free will*) nói rằng, con người tự do lựa chọn cách hành xử; nói cách khác, các hành động của con người được kiểm soát bởi quá trình lập luận và lên kế hoạch. Ảnh ý của quan điểm ước nguyện tự do là mong muốn phân biệt con người với động vật khác.

Các thuyết bản năng (*Instinct Theories*)

Vào khoảng đầu thế kỷ 20 các nhà tâm lý học bắt đầu thử tìm cách giải thích cho động cơ thúc đẩy. Các quan điểm ban đầu đã làm xuất hiện khái niệm **bản năng** (*instinct*): đó là một khuynh hướng bẩm sinh để hành động theo một cách cụ thể. William James (1890) và William McDougall (1908) lập luận rằng, thiên nhiên ban phát cho chúng ta cả năng lượng và dạng thức hành vi. Họ cho rằng, mặc dù các gợi ý hoặc các sự kiện nhất định bên ngoài có thể làm phong thích bản năng cụ thể, nhưng các hành động của chúng ta vẫn được hướng dẫn bởi các nội lực. Các nhà theo thuyết bản năng lúc đầu đã dành nhiều nỗ lực để phát triển danh sách dài dằng dặc về các bản năng của con người, bao gồm cả sự kinh dị, sự thông cảm, sự săn đuổi, sự sợ hãi, sự ghen tỵ, sự bí mật, sự kinh tởm, và sự chiến đấu.

Các thuyết bản năng lúc đầu gặp phải một vài chỉ trích. Có một chỉ trích cho rằng, các thuyết này có liên quan tới việc “lập luận vòng quanh”. Ví dụ, chúng ta có thể lập luận rằng, sở dĩ con người hiếu chiến là bởi vì họ có bản năng hiếu chiến. Chúng ta biết rằng bản năng đó tồn tại là do chúng ta nhìn thấy con người hành xử một cách hiếu chiến. Nếu sử dụng cách này thì khái niệm chẳng giải thích được điều gì. Sự chỉ trích thứ hai là, các thuyết bản năng không giải thích được nét khác nhau của hành vi con người. Ví dụ, một số người rất hiếu chiến nhưng những người khác lại không. Một số người thì dùng súng ống, đao kiếm để làm vũ khí, trong khi đó những người khác lại sử dụng lời nói để làm vũ khí.

Mặc dù cách tiếp cận lập danh sách các bản năng đã không còn nữa, nhưng khái niệm tự nó không mất đi. Hơn nữa, nó đã phát triển và được sáp nhập vào các lĩnh vực về phong tục học (*ethology*), sinh - xã hội học (*sociobiology*), và sinh - tâm lý học (*psychobiology*) phát triển (Carins, 1987). Nói một cách ngắn gọn, các lĩnh vực này liên quan đến việc tìm kiếm các hành vi chung trong một loài và giữa các loài. Các nhà nghiên cứu đã tìm cơ sở sinh học cho các hành vi này và tìm cách giải thích cách tiến hóa của chúng. Ví dụ, các nhà nghiên cứu đã khảo sát các nguồn về gene, về hoóc-môn, và về sinh học để giải thích cho sự khác nhau về hành vi hiếu chiến ở các giới và các lứa tuổi (Carins, 1987).

Các thuyết thôii thúc (*Drive Theories*)

Trong khi một hướng nghiên cứu sử dụng bản năng để phát triển cách tiếp cận so sánh với động cơ thúc đẩy, thì hầu hết các thuyết về động cơ thúc đẩy khác ngoảnh mặt đi với khái niệm bản năng. Tuy nhiên, các thuyết đó không từ bỏ quan điểm cho rằng, động cơ thúc đẩy xuất phát từ bên trong chúng ta. Sigmund Freud (1933; xem Chương 13), người đã đặt học thuyết của mình trên cơ sở bản năng, cũng chính là người đặt nền tảng cho sự phát triển của các thuyết thôii thúc. Freud cho rằng, mục đích của hành vi là giảm đi căng thẳng do sự tồn tại của một nhu cầu tạo ra.

Vào những năm 1940, Clark Hull (1943, 1951) đã kết hợp quan điểm thôii giảm với quan điểm của các nhà hành vi để phát triển một thuyết thôii thúc toàn diện. Thuyết này được dựa trên nguyên tắc **điều bình** (*homeostasis*). Theo nguyên tắc này, cơ thể cố duy trì một trạng thái miên viễn bên trong. Khi những thay đổi xuất hiện, thì cơ chế điều bình kích thích cơ thể hành động nhằm đưa trạng thái bên trong trở lại như lúc đầu. Cơ chế này

làm việc giống như chiếc máy điều hòa nhiệt độ ở nhà bạn. Máy điều hòa này được cài đặt để duy trì nhiệt độ ở một mức nhất định. Khi nhiệt độ trong phòng lên quá cao, thì máy điều hòa sẽ bật bộ làm lạnh; còn khi nhiệt độ tụt xuống quá thấp thì máy điều hòa sẽ bật bộ sưởi ấm, như vậy nhiệt độ trong phòng của bạn luôn được giữ ở một mức đã định. Cơ thể con người cũng làm việc theo cơ chế tương tự như vậy. Khi nhiệt độ cơ thể bạn tụt xuống, thì cơ chế điều bình có thể khiến cho cơ thể run lên và thu hẹp các mạch máu lại. Nếu các hành động đó không làm cho cơ thể bạn ấm lên được, thì bạn có thể được thúc đẩy để tìm một nơi trú ẩn. Mặt khác, nếu cơ thể bạn quá nóng, thì cơ chế điều bình này có thể kích thích để cơ thể bạn ra mồ hôi, làm mát thân thể bạn. Nếu việc đó không làm giảm được nhiệt độ của cơ thể, thì cơ thể sẽ “mách bảo” bạn đi tìm một bể bơi.

Theo Hull, thì **nhu cầu (need)** xuất hiện khi sự cân bằng của cơ chế điều bình trong cơ thể bị đảo lộn. Sự tồn tại của một nhu cầu sẽ kích thích cơ thể thỏa mãn nhu cầu đó. Nói cách khác, nhu cầu đó hình thành một thôii thúc. Cách thức làm thỏa mãn và giảm đi sự thôii thúc được quyết định chủ yếu bởi học tập: Các hành vi được học tập chu đáo thường dễ được thực hiện hơn. Hull lý luận rằng, khả năng diễn ra một hành vi tùy thuộc vào cả sức mạnh của việc học tập (thói quen) và sức mạnh của động cơ thúc đẩy (sự thôii thúc). Để biết điều này diễn ra như thế nào, chúng ta sẽ nghiên cứu các cầu thủ bóng bầu dục sau khi bị tai nạn máy bay. Khi nguồn cung cấp lương thực cạn kiệt và các cầu thủ chẳng còn gì để ăn, thì cảm giác đói đã hình thành nên một nhu cầu về thức ăn. Nhu cầu này thôii thúc các cầu thủ đi tìm thức ăn. Việc tìm kiếm này mới đầu tập trung vào các thức ăn quen thuộc, chẳng hạn như sôcôla – thứ họ đã biết chắc là ăn được. Chỉ mãi tới sau này họ mới thấy rằng xác chết cũng là cái ăn được.

Thuyết thôii thúc rõ ràng đã mang lại nhiều ý nghĩa. Chúng ta cảm thấy đói khi chúng ta không có đủ thức ăn trong cơ thể, và sau đó chúng ta đi tìm thức ăn. Hàng trăm ví dụ khác dường như cũng phù hợp với mô hình này. Nhưng liệu thuyết thôii thúc có bao hàm được toàn bộ bức tranh về động cơ thúc đẩy hay không? Như bạn có thể dự đoán, thuyết này không bao quát hết được bức tranh đó. Trước hết, bạn hãy xem xét thời gian mà bạn dành cho việc xua đuổi nỗi sợ hãi khi ngồi trên một vòng đu quay lớn. Đây là một trường hợp mà việc giảm đi sự thôii thúc không hướng dẫn hành vi của bạn. Thực ra, mục đích của trải nghiệm này và các trải nghiệm tương tự (nhảy dù, xem phim kinh dị) là để làm gia tăng sự thôii thúc chứ không phải là làm giảm nó đi. Vì vậy, không phải tất cả các hành vi đều được thúc đẩy bằng việc giảm đi sự thôii thúc; điều này ngược lại với quan điểm của Hull và các nhà theo thuyết thôii thúc khác. Vấn đề thứ hai đối với thuyết này là, nó cho rằng sự khuyến khích, và sự học tập sau đó, xuất phát từ các tác nhân kích thích làm giảm đi sự thôii thúc. Nhưng nghiên cứu đã chứng minh được rằng, những con chuột sẽ học hành vi mới để có được một phần thưởng là miếng đường (Flaherty, 1982), miếng đường này, xét về ý nghĩa thức ăn, thì không có giá trị gì và không làm giảm được sự thôii thúc. Cuối cùng, thuyết này cho rằng, hành vi luôn được thúc đẩy từ bên trong. Nhưng có bao nhiêu lần bạn đã từng ăn thêm một chiếc kem sôcôla sau khi đã ăn no? Rõ ràng đây không phải là do động cơ thúc đẩy bên trong (do đói) khiến bạn ăn thêm một ly kem, mà đó là do nước miếng của bạn cứ tuôn ra khi nhìn thấy sôcôla phủ đầy trên ly kem. Chính điều này mới thúc đẩy bạn ăn thêm ly kem đó. Ý cuối cùng muốn nói là chúng ta không chỉ sống bởi việc giảm đi sự thôii thúc; thuyết này giải thích nhiều khía cạnh, nhưng không phải tất cả, về động cơ thúc đẩy.

Các thuyết khích lệ (Incentive Theories)

Khi nhận ra rằng không phải tất cả các hành vi đều được thúc đẩy bởi các nhu cầu bên trong, một số nhà nghiên cứu đã xem xét các yếu tố bên ngoài cơ thể để tìm lời giải thích. Quan điểm căn bản của các thuyết khích lệ là: các sự kiện bên ngoài kiểm soát và quyết định hành vi. Một **sự khích lệ (incentive)** là một tác nhân bên ngoài có khả năng thúc đẩy hành vi, ngay cả khi sự thôi thúc không hiện diện rõ ràng. Các khích lệ có thể là tích cực hoặc tiêu cực, thúc đẩy cơ thể tiến lại gần hoặc lùi xa khỏi một tình huống. Khích lệ này “kéo” hành vi khi có đối nghịch với thôi thúc “đẩy” hành vi. Ví dụ, ở những phần trước, chúng ta đã nói về thí nghiệm mà những con chuột hoạt động để đạt được giải pháp cục đường. Giải pháp này không làm giảm đi bất kỳ sự thôi thúc nào; mà chính sự ngọt ngào của miếng đường đã kéo hành vi đó. Một ví dụ khác gần gũi với chúng ta, đó là việc cưng một con mèo căm ghét từ dưới một chiếc giếng sâu không được che đậy. Con mèo đang ngủ say sưa cho tới khi chiếc nắp giếng được kéo ra và nó không thể cưỡng lại “tiếng gọi của khoảng không được mõ”. Ở đây, một lần nữa tác nhân bên ngoài đã “kéo” hành vi của con mèo.

Các thuyết nhận thức (Cognitive Theories)

Như chúng ta đã thảo luận về các thuyết động cơ thúc đẩy, bạn có thể đã bắt đầu trải nghiệm một điều bức dọc không rõ ràng. Mặc dù mỗi thuyết trước đây đều phát huy hiệu quả, nhưng tất cả chúng dường như đều xem chúng ta là bị đẩy bởi các lực bên trong hoặc bị kéo bởi các lực bên ngoài. Chắc chắn, sẽ còn nhiều yếu tố hơn nữa tác động tới hành vi của chúng ta! Các cầu thủ bóng bầu dục sống sót bởi vì họ đã lên kế hoạch và xem xét trước, và họ không chỉ đơn thuần phản ứng với các nhu cầu hoặc tình huống trước mắt. Mặc dù các nhà lý thuyết, chẳng hạn như Kurt Lewin thừa nhận vai trò của nhận thức vào những năm 1930, nhưng các thuyết nhận thức về động cơ thúc đẩy thì cho tới mãi cuối những năm 1950 mới xuất hiện. Và ngày nay các thuyết nhận thức được nhiều người quan tâm (Fiske & Taylor, 1984). Các thuyết này tập trung chủ yếu vào việc suy nghĩ, phán xét, và xử lý thông tin.

Một thuyết nhận thức ra đời sớm (Miller, Galanter, & Pribram, 1960) lập luân rằng, hành vi bị ảnh hưởng bởi các kế hoạch và các mục tiêu. Mục tiêu là điểm cuối mà một người mong muốn đạt được. Có một mục tiêu trong đầu, cá nhân đó lên một kế hoạch (hay chương trình) về cách tiến hành để đạt được mục tiêu đó. Mục tiêu tổng thể của các cầu thủ bóng bầu dục là được cứu thoát ra khỏi vùng núi Andes. Để đạt được mục tiêu này, họ đã xây dựng các kế hoạch, bao gồm cả việc đốt lửa để làm tín hiệu cấp cứu, xây dựng nơi trú ẩn, tìm kiếm thức ăn, và cử ra một đội đi tìm lối thoát. Mục tiêu của họ bị ảnh hưởng bởi các nhu cầu của họ, nhưng chính mục tiêu và các kế hoạch đó mới là các yếu tố thôi thúc hành vi của họ.

Một thuyết ra đời sớm khác tập trung vào nhận thức đó là thuyết bất hòa nhận thức (Festinger, 1957; xem Chương 16). Thuyết này cho rằng, con người phấn đấu để đạt được sự nhất quán giữa các nhận thức của họ (niềm tin, thái độ, kiến thức về hành vi của họ). Sự khó chịu xuất hiện khi có sự không nhất quán (bất hòa) tồn tại giữa các nhận thức. Sự khó chịu này thúc đẩy cơ thể phục hồi lại sự nhất quán. Ví dụ, bạn sẽ thấy bất hòa khi bạn hút thuốc và tin rằng việc hút thuốc rất có hại cho sức khỏe. Bất hòa này sẽ thúc đẩy bạn hoặc là thay đổi hành vi (bỏ thuốc) hoặc là thay đổi niềm tin của bạn.

Các thuyết nhận thức gần đây hơn đã tập trung vào việc con người tìm kiếm và xử lý thông tin như thế nào, thông tin đó ảnh hưởng đến việc lựa chọn hành vi của họ ra làm sao. Như bạn có thể thấy, các thuyết về động cơ thúc đẩy đã phát triển một chặng đường dài kể

từ sự tập trung lúc đầu vào các bản năng.

Chúng ta vừa khảo sát các cách tiếp cận tổng quát đối với động cơ thúc đẩy. Nay giờ chúng ta sẽ chuyển sang các động cơ cụ thể. Như bạn sẽ thấy, không có một thuyết đơn nhất nào lại có thể giải thích được tất cả các động cơ đó. Thực tế, bằng việc sử dụng từng thuyết một, chúng ta có thể phát triển một sự hiểu biết rộng hơn về từng động cơ đó. Vì vậy, mục đích của chúng ta không phải là đi xác định xem thuyết nào đúng, mà là đi nghiên cứu xem mỗi cách tiếp cận đó bổ sung được gì và bổ sung như thế nào cho sự giải thích của chúng ta. Chúng ta sẽ bắt đầu bằng việc nghiên cứu các động cơ sinh học cần thiết cho sự tồn tại của một cá nhân hay một loài (đói, khát, tình dục). Tiếp theo thảo luận này, chúng ta sẽ chuyển sang các động cơ xã hội có ảnh hưởng đến sự phát triển của cá nhân và các mối quan hệ xã hội (khám phá, sáp nhập, hiểu chiến, thành tích).

II. ĐÓI VÀ ĂN (HUNGER AND EATING)

Thời gian trôi đi và cái đói cứ bám chặt lấy những người còn sống sót trong vụ tai nạn máy bay. Họ bắt đầu đi tìm kiếm thức ăn. Nỗ lực ban đầu của họ là tìm thấy một thùng chứa đồ ăn, gồm kẹo, mứt và thủy sản đóng hộp. Tuy nhiên, nguồn cung cấp này bắt đầu cạn kiệt và việc tìm kiếm thức ăn trở nên khó khăn hơn. Sang ngày thứ 9, một cầu thủ bóng bầu dục nhận thấy cơ thể của họ bắt đầu trở nên tiêu tụy (một người trong số họ sút mất hơn 30 kg trong đợt thử thách đó). Cái đói cồn cào đã thôi thúc họ nghĩ tới chuyện ăn thịt người lấy từ những xác chết trong vụ tai nạn. Sau khi thảo luận gay gắt, họ đã vượt qua được sự kinh tởm ban đầu và họ đã ăn thịt người.

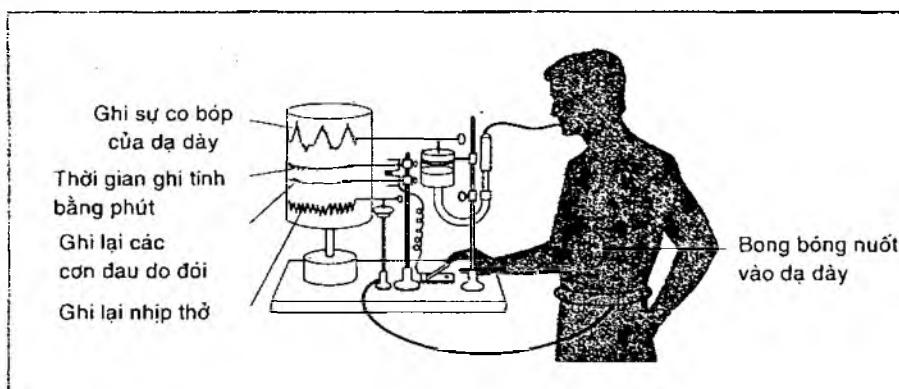
Rõ ràng là cái đói là một động lực thúc đẩy đứng đầu sau nhiều hành vi của những người sống sót. Họ là những người đang thất vọng nên dẫn đến có những hành động liều lĩnh. Tuy nhiên, hầu hết các hành vi của chúng ta cũng nhằm mục đích thỏa mãn cái đói và mong muốn có được thức ăn. Để chứng minh được điều này, hãy ghi lại lượng thời gian mà chúng ta dành cho các hoạt động liên quan đến thức ăn: ăn, mua thực phẩm, nói chuyện về ăn uống, lo ngại về trọng lượng cơ thể v.v... Vì thế, *đói* (*hunger*) là một động cơ phổ biến với tất cả chúng ta.

Khi chúng ta mới nghiên cứu vấn đề về ăn và đói, chúng ta có thể nghĩ rằng, công việc sẽ dễ dàng hơn nếu ta phát triển một thuyết về các chủ đề này. Chúng ta cảm thấy đói khi chúng ta chưa ăn, chúng ta đi tìm thức ăn, ăn xong và cảm thấy no và không ăn nữa. Bạn thấy nó đơn giản và dễ thấy chứ! Tuy nhiên, các vấn đề xung quanh việc ăn và đói thì phức tạp hơn nhiều so với những gì bạn tưởng. Các nỗ lực giải thích chúng cũng phiêu lưu và hấp dẫn chẳng khác gì những câu chuyện trinh thám. Để bắt đầu thảo luận về vấn đề này, chúng ta chỉ xem xét một vài vấn đề mà các nhà nghiên cứu đang phải đổi mới. Làm thế nào mà bạn biết được là bạn đang đói? Bạn không tra nhật ký nhưng vẫn biết được lần ăn gần đây nhất và kết luận, “Đã 6 tiếng rồi tôi chưa ăn, nên chắc chắn tôi phải đói”. Tại sao bạn lại chọn ăn một số thức ăn nhất định và né tránh các thức ăn khác? Đói có phải là lý do duy nhất khiến bạn ăn hay không? Khi bạn đã bắt đầu ăn rồi, thì tạo sao bạn lại dừng ăn? Mặc dù hành vi ăn của bạn có thể khác nhau từ ngày này qua ngày khác, nhưng tại sao trọng lượng của bạn lại không thay đổi theo kiểu đó? Hãy nhớ những câu hỏi này khi chúng ta xem xét lại các công trình nghiên cứu về hành vi ăn.

1. Trải nghiệm cảm giác đói (The Experience of Hunger)

Phản ứng của ruột (The Gut Reaction)

Khi hầu hết chúng ta nghĩ về cảm giác đói, thì chúng ta đều nghĩ tới cảm giác co rút và đau nhói xuất phát từ cái dạ dày trống không. Thực ra, đây là quan điểm đã được chấp nhận hơn 200 năm trước, khi một nhà khoa học viết rằng cảm giác đói xuất hiện khi “các lồng nhung thần kinh ở một bên của dạ dày chà sát vào các lồng nhung thần kinh ở bên kia...” (Cofer & Apley, 1964). Cannon và Washburn (1912) bắt tay chứng minh rằng, sự co bóp của dạ dày khiến người ta cảm thấy đói. Washburn nuốt một cái bong bóng, khi nó vào tới dạ dày thì được bơm lên và được nối với một thiết bị ghi giao đồ (xem Hình 11-1) để ghi lại co bóp của dạ dày. Ông ngồi đó với quả bong bóng ở trong dạ dày và nhấn một khóa mỗi lần cảm thấy đói. Kết quả cho thấy rằng, cảm giác đói thường xuất hiện đồng thời với các co bóp mạnh của dạ dày.



HÌNH 11-1:

Trong thí nghiệm này, Washburn đã nuốt một chiếc bong bóng khi vào tới dạ dày thì được bơm căng lên. Bong bóng này được gắn với một thiết bị khuếch đại nhằm ghi lại sự co bóp. Washburn nhấn một khóa mỗi khi ông ta cảm thấy đói. Kết quả cho thấy cảm giác đói của Washburn thường xuất hiện đồng thời với những co bóp mạnh của dạ dày (Cannon & Washburn, 1912)

Thí nghiệm này dường như ủng hộ mạnh mẽ cho nguyên nhân gây đói từ bên trong. Tuy nhiên, các thí nghiệm sau này lại loại bỏ sự nghi ngờ về vai trò của co bóp dạ dày. Ví dụ, các nhà nghiên cứu (Penick và những người khác, 1963; Tsang, 1938) phát hiện ra rằng, những con chuột bị cắt bỏ dạ dày, thực quản của chúng được nối với ruột non, nhưng chúng vẫn tìm kiếm thức ăn và ăn nhiều như những con chuột bình thường. Sự khác biệt duy nhất là, những con chuột bị cắt dạ dày mỗi lần ăn ít thức ăn hơn những con chuột bình thường; tuy nhiên, chúng lại ăn nhiều lần hơn. Cũng giống như vậy, các bệnh nhân bị cắt dạ dày nói rằng họ vẫn cảm thấy đói (Janowitz, 1967).

Kết luận gần đây nhất là, mặc dù các co bóp của dạ dày có thể có vai trò trong việc gây ra cảm giác đói, nhưng đó chỉ là một vai trò nhỏ. Tuy nhiên, mặc dù dạ dày của chúng ta có thể không thúc đẩy chúng ta ăn, nhưng có bằng chứng cho thấy rằng chiếc dạ dày đầy thức ăn lại góp một phần quan trọng khiến chúng ta ngừng ăn (Mook, 1987).

Lượng đường glucô trong máu (Blood-Sugar Level)

Nếu chúng ta không thể qui cho dạ dày là nguyên nhân gây ra cảm giác đói thì có thể

qui cho cái gì? Câu trả lời có thể là do lượng đường glucô trong máu. Khi chúng ta ăn, các enzyme trong nước bọt, trong dạ dày, và trong ruột non phân hủy thức ăn thành đường, axít amin, chất béo (Petri, 1986). Đường và axít amin được thẩm thấu vào trong máu, sau đó chúng đi tới gan và rồi lên não. Các nhà nghiên cứu bắt đầu tập trung vào vai trò của đường glucô khi người ta phát hiện ra rằng, một con vật đói (không ăn trong một thời gian) vẫn không thể ăn được hoặc ăn được rất ít khi nó được truyền máu của một con vật được ăn uống đầy đủ (Davis và những người khác, 1967, 1971).

Nhưng lượng đường glucô trong máu được giám sát như thế nào? Một thuyết đơn giản cho rằng, một số khu vực của não tập trung nhiều mạch máu có các **bộ cảm nhận đường glucô (glucoreceptor)**, các bộ cảm nhận này giám sát lượng đường trong máu. Khi có ít đường glucô trong máu, thì khu vực này phát ra tín hiệu báo đã đến lúc phải ăn và khi nhiều glucô thì nó phát tín hiệu ngừng ăn.

Hai kiểu thí nghiệm đã cho thấy rằng, hypothalamus trước giữa và hypothalamus bên (xem Chương 2) có thể là vị trí của các bộ cảm nhận đường glucô. Ở kiểu thí nghiệm thứ nhất, các khu vực của hypothalamus được kích thích bằng một dòng điện. Khi những “trung tâm ăn uống này” được kích thích, ngay cả một con vật được cho ăn no vẫn bắt đầu ăn tiếp (Hoebel & Teitelbaum, 1962). Các nghiên cứu này cũng cho thấy rằng, có các khu vực của hypothalamus khi được kích thích sẽ làm cho con vật ngừng ăn, ngay cả khi nó đói. Dạng thí nghiệm thứ hai liên quan đến việc phá hủy các tế bào ở hypothalamus. Kết quả từ những nghiên cứu này cho thấy, sự phá hủy tế bào ở các khu vực nhất định sẽ làm cho con vật từ chối thức ăn. Sự phá hủy tế bào ở các khu vực khác sẽ làm cho con vật ăn liên tục. Trong một số trường hợp, con vật sẽ ăn cho tới khi nó đạt được trọng lượng gấp hai hoặc thậm chí gấp ba trọng lượng bình thường của cơ thể. Nói cách khác, chúng ta có các trung tâm “tắt” và “mở” khác nhau, các trung tâm này giám sát lượng đường glucô trong máu và điều chỉnh việc ăn của chúng ta.

Những phát hiện này gợi ra một kết cục khá đơn giản về câu chuyện xung quanh vấn đề đói. Nhưng than ôi, đây chưa phải là lời kết của câu chuyện. Các nghiên cứu sâu hơn lại phát hiện ra rằng, các bộ cảm nhận đường glucô ở hypothalamus bên chỉ nhạy cảm với những thay đổi lớn về lượng glucô. Vì vậy, chúng chỉ có thể gửi tín hiệu đói theo các tình trạng đói khá nghiêm trọng, chẳng hạn như sự đói mà các cầu thủ bóng bầu dục trải nghiệm trong vụ tai nạn, nhưng chúng không thể kiểm soát được việc ăn hàng ngày của chúng ta ở các điều kiện bình thường. Hơn nữa, cần phải có thời gian để phân hủy thức ăn thành đường glucô, và để máu giàu glucô lên được tới não. Nếu chúng ta đợi cho tiến trình này mạch bao chúng ta ngừng ăn, thì có lẽ chúng ta đã bội thực mất rồi! Vì vậy, phải có các khu vực khác có khả năng giám sát được nhanh hơn và có các bộ cảm nhận đường glucô nhạy cảm hơn (Campfield & Smith, 1986).

Việc tìm kiếm các bộ cảm nhận đang lẩn trốn này đã tiến gần tới các vị trí mà ở đó thức ăn được phân hủy và thẩm thấu vào trong máu. Một khu vực có chứa các bộ cảm nhận đường glucô, và đường như có vai trò trong việc phát tín hiệu báo đói và báo no là phần đoạn trên của ruột non, được gọi là *tá tràng (duodenum)*. Một vị trí thứ hai có các bộ cảm nhận glucô là *gan (liver)*. Sau khi thức ăn được phân hủy trong dạ dày và trong ruột non, các chất dinh dưỡng được hấp thụ vào trong máu. Sau đó máu chảy tới gan trước khi đi tới các bộ phận khác của cơ thể, bao gồm cả não. Nghiên cứu đã cho thấy rằng, thực chất có các trung tâm ở tá tràng và gan, chúng kiểm soát lượng đường trong máu và truyền tín hiệu lên

não (Nijima, 1969). Các bộ cảm nhận ở tá tràng và gan rất nhạy cảm đối với những thay đổi của glucô, và chúng có thể phát tín hiệu báo đói và báo no một cách nhanh chóng.

Petri (1986) so sánh hệ thống báo đói của cơ thể chúng ta với một quả tên lửa của NASA, ở đó có một vài hệ thống sẽ được tự động kích hoạt khi xuất hiện những thay đổi. Các bộ cảm nhận đường glucô ở những vị trí khác nhau hỗ trợ cho nhau để phát tín hiệu báo đói và báo no, để chúng ta ăn và ngừng ăn. Các bộ cảm nhận này phối hợp với các tín hiệu của dạ dày và các vị trí khác để hình thành nên một hệ thống phức tạp nhưng hoàn hảo. Lần sau, khi bạn bập miệng vào một chiếc bánh, bạn có thể biết được vai trò của các “nhân vật” trong cơ thể bạn đang hoạt động hay chuẩn bị hoạt động khi miếng bánh đi vào cơ thể bạn!

Vai trò của vị giác (The Role of Taste)

Mặc dù quan trọng nhưng các bộ cảm nhận glucô không quyết định được tất cả. Hãy nhớ lại vào ngày thứ 9 sau vụ tai nạn, một số người sống sót, nhưng không phải tất cả, đã ăn thịt lấy từ những xác chết. Một số người đó không ăn thực sự, họ chỉ bỏ thịt vào miệng thôi nhưng đã thấy phát ốm rồi. Hành vi ăn của họ không chỉ đơn thuần được quyết định bởi lượng glucô có trong máu. Mặt khác, bạn có thể nhớ lại một lần bạn tới dự liên hoan ngay sau khi vừa ăn một bữa no nê. Bạn đã no căng nhưng khi người chủ tiệc đến dút vào tay bạn một đĩa thức ăn ngon, bạn nhanh chóng ăn hết đĩa thức ăn đó và dành hầu hết thời gian của buổi tối đó để tóp tép miệng. Hành vi này chứng tỏ một khả năng là, hành vi ăn của chúng ta có thể có vị đặc biệt. Tại một buổi liên hoan có nhiều loại thức ăn để chọn lựa, chúng ta thường ăn nhiều hơn nhu cầu thỏa mãn cái đói, bởi vì có nhiều vị khác nhau để chúng ta thưởng thức (Rolls, Von Duijenvoorde, & Rolls, 1984). Một lần nữa, có thể hành vi này không được thúc đẩy bởi lượng đường glucô trong máu. Một lý do có thể giải thích cho các hành vi này được mô tả ở đây là việc học tập; chúng ta học những gì có thể ăn được và không ăn được, và ăn khi nào. Nhớ lại thảo luận trước đây của chúng ta về các thuyết động cơ thúc đẩy, các thức ăn nhất định có thể trở thành các khích lệ cho hành vi ăn của chúng ta. Dưới đây chúng ta sẽ khảo sát ảnh hưởng của việc học tập đối với việc ăn.

Một lý giải khác cho câu hỏi tại sao chúng ta lại ăn và chúng ta ăn những gì, đó là các trung tâm *vị giác* (*taste*). Thực chất, nếu cơ chế của bộ cảm nhận glucô kiểm soát được hoàn hảo việc ăn của chúng ta, thì chúng ta sẽ trông đợi các cơ thể sẽ ăn cùng một lượng thức ăn như nhau cho dù chúng nạp qua đường miệng hoặc nạp trực tiếp vào dạ dày. Một nhà nghiên cứu đã so sánh hành vi ăn của những con chuột ăn một cách bình thường với hành vi ăn của những con chuột phải nhấn vào một thanh ngang để cho thức ăn được chảy trực tiếp vào dạ dày thông qua một cái ống (Snowden, 1969). Có một số khác biệt rất lý thú. Một là, mặc dù những con chuột được cho ăn thông qua một cái ống vẫn duy trì được trọng lượng ban đầu của mình, nhưng chúng không phát triển nhanh như những con chuột ăn bình thường. Hai là, trong khi không gặp trở ngại gì để dạy cho chuột nhấn vào một thanh ngang để lấy thức ăn, thì việc dạy chuột nhấn vào thanh ngang để cho thức ăn chảy trực tiếp vào dạ dày lại gặp rất nhiều khó khăn.

Các nghiên cứu khác đã chứng minh được rằng, vị giác rất quan trọng đối với việc ngừng ăn. Ví dụ, thực quản của những con chuột đã bị cắt, nên khi chúng ăn thì thức ăn không xuống được dạ dày. Nếu lượng đường glucô trong máu là yếu tố duy nhất điều chỉnh việc ăn, thì chúng ta có thể trông đợi những con chuột này sẽ ăn liên tục, bởi vì thức ăn không bao giờ đến được dạ dày hoặc máu của chúng. Tuy nhiên, những con chuột này lại

không ăn liên tục; mặc dù chúng có ăn nhiều hơn bình thường, nhưng thỉnh thoảng chúng vẫn ngừng ăn (Janowitz & Grossman, 1949).

Trọng lượng cơ thể và việc ăn lâu dài (Body Weight and Long - Term Eating)

Cho tới nay chúng ta chỉ tập trung vào các cơ chế ngăn chặn có liên quan đến sự đói; ngăn chặn ở chỗ, chúng kiểm soát hành vi ăn của chúng ta từng bữa một. Tuy nhiên, có một hiện tượng thú vị khác liên quan đến hành vi ăn mà không thể giải thích rõ ràng bằng các cơ chế ngăn chặn đó. Hầu hết các động vật, bao gồm cả con người, thường duy trì một trọng lượng cơ thể nhất định trong một thời gian dài, cho dù trong khoảng thời gian đó, việc ăn uống có thể thay đổi. Nếu bạn xem xét trọng lượng cơ thể bạn, có lẽ bạn sẽ nhận thấy rằng nó xê dịch trong khoảng dưới 5% mỗi năm. Bạn cũng có thể nhận thấy việc tăng cân hoặc giảm cân khó như thế nào. Một số người có thể duy trì sự giảm cân trong một năm, bất kể chương trình ăn uống của họ ra sao (Grinker, 1982).

Cơ thể của chúng ta cần một mức năng lượng nhất định để duy trì hoạt động. Năng lượng chính xác (đo bằng calo) khác nhau giữa các cá nhân, và tùy thuộc vào các nhân tố như: kích thước cơ thể, mức hoạt động, và sự trao đổi chất. Khi chúng ta nhập thêm calo nhiều hơn nhu cầu của cơ thể, thì những calo này được chuyển thành mỡ và được tích trong các mô của cơ thể.

Lượng mỡ dự trữ này giữ một vai trò trong việc quyết định trọng lượng cơ thể và hành vi ăn dài ngày của chúng ta. Theo *thuyết định điểm* (*set-point theory*), thì số lượng các tế bào mỡ trong cơ thể được định đoạt trong suốt giai đoạn đầu của thời thơ ấu. Các bộ cảm nhận, có thể nằm ở hypothalamus, giám sát điều kiện và lượng tế bào này. Dựa vào thông tin nhận được từ các tế bào đó, hypothalamus điều chỉnh việc ăn và sự trao đổi chất để duy trì trọng lượng cơ thể ở mức bình thường (Keesey và những người khác, 1976; Nisbett, 1972).

Vấn đề quan trọng ở đây là có thể có hai cơ chế điều chỉnh kiểm soát hành vi ăn của chúng ta. Cơ chế ngăn chặn dường như tập trung các yêu cầu dinh dưỡng của cơ thể, còn cơ chế dài hạn dường như nhạy cảm nhất với trọng lượng cơ thể.

2. Chúng ta ăn gì: Cảm giác đói cụ thể và việc học tập (What We Eat: Specific Hungers and Learning)

Cho tới đây chúng ta đã thảo luận xem tại sao chúng ta lại ăn, tập trung chủ yếu vào vấn đề làm thế nào mà việc không được ăn lại làm cho chúng ta cảm thấy đói và đi tìm kiếm thức ăn. Người ta cũng tin rằng, các dạng thức ăn mà chúng ta lựa chọn, ở một mức độ nào đó, được kiểm soát bởi nhu cầu của cơ thể. Để củng cố cho quan điểm này, Davis (1928) cho phép trẻ em mới cai sữa chọn thức ăn trong vài tháng ở một quầy thức ăn kiểu tự phục vụ. Vào một ngày bất kỳ, những đứa trẻ này có thể chọn một bữa ăn “đạm bạc”, nhưng trong một thời gian dài thì chúng chọn thức ăn đáp ứng các nhu cầu dinh dưỡng của chúng. Trong một trường hợp, một đứa bé bị còi xương chọn các thức ăn có nhiều dầu gan cá, và làm như vậy sẽ chữa được bệnh còi xương của nó. Trong một nghiên cứu khác, những con chuột được cho ăn các loại thức ăn không cung cấp đủ lượng canxi (Rozin & Kalat, 1971). Sau đó, khi những con chuột này được tự do lựa chọn thức ăn, thì chúng đã chọn những thức ăn giàu canxi. Những người sống sót từ vụ tai nạn máy bay dường như cũng chọn thức ăn

theo nhu cầu của cơ thể họ. Mới đầu họ chỉ ăn thịt các nạn nhân bị chết. Tuy nhiên, sau một thời gian, nhiều người bắt đầu ăn thận, gan, đó là những thứ giàu vitamin và chất khoáng. Các thí nghiệm tương tự như những thí nghiệm được thảo luận trước đây khiến một nhà nghiên cứu đề nghị rằng “Có lẽ, thay vì có một hệ thống đói thực thụ, thì chúng ta có các hệ thống tách biệt, kiểm soát việc đói *chất này*, và đói *chất khác* (Mook, 1987, tr. 73). Đây chắc chắn là một khả năng đáng phải suy xét.

Dưỡng như là một logic nếu ta kết luận rằng, con người ăn bởi vì họ cảm thấy đói, và người ta ăn những thứ cần để nuôi dưỡng cơ thể. Nhưng thật đáng tiếc, điều này không phải lúc nào cũng đúng. Động vật và con người, ngay từ thời tiền sử, đã biết xác định các loại thức ăn ưa thích, và thậm chí còn biết khi nào thì đói. Thường thì những thứ người ta thích lại không hợp với các nhu cầu của cơ thể. Ví dụ, Harriman (1955) phát hiện ra rằng, những con chuột học được cách để thích đường hơn là muối. Ngay cả khi chúng đã bị cắt bỏ tuyến thượng thận và cần phải ăn muối thì mới sống được, nhưng chúng vẫn chọn đường để ăn. Một số con đã bị chết vì sự lựa chọn đó. Vì vậy, việc khi nào chúng ta ăn và ăn những gì là do trạng thái cơ thể chúng ta quyết định và do các thói quen, sở thích học được. Và trong nhiều trường hợp, việc học tập đó có thể áp đảo nhu cầu sinh lý của chúng ta.

Nghiên cứu về cảm giác đói cụ thể có thêm một ý nghĩa quan trọng mới trong thời gian gần đây, khi nhiều nhà tâm lý học thông báo rằng, tính khí và sự hoạt động của chúng ta bị ảnh hưởng bởi những thứ chúng ta ăn (Spring, Chioldo, & Bowen, 1987; Chollar, 1988). Ví dụ, các kết quả nghiên cứu và quan sát cho thấy rằng lượng carbohydrate nhiều quá mức thì có thể làm chúng ta chậm chạp và mệt mỏi, và làm chậm các lần phản xạ của chúng ta. Trong một ca bệnh, có nhà tâm lý học (Christensen và những người khác, 1985) đã làm giảm tần xuất đau đầu và mệt mỏi của bệnh nhân bằng cách cắt bỏ đường khỏi bữa ăn của bà ta.

3. Hiện tượng béo phì (Obesity)

Mặc dù cơ thể chúng ta có thể có các tiến trình lựa chọn tự nhiên, giúp chúng ta đảm bảo được dinh dưỡng, nhưng những người đã phải vật lộn với việc ăn kiêng đều biết rằng, cách ăn uống của chúng ta có thể thể hiện các vấn đề chính về trọng lượng cơ thể.

Tình trạng béo phì đã đạt tới mức cực cao ở các nước phương Tây; có khoảng một nửa dân số Mỹ được liệt vào dạng thừa cân. Đối với con người, thì người béo phì (**obesity**) được định nghĩa là có trọng lượng cơ thể lớn hơn 15% so với trọng lượng chuẩn. Béo phì là một nhân tố chính gây ra các rối loạn thể chất và sinh lý. Người ta đã phát hiện ra rằng, béo phì làm tăng khả năng mắc bệnh tim mạch và tiểu đường (Geen, Beatty, & Arkin, 1984). Đàn ông có trọng lượng vượt quá chiều cao trung bình của họ từ 20% trở lên thì sẽ có nguy cơ tử vong cao hơn những người bình thường 25%. Béo phì cũng có thể làm giảm các cơ hội thăng tiến trong công việc (Jeffrey & Katz, 1977) và làm giảm đi cảm giác tự trọng (self-esteem) (Leon & Roth, 1977).

Bổ sung vào mỗi quan ngại của bạn về bệnh béo phì là một thực tế con người dưỡng như luông tăng trưởng; người trưởng thành của những năm 1970 nặng hơn người trưởng thành năm 1912 khoảng 5 kg (Scala, 1978). Chúng béo phì cũng trở thành một vấn đề phổ biến cùng với tuổi tác. Khi chúng ta già đi, tốc độ trao đổi chất của cơ thể chúng ta giảm đi, nên cơ thể của chúng ta đốt cháy ít mỡ hơn. Nếu chúng ta vẫn duy trì một lượng calo như

trước, thì cơ thể chúng ta sẽ tích trữ nhiều mỡ hơn. Ngoài ra, khi chúng ta già đi, cấu tạo thành phần của cơ thể chúng ta cũng thay đổi; lượng cơ và xương bị giảm, và tỷ lệ mỡ tăng lên. Và có lẽ một thực tế tồi tệ nhất đó là mỡ lại sinh ra mỡ. Nhiều người béo phì có lượng insulin trong người cao. Insulin làm giảm lượng đường glucô trong máu, và như chúng ta đã biết trước đây, mức đường glucô trong máu thấp gây cho chúng ta có cảm giác đói và ăn nhiều. Điều đó khiến cho lượng mỡ trong cơ thể chúng ta càng nhiều thêm, và nó lại làm giảm lượng glucô trong máu, khiến chúng ta lại ăn, và cứ tiếp diễn như vậy. Bây giờ chúng ta hãy chuyển sang các thuyết nghiên cứu nguyên nhân gây béo phì.

Thuyết định điểm (Set Point Theory)

Khi phải vắt và thắt chặt dây lưng, thì bạn có thể muốn biết rằng, cái bụng phệ mà bạn đang phải mang trên mình có thể là do hai nguyên nhân gây ra – số lượng (number) và kích thước (size) của các tế bào trong cơ thể bạn. Một số người béo phì có thân hình ốm ạch là do họ có quá nhiều tế bào mỡ và các tế bào mỡ của họ lại lớn. Các tế bào mỡ chứa lượng mỡ thừa không được cơ thể chúng ta sử dụng. Các nhà nghiên cứu cho rằng, số lượng tế bào mỡ trong cơ thể được quyết định một phần do gene và một phần do việc ăn uống trong hai năm đầu tiên của cuộc đời (Nisbett, 1972). Khi số lượng tế bào mỡ đã được xác định thì nó không thể thay đổi được nữa. Tuy nhiên, kích thước của các tế bào này được quyết định bởi thói quen ăn uống của chúng ta trong thời thanh niên và trưởng thành. Những ai có số lượng các tế bào mỡ ở mức cao thì sẽ dẫn đến bị béo phì, và thói quen ăn uống không tốt sẽ đảm bảo cho việc béo phì bằng cách gia tăng kích thước của các tế bào mỡ.

Như chúng ta đã đề cập trước đây, **thuyết định điểm** lý luận rằng, cơ thể chúng ta tăng trọng lượng dựa vào kích thước và số lượng các tế bào mỡ. Khi định điểm đã được thiết lập, thì cơ chế điều bình sẽ hoạt động để duy trì trọng lượng này. Nếu trọng lượng cơ thể chúng ta tụt xuống dưới mức định điểm đã thiết lập thì chúng ta sẽ cảm thấy đói và cơ chế trao đổi chất sẽ hoạt động chậm lại để đẩy cơ thể chúng ta tới mức trọng lượng đã định. Tương tự như vậy, nếu chúng ta bắt đầu tăng cân, thì sự thèm ăn của chúng ta sẽ giảm đi và cơ chế trao đổi chất sẽ gia tăng hoạt động để đốt cháy mỡ và duy trì trọng lượng cơ thể chúng ta ở mức đã định. Vì vậy, trong khi đầu óc chúng ta có thể thúc giục chúng ta ăn kiêng, nhưng cơ thể chúng ta vẫn làm việc để duy trì một trọng lượng cố định. Trận chiến chống lại cái bụng phệ xem ra rất khó khăn, bởi vì dù chúng ta có làm gì đi nữa thì chúng ta vẫn không thể thay đổi được số lượng các tế bào mỡ trong cơ thể; chúng ta chỉ có thể thay đổi được kích thước của chúng mà thôi.

Sự ảnh hưởng của các yếu tố kích thích bên ngoài (The Influence of External Cues)

Thuyết định điểm nhấn mạnh vai trò của các cơ chế *bên trong* đối với chứng béo phì: Cơ thể của chúng ta thúc đẩy chúng ta duy trì một trọng lượng nhất định, và có lẽ cơ thể của những người béo phì đang thúc đẩy họ duy trì hoặc lấy lại trọng lượng đã được định ở mức cao. Tuy nhiên, có một cách tiếp cận khác cho rằng, so với hành vi ăn của những người bình thường, thì hành vi ăn của những người béo phì được kiểm soát nhiều hơn bởi các sự kiện bên ngoài (Rodin, 1975, 1977). Ngoài cách khác, những người béo phì không chỉ bị thúc đẩy ăn nhiều bởi sự đói bên trong, mà họ còn bị thúc đẩy ăn nhiều bởi các yếu tố kích thích bên ngoài, chẳng hạn như sự hấp dẫn của thức ăn hoặc của tiếng chuông báo hiệu ăn.

Ví dụ, Schachter và Gross (1968) cho rằng, những người béo phì thường hay “ăn do đồng hồ” nhiều hơn những người bình thường; nghĩa là những người béo phì sẽ ăn vì đồng

hồ nói rằng “đã tới giờ ăn rồi”. Để chứng minh điều này, các nhà nghiên cứu để cho các đối tượng có trọng lượng bình thường và các đối tượng thừa trọng lượng đến phòng thí nghiệm vào lúc 5 giờ chiều. Các đối tượng này được cho biết rằng, các phản ứng sinh lý của họ sẽ được đo đạc trong khi họ thực hiện các nhiệm vụ. Đồng hồ đeo tay được tháo bỏ và người ta gắn các điện cực vào cánh tay của họ; sau đó người làm thí nghiệm ra khỏi phòng để cho các đối tượng có thể thực hiện nhiệm vụ. Có một chiếc đồng hồ lớn được đặt trước mặt các đối tượng, nó được điều khiển bởi người làm thí nghiệm, nhưng các đối tượng thì không biết được điều này. Sau đó 30 phút (5:30) người làm thí nghiệm trở lại phòng, miệng nhai kẹo tóp tép. Tuy nhiên, trong một số trường hợp, chiếc đồng hồ đó được chỉnh chậm lại ở thời gian 5:20, còn ở một số trường hợp khác nó lại được chỉnh nhanh lên ở thời gian 6:05. Người làm thí nghiệm yêu cầu các đối tượng điền vào các bảng câu hỏi điều tra và để lại hộp kẹo cho họ để họ có thể nhấm nháp trong khi làm việc. Số lượng kẹo mà các đối tượng ăn được ghi lại. Kết quả cho thấy, các đối tượng béo phì ăn nhiều kẹo hơn những người bình thường khi để đồng hồ ở mức 6:05 (giờ ăn tối), tuy nhiên họ lại ăn ít kẹo hơn những người khác khi đồng hồ được chỉnh ở 5:20.

Có một số yếu tố kích thích bên ngoài khác, không phải là thời gian, có thể ảnh hưởng tới hành vi ăn của người béo phì. Nisbett (1968) phát hiện ra rằng, người béo phì ăn nhiều hơn người gầy nếu thức ăn có mùi vị ngon, nhưng lại ăn ít hơn các đối tượng gầy nếu thức ăn có mùi vị không ngon. Các đối tượng thừa cân cũng sẽ ăn nhiều hơn nếu thức ăn nhìn hấp dẫn (Hashim & Van Itallie, 1965) và dễ kiểm được (Schachter & Friedman, 1974). Người béo phì sẽ thực sự ăn ít hơn người bình thường nếu thức ăn khó kiểm.

Mặc dù thuyết này nói rằng các yếu tố kích thích bên ngoài có một vai trò quan trọng trong hành vi ăn uống, và đây là một điều thú vị, song nó vẫn bị chỉ trích. Và ngày nay thuyết này dường như chỉ có giá trị hạn chế trong việc giải thích chứng béo phì. Có nhiều tình huống mà ở đó người có trọng lượng bình thường cũng không kém phần nhạy cảm hơn so với người béo phì trước các yếu tố kích thích bên ngoài, chẳng hạn như thời gian (Nail và những người khác, 1981; Rodin, 1981). Ngoài ra, việc giảm cân sẽ không dẫn tới việc giảm đi tính nhạy cảm đối với các yếu tố kích thích bên ngoài. Một vấn đề khác chưa được giải thích một cách đầy đủ, đó là tại sao người béo phì lại có thể quá nhạy cảm với các yếu tố kích thích bên ngoài như vậy. Liệu béo phì làm gia tăng độ nhạy cảm hay độ nhạy cảm dẫn tới chứng béo phì?

Sự kích thích và ăn (Arousal and Eating)

Cái gì làm cho người Mỹ có thể cưỡng lại được sự hấp dẫn của bóng ngô hay các thứ ăn vặt khác trong khi (hoặc sau khi) xem một bộ phim hấp dẫn? Trong một nghiên cứu thú vị, White (1977) đã để cho người có trọng lượng bình thường và người béo phì xem 4 bộ phim khác nhau; trong đó 3 bộ phim gây kích động và một bộ phim không gây kích động. Sau mỗi lần xem, các đối tượng được cho phép thử bánh dưới chiêu bài nghiên cứu tham khảo ý kiến người tiêu dùng. Kết quả cho thấy, người có trọng lượng bình thường thì ăn cùng một lượng bánh như nhau, bất kể là họ đã xem bộ phim nào, nhưng các đối tượng béo phì thì lại ăn nhiều hơn sau khi xem các phim kích động.

Các kết quả này cho thấy rằng, người béo phì không phải không nhạy cảm với các yếu tố kích thích bên trong. Mà họ có thể gặp khó khăn trong việc tìm ra hoặc hiểu được kích thích tố nào mà cơ thể gửi cho họ (McKenna, 1972). Trong thí nghiệm vừa đề cập cũng như các thí nghiệm khác, các đối tượng béo phì phản ứng với hầu hết các dạng kích thích bằng

cách ăn uống. Về khía cạnh nào đó, có thể họ đã diễn dịch sai việc kích thích đó thành cảm giác đói, thay vì cảm giác lo lắng, sợ hãi, hay giận dữ. Kiểu diễn dịch sai này không mấy phổ biến ở những người gầy hoặc người bình thường.

4. Chứng biếng ăn và háu ăn (Anorexia Nervosa and Bulimia)

Trước khi kết thúc việc bàn luận hành vi ăn, chúng ta hãy tập trung vào hai rối loạn về ăn uống mà nhiều người quan tâm. Một rối loạn là **chứng biếng ăn** (*anorexia nervosa*), đây là tình trạng một người từ chối ăn đủ khẩu phần thức ăn để duy trì một trọng lượng bình thường tối thiểu cho lứa tuổi và chiều cao của họ và dần dần “gầy đi”. Việc mất đi 25% trọng lượng cơ thể là một tiêu chuẩn để chẩn đoán là biếng ăn. Bachrach, Erwin, và Mohr (1965) thông báo một trường hợp khi trọng lượng cơ thể của bệnh nhân tụt từ 118 pounds xuống còn 47 pounds.

Mỗi đâu người ta nghĩ rằng chứng biếng ăn không mấy phổ biến, nhưng gần đây người ta ước tính có khoảng 5-15% nữ thiếu niên mắc chứng biếng ăn (Nagelman, Hale, & Ware, 1983). Tình trạng này được phát hiện nhiều nhất ở các nữ thiếu niên da trắng, thuộc tầng lớp trung hoặc thượng lưu, mặc dù chỉ có 10% các em nam trong giai đoạn đầu của thời niên thiếu bị mắc chứng bệnh này. Không rõ vì lý do gì mà chứng biếng ăn rất ít gặp ở phụ nữ da đen. Khoảng 15% số người mắc bệnh này bị tử vong (Van Buskirk, 1977). Tử vong thường là do các biến chứng gắn liền với tình trạng kiệt sức của cơ thể vì thiếu năng lượng hoặc do lo lắng bị giảm cân nhanh chóng hay tăng cân rất nhanh sau đó.

Những người biếng ăn tự làm chết đói bản thân mình, vì họ không hài lòng với diện mạo của họ. Casper và Davis (1977) đã nhận ra 3 giai đoạn của chứng biếng ăn. Trong giai đoạn đầu, người ta phát triển một sự đánh giá thấp về bản thân và gia tăng nỗi lo về diện mạo của mình. Giai đoạn thứ hai là nỗi sợ hãi căng thẳng cho rằng ăn uống sẽ làm họ rất béo. Họ chấp nhận ăn một cách rất hạn chế và bắt đầu giảm cân. Khi cái đói hành hạ, người biếng ăn tự làm mệt mình bằng cách tập luyện hăng hái. Sự sút cân nghiêm trọng đi kèm với chứng táo bón, mất kinh nguyệt, mạch và hô hấp chậm. Một điều thú vị là người biếng ăn dù gầy thế nào đi nữa thì vẫn cảm thấy mình béo (Gomez & Dally, 1980). Trong giai đoạn thứ ba, người biếng ăn chấp nhận rằng họ có vấn đề và họ bắt đầu ăn nhiều hơn. Tuy nhiên, khi mới thấy dấu hiệu tăng cân đầu tiên, thì họ lại sợ rằng mình sẽ béo lên, và quá trình nhịn ăn có thể lại bắt đầu trở lại.

Chứng háu ăn (Bulimia)

Đây là một rối loạn có liên quan tới ăn uống, nó phổ biến nhất ở phụ nữ ở lứa tuổi cuối 19 và đầu 20. Cũng giống với người biếng ăn, người háu ăn có một hình ảnh méo mó về cơ thể mình và bị ám ảnh bởi trọng lượng cơ thể. Tuy nhiên, người háu ăn hiếm khi thiếu cân như người biếng ăn. Mà người háu ăn trải qua các chu kỳ ăn kiêng và sau đó “nhồi nhét” nạp đầy thức ăn. Vào giai đoạn nạp thức ăn, những người háu ăn có thể nạp hết 20.000 calo! Sau giai đoạn nhồi nhét, người háu ăn sẽ xả thức ăn bằng cách nôn ợe, hoặc sử dụng thuốc nhuận tràng hoặc thuốc lợi tiểu. Một nghiên cứu cho biết, việc nôn ói xuất hiện thường xuyên hơn trong chu kỳ này; 56% mẫu nghiên cứu cho biết họ nôn ít nhất mỗi lần một ngày. Thời gian trung bình của các triệu chứng háu ăn là khoảng hơn 6 năm (Herzog, 1982). Tháng 12 năm 1984, nữ diễn viên điện ảnh Jane Fonda đã làm cho những người hâm mộ cô bị sốc khi tiết lộ rằng cô mắc chứng háu ăn từ 12-35 tuổi. Cô cho biết rằng, cô

thường xuyên nôn ợ từ 15-20 lần mỗi ngày. Cô nói “Nó giống như là nghiện ma túy hay nghiện rượu”.

Có nhiều thuyết nói về nguyên nhân biếng ăn và háu ăn. Một số nhà nghiên cứu cho rằng, nguyên nhân có thể là do một rối loạn hoóc-môn hoặc do sự hoạt động kém của hypothalamus. Phụ nữ biếng ăn thì hypothalamus và tuyến yên tiết ra mức hoóc-môn sinh sản thấp một cách bất thường (Beumont và những người khác, 1982). Các nhà nghiên cứu khác (Minuchin, Rosman, & Baker, 1978) cho rằng vấn đề này có thể bắt nguồn từ xung đột gia đình. Nhiều người biếng ăn nói rằng họ cảm thấy áp lực căng thẳng từ cha mẹ bắt họ phải đáp ứng các tiêu chuẩn cao trong nhiều lĩnh vực, bao gồm cả diện mạo cơ thể. Việc ngừng ăn của họ có thể là một hành động chống lại các yêu cầu đó; họ chấp nhận thái độ “Tôi sẽ cho các người biết”. Các nhà nghiên cứu khác thì cho rằng, biếng ăn và háu ăn xuất hiện như một biện pháp để đối phó với trầm cảm và các cảm giác bất lực (Sugarman, Quinlan, & Devenis, 1981). Theo quan điểm này, người biếng ăn và háu ăn cố gắng chứng tỏ việc kiểm soát môi trường bằng cách chứng minh rằng họ đã làm chủ được cơ thể mình.

Gần đây nhất, các cố gắng nhằm tìm hiểu nguyên nhân của biếng ăn và háu ăn đều tập trung vào một thực tế là các rối loạn thường xuất hiện ở nữ thiếu niên da trắng thuộc tầng lớp trung lưu. Điều gì đã khiến nhóm này có nguy cơ cao như vậy? Các nghiên cứu đã chứng minh được rằng, xã hội của chúng ta quá quan tâm đến việc “giữ eo” và hành vi ăn uống “hợp lý” đối với phụ nữ nhưng nam giới thì không. Ví dụ, trong một nghiên cứu (Chaiken & Piliner, 1986), các đối tượng đã xem các băng video về một nam giới hoặc một phụ nữ ăn một bữa ú hụ hoặc một bữa khiêm tốn. Người ta yêu cầu các đối tượng nhận xét nhân vật trong băng video đó về một số khía cạnh. Độ lớn của bữa ăn của người đàn ông không làm thay đổi gì tới cách đánh giá của các đối tượng về anh ta. Tuy nhiên, các đối tượng đánh giá người phụ nữ ăn bữa ăn khiêm tốn là nữ tính, xinh đẹp và quan tâm tới diện mạo hơn là người phụ nữ ăn bữa ăn đầy ú hụ. Thực ra các phụ nữ trong hai cuốn băng đó chỉ là một mà thôi. Chỉ có hành vi ăn của họ là khác nhau!

Rodin và các đồng nghiệp của bà (Striegel-Moore, McAvay, & Rodin, 1987; Striegel-Moore, Silberstein, & Rodin, 1985) đã tranh luận với nhau rằng, những phụ nữ tiếp thu các qui phạm của xã hội về sự thon thả và hấp dẫn sẽ là những đối tượng có nguy cơ cao mắc các chứng rối loạn về ăn uống. Các rối loạn này đặc biệt phổ biến ở thiếu niên, bởi vì phụ nữ ở tuổi này thường tập trung nhiều vào việc phát triển các mối quan hệ. Các nam thiếu niên thì thường tập trung nhiều vào việc có được sự độc lập. Hơn nữa, phụ nữ có quan điểm rõ ràng hơn về việc họ muốn cơ thể mình như thế nào, và họ thường có xu hướng đánh giá quá mức về kích thước cơ thể mình. Chúng ta có thể bổ sung tình huống không vững chắc này vào thực tế là các phụ nữ khi dậy thì thường tăng cân dưới dạng mỡ, còn nam giới thì tăng cân dưới dạng cơ. Vì vậy, các áp lực từ xã hội, sự đánh giá quá mức về kích thước cơ thể, và những thay đổi sinh lý đã đặt lên vai các nữ thiếu niên nhiều yêu cầu khiến họ “phải làm một điều gì đó” với trọng lượng của mình. Thực chất, các nghiên cứu chứng minh được rằng, có tới 80% nữ thiếu niên và 10% nam thiếu niên cho biết họ đã ăn kiêng từ trước tuổi 13. Nhưng như chúng ta đã nói trước đây, việc ăn kiêng theo từng giai đoạn sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng tới việc gia tăng trọng lượng cơ thể về sau này. Căn cứ vào các sự kiện đó, một số thiếu nữ có thể cảm thấy phải sử dụng nhiều biện pháp hơn nữa để kiểm soát trọng lượng cơ thể mình.

III. KHÁT (THIRST)

Buổi sáng hôm sau vụ tai nạn, những người sống sót đang mê man thì bị đánh thức bởi tiếng khóc của những người bị thương đòi uống nước. Những người mất nhiều máu kêu khóc đau đớn nhất. Trong chốc lát, những người sống sót nhận ra rằng, họ có thể sống trong nhiều ngày với một số ít thức ăn nhưng với điều kiện là họ phải có nước uống. Tại sao người ta lại cảm thấy khát? Vấn đề này dường như là một câu hỏi ngớ ngẩn; câu trả lời trước mắt có thể là cảm giác khát xuất phát từ sự thiếu nước. Nhưng làm thế nào mà chúng ta biết được cơ thể chúng ta đang thiếu nước? Tại sao những người bị thương mất máu nhiều lại cảm thấy rất khát?

Các nhà nghiên cứu trước đây lập luận rằng, cảm giác khát xuất hiện khi miệng của chúng ta bị khô (Cannon, 1929). Tuy nhiên, các nghiên cứu khác đã chứng minh rằng, điều này không đúng (Fitzsimons, 1973). Người có miệng bị khô (thường là do sử dụng thuốc hoặc do các điều kiện thể chất khác) có thể uống nước nhiều hơn người khác, nhưng họ không uống nhiều hơn. Với người đói, việc tìm kiếm nguyên nhân về cảm giác khát sẽ đưa chúng ta tới nhiều khu vực của cơ thể. Hầu hết các thuyết liên quan tới cách tiếp cận nhu cầu-thôi thúc.

Để hiểu được cảm giác khát, trước hết chúng ta phải hiểu được sự phân bổ của nước trong cơ thể. 2/3 lượng nước được nằm ở các tế bào (*nội bào – intracellular*), và 26% lượng nước nằm trong các khoảng trống giữa các tế bào (*ngoại bào – extracellular*). 7% nước còn lại nằm trong máu. Lượng nước nằm trong hoặc ngoài các tế bào không phải là nước tinh khiết; nó thường chứa 0,9% muối. Trong khi nước có thể truyền ra và vào các tế bào bằng một tiến trình được gọi là thẩm thấu, nhưng muối thì không thể thẩm thấu được. Bây giờ chúng ta sẽ sử dụng thông tin này để nghiên cứu xem cơ thể chúng ta trải nghiệm cảm giác khát như thế nào.

Khát thẩm thấu (Osmometric Thirst)

Nếu sự tập trung muối ở chất lỏng ngoại bào gia tăng, thì nước thẩm qua các tế bào để phục hồi sự tập trung ban đầu. Nước di chuyển từ các tế bào này làm cho chất lỏng ở ngoại bào được cân bằng, nhưng nước trong nội bào trở nên bị cạn kiệt. Các nhà nghiên cứu cho rằng, có các tế bào được gọi là **bộ cảm nhận thẩm thấu (osmoreceptor)** ở trong hypothalamus, chúng rất nhạy cảm với lượng nước trong nội bào (Bass, 1968). Khi chúng phát hiện ra rằng nước trong tế bào bị cạn kiệt, thì chúng gửi các tín hiệu “khát” tới các khu vực khác của não và kích thích người ta uống nước. Vì vậy, việc uống nước được kích thích bởi **cảm giác khát thẩm thấu (osmometric thirst)** để khôi phục mức nước trong nội bào.

Hypothalamus cũng kích thích tuyến yên tiết ra hoóc-môn chống lợi tiểu (ADH), hoóc-môn này làm cho thận tái hấp thụ nhiều nước hơn. Thường thì thận của chúng ta lọc khoảng 45 US gallon (170 lít) nước mỗi ngày. Hầu hết lượng nước này được tái thẩm thấu vào trong cơ thể, nhưng một số được bài tiết ra ngoài dưới dạng nước tiểu. Việc gia tăng ADH làm cho thận tái hấp thụ nhiều nước hơn bình thường để chống lại việc suy giảm lượng nước trong nội bào.

Khát do thể tích (Volumetric Thirst)

Tại sao những người bị thương lại khát như vậy? Những người bị mất máu, bị dịch tả, hoặc bị nôn thường cảm thấy khát, ngay cả khi lượng muối ở trong nước ở ngoại bào không thay đổi. Trong tất cả các trường hợp, nước bị mất trực tiếp từ các khu vực ngoại bào còn nước trong nội bào thì không mất đi. Chính xác là cơ chế nào đang làm việc?

Khi lượng chất lỏng ở ngoại bào giảm đi, thì có một sự giảm huyết áp đi kèm. Kết quả là, lượng máu cung cấp cho thận và tim bị giảm đi. Các nhà nghiên cứu cho rằng có các bộ cảm nhận thể tích ở các vị trí phát hiện sự tụt huyết áp (Carlson, 1984). Khi phát hiện được một thay đổi, các bộ cảm nhận này kích thích cảm giác khát (được gọi là **khát thể tích – volumetric thirst**) và kích thích tuyến yên tiết ra ADH. Giống như trong trường hợp khát thẩm thấu, ADH cùng với các hoóc-môn do thận tiết ra, buộc thận tái hấp thụ nhiều nước hơn bình thường. Việc hấp thụ thêm nước giúp phục hồi lại lượng nước ở ngoại bào.

Như bạn có thể thấy, các cơ chế khát được thích nghi một cách hoàn hảo. Chúng kích thích hành vi uống bằng cách phát ra tín hiệu khát và chúng khởi động sự điều chỉnh ngay lập tức trong cơ thể chúng ta để duy trì lượng nước sẵn có.

Ảnh hưởng của việc ăn tới việc uống (The Effect of Eating on Drinking)

Một đặc điểm thú vị của việc uống thường bị người ta bỏ qua là mối quan hệ của nó với việc ăn. Nếu chúng ta xem xét hành vi của chính bản thân mình, thì chúng ta sẽ phát hiện ra rằng hầu hết việc uống, nếu không muốn nói là tất cả, đều xuất hiện trong thời gian ăn. Một dạng thức tương tự cũng được tìm thấy ở động vật có vú khác. Ví dụ, chuột uống 70-90% lượng nước trong vòng 10 phút trước khi ăn và 30 phút sau khi ăn (Kissileff, 1969). Quan sát này khiến nhiều nhà nghiên cứu cho rằng có một mối liên hệ giữa ăn và uống. Một thuyết cho rằng thức ăn tiền tiêu hóa kích thích màng nhầy tế bào ở miệng và ở thực quản để tiết ra một chất (histamine). Chất này kích thích các bộ cảm nhận khác, kích thích việc uống (Kraly, 1984). Một thuyết khác cho rằng, thức ăn tiền tiêu hóa kích thích việc tiết ra chất insulin ở tuyến tiêu hóa, chất này lại kích thích việc uống (Kraly, Miller, & Hecht, 1983). Mặc dù các thuyết này cần phải được kiểm tra nhiều hơn nữa, nhưng chúng đã chỉ ra sự cần thiết phải khám phá hành vi uống dưới ánh sáng của các hành vi có liên quan và phải nghiên cứu các kiểu uống xuất hiện tự nhiên.

IV. HÀNH VI TÌNH DỤC (SEXUAL BEHAVIOR)

Như bạn có thể thấy, đói và khát là hai động lực mạnh mẽ. Ham muốn tình dục cũng vậy, nó là một thôi thúc mạnh mẽ. Tuy nhiên, không giống như thức ăn và đồ uống, tình dục không cần thiết cho sự tồn tại của một cá nhân. Và ham muốn tình dục ít gắn liền với chỉ riêng sự tước đoạt; như chúng ta sẽ thấy, mức hoóc-môn và các tác nhân kích thích có thể là các nhân tố quan trọng hơn. Cuối cùng, hành vi tình dục tiêu tốn nhiều năng lượng, còn việc ăn uống thì phục hồi năng lượng.

Một sự khác biệt thú vị khác vốn tách tính dục ra khỏi các động cơ khác có liên quan đến lịch sử nghiên cứu của vấn đề. Các động cơ, chẳng hạn như đói và khát, đã được nghiên cứu cẩn thận ở cả động vật và ở người, và đã được thảo luận rộng rãi ở các sách trong gần một thế kỷ. Tuy nhiên, nghiên cứu về ham muốn và hành vi tình dục lại bị né tránh cho

tận tới những năm 1940, khi một số ít nhà nghiên cứu mạnh dạn đi vào vấn đề này.

1. Cơ sở sinh học của tình dục (The Biological Basis of Sex)

Chúng ta bắt đầu nghiên cứu hành vi tình dục bằng cách tập trung vào các nền tảng sinh học của nó. Ta cần phải chỉ ra rằng, so với động vật hành vi tình dục ở con người ít bị kiểm soát bởi hoóc-môn và các dạng thức bẩm sinh. Chúng ta có thể nói rằng, sinh học cung cấp các công cụ cho hành vi tình dục ở người, nhưng nó không xây dựng ngôi nhà. Nói tóm lại, sinh học thiết lập các giới hạn và có thể ảnh hưởng khi hành vi tình dục dễ có khả năng xuất hiện nhất (đặc biệt là ở động vật), nhưng cơ hội, các tác nhân môi trường, và việc học tập (đặc biệt ở người) là các nhân tố quan trọng trong việc hướng đạo hành vi tình dục.

Hành vi tình dục sinh học ở nam giới (Male Biological Sexual Behavior)

Khi nam giới trưởng thành về khả năng tình dục, thì tuyển yên (như đã thảo luận ở Chương 2) nằm ở não kích thích tinh hoàn (*testes*) tiết androgens (hoóc-môn nam) vào trong máu. Các androgen này làm gia tăng thôi thúc tình dục ở nam giới, androgen cũng ảnh hưởng đến sự phát triển của các **đặc điểm tình dục thứ cấp (secondary sex characteristics)**, chẳng hạn như sự phát triển của lông ở bộ phận sinh dục và làm trầm giọng nói. Lượng androgen khá ổn định trong cuộc đời một người đàn ông, vì vậy không có các chu kỳ sinh học rõ ràng đối với hành vi tình dục ở nam; khi có các tác nhân kích thích hợp lý, thì hành vi tình dục ở động vật và người có thể được thực hiện hầu như bất kỳ lúc nào. Mặc dù androgen là cần thiết cho sự phát triển của hành vi tình dục, nhưng chúng không kiểm soát động cơ tình dục sau khi trưởng thành.

Hành vi tình dục sinh học ở nữ giới (Female Biological Sexual Behavior)

Hành vi tình dục ở nữ có một cơ sở sinh học phức tạp hơn. Khi phụ nữ trưởng thành về tình dục, thì tuyển yên kích thích buồng trứng (*ovaries*) để tiết ra estrogen (hoóc-môn nữ). Tuy nhiên, không giống như androgen ở nam, tốc độ tiết ra estrogen tăng và giảm theo chu kỳ. Mức estrogen cao nhất là trong **giai đoạn rụng trứng (ovulation)**, đó là thời gian trứng sẵn sàng để thụ tinh. Trong hầu hết các động vật, chỉ trong giai đoạn rụng trứng thì con cái mới chấp nhận quan hệ tình dục. Vì vậy, mức hoóc-môn kiểm soát dạng phản ứng tình dục của động vật. Nếu cắt bỏ buồng trứng thì hành vi tình dục ở những động vật này cũng mất đi (Carlson, 1977). Tuy nhiên, điều này không đúng với trường hợp của người. Nhiều phụ nữ bị cắt bỏ buồng trứng hoặc đã tới thời kỳ mãn kinh vẫn có những ham muốn tình dục mạnh mẽ và vẫn sẵn sàng quan hệ tình dục. Vì vậy, mặc dù mức estrogen quyết định sự xuất hiện của kinh nguyệt và giai đoạn sẵn sàng thụ tinh, nhưng nó lại không kiểm soát ham muốn tình dục ở nữ. Phụ nữ có thể sẵn sàng quan hệ tình dục bất kể lúc nào. Tuy nhiên, có thể ham muốn tình dục ở nữ bị ảnh hưởng bởi mức hoóc-môn (Bancroft, 1984). Phụ nữ thường thích quan hệ tình dục trong khoảng thời gian của chu kỳ kinh nguyệt, nhưng người ta không nhất trí được rằng thời gian chính xác là khi nào và liệu chúng có bị ảnh hưởng trực tiếp bởi hoóc-môn hay không.

Tầm quan trọng của yếu tố kích thích bên ngoài (The Importance of External Cues)

Ngay cả ở động vật, các hoóc-môn chỉ khiến cho cơ thể hoạt động; nó thường tiếp nhận các tác nhân kích thích bên ngoài để giải phóng hành vi. Tác nhân đó được gọi là **tác nhân phóng thích (releasing stimulus)**. Chúng ta hãy nhớ lại thảo luận về thuyết bản năng,

thuyết này cho rằng, các dạng thức hành động cố định được xây dựng sẵn trong cơ thể và các tác nhân kích thích và sự kiện bên ngoài chỉ đơn thuần là giải phóng hành vi đã được quyết định trước mà thôi. Ở một số động vật, hành vi tình dục thường như phù hợp với mô hình bản năng, mặc dù ở những loài động vật cao cấp – đặc biệt là ở người – thì nó lại không phù hợp, mà việc học tập lại đóng một vai trò quan trọng.

Đối với những động vật phản ứng với một tác nhân phóng thích, thì tác nhân phổ biến nhất là bạn tình. Ở một số động vật có vú, con cái tiết ra pheromones, đó là mùi của các chất hóa học để thu hút con đực. Nếu bạn nuôi một con mèo cái, có thể bạn sẽ đổ tội pheromones đã lôi kéo các con mèo đực của nhà hàng xóm đến khi con mèo cái nhà bạn ở vào thời kỳ động dục. Ở các động vật khác, tác nhân phóng thích là thị giác, ví dụ các khu vực xung quanh bộ phận sinh dục phồng tấy lên hoặc là thay đổi màu sắc. Con người thì không được lập trình để phản ứng với tác nhân phóng thích (Mook, 1987), nhưng việc học tập lại quyết định tác nhân nào sẽ kích thích chúng ta, và vì thế mà mỗi người chúng ta lại phản xạ với các tác nhân kích thích khác nhau.

2. Phản xạ tình dục của con người (The Human Sexual Response)

Vai trò của học tập (The Role of Learning)

Như đã chỉ ra, hành vi tình dục ở người không phụ thuộc vào hoóc-môn mà cũng không định hình như hành vi tình dục ở động vật. Do vậy, con người phải học để biết thể hiện hành vi tình dục “khi nào và như thế nào”. Sự thật thường như đơn giản của cuộc sống chúng ta lại có nhiều hệ quả quan trọng. Hành vi tình dục của người rất khác nhau, nó chỉ bị giới hạn bởi sức khỏe, sự tưởng tượng, và quan điểm của một người sẽ chấp nhận hành vi nào, chứ nó không bị giới hạn bởi một kế hoạch được quyết định trước do tự nhiên thiết lập. Con người có thể học cách để được kích thích tình dục bởi một loạt các tác nhân kích thích gần như là không tưởng nổi.

Mặc dù các quan điểm này bổ sung vào sự đa dạng và hấp dẫn về hành vi tình dục của người, nhưng vai trò quan trọng của việc học tập lại bổ sung thêm một hệ quả nữa. Đó là, nếu các tình huống học tập một cách chu đáo không xuất hiện, thì hành vi tình dục bình thường sẽ không phát triển được. Người ta cũng cho biết rằng các trải nghiệm trong giai đoạn đầu của thời thơ ấu có ảnh hưởng đến sự phát triển của hành vi tình dục sau này (Rosen & Rosen, 1981).

Các giai đoạn của phản ứng tình dục (Phases of Sexual Response)

Vào đầu những năm 1920, nhà hành vi học nổi tiếng John B. Watson đã quyết định tìm hiểu ảnh hưởng tâm lý của hành vi tình dục đối với cơ thể người. Ông gắn các điện cực lên cơ thể mình và bạn tình và ghi lại các phản ứng của chúng trong nhiều giai đoạn khác nhau của quá trình âu yếm. Nỗ lực dũng cảm của ông đã bị đồng nghiệp tức giận và kinh tởm, và rất ít người quan tâm tới các số liệu của ông.

Cho tận tới những năm 1950, khi William Masters và Virginia Johnson bắt đầu nghiên cứu của mình, thì sự huyền bí của phản ứng tình dục mới được gỡ bỏ. Masters và Johnson đã quan sát một cách cẩn thận các phản ứng của một số lớn các đối tượng có quan hệ tình dục và thủ dâm. Họ đã phát hiện ra rằng các phản ứng tình dục của nam và nữ giống nhau ở một số khía cạnh.

Các nhà nghiên cứu phát hiện thấy rằng, có thể phân chia phản ứng của con người thành 4 giai đoạn (Masters & Johnson, 1966, 1975). Giai đoạn thứ nhất là *giai đoạn kích thích* (*excitement phase*). Ở nam, dương vật trở nên cương cứng, và ở nữ xuất hiện chất nhầy ở âm đạo. Chất nhầy này không chỉ giúp “hành sự” được dễ dàng, mà nó còn trung hòa lượng axít tự nhiên ở âm đạo, nếu axit này không được trung hòa thì nó sẽ giết chết tinh trùng (Hyde, 1986). Ở giai đoạn thứ hai, *giai đoạn bình ổn* (*plateau phase*), dương vật phồng lên và sự tiết dịch ở âm đạo gia tăng. Âm hạch bị lớp da che khuất nên nó không nhận được sự kích thích trực tiếp, bởi vì nó rất nhạy cảm nên sự kích thích như vậy sẽ gây đau. Tinh hoàn gia tăng kích thước, có khi tăng thêm 100%, và di chuyển bên trong bìu dái. Khi sự kích thích gia tăng, thường có cảm giác mất kiểm soát. *Giai đoạn cực khoái* (*orgasm phase*) xuất hiện đồng thời với sự giãn lơi và sung sướng tột độ. Ở nam xuất hiện sự co rút các cơ ở dương vật và phóng tinh. Ở nữ, xuất hiện sự co thắt cơ ở âm đạo và tử cung. Trong khi cực khoái, nhịp tim có thể tăng gấp đôi và các cơ có thể co rút mạnh. Trong *giai đoạn giãn lơi* (*resolution phase*), cơ thể trở về trạng thái bình thường. Nam giới bước vào giai đoạn “lì”, có thể kéo dài từ vài phút đến vài giờ, trong giai đoạn này nam giới không thể bị kích thích tình dục hoặc cõi khoái cảm được nữa.

So sánh phản ứng tình dục giữa nam và nữ (Comparing Male and Female Sexual Response)

Có nhiều sự tương đồng giữa phản ứng tình dục của nam và nữ. Nam và nữ cùng thể hiện các thay đổi như nhau về nhịp thở, sự căng cơ, và nhịp tim trong các giai đoạn nói trên. Việc “tăng kích thước” cơ quan sinh dục xảy ra ở cả nam và nữ (Maier, 1984). Hơn nữa, có một dấu hiệu cho thấy rằng nam và nữ trải nghiệm sự cực khoái theo cách giống nhau. Trong một nghiên cứu, các nhà nghiên cứu đã yêu cầu các đối tượng nam và nữ mô tả cảm giác cực khoái của mình (Vance & Wagner, 1976). Các mô tả này sau đó được đưa cho một nhóm đánh giá (gồm các nhà tâm lý học lâm sàng, các sinh viên y khoa, và các thầy thuốc phụ khoa). Những người này được yêu cầu phân loại các mô tả đó xem do nam hay nữ viết. Kết quả cho thấy, không ai làm được việc này vì, họ không đoán ra được miêu tả nào do nam viết và miêu tả nào do nữ viết.

Mặc dù có nhiều sự tương đồng trong các phản ứng tình dục của nam và nữ, nhưng vẫn có một số khác biệt quan trọng. Nam thường chỉ có một lần cực khoái; còn nữ thì có nhiều dạng. Một số phụ nữ không đạt được cực khoái, trong khi lại có những người đạt được cực khoái nhiều lần trong một lần quan hệ tình dục. Tuy nhiên, người đạt cực khoái nhiều lần thì không đạt được cực khoái tột độ. Sự khác biệt thứ hai là, nam giới thường bị kích thích tình dục nhanh hơn nữ giới (Hite, 1976). Điểm khác biệt cuối cùng là, phụ nữ cho biết sự cực khoái của họ rất khác nhau về cường độ cũng như thời gian giữa lần quan hệ này với lần quan hệ khác. Cực khoái đối với nam thì thường giống nhau ở tất cả các lần quan hệ.

3. Các hành vi tình dục của con người (Human Sexual Behaviors)

Hầu hết thời gian, các bậc cha mẹ thường dùng biện pháp “đe dọa” để kiểm soát hành vi tình dục của con cái họ: “Con gái (con trai) ngoan không bao giờ làm như vậy”. (Ví dụ như việc thủ dâm hoặc quan hệ tình dục trước hôn nhân). Dạng tuyên bố này khó có thể được thay đổi trước năm 1948, bởi vì chúng ta có rất ít ý tưởng về loại hình hoặc tần suất của các hoạt động tình dục ở người nói chung chứ đừng nói gì đến “các em trai và em gái”. Tuy

nhiên, vào cuối những năm 1940, Kinsey và các đồng nghiệp của ông (1948, 1953) đã phỏng vấn một số lượng lớn đàn ông và phụ nữ Mỹ về nhiều chủ đề liên quan đến các thói quen tình dục của họ. Nhờ nghiên cứu này cũng như những nghiên cứu sau đó (ví dụ Hite, 1976, 1988; Hunt, 1974), mà chúng ta có được một bức tranh rõ ràng hơn về bản chất các hoạt động tình dục ở người. Nay khi nói câu này, chúng ta phải thận trọng rằng các điều tra này chỉ cho chúng ta một bức tranh tổng quát về hành vi tình dục. Có nhiều lý do buộc ta phải cẩn thận khi diễn dịch các kết quả điều tra này. Quan trọng nhất là khó có thể xác định được đại diện của mẫu điều tra này cho số đông dân số nói chung. Hầu hết các điều tra đều được in trên các tạp chí hoặc được gửi cho nhiều người. Chỉ có một số ít người nhận được điều tra này thực sự điền vào những câu trả lời và gửi lại chúng. Căn cứ vào bản chất nhạy cảm của các điều tra về tình dục, nên có thể thấy rằng, một số lớn người đã trả lời các câu hỏi điều tra có thể thuộc dạng không bình thường; ví dụ, họ có thể là những người thường nói chuyện cởi mở về hành vi của mình cũng như hành vi tình dục. Các câu hỏi điều tra in trên các tạp chí chỉ đến được với những ai đọc tạp chí đó. Vấn đề thứ hai là mức độ tin cậy của các câu trả lời. Chúng ta có thể tiếp tục liệt kê ra nhiều vấn đề có liên quan đến các điều tra, nhưng quan điểm rõ ràng là: Trong khi không loại bỏ các kết quả đó, thì chúng ta phải sử dụng chúng cẩn thận. Ghi nhớ điều này, chúng ta hãy xem xét lại những điều tra đó mách bảo điều gì về hành vi tình dục ở người.

Hành vi thủ dâm (Autosexual Behavior)

Một trải nghiệm đầu tiên và phổ biến nhất đối với hầu hết mọi người là **thủ dâm** (**masturbation** hay **autosexual behavior**). Đó là hành vi tự mình kích thích cơ quan sinh dục. Thủ dâm phổ biến ở cả trẻ em và người lớn; Kinsey phát hiện ra rằng hơn 90% nam và hơn 60% nữ có hành vi thủ dâm. Một nghiên cứu sau này của Hunt (1974) cũng cố cho các phát hiện đó. Hunt cũng phát hiện ra rằng 72% đàn ông có vợ tuổi trên 30, và 68% phụ nữ có chồng tuổi trên 30 vẫn có hành vi thủ dâm.

Trong một thời gian dài, thủ dâm không chỉ được xem là điều đáng xấu hổ, mà nó còn gây nguy hiểm. Trẻ em được dạy rằng, thủ dâm sẽ dẫn tới mù, và với con trai thì sẽ bị “rụng chim”. Kinsey (1948) đã tổng kết những “bệnh” về thủ dâm như sau: “Mọi sự ốm đau có thể cảm nhận được, từ mệt nhọc cho đến điên dại, bao gồm cả gù lưng, giảm cân, mệt mỏi, mất ngủ, yếu, suy nhược thần kinh, giảm trí nhớ, ung thư cơ quan sinh dục ... tất cả đều được đổ cho do thủ dâm”. Ở đầu thế kỷ 20, Cơ quan cấp bằng sáng chế của Mỹ đã cấp bằng sáng chế cho một thiết bị đặc biệt. Thiết bị này sẽ rung chuông ở phòng của cha mẹ nếu giường của đứa trẻ rung theo kiểu đứa trẻ đang thủ dâm (LoPiccolo & Heiman, 1977)! Hyde (1986) đã đề xuất rằng, những điều cấm kỵ về thủ dâm có thể có từ thời Kinh Cựu ước. Kinh này có một quan điểm tích cực về tình dục nhưng nó nhấn mạnh sự âu yếm và sinh sản. Khi Kinh Cựu ước được viết, thì người Do thái là một bộ tộc du cư, tồn tại dựa vào các mối quan hệ gần gũi và sự sinh sản. Thủ dâm chẳng hề nuôi dưỡng mục tiêu nào của họ. Ngày nay, chúng ta biết được rằng thủ dâm không có hại về mặt thể chất; thực ra, sự nguy hại nhất lại xuất phát từ tổn thương tình cảm và tội lỗi đã ăn sâu trong tâm trí trẻ về việc thủ dâm. Trong một số trường hợp, thủ dâm được các nhà liệu pháp đề xuất để điều trị các rối loạn tình dục (McMullen & Rosen, 1979).

Hành vi tình dục khác giới (Heterosexual Behavior)

Báo cáo của Kinsey cũng làm sáng tỏ hành vi tình dục khác giới. Mặc cho những cấm kỵ của tôn giáo và xã hội và nỗi sợ có thai, nhưng vẫn có tới 27% sinh viên nữ và 49% sinh

viên nam ở Mỹ cho biết rằng họ đã có quan hệ tình dục trước hôn nhân. Con số này lúc đó được nhiều người cho là cao. Mấy thập kỷ gần đây đã có nhiều thay đổi về thái độ của xã hội với hành vi tình dục trước hôn nhân, cũng như việc có nhiều biện pháp tránh thai được đưa ra. Những thay đổi về thái độ và công nghệ này đã dẫn đến những thay đổi ở thực tế tình dục. Trong một nghiên cứu, một nhà nghiên cứu đã phỏng vấn những người có gia đình và phát hiện ra rằng, trong số đó có tới 95% nam và 81% nữ tuổi dưới 25 đã có quan hệ tình dục trước hôn nhân (Hunt, 1974).

Chỉ cần nhìn vào những con số này cũng có thể thấy được rằng, việc trải nghiệm quan hệ tình dục ở nam và nữ ngày nay đã gần ngang nhau, mấy chục năm trước đây thì có sự khác biệt giữa nam và nữ. Tuy nhiên, vẫn có một số khác biệt giữa quan điểm của nam và nữ về hành vi tình dục. Phụ nữ quan hệ tình dục trước hôn nhân thường là với những người gắn bó mật thiết về tình cảm, và họ cũng quan hệ với ít bạn tình hơn nam giới; Hunt báo cáo rằng, trung bình nam có quan hệ với 6 bạn tình trước khi kết hôn, trong khi đó nữ chỉ có 2. Tuy nhiên, đại dịch AIDS gần đây đã tác động đến hành vi tình dục và có những dấu hiệu cho thấy rằng, số bạn tình của cả hai giới có chiều hướng giảm (Master, Johnson, & Kolodny, 1988). Hơn nữa, thái độ của cả nam và nữ về vấn đề tình dục đã khác nhau. Phụ nữ nói rằng họ quan tâm tới việc làm hài lòng bạn tình; trong khi đó nam giới thì thường quan tâm tới sự thỏa mãn của bản thân họ (Bardwick, 1971; Tavris & Offir, 1977).

Ngoài việc nghiên cứu xem khi nào thì con người quan hệ tình dục, các nhà nghiên cứu cũng đã tìm hiểu tần xuất quan hệ tình dục của người. Theo một điều tra, tần xuất quan hệ tình dục trung bình của các cặp vợ chồng ở Mỹ là 3 lần một tuần (Hunt, 1974). Điều tra này cũng phát hiện ra sự khác biệt lớn giữa các cá nhân: Một số cặp vợ chồng cho biết, họ quan hệ tình dục nhiều hơn một lần một ngày, trong khi đó lại có cặp cho biết họ quan hệ năm một lần! Như thể hiện trong Bảng 11-1, tần suất quan hệ tình dục thay đổi theo thời gian.

BẢNG 11-1: *Tần suất sinh hoạt vợ chồng hàng tuần ở Mỹ, năm 1938-1949 và 1972*

1938-1949		1972	
Tuổi	Trung bình	Tuổi	Trung bình
16-25	2.45	18-20	3.25
26-35	1.95	25-34	2.55
36-45	1.40	35-44	2.00
46-55	0.85	45-44	1.00
56-60	0.50	55 và trên 55	1.00

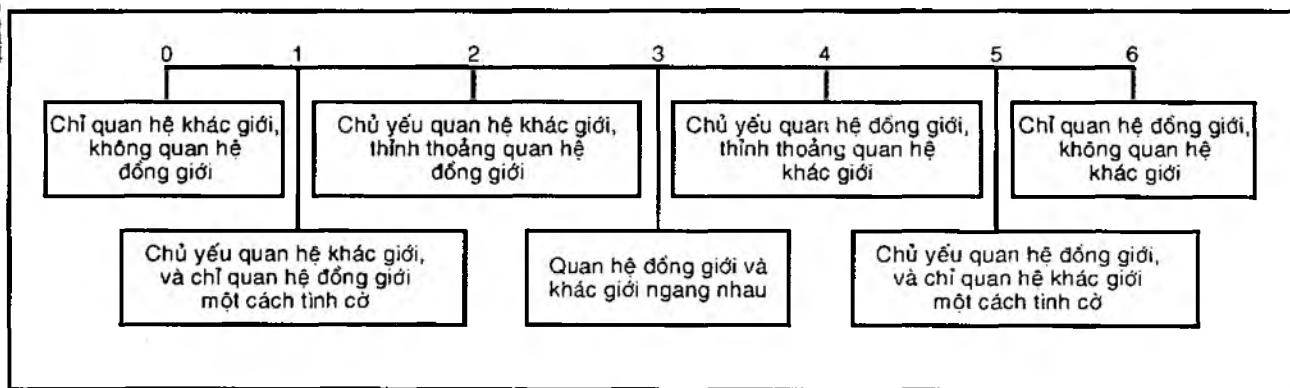
Bảng này cũng cho thấy rằng, tần suất quan hệ tình dục giảm đi khi người ta già. Mặc dù tần suất giảm, nhưng người già vẫn tiếp tục đời sống tình dục. Mặc dù nam giới nhiều tuổi cần phải có nhiều thời gian kích thích để dương vật có thể cương cứng, nhưng họ lại thường duy trì được sự cương cứng lâu hơn thanh niên (Schulz, 1984). Phụ nữ **mãn kinh** (**menopause**) ở độ tuổi cuối 40 đến đầu 50. Mãn kinh đánh dấu thời kỳ chấm dứt khả năng sinh sản của phụ nữ, đồng thời nó cũng kéo theo những thay đổi về thể chất và hoóc-môn. Giai đoạn này không phải là dấu hiệu kết thúc ham muốn tình dục ở nữ. Thực chất, một số phụ nữ lại trở nên hứng thú với chuyện chăn gối hơn, bởi vì họ không còn nơm nớp lo sợ bị mang thai nữa. Những thay đổi thể chất đôi khi xuất hiện cùng với sự mãn kinh, chẳng hạn

như xuất hiện các chấm màu nâu ở mu bàn tay, âm đạo bị khô ...

Trong khi tần suất quan hệ tình dục trong hôn nhân tăng theo thời gian, thì tần suất ngoại tình cũng tăng theo. Kinsey và các đồng nghiệp (1948, 1953) thông báo rằng 50% đàn ông và 26% phụ nữ đã có gia đình cho biết là họ có ngoại tình. Các điều tra gần đây hơn (Hite, 1981, 1988; Wolfe, 1980) phát hiện ra rằng, khoảng 2/3 nam và nữ đã xây dựng gia đình cho biết họ có ngoại tình. Các phát hiện này đặc biệt gây ngạc nhiên khi phần lớn người ta đều cho ngoại tình là “không tốt” (Hite, 1988).

Hành vi tình dục đồng giới (Homosexual Behavior)

Trong những năm qua phong trào quyền của giới đồng tính ái cùng với sự bùng nổ của căn bệnh AIDS đã khiến cho những người đồng tính và quan hệ đồng tính trở thành vấn đề thời sự. Có thể đơn giản nghĩ rằng, đồng tính ái là một hệ quả của thời hiện đại. Điều đó không đúng. Thực chất, quan hệ đồng tính ái đã phổ biến từ thời Hy Lạp cổ đại; cả Plato và Socrates đều viết về đồng tình ái và có thể đã thực hiện hành vi tình dục đồng tính. Đồng tính ái được người La mã cổ đại chấp nhận; Julius Caesar đã được mô tả là “đàn ông của mọi phụ nữ và phụ nữ của mọi đàn ông”. Tuy nhiên, ngay khi xuất hiện Thiên Chúa giáo đã chỉ trích hành vi quan hệ đồng tính. Ví dụ, Thánh Augustine (354-430 SCN) đã tuyên bố đồng tính ái là một tội ác chống lại tự nhiên, và những người đồng tính ái phải bị thiêu trên giàn thiêu.



HÌNH 11-2:

Lưu ý rằng không có ranh giới rõ ràng giữa hai quan hệ tình dục đồng giới và quan hệ tình dục khác giới trong quan hệ tình dục

Thật chí ngày nay vẫn có rất nhiều người còn hiểu sai lầm về đồng tính ái – ham muốn được quan hệ tình dục với người cùng giới. Về tỷ lệ, số người chỉ có hành vi tình dục đồng tính thì tương đối thấp; ở Mỹ có khoảng 4% nam và 2 % nữ (Gebhard, 1972). Tuy nhiên Kinsey và những người khác đã ước tính rằng có khoảng 45% người Mỹ đã có một vài lần quan hệ đồng tính trong suốt cuộc đời, thường là vào thời thơ ấu. Hơn nữa, hầu hết mọi người được gán nhãn đồng tính ái lại không chỉ quan hệ với người cùng giới; mà họ là những người quan hệ tình dục với cả hai giới và bị hấp dẫn bởi cả hai giới. Ví dụ, Trung tâm Kiểm soát bệnh của Mỹ ước tính rằng có khoảng 2,5 triệu nam giới ở Mỹ chỉ quan hệ với người cùng giới, trong khi đó có khoảng từ 2,5 – 7,5 triệu nam thỉnh thoảng có quan hệ đồng giới (Booth, 1988). Thực chất, Kinsey cho rằng không có một ranh giới rõ ràng giữa người đồng tính ái với người quan hệ khác giới. Định hướng tình dục cần được xem xét trên quan điểm một chuyển biến liên tục từ chỉ có đồng tính ái sang chỉ có quan hệ khác giới. Một số người cho rằng, các quan hệ đồng tính chỉ được dựa vào hành vi tình

dục, và tất cả những người đồng tính đều quan hệ bừa bãi. Thực chất, nhiều người đồng tính có quan hệ tình dục để tìm kiếm tình yêu và sự thân mật giữa hai người, còn sự thỏa mãn tình dục chỉ có tầm quan trọng thứ yếu (Hyde, 1986). Cũng giống như những quan hệ tình dục khác giới, các quan hệ tình dục đồng giới thường tồn tại lâu bền và riêng biệt.

Tuy nhiên, các quan hệ tình dục đồng giới không phải là dạng quan hệ điển hình trong xã hội, và chúng ta vẫn chưa hiểu được tại sao một số người lại có quan hệ tình dục đồng giới, còn những người khác thì không. Trong các trường hợp cụ thể, có thể là do một sự thiếu cân bằng về hoóc-môn gây ra. Vì vậy, một số nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, ở những nam giới chỉ quan hệ tình dục đồng giới thì mức hoóc-môn tình dục nam ở họ thấp hơn so với những nam giới chỉ quan hệ tình dục khác giới (Kolodny và những người khác, 1971). Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu nhanh chóng chỉ ra rằng phát hiện này không chứng tỏ được, mức hoóc-môn là *nguyên nhân* của hành vi tình dục đồng giới. Cũng có thể là sự căng thẳng và lo lắng về đời sống tình dục đồng giới là nguyên nhân gây ra sự sụt giảm hoóc-môn đó. Các nhà nghiên cứu khác cũng đã thông báo rằng, không có sự khác biệt đáng kể nào ở mức hoóc-môn giữa những người quan hệ tình dục đồng giới với những người quan hệ tình dục khác giới (Maier, 1984).

Một số nhà nghiên cứu cho rằng có một mối liên hệ giữa các trải nghiệm gia đình với tình trạng quan hệ tình dục đồng giới. Ví dụ, Bieber (1976) đã phát hiện thấy, những người đồng tính ái mà ông tư vấn thường có mẹ là người làm chủ và bố là người nhu nhược. Các nghiên cứu khác cho thấy, những **nữ đồng tính ái (lesbian)** thường bị mất cha hoặc mẹ, hoặc cả hai, trước khi họ 10 tuổi, hoặc họ có các quan hệ không tốt với mẹ (Saghir & Robins, 1973). Tuy nhiên, các kết quả này chưa được khẳng định (Siegelman, 1974). Ngoài ra, các nghiên cứu này chỉ dựa vào trí nhớ của những người đó về các mối quan hệ gia đình, mà trí nhớ thì đôi khi không chính xác.

Một thuyết khác liên hệ sự thay đổi sinh lý và phát triển xã hội với hành vi đồng tính ái (Storms, 1981). Theo thuyết này thì một định hướng tình dục đồng giới có thể phát triển nếu động cơ thôi thúc tình dục của một cá nhân phát triển trong giai đoạn mà hầu hết bạn bè đều là người cùng giới. Giai đoạn này thường là vào thời thơ ấu và trước thời niên thiếu. Vì vậy, Storms lập luận rằng, động cơ thôi thúc tình dục ở những người đồng tính ái có thể đã phát triển ở một lứa tuổi sớm hơn so với người quan hệ tình dục khác giới.

Mặc dù nguyên nhân của tình dục đồng giới vẫn còn là điều huyền bí, nhưng rõ ràng là quan hệ tình dục đồng giới không phải là một bệnh hoặc một rối loạn về tâm thần. Thực ra, theo ấn bản năm 1988 của cuốn *Sổ tay chẩn đoán và thống kê các rối loạn tâm thần (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)*, thì tình dục đồng giới chỉ được xem là một rối loạn khi một cá nhân có “lo lắng kéo dài” về định hướng tình dục của mình. Về chức năng tình dục, Masters và Johnson (1979) thông báo rằng, những người quan hệ tình dục đồng giới không hề có sự bất cập nào trong chức năng tình dục, và trong một số trường hợp, họ đạt được sự thỏa mãn lớn hơn cho bản thân và cho bạn tình so với các cặp quan hệ tình dục khác giới.

4. Cưỡng dâm (Coercive Sex)

Chúng ta đã tranh luận xem nên để phần này theo chủ đề tình dục hay chủ đề hiếu chiến, và như bạn sẽ thấy, phần này đã được liệt vào chủ đề hiếu chiến. Theo truyền thống,

hiếp dâm (rape) là một thuật ngữ được sử dụng để mô tả sự quan hệ tình dục cưỡng bức, nhưng các thuật ngữ gần đây hơn, chẳng hạn như “tấn công tình dục” (sexual assault) và “cưỡng đoạt tình dục” (sexual aggression) được sử dụng để nhấn mạnh bản chất tội ác của các hành động này (*Options for Health*, 1987). Nếu chúng ta chỉ nhìn vào những con số được khai báo về sự hiếp dâm, thì chúng ta sẽ có quan điểm cho rằng, mặc dù đáng chỉ trích, nhưng hiếp dâm là một hành vi tương đối hiếm. Ví dụ, năm 1982, ở Mỹ có 77.763 trường hợp được thông báo. Tuy nhiên Cục Điều tra Liên bang Mỹ (FBI) (1983) ước tính, có tới 80% các vụ hiếp dâm không được thông báo, và trong đời một người phụ nữ có khoảng 26% cơ hội bị hiếp dâm. Chúng ta có thể bổ sung thêm vào tình trạng đáng báo động này các trường hợp **hiếp dâm ở cuộc hẹn (date rape)**, đó là sự cưỡng dâm diễn ra ở những lần hẹn gặp gỡ ban đầu giữa hai người. Trong một nghiên cứu (Muehlenhard, Linton, Felts, và Andrews, 1985), có khoảng 16% nữ và 9% nam cho biết là họ đã có các cuộc hẹn hò mà ở đó nữ bị ép phải quan hệ tình dục.

Nhiều người trong chúng ta tin rằng, hiếp dâm được khởi xướng bởi một số kẻ điên cuồng về dục vọng, những kẻ này đã nhử mỗi những phụ nữ mất cảnh giác. Thực chất, nghiên cứu đã cho thấy, có khoảng 50% số vụ hiếp dâm mà ở đó nạn nhân biết được kẻ tấn công (Russell, 1984). Và trong phần lớn các trường hợp, động cơ của kẻ hiếp dâm không phải là tình dục mà là được chinh phục. Nam giới sử dụng cưỡng dâm để “chứng tỏ” nam tính, chứng tỏ giá trị tự thân và tính dục của mình (Worchell và Goethals, 1988). Cưỡng dâm đặc biệt là hiếp dâm ở cuộc hẹn có thể bị thúc đẩy bởi các nhận thức sai và giao tiếp sai. Một số nhận thức sai phổ biến là “lắc mà gật” (nữ bảo không, ngay cả khi họ ám chỉ là có), “phỉnh phờ là biện hộ cho sức mạnh”, và “phụ nữ thích được chinh phục” (Muehlenhard và những người khác, 1985). Vì vậy, trong hầu hết các trường hợp, hiếp dâm là lối thoát cho tính hiếu chiến nhiều hơn là hành động có động cơ từ ham muốn quan hệ tình dục.

Động cơ thúc đẩy và hành vi tình dục (Motivation and Sexual Behavior)

Để kết thúc thảo luận hành vi tình dục, chúng ta hãy nhớ lại thảo luận về các thuyết động cơ thúc đẩy. Hành vi tình dục ở người cho ta một ví dụ tuyệt vời về sự bổ sung của từng thuyết đó vào hiểu biết của chúng ta về hành vi bị thúc đẩy. Chúng ta cũng thấy rằng, không có một thuyết đơn nhất nào đưa ra được lời giải thích hoàn hảo. Một mặt, sự kết hợp của các nhân tố sinh học, hoóc-môn, và nhu cầu ham muốn có ảnh hưởng đến hoạt động tình dục của chúng ta. Nhưng rõ ràng, đó không phải là toàn bộ bức tranh của vấn đề. Hite (1988) cho biết, phần lớn phụ nữ cảm thấy rằng sự tồn tại của một mối quan hệ tin tưởng và yêu thương thúc đẩy hành vi tình dục của họ; chứ không phải là do nhu cầu tình dục bên trong. Học tập có ảnh hưởng đến mọi khía cạnh của hành vi tình dục, bao gồm cả những điều kích thích chúng ta và cách quan hệ tình dục của chúng ta. Nhận thức của chúng ta đóng một vai trò không kém phần quan trọng trong việc quyết định hành vi tình dục diễn ra khi nào, ở đâu, và như thế nào. Các yếu tố văn hóa, đạo đức, và tôn giáo định hình và hướng dẫn hành động của chúng ta. Các mục tiêu và kế hoạch về hành vi tình dục của chúng ta được thiết lập không chỉ để thỏa mãn ham muốn tình dục mà chúng còn bao gồm cả các mối quan hệ và các vấn đề sức khỏe. Gần đây, đại dịch AIDS đã tác động vào tâm trí những người ham quan hệ tình dục. Người ta đã từng nghĩ rằng AIDS chủ yếu xảy ra ở người tiêm chích ma túy và người quan hệ tình dục đồng tính, nhưng giờ đây nó còn là vấn đề với cả người quan hệ tình dục khác giới. Masters, Johnson, và Kolodny (1988) đã khiến nhiều người giận dữ khi cho rằng bệnh AIDS dễ được truyền qua quan hệ tình dục khác

giới. Họ cũng cho rằng số lượng người mắc AIDS trong số người chỉ có quan hệ tình dục khác giới đang ngày càng gia tăng. Độ tin cậy quan điểm của họ vẫn còn cần phải bàn tiếp, nhưng mối lo ngại do tuyên bố này gây ra dẽ có khả năng ảnh hưởng đến hành vi tình dục của nhiều người. Vì vậy, các hoạt động tình dục của chúng ta kéo, đẩy, hướng dẫn, và định hình bởi nhiều động cơ khác nhau.

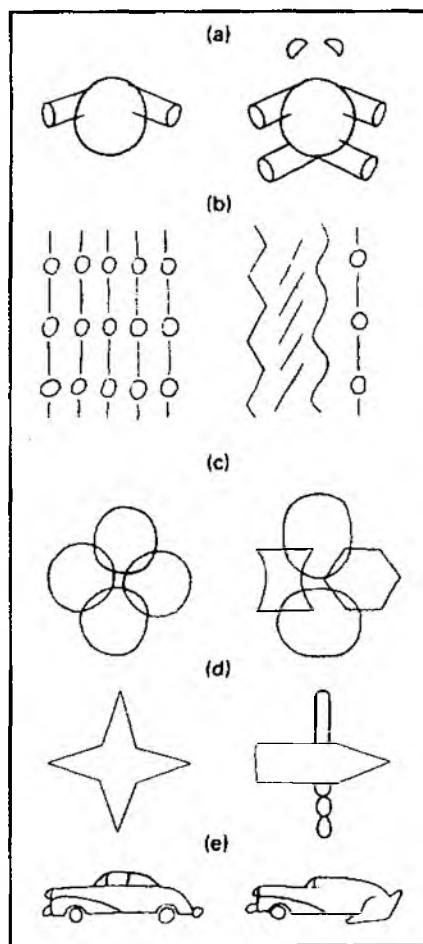
V. ĐỘNG CƠ TÌM KIẾM TÁC NHÂN (STIMULUS-SEEKING MOTIVES)

Sau khi giải quyết được hiểm họa trước mắt của vụ tai nạn, nhiều người sống sót bắt đầu nghỉ ngơi; họ muốn làm một điều gì đó trong khi chờ đợi được cứu hộ. Kết quả là, mặc cho cái lạnh thấu xương của vùng Andes, một số người dành thời gian ban ngày để tìm kiếm khu vực xung quanh máy bay, và một vài người bắt đầu tìm kiếm ở khu vực rộng hơn quanh nơi xảy ra tai nạn. Những người khác thì dành thời gian quanh quần trong máy bay. Khi tìm ra một vật mới, chẳng hạn như mảnh radio vỡ, thì người tìm thấy dành hàng giờ để tò mò nghiên cứu nó.

Nhiều động vật cũng có ham muốn như vậy để khám phá và chơi với những vật mới lạ, điều này được gọi là **động cơ tìm kiếm tác nhân** (**stimulus-seeking motive**). Khi cho chuột, chó, mèo vào một môi trường mới, thì phản ứng đầu tiên của là khám phá xem xét khu vực đó. Dember (1965) phát hiện ra rằng, khi những con chuột được quyền lựa chọn giữa một khu vực mới với một khu vực quen thuộc thì chúng sẽ chọn khu vực mới. Người ta cũng quan sát thấy khi bỏ ra hàng tiếng đồng hồ để mở và khóa các ổ khóa cũng như chơi với các thiết bị cơ khí khác (Harlow, Harlow, & Meyer, 1950).

Điều gì ẩn chứa đằng sau hành vi phổ biến và dường như tham lam này? Có hai yếu tố quan trọng là tính mới mẻ và tính phức tạp. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng, trẻ em dành nhiều thời gian hơn để ngắm nhìn những hình phức tạp (Berlyne, 1957, 1958, 1960). Người lớn cũng vậy, họ tập trung sự chú ý của mình một cách nhanh hơn và lâu hơn vào những bức tranh mới và phức tạp (xem Hình 11-3).

Động cơ khám phá và xử lý có ý nghĩa rất quan trọng đối với sự tồn tại của chúng ta. Chính thông qua, việc tìm kiếm các khu vực mới và cảm nhận, sờ mó, và xử lý các đồ vật mà chúng ta tìm hiểu về môi trường



HÌNH 11-3:

Trong nghiên cứu này, Berlyne phát hiện thấy rằng hầu hết mọi người khi được cho xem các cặp hình như ở đây đều thích các hình phức tạp nằm ở bên phải hơn những cặp hình ở bên trái. Các đối tượng tham gia thí nghiệm cho thấy sở thích của họ bằng cách tập trung nhanh hơn và thời gian lâu hơn đối với các hình bên phải (Berlyne, 1958)

của chúng ta và biết được nó hoạt động như thế nào. Ngoài ra, việc khám phá và xử lý giúp chúng ta học được cách kiểm soát môi trường. Như đã thảo luận trước, các động cơ để khám phá và xử lý không dễ gì phù hợp với mô hình suy giảm thôi thúc của động cơ thúc đẩy. Một là, chúng dường như không được gây ra bởi một số trạng thái hoặc sự thiếu hụt bên trong. Mà chính các tác nhân kích thích mới và phức tạp kích thích các phản xạ này. Hai là, mục đích của các động cơ này là làm gia tăng sự kích thích hoặc cảng thẳng, chứ không làm giảm. Việc tìm ra các vật mới hoặc các khu vực mới để khám phá khiến cho con người thích thú. Vì lý do này, nên động cơ tìm kiếm tác nhân kích thích được giải thích rõ hơn bởi thuyết khích lệ.

Tương tự như vậy, một số nhà nghiên cứu đã cho rằng, có thể có một động cơ đặc biệt để kích thích, hoặc còn gọi là **động cơ tìm kiếm cảm giác** (*sensation-seeking motive*) (Franklin, 1982). Một số người chơi các trò mạo hiểm hoặc thực hiện các hành vi được thiết lập để kích thích họ. Ví dụ, họ bị hấp dẫn bởi những bộ phim kinh dị hoặc các cảm giác sợ hãi khi đi chơi trong công viên có nhiều thú dữ. Trong khi đó, những người khác lại đi tìm cảm giác mạnh ở môn nhảy dù, leo núi. Khi một nhiệm vụ đã thành thạo, thì người ta thường nhanh chóng đi tìm các trò khác mạo hiểm hơn. Ví dụ, đối với các cầu thủ bóng bầu dục đã đánh bại các đội bóng của Uruguay, thì các đội của Chile là một thách thức lớn hơn đối với họ. Các hoạt động này cũng gợi hiếu kỳ, bởi vì các nghiên cứu khác phát hiện ra rằng, chúng ta bị hấp dẫn và cảm thấy thoải mái nhất với các đối tượng người và vật quen thuộc (Moreland & Zajonc, 1982). Vì vậy, chúng ta dường như vừa bị hấp dẫn, vừa bị đẩy xa bởi những gì mới mẻ và kích động.

Vì những lý do trên, nên một số hoạt động nhất định đã thu hút sự chú ý của chúng ta và nhiều thuyết kích thích được phát triển để giải thích chúng. Một quan điểm cho rằng, con người tìm kiếm các mức kích thích cao, bởi vì sự suy giảm của các mức kích thích cao này đem lại cho ta sự toại nguyện tốt hơn là so với sự suy giảm của các mức kích thích thấp. Quan điểm này có xu hướng mở rộng giới hạn của độ tin cậy; nó cho rằng, chúng ta có thể tìm kiếm các trải nghiệm đau đớn, bởi vì việc mất đi sự đau đớn cũng làm người ta rất thỏa mãn. Hơn nữa, thuyết này không giải thích tại sao người ta gia tăng mức mạo hiểm theo thời gian. Quan điểm thứ hai cho rằng, sự kích thích cao độ làm tiết ra norepinephrine vào các hệ thống của chúng ta (Zuckerman, 1979). Theo thuyết này thì chúng ta tìm kiếm sự kích thích nên cơ thể tiết ra norepinephrine vào các hệ thống, bởi vì nó làm cho chúng ta cảm thấy thoải mái. Tuy nhiên, việc tìm kiếm hành động mạo hiểm vẫn còn cần phải bàn, bởi vì ở đây có các phi tổn tiêu cực gắn liền với các trò mạo hiểm cao.

VI. ĐỘNG CƠ XÃ HỘI (SOCIAL MOTIVES)

1. Sự sáp nhập (Affiliation)

Vụ tai nạn máy bay đã gây ra nhiều thay đổi to lớn trong cuộc sống của những người sống sót. Họ không còn có được một môi trường quen thuộc và một lịch làm việc bình thường. Cuộc sống của họ đầy rẫy nỗi sợ hãi: sợ lạnh, sợ tối, sợ người ta không bao giờ tìm thấy họ, và sợ chết. Phản ứng của họ với hoàn cảnh này là đi tìm sự thoải mái trong một môi trường khác. Những người sống sót ngồi quây quần lấy nhau, nói chuyện với nhau, ngủ cùng nhau, và ăn cùng nhau.

Động cơ sáp nhập (affiliation motive) – tức là mong muốn sống gần cùng người khác - không chỉ xuất hiện trong cái lạnh giá cô lập ở vùng núi Andes. Nếu bạn quan sát xung quanh môi trường của bạn, thì hầu hết mọi người đều kết thành nhóm hai, ba, hoặc đông hơn. Nếu bạn nói chuyện với những người này thì bạn dễ dàng nhận thấy rằng, hầu hết trong số họ đều dành nhiều thời gian ở bên cạnh với người khác.

Chúng ta có thể nghĩ ra một số lý do chính đáng cho việc sáp nhập với nhau. Chúng ta cần có những người khác để đạt được các mục tiêu nhất định, chẳng hạn như việc xây nhà hoặc di chuyển một vật nặng. Có được sự an toàn hơn khi ở trong nhóm vì người khác sẽ bảo vệ chúng ta. Chúng ta có thể góp nhặt được kiến thức và học được các hoạt động mới từ những người khác. Bên cạnh những lý do đó và những lý do chính đáng khác cho việc sáp nhập (xem Chương 17), thì còn có một số phát hiện lý thú được xem là các lý do bổ sung cho động cơ thúc đẩy của chúng ta để sáp nhập cùng người khác.

Mặc dù có thể là con người có một động cơ thôi thúc sáp nhập tự nhiên, nhưng nghiên cứu cho thấy rằng học tập và các trải nghiệm đầu đời có tác động mạnh mẽ đến mong muốn của chúng ta được sáp nhập cùng với người khác. Harry Harlow (1971) nghiên cứu những con khỉ con được nuôi trong môi trường xã hội biệt lập. Mặc dù chúng được cho ăn uống đầy đủ, nhưng chúng thiếu sự chăm sóc của người mẹ và không có cơ hội để chơi với bạn bè cùng lứa. Khi những con khỉ được nuôi biệt lập này được một năm tuổi, Harlow thả chúng vào một cái chuồng cùng với những con khỉ con khác – những con khỉ này được nuôi ở môi trường bình thường. Thay vì tham gia chơi cùng những con khỉ khác, thì những con khỉ được nuôi biệt lập né tránh sự giao tiếp xã hội và đánh du ở một góc chuồng. Nếu có một con khỉ khác tiến lại gần, thì con khỉ này sẽ phản ứng một cách dữ dội. Mức độ nào đó có liên quan đến nghiên cứu này là các nghiên cứu chứng minh được rằng, chúng ta phát triển các xu hướng tin và không tin người khác dựa vào các trải nghiệm trong thời thơ ấu (Ainsworth, 1979; Webb & Worchel, 1986). Những người chăm sóc nhạy cảm và có trách nhiệm với các nhu cầu của trẻ thì thường nuôi dưỡng các cảm giác tin tưởng và thoải mái với người khác. Ngược lại, những người mà thời thơ ấu được chăm sóc bởi những người thiếu trách nhiệm, thì thường phát triển sự bất tín và lo lắng khi quan hệ với người khác. Vì vậy, dường như là các trải nghiệm đầu đời về sự thoải mái và giao tiếp xã hội có vai trò đặc biệt quan trọng đối với sự phát triển mong muốn được sáp nhập (xem thêm Chương 9 để biết thêm về sự gắn bó).

Ngoài những trải nghiệm thời thơ ấu, thì trạng thái cảm xúc của chúng ta dường như ảnh hưởng đến mong muốn được sáp nhập với người khác. Hãy suy nghĩ về tất cả các cảm xúc mà các cầu thủ bóng chày chắc chắn đã phải trải nghiệm sau vụ tai nạn. Rất có thể nỗi sợ là một cảm xúc chủ đạo khiến họ xích lại gần nhau. Quan điểm này được ủng hộ bởi các nghiên cứu về sự sáp nhập. Một trong những nghiên cứu sớm về nỗi sợ hãi và sự sáp nhập được tiến hành bởi Stanley Schachter (1959). Người ta làm cho các đối tượng ở trạng thái “rất sợ hãi” tin rằng họ sẽ nhận được một vài cú sốc điện ngay bây giờ. Ngược lại, người ta nỗi cho các đối tượng trong trạng thái “ít sợ” biết rằng họ chỉ nhận được những cú giật nhẹ “giống như kiến đốt” (trang 14). Sau đó tất cả các đối tượng được nói cho biết rằng họ sẽ bị điện giật trong vòng 10 phút nữa, và họ được cơ hội chọn lựa chờ một mình hoặc chờ đợi cùng với người khác, hoặc không cần phải lựa chọn. Như Bảng 11-2 cho thấy, các đối tượng ở vào trạng thái rất sợ thì rất muốn được chờ cùng với người khác, còn những người ít sợ thì mong muốn này thấp hơn nhiều. Hai phát hiện cụ thể nữa từ nghiên cứu của Schachter cũng rất thú vị. Một là, các đối tượng thích được chờ đợi cùng với những người cũng đang

chờ để bị điện giật hơn là với những người không chờ để bị điện giật. Nói cách khác họ muốn sáp nhập cùng với những người có cùng hoàn cảnh hơn là với những người khác. Hai là, mối quan hệ sáp nhập do sợ hãi chỉ được tìm thấy ở những đối tượng là con đầu lòng hoặc con độc nhất. Nỗi sợ hãi không thúc đẩy những đối tượng con thứ sáp nhập với người khác.

BẢNG 11-2: Ánh hưởng của nỗi sợ hãi đối với sự sáp nhập

	Số người chọn		
Nhóm	Chờ đợi cùng nhau	Không quan tâm	Chờ đợi một mình
Rất sợ	20	9	3
ít sợ	10	18	2

Schachter cho rằng, tình huống gây sợ hãi tương đối mờ nhạt đối với các đối tượng; họ không biết trông đợi gì hoặc họ sẽ cảm thấy những gì. Mong muốn của họ được sáp nhập cùng người khác xuất hiện là bởi vì họ muốn làm giảm đi sự không rõ ràng đó. Họ có thể quan sát phản ứng của người khác, đặc biệt là những người ở cùng hoàn cảnh như họ, và họ điều chỉnh các hành động và cảm giác của họ theo những người đó. Ở thời thơ ấu - Schachter suy đoán - chỉ có con độc và con cả nhận được sự quan tâm nhiều hơn từ người mẹ so với những đứa con sau này. Kết quả là, chúng đã học được cách tìm kiếm sự có mặt của mẹ ở các tình huống gây sợ hãi, và dựa vào các phản ứng của mẹ làm giảm đi sự không rõ ràng theo cách mà những đứa trẻ là con thứ không có được. Vì lý do đó, nên sự sáp nhập do sợ hãi thường chỉ có ở những đứa trẻ là con độc hoặc con cả.

Mặc dù thuyết của Schachter là một thuyết thú vị, nhưng gần đây một cách lý giải khác đã được đề xuất để giải thích cho sự sáp nhập (Rofe, 1984). Theo *thuyết tiện ích của sáp nhập* (*utility affiliation theory*), thì con người sẽ tìm kiếm những người mà họ nghĩ rằng có thể giúp họ giảm đi sự lo lắng hoặc sợ hãi. Hơn nữa, họ sẽ né tránh những người có thể làm gia tăng sự sợ hãi hoặc lo lắng. Ưng hộ cho quan điểm này, một nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, những bệnh nhân bị ốm nặng (ung thư, tiểu đường, cao huyết áp) thường thích làm bạn với những người khỏe mạnh hơn là với những bệnh nhân mắc bệnh như họ (Rofe & Lewin, 1983). Hơn nữa, họ thích nói chuyện về những vấn đề khác không liên quan đến bệnh tật của họ.

Nhân tố thứ ba có thể ảnh hưởng đến mong muốn sáp nhập của chúng ta là các đặc điểm của chính chúng ta. Bắt đầu với Murray (1938), các nhà nghiên cứu đã xây dựng một số trắc nghiệm để đo đặc nhu cầu sáp nhập của con người. Người ta đã tìm thấy có những khác biệt đáng kể giữa các cá nhân. Nhưng vẫn chưa biết chính xác rằng tại sao lại có những khác biệt đó, song những khác biệt trong các giao tiếp đầu đời dường như có một vai trò quan trọng. Những người có động cơ sáp nhập cao thường tương tác nhiều hơn với người khác, họ hình thành nhiều mối quan hệ bạn bè bền vững, và biết nhiều về bạn bè hơn những người người có động cơ sáp nhập thấp (McAdams & Losoff, 1984). Bạn có thể ngỡ rằng ở đây chúng ta lại nêu ra vấn đề quả trứng- con gà: *Động cơ tình bạn khiến chúng ta trở nên có tính xã hội hay tính xã hội khiến chúng ta phát triển một động cơ thúc đẩy tình bạn?*

Nói tóm lại, rõ ràng là việc sáp nhập cùng với những người khác là một điều rất quan trọng với hầu hết chúng ta, nhưng động cơ sáp nhập có thể khác nhau giữa người này với người khác và có thể có lúc mạnh có lúc yếu.

2. Hiếu chiến và vi phạm (Aggression and Violation)

Bên cạnh đói, khát, và lạnh, thì những người sống sót trong vụ tai nạn máy bay còn phải đối phó với các phản ứng của người khác, từ chô chưởng có gì to tát nhưng rồi cũng xảy đến đánh nhau. Nhiều đêm đang yên tĩnh, đột nhiên có những tiếng la hét giận dữ và rồi đánh nhau. Với những trêu chọc nhỏ, thì một số người thường xuyên dẫn đến đánh nhau, trong khi một số người khác thì rất hiếm khi đánh nhau trong tình huống như vậy.

Các ví dụ về sự vi phạm và tính hiếu chiến không chỉ bó hẹp trong các tình huống nghiêm trọng mà chúng luôn bao vây quanh chúng ta. Hầu như mọi tờ báo đều có đăng tin về các vụ vi phạm. Bạn hãy thử đếm số vụ gây lộn xộn trong một ngày mà bạn chứng kiến hoặc được nghe kể. Dường như là, mặc dù con người có mong muốn được sáp nhập với nhau, nhưng nhiều sự va chạm xã hội của họ lại thể hiện tính hiếu chiến. Vấn đề tại sao con người lại hiếu chiến từ lâu đã làm các nhà tâm lý học phải suy nghĩ.

Nỗ lực nhằm xác định cơ sở của tính hiếu chiến có phần nào đó phức tạp, bởi vì khả năng là có nhiều dạng hiếu chiến. Ví dụ, Moyer (1968) đã đề xuất một số loại hạng, bao gồm cả sự hiếu chiến của người mẹ (bảo vệ con), hiếu chiến do sợ hãi, bảo vệ lãnh thổ, hiếu chiến để bóc lột, và hiếu chiến để thu lợi (nhằm đạt mục tiêu như vật chất hoặc quyền lực). Có thể là không có một thuyết đơn nhất nào về sự hiếu chiến có thể giải thích được tất cả các dạng hiếu chiến, và có thể có một số thuyết giải thích được rõ ràng hơn về một số dạng hiếu chiến. Ví dụ, cách tiếp cận bản năng ít có khả năng áp dụng cho dạng hiếu chiến để thu lợi so với dạng hiếu chiến của người mẹ hay dạng hiếu chiến để bảo vệ lãnh thổ. Ghi nhớ điều này, chúng ta hãy đi xem xét khái quát một số thuyết về tính hiếu chiến.

Các thuyết bản năng (Instinct Theories)

Một trong những quan điểm sớm nhất cho rằng hiếu chiến là một bản năng. Do bị ảnh hưởng bởi tính phá hoại của con người mà mình đã chứng kiến trong Chiến tranh thế giới thứ I, Sigmund Freud cho rằng, loài người có một bản năng cản bắn để hiếu chiến. Với Freud, thì động cơ để hiếu chiến xuất hiện ngay trong bản thân mỗi con người.

Quan điểm bản năng được phát triển sâu hơn bởi những người cho rằng, một cơ thể có thể được tự nhiên ban phát sự sẵn sàng để hiếu chiến, một kích thích tố bên ngoài là cần thiết cho việc phóng thích phản xạ đó. Những người theo thuyết này, cho rằng chỉ có các tác nhân nhất định mới có khả năng làm xuất hiện sự hiếu chiến. Ngòi nổ bên ngoài này được xem là chìa khóa để mở cánh cửa hiếu chiến; giống như việc phải có một chìa khóa đúng mới có thể mở được ổ khóa, nên chỉ có các tác nhân nhất định đã được thiết lập từ trước mới có thể châm ngòi cho sự hiếu chiến.

Mặc dù các thuyết này có giá trị giải thích cho tính hiếu chiến ở một số động vật, nhưng chúng thật khó có thể áp dụng trực tiếp cho người. Tính hiếu chiến ở người rất khác nhau giữa các nền văn hóa. Ví dụ, trong một năm gần đây, ở Tokyo – một thành phố có 11 triệu dân - có 313 vụ giết người, trong khi đó ở New York – một thành phố 8 triệu dân nhưng lại có tới 1.117 vụ giết người. Mức độ hiếu chiến giữa các cá nhân cũng rất khác nhau. Những khác biệt giữa các nền văn hóa và giữa các cá nhân như vậy đã làm cho chúng ta khó có thể nói được rằng con người có bản năng hiếu chiến.

Các thuyết sinh học (Biological Theories)

Các nhân tố gene hay sinh học có thể quyết định đến tính hiếu chiến của con người.

Người ta đã tiến hành nhiều nỗ lực để xác định các nhân tố này. Người ta đã từng tin rằng, đường glucô có liên hệ đến tính hiếu chiến, và trẻ em ăn nhiều đường sẽ hiếu chiến hơn. Tuy nhiên, nghiên cứu gần đây hơn (Crano, 1987) đã không chứng minh được mối quan hệ này. Hầu hết các nghiên cứu sinh học đều tập trung vào hoóc-môn (Maccoby & Jacklin, 1974). Ở hầu hết các loài, con đực thường hiếu chiến hơn con cái. Hơn nữa, người ta đã chứng minh được rằng việc tiêm hoóc-môn nam có thể làm gia tăng tính hiếu chiến, đặc biệt là ở những động vật bậc thấp, và những thuốc làm giảm lượng hoóc-môn này có thể làm giảm tính hiếu chiến ở nam giới (Moyer, 1983). Vì vậy, có thể là hoóc-môn giới tính nam –testosterone – là nguyên nhân của sự hiếu chiến. Tuy nhiên, những người chống lại quan điểm này cho rằng, chính sự học tập mới là nguyên nhân dẫn đến sự khác nhau về tính hiếu chiến giữa hai phái chứ không phải hoóc-môn (Eron, 1980).

Các nhà nghiên cứu khác đã cố gắng xác định “vị trí của tính hiếu chiến: là ở não. Quan điểm ở đây là, tính hiếu chiến xuất phát từ sự kích thích của một khu vực ở não. Ví dụ, một nghiên cứu cho biết rằng tiêm vào hypothalamus của chuột các thuốc gây kích thích thì làm cho chúng hành xử hiếu chiến hơn.

Mặc dù hướng nghiên cứu này rất thú vị, nhưng nó cũng đặt ra nhiều vấn đề. Trước hết là, sự kích thích của các khu vực đó ở não thúc đẩy tính hiếu chiến hay nó gây ra sự đau đớn dẫn đến gia tăng tính hiếu chiến? Cũng có thể là sự kích thích như vậy dẫn tới một trạng thái kích thích cao; như chúng ta sẽ thấy, con người thường dễ hiếu chiến hơn khi họ bị kích thích. Cuối cùng là, thậm chí nếu chúng ta tìm ra được cơ sở sinh lý của tính hiếu chiến, thì một điều rõ ràng là không có ai hoặc con vật nào liên tục hiếu chiến. Vì vậy, chúng ta phải xác định các yếu tố khác có khả năng dẫn tới sự kích thích của khu vực này.

Thuyết hiếu chiến do thất vọng (Frustration - Aggression Theory)

Mặc dù có các nỗ lực chứng minh được rằng động cơ thúc đẩy sự hiếu chiến xuất phát từ bên trong cá nhân, nhưng hầu hết các nhà nghiên cứu đều tin rằng, tính hiếu chiến được khởi động bởi các sự kiện bên ngoài. Một trong những thuyết được nghiên cứu rộng rãi nhất do một nhóm các nhà tâm lý học ở Yale phát triển. John Dollard và các đồng nghiệp của ông (1939) cho rằng “hiếu chiến luôn là hệ quả của sự thất vọng” và “thất vọng luôn dẫn đến một số dạng hiếu chiến”. **Thất vọng (frustration)** xuất hiện khi người ta bị ngăn cản không cho đạt được những gì họ muốn vào thời điểm họ muốn. **Thuyết hiếu chiến do thất vọng (frustration-aggression theory)** phù hợp với nhiều vụ hiếu chiến đã xuất hiện ở những người sống sót trong vụ tai nạn máy bay. Ví dụ, mong muốn được ngủ của một người sống sót bị cản trở khi anh ta bị người bên cạnh dẫm lên mặt hoặc bị đụng vào mặt. Trong nhiều trường hợp, kết quả của sự thất vọng này là hành động hiếu chiến chống lại người bên cạnh.

Tuy nhiên, các trường hợp cụ thể của tính hiếu chiến ở những người sống sót thường như ban đầu không phù hợp với mô hình hiếu chiến do thất vọng. Canessa, một trong những nạn nhân sống sót khỏe nhất, thường bắt nạt những người yếu hơn. Mặc dù có một số tấn công trực tiếp vào anh ta, nhưng hành động của anh ta thường khởi động cho một chuỗi phản ứng: anh ta tấn công một người, đến lượt người này lại trút giận lên một người khác. Nói cách khác, hiếu chiến bắt nguồn từ thất vọng và giận dữ nhưng không diễn ra trực tiếp với người làm bùng phát các cảm giác đó. Hành vi như vậy đã được gắn nhãn là **hiếu chiến chuyển chỗ (displaced aggression)**. Dollard và các đồng nghiệp của ông cho rằng, khi chúng ta bị thất vọng, xu hướng đầu tiên của chúng ta là tấn công người gây ra

nó. Tuy nhiên, nếu người đó không có măt hoặc quá khõe, thì chúng ta sẽ chuyển sự hiếu chiến của chúng ta sang mục tiêu khác. Trong Chương 17, chúng ta sẽ thảo luận về việc làm thế nào mà hiếu chiến chuyển chô cõ thể là nguồn gốc của một số trường hợp thành kiến.

Một phần quan trọng và gây nhiều tranh cãi của thuyết này liên quan tới việc suy giảm thôi thúc hiếu chiến. Theo thuyết này, thì khi chúng ta thất vọng thì cǎng thǎng sẽ dần tăng lên bên trong chúng ta. Cǎng thǎng này phải được “xả” theo một cách nào đó. Cách nhanh nhất để xả là thực hiện hành vi hiếu chiến. Dollard và các đồng nghiệp của ông cho rằng, nếu người ta hành động hiếu chiến thì họ sẽ giảm được cǎng thǎng và vì vậy sẽ ít có khả năng hiếu chiến trong tương lai. Thuật ngữ **catharsis** được sử dụng để mô tả việc “xả” cǎng thǎng này. Đây là một khái niệm rất quan trọng, bởi vì nó lý luận rằng hành vi hiếu chiến có thể có tác dụng tốt đối với con người, và trong một số trường hợp cần được khuyến khích. Tuy nhiên, mặc dù việc xả cǎng thǎng có thể xuất hiện sau một số hành động hiếu chiến, nhưng các điều tra và nghiên cứu cho thấy rằng tác dụng này chỉ được giới hạn trong một phạm vi hoàn cảnh rất hẹp (Green & Quanty, 1977; Konecni & Doob, 1972). Trong nhiều trường hợp, việc thể hiện hành động hiếu chiến không chỉ không làm giảm được sự hiếu chiến trong tương lai, mà nó còn làm gia tăng khả năng có hành động hiếu chiến sau này. Thuyết hiếu chiến do thất vọng nhìn chung đã nhận được cả lời khen lẫn tiếng chê. Người ta thường chấp nhận rằng, thất vọng thường dẫn tới hiếu chiến. Tuy nhiên, thất vọng không chỉ là nguồn gây hiếu chiến duy nhất, mà nó cũng không luôn luôn dẫn tới hiếu chiến. Hơn nữa, thuyết này không giải quyết được một cách đầy đủ nhiều dạng hành vi hiếu chiến của con người. Ví dụ, tại sao một số nạn nhân sống sót trong vụ tai nạn máy bay lại phản ứng hiếu chiến với những thất vọng của họ, nhưng những người khác lại không làm như vậy? Tại sao một số thanh niên dùng bạo lực như là một phản ứng với sự tuyệt vọng nhưng những người khác thì lại chỉ dùng dạng hiếu chiến bằng lời nói?

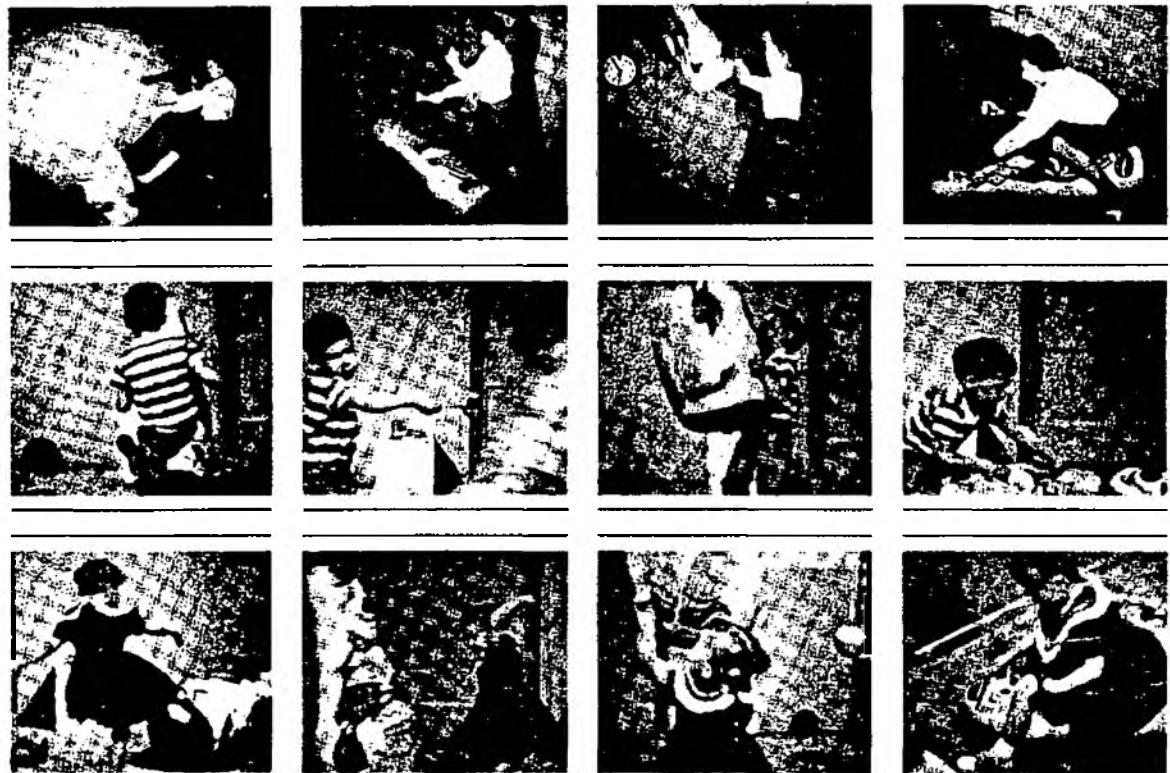
Thuyết học tập từ xã hội (Social-Learning Theory)

Mặc dù thuyết hiếu chiến do thất vọng có nhiều hấp dẫn, nhưng rõ ràng là không phải tất cả các hành vi hiếu chiến đều bắt nguồn từ sự thất vọng. Người ta đã cho rằng hành vi hiếu chiến, cũng giống như hầu hết các hành vi khác, đều bắt nguồn từ học tập, chứ không phải có mối quan hệ tự nhiên với sự thất vọng (Bandura, 1973, 1977; Bandura & Walters, 1963). **Thuyết học tập từ xã hội (social-learning theory)** cho rằng, chúng ta học để biết được khi nào thì có hành vi hiếu chiến và hiếu chiến ở mức độ nào. Thuyết này tập trung vào hai cơ chế chính cho việc học tập hành vi hiếu chiến: *khuyến khích* và *bắt chép*.

Như đã thảo luận ở Chương 6, chúng ta thường lặp lại các hành vi mang lại các phần thưởng tích cực. Theo Bandura và Walters, trẻ em trong xã hội chúng ta thường được thưởng cho hành vi hiếu chiến; những phần thưởng này đến dưới rất nhiều dạng, có thể là trực tiếp (ví dụ: Johnny đánh thắng Jim và lấy được quả bóng) hoặc gián tiếp (ví dụ: Syzy cầu Robert và nhận được sự quan tâm chú ý của giáo viên và cô hiệu trưởng).

Một cách quan trọng nữa để học tính hiếu chiến là thông qua bắt chép các hình mẫu. Trên TV, trẻ em nhận thấy các ngôi sao điện ảnh có được danh tiếng thông qua việc sử dụng sức mạnh và hành vi hiếu chiến. Thậm chí ngay ở nhà, trẻ em cũng thường thấy cha mẹ chúng sử dụng sức mạnh và hành vi hiếu chiến (ví dụ: phát vào đít con) để kiểm soát con cái họ. Tất cả các hình mẫu này đều truyền bá một bài học rằng, những người thành công sử dụng sự hiếu chiến để đạt được thành công.

Nhằm chứng minh cho tính hiệu quả của các hình mẫu này, Bandura, Ross, và Ross (1961, 1963a) để cho các trẻ em ở lứa tuổi mẫu giáo quan sát một hình mẫu người lớn có hành vi hiếu chiến với một con búp bê được bơm căng ("Bobo doll"); hình mẫu này đá, đấm, và đập con búp bê đó bằng một chiếc búa (xem Hình 11-4). Sau đó những đứa trẻ này được cho chơi với con búp bê đó, thì chúng cũng đá, cũng đấm và đánh con búp bê, giống như hình mẫu đã làm. Bandura và các cộng sự của ông (1963b) cũng phát hiện ra rằng, trẻ em bắt chước một hình mẫu hiếu chiến ngay cả khi hình mẫu đó xuất hiện trên phim ảnh. Mặc dù việc học tập diễn ra thông qua việc bắt chước, nhưng nghiên cứu cho thấy rằng, con người chủ yếu thể hiện sự hiếu chiến khi họ nhận thấy mình sẽ nhận được phần thưởng cho hành vi đó (Bandura, 1965a).



HÌNH 11-4:

Các tấm hình này được chụp khi Bandura tiến hành một nghiên cứu về mô hình mẫu và sự hiếu chiến. Sau khi xem một người lớn làm mẫu tắm một con búp bê thì các bé trai và bé gái đều lặp lại hành động trên khi cho chúng chơi con búp bê đó (Bandura, 1963).

Gần đây Leonard Eron (1987) đã báo cáo kết quả của một nghiên cứu kéo dài trong 22 năm làm sáng tỏ một số vấn đề về nguyên nhân của tính hiếu chiến. Các nhà nghiên cứu đã nghiên cứu hành vi của một nhóm trong độ tuổi từ 7-9 và xác định ra được các trẻ em hiếu chiến và không hiếu chiến. Như có thể dự đoán được bởi thuyết học tập từ xã hội, trẻ em hiếu chiến thường bị phạt về mặt thể xác và chúng có xu hướng xem nhiều chương trình TV bạo lực hơn; cả hai tình huống này đều cung cấp cho chúng các hình mẫu hiếu chiến. Ngoài ra, trẻ em hiếu chiến thường xuất phát từ các môi trường có mức thất vọng cao, ở đó cha mẹ chúng thường ít quan tâm giáo dưỡng và chấp nhận chúng. Hai nghiên cứu tiếp theo được tiến hành sau đó khoảng từ 10-12 năm so với nghiên cứu ban đầu. Các nhà nghiên cứu đã xem xét lại các đối tượng đó, xem người khác đánh giá các đối tượng này như thế nào, và xem xét các hồ sơ về giấy nhập viện, hành vi vi phạm, phạm tội ác, và thậm chí là cả các vi-

phạm giao thông. Họ phát hiện ra rằng, các đối tượng mà đã được xác định là hiếu chiến lúc họ còn áu thơ thì khi trở thành thiếu niên và người lớn cũng thể hiện nhiều hành vi hiếu chiến nhất.

Các dữ liệu của nghiên cứu này cho thấy rằng, trẻ em không chỉ học hành vi hiếu chiến từ các hình mẫu, mà các hình mẫu này còn tác động đến việc trẻ em diễn dịch các sự kiện và có hình thành hay không hình thành một sự “cắn rút lương tâm” về hành vi hiếu chiến. Nghĩa là, các trẻ em hiếu chiến ở mức cao - sau này trở thành người lớn hiếu chiến - đã học cách diễn dịch nhiều tình huống là sự đe dọa, và chúng không tiếp thu các qui phạm chống lại sự hiếu chiến trong các tình huống đó. Ví dụ, nếu ai đó dâm lên chân bạn, thì bạn có thể diễn dịch điều đó là một sự tấn công hoặc đơn giản là một sự vô tình. Nếu bạn thấy việc đó là một hành động tấn công, thì bạn sẽ dễ phản ứng bằng một hành vi hiếu chiến hơn là khi bạn thấy đó là một sự vô tình. Vì vậy, các trải nghiệm đầu đời và các hình mẫu có thể có ảnh hưởng rộng rãi và lâu dài tới hành vi và nhận thức của chúng ta.

Thuyết học tập từ xã hội giúp chúng ta hiểu được tại sao những người khác nhau phản ứng theo các cách khác nhau trong cùng một tình huống. Ví dụ, anh chàng Canessa – cầu thủ bóng bầu dục hiếu chiến nhất – có thể đã học được rằng, hiếu chiến về thể lực giúp hiệu quả cho anh ta trong việc “xử lý” những người chọc tức anh ta. Vì vậy, khi có ai đó làm phiền anh ta hoặc cản đường anh, thì anh ta sẽ có phản ứng dữ dội. Những người sống sót khác có thể đã có rất nhiều trải nghiệm và các hình mẫu rất khác, và kết quả là, họ đã học được cách tiếp cận vấn đề bằng lý trí và sự bình tĩnh.

Ngoài việc giải thích tại sao con người lại hiếu chiến, thì thuyết học tập từ xã hội cũng có thể được sử dụng để hình thành các cách ngăn chặn hoặc giảm đi tính hiếu chiến. Các bậc cha mẹ sử dụng roi vọt để trừng phạt con cái tức là họ đang cung cấp cho chúng các hình mẫu hiếu chiến. Tốt nhất họ nên thay đổi cách trừng phạt, chẳng hạn như dùng biện pháp cắt các phần thưởng. Thuyết học tập từ xã hội cũng lập luận chặt chẽ để chống lại quan điểm về sự “xả” (catharsis): Nếu người ta học cách hiếu chiến, thì sau đó việc cho phép họ tham gia vào các hoạt động hiếu chiến sẽ làm gia tăng tính hiếu chiến của họ trong tương lai, chứ không làm giảm như các giả thuyết về “xả” đưa ra. Trong phần tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét một sự liên quan nữa của thuyết học tập từ xã hội đối với việc kiểm soát hành vi hiếu chiến.

Bạo lực trên các phương tiện truyền thông và tính hiếu chiến (Media Violence and Aggression)

Thật thú vị khi đi nghiên cứu thuyết hiếu chiến do thất vọng và thuyết học tập từ xã hội dưới ánh sáng của một vấn đề gây nhiều tranh cãi mà còn kéo dài tới tận ngày nay: Bạo lực trên các phương tiện truyền thông ảnh hưởng gì tới tính hiếu chiến? Cứ 15 phút lại có một hành động bạo lực được trình chiếu trên TV, và cứ nửa tiếng lại có một vụ giết người được trình chiếu. Nếu bạn lớn lên trong một gia đình bình thường, thì khi 16 tuổi bạn đã có thể chứng kiến khoảng 13.000 vụ giết người trên TV (Waters & Malamud, 1975). Ngay cả các chương trình được thiết kế cho trẻ em cũng vẫn có các cảnh hiếu chiến: Trong các chương trình dành cho trẻ em vào cuối tuần, có tới 9/10 nhân vật có dính líu đến các hành vi bạo lực (Comstock và những người khác, 1979).

Ảnh hưởng của việc xem các hình ảnh bạo lực đó là gì? Một mặt, thuyết hiếu chiến do thất vọng cho rằng, nó có thể làm giảm sự hiếu chiến ngoài đời. Thuyết này có thể lập luận rằng, những người xem các chương trình TV như vậy thì tương tự là họ cũng tham gia

vào các hành động, và bằng cách đó họ “xả” được cảm giác hiếu chiến. Mặt khác, thuyết học tập từ xã hội cho rằng, chúng ta học tính hiếu chiến thông qua các hình mẫu. Theo thuyết này, thì chúng ta học cách hiếu chiến từ việc xem các hình mẫu hiếu chiến đó trên TV.

Phần lớn chứng cứ lại ủng hộ cho thuyết học tập từ xã hội, mặc dù mối liên hệ giữa các hành động tội ác trên TV và sự hiếu chiến vẫn chưa được chứng minh rõ ràng. Bằng chứng về một mối quan hệ giữa hai vấn đề nói trên được xuất phát từ các nghiên cứu nhằm chứng minh tính hiếu chiến gia tăng ở các cộng đồng sống biệt lập sau khi TV được đưa vào sử dụng (NIMH, 1982). Các bằng chứng khác xuất phát từ các nghiên cứu được đổi chứng chặt chẽ hơn. Ví dụ, các nhà nghiên cứu đã chia các bộ phận giam giữ trẻ em phạm tội nhỏ nhất thành hai nhóm: Một nhóm hàng đêm được xem các phim bạo lực trong vòng một tuần, còn nhóm kia chỉ được xem những phim không bạo lực (Parke và cộng sự, 1977). Ảnh hưởng của các bộ phim bạo lực là làm gia tăng hành vi hiếu chiến – những người xem phim bạo lực hành động hiếu chiến hơn những người xem phim không bạo lực.

Một nghiên cứu khác chứng minh được rằng, bên cạnh việc ảnh hưởng đến hành vi, thì việc thường xuyên xem các chương trình TV bạo lực cũng ảnh hưởng đến phản ứng của chúng ta với bạo lực (Thomas và những người khác, 1977). Trong nghiên cứu này, các trẻ em hoặc xem một đoạn phim bạo lực của một chương trình TV hoặc xem một phim không bạo lực về một trận đấu bóng chuyền. Sau đó tất cả những em này được cho xem một cảnh bạo lực “thật”. Kết quả là, những người đã xem phim bạo lực ít bị tác động bởi bạo lực “thật” hơn những người xem phim không bạo lực. Kết quả này cho thấy rằng, việc xem các chương trình bạo lực trên TV có thể làm cho chúng ta ít nhạy cảm và ít bận tâm tới sự hiếu chiến ở ngoài đời.

Năm 1969, Ủy ban Quốc gia về Nguyên nhân và Ngăn chặn Tội ác của Mỹ tuyên bố: “Có lý do để kết luận rằng, việc trình chiếu các hành vi bạo lực thường xuyên trên TV đã có ảnh hưởng xấu tới tính cách và thái độ con người. Hành vi tội ác sẽ nuôi dưỡng các giá trị đạo đức và xã hội về vấn đề tội ác trong cuộc sống hàng ngày, các hành vi đó không thể chấp nhận được trong xã hội văn minh”. Nghiên cứu gần đây hơn (Eron, 1982) cho rằng, không phải tất cả mọi người đều bị ảnh hưởng như nhau bởi các chương trình TV bạo lực. Nhìn chung, các em nam thường bị ảnh hưởng nhiều hơn so với các em nữ. Và những em nam nhận thức kém hoặc học hành không tốt thường dễ bắt chước các hành động bạo lực trên TV hơn những em bình thường khác. Cũng cần phải nhớ rằng, hành vi thực trong cuộc sống của chúng ta bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố; một số yếu tố có thể làm gia tăng khả năng hiếu chiến, chẳng hạn như hành động hiếu chiến trên TV, nhưng cũng có nhiều yếu tố thúc đẩy chúng ta kiềm chế sự hiếu chiến (Oskamp, 1988).

Mong muốn kiểm soát (Desire for Control)

Các nạn nhân sống sót của vụ tai nạn máy bay thường có những hành động hiếu chiến mà dường như không bị kích thích. Có lần, một trong những cầu thủ bóng bầu dục đầy hoặc đe dọa người khác mà dường như chẳng có nguyên cớ nào và cũng chẳng có phần thưởng nào cho hành động đó của anh ta. Có lẽ sự thô bạo thường tuân theo một kịch bản giống nhau. Một cá nhân hoặc một nhóm có thể bùng phát ra các hành vi hiếu chiến nhằm mục đích phá hủy. Tất cả các hành động đó dường như đều là vô nghĩa, bởi vì họ chẳng nhận được gì cho các hành động đó của mình. Tuy nhiên, một số nhà nghiên cứu (Allen & Greenberger, 1980) cho rằng, một số người sử dụng bạo lực để chứng minh sự kiểm soát của họ. Việc làm đau một người hoặc phá hỏng một vật sẽ mang lại cho họ cảm giác được kiểm

soát; người hiếu chiến nhận được một cảm giác thành công và làm chủ môi trường. Các nhà nghiên cứu này cho rằng, những người cảm thấy mất kiểm soát đối với môi trường có thể sẽ quay sang hành động hiếu chiến để chứng minh với bản thân là họ vẫn đang nắm quyền kiểm soát.

Vai trò của sự kích thích ở hành vi hiếu chiến (The Role of Arousal in Aggression)

Những người sống sót đã ở trong một trạng thái căng thẳng liên tục do nỗi sợ hãi và lo lắng làm thế nào để sống sót và được cứu thoát. Bên ngoài máy bay, hầu như mọi bước đi đều chứa đầy nguy hiểm. Họ có thể bị chìm vào trong tuyết tới tận hông. Việc đi bộ chung quanh bên ngoài máy bay thôi cũng đã khiến họ bở hơi tai. Có khả năng là, các nguồn kích thích bổ sung này đã làm gia tăng tính hiếu chiến ở những người sống sót?

Các nhà nghiên cứu cho rằng, kích thích dưới bất kỳ dạng nào cũng có thể khiến người ta hành động hiếu chiến hơn khi họ bị thất vọng hoặc giận dữ (Zillman, 1983). Trong một nghiên cứu, Zillman (1971) đã chiếu cho các đối tượng xem hoặc là một phim hiếu chiến, hoặc một phim kích thích tình dục, hoặc một phim không kích thích. Sau đó những đối tượng xem phim được chọc tức hoặc không bị chọc tức bởi người cùng tham gia thí nghiệm ("đồng minh"). Cuối cùng, họ được tạo cơ hội để gây sốc đối với "đồng minh" dưới cái vỏ là một nhiệm vụ học tập. Kết quả cho thấy rằng, các đối tượng đã xem phim kích dục và sau đó bị chọc tức thì có hành động hiếu chiến nhất (cho sốc mạnh nhất), và các đối tượng xem phim không kích thích thì ít hiếu chiến nhất. Các nhà nghiên cứu cũng đã phát hiện ra rằng, việc xem phim kích thích nhưng không thỏa mãn về tình dục thì sẽ làm gia tăng sự hiếu chiến sau này (Zillman và những người khác, 1981). Các kết quả của nghiên cứu này đã nêu bật lên một trong những mối quan tâm chính về phim ảnh khiêu dâm. Mới đầu người ta cho rằng, phim ảnh khiêu dâm sẽ thúc đẩy người xem gia tăng hành vi tình dục và có tội ác tình dục. Có rất ít bằng chứng ủng hộ cho sự quan ngại này (Baron & Byrne, 1987). Tuy nhiên, do phim ảnh khiêu dâm thường có các pha bạo hành tình dục đối với phụ nữ, nên có chứng cứ cho rằng các phim ảnh này có thể dẫn đến hiếu chiến, đặc biệt là đối với phụ nữ (Centi & Malamuth, 1984).

Các nghiên cứu khác lại cho thấy rằng, việc được kích thích (Zillman và những người khác, 1974), sự hài hước (Mueller & Donnerstein, 1977), và tiếng ồn (Donnerstein & Wilson, 1976) cũng có thể làm gia tăng tính hiếu chiến khi các đối tượng bị thất vọng. Có hai cách lý giải có thể đúng với hiệu ứng này. Một là, trạng thái kích thích cao độ có thể giúp làm tăng cường độ các phản ứng của con người. Hai là, con người có thể diễn dịch sai nguyên nhân kích thích của họ, như chúng ta sẽ thảo luận trong Chương 12. Nghĩa là, những người mà mới đầu bị kích thích tình dục rồi sau đó bị làm cho thất vọng và tức giận thì có thể cảm thấy rằng tất cả các kích thích đó là kết quả của sự giận dữ.

VII. ĐỘNG CƠ ĐẠT THÀNH TÍCH (THE ACHIEVEMENT MOTIVE)

Nhiều năn trước đây, Henry Murray (1983) cho rằng, một số người bị thúc đẩy bởi động cơ "làm việc càng nhanh và/hoặc càng hiệu quả thì càng tốt". Sau này, McClelland (1958) lập luận rằng, con người có thể được phân loại theo sức mạnh của **động cơ đạt thành tích (achievement motive – m_{Ach})** của họ. Những người có động cơ đạt thành tích cao thì bị thúc đẩy bởi mong muốn chung nhằm thiết lập và đạt được các tiêu chuẩn cao nhất.

Những người này tìm kiếm các nhiệm vụ nhiều thách thức và cố gắng hết mình để thực hiện tốt, ngay cả khi nhiệm vụ đó không đem lại hứng thú đặc biệt nào cho họ. Họ có một tiêu chuẩn bên trong về sự xuất sắc mà họ phấn đấu để đạt được.

Atkinson và Birch (1978) cho rằng, để hiểu được động cơ đạt thành tích thì chúng ta phải xem xét hai bình diện: *hy vọng thành công* và *sợ thất bại*. Những người có hy vọng thành công cao và sợ thất bại thấp thì có nhu cầu đạt thành tích cao nhất. Những người bị thống trị bởi một hy vọng thành công thì nên đi tìm kiếm các nhiệm vụ mang lại cho họ nhiều thách thức nhưng không phải là không đạt được. Ngược lại, những người bị thống trị bởi một nỗi sợ thất bại nên đi tìm kiếm các mục tiêu rất dễ hoặc rất khó. Họ có thể chắc chắn đạt được các mục tiêu đơn giản đó, còn việc không đạt được các mục tiêu quá khó kia cũng không làm họ quá bối rối, bởi vì việc thất bại đã được chờ đợi từ đầu. Trong một nghiên cứu thú vị được thiết kế để kiểm tra thuyết này, các đối tượng được xác định là hoặc rất hy vọng thành công, hoặc rất sợ thất bại. Người ta giao cho họ thực hiện một số lần thử ở một trò chơi ném vòng (Hamilton, 1974). Sau khi biết được khả năng của họ ở trò chơi này, các đối tượng được tạo cơ hội để chọn khoảng cách cho mình ở các lần thử tiếp theo. Các đối tượng đã được xác định là hy vọng thành công thì chọn những khoảng cách mà theo đó khả năng thành công là ở mức vừa phải. Còn các đối tượng sợ thất bại thì chọn những khoảng cách mà ở đó rất khó thành công. Vì vậy, thuyết này được ủng hộ trên hai điểm nhưng về điểm thứ ba thì không: Không có người sợ thất bại nào lại tự thiết lập một mục tiêu cực dễ. Hoặc về khía cạnh này thì thuyết này sai, hoặc là một khoảng cách ngắn (trong trò chơi trên) có thể là quá dễ nên các đối tượng không muốn chọn nó.

Gần đây, các nhà tâm lý học nhận thức đã xem xét lại khái niệm về động cơ thúc đẩy đạt thành tích (Dwech, 1986; Nicholls, 1986). Họ cho rằng, các nhiệm vụ mà con người chọn có thể không phản ánh động cơ thúc đẩy đạt thành tích “cao” hay thành tích “thấp”, mà là định hướng các mục tiêu học tập hay các mục tiêu thực hiện. Cơ sở của một *mục tiêu học tập* là đạt được kiến thức mới, phát triển các chiến lược để vượt qua các trở ngại, và gia tăng các khả năng của chúng ta. Những người có động cơ thúc đẩy tập trung vào học tập các mục tiêu thì thích các nhiệm vụ có mức độ khó vừa phải. Nếu họ thất bại ở dạng mục tiêu này, thì sự tập trung của họ sẽ hướng vào việc làm gia tăng nỗ lực của họ hoặc phát triển các cách mới để giải quyết vấn đề đó. Cơ sở của một *mục tiêu hoạt động* là đạt được các đánh giá tán thành từ người khác hoặc tránh được sự chỉ trích của họ. Những người có những mục tiêu như vậy, sẽ chọn những nhiệm vụ đơn giản mà họ có thể thực hiện tốt và nhận được sự tán dương. Hoặc họ sẽ chọn các nhiệm vụ cực kỳ khó mà nếu thất bại thì họ cũng không bị chê bai. Ai mà có thể chê bạn khi bạn thất bại với nhiệm vụ mà chưa ai thực hiện được? Sự tập trung vào các mục tiêu hoạt động làm nâng cao sự quan tâm về khái niệm tự thân và khả năng. Như bạn có thể trông đợi, mục tiêu học tập thì dễ thích nghi hơn, bởi vì nó thôi thúc chúng ta cải thiện và phát triển các kỹ năng mới. Đội bóng bầu dục là một ví dụ về định hướng các mục tiêu học tập, chẳng hạn như việc đạt được các kỹ năng mới. Nếu mục tiêu của họ là sự hoạt động hiệu quả và giành được sự tán dương, thì đội đã có thể lựa chọn một đối thủ dễ hơn ở trong nước để thi đấu.

Cơ sở của động cơ đạt thành tích (Basis for the Achievement Motive)

Sự thật là con người có các động cơ đạt thành tích với những mức độ khác nhau, hoặc có các mục tiêu khác nhau cho các nhiệm vụ mà họ đảm nhận. Điều đó đặt ra một vấn đề là, những động cơ này xuất phát từ đâu? Cũng giống như nhiều vấn đề của cuộc sống, dường

như hầu hết sự chỉ trích (hoặc khen ngợi) là do bố mẹ thực hiện. Đặc điểm của gia đình và lối sống có ảnh hưởng đến sự phát triển của động cơ đạt thành tích. Winterbottom (1953) phát hiện ra rằng, các cá nhân có động cơ thúc đẩy đạt thành tích cao đã được những bà mẹ khen ngợi để hành động độc lập. Họ được phép tự ra quyết định và được thưởng cho các hành động độc lập bằng sự yêu thương. Các nhà nghiên cứu khác phát hiện ra rằng, cơ hội để hoạt động độc lập và phần thưởng cho hành vi độc lập đều cần thiết để phát triển động cơ thúc đẩy đạt thành tích cao (Teevan & McGhee, 1972). Nếu trẻ em bị ép hành động độc lập nhưng không được thưởng cho các hành vi đó thì không phát triển các động cơ đạt thành tích cao; chúng có thể học cách hành động theo cách riêng của chúng, nhưng chúng không phấn đấu để đạt xuất sắc.

Những người có động cơ thúc đẩy đạt thành tích cao thì hoạt động tốt hơn những người có cùng chỉ số IQ nhưng có động cơ đạt thành tích thấp. Những người có động cơ đạt thành tích cao thường học tập tốt hơn (Raynor, 1970) và thành công hơn trong công việc (Andrew, 1967) so với những người có có động cơ đạt thành tích thấp.

Nghiên cứu đã chứng minh được rằng, cường độ của động cơ đạt thành tích của một người có liên quan tới dạng nghề nghiệp mà người đó chọn. McClelland (1955) phát hiện ra rằng, những người ít có nhu cầu đạt thành tích sẽ chọn những công việc liên quan ít tới sự mạo hiểm cũng như các cơ hội để đưa ra quyết định một cách độc lập. Tuy nhiên, những người có nhu cầu đạt thành tích cao lại chọn những công việc về kinh doanh, chẳng hạn như bán hàng hoặc tự kinh doanh; ở cả hai lĩnh vực này họ đều phải ra quyết định, và lương cũng như sự thành công của họ phụ thuộc và hành động của chính họ.

Nguyên nhân dẫn tới những khác biệt này vẫn chưa được giải thích thật rõ ràng. Tuy nhiên, dường như là, người ít có nhu cầu đạt thành tích cao thì thường quan tâm nhiều nhất tới sự thành công hoặc một lời bào chữa cho việc không thành công. Ngược lại, những người có nhu cầu đạt thành tích cao thì lại mong muốn có một thách thức để họ chinh phục và thành công với nó.

Mặc dù việc có nhu cầu đạt thành tích cao có nhiều kết quả tích cực, nhưng nó cũng có những hạn chế của nó. Chúng cứ gần đây cho thấy rằng, những người có nhu cầu cao về đạt thành tích thì thường xem mọi thứ đều là thách thức. Trên con đường hoàn thiện mình, họ thực hiện các công việc mạo hiểm như một người “tham công tiếc việc”. Trong một số trường hợp, họ không có thời gian để chơi bời và thư giãn và thường có xu hướng bị viêm loét (như sẽ thảo luận ở Chương 12). Chúng ta có thể phỏng đoán rằng khá nhiều các dấu hiệu khác biệt khắc họa nên tính cách con người với mục tiêu học tập so với mục tiêu hoạt động.

Sợ thành công (*Fear of Success*)

Mong muốn cháy bỏng để đạt được thành tích và thành công trong học tập cũng như công việc được khuyến khích đối với nam giới, nhưng còn với nữ giới thì sao? Các nhà nghiên cứu chỉ ra rằng, quan điểm truyền thống về phụ nữ trong xã hội chúng ta đã làm giảm đi sự thành công và sự phấn đấu để đạt được thành tích (Frieze và những người khác, 1978). Phụ nữ không được khuyến khích đi tìm kiếm công việc, và khi họ đi tìm kiếm công việc thì họ thường bị xã hội có thành kiến phân biệt và đối xử. Theo Horner (1968), kết quả của những giá trị truyền thống này là phụ nữ học cách né tránh và sợ hãi thành công.

Để chứng minh cho quan điểm này, Horner yêu cầu các đối tượng nam và nữ viết một mẫu chuyện theo tình huống sau: “Sau khi thi tốt nghiệp học kỳ một, Anne (John) tự nhận

thấy mình đứng đầu bảng xếp hạng của lớp y khoa". Như có thể thấy ở Bảng 11-3, khi các đối tượng nam viết về John, họ đã mô tả anh ta bằng những thuật ngữ tích cực và dự đoán rằng anh ta sẽ có một tương lai tươi sáng. Tuy nhiên, khi các đối tượng nữ viết về Anne, thì các mô tả của họ còn lâu mới đạt tới mức khen ngợi và họ bày tỏ sự lo ngại về tương lai của cô ta.

Mặc dù các kết luận của Horner chỉ mang tính khơi gợi, nhưng chúng cũng đã bị chỉ trích. Các nghiên cứu sau này cho thấy rằng, các phát hiện đó có thể có một số cách giải thích khác, hơn là phản ánh sự sợ hãi thành công của phụ nữ. Ví dụ, một nghiên cứu đã để cho nam giới viết về tương lai của Anne và nữ giới viết về tương lai của John (Monaham và người người khác, 1979). Kết quả cho thấy rằng, nam giới viết về tương lai của Anne ít thành công hơn nữ giới viết về tương lai của John. Một nghiên cứu khác lại phát hiện ra rằng, phụ nữ viết về sự thành công của nữ với một "vai trò nữ giới đặc trưng". Chẳng hạn như nghề nuôi dạy trẻ (Feather, 1975). Hai cách giải thích có thể áp dụng cho các phản ứng này và các phản ứng của Horner. Một là, các câu chuyện viết về Anne và John chỉ đơn thuần phản ánh các kỳ vọng phổ biến và các khuôn mẫu về giới tính. Nói cách khác, các tác giả đã chỉ ra rằng, Anne có thể sẽ gặp phải sự từ chối của xã hội nếu cô thành công, còn John thì không bị như vậy. Hai là, sự giải thích tập trung vào tầm quan trọng của sự thành công trong một nhiệm vụ cụ thể (Eccles, 1983). Nghĩa là, các tình huống liên quan tới các câu chuyện này có thể là những tình huống mà ở đó nam giới cảm thấy cần phải thành công nhưng nữ giới thì lại không.

BẢNG 11-3: Khác biệt giới tính và động cơ đạt thành tích

Mẫu trả lời của nam giới	Mẫu trả lời của nữ giới
John là một người thanh niên tận tụy và luôn làm việc chăm chỉ. Anh ta hài lòng về bản thân. John luôn luôn muốn đi vào con đường y khoa và đã cố gắng hết mình vì điều đó. Nỗ lực của anh đã được đền đáp xứng đáng. Giờ đây, anh ấy nghĩ rằng mình không được ngừng lại mà phải làm việc chăm chỉ hơn trước. Những điểm tốt đã khuyến khích anh... và cuối cùng anh đã tốt nghiệp với vị trí đứng đầu lớp.	Anne có một người bạn trai trong cùng lớp và họ rất thành thật với nhau. Anne đã gặp Carl ở trường đại học và họ bắt đầu hẹn hò... Anne nhanh chóng có cảm tình với Carl, và anh ta cũng vậy. Cô muốn giúp Carl đạt được kết quả tốt hơn cô trong trường. Anne sẽ cố ý làm kết quả học tập của mình thấp hơn học ki túi, trong khi đó cô sẽ làm tất cả để giúp Carl một cách khôn khéo. Điểm của Carl sẽ tốt lên và Anne chẳng bao lâu bỏ trường y. Họ cưới nhau và Carl tiếp tục học trong khi cô nuôi sống gia đình.

VIII. MỘT CÂY PHÂN CẤP CHO CÁC ĐỘNG CƠ? (A HIERARCHY OF MOTIVES?)

Chúng ta đã nghiên cứu một số động cơ khác nhau. Nhìn lại các động cơ này, liệu chúng ta có cho rằng một số động cơ có tính chất quan trọng hơn hoặc cơ bản hơn so với các động cơ khác hay không? Chúng ta có thể bắt đầu trả lời câu hỏi này bằng cách xem xét lại hành vi của các nạn nhân sống sót trong vụ tai nạn máy bay ở vùng núi Andes.

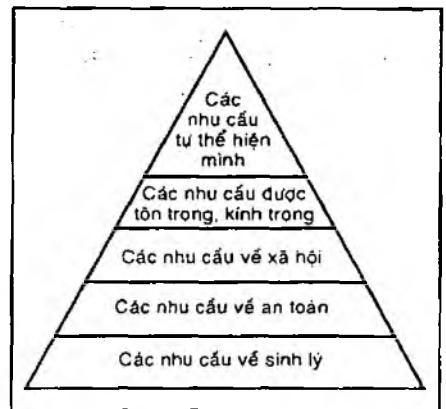
Ngay sau khi tai nạn, những người sống sót chuyển mối quan tâm của họ sang việc làm sạch những gì còn lại ở máy bay và cố giữ ấm cho mình. Sau khi làm như vậy, họ lại lo lắng về việc tìm ra nguồn nước và tìm kiếm thức ăn. Trong những ngày này, các nạn nhân sống sót thường như rất ít quan tâm xem người khác đang nghĩ gì về mình. Một số người khóc

một cách ngon lành. Một số lại quay về với những hành vi trẻ con, và số khác lại thực hiện các hành vi làm thất vọng mọi người khi đái cả ra quần. Sau khi cái đói và cái khát của họ đã được đáp ứng, những người sống sót bắt đầu tự tổ chức thành các nhóm. Các lãnh đạo xuất hiện, và những người phá vỡ luật lệ sẽ bị khiển trách. Những thanh niên bắt đầu nghĩ về gia đình và người thương của họ, và thậm chí có vài người còn viết thư thể hiện tình cảm của họ đối với những người yêu dấu.

Khi chúng ta xem xét kỹ chuỗi hành vi này, chúng ta có thể hỏi tại sao những người sống sót lại thực hiện những công việc cụ thể đó theo một trật tự nhất định. Tại sao họ lại dành thời gian để nghĩ về gia đình? Tại sao họ lại không tổ chức thành các nhóm làm việc ngay từ khi mới tai nạn?

Người ta cho rằng, các động cơ của chúng ta được tổ chức theo cây phân cấp, các động cơ sinh học mạnh mẽ được đặt ở đáy và những động cơ tâm lý phức tạp hơn thì được đặt ở đỉnh (Maslow, 1954, 1970). Maslow còn tin tưởng rằng, các động cơ ở cấp thấp phải được thỏa mãn trước khi các động cơ ở cấp cao hơn có thể ảnh hưởng hoặc hướng dẫn hành vi của một người. Ví dụ, nếu nhìn vào cây phân cấp của Maslow (Hình 11-5), thì bạn có thể nhận thấy rằng, đói và khát là hai nhu cầu phải được thỏa mãn trước khi bạn bắt đầu hướng dẫn hành vi nhằm thỏa mãn sự an toàn hoặc các nhu cầu về trật tự xã hội. Có thể bạn đã có các trải nghiệm với các động cơ của cây phân cấp này nếu bạn cố gắng học trong khi bụng bạn thì đói meo. Bạn khó có thể học được, có thể bạn sẽ đứng lên nhiều lần để đi lục tìm cái gì đó nhét vào bụng. Nếu không tìm thấy đồ ăn, thì có thể mắt bạn vẫn liếc vào trang sách đấy, nhưng tâm trí bạn thì lại hướng về những món ăn. Các hành vi của những người sống sót rất phù hợp với cây phân cấp của Maslow. Các hành động đầu tiên của họ là nhằm mục đích thỏa mãn nhu cầu cho cơ thể (giữ ấm, thức ăn, nước uống), còn các hành động sau này dường như được thôi thúc bởi các mong muốn về giữ trật tự xã hội, các suy nghĩ về gia đình, và nhu cầu được người khác tôn trọng..

Tuy nhiên, các phát hiện của nghiên cứu không ủng hộ cho thuyết của Maslow. Nhiều nghiên cứu về cây phân cấp đã được kết luận trong các điều kiện công việc. Ví dụ, trong một nghiên cứu, những giám đốc và những công nhân “cổ trắng” khác được yêu cầu liệt kê theo thứ tự tầm quan trọng của các nhu cầu (Wahba & Bridwell, 1976). Các thứ tự xếp hạng này không khớp với cây phân cấp của Maslow. Các nhà nghiên cứu khác (ví dụ: Alderfer, 1972) thì lại cho rằng, có ba dạng nhu cầu: sự tồn tại (sinh lý và an toàn), mối quan hệ (các nhu cầu về họ hàng thân thuộc), và sự trưởng thành (sự quí trọng bản thân và tự hiện thực hóa). Ngược lại với mô hình của Maslow, thuyết này cho rằng, các nhu cầu này không có tính chất phân cấp và số nhu cầu có thể được thực hiện tại một thời điểm bất kỳ là nhiều hơn một. Nghĩa là, một người có thể phần đầu để thỏa mãn cả nhu cầu tồn tại và nhu cầu trưởng thành. Thuyết mới này dường như phù hợp hơn với các kết quả thu được ở nhiều



HÌNH 11-5:

Kim tự tháp nhu cầu của Maslow.
Maslow cho rằng động cơ ở từng cấp độ phải được thỏa mãn trước khi các động cơ ở cấp tiếp theo cao hơn sẽ định hướng hành vi.

hoàn cảnh khác nhau và nó có thể phản ánh chính xác hơn cách thức mà các động cơ của chúng ta được liên hệ tương tác lẫn nhau (Geen và những người khác, 1984).

IX. TÓM LƯỢC

1. Nghiên cứu về **động cơ thúc đẩy (motivation)** đề cập đến cách thức con người hành xử và tại sao họ lại hành xử như vậy – cái gì cung cấp năng lượng và hướng dẫn hành vi của họ.
2. Trong chương này chúng ta đã tiến hành phân biệt giữa các **động cơ nguyên thủy (primary motive)** (đói, khát, nhu cầu về không khí, nghỉ ngơi và tình dục) và các **động cơ xã hội (social motive)** (sự sáp nhập, tính hiếu chiến, và thành tích).
3. Các thuyết căn bản về động cơ thúc đẩy gồm thuyết bản năng, thuyết thôi thúc, thuyết khích lệ, và thuyết nhận thức. Thuyết bản năng cho rằng, hành vi được lập trình trước và được hướng dẫn bởi các nội lực. Thuyết thôi thúc cho rằng, các nhu cầu xuất hiện khi cơ chế điều bình bị đảo lộn và hành vi được hướng về phục hồi sự điều bình. Thuyết khích lệ cho rằng, hành vi được quyết định bởi các điều kiện bên ngoài, chẳng hạn như sự gia cường. Thuyết nhận thức nhấn mạnh vai trò của suy nghĩ, phán xét, và xử lý thông tin.
4. Đói là một trong những động cơ nguyên thủy căn bản nhất. Để tìm hiểu xem điều gì kiểm soát việc ăn và đói, các nhà nghiên cứu đã nghiên cứu sự co bóp của dạ dày, lượng đường glucô trong máu (được giám sát bởi hypothalamus, tá tràng, và gan), vai trò của vị giác, và sự ảnh hưởng của trọng lượng cơ thể. Nghiên cứu này cho rằng chúng ta có các hệ thống khác nhau kiểm soát việc ăn uống trước mắt và ăn uống lâu dài. Trong khi các bộ cảm nhận glucô ảnh hưởng đến việc ăn uống trước mắt thì các bộ cảm nhận khác giám sát lượng mỡ thừa lại kiểm soát các giai đoạn ăn uống dài hơn và đảm bảo cho sự ổn định trọng lượng.
5. Có một số nhân tố gắn liền với **chứng béo phì (obesity)** và việc ăn quá độ. **Thuyết định điểm (set-point theory)** cho rằng, trọng lượng cơ thể chúng ta được quyết định bởi số lượng và kích thước các tế bào mỡ trong cơ thể. Số lượng các tế bào được quyết định bởi kiểu gene và kiểu ăn uống trong mấy năm đầu của cuộc đời. Trọng lượng cơ thể chúng ta được đặt ở một mức nhất định, và hành vi ăn uống của chúng ta được thúc đẩy để duy trì mức trọng lượng đó. Ăn uống, đặc biệt là ở người béo phì, cũng có thể bị ảnh hưởng bởi các yếu tố kích thích hoặc phấn khích bên ngoài không liên quan đến cảm giác đói. **Chứng biếng ăn (anorexia nervosa)** là một rối loạn về ăn uống gây cho người ta mất cảm giác ngon miệng, ăn rất ít, và sụt ít nhất là 25% trọng lượng bình thường của cơ thể. **Chứng háu ăn (bulimia)** là một rối loạn về ăn uống có liên quan tới các chu kỳ “nhồi nhét” (binging) và “xả” (purguing).
6. **Khát thẩm thấu (osmometric thirst)** được thúc đẩy bởi sự suy giảm mức chất lỏng ở nội bào – hypothalamus được coi là bộ phận phát ra tín hiệu về nhu cầu chất lỏng khi mức chất lỏng ở nội bào thay đổi. **Khát thể tích (volumetric thirst)** là một phản ứng với những thay đổi về huyết áp.
7. Không giống như đói, tình dục không cần thiết cho sự tồn tại của một cá nhân; nhưng nó

cần thiết cho sự tồn tại của các loài. Cơ sở sinh học về hành vi tình dục của nam và của nữ là hoóc-môn (**androgen** ở nam và **estrogen** ở nữ). Tuy nhiên, hành vi tình dục của con người không phụ thuộc vào hoóc-môn và cũng không phụ thuộc vào nguyên mẫu như hành vi tình dục ở động vật. Do vậy, việc học tập, các yếu tố kích thích, và các động lực thúc đẩy khác đóng một vai trò quan trọng trong phản xạ tình dục ở người.

8. Masters và Johnson đã phân loại phản xạ tình dục ở người thành bốn giai đoạn: *giai đoạn phấn khích (excitement phase)*, *giai đoạn bình ổn (plateau phase)*, *giai đoạn cực khoái (orgasm phase)*, và *giai đoạn giãn lơi (resolution phase)*. Nam giới sau đó thường bước vào giai đoạn “li”, kéo dài từ vài phút cho tới vài giờ, trong thời gian này họ không thể bị kích thích tình dục hoặc có cảm giác cực khoái. Mặt khác, phụ nữ có thể đạt cực khoái nhiều lần trong một thời gian ngắn.
9. Mong muốn được khám phá và xử lý các đồ vật mới được gọi là **động cơ tìm kiếm nhân (stimulus-seeking motive)**. Nó quan trọng đối với sự tồn tại của chúng ta, bởi vì nó khiến chúng ta phải tìm hiểu về môi trường của mình, tìm hiểu nó hoạt động thế nào, và làm sao để kiểm soát được nó. **Động cơ tìm kiếm cảm giác (sensation-seeking motive)** dựa trên mong muốn được kích thích.
10. **Động cơ sáp nhập (affiliation motive)** – mong muốn được sáp nhập cùng với những người khác – là một động cơ mang tính xã hội. Động cơ này ở từng người khác nhau thì cũng có thể khác nhau, và nó có nhiều mức độ khác nhau tùy thuộc và hoàn cảnh. Sợ hãi thường làm gia tăng mong muốn sáp nhập của con người.
11. Tính hiếu chiến của con người từ lâu đã khiến các nhà tâm lý học phải quan tâm. Có nhiều dạng hiếu chiến. Vì vậy, không có một thuyết hiếu chiến nào đã từng được phát triển lại có thể giải thích rõ ràng được tất cả các dạng hiếu chiến đó. Các thuyết được xem xét ở đây là: thuyết bản năng, thuyết sinh học, thuyết hiếu chiến do thất vọng, và thuyết học tập từ xã hội.
12. Các nhân tố được xem là có ảnh hưởng đến hành vi hiếu chiến là các trải nghiệm đầu đời, sự bắt chước các hình mẫu, xem các chương trình bạo lực trên phương tiện truyền thông, mong muốn được kiểm soát, và sự kích thích.
13. **Động cơ đạt thành tích (achievement motive – nAch)** có thể được định nghĩa là mong muốn nói chung nhằm thiết lập và đạt được các tiêu chuẩn xuất sắc. Cách tiếp cận nhận thức đối với động cơ thúc đẩy đạt thành tích cho rằng, các nhiệm vụ mà người ta chọn có thể phản ánh một định hướng cho các mục tiêu học tập và hoạt động. Mục tiêu học tập thúc đẩy con người chọn các nhiệm vụ có độ khó vừa phải mà thông qua đó họ có thể đạt được các kỹ năng mới; trong khi đó mục tiêu hoạt động dẫn tới việc lựa chọn hoặc mục tiêu cực khó hoặc mục tiêu cực dễ để nhận được sự khen ngợi hay né tránh sự chỉ trích.
14. Maslow cho rằng các động cơ của chúng ta được tổ chức thành cây phân cấp, các động cơ nguyên thủy mạnh mẽ hơn được đặt ở đáy và các động cơ xã hội phức tạp hơn được đặt ở đỉnh. Các động cơ ở bất kỳ một cấp nào nó chỉ hoạt động khi các động cơ ở các mức thấp hơn đã được thỏa mãn. Một thuyết khác cho rằng, có ba dạng nhu cầu và tại một thời điểm có thể có nhiều hơn một nhu cầu được thực hiện cùng lúc.

CẢM XÚC, STRESS VÀ CÁCH ĐỐI PHÓ

Bạn đã bao giờ tự hỏi xem khi chưa có TV thì người Mỹ giải trí bằng gì? Ở vào đầu thế kỷ 20 và hầu như suốt thế kỷ 19, bộ môn xiếc đã mang niềm vui đến cho cư dân ở các thành phố lớn như New York, Boston và các thị trấn như Cabool bang Missouri hay Old Dime Box bang Texas. Một số gánh xiếc quá nhỏ, có thể di chuyển trên những chiếc xe ngựa. Tuy nhiên, cũng có những đoàn xiếc lớn như Ringling Brothers và Barnum & Bailey Circus thì phải cần tới nhiều toa tàu mới có thể chở hết được các trang thiết bị của đoàn.

Emmett Kelly trở thành thành viên của đoàn xiếc truyền thống vào đầu thế kỷ 20. Tên tuổi ông nhanh chóng trở nên nổi tiếng và trở thành từ cửa miệng trong mỗi gia đình. Thời niên thiếu của Emmett Kelly khá bình thường và chẳng có gì đáng giá. Một trong những kỷ niệm đầu đời của ông là một lần hú vía. Khi 5 tuổi, ông leo lên một cây cột điện cao và ngồi trên đó để ngắm nhìn xung quanh. Đột nhiên cảnh trời yên biển lặng đó bị xé toang bởi tiếng thét sợ hãi của mẹ ông và những người hàng xóm. Việc nhìn thấy cảnh sợ hãi của mọi người khiến Emmett phải nhìn lại tình huống của mình; sự hồ hởi vui vẻ của ông nhanh chóng biến thành sự sợ hãi.

Cũng giống như những đứa trẻ khác ở nông trại Kansas, Kelly rất thích xiếc và trông ngóng các chuyến biểu diễn của các đoàn lưu động. Tuy nhiên, niềm hứng thú nhất của ông lại là hội họa; ông muốn vẽ tranh biếm họa.

Năm 1917, Kelly tới thành phố Kansas với 20 USD trong túi và ước vọng kiếm tiền bằng vẽ tranh. Ông nhanh chóng nhận thấy rằng, khát vọng trở thành họa sĩ của ông khó khăn hơn những gì ông từng nghĩ. Công việc “vẽ” đầu tiên của ông là kẻ vẽ chữ bảng hiệu. Việc tiếp theo là vẽ mặt cho những con búp bê để làm phần thưởng cho các show diễn phụ. Sau đó là sơn các con ngựa dành cho trò chơi vòng quay ngựa gỗ của rạp xiếc. Vì thế, ông có cơ hội tiếp xúc với các gánh xiếc đến biểu diễn ở thành phố Kansas. Ông bị hấp dẫn bởi trò đu xà và ông bắt đầu tập môn này khi rảnh rỗi.

Sự kiên trì của Kelly cuối cùng cũng được đền đáp, Ông được nhận làm nghệ sĩ xiếc du xà của đoàn xiếc Great London của Howe. Ông rất thích thú với công việc cho tới khi người ta nói với ông là ông còn phải đóng vai chú hề. Ông chưa bao giờ muốn đóng hề, tuy nhiên ông vẫn miễn cưỡng chấp nhận.

Chú hề tiêu biểu thời bấy giờ được gọi là “người mặt trắng”. Người đóng vai chú hề vẽ mặt bằng một hỗn hợp ô xít kẽm và mỡ lợn. Sau đó mỡ lại được dùng để tô điểm mắt và tô đậm mồm và mũi cho rộng hơn. Mục tiêu của chú hề là nắm bắt những cảm xúc vui, buồn, ngạc nhiên để thể hiện trong các tình huống nhảm gây cười. Chẳng hạn, vai diễn ưa thích thời đó là chú hề có bộ mặt buồn đi tìm một con chó, trong khi con chó cứ chạy lهو dèo dằng sau chú hề mà chú hề không hay biết.

Mặc dù Kelly yêu thích môn xiếc nhưng ông lại không thích đóng vai chú hề. Khi có cơ hội ông nhận làm việc cho một đoàn xiếc mới, ở đó ông diễn trò du xà. Tại đây ông gặp Eva Moore – có vóc người nhỏ nhắn với mái tóc vàng. Ông ngỏ lời với Eva trên đỉnh vòng đu quay trong một lễ hội. Vài ngày sau đó hai người tổ chức lễ cưới.

Vào thời gian đó, suy thoái bắt đầu bao trùm Phương Tây. Một số rạp xiếc phải đóng cửa, trong đó có cả rạp xiếc nơi Kelly đang làm việc. Sau khi đánh liều đi tìm việc, Kelly miễn cưỡng chấp nhận đóng vai hề, nhưng ông quyết định sẽ đóng hề theo kiểu khác.

Ông muốn làm một điều gì đó để mọi người có thể quên đi nỗi buồn và sự suy thoái. Ông làm cho mọi người cười khi họ xem ông diễn cảnh một người nghèo khổ vượt qua khó khăn. Ông muốn cho mọi người thấy rằng, có cả sự hài hước và hy vọng trong tình huống của họ. Chính vì thế mà nhân vật “Weary Willie” ra đời. Bằng ngôn ngữ của chính Kelly, Willie là “một thanh niên buồn và rách rưới, luôn tỏ ra quan trọng về mọi điều mình làm – không cần biết hành động đó là phù phiếm hay ngu xuẩn” (Kelly, 1954, tr. 125-126). Willie là một kẻ lang thang với khuôn mặt nhếch nhác, nhăn nhó, quần áo tả tơi đã khiến cho người xem thích thú khi anh ta cố tìm cách tách hạt lạc bằng chiếc búa tạ hoặc quét các tia nắng mặt trời bằng một chiếc chổi cùn.

Kelly (hay Willie, khi ông đã nổi tiếng trên khắp nước Mỹ) đã chinh phục được trái tim của hàng ngàn khán giả ngay cả khi ông không hề nói một từ nào khi diễn. Ông nhận thấy rằng ông làm cho khán giả cười nhiều nhất nếu tiết mục của ông được diễn sau các tiết mục nguy hiểm như điêu khiển sư tử hay trò đu xà. Ông cũng phát hiện ra rằng, bất kỳ ngôn ngữ nào mà người diễn xiếc sử dụng, tất cả khán giả đều hiểu được các trò hề không lời và bộ mặt buồn của Willie.

Emmett Kelly tiếp tục diễn cho tới những năm 60 của thế kỷ trước. Ông trở thành người diễn có cá tính ở đoàn xiếc Ringling Brothers và Barnum & Bailey – đoàn xiếc lớn nhất thế giới. Ông đã đem vai hề của mình đến diễn ở Broadway và đã chiếm được cảm tình của hàng triệu người trong bộ phim *The Greatest Show on Earth* (*Show diễn lớn nhất hành tinh*). Thậm chí những năm 80 của thế kỷ 20, những chú hề bắt chước nhiều động tác hài của Willie vẫn khiến cho khán giả phải cười chảy nước mắt.

I. CẢM XÚC: LỊCH SỬ, PHẠM VI, VÀ CÁC ĐỊNH NGHĨA (EMOTIONS: HISTORY, SCOPE, AND DEFINITIONS)

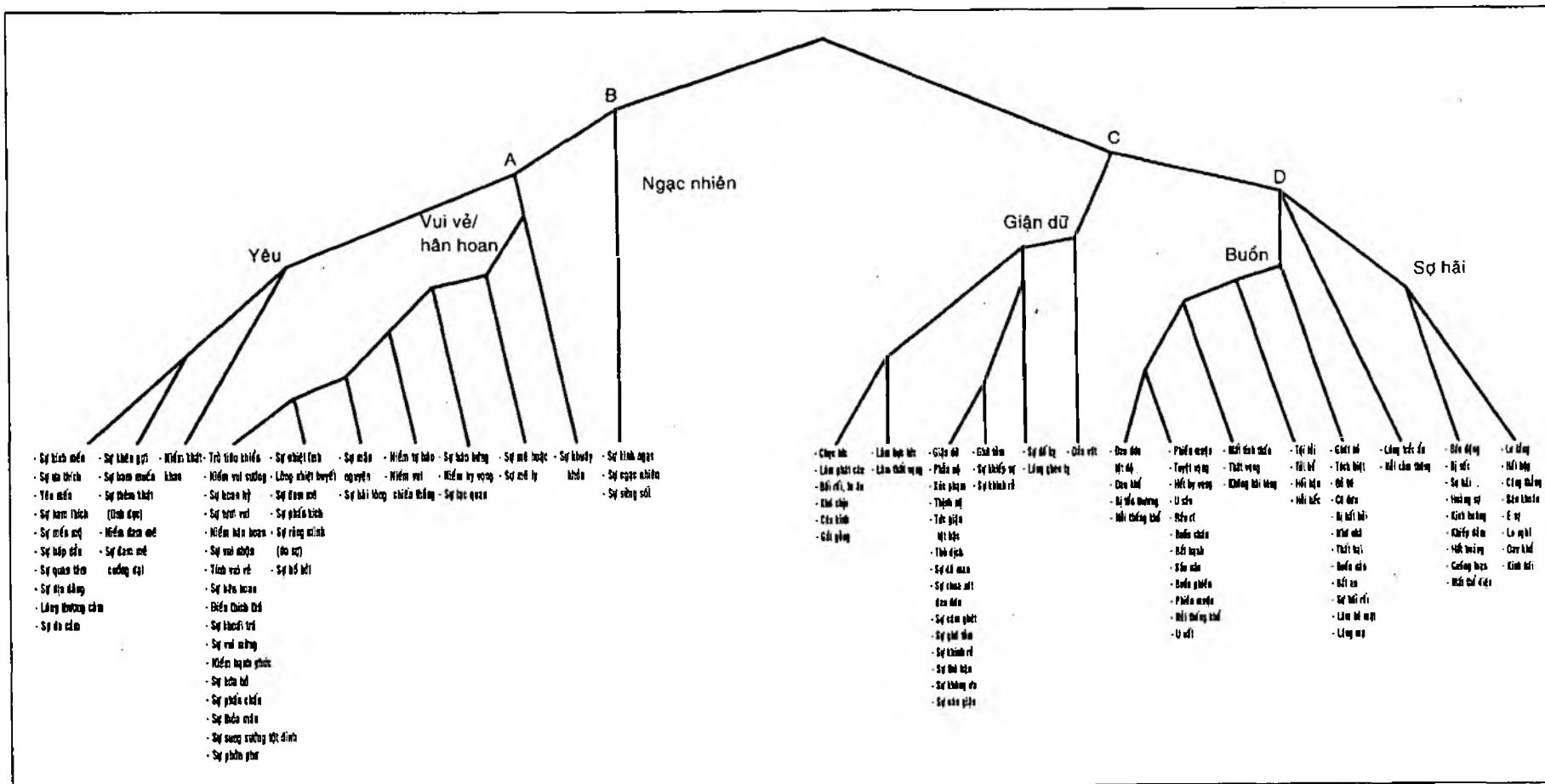
1. Tìm kiếm một định nghĩa (A search for a Definition)

Emmett Kelly đã dành trọn cuộc đời để gây ảnh hưởng tới cảm xúc của người khác. Với vai Willie - kẻ lang thang nhỏ bé, Kelly có thể làm cho khán giả cảm thấy buồn khi ông lấy búa tạ đập nát một hạt lạc thành bột nhão nhoét không thể ăn được. Và rất nhanh, Willie lại có thể làm cho khán giả cười và cảm thấy vui thích khi ông rượt đuổi một cách điên rồ theo những tia nắng băng một cái chổi cùn. Tất cả chúng ta đều quen với các cảm xúc; chúng ta nói về các cảm xúc và trải nghiệm chúng rất nhiều lần trong ngày. Chúng ta tìm kiếm các tình huống khuấy động các cảm xúc và né tránh các tình huống khác bởi vì chúng sẽ làm dây lên các cảm xúc không mong muốn. Về mặt nào đó, chúng ta có thể xem các tài liệu đã nghiên cứu trong các chương trước (học tập, nhận thức, các tiến trình tâm lý, và động cơ thúc đẩy) giống như thịt và khoai tây trong cuộc sống hàng ngày; chúng dẫn dắt ta đi qua các sự kiện hàng ngày. Theo hướng này, các *cảm xúc* (*emotion*) có thể được xem như gia vị của cuộc sống; chúng khiến cho đời sống chúng ta thêm hấp dẫn.

Mặc cho hình ảnh trớ trêu của cảm xúc, ta sẽ thấy rằng khái niệm này đã làm nảy sinh và vẫn tiếp tục nảy sinh, các định nghĩa, các tiêu chí, các lý thuyết, và các tranh luận. Hãy bắt đầu với khái niệm vắn tắt của chúng ta bằng cách xem xét các nỗ lực nhằm định nghĩa và phân loại cảm xúc và các khái niệm có liên quan.

Một trong số các tranh luận đang diễn ra xung quanh vấn đề cảm xúc là xác định xem cảm xúc là gì. Một số người cho rằng cảm xúc chỉ là một thuật ngữ khác của *động cơ thúc đẩy* (*motivation*). Tuy nhiên hầu hết các nhà nghiên cứu đều có quan điểm cho rằng, mặc dù hai khái niệm đó có thể có liên quan nhưng chúng không phải là một (Buck, 1985). Như chúng ta đã thảo luận trước đây, động cơ thúc đẩy nhìn chung được xem như sự kích thích hoặc năng lượng hướng dẫn hành vi. Mặt khác, các cảm xúc được xem như sự pha trộn của sự khích thích (*arousal*), hành vi (*behavior*), và cảm giác (*feeling*) (hay tri giác - cognition). Chúng ta bị đói, khát, mệt mỏi, nhưng chúng ta lại cảm thấy hạnh phúc, buồn chán, hoặc sợ hãi. Vì vậy, **cảm xúc** (*emotion*) là các trạng thái xúc động (hoặc cảm giác) đi cùng với những thay đổi sinh lý thường làm ảnh hưởng tới hành vi.

Trước khi ta trút tiếng thở dài nhẹ nhõm ở hành trình khá êm đẹp để phát triển một định nghĩa, thì vẫn còn một số điểm cần phải xem xét. Không thành viên nào của Hội Kennel Mỹ (American Kennel Society) có thể cảm thấy hài lòng với định nghĩa về loài “chó”, và tương tự như vậy, các nhà nghiên cứu không dừng lại với một định nghĩa đơn giản về cảm xúc. Gần đây, cảm xúc đã được phân biệt với tâm trạng (Moris, 1987). Tâm trạng được xem như các trạng thái cảm giác chung chung ít mạnh mẽ, ít đặc trưng và tồn tại lâu hơn cảm xúc. Ví dụ, bạn có thể chẳng gặp điều gì suôn sẻ trong vài ngày. Các sự kiện đó dẫn bạn tới một trạng thái tiêu cực chung chung – một tâm trạng không tốt làm giảm nhiệt tình của bạn và khiến bạn xa lánh người khác.



HÌNH 12-1: Phân tuýp cảm xúc.

Hình này thể hiện nỗ lực của một nhóm các nhà điều tra nhằm nhận diện mối quan hệ giữa các cảm xúc. Các cảm xúc có trật tự cao hơn hoặc các cảm xúc cẩn bản đều ở dạng bold-face.

Trong phạm vi khái niệm cảm xúc, các nhà nghiên cứu đã cố gắng thể hiện sự khác biệt. Nhiều nhà nghiên cứu lập luận rằng một số cảm xúc như con chó, màu sắc, và nhóm tộc người đều là thuần túy hoặc căn bản trong khi đó các cảm xúc khác lại là sự lai ghép hoặc sự kết hợp của các cảm xúc căn bản (Shaver, Schwartz, Kirson, & O'Connor, 1987). Hình 12-1 đưa ra một số ví dụ về việc phân tuýp và liên hệ các cảm xúc. Các ví dụ này đưa ra không để nhằm mục đích làm phức tạp thêm cuộc sống của bạn bằng cách tạo ra một “mảnh đất màu mỡ” cho người hướng dẫn luận văn đưa ra những câu hỏi kiểm tra hóc hiểm. Thay vì đó, các ví dụ này cho bạn một ý tưởng thích thú, bao trùm lấy các cố gắng nhằm tìm hiểu xem cảm xúc là gì và chúng có liên hệ với nhau như thế nào. Sự phát triển của các kiểu phân tuýp cũng khiến các nhà nghiên cứu đặt vấn đề xem liệu cảm xúc có thể chia ra theo một số khía cạnh căn bản được hay không. Hầu hết các nhà nghiên cứu đều đồng ý rằng, cảm xúc có thể được phân tuýp theo các khía cạnh về sự dễ chịu (*pleasantness*) và sự khích kích (*arousal*), mặc dù các khía cạnh khác như kiểm soát, nỗ lực được tiên liệu, và sự chú ý cũng có thể phân chia thành các nhóm cảm xúc riêng rẽ (Smith & Ellsworth, 1987).

Tóm lại, chúng ta có thể coi cảm xúc là sự kết hợp của sự ảnh hưởng và sự khích thích có tác động tới hành vi. Các cảm xúc cụ thể có quan hệ gần gũi hơn với nhau, và có một số cảm xúc có ý nghĩa căn bản hơn các cảm xúc khác. Với quan điểm đó trong suy nghĩ, chúng ta hãy đặt việc nghiên cứu về cảm xúc trong bối cảnh lý thuyết và lịch sử.

2. Cảm xúc: Một khái quát có tính lịch sử (Emotions: An Historical Overview)

Mặc dù cảm xúc đã được thảo luận từ thời Aristotle, nhưng việc nghiên cứu nghiêm túc về cảm xúc có thể bắt đầu từ thời Charles Darwin (1859, 1872). Darwin bị cuốn hút nhiều vào việc nhận diện các chức năng của cảm xúc hơn là phát triển một thuyết về cấu trúc của cảm xúc hoặc sự trải nghiệm của chúng. Darwin cho rằng, cảm xúc có một ý nghĩa thích nghi cho cả người và động vật. Vai trò thích nghi không gắn liền với sự trải nghiệm cảm xúc như là gắn với sự thể hiện cảm xúc. Sự thể hiện cảm xúc giúp người và động vật tồn tại, bởi vì nó vừa đóng vai trò là tín hiệu của hành động chủ định vừa đóng vai trò là sự chuẩn bị cho hành động đó. Ví dụ, có lần tôi nuôi một con mèo, nó “khủng bố” tất cả các con chó nhà hàng xóm. Khi một con chó “xâm phạm” lãnh thổ nhà tôi, Cuddles (tên con mèo) cong lưng, cụp đuôi, nhẹ răng, xù lông, và gừ lên nghe rợn tai. Con chó thông minh có thể để ý đến tín hiệu giận dữ đó và tránh con mèo càng xa càng tốt. Nhưng nếu tín hiệu đó không có tác dụng thì các hành động trên là để chuẩn bị cho con mèo nhảy vào nghênh chiến. Darwin cho rằng, có nhiều (nhưng không phải tất cả) cảm xúc và sự thể hiện cảm xúc không cần phải học, và ông tin rằng, việc nhận ra các cảm xúc phần lớn cũng là do khả năng bẩm sinh. Chúng ta sẽ xem xét công trình quan trọng của Darwin một cách chi tiết hơn trong chương này, còn bây giờ thì chúng ta đã có đủ điều kiện để công nhận Darwin là một trong số những người tiên phong đi nghiên cứu cảm xúc một cách nghiêm túc.

Nghiên cứu về cảm xúc trong thế kỷ 20 đã tập trung trực tiếp hơn vào việc tìm hiểu cách thức chúng ta trải nghiệm các cảm xúc. Và đều đặn như những đợt sóng trên bãi biển, dường như cứ 20 năm sau lại có một cách tiếp cận mới xuất hiện (Petri, 1986). Các thuyết trước đây tập trung vào khía cạnh tâm sinh lý của cảm xúc; các nhà nghiên cứu tập trung nhiều nhất vào những thay đổi cụ thể của cơ thể gắn liền với những cảm xúc cụ thể. Làn sóng thứ hai đã làm xuất hiện các thuyết về học tập và sự tiến triển (drive) (xem Chương 6 và Chương 11); những thuyết này tập trung vào cách thức cảm xúc được nhận biết và mối

quan hệ của chúng với động cơ thúc đẩy. Lần sóng thứ ba tập trung vào vai trò nhận thức trong sự trải nghiệm cảm xúc. Nay giờ chúng ta dường như đang chìm giữa lần sóng thứ tư, và mặc dù hình dạng của nó hơi khó nhận diện nhưng sự tập trung của nó dường như có quan hệ bà con với các quan điểm sớm nhất về cảm xúc. Một lần nữa, lại có một nỗ lực nhằm nhận diện bản chất chức năng của cảm xúc và kết nối sự trải nghiệm của cảm xúc với thay đổi của cơ thể. Tuy nhiên, thay vì đi xem xét các phản xạ của nội tạng như nhịp tim hay huyết áp, thì công trình này lại khám phá ra một mối quan hệ lý thú giữa những thay đổi biểu hiện trên khuôn mặt và sự trải nghiệm các cảm xúc khác nhau (Izard, 1977; Plutchik, 1980).

Với lịch sử tóm tắt trên làm nền, chúng ta hãy tập trung chú ý vào một số thuyết cụ thể.

II. CẢM NHẬN CẢM XÚC: CÁC THUYẾT VỀ CẢM XÚC (GETTING THAT FEELING: THEORIES OF EMOTION)

Chiều ngày 6 tháng 7 năm 1944, Kelly đang bận bịu mặc trang phục cho show diễn đầu tiên trong ngày tại Hartford bang Connecticut, Mỹ. Buổi diễn đã bắt đầu và trong lều diễn chính người đông như nêm cối. Đột nhiên một người chạy ngang lều của Kelly và hét toáng lên “Cháy!” Kelly chạy ra ngoài và nhìn thấy một cột khói đen đang bốc lên ngùn ngụt từ căn lều chính. Tim ông đập dồn dập và một nỗi sợ hãi bao trùm khi ông chạy tới căn lều chính. Đập vào mắt Kelly là cảnh hỗn loạn của hàng trăm người đang tìm cách thoát khỏi căn lều, những con thú của đoàn xiếc chạy tán loạn, và mùi thịt cháy khét lẹt bốc ra từ căn lều. Thảm họa này là một trong số thảm hỏa tồi tệ nhất trong lịch sử ngành xiếc; rất nhiều người bị chết và bị thương nặng.

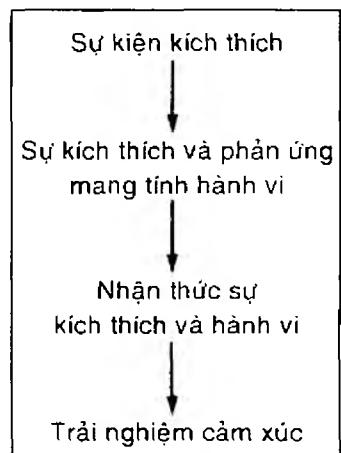
Kelly đã trải nghiệm qua nhiều cảm xúc trong một thời gian ngắn vào cái ngày xảy ra thảm kịch đó. Ông thể hiện cảm giác sợ hãi khi hay tin có cháy và nhìn thấy khói, cảm giác hy vọng đám cháy không xảy ra ở căn lều chính, cảm giác giận dữ khi ông chụp lấy xô nước để chống chọi với giặc lửa, cảm giác buồn thương khi nhìn thấy những chiếc giày bé xíu cháy lỗ chỗ và một phần của con búp bê hề nằm trong đống tro. Tại sao trong tình huống này Kelly lại trải nghiệm các cảm xúc đặc biệt đó? Làm thế nào mà Kelly biết được rằng ông có cảm giác sợ hãi khi nghe tiếng la “cháy” và nhìn thấy khói bốc lên?

1. Thuyết James-Lange (James-Lange Theory)

Kelly mô tả một cách sinh động các cảm giác của ông về nỗi sợ hãi và buồn bã của ngày xảy ra vụ cháy căn lều chính của đoàn xiếc. Quan điểm chung về cảm xúc cho rằng chính cảm giác đã khiến Kelly phản ứng theo những cách cụ thể. Chẳng hạn, chúng ta có thể lập luận rằng, khi Kelly nhìn thấy những chiếc giày và con búp bê cháy ông cảm thấy buồn, và cảm giác đó khiến ông bật khóc. Chuỗi sự kiện đó đúng với hầu hết chúng ta, nhưng lại không đúng với William James khi viết vào những năm 80 của thế kỷ 19. James lập luận rằng, khó có thể hình dung được cái cảm giác của một cảm xúc nếu không trải nghiệm đồng thời sự thay đổi của cơ thể. Ông cũng chỉ ra rằng con người thường cảm nhận các cảm xúc mà không cần biết chính xác điều gì đã khiến cho cảm xúc đó xuất hiện. Ví dụ, bạn có thể

dột nhiên bị chìm vào các cảm giác buồn bã khi bạn đang ngồi lặng lẽ trong phòng. Bạn có thể không biết được là tại sao bạn cảm thấy buồn, nhưng bạn vẫn nhận diện được một cách rõ ràng các cảm giác của mình.

Vì những đánh giá đó kết hợp với các đánh giá khác, James (1884) cho rằng các sự kiện là nguyên nhân dẫn đến những thay đổi của hành vi và cơ thể, và cảm xúc nằm trong nhận thức (perception) về các thay đổi hành vi và sinh lý. Theo James thì: "Cảm giác chung chung mách cho chúng ta biết rằng chúng ta bị mất của, cảm thấy buồn, và khóc; ...giả thuyết (của tôi) ... là chúng ta cảm thấy buồn bởi vì chúng ta khóc, giận dữ bởi vì chúng ta tấn công, sợ hãi bởi vì chúng ta run cầm cập..." (James, 1890). Nhà tâm lý học Đan Mạch Carl Lange cũng có kết luận như vậy. Kết luận này sau đó được gọi là thuyết James-Lange về cảm xúc (xem Hình 12-2). Một ví dụ quen thuộc về thuyết này xuất hiện trong các vụ thoát nạn xe hơi "trong đường tơ kẽ tóc". Trong các trường hợp đó, khi bạn đang đối mặt với nguy cơ bị tai nạn, bạn phản xạ với tình huống đó mà hầu như không cần suy nghĩ: bạn đánh tay lái sang và đạp phanh. Sau khi mối nguy hiểm đã qua bạn mới thấy run và mồ hôi vã ra. Chỉ sau đó bạn mới cảm thấy sợ hãi. Đó không phải là cảm xúc hướng dẫn hành động của bạn hoặc tác động đến các phản xạ sinh lý mà chính sự nhận thức của bạn về các phản xạ đó (sinh lý và hành vi) mới khiến bạn thấy sợ hãi. Một giả thuyết của thuyết James-Lange là chúng ta có các mẫu biểu kích thích sinh lý khác nhau cho mỗi cảm xúc. Giả sử sự nhận thức về các dạng thức kích thích đó "mách" cho chúng ta biết chúng ta đang cảm nhận cảm xúc nào.

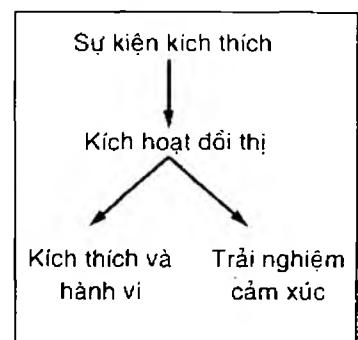


HÌNH 12-2:

Thuyết cảm xúc của James-Lange. Theo thuyết James-Lange thì cảm xúc là kết quả của việc nhận thức sự khơi gợi và hành vi của chúng ta.

2. Thuyết Cannon-Bard (Cannon-Bard Theory)

Walter B. Cannon (1929) đã chỉ trích thuyết James-Lange và đưa ra một quan điểm khác. Cannon lập luận rằng những thay đổi sinh lý ở các bộ phận của cơ thể diễn ra quá chậm để có thể là cơ sở hình thành cảm xúc. Ông chỉ ra rằng, các bộ phận của cơ thể như dạ dày, ruột, tim (nội tạng) hầu như không nhạy cảm bởi vì chúng không có nhiều dây thần kinh. Vì thế, con người không nhận biết một cách bình thường các thay đổi ở các cơ quan đó, ví dụ như sự co bóp của dạ dày. Cannon tiến hành các thí nghiệm, ở đó ông đã cắt hệ thần kinh giao cảm của những con mèo để nó không còn nối với não nữa. Với việc cắt bỏ đó, thì ngay cả khi được thể hiện bằng các kích thích hợp lý thì nhịp tim của mèo vẫn không tăng, lông mèo không dựng lên, và gan không thể tiết đường vào máu. Tuy nhiên, Cannon phát hiện ra những con vật này vẫn tiếp tục thể hiện các phản ứng hành vi đặc trưng của sự sợ hãi, giận dữ, và vui vẻ trong các tình huống phù hợp. Dựa



HÌNH 12-3:

Thuyết cảm xúc của Cannon-Bard. Thuyết này phát biểu rằng các sự kiện kích hoạt đối thị (thalamus) và đối thị lại kích thích tức thời các cơ quan và trải nghiệm cảm xúc.

ra các chỉ trích đó, Cannon lập luận rằng, cảm xúc không thể đơn giản là sự nhận thức về các thay đổi sinh lý.

Cannon đề xuất một thuyết (xem Hình 12-3) mà sau này được Bard (1938) mở rộng. Theo thuyết này, thì các sự kiện là tác nhân kích hoạt thalamus (xem Chương 2), gửi các thông điệp lên vỏ não và tới các cơ quan như tim và dạ dày. Sự kích thích vỏ não dẫn đến sự trải nghiệm về cảm xúc, còn sự kích thích các cơ quan nội tạng thì dẫn đến sự kích thích sinh lý đi cùng cảm xúc. Vì vậy, Cannon cho rằng, sự trải nghiệm và khích thích cảm xúc xuất hiện đồng thời, chứ không phải cái nọ tiếp nối cái kia như quan điểm của James.

Nghiên cứu gần đây hơn cho thấy thuyết của Cannon không đúng hoàn toàn (Plutchik, 1980). Nghiên cứu này cho rằng hypothalamus và hệ biên chuyên (limbic system) đóng vai trò trung tâm trong trải nghiệm cảm xúc chứ không phải thalamus. Cảm xúc không đơn giản là các sự kiện mà chúng ta trải nghiệm tại thời điểm đó mà cảm xúc có thể tồn tại lâu dài sau khi sự kiện đó đã qua đi.

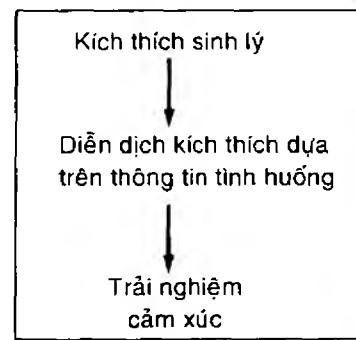
3. Các thuyết về nhận thức (Cognitive Theories)

Từ thảo luận chúng ta có thể thấy rằng, hầu hết các thuyết trước đây về cảm xúc đều tập trung vào vai trò và thời gian cụ thể của sự khích thích sinh lý. Nhiều nhà nghiên cứu trong suốt mấy thập kỷ qua đã chuyển mối quan tâm sang vai trò của nhận thức hoặc diễn dịch trong sự trải nghiệm cảm xúc. Mặc dù họ vẫn còn quan tâm tới các nguyên liệu cảm xúc thô như sự khích thích sinh lý và hành vi, nhưng họ cũng đã quan tâm tới cách thức mà trí óc xử lý các dữ liệu đó để đạt được một cảm xúc cụ thể. Mặc dù các thuyết nhận thức này có nhiều điểm chung, nhưng những điểm khác nhau quan trọng cho thấy tính đa dạng trong nghiên cứu cảm xúc. Chúng ta hãy xem xét hai thuyết nhận thức để chứng minh cho điều đó: thuyết Schachter và Singer, và thuyết đánh giá.

Thuyết Schachter và Singer

Schachter và Singer (1962) đồng ý với quan điểm của James cho rằng cảm xúc xuất hiện sau sự kích thích sinh lý. Nhưng họ lập luận rằng các dạng thức kích thích cụ thể không gắn liền với các cảm xúc cụ thể. Họ cho rằng sự kích thích đi cùng với các cảm xúc là tác nhân khuếch tán, và dạng thức kích thích tương tự có thể được tìm thấy với nhiều cảm xúc. Theo Schachter và Singer, con người nhận thấy mình bị kích thích và sau đó đi tìm lý do giải thích cho sự kích thích không được lý giải đó (xem Hình 12-4). Sự diễn dịch của việc kích thích đó đóng vai trò làm cơ sở cho việc gán nhãn đặt tên cho một cảm xúc cụ thể. Người ta có thể sử dụng các hành động của mình, các hành động của người khác, và/hoặc các sự kiện xuất hiện trong môi trường để giải thích cho sự kích thích của mình và gán nhãn cho cảm xúc đó.

Để chứng minh cho thuyết này, chúng ta hãy lấy ví dụ về Emmett Kelly tại rạp xiếc bị cháy. Kelly phát hiện thấy cháy và giúp mọi người và các con thú thoát ra khỏi căn lều đang bị cháy. Chắc chắn tất cả các hành động đó đã gây ra một



HÌNH 12-4:

Thuyết nhận thức cảm xúc của Schachter - Singer. Theo Schachter và Singer thì kích thích không lý giải được khiến chúng ta đi tìm kiếm trong môi trường một nhãn để gán cho kích thích đó. Việc diễn giải kích thích đó sẽ dẫn tới một cảm xúc cụ thể.

trạng thái kích thích cao độ. Kelly có thể không hoàn toàn nhận biết được ông bị kích thích như thế nào cho tới khi mọi chuyện qua đi và ông có thời gian để nhìn lại tình huống đó. Tại thời điểm Kelly nhìn thấy những chiếc giầy và con búp bê cháy - theo thuyết Schachter và Singer - có thể Kelly đã sử dụng hình ảnh của sự đổ nát tang thương đó để gán nhãn cho trạng thái cảm xúc của ông là buồn bã. Mặt khác, nếu Kelly đã nhìn thấy một cảnh tượng hạnh phúc như cảnh một bé gái được đoàn tụ cùng gia đình thì ông có thể đã diễn dịch trạng thái khích thích của ông là hạnh phúc hoặc khuây khỏa.

Trong một nỗ lực nhằm ủng hộ thuyết của mình, Schachter và Singer (1962) nói với các đối tượng tự nguyện tham gia nghiên cứu rằng, dự án nghiên cứu này nhằm mục đích đánh giá các ảnh hưởng của một tuýp vitamin bổ sung đang được nghiên cứu. Các đối tượng được tiêm một tuýp chất mà họ tin rằng đó là tuýp vi-ta-min đang được nghiên cứu. Một số được tiêm epinephrine – một tuýp hoóc-môn làm tăng nhịp tim, tăng huyết áp và tăng nhịp thở. Sau đó các đối tượng nhận được một trong các giải thích sau đây:

1. Thông tin đúng: Các đối tượng này được thông tin chính xác; người ta nói cho họ biết rằng việc tiêm thuốc đó là để gia tăng sự kích thích.
2. Thông tin sai: Các đối tượng này được thông tin sai; người ta nói cho họ biết rằng việc tiêm thuốc đó sẽ gây ra hiện tượng tê, ngứa và đau đầu.
3. Không thông tin: Nhóm này không được thông báo gì về các ảnh hưởng của việc tiêm thuốc đó.

Nhóm cuối cùng – nhóm đối chứng – được tiêm một dung dịch muối không có bất kỳ tác dụng sinh lý phụ nào, và họ không được biết gì thêm về việc tiêm thuốc đó.

Sau khi tiêm, các đối tượng được dẫn vào một căn phòng đợi. Trong phòng có một đối tượng khác, đối tượng này là “kẻ đồng lõa” với người làm thí nghiệm. Khi người làm thí nghiệm rời khỏi phòng, thì “kẻ đồng lõa” đó bắt đầu thể hiện sự hạnh phúc, hớn hở hoặc rất giận dữ. Ngay sau đó người làm thí nghiệm quay lại phòng và yêu cầu các đối tượng hoàn tất bản câu hỏi điều tra mô tả cảm giác của họ.

Tình huống thú vị lại là các điều kiện không thông tin và thông tin sai - ở đó các đối tượng sử dụng các đầu mối gợi ý có tính chất môi trường (hành vi của “người đồng lõa” với người làm thí nghiệm) để gán nhãn cho sự khích thích của họ trong các điều kiện đó. Các đối tượng ở với “kẻ đồng lõa” hạnh phúc thì thông báo “cảm thấy” hạnh phúc, còn những đối tượng ở với “kẻ đồng lõa” giận dữ thì thông báo cảm thấy giận dữ. Sự khác biệt này trong việc gán nhãn cảm xúc xuất hiện mặc dù trên thực tế cả hai nhóm đối tượng đã cùng được tiêm một tuýp thuốc và phải trải nghiệm cùng sự kích thích. Các đối tượng trong điều kiện được thông tin và biết được tại sao mình bị khích thích và các đối tượng trong điều kiện đối chứng vốn không bị kích thích thì đều không bị ảnh hưởng bởi hành vi của “kẻ đồng lõa”. Nhiều nhà nghiên cứu đã mở rộng và chỉnh sửa thuyết này. Ví dụ, Mandler (1982, 1984) tập trung vào các điều kiện gây ra sự kích thích. Ông cho rằng, sự kích thích có kết quả khi hành vi hoặc kế hoạch của con người bị gián đoạn. Ví dụ, một người đang cố gắng nghiên cứu thì dễ bị kích thích hơn nếu bạn cùng phòng của người này mở đài to. Mandler còn bổ sung thêm rằng mức độ kích thích quyết định cường độ cảm xúc, còn sự diễn dịch kích thích quyết định chất lượng của nó.

Mặc dù cách tiếp cận của Schachter và Singer đưa ra một cách nhìn mới thú vị về cảm xúc, nhưng nghiên cứu sau đó đã phát hiện ra một số vấn đề của thuyết này. Một vấn đề

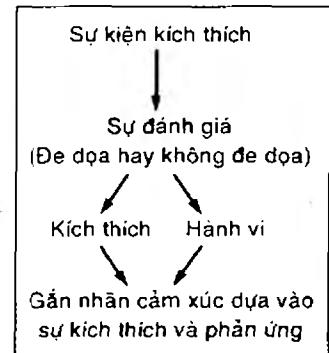
nghiêm trọng là một số nhà nghiên cứu đã không thể phục dựng lại những phát hiện của Schachter và Singer (Hogan & Schroeder, 1981; Rogers & Decker, 1975). Một nhà nghiên cứu khác đã phát hiện ra rằng, sự kích thích không được giải thích là nguyên nhân khiến cho các đối tượng cảm thấy không thoải mái và tiêu cực; họ không chỉ đơn giản đi tìm lời giải thích trong môi trường như quan điểm của Schachter và Singer (Maslach, 1979). Vấn đề cuối cùng, là một số người lập luận rằng, cảm xúc và tri giác là tách biệt với nhau; tri giác không thể quyết định cảm xúc (Zajonc, 1980, 1985). Quan điểm này cho rằng cảm xúc căn bản hơn tri giác, và chúng ta không thể thay đổi được cảm xúc bằng những suy nghĩ tự nguyện. Bạn có thể liên hệ tới quan điểm này nếu bạn thử thay đổi tâm trạng của mình khi cảm thấy buồn chán; cho dù bạn nghĩ gì hoặc làm gì đi nữa thì bạn vẫn không thể thay đổi được cảm giác của mình.

4. Vai trò của sự đánh giá (The Role of Appraisal)

Hãy tưởng tượng xem Emmett Kelly cảm nhận như thế nào khi ông nhìn thấy khói bốc lên từ căn lều chính. Nhịp tim của ông có thể tăng lên nhanh chóng, các cơ căng ra và có thể ông đã cảm thấy như đang chạy trốn cảnh tượng đó vì sợ hãi và những suy nghĩ về một thảm kịch cứ bám riết lấy ông. Tuy nhiên, liệu rằng các cảm xúc và hành động của Kelly có giống như thế nếu ông biết đó là một phần trong vai diễn hề (ví dụ, một chú hề thể hiện tiết mục một con chó con nhảy từ một ngôi nhà đang bốc khói và rơi vào lối cứu hộ của những người lính cứu hỏa)? Nếu ông đã nghĩ như vậy, thì rất khó để ông có thể trở nên sợ hãi và căng thẳng khi nhìn thấy khói và nghe thấy những tiếng la hét. Thậm chí ông còn bị kích thích bởi những tiếng la hét đó vì ông hình dung ra sự thành công của vai diễn, làm khán giả phải hồi hộp.

Ví dụ này chứng minh rằng, cách chúng ta đánh giá một tình huống không chỉ ảnh hưởng đến phản ứng của chúng ta mà còn ảnh hưởng tới các cảm xúc liên quan tới phản ứng đó. Người ta cho rằng bước đầu tiên trong việc trải nghiệm cảm xúc là đánh giá (phán xét hoặc diễn dịch) tình huống (Arnold, 1960; Lazarus, 1968, 1981, tháng 7). **Sự đánh giá (appraisal)** diễn ra ngay sau khi sự kiện được nhận thức, và đánh giá là quá trình trực giác và tự động. Nó quyết định xem chúng ta coi tình huống đó là đe dọa hay không đe dọa, và nó cũng quyết định phản ứng của chúng ta đối với tình huống đó. Cảm xúc xuất hiện khi chúng ta xem xét đánh giá của mình về tình huống đó và phản ứng của mình đối với nó. Đôi khi, việc gọi tên cảm xúc đó hướng dẫn hành vi của chúng ta. Hình 12-5 minh họa về thuyết đánh giá. Như bạn có thể thấy, quan điểm này gán cho tri giác một vai trò khác so với vai trò của nó ở thuyết Chachter và Singer. Trong thuyết đánh giá, tri giác không chỉ ảnh hưởng tới việc gán nhãn cho cảm xúc mà còn ảnh hưởng tới mức độ kích thích và phản ứng đối với tình huống đó.

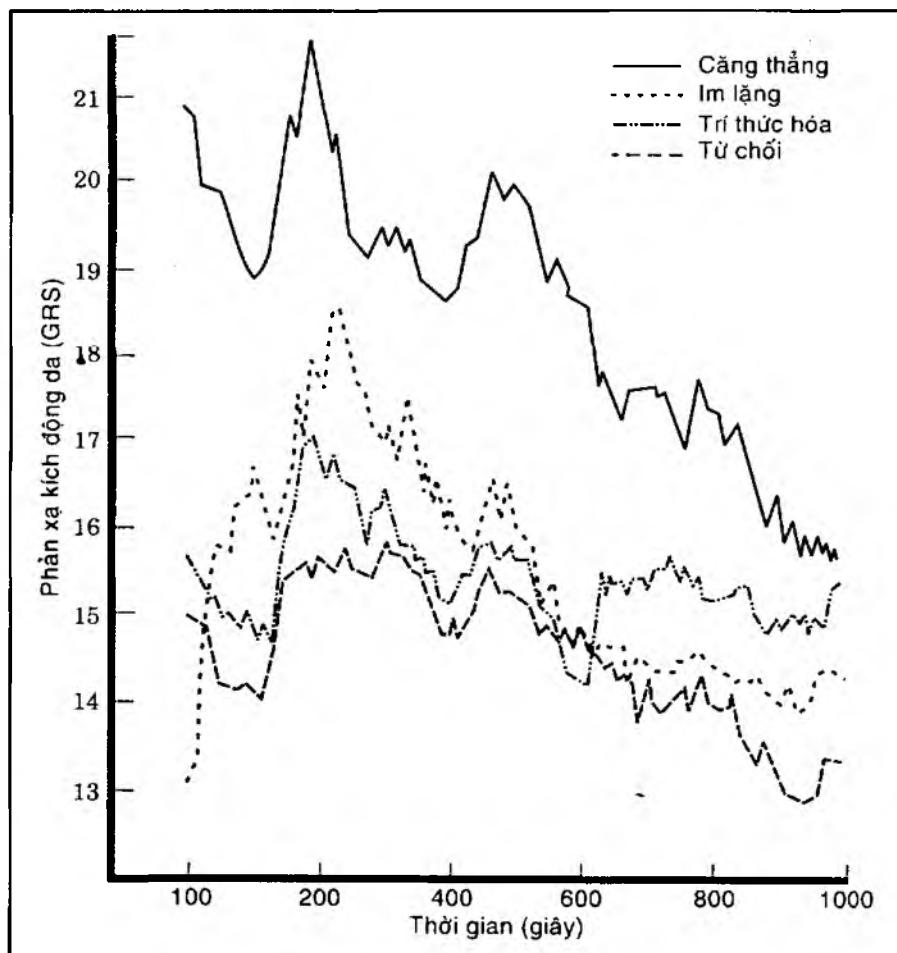
Trong một nỗ lực chứng minh cho thuyết này, Speisman và



HÌNH 12-5:

Thuyết đánh giá phẩm chất. Thuyết này cho rằng, con người tự động đánh giá các sự kiện là đe dọa hoặc không đe dọa. Sự đánh giá này tác động đến kích thích và hành vi. Sự trải nghiệm cảm xúc là kết quả của việc diễn dịch kích thích và các phản ứng. Ở một số trường hợp, hành vi có thể theo sau việc gắn nhãn cho cảm xúc đó.

đồng nghiệp của mình (1964) đã chiếu cho các đối tượng xem một bộ phim về nghi lễ cắt bao qui đầu đau đớn của bộ lạc thổ dân Úc để làm lễ trưởng thành cho các bé trai. Mặc dù tất cả các đối tượng cùng xem bộ phim này, nhưng Speisman đã cho thấy hiện các lời bình khác nhau đi với hình ảnh. Lần thứ nhất (stress), lời bình nhấn mạnh sự đau đớn khi tiến hành nghi lễ này. Lần thứ hai (tri thức), buổi lễ này được mô tả theo dạng riêng và mang tính lâm sàng. Lần thứ ba (từ chối), che đậy đi sự đau đớn và tập trung vào niềm hạnh phúc của đứa bé được trở thành người lớn. Cuối cùng, trong tình huống đối chứng, các đối tượng xem phim không có lời bình. Những người làm thí nghiệm ghi lại sự kích thích của các đối tượng (nhịp tim và GSR, hoặc phản xạ của da với điện) trong khi họ xem phim. Như có thể thấy ở Hình 12-6, các đối tượng xem phim với lời bình nhấn mạnh sự đau đớn thì bị kích thích nhiều hơn các đối tượng khác. Các nhà nghiên cứu lý giải rằng, lời bình ảnh hưởng tới sự phán xét của các đối tượng về sự kiện đó, vì thế ảnh hưởng tới phản ứng cảm xúc của họ với sự kiện. Thuyết đánh giá có thể giải thích cho câu nói phổ biến “Nếu bạn trông đợi một điều gì đó làm cho bạn cảm thấy chán, thì các cơ hội sẽ là sự trông đợi đó” (If you expect something to make you feel bad, chances are it will).



HÌNH 12-6:

Trong thí nghiệm này, tất cả các đối tượng tham gia thí nghiệm xem cùng một bộ phim nhưng được chia thành 2 nhóm, mỗi nhóm nghe một trong bốn băng âm thanh khác nhau đi cùng phim đó. Khi đo phản xạ kích động da (GSR) thì có sự kích thích cao hơn ở nhóm được nghe băng âm thanh nhấn mạnh sự đau đớn của những gì nhìn thấy trên phim.

5. Thuyết Xôma về cảm xúc (Somatic Theory of Emotions)

Kelly tiến hành một quan sát thú vị về các cảm giác của chính ông, điều đó đưa chúng ta tới một thuyết khác về cảm xúc. Ông thông báo rằng, bất kể ông có cảm nhận như thế nào đi chăng nữa trước một show diễn, thì các cảm giác của ông vẫn thay đổi khi ông về mặt cho nhân vật "Willie" và diễn vai này. Khi ông đóng buồn thì ông cảm thấy buồn; khi ông đóng bối rối và nhín có vẻ bối rối thì ông cũng cảm thấy bối rối.

Các thuyết khác mà chúng ta đã thảo luận tập trung tìm hiểu xem sự kích thích (như tim đập nhanh, tim chồ ngồi, dạ dày co bóp) tác động đến các cảm xúc như thế nào. Dang kích thích này có liên quan tới hệ thần kinh tự động (xem Chương 2). Một số nhà nghiên cứu lập luận rằng, một hệ thần kinh khác đóng vai trò trung tâm trong việc trải nghiệm cảm xúc; hệ này được gọi là *hệ thần kinh xôma (somatic nervous system)* (Izard, 1977, 1982). Hệ thần kinh xôma kiểm soát nhiều cơ của chúng ta, gồm cả các cơ mặt. Các cơ này không chỉ tiếp nhận các thông điệp cho biết khi nào phản xạ và phản xạ như thế nào, mà chúng còn gửi các thông điệp phản hồi lên não khi chúng được kích hoạt. Các cơ mặt này cũng có thể đóng một vai trò khác bằng cách tác động tới các mạch máu ở mặt, vì thế ảnh hưởng tới lượng máu cung cấp cho não (Zajonc, 1985).

Theo thuyết xôma, chính thông tin phản hồi này là đặc biệt quan trọng đối với việc trải nghiệm cảm xúc của chúng ta (xem Hình 12-7). Thuyết này cho rằng, có các sự thể hiện khác nhau của khuôn mặt gắn liền với một số cảm xúc như sợ hãi, vui sướng, thích thú, ngạc nhiên, giận dữ, khinh bỉ, và buồn bã. Khi một sự kiện xuất hiện thì các cơ mặt phản ứng với một sự thể hiện cảm xúc. Thông điệp về cách thức khuôn mặt sẽ thể hiện được truyền lên não và não dùng thông tin đó để gắn nhãn cho một trạng thái cảm xúc cụ thể. Thuyết này cho phép sự kích thích tự động đó có thể xuất hiện trước hoặc sau khi gắn nhãn một cảm xúc. Nếu sự kích thích xuất hiện trước thì nó có thể được tách hợp vào nhãn và ảnh hưởng đến sự diễn dịch về cường độ của cảm xúc.

Các bạn có thể thấy, các thuyết xôma về cảm xúc kết hợp nhiều quan điểm được phát triển trong các thuyết trước đây của Charles Darwin và William James. Họ cho rằng cảm xúc có một chức năng thích ứng và họ cũng nhấn mạnh vào sự diễn tả của cảm xúc. Đồng thời họ cũng chấp nhận rằng có các phản xạ cụ thể gắn liền với các cảm xúc cụ thể; các phản xạ này chủ yếu là ở mặt chứ không ở nội tạng. Thuyết xôma, ở mức độ nào đó không nhất trí về vai trò của nhận thức trong sự trải nghiệm cảm xúc; một số người cho cảm xúc và nhận thức là các hệ tách biệt trong khi đó có người lại cho nhận thức có vai trò diễn dịch cảm xúc.

Đã có nhiều thí nghiệm để kiểm tra thuyết xôma về cảm xúc. Một nghiên cứu phát hiện ra rằng người ta thông báo rằng họ cảm thấy hạnh phúc hơn sau khi được chỉ dẫn để cười



HÌNH 12-7:
Thuyết cảm xúc Xô-ma.
Thuyết Xô-ma lập luận rằng
các sự kiện dẫn tới phản
ứng của các cơ mặt và hành
vi có thể xảy ra. Nhãn cảm
xúc này là kết quả của việc
diễn dịch các phản xạ đó.
Thuyết này cũng cho rằng
hệ thần kinh tự động có thể
phản ứng trước hoặc sau khi
gắn nhãn cho cảm xúc.

(Kleinke & Walton, 1982). Một nghiên cứu khác lại phát hiện ra rằng các đối tượng thông báo cảm thấy sợ hãi và thể hiện các phản xạ sinh lý đi cùng với nỗi sợ hãi khi được yêu cầu thể hiện khuôn mặt sợ hãi, ngay cả khi không có tác nhân làm sợ hãi (Lanzetta & Orr, 1986). Ở khía cạnh khác của vấn đề, một nghiên cứu cho thấy, cảm xúc và kích thích sinh lý được giảm đi nếu các đối tượng được yêu cầu không thay đổi sự thể hiện của khuôn mặt khi diễn ra các sự kiện gây kích thích, chẳng hạn như xem một bộ phim hài hoặc trải nghiệm sự đau đớn (Orr & Lanzetta, 1984). Thực tế, bạn có thể thử thí nghiệm với chính bạn về thuyết này bằng cách thay đổi sự thể hiện của khuôn mặt và quyết định xem tâm trạng của bạn có bị thay đổi hay không. Như bạn có thể mong đợi, có một số nghiên cứu không hoàn toàn ủng hộ cho thuyết này. Một công trình khảo sát (Winston, 1986) cho rằng sự thể hiện của khuôn mặt ảnh hưởng đến cảm xúc ở một mức chung chung (hạnh phúc/không hạnh phúc) nhưng không xác định các cảm xúc cụ thể trong phạm vi các tiêu chí rõ ràng (ví dụ phân biệt nỗi đau thương (grief) với đau đớn (agony) hoặc sự buồn chán nản (depression)).

6. Thuyết về tiến trình phản đối (Opponent-Process Theory)

Trước khi kết thúc thảo luận về các thuyết cảm xúc, chúng ta hãy xem xét khái quát một thuyết bổ sung mà đã nhận được sự quan tâm gần đây. Như tên của thuyết đã phần nào chỉ ra, thì thuyết tiến trình phản đối là thuyết về một tiến trình chứ không phải là thuyết về các cảm xúc cụ thể. Để hiểu được thuyết này, chúng ta hãy nhớ lại quan điểm của Emmett Kelly; ông nhận thấy mình có thể tạo ra niềm hạnh phúc và sự vui thích lớn nhất cho khán giả ngay sau khi họ vừa xem một hành động kích thích nỗi sợ hãi như việc huấn luyện sư tử hoặc đu xà treo. Tại sao lại như vậy?

Một mặt chúng ta có thể lập luận rằng các hành động gây sợ hãi đó đã kích thích khán giả và sau đó họ gắn nhãn cho sự khích thích đó là hạnh phúc khi nhìn thấy Kelly. Richard Solomon và cộng sự (1980; Solomon & Corbit, 1974) đã phát triển **thuyết về tiến trình phản đối (Opponent-Process Theory)**, thuyết này đưa ra một lời giải thích khác cho tác động đó. Thuyết này cho rằng mỗi trạng thái hoặc cảm xúc mà chúng ta trải nghiệm sẽ kích thích một động lực khác để trải nghiệm trạng thái đối lập. Ví dụ, niềm hạnh phúc tạo ra sự đối lập của nó là bất hạnh; sợ hãi tạo ra sự đối lập là sự phán chán v.v... Tác dụng của các thành phần đối lập này là để làm giảm cường độ và thời gian mà chúng ta trải nghiệm bất kỳ một trạng thái cảm xúc nào, đồng thời làm gia tăng khả năng trải nghiệm trạng thái cảm xúc đối lập. Mook (1987) cho rằng, đó là một quá trình có tính chất rất thích nghi bởi vì nó là mối nguy hiểm tiềm tàng cho chúng ta khi ta rơi vào bất kỳ trạng thái cảm xúc nào (phản khích hoặc buồn chán) trong thời gian quá lâu.

Trở về với ví dụ của chúng ta, chúng ta có thể lập luận rằng sau khi trải nghiệm trạng thái sợ hãi cao độ, thì khán giả được kích thích một cách tự nhiên để trải nghiệm sự phản khích và vui thích lúc Kelly xuất hiện. Thuyết về tiến trình phản đối tiếp tục cho rằng việc trải nghiệm một cảm xúc được lặp đi lặp lại sẽ làm cho chúng ta phải dự liệu và trải nghiệm, ở mức độ thậm chí còn lớn hơn, trạng thái đối lập. Thuyết này cũng được dùng để giải thích cho chứng nghiện ma túy và sự nhờn thuốc (tolerance). Thuyết này đưa ra một bức tranh có tính gây tranh luận về cách thức các cảm xúc khác nhau của chúng ta có thể được liên kết với nhau và cách các cảm xúc được điều chỉnh như thế nào.

7. Các thuyết về cảm xúc: Một cái nhìn khái quát (Theories of Emotion: An Overview)

Có thể một điều dường như kỳ quặc là mặc dù những người biểu diễn như Emmett Kelly có thể dễ dàng khiến người khác cảm nhận được các cảm xúc cụ thể, thì chúng ta rất khó giải thích được tại sao con người lại trải nghiệm những cảm xúc đó. Tuy nhiên, nếu chúng ta nhìn các thuyết này dưới một góc độ khác thì chúng ta sẽ thấy điều đó xảy ra như thế nào. Sự khác biệt giữa các thuyết này rất quan trọng bởi vì chúng cho thấy tính phức tạp thực sự của cảm xúc. Tuy nhiên cũng có những điểm giống nhau quan trọng giữa các thuyết này.

Tất cả các thuyết cho thấy rằng các sự kiện không tự động dẫn tới cảm xúc cụ thể và không một tác nhân đơn lẻ nào chịu trách nhiệm về các cảm xúc. Thay vì đó, một bức tranh xuất hiện cho thấy các cảm xúc là một sự kết hợp của sự kích thích, sự thể hiện của khuôn mặt, hành vi, các sự kiện của môi trường, và sự diễn dịch nhận thức. Những thay đổi ở bất kỳ nhân tố nào trong số đó có thể sẽ thay đổi cảm xúc được trải nghiệm. Vì vậy, mặc dù còn một số vấn đề tồn tại như thành phần nào là trung tâm nhất và các thành phần này được kết hợp như thế nào, thì chúng ta vẫn có thể thấy rằng các cảm xúc thể hiện một sự kết hợp duy nhất của tâm trí và thể xác.

III. SỰ GIAO TIẾP KHÔNG LỜI CỦA CẢM XÚC (NONVERBAL COMMUNICATION OF EMOTION)

Kelly có cơ hội để mang vai hề của ông tới Cuba. Ông tự hỏi không biết người Cuba có thể hiểu được vai diễn của ông hay không; liệu họ có nhận ra nỗi buồn trong đôi mắt ủ rũ và cái miệng méo xệch của Willie hay không? Vì Willie chẳng nói một lời nào, nên điều cực kỳ quan trọng là khán giả phản ứng với các hành động và sự thể hiện khuôn mặt của nhân vật. Trong đêm diễn mở màn, Kelly bước ra sàn diễn và bắt đầu quét một quả bóng màu trắng do đèn chiếu chói vào chân ông. Ông nghe thấy một số tiếng cười vang lên và khiến ông hưng phấn. Ngay sau khi nghe tiếng khán giả huýt gió và xua tay, Kelly quay lại và chạy biến khỏi sân khấu với cảm giác lần đầu tiên trong đời là ông không thể giao tiếp với nhóm người này (những người không thích vai diễn của ông).

Khi ra khỏi sàn diễn, Kelly tìm một chú hề biết nói tiếng Tân Ban Nha và nói cho anh ta biết điều vừa xảy ra. Chú hề này liền phá lên cười và giải thích: "Ở Cuba, việc xua tay như vậy nghĩa là họ muốn bạn tiến lại gần họ hơn". Anh ta cũng nói với Kelly rằng: "Tiếng huýt gió đó cũng không giống như ở Mỹ; tiếng huýt gió đó là để gây sự chú ý của bạn, giống như việc bạn nói "Hey" ở Mỹ mà thôi" (tr. 238).

Chuyến phiêu lưu của Kelly tại Cuba mách bảo cho chúng ta hai điều về sự giao tiếp không lời. Một là, có thể giao tiếp mà không cần dùng lời và có thể giao tiếp xuyên biên giới các quốc gia – các khán giả Cuba có thể hiểu được ngay điều Willie muốn nói. Hai là, kiểu giao tiếp không lời sử dụng ở nền văn hóa này có thể được hiểu sai ở nền văn hóa khác. Vậy thì, giao tiếp không lời có tính quốc tế ở mức nào và người ta hiểu biết sự giao tiếp đó như một phần của văn hóa ở mức độ nào?

1. Khuôn mặt (The Face)

Phần quan trọng nhất của chủ đề chính là khuôn mặt. Kelly phải tiêu tốn hàng giờ đồng hồ để chuẩn bị khuôn mặt cho buổi diễn; ông vẽ đậm miệng và mắt, làm mũi to hơn và tô đậm thêm các nếp nhăn ở chân mày. Nghiên cứu cho thấy rằng sự chăm chút cho khuôn mặt có thể có hiệu quả tốt.

Trẻ em từ 3 tuổi có thể nhận diện được các cảm xúc (hạnh phúc, buồn bã, và giận dữ) bằng cách nhìn vào mặt của một người nào đó (Stifter & Fox, 1986). Trong một nỗ lực để nhận diện các đặc điểm quan trọng biểu hiện trên khuôn mặt, các nhà nghiên cứu cắt các bức ảnh về khuôn mặt người thành ba phần: phần từ chân mày lên trán, phần mắt, phần miệng (Boucher & Ekman, 1975). Các phần hình ảnh này được đưa ra để mọi người dự đoán xem cảm xúc nào được thể hiện (ngạc nhiên, giận dữ, sợ hãi, kinh tởm, buồn bã, và hạnh phúc). Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng các phần khác nhau của khuôn mặt là yếu tố quan trọng thể hiện cảm xúc khác nhau. Ví dụ, mắt là bộ phận quan trọng nhất thể hiện nỗi buồn, còn miệng quan trọng trong việc thể hiện niềm hạnh phúc và sự khinh bỉ, trán có tầm quan trọng trong việc thể hiện sự ngạc nhiên. Tuy nhiên, cả ba phần trên của khuôn mặt có tính chất cần thiết để thể hiện sự giận dữ một cách rõ ràng.

Tomkins và McCarter (1964) đã cố gắng phác họa xem khuôn mặt thể hiện các cảm xúc sơ cấp hay các cảm xúc căn bản như thế nào. Như ta thấy trong Bảng 12-1, họ đã phát hiện ra rằng mỗi một cảm xúc có một sự thể hiện đặc trưng trên khuôn mặt. Một điều thú vị là các miêu tả của họ về sự đau khổ có liên quan tới những đặc điểm được vẽ trên khuôn mặt của Willie.

BẢNG 12-1:
Sự thể hiện đặc trưng trên khuôn mặt cho 8 loại cảm xúc chính

Cảm xúc	Thể hiện trên khuôn mặt
Thích thú - Kích động	Lông mày thấp xuống, mắt chăm chú, nhìn và lắng nghe
Khoái trá - Vui mừng	Mím cười, môi mở rộng lên trên và ra ngoài, mắt hí hửng (những nếp nhăn tròn)
Ngạc nhiên - Giật mình	Lông mày nhướng lên, chớp mắt
Buồn - Đau đớn	Khóc, lông mày cong, miệng trễ xuống, nước mắt, thốn thúc theo nhịp
Sợ hãi - Kinh khiếp	Mắt mở và không chớp, gương mặt xanh xám, lạnh và đổ mồ hôi; run rẩy, tóc dựng đứng
Xấu hổ - Bẽ mặt	Mắt nhìn xuống, đầu thẳng
Khinh rẻ - Ghê tởm	Cười nhạo, môi trên nhướng lên
Giận dữ - Thịnh nộ	Cau mày, nghiến răng, mắt nhíu lại, khuôn mặt đỏ bừng.

Trong một loạt các nghiên cứu về sự thể hiện, các cá nhân trong những bức ảnh có khuôn mặt nổi bật thì được xem là nổi hơn so với những người nổi trội về hình thể (Zuckerman, 1986). Thú vị hơn nữa là người ta phát hiện thấy các ấn phẩm truyền thống như tạp chí *Times* và *Newsweek* có xu hướng in các bức ảnh dàn ông có khuôn mặt nổi trội hơn là in các bức ảnh phụ nữ. Tuy nhiên, các tạp chí dành cho phụ nữ như *Ms.* và *Working*

Women lại in các bức ảnh với tỷ lệ tương đối ngang nhau giữa nam và nữ. Thực ra, sự khác nhau tinh tế giữa các bức ảnh trong các tạp chí truyền thống có thể khiến cho mọi người nhớ mãi về các định kiến nổi trội về vai trò giới. Bạn có thể lặp lại thí nghiệm này bằng cách nhìn vào những bức ảnh chân dung của một cá nhân trong ấn bản do bạn lựa chọn. Bạn có nhận thấy rằng những bức ảnh nam giới thường thể hiện nhiều về khuôn mặt và ít về hình thể hơn so với các bức ảnh phụ nữ hay không?

2. Ngôn ngữ cơ thể (Body Language)

Không chỉ có khuôn mặt của chúng ta mới “biết nói”, mà theo các nhà nghiên cứu thì thân thể chúng ta cũng “biết nói” (Birdwhistell, 1967). Birdwhistell sử dụng thuật ngữ **kinesis** (nghiên cứu mối quan hệ giữa vận động cơ thể và ngôn ngữ) để chỉ sự nghiên cứu về ngôn ngữ cơ thể. Ông lập luận rằng không có một cử động nào của cơ thể lại là ngẫu nhiên hay không có ý nghĩa; ngay cả một cử động rất nhẹ cũng truyền tải một cái gì đó. Ví dụ, Beier (1974) đã nghiên cứu 50 cặp vợ chồng mới cưới và phát hiện ra rằng sự xung đột và không an toàn được thể hiện bằng việc thường xuyên đụng chạm vào cơ thể mình, ngồi vắt chân chữ ngũ và hai tay khoanh trước ngực, và né tránh giao tiếp bằng mắt.

Khoảng cách không gian cũng gửi các thông điệp xúc cảm (xem Chương 18). Một nhà nhân chủng học đã phát hiện ra rằng con người có cảm giác sở hữu không gian bao bọc xung quanh họ (Hall, 1966). Họ tìm cách bảo vệ khoảng không gian cá nhân đó bằng cách “giữ khoảng cách” với người khác, và họ cảm thấy không thoải mái nếu ai đó xâm phạm khoảng cách đó. Con người sẽ tìm cách phục hồi khoảng cách riêng, kích thước khoảng cách đó chủ yếu là chức năng của kiểu tương tác và hấp dẫn có liên quan. Con người cho phép bạn bè tiến lại gần mình hơn so với những người lạ. Vì thế, có một cách mà chúng ta thể hiện sự hấp dẫn là tìm cách xích lại gần người khác về mặt khoảng cách.

Một đặc điểm thú vị của ngôn ngữ cơ thể là chúng ta thường không nhận ra nó. Chúng ta thường không chủ động quyết định việc chúng ta cười, làm giãn đồng tử, và xích lại gần người khác hơn để thể hiện sự hấp dẫn. Do không nhận biết được những điều đó, nên người ta có thể vô tình để lộ ra mình nói dối thông qua các dấu môi gợi ý không lời. Mehrabian (1971) yêu cầu các đối tượng nói dối để nghiên cứu ngôn ngữ cơ thể của họ. Ông phát hiện ra rằng, những người nói dối ít cử động thân thể hơn, cười nhiều hơn, giữ khoảng cách lớn hơn với người nghe, và ngả người ra sau nhiều hơn những người không nói dối.

Ngôn ngữ cơ thể truyền đạt những gì? Các nỗ lực giải mã các thông điệp cụ thể từ cử động của cơ thể chỉ đạt được sự thành công vừa phải. Sau khi xem xét lại các công trình đã công bố và quan sát nhiều người giao tiếp, Mortensen (1972) cho rằng cơ thể chúng ta có thể không truyền đạt các cảm xúc cụ thể. Hơn thế, ông còn cho rằng cơ thể thể hiện *sức mạnh* (strength) của cảm xúc, còn khuôn mặt thể hiện *chất lượng* (quality) của cảm xúc được trải nghiệm. Đây là một khả năng lý thú chưa được khám phá hết.

3. Thể hiện cảm xúc: do bẩm sinh hay do học tập mà có?

Rõ ràng, tất cả chúng ta đều sử dụng khuôn mặt và cơ thể để diễn tả cảm xúc. Nhưng một câu hỏi lý thú đặt ra là sự diễn tả cảm xúc đó là xu hướng bẩm sinh hay do học tập mà có? Gần 100 năm trước khi có sự trải nghiệm của Kelly ở Cuba thì Charles Darwin đã nghiên cứu xem con người diễn tả cảm xúc như thế nào. Hãy nhớ lại thảo luận của chúng ta

ở đầu chương này, Darwin tin rằng sự diễn tả cảm xúc của con người là bẩm sinh và có giá trị tồn sinh rõ ràng. Ông chỉ ra rằng nhiều con vật nhẹ răng và dựng lông cổ khi chúng giận dữ hay khi chúng săn sàng tấn công (chắc các bạn còn nhớ con mèo Cuddles). Điều đó có giá trị tồn sinh bởi vì các con vật khác cùng loài có thể diễn dịch điều đó và né tránh con thú giận dữ. Darwin cũng chỉ ra rằng con người cũng nghiên răng và dựng tóc gáy khi giận dữ.

Nền tảng của thuyết tiến hóa Darwin về cảm xúc là các giả thuyết cho rằng một số, nhưng không phải tất cả, các cách diễn tả cảm xúc của con người có tính chất bẩm sinh. Để bảo vệ cho quan điểm này, Darwin cần chứng minh được hai điều: (1) Các cảm xúc được mọi người diễn tả theo cùng một cách, bất luận người đó đang ở hoàn cảnh nào, và (2) thay vì học tập, con người kế thừa xu hướng diễn tả cảm xúc theo các cách khuôn mẫu.

Darwin tiến hành quan sát cẩn thận những người ông gặp trong chuyến chu du vòng quanh thế giới. Ông đã phát hiện ra nhiều sự tương đồng ở cách diễn tả các cảm xúc cụ thể của những người thuộc các nền văn hóa khác nhau. Ví dụ, ông cho biết là thổ dân Úc, người Kafirs châu Phi, người Mã Lai, người Hin-du, và người Guarany Nam Mỹ thường cau mày khi họ có điều gì đó chưa hiểu, và họ diễn tả sự đau khổ bằng các biểu hiện giống nhau trên khuôn mặt. Các quan sát của Darwin được ủng hộ bởi Ekman, Sorenson, và Friesen (1969); họ đã chiếu những bức ảnh về các khuôn mặt diễn tả nhiều cảm xúc khác nhau đối với các đối tượng ở Mỹ, Barazil, Nhật, New Guinea, và Borneo. Các đối tượng này được yêu cầu nhận dạng cảm xúc được diễn tả trong từng bức ảnh, và họ đã đạt được sự nhất trí tương đối cao trong phán đoán của họ về các bức ảnh. Trong một nghiên cứu sau đó, Ekman và Friesen (1971) đã phát hiện ra rằng ngay cả các thành viên của bộ lạc Fore – một nhóm thời tiền văn tự sống biệt lập như thế Thời kỳ đồ đá ở New Guinea – cũng có thể phán đoán các diễn tả của khuôn mặt một cách chính xác. Cuối cùng, một nhóm các nhà nghiên cứu (Arnoff, Barclay, & Stevenson, 1988) phát hiện ra các điểm tương đồng nổi bật trong sự thể hiện ở những chiếc mặt nạ diễn tả các khuôn mặt đe dọa ở nhiều nền văn hóa khác nhau. Ví dụ, các mặt nạ đe dọa sử dụng các nếp nhăn trên trán, mắt cụp xuống và miệng mở rộng, răng nhe ra. Một tỷ lệ nhất trí cao được tìm thấy trong các nghiên cứu này chứng tỏ rằng, có một tính chất phổ quát nhất định trong cách thể hiện cảm xúc của những người thuộc các nền văn hóa khác nhau. Tuy nhiên, không có nghiên cứu giao thoa văn hóa nào tìm được sự nhất trí hoàn toàn. Khi Kelly diễn dịch sự vỗ tay của các khán giả Cuba thành dấu hiệu giận dữ và phản đối thì ông cũng nhận ra rằng văn hóa và bối cảnh cũng ảnh hưởng đến cách thức diễn tả cảm xúc.

Mặc dù các nghiên cứu giao thoa văn hóa chỉ cho thấy mức độ phổ quát nhất định trong diễn tả cảm xúc, nhưng chúng không chứng minh được rằng sự diễn tả cảm xúc đó là mang tính bẩm sinh. Có thể là, con người thuộc các xã hội khác nhau chỉ đơn thuần học cách diễn tả tình cảm của họ theo các cách tương tự nhau. Vậy thì làm cách nào để chứng minh sự diễn tả không lời các cảm xúc là mang tính bẩm sinh chứ không phải do học tập mà có? Darwin đã trả lời câu hỏi này bằng cách quan sát những đứa trẻ bị mù bẩm sinh. Ông lý luận rằng do bị mù bẩm sinh nên những đứa trẻ này không thể biết được sự phức tạp của diễn tả cảm xúc không lời vì chúng không thể quan sát được người khác. Các quan sát của ông và các quan sát sau đó cho thấy, sự diễn tả cảm xúc của những đứa trẻ bị mù và vừa mù vừa điếc cũng giống như những đứa trẻ bình thường ở một số cảm xúc (Eibl-Eibesfeldt, 1970; Thompson, 1941). Ví dụ, những đứa trẻ bị mù sẽ khóc khi cảm thấy không hài lòng, cười khi thích thú, cau mày và giật chân khi thách thức, và lắc đầu khi từ chối. Các quan sát này ủng hộ cho quan điểm của Darwin, nhưng không thể lấy đó để làm bằng chứng

tuyệt đối; vẫn có khả năng rằng trẻ em học được một số phản xạ bằng cách tiếp nhận các phản thưởng cho các diễn tả “hoàn hảo”. Phản thưởng này có thể là sự âu yếm hoặc ôm áp.

Cách tiếp cận khác đối với vấn đề về diễn tả cảm xúc được liên kết với cảm giác như thế nào đặt ra câu hỏi liệu chúng ta có thể “nhái” hoặc không “nhái” sự diễn tả cảm xúc được không?. Nếu không có mối liên kết trực tiếp giữa cảm giác và sự diễn tả cảm xúc, thì chúng ta sẽ có khả năng kiểm soát được sự diễn tả cảm xúc của mình, cho dù cảm giác như thế nào. Tuy nhiên, điều đó không chứng minh được cho trường hợp này. Paul Ekman và các cộng sự của ông (Ekman, Friesen, & O'Sullivan, 1988) đã yêu cầu các đối tượng thuyết phục một người phỏng vấn tin rằng họ đang trải nghiệm các cảm giác sung sướng sau khi xem một bộ phim hấp dẫn hoặc không hấp dẫn. Các quan sát về nụ cười của các đối tượng ở trong cả hai điều kiện đã bộc lộ sự khác nhau nổi trội giữa nụ cười hạnh phúc và nụ cười giả tạo (xem Hình 12-8). Các dữ liệu này đã cung cấp thêm cho quan điểm cho rằng có thể có một mối liên kết trực tiếp, và có thể là bẩm sinh giữa các cảm giác và sự diễn tả tình cảm.



A



B



C

HÌNH 12-8:

Đâu là nụ cười hạnh phúc? Nghiên cứu cho thấy rằng thật khó để diễn tả cảm xúc một cách giả tạo. Chỉ có nụ cười ở ảnh (A) là thể hiện sự hạnh phúc. Cả hai nụ cười kia đều là gượng gạo nhằm che giấu đi sự bức tức hoặc buồn chán.

Mặc dù thiên nhiên có thể có ảnh hưởng tới việc diễn tả cảm xúc của chúng ta, nhưng thực tế có một số phát hiện cho thấy rằng việc học tập cũng đóng một vai trò trong diễn tả cảm xúc. Một công trình nghiên cứu phát hiện ra rằng, một số gia đình rất cởi mở trong khi đó các gia đình khác lại dè dặt trong việc biểu lộ cảm xúc (Halberstadt, 1986). Hiệu quả lý thú là, các gia đình cởi mở có xu hướng có nhiều thành viên có khả năng đưa ra các đầu mối gợi ý cảm xúc nhưng lại kém trong nhận diện cảm xúc ở người khác. Mặt khác, các thành viên của gia đình dè dặt trong biểu lộ cảm xúc lại có xu hướng kém về khả năng đưa ra các đầu mối gợi ý nhưng lại giỏi trong khả năng nhận diện cảm xúc. Bạn có thể tưởng tượng rằng, nếu bạn lớn lên trong một gia đình mà mọi người ít thể hiện các dấu hiệu cảm xúc bề ngoài, thì bạn sẽ biết cách đọc được nội dung từ một lượng thông tin ít ỏi được thể hiện ra ngoài. Dựa vào thảo luận trước đây của chúng ta về các thuyết xôma, chúng ta có thể tự hỏi việc học tập sự diễn tả cảm xúc có tác động đến cảm giác của chúng ta như thế nào. Một vấn đề có liên quan là, liệu các thành viên của các gia đình không cởi mở có thực sự cảm nhận được ít hơn các cảm xúc mạnh, so với các thành viên của các gia đình cởi mở hay không.

Điểm mấu chốt của thảo luận này là chứng cứ cho thấy rằng, một số diễn tả cảm xúc của chúng ta có thể được quyết định từ lúc sinh. Tuy nhiên, việc học tập tác động tới cả sự diễn tả cảm xúc và khả năng diễn dịch các đầu mối gợi ý cảm xúc.

IV. SỰ ẢNH HƯỞNG CỦA CẢM XÚC (THE INFLUENCE OF EMOTIONS)

Chúng ta vừa tìm hiểu cách thức con người trải nghiệm và diễn tả các cảm xúc. Rõ ràng, cảm xúc ảnh hưởng tới cách chúng ta cảm nhận; niềm hạnh phúc và sự vui vẻ giúp chúng ta cảm thấy thoải mái, còn sự buồn chán và giận dữ lại gắn liền với các cảm giác xấu. Tuy nhiên, nghiên cứu gần đây chứng minh được rằng, sự trải nghiệm cảm xúc có ảnh hưởng to lớn tới đời sống chúng ta.

1. Khả năng thuyết phục (Persuasibility)

Bạn thử dành một buổi tối để xem TV hoặc đọc lướt một cuốn tạp chí và ghi nhận lại vô số các mẫu quảng cáo trong đó. Bạn sẽ nhanh chóng nhận thấy các mẫu quảng cáo được thiết kế để đánh thức một cảm xúc nơi bạn. Có mẫu quảng cáo thì nhằm mục đích đánh vào tâm lý giới tính; có mẫu lại kích thích bạn bằng cách vẽ nên các trận đấu thể thao hấp dẫn; có mẫu quảng cáo lại làm bạn cảm thấy hạnh phúc bằng cách đưa ra hình ảnh một con mèo dễ thương hoặc một sự kiện vui vẻ. Các cố gắng nhằm kích thích bạn không phải là ngẫu nhiên – nghiên cứu cho thấy rằng con người dễ bị thuyết phục hơn khi bị kích thích về mặt cảm xúc. Hiệu ứng này đúng với cả cảm xúc tích cực (Biggers & Pryor, 1965) và các trạng thái cảm xúc tiêu cực, chẳng hạn như sợ hãi (Leventhal & Niles, 1965).

2. Phán đoán và trí nhớ (Judgment and Memory)

Người ta tìm thấy chúng cứ về việc các cảm xúc có ảnh hưởng tới sự phán đoán và trí nhớ của chúng ta (Forgas, Burnham, & Trimbali, 1988). Trong một nghiên cứu, các đối tượng - dù là sung sướng, giận dữ hay buồn chán - đều được yêu cầu mô tả những gì đang diễn ra trong một bức tranh khá là khó hiểu (Clark, 1982). Các đối tượng đã mô tả bức tranh cho phù hợp với cảm xúc của chính họ; những người sung sướng thì cảm nhận thấy các sự kiện hạnh phúc, những người buồn chán thì thấy các sự kiện buồn v.v... Leventhal (1982) phát hiện ra rằng các cảm xúc tác động tới cách thức con người phản xạ với sự đau ốm. Ví dụ, bệnh nhân ung thư buồn chán thì để ý tới nỗi đau của mình và sự phù du của cuộc đời, trong khi đó các bệnh nhân giận dữ thì lại tập trung vào việc tìm cách chữa trị căn bệnh của họ. Trong một trường hợp khác, các đối tượng được đặt vào trạng thái hạnh phúc hoặc bất hạnh thì đều có xu hướng nhớ lại các trải nghiệm trước đây phù hợp với tâm trạng của họ (Rholes, Risin, & Lane, 1987). Khi tổng kết các hiệu ứng trên, một nhà nghiên cứu đã lưu ý rằng: "khi chúng ta cảm thấy thoải mái, thì chúng cứ cho thấy rằng chúng ta có xu hướng thấy người khác tích cực hơn, khen ngợi nhiều hơn các sản phẩm mà chúng ta đã mua, đánh giá các bức tranh ấm đạm dễ thương hơn, có nhiều kỳ vọng tích cực hơn về tương lai, và đưa ra nhiều sự liên tưởng tích cực hơn đối với các tình huống mà chúng ta tự tưởng tượng ra" (Clark, 1982, tr. 264).

3. Nhận thức (Perceptions)

Nơi bọn múa túi thích lui tới là những điểm diễn ra các sự kiện thể thao và các buổi biểu diễn nhạc rock. Bởi vì tại những nơi đó những người đang ở vào trạng thái bị kích thích cao độ thường chỉ tập trung vào sự kiện đang làm họ bị kích thích chứ không chú ý

tới các sự kiện khác. Vì vậy, sẽ rất dễ cho đạo chích cuộm đi những chiếc ví dây tiền vì những người đang bị kích thích chỉ tập trung vào sự kiện thể thao hoặc buổi biểu diễn ca nhạc đang diễn ra. Một hiệu ứng thú vị của trạng thái tập trung này là nó có thể làm gia tăng sự trải nghiệm cảm xúc. Ví dụ, tại một sự kiện thể thao bạn có thể bị kích thích bởi sự đồng đúc, bởi tiếng ồn và các hoạt động thể thao. Tuy nhiên, bạn tập trung chú ý vào các hoạt động thể thao nên có thể bạn sẽ qui nạp tất cả các kích thích đó là do sự kiện thể thao gây ra chứ không phải do các yếu tố khác. Vì vậy, có thể bạn nhận xét sự kiện đó sôi động hơn là so với khi bạn chỉ xem nó trên TV.

4. Hành vi (Behavior)

Chúng ta đã thảo luận về các thuyết cảm xúc cho rằng hành động của chúng ta có thể ảnh hưởng tới tên nhãn mà chúng ta gán cho cảm xúc. Cũng có chứng cứ cho rằng cảm xúc ảnh hưởng tới hoạt động và hành vi của chúng ta theo nhiều khía cạnh khác nhau. Ví dụ, Kelly phát biểu rằng, ông biểu diễn hiệu quả nhất khi ở vào trạng thái kích thích, hạnh phúc. Ông thường tự “khuấy động” tinh thần trước một show diễn để cho hoạt động của ông được hiệu quả cao. Trong một điều kiện kiểm soát chặt hơn, Alice và các cộng sự của bà (Isen, Daubman, & Nowicki, 1987) đã phát hiện ra rằng khi các sinh viên được đặt vào trạng thái tích cực bằng cách cho xem một vở hài kịch hoặc thưởng cho một chiếc kẹo, thì sẽ thực hiện tốt hơn các tác vụ cần tới óc sáng tạo. Mặt khác, trạng thái tiêu cực lại không làm gia tăng tính sáng tạo. Một ví dụ khác về ảnh hưởng của cảm xúc đối với hành vi là một nghiên cứu chứng minh rằng khi các đối tượng được đặt vào trạng thái tích cực và khiến họ tập trung vào trạng thái của mình thì họ dễ săn lòng giúp người khác hơn so với các đối tượng không được đặt vào trạng thái tích cực (Berkowitz, 1987). Kết hợp tất cả các điều đó lại, chúng ta có thể thấy các trạng thái tích cực có thể là một liều thuốc quý; chúng làm cho chúng ta thấy thế giới tốt đẹp hơn, gợi nhớ lại các sự kiện hạnh phúc, gia tăng các tình huống vui thích, trở nên sáng tạo hơn và làm tăng sự mong muốn giúp đỡ người khác. Về mặt tiêu cực, các trạng thái đó - cũng giống như bất kỳ một trạng thái cảm xúc nào khác - có thể khiến chúng ta dễ dàng bị thuyết phục hơn.

V. CÁC CẢM XÚC CỤ THỂ (SPECIFIC EMOTIONS)

Chúng ta đã nghiên cứu các thuyết căn bản về cảm xúc và biết được cách thức con người diễn tả cảm xúc. Bây giờ chúng ta sẽ minh họa các điều đó bằng cách khám phá một số cảm xúc cụ thể. Thay vì đưa ra những bình luận về một danh sách vô tận các cảm xúc, chúng ta sẽ xem xét hai cảm xúc cụ thể là: sợ hãi và tình yêu. Hai cảm xúc này thể hiện sự tột đỉnh ở nhiều cấp độ. Cảm xúc sợ hãi được xem là tiêu cực, còn tình yêu được xem là tích cực và nhiều người trong chúng ta sẽ dành nhiều thời gian để trải nghiệm cảm xúc tích cực này. Cảm xúc sợ hãi đã được nghiên cứu nhiều, còn tình yêu cho tới gần đây vẫn được xem như là lĩnh vực của riêng thơ ca và kịch.

1. Sợ hãi và lo lắng (Fear and Anxiety)

Sợ hãi là một trong những cảm xúc được nghiên cứu cẩn thận nhất cùng với khái niệm có liên quan về sự lo lắng. **Sợ hãi (fear)** là một trạng thái cảm xúc xuất hiện khi chúng ta

diễn dịch các sự kiện là có hại hoặc đe dọa tiềm tàng tới bản thân; thông thường nhất, nó liên quan tới việc tiên liệu về mối nguy hại, mất mát, từ chối, hoặc thất bại (Shaver, Schwartz, Kirson, & O'Connor, 1987). Như có thể thấy ở Hình 12-9, có một số điều kiện có thể dẫn đến sợ hãi và nhiều phản xạ khác nhau đi cùng với cảm xúc đó. Mặc dù sự sợ hãi và lo lắng có thể là nguyên nhân của nhiều tình huống khác nhau, nhưng cũng có chứng cứ cho thấy rằng nhân cách cũng có thể ảnh hưởng tới mức độ và tần xuất chúng ta trải nghiệm các điều kiện đó; nghĩa là sự lo lắng có thể là một đặc điểm cũng như một trạng thái tình huống (Taylor, 1951). **Sự lo lắng (anxiety)** là người bà con rất gần với sự sợ hãi, mặc dù ở mức độ nào đó nó được trải nghiệm chung chung hơn và thường tồn tại lâu hơn sự sợ hãi (Wicker, Payne, Roberson, & Garcia-Falcon, 1985). Do mối quan hệ gần gũi đó nên trong cuốn sách này, chúng ta sẽ sử dụng các khái niệm có thể trao đổi cho nhau.

I. Những điều kiện dẫn đến nỗi sợ hãi:

- * Sự đe dọa bị loại ra khỏi xã hội
- * Khả năng mất mát hoặc thất bại
- * Mất sự điều khiển hay thẩm quyền
- * Sự đe dọa bị thiệt hại hay cái chết
- * Rơi vào một tình huống mới, không quen thuộc
 - * Ở một mình (đi một mình v.v...)
 - * Trong bóng tối

II. Phản xạ lại nỗi sợ hãi:

- * Đổ mồ hôi, toát mồ hôi
- * Cảm thấy căng thẳng, hốt hoảng, giật mình
 - * Run rẩy, bùn rủn, lo sợ
- * Quắc mắt, nhìn xung quanh một cách nhanh chóng
- * Căng thẳng, nói chuyện một cách sợ sệt
 - * Giọng run và lo sợ
 - * Khóc, thút thít
 - * Thét, la hét
 - * Năn nỉ, khóc lóc xin giúp đỡ
 - * Lẩn trốn, chạy và di vội vã
- * Mô tả những kết cục tai họa cho những việc đang diễn ra
- * Mất khả năng tập trung, mất phương hướng, bàng hoàng, mất bình tĩnh
 - * Ẩn nấp những mối đe dọa, cố gắng không di chuyển
 - * Nói ít đi, lặng thinh
- * Hành động không sợ hãi, che giấu sự sợ hãi với mọi người
- * Tự khuyên giải, tự bảo mọi thứ rồi sẽ ổn, cố gắng bình tĩnh

HÌNH 12-9: Một nguyên mẫu của sự sợ hãi.

Sự sợ hãi được kích thích bởi nhiều tình huống (I) và gắn với nhiều phản ứng khác nhau (II).
Hình này liệt kê một số trước điều kiện và các hành vi gắn liền với sự sợ hãi.

Mặc dù chúng ta có thể phát triển các mối sợ hãi mới hầu như tại mọi thời điểm trong cuộc đời, nhưng một số nỗi sợ hãi vẫn liên quan tới tuổi tác. Ví dụ, trẻ em từ 6-9 tháng tuổi thường sợ người lạ (Stroufe & Waters, 1976). Nỗi sợ tiếng ồn có xu hướng gia tăng ở độ tuổi

từ 1-6, trong khi đó nỗi sợ các con vật gia tăng cho tới khi được 4 tuổi rồi sau đó không tăng nữa. Có một sự sợ hãi dường như gia tăng cùng tuổi tác đó là sợ các tình huống tưởng tượng. Một ví dụ về sự sợ hãi liên quan tới tuổi tác có thể thấy được trong phản ứng của bà mẹ Emmett Kelly khi nhìn thấy cậu con trai 5 tuổi đang ở trên đỉnh cột điện cao chót vót. Bà bị mất tinh thần do sợ hãi vì bà tưởng tượng ra các hậu quả khủng khiếp có thể diễn ra trong tình huống đó. Tuy nhiên, cậu con trai dung cảm 5 tuổi của bà lại chẳng hề tỏ ra sợ hãi bởi vì quá trình tưởng tượng của cậu chưa được phát triển tới mức có thể nghĩ tới các tình huống kinh khủng đó.

Các chức năng của sự sợ hãi.

Hãy tưởng tượng xem cuộc đời này sẽ ra sao nếu không có nỗi sợ hãi. Bạn có thể bước vào phòng thi khi chưa thuộc bài mà vẫn cảm thấy tự tin. Bạn có thể đi qua một nhà hàng xóm quý quyết nhất trong một đêm tối như mực mà vẫn cảm thấy an toàn. Nghe có vẻ hấp dẫn đấy chứ? Tuy nhiên, cuộc đời không có sự sợ hãi sẽ trở nên nguy hiểm hơn nhiều so với trò đùa của Kelly. Sự sợ hãi là điều rất quan trọng trong cuộc sống của chúng ta; nó giúp chúng ta tránh được các đối tượng và các tình huống nguy hiểm. Ví dụ, những người không biết bơi có thể sẽ sợ nhảy xuống chỗ nước sâu. Sự sợ hãi đó giúp họ kiềm chế trước các hoạt động đe dọa tới mạng sống.

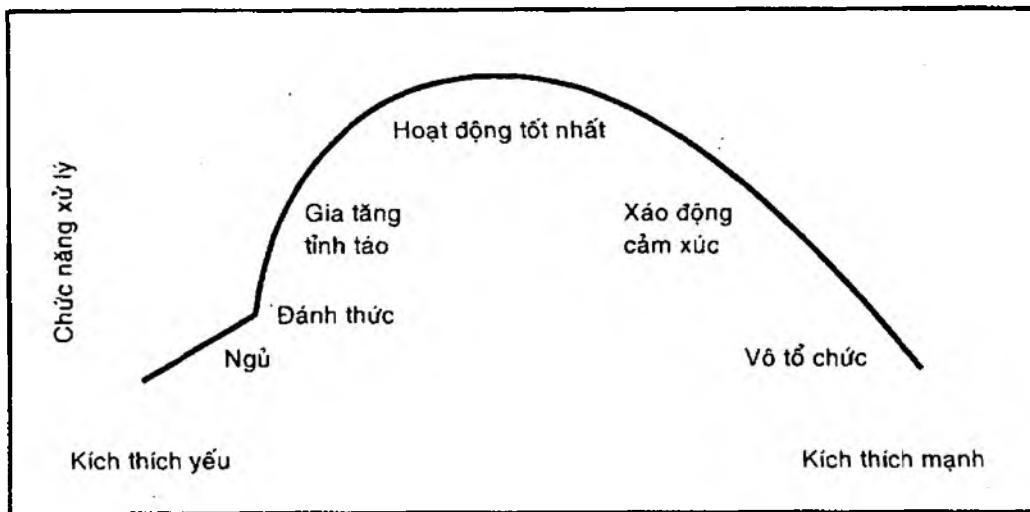
Sự sợ hãi cũng khiến cho cơ thể chuẩn bị để hành động. Tim đập nhanh, các cơ căng ra, chức năng tiêu hóa chậm lại, và epinephrine tiết vào trong máu khi chúng ta đối mặt với đối tượng khiến chúng ta sợ. Các thay đổi sinh lý đó cho phép chúng ta hành động nhanh và quyết đoán. Ngoài ra, sự sợ hãi thường dẫn tới việc củng cố các mối liên kết xã hội (Suomi & Harlow, 1976). Trẻ em đi tìm kiếm cha mẹ mình khi cảm thấy sợ hãi và sự sợ hãi khiến cho con người liên kết với nhau.

Vì vậy, mặc dù trải nghiệm về sự lo lắng có thể là không thoải mái, nhưng nó có thể có một vai trò xây dựng trong cuộc sống chúng ta. Tất nhiên, sự sợ hãi có thể trở thành kẻ hủy hoại. Các vấn đề này sinh khi chúng ta phát triển các nỗi sợ hãi vô lý về các đối tượng không thực sự nguy hiểm (xem Chương 14). Sự sợ hãi cũng có thể là kẻ phá hoại khi chúng ta trở nên tiêu tụy đi vì nó và không có khả năng kiểm soát hành vi của mình để đối phó với đối tượng làm chúng ta sợ.

Các phản ứng với sự sợ hãi và lo lắng

Nghiên cứu cho thấy rằng, sự sợ hãi ảnh hưởng tới nhận thức, hoạt động, và hành vi xã hội của chúng ta. Đối với nhận thức của chúng ta, Izard (1977) phát biểu rằng sự sợ hãi là cảm xúc có tính giới hạn nhất. Nó dẫn đến một “tâm nhìn hình ống”, ở đó con người phong tỏa mọi tác nhân kích thích ngoại trừ đối tượng làm họ sợ. Tư duy trở nên cứng nhắc và chỉ tập trung vào đối tượng liên quan tới nỗi sợ hãi. Tư duy cứng nhắc và đó có thể dẫn tới các hậu quả bi thương.

Sự lo lắng cũng ảnh hưởng đến hoạt động nhưng không theo cách mà nhiều người có thể trông đợi. Như chúng ta đã chứng minh, sự lo lắng được gắn liền với kích thích sinh lý. Theo **nguyên tắc Yerkes-Dodson (Yerkes-Dodson principle)**, mức độ kích thích hiệu quả nhất cho sự hoạt động tùy thuộc vào độ khó của nhiệm vụ. Kích thích ở một mức độ nào đó là cần thiết để thi hành tốt bất kỳ nhiệm vụ nào. Tuy nhiên, mặc dù các mức kích thích cao sẽ hỗ trợ để thực hiện các nhiệm vụ dễ, nhưng chúng sẽ cản trở việc thực hiện các nhiệm vụ khó (xem Hình 12-10).



HÌNH 12-10: Nguyên tắc Yerkes - Dolson.

Đồ thị này thể hiện mối quan hệ giữa sự kích thích và hành động. Cân có một kích thích đủ mạnh thì mới diễn ra hành động. Tuy nhiên nếu kích thích quá mạnh, chẳng hạn sợ hãi, thì sẽ khó có hành động diễn ra. Mức kích thích hiệu quả nhất tùy thuộc vào mức độ khó của nhiệm vụ.

Ngoài sự nhận thức và hoạt động, thì tương tác xã hội cũng bị ảnh hưởng bởi sự sợ hãi. Ở Chương 11 chúng ta đã thảo luận tương đối chi tiết một thí nghiệm chứng minh rằng sự sợ hãi khiến con người liên kết với nhau.

Một khía cạnh tiêu cực của sự lo lắng là nó có thể dẫn tới các triệu chứng như mất ngủ, buồn chán, kém linh hoạt, hay quên, và khiếp sợ (Gatchel & Baum, 1983). Các vấn đề này thường xảy ra khi con người cảm thấy vô vọng và không có khả năng đương đầu với một tình huống và các cảm giác của họ. Với các trường hợp nghiêm trọng thì có thể dẫn tới sự rối loạn cảm xúc trầm trọng (xem Chương 14).

2. Tình yêu (Love)

Năm 1923 hai chị em Eva và Mitzie Moore mang trò biểu diễn du xà tới rạp xiếc của John Robinson. Tim Emmett Kelly đậm đà tình thích khi xem Eva Moore lăng mạnh cái thân hình nhỏ bé, mảnh mai của cô trong không trung. Người phụ nữ trẻ này thật tài ba và dũng cảm. Chỉ có một vấn đề là: cô ta cũng có một người bảo hiểm, đó là cha cô - ông Moore. Ông không muốn những đứa con của mình xây dựng gia đình và từ bỏ nghiệp xiếc của họ. Tuy nhiên, Kelly vẫn đem lòng yêu thương và ngay sau đó ông và Eva đã có những cuộc hẹn bí mật. Tình yêu của họ tiến triển nhanh chóng mặc cho những lời gièm pha. Khi đoàn xiếc thành lập ở thị trấn Charlottesville, bang Virginia (Mỹ), thì đôi tình nhân này đã bỏ trốn tới nhà của một người truyền giáo và làm lễ cưới. Mặc dù tình yêu là một chủ đề phổ biến trong lịch sử, văn học, và ngay cả trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, nhưng nó lại thường né tránh con mắt của các nhà nghiên cứu khoa học. Chỉ tới thời gian gần đây các nhà nghiên cứu mới bắt đầu nghiên cứu tình yêu.

Bạn đã bao giờ thử định nghĩa tình yêu là gì chưa? Điều đó chẳng hề dễ chút nào, một phần là vì có nhiều kiểu tình yêu. Hãy xem xét tình yêu đôi lứa mà bạn dành cho người bạn đời, tình yêu cha mẹ dành cho con cái, tình yêu dành cho ông bà... Nhìn chung, các mối

quan hệ yêu đương đều có đặc điểm là một dạng hạnh phúc cá nhân; các mối quan hệ đó được xem là hạnh phúc là do sự hiện diện của đối tượng tình yêu (Shaver, Schwartz, Kirson, & O'Connor, 1987). Tình yêu được hình thành từ nhiều yếu tố khác nhau bao gồm sự thân mật (cảm giác gần gũi), sự đam mê (sự kích thích), và cam kết (Sternberg, 1986). Mỗi dạng tình yêu lại có một sự kết hợp khác nhau của các yếu tố trên. Một yếu tố khác của tình yêu thường bị xem nhẹ đó là sự hy sinh; sự hy sinh này có thể là thời gian, vật chất, hoặc sự từ bỏ các niềm đam mê khác để dành tình cảm cho người yêu. Trong thảo luận của chúng ta về thuyết bất hòa nhận thức trong Chương 16, chúng ta nhận thấy rằng mình sẽ coi trọng những yếu tố và những người mà mình hy sinh vì họ, hoặc những yếu tố mà mình nhường nhịn. Và chúng ta càng nhường nhịn nhiều thì chúng ta càng coi trọng người mà chúng ta hy sinh vì họ.

Mặc dù có thể nhận diện một số yếu tố của tình yêu, nhưng chúng ta thường gặp khó khăn để xác định xem tại sao mình lại yêu quý một người nào đó. Trong một buổi thảo luận tại lớp gần đây về đề tài tình yêu, tôi đã đưa ra một câu hỏi hóc búa cho một sinh viên đã miêu tả các cảm giác yêu đương của cô đối với bạn trai. Tôi hỏi: "Tại sao em lại yêu anh ấy?". Cô ta lấp bấp rồi đưa ra những lời lẽ tầm thường (anh ấy đẹp trai, tốt bụng, và vô tư), sau đó cô ta ngồi xuống. Tôi được gợi nhớ lại câu tuyên ngôn sau đây của Moreno (1977):

Về cơ bản có hai cách giải thích tại sao chúng ta lại có những tình cảm đặc biệt gọi là tình yêu. Một là, bằng cách khẳng định rằng những người mà chúng ta yêu quý sẽ xứng đáng được nhận sự quan tâm đặc biệt: "Nếu bạn biết rõ cô ta như tôi thì bạn sẽ phát hiện ra là cô ta thực sự đẹp biết chừng nào". Vấn đề đặt ra với kiểu giải thích này là những đặc điểm đặc biệt mà chúng ta thấy ở người mình nói yêu là rất hiếm, và không bao giờ ở cùng mức độ, như khi một người khác nhìn vào người mà không có tình yêu thương đương với người trong cuộc. Bởi vậy cho nên không chóng thì chầy, chúng ta sẽ phải viện tới một kiểu giải thích khác: "Tôi yêu cô ấy bởi vì tôi yêu cô ấy". Chúng ta từ bỏ sự kỳ vọng rằng người được mình yêu là thực sự đặc biệt, hoặc chúng ta cố gắng làm cho bản thân ta tin rằng người khác không thể nhìn thấy các phẩm chất thực sự của người ta yêu; chúng ta giải thích rằng người đó có ý nghĩa đặc biệt với ta chỉ bằng sự thật là chúng ta cảm nhận sâu sắc về họ, mà không cần quan tâm tới họ có được trói phú cho các phẩm chất đặc biệt hay không, và cũng không cần quan tâm tới người khác có thể phát hiện ra các phẩm chất đó hay không. Cách giải thích thứ hai này phổ biến hơn và luôn được đưa ra khi cách thứ nhất gặp khó khăn. Tất nhiên cách thứ hai này không mang tính chất giải thích chút nào (tr. 36-37).

Một khía cạnh thú vị (và đôi khi phiền toái) của tình yêu là, dường như trải qua thời gian thì tình yêu có nhiều khía cạnh. Nếu bạn có một mối quan hệ yêu đương lâu dài thì bạn có thể thấy rằng nó bắt đầu bằng sự đam mê, tìm hiểu, và sự sôi nổi. Khi mối quan hệ đó phát triển, thì bạn bắt đầu có các cảm giác được xem là "tự nhiên"; bạn không còn nhận được hoa hoặc những bức thư tình, tuy nhiên bạn vẫn cảm thấy chung tình với người mình yêu. Rồi có chuyện xảy ra phá tan sự hòa thuận của bạn; một đối thủ xuất hiện hoặc bạn đi xa để nghỉ một mình. Sự gián đoạn này dường như làm cháy lên niềm đam mê ban đầu; bạn lại nhận (hoặc gửi) hoa, thư v.v... Ellen Berscheid (1983) cho rằng, tình yêu đôi lứa tồn tại trong một thời gian tương đối ngắn. Nó nhanh chóng bị thay thế bởi tính dự đoán trước và sự phối hợp tạo nên một mối quan hệ thoải mái dấu rằng mối quan hệ đó vô cảm. Sự gián đoạn có thể nhen nhóm lại niềm đam mê cho mối quan hệ đó. Điều này cũng giải thích

tại sao bạn đột nhiên cảm thấy khao khát và yêu một người yêu cũ sau khi một mối quan hệ bị đổ vỡ. Vì vậy, tính chất dự đoán trước có thể là có ý nghĩa quan trọng cho một mối quan hệ êm đềm, tuy nhiên nó cũng có thể làm giảm mức cảm xúc trong mối quan hệ đó.

Học yêu (Learning to Love)

Tình yêu là một cảm xúc mà hầu hết chúng ta đều coi là tích cực và khát khao, và nhiều người dành hết cuộc đời để đi tìm nó. Một đặc điểm thú vị nhưng đáng buồn của tình yêu là sự thật những “người đi tìm tình yêu” rất khó khăn trải nghiệm tình yêu. Tuy nhiên, điều đó không phải là họ không có cơ hội để hình thành mối quan hệ yêu đương. Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng con người phải học, cách yêu (Fromm, 1956; Harlow, 1971). Khả năng trải nghiệm tình yêu và hình thành các mối quan hệ yêu đương bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi sự trải nghiệm trong quá khứ. Harlow (1971) đã chứng minh điều đó bằng cách cách ly những con khỉ con ra khỏi khỉ mẹ ngay sau khi sinh. Những con khỉ đó nhận được sự chăm sóc và dinh dưỡng đầy đủ, nhưng do chúng được nuôi cách ly nên chúng bị mất đi tình mẫu tử. Khi được 3 tháng, 6 tháng, và 2 năm tuổi, những con khỉ này được đưa đến chỗ các con khỉ khác cùng độ tuổi và người ta quan sát sự giao tiếp của chúng. Những con khỉ bị cách ly không thể hình thành các mối quan hệ bạn bè hay chơi với các con khỉ cùng độ tuổi. Chúng cũng không chấp nhận sự ve vãn của các con khỉ khác. Harlow cho rằng tình một số con khỉ cái bị cách ly để nghiên cứu xem chúng có thể phát triển được tình mẫu tử với con của chúng hay không; kết quả rất ngạc nhiên. Những con khỉ mẹ bị cách ly không biết cách chăm sóc hoặc cho con ăn. Và trong nhiều trường hợp, những “bà mẹ” này đối xử với con rất tàn bạo. Gần đây hơn, nghiên cứu đã cho thấy rằng, quá trình gắn bó cũng ảnh hưởng đến tình yêu ở người; những người đã trải nghiệm sự gắn bó an toàn và gần gũi hình thành các mối quan hệ yêu đương với các cảm xúc chân thực, hữu nghị và tích cực (Hazan & Shaver, 1987).

Emmett Kelly nhớ lại khi “phải lòng” Eva khi ông xem Eva bay trong không trung với trò đu xà. Câu chuyện của ông là sự gợi nhớ lại các trường hợp yêu bởi “tiếng sét ái tình”. Tuy nhiên hiện tượng yêu theo kiểu “mì ăn liền” này lại thường được tìm thấy nhiều trong các tiểu thuyết và thơ hơn là ở trong đời sống thực. Trong một nghiên cứu, 226 cặp đôi đính hôn được phỏng vấn, và chỉ có 8% nam giới và 5% nữ giới cho biết họ cảm thấy “sự hấp dẫn cơ thể mạnh mẽ” đối với người yêu của họ trong vòng hai ngày sau lần gặp đầu tiên (Wallin, 1953). Vì vậy, tình yêu đương như là một cảm xúc cần phải có thời gian để phát triển.

Các hiệu ứng của sự kích thích (Effects of Arousal)

Tuy nhiên, có các điều kiện cụ thể để dẫn đến tình yêu. Berscheid và Walster (1978) cho rằng tình yêu thường tuân thủ theo một qui trình giống như bất kỳ một cảm xúc nào khác. Nghĩa là, người ta trải nghiệm sự kích thích khi họ bên nhau, và họ qui nạp sự kích thích này là tình yêu. Giả thuyết này dẫn tới một sự dự đoán thú vị đã được kiểm nghiệm bởi Dutton và Aron (1974). Người làm thí nghiệm là một cô gái hấp dẫn, cô tiến lại phía những người đàn ông khi họ đi ngang qua một chiếc cầu. Trong một nửa số trường hợp, các đối tượng đi trên một chiếc cầu gỗ cũ kỹ ọp ẹp bắc giữa hai vách đá cao khoảng 230 feet (khoảng 80m). Còn tất cả các đối tượng khác đi qua một chiếc cầu vững chắc bắc ngang một con suối nhỏ, cầu chỉ cách mặt nước chừng 10 feet (3,5m). Người làm thí nghiệm đưa cho những đối tượng đàn ông xem bức ảnh một phụ nữ nhưng không cho thấy mặt, và yêu cầu các đối tượng xây dựng một câu chuyện về bức ảnh đó. Sau khi làm xong, cô cho các đối tượng biết tên, số điện thoại của nhân vật trong ảnh và nói với các đối tượng rằng họ có thể

gọi cho người đó nếu có bất kỳ câu hỏi nào. Có hai sự khác biệt trong phản ứng của hai nhóm. Một là, các đối tượng đã đi qua cây cầu ọp ẹp thì kể các câu chuyện liên quan tới tình dục nhiều hơn các đối tượng đã đi qua cây cầu chắc chắn. Hai là, sau khi nghiên cứu, các đối tượng đã đi qua cây cầu cũ ọp ẹp thường gọi diện tối người phỏng vấn nhiều hơn những đối tượng đi qua cây cầu chắc chắn. Chúng ta có thể giải thích các hiện tượng này như thế nào? Dutton và Aron lập luận rằng, việc đi qua cây cầu ọp ẹp đã kích thích các đối tượng. Trong hầu hết các trường hợp, mọi người đều diễn dịch sự kích thích đó là một nỗi sợ hãi. Tuy nhiên, khi các đối tượng gặp một người phụ nữ hấp dẫn, thì họ lại qui nạp sự kích thích của họ thành sự hấp dẫn hoặc sự kích thích tình dục. Mặt khác, những người đi qua cây cầu chắc chắn không bị kích thích, và vì vậy họ khó có thể trải nghiệm sự hấp dẫn khi gặp một phụ nữ xinh đẹp. Mặc dù sự giải thích này phù hợp với thuyết cảm xúc của Schatchter và Singer, nhưng vẫn có một sự giải thích thay thế khác, đó là người phụ nữ xinh đẹp làm giảm đi nỗi sợ hãi của những người đàn ông đang đi trên chiếc cầu ọp ẹp. Kết quả của việc giảm đi nỗi sợ là những người đó bị hấp dẫn bởi người phụ nữ xinh đẹp (Kenrick & Cialdini, 1977).

Khả năng cho rằng tình yêu say đắm có thể bắt nguồn từ việc nhận diện sai sự kích thích có một số ứng dụng hấp dẫn. Thông thường, những người yêu trẻ tuổi thường gặp phải sự can thiệp và không ủng hộ của các phụ huynh. Sự can thiệp và làm thất vọng đó có thể kích thích những người đang yêu – những người này có thể nhận diện sai nguyên nhân của sự kích thích đó là tình yêu. Vì vậy, các nỗ lực của cha mẹ nhằm phá vỡ tình yêu của con cái có thể vô tình làm gia tăng tình cảm yêu đương giữa những thanh niên bị ngăn cản. Chúng ta có thể thấy hiệu ứng này trong trường hợp của Kelly; cha của Eva cố gắng chia cách họ. Sự can thiệp này khiến hai người tổ chức các cuộc gặp bí mật và cuối cùng là họ đã cưới nhau... để rồi ly dị. Một khả năng kích thích khác bắt nguồn từ thuyết nhận thức của tình yêu đam mê đã được đưa ra bởi nhà triết học Ovid thời La Mã đồng thời là tác giả cuốn sách hồi đầu công nguyên nói về sự chinh phục trong tình yêu. Ovid cho rằng thời gian lý tưởng để đánh thức niềm đam mê ở một người phụ nữ là khi người đó đang mải mê xem các đấu sĩ thi đấu với nhau. Sự diễn dịch hiện đại của lời khuyên này sẽ là, sự kiện thi đấu sôi động kích thích người phụ nữ, và nhiệm vụ của người đàn ông si tình là làm cho người phụ nữ phải diễn dịch sự kích thích đó thành tình yêu hoặc sự kích thích tình dục. Thực tế, một điều thú vị là tình yêu của Kelly dành cho Eva trỗi dậy khi ông xem Eva biểu diễn các động tác điêu luyện và cũng không kém phần nguy hiểm trên xà đơn.

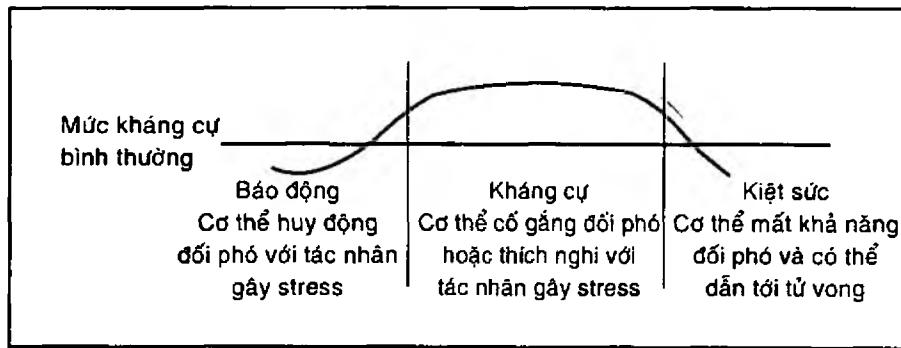
Chắc chắn tình yêu là một cảm xúc phức tạp. Các nhà khoa học xã hội mới chỉ tìm hiểu được sơ sơ về con đường dẫn đến tình yêu. Tuy nhiên, cần phải nhớ rằng, sự gần gũi với các thuyết căn bản về cảm xúc có thể giúp tìm hiểu các cảm xúc phức tạp hơn, chẳng hạn như tình yêu.

VI. STRESS

Khi Emmett Kelly 19 tuổi ông quyết định là sống ở nông trại như thế là đủ rồi; ông muốn có được sự sô nỗi và giàu có do thành thị mang lại. Do vậy, ông khăn gói quả mướp để tới thành phố Kansas. Tuy nhiên, cuộc sống nơi đô thành không giống như những gì Kelly từng nghĩ. Mọi thứ ở thành phố đều khác với cuộc sống nơi trang trại, và Kelly dành mấy ngày đầu để khám phá những điều xung quanh mình. Thời kỳ đầu khi mới tới thành

phố Kansas ông phải thay đổi công việc liên tục. Ông làm các khung ảnh, vẽ bên trong các thùng thép, lái chiếc xe tải kềnh càng và vẽ các con búp bê. Kelly hiếm khi có nhiều tiền, và đôi khi đi ngủ với cái bụng lép kẹp vì không có đủ tiền để mua thức ăn. Cuộc sống gấp gáp nơi đô thị cùng với những thay đổi to lớn trong công việc và lối sống đã khiến Kelly bị stress.

Khái niệm stress là khái niệm mà tất cả chúng ta đều quen dùng. Nhiều người sử dụng thuật ngữ *stress* để miêu tả một cảm giác hoặc cảm xúc. Tuy nhiên, stress lại không phải là một cảm xúc mà là một tiến trình mà bằng cách đó con người phản ứng lại với các sự kiện môi trường và tâm lý mà được nhận thức là sự đe dọa hoặc thách thức (Gatchel & Baum, 1983). Các sự kiện làm gia tăng mức stress được gọi là các *streesor* (tác nhân gây stress). Chúng được nhận thức là sự đe dọa; nhấn mạnh vào nhận thức có nghĩa là: một sự kiện có thể là một stressor (tác nhân gây stress) với người này nhưng với người khác lại không. Nhớ lại thảo luận của chúng ta về vai trò của sự đánh giá trong cảm xúc, người ta cho rằng, đánh giá đóng vai trò quan trọng trong việc quyết định stress (Lazarus & Folkman, 1987). Trong trường hợp này, sự đánh giá diễn ra theo hai bước. Trước hết, chúng ta đánh giá sự kiện này là nguy hại, đe dọa hoặc thách thức. Tiếp theo chúng ta định giá khả năng của mình để đối phó với sự kiện. Như ta có thể thấy, stress lớn nhất xuất hiện khi ta diễn dịch một sự kiện là nguy hại hoặc đe dọa, và quyết định rằng ta có ít khả năng hoặc phương cách để đối phó với tình huống đó. Ví dụ, việc di chuyển của Kelly tới thành phố Kansas là một stressor bởi vì ông lo lắng xem, làm thế nào để có thể trang trải được cuộc sống nơi đô thị và liệu ông có thể kiếm ra bạn bè được ở đó hay không. Sự di chuyển như vậy không được coi là đe dọa đối với một người có nhiều nguồn lực và đã quen biết nhiều người ở thành phố.



HÌNH 12-11:
Hồi chứng thích nghi chung

Hans Selye, một thầy thuốc người Canada, đã dành nhiều năm cho việc nghiên cứu sự phản ứng của cơ thể với stressor. Ông phát hiện ra rằng, sự phản ứng lại stress mà ông gọi là *hội chứng thích nghi chung* (*general adaptation syndrome*) (Hình 12-11) có tính hệ thống và có thể chia ra thành 3 giai đoạn (Selye, 1976). Trong suốt giai đoạn đầu (phản ứng cảnh báo - alarm reaction), cơ thể chuẩn bị để đối phó với stressor. Các hoóc-môn tuyến thượng thận chẳng hạn như epinephrine, hoặc adrenalin, (xem Chương 2) được tiết vào trong máu làm tim đập nhanh và thở gấp. Bởi vì nỗ lực chính của cơ thể được tập trung vào việc chuẩn bị để đối phó với stressor, nên sự chống cự của cơ thể tạm thời bị giảm sút. Nếu stressor tồn tại dai dẳng thì cơ thể đi vào *giai đoạn kháng cự* (*stage of resistance*). Trong giai đoạn này, cơ thể cố gắng đưa các nguồn lực khẩn cấp trở về một cấp độ bình thường hơn. Tuy nhiên, như bạn có thể thấy ở Hình 12-11, nếu stressor tiếp diễn, thì cơ thể sẽ hoạt động ở

một mức nào đó cao hơn mức bình thường. Nếu stressor biến mất trong giai đoạn này, thì cơ thể trở về mức hoạt động bình thường. Mặt khác, nếu tình huống sản sinh ra stress vẫn tiếp tục, thì *giai đoạn mệt mỏi* (*stage of exhaustion*) sẽ bắt đầu. Đó là điểm mà cơ thể bắt đầu kiệt sức, và nhiều triệu chứng phản ứng cảnh báo lại tái xuất hiện. Nếu stress có tính chất cao độ và stressor không bị mất đi nhanh chóng, thì con người có thể bị ôm nặng, hoặc thậm chí suy sụp và tử vong.

Theo Selye, hội chứng thích nghi chung xuất hiện, bất kể có stressor hay không. Stressor có thể là bên ngoài (như tiếng ồn lớn hoặc thời tiết khắc nghiệt), có thể là bên trong (như bệnh tật hoặc bị tổn thương về thể xác), có thể là cảm xúc (như xung đột, sợ hãi, hoặc giận dữ).

1. Nguyên nhân của stress (The Causes of Stress)

Phạm vi các sự kiện gây stress thì hầu như không có giới hạn. Mặc dù danh sách các stressor tiềm tàng dường như dài vô kể, nhưng có những đặc tính nhất định làm tăng mức stress xuất phát từ một tình huống nào đó. Chúng ta sẽ xem xét một cách khái quát các nhân tố đó: sự thay đổi, khả năng không đoán trước được, mất kiểm soát, và xung đột. (Ở Chương 18, chúng ta nghiên cứu stress khi nó liên quan tới các thay đổi môi trường).

Sự thay đổi (Change)

Có nhiều cách miêu tả cuộc đời Kelly ở thành phố, tuy nhiên rõ ràng là nó có liên quan tới nhiều sự thay đổi. Ông thay đổi chỗ ở, lối sống và cách ăn uống; bạn bè cũng thay đổi; và ông cũng thay đổi công việc rất nhiều lần. Kelly thích thú với một số thay đổi đó, tuy nhiên, cũng có những thay đổi khiến ông không thoải mái. Tất cả chúng ta đều trải nghiệm rất nhiều thay đổi trong suốt cuộc đời; chúng ta mong đợi những thay đổi này nhưng lại muốn né tránh các thay đổi khác. Tuy nhiên, có thể chúng ta sẽ ngạc nhiên khi biết rằng bản thân sự thay đổi là một stressor, cho dù đó là thay đổi tích cực hay tiêu cực.

Thomas Holmes và đồng nghiệp của ông (Holmes & Masuda, 1974; Holmes & Rahe, 1967) đã nghiên cứu hàng nghìn tiền sử bệnh án và phỏng vấn y học rồi sau đó đặt câu hỏi với hơn 400 người, cả nam và nữ để nhận diện các sự kiện gây stress. Dựa trên nghiên cứu của họ, các nhà nghiên cứu đã phát triển Thang sự kiện cuộc sống (Life Events Scale) (xem Bảng 12-2) với mục đích để gán các giá trị của stress cho các sự kiện trong cuộc sống. Có thể thấy từ danh sách này, điều xuyên suốt là mỗi sự kiện đều liên quan tới một số *thay đổi* trong đời sống của một cá nhân. Mặc dù nhiều sự kiện là tiêu cực (cái chết của người thân, bị đuổi việc), nhưng cũng có một số sự kiện rõ ràng là tích cực (đạt được thành tích cá nhân, đi nghỉ). Holmes lập luận rằng stress có liên hệ trực tiếp tới việc ôm nặng, và ông cho rằng Thang sự kiện cuộc sống có thể dùng để dự đoán khi một cá nhân có nguy cơ bị ôm nặng. Đặc biệt, ông đã dự đoán các cá nhân ghi hơn 300 điểm trong thời gian một năm thì sẽ có nguy cơ cao bị gục ngã bởi một trận ôm trong năm tiếp theo.

Mặc dù có một số chứng cứ chỉ ra mối liên hệ giữa các sự kiện của cuộc sống với stress và ôm đau, tuy nhiên cũng có một số sự chỉ trích về các tiếp cận này. Nhiều chỉ trích tập trung vào các đặc điểm của Thang sự kiện cuộc sống (ví dụ: các giá trị gán cho các sự kiện và sử dụng việc nhớ lại). Các chỉ trích khác nghi ngờ sự tập trung vào các sự kiện *chính* của cuộc sống. Các sự kiện chính này là các sự kiện hiếm khi xảy ra và chúng ta thường có sự hỗ trợ to lớn từ xã hội khi chúng xảy ra. Ví dụ, sau khi cặp song sinh nhà tôi ra đời, tôi

nhanh được quá nhiều các cuộc gọi và các cuộc viếng thăm chúc mừng (đôi khi là những lời an ủi) đến nỗi phải mất một tháng trời thì tôi mới có thời gian để cân nhắc sự ảnh hưởng mà những niềm vui đó tác động lên đời sống của tôi.

BẢNG 12-2: THANG SỰ KIỆN CUỘC SỐNG

Sự kiện cuộc sống	Giá trị của stress	Sự kiện cuộc sống	Giá trị của stress
Vợ/chồng qua đời	100	Con gái hoặc con trai bỏ nhà đi	29
Lì dị	73	Rắc rối với nhà vợ/chồng	29
Ly thân	65	Thành tích cá nhân nổi bật	28
Ô tù	63	Vợ bắt đầu hoặc chấm dứt làm việc	26
Người thân trong gia đình qua đời	63	Bắt đầu hoặc kết thúc năm học	26
Bản thân bị bệnh hoặc bị thương	53	Thay đổi điều kiện sống	25
Kết hôn	50	Sửa lại thói quen cá nhân	24
Bị sa thải	47	Rắc rối với sếp	23
Hòa giải hôn nhân	45	Thay đổi số giờ hoặc điều kiện làm việc	20
Nghỉ hưu	45	Thay đổi chỗ ở	20
Sự thay đổi sức khỏe của thành viên gia đình	44	Chuyển trường	20
Mang thai	40	Thay đổi thói quen tiêu khiển	19
Khó khăn về tình dục	39	Thay đổi những hoạt động tôn giáo	19
Có thêm thành viên mới trong gia đình	39	Thay đổi những hoạt động xã hội	18
Điều chỉnh lại công việc	39	Nợ hoặc khoản vay ít hơn 10,000\$	17
Thay đổi về tình hình tài chính	38	Thay đổi thói quen ngủ	16
Bạn thân qua đời	37	Thay đổi số thành viên trong những buổi họp mặt gia đình	15
Thay đổi công việc	36	Thay đổi thói quen ăn uống	15
Thay đổi số lần cãi nhau với vợ/chồng	35	Kì nghỉ	13
Nợ quá 10,000\$	31	Giáng sinh	12
Bị tịch thu tài sản do nợ	30	Những vi phạm pháp luật nhỏ	11
Thay đổi chức vụ trong công việc	29		

Mặc dù các sự kiện chính là rất hiếm và xuất hiện cách xa nhau, nhưng những điều phiền muộn nhỏ thì dường như là “bạn” đồng hành của chúng ta. Những phiền muộn nhỏ đó có thể là: khi bạn không thể khởi động được xe, ly cà phê đổ tràn ra cuốn vở, hoặc người bạn cùng phòng luôn lấy quần áo của bạn để mặc. Rất ít người tới giúp chúng ta khi chúng ta gặp những phiền muộn nhỏ này. Tuy nhiên, các sự kiện này có thể gây stress mạnh hơn các sự kiện chính mà Holmes và Rahe đã xác định hay không?

Richard Lazarus và các đồng nghiệp của mình đã nghiên cứu ảnh hưởng của các sự kiện

nhỏ nhưng diễn ra thường xuyên đối với sự đau ốm (Lazarus, 1981; Lazarus & Delongis, 1983). Lazarus xác định được hai dạng các sự kiện hàng ngày có liên quan tới sự thay đổi. Về mặt tiêu cực là các điều phiền muộn (hassle), đó là “các sự kiện chọc tức, gây bức xúc hoặc làm đau đớn xuất hiện trong các giao tiếp hàng ngày với môi trường”. Các nỗi phiền toái phổ biến là thất lạc hoặc bị mất đồ đạc, có quá nhiều việc phải làm, và lo lắng về diện mạo cơ thể. Về mặt tích cực là những *phấn khích* (*uplift*), bao gồm sự thoái mái khi hoàn thành một nhiệm vụ, khi đi thăm hoặc gọi điện cho bạn bè, và cảm giác khỏe mạnh.

Lazarus đã chọn 100 người làm mẫu (48 nam, 52 nữ) chủ yếu ở độ tuổi trung niên, thuộc tầng lớp trung lưu và là người da trắng. Khi mới bắt đầu và khi kết thúc một năm nghiên cứu, các đối tượng diễn vào Thang sự kiện cuộc sống. Trong khi nghiên cứu, mỗi tháng các đối tượng chỉ ra các điều phiền toái và các điều phấn khích xuất hiện trong tháng. Lazarus cũng thu thập những thông tin về sức khỏe thể chất và tâm tính của các đối tượng trong thời gian tiến hành nghiên cứu.

Con số những phát hiện thú vị đã vượt ra khỏi phạm vi của nghiên cứu này. Trước hết, Lazarus phát hiện ra rằng các điều phiền toái “hóa ra lại là những tác nhân dự báo tốt hơn nhiều về sức khỏe thể chất và tâm lý so với các sự kiện của cuộc sống” (1981, tr. 62). Những người phải đối mặt với những điều phiền toái một cách thường xuyên và mạnh thì có sức khỏe kém nhất, trong khi đó mối liên hệ giữa các sự kiện chính của cuộc sống với sức khỏe lại rất mờ nhạt. Thực tế, nghiên cứu cho thấy rằng, đối với phụ nữ thì các niềm phấn khích có ảnh hưởng tiêu cực tạm thời tới cảm xúc và sức khỏe tinh thần.

Mặc dù nghiên cứu này ủng hộ quan điểm cho rằng bản thân sự thay đổi có thể dẫn tới stress và góp phần cảnh báo cả về thể chất và tinh thần, nhưng Lazarus kết luận rằng: “Không phải là các sự kiện lớn và mạnh mẽ tạo ra sự khác biệt mà chính những gì diễn ra hàng ngày, dù được hay không được kích thích bởi các sự kiện chính, mới là nguyên nhân của sự khác biệt đó” (1981, tr. 62). Gần đây, một phát hiện lý thú cho rằng thông báo của Lazarus có thể không hoàn toàn đúng (Caspi, Bolger, & Eckenrode, 1987). Nghiên cứu này xem xét các ảnh hưởng của cả các sự kiện lớn và các sự kiện nhỏ của cuộc sống đối với các mức độ stress. Các nhà nghiên cứu này phát hiện thấy các mức stress cao nhất khi đồng hành với stress sinh thái lâu dài, chẳng hạn như tội ác của nhà hàng xóm, tiếng ồn, chỗ ở tồi tệ, và đông người. Tuy nhiên, điều thú vị nhất xuất phát từ quan điểm của thảo luận hiện tại của chúng ta là, các đối tượng nữ trong nghiên cứu đã trải nghiệm các sự kiện lớn của cuộc sống trong một năm trước đó thì ít bị phiền muộn bởi những điều phiền toái nhỏ nhặt. Các nhà nghiên cứu cho rằng, những điều phiền toái nhỏ được xem là ít phiền toái hơn khi chúng ta so sánh chúng với một sự kiện lớn của cuộc sống mà chúng ta mới trải nghiệm gần đây. Tương tự như vậy, khi chúng ta đã biết cách giải quyết các sự kiện lớn của cuộc sống thì chúng ta được chuẩn bị tốt hơn để giải quyết những điều phiền toái nhỏ. Đó là những ý tưởng thú vị nhưng cần phải nghiên cứu tiếp trước khi chúng ta xác định các sự kiện lớn của cuộc sống là yếu tố “miễn dịch” chống lại các điều phiền toái nhỏ nhặt hàng ngày.

Cuối cùng, trước khi chúng ta qui cho sự thay đổi là “thủ phạm”, thì chúng ta phải biết rằng thiểu thay đổi cũng có thể dẫn đến stress. Chúng ta đã thấy trong Chương 5 rằng việc bị làm mất cảm giác hoặc bị cô lập về mặt xã hội vốn được khắc họa là do thiếu sự kích thích cũng có thể dẫn đến stress nặng. Tương tự như vậy, sự buồn chán và đơn điệu có thể khiến người ta phiền muộn. Thực tế, Kelly viết rằng ông chán nản và mất ngủ vì cuộc sống

ám đạm của ông nơi trang trại. Chính sự buồn chán đã khiến ông đi tìm sự thay đổi và chuyển đến thành phố Kansas. Nhìn xa hơn, một nhà nghiên cứu đã thông báo rằng nếu một người trông đợi sự thay đổi, thì không có sự thay đổi nào có thể thực sự gây nên stress mạnh hơn sự thay đổi được mong đợi (Graham, 1974). Bạn có thể hiểu được điều này nếu bạn đã từng dành thời gian để chuẩn bị cho một kỳ thi và rồi sau đó bạn biết được rằng cuộc thi đó bị hoãn lại, hoặc nếu đã có một kỳ nghỉ mà bạn trông đợi từ lâu nhưng rồi sau đó bị hủy bỏ.

Mặc cho các đánh giá đó (qualification), rõ ràng là sự thay đổi trong nhiều tình huống có thể gây ra nhiều stress. Sự thay đổi, dù là tích cực hay tiêu cực, đều đòi hỏi cá nhân có các điều chỉnh về thể chất và tâm lý. Những điều chỉnh này có những yêu cầu cụ thể đối với cơ thể và mỗi yêu cầu đó được trải nghiệm như là bị stress. Sự thay đổi cũng làm cho cuộc sống của chúng ta ít có thể đoán trước được và làm giảm các cảm giác kiểm soát của chúng ta. Như chúng ta sẽ thấy ngay bây giờ, cả hai nhân tố đó đều là stressor.

Khả năng không thể đoán trước (Unpredictability)

Mặc dù tất cả những thay đổi đều dẫn đến stress, nhưng chúng ta có thể dự đoán và chuẩn bị cho một số sự kiện; còn các sự kiện khác là không thể đoán trước được. Ví dụ, bạn biết rằng bạn sẽ tốt nghiệp đại học vào một ngày cụ thể, và nếu bạn lên kế hoạch cho đám cưới của mình thì bạn có thể biết được sẽ còn bao nhiêu ngày nữa sẽ tổ chức lễ cưới. Tuy nhiên, có nhiều sự kiện xảy ra mà không thể đoán trước được.

Khả năng không thể đoán trước sẽ gây ra stress bởi vì bạn không thể lên kế hoạch cho các sự kiện ngẫu nhiên đó – bạn phải luôn sẵn sàng. Một trong những ví dụ rõ ràng nhất về khả năng không thể đoán trước xuất hiện trong công việc của những nhân viên kiểm soát không lưu. Hãy tưởng tượng bạn là một nhân viên kiểm soát không lưu ở một sân bay, ở đó trung bình cứ mỗi 20 giây lại có một máy bay cất hoặc hạ cánh. Mặc dù một số chuyến bay đã được đặt lịch nhưng vẫn còn nhiều chuyến không có lịch trước. Martindale (1976) đã so sánh các hồ sơ y bạ của 4.000 nhân viên kiểm soát không lưu với hồ sơ của các phi công cấp hai – những người thường có các công việc không thay đổi và có thể đoán trước được. Những người kiểm soát không lưu dễ bị cao huyết áp hơn, hay lo lắng hơn, dễ bị viêm đường tiêu hóa và dễ bị trầm cảm.

Mất kiểm soát (Lack of Control)

Sau khi vượt qua những nỗi sợ hãi ban đầu, Kelly cảm thấy yêu thích cuộc sống nơi thành phố. Ông có thể chọn địa điểm và các món ăn vì ở thành phố có nhiều nhà hàng. Ông có thể quyết định trò giải trí mà ông thích. Ông gặp được nhiều người để từ đó lựa chọn và kết bạn. Và ông phát hiện ra rằng nếu ông không thích một công việc nào đó thì ông có thể đi tìm một công việc khác. Tóm lại, Kelly nhận thấy rằng sự đa dạng của thành phố đã cho ông cơ hội để kiểm soát được số phận và cuộc đời ông. Các cơ hội kiểm soát có thể làm giảm stress mà Kelly lẽ ra đã phải trải nghiệm ở thành phố nếu không có các cơ hội đó.

Để nghiên cứu các hiệu ứng của kiểm soát, những người lớn tuổi ở một nhà dưỡng lão được tạo cơ hội kiểm soát nhiều hơn với cuộc sống hàng ngày của họ (Langer & Rodin, 1976). Những người này có thể lựa chọn món ăn, chăm sóc cây cối và quyết định cách thức bố trí đồ đạc trong phòng. Một nhóm khác được đối xử theo tiêu chuẩn qui định của nhà dưỡng lão. Kết quả của nghiên cứu này cho thấy rằng, những người có quyền kiểm soát cuộc

sống của họ trở nên nhanh nhẹn và thích hoạt động hơn những người không có quyền kiểm soát. Những người có quyền kiểm soát cũng cho thấy sức khỏe của họ thực sự được cải thiện tốt hơn nhiều so với những người không có quyền kiểm soát. Thực tế, trong 18 tháng nghiên cứu, chỉ có 15% bệnh nhân có quyền kiểm soát cuộc sống bị chết; trong khi đó có tới 30% bệnh nhân của nhóm đối chứng bị chết.

Có nhiều sự kiện trong môi trường sống của chúng ta có thể dẫn tới stress bởi vì chúng tập trung vào khả năng dễ bị tổn thương và mất kiểm soát của chúng ta. Ví dụ, các thảm họa thiên nhiên như động đất, sự cố hạt nhân như ở Chernobyl khiến cho nhiều người bị stress sau khi sự kiện đó đã qua đi trong một thời gian dài. Một hiệu ứng tương tự được thấy ở các nạn nhân của các vụ phạm tội (Normoyle & Lavrokes, 1984). Những người bị cướp, bị hiếp dâm, hoặc bị tấn công không chỉ chịu đau đớn về thương tổn lúc đó mà họ còn bị ảnh hưởng về sau này. Các chứng cứ cho thấy rằng họ không kiểm soát được môi trường sống và cơ thể mình. Do vậy, các ảnh hưởng lâu dài của các hành động đó có thể tương đương hoặc lớn hơn các ảnh hưởng ban đầu.

Người ta vẫn chưa biết rõ được tại sao sự kiểm soát lại làm giảm stress. Có quan điểm cho rằng có được quyền kiểm soát sẽ làm tăng khả năng dự đoán các sự kiện và cho phép con người cảm thấy được chuẩn bị tốt hơn để đối phó với môi trường (Pervin, 1963). Dù lý do có là gì đi nữa thì chúng ta cũng biết được rằng mức độ kiểm soát của con người đối với cuộc sống có ảnh hưởng đến mức độ stress mà họ trải nghiệm.

Xung đột (Conflict)

Kelly đã có một lựa chọn quan trọng khi ông phát hiện ra rằng ông có thể phải đóng vai chú hề trong đoàn xiếc: Liệu ông có đóng vai chú hề mặt trăng giống như những người khác hay là ông sẽ xây dựng chú hề với tính cách mới? Mặc dù có nhiều quan điểm mạnh mẽ ủng hộ cho mỗi vai diễn, nhưng Kelly đã phải chọn một – ông không thể chọn cả hai. Đó là một ví dụ về **xung đột** – một trạng thái xuất hiện khi một người bị thúc đẩy để chọn một trong hai hay nhiều mục tiêu hoặc quá trình hành động có tác động lẫn nhau. Nghĩa là khi chọn mục tiêu hoặc quá trình này thì nó sẽ tự động loại trừ mục tiêu hoặc quá trình hành động kia.

Một số xung đột xuất hiện hầu như mỗi khi bạn quyết định một lựa chọn; mức độ xung đột bị ảnh hưởng bởi sự hấp dẫn của mỗi lựa chọn và bởi mức tương đương về sự hấp dẫn của các lựa chọn.

Xung đột đã được phát hiện là một trong các điều kiện gây ra stress cho con người. Mặc dù có nhiều tình huống mà ở đó một người trải nghiệm sự xung đột, nhưng các nhà nghiên cứu đã xác định được 4 dạng loại hình xung đột chủ yếu (Lewin, 1931; Miller, 1944). Khi định nghĩa các dạng này, họ đã tập trung vào các xu hướng của con người đối với việc tiếp cận hoặc né tránh một mục tiêu.

1. Xung đột Tiếp cận- né tránh. Sau khi Kelly đã trở thành một chú hề nổi tiếng với vai hề Willie, ông vẫn có các cơ hội để đóng phim. Điều đó làm ông phấn khích, vì như vậy sẽ có hàng triệu người có thể xem được ông đóng, và nó cũng mang lại cho ông nhiều tiền bạc. Tuy nhiên, việc trở thành một diễn viên điện ảnh sẽ khiến Kelly phải rời bỏ rạp xiếc vào một khoảng thời gian nhất định. Ông yêu thích được làm việc với những người của rạp xiếc và được tiếp xúc trực tiếp với khán giả. Vì vậy, Kelly lại phải đổi mới với việc quyết định giữa hai lựa chọn hấp dẫn.

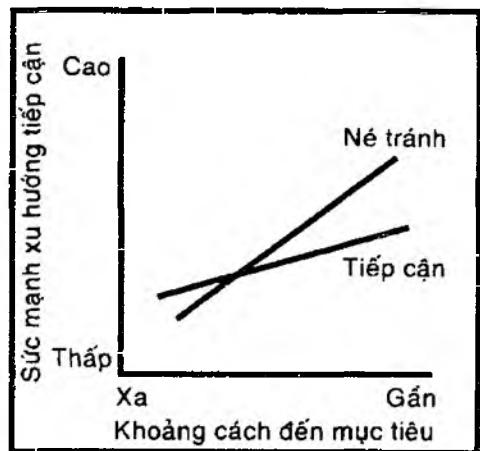
Đây là một ví dụ về cách xung đột tiếp cận-tiếp cận có liên quan tới một lựa chọn giữa hai mục tiêu hấp dẫn. Về lý thuyết, thì xung đột này dễ giải quyết, bởi vì đó là một tình huống “không thua thiệt” – lựa chọn kiểu gì cũng vẫn được thưởng. Tuy nhiên, bất kỳ ai đã từng phải lựa chọn giữa hai công việc tốt được mời chào đều biết rằng dạng xung đột này có thể dẫn đến stress.

2. Xung đột Né tránh- né tránh. Dạng xung đột này xuất hiện khi con người phải lựa chọn một trong hai mục tiêu không hấp dẫn. Dạng xung đột này thì khó giải quyết. Vì vậy, những người gặp phải tình huống này thường tìm cách trì hoãn đưa ra quyết định. Đôi khi họ hy vọng rằng nếu họ trì hoãn đủ lâu, thì họ có thể thoát khỏi được tình huống đó hoặc sẽ có một điều gì đó xảy ra và sẽ quyết định giúp họ.

3. Xung đột Tiếp cận- né tránh. Công việc đầu tiên của Kelly ở rạp xiếc có liên quan tới vai hè. Điều đó đã tạo ra nhiều xung đột cho ông. Về mặt tích cực, ông có thể làm việc cho rạp xiếc và có thể linh lương hàng tháng. Tuy nhiên, về mặt tiêu cực, thì Kelly chẳng biết gì về diễn hè và ông thực sự muốn trở thành một nghệ sĩ du xá. Xung đột tiếp cận - né tránh chỉ liên quan tới một mục tiêu vừa hấp dẫn vừa không hấp dẫn. Mong muốn của con người để vừa đạt được mục tiêu vừa né tránh nó khiến họ rơi vào xung đột.

4. Xung đột Tiếp cận - né tránh kép. Dạng xung đột này xuất hiện khi một người phải lựa chọn một trong hai mục tiêu, mỗi mục tiêu vừa có các yếu tố tích cực vừa có yếu tố tiêu cực. Ví dụ, khi còn là một thiếu niên, Kelly đã phải lựa chọn giữa việc ở lại trang trại hoặc đi lên thành phố. Ở trang trại Kelly có nhiều bạn bè (+) và có sự an toàn (+) nhưng ông lại thấy buồn tẻ (-). Mặt khác, thành phố Kansas có sự sôi nổi (+) có nhiều công việc (+), nhưng ông lại không có bạn bè ở đó (-). Xung đột tiếp cận - né tránh kép là dạng phổ biến nhất trong 4 dạng mà chúng ta đã thảo luận, bởi vì rất hiếm khi con người gặp phải các mục tiêu hoàn toàn tích cực hoặc hoàn toàn tiêu cực. Thực tế, có nhiều xung đột bên ngoài đường như chỉ đơn giản là xung đột tiếp cận - tiếp cận nhưng có thể thực sự được xem như xung đột tiếp cận né tránh kép, bởi vì việc lựa chọn mục tiêu này (+) cũng có nghĩa là từ bỏ mục tiêu khác (-).

Như tất cả chúng ta đều biết, các xung đột có thể rất khó giải quyết được. Thật không may, chúng ta càng trì hoãn lâu trong giải quyết xung đột thì stress và sự lo lắng càng gia tăng. Một điểm thú vị về hầu hết các xung đột là chúng ta càng tiến gần tới mục tiêu thì lực tiếp cận và né tránh càng lớn. Như có thể thấy ở Hình 12-12, sức mạnh của các xu hướng né tránh gia tăng với tốc độ nhanh hơn sức mạnh của các xu hướng tiếp cận. Nói cách khác, bạn càng tiến gần tới việc ra quyết định thì bạn sẽ càng bị chi phối bởi các tính chất tiêu cực của sự lựa chọn đó. Có thể bạn đã trải nghiệm điều này khi chọn trường đại học để học: Nếu ngay từ đầu bạn biết được rằng mình được chấp nhận tại hai trường yêu thích nhất,



HÌNH 12-12:

Hình minh họa xu hướng tiếp cận và né tránh khi con người tiến gần tới mục tiêu. Cả hai xu hướng tiếp cận và né tránh đều làm gia tăng việc con người trì hoãn tiếp cận gần hơn khi gần tới mục tiêu, nhưng xu hướng né tránh tăng nhanh hơn xu hướng tiếp cận.

thì bạn sẽ cảm thấy rất hạnh phúc và cảm thấy việc quyết định sẽ dễ dàng. Tuy nhiên, khi ngày quyết định đến gần, thì bạn nhận thấy càng khó khăn hơn trong việc lựa chọn. Sự thật đó không chỉ làm gia tăng stress gắn liền với xung đột, mà như chúng ta sẽ thấy ở Chương 16, nó còn làm gia tăng mức độ khó khăn khi đưa ra quyết định cuối cùng.

2. Phản ứng đối với stress (The Reactions to Stress)

Tất cả chúng ta đều trải nghiệm stress nhiều lần trong ngày. Thực tế, một số người tìm kiếm các tình huống gây ra stress bằng cách chơi các môn thể thao như nhảy dù hoặc đi xem các bộ phim rùng rợn. Trong hầu hết các trường hợp, stress không ở mức độ đặc biệt cao, và nếu như nó gây khó chịu quá, thì chúng ta sẽ thực hiện các biện pháp để làm giảm stressor đó. Tuy nhiên, một số người phải chịu các mức stress cao hoặc các giai đoạn stress lâu dài khiến họ phát triển các triệu chứng thể chất và tâm lý nghiêm trọng. Chúng ta hãy nghiên cứu một số triệu chứng như vậy. Trước hết, chúng ta sẽ đi xem xét khái quát các phản ứng của cơ thể và sau đó nghiên cứu các phản ứng hành vi.

Các nhân tố tâm lý tác động đến điều kiện thể chất (Psychological Factors Affecting Physical Condition)

Một số sinh viên đại học cần phải biết rằng stress có thể khiến cho con người bị ốm về thể chất. Bất cứ người nào đã phải chuẩn bị cho một kỳ thi quan trọng đều biết rằng stress có thể dẫn đến tình trạng ăn mất ngon, mất ngủ, và đau đầu. Đó là sự đau yếu về thể chất mà stress là một nguyên nhân. Danh sách những rối loạn khá dài và bao gồm một loạt các bệnh tật.

Một trong những rối loạn phổ biến nhất đi kèm với stress là là *viêm đường tiêu hóa* (*peptic ulcer*). Những chỗ viêm là những chỗ bị tổn thương hoặc những lỗ hình thành trong dạ dày hoặc phần trên của ruột non. Những lỗ này xuất hiện là do dịch acid của dạ dày tiết ra quá nhiều, gây “ăn mòn” lớp màng của đường tiêu hóa. Những viêm nhiễm đó thường được xem như “bệnh của giới quản lý”, và người ta đã từng nghĩ rằng stress gắn liền với việc ra quyết định là thủ phạm gây ra hiện tượng dư acid. Tuy nhiên, các nghiên cứu sâu hơn cho thấy rằng, việc kiểm soát và ra quyết định không phải là nguyên nhân của các viêm nhiễm đó (Weiss, 1972). Mà chính áp lực xuất hiện từ nhu cầu ứng phó nhanh trong một thời gian dài, và tính bất định đồng hành với việc cần phải lựa chọn một phản ứng hiệu quả mới là nguyên nhân của các viêm nhiễm đó.

Những rối loạn khác bao gồm cả bệnh hen suyễn, cao huyết áp, đau đầu, và bệnh tim. Ví dụ, một nhóm nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những người góa bụa dễ bị chết vì bệnh tim hơn những người bình thường khác; điều này đặc biệt đúng trong vòng sáu tháng sau cái chết của người bạn đời (Stroebe & Stroebe, 1983). Thậm chí stress còn được liên hệ tới bệnh ung thư và tốc độ lớn của khối u (Sklar & Anisman, 1981).

Stress làm cho con người bị đau ốm theo một số cách sau đây. Một là, do cơ thể phải huy động để đối phó với stress, nên khả năng chống đỡ với bệnh tật bị giảm sút. Hai là, con người có thể quá bận tâm hoặc bị suy nhược với stress nên họ không nhận ra được hoặc không giải quyết được các triệu chứng gây đau ốm. Chúng ta không biết chính xác được nhân tố nào gây ra sự đau ốm cụ thể ở một người. Nghĩa là, tại sao có người lại bị cảm lạnh khi buồn lo trong khi người khác lại bị các chứng viêm? Một phần của câu trả lời này có thể dính dáng đến sự yếu đuối của thể trạng. Nghĩa là, con người có thể sinh ra với một chỗ yếu

trong dạ dày, hoặc chỗ yếu đó phát triển sau khi sinh. Khi con người bị stress, thì các triệu chứng này thể hiện ra ở chỗ yếu sẵn có của dạ dày và một chỗ viêm xuất hiện. Những người khác hay bị cảm lạnh, là do stress làm giảm khả năng miễn dịch của họ khiến họ bị cảm lạnh. Một nhân tố khác của những viêm nhiễm có thể là môi trường hoặc nền văn hóa nơi chúng ta sống. Một số vi khuẩn hoặc vi-rút cụ thể có nhiều ở môi trường này nhưng ở môi trường khác thì lại ít, và khả năng miễn dịch bị suy giảm sẽ tạo điều kiện để các vi khuẩn phổ biến đó kiểm soát các hệ thống trong cơ thể chúng ta, tạo điều kiện cho các bệnh phát triển.

Dạng thức hành vi có chiều hướng gây ra bệnh mạch vành (Coronary-Prone Behavior Pattern)

Stress không chỉ gây ra những thay đổi trong cơ thể chúng ta mà còn có thể khiến chúng ta hành động. Một số người thì tìm cách “chạy trốn tất cả” khi họ cảm thấy có áp lực gia tăng. Những người này có thể lái xe để thư giãn hoặc tham gia một thú vui nào đó để giảm căng thẳng. Có người thì tìm tới rượu và ma túy khi họ cảm thấy bị áp lực. Tuy nhiên, một số người có thể đối phó với stress bằng cách trở nên cạnh tranh và thù địch. Những người này thường cảm thấy những áp lực về thời gian ngày càng gia tăng để “hoàn thành công việc” và họ cảm thấy bị áp đảo bởi các yêu cầu của ngoại cảnh. Ước muốn đạt thành tích của họ gia tăng và hành động của họ và dạng thức lời nói của họ trở nên sôi động và vội vã hơn. Những người như vậy tạo ấn tượng về kiểu người đang tiếp tục sử dụng “năng lượng thần kinh” với một mục tiêu duy nhất là đạt được thành tích (Friedman & Rosenman, 1974). Nhóm những hành vi giống nhau này được gọi là **hành vi tuýp A (Type A behavior)** hoặc *dạng hành vi có thiên hướng gây bệnh mạch vành (coronary-prone behavior pattern)* bởi vì những người hành xử theo cách này dễ trở thành nạn nhân của những cơn đau tim hơn những người không đối phó với stress theo cách đó. Những nghiên cứu trước đây tập trung vào nam giới, nhưng những nghiên cứu gần đây hơn (Matthews & Carra, 1982) phát hiện ra rằng, những phụ nữ tuýp A cũng thể hiện những kiểu hành vi như nam giới tuýp A. Dạng tuýp B đã được định nghĩa là sự vắng mặt của các hành vi đó (xem Bảng 12-3). Một số nhà nghiên cứu (Fontana và những người khác, 1987) cho rằng những người tuýp A được sinh ra với các mức năng lượng và kích thích cao hơn những người tuýp B. Năng lượng này được rót vào các hoạt động nhằm đạt thành tích ở giai đoạn khá sớm. Các nhà nghiên cứu khác lại lập luận rằng hành vi tuýp A là một phản xạ đối với stress do học tập mà có (Glass, 1977). Người tuýp A thường như thường cố gắng kiểm soát tình huống. Mặc dù điều này có thể điều chỉnh trong một số trường hợp, nhưng nó không thể được kiểm soát hoàn toàn trong tất cả các tình huống. Mong muốn cao độ nhằm kiểm soát tình huống làm cho người tuýp A thường dễ tự trách cứ họ về thất bại hơn người tuýp B (Musante và những người khác, 1984). Khi nói tới nguyên nhân của các sự kiện, thì người tuýp A thường nói về chính bản thân họ (Rhodewalt, 1984).

Mặc dù công trình nghiên cứu về nhân cách tuýp A đã tập trung vào mối liên hệ giữa stress, nhân cách, và bệnh tim, nhưng chúng cứ gần đây hơn lại cho thấy rằng nhân cách có thể đóng một vai trò trong các bệnh khác. Thực tế, một nghiên cứu đã xác định “nhân cách có thiên hướng gây bệnh tật” là nhân cách có đặc điểm là trầm cảm, giận dữ/thù địch, và lo lắng (Friedman & Booth-Kewley, 1987). Những nghiên cứu này phát hiện ra mối liên hệ giữa kiểu nhân cách này với chứng hen suyễn, thấp khớp, viêm nhiễm, đau đầu, và bệnh tim. Họ cho rằng, nhân cách có thể ảnh hưởng tới tần suất và mức độ stress mà con người

trải nghiệm và các phản ứng của họ đối với stress

BẢNG 12-3: Những phát hiện trong nghiên cứu về nhân cách tuýp A

So với những người thuộc tuýp B, những người thuộc tuýp A thường có xu hướng

1. Hay gây gỗ khi không thỏa mãn (Strube...)
2. Cho rằng một khoảng thời gian trôi qua nhanh hơn(..)
3. Cho thấy sự thiếu kiên nhẫn khi trì hoãn việc đưa ra một quyết định(..)
4. Được thúc đẩy để chiến thắng trong những hoàn cảnh xung đột(..)
5. Phóng đại ý nghĩa của thông tin từ một đối thủ có xung đột(..)
6. Có huyết áp cao khi thực hiện những công việc đòi hỏi tinh cạnh tranh hoặc khi bị thách thức(..)
7. Giữ kín sự mệt mỏi hoặc chối là đang mệt mỏi(..)

Chúng ta đã vẽ nên một bức tranh ám đạm ở một mức độ nào đó về những người tuýp A. Tuy nhiên, vẫn có một khía cạnh khác. Người tuýp A được phát hiện là họ hài lòng với cuộc sống nhiều hơn và tự trọng nhiều hơn những người tuýp B (Sporacino và những người khác, 1981). Họ cũng cảm thấy thu hút vào công việc nhiều hơn so với những người tuýp B.

Sự vô vọng do học tập mà có (Learned Helplessness)

Người tuýp A luôn phấn đấu để kiểm soát môi trường của họ; tình huống càng khó khăn phức tạp thì họ càng cố gắng giành được sự kiểm soát. Tuy nhiên, có một kiểu phản xạ khác có thể xuất phát từ sự phát hiện rằng, môi trường của con người không thể kiểm soát được. Trong trường hợp này, con người có thể tiến hành các nỗ lực lặp đi lặp lại để kiểm soát các sự kiện gây stress trong môi trường của họ. Nếu họ không kiểm soát được, thì họ có thể từ bỏ, ngay cả trong các tình huống có thể kiểm soát được. Về mặt nào đó, những người này đã học được cách phản xạ như thế họ chỉ là những con tốt đen vô dụng; họ đã hình thành một trạng thái vô vọng do học tập mà có (xem Chương 6, Seligman, 1975). Sự thờ ơ, trầm cảm làm suy giảm các khả năng trí tuệ, và các cảm xúc tiêu cực luôn gắn liền với sự vô vọng do học tập mà có.

Các ảnh hưởng của sự vô vọng do học tập mà có đã được chứng minh bởi một nhà nghiên cứu (Hiroto, 1974). Trong thí nghiệm này, các đối tượng trong một điều kiện bị bắt buộc phải nghe tiếng ồn, và họ không thể chạy trốn khỏi nó. Trong một điều kiện khác, các đối tượng có thể ngưng tiếng ồn bằng cách nhấn vào một nút, và trong điều kiện thứ ba, các đối tượng không phải tiếp xúc với bất kỳ tiếng ồn nào. Trong giai đoạn tiếp theo của nghiên cứu, tất cả các đối tượng được đưa cho một chiếc hộp. Chiếc hộp này được thiết kế để cho tiếng ồn lớn được thể hiện khi ngón tay của đối tượng đặt vào một cạnh của hộp. Một đối tượng có thể ngắt tiếng ồn đó bằng cách chuyển ngón tay sang cạnh khác của hộp. Các đối tượng đã từng ở vào điều kiện có thể trốn thoát tiếng ồn hoặc điều kiện không có tiếng ồn trong giai đoạn đầu của nghiên cứu thì nhanh chóng biết được cách kiểm soát tiếng ồn. Tuy nhiên, những đối tượng ở vào điều kiện không thể trốn thoát khỏi tiếng ồn trong giai đoạn đầu của thí nghiệm thì không biết cách kiểm soát nó ở giai đoạn hai của thí nghiệm.

Một khía cạnh không may của sự vô vọng do học tập mà có là nó có xu hướng “tự dưỡng” (feed upon itself). Nghĩa là, những người không cố gắng hành động vì cho rằng không thể kiểm soát được môi trường gây stress thì có thể sẽ không bao giờ học cách thực

hiện kiểm soát trong các tình huống cho phép có sự kiểm soát. Ngoài ra, phản xạ vô vọng do học tập mà có thể khai quật hóa từ tình huống này đến tình huống khác (xem Chương 1). Ví dụ, một nhóm các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng, những sinh viên không thể kiểm soát được các mối tương tác xã hội ở ký túc xá của họ thì cũng thể hiện kiểu vô vọng do học tập mà có trong phòng thí nghiệm (Baum & Valins, 1977).

Rối loạn stress sau chấn thương (Post-Traumatic Stress Disorder)

Trong tất cả các sự kiện có thể gây stress, thì việc bị bắt giữ là một trong những sự kiện gây stress mạnh nhất. Sau thời kỳ chiến tranh Việt Nam, những cảnh tượng thương tâm của tù binh chiến tranh đã bị cầm tù nhiều năm đã trở thành những tin tức thường xuyên. Khi đang viết phần này, thì trên dài phát thanh cũng đang có một thảo luận về số phận của các con tin Mỹ bị bắt cóc bởi những tên khủng bố người A Rập; một người đã bị giam cầm hơn 1.000 ngày. Khi đưa ra mức độ stress mà những người này hứng chịu, chúng ta chỉ có thể tự hỏi họ sẽ phản xạ như thế nào nếu được trả tự do. Thật kinh ngạc, những con tin đã được thả gần đây dường như khá khỏe mạnh và tỏ ra cảnh giác.

Tuy nhiên, các quan sát cho thấy việc giải thoát những người bị giam cầm chỉ là bước đầu tiên trên con đường đầy sỏi đá nhằm phục hồi cho các con tin. Những người này phải trải qua nhiều sự điều chỉnh về tâm lý và xã hội. Sự điều chỉnh này có thể sẽ kéo dài hàng tháng, thậm chí hàng năm. Có một vấn đề gọi là **rối loạn stress sau chấn thương (Post-traumatic stress disorder)** (xem Chương 14 để rõ hơn về phản ứng này). Phản xạ này bao gồm sự trầm cảm, lo lắng, mất khả năng tập trung, mất ngủ, cău bẩn, và đổ mồ hôi trộm (Lagone, 1981). Những bất thường về điều kiện này là nó có thể xuất hiện hàng tháng hoặc hàng năm sau khi bị giam cầm và sau khi người đó dường như đã tái điều chỉnh được với môi trường của mình. Cảnh hồi tưởng tình huống bị giam cầm có thể xuất hiện trong những giai đoạn dài sau khi được trả tự do. Không có cách nào kiểm soát hay tiên liệu được các hồi tưởng đó khi chúng xuất hiện. Đi cùng với sự hồi tưởng đó là sự kích thích và các xúc cảm vốn đã được trải nghiệm trong thời gian bị bắt giữ.

Trong khi bị bắt giữ, nhiều con tin có thể trải nghiệm cảm giác hoang mang và giận dữ về việc đất nước, gia đình, hoặc bạn bè họ không đến giải thoát cho họ. Câu hỏi “Tại sao họ không làm điều gì đó để giải thoát cho tôi ra khỏi nơi này?” có thể luôn thường trực trong đầu của con tin. Tuy nhiên, những con tin không thể diễn tả được cảm xúc của mình trong khi bị bắt giữ bởi vì những người bắt giữ sẽ diễn dịch những cảm xúc đó là dấu hiệu của sự yếu đuối. Trong nhiều trường hợp, ngay sau khi được trả tự do thì con tin trở thành tâm điểm của sự chú ý. Tại thời điểm này việc thể hiện sự giận dữ với người khác đã không hành động sẽ được coi là không phù hợp, nên các cảm xúc này phải được kìm nén. Đối với một số con tin, chỉ một thời gian dài sau khi được thả thì họ mới trải nghiệm phản ứng giận dữ vốn đã bị trì hoãn. Do thời gian trì hoãn, nên nhiều người không thể hiểu được lý do tại sao lại có phản ứng đó, và sự giận dữ này dường như không có lý do.

Mặc dù chuỗi sự kiện này có thể lý giải được phản ứng đó trong nhiều trường hợp, nhưng nó không thể đúng trong tất cả các trường hợp, bởi vì phản ứng stress bị trì hoãn không chỉ xảy ra đối với các nạn nhân bị giam giữ; nhiều cựu chiến binh tham gia chiến tranh Việt Nam không bị giam giữ cũng có các phản ứng như vậy. Mặc dù hầu hết sự tập trung đã được dồn vào các con tin và các tù nhân chiến tranh, nhưng các triệu chứng stress sau chấn thương cũng đã được thấy ở những người từng gặp phải các sự kiện thảm khốc như thảm họa thiên nhiên, những đe dọa tới mạng sống, hoặc chứng kiến người mình yêu mến

bị giết hại hoặc bị thương. Thực chất, Emmett Kelly đã viết rằng nhiều năm sau này ông vẫn bị ám ảnh về hình ảnh của vụ cháy tại rạp xiếc.

Các nhà tâm lý học không hoàn toàn hiểu được tại sao các phản ứng bị trì hoãn này lại xuất hiện hoặc nhân tố nào gây ra các tấn công đó. Có một số chứng cứ cho rằng những người đã bị ảnh hưởng bởi các rối loạn lo lắng trước khi rơi vào tình huống gây stress thường dễ phải gánh chịu phản ứng stress trì hoãn (Committee of Veterans' Affairs, 1981).

VII. ĐỐI PHÓ HIỆU QUẢ VỚI STRESS (COPING EFFECTIVELY WITH STRESS)

Emmett Kelly ao ước được diễn trò đùa xà trong rạp xiếc. Ông nghĩ cơ hội của mình đã đến khi ông được mời chào vào làm việc tại đoàn xiếc Howe's Great London Circus. Nhưng thật không may, ông lại phát hiện ra rằng công việc này liên quan tới vai chú hề chứ không phải là trò đùa xà. Tình huống này đã gây ra nhiều stress cho Kelly. Làm cách nào ông có thể đối phó hiệu quả với sự thất vọng đó?

1. Các phản ứng nhận thức (Cognitive Responses)

Đánh giá lại (Reappraisal)

Không có được công việc như từng mong đợi đã khiến cho Kelly thất vọng và bị stress, nhưng mức độ stress tăng cao nếu Kelly diễn dịch sự thất bại đó với ý nghĩa là ông không bao giờ có thể diễn được trò đùa xà. Như chúng ta đã chỉ ra trước đây, lượng stress được trải nghiệm tùy thuộc vào cách diễn dịch sự kiện. Vì thế, Kelly có thể giảm được stress bằng cách đánh giá lại tình huống đó và phát hiện ra các yếu tố tích cực của nó. Ví dụ, ông không thể diễn trò đùa xà, nhưng ông lại có thể làm việc trong rạp xiếc. Đóng vai hề, ông sẽ có cơ hội được khán giả chú ý tới và ông có thể làm họ kinh ngạc theo một cách khác. Bằng cách nhìn nhận tình huống theo cách đó, ông có thể chuyển bại thành thắng và giảm được sự căng thẳng do thất vọng. Xin lưu ý rằng, việc đánh giá lại không liên quan tới việc từ chối tình huống hoặc sự thất vọng; nó liên quan tới việc tìm thấy cả cái tốt và cái chưa tốt. Tiến hành nghiên cứu sâu hơn, các nhà nghiên cứu đưa ra thông báo rằng, việc duy trì một cái nhìn hài hước và nhận thức được khía cạnh nhẹ nhàng hơn của các tình huống gây stress sẽ làm giảm đi các phản ứng tiêu cực đối với stress (Nezu, Nezu, & Blissett, 1988).

Sự hiệu quả của việc đánh giá lại đã được chứng minh trong một nghiên cứu về các bệnh nhân phải trải qua phẫu thuật (Langer và những người khác, 1975). Trong nhiều trường hợp, các bệnh nhân có xu hướng nhìn thấy khía cạnh ảm đạm của phẫu thuật; họ nghĩ tới sự đau đớn, sự nguy hiểm, và sự thiếu tiện nghi trong bệnh viện. Một nhóm bệnh nhân được huấn luyện để thấy được cả những khía cạnh tốt và xấu của phẫu thuật. Họ biết được phẫu thuật sẽ gây đau đớn và có thể nguy hiểm, nhưng họ cũng tập trung vào việc đánh giá tác dụng của cuộc phẫu thuật đó đối với việc cải thiện sức khỏe của họ và tạo cho họ nhiều cơ hội để tham gia các hoạt động mới. Ngoài ra, các bệnh nhân này còn được huấn luyện để đánh giá rằng, việc điều trị ở trong bệnh viện sẽ cho họ cơ hội để nghỉ ngơi và thoát khỏi các stress thường ngày. Những bệnh nhân được dạy cách tiếp cận này đã ít thấy đau khi phẫu thuật và cần ít thuốc giảm đau hơn những bệnh nhân khác vốn không trải qua việc đánh giá lại.

Niềm tin vào hiệu quả của bản thân (Belief in Self-Efficacy)

Việc đánh giá lại có liên quan tới cách chúng ta diễn dịch một tình huống. Ngoài ra, cách chúng ta nhìn nhận chính bản thân mình và lòng tự trọng cũng được xác định là có ảnh hưởng tới mức độ chúng ta đối phó với stress (Hobfoll & Lieberman, 1987). Việc cảm nhận thấy rằng chúng ta không kiểm soát được và giải quyết được tình huống sẽ gây nên nhiều stress. Bandura (1982) tập trung vào khía cạnh stress này và cho rằng stress có thể giảm được bằng cách gia tăng niềm tin của con người vào hiệu quả của bản thân – sự đánh giá của họ về khả năng đối phó với các tình huống (xem Chương 15). Bandura cho rằng phản ứng của con người với các tình huống gây stress và lượng stress mà họ trải nghiệm có liên quan trực tiếp tới niềm tin vào hiệu quả của các hành động của họ. Mở rộng thuyết này, Litt (1988) phát hiện ra rằng những người tin tưởng vào hiệu quả của bản thân ở mức cao có thể kiểm soát tốt hơn so với những người tin tưởng ở mức thấp. Dường như nếu chúng ta tự tin vào khả năng của mình thì chúng ta sẽ kiểm soát được tình huống; tuy nhiên, nếu chúng ta không tự tin, thì chúng ta sẽ không nỗ lực kiểm soát số phận của mình, ngay cả khi việc kiểm soát là có thể.

Theo thuyết này, chúng ta phát triển niềm tin vào hiệu quả của bản thân qua các trải nghiệm. Vì vậy, con người có thể được huấn luyện để xử lý các tình huống đã từng nằm ngoài sự kiểm soát của mình. Có nhiều cách để việc huấn luyện này có thể diễn ra. Bandura phát hiện ra rằng ông có thể làm giảm được nỗi sợ rắn của con người bằng cách để họ thực hiện thành công một số nhiệm vụ khác không có liên quan. Nghiên cứu cho rằng, tập thể dục thường xuyên có thể mang lại ích lợi cho việc giảm stress (Davidson & Schwartz, 1997). Có một số lý do, cả về mặt sinh lý và tâm lý, có thể là nguyên nhân của tác dụng này. Có một khả năng là, tập thể dục có thể cho phép chúng ta làm chủ được tình huống và gia tăng niềm tin vào bản thân mình.

2. Các phản ứng thông tin (Informational Responses)

Việc người ta mời chào Kelly đóng vai chú hề trong rạp xiếc là yếu tố gây stress không chỉ bởi đó là điều ông muốn, mà còn bởi ông chẳng biết tí gì về việc diễn hề. Sự không chắc chắn do thiếu thông tin đã khiến Kelly bị stress với tình huống đó. Tương tự như vậy, sự không chắc chắn có thể góp phần gây stress cho những người biết được rằng họ bị mắc một bệnh nghiêm trọng, chẳng hạn như ung thư (Taylor và những người khác, 1984). Hãy tưởng tượng là bạn vừa được báo cho biết rằng bạn bị ung thư; có cả triệu suy nghĩ diễn ra trong đầu bạn bao gồm các câu chuyện khủng khiếp mà bạn đã được nghe về việc điều trị bệnh ung thư và nỗi sợ hãi rằng bạn sẽ chẳng sống được bao lâu nữa. Những suy nghĩ này, có thể chủ yếu là do sự mủ tịt của bạn về bệnh ung thư, sẽ làm tăng đáng kể tình trạng stress của bạn và thực sự ngăn chặn việc điều trị có hiệu quả cho tình huống của bạn. Một nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, các bệnh nhân tin là bệnh của họ không thể điều trị được đã làm chậm quá trình chữa trị 2,5 lần so với những người có cùng căn bệnh nhưng tin là bệnh của họ có thể chữa được (Safer và những người khác, 1979).

Tìm kiếm thông tin và hiểu được rõ hơn về các tình huống gây stress có thể là một bước quan trọng trong việc đối phó với stress. Tìm kiếm thông tin không chỉ giúp người ta đưa ra một đánh giá chính xác về tình huống, mà nó còn giúp con người phát triển một phản ứng hiệu quả để đối phó với tình trạng stress của họ.

3. Các phản ứng hành vi (Behavioral Responses)

Tập thể dục, nghỉ ngơi, và ăn uống tốt là các phản ứng của hành vi giúp cho cơ thể đối phó với các yếu tố gây stress. Các kỹ thuật thư giãn như ngồi thiền hoặc yoga là để nhằm mục đích chống lại phản ứng sinh lý của cơ thể đối với stress. Ở Chương 15 chúng ta sẽ thảo luận về sự phản hồi sinh học, dạy con người cách thư giãn bằng cách cho họ thông tin phản hồi về các cấp độ kích thích của cơ thể. Ở đây có sự giả định rằng chúng ta thường không nhận biết được các hoạt động sinh lý như vậy, chẳng hạn như nhịp tim và huyết áp. Để học được cách làm giảm cấp độ của các hoạt động này thì trước hết chúng ta phải có khả năng giám sát được chúng. Phương tiện phản hồi sinh học cũng hoạt động giống như vậy; nó giám sát sự hoạt động sinh lý của chúng ta và cho chúng ta thông tin phản hồi về nó. Nhiều doanh nghiệp đã đưa ra các chương trình quản lý stress để giúp nhân viên của họ đối phó với stress. Các chương trình này trước hết dạy cho người tham gia biết được stress là gì và làm thế nào để nhận diện được các yếu tố gây stress. Tiếp theo, những người tham gia được dạy các kỹ thuật ứng xử để đối phó với stress. Cuối cùng, họ thực hành các kỹ thuật đó trong các điều kiện được kiểm soát cho tới khi thành thạo trong việc đối phó với stress (Taylor, 1986).

Ở cấp độ rộng lớn hơn, việc ta là một phần của mạng lưới xã hội và biết được rằng ta có thể dựa vào sự giúp đỡ kịp thời của người khác khi khủng hoảng, (**hỗ trợ xã hội – social support**) đóng một vai trò quan trọng để đối phó với stress. Thật thú vị, sự hỗ trợ xã hội giúp chúng ta đối phó với stress theo hai cách. Việc biết được rằng chúng ta nhận được sự hỗ trợ của người khác sẽ làm giảm phạm vi các tình huống mà ở đó chúng ta sẽ trải nghiệm stress, cũng như khôi lượng stress chúng ta phải gánh chịu; nói cách khác, sự hỗ trợ đóng vai trò như tác nhân làm giảm stress. Hai là, những người khác có thể đưa ra sự giúp đỡ khi chúng ta trải nghiệm stress; điều đó thường như làm giảm đi khoảng thời gian tồn tại của stress (Sarason & Sarason, 1987). Ví dụ, sau một thảm họa thiên nhiên như lũ lụt, bão gió, bạn bè có thể giúp ta về thức ăn, quần áo, nơi cư trú vv...

Sự hỗ trợ xã hội có thể dưới nhiều dạng, bao gồm (1) sự giúp đỡ về sức khỏe; (2) giúp đỡ về vật chất; (3) thăm hỏi thân tình; (4) hướng dẫn hoặc cung cấp thông tin; (5) thông tin phản hồi chẳng hạn như giúp người khác hiểu được vấn đề; và (6) sự tham gia xã hội chẳng hạn như việc động viên tinh thần một người nào đó. Một cá nhân có thể đưa ra một số dạng giúp đỡ xã hội, hoặc một người có thể tìm kiếm các dạng giúp đỡ xã hội khác nhau từ những người khác nhau. Ví dụ, một người có thể dựa vào cha mẹ mình để nhận được sự giúp đỡ về vật chất, dựa vào bác sĩ để nhận được sự tư vấn, và dựa vào một người bạn để nhận được thông tin phản hồi và sự tham gia xã hội. Trong một nghiên cứu gần đây, người ta phát hiện thấy rằng yếu tố bè bạn trong hỗ trợ có tính chất quan trọng nhất để giúp con người đối phó với những stress nhỏ của cuộc đời (Rook, 1987). Sự hỗ trợ về vật chất và tinh thần chỉ có vai trò giúp con người đối phó với những stress lớn của cuộc đời.

VIII. TÓM LƯỢC

- Cảm xúc (emotions)** là các trạng thái xúc động (hoặc các tình cảm) xuất hiện gắn liền với những thay đổi sinh lý, thường ảnh hưởng tới hành vi. **Tâm trạng**

(moods) là các trạng thái tình cảm chung chung ít mạnh mẽ và kém cự thể hơn so với cảm xúc, nhưng lại tồn tại lâu hơn cảm xúc.

2. Charles Darwin là một trong những nhà nghiên cứu tiên phong trong việc khảo sát một cách kỹ lưỡng về cảm xúc. Ông cho rằng cảm xúc có một chức năng thích nghi và sự thể hiện cảm xúc là dấu hiệu của một ý định hành động và chuẩn bị cho con người hoặc con vật để hành động. Kể từ thời Darwin, trở đi cứ 20 năm thì các thuyết cảm xúc lại tập trung vào tâm điểm khác. Mới đầu, các thuyết liên quan tới ảnh hưởng thể chất đi cùng với cảm xúc. Sau đó, các thuyết tập trung vào mối quan hệ giữa cảm xúc và động lực thúc đẩy. Làn sóng tiếp theo là các thuyết nhận thức về cảm xúc, và các thuyết gần đây hơn đã tập trung vào mối quan hệ giữa thể hiện cảm xúc (đặc biệt là sự thể hiện của khuôn mặt) và trải nghiệm cảm xúc.
3. Một vài quan điểm đã đóng góp cho các thuyết cảm xúc hiện nay. James và Lange lập luận rằng, các sự kiện bên ngoài gây nên những thay đổi sinh lý ở con người và chính sự nhận thức về những thay đổi đó dẫn đến cảm xúc.
4. Tuy nhiên, Cannon đã chứng minh được rằng cảm xúc có thể xuất hiện khi không có các phản xạ sinh lý. Cannon và Bard cho rằng, cảm xúc và những thay đổi sinh lý xuất hiện cùng với nhau.
5. Schachter và Singer coi các nhận thức là quan trọng nhất trong việc gọi tên (dán nhãn) các cảm xúc. Họ cho rằng khi con người được kích thích về sinh lý, thì họ sẽ đi tìm kiếm các yếu tố kích thích của môi trường để giải thích cho sự kích thích của họ và đặt tên (dán nhãn) cho cảm xúc của họ.
6. Một thuyết khác cho rằng, cách chúng ta diễn dịch một tình huống có tác động tới cảm xúc mà chúng ta trải nghiệm. Nói cách khác, sự diễn dịch hoặc sự đánh giá đến trước cảm xúc.
7. Theo thuyết xôma, thì hệ thần kinh xôma - vốn kiểm soát nhiều các cơ - có nhiệm vụ gửi thông điệp lên não khi các cơ phản xạ với một sự kiện. Vì vậy, cảm xúc là kết quả của cách chúng ta diễn dịch các phản xạ.
8. **Thuyết tiến trình phản đối (Opponent-process theory)** cho rằng mỗi trạng thái hoặc cảm xúc mà chúng ta trải nghiệm kích thích một lực để trải nghiệm trạng thái đối lập. Hiệu ứng đó là nhằm làm giảm cường độ và thời gian chúng ta trải nghiệm bất kỳ một trạng thái cảm xúc nào, trạng thái đó có thể rất dễ thích nghi.
9. Cảm xúc có thể được thể hiện mà không cần dùng lời. Diễn tả trên khuôn mặt và ngôn ngữ cơ thể là các phương pháp hiệu quả để truyền đạt cảm xúc. Người ta cho rằng, sự diễn tả của khuôn mặt truyền đạt chất lượng của cảm xúc còn ngôn ngữ cơ thể truyền đạt cường độ của cảm xúc.
10. Darwin cho rằng sự diễn tả cảm xúc là bẩm sinh và có giá trị tồn tại bằng cách truyền đạt cảm giác và chuẩn bị cho con người hành động. Trong khi đó lại có chứng cứ cho rằng, một số diễn tả cảm xúc có thể được quyết định từ khi bẩm sinh, những phát hiện cũng cho rằng việc học tập có tác động tới cả sự diễn tả và khả năng của chúng ta để diễn dịch các yếu tố kích thích cảm xúc.
11. Cảm xúc ảnh hưởng tới mức độ dễ bị thuyết phục của chúng ta. Chúng cũng ảnh hưởng tới sự phán xét, sự nhận thức, và hành vi.

12. Hai cảm xúc cụ thể đã được khám phá trong chương này. Một là, **nỗi sợ hãi (fear)**, có thể là do bẩm sinh hoặc do học tập mà có, thực hiện hai chức năng quan trọng. Sợ hãi làm cho chúng ta né tránh các đối tượng và tình huống có thể nguy hiểm và khi đối mặt với nguy hiểm thì nó chuẩn bị cho cơ thể để hành động.
13. Các nhà nghiên cứu chỉ mới gần đây mới bắt đầu đi nghiên cứu về tình yêu. Nhìn chung, **tình yêu (love)** có đặc điểm là sự vui thích được cá nhân hóa liên quan tới sự thân mật, đam mê, thề ước, và sự hy sinh. Chất lượng và cường độ của cảm xúc mà con người trải nghiệm trong tình yêu biến đổi theo thời gian. Người ta cho rằng, con người phải học cách yêu và khả năng yêu của chúng ta bị ảnh hưởng bởi các trải nghiệm trong quá khứ.
14. **Stress** không phải là một cảm xúc mà là một tiến trình, thông qua đó cá nhân phản ứng với các sự kiện môi trường và tâm lý được nhận thức như là sự đe dọa hoặc thách thức. Các **tác nhân gây stress (stressor)** là các sự kiện gây nên stress. Một số nhân tố tác động tới khối lượng stress được trải nghiệm trong một tình huống, đó là: sự thay đổi, khả năng không dự đoán trước được, và mất kiểm soát. Sự thay đổi, dù là tích cực hay tiêu cực, cũng đều có thể gây stress; tuy nhiên stress sẽ được giảm xuống nếu chúng ta có thể dự đoán và kiểm soát được tình huống.
15. Một yếu tố khác của stress là xung đột, đó là một trạng thái xuất hiện khi một người được thúc giục để lựa chọn giữa hai hay nhiều mục tiêu của các quá trình hành động. Một số dạng khác nhau của xung đột là tiếp cận – tiếp cận, né tránh – né tránh, tiếp cận – né tránh, và tiếp cận – né tránh kép.
16. Khi con người bị nhiều stress thì họ có thể phát triển các rối loạn thể chất thực sự, nhẹ thì mất ngủ, đau đầu, nặng thì ung thư và đau tim.
17. Nếu con người liên tục phát hiện thấy bản thân không thể kiểm soát được một tình huống gây stress, thì họ có thể phát triển một trạng thái về **sự vô vọng do học tập mà có (learned helplessness)** ở đó họ trở nên lanh lạm, trầm cảm, và không thực hiện bất kỳ nỗ lực nào để kiểm soát môi trường của mình.
18. Một số người phải chịu đựng các phản ứng stress bị trì hoãn trong một thời gian dài sau khi tác nhân gây stress đã mất đi. Phản xạ này phổ biến nhất ở những người đã từng phải chịu đựng các sự kiện thảm khốc hoặc những người đã từng bị bắt làm con tin hay tù nhân chiến tranh; phản xạ này bao gồm chứng trầm cảm, lo lắng, mất ngủ, và hồi tưởng.
19. Có 3 loại hạng chính trong đối phó với các phản xạ, đó là: nhận thức, thông tin, và hành vi. Đối phó nhận thức liên quan tới việc đánh giá lại, nâng cao lòng tự trọng, và phát triển niềm tin vào khả năng của bản thân. Việc tìm kiếm thông tin và hiểu được rõ hơn về tình huống gây stress có thể là một bước quan trọng trong đối phó với stress. Các kỹ thuật hành vi gồm có tập thể dục, nghỉ ngơi, ăn uống tốt, thư giãn, và **sự hỗ trợ xã hội (social support)**.

NHÂN CÁCH: CÁC THUYẾT VÀ SỰ ĐÁNH GIÁ

Giống như việc David và Goliath so tài với nhau trước những con mắt lo ngại của người xem trên đấu trường, cứ 4 năm một lần, tại nước Mỹ lại có hai hoặc nhiều chiến binh bước ra khỏi hàng ngũ của đảng chính trị để tranh cử chức tổng thống. Các ứng cử viên đối chọi với nhau khi họ cố thuyết phục cử tri rằng họ là ứng cử viên sáng giá nhất còn tất cả các đối thủ đều không phù hợp cho vị trí tổng thống. Trận chiến này nổ ra vào năm 1984 khi Ronald Regan và Walter Mondale đấu khẩu với nhau để dành sự ủng hộ của cử tri. Chiến dịch này cũng giống như hầu hết các chiến dịch tranh cử trước đó, với một ngoại lệ đáng sợ. Ẩn chứa trong nhiều lời hùng biện của chiến dịch tranh cử là khắc họa tổng thống Regan không chỉ như là một người có thể sẽ đưa đất nước tới chiến tranh mà còn có thể ra lệnh sử dụng vũ khí hạt nhân. Hầu hết cử tri đều gạt bỏ sự khắc họa đó nên Regan đã thắng cử giòn giã và tháng 12 năm 1987 đã ký một hiệp ước với Liên Xô cũ nhằm giảm số lượng các đầu đạn hạt nhân do Mỹ và Liên Xô triển khai.

Mặc dù các cử tri trong cuộc bầu cử năm 1984 tự khẳng định với chính họ về sự điên rồ nếu sử dụng vũ khí hạt nhân, nhưng chỉ cần họ lật lại lịch sử 39 năm trước thì họ sẽ tìm thấy người đã ra lệnh sử dụng vũ khí hạt nhân. Ai là người đã điểm một sự thật khủng khiếp vào mối quan ngại ngày nay của chúng ta về vũ khí hạt nhân? Người đó chỉ ngồi ăn trưa với một nhóm sĩ quan trên du thuyền của tổng thống năm 1945 khi ông ta nhận được một bức điện thông báo rằng việc ông ra lệnh ném bom nguyên tử xuống Hiroshima đã được thực hiện xong. Người đàn ông này gật đầu với một suy nghĩ sâu sắc khi ông đọc đi đọc lại bức điện một cách cẩn thận. Và 3 ngày sau đó, tổng thống Harry S. Truman đã ra lệnh ném một quả bom nguyên tử thứ hai xuống thành phố Nagasaki. Sự hủy diệt của hai quả bom là rất lớn; hơn 100.000 người chết tại chỗ và rất nhiều người khác bị ảnh hưởng phóng xạ khiến họ chết dần chết mòn trong đau đớn.

Việc sử dụng bom nguyên tử đó có cần thiết hay không? Câu hỏi này cho tới nay vẫn còn đang là vấn đề tranh cãi. Tuy nhiên, Truman chẳng bao giờ tham gia vào các cuộc

tranh cãi đó. Ông ta cảm thấy rằng mình đã đưa ra một quyết định tốt nhất có thể có dựa trên thực tế lúc đó. Ông ta chắc chắn phải gắng công về một quyết định trong quá khứ hoặc tham gia vào sự dự đoán lần thứ hai.

Truman giữ một thái độ tương tự đối với các quyết định khác đã đưa ra trong năm ông làm tổng thống. Mặc dù các quyết định khác không đặc biệt quan trọng như quyết định ném bom nguyên tử xuống hai thành phố của Nhật, tuy nhiên nhiều quyết định vẫn đóng một vai trò đáng kể trong đời sống chúng ta ngày nay. Các quyết định của Truman về việc chia Châu Âu thành hai khối dân chủ và cộng sản, quyết định Mỹ tham gia chiến tranh Triều Tiên, và quyết định Mỹ là thành viên sáng lập Liên Hiệp Quốc.

Nhiều nhà lịch sử đánh giá Truman là một trong số các tổng thống vĩ đại nhất của nước Mỹ. Trớ trêu thay, Truman sẽ không bao giờ có thể trở thành tổng thống Mỹ nếu không có cái chết của Franklin D. Roosevelt; Truman là một chính trị gia khá mờ nhạt trước khi được bổ nhiệm làm phó tổng thống cho Roosevelt. Ông có một tiểu sử xoàng xĩnh nhất so với các đời tổng thống thời hiện đại của Mỹ. Sự thực, 4 năm trước khi Truman trở thành tổng thống thì giới ngân hàng đã đến xiết nợ trang trại của mẹ ông vì không có tiền trả cho các khoản vay thế chấp.

Harry S. Truman sinh năm 1876, tại một trang trại nhỏ ở ngoại ô Independence, bang Missouri. Cha mẹ ông đã không thể nhất trí với nhau về cái tên đệm cho đứa con đầu lòng, vì vậy họ chỉ đơn giản đặt tên ông với chữ cái đầu là "S". Cha của Harry là nông dân, ông nổi tiếng là người tử tế nhất ở hạt Jackson. Anh của Truman là một người nhỏ nhắn luôn ăn vận gọn gàng, ông ta là một đấu sĩ: "... ông có thể nhắc bổng một người nặng tới 200 pound nếu người này rơi vào miếng đòn của ông" (Miller, 1973, tr. 66). Mẹ của Harry là một phụ nữ khỏe mạnh, bà rất quan tâm tới việc học hành của con cái. Bà cũng rất nghiêm khắc và luôn đòi hỏi con cái phải vâng lời và trung thực.

Khi còn nhỏ, Truman nhận được nhiều tình yêu thương nồng ấm từ cha mẹ. Vào cái tuổi khi những đứa bạn trai cùng trang lứa khác bắt đầu thích thú với các môn thể thao thì Truman lại thích đọc sách. Ông đọc Kinh thánh tới hai lần trước khi bắt đầu đi học. Truman nói: "Tôi nghĩ rằng tôi đọc Kinh thánh bởi vì chữ nó rất to, nhưng sau đó khi lên 6 tuổi thì lần đầu tiên tôi mới biết được là tôi bị cận" (Miller, 1973, tr. 52). Thị lực của Harry quá tồi đến nỗi ông luôn phải mang một cặp kính dày cộp.

Cặp kính cũng có ảnh hưởng to lớn đến cuộc đời ông. Cặp kính đã khiến ông xa cách với những đứa trẻ khác và hạn chế các hoạt động của ông. Thị lực kém cũng khiến ông gần gũi với mẹ hơn. Mẹ ông khuyến khích ông đọc sách và sau này ông lại thích thú với đàn piano. "Harry là một cậu con trai của mẹ, cư xử kỳ quặc giống một phụ nữ tí hon chứ không phải là một cậu bé yếu đuối. Ông giúp mẹ làm các công việc bếp núc mà chẳng nề hà gì" (Daniels, 1950, tr. 50).

Mặc dù ông mơ trở thành một nghệ sĩ chơi đàn piano, nhưng những cân nhắc về kinh tế đã khiến ông thay đổi kế hoạch. Sau khi tốt nghiệp trung học, Truman nhận làm người châm công cho một đội xây dựng đường xe lửa. Công việc này thể hiện một bức tranh tượng phản về một người châm công nhỏ bé, trẻ tuổi, nghiêm nghị làm việc giữa những công nhân xây dựng to khỏe. Sau khi làm việc ở đội xây dựng đường xe lửa, ông tới thành phố Kansas, ở đó ông làm thủ quỹ nhà băng và gia nhập một đơn vị pháo mặt đất. Ông trở thành đại đội trưởng và được đưa sang Pháp làm chỉ huy khẩu đội D trong Thế chiến thứ I. Khẩu đội của ông được mệnh danh là "Dizzy D", đã trải qua 4 đời sĩ quan chỉ huy, không ai trong số họ có

thể kiểm soát được khẩu đội này. Truman nhận nhiệm vụ làm chỉ huy khẩu đội và đã chiếm được lòng tin của mọi người ở đây.

Khi trở về sau chiến tranh, Truman cưới Bess - người yêu từ thời niên thiếu. Ông đã biết bà từ khi mới 4 tuổi. Truman luôn xấu hổ khi có phụ nữ ở xung quanh; sự e thẹn đó kết hợp với cảm giác cho rằng Bess xứng đáng được hưởng hơn thế nữa cho nên đến tận năm 35 tuổi ông mới dám ngỏ lời. Bess có nhiều điểm trái ngược với người chồng mới của bà. Bà xuất thân từ một gia đình giàu có và quyền quý.

Sau chiến tranh, Truman mở một cửa hàng thời trang cùng với một người bạn chiến đấu, nhưng công việc kinh doanh bị đổ bể. Ngay sau khi cửa hàng bị đóng cửa, thì Mike Pendergast thuyết phục Truman ra tranh chức thẩm phán của hạt. Gia đình Pendergast đứng đầu một guồng máy chính trị ở bang Missouri; với sự giúp đỡ của họ, Truman được bầu làm thẩm phán của hạt. Một trong những công việc chính của ông là giám sát hệ thống đường xá của hạt này. Các vị thẩm phán trước đã dính líu tới hối lộ và tham nhũng để ký các hợp đồng béo bở với những người bạn của mình. Truman làm việc với một lòng hăng say và trung thực đến nỗi ngay cả gia đình Pendergast cũng phải sững sốt.

Năm 1934, đảng Dân chủ của bang Missouri do gia đình Pendergast đứng đầu đã vận động cho Truman tranh chức thượng nghị sĩ Mỹ. Ông thắng cử và chuyển tới thủ đô Washington. Ông luôn ý thức được việc mình không được học đại học nên ông trở thành nhà vô địch của "những người nổi tiếng". Ông đã khuấy động lên sự công kích giới kinh doanh lớn ở ngay thương viện năm 1937. "Một trong những khó khăn mà tôi thấy là chúng ta sùng bái tiền bạc chứ không xem trọng danh dự. Một nhà tỷ phú trong con mắt của chúng ta sẽ to lớn hơn cả một công chức người làm việc vì lợi ích của cộng đồng. Sẽ không có sự khác biệt nếu giới tỷ phú làm giàu trên mồ hôi của những đứa trẻ và trên máu của những người lao động không được trả công..." (Miller, 1973, tr. 152). Việc làm của Truman khiến ông trở thành một chính trị gia liêm khiết. Tuy nhiên, ông là một người khiêm tốn chẳng bao giờ nói về quyền lực và thành tích của mình. Vì vậy, Truman cảm thấy bất ngờ khi được chọn ra tranh cử với Franklin D. Roosevelt năm 1944. 82 ngày sau khi được bầu cho nhiệm kỳ thứ 4 thì Roosevelt qua đời và Truman trở thành vị tổng thống thứ 33 của Mỹ. Người ta thường lập luận rằng quyền lực có cách làm thoái hóa những người nắm giữ nó, nhưng Truman đã chứng minh mình là một ngoại lệ.

Việc tranh luận để xác định xem Truman thuộc dạng tổng thống nào có thể sẽ vẫn kéo dài trong nhiều năm nữa. Eric Sevareid, một phát thanh viên tin tức, đã thể hiện ý kiến của nhiều người. "Tính cách của một người là định mệnh của người đó, người Hy Lạp cổ đại nói như vậy. Cơ hội tốt đã khiến Truman trở thành tổng thống, nhưng chính tính cách của ông là yếu tố giữ ông ở vị trí đó và quyết định số mệnh lịch sử của ông. Không nghi ngờ gì nữa, ông xứng đáng được sống mãi trong các cuốn sách như một vị tổng thống mạnh nhất và quyết đoán nhất trong các đời tổng thống Mỹ".

I. LỊCH SỬ, PHẠM VI, VÀ ĐỊNH NGHĨA (HISTORY, SCOPE, AND DEFINITION)

"...nhưng chính tính cách (character) của ông là yếu tố giữ ông ở vị trí đó và quyết định số mệnh lịch sử của ông". Khái niệm về tính cách hoặc nhân cách thường được dùng để giải thích, bào chữa, hoặc biện minh cho các hành động của con người. Eric Sevareid dùng khái

niệm tính cách để giải thích tại sao Harry Truman lại có được vị trí to lớn trong lịch sử.

Chúng ta có hàm ý gì khi nói về nhân cách của Truman, hoặc nhân cách của chính chúng ta?

Đã có nhiều nỗ lực nhằm định nghĩa nhân cách. Gorden Allport (1937) đưa ra một quan điểm chung rằng, nhân cách “là bản chất thực sự của con người”. Tuy nhiên hầu hết các định nghĩa khác lại không tham vọng như vậy. Chúng ta sẽ định nghĩa **nhân cách (personality)** là một tập hợp độc nhất vô nhị các hành vi (gồm cả tư duy và cảm xúc) và các phẩm chất bền vững tác động tới cách thức con người điều chỉnh để thích nghi với môi trường của họ. Trong định nghĩa này, nhân cách được xem như có ảnh hưởng, hướng dẫn và thúc đẩy hành vi. Có lẽ nhân cách là những gì làm cho con người là duy nhất và khiến họ hành động hoặc nhìn nhận các tình huống khác với người khác. Không giống như tâm tính hay cảm xúc, nhân cách được xem như một thuộc tính khá ổn định. Thực ra, nghiên cứu đã phát hiện ra rằng nhân cách căn bản của chúng ta thay đổi từng ít một theo thời gian (Costa & McCrae, 1988).

Nghiên cứu về nhân cách đã thu hút được một bầy không khí tranh luận sôi nổi, và làm nóng sự tranh cãi bởi vì nó dung chạm tới một số vấn đề căn bản nhất của con người. Nhiệm vụ hàng đầu của việc nghiên cứu và các thuyết về nhân cách đã giải thích tại sao tại cùng một thời điểm, hành vi của một người lại cho thấy tính liên tục theo thời gian và không gian, nhưng lại khác giữa người này với người khác (Baumeister, 1987). Mục tiêu này dẫn người nghiên cứu đi vào “bãi mìn” của các vấn đề liên quan tới cảm xúc. Một trong những vấn đề đó là, liệu chúng ta sinh ra đã có một thiên hướng hành xử bẩm sinh theo các cách nhất định, hay chúng ta sinh ra không có sẵn các thiên hướng bẩm sinh mà chỉ được hình thành bởi môi trường sống? Một vấn đề khác có liên quan là liệu chúng ta thừa kế nhân cách từ cha mẹ, hay nhân cách là sản phẩm của học tập và môi trường? Một số nhà nghiên cứu đưa ra chứng cứ cho rằng, sự kế thừa và môi trường có vai trò tương đối ngang nhau trong việc quyết định nhân cách (Loehlin & Nichols, 1976; Ross, 1987). Bổ sung một đặc tính duy nhất cho vấn đề này là giả định cho rằng nhân cách của chúng ta ảnh hưởng tới các tình huống mà chúng ta sẽ gặp phải (Scarr & McCartney, 1983). Ví dụ, một người có nhân cách nổi bật sẽ lựa chọn các công việc khác nhau để làm, chọn các nơi khác nhau để sống, và chọn những người bạn khác nhau để chơi; còn người nhút nhát thì lại thích sống một mình. Bạn có thể thấy, có một sự tương tác duy nhất giữa nhân cách của chúng ta với các tình huống mà chúng ta nhận thấy có mình trong đó.

Cuối cùng, sự tập trung vào *những khác biệt giữa các cá nhân* (*individual differences*) khiến cho việc nghiên cứu nhân cách tách biệt với nhiều lĩnh vực tâm lý khác. Hầu hết các công trình của các nhà tâm lý học đều nhằm nghiên cứu và phát triển các thuyết về cách hành xử của “con người nói chung”. Trong các chương trước chúng ta đã thảo luận về các nguyên tắc căn bản của việc học tập, nhận thức, động cơ thúc đẩy, và cảm xúc. Mục đích chính của từng lĩnh vực đó là di nhận diện phản xạ dễ xảy ra nhất khi con người đối mặt với một tình huống, một tác nhân, hoặc một sự kiện cụ thể. Trong từng trường hợp, chúng ta gộp nhiều người lại với nhau và cố tìm ra các qui luật để giải thích cách hành xử của họ, hoặc giải thích tại sao họ lại hành xử theo một cách cụ thể nào đó.

Tuy nhiên, chúng ta biết rằng, tất cả mọi người đều không hành động giống nhau, ngay cả khi họ gặp phải cùng một tình huống. Ví dụ, bạn thử nghĩ xem mọi người sẽ phản ứng ra sao khi vào một nhà hàng mà phải chờ đợi lâu mới được phục vụ. Một số người thì kiên

nhắn chờ đợi, số khác thì “làm mình làm mẩy” và la hét người bồi bàn, trong khi đó lại có một số người chỉ lặng lẽ đứng dậy và đi tìm nhà hàng khác. Tại sao những người đó lại hành động khác nhau khi họ cùng ở vào một tình huống – sự phục vụ tồi và tất cả đều không hài lòng? Câu hỏi này cũng như các câu hỏi tương tự khác dẫn dắt chúng ta vào lĩnh vực về sự khác biệt giữa các cá nhân và nhân cách.

Như ta có thể thấy, việc nghiên cứu nhân cách có một lịch sử lâu dài và hấp dẫn. Chúng ta có thể bắt đầu từ những người Hy Lạp cổ đại, những người thực sự đã đoán trước được một số lĩnh vực thảo luận gần đây. Thầy thuốc Hippocrates cho rằng nhân cách hoặc tính khí của một người được quyết định bởi sự vượt trội của một trong 4 dịch thể trong cơ thể: mật vàng (tính khí nóng nảy), mật đen (tính khí buồn phiền), máu (tính khí lạc quan), và phlegm (bình tĩnh, tính cách kém nhiệt tình). Aristotle lập luận rằng, môi trường có ảnh hưởng trực tiếp tới dạng nhân cách. Theo ông, môi trường lạnh ở vùng Bắc Âu đã sản sinh ra những dấu vết dễ cảm nhưng lại không có tính hài hước; trong khi đó khí hậu ấm ở Châu Á sản sinh ra những con người thông minh nhưng lười nhác và không năng động, và khí hậu ở Hy Lạp (quê hương của Aristotle) không quá nóng và cũng chẳng quá lạnh nên sản sinh ra những người có nhân cách với những phẩm chất tốt nhất của hai vùng. Các thế kỷ sau đó là thời kỳ tranh luận của các nhà triết học xung quanh câu hỏi con người về căn bản là tốt hay xấu, và dạng nhân cách là do được kế thừa hay do môi trường tạo nên.

Tuy nhiên, tới cuối thế kỷ 19 đầu thế kỷ 20 thì việc nghiên cứu nhân cách bắt đầu đi vào nghiêm túc. Sigmund Freud đã gây sốc cho vấn đề nhạy cảm này và kích thích sự quan tâm của những người tò mò nhưng thông minh khi ông giới thiệu *thuyết xung động tâm lý về nhân cách* (*psychodynamic theory of personality*). Thuyết này là một thuyết tham vọng nhất và gây nhiều tranh cãi nhất trong tâm lý học. Như chúng ta sẽ thấy, Freud giả thuyết rằng chúng ta có một số thiên hướng suy đồi căn bản, và nhân cách của chúng ta hình thành như kết quả của sự đấu tranh nội tại để giải quyết các thiên hướng đó. Theo Freud, nhân cách chủ yếu được hình thành ở thời kỳ sơ sinh và niên thiếu. Các tiếp cận xung động tâm lý cùng với một số thuyết có liên quan (xem thảo luận của Horney, Jung, và Adler ở phần sau) cho thấy quan điểm về nhân cách cũng như liệu pháp tâm lý (Chương 15) vẫn còn phổ biến (và vẫn là vấn đề gây tranh cãi).

Trong khi Freud tập trung vào xung động hình thành nên nhân cách, thì cách tiếp cận đặc điểm (*trait approach*) - phổ biến vào những năm 30 của thế kỷ 20 - lại có một cái nhìn biểu cảm hơn. Nhân cách được coi như cấu thành từ các khối gọi là đặc điểm. Sở dĩ con người ta khác nhau là bởi vì họ có những kết hợp và các mức độ khác nhau về các đặc điểm đó.

Do sự tập trung chủ yếu của cách tiếp cận đặc điểm là tính biểu cảm, nên nó thể hiện một quan điểm song hành thay vì quan điểm cạnh tranh với thuyết xung động tâm lý. Tuy nhiên, cách tiếp cận nhân văn (*humanistic approach*) lại trực tiếp đặt câu hỏi với nhiều đề tài trung tâm của thuyết xung động tâm lý. Cách tiếp cận này được Carl Rogers phổ biến vào những năm 40 của thế kỷ 20, nó cho rằng con người về cơ bản là tốt và con người phấn đấu để đạt được tiềm năng lớn nhất mà họ có. Rogers cho rằng để hiểu được nhân cách và hành vi, chúng ta phải tập trung vào các sự kiện hiện tại chứ không phải tập trung vào những sự kiện đã xuất hiện từ lúc sơ sinh hay thời niên thiếu.

Các nhà hành vi học (*behaviorist*) nói rằng “trò bịp” đối với tất cả sự trừu tượng đó nhằm phát triển lý thuyết về sự xung động của nhân cách và bản chất con người; điều này

được thể hiện rõ nhất bởi B. F. Skinner (1953). “Chúng ta không thể – mà cũng chẳng cần chứng minh những xung động đó. Các nhà hành vi học lý luận rằng hành vi của chúng ta bị kiểm soát bởi các tình huống và sự gia cường có thể có vốn tồn tại trong các tình huống đó. Sự nhất quán về hành vi này sinh là vì chúng ta biết được hành vi nào sẽ nhận được sự thưởng và hành vi nào sẽ bị trừng phạt. Nếu thay đổi cơ cấu phần thưởng thì hành vi cũng thay đổi theo.”

Mặc dù chấp nhận tầm quan trọng của việc học tập có ảnh hưởng đến hành vi, nhưng các nhà theo thuyết học tập xã hội (social learning theorist) và các nhà theo thuyết nhận thức (cognitive theorist) lại cho rằng, có nhiều yếu tố tác động đến hành vi hơn là những gì mắt thấy. Họ lập luận rằng con người phát triển các diễn dịch về các sự kiện, kỳ vọng, giản đồ hoặc khuôn khổ để nhận thức các tình huống. Những thể hiện nhận thức đó hướng dẫn hành vi và giải thích cho tính nhất quán và sự khác biệt giữa các cá nhân.

Để kết luận tốt đẹp cho chuỗi lý thuyết vô tận này, có lẽ chúng ta phải tuyên bố là đã tìm ra một cách tiếp cận “hoàn hảo”. Tuy nhiên, đó không phải là sự thực vẫn chưa có sự nhất trí về việc xem đâu là cách tiếp cận “đúng”; tất cả vẫn đang tồn tại và ảnh hưởng đến nghiên cứu.

Trước khi kết thúc phần này, chúng ta phải làm rõ hai vấn đề. Một là, cùng với các thuyết về nhân cách thì cũng có các cách để đo đạc đánh giá (measure) nhân cách. Sự đa dạng về các phương pháp đo đạc nhân cách cũng giống như sự đa dạng và phong phú của các thuyết về nhân cách, phương pháp đo đạc nhân cách thì lại gắn chặt với các thuyết cụ thể. Hai là, việc nghiên cứu ngày nay không chỉ nhằm mục đích kiểm tra các thuyết về nhân cách. Mà nó đã mở rộng nhiều và bao gồm cả các nỗ lực nhằm chứng minh xem các cá nhân khác nhau như thế nào; điều đó có thể giúp chúng ta giải thích và dự đoán tốt hơn toàn bộ hành vi của con người.

1. Hành vi nhất quán như thế nào? (How Consistent Is Behavior?)

Trước khi nghiên cứu các thuyết nhân cách cụ thể, chúng ta hãy khám phá một vấn đề quan trọng liên quan tới mối quan hệ giữa nhân cách và hành vi. Để hiểu được vấn đề này, chúng ta hãy đi xem xét ví dụ sau đây về cuộc đời của Truman.

Ở cuối các bài phát biểu của ông, Truman thường có phần hỏi và trả lời. Có lần đến phần hỏi và trả lời, thì có một cậu bé nhỏ thó, tóc hung lê phép hỏi ông: “Thưa ngài tổng thống, ngài có nổi tiếng từ khi còn là một cậu bé hay không?” Truman mỉm cười và chậm rãi trả lời: “Tại sao, tôi chưa bao giờ nổi tiếng cả. Những cậu bé nổi tiếng là những người giỏi chơi các trò chơi và có những quả đấm mạnh và chắc. Tôi thì không bao giờ như vậy. Nếu không có cặp kính thì tôi sẽ bị mù như một con dơi, và nói thực nhé, tôi thuộc tuýp người yếu đuối. Nếu có bất kỳ nguy cơ đính dáng đến vụ ẩu đả nào là tôi chuồn thẳng. Tôi đoán đó là lý do tại sao tôi có mặt ở đây hôm nay” (Miller, 1973, tr. 32). Câu trả lời của Truman cho thấy ông có một tính cách rất khiêm tốn trong suốt cuộc đời. Rất hiếm khi ông nói về những thành tích của mình. Ông luôn khen ngợi người khác.

Từ ví dụ này, chúng ta thấy được chân dung Truman là một người khiêm tốn nhất, luôn luôn hành động khiêm tốn trong nhiều tình huống khác nhau. Quan điểm này cũng giống với hầu hết các thuyết khác xem nhân cách là một phần tương đối ổn định của một người, nó đóng vai trò là người dẫn dắt thường xuyên cho hành vi. Nhưng hành vi có thực sự nhất

quán trong các tình huống hay không? Nếu chúng ta xem xét kỹ hơn, cuộc đời của Truman thì có thể phát hiện ra nhiều ví dụ việc ông nói về thành tích của mình. Điều này đặc biệt đúng khi có các chiến dịch bầu cử; khi đó ông muốn thuyết phục công chúng rằng ông là người thích hợp nhất cho chức tổng thống. Vậy hành vi nhất quán như thế nào khi thời gian và tình huống thay đổi? Đây là một câu hỏi trọng tâm đối với các thuyết về nhân cách, bởi vì nếu chúng ta phát hiện ra sự ít nhất quán hoặc không nhất quán ở tình huống này so với tình huống khác thì sẽ rất khó ủng hộ cho quan điểm cho rằng nhân cách ảnh hưởng tới hành vi. Thực sự, có rất ít lý do để khẳng định sự tồn tại của một nhân cách ổn định!

Vấn đề nhất quán đã làm nảy sinh một cuộc tranh cãi sinh động mà vẫn còn tiếp diễn dữ dội (Conley, 1984; Peake & Mischel, 1984). Sự tranh luận tập trung vào việc xem mức độ nhất quán như thế nào; nói cách khác, mức độ ảnh hưởng của tính cách cá nhân đối với hành vi như thế nào?

Một nhóm các nhà nghiên cứu đã thu thập được một khối lượng lớn dữ liệu cho thấy hành vi chủ yếu được quyết định bởi tình huống (Mischel & Peake, 1982). Họ lập luận rằng, không thể dự đoán chính xác hành động của một người trong một tình huống khi dựa vào sự hiểu biết về hành vi của người đó trong một tình huống trước đó. Ví dụ, trong một nghiên cứu có tính kinh điển, hành vi đạo đức của trẻ em được xem xét trong nhiều tình huống khác nhau (Hartshorne & May, 1928). Người ta tạo cho mỗi đứa trẻ cơ hội để thực hiện hành vi không lương thiện (nói dối hoặc lừa gạt) trong một số hoàn cảnh (ở nhà, ở lớp, ở buổi liên hoan, ở cuộc thi đấu thể thao). Nếu chúng ta tin rằng hành vi nhất quán ở tất cả các tình huống, thì chúng ta phải dự đoán là đứa trẻ đã hành động không lương thiện ở hoàn cảnh này thì cũng sẽ làm như vậy trong các hoàn cảnh khác. Tuy nhiên, kết quả của nghiên cứu này đã không ủng hộ cho quan điểm đó. Chỉ có một số ít trẻ em có xu hướng hành động không lương thiện trong hoàn cảnh này thì cũng làm như vậy trong các hoàn cảnh khác.

Các nhà nghiên cứu khác tranh cãi về kết luận cho rằng, ít có sự nhất quán trong hành vi (Epstein, 1983; Rushton, Bainerd, & Pressley, 1983). Theo họ phạm vi của các nghiên cứu đó phải được mở rộng hơn. Thay vì chỉ xem xét một tình huống và cố gắng dự đoán hành vi trong một tình huống khác, thì họ nói rằng chúng ta phải xem xét các hành vi ở nhiều tình huống khác nhau để dự đoán hành vi trong tương lai. Chúng ta có thể thấy được các xu hướng chung ổn định và nhất quán trong một khoảng thời gian dài và ở nhiều tình huống khác nhau, nhưng không thể đưa ra các dự đoán chính xác từ một tình huống cụ thể cho tình huống tiếp theo.

Nghiên cứu bổ sung đã xác nhận được các nhân tố khác có ảnh hưởng đến sự nhất quán của hành vi. Một nhân tố liên quan tới sự rõ ràng và cường độ của các đầu mối tình huống kích thích (Mischel, 1981). Khi các yếu tố tình huống kích thích rất rõ ràng, thì các yêu cầu của tình huống có thể thống trị hành vi. Mặt khác, khi các yêu cầu của tình huống mờ nhạt hơn thì tính khí hoặc tính cách độc nhất vô nhị của một người sẽ ảnh hưởng đến hành vi. Ví dụ, Truman có thể là một người khiêm tốn trong nhiều tình huống, nhưng khi tương lai làm tổng thống của ông yêu cầu ông thuyết phục người khác về khả năng của mình, thì tất cả sự khiêm tốn đó được gạt sang một bên.

Một nhân tố khác là cá nhân. Một số người chú ý nhiều tới các yếu tố tình huống kích thích và hành vi của họ khác nhau đáng kể ở trong các tình huống khác nhau. Có người lại ít chú ý tới môi trường bên ngoài, thay vì đó họ lại tập trung vào các trạng thái bên trong

của họ. Những người này cho thấy hành vi của họ nhất quán hơn ở các tình huống khác nhau. Một thang đo gọi là Thang tự theo dõi (Self-Monitoring Scale) đã được thiết kế để đo sự khác nhau giữa những người chủ yếu tập trung vào các yếu tố tình huống kích thích với những người chủ yếu tập trung vào các trạng thái bên trong của họ (Snyder, 1987).

Có một nhóm các nhà nghiên cứu khác (Bem & Allen, 1974) phát hiện ra rằng tính nhất quán của hành vi bị tác động bởi một đặc điểm cụ thể và tầm quan trọng của đặc điểm đó đối với cá nhân đó. Ví dụ, khiêm tốn có thể là một đặc điểm rất quan trọng đối với Truman, và vì vậy ông luôn có những hành vi khiêm tốn trong nhiều tình huống khác nhau. Mặc dù bạn có thể tự cho mình là người khiêm tốn, nhưng có thể đặc điểm này không là trung tâm hoặc quan trọng đối với bạn. Vì thế, bạn sẽ không thể hiện mức độ nhất quán ở hành vi khiêm tốn như Truman.

Rõ ràng là, cả các yêu cầu của tình huống và các tính khí cá nhân đều tác động tới hành vi của chúng ta, và có một số nhân tố tác động tới mức độ ảnh hưởng của từng yếu tố. Ta hãy ghi nhớ điều này để xem xét một số thuyết về nhân cách. Sự đa dạng và phong phú của các thuyết khiến bạn phải suy nghĩ, và trong một số trường hợp nó thử nghiệm những giới hạn về trí tưởng tượng của bạn. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng mỗi thuyết đều được xây dựng để tìm hiểu rõ hơn về con người và đưa ra những dự đoán chính xác hơn về hành vi của họ ở các giai đoạn và tình huống khác nhau.

II. CÁC THUYẾT VỀ NHÂN CÁCH (THEORIES OF PERSONALITY)

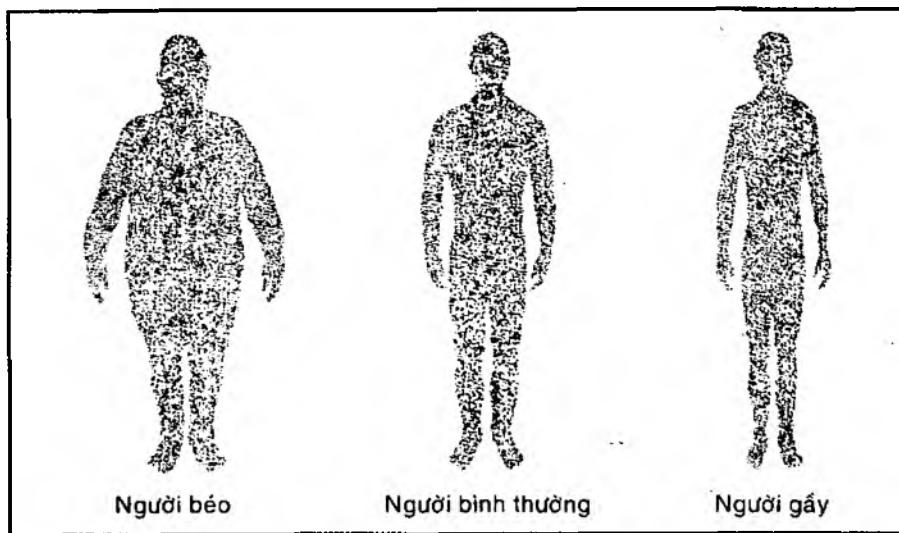
1. Típ người và các đặc điểm (Types and Traits)

Hãy bắt đầu cuộc thảo luận của chúng ta về các thuyết nhân cách bằng cách khảo sát một cách tiếp cận có mục đích là mô tả nhân cách nhiều hơn là lý giải nhân cách. Cách tiếp cận này thực sự gồm có hai cách tiếp cận: một cách tập trung vào các phạm trù chung khác biệt và một cách tiếp cận khác xem nhân cách như các mức độ khác nhau của một sự kết hợp các đặc điểm cụ thể.

Một trong những lý thuyết đầu tiên gắn liền nhân cách với nhóm máu. Sheldon cho rằng nhóm máu xác định nhân cách. Theo ông, những người endomorph thích ăn uống và sự thoái mái, và cần một sự tán thành cũng như ảnh hưởng xã hội; những người mesomorph thì quyết đoán, khoa học, tháo vát và năng nổ; còn ectomorph lại thận trọng, tách biệt xã hội, nghệ sĩ và có thiên hướng trong những hoạt động trí tuệ. Cũng như những lý thuyết chia loại khác, một con người chỉ có thể thuộc một nhóm mà thôi

Để minh họa cách tiếp cận tổng thể hoặc tiếp cận loại hình, chúng ta hãy nghiên cứu về cô bạn Susan. Cô ấy là một người thông minh và hấp dẫn; cô có một thói quen khiến chúng ta khó chịu; bất cứ khi nào chúng ta yêu cầu cô ta mô tả một người thì cô ta lại trả lời bằng cách nói cho chúng ta biết các cung hoàng đạo của người đó. ("Anh ta ở cung Song Ngư hoàn hảo" hoặc "Cô ta ở vào cung Thiên Đinh"). Làm như vậy, Susan cảm thấy rằng cô ấy không chỉ nói cho chúng ta biết người đó sinh ra khi nào, mà còn cho chúng ta biết người đó thuộc típ người nào. Típ người là các loại hàng riêng lẻ mô tả một cá nhân (Hình 13-1). Vì chúng có tính chất riêng lẻ, nên con người có thể chỉ được xếp vào một loại hạng: bạn thuộc cung Thiên Đinh hoặc thuộc một loại nào đó khác. Hơn nữa, tất cả những người

thuộc một loại hạng hoặc một típ thì đều giống nhau, và những người này khác với những người thuộc một loại hạng hay típ khác



HÌNH 13-1: Các dạng phân loại cơ thể của Sheldon.

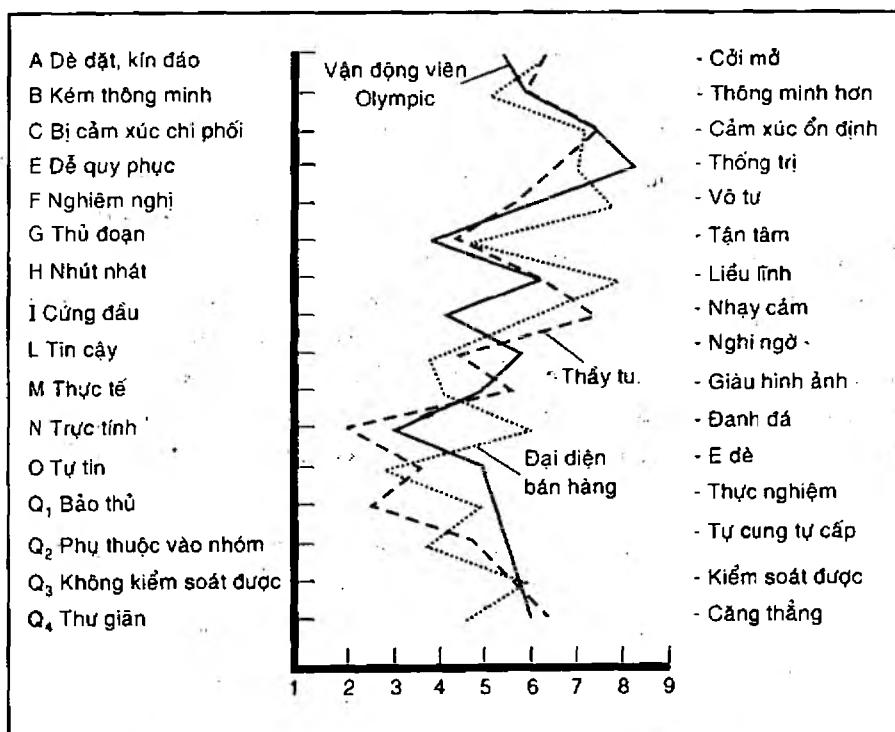
Một trong những dạng thuyết ra đời sớm liên quan tới nhân cách và hình dáng cơ thể. Sheldon cho rằng, hình dáng cơ thể quyết định nhân cách con người. Theo Sheldon người béo (endomorph) thì thích thức ăn và sự thoải mái đồng thời cần sự tán đồng và khen ngợi của xã hội; người bình thường (mesomorph) có tính quyết đoán, mạnh mẽ, hiếu chiến và năng động; và người gầy (ectomorph) có tính chịu đựng, không tự nhiên ngoài xã hội, có tính nghệ sỹ và có thiên hướng theo hoạt động trí óc. Cũng giống như các thuyết khác về hình thể người thì ở thuyết này mỗi người chỉ được thuộc về một tiêu chí mà thôi.

Có một sự đơn giản thật quyến rũ đối với cách tiếp cận típ người. Nếu chúng ta có thể phân loại con người như chúng ta phân loại nhóm máu (A, B, AB, O) thì chúng ta có thể truyền đạt nhiều về chúng một cách nhanh chóng và rõ ràng. Tuy nhiên, nhân cách của con người không nằm trong khuôn khổ một số lượng nhỏ các loại hạng khác nhau. Hơn nữa, con người lại giống nhau ở một số khía cạnh này và lại khác nhau ở những khía cạnh khác. Và chúng ta có thể mô tả con người một cách tốt nhất dưới dạng các mức độ hơn là dưới dạng các loại hạng “cũng-hoặc”. Ví dụ, hiếm khi chúng ta tìm được một người hoàn toàn thân thiện (hoặc không thân thiện); thay vì đó con người có xu hướng thân thiện ở nhiều mức độ khác nhau.

Khi xem xét các vấn đề đó, một số nhà tâm lý học nhân cách chấp nhận *cách tiếp cận đặc điểm* (*trait approach*). Gordon Allport (1937), một trong những người sớm ủng hộ cách tiếp cận đặc điểm đã phát biểu rằng các đặc điểm là “các khối xây lên nhân cách”. **Đặc điểm** (*trait*) thể hiện sự tổ chức của trải nghiệm ở một con người. Chúng ta có thể nghĩ về chúng như một sự sẵn sàng để suy nghĩ, nhận thức, hoặc hành động theo một cách cụ thể ở nhiều tình huống khác nhau. Con người có nhiều mức đặc điểm. Ví dụ, chúng ta nói rằng Truman có một mức độ cao về tính khiêm tốn trong khi đó một số vị tổng thống lại có ít đặc điểm này. Có thể sẽ không đúng khi mô tả Truman là một người trung thực và một tổng thống khác là người không trung thực. Theo Allport, thì tất cả các đặc điểm đều không tương đương nhau; có một số đặc điểm dễ ảnh hưởng đến hành vi hơn so với các đặc điểm

khác. Dễ ảnh hưởng nhất là các *đặc điểm chủ yếu* (*cardinal trait*). Đó là các đặc điểm mà cuộc đời của một cá nhân sẽ xoay quanh chúng. Ví dụ, nếu cuộc đời của một người bị thống trị bởi tham vọng và ao ước mù quáng về quyền lực thì quyền lực sẽ là đặc điểm chủ yếu của người đó. May mắn thay, Allport cho rằng chỉ có một số ít người bị thống trị bởi những đặc điểm chủ yếu. Phổ biến hơn là các *đặc điểm trung tâm* (*central trait*), những đặc điểm này đóng một vai trò quan trọng trong việc diễn dắt hành vi của một người, nhưng người đó không bị mòn mỏi bởi chúng. Chúng ta có thể kết luận rằng, thật thà và khiêm tốn là các đặc điểm trung tâm của Truman. Các đặc điểm thứ cấp ít có ảnh hưởng nhất; chúng liên quan tới các tình huống hoặc các sự kiện cụ thể. Chúng ta có thể coi các đặc điểm này là sở thích hoặc thái độ. Ví dụ, Truman thích các thành phố nhỏ hơn là các thành phố lớn. Những gì khiến cho con người trở nên duy nhất, không giống với bất kỳ ai, đó là mức độ các đặc điểm mà họ có, và đặc điểm nào là trung tâm đối với họ.

Một trong những vấn đề chính mà các nhà theo thuyết đặc điểm phải đối mặt là việc nhận dạng các đặc điểm. Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra phạm vi của vấn đề này bằng cách rút ra một danh sách gồm 17.953 từ tiếng Anh mà có thể dùng để mô tả các đặc điểm của cá nhân (Allport, Odbert, 1936). Hãy tưởng tượng là bạn phải miêu tả Truman bằng cách chỉ ra xem ông rơi vào vị trí nào trong số 17.953 từ đó! Raymond Cattell (1973) bố trí để làm giảm con số không thể quản lý được đó và để nhận dạng “các đặc điểm căn bản”. Ông đã dành một số năm để thu thập dữ liệu về nhân cách và hành vi của hàng ngàn đối tượng. Cattell đã xác định được 16 đặc điểm căn bản có thể được sử dụng để mô tả con người. Ông cũng xây dựng một bảng câu hỏi điều tra – “Bảng câu hỏi điều tra 16 yếu tố của nhân cách” – để tìm ra xem một cá nhân nằm ở đâu trong 16 yếu tố đó (xem Hình 13-2)



HÌNH 13-2: *Bảng câu hỏi điều tra 16 nhân tố của Cattell.*

Thể hiện trong hình này là kết quả thu được từ 3 nhóm khác nhau: vận động viên Olympic, tu sĩ, đại diện bán hàng. Cattell tìm cách nhận diện 16 đặc điểm căn bản thể hiện nhân cách.

Gần đây hơn, các nhà lý thuyết đã phát triển một mô hình nhân cách bao gồm các đặc điểm có trật tự cao hơn và các đặc điểm có trật tự thấp hơn (Buss & Finn, 1988; Norman, 1963). Bạn có thể thấy ở Bảng 13-1, các đặc điểm có trật tự cao là các tính cách rộng, còn các đặc điểm có trật tự thấp có xu hướng là các tính cách hẹp hơn, thường liên quan đến một hành vi cụ thể (ví dụ: nhiều lời-trâm lăng). Mô hình này đã kích thích nhiều nghiên cứu nhằm mục đích xác định liệu nó thực sự thể hiện cách con người quan niệm về nhân cách hay không, liệu cho dù các đặc điểm "Big Five" (năm đặc điểm lớn) miêu tả thỏa đáng nhân cách hay không, và các đặc điểm trật tự cao hơn cũng như các đặc điểm trật tự thấp hơn liên hệ với nhau như thế nào (McCrae & Costa, 1987; Peabody, 1987). Nhìn chung, bằng việc sử dụng tự đánh giá và đánh giá của người quan sát, công trình nghiên cứu ủng hộ quan điểm cho rằng chúng ta xem nhân cách ở hai mức độ, và các tính từ mà chúng ta dùng để mô tả chính bản thân mình cũng như mô tả người khác có thể gộp với nhau thành năm khía cạnh chính. Thật thú vị, nghiên cứu cũng cho thấy rằng chúng ta dùng các đặc điểm để giải thích hành vi của người khác, nhưng chúng ta lại có xu hướng coi các hành động của chúng ta là do các tình huống gây nên, chứ không phải do các đặc điểm cá nhân (Jones, 1976). (Xem phần thảo luận về thuyết qui nạp ở Chương 16). Một bảng chứng về phát hiện này đã xảy ra gần đây khi tôi phỏng vấn hai sinh viên bị bắt quả tang có thái độ gian dối trong một kỳ thi. Khi được hỏi riêng, thì một sinh viên đã thú nhận là có gian dối, anh ta giải thích rằng anh "bị buộc phải gian lận" bởi vì đã cãi nhau với bạn gái và không ôn thi được, và anh đã đánh mất vở ghi (tình huống). Tuy nhiên, anh ta lại nói xấu người bạn, cho rằng người bạn đã gian dối vì không trung thực (đặc điểm).

BẢNG 13-1: Mô hình các đặc điểm có trật tự cao và trật tự thấp

Nhân tố có trật tự cao	Đặc điểm có trật tự thấp
Hướng ngoại hoặc hướng nội	Nhiều chuyện – yên lặng Chân thành, cởi mở – giữ kẽ Liều lĩnh – cẩn thận Chán hòa – khép kín
Tính dễ thương	Bản chất tốt – cău kính Không ghen tị – ghen tị Dịu dàng, hiền lành – ương ngạnh Hợp tác – tiêu cực
Sự tận tâm	Kiểu cách, gọn gàng – cầu thả Có trách nhiệm – không đáng tin Đắn đo – không đắn đo Kiên trì – bỏ đi, không kiên định
Sự ổn định tình cảm	Cân bằng – bỗn chốn, căng thẳng Bình tĩnh – lô lăng Điểm tĩnh – kích động Không mắc chứng nghiện – mắc chứng nghiện
Văn hóa	Nhạy cảm với nghệ thuật – không nhạy cảm với nghệ thuật Có tri thức – thiếu suy nghĩ, hạn hẹp Thanh lịch, tao nhã – thô lỗ, cục mịch Giàu tưởng tượng – đơn giản, thẳng thắn

2. Cách tiếp cận đặc điểm: Một sự đánh giá (The Trait Approach: An Evaluation)

Cách tiếp cận đặc điểm phổ biến bởi một số lý do sau đây. Trước hết, nó cho rằng nhân cách có thể đo đặc được. Thực sự thì một số đơn vị đo lường đã được thiết lập để đo đặc các đặc điểm cụ thể. Hai là, quan niệm cho rằng một người có thể được mô tả với các đặc điểm đó dường như có tính logic. Cuối cùng, cách tiếp cận đặc điểm đã thôi thúc nhiều nghiên cứu thú vị nhằm mục đích nhận diện và đo đặc các đặc điểm. Nghiên cứu này cho thấy rằng, trong nhiều trường hợp, chúng ta có thể đưa ra các dự đoán chính xác hơn về hành vi của một người bằng cách nhận diện các đặc điểm của người đó (Eysenck, 1986).

Mặc dù cách tiếp cận đặc điểm có bản chất quyến rũ nhưng nó vẫn bị chỉ trích. Trước hết, khi dùng các đặc điểm để giải thích hành vi thì có thể dẫn đến lập luận vòng vo. Các đặc điểm không phải là những gì mà ta có thể nhìn thấy được. Thay vào đó, chúng ta phải rút ra từ hành vi hoặc từ những câu trả lời cho các trắc nghiệm nhân cách. Vì thế, chúng ta có thể phỏng đoán rằng Bill là kẻ hiếu chiến vì anh ta đánh người khác hoặc chửi mắng người khác. Thực ra, đó có thể là một kết luận hợp lý rút ra từ hành vi của anh ta. Tuy nhiên, sau đó chúng ta sẽ gặp rắc rối nếu kết luận rằng Bill đã hành động một cách hiếu chiến vì anh ta là một người hiếu chiến. Về bản chất, chúng ta có thể nói rằng Bill là kẻ hiếu chiến vì anh ta hành động một cách hiếu chiến và anh ta hành động hiếu chiến bởi vì anh ta là kẻ hiếu chiến.

Vấn đề thứ hai là, nhiều thuyết về đặc điểm không quan tâm đúng mức tới ảnh hưởng của tình huống đối với hành vi. Ví dụ, chúng ta có thể kết luận rằng Truman là một người khiêm tốn và e thẹn. Tuy nhiên, năm 1948, Truman đứng trước nguy cơ bị thua trong cuộc bầu cử lại. Ông đã thuê một chiếc tàu hỏa để đi khắp đất nước thuyết trình về những thành tích của mình và gặp gỡ bắt tay hàng nghìn người. Trong những tình huống đó ông không hề hành động một cách khiêm tốn hay nhút nhát. Rõ ràng là tình huống đóng một vai trò to lớn trong việc quyết định hành vi.

Cuối cùng, các thuyết về đặc điểm bị chỉ trích là bởi vì chúng được xây dựng để nhận dạng và đo đặc các đặc điểm, nhưng lại không liên quan tới việc nhân cách phát triển hoặc thay đổi như thế nào. Trong trường hợp đó, chúng không thực sự là các thuyết về nhân cách; thực tế, chúng là các mô hình. Các nhà lý thuyết về đặc điểm cảm thấy điều đó là một sự chỉ trích không công bằng, họ nói rằng: "...sự mô tả phải xuất phát từ giải thích. Chúng ta phải biết được điều gì cần được giải thích trước khi chúng ta đưa ra các giả thuyết (Eysenck, 1986, tr. 104)". Cho dù có các vấn đề nêu trên, nhưng việc nhận dạng và đo đặc các đặc điểm cũng cho thấy một lĩnh vực quan trọng và tích cực về tâm lý học nhân cách.

III. THUYẾT TÂM LÝ PHÂN TÍCH (HAY PHÂN TÂM HỌC) (PSYCHOANALYTIC THEORY)

Các thuyết về đặc điểm bị chỉ trích là quan niệm quá đơn giản về nhân cách, và bởi vì chúng thường né tránh vấn đề xem nhân cách phát triển như thế nào. Thuyết tâm lý phân tích chắc chắn tránh được các chỉ trích đó; bởi vì thuyết này không hề đơn giản và nó tập trung chủ yếu vào sự phát triển nhân cách. Thực chất, thuyết tâm lý phân tích là một trong những thuyết tham vọng và toàn diện nhất trong tâm lý học, nhưng nó cũng là một trong những thuyết gây nhiều tranh cãi nhất. Người đầu tiên đưa ra thuyết này đã dành hầu hết

cuộc đời cho sự tranh cãi đó và trở thành một nhân vật nổi tiếng trong tâm lý học.

1. Sigmund Freud

Sigmund Freud sinh năm 1856 ở Freiburg, Moravia (CH Czechoslovakia). Ông học ngành y tại Đại học Viên. Ông đã bị hút hồn bởi các cách tiếp cận khoa học được sử dụng để nghiên cứu các vấn đề y học. Khi còn học đại học, ông là một trợ lý phòng thí nghiệm nghiên cứu hệ thần kinh của động vật.

Lẽ ra Freud đã bằng lòng tiếp tục nghiên cứu trong phòng thí nghiệm đó, nhưng dự định cưới vợ của ông khiến ông phải tìm một vị trí để có thể trang trải cho cuộc sống. Vì thế ông quyết định hành nghề bác sĩ tư. Bước ngoặt trong sự nghiệp của Freud là khi ông được trao học bổng để nghiên cứu việc điều trị các rối loạn thần kinh cùng với nhà thần kinh học nổi tiếng người Pháp – Jean Charcot. Charcot đã dùng thôi miên để điều trị các bệnh nhân được phân loại là bị cuồng loạn (hysterics). Những bệnh nhân này bị bại liệt hoặc bị mất thính lực, thị lực một phần hoặc toàn phần. Nguyên nhân của các triệu chứng này không phải là vấn đề thể chất; chứng bại liệt là do bị stress về tâm lý. Charcot phát hiện ra rằng, ông có thể làm giảm các triệu chứng về thể chất thông qua lời đề nghị khi thôi miên.

Freud không bằng lòng với việc lấy thôi miên làm công cụ chữa trị, bởi vì không phải ai cũng bị thôi miên. Tuy nhiên, ông phát hiện ra rằng, ông có thể biết được những sự kiện có liên quan tới các triệu chứng cuồng loạn bằng cách để cho bệnh nhân diễn tả mọi suy nghĩ ập đến trong đầu họ trong khi thôi miên (cho dù những suy nghĩ đó không quan trọng hoặc chẳng có liên quan gì tới sự kiện đó). Freud đã sử dụng phương pháp **liên tưởng tự do (free association)** này để khám phá về các sự kiện gây tổn thương, vốn là gốc rễ của các vấn đề bệnh nhân gặp phải.

Hầu hết các bệnh nhân của Freud là phụ nữ thuộc tầng lớp trung lưu và quý tộc thời Victoria. Khi Freud nghe họ nói, ông nhận thấy một sự giống nhau nổi bật trong các câu chuyện của họ. Nhiều bệnh nhân nói về các sự kiện khó chịu liên quan đến trải nghiệm tình dục thời niên thiếu. Những bệnh nhân này nói về những ham muốn và sự tưởng tượng tình dục mạnh mẽ mà họ đã trải nghiệm khi còn nhỏ.

Những cuộc thảo luận của Freud với bệnh nhân đã khiến ông rút ra hai kết luận. Một là, thời niên thiếu là giai đoạn cực kỳ quan trọng trong hình thành nhân cách. Hai là, trẻ em, thậm chí là trẻ sơ sinh, cũng có những ham muốn tình dục và nhiều hành vi của chúng bị kích thích bởi các ham muốn đó. Ý tưởng thứ hai này đã khiến nhiều người bị sốc và Freud được xem như một “lão già bẩn thỉu”.

Vô thức (The Unconscious)

Bên cạnh việc để cho các bệnh nhân liên tưởng một cách tự do thì Freud cũng để cho các bệnh nhân nói về các giấc mơ của mình (Jones, 1957). Thực chất, ông đã tiến hành tự phân tích bằng cách diễn dịch các giấc mơ của chính ông. Nội dung các giấc mơ đó rất khác nhau và thường là kỳ quái. Tuy nhiên, Freud cảm thấy rằng, giấc mơ là phương tiện để con người có thể diễn tả những xung động không thể chấp nhận được dưới dạng được ngụy trang hoặc dưới dạng có thể chấp nhận được. Bởi vì nếu diễn tả một cách trực tiếp các ham muốn không thể chấp nhận đó thì sẽ rất nguy hiểm, nên họ tìm cách diễn tả chúng dưới dạng

được ngụy trang hoặc được biến đổi. Ngoài những giấc mơ ra thì những dạng được biến đổi còn bao gồm, cả tai nạn, lời nói lỡ miệng, hoặc sự hài hước.

Kết luận này cũng cố niềm tin của Freud rằng, nhiều hành vi của chúng ta là kết quả của những ham muốn vô thức. Ông chia nhân cách thành ba phần hay ba quá trình. **Quá trình có ý thức (conscious)** là những gì con người đang nhận thức hoặc suy nghĩ tại thời điểm đó. **Quá trình tiền ý thức (preconscious)** về cơ bản là trí nhớ của một người; nó bao gồm các suy nghĩ mà người đó có thể không nhận biết được nhưng có thể truy xuất được từ trí nhớ. Cuối cùng là **quá trình vô thức (unconscious)**, đó là “kho chứa các hình ảnh không thể chấp nhận được, bao gồm cả các sự kiện trong quá khứ, các xung động hiện tại và những ham muốn mà người ta không nhận thấy” (Byrne & Kelly, 1981). Quá trình vô thức hình thành nên phần lớn nhất của nhân cách. Những xung động được “sắp xếp” vào vô thức vì con người cảm thấy chúng gây đau đớn hoặc đe dọa. Ví dụ về các xung động đó có thể là ham muốn quan hệ tình dục để chiếm đoạt người mẹ của mình hoặc là sự thù hận với anh chị em. Khi những hình ảnh đó được kìm nén, hoặc được ép vào vô thức, thì chúng ta không nhận biết được chúng. Tuy nhiên, sự thật là, chúng ta không nhận biết được các hình ảnh và các ham muốn đó không có nghĩa là chúng không ảnh hưởng đến hành vi của chúng ta. Theo Freud thì những ham muốn đó khiến người ta phải diễn tả.

BẢNG 13-2: Những ví dụ về Cơ chế phòng thủ

Sự kiềm nén	Ép những suy nghĩ hoặc kỉ niệm xấu ra khỏi nhận thức. Ví dụ: Một người từng bị quấy rối tình dục khi còn nhỏ không có một kí ức gì về tai nạn đó.
Sự hợp lý hóa	Nghĩ ra những lý do logic và hợp lý để biện hộ cho những hành vi không thể chấp nhận hoặc đáng xấu hổ hay làm bẽ đi một mục đích. Ví dụ: Một sinh viên giải thích rằng anh hay cô ta đã rớt môn tâm lý vì đó không phải là một môn quan trọng.
Sự thay thế	Giải phóng những cảm xúc bị kiềm nén, thường là thái độ thù địch, trên một mục tiêu an toàn hơn là người đã gây ra những tình cảm đó. Ví dụ: Bố mẹ đánh con của họ sau khi bị sếp làm thất vọng.
Sự phản chiếu	Quy những khát khao hay hành vi không mong muốn cho người khác trong khi chính chúng ta là người cảm nhận những khao khát đó. Ví dụ: Một người làm mọi thứ để khởi làm việc chăm chỉ thấy đồng nghiệp của mình là một người lười biếng.
Sự hình thành phản ứng	Che giấu những tình cảm không thể chấp nhận được bằng cách biểu hiện những tình cảm trái ngược lại tình cảm thật sự. Ví dụ: một người ghét bố mẹ mình phản ứng bằng sự tử tế thái quá đối với họ.
Sự thăng hoa	Chuyển những thúc đẩy không thể chấp nhận được thành những dạng hành vi phức tạp hơn. Ví dụ: một người phản ứng lại những ham muốn tình dục mạnh mẽ bằng cách trở thành một người chạy bộ vô cùng chăm chỉ.

Khả năng cho rằng, những xung động không thể chấp nhận đó có thể tìm đường vào ý thức khiến chúng ta phải trải nghiệm sự sợ hãi và lo lắng (xem Chương 12). Sự lo lắng khiến chúng ta phải sử dụng **cơ chế phòng thủ (defense mechanism)** (Bảng 13-2) để ngăn những xung động đó xâm nhập vào ý thức hoặc để ngụy trang dạng thể hiện của nó. Như bạn có thể thấy, có rất nhiều cơ chế phòng thủ. Chúng ta thường không nhận biết được là mình đang sử dụng các cơ chế phòng thủ đó, nhưng các cơ chế phòng thủ cụ thể mà chúng ta sử dụng sẽ trở thành một bộ phận tồn tại lâu dài trong nhân cách của chúng ta.

Những cơ chế phòng thủ này cung cấp cho chúng ta một sự bảo vệ tạm thời, bởi vì chúng cho phép chúng ta né tránh việc can dự với những xung động hoặc trí nhớ gây sợ hãi.

2. Cấu trúc của nhân cách (The Structure of Personality)

Freud cho rằng, nhân cách của cá nhân là cảnh tượng về một cuộc chiến dai dẳng giữa một bên là những thô thiển nguyên sơ và không thể chấp nhận được, đang mong muốn được diễn tả, với một bên là các lực lượng cố tìm cách từ chối hoặc ngụy trang các thô thiển đó. Freud không chỉ coi nhân cách như một trận chiến mà ông còn nhận diện các “đối thủ” trong trận chiến đó, đó là: bản năng vô thức (id), cái tôi (ego), và siêu ngã (superego) (xem Bảng 13-3).

BẢNG 13-3: Cấu trúc tâm thần theo Freud

Cấu trúc	Ý thức	Nội dung và Chức năng
Bản năng vô thức	Vô thức	Những thô thiển cơ bản (tình dục và thù địch); tìm kiếm sự hài lòng ngay tức khắc bất chấp hậu quả; đứng đằng sau lý tính và lý luận; ngay tức thời, phi lý và bốc đồng.
Cái tôi	Chủ yếu là ý thức	Sự hòa giải giữa những thô thiển vô thức và những kiểm chế siêu ngã; thử thách thực tế; tìm kiếm sự an toàn và sống sót; hợp lý, logic tính toán cả không gian và thời gian.
Siêu ngã	Cả ý thức và vô thức	Lý tưởng và đạo đức; đấu tranh cho sự hoàn hảo; quan sát, bắt chước, chỉ trích, và cấm đoán; áp đặt những giới hạn trên sự thỏa mãn; trở thành lương tâm của mỗi cá nhân

Bản năng vô thức

Freud cho rằng, mỗi chúng ta có một đặc điểm hoang dã ở cội nguồn của nhân cách. Ông gọi phần nhân cách này là **bản năng vô thức (id)**. Theo Freud, con người sinh ra với hai xung động bản năng, đóng vai trò làm động cơ thúc đẩy căn bản cho tất cả các hành vi của chúng ta. Xung động thứ nhất là *Eros*, đó là xung động để tồn tại. Xung động này bao gồm nhu cầu ăn uống, giữ ấm, và trên hết là hoạt động tình dục. Năng lượng thúc đẩy con người thỏa mãn các xung động đó được gọi là xung động bản năng (libido). Xung động bẩm sinh thứ hai là *Thanatos*, đó là thô thiển phá hủy. Mục đích của nó là phá hủy cái khác, nhưng cũng có một khía cạnh tự phá hủy đối với nó. Thực chất, Freud có quan điểm vững chắc rằng “mục tiêu của cuộc sống là cái chết”. Sự thô thiển tự phá hủy này không chỉ được tìm thấy trong các trường hợp tự vẫn, mà còn thấy trong các hoạt động quá độ có hại mà nhiều người mắc phải, chẳng hạn như uống rượu bia, hút thuốc, và ăn uống quá độ. Theo Freud, thì chính sự ham muốn vô thức về tự phá hủy khiến cho chúng ta lái xe ở tốc độ cao nguy hiểm, say xỉn ở các bữa nhậu và hút thuốc lá.

Cũng giống như tính hoang dã, bản năng vô thức muốn thỏa mãn các thô thiển nguyên thủy theo cách trực tiếp nhất và tức thì nhất. Nó không quan tâm tới tính thực tế, tính logic, hay các phong cách đối xử. Nó thực hiện theo **nguyên tắc hài lòng (pleasure principle)**, nguyên tắc này chỉ đạo việc thỏa mãn ngay những thô thiển. Chúng ta không nhận thức được các thô thiển đó, bởi vì bản năng vô thức hoạt động ở cấp độ vô thức của nhân cách chúng ta.

Cái tôi (The Ego)

Mặc dù mỗi chúng ta đều có thể có các ham muốn nguyên thủy, nhưng rõ ràng là, chúng ta không thể hoạt động trong đời sống hàng ngày, nếu để tính hoang dã được biểu hiện một cách tự do trong chính bản thân chúng ta. Vì vậy, Freud cho rằng, khi được khoảng 6 tháng tuổi thì **cái tôi** phát triển để kiểm soát các xung động của bản năng vô thức. Cái tôi là cách nhìn của một người về tính thực tế của xã hội và vật chất. Nó cố gắng làm thỏa mãn các xung động bản năng vô thức bằng cách xem xét đến các khả năng tưởng thưởng và trừng phạt có trong tình huống. Nói cách khác, nó làm việc theo **nguyên tắc thực tế (reality principle)**. Ví dụ, giả sử bạn đang rất khát và bạn nhìn thấy một lon bia lạnh ở trên bàn trong một nhà hàng. Các xung động bản năng vô thức của bạn sẽ nói với bạn là hãy chộp lấy lon bia đó và uống cho đỡ khát. Tuy nhiên, cái tôi lại tính toán các khả năng có thể xảy ra nếu thực hiện hành động đó, điều tồi tệ nhất có thể là một chàng vệ sĩ lực lượng sẽ túm lấy bạn và gọi cảnh sát tới. Vì thế, cái tôi sẽ hướng dẫn bạn hỏi mua và trả tiền cho lon bia đó.

Siêu ngã (The Superego)

Chúng ta có thể coi bản năng vô thức là sự hoạt động với tín hiệu “Tôi muốn điều đó bây giờ”. Cái tôi thì đáp lại yêu cầu đó bằng cách nói “Hãy trở về với thực tế và hành động theo cách mà không gây phiền toái cho bạn”. Tuy nhiên, hai “thể lực” trên vẫn phải quan tâm tới **siêu ngã (superego)**; siêu ngã bảo rằng “Hãy nghĩ đi. Muốn điều đó có đúng không nhỉ?” Siêu ngã thể hiện lương tri của chúng ta. Đó là các giá trị đạo đức về đúng, sai mà chủ yếu được thẩm đẫn vào chúng ta từ bố mẹ. Siêu ngã khiến chúng ta cảm thấy tội lỗi khi làm một điều sai trái. Bạn có thể hình dung, những người do siêu ngã thống trị sẽ rất lo lắng và có ý thức về bản thân; họ luôn tự hỏi mình “Liệu có đúng không khi mình nghĩ hoặc hành động như vậy?” Cũng chính siêu ngã khiến chúng ta hoàn thiện mình hơn và sống theo những lý tưởng của mình.

3. Sự xuất hiện nhân cách (The Emergence of Personality)

Chúng ta vừa chuẩn bị sẵn khâu (vô thức, tiềm ý thức, và ý thức) và giới thiệu các vai diễn (bản năng vô thức, cái tôi, và siêu ngã). Bây giờ chúng ta phải chuyển mối quan tâm sang vở kịch. Cái gì quyết định nhân cách cụ thể của một người? Freud cho rằng, các “trận chiến” chính về nhân cách được diễn ra từ thời niên thiếu. Các sự kiện xuất hiện từ thời niên thiếu đã nhào nặn và hình thành nên nhân cách, nhân cách sau đó tồn tại khá ổn định trong phần còn lại của cuộc đời. Freud lập luận rằng, có các sự kiện quan trọng, cụ thể diễn ra ở thời niên thiếu; các sự kiện này xuất hiện theo một trật tự cố định và ở các giai đoạn hay thời điểm khác nhau. Bởi vì ông tập trung vào sự thể hiện của libido (xung động), hay năng lượng tình dục, nên các giai đoạn đó được gọi là các *giai đoạn tâm lý tình dục (psychosexual stage)*. Ở mỗi giai đoạn, thì libido đi tìm một lối thoát ở một bộ phận khác của cơ thể. Theo Freud, nếu con người có sự trải nghiệm đau đớn hoặc được bảo vệ quá mức trong một giai đoạn cụ thể, thì họ có thể trở nên gắn bó với giai đoạn đó. Nhân cách sau đó sẽ tiếp thu những đặc điểm của giai đoạn mà sự gắn bó xuất hiện. Chúng ta hãy xem xét quan niệm của Freud về việc hình thành nhân cách.

Giai đoạn miệng (Oral Stage)

Theo Freud, trẻ sơ sinh được sinh ra với ham muốn chung là được thỏa mãn về vật chất, sự thỏa mãn này nhanh chóng được tập trung vào vùng miệng. Trẻ sơ sinh thỏa mãn những thô thiển đó bằng cách ăn, bú, và cắn. Ngoài việc thỏa mãn nhu cầu về thức ăn thì các hành vi đó cũng nhằm thỏa mãn về tình dục.

Sự gắn bó ở giai đoạn này có thể xuất hiện theo hai cách. Một là, người mẹ có thể quá nuông chiều việc ham muốn được bú của đứa trẻ, nên đáp ứng mỗi khi đứa bé muốn. Sự quá nuông chiều đó sẽ dẫn đến sự phát triển một nhân cách liên quan tới miệng (oral personality) với đặc điểm là tin tưởng quá mức, lạc quan vô lỗi, và phụ thuộc nhiều vào người khác. Hai là, sự gắn bó cũng có thể xuất hiện ở giai đoạn miệng nếu người mẹ quan tâm không đúng mức và thô thiển cho đứa bé bú một cách đột ngột. Đứa trẻ không được quan tâm, về sau này sẽ trở thành một người hiếu chiến, tàn ác, đi bóc lột người khác để làm lợi cho mình. Những người được gắn bó từ miệng, thì vào giai đoạn sau của cuộc đời cũng có xu hướng có các hoạt động liên quan tới miệng như: hút thuốc, ăn uống quá độ, nói, hoặc hát.

Giai đoạn liên quan tới hậu môn (Anal Stage)

Trong giai đoạn được hai ba tuổi, trẻ em ở vào **giai đoạn hậu môn (anal stage)**. Sự tập trung thỏa mãn được chuyển từ vùng miệng xuống vùng hậu môn. Trong giai đoạn này trẻ em gặp khó khăn trong việc huấn luyện đi cầu. Trận chiến chủ yếu giữa cha mẹ và trẻ xuất hiện trong giai đoạn này; các bậc cha mẹ cố gắng bắt đứa trẻ kiểm soát việc đi cầu của chúng, còn trẻ thì lại muốn “tự do”. Trẻ có thái độ tiêu cực đối với cha mẹ và quyết định chỉ làm ngược lại với những gì mà cha mẹ muốn. Hai dạng nhân cách liên quan tới hậu môn có thể là nguyên nhân của sự gắn bó (fixation) trong giai đoạn này. Có khả năng kiềm chế hậu môn (anal retentive) thì sẽ hình thành nên tính cách ngăn nắp, keo kiệt, và trật tự. Khai xuất hậu môn (anal explosive) sẽ hình thành nên tính cách nổi loạn và lôi thôi.

Giai đoạn sùng bái cơ quan sinh dục (Phallic Stage)

Giai đoạn sùng bái cơ quan sinh dục bắt đầu khi trẻ được 4 tuổi. Trong giai đoạn này đứa trẻ phát hiện ra các cơ quan sinh dục của mình và thích thú với việc “thủ dâm”. Tác hại của giai đoạn này đối với nam và nữ là khác nhau. Theo Freud, thì bé trai ham muốn có quan hệ tình dục với mẹ mình! Tuy nhiên, ham muốn này bị cản trở bởi sự phát hiện thấy rằng người cha đã “sở hữu” bà mẹ rồi. Đứa bé trở nên sợ hãi rằng người cha sẽ phát hiện ra sự thèm muốn của nó và “thiến mất của quí” của nó. Để xóa đi những nỗi sợ hãi đó, đứa bé nhận diện ra và cố gắng làm cho giống cha của nó. Sự nhận diện này với sự hỗ trợ của người cha đã hình thành nên lòng tự trọng, bởi vì đứa trẻ tiếp thu các giá trị của người cha. Freud gọi những sự kiện xuất hiện trong giai đoạn liên quan tới dương vật ở nam giới là **phức cảm Oedipus (Oedipus complex)**, bởi vì nó khiến Freud nhớ lại một vở kịch Hy Lạp – Oedipus Rex. Trong vở kịch này, người anh hùng Oedipus giết chết cha của mình để cưới mẹ.

Nếu bạn cảm thấy khó hiểu về phức cảm Oedipus, thì quan niệm của Freud về xung đột của phụ nữ trong giai đoạn này sẽ khiến bạn phải tưởng tượng nhiều hơn nữa. Trong giai đoạn liên quan tới cơ quan sinh dục, các bé gái phát hiện ra rằng chúng thua kém các bé trai về mặt sinh học; chúng phát hiện ra là chúng không có dương vật. Mặc dù các bé gái bị hấp dẫn tình dục với mẹ của chúng, nhưng bây giờ chúng trách người mẹ về sự “thua kém” đó. Chúng ghen tị với cơ quan sinh dục của người cha và bắt đầu bị hấp dẫn bởi người cha.

Bé gái bây giờ bắt đầu tưởng tượng tới việc có một bé trai với người cha của mình; bằng cách đó, nó có thể cho ra đời một cá thể mà cá thể này có một cơ quan sinh dục (dương vật) như mong muốn. Freud đưa ra một đòn toàn diện bằng kết luận rằng, do phụ nữ không bao giờ trải nghiệm mối lo ngại bị “thiến”, nên họ không có lòng tự trọng đầy đủ và vì thế không thể có đạo đức mạnh mẽ như nam giới. Một số người ủng hộ Freud thì gọi tình huống này là phức cảm Electra (Electra complex), dựa theo truyện thần thoại Hy Lạp. Trong câu chuyện này thì Electra yêu cha của mình và xúi giục người anh trai của cô giết chết mẹ.

Sự giải quyết không thỏa đáng về phức cảm Oedipus sẽ dẫn tới một nhân cách liều lĩnh và tự tin. Người đàn ông thuộc típ sùng bái cơ quan sinh dục sẽ đánh giá quá mức cơ quan sinh dục của anh ta và tìm cách chứng minh rằng anh ta là một “người đàn ông thực sự”; anh ta có một nhu cầu thường xuyên để chinh phục phụ nữ. Cá nhân này cũng dễ trở nên hão huyền và khoác lác. Phụ nữ mà bị gắn bó ở giai đoạn này sẽ phát triển một hội chứng “đàn bà thiến”. Cô ta sẽ phấn đấu để nổi hơn đàn ông và có thể tìm kiếm những “nghề nghiệp đặc trưng của đàn ông”. Người đàn bà thiến sẽ thích chỉ trích và thống trị đàn ông. Như chúng ta sẽ thấy trong phần sau của chương này, phức cảm Oedipus và phức cảm Electra nằm trong số những tư tưởng của Freud bị chỉ trích nhiều nhất và ít được ủng hộ nhất.

Giai đoạn âm i (Latency Period)

Giai đoạn âm i bắt đầu khi đứa bé được 6 tuổi và tồn tại cho tới lúc dậy thì. Freud cảm thấy rằng nhân cách của cá nhân thường được quyết định trong giai đoạn này. Trong giai đoạn này trẻ em mất đi những thích thú về các hoạt động liên quan tới tình dục và tập trung vào các vấn đề khác, chẳng hạn như học hành và các sở thích khác. Cũng có một xu hướng trẻ em trong giai đoạn này thường tâm sự với những bạn cùng giới.

Giai đoạn phát dục (Genital Period)

Giai đoạn phát dục bắt đầu khi đứa trẻ bước vào tuổi dậy thì, khi những bức xúc về tình dục xuất hiện. Nếu người nào mà đã vượt qua được các giai đoạn trước một cách thành công thì các cảm xúc tình dục tái xuất hiện, nhưng giai đoạn này tập trung vào việc đi tìm một mối quan hệ làm vừa ý cả hai bên. Tuy nhiên, những người đã gắn bó ở một trong những giai đoạn trước đây sẽ gặp rất nhiều khó khăn trong việc điều chỉnh ở giai đoạn dậy thì.

4. Thuyết tâm lý phân tích: Một sự đánh giá (Psychoanalytic Theory: An Evaluation)

Chúng ta đã đề cập nhiều tới thuyết tâm lý phân tích. Trước khi đánh giá nó, chúng ta hãy xem xét một cách khái quát về cách thức có thể sử dụng thuyết đó để hiểu rõ hơn về Truman. Như chúng ta đã thấy, Truman là một người khiêm tốn và thật thà. Ông là một người rất gọn gàng ngăn nắp và quan tâm tới những chi tiết nhỏ nhất. Ông không thích những người trong bộ máy công quyền, đặc biệt là giới quân sự. Ông mô tả các tướng lĩnh như “những con ngựa với nài ngựa mù trên lưng. Hầu hết họ không thể nhìn quá chót mũi của họ” (Miller, 1973, tr. 220). Tuân thủ theo thuyết tâm lý phân tích, chúng ta có thể khám phá thời tiền niên thiếu của Truman để hiểu rõ hơn về nhân cách của ông. Chúng ta có thể đặc biệt quan tâm tới mối quan hệ của ông với cha mẹ, có lưu ý tới sự chiều chuộng của mẹ ông và sự nghiêm khắc của cha ông. Chúng ta cũng tìm kiếm các sự kiện đau buồn có thể đã khiến ông bị ấn tượng ở một trong những giai đoạn đó. Chúng ta có thể giải thích

được nhiều tính cách khi trưởng thành của Truman như là kết quả của các ham muốn và sở thích vô thức đã bị kiềm chế ở thời niên thiếu. Chúng ta cũng lập luận rằng, Truman không nhận thấy nhiều ảnh hưởng tác động tới hành vi của ông. Liệu cách tiếp cận này có giúp ta hiểu rõ hơn về Truman hoặc giúp ta hiểu rõ được tại sao ông lại phát triển nhân cách đặc biệt của mình hay không? Khái quát hơn, thì chúng ta có thể hỏi: liệu rằng thuyết phân tâm có hữu ích trong việc tìm hiểu hành vi và nhân cách của con người hay không? Thuyết này quá rộng và nó bao quát quá nhiều lĩnh vực nên không thể đưa ra một câu trả lời rõ ràng. Thuyết phân tâm đã ảnh hưởng nhiều tới việc nghiên cứu nhân cách con người. Thực chất, Freud thường được xem như một người có ảnh hưởng lớn nhất đối với tâm lý học. Sự ảnh hưởng của Freud cũng có thể tìm thấy ở hội họa, thi ca, và văn học. Freud có ảnh hưởng nhiều nhất trong các lĩnh vực về thời sơ sinh và tiền niên thiếu liên quan tới sự hình thành nhân cách. Tầm quan trọng của Freud đã làm sống lại việc nghiên cứu về thời tiền niên thiếu, và rất thực tế, công trình của ông đặt nền tảng cho sự xuất hiện của tâm lý học phát triển (xem Chương 9 và 10). Freud cũng chỉ ra rằng, hành vi của chúng ta cũng có thể bị ảnh hưởng bởi những động cơ mà chúng ta không nhận biết được. Mặc dù vẫn còn sự bất đồng lớn về cách hoạt động của vô thức, nhưng nghiên cứu cho thấy rằng các động cơ ẩn có thể tác động tới chúng ta.

Mặc dù Freud rõ ràng là một nhân vật chính trong nghiên cứu tâm lý học hiện đại, nhưng thuyết của ông vẫn bị chỉ trích ở một số cấp độ. Sự chỉ trích nhiều nhất liên quan tới việc liệu công trình của Freud có thực sự là một thuyết dựa trên quan điểm khoa học. Thật là khó – nếu không muốn nói là không thể – trắc nghiệm được nhiều phần trong thuyết tâm lý phân tích (Balay, & Shevrin, 1988). Ví dụ, liệu chúng ta có thể trắc nghiệm được suy đoán cho rằng việc Truman không thích các sĩ quan quân đội là do sự thù ghét vô thức của ông với người cha? Một sự chỉ trích thứ hai là, thuyết tâm lý phân tích tập trung quá nhiều vào thời tiền niên thiếu. Nó bỏ qua hầu hết các ảnh hưởng của các sự kiện diễn ra khi đã trưởng thành, và không quan tâm tới khả năng thay đổi của nhân cách ở thời kỳ trưởng thành. Một sự chỉ trích nữa cũng được đưa ra bởi những môn đệ thân cận của Freud (Alfred Adler, Carl Jung, và Karen Horney). Họ lý luận rằng, Freud quá nhấn mạnh đến vai trò của tính dục trong phát triển nhân cách. Mặc dù tội lỗi và sự xung đột về các vấn đề tình dục có thể ảnh hưởng đến việc hình thành nhân cách, nhưng vẫn có nhiều vấn đề khác có ảnh hưởng ít nhiều tới việc hình thành nhân cách.

Ngoài những chỉ trích lớn đó, thì vẫn còn một số câu hỏi được đưa ra về các phần cụ thể của thuyết tâm lý phân tích. Ví dụ, quan điểm của Freud cho rằng phụ nữ thua kém nam giới về mặt sinh học, vì thế Freud cho rằng phụ nữ có siêu ngã không tương xứng; quan điểm này đã bị chỉ trích đầu tiên bởi Karen Horney (1937). Bà chỉ ra rằng, lập luận của Freud diễn hình cho quan điểm của nam giới, rằng phụ nữ có thể ghen tị với vị trí mà xã hội dành cho nam giới, nhưng không phải là ghen tị với việc nam giới được sinh ra với cơ quan sinh dục nam. Bà cũng chỉ trích quan điểm cho rằng việc ghen tị với cơ quan sinh dục nam là cơ sở hình thành nên nhân cách của “đàn bà thiên”; bà nói rằng thói về quyền lực phổ biến ở nam giới cũng giống như ở nữ giới. Nghiên cứu về giao thoa văn hóa (Malinowski, 1927; Mead, 1928) đưa ra kết quả đặt dấu hỏi cho quan điểm của Freud rằng, phức cảm Oedipus có tính chất phổ quát và được dựa trên các động lực tình dục. Cuối cùng, nghiên cứu đã không tìm thấy sự ủng hộ mạnh mẽ cho sự nhận diện của Freud về các giai đoạn cụ thể trong phát triển nhân cách (Kline, 1972).

Sự thiếu chính xác trong công trình phát triển của Freud có thể phần nào đó được lý

giải bởi sự thật là ông chưa bao giờ thực sự làm việc với trẻ em. Công trình liệu pháp chính của Freud liên quan tới phụ nữ với nhiều rối loạn thần kinh chức năng. Trong một trường hợp cổ điển của ông liên quan tới một đứa trẻ – trường hợp của Hans – Freud đã làm việc với cha của đứa bé để điều trị chứng sợ ngựa của Hans!

Vì thế, mặc dù quan điểm của phân tâm là sáng tạo, tân tiến, và giàu ý tưởng, nhưng nhiều giả thuyết cụ thể lại không được ủng hộ.

5. Thay đổi trọng tâm: Những chỉnh lý từ thuyết tâm lý phân tích (A Change of Focus: Revisions from Psychanalytic)

Năm 1902, Freud thành lập Hội Phân tâm Viên (Vienna Psycho-Analytic Society). Hội này bao gồm một nhóm nhỏ các học giả gặp nhau để thảo luận và phát triển thuyết tâm lý phân tích. Tuy nhiên, chẳng được bao lâu thì một số thành viên của hội bắt đầu chê bai thuyết phân tâm truyền thống. Trong một số trường hợp, những bất đồng này đã mở đường cho những tranh luận gay gắt khiến có người bỏ hội. Một số học giả bỏ đi đã tiếp tục nghiên cứu để rút ra những nhận xét đáng chú ý trong thuyết tâm lý phân tích và một số khác phát triển những thuyết của riêng họ thể hiện sự khởi đầu có ý nghĩa từ quan điểm của Freud. Hai nhân vật nổi tiếng nhất thuộc nhóm phát triển các thuyết mới là Carl Jung và Alfred Adler.

Carl Jung: Tâm lý học phân tích (Carl Jung: Analytical Psychology)

Jung từ bỏ diễn dịch của Freud về libido. Freud coi libido là năng lượng tình dục hướng đạo hành vi. Jung (1928) cho rằng libido là sức mạnh xuất phát từ ham muốn trở nên sáng tạo; nó xuất phát từ các nhu cầu tinh thần chứ không phải các nhu cầu sinh học. Từ phát hiện đó, Jung tiếp tục phát triển một phác cảm – hay gần như là một thuyết huyền bí về nhân cách mà thường được gọi là **tâm lý phân tích (analytical psychology)**.

Jung cho rằng, nhân cách có ba thành phần (Stein, 1982). *Cái tôi (ego)* bao gồm mọi thứ mà chúng ta ý thức được. Chức năng chủ yếu của nó là để thấy được các hoạt động hàng ngày của chúng ta được thực hiện. Về phương diện này thì cũng giống như khái niệm của Freud về cái tôi. Thành phần thứ hai là *sự vô thức cá nhân (personal unconscious)*, nó cũng giống như quá trình tiềm ý thức của Freud. Sự vô thức cá nhân bao gồm các trải nghiệm mà chúng ta đã ý thức được nhưng đã bị đè nén hoặc quên lãng.

Thành phần lầm nhất và cũng gây nhiều tranh cãi nhất là *vô thức tập hợp (collective unconscious)*. Theo Jung, thì thành phần này lưu giữ các dấu vết của trí nhớ về các trải nghiệm từ quá khứ của tổ tiên chúng ta. Nó bao gồm tư liệu không chỉ từ lịch sử loài người mà nó còn lưu giữ các trải nghiệm từ các tổ tiên thời tiền sử của chúng ta và thậm chí cả khi còn là động vật. Nội dung của vô thức tập hợp đối với tất cả mọi người đều tương tự nhau, bởi vì họ chia sẻ gần như là một lịch sử chung. Các trải nghiệm của tổ tiên được lưu trữ trong vô thức tập hợp ở dưới dạng nguyên mẫu (archetype), đó là những tốt nhất được thừa kế nhằm phản ứng với những khái niệm cụ thể. Ví dụ, trong suốt quá trình lịch sử, đặc biệt là trong những bức vẽ ở hang động, đã có một xu hướng xem xét mặt trời với sự sợ hãi và kỳ diệu. Các nguyên mẫu khác cũng bao gồm các khái niệm chung như chúa trời, các anh hùng, mặt trời, mặt trăng, lửa; nước; người đàn ông khôn ngoan; mẹ trái đất; và bóng tối tất cả đều có các bản năng động vật được kế thừa, chẳng hạn như sự gây gỗ và nỗi đam mê

không kiềm chế được. Để chứng minh cho sự tồn tại của các nguyên mẫu này, Jung đã nghiên cứu các câu chuyện thần thoại và hội họa trong suốt lịch sử loài người. Ông cố chứng minh rằng có các chủ đề và biểu tượng chung đã được thể hiện qua nhiều thời đại trong các tác phẩm đó.

Cũng giống như Freud, đối với Jung, nhân cách là kết quả của sự đấu tranh bên trong. Mặc dù Freud coi cuộc đấu tranh này là kết quả của những nỗ lực cá nhân nhằm kiềm chế các hối thúc sinh học không thể chấp nhận được, nhưng Jung lại xem cuộc đấu tranh này là xuất phát từ những xu hướng đối lập tranh đấu với nhau để thể hiện. Jung cho rằng, với bất kỳ lực nào cũng đều có một phản lực khác chống lại; mục tiêu của cuộc sống là đạt được sự cân bằng hoàn hảo giữa các lực lượng đối lập nhau. Ví dụ, ông cho rằng, mọi người đều vừa có xu hướng nam giới vừa có xu hướng nữ giới trong nhân cách của mình. Nếu xu hướng này được chú trọng thì xu hướng kia bị xem nhẹ. Xu hướng không được thể hiện đó sẽ thường xuất hiện dưới dạng những giấc mơ hoặc những hình ảnh tưởng tượng kỳ lạ. Vì thế, Jung cho rằng những giấc mơ hoạt động để bù đắp cho những phần nhân cách bị lãng quên. Một người đàn ông quá coi trọng các xu hướng nam giới trong nhân cách của anh ta thì có thể sẽ nhận thấy rằng anh ta có những giấc mơ tập trung vào các chủ đề hoặc biểu tượng nữ giới. Vì vậy, việc phân tích các giấc mơ là một phương pháp xác định các khía cạnh bị lãng quên trong nhân cách của một người.

Bên cạnh cuộc đấu tranh giữa các xu hướng nam giới và nữ giới, Jung còn cho rằng có một cặp đối lập khác ảnh hưởng đến nhân cách của chúng ta. Những người sống nội tâm thường trầm lặng, lạnh đạm, và quan tâm tới các ý tưởng nhiều hơn là quan tâm tới con người. Còn những người hướng ngoại thì sôi nổi và thích hoạt động xã hội. Các cặp đối lập khác đấu tranh cho sự thể hiện mà Jung đưa ra bao gồm ý thức và vô thức; các xung động hợp lý và phi lý; và các nguyên mẫu liên quan tới cái tôi nơi công cộng và cái tôi nơi riêng tư của một người. Chúng ta có được một nhân cách lành mạnh với điều kiện là chúng ta nhận ra được các xu hướng đối lập đó trong chính bản thân chúng ta và có thể thể hiện từng xu hướng đó. Đối lập với Freud, Jung có một quan điểm lạc quan về bản chất con người. Mặc dù có những đấu tranh bên trong, nhưng Jung lại tin rằng con người phấn đấu để đạt được một nhân cách cân bằng và thống nhất. Quan điểm tích cực này đã thấy trước được sự quan tâm nhân bản tới việc hoàn thiện và tự hoàn thiện nhân cách. Mặc dù Jung nhận thấy được tầm quan trọng của thời niên thiếu đối với việc phát triển nhân cách, nhưng ông cũng xem giai đoạn sau của cuộc đời là một giai đoạn quan trọng cho sự tổng hợp lên nhân cách. Jung cho rằng chúng ta chỉ có thể đạt được sự thấu hiểu và tích hợp nhân cách ở những năm giữa và cuối cuộc đời.

Như bạn có thể dự đoán trước, đã có nhiều sự chỉ trích đối với thuyết của Jung. Một số người thì thấy các quan điểm của ông quá huyền bí, quá mang tính tinh thần, và “quá xa vời” để thể hiện một thuyết thực đúng về nhân cách. Các tư tưởng của ông có xu hướng rời rạc, không rõ ràng, và khó rút ra cùng nhau. Điểm cuối cùng, rất khó có thể trắc nghiệm được nhiều trong số các khái niệm quan trọng của ông, chẳng hạn như các nguyên mẫu.

Alfred Adler: Tâm lý học cá nhân

Cũng giống như Jung, Alfred Adler nhận thấy Freud quan tâm quá nhiều tới các bản năng tình dục. Tuy nhiên, Adler cho rằng chúng ta bị ảnh hưởng bởi các môi trường xã hội và tính chất di truyền. Tuy nhiên ông lại không cho rằng chúng ta tự do hình thành nhân cách của chúng ta. Adler gọi cách tiếp cận của ông là **tâm lý học cá nhân (individual psychology)**.

psychology) bởi vì theo ông, mỗi con người là duy nhất và mỗi người đều có sự điều chỉnh khác nhau đối với các ảnh hưởng của xã hội. Ông nhấn mạnh tới bản chất tích cực của con người.

Thuyết của Adler (1927, 1939) được phát triển trong nhiều năm. Nền tảng của thuyết này là con người phát triển khi họ phấn đấu vượt qua hoặc bù đắp cho những thua kém của mình. Sự quan tâm trước hết của ông là tới các vấn đề thể chất hay *bất cập của các bộ phận cơ thể* (*organ inferiorities*). Ông lưu ý rằng những người có bệnh về thể chất hoặc khiếm khuyết về cơ thể thường dành trọn cuộc đời để bù đắp cho khiếm khuyết đó. Bằng cách đó, sự yếu kém trở nên mạnh mẽ. Chúng ta có thể cho rằng niềm đam mê đọc sách của Truman bị tác động bởi việc kém về thị lực của ông – khiếm khuyết của một bộ phận cơ thể.

Adler nhanh chóng nhận ra rằng, một thuyết nhân cách không thể chỉ dựa trên một khái niệm về sự khiếm khuyết của bộ phận cơ thể. Ông chuyển mối quan tâm của mình sang các cảm giác tâm lý về sự khiếm khuyết. Ông lập luận rằng, tất cả mọi người đều bắt đầu cuộc đời với cảm giác bất cập: Trẻ em thấy mình bất lực trước con mắt của những người trưởng thành đầy quyền uy. Chỉ khi người ta nỗ lực bù đắp cho sự khiếm khuyết của cơ thể, thì Adler mới nhận thấy rằng cảm giác về sự khiếm khuyết khiến cho con người bù đắp cho khiếm khuyết đó bằng cách phấn đấu để có sức mạnh và sự hoàn thiện – *phấn đấu giành ưu việt* (*striving for superiority*). Một *phức cảm về khiếm khuyết* (*inferiority complex*) xuất hiện khi người ta bị áp đảo bởi các cảm giác khiếm khuyết. Trong trường hợp này sự khiếm khuyết sẽ là rào cản đối với sự điều chỉnh tích cực.

Trong phiên bản sau cùng của thuyết này, Adler phát biểu rằng việc phấn đấu giành ưu việt không chỉ nhằm mục đích đạt sự ưu việt cho cá nhân mà còn nhằm mục đích xây dựng một xã hội ưu việt. Ông cho rằng con người có *mối quan tâm xã hội* (*social interest*) bẩm sinh, mối quan tâm này thúc đẩy họ đi tìm kiếm sự hoàn thiện trong xã hội và trong các mối quan hệ giữa người với người. Câu hỏi liệu mỗi người có mối quan hệ xã hội phát triển hay không là phần lớn phụ thuộc vào mối quan hệ của người đó với bà mẹ. Một mối quan hệ bú ấm tích cực sẽ khuyến khích sự phát triển của mối quan tâm tới xã hội; một bà mẹ chăm sóc quá mức sẽ khiến cho người con ít quan tâm tới xã hội.

Trong khi phấn đấu để giành ưu việt là nguồn năng lượng đứng sau nhân cách, thì *lối sống* (*style of life*) lại thể hiện dạng thức của nhân cách. Lối sống của một người sẽ quyết định tới cách người đó giải quyết vấn đề, giao thiệp với người khác, và phấn đấu để trở nên ưu việt hơn. Lối sống của một người cơ bản được hình thành khi được 5 tuổi. Nó bị tác động bởi các mối quan hệ trong gia đình, bao gồm cả các vấn đề như số người trong gia đình, mối quan hệ giữa anh em ruột, và thứ tự sinh.

Adler đã có nhiều ảnh hưởng ở nhiều khía cạnh của tâm lý nhân cách. Ông nhấn mạnh tầm quan trọng của giao tiếp xã hội trong việc tác động tới nhân cách. Hơn cả Jung, Adler đã dự đoán được quan điểm của phong trào nhân văn. Ngoài ra, thuyết của ông đã kích thích một số nghiên cứu quan trọng về các lĩnh vực như: ảnh hưởng của thứ tự sinh đối với nhân cách và hành vi (Schachter, 1959; Zajonc, 1976). Cho dù có những đóng góp, xong thuyết của ông vẫn chịu những chỉ trích bởi vì nó thiếu chính xác và không đồng bộ. Khác với Freud, Adler không phát triển một cơ cấu nhân cách; ví dụ như ta không biết rõ được quan điểm của Adler về vai trò của nhận thức và vô thức. Tóm lại, thuyết này không có tính chất hệ thống như thuyết phân tâm của Freud.

IV. CÁC THUYẾT NHÂN VĂN (HUMANISTIC THEORIES)

Trong khi hướng sự chú ý vào thói xấu trong chúng ta và động lực cho mình là trung tâm để làm hài lòng nguyên tắc thỏa mãn, việc khảo sát các thuyết tâm lý phân tích cho chúng ta cảm giác được đi du lịch qua một miền tối. Với thuyết này trong đầu, có thể chúng ta sẽ không quá ngạc nhiên với mệnh lệnh của Truman về việc sử dụng vũ khí hạt nhân. Tuy nhiên, trước khi chúng ta dịch chuyển với các suy nghĩ tiêu cực đó, chúng ta phải nhớ lại sự quan tâm và chăm sóc mà Truman đã thể hiện trong nhiều hành vi của ông. Ở mức độ lớn hơn, Truman đã hướng nước Mỹ đi theo con đường nhằm tái thiết châu Âu và Nhật Bản sau chiến tranh; chắc chắn một con người xấu xa thì đã chọn lựa sự trùng phạt và trả thù. Truman thể hiện dành cả cuộc đời để giúp đỡ và bảo vệ người nghèo. Ở góc độ cá nhân hơn, thì Truman đã cho thấy sự quan tâm của ông tới những người lính thuộc quyền trong Chiến tranh thế giới thứ I. Một người lính từng chiến đấu với Truman nói: “Ông thường nhận được rất nhiều thư từ những bà mẹ già người Ai Len gửi cho con cái họ ở đơn vị, hầu hết các vị chỉ huy khẩu đội và chỉ huy đại đội không thèm quan tâm tới điều đó, nhưng Truman thì không. Tôi không nghĩ ông sẽ đi ngủ khi chưa trả lời hết các lá thư đó” (Miller, 1973, tr. 97).

Nhiều hành vi của con người có tính chất tích cực, nhân đạo; điều này khiến một số nhà theo thuyết nhân cách như Abraham Maslow, Carl Rogers, và Rollo May thành lập một phong trào nhân bản. Phong trào này bác bỏ quan điểm của Freud cho rằng con người kế thừa sự tàn bạo xấu xa, do đó phải chịu sự kiểm soát của xã hội. Thay vì đó, những người theo phong trào nhân bản lập luận rằng, về cơ bản con người là tốt và đáng trân trọng. **Tâm lý học nhân bản (Humanistic psychology)** nhấn mạnh khía cạnh sáng tạo của con người và cho rằng họ bị điều khiển bởi ham muốn đạt được tiềm năng thực của họ. Có thể trong nguyên các quan điểm khác nhau này từ các bộ phận dân cư mà từng nhóm điều tra đã khảo sát. Freud và những người khác trong thuyết phân tâm đã phối hợp với các bệnh nhân trong bệnh viện. Rogers, Maslow và nhiều nhà theo thuyết nhân bản đã làm việc với những người khỏe hơn trong ký túc xá đại học và ở các trung tâm tư vấn.

Các nhà nhân bản cho rằng, nghiên cứu về nhân cách phải bao gồm cả các tính chất khác của con người: tình yêu, sự hài hước, sự sáng tạo, niềm vui và sự trưởng thành của cá nhân (Maslow, 1968). Trong khung cảnh một cái nhìn ảm đạm mà các thuyết phân tâm đưa ra, thì cách tiếp cận nhân bản như một chứng cớ lạc quan về khả năng của con người. Chúng ta hãy xem xét một cách khái quát hai trong số các thuyết nhân bản phổ biến về nhân cách.

1. Abraham Maslow

Abraham Maslow cho rằng con người có một động lực thúc đẩy tự nhiên để trở nên sáng tạo và đạt được tiềm năng cao nhất của mình. Maslow (1970) lập luận rằng con người không thể bắt đầu đạt được tiềm năng cao nhất cho tới khi các nhu cầu căn bản của họ được đáp ứng. Như đã chỉ ra ở Chương 11, Maslow cho rằng nhu cầu của con người được sắp đặt theo từng bậc giống như bậc thang. Những bậc dưới cùng là các nhu cầu căn bản và trật tự thấp, còn các bậc ở trên đỉnh là các nhu cầu phát triển. Khi các nhu cầu căn bản đó được thỏa mãn, thì một người có thể tập trung vào mong muốn được quy thuộc về các nhóm và được trải nghiệm tình yêu, mong muốn trở thành có năng lực và phát triển một lòng tự

trọng tích cực, cũng như nhu cầu trở nên sáng tạo và tự hiện thực hóa. Vai trò của xã hội là phải tạo ra một môi trường để khuyến khích các xu hướng tự nhiên đó. Khái niệm về **tự hiện thực hóa (self-actualization)** hơi lờ mờ, nhưng nó có thể được hiểu là một tiến trình mà nhờ đó con người phấn đấu học tập, sáng tạo và làm việc với khả năng tốt nhất của họ.

Khi con người hướng về hiện thực hóa, bản thân họ sẽ trải nghiệm các giai đoạn thấu hiểu được gia tăng, cũng như cảm giác hoàn thiện và hòa đồng với xung quanh. Maslow gọi các cảm xúc này, là **những trải nghiệm đỉnh cao (peak experiences)**; đó là các giây phút thoảng qua trong cuộc sống của con người khi họ cảm thấy thực sự là tự nhiên thoải mái, và không quan tâm tới thời gian hoặc các kiềm chế vật chất khác. Bạn có thể đã từng trải nghiệm đỉnh cao như vậy khi đi dạo trong một khu rừng yên tĩnh hoặc khi xem một bức tranh đẹp; cảm giác này là một trong những cảm giác được tan biến vào trong tình huống đó, trong thời điểm đó, không còn mối bận tâm nào về quá khứ cũng như tương lai.

Không giống như các nhà theo thuyết nhân cách khác, Maslow nhận thấy rằng nghiên cứu nhân cách cần phải tập trung vào các cá nhân khỏe mạnh. Ông chỉ trích các thuyết nghiên cứu nhân cách dựa vào những người bị rối loạn tâm lý; "...việc nghiên cứu những mẫu què quặt, còi cọc, non nớt, và yếu ớt thì chỉ có thể thu được một tâm lý học què quặt và một triết lý què quặt" (Maslow, 1970, tr. 80). Ông xác định ra một nhóm các nhân vật lịch sử như người mà ông cho là đã hiện thực hóa bản thân (Maslow, 1954). Những người đó bao gồm Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Eleanor Roosevelt, Ludwig von Beethoven, và Albert Einstein. Bảng 13-4 liệt kê các tính cách mà Maslow nhận thấy có ở các nhân vật nêu trên. Sau đó ông mở rộng nghiên cứu của mình ra các sinh viên đại học và đưa ra kết luận có xấp xỉ 1% số người là thực sự hiện thực hóa bản thân. Vì thế, trạng thái hiện thực hóa bản thân là cái mà tất cả chúng ta đều khao khát nhưng chỉ ít người đạt được.

BẢNG 13-4: Các đặc điểm của những người tự hiện thực hóa bản thân

1. Họ nhận thức sự thực một cách chính xác và đầy đủ.
2. Họ thể hiện sự chấp nhận lớn hơn về bản thân họ, về người khác, và/hoặc về tự nhiên nói chung.
3. Họ thể hiện tính tự phát, đơn giản, và tự nhiên.
4. Họ có xu hướng quan tâm tới các vấn đề hơn là quan tâm tới bản thân.
5. Họ có phẩm chất sống tách biệt và nhu cầu về sự riêng tư.
6. Họ có tính tự trị và vì thế họ có xu hướng độc lập với môi trường và văn hóa của họ.
7. Họ thể hiện một sự mới mẻ liên tục trong đánh giá.
8. Họ có các trải nghiệm tâm lý hay đỉnh cao định kỳ.
9. Họ có xu hướng đồng nhất với tất cả mọi người.
10. Họ phát triển các mối quan hệ sâu sắc giữa người với người chỉ với một số ít cá nhân.
11. Họ có xu hướng chấp nhận các giá trị dân chủ.
12. Họ có một ý thức đạo đức mạnh mẽ.
13. Họ có khiếu hài hước không thù nghịch, và khả phát triển.
14. Họ có óc sáng tạo.
15. Họ chống lại sự phi văn hóa.

2. Carl Rogers

Trong khi Maslow tập trung vào tầm quan trọng của việc thỏa mãn các nhu cầu, thì Carl Rogers xác định một rào cản khác phải vượt qua trước khi con người có thể đạt được tiềm năng tối đa của mình. Rogers cho rằng, con người phải chấp nhận chính bản thân họ (các tình cảm và hành vi) trước khi có thể bắt đầu đạt tới tiềm năng của mình. Điều này nghe có vẻ đơn giản, nhưng theo Rogers thì hầu hết mọi người đều che giấu hoặc từ chối một số phần nhân cách và hành vi của chính họ. Đó là vì trong xã hội có các qui định hoặc các chuẩn mực phác họa nên một phạm vi rộng lớn về các hành vi và suy nghĩ “có thể chấp nhận được”. Khi con người không hành động “đúng”, họ sẽ bị những người xung quanh xem thường. Theo Rogers, tất cả chúng ta đều có một nhu cầu về *sự quan tâm tích cực (positive regard)* từ người khác; nghĩa là, chúng ta muốn người khác yêu thích và đánh giá cao chúng ta.

Chúng ta phát triển khái niệm tự thân bằng cách chấp nhận các giá trị và hành vi nhất định và từ chối những cái khác. **Khái niệm tự thân (self-concept)** bao gồm những đánh giá và thái độ của chúng ta về hành vi, khả năng, và thậm chí là diện mạo của bản thân; đó là lời đáp cho câu hỏi “Tôi là ai?” Khái niệm tự thân rất quan trọng, bởi vì nó quyết định cách chúng ta hành động và cách chúng ta nhận thức thế giới. Ví dụ, những người có khái niệm tự thân tích cực thì cũng có xu hướng đạt được thành tích cao (Green, Miller, & Gerard, 1975). Bởi vì hình ảnh của bản thân chúng ta rất quan trọng đối với cách hành xử của chúng ta, nên điều quan trọng là nó bao gồm cả sự thể hiện trung thực về tình cảm, giá trị, và sự trải nghiệm của chúng ta chứ không chỉ những gì mà xã hội hoặc những người xung quanh cảm thấy “có thể chấp nhận được”. Thực chất, Rogers cho rằng con người có thể trở nên tự hiện thực hóa bản thân (đạt được tiềm năng cao nhất của bản thân) chỉ khi họ có thể chấp nhận tất cả những trải nghiệm cá nhân của mình như một bộ phận của khái niệm tự thân của họ. Nền tảng trong cách tiếp cận của Rogers là niềm tin rằng con người được tự do định đoạt số phận và quyết định khái niệm tự thân của mình.

Nghe có vẻ phức tạp đúng không? Chúng ta lấy một ví dụ từ cuộc đời Truman để chứng minh những điều này. Khi còn là một cậu bé, ông thích thú với các hoạt động trong nhà như đọc sách, nấu ăn, và chơi đàn piano. Cha ông và các bạn đồng trang lứa thúc ép ông tham gia vào các hoạt động “nam tính” hơn như các trò thể thao và làm vườn. Các áp lực đó xung đột với những tình cảm và trải nghiệm thực của Truman và có thể đã khiến ông từ chối các ham muốn của riêng ông. May mắn thay, Truman đã nhận được sự ủng hộ từ mẹ và một số bè bạn khác, và ông có thể làm theo ý thích của mình là đọc sách, nấu ăn, và chơi piano theo khái niệm tự thân của ông.

Truman thật là may mắn so với nhiều người khác. Theo Rogers, thì nhiều người phản ứng với các sức ép tương tự bằng cách chối bỏ các phần trải nghiệm của mình trong một nỗ lực nhằm đạt được sự đánh giá tích cực từ những người khác. Họ cố gắng làm theo những giá trị và thái độ của người khác và kết quả là họ không ăn nhập với bản thân mình. Họ trở nên phòng thủ, trầm cảm, căng thẳng và không thể hình thành được các mối quan hệ gần gũi với người khác. Rogers cho rằng tình huống hủy hoại này có thể đảo ngược được bằng cách để cho những người đó nhận ra và chấp nhận một phạm vi rộng hơn các trải nghiệm của chính họ. Để làm được việc này thì phải tạo ra một môi trường xã hội khác; môi trường này phải có **sự đánh giá tích cực vô điều kiện (unconditional positive**

regard) từ những người khác. Phải làm cho con người cảm thấy được chấp nhận và được yêu quý bất kể hành vi của họ như thế nào.

BẢNG 13-5: Những hành vi tạo nên (hoặc ngăn cản) một môi trường thuận lợi cho tính sáng tạo điển hình nhất của Roger

Những mục được đánh giá một cách liên ứng với những môi trường thuận lợi cho tính sáng tạo điển hình nhất của Roger

- Cha mẹ khuyến khích con
- Cha mẹ nồng hậu và ủng hộ
- Cha mẹ phản ứng lại đứa trẻ theo một cách để cao cái tôi
- Đứa trẻ tỏ vẻ thích thú tinh huống
- Người lớn nhận được niềm vui khi ở cùng với trẻ
- Cha mẹ ủng hộ và động viên con cái
- Cha mẹ cổ vũ con cái
- Cha mẹ có thể tạo một mối quan hệ làm việc tốt đẹp với đứa trẻ
- Cha mẹ khuyến khích trẻ tiếp tục một cách độc lập

Những mục được đánh giá một cách liên ứng với những môi trường thuận lợi cho tính sáng tạo ít điển hình nhất của Roger

- Cha mẹ có khuynh hướng hoạch định quá mức những nhiệm vụ
- Cha mẹ có khuynh hướng điều khiển những nhiệm vụ
- Cha mẹ có khuynh hướng đưa ra những phương án riêng cho những nhiệm vụ
- Cha mẹ không thân thiện trong tinh huống
- Cha mẹ chê bai trẻ, bác bỏ những ý tưởng và đề nghị của trẻ
- Cha mẹ tỏ vẻ xấu hổ vì trẻ, thiếu lòng tin với trẻ
- Cha mẹ đấu tranh sức mạnh với trẻ; cha mẹ và trẻ ganh đua nhau
- Cha mẹ bỏ cuộc và rút lui khỏi khó khăn; thất bại trong việc đương đầu
- Cha mẹ gây áp lực để trẻ hoàn thành nhiệm vụ
- Cha mẹ thiếu kiên nhẫn với trẻ.

Trong một nghiên cứu thú vị, một nhóm điều tra đã trắc nghiệm quan điểm của Rogers cho rằng tính sáng tạo sẽ phát triển trong một môi trường có sự an toàn về tâm lý (xã hội chấp nhận cá nhân này là có giá trị vô điều kiện) và sự tự do về tâm lý (trao cho cá nhân này quyền tham gia vào sự thể hiện biểu tượng không hạn chế). Các nhà khảo sát (Harrington, Block, & Block, 1987) cho rằng các trải nghiệm thời tiền niên thiếu là tiên đề cho tính sáng tạo sau này. Họ phỏng vấn các bậc cha mẹ có con chuẩn bị tới trường về việc nuôi dạy con cái của họ, đồng thời quan sát cách các bậc cha mẹ này làm việc với con cái trong những nhiệm vụ cụ thể. Bảng 13-5 thể hiện các hành vi mà họ cho là tạo ra sự an toàn và tự do về tâm lý, cùng những hành vi chống lại các điều kiện đó. Các nhà điều tra theo sát những đứa trẻ này trong suốt các năm học tại trường và yêu cầu các giáo viên lớp 6 và lớp 9 mô tả sự hoạt động của chúng. Kết quả cho thấy rằng, các học sinh đã trải nghiệm

sự tự do và an toàn tâm lý khi còn bé (children) thì có xu hướng thể hiện nhiều dấu hiệu về tính sáng tạo trong giai đoạn học lớp 6 và lớp 9 hơn là những học sinh trải nghiệm ít hơn sự tự do và an toàn tâm lý này ở thời thơ ấu.

3. Đánh giá các thuyết nhân văn (Humanistic Theories: An Evaluation)

So sánh với các quan điểm mờ nhạt của các thuyết nhân cách khác - chẳng hạn như thuyết tâm lý phân tích - thì các thuyết nhân văn giống như một ngọn đèn sáng trong đêm tối. Trên bình diện rộng hơn, thì mỗi quan tâm mang tính nhân văn đối với tính thống nhất và duy nhất của con người đã có ảnh hưởng tới nghiên cứu trong nhiều lĩnh vực. Nghiên cứu về cái tôi trải rộng từ sự quan tâm về cách phát triển của khái niệm tự thân (Baumeister, 1987) cho tới sự nhận thức và nhận biết cái tôi của con người (McGuire, 1984). Việc tập trung vào cái tôi và khái niệm tự thân đã đặt nền tảng cho các thuyết nhận thức về nhân cách mà hiện nay đang là trung tâm của công trình nghiên cứu nhân cách (Stinger & Kolligan, 1987, tr. 487).

Các giá trị nhân văn đã được chấp nhận trong các điều kiện áp dụng như liệu pháp lâm sàng (liệu pháp con người là trung tâm) và trong phong trào nhóm T hoặc nhóm đụng độ, phong trào này nhằm mục đích bảo đảm tạo môi trường để hỗ trợ sự phát triển cá nhân. Chúng ta sẽ thảo luận những điều này chi tiết hơn trong Chương 15.

Cũng có những chỉ trích đối với cách tiếp cận nhân văn. Những người theo cách tiếp cận nhân văn đã không định nghĩa rõ ràng được các thuật ngữ quan trọng trong các thuyết của mình. Ví dụ, hiện thực hóa bản thân (self-actualization) là gì và chúng ta có thể đo đạc nó như thế nào (Hall & Lindzey, 1978)? Việc không rõ ràng đó làm cho lý thuyết của họ khó có thể kiểm tra được. Điều chỉ trích thứ hai là, cách tiếp cận nhân văn hầu hết quan tâm tới bản chất con người. Làm như vậy, nó đã đưa ra một quan điểm quá rộng nên không thể dự đoán được về hành vi trong các tình huống cụ thể. Điều cuối cùng là, Rykman (1979) lập luận rằng các thuyết nhân văn dựa vào quá ít khái niệm để giải thích sự phức tạp của hành vi con người. Các thuyết này không tính đến các biến thiên của tình huống mà có thể ảnh hưởng tới hành vi. Vì vậy, mặc dù quan điểm nhân văn rất hấp dẫn, nhưng vẫn cần phải quan tâm hơn nữa để các thuyết này có thể kiểm tra được và áp dụng được đối với các tình huống và hành vi cụ thể.

V. CÁC THUYẾT VỀ HỌC TẬP (LEARNING THEORIES)

Mặc dù mỗi thuyết mà chúng ta thảo luận từ trước tới giờ đều giải thích hành vi theo một cách khác nhau, nhưng tất cả chúng đều có một điểm chung, đó là: Chúng dự đoán có sự tồn tại của một động cơ hoặc nhu cầu nội tại. Trong tất cả các thuyết này, con người được xem là hành động bởi vì có một động cơ thúc đẩy xuất hiện bên trong họ. Như chúng ta đã chỉ ra, thật khó có thể (nếu không muốn nói là không thể) đo đạc được các lực thúc đẩy bên trong đó. Chúng ta ở vào tình thế phải dự đoán rằng, các thôi thúc bên trong tồn tại là bởi vì chúng ta thấy được kết quả ở hành vi của con người. Các cách tiếp cận học tập đối với nhân cách đã được phát triển để né tránh vấn đề này. Những người theo cách tiếp cận học tập lập luận rằng, nhiều hành vi của con người (nếu không muốn nói là tất cả) có thể được giải thích bằng cách xem xét các điều kiện của môi trường, và xem xét sự tương ứng

hoặc trừng phạt mà người đó nhận được, hoặc mong muốn nhận được cho các hành vi cụ thể.

Ban đầu, các thuyết học tập chỉ tập trung vào các hành vi. Các nhà hành vi học có quan điểm cho rằng con người học các hành vi và thực hiện các hành vi đó khi có các thưởng cho chúng. Tuy nhiên, gần đây hơn, có một sự chú ý ngày càng nhiều tới cái có thể gọi là *các thuyết học tập nhận thức về nhân cách* (*cognitive learning theories of personality*). Những thuyết này đưa ra quan điểm cho rằng, chúng ta học các cách nhận thức và diễn dịch các tình huống, các mong đợi và các giả định (hay sự thể hiện) về chính bản thân chúng ta, về những người khác, và về các tình huống. Chính các nhận thức đó, cùng với các yêu cầu và các yếu tố thúc đẩy của môi trường có vai trò quyết định hành vi. Nay giờ chúng ta hãy lấy mẫu từ các cách tiếp cận khác nhau – các cách tiếp cận này lấy cách tiếp cận học tập để giải thích cho sự khác nhau giữa các cá nhân trong hành vi.

1. Chủ nghĩa hành vi (Behaviorism)

Có phần nào đó thật mỉa mai khi chúng ta đi nghiên cứu công trình của B. F. Skinner trong một phần được dành cho các thuyết về nhân cách. Như Phares (1988) đã nói: "Điều đó cũng giống như mời một con sói tới một bữa tiệc của những con cừu". Skinner bác bỏ tất cả các thuyết nhân cách. Ông lập luận rằng chúng ta không cần sử dụng các khái niệm như đặc điểm, động lực tâm lý, hoặc ước muốn tự do để lý giải hành vi của con người. Hành vi đối với Skinner không phải là cái được cá nhân điều khiển; mà hành vi được quyết định bởi môi trường. Hành vi là kết quả của phần thưởng và sự trừng phạt trong môi trường. Ví dụ, Skinner cho rằng Truman hành động quyết đoán và trung thực là bởi vì ông ta được tưởng thưởng cho các hành vi đó. Hơn nữa, nếu những yếu tố gia cường ngẫu nhiên thay đổi để cho Truman được thưởng khi ông hành động không quyết đoán và gian dối, thì hành vi của ông chắc cũng nhanh chóng thay đổi theo hướng đó.

Với một kỹ năng tài tình, Skinner (1953, 1974, 1987) trình bày một trường hợp hấp dẫn để giải thích hành vi theo quan điểm hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác. Chúng ta nhớ lại trong Chương 6, nguyên tắc phản xạ thao tác tính cho rằng các hành vi được con người học và tiếp tục được thể hiện khi các hành vi đó được gia cường hoặc được tưởng thưởng một cách tích cực. Các hành vi không được gia cường hoặc bị trừng phạt thì sẽ biến mất. Một nguyên tắc khác của việc hình thành điều kiện phản xạ có tính thao tác là các hành vi được gia cường theo một lịch biểu gia cường từng phần thì sẽ chống lại sự triệt tiêu lâu hơn những hành vi được gia cường theo một lịch biểu liên tục. Các hành vi phức tạp có thể được dạy thông qua tiến trình định hình, tiến trình này bao gồm việc tưởng thưởng cho từng phần nhỏ của một hành vi lớn hơn. Theo cách tiếp cận hành vi, chúng ta chỉ cần xem xét lịch biểu tưởng thưởng và trừng phạt trong quá khứ của một người là chúng ta có thể dự đoán được cách người đó sẽ phản ứng trong tình huống hiện tại. Nếu chúng ta lớn lên và tồn tại trong cùng một môi trường, thì tất cả chúng ta sẽ hành động giống nhau mà không hề có sự khác biệt giữa các cá nhân. Tuy nhiên, chúng ta không cùng được nuôi dưỡng trong một môi trường và chúng ta không có các lịch biểu khuyến khích giống nhau. Vì thế có sự khác biệt trong hành vi giữa các cá nhân.

Skinner rút ra những nguyên tắc hành vi này trong cuốn sách hấp dẫn của ông mang tên *Walden Two* (1948). Trong cuốn sách này, một nhân vật tên là Frazier đã thiết kế ra

một cộng đồng lý tưởng mà ở đó mọi người sống hòa thuận với nhau, thưởng thức hội họa, âm nhạc và văn học; mọi người chỉ tiêu thụ những nguồn lực họ cần và chỉ sinh đẻ trong điều kiện họ có thể nuôi dạy con cái họ một cách thuận lợi nhất. Xứ sở thần tiên này không phải là kết quả của lý lẽ và sự chọn lựa. Hơn nữa, hành vi của con người được kiểm soát bởi sự tương thưởng tích cực và kịp thời cho những hành động mong muốn. Cuốn sách gây tiếng vang cho nguyên tắc hành vi cho rằng những người kiểm soát được các tác nhân gia cường thì sẽ kiểm soát được hành vi của con người. Mặc dù chúng ta có thể dễ thấy rằng Frazier sử dụng các yếu tố gia cường để xây dựng một xã hội không tưởng, nhưng chúng ta có thể lưu ý rằng nếu quan điểm của Skinner là đúng, thì Frazier có thể sử dụng các yếu tố gia cường giống nhau đó để biến các cư dân của Walden Two thành những con quái vật ích kỉ ăn thịt người!

Như ta có thể thấy, mô hình của Skinner là bước khởi đầu cơ bản xuất phát từ hầu hết các thuyết nhân cách. Theo quan điểm của Skinner, con người chẳng khác gì một nấm đất sét ở trong tay của môi trường, nó có thể bị môi trường nhào nặn và nhào nặn lại bằng cách đưa ra các phần thưởng và sự trừng phạt khác nhau. Thật khó để xác định được liệu quan điểm của Skinner về con người như là thiếu hụt ước muốn (lacking will) hay tự do chính là một sự tảng bốc mạnh hơn nhiều so với quan điểm của Freud về cá nhân bị điều khiển bởi các bản năng nguyên thủy về nhục dục và hiếu chiến hay không! Như bạn có thể tưởng tượng, Skinner đã bị chỉ trích mạnh mẽ bởi các nhà theo thuyết nhân văn – những người tấn công vào quan điểm cho rằng con người không có ước muốn tự do. Sự mô tả của Skinner về một xã hội mà ở đó con người hoàn toàn bị kiểm soát bởi các phần thưởng và sự trừng phạt đã chọc vào sự nhạy cảm của nhiều người vốn xem khả năng này là nguy hiểm và có nguy ý ủng hộ phát-xít. Tuy nhiên, các nguyên tắc phản xạ có tính thao tác đã được sử dụng thành công để điều trị nhiều chứng rối loạn hành vi (xem Chương 15). Có thể ít có sự tranh cãi về việc các lịch biểu gia cường có thể ảnh hưởng đến hành vi của con người. Câu hỏi thực chất là: liệu quan điểm của các nhà hành vi có thể giải thích được các hành vi, suy nghĩ và tình cảm phong phú của con người hay không.

2. Thuyết về học tập xã hội (Social-Learning Theory)

Như chúng ta đã thấy, Skinner tin rằng môi trường kiểm soát nhân cách con người, trong khi đó các nhà theo thuyết tâm lý phân tích lại lập luận rằng các động lực bên trong mới là yếu tố hướng dẫn hành vi. Các nhà theo thuyết học tập từ xã hội cho rằng, cả hai cách tiếp cận trên đều quá hẹp (Bandura, 1977; Rotter, 1982). Họ đưa ra một quan điểm về sự tương tác qua lại (reciprocal interaction); quan điểm này phát biểu rằng, con người và môi trường tác động qua lại lẫn nhau. Ví dụ, chúng ta hãy nhớ lại cách Truman trả lời từng bức thư ông nhận được từ các bậc phụ huynh của những người lính thuộc quyền trong chiến tranh thế giới thứ I. Hành vi đó đã gây ấn tượng cho những người lính cứng đầu của ông, họ trở nên trung thành hơn và tự nguyện tuân lệnh ông. Sự trung thành đó có thể sau đó đã thúc đẩy Truman làm tiếp các việc khác cho binh lính của mình. Vì vậy, hành vi ban đầu của Truman đã ảnh hưởng đến môi trường của ông (hành vi của những người lính), và đến lượt nó, môi trường này lại ảnh hưởng đến hành vi của Truman.

Các thuyết học tập - xã hội cũng mở rộng phạm vi những cái có thể học được. Skinner tập trung nghiêm túc vào hành vi, bởi vì chỉ có hành vi công khai mới có thể quan sát được. Lúc đầu, thuyết xã hội cũng chỉ quan tâm tới hành vi có thể quan sát được. Tuy nhiên, các

nha nghiên cứu nhận thấy, rằng hạn chế này không cho phép thuyết xã hội nhận thấy con người lên kế hoạch cho các hoạt động của họ, có các kỳ vọng về các sự kiện, và diễn dịch các tình huống. Thực chất, các hành động đó của cá nhân thường được quyết định bởi sự diễn dịch của họ về các tình huống, chứ không nhất thiết bởi các đặc điểm thực sự của tình huống. Do các nhân tố bổ sung đó, nên thuyết học tập - xã hội đã mở rộng để bao hàm cả các nhận thức (Ross, 1987). Sự khác biệt trong hành vi của cá nhân có thể được giải thích bằng những nhận thức khác nhau của con người. Việc mở rộng thuyết này cũng cho phép quan điểm nói rằng, chúng ta quyết định hành vi của mình chứ không phải hoàn toàn bị quyết định bởi môi trường.

Học tập (Learning)

Các nhà theo thuyết học tập - xã hội chia hành vi thành hai tiến trình: học tập và hoạt động (Bandura, 1977; Bandura & Walters, 1963). Chúng ta tiếp thu được kiến thức và hành vi theo nhiều cách, một trong những cách quan trọng nhất là **bắt chước (imitation)**. Chúng ta học bằng cách nhìn người khác hành động và quan sát xem điều gì xảy ra với họ. Sau đó chúng ta có thể sao chép hành vi của họ. Ví dụ, chúng ta đã thảo luận sự nghiên cứu trong Chương 11 cho rằng, trẻ em có thể học được cách gây hấn bằng cách quan sát một mô hình. Khi có cơ hội, chúng sẽ bắt chước lại hành vi đó. Chúng ta cũng có thể học hành vi khi chúng ta đọc được về hành vi đó hoặc được giải thích về nó. Dạng học tập này được gọi là **học tập do quan sát (observational learning)**; nó xuất hiện mà không cần sự khuyến khích bên ngoài, thậm chí không cần thực hiện hành vi.

Gia cường và hoạt động (Reinforcement and Performance)

Có phải sự gia cường bên ngoài chỉ có tác dụng nhỏ lén hành vi con người? Hiển nhiên là không. Theo cách tiếp cận học tập - xã hội, thì sự gia cường có thể không cần thiết cho việc học, nhưng nó lại quyết định việc hoạt động thực sự về những gì đã học được. Ví dụ, chắc chắn bạn biết cách muốn hét to thì phải làm thế nào rồi. Tuy nhiên, trong khi đang nghe một bài giảng tâm lý hay khi đang ở trong phòng thí nghiệm thì thật khó để bạn chứng minh cho sự hiểu biết đó; bạn sẽ bị phạt cho hành động la hét trong các tình huống đó. Mặt khác, bạn có thể la hét cho tới khi mệt lử nếu tham gia cuộc thi hò hét hàng năm tại Spivy's Corner, Bắc Carolina; sự la hét lớn của bạn trong tình huống này có thể mang lại cho bạn chiến thắng, danh tiếng và phần thưởng.

3. Các thuyết về học tập từ nhận thức (Cognitive Learning Theories)

Thuyết học tập - xã hội đã đặt nền móng cho các nhà nghiên cứu để bao gồm các nhận thức như một bộ phận của nhân cách ảnh hưởng tới hành vi. Với cách tiếp cận nhận thức chúng ta bổ sung thêm một khả năng rằng những suy nghĩ (những mong đợi, kế hoạch và lịch trình) có thể hướng dẫn hành vi. Với cách tiếp cận này, bây giờ chúng ta có thể hiểu rõ hơn tình thế khó xử của một đứa trẻ khi được trợ cấp 50 xu một tuần; nên tiêu hết số tiền đó ngay lập tức vào việc mua món đồ chơi nhỏ hay nên dành dụm cho đến khi đủ để mua một món đồ chơi lớn hơn? Bổ sung vào điều đó là hiện tượng bán hàng và đứa bé bổ sung sự kỳ vọng về khả năng bán hàng trong tương lai gần và đi đến quyết định sẽ làm gì với số tiền đó. Các thuyết nhân cách nhận thức đã xác định được nhiều nhân tố nhận thức như vậy có ảnh hưởng đến hành vi và lý giải cho sự khác biệt giữa các cá nhân trong hành động.

Ví dụ, Rotter (1966, 1978) tập trung vào vai trò của *những kỳ vọng* (*expectancies*). Sự kỳ vọng là niềm tin cho rằng sẽ có một sự khuyến khích theo sau một hành vi cụ thể. Nói cách khác, con người học được cách trông đợi phần thưởng sau khi tiến hành các hành vi nhất định. Hơn nữa, con người có những trải nghiệm khác nhau, thì họ có những kỳ vọng khác nhau. Ví dụ, bạn có thể kỳ vọng việc học tập chăm chỉ và nghiên cứu cẩn thận sẽ cho bạn kết quả tốt trong học tập. Tuy nhiên, các bạn cùng lớp có thể lại không có kỳ vọng như vậy; thực tế họ có thể tin rằng, kết quả học tập tốt là vấn đề có cơ hội tốt. Trong trường hợp đó, hành vi nghiên cứu của bạn sẽ có thể khác với hành vi nghiên cứu của những người bạn cùng lớp.

Nhân tố quan trọng thứ hai là **khả năng tự thân** (**self-efficacy**), nó ảnh hưởng đến hành vi cho dù hành vi được thực hiện hay không được thực hiện (Bandura, 1982). Khả năng tự thân liên quan đến niềm tin của chúng ta về những gì bản thân ta có thể hoặc không thể thực hiện (xem Chương 11). Nói một cách tổng quát, khả năng tự thân là mức độ niềm tin vào bản thân mình. Đối với các hành vi cụ thể, thì nó liên quan đến niềm tin rằng chúng ta có thể hoặc không thể thực hiện thành công hành vi đó. Những người có khả năng tự thân cao sẽ cố gắng làm những điều mà những người có khả năng tự thân thấp không làm. Ví dụ, một người tin rằng không thể vượt qua kỳ thi vào đại học sẽ không chọn con đường vào đại học.

Mischel (1973, 1981) xác định được 5 biến thể nhận thức của con người, giải thích tại sao con người lại hành động khác nhau trong cùng một tình huống.

1. *Năng lực* (*Competencies*). Các kỹ năng xã hội của cá nhân, việc hoàn thành nhiệm vụ, và các khả năng. (Khả năng tự thân liên quan tới nhận thức của một người về năng lực của người đó).
2. *Chiến lược mã hóa* (*Encoding strategies*). Cách một người phân loại và diễn dịch các sự kiện và các đặc điểm của môi trường mà cá nhân đó tham gia.
3. *Kỳ vọng* (*Expectancies*). Những gì mà một cá nhân trông đợi sẽ diễn ra trong các tình huống khác nhau, và phần thưởng hoặc hình phạt mà người đó sẽ nhận được cho các hành vi cụ thể.
4. *Giá trị chủ quan* (*Subjective values*). Giá trị hoặc tầm quan trọng mà cá nhân gắn cho các kết quả khác nhau.
5. *Hệ thống và kế hoạch tự điều chỉnh* (*Self-regulatory systems and plans*). Các qui tắc hướng dẫn hành vi của cá nhân, các mục đích của người đó, và các tiêu chuẩn tự áp đặt cho hành vi.

Điểm kiểm soát (Locus of Control)

Julian Rotter tin rằng con người biết cách trông đợi các kết quả cụ thể từ hành vi của mình. Khả năng mà một hành vi cụ thể xuất hiện được quyết định bởi những gì mà người đó kỳ vọng như là một phần thưởng cho hành vi đó, và ý nghĩa của phần thưởng đó đối với người ấy. Rotter làm việc với tiền đề cho rằng, những kỳ vọng chung chung của chúng ta khiến chúng ta hành động theo các cách thức nhất quán. (Những kỳ vọng này giống như những đặc điểm, tuy nhiên chúng được xem là do học tập mà có, và vì thế có thể bị ảnh hưởng bởi môi trường). Chúng ta hãy xem xét khái quát một trong những kỳ vọng được nghiên cứu rộng rãi – **điểm kiểm soát** (**locus of control**) – để thấy được nó có thể ảnh

hướng đến hành vi của chúng ta như thế nào.

Khi Truman trở thành tổng thống, ông đã đặt một tấm biển trên bàn làm việc của mình, trên đó có dòng chữ “Đồng đô la hãy dừng tại đây”. Một trong những câu nói ưa thích của ông là: “Mọi thứ không thể diễn ra, bạn phải làm cho nó diễn ra” (Ferrell, 1980). Truman là một người của hành động và ông tin rằng hành động của ông có kết quả. Thái độ của Truman là đặc điểm của một điểm bên trong vị trí kiểm soát. Theo Rotter (1966), cá nhân học các kỳ vọng được khái quát hóa để thấy các sự kiện gia cường phụ thuộc trực tiếp vào hành động của chính họ hoặc nằm ngoài tầm kiểm soát của họ. Nói cách khác, con người phát triển các kỳ vọng về điểm kiểm soát của các yếu tố gia cường. Ở một cực đó là những người sống nội tâm (internals) – những người tin rằng họ kiểm soát được số phận của mình. Những người sống nội tâm cảm thấy mình có ảnh hưởng tới môi trường thông qua các hành động của họ, và cảm thấy có trách nhiệm với những kết quả mà hành vi của họ gây ra. Một nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng, những người sống nội tâm được lớn lên trong những gia đình mà cha mẹ luôn có tình cảm nồng ấm, ủng hộ và luôn khen ngợi cho những thành tích đạt được của con cái (Crandall, 1973). Những người sống cởi mở (external) tin rằng những gì xảy ra với họ là kết quả của sự may mắn và do cơ hội; họ tin rằng họ chẳng làm được gì mấy để ảnh hưởng trực tiếp tới môi trường xung quanh. Rotter (1966) đã xây dựng thang I-E (xem bảng 13-6) để đo các nhận thức của con người về điểm kiểm soát.

BẢNG 13-6: *Những mục mẫu từ Thang nội tâm/cởi mở (I-E) của Rotter*

-
- 1A. Nhiều thứ không hạnh phúc trong cuộc sống con người do sự thiếu may mắn
 - *1B. Điều bất hạnh của con người do những lỗi lầm họ gây ra.
 - 2A. Bất chấp cố gắng thế nào, mọi người vẫn không thích bạn
 - *2B. Người không thể làm cho người khác thích họ, không hiểu cách để hòa thuận với người khác.
 - *3A. Trong trường hợp một sinh viên chuẩn bị tốt, rất hiếm khi có một kì thi không công bằng
 - 3B. Nhiều khi câu hỏi kiểm tra dường như không liên quan gì đến khóa học do đó việc học trở nên vô ích.
 - *4A. Nguyên nhân của thành công là sự làm việc chăm chỉ; may mắn rất ít, hoặc hầu như không ảnh hưởng đến sự thành công
 - 4B. Kiếm được một việc làm tốt phụ thuộc chủ yếu vào ở đúng nơi và vào đúng thời điểm.
 - *5A. Một công dân bình thường có thể có ảnh hưởng đến những quyết định của chính phủ.
 - 5B. Thế giới này được điều hành bởi một số ít người có quyền lực, và không có nhiều công việc để những người nhỏ bé đó làm.
-

* *Những mục tương ứng với những điểm kiểm soát nội tâm về quan điểm; những mục còn lại phản ánh những điểm kiểm soát cởi mở về quan điểm. Rotter phát triển Thang I-E để nhận ra định hướng của con người về điểm kiểm soát. Trên thang, con người được hỏi để chỉ ra câu nào trong 2 câu mà gần như phản ánh được những suy nghĩ của họ.*

Nhận thức của một cá nhân về điểm kiểm soát không chỉ ảnh hưởng đến cách người đó diễn dịch các tình huống, mà nó còn ảnh hưởng đến hành vi. Ví dụ, Seeman và cộng sự của ông phát hiện ra rằng, những người sống nội tâm dễ tìm ra thông tin giúp họ đối phó với các vấn đề hơn là những người sống cởi mở (Seeman & Evans, 1962). Trong một nghiên cứu, các nhà điều tra đã phát hiện ra rằng, những bệnh nhân lao được mô tả là sống nội tâm thường hay hỏi bác sĩ về những thông tin liên quan đến bệnh tật của họ hơn những bệnh nhân sống cởi mở. Điểm kiểm soát cũng ảnh hưởng tới việc qui nạp của một người về

lý do của sự thành công và thất bại. Người ta phát hiện ra rằng những người sống nội tâm cho sự thất bại của họ là do họ thiếu khả năng hoặc thiếu nỗ lực (Phares, 1976). Tuy nhiên, những người sống sôi nổi lại cảm thấy rằng sự thất bại là do sự khó khăn của nhiệm vụ hoặc do không may mắn. Kết quả của những khác biệt qui nạp này là những người sống nội tâm cảm thấy xấu hổ nhiều hơn về sự thất bại của mình so với những người sôi nổi. Những khác biệt qui nạp đó vượt ra ngoài phạm vi sự giải thích cho hành vi của cá nhân. Phares (1976) cũng phát hiện ra rằng, những người sống nội tâm nhận thấy người khác kiểm soát các kết quả của họ. Kết quả là, những người sống nội tâm đánh giá người khác khắt khe hơn người sống cởi mở, và họ dễ đưa ra sự trừng phạt nghiêm khắc cho sự thất bại hoặc những vi phạm qui định.

4. Các thuyết về học tập: Một sự đánh giá (Learning Theories: An Evaluation)

Như chúng ta đã đề xuất, điểm mạnh chính của thuyết hành vi của Skinner là sự rõ ràng. Nó đưa ra nhiều giả thuyết có thể trắc nghiệm được, và hầu hết các khái niệm của nó đều chính xác và rõ ràng. Nó liên quan tới hành vi có thể quan sát được và có thể đưa ra nhiều dự đoán mà không cần viện dẫn tới các sự kiện có thể đang diễn ra trong con người đó. Thực tế, điểm mạnh của thuyết hành vi cũng là điểm yếu của nó. Do nó né tránh các hoạt động trong phạm vi cá nhân, nên nó không thể nắm bắt được sự phong phú của tư duy, tình cảm và các kế hoạch của con người. Những người phản đối thì cho rằng, thuyết hành vi không thể giải thích được phức cảm và bản chất phức tạp của hành vi con người.

Mặt khác, thuyết học tập - xã hội nhấn mạnh tầm quan trọng của ngôn ngữ, xử lý thông tin, và lên kế hoạch. Thuyết này cố gắng thống nhất các biến thiên của môi trường với chức năng nhận thức để giải thích cho hành vi của con người. Thuyết học tập - xã hội nhấn mạnh tầm quan trọng của hiện tại và tương lai để dự đoán hành vi. Giống như thuyết hành vi, thuyết học tập - xã hội cho rằng, hành vi có thể thay đổi khi các yếu tố môi trường thay đổi; thuyết này không chấp nhận quan điểm của tâm lý phân tích cho rằng nhân cách chủ yếu được quyết định ở giai đoạn con người được 5-6 tuổi. Bằng cách tập trung vào hiện tại và tương lai, thuyết học tập - xã hội đưa ra một cái nhìn lạc quan về con người. Thuyết này cho rằng, thậm chí một số mẫu hành vi không tác dụng nhất (dysfunctional) cũng có thể bị thay đổi thông qua việc học tập có thể quan sát được và các tác nhân gia cường hoàn hảo trong môi trường. Cuối cùng, cũng giống như thuyết hành vi, thuyết học tập - xã hội đã khởi tạo một lượng lớn nghiên cứu, và như chúng ta sẽ thấy ở Chương 15, thuyết này đóng vai trò là nền tảng cho một số kỹ thuật liệu pháp rất thành công.

Thuyết học tập - xã hội bị chỉ trích bởi vì nó không có sự thống nhất như trong thuyết tâm lý phân tích. Thuyết học tập - xã hội liên tục thay đổi và nó tồn tại như một số các khái niệm và quan sát lý thú nhưng không có một sợi dây để thắt chặt chúng lại với nhau. Sự chỉ trích thứ hai là, thuyết này không tính đến tầm quan trọng của sự thay đổi trong hình thành nhân cách. Khi trẻ em lớn lên, chúng trải nghiệm những thay đổi to lớn về thể chất, sinh học và tâm lý. Những thay đổi này ảnh hưởng đến hành vi và nhận thức về môi trường của chúng. Mặc dù hầu hết các nghiên cứu học tập - xã hội đều liên quan đến trẻ em, nhưng thuyết này không chỉ ra được những thay đổi khi trưởng thành có ảnh hưởng như thế nào tới hành vi. Sự chỉ trích thứ ba là, sự bổ sung của điểm tập trung nhận thức đã nâng cao nhiều khả năng dự đoán và giải thích hành vi của thuyết này. Tuy nhiên, không giống như hành vi, nhận thức không thể quan sát được. Chúng ta chỉ có thể suy luận ra sự

tồn tại của nó. Vì thế, thuyết học tập - xã hội không thể trắc nghiệm một cách trực tiếp như thuyết hành vi. Cuối cùng, một số người chỉ trích nhận thấy rằng, những thuyết học tập là những thuyết của hành vi cụ thể, chứ không phải con người. Nói cách khác, chúng ta có thể giải thích tại sao một người lại đối xử theo một cách cụ thể trong một tình huống cụ thể. Tuy nhiên, chúng ta không có được bức tranh tổng thể về người đó; chúng ta không thể thấy được các hành vi đó kết hợp với nhau như thế nào để hình thành nên nhân cách tổng thể.

VI. CÁC THUYẾT VỀ NHÂN CÁCH: MỘT NHẬT XÉT CUỐI CÙNG (PERSONALITY THEORIES: A CONCLUDING REMARK)

Sự giới thiệu khái quát về các thuyết nhân cách như trên có thể khiến cho đầu óc bạn rối bù và tự hỏi thuyết nào là đúng. Như chúng ta đã chỉ ra, mỗi thuyết đều có điểm mạnh và điểm yếu của nó. Câu trả lời cho vấn đề cái gì khiến con người hành động khác nhau chỉ được tìm thấy khi gộp tất cả các thuyết đó lại, còn nếu để riêng rẽ thì chúng ta không thể tìm thấy câu trả lời. Ngày nay, nghiên cứu thậm chí còn đang tiếp tục định nghĩa và định nghĩa lại các thuyết này. Một số nhà nghiên cứu muốn chấp nhận một thuyết và loại bỏ các thuyết khác.

BẢNG 13-7: *Những thuyết về Nhân cách*

Thuyết và những giả thiết chính	Những giai đoạn quan trọng	Quan điểm về bản chất cơ bản của con người	Động lực hướng dẫn nhân cách	Quan niệm quan trọng
Tâm lý phân tích Freud	thời tiền niên thiếu	xấu	nội tâm (dục tình)	vô thức, cái tôi, siêu ngã, có ý thức, tiềm ý thức, tiềm thức
Tâm lý học phân tích Jung	thời tiền niên thiếu, giai đoạn trung niên và những năm sau đó	tích cực – đấu tranh để đạt được cân bằng giữa những sự đối lập	nội tâm	cái tôi, ý thức cá nhân, vô thức tập hợp, nguyên mẫu, sự đối lập
Tâm lý học cá nhân Adler	thời thơ ấu	tích cực	nội tâm – nhưng ảnh hưởng bởi môi trường xã hội	mỗi quan tâm xã hội, tổ chức trong gia đình, phức cảm về khiếm khuyết, lối sống
Thuyết Nhân văn Rogers, Maslow	thời thơ ấu, sau trưởng thành	rất tích cực	nội tâm – những nhu cầu cơ bản và đấu tranh cho sự tự hiện thực hóa	các nhu cầu cơ bản, sự tự hiện thực hóa, khái niệm tự thân, sự đánh giá tích cực vô điều kiện
Chủ nghĩa hành vi Skinner	hiện tại	không nhắc đến bản chất cơ bản của con người	môi trường ngoại cảnh	hành vi phản xạ thao tác, biểu thời gian củng cố, uốn nắn
Thuyết về học tập xã hội	hiện tại	không nhắc đến bản chất cơ bản của con người	ngoại cảnh (sự củng cố và những mô hình)	phản xạ, học tập do quan sát, kiểu mẫu
Thuyết về học tập từ nhận thức Bandura, Rotter, Mischel	hiện tại (quá khứ và những tình huống tương lai được mong đợi cũng ảnh hưởng)	không nhắc đến bản chất cơ bản của con người	những nhân tố ngoại cảnh và nhận thức – suy nghĩ, kì vọng, giải thích dự định, quan điểm của bản thân)	nhận thức, thêm những kì vọng, điểm kiểm soát, khả năng tự thân

Nhân cách con người khá là phức tạp và các thuyết khác nhau thì có các triển vọng khác nhau trong việc tìm hiểu nó (xem Bảng 13-7). Thuyết tâm lý phân tích cho rằng chúng ta có thể hiểu được rõ nhất về hành vi của con người bằng cách xác định các động lực bên trong hình thành nên hành động ở thời sơ sinh và niên thiếu. Các thuyết nhân văn cho rằng, chúng ta có thể hiểu rõ được nhân cách bằng cách nhìn vào “mặt tốt” của con người và nghiên cứu xem sự mong muốn tự hoàn thiện hướng dẫn hành vi như thế nào. Các thuyết học tập bổ sung thêm rằng, mong muốn tìm hiểu nhân cách của chúng ta phải tính đến các yếu tố bên ngoài; những thuyết này cũng cho rằng, nhân cách thay đổi trong suốt cuộc đời chúng ta và các tình huống hiện tại ít nhất cũng có vai trò quan trọng như các sự kiện quá khứ trong việc hướng dẫn hành vi.

Các thuyết khác nhau này có ảnh hưởng đến hướng nghiên cứu. Ví dụ, một nhà nghiên cứu theo thuyết tâm lý phân tích sẽ tập trung sự quan tâm của mình vào các trải nghiệm thời tiền niên thiếu; trong khi đó một nhà nghiên cứu chấp nhận một triển vọng của thuyết học tập thì sẽ nghiên cứu các biến thiên bên ngoài xuất hiện trong môi trường hiện tại của người đó. Mặc dù các nghiên cứu khác nhau mở ra các đặc điểm khác nhau của nhân cách, nhưng chúng ta không thể kết luận được rằng phương pháp này chuẩn hơn các phương pháp kia; mỗi một phương pháp có một mục đích riêng và nó giúp cho chúng ta hiểu rõ hơn về nhân cách. Mỗi thuyết lại cho ta một cái nhìn thấu đáo về bản chất của các rối loạn tâm lý và giúp chúng ta vạch ra chương trình điều trị cho các rối loạn đó (xem Chương 14 và 15).

VII. SỰ ĐÁNH GIÁ NHÂN CÁCH (PERSONALITY ASSESSMENT)

Chúng ta bắt đầu chương này bằng câu hỏi: “Harry Truman thực sự là con người như thế nào?” Ông khác với người khác ở chỗ nào và tại sao lại khác? Sự thảo luận của chúng ta về các thuyết nhân cách tập trung vào các vấn đề *tại sao*. Chúng ta sử dụng các thuyết khác nhau để giải thích tại sao Truman lựa chọn con đường chính trị hoặc tại sao ông lại trở thành một con người thật thà và chăm chỉ. Nay giờ chúng ta chuyển mối quan tâm từ vấn đề *tại sao* Truman lại hành động như ông đã làm sang tập trung vào việc xác định xem Truman là người như thế nào.

Đánh giá nhân cách (personnality assessment) là sự mô tả và đo đạc các đặc điểm của cá nhân. Hầu hết các biện pháp đánh giá đều nhằm mục đích xác định các đặc điểm tiêu biểu hoặc chung nhất mà một người thể hiện. Ví dụ, chúng ta có thể dự đoán rằng, một người ghi điểm cao trong điểm kiểm soát bên trong, thì nhìn chung sẽ cảm thấy có trách nhiệm về những hậu quả do hành động của người đó đem lại. Gần đây, một số nhà nghiên cứu cho rằng, ngoài việc đánh giá mức độ cẩn bản nhất, chúng ta có thể cũng muốn đánh giá các giới hạn tối đa của một khía cạnh nhân cách (Paulhus & Martin, 1987). Ví dụ, có thể bạn sẽ thấy thoải mái khi biết được rằng người bạn mới cùng phòng có điểm rất thấp trong một trắc nghiệm về tính hiếu chiến. Tuy nhiên, sự thoải mái của bạn có thể bị xói mòn nếu bạn phát hiện ra rằng người bạn đó có khả năng cực kỳ hiếu chiến, mặc dù không thường xuyên.

Tất cả chúng ta đều đưa ra những đánh giá về nhân cách. Ví dụ, vào ngày đầu tiên đến lớp bạn có thể đánh giá về nhân cách của người thầy dạy bạn. Liệu người thầy đó có khắt khe không, hay người thầy đó là người đại khái, ông ta sẽ cho điểm một cách chung chung?

Có nhiều cách để bạn đưa ra sự đánh giá của mình. Bạn có thể tập trung vào những gì ông thầy đó nói: “Sẽ không có sự lắt léo nào, tôi sẽ cho một nửa lớp thi lại.” Hoặc bạn có thể xem xét hành vi của ông thầy đó: Học kỳ trước ông ta đã cho rớt 2/3 số sinh viên của lớp. Cách thứ ba để tìm hiểu ông thầy là xem xét cách ông thầy đó diễn dịch một số thông tin tương đối nhập nhằng về việc cho điểm ở trường của bạn. Ví dụ, liệu ông ta có nghĩ rằng việc cho điểm trả nên quá dễ dàng bởi vì học kỳ trước một nửa số sinh viên của trường đã có điểm trung bình loại A? Nếu ông ta nghĩ như vậy thì bạn phải có một kế hoạch tốt hơn, dành nhiều thời gian hơn để chuẩn bị cho khóa học này.

Mỗi một phương pháp nói trên (xem xét hành vi, nghiên cứu các phản ứng bằng lời hoặc bằng chữ, và nghiên cứu những diễn dịch với những thông tin không rõ ràng) đều được sử dụng để đánh giá nhân cách. Phương pháp mà một nhà nghiên cứu sử dụng thường tùy thuộc vào thuyết hay cách tiếp cận nhân cách mà người đó tuân theo. Cũng bởi vì mỗi thuyết đều có điểm mạnh và điểm yếu, nên các trắc nghiệm nhân cách khác nhau cũng có những điểm mạnh và điểm yếu khác nhau.

Trước khi thảo luận về các phương pháp đánh giá cụ thể, chúng ta hãy xem xét một số yêu cầu cần cho bất kỳ trắc nghiệm nào, cho dù trắc nghiệm đó sẽ đo đặc các đặc điểm nhân cách hay đo đặc những gì mà bạn vừa học vào tuần trước.

1. Các yêu cầu của một trắc nghiệm (Requirements of a Test)

Bất kỳ trắc nghiệm nào dùng để đo đặc các khía cạnh ổn định - dù đó là nhân cách hay các khả năng học vấn của một người - thì đều phải có hai phẩm chất trước khi nó có thể được coi là một trắc nghiệm tốt. Một là, trắc nghiệm đó phải có **độ tin cậy (reliability)** – nó phải thu được các kết quả nhất quán. Có nhiều kiểu nhất quán mà một trắc nghiệm phải có. Phải có *độ tin cậy khi nhiều người đánh giá* (*inter-rater reliability*) để cho trắc nghiệm thử với người này cũng cho cùng kết quả khi đem thử với người khác. Cũng phải có *độ tin cậy khi trắc nghiệm nhiều lần* (*test-retest reliability*) để cho các kết quả thu được là giống nhau ở các lần thử khác nhau với cùng một người. Hãy xem xét ví dụ sau. Bạn tham dự một kỳ thi đầu vào đại học hai lần trong một khoảng thời gian là hai tháng. Lần đầu bạn được 1.200 điểm, lần hai bạn được 650 điểm. Do khả năng làm bài thi đại học của bạn khó có thể thay đổi nhiều trong thời gian hai tháng, nên bạn có thể lý luận rằng bài kiểm tra đó không đáng tin cậy. Trong trường hợp này, độ tin cậy khi trắc nghiệm nhiều lần là thấp.

Mặt khác, giả sử bạn tham dự kỳ thi và được 640 điểm lần đầu và 650 điểm lần hai. Trong trường hợp này bạn không thể chê bai độ tin cậy của bài kiểm tra. Tuy nhiên, trước khi bạn quyết định không thi đại học, thì bạn có thể đánh giá bài kiểm tra đó – Bài kiểm tra đó đánh giá cái gì? Liệu nó có thực sự đánh giá được khả năng học tốt chương trình đại học của một người hay không? Nói cách khác, liệu bài kiểm tra đó có **giá trị (validity)** hay không – nó có đánh giá được những gì cần đánh giá hay không? Giống như độ tin cậy, cũng có nhiều kiểu giá trị liên quan đến chúng ta. Một trong những cách phổ biến nhất để xác định giá trị của một trắc nghiệm là xem xét xem đó có là một yếu tố dự đoán tốt về các hành vi được thiết kế để trắc nghiệm hay không; nói cách khác, liệu trắc nghiệm đó có **giá trị dự đoán (predictive validity)** hay không? Hãy xem xét kỳ thi đầu vào đại học. Chúng ta có thể kiểm tra khả năng học đại học của các sinh viên đã được điểm cao hoặc thấp trong kỳ thi trắc nghiệm. Nếu chúng ta phát hiện ra rằng những người được điểm cao học đại học

tốt hơn những người được điểm thấp, thì chúng ta có thể nói rằng kỳ thi đầu vào của chúng ta là một trắc nghiệm có giá trị; nó chứng tỏ có khả năng dự đoán. Tương tự như vậy, nếu chúng ta thiết kế một trắc nghiệm về nhân cách để đánh giá tính hiếu chiến, thì chúng ta có thể xác định được giá trị bằng cách xem xét hành vi của những người đã ghi được những điểm khác nhau trong trắc nghiệm đó.

Một kiểu giá trị phổ biến khác là *giá trị trùng nhau* (*concurrent validity*) – một trắc nghiệm để xem liệu một đặc điểm có ghi được cùng số điểm như một trắc nghiệm khác khi đo đặc cùng đặc điểm ấy không? Ví dụ, giả sử một số người xây dựng một trắc nghiệm mới để đánh giá khả năng âm nhạc và so sánh nó với một trắc nghiệm về khả năng âm nhạc đã có từ trước. Nếu trắc nghiệm mới có cùng giá trị, thì có thể kỳ vọng rằng những sinh viên tham gia bất kỳ trắc nghiệm nào cũng sẽ đạt được số điểm như nhau. Vì vậy, một phương pháp hữu ích để đánh giá nhân cách vừa phải có độ tin cậy vừa phải có giá trị. Trắc nghiệm đó phải cho điểm nhất quán và nó phải đánh giá được những gì cần đánh giá.

2. Đánh giá hành vi (Behavioral Assessment)

Vì một trong những mục đích của các trắc nghiệm nhân cách là để dự đoán hành vi, nên một số nhà nghiên cứu đã nghiên cứu hành vi hiện tại của một cá nhân để dự đoán các hành động trong tương lai, điều đó được gọi là **đánh giá hành vi** (**behavioral assessment**). Kiểu đánh giá này tập trung vào sự ảnh hưởng của các tình huống khác nhau tới hành vi (O'Leary & Wilson, 1987). Nó đưa ra một lý do không chỉ giải thích cho tính nhất quán của hành vi, mà còn giải thích cho sự thay đổi của hành vi từ tình huống này sang tình huống khác. Sự đánh giá hành vi cũng có thể được sử dụng để gán các đặc điểm cho các cá nhân. Có một số kỹ thuật đánh giá hành vi. Một trong số kỹ thuật liên quan tới việc quan sát hành vi của cá nhân trong các điều kiện tự nhiên. Ví dụ, để xác định Truman khiêm tốn và thân thiện như thế nào thì chúng ta có thể quan sát ông một cách cẩn thận trong một số tình huống. Chúng ta có thể ghi nhớ hành vi lời nói của ông (tần suất những lần ông nói về bản thân, khen ngợi người khác, yêu cầu được giúp đỡ) và hành vi không lời của ông (tần suất những lần ông cười, bắt tay người khác, rời khỏi đám đông). Điều quan trọng là chúng ta thực hiện các quan sát của mình trong một số hoàn cảnh khác nhau để đảm bảo rằng chúng ta không chỉ đơn thuần nhìn thấy Truman bị ảnh hưởng bởi một tình huống cụ thể.

Phương pháp **quan sát tự nhiên** (**natural observation**) này có nhiều điểm lợi thế. Nó được tiến hành bí mật để cho người bị quan sát không biết được là họ đang bị nghiên cứu. Có nhiều nghiên cứu cho thấy rằng con người sẽ không hành xử một cách điển hình nếu họ biết mình đang bị nghiên cứu (Orne, 1962). Phương pháp quan sát tự nhiên có thể cũng đem lại giá trị dự đoán ở mức độ cao bởi vì nó cung cấp mẫu hành vi trong một số tình huống thực tế.

Mặc dù có các ưu thế quan trọng đó, nhưng phương pháp quan sát tự nhiên vẫn còn có vấn đề tồn tại (Kent & Foster 1977). Một là, phương pháp này tốn nhiều thời gian. Trong nhiều trường hợp, việc nghiên cứu đòi hỏi phải quan sát một cá nhân duy nhất trong nhiều ngày, ở nhiều tình huống khác nhau. Có một cách để giải quyết vấn đề này là sử dụng biện pháp tự nghiên cứu – người nghiên cứu ghi nhật ký về hành vi của mình trong một khoảng thời gian (Bảng 13-8). Cách tiếp cận khác là sắp đặt để cho đối tượng nghiên cứu được quan

sát trong phòng thí nghiệm hoặc các môi trường được kiểm soát khác. Ví dụ, để xác định mức độ hiếu chiến của bạn, nhà nghiên cứu có thể đặt bạn vào điều kiện của phòng thí nghiệm và quan sát xem bạn xử lý như thế nào đối với các nhiệm vụ khiến bạn khó chịu. Hai là, khó có thể đạt được mức độ cao ở độ tin cậy về đánh giá lẫn nhau. Ví dụ, các hành động mà người này đánh giá là “thân thiện” thì có thể người khác lại không đánh giá như vậy. Người này có thể phân loại hành vi của một người ~~nào đó~~ là thân thiện khi người đó cười và chào thầy giáo; nhưng người khác lại có thể xem hành vi đó là hành vi nịnh bợ.

BẢNG 13-8: Ví dụ về Nhật ký những hành vi và cảm xúc

Những sự kiện trước	Cảm xúc	Những sự kiện hậu quả
Thứ hai Được 65 điểm trong bài kiểm tra môn Hóa	Hết năng lượng. Không muốn nói chuyện với ai.	Bạn trai tôi bảo tôi là một người chán ngắt.
Thứ ba Có một giấc ngủ ngon	Một ngày tuyệt vời!	Theo kịp bài tập về nhà môn Sinh học
Thứ tư Thấy bạn trai đang ăn trưa với một cô gái khác	Cảm thấy giận dữ và ghen túc	BỎ học và đánh một giấc
Thứ năm Không thể làm được bài thực hành môn Hóa	Chỉ vì không thể học môn Hóa	Gọi điện cho trợ giảng để xin được kèm thêm.
Thứ sáu Bạn cùng phòng có việc làm ổn định – trông rất tuyệt	Tôi thật là xấu! (đã khóc rất nhiều)	Cô ấy bảo sẽ cắt tóc cho tôi vào ngày mai
Thứ bảy Bố mẹ gọi	Cô đơn – chẳng có việc gì làm ở đây cả	Nghe nhạc và đi ngủ sớm

3. Phỏng vấn (The Interview)

Có một câu chuyện cổ về hai nhà triết học muốn biết có bao nhiêu chiếc răng trong mồm một con ngựa. Hai nhà triết học đó đã tranh cãi với nhau trong nhiều ngày về các vấn đề như: một con ngựa thì cần phải có bao nhiêu chiếc răng, cách bố trí tối ưu những chiếc răng trong mồm con ngựa, và kích thước những chiếc răng đó. Khi cuộc tranh cãi đang ở vào giai đoạn đỉnh điểm thì có một cậu bé đánh thức con ngựa dậy và bắt nó há mồm ra để đếm những chiếc răng bên trong. Giải pháp này quá đơn giản đến nỗi hai nhà triết học uyên bác đó không nghĩ ra được. Chúng ta có thể ứng dụng phương pháp tương tự để đi tìm lý do cho việc đo đặc nhân cách; nếu chúng ta muốn biết người khác như thế nào, thì tại sao chúng ta không hỏi họ? Các nhà tâm lý học thường sử dụng phương pháp “hỏi” dưới dạng **phỏng vấn (interview)**. Có hai dạng phỏng vấn chính đã được sử dụng.

Ở dạng *phỏng vấn không cơ cấu (unstructured interview)*, người phỏng vấn quan tâm tới một lĩnh vực đặc biệt, và cuộc phỏng vấn bắt đầu với một số câu hỏi soạn trước. Tuy nhiên, các câu hỏi tiếp sau đó thì được quyết định bởi các phản ứng của đối tượng. Phỏng vấn không cơ cấu thường được sử dụng trong các tình huống lâm sàng hoặc trong các tình

huống mà người phỏng vấn muốn có được một bức tranh tổng quát xem đối tượng được phỏng vấn là người như thế nào.

Ở dạng *phỏng vấn cơ cấu* (*structured interview*), người phỏng vấn hỏi các câu hỏi cụ thể theo một thứ tự sắp đặt trước. Những người tuyển mộ nhân viên thường dùng phương pháp này khi họ phỏng vấn để có được thông tin cụ thể về các nhân viên tương lai đó. Một số trắc nghiệm nhân cách cũng sử dụng các phỏng vấn cơ cấu. Trong nhiều năm, người ta tiến hành các cuộc phỏng vấn bằng cách sử dụng một mẫu gọi là Kiểm tra Trạng thái Tinh thần (Mental Status Exam). Bằng kỹ thuật này, cả những câu hỏi và quan sát trực tiếp về đối tượng được kết hợp theo các tiêu chí như diện mạo (quần áo, dáng điệu), lời nói (không mạch lạc, dùng những lời lẽ mạnh mẽ), tâm tính (sung sướng, sợ hãi, nghi ngờ), sự định hướng (thời gian, ngày trong tuần), trí nhớ (về các sự kiện hiện tại và quá khứ). Gần đây hơn, một số cuộc phỏng vấn cơ cấu đã được phát triển để cung cấp hướng dẫn cụ thể cho đánh giá việc thực hiện chức năng tổng thể cũng như các rối loạn, chẳng hạn như bệnh tâm thần phân liệt hoặc trầm cảm (Siassi, 1984). Ưu điểm của việc hỏi tất cả mọi người cùng một câu hỏi là có thể so sánh các phản ứng với nhau một cách trực tiếp.

Phỏng vấn được sử dụng thường xuyên hơn trong các trường đại học để lựa chọn sinh viên tốt nghiệp. Cảm giác cho rằng, mặc dù chúng ta có thể biết được điều gì đó về một con người thông qua cách xem xét điểm kiểm tra, thành tích ở nhà trường, và các phản ứng trong một hoàn cảnh, nhưng chúng ta cũng có thể nhận được nhiều thông tin hơn bằng cách bổ sung một cuộc phỏng vấn. Bằng phỏng vấn, chúng ta có thể xác định được người đó sẽ phản ứng như thế nào trong một tình huống xã hội, mức độ rõ ràng về các mục tiêu của người đó, và mức độ thôk mách của người đó như thế nào.

Phỏng vấn là một phương pháp trực tiếp để thu thập thông tin và rất hữu dụng. Tuy nhiên, phương pháp này cũng có các hạn chế của nó. Trong một số trường hợp, có thể ít có giá trị bởi vì người được phỏng vấn ngại nói về các mặt không tốt và tê nhị của mình. Ví dụ, hãy tưởng tượng xem bạn sẽ phản ứng ra sao nếu có người yêu cầu bạn nói về đời sống tình dục của bạn. Độ tin cậy của phương pháp này có thể sẽ thấp bởi vì các phản ứng của con người có thể bị ảnh hưởng bởi tình cảm của họ đối với người phỏng vấn. Một người phỏng vấn có vẻ lạnh nhạt và nghiêm túc có thể sẽ thu được những phản ứng rất khác so với một người phỏng vấn chân thành và hiểu biết. Cuối cùng, các cuộc phỏng vấn tốn rất nhiều thời gian. Thông thường, tại một thời điểm chỉ có thể phỏng vấn được một người, đồng thời lại cần phải có người để xem lại và cho điểm các câu trả lời.

Vì vậy, việc đánh giá nhân cách không đơn giản như việc đếm răng ngựa; phương pháp trực tiếp nhất có thể không luôn luôn cho chúng ta thông tin hữu ích nhất. Tuy nhiên, các thông tin có giá trị có thể thu được từ một cuộc phỏng vấn. Phỏng vấn cũng có thể được sử dụng để làm cho một người cảm thấy thoải mái hơn trước khi tham gia một trắc nghiệm nhân cách khác. Do vậy, cũng giống như đánh giá hành vi, phỏng vấn thường được sử dụng cùng với các trắc nghiệm khác.

Câu hỏi điều tra (*The Questionnaire*)

Để đánh giá một số vấn đề cùng với đánh giá hành vi và phỏng vấn, nhiều trắc nghiệm nhân cách đã được phát triển dưới dạng các câu hỏi điều tra. **Câu hỏi điều tra (*questionnaire*)** là một tập hợp các câu hỏi chuẩn; thường thì người trả lời đánh dấu câu trả lời của mình vào các mẫu vi tính hóa. Các câu hỏi điều tra thường ở dạng đúng/sai hoặc

có nhiều lựa chọn. Ưu điểm của câu hỏi điều tra là (1) Tại một thời điểm có thể phát câu hỏi điều tra cho nhiều người; (2) tất cả mọi người đều trả lời những câu hỏi giống nhau trong điều kiện như nhau; và (3) các trắc nghiệm thường được cho điểm một cách nhanh chóng. Một số câu hỏi điều tra được quản lý và cho điểm bằng máy tính (Butcher & Owen, 1978; Korchin & Shuldberg, 1981). Trong một số trường hợp, một người có thể đọc các câu hỏi trên màn hình máy tính và dùng bàn phím để gõ câu trả lời. Sau đó máy tính có thể cho điểm ngay tức khắc.

Tuy nhiên, vẫn có các vấn đề tiềm tàng với các câu hỏi điều tra. Vấn đề thứ nhất là sự hiểu biết. Vì người tham gia có thể điền vào mẫu điều tra một mình hoặc theo nhóm, chúng ta không thể dám chắc rằng họ hiểu từng câu hỏi hoặc thậm chí diễn dịch các câu hỏi theo một cách giống nhau. Vấn đề thứ hai là, chúng ta chỉ có thể giả sử là mọi người đều trả lời trung thực. Trong một số trường hợp, người tham gia có thể bị kích thích để đưa ra những câu trả lời làm cho họ dường như tốt hơn hoặc đưa ra câu trả lời mà họ cảm thấy người điều tra mong muốn. Sẽ khó cho một số người để trả lời “đúng” cho câu hỏi sau đây, ngay cả khi nó phản ánh trung thực các tình cảm của họ: “Đôi khi tôi cảm thấy thù oán mẹ tôi”. Vấn đề thứ ba của trắc nghiệm này là *xu hướng trả lời* (*response bias*). Một số người có xu hướng đồng ý (hoặc không đồng ý) với hầu hết bất kỳ quan điểm nào được đưa ra.

Chúng ta hãy xem xét một câu hỏi điều tra.

Thống kê nhân cách nhiều giai đoạn Minnesota (Minnesota Multiphasic Personality Inventory - MMPI)

Một trong những câu hỏi điều tra nhân cách phổ biến nhất được các bác sĩ sử dụng để chẩn đoán bệnh là MMPI (Hathaway & McKinley, 1942, 1943). MMPI được thiết kế để xác định các rối loạn tâm lý. Hathaway và McKinley đã phát triển thang này bằng cách chuẩn bị một số thông báo trực tuyến để cho cá nhân có thể trả lời “đúng”, “sai”, hoặc “không thể nói”. Các mục của thang này liên quan tới nhiều vấn đề như thái độ, các trải nghiệm trong quá khứ, các cảm xúc, và các triệu chứng tâm lý. Ví dụ, các câu thông báo sau đây được gửi tới những người tham gia: “Tôi dễ bị mệt mỏi”, “Tôi tin là có Chúa”, “Mẹ tôi thường bắt tôi vâng lời ngay cả khi tôi nghĩ điều đó là vô lý”. Sau đó các nhà nghiên cứu trình bày các vấn đề đó cho bệnh nhân trong bệnh viện tâm thần những bệnh nhân này đã được chẩn đoán là bị một số rối loạn tâm lý (trầm cảm, cuồng loạn, hoang tưởng). Họ cũng có một nhóm đối chứng là những người không bị bệnh, nhóm này cũng trả lời các câu hỏi giống như vậy. Bước tiếp theo là họ chọn các hạng mục tạo nên sự khác biệt trong câu trả lời các bệnh nhân và của người trong nhóm đối chứng. Ví dụ, họ có thể tìm ra một hạng mục mà hầu hết các bệnh nhân bị trầm cảm trả lời giống nhau, nhưng những người thuộc nhóm đối chứng lại trả lời khác. Hạng mục này có thể được đưa vào trắc nghiệm để xác định chứng trầm cảm. Bằng thủ tục này, Hathaway và McKinley cuối cùng đã chọn ra 550 câu hỏi để đưa vào thang MMPI. MMPI có những nhóm hạng mục để xác định 10 chứng rối loạn khác nhau (ví dụ như: cuồng loạn, trầm cảm, hoặc tâm thần phân liệt). Các nhà nghiên cứu cũng bổ sung một số hạng mục để xác định giá trị các câu trả lời. Ví dụ, Thang Lie (Lie Scale) đưa mục: “Tôi không luôn luôn nói thật”. Thực tế, rất hiếm khi có người chưa bao giờ nói dối; vì vậy một câu trả lời “sai” cho câu hỏi này sẽ khiến ta phải nghi ngờ về giá trị các câu trả lời của cá nhân đó đối với các mục khác trong bảng câu hỏi.

MMPI tỏ ra hiệu quả nhất trong việc phân tách những người bị các rối loạn nhẹ với những người bị những rối loạn nhân cách nghiêm trọng. Các cấp nhỏ hơn của MMPI cũng

dược phát triển để dự đoán người nghiện ma túy và nghiện rượu (Zager & Megargee, 1981). Do MMPI được thiết kế để tìm ra các rối loạn tâm lý, nên nó ít khi được dùng để xác định các đặc điểm nhân cách ở một người “bình thường”. Thống kê tâm lý California (California Psychological Inventory - CPI) được thiết kế để phôi hợp các ưu điểm của MMPI trong một trắc nghiệm để có thể dùng để đo đạc nhiều các đặc điểm bình thường hơn, như sự đĩnh đạc, sự nổi trội, tự khẳng định mình, khả năng xã hội, tính chín chắn, thành tích, và năng khiếu. CPI cũng có dạng giống như MMPI; thực ra, một nửa số hạng mục của CPI được lấy từ MMPI. Trắc nghiệm này đã được sử dụng rộng rãi trong nghiên cứu nhân cách.

4. Trắc nghiệm xạ ảnh (Projective Tests)

Như chúng ta đã thảo luận ở phần trước đây, Freud cho rằng con người có những động lực vô thức thúc đẩy hành vi của họ. Một vài động lực đó có tính chất hăm dọa nên chúng được kiềm nén lại hoặc được ngụy trang dưới hình thức khác. Thực tế, con người có thể không nhận biết được các động lực đó dù rằng chúng tác động đến hành vi của họ. Một trong những cách ngụy trang mà các động lực đó được thể hiện ra là thông qua xạ ảnh (projection); con người nhìn thấy người khác có những động lực và ham muốn bị cấm đoán như vậy. Theo quan điểm này, thì chúng ta khó có thể biết được hành vi của một người thông qua những câu hỏi trực tiếp về tình cảm và ham muốn của người đó. Tuy nhiên, những ham muốn vô thức này sẽ được thể hiện nếu chúng ta hỏi người đó về người khác hoặc về các sự kiện không rõ ràng. Trong các trường hợp như vậy thì người ta sẽ bộc lộ các ham muốn vô thức đối với những tác nhân kích thích không đe dọa và không rõ ràng đó.

Đó là lý do đứng đầu sau các **trắc nghiệm xạ ảnh** (**projective test**). Trong các phương pháp xạ ảnh, cá nhân được yêu cầu thảo luận về một tác nhân kích thích không rõ ràng hoặc mơ hồ. Các câu trả lời của cá nhân đó được phân tích để xác định xem chúng mách bảo cho ta điều gì về cá nhân đó. Ưu điểm của trắc nghiệm xạ ảnh là không có các câu trả lời chính xác hoặc không chính xác. Vì thế, ít có khả năng một người sẽ đưa ra câu trả lời mà người đó cho là người nghiên cứu muốn. Và không giống như nhiều câu hỏi điều tra, trắc nghiệm xạ ảnh có thể được sử dụng với những người không thể đọc hoặc viết.

Tuy nhiên, vẫn có một số vấn đề tồn tại với loại trắc nghiệm xạ ảnh. Thứ nhất là, những trắc nghiệm này thường khó diễn dịch hoặc cho điểm; một câu trả lời giống nhau có thể được diễn dịch khác nhau bởi những người phán xét khác nhau. Hai là, các câu trả lời cho trắc nghiệm xạ ảnh không chứng tỏ được là những yếu tố dự đoán tốt về các hành vi cụ thể. Ví dụ, chúng ta có thể phát hiện ra rằng những người cụ thể có một động cơ hiếu chiến vô thức mạnh mẽ. Tuy nhiên, có thể họ lại hiếm khi hành động hiếu chiến. Hạn chế cuối cùng là, do hầu hết các trắc nghiệm xạ ảnh được đưa ra một cách riêng rẽ, nên việc quản lý và cho điểm tốn rất nhiều công sức và thời gian.

Mặc dù có các vấn đề đó, song trắc nghiệm xạ ảnh vẫn được nhiều bác sĩ sử dụng để hỗ trợ họ trong chẩn đoán. Chúng ta hãy xem xét hai trong số các kỹ thuật xạ ảnh được sử dụng nhiều nhất.

Trắc nghiệm vết mực Rorschach (Rorschach Inkblot Tests)

Bạn đã từng bao giờ đắm chìm vào việc ngắm nhìn những đám mây lồng lờ trôi trên bầu trời rồi đột nhiên nhận thấy rằng mình “nhìn” thấy những bức tranh trong mây? Ở đám mây này bạn có thể nhìn thấy một phụ nữ to béo ngồi trên một chiếc ghế gãy, còn ở

dám mây kia bạn lại thấy một con sư tử đang tấn công con cừu nhỏ. Tuy nhiên người khác lại có thể nhìn thấy các hình ảnh hoàn toàn khác trong cùng những đám mây đó. Những “hình ảnh” như vậy là những xạ ảnh được hình thành dựa trên các tác nhân kích thích không rõ ràng.

Hermann Rorschach - một chuyên gia tâm thần học người Thụy Sĩ - đã nhận ra rằng con người “nhìn thấy các vật” trong các tác nhân kích thích không rõ ràng và ông thấy rằng có thể biết được nhiều điều về nhân cách của các cá nhân từ những thứ mà họ “nhìn thấy”. Năm 1911, Roschach bắt đầu đưa ra những tấm card có các vết mực cho bệnh nhân của ông xem. Ông yêu cầu họ mô tả những gì họ thấy từ những vết mực đó. Sau khi sử dụng nhiều vết mực khác nhau trong một thập kỷ, ông chọn ra 10 vết mà đã đem lại những câu trả lời sinh động và cảm xúc nhất. Những vết mực này hình thành nên **trắc nghiệm vết mực Rorschach (Rorschach inkblot test)**.

Mỗi vết mực có một hình dạng khác nhau; một số có màu sắc còn số khác chỉ có hai màu đen và trắng (Hình 13-3). Các vết mực đó được in lên những tấm card và đưa cho các đối tượng xem theo một trật tự. Các cá nhân được hỏi xem mỗi vết mực đó “có thể là gì”.

Những tranh cãi xung quanh trắc nghiệm của Rorschach không tập trung nhiều vào việc thu thập các câu trả lời mà nó lại tập trung vào việc cho điểm và diễn dịch các câu trả lời đó. Có một số kỹ thuật được sử dụng để cho điểm trắc nghiệm của Rorschach, tuy nhiên kỹ thuật toàn diện nhất là hệ thống của Exner (Exner, 1986a). Hệ thống rất phức tạp này cho phép có thể chấm 90 điểm cho một câu trả lời, được chia thành 7 tiêu chí chính. Người chấm điểm xem xét xem câu trả lời đó có liên quan tới toàn bộ vết mực hay chỉ liên quan tới một phần vết mực; hình dạng, màu sắc, và số lượng hoạt động thể hiện ở vết mực; và chủ thể của câu trả lời (hình người, động vật, cây cối, hoặc đối tượng vô tri vô giác). Ngoài ra người cho điểm còn phân tích nội dung các câu trả lời. Ví dụ, đối tượng nào xác định tấm card là “hai người quay lưng vào nhau, chạy trốn khỏi tôi” thì có thể dẫn tới sự diễn dịch là đối tượng đó gấp khó khăn trong việc từ chối (Worchel, 1988). Như bạn có thể đã hình dung ra rằng, sẽ tốn rất nhiều công sức để huấn luyện cho việc diễn dịch trắc nghiệm của Rorschach. Trắc nghiệm này được sử dụng rộng rãi trong chẩn đoán các rối loạn nhân cách và cảm xúc. Gần đây các nhà nghiên cứu đã chứng minh được rằng trắc nghiệm Rorschach có thể được sử dụng để phân biệt sự khác nhau giữa người nghiên á phiện với bệnh nhân tâm thần (Blutt & Berman, 1984).

Một công trình nghiên cứu khác tập trung vào các mẫu điểm đặc biệt – các mẫu này có thể chỉ ra được các vấn đề nhân cách như tâm thần phân liệt, trầm cảm, hoặc các suy nghĩ về tự tử (Exner, 1986b). Ngoài ra, trắc nghiệm Rorschach đã được mở rộng như một phương pháp đo đặc nhân cách thời niêm thiếu một cách hữu ích (Exner, Thomas, & Mason, 1985; Tuber, 1983).



HÌNH 13-3:

Thí nghiệm vết mực của Rorschach tiến hành với các đối tượng cho biết họ nhìn thấy gì trong vết mực loang lổ như ở hình này. Các đối tượng thí nghiệm sẽ thể hiện cảm xúc của họ bằng các phản xạ.

Trắc nghiệm tổng giác chủ đề (Thematic Apperception Test - TAT)

Mặc dù trắc nghiệm Rorschach được phát triển để phát hiện ra các rối loạn tâm lý, nhưng **trắc nghiệm tổng giác chủ đề (Thematic Apperception Test - TAT)** ban đầu được thiết kế để trợ giúp cho tiến trình liệu pháp chứ không được thiết kế như một trắc nghiệm. Người ta hy vọng rằng, với sự hỗ trợ của các card TAT thì thân chủ của liệu pháp này sẽ bộc lộ các đặc điểm về nhân cách mà nếu không có liệu pháp này thì phải mất nhiều tháng mới có thể phát hiện ra được (Worche & Dupree). TAT nhanh chóng được sử dụng rộng rãi như một trắc nghiệm về nhân cách. Trong trắc nghiệm này, thân chủ xây dựng nên những câu chuyện dựa trên những bức tranh có nội dung không rõ ràng (xem Hình 13-4). Các đối tượng được yêu cầu cho biết điều gì đang xảy ra trong bức tranh, những nhân vật nào có thể đang suy nghĩ hoặc đang cảm nhận, và kết cục của câu chuyện sẽ như thế nào. Nhiều hệ thống cho điểm đã được phát triển cho TAT. Hệ thống thứ nhất được phát triển năm 1935 (Morgan & Murray, 1935). Hệ thống cho điểm này phân tích câu chuyện theo nhân vật (nhân vật chính), các đặc điểm của nhân vật đó (chẳng hạn như thành tích, tính hiếu chiến, nhu cầu giáo dưỡng), các lực trong môi trường, và các chủ đề được suy luận ra từ một hoặc nhiều câu chuyện. Một trong những hệ thống cho điểm gần đây nhất (Dana, 1986) thì lại xem xét 5 điểm trọng tâm nhất trong câu chuyện TAT – sức mạnh của cái tôi, các nhu cầu, vai trò giới tính, sự kiểm soát, và nội dung câu chuyện. Thật không may, trong 50 năm kể từ khi hệ thống cho điểm đầu tiên được phát minh, thì dường như vẫn có rất ít tiến bộ đạt được trong việc phát triển một hệ thống tin cậy và có cơ sở vững chắc để đánh giá TAT.



HÌNH 13-4:

Thí nghiệm nhận biết chủ đề (TAT - Thematic Apperception Test) là một thí nghiệm phỏng đoán. Các đối tượng tham gia thi nghiệm được yêu cầu mô tả xem điều gì sẽ xảy ra trong tình huống bức tranh này. Bức tranh này được thi nghiệm nhằm xác định các nhu cầu quan hệ và nhu cầu cá nhân của người nông dân.

Mặc cho có các vấn đề vừa nêu, TAT vẫn tiếp tục được sử dụng rộng rãi. Cũng giống như trắc nghiệm Rorschach, TAT vẫn đứng trong hàng top-ten của các trắc nghiệm nhân cách được sử dụng thường xuyên nhất (Lubin, Larsen, & Matarazzo, 1984). Có nhiều biến thể đã được phát triển để sử dụng với các nhóm có nền văn hóa khác nhau. Ví dụ, như bạn có thể thấy trong Hình 13-4, có lẽ cần phải vẽ lại các bức tranh để phù hợp với nền văn hóa được nghiên cứu. Các trắc nghiệm dạng TAT khác đã được phát triển để sử dụng với trẻ em Tây Ban Nha – Trắc nghiệm kể một câu chuyện (Tell Me A Story Test) (Costantino, Malgady, & Rogler) và sử dụng với các trẻ em da đen – Các chủ đề liên quan tới người da đen (Themes Concerning Blacks) (Williams, 1972).

5. Lựa chọn kỹ thuật đánh giá (Choosing an Assessment Technique)

Như bạn có thể thấy, có một số cách đánh giá nhân cách của một cá nhân. Nếu người ta đưa cho bạn nhiều phương pháp khác nhau thì bạn sẽ chọn phương pháp nào? Một trong những nhân tố chính sẽ quyết định tới quyết định của bạn là thuyết nhân cách mà bạn tâm đắc và tin tưởng nhất. Ví dụ, nếu bạn công nhận thuyết tâm lý phân tích, thì bạn sẽ quan tâm tới việc đánh giá các thúc đẩy vô thức ảnh hưởng tới hành vi con người. Với cách tiếp cận này, bạn sẽ rất dễ chọn các trắc nghiệm xạ ảnh để làm cơ sở cho đánh giá của mình. Tuy nhiên, nếu bạn là một người theo thuyết học tập, thì bạn sẽ sử dụng sự đánh giá hành vi. Bạn sẽ nhớ lại rằng, các thuyết học tập lập luận chống lại tầm quan trọng của các thôi thúc bên trong; thay vì đó các thuyết học tập tập trung vào các sự kiện có thể quan sát được, chẳng hạn như hành vi. Nếu bạn thừa nhận quan điểm nhân văn, thì một trong những mối quan tâm chính của bạn sẽ là xác định các mục tiêu; bạn sẽ muốn biết một cá nhân mong muốn trở thành dạng người nào. Cách trực tiếp nhất để xác định các mục tiêu này là hỏi chính người mà ta đang nghiên cứu. Vì vậy, bạn sẽ sử dụng phương pháp bảng câu hỏi điều tra.

Bên cạnh những đánh giá lý thuyết, bạn cũng phải xem xét cả các đặc điểm của những người hình thành nên mẫu nghiên cứu của bạn. Họ có biết đọc hoặc biết viết không? Nếu họ không thể, thì bạn sẽ không sử dụng được câu hỏi điều tra.

Rõ ràng là có nhiều nhân tố ảnh hưởng tới sự lựa chọn kỹ thuật đánh giá. Tuy nhiên, cần phải nhớ rằng, trong hầu hết các trường hợp, nhà tâm lý sẽ không chỉ dựa vào một phương pháp duy nhất mà họ sẽ sử dụng một bộ kỹ thuật để nghiên cứu. Bộ kỹ thuật này thường bao gồm: phỏng vấn, đánh giá hành vi, và câu hỏi điều tra hoặc trắc nghiệm xạ ảnh. Đúng như chúng ta đã chỉ ra rằng, không có một thuyết đơn lẻ nào có thể bao quát được hết tính phức tạp của nhân cách con người, nên sẽ không có một sự đánh giá đơn lẻ nào có thể đánh giá được một cách đầy đủ về nhân cách.

VIII. TÓM LƯỢC

1. **Nhân cách (Personality)** được định nghĩa là một tập hợp duy nhất các hành vi và các phẩm chất bền vững ảnh hưởng đến cách thức con người điều chỉnh để thích nghi với môi trường. Nghiên cứu về nhân cách tập trung vào việc xem xét sự khác nhau giữa các cá nhân và giải thích tại sao con người lại hành động khác nhau

- trong các tình huống giống nhau.
2. Nhiều thuyết về nhân cách cho rằng con người có khuynh hướng hành động giống nhau trong nhiều tình huống khác nhau. Tuy nhiên, nghiên cứu đã cho thấy rằng, các biến thể tình huống có thể quyết định đến hành vi của một người. Vì thế, dường như các nhân tố nhân cách dẫn dắt cá nhân đó hành động theo một cách nhất định, nhưng sự dẫn dắt này có thể bị mờ nhạt bởi các nhân tố của tình huống. Hơn nữa, sự nhất quán trong hành vi thường được tìm thấy trong một thời gian dài và trong nhiều tình huống khác nhau; chúng ta không thể dự đoán chính xác hành vi từ tình huống cụ thể này sang tình huống cụ thể khác.
 3. Một số thuyết nhân cách ra đời sớm nhất là các thuyết phân loại nhân cách. Các thuyết này tìm cách phân loại con người theo các tiêu chí nhân cách. Một cách tiếp cận có liên quan xuất hiện trong các thuyết **đặc điểm** (trait). Con người có các đặc điểm với những mức độ khác nhau. Những người theo các thuyết đó cố tìm cách xác định cấu trúc của nhân cách bằng cách nhận diện và đánh giá các phẩm chất lâu bền tương ứng mà con người có thể có.
 4. **Thuyết tâm lý phân tích** (Psychoanalytic theory – hay phân tâm học) được phát triển bởi Sigmund Freud. Nó tập trung vào cái bên trong, thường là các động lực vô thức khiến con người hành động theo các cách nhất định. Freud mô tả nhân cách là kết quả của một cuộc đấu tranh liên tục giữa **bản năng vô thức** (id), **cái tôi** (ego), và **siêu ngã** (superego). Freud đã xác định các giai đoạn cụ thể của việc hình thành nhân cách và lập luận rằng nhân cách của một cá nhân được hình thành trong 6 năm đầu tiên của cuộc đời.
 5. Một số học giả như Carl Jung và Alfred Adler đã thừa nhận hầu hết nội dung thuyết tâm lý phân tích của Freud, nhưng họ cho rằng Freud tập trung quá nhiều vào vấn đề tính dục. Họ nhận thấy các động lực khác như quyền lực và môi trường xã hội cũng ảnh hưởng tới nhân cách.
 6. **Các thuyết nhân văn** (humanistic theories) nhấn mạnh khía cạnh sáng tạo của con người và cho rằng họ mong muốn trở nên **tự hiện thực hóa bản thân** (self-actualized) và trải nghiệm sự phát triển của cá nhân. Các thuyết nhân văn khuyến khích con người tìm hiểu và chấp nhận bản thân mình, thay vì cố gắng sống theo chuẩn mực do người khác xây dựng nên.
 7. Chủ nghĩa hành vi thì cho rằng các sự kiện của môi trường bên ngoài quyết định hành vi con người. Theo các thuyết học tập, thì con người hành động là chỉ để nhận được phần thưởng và né tránh sự trừng phạt. Nhân cách của họ phụ thuộc vào các phần thưởng có trong môi trường của họ, và do vậy nhân cách được hình thành và thay đổi trong suốt cuộc đời con người.
 8. **Thuyết học tập - xã hội** (social-learning theory) cho rằng, con người học được các hành vi mới bằng cách bắt chước người khác. Dù họ có thực hiện hay không thực hiện thì các hành vi đó sẽ được quyết định bởi các yếu tố gia cường bất ngờ có trong môi trường đó.
 9. Các thuyết học tập nhận thức cho rằng, suy nghĩ có thể ảnh hưởng đến hành vi. Các thuyết này đã xác định được nhiều nhận thức khác nhau có ảnh hưởng đến hành vi và giải thích cho sự khác nhau giữa các cá nhân, bao gồm cả các kỳ vọng, sự diễn

dịch tình huống, điểm kiểm soát, khả năng tự thân và nhiều biến thể nhận thức cá nhân.

10. **Đánh giá nhân cách (personality assessment)** là sự mô tả và đánh giá các đặc điểm của cá nhân. Trong khi có nhiều kỹ thuật được dùng để đánh giá nhân cách, thì một phương pháp tốt phải vừa có **độ tin cậy (reliable)** (cho các kết quả nhất quán) vừa phải có **giá trị (valid)** (đánh giá được những gì cần đánh giá).
11. Một trong những kỹ thuật đánh giá phổ biến nhất là **đánh giá hành vi (behavioral assessment)**. Phương pháp này liên quan tới việc quan sát cách thức con người hành động và xác định xem các hành động của họ mách cho ta biết gì về nhân cách của họ.
12. Cả **phỏng vấn (interview)** cơ cấu và không cơ cấu đều được sử dụng để thu thập thông tin về nhân cách của một cá nhân.
13. Một số **câu hỏi điều tra (questionnaire)** đã được phát triển để đánh giá các phần cụ thể của nhân cách. Ví dụ, thang **Thống kê nhân cách nhiều giai đoạn Minnesota (Minnesota Multiphasic Personality Inventory - MMPI)** bao gồm 550 câu hỏi nhằm mục đích xác định các rối loạn nhân cách.
14. **Trắc nghiệm xạ ảnh (projective test)** được xây dựng dựa trên quan điểm của thuyết tâm lý phân tích cho rằng, các động cơ vô thức có ảnh hưởng đến hành vi. Các trắc nghiệm này tìm cách xác định các động cơ vô thức đó bằng cách cho phép con người bộc lộ tình cảm của mình trước các tác nhân kích thích không rõ ràng. Ví dụ, **trắc nghiệm vết mực Rorschach (Rorschach inkblot test)** để cho con người mô tả những gì họ thấy trong những vết mực. Với **trắc nghiệm tổng giác chủ đề (Thematic Apperception Test - TAT)**, thì con người kể các câu chuyện về những gì đang diễn ra trong một loạt các bức tranh.
15. Hầu hết các **đánh giá nhân cách (personality assessment)** liên quan tới việc sử dụng nhiều kỹ thuật đánh giá kết hợp với nhau. Tuy nhiên, trọng tâm chủ yếu của sự đánh giá thường được dựa trên sự ưa thích của người nghiên cứu với các thuyết nhân cách mà họ sử dụng và dựa trên các đặc điểm của đối tượng. Ví dụ, một nhà nghiên cứu bị ảnh hưởng mạnh bởi thuyết tâm lý phân tích thì có thể dựa vào các trắc nghiệm xạ ảnh, trong khi một người thừa nhận thuyết học tập lại tập trung vào việc đánh giá hành vi.

TÂM LÝ HỌC DỊ THƯỜNG

Khi Debbie Spungen biết mình đã có thai cũng là lúc cô đang học năm cuối trường Đại học Pennsylvania. Cô và Frank đã có ý định chờ cho tới khi nào có thể đảm bảo được về tài chính thì mới bắt đầu cuộc sống gia đình, nhưng mọi chuyện lại không theo như dự định, và họ quyết tâm phải làm mọi chuyện cho tốt. Ít nhất thì Debbie cũng phải học nốt học kỳ cuối cùng trước khi sinh em bé.

Tuy nhiên, một trở ngại xuất hiện khi bé Nancy được sinh sớm 5 tuần. Việc chào đời của Nancy là một ca khó. Cuống rốn quấn quanh cổ làm cô bé bị thiếu ôxy. Cô bé đã phải được chăm sóc đặc biệt mới có thể sống nổi. Ngoài ra, Nancy còn mắc chứng vàng da và bị rối loạn máu nên bé phải thay máu hoàn toàn.

Sau mấy tuần nằm viện, Nancy trở về nhà và dường như mọi chuyện trở nên bình thường. Bé học hỏi rất sáng dạ, khi được một tuổi em đã nhớ được 12 từ vựng. Tuy nhiên, Debbie lại lo lắng vì Nancy rất hay khóc và hay cáu bẳn. Vì Nancy là đứa con đầu lòng nên Debbie không biết làm gì, cô giải quyết moi vấn đề bằng hết khả năng của mình. Tuy nhiên, sự cáu bẳn của Nancy nhanh chóng biến thành sự hiếu chiến. Một buổi sáng, Debbie nghe tiếng người thợ sửa điện thoại đến sửa đường dây hét toáng lên: "Thưa bà, cô bé con đang quậy phá tôi!". Debbie chạy vào phòng và nhìn thấy Nancy, khi đó mới 2 tuổi, đang quấn lấy chân người thợ sửa dây và hai tay cô bé thì thụi tới tấp vào người ông ta.

Hành vi hiếu chiến của Nancy vẫn tiếp diễn, Frank và Debbie quyết định đưa bé tới bệnh viện để khám. Các trắc nghiệm cho thấy rằng Nancy là một em bé cực kỳ thông minh, chỉ số IQ của em đạt 134 điểm, tuy nhiên sự phát triển vận động thi giác lại thấp hơn mức bình thường. Những người làm công tác xã hội cho rằng sự hiếu chiến của em bắt nguồn từ thất vọng vì em là người thông minh nhưng thể chất lại không được phát triển đầy đủ để thực hiện các suy nghĩ của mình.

Nancy học lớp một và lớp hai khá tốt. Thực tế, việc học của em quá tốt nên đã nhảy cóc năm lớp 3 để lên lớp 4. Tuy nhiên, về mặt xã hội thì Nancy lại chậm tiến bộ. Em không thể có được các mối quan hệ lâu bền; em kết bạn với người này được một tuần, thì sang tuần sau người bạn đó đã trở thành kẻ thù của em. Cô giáo của Nancy nhận xét, Nancy dường như

luôn thu mình vào thế giới của riêng mình. “Cô bé dò tìm chương trình TV riêng của mình và ngồi cười khúc khích” (Spungen, 1983, tr. 56). Ở nhà, Nancy có thể bị nhầm lẫn trong trí nhớ. Em không thể tập trung vào một nhiệm vụ, tâm trí em dường như cứ thơ thẩn. Nhưng điều phiền toái nhất là sự phá rối của em. Chỉ một sự chọc tức nhẹ nhàng cũng làm cô bé nổi giận. Một lần Nancy đi vào phòng đặt TV, ở đó em trai và em gái của Nancy đang xem, Nancy chuyển ngay sang kênh khác và khi hai người em cự lại thì Nancy hét toáng lên và nhảy vào đánh túi bụi hai đứa em mình. Khi lên 11 tuổi, Nancy đã cố dùng kéo để đâm người vú em. Một lần khác, Debbie nói với Nancy rằng, hai mẹ con không thể đi thăm bảo tàng khoa học được bởi vì bảo tàng đã đóng cửa rồi. Nancy hét lên, chộp lấy chiếc búa trên bàn và tấn công Debbie. Đôi khi sự quấy nhiễu lại diễn ra với chính Nancy; em thường đe dọa tự vẫn.

Các cảnh đó tiếp tục diễn ra khiến Frank và Debbie phải đưa Nancy tới bệnh viện hướng dẫn trẻ em. Mặc dù nhà tâm lý học không cho Frank và Debbie biết những suy nghĩ của ông, nhưng ông đã viết trong cuốn nhật ký của bệnh viện rằng: “Ấn tượng chẩn đoán của tôi về Nancy là: Nancy là một cô bé bị chứng tâm thần phân liệt... (Spungen, 1983, tr. 108)”. Liệu pháp không giúp được gì cho Nancy và các vấn đề xã hội của em cũng không hề giảm. Cô bé chạy trốn khỏi trường học. Vào một buổi sáng Debbie nhận được điện thoại của hiệu trưởng nhà trường. “Thưa bà Spungen, tôi không nghĩ Nancy thuộc về nhà trường. Ít nhất là ở cái trường này”.

- Bây giờ gia đình Spungen phải đối mặt với một cô bé 11 tuổi, mà hành vi của cô đã khiến cô bị “trục xuất” khỏi các ngôi trường công. Đồng thời cô bé cũng đang “điều hành” gia đình Spungen. Frank và Debbie luôn ở trong một trạng thái căng thẳng, chờ đợi sự bùng phát tiếp theo nơi Nancy. Hai đứa em của Nancy thì phát khiếp người chị của mình. Phải làm gì bây giờ?

Sau khi tìm kiếm rất nhiều, họ quyết định chọn một ngôi trường ở bang Connecticut - trường này nhận dạy trẻ em có vấn đề về xúc cảm. Năm đầu tiên, Nancy học tại trường này thì không có điều gì xảy ra. Cô bé viết những lá thư đầy tình cảm gửi cho cha mẹ và cô cũng nhận được những đánh giá tích cực từ các giáo viên và người làm liệu pháp cho cô. Gia đình Nancy đã có một mùa hè hạnh phúc bên nhau và Debbie nghĩ rằng mọi phiền toái đã qua đi.

Tuy nhiên, khi Nancy trở lại trường để học năm thứ hai, thì các vấn đề lại nổ ra hầu như tức thì. Cô bé liên tục gọi điện thoại về nhà để cầu xin Debbie cho cô được trở về nhà. Khi về nhà vào dịp Giáng Sinh, cô bé tỏ ra nghi ngờ mọi thứ và đưa ra những lời buộc tội vô căn cứ. Chẳng hạn, khi gia đình đang tụ họp đông đủ thì Nancy đột nhiên thét lên với người bạn của một người em họ đang ngồi đối diện qua chiếc bàn: “Anh đang nhìn cái gì thế?” Sau đó cô bé hét lên với Debbie: “Anh ta đang nhìn chằm chằm vào con! Con nhìn thấy mà!” Chàng trai kia chống chế rằng anh ta không nhìn Nancy. Giận dữ, Nancy chộp vội lấy cái áo khoác rồi chạy ra ngoài.

Năm tiếp theo, khi Nancy được 13 tuổi, cô đến học tại một trường nội trú khác. Các vấn đề về hành vi của cô vẫn tiếp diễn và càng trở nên tồi tệ hơn khi Nancy bắt đầu sử dụng ma túy. Bên cạnh hành vi chống xã hội, thì Nancy còn mắc chứng tự hủy hoại mình (self-mutilation). Tuy nhiên cô bé học rất tốt, khi 15 tuổi, cô tham dự kỳ thi SAT và đạt 1030 điểm. Ngôi trường nội trú nơi Nancy học chỉ muốn tống khứ Nancy đi, nên đã đề nghị cô theo học đại học để có “một môi trường thách thức hơn”. Cô nộp đơn thi vào trường Đại học

Colorado bởi vì cô thích trượt tuyết, và mong muốn của cô đã được chấp nhận.

Khi 16 tuổi, Nancy đến học tại Đại học Colorado vào mùa hè và đã học tốt. Cô yêu trường đại học và khi nhìn thấy Debbie vào cuối mùa hè đó cô đã vui vẻ nói: "Mẹ biết không? Lần đầu tiên trong đời con cảm thấy hạnh phúc. Thật sự hạnh phúc. Con không còn là một kẻ quậy phá nữa. Thật đấy!" (Spungen, 1983, tr. 187).

Nhưng tới mùa thu năm đó mọi chuyện lại trở nên tồi tệ. Nancy dính túi ma túy và bị kết tội chứa chấp tài sản ăn cắp. Cô bị buộc phải rời khỏi trường và trở về nhà. Mặc dù có tiền hành liệu pháp, nhưng ở nhà Nancy vẫn tiếp tục quậy phá, thậm chí cô còn khuyến khích hai người em của mình dùng ma túy. Nancy dành hầu hết thời gian ngồi trong phòng riêng để nghe nhạc rock và ngày càng thu mình vào thế giới riêng của cô.

Nancy nhanh chóng nhận thấy rằng, cô không thể sống ở nhà được. Cô quyết định tới New York kiếm việc làm và cố gắng tự lập. Cô có rất nhiều dự định về kinh doanh âm nhạc. Những tháng đầu tới New York người ta thấy Nancy thường vui vẻ và tươi cười. Tuy nhiên, chẳng được bao lâu cô lại trở về với ma túy. Công việc "âm nhạc" của cô chỉ là làm gái nhảy trong các hộp đêm, ngoài ra cô còn đi làm điếm. Cô luôn thay đổi giữa hai trạng thái hạnh phúc, hy vọng và trầm cảm, giận dữ.

Vẫn mơ về thế giới âm nhạc, Nancy tiết kiệm được ít tiền và tới Luân Đôn cùng với một người bạn. Ở đó cô gặp Sid Vicious một nhạc công cao kều và lầm lì, anh chàng này là thành viên của một ban nhạc rock mạnh ở Anh, đó là ban nhạc Sex Pistols. Nancy yêu Sid Vicious và bắt đầu đi diễn cùng với ban nhạc rock đó. Cô viết thư về nhà: "Hiện giờ con có hai người bạn tốt mà con yêu quý, đó là mẹ và Sid. Con hy vọng mẹ cảm thấy hạnh phúc khi con gái mẹ cuối cùng cũng đã tìm được một chàng trai để gắn bó" (Spungen, 1983, tr. 307). Mặc dù Debbie bị sốc với những gì mà bà biết được về nhạc rock mạnh và ban nhạc Sex Pistols, nhưng bà vẫn hy vọng rằng con gái bà cuối cùng sẽ hạnh phúc.

Tuy nhiên, khi sự cuồng loạn của ban nhạc Sex Pistols "nguội đi" thì Nancy và Sid quay về Mỹ. Sau khi thăm Debbie, họ thuê một phòng ở khách sạn Chelsea trong khi Sid đi tìm việc làm. Ngày 12/10/1978, Debbie nhận được một cú điện thoại từ thiếu tá Hunter thuộc Sở cảnh sát New York. "Thưa bà Spungen, tôi rất lấy làm tiếc phải thông báo cho bà biết là con gái bà đã chết". Người ta tìm thấy Nancy bị đâm trong phòng của khách sạn, và Sid bị kết tội giết Nancy. Khi đó Nancy vừa tròn 20 tuổi.

I. HÀNH VI DỊ THƯỜNG: LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU (ABNORMAL BEHAVIOR: HISTORY AND SCOPE)

Kể từ khi Debbie đưa Nancy từ bệnh viện về thì Debbie hầu như luôn cho rằng, Nancy là người không bình thường. Kể từ khi lợt lòng, dường như lúc nào Nancy cũng khóc. Lớn hơn một chút, Nancy luôn gây chuyện với bạn bè và cô luôn buồn rầu và tỏ ra hiếu chiến. Càng lớn thì các vấn đề đó càng gia tăng; cô không thể ở trong trường, cô nghi ngờ mọi người, bắt đầu sử dụng ma túy, và tìm cách tự vẫn. Khi trở thành một thiếu nữ, Nancy nhuộm tóc và ăn vận những bộ quần áo kỳ dị, tham gia đánh nhau, và càng nghiện ma túy nặng hơn. Debbie nhìn sự phát triển của Nancy trong sự hoài nghi, rồi bời và đau khổ. Bà luôn hỏi: Hành vi bất thường của Nancy chỉ đơn thuần khác với người khác hay nó là một vấn đề nghiêm trọng? Điều gì khiến cho con bé hành động như vậy? Có thể làm gì và phải

làm gì với hành vi đó?

Các câu hỏi đó không có gì là mới. Con người ta đã bị sợ hãi, rối trí, buồn cười và nổi khùng bởi những hành vi lạ lẫm của người khác từ hàng nghìn năm qua. Người ta đã phải vật lộn để xác định xem hành động nào là khác biệt, bất thường vô hại và hành động nào là khó hiểu và dị thường. Người ta đã đi tìm kiếm và tranh cãi về nguyên nhân của các hành vi mà họ xác định là “dị thường”. Qua nhiều thời kỳ, con người đã tìm cách sử dụng hầu hết các biện pháp có thể hiểu được để điều trị, chữa trị, hoặc thay đổi các hành vi dị thường đó. Linh vực tâm lý học lâm sàng được phát triển để định nghĩa, tìm hiểu và điều trị những hành vi kém thích nghi. Trong chương này, chúng ta sẽ xem xét một số định nghĩa và sự phân loại hành vi dị thường và xem xét lại sự giải thích về chúng. Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ tập trung vào các nỗ lực nhằm điều trị hoặc thay đổi các hành vi đó. Trong phần lịch sử và phạm vi nghiên cứu này, ta hãy xem xét đôi chút về các vấn đề định nghĩa và phân loại, sau đó sẽ xem xét những giải thích cho hành vi dị thường.

1. Định nghĩa sự dị thường (Defining Abnormality)

Khi đọc câu chuyện về Nancy thì chúng ta có thể xác định được nhiều hành vi khác nhau. Cô ta hành động một cách hiểu chiến, tâm tính luôn thay đổi, và cô không thể hình thành được mối quan hệ bạn bè thân thiết. Cô sử dụng ma túy, mặc những bộ quần áo kỳ quái, nhuộm tóc tai sắc sỡ. Cô bị ảo giác và tìm cách tự tử. Nhiều hành vi của cô là khác biệt và bất thường, nhưng chúng ta có thể xác định các hành động của cô **dị thường (abnormal)** ở mức độ nào, nếu có? Nhiều người trong số chúng ta cũng hành động hiểu chiến, có những thay đổi trong tâm tính, ăn mặc những bộ quần áo kỳ dị khiến cha mẹ chúng ta phát hoảng, cũng sử dụng ma túy v.v... Chúng ta có dị thường không? Chúng ta dừng lại ở đâu? Đây là một câu hỏi khó, nhưng nó lại có các ứng dụng quan trọng. Nếu chúng ta định nghĩa các hành vi đó là khác biệt và bất thường, thì chẳng có lý do gì để lo lắng, và thậm chí chúng ta còn khuyến khích chúng nếu xác định đó là những dấu hiệu của sự sáng tạo hay chủ nghĩa cá nhân. Mặt khác, nếu chúng ta định nghĩa những hành vi đó là dị thường, thì chúng cần phải được xử lý hoặc thay đổi, và nếu các rối loạn sớm được xác định thì khả năng điều trị càng dễ thành công hơn.

Một trong những định nghĩa về từ “dị thường” trong cuốn Random House Dictionary nghĩa là “không bình thường, không điển hình”. Đây là một *định nghĩa thống kê (statistical definition)*, mô tả hành động là bình thường nếu hầu hết mọi người đều làm như vậy, và mô tả là dị thường nếu ai đó hành động khác với số đông. Theo quan điểm này, thì các sinh viên đại học ngủ ngày và học đêm thì đều là dị thường, bởi vì hầu hết mọi người không làm như vậy; hầu hết chúng ta ngủ vào ban đêm và làm việc vào ban ngày. Mới đầu thì bạn có thể chấp nhận định nghĩa thống kê về sự dị thường này. Tuy nhiên, bạn có thể bắt đầu thấy khó khăn khi phải tìm cách gán cho Christopher Columbus là người dị thường, bởi vì ông tin rằng trái đất hình tròn trong khi những người khác “biết” rằng trái đất hình dẹt. Sự khó khăn này có thể còn đeo bám bạn khi bạn phát hiện ra rằng những sinh viên “cú mèo” – thức đêm ngủ ngày lại có được kết quả học tập loại A.

Cách thứ hai định nghĩa sự dị thường là dựa vào những gì nền văn hóa xác định là hành vi bình thường và chấp nhận được. Theo định nghĩa này, thì một hành động được xem là dị thường ở nền văn hóa này có thể lại không được xem là dị thường ở nền văn hóa khác.

Ví dụ, nếu chúng ta nghiên cứu người Zhun/twa của Zambia, thì sẽ thấy rằng việc giết một người anh em sinh đôi là một thông lệ chuẩn. Đó không phải là tội ác; thông lệ này đã dạy cho người Zhun/twa rằng sẽ không có đủ thức ăn để cho hai đứa bé mới sinh nếu chúng cùng được sống. Vì thế, việc giết một người anh em sinh đôi được xem là dị thường với chúng ta nhưng với nền văn hóa của người Zhun/twa lại là bình thường.

Có một cách khác để định nghĩa sự dị thường là xem xét xem hành động hoặc suy nghĩ của cá nhân đó có cho phép họ thích nghi được với tình huống đó hay không. Theo định nghĩa này, thì sự dị thường được đánh đồng với *sự kém thích nghi* (*maladjustment*) và/hoặc *tình trạng bức bách của cá nhân* (*personal distress*). Với định nghĩa này, thì chúng ta xem hành vi hiếu chiến lặp đi lặp lại của Nancy là dị thường bởi vì nó ngăn cản việc kết bạn của cô và ngăn cản việc cô được gia đình chấp nhận. Nó cũng làm cho cô bị bức bách và đặt cô vào tình trạng nguy hiểm. Mặt khác, lối ăn mặc và kiểu đầu tóc của cô có thể không được xem là dị thường bởi vì Nancy hài lòng với nó và nó làm cho những người bạn mà cô chọn chấp nhận cô. Nghiên cứu sâu hơn cách tiếp cận này, một số nhà nghiên cứu (Baker & Butler, 1987) đã cho rằng, vấn đề về *kiểm soát* (*control*) phải được đưa vào trong định nghĩa về hành vi dị thường. Họ lập luận rằng các hành vi mà chúng ta cảm thấy không kiểm soát được thường hay can thiệp vào sự điều chỉnh của chúng ta và làm cho chúng ta bức bách.

Như bạn có thể thấy, có nhiều cách định nghĩa dị thường. Hầu hết các nhà tâm lý học đều xem xét tất cả các định nghĩa đó, nhưng nhiều người lại đặc biệt chú ý tới sự kém thích nghi và bức bách của cá nhân.

2. Phân loại các rối loạn (Classifying Disorders)

Khi đọc về cuộc đời của Nancy Spungen, chúng ta có thể nhận thấy nhiều hành vi quái dị. Nhưng nếu có ai đó yêu cầu bạn mô tả Nancy thì bạn sẽ thấy bất tiện khi nêu ra một danh sách dài các hành vi đặc biệt. Thậm chí danh sách này còn dài hơn nếu bạn đem so sánh Nancy với những người khác – những người có thể có những hành vi tương tự. Sẽ rất là đơn giản nếu bạn có thể chỉ sử dụng một từ hoặc một cụm từ để phân loại hành vi của Nancy; việc phân loại này đóng vai trò là một bản tóm tắt nhanh về một số hành vi hoặc đặc điểm.

Hầu hết mọi lĩnh vực khoa học và thậm chí cả ngôn ngữ hàng ngày của chúng ta cũng sử dụng các hệ thống phân loại. Nếu ai đó hỏi bạn là bạn cảm thấy thế nào, thì bạn ít khi trả lời rằng bạn đang bị hắt hơi, sổ mũi, sốt nhẹ, và hơi đau đầu. Mà bạn sẽ nói là tôi bị cảm lạnh. Việc nói *cảm lạnh* là cách nói rút gọn về các triệu chứng trên đây của bạn.

Các nỗ lực hiện đại để phân loại các rối loạn tâm lý đã có từ hàng trăm năm trước, từ thời của nhà tâm thần học người Đức – Emil Kraepelin. Mặc dù ông tin rằng các rối loạn tâm lý là do các cơ quan cụ thể trong cơ thể gây ra, nhưng sự tập trung vào các triệu chứng của Kraepelin vẫn được sử dụng trong các hệ thống phân loại ngày nay. Hệ thống được sử dụng phổ biến nhất là **Cẩm nang chẩn đoán và thống kê các rối loạn tâm thần** (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM*). Hệ thống này được Hiệp hội tâm thần học Mỹ (American Psychiatric Association) phát triển. Các nhà tâm lý học và tâm thần học tiếp tục rút tinh túng phân loại này và định hình nó để cho phù hợp với các quan niệm và nghiên cứu hiện nay về các rối loạn tâm lý.Ấn bản mới nhất của cẩm nang này (DSM III-R) được xuất bản năm 1987.

DSM III-R đi vào mô tả triệu chứng của các rối loạn nhiều hơn là diễn dịch chúng hoặc nghiên cứu về các nguyên nhân gây ra các rối loạn đó. Thay vì đặt con người vào một tiêu chí duy nhất, thì cẩm nang này lại đi phân loại họ theo năm trục hay 5 lĩnh vực. Trục thứ nhất là *các hội chứng lâm sàng hiện tại (current clinical syndromes)*, chẳng hạn như chứng trầm cảm nặng hoặc chứng tâm thần phân liệt. Trục thứ hai liệt kê *các rối loạn nhân cách (personality disorders)* và các rối loạn phát triển. Các rối loạn này có đặc điểm chung là sự ập tới mạnh mẽ ở thời kỳ thơ ấu hoặc thời kỳ thanh niên và tồn tại dưới một dạng ổn định khi trưởng thành. Trục thứ ba là *các rối loạn thể chất và y học (physical and medical disorders)*, các rối loạn này có thể liên quan tới vấn đề tâm lý. Ví dụ, có thể bao gồm các thông tin về tiền sử bệnh tim của một người. Trục thứ tư tập trung vào sự nguy hiểm của *các tác nhân gây stress tâm lý (psychological stressors)*, chẳng hạn như ly dị, có thể gộp phần gây ra tình cảnh của một người. Không chỉ có tác nhân gây stress được chú ý, mà nó còn xác định xem liệu tác nhân đó là cấp tính (tồn tại ngắn và/hoặc xuất hiện từng lúc) hay là kinh niên (tồn tại mãi). Ở trục thứ năm, cá nhân được đánh giá về *mức độ cao nhất của việc thực hiện chức năng thích nghi (highest level of adaptive functioning)*. Các đánh giá được áp dụng cho cả việc thực hiện chức năng hiện tại và mức độ cao nhất của việc thực hiện chức năng trong năm qua. Những đánh giá được dựa trên việc thực hiện chức năng tâm lý, các mối quan hệ xã hội, và các hoạt động nghề nghiệp. Gộp toàn bộ hệ thống lại, chúng ta có thể thấy một người có thể được phân loại là nghiện rượu (Trục I), nhân cách chống xã hội (Trục II), mắc bệnh tiểu đường (Trục III), góa bụa (Trục IV), thực hiện chức năng ở mức độ tốt (Trục V).

DSM III-R là một hệ thống phức tạp và liên quan tới sự phân loại. Sự phức tạp của nó là ở chỗ nó vừa là họa vừa là phúc. Về mặt tiêu cực, hệ thống này khó nắm bắt và cần nhiều thời gian huấn luyện để sử dụng đúng. Ngoài ra DSM III-R nói rất ít tới nguyên nhân gây ra các rối loạn.

Một số nhà nghiên cứu (Quay, Routh, & Shapiro, 1987) cho rằng, trong việc phân loại các rối loạn thì nguyên nhân cũng quan trọng như triệu chứng. Nhưng những người khác (Sarason & Sarason, 1987) lại chỉ ra rằng, do có sự bất đồng về các nguyên nhân của một số rối loạn, nên việc bao gồm cả các nguyên nhân vào phân loại, sẽ làm phức tạp thêm hệ thống phân loại đó. Về mặt tích cực, thì do tính phức tạp và bề rộng của nó, nên DSM III-R cho phép các nhà chuyên môn rút ra từ nhiều con đường để đạt được giá trị to lớn hơn trong chẩn đoán của họ. Như chúng ta sẽ thấy, các rối loạn tâm lý là do sự kết hợp của một số triệu chứng; khó có thể nắm bắt được tính chất biến thiên đó nếu theo một phân loại duy nhất. Nhưng chúng ta có thể đạt được sự chính xác hơn bằng cách sử dụng nhiều trục.

Có một số điểm cần nhớ về việc phân loại. Trước hết, hệ thống phân loại chỉ là một nỗ lực để tiếp cận được “phương pháp tốc ký” cho giao tiếp và lưu giữ các hồ sơ về các rối loạn tâm lý; nó không chi phối việc điều trị các rối loạn đó. Một điểm khác cần phải nhớ là con người thường phải gánh chịu một số triệu chứng đi kèm với một số rối loạn. Có rất ít các ám ảnh bị ép buộc hoặc chứng tâm thần phân liệt hoang tưởng “thuần túy”. Những người được liệt vào các tiêu chí đó gần như được thể hiện bởi các triệu chứng của họ. Để có được một phân loại hữu dụng thì các bác sĩ phải xem xét một cách cẩn thận tiền sử của cá nhân đó, kiểm tra các kết quả xét nghiệm, phỏng vấn người đó và những người thân của họ, và phải xem xét môi trường, văn hóa, và ngôn ngữ của người đó (Malgady, Rogler, & Constantino, 1987).

3. Bệnh điên: Một nhãn mác pháp lý chứ không phải một thuật ngữ tâm lý học (Insanity: A Legal Label, Not a Psychological Term)

Sid Vicious bị kết tội giết Nancy, nhưng anh ta đã chết vì sử dụng ma túy quá liều trước khi bị đưa ra xét xử. Tình cảm của Debbie đối với Sid trải dài từ giận dữ cho tới thương hại. Bà nhớ lại là Sid đã viết cho bà về chuyện anh ta hy sinh cho Nancy. "Nancy có lần hỏi con xem con có thể đổ xăng lên người và châm lửa khi cô ấy yêu cầu không. Con nói, con sẽ làm, con dám chắc điều đó (Spungen, 1983, tr. 397)". Debbie tự hỏi liệu Sid có biết được anh ta đang làm gì khi giết Nancy hay không? Liệu anh ta tinh táo hay điên khùng khi thực hiện hành động đó?

Điên khùng (*insanity*) là một thuật ngữ pháp lý, chứ không phải là một thuật ngữ tâm lý. Nó được dùng trong luật của nước Anh từ thế kỷ 13; cảm giác phổ biến là một người bị "điên" sẽ không phải chịu trách nhiệm về các hành động của mình và vì thế không phải chịu trách nhiệm trước pháp luật. Năm 1843 Daniel M'Naghten, một thợ tiện gỗ người Xcốt-len, đã không bị kết tội giết người vì ông ta bị điên khi ám sát thư ký của Thủ tướng Anh. Quan tòa phán rằng M'Naghten "không biết mình đang làm những điều sai trái". Qui tắc M'Naghten trở thành chuẩn pháp lý Anh-Mỹ dùng để định nghĩa sự điên khùng; nó cho rằng một người phải có thể phân biệt được đúng sai tại thời điểm gây tội ác thì người đó mới có thể bị phán là phải chịu trách nhiệm và vì thế mà có tội.

Qui tắc M'Naghten đã trải qua nhiều lần sửa đổi tại Mỹ. Sự giận dữ của công chúng và của các nhà chuyên môn sau khi Jonh Hinckley được tuyên bố vô tội trên cơ sở kết luận anh ta bị điên khi bắn tổng thống Reagan và thư ký báo chí của ông – James Brady, đã khiến người ta phải xem xét cẩn thận định nghĩa về **sự điên khùng** (*insanity*) (Rogers, 1987). Năm 1984 Quốc hội Mỹ đã thông qua Điều luật sửa đổi về định nghĩa sự điên khùng (*Insanity Reform Act*). Quan điểm hiện nay là, một người không phải chịu trách nhiệm về hành động của mình nếu "do bị bệnh hoặc khiếm khuyết về thần kinh, nên anh ta không có khả năng thực tế để đánh giá sự sai trái về hành động của mình đối với các qui định của luật pháp". Như bạn có thể hình dung đấy, thật là quá khó để chứng minh sự điên khùng, và các phiên tòa đôi khi dẫn đến tranh cãi giữa các chuyên gia. Do đó, nhiều vị thẩm phán, bao gồm cả chánh án tòa án tối cao Warren Burger, cho rằng qui tắc điên khùng phải được bãi bỏ hoặc hạn chế một cách nghiêm khắc. Tuy nhiên, mặc dù đã được công bố rộng rãi gần đây, nhưng những lời bào chữa viện cớ điên như trên vẫn ít khi được dùng; chưa tới 3% các phiên tòa xét xử các vụ giết người có sử dụng tới lời bào chữa đó (Lunde, 1975).

Có nhiều lý do khiến cho tại sao nhiều bị cáo lại né tránh lời bào chữa viện cớ điên. Việc gắn nhãn "bị bệnh thần kinh" hoặc "điên" thường mang một tiếng xấu về mặt xã hội. Điều đó có vẻ còn nặng hơn là việc bị cho là "phạm tội". Hơn nữa, một người bị cho là "điên", thì theo qui định của pháp luật là phải đưa đến bệnh viện tâm thần để chữa trị cho tới khi khỏi. Trong một số trường hợp, thời gian chữa trị này còn kéo dài hơn thời gian giam giữ một tù nhân phạm tội bình thường. Trong các trường hợp khác, người đó có thể chỉ bị giữ ở bệnh viện tâm thần trong một thời gian ngắn rồi được thả tự do. Cả hai trường hợp như vậy đều gây nguy hiểm cho cá nhân đó và cho xã hội. Điểm cuối cùng là, một người bị bắt đến điều trị tại bệnh viện tâm thần thường có ít các tiện nghi như chỗ tập thể dục, khu đất trống, thư viện và các quyền cá nhân hơn là những tù nhân bình thường.

4. Sự nguy hiểm của việc gắn nhãn (The Danger of Labeling)

Như chúng ta đã thấy, một hệ thống phân loại có thể là một công cụ gọn nhẹ và tiết kiệm được thời gian. Tuy nhiên, sử dụng nhãn mác để mô tả hành vi của cá nhân cũng có thể có một số hậu quả khá khủng khiếp. Giả sử bạn biết rằng một người đàn ông gần nhà bạn bị phân loại là “chống xã hội kịch liệt”. Tất nhiên hành vi của bạn với người đó sẽ thay đổi một cách nhanh chóng. Bạn sẽ tìm cách tránh mặt anh ta, và nếu bạn có gặp thì bạn cũng thấy rất khó nói chuyện với anh ta. Bạn có thể sẽ dặn dò con cái bạn không được chơi gần nhà anh ta. Mọi người hàng xóm cũng cư xử giống bạn. Tự nhiên, người đàn ông đó nhận thấy rằng mọi người đối xử với anh ta một cách khác biệt. Anh ta có thể sẽ phản ứng một cách đau khổ và giận dữ đối với tình huống mới này, có lẽ anh ta sẽ tìm cách sinh sự với những người hàng xóm vốn thân thiện trước đây. Điều này có thể đúng với trông đợi của mọi người và càng làm họ nghĩ rằng, việc dán nhãn “chống xã hội kịch liệt” cho anh ta là hoàn toàn đúng. Vòng tròn luẩn quẩn kiểu này được gọi là **lời tiên tri tự thành sự thật** (self-fulfilling prophecy), đó là một tình huống mà ở đó sự trông đợi của mọi người làm xuất hiện những điều mà họ trông đợi. (Xem Chương 16 để hiểu rõ hơn).

Một vấn đề tiềm tàng khác liên quan tới các nhãn mác là, những người quan sát có thể diễn dịch hành vi cho phù hợp với nhãn mác đó. Trong một nghiên cứu gây nhiều tranh cãi, một nhóm tâm người - bao gồm cả một bác sĩ nhi khoa, một bác sĩ tâm thần học, và 3 nhà tâm lý học - đã yêu cầu được phép xâm nhập các bệnh viện tâm thần (Rosenhan, 1973). Mỗi “bệnh nhân giả” đó kêu ca rằng: “Tôi nghe thấy tiếng nói, tiếng nói không rõ. Tôi nghĩ họ nói là ‘trống rỗng, uỳnh uỵch’”. Các bệnh nhân giả khai tên và nghề nghiệp giả với bệnh viện, còn tất cả các thông tin khác đều đúng. Họ đã được chấp nhận nhập viện, và trừ một trường hợp, còn tất cả 7 người còn lại đều được chẩn đoán là bị “tâm thần phân liệt”!

Sau khi nhập viện, tất cả các bệnh nhân giả đều chấm dứt việc làm giả triệu chứng nghe thấy giọng nói và tất cả họ đều có hành vi bình thường. Rosenhan phát biểu rằng: “Mặc dù trước công chúng họ đóng giả là bị điên, nhưng họ không bao giờ bị phát hiện.” Họ bị giữ trong bệnh viện tâm thần từ 7 đến 52 ngày, trung bình là 19 ngày. Khi được “xuất viện”, các hồ sơ bệnh án của họ được ghi “tâm thần phân liệt thuyên giảm”, nghĩa là bây giờ họ không còn thể hiện các triệu chứng tâm thần phân liệt nữa. Ảnh ý ở đây là họ vẫn bị tâm thần phân liệt. Nghiên cứu này cho thấy rằng các nhãn mác phải được áp dụng một cách hết sức cẩn trọng, bởi vì sự ảnh hưởng của chúng có thể vượt quá việc miêu tả các triệu chứng. Bệnh nhân giả không thể xóa đi được cái nhãn đã gắn cho họ.

5. Xác định nguyên nhân của hành vi kém thích nghi (Identifying the Causes of Maladaptive Behavior)

Sự quan tâm của chúng ta ở đây là xem xét xem các nhà tâm lý học làm thế nào để nhận diện và dán nhãn cho hành vi dị thường. Chúng ta thấy rằng Nancy Spungen có một số hành vi quái dị, và sau khi nghiên cứu cẩn thận chúng ta có thể nhất trí về việc dán một nhãn mác cho hành vi của cô ta bằng cách sử dụng DSM III-R. Nhưng hầu hết chúng ta cũng muốn tiến hành các bước phụ để giải thích tại sao cô ta lại hành động như vậy. Trong lịch sử, con người đã bị hấp dẫn và đe dọa bởi những người thể hiện các hành vi dị thường, bởi vì họ không thể giải thích được tại sao những người khác lại hành động theo cách đó.

Những giải thích không chỉ có ý nghĩa quan trọng đối với việc làm thỏa mãn trí tò mò, mà chúng còn giúp xác định cách điều trị và/hoặc ngăn chặn các hành vi kém thích nghi đó. Ghi nhớ điều này, chúng ta hãy xem xét sơ qua một số cách tiếp cận hiện nay và trong quá khứ để hiểu rõ hơn về hành vi kém thích nghi.

Cách nhìn huyền bí (The Mystical Perspective)

Một số giải thích sớm nhất về hành vi kém thích nghi tập trung vào các lực lượng tinh thần và siêu nhiên. Người được tin là thuộc về các lực lượng đó thì bị các lực lượng này kiểm soát hành vi. Ở thời Trung cổ, những người được tin là bị quỷ dữ ám thì được gắn nhãn là phù thủy. Tuy nhiên, “lực lượng” đó không phải lúc nào cũng được coi là ác quỷ; thực tế trong một số xã hội, thì người đó lại được xem là “được Chúa chăm sóc”. Bạn có thể ngạc nhiên khi biết rằng trong một số xã hội ngày nay, ngay cả ở các nước tiên tiến như Mỹ, vẫn còn tồn tại quan điểm ma quỷ đối với các hành vi dị thường (Golden 1977).

Mô hình y khoa (The Medical Model)

Sự ra đời của Nancy là một nỗi đau; cô bị sinh non 5 tháng, là một “đứa bé xanh xao” vì khi sinh cô bị cuồng rốn cuốn quanh cổ làm thiếu ô xy, và cô bị rối loạn máu nên cần phải truyền máu ngay khi sinh. Mở đầu cuốn sách của mình, Debbie Spungen tự hỏi rằng liệu các vấn đề sau này của Nancy có phải là do những dị thường khi sinh gây ra hay không? Ý tưởng cho rằng hành vi dị thường là do sự bất thường của các cơ quan trong cơ thể được bắt nguồn từ thời Hy Lạp cổ đại. Thực chất, thuật ngữ *bệnh thần kinh* (*mental illness*) mà ngày nay một số người sử dụng là thể hiện quan điểm cho rằng, các rối loạn tâm lý có một cơ sở y học. Cách tiếp cận y học là bằng chứng tiếp theo thể hiện trong các thuật ngữ thường gắn liền với hành vi dị thường: bệnh viện tâm thần, hội chẩn, bệnh nhân tâm thần, chữa trị. Các thuật ngữ này ám chỉ rằng chúng ta đang giải quyết một căn bệnh mà có thể được giải thích và điều trị giống như một bệnh về thể trạng.

Những người chấp nhận mô hình y học thì đi tìm kiếm những khiếm khuyết của các cơ quan hay khiếm khuyết sinh học có thể là nguyên nhân của hành vi dị thường. Như chúng ta sẽ thấy, có chứng cứ cho rằng sự di truyền và các dị thường về thể trạng có liên quan đến một số rối loạn tâm lý. Việc điều trị các rối loạn tâm lý thường phải dùng đến thuốc và tìm các nguyên nhân tập trung ở cơ sở sinh học và thể trạng. Thực tế, một số chứng rối loạn chẳng hạn như bệnh Alzheimer, hội chứng Down, chậm phát triển trí tuệ, và một số dạng hiếu động thái quá có các nguyên nhân sinh học rõ ràng. Tuy nhiên, mô hình y học với tư cách là một giải thích bao quát cho hành vi kém thích nghi đã bị chỉ trích tương đối nhiều. Trong nhiều trường hợp, nó không thể xác định được nguyên nhân của bộ phận cơ thể hoặc nguyên nhân sinh học gây nên các rối loạn đó. Nghiên cứu cho thấy rằng, các biến cá nhân và biến xã hội là nguyên nhân của nhiều rối loạn, và ngay cả khi có một thành phần sinh học, thì các yếu tố xã hội vẫn đóng vai trò to lớn trong việc xác định sự bùng nổ và các triệu chứng của rối loạn đó.

Mô hình tâm lý phân tích (phân tâm học) (The Psychoanalytic Model)

Cách nhìn tâm lý phân tích cho rằng, hành vi dị thường là kết quả của các xung đột không được giải quyết xuất hiện từ thời sơ sinh và thơ ấu. Như chúng ta thấy ở Chương 13, Sigmund Freud cho rằng nhân cách được hình thành từ thời thơ ấu như là một nỗ lực cá nhân để giải quyết các xung đột liên quan tới tính hiếu chiến và hành vi tình dục. Theo Freud, nếu các xung đột này không được giải quyết một cách ổn thỏa ở thời thơ ấu, thì

người đó sẽ kìm néo chúng vào vô thức và không quan tâm tới chúng. Vào giai đoạn sau của cuộc đời, những xung đột bị kìm néo sẽ ảnh hưởng đến hành vi của người đó bởi vì chúng sẽ tìm cách xâm nhập vào nhận thức. Khi điều này xảy ra, thì người đó sẽ trải nghiệm sự lo lắng và cố đổi phó bằng cách sử dụng các cơ chế phòng thủ, chẳng hạn như hợp lý hóa, xạ ánh, hoặc hình thành phản ứng như chúng ta đã thảo luận trong Chương 13. Nếu những nỗ lực như vậy không thành công, thì sự lo lắng sẽ gia tăng và cá nhân đó sẽ phát triển nên các kiểu *loạn thần kinh* (*neurotic*) về hành vi. Trong một số trường hợp, sự náo loạn do các xung đột không được giải quyết gây ra có thể sẽ ngày càng lớn, đến nỗi mà người đó không còn có thể sống được với thực tế; người đó sẽ phát triển một thế giới cho riêng mình và hành xử theo các cách khó điều chỉnh với thế giới thực. Việc không sống với thực tế được gọi là chứng *rối loạn tâm thần* (*psychosis*).

Như bạn có thể hình dung ra, người ta rất khó có thể lấy được chứng cứ rõ ràng chỉ ra rằng, các hành vi dị thường cụ thể là kết quả của các xung đột thời thơ ấu. Trong khi việc chứng minh có thể khó khăn, thì nhiều báo cáo trong các luận văn khoa học vẫn ủng hộ quan điểm cho rằng, một số trường hợp về hành vi dị thường thực tế có thể có căn nguyên từ trải nghiệm thời thơ ấu.

Mô hình hành vi/học tập (The Learning/Behavioral Model)

Do nhiều hành vi kém thích nghi quá không bình thường, nên chúng ta cố gắng tìm các nguyên nhân để lý giải chúng. Không chỉ có vậy, các nhà theo thuyết học tập còn cho rằng, hành vi kém thích nghi được học hỏi thông qua các nguyên tắc gia cường và mô hình hóa vốn hình thành nên các hành vi khác. Theo cách tiếp cận này, thì sự gây rối của Nancy, các chuyến ngao du trong ảo giác, và hành vi sử dụng may túy của cô có thể giải thích được bằng các nguyên tắc học tập. Nếu chấp nhận quan điểm học tập này, thì chúng ta sẽ không coi hành vi kém thích nghi là các triệu chứng của một số vấn đề y học cơ bản, hoặc xem đó là dấu hiệu của xung đột không được giải quyết. Hơn nữa, chúng ta coi các hành vi kém thích nghi là một sản phẩm của môi trường mà cá nhân đó sống. Nếu chúng ta thay đổi môi trường đó và/hoặc thay đổi kiểu gia cường, thì chúng ta cũng có thể thay đổi được hành vi. Một số nhà chuyên môn đã khám cho Nancy bằng cách sử dụng cách tiếp cận học tập này để lý giải cho hành vi của cô. Tuy nhiên, Debbie thì rất đau khổ bởi đề xuất này, bởi vì bà cảm thấy rằng các chuyên gia đó xem bà là *nguyên nhân* gây ra hành vi của Nancy. Đây là một sự quá đơn giản hóa mô hình học tập dựa trên các tiến trình học tập khác nhau mà chúng ta đã thảo luận trong Chương 6.

Mô hình nhận thức (The Cognitive Model)

Theo cách tiếp cận nhận thức, hành vi của con người bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi các niềm tin và thái độ của họ (Beck, 1983). Ellis (1987) làm rõ điều này bằng phát biểu "... con người tự quấy rối mình bằng suy nghĩ theo cách thức tự làm thất bại bản thân mình, không logic, và không thực tế..." (tr. 364). Vì vậy để thay đổi hành vi, thì trước hết phải thay đổi các thái độ cơ bản. Như bạn có thể thấy, cách tiếp cận nhận thức giống với cách tiếp cận học tập ở chỗ, cả hai cùng liên quan tới hiện tại và cả hai cùng liên quan tới việc huấn luyện lại. Sự khác nhau giữa chúng là, trong khi cách tiếp cận học tập làm việc trực tiếp với hành vi thì cách tiếp cận nhận thức lại đi dạy con người những thái độ hoặc những niềm tin mới để làm thay đổi hành vi.

Mô hình nhân văn (The Humanistic Model)

Như chúng ta đã thấy ở Chương 13, các nhà theo thuyết nhân văn tin rằng, con người về cơ bản là có lý trí và tốt. Dựa vào khả năng của mình, con người phấn đấu cho sự phát triển cá nhân và tự hiện thực hóa. Tuy nhiên, các vấn đề sẽ nảy sinh nếu con người bị cản trở việc thỏa mãn các nhu cầu căn bản hoặc bị ép buộc sống theo kỳ vọng của những người xung quanh. Khi điều đó xảy ra, con người sẽ không thấy được các mục tiêu của mình và phát triển nhận thức méo mó về chính bản thân mình. Sau đó họ cảm thấy bị đe dọa và không an toàn, và không thể chấp nhận được các tình cảm và trải nghiệm của mình. Việc không nắm bắt được các tình cảm, mục tiêu, và nhận thức của mình chính là nguyên nhân hình thành nên cơ sở của sự xáo trộn tâm lý.

Mô hình hệ thống (The Systems Model)

Chúng ta đã nghiên cứu các thuyết giải thích hành vi dị thường bằng cách tập trung vào cá nhân và các yếu kém của người đó. Cách tiếp cận hệ thống - như được thể hiện bởi tâm lý học cộng đồng - coi cá nhân là một phần của mạng lưới xã hội được hình thành bởi các thành viên trong gia đình, và các tổ chức cộng đồng khác nhau. Cá nhân có một vai trò trong mỗi quan hệ với từng người và từng tổ chức đó. Đối với hầu hết mọi người, thì mạng lưới xã hội đó sẽ hỗ trợ và duy trì hành vi của họ. Tuy nhiên, với một số người, thì mạng lưới xã hội này lại đầy rẫy stress và các yêu cầu xung đột nhau. Stress và các yêu cầu xung đột nhau có một vai trò to lớn trong việc nuôi dưỡng hành vi dị thường và kém thích nghi của họ. Vì vậy, cách tiếp cận cộng đồng cho rằng, hành vi dị thường có thể là do một hệ thống “ốm yếu” hoặc một con người “ốm yếu” gây ra, cả hai khả năng này là ngang nhau.

Chúng ta có thể chứng minh cho cách tiếp cận này bằng việc bắt đầu với sự phát hiện rằng, chứng tâm thần phân liệt phổ biến nhất ở các vùng kinh tế xã hội kém phát triển. Holling Shead và Redlich (1958) cho rằng, chính stress gắn liền với tình trạng nhà cửa không đủ tiêu chuẩn, tỷ lệ tội phạm cao, và sự đổ vỡ của các gia đình ở những khu vực này là nguyên nhân dẫn đến tỷ lệ cao về bệnh tâm thần. Tuy nhiên, những người khác lại phản đối quan điểm này, họ cho rằng nhiều chứng rối loạn tâm lý được phát hiện ở những khu vực này chỉ đơn giản là bởi vì những người mắc các rối loạn hành vi thường chạy tới địa bàn của tầng lớp thấp (Dunham, 1965; Levy & Rowitz, 1973). Chưa có được một giải pháp nào cho bất đồng đó, nhưng điểm cần quan tâm ở đây là, hệ thống này được xem như một nguyên nhân có thể gây rối loạn tâm lý.

Như chúng ta sẽ thấy, các dạng rối loạn tâm lý rất nhiều và đa dạng, và bất kỳ ai đi tìm kiếm một câu trả lời nhanh chóng hoặc đơn giản trong nghiên cứu và trong các thuyết này đều có thể bị thất vọng. Mặc dù nghiên cứu y học về bệnh thể chất đã có một lịch sử lâu đời, nhưng việc nghiên cứu cẩn thận về các rối loạn tâm lý thì mới được tiến hành tương đối gần đây. Các nhà tâm lý học vẫn đang tìm kiếm nguyên nhân một số rối loạn. Các thuyết hiện nay đóng vai trò dẫn đường bằng cách chỉ ra các cách nghiên cứu các rối loạn. Thật khó để có bất kỳ một mô hình hoặc cách tiếp cận duy nhất nào có khả năng giải thích được tất cả các rối loạn. Có thể là mỗi cách nhìn hiện đại (xem Bảng 14-1) giải thích cho một số rối loạn nhất định, và bất kỳ hành vi kém thích nghi đơn nhất nào cũng có nhiều nguyên nhân. Khi nghiên cứu các rối loạn này, chúng ta sẽ đưa ra những ví dụ về cách giải thích khác nhau mà đã được đề xuất là “căn nguyên của sự dị thường”.

BẢNG 14-1: Những cách tiếp cận với những rối loạn tâm lý

Cách tiếp cận	Giai đoạn quan trọng để xác định lúc bắt đầu của hành vi	Sự quan trọng dựa trên nguyên nhân xác định	Những nhấn mạnh chính của cách tiếp cận
Y học	Quá khứ	Rất quan trọng	Chức năng sinh lý học
Phân tâm học	Quá khứ	Rất quan trọng	Những xung đột thời thơ ấu
Học tập	Hiện tại*	Không quan trọng	Những hành vi hiện tại
Nhận thức	Hiện tại*	Không quan trọng	Những hành vi và niềm tin hiện tại
Nhân văn	Quá khứ/hiện tại	Tương đối quan trọng	Những điều kiện ngăn cản người đạt được sự phát triển cá nhân
Hệ thống	Hiện tại*	Quan trọng	Vai trò của con người trong hệ thống xã hội

II. HỘI CHỨNG SINH VIÊN Y KHOA (THE MEDICAL STUDENT SYNDROME)

Trước khi nghiên cứu các rối loạn tâm lý cụ thể, chúng ta cần thảo luận một số điểm. Khi xem xét các triệu chứng của các rối loạn khác nhau, thì ta có thể tự nhận thấy rằng mức độ khó ngày càng gia tăng. Một số triệu chứng đó là trầm cảm, khó ngủ, ăn không ngon, đau đầu, và thiếu năng tình dục. Khi đọc về chúng, bạn có thể nhớ lại rằng bạn định kỳ nhận thấy bị trầm cảm, bị đau đầu, ăn không ngon, khó ngủ, và không thực hiện được chức năng tình dục như bạn mong đợi. Những nhận thức này có thể khiến bạn vội vàng đi đến kết luận rằng: “Tôi có triệu chứng đó!”. Trong khi hốt hoảng, bạn có thể xác định là bạn bị tâm thần phân liệt, bị rối loạn cảm xúc, hoặc bị rối loạn tâm lý tình dục.

Kết luận “Tôi có triệu chứng đó” thường được thấy ở các sinh viên y khoa khi họ nghiên cứu các bệnh thể chất. Họ nhớ những lần họ cảm thấy choáng váng và ăn không ngon, và họ kết luận mình bị ung thư; hoặc họ nhớ lại một lần nào đó đã có cảm giác bỗng rát khi tiểu tiện, và họ kết luận mình bị bệnh hoa liễu; hoặc họ nhớ có lần tim đập nhanh và thở gấp, và họ xác định là mình bị bệnh tim. Họ chạy ngay tới phòng cấp cứu trong một tâm trạng hoảng loạn, lo sợ điều tồi tệ nhất xảy ra, nhưng rất cuộc họ hoàn toàn bình thường.

Cần phải nhớ là, tất cả chúng ta cũng có khi thể hiện một số hành vi gắn liền với các rối loạn tâm lý, chẳng hạn như khi ta có một số triệu chứng đau đớn nghiêm trọng. Tuy nhiên, ở hầu hết chúng ta, các triệu chứng tâm lý đó đều không mạnh và không ảnh hưởng tới việc thực hiện chức năng xã hội và nghề nghiệp của mình trong thời gian dài, và chúng cũng không xuất hiện quá thường xuyên. Việc đôi khi trải nghiệm các triệu chứng kiểu này là điều bình thường và không thể cho là chúng ta đã bị, hoặc sắp bị rối loạn tâm lý. Các triệu chứng gắn liền với các rối loạn tâm lý thì căng thẳng, và tồn tại dai dẳng, và chúng can thiệp vào sự điều chỉnh của con người đối với cơ thể và xã hội. Hãy ghi nhớ điều này để nghiên cứu một số rối loạn tâm lý cụ thể.

Việc xem xét các rối loạn của chúng ta phải có chọn lọc, bởi vì các rối loạn có thể thì rất nhiều và đa dạng. Hãy nhớ lại rằng chúng ta đã nghiên cứu một số rối loạn trong các chương trước vì chúng có liên quan tới các chủ đề của các chương đó. Trong Chương 11, chúng ta đã thảo luận chứng biếng ăn và chứng háu ăn; Chương 9, chúng ta đã nghiên cứu một số rối loạn thời thơ ấu (tâm thần trẻ em, rối loạn nhận dạng giới, tâm thần phân liệt trẻ em, và các rối loạn mất tập trung), và ở Chương 10, chúng ta đã xem xét một số rối loạn liên quan tới tuổi tác (bệnh Alzheimer, mất trí do lão hóa).

III. CÁC RỐI LOẠN LO LẮNG (ANXIETY DISORDERS)

Tất cả chúng ta đều đã từng trải nghiệm qua sự lo lắng, làm ta có cảm giác sợ hãi, gây ra tình trạng “thắt chặt dạ dày của chúng ta thành một nút cứng”. Hãy thử nhớ bạn cảm thấy thế nào khi lần đầu tiên ra chơi ở sân trường, lần đầu tiên hẹn hò với một người bạn khác giới, hoặc khi có một cuộc phỏng vấn quan trọng? Bạn có thể sẽ khó ngủ trước mỗi sự kiện đó. Và khi thời gian gần tới thời điểm của sự kiện đó, bạn có thể cảm thấy căng thẳng và ngại mở miệng ra vì sợ rằng sẽ “làm cho hơi xì ra từ dạ dày”. Tôi nhớ có một người bạn, trước trận đấu bóng lớn anh ta đã nôn thốc nôn tháo và nói với mọi người rằng anh ta không thể “tới đó được”; như bạn có thể hình dung, anh ta tiếp tục có một trận đấu tốt nhất trong đời. Giống như anh bạn của tôi, hầu hết những ai có các lo lắng, thì đều tìm cách kiểm soát chúng và có thể hoàn thành được nhiệm vụ đó ngay.

Thật không may, một số người lại trải nghiệm sự lo lắng không tương xứng với tình huống của họ, và các phản xạ của họ đối với các tình huống gây lo lắng bị phóng đại và ảnh hưởng tới việc thực hiện chức năng bình thường hàng ngày. Các đặc điểm này là chung cho một nhóm điều kiện được phân loại là **rối loạn lo lắng (anxiety disorders)**. Ước tính có khoảng từ 2-4% dân số mắc các chứng rối loạn lo lắng; tuy nhiên, mối đe dọa phổ biến là mỗi rối loạn là một phản ứng kém thích nghi đối với sự lo lắng quá mức. Các rối loạn lo lắng đã từng được mô tả là **chứng loạn thần kinh (neurosis)**, nhưng thuật ngữ này không rõ ràng và hay nhầm lẫn và nó đã bị loại bỏ ở các hệ thống phân loại mới hơn như DSM III-R. Lo lắng và sợ hãi được tìm thấy ở nhiều chứng rối loạn mà chúng ta sẽ thảo luận; thực tế, Nancy Spungen đã trải nghiệm các mức độ lo lắng ở mức cao nhiều lần trong cuộc đời. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng, khi phân loại một điều kiện là một rối loạn lo lắng, thì sự lo lắng phải là một triệu chứng chủ yếu.

1. Rối loạn lo lắng khái quát hóa và rối loạn hoảng loạn (Generalized Anxiety Disorder and Panic Disorder)

Chúng ta có thể thấy, các **rối loạn lo lắng khái quát hóa (general anxiety disorder)** giữ con người ở trong một trạng thái xúc động và khiếp sợ. Những người bị rối loạn này sẽ bị mất ngủ, ăn không ngon, cảm thấy căng thẳng và bị kích thích, và tim có thể đập nhanh và thấy mệt mỏi. Họ cũng gặp khó khăn trong việc tập trung chú ý và hậu quả là ảnh hưởng đến công việc của họ. Những người bị chứng rối loạn này thường lo lắng về tương lai của mình; họ lo lắng về những điều có thể xảy ra đối với bạn bè và tài sản của họ; họ lo lắng đủ điều. Họ có xu hướng nhớ lại các thông tin tiêu cực trong quá khứ và đặc

biệt quan tâm tới những điều đe dọa tiềm ẩn trong môi trường của họ (Mogg, Mathews, & Weinman, 1987).

BẢNG 14-2: Những triệu chứng của các rối loạn hoảng loạn và các rối loạn lo lắng khái quát hóa

Triệu chứng	Rối loạn hoảng loạn	Rối loạn lo lắng khái quát hóa
Chảy mồ hôi, đỏ mặt	58.3	22.2
Tim đập nhanh	89.5	64.1
Đau ngực	68.8	11.1
Uể oải, đau đầu nhẹ	52.1	11.1
Thấy mập mờ	31.2	0
Cảm thấy yếu cơ	47.9	11.1

Phản trắc những bệnh nhân với các rối loạn hoảng loạn và rối loạn lo lắng khái quát hóa được báo cáo các triệu chứng riêng biệt.

Trong khi rối loạn lo lắng được khái quát hóa có thể dần dần bám riết lấy một người và găm nhấm người đó trong một giai đoạn dài, thì **rối loạn hoảng loạn (panic disorder)** lại xuất hiện bất ngờ và nhanh chóng biến mất. Giống như một bàn tay khổng lồ túm và thả người đó, rối loạn hoảng loạn có đặc điểm là mồ hôi vã ra, choáng váng, thở gấp, đau ngực, và các cảm giác vô vọng. Bảng 14-2 cho thấy, các rối loạn hoảng loạn có các triệu chứng về cơ thể nhiều hơn là so với các rối loạn lo lắng khái quát hóa. Khi nổi hoảng loạn tấn công, thì người đó có thể sợ rằng mình sẽ chết hoặc sẽ điên. Điểm phiền toái nhất của hai rối loạn này là nạn nhân không biết được điều gì khiến họ lo lắng; giống như việc bị một con ma vô hình săn đuổi, họ không biết phải làm gì hoặc phải trốn đi đâu.

Chúng ta không biết được lý do tại sao con người lại mắc các rối loạn lo lắng được khái quát hóa hoặc các rối loạn hoảng loạn. Chúng ta biết rõ rằng các rối loạn đó xuất hiện ở phụ nữ nhiều gấp hai lần so với ở nam giới và chúng mang tính di truyền. Nghiên cứu về điểm này cho thấy rằng, việc học cách trải nghiệm các cuộc tấn công đó bằng cách bắt chước những người khác trong gia đình. Mặt khác, các nhà theo thuyết tâm lý phân tích thì cho rằng nguyên nhân này có thể là các tình cảm hoặc xung đột bị kìm néń đe dọa nổi dậy. Sự lo lắng hoặc hoảng loạn được trải nghiệm khi người ta cảm thấy các cảm giác không mong muốn đó xâm nhập vào ý thức. Khi đã được đưa vào ý thức, thì người đó sẽ buộc phải trải nghiệm sự đau đớn và đối phó với các cảm giác đó.

2. Rối loạn stress hậu tổn thương (Past-Traumatic Stress Disorder)

Những năm sau chiến tranh Việt Nam, thuật ngữ rối loạn stress hậu tổn thương (post-traumatic stress disorder) đã khắc sâu vào vốn từ vựng hàng ngày của chúng ta. Các bản tin buổi tối và báo chí đều nói về những câu chuyện bi thương của các cựu chiến binh có những hồi tưởng sợ hãi về sự kiện mà họ đã từng chứng kiến trong chiến tranh. Những cựu chiến binh này không thể hòa nhập với xã hội do có trải nghiệm đó, và họ làm mọi điều có thể để tránh nói về hoặc nghĩ về cuộc chiến đó. Các rối loạn hậu tổn thương không chỉ xảy ra với cựu chiến binh chiến tranh Việt Nam. Bất kỳ ai đã từng bị đe dọa tới mạng sống, từng chứng kiến một sự đe dọa đối với người thân, từng nhìn thấy sự hủy hoại

nha cửa hoặc cộng đồng, hoặc chứng kiến tội ác hoặc tai nạn nghiêm trọng đều có thể bị rối loạn stress hậu tổn thương.

Rối loạn này liên quan tới việc tái trải nghiệm sự kiện mà đã kết thúc từ lâu. Sự kiện này có thể sống lại trong hồi niệm hoặc trong các giấc mơ hay trong các cơn ác mộng. Con người bị kích thích về mặt thể xác, trở nên cảnh giác thái quá, và gặp khó khăn trong việc tập trung vào các nhiệm vụ. Những người bị rối loạn này sẽ gặp khó khăn khi giải quyết các vấn đề quan hệ giữa người với người cũng như gặp khó khăn trong đối phó với stress, và những khó khăn này càng làm tăng thêm cường độ của rối loạn đó (Nezu & Carnevale, 1987). Đau đớn, tội lỗi, và sợ hãi là các cảm giác chung chung xuất hiện cùng với rối loạn đó. Bất kỳ sự kiện hoặc tác nhân kích thích nào (thời tiết, biếu tượng, con người, từ ngữ) gắn liền với sự kiện gốc đều có thể làm xuất hiện rối loạn này.

Chúng ta không biết tại sao một số người lại mắc chứng rối loạn này trong khi những người khác cũng từng trải nghiệm cùng sự kiện đó lại không bị. Người ta cho rằng, những người có kìm né các cảm xúc của họ và không giải quyết tội lỗi và nỗi sợ hãi của mình tại thời điểm của sự kiện gốc thì dễ bị mắc các chứng rối loạn stress hậu tổn thương. Con người sử dụng nhiều năng lượng và sự tập trung để kìm chế việc giải quyết sự kiện đó và kiềm chế các cảm xúc về nó. Họ sống với nỗi sợ hãi thường trực là các cảm xúc đó sẽ xuất hiện, và rốt cuộc một điều gì đó sẽ đóng vai trò làm chất xúc tác khiến cho sự kiện quá khứ hiện diện.

3. Chứng ám ảnh (Phobia)

Chứng ám ảnh (phobia) xuất hiện khi con người có nỗi sợ hãi phi lý về một đối tượng hoặc một sự kiện. Cái tên phobia được bắt nguồn từ Phobos – vị thần sợ hãi của Hy Lạp. Hầu hết các chứng ám ảnh đều có tên Hy Lạp (xem Bảng 14-3). Những người bị ám ảnh biết được nguyên nhân khiến họ sợ hãi; nó được gắn liền với một đối tượng cụ thể có thể nhận biết được. Họ có thể kiểm soát sự lo lắng của mình bằng cách né tránh đối tượng hoặc tinh huống đó. Mặc dù đây có thể là một giải pháp đơn giản, nhưng có nhiều chứng ám ảnh có thể rất khó tránh. Ví dụ, những người bị chứng agoraphobia (sợ khoảng trống và những nơi không quen thuộc) có thể bị nỗi sợ ám ảnh nêu họ sẽ chẳng dám ra khỏi nhà. Những người sợ đám đông thì không thể đi dự các buổi liên hoan, không thể tới thư viện, lớp học, văn phòng, nhà hát hoặc những nơi đông người khác. Như có thể thấy trong danh sách đại diện ở Bảng 14-3, các chứng ám ảnh có thể liên quan tới một loạt đối tượng. Trong hầu hết các trường hợp, người bị ám ảnh nhận thấy sự phi lý về nỗi sợ hãi của mình, nhưng họ chẳng làm được gì. Sự nhận biết đó chỉ làm cho người bị ám ảnh càng thêm lo sợ.

BẢNG 14-3: Những ám ảnh thường và hiếm thấy

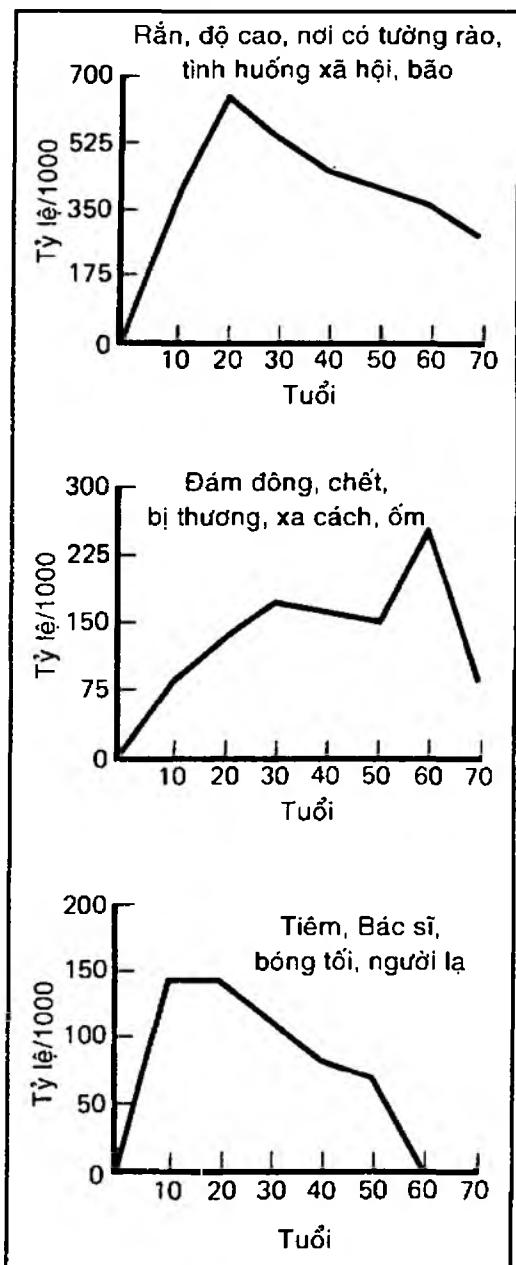
Acrophobia	Sợ độ cao
Agoraphobia	Sợ không gian mở rộng
Haphephobia	Sợ đụng chạm, hoặc bị đụng chạm
Hematophobia	Sợ máu
Panophobia	Sợ ong
Ophidiophobia	Sợ rắn
Panophobia	Sợ mọi thứ
Phonophobia	Sợ lớn tiếng
Scopophobia	Sợ bị nhìn chòng chọc

Có một số thống kê đáng chú ý liên quan tới các nỗi ám ảnh. Phụ nữ dễ bị ám ảnh hơn nam giới. Ví dụ, người ta ước tính có khoảng 95% những người sợ động vật (zoophobics) là phụ nữ (Davison & Neale, 1978). Những người bị ám ảnh cũng chiếm một nửa hoặc già nửa số người thông minh, và nhiều người trong số họ không thể hiện các dấu hiệu rối loạn, ngoại trừ chứng ám ảnh. Trong khi các chứng ám ảnh thường xuất hiện nhất vào tuổi 50, thì các chứng ám ảnh cụ thể lại có xu hướng xuất hiện ở những độ tuổi rất khác nhau (xem Hình 14-1).

Freud là một trong những người đầu tiên tiến hành nghiên cứu cẩn thận về các chứng ám ảnh. Ông cho rằng, đối tượng gây ám ảnh sợ hãi được lựa chọn để biểu tượng hóa nguồn gây sợ hãi hoặc xung đột thật. Ví dụ, một phụ nữ có thể nuôi dưỡng nỗi oán hận sâu sắc và sợ hãi về người cha của cô. Vì các cảm giác này rất sợ hãi đối với cô và khiến cô cảm thấy có tội, nên cô ta có thể áp đặt chúng lên đối tượng khác, chẳng hạn như một con vật, một màu nào đó, hoặc một tình huống mà có thể được né tránh dễ dàng. Đối tượng được chọn có thể chỉ được gắn với đối tượng thật hoặc đối tượng gây sợ hãi từ xa. Tuy nhiên, bây giờ cô ta có thể kiểm soát được sự lo lắng bằng cách né tránh đối tượng thay thế mới.

Các nhà theo thuyết khác thì tin rằng, các chứng ám ảnh sợ hãi, cũng giống như các hành vi khác, chúng được học tập mà có (ví dụ: Bandura, 1969). Một số chứng ám ảnh sợ hãi có thể xuất phát từ việc hình thành điều kiện phản xạ cổ điển (xem Chương 6). Ví dụ, một cậu bé thức dậy trong đêm tối mưa gió bão bùng và sợ rằng cha mẹ đã rời bỏ nó. Sau khi tìm kiếm khắp nhà, cậu bé tìm thấy cha mẹ mình, nhưng nỗi sợ hãi về trải nghiệm đó khiến cậu bé sợ đêm tối và sấm chớp. Các chứng ám ảnh sợ hãi cũng có thể được học hỏi bằng cách quan sát người khác thể hiện nỗi sợ đối với các đối tượng cụ thể hoặc tình huống cụ thể, hoặc bằng cách nghe người khác diễn tả nỗi sợ các vật của họ.

Mặc dù cách tiếp cận học tập đưa ra một giải thích quan trọng cho các chứng ám ảnh, nhưng một câu hỏi thú vị có thể được nêu ra: Tại sao các chứng ám ảnh lại chỉ tập trung vào một số đối tượng còn các đối tượng khác thì không? Có một giả thuyết là con người được



HÌNH 14-1:
Các nỗi sợ cụ thể thường xuất hiện ở
các độ tuổi nhất định.

chuẩn bị để phát triển ác cảm đối với các đối tượng nhất định nhưng đối với các đối tượng khác thì không (Eysenck, 1979). Các đối tượng mà chúng ta được chuẩn bị để sợ hãi là những đối tượng mà thực sự thể hiện một số sợ hãi với chúng ta tại một thời điểm nào đó trong quá khứ. Vì vậy, các chứng ám ảnh có thể tập trung vào các yếu tố như độ cao, rắn rết, bóng tối, nơi trống, hoặc máu bởi vì các đối tượng này đã từng thực sự đe dọa loài người. Mặt khác, các chứng ám ảnh sẽ không tập trung vào các vật như cửa, ga trải giường, hoặc ghế ngồi bởi vì các vật này trong lịch sử chưa từng bao giờ thể hiện sự nguy hiểm với con người.

4. Rối loạn ám ảnh bị ép buộc (Obsession-Compulsive Disorder)

Chúng ta đã bắt đầu thảo luận về các rối loạn lo lắng bằng một rối loạn mà ở đó cả đối tượng của sự lo lắng và phản ứng với nó đều không cụ thể. Sau đó chúng ta đã chuyển sang các rối loạn ám ảnh, ở đó đối tượng của sự lo sợ rất rõ ràng. Chúng ta kết thúc phần nói về lo lắng bằng cách xem xét các chứng rối loạn mà hành vi liên quan tới sự lo lắng rất cụ thể; trên thực tế, tự hành vi này thường làm tăng sự lo lắng và thất vọng cho cá nhân.

Trong thuật ngữ tâm lý học, **nỗi ám ảnh (obsession)** là một suy nghĩ phi lý xuất hiện đi xuất hiện lại mà không thể kiểm soát hoặc xua đuổi được khỏi tâm trí của một người. Một số nỗi ám ảnh là vô hại. Ví dụ, bạn có thể đã có trải nghiệm về việc nghe một giai điệu quyến rũ trên đài phát thanh mà sau đó bạn cứ ngân nga trong suốt mấy ngày sau đó. Chẳng cần biết bạn đi đâu hoặc làm gì, bạn dường như không thể loại bỏ giai điệu đó ra khỏi tâm trí. Trong khi kiểu ám ảnh này ít làm phiền nhất, thì các ám ảnh khác lại có thể gây nhiều stress. Hãy tưởng tượng là bạn luôn có các suy nghĩ về việc giết một người anh trai của bạn, hoặc bị ám ảnh bởi niềm tin rằng ngôi nhà bạn đang ở sẽ bị cháy rụi. Các ám ảnh phổ biến nhất gắn với rối loạn này có liên quan tới sự quấy rối, làm ô uế, và nghi ngờ (American Psychiatric Association, 1987). Không chỉ có nội dung các suy nghĩ đó gây phiền toái, mà sự xuất hiện thường xuyên của nó cũng khiến bạn mất tập trung vào bất kỳ điều nào khác. Bạn có thể nhận ra rằng những nỗi sợ hãi của bạn là phi lý, nhưng dù bạn có làm gì đi nữa thì vẫn không thể kiểm soát hoặc phong tỏa được chúng. Một vấn đề có liên quan là **sự cưỡng bách (compulsion)**, đó là những hành vi hoặc nghi lễ mà con người không thể kiểm soát được. Người ta cảm thấy một sự cưỡng bách tái xuất hiện buộc thực hiện một hành động, nhưng không giải thích được tại sao mình lại có mong muốn đó. Thông thường, những người có những nỗi ám ảnh thì cũng phải chịu những cưỡng bách. Quý bà Macbeth của Shakespeare đã trải nghiệm một cưỡng bách là phải rửa tay; bà rửa tay liên tục để tẩy rửa tội lỗi mà bà cảm thấy đã tham gia vào một vụ giết người. Thực tế, có các trường hợp được thông báo về những ám ảnh bị ép buộc, có những người rửa tay hơn 500 lần một ngày. Hoạt động này không chỉ chiếm khá nhiều thời gian, mà còn làm cho nạn nhân bị khô tay và nứt nẻ. Một hành vi bị ép buộc phổ biến khác liên quan đến tính trật tự và ngăn nắp; những người phải chịu sự ép buộc này có thể ngày nào cũng lau chùi nhà cửa và sắp xếp lại đồ đạc. Người ta cũng thông báo rằng, những hành vi ám ảnh bị cưỡng bách được tìm thấy nhiều nhất ở những người thông minh và có địa vị kinh tế xã hội cao. Tuy nhiên, không giống như nhiều phản ứng lo lắng khác, tỷ lệ rối loạn này xuất hiện ở nam và nữ là ngang nhau.

Một số giải thích cho **các rối loạn ám ảnh cưỡng bách (obsessive-compulsive disorders)** được dựa trên thuyết tâm lý phân tích (phân tâm). Có một quan điểm cho rằng,

con người cố gắng ngăn chặn các suy nghĩ hoặc các cảm xúc không mong muốn xâm nhập vào ý thức của họ bằng cách thực hiện các hành động cưỡng bách hoặc tham gia vào sự suy nghĩ ám ảnh. Bằng cách liên tục tham gia vào các hoạt động như vậy, những người này không cho phép bản thân họ cơ hội tập trung vào những suy nghĩ đe dọa. Người ta cho rằng, tội lỗi nằm đằng sau các rối loạn ám ảnh cưỡng bách (Rosen, 1975). Con người có thể trải nghiệm tội lỗi thông qua các hành động mà họ thực hiện hoặc suy nghĩ về việc thực hiện đó; sau đó họ chấp nhận một sự ám ảnh hoặc một hành vi cưỡng bách như là một dạng tự trừng phạt. Gần đây hơn (Schmeck, 1988), các nhà nghiên cứu đã tìm thấy một mối liên kết với rối loạn này; các phần não của bệnh nhân bị ám ảnh cưỡng bách thường chuyển hóa đường glucô với một tốc độ nhanh hơn não của những người không mắc chứng rối loạn này. Vẫn còn một vấn đề là, liệu rằng sự khác thường về trao đổi chất này có phải là một nguyên nhân hay ảnh hưởng của rối loạn ám ảnh cưỡng bách đó hay không.

Các thuyết nhận thức cho rằng sự lo lắng phi lý nằm bên dưới rối loạn này có thể là kết quả của những đánh giá sai mà con người đã thực hiện về những đối tượng hoặc tình huống cụ thể. Họ có thể đánh giá thái quá và sau đó bị ám ảnh với sự nguy hiểm trong một tình huống cụ thể. Các suy nghĩ ám ảnh có thể là những cảnh báo mà họ sẽ đưa ra cho bản thân mình về mối nguy hiểm có thể xảy ra trong tình huống đó, và hành vi cưỡng bách của họ có thể là nhằm mục đích tránh mối nguy hiểm đó.

IV. CÁC RỐI LOẠN THỂ CHẤT (SOMATOFORM DISORDERS)

Sự lo lắng thường dẫn tới những thay đổi kỳ quái trong hành vi mà chúng ta đã thảo luận ở phần trước. Tuy nhiên, sự lo lắng cũng có thể ảnh hưởng nghiêm trọng tình trạng sức khỏe thể chất của chúng ta. Thực tế, ảnh hưởng này có hai dạng. Ở Chương 13, chúng ta đã thảo luận về các yếu tố tâm lý tác động tới điều kiện thể chất mà ở đó stress thực chất là nguyên nhân gây ra sự thay đổi của các cơ quan cơ thể. Ví dụ, một chỗ loét có liên quan tới sự tổn hại của màng dạ dày. Một nhóm các rối loạn thể chất được khởi tạo bởi stress là **các rối loạn thể chất (somatoform disorders)**, ở đó cá nhân bộc lộ các triệu chứng thể chất của bệnh nhưng không có sự thay đổi của các cơ quan cơ thể vốn có thể là nguyên nhân của các triệu chứng đó. Các rối loạn thể chất là nỗi khiếp sợ của mọi bác sĩ, bởi vì các bệnh nhân tin và hành động như thể họ bị bệnh về thể chất, nhưng bác sĩ thì không thể tìm ra được nguyên nhân của các cơ quan cơ thể gây ra “bệnh” đó.

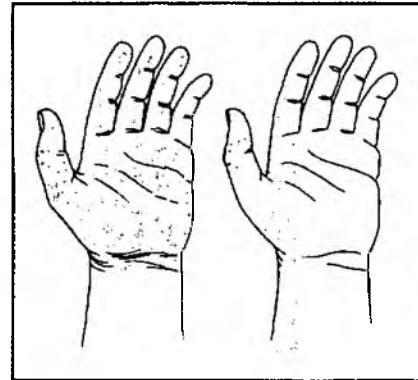
Chứng nghi bệnh (hypochondriasis) là ví dụ về một rối loạn thể chất; những người mắc chứng nghi bệnh tin rằng họ bị bệnh nghiêm trọng, mặc dù các bác sĩ đảm bảo rằng họ chẳng hề bị bệnh. Thực tế, người ta thường xem sự bảo đảm của bác sĩ là chứng cứ cho thấy họ mắc một chứng bệnh gì đó trầm trọng đến nỗi “ngay cả bác sĩ cũng giấu họ”. Mọi sự đau nhức hay horeetings tí chút cũng được diễn dịch là một dấu hiệu của một bệnh nghiêm trọng. Trong khi chứng nghi bệnh có một số triệu chứng cụ thể thì người bị *rối loạn soma* (*soma disorder*) lại phàn nàn về một số triệu chứng nghiêm trọng nhưng không rõ ràng, chẳng hạn như đau đầu, buồn nôn, nôn, đau dạ dày, mệt mỏi, và các vấn đề về kinh nguyệt. Những người này thực sự cảm thấy và tin rằng họ bị bệnh, và niềm tin đó có thể khiến họ cảm thấy chán nản và đe dọa tự tử. Họ có thể thường xuyên đến gặp bác sĩ và thậm chí còn yêu cầu được phẫu thuật, cho dù bác sĩ không thể tìm ra nguyên nhân về những gì họ phàn nàn.

Rối loạn đảo ngược (Conversion Disorder)

Trong khi rối loạn thể chất liên quan tới một số vấn đề không rõ ràng, thì **rối loạn đảo ngược (conversion disorder)** lại thường liên quan tới một triệu chứng cụ thể (xem Hình 14-2). Các triệu chứng phổ biến nhất là bại liệt một chi, mất cảm giác ở một phần của cơ thể, mù, hoặc điếc (Girdano & Everly, 1987). Có một số nhân tố phân biệt làm cho các rối loạn đảo ngược tương đối dễ chẩn đoán. Trước hết là, không có tổn thương của cơ quan cơ thể: một bệnh nhân có thể không cử động được tay trái, nhưng không có lý do thể chất cho sự bất động đó. Hai là, rối loạn này thường xuất hiện ngay sau một số sự kiện gây stress và có một sự tấn công bất ngờ. Ba là, các triệu chứng không chỉ định phẫu thuật. Ví dụ, người mang găng tê (glove anesthesia) cho biết bị mất cảm giác ở một bàn tay, mặc dù họ có các cảm giác bình thường ở cánh tay đó (xem Hình 14-2). Dựa vào hệ thống kết nối của các dây thần kinh ở cánh tay và bàn tay đó, thì sự mất cảm giác ở một bàn tay là không thể có nếu không có sự mất cảm giác ở các phần khác của cánh tay ấy. Bốn là, các triệu chứng (bại liệt, điếc, hoặc mù) sẽ biến mất khi con người buồn ngủ hoặc bị thôi miên. Nhân tố thứ năm phân biệt các rối loạn đảo ngược với các vấn đề thể chất thực sự đó là những người bị rối loạn như vậy thường ít quan tâm lo lắng về các triệu chứng làm mất khả năng hoạt động. Hãy hình dung ra phản ứng của chính bạn nếu bạn đột nhiên phát hiện thấy hai chân bạn bị liệt.

Tới đây bạn có thể nghĩ rằng, người bị rối loạn đảo ngược chỉ đơn thuần là giả bộ. Tuy nhiên, điều này không đúng. Người bị bại liệt thực sự không thể cử động được chi dù bị ảnh hưởng. Với những người bị mất cảm giác ở một khu vực cụ thể, thì khi đâm kim vào khu vực đó, ta vẫn không thấy một phản ứng nào.

Nhiều thuyết về các nguyên nhân của các rối loạn đảo ngược đã được đề xuất. Freud cho rằng, các triệu chứng đó là một cách kiểm soát các yếu tố kích thích đe dọa. Ví dụ, khi được dạy rằng thủ dâm là không tốt, người ta có thể thấy triệu chứng bại liệt sẽ phát triển ở cánh tay để kiểm soát các thô thiển thủ dâm của họ. Việc bị bại liệt sẽ giải quyết vấn đề thủ dâm, bằng cách làm cho người ta không thể thủ dâm về mặt thể chất được nữa. Các nhà theo thuyết học tập thì cho rằng, các rối loạn đảo ngược là kết quả của các dạng thức gia cường. Con người có thể nhận thấy mình gây được sự chú ý của người khác (gia cường tích cực) bằng cách có các triệu chứng đảo ngược này. Đôi khi họ nhận được các phần thưởng trực tiếp hơn do rối loạn đó – ví dụ, họ có thể trốn khỏi các áp lực của gia đình hay công việc và đồng thời lại nhận được sự thông cảm và quan tâm.



HÌNH 14-2:

Các triệu chứng liên quan tới một rối loạn chuyển đổi không tạo ra cảm giác giải phẫu. Bàn tay phía trái thể hiện sự mất cảm giác của người mang găng tay tê; bàn tay phía phải thể hiện sự mất cảm giác có thể xuất hiện nếu thực sự có một tổn thương thần kinh

V. CÁC RỐI LOẠN PHÂN LY (DISSOCIATIVE DISORDERS)

Debbie Spungen nhớ lại một sự kiện đặc biệt náo động – sự kiện này đã thuyết phục Nancy cần phải được giúp đỡ về tâm lý. Một buổi chiều bà nhìn thấy Nancy cầm một chiếc túi giấy màu nâu. Vẻ mặt Nancy rất lạ. Khi Debbie hỏi có gì trong túi, thì cô bé đáp đó là con mèo của cô – con Aquarius. Nancy định thả cái túi qua lan can cầu thang để xem con Aquarius có đứng được bằng chân hay không. Debbie đã đấu tranh với Nancy để lấy cái túi đó. Sau khi dùng sức mạnh với Nancy, thì Nancy nháy mắt và nhìn xung quanh. Cô hỏi một cách ngây ngô: “Tại sao chúng ta lại đang đứng ở đây?” Debbie nhìn vào mắt con gái và thấy rằng “cô bé đã quên mất rằng tại sao chúng ta lại ở trên đỉnh cầu thang, quên mất những gì cô định làm” (Spungen, 1983, tr. 80). Khi Debbie nói với Nancy điều đã xảy ra, thì Nancy nhẹ nhàng bỏ con mèo ra khỏi túi rồi đi vào phòng và khóc nức nở cả tiếng đồng hồ.

Các rối loạn phân ly (dissociative disorders) có đặc điểm là có sự tách hay phân ly của một phần bản thân ra khỏi tình huống lúc đó. Nó tạo ra cảm giác dường như là một phần của con người đã tách rời ra và có bản sắc (nhận dạng) riêng của nó. Trong trường hợp của Nancy, giống như có hai phần tách biệt hành động theo hai kịch bản khác nhau; một phần có ý định làm đau con mèo, và phần kia - phần yêu con mèo - thì lại hoảng sợ với kế hoạch ấy.

Hầu hết mọi người bị rối loạn phân ly đều không kiểm soát được sự xuất hiện của rối loạn đó; các triệu chứng xuất hiện sau một giai đoạn gây stress hoặc sau một sự kiện gây tổn thương. Sự giải thích phổ biến nhất cho các rối loạn phân ly là các rối loạn đó bắt nguồn từ sự kiềm nén suy nghĩ hoặc hối thúc không mong muốn. Con người cố gắng kiểm soát các hối thúc đe dọa này bằng cách phân tách về mặt tâm lý các phần gây stress thuộc nhân cách. Hầu như là họ buộc các suy nghĩ và tình cảm không mong muốn đó vào một gói và cất nó vào một phần của nhân cách. Giải pháp này cho phép họ né tránh việc giải quyết các suy nghĩ và tình cảm không mong muốn đó. Tuy nhiên, cái giá của giải pháp này là cái “gói” suy nghĩ không mong muốn đó có thể đột nhiên bung ra và chiếm quyền kiểm soát. Hoặc nếu các tình cảm không mong muốn đó không thực sự chiếm quyền kiểm soát, thì chúng có thể đe dọa người đó tới một mức mà người đó phong tỏa *tất cả* các suy nghĩ, tình cảm, hoặc trí nhớ. Các rối loạn phân ly khá hiếm nhưng chúng ta hãy xem xét khái quát một số rối loạn loại này.

1. Chứng quên và bỏ trốn bắt nguồn từ tâm lý (Psychogenic Amnesia and Fugue)

Một chủ đề điện ảnh cổ điển phổ biến một thời là: có một nhân vật đột nhiên quên mất mình là ai và phần còn lại của phim là đi phục hồi bản sắc (nhận dạng) của người đó. **Chứng quên (amnesia)** là việc quên có chọn lọc các sự kiện trong quá khứ. Thật thú vị, khi việc mất trí nhớ thường chỉ giới hạn trong các sự kiện hoặc các giai đoạn thời gian trong quá khứ. Ví dụ, một người có thể quên mình là ai và nơi mình đã sống, nhưng lại nhớ được cách thực hiện các hành động như lái xe chẳng hạn. Một số dạng quên là do bị chấn thương cơ thể, chẳng hạn như bị đánh vào đầu. Tuy nhiên, thuật ngữ *bắt nguồn từ tâm lý (psychogenic)* cho thấy rằng nguyên nhân của mất trí nhớ là do stress hơn là do chấn thương cơ thể.

Từ **fugue** (bắt nguồn từ tiếng La-tin có nghĩa là “bỏ trốn”) không chỉ liên quan tới mất trí nhớ mà còn liên quan tới sự phiêu diêu của cơ thể. Người mắc chứng này có thể bỏ nhà đi hàng giờ hoặc hàng năm. Thường thì người đó sẽ dột nhiên “tới đích” và nhớ được quá khứ của mình. Điều thú vị là khi một người đã “thoát” ra khỏi chuyến bỏ trốn, thì người đó sẽ không nhớ được các sự kiện xuất hiện trong thời gian đó (Cameron, 1963) – nó giống như việc đánh đổi mất trí nhớ để lấy một cái khác.

2. Rối loạn đa nhân cách (Multiple Personality Disorder)

Kỳ dị nhất trong tất cả các rối loạn phân ly là **rối loạn đa nhân cách (multiple personality disorder)**. Chương tiếp theo mở đầu bằng mô tả của Chris Sizemore, người bị chứng rối loạn này. Đa nhân cách là rối loạn hiếm gặp và thường thấy ở phụ nữ. Người bị chứng này phát triển hai hoặc nhiều nhân cách, chúng được thể hiện ở những thời điểm khác nhau; có nghĩa là người này là những nhân vật khác nhau tại các thời điểm khác nhau. Mỗi nhân cách là độc lập và không phụ thuộc vào các nhân cách khác. Thực tế, ở đây triệu chứng quên thường được thể hiện ở một mức độ nào đó, nên trong khi một số nhân cách có thể nhận biết được sự tồn tại của các nhân cách khác, thì một số nhân cách có thể không biết được sự tồn tại hay tính chất của các nhân cách khác. Các nhân cách thường thể hiện sự khác biệt triệt để về thái độ, đạo đức, tuổi tác, khả năng học tập, và kiểu nói. Sự khác biệt này thường mở rộng sang phạm vi thể chất, vì thế các nhân cách có nhịp tim và huyết áp khác nhau. Trong một số trường hợp, phụ nữ bị mắc rối loạn này thông báo rằng họ bị hành kinh nhiều lần trong tháng, bởi vì mỗi nhân cách có một chu kỳ kinh nguyệt khác nhau (Jen & Evans, 1983). Các nhân cách có thể khác nhau về sức khỏe thể chất, nhân cách thống trị thường khỏe nhất. Khi các nhân cách biết được sự tồn tại của các nhân cách khác, thì chúng có thể phát triển tới mức mà có thể liên lạc với nhau qua thư từ. Trong một trường hợp, các nhà nghiên cứu thông báo rằng nhân cách này viết thư cho nhân cách kia để “gửi” cho nhau những lời khuyên về y học (Taylor & Martin, 1944)!

Có một dạng thức thú vị trong cách phát triển của nhiều rối loạn đa nhân cách. Trước hết, ở độ tuổi 4 và 6, người bệnh gặp phải một vấn đề cảm xúc nghiêm trọng; trong trường hợp của Chris ở phần sau, thì sự kiện đó là việc hai chị em sinh đôi của cô ra đời. Cô bé đối phó với vấn đề này bằng cách tạo ra một nhân cách khác để giải quyết tình huống đó. Hai là, Bliss (1980) thông báo rằng những người bị rối loạn đa nhân cách thường rất giỏi trong việc thuyết phục tự thôi miên; khả năng này cho phép họ hình thành nhân cách mới. Bước thứ ba dường như là người đó phát hiện ra rằng việc ẩn mình vào nhân cách mới này cho phép họ giải quyết khủng hoảng cảm xúc đó. Điều này chuẩn bị cho việc phát triển các nhân cách mới bất kỳ khi nào các sự kiện gây stress xuất hiện vào giai đoạn sau của cuộc đời.

VI. CÁC RỐI LOẠN TÂM TÍNH (MOOD DISORDERS)

Trước khi viết chương này ít ngày, có một sinh viên đầu tóc rủi bù chạy vào phòng tôi và thong thả bắt đầu một cuộc nói chuyện khá kỳ dị: “Tôi không dám chắc là tại sao tôi lại đến gặp ông. Tôi biết tôi đang làm phiền ông và ông đang rất bận”. Cô ta tiếp tục nói rằng cô ta không thực sự thích trường học nhưng không biết làm gì khác, bởi vì cô ta chẳng giỏi

về lĩnh vực nào cả. Lời lẽ của cô thì rất chậm rãi, nhưng dáng vẻ chậm chạp và mập mạp dường như làm tôi cả căm phong và gây nặng nề cho cả hai chúng tôi. Tôi đã có một ngày khá vui vẻ trước khi nói chuyện với sinh viên này, nhưng dường như cuộc đối thoại với cô ta đã níu kéo lấy tôi cả ngày hôm đó. Tôi được gợi nhắc về cuốn sách về Nancy Spungen mà tôi vừa đọc xong; Debbie đi vào mô tả khá chi tiết những thay đổi tâm tính của Nancy. Lúc này Nancy có vẻ như hạnh phúc vui vẻ, nhưng ngay sau đó cô ta lại chìm sâu vào thất vọng. Trong khi chìm vào thất vọng, cô rút lui vào phòng riêng, ở đó cô khóc hàng tiếng đồng hồ và nghe những bản nhạc rock. Nói chuyện với cô lúc đó chẳng khác gì như nói chuyện với một thây ma. Những lần khác, tâm tính của Nancy đột nhiên “tăng tốc”; cô dường như được nạp đầy năng lượng, cô không thể ngồi yên một chỗ, cô sẵn sàng thực hiện những công việc khó khăn nhất. Tiếp tục nói chuyện với cô trong những lúc đó thì chẳng khác gì như nói chuyện với một con ong chăm chỉ. Và cũng giống như sự tương tác của tôi với sinh viên nói trên, tâm tính của Debbie cũng bị ảnh hưởng nhiều bởi tâm tính của Nancy.

Để rõ ràng thì cần phải tiến hành nhiều hơn một cuộc phỏng vấn để xác định xem cô sinh viên của tôi hoặc Nancy Spungen có mắc một chứng rối loạn nào không. Tuy nhiên, một số hành vi trong cả hai trường hợp được tìm thấy trong **các rối loạn tâm tính (mood disorders)** liên quan tới các vấn đề về tâm tính và cảm xúc. Mặc dù tất cả chúng ta đều có các giai đoạn mà chúng ta cảm thấy mệt mỏi hoặc hưng phấn, nhưng một số người bị tâm tính của mình làm cho héo hon, và gặp trở ngại trong thực hiện các hoạt động vì các tâm tính đó. Tâm tính túm giữ con người và kiểm soát hành vi của người ta; khi nằm trong vòng kìm kẹp của tâm tính, thì người ta không còn phản xạ được với môi trường, nhưng lại phản xạ được với tâm tính đó. Căn cứ vào sự mô tả này, chúng ta hãy xem xét một số rối loạn tâm tính cụ thể.

1. Trầm cảm (Depression)

Hãy nghĩ về lần buồn chán gần đây nhất của bạn. Bạn cảm thấy như thế nào và khi đó bạn hành động ra sao? Đối với hầu hết mọi người, thì **trầm cảm (depression)** ảnh hưởng đến tâm tính, các suy nghĩ, động cơ thúc đẩy, các nhận thức, và diện mạo cơ thể. Trước tiên, ta hãy xem xét *tâm tính (mood)*. Chúng ta thấy rằng người bị trầm cảm cảm thấy buồn chán, cău kỉnh, và vô vọng; họ hầu như không thích thú với cuộc sống. Họ thường bị nỗi buồn làm cho héo hắt. Các *suy nghĩ (thought)* của họ đầy rẫy những lời tự ca thán; họ tự thấy mình vô dụng, kém cỏi, và thấp hèn. Họ nghĩ rằng tương lai của họ thật ảm đạm. Một trong những đặc điểm thú vị của người bị trầm cảm là họ dường như không thể làm đúng trí bản thân mình với niềm vui hoặc các suy nghĩ tích cực (Wagner, 1987). Ngay cả khi được yêu cầu nghĩ về những điều tích cực, thì người bị trầm cảm cũng không thể thực hiện được. Dựa vào các cảm xúc và các suy nghĩ đó, người ta tự hỏi xem liệu người bị trầm cảm có cảm nhận thấy chút ít *động cơ thúc đẩy (motivation)* để làm bất kỳ điều gì không. Họ thường kém ăn; không có ham muốn tình dục. Ngay cả các vận động và hành động của họ cũng chậm chạp; với một người quan sát, thì họ dường như đang vận động và nói chuyện một cách chậm chạp. Tất cả các hiệu ứng đó chung sức lại để tác động đến *diện mạo cơ thể (physical appearance)* của người bị trầm cảm (xem Bảng 14-4). Do những người này thường khó ngủ và ít chú ý tới diện mạo cơ thể, nên nhìn họ có thể hốc hác, mệt mỏi, giống như ma. Cuối cùng, những người trong tình trạng trầm cảm có xu hướng *nhận thức (perceive)* môi trường của họ theo một cách tiêu cực. Họ sẽ nhìn một ngày đẹp trời ấm áp thành một

ngày nóng bỏng đốt cháy da thịt hoặc diễn dịch một hành vi thân thiện của một người lạ là quyền rũ hoặc giả tạo.

BẢNG 14-4: Trầm cảm cũng ảnh hưởng đến sức khỏe cơ thể

Có những bằng chứng ngày càng tăng rằng trạng thái tâm lý của chúng ta ảnh hưởng mạnh mẽ đến sự khỏe mạnh của cơ thể. Trầm cảm không những ảnh hưởng đến khả năng có thể phát bệnh, mà nó còn ảnh hưởng đến sự nghiêm trọng của bệnh tinh và quá trình hồi phục.

Bệnh hen suyễn, Trầm cảm: Một sự kết hợp chết người

Theo những nhà nghiên cứu, những trẻ bị bệnh suyễn đồng thời chịu chứng trầm cảm thì có nguy cơ chết cao hơn so với những trẻ đối chứng không chịu chứng trầm cảm.

Những nghiên cứu gần đây của các bác sĩ ở Trung tâm Y học miễn dịch và hô hấp National Jewish, chỉ ra rằng nhiều cái chết của chúng đã có thể được ngăn chặn.

Bác sĩ Bruce Miller, trưởng khoa Điều trị tâm lý tại National Jewish, nổi tiếng toàn quốc về những phương tiện điều trị và nghiên cứu nói, "Một trong những điều không được biết nhiều về bệnh suyễn là nó có thể gây chết người".

Bệnh suyễn ảnh hưởng đến 5%-7% dân số, không thường gây chết người, nhưng khả năng đó của nó có vẻ tăng lên khi được liên kết với chứng trầm cảm, theo lời của những nhà nghiên cứu.

Lời nhắn gửi của Miller cho các bác sĩ gia đình là "hãy ngăn chặn và lưu ý đến chứng trầm cảm", ở những người bị suyễn, những người mà dưỡng như không thể kiểm tra những tình trạng của họ được.

Trầm cảm gây ra ở hàng ngàn thanh thiếu niên Mỹ và người lớn, có thể được chữa khỏi.

Bệnh suyễn là một tình trạng đặc trưng bởi những cơn hen xảy khi cuồng phổi, những đường dẫn khí nhỏ dẫn oxy vào phổi, trở nên nghẽn do co cơ trong thành cuống phổi. Phản ứng dị ứng thường xuyên, nhưng không phải là luôn luôn, gây nên cơn hen suyễn.

Trầm cảm không chỉ tác động tới cá nhân đó, mà nó còn ảnh hưởng tới những người xung quanh. Nghiên cứu về các cặp vợ chồng cho thấy rằng việc giao tiếp từng cặp có liên quan tới một người bị trầm cảm thường tập trung vào các chủ đề tiêu cực và thường có đặc điểm là hiểu sai (Kowalik & Gotlib, 1987). Một phát hiện thú vị khác là, trong những gia đình có bà mẹ bị trầm cảm thì sự hiểu chiến công khai thường ở mức độ thấp. Mặt khác, khi tính hiểu chiến được thể hiện một cách công khai thì thường như nó làm giảm mức độ trầm cảm mà người mẹ đó trải nghiệm (Hops và cộng sự, 1987). Dường như người bị trầm cảm làm cho người khác mất hứng nên không thể hiện được cảm xúc của họ, và điều này sẽ tạo ra một môi trường nuôi dưỡng và kéo dài tình trạng trầm cảm.

Để khỏi làm bạn lạc hướng, chúng ta cần phải hiểu là, trầm cảm là một phản ứng bình thường với các sự kiện buồn, chẳng hạn như mất việc làm, kết thúc một mối tình, hoặc cái chết của một người bạn hay người thân. Trong hầu hết các trường hợp, thì trầm cảm – ngay cả khi rất sâu sắc – cũng sẽ nhanh chóng qua đi và người bị trầm cảm bắt đầu đổi phò với những điều diễn ra xung quanh. Tuy nhiên, một số người không thể rũ bỏ được sự trầm cảm của họ; thay vì đó, họ lại càng chìm sâu vào nó. Khi trầm cảm tồn tại trong một thời gian dài bất thường và ảnh hưởng tới việc thực hiện các chức năng của một người, thì nó có thể

được xem là một rối loạn. Trong một số trường hợp, nó có thể đạt tới mức tâm thần và khi đó cần phải đưa người trầm cảm tới bệnh viện.

Trầm cảm là rối loạn tâm lý phổ biến nhất; nó đã được xem như “cảm lạnh của bệnh tâm thần” (Rosenhan & Seligman, 1984). Mỗi năm có khoảng 15% người trưởng thành có thể bị mắc một rối loạn trầm cảm, và tại bất kỳ thời điểm nào cũng có từ 2-4% dân số bị trầm cảm cản trở thực hiện chức năng (Secunda và cộng sự, 1973). Rối loạn trầm cảm có xu hướng tái xuất hiện; một người đã từng bị trầm cảm thì sẽ có tới 50% nguy cơ mắc lại tại một thời điểm nào đó trong cuộc đời. Người trẻ hơn khi bị trầm cảm lần đầu, thì cũng rất dễ bị những lần trầm cảm trong tương lai. Có thời gian người ta tin rằng người già rất dễ bị các chuỗi trầm cảm tái hiện. Tuy nhiên, chứng cứ gần đây hơn cho thấy trầm cảm cũng phổ biến trong những người trẻ, đặc biệt là sinh viên đại học. Các nhà nghiên cứu thông báo rằng có 46% sinh viên đại học cần sự giúp đỡ của các bác sĩ để giải quyết vấn đề trầm cảm trong những năm học đại học (Beck & Young, 1978). Trầm cảm phổ biến nhiều ở nữ giới hơn ở nam giới; thực tế, 2/3 số người bị trầm cảm là phụ nữ. Trong khi thời gian bị trầm cảm trung bình từ 2-4 tháng, thì vẫn có những người bị trầm cảm tới 2 năm hoặc hơn (Keller, 1981).

Các thuyết về trầm cảm (Theories of Depression)

Vì đây là một rối loạn phổ biến và hủy hoại, cho nên người ta nỗ lực nhận diện các nguyên nhân của trầm cảm.

1. Một trong những lời giải thích sớm nhất được dựa trên cơ sở *thuyết tâm lý phân tích* (*psychoanalytic theory*). Theo thuyết này, con người có thể bị mất một người yêu dấu hoặc bị tổn thương tới lòng tự trọng từ khi còn thơ ấu, nhưng thay vì diễn tả các cảm xúc đau đớn và giận dữ tự nhiên của mình, thì người ta lại kiềm chế hoặc xếp chúng vào một chỗ (Newman & Hirt, 1983). Rồi vào giai đoạn sau của cuộc đời, họ có thể phải chịu đựng một sự mất mát khác, nhắc nhở họ về mất mát trước đây; nói cách khác, sự mất mát hiện tại biểu tượng hóa sự kiện trước đó và làm xuất hiện những cảm xúc tội lỗi và buồn chán bị kiềm chế đó. Những người này bây giờ phản ứng với sự kiện hiện tại – có thể là mất việc làm hay cái chết của con vật yêu quý – không chỉ với các cảm xúc do sự kiện đó gây ra, mà còn với các cảm xúc bị kìm nén từ thời thơ ấu. Ngoài những cảm xúc mạnh mẽ, thì người bị trầm cảm còn trút sự giận dữ của mình lên chính bản thân họ. Việc trút sự giận dữ lên bản thân, ở mức thấp sẽ dẫn đến lòng tự trọng bị tổn thương, và trong trường hợp nghiêm trọng sẽ dẫn đến tự tử.
2. *Các thuyết học tập* (*learning theories*) xác định lịch biểu gia cường là nguyên nhân của trầm cảm. Một số nhà nghiên cứu cho rằng con người bị trầm cảm bởi vì họ tìm thấy ít các phần thưởng tích cực trong môi trường xung quanh họ (Lewinsohn, 1974; Lewinsohn, Mischel, Chaplin, & Barton, 1980). Cuộc đời mất đi sức sống và niềm vui của nó bởi vì họ cảm thấy có ít nhiều hạnh phúc. Kết quả là, họ trở nên buồn chán, cáu kỉnh, và tự ca thán mình. Bản thân sự trầm cảm cũng làm cho họ không thoái mái, nhưng đó mới chỉ là thời kỳ đầu của một cái vòng luẩn quẩn. Khi họ bị trầm cảm, thì những người khác né tránh họ; rất ít người trong chúng ta bằng lòng với việc sống chung với những người suốt ngày rầu rĩ và buồn chán. Khi bạn bè rút lui, thì họ thậm chí còn bị trầm cảm nặng hơn và phát triển các cảm giác vô dụng.

Hammen và Peters (1977) đưa ra một mối quan hệ khác biệt ở mức độ nào đó giữa

gia cường và trầm cảm. Họ lý luận rằng lý do của việc phụ nữ thể hiện nhiều hành vi trầm cảm hơn nam giới là do sự trầm cảm của nam giới được khuyến khích tiêu cực hơn sự trầm cảm của nữ giới. Nghĩa là, một phụ nữ bị trầm cảm có thể nhận được sự quan tâm và thông cảm, trong khi đó một nam giới bị trầm cảm lại bị đối xử bằng lanh đạm thờ hoặc bị quở trách là “không xứng là đấng nam nhi”. Vì thế, nam giới đi tìm những cách khác để đối phó với stress và sự lo lắng của họ.

3. *Các thuyết nhận thức (cognitive theories)* đưa cách giải thích học tập tiến thêm một bước xa hơn: Những thuyết này cho rằng, con người học hỏi các quan điểm tiêu cực của thế giới và của chính bản thân họ, và chính những quan điểm tiêu cực này dẫn đến trầm cảm (Beck, 1983). Các quan điểm tiêu cực đóng vai trò là nền tảng của trầm cảm, hình thành nên một bộ ba nhận thức – đó là, chúng liên quan tới các suy nghĩ tiêu cực về bản thân, về thế giới, và về tương lai. Nhiều nghiên cứu đã phát hiện ra rằng người bị trầm cảm rất bi quan về tương lai của họ (Alloy & Ahrens, 1987) và họ đặc biệt nghĩ rằng những điều xấu sẽ xảy ra với họ trong tương lai (Pyszczynski, Holt, & Greenberg, 1987). Cùng với các quan điểm tiêu cực là những diễn dịch không logic về các sự kiện. Ví dụ, có một xu hướng phóng đại tầm quan trọng của các sự kiện tiêu cực nhỏ và giảm thiểu tầm quan trọng của các sự kiện tích cực lớn. Vì vậy, một người phụ nữ có thể quá quan tâm tới việc cô ta đã đánh đổ cà phê vào một chiếc váy cũ, trong khi đó lại bỏ qua việc được thăng tiến trong công việc. Cuối cùng, quan điểm nhận thức phát biểu rằng, người có khuynh hướng trầm cảm thường có xu hướng khai quát hóa thái quá các thất bại và tập trung vào các đặc điểm tiêu cực của họ. Họ trở nên bị kiểm soát bởi một cảm giác vô dụng hoặc thất bại của cá nhân và điều này dẫn tới trầm cảm.
4. Các nhà nghiên cứu khác thì kết hợp các thuyết học tập với các thuyết nhận thức để giải thích trầm cảm; cách tiếp cận này sử dụng **mô hình bất lực học được (learned helplessness model)** (xem Chương 12) để giải thích trầm cảm (Peterson & Seligman, 1984). Theo cách tiếp cận này, con người phải thực hiện ba sự lựa chọn khi giải thích về các sự kiện xấu không kiểm soát nổi xảy ra với họ. Một là, người ta phải quyết định xem sự kiện đó có phải là do các hành động của chính mình (bên trong) hay là do tình huống đó hoặc các hậu quả của nó (bên ngoài). Hai là, phải quyết định xem nguyên nhân đó là do một nhân tố sẽ tồn tại lâu (ổn định) hay là do nhân tố tại thời điểm đó và chỉ thoảng qua (không ổn định). Ba là, phải xác định xem nguyên nhân đó ảnh hưởng tới nhiều kết quả (tổng thể) hay chỉ giới hạn trong riêng sự kiện đó (cụ thể). Như có thể thấy ở Bảng 14-5, hậu quả của các quyết định này có thể rất khác nhau. Theo mô hình này, việc tin rằng con người không thể kiểm soát được các kết quả hoặc các sự kiện trong tương lai sẽ tạo điều kiện dẫn tới trầm cảm. Việc lý giải các sự kiện xấu như là sự phản ánh các đặc điểm bên trong, ổn định, và tổng thể của bản thân sẽ làm cho lòng tự trọng mất đi và làm xuất hiện trầm cảm dai dẳng. Ở khía cạnh khác của vấn đề, thì người bị trầm cảm có khuynh hướng nhìn nhận các sự kiện tích cực là nguyên nhân của các thế lực bên ngoài và không ổn định; nói cách khác, họ tin rằng mình ít có sự kiểm soát hoặc ảnh hưởng trong việc tạo ra các kết quả tích cực (Sweeney, Anderson, & Bailey, 1986). Vì vậy kiểu lý giải rằng con người phát triển sẽ giúp họ xác định xem mình có bị nguy cơ trầm cảm hay không.

**BẢNG 14-5: Những ví dụ về sự giải thích thông thường
cho việc “Tài khoản của tôi bị rút quá số tiền gửi”**

Giải thích		
Ôn định	Bên trong	Bên ngoài
Tổng thể	“Tôi không có khả năng làm việc gì đúng cả”	“Tất cả những cơ quan thường xuyên mắc lỗi”
Cụ thể	“Tôi luôn gấp vẩn để tính toán số dư tài khoản của tôi”	“Ngân hàng này thường xuyên sử dụng những kĩ thuật cũ kỹ”
Không ổn định		
Tổng thể	“Tôi đã bị cúm trong vài tuần và tôi đã để mọi thứ trôi qua”	“Mua sắm vào kì nghỉ đòi hỏi con người phải phó mặc cho nó”
Cụ thể	“Lúc mà tôi không ghi vào quyển séc là lúc tài khoản của tôi bị rút sạch”	“Tôi thật ngạc nhiên – ngân hàng của tôi chưa bao giờ mắc lỗi như vậy trước đây”

5. Có một loạt thuyết khác tập trung vào khả năng cho rằng các điều kiện sinh lý có thể gây ra trầm cảm. Trầm cảm mang tính di truyền; người nào bị rối loạn trầm cảm thì dễ có người thân cũng bị trầm cảm (Rosenthal, 1970). Một số nhà nghiên cứu đã phát hiện ra chứng cứ rằng trầm cảm có mối liên hệ tới một cấu trúc khác thường ở trong gene (Crow, 1983; Schmeck, 1988b). Cấu trúc này được thừa kế và vì vậy dễ tìm thấy trong nhiều thành viên của gia đình. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu nhấn mạnh rằng sự dị thường gene đó không gây ra trầm cảm. Hơn nữa, nó làm cho người đó bị mắc một rối loạn trầm cảm ở trong những điều kiện môi trường nhất định. Phát hiện này thật thú vị, bởi vì nó đưa ra khả năng là các bác sĩ có thể xác định và điều trị cho những người có khuynh hướng bị trầm cảm trước khi họ bị một rối loạn trầm cảm.

Ở mức độ nào đó, thì vẫn còn điều bí hiểm về việc làm thế nào mà cấu trúc gene đó có thể làm cho con người có khuynh hướng bị trầm cảm. Một số thuyết đã tập trung vào các chất dẫn truyền thần kinh. Trong Chương 2 chúng ta đã thảo luận về cách truyền các thông điệp của các nơ-ron thần kinh. Hãy nhớ lại rằng, các nơ-ron thần kinh không tiếp xúc nhau mà có một khe rất nhỏ giữa cuối nơ-ron này với đầu nơ-ron kế tiếp. Các kích thích được truyền qua khe này bằng một chất hóa học, gọi là chất dẫn truyền thần kinh. Có nhiều chất đóng vai trò là chất dẫn truyền thần kinh, nhưng có hai chất gắn liền với trầm cảm là norepinephrine và serotonin. Có quan điểm sinh học cho rằng, trầm cảm là kết quả của việc thiếu các chất dẫn truyền thần kinh đó (Berger, 1978). Một thuyết khác lại lý luận rằng trầm cảm là kết quả của việc có quá nhiều Natri, làm chậm quá trình truyền các tác nhân thần kinh (Depue & Evans, 1976). Người ta đã phát hiện ra rằng tập thể dục làm giảm mức Natri trong máu, và một số bác sĩ cho rằng việc đùa giỡn và các bài tập thể dục khác có thể làm giảm được trầm cảm.

Trên thực tế, đó là một danh sách dài những giải thích cho trầm cảm. Nó có thể biến thành một gói gọn ghẽ hơn nếu chúng ta có thể kết luận được thuyết này hoặc thuyết kia là “đúng”. Tuy nhiên, chúng ta không thể làm được điều đó, bởi vì mỗi một thuyết lại cho ta một số hiểu biết về trầm cảm nhưng không có một thuyết đơn lẻ nào cho ta biết được tất cả.

Có thể có nhiều con đường dẫn tới trầm cảm. Các thuyết có nhiều vai trò quan trọng; chúng không chỉ giúp ta hiểu được nhiều đặc điểm của trầm cảm mà còn giúp ta lên kế hoạch để ngăn chặn và điều trị rối loạn này. Bảng 14-6 cho ta một cái nhìn khái quát về các thuyết đó.

BẢNG 14-6: Những thuyết về chứng trầm cảm

Thuyết	Nguyên nhân
Phân tích tâm lý	Sự mất mát những người thương yêu, hoặc lòng tự trọng trong thời thơ ấu. Nỗi đau buồn và/hoặc sự giận dữ bị kìm nén lại. Những cảm xúc biểu hiện của chứng trầm cảm chỉ xuất hiện một thời gian sau khi những sự việc hiện tại gợi lại sự mất mát trước đó.
Học tập	a) Sự trầm cảm xuất hiện khi có quá ít kết quả tích cực trong cuộc sống hiện tại. Nỗi buồn làm cho bản thân xa lánh mọi người, dẫn tới càng ít kết quả tốt hơn và làm chứng trầm cảm ngày càng trầm trọng b) Trầm cảm đem đến sự thông cảm và chú ý, càng làm cho chứng trầm cảm sâu kín hơn.
Nhận thức	a) Bộ ba nhận thức: sự trầm cảm bắt nguồn từ những suy nghĩ tiêu cực về bản thân, thế giới và tương lai. Day đi day lại sự tiêu cực và cho rằng tương lai sẽ xấu hơn. b) Tình trạng không được giúp đỡ đã được nghiên cứu: trầm cảm bắt nguồn từ những sự kiện tồi tệ không thể kiểm soát được. Cho rằng những kết quả tiêu cực là do những nguyên nhân bên trong, ổn định mà tổng thể. Cho rằng những kết quả tích cực là do những nguyên nhân ngoại cảnh và không ổn định.
Sinh lý học	Sự bất bình thường trong những đường truyền thần kinh. Có thể là do cấp độ thấp một cách khác thường của đường truyền thần kinh hoặc quá nhiều natri nên làm chậm đi việc truyền những xung thần kinh

2. Các rối loạn điên cuồng và lưỡng cực (Mania and Bipolar Disorders)

Trong khi người trầm cảm chỉ quanh quẩn và không muốn tham gia vào bất kỳ hoạt động nào, thì người ở vào tình trạng **điên cuồng (mania)** lại gấp phải vấn đề ngược lại. Người điên cuồng giống như người thừa năng lượng, người ta sẵn sàng làm mọi chuyện; họ có những hình ảnh tự thân rất tích cực. Nhưng thật không may, họ thường không gắn bó được với một công việc cho đến khi nó hoàn thành, mà họ cứ làm xộ việc nọ sang việc kia. Họ dễ dàng bị xao lâng; họ có thể mở đầu một câu và không nói được hết câu đó, bởi vì họ lại bắt đầu sang một câu khác với chủ đề khác. Những người trong tình trạng điên cuồng thì thô thiển tình dục của họ gia tăng và dường như họ ngủ ít hơn bình thường. Các giai đoạn điên cuồng đó có thể kéo dài trong vài ngày hoặc thậm chí hàng tuần. Rất hiếm có các trường hợp điên cuồng thuần túy. Trong hầu hết các trường hợp, con người đều bị một **rối loạn lưỡng cực (bipolar disorder)**, nghĩa là họ luân phiên ở vào hai trạng thái điên cuồng và trầm cảm. Những người bị rối loạn lưỡng cực này thường cư xử bình thường trong các giai đoạn chuyển đổi giữa các tình trạng bị tác động mạnh mẽ. Đối với nhiều người, thì các trạng thái tinh thần quá khích chỉ xuất hiện trong một thời gian ngắn.

Sự kế thừa có một vai trò quan trọng trong nguyên nhân của các rối loạn lưỡng cực. Chứng cứ cho thấy rằng có một mối liên kết giữa các rối loạn lưỡng cực với nhiễm sắc thể X

(Cadoret & Winokur, 1975). Như chúng ta đã thảo luận trong Chương 2, phụ nữ có hai nhiễm sắc thể X còn nam giới thì chỉ có một nhiễm sắc thể X. Điều đó khiến chúng ta trông đợi rằng phụ nữ bị rối loạn lưỡng cực nhiều hơn nam giới, và việc truyền rối loạn phải từ một người mẹ bị mắc rối loạn này. Nghiên cứu thường ủng hộ cho các dự đoán đó. Tuy nhiên, thật khó có thể chỉ ra chính xác cái gì được kế thừa. Bunney và cộng sự của ông (1972) cho rằng đặc điểm được kế thừa là một điều kiện ở cuối các dây thần kinh cho phép tập hợp norepinephrine. Trong giai đoạn tập hợp đó, có rất ít chất norepinephrine truyền qua các nơ-ron thần kinh, gây ra nguy cơ bị trầm cảm cao. Tuy nhiên, tại một điểm nào đó thì mức độ chất norepinephrine đạt tới sự tập trung, ở đó một sự kiện gây stress làm cho nơ-ron thần kinh bị “tràn” chất norepinephrine, gây ra mức hoạt động cao của nơ-ron thần kinh và khiến người ta bị điên cuồng.

3. Tự tử (Suicide)

Khi Debbie và chồng bà- Frank – nhận ra rằng họ không thể giúp gì được cho Nancy tại nhà, thì họ đi tìm một ngôi trường nội trú nhận dạy trẻ em có các vấn đề về cảm xúc. Nancy đã có một thời gian dài sống trong trường nội trú, và khi lên 15 tuổi cô muốn rời trường nội trú để học đại học. Tuy nhiên, người ta quyết định giữ cô ở lại trường nội trú thêm một năm nữa. Phản ứng của Nancy với sự thất vọng đó là cô đã cắt đứt cổ tay của mình. Cô được đưa đến bệnh viện, nhưng vết thương không nghiêm trọng. Hai tuần sau đó, cô lại cắt cổ tay một lần nữa và thiêu chát nữa thì không thể cứu được. Debbie bị thuyết phục rằng Nancy muốn tự tử. Thậm chí Debbie còn tin rằng “nó (Nancy) xúi Sid đâm bà”. Thực tế, bà đã lấy tên cuốn sách nói về cuộc đời của Nancy là *Ngay cả tôi cũng không muốn sống với cuộc đời này* (*And I Don't Want to Live this Life*).

Điều gì đúng đắn sau hành vi tự tử của Nancy? Thảo luận của chúng ta về trầm cảm đã tự nhiên đưa đến vấn đề **tự tử (suicide)**, bởi vì trầm cảm có một vai trò to lớn trong khoảng 80% các nỗ lực tự tử. Trên thực tế, có 15% số người bị trầm cảm lâm sàng sẽ tự vẫn (Murphy, 1983). Như bạn có thể thấy, thật khó có thể chỉ ra chính xác con số các vụ tự tử. Chúng ta có thể gắn nhãn tự tử một cách rõ ràng cho những người tự bắn vào mình, tự đầu độc, hoặc tự treo cổ. Nhưng còn với những người uống say xỉn và “tinh cờ” tông xe vào cột điện thì sao? Xét tới vấn đề này, thì có một ước tính gây nhiều tranh cãi về con số những vụ tự tử thành công là khoảng 25.000-30.000 trường hợp mỗi năm; ở Mỹ cứ 30 phút lại có một nỗ lực tự tử. Và bằng chứng về các vụ tự tử ngày càng gia tăng; tỷ lệ các vụ tự tử đã tăng 4 lần trong vòng 30 năm qua. Số phụ nữ tìm cách tự tử nhiều gấp 3 lần nam giới, nhưng số lần tự tử thành công ở nam giới lại cao gấp 3 lần so với nữ giới. Sở dĩ có sự khác biệt đó, một phần là do nam giới thường dùng các phương pháp dễ dẫn tới cái chết hơn (chẳng hạn, dùng súng và uống thuốc độc). Tỷ lệ tự tử của người da đen và người Mỹ gốc Án cao hơn 5 lần so với người da trắng. Tôn giáo tín ngưỡng dường như không phải là nhân tố khiến người ta tự tử; tỷ lệ những người tự tử theo đạo Thiên chúa, đạo Tin lành, đạo Do thái, và không theo đạo nào là ngang nhau. Tỷ lệ tự tử có xu hướng tăng theo tuổi tác, tỷ lệ cao nhất là ở lứa tuổi già.

Tuy nhiên, những năm gần đây thì tỷ lệ tự tử ở lứa tuổi thanh niên và trưởng thành lại gia tăng đáng kể. Ngày nay, tự tử là một nguyên nhân thường thấy, đứng hàng thứ hai về những cái chết của sinh viên đại học. Hầu như, nhưng không phải tất cả, thanh niên tìm cách tự tử đều bị cô lập về mặt xã hội, là con của các cặp bố mẹ ly dị hoặc ly thân, và

thường có cha là người nghiện rượu. Hầu hết các thanh niên tự tử đều có kết quả học tập không tốt, mặc dù họ thường có chỉ số thông minh trên mức trung bình (Rohn, Sartes, Kenny Reynolds, & Heald, 1977). Bảng 14-7 chỉ ra một số dấu hiệu cảnh báo về nguy cơ tự tử của thiếu niên.

BẢNG 14-7: Những dấu hiệu cảnh báo và những biện pháp phòng ngừa tự tử ở thiếu niên

Lời nói
Những câu đại loại như "Tôi ước gì mình không bao giờ sinh ra trên đời này", và "Bạn sẽ cảm thấy hối hận khi tôi đi đó" nên được xem xét một cách nghiêm túc như là một sự đe dọa trực tiếp "Tôi sẽ tự tử"
Thay đổi hành vi
Những thay đổi này bao gồm một phạm vi rất rộng và bao gồm cho đi tài sản sở hữu, liều lĩnh cả mạng sống, và thường xuyên có tai nạn. Những dấu hiệu khác có thể là lời phàn nàn về sự cô đơn và buồn chán khủng khiếp, một sự gia tăng đáng kể về sự xúc động và tinh cầu kinh, hoặc gặp rắc rối với nhà trường hay cảnh sát. Cũng có thể có nhiều hơn những dấu hiệu thông thường của chứng trầm cảm: thay đổi khẩu vị, thói quen ngủ, đi kèm sốt tụt một cách bất ngờ, than phiền về khả năng không thể tập trung, và tránh tiếp xúc với bạn bè, cũng như những hoạt động yêu thích thường ngày.
Những nhân tố tình huống
Sự bất lực trong việc giao tiếp với cha mẹ, những vấn đề mới xảy ra ở trường, kết thúc của một mối tình, những liên quan gần đây với ma túy hoặc rượu, tất cả đều làm tăng những mối rủi ro tình huống
Những việc nên làm
Cha mẹ và bạn bè nên hành động bằng cách đặt những câu hỏi như "Bạn đang không vui phải không?", "Bạn có dự định gì cuộc sống của mình không?", "Bạn có nghĩ rằng bạn không muốn sống nữa không?". Hỏi những câu hỏi trực tiếp về tự tử không gợi cho họ những ý tưởng. Thay vì vậy, việc làm đó có thể là một cách cứu sống nếu câu trả lời được quan tâm nghiêm túc. Cả cha mẹ và bạn bè thường không tin rằng những câu như thế có thể được thực hiện hoặc họ có thể quá khiếp sợ để hành động. Mặc dù bạn bè thỉnh thoảng thể giữ bí mật về những suy nghĩ tự tử, nhưng họ nên liên lạc với cha mẹ hoặc một người lớn có trách nhiệm ngay lập tức nếu họ nghĩ ngợi ý tưởng tự tử đó và nên nhận được sự giúp đỡ chuyên nghiệp ít nhất một lần. Nếu nguy cơ tự tử có vẻ sắp xảy ra, nên liên lạc ngay với trung tâm phòng chống tự tử gần nhất (thường được liệt kê trong mục "tự tử" hoặc "khủng hoảng" trong danh mục điện thoại).

Người ta đã chỉ ra hai động cơ chính dẫn đến tự tử (Beck và những người khác, 1978). Lý do chính (56% các vụ tự tử) chỉ đơn thuần là muốn kết thúc cuộc đời. Những người này thường bị trầm cảm, cô đơn, và cảm thấy vô vọng. Họ xem tự tử là một cách để kết thúc các vấn đề đó và chấm dứt sự đau khổ. Động lực thứ hai là sự lôi kéo của người khác. Những người này tìm cách tự tử để "dạy cho người khác một bài học", làm cho người khác cảm thấy có tội, để nói lời tranh cãi cuối cùng, hoặc để khiến người khác phải chú ý tới họ. Trong nhiều trường hợp tự tử do bị lôi kéo, thì người tự tử vẫn còn muốn sống; họ tìm phương pháp khó dấn tới chết người hơn so với những người tự tử để chấm dứt các phiền toái của họ. Trầm cảm không phải là chứng cứ trong các vụ tự tử do bị lôi kéo. Động cơ lôi kéo đứng đầu sau ít nhất một trong những lần tìm cách tự tử của Nancy; cô công khai buộc tội Debbie về nỗi lực tự tử đó. Cô giận dữ với Debbie về chuyện đi ra ngoài và nói: "Nếu mẹ đã ở đó thì con đã không làm điều ấy".

Những đường dây điện thoại nóng đã được thiết lập ở nhiều thành phố để xác định những người đang bị nguy hiểm và tìm cách giúp họ. Những đường dây nóng này được phu

trách bởi các giáo sư và những người giàu kinh nghiệm, có thể cung cấp kiến thức, thông tin, và niềm hy vọng cho người đang tìm cách tự tử. Tại một trung tâm ở Los Angeles, những người tình nguyện được cung cấp một “bản liệt kê những thứ gây chết người” để xác định các trường hợp có nguy cơ cao, như có thể thấy trong Bảng 14-8.

BẢNG 14-8: “Bảng kiểm tra khả năng gây chết người” để đánh giá nguy cơ tự tử

Câu trả lời “Đúng” cho những câu hỏi sau cho thấy một nguy cơ tự tử cao:

Người nói chuyện có ý định tự tử? Người đó có rõ ràng về chi tiết của kế hoạch tự tử? (Ví dụ, “Tôi biết với trọng lượng của mình thì cần bao nhiêu viên thuốc là thích hợp; di chúc của tôi được đặt dưới điện thoại; Tôi sẽ kết thúc nó khi ngắm hoàng hôn qua cửa sổ; Tôi sẽ mặc ...”)

Người đó không có gia đình hoặc hệ thống trợ giúp xã hội nào khác?

Người đó đang đối mặt với một căng thẳng cụ thể trong đời sống?

Người đó đang chịu một căn bệnh nghiêm trọng?

Người đó có từng chịu những triệu chứng như mất ngủ, trầm cảm hay nghiện rượu không?

Người đó có phải là một người đàn ông không?

Thật khó có thể dự đoán được khi nào thì một người sẽ tìm cách tự tử. Rõ ràng là, trầm cảm là một dấu hiệu cảnh báo. Một cảnh báo khác là sự xuất hiện của một sự kiện mà người đó không nhận được sự giúp đỡ của xã hội, chẳng hạn như việc ly dị hoặc cái chết của người thân. Nhưng yếu tố dự đoán tốt nhất là các nỗ lực tự tử trước đây và lời đe dọa sẽ tự tử; những đe dọa này cần phải được xem xét một cách nghiêm túc bởi vì người ta thường đe dọa hoặc nói về việc tự tử trước khi thực hiện hành động đó.

Một tranh luận thú vị và cũng không kém phần gay cấn đang diễn ra là về việc làm thế nào các bác sĩ có thể đối phó với các trường hợp tự tử có thể xảy ra. Có quan điểm cho rằng, tự tử là kết quả của rối loạn thần kinh và đó là một tội ác hoặc lỗi lầm. Vì thế, việc ngăn chặn tự tử là trách nhiệm của các bác sĩ thần kinh, và thậm chí là phải đưa nạn nhân có ý định tự tử vào bệnh viện cho đến khi nào sự đe dọa đó qua đi. Mặt khác, Thomas Szasz (1986) cho rằng tự tử là một “quyền căn bản” của *người trưởng thành (adults)* nếu người đó không muốn được giúp đỡ và tích cực từ chối nó “...vì vậy nhiệm vụ của các bác sĩ tâm thần là phải để cho nạn nhân ở một mình (hoặc cố gắng thuyết phục người đó chấp nhận sự giúp đỡ). Một câu hỏi có liên quan được nêu ra, đề cập tới các bệnh nhân có một căn bệnh nguy hiểm đã vào giai đoạn cuối thì có nên cho phép họ tự tử hay là từ chối việc chữa trị nhằm kéo dài sự sống của họ. Đây là một vấn đề cực kỳ gai góc liên quan tới đạo đức, tôn giáo, và luật pháp. Nếu bạn xem xét vấn đề này đối với bản thân mình, thì bạn sẽ thấy tại sao nó không được giải quyết trong nhiều năm qua.

VII. CÁC RỐI LOẠN TÌNH DỤC (SEXUAL DISORDERS)

Thảo luận của chúng ta về vấn đề tự tử đã đụng chạm đến một vấn đề thú vị liên quan tới các rối loạn tâm lý. Trong hầu hết các trường hợp rối loạn mà chúng ta đã thảo luận, thì các hành vi có liên quan thực sự là không bình thường và trong nhiều trường hợp là phiền toái. Tự tử có các đặc điểm đó, nhưng nó còn có một khía cạnh bổ sung, đụng chạm tới

mảnh đất đạo đức và chủng tộc; nó nêu ra các vấn đề về giá trị cuộc sống con người và ai có quyền nắm giữ nó. Khi chúng ta thảo luận về hành vi tình dục, thì chúng ta cũng mạo hiểm bước vào lãnh địa của các vấn đề đạo đức và có thể bị lôi cuốn vào việc gán nhãn cho hành vi tình dục mà không tuân thủ theo các chuẩn đạo đức của chúng ta, đó là triệu chứng của các rối loạn tâm lý. Ví dụ, khi Nancy chuyển tới New York thì cô đã làm gái nhảy trong một quán bar và cũng làm cả điếm nữa. Debbie cảm thấy rất khó chịu, bà nói: "Biết được điều này chúng tôi cảm thấy xấu hổ và nhơ nhơ....Nó khiến tôi đau đớn khi nghĩ về nó (Spungen, 1983, tr. 253)". Trong khi Debbie và những người khác thấy hành vi tình dục của Nancy là một điều gây sốc, thì liệu nó có là một biểu hiện của một rối loạn tâm lý hay không?

Các bác sĩ tâm thần đã cố gắng rất nhiều để loại bỏ vấn đề đạo đức ra khỏi các định nghĩa của rối loạn tình dục. Ví dụ, hiên tượng đồng tính ái (homosexuality) được xác định là một hành vi kém thích nghi trong DSM-I (1952) và DSM-II (1968). Tuy nhiên nó lại được xác định lại là một rối loạn trong DSM-III (1980) và DSM-III-R (1987) nhưng chỉ khi nào người đó bị stress hoặc thể hiện sự quan tâm về các sở thích tình dục. Các nỗ lực hiện nay trong việc phân loại rối loạn tình dục nhận thấy một phạm vi rộng lớn của hành vi tình dục của con người và áp nhän rối loạn chỉ cho những hành vi làm người đó đau khổ hoặc đau đớn và làm nhục người khác. Rối loạn tình dục được chia thành hai tiêu chí chung. **Paraphilias** được mô tả bởi sự hấp dẫn đối với các đối tượng hoặc các hành động lệch lạc (deviant) ảnh hưởng đến khả năng hoạt động tình dục âu yếm và tác động lẫn nhau. Các thói thuc tình dục của các rối loạn này liên quan tới 1) các đối tượng như quần áo lót, giầy, tất, 2) làm đau đớn hoặc làm nhục bản thân hoặc bạn tình của mình, hoặc 3) trẻ em hoặc những người không ưng thuận khác. Tiêu chí thứ hai là **tình dục khác thường (sexual dysfunctions)**, liên quan tới những ức chế về ham muốn tình dục hoặc các suy yếu tâm lý làm ảnh hưởng đến chu kỳ tình dục bình thường: sự ham muốn, sự hưng phấn, sự cực khoái, và sự giải quyết (resolution) (xem Chương 11). Vì danh sách các rối loạn tình dục rất dài và phong phú, nên chúng ta chỉ có thời gian để xem xét một số ví dụ của mỗi tiêu chí.

1. Ác thống dâm (Sadomasochism)

Đối với hầu hết chúng ta, hành vi tình dục liên quan tới sự quan tâm, chăm sóc, lời nói dịu dàng, và mong muốn làm hài lòng và được hài lòng. Tuy nhiên, với một số người, thì hành vi tình dục lại giống như một trận chiến mà họ chỉ cảm thấy thỏa mãn khi làm đau bạn tình hoặc bị bạn tình làm đau. Rối loạn *paraphilia* của ác thống dâm liên quan tới sự hưng phấn tình dục đạt được bằng cách làm đau hoặc bị làm đau về thể xác (Geer, Heiman, & Leittenberg, 1984). Thực tế, có hai dạng ác thống dâm. Một là **ác dâm (sadism)**, ác dâm liên quan tới việc nhận được khoái cảm tình dục bằng cách làm đau bạn tình. Hai là **thống dâm (masochism)**, thống dâm liên quan tới việc đạt được hưng phấn tình dục bằng cách tự làm đau đớn bản thân mình. Trong một điều tra, có khoảng 5% nam giới và 2% nữ giới trong số những người được hỏi cho biết là họ đạt được khoái cảm tình dục khi được làm đau hoặc làm đau bạn tình (Hunt, 1974). Trong nhóm này, số nam giới thông báo có được hưng phấn tình dục bằng cách làm đau người khác nhiều hơn số người có được hưng phấn từ việc bị làm đau; trong khi đó ở nữ giới thì ngược lại. Khả năng ác thống dâm trong giới trẻ cao hơn ở người già, và khả năng này ở những nam giới độc thân lớn hơn nhiều so với những nam giới đã có gia đình.

Sự đau đớn về thể xác có được bằng cách cắn, quất, tát, hoặc cào cấu. Ngoài ra, sự làm nhục về tâm lý thường có được bằng cách đe dọa, coi thường, hoặc ức hiếp. Những hành động này không xuất hiện một cách ngẫu nhiên. Mà thường có một kịch bản chi tiết mà theo kịch bản đó một bạn tình đóng vai trò thống lĩnh, chẳng hạn hành động như một ông chủ hoặc một tên cai ngục, còn người kia thì có vai trò là người tuân lệnh như một nô lệ. Các vật dụng phục vụ cho vở kịch như roi da, dây xích, mặt nạ, và quần áo da có thể được sử dụng để gia tăng kịch tính. Như bạn có thể hình dung ra được, người ác dâm và thống dâm thường đi tìm nhau.

Đã có một số nỗ lực để giải thích cho hành vi ác thống dâm. Có người cho rằng kiểu hành vi đó xuất phát từ việc muốn giải tỏa tội lỗi thông qua hành vi tình dục. Người thống dâm có thể chấp nhận chỉ chấp nhận trải nghiệm tình dục bằng cách lý giải một cách duy lý rằng người đó chẳng làm được gì trong quá trình đó. Các giải thích khác thì cho rằng, những hành vi đó có thể được học hỏi thông qua việc mô hình hóa. Cuối cùng, người ta cho rằng ác dâm là kết quả của một sự không ưa thích thầm kín đối với tình dục khác giới hoặc đối với con người nói chung.

2. Tình dục khác thường (Dysfunctions)

Nhóm các rối loạn tình dục phổ biến nhất lại thuộc về tiêu chí tình dục khác thường. Chẩn đoán về tình dục khác thường chỉ được thực hiện khi vấn đề đó có một cơ sở tâm lý. Đối với nam, các hiện tượng tình dục khác thường bao gồm **không thể cương cứng (erectile dysfunction)** (dương vật không có khả năng cương cứng hoặc cương cứng đủ thời gian để xuất tinh), **xuất tinh sớm (premature ejaculation)**, và **xuất tinh muộn (retarded ejaculation)** (không thể xuất tinh trong khi quan hệ tình dục). Đối với nữ, các rối loạn phổ biến nhất là **không đạt được cực khoái (inability to have an orgasm)**, **dyspareunia** (bị đau trong khi quan hệ tình dục), và **co thắt âm đạo (vaginismus)** (âm đạo thắt lại nên không thể quan hệ tình dục được). Hầu hết các hiện tượng khác thường đó là các rối loạn ở mức độ thấp. Nghĩa là, nhiều người có các hiện tượng khác thường tạm thời trong hành vi tình dục. Ví dụ, người ta ước tính có khoảng một nửa số nam giới bị **bất lực (impotence)** ở từng giai đoạn, và các hiện tượng tình dục khác thường xuất hiện ở cả nam và nữ vào những thời điểm bị stress, mệt mỏi, hoặc say xỉn (Kaplan, 1974). Các hiện tượng khác thường đó là những điều phiền toái, nhưng chúng cũng nhanh chóng qua đi và chẳng có lý do gì để lo lắng về chúng. Tuy nhiên, một số người lại bị hiện tượng lạ đó trong một thời gian dài; vấn đề của họ là đáng lo ngại và có ảnh hưởng đến sự điều chỉnh bình thường. Nhiều nguyên nhân gốc rễ về tâm lý của tình dục khác thường xuất từ những trải nghiệm thời thơ ấu hoặc được dạy. Ví dụ, một người nào đó có thể được dạy là quan hệ tình dục sớm là bẩn thỉu và phi đạo đức; bài học đó có thể xung đột với những ham muốn hiện tại và dẫn đến bất lực. Tổn thương tình dục xảy ra vào giai đoạn đầu của cuộc đời, chẳng hạn như bị hiếp dâm hoặc bị quấy rối tình dục từ thời thơ ấu, cũng có thể ảnh hưởng đến việc thỏa mãn những trải nghiệm tình dục khi trưởng thành.

VIII. CÁC RỐI LOẠN TÂM THẦN (PSYCHOSIS)

Các rối loạn mà chúng ta đã mô tả từ trước tới giờ liên quan tới sự can thiệp vào quá trình điều chỉnh căn bản của con người đối với thế giới xung quanh. Trong hầu hết các

trường hợp, con người nhận ra rằng mình đang hành động hoặc cảm nhận “một cách dị thường” và cảm thấy đau khổ về sự nhận biết đó. Người ta cố gắng sống với thực tế và với môi trường xã hội cho dù họ bị rối loạn.

Mặt khác, người bị **rối loạn tâm thần (psychosis)** lại bị mất sự liên hệ với thực tế. Họ không còn cố gắng điều chỉnh với thế giới xung quanh như những người khác. Thay vì đó, họ tạo ra một thế giới cho riêng mình, khác biệt và tách rời với những người khác, và họ chỉ phản ứng với thực tế của riêng họ. Hành vi và những nhận thức kỳ cục ảnh hưởng nghiêm trọng đến việc thực hiện các chức năng của họ. Hầu hết những người bị rối loạn tâm thần đều không thể chăm sóc được bản thân, và họ thường được đưa tới các bệnh viện.

Một số nhà nghiên cứu cho rằng, rối loạn tâm thần chỉ đơn thuần là một dạng rối loạn lo lắng nghiêm trọng mà chúng ta đã thảo luận ở phần đầu chương này. Thực tế, một số rối loạn lại có các “đối tác” là rối loạn tâm thần. Ví dụ, có một rối loạn tâm thần kiểu điên và trầm cảm mà người mắc bị tâm tính của họ áp đảo thái quá, làm họ mất sự liên hệ với thực tế, không thể thực hiện được các chức năng, và phải đưa tới bệnh viện. Tuy nhiên, có các rối loạn tâm thần – bao gồm cả một rối loạn phổ biến nhất là tâm thần phân liệt – mà các triệu chứng của nó không giống với các triệu chứng của những xáo trộn lo lắng ít nghiêm trọng. Hơn nữa, nhiều người bị rối loạn tâm thần lại không bao giờ thể hiện các dấu hiệu của các xáo trộn tâm lý ít nghiêm trọng. Những quan điểm này đã khiến nhiều nhà nghiên cứu đi tới kết luận rằng rối loạn tâm thần thực sự là một dạng khác của chứng rối loạn.

Ở đây chúng ta sẽ tìm hiểu các rối loạn tâm thần phổ biến nhất, đó là chứng tâm thần phân liệt. Khi bạn đọc phần này, thì hãy làm phép so sánh rối loạn này với các rối loạn lo lắng mà chúng ta đã thảo luận ở đầu chương và hãy tự quyết định xem, liệu rối loạn tâm thần có là một tiêu chí phân biệt của các xáo trộn tâm lý hay không.

1. Tâm thần phân liệt (Schizophrenia)

Hành vi của Nancy làm đau đầu nhiều bác sĩ khám cho cô. Các triệu chứng ban đầu của cô là các cơn thắt thường của tâm tính, các hành động hiếu chiến diễn ra thường xuyên, và xu hướng thu mình vào thế giới của riêng mình khi cuộc đời gặp khó khăn. Khi Nancy 11 tuổi, một nhà tâm lý học viết vào sổ khám bệnh là Nancy bị “tâm thần phân liệt”, nhưng dường như ông không dám chắc vào sự chẩn đoán của mình nên đã không thông báo cho cha mẹ Nancy biết. Bất cứ ai đã từng sống cùng trẻ em, thì đều nhận thấy rằng hành vi của chúng cực kỳ phong phú; một số em đối xử như những thiên thần, trong khi đó những em khác lại đối xử như yêu quái trong mọi tình huống, nhưng hầu hết chúng đều vượt qua và điều chỉnh với thế giới của chúng. Vì vậy, thường rất khó để đưa ra một chẩn đoán lâm sàng chính xác ở trẻ em. Nhưng không giống như hầu hết những đứa bé khác, Nancy không vượt qua được các triệu chứng của cô; cô tiếp tục với nhiều triệu chứng khác. Trí nhớ cô lâng lăng, cô nghi ngờ người khác, tâm tính thì thắt thường, thu mình vào thế giới riêng. Cô không chỉ còn là một đứa bé khó tính. Trong cơn tuyệt vọng, cha mẹ cô đưa cô tới gặp một bác sĩ tâm thần ở New York. Sau khi xem xét tiền sử hành vi của Nancy, ông bác sĩ phán: “...Nancy bị tâm thần phân liệt”. Khi đó Nancy 15 tuổi. Và đây cũng là lần đầu tiên Debbie biết được chẩn đoán này. Chúng ta không biết được liệu Nancy có thực sự bị tâm thần phân liệt hay không, bởi vì chẩn đoán đó của bác sĩ là không chắc chắn và bà cũng không có được một sự thẩm vấn hoàn chỉnh tại thời điểm đó và cả sau này nữa. Tuy nhiên, chúng ta hãy

giả sử rằng chẩn đoán không chắc chắn đó là chính xác và sử dụng nó để nghiên cứu chứng rối loạn được gọi là tâm thần phân liệt.

Tâm thần phân liệt thực chất là một nhóm các rối loạn có đặc điểm là sự rối loạn về (1) suy nghĩ, (2) nhận thức, (3) giao tiếp, (4) cảm xúc, và (5) hoạt động vận động. Thuật ngữ **tâm thần phân liệt (schizophrenia)** được sử dụng lần đầu tiên bởi nhà tâm thần học người Thụy Sĩ – Evgen Bleuler. Nghĩa đen của nó là “phân chia tâm trí”. Bleuler sử dụng thuật ngữ này là vì ông quan sát thấy rằng ở một số bệnh nhân, các chức năng tâm thần dường như bị phân chia ra khỏi các chức năng khác. Nghĩa là, các suy nghĩ của họ dường như không có liên quan tới các cảm xúc hoặc các nhận thức của họ. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là người bị tâm thần phân liệt có nhiều nhân cách.

Tâm thần phân liệt là một rối loạn tâm lý nghiêm trọng và phổ biến nhất. Phân nửa số giường bệnh của tất cả các bệnh viện tâm thần bị “chiếm giữ” bởi bệnh nhân được chẩn đoán là tâm thần phân liệt (Kramer, 1977). Người ta ước tính rằng, có khoảng 1% dân số sẽ bị mắc chứng tâm thần phân liệt tại một thời điểm nào đó của cuộc đời, và con số này ngày càng gia tăng (New York Times, 1986). Giai đoạn phát bệnh mạnh mẽ nhất là ở vào độ tuổi từ 20-35. Nam giới có nguy cơ cao mắc chứng bệnh này ở độ tuổi trước 25, còn nữ giới thì sau 25. Chi phí điều trị tâm thần phân liệt là rất lớn. Nó không chỉ ảnh hưởng đến đời sống của người bị tâm thần phân liệt, mà mỗi năm nước Mỹ còn phải chi khoảng 10-20 tỷ USD để điều trị và bù đắp cho những thiệt hại do chứng bệnh này gây ra (Canero, 1985). Số tiền chi phí điều trị chứng bệnh này quá cao là vì, trong hầu hết các trường hợp, chứng bệnh này đều xuất hiện sớm và tồn tại dai dẳng trong suốt cuộc đời. Thực tế, nếu càng bị phát bệnh sớm và càng thể hiện nhiều sự lệch lạc trước khi xuất hiện của tâm thần phân liệt, thì càng có ít cơ hội vượt qua được rối loạn này (Stoffelmayer, Dillavou, & Hunter, 1983). Tâm thần phân liệt chủ yếu được phát hiện thấy ở những người thuộc tầng lớp kinh tế xã hội thấp. Tuy nhiên, chúng ta phải cẩn thận trong cách sử dụng sự phát hiện này, bởi vì các triệu chứng của tâm thần phân liệt phá vỡ cuộc đời của một con người và có thể khiến họ “rơi” vào tầng lớp kinh tế xã hội thấp. Không giống như một số chứng rối loạn tâm lý mà chúng ta đã nghiên cứu, tâm thần phân liệt không phải là sản phẩm của xã hội hiện đại; có chứng cứ cho rằng chứng bệnh này đã xuất hiện trong suốt quá trình lịch sử, và ngày nay nó cũng được tìm thấy ở những xã hội sơ khai nhất cũng như ở những nước phát triển nhất.

Bảng 14-9 liệt kê các nhánh của tâm thần phân liệt cùng với các triệu chứng phổ biến của nó. Người ta có thể thể hiện tất cả hoặc chỉ thể hiện một vài triệu chứng của một nhánh. Bất kể sự sắp đặt các triệu chứng hoặc các kiểu rối loạn như thế nào, thì tâm thần phân liệt vẫn là một tình trạng không đủ năng lực, thường cần phải được điều trị dài ngày trong bệnh viện. Chúng ta hãy xem xét một số triệu chứng phổ biến nhất.

2. Các triệu chứng của tâm thần phân liệt (Symptoms of Schizophrenia)

Hỗn loạn trong suy nghĩ (Disorganization of Thought)

Một trong các triệu chứng phổ biến nhất của tâm thần phân liệt là **ảo tưởng (delusions)** – người bệnh có các niềm tin phi lý, mặc dù có bằng chứng chứng minh sự ngược lại. Có nhiều dạng ảo tưởng. Trong đó có dạng là ảo tưởng về sự quyền uy danh tiếng, đó là niềm tin cho rằng mình là đặc biệt hoặc khác biệt với những người khác. Ví dụ, một

người có thể tin rằng anh ta là thánh Giê-su hoặc là tên trùm phát xít Hitler. Người có các ảo tưởng về sự ngược đãi thì tin rằng, mọi người đang đi “bắt” anh ta và những người đó đang kiểm soát suy nghĩ và hành vi của anh ta. Chúng ta đã thấy một ví dụ về dạng ảo tưởng này khi Nancy buộc tội vu vơ rằng, người bạn của người em họ Nancy đang liếc trộm cô tại bữa cơm Giáng sinh. Ảo tưởng này hình thành nên cơ sở của chứng rối loạn mà người ta thường gọi là tâm thần phân liệt hoang tưởng (paranoid) (xem Bảng 14-9).

BẢNG 14-9: Những loại chính của tâm thần phân liệt

Loại	Mô tả
1. Hỗn loạn	Loại này được đặc trưng bởi nhiều ảo tưởng, ảo giác, và những tình cảm không thích đáng. Người bị chứng này có thể cười to và rúc rích không vì lý do gì cả. Họ trở thành như trẻ em, đi vệ sinh ngay trên sân nhà và từ chối mặc quần áo
2. Catatonia	Đặc điểm chính của loại này là sự rối loạn của những cử động. Người mắc chứng này có thể ở một tư thế trong một thời gian dài mà không nhúc nhích, cơ thể họ như hóa sáp; nếu có ai đó di chuyển họ, họ cũng sẽ y như vậy trong tư thế mới. Trong những trường hợp bị kích động, họ sẽ trở nên điên cuồng, liên tục di chuyển, thường trở nên hung tợn và phá hoại.
3. Paranoia (hoang tưởng bộ phận)	Vấn đề chính ở loại này là nhận thức và suy nghĩ. Người mắc chứng này tin rằng những người khác đang cố phá hoại hoặc điều khiển họ (ảo tưởng về sự ngược đãi), và họ sẽ không tin tưởng một ai. Họ không để người khác đến gần vì sợ hãi rằng sẽ bị hại. Trong một vài trường hợp, có thể có những ảo tưởng về sự vĩ đại mà trong đó họ tin rằng mình là người nổi tiếng hoặc có quyền lực kiểm soát thế giới. Những người này có thể gặp khó khăn khi hoạt động vì họ tập trung vào những hành động “xấu” của người khác.
4. Không phân biệt	Loại này liên quan đến ảo tưởng, ảo giác và những tình cảm hỗn loạn. Đây thật sự là một loại bao gồm tất cả những trường hợp mà được đặc trưng bởi sự hỗn loạn cực độ nhưng không thuộc vào bất kì loại nào khác.

Hỗn loạn về nhận thức (Disorganization of Perception)

Khi nhìn vào một cái cây, bạn sẽ thấy gì? Có thể bạn sẽ nhìn thấy một số chiết lá xanh trên một số nhánh, và một cành to đỡ toàn bộ cấu trúc đó. Đó là cách mà hầu hết chúng ta quan sát một cái cây. Nay giờ hãy tưởng tượng là bạn đang quan sát cái cây đó một cách chi tiết hơn. Hãy ngắm nghĩa từng chiết lá để xem nó xanh thẫm hay xanh nhạt? Ngắm nghĩa từng nhánh nhỏ để xem nó mập mạp, bụ bẫm hay gầy gò, khẳng kinh, dài hay ngắn, thẳng hay cong, màu nâu hay màu xám? Và bây giờ hãy quan sát cái cành to một cách cụ thể hơn. Tới đây bạn có thể giơ cả hai tay lên trời mà than rằng: thật là điên rồ, nếu cứ làm như thế này thì có lẽ phải mất cả một buổi chiều mới có thể xem xét được hết một cái cây, và tại sao lại phải xem xét kỹ đến mức độ như vậy? Dĩ nhiên là bạn đúng, nhưng đó là một ví dụ về tiến trình nhận thức mà những người bị tâm thần phân liệt sử dụng. Họ chăm chú tới từng chi tiết và không thể phong tỏa được những tác nhân kích thích không có liên quan. Họ có thể dành hàng giờ đồng hồ chỉ để ngắm nhìn một vật đơn

giản. Họ cũng có thể tập trung sự chú ý tương tự như vậy vào các tiếng ồn. Họ nghe mọi tiếng động phát ra xung quanh họ. Trong từng trường hợp đó, người bị tâm thần phân liệt đều chú ý tới chi tiết nhỏ nhất của các tác nhân hoặc các sự kiện mà không cần thử tổ chức chúng thành cái tổng thể lớn hơn, ý nghĩa hơn.

Một hiện tượng nhận thức khác được trải nghiệm bởi một số bệnh nhân tâm thần phân liệt là **hiện tượng ảo giác (hallucination)**. Như chúng ta đã thảo luận ở Chương 5, hiện tượng ảo giác có liên quan tới việc có một trải nghiệm của giác quan mà không cần có tác nhân kích thích. Các ảo giác có thể liên quan tới thị giác, thính giác, vị giác, xúc giác, hoặc khứu giác. Các dạng phổ biến nhất là về âm thanh: Người ta “nghe” thấy các giọng nói mà không tồn tại trên thực tế lúc đó. Có nhiều lần các giọng nói đó buộc tội người nghe về tội thực hiện hoặc nghĩ tới những điều xấu xa. Ảo giác thị giác có thể liên quan tới việc nhìn thấy người, thậm chí là người đã chết từ lâu rồi, hoặc có thể nhìn thấy yêu quái đến để trừng phạt người đó.

Rõ ràng là, các nhận thức của người bị tâm thần phân liệt là rất lạ và rắc rối. Nhưng có một khía cạnh lý thú về sự hỗn loạn của nhận thức. Một số nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng người có khuynh hướng bị di truyền bệnh tâm thần phân liệt thì cũng có xu hướng thể hiện các thiên hướng sáng tạo cao hơn (Karlsson, 1972). Thực tế, một số người có tính sáng tạo nhất về các lĩnh vực âm nhạc, văn học, vật lý, và hội họa đã phát triển các rối loạn tâm lý. Vì vậy, ẩn sâu trong các nhận thức kỳ quái của người bị tâm thần phân liệt có thể là những hạt giống tốt của sự sáng tạo. Tuy nhiên, các nhân tố khác xuất hiện cùng với rối loạn này có thể ngăn cản sự sáng tạo đó phát triển hoặc được đánh giá đúng mức.

Xáo trộn trong giao tiếp (Disturbances in Communication)

Nói chuyện với một người bị tâm thần phân liệt thường giống như nói chuyện với một người đang ngủ. Người bị tâm thần phân liệt nói với giọng mơ màng và dường như không chú ý tới bất kỳ điều gì.

Bài nói chuyện của người bị tâm thần phân liệt không tuân theo một chuỗi suy nghĩ. Thay vì đó, mỗi một câu lại được sau bởi một từ của câu trước. Người bị tâm thần phân liệt cũng có thể đưa ra những câu trả lời hoàn toàn không liên quan gì tới câu hỏi, hoặc có thể đưa ra một câu trả lời rất triết lý và phức tạp cho một câu hỏi cực kỳ đơn giản.

Cảm xúc không thích hợp (Inappropriate Emotions)

Người bị tâm thần phân liệt có thể cười khích hoặc cười phá lên khi nghe nói tới cái chết của người thân. Mặt khác, họ có thể khóc nức nở không thể kìm nén được khi nói chuyện về những vấn đề đơn giản nhất. Nhìn chung, khó có thể đoán được các cảm xúc mà họ sẽ thể hiện, bởi vì các cảm giác của họ dường như ít có mối liên hệ với tình huống hoặc điều đang diễn ra với họ. Một kiểu cảm xúc khá phổ biến ở những người bị tâm thần phân liệt là sự thờ ơ lãnh đạm.

Hoạt động vận động bất bình thường (Unusual Motor Activities)

Có nhiều hoạt động vận động bất bình thường gắn liền với chứng tâm thần phân liệt. Trong một số trường hợp, người ta di chuyển rất chậm chạp như thể là mỗi di chuyển đó chỉ có thể đạt được bằng một nỗ lực hết sức mình. Họ có thể chậm rãi xoay đầu và liếc nhìn chung quanh phòng với một cái nhìn gần như là hư vô. Với các trường hợp nghiêm trọng nhất, họ có thể ngồi yên lặng một chỗ cả tiếng đồng hồ. Nếu họ cử động cánh tay thì họ lại

giữ nguyên nó ở tư thế mới đó; họ giống như một cục sáp để nặn tượng, bởi vì không kiểm soát được xem cơ thể mình được vận động như thế nào. Các bệnh nhân khác có thể làm đi làm lại một động tác vận động trong hàng tiếng đồng hồ. Ví dụ, một người bị tâm thần phân liệt đã dành 4 tiếng đồng hồ chỉ để sờ nắn mũi và tai của mình. Bất kể hoạt động vận động đặc biệt như thế nào, thì đặc điểm chính vẫn là nó không có mối liên hệ với thực tế của tình huống và không nhằm mục đích đạt được bất kỳ mục tiêu rõ ràng nào.

3. Các thuyết về tâm thần phân liệt (Theories of Schizophrenia)

Tâm thần phân liệt được nghiên cứu nhiều nhất trong số các rối loạn tâm lý. Có ít nhất hai lý do để giải thích cho điều nói trên. Một là, tính nghiêm trọng của chứng rối loạn này. Hai là, tâm thần phân liệt là một chứng bệnh rất phổ biến. Như chúng ta đã chỉ ra, tâm thần phân liệt được phát hiện ở mọi nền văn hóa và là một chẩn đoán phổ biến nhất về các bệnh nhân nhập viện vì một rối loạn thần kinh. Mặc dù đã có nhiều nghiên cứu, nhưng các nhà nghiên cứu vẫn chưa đạt được sự nhất trí về nguyên nhân của tâm thần phân liệt. Có nhiều thuyết nói về nguyên nhân của nó; thực tế, rất có thể có nhiều nguyên nhân dẫn tới tâm thần phân liệt.

Các thuyết sinh học (Biological Theories)

Một số bằng chứng về một nguyên nhân sinh học xuất phát từ nghiên cứu về các cặp sinh đôi cùng trứng (identical twins). Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng nếu một người trong cặp sinh đôi mà bị tâm thần phân liệt thì người kia sẽ có 60% nguy cơ mắc chứng bệnh này (Kendler, 1983; Gottesman & Shields, 1972). Trong khi điều đó có thể là một bằng chứng thuyết phục rằng tâm thần phân liệt có tính di truyền, thì người ta lại có thể lý luận rằng, bên cạnh cấu trúc gene cùng trứng của họ, thì các cặp sinh đôi khác trứng (monozygotic twins) cũng chia sẻ một môi trường thời thơ ấu rất giống nhau. Vì vậy, các yếu tố học tập và các yếu tố môi trường khác vẫn có thể là nguyên nhân của chứng rối loạn này. Trong một nỗ lực để bác lại sự tranh luận liên quan đến môi trường này, các nhà nghiên cứu đã nghiên cứu sự phát triển của chứng tâm thần phân liệt ở người được các cặp bố mẹ bị tâm thần phân liệt sinh ra nhưng được các bậc cha mẹ không bị tâm thần phân liệt nhận làm con nuôi ngay từ khi mới sinh (Kety, Rosenthal, Wender, & Schulsinger, 1986; Rosenthal, 1973). Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, những người này dễ bị tâm thần phân liệt hơn những đứa trẻ được nhận làm con nuôi khác mà không phải do các cặp bố mẹ bị tâm thần phân liệt sinh ra. Các nghiên cứu này, kết hợp với các nghiên cứu về các cặp sinh đôi, cho thấy rằng các yếu tố di truyền có thể là một nguyên nhân của tâm thần phân liệt. Tuy nhiên, chúng ta phải nhấn mạnh rằng, di truyền có thể chỉ là một trong số nhiều nguyên nhân, bởi vì tâm thần phân liệt không luôn luôn xuất hiện ở cả hai người trong cặp sinh đôi cùng trứng khi có một người bị mắc chứng rối loạn này, và không phải tất cả, hoặc thậm chí là hầu hết các trẻ em được nhận làm con nuôi mà được các bố mẹ bị tâm thần phân liệt sinh ra đều bị mắc chứng bệnh đó.

Chấp nhận quan điểm cho rằng tâm thần phân liệt có thể được di truyền, thì câu hỏi tiếp theo của chúng ta liên quan tới việc chứng rối loạn này được di truyền như thế nào. Cụ thể hơn, gene bị kiểm khuyết đó đã làm gì để khiến cho con người phát triển chứng tâm thần phân liệt? Một nghiên cứu tập trung vào chất dẫn truyền thần kinh gọi là *dopamine* (Davis, 1974). Nghiên cứu này cho rằng người bị tâm thần phân liệt có quá nhiều chất

dopamine và chất này kích thích thái quá lên não của họ, gây ra hành vi tâm thần phân liệt (Crow, 1983). Một số thuyết khác thì tập trung vào các chất hóa học trong máu. Wagemaker và Cade (1977) điều trị cho một phụ nữ bị tâm thần phân liệt bằng cách lọc máu của phụ nữ này thông qua một máy thẩm tách. Thật ngạc nhiên, các triệu chứng tâm thần phân liệt của phụ nữ này hầu như biến mất sau điều trị này. Khi tiến hành thử thẩm tách máu trên ba bệnh nhân tâm thần phân liệt khác, thì các triệu chứng của họ cũng giảm đi sau một thời gian điều trị ngắn. Các nhà nghiên cứu lý luận rằng việc lọc máu đó có thể loại bỏ ra khỏi máu được một số chất là nguyên nhân gây nên chứng tâm thần phân liệt.

Một hướng nghiên cứu thuyết phục khác lại tập trung vào cấu trúc của não. Các hình ảnh não của những người bị tâm thần phân liệt bộc lộ những dị thường ở các thùy trán (Farkas và cộng sự, 1984); như chúng ta đã thấy ở Chương 2, các khu vực thuộc thùy trán liên quan tới việc giải quyết vấn đề và tâm tính của con người. Các nghiên cứu sinh học đó, cùng với các phát hiện thấy rằng một số người bị tâm thần phân liệt được giúp đỡ bằng liệu pháp ma túy còn số khác lại không, đã dẫn đến một niềm tin rằng, thực tế có thể có hai dạng tâm thần phân liệt: một dạng là do các vấn đề về các chất dẫn truyền thần kinh gây ra và dạng kia có liên quan tới cấu trúc của não (Crow, 1985).

Các cách tiếp cận học tập (Learning Approaches)

Có nhiều cách tiếp cận cho rằng chứng tâm thần phân liệt phát triển là xuất phát từ một nỗ lực để đối phó với các môi trường gây stress. Có thuyết cho rằng người bị tâm thần phân liệt biết được rằng việc rút lui vào thế giới của riêng họ thì sẽ đỡ bị stress hơn khi sống với thế giới thực. Hơn nữa, hành vi kỳ quái và việc “tách khỏi” thế giới thực sẽ mang lại các phần thưởng dưới dạng sự quan tâm chú ý của người khác. Thực tế, Nancy đã chiếm được hoàn toàn sự quan tâm chú ý của mọi người trong gia đình bằng hành vi náo loạn và bất thường của cô. Ủng hộ hơn nữa cho quan điểm học tập này xuất phát từ việc phát hiện ra rằng hành vi kỳ quái của các bệnh nhân tâm thần phân liệt sẽ giảm đi nếu các nhân viên của bệnh viện bỏ qua chúng (Agras, 1967).

Một cách tiếp cận khác cho rằng, chứng tâm thần phân liệt phát triển như là một cách để đối phó với các tình huống khó khăn và rắc rối của gia đình. Hãy tưởng tượng là bạn đang sống trong một gia đình mà bạn không thể đoán trước được hành vi của các thành viên khác, thì bạn sẽ không thể xác định được các thành viên khác muốn bạn đối xử như thế nào, và sự giao tiếp sẽ không rõ ràng và thường bị bóp méo. Thế giới của riêng bạn, nơi mà mọi người không được lui tới dường như lại trở thành một nơi rất hấp dẫn! Thực tế, các nhà nghiên cứu cho rằng, trẻ em trong những gia đình như vậy thường phải đổi mặt với một dạng xung đột đặc biệt được gọi là **phiền nhiễu kép (double bind)**; các xung đột này xuất hiện khi một người nhận được hai thông điệp đối lập nhau. Ví dụ hãy xem xét hoàn cảnh khó khăn của người thanh niên trong ví dụ sau đây:

Một người thanh niên phục hồi khá tốt từ một giai đoạn bị tâm thần phân liệt được người mẹ tới thăm tại bệnh viện. Anh ta rất hạnh phúc khi được gặp mẹ và vội vàng choàng tay ôm lấy vai mẹ, và thế là bà mẹ trở nên cứng đờ. Anh ta rút tay lại và bà mẹ hỏi: “Con không còn yêu mẹ nữa à?” Anh ta then thùng và bà mẹ nói: “Con yêu quí, con không được phép trở nên dễ bối rối và sợ các tình cảm của con như vậy”. Bệnh nhân này chỉ có thể được ở bên mẹ thêm vài phút và sau khi bà mẹ đi khỏi, anh ta đã tấn công một người hộ lý... (Bcteson, Kackson, Haley, & Weakland, 1956, tr. 144).

Trẻ em gặp phải tình huống phiền nhiễu kép, sẽ bắt đầu rút lui và ngừng việc thử hình thành các quan hệ gần gũi với người khác. Tình huống gia đình dạy họ rằng giao tiếp với người khác là rất phức tạp, bởi vì lời nói và hành động của con người thường rất khác nhau.

Cuối cùng, một nghiên cứu khác đã nghiên cứu đặc điểm của bệnh nhân tâm thần phân liệt (Lewis, Rodnick, & Goldstein, 1981; Shapiro, 1981). Các bà mẹ bị tâm thần phân liệt có xu hướng thể hiện một hình ảnh không nhất quán và không thể dự đoán được. Ví dụ, họ duy trì sự xa cách và né tránh sự thân mật, nhưng vẫn tiếp tục chia sẻ mọi hoạt động của con cái họ. Các ông bố bị tâm thần phân liệt thường bị động, cứng nhắc, và tách biệt. Trong khi các hành động của họ nhất quán hơn các hành động của các bà mẹ nói trên, nhưng họ lại thể hiện các mô hình tồi về sự điều chỉnh. Để giải quyết tình huống rắc rối này, đứa trẻ vội vã rút lui vào thế giới riêng của nó. Nếu chúng ta đẩy sự giải thích này tới cực đoan, thì chúng ta có thể bị thuyết phục để nhất trí với R. D. Laing (1964) – một nhà tâm lý học nhân văn – người cho rằng người tâm thần phân liệt không bị điên: họ chỉ điều chỉnh với một thế giới điên!

Các thuyết nhận thức (Cognitive Theories)

Như chúng ta đã thấy, một trong những đặc điểm chính của bệnh nhân tâm thần phân liệt là cách họ nhận thức và suy nghĩ về thế giới. Họ thường dành nhiều thời gian để tập trung vào các chi tiết nhỏ và không thể “phong tỏa” được các tác nhân kích thích không liên quan. Một nhà nghiên cứu cho rằng một nguyên nhân của tâm thần phân liệt có thể là con người phát triển các cách nhận thức sai lầm về thế giới; họ biết được một số kỳ vọng cụ thể khiến họ tập trung vào những phần không quan trọng của môi trường xung quanh họ (Shakow, 1977). Vì thế, sự điều chỉnh của họ bị chậm lại vì họ đang phản ứng với một thế giới khác với thế giới mà bạn và tôi nhận thức. Vì thế, điều trị cần phải tập trung vào sự thay đổi cách nhận thức tình huống của bệnh nhân tâm thần phân liệt.

Maher (1970) lại đưa ra một quan điểm thú vị khác. Ông cho rằng, người bị tâm thần phân liệt có một sự xáo trộn sinh hóa khiến họ trải nghiệm các cảm giác bị bóp méo, các cảm giác này khác với những cảm giác mà những người bình thường trải nghiệm. Hành vi và niềm tin dường như kỳ quái của họ là những nỗ lực để đối phó với tình huống bất thường đó. Vì vậy, có thể chẳng có trực trắc nào ở các hệ thống xác định niềm tin hoặc hệ thống xác định lý do của những người bị tâm thần phân liệt. Họ có thể chỉ sử dụng các tiến trình logic để giải quyết tình huống cảm giác bất thường mà họ trải nghiệm.

Có nhiều thuyết nói về nguyên nhân của tâm thần phân liệt. Hầu hết tất cả các thuyết này đều nhất trí rằng các nhân tố sinh học có thể khiến cho một người bị mắc chứng tâm thần phân liệt, còn các môi trường gây stress và học tập có thể châm ngòi cho rối loạn này bùng phát.

IX. CÁC RỐI LOẠN NHÂN CÁCH (PERSONALITY DISORDERS)

Khi đọc câu chuyện nói về cuộc đời Nancy, thì suy nghĩ đầu tiên của tôi là cô ta chỉ là một đứa bé đáng chú ý, nó không thèm phản ứng với các phản thưởng cũng như sự trừng phạt. Nhưng khi tôi suy ngẫm về cuộc đời cô bé, thì quan điểm của tôi trở nên phức tạp hơn nhiều. Nancy là một đứa bé thông minh như đã được thể hiện ở trắc nghiệm IQ, cô bé đạt 134 điểm. Nhưng dường như cô bé không thể chấm dứt được việc hành động hiếu chiến với

người khác. Cô muốn những đứa em của mình gặp rắc rối; bằng chứng là đã có lần cô cho em mình sử dụng ma túy rồi mách mẹ. Chẳng thèm quan tâm tới số lần cô bị phạt và bao nhiêu người bạn đã từ bỏ cô, cô vẫn tiếp tục quậy phá và gây chiến.

Ở Chương 13, chúng ta đã định nghĩa nhân cách là một cách thức được khái quát hóa để đối phó với môi trường. Tuy nhiên, mặc cho xu thế khái quát này, thì hầu hết chúng ta cũng rất nhạy cảm với môi trường xung quanh. Chúng ta thay đổi hành vi để đáp ứng những yêu cầu của tình huống. Nancy lại không làm như vậy; cô dường như chỉ phản ứng theo một cách. Nếu đây là triệu chứng duy nhất mà cô thể hiện, thì chúng ta có thể bắt đầu khám phá khả năng cho rằng cô bị một rối loạn về nhân cách.

Các rối loạn nhân cách (Personality disorders) là các cách liên hệ cứng nhắc và kém thích nghi đối với môi trường. Chúng không được mô tả bằng một hành vi cụ thể nhiều như một cách tiếp cận chung chung để giải quyết các sự kiện. Chúng thường trở nên rõ ràng vào thời kỳ niên thiếu và duy trì trong suốt cuộc đời. Không giống với nhiều chứng rối loạn mà chúng ta đã thảo luận, hầu hết các chứng rối loạn nhân cách không được mô tả bằng các hành vi hoang dại hoặc kỳ quái. Thực tế, hầu hết những người bị một rối loạn nhân cách đều vẫn có thể thực hiện được các chức năng và ít khi phải đưa tới bệnh viện. Tuy nhiên, hành vi của họ cũng đủ lạm để khiến người khác phải né tránh tiếp xúc với họ hoặc bị khổ sở bởi sự tiếp xúc đó. Đặc điểm dễ nhận thấy nhất của chứng rối loạn nhân cách là, con người có xu hướng phản ứng với stress theo một cách thức được định dạng. Phản ứng đó ít khi bị ảnh hưởng bởi các yêu cầu của tình huống. Họ ít thể hiện sự sợ hãi bị trừng phạt và ít quan tâm tới hậu quả của hành vi của mình, ngay cả khi niềm hạnh phúc của chính họ đang bị đe dọa (Newman, Patterson & Kosson, 1987). Ví dụ, nếu có một ai đó chú ý giẫm lên chân bạn, bạn sẽ hét toáng lên và làm cho sự giận dữ của mình được chú ý. Nhưng nếu người giẫm lên chân bạn là một người đàn ông cao to lực lưỡng thì có lẽ những tiếng la hét của bạn sẽ không to đến như vậy, vì thấy anh ta bầm trợt quá. Tuy nhiên, với một người bị rối loạn nhân cách chống xã hội, thì có thể sẽ phản ứng với con người lực lưỡng đáng sợ đó giống như phản ứng với một người có khổ người khiêm tốn bình thường.

BẢNG 14-10: *Những rối loạn nhân cách có lựa chọn*

Rối loạn	Triệu chứng
Paranoia	Khuynh hướng chủ yếu và không có lý do xác đáng là giải thích hành động của người khác như thể hạ phẩm giá và đe dọa có chủ ý. Mang mối ác cảm, cho rằng sẽ bị lợi dụng, nghi ngờ người khác, và giận dữ rất nhanh.
Loạn tâm thần	Đặc điểm chủ yếu là sự lãnh đạm đối với các mối quan hệ xã hội và giới hạn của những biểu hiện tình cảm. Lựa chọn những hoạt động một mình, khen ngợi hoặc phê bình người khác một cách hờ hững, không có bạn thân.
Đóng kịch	Đặc điểm chủ yếu là tinh đa cảm thái quá và sự chú ý tìm kiếm. Thường xuyên đòi hỏi được khen ngợi và đồng ý, quan tâm quá mức về sự thu hút của cơ thể, tự coi mình là trung tâm, thể hiện nhanh chóng sự thay đổi và nồng cạn của biểu hiện tình cảm.
Tránh né	Đặc điểm chủ yếu là sự khó chịu về xã hội, nỗi sợ hãi những đánh giá tiêu cực, và tính rụt rè nhút nhát. Dễ dàng bị tổn thương bởi sự phê phán, sợ bị bối rối bởi đỏ mặt và khóc, tránh những hoạt động xã hội hoặc nghề nghiệp liên quan đến giao tiếp giữa cá nhân với nhau.
Gây hấn thu động	Đặc điểm chính là sự phản kháng thụ động với những đòi hỏi sự thực hiện xã hội hoặc nghề nghiệp tương xứng. Chán chường, hờn dỗi và dễ cáu kỉnh khi bị yêu cầu làm một việc gì đó, làm việc chậm có chủ ý hoặc làm việc xấu khi thực hiện những nhiệm vụ không mong muốn, trốn tránh nghĩa vụ bằng cách bảo là "đã quên", chỉ trích không có lý do những người có quyền hành.

Có một số dạng rối loạn nhân cách (xem Bảng 14-10). Ở đây chúng ta chỉ xem xét một dạng, đó là nhân cách chống xã hội. Đây là dạng rối loạn nhân cách phổ biến nhất trong xã hội Phương Tây.

Nhân cách chống xã hội (Antisocial Personality)

Người bị các **rối loạn nhân cách chống xã hội** (*antisocial personality disorder*) (thường được xem là người có thần kinh không ổn định) thực hiện các hành động tội ác mà không hề cảm thấy có tội hoặc cảm thấy hối tiếc. Họ không có khả năng hình thành các mối quan hệ gần gũi với người khác, họ rất “bèm mép” và không chân thành. Họ dường như cũng không có khả năng nhận biết được lỗi lầm của mình. Nhiều người chống xã hội bị ngồi tù trong nhiều năm, nhưng ngay khi được thả họ lại “ngựa quen đường cũ”. Một trong những khía cạnh đáng sợ hơn của chứng rối loạn này là người chống xã hội thường rất thông minh và sử dụng sự thông minh để thực hiện hành vi của mình được “trôi chảy”.

Nhân cách chống xã hội là một rối loạn tương đối phổ biến. Người ta ước tính có khoảng 3% đàn ông Mỹ và 1% phụ nữ Mỹ có dạng nhân cách này. Thực tế, ước tính này có thể là thấp, bởi vì người chống xã hội hiếm khi tìm sự giúp đỡ của bác sĩ, và nhiều thống kê phải dựa trên các trường hợp đã gây sự chú ý của các nhà thực thi luật pháp. Rõ ràng là không phải tất cả những người tham gia vào các vụ phạm tội hoặc có hành vi chống xã hội đều bị mắc chứng rối loạn nhân cách chống xã hội. Nhiều tên tội phạm lên kế hoạch hành động một cách cẩn thận, với một phần thường rất rõ ràng trong tâm trí và chúng tiến hành những bước khôn ngoan để xóa dấu vết. Mặc dù những người có nhân cách chống xã hội không thiếu khả năng để đưa ra lý do hoặc lên kế hoạch, nhưng hành vi của họ dường như thường vội vã và không có kế hoạch trước (Sutker & Allair, 1987). Vì vậy, hành vi của người bị rối loạn nhân cách chống xã hội dường như là phi lý và không nhằm đạt mục đích cá nhân. Rối loạn này có thể xác định được nếu người đó có một tiền sử lâu dài về hành vi chống xã hội bắt đầu từ tuổi thiếu niên và kéo dài sang thời kỳ trưởng thành. Ngoài ra, người bị rối loạn nhân cách chống xã hội không hạn chế các hoạt động của họ trong một vụ phạm tội hoặc trong một hành vi; mà họ lại dính líu tới nhiều hành vi khác nhau chẳng hạn như nói dối, ăn cắp, buôn ma túy, và viết séc giả.

Điều gì khiến cho con người đối xử với những người khác bằng sự dửng dưng như vậy? Có một số chứng cứ cho rằng nhân cách chống xã hội có thể được di truyền. Một nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những đứa con của người chống xã hội mà được nhận làm con nuôi ngay từ khi mới sinh cũng dễ thể hiện hành vi chống xã hội hơn những đứa trẻ được nhận làm con nuôi có bố mẹ đẻ không phải là những người chống xã hội (Cadoret, 1978). Tuy nhiên, nghiên cứu khác lại không tìm ra được một mối liên hệ chắc chắn với di truyền (Farber, 1981). Một hướng nghiên cứu khác thông báo rằng nhiều người chống xã hội có các kiểu sóng não dị thường (Hare, 1983). Người ta cho rằng các kiểu sóng dị thường đó ngăn cản con người trải nghiệm sự sợ hãi, và vì thế họ được tự do hành động theo các cách chống xã hội. Không quan tâm tới các giải thích sinh học, một số nhà nghiên cứu lại tập trung vào các điều kiện thời thơ ấu. Nhiều người bị rối loạn nhân cách chống xã hội xuất phát từ gia đình bị tan vỡ. Tuy nhiên, không phải sự thiếu vắng của một người cha/mẹ là nguyên nhân của rối loạn này. Thay vì đó, chính bầu không khí đặc biệt bao trùm lên sự tan vỡ mới là nhân tố đóng góp vào việc hình thành rối loạn đó. Nó còn bao gồm cả các cuộc cãi lộn nảy lửa, sự bất ổn định, sự sao lãng của cha mẹ, và sự thiếu thốn tình thương (McCord, 1979).

X. CÁC RỐI LOẠN SỬ DỤNG CHẤT: CHẤT CỒN VÀ CÁC CHẤT MA TÚY KHÁC (SUBSTANCE USE DISORDERS: ALCOHOL AND OTHER DRUGS)

Từ khi được 13 tuổi cho tới khi chết, Nancy sống chung với ma túy, xem ma túy như một người bạn đồng hành. Cô bắt đầu thử dùng ma túy khi vào học trường dành cho những trẻ em có vấn đề về cảm xúc. Cô tâm sự với em mình: "Lúc nào chị cũng "phê" và chị đã uống axít bảy lần" (Spungen, 1983, tr. 154). Việc thử dùng ma túy ngày càng gia tăng khiến cô phải phụ thuộc vào nó, và cô bắt đầu dùng heroin. Cô làm đủ mọi thứ để có tiền mua ma túy; cô xin tiền của cha mẹ và bạn bè, đi bán ma túy, và tham gia hành nghề mại dâm để có tiền mua ma túy. Ma túy kiểm soát cuộc đời cô và làm cho cuộc đời cô tan nát, mặc dù cũng có những lần cô đã đấu tranh để kiểm soát cơn nghiện của mình. Cô đến một cơ sở cai nghiện ở New York, và vào lần sinh nhật thứ 19 của mình cô đã tự hào tuyên bố đã hoàn toàn rời xa ma túy. Tuy nhiên, vài tháng sau đó cô tới nước Anh, bắt đầu tham gia ban nhạc Sex Pistols, và lại quay trở lại với ma túy. Cô thử di cai nghiện ở các cơ sở cai nghiện khác, nhưng cô không bao giờ có thể thoát khỏi nhanh vượt của ma túy nữa.

Qua báo, đài và TV chúng ta thấy được mức độ mà xã hội của chúng ta bị các vấn đề về ma túy và rượu thô thô tính. Các tổ chức như : Những bà mẹ chống lái xe say xỉn (MADD), Những sinh viên chống lái xe say xỉn (SADD), và Những người bán bar chống lái xe say xỉn (BADD) đã cho chúng ta lời cảnh báo đáng quan tâm về ảnh hưởng đau buồn của rượu. Douglas Ginsburg, người được đề cử vào tòa án tối cao, đã bị buộc rút tên khỏi danh sách sau khi ông ta tiết lộ vào tháng 10 năm 1987 rằng ông ta đã sử dụng cần sa vào những năm 60 và 70 của thế kỷ 20. Việc sử dụng ma túy trở thành một vấn đề trong chiến dịch tranh cử tổng thống, khi các ứng cử viên vội vã từ chối hoặc thú nhận việc sử dụng ma túy của họ. Ma túy đã trở thành một yếu tố quan trọng liên quan tới tội phạm ở Mỹ, và cuộc chiến chống ma túy đã biến các khu vực trong các thành phố của Mỹ thành những khu vực chiến trận (Newsweek, 28/3/1988). Các chiến dịch tuyên truyền giáo dục cho trẻ em về sự nguy hiểm của ma túy được tổ chức rầm rộ tại hầu hết các trường học cũng như trên truyền hình, người ta nói với khán giả rằng "Hãy nói không" với ma túy. Một tình trạng khẩn cấp bổ sung được đưa ra để kiểm soát việc sử dụng ma túy khi người ta phát hiện ra rằng bệnh AIDS (xem Chương V) được lan truyền do dùng chung bơm kim tiêm để chích ma túy.

Căn cứ vào nền tảng đó, chúng ta cần phải đặt sự thảo luận vào một triển vọng sáng sủa. Trước hết, ta phải tách việc sử dụng ma túy hợp pháp trong bệnh viện. Ví dụ, Thẩm phán Ginsburg đã phá luật khi sử dụng cần sa tại một buổi liên hoan vào những năm 70 của thế kỷ 20. Nhưng việc ông sử dụng chất ma túy bất hợp pháp không thường xuyên ở nơi công cộng không thể là yếu tố để kết luận ông bị rối loạn sử dụng chất ma túy. Như chúng ta sẽ thấy, về mặt lâm sàng, chúng ta sẽ trở nên lo lắng khi con người không thể kiểm soát được việc sử dụng ma túy của mình và/hoặc khi việc sử dụng ma túy ảnh hưởng đến quá trình thực hiện chức năng của họ. Sự phân biệt này đòi hỏi có thể gặp khó khăn cho người sử dụng; tôi vẫn nhớ một người bạn thời trung học, anh ta không thể chịu nổi một giờ ngồi trong lớp mà không hút thuốc, nhưng anh ta vẫn tiếp tục khoác loác: "Tôi có thể bỏ thuốc bất cứ khi nào tôi muốn". Và điểm thứ hai là, thực sự có hai tiêu chí về các **rối loạn sử dụng chất** (**substance use disorder**), và việc sử dụng ma túy không nhất thiết chỉ ra bất kỳ rối loạn nào trong các rối loạn đó. Tiêu chí thứ nhất là **lạm dụng chất** (**substance abuse**), xuất hiện khi (1) có bệnh phải sử dụng chất ma túy, (2) có sự giảm sút về thực hiện

chức năng xã hội hoặc chức năng nghề nghiệp do ma túy, và (3) có ít nhất một tháng bị lo âu xáo trộn. Vì vậy, một người uống một chút rượu vào bữa ăn không được coi là lạm dụng chất gây nghiện. Tuy nhiên, nếu người đó cảm thấy rằng anh ta phải uống hai cốc mới có thể sống nổi qua một ngày, và việc uống đó ảnh hưởng xấu đến hiệu quả công việc, thì sự phân loại người đó là lạm dụng chất sẽ phù hợp. Ngoài việc lạm dụng chất, thì DSM-III-R (1987) còn liệt kê tiêu chí **phụ thuộc vào chất (substance dependence)** (nghiện), bao gồm cả sự có mặt của sự chịu thuốc hoặc sự cai nghiện. **Sự chịu chất (tolerance)** có nghĩa là nhu cầu tăng dần lượng chất gây nghiện để đạt được các hiệu quả như khi mới dùng. **Sự cai nghiện (withdrawal)** có nghĩa là sự xuất hiện của các triệu chứng của cơ thể, chẳng hạn như đau đớn hoặc buồn nôn khi ngưng sử dụng chất gây nghiện.

1. Nghiện chất cồn (Alcoholism)

Khi chúng ta bắt đầu thảo luận về chứng nghiện chất cồn, thì điều đầu tiên cần phải nhớ là chất cồn là một chất ma túy. **Nghiện chất cồn (alcoholism)** là một chứng nghiện phổ biến nhất trong xã hội ngày nay. Có khoảng 12 triệu người nghiện chất cồn và thường là những người ở độ tuổi ngoài 30, có công việc tốt và gia đình êm ấm (National Council on Alcoholism 1986). Hầu hết chúng ta đều thỉnh thoảng uống rượu; trên thực tế, có 2/3 người Mỹ trưởng thành đều thỉnh thoảng có uống rượu. Với liều lượng thấp hoặc vừa phải, thì chất cồn có thể có tác dụng thư giãn, giúp dễ ngủ, làm mạch chậm, và giúp mạnh dạn trong giao tiếp xã hội. Có chứng cứ cho rằng, với liều dùng ít thì chất cồn có thể làm giảm nguy cơ bị đau tim, và những bà mẹ đang cho con bú có thể được khuyến khích uống một chút bia hoặc rượu vang để tăng nguồn sữa (Turner, 1981). Trên thực tế, ở thuộc địa của Mỹ trước đây, chất cồn có được một tiếng tăm rất tích cực (Critchlow, 1986). Những người Mỹ thuộc địa uống rất nhiều chất cồn vào những dịp đặc biệt; vị mục sư Thanh giáo Cotton Mather gọi chất cồn là “tay sai đắc lực của Chúa”. Đến đầu thế kỷ thứ 19, chất cồn bắt đầu tuột dốc khỏi “sự vinh quang” của nó. Xã hội Mỹ bắt đầu quan tâm tới trật tự xã hội và trách nhiệm cá nhân để kiểm soát hành vi tự thân; chất cồn được xem là chất chống lại việc tự kiểm soát bản thân.

Nếu dùng một lượng lớn chất cồn sẽ ảnh hưởng tới việc đánh giá, làm chậm các phản ứng, gây buồn nôn, choáng, và có thể tử vong. Nếu tiếp tục sử dụng nhiều chất cồn sẽ dẫn tới sự tổn hại của gan, tăng huyết áp, và suy dinh dưỡng (xem Bảng 14-11). Coleman, Butcher, & Carson (1980) phát biểu rằng, chất cồn gắn liền với quá nửa các vụ chết người và thương tích nặng do tai nạn giao thông, gắn với 50% tổng số các vụ giết người, và 30% các vụ tự tử. Có gần 1/3 số vụ bị bắt giữ tại Mỹ là kết quả của việc lạm dụng chất cồn. Các vụ tai nạn trên đường cao tốc - mà ở đó chất cồn là một nhân tố góp phần vào tai nạn - đều là nguyên nhân chính gây ra cái chết cho thanh niên (xem Bảng 14-11). Do vậy, hầu hết các bang của Mỹ đều tăng độ tuổi được uống rượu hợp pháp từ 18 lên 21. Một vấn đề thú vị khác liên quan tới chất cồn là trải nghiệm khi uống rượu. Bên cạnh việc cảm trở nhiều chức năng, thì hầu hết mọi người đều tin rằng chất cồn làm giảm các ức chế. Dựa vào những niềm tin đó, ta có thể sử dụng việc “bị ảnh hưởng” để biện minh cho sự hoạt động kém hiệu quả hoặc biện minh cho các hành vi có hại và phi pháp (Critchlow, 1986).

BẢNG 14-11: Rượu cồn có thể gây chết người bằng nhiều cách

Những cái chết gây ra bởi rượu cồn

Gần 40% của những cái chết gây ra bởi rượu cồn được xếp vào loại tai nạn. Bạo lực, bao gồm giết người và tự tử, chiếm 22% những cái chết liên quan đến rượu cồn, trong khi tổn thương cơ thể, như bệnh gan mẫn tính chiếm 20% còn lại.

Những cái chết liên quan đến rượu cồn ở Mỹ

Dựa trên số liệu năm 1980, trong tổng số 100%:

Tai nạn (gồm tai nạn giao thông)	38.9%
Bạo lực (gồm tự tử và giết người)	21.7%
Rượu cồn là nguyên nhân chính (gồm bệnh gan mẫn tính)	20%
Những bệnh khác	11.9%
Rượu cồn là nguyên nhân phụ (gồm ung thư dạ dày)	7.5%

Những cái chết liên quan đến rượu cồn, 1980: 97.528

Khi nói về việc lạm dụng chất cồn, thì chúng ta thực sự đang nói về hai loại hạng người. Loại hạng lớn là **người uống rượu có vấn đề (problem drinker)** hoặc người lạm dụng chất cồn. Loại này bao gồm những người thường uống quá nhiều và việc uống rượu của họ có các tác dụng không mong muốn. Người uống rượu có vấn đề có thể là người đã học được cách giải quyết các tình huống gây stress bằng uống rượu, hoặc có thể là người thích uống rượu và say rượu. Một số lượng nhỏ những người uống rượu có vấn đề đó rơi vào loại nghiện chất cồn. **Người nghiện chất cồn (alcoholics)** lệ thuộc vào chất cồn. Họ có một thói quen uống rượu không thể kiểm soát nổi, và do một sự chịu chất (tolerance) ngày càng tăng, nên họ phải tiếp tục tăng liều lượng sử dụng. Vì “ngốn” một lượng lớn chất cồn, nên người nghiện chất cồn thường yếu về thể chất và chịu đau khổ về các mối quan hệ xã hội của họ.

Con số người uống rượu có vấn đề ở Mỹ cao một cách đáng ngạc nhiên; có 10% nam giới và 3% nữ giới ở tuổi trưởng thành là người uống rượu có vấn đề. Tỷ lệ này thậm chí còn cao hơn trong những nhóm người thiểu số, chẳng hạn như người Áo, người Tây Ban Nha, và người da đen (Lex, 1987). Gần một nửa số người uống rượu có vấn đề là người nghiện chất cồn. Với những con số lớn như vậy, nhưng thật ngạc nhiên khi biết rằng Mỹ chỉ đứng hàng thứ 14 trên thế giới về mức tiêu thụ chất cồn; Pháp là nước đứng hàng đầu tiên. Mặc dù ngày nay người ta chú ý và quan tâm nhiều tới các “ma túy nặng”, nhưng vấn đề toàn cầu về việc lạm dụng chất cồn ngày càng gia tăng (Helzer, 1987). Ví dụ, ở Anh và xứ Wales ngày nay, con số người nhập viện do nghiện chất cồn cao gấp 20 lần so với 25 năm trước đây. Người ta ước tính rằng, ở Mỹ, những người nghiện chất cồn mỗi năm “uống” hết 10 tỷ USD!

Tại sao một số người lại trở nên nghiện chất cồn và phát triển một động cơ thói quen uống rượu không thể kiểm soát nổi, trong khi những người khác lại không nghiện và cũng chẳng thèm uống? Cũng giống như hầu hết các chứng rối loạn khác, có nhiều thuyết liên quan tới lĩnh vực này. Có quan điểm cho nghiện chất cồn là do di truyền. Ví dụ, Goodwin (1979) đã phát hiện ra rằng, con trai của những ông bố nghiện chất cồn thì dễ có khả năng

trở thành “ma men” cao gấp 4 lần so với con trai của những ông bố không nghiện chất cồn. Con số này vẫn đúng, ngay cả khi những đứa trẻ đó không được nuôi dưỡng bởi chính những người đã sinh ra chúng. Thật thú vị khi thấy rằng khả năng không nghiện rượu ở con gái của những ông bố nghiện chất cồn thì lại cao hơn so với con gái của những ông bố không nghiện chất cồn. Trong khi có bằng chứng cho thấy việc nghiện chất cồn là do di truyền, thì chúng ta vẫn chưa biết chắc được cơ chế làm việc của nó ra sao. Một phát hiện gần đây cho thấy con trai của những ông bố nghiện chất cồn thể hiện sự chịu chất lớn hơn đối với các nồng độ cồn thấp (cần nhiều chất cồn để trải nghiệm các tác dụng của nó), và chúng có các kiểu hoạt động não khác với con cái của những người không nghiện chất cồn (Schuckit, 1987). Có thể là những người đó thừa kế một phản xạ kiểu dị ứng với chất cồn. Các thuyết khác chấp nhận quan điểm cho việc nghiện chất cồn là do học tập mà có. Khi một cá nhân nhận thấy chất cồn làm giảm stress và vì thế anh ta sẽ “tìm đến với chai” bất cứ khi nào gặp các tình huống gây stress. Vẫn có các thuyết khác tiếp cận theo tâm lý phân tích; các thuyết này cho rằng việc nghiện chất cồn là kết quả của tổn thương thời thơ ấu trong giai đoạn liên quan đến miệng (từ lúc sinh cho tới 2 tuổi). Theo thuyết này, con người bị gắn bó ở giai đoạn liên quan đến miệng sẽ tập trung vào khu vực miệng; người ta cố gắng thỏa mãn nhu cầu của miệng bằng cách cho cái gì đó vào miệng. Trong một số trường hợp, thì người ta hút thuốc nhiều; trong một số trường hợp khác thì họ lại nhai kẹo cao su; và có các trường hợp tìm đến rượu. Hai thuyết trên thể hiện hai mặt của một tranh luận đang diễn ra về việc nghiện chất cồn là một căn bệnh y học, hay là một rối loạn hành vi do học tập mà có (Koluta, 1988). Tranh luận này gần đây đã được đưa ra tại một vụ án của tòa tối cao, trong vụ này hai cựu chiến binh cho rằng họ phải được hưởng các phúc lợi y tế bởi vì chứng nghiện chất cồn của họ là một bệnh.

2. Nghiện ma túy (Drug Addiction)

Thuật ngữ *ma túy* (*drug*) đã trở thành một từ phổ biến trong xã hội ngày nay. Việc đưa ra tuyên bố là Nancy sử dụng “ma túy - drug” có thể có nhiều nghĩa. Mặt khác, chúng ta có thể sử dụng từ **narcotics (chất gây mê)** (morphine, heroin, opium). Chất gây mê là các ma túy dùng với liều lượng ít để giảm đau, gây mê, và cho người ta cảm giác sung sướng, hạnh phúc. Thuật ngữ ma túy cũng có thể được dùng để nói tới *amphetamines* hoặc *cocaine*, đó là các **chất kích thích (stimulants)** làm cho người ta cảm thấy hưng phấn và mạnh mẽ. Một tiêu chí khác của các chất ma túy là **các chất gây ảo giác (hallucinogens)** (LSD, STP, mescaline, peyote – xem Chương 5), những chất này làm cho người sử dụng cảm thấy sung sướng và nhìn thấy các ảo ảnh. *Barbiturates* và *tranquilizers* là những **chất làm dịu (depressants)**, làm chậm các chức năng của cơ thể, giảm sự lo lắng, và có tác dụng thư giãn.

Việc sử dụng chất ma túy dường như có từ thời khai hóa văn minh. Người ta đã nhắc tới việc sử dụng cần sa ở Trung Quốc từ năm 2737 TCN và việc sử dụng á phiện ở Trung Đông từ trước thế kỷ thứ 8 TCN. Trong hầu hết các trường hợp, những chất mà chúng ta gọi là “ma túy” được sử dụng trong y học theo liều lượng được kê rất cẩn trọng. Ví dụ, các chất gây mê làm giảm đau, và cần sa đã được sử dụng để điều trị bệnh glaucoma (thiên đầu thống). Tuy nhiên, nếu dùng với liều mạnh hơn, thì hầu hết các ma túy được liệt kê trên đây đều có thể gây ảnh hưởng nghiêm trọng về thể chất và tâm lý và thậm chí có thể dẫn tới tử vong.

Mặc dù việc nghiện là có thể xảy ra với hầu hết các ma túy, nhưng thường như có các đặc điểm khác nhau tùy thuộc vào chất được dùng cụ thể. Ví dụ, cơ thể xây dựng dần sự chịu thuốc đối với từng ma túy cụ thể nhất định. Điều đó có nghĩa là, con người phải tăng dần liều sử dụng để có được hiệu quả như mong muốn. Tuy nhiên, nghiên cứu cho thấy, trong khi có một sự phụ thuộc của cơ thể đối với các chất gây tê, amphetamines, barbiturates, và nicotine, thì lại không có sự phụ thuộc của cơ thể đối với các chất gây ảo giác. Vì vậy việc cai nghiện đối với các ma túy đã dùng sẽ gây đau đớn về mặt thể xác. Phát hiện này dường như muôn lý luận rằng, chúng ta không cần quan tâm nhiều về việc nghiện các chất gây ảo giác bởi vì việc cai nghiện nó sẽ không gây đau đớn về mặt thể xác. Tuy nhiên, khi xem xét kỹ hơn về vấn đề này thì chúng ta sẽ thấy rằng, thực tế có hai dạng phụ thuộc có thể phát triển. Một là, *phụ thuộc của cơ thể (physical dependence)*, nghĩa là cơ thể phát triển một nhu cầu về chất ma túy đó. Hai là, *phụ thuộc về tâm lý (psychological dependence)*, nghĩa là người ta cảm thấy phải có chất ma túy đó; nói cách khác, sự phụ thuộc này là thuộc về tâm trí. Đối với trường hợp phụ thuộc về tâm lý, thì việc cai nghiện có thể sẽ không gây đau đớn về thể xác, nhưng sẽ gây ra các triệu chứng đau đớn về mặt tâm lý như lo lắng, trầm cảm, và bực bội. Các triệu chứng đó thường khó giải quyết giống như các triệu chứng cai nghiện thể chất. Sự phụ thuộc tâm lý phát triển đối với từng loại ma túy mà chúng ta đã thảo luận.

Khi thảo luận về các loại ma túy, thì chúng ta thường tập trung vào các chất ma túy bất hợp pháp, các loại ma túy này là chủ đề của các câu chuyện đầy kịch tính. Tuy nhiên, ta không được quên rằng có một số ma túy hợp pháp gây nghiện, nguy hiểm, và dễ dàng có được.

Ngày nay có nhiều tranh cãi xung quanh một loại ma túy được gọi là *cannabis* – được phát hiện có trong cần sa (marijuana). Cannabis có thể sử dụng theo kiểu hút, ăn hoặc uống như nước trà. Nó thường khiến cho con người cảm thấy được thư giãn và thoải mái, và làm giảm các ức chế. Phần lớn nghiên cứu (Stafford-Clark & Smith, 1978) cho rằng con người không có khả năng trở nên phụ thuộc về mặc thể chất vào cannabis. Tuy nhiên, tình trạng phụ thuộc về tâm lý có thể bắt nguồn từ việc sử dụng cannabis trong thời gian dài.

Nghiện ma túy có các hiệu ứng về thể chất, xã hội, và tâm lý. Các hiệu ứng thể chất bao gồm: các khả năng suy dinh dưỡng, nhiễm trùng, và các bệnh thể chất khác, chẳng hạn như bệnh viêm gan (hepatitis). Có hai loại hạng vấn đề tâm lý. Loại hạng thứ nhất liên quan đến sự ảnh hưởng trực tiếp của ma túy. Khi Nancy đang sử dụng ma túy, thì cô ít quan tâm tới sức khỏe của mình. Diện mạo cơ thể cô trở nên tiêu tụy, cô mặc độc một bộ quần áo bẩn thỉu trong nhiều ngày, căn phòng của cô chẳng khác gì cái chuồng lợn. Cô chẳng quan tâm tới điều gì, ngoại trừ việc đạt được hưng phấn từ ma túy. Các chất gây ảo giác có thể làm cho con người trải nghiệm các giai đoạn bị tâm thần, khi đó họ không liên hệ được với thực tế và không thể thực hiện được các chức năng. Các giai đoạn này có thể tồn tại trong một thời gian dài, và sau đó các cảnh hồi tưởng có thể xuất hiện. Trong các hồi tưởng đó, các triệu chứng của một giai đoạn trước đột nhiên quay lại và thống trị người đó mà không cần báo trước và người đó cũng không cần phải sử dụng thêm ma túy để có các triệu chứng như vậy. Một vấn đề khác ở đây có liên quan tới các ảnh hưởng lâu dài của ma túy. Do việc quan tâm tới các loại ma túy là một vấn đề tương đối gần đây, nên có ít nghiên cứu nhằm mục đích khám phá xem, việc sử dụng ma túy trong nhiều năm có thể ảnh hưởng như thế nào tới con người. Vấn đề về tác động lâu dài đã trở nên đặc biệt quan trọng đối với cần sa; một số người cho rằng sử dụng cần sa nên được coi là hợp pháp, trong khi đó những người khác lại yêu cầu phải bỏ tù người nào dùng nó.

Loại các vấn đề tâm lý thứ hai bao gồm sự trầm cảm và cảm giác bất lực mà người nghiện ma túy có thể trải nghiệm được. Về bản chất, sự phụ thuộc của họ sẽ làm mất đi sự tự do kiểm soát cuộc sống và biến họ thành nô lệ của ma túy.

Cũng có nhiều ảnh hưởng về mặt xã hội. Mặt khác, việc sử dụng ma túy sẽ ảnh hưởng đến năng suất lao động; gây ra hiện tượng vắng mặt nhiều, và tác động tới hiệu quả hoạt động. Các mối quan hệ xã hội có thể bị ảnh hưởng vì con người chìm sâu vào thế giới của ma túy. Cũng có các vấn đề liên quan tới luật pháp. Bởi vì hầu hết các ma túy đó là bất hợp pháp, chi phí để thỏa mãn cho cơn nghiện có thể lên tới hơn 200 USD mỗi ngày. Hầu hết mọi người đều không có đủ số tiền đó. Để có tiền xài ma túy họ sẵn sàng nhúng tay vào các vụ phạm tội. Các nhà tù, trại giam trở nên quá tải với những người bị bắt vì có dính líu đến ma túy.

Nghiện ma túy là một hiện tượng khá phổ biến trong xã hội ngày nay và nó không loại trừ bất kỳ cá nhân nào thuộc bất kỳ tầng lớp xã hội, chủng tộc, giới tính nào.

Một nghiên cứu lớn đang được thực hiện để xác định các yếu tố gây nghiện và ảnh hưởng của nghiện ma túy. Nghiên cứu này rất phức tạp bởi nó liên quan đến các vấn đề về luật pháp, xã hội, và đạo đức xung quanh việc sử dụng ma túy. Có thể sẽ mất nhiều năm nghiên cứu để có thể hiểu hoàn toàn được các ảnh hưởng của ma túy đối với con người. Ngay cả với thông tin này, thì tranh cãi xung quanh việc hợp thức hóa về sử dụng ma túy có thể vẫn còn tiếp tục. Đó là vì nghiên cứu này khó có thể vẽ nên một bức tranh hoàn toàn tích cực hoặc hoàn toàn tiêu cực về các chất ma túy. Mặc dù một số loại ma túy có thể cho thấy ít tác hại hơn so với các ma túy khác, nhưng các ảnh hưởng chính xác của một chất sẽ bị tác động bởi đặc điểm của người sử dụng nó. Như chúng ta đã thấy, đây là trường hợp với chất cồn. Việc sử dụng quá nhiều sẽ gây các hậu quả tiêu cực cho tất cả mọi người, nhưng ngay cả khi dùng với liều vừa phải cũng làm cho một số người bị các ảnh hưởng tiêu cực, còn một số người khác thì không.

XI. TÓM LƯỢC

- Trong khi có nhiều cách để định nghĩa sự dị thường, thì hầu hết các nhà tâm lý học gắn nhãn cho một hành vi là **dị thường (abnormal)** khi nó gây ra nỗi bức bách cá nhân và ngăn chặn khả năng điều chỉnh với môi trường. Hệ thống phân loại các rối loạn tâm lý được sử dụng phổ biến nhất ngày nay là **DSM-III-R (Diagnostic and Statistical Manual Revised)**.
- Điên khùng (insanity)** là một thuật ngữ pháp lý được dùng để chỉ ra rằng một người không phân biệt được đúng, sai khi phạm tội; điên khùng không tìm thấy trong các phân loại tâm lý học. Mặc dù một hệ thống phân loại có thể là một công cụ gọn nhẹ, tiết kiệm thời gian; nhưng việc gắn nhãn cho hành vi của một cá nhân có thể sẽ nguy hiểm.
- Có bảy cách tiếp cận để nhận diện và giải thích các nguyên nhân của hành vi kém thích nghi đã được thảo luận trong chương này, bao gồm góc độ nhìn huyền bí cũng như các mô hình y học, tâm lý phân tích, học tập/hành vi, nhận thức, nhân văn, và hệ thống.

4. **Rối loạn lo lắng (anxiety disorders)** xuất hiện khi con người trải nghiệm cảm giác sợ hãi rằng họ không làm chủ được tình huống của họ, và các phản ứng đối với sự lo lắng ngăn cản khả năng thực hiện các hoạt động hàng ngày của họ. Trong các rối loạn lo lắng được khái quát hóa (**generalized anxiety disorders**), thì người đó không biết được đâu là nguyên nhân của sự lo lắng; người đó chỉ cảm thấy bị lo lắng thống trị. **Rối loạn hoảng loạn (panic disorders)** liên quan tới bùng phát bất ngờ của cảm giác lo lắng tột độ xuất hiện cùng với nhiều triệu chứng căng thẳng. **Rối loạn stress hậu tổn thương (post-traumatic stress disorder)** xuất hiện khi một người trải nghiệm sự kiện đau buồn mặc dù sự kiện đó đã qua đi từ lâu; các triệu chứng của họ tương tự như triệu chứng được thể hiện khi diễn ra sự kiện gốc. **Chứng ám ảnh (phobias)** là sợ hãi vô lý về các đối tượng hoặc các sự kiện, nó không chỉ khiến con người bị khổ sở về mặt tâm lý mà còn ảnh hưởng sâu sắc tới hành vi của họ. **Rối loạn ám ảnh bị ép buộc (obsessive-compulsive disorder)** xuất hiện khi người ta cảm thấy có một nhu cầu áp đảo để phải nghĩ về một suy nghĩ (sự ám ảnh) hoặc phải thực hiện một hành vi cụ thể (sự ép buộc).
5. **Rối loạn thể chất (somatoform disorders)** liên quan tới rối loạn thể chất do stress gây ra, và chúng không có cơ sở tâm lý. Loại này cũng bao gồm cả người mắc **chứng nghi bệnh (hypochondriac)** – tức là những người tin rằng họ bị bệnh nghiêm trọng mặc dù các bác sĩ đã đảm bảo là họ chẳng hề có bệnh. **Rối loạn đảo ngược (conversion disorders)** có đặc điểm là có một triệu chứng cụ thể và thường nghiêm trọng. Triệu chứng đó có thể là mù, điếc, hoặc bại liệt.
6. **Đối với chứng rối loạn phân ly (dissociative disorders)**, thì người mắc rối loạn này chia tách hoặc phân ly các phần thuộc nhân cách ra khỏi tình huống đó. Các rối loạn này bao gồm **chứng quên (amnesia)**, **chứng bỏ nhà ra đi (fugue)**, và **chứng đa nhân cách (multiple personalities)**. Trong từng trường hợp, người bị rối loạn cố gắng thoát khỏi sự lo lắng bằng cách xóa bỏ phần nhân cách của mình ra khỏi ý thức. Rối loạn này xuất hiện khi người đó phải giải quyết sự lo lắng, bởi vì nó đang được đẩy vào vùng ý thức.
7. **Rối loạn tâm tính (mood disorders)** là các xáo trộn về tình cảm và cảm xúc. Rối loạn tâm tính phổ biến nhất là **trầm cảm (depression)**. Có nhiều thuyết nói về cách trầm cảm, phát triển từ các trải nghiệm thời thơ ấu cho tới việc thiếu sự gia cường tích cực trong môi trường hiện tại của con người. Cách tiếp cận **vô vọng học được (learned helplessness)** kết hợp thuyết học tập với thuyết nhận thức bằng cách lý luận rằng, trầm cảm xuất hiện khi con người cảm thấy mình không kiểm soát được môi trường. Cuối cùng, có một số chứng cứ cho rằng sự mất cân bằng sinh hóa ở các chất dẫn truyền thần kinh hoặc ở trong máu là nguyên nhân dẫn đến trầm cảm.
8. **Rối loạn lưỡng cực (bipolar disorders)** xuất hiện khi một người luôn luôn thay đổi tâm tính giữa hai trạng thái trầm cảm và **diên cuồng (mania)**. Có chứng cứ đã phát hiện ra rằng rối loạn này được thừa kế.
9. Trầm cảm đóng một vai trò to lớn trong hầu hết 80% nỗ lực tự tử. Tự tử có mục đích là kết thúc cuộc đời hoặc lôi kéo người khác bằng cách làm cho họ cảm thấy có tội. Nhân tố dự đoán tốt nhất là lời đe dọa tự tử và các nỗ lực tự tử trước đó.

10. Các rối loạn tình dục được chia thành hai loại hạng chung. **Paraphilias** được mô tả là sự hấp dẫn đối với đối tượng hoặc hành động khác thường, làm cản trở khả năng đối với các hoạt động tình dục âu yếm và tác động lẫn nhau. **Ác dâm (sadism)** và **thống dâm (masochism)** là hiện tượng tình dục khác thường (paraphilas) liên quan tới việc làm đau hoặc trải nghiệm sự đau đớn để đạt thỏa mãn tình dục. **Tình dục khác thường (sexual dysfunctions)**, (một loại hạng quan trọng khác) là các rối loạn tình dục phổ biến nhất. Chúng liên quan tới các ức chế về ham muốn tình dục hoặc suy yếu tâm lý ảnh hưởng tới chu trình tình dục bình thường. Nhóm này bao gồm chứng **bất lực (impotence)** và **xuất tinh sớm (premature ejaculation)** ở nam giới và chứng **dyspareunia** (bị đau trong khi quan hệ tình dục), và **co thắt âm đạo (vaginismus)** ở nữ giới.
11. **Rối loạn tâm thần (psychoses)** là các rối loạn mà ở đó con người không liên hệ được với thực tế và gặp khó khăn trong việc thực hiện chức năng trong môi trường của họ. **Tâm thần phân liệt (schizophrenia)** là rối loạn tâm thần phổ biến nhất. Có nhiều dạng tâm thần phân liệt; các triệu chứng bao gồm xáo trộn trong suy nghĩ, nhận thức vô tổ chức, xáo trộn trong giao tiếp, các cảm xúc không thích hợp, và các hoạt động vận động không bình thường. Các thuyết về tâm thần phân liệt tập trung vào các vấn đề sinh học, xáo trộn trong học tập và nhận thức và các xung đột trong gia đình.
12. **Rối loạn nhân cách (personality disorders)** liên quan tới cách thức giao tiếp với môi trường cứng nhắc và kém thích nghi. Người bị rối loạn này có thể thực hiện được các chức năng, nhưng thường gặp vấn đề về việc hình thành các mối quan hệ gần gũi với người khác. **Nhân cách chống xã hội (antisocial personality)** được mô tả là việc thực hiện các hành động tội ác hoặc gây đau đớn mà không hề thấy hối tiếc hoặc thấy có tội.
13. Có hai loại hạng **rối loạn sử dụng chất (substance use disorders)**. Loại thứ nhất là **lạm dụng chất (substance abuse)**, bao gồm việc sử dụng có tính chất bệnh lý học một loại ma túy hay nhiều ma túy và làm giảm việc thực hiện chức năng trong thời gian ít nhất là một tháng. Loại thứ hai là **phụ thuộc vào chất (substance dependence)** (nghiện), bao gồm tình trạng chịu chất hoặc sự cai nghiện – đây là hai phản ứng khác nhau của cơ thể đối với ma túy. Chứng nghiện chất cồn (alcoholism) là chứng nghiện phổ biến nhất trong xã hội chúng ta.
14. Nghiện ma túy có thể bao gồm sự phụ thuộc về tâm lý hoặc/và về thể chất. Sự phụ thuộc về thể chất nghĩa là cơ thể phát triển nhu cầu về chất ma túy đó. Sự phụ thuộc về tâm lý nghĩa là con người cảm thấy phải sử dụng ma túy đó. Các triệu chứng tâm lý của sự cai nghiện thường cũng khó đối phó như đối phó với các triệu chứng thể chất của sự cai nghiện. Nghiện ma túy có nhiều ảnh hưởng tiêu cực về các mặt thể chất, xã hội, và tâm lý. Nghiện ma túy trở nên phổ biến trong xã hội ngày nay và nó không ngoại trừ bất kỳ cá nhân nào, thuộc bất kỳ tầng lớp, chủng tộc, hoặc giới tính nào.

LIỆU PHÁP

W. Chris bước vào văn phòng của bác sĩ Thigpen với một nỗi sợ hãi và mất tự tin. Theo những lời truyền miệng ở đất nước cô thì các nhà tâm thần học là bác sĩ của người điên; họ thường nhốt người điên vào trong phòng tối và để mặc cho họ la hét cho tới khi kiệt sức. Liệu điều đó có xảy ra với cô hay không? Bác sĩ Thigpen cảm nhận thấy sự khó chịu của Chris và ông đã chào cô bằng một nụ cười. "Thưa cô White, tôi làm việc hơi khác so với các bác sĩ khác. Tôi không khám cơ thể các bệnh nhân, mà tôi chỉ nói chuyện với họ, và họ cũng nói chuyện với tôi. Họ nói cho tôi nghe những điều về bản thân họ: điều gì khiến họ lo lắng, họ nghĩ gì, họ cảm nhận thấy gì" (Sizemore & Pitillo, 1977, tr. 288).

Trong vài buổi nói chuyện đầu tiên, Chris nói về những trực trặc của cô với chồng và tình cảm của cô với con cái và với cha mẹ cô. Cô tự khắc họa mình là một phụ nữ nhút nhát, ít tự tin và ít quan tâm tới diện mạo của mình. Đôi khi cô do dự nói về một chủ đề nào đó hoặc từ chối nói. Vào những lúc khó khăn như vậy, bác sĩ Thigpen tiến hành thôi miên và hỏi cô các câu hỏi, thường là về thời thơ ấu của cô.

Trong các lần làm liệu pháp, Chris nhớ lại khi hai người em gái sinh đôi ra đời. Cô thích thú khi có đến những hai người em gái mới chứ không phải một. Nhưng sự thích thú của cô bắt đầu nhạt dần khi người thân của cô tập trung mọi sự quan tâm vào cặp song sinh, chẳng còn ai thèm để ý tới cô bé Chris 6 tuổi nữa.

Một hôm Chris tìm ra cơ hội trả thù khi chỉ có cô cùng hai người em gái sinh đôi ở nhà. Cô tiến lại gần chiếc giường nhỏ và nhìn hăm hăm vào hai người em đang ngủ. Cô nhắm chặt mắt lại, và khi mở mắt ra cô nhìn thấy một cô bé gầy gò đang đứng bên chiếc giường. Cô bé này chọc ngón tay của cô ta vào mắt hai người em, túm lấy chân hai cô em, và cắn vào ngón chân hai cô bé. Mẹ Chris nghe tiếng kêu của hai cô bé sinh đôi liền chạy vội vào và nhìn thấy Chris đang "khủng bố" hai cô bé. Mẹ Chris vội lôi hai người em ra. Chris nhìn xung quanh, nhưng cô bé gầy gò, người đã đối xử tệ với hai người em của Chris đã biến đâu mất. Bà Costner vừa la mắng Chris vừa vặn mạnh cánh tay. Chris rất ngạc nhiên; không phải cô là người đã đánh hai người em sinh đôi. Mà có một cô bé khác đã làm chuyện đó.

Đó là một trong số hàng loạt các vụ việc kỳ dị luôn quấy rầy Chris trong gần như hết cuộc đời cô. Khi các sự kiện stress xuất hiện, Chris bị đau đầu kinh khủng; rồi sau đó một “Chris khác” xuất hiện. Chris này thường không biết được Chris kia hành xử như thế nào.

Thời thơ ấu của Chris thật kinh khủng; cô chẳng bao giờ biết được nhân cách nào là nhân cách thống trị. Thường thì “Chris hư đốn” xuất hiện để thực hiện một số hành động tinh quái và sau đó nhanh chóng rút lui, để lại cô bé bị tàn nhạn hứng chịu những lời quở trách và tìm cách biện hộ cho những hành vi mà cô không hề hay biết.

Khi Chris 19 tuổi, cô xây dựng gia đình với Ralph White. Chẳng được bao lâu, cô bắt đầu cãi nhau với chồng về việc anh không giữ được việc làm ổn định. Sau đó những cơn đau đầu lại kéo đến. Những cơn đau đầu là dấu hiệu cho thấy một nhân cách mới chuẩn bị xuất hiện; nhân cách này ghét cay ghét đắng Ralph và luôn nguyên rủa anh ta. Sự lẩn lộn của Chris gia tăng và gia đình cô quyết định đưa cô đi gặp một nhà tâm thần học, từ đó cô bắt đầu có các phiên liệu pháp với bác sĩ Thigpen.

Một hôm, Chris đột ngột ngắt ngang phiên liệu pháp để hỏi: “Thưa bác sĩ, có phải việc nghe thấy các giọng nói tức là bị điên?” Bác sĩ Thigpen yêu cầu Chris giải thích rõ hơn về các giọng nói đó. Chris nói rằng, cô luôn nghe thấy một giọng nói lạ vọng ra từ bên trong đầu cô. Mấy phiên liệu pháp sau đó được dành để nói chuyện về giọng nói đó. Bác sĩ Thigpen tỏ ra thích thú, và sự thích thú của ông được tăng lên nhanh chóng trong vài tháng sau đấy, khi Chris bộc lộ một vấn đề nữa.

Một hôm, phiên liệu pháp bắt đầu bằng việc để cho Chris thảo luận về các tình cảm của cô. Đột nhiên, mặt cô căng ra và cô bắt đầu than khóc. Bác sĩ Thigpen định an ủi Chris khi cô ngẩng đầu lên. Chris nhổm người dậy trên ghế, hai mắt sáng long lanh; có một tia sáng lạ thường của cuộc sống ở trong người phụ nữ ủ rũ đó. “Thưa bác sĩ”, cô tỏ ra vui vẻ và tỏ vẻ khêu gợi trên chiếc ghế. “Hút một điếu thuốc đã bác sĩ”, cô yêu cầu và néo mắt tình tứ với bác sĩ Thigpen. Vì bác sĩ này không giấu nổi sự ngạc nhiên và hỏi: “Cô là ai?” Vừa đưa tay kéo chiếc váy lên cao bên trên đùi, cô vừa trả lời: “Em là Chris Costner. Chris White là của cô ta” - Chris nói, và đưa tay chỉ lên trời.

Sau khi nói chuyện với cô Chris Costner mới này, thì bác sĩ Thigpen bị thuyết phục rằng, Chris không giả mạo; cô thực sự có hai nhân cách. Một nhân cách là Chris White biết vâng lời nhưng bất hạnh. Nhân cách kia là Chris Costner quyến rũ, thích tán tỉnh, thích những bộ quần áo đắt tiền, và thực sự tin rằng: “Tôi không lấy anh chàng ngớ ngẩn đó, cô ta lấy daddy chứ”. Bác sĩ Thigpen nhanh chóng phát hiện ra rằng, ông có thể làm cho Chris thay đổi các nhân cách, chỉ đơn giản bằng cách gọi tên Chris White hoặc Chris Costner. Ông đã chẩn đoán Chris bị một chứng rối loạn hiếm gặp gọi là nhân cách phân ly.

Bác sĩ Thigpen tiếp tục hỏi Chris về thời ấu thơ của cô để xác định xem các nhân cách đó phát triển như thế nào. Ông làm cho Chris White nhận ra Chris Costner, và ông thường đóng vai trò làm người hòa giải giữa hai nhân cách đó. Thậm chí đôi khi ông còn để cho hai nhân cách viết thư cho nhau. Bác sĩ Thigpen cơ cấu các phiên liệu pháp để cho hành vi tốt của mỗi nhân cách đều được tưởng thưởng.

Tuy nhiên, ngay khi có vẻ như hai nhân cách đó có thể thống nhất được, thì Chris lại bắt đầu thấy đau đầu và lim đi. Cô ta đã bước vào một giai đoạn khó khăn khác của cuộc đời. Cuộc hôn nhân của cô bị đổ vỡ. Sự lo lắng của bác sĩ Thigpen gia tăng, khi một nhân cách khác xuất hiện; nhân cách này là Jane, xuất hiện như một phụ nữ trẻ có văn hóa và tự

khẳng định mình. Jane không nồng nỗi như Chris Costner, cũng không yếu đuối như Chris White. Jane là một nhân viên kế toán, quản lý tiền bạc. Tuy nhiên, đôi khi các kế hoạch chi tiết của Jane cũng bị đổ vỡ khi Chris Costner “xuất hiện” để tàn phá.

Bác sĩ Thigpen tiếp tục theo dõi Chris để xác định xem làm thế nào mà Jane hòa nhập được. Người ta tiến hành nhiều trắc nghiệm với Chris. Một trắc nghiệm điện não đồ (EEG) cho thấy Jane là nhân cách được thư giãn nhiều nhất và Chris Costner thì thể hiện các dấu hiệu của một nhân cách tâm thần (xem Chương 14).

Sau 14 tháng điều trị, tình trạng của Chris được cải thiện một cách đáng kể. Cô xây dựng gia đình với Don Sizemore. Cả Chris White và Chris Costner đều trở nên mờ nhạt, duy chỉ có Jane còn tồn tại. Bác sĩ Thigpen và cộng sự của ông – Hervey Cleckley - đã viết một cuốn sách với tựa đề *Ba bộ mặt của nàng Eva* (*The Three Faces of Eve*). Trong cuốn sách này họ đề cập tới các nhân cách của Chris với những cái tên Eve White, Eve Black, và Jane.

Nhưng dường như Chris không thể có được một cuộc sống bình thường, cô phải chịu thất bại; các nhân cách khác bắt đầu xuất hiện. Thực tế, trong vài năm tiếp theo có tới 12 nhân cách mới “xuất hiện”.

Don thuyết phục Chris nên đi gặp một bác sĩ tâm thần học khác. Vì bác sĩ này cho rằng, Chris tự bộc lộ với bạn bè cô và giải thích những gì cô đã trải qua. Chris bắt đầu viết cuốn sách với tựa đề *Tôi là Eva* (*I'm Eve*) để đã kể về cuộc đời của mình trong cuốn sách này. Chris lấy lại được sự tự tin và cho thấy có rất nhiều tiến bộ. Cuối cuốn sách, Chris viết: “Tôi đã kiểm soát được cuộc đời tôi, tôi cảm thấy thoải mái với thế giới của tôi” (Sizemore & Pittillo, 1977). Trong một lần trả lời phỏng vấn giới báo chí, Chris cho biết: “Bạn làm sao mà biết được thật thú vị biết bao khi đi ngủ vào buổi đêm và biết được rằng, chính bạn là người sẽ thức giấc vào ngày hôm sau” (New York Post, 15/9/1975, tr. 4).

I. LIỆU PHÁP: LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU (THERAPY: ITS HISTORY AND SCOPE)

Rõ ràng là, lúc còn trẻ Chris cần sự giúp đỡ và hướng dẫn đặc biệt để điều chỉnh với môi trường xung quanh. Ngay cả khi còn là một đứa trẻ, cô không được hạnh phúc và luôn hoang mang với chính những hành động của mình. Cô không thể thay đổi được hành vi và cô không biết làm thế nào để cho những người xung quanh có thiện cảm với cô. Cô cũng không thể ngăn chặn được “Chris” khác xuất hiện và gây rắc rối cho chính cô và những người khác. Cần phải có một liệu pháp cho Chris để giúp cô điều chỉnh với môi trường xung quanh và có được sự giao tiếp bình thường đối với những người khác.

Có hai sự phân loại rộng về liệu pháp chữa trị các xáo trộn tâm lý. Một là liệu pháp tâm lý, sử dụng các kỹ thuật tâm lý (do một người được đào tạo kỹ càng thực hiện) để giúp bệnh nhân thay đổi được những hành vi không mong muốn và giúp họ điều chỉnh với môi trường. Tóm lại, đó là cách dùng ngôn ngữ để thực hiện những thay đổi tích cực trong cuộc sống của một người. Bác sĩ Thigpen đã sử dụng liệu pháp tâm lý để điều trị cho Chris; ông nói chuyện với Chris về các vấn đề mà cô đang gặp phải, cố gắng giải thích cho cô biết rằng tại sao các nhân cách khác nhau của cô lại xuất hiện, và bàn về các phương pháp mà Chris có thể sử dụng để kiểm soát hành vi của mình. Một dạng liệu pháp thứ hai là **liệu pháp sinh y học (biomedical therapy)**. Liệu pháp này có thể được dùng cùng với liệu pháp

tâm lý. Liệu pháp này sử dụng thuốc, phẫu thuật, hoặc điện giật để kích thích sự thay đổi của hành vi.

Như chúng ta sẽ thấy, khái niệm liệu pháp đề cập tới nhiều kỹ thuật và các tiến trình khác nhau nhằm giải quyết xáo trộn tâm lý. Thực tế, một nhà nghiên cứu (Corsini, 1981) đã nhận diện được gần 250 kỹ thuật tiến hành liệu pháp. Tuy nhiên, tất cả các kỹ thuật đó đều có ba mục tiêu cơ bản (Millon, 1969). Mục tiêu đầu tiên của nhà liệu pháp là, các kỹ thuật của họ không gây ảnh hưởng xấu hoặc làm gia tăng thêm các vấn đề mà bệnh nhân đang mắc phải. Mục tiêu thứ hai là làm giảm sự khó chịu cho bệnh nhân. Và mục tiêu thứ ba là, nhà liệu pháp phải tìm cách làm cho bệnh nhân có được sức khỏe tốt hơn và có khả năng điều chỉnh với môi trường tốt hơn. Mục tiêu cuối cùng này có thể đặt ra thách thức lý thú cho nhà liệu pháp. Như chúng ta đã thấy trong Chương 13, thật khó để có thể định nghĩa được rõ ràng cụm từ “được điều chỉnh tốt”. Vì vậy, trong nhiều tình huống, nhà liệu pháp và bệnh nhân phải phối hợp với nhau để xác định các kết quả cụ thể mà họ mong muốn có được từ liệu pháp đó.

Để hiểu rõ được liệu pháp ngày nay đang sử dụng, thì tốt nhất là chúng ta hãy xem xét từ khi nó mới ra đời. Phương pháp điều trị các rối loạn tâm lý không phải là một phát minh hiện đại; trong lịch sử thì con người cũng đã bị ngạc nhiên, hoảng loạn, và thường sợ các hành vi khác thường hoặc lạ lẫm của người khác. Phương pháp áp dụng để điều trị các hành vi rối loạn chủ yếu dựa trên các “thuyết” mà người ta lấy làm căn cứ để đưa ra nguyên nhân của rối loạn. Như đã chỉ ra trong Chương 14, quan điểm cổ đại về các rối loạn tâm lý cho rằng, rối loạn như vậy là do ma quỷ nhập vào người gây ra. Người ta buộc phải dụ dỗ ma quỷ đó ra khỏi con người và tiêu diệt chúng. Những người “ma nhập” bị đánh, bị đốt bằng thanh sắt nung nóng, bị bỏ đói, hoặc bị đục lỗ trên hộp sọ (một tiến trình gọi là *khoan sọ - trephining*) để cho ma quỷ có lối thoát ra. Năm 1500 TCN, người Ai Cập cổ đại đã sử dụng “thuốc thánh”, gồm máu thần lăn, phân cá sấu, và mõ ruồi để chống lại ma quỷ. Mặc dù Hippocrates và các môn đệ (khoảng thế kỷ thứ 5 TCN) đã hối thúc một phương pháp chữa trị mang tính nhân văn hơn, nhưng niềm tin vào ma quỷ vẫn còn đeo đuổi sang cả thời Trung Cổ. Trong nhiều xã hội lúc bấy giờ, người ta xây các nơi “lánh nạn” lớn để ngăn người bị ma nhập không cho họ giao tiếp và làm ô uế người khác. Các nơi lánh nạn này thực chất là các nhà tù đơ đáy, ở đó những người bị bệnh tâm thần thường bị ngược đãi.

Một trong những thay đổi to lớn và sớm nhất trong phương pháp điều trị cho người bị rối loạn tâm lý, xuất hiện và cuối thế kỷ 18 và đầu thế kỷ 19. Những thay đổi này nhằm cải tổ các nơi lánh nạn cho người bị tâm thần. Philippe Pinel ở Pháp và Dorothea Dix ở Mỹ đã vận động cải thiện cách điều trị cho người tâm thần bị nhốt trong các cơ sở như vậy. Họ lên tiếng chỉ trích điều kiện sống phi nhân bản của những cơ sở đó và đấu tranh để xóa bỏ đi sự hành hạ, tra tấn các bệnh nhân. Thông qua nỗ lực của họ cùng với nỗ lực của những người cùng làm như họ, thì một số thay đổi đã được thực hiện nhưng vẫn còn chậm chạp. Trong một số cơ sở, bệnh nhân được ở trong các căn phòng sáng sủa, có đủ ánh sáng mặt trời; họ được phép tự do hơn, được tập thể dục; chế độ ăn cũng được cải thiện; và họ được đối xử tử tế hơn. Kết quả của tiến bộ này là, có nhiều bệnh nhân đã phục hồi nhanh chóng và có khả năng hòa nhập được với cộng đồng.

Trong khi có những thay đổi quan trọng trong việc cải thiện điều kiện sống cho bệnh nhân trong các cơ sở tâm thần, thì lại có rất ít tiến bộ trong các kỹ thuật điều trị cho tới tận cuối thế kỷ 19. Khi đó một bác sĩ trẻ người Áo tên là Sigmud Freud bắt đầu phát triển

mô hình tâm lý động về nhân cách (xem Chương 13). Freud cho rằng, có nhiều vấn đề tâm lý là kết quả của tình cảm và cảm xúc đã bị kìm nép từ thời thơ ấu. Quan điểm của ông là, việc điều trị các rối loạn tâm lý sẽ đạt được kết quả cao nhất thông qua cách giúp người ta nhận ra và giải quyết được các tình cảm bị kìm nép đó. Liệu pháp tâm lý phân tích của Freud được mô tả là các kỹ thuật điều trị liên quan tới việc một bác sĩ làm việc với một bệnh nhân tại một thời điểm tại văn phòng của vị bác sĩ đó.

Đầu thế kỷ 20 cũng là thời điểm có nhiều tiến bộ trong liệu pháp sinh y học. Sự công nhận ẩn sau nhiều công trình nghiên cứu về các liệu pháp sinh y học cho rằng, các rối loạn thần kinh cũng giống như các bệnh về thể tạng khác, nên chúng phải được điều trị giống như các bệnh về thể tạng. Kể từ khi người ta cho rằng nguyên nhân của bệnh thần kinh nằm ở não, thì sự tập trung các đầu mối sinh học cũng nhầm vào sự hoạt động của não. Năm 1938, Ugo Cerletti thông báo về các tác dụng chữa bệnh của liệu pháp điện giật. Kỹ thuật này liên quan tới việc cho dòng điện tác động vào não của bệnh nhân, khiến người bệnh trải nghiệm các cơn co giật kiểu như động kinh. Công trình này là cơ sở cho **liệu pháp điện giật (electroconvulsive therapy - ECT)**. ECT được sử dụng rộng rãi từ đầu thế kỷ 20 cho tới tận ngày nay. Cùng thời gian trên, Egas Moniz – một bác sĩ tâm thần Bồ Đào Nha – báo cáo về việc sử dụng phương pháp phẫu thuật gọi là **phẫu thuật thùy não trước trán (prefrontal lobotomy)** để điều trị các rối loạn tâm lý.

Chiến tranh thế giới thứ II mở ra một chương tiếp theo về lịch sử của liệu pháp. Một con số đáng báo động về số thanh niên có giấy báo hoãn nhập ngũ chỉ vì các lý do tâm lý; hơn nữa, nhiều binh lính bị các rối loạn stress của chiến trường (Sheras & Worchel, 1979). Hai thực tế đó đã dẫn tới sự thừa nhận rằng, các khó khăn về tâm lý còn phổ biến hơn những gì người ta nghĩ trước đây. Thật không may, không có đủ các bác sĩ có khả năng điều trị các rối loạn tâm lý. Sự thiếu hụt đó đã dẫn đến một cuộc sát hạch lại về lĩnh vực tâm lý học lâm sàng và tập trung các nguồn lực để đào tạo nhiều bác sĩ hơn nữa. Liệu pháp nhóm cũng được phát triển, ở đó nhiều kỹ thuật liệu pháp cá nhân được điều chỉnh để sử dụng với các nhóm người cùng bị mắc các rối loạn giống nhau. Làm như vậy không những có được một cơ sở lý thuyết vững chắc mà nó còn cho phép sử dụng được nhiều nguồn bác sĩ và tiết kiệm chi phí hơn.

Chiến tranh thế giới thứ II cũng là thời gian có nhiều tiến bộ quan trọng trong liệu pháp sinh học. Khi chữa trị cho bệnh nhân bị cao huyết áp, các bác sĩ tình cờ phát hiện ra hai loại thuốc có tác dụng làm dịu cho những người bị rối loạn tâm lý. Hai loại thuốc đó thường được gọi là **thuốc an thần (tranquilizers)**; sự phát hiện này đã dẫn tới việc sử dụng rộng rãi thuốc để điều trị cả các xáo trộn tâm lý bình thường lẫn những xáo trộn tâm lý nghiêm trọng. Thực tế, **liệu pháp dùng thuốc (drug therapy)** ngày nay vẫn quá phổ biến đến nỗi nhiều bác sĩ phải lên tiếng cảnh báo rằng, việc sử dụng thuốc thực sự đã bị lạm dụng.

Từ 25 năm trước đây và tiếp tục cho tới ngày nay, một trang mới và thú vị về lịch sử liệu pháp vẫn đang được viết. Chính sách **phi nhập viện (deinstitutionalization)** được nhiều bác sĩ chữa bệnh tâm thần áp dụng (Shadish, 1984). Chính sách này liên quan tới việc điều trị bệnh nhân tại môi trường địa phương chứ không phải là mang họ tới các cơ sở chữa bệnh lớn, biệt lập của nhà nước. Việc điều trị cho những người thậm chí bị rối loạn nghiêm trọng hơn trong các điều kiện ở địa phương cũng mang tính khả thi vì đã có một số tiến bộ. Trước hết là, những tiến bộ to lớn trong liệu pháp dùng thuốc cho phép bác sĩ giúp

bệnh nhân bị nhiều xáo trộn khác nhau có được mối quan hệ chức năng với môi trường của họ. Những người trước đây đáng lẽ phải nhập viện thì bây giờ có thể ở tại địa phương và nhận liệu pháp tâm lý ở đó. Tiến bộ quan trọng thứ hai là việc quốc hội Mỹ thông qua điều luật về các **Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Cộng đồng** (**Community Mental Health Centers**) vào năm 1963. Việc thông qua này dẫn tới sự ra đời của 600 trung tâm sức khỏe tâm thần cộng đồng. Các trung tâm này được thành lập với mục đích cung cấp dịch vụ cấp cứu và các dịch vụ cho các bệnh nhân ngoại trú. Những người làm việc trong các trung tâm này giúp đỡ mọi người giải quyết các khủng hoảng và stress trước khi chúng phát triển thành rối loạn nghiêm trọng và khó chữa trị. Nhân tố thứ ba ủng hộ cho việc điều trị tại cộng đồng là về kinh tế, bởi vì chi phí cho bệnh nhân nhập viện khá cao, khiến nhiều người phải choáng. Nhân tố cuối cùng là, người ta nhận thức rằng, trong nhiều trường hợp, liệu pháp hiệu quả nhất lại liên quan tới gia đình và các nhóm hỗ trợ khác. Việc di chuyển một người khỏi môi trường mà ở đó họ phải học cách thực hiện chức năng sẽ ra gây ra những xáo trộn và bỏ qua yếu tố quan trọng trong tiến trình điều chỉnh (Kiesler và cộng sự, 1983).

Việc tập trung vào chính sách phi nhập viện đã được thực hiện song hành cùng với sự tập trung vào biện pháp *phòng ngừa* (*prevention*). Như chúng ta sẽ thấy trong phần thảo luận về tâm lý học cộng đồng, các nỗ lực được tiến hành để nhận diện người bị coi là “có nguy cơ” phát triển các xáo trộn tâm lý, và sau đó sẽ làm cho môi trường của họ ít gây stress hơn. Mục đích này nhằm khuyến khích điều chỉnh nhiều hơn là điều trị các vấn đề sau khi chúng này sinh. Như chúng ta sẽ thấy trong phần sau của chương này, phong trào tâm lý học cộng đồng có ảnh hưởng to lớn tới việc điều trị các rối loạn tâm lý, và đây cũng là một trong số những tranh cãi chủ yếu.

Gần đây có xu hướng cũng trở thành tâm điểm của tranh cãi, đó là sự phổ biến của các cuốn sách tự học chữa bệnh cho mình. Trong nhiều năm, báo chí đã đăng tải các mục như *Ann thân mến!* hoặc *Hồi chuyện bác sĩ Ruth*, ở đó người ta nhận được những lời khuyên về các rắc rối mà con người gặp phải, từ chuyện mụn nhọt cho tới vấn đề trầm cảm. Hầu hết chúng ta đều đọc các mục đó để tham khảo các lời khuyên và tìm hiểu về vấn đề được đề cập. Tuy nhiên, rắc rối là có một số độc giả lại sử dụng các mục này để “chẩn đoán” về các vấn đề mà họ đang gặp phải và làm theo lời khuyên quá đơn giản ở các mục đó để “điều trị” cho chính mình. Tiếng chuông cảnh báo về vấn đề này ngày càng mạnh mẽ hơn, khi có hàng chục cuốn sách xuất hiện, đứng tên các tác giả là các nhà tâm lý học và các nhà tâm thần học nổi tiếng. Các cuốn sách này nói về cách điều trị chứng nhút nhát, đái dầm, trầm cảm, rối loạn tình dục (dysfunction), chứng quên, và nhiều vấn đề khác. Tại một quầy sách ở sân bay, tôi đã đếm được 21 cuốn sách tự học chữa bệnh. Mặc dù những cuốn sách này cho độc giả biết được một số chứng rối loạn nhất định và làm cho họ hiểu được rằng các rối loạn đó có thể chữa trị được, nhưng nhiều mối lo ngại được đặt ra về những cuốn sách dạng này (Rosen, 1987). Một là, như chúng ta đã biết ở Chương 14, việc chẩn đoán và/hoặc xác định chính xác các vấn đề về hành vi và tâm lý đòi hỏi phải được các bác sĩ được đào tạo kỹ càng thăm khám một cách cẩn trọng. Độc giả của những cuốn sách tự học chữa bệnh này có thể bị lầm lẫn trong việc xác định các vấn đề mà họ mắc phải. Hai là, các kỹ thuật có thể được áp dụng bởi nhà liệu pháp nhiều kinh nghiệm, thì lại không thể luôn luôn thành công với người tự điều trị. Ba là, các nỗ lực tự điều trị có thể làm cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn. Mỗi quan ngại lớn nhất là, không có sự chuẩn bị để giám sát những người sử dụng các kỹ thuật này để xem họ sử dụng chúng có đúng không và/hoặc xem các kỹ thuật đó có giúp gì được cho họ hay chỉ làm họ bị đau đớn hơn. Vì vậy, cũng giống như khi người ta khuyên bạn là

hãy điều trị chứng đau dạ dày một cách cẩn thận, đừng có vội vàng chạy ra nhà thuốc mua một loại thuốc mới quảng cáo về uống, thì việc tham khảo các lời khuyên trong các cuốn sách tự chữa bệnh cũng phải hết sức cẩn thận.

II. CÁC DẠNG NHÀ LIỆU PHÁP (THE THERAPISTS)

Khi Chris và những người khác nhận thấy cần phải có bác sĩ giúp cô điều chỉnh với môi trường, thì quyết định tiếp theo của họ là phải xác định xem ai là người có thể giúp làm điều đó. Có một số bác sĩ có thể tư vấn về một loại rối loạn tâm lý.

Bác sĩ tâm thần học (psychiatrist) là một bác sĩ y khoa, có bằng đại học y và đã tham gia một chương trình thực tế (thường là 3 năm) về các rối loạn cảm xúc. Các bác sĩ tâm thần học có thể chuyên môn hóa về bất kỳ kỹ thuật liệu pháp tâm lý nào, và ngày nay họ là những nhà liệu pháp duy nhất có thể kê đơn ma túy và tiến hành phẫu thuật tâm lý. Bác sĩ Thigpen - nhà liệu pháp đầu tiên của Chris - là một bác sĩ tâm thần học.

Nhà phân tích tâm lý hay phân tâm học (psychoanalyst) thường là một bác sĩ tâm thần học được đào tạo về các kỹ thuật tâm lý phân tích. Các nhà phân tích tâm lý phải tự trải qua các phân tích tâm lý, đó là một phần của khóa đào tạo phân tích tâm lý, gồm khoảng 200 đến 2000 phiên. Chúng ta sẽ thấy rằng, liệu pháp phân tích tâm lý tốn rất nhiều thời gian và liên quan tới một số kỹ thuật chuyên môn sâu.

Nhà tâm lý học lâm sàng (clinical psychologist) là người đã có bằng tiến sĩ triết học (Ph.D.) hoặc bằng tiến sĩ tâm lý học (Psy.D.) về tâm lý học lâm sàng. Chương trình học lấy bằng này thường mất từ 3 – 6 năm sau khi đã tốt nghiệp đại học. Nhà tâm lý học lâm sàng được đào tạo sâu về các kỹ thuật liệu pháp, về các phương pháp trắc nghiệm, và về việc diễn dịch các trắc nghiệm tâm lý. Hầu hết các nhà tâm lý học cũng được huấn luyện về cách tiến hành nghiên cứu. Hầu hết các nhà tâm lý học lâm sàng đều thực tập tại bệnh viện một năm, trong thời gian đó họ tiếp xúc với nhiều bệnh nhân dưới sự giám sát chặt chẽ của các nhà tâm lý học lâm sàng và các bác sĩ tâm thần học khác. Ngoài việc huấn luyện, các nhà tâm lý học lâm sàng muốn tham gia hành nghề riêng còn phải trải qua kỳ thi lấy chứng chỉ hành nghề ở hầu hết các bang của Mỹ. Kỳ thi này bao gồm một bài thi viết và trong một số trường hợp phải trải qua thi vấn đáp (*American Psychologist*, 1987). Các tiêu chuẩn để được cấp bằng do các bang qui định. Các nhà tâm lý học lâm sàng không được kê đơn thuốc, mặc dù hiện nay người ta còn đang bàn thảo về việc cho phép họ có thể kê đơn thuốc (Buie, 1987). Bác sĩ Thigpen đã tham khảo một số nhà tâm lý học lâm sàng và nhờ họ quản lý các trắc nghiệm tâm lý cho Chris nhằm xác định được chính xác chứng rối loạn của cô.

Một câu hỏi phổ biến mà sinh viên thường hỏi là: "Sự khác biệt giữa một bác sĩ tâm thần học với một nhà tâm lý học là gì?" Như chúng ta có thể thấy, câu trả lời trực tiếp nhất liên quan đến bản chất của việc huấn luyện. Gần đây, Steven Kingsbury (1987), người vừa được đào tạo để trở thành một nhà tâm lý học kiêm bác sĩ tâm thần học, đã sử dụng trải nghiệm của bản thân ông để nói tỷ mỉ về các khác biệt đó. Các bác sĩ tâm thần học được huấn luyện để sử dụng cách tiếp cận mô hình y học (xem Chương 14), tập trung vào chẩn đoán và các thủ tục điều trị cụ thể. Việc huấn luyện tại các trường y khoa khá chính thống, tập trung chủ yếu vào việc "thực hành". Mặt khác, các nhà tâm lý học lâm sàng

thường được đào tạo theo nhiều mô hình khác nhau để hiểu rõ được các rối loạn, và mô hình y khoa thường bị xem nhẹ. Người ta ít chú trọng vào chẩn đoán mà tập trung nhiều vào nghiên cứu và các thủ tục nghiên cứu: "May thay, các chẩn đoán được xem là phần quan trọng hữu ích đầu tiên của bức tranh – một cách để nhóm các phát hiện của nghiên cứu vào một nỗ lực đầu tiên để hướng dẫn sự hiểu biết (Kingsbury, 1987, tr. 154)". Mỗi quan hệ giữa giáo sư và sinh viên trong trường cao học thường ít chính thống và cứng nhắc hơn so với trường y khoa. Nghiên cứu sinh cao học tâm lý sẽ được gặp ít ca hơn sinh viên học y khoa, nhưng sự giám sát trong từng trường hợp lại sâu hơn so với các sinh viên y khoa. Rõ ràng là có nhiều sự tương đồng giữa nhà tâm lý học với bác sĩ tâm thần học và sự huấn luyện trong mỗi lĩnh vực cũng khác nhau đáng kể. Điểm thú vị trong tuyên bố của Kingsbury là bản chất của việc huấn luyện có thể ảnh hưởng đến cách tiếp cận để làm việc với các rối loạn tâm lý.

Nhà tâm lý học tư vấn (counseling psychologist) thường có bằng tiến sĩ. Hầu hết các nhà tâm lý học tư vấn đều trải qua một năm thực tập nội trú. Trong thời gian đó họ làm việc với bệnh nhân dưới sự hướng dẫn của một nhà tư vấn thực hành như trong trường hợp với các nhà tâm lý học lâm sàng. Hầu hết các bang của Mỹ đều có thủ tục cấp bằng hành nghề cho các nhà tư vấn tâm lý. Nhìn chung, các nhà tâm lý học tư vấn được đào tạo để giải quyết các vấn đề về điều chỉnh chứ không phải để giải quyết các xáo trộn tâm lý. Ví dụ, nhà tâm lý học tư vấn có thể làm việc trong các trường phổ thông, trường đại học, hoặc trong cơ quan nhà máy. Mục đích của tư vấn là giúp người ta điều chỉnh với một tình huống chứ không phải "điều trị" một rối loạn cụ thể (Osipow, 1987).

Người làm công tác xã hội về lĩnh vực tâm thần (psychiatric social worker) thì có bằng thạc sĩ về công việc xã hội và thường phục vụ nội trú. Những người làm công tác xã hội được huấn luyện đặc biệt về kỹ năng phỏng vấn, và họ có thể thăm viếng bệnh nhân tại nhà để thu thập thông tin, phỏng vấn những người thân thuộc, và đưa ra đánh giá của mình. Những người làm công tác xã hội thường được các quan tòa mời đến để đưa ra báo cáo về môi trường gia đình của người phạm tội.

Y tá về tâm thần (psychiatric nurse) là một y tá có đăng ký hành nghề, đã được huấn luyện đặc biệt về cách giải quyết các rối loạn tâm lý. Y tá về tâm thần được các cơ sở chữa bệnh tuyển dụng. Ở đó họ chịu trách nhiệm về nhiều hoạt động khác nhau, bao gồm cả việc chăm sóc bệnh nhân và tiến hành quan sát cẩn thận hành vi của bệnh nhân.

Trên đây là những chuyên gia quản lý liệu pháp cho hơn 6 triệu người Mỹ mỗi năm - những người cần tới sự trợ giúp của các chuyên gia. Tuy nhiên, có một nhóm lớn hơn được gọi tới để làm việc với những người bị xáo trộn về cảm xúc. Những người này bao gồm: sĩ quan cảnh sát được gọi tới để "tháo ngòi nổ" cho một cuộc xung đột gia đình hoặc trấn an một nạn nhân bị hoảng loạn trong một vụ phạm tội; các chuyên gia bán chuyên nghiệp này được huấn luyện xử lý các cuộc gọi "khủng hoảng" theo "đường dây nóng"; các mục sư, giáo sĩ, hoặc thầy tu thì tư vấn cho người bị xáo trộn tâm lý trong gia đình. Thậm chí hàng xóm hoặc bạn bè cũng có thể đến chia sẻ với người đang âu lo để họ có thể "nói ra" những vấn đề mà họ đang vướng mắc; những người này có vai trò rất quan trọng trong nỗ lực giải quyết rối loạn tâm lý. Nghiên cứu cho thấy rằng, phần lớn những người có các vấn đề về sức khỏe tâm thần đều không tới gặp chuyên gia sức khỏe tâm thần ngay từ đầu (Gottlieb, 1983). Thay vì đó, trước hết họ tìm đến các thành viên trong gia đình, các thầy thuốc, hàng xóm láng giềng, và giới tảng lữ để được giúp đỡ. Thực tế, Chris đã nhờ vào ông chồng Don

hiểu biết của mình, và người em họ Ellen để giúp cô đương đầu với một số khung hoảng trầm trọng nhất.

Tới đây, chúng ta đã đưa ra một lịch sử khái quát về liệu pháp và xem xét vai trò của các chuyên gia thực hiện liệu pháp. Nay giờ ta có thể chuyển sang các dạng liệu pháp cụ thể mà ngày nay vẫn được sử dụng. Như các bạn sẽ thấy, mỗi dạng liệu pháp được dựa vào một thuyết về nguyên nhân của các xáo trộn tâm lý. Ví dụ, liệu pháp lấy con người làm trung tâm có nguồn gốc từ tâm lý học nhân văn (xem Chương 13), trong khi đó phân tích tâm lý được bắt nguồn từ thuyết phân tích tâm lý phân tâm học về nhân cách của Freud. Mặc dù nhiều nhà liệu pháp có các dạng liệu pháp "tủ", nhưng ít người trong số họ chỉ sử dụng đơn thuần một dạng. Thường thì sau khi đã đánh giá cẩn thận bệnh nhân, nhà liệu pháp sẽ chọn liệu pháp mà họ cảm thấy sẽ có hiệu quả nhất với người bệnh đó. Liệu pháp được chọn thường liên quan đến các kỹ thuật được rút ra từ một số dạng liệu pháp. Ta sẽ nghiên cứu chúng ngay bây giờ.

III. LIỆU PHÁP TÂM LÝ (PSYCHOTHERAPY)

Trong trận chiến dài ngày với các vấn đề của mình, Chris đã tới gặp một số nhà tâm lý học và bác sĩ tâm thần học. Các tương tác này được khắc họa bằng các cuộc thảo luận giữa Chris với các nhà liệu pháp. Trong một số trường hợp, các nhà liệu pháp xem xét lại tiểu sử của Chris để xác định đâu là nguyên nhân khiến cô có nhiều nhân cách như vậy. Trong các trường hợp khác, thì mục đích của các lần nói chuyện là để cho Chris hiểu rõ được vấn đề của cô và tạo cho cô cơ hội "giải tỏa" các cảm xúc tích tụ trong mình. Các lần khác được dành để chỉ dẫn cho Chris cách thay đổi hành vi, và cô được thưởng cho những thay đổi tích cực. Tất cả các kỹ thuật đó là ví dụ về **liệu pháp tâm lý (psychotherapy)**. Liệu pháp này liên quan tới sự tương tác giữa một nhà liệu pháp với một bệnh nhân để nhằm thay đổi hành vi của bệnh nhân đó.

Có hai loại liệu pháp tâm lý chủ yếu. Một là *liệu pháp thấu hiểu (insight therapies)*, tập trung vào con người như một tổng thể; mục đích là để giúp con người hiểu rõ được các vấn đề của họ cũng như cuộc sống của mình. Chúng ta gộp cả liệu pháp phân tích tâm lý, liệu pháp nhân văn, và liệu pháp Gestalt vào loại này. Các liệu pháp thấu hiểu làm việc với nhân cách toàn diện, thường đi tìm hiểu tiểu sử của người đó để làm rõ được trạng thái hiện tại của họ. Mặc dù các liệu pháp này giải quyết triệu chứng của người bệnh, nhưng người ta lại xem vấn đề này là dấu hiệu của một rối loạn bao quát hơn. Quan điểm chung cho rằng, khi con người biết được nguyên nhân khiến họ không thoái mái, thì họ sẽ thực hiện các bước cần thiết để phát triển hành vi thích nghi hơn. Vì vậy, ít có nỗ lực để dạy các hành vi hoặc thái độ mới. Một loại liệu pháp chính khác là *liệu pháp cụ thể (specific therapies)*. Các liệu pháp này có liên quan nhiều nhất tới triệu chứng cụ thể. Các liệu pháp nhận thức và hành vi được gộp vào loại liệu pháp tâm lý này. Các liệu pháp này không đi sâu vào nhân cách của người bệnh và cũng không đi tìm kiếm sự thấu hiểu. Thay vì đó, chúng tìm cách thay đổi hành vi hoặc niềm tin có vấn đề cụ thể. Như chúng ta đã lưu ý trước đây, hầu hết các nhà liệu pháp đều không sử dụng chỉ một liệu pháp đơn thuần; vì vậy những người thích dùng các liệu pháp thấu hiểu cũng không loại trừ việc trình bày các vấn đề, và những người thích dùng các liệu pháp cụ thể cũng không loại trừ việc xem xét người bệnh như một tổng thể khi tình huống cần tới kỹ thuật đó. Khi bạn đọc về các liệu

pháp, thì bạn có thể sẽ muốn tham khảo lại Chương 13 để xác định cội nguồn lý thuyết của kỹ thuật này.

1. Phân tích tâm lý: Tập trung vào thấu hiểu (Psychoanalysis: An Emphasis on Insight)

Như đã thảo luận ở Chương 13, Sigmund Freud cho rằng nhân cách của chúng ta được hình thành bởi các sự kiện từ thời thơ ấu. Theo Freud, tất cả trẻ em đều trải qua các giai đoạn phát triển. Một sự kiện gây tổn thương xuất hiện trong bất kỳ giai đoạn nào cũng để lại ảnh hưởng lâu dài lên chúng ta. Nhiều người trong số chúng ta đã chứng kiến các sự kiện, có các suy nghĩ, hoặc trải nghiệm, các cảm xúc mà chúng ta đã được dạy là xấu xa và không thể chấp nhận được. Đáp lại những lời dạy đó, chúng ta tìm cách tự phòng thủ chống lại các suy nghĩ hoặc tình cảm không thể chấp nhận đó bằng cách ép chúng vào vô thức; nói cách khác, chúng ta ngăn chặn chúng. Những suy nghĩ hoặc cảm xúc đó đấu tranh để xâm nhập vào ý thức của chúng ta, và chúng ta phải liên tục sử dụng năng lượng để giữ chúng trong vô thức. Freud cho rằng, sự lo lắng sẽ xuất hiện bất cứ khi nào các suy nghĩ vô thức đó đe dọa xâm nhập vào ý thức.

Để điều trị các rối loạn lo lắng này, Freud đã phát triển phương pháp **phân tích tâm lý (psychoanalysis)**. Theo Ông, con người có thể được giúp đỡ chỉ khi nào họ nhận ra và giải quyết các tình cảm bị kìm nén của mình. Vì thế, mục đích của liệu pháp là giúp cho con người nhận ra được các “cảm xúc ẩn” đó, mang chúng ra và giải quyết chúng. Về khía cạnh nào đó, thì liệu pháp cũng giống như việc bóc một quả chuối; mục đích là bóc đi cái vỏ bảo vệ bên ngoài để làm bộc lộ ra các tình cảm bị kìm nén vốn là nguyên nhân của sự khó chịu và hành vi kém thích nghi. Điều này nghe có vẻ là một nhiệm vụ khó khăn đối với một nhà liệu pháp; bởi vì, các tình cảm này đã bị kìm nén từ thời thơ ấu. Làm thế nào để có thể nhận diện được chúng?

Khi Freud mới phát triển kỹ thuật phân tích tâm lý, ông dựa chủ yếu vào thôi miên (xem Chương 5). Ông cảm thấy rằng, thông qua thôi miên ông có thể nhìn thấu được vô thức của con người và xác định được các trải nghiệm và tình cảm bị kìm nén. Tuy nhiên, người ta nhanh chóng nhận ra thôi miên không có tác dụng đối với tất cả mọi người. Freud tìm ra các con đường khác để đi vào vô thức. Khi phân tích tâm lý phát triển, Freud lại dựa vào hai kỹ thuật để mở đường vào vô thức. Một là **liên tưởng tự do (free association)**. Phương pháp này liên quan tới việc để cho các bệnh nhân nói chuyện về bất cứ suy nghĩ nào chợt đến trong đầu họ mà không cần quan tâm xem nó gợi ra điều gì hoặc cơ cấu ở mức độ nào. Mặc dù điều này nghe có vẻ dễ dàng, nhưng thường lại gặp khó khăn, đặc biệt là khi các suy nghĩ đó là vấn đề nhạy cảm hoặc gây bối rối. Đôi khi các bệnh nhân từ chối diễn tả suy nghĩ hoặc liên tưởng cụ thể. Sự **kháng cự** này có thể được thể hiện bằng cách “quên” tham dự các phiên liệu pháp, hoặc chỉ đơn giản là từ chối nói chuyện trong khi làm liệu pháp. Freud cho rằng, sự kháng cự cho thấy bệnh nhân sắp bộc lộ các cảm xúc bị kìm nén và họ đang sử dụng chiến thuật trì hoãn để tránh phải làm việc đó. Nhà phân tích tâm lý lắng nghe sự liên tưởng tự do của bệnh nhân, quan sát sự kháng cự, và diễn dịch ý nghĩa của chúng.

Phương pháp thứ hai để làm bộc lộ các tình cảm bị kìm nén là **diễn dịch giấc mơ (dream interpretation)**. Freud cho rằng, trong khi ngủ các cơ chế phòng thủ của chúng ta được nghỉ ngơi và các tình cảm bị kìm nén đến gần mức ý thức. Tuy nhiên, do các cơ chế

phòng thủ của chúng ta không nghỉ hoàn toàn, nên các cảm xúc bị kìm nén được thể hiện dưới dạng ngụ trang thành giấc mơ. Vì thế nhà liệu pháp phải nhìn xa hơn nội dung được thể hiện (nội dung rõ) để xác định ý nghĩa thực (nội dung ẩn) của giấc mơ (như chúng ta đã thảo luận trong Chương 5). Ví dụ, một người có thể thông báo rằng anh ta mơ thấy đang đứng bên cạnh một thanh niên đang bốc cháy mà chẳng thể giúp được gì cho người đó (nội dung rõ). Người làm liệu pháp có thể diễn dịch giấc mơ này là sự diễn tả về nỗi oán giận của bệnh nhân này đối với người em trai mình (nội dung ẩn).

Khi phân tích tâm lý được dần thực hiện, thì người ta bắt đầu nói nhiều điều riêng tư và thường là những chi tiết bí mật về cuộc đời mình cho nhà làm liệu pháp biết. Nhà làm liệu pháp biết được về bệnh nhân nhiều bằng cha mẹ họ, nếu không muốn nói là biết được nhiều hơn. Do vậy, bệnh nhân phát triển các tình cảm mạnh mẽ về người làm liệu pháp cho mình; một số tình cảm đó có thể là tích cực, nhưng cũng có những tình cảm rất tiêu cực. Freud cho rằng, bệnh nhân truyền cho người làm liệu pháp các tình cảm mà cội nguồn của nó được nhầm vào cha mẹ hoặc các nhân vật có quyền lực khác; bằng cách đó bệnh nhân “làm sống lại” các mối quan hệ trước đây. **Việc chuyển giao (transference)** là một phần rất quan trọng của liệu pháp. Nó tạo cho con người cơ hội nói lên những cảm xúc mà có thể đã bị kìm nén trong thời thơ ấu. Theo thuyết phân tích tâm lý, những cảm xúc bị kìm nén đó là nguyên nhân của sự lo lắng. Khi chúng được mang từ vô thức tới ý thức và làm việc với nhà liệu pháp, thì chúng sẽ không còn gây ra các đợt bộc phát lo lắng nữa. Nói cách khác, một khi bệnh nhân có thể diễn tả được cảm xúc bị kìm nén, thì nhà liệu pháp có thể giúp họ giải quyết các cảm xúc này theo cách thức có tính xây dựng.

Mục đích cơ bản của các hoạt động này (liên tưởng tự do, diễn dịch giấc mơ, và chuyển giao) là nhằm cho phép con người *thấu hiểu* được nền tảng nhân cách và hành vi của họ (Gilliland, James, Roberts, & Bowman, 1984). Bằng cách xem xét và tái trải nghiệm các sự kiện trước đây, con người có thể biết được các xung đột chưa được giải quyết đã hình thành nên cuộc sống của họ như thế nào. Sự thấu hiểu này làm giảm mức căng thẳng và giải phóng con người khỏi sự kìm kẹp vô hình của những tình cảm bị kìm nén lâu ngày đó.

Việc tiến hành phân tích tâm lý cổ điển có một tính chất gần như là huyền bí. Bệnh nhân được cấp cho một chiếc giường tiện nghi để nghỉ ngơi và ánh sáng trong phòng liệu pháp luôn luôn tối. Nhà liệu pháp ngồi trên một chiếc ghế ngoài tầm nhìn của bệnh nhân đó. Các điều kiện này được thiết kế để bệnh nhân được thư giãn và thúc đẩy việc hồi tưởng tự do. Nhà liệu pháp giữ vai trò trung gian, chỉ tham dự để khuyến khích bệnh nhân nói chuyện, hoặc đưa ra những lời diễn dịch. Nhà liệu pháp ít nói về bản thân mình. Nhà liệu pháp biến thành một màn hình trống để bệnh nhân chiếu toàn bộ các động cơ của họ lên đó (Nietzel & Bernstein, 1987). Ví dụ, sau khi tiết lộ rằng mình đã ăn cắp một vật trong siêu thị, thì bệnh nhân có thể tập trung vào nhà liệu pháp bằng cách nói: “Tôi biết ông đang giận tôi. Tôi thực sự làm ông thất vọng và tôi không còn được ông kính trọng nữa. Ông muốn trừng phạt tôi”. Tất cả những điều đó đều nhằm vào nhà liệu pháp – người không hề nói nửa lời và ngồi ngoài tầm nhìn của bệnh nhân. Bệnh nhân gấp gỡ nhà liệu pháp 4-5 lần một tuần trong khoảng thời gian từ một đến vài năm. Rõ ràng, phân tích tâm lý cổ điển là một thủ tục rất tốn kém, mất khoảng 15.000 USD mỗi năm. Phân tích tâm lý được thiết kế cho những người có trình độ học vấn tương đối cao, có thể diễn tả về bản thân mình khá tốt. Cuối cùng, phân tích tâm lý dường như là một liệu pháp phù hợp nhất để điều trị các rối loạn liên quan đến sự lo lắng chứ không phải để điều trị các rối loạn nghiêm trọng hơn, chẳng hạn như chứng tâm thần phân liệt.

BẢNG 15-1: Sử dụng hoặc không sử dụng ghế dài

Tôi đã cho đi chiếc ghế dài phân tích tâm lý cách đây 20 năm.

Một số nhà liệu pháp thích sử dụng ghế dài:

Nó thúc đẩy sự hồi tưởng vốn có thể hữu ích.

Nó có thể được sử dụng bởi một số nhà liệu pháp để tránh các mối quan hệ con người.

Nó có ý nghĩa là bạn vẫn nhận thức được khả năng và sức mạnh giới tính của mình

Với một số người, ghế dài là một biểu tượng.

Với một số người, nó dễ sử dụng, với một số khác nó thật tuyệt diệu bởi vì nó làm cho bệnh nhân không còn tiếp xúc bằng mắt.

Với cá nhân tôi, đó không phải là một vấn đề.

Nếu nó như vậy, tôi sẽ sử dụng ghế dài bởi vì càng ít vấn đề tôi phải đối mặt thì chúng tôi càng có nhiều cơ hội để giải quyết những vấn đề của bệnh nhân hơn.

Trong khi phân tích tâm lý cổ điển ngày nay vẫn còn được sử dụng, thì một số nhà liệu pháp đã “chế” ra các kỹ thuật khác. Nhiều nhà phân tích tâm lý để cho bệnh nhân ngồi trên ghế đối diện với họ (Bảng 15-1). Có ít các phiên liệu pháp hơn, vì thế bệnh nhân chỉ tham gia 1 hoặc 2 lần mỗi tuần, và tổng số các phiên liệu pháp có thể được giảm xuống 15 hoặc 20 phiên (DeAngelis, 1987). Nhà liệu pháp có thể có vai trò tích cực hơn, tập trung nhiều hơn vào việc diễn dịch và chỉ dẫn. Bên cạnh các cải biến của liệu pháp phân tích tâm lý cổ điển, thì còn có nhiều liệu pháp khác cũng được phát triển dựa trên thuyết phân tích tâm lý, nhưng thể hiện sự khởi hành căn bản hơn về mặt kỹ thuật. Một số các liệu pháp đó được dựa trên quan điểm ít quan tâm tới các chủ đề tình dục và xung động bản năng (id), và tập trung nhiều vào các mối quan hệ xã hội và cái tôi. Các cách tiếp cận khác như thuyết tâm lý động ngắn hạn chuyên sâu (J. Worchsel, 1988) thay thế liên tưởng tự do để ủng hộ sự đổi đầu tích cực của các cơ chế phòng thủ ở bệnh nhân cho đến khi các mong muốn và tình cảm vô thức “được đột phá”.

Trong ví dụ ở đầu chương này, cách tiếp cận của bác sĩ Thigpen về căn bản là một phân tích tâm lý. Ông đã để cho Chris nói nhiều giờ về thời thơ ấu của cô và các tình cảm cô dành cho cha mẹ. Ông cố gắng diễn dịch các giấc mơ của cô khi chúng liên quan tới các trải nghiệm thời thơ ấu. Thông qua liệu pháp, bác sĩ Thigpen khám phá ra rằng, khi còn là một đứa trẻ, Chris đã nhìn thấy một số người chết trong nhiều vụ tai nạn. Cô trở nên sợ cái chết và tự xem bản thân cô phải chịu trách nhiệm về cái chết của những người đó. Liệu sự lo lắng và cảm thấy có tội về những cái chết trước đây có phải là nguyên nhân khiến Chris có nhiều nhân cách hay không? Trong khi chúng ta không dám chắc điều đó, thì chúng cứ trong cuốn sách của Chris cho thấy cô tin là những xúc cảm bị kìm nén về cái chết đã ảnh hưởng đến điều kiện của cô.

2. Liệu pháp nhân văn: Tập trung vào tự chấp nhận (Humanistic Therapy: An Emphasis on Self-Acceptance)

Như chúng ta đã thấy, phân tích tâm lý tập trung vào “tái cấu trúc” thời thơ ấu của con người và diễn dịch các vấn đề của họ dựa vào trải nghiệm đó. Carl Rogers (1942, 1951,

1980) và các nhà tâm lý học nhân văn khác cũng tin rằng, nguyên nhân của nhiều rối loạn có gốc rễ từ thời thơ ấu. Tuy nhiên, cách tiếp cận của họ thì lại rất khác so với cách tiếp cận của phân tích tâm lý. Các nhà tâm lý học nhân văn lý luận rằng, chúng ta phấn đấu một cách tự nhiên để đạt được tiềm năng tối đa của mình và có được một cuộc sống hoàn thiện. Tuy nhiên, khi còn trẻ, chúng ta thường biết được rằng, những người quanh ta có kỳ vọng về cách mà chúng ta sẽ đối xử, và chúng ta cũng biết được cách để nhận được phản thưởng, đó là làm theo kỳ vọng của người khác. Tuy nhiên, nếu tuân thủ theo mẫu đó thì chúng ta sẽ có thể mất liên lạc với những kỳ vọng và tình cảm của chính bản thân mình. Khi điều đó xảy ra, thì chúng ta trở nên khó chịu và trải nghiệm trạng thái lo lắng.

Theo Rogers, thì dựa vào các điều kiện hoàn hảo, con người sẽ tự hiểu được bản thân mình hơn và hạnh phúc hơn và sẽ phấn đấu để đáp ứng được các mục tiêu của riêng mình. Nói tóm lại, Rogers cho rằng con người sẽ giảm bớt được sự lo lắng bằng các nỗ lực của riêng họ nếu họ được tạo các cơ hội tốt và đúng lúc. Vì vậy, mục đích của liệu pháp là tạo ra một môi trường hoàn hảo để làm xuất hiện việc tự phát triển và tự khám phá. Môi trường hoàn hảo là một môi trường trong đó con người không sợ bị xã hội chối bỏ khi thể hiện chính bản thân mình. Để có được môi trường đó, thì cần phải có được ba điều kiện cần thiết. Một là, nhà liệu pháp phải thể hiện với bệnh nhân sự *quan tâm tích cực và vô điều kiện*; nghĩa là, chấp nhận và chăm sóc họ bất kể họ bộc lộ những tình cảm và hành vi gì trong các phiên liệu pháp. Rogers chứng minh tầm quan trọng của sự quan tâm tích cực bằng cách xác định “bước ngoặt” trong một phiên liệu pháp khó khăn. Bệnh nhân này gặp rất nhiều khó khăn với bản thân và Rogers đã phản ứng bằng cách nói rằng: “Tôi biết rằng cô không quan tâm tới bản thân, nhưng tôi muốn cô biết rằng tôi quan tâm tới cô và tôi quan tâm tới những điều sẽ xảy ra với cô (Baldwin, 1987, tr. 45). Hai là, nhà liệu pháp phải *thành thật hay thực thụ (genuine)*. Nhà liệu pháp phải cởi mở để diễn tả các tình cảm, cho dù là tích cực hoặc tiêu cực. Điều này có vẻ như trái ngược với điều kiện thứ nhất – quan tâm tích cực và vô điều kiện – nhưng thực chất lại không phải như vậy. Ví dụ, nhà liệu pháp có thể chứng minh rằng ông ta sẽ chấp nhận một bệnh nhân ngay cả khi các hành vi hiện tại của bệnh nhân đó làm phiền hoặc thậm chí gây giận dữ cho nhà liệu pháp. Điều quan trọng đối với nhà liệu pháp là phải diễn tả được các tình cảm đó để họ không tiếp tục xâm phạm mối quan hệ giữa bệnh nhân và nhà liệu pháp. Nhà liệu pháp cũng phải chứng minh được cho bệnh nhân thấy là sẽ không thể chấp nhận được nếu bệnh nhân tiếp tục có các tình cảm tiêu cực. Điều kiện quan trọng cuối cùng là *sự thấu cảm (empathy)* (Rogers, 1977). Nhà liệu pháp làm sống lại các tình cảm và ý nghĩa mà bệnh nhân trải nghiệm và truyền đạt sự hiểu biết đó cho bệnh nhân. Trong các điều kiện này, thì các bệnh nhân sẽ đủ tự tin để bắt đầu tiến trình tự khám phá và phấn đấu để hoàn thiện bản thân.

Trọng tâm của **thuyết nhân văn (humanistic therapy)** là tập trung vào bệnh nhân chứ không tập trung vào nhà liệu pháp. Bệnh nhân sẽ quyết định thảo luận về những gì trong phiên liệu pháp. Nhà liệu pháp không cố chẩn đoán hoặc diễn dịch điều kiện của bệnh nhân. Theo những nhà nhân văn, thì một chẩn đoán sẽ chẳng phục vụ được cho mục đích gì và nó chỉ đặt bệnh nhân vào một tiêu chí phi nhân tính hóa. Thay vì đó, nhà liệu pháp phản ứng với bệnh nhân như một cá nhân duy nhất và tìm cách trải nghiệm thế giới từ khía cạnh của bệnh nhân. Làm như vậy, nhà liệu pháp soi mình và thuật lại những gì mà người đó nghe thấy bệnh nhân nói. Không giống với hầu hết các liệu pháp khác, liệu pháp lấy con người làm trung tâm không có các “kỹ thuật” cụ thể.

Đối lập với phân tích tâm lý, liệu pháp lấy con người làm trung tâm tập trung vào mọi nơi. Mặc dù các khó khăn có thể đã bắt đầu từ thời thơ ấu, nhưng con người phải giải quyết chúng trong hiện tại. Nguyên nhân của các khó khăn hiện tại không quan trọng bằng cách con người phản ứng với các khó khăn đó lúc này. Tuy nhiên, liệu pháp nhân văn lại có cùng quan điểm với liệu pháp phân tích tâm lý về sự quan tâm tới nhân cách tổng thể (global). Nó không chỉ giải quyết một vấn đề hành vi duy nhất. Các mục tiêu của liệu pháp nhân văn gồm:

1. Nâng cao sự tự nhận biết
2. Nâng cao sự tự chấp nhận
3. Nâng cao sự thoải mái với các mối quan hệ
4. Nâng cao sự tự lực
5. Cải thiện việc thực hiện chức năng (Nietzel & Bernstein, 1987).

Nếu Chris đã gặp một nhà liệu pháp nhân văn, thì các phiên liệu pháp của cô dã rất khác. Chúng ta không thể xác định được liệu liệu pháp này có thành công với trường hợp của Chris hay không. Không giống như bác sĩ Thigpen, nhà liệu pháp sẽ dành rất ít thời gian, nếu có, để thảo luận về thời thơ ấu của Chris. Thay vì đó, nhà liệu pháp sẽ ủng hộ Chris khi cô xem xét các tình cảm hiện tại của cô và tìm cách đối phó với tình trạng đa nhân cách của mình. Nhà liệu pháp sẽ không tìm cách chẩn đoán Chris hoặc đi tìm hiểu ý nghĩa ẩn trong những điều cô nói ra. Nhà liệu pháp sẽ đối xử với Chris như một cá nhân duy nhất.

Có nhiều nghiên cứu (Mitchell, Bozarth, & Krauft, 1977; Truax & Mitchell, 1971) cho thấy rằng tính cách của nhà liệu pháp có ảnh hưởng mạnh mẽ đối với sự phát triển của liệu pháp: Liệu pháp sẽ thành công nhất khi nhà liệu pháp được nhận thức là chân thành, nồng ám, và chu đáo. Nghiên cứu cũng cho thấy rằng liệu pháp nhân văn dẫn đến sự tiến bộ trong nhận thức về bản thân (self-concept) của bệnh nhân và có được các mối quan hệ giữa người với người tốt hơn khi ở ngoài điều kiện liệu pháp (Rogers & Dymond, 1954; Rubin, 1967).

3. Liệu pháp Gestalt: Tập trung vào nhận thức bản thân (Gestalt Therapy: An Emphasis on Self-Awareness)

Liệu pháp Gestalt (Gestalt therapy) mượn ý tưởng của cả thuyết phân tích tâm lý và thuyết nhân văn. Fritz Perls, một nhân vật hàng đầu về liệu pháp Gestalt, lý luận rằng các hành động của chúng ta thường bị ảnh hưởng bởi cảm xúc và suy nghĩ mà chúng ta nhận biết được. Những lực lượng vô thức này có thể khiến chúng ta có các tương tác xã hội không thỏa mãn. Ví dụ, bạn có thể trở nên rất giận dữ với người bồi bàn khi người này mang nhầm món ăn cho bạn. Bạn có thể cho rằng sự giận dữ của bạn là kết quả của các hành động kém cỏi của người hầu bàn (thuật ngữ của Gestalt gọi là *hình - figure*). Tuy nhiên, cảm xúc của bạn có thể thực sự là kết quả của một cuộc cãi vã với người bạn trước đó (thuật ngữ của Gestalt gọi là *nền - ground*). Vì vậy, liệu pháp Gestalt cho rằng, để cải thiện được sự điều chỉnh của chúng ta, thì chúng ta phải nhận biết được bản thân chúng ta nhiều hơn nữa; chúng ta phải hiểu được cả *hình* và *nền* có ảnh hưởng đến hành vi và tình cảm của chúng ta. Vì vậy, sự nhận biết là trung tâm của liệu pháp Gestalt.

Mặc dù người ta cho rằng chúng ta bị ảnh hưởng bởi quá khứ, nhưng liệu pháp Gestalt lại tập trung vào hiện tại: “Quá khứ không còn nữa và tương lai thì chưa tới. Chỉ có hiện tại là đang tồn tại” (Perls, 1970, tr. 14). Các phiên liệu pháp Gestalt thường diễn ra trong các điều kiện nhóm và các thành viên của nhóm khuyến khích lẫn nhau để trực tiếp giải quyết các vấn đề. Có một sự tập trung chủ yếu vào đại từ ngôi thứ nhất. Thay vì nói “Nó thực sự làm bạn phát điên lên khi người ta không giữ lời hứa”, thì người được khuyến khích diễn tả cảm xúc của mình bằng cách nói: “Tôi phát điên lên khi bạn (mục tiêu của sự giận dữ) không giữ lời hứa”. Việc đóng vai được sử dụng để thấu hiểu thêm về một tình huống hoặc một tương tác. Ví dụ, một bệnh nhân có thể đóng vai là người cha để hiểu rõ hơn nguồn gốc của xung đột lâu ngày. Có ít nghiên cứu về tính hiệu quả của liệu pháp Gestalt, nhưng nhiều kỹ thuật hoặc thực hành đã được sử dụng trong các dạng liệu pháp khác (Tyson & Range, 1987).

4. Các liệu pháp nhận thức: Tập trung vào suy nghĩ, niềm tin, và thái độ (Cognitive Therapies: An Emphasis on Thoughts, Beliefs, and Attitudes)

Nếu Chris đã trải qua liệu pháp phân tích tâm lý hoặc liệu pháp nhân văn, thì sự quan tâm chủ yếu đã được tập trung vào việc khám phá và giải quyết các tình cảm của cô. Tuy nhiên, nếu cô đã gặp một nhà liệu pháp sử dụng cách tiếp cận nhận thức thì quá trình liệu pháp sẽ khác. Các nhà liệu pháp nhận thức (Beck & Emery, 1985; Meichenbaum, 1977) cho rằng hành vi được hướng dẫn bởi các sự kiện tinh thần như thái độ, niềm tin, sự kỳ vọng, và sự đánh giá. Vì thế, hành vi và các tình cảm không liên hệ với thực tế là các dấu hiệu cho thấy con người đang hoạt động với các thái độ, các kỳ vọng, hoặc các đánh giá sai về tình huống. Mục đích của liệu pháp nhận thức là xác định và thay đổi các suy nghĩ sai đó với giả định là thay đổi trong suy nghĩ sẽ dẫn đến thay đổi trong hành vi và tình cảm. Trong một số trường hợp, suy nghĩ hoặc niềm tin đó có thể liên quan tới một sự kiện hoặc một hành động cụ thể; ví dụ, “các bạn trong lớp không thích tôi trừ phi tôi cho họ quà”. Trong các trường hợp khác, các niềm tin này có thể chung chung hơn và liên quan đến tính hiệu quả chung chung – (*các kỳ vọng hiệu quả – efficacy expectations*); ví dụ, “Tôi không thể làm tốt được bất cứ điều gì”. Liệu pháp nhận thức có thể được thiết kế để thay đổi các niềm tin nho nhỏ hoặc thay đổi các kỳ vọng hiệu quả to lớn hơn (Bandura, 1986). Có nhiều liệu pháp nhận thức. Để đánh giá được cách làm việc của các liệu pháp này, chúng ta hãy tập trung vào một dạng liệu pháp, đó là: liệu pháp cảm xúc hợp lý.

Liệu pháp cảm xúc hợp lý (Rational Emotive Therapy - RET)

Albert Ellis là người phát triển **liệu pháp cảm xúc hợp lý (RET)** (Ellis, 1962; Ellis & Grieger, 1977). Ellis cho rằng các vấn đề của chúng ta không phải là kết quả của cách chúng ta cảm nhận; hơn thế, ông cho rằng cách chúng ta *nghĩ* và *tin tưởng* sẽ quyết định tới mức độ chúng ta điều chỉnh với môi trường. Thực tế, Ellis lập luận rằng, cách chúng ta cảm nhận tùy thuộc vào cách chúng ta diễn dịch các sự kiện chứ không phụ thuộc vào bản thân các sự kiện. Ví dụ, hãy hình dung là có một người bạn từ chối lời mời đi xem phim của bạn. Theo Ellis, thì sự từ chối này tự nó sẽ không làm bạn quá buồn. Tuy nhiên, nếu bạn diễn dịch sự từ chối đó thành một dấu hiệu rằng người bạn đó thực sự không thích bạn và vì thế bạn là một người khó ưa, thì bạn sẽ cảm thấy rất buồn chán.

Có một số thái độ phi lý và thiếu xây dựng có thể dẫn tới trầm cảm. Các thái độ phổ biến nhất là:

1. Nhất thiết là tôi phải được mọi người xung quanh yêu mến.
2. Nhất thiết là tôi phải hoàn toàn thành thạo, đầy đủ, và đạt được thành tích trong mọi lĩnh vực hoặc tôi là người vô dụng.
3. Nếu có điều gì đó nguy hiểm, tôi phải luôn quan tâm tới nó.
4. Sẽ là một thảm họa nếu mọi chuyện không được như ý tôi mong đợi.

Chúng ta có thể thấy được từ báo cáo của Chris về thời thơ ấu của cô rằng, cô cảm thấy mình là một người luôn thất bại nếu mọi người không luôn thể hiện sự ủng hộ đối với cô. Cô luôn luôn cố gắng để làm hài lòng người khác bởi vì cô sợ sự từ chối của họ.

Vì các thái độ này là cội nguồn của lo lắng, nên Ellis cho rằng liệu pháp phải nhắm mục đích cơ cấu lại cách suy nghĩ của con người. Để làm được việc này, các nhà liệu pháp phải giữ vai trò dạy dỗ tích cực và trực tiếp. Họ phải chỉ ra được những niềm tin phi lý của con người và xác định được các thái độ hợp lý hơn để làm theo. Ví dụ, nhà liệu pháp chỉ cho Chris thấy được nỗi sợ hãi bị từ chối phi lý đã làm cho sự điều chỉnh của cô khó khăn như thế nào. Nhà liệu pháp có thể thách thức niềm tin của cô bằng cách hỏi: “Bị người khác từ chối thì có gì là quá xấu xa đâu? Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì, nếu có ai đó không thích bạn?” Nhà liệu pháp tìm cách thay thế các niềm tin của người đó cho rằng các hành vi hoặc các sự kiện *phải* hoặc *nên* xuất hiện, bằng các niềm tin cho rằng “sẽ thật tốt nếu chúng xảy ra, nhưng tất cả sẽ vẫn tốt đẹp, ngay cả khi chúng không xảy ra”. Nhà liệu pháp thực hiện RET hành động theo cách trực tiếp và thách thức, và không quá quan tâm tới việc hình thành một mối quan hệ nồng ấm và quan tâm tới bệnh nhân. Nhà liệu pháp cũng có thể sử dụng các liệu pháp giống như việc đóng vai để chứng minh tính phi lý của các niềm tin của bệnh nhân. Như bạn có thể thấy, RET tập trung vào hiện tại; mặc dù thái độ phi lý có thể được học từ quá khứ, nhưng vấn đề (và giải pháp của nó) thì lại ở hiện tại.

RET được thực hiện rộng rãi với những người bị lo lắng. Dạng liệu pháp này có lợi thế là thực hiện nhanh hơn các liệu pháp tập trung vào phát triển mối quan hệ thấu hiểu và nồng ấm giữa nhà liệu pháp và bệnh nhân. Mặc dù có lợi thế này, nhưng RET vẫn bị chỉ trích về các lý do cho rằng, trong một số trường hợp, do RET thiếu nhạy cảm nên các tình cảm của bệnh nhân đối với nhà liệu pháp có thể bị phá hủy (George & Cristiani, 1981). Để đối phó với vấn đề này, nhiều nhà liệu pháp đã kết hợp các kỹ thuật của RET với các kỹ thuật của các liệu pháp khác để tiếp xúc với các bệnh nhân của họ.

5. Các liệu pháp hành vi: Tập trung vào hành vi (Behavior Therapies: An Emphasis on Behavior)

Chúng ta có thể đề cập tới các liệu pháp mà chúng ta đã và đang thảo luận như các liệu pháp “nội”. Nói chung là các liệu pháp “nội” bởi vì chúng tìm cách thay đổi cách suy nghĩ hoặc cảm nhận của con người về giả thiết cho rằng, các tiến trình bên trong là nguyên nhân gây ra stress của con người và cũng là nguyên nhân khiến họ không điều chỉnh được. Vì thế, việc thay đổi các tiến trình bên trong này sẽ dẫn đến những thay đổi tích cực ở hành vi. Nếu đã có bất kỳ liệu pháp nào trong số này được sử dụng để điều trị cho Chris, thì người ta đã phải tiêu tốn rất nhiều thời gian để khám phá xem cô ta suy nghĩ hoặc cảm nhận như thế nào.

Các liệu pháp hành vi (behavior therapies) có một cách tiếp cận rất khác. Các liệu pháp này được dựa trên giả thuyết cho rằng hành vi kém thích nghi được học hỏi cùng với tiến trình mà thông qua đó các hành vi khác được học hỏi. Giả sử hành vi dị thường được học hỏi, thì nó cũng có thể không được học và một hành vi mới thích nghi hơn đã thế vào vị trí của nó. Theo nhiều nhà liệu pháp hành vi, thì việc tập trung vào các sự kiện bên trong, như cảm xúc và thái độ, chỉ là một việc làm phí thời gian mà thôi. Liệu pháp sẽ hiệu quả hơn nếu tập trung vào hành vi – một nhân tố bên ngoài và có thể quan sát được. Các liệu pháp hành vi có thể được xem là các liệu pháp cụ thể bởi vì chúng thường tập trung vào việc thay đổi một hành vi được xác định rõ ràng chứ không tập trung vào việc tái cấu trúc nhân cách tổng thể.

Các liệu pháp hành vi có thể được dựa trên bất kỳ thuyết học tập nào mà chúng ta đã thảo luận trong Chương 6. Các liệu pháp dựa vào việc hình thành điều kiện cổ điển thì kết hợp hành vi có vấn đề với một trải nghiệm tích cực hoặc tiêu cực. Các liệu pháp dựa trên việc hình thành điều kiện phát sinh thì sử dụng phản thưởng hoặc hình phạt để làm xuất hiện sự thay đổi. Còn các liệu pháp bắt nguồn từ thuyết học tập xã hội thì liên quan tới việc mô hình hóa để tạo ra sự thay đổi. Chúng ta hãy xem xét lại các ví dụ về liệu pháp thuộc từng tiêu chí đó để chứng minh cho tính đa dạng của chúng.

Các liệu pháp hình thành điều kiện cổ điển (Classical Conditioning Therapies)

Để chứng minh cho việc sử dụng việc hình thành điều kiện cổ điển trong liệu pháp, chúng ta hãy đi xem xét hai liệu pháp: hình thành điều kiện không mong muốn và làm mất cảm giác có hệ thống.

Hình thành điều kiện không mong muốn (aversive conditioning).

Kể từ lúc hai người em gái sinh đôi ra đời, thì Chris cảm thấy rằng mọi người không còn quan tâm tới cô nữa. Hai người em sinh đôi nhận được mọi thứ, kể cả chiếc giường của Chris. Tuy nhiên, vào cái ngày mà cô bé gầy gò có khuôn mặt xương xẩu xuất hiện và làm đau hai người em đang chìm trong giấc ngủ, thì Chris nhận được sự chú ý từ mẹ. Sau đó, Chris đã phát hiện ra rằng những người khác chú ý tới cô khi có một nhân cách khác xuất hiện trong cô. Vì thế, mặc dù có nhiều vấn đề xảy ra với cuộc đời cô, nhưng vẫn có một số điều hài lòng gắn liền với sự xuất hiện của các nhân cách khác nhau.

Theo liệu pháp hình thành điều kiện không mong muốn (**aversive conditioning therapy**), thì cách giải quyết dạng khó khăn này là đảo ngược lại tiến trình đó. Nghĩa là, con người phải biết được rằng sự có mặt của một hành vi mục tiêu được gắn liền với một sự kiện không ưa thích. Vì thế, kỹ thuật này sử dụng việc hình thành điều kiện cổ điển để làm cơ sở thay đổi hành vi.

Hình thành điều kiện không mong muốn đã được sử dụng để giúp người ta xóa bỏ đi những thói quen không mong muốn, chẳng hạn như hút thuốc và uống rượu và để điều trị những lệch lạc tình dục. Ví dụ, những người có thói quen uống rượu có thể được cho uống một loại thuốc gây buồn nôn mỗi khi họ uống rượu. Thuốc này có thể được uống trước khi uống rượu (Lemere & Voegtlin, 1950) hoặc có thể uống lanh với rượu (Nathan, 1976). Bằng cách đó, việc uống rượu được gắn liền với một cảm giác khó chịu. Cha mẹ bạn có thể cũng đã dùng một dạng hình thành điều kiện không mong muốn để ngăn chặn bạn hút thuốc sau khi họ phát hiện thấy bạn hút vụng và hơi thuốc lá. Cách “điều trị” của họ có thể là bắt bạn hút hết điếu thuốc đó, kết quả là bạn bị ốm nghiêm trọng. Sau đó, bạn sẽ nhớ cái cảm

giác “cận kề cái chết” mỗi khi bạn có ý định hút thuốc. Có một kỹ thuật tương tự như vậy, gọi là *hút thuốc nhanh* (*rapid smoking*), đã được sử dụng để giúp người lớn bỏ thuốc (Lichtenstein, Harris, Birchler, Wahl, & Schmahl, 1977). Kỹ thuật này liên quan đến việc để cho con người hút thuốc nhanh cho tới khi họ bị ốm. Mặc dù nó đã chứng tỏ là có tác dụng trong một số trường hợp, nhưng người ta cho rằng việc hút thuốc nhanh có thể gây nguy hiểm, dẫn tới các vấn đề xấu, chẳng hạn như ngộ độc chất nicotine.

Có một dạng hình thành điều kiện không mong muốn đã được phát triển, ở đó con người chỉ *tưởng tượng* ra một sự kiện tiêu cực được gắn liền với một hành vi cụ thể (Cautela, 1977). Ví dụ, nếu bạn muốn ngừng ăn kẹo, thì bạn có thể được yêu cầu tưởng tượng rằng kẹo thực chất là những con sâu bọc đường, những con sâu này sẽ xâm nhập vào dạ dày của bạn khi bạn nhai chúng.

Có nhiều sự tranh cãi về tính hiệu quả của việc hình thành điều kiện không mong muốn. Một số nhà liệu pháp thông báo rằng kỹ thuật này rất thành công. Trong khi đó những người khác lại cho rằng nó không có được các kết quả lâu dài; người ta sẽ quay lại với các thói quen không mong muốn sau khi không tiến hành liệu pháp nữa (Conway, 1977). Cũng có một số sự lo lắng rằng kỹ thuật này dẫn đến việc khái quát hóa thái quá, khi đó con người sẽ ngừng thực hiện nhiều hành vi tích cực. Ví dụ, nếu bạn tưởng tượng là có sâu trong kẹo, như chúng ta đã nói ở trên, thì bạn có thể không những chỉ ngừng ăn kẹo mà bạn còn từ bỏ việc ăn các loại thức ăn khác. Mặc dù có những chỉ trích như vậy, nhưng hình thành điều kiện không mong muốn vẫn được sử dụng để giúp con người thay đổi những hành vi không mong muốn.

Làm mất cảm giác có hệ thống (systematic desensitization).

Lúc lên 2 cô bé Chris, sợ hãi khi nhìn thấy cha cô và mấy người nữa lôi xác một người đàn ông trương phình từ cổng thoát nước lên. “Đó là ông già Williams, tôi nghĩ ông ấy đã chết”. Khi nói tới từ *chết*, Chris thở hổn hển và cảm thấy cơ thể mình run lên. Từ giây phút đó, cô hình thành một nỗi sợ hãi vô lý về cái chết, đây có thể là một trong những nguyên nhân gây nên hiện tượng đa nhân cách của cô.

BẢNG 15-2: Cây phân cấp sự làm mất cảm giác có hệ thống

-
- a. Thấy người chồng đầu tiên trong quan tài.
 - b. Dự đám tang
 - c. Thấy lề hạ huyệt từ xa
 - d. Đọc cáo phó của một thanh niên chết vì bệnh tim
 - e. Lái xe ngang qua nghĩa trang
 - f. Thấy một đám tang
 - g. Đi ngang nhà tang lễ
 - h. Đọc cáo phó của một người già
 - i. Ở bên trong bệnh viện
 - j. Thấy bệnh viện
 - k. Thấy xe cứu thương
-

Một số kỹ thuật hành vi đã được phát triển để điều trị chứng phobia (những nỗi sợ hãi phi lý) và các rối loạn lo lắng khác. Một trong các kỹ thuật đó được gọi là làm mất cảm giác có hệ thống (**systematic desensitization**) (Wolpe, 1958, 1974). Kỹ thuật này được dựa trên giả thuyết cho rằng không thể cùng lúc vừa thư giãn vừa lo lắng. Mục đích của nhà liệu pháp là làm cho bệnh nhân được thư giãn trong sự có mặt của một vật hoặc một sự kiện được dùng để gây lo lắng. Làm mất cảm giác có hệ thống có ba bước. Một là, dựa trên cơ sở các cuộc phỏng vấn và các trắc nghiệm tâm lý, người ta xác định ra sự kiện hoặc đối tượng gây stress. Các sự kiện đó được sắp xếp theo một cây phân cấp dựa theo mức độ lo lắng mà chúng gây ra. Bảng 15-2 minh họa một cây phân cấp mà Wolpe (1958) xây dựng dựa vào việc sợ cái chết của một bệnh nhân; một cây phân cấp tương tự có thể đã được tạo ra nếu Chris đã được làm mất cảm giác có hệ thống.

Bước thứ hai liên quan tới việc dạy cho bệnh nhân thư giãn cơ bắp sâu (Jacobson, 1938). Phương pháp này yêu cầu bệnh nhân tập trung và thư giãn các bộ phận khác nhau của cơ thể. Nhà liệu pháp mới đầu để cho bệnh nhân căng cơ sau đó thả lỏng hoàn toàn các cơ cánh tay. Tiếp theo họ có thể thực hiện việc thả lỏng các cơ căng chân và cơ dạ dày. Sau khoảng 4 phiên liệu pháp, bệnh nhân có thể thư giãn sâu toàn bộ cơ thể tại nhà.

Bước thứ ba ghép việc thư giãn với các sự kiện được liệt kê trong cây phân cấp. Liệu pháp này bắt đầu với sự kiện ít gây stress nhất. Bệnh nhân được yêu cầu tiếp tục thư giãn và bình tĩnh trong khi tưởng tượng phong phú về sự kiện đó. Nếu họ làm điều đó thành công, thì nhà liệu pháp chuyển qua sự kiện tiếp theo trong cây phân cấp. Nếu họ có biểu hiện lo lắng hoặc căng thẳng, thì nhà liệu pháp lại chuyển về sự kiện kế tiếp ở cấp thấp hơn và bắt đầu lại tiến trình thư giãn. Sau vài lần, các bệnh nhân có thể thư giãn ngay cả với sự kiện gây stress mạnh nhất trong cây phân cấp.

Theo Wolpe và cộng sự (Denny & Sullivan, 1976), những người có thể thư giãn trong khi tưởng tượng ra các sự kiện gây sợ hãi cũng có thể thư giãn khi họ gặp phải các sự kiện đó trong cuộc sống hàng ngày. Các nhà nghiên cứu khác đã thay đổi thủ tục này để gộp sự liên hệ thực sự với các đối tượng hoặc các sự kiện gây sợ hãi. Ví dụ, Moss và Arend (1977) đã sử dụng phương pháp *làm mất cảm giác tiếp xúc* (*contact desensitization*) để điều trị cho các bệnh nhân sợ rắn bằng cách để họ thư giãn trong khi đang giữ một sợi dây thường. Sau đó họ thực hiện thư giãn trong khi xem một con rắn sống đang bò trong phòng, và trong các phiên liệu pháp cuối cùng họ dùng các kỹ thuật thư giãn trong khi cầm trên tay một con rắn sống. Như bạn có thể thấy, làm mất cảm giác là học một phản xạ mới với một tác nhân kích thích, mà trước đây tác nhân này gây ra stress và sợ hãi. Nó được phát triển từ các nguyên tắc hình thành điều kiện cổ điển (Chương 6). Mục đích của nó là hình thành một phản xạ mới có điều kiện đối với một tác nhân kích thích cũ. Nó cũng là một kỹ thuật chỉ-tập trung vào tình huống hiện tại; không có nỗ lực nào đi lẩn tìm nguyên nhân của sự lo lắng. Kỹ thuật này đã được sử dụng với nhiều vấn đề khác nhau, bao gồm chứng phobia, nghiên chất cồn, trắc nghiệm lo lắng, và chứng quên. Ngoài ra, phương pháp thư giãn còn được kết hợp với các liệu pháp nhận thức để điều trị các chứng rối loạn lo lắng khái quát hóa (Borkovec và cộng sự, 1987).

Các liệu pháp hình thành điều kiện có tính thao tác (Operant conditioning therapies)

Bác sĩ Thigpen đã sử dụng phản thưởng tích cực để giảm tần xuất hiện da nhân cách của Chris. Khi ông muốn nói chuyện với nhân cách "Jane", thì ông thường cho Chris bằng những lời lẽ ngọt ngào và tử tế. Nếu một trong các nhân cách khác xuất hiện, thì bác

sĩ Thigpen quở trách Chris và rút phần thưởng cho tới khi nào nhân cách Jane xuất hiện trở lại. Bằng cách đó, bác sĩ Thigpen có thể gọi ra nhân cách mà ông muốn, đồng thời có thể giữ nhân cách đó ở lại trong một thời gian dài.

Tiến trình tương thưởng cho các hành vi mong muốn được dựa vào việc *hình thành điều kiện có tính thao tác* (*operant conditioning*), mà chúng ta đã thảo luận về nó ở Chương 6. Như bạn sẽ nhớ ra, dạng học tập này liên quan tới việc thưởng cho hành vi mong muốn sau khi nó xuất hiện. Con người biết được rằng họ có thể nhận được phần thưởng bằng cách thực hiện hành vi “đúng”. Như chúng ta đã thấy trước đây, kỹ thuật này đã được sử dụng để hình thành điều kiện và định hình nhiều hành vi khác nhau. Ngoài việc thưởng cho các hành vi được mong muốn, thì việc trừng phạt có *chọn lọc* cũng có thể được sử dụng để xóa đi những hành vi không mong muốn. Ví dụ, trong một trường hợp, một đứa bé mắc bệnh tự kỷ sẽ được nhận một cú sốc nhẹ mỗi khi nó tự kỷ bản thân (Drsey, Iwata, Ony, & McSween, 1980). Khi đứa bé này biết được rằng cứ sau mỗi hành vi tự kỷ mình thì lại có một cú sốc theo sau, thì việc tự hủy hoại đó cũng chấm dứt.

Do liệu pháp hình thành điều kiện có tính thao tác không yêu cầu bệnh nhân nói ra bằng lời các điều kiện của họ, cũng không đòi hỏi phải đạt được sự thấu hiểu về các điều kiện đó, nên kỹ thuật này có thể được sử dụng với nhiều người và nhiều nhà liệu pháp có thể sử dụng nó. Liệu pháp này vừa phù hợp với trẻ em (Maher, 1987) vừa phù hợp với người lớn; nó có thể được dùng với những người có thần kinh chậm phát triển cũng như những người thông minh. Liệu pháp có tính thao tác được sử dụng trong các điều kiện liệu pháp cá nhân, các điều kiện nhóm, các cơ sở chữa bệnh, và thậm chí là tại cộng đồng. Tính đến điều này, một nhóm các nhà nghiên cứu đã dạy cho những người thân thích khác (bạn trai, bạn gái, con cháu) của những người bị trầm cảm cách quản lý liệu pháp hành vi tại nhà (Brannon & Nelson, 1987). Những người thân thích đó có thể làm giảm các triệu chứng của những người bị trầm cảm bằng cách sử dụng liệu pháp này. Liệu pháp có tính thao tác được phát hiện là có hiệu quả trong giải quyết nhiều vấn đề, bao gồm cả bệnh tâm thần trẻ em (Chương 9), tính hiếu động thái quá (Chương 9), tính hiếu chiến, chứng phobia sợ hãi vô căn chứng khác thường về tình dục, tình trạng trẻ vị thành niên phạm tội, rối loạn về ứng xử, ảo tưởng, và chậm phát triển.

Để khám phá được kỹ thuật này sâu hơn, chúng ta hãy xem xét việc sử dụng nó trong các cơ sở chữa bệnh, ở đó nó được gọi là **kinh tế khế ước** (*token economy*). Bước đầu tiên trong triển khai liệu pháp này là phát triển một hợp đồng với bệnh nhân; hợp đồng này xác định hành vi cần thay đổi, xác định sự thay đổi được mong muốn và các phần thưởng cho sự thay đổi đó.

Những người tham gia vào kinh tế khế ước được nhận các phần thưởng, chẳng hạn như khoai tây nướng, cho việc thực hiện các hành vi cụ thể. Họ có thể sử dụng các khế ước (*token*) để mua những thứ mà họ muốn, chẳng hạn như thuốc lá hoặc kẹo. Một số năm trước đây, tôi đã tiến hành nghiên cứu trong một nhà tù giam trẻ em vị thành niên, nhà tù này cũng thực hiện kinh tế khế ước. Khi một trẻ vị thành niên nhập trại, thì đầu tiên nó được nhốt trên tầng trên cùng, trong một căn phòng trống chỉ có giường và bể tắm. Nó được nhận các khế ước bằng nhựa cho việc thực hiện các nhiệm vụ cụ thể, chẳng hạn như việc lau nhà. Khi nó đã kiểm được một lượng nhất định các khế ước, thì nó có thể dùng khế ước đó để “mua” việc được chuyển xuống tầng thấp hơn, ở đó có các phòng rộng rãi hơn với các đồ đặc tiện nghi hơn. Một loạt các hành vi mới được khuyến khích bằng các khế ước; ví dụ,

nó có thể nhận được các khế ước dùng để đọc sách. Một lần nữa, lượng khế ước được tích cóp đủ theo qui định, thì nó có thể chuyển xuống tầng thấp hơn, ở đó có các vật dụng tiện nghi hơn, như TV, radio. Kinh tế khế ước được tiếp tục thực hiện ở từng tầng, tầng trệt được thiết kế để cho cậu bé có thể nhận được sự tự do với một số khế ước đủ theo qui định. Các nền kinh tế khế ước khác đã được sử dụng trong nhiều bệnh viện tâm thần. Ví dụ, Ayllon và Azrin (1968) đã sử dụng nền kinh tế khế ước để làm cho các bệnh nhân tâm thần phân liệt thực hiện các hành vi như ăn uống, vệ sinh cá nhân, và làm các việc vặt.

Mặc dù liệu pháp có tính thao tác đã được sử dụng trong nhiều điều kiện hoàn cảnh khác nhau để điều trị nhiều chứng rối loạn, nhưng nó vẫn bị chỉ trích về một số khía cạnh. Một là, nó trao nhiều quyền kiểm soát cho người phân phát các khế ước. Người này quyết định các hành vi “được mong muốn” và thực hiện kiểm soát tất cả những người khác trong nền kinh tế đó. Nhiều nhà nhân văn xem đó là một tình huống tiêu cực; họ cảm thấy rằng sẽ là sai lầm khi trao quá nhiều quyền lực vào tay một người để họ kiểm soát những người khác. Sự chỉ trích thứ hai là, hành vi được mong muốn đôi khi bị ngưng lại nếu không còn phần thưởng nữa. Để tăng khả năng xuất hiện của các hành vi đó ở bên ngoài nền kinh tế khế ước, thì các phần thưởng nhỏ hoặc các phần thưởng tự thưởng thường được sử dụng (Krasner, 1971). Các phần thưởng này làm tăng khả năng người đó sẽ tiếp tục thực hiện các hành vi được mong muốn ở bên ngoài điều kiện nền kinh tế khế ước. Sự chỉ trích thứ ba là nền kinh tế khế ước dạy cho con người thực hiện các hành vi chỉ vì phần thưởng; do vậy, họ có thể không đánh giá được giá trị thực của hành vi đó. Ví dụ, nếu bạn được nhận một phần thưởng mỗi khi đọc một cuốn sách, thì sau đó bạn có thể đọc sách chỉ để nhận phần thưởng mà sẽ không bao giờ phát triển được niềm hứng thú say sưa khi đọc sách.

Mặc dù có các chỉ trích đó, nhưng rõ ràng là các liệu pháp hình thành điều kiện có tính thao tác có thể làm xuất hiện sự thay đổi của hành vi. Trong một số trường hợp, kỹ thuật này có thể là cách duy nhất để thay đổi hành vi của một người. Tuy nhiên, nhà liệu pháp sử dụng nó phải xem xét tới các vấn đề đạo đức và phương pháp luận mà chúng ta đã thảo luận.

Các liệu pháp mô hình hóa (*Modeling therapies*)

Như bạn có thể nhớ lại ở Chương 6, thuyết học tập thứ ba là thuyết học tập xã hội. Thuyết này cho rằng chúng ta học những hành vi mới bằng cách quan sát người khác và mô hình hóa hành vi của họ. Sau đó chúng ta thể hiện các hành vi ấy khi được thưởng cho việc làm đó. Bắt chước đóng một vai trò quan trọng trong đời sống của chúng ta và cả trong các điều kiện liệu pháp. Anh trai tôi – một bác sĩ tâm thần học – đã quan sát thấy rằng, đôi khi các bệnh nhân mà ông đưa vào cơ sở chữa bệnh sẽ thực sự gia tăng các hành vi kỳ dị mà họ thể hiện ngay sau khi bị nhốt. Mới đầu ông cũng bối rối, nhưng ngay sau đó ông đã nhận ra rằng các bệnh nhân đó đang bắt chước hành vi của các bệnh nhân khác ở trong cơ sở chữa bệnh. Mặc dù chúng ta có thể học được các hành vi kém thích nghi bằng cách quan sát người khác, nhưng việc mô hình hóa cũng có thể được sử dụng một cách hiệu quả để dạy những hành vi dễ thích nghi.

Albert Bandura và các cộng sự của ông đã sử dụng kỹ thuật mô hình hóa để làm giảm đi nhiều chứng rối loạn ám ảnh khác nhau, chẳng hạn như chứng sợ chó và rắn (Bandura, 1968; Rosenthal & Bandura, 1978). Thủ tục này thường liên quan tới việc chỉ ra cho các bệnh nhân thấy một loạt các bức tranh của một mô hình tương tác với đối tượng gây sợ hãi. Ví dụ, những người sợ rắn ban đầu có thể thấy mô hình đang quan sát một con rắn từ xa.

Trong bức tranh tiếp theo, mô hình có thể tiến gần tới con rắn. Và ở các bước tiếp theo, mô hình sẽ sờ vào con rắn và cuối cùng là nắm lấy nó. Việc quan sát các mô hình này trong một thời gian thực sự đã làm giảm đáng kể chứng ám ảnh của bệnh nhân.

Kỹ thuật mô hình hóa cũng có thể được sử dụng để làm cho bệnh nhân tham gia trực tiếp bằng cách yêu cầu họ thực hiện hành vi được mô hình hóa bởi nhà liệu pháp hoặc một mô hình khác. Trong ví dụ về con rắn, sau khi bệnh nhân đã quan sát thấy mô hình cầm lấy con rắn, thì họ sẽ được yêu cầu tự nắm lấy con rắn còn sống. Việc mô hình hóa có sự tham gia của bệnh nhân rất có hiệu quả trong việc làm giảm các nỗi sợ hãi và dạy cho họ các hành vi mới (Bandura, 1977). Nghiên cứu sâu hơn đã phát hiện ra rằng, việc mô hình hóa có hiệu quả nhất khi mô hình đó giống với bệnh nhân. Ví dụ, Kornhaber và Schroeder (1975) đã phát hiện ra rằng, trẻ em dễ có khả năng cầm lấy con rắn sau khi quan sát hành vi đó của một đứa trẻ mẫu hơn là khi quan sát người lớn cầm con rắn.

Việc mô hình hóa cho ta một số khả năng liệu pháp thú vị, bởi vì kỹ thuật này tương đối dễ sử dụng và hầu như bất kỳ hành vi nào cũng có thể mô hình hóa được. Tuy nhiên, vẫn có nhiều câu hỏi đặt ra xem tại sao kỹ thuật này lại hiệu quả như vậy (Sherman, 1979). Liệu mô hình này có dạy một hành vi mới hay không? Liệu quan sát mô hình có cho phép người quan sát tưởng tượng ra việc thực hiện hành vi đó hay không? Liệu mô hình có chứng minh cho người quan sát thấy được rằng, sẽ không có các hệ quả tiêu cực nào sau hành vi sợ hãi đó hay không? Và trong điều kiện nào và với dạng rối loạn nào thì mô hình hóa sẽ đạt hiệu quả cao nhất? Các câu hỏi này cần phải được trả lời bằng nghiên cứu để có thể xác định được các kỹ thuật mô hình hóa hiệu quả nhất.

6. Liệu pháp nhóm: Tập trung vào giao tiếp và các mối quan hệ (Group Therapies: An Emphasis on Communication and Relationships)

Nếu chúng ta xem xét cuộc đời Chris, thì chúng ta sẽ thấy được rằng nhiều vấn đề mà cô gặp phải có nguồn gốc từ các nỗ lực của cô nhằm tương tác với người khác. Cô muốn được mọi người chú ý tới và cô thường cảm thấy bị bỏ rơi. Vấn đề đa nhân cách của cô bắt đầu xuất hiện khi cô cảm thấy bị bỏ rơi nhiều nhất. Khi là một cô bé tuổi học đường, cô đã gặp nhiều khó khăn trong việc kết bạn và giao thiệp với bạn bè cùng lớp. Sau đó, Chris lại gặp những khó khăn khi giao tiếp với chồng. Sự căng thẳng đó khiến cho một nhân cách mới xuất hiện. Chris tham gia liệu pháp tâm lý với bác sĩ Thigpen vào cuối những năm 1940. Bác sĩ Thigpen đã sử dụng phương pháp liệu pháp cá nhân, hay liệu pháp một-một vốn được sử dụng phổ biến lúc bấy giờ.

Vào cuối những năm 1940 và đầu những năm 1950 một dạng liệu pháp khác xuất hiện, được gọi là **liệu pháp nhóm (group therapy)**. Dạng liệu pháp này thường liên quan tới một nhà liệu pháp và một nhóm bệnh nhân (thường từ 6-12 người). Các bệnh nhân thảo luận về các vấn đề của họ theo nhóm và nhận thông tin phản hồi từ các thành viên khác của nhóm cũng như từ nhà liệu pháp. Không giống như các liệu pháp mà chúng ta đã thảo luận, liệu pháp nhóm là một điều kiện chứ không phải là một thuyết về liệu pháp. Thực tế, hầu hết tất cả các liệu pháp mà chúng ta đã thảo luận trong chương này đều đã được sử dụng trong điều kiện nhóm (Phares, 1988).

Mặc dù mục đích của liệu pháp cá nhân cũng như của liệu pháp nhóm đều là làm xuất hiện sự thay đổi tích cực và làm cho sự điều chỉnh được thuận lợi, nhưng vẫn có một số

khác biệt quan trọng giữa hai điều kiện đó gây ảnh hưởng đến tiến trình liệu pháp. Mỗi quan hệ trong liệu pháp cá nhân là giữa nhà liệu pháp và bệnh nhân. Còn trong liệu pháp nhóm thì chúng ta có thêm mối quan hệ giữa bệnh nhân với bệnh nhân. Vì thế nhà liệu pháp phải quan tâm tới việc tạo ra một bầu không khí nhóm, mà ở đó các thành viên có thể thay đổi và phát triển. Các thành viên nhóm trung cậy vào nhà liệu pháp để xác định các qui định căn bản của liệu pháp. Nhà liệu pháp phải dạy cho họ bằng cách lấy người khác làm gương để những người kia làm theo; về khía cạnh nào đó, thì nhà liệu pháp phải đóng hai vai: một vai là nhà liệu pháp và một vai là thành viên của nhóm. Mỗi quan hệ của nhà liệu pháp với các thành viên của nhóm là rất quan trọng, nhưng mối quan hệ giữa các thành viên của nhóm cũng không kém phần quan trọng. Do có nhiều yêu cầu đó, nên một số nhóm được điều khiển bởi hai nhà liệu pháp.

Nhà liệu pháp cố gắng phát triển mối quan hệ tin tưởng và gắn kết ở trong nhóm. Thành viên của các nhóm được gắn kết sẽ cởi mở hơn trong tình cảm, gắn bó hơn với các mục tiêu của nhóm, và thường tham gia liệu pháp đều đặn hơn. Một bệnh nhân nhớ lại: “Điều quan trọng nhất trong nhóm liệu pháp đơn giản là có một nhóm tồn tại ở đó, có những người để tôi có thể nói chuyện, tôi sẽ không tự bỏ đi. Có quá nhiều sự quan tâm chăm sóc, và yêu, ghét ở trong nhóm và tôi là một phần của nó” (Yalom, 1975, tr. 48).

Liệu pháp nhóm cho chúng ta một số lợi thế hơn so với liệu pháp cá nhân (Yalom, 1975). Một là, nó kinh tế hơn, như chúng ta đã chỉ ra trước đây. Cùng lúc, một nhà liệu pháp có thể làm việc với vài bệnh nhân. Hai là, vì nhiều vấn đề của bệnh nhân có liên quan tới các mối quan hệ giữa người với người, nên điều kiện nhóm là nơi tốt nhất để xem xét các vấn đề đó và “thực hành” những hành vi giữa người với người. Ba là, Yalom chỉ ra rằng, các thành viên khác của nhóm thường đóng vai trò là nguồn hy vọng và khuyến khích cho các cá nhân thành viên khác. Các thành viên của nhóm khuyến khích lẫn nhau để giải quyết các vấn đề của họ và cho họ niềm hy vọng được cải thiện. Bốn là, các thành viên khác của nhóm thể hiện cho từng cá nhân thấy rằng họ là người duy nhất có các vấn đề và những người khác thì có các vấn đề tương tự. Những người bị các rối loạn tâm lý thường rơi vào cái bẫy cho rằng họ là người duy nhất gặp phải các vấn đề đó. Cuối cùng là, các thành viên khác của nhóm có thể xác định các vấn đề và đưa ra những thông tin phản hồi hữu ích. Các thành viên của nhóm và nhà liệu pháp cũng có thể đóng vai trò là các mô hình về các kỹ năng xã hội tích cực.

Sau khi đọc một danh sách dài các lợi điểm này, thì tự nhiên bạn có thể sẽ hỏi tại sao tất cả các liệu pháp lại không được thực hiện theo nhóm. Mặc dù liệu pháp nhóm có nhiều đặc điểm tích cực, nhưng nó vẫn còn một số hạn chế. Các nhà nghiên cứu chỉ ra rằng, nhiều bệnh nhân có thể phải cần tới liệu pháp cá nhân trước khi họ có thể hoạt động tốt trong điều kiện nhóm (Shertzer & Stone, 1974). Các bệnh nhân này có thể quá nghi ngờ khi giao tiếp với những người khác. Một số người cảm thấy khó có thể xây dựng được niềm tin trong một giao tiếp nhóm, và do thiếu niềm tin, nên họ sẽ không muốn thảo luận về các vấn đề và các tình cảm của họ một cách cởi mở. Liên quan tới vấn đề về lòng tin là sự tin tưởng lẫn nhau; các thành viên của nhóm phải tin rằng sẽ không có thành viên nào của nhóm tiết lộ các thông tin biết được về nhóm cho các thành viên không thuộc nhóm đó. Đối với một số nhóm, thì sự quan tâm của nhà liệu pháp có thể bị dàn trải quá mỏng nên không thể cung cấp sự giúp đỡ tới từng bệnh nhân khi họ có nhu cầu. Cuối cùng là, áp lực phải tuân thủ theo các qui định của nhóm có thể sẽ làm hạn chế tiến trình liệu pháp.

Liệu pháp gia đình (family therapy)

Trước khi khép lại cuộc thảo luận về liệu pháp nhóm, thì chúng ta hãy xem xét khái quát về một liệu pháp nhóm mà ngày càng trở nên phổ biến. Đó là **liệu pháp gia đình (family therapy)**, đúng như tên gọi của nó, liệu pháp này liên quan đến việc làm việc với gia đình, coi đó là một thực thể. Một gia đình thường có cha mẹ và con cái, và thường thì đây là phương pháp ưa thích dùng để giải quyết các vấn đề liên quan tới sự điều chỉnh của con cái. Trong các trường hợp khác (liệu pháp cặp vợ chồng), thì gia đình có hai người lớn có thể tác động lên mối quan hệ của họ. Cách tiếp cận gia đình hoặc tiếp cận hệ thống coi gia đình là một tổ chức duy nhất có các vai trò, các qui định của hành vi, và các mẫu giao tiếp có thể nhận diện được. Mặc dù các thành viên của gia đình có thể không nhận biết được cơ cấu của gia đình mà họ hoạt động trong đó, nhưng một nhà liệu pháp được huấn luyện lại thường có thể xác định được nó bằng cách quan sát các thành viên khác của gia đình giao tiếp trong điều kiện liệu pháp. Nhà liệu pháp gia đình tin rằng, hệ thống gia đình có thể gây ra stress và góp phần tạo nên các rối loạn tâm lý. Trong khi một thành viên của gia đình có thể thể hiện một hành vi liên quan tới một vấn đề cụ thể, thì hành vi đó có thể chỉ là một triệu chứng của vấn đề trong phạm vi gia đình mà thôi (Garvin, 1987). Nói cách khác, gia đình đó, cũng như các cá nhân của gia đình đó cần phải được điều trị. Bên cạnh việc gây ra các rối loạn tâm lý, thì một số cơ cấu gia đình còn gây ra các hành vi kém thích nghi trong các thành viên của gia đình. Ví dụ, khi Chris bắt đầu bị chứng đa nhân cách, cô đảm nhận vai trò của một đứa trẻ “có vấn đề” ở trong gia đình cô. Mẹ cô trở thành “người bảo vệ” chăm sóc cho cô và cố gắng giải thích hành vi của cô với những người khác. Cha cô đóng vai là “người cha lo lắng”, luôn quan tâm lo lắng cho Chris và nói chuyện về các vấn đề của cô với các thành viên khác trong gia đình. Các em gái của Chris trở thành “những người giúp đỡ”, phải làm giúp các công việc vặt của gia đình, bởi vì các vấn đề của Chris đã chiếm mất nhiều thời gian và sức lực của cha mẹ Chris. Trong khi hệ thống đó được thiết kế để giúp đỡ Chris, thì nó cũng có thể góp phần duy trì hành vi của cô bằng cách gắn cho cô cái nhãn “đứa trẻ có vấn đề”. Hơn nữa, nếu liệu pháp đó nhằm để thay đổi hành vi của Chris, thì tất cả các thành viên khác của gia đình cô cũng phải thay đổi vai trò của họ. Sẽ không còn cần tới một “người bảo vệ” hoặc một “người cha lo lắng” hoặc “những người giúp đỡ” nữa. Vấn đề ở đây là, sẽ chẳng có ý nghĩa gì khi tao ra thay đổi ở một cá nhân và sau đấy lại đưa cá nhân đó về điều kiện gia đình, trong khi điều kiện này lại khuyến khích hành vi kém thích nghi trước đây.

Lưu ý các cân nhắc đánh giá đó, nhà liệu pháp gia đình cố gắng làm việc với toàn bộ gia đình. Nhà liệu pháp gấp tất cả các thành viên của gia đình và quan sát hành vi của họ. Nhà liệu pháp cố gắng xác định vai trò cấu trúc của gia đình và các mẫu giao tiếp. Khi “điều trị” cho gia đình, nhà liệu pháp sẽ giữ vai trò tích cực, yêu cầu các thành viên của gia đình hành động theo các cách nhất định (Haley, 1980). Nhà liệu pháp sẽ để cho các thành viên của gia đình giao tiếp cởi mở với nhau và khuyến khích họ diễn tả các cảm xúc bị kìm nén. Các “luật lệ” của gia đình sẽ được xác định và thông báo công khai. Các luật lệ bất thành văn sẽ được kiểm tra, và nhà liệu pháp sẽ xác định xem có bao nhiêu trong số các luật lệ đó còn hữu dụng và bây giờ chỉ tồn tại bằng thói quen. Thông qua tiến trình này, hệ thống gia đình được thay đổi nhằm khuyến khích các thành viên có nhiều hành vi dễ thích nghi hơn nữa. Điểm thú vị của cách tiếp cận này là, nhà liệu pháp thiết lập sự thay đổi trong sự vận động và trong các phiên liệu pháp thì phải quan sát xem sự thay đổi đó sẽ tác động như thế nào tới việc làm gia tăng “sức khỏe” của gia đình.

7. Tâm lý học cộng đồng: Tập trung vào nhận dạng và phòng ngừa sớm (Community Psychology: An Emphasis on Early Identification and Prevention)

Cuối những năm 1950 và đầu những năm 1960, ở Mỹ bắt đầu có sự thay đổi về thái độ đối với việc điều trị các xáo trộn tâm lý. Như chúng ta đã chỉ ra trước đây, người ta đã nhận ra rằng, việc bệnh viện hóa không phải là biện pháp tốt nhất để điều trị cho nhiều người. Ngoài ra việc bệnh viện hóa còn rất tốn kém. Người ta cũng nhận thấy rõ ràng các nỗ lực liệu pháp nhóm nhỏ và liệu pháp cá nhân truyền thống là không đủ để đáp ứng được nhu cầu; nhu cầu luôn vượt quá cung, và liệu pháp truyền thống thường không phục vụ được những người có nhu cầu cao nhất, chẳng hạn như những người nghèo khó và túng quẩn. Cuối cùng là, những người chăm sóc sức khỏe tâm thần nhất trí rằng việc điều trị các vấn đề khi nó đã xảy ra không phải là cách duy nhất để giải quyết các vấn đề sức khỏe tâm thần; mà cần phải tiến hành các bước để ngăn chặn sự phát triển của chúng ngay từ ban đầu.

Quan niệm như vậy dẫn đến sự ra đời của chính sách giảm nhập viện (Shadish, 1984) đồng thời cũng dẫn đến sự phát triển của **tâm lý học cộng đồng** (**community psychology**). Có hai vấn đề mấu chốt của tâm lý học cộng đồng. Một là, quyết định cần phải tập trung vào việc *phòng ngừa* cũng như tập trung vào khía cạnh điều trị của các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Thực tế, người ta cho rằng, việc phòng ngừa cần phải được ưu tiên hơn điều trị (Iscoe, 1982). Hai là, các chương trình sức khỏe tâm thần phải được xây dựng trên *cơ sở cộng đồng*; nghĩa là, các chương trình đào tạo, giáo dục, phòng ngừa, và điều trị phải có sẵn ở cộng đồng, nơi gần gũi với những người có nhu cầu về chúng. Ủng hộ cho chính sách này, quốc hội Mỹ đã thông qua điều luật về các Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Cộng đồng vào năm 1963. Điều luật này nói rằng, một trung tâm sức khỏe tâm thần cộng đồng phải được xây dựng để phục vụ cho 50.000 dân. Các trung tâm này được thành lập tại các địa phương, ở đó chúng có thể cung cấp nhiều dịch vụ một cách thuận tiện và không gây xáo trộn. Ví dụ, một bệnh nhân có thể tới trung tâm trong thời gian nghỉ ăn trưa hoặc sau khi hết giờ làm để được tiến hành liệu pháp tâm lý như một bệnh nhân ngoại trú. Nếu bệnh nhân đó được yêu cầu nhập viện, thì anh ta sẽ được nhập tại trung tâm của địa phương đó, tạo điều kiện thuận lợi cho việc thăm nom của gia đình. Nhiều trung tâm như vậy đã thiết lập các đường dây nóng để cho những người bị khủng hoảng có thể tâm sự qua điện thoại với chuyên gia hoặc bán chuyên gia đã được huấn luyện. Cho tới nay, ở Mỹ đã có khoảng hơn 600 các trung tâm như vậy.

Khái niệm về phòng ngừa được các nhà tâm lý học cộng đồng định nghĩa một cách rộng rãi. Thực tế, có ba cấp phòng ngừa.

Phòng ngừa ban đầu (*Primary prevention*)

Các nỗ lực phòng ngừa ban đầu nhằm mục đích xóa đi nguyên nhân gây nên các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Trong trường hợp của Chris Sizemore, chúng ta có thể đặt câu hỏi xem liệu người ta có tiến hành các bước để ngăn ngừa việc phát triển đa nhân cách của cô hay không. Một cú đột phá của các chương trình phòng ngừa ban đầu là giáo dục. Ủy ban của Hiệp hội Sức khỏe Tâm thần Quốc gia của Mỹ đã nhấn mạnh chức năng này và kêu gọi thực hiện các chương trình trong trường học để ngăn ngừa việc mang thai ngoài ý muốn và giúp cho mọi người tham gia và quản lý các stress của cuộc sống (Long, 1986). Các chương trình khác thì có các lớp dạy chăm sóc con cái, dành cho các cặp vợ chồng mới cưới, để chuẩn bị kiến thức chăm sóc con cái cho họ và để họ có thể giải quyết được các vấn đề có

thể này sinh khi đưa em bé mới sinh về nhà. Nếu cha mẹ Chris đã được cung cấp các chương trình như vậy, thì lẽ ra họ đã có thể thực hiện được các bước để làm giảm sự lo lắng của Chris khi họ đưa hai người con sinh đôi mới chào đời về nhà. Một phần khác của phòng ngừa ban đầu có liên quan tới việc xác định các nhóm người có nguy cơ cao phải trải nghiệm các vấn đề sức khỏe tâm thần. Các nhóm “nguy cơ cao” đó có thể là những người thuộc các lứa tuổi nhất định (thiếu niên hoặc người già) hoặc thuộc các vị trí kinh tế xã hội thấp (nghèo), hoặc những người phải chịu stress của công việc (công nhân đinh công). Các cựu chiến binh của cuộc chiến Việt Nam cũng được liệt vào danh sách này và họ đã có các chương trình đặc biệt để ngăn ngừa hoặc làm giảm mức độ trầm trọng của các rối loạn stress hậu tổn thương (Fairbank & Nicholson, 1987). Một khi các nhóm này đã được xác định, thì các nỗ lực sẽ được thực hiện, nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho họ và mang các chương trình giáo dục đến với họ, chứ không thụ động ngồi chờ họ đến với trung tâm. Theo cách đó, các nỗ lực phòng ngừa là cơ động, tìm đến với những người có nhu cầu.

Phòng ngừa thứ cấp (Secondary Prevention)

Các nỗ lực phòng ngừa ban đầu giống như việc chẩn ngừa; mục đích của các nỗ lực này là ngăn ngừa không cho phát triển các vấn đề. Nếu mục tiêu này không được hoàn thành, thì một biện pháp thay thế tiếp theo sẽ được thực hiện, đó là *phòng ngừa thứ cấp* (*secondary prevention*). Phòng ngừa thứ cấp nhằm xác định và điều trị sớm các vấn đề, nhằm làm giảm mức độ nghiêm trọng và thời gian tồn tại của các vấn đề, cũng như làm giảm đi sự đau đớn gắn liền với các vấn đề đó. Nhiều nỗ lực phòng ngừa thứ cấp tìm cách phát triển một “mạng lưới cảnh báo sớm” bằng cách huấn luyện cho những người tại cộng đồng để họ phát hiện các vấn đề tâm lý và giúp cho người gặp phải các vấn đề đó có được các phương tiện điều trị mà họ cần. Ngoài ra các đường dây nóng cũng được thiết lập, tạo cơ hội cho những người mắc các vấn đề về tâm lý có thể liên lạc được với các bán chuyên gia đã được đào tạo. Những người được đào tạo này cai quản các đường dây nóng để tư vấn cho người đang có ý định tự tử, nghiện rượu, bỏ nhà ra đi, cũng như tư vấn cho phụ nữ bị ngược đãi về những nơi mà họ có thể nhận được sự giúp đỡ tiếp theo.

Phòng ngừa cấp ba (Tertiary Prevention)

Cấp phòng ngừa thứ ba là phục hồi sức khỏe và điều trị tiếp theo cho người đã phải nhập viện hoặc đã phải điều trị dài ngày. Mục đích ở đây là giúp cho những người như vậy hòa nhập lại với xã hội và có được cuộc sống có ích. Các hoạt động giáo dục bao gồm cả việc đào tạo nghề, tư vấn về vấn đề gia đình, và huấn luyện các kỹ năng xã hội. Ngoài ra còn có **các ngôi nhà trung chuyển** (**halfway houses**), ở đó, những người gặp phải các vấn đề giống nhau có thể sống với nhau sau khi đã được xuất viện. Họ nhận được sự huấn luyện và tư vấn về các vấn đề hàng ngày, từ việc đi chợ cho tới việc viết séc. Họ cũng có thể nhận được liệu pháp tâm lý. Nghiên cứu (Fairweather, Sanders, Maynard, Cresler, & Bleck, 1969) đã phát hiện ra rằng, những người đã sống trong các ngôi nhà trung chuyển sẽ ít có khả năng phải tái nhập viện hơn so với những người được đưa ngay về môi trường cũ của họ. Các ngôi nhà trung chuyển cũng được thành lập cho những người nghiện rượu, nghiện ma túy, và các cựu tù nhân.

Các trung tâm sức khỏe tâm thần ở cộng đồng cũng cung cấp nhiều dịch vụ tư vấn với giá cả vừa phải nên tất cả bệnh nhân đều có thể chấp nhận được. Vì vậy, các trung tâm này tư vấn được cho nhiều bệnh nhân, mà bình thường thì họ không thể trang trải được. Các trung tâm này cũng làm cho mọi người thấy được giá trị của việc tư vấn và liệu pháp.

Vai trò phòng ngừa của các trung tâm sức khỏe tâm thần thực sự có giá trị. Tuy nhiên, một số người vẫn chỉ trích các trung tâm này. Các trung tâm này thường không có đủ đội ngũ nhân viên để đáp ứng được các vấn đề của cộng đồng. Các mục tiêu có thể không được nói ra rõ ràng, cho nên người ta lẩn lộn về mục đích và các dạng dịch vụ mà trung tâm cung cấp.

Chính sách giảm nhập viện đã bị gắn với việc làm gia tăng tình trạng sống vô gia cư (Mathews, 1988). Người ta chỉ trích rằng, những người cần phải được nhập viện tâm thần thì lại bị đẩy ra đường phố. Họ không thể kiểm được việc làm và cũng không thể chăm sóc đầy đủ cho bản thân. Và chính những đối tượng này đã góp phần làm tăng nhanh làn sóng những người sống ngoài đường phố. Mặc dù việc đưa con người ra khỏi các cơ sở chữa bệnh là một mục đích tích cực, nhưng việc đưa họ về với môi trường cộng đồng khi họ chưa được chuẩn bị để thực hiện các chức năng sẽ tạo ra một sự căng thẳng cho cả những người đó và cho cả cộng đồng. Sống vô gia cư đã trở thành một vấn đề nhiều người quan tâm, khiến cho nó đã trở thành điểm mấu chốt trong chiến dịch tranh cử tổng thống năm 1988. Giải pháp cho vấn đề này vẫn còn là một câu hỏi khó trả lời.

Tình trạng sống vô gia cư khiến cho hai vấn đề quan trọng đụng đầu với nhau: Trách nhiệm của cộng đồng đối với việc chăm sóc các công dân của mình và quyền tự do của cá nhân đối với việc quyết định kiểu chăm sóc mà họ sẽ chấp nhận. Các giá trị căn bản cũng đụng độ với nhau trong cuộc tranh cãi gần đây xung quanh vấn đề chấp nhận ngoại trú không tự nguyện (Mulvey, Geller, & Roth, 1987). Chính sách chấp nhận ngoại trú không tự nguyện cho phép một cá nhân bị buộc phải điều trị ngoại trú tại cộng đồng ngược với mong muốn của bệnh nhân đó khi các tiêu chuẩn được xác định về sự nguy hiểm, về việc không có khả năng chăm sóc cho bản thân, hoặc về nhu cầu điều trị đã được đáp ứng. Về mặt tích cực, thì chính sách này cho phép một người được ở cộng đồng và đảm bảo rằng người đó sẽ nhận được sự điều trị. Tuy nhiên, những người chỉ trích thì cho rằng, con người phải có quyền quyết định chuyện có muốn điều trị hay không, và việc ép người ta điều trị sẽ làm ánh hứa với niềm tin cần có trong mối quan hệ của liệu pháp. Một mối quan tâm khác là chính sách này đặt một vai trò kép lên vai các trung tâm sức khỏe tâm thần – vừa là người chữa trị vừa là người trông coi.

IV. LIỆU PHÁP SINH Y HỌC (BIOMEDICAL THERAPY)

Chúng ta đã đưa ra một số kỹ thuật liệu pháp tâm lý làm ví dụ. Bây giờ chúng ta hãy chuyển sang một loại liệu pháp chính thứ hai, đó là liệu pháp sinh y học. Lịch sử cổ đại đầy rẫy các ví dụ về những nỗ lực nhằm điều trị các chứng rối loạn tâm lý bằng các phương pháp vật lý. Các phương pháp ban đầu này được dựa trên giả thuyết cho rằng, rối loạn tâm lý là do một số “kẻ xâm lược” vật lý hoặc siêu nhiên xâm nhập vào cơ thể con người. Khi y học phát triển, thì sự vô dụng của các phương pháp đó đã được chứng minh. Tuy nhiên, vẫn còn tồn tại các mong muốn điều trị rối loạn tâm lý bằng các phương pháp vật lý. Trong một số trường hợp, mong muốn này được dựa trên cơ sở mô hình y khoa, mô hình này coi tất cả các rối loạn tâm lý đều là bệnh mà nguyên nhân của nó là do cơ thể không thực hiện được chức năng. Trong các trường hợp khác, mong muốn này được dựa trên cơ sở niềm tin cho rằng ngay cả các vấn đề của bản chất tâm lý cũng có thể được điều trị nhanh và hiệu quả bằng thuốc.

Tuy nhiên, việc điều tra để tìm ra các đầu mối y khoa cho các rối loạn tâm lý không dẫn đến một nỗ lực tập trung và cẩn trọng để phát triển các đầu mối đó. Hơn nữa, cho tới mãi gần đây thì câu chuyện về liệu pháp sinh y học vẫn là một *sự may mắn bất ngờ*, hoặc là các phát hiện tình cờ có tính may mắn. Một quy trình hoặc một loại thuốc được dùng để điều trị một loại bệnh y khoa được tình cờ phát hiện ra là có tác dụng đối với một rối loạn tâm lý. Trong hầu hết các trường hợp, các phát hiện này không giải thích được tại sao quy trình đó lại có tác dụng; họ chỉ biết được rằng hình như nó có tác dụng. Như chúng ta sẽ thấy, ngay cả với các kỹ thuật và phương pháp nghiên cứu tiên tiến được sử dụng ngày nay, thì các nhà khoa học vẫn không dám chắc rằng, tại sao các thuốc lại có tác dụng.

Liệu pháp sinh y học bao gồm nhiều kỹ thuật có liên quan tới một số dạng điều trị vật lý. Hầu hết các điều trị này đều phải được quản lý dưới sự hướng dẫn của một bác sĩ tâm thần học hoặc một bác sĩ y khoa khác. Hầu hết những người nhận được liệu pháp sinh y học thì cũng được cung cấp một số dạng liệu pháp tâm lý. Ví dụ, một nhóm các nhà liệu pháp gần đây đã thông báo việc điều trị hiệu quả các ám ảnh bắt buộc và trầm cảm bằng sự kết hợp giữa liệu pháp hóa học với liệu pháp hành vi (Christensen, Hadiz-Pavlovic, Andrews, & Mattick, 1987). Các loại thuốc đã cho phép bệnh nhân tập trung sự chú ý vào liệu pháp và tập trung vào các phần thường bất ngờ.

1. Liệu pháp điện giật (Electroconvulsive Therapy)

Khi Chris gặp bác sĩ Thigpen lần đầu tiên, cô rất buồn chán và đã nghĩ tới tự tử. Sau khi tiến hành một số phiên liệu pháp cho Chris, bác sĩ Thigpen đề nghị cô điều trị bằng liệu pháp điện giật. Chris giật nẩy người lên trong sự sợ hãi – cô đã chứng kiến cú giật đau đớn trên một cái bàn sắt lạnh lẽo khi có các cú sốc điện chạy vào đầu cô. Do cô quá sợ việc điều trị này và bắt đầu phục hồi dần khỏi trầm cảm, nên bác sĩ Thigpen quyết định không tiếp tục dùng liệu pháp điện giật với cô nữa.

Sự sợ hãi của Chris có phần nào đó đã bị phóng đại. *Liệu pháp điện giật* (*electroconvulsive therapy - ECT*) đã được phát triển tới mức mà ở đó nó không gây cho bệnh nhân sự chịu đựng đáng kể. Tuy nhiên, việc chuẩn bị cho quy trình này có thể làm cho một số bệnh nhân sợ hãi. Trước khi làm ECT, bệnh nhân được sử dụng thuốc an thần và thuốc làm thả lỏng cơ bắp để giảm thiểu nguy cơ bị chấn thương. Sau đó họ được đặt lên một chiếc nệm êm, và người ta gắn các điện cực vào đầu bệnh nhân. Để giảm thiểu nguy cơ chấn thương, người ta chỉ cho dòng điện chạy vào một bên đầu. Dòng điện có điện thế từ 70 – 130 volt được cho chạy vào các điện cực trong khoảng thời gian từ 0,1 – 0,5 giây. Cú sốc điện làm cho bệnh nhân bị các cơn co giật giống như người bị động kinh. Theo sau các cơn co giật đó, thì hầu hết các bệnh nhân đều bị bất tỉnh từ 5 – 30 phút. ECT thường được tiến hành từ 8 – 20 lần với tần suất 3 lần/tuần. Tất cả những điều nói trên nghe có vẻ khiếp đảm, chúng giống với các cảnh trong phim rùng rợn hơn! Tuy nhiên, người ta thường chỉ nhận biết được một cảm giác bị choáng nhẹ chứ họ không nhớ được cái quy trình được tiến hành đối với họ.

Mặc dù hầu hết bệnh nhân đều không bị tác động xấu nào khi tiến hành quy trình này, nhưng điều đó chưa phải là lý do đầy đủ để sử dụng nó. Vấn đề hóc búa ở đây là: Liệu quy trình này có làm giảm được các rối loạn tâm lý cho bệnh nhân hay không? Nghiên cứu cho thấy rằng liệu pháp điện giật có tác dụng trong thời gian ngắn đối với người bị rối loạn

trầm cảm (Scovern & Kilmann, 1980). Thực tế, 60 – 90% những người được tiến hành liệu pháp này cho thấy có các dấu hiệu tiến bộ nhanh, trong khi đó chỉ có 40 – 50% có dấu hiệu phục hồi ở những người không được điều trị bằng phương pháp này (Fink, 1978).

Mặc dù nghiên cứu này đang được khuyến khích, nhưng nó cũng chỉ ra một số hạn chế của liệu pháp điện giật. Một là, quy trình này ít có tác dụng đối với các rối loạn khác, ngoại trừ rối loạn trầm cảm. Hai là, có một số tác dụng lâu dài từ quy trình này. Thực tế, những người được tham gia quy trình này để điều trị trầm cảm thì lại bị tái phát với tần suất dày hơn so với những người được phục hồi mà không sử dụng quy trình này (Millon, 1969). Cuối cùng là, một số người trải nghiệm các tác dụng phụ không thoải mái và bị stress đáng kể, chẳng hạn như đau đầu, buồn nôn, và giảm trí nhớ, những triệu chứng này có thể tồn tại trong vài ngày hoặc lâu hơn. Cũng có một số chứng cứ cho rằng ECT có thể phá hủy một số tế bào não.

Rõ ràng là, vừa có các ý kiến ủng hộ vừa có các ý kiến không ủng hộ cho liệu pháp điện giật. Sau khi xem xét cả hai mặt của vấn đề, Hiệp hội Tâm thần học Mỹ (1987) đã kết luận rằng, liệu pháp này được coi là hữu ích trong các tình huống hợp lý. Ở Mỹ, mỗi năm liệu pháp điện giật được tiến hành cho khoảng 100.000 người. Thường là những người bị trầm cảm nặng, không phản xạ với việc điều trị bằng thuốc, và khi các nhà liệu pháp kết luận rằng họ có thể tìm cách tự tử nếu tình trạng trầm cảm của họ không được giảm. Trong nhiều trường hợp, bệnh nhân được tiến hành liệu pháp dùng thuốc sau khi tiến hành ECT, và các nghiên cứu đã cho thấy rằng sự kết hợp của các phương pháp điều trị có thể có hiệu quả hơn (Dietz, 1985).

2. Phẫu thuật tâm lý (Psychosurgery)

Trong nhiều thập kỷ, người ta phát hiện ra rằng các phần khác nhau của não kiểm soát các chức năng khác nhau (xem Chương 2). Đầu những năm 1930, Egas Moniz – một bác sĩ tâm thần học người Bồ Đào Nha – đã lập luận rằng, người bị các rối loạn cảm xúc có thể được giúp đỡ bằng việc phá vỡ các liên kết khỏi các phần não kiểm soát cảm xúc. Ông đã phát triển một kỹ thuật phẫu thuật được gọi là *phẫu thuật thùy não trước trán (prefrontal lobotomy)*. Kỹ thuật này có liên quan tới việc cắt đi các kết nối giữa thalamus (trung tâm cảm xúc) với các thùy trán (trung tâm tư duy). Moniz thông báo rằng liệu trình này làm dịu cho bệnh nhân và giúp cho nhiều người phục hồi khỏi các xáo trộn tâm lý. Phẫu thuật tâm lý được coi là một bước đột phá trong điều trị các rối loạn cảm xúc, và Moniz đã nhận được giải Nobel cho công trình này. Hàng ngàn ca phẫu thuật thùy não trước trán đã được thực hiện trong thời kỳ những năm 1940 và 1950.

Tuy nhiên, sự ca ngợi đó không được bao lâu thì các công trình nghiên cứu bắt đầu nghi ngờ về tính hiệu quả của phẫu thuật tâm lý này. Đường như phẫu thuật tâm lý chỉ thành công trong việc làm giảm cường độ các cảm xúc của bệnh nhân. Chẳng hạn như, nó có thể giúp người bị lo lắng cao độ hoặc có cảm xúc bối rối. Nhưng nghiên cứu cũng cho thấy rằng, nhiều người trở thành con người thực vật sau khi được tiến hành phẫu thuật theo kiểu đó; họ trải qua các vận động của cuộc sống mà chẳng hề thể hiện một phản ứng tình cảm nào đối với môi trường xung quanh và cũng không diễn tả bất kỳ tham vọng hoặc niềm hy vọng nào. Khía cạnh này của phẫu thuật tâm lý đã nhận được sự chú ý trong bộ phim được xây dựng dựa theo tiểu thuyết *Người bay qua tổ chim cu (One Flew Over the Cuckoo's Net)*.

(Kesey, 1962) và câu chuyện bi kịch có thật của Frances Farmer – diễn viên nổi tiếng trong những năm 1940. Hơn nữa, các tác dụng của phẫu thuật tâm lý không thể xóa bỏ được; một khi các kết nối đó đã bị cắt thì chúng không thể nối lại được nữa. Vì những lý do đó mà ngày nay phẫu thuật tâm lý rất hiếm khi được tiến hành; nó chỉ là một quy trình cứu cánh, được dùng khi tất cả các phương pháp khác đã thất bại.

3. Hóa học trị liệu (Chemotherapy)

Liệu pháp dùng thuốc, **hóa học trị liệu (chemotherapy)**, được bắt đầu từ năm 1952 một cách rất tình cờ. Các bác sĩ Ấn Độ dùng reserpine (một chiết xuất của *Rauwolfia serpentina*) như là một loại dược phẩm thông dụng từ năm 1920. Khi việc dùng thuốc này trở nên phổ biến hơn, thì các bác sĩ nhận thấy rằng reserpine có tác dụng làm dịu cho bệnh nhân. Quan trọng hơn, tác dụng làm dịu này xuất hiện mà không làm cho bệnh nhân bị buồn ngủ hoặc giảm sự hoạt bát. Năm 1952, reserpine và một loại thuốc khác (chlorpromazine) – vốn cũng được dùng cho các mục đích y học – đã được giới thiệu là các **thuốc an thần (tranquilizer)** – loại dược phẩm để điều trị các xáo trộn cảm xúc. Hóa học trị liệu đã được đón nhận bởi giới y khoa và tâm lý học như là một bước tiến bộ to lớn bởi vì đó là cách điều trị các xáo trộn tâm lý một cách nhanh chóng và rẻ tiền. Việc phát hiện ra thuốc an thần đã làm xuất hiện một lĩnh vực về **dược tâm lý (psychopharmacology)**, đó là dạng nghiên cứu về các loại thuốc để điều trị rối loạn tâm lý.

Các loại thuốc hiện được chia ra theo 3 tiêu chí. **Thuốc chống lo lắng (antianxiety drug)**, (thuốc an thần nhẹ), làm giảm sự lo lắng và căng thẳng và không gây buồn ngủ hoặc làm mất sự tỉnh táo về mặt tinh thần. Loại thuốc chống lo lắng phổ biến nhất là Valium, Librium, và Miltown. Vì hầu hết mọi người đều có lúc lo lắng và căng thẳng, nên các thuốc chống lo lắng đã trở nên được sử dụng rộng rãi tại Mỹ. Thực tế, chỉ tính riêng năm 1985 đã có khoảng 23 triệu đơn thuốc được kê có Valium (FDA, 1986). Ví dụ, bác sĩ Thigpen đã cho Chris uống thuốc an thần để giữ bình tĩnh khi cô bị lo lắng. Các thuốc an thần nhẹ này không chỉ được kê bởi các bác sĩ tâm thần học cho người được chẩn đoán là bị các rối loạn; mà các bác sĩ gia đình và các bác sĩ khác cũng có xu hướng kê đơn các loại thuốc này để giúp cho bệnh nhân đối phó với các tình huống gây stress. Việc sử dụng rộng rãi các thuốc an thần đã được xem là một tình trạng đáng báo động. Có một ranh giới đứng phân biệt việc sử dụng hợp lý với trình trạng lạm dụng, và mọi người cần phải cẩn thận, đừng có dựa hoàn toàn vào thuốc để giải quyết các vấn đề mình mắc phải. Lời cảnh báo đó đặc biệt quan trọng, bởi vì các nhà khoa học chưa phát hiện ra được chính xác cơ chế hoạt động của các loại thuốc này. Có một số thông tin cho rằng, việc sử dụng lâu ngày các thuốc này có thể dẫn đến tình trạng phụ thuộc vào thuốc (Baker, 1983). Hơn nữa, con người có thể sử dụng các thuốc này để điều trị triệu chứng của stress mà thôi chứ không có gắng phát hiện và giải quyết các nguyên nhân gây ra sự căng thẳng đó.

Tiêu chí thứ hai của thuốc là các loại **thuốc chống tâm thần (antipsychotic drug)**. Các thuốc này, bao gồm Thorazine và Stelazine, được sử dụng để làm dịu và giảm đi các ảo tưởng của người bị tâm thần phân liệt để họ có thể được giúp đỡ bằng liệu pháp tâm lý. Hơn nữa, loại thuốc này làm giảm các triệu chứng của một số người bị tâm thần phân liệt xuống tới mức mà họ có thể xuất viện và sống tại gia đình để được điều trị tiếp bằng phương pháp khác (xem Hình 15-1). Các loại thuốc chống tâm thần quá hiệu quả đến nỗi 87% các bệnh

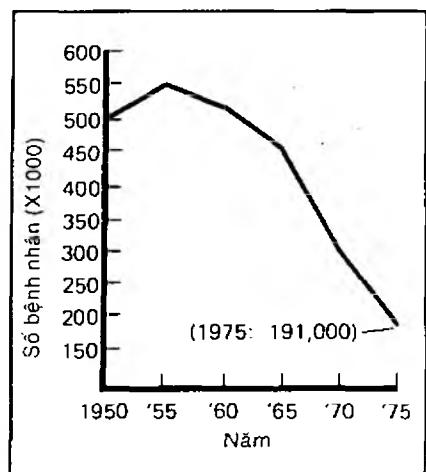
nhân nhập viện do rối loạn tâm lý đều được nhận một số dạng dược phẩm này (MacDonald & Tobais, 1976).

Mặc dù các thuốc chống tâm thần có tác dụng như vậy, xong chúng vẫn bị chỉ trích. Nó gây ra tác dụng phụ như đau đầu, buồn nôn, thị lực mờ, chảy nước mũi, cứng cơ, và bị ngất. Thậm chí còn có một số chứng cứ cho rằng, việc sử dụng lâu ngày các thuốc này có thể làm não tổn thương vĩnh viễn (MacDonald, Lidsky, & Kern, 1979). Một sự chỉ trích khác là các thuốc này thường được dùng để kiểm soát bệnh nhân chứ không phải để điều trị rối loạn cho họ. Bệnh nhân sử dụng các loại thuốc chống tâm thần trở nên "ngowan ngoan" và nhân viên bệnh viện dễ kiểm soát họ. Vì thế, có xu thế kê các loại thuốc này cho bệnh nhân đang phá quấy. Mặc dù có các chỉ trích trên, xong nhiều bác sĩ vẫn nhất trí rằng việc sử dụng các thuốc chống tâm thần một cách cẩn thận cùng với tiến hành liệu pháp tâm lý có thể gây ra tác dụng rất tích cực. Các nỗ lực ngày nay nhằm mục đích phát triển các loại thuốc mà không gây ra tác dụng phụ không mong muốn và nhằm mục đích xác định chính xác cơ chế làm việc của các loại thuốc chống tâm thần.

Thuốc an thần là loạt thuốc làm cho con người "bình tĩnh" lại từ trạng thái lo lắng và xúc động cao độ. **Thuốc chống trầm cảm (antidepressant drug)**, chẳng hạn như Tofranil và Alavil, hoạt động bằng cách kích thích tinh thần của con người và làm gia tăng mức hoạt động của họ. Nhìn chung, thuốc chống trầm cảm được kê cho người bị các trạng thái trầm cảm nặng. Thật thú vị là các thuốc chống trầm cảm này lại không có tác dụng giống nhau đối với tất cả những người bị trầm cảm; trong một số trường hợp, chúng rất hiệu quả, nhưng trong các trường hợp khác, thì chúng lại hầu như chẳng có tác dụng gì (Gelenberg, 1979). Các nhân tố như tuổi tác, kiểu triệu chứng cụ thể, nhân cách, và trạng thái cảm xúc cũng ảnh hưởng đến tác dụng của các loại thuốc này. Vì vậy, không thể đoán trước được tác dụng cụ thể khi sử dụng các thuốc này. Nhưng thật không may, các loại thuốc này cũng gây ra các tác dụng phụ khó chịu; đó là buồn nôn, bồn chồn, và mất ngủ.

Một loại thuốc khác là *lithium carbonate*, nó được giới thiệu gần đây nhất. Lithium được sử dụng để điều trị người bị các rối loạn lưỡng cực (xem Chương 14). Đó là những rối loạn có đặc điểm là tâm tính luôn thay đổi. Nếu liều dùng hợp lý, thì thuốc này có tác dụng làm cho con người không bị quá hưng phấn hoặc không bị quá trầm cảm. Tuy nhiên, lithium là một dược phẩm nguy hiểm, có thể dẫn tới chết người nếu nó cô lại nhiều trong máu. Vì thế những người được điều trị bằng lithium phải thường xuyên được xét nghiệm máu.

Các tiến bộ trong hóa học trị liệu vừa có mặt thú vị vừa có mặt nguy hiểm. Về mặt tích cực, thì các loại thuốc thường có khả năng để cho những người bị các rối loạn lo lắng có thể được điều trị nhanh chóng, hiệu quả, và đỡ tốn kém. Hơn nữa, có chứng cứ cho rằng, các thuốc này còn có thể được sử dụng để điều trị người bị các rối loạn, chẳng hạn như tâm thần



HÌNH 15-1:

Sự suy giảm các bệnh nhân tâm thần phân liệt được nhập viện để điều trị các rối loạn tâm thần, 1950-1975.

phân liệt, mà nếu điều trị bằng liệu pháp tâm lý thì sẽ gặp khó khăn. Tuy nhiên, một số vấn đề cần phải được xem xét trước khi chấp nhận hóa học trị liệu. Một là, các thuốc thường chỉ làm giảm triệu chứng của rối loạn chứ không điều trị được căn nguyên của nó. Do các triệu chứng khó chịu của bệnh nhân được giảm đi nhanh chóng, nên họ có thể sẽ né tránh giải quyết vấn đề đúng đắn sau triệu chứng đó. Nếu họ nắm được quan điểm này, thì họ sẽ không kiểm soát được cuộc sống của họ; họ sẽ trông chờ vào thuốc để làm họ cảm thấy khỏe khoắn. Vấn đề thứ hai có liên quan tới hóa học trị liệu là các loại thuốc này có thể được sử dụng chỉ để kiểm soát hành vi của con người chứ không phải để điều trị các vấn đề mà họ mắc phải. Những người làm việc trong các khoa của bệnh viện tâm thần thường phải đối mặt với các yêu cầu bức bối của một số bệnh nhân. Do họ không thể giúp được tất cả các bệnh nhân ngay lập tức, nên họ có thể viện tới thuốc để “giữ yên lặng” các bệnh nhân quậy phá, bảo đảm sự yên tĩnh cho bệnh viện. Đây rõ ràng là việc lạm dụng thuốc.

V. LIỆU PHÁP CÓ TÁC DỤNG KHÔNG? (DOES THERAPY WORK?)

Chúng ta vừa đi qua thế giới liệu pháp đầy phức tạp và đôi khi là lẩn lộn. Như chúng ta đã thấy, có các liệu pháp dài hạn và liệu pháp ngắn hạn, có các liệu pháp thấu hiểu và liệu pháp cụ thể, có các liệu pháp tập trung vào cảm xúc của bệnh nhân và các liệu pháp tập trung vào việc thay đổi hành vi, có các liệu pháp sử dụng thuốc và các liệu pháp sử dụng lời nói. Dù là liệu pháp nào đi chăng nữa, thì mục đích của chúng vẫn giống nhau: giúp con người đổi phó với các rối loạn tâm lý và thay đổi các hành vi kém thích nghi. Bây giờ chúng ta buộc phải hỏi một câu hỏi căn bản: Liệu pháp có tác dụng trong việc điều trị xáo trộn tâm lý hay không?

Mới nhìn, thì dường như đây là một câu hỏi đơn giản. Tất cả những gì mà chúng ta cần phải làm là tiến hành liệu pháp với một nhóm người bị một rối loạn và rút liệu pháp đó khỏi một nhóm khác cũng bị một rối loạn tương tự. Vào cuối một giai đoạn nhất định, chúng ta có thể kiểm tra để xem nhóm nào tiến bộ nhất.

Giải pháp này dường như quá đơn giản đến nỗi khó có thể tin được rằng, người ta vẫn tranh cãi rất nhiều về tính hiệu quả của liệu pháp. Tuy nhiên, cũng giống như điều thường thấy trong các nghiên cứu khoa học, tính đơn giản ở đây lại hóa ra phức tạp. Vấn đề đầu tiên được nêu ra có liên quan tới việc cải thiện. Như thế nào thì được gọi là một người đã tiến bộ? Ví dụ, sau nhiều phiên tiến hành liệu pháp với bác sĩ Thigpen, thì Chris đã hiểu được vấn đề đa nhân cách của cô và tự cảm thấy khá hơn. Tuy nhiên, cô vẫn tiếp tục phải hứng chịu sự xuất hiện của các nhân cách khác nhau. Liệu chúng ta có thể nói rằng Chris đã được cải thiện, bởi vì cô cảm thấy khá hơn, hoặc liệu chúng ta có thể nói rằng cô không thể hiện một sự tiến bộ nào, bởi vì tình trạng đa nhân cách của cô vẫn tồn tại hay không? Dường như có thể đưa ra lý lẽ xác đáng cho cả hai quan điểm. Vấn đề thứ hai liên quan tới thời gian phát triển (Meltzoff & Kornreich, 1970). Làm thế nào mà chúng ta có thể so sánh tính hiệu quả của một liệu pháp dẫn đến sự thay đổi tạm thời nhưng nhanh chóng trong hành vi với tính hiệu quả của một liệu pháp cần có nhiều thời gian nhưng lại có được một sự thay đổi vĩnh cửu hơn? Vấn đề thứ ba liên quan tới việc, ai là người quyết định sự thành công của liệu pháp. Ý kiến của nhà liệu pháp có thể bị thiên vị, bởi vì anh ta có niềm tin mạnh mẽ rằng liệu pháp này là thành công. Ý kiến của bệnh nhân cũng có thể bị ảnh hưởng bởi sự kỳ vọng và mong muốn liệu pháp đó thành công. Các tiêu chuẩn khách quan

như điểm trắc nghiệm hay các đo đạc hành vi có thể là ít thiên vị nhất, nhưng chúng khó có thể sử dụng trên cơ sở lâu dài.

Một vấn đề có liên quan là tại sao liệu pháp lại hoạt động. Nếu chúng ta có thể xác định được rằng liệu pháp tâm lý là thành công, thì chúng ta cũng sẽ muốn biết tại sao lại thành công như thế. Liệu sự thành công của liệu pháp tùy thuộc vào tính cách của bệnh nhân, tính cách của nhà liệu pháp, các kỹ thuật cụ thể được dùng trong liệu pháp, hay chỉ đơn giản là phụ thuộc vào các kỳ vọng có liên quan? Bây giờ bạn có thể thấy tại sao câu hỏi “đơn giản”: Nó có tác dụng không? lại trở thành rất phức tạp.

Đưa ra sự phức tạp này để dễ dàng hiểu được tại sao không có một câu trả lời dứt khoát nào về tính hiệu quả của các liệu pháp. Năm 1952, Hans Eysenck đã khiến mọi người phải ngạc nhiên khi ông kết luận rằng những người được nhận liệu pháp tâm lý đã không thể hiện sự tiến bộ hơn những người không được điều trị. Eysenck dựa vào 24 nghiên cứu về những người bị các xáo trộn tâm lý vừa phải (loạn thần kinh chức năng) để đưa ra kết luận của mình. Kết luận gây sốc của ông đã khiến cho một số nhà nghiên cứu phải xem xét lại các dữ liệu của ông, đồng thời tiến hành nghiên cứu bổ sung. Các xem xét gần đây hơn của một bộ phận nghiên cứu lớn hơn cho thấy rằng, liệu pháp tâm lý có tác dụng tích cực, mặc dù nó không có tác dụng với tất cả mọi người (Shapiro & Shapiro, 1983). Một đánh giá về một số nghiên cứu hậu quả của liệu pháp tâm lý đã khiến cho các nhà nghiên cứu đi đến kết luận rằng, một người được nhận liệu pháp tâm lý thì thường tốt hơn 75% so với những người không được điều trị (Smith, Glass, & Miller, 1980; Glass & Kliegl, 1983). Một đánh giá tương tự về nghiên cứu đối với liệu pháp tiến hành với nhì đồng và thiếu niên đã kết luận rằng “...trung bình sau khi điều trị thì 79% số người trẻ tuổi đã điều chỉnh tốt hơn so với những người không được điều trị (Weisz và cộng sự, 1987, tr. 542). Mặc dù điều này đang được khuyến khích, nhưng vẫn có một biểu hiện cho thấy rằng, liệu pháp tâm lý có thể thực sự làm cho một tỷ lệ nhỏ các bệnh nhân trở nên tệ hơn so với khi không được điều trị (Bergin & Lambert, 1978).

Các kết quả như vậy đã đặt ra thêm một vấn đề thú vị, đó là: Nhân tố nào quyết định tác dụng của liệu pháp tâm lý? Câu trả lời là đặc điểm của bệnh nhân, đặc điểm của nhà liệu pháp, bản chất của vấn đề, và dạng liệu pháp.

Đầu tiên ta hãy xem xét các đặc điểm của bệnh nhân. Người ta đã chứng minh được rằng, người khỏe mạnh về thể chất có động cơ, cải thiện một cách tích cực, và người tương đối thông minh thường có các tiến bộ nhanh hơn trong liệu pháp. Mặt khác, người kém chịu đựng về lo lắng, ít có động cơ cải thiện tích cực, và cảm thấy mình bị ép phải sử dụng liệu pháp tâm lý thì sau khi tiến hành liệu pháp, họ có thể trở nên tồi tệ hơn.

Nhiều nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, sự thấu cảm, ấm áp, và chân thành là các đặc điểm quan trọng của nhà liệu pháp (Rogers & Truax, 1967; Gurman, 1977). Dù là dạng liệu pháp nào, thì mối quan hệ tin tưởng và cởi mở giữa bệnh nhân và nhà liệu pháp cũng có vai trò rất quan trọng đối với thành công của việc điều trị. Các nhà liệu pháp thể hiện được sự thông cảm, ấm áp, và chân thành thì có nhiều khả năng thiết lập được dạng quan hệ này hơn là so với những nhà liệu pháp lạnh lùng và xa cách. Quan điểm này được ủng hộ trong một nghiên cứu mà đã phát hiện ra rằng, sinh viên đại học nam bị các rối loạn thần kinh cũng thể hiện sự tiến bộ ngang nhau khi được điều trị bởi nhà liệu pháp có kinh nghiệm hoặc bởi một giáo sư đại học được chọn vì có các đặc điểm tình cảm nồng ấm và hiểu biết (Strupp & Hadley, 1979).

Bản chất của vấn đề cũng ảnh hưởng đến thành công của liệu pháp. Liệu pháp tâm lý là phương pháp điều trị duy nhất không chứng minh được tính hiệu quả cụ thể trong điều trị các rối loạn nghiêm trọng, chẳng hạn như chứng tâm thần phân liệt, chứng nghiện rượu, các dạng cụ thể của các rối loạn ánh hưởng, hoặc việc lạm dụng ma túy. Tuy nhiên, liệu pháp tâm lý có thể đóng vai trò quan trọng trong các trường hợp này khi các phương pháp sinh học, chẳng hạn như hóa học trị liệu hoặc ECT được sử dụng. Mặt khác, liệu pháp tâm lý đã đạt được một tỷ lệ thành công cao trong điều trị các rối loạn lo lắng và rối loạn tâm lý tình dục.

Nhân tố cuối cùng liên quan tới *dạng liệu pháp*. Liệu rằng có liệu pháp này hiệu quả hơn so với liệu pháp kia hay không? Đây có thể là câu hỏi khó trả lời nhất, bởi vì một số lý do sau đây. Một là, mục tiêu của các liệu pháp rất khác nhau. Hóa học trị liệu được thiết kế để làm tăng khả năng thực hiện chức năng tức thì của con người; liệu pháp hành vi nhằm mục đích thay đổi các hành vi cụ thể; liệu pháp tâm lý động nhằm gia tăng sự thấu hiểu và làm thay đổi nhân cách của con người. Làm thế nào chúng ta có thể so sánh được tính hiệu quả, nếu các mục tiêu của các liệu pháp là khác nhau? Hai là, một số liệu pháp hữu dụng với một dạng bệnh nhân cụ thể còn các liệu pháp khác lại được áp dụng rộng rãi. Như chúng ta đã thấy, các liệu pháp phân tích tâm lý, liệu pháp lấy bệnh nhân làm trung tâm, liệu pháp Gestalt, và liệu pháp RET đòi hỏi bệnh nhân phải có thể nói ra thành lời các cảm giác của họ và giao tiếp được với nhà liệu pháp. Các liệu pháp hành vi và liệu pháp sinh y học không chỉ giới hạn với bệnh nhân có thể nói được. Cuối cùng, các liệu pháp khác nhau phù hợp với các chứng rối loạn khác nhau, và tính hiệu quả sẽ được quyết định bởi sự phù hợp của liệu pháp với chứng rối loạn. Hóa học trị liệu là một dạng điều trị hiệu quả nhất cho chứng tâm thần phân liệt. Nghiên cứu khác đã phát hiện ra rằng, liệu pháp hành vi và liệu pháp nhận thức có hiệu quả nhất đối với việc điều trị chứng ám ảnh phobia, rối loạn ứng xử, rối loạn thể chất, và rối loạn tình dục (Andrews & Harvey, 1981; Shapiro & Shapiro, 1982).

Như bạn có thể thấy, chúng ta bắt đầu bằng một câu hỏi dường như đơn giản nhưng lại kết thúc bằng một câu trả lời rất phức tạp. Dường như là liệu pháp có thể rất hữu ích với việc điều trị nhiều chứng rối loạn tâm lý, nhưng mọi người sẽ không được giúp đỡ bằng liệu pháp. Hơn nữa, không có một dạng liệu pháp đơn nhất nào có hiệu quả với tất cả các rối loạn. Vì vậy, điều quan trọng là các nhà liệu pháp phải xem xét bệnh nhân để chọn ra những người có thể được điều trị bằng liệu pháp thích hợp. Ngoài ra, ngày càng có nhiều nhà liệu pháp tiến hành **cách tiếp cận chiết trung (eclectic approach)** để tránh lệ thuộc vào một dạng liệu pháp, tuy nhiên, họ cũng chọn kỹ thuật liệu pháp dựa và nhu cầu của từng cá nhân (Nietzel & Bernstein, 1987).

VI. TÓM LƯỢC

1. Nhiều phương pháp liệu pháp đã được phát triển để giải quyết các xáo trộn tâm lý. Các phương pháp này có thể được chia rộng rãi thành liệu pháp tâm lý và liệu pháp sinh y học. **Liệu pháp tâm lý (psychotherapy)** liên quan tới một chuyên gia được đào tạo, người này sử dụng các tương tác bằng lời nói để làm xuất hiện sự thay đổi của hành vi và sự điều chỉnh tích cực ở một cá nhân hay một nhóm. **Liệu pháp sinh y học (biomedical)** liên quan đến một số dạng điều trị vật lý, bao gồm cả việc dùng thuốc, phẫu thuật, và điện giật để kích thích sự thay đổi của hành vi. Nó

thường được sử dụng cùng với liệu pháp tâm lý.

2. Việc điều trị các rối loạn tâm lý không phải là vấn đề mới. Các phương pháp điều trị đã được sử dụng tại mọi thời kỳ đều được dựa trên các "thuyết" về nguyên nhân của các rối loạn mà được thừa nhận bởi con người tại thời điểm đó. Trong lịch sử, có nhiều phương pháp điều trị không mang tính nhân văn. Các dạng điều trị chính đầu tiên đối với sự xáo trộn về tâm thần xuất hiện vào cuối những năm 1700 và đầu 1800. Dorothea Dix người Mỹ và Phillippe Pinel người Pháp đã tạo được sự cải thiện tình hình, bằng cách chỉ trích điều kiện tồi tệ của các bệnh viện tâm thần và việc điều trị không đúng cách các bệnh tâm thần.
3. Đầu những năm 1900, đã có các tiến bộ quan trọng trong việc điều trị rối loạn tâm lý với các cải tiến trong liệu pháp sinh y học. Rối loạn tâm thần bắt đầu được điều trị như một bệnh về thể chất. Chiến tranh thế giới thứ II báo hiệu một nhu cầu về các phương pháp mới để có thể tiến hành liệu pháp với một số đông người. Điều này dẫn đến sự phát triển của liệu pháp nhóm. Chiến tranh thế giới thứ II cũng dẫn đến việc sử dụng liệu pháp dùng thuốc để điều trị các rối loạn tâm lý. Ngày nay, việc giảm nhập viện đang được thực hiện thông qua việc sử dụng liệu pháp dùng thuốc, thậm chí cả với các bệnh nhân bị xáo trộn nghiêm trọng. Tập trung vào giảm nhập viện được kết hợp với tập trung vào phòng ngừa. Những người chỉ trích thì nói rằng liệu pháp dùng thuốc đang bị lạm dụng và việc giảm nhập viện góp phần phát triển tình trạng sống vô gia cư.
4. Chuyên gia sức khỏe tâm thần bao gồm các bác sĩ tâm thần học, các nhà phân tích tâm lý, các nhà tâm lý học lâm sàng, các nhà tư vấn tâm lý, các nhà hoạt động xã hội về tâm thần học, và các y tá chuyên khoa tâm thần. Hầu hết mọi người gặp các vấn đề về tâm thần đều nhờ cậy trước hết vào các thành viên của gia đình, hàng xóm, bạn bè, các bác sĩ, hoặc giới tăng lữ trước khi đi gặp chuyên gia sức khỏe tâm thần.
5. Nhiều dạng liệu pháp tâm lý được thảo luận trong chương này. **Phân tích tâm lý (psychoanalysis)**, do Sigmund Freud phát triển, được dựa trên ý niệm cho rằng, các sự kiện từ thời thơ ấu là yếu tố quyết định quan trọng tới nhân cách con người. Các cảm giác hoặc các sự kiện gắn liền với thời thơ ấu có thể bị **kìm nén (repressed)**, dẫn tới sự lo lắng sau này. Freud cho rằng, các tình cảm bị kìm nén đó xâm nhập vào **vô thức (unconscious)** của con người và có thể được giải tỏa thông qua việc sử dụng **liên tưởng tự do (free association)** hoặc **diễn dịch giấc mơ (dream interpretation)**.
6. Carl Rogers và các nhà tâm lý học nhân văn khác cho rằng, **liệu pháp nhân văn (humanistic therapy)** sẽ giúp con người thông qua tiến trình tự phát triển. Liệu pháp nhân văn liên quan tới việc tạo ra một môi trường **quan tâm tích cực vô điều kiện (unconditional positive regard)**, ở đó nhà liệu pháp truyền tải tình cảm ấm áp và sự quan tâm tới bệnh nhân. Trong điều kiện này, bệnh nhân có thể có được sự tự tin cần thiết để tự khám phá và phát triển nhân cách.
7. **Liệu pháp Gestalt (Gestalt therapy)**, chủ yếu do Fritz Perls phát triển, cho rằng các suy nghĩ và cảm xúc vô thức (nền) có thể dẫn đến hành vi (hình) không phù hợp với tình huống. Theo thuyết Gestalt, con người được giúp đỡ để nhận trách nhiệm về các hành vi của họ và hiểu được các cảm xúc ảnh hưởng tới hành vi.

8. Theo **liệu pháp cảm xúc hợp lý** (**rational emotive therapy - RET**), thì các suy nghĩ phi lý là nguyên nhân dẫn đến cách thức chúng ta cảm nhận về bản thân và về người khác. Các nhà liệu pháp RET chỉ quan tâm tới hiện tại, và sử dụng cách tiếp cận trực tiếp và thách thức, để giúp bệnh nhân khám phá ra các suy nghĩ phi lý gây nên lo lắng cho họ.
9. **Liệu pháp hành vi** (**behavior therapy**) cho rằng hành vi dị thường được học tập, và vì thế chúng có thể không được học bằng cách thay đổi các sự kiện gia cường các hành vi kém thích nghi. Các nhà liệu pháp có thể sử dụng nhiều kỹ thuật khác nhau để thay đổi hành vi. **Hình thành điều kiện không mong muốn** (**aversive conditioning**) có thể được sử dụng để phá vỡ các thói quen không mong muốn. **Làm mất cảm giác có hệ thống** (**systematic desensitization**) được sử dụng để giúp con người vượt qua các ám ảnh phobia. Đối với **hình thành điều kiện có tính thao tác** (**operant conditioning**), thì các phần thưởng tích cực được sử dụng để kích thích con người thực hiện các hành vi mong muốn. Các phần thưởng này thường thực hiện dưới dạng các nền **kinh tế khế ước** (**token economy**). **Phản hồi sinh học** (**biofeedback**) là phương pháp dạy cho con người cách kiểm soát các chức năng tâm lý của họ bằng cách để cho họ có ý kiến phản hồi về các chức năng của mình. Một phương pháp thay đổi hành vi khác liên quan tới việc **mô hình hóa** (**modeling**). Đối với dạng liệu pháp hành vi này, thì bệnh nhân quan sát người khác thực hiện hành vi mong muốn của họ và bắt chước theo.
10. Trong liệu pháp tâm lý học, thì tại một thời điểm, nhà liệu pháp có thể chỉ gặp một bệnh nhân duy nhất, hoặc có thể làm việc với một nhóm bệnh nhân. Trong **liệu pháp nhóm** (**group therapy**), thì các bệnh nhân không chỉ nhận được thông tin phản hồi từ nhà liệu pháp mà còn nhận được thông tin phản hồi từ các thành viên khác trong nhóm. Liệu pháp gia đình liên quan tới việc xem gia đình là một tổng thể trong khi tiến hành phiên liệu pháp. Liệu pháp gia đình cho rằng, hệ thống gia đình có thể tạo ra stress và góp phần phát triển các rối loạn tâm lý.
11. **Tâm lý học cộng đồng** (**community psychology**) tìm cách ngăn chặn stress bằng cách thay đổi môi trường. Khi việc thay đổi môi trường không thực hiện được, thì các nhà tâm lý học cộng đồng cố gắng giúp người bị rối loạn nhẹ trước khi các xáo trộn của họ trở nên nghiêm trọng. Các mục tiêu này thường được đáp ứng thông qua việc sử dụng các nhóm tự giúp đỡ của các trung tâm sức khỏe tâm thần cộng đồng.
12. Có một số kỹ thuật được sử dụng để giúp con người đạt được sự phát triển cá nhân lớn hơn. Các phương pháp này không phải là liệu pháp, vì chúng không nhằm mục đích điều trị một chứng rối loạn cụ thể. Bao gồm trong tiêu chí này là **tâm lý học giữa các cá nhân** (**transpersonal psychology**), **các nhóm T** (**T-groups**), và **các nhóm đối nhau** (**encounter groups**).
13. Có nhiều liệu pháp sinh y học khác nhau. **Liệu pháp điện giật** (**electroconvulsive therapy - ECT**) liên quan tới cú sốc điện; nó thường được sử dụng nhiều nhất với các bệnh nhân bị trầm cảm nghiêm trọng. **Phẫu thuật tâm lý** (**psychosurgery**) liên quan tới việc cắt bỏ các liên kết giữa các phần khác nhau của não; **phẫu thuật thùy não trước trán** (**prefrontal lobotomy**) là một dạng phổ

biến nhất. **Hóa học trị liệu (chemotherapy)** là việc sử dụng thuốc (thuốc chống lo lắng, thuốc chống tâm thần, và thuốc chống trầm cảm) để điều trị các rối loạn tâm lý.

14. Việc quyết định xem liệu pháp có tác dụng hay không là một nhiệm vụ khó khăn. Câu trả lời bao quát nhất là nó có tác dụng với hầu hết những người bị các rối loạn tâm lý. Các nhân tố quyết định tính hiệu quả của liệu pháp là: các đặc điểm của bệnh nhân, đặc điểm của nhà liệu pháp, bản chất của rối loạn, và dạng liệu pháp. Một số liệu pháp có hiệu quả tốt hơn đối với một số dạng rối loạn và dạng bệnh nhân so với các dạng khác. Do vậy, nhiều nhà liệu pháp chấp nhận **cách tiếp cận chiết trung (eclectic approach)**, được dựa trên việc lựa chọn kỹ thuật liệu pháp theo yêu cầu của từng trường hợp.

QUAN HỆ GIỮA CÁC CÁ NHÂN

Câu ngạn ngữ “Sông có khúc, người có lúc” có thể đúng với các ca sĩ nhạc rock. Có bao nhiêu ca sĩ đã nổi tiếng từ 5 – 10 năm trước đến bây giờ vẫn còn có thể biểu diễn được? Tuy nhiên, có một ngoại lệ đáng chú ý; năm 1983, Mick Jagger và ban nhạc Rolling Stones (Những hòn đá lăn) đã cho ra mắt album *Undercover* để đánh dấu 20 năm tồn tại của nhóm. Một nhóm nhạc rock mà tồn tại và nổi tiếng được trong 20 năm thì quả là một chiến tích. Và điều đó sẽ càng đáng kinh ngạc hơn khi bạn nhìn lại cuộc đời đầy tai tiếng của Jagger và ban nhạc Rolling Stones!

Ban nhạc này đã có một thời trong trắng khi mới thành lập. Michael Phillip Jagger lớn lên trong một gia đình trung lưu ở Kent nước Anh. Cậu bé Jagger là một đứa trẻ thông minh, thần tượng của cậu là các ca sĩ hát nhạc Blue của Mỹ, đặc biệt là Muddy Waters, Little Richard, Howlin' Wolf, và Chuck Berry. Mặc dù không có nhiều năng khiếu về âm nhạc nhưng Mick, tên bạn bè thường gọi Jagger, đã thành lập một ban nhạc nhỏ với những đứa trẻ hàng xóm, lấy tên là Little Boy Blue và the Blue Boys.

Năm 1961, ở tuổi 18, Mick vào học Trường Kinh tế Luân Đôn (London School of Economics). Một hôm trên một chuyến tàu vé tháng, Mick ngồi cạnh một người cao to trầm tĩnh, người này đang trên đường tới Đại học Nghệ thuật Sudcup (Sudcup Art College). Chàng thanh niên cao to - Keith Richards nhận thấy rằng Mick đang mang theo một đống băng nhạc Blue của Mỹ. Anh ta hỏi Mick “cũng thích loại nhạc đó à”. Suốt chặng đường, hai chàng trai nói với nhau những sở thích chung về âm nhạc, và cuối cùng Mick đã mời Keith tham gia ban nhạc Blue Boys. Trái tim của Rolling Stones đã được thành lập.

Mặc dù nước Anh lúc bấy giờ chưa quen với các giai điệu Blue, nhưng các câu lạc bộ R&B nhỏ đã được thành lập “ngầm”. Trong khi hoạt động tại một trong số các câu lạc bộ đó ban nhạc Blue Boys đã gặp Brian Jones. Sau khi gia nhập Blue Boys, thì đóng góp đầu tiên của Brian là đề nghị đổi tên ban nhạc thành *Rolling Stones*, lấy theo tên một bài hát nổi

tiếng của Muddy Waters. Trong hai năm đầu mới thành lập, ban nhạc Rolling Stones chơi trong các câu lạc bộ nhỏ với những thành công nhất định. Trong thời gian đó, một ban nhạc mới với cái tên *The Beatles* đã nổi đình nổi đám trên khắp nước Anh.

Mick muốn dựa vào hình ảnh của ban nhạc The Beatles nhưng nhận thấy rằng Rolling Stones cần một người quản lý để làm điều đó. Hầu hết các nhà quản lý danh tiếng đều từ chối Mick bởi vì họ cho rằng dòng nhạc của nhóm khó được công chúng chấp nhận. Cuối cùng, một chàng trai trẻ mau miệng người Hà Lan – Andrew Loog Oldham, đã thuyết phục nhóm thuê anh ta về làm quản lý cho dù anh này chẳng có chút kinh nghiệm nào về quản lý. Những gì Oldham thiếu kinh nghiệm thì anh ta lại có trong động cơ thúc đẩy và ước mơ. Oldham nhận thấy công việc của anh là phải làm thay đổi khẩu vị âm nhạc của công chúng.

Nhiệm vụ đầu tiên của Oldham là kiếm một hợp đồng thu âm cho Rolling Stones. Anh tiếp cận hãng thu âm Decca Records, hãng này đang bị chao đảo bởi quyết định sai lầm một năm trước đó khi từ chối ban nhạc The Beatles. Không khó khăn lắm để Oldham có thể thuyết phục Decca Records thử một cơ hội với Rolling Stones, bởi vì như một cựu nhân viên của Decca phát biểu: “Mọi chuyện quá tồi tệ (sau khi từ chối The Beatles) khiến cho chỉ cần một cậu trai với cây đàn ghi ta trên tay đi dọc con đường Albert Embankment ngang qua văn phòng của chúng tôi, thì toàn bộ đội ngũ nhân viên A&R sẽ chạy ra để chào mời ký hợp đồng” (Norman, 1984, tr. 94). Tháng 6/1963 Rolling Stones đã sẵn sàng để cho ra mắt album đầu tay.

Để cưỡi lên làn sóng do The Beatles khởi xướng, Rolling Stones đã từ bỏ kiểu đầu trọc và trang phục jacket thể thao chuyển sang kiểu tóc dài và quần áo kỳ dị. Cùng với việc thay đổi diện mạo bề ngoài thì hình ảnh của nhóm cũng thay đổi hoàn toàn. Tiểu sử của Brian Jones và những chuyện xung quanh ma túy và tình dục đã xây dựng nên một hình ảnh “những chàng trai xấu” về ban nhạc Rolling Stones. Tồi tệ hơn, nhiều buổi biểu diễn của Rolling Stones đã kết thúc trong ẩu đả làm nhiều người bị thương và tài sản bị hư hại.

Một câu hỏi dai dẳng là liệu Mick Jagger có góp phần vào các sự kiện này hay không? Anh ta đã kích động đám đông xem nhạc bằng việc từ chối biểu diễn đúng giờ: Khán giả trở nên thất vọng khi phải đợi để xem các thần tượng của họ, và sự náo động của họ trở nên điên cuồng. Mick học được nhiều động tác gợi cảm của các ca sĩ R&B da đen nổi tiếng như James Brown và Chuck Berry, và anh ta sử dụng những động tác đó để “khởi động khán giả”. Jagger chọn bài hát của nhóm để thu âm. Bài hát đầu tiên – (*I Can't Get No Satisfaction* - ướt đẫm mùi tình ái và ma túy. Âm nhạc của họ chế nhạo và diễu cợt các chuẩn mực xã hội. Và Jagger bị bắt giam vì tội tàng trữ ma túy.

Tuy nhiên, có một điều mà công chúng ít biết về Mick. Đó là Mick cố chăm chút cho các thành viên khác của Rolling Stones. Anh ta rất lo lắng về việc Brian Jones ngày càng có thói quen sử dụng ma túy. Một bằng chứng thật nực cười là Mick đã đến khuyên bảo Brian hãy tìm cách xa rời ma túy. Trong khi Mick đang khuyên Brian thì Brian nhảy dựng lên và la lối âm ī “Tôi sẽ tự sát”, và anh ta nhảy qua cửa sổ xuống một cái hào quanh nhà. Mick nghĩ rằng Brian sẽ chết đuối, anh ta nhào ngay xuống để cứu Brian, nhưng hối ôi nước dưới hào chỉ sâu có 4 feet (khoảng 1m2)! Khi Brian không nhịn được cười, thì thiện ý tốt của Mick đã biến thành cơn giận dữ, bởi vì anh ta đã phá hỏng một trong số những chiếc quần nhung đẹp nhất của mình. Cuối cùng, chính thói quen sử dụng may túy của Brian đã khiến Mick loại Brian khỏi nhóm vào năm 1969.

Khi ngôi sao Mick bắt đầu lên ngôi thì anh lại phải đối mặt với một số sự kiện bi kịch và khó khăn. Bắt đầu là Marianne Faithful – bạn gái của Mick bị sẩy thai khi được 7 tháng. Cả Mick và Marianne đều bắt đầu sử dụng ma túy, và Mick bị bắt vì tàng trữ ma túy khi cảnh sát bồ ráp một cuộc liên hoan mà Mick tham dự. Vào một buổi sáng người ta đã thấy Brian Jones – người bị loại khỏi Rolling Stones chết dưới bể bơi của anh. Một câu hỏi vẫn còn bỏ ngỏ rằng cái chết của Brian là do tai nạn, tự vẫn, hay do bị giết hại. Các sự kiện xung quanh các bi kịch đó chỉ làm dấy lên lòng hận thù mà người dân, đặc biệt là người dân Mỹ, trút lên đầu nhóm Rolling Stones. Khi nói về tour diễn của họ ở Mỹ, Keith Richards phát biểu: “Tôi chưa bao giờ bị nhiều người ghét bỏ như khi tôi ở Nebraska vào giữa thập kỷ 60 (thế kỷ trước). Mọi người nhìn bạn với con mắt như muốn ăn tươi nuốt sống.” (Norman, 1984, tr. 125).

Ngay cả khi Mick cố gắng làm thay đổi thái độ của mọi người, thì các nỗ lực của anh cũng bị phản đòn. Vào cuối một tour diễn ở Mỹ, Mick quyết định diễn một buổi miễn phí để thể hiện tình cảm của anh với người hâm mộ. Chẳng hiểu bằng cách nào đó Mick đã bị thuyết phục để thuê Hell's Angels làm vệ sĩ. Khi biểu diễn, những khán giả chỉ vừa mới lột quần áo và ném lên sân khấu thì đã liền bị các vệ sĩ Angels cưỡng chế. Thật là một cảnh hỗn loạn. Cảnh bạo lực lên đến đỉnh điểm khi một vệ sĩ Angels đâm chết một thanh niên ngay trước mặt Mick Jagger. Chẳng có ai can ngăn, và khi người thanh niên đó chết Rolling Stones vẫn tiếp tục biểu diễn. Báo chí đã buộc tội Mick Jagger và Rolling Stones là nhẫn tâm và vô cảm.

Cuộc đời Mick Jagger vẫn tiếp tục lăn. Mick chia tay Marianne Faithful và cưới Bianca Perez. Bianca chưa bao giờ hòa hợp với Rolling Stones và cuộc tình kết cục bằng lì dị. Những chuyện về ma túy và trác táng vẫn bám riết lấy Rolling Stones. Tuy nhiên Rolling Stones vẫn tiếp tục biểu diễn.

Vào thập kỷ thứ 3 của ban nhạc, thì huyền thoại về Rolling Stones vẫn còn tồn tại. Mặc dù họ đã không biểu diễn cùng nhau trong 2 năm, không thu băng trong một năm nhưng ban nhạc vẫn chưa chính thức tan vỡ; thực tế có một số lời đồn đại rằng họ hy vọng sẽ tái hợp.

I. PHẠM VI VÀ LỊCH SỬ CỦA TÂM LÝ HỌC XÃ HỘI (THE SCOPE AND HISTORY OF SOCIAL PSYCHOLOGY)

Dù chúng ta coi Mick Jagger là một tên tội phạm hay một người anh hùng, thì cũng rất dễ để phân biệt cuộc đời anh với cuộc đời chúng ta. Anh ta sống “gấp” (fast lane) có nhiều tiền bạc, có các kỳ nghỉ ở nước ngoài, nhiều bạn bè nổi tiếng. Anh ta dường như khác với chúng ta; nhưng có phải anh ta thực sự khác với chúng ta? Giống như mỗi chúng ta, anh ta phải chọn ăn sáng món gì, mua xe hơi loại nào, mặc quần áo gì khi đi dự tiệc. Giống như chúng ta, anh ấy phải nghĩ xem những người nào xung quanh “thích thực sự”. Và cũng như chúng ta, anh phải kết bạn và phát triển các mối quan hệ với mọi người. Cuối cùng, Mick Jagger, cũng giống như mỗi chúng ta, là một cá nhân duy nhất, và cũng như chúng ta anh ta có nhiều điểm chung với người khác. Vì vậy, nếu muốn hiểu rõ về Mick Jagger và cuộc đời anh thì chúng ta cần quan tâm đến tính duy nhất của anh, hoặc có thể tập trung vào những điểm mà anh ta giống với mọi người.

Sự khác biệt rõ rệt này giúp cho ta làm rõ được những khác biệt giữa cách tiếp cận của tâm lý học nhân cách (Chương 13) với cách tiếp cận của tâm lý học xã hội. Như chúng ta đã biết, tâm lý học nhân cách tập trung vào những khác biệt giữa các cá nhân. Nó tập trung vào một cá nhân đơn nhất và cố gắng lý giải cá nhân đó duy nhất như thế nào và dự đoán hành vi của cá nhân đó trong nhiều tình huống khác nhau. Nếu chúng ta sử dụng cách tiếp cận nhân cách để tìm hiểu về Mick Jagger, thì chúng ta sẽ tìm hiểu hành vi của anh này ở nhiều hoàn cảnh và nhiều thời điểm.

Ngược lại, tâm lý học xã hội lại tập trung nhiều hơn vào những điểm chung có ở nhiều người. Tâm lý học xã hội lập luận rằng tất cả chúng ta, kể cả Mick Jagger, đều phát triển thái độ, hình thành ấn tượng về người khác, yêu, ghét, và thuộc về một nhóm. Chúng ta là các thành viên của xã hội cho nên rất nhiều hành vi của chúng ta bị ảnh hưởng bởi người khác. Vì vậy, tâm lý học xã hội sẽ giúp chúng ta tìm hiểu về con người được tốt hơn bằng cách phát triển các thuyết về cách thức mà hầu hết mọi người hoạt động trong hầu hết thời gian. Thay vì nghiên cứu một cá nhân đơn lẻ qua nhiều thời điểm, thì tâm lý học xã hội đi nghiên cứu cách thức hành động của nhiều người khác nhau trong một tình huống cụ thể. Tóm lại, chúng ta có thể định nghĩa **tâm lý học xã hội (social psychology)** là một lĩnh vực tâm lý sử dụng các phương pháp khoa học để “tìm hiểu và lý giải cách thức tư duy, cảm nghĩ, và hành vi của các cá nhân bị ảnh hưởng bởi sự có mặt thực tế, tưởng tượng, hoặc ám chỉ của người khác” (Allport, 1985, tr. 3).

Sự phát triển của tâm lý học xã hội (The Growth of Social Psychology)

Tâm lý học xã hội tương đối non trẻ trong gia đình tâm lý học. Thực tế, người ta ước tính rằng ngày nay có đến 90% các nhà tâm lý học xã hội vẫn còn sống (Cartwright, 1979). Mặc dù chúng ta thấy thí nghiệm tâm lý học xã hội đầu tiên được tiến hành vào năm 1897, nhưng lĩnh vực này, như ngày nay chúng ta đã biết, chỉ được thiết lập vào thập kỷ 30 của thế kỷ trước. Kurt Lewin, người Đức nhập cư vào Mỹ năm 1933 từ nước Đức của Hitler, đã bị mê hoặc bởi sự ảnh hưởng giữa con người với con người. Ông nhận thấy rằng hầu hết mọi hành vi của con người, từ đức tin cho tới những món ăn ưa thích, đều bị ảnh hưởng bởi người khác. Với cuộc Đại chiến thế giới thứ II dữ dội, Lewin không chỉ được tạo cơ hội để kiểm nghiệm các quan điểm của ông mà còn có cơ hội để áp dụng các quan điểm đó trong chiến tranh. Ông tiến hành một số thí nghiệm chứng minh con người bị ảnh hưởng lẫn nhau như thế nào. Trong một thí nghiệm, ông đã chứng minh được rằng những món ăn mà các bà nội trợ nấu cho các thành viên trong gia đình có thể tùy thuộc vào bà nội trợ đó thuộc vào nhóm nào trong xã hội (Lewin, 1943). Trong một thí nghiệm khác, ông đã chứng minh được rằng phong cách lãnh đạo dân chủ tạo ra một môi trường làm việc tốt hơn phong cách chuyên quyền, độc đoán. Trong thời gian này, một nhóm các nhà tâm lý học xã hội khác, những người cũng quan tâm tới sự ảnh hưởng, đã tập hợp lại ở Đại học Yale (Yale University). Lấy mối quan tâm về tuyên truyền làm điểm xuất phát, nhóm này đã phân tích một cách cẩn thận các giao tiếp có ảnh hưởng tới việc thay đổi thái độ con người. Họ xác định được ba phần của tiến trình giao tiếp (người truyền đạt – communicator, thông điệp – message, người nghe - audience), đồng thời họ cũng nghiên cứu vai trò của từng phần đó. Công trình của họ đã thiết lập được sự quan tâm của tâm lý học xã hội tới lĩnh vực thay đổi thái độ.

Vào giữa thập kỷ 50 của thế kỷ trước, Leon Festinger đã thu hút được sự quan tâm của các nhà tâm lý học xã hội bằng việc đưa ra thuyết về *bất hòa nhận thức* (*cognitive dissonance*). Festinger quan tâm vấn đề chung về cách con người sử dụng các tình huống xã hội để tìm hiểu chính bản thân họ. Chúng ta sẽ thấy ở phần sau của chương này, thuyết bất hòa tập trung vào mối quan hệ giữa hành vi và thái độ; Festinger lập luận rằng hành vi của chúng ta ảnh hưởng tới thái độ của chính mình.

Do bị thôi thúc bởi những mối quan tâm của dân tộc đối với các quyền tự do cá nhân (civil rights) và cuộc chiến Việt Nam, nên sự phổ biến của tâm lý học xã hội như là một khoa học nghiên cứu về các mối quan hệ giữa người với người được gia tăng nhanh chóng vào thập kỷ 60 và 70 của thế kỷ trước. Phạm vi nghiên cứu của nó được mở rộng, đã kích thích sự nghiên cứu mới trong các lĩnh vực, chẳng hạn như các mối quan hệ giữa người với người (sự hấp dẫn, tính hiếu chiến, tình yêu, xung đột), các động lực của nhóm (Chương 17), mối quan hệ giữa các nhóm (Chương 17), sự giúp đỡ, và sự hình thành ấn tượng. Nghiên cứu này cùng với các thuyết trong giai đoạn đó cũng đã thiết lập cơ sở cho tâm lý học xã hội vào thập kỷ 80 của thế kỷ trước. Các nhà tâm lý học đã nhận ra rằng, chúng ta không chỉ đơn thuần bị tác động bởi môi trường và phản xạ một cách tự động đối với các sự kiện và con người. Mà chúng ta còn xử lý, diễn dịch, và bổ sung sự giải thích của chính chúng ta đối với các sự kiện, đồng thời hành vi của chúng ta bị ảnh hưởng bởi sự diễn dịch cũng giống như nó bị ảnh hưởng bởi chính sự kiện đó. Chẳng hạn, giả sử bạn và một người bạn tham dự một buổi diễn của ban nhạc Rolling Stones. Bạn quan tâm tới sự ảnh hưởng mà các nghệ sĩ nhạc blue đã tác động lên những ngôi sao nhạc rock hiện nay; còn bạn của bạn thì lại rất quan tâm tới việc sử dụng ma túy gia tăng trong xã hội ngày nay. Mặc dù bạn và người bạn cùng xem một buổi biểu diễn, nhưng mỗi người lại có các phản ứng và các diễn dịch khác nhau đối với hành vi điên cuồng của Mick Jagger. Sự tập trung hiện nay vào *tâm lý học xã hội nhận thức* (*cognitive social psychology*) (Rowe, 1987) để tìm hiểu cách thức con người xử lý thông tin và việc xử lý đó tác động lên hành vi của họ như thế nào trong các tình huống xã hội.

Kể từ khi ra đời, tâm lý học xã hội đã gắn liền với việc phát triển các thuyết về hành vi của con người và việc áp dụng các thuyết đó để tìm hiểu và giải quyết các vấn đề xã hội. Tâm lý học xã hội có những ứng dụng trong các lĩnh vực như định kiến, quan hệ quốc tế, khủng bố và tẩy não, các vấn đề của phụ nữ, tiến trình pháp lý, kinh doanh và công nghiệp, quảng cáo, môi trường, thể thao... Trong chương này chúng ta sẽ khảo sát cách thức mà tâm lý học xã hội có thể giúp chúng ta tìm hiểu tốt hơn các mối quan hệ của ta với người khác: làm thế nào ta xác định được tính cách của người khác, ta bị ảnh hưởng bởi người khác như thế nào, và tại sao lại bị thu hút và giúp đỡ cho một số người trong một số tình huống. Trong Chương 17, chúng ta sẽ tập trung trực tiếp hơn vào mối tương tác giữa ta với những người khác trong nhóm. Và trong Chương 18, chúng ta sẽ thảo luận xem điều kiện thế chất của ta ảnh hưởng và bị ảnh hưởng như thế nào bởi những giao tiếp xã hội của ta.

II. NHẬN THỨC VÀ ĐÁNH GIÁ NGƯỜI KHÁC (PERCEIVING AND EVALUATING OTHERS)

Khi viết chương này, chúng tôi vẫn luôn tự hỏi: "Mick Jagger thực sự là người như thế nào?" Chúng ta đã từng xem các buổi biểu diễn của Rolling Stones, đọc các bài báo về Jagger, xem các buổi phỏng vấn Jagger trên TV, và đọc các cuốn sách nói về Rolling Stones.

Khi nói về Jagger, các quan điểm của chúng ta về anh thường thay đổi. Có khi chúng ta cho rằng Jagger thực sự chỉ quan tâm đến bản thân anh, dùng người khác để làm lợi thế cho mình, và cố gắng kiểm chắc trên sự điên cuồng về âm nhạc do ban nhạc The Beatles khởi xướng. Có khi, chúng ta lại thấy Jagger là một người nhạy cảm rất dễ bị tổn thương bởi người khác và có một vai trò “cuồng nhiệt” như một dạng tự vệ; chúng ta nhận thấy rằng Jagger đã công hiến cho việc giới thiệu một dòng nhạc mới với công chúng. Tuy nhiên có lúc chúng ta lại thấy Mick Jagger như một con tốt den trên bàn cờ bị điều hành bởi những nhà quản lý và anh ta hầu như không có sự kiểm soát của riêng mình.

Tiến trình mà chúng ta đã trải qua để phân tích về Mick Jagger cũng giống như những gì bạn làm hàng ngày khi giao tiếp với mọi người. Khi gặp một người lạ, bạn cố gắng phán xét xem có thể kết bạn lâu dài với người đó được hay không. Chẳng hạn, ngày đầu tiên khi tới lớp, bạn dành hầu hết thời gian để xác định xem vị giảng viên dạy bạn có năng động trong công việc hay không, ông ta là một người dễ mến hay chỉ là một vị quản giáo miến cưỡng, là một người dễ hòa đồng hay khó hòa đồng. Nếu bạn được chọn làm quan tòa xử một vụ án, thì bạn sẽ phải dành thời gian không chỉ để quyết định xem bị cáo có phạm tội hay không mà còn phải quyết định xem ý định của người đó là gì. Vì vậy, bất kỳ trong hoàn cảnh nào, thì hầu hết thời gian bạn dành cho các giao tiếp xã hội được dùng để đánh giá người khác và hình thành nên các ấn tượng về họ. Một điểm quan trọng cần nhớ là khi làm việc đó bạn phải quan sát hành vi, sau đó cố gắng xác định xem hành vi đó mách bao điều gì cho bạn về chủ thể của nó.

Các nguyên tắc mà con người tuân thủ và các lỗi họ mắc phải khi hình thành ấn tượng đã tạo nên một lĩnh vực nghiên cứu hấp dẫn. Việc tìm hiểu các nguyên tắc và các khuynh hướng đó không chỉ giúp thấy được cách thức ta tìm hiểu người khác, mà nó còn cho biết cách thức người khác nhìn nhận ta là người như thế nào.

Với nỗ lực nhằm đưa công trình nghiên cứu về sự hình thành ấn tượng lại gần nhau, thì ta phải luôn nhớ trong đầu hai mô hình về cách con người xử lý thông tin về thế giới xung quanh. Một là, mô hình *các thuyết qui nạp* (*Attribution theories*) xem con người như nhà khoa học – những người tiếp nhận các sự kiện có thể quan sát được và tìm cách xác định nguyên nhân đứng đằng sau các sự kiện đó. Hai là, mô hình *nhận thức xã hội* (*Social cognition*) cho rằng con người có các ý niệm và các trù tính trước vốn được họ tìm cách để ủng hộ. Chúng ta hãy cùng nhau tìm hiểu tiến trình qui nạp và các khuynh hướng đi cùng với nó trước khi chuyển sang mô hình nhận thức xã hội.

1. Tiến trình qui nạp (The Attribution Process)

Mô hình qui nạp (*Attribution model*) cho rằng, trong cuộc sống hàng ngày, ta hành động như những nhà khoa học. Ta quan sát các hành vi và tìm cách xác định xem đâu là tác nhân của những hành vi đó: chủ thể hay môi trường. Nếu xác định được chủ thể của hành vi là nguyên nhân gây ra hành vi đó, thì chúng ta sẽ đặt câu hỏi hành vi đó mách cho chúng điều gì về chủ thể. Khi thực hiện bước này chúng ta thường qui nạp cho các đặc điểm hoặc tính cách của chủ thể.

a. Nguyên nhân của ngoại cảnh và của tâm tính (Situational vs. Dispositional Causes).

Một trong những mục tiêu đầu tiên trong việc tìm hiểu con người là tìm ra nguyên nhân dẫn đến hành động của họ. Có phải họ đã hành động là do một số nhu cầu, thái độ, hay khả năng (tâm tính) bên trong gây ra? Nếu chúng ta nghĩ rằng có một nguyên nhân bên trong (tâm tính), thì sau đó chúng ta sẽ biết được một điều gì đó về con người cụ thể ấy. Tuy nhiên, nếu chúng ta xác định rằng có một nguyên nhân bên ngoài (ngoại cảnh), thì sau đó chúng ta sẽ biết được tình huống khi người đó hành động, nhưng không biết được tính cách của người đó.

Harold Kelly (1967) dùng một ví dụ về việc quan sát một phụ nữ, tên là Mary, đang cười trong khi xem một bộ phim. Chúng ta có hai lựa chọn để quyết định điều gì đã khiến Mary cười: (1) có thể do chính bản thân Mary (bà ta có tính hài hước và cười với bất kỳ sự vật hiện tượng nào); hoặc (2) có thể do tình huống của Mary lúc đó (bộ phim rất hài hước khiến bất kỳ ai xem nó cũng phải phì cười).

Theo Kelly thì chúng ta đưa ra quyết định dựa vào ba thành tố: *tính riêng biệt* (*distinctiveness*), *tính đồng thuận* (*consensus*) và *tính nhất quán* (*consistency*).

1. Hành vi đó có tính riêng biệt như thế nào? Mary có phản ứng như vậy với tất cả các tình huống (tất cả các bộ phim) hay chỉ với tình huống cụ thể này (bộ phim đó)? Nếu Mary chỉ cười khi xem bộ phim này thì đó là một bộ phim hài. Tuy nhiên, nếu Mary cười khi xem hầu hết các bộ phim, thì chúng ta có thể dễ dàng xác định là hành vi cười đó của Mary là do tính cách cá nhân của Mary.
2. Những người khác phản ứng như thế nào đối với cùng một tình huống (tính đồng thuận)? Nếu mọi người đều phản ứng giống nhau trước một sự kiện, thì chúng ta xác định là hành vi đó do sự kiện ấy gây ra. Tuy nhiên, nếu Mary là người duy nhất phản ứng theo cách đó trước sự kiện cụ thể này, thì chúng ta xác định là hành vi của bà là do một điều gì đó bên trong bà gây ra.
3. Hành vi của người đó nhất quán như thế nào? Mary có cười mỗi khi xem bộ phim đó hay không? Nếu không có sự nhất quán trong hành vi của bà, thì chúng ta không thể thực sự suy đoán được bất kỳ điều gì về bà từ hành vi đó.

b. Gán các đặc điểm cho cá nhân (Assigning Traits to Individuals)

Cái chết của Brian Jones đã ảnh hưởng rất nhiều tới Mick Jagger. Brian đã có mặt cùng với Rolling Stones ngay từ khi thành lập, nhưng Mick cảm thấy rằng thói quen sử dụng ma túy của Brian sẽ làm tan ban nhạc. Sau khi suy nghĩ rất nhiều về tình huống đó, Mick đã nói với Brian rằng anh ta không thể cùng diễn với Rolling Stones được nữa. Không lâu sau đó, người ta tìm thấy Brian chết dưới đáy bể bơi của nhà anh. Một số người cho rằng Mick là người đã khiến Brian tự sát, và sự việc đó đã cho thấy Mick là một người độc ác, nhẫn tâm. Người khác thì lại cho rằng mối quan tâm hàng đầu của Jagger là lo cho sức khỏe của Brian. Có lẽ, Mick hy vọng rằng việc không cho Brian chơi cùng ban nhạc Rolling Stones sẽ khiến Brian đi tìm cách điều trị chứng nghiện ma túy của anh.

Cả hai cách giải thích đều gán các đặc điểm cho Mick: Một cách thì vẽ chân dung Mick như một kẻ nhẫn tâm và ích kỷ, còn cách kia thì xem anh như một người biết quan tâm và lo lắng cho người khác. Cả hai cách giải thích đều được dựa trên cùng một hành vi (Mick sa

thải Brian). Đồng thời hai cách giải thích này đều nhất trí rằng Mick thực chất phải chịu trách nhiệm về việc sa thải Brian (gây ra hành vi do tâm tính). Tuy nhiên, hai cách giải thích đó đã gán những đặc điểm khác nhau cho Mick như là kết quả của các hành động của anh. Ví dụ này đã đặt ra vấn đề về việc chúng ta chuyển sự quan sát các hành vi sang việc gán các đặc điểm cụ thể cho con người như thế nào.

Theo Jones và Davis (1965), thì trước hết người ta sẽ tự hỏi mình liệu chủ thể biết được những ảnh hưởng gì từ hành động của họ? Liệu Mick có biết được là Jones có thể chết khi bị sa thải khỏi Rolling Stones hay không? Câu hỏi tiếp theo mà người ta hỏi sẽ là: liệu chủ thể có khả năng khiến hậu quả xảy ra hay không? Trong trường hợp này, chúng ta có thể nhất trí rằng, Mick có khả năng sa thải Brian, nhưng liệu anh ta có khả năng để dồn Brian lún sâu và ma túy và tự vẫn hay không? Tiếp theo, chúng ta phải hỏi xem ảnh hưởng nào mà chủ thể chủ định cho xuất hiện từ hành động của họ. Liệu Mick có chủ tâm có hành động để dẫn đến cái chết của Brian hay anh ta muốn hành động của anh sẽ khiến Brian phải xa rời ma túy?

Dựa trên những thông tin mà chúng ta đã thu thập được về *kiến thức* (*knowledge*), *khả năng* (*ability*), và *ý định* (*intention*) của chủ thể, chúng ta sẽ gán một đặc điểm ẩn hay còn gọi là tâm tính. Trong trường hợp này, nếu xác định Mick là một người nhân tâm, thì chúng ta có thể dự đoán anh ta sẽ hành động bất cẩn trong các tình huống khác. Tuy nhiên, nếu tin rằng Mick không chủ tâm làm hại Brian, thì chúng ta sẽ không gán bất kỳ một đặc điểm nào cho Mick như là nguyên nhân dẫn đến cái chết của Brian. Ta sẽ thấy những lời giải thích của chúng ta sau này có thể sẽ khiến ta diễn dịch hành vi trong tương lai của anh ta như là việc làm phù hợp với quan điểm của ta về anh. Mặc dù điều này có vẻ là một tiến trình phức tạp, nhưng ta vẫn thực hiện các qui nạp một cách tự động và thường không nhận biết được các bước tiến hành để gán các đặc điểm.

Như đã chỉ ra, mục đích cuối cùng của tiến trình qui nạp là để giải thích hành vi của người khác. Khi ta có thể làm điều đó, thì ta cũng có thể bắt đầu dự đoán được các hành động tương lai của họ. Vì vậy, việc gán một đặc điểm hoặc một tâm tính cho một người không chỉ giải thích hành vi hiện tại mà còn dự đoán hành vi trong tương lai của người đó.

2. Khuynh hướng và thiên hướng trong qui nạp (Tendencies and Biases in Attribution)

Mô hình qui nạp mang nhiều tính lý trí. Nếu định làm một con rô-bốt để thực hiện các qui nạp, thì chúng ta phải lập trình để nó tuân theo chính xác các nguyên tắc này. Cho dù chúng ta có làm được một cái máy có thể nói ra được những suy luận rất logic, thì nó vẫn không thể thực hiện được những bản sao qui nạp như con người. Dẫu rằng ta có thể tự mãn cho là mình có lý trí, là con người logic, thì ta vẫn biết rằng mình không luôn hoàn toàn có lý trí và vô cảm. Bởi vì tình cảm và thiên hướng của chúng ta tác động tới cách thức chúng ta hành động, chúng cũng ảnh hưởng tới cách chúng ta thực hiện các qui nạp về người khác. Do các thiên hướng này rất lý thú và dễ bộc lộ, nên ta hãy nghiên cứu khái quát xem một số thiên hướng đó tác động đến các qui nạp của ta như thế nào.

Sự liên quan tới hưởng lạc (Hedonic Relevance)

Hãy xem xét tình huống này: Bạn thấy một thanh niên đứng chen ngang vào trước mặt hàng người dài đang đợi để mua một vài vé còn lại để xem buổi diễn của Rolling Stones.

Nếu bạn chỉ là người đi qua, có thể bạn sẽ thấy hành động này có phần khiếm nhã, nhưng bạn cũng có thể cố lý giải nó bằng cách nói rằng những người khác ở trong hàng đang “giữ chỗ của anh ta”. Tuy nhiên, nếu bạn là một người đứng xếp hàng lúc đó, thì sự qui nạp của bạn sẽ không thể tốt như thế được; có thể bạn sẽ thấy người đàn ông đó rất khiếm nhã và bất cần đời. Sự khác biệt trong hai trường hợp là: trong trường hợp thứ nhất hành vi đó đã không tác động trực tiếp tới bạn, trong khi ở trường hợp thứ hai thì hành vi đó lại tác động trực tiếp tới bạn. **Sự liên quan tới hưởng lạc (Hedonic Relevance)** nói về mức độ mà hành vi của một chủ thể sẽ là có lợi hoặc có hại đối với người quan sát.

Sự liên quan tới hưởng lạc tác động tới các qui nạp theo hai cách. Một là, nó làm gia tăng khả năng mà hành vi của một người sẽ được xem như việc thể hiện một đặc điểm ẩn hay tâm tính. Trong ví dụ của chúng ta, điều đó có nghĩa là người đứng xếp hàng sẽ dễ qui nạp một đặc điểm cho người chen ngang hơn là người chỉ đi ngang qua. Hậu quả thứ hai của sự liên quan tới hưởng lạc là nó làm gia tăng tính tột đĩnh của đánh giá đó. Mặc dù người chỉ đi ngang qua có thể thấy người chen ngang có phần khiếm nhã, nhưng người đang đứng đợi trong hàng sẽ thấy người chen ngang là rất khiếm nhã. Điểm quan trọng cần phải nhớ trong ví dụ này là, hành vi của người đó hoàn toàn giống nhau trong cả hai trường hợp. Vì vậy, một qui nạp lý trí hoàn toàn là không cần thiết, cho dù người quan sát có bị hoặc không bị tác động bởi hành vi đó.

Coi trọng hành vi/Xem nhẹ bối cảnh (Overemphasizing Behavior/Underemphasizing Context)

Giả sử rằng giảng viên phân công bạn biện luận trong một cuộc hội thảo về việc học phí ở trường của bạn tăng quá cao khiến cho chỉ người giàu mới có thể theo được. Vì muốn học tốt trong khóa học nên bạn phải tuân thủ sự phân công đó. Sau đó bạn mới đột nhiên phát hiện ra là một số bạn cùng lớp tin rằng bạn thật sự cảm thấy giáo dục đại học chỉ nên dành cho người giàu. Trong trường hợp này, những người bạn cùng lớp sẽ qui nạp một thái độ đối với bạn mà chỉ dựa vào cơ sở hành vi của bạn; họ không đánh giá đúng mức tình huống mà hành vi của bạn xuất hiện. Một người qui nạp chính xác sẽ xem xét cẩn thận cả hành vi và bối cảnh hành vi diễn ra. Thật không may, nghiên cứu (Gilbert & Jones, 1988) đã chứng minh được rằng, người ta thường có khuynh hướng quan tâm quá tới hành vi mà không quan tâm đúng mức tới bối cảnh xuất hiện của hành vi trong rất nhiều tình huống.

Nhìn vào trong hay nhìn ra ngoài: Các khác biệt chủ thể - người quan sát (Looking Out or Looking in: Actor-Observer Differences)

Không lâu sau khi cuộc tình giữa Mick với Marianne Faithful đổ vỡ, Mick đã gặp Bianca Perez Mora Macias tại một buổi tiệc. Cơn lốc tình của họ đã lan ra khắp thế giới và khiến cho các báo phải chạy những hàng tít lớn về cuộc tình này. Ngay sau khi Mick và Bianca tổ chức lễ cưới thì những trục trặc bắt đầu diễn ra. Bianca chưa bao giờ hòa hợp với các thành viên của Rolling Stones. Cô sống thu mình và thường từ chối đi cùng ban nhạc. Mick thường bỏ mặc các chuyến lưu diễn của ban nhạc để đi theo Bianca. Các thành viên khác của ban nhạc và các bà vợ của họ thấy hành vi của Bianca là hư hỏng, xa lánh và tự xem mình là trung tâm. Tất cả họ đều lo rằng Bianca sẽ phá tan ban nhạc do chiếm quá nhiều thời gian của Mick. Mặt khác, Bianca còn buộc tội các thành viên của ban nhạc và các bà vợ của họ khiến cho Bianca phải rút lui. Cô ta phàn nàn mình không được các thành viên của ban nhạc chấp nhận và cô ta không thích việc sử dụng ma túy của họ. Vì vậy, cả hai bên cùng xem xét một hành vi nhưng lại đưa ra những suy luận khác nhau về hành vi đó.

Jones và Nisbett (1972) thông báo rằng, có một khuynh hướng chung để mọi người xem xét hành vi của người khác là do các đặc điểm bên trong gây ra, trong khi đó họ lại xem hành vi của họ là do tình huống của họ lúc đó quyết định. Hai lý do có khả năng đã được đưa ra để giải thích cho thiên hướng đó. Lý do thứ nhất là người ta có nhiều thông tin về bản thân mình hơn khi đánh giá người khác (Monson & Snyder, 1977). Nói cách khác, chúng ta biết rằng chúng ta có khuynh hướng đối xử khác nhau trong các tình huống khác nhau. Tuy nhiên, khi chúng ta không biết gì về lịch sử của người khác, thì chúng ta có thể thừa nhận rằng hành vi của họ ít khác nhau hơn hành vi của chúng ta và vì thế hành vi của họ là do các đặc điểm cá nhân của chính họ gây ra.

Lý do thứ hai là phải làm việc với *điểm nổi bật* (*salience*) của thông tin. (Cái nổi bật trong một tình huống sẽ là cái mà chúng ta tập trung chú ý). Khi chúng ta quan sát người khác hành động, sự chú ý của chúng ta được tập trung vào họ và họ trở thành điểm trung tâm nhất của thông tin. Tuy nhiên, khi hành động, thì sự chú ý của chúng ta lại tập trung vào môi trường. Có rất nhiều bằng chứng cho thấy rằng chúng ta dựa vào điểm nổi bật nhất của thông tin trong một hoàn cảnh để đưa ra các qui nạp. Chẳng hạn, trong một nghiên cứu, các nhà thí nghiệm đã yêu cầu đối tượng tập trung chú ý vào một thành viên của một cặp trong khi nói chuyện (Taylor & Fiske, 1975). Đối tượng đã nhận xét thành viên đó dựa vào người mà họ đã tập trung chú ý và xác định là người dẫn dắt câu chuyện.

Có một ảnh hưởng thú vị khác đã được phát hiện gần đây (Gilbert, Jones & Pelham, 1987). Các nhà khoa học này đã nghiên cứu cả những người giao tiếp với người được chọn làm đối tượng nghiên cứu và cả những người quan sát thụ động hành vi của người đó. Họ phát hiện ra rằng những người quan sát thụ động đã qui nạp hành vi cho các tâm tính của chủ thể, như chúng ta đã thảo luận trước đây. Tuy nhiên, những người quan sát có liên quan tới giao tiếp đó thì cảm thấy rằng họ là nguyên nhân của nhiều hành vi của chủ thể. Vì vậy, dường như chúng ta có hai mục đích trong việc hình thành các qui nạp, đó là: để lý giải các hành động của chủ thể và để nâng cao năng lực của chúng ta trong các tình huống xã hội. Nếu chỉ đơn giản quan sát hành vi, thì chúng ta tập trung sự chú ý vào chủ thể và cho rằng hành vi của người đó được xuất phát từ các đặc điểm hay tâm tính của họ. Tuy nhiên, nếu chúng ta có liên quan đến hành vi đó, thì chúng ta sẽ “thổi phồng” sự ảnh hưởng của mình bằng việc cho rằng chúng ta đã có một số trách nhiệm đối với hành vi của người khác.

3. Sắp xếp trật tự ảnh hưởng: Chúng ta nhận biết các ảnh hưởng khi nào và chúng như thế nào (Order Effects: When We Know Affects What We Know)

Việc viết câu chuyện mở đầu cho chương này đã chứng minh một kinh nghiệm thú vị cho chúng tôi. Cả hai chúng tôi đều đã đọc cuốn sách của Philip Norman viết về Mick Jagger và ban nhạc Rolling Stones. Nhưng khi viết phần mở đầu cho chương này, thì mỗi người lại có một quan điểm rất khác nhau về Mick Jagger. Khi thảo luận về các quan điểm khác nhau đó, thì chúng tôi nhận thấy rằng một trong hai người đã đọc phần mở đầu của cuốn sách còn người kia đã bắt đọc cuốn sách từ chương đầu tiên (bỏ qua phần mở đầu). Phần mở đầu của cuốn sách mô tả cảnh tượng một buổi diễn của Rolling Stones tại Philadelphia năm 1981, hôm đó Jagger đã chủ định bắt khán giả phải chờ 4 tiếng đồng hồ với mục đích làm tăng sự phấn khích. Phần mở đầu cũng đề cập tới vấn đề ma túy và cuộc

sóng hoang dại của Rolling Stones. Chương đầu tiên của cuốn sách mô tả thời niên thiếu của Mick là một học sinh thông minh đầy triển vọng ở trường tiểu học Wentworth Count. Chương đầu tiên đó đã trích dẫn lời của một giáo viên của Mick: "Nếu tôi nhớ về cậu ấy, thì đó là hình ảnh cậu ta chạy nhào ra sân chơi với hai đầu gối trần xước và nu cười tươi rói trên môi" (Norman, 1984, tr. 41). Mặc dù cả hai chúng tôi rất cuộc đùa đọc cùng một thông tin về Mick Jagger, nhưng thứ tự đọc của chúng tôi khác nhau. Liệu điều đó có ảnh hưởng tới bức tranh mà chúng tôi hình thành về Mick Jagger hay không?

Nếu chúng ta tuân thủ một cách nghiêm ngặt các nguyên tắc khi đưa ra các qui nạp, thì trật tự mà ta tiếp nhận thông tin sẽ không có khác biệt ở ấn tượng cuối cùng của ta. Tuy nhiên, nghiên cứu đã cho thấy rằng, ta không tuân thủ theo các nguyên tắc logic khi đưa ra các qui nạp. Nhìn chung, thông tin đầu tiên mà ta tiếp nhận có ảnh hưởng nhiều hơn những thông tin sau này; nói cách khác, có một **tác động sơ cấp (primary effect)** ảnh hưởng tới các qui nạp của chúng ta. Để chứng minh về tác động này, ta hãy xem xét hai sự mô tả dưới đây:

Người A	Người B
thông minh	đố kỵ
cần cù	ngang bướng
hấp tấp	hay chê bai
hay chê bai	hấp tấp
ngang bướng	cần cù
đố kỵ	thông minh

Ấn tượng chung của bạn về hai người này như thế nào? Solomon Asch (1946) đã đưa ra các mô tả trên cho các đối tượng và yêu cầu họ cho biết ấn tượng của mình về người được mô tả. Dù thông tin ở hai danh sách là giống nhau, thì người ta vẫn đánh giá người A tích cực hơn người B. Như bạn có thể thấy, sự khác nhau duy nhất giữa hai danh sách là trong danh sách mô tả người A các đặc điểm tích cực được liệt kê lên đầu, còn trong danh sách mô tả người B các đặc điểm tích cực được đưa xuống dưới.

Nhìn chung, các tác động sơ cấp là mạnh nhất khi chúng ta đánh giá các tính cách ổn định như nhân cách hay trí thông minh. Một điều cần nhớ ở đây là, nếu bạn muốn ai đó có một ấn tượng tốt về bạn, thì điều quan trọng nhất là ngay từ lần gặp đầu tiên phải có ấn tượng tốt nhất. Thông tin đầu tiên về bạn mà người khác tiếp nhận sẽ có tác động mạnh nhất (nhưng không là duy nhất) lên ấn tượng tổng thể của họ về bạn.

Có một số giải thích về tác động sơ cấp (Asch & Zukier, 1984). Có người cho rằng chúng ta hình thành một ấn tượng dựa trên cơ sở những thông tin đầu tiên ta tiếp nhận và sau đó diễn dịch các thông tin đến sau cho phù hợp với ấn tượng đó. Ví dụ, nếu chúng ta xác định một người là thông minh, thì chúng ta có thể diễn dịch đặc điểm "hay chê bai" thành thận trọng hoặc cẩn thận. Tuy nhiên nếu chúng ta xác định một người là đố kỵ, thì chúng ta có thể diễn dịch đặc điểm "hay chê bai" thành khó chịu hoặc tiêu cực. Nhìn vào hiệu quả hoạt động, nếu một người làm tốt một bài kiểm tra trước đó và chúng ta xác định người đó là thông minh, thì chúng ta có thể giải thích cho sự kém hiệu quả sau đó là do trạng thái tạm thời của người đó (có một đêm mất ngủ trước hôm thi) hoặc là do môi trường (phòng thi quá nóng và ôn). Tương tự như vậy, nếu chúng ta xác định một người là không thông minh, dựa

vào sự hoạt động kém hiệu quả trước đó thì sự hoạt động hiệu quả sau này có thể được giải thích chỉ là do may mắn. Trong mỗi trường hợp, chúng ta có thể duy trì các ấn tượng ban đầu bằng cách diễm dịch các thông tin sau đó.

4. Mô hình nhận thức xã hội: Sự ảnh hưởng của bản thân đối với các qui nạp (The Social Cognition Model: The Influence of Self on Attributions)

Như chúng ta đã thấy, mô hình qui nạp thể hiện một bức tranh về con người được sàng lọc thông tin một cách cẩn thận (mặc dù thường sử dụng các nguyên tắc có tính thiên kiến) trước khi đưa ra một quan điểm (sự qui nạp). **Mô hình nhận thức xã hội (social cognition model)** cho rằng, con người có các **giản đồ (schema)**, hoặc các khái niệm được nghĩ từ trước về cách thức hoạt động của thế giới xã hội của họ (Fiske & Taylor, 1984). Chúng ta có các giản đồ về cá nhân (chẳng hạn như Mick Jagger), nhóm (chẳng hạn như những ngôi sao nhạc rock), và sự kiện (chẳng hạn như các buổi biểu diễn nhạc rock). Các giản đồ của chúng ta ảnh hưởng tới (1) những điều mà chúng ta chú ý tới, (2) những điều mà chúng ta nhớ, và (3) những điều mà chúng ta phục hồi được từ trí nhớ. Khi một giản đồ được hình thành, chúng ta có xu hướng xử lý thông tin theo hướng ủng hộ cho giản đồ đó. Theo quan điểm nhận thức xã hội, thì tiến trình này là tự động. Nghĩa là, chúng ta không nhớ lại một giản đồ và sau đó chủ tâm tìm cách ủng hộ nó. Thay vào đó, các giản đồ luôn có mặt trong tâm trí chúng ta để dẫn đường cho chúng ta giải quyết các vấn đề trong thế giới của mình (Vallacher & Wagner, 1987).

Để chứng minh xem các giản đồ ảnh hưởng như thế nào tới sự diễm dịch các sự kiện và con người, các nhà nghiên cứu đã cho sinh viên xem một tấm hình của "Kurt Walden" và yêu cầu họ nhận xét sự biểu cảm khuôn mặt của ông ta (Rothbart & Birrell, 1977). Người ta cho một số sinh viên biết Walden là một thủ lĩnh của Đức quốc xã và đã tiến hành các thí nghiệm tàn nhẫn trong Chiến tranh thế giới lần II. Những sinh viên khác được thông báo Walden là một nhà lãnh đạo phong trào bí mật chống phát-xít và ông ta đã cứu được hàng ngàn người Do Thái. Các đối tượng nào tin rằng Walden là một tên phát-xít đã đánh giá sự biểu cảm khuôn mặt của Walden là hà khắc, tàn nhẫn, và nghiêm nghị; còn những sinh viên nào tin Walden đã cứu hàng ngàn người Do Thái thì đánh giá khuôn mặt của Walden là nồng hậu và tử tế. Vì vậy, các quan điểm được hình thành trước của sinh viên về một thủ lĩnh phát-xít và một người lãnh đạo chống phát-xít đã tác động đến cách thức họ nhận xét tấm hình của Walden.

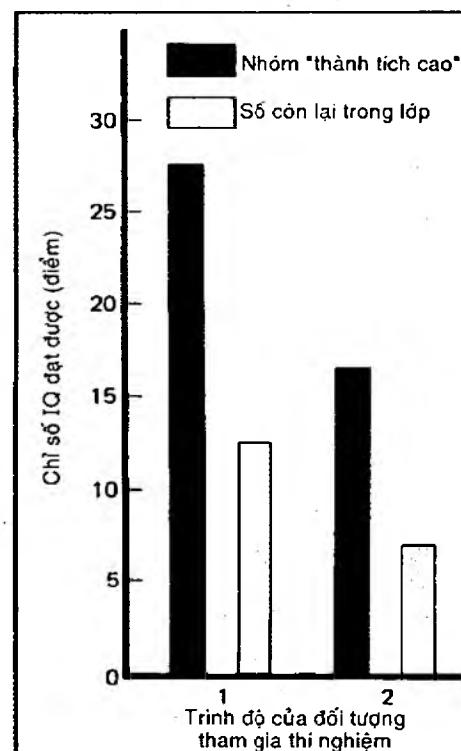
Các mô hình qui nạp và nhận thức xã hội đề xuất hai cách mà chúng ta xử lý thông tin và hình thành các ấn tượng về người khác. Cả hai mô hình đều giúp cho ta tìm hiểu tiến trình xử lý phức tạp này và cả hai mô hình đều nhận dạng các khuynh hướng và thiên hướng thú vị ở cách ta nhận thức thế giới. Các mô hình này nêu lên một số điểm quan trọng cần phải nhớ. Một là, chúng ta không chủ tâm mô tả sai thế giới của mình hoặc con người trong thế giới đó. Ta gọi nó như những gì ta nhìn thấy, nhưng cách thức ta nhìn có thể không hoàn toàn chính xác. Hai là, nhìn chung chúng ta tin rằng các nhận thức của ta phản ánh sự thật. Ta hiếm khi để ý đến những thiên hướng trong nhận thức của chính ta, mặc dù ta chẳng gặp khó khăn gì để tin rằng, những người mà nhận thức của họ không nhất trí với nhận thức của ta là có thiên kiến. Ba là, có một tác động đồng thuận giả (*false consensus effect*) nằm bên dưới các nhận thức của chúng ta; chúng ta có xu hướng đánh giá

quá cao số người có cùng các suy luận và đưa ra cùng các quan điểm như chúng ta (Goethals, 1986). Điểm cuối cùng, là mặc dù vẫn còn những vấn đề gắn liền với các tiến trình đó, nhưng chúng là cần thiết nếu chúng ta hoạt động trong thế giới của mình. Hàng ngày, chúng ta bị “bỏ bom” quá nhiều thông tin cần phải nhớ và lưu trữ. Chúng ta phải tổ chức thông tin và lựa chọn xem thông tin nào là quan trọng. Việc gán các đặc điểm hoặc tâm tính và sự phát triển của các giãn đồ đã giúp chúng ta trong tác vụ cần thiết này.

5. Có được những điều chúng ta trông đợi: Tự hoàn thiện lời tiên tri (Getting What We Expect: The Self-Fulfilling Prophecy)

Một trong những sự kiện đáng buồn nhất gắn liền với Rolling Stones là tình trạng nghiện ma túy và sự suy sụp của Marianne Faithful. Vốn là hình ảnh ngây thơ khi mới gặp Mick Jagger, Marianne đã thể hiện cho công chúng hình ảnh về “Một nữ tu có giọng hát ngọt ngào và e lệ với những bức tường cao và không gợi cảm” (Norman, 1984, tr. 135). Tuy nhiên, khi cô bắt đầu sống với Mick Jagger, thì công chúng bắt đầu thay đổi cái nhìn của họ đối với cô. Người ta cho rằng Marianne là một cô gái tân thời và nghiện ma túy: “Mọi người luôn cho rằng tôi đã nghiện ma túy khi tôi sống với Mick – nhưng tôi không phải như thế”. Những suy luận đó đã khiến cho một số người đối xử với Marianne như thể cô là một con nghiện; các quan chức cảnh sát và hải quan thường lục lọi đồ dùng cá nhân của cô để tìm ma túy, đồng thời họ cũng bố ráp các cuộc liên hoan mà cô tham dự. Khi cuộc tình giữa cô và Mick bắt đầu rạn nứt, thì cô đã chấp nhận vai trò mà nhiều người đã chuẩn bị sẵn cho cô: Cô trở thành một con nghiện và tìm cách tự tử. Chúng ta chỉ có thể tự hỏi, vai trò đã góp phần vào việc hình thành đoạn đờm cuối của Marianne mà mọi người trông đợi là gì?

Nghiên cứu cho thấy một trường hợp có tính thuyết phục là: các kỳ vọng của chúng ta về con người và sự kiện có thể tạo ra môi trường để giúp cho các kỳ vọng đó trở thành hiện thực. Rosenthal và Jacobson (1986b) đã đưa ra một ví dụ ấn tượng về việc tự hoàn thiện lời tiên tri có thể xâm nhập vào lớp học như thế nào. Các nhà nghiên cứu nói với giáo viên tiểu học rằng, các bài kiểm tra đã chỉ rõ rằng một số học sinh có thể sẽ làm bài tốt hơn các học sinh khác. Người ta chỉ cho giáo viên thấy những “người có thành tích cao”. Thực ra, không có bài kiểm tra nào được đưa ra; những “người có thành tích cao” chỉ đơn thuần được chọn một cách ngẫu nhiên. Vào cuối năm học, người ta kiểm tra chỉ số IQ của các học sinh. Các bạn có



HÌNH 16-1:
Trong nghiên cứu này, các nỗi kỳ vọng của giáo viên về khả năng của sinh viên đã tạo ra một tiên đoán sự hoàn thiện và dẫn tới “người đoạt thành tích cao hơn” thì hoạt động tốt hơn.

thể thấy ở Hình 16-1, những “người có thành tích cao” đã thực hiện tốt hơn các học sinh khác của lớp – mặc dù thực tế không có sự khác biệt nào về khả năng của các học sinh. Sự khác nhau duy nhất là kỳ vọng của giáo viên.

Một tổng kết gần đây về 135 công trình nghiên cứu chứng minh việc **tự hoàn thiện lời tiên tri** (**self-fulfilling prophecy**) đã cho thấy một hình ảnh về tiến trình đó xuất hiện như thế nào (Harris & Rosenthal, 1985). Những kỳ vọng đã khiến chúng ta tạo ra một môi trường khuyến khích các hành vi được trông đợi; các nghiên cứu đã bộc lộ ra rằng, các giáo viên nhiệt tình hơn đối với số học sinh được kỳ vọng nhiều và họ động viên thêm đối với các học sinh này. Ta đưa ra các phản hồi tích cực khi các kỳ vọng của ta được thực hiện; vì vậy, các giáo viên đã cho các học sinh được kỳ vọng những phản hồi cụ thể hàm chứa nhiều thông tin. Chúng ta quản lý các thông tin đầu vào để tạo ra các điều kiện ủng hộ cho kỳ vọng của chúng ta; vì vậy các giáo viên đã đưa cho các học sinh được kỳ vọng nhiều nhiều tài liệu và các bài tập học búa búa để những em này làm. Cuối cùng, chúng ta kiểm soát các tình huống đầu ra để cho kỳ vọng của chúng ta sẽ được thực hiện; trong lớp, các giáo viên đã tạo nhiều cơ hội hơn cho các học sinh được kỳ vọng nhiều để các em này trả lời. Cũng từ nghiên cứu này ta biết được là ta không nhận biết được thời gian chúng ta chuẩn bị cho việc tự hoàn thiện lời tiên tri. Ta tin tưởng rằng chúng ta chỉ quan sát hành vi của mục tiêu, trong khi trên thực tế ta đã chỉ đạo cẩn thận hành vi đó.

Việc tự hoàn thiện lời tiên tri được tìm thấy trong nhiều tình huống khác nhau không chỉ trong lớp học (Miller & Turnbull, 1986). Các nhà đàm phán nào trông đợi đối thủ của mình trở nên hiếu chiến và khó khăn thì thường điều khiển hành vi của mình để làm xuất hiện các xu hướng được trông đợi ở đối thủ. Thậm chí, các học sinh nào trông đợi giảng viên của mình sẽ lạnh nhạt và khó khăn thì thường tạo hoàn cảnh để sao cho sự sợ hãi tồi tệ nhất (và các kỳ vọng) của họ được thực hiện. Điều đau đớn nhất là nhiều quốc gia có thể kích động chiến tranh bởi vì họ mong đợi một quốc gia khác trở thành thù địch và hiếu chiến. Nhiều nhà văn (chẳng hạn như Markey, 1985) đã lập luận rằng, sự kỳ vọng của người Mỹ rằng người Nga sẽ khởi động một cuộc chiến tranh hạt nhân khiến cho người Mỹ phải gia tăng các khoản chi cho vũ khí hạt nhân. Cuộc chạy đua vũ trang này là do bị kích động bởi kỳ vọng của cả hai phía; nó kéo người Mỹ tới gần hơn với việc tự hoàn thiện lời tiên tri về một cuộc chiến tranh hạt nhân.

III. ĐỨC TIN VÀ THÁI ĐỘ CỦA CHÚNG TA (OUR BELIEFS AND ATTITUDES)

Người ta không thể nói tới Mick Jagger và Rolling Stones mà không nói tới ma túy. Sự nổi tiếng của Rolling Stones cũng xuất hiện gần như đồng thời với việc sử dụng ma túy mạnh để tiêu khiển được xem như một vấn đề toàn cầu. Rolling Stones thường được gắn với ma túy; nhiều thành viên của nhóm, bao gồm cả Mick Jagger, đã bị bắt giam vì tội tàng trữ ma túy. Sự trớ trêu của tình huống này là Mick Jagger có thái độ rất tiêu cực về ma túy: “Bất kỳ ai biết Jagger cũng đều biết thái độ của Jagger với ma túy cũng e thẹn và cẩn trọng như với phụ nữ, với người làm đầu, quần áo, và màu sắc những chiếc xe của anh... Sự hài hước thực sự ở đây là Jagger cảm thấy khó chịu về việc sử dụng chất LSD thiếu cẩn trọng của Brian và Keith, khó chịu với sự tác động của LSD đối với con người, cũng như việc anh cảm thấy khó chịu trước mối nguy hiểm bị cảnh sát bắt (Norman, 1984, tr. 196)”. Tuy nhiên, cho dù có thái độ như vậy song Mick vẫn thỉnh thoảng sử dụng ma túy.

Cho dù chúng ta thảo luận về Mick Jagger và ma túy hay thảo luận về các quan điểm cụ thể của một người bạn về chính trị, về tình trạng phá thai hay về những người bình luận trên TV, thì sự thảo luận của chúng ta sẽ chắc chắn có một suy luận về các thái độ và đức tin. Mặc dù chúng ta “biết” chúng ta định nói gì khi bàn về các thái độ, nhưng chúng ta khó có thể nói ra thành lời điều mà chúng ta gọi là khái niệm **thái độ**. Thực tế, từ lâu các nhà tâm lý học xã hội đã tranh cãi về làm cách nào để định nghĩa và mô tả thái độ. Tuy nhiên, hầu hết các nhà nghiên cứu xem thái độ là *các cảm nhận học được và tương đối lâu dài về các sự vật hiện tượng, hoặc về các vấn đề* (McGuire, 1985). Nhìn chung người ta nhất trí rằng thái độ có 3 thành phần:

1. Trước hết là *sự đánh giá (Evaluation)*; nghĩa là thái độ đặt một ý nghĩa tích cực hoặc tiêu cực về sự vật hiện tượng trong câu hỏi. Ví dụ, quan điểm của bạn về việc sử dụng ma túy có thể gồm một thành phần tốt hoặc xấu.
2. Thái độ có thành phần *đức tin (belief)*. Đức tin là tuyên bố diễn tả mối quan hệ giữa các sự vật hiện tượng. Chúng bao gồm kiến thức của chúng ta về các chủ đề mà ta có thể tin là việc sử dụng ma túy sẽ dẫn đến tội ác hay bạo lực.
3. Thành phần thứ 3 là *hành động (action)*. Thái độ thường mô tả cách thức con người nên hành động đối với một sự vật hiện tượng. Nếu bạn có thái độ tiêu cực với việc sử dụng ma túy, thì có thể bạn sẽ né tránh người sử dụng ma túy hoặc sẽ ủng hộ việc phạt thật nghiêm khắc người sử dụng ma túy hoặc buôn bán ma túy.

Gần đây, các nhà nghiên cứu đã đề xuất rằng, cũng có thể có một thành phần sinh lý trong thái độ của chúng ta (Cacioppo, Martzke, Petty, & Tassinary, 1988; Cacioppo & Petty, 1986). Họ chỉ ra rằng, có các khu vực trên mặt chúng ta thể hiện các hoạt động thần kinh nhiều hơn khi ta hạnh phúc, và các khu vực khác thể hiện các hoạt động được gia tăng khi ta buồn. Như chúng ta đã thảo luận trong Chương 2, nơ-ron thần kinh tiếp nhận các kích thích điện và các kích thích này có thể đo đạc được. Các nhà nghiên cứu này đã báo cáo một số thành công trong việc xác định thái độ của con người với sự vật hiện tượng bằng cách đo đạc các hoạt động thần kinh trên các cơ mặt. Hãy tưởng tượng rằng các khả năng huyền bí (diabolical) mà kỹ thuật này có thể chứng minh được là chính xác; chúng ta có thể xác định được những người bạn và kẻ thù đang nghĩ gì bằng cách đo đạc các hoạt động thần kinh ở các cơ mặt!

1. Sự phát triển thái độ (The Development of Attitudes)

Thái độ đến từ đâu? Mick Jagger và cả chúng ta nữa đã phát triển thái độ đối với việc sử dụng ma túy như thế nào? Rõ ràng khi sinh ra thì chúng ta chưa có thái độ. Và cũng rõ ràng là tất cả chúng ta đều có thái độ đối với các sự kiện và với người khác mà chẳng hề có trải nghiệm nào từ trước. Ví dụ, hầu hết chúng ta đều có thái độ đối với một quốc gia thù nghịch, nhưng thử hỏi đã có mấy người từng đặt chân tới nước đó hay thậm chí chỉ từng gặp người nước đó? Vậy thì thái độ của chúng ta xuất phát từ đâu?

Cha mẹ (Parents)

Nếu bạn xem xét lại thái độ của chính bạn, thì rất có khả năng bạn sẽ nhận thấy rằng, nhiều trong số các đức tin của bạn phản ánh các đức tin của cha mẹ. Có thể bạn sẽ cùng ủng hộ một đảng phái chính trị như cha mẹ bạn và bạn cũng có thể sẽ có cùng các đức tin

tôn giáo như cha mẹ. Thái độ của Mick đối với ma túy cũng giống với thái độ của cha mẹ anh ta, những người chống ma túy mạnh mẽ.

Cha mẹ tác động đến thái độ của con cái theo hai cách. Một là họ dùng biện pháp thưởng và phạt. Những đứa trẻ có thái độ “đúng” thường nhận được những lời khen và nụ cười, còn những đứa trẻ có thái độ “sai” thường nhận được sự cau mày giận dữ và những lời quở trách. Cha mẹ là nguồn ảnh hưởng mạnh mẽ đối với con trẻ bởi vì họ có sự kiểm soát hầu như toàn bộ đối với việc khen thưởng và trừng phạt con cái. Hai là, cha mẹ có thể kiểm soát các thông tin đến với con cái. Nhiều bậc cha mẹ qui định các chương trình TV mà con họ được phép xem, qui định các cuốn sách mà con họ được phép đọc.

Sự ảnh hưởng của cha mẹ đối với thái độ của con cái là rất mạnh mẽ và lâu dài. Có vài lý do có thể giải thích cho điều đó. Một là, trẻ con thường có xu hướng tin tưởng cha mẹ mình; trẻ em xem cha mẹ mình là người thông minh nhất và tốt nhất trên đời. Hai là, việc tạo ra thái độ mới thì dễ dàng hơn nhiều việc làm thay đổi thái độ cũ. Cha mẹ là người đầu tiên giúp con trẻ hình thành thái độ, họ không phải thay đổi những thái độ đã tồn tại từ trước. Lý do cuối cùng là những thái độ được hình thành ở những năm đầu đời thường tồn tại lâu bởi vì con người thường có xu hướng tìm ra những thông tin ủng hộ cho thái độ của họ và bỏ qua những thông tin xung đột với họ.

Người đồng trang lứa (Peers)

Như chúng ta đã thảo luận trong Chương 9 và Chương 10, khoảng từ 6 tuổi cho đến ít nhất là những năm đầu của tuổi thiếu niên, trẻ em bị ảnh hưởng ngày càng nhiều bởi bạn bè đồng trang lứa. Khi bắt đầu đi học, trẻ em bắt đầu có nhiều thời gian tiếp xúc với các bạn đồng trang lứa ở lớp học, ở sân chơi và ở các hội nhóm chính thức và không chính thức. Những người bạn cùng trang lứa đó mang đến cho đứa trẻ thông tin mới và thể hiện những cách khác nhau để nhìn nhận các vấn đề. Chính điều này đã tác động đến thái độ của con trẻ. Tuy nhiên, có một cách khác mà những người bạn đồng trang lứa hình thành thái độ, đó là môi đe dọa sẽ từ chối (không chơi với). Trẻ em nhanh chóng nhận thấy rằng, để được chấp nhận bởi những đứa trẻ khác thì phải hành động và tin vào những gì những đứa trẻ kia làm. Từ chối thường là hình phạt cho “tội” có quan điểm khác với quan điểm của nhóm. Vì vậy, cả trẻ em và người lớn đều chấp nhận thái độ của người đồng trang lứa bởi vì họ sợ bị từ chối nếu họ không làm như vậy (xem Chương 17). Không chỉ thái độ của chúng ta bị tác động bởi các nhóm chúng ta tham gia, mà thái độ của chúng ta còn tác động tới các nhóm mà chúng ta đi tìm kiếm tư cách hội viên (Bodenhausen, Galick, & Wyer, 1987). Chúng ta lựa chọn những nhóm có thái độ giống với thái độ của chính chúng ta.

Trải nghiệm cá nhân (Personal Experience)

Chúng ta tổ thái độ dựa vào các trải nghiệm cá nhân. Trên thực tế, nhiều trong số những thái độ mà chúng ta bày tỏ rõ ràng nhất và khó khăn nhất để thay đổi những thái độ đó lại xuất phát từ trải nghiệm cá nhân (Olson & Zanna, 1983). Lý do là chúng ta có xu hướng tin tưởng vào kiến thức rút ra từ trải nghiệm cá nhân hơn là tin vào kiến thức thu lượm được từ người khác. Tuy nhiên, xu hướng này cũng có nguy hiểm. Do chúng ta quá tin vào trải nghiệm của bản thân, nên chúng ta có thể sẽ rất dễ khái quát hóa quá mức từ trải nghiệm đó mà không cân nhắc một cách cẩn thận. Ví dụ, bạn có thể đã có một trải nghiệm đặc biệt xấu khi đi thăm thành phố New York lần đầu tiên. Vì vậy bạn có thể kết luận rằng New York là một thành phố tồi tệ và người New York chẳng thân thiện chút nào. Bị ám ảnh bởi thái độ đó, nên chẳng dễ gì để có thể thuyết phục được bạn đi thăm thành phố đó

lần thứ hai; hoặc nếu bạn khó mà đặt câu hỏi liệu trải nghiệm của bạn về New York có phản ánh đúng về thành phố và con người New York hay không.

Giới truyền thông (The Media)

Hầu hết mọi người trước khi xem hoặc nghe nhạc của Rolling Stones, thì đều đã đọc những câu chuyện về ban nhạc này trên báo chí. Tờ *News of the World* liên tục cho đăng tải các câu chuyện về việc sử dụng ma túy và cuộc sống trác táng của Rolling Stones. Vì vậy, khi nhìn thấy các thành viên của Rolling Stones thì nhiều người đã tỏ thái độ phản đối dữ dội.

Lý do thứ nhất giải thích cho sức mạnh của giới truyền thông là khả năng tiếp cận được với rất nhiều người. Ví dụ, 97% số gia đình Mỹ có ít nhất một TV. Tỷ lệ này cao hơn tỷ lệ số gia đình Mỹ có hệ thống ống cấp nước trong nhà! Vào độ tuổi 12, hầu hết trẻ em Mỹ đã dành nhiều thời gian xem TV hơn thời gian đến trường (Gerbner & Gross, 1976).

Lý do thứ hai giải thích cho sức mạnh của truyền thông là truyền thông là nguồn duy nhất mà chúng ta lấy được thông tin về các sự kiện. Ví dụ, hầu hết chúng ta bày tỏ thái độ với Jim và Tammy Bakker hay với người Iran dựa vào những thông tin chúng ta tiếp nhận được từ giới truyền thông. Chúng ta không có trải nghiệm trực tiếp với bất kỳ sự kiện hoặc con người nào trong số đó, chúng ta cũng không biết được bất kỳ người nào có trải nghiệm đó. Nói chung người ta đều đồng ý rằng phương tiện truyền thông ảnh hưởng tới chúng ta nhưng vẫn còn tranh cãi về câu hỏi, phương tiện nào có ảnh hưởng mạnh nhất? Phản ứng đầu tiên của ta đối với vấn đề này có thể là TV bởi vì nó cho phép chúng ta vừa nghe được vừa nhìn được đối tượng giao tiếp. Tuy nhiên, một đánh giá về nghiên cứu này đã không xác định nổi phương tiện truyền thông nào thì luôn luôn có tính thuyết phục hơn phương tiện truyền thông khác (Taylor & Thompson, 1982). Hơn nữa, dường như sự ảnh hưởng của một phương tiện truyền thông lại phụ thuộc vào các nhân tố như người nghe, dạng thông điệp, và người truyền đạt.

2. Thay đổi thái độ (Attitude Change)

Tới đây, chúng ta đã tập trung vào các tác nhân ảnh hưởng đến sự phát triển các thái độ mới. Hiểu theo cách nào đó, chúng ta có thể xem những tác nhân này là những “người mở đường” cho thái độ của chúng ta; chúng bám theo lãnh địa mới cố làm cho chúng ta chấp nhận thông tin mới về các vấn đề thường là không quen thuộc với chúng ta.

Sự tập trung đó thay đổi khi người ta già đi. Rồi sau đó chúng ta không còn thường xuyên hình thành các thái độ mới, mà thay vì đó chúng ta tập trung nỗ lực để làm xuất hiện một sự **thay đổi thái độ (attitude change)**. Đối với người nào mong muốn thay đổi thái độ của chúng ta thì nhiệm vụ này, ở mức độ nào đó, khác và khó hơn so với người nào muốn chúng ta phát triển thái độ mới. Khi chúng ta thay đổi một thái độ, chúng ta không chỉ chấp nhận quan điểm mới hoặc thông tin mới mà chúng ta còn từ bỏ quan điểm cũ. Có thể chúng ta sẽ lưỡng lự khi làm điều đó bởi vì thái độ hiện tại của chúng ta là một phần của hệ thống khóa liên động (interlocking) hoặc cân bằng (Heider, 1946). Nếu chúng ta thay đổi nó, thường sẽ có áp lực để thay đổi các thái độ khác.

Gần đây chúng ta đã chứng kiến sự tồn tại dai dẳng của thái độ đối với các vấn đề âm ī giữa những người thuyết trình trên TV. Trong một trường hợp, James Bakker đã bị sa thải

khỏi vị trí mục sư kiêm khá nhiều triệu đô la sau những câu chuyện ầm ĩ về chuyện tình ái. Đó chỉ là phần nổi của tảng băng chìm vì những câu chuyện và những lời buộc tội liên quan tới chuyện đồng tính luyến ái sau đó và chuyện chi tiêu bất hợp lý hàng triệu đô la tiền quỹ của nhà thờ được phanh phui. Tuy nhiên, mặc cho vụ xì-căng-đan đó, nhiều tín đồ của Bakker vẫn tái khẳng định niềm tin nơi ông ta và tổ chức giúp ông này giành lại chức mục sư.

Cho dù thái độ đó luôn đeo bám, thì làm thế nào để chúng ta có thể hy vọng tác động tới người khác để làm thay đổi các quan điểm của họ? Câu hỏi này đã được các nhà tâm lý học xã hội nghiên cứu từ Chiến tranh Thế giới thứ II khi người ta tiến hành nghiên cứu để thay đổi thói ăn của người Mỹ (Lewin, 1943) và xác định cách tốt nhất để xây dựng và phát triển các bức điện chiến đấu (Hovland, Lumsdaine, & Sheffield, 1949). Gần đây, đã có một nỗ lực nhằm phát triển mô hình chung để giải thích xem thái độ được thay đổi như thế nào (Petty & Cacioppo, 1986). Mô hình đó được gọi là **mô hình chuẩn bị khả năng (Elaboration Likelihood Model - ELM)**. Mô hình này cho rằng có hai tuyến thuyết phục. *Tuyến trung tâm (central route)* liên quan tới việc xem xét kỹ lưỡng và đánh giá các lý lẽ được trình bày trong thông điệp. Sự thật đó có thể tin cậy ở mức độ nào? Lý lẽ đó nhất quán ra sao? Việc thuyết phục con người thông qua tuyến trung tâm có liên quan tới việc tập trung sự chú ý của họ vào nội dung thông điệp và thể hiện một quan điểm được lập luận chặt chẽ và rõ ràng. *Tuyến ngoại vi (peripheral route)* bao gồm các vấn đề nằm ngoài nội dung thông điệp, chẳng hạn như tính cách của người truyền đạt hoặc tâm tính của chính chúng ta. Chúng ta có yêu thích người truyền đạt đó không? Người đó có đáng tin cậy không? Khi nghe thông điệp đó thì tâm tính của chúng ta có bình thường hay không?

Con đường nào cũng có thể dẫn đến việc thay đổi thái độ. Nhiệm vụ của người truyền đạt là xác định xem thông điệp đó có mạnh mẽ và được lập luận chặt chẽ hay không. Nếu nó mạnh mẽ và được lập luận chặt chẽ thì sau đó người truyền đạt sẽ muốn tập trung sự chú ý của người nghe vào nội dung truyền đạt. Tuy nhiên, nếu sự ủng hộ cho quan điểm mong muốn không mạnh mẽ, thì người truyền đạt nên hướng nỗ lực vào việc tạo ra một tâm tính trong người nghe và để họ tập trung vào người truyền đạt thay vì tập trung vào thông điệp. Với mô hình này trong đầu, chúng ta hãy xem xét sự ảnh hưởng của người nghe, người truyền đạt và thông điệp ở mức độ nào thì sẽ làm chúng ta thay đổi được thái độ.

Người truyền đạt (The Communicator)

Tính cách của người truyền đạt là điều quan trọng nhất nếu thông điệp không mạnh mẽ và tuyến ngoại vi thuyết phục được dùng. Chúng ta sẽ thấy các nhà quảng cáo phải mất rất nhiều thời gian để lựa chọn người truyền đạt “đúng” để có thể thuyết phục được chúng ta.

Bản thân người nói ra một điều gì đó thì thường có tính chất quan trọng ngang bằng - nếu không muốn nói là hơn - những gì người đó nói ra. Có một vài nhân tố quyết định đến sự tác động của người truyền đạt. Một là *độ tin cậy (credibility)* – người truyền đạt có thể tin cậy ở mức nào. Ví dụ, Hovland và Weiss (1952) đã nhận thấy rằng, người nghe dễ tin tưởng vào một nhà khoa học xuất chúng hơn là tin vào mấy tờ báo nói về việc phát triển vũ khí hạt nhân. Các nguồn thông tin đáng tin cậy có tác động mạnh nhất lên thái độ của chúng ta ngay sau khi ta nghe thông điệp; tuy nhiên, sự ảnh hưởng của độ tin cậy cũng mất dần theo thời gian (Pratkanis, Greenwald, Leippe, & Baumgardner, 1988). Tương tự, chúng ta sẽ dễ bị thuyết phục hơn nếu chúng ta thấy người truyền đạt *đáng tin cậy* (xem

Cooper & Croyle, 1984).

Một yếu tố khác ảnh hưởng đến tính thuyết phục của người truyền đạt là *tính giống nhau (similarity)* đối với người nghe. Hãy tưởng tượng là bạn đang quan tâm tới việc sơn lại ngôi nhà. Bạn đi vào cửa hàng bán sơn và chọn loại sơn cho mình. Trong khi chờ đợi người thủ quỹ thì bạn gặp một người bán hàng, người này vừa mới hoàn thành việc sơn nhà rất giống với công việc mà bạn chuẩn bị làm. Ông ta nhìn thấy nhãn hiệu sơn bạn vừa chọn và ông ta bảo bạn rằng ông ta dùng một nhãn hiệu sơn khác và cảm thấy rất ưng ý. Ông ta đề nghị bạn chọn lại loại sơn. Bây giờ hãy tưởng tượng bạn đang ở trong một tình huống tương tự, nhưng lần này bạn lại gặp một người bán hàng, người này cho bạn biết rằng ông ta mới sơn nhà xong và việc sơn nhà của ông ta không chỉ rất khác với ý định của bạn mà còn tốn nhiều sơn hơn. Ông ta cũng nhìn thấy nhãn hiệu sơn mà bạn đã chọn và đề nghị bạn đổi sang một nhãn hiệu sơn khác. Ở trường hợp nào bạn dễ bị thuyết phục đổi nhãn hiệu sơn hơn? Brock (1965) đã tiến hành nghiên cứu này ở một cửa hàng sơn và phát hiện ra rằng người bán hàng mà nói là đã dùng nhãn hiệu sơn khác cho công việc giống với công việc của khách hàng chuẩn bị làm thì có sức thuyết phục hơn nhiều. Nghiên cứu khác đã phát hiện ra rằng, những người truyền đạt giống nhau thì hiệu quả hơn khi vấn đề liên quan tới những đánh giá – cái nào tốt cái nào xấu – chứ không phải những điều thực tế (Goethals & Nelson, 1973). Vì vậy, một người nào đó giống với bạn có thể sẽ hiệu quả hơn trong việc thuyết phục bạn rằng âm nhạc của Rolling Stones sẽ hay hơn nếu Mick Jagger không sử dụng ma túy.

Thông điệp (The Message)

Sự thể hiện thông điệp có thể được hoàn thành bằng việc sử dụng tuyển xử lý trung tâm hoặc ngoại vi. Nếu chúng ta muốn người nghe tập trung vào thông điệp và hiểu được thông điệp, thì chúng ta sử dụng tuyển xử lý trung tâm. Người ta đã phát hiện ra rằng những người có cùng quan điểm với chúng ta sẽ dễ bị thuyết phục nhất bằng một lý lẽ chỉ trình bày thông tin ủng hộ cho quan điểm được mong muốn. Tuy nhiên, những người không đồng ý với chúng ta thì xem nội dung giao tiếp là công bằng và có thể bị thuyết phục bởi một thông điệp thể hiện các lý lẽ về cả hai mặt của vấn đề (Hovland và cộng sự, 1949). Nếu chúng ta thể hiện cả hai mặt của vấn đề thì tốt hơn hết ta nên trình bày thông tin ủng hộ cho quan điểm được mong muốn trước, và thông tin không ủng hộ sau. Phương tiện mà chúng ta thể hiện thông điệp cũng quyết định tới sự thuyết phục thành công của chúng ta. Nếu là một thông điệp phức tạp, thì tính hiệu quả sẽ cao nhất khi được thể hiện dưới dạng viết, chẳng hạn như báo chí. Khi đó người đọc có thể nghiên cứu và tìm hiểu được những quan điểm được đưa ra. Tuy nhiên, một thông điệp đơn giản sẽ có tính thuyết phục hơn khi được thể hiện qua TV (Chaiken & Eagly, 1976, Bảng 16-1).

**BẢNG 16-1: SỰ THAY ĐỔI Ý KIẾN XÁC ĐỊNH BỞI CÁCH THỂ HIỆN
VÀ THÔNG ĐIỆP CỦA SỰ KHÓ KHĂN**

	Thông điệp đơn giản	Thông điệp phức tạp
Viết	2.94	4.73
Băng cassette	3.75	2.32
Băng video	4.78	3.02

Chú ý: Số cao hơn cho biết sự thay đổi ý kiến lớn hơn

Một số thông điệp được thể hiện hiệu quả bằng việc dùng mô hình tuyển ngoại vi. Ví dụ, nếu chúng ta muốn tác động tới thái độ của con người đối với việc sử dụng ma túy, thì chúng ta có thể trình bày một thông điệp làm dậy lên nỗi sợ hãi; chúng ta có thể thể hiện những bức ảnh về những con nghiện bị chết do dùng ma túy quá liều hoặc những người bị giam trong trại về tội tàng trữ ma túy. Mặt khác, chúng ta cũng có thể làm cho thông điệp của chúng ta nhẹ nhàng và đưa ra các lý do thay vì sự sợ hãi. Nghiên cứu (Leventhal & Niles, 1965) cho thấy rằng, một sự sợ hãi ở mức tương đối cao sẽ có hiệu quả trong việc thay đổi thái độ, nếu thông điệp này cũng có thông tin về cách thức con người có thể thực hiện những bước đi thích hợp để tránh hậu quả của việc dậy lên nỗi sợ hãi (ví dụ: đến đâu để điều trị nghiện ma túy). Mặt khác, người ta cũng đã tìm thấy rằng, những thông điệp mà làm cho con người ở vào tình trạng tâm tính tốt có thể thay đổi thái độ (Biggers & Pryor, 1982). Ví dụ, những nội dung truyền đạt có thông tin xuất hiện cùng với âm nhạc êm dịu hoặc những hình ảnh dễ chịu có thể sẽ rất có sức thuyết phục. Những “gia vị” này lái sự tập trung của con người khỏi nội dung thông điệp và tập trung vào cảm xúc của họ.

Vì vậy, cách chúng ta cấu trúc và thể hiện thông điệp không chỉ xác định xem con người có thể bị thuyết phục bởi thông điệp đó hay không, mà nó còn xác định tuyển thuyết phục mà thông qua nó sự thuyết phục sẽ có kết quả.

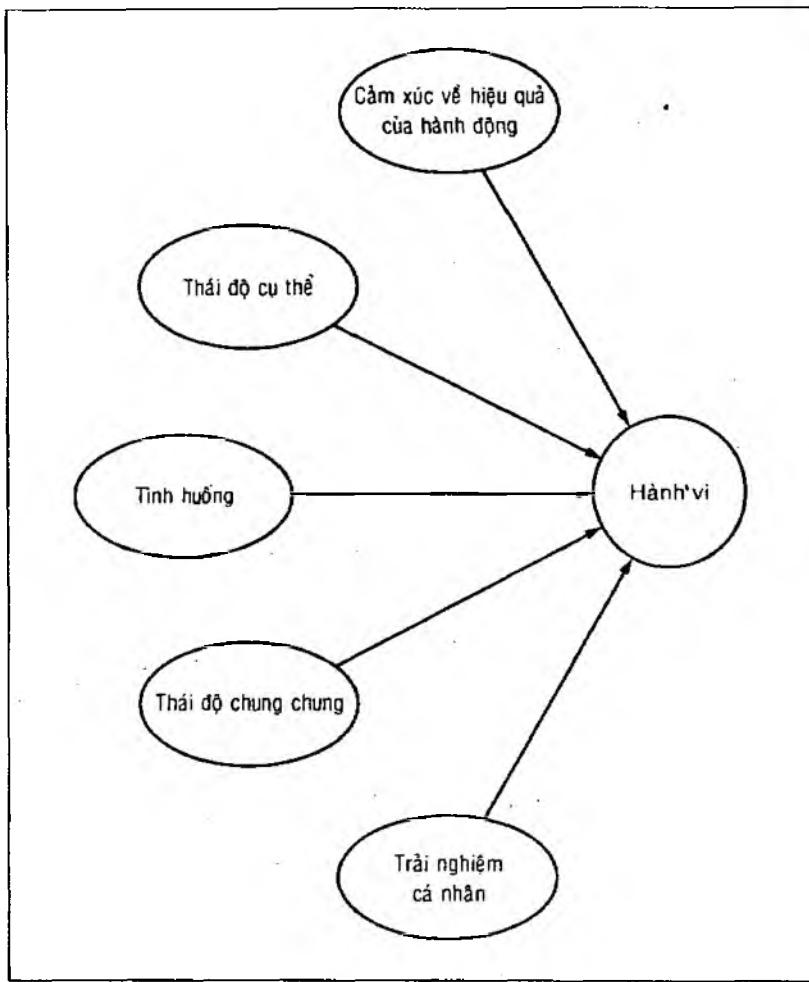
Người nghe (The Audience)

Nghiên cứu trên người nghe kém thuyết phục hơn nhiều so với nghiên cứu trên người truyền đạt và trên thông điệp. Người ta đã nhận được một số ít tính cách cá nhân khiến con người trở nên dễ bị thuyết phục. Chúng ta có thể trông đợi người kém thông minh trở nên dễ bị ảnh hưởng hơn so với người thông minh hơn. Tuy nhiên, người kém thông minh có thể gặp khó khăn trong việc hiểu thông điệp và vì vậy ít bị tác động bởi thông điệp đó hơn. Nhìn chung, dường như tính cách cá nhân của người nghe tác động đến dạng thông điệp thì sẽ có sức thuyết phục nhất. Ví dụ, người có quan điểm đối lập với quan điểm được nội dung truyền đạt ủng hộ thì sẽ bị ảnh hưởng nhiều nhất bởi thông điệp có tính chất hai mặt của vấn đề và rút ra những kết luận cụ thể (Linder & Worchel, 1970). Mặt khác, người nghe đã đồng ý với quan điểm của thông điệp thì có thể sẽ bị ảnh hưởng nhiều hơn bởi lập luận một mặt và không rút ra các kết luận cụ thể.

3. Mối quan hệ giữa thái độ và hành vi (The Relationship between Attitudes and Behavior)

Có một sự hấp dẫn để dành phần này nói về thái độ; chúng ta đã phát triển một gói thông tin gọn ghẽ về cách thức hình thành và thay đổi thái độ. Tuy nhiên đoạn kể về cuộc đời Mick Jagger và các sự kiện trong năm 1987 và 1988 cho thấy rằng, đó chưa phải là đoạn kết của câu chuyện. Trước hết hãy nhìn lại Jagger; chúng ta nhận thấy đây là một người đàn ông có thái độ chống ma túy mạnh mẽ nhưng lại bị bắt về tội tàng trữ ma túy! Khi xem lại những hàng tí trên báo chí, chúng ta nhận thấy tổng thống Mỹ Ronald Reagan - người đã phát biểu trước công chúng rằng việc đàm phán với những tên khủng bố là sai lầm - lại dính líu tới việc bán vũ khí cho người Iran để đổi lấy việc phóng thích các con tin. Và chúng ta cũng nhận thấy hàng loạt vụ ngoại tình kỳ cục liên quan tới những phát thanh viên nổi tiếng trên TV (như James Bakker và Jimmy Swaggert), những người

này đã phản đối mạnh mẽ việc ngoại tình. Mặc cho những lời tố cáo, hai phát thanh viên này đã thừa nhận rằng họ có dính líu tới chuyện ngoại tình. Liệu những con người đó có đang đánh lừa chúng ta về thái độ của họ không? Có thể, song trong trường hợp này thì có lẽ là không. Nếu đây không phải là câu trả lời thì mối quan hệ giữa thái độ và hành vi là gì?



HÌNH 16-2: Mối quan hệ giữa thái độ và hành vi.

Các thái độ chung không phải là những điều tốt để dự đoán hành vi. Các thái độ liên quan tới một tình huống cụ thể, sự trải nghiệm cá nhân, các cảm xúc về tính hiệu quả và bản chất của tình huống đóng vai trò quan trọng hơn trong việc tác động tới hành vi.

Câu trả lời là: ngoài thái độ thì khi dự đoán hành vi còn cần phải xem xét tới một số yếu tố khác (xem Hình 16-2). Một là *tình huống* (*situation*). Nếu có một người nào đó chia sẻ súng vào bạn và yêu cầu bạn đóng góp tiền cho chiến dịch bảo vệ cá mập (*Sharks Campaign*), khi đó bạn không dễ gì từ chối cho dù bạn không tin đó là một lý do chính đáng. Một đánh giá quan trọng khác đó là *các cảm giác về tính hiệu quả* (*feelings of efficacy*) (niềm tin về hiệu quả của hành động). Một nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, ngay cả khi người ta tin chiến tranh hạt nhân là một khả năng thực tế, thì họ vẫn không có hành động nào (ví dụ: biểu tình chống vũ khí hạt nhân, chuẩn bị nơi trú ẩn) trừ phi họ tin là hành vi của họ sẽ tác động tới khả năng xảy ra chiến tranh (Fiske, 1987). Một nghiên cứu khác đã phát hiện ra rằng, những bài nói chuyện nhằm thuyết phục phụ nữ đi khám vú sẽ có sức thuyết phục nhất nếu chúng giúp chị em cảm thấy tự tin về việc thăm khám đó và

gắn với tình huống các bà các chị phát hiện thấy ngực mình có một cục u (Meyerowitz & Chaiken, 1987). Yếu tố thứ ba có liên quan tới chính thái độ. Thái độ càng cụ thể thì nó càng dễ hướng dẫn hành vi. Để dự đoán xem Mick Jagger có sử dụng ma túy tại một buổi liên hoan hay không, thì chúng ta phải biết được thái độ của Mick về chủ đề cụ thể này (việc sử dụng ma túy của anh ở các sự kiện xã hội), chứ không phải thái độ của anh về việc sử dụng ma túy chung chung. Yếu tố cuối cùng, thái độ xuất phát từ trải nghiệm cá nhân (personal experience) là dễ dự đoán hành vi nhất. Thái độ chống ma túy mà bạn phát triển do sự trải nghiệm cá nhân thì dễ dẫn dắt hành vi của bạn hơn là thái độ bạn phát triển thông qua xem TV. Hơn nữa, thái độ được hình thành thông qua các trải nghiệm trực tiếp thì khó thay đổi hơn thái độ hình thành trên kinh nghiệm.

IV. KHI NÀO THẤY HÀNH VI THÌ CÓ THỂ TIN (WHEN BEHAVING IS BELIEVING)

Chúng ta đã thấy rằng thái độ có thể dẫn dắt hành vi của chúng ta trong một số tình huống. Tuy nhiên, mặt trái của mối quan hệ này đã được các nhà tâm lý học xã hội công nhận trong nhiều năm. Đó là hành vi của chúng ta cũng có thể dẫn dắt thái độ của chúng ta. Ví dụ, bạn có thể quyết định rằng bạn thích ban nhạc Rolling Stones bởi vì bạn đã trả 30 USD để xem họ biểu diễn và thiếu chút nữa thì mất mạng trong cơn hoảng loạn xảy ra tại buổi diễn.

1. Thuyết bất hòa nhận thức (A Theory of Cognitive Dissonance)

Một trong những nhà nghiên cứu đầu tiên thừa nhận mối quan hệ hành vi – thái độ là Leon Festinger. Thuyết của Festinger (1957) thực sự khá đơn giản, tuy nhiên nó lại làm tăng một số lớn các dự đoán và nghiên cứu độc đáo. Ông lý luận rằng, người ta phần đầu để có các thái độ, đức tin, và hành vi ủng hộ lẫn nhau. Khi những thành phần này xung đột nhau, thì người ta sẽ không thoái mái và trải nghiệm một trạng thái **bất hòa nhận thức (cognitive dissonance)**. (Festinger đã dùng thuật ngữ nhận thức bởi vì đó là những thể hiện về trí tuệ của người đó với thái độ và hành vi). Để giảm nhẹ sự bất hòa đó, thì người ta sẽ cố thay đổi nhận thức để chúng hòa hợp với nhau một lần nữa.

Các trường hợp thú vị nhất về sự bất hòa nhận thức có liên quan tới mối quan hệ giữa thái độ và hành vi (Wicklund & Brehm, 1976). Chúng ta mong muốn sự nhất quán giữa thái độ và hành vi của mình, và nếu chúng ta không biện minh được hành vi của mình bằng các nhân tố bên ngoài, thì chúng ta thay đổi thái độ để biện minh hành vi. Khi chúng ta cho rằng mình đã *lựa chọn tự do* để thực hiện một hành động cụ thể, thì chúng ta sẽ bị thúc đẩy để tổ chức lại thái độ của mình nhằm biện minh cho hành vi đó.

Bây giờ chúng ta hãy tìm hiểu hai dự đoán lý thú được dựa trên cơ sở của thuyết này. Trong mỗi trường hợp, hãy lưu ý rằng thái độ cuối cùng là chức năng của hành vi đó.

Nỗ lực biện minh (Effort Justification)

Theo thuyết bất hòa, thì chúng ta yêu quý điều mà vì nó chúng ta phải chịu đựng (**nỗ lực biện minh**). Nói cách khác, việc chịu đựng dẫn đến sự yêu thích. Chúng ta có thể thấy, sẽ là bất hòa nếu chúng ta có hai nhận thức như sau (1) Tôi làm việc chăm chỉ vì X và (2) X là kẻ vô dụng. Vì tôi không thể thay đổi sự thật rằng tôi làm việc chăm chỉ vì X, nên tôi có

thể làm giảm bớt sự bất hòa của tôi bằng cách thay đổi thái độ về X; tôi có thể đi tới việc tin rằng X là người hữu dụng. Ở một trong số những thí nghiệm về sự bất hòa trước đây các nhà nghiên cứu đã để cho các đối tượng thực hiện một nhiệm vụ thật khó hoặc một nhiệm vụ thật dễ, hoặc không thực hiện nhiệm vụ nào cả để tham gia một nhóm (Aronson & Mills, 1959). Các đối tượng này nghe nhóm mình thảo luận về cùng một chủ đề rất buồn tẻ. Mặc dù tất cả đều nghe cuộc thảo luận, nhưng những người nào đã thực hiện một nhiệm vụ khó để được phép tham gia nhóm thì lại đánh giá cuộc thảo luận này sinh động hơn so với các đối tượng khác. Một nghiên cứu gần đây hơn đã phát hiện ra rằng, chúng ta rất dễ biện minh các hành động của mình khi chúng ta thực hiện một nhiệm vụ không ưa thích cho một người mà ta không thích (Rosenfeld, Giacalone, & Tedeschi, 1984)!

Đe dọa đúng mức (Just-Barely-Sufficient Threat)

Hãy tưởng tượng rằng một người mẹ nói với đứa con rằng bà sẽ rất buồn nếu cậu bé lấy một cái bánh từ trong hộp bánh. Bà mẹ ra khỏi phòng và cậu bé nhìn những cái bánh một cách thèm khát, nhưng cậu ta không hề lấy một chiếc nào cả. Bây giờ cậu ta có các nhận thức bất hòa: (1) tôi sẽ không lấy cái bánh nào và (2) những cái bánh nhìn mới ngon làm sao. Cậu bé giải quyết sự bất hòa này như thế nào? Nếu lời đe nẹt của người mẹ là nặng nề nghiêm trọng ("Tao sẽ chặt tay mày nếu mày lấy một cái bánh!"), thì đứa bé sẽ biện minh hành động của nó bằng cách tin rằng nó không lấy bánh là do lời đe nẹt nghiêm trọng của bà mẹ. Tuy nhiên, cậu ta biết rằng so với những lời đe dọa khác của người mẹ, thì lời đe dọa này khá nhẹ nhàng, nên nó không biện minh cho hành vi của cậu ta. Tuy nhiên, cậu ta có thể biện minh cho hành vi của mình bằng cách khinh miệt những chiếc bánh: "Chúng có thể đã bị ôi và thật tởm lợm". Chấp nhận thái độ này, đứa bé bây giờ có các nhận thức sau: (1) cậu ta không ăn (2) một chiếc bánh có mùi vị thật kinh tởm. Những nhận thức này hòa hợp tốt với nhau. Vì vậy thuyết bất hòa cho rằng chúng ta sẽ làm giảm sự hấp dẫn của các đối tượng hoặc các hành động mà chúng ta chọn để loại bỏ mà không cần ép buộc mạnh mẽ từ bên ngoài (**đe dọa đúng mức**). Ảnh hưởng này đã được chứng minh trong một nghiên cứu mà ở đó những đứa trẻ nhận được lời cảnh báo nhẹ nhàng hoặc nghiêm trọng về việc không được chơi với con rô-bốt (Aronson & Carlsmith, 1963). Những đứa trẻ không chơi với con rô-bốt đó đã đánh giá nó kém hấp dẫn trong trường hợp khuyến cáo nhẹ nhàng hơn là so với trường hợp khuyến cáo nghiêm trọng.

2. Khiến người khác phải ứng xử: Vào-tận-nhà (Getting People to Behave: Foot-in-the-Door)

Thuyết bất hòa dạy ta rằng, khi con người lựa chọn ứng xử theo cách không nhất quán với thái độ của họ, thì họ sẽ thay đổi hành vi của mình để ủng hộ cho hành vi đó. Nhưng làm thế nào để con người đổi xử theo cách không nhất quán đó? Để trả lời câu hỏi này, bạn hãy tưởng tượng bạn là một người bán các cuốn tạp chí. Sau tuần đầu tiên không bán được cuốn nào, bạn đã muốn bỏ nghề. Bud, trưởng phòng bán hàng, kéo bạn ra một chỗ và nói cho bạn biết một nguyên tắc đơn giản: "Nghệ thuật để bán được hàng là phải làm cho khách hàng mời bạn vào trong nhà của họ. Không quan trọng là bạn làm theo cách nào, miễn là làm sao để họ mời bạn vào trong nhà họ là được." Số lượng hàng bán ra của bạn có thể sẽ tăng lên nhanh chóng nếu bạn làm theo lời khuyên của Bud. Điều này đã được chứng minh bằng nghiên cứu.

Hiện tượng được gọi là **vào-tận-nhà (foot-in-the-door)** cho thấy rằng, con người dễ thực hiện một hành động lớn, khó khăn, hoặc chi tiền (mua các cuốn tạp chí) nếu ban đầu

họ đồng ý thực hiện một nhiệm vụ nhỏ hoặc dễ (mời người bán hàng vào nhà). Nếu người ta tự cam kết thực hiện nhiệm vụ nhỏ đó, thì họ sẽ cảm thấy mình có liên quan đến một nỗ lực lớn, và tự xem mình là người có liên quan đến hoặc ủng hộ cho các vụ việc. Sự tự nhận thức bản thân mới này làm họ cảm thấy khó từ chối các yêu cầu sau đó (Eisenberg, Cialdini, McCrea, & Shell, 1987). Ví dụ, một nhóm các nhà nghiên cứu (Freedman & Fraser, 1966) phát hiện ra rằng những cư dân sẽ dễ dàng cho phép dán bản thông báo lái xe an toàn trong vườn nhà họ, nếu trước đó họ đã ký vào bản cam kết lái xe an toàn hoặc đã đồng ý cho dán một tấm card lái xe an toàn trên cửa sổ nhà mình.

Sau khi xem xét lại nghiên cứu về vào-tận-nhà, một nhà tâm lý học đã bình luận: "Nó đã làm tôi đủ sợ khiếu nại hiềm kinh muôn ký vào một lá đơn nữa, thậm chí là cho một quan điểm tôi ủng hộ (Cialdini, 1984, tr. 80)".

Cửa ở trước mặt (Door-in-the-Face)

Một cách tiếp cận đối lập với cách vào-tận-nhà, đó là kỹ thuật cửa-ở-trước-mặt (door-in-the-face), cũng có tác dụng. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, những người ngay từ đầu đã từ chối một yêu cầu lớn thì sẽ dễ nhất trí với một yêu cầu nhỏ so với những người không được tạo cơ hội để từ chối một yêu cầu lớn (Cialdini, 1975). Ảnh hưởng này có thể là do con người cảm thấy có lỗi khi chối từ lời yêu cầu đầu tiên; vì thế họ đồng ý với yêu cầu thứ hai để làm giảm cảm giác có lỗi của họ. Cũng có thể là, khi đem so sánh với yêu cầu lớn thứ nhất thì yêu cầu thứ hai dường như hợp lý hơn.

V. SỰ MẾN MỘ: THÁI ĐỘ TÍCH CỰC VỀ NGƯỜI KHÁC (LIKING: PASITIVE ATTITUDES ABOUT PEOPLE)

Trong thảo luận trước, chúng ta đã quan tâm tới thái độ chung; thái độ này có thể có liên quan tới các buổi biểu diễn nhạc rock, chiến tranh hạt nhân, hoặc leo núi. Hãy chuyển chủ đề thảo luận từ cá nhân (và thái độ chung của người đó) sang mối quan hệ giữa các cá nhân. Trong khi làm như vậy, chúng ta sẽ tập trung vào một thái độ cụ thể: sự hấp dẫn.

Một trong những thái độ thú vị mà chúng ta hình thành nếu có liên quan tới **sự hấp dẫn (attraction)** của chúng ta đối với người khác; thực tế chúng ta có thể định nghĩa sự hấp dẫn là một thái độ tích cực mà chúng ta có về người khác. Bởi vì mỗi quan hệ là phần trung tâm của đời sống chúng ta, nên thỉnh thoảng hãy xem sự hấp dẫn phát triển như thế nào.

Quay về với ví dụ mở đầu, chúng ta sẽ thấy rằng tình bạn giữa Mick Jagger và Keith Richards đã có sự mở đầu khá tốt đẹp; hai người tình cờ nói chuyện với nhau trên một chuyến tàu. Có thể là hai người đã đi trên chuyến tàu đó hàng trăm lần trước khi họ tình cờ nói chuyện với nhau và kết giao bạn bè. Tại sao tình bạn đó lại nảy nở?

Trong số những người mà bạn gặp, tại sao bạn lại chỉ kết bạn với một số người trong số đó mà thôi? Nếu chúng ta trả lời được câu hỏi đó, thì chúng ta có thể có thời gian để kiến tạo một thế giới hoàn hảo! Mặc dù chúng ta không có một công thức cho sự hấp dẫn, nhưng chúng ta có thể rút ra từ sự nghiên cứu về các lĩnh vực như phân thưởng, sự nhân nhượng, sự giống nhau, sự gần gũi, và sự hấp dẫn để chất để tìm hiểu rõ hơn xem tại sao con người lại hấp dẫn lẫn nhau.

1. Phần thưởng: Cho và nhận (Rewards: Receiving and Giving)

Mick gặp Keith khi Blue Boys vừa mới được thành lập. Nhóm nhạc này cần một cây guitar chủ đạo để họ có thể bắt đầu công diễn. Mick nhận thấy rằng Keith là một cây guitar tuyệt vời, người “đã khổ luyện để chơi nhuần nhuyễn gần như tất cả các đoạn mở đầu và các bản độc tấu của Chuck Berry”; anh ta là người mà Mick rất cần. Có thể dám chắc rằng Mick bị hấp dẫn bởi Keith vì những gì mà Keith có thể làm cho Mick.

Một trong những phát hiện quan trọng của việc nghiên cứu về sự hấp dẫn là chúng ta thích những người có thể tưởng thưởng chúng ta. Thực tế, một số nhà nghiên cứu cho rằng, chúng ta coi các mối quan hệ của chúng ta như những giao dịch kinh tế (Homans, 1974; Lindskold, 1982). Chúng ta đặt lên bàn cân phần thưởng và giá trị, đồng thời chúng ta bị hấp dẫn bởi những người đem đến cho ta nhiều lợi ích nhất. Phần thưởng và giá trị bao gồm nhiều thứ, chẳng hạn như xúc cảm, vật chất, sức mạnh an ninh. Chúng ta bị hấp dẫn bởi những người tưởng thưởng chúng ta. Phần thưởng càng lớn thì chúng ta càng dễ bị hấp dẫn bởi người thưởng.

Có nhiều mở rộng thú vị về các giả thuyết tưởng thưởng. Một là, chúng ta không chỉ thích người trực tiếp tưởng thưởng ta mà ta còn thích cả những người xung quanh khi có những điều tốt diễn ra với ta – ngay cả khi những người đó cũng chẳng liên quan gì tới sự kiện tích cực đó. Ví dụ, Veitch và Griffitt (1976) phát hiện ra rằng, một người lạ xuất hiện trong căn phòng sau khi đối tượng nghe được một tin tốt thường dễ được xem là người tốt hơn người xuất hiện sau khi đối tượng đó nghe một tin xấu. Theo quan điểm này, thì sự thành công của Rolling Stones có thể đã gia tăng sự hấp dẫn giữa Mick và Keith.

Sau khi ào tới để nhận lấy những gì mà bạn có thể làm để thưởng cho người xung quanh, có một phát hiện khác mà bạn phải cân nhắc. Người ta thông báo rằng, các mối quan hệ hài hòa nhất là cả hai bên cùng tưởng thưởng lẫn nhau (Rook, 1987). Nếu cứ luôn luôn là người nhận có thể sẽ khiến ta cảm thấy rằng ta chẳng có gì để đóng góp. Chúng ta sẽ nuối dưỡng sự quý trọng của chúng ta bằng cách làm những công việc cho người khác. Vì vậy, chúng ta sẽ bị hấp dẫn bởi người khác – người vừa thưởng và vừa giúp chúng ta và cho phép ta thưởng và giúp họ. Như chúng ta có thể thấy Mick và Keith, người này đều có đóng góp cho người kia.

2. Sự giống nhau: Người cùng một giuộc (Similarity: Birds of a Feather)

Một trong những điều đầu tiên mà Keith biết được về Mick là anh ta đang mang bên mình một đống đĩa nhạc nhẹ nhập ngoại. Khi họ nói chuyện về âm nhạc, Mick và Keith nhận thấy rằng họ có cùng “khẩu vị” âm nhạc. Các cuộc chuyện trò sau đó đã chứng minh rằng hai người có những kiến thức nền và những khát vọng giống nhau. Liệu những giống nhau đó có thể giúp hình thành nên tình bạn của họ hay không?

Thực ra, đã có rất nhiều nghiên cứu chứng minh được rằng sự giống nhau chính là một trong những nhân tố dự đoán mạnh nhất về sự hấp dẫn (Byrne, 1971). Sự giống nhau có thể thể hiện ở hầu hết mọi khía cạnh, bao gồm thái độ, khả năng, trí thông minh, điều kiện kinh tế, chủng tộc, chiều cao, sự hấp dẫn thể chất, và đôi khi cả nhân cách. Mặt khác, chúng ta cũng bị khước từ bởi những người có ít điểm chung với ta (Rosenbaum, 1986). Cũng giống như hầu hết các nguyên tắc khác, cũng có một số ngoại lệ ở mối quan hệ giữa sự giống nhau với sự hấp dẫn. Dường như chúng ta không bị hấp dẫn với những người có một tính

cách mà chúng ta không ngưỡng mộ (Goldman & Olczak, 1976). Ví dụ, nếu bạn không hài lòng với trọng lượng 80 Kg của bạn, thì bạn sẽ không nhất thiết bị hấp dẫn với một người cũng nặng 80 Kg. Cũng có bằng chứng cho thấy rằng, việc có các nhu cầu và động cơ cá nhân trái ngược nhau có thể dẫn đến sự hấp dẫn. Ví dụ, nếu bạn có một nhu cầu mạnh mẽ là thống trị, thì bạn có thể bị hấp dẫn với một người ngoan ngoãn. Trong mối quan hệ dạng này thì các nhu cầu của bạn sẽ không xung đột với các nhu cầu của đối tác của bạn.

Có một số lý do về sự tác động giữa sự giống nhau và sự hấp dẫn. Một là, những người giống nhau công nhận giá trị các quan điểm và hành động của chúng ta, và sự công nhận đánh giá này có tính chất tưởng thưởng. Ví dụ, nếu bạn vừa mới mua một chiếc xe Jeep, thì bạn cũng sẽ làm vừa lòng mình bằng cách đi tìm một người cũng vừa mới mua một chiếc xe Jeep. Nhìn thấy người khác làm một việc nào đó giống mình sẽ khiến bạn cảm thấy hành động của bạn không là bất bình thường hoặc sai lầm. Lý do thứ hai cho mối quan hệ giữa sự giống nhau và sự hấp dẫn là, chúng ta thường trông đợi có một sự giao tiếp tích cực với những người giống với chúng ta. Ví dụ, nếu bạn lớn lên từ một nông trại thì bạn sẽ trò chuyện thoải mái với một người cũng lớn lên từ trang trại. Còn khi bạn nói chuyện với một người sinh ra và lớn lên ở thành thị thì có thể bạn sẽ gặp khó khăn và có thể sẽ có những quan điểm và mối quan tâm rất khác nhau. Lý do thứ ba là, chúng ta trông đợi những người giống chúng ta yêu quý mình. Vì chúng ta cảm thấy hạnh phúc khi được người khác yêu quý, nên chúng ta bị hấp dẫn với những người giống chúng ta. Vì vậy có một số lý do giải thích tại sao những người “cùng một giuộc lại tìm đến với nhau” (ngưu tầm ngưu mã tầm mã).

3. Sự gần gũi: Luôn bên bạn (Proximity: To Be Near You)

Sau lần gặp năm 1961, Mick và Keith luôn luôn ở bên nhau. Khi ban nhạc của họ bắt đầu công diễn thì họ sống với nhau. Khi Mick cưới Bianca và bắt đầu dành nhiều thời gian cho Bianca thì mối quan hệ giữa Mick và Keith trở nên căng thẳng. Như đã được chứng minh ở ví dụ này thì chúng ta thường bị hấp dẫn bởi những người có nhiều thời gian sống với chúng ta.

Từ năm 1932, Bossard đã nhận ra mối quan hệ giữa sự gần gũi thể chất (**sự giống nhau - proximity**) và sự hấp dẫn. Khi xem xét các đơn xin đăng ký kết hôn ở Philadelphia, ông đã phát hiện ra rằng, rất nhiều người đã đính hôn muốn được sống cạnh người bạn đời tương lai của họ. Rõ ràng điều đó có thể xuất phát từ hai nguyên nhân sau: Có khả năng là những người thích nhau muốn được sống gần nhau. Hoặc có khả năng là việc sống gần nhau khiến người ta thích nhau.

Để kiểm tra khả năng sống gần nhau khiến người ta thích nhau, Leon Festinger, Stanley Schachter, và Kurt Back (1950) đã nghiên cứu mối quan hệ trong một dự án cấp nhà cho các sinh viên đã có gia đình. Các cặp trong dự án này được phân ngẫu nhiên các căn hộ để loại trừ khả năng sự hấp dẫn từ trước có thể ảnh hưởng tới nơi họ sống. Trong năm học những người này được yêu cầu cho biết, ai là người mà họ sống hòa hợp nhất. Kết quả cho thấy 44% các cặp đều sống thân thiện với nhau hàng xóm kế bên, trong khi 10% số cặp sống hòa hợp với người sống ở tận cuối dãy nhà (ở xa). Sự thật là sự gần gũi khiến người ta thích nhau đã được phát hiện trong các ký túc xá, các dự án cấp nhà, và các điều tra về tình hàng xóm láng giềng giữa các cư dân.

Có nhiều lý do giải thích tại sao sự gần gũi dẫn đến sự thích nhau. Sự thân mật (vuốt ve) đơn giản là một trong các lý do đó. Có nhiều nghiên cứu cho thấy rằng, chúng ta càng

tiếp xúc nhiều với một người, một cái tên, hay một bài hát thì chúng ta càng thích nó (Moreland & Zajonc, 1982; Zajonc, 1970). Đó có thể là một trong các lý do mà các chính trị gia quyết định xuất hiện trên các phương tiện thông tin đại chúng càng nhiều càng tốt. Họ thường dành nhiều thời gian đi thăm thú các nơi để công chúng được biết về họ. Một lý do khác về ảnh hưởng của sự gần gũi là những người gần gũi nhau về mặt không gian thường dễ tưởng thưởng nhau hơn so với những người sống xa nhau. Cuối cùng vì một thực tế là, người ta phải giao tiếp với những người sống gần họ, nên khả năng yêu quý những này sẽ lớn hơn khả năng không yêu thích (Berscheid & Walster, 1978).

Tuy nhiên, sự gần gũi không phải lúc nào cũng dẫn đến yêu thích nhau. Các thống kê của FBI cho thấy rằng, các vụ buôn lậu, giết người, cướp của, tấn công thường là do những người trong gia đình nạn nhân hoặc người hàng xóm thực hiện (Berscheid & Walster, 1978). Thực tế, sự gần gũi về không gian đã dẫn đến sự xung đột cay đắng giữa Keith và Brian Jones. Brian nổi cơn ghen khi thấy bạn gái của anh này tán tỉnh Keith. Do họ đã luôn sống bên nhau, nên Brian đã chứng kiến từng phút giây đau đớn khi thấy người khác tán tỉnh Keith, và điều đó diễn ra không lâu trước khi Brian và Keith trở thành kẻ thù của nhau. Vì vậy, chúng ta có thể kết luận rằng sự gần gũi làm gia tăng các tình cảm đang tồn tại trong các mối quan hệ.

4. Sự hấp dẫn thể chất: Cách nhìn của bạn (Physical Attractiveness: The Way You Look)

Có ba người phụ nữ có vai trò lớn nhất trong cuộc đời Mick, đó là: Marianne Faithful, Bianca Macias, và Jerry Hall. Ba phụ nữ này hầu như không có điểm chung, ngoại trừ tất cả họ đều đẹp. Mặc dù hầu hết chúng ta đều nghĩ rằng chúng ta không thiết lập tình bạn dựa trên sự hấp dẫn thể chất, nhưng các nhà nghiên cứu cho rằng điều đó là không đúng; trong nhiều trường hợp vẻ đẹp sẽ dẫn đến tình bạn. Điều này đúng cả với nam giới và nữ giới, cả với người già lẫn người trẻ (Hatfield & Sprecher, 1986).

Ảnh hưởng của sự hấp dẫn thể chất không chỉ đơn giản là dẫn tới sự hấp dẫn. Nghiên cứu cho thấy, chúng ta cảm thấy người hấp dẫn dường như thông minh hơn so với người không hấp dẫn, ngay cả khi hành vi của hai người là giống nhau. Những người hấp dẫn dường như được xem là ít có tội và bị kết án nhẹ hơn người không hấp dẫn, ngay cả khi thực tế phạm tội của các bị cáo là như nhau. Hơn thế nữa, những người bạn của một cặp hấp dẫn có cùng giới tính được đánh giá tích cực hơn những người bạn của một người không hấp dẫn (Kernis & Wheeler, 1981)!

BẢNG 16-2: Cánh cổng dẫn đến tình bạn

Chúng ta thích những người:

1. Thường chúng ta
2. Thích chúng ta
3. Giống chúng ta
4. Sống gần chúng ta
5. Hấp dẫn thể chất
6. Ở xung quanh chúng ta khi điều tốt xảy ra
7. Thích những vật hoặc người mà chúng ta thích
8. Thỏa mãn nhu cầu của chúng ta

Tất cả những điều đó dường như là nồng cạn và ngu xuẩn. Tại sao sự hấp dẫn thể chất lại có một ảnh hưởng mạnh đến như vậy? Có một khả năng là chúng ta yêu thích những người hấp dẫn vì cái vị trí mà họ có thể mang lại cho chúng ta. Hai là, nghiên cứu cho thấy rằng chúng ta nhìn nhận bản thân giống với những người hấp dẫn hơn là giống những người không hấp dẫn (Marks, Miller, & Maruyama, 1981). Như chúng ta đã thấy, sự giống nhau dẫn đến sự hấp dẫn. Lý do thứ ba là, có thể có niềm tin vào những đánh giá của chúng ta; những người hấp dẫn thường có nhân cách tốt và khỏe mạnh hơn những người không hấp dẫn (Umberson & Hughes, 1984). Sự khác biệt này có thể có tác động bởi vì những người hấp dẫn có các giao tiếp xã hội thường xuyên và đa dạng hơn người không hấp dẫn. Có lẽ, chúng ta có thể kết luận rằng sự hấp dẫn thể chất không tạo ra nhân cách tốt hơn, nhưng nó thường mở ra các cơ hội cho nhân cách phát triển.

Nếu tất cả những điều này là đúng, thì có phải những người không hấp dẫn phải chịu sống cuộc đời bất hạnh và cô đơn không? Tất nhiên là không. Mặc dù có thể chúng ta mong muốn có người bạn hấp dẫn, nhưng nghiên cứu cho thấy rằng, chúng ta thường chấm dứt tình bạn với những người hấp dẫn như chúng ta (Kalick & Hamilton, 1987). Điều đó xảy ra là vì tình bạn là một con đường hai chiều; chúng ta yêu thích những người sẽ bị hấp dẫn bởi chúng ta. Hơn nữa, chúng ta thường cảm thấy thoải mái hơn với những người hấp dẫn như chúng ta.

VI. HÀNH VI GIÚP ĐỠ (HELPING BEHAVIOR)

Việc thảo luận về tính hấp dẫn đã tập trung vào sự yêu thích những người bạn và hướng về phía họ. Một sự mở rộng dường như là logic của thảo luận này là, chúng ta mong muốn giúp đỡ và hỗ trợ người khác. Tuy nhiên chúng ta sẽ thấy, mặc dù chúng ta là những động vật có tính xã hội bị hấp dẫn bởi người khác và mong muốn hấp dẫn người khác, nhưng chúng ta lại không nhất thiết là những động vật có tính xã hội thích giúp đỡ. Quan điểm này được củng cố bởi sự kiện buồn và bi đát xuất hiện trong một buổi diễn của Rolling Stones ở ngoại vi San Francisco vào tháng 12 năm 1969. Một đám đông khoảng 300.000 người đã nhảy múa, uống rượu và sử dụng ma túy giống như Rolling Stones biểu diễn. Những Thiên thần của địa ngục (The Hell's Angels) đã được thuê làm vệ sĩ để bảo vệ ban nhạc và giữ gìn trật tự. Khi Jagger và ban nhạc biểu diễn, một thanh niên da đen tiến đến lối đi và chạy về phía sân khấu. Khi anh ta vừa tới được sân khấu thì một vệ sĩ đã đâm ngay một mũi dao vào ngực anh ta. Jagger nhìn cảnh này một cách hoài nghi. Tuy nhiên, ngay cả khi người ta không tin là điều đó diễn ra thì vẫn có một số người trong đám đông náo loạn đó cố tìm cách giúp nạn nhân. Sau khi gọi bác sĩ, ban nhạc tiếp tục diễn, thậm chí còn hát bài hát nổi tiếng "Street Fighting Man" (Người đàn ông đánh nhau trên đường phố) khi nạn nhân đó chết.

Chúng ta có thể bị thuyết phục để bỏ qua sự kiện đó khi một nhóm hip-пи đã bị Rolling Stones hút hồn nên không thể biết được điều đang xảy ra quanh họ. Thật không may, có quá nhiều các sự kiện như vậy để chúng ta che khuất sau những lời giải thích khiêm nhã như vậy. Ở mức độ nào đó, chúng ta có thể gấp phải những câu chuyện tương tự với những người được giúp đỡ, tuy nhiên ở đây đặt ra câu hỏi là tại sao (*và trong hoàn cảnh nào*) thì con người giúp người khác và tại sao không. Để kết thúc chương nói về các mối quan hệ người với người, chúng ta hãy bàn sơ lược về câu hỏi này.

1. Tại sao con người giúp đỡ... hoặc không giúp (Why Do People Help... Or Not Help)

Phần thưởng (Rewards)

Nếu chúng ta tin rằng con người về cơ bản là tốt và họ giúp người khác xuất phát từ trái tim thì điều đó thật tốt lành. Nhiều học giả đã nghiên cứu hành vi giúp đỡ lại không cho là như vậy (Bar-tal, 1984; Blau, 1964). Họ cho rằng, con người đưa ra những quyết định giúp đỡ giống như cách họ quyết định nhiều hành vi khác; đó là họ cân nhắc phí tổn của hành vi và phần thưởng sau đó. Nếu phần thưởng lớn hơn phí tổn thì họ sẽ giúp. Tuy nhiên, nếu phí tổn lớn hơn phần thưởng thì họ sẽ không giúp. (Hãy nhớ lại thảo luận của chúng ta về sự hấp dẫn và cách chúng ta xem mối quan hệ như các giao dịch kinh tế).

Tâm tính và sự thông cảm (Mood and Empathy)

Một số nghiên cứu đã cho thấy rằng chúng ta rất dễ giúp người khác khi chúng ta cảm thấy thoải mái (Berkowitz, 1987). Đường như có một chút khác biệt về những gì đem lại cảm giác thoải mái này. Sự giúp đỡ gia tăng sau khi chúng ta nghe được tin tốt, nghe bản nhạc êm dịu, hoặc nghe được một dự báo tốt về tương lai.

Lý do chính xác tại sao tâm tính lại tác động tới việc giúp đỡ dã trở thành tâm điểm của những tranh cãi. Một số nhà nghiên cứu lập luận rằng, việc nhìn người khác đau khổ khiến chúng ta cảm thông với họ; trong phạm vi nào đó, chúng ta cảm nhận cảm xúc của người bị đau khổ. Biết được sự cảm nhận của họ, chúng ta sẽ giúp họ nên họ cảm thấy tốt hơn (Batson, 1984). Tuy nhiên các nhà nghiên cứu khác lại ít ca tụng việc giúp đỡ. Họ cho rằng, chúng ta giúp đỡ để làm cho chúng ta cảm thấy tốt hơn (Cialdini và cộng sự, 1987). Chúng ta giúp đỡ khi cảm thấy trong người dễ chịu để duy trì cảm giác dễ chịu đó, và chúng ta giúp khi chúng ta cảm thấy không thoải mái để làm giảm đi sự không thoải mái đó. Ủng hộ cho quan điểm này, các nhà nghiên cứu này đã chỉ ra rằng, khi đối tượng thấy đồng cảm với lại nạn nhân thì chắc chắn đối tượng đó sẽ giúp đỡ nạn nhân vì họ tin rằng bằng việc giúp đỡ, họ sẽ giảm bớt được các cảm xúc buồn chán.

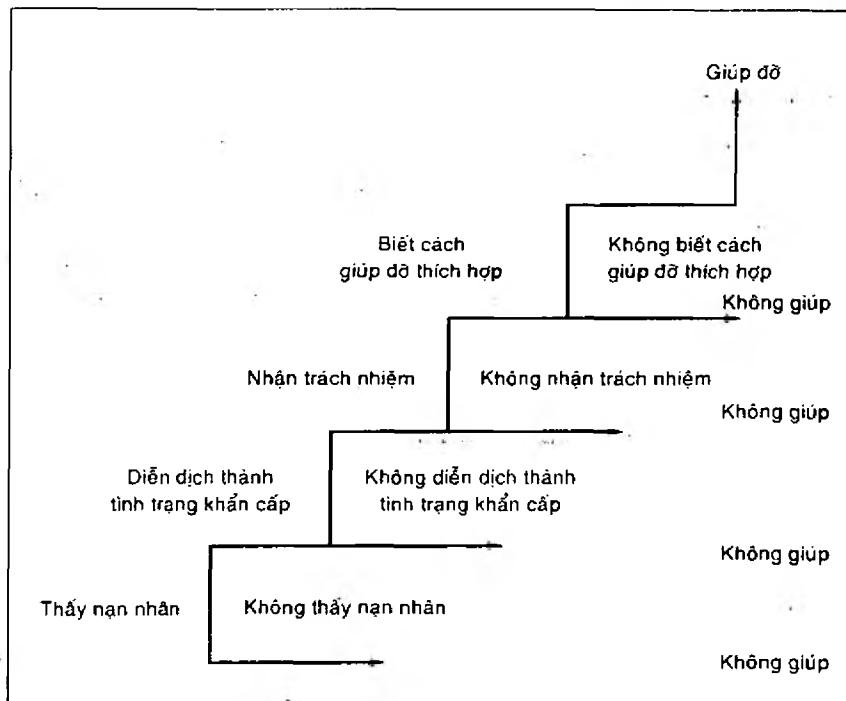
Mặc dù chúng ta có thể tranh cãi rằng chúng ta giúp đỡ người khác để giúp chính mình hoặc để giúp người khác, nhưng rõ ràng là tâm tính của chúng ta có ảnh hưởng đến quyết định liệu chúng ta có nên giúp đỡ không và giúp đỡ khi nào.

Các chuẩn mực (Norms)

Chuẩn mực là các nguyên tắc của hành vi áp dụng cho mọi người (xem Chương 17). Thực tế, có nhiều chuẩn mực dẫn dắt sự giúp đỡ của chúng ta. Ví dụ, *chuẩn mực trách nhiệm xã hội (norm of social responsibility)* phát biểu rằng, chúng ta nên giúp đỡ người khốn khổ mà không nêu quan tâm tới sự đền đáp trong tương lai (Berkowitz, 1972; Schwartz & Howart, 1984). Ủng hộ cho những chuẩn mực này, nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, người ta mong muốn giúp đỡ những người phụ thuộc vào mình hơn là giúp những người không phụ thuộc (Berkowitz & Connor, 1966).

Tuy nhiên, có chuẩn mực nói rằng, chúng ta nên tôn trọng sự riêng tư của người khác; nói cách khác, “việc ai nấy làm”. Chuẩn mực, này có thể khiến chúng ta không sẵn lòng giúp đỡ người khác vì sợ rằng sẽ xâm phạm tới sự riêng tư của họ.

2. Quyết định giúp đỡ (The Decision to Help)



HÌNH 16-3: *Quyết định giúp đỡ.*

Sự giúp đỡ thực sự có liên hệ tới một loạt quyết định. Một quyết định phủ định ở bất kỳ giai đoạn nào cũng đảm bảo rằng sự giúp đỡ sẽ không xuất hiện.

Tới đây, chúng ta đã nói về việc giúp đỡ như thế nó có liên quan tới một quyết định đơn giản: giúp hay không giúp. Tuy nhiên, nếu xem xét kỹ hơn, ta sẽ thấy rằng có nhiều yếu tố liên quan chứ không chỉ đơn giản là quyết định giúp hay không giúp. Một số nhà nghiên cứu cho rằng, tiến trình giúp (hay không giúp) được xem như một chuỗi các bước quyết định (Latane & Darley, 1970, xem Hình 16-3). Khảo sát nhanh về các bước này không chỉ giúp chúng ta hiểu rõ hơn về hành vi của Mick Jagger tại buổi biểu diễn ở San Francisco mà nó còn xuất hiện kịp thời khi chúng ta ở vào một tình huống khẩn cấp.

Nhận biết nạn nhân (Noticing the Victim)

Đây là một điểm khá hiển nhiên; con người không dễ đưa ra sự giúp đỡ trừ phi họ nhận biết được người cần giúp. Một điều có thể không thấy rõ là mức độ lảng tránh để không nhận biết được nạn nhân. Trong một nghiên cứu ở đường xe điện ngầm, Piliavin và các đồng nghiệp của cô (1969) đã quan sát thấy rằng, những người không giúp đỡ thường né tránh nạn nhân và từ chối nhìn vào nạn nhân. Câu hỏi đầu tiên của chúng ta về buổi biểu diễn tại San Francisco của Rolling Stones là Jagger có nhận thấy vụ người thanh niên da đen bị đâm hay không.

Điễn dịch tình huống là một tình trạng khẩn cấp (Interpreting the Situation As an Emergency)

Sau khi nhìn thấy nạn nhân, chúng ta phải xác định xem người đó có cần giúp đỡ hay không. Xem xét vụ người thanh niên da đen bị đâm, chúng ta thấy rằng Jagger đã nhận thấy sự náo loạn, nhưng anh ta không biết chắc là điều gì đang diễn ra. Nếu muốn được giúp đỡ thì chúng ta phải làm mọi thứ có thể để người khác biết rằng chúng ta cần được

giúp đỡ. Để chứng minh điều này, các nhà nghiên cứu đã thiết lập một tình huống mà ở đó một phụ nữ bị một người đàn ông tấn công (Shotland & Straw, 1976). Một lần, bà ta hé lén “Tôi không biết anh” ở vào thời điểm giữa của cuộc ẩu đả; lần khác bà ta không tỏ dấu hiệu nào cho biết mối quan hệ của bà với kẻ tấn công. Trong lần thứ nhất, 65% số người đàn ông đứng gần đó đã nhảy vào can thiệp để giúp đỡ người phụ nữ, trong khi đó ở lần thứ hai chỉ có 19% người giúp đỡ. Khi người phụ nữ không biết kẻ tấn công thì rõ ràng là đây không phải là một vụ cãi vã của một cặp vợ chồng nên người phụ nữ cần sự giúp đỡ.

Các nhà nghiên cứu tìm cách xác định các dạng tình huống mà con người diễn dịch là tình trạng khẩn cấp, bằng cách để họ đánh giá một số lượng lớn các tình huống giả thuyết (Shotland & Huston, 1979). Chúng ta có thể thấy trong Bảng 16-3, con người nhìn chung đều nhất trí rằng, tình huống khẩn cấp là các vụ tai nạn mà sự nguy hiểm đối với nạn nhân là rõ ràng hoặc dễ xảy ra. Tình huống được xem là ít có khả năng trở thành một tình trạng khẩn cấp đó là các vấn đề xảy ra hàng ngày, ít có khả năng làm nạn nhân gặp nguy hiểm.

BẢNG 16-3: Phân loại sự kiện khẩn cấp hay không khẩn cấp

SỰ KIỆN	TIÊU CHÍ
Khẩn cấp rõ ràng	
Đứt mạch, chảy máu nhiều	Tai nạn
Cháy nhà, người kêu cứu	Tai nạn
Trẻ em bị ngộ độc	Tai nạn
Trẻ em nuốt dao lam	Tai nạn
Người bị sốc, nằm trên mặt đất	Tai nạn
Đau tim	Ôm, bệnh
Đâm máy bay, một số hành khách vẫn sống	Tai nạn
Hiếp dâm	Hành động tội ác
Tai nạn ô tô, lái xe bất tỉnh	Tai nạn
Dùng ma túy quá liều	Tai nạn
Không chắc	
Ung thư giai đoạn cuối	Ôm, bệnh
Người mất tích trong rừng kêu cứu	Hỗn hợp
Xe ô tô bị hỏng bên đường	Vấn đề hàng ngày
Máy bay hạ cánh khẩn cấp, hành khách không bị thương	Tai nạn
Cháy cây, không ai chú ý, ngày gió lớn	Tai nạn
Ca sĩ nhạc rock bị fan hâm mộ dẫm đạp	Hỗn hợp
Người bạn hơi xỉn muốn lái xe về nhà	Vấn đề hàng ngày
Mất điện ở nhà hàng xóm	Hỗn hợp
Đàn ông hẹn phụ nữ lần đầu, không tiền trong túi	Vấn đề hàng ngày
Người bạn nói bị căng thẳng và buồn chán	Vấn đề tâm lý và tình cảm
Có thể không khẩn cấp	
Cửa xe làm xước sơn xe khác	Vấn đề hàng ngày
Chương trình từ thiện cần 20 tr USD cho một ca rối loạn cơ	Hỗn hợp
Xe ô tô đỗ cạnh vòi cứu hỏa	Vấn đề hàng ngày
Đầu gối bị xước	Vấn đề hàng ngày
Món khai vị bị rơi trong buổi liên hoan	Vấn đề hàng ngày
Con mèo kẹt trên cây	Vấn đề hàng ngày

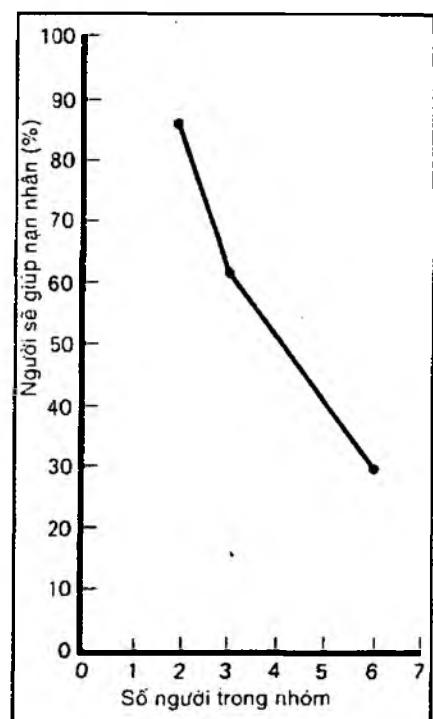
Thừa nhận trách nhiệm: Có sự an toàn trong các con số? (Assuming Responsibility: Is there Safety In Numbers?)

Giả sử bạn biết rằng vào lúc 3 giờ chiều một ngày cho trước bạn sẽ bị ngất xỉu và cần sự giúp đỡ của người khác. Khi thời điểm đó tới, liệu bạn sẽ chạy ra một góc phố nơi có đông đúc người qua lại hay bạn sẽ chạy tới một vỉa hè vắng vẻ ít người lui tới? Có thể hầu hết chúng ta đều chọn con đường đông đúc người qua lại, với suy nghĩ rằng sẽ có ít nhất một người tới giúp. Tuy nhiên, nghiên cứu lại cho thấy rằng, sự lựa chọn đó chưa hẳn là khôn ngoan (Bar-Tal, 1976; Latane & Darley, 1970). Thực tế cho thấy, nơi có ít người qua lại thì nạn nhân càng có nhiều cơ hội nhận được sự giúp đỡ.

Để chứng minh hiện tượng này, Darley và Latane (1968) yêu cầu sinh viên đại học tham gia một cuộc thảo luận về các vấn đề của họ trong việc điều chỉnh cuộc sống sinh viên. Khi đối tượng tới, họ được cho biết rằng để tránh sự quấy rối thì các đối tượng phải liên lạc với nhau từ buồng điện thoại riêng thông qua một hệ thống âm thanh. Sẽ không có sự giao tiếp trực tiếp với nhau. Sau đó đối tượng được dẫn vào một buồng điện thoại. Trong một số trường hợp, đối tượng tin rằng chỉ có hai người trong nhóm. Trong các trường hợp khác, đối tượng nghĩ là có ba người trong nhóm. Trong tình huống thứ 3, đối tượng tin rằng có sáu người tham gia thảo luận. Trên thực tế, chỉ có một đối tượng trong nghiên cứu này. Lời nói của những người khác được phát ra từ băng ghi âm.

Trong cuộc thảo luận này, một giọng nói được ghi âm, được xem là “nạn nhân tương lai” đã nói trước. Anh ta nói về một số khó khăn của anh ta và sau đó cho biết anh ta thường bị nhồi máu mỗi khi bị stress. Sau khi các đối tượng khác nói, “nạn nhân” bắt đầu nói. Đột nhiên anh ta dường như bị nhồi máu và nói “T...t..ô..i nghĩ tôi... tôi cần... nếu... nếu ai đó có... có thể...gi..giúp tôi...bởi vì t..t..ô..” (tiếng nắc nghẹn, sau đó là im lặng) (Darley & Latane, 1968, tr. 379). Người làm thí nghiệm ngồi bên ngoài buồng điện thoại ghi lại thời gian mà đối tượng cần để tìm kiếm sự giúp đỡ cho nạn nhân. Chúng ta có thể thấy trong Hình 16-4, nhóm càng đông thì khả năng đối tượng giúp đỡ càng ít. Thực tế, 85% đối tượng đã giúp đỡ nếu họ tin rằng không có người nào khác biết được hoàn nạn của nạn nhân, trong khi đó chỉ có 31% giúp đỡ nếu họ biết rằng có bốn người (trong nhóm sáu người) biết được nạn nhân cần sự giúp đỡ.

Chúng ta có thể giải thích sự ảnh hưởng này như thế nào? Có một cách giải thích được dựa trên quan điểm về tinh thần trách nhiệm. Khi các đối tượng tin rằng chỉ có mình họ biết được vấn đề, thì họ sẽ dễ cảm thấy có trách nhiệm phải giúp đỡ nạn nhân. Tuy nhiên, khi có mặt người khác ở đó, thì đối tượng sẽ ít cảm thấy có trách nhiệm phải giúp đỡ nạn



HÌNH 16-4:

Nghiên cứu cho thấy rằng càng có nhiều người có mặt trong một tình huống khẩn cấp thì càng có ít cơ hội có một người trong số đó dang tay cứu giúp.

nhân. Đối tượng thường nghĩ rằng “người khác sẽ giúp”. Lý do khác giải thích cho sự ánh hưởng này có liên quan tới sự diễn dịch vấn đề. Trong một nhóm đông, đối tượng có thể cảm thấy rằng nạn nhân không thực sự cần giúp đỡ bởi vì đối tượng không thấy bất kỳ ai tìm cách giúp nạn nhân. Trong trường hợp này, đối tượng đã sử dụng phản ứng của người khác để quyết định mức độ khẩn cấp. Tuy nhiên nếu chỉ có mình đối tượng với nạn nhân thì đối tượng phải đưa ra quyết định về mức độ khẩn cấp của tình huống dựa duy nhất vào sự diễn dịch của cá nhân anh ta về tình trạng khó khăn của nạn nhân.

Vì vậy việc có đông người có mặt không làm gia tăng khả năng đưa ra hành vi giúp đỡ. Trong những trường hợp như vậy, số người đứng gần có thể làm giảm trách nhiệm giúp đỡ.

Biết cách giúp đỡ (Knowing How to Help)

Hãy tưởng tượng bạn nhìn thấy một phụ nữ bất tỉnh trên vỉa hè, máu đang chảy ra từ tai và miệng. Bạn có thể thấy rõ rằng bà ta cần sự giúp đỡ và không có ai có mặt lúc đó. Bạn sẽ làm gì trong trường hợp đó? Với hầu hết chúng ta thì đây có thể là một tình huống sợ hãi. Chúng ta đã được nghe nói rằng việc di chuyển một người bất tỉnh là rất nguy hiểm. Nhưng liệu chúng ta có bỏ người đàn bà đó nằm ở vỉa hè để đi gọi xe cấp cứu hay không? Hay chúng ta ở lại bên cạnh bà ta với hy vọng sẽ có một ai đó đi ngang qua? Tình thế tiến thoái lưỡng nan đó có thể khiến người ta cảm thấy bất lực và khiến họ chẳng hề có hành động nào (Bar-Tal, 1976). Để giúp đỡ, người ta phải quyết định là có thể thực hiện một số hành động giúp ích cho nạn nhân. Vì nhiều người không được huấn luyện chuyên môn về cách giúp đỡ trong các trường hợp khẩn cấp, nên họ có thể quyết định rằng không có việc gì mà họ có thể làm được để giúp nạn nhân. Nhìn lại tình huống của Jagger, thậm chí là anh ta đã đạt tới điểm ra quyết định giúp đỡ, nhưng anh ta có thể đã không hành động bởi vì anh ta không biết gì về cách cấp cứu nạn nhân bị đâm.

Hành động (Taking Action)

Thậm chí sau khi đã trải qua tất cả các bước trên, thì người đứng gần đó phải đưa ra quyết định cuối cùng là hành động. Có một số nhân tố quyết định một người sẽ thực sự quyết định giúp đỡ hay không. Có một nhân tố liên quan tới niềm tin của người đứng gần là quyết định xem nạn nhân có xứng đáng được giúp đỡ hay không. Một nghiên cứu đã đề cập trước đây cho thấy rằng, những người đi tàu điện ngầm sẽ dễ dàng quyết định giúp nạn nhân hơn nếu họ nghĩ là người đó bị ốm; còn nếu họ nghĩ rằng người đó bị say rượu thì khả năng giúp đỡ sẽ ít hơn (Piliavin và cộng sự, 1969). Họ cảm thấy người bị ốm xứng đáng được giúp đỡ, còn người say thì phải chịu trách nhiệm về việc làm của anh ta và vì thế không xứng đáng được giúp đỡ. Một nhân tố khác tác động tới quyết định giúp đỡ đó là phí tổn của việc giúp đỡ.

Chúng ta khó có thể giúp đỡ nếu chúng ta thấy phí tổn của sự giúp đỡ cao còn phần thưởng thì thấp. Trong trường hợp vụ đâm người tại buổi biểu diễn của Rolling Stones, thì phí tổn giúp đỡ rõ ràng là rất cao. Sự căng thẳng của đám đông đang rất cao, nếu Jagger đi đến đám đông để giúp nạn nhân thì có thể anh ta cũng sẽ trở thành một nạn nhân.

Như chúng ta có thể thấy, rõ ràng hành động giúp đỡ là một tiến trình phức tạp. Trước khi chúng ta giúp một người nào đó, thì chúng ta sẽ trải qua một loạt quyết định. Nếu chúng ta có một quyết định tiêu cực tại bất kỳ thời điểm nào trong tiến trình đó, thì chúng ta sẽ không giúp người khác. Và có một số điều kiện để đưa ra một quyết định tiêu cực dễ dàng hơn. Vì vậy, có thể sẽ không công bằng để mô tả tính cách của Mick Jagger hay bất kỳ người nào không có hành động giúp đỡ trong một tình huống nghiêm trọng là người lạnh

nhạt và vô cảm. Mặt khác, thảo luận này vẫn còn để ngỏ vấn đề là làm gì để gia tăng các cơ hội để người ta sẽ có các quyết định tích cực ở từng bước trên con đường giúp đỡ người khác.

VII. TÓM LƯỢC

1. Con người có tính xã hội, nên nhiều hành vi của chúng ta bị tác động bởi người khác. **Tâm lý học xã hội (Social Psychology)** - một nhánh tâm lý tương đối mới mẻ - là một bộ môn nghiên cứu khoa học về cách thức con người bị tác động bởi các tình huống xã hội và các mối quan hệ xã hội. Nó quan tâm tới việc áp dụng các thuyết mà nó đã phát triển để hiểu rõ và giải quyết tốt hơn các vấn đề xã hội.
2. **Qui nạp (Attribution)** liên quan tới việc suy đoán các tính cách cá nhân từ hành vi có thể quan sát. Dựa trên thông tin mà chúng ta thu thập được về kiến thức, khả năng và ý định của một chủ thể, chúng ta thường gán một đặc điểm ẩn hay còn gọi là tâm tính cho người đó. Mục tiêu toàn diện của tiến trình qui nạp là hiểu và dự đoán hành vi của con người.
3. Có nhiều thiên hướng trong tiến trình qui nạp. Con người thực hiện những qui nạp mạnh mẽ hơn khi hành vi đó tác động tới họ; cũng có thiên hướng xem nặng hành vi hơn là bối cảnh của tình huống mà hành vi xuất hiện.
4. Theo **mô hình nhận thức xã hội (social cognition model)**, thì con người thực hiện các qui nạp được dẫn dắt bởi các giản đồ (schema) của các quan điểm nhận thức được về thế giới. Những giản đồ này tác động tới sự diễn dịch sự kiện và con người; thậm chí chúng còn tác động tới cách thức chúng ta nhớ lại các thông tin trong quá khứ.
5. Là một phần của tiến trình qui nạp, những ẩn tượng ban đầu rất khó thay đổi bởi vì chúng khởi động việc **tự thực hiện lời tiên tri (self-fulfilling prophecy)**. Những kỳ vọng của chúng ta khiến chúng ta tạo ra một môi trường khuyến khích hành vi được trông đợi.
6. **Thái độ (attitudes)** là các cảm nhận được học hỏi, tương đối bền vững về các sự vật hiện tượng hoặc các vấn đề. Chúng có ít nhất ba thành phần là: sự đánh giá, đức tin và hành động. Cũng có thể có một thành phần sinh lý. Cha mẹ, những người đồng trang lứa, trải nghiệm cá nhân, và giới truyền thông đều có vai trò trong việc phát triển thái độ.
7. Thay đổi thái độ nghĩa là thay đổi cũ bằng thái độ mới. Một mô hình chung về cách thức thay đổi thái độ được gọi là **mô hình chuẩn bị khả năng (Elaboration Likelihood Model - ELM)**. Mô hình này lập luận rằng, có hai tuyến thuyết phục. Tuyến trung tâm liên quan tới việc xem xét và đánh giá nội dung thông điệp. Tuyến ngoại vi bao gồm các vấn đề bên ngoài như tính cách người truyền đạt hoặc tâm tính của chúng ta. Cả hai tuyến này đều có thể dẫn đến sự thay đổi thái độ. Việc nghiên cứu trong lĩnh vực này tiếp tục tập trung vào người truyền đạt, thông điệp và người nghe.
8. Mỗi quan hệ giữa thái độ và hành vi có thể bị tác động bởi tình huống, cảm giác hiệu quả, và/hoặc bản thân thái độ.

9. **Thuyết bất hòa nhận thức (cognition dissonance)** được dựa trên giả thuyết là con người phấn đấu để cho các thái độ, đức tin, và hành vi của mình ủng hộ lẫn nhau. Thuyết bất hòa cho rằng việc thay đổi hành vi thường khiến người ta thay đổi thái độ. Cả hai cách tiếp cận **vào tận nhà (foot-in-the-door)** và **cửa ở trước mặt (door-in-the-face)** đã được phát hiện là để thay đổi thái độ. Các tiếp cận này có thể thay đổi cách thức con người cảm nhận chính bản thân mình.
10. Chúng ta có một sự **hấp dẫn (attraction)** với những người tưởng thưởng trực tiếp cho ta hoặc những người có mặt khi điều tốt đến với ta. Chúng ta yêu thích những người ở gần chúng ta về mặt không gian, mặc dù **sự gần gũi (proximity)** cũng có thể dẫn tới việc không thích nhau. Ngược lại chúng ta có thể bị hấp dẫn nhất bởi những người hấp dẫn về thể chất, chúng ta thường lựa chọn để có quan hệ tình yêu với những người có sự hấp dẫn thể chất tương đương với chúng ta.
11. Sự giúp đỡ tùy thuộc vào các yếu tố như: sự tưởng thưởng, tâm tính, sự đồng cảm và những chuẩn mực mong muốn cụ thể. Quyết định giúp đỡ là kết quả cuối cùng trong một chuỗi các sự kiện phức tạp. Trước khi sự giúp đỡ xuất hiện, người ta cần phải nhìn thấy người bị hoạn nạn, diễn dịch tình huống đó là một trường hợp khẩn cấp; cảm thấy có trách nhiệm giúp đỡ, biết được cách giúp đỡ hợp lý; và quyết định giúp đỡ. Một quyết định tiêu cực tại bất kỳ thời điểm nào thì chắc chắn sẽ không có sự giúp đỡ. Nghiên cứu cho thấy rằng, một cá nhân ít có khả năng giúp đỡ trong tình huống nhóm bởi vì tinh thần trách nhiệm bị loãng (phân tán).

CÁ NHÂN TRONG CÁC NHÓM

Trong khi xe buýt lăn bánh về phía Nam, Josh Gibson ngồi nhớ lại những sự kiện đã xảy ra trong mấy tuần trước. Một sự thật xảy ra với anh, mặc dù khi đó anh chỉ mới vừa tròn 20 tuổi, anh đã nổi tiếng là một trong những cầu thủ chơi bóng chày hay nhất trong Liên hiệp các quốc gia Châu Phi (Negro National League). Sự thành công của anh là nhờ Gus Greenlee, người đã đề nghị anh ký một hợp đồng chơi cho đội của ông ta.

Greenlee là một người mới làm quen với bóng chày, và tiền bạc của ông rất cần cho Liên hiệp Các quốc gia Châu Phi đang đấu tranh cho vấn đề sống còn trong thời kỳ đại suy thoái. Đây là thời kỳ người da đen bị cấm chơi bóng trong các đội của người da trắng. Kết quả là, có hai liên đoàn cùng tồn tại ở Mỹ – một là của những cầu thủ da trắng và một là dành cho những cầu thủ da đen. Liên đoàn của cầu thủ da trắng có những tổ chức và phương tiện cấp cao hơn và những ngôi sao nổi tiếng như : Babe Ruth. Tuy nhiên, Greenlee hứa sẽ làm thay đổi cuộc sống cho những cầu thủ bóng chày da đen. Vì vậy khi ông ta đưa ra lời đề nghị thì Josh Gibson đã hăng hái ký hợp đồng. Bây giờ thì Josh đang chuẩn bị cho đợt huấn luyện mùa xuân cùng với đội bóng mới được thành lập - Pittsburgh Crawford Giants.

Đợt huấn luyện mùa xuân bắt đầu vào giữa tháng 2. Josh cần thời gian này để tập luyện lại thể hình của mình và khôi phục lại những động tác uyển chuyển cũng như luyện lại sự sắc bén của đôi mắt. Đợt huấn luyện mùa xuân chính là cơ hội tốt cho anh, vì các cầu thủ được tách biệt khỏi đám đông khán giả cuồng nhiệt và họ không phải di chuyển xa để tập luyện. Josh cũng như nhiều cầu thủ khác, đã phải mất nhiều thời gian để tự mình tập trung vào việc cải thiện khả năng đánh bóng bằng gậy và khả năng chạy sân (fielding).

Ngày 25 tháng 3 thì bắt đầu mùa giải ở Monroe, bang Louisiana. Những người hâm mộ tỏ ra kinh ngạc khi Crawford đi vào thành phố trên chiếc xe buýt mới và ra sân trong

những bộ đồng phục thi đấu mới toanh. Những cầu thủ bóng chày da đen đã không được thấy cảnh náo nhiệt như thế này kể từ khi mới thành lập vào đầu những năm 1920.

Josh tự hào về đội của mình và anh cảm thấy vui vẻ cùng đồng đội khi ở trong cung như ngoài sân đấu. Khi vào mùa giải thi đấu, họ trở nên gần gũi, thân thiết với nhau và gắn bó với nhau hơn. Ở đầu mùa giải, các trận đấu diễn ra ở miền Nam. Ở đây, mặc dù thời tiết tốt, nhưng môi trường xã hội thì không phải lúc nào cũng nồng hậu. Ở một số thị trấn, đội Crows phải lên đường ngay sau khi trận đấu kết thúc, bởi vì không có khách sạn nào chấp nhận cho người da đen thuê. Tại một số công viên, họ được phép chơi trên sân cỏ nhưng không được dùng phòng để tắm rửa hay thay quần áo bởi vì tất cả những thứ đó “chỉ dành cho người da trắng” mà thôi. Mặc cho những khó khăn đó, những cầu thủ của Crows vẫn cùng nhau tập luyện chăm chỉ, siêng năng và chơi môn bóng chày rất tuyệt.

Sau những trận thi đấu, Josh và một số thành viên trong đội đi dạo trong thành phố. Thậm chí ngay cả khi ở ngoài sân đấu thì cũng có thể nói rằng các cầu thủ vẫn gắn bó với nhau. Trang phục mà các cầu thủ này ưa thích là mũ lưỡi trai thể thao và bộ đồng phục “plus fours” (quần dài thụng gối bó). Khi các cầu thủ đi dạo sau mỗi trận đấu, thì họ mặc đồng phục của thành phố này. Mới đầu Josh rất ngại mặc đồng phục như vậy. Quần dài thụng cùng với thân hình cao to làm cho anh trông chẳng khác gì một chiếc thuyền buồn mất lái. Tuy nhiên, sau nhiều lần đồng đội gây áp lực, thì Josh đã chấp nhận mặc bộ đồng phục đó.

Vào cuối mùa giải, đội Crows không chỉ hình thành một phong cách chơi bóng mới mà họ còn chấp nhận một cơ cấu có thể dễ dàng nhận thấy đó là cơ cấu nhóm. Satchel Paige là cầu thủ nổi tiếng trong đội bóng từ trước tới nay, nhưng anh vẫn bị xem như là người ngoài (Brashler, 1978). Anh là cầu thủ thường “chơi hết mình vì người hâm mộ” ngay cả trong sân hay ngoài sân đấu, và anh cũng hiếm khi dành thời gian rảnh rỗi để chơi cùng các đồng nghiệp. Josh, người đã trở thành một ngôi sao bằng chính khả năng của mình, đã trở thành một trong những cầu thủ hàng đầu của đội bóng. Khi ở trong sân cũng như ngoài sân đấu, anh luôn gắn bó hòa đồng với đồng đội – thật ra, hiếm khi thấy anh không đi cùng đồng đội. Là một cầu thủ bắt bóng, nên Josh có điều kiện quan sát các cầu thủ khác trong sân, và vì thế anh có thể cho họ những lời khuyên về cách chơi bóng của họ ở từng vị trí thế nào cho tốt. Các cầu thủ trong đội bóng rất kính trọng Josh, và vào cuối mùa giải của năm 1932, tên tuổi của Josh đã được in trên tạp chí của những người da đen với biệt danh “Babe Ruth da đen”.

Mùa giải kéo dài rất cuộc cũng đến lúc kết thúc, Đội Crows đã lập được một kỷ lục là 99-36. Nhiều cầu thủ mong chờ ngày trở về với gia đình. Tuy nhiên, vào cuối mùa giải bóng chày ở Mỹ thì lại là lúc bắt đầu mùa giải bóng chày mùa đông của các quốc gia ở Châu Mỹ La - tinh. Những người chiêu mộ cầu thủ của các đội Mỹ La - tinh săn đuổi cả những đội da đen lẫn đội da trắng, và nhiều cầu thủ của đội bóng Crows, trong đó có cả Josh, cũng đã được mời chào hợp đồng thi đấu.

Khi có hợp đồng mời chào, đội Crows ngồi lại cùng nhau để bàn bạc cho giải đấu mùa đông. Có nhiều thuận lợi khi chơi với các đội bóng chày của Châu Mỹ La - tinh. Trước tiên đó là tiền thù lao; trong nhiều trường hợp, lương của họ có thể cao hơn ở Mỹ. Thuận lợi thứ hai là, không có sự phân biệt màu da ở các quốc gia Châu Mỹ La - tinh; các cầu thủ người Mỹ da đen và da trắng chơi cùng với cầu thủ Châu Mỹ La - tinh trong một đội. Điều này sẽ giúp cho các cầu thủ da đen có cơ hội so tài trực tiếp với các cầu thủ chuyên nghiệp da trắng

có tên tuổi. Tuy nhiên, cũng có nhiều hạn chế ở giải thi đấu mùa đông. Các cầu thủ bóng chày phải sống xa gia đình trong nhiều tháng. Điều đó cũng có nghĩa là họ phải tiếp tục di chuyển và sống trong các khách sạn. Ngôn ngữ cũng là một vấn đề cần quan tâm, bởi vì chỉ có một vài cầu thủ của đội Crows nói được tiếng Tây Ban Nha.

Josh và các đồng đội đã bàn bạc về những thuận lợi và khó khăn của giải bóng chày mùa đông và đi đến quyết định thử sức một lần. Josh đã khiến người hâm mộ thích thú bằng những cú đánh homerun mạnh mẽ, và anh cũng nhận ra rằng anh có thể chơi tốt như bất kỳ một cầu thủ chuyên nghiệp da trắng nào. Josh tiếp tục chơi bóng ở Mỹ vào mùa hè và ở Mỹ La - tinh vào mùa đông. Anh vẫn gắn bó với đội Crawfords mãi cho đến khi đội bóng này giải thể vào năm 1937. Tuy nhiên, đội Crawfords đã trở thành sợi dây ràng buộc các cầu thủ với nhau, và thậm chí khi các cầu thủ của đội sang thi đấu ở các đội bóng khác, thì họ vẫn giữ mối liên lạc với nhau.

Sự phân biệt màu da cuối cùng đã phá vỡ vào năm 1945 khi Branch Rickey ký hợp đồng cho Jackie Robinson thi đấu cho đội Brooklyn Dodgers. Thật không may cho đội Craws, hành động này đến quá trễ để họ có thể tham gia vào những đội bóng lớn. Chỉ có Satchel Paige là có cơ hội thi đấu cho những đội lớn. Việc phá vỡ sự phân biệt màu da xảy ra quá muộn để có thể ảnh hưởng đến sự nghiệp của Josh Gibson. Anh đã mất vào năm 1947, ở độ tuổi 35.

I. NGHIÊN CỨU CÁC CÁ NHÂN TRONG NHÓM: LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU (STUDYING INDIVIDUALS IN GROUPS: HISTORY AND SCOPE)

Có nhiều khía cạnh nổi bật trong câu chuyện của Josh Gibson. Một trong những khía cạnh nổi bật rõ ràng nhất đó là vai trò quan trọng của đội Craws đối với cuộc đời của anh. Đội bóng này chính là trung tâm của cuộc đời anh trong suốt những năm trưởng thành. Anh làm việc và thi đấu cùng với thành viên trong đội bóng này; thái độ, cách cư xử của anh và thậm chí ngay cả quần áo anh mặc cũng bị ảnh hưởng bởi các thành viên trong đội.

Hầu như trong suốt một thế kỷ, các nhà khoa học xã hội đã nhận ra vai trò quan trọng của nhóm đối với cuộc sống của chúng ta. Vào năm 1896, nhà xã hội học LeBon đã bị án tượng bởi sự vi phạm mà thường là do hành vi phi lý của đám đông gây ra. Ông lập luận rằng, mọi người đã đánh mất tính cá nhân của mình khi ở trong đám đông và bị lôi kéo bởi đám đông, LeBon tranh luận rằng, đám đông bị điều khiển bởi cảm xúc và bản năng, do vậy dễ thoát ra khỏi sự kiềm chế của lối sống văn minh và lý trí. (Turner, 1987). Vào cùng khoảng thời gian này, nhà tâm lý xã hội học Norman Triplett (1898) đã quan sát những vận động viên đua xe đạp đang cạnh tranh nhau để dẫn đầu cuộc đua và những người đua xe một mình – để “cạnh tranh với đồng hồ”. Ông thấy rằng, khi phải cạnh tranh nhau trong một đoàn đua thì những vận động viên đua xe đạp đạt được tốc độ cao hơn. Ông tiếp tục quan sát bằng cách phát triển một thí nghiệm, ở đó những đứa trẻ kéo sợi dây của một guồng tời lưới đánh cá một mình hoặc là tỉ thí cùng với một đứa trẻ khác. Ông nhận thấy rằng, khi có sự hiện diện một đứa trẻ khác thì trẻ sẽ làm việc cật lực hơn là so với khi làm một mình. Những nỗ lực ban đầu này cho thấy rằng, việc trở thành thành viên của nhóm có ảnh hưởng đến con người theo nhiều cách khác nhau, và cần phải tiến hành nghiên cứu nhiều hơn nữa về những nhóm này.

Quan điểm này đã bị Gordon Allport (1924) lật lại; ông cho rằng, các nhóm chỉ đơn giản là một tập hợp các phần nhỏ lại với nhau. Ông đã quan sát thấy rằng “chẳng có ai không thuộc về một nhóm” và kết luận rằng, chúng ta không nên nghiên cứu về nhóm, mà thay vì đó nên tập trung vào nghiên cứu về cá nhân.

Quan điểm của Allport hầu như đã làm ngừng tất cả nghiên cứu về hành vi nhóm cho tận đến cuối những năm 1930 khi một số nhà nghiên cứu nhận thấy rằng, nhóm không chỉ đơn thuần là một tập hợp nhiều cá nhân lại với nhau. Nhóm có cơ cấu, ranh giới, và luật lệ, và quan trọng nhất, nhóm có nhiều ảnh hưởng đến con người. Những năm 1940 đã đánh dấu một sự khởi đầu mới trong nghiên cứu về nhóm.

Kurt Lewin (1941) đã đặt nền móng cho nghiên cứu hiện đại về nhóm trong tâm lý học tổ chức và tâm lý học xã hội. Sự đóng góp của ông cho tâm lý học xã hội là việc nhấn mạnh tầm quan trọng của việc kiểm soát các thí nghiệm và sự phát triển của lý thuyết. Ông đã chứng minh được con người có ảnh hưởng lẫn nhau như thế nào trong các nhóm; khi làm việc này, ông đã tiến hành một số nghiên cứu thử vị về sự lãnh đạo, sự hoạt động của cá nhân trong nhóm, và hiệu quả của sự cam kết với cộng đồng về thái độ và hành vi. Lewin đã hỗ trợ cho việc ra đời **tâm lý học tổ chức (organizational psychology)**, đây là một nhánh của tâm lý học nghiên cứu về sự ảnh hưởng của cơ cấu tổ chức và động lực đến việc thực hiện chức năng của con người trong điều kiện sản xuất và kinh doanh. Lewin và các đồng nghiệp đã phát triển phương pháp Nhóm – T (hoặc Nhóm - huấn luyện). Kỹ thuật này giúp người quản lý và người đứng đầu các nhóm biết về diễn tiến và sự phát triển của nhóm, đồng thời cũng tạo cơ hội cho họ tiến hành thí nghiệm với các hành vi của những nhóm khác (xem Chương 15).

Trong thời gian mà Lewin còn đang nghiên cứu, thì Carolyn và Muzafer Sherif cũng đang phát triển một cách tiếp cận khác để nghiên cứu về nhóm. Mặc dù nghiên cứu ban đầu của họ tập trung vào việc phát triển các qui phạm (luật lệ) của nhóm, nhưng ngay lập tức các nhà nghiên cứu này đã chuyển hướng quan tâm của họ sang nghiên cứu mối quan hệ giữa các nhóm. Họ tập trung vào nghiên cứu về sự thù nghịch giữa các nhóm khác nhau và làm thế nào để giảm được sự thù nghịch đó.

Từ những khởi đầu này, việc nghiên cứu về các nhóm đã mở rộng phạm vi nghiên cứu, bao gồm nhiều lĩnh vực của tâm lý học, một số lớn các hành vi nhóm, và nhiều vấn đề ứng dụng khác nhau. Các nhà tâm lý học phát triển quan tâm đến nhóm như gia đình, các nhóm bạn chơi, và nhóm trong lớp học; các nhà tâm lý học lâm sàng quan tâm đến nhóm và một số liệu pháp; các nhà tâm lý học tổ chức thì tập trung vào các nhóm công việc; các nhà tâm lý học thể thao thì lại nghiên cứu về các đội. Những nghiên cứu khác về nhóm tập trung vào các nhóm như bồi thẩm đoàn, đơn vị chiến đấu, và thậm chí cả nhóm khủng bố (McCauley & Segal, 1987).

Trước khi xem xét một số nghiên cứu cụ thể về lĩnh vực nhóm, thì chúng ta hãy xem qua một vấn đề mà sinh viên thường nêu ra. Như chúng vừa thấy, nghiên cứu về nhóm có nguồn gốc sâu xa từ cả tâm lý học và **xã hội học (sociology)**. Mặc dù có nhiều điểm chung giữa hai lĩnh vực này, nhưng cũng có một số điểm khác biệt quan trọng trong từng lĩnh vực.

Tâm lý học có khuynh hướng tập trung vào cá nhân và xem cá nhân đó phản ứng như thế nào với các tác nhân kích thích của xã hội. Các nhà tâm lý học quan tâm xem, khi là thành viên của một nhóm thì các hành động, thái độ, và nhận thức của cá nhân bị ảnh hưởng như thế nào. Bằng cách tiếp cận này, chúng ta có thể khám phá được sự thành công

của Josh Gibson đã chịu ảnh hưởng của đội Crows như thế nào, hoặc các đồng đội đã tác động tới Josh ra sao để anh thi đấu ở giải bóng chày Mỹ La - tinh. Mặt khác, xã hội học lại tập trung vào nhóm như là một thực thể (Oskamp, 1984). Các nhà xã hội học quan tâm đến cấu trúc của nhóm, và làm cách nào mà nhóm hòa nhập được với những khuôn khổ phát triển xã hội rộng lớn hơn chẳng hạn như tầng lớp xã hội hoặc sự nghiệp công nghiệp hóa.

Ghi nhớ những điều này, chúng ta hãy chuyển sang nghiên cứu về nhóm và sự ảnh hưởng của nhóm đối với chúng ta.

II. TẠI SAO LẠI THUỘC VỀ MỘT NHÓM? (WHY BELONG TO A GROUP?)

Hãy bỏ ra một vài phút để liệt kê tất cả những nhóm mà bạn đang tham gia. Bạn có thể thấy được điều gì từ danh sách này? Một là, bạn là thành viên của nhiều nhóm. Hai là, các nhóm bạn tham gia khác nhau nhiều về độ lớn, chức năng, và các dạng thành viên tham gia. Một số nhóm thì nhỏ, nhưng có nhiều nhóm khá đông. Chức năng của các nhóm mà bạn tham gia có thể rất khác nhau; trong danh sách bạn vừa liệt kê có thể bao gồm các nhóm công việc, nhóm xã hội, nhóm học hành và nhóm tôn giáo. Nói như vậy để thấy được rằng có quá nhiều hoạt động của chúng ta được thực hiện theo nhóm. Điều quan trọng đặt ra ở đây là tại sao người ta lại tham gia vào các nhóm.

1. Phần thưởng (Rewards)

Hầu hết các nhóm đều đưa ra các phần thưởng cho thành viên của mình. Với trường hợp của Josh, anh ta tham gia vào đội Crows do bị choáng ngợp bởi mức lương. Còn trong trường hợp của bạn, thì dường như việc bạn tham gia vào các nhóm là vì những phần thưởng vật chất do nhóm mang lại. Ví dụ, một nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, việc các công nhân gia nhập các tổ chức công đoàn là bởi vì các tổ chức này sẽ đảm bảo cho họ có được mức lương cao hơn và nghề nghiệp ổn định hơn (Rose, 1952). Tuy nhiên, bên cạnh các phần thưởng vật chất, còn có một số quyền lợi khác mà nhóm mang lại. Danh tiếng và sự công nhận là hai phần thưởng dạng đó. Josh có được danh tiếng khi anh là thành viên của đội Crows. Mọi người sẽ luôn chú ý tới anh, xem anh là một cầu thủ của một đội bóng danh tiếng, và những người hâm mộ thì chen lấn để có được chữ ký của anh.

2. Sự hỗ trợ về mặt xã hội (Social Support)

Sự hỗ trợ xã hội mà chúng ta nhận được từ nhóm cũng tương tự như một phần thưởng, nhưng tình cảm là một cái gì đó khác biệt. Chỉ cần là thành viên của một nhóm thôi cũng khiến cho chúng ta cảm thấy hạnh phúc. Thật khó có thể mô tả được chính xác cảm giác đó bắt nguồn từ đâu. Tuy nhiên, một số nhà nghiên cứu đã xác định đó bắt nguồn từ sự hỗ trợ của xã hội hoặc cảm xúc (Hill, 1987). Sự hỗ trợ này có nghĩa là, có những người khác đang lắng nghe vấn đề khó khăn của chúng ta và an ủi chúng ta. Việc biết được nhóm đang hỗ trợ chúng ta sẽ cho chúng ta cảm giác tự chủ và được thử nghiệm những điều mới mẻ của cuộc sống. Như chúng ta đã thấy ở Chương 12, sự hỗ trợ xã hội đã giúp chúng ta tăng cường sức khỏe tinh thần và giảm bớt căng thẳng. Thực tế, một nghiên cứu đã chứng minh được rằng, trong cuộc chiến giữa Israel và Lebanon năm 1982, thì binh lính Israel ít có các phản

ứng cảng thẳng do chiến đấu, nếu họ xem trung đội của họ là một nguồn hỗ trợ xã hội (Solomon, Mikulincer, & Hobfoll, 1986). Trong một nghiên cứu như vậy, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, nếu thiếu sự hỗ trợ xã hội thì sẽ làm tăng các cảm giác cô đơn và căng thẳng trong chiến đấu. Nghiên cứu này đã củng cố cho lời khuyên của một vị tướng Hy Lạp, Anasander vào thế kỷ thứ nhất sau công nguyên rằng, các đơn vị chiến đấu cần phải được thành lập theo phương châm: "Trong hàng ngũ, anh em luôn sát cánh bên nhau, bạn bè luôn gần gũi giúp đỡ nhau, và người yêu luôn là hậu phương vững chắc".

3. Thông tin và sự đánh giá (Information and Evaluation)

Các nhóm thường là một nguồn thông tin quý giá cho chúng ta. Trong khi đăng ký và trước các kỳ thi tốt nghiệp, thì các sân trường lại trở nên sôi động với các nhóm nhỏ sinh viên đang bận rộn trao đổi thông tin. Người ta tham gia các câu lạc bộ làm vườn, các nhóm đầu tư, và các câu lạc bộ du lịch để có được những thông tin mà họ không thể tự tìm kiếm được.

Bên cạnh dạng thông tin này thì chúng ta cũng tham gia vào các nhóm để có được các thông tin về bản thân chúng ta. Mặc dù chúng ta không thường nghĩ về dạng thông tin này, nhưng nó lại đóng một vai trò trung tâm trong cuộc sống của chúng ta. Ví dụ, Josh Gibson bị hối thúc bởi ham muốn khám phá xem anh ta là một cầu thủ bóng chày hay cờ nào. Việc tập luyện cùng với người cha đã cho anh ta biết được rằng anh có thể đánh và ném bóng. Nhưng anh có thực sự là người chơi bóng giỏi hay không? Để trả lời được câu hỏi này, thì anh cần phải so tài với người khác. Việc chơi bóng cho đội Craws đã cho anh biết được rằng mình cũng chơi bóng tốt như những cầu thủ da đen khác, và trong hầu hết các trường hợp anh còn chơi tốt hơn. Tuy nhiên, Josh vẫn muốn biết xem anh có chơi bóng giỏi như những thành viên da trắng nổi tiếng hay không. Ham muốn được so tài với các cầu thủ da trắng là một lý do để anh gia nhập các đội Mỹ La - tinh trong mùa đông.

Trong một số trường hợp, thực tế hữu hình sẽ cho chúng ta câu trả lời cho một vấn đề. Ví dụ, Josh Gibson có thể đo được khoảng cách mà anh có thể ném hoặc đánh quả bóng đi (thực tế vật chất), nhưng điều đó không nói cho anh biết được, anh là một cầu thủ chơi hay cờ nào. Tương tự như vậy, thật khó để có thể nghĩ rằng, một thực tế hữu hình lại có thể nói cho ta biết được các đức tin tôn giáo của ta là "đúng" hoặc ta hấp dẫn ở mức độ nào.

Để tìm ra các câu trả lời này chúng ta phải chuyển qua **thực tế xã hội (social reality)**: niềm tin, thái độ, và hành vi của người khác. **Thuyết so sánh xã hội (social comparison theory)** cho rằng, chúng ta thường nhận biết bản thân mình bằng cách so sánh hoạt động của chúng ta với hoạt động của người khác (Festinger, 1957; Goethals, 1986). Josh đã xác định khả năng của mình bằng cách so sánh khả năng đó với khả năng của các cầu thủ khác. Chúng ta xác định xem thái độ của mình có đúng mức hay không bằng cách phát hiện ra những điều mà người khác tin tưởng. Thậm chí chúng ta đánh giá các đặc điểm thể chất của mình bằng cách so sánh chúng với các đặc điểm của người khác.

Tiến tiếp một bước xa hơn, chúng ta không chỉ muốn **đánh giá (evaluate)** thái độ, thuộc tính, và khả năng của mình, mà chúng ta còn muốn **xác nhận (validate)** chúng; nói cách khác, chúng ta muốn biết rằng các khả năng của mình là tốt và chúng ta có thái độ đúng mực (Tesser, Millar, & Moore, 1988). Để thỏa mãn nhu cầu đánh giá và xác nhận, chúng ta có xu hướng gia nhập các nhóm mà thành viên của các nhóm này cũng giống với chúng ta.

Ví dụ, nếu bạn là một tay chơi quần vợt trung bình, thì bạn sẽ không muốn tham gia vào một nhóm mới biết chơi. Việc đánh thắng những người mới biết chơi sẽ không nói cho bạn biết được nhiều về các trận đấu của bạn. Mặt khác, bạn cũng né tránh tham gia một nhóm của các vận động viên đẳng cấp cao; việc bị thua những người đẳng cấp cao cũng không nói cho bạn biết nhiều về trận đấu của bạn. Nhiều khả năng, bạn sẽ gắn bó với những người chơi ở mức trung bình, họ vừa có thể nói cho bạn biết thông tin về khả năng chơi bóng của bạn và vừa cho phép bạn thấy được bạn có tiến bộ hay không.

4. Đạt được các mục tiêu (Achieving Goals)

Một lý do khác khiến người ta tham gia các nhóm là nhằm đạt được các mục tiêu cụ thể. Trong một số trường hợp, các mục tiêu này không thể đạt được nếu bạn không thuộc về một nhóm. Josh Gibson đã không thể chơi bóng chày nếu anh không thuộc về một đội bóng nào đó. Một vận động viên leo núi cần phải tham gia vào một đội để lên được đỉnh cao của một vách đá. Trong các trường hợp khác, người ta tham gia các nhóm bởi vì tư cách hội viên của nhóm làm cho việc đạt được mục tiêu dễ dàng hơn. Vì vậy nhiều người tham gia nhóm *Những người năng khiếu* bởi vì họ cảm thấy dễ tuân thủ một chế độ ăn kiêng nếu những người khác cũng làm như vậy. Tự bạn sẽ rất khó có thể ăn kiêng, nhưng nếu bạn tham gia vào một nhóm thì điều đó sẽ dễ dàng hơn.

5. Thiết lập bản sắc cá nhân (Establishing Self Identity)

Có một câu ngạn ngữ nói rằng: “Ăn gì bỗn ấy”. Nghiên cứu trên các nhóm đã cái biến câu ngạn ngữ đó thành: “Bạn sẽ giống với những người trong nhóm mà bạn tham gia”. Nếu có ai đó yêu cầu bạn nói về bản thân, thì có thể bạn sẽ nói cho họ các thông tin về sở thích, mục tiêu, và trải nghiệm của bạn, và của các nhóm mà bạn tham gia (gia đình, trường đại học, câu lạc bộ của bạn). Nếu bạn nhìn quanh ngôi nhà mình, thì bạn có thể tìm thấy những vật kỷ niệm của các nhóm mà thành viên gia đình bạn tham gia; tấm ảnh của một đội bóng cũ, một lớp học, một lá cờ lưu niệm của trường đại học. Các ví dụ này chứng minh một lý do khác để tham gia các nhóm: Chúng ta đạt được phần lớn bản sắc cá nhân từ các nhóm mà mình tham gia. Các nhóm giúp ta nhận diện xem ta là ai và cho phép chúng ta chứng tỏ cá tính đó với người khác và với bản thân chúng ta. Ví dụ, Brown và Lohr (1987) đã phỏng vấn các học sinh lớp 7 và lớp 12 và phát hiện ra rằng, các học sinh tham gia các nhóm có lòng tự trọng cao hơn những học sinh không tham gia nhóm nào. Hơn nữa, lòng tự trọng của một học sinh có liên quan trực tiếp tới địa vị của người đó ở trong nhóm. Như chúng ta sẽ thấy ở phần sau của chương này, chúng ta có xu hướng nâng cao vị thế các nhóm mà chúng ta tham gia và đánh giá thấp các nhóm ta không tham gia. Tiến trình này có thể là một trong các nền tảng của thành kiến và sự phân biệt.

Rõ ràng là, có một số lý do để tham gia vào các nhóm. Khó có khả năng là một nhóm sẽ có thể thỏa mãn được tất cả các động cơ của chúng ta. Vì vậy chúng ta tìm kiếm tư cách hội viên ở nhiều nhóm khác nhau. Không cần biết chúng ta thuộc về bao nhiêu nhóm, tất cả các nhóm đó đều có chung một cấu trúc giống nhau ở một khía cạnh nào đó, chúng ta sẽ xem xét cấu trúc này ngay bây giờ.

III. CẤU TRÚC CỦA NHÓM (THE STRUCTURE OF GROUPS)

Cho dù chúng ta nói về một đội bóng hoặc một gia đình, thì vẫn có những điểm tương đồng nhất định tồn tại trong các nhóm. Một **nhóm** (group) gồm hai hay nhiều người tương tác theo kiểu ảnh hưởng lẫn nhau. Nhóm có các ranh giới để người ta biết được ai là thành viên của nhóm và ai không là thành viên của nhóm (McGrath, 1984). Các nhóm thường có một vòng đời mà trong quá trình đó các nhóm hình thành, thiết lập một bản sắc, trưởng thành, và ngừng lại để tồn tại (S. Worchel, 1987). Tương tự như vậy, các thành viên của nhóm thường trải qua một chu kỳ mà trong đó hành vi của họ thay đổi (xem Bảng 17-1). Cũng có những điểm tương đồng trong cấu trúc của hầu hết các nhóm. Hầu hết các nhóm đều có các qui phạm và vai trò hướng dẫn hành vi của các thành viên và góp phần vào việc hoạt động suôn sẻ của nhóm.

BẢNG 17-1: Chu kỳ của một thành viên trong nhóm

Giai đoạn	Hành vi
Thành viên tương lai	Thăm dò
Thành viên mới	Hòa đồng (ăn khớp với)
Thành viên đầy đủ	Dàn xếp vai trò
Thành viên ở lề	Đồng hóa (độc lập)
Thành viên cũ	Hồi tưởng (nhở lại những hoạt động ở trong nhóm)

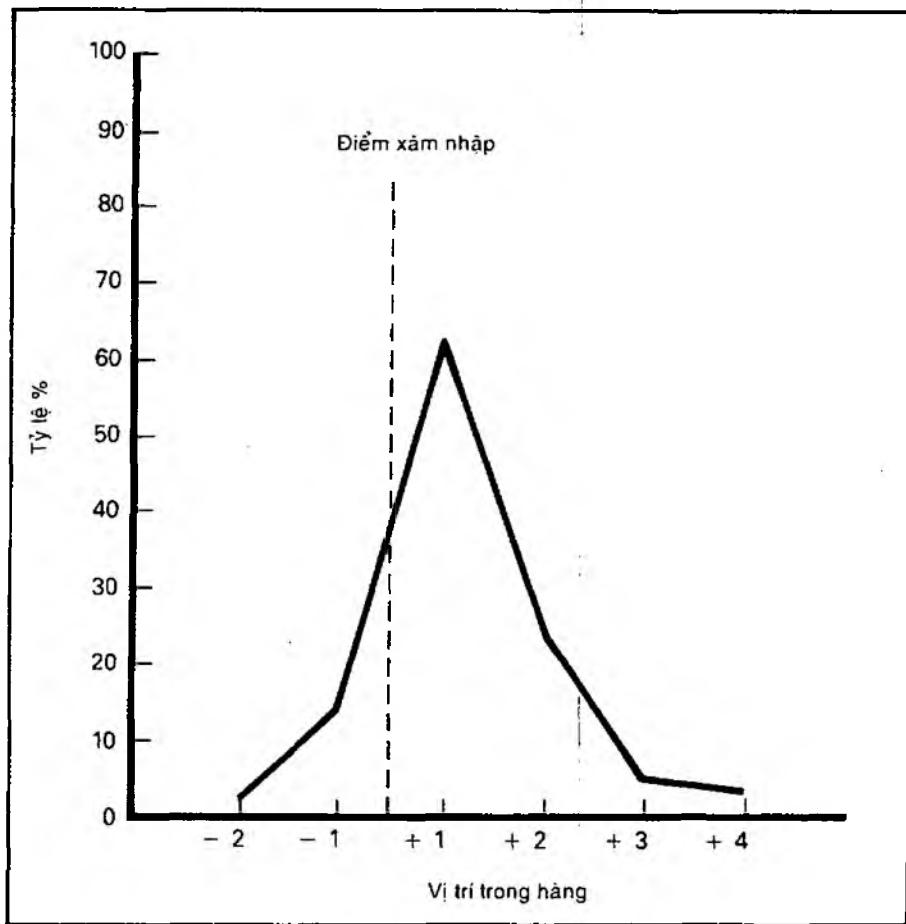
1. Các qui phạm (Norms)

Nhìn chung, đội Crows là một đội bóng hoạt động thoái mái, ở đó sự tự do cá nhân được tôn trọng. Tuy nhiên, cũng có các qui định nhất định được áp dụng cho mọi người. Tất cả các thành viên đội được yêu cầu mặc đồng phục và tới sân bóng sớm vài giờ trước khi trận đấu diễn ra. Ngoài ra mong muốn tất cả các thành viên của đội phải có mặt tại xe buýt vào một thời điểm nhất định cùng với túi đồ. Chúng ta thấy rằng các nhóm khác cũng có các luật chung như vậy. Ví dụ, các gia đình thường có thỏa thuận về thời gian ăn uống. Các câu lạc bộ xã hội, chẳng hạn như hội huynh đệ hoặc hội nữ sinh có thể có các qui định về việc ăn mặc hoặc các hành vi được chấp nhận. Các hội chuyên nghiệp thường có các qui định về đạo đức hướng dẫn qui tắc ứng xử cho tất cả các thành viên.

Các qui định quản lý hành vi cụ thể và áp dụng cho tất cả các thành viên của nhóm được gọi là các **qui phạm** (norm). Các qui phạm có thể ở dạng thành văn, chẳng hạn như các qui định của nhiều nhóm, hoặc có thể ở dạng bất thành văn nhưng lại được hiểu một cách rất rõ ràng. Dù dưới bất kỳ hình thức nào, thì các qui phạm “chỉ ra những điều phải làm, hoặc không phải làm” (Steiner, 1972, tr. 171).

Trong một thí nghiệm thú vị về các qui phạm, Roethlisberger và Dickson (1939) đã quan sát các nhóm làm việc trong một dây chuyền sản xuất. Họ phát hiện ra rằng các nhóm này đã hình thành các luật bất thành văn về khối lượng công việc mà mỗi công nhân phải làm. Các qui phạm này cho phép mọi người làm việc ở một tốc độ thuận lợi nhất. Bất kỳ công nhân nào sản xuất quá nhiều hoặc quá ít đều phải chịu một nghi lễ “trừng phạt”

(*binging*). Nghi lẽ này được thiết kế để ép người đó phải sản xuất theo qui định của nhóm. Nghi lẽ này nói đến việc các công nhân khác giấu cốt công việc của người phá lệ và sau đó chơi trò đánh lén vui của người đó. Sự “trừng phạt” này không đủ mạnh để làm thương nặng anh ta nhưng cũng đủ để nhấn gùi cho anh ta một thông điệp để anh ta thay đổi thói quen làm việc của mình. Tiến một bước xa hơn, trong một thí nghiệm của Milgram và các đồng nghiệp (1986), họ đã có một thỏa thuận với nhau để chen ngang tại các quầy bán vé tàu hoặc các quầy bán vé cá cược, cũng như tại các vị trí khác ở New York. Như Hình 17-1 cho thấy, họ đã phát hiện ra rằng những người bị ảnh hưởng nhiều nhất bởi sự vi phạm qui định đó (chen ngang) thường có xu hướng bắt phải tuân thủ qui định (phản đối việc chen ngang).



HÌNH 17-1:
Tỷ lệ phần trăm những người phản đối theo vị trí trong hàng.

2. Các vai trò (Roles)

Bên cạnh các qui phạm được áp dụng cho mọi người, thì các nhóm còn có các qui định chỉ áp dụng cho những người ở vị trí nhất định. Các vị trí đó được gọi là **vai trò (role)**, xác định trách nhiệm và các kỳ vọng về các vị trí cụ thể. Ví dụ, trong một đội bóng chày thì có vai trò của người bắt bóng. Các qui định về vị trí và cách chơi áp dụng cho vị trí này khác với các qui định được áp dụng cho cầu thủ ném bóng hoặc cầu thủ baseman. Các vai trò

chính thức trong một đội bóng chày có thể dễ dàng biết được khi bạn đọc cuốn sách nói về luật bóng chày. Ngoài các vai trò chính thức ra, các nhóm còn có vai trò không chính thức. Ví dụ, là một người to lớn nhất trong đội, người ta mong Josh đến hỗ trợ các thành viên khác của đội nếu họ đang phải tranh chấp bóng hoặc bị đẩy ra ngoài sân chơi.

Các vai trò không chỉ ảnh hưởng đến hành vi và kỳ vọng của các thành viên trong nhóm; mà chúng còn ảnh hưởng đến cách những người quan sát diễn dịch hành vi. Ví dụ, trong một nghiên cứu về các đối tượng 14 tuổi đang xem một băng video, trong nội dung băng có một cô gái được phân công vai trò là “người đặt câu hỏi” và một cô gái khác là “người trả lời” trong một trò chơi đố vui trên TV. Khi người trả lời không trả lời được một số câu hỏi, thì những người quan sát sau đó sẽ đánh giá người đặt câu hỏi là thông minh và có nhiều năng lực hơn người trả lời. Các kết quả này xuất hiện ngay cả khi các vai này được phân công một cách ngẫu nhiên và các đối tượng chưa bao giờ nhìn thấy người đặt câu hỏi phải trả lời bất kỳ một câu hỏi nào (Block & Funder, 1986).

Các vai trò và qui phạm kết hợp với nhau để hình thành nền cơ cấu của nhóm, để cho các thành viên biết được người ta kỳ vọng cái gì ở họ, và ảnh hưởng đến cách thức người ta nhận thức về các thành viên như thế nào. Kiến thức này cũng giúp cho thành viên của nhóm dự đoán được hành vi của các thành viên khác.

Mặc dù các qui phạm và vai trò có thể giúp cho nhóm hoạt động được suôn sẻ, nhưng chúng cũng chứng tỏ sự phiền toái và xáo trộn khi chúng không còn hữu ích nữa. Ví dụ, khi bệnh đậu mùa là mối đe dọa thực sự đối với trẻ em ở Mỹ, thì hầu hết các hệ thống trường học đều áp dụng một qui phạm thành văn rằng, các học sinh đều phải tiêm chủng bệnh đậu mùa trước khi nhập trường. Một phần do chương trình tiêm chủng, nên mối đe dọa về căn bệnh đậu mùa đã gần như bị xóa bỏ hoàn toàn tại Mỹ. Tuy nhiên, nhiều hệ thống trường học vẫn tiếp tục yêu cầu học sinh phải tiêm chủng, mặc dù trên thực tế việc tiêm chủng có thể có các tác dụng phụ tiêu cực và bệnh đậu mùa hầu như đã không còn tồn tại ở Mỹ nữa. Vấn đề thứ hai đối với các qui phạm và vai trò là, con người thuộc về nhiều nhóm và các yêu cầu của nhóm này có thể sẽ xung đột với các yêu cầu của nhóm khác. Ví dụ, một phụ nữ vừa là một giáo sư, một người mẹ, một ca sĩ của ban nhạc, vừa là thành viên của ban giám hiệu nhà trường có thể nhận thấy rằng các yêu cầu của một vai trò sẽ gây khó khăn cho bà trong việc đáp ứng các yêu cầu của các vai trò khác, nếu không muốn nói là không thể đáp ứng được. **Sự xung đột của vai trò (role conflict)** đó sẽ gây stress đáng kể và đòi hỏi bà phải có sự điều chỉnh giữa các vai trò khác nhau của mình. Cuối cùng, các vai trò có thể hạn chế nhiều tới sự tự do của các thành viên của nhóm và bắt họ phải đảm nhận các vị trí không phù hợp với khả năng của mình, hoặc các vị trí mà họ không thích. Ví dụ, một người gần đây đã được bổ nhiệm vị trí quản trị ở thủ đô Washington. Cô ta lại thích làm việc tại công viên quốc gia và ghét bị giam mình trong bốn bức tường của văn phòng, mặc dù lương và trách nhiệm của cô sẽ cao hơn trong vai trò mới này.

3. Tình trạng khó xử về mặt xã hội: nhóm đối chọi với cá nhân (Social Dilemmas: Groups versus Individuals)

Josh Gibson biết rằng, nếu muốn được công nhận thì anh ta phải làm việc như một tay đánh bóng mạnh mẽ. Vì vậy, mỗi khi vào sân bóng, anh đều muốn đánh một cú thật mạnh. Tuy nhiên, cũng có những lần khi đội bóng cần Josh chặn bóng để cho cầu thủ chạy sân có

thể tiến lên. Các tình huống này làm cho nhu cầu cá nhân của Josh đối chọi lại với nhu cầu của đội. Đây là một ví dụ về vấn đề của nhóm cổ điển, vấn đề này được gọi là **tình trạng khó xử về mặt xã hội (social dilemma)** (Samuelson & Messick, 1986). Chúng ta tìm thấy tình trạng khó xử về mặt xã hội ở trong nhiều tình huống. Ví dụ, các thị trấn của New England thường được xây dựng xung quanh một đồng cỏ chung (xem Chương 18). Đồng cỏ chung này đáp ứng được nhu cầu của tất cả mọi người miễn là không ai được thả quá nhiều bò vào đồng cỏ và gặm quá nhiều cỏ ở đó. Tuy nhiên, tình huống này lại đặt ra một tình huống khó xử cho người nông dân; nếu anh ta thả thêm một hoặc hai con bò, thì lợi ích của anh ta sẽ được tăng lên, nhưng nếu tất cả nông dân đều làm như vậy thì đồng cỏ chung đó sẽ bị phá nát. Tất cả các nông dân đều thường chọn cách thỏa mãn các nhu cầu cá nhân, điều đó dẫn đến Thảm kịch của đồng cỏ chung – đồng cỏ bị phá nát (Hardin, 1968).

Xem xét tình huống này, chúng ta có thể hiểu được tại sao cá nhân trong các nhóm thường hành động vì lợi ích của bản thân. Trước hết, nếu bạn là một nông dân, thì bạn có thể nghĩ là việc thả thêm một hoặc hai con bò thực sự chẳng ảnh hưởng gì. Nhưng vấn đề sẽ nảy sinh khi tất cả các nông dân đều nghĩ như vậy. Hai là, thậm chí bạn biết trước được cái thảm họa cuối cùng (đồng cỏ bị phá), nhưng có thể bạn sẽ không tin là người hàng xóm của bạn sẽ hành động vì lợi ích chung của nhóm. Bạn sẽ không nhận thấy lợi ích của thiện chí đó, nên bạn thả thêm vài con bò vào đồng cỏ chung để có lợi cho riêng bạn trước khi đồng cỏ bị phá nát.

Các tình huống xã hội khó xử xuất hiện khi các quan ngại về môi trường là trung tâm của vấn đề, ví dụ như việc sử dụng năng lượng hoặc việc kiểm soát dân số. Tình huống này luôn luôn giống nhau: các mục tiêu trước mắt của cá nhân đối chọi với các mục tiêu lâu dài của nhóm.

Các tình huống xã hội khó xử nổi tiếng là khó giải quyết. Các nhóm ra sức kiểm soát hành vi của một thành viên bằng cách thiết lập các qui phạm để trừng phạt các thành viên hành động chỉ vì lợi ích bản thân họ (Sato, 1987), và bằng cách làm gia tăng sự gắn bó và mối quan tâm của các thành viên đối với nhóm (Lynn & Oldenquist, 1986). Để làm gia tăng sự gắn bó và mối quan tâm của các thành viên đối với nhóm, thì bang Texas đã tìm cách làm giảm các vụ tai nạn giao thông và các thói quen lái xe bất cẩn bằng một chiến dịch tập trung vào việc “lái xe thân thiện” của người Texas. Chiến dịch này kêu gọi lòng tự hào của các cư dân Texas và nhấn mạnh rằng cái tên Texas được bắt nguồn từ từ “hữu nghị”. Thậm chí còn có các khẩu hiệu “lái xe thân thiện” viết trên lá cờ của bang Texas. Tình huống xã hội khó xử này được xem là sự xung đột chính giữa các nhóm và các thành viên của nhóm; nhiệm vụ của nhóm là làm thế nào để hoàn thành được các nhu cầu của cá nhân và đồng thời làm cho các thành viên của nhóm đóng góp cho nhóm và tuân thủ các qui phạm của nhóm.

IV. SỰ TUÂN THỦ: SỰ TÔN TRỌNG CÁC QUI PHẠM (CONFORMITY: ADHERENCE TO NORMS)

Như chúng ta có thể thấy từ thảo luận về tình trạng khó xử về mặt xã hội, một nhóm phải bảo đảm rằng các thành viên của mình phải tuân theo các luật lệ và qui định của nhóm. Đội Craws không thể thi đấu được nếu các thành viên của đội không có mặt tại sân đấu vào thời gian trận đấu diễn ra. Cũng giống như vậy, thật khó để một gia đình có thể

hoạt động như một thực thể nếu các thành viên trong gia đình quyết định ăn và ngủ vào các thời gian khác nhau. Ở phạm vi lớn hơn, bạn hãy thử tưởng tượng xem điều gì sẽ xảy ra khi bạn đang lái xe trong một thành phố, nếu chẳng ai chịu tuân thủ các qui định đèn đỏ thì dừng lại và đèn xanh thì đi. Có một số dạng áp lực nhóm nhằm đảm bảo thành viên phải tôn trọng các qui định của nhóm. Chúng ta sẽ xem xét một số dạng áp lực đó.

1. Sự tuân thủ là gì? (What Is Conformity?)

Sự tuân thủ (conformity) xuất hiện khi một người thay đổi hành vi hoặc thái độ của anh ta như là kết quả của các áp lực thực sự hoặc áp lực tưởng tượng của nhóm, mặc cho các tình cảm cá nhân của anh ta vẫn đối lập với áp lực đó. Tóm lại, sự tuân thủ liên quan đến việc thay đổi các thái độ và hành vi trong một nỗ lực để làm cho bản thân giống với nhóm hơn. Để xuất hiện sự tuân thủ, thì chúng ta phải có thể nói rằng người đó có thể đã hành động khác nếu không có áp lực của nhóm (Kiesler & Kiesler, 1969). Hãy nhớ lại sự kiện mở đầu của chúng ta, chúng ta có thể nói rằng Josh tuân thủ khi anh ta mặc chiếc áo "plus fours" trước khi đi ra ngoài thị trấn. Anh ta ghét bộ quần áo này, nhưng anh ta mặc nó để mấy người bạn của anh không cảm thấy khó chịu.

Danh từ *sự tuân thủ* vẽ lên một bức tranh tiêu cực cho hầu hết chúng ta. Trong điều kiện hàng ngày, chúng ta xem sự tuân thủ là việc từ bỏ đi tính cách cá nhân và sự sáng tạo của một người. Chúng ta mô tả những người tuân thủ là "cửu" hoặc "không xương". Sự tuân thủ mù quáng có thể dẫn tới việc thực hiện các hành động ngu ngốc hoặc thậm chí là nguy hiểm. Ví dụ, trong các cuộc thảo luận của lớp, một số sinh viên thông báo rằng họ thử dùng ma túy bởi vì "những người khác đang sử dụng nó". Do vậy, chúng ta phải nhớ rằng, sự tuân thủ cũng là một trong những lý do chính khiến con người có thể sống cùng nhau. Do con người tuân thủ các qui phạm, nên chúng ta thường có thể dự đoán cách con người sẽ hành xử. Ví dụ, có thể chúng ta thường đoán rằng, các thành viên khác trong gia đình sẽ mặc các bộ quần áo của họ chứ không mặc quần áo của chúng ta, hoặc mọi người sẽ xếp hàng để mua vé xem phim chứ không chen ngang tại cửa bán vé. Vì vậy, mặc dù việc tuân thủ thái quá có thể tạo ra các vấn đề cho cá nhân, nhưng việc tuân thủ quá ít có thể làm cho cuộc sống khó khăn và nguy hiểm. Do sự tuân thủ có vai trò trung tâm trong cuộc sống, nên điều quan trọng là chúng ta phải hiểu nó và xác định các lý do tại sao con người lại tuân thủ.

2. Tại sao chúng ta tuân thủ (Why We Conform)

Để biết được tại sao chúng ta lại thay đổi hành vi của mình để cho phù hợp với hành vi của các thành viên khác trong nhóm, thì chúng ta phải nhớ lại thảo luận của chúng ta về các lý do khiến mọi người tham gia các nhóm. Lý do chính là các nhóm đóng vai trò như nguồn thông tin cho chúng ta. Ví dụ, hãy xem xét thái độ của bạn đối với vũ khí hạt nhân. Hầu hết chúng ta đều biết rất ít về chủ đề này; để thực sự hiểu được các chi tiết có liên quan, thì chúng ta phải tham gia nhiều khóa học về vật lý, cơ khí, và kinh tế. Sau đó, làm thế nào chúng ta có thể hình thành một thái độ đối với vấn đề này và đưa ra các quyết định về nó? Có một cách là tìm ra những điều mà người khác tin. Thậm chí, khi còn là những đứa trẻ chúng ta đã biết cách tìm kiếm thông tin từ các nhóm, và chúng ta thường nhận thấy rằng, nếu có nhiều người cùng nói với chúng ta một thông tin giống nhau, thì thông tin đó là đúng. Vì thế các nhóm phát triển sức mạnh để ánh hưởng đến thái độ và hành vi của

chúng ta do giá trị thông tin của chúng. Dạng ảnh hưởng này được gán nhãn là **áp lực thông tin (informational pressure)**, và nó là cơ sở của nhiều hành vi được tuân thủ (Kelley, 1952).

Chúng ta cũng cho rằng, con người có được bản sắc, sự an toàn, và cơ hội để đạt được các mục tiêu quan trọng bằng cách tham gia các nhóm. Vì thế, trở thành một phần của nhóm và được chấp nhận bởi người khác là điều rất quan trọng đối với sự hạnh phúc và lòng tự trọng của chúng ta. Khi chúng ta lớn lên và trở thành thành viên của nhiều nhóm khác nhau, thì chúng ta học được một bài học quan trọng về “nhân cách” của các nhóm. Các nhóm chấp nhận mọi thành viên, miễn là các thành viên đó tuân thủ các qui phạm và tiêu chuẩn của nhóm. Những người không tuân thủ thường sẽ bị chế nhạo, từ chối, và trong một số trường hợp nhanh chóng trở thành “cựu thành viên” của nhóm. Bài học từ câu chuyện này là, sự tuân thủ dẫn đến sự chấp nhận. Do việc tham gia các nhóm là rất quan trọng đối với cuộc đời của mọi người và việc bị từ chối và chế nhạo của nhóm thường gây đau khổ, nên các nhóm nắm quyền *gây áp lực qui phạm xã hội* để gây ảnh hưởng đến hành vi của các thành viên trong nhóm. Quay trở lại với ví dụ về Josh Gibson, rõ ràng là việc chuyển đổi của anh ta sang “plus fours” chủ yếu là do áp lực của qui phạm: Các người bạn của anh chê bai và chọc ghẹo anh cho tới khi anh ta chấp nhận phong cách đó. Hành vi đó của anh chỉ nhằm mục đích giữ được tư cách thành viên trong nhóm.

Trước khi kết thúc thảo luận về việc tại sao chúng ta lại tuân thủ, thì chúng ta cần phải làm thêm một số điều nữa. Một là, trong hầu hết các trường hợp, các nhóm sử dụng cả áp lực thông tin và áp lực qui phạm để khiến cho thành viên phải tuân thủ. Tại các thời điểm khác nhau, thì dạng áp lực này có thể có hiệu quả hơn dạng áp lực kia, nhưng nhìn chung, cả hai dạng đều được áp dụng. Hai là, hai dạng áp lực đó dẫn đến hai dạng tuân thủ khác nhau. Những người nào phản ứng với áp lực qui phạm thì hành động do sợ rằng nhóm sẽ từ chối họ; họ tuân thủ chỉ là để được nhóm chấp nhận. Trong các trường hợp này, thì áp lực qui phạm chỉ dẫn đến *sự phục tùng đơn giản (simple compliance)* – một sự thay đổi hành vi ở nơi công cộng nhưng không thay đổi thái độ riêng của họ. Một ví dụ về sự phục tùng đơn giản là các tù binh chiến tranh công khai chỉ trích đất nước họ khi họ bị bắt. Nhưng khi họ được trả tự do, họ sẽ không còn nói các quan điểm đó nữa. Mặt khác, khi một tù nhân sử dụng nhóm như là một người thông tin để quyết định quá trình hành động đúng hay tin tưởng, thì *sự chấp nhận riêng (private acceptance)* sẽ dễ có kết quả hơn. Điều này liên quan tới một sự thay đổi ở cả hành vi nơi công cộng và ở cả các thái độ riêng.

3. Nhân tố ảnh hưởng đến sự tuân thủ (Factors Influencing Conformity)

Việc hiểu được các áp lực kích thích chúng ta tuân thủ mới chỉ cho chúng ta thấy được một phần bức tranh về sự tuân thủ. Ví dụ, Josh Gibson và Satchel Paige cùng chơi cho một đội bóng và cùng trải nghiệm nhiều áp lực giống nhau của đội buộc họ phải tuân thủ. Nhưng Josh thì thường sống hòa thuận với nhóm, còn Satchel thì lại hành xử theo cách riêng, thường gây bức tức cho người khác. Điều gì quyết định việc một người sẽ tuân thủ hoặc sẽ chống lại áp lực của nhóm?

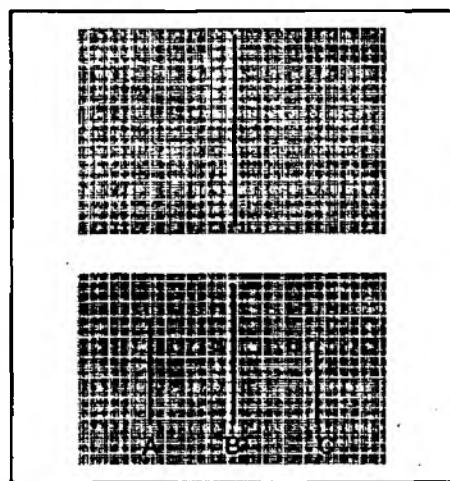
Để nghiên cứu các ảnh hưởng của áp lực nhóm, Solomon Asch (1951) đã phát triển một kỹ thuật mà trong đó tất cả các thành viên của nhóm không nghi ngờ các đối tượng là “đồng minh” của người làm thí nghiệm. Sau khi tất cả các thành viên của nhóm được ngồi

xuống, người làm thí nghiệm yêu cầu từng thành viên của nhóm lần lượt trả lời một câu hỏi đơn giản (Hình 17-2). Đối tượng “đồng minh” luôn là người trả lời sau cùng trong nhóm. Trong một số trường hợp, tất cả các “đồng minh” đều đưa ra một câu trả lời sai hiển nhiên. Asch đánh giá đối tượng này là tuân thủ khi ông cũng đưa ra câu trả lời sai đó, ngay cả khi ông ta biết được câu trả lời đúng. Asch trông đợi rằng việc đưa ra một nhiệm vụ dễ và câu trả lời sai hiển nhiên của nhóm thì sẽ có được một số ví dụ về sự tuân thủ. Tuy nhiên, thay vì có được kết quả đó, thì Asch đã phát hiện ra rằng, chỉ có khoảng 35% số câu trả lời của các đối tượng phản ánh sự tuân thủ. Phương pháp của Asch cũng được nhiều nhà nghiên cứu khác sử dụng (Moscovici, 1985). Để nghiên cứu các điều kiện ảnh hưởng đến sự tuân thủ, chúng ta có thể xem xét các phát hiện này theo các đề mục lớn về cá nhân, nhóm, và các ảnh hưởng của nhiệm vụ.

Cá nhân (The Individual)

Một trong những lời giải thích đơn giản nhất cho sự khác biệt giữa Josh và Satchel có thể là do nhân cách: Josh có thể có một nhân cách bắt anh ta phải tuân thủ, còn Satchel thì không. Tuy nhiên, mặc dù có nhiều nghiên cứu, nhưng các nhà nghiên cứu vẫn chưa tìm ra được các nhân cách cụ thể khiến con người tuân thủ (Wheeler và cộng sự, 1978). Mặt khác, đường như vị trí của con người trong nhóm cũng ảnh hưởng tới việc người ta có tuân thủ các qui phạm hay không. Nhìn chung, sự tuân thủ sẽ là lớn nhất đối với những người (1) trông đợi sự giao tiếp trong tương lai với các thành viên khác của nhóm (Lewis, Langan, & Hollander, 1972); (2) bị hấp dẫn mạnh bởi nhóm (Sakurai, 1975); (3) không hoàn toàn cảm thấy được nhóm chấp nhận (Dittes & Kelly, 1956); và (4) không hoàn toàn tin tưởng vào khả năng của họ (Geller, Endler, & Wiesenthal, 1973). Thật thú vị khi biết rằng, sự mô tả này cũng phù hợp với Josh Gibson khi anh ta lần đầu tiên tham gia đội Crawfords.

Khi xem xét một đặc điểm cá nhân khác, thì sự tranh cãi lại được thổi bùng lên bởi nghiên cứu về sự khác biệt về giới liên quan tới sự tuân thủ. Các nghiên cứu trước đây (Gerard, Wilhelmy, & Connelley, 1968) đã phát hiện ra rằng, phụ nữ tuân thủ nhiều hơn nam giới. Mới nhìn, thì các kết quả này dường như ủng hộ cho nguyên mẫu chân thật của phụ nữ, đó là phụ nữ dễ bị ảnh hưởng. Tuy nhiên, công trình nghiên cứu gần đây đã phát hiện ra rằng, phụ nữ chỉ tuân thủ nhiều hơn nam giới đối với các nhiệm vụ có xu hướng dành cho nam giới (yêu cầu tới năng lực về toán và cơ khí), và các khác biệt này dễ xảy ra nhất khi phụ nữ biết được hành vi của họ bị quan sát (Eagly, Wood, & Fishbaugh, 1981). Hơn nữa, người ta cho rằng, sự tuân thủ của phụ nữ trong nhiều trường hợp không phải là ví dụ về sự tuân thủ mù quáng sau này; mà hành vi của họ bị kích thích bởi sự quan tâm của họ đối với nhóm và mong muốn của họ nhằm giữ cho nhóm xung đột ở mức tối thiểu (Wood, 1987). Như chúng ta đã thấy trong thảo luận về tình trạng khó xử về mặt xã hội,



HÌNH 17-2:

Các đối tượng tham gia thí nghiệm được hỏi đường thẳng nào ở phía dưới có chiều dài gần giống với đường thẳng phía trên. Câu trả lời hiển nhiên là “B” nhưng đối tượng thật nghe theo “kẻ đồng lõa” lại trả lời “C”. Câu trả lời đúng là lẽ đương nhiên nhưng các đối tượng bị ảnh hưởng bởi nhóm lại đưa ra câu trả lời sai.

nhóm có thể bị xáo trộn khi một thành viên quyết định thỏa mãn các nhu cầu cá nhân.

Nhóm (The Group)

Một trong những câu hỏi đầu tiên mà các nhà nghiên cứu hỏi về độ lớn của nhóm là: Liệu sự tuân thủ có làm tăng độ lớn của nhóm hay không? Câu trả lời dường như là, sự tuân thủ sẽ được gia tăng cho tới khi nào nhóm đạt được một độ lớn nhất định; từ đó trở đi dù có tăng độ lớn của nhóm thì vẫn không ảnh hưởng đến sự tuân thủ. Nghiên cứu trước đây cho thấy rằng, con số kỳ diệu của nhóm là 4; nghĩa là sự tuân thủ đạt mức tối đa khi nhóm có 4 người, nhưng dù có tăng thêm số người cho nhóm thì sự tuân thủ vẫn không tăng (Asch, 1951). Tuy nhiên, Leon Mann (1977) đã để cho 2, 4, 6, và 8 người xếp hàng chờ tại một điểm đỗ xe buýt ở Jerusalem. Sau đó ông quan sát xem những người khác sẽ phản ứng ra sao trước những hàng đợi với số lượng người khác nhau đó. Ông đã nhận thấy rằng chỉ có 17% số người mới đến đứng vào hàng có 2 và 4 người. Tuy nhiên, có tới 58% những người mới đến đứng vào hàng có 6 người và 33% đứng vào hàng 8 người. Vì thế, dường như là số người tối đa tạo ra sự tuân thủ tối đa sẽ là một hàm số (function) của bối cảnh và các biến số khác về nhiệm vụ và nhóm.

Một đặc điểm quan trọng khác về sự ảnh hưởng của nhóm là nhóm có đạt được sự đồng thuận về quan điểm hay không. Để chứng minh cho ảnh hưởng này, Asch (1956) đã để cho các đối tượng xét đoán nhiệm vụ so sánh hàng trong ba tình huống. Ở tình huống thứ nhất, những đồng minh của nhóm nhất trí cùng chọn hàng không đúng ở 12 lần trắc nghiệm trong số 18 lần trắc nghiệm. Ở tình huống thứ hai, một trong số những đồng minh luôn luôn đưa ra câu trả lời đúng ngay cả khi tất cả mọi người trong nhóm đều đưa ra câu trả lời sai. Ở tình huống thứ ba, một đồng minh đưa ra một câu trả lời sai, khác với câu trả lời sai mà các đồng minh khác đưa ra. Kết quả thật đáng ngạc nhiên. Khi các đối tượng gặp phải một số đồng những người đồng thuận, thì tỷ lệ tuân thủ cũng giống như trong các nghiên cứu trước đây, khoảng 35%. Tuy nhiên, khi có một người trong nhóm không tuân thủ, thì tỷ lệ tuân thủ giảm mạnh xuống còn khoảng 9%. Sự giảm mạnh này xuất hiện ngay cả khi một đồng minh khác đưa ra một câu trả lời sai, khác với câu trả lời sai của các đồng minh khác.

Một đặc điểm cuối cùng nhưng rất thú vị liên quan tới việc liệu những người gây áp lực có thể được phân loại thành các đơn vị hay không. Một nhà nghiên cứu cho rằng, chúng ta phản ứng với các dạng người như là một đơn vị đơn lẻ chứ không như các cá nhân (Wilder, 1977). Ví dụ, nếu 9 thành viên của đội bóng chày lần lượt yêu cầu bạn đóng góp cho quỹ từ thiện, thì họ có thể gây ít áp lực đối với bạn hơn là khi có 9 người không có quan hệ gì với nhau yêu cầu bạn làm điều đó. Đó là bởi vì bạn coi các cầu thủ là một đơn vị và phản ứng với họ như là một đơn vị chứ không phải là các cá nhân riêng biệt.

Nhiệm vụ (The Task)

Như chúng ta có thể trông đợi, sự tuân thủ sẽ lớn hơn khi nhiệm vụ khó và không rõ ràng. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là không có sự tuân thủ đáng kể nào đối với các trắc nghiệm đơn giản mà có những câu trả lời hiển nhiên đúng. Chúng ta đã biết ví dụ về dạng tuân thủ này trong nghiên cứu ban đầu của Asch.

4. Tuân lệnh người có thẩm quyền (Obedience to Authority)

Bên cạnh áp lực của những người cùng đội thì còn có một áp lực khác ảnh hưởng đến hành vi của Josh và hành vi của các đồng đội; các mệnh lệnh của người quản lý đội – Oscar Charleston. Charleston có quyền quy tụ tài năng của các cầu thủ vào một đội; một câu lạc bộ bóng chày có thể có nhiều tài năng, nhưng câu lạc bộ đó sẽ không thể chiến thắng nếu các cầu thủ không chơi gắn bó với nhau trên tinh thần đồng đội. Khi cần, Charleston còn là một huấn luyện viên nghiêm khắc và có nhiều đòi hỏi, và sẽ chẳng có vấn đề gì ngoài việc ông ta là người phụ trách.

Sự tuân lệnh (Obedience) có liên quan tới việc tuân thủ các mệnh lệnh trực tiếp và thẳng thắn của những người ở vị trí quyền lực. Đôi khi kết quả của việc tuân lệnh là tích cực. Đội Crows là đội chơi tốt hơn bởi vì các cầu thủ trong đội tuân thủ các hướng dẫn của Oscar Charleston. Bạn cũng có thể chỉ ra các ví dụ khi bạn chấp hành mệnh lệnh của một người có quyền lực và có được các kết quả tích cực. Thật không may, sự tuân thủ mù quáng thường có thể dẫn đến những hậu quả bi thảm. Có sáu triệu người dân vô tội đã bị bọn Phát-xít ngược đãi và giết hại trong Chiến tranh thế giới thứ II, những tên Phát-xít này cho rằng, họ chỉ tuân thủ mệnh lệnh của thượng cấp mà thôi. Vào tháng 11 năm 1978, có hơn 900 thành viên của Ngôi đền Nhân dân (Peoples Temple) đã tự tử bằng cách uống một thứ quái dị gọi là *Kool-Aid* cùng với xyanua; họ đã làm theo mệnh lệnh của người lãnh đạo – Jim Jones. Khi hầu hết chúng ta biết được các sự kiện này, thì chúng ta sẽ tự làm hài lòng bằng cách nói rằng, điều đó chẳng bao giờ xảy ra với ta. Một người “bình thường” tại các thời điểm “bình thường” sẽ không tuân thủ mệnh lệnh nào mà gây ảnh hưởng trực tiếp cho những người dân vô tội.

Nhưng thật không may, Stanley Milgram (1963; 1965) đã phát hiện ra rằng những người “bình thường” tại các thời điểm “bình thường” lại thường tuân thủ một cách mù quáng mọi mệnh lệnh, ngay cả khi nó ảnh hưởng đến những người dân vô tội. 65% các đối tượng trong nghiên cứu này tuân thủ các mệnh lệnh theo nhiệm vụ, mặc dù họ biết rằng có thể họ sẽ làm đau đớn các nạn nhân. Hầu hết chúng ta đều cho rằng, chúng ta sẽ không bao giờ làm những việc như vậy. Thực tế, Milgram đã yêu cầu một nhóm sinh viên tâm lý năm cuối thuộc Đại học Yale và một nhóm các bác sĩ tâm thần học dự đoán xem có bao nhiêu đối tượng sẽ tuân thủ các mệnh lệnh để gây ra sự đau đớn tột độ. Họ đã dự đoán rằng, có dưới 2% sẽ tuân thủ mệnh lệnh bắt thực hiện một cú điện giật 450 volt. Tuy nhiên kết quả lại cho thấy rằng, cứ 3 người thì có 2 người thực sự tuân thủ mệnh lệnh đó!

Trong một hoàn cảnh rất khác, Hofling và các đồng nghiệp của ông (1966) đã nghiên cứu xem các y tá trong bệnh viện có tuân thủ các mệnh lệnh vi phạm qui định của bệnh viện và phát các thuốc có hại cho bệnh nhân về sau này hay không. Các y tá trực ban nhận được điện thoại của một bác sĩ mà họ không hề biết. Ông bác sĩ này ra lệnh cho họ cung cấp 20 mg thuốc mà bình thường liều tối đa mỗi ngày của loại thuốc này chỉ là 10 mg. Mệnh lệnh này không chỉ cao hơn liều dùng an toàn tối đa, mà nó còn vi phạm qui định của bệnh viện là y tá không được phép phát thuốc cho bệnh nhân khi không có mặt của bác sĩ tại đó. Mặc cho các vi phạm đó, nhưng đã có 21 trong số 22 y tá được vị bác sĩ gọi điện yêu cầu đã tuân thủ mệnh lệnh của vị bác sĩ này.

Những nghiên cứu nói trên và các nghiên cứu khác cho thấy rằng, các kết quả của sự

tuân thủ đó là do con người không cảm thấy có trách nhiệm về các hành động mà họ thực hiện theo lệnh của một người có quyền lực. Họ cảm thấy rằng người đưa ra các mệnh lệnh đã lãnh trách nhiệm về kết quả của hành động mà họ thực hiện. Cảm tính này rõ ràng đã được gợi lại ở các phiên tòa Nuremburg sau Chiến tranh Thế giới thứ II, khi nhiều tên tội phạm chiến tranh phát-xít nói rằng chúng biết các hành động của mình là sai trái, nhưng chúng không cảm thấy có trách nhiệm về những hành động đó, bởi vì chúng chỉ tuân thủ theo mệnh lệnh. Các phát hiện như vậy khiến cho chúng ta phải ngưng lại và đặt câu hỏi về hành động của chúng ta. Chúng ta có thường xuyên đánh giá hành vi của mình bằng cách thuyết phục bản thân rằng, chúng ta không chịu trách nhiệm bởi vì chúng ta chỉ làm những gì được sai bảo hay không?

Một nhân tố khác ảnh hưởng đến việc tuân thủ mệnh lệnh là *vai trò* (*role*) mà chúng ta sẽ được giao. Vai trò thường có các qui định để chúng ta tuân thủ mệnh lệnh của người khác. Trong nghiên cứu của Milgram, thì có những người đóng vai trò “đối tượng”. Người ta trông đợi là sẽ có ai đó với vai trò ấy sẽ tuân thủ yêu cầu của người làm thí nghiệm. Trong một nghiên cứu chứng minh về sức mạnh của các vai trò, một nhà nghiên cứu đã thiết lập nhà tù giả trong tầng hầm của Đại học Stanford (Zimbardo, 1971). Các sinh viên đại học được tuyển mộ và phân công đóng vai cai ngục và người tù. Để nhấn mạnh các vai trò này, thì cả hai nhóm đều được phát đồng phục phù hợp với các vai và các tù nhân đều bị nhốt trong buồng giam.

Kết quả của thí nghiệm này thật kinh ngạc. Zimbardo thông báo rằng, tình huống này đã “phá hỏng (tạm thời) một giai đoạn học tập; các giá trị của con người bị tạm ngưng, các khái niệm tự thân bị thách thức, và khía cạnh bệnh học cơ bản nhất, xấu xa nhất về bản chất con người đã xuất hiện”. Nhiều “cai ngục” trở nên bạo ngược và hung ác đối với các “tù nhân”. Các tù nhân chỉ được phép ngủ rất ít và đôi khi các cai ngục còn cắt khẩu phần ăn của họ. Mặt khác, những người bạn tù thì trở nên “những con rô-bốt hèn hạ không có tính người”, họ chỉ nghĩ tới lợi ích của riêng họ. Họ chấp hành các mệnh lệnh của cai ngục ngay cả khi việc đó khiến họ khó chịu và đau đớn. Về một khía cạnh nào đó, họ đã trở thành vai trò người tù. Vai trò này bức chế họ tuân lệnh, nên họ đã tuân lệnh mà quên mất rằng họ có thể ngừng nghiên cứu này bất cứ khi nào - họ chỉ cần yêu cầu cho phép được trở về nhà. Các điều kiện trở nên quá tồi tệ khiến Zimbardo phải chấm dứt thí nghiệm sau sáu ngày – theo kế hoạch là tiến hành trong hai tuần. Điều đáng lo ngại ở đây là chúng ta có thể mù quáng chấp nhận một vai trò mà không hề đặt câu hỏi về giá trị của nó hoặc mức độ hợp lý về các yêu cầu mà nó đưa ra.

Vấn đề về đạo đức (A Question of Ethics)

Nghiên cứu về sự tuân lệnh là một nghiên cứu làm sáng tỏ một số lý do. Các kết quả của nó không chỉ khiến chúng ta đáng quan tâm mà các phương pháp được sử dụng để có các kết quả đó cũng cho chúng ta lý do để suy ngẫm. Liệu có công bằng và hợp đạo đức không khi đem đặt những người không bị nghi ngờ vào một hoàn cảnh không thuận lợi như vậy? Các đối tượng trong nghiên cứu của Milgram phải chịu nhiều sự căng thẳng về tâm lý. Ngay cả khi họ tiếp tục đưa ra các cú sốc theo mệnh lệnh, thì Milgram vẫn thông báo rằng, nhiều đối tượng của ông mồ hôi vẫn túa ra, cựa quậy liên hồi, rơi vào những cơn đau đớn không thể kiểm soát được, và thể hiện các dấu hiệu khác về sự không thoái mái và căng thẳng. Họ từ bỏ thí nghiệm này với một nhận thức không thoái mái rằng, họ đã gây sốc và làm đau những người tham gia. Hầu hết chúng ta đều có thể tự làm thoái mái cho bản thân

bằng cách nói rằng, chúng ta sẽ không làm đau người khác chỉ đơn giản là vì chúng ta được ra lệnh làm như vậy. Các đối tượng trong các nghiên cứu của Milgram không thể bảo vệ được danh dự của mình bằng các suy nghĩ như vậy, bởi vì họ đã biết được rằng, họ thực hiện điều đó chính xác.

Mặc dù có một số lý do để đặt vấn đề về các quy trình được sử dụng trong nghiên cứu về sự tuân lệnh, thì vẫn có một số kết quả tích cực. Trong bảng câu hỏi điều tra sau đó được gửi cho các đối tượng đã tham gia nghiên cứu của Milgram, thì có 84% thông báo rằng, họ cảm thấy hạnh phúc vì đã tham gia thí nghiệm đó. Các kết quả có được từ các nghiên cứu về sự tuân lệnh cũng cho chúng ta hiểu biết hơn về hành vi của con người. Nay giờ chúng ta đã biết được sức mạnh của mệnh lệnh và chúng ta hiểu được toàn diện hơn rằng, tại sao con người lại hành động như vậy. Ảnh hưởng của các kết quả này có thể đã được giảm đi đáng kể nếu Milgram và những người khác đã sử dụng một tác vụ ít mạnh mẽ hơn. Chẳng hạn như ra lệnh cho các đối tượng viết ra các con số ngẫu nhiên hoặc sáng tác các câu chuyện chê bai người khác.

Vấn đề đạo đức thật khó có thể nói ra khi đề cập tới các đồ án như đã được sử dụng trong nghiên cứu về sự tuân lệnh. Một mặt, các nhà tâm lý học cần sử dụng các đồ án có ảnh hưởng mạnh lên đối tượng nếu họ muốn có được các kết quả đúng đắn. Mặt khác, họ cần phải luôn nhớ rằng, trách nhiệm của họ là phải bảo vệ quyền và sức khỏe của các đối tượng. Ngày nay, hầu hết các nhà tâm lý học đều đề trinh đồ án nghiên cứu của mình lên các ủy ban đạo đức để đảm bảo sao cho các quyền của đối tượng tham gia được bảo vệ. Các ủy ban này đề xuất các quy trình khác nhau nếu họ nghĩ rằng cần phải có sự bảo vệ tốt hơn. Các hướng dẫn cho sự ứng xử đạo đức về nghiên cứu đã được Hiệp hội Tâm lý học Mỹ soạn ra, và ngày nay có các luật liên bang và luật riêng của từng bang về bảo vệ các đối tượng là con người tham gia thí nghiệm. Nỗ lực nhằm đảm bảo các quyền và sự an toàn cho các đối tượng là con người vẫn đang được tiếp tục tiến hành, và với sự hợp tác toàn tâm toàn ý của các nhà nghiên cứu, thì các đồ án thí nghiệm nhạy cảm đối với sức khỏe của các đối tượng (cả người và động vật) đã trở thành điều qui định, như chúng ta đã thảo luận trong Chương 1.

V. SỰ LÃNH ĐẠO (LEADERSHIP)

Thảo luận về sự tuân lệnh đã chứng minh được mức độ con người sẵn sàng tuân lệnh lãnh đạo cấp trên. Do những nhà lãnh đạo có thể có ảnh hưởng mạnh mẽ lên hành vi của các thành viên trong nhóm, nên chúng ta cần phải hiểu được làm cách nào mà một người có thể trở thành người đứng đầu của một nhóm và các nhân tố nào có vai trò khiến cho một người trở thành nhà lãnh đạo có uy tín.

Một nhà lãnh đạo (leader) có thể được định nghĩa là người có ảnh hưởng lớn nhất đối với các hoạt động của nhóm (Shaw, 1981). Việc sử dụng định nghĩa này đã làm nổi bật hai quan sát thú vị. Ngay từ năm 1904, Terman đã chỉ ra rằng mỗi thành viên của một hội vừa là nhà lãnh đạo vừa là người làm theo. Thật khó có thể tìm ra một nhóm mà ở đó có một người luôn luôn là nhà lãnh đạo; những người khác nhau, tại các thời điểm khác nhau có thể có ảnh hưởng đến các hoạt động của nhóm. Một số người có thể lãnh đạo thường xuyên hơn những người khác, nhưng tùy thuộc vào thời gian và hoàn cảnh mà tất cả chúng

ta đều là nhà lãnh đạo và đều là người làm theo.

Điểm thứ hai là, tại bất kỳ một thời điểm nào cũng thường có hai nhà lãnh đạo trong một nhóm. Một người (chuyên về nhiệm vụ) thường quan tâm tới việc giải quyết các nhiệm vụ của nhóm; anh ta quán xuyến để cho công việc của nhóm được thực hiện và trình bày với nhóm cách giải quyết vấn đề. Còn người kia, có ảnh hưởng mạnh mẽ đối với nhóm, thì quan tâm tới các hoạt động định hướng con người (person-oriented). Nhà lãnh đạo *vận động xã hội* (*socialmotional*) có thể là chủ hề trong nhóm, vì anh ta thường làm giảm sự căng thẳng của nhóm, tháo ngòi nổ các xung đột giữa các cá nhân, khuyến khích sự đóng góp của các thành viên khác, và ảnh hưởng đến tình cảm của nhóm.

Thật thú vị khi phát hiện ra rằng kiểu lãnh đạo của đội Crows cũng phù hợp với mẫu này. Oscar Charleston, người quản lý các cầu thủ, rõ ràng là một người lãnh đạo về chuyên môn. Anh ta già và có kinh nghiệm hơn các cầu thủ khác, và ngay cả khi anh ta không giữ chức quản lý, thì sự quan tâm chính của anh ta là làm cho đội Crows chơi tốt. Nhưng do tuổi tác và sự tập trung của anh ta nên Charleston không phải là người thiết lập tình cảm cho nhóm. Những cầu thủ như Josh và Jimmie Crutchfield mới là các nhà lãnh đạo về xã hội/tình cảm của đội. Họ làm cho các cầu thủ của đội không quá buồn chán khi họ chơi không tốt, và họ nghĩ ra các câu chuyện tếu để làm giảm căng thẳng khi các xung đột cá nhân đe dọa tới tinh thần của đội. Hai dạng lãnh đạo này giúp cho đội hoạt động được tốt.

1. Các thuyết về sự lãnh đạo (Theories of Leadership)

Như bạn có thể trông đợi, có nhiều mối quan tâm tới việc quyết định tại sao một số người lại nổi lên như những nhà lãnh đạo thành công. Việc phát hiện ra một công thức cho sự lãnh đạo thành công sẽ cho phép các tổ chức như các doanh nghiệp, quân đội, đội bóng, hoặc thậm chí là nhóm của riêng bạn có được người lãnh đạo với khả năng tốt nhất. Nhưng thật không may, việc tìm kiếm công thức đó cũng khó khăn chẳng khác gì các nhà nghiên cứu Tây Ban Nha đi tìm kiếm cơ sở để trẻ mãi không già. Tuy nhiên, không giống như sự tìm kiếm trước đây, các nhà tâm lý học tổ chức và xã hội đã có tiến bộ trong việc nhận diện một số nhân tố có tác động đến sự lãnh đạo.

Các nỗ lực trước đây được hướng dẫn bởi niềm tin cho rằng, các nhà lãnh đạo thành công phải có những đặc điểm nhất định, chẳng hạn như sự thông minh và có nhu cầu đạt thành tích trang bị cho họ để họ có được vị trí lãnh đạo (Terman, 1904). Tuy nhiên, sau hàng trăm nghiên cứu nhằm mục đích xác định các đặc điểm kỳ diệu đó, thì các nhà nghiên cứu đã từ bỏ phần lớn *cách tiếp cận con người vĩ đại cho sự lãnh đạo* (*great person approach to leadership*). Không có đặc điểm nào hoặc nhóm đặc điểm nào có thể đảm bảo để cho một người sẽ trở thành nhà lãnh đạo thành công (Forsyth, 1983).

Nếu không phải là các đặc điểm cá nhân quyết định đến sự lãnh đạo thành công của họ thì có thể là các đặc điểm của tình huống giữ vai trò này. *Cách tiếp cận tình huống đối với sự lãnh đạo* (*situational approach to leadership*) cho rằng các biến thể của tình huống, chẳng hạn như các nhu cầu và cấu trúc của nhóm và sự có mặt của một mối đe dọa bên ngoài sẽ quyết định ai là nhà lãnh đạo. Vì vậy, việc gấp đúng thời cơ là một biến quan trọng. Ví dụ, nghiên cứu đã cho thấy rằng người ngồi ở đầu bàn thường trở thành người lãnh đạo nhóm, bởi vì anh ta duy trì sự giao tiếp bằng mắt với tất cả các thành viên khác của nhóm (Howells & Becker, 1962).

Mặc dù tình huống có thể ảnh hưởng đến việc quyết định ai sẽ là người lãnh đạo, nhưng đó mới chỉ là một phần của câu chuyện. Kết quả là, hầu hết các cách tiếp cận gần đây đối với sự lãnh đạo đều thực hiện *cách tiếp cận tương tác* (*interaction approach*). Cách tiếp cận này cho rằng sự xuất hiện của một nhà lãnh đạo thành công được quyết định bởi một sự kết hợp giữa các đặc điểm của nhà lãnh đạo, nhu cầu của nhóm, và tình huống (Chemers, 1987; Hollander, 1985). Cách tiếp cận này cũng cho rằng con người với các đặc điểm khác nhau sẽ là nhà lãnh đạo thành công ở các thời điểm khác nhau. Ví dụ, Fred Fiedler (1978) đã phát hiện ra rằng, nhà lãnh đạo nào có mục đích chính là hoàn thành một nhiệm vụ thì sẽ có ảnh hưởng tới các nhóm có mức cấu trúc cao hoặc cấu trúc rất thấp. Mặt khác, nhà lãnh đạo nào có mối quan tâm chủ yếu của họ là sự thỏa mãn và niềm hạnh phúc của các thành viên trong nhóm thì sẽ có ảnh hưởng đối với các nhóm có mức độ cấu trúc vừa phải và trong tình huống mà các yêu cầu của nhiệm vụ không hoàn toàn rõ ràng. Xem xét tất cả các điều đó, chúng ta có thể kết luận rằng, để có các nhà lãnh đạo có ảnh hưởng, thì chúng ta phải sắp xếp hợp lý các đặc điểm của nhà lãnh đạo với các đặc điểm của nhóm và của tình huống.

VI. CHỐNG LẠI SỰ ẢNH HƯỞNG (RESISTING INFLUENCE)

Dựa trên quan điểm của chúng ta về nghiên cứu sự tuân thủ và tình huống của các nhóm, bạn khó có thể tin được rằng thế giới của chúng ta không được lấp đầy bởi các rô-bốt chỉ ngồi chờ được điều khiển. Rõ ràng, điều đó là không đúng. Chúng ta không luôn tuân thủ và cũng không luôn làm theo những gì người khác sai khiến. Ví dụ, nghiên cứu đã phát hiện ra rằng 50% bệnh nhân tuân thủ các yêu cầu uống thuốc của bác sĩ (Leventhal và cộng sự, 1984). Vì vậy chúng ta hãy đặt vấn đề ngắn gọn rằng, các nhân tố nào khiến chúng ta chống lại áp lực từ các cá nhân khác và từ các nhóm?

Một số nhân tố hỗ trợ việc chống lại sự ảnh hưởng là điều hiển nhiên. Ví dụ, những người có địa vị cao hoặc những người đã tham gia nhóm trong thời gian dài thường có thể thoát được việc bị chêch hướng. Đường như những người này xây dựng uy tín tạo cho họ một số sự tự do được làm khác người khác. Có những người thì đi chêch hướng khỏi các qui phạm nhằm để được chú ý hoặc để thể hiện một hình ảnh về sự tự do (Schlenker, 1985). Ngoài các nhân tố này ra, còn có một số nhân tố khác ít rõ ràng hơn, chúng dẫn dắt chúng ta chống lại sự ảnh hưởng và đi chêch hướng khỏi các qui phạm của nhóm.

1. Phục hồi sự tự do của chúng ta (Restoring Our Freedom)

Trên các chuyến hành trình dài trên xe buýt giữa các trận đấu, đội Crows thường đốt thời gian bằng cách trêu đùa lẫn nhau. Tất cả các cầu thủ cuối cùng đều là mục tiêu của các trò đùa này, nhưng có một hôm Tincan Kincannon quyết định các trò đùa đó đã quá đùi với anh. Để nhấn mạnh quan điểm của mình, Tincan Kincannon đặt một khẩu súng trong lòng và yêu cầu những người khác hãy giữ khoảng cách. Mặc dù điều đó có thể giống như một chiến lược bất bí để đảm bảo sự yên tĩnh và thanh bình cho anh, nhưng thực tế nó lại diễn ra không theo ý muốn của Tincan. Trong suốt chuyến đi, các cầu thủ lên kế hoạch để biến Tincan thành trò đùa của họ. Khi Tincan rốt cuộc chìm vào giấc ngủ, thì các cầu thủ ăn trộm con gà nướng của anh và buộc một chuỗi xương gà quanh cổ anh ta.

Ví dụ này chứng minh một điều quan trọng về áp lực của xã hội. Áp lực nhằm mục đích bắt chúng ta hành động hoặc suy nghĩ theo một cách nhất định, thì lại thường tạo ra một áp lực ngược khiến chúng ta hành động ngược lại. Người ta đã cho rằng, tất cả chúng ta cảm thấy được tự do tham gia vào nhiều hành vi khác nhau hoặc có nhiều thái độ khác nhau (Brehm & Brehm, 1981). Áp lực để chấp nhận một quan điểm cụ thể thì đe dọa tới sự tự do của chúng ta. Khi điều đó xảy ra, thì chúng ta trải nghiệm một tình trạng tâm lý được gọi là **kháng cự (reactance)**, kích thích chúng ta chống lại áp lực đó và khôi phục lại sự tự do cho chúng ta. Một cách chúng ta chống lại áp lực là chấp nhận quan điểm thái độ ngược với quan điểm đã yêu cầu, hoặc tham gia vào một hành vi đã bị cấm. Ví dụ, việc Tincan đe dọa sẽ bắn bất kỳ ai biến anh ta thành trò đùa đã đe dọa tới sự tự do của các cầu thủ để tiến hành các trò đùa nghịch của họ. Mặc dù có áp lực rõ ràng (súng với đạn đã lên nòng) để cho Tincan được ở một mình, nhưng vẫn có một áp lực trái ngược để phục hồi lại sự tự do. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, các mối đe dọa tới sự tự do dẫn đến sự gia tăng hấp dẫn của tự do bị đe dọa và gia tăng mong muốn mạnh mẽ hơn để tham gia vào hành vi bị đe dọa đó.

2. Thiếu khả năng đồng nhất (Lack of Identifiability)

Khi ở trên sân đấu hoặc ở thị trấn nơi mà những người khác nhận ra anh, thì Josh cảm thấy rằng anh phải sống theo hình ảnh của mình và hành động theo cách mà mọi người trông đợi. Trong các tình huống đó, nếu anh mắc một sai lầm hoặc làm một điều gì đó không đúng, thì những người khác sẽ biết được. Tuy nhiên, anh cho biết cảm thấy được tự do khi chơi mùa đầu tiên ở Puerto Rico. Ở đó anh chỉ là một khuôn mặt như bao khuôn mặt bình thường khác trong đám đông; người xung quanh không nhận ra anh và anh không phải quá cẩn thận về các hành động của mình.

Ngay từ năm 1898, nhà xã hội học Le Bon đã nhận ra rằng các nhóm thường biến con người về “thời nguyên thủy”, khiến cho họ làm những điều mà họ không tự suy nghĩ về việc làm đó. Một số năm sau đó, Philip Zimbardo (1970) đã xem xét các lý do tại sao các nhóm lại có một ánh hưởng như vậy đối với con người. Ông cho rằng, trong một số nhóm, con người có xu hướng đánh mất bản sắc cá nhân và chấp nhận bản sắc của nhóm; trong các thuật ngữ mang tính tâm lý hơn thì điều này được gọi là **phi cá nhân hóa (deindividuation)**. Bởi vì họ dường như không còn có một bản sắc cá nhân, nên các thành viên của nhóm đánh mất cảm giác về trách nhiệm đối với hành động của mình, và họ không còn cảm thấy đè dặt đối với các hành vi không được xã hội chấp thuận. Hành vi của con người trong tình huống đó thường mang tính cảm tính, bốc đồng, và mạnh mẽ. Những người bị phi cá nhân họ thường ít quan tâm tới hậu quả của các hành động mà họ thực hiện, bởi vì họ cảm thấy rằng họ không được nhận diện về mặt cá nhân và nhóm sẽ nhận trách nhiệm về những điều họ làm. Hơn nữa, những người bị phi cá nhân hóa ít nhận thấy các tình cảm và hành vi của mình, đồng thời cũng ít quan tâm tới sự đánh giá của xã hội.

Có một số nhân tố dễ làm cho những người trong nhóm cảm thấy bị phi cá nhân hóa. Một là **sự nặc danh**: Khi người ta cảm thấy mình không thể bị nhận diện danh tính, thì người ta dễ cảm thấy bị phi cá nhân hóa nhiều nhất. Sự nặc danh thường có thể đạt được bằng cách để cho mọi người trong một nhóm ăn mặc giống nhau để cho không có ai là người nổi bật. Nhân tố thứ hai là **kích thước của nhóm**: Nhóm càng lớn thì khả năng con người

cảm thấy bị phi cá nhân hóa càng cao. Mullen (1987) đã phát hiện ra rằng, tính khác biệt của cách hành hình kiểu linsor sẽ càng gây sợ hãi hơn khi số người bị hành hình càng đông. Nhân tố thứ ba là cảm xúc: Sự phi cá nhân hóa sẽ dễ xảy ra khi con người bị kích thích và trong một tình huống mới hoặc tình huống không được cấu trúc.

Cái cảm giác không chịu trách nhiệm về hành vi của mình có thể ảnh hưởng nhiều đến con người. Đối với mục đích hiện tại của chúng ta hiện nay, thì chúng ta sẽ tập trung vào một nghiên cứu (Singer, Brush, & Lublin, 1965). Người ta phát hiện ra rằng các đối tượng bị phi cá nhân hóa thường ít tuân thủ ý kiến của nhóm hơn là so với những đối tượng có thể nhận diện được rõ ràng. Dường như mỗi quan tâm về sự đánh giá của xã hội bị giảm đi đã làm cho con người được tự do thể hiện ý kiến của riêng mình hơn là tuân thủ áp lực của nhóm. Đôi khi những người bị phi cá nhân hóa nhận thấy một trải nghiệm vui vẻ khiến họ được tự do hành động một cách tự phát hơn. Ví dụ, trong khi diễn ra trận đấu bóng thì chúng ta thường thấy người nhu mì nhất cũng la hét ầm ĩ, ở đó anh ta là một khuôn mặt vô danh trong đám đông. Người đó không bao giờ mơ thấy mình hành động như vậy khi chỉ có một mình hoặc khi ở trong một nhóm nhỏ. Vì thế, trong một số trường hợp, sự phi cá nhân hóa có thể tốt và đem lại các kết quả tích cực.

Tuy nhiên, có mặt tiêu cực của việc bị phi cá nhân hóa. Con người sống ở các thành phố lớn thường cảm thấy bị phi cá nhân hóa. Kết quả là, họ giao tiếp theo cách không mang tính cá nhân, và dạng giao tiếp này có thể khiến họ cảm thấy cô đơn và bị xa lánh. Vì họ cảm thấy khó chịu với việc đánh mất bản sắc riêng gắn liền với việc phi cá nhân hóa, nên nhiều người sẽ cố lấy lại tính riêng biệt của mình bằng cách ăn mặc khác với mọi người, ghi tên của mình lên biển kiểm soát xe hơi, hoặc trang trí nhà của mình theo cách không bình thường.

VII. QUÁ TRÌNH RA QUYẾT ĐỊNH CỦA NHÓM (GROUP DECISION MAKING)

Trong các phần trước, chúng ta đã tập trung vào cấu trúc chung của các nhóm và dạng áp lực mà chúng có thể gây ra đối với cá nhân. Các quan điểm mà chúng ta nêu ra áp dụng cho bất kỳ nhóm nào, không cần quan tâm tới mục đích đến với nhau của chúng. Chúng ta hãy thu hẹp sự quan tâm một chút và thử xem xét hoạt động cụ thể trong các nhóm của chính chúng ta. Chúng ta có thể xác định được hai hoạt động tương đối phổ biến. Một là, ra quyết định: Các quyết định của nhóm trải rộng từ việc giải quyết các vấn đề cho tới việc quyết định ai là lãnh đạo nhóm. Nghiên cứu về việc ra quyết định có phần quan trọng hơn khi chúng ta nhận thấy rằng tình cảm của con người về nhóm của mình thường được quyết định bởi cách ra quyết định cũng như lợi ích của từng người - hai yếu tố này có sự ảnh hưởng ngang nhau. Ví dụ, trong một nghiên cứu, các đối tượng đóng vai là một nhân viên nhận được lương thấp cho một công việc (Greenberg, 1987). Việc trả lương thấp chỉ gây khó chịu cho các đối tượng và khiến họ chống lại "người chủ" khi họ cảm thấy thủ tục quyết định trả lương là không công bằng. Hoạt động chung khác của các nhóm là thực hiện các nhiệm vụ, từ việc chơi bóng cho tới việc xây dựng nhà cửa. Trong phần này chúng ta sẽ xem xét tiến trình ra quyết định, và trong phần tiếp theo, chúng ta sẽ tập trung vào việc thi hành nhiệm vụ.

Để bắt đầu nghiên cứu của chúng ta về việc ra quyết định, thì chúng ta hãy xem xét lại

đội Craws một lần nữa. Một tình trạng khó xử quan trọng mà nhiều cầu thủ của đội phải đối mặt vào cuối mùa bóng năm 1932 là có tiếp tục chơi bóng chày mùa đông ở Mỹ La - tinh nữa hay không. Josh không biết phải làm gì. Anh ham thích chơi bóng chày và anh cần kiếm thêm tiền. Mặt khác, anh đã nghe những câu chuyện về tình trạng chính trị lộn xộn ở các nước Mỹ La - tinh và về các cổ động viên cuồng loạn mà đôi khi sự nhiệt tình thái quá của họ gây ra chấn thương cho các cầu thủ. Nhiều cầu thủ khác cũng cảm thấy như vậy, cho nên họ ngồi lại bàn bạc với nhau và đưa ra một quyết định về tương lai của mình. Sau khi bàn bạc về những rủi ro, mặc dù có các ý kiến khác nhau, nhưng nhóm bạn của Josh vẫn quyết định chơi bóng mùa đông ở Mỹ La - tinh. Ví dụ, này đã làm nảy sinh một số vấn đề quan trọng. Các quyết định của nhóm được đưa ra như thế nào? Nhân tố nào trong nhóm ảnh hưởng đến việc ra quyết định? Có phải các quyết định của nhóm thì thường sáng suốt hơn quyết định của cá nhân hay không?

1. Sự phân cực của nhóm (Group Polarization)

Một trong những khía cạnh thú vị về quyết định chơi bóng mùa đông của đội Craws là bản chất khá mạnh mẽ của nó. Các cầu thủ biết rất ít về Mỹ La - tinh, về giải thi đấu ở đây, và về các điều kiện chơi bóng của họ. Họ sẽ thay đổi cuộc đời mình dựa trên cơ sở rất ít thông tin.

Quyết định đó dường như là một quyết định kỳ cục, đặc biệt là dưới quan điểm của các thuyết trước đây về nhóm, cho rằng con người khi ở trong nhóm thì kém mạnh dạn hơn khi hành động một mình. William Whyte (1956) đã tự biện rằng, con người trong các tổ chức và trong bộ máy quan liêu thì kém sáng tạo và kém mạo hiểm bởi vì họ sợ bị giễu cợt về việc có các quan điểm thái quá. Một sinh viên tốt nghiệp Trường quản lý công nghiệp ở Học viện MIT đã quyết định chứng minh ảnh hưởng bảo thủ của nhóm. Anh ta trình bày tường tận về một số trường hợp của những người phải đối mặt với các vấn đề khó khăn hoặc các tình trạng tiến thoái lưỡng nan và yêu cầu nhóm đưa ra giải pháp cho các trường hợp đó (Stoner, 1961). Thật ngạc nhiên, anh ta đã phát hiện ra rằng, các giải pháp của nhóm lại mạo hiểm và cực đoan hơn các giải pháp mà cá nhân đưa ra. Nhiều nghiên cứu sau nghiên cứu của Stoner cũng đưa ra quan điểm cho rằng, khi các đối tượng đưa ra quyết định cá nhân tiếp sau khi hội thảo nhóm, thì các giải pháp của họ sẽ mạo hiểm hơn so với các giải pháp cá nhân đưa ra trước đó. Vì vậy, không chỉ có các nhóm mới đưa ra các quyết định mạo hiểm hơn, mà việc tham gia vào các cuộc hội thảo nhóm cũng làm cho đối tượng trở thành mạo hiểm hơn khi đưa ra quyết định sau đó.

Trong một số năm, các nhà nghiên cứu đã tin rằng, nhóm có ảnh hưởng đến thành viên của nó trong việc ra quyết định mạo hiểm hơn, và lĩnh vực nghiên cứu này được đề cập tới như là một "lĩnh vực mạo hiểm". Tuy nhiên, nghiên cứu sau đó lại phát hiện ra rằng, con người không luôn có thiên hướng mạo hiểm hơn khi họ được đặt vào trong nhóm. Nghiên cứu này chứng minh rằng, các cuộc thảo luận nhóm thường có xu hướng phân cực những thành viên của nhóm và khiến họ càng tin tưởng hơn vào quan điểm mà họ đưa ra từ ban đầu (Moscovici & Zavalloni). Ví dụ, nếu có ai đó có thiên hướng ra quyết định mạo hiểm đối với một vấn đề cụ thể, thì việc bàn bạc vấn đề đó trong nhóm sẽ có thể thúc đẩy anh ta có một quan điểm thậm chí còn mạo hiểm hơn. Tuy nhiên, nếu người đó thích một quan điểm bảo thủ, thì thảo luận của nhóm sẽ khiến anh ta có một quan điểm thậm chí còn bảo thủ hơn. Hơn nữa, nghiên cứu này đã chứng minh được rằng **hiệu ứng phân cực của nhóm**

(group polarization effect) xuất hiện ở nhiều lĩnh vực khác nhau, bao gồm cả thái độ, ấn tượng cá nhân, và sự đánh giá về tầm quan trọng của các giá trị. Dựa vào chứng cứ mới này, chúng ta có thể lập luận rằng sự thảo luận của đội đã dẫn đến một quyết định chơi bóng mùa đông ở Mỹ La - tinh, bởi vì hầu hết các thành viên đều ngả theo hướng này. Nếu hầu hết các cầu thủ đã có các ý kiến riêng, thì thảo luận nhóm đã củng cố các ý kiến riêng đó và các cầu thủ đã quyết định không tới Mỹ La - tinh.

Có một số lý do trái ngược nhau về hiệu ứng phân cực này. Một cách giải thích cho rằng nhóm, chứ không phải cá nhân, phải chịu trách nhiệm về quyết định đó – sự phổ biến của thuyết trách nhiệm – nên con người cảm thấy tự do hơn để chấp nhận các quan điểm cực đoan khi là thành viên của nhóm. Ví dụ, nếu giải đấu mùa đông đã trở thành một thảm họa, thì không có cá nhân cầu thủ nào của đội Crows có thể phải chịu trách nhiệm về việc để những người khác đi đến Mỹ La - tinh. Cách giải thích thứ hai cho rằng, các thành viên của một nhóm so sánh quan điểm của mình với quan điểm của các thành viên khác trong nhóm đó. Khi chúng ta nhận thấy rằng quan điểm của chúng ta không cực đoan như quan điểm của một số thành viên khác, thì chúng ta sẽ thay đổi quan điểm của chúng ta để nó cực đoan hơn. Chúng ta muốn chí ít thì quan điểm của chúng ta cũng phải cực đoan như quan điểm của những người khác trong nhóm. Bằng việc có quan điểm cực đoan như các thành viên khác trong nhóm, chúng ta sẽ thể hiện một hình ảnh tự thân tích cực. Martin Caplan (1987) cho rằng, việc quan tâm tới hình ảnh tự thân sẽ mạnh mẽ nhất khi quyết định của nhóm liên quan tới việc phán xét hoặc liên quan tới các vấn đề nặng về đánh giá mà ở đó các thông tin thực tế không có tính chất quan trọng. Theo *cách tiếp cận so sánh xã hội* (*social comparison approach*), thì các quan điểm của các thành viên khác trong nhóm là những thông tin quan trọng nhất, ảnh hưởng đến việc ra quyết định của một cá nhân thành viên.

Tuy nhiên, cách tiếp cận thứ ba có một quan điểm tương đối khác (Burnstein, 1984). Các giả thuyết lập luận thuyết phục (*persuasive argument hypothesis*) cho rằng chính thông tin về việc *tai sao* con người lại có các quan điểm nhất định mới là điều quan trọng. Con người xem xét các lý lẽ mà người khác sử dụng để ủng hộ cho các quan điểm của mình, và họ thay đổi quan điểm của mình theo các lý lẽ thuyết phục nhất. Các giả thuyết này có thể thường được ủng hộ nhiều nhất khi nhóm phải đối mặt với một quyết định về một vấn đề về trí óc hoặc về thực tế, chẳng hạn như việc nhất trí xem Sao Kim cách Trái Đất bao xa.

Một nghiên cứu “dấu hiệu của thời gian” gần đây đã ủng hộ cho quan điểm lý lẽ thuyết phục. Các nhà nghiên cứu nhận ra rằng trong thế giới ngày nay, các nhóm thường không gặp mặt trực tiếp; mà các thành viên của nhóm liên lạc với nhau qua mạng máy tính. Làm như vậy, con người không thể đưa ra được các lý lẽ phức tạp và hoàn thiện để ủng hộ cho quan điểm của mình. Vì vậy, nếu quan điểm lý lẽ thuyết phục là đúng, thì sẽ có ít sự phân cực hơn trong các nhóm giao tiếp qua mạng máy tính so với các nhóm gặp mặt trực tiếp. Một nghiên cứu đem so sánh các quyết định trong hai dạng nhóm này và đã phát hiện ra có ít sự phân cực hơn trong các nhóm giao tiếp qua mạng máy tính (McGuire, Kiesler, & Siegel, 1987). Nghiên cứu đó không chỉ phù hợp với thuyết này, mà nó còn có thể hữu ích cho bạn nếu bạn quan tâm tới việc làm sao để nhóm đưa ra một quyết định cụ thể! Hơn nữa, chúng ta có thể tự hỏi liệu Josh Gibson có chơi bóng mùa đông ở Mỹ La - tinh không, nếu đội Crows đã giao tiếp với nhau qua mạng máy tính!

2. Tư duy nhóm (Groupthink)

Chúng ta đã thấy rằng nhóm thường đưa ra các quyết định cực đoan hơn là cá nhân. Phát hiện này khiến chúng ta phải đặt một câu hỏi khác có liên quan đến việc ra quyết định đó là: Các quyết định do nhóm đưa ra có chất lượng tốt hơn hay xấu hơn quyết định do cá nhân đưa ra? Một cách tự nhiên, chúng ta có thể chờ đợi để nhận thấy rằng nhóm thì đưa ra các quyết định tốt hơn các quyết định của cá nhân. Những người trong một nhóm có thể đưa nhiều thông tin khác nhau đến cho nhóm và có thể thể hiện các cách nhìn nhận vấn đề khác nhau. Điều này thường như xảy ra khi đội Craws đánh giá khả năng chơi bóng mùa đông ở Mỹ La - tinh. Mỗi cầu thủ đã được nghe các câu chuyện khác nhau về việc chơi bóng ở Mỹ La - tinh, và qua việc trao đổi thông tin, các cầu thủ có thể đưa ra một quyết định.

Nhưng thật không may, các nhóm không phải luôn luôn sử dụng hiệu quả các thông tin mà mình có. Các kết quả của một quyết định không may mắn của nhóm được thể hiện vào ngày 17 tháng 04 năm 1961. Hôm đó, 1.400 người Cuba lưu vong đã đổ bộ vào Vịnh con lợn ở Cuba. Những kẻ này có âm mưu thiết lập một vị trí đầu cầu, và kết hợp với quân phiến loạn Cuba ở dãy núi Escambray hòng lật đổ Chủ Tịch Fidel Castro. Họ cảm nhận rằng kế hoạch của họ không thể thất bại. Âm mưu này đã được CIA - một trong những tổ chức tình khôn nhất thế giới vạch ra, đồng thời kế hoạch này đã được tổng thống Mỹ John F. Kennedy và các cố vấn của ông ta thông qua.

Tuy nhiên, điều không thể xảy ra đã xảy ra. Mọi chuyện không hề giống với kế hoạch; thay vì được chào đón bởi các phiến quân, thì những kẻ Cuba lưu vong đã được "chào đón" bởi một đơn vị quân đội tinh nhuệ của Cuba, đơn vị này đã nhanh chóng đánh bại những kẻ lưu vong và giành chiến thắng rực rỡ. Nước Mỹ bị một cú sốc chính trị nghiêm trọng, và thế giới đặt câu hỏi không hiểu tại sao một đội ngũ tinh thông như Kennedy và các cố vấn của ông ta lại có thể thông qua một quyết định ngu xuẩn như vậy.

Irving Janis (1982) đã phân tích cẩn thận về vụ Vịnh con lợn và kết luận rằng, tiến trình ra quyết định là nguyên nhân dẫn đến quyết định sai lầm đó. Janis cho rằng, cũng giống như các nhóm ra quyết định khác, nhóm của Kennedy là nạn nhân của tư duy nhóm. **Tư duy nhóm (groupthink)** xuất hiện khi các thành viên của nhóm trở nên quá quan tâm tới việc đạt được sự thỏa thuận giữa các thành viên của nhóm khiến cho họ không đánh giá nghiêm túc được các ý kiến của mình. Do họ quá lo lắng đến việc giữ một bầu không khí tích cực cho nhóm, nên họ không sử dụng hiệu quả được các thông tin mà họ có. Tư duy nhóm dễ xảy ra nhất trong các nhóm gắn bó mật thiết với nhau, ở đó các thành viên của nhóm ưa thích nhau và tự hào được thuộc về nhóm đó. Vì vậy, có một sự nhất trí giả tạo tồn tại trong nhóm; bởi vì chẳng có ai diễn tả thẳng thắn sự không nhất trí của mình, các thành viên của nhóm cảm thấy rằng mọi người phải cùng suy nghĩ giống nhau. Nhóm này cũng phát triển ảo tưởng rằng nhóm không thể làm điều gì sai lầm cả. Một nhà lãnh đạo khả kính và mạnh mẽ khuyến khích tư duy nhóm, vì các thành viên của nhóm mong muốn "tăng bốc" quyền lực của nhà lãnh đạo và họ cũng có một niềm tin sai lầm là người lãnh đạo của họ không thể làm sai được.

Có thể tránh được tư duy nhóm hay không? Janis nói rằng có thể tránh được. Ông đã đưa ra nhiều ví dụ, bao gồm cả một ví dụ có liên quan tới Kennedy và đội ngũ cố vấn của ông ta, ở đó tư duy nhóm đã không xuất hiện. Khoảng hơn một năm sau vụ Vịnh con lợn,

Kennedy biết được rằng người Nga đang đặt các tên lửa hạt nhân ở Cuba. Ông ta đã triệu tập một loạt cuộc họp với các cố vấn, nhiều người trong số họ đã từng dính líu đến việc ra quyết định về vụ Vịnh con lợn. Tuy nhiên, Kennedy quyết định tránh các cạm bẫy của lần ra quyết định trước, nên lần này ông ta khuyến khích các cố vấn cân nhắc nhiều kế hoạch khác nhau và đánh giá nghiêm túc từng kế hoạch một. Những người không thuộc nhóm này cũng được mời đến để đưa ra những lời khuyên. Bản thân Kennedy thì không đảm nhận vị trí như lần trước, thậm chí ông ta còn không tham dự một vài cuộc họp. Kết quả là tư duy nhóm đã được tránh và các cố vấn đưa ra được một kế hoạch hành động thành công và hiệu quả.

Làm thế nào để tránh được tư duy nhóm? Janis đưa ra một số đề nghị sau:

1. Các thành viên của nhóm phải được khuyến khích để cân nhắc cẩn thận từng kế hoạch và phải đóng vai trò là người “ứng hộ quí dữ”.
2. Người lãnh đạo phải kiềm chế không nói ra quan điểm ưa thích của mình và phải khuyến khích sự thảo luận của nhóm.
3. Phải mời những người không thuộc nhóm đến để họ cho các ý kiến đóng góp.
4. Phải triệu tập một số cuộc họp để đánh giá lại các thông tin mới và xem xét lại quyết định được ưa thích nhất.
5. Cần phải chia nhỏ nhóm ra thành nhiều nhóm nhỏ, mỗi nhóm xem xét vấn đề một cách độc lập.

3. Ai ảnh hưởng đến quyết định? (Who Influences the Decision?)

Nếu chúng ta biết rằng, bảy cầu thủ của đội Crows muốn chơi bóng mùa đông và hai cầu thủ không muốn chơi, thì chúng ta sẽ ngạc nhiên khi thấy rằng quyết định của đội là chơi bóng mùa đông. Cả trải nghiệm của chúng ta cùng với các kết quả nghiên cứu đã cho thấy rằng, ý kiến của đa số thường thống trị quyết định của nhóm. Và các thành viên của nhóm coi các quyết định của đa số công bằng hơn quyết định của một kẻ độc đoán hoặc của một nhóm thiểu số (Miller, Jackson, Mueller, & Schersching, 1987). Tuy nhiên, điều làm bạn ngạc nhiên là đôi khi nhóm thiểu số lại có thể giành chiến thắng. Trong một loạt nghiên cứu sử dụng các chấn thương giả và các nhóm giải quyết vấn đề, các nhà nghiên cứu đã khám phá các bước mà các nhóm thiểu số có thể có được sự ảnh hưởng tối đa của họ (Moscovici & Personnaz, 1980; Nemeth, 1985).

Đặc điểm quan trọng nhất về sự ảnh hưởng của thiểu số là *tinh nhất quán* (*consistency*). Thành viên hoặc các thành viên của nhóm thiểu số phải trung thành với quan điểm mà họ chấp nhận và không được thể hiện là có mong muốn thỏa hiệp hoặc nhượng bộ trước các áp lực của đa số. Hai là, quan điểm của thiểu số phải *rõ ràng*; các thành viên khác của nhóm phải có thể xác định được vị trí của thiểu số đối với vấn đề đó. Cuối cùng là, thiểu số phải thể hiện *sự tự tin* (*self-confident*) và chắc chắn về quan điểm của mình. Nếu họ có vẻ do dự và không dám tự khẳng định thì hiệu quả thuyết phục của họ sẽ kém đi.

Để hiểu được sức mạnh của đa số thì không khó khăn mấy. Như chúng ta đã chỉ ra, đa số thường có sức mạnh để loại bỏ các thành viên ra khỏi nhóm nếu họ đi chệch hướng với các qui phạm của nhóm. Vì vậy, ngoài áp lực về thông tin, thì nhóm đa số còn sử dụng sự ảnh hưởng của nó thông qua áp lực qui phạm xã hội. Mặt khác, nhóm thiểu số lại không có

được sức mạnh qui phạm. Họ phải dựa vào sức mạnh thông tin. Bằng cách chấp nhận một quan điểm nhất quán và tự tin ngay cả khi phải đối mặt với các áp lực của nhóm, nhóm thiểu số có thể khiến cho các thành viên khác của nhóm phải đặt câu hỏi về quan điểm của nhóm đa số.

Một số nhà nghiên cứu đã phân tích cẩn thận sự ảnh hưởng của thiểu số và đi đến một số quyết định thú vị (Levine & Russo, 1987; Maas, West, & Cialdini, 1987; Nemeth, 1986). Một là, do nhóm thiểu số bắt người ta phải cân nhắc các thông tin, nên sự ảnh hưởng của nó thường dẫn đến sự chấp nhận riêng. Mặt khác, sự ảnh hưởng của đa số thường dẫn đến sự ưng thuận đơn giản mà không làm thay đổi các thái độ riêng. Một điểm có liên quan là sự ảnh hưởng của thiểu số tạo ra sự thay đổi lâu dài hơn so với sự ảnh hưởng của đa số. Hai là, so sánh với nhóm đa số thì nhóm thiểu số có thể khuyến khích nhu cầu nấm bắt kịp các giải pháp sáng tạo và mới lạ. Một nhóm thiểu số kiên định có thể làm cho các thành viên khác của nhóm đi tìm kiếm các thông tin mới và các giải pháp bổ sung cho vấn đề mà nhóm đang gặp phải. Ba là, thường thì cần phải có nhiều thời gian hơn để nhóm thiểu số có thể gây ảnh hưởng đối với nhóm, trong khi đó nhóm đa số thì cần ít thời gian hơn. Đó là lý do tại sao mà nhóm thiểu số cần phải giữ quan điểm kiên định của mình. Trước khi công bố các quan điểm thiểu số trong các nhóm, thì chúng ta phải nhớ lại hai điều. Một là, trong hầu hết các trường hợp, nhóm đa số là người quyết định các quyết định của nhóm. Hai là, nếu bạn thuộc về nhóm thiểu số thì bạn phải gánh chịu sự đơn độc và khó khăn.

VIII. HOẠT ĐỘNG CỦA NHÓM (GROUP PERFORMANCE)

Bây giờ chúng ta chuyển mối quan tâm sang việc thực hiện nhiệm vụ trong các nhóm. Có một số vấn đề thú vị liên quan đến công việc của các nhóm. Một trong những vấn đề lâu đời nhất là liệu nhóm có hiệu quả hơn cá nhân hay không. Nói cách khác, nếu bạn có một việc phải làm, thì bạn sẽ làm một mình hay nhờ tới sự giúp đỡ của các thành viên khác trong nhóm? Mới nhìn thì câu hỏi này tưởng chừng như đơn giản. Chắc chắn các nhóm phải hiệu quả hơn, bởi vì bạn càng tuyển mộ được nhiều người thì bạn càng có nhiều người tài giỏi để thực hiện công việc. Các thành viên của nhóm cũng đem đến nền tảng và các triển vọng khác nhau cho vấn đề, và các nhóm cũng cho phép chia nhỏ các nhiệm vụ để cho cá nhân có cơ hội trở thành chuyên gia về một lĩnh vực đơn nhất. Tất cả các nhân tố đó ủng hộ cho việc làm việc theo nhóm, và rõ ràng là có các nhiệm vụ nhất định chỉ cần một nhóm thực hiện. Tuy nhiên, trước khi xem nhóm là một giải pháp lý tưởng cho tất cả các tình huống, thì chúng ta phải xem xét tới các vấn đề khác.

Có một câu khuyến cáo lâu đời rằng: Nếu bạn muốn một việc gì đó được thực hiện tốt thì hãy tự làm lấy. Bất kỳ ai đã ngồi tham dự các cuộc họp tưởng như không bao giờ chấm dứt thì đều biết rằng các nhóm có thể bị lạc hướng với các vấn đề không quan trọng vì các thành viên khác nhau thúc bách về sự ảnh hưởng và kiểm soát. Các nhà nghiên cứu đã xác định được hai dạng vấn đề chung nhất có thể gây phiền toái cho các nhóm và làm giảm tính hiệu quả của nhóm (Steiner, 1976). Một là *mất sự phối hợp* (*coordination loss*); các nhóm đánh mất tính hiệu quả trong chừng mực mà họ không thể xác định và phối hợp được tài năng của các thành viên. Ví dụ, một đội bóng chày có thể có các cầu thủ với khả năng rất tốt, nhưng đội bóng đó chỉ chơi tốt nếu các tài năng đó được phát hiện và được phân công các vị trí hợp lý.

Một vấn đề tiềm tàng thứ hai đối với các nhóm là *mất động cơ thúc đẩy* (*motivation loss*), việc này xảy ra khi các thành viên không tận dụng tài năng của mình hoặc không thực hiện nhiệm vụ với nỗ lực cao nhất. Sự mất mát này thường xuất hiện khi các thành viên của nhóm bị ức chế vì họ cảm thấy các nỗ lực của họ không được ghi nhận. Trong thể thao chuyên nghiệp, một dấu hiệu của hiện tượng mất động cơ thúc đẩy là khi các cầu thủ đòi hỏi được trao đổi (trade) bởi vì họ không được thừa nhận hoặc không có đủ thời gian để chơi.

Không có câu trả lời đơn giản nào cho câu hỏi việc liệu nhóm có thực hiện nhiệm vụ tốt hơn cá nhân hay không. Câu trả lời tùy thuộc vào dạng nhiệm vụ, tài năng của các thành viên trong nhóm, và mức độ giải quyết tốt vấn đề về việc mất sự phối hợp và mất động cơ thúc đẩy.

Chúng ta đã so sánh hiệu quả hoạt động của cá nhân và của nhóm. Có một sự so sánh thú vị ngang nhau được tiến hành giữa hiệu quả hoạt động của cá nhân khi làm việc một mình và hiệu quả hoạt động của những người làm việc theo nhóm hoặc trước sự có mặt của nhóm. Nói cách khác, nhóm có ảnh hưởng như thế nào đối với hiệu quả hoạt động của cá nhân?

1. Sự tạo điều kiện thuận lợi của xã hội (Social Facilitation)

Dù chúng ta là vận động viên chuyên nghiệp hay là sinh viên, thì những giây phút khổ sở nhất của chúng ta đó là khi chúng ta bị gọi lên để thực hiện nhiệm vụ trước mặt người khác. Tất cả mọi con mắt đều đổ dồn về chúng ta khi tới thời điểm đánh giá kết quả. Các khán giả là bạn hay là thù? Liệu khán giả có giúp đỡ chúng ta thực hiện tốt hơn hay họ lại phá hủy các kế hoạch đã được hoạch định kỹ của chúng ta? Một vấn đề có liên quan là làm thế nào để chúng ta có thể chuẩn bị tốt nhất cho các thời điểm đó. Nếu chúng ta biết chắc được rằng mình sẽ thực hiện nhiệm vụ tốt trước mắt khán giả, liệu chúng ta có tập luyện trong các điều kiện tương tự hay chúng ta lại đi tìm một nơi đơn độc để tập luyện? Những câu hỏi kiểu như vậy đã khiến cho các nhà tâm lý học phải suy nghĩ trong nhiều thập kỷ, và các câu trả lời mà họ đã tìm ra đã khuyễn khích một số thuyết thú vị.

Để soi sáng các vấn đề này, thì chúng ta hãy bắt đầu bằng việc xem xét cách tiếp cận của đội Crows. Cũng giống như nhiều vận động viên khác, các cầu thủ đội Crows cảm thấy rằng họ có thể chuẩn bị tốt nhất nếu họ không bị làm phân tán tư tưởng bởi các cổ động viên. Hàng năm họ tập trung ở Hot Springs, bang Arkansas để tập huấn cho mùa xuân. Tại đây các cầu thủ có thể luyện tập việc chơi bóng mà không có mặt của đám đông cổ động viên như ở các trận đấu bình thường. Josh Gibson thích thú với việc huấn luyện mùa xuân, nhưng anh ta thường lo lắng cho việc khởi đầu mùa bóng. Anh ta thường chơi bóng tốt nhất khi được chơi trước mặt các đám đông cổ động viên cuồng nhiệt đang la hét.

Một số nghiên cứu trước đây đã chứng minh được rằng con người sẽ làm việc nhanh hơn khi có mặt của người khác (Allport, 1924; Travis, 1925). Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, hiệu ứng này thậm chí còn vượt ra khỏi phạm vi loài người. Chen (1937) đã nghiên cứu những con kiến đào hang và xây tổ. Trong một số trường hợp, ông để cho kiến làm việc một mình, và trong các trường hợp khác, ông để cho một con kiến - đối tượng nghiên cứu - làm việc cùng với một hoặc hai con kiến khác. Chen xem xét các viên đất mà con kiến đó đã đào để xác định tốc độ công việc. Ông phát hiện ra rằng, con kiến đó đã làm

việc tích cực hơn (dào được nhiều viên đất hơn) khi có mặt của các con kiến khác. Ngoài việc cung cấp các thông tin thực tế như vậy, các nghiên cứu trước đây còn cho rằng, làm việc trong sự có mặt của người khác sẽ làm tăng hiệu quả hoạt động của cá nhân.

Tuy nhiên, các nghiên cứu khác lại chứng minh được rằng, đôi khi các nhóm lại làm việc không hiệu quả bằng cá nhân. Ví dụ, Pessin (1933) đã phát hiện ra rằng sự có mặt của khán giả đã hạn chế việc học tập tìm đường trong mê cung (maze task) và việc đọc các âm tiết vô nghĩa (nonsense-syllable). Tuy nhiên, Pessin phát hiện ra một điều thú vị khác: Sau khi các đối tượng đã tự học được các nhiệm vụ đó, thì hiệu quả hoạt động của họ được tăng lên khi phải thực hiện nhiệm vụ trước một nhóm.

Robert Zajonic (1965) đã tìm cách làm sáng tỏ các kết quả mâu thuẫn đó. Ông cho rằng, sự có mặt của người khác sẽ kích thích và khuấy động con người. Sự khuấy động gia tăng khi khán giả khiến người ta lo lắng về ấn tượng mà họ đang thực hiện (Cottrell, 1972). Sự khuấy động này tạo ra một bối cảnh lượng bổ sung hỗ trợ cho tính hiệu quả của các hành vi được học tập tốt. Chúng ta gọi đó là **sự tạo điều kiện thuận lợi của xã hội (social facilitation)**. Tuy nhiên, sự khuấy động bổ sung này cũng cản trở việc học các phản ứng mới và phức tạp. Chúng ta gọi đó là sự cản trở của xã hội. Vì thế, sự có mặt của người khác dẫn tới sự tạo điều kiện thuận lợi cho các phản ứng được học tập tốt, nhưng nó cũng dẫn tới sự cản trở của xã hội đối với việc học hỏi các hành vi mới và phức tạp.

Mặc dù lập luận của Zajonic giải thích được một số việc về tạo điều kiện thuận lợi của xã hội, nhưng các nhà nghiên cứu khác đã phát triển các cách giải thích khác cho hiệu ứng này (Green & Bushman, 1987). Có một khả năng là, khi chúng ta bị khuấy động, thì chúng ta sẽ thu hẹp phạm vi chú ý của chúng ta; chúng ta tập trung nhiều hơn vào một số ít đối tượng hơn. Sự thay đổi về sự tập trung chú ý này có thể có tác dụng tích cực trong việc thực hiện các nhiệm vụ đơn giản, nhưng lại ảnh hưởng tiêu cực tới việc thực hiện các nhiệm vụ phức tạp. Một cách giải thích khác thì cho rằng, khán giả đang làm sao lảng người thực hiện (Sanders, 1981). Sự xung đột giữa việc tập trung chú ý vào khán giả và việc tập trung vào nhiệm vụ đang thực hiện sẽ làm gia tăng niềm hưng phấn của người thực hiện. Đến lượt nó, sự hưng phấn này lại tiếp thêm năng lượng cho việc thực hiện hiệu quả các nhiệm vụ đơn giản và được học tập tốt, nhưng nó cũng cản trở việc thực hiện các nhiệm vụ mới. Tuy nhiên, dù là lý do nào đi nữa, thì ẩn ý của nghiên cứu về sự tạo điều kiện thuận lợi của xã hội là con người phải học các phản xạ mới khi có một mình và thực hiện các phản xạ đó trước mặt một đám đông.

Dù có đưa ra lý do nào đi nữa cho hiệu ứng này, thì ta vẫn thấy rằng, khán giả có thể giúp đỡ hoặc cản trở sự hoạt động của con người tùy thuộc và bản chất của nhiệm vụ và mức độ học tập của chúng ta về nhiệm vụ đó.

2. Sự gây lười biếng của xã hội (Social Loafing)

Trong hầu hết các nghiên cứu về sự tạo điều kiện thuận lợi của xã hội, các đối tượng đều làm việc với một nhiệm vụ mà ở đó việc thực hiện của cá nhân là có thể nhìn thấy và đo đạc được. Điều này cũng giống với tình huống mà một cầu thủ bóng chày gấp phải; mặc dù anh ta là thành viên của một đội, nhưng mọi người có thể dễ dàng xác định được anh ta chơi tốt hay dở. Nghiên cứu cho thấy rằng, trong các tình huống như vậy thì nhóm thường có một tác dụng tích cực lên hoạt động của một người. Tuy nhiên, điều gì xảy ra khi người

đó hoạt động trong một nhóm mà ở đó sự đóng góp của anh ta không dễ quan sát? Trong kiểu tình huống này thì nhóm có một tác dụng rất khác nhau.

Trong một thí nghiệm về các nhóm có từ 1-8 người được hướng dẫn để kéo một sợi dây, và sau đó người ta do tổng lực của những người đó (Ringelmann, như đã báo cáo trong Moede, 1927). Khi Ringelmann xem xét lực trung bình mà mỗi thành viên bỏ ra, thì ông đã phát hiện ra rằng khi nhóm đông lên thì lực mà mỗi cá nhân bỏ ra lại giảm đi. Hơn 50 năm sau, Latane, Williams và Harkins (1979) đã để cho các cá nhân reo hò to hết mức mà họ có thể. Đôi khi, sau khi reo hò thì những người này được phân vào các nhóm có từ 2-6 người. Sau đó họ được yêu cầu reo hò to hết mức mà họ có thể. Một lần nữa, các kết quả lại cho thấy các nhóm gây ra những tiếng ồn lớn hơn nhưng từng cá nhân thì lại reo hò nhỏ hơn so với khi họ không ở trong nhóm. Nhóm càng đông thì từng cá nhân lại càng reo hò nhỏ đi.

Các phát hiện này dường như đối lập với những gì chúng ta đã báo cáo để ủng hộ cho sự tạo điều kiện thuận lợi của xã hội; thực tế, chúng ta đang lập luận rằng, sự có mặt của người khác có thể dẫn đến **hiện tượng gây lười biếng của xã hội (social loafing)**. Làm thế nào để chúng ta có thể dung hòa được hai nhánh nghiên cứu này? Nếu xem xét cẩn thận các tình huống, thì chúng ta có thể có được một câu trả lời. Trong các nghiên cứu về hiện tượng tạo điều kiện thuận lợi của xã hội, thì các kết quả hoạt động của cá nhân có thể nhận thấy dễ dàng và các cá nhân có thể được đánh giá theo kết quả hoạt động đó. Tuy nhiên, trong các tình huống gây lười biếng của xã hội mà ở đó sự có mặt của người khác làm giảm kết quả hoạt động, thì kết quả hoạt động của cá nhân được chung phần với kết quả hoạt động của các thành viên khác. Vì vậy, không thể liên kết kết quả hoạt động với một người cụ thể và không đánh giá được người đó. Steve Harkins và các cộng sự của ông (Harkins, 1987; Harkins & Szymanski, 1987) đã chứng minh được rằng khả năng nhận diện và cơ hội để đánh giá chất lượng hoạt động sẽ quyết định liệu các thành viên của nhóm sẽ thể hiện sự tạo điều kiện thuận lợi của xã hội hay sự gây lười biếng của xã hội. Một cách giải thích thú vị khác (Mullen & Baumeister, 1987) chú trọng vào sự tập trung chú ý. Trong các tình huống tạo điều kiện thuận lợi của xã hội, thì những người hoạt động biết rằng những người khác đang quan sát họ, và sự chú ý của họ được tập trung vào chính bản thân mình. Bạn cũng có thể thấy được hiệu ứng này nếu bạn đã từng đặt một câu hỏi trước cả lớp; đột nhiên mọi người tập trung vào bạn, và bạn trở nên lo lắng để làm sao thể hiện cho tốt (hoặc một câu hỏi thông minh). Tuy nhiên, trong các tình huống gây lười biếng của xã hội, thì không có ai là trung tâm của sự chú ý, và mọi người ít chú ý tới bản thân mình hoặc tính hiệu quả của chính mình. Sự suy xét cuối cùng có liên quan tới bản thân nhóm. Hiện tượng gây lười biếng của xã hội dễ xảy ra nhất khi người ta ít quan tâm tới nhóm hoặc không cảm thấy là một phần quan trọng của nhóm. Nghiên cứu đã cho thấy rằng, khi nhóm có ý nghĩa quan trọng với cá nhân, thì hiện tượng gây lười biếng của xã hội được giảm đi hoặc xóa bỏ (Brickner, Harkins, & Ostrom, 1986; Worchel, Hart, & Buttermeyer, 1987). Tóm lại, dường như chúng ta dễ trở nên lười biếng hơn khi người ta không thể đánh giá được chúng ta bằng kết quả hoạt động của cá nhân, khi sự chú ý của chúng ta không được tập trung vào bản thân, và khi nhóm không là quan trọng với chúng ta. Tuy nhiên, khi tình huống đảo ngược (có thể đánh giá được, có sự chú ý tập trung vào bản thân, và nhóm là quan trọng với chúng ta), thì hiện tượng tạo điều kiện thuận lợi của xã hội sẽ xuất hiện từ sự có mặt của người khác, ít nhất là đối với các hoạt động đơn giản hoặc được học tập tốt.

IX. MỐI QUAN HỆ, THÀNH KIẾN, VÀ SỰ PHÂN BIỆT GIỮA CÁC NHÓM (INTERGROUP RELATIONS PREJUDICE AND DISORIMINATION)

Như chúng ta đã thấy, các nhóm cực kỳ phức tạp và ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta theo nhiều cách khác nhau. Về mặt tích cực, thì chúng giúp chúng ta thiết lập bản sắc riêng; chúng nâng cao trật tự trong cuộc sống; chúng cho chúng ta sự bảo vệ và thuận lợi; và chúng có thể nâng cao hiệu quả hoạt động đối với các nhiệm vụ. Tuy nhiên, các ưu điểm này đạt được với cái giá của nó. Là một thành viên của nhóm cũng có nghĩa là chúng ta phải tuân thủ các qui định của nhóm, và như vậy chúng ta có thể mất đi chút ít tính bản sắc độc đáo của chúng ta. Tuy nhiên, cái giá đó là nhỏ bé so với một ảnh hưởng khác thường gắn liền với việc trở thành viên của một nhóm; đó là, sự thành kiến và phân biệt.

Josh Gibson đã quá quen với chuyện thành kiến và phân biệt; cuộc đời anh bị ảnh hưởng nhiều bởi các hiện tượng xã hội đó. Do sự thành kiến chủng tộc tồn tại vào thời đại của anh, nên anh chỉ có thể chơi bóng ở các đội da đen tại Mỹ. Sự thành kiến chủng tộc xác định các nhà hàng mà Josh có thể vào ăn, các phòng thay quần áo mà anh ta có thể sử dụng để thay đồ, và các khách sạn mà anh ta có thể ngủ. Sự thành kiến chủng tộc cũng có nghĩa là Josh phải lo lắng cho mạng sống và sự an toàn của mình tại các thị trấn nơi anh gặp gỡ cổ động viên.

Trước khi xem xét tình trạng thành kiến một cách cụ thể hơn, thì chúng ta phải làm một số việc. Mặc dù thuật ngữ *thành kiến* (*prejudice*) và *phân biệt* (*discrimination*) thường được sử dụng thay thế lẫn cho nhau, nhưng việc sử dụng đó là không đúng. **Thành kiến** (*prejudice*) là một thái độ tiêu cực không công bằng đối với một người mà chỉ được dựa vào tư cách hội viên của người đó trong một nhóm (Brewer & Kramer, 1985). Thành kiến của chúng ta thường được ủng hộ bởi các *nguyên mẫu* (*stereotype*) về nhóm đang được bàn tới. **Nguyên mẫu** (*stereotype*) là sự khái quát hóa đã bị làm đơn giản hóa một cách thái quá về các đặc điểm của một nhóm. Vì vậy, việc rập khuôn nguyên mẫu có liên quan đến việc đặt con người vào các tiêu chí, và từng tiêu chí lại có các đặc điểm riêng của nó (Hamilton & Trolier, 1986). Chúng ảnh hưởng đến trí nhớ và sự diễn dịch của chúng ta về các sự kiện xung quanh các thành viên của nhóm. Ví dụ, nghiên cứu cho thấy rằng, chúng ta diễn dịch các sự kiện không rõ ràng để cho phù hợp với các nguyên mẫu của chúng ta (Wilder, 1985). Hơn nữa, chúng ta thường ít có khả năng phân biệt các thành viên của một nhóm được rập khuôn nguyên mẫu so với việc phân biệt các thành viên của nhóm chúng ta (Brigham, 1985). Mặt khác, sự **phân biệt** (*discrimination*) là tiêu cực, thường là hành vi hiếu chiến nhằm mục đích để có thành kiến. Việc bị loại khỏi các câu lạc bộ xã hội, các nhóm hàng xóm láng giềng, hoặc các nhóm công việc là ví dụ về sự phân biệt. Mặc dù mọi người có các thái độ thành kiến không thực hiện sự phân biệt, nhưng các thái độ như vậy dễ đưa đến sự phân biệt.

Thành kiến và phân biệt có một số đặc điểm khiến chúng khó hiểu hơn so với các thái độ và hành vi khác. Một là, thành kiến không có cơ sở. Các thái độ này không được hình thành từ thực tế hoặc từ sự trải nghiệm của cá nhân – không khó để tìm được một người có thành kiến về chủng tộc mặc dù anh ta ít giao tiếp với người thiểu số. Hai là, sự phân biệt thường được thực hiện ngay cả khi nó có tác động tiêu cực tới người thực hiện nó. Ví dụ, ngay cả khi có các lá đơn xin việc của nhóm thiểu số hoặc phụ nữ có trình độ cao hơn, thì một người chủ có thể vẫn thuê một người làm công nam giới da trắng trình độ kém hơn chứ

không thuê những người thiểu số hoặc phụ nữ. Cuối cùng là, người là mục tiêu của thành kiến thường thách thức thái độ thành kiến. Ví dụ, Goldberg (1968) đã yêu cầu các sinh viên nữ đánh giá một bản thảo. Một nửa số sinh viên đó được nói cho biết rằng, bản thảo được một người đàn ông viết, và nửa còn lại được cho biết là bản thảo đó do một phụ nữ viết. Mặc dù trên thực tế các bản thảo là giống nhau, nhưng sinh viên nữ vẫn đánh giá cao bản thảo mà họ cho là được viết bởi nam giới.

1. Gốc rẽ của thành kiến và xung đột giữa các nhóm (The Roots of Prejudice and Intergroup Conflict)

Con người phát triển sự thành kiến như thế nào? Có một số thuyết về gốc rẽ của thành kiến. Một số thuyết trước đây cố tìm cách để gán sự chỉ trích đối với thành kiến cho nhân cách cá nhân (Adorno và cộng sự, 1950). Các nhà nghiên cứu đã có một số thành công trong việc xác định đặc điểm nhân cách cụ thể khiến cho con người dễ phát triển các thái độ thành kiến. Tuy nhiên, tất cả những người có các đặc điểm như vậy lại không có các thái độ thành kiến. Trong khi nhiều người không có các đặc điểm đó lại có thái độ thành kiến. Vì vậy, chúng ta không thể đổ lỗi cho các đặc điểm nhân cách gây nên thái độ thành kiến. Kết quả là, hầu hết các thuyết về thành kiến đều nhằm mục đích xác định các nguyên nhân của tình huống tạo ra thành kiến.

2. Sự phân loại nhóm (Group Categorization)

Ở đâu chương này, chúng ta đã chỉ ra rằng các nhóm mà chúng ta tham gia giúp chúng ta thiết lập bản sắc riêng. Nếu thuộc về các nhóm tốt, thành công, thì chúng ta cũng nhìn nhận bản thân chúng ta là tốt, còn nếu thuộc về các nhóm không thành công thì điều đó cũng làm ảnh hưởng đến hình ảnh tự thân của chúng ta. Mới nhìn, chúng ta có thể tin rằng con người bị kích thích để tham gia các nhóm “tốt” và né tránh các nhóm “xấu”. Điều đó chắc chắn xảy ra nhưng không phải hoàn toàn như vậy.

Trong nỗ lực của chúng ta để tham gia các nhóm tốt nhất, thì chúng ta tìm cách *nhận thức* (perceive) các nhóm của mình (nhóm có chung quyền lợi) là tốt và các nhóm khác không có chung quyền lợi là xấu (Tajfel & Turner, 1985). Tương tự như vậy chúng ta sẽ làm mọi điều có thể để mở rộng sự khác biệt giữa nhóm của chúng ta với các nhóm khác. Điều này diễn ra ngay cả khi người ta được phân một cách ngẫu nhiên về các nhóm, và khi họ chưa bao giờ gặp các thành viên thuộc nhóm họ hoặc thuộc các nhóm khác. Ví dụ, Tajfel (1970) đã phân các đối tượng thành hai nhóm dựa trên cơ sở đánh giá của họ về một số bức tranh. Sau đó ông cho các đối tượng có cơ hội để thưởng tiền cho thành viên của nhóm mình và thưởng cho thành viên của nhóm khác. Ông đã phát hiện ra rằng, các đối tượng đã thưởng nhiều tiền cho thành viên của nhóm mình hơn là so với thành viên của nhóm khác. Hiệu ứng này xảy ra ngay cả khi các đối tượng không tham gia gặp gỡ thành viên của nhóm mình (Turner, 1981).

Vì chúng ta thuộc về nhiều nhóm tại một thời điểm, nên chúng ta không thể thường xuyên tách biệt được tất cả các nhóm có cùng quyền lợi ra khỏi tất cả các nhóm khác không có chung quyền lợi. Vì vậy, sự phân biệt của nhóm không có chung quyền lợi dễ xảy ra khi một đặc điểm của tiêu chí hoặc của nhóm cụ thể nổi bật hoặc quan trọng với chúng ta

(Brewer & Miller, 1984). Ví dụ, Josh Gibson là một thành viên của đội Crows, là một người da đen, và là một nam giới. Trong trận đấu bóng chày, thì tiêu chí “đội Crows” là quan trọng nhất; kết quả là, chúng ta có thể hoài nghi rằng anh ta đã làm mọi thứ có thể để cho thấy đội của anh chơi hay hơn các đội khác. Sau trận đấu, khi anh ta đã trở về nhà, thì tiêu chí *da đen* có thể là nổi trội nhất (có khả năng thông trị sự chú ý của anh ta); trong các điều kiện đó, thì chúng ta có thể trông đợi anh ta có các phân biệt dựa trên cơ sở màu da. Cuối cùng là, các phân biệt dựa trên cơ sở giới tính có thể xuất hiện nếu Josh đã tham gia vào một cuộc tranh luận xem phụ nữ có nên chơi cùng trong các đội bóng chuyên nghiệp như nam giới hay không. Vì vậy, chỉ đơn thuần là một thành viên của một nhóm cũng khiến chúng ta nâng cao được vị trí nổi trội của các nhóm nội bật mà chúng ta tham gia, và đánh giá thấp các nhóm nổi trội mà chúng ta không tham gia.

Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, thông tin của nhóm ảnh hưởng đến cách con người nhận thức các thành viên thuộc nhóm họ tham gia cũng như thuộc nhóm mà họ không tham gia (Linville, Salovey, & Fischer, 1986). Trong một loạt nghiên cứu, các nhà nghiên cứu này đã phát hiện ra rằng, con người có xu hướng xem thành viên của các nhóm khác là tương đối giống nhau, trong khi đó họ lại thấy sự khác nhau lớn giữa các thành viên của nhóm mình. Nói cách khác, con người có xu hướng tin rằng, nhóm của họ được hình thành bởi nhiều thành viên với nhiều đặc điểm khác nhau, còn các thành viên của nhóm khác thì tất cả đều giống nhau. Việc tin rằng tất cả các thành viên của nhóm khác là giống nhau đã có ảnh hưởng đến hành vi của chúng ta; đó là, chúng ta cảm thấy rằng chúng ta chỉ cần gặp vài thành viên của nhóm khác là đã có thể biết được tất cả các thành viên của nhóm đó như thế nào rồi. Nói cách khác là “gặp một, biết tất cả”. Niềm tin này khiến chúng ta giảm việc giao tiếp với các thành viên của nhóm khác và khiến chúng ta khó thay đổi các niềm tin về nhóm khác (Quattrone, 1985; Judd & Park, 1988). Bạn có thể hình dung hiệu ứng này bất công như thế nào nếu bạn thấy rằng một vị khách mới tới thăm trường bạn đã có thể kết luận rằng ông ta đã “biết” tất cả các sinh viên của trường sau khi gặp đại diện một vài sinh viên.

Dường như tất cả điều đó chưa nói lên được đầy đủ; nên Miles Hewstone (1988) đã báo cáo một hiệu ứng khác về việc phân loại nhóm có cùng quyền lợi với nhóm không có cùng quyền lợi. Ông phát hiện ra rằng, con người có xu hướng qui các hành vi tích cực do các thành viên của nhóm khác thực hiện là kết quả của tình huống hoặc là do may mắn. Tuy nhiên, họ lại xem các hành vi tiêu cực của các thành viên nhóm khác là do thiên hướng hoặc các đặc điểm tồn tại lâu ngày. Đối với các hành vi của nhóm có cùng quyền lợi thì lại tương đối ngược lại; các hành vi tích cực được xem là kết quả của các đặc điểm ổn định, còn các hành vi tiêu cực được xem là do tình huống gây ra.

Như bạn có thể hình dung, các hoạt động này không chỉ gây ra sự thành kiến, mà chúng còn duy trì các thái độ đó bằng cách giảm đi sự giao tiếp giữa các thành viên của nhóm có cùng quyền lợi với thành viên của các nhóm khác.

Cạnh tranh (Competition)

Cạnh tranh thực sự diễn ra khi hai hay nhiều bên cố gắng tìm cách đạt được mục tiêu, nếu một bên đạt được mục tiêu đó thì bên kia sẽ không đạt được. Ví dụ, trong một trận đấu bóng thì chỉ có một đội giành chiến thắng. Thật dễ hiểu tại sao cạnh tranh có thể dẫn đến các nhóm không thích nhau. Thực tế, cạnh tranh thường tự nuôi dưỡng và mở rộng nó, bởi vì chẳng có nhóm nào muốn “nhân nhượng” hoặc rút lui (Brockner & Rubin, 1985). Điều này

đã được chứng minh trong một thí nghiệm thú vị, trong đó các đối tượng được mời đến để đấu giá một đồng đô - la (Teger, 1980). Cuộc đấu giá này cũng giống như các cuộc đấu giá khác, ngoại trừ việc người thắng cuộc được giữ đồng đô la đó, còn người đấu giá cao thứ hai phải trả những gì mà anh ta đã đấu giá và không nhận được gì. Phiên đấu giá mở ra và tăng lên chậm chạp tới khi chỉ còn lại hai người. Hai người này bây giờ lâm vào một trận chiến, mỗi người đều nhận thấy có các giá phải mất. Thật kỳ diệu, các giá bỏ thầu hầu như chỉ vượt quá một đô - la, và trong một vài trường hợp lên được tới 20 đô - la. Điểm đó là điểm cạnh tranh có thể khiến các nhóm phân biệt lẫn nhau, và một khi đã bắt đầu thì mức độ phân biệt có thể phá vỡ sự cân bằng.

Điểm thứ hai thường được giám sát kỹ đó là tất cả các xung đột đều là cạnh tranh. Trên thực tế, trong nhiều trường hợp, hai nhóm có thể cùng làm việc để đạt được một mục tiêu mà có lợi cho cả hai bên; xung đột này liên quan tới việc làm thế nào để đạt được mục tiêu đó. Ví dụ, hai đảng chính trị có thể đều muốn giảm thuế, nhưng lại không nhất trí được với nhau về việc thực hiện giảm thuế như thế nào cho hiệu quả nhất. Xung đột này có thể khiến họ tập trung vào sự khác biệt của họ, xem bản thân mình là người bị cạnh tranh trực tiếp, và kích động sự thù nghịch và phân biệt giữa các nhóm.

Học tập (Learning)

Ở Chương 15, chúng ta đã nghiên cứu sự ảnh hưởng của cha mẹ tới thái độ của con cái thông qua việc kiểm soát phần thưởng và thông tin. Vì cha mẹ có thể dạy thái độ cho con cái, vậy họ cũng có thể dạy con cái có thành kiến với các nhóm cụ thể. Dứa trẻ mà nghe cha mẹ nó chỉ trích một nhóm người cụ thể thì nó có thể sẽ bắt chước quan điểm đó. Trong một số trường hợp, cha mẹ thậm chí còn thường trực tiếp cho việc thể hiện các thái độ thành kiến của con cái họ, nhưng thường thì sự thành kiến được truyền theo cách ít trực tiếp hơn. Ví dụ, một đứa trẻ có thể nghe người cha của nó nói rằng phụ nữ lái xe không tốt bằng nam giới. Ngay cả khi người cha có thể nói đúng, nhưng đứa trẻ có thể sẽ không phân biệt được điều đó. Dứa trẻ sau đó có thể chấp nhận quan điểm cho rằng phụ nữ lái xe không tốt bằng nam giới. Sự ảnh hưởng mạnh mẽ của cha mẹ được tìm thấy trong thực tế là các thái độ thành kiến có thể quan sát được ở nhiều trẻ em mới chỉ 3 tuổi (Milner, 1981).

Các thái độ thành kiến cũng được củng cố bởi giới truyền thông, nó thể hiện các nhóm nhất định theo một cách tiêu cực. Nhiều khi sự miêu tả tiêu cực được thực hiện gián tiếp. Mấy năm trước đây, giới truyền thông thường xuyên thông báo chủng tộc của một tên tội phạm nếu đó là người da đen, nhưng lại không thông báo chủng tộc nếu tên tội phạm đó là người da trắng. Các độc giả báo chí có thể dễ dàng có ấn tượng rằng hầu hết các tội phạm là người da đen.

Thái độ thành kiến là rất khó thay đổi nếu nó được ủng hộ bởi các nhóm đồng trang lứa. Ví dụ, những trẻ em mà thấy hầu hết bạn bè của chúng đều có thái độ tiêu cực đối với người da đen thì những đứa trẻ này cũng sẽ có thái độ tương tự. Làm như vậy, chúng sẽ được nhóm chấp nhận; còn nếu làm ngược lại thì chúng có thể bị tẩy chay khỏi nhóm. Sẽ đặc biệt khó thay đổi thành kiến của chúng chừng nào chúng còn tiếp tục tham gia nhóm đồng trang lứa đó.

Thuyết giơ đầu chịu báng (Scapegoat Theory)

Aronson (1976) liên hệ một câu chuyện thú vị về nguồn gốc của thuật ngữ **giơ đầu chịu báng (scapegoat)**. Trong những ngày lễ chuộc tội của người Do Thái thời cổ đại, một

giáo sĩ đặt tay của ông ta lên đầu một con dê trong khi đọc các tội lỗi của giáo đoàn do ông phụ trách. Ý nghĩa của việc này là truyền tội lỗi của con người sang con dê. Sau đó con dê này bị đuổi vào một vùng hoang vu, mang theo các tội lỗi đó. Con vật này sau đó được gọi là kẻ giơ đầu chịu báng.

Một trong các thuyết sớm nhất về sự thành kiến cho rằng thành kiến và phân biệt là kết quả của việc giơ đầu chịu báng (Dollard và cộng sự, 1939). Trong Chương 11, chúng ta đã thảo luận về thuyết vỡ mộng – hiếu chiến (frustration-aggression theory) – quan điểm đó cho rằng sự vỡ mộng gây ra tính hiếu chiến. Một khi bị vỡ mộng, thì người ta sẽ trở nên hiếu chiến trừ phi nguyên nhân của sự vỡ mộng nằm ngoài tầm với hoặc quá mạnh nên không thể tấn công được. Trong các trường hợp này, người bị vỡ mộng có thể chuyển chỗ sự hiếu chiến của họ tới một mục tiêu an toàn hơn, ngay cả khi mục tiêu đó không trực tiếp gây ra sự vỡ mộng của họ. Theo thuyết này, thì một nhóm thiểu số có thể bị chọn làm mục tiêu hoặc là kẻ giơ đầu chịu báng cho hành động hiếu chiến và thù nghịch, bởi vì nó dễ tấn công và nó thường có các đặc điểm có thể dễ nhìn thấy (màu sắc, lời nói, tên ...), các đặc điểm này phân tách nó ra khỏi nhóm đa số mạnh mẽ hơn (Konecni, 1979).

Các nhà nghiên cứu đã tìm được sự ủng hộ cho thuyết giơ đầu chịu báng. Ví dụ, Miller và Bugelski (1948) đã làm vỡ mộng với các công nhân da trắng tại một trại làm việc bằng cách không cho họ xem phim. Sau đó họ ghi nhận các thái độ của các công nhân này đối với người Nhật Bản và Mê-hi-cô và nhận thấy rằng, họ có thái độ thù nghịch hơn đối với các nhóm thiểu số này sau khi bị làm vỡ mộng. Dường như là các công nhân đã chuyển sự giận dữ của mình sang các nhóm thiểu số đó. Thật thú vị khi nhận thấy rằng sự vi phạm lớn nhất đối với người Do Thái ở Nga xuất hiện vào những thời điểm nền kinh tế gặp khó khăn.

3. Giảm thành kiến và sự phân biệt (Reducing Prejudice and Discrimination)

Cần phải biết điều gì gây ra thành kiến và cũng phải biết cách làm giảm hoặc chống lại sự thành kiến. Mặc dù nhiều thuyết đã bộc lộ gốc rễ của sự thành kiến từ trước những năm 1950, sau khi Tòa án tối cao Mỹ phán quyết rằng các trường học “riêng biệt nhưng bình đẳng” cho học sinh da trắng và da đen vốn trước đây không được bình đẳng. Người ta đã thông qua Luật về quyền bầu cử năm 1965 để đảm bảo sự công bằng đối với một trong những tự do căn bản nhất ở nước Mỹ (bầu cử). Và thậm chí các thống kê ngày nay chứng minh được rằng, sự phân biệt vẫn còn tồn tại trong thế giới công việc, và nghiên cứu xã hội chỉ ra rằng, các thái độ và hành vi chống người da đen vẫn còn tồn tại (Dovidio & Gaertner, 1986). Các quan điểm đó chứng tỏ tầm quan trọng của việc phát triển sự hiểu biết để giảm đi sự thành kiến.

Tiếp xúc bình đẳng (Equal-Status Contact)

Một trong những đề nghị sớm nhất về cách làm giảm đi sự thành kiến là gia tăng sự tiếp xúc giữa những thành viên của các nhóm khác nhau (Allport, 1954). Người ta giả định rằng giao tiếp có thể cho phép thành viên của các nhóm khác nhau hiểu biết lẫn nhau và thấy được các khuôn mẫu của họ là không có giá trị. Các lý lẽ kiểu như vậy đóng một vai trò trong quyết định của Tòa án tối cao để phán quyết việc hội nhập các trường công. Mặc dù người ta dự đoán rằng việc xóa bỏ sự phân biệt chủng tộc trong nhà trường sẽ làm giảm đi thái độ thành kiến, nhưng các kết quả nghiên cứu đã làm người ta phải thất vọng (Amir

& Sharan, 1984; Stephan, 1985). Các nghiên cứu đã chứng minh được rằng thành kiến thường gia tăng sau khi xóa bỏ sự phân biệt chủng tộc trong nhà trường. Hơn nữa, lòng tự trọng của trẻ em da đen cũng không tăng lên, và trong một số trường hợp lại thực sự giảm đi, khi chúng học ở các trường được hội nhập. Một điểm sáng duy nhất trong bức tranh ám đạm rộng lớn, đó là thành tích của các học sinh da đen có xu hướng tăng lên khi chúng học ở các trường được hội nhập.

Các kết quả này dường như làm cho người ta ngạc nhiên và mất hứng. Tuy nhiên, để đặt chúng vào một triển vọng hoàn hảo, thì hãy hình dung rằng ngày mai bạn đột nhiên ghi tên theo học một lớp giải phẫu 4 năm của trường y. Hiển nhiên bạn không có kiến thức nền ngang bằng với các sinh viên khác. Trước hết bạn có thể bị các sinh viên khác đánh giá là khá ngốc và lòng tự trọng của bạn bị tổn thương khi bạn tự so sánh bản thân mình với các sinh viên khác. Tuy nhiên, thời gian qua đi, sự hoạt động của bạn được cải thiện và hình ảnh tự thân của bạn sẽ được phục hồi.

Ví dụ này đưa ra hai điểm về giá trị của sự tiếp xúc cá nhân. Một là, bản thân sự tiếp xúc không nhất thiết làm giảm đi thành kiến. Để có hiệu quả, thì sự tiếp xúc này phải được thực hiện giữa những người có vị thế ngang nhau để cho không có bên nào bị bất lợi bởi tình huống đó. Tiếp xúc bình đẳng đã được phát hiện để làm giảm đi thành kiến và các khuôn mẫu giữa các nhóm (Brewer & Miller, 1984). Trong một nghiên cứu gần đây (Ben-ari & Amir, 1988) về sự thay đổi thái độ của người Ixraen đối với người Ai Cập; người ta đã phát hiện ra rằng, sự ảnh hưởng của tiếp xúc được nâng lên nếu người Ixraen có các thông tin tích cực về người Ai Cập trước khi việc tiếp xúc diễn ra. Thông tin này giúp cho người Ixraen nhìn nhận người Ai Cập một cách bình đẳng. Hai là, chúng ta phải phân biệt giữa các tác dụng của tiếp xúc trước mắt và lâu dài. Mặc dù tiếp xúc bình đẳng có thể không làm giảm thành kiến ngay lập tức, nhưng các ảnh hưởng lâu dài của nó có thể sẽ rất tích cực.

Hợp tác (Cooperation)

Sự hội nhập của môn bóng chày có thể diễn ra theo hai cách. Một cách là để cho các đội da trắng và da đen thi đấu với nhau. Hoặc sự hội nhập đã đạt được bằng cách để cho các cầu thủ da đen và da trắng chơi với nhau trong cùng một đội. Chúng ta sẽ trông đợi cách nào sẽ đem lại hiệu quả cao hơn?

Nghiên cứu cho thấy rằng, phương pháp thứ hai có thể sẽ mang lại hiệu quả cao hơn bởi vì nó đưa con người thuộc hai nhóm chủng tộc lại với nhau và cùng làm việc để đạt được một mục đích chung (chiến thắng) thay vì cạnh tranh thi đấu với nhau.

Trong một nghiên cứu cổ điển, Muzafer Sherif, và các cộng sự của ông đã tạo ra sự thù nghịch giữa hai nhóm học sinh tại một trại hè (Sherif và cộng sự, 1961). Các nhóm thi đấu với nhau về một loạt các nhiệm vụ và chẳng bao lâu thì họ lao vào ẩu đả nhau. Sau đó Sherif quyết định phát hiện xem liệu việc tiếp xúc đơn giản giữa hai nhóm có thể làm giảm được sự thù nghịch hay không. Sau đó, hai nhóm được cho tiếp xúc với nhau trong một số tình huống không liên quan tới cạnh tranh: ví dụ, ăn uống cùng nhau trong một phòng. Tuy nhiên, điều này cũng không làm bớt đi sự thù nghịch – nó chỉ tạo cho họ có thêm cơ hội để ẩu đả nhau, và kết quả là những lời lăng mạ và thức ăn được họ dùng để làm “vũ khí” tấn công nhau.

Các nhà nghiên cứu sau đó đã để cho hai nhóm tiếp xúc với nhau trong các tình huống mà ở đó cần tới nỗ lực phối hợp của họ để giải quyết các vấn đề đem lại lợi ích cho cả hai

nhóm. Ví dụ, hai nhóm đi cắm trại cùng nhau, và chiếc xe chở thức ăn cho họ bị sa lầy. Để di chuyển được chiếc xe đó thì cả hai nhóm đã phải cùng nhau đẩy xe. Sau một loạt các sự kiện như vậy thì hai nhóm đã phải làm việc cùng với nhau để giải quyết một vấn đề chung, sau đó sự thù nghịch giữa hai nhóm đã giảm đi đáng kể. Nghiên cứu sâu hơn đã phát hiện ra rằng, các nỗ lực hợp tác nhằm đạt một mục tiêu chung chỉ làm giảm sự thù nghịch giữa các nhóm khi các nỗ lực đó thành công trong việc đạt được mục tiêu (Worchel, và cộng sự, 1978).

Nghiên cứu này cho rằng, sự thành kiến có thể giảm được nếu con người có thể được đặt vào các tình huống mà ở đó họ phải làm việc cùng với những người hoặc các nhóm mà họ có thành kiến. Lập luận này đóng vai trò nền tảng cho *phương pháp ghép hình (jigsaw method)*, phương pháp này đã được sử dụng thành công để làm giảm sự thành kiến trong lớp học (Aronson & Bridgeman, 1979). Các học sinh được chia ra thành các nhóm hỗn hợp về chủng tộc và người ta giao cho họ một vấn đề để giải quyết. Mỗi thành viên của nhóm chỉ nhận được một phần của câu trả lời; để nhóm có thể giải quyết được vấn đề thì tất cả các thành viên của nhóm phải đóng góp phần trả lời của họ. Một thành viên kém của nhóm sẽ làm ảnh hưởng đến cả nhóm. Vì vậy các thành viên của nhóm phải giúp đỡ lẫn nhau để nhóm của mình có thể giải quyết được thành công vấn đề.

Người ta cho rằng sự hợp tác giữa các nhóm có tác dụng là bởi vì nó khiến cho con người xác định lại các nhóm của họ (Worchel, 1985). Trong các tình huống như vậy thì sẽ không còn tồn tại thành kiến giữa người da trắng và người da đen nữa; vì trong nhóm có cả người da trắng và người da đen. Bằng cách đó thì sự phân biệt chủng tộc sẽ được giảm đi.

Trải nghiệm thành kiến (Experiencing Prejudice)

Những thanh niên da trắng thuộc tầng lớp trung lưu ở Mỹ rất hiếm khi trải nghiệm (nếu có) việc trở thành một đối tượng của thành kiến thì sẽ như thế nào. Họ không biết được cảm giác khi bị từ chối không cho chơi trong một đội bóng chỉ vì màu da của họ hoặc bị từ chối một công việc vì họ “quá già”. Trong một chứng minh thú vị của mình, một cô giáo lớp ba ở Riceville, bang Iowa đã quyết định làm đảo lộn (Elliot, 1971). Một hôm cô thông báo với cả lớp rằng “Người mắt xanh thì thông minh hơn người mắt nâu... Người mắt xanh sạch sẽ hơn người mắt nâu. Họ văn minh hơn”. Cô để cho các học sinh mắt xanh ngồi trên đầu lớp và bắt các học sinh mắt nâu ngồi dưới cuối lớp. Các học sinh mắt xanh cũng được thêm một số ưu tiên. Hầu như ngay lập tức các học sinh mắt xanh làm theo thành kiến này và bắt đầu chê bai và trêu chọc các học sinh mắt nâu. Các học sinh mắt xanh từ chối chơi cùng với các học sinh mắt nâu và một cuộc chiến đã nổ ra bởi vì học sinh mắt xanh gọi học sinh mắt nâu là “kẻ mắt nâu”. Sáng hôm sau cô giáo này nói với cả lớp rằng cô đã nói dối và các học sinh mắt nâu mới thực sự thông minh hơn học sinh mắt xanh. Với tình huống đảo ngược như vậy, thì các học sinh mắt nâu lại bắt đầu chê bai và chọc ghẹo các học sinh mắt xanh.

Đến ngày thứ ba, cô giáo này đã nói chuyện với các học sinh về sự trải nghiệm đó và hỏi xem các học sinh cảm thấy như thế nào khi trở thành đối tượng của thành kiến và phân biệt. Cô giáo đã chỉ ra rằng các học sinh chỉ mới có trải nghiệm sự phân biệt trong một ngày, nhưng có một số học sinh hàng ngày đều phải đối mặt với sự thành kiến. Các học sinh đã thảo luận về sự xấu xa của thành kiến và quyết định không có thái độ phân biệt lẫn nhau.

Phương pháp này đã được các nhà nghiên cứu sử dụng trong điều kiện trường học (Weiner & Wright, 1973). Họ đã phát hiện ra rằng những học sinh mà bản thân đã trải nghiệm thành kiến và phân biệt thì ít có khả năng áp dụng các thái độ và hành vi đó đối với người khác.

X. TÓM LƯỢC

1. Nghiên cứu về các nhóm đã có từ đầu thế kỷ 20. Các nhà xã hội học quan tâm nhiều nhất đến việc khám phá cấu trúc của nhóm, còn các nhà tâm lý học thì lại tập trung vào các ảnh hưởng của nhóm đối với cá nhân.
2. Người ta thuộc về các nhóm vì nhiều lý do khác nhau. Trong một số trường hợp, thì họ nhận được các phần thưởng như tiền, uy tín, và sự an toàn. Các nhóm cũng có thể là một nguồn hỗ trợ xã hội. Đôi khi, người ta tham gia các nhóm để đánh giá và xác nhận các thái độ, giá trị, và khả năng của họ. Một lý do khác có thể là các nhóm cần thiết để cho một người có thể đạt được các mục tiêu của mình.
3. Hầu hết tất cả các nhóm đều phát triển các **qui phạm (norm)**, đó là các qui định áp dụng cho tất cả các thành viên của nhóm. Các qui phạm xác định những điều phải làm và làm khi nào. Các **vai trò (role)** là các qui phạm chỉ áp dụng cho một người có một vị trí cụ thể trong nhóm. Các vai trò xác định bổn phận và các kỳ vọng của vị trí đó. Mặc dù các qui phạm và vai trò có thể giúp cho một nhóm hoạt động suôn sẻ bằng cách làm cho các hành vi của các thành viên có thể dự đoán được, nhưng đôi khi chúng cũng gây tác hại.
4. **Tình trạng khó xử mang tính xã hội (social dilemmas)** xuất hiện khi có một xung đột giữa các hành động thỏa mãn nhu cầu trước mắt của cá nhân với hành vi nhằm đáp ứng nhu cầu lâu dài của nhóm. Nhóm sử dụng các qui phạm và kêu gọi sự trung thành với nhóm để khuyến khích các thành viên hành động vì quyền lợi của nhóm. Các nhóm cũng thiết lập các qui phạm để trừng phạt các thành viên hành động chỉ vì quyền lợi của bản thân họ.
5. **Sự tuân thủ (conformity)** xuất hiện khi con người thay đổi các thái độ hoặc hành vi của họ như là kết quả của áp lực nhóm tương ứng hoặc nhóm thực tế, mặc dù các tình cảm cá nhân của họ thì ngược lại. Sự tuân thủ có thể chỉ liên quan tới một sự thay đổi ở hành vi, hoặc nó có thể bao gồm sự thay đổi cả ở hành vi nơi công cộng và các thái độ riêng.
6. **Sự tuân lệnh (obedience)** liên quan tới việc tuân theo các mệnh lệnh rõ ràng và trực tiếp của một người lãnh đạo. Nghiên cứu được tiến hành bởi Stanley Milgram đã chứng minh được rằng có một con số đáng ngạc nhiên về những người sẽ làm theo các mệnh lệnh của một nhân vật có quyền lực ngay cả khi họ được ra lệnh làm hại người khác.
7. **Nhà lãnh đạo (leader)** là người có ảnh hưởng to lớn nhất ở trong nhóm. Quan điểm hiện nay cho rằng, người nổi lên như một nhà lãnh đạo thì bị ảnh hưởng bởi các đặc điểm của người đó, của những người làm theo, và của tình huống. Không có một phong cách lãnh đạo đơn nhất nào là luôn luôn có hiệu quả. Các phong cách lãnh đạo khác nhau thì có hiệu quả trong các tình huống khác nhau.
8. **Sự chống đối (resistance)** xảy ra khi chúng ta cảm thấy sự tự do của chúng ta bị đe dọa. Sự chống đối khiến chúng ta chống lại sự ảnh hưởng đe dọa tới tự do của chúng ta.
9. **Phi cá nhân hóa (deindividuation)** xuất hiện khi một người bị “chìm” vào trong

nhóm và đánh mất bản sắc cá nhân của mình. Phi cá nhân hóa thường dễ xảy ra nhất trong các nhóm lớn mà ở đó các thành viên phải mặc đồng phục và không phân biệt được. Kết quả của việc phi cá nhân hóa là người ta không cảm thấy có trách nhiệm với hành vi của mình.

10. Các tình cảm của con người đối với nhóm thường được quyết định bởi cách ra quyết định của nhóm và bởi mức lợi ích mà mỗi người trong nhóm được thụ hưởng từ quyết định đó.
11. Trong một nhóm, thì người ta thường có xu hướng có các quan điểm mạnh mẽ hơn đối với các vấn đề so với khi đứng ngoài nhóm. Hiệu ứng này được đề cập tới như là **sự phân cực của nhóm (group polarization)**. Người ta cho rằng, hiệu ứng này xuất hiện là bởi vì các thông tin được trao đổi trong thảo luận nhóm và vì những người trong các nhóm không cảm thấy có trách nhiệm cá nhân cho các thái độ hoặc hành vi của mình. Dường như những người trong các nhóm so sánh các thái độ và hành vi của họ, và vì không ai muốn được coi là có ít quyền quyết định nhất, nên từng thành viên của nhóm cố gắng để có một quan điểm ít nhất là cũng mạnh mẽ bằng với các quan điểm của các thành viên khác trong nhóm.
12. **Tư duy nhóm (groupthink)** xuất hiện khi người ta quan tâm nhiều tới việc đạt được một sự đồng thuận trong nhóm hơn là việc có được một quyết định tốt nhất. Để tránh được tư duy nhóm, thì các thành viên của nhóm phải được khuyến khích để họ nói ra các ý kiến của mình ngay cả khi họ không nhất trí với quan điểm của các thành viên khác trong nhóm. Nhóm cũng cần tìm kiếm các thông tin và ý kiến bên ngoài nhóm.
13. Hiệu quả hoạt động của một người cũng bị ảnh hưởng bởi nhóm. Nghiên cứu cho thấy rằng, mặc dù con người có thể học được tốt hơn các nhiệm vụ mới và phức tạp nếu họ ở một mình, nhưng sự có mặt của người khác sẽ dẫn tới **việc tạo điều kiện thuận lợi của xã hội (social facilitation)** về các phản xạ được học chu đáo. Tuy nhiên, **việc gây lười biếng của xã hội (social loafing)**, hay không nỗ lực hết mình có thể xuất hiện nếu người ta thực hiện các nhiệm vụ như một phần của một nỗ lực nhóm và nếu công sức của cá nhân bỏ ra cho nhiệm vụ đó không thể xác định được.
14. **Thành kiến (prejudice)** là một *thái độ* tiêu cực không công bằng đối với một cá nhân chỉ được dựa trên tư cách thành viên của người đó trong một nhóm. **Phân biệt (discrimination)** là một *hành vi* tiêu cực thường là hiếu chiến nhằm vào một mục tiêu của thành kiến. Có một số thuyết giải thích tại sao lại có thành kiến và phân biệt: có một thuyết đổ lỗi cho việc hình thành nhóm; một thuyết khác thì cho rằng con người học cách tạo ra thành kiến và có thái độ thành kiến với người mà họ hướng sự thành kiến của mình vào; thuyết thứ ba cho rằng, thành kiến và phân biệt là kết quả của sự hiếu chiến bị thay thế.
15. Khó có thể thay đổi được thành kiến. Để thay đổi được thái độ thành kiến, thì điều quan trọng là phải để cho con người làm việc cùng nhau nhằm đạt được các mục tiêu chung. Các tác dụng của sự hợp tác sẽ tích cực nhất khi nỗ lực kết hợp đó thành công trong việc đạt được mục tiêu mong muốn.

MÔI TRƯỜNG VÀ HÀNH VI

Vào cái ngày Robert Stroud được sinh, năm 1890, thì thành phố Seattle bang Washington đang được xây dựng lại một cách chậm chạp. Thành phố với 20.000 dân đã bị cháy trụi một vài tháng trước đó. Các cư dân của thành phố đã quyết định xây dựng lại một thành phố qui củ bằng gạch và vữa để họ không bao giờ trở thành nạn nhân của thần lửa một lần nữa.

Tuy nhiên dự án này đã bị “bỏ xó”, thành phố đã phải đấu tranh để giải quyết với một vai trò mới và một cơn lũ nhân loại. Người ta tìm thấy vàng ở Alaska, và Seattle trở thành con đường đi ngang qua của những người khai thác mỏ từ khắp nơi trên thế giới đang mơ ước về sự giàu sang mà họ sẽ có được từ những ngọn đồi lạnh giá ở Yukon.

Khi bước sang tuổi 17, Stroud tới Alaska. Ở đó, thay vì tìm được sự giàu sang phú quý, thì anh ta đã chỉ thấy sự lạnh lẽo và cô đơn. Tuy nhiên chàng thanh niên nhút nhát này cũng tìm được Kitty O'Brien, một cô gái nhảy, gấp đôi tuổi anh ta. Robert và Kitty trở thành một cặp cọc cach. Tuy vậy Stroud vẫn làm việc ở ga xe lửa, thậm chí còn bán cả bắp rang để trang trải cho mối tình đầu và cũng là duy nhất của mình.

Thế giới của Stroud đã thay đổi một cách đột ngột, khi một đêm nọ anh trở về nhà và thấy Kitty bị một người phục vụ ở quầy rượu đánh. Trong cơn giận dữ Stroud đã đuổi theo người phục vụ ở quầy rượu và giết chết anh ta.

Khi đó Stroud 19 tuổi, và anh bị kết án 12 năm tù về tội giết người.

Anh bị giam trong nhà tù McNeil dơ bẩn, đông đúc với những người cai ngục hà khắc. Hành trình đi tìm tự do của anh ở Alaska cho tới khi bị giam trong tù là một chặng đường đầy khó khăn nhưng anh xác định là cần phải sống. Trong một nỗ lực nhằm lấy lại sự kiểm soát đối với những điều buồn tẻ xung quanh mình, Stroud bắt đầu vi phạm các luật lệ của nhà giam. Anh đã đánh nhau với những người tù khác. Một lần anh đã đâm ngập một con dao sắc ngọt vào vai một người tù vì anh chàng này mách lẻo về chuyện của Stroud.

Đến năm 1912, sự đông đúc quá mức của các nhà tù liên bang đã trở thành vụ tai tiếng lớn. Và một nhà giam mới trong khuôn viên rộng 16 hecta, có các bức tường cao hơn 13 mét đã được xây dựng ở Leavenworth, bang Kansas. Nhà tù này được thiết kế với sự an toàn tối

da. Những thành phần thường xuyên gây rối ở những nhà tù khác đã được chuyển về đây. Stroud cũng được đưa đến Leavenworth và bị giam trong cùng một buồng với một tù nhân khác. Khi ở Leavenworth, Stroud đã theo học vài lớp giao tiếp và anh ta khiến mọi người phải ngạc nhiên về sự xuất sắc của mình. Mặc dù trí óc của Stroud đã được cải thiện, nhưng thái độ của anh ta thì vẫn không đổi. Anh ta ghét sự giam cầm và những người quản giáo.

Một hôm, lòng căm thù đã lên đến đỉnh điểm khi người cai tù trêu chọc Stroud ở nhà ăn. Stroud lao đến người cai tù và đâm ngập con dao vào tim anh ta. Robert Stroud bị kết án tử hình vì tội giết người đó, nhưng 8 ngày trước khi thi hành án thì tổng thống Wilson đã giảm án tử hình cho anh ta xuống mức chung thân. Tuy nhiên tin tốt lành này đã bị làm nguội đi bởi thông báo của người cai ngục rằng Stroud sẽ bị biệt giam trong suốt quá trình thụ án. Mỗi ngày chỉ có nửa giờ để tập thể dục trong sân nhỏ và chỉ có những người thân trong gia đình mới được vào thăm.

Ngày 15 tháng 4 năm 1920, Robert Stroud được chuyển tới buồng giam mới: một buồng giam kích thước chừng $2,1 \times 4,2$ m với những bức tường xám xịt, một giường đơn, một nhà vệ sinh, một chậu rửa và một bóng đèn 25 w. Ở đó Stroud đã đối mặt với những ngày tháng dài vô tận mà không có hy vọng được tự do. Stroud chỉ tiếp xúc với người lính gác hàng ngày mang thức ăn cho anh và những người tù khác qua tiếng la hét của họ mà hiếm khi thấy được mặt nhau.

Stroud đã điều chỉnh dần dần với sự hưu quạnh, mỗi ngày Stroud chỉ mong chờ tới giờ tập thể dục để được tiếp xúc với ánh sáng mặt trời. Một hôm, anh ta quan sát một trận bão lớn ập tới. Trong đống cành lá nát bươm rơi vào trong cái sân nhỏ, Stroud nhìn thấy những mảnh tai tả của một con chim. Nhìn gần hơn, anh phát hiện ra 4 chú chim sẻ non, trông chúng giống chuột hơn là chim; chỉ có 3 con còn động đậy còn một con thì đã chết. Stroud vội vàng đặt chúng vào khăn tay và nhanh chóng trở lại buồng giam. Anh làm một cái tổ nhỏ và nhặt những mẩu thức ăn vụn cho chúng ăn. Những con chim ăn ngấu nghiến những mảnh vụn thức ăn và tiếp tục há mồm nữa. Bây giờ Stroud đã cảm thấy có mục tiêu để sống. Người cai ngục thấy buồn cười khi hàng ngày thấy người cao lêu nghêu rượt bắt những con châu chấu và ruồi để nuôi sống "gia đình" của anh – những chú chim non. Stroud dạy những con chim những mẹo nhỏ như bay vào trong túi, cuộn tròn lại giả chết. Sau buổi biểu diễn với giám thị trưởng trại giam, anh nhận được món quà là 2 con chim hoàng yến và anh quyết định nuôi hai con hoàng yến cho mẹ anh bán.

Sau khi cẩn thận làm những lồng chim xinh xắn treo dây phòng giam. Stroud đọc mọi sách và tạp chí nói về chim mà anh ta có được. Anh ta bắt đầu viết nhật ký về các hoạt động của chim, tập quán ăn uống và bệnh tật của chúng. Stroud là chuyên gia về chim duy nhất trên thế giới sống 24 giờ một ngày với loài chim. Ngay sau đó anh viết những bài báo cho tờ tạp chí *Roller Canary Journal*. Hàng ngàn người yêu chim trên thế giới đã được hưởng lợi từ những quan sát tinh tế của Stroud.

Khi có một con chim chết, Stroud đã đau đớn giải phẫu nó để nghiên cứu từng bộ phận của nó. Thông qua những người bạn trong bệnh viện của nhà tù, Stroud có được các hóa chất để làm thuốc. Đã có lúc đàn chim của Stroud lên đến 300 con, tất cả chúng đều ở trong buồng giam nhỏ xíu của anh.

Đây là một điều bất thường, vì một người đàn ông mới học lớp 3 đã trở thành một chuyên gia hàng đầu về chim. Mọi người trên khắp thế giới đã viết thư cho Stroud để có được những lời khuyên. Stroud trả lời các lá thư một cách cẩn thận. Anh ta đã khám phá ra

thuốc để chữa những bệnh mà trước đây loài chim không thể qua khỏi. Khi đã viết được 1000 trang Stroud quyết định tập hợp thành một cuốn sách. Với sự giúp đỡ của gia đình và những người yêu chim, Stroud đã xuất bản một cuốn sách mô tả chi tiết nhất về loài chim. Cuốn sách mang tựa đề *Những tài liệu tóm tắt của Stroud về các bệnh của loài chim* (*Stroud's Digest of the Diseases of Birds*).

Trong khi Stroud luống cuống làm việc trong căn buồng nhỏ của mình, thì những điều kiện ở Leavenworth trở nên tồi tệ. Vào năm 1929, số tù nhân đã lên đến 3.770 người. Mùa hè năm đó nhà tù Leavenworth chẳng khác gì một lò lửa. Tất cả những vấn đề này đã bùng nổ thành một cuộc nổi loạn khiến vài người bị chết và số bị thương lại tăng thêm. Các quan chức trại giam quyết định thi hành các luật lệ một cách nghiêm khắc. Họ đe dọa thả hết những con chim của Stroud. Những người hâm mộ chim đã phản ứng lại quyết định này, một bản kiến nghị với 50.000 chữ ký đã được gửi tới các nghị sĩ của bang Kansas yêu cầu để cho Stroud được tiếp tục công việc của anh ta.

Trong khi bất hạnh đang vây lấy anh, thì Stroud đã kéo dài sự cô quạnh qua hai cuộc chiến tranh thế giới và cuộc Đại suy thoái. Anh ta vẫn là một cái gai trong mắt các quan chức của Leavenworth, và năm 1942 họ quyết định không khoan nhượng cho anh nữa. Stroud được chuyển tới một nhà giam mới tân trang lại ở một đảo nhỏ thuộc vịnh San Francisco, đó là Alcatraz. Bấy giờ Stroud đã già và vẫn bị biệt giam. Những con chim của ông đã bị quan chức trại giam tịch thu, tinh thần của Stroud ngày càng suy sụp và sức khỏe ngày càng yếu. Ông vẫn sống sót sau cuộc nổi loạn lịch sử của tù nhân trại tù liên bang ở Rock (tên gọi khác của Alcatraz). Sau 10 năm ở Alcatraz và 32 năm bị biệt giam, Stroud đã trữ được rất nhiều thuốc. Tháng 12 năm 1951 ông cố gắng thoát khỏi những buồng giam đã là nhà của ông ta từ khi mới 19 tuổi: Ông đã uống tất cả số thuốc dự trữ được và gục xuống chờ chết.

Nhưng Stroud đã không chết, người cai tù đã phát hiện ra và đưa ông đến bệnh viện. Sau một vài tuần chữa trị, Stroud đã hồi phục và được đưa lại căn phòng biệt giam. Người đàn ông chim của Alcatraz – ông đã được mọi người gọi như thế – chỉ có thể trông chờ được ân xá hoặc chờ cái chết. Những con chim đã từng là những người bạn chia vui của ông, bây giờ chỉ còn là những bóng ma trong ký ức mà thôi. Năm 1959 Robert Stroud được chuyển đến Trung tâm y tế dành cho tù nhân ở Springfield, bang Missouri. Việc đó đã chấm dứt 39 năm biệt giam, một thời gian kỷ lục của lịch sử nhà tù Mỹ. Nhưng chỉ đến khi ông ta chết vào năm 1963, thì cuộc đời giam cầm của Stroud mới thực sự kết thúc.

I. ẢNH HƯỞNG CỦA MÔI TRƯỜNG ĐẾN HÀNH VI: LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU (ENVIRONMENTAL EFFECTS ON BEHAVIOR: HISTORY AND SCOPE)

Nếu theo dõi cuộc đời của Robert Stroud, thì chúng ta có thể thấy rằng, mặc dù đã trải qua hơn 50 năm trong tù, nhưng Stroud đã trải nghiệm nhiều môi trường khác nhau. Từ lúc còn ăm ngửa, anh ta sống trong một thành phố chật ních lều bạt khi Seattle đang được xây dựng lại. Khi là một đứa trẻ, Stroud sống trong một ngôi nhà thuộc một thành phố mới qui củ. Điểm dừng kế tiếp của anh là ở vùng Alaskan tro troi và lạnh giá. Trải nghiệm đầu tiên trong tù của anh là ở nhà tù McNeil – một nhà tù cũ kỹ và đông đúc, nơi anh trải qua phần lớn thời gian trong một khu tập thể rộng. Leavenworth đã mang đến cho Stroud một loạt

những điều kiện sống mới. Ở đó, mới đầu anh ta sống trong một buồng giam nhỏ cùng với một người đàn ông khác. Sau đó Stroud sống một mình trong một buồng biệt giam kích thước 2,1 x 4,2m. Thời tiết của Kansas liên tục chuyển đổi từ cái nóng bỏng da của mùa hè sang cái lạnh khủng khiếp của mùa đông. "The Rock" (nhà tù Alcatraz) đã thách thức Stroud bằng một điều kiện vật chất và những tình trạng thời tiết khác nhau.

Một sự thật khá kỳ lạ là một điều gì đó vốn đã được biết từ lâu là có một vai trò quan trọng tác động đến hành vi, nhưng cho tới mãi gần đây mới được chú ý trong tâm lý học. Đó là sự nghiên cứu khoa học về hành vi. "Cái gì đó" chính là môi trường vật lý. Ông cha ta đã tôn thờ môi trường vật lý và tạo ra thần thánh để đại diện cho các khía cạnh của nó. Môi trường đã ảnh hưởng (và vẫn ảnh hưởng) tới thành phố chúng ta xây dựng, quần áo chúng ta mặc, kiến trúc nhà chúng ta ở, và thực phẩm chúng ta ăn. Môi trường là mối quan tâm hàng đầu đối với hầu hết chúng ta khi chúng ta chọn nơi sinh sống, cũng như nơi chúng ta sẽ nghỉ mát. Môi trường ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất cũng như sức khỏe tinh thần của chúng ta. Chẳng hạn như gần đây có một đề xuất cho rằng, một số chứng trầm cảm có liên quan tới các mùa (Ware, 1988). Một số người thường bị trầm cảm trong suốt mùa đông và những phương pháp điều trị thành công chứng bệnh này thường liên quan việc để cho họ sống ở những vùng nắng ấm hoặc ngồi dưới ánh đèn sáng vài giờ mỗi ngày trong khoảng thời gian từ 2-4 ngày (Stipp, 1988). Còn những dẫn chứng khác nữa, nhưng điều quan trọng cần nhấn mạnh là, môi trường ảnh hưởng tới mọi phương diện nhận thức của cuộc sống chúng ta.

Sự ảnh hưởng của môi trường vật lý đã được xác nhận bởi một số nhà tâm lý học đầu tiên trong nhiều lĩnh vực khác nhau của tâm lý học. Ví dụ: Kurt Lewin (1943), người sáng lập ra môn tâm lý học xã hội (xem Chương 16) đã phát triển lý thuyết chuyên môn của ông, thừa nhận rằng con người bị ảnh hưởng bởi môi trường tâm lý của họ. Môi trường tâm lý này bao gồm cả những ảnh hưởng về vật lý và xã hội gây áp lực đối với hành vi của con người. Henry Murray (1938), một trong những nhà tâm lý học nhân cách đầu tiên (xem Chương 13) đã lập luận rằng, hai khía cạnh của môi trường ảnh hưởng tới hành động của con người là: các đặc điểm vật lý thực tế của môi trường triển vọng và sự diễn dịch của cá nhân về môi trường. Egon Brunswick (1943), người tiên phong trong lĩnh vực nhận thức (xem Chương 4), có thể là nhà tâm lý học đầu tiên dùng thuật ngữ *tâm lý học môi trường*. Ông quan tâm đến việc làm thế nào để nhận thức được môi trường; ông cho rằng, chúng ta thường không nhận thấy ảnh hưởng của môi trường đến nhận thức của chúng ta.

Roger Barker và Herbert Wright (1955) đã viết chương tiếp theo về sự chấp nhận ảnh hưởng của môi trường đối với hành vi. Họ cho rằng, hành vi của chúng ta bị tác động bởi hoàn cảnh xuất hiện hành vi đó. Khi mô tả những điều kiện hành vi, thì chúng ta phải bao hàm cả những khía cạnh xã hội và vật lý. Ví dụ, bạn sẽ hành động khác khi ở trong nhà thờ so với ở một buổi liên hoan, bởi vì các bối cảnh này khác nhau về khía cạnh vật lý cũng như xã hội.

Mặc dù thừa nhận vai trò của môi trường trong sự phát triển của tâm lý học, nhưng đến tận những năm 1960 thì tâm lý học môi trường mới có được bản sắc riêng của nó. Lĩnh vực mới này có thể được định nghĩa là sự nghiên cứu về mối liên hệ qua lại giữa môi trường và hành vi. Hầu hết các công việc ban đầu đều tập trung vào các hành vi cụ thể, chẳng hạn như giữ khoảng cách cá nhân (Hall, 1959; Sommer, 1959). Các nghiên cứu sau này đã khám phá những vấn đề rộng hơn, chẳng hạn như sự đồng đúc, sự ảnh hưởng của thiết kế một

gian phòng hoặc tòa nhà đến hành vi, ảnh hưởng của các vùng lân cận và các thành phố đối với sự giao tiếp xã hội.

Có hai đặc điểm khá thú vị thể hiện sự phát triển của tâm lý học môi trường. Một là, tính đa dạng của những yếu tố cơ bản được thể hiện bởi các nhà nghiên cứu nó. Linh vực này đóng vai trò như một nơi gặp gỡ của các nhà tâm lý học, nhân chủng học, kiến trúc sư, kỹ sư, những nhà qui hoạch đô thị, những người quản lý bệnh viện cũng như những người đã được đào tạo về tâm lý học môi trường. Đặc điểm thứ hai là mối liên hệ chặt chẽ giữa nghiên cứu và ứng dụng trong lĩnh vực này. Ở góc độ đó, thì lĩnh vực này không phải là duy nhất, nhưng nó thể hiện cho việc nghiên cứu căn bản và ứng dụng có thể hỗ trợ lẫn nhau như thế nào. Như chúng ta sẽ thấy, tâm lý học môi trường phát hiện ra những ứng dụng ở nhiều nơi như phòng học, nhà tù, tàu ngầm, tàu vũ trụ, phòng chờ, nhà ở, và thậm chí là cả phòng tắm. Sự đa dạng trong cách tiếp cận đã xác định một số nguyên tắc quan trọng giúp chúng ta hiểu rõ hơn về lý thuyết và nghiên cứu này. Trước khi bắt đầu xem xét cụ thể, chúng ta hãy khảo sát sơ qua một số quan điểm đó.

Mỗi lần tôi dạy một khóa về tâm lý học môi trường, thì ít nhất cũng có một sinh viên hỏi tôi “Thế nào là môi trường tốt nhất để sống ?”. Câu hỏi nghe có vẻ hợp lý, nhưng tôi luôn luôn “phản đòn” lại các sinh viên hay hỏi xóc đó bằng cách vặn lại anh ta một tá câu hỏi. Chẳng hạn như, Tốt nhất cho ai? Tốt nhất cho các hoạt động nào? Tốt nhất trong các điều kiện xã hội nào v.v...? Điều quan trọng ở đây là không có một môi trường tốt nhất. Môi trường “tốt nhất” là môi trường xuất phát từ **sự phù hợp của môi trường với con người (person-environment fit)** (Krupat, 1985). Các nhà tâm lý học môi trường lập luận rằng, việc phát hiện ra hoặc thậm chí định nghĩa “môi trường tốt nhất” là một mục tiêu không thể thực hiện được. Mỗi người chúng ta đều khác nhau và có các nhu cầu khác nhau, và các nhu cầu và mong muốn của chúng ta thay đổi theo thời gian. Mục đích của chúng ta là xác định người đó và các nhu cầu cũng như môi trường phù hợp nhất với người đó.

Một nguyên tắc thứ hai được chứng minh với tôi mấy năm trước đây, khi tôi đi thăm những người tù sống trong các buồng giam giống như Robert Stroud. Sự biệt lập, các căn phòng xơ xác, và các bức tường xám xịt khiến tôi cảm thấy cực kỳ khó chịu và tôi không thể hình dung nổi người ta lại có thể sống được trong các điều kiện như vậy. Một người tù thủ thật rằng, anh ta cũng khó chịu, nhưng anh ta đã điều chỉnh bằng cách tập trung vào những điều tốt đẹp trong môi trường đó, anh ta nói về tính riêng tư, sự yên tĩnh và sạch sẽ của một buồng giam nhỏ. Vấn đề ở đây là, mỗi chúng ta nhìn vào cùng một môi trường nhưng lại “thấy” những điều khác nhau. Mặc dù các nhà tâm lý học môi trường nghiên cứu các điều kiện vật lý, nhưng họ lại phát hiện ra các phản ứng của con người được quyết định bởi **sự diễn dịch (interpretation)** của họ về điều kiện đó.

Nguyên tắc thứ ba mà chúng ta sẽ thấy trong hầu hết các nghiên cứu có liên quan tới sự nhận biết, hoặc thiếu nhận biết của chúng ta về môi trường. Hầu hết chúng ta đều ít quan tâm tới môi trường và ít nhận biết được ảnh hưởng của nó đối với chúng ta. Tuy nhiên, ngay cả khi chúng ta quan tâm hơn tới sự liên hệ giữa môi trường với hành vi, thì hầu hết chúng cũng nằm ngoài sự chú ý của chúng ta. Có một lý do giải thích cho điều này là, một số khía cạnh của điều kiện mà chúng ta không thể nhìn thấy, hoặc cảm thấy lại có thể ảnh hưởng tới hành vi của chúng ta. Ví dụ, một nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, mật độ điện tích cao trong không khí có thể làm gia tăng mức kích thích của chúng ta, làm tăng huyết áp, và khiến chúng ta hoạt động kém hiệu quả đối với các nhiệm vụ khó khăn

(Baron, 1987). Bạn có thể dùng lý do này để bào chữa cho việc hoạt động kém hiệu quả trong lần thi sắp tới được đấy! Một quan điểm khác nữa là, chất lượng môi trường không ngay lập tức thu hút sự chú ý của chúng ta, nhưng có thể lại quan trọng hơn những điều nhìn thấy rõ ràng. Ví dụ, chúng ta sẽ thấy rằng, các vấn đề như mức độ kiểm soát (*control*) mà một môi trường cung cấp, mức độ phức tạp (*complexity*), và khả năng có thể dự đoán (*predictability*) thường là các nhân tố quan trọng hơn những đặc điểm như kích thước hoặc cường độ tuyệt đối của một đặc điểm môi trường.

Với các quan điểm này, trong suy nghĩ chúng ta hãy khám phá một số lĩnh vực cụ thể mà các nhà tâm lý học môi trường nghiên cứu.

II. KHÔNG GIAN VÀ DIỆN TÍCH (SPACE AND AREA)

Một trong những yếu tố căn bản nhất của môi trường là không gian vật lý. Cho dù chúng ta tập trung vào khu vực nhỏ bao bọc trực tiếp, cơ thể chúng ta hay tập trung vào không gian lớn hơn, nơi tọa lạc của ngôi nhà chúng ta ở, hay tập trung vào một khu vực rộng lớn hơn nữa của đất nước, thì cuộc sống của chính chúng ta vẫn bị ảnh hưởng nhiều bởi cách thức chúng ta đối xử với không gian vật lý. Nhiều người dành cả cuộc đời để làm việc, để kiếm tiền mua được đất riêng. Trong khi đó có vô số người đã bỏ mạng trong các cuộc chiến chỉ vì tranh chấp lãnh thổ.

1. Phân định lãnh thổ (Territoriality)

Khi nói tới “không gian vật lý”, thì hầu hết chúng ta nghĩ tới một căn phòng, một ngôi nhà, hoặc một tòa nhà. Ngay từ năm 1920, Eliot Howard đã nhận thấy rằng, loài chim thường nhận một khu vực nhất định và sẽ quyết tử bảo vệ khu vực đó khi có các con chim khác cùng loài đến xâm chiếm. Stroud đã quan sát điều này khi ông mang những con hoàng yến vào buồng giam của mình, mà nơi đó những con vẹt đã chiếm giữ. Những con vẹt xông tới “các vị khách không mời” này để ngăn không cho chiếm lãnh thổ của chúng ở ống nước trong phòng giam. Những tiếng hót của chim làm vui tai chúng ta chính là một cách tuyên bố “chủ quyền” đối với một khu vực nhất định của loài chim. **Phân định lãnh thổ (territoriality)** liên quan tới việc tuyên bố kiểm soát hoặc có chủ quyền với các khu vực hoặc các đối tượng (Brown, 1987). Một khi đã tuyên bố, thì lãnh thổ đó sẽ được bảo vệ chống lại các kẻ cùng loài khác khi chúng xâm phạm lãnh thổ đó.

Để phân định lãnh thổ của chúng ta, thì cả người và động vật đều thiết lập các mốc có thể nhận ra được. Ví dụ, loài chó sử dụng mùi nước tiểu của chúng để khoanh vùng lãnh địa kiểm soát để cho những con chó khác khi tới lãnh địa đó có thể ngửi thấy và biết rằng là chúng đang “xâm phạm” lãnh địa của kẻ khác. Con người thì cho dựng bờ rào xung quanh khu đất của mình, hoặc là cắm các biển thông báo là vùng lãnh thổ này đã có chủ.

Không giống như động vật, con người duy trì chủ quyền lãnh thổ của mình ngay cả khi họ không chiếm giữ nó. Ví dụ, nếu chúng ta có một ngôi nhà trên bãi biển, thì chúng ta muốn người khác tránh xa nó, cho dù chúng ta chỉ ở ngôi nhà đó mỗi năm vài tháng. Thậm chí chúng ta còn cảm thấy mình phải có quyền quyết định ai có thể sở hữu lãnh thổ đó sau khi chúng ta chết! Mặt khác, động vật kiểm soát một khu vực chỉ khi nào chúng thực sự cư

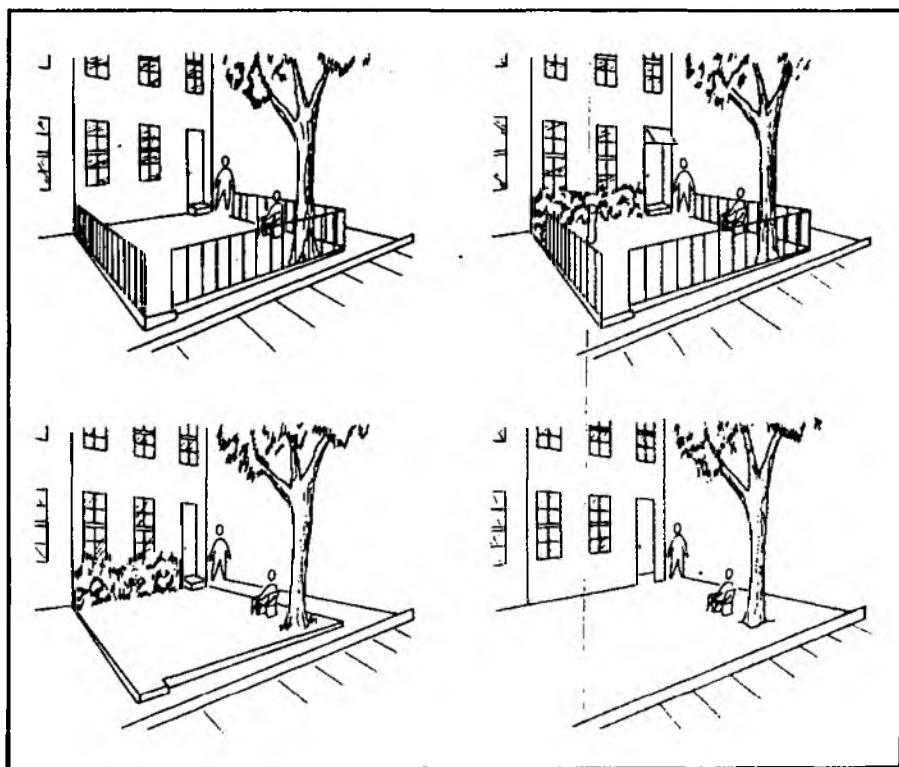
ngụ ở đó. Một sự khác biệt nữa là lãnh thổ của con người liên quan nhiều hơn tới khoáng khôn. Lãnh thổ của chúng ta bao gồm các đối tượng như thuyền bè, xe cộ, đồ đạc, sách vở, và dụng cụ thể thao. Không lâu trước đây, lãnh thổ của một người còn bao gồm cả những người khác ở trong đó nữa.

Một đặc điểm thú vị về hành vi lãnh thổ của con người là tất cả các lãnh thổ không tương đương nhau; nói cách khác, có các tiêu chí hay các dạng khác nhau về lãnh thổ, và mỗi một mỗi dạng khác gợi một hành vi khác nhau của chúng ta (Altman, 1975). Các **lãnh thổ sơ cấp** (**primary territory**) được sở hữu và/hoặc kiểm soát bởi con người và là trung tâm cuộc sống của họ. Sự xâm phạm vào các lãnh thổ sơ cấp này thường dễ gặp phải sự kháng cự mạnh mẽ. Ví dụ, nhà của bạn là một lãnh thổ sơ cấp, và một vị khách không mời mà đến dễ khiến cho bạn có một phản ứng mạnh mẽ. Căn buồng giam nhỏ bé của Stroud là lãnh thổ sơ cấp của ông ta. Con người còn có các **lãnh thổ thứ cấp** (**secondary territory**), đó không phải là trung tâm cuộc sống của họ và họ không "sở hữu" chúng. Tuy nhiên, con người thường gắn bó tình cảm với các khu vực đó và cố gắng kiểm soát chúng. Các lãnh thổ thứ cấp có thể là một câu lạc bộ riêng hoặc câu lạc bộ xã hội, hoặc một con phố gần nhà. Nếu bạn thường xuyên ngồi trong một lớp học, thì bạn có thể hiểu được ý nghĩa của các lãnh thổ thứ cấp. Bạn dễ cảm thấy rằng đó là không gian của bạn, ngay cả khi bạn không sở hữu nó, và bạn có thể cảm thấy khó chịu nếu ai đó "đánh cắp" không gian của bạn trong lớp học đó. Cuối cùng, con người còn có các **lãnh thổ công cộng** (**public territory**), các lãnh thổ này không liên quan tới cảm nhận về sở hữu, nhưng con người vẫn cảm thấy rằng, họ có quyền kiểm soát các khu vực đó khi họ có mặt ở đó. Ví dụ, chúng ta thường cảm thấy rằng, chiếc bàn mà chúng ta ngồi trong một nhà hàng là "của chúng ta". Chúng ta có thể phản ứng một cách ngạc nhiên và có thể là giận dữ nếu có một người lạ ngồi vào một chiếc ghế trống tại chiếc bàn đó. Mặt khác, người Tây Âu có một khái niệm rất khác về lãnh thổ công cộng ở trong một nhà hàng, và người Mỹ ở châu Âu có thể bị sốc khi thấy một người lạ xâm chiếm bàn "của họ".

Các chức năng của phân định lãnh thổ (**The Functions of Territoriality**). Hành vi lãnh thổ chiếm nhiều thời gian và tiền bạc của chúng ta. Chúng ta mua bán, trao đổi, trang trí, đánh nhau và ban hành các luật lệ liên quan tới lãnh thổ. Có được quyền kiểm soát lãnh thổ là một thuận lợi, nó có nhiều chức năng trong cuộc sống của chúng ta.

Ở phạm vi rộng hơn, thì hành vi lãnh thổ đóng góp vào sự tồn tại của chúng ta. Biết được các đặc điểm của một vùng thì một cá nhân hoặc một nhóm có thể có được thuận lợi nếu phải ẩn nấp hoặc chiến đấu với kẻ xâm lược. Trong thi đấu giữa các đội vận động viên thể thao thì chúng ta thường nói tới "lợi thế sân nhà". Các tay cờ bạc chuyên nghiệp thường làm dấu để phản ánh một lợi thế cho "đội nhà". Niềm tin về lợi thế sân nhà được ủng hộ bởi Schwartz và Barsky (1977) – người đã phát hiện ra rằng, một lợi thế như vậy tồn tại trong các trận đấu bóng chuyên nghiệp. Tuy nhiên, trước khi vội vàng dốc hầu bao để đặt cược cho đội nhà thì hãy nghe lời khuyên của một nghiên cứu gần đây đã chứng minh rằng, đội nhà thường thất bại trong các trận đấu quyết định (Baumeister, 1985; Baumeister & Steinhiber, 1984). Các nhà nghiên cứu này lập luận rằng, sự có mặt của các fan hâm mộ trong các tình huống quan trọng đó làm gia tăng cái giá phải trả cho việc không chiến thắng. Áp lực bổ sung đó có thể khiến cho các cầu thủ trở nên dè dặt hơn và ảnh hưởng tới hiệu quả hoạt động của họ. Một ví dụ khác về chức năng bảo vệ được tìm thấy trong nghiên cứu về các đặc điểm của những ngôi nhà thường là mục tiêu của bọn trộm (Brown, 1979).

Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, một ngôi nhà ít có khả năng bị bọn trộm nhòm ngó nếu nó có các dấu hiệu rõ ràng về mốc lanh thổ, chẳng hạn như hàng rào quanh nhà, một bảng tên và địa chỉ, và các dấu hiệu cho thấy có người ở trong đó.



HÌNH 18-1:

Mô hình các ngôi nhà được giới thiệu cho các đối tượng tham gia nghiên cứu của Brower, Dockett và Taylor. Những ngôi nhà có rào và bụi cây được xem là an toàn nhất.

Trong một nghiên cứu khác, các cư dân được cho xem một loạt các bức tranh về các ngôi nhà (xem Hình 18-1). Người ta cho họ biết rằng, những ngôi nhà này có hàng rào và bụi cây nên sẽ an toàn, ít bị xâm phạm, và ít bị trộm cắp (Brower, Dockett, & Taylor, 1983).

Hành vi lanh thổ *làm tăng trật tự xã hội*. Nếu chúng ta cắm mốc một cách rõ ràng các lanh thổ của chúng ta, thì chúng ta hầu như sẽ không phải đấu tranh về những vấn đề chủ quyền. Nhà thơ Robert Frost đã nhắc nhở chúng ta rằng, “Rào dậu chắc chắn làm cho người hàng xóm trở thành người tốt” (Good fences make good neighbors). Trong một nghiên cứu thú vị, Rosenblatt và Budd (1977) phát hiện ra rằng những cặp vợ chồng đã cưới nhau có xu hướng bảo vệ lanh thổ của họ hơn những người chưa cưới mà sống chung với nhau. Ví dụ, các cặp vợ chồng đã cưới dễ biết rõ được rằng ai sẽ ngủ ở phía giường nào và ai ngồi tại vị trí nào trong bàn ăn. Có lẽ các cặp vợ chồng đã cưới nhận thấy rằng họ sẽ sống với nhau trong suốt cuộc đời và họ mong muốn thực hiện các bước để tránh xung đột về quan hệ của họ trong tương lai. Tương tự như vậy, khi Stroud mới đến Leavenworth, ông ta ở chung một căn buồng giam nhỏ tẹo cùng với Eddie. Hai người bạn tù nhanh chóng hình thành một thông lệ sử dụng khoảng không và các tiện nghi trong buồng giam của họ. Do hai người đàn ông phải sống với nhau 24 giờ/ngày, nên xung đột về lanh thổ sẽ là một thảm họa.

Hành vi lanh thổ của họ cũng cho phép họ có được **sự riêng tư (privacy)**. Sự riêng tư là quyền tự do chọn những gì về bản thân mà chúng ta sẽ truyền tải cho người khác và sự

truyền tải đó sẽ diễn ra khi nào và với ai (Altman & Chemers, 1980). Có được lãnh thổ riêng cho phép chúng ta có được một chỗ thu mình vào đó; chúng ta có thể tránh bị người khác làm phiền.

Vẫn còn một chức năng khác của lãnh thổ, đó là nó cho phép chúng ta thiết lập và thể hiện một *bản sắc cá nhân* (*personal identity*). Lãnh thổ của chúng ta trở thành một hình ảnh của chính chúng ta. Bạn có thể nhanh chóng thấy được chức năng này bằng cách dạo một vòng xung quanh ký túc xá hoặc quanh các khu chung cư. Hãy nhìn vào từng phòng và để ý xem nó được trang trí như thế nào nhé. Một căn phòng được trang trí bằng những áp phích quảng cáo cho môn trượt tuyết sẽ mách bảo cho bạn biết điều gì về chủ nhân của nó? Chủ nhân của căn phòng được trang trí bằng những bức tranh nghệ thuật sẽ là người như thế nào? Tầm quan trọng của việc sử dụng lãnh thổ để xác định bản thân được tìm thấy trong các phát hiện rằng, những công nhân được cho phép trang trí nơi làm việc theo ý thích thì thường cảm thấy hài lòng với công việc hơn những công nhân không được làm điều đó (Sundstrom, 1986).

Vì vậy, việc phân định lãnh thổ không chỉ là một hành vi thú vị. Nó còn có một số chức năng quan trọng ảnh hưởng trực tiếp đến sự an toàn và hạnh phúc của chúng ta.

2. Không gian cá nhân (Personal Space)

Khi chúng ta nói về phân định lãnh thổ, thì chúng ta nói tới việc sử dụng các tài sản cố định hoặc hữu hình tồn tại ngay cả khi người ta đã mất. Một số năm trước đây, có một dạng hành vi lãnh thổ khác được xác định ở loài người. Sau khi quan sát con người thuộc nhiều nền văn hóa khác nhau, Hall (1959, 1966) đã thông báo rằng, con người ta hành động như thế họ “sở hữu” khoảng không gian bao bọc xung quanh họ. Hall đã phát hiện ra rằng, bất cứ ở đâu con người cũng tìm cách để ngăn người khác xâm nhập khu vực bao bọc trực tiếp cơ thể họ. Khu vực này, hay còn gọi là **không gian cá nhân** (*personal space*), giống như một chiếc bong bóng xung quanh người đó, bất kể họ đi tới đâu nó cũng đi theo. Mặc dù chúng ta thường không nhận biết được hành vi không gian của chúng ta, nhưng chúng ta có xu hướng tuân thủ các qui định rất thông thường và có thể dự đoán được liên quan tới nó. Thuật ngữ **proxemics** được đặt ra để mô tả sự nghiên cứu về không gian cá nhân đó.

BẢNG 18-1: Những loại quan hệ và hoạt động giữa người với người và Không gian giữa người với người

Những quan hệ và hoạt động thích hợp	
Khoảng cách thân mật (0 tới 1,5 feet)	Các tiếp xúc thân mật (làm tình, an ủi) và thể dục thể thao (đấu vật)
Khoảng cách cá nhân (1,5 tới 4 feet)	Tiếp xúc giữa bạn thân, cũng như những giao tiếp hàng ngày với người quen
Khoảng cách xã hội (4 tới 12 feet)	Các tiếp xúc không riêng tư và trong kinh doanh
Khoảng cách công cộng (hơn 12 feet)	Những tiếp xúc trang trọng giữa một cá nhân (ví dụ như diễn viên, chính trị gia) và công chúng.

Hall quan tâm nhiều nhất tới việc sử dụng không gian của chúng ta khi chúng ta đi cùng những người khác. Ông đã quan sát những người thuộc một số nền văn hóa khác nhau giao tiếp trong các tình huống khác nhau, và đã kết luận rằng, loài người về cơ bản sử dụng bốn khoảng cách giao tiếp khác nhau khi họ giao tiếp trực tiếp với nhau. Có thể thấy trong Bảng 18-1, khoảng cách được chọn bị ảnh hưởng bởi dạng giao tiếp và mối quan hệ giữa những người có liên quan. Công trình nghiên cứu gần đây hơn đã phát hiện ra rằng, chúng ta cũng bảo vệ không gian bên ngoài và dằng sau chúng ta (Hayduk, 1983).

Các chức năng của khoảng cách giữa người với người (*The Functions of Interpersonal Distance*)

Không khó khăn mấy để chúng ta nhận thấy tại sao chúng ta lại tuyên bố chủ quyền đối với các tài sản cố định. Nhưng tại sao chúng ta lại cần có một cái bong bóng không gian bao trùm quanh chúng ta?

Thực tế là, hầu hết các khoảng cách giao tiếp (ngoại trừ khoảng cách thân mật) đều đủ rộng để người ta không đụng chạm tới nhau. Điều này đã khiến cho Evans và Howard (1973) cho rằng, không gian cá nhân có một chức năng quan trọng trong việc kiểm soát tính hiếu chiến. Việc giữ một "vùng trung lập" giữa người với người có thể hạn chế được sự vi phạm về thể chất, do giữa họ có một khoảng cách. Ví dụ, Kinzel (1970) đã phát hiện ra rằng, những người bạn tù hung bạo có một không gian cá nhân lớn hơn những người bạn tù không hung bạo. Những người tù hung bạo không tin vào những người khác, và vùng không gian cá nhân rộng của họ đóng vai trò là một vùng đệm để bảo vệ.

Khoảng cách giao tiếp sẽ quyết định đến cách chúng ta truyền đạt. Để biết được điều này, bạn hãy thử nói chuyện với một người bạn với một khoảng cách thân mật (khoảng 30 cm). Bạn sẽ nhìn thấy gì và nghe thấy gì ở khoảng cách đó? Ngoài giọng nói của người đó, bạn còn có thể nghe thấy cả hơi thở của người đó nữa. Bạn có thể nhìn thấy những chi tiết của khuôn mặt, chẳng hạn như những nếp nhăn, những vết rạn chân chim, có thể nhìn được con ngươi của người đó, và thậm chí còn nhìn thấy cả những giọt mồ hôi lấm tấm trên khuôn mặt của người đó. Mỗi một "kênh" đó có thể được sử dụng để truyền đạt một thông điệp. Mặc dù bạn thấy rõ ràng ở một số kênh, nhưng ở khoảng cách thân mật của các kênh khác, chẳng hạn như tay, chân, hoặc dáng vẻ của người bạn đó lại gần gũi ở khoảng cách đó. Nay giờ hãy thử nói chuyện ở khoảng cách xã hội (khoảng 1,7 – 2,1 mét). Ở khoảng cách này, thì các cử động của tav và cơ thể rất dễ quan sát, nhưng sự tiếp xúc bằng mắt thì khó khăn hơn và bạn không thể quan sát được các thay đổi nhỏ ở các cơ.

Chúng ta cũng thường thể hiện sự thân mật của chúng ta đối với người khác bằng cách rút ngắn khoảng cách giữa ta với người đó; chúng ta đứng gần những người mà ta yêu thích và đứng xa những người mà ta không thích (Argyle & Dean, 1965). Bạn có thể kiểm tra lại điều này bằng cách giữ một khoảng cách giao tiếp lớn hơn bình thường giữa bạn với một người bạn thân nhất. Phản ứng đầu tiên của người bạn đó là "rút ngắn khoảng cách" giữa hai người. Tuy nhiên, nếu bạn tiếp tục lùi xa, thì người đó có thể sẽ hỏi: "Bạn làm sao thế, bạn giận tôi à?"

Các nhân tố ảnh hưởng đến khoảng cách giao tiếp (*Factors Influencing Interaction Distance*)

Thảo luận về không gian cá nhân nghe có vẻ thú vị, nhưng nếu chúng ta nhìn ra xung quanh, thì mọi người không giao tiếp ở cùng một khoảng cách. Granted, Hall đã thông báo

rằng, khoảng cách đó tùy thuộc vào dạng mối quan hệ, nhưng điều đó không giải thích được tất cả sự đa dạng mà chúng ta chứng kiến về không gian giao tiếp. Thực ra, đã có hàng trăm nghiên cứu nhằm xác định các nhân tố ảnh hưởng đến khoảng cách giao tiếp của chúng ta. Trong các quan sát của chính bạn, bạn hãy thử xác định một số nhân tố nổi bật nhất. Để bắt đầu danh sách của bạn, thì bạn hãy xem xét lại các nhân tố đã được khám phá.

Sự khác biệt giữa các giới (Gender Differences)

Dường như tại một thời điểm nào đó trong quá trình nhận thức trước đây của chúng ta về việc làm thế nào để trở thành một cậu bé hoặc cô bé, chúng ta đã có một bài học về hành vi của khuôn mặt, và bài học đó dường như là khác nhau đối với mỗi giới. Sự khác biệt về giới được quan sát thấy nhiều nhất là ở chỗ, phụ nữ thì có không gian cá nhân nhỏ hơn nam giới (Aiello & Aiello, 1974; Heckel & Hiers, 1977). Các cặp giao tiếp khác giới thì có khoảng cách gần hơn các cặp giao tiếp đồng giới. Có một ngoại lệ thú vị đối với qui luật này là: Khi phụ nữ bắt đầu một giao tiếp với một người lạ, thì họ sẽ giữ một khoảng cách lớn hơn nếu người lạ đó là nam giới, và giữ một khoảng cách nhỏ hơn nếu người lạ đó là phụ nữ (Dosey & Meisels, 1969). Như chúng ta đã thấy, sự thân mật có thể được truyền đạt bằng khoảng cách, và phụ nữ thường đặc biệt cẩn thận để không truyền đạt cảm giác không tồn tại về sự hấp dẫn đối với một người đàn ông lạ. Tương tự như vậy, người ta đã đưa ra lý do giải thích tại sao nam giới lại có khoảng cách giao tiếp lớn hơn trong giao tiếp cùng giới so với phụ nữ. Hall (1966) chỉ ra rằng, ở xã hội phương Tây thì các hiện tượng đồng tính ái ở nam giới được đặc biệt chú ý, và kết quả là nam giới đặc biệt nhạy cảm về “giữ khoảng cách” khi giao tiếp với những người đàn ông khác.

Ngoài khoảng cách, thì dường như còn có một lý do khác tạo ra khác biệt giữa các giới trong hành vi khoảng cách. Hãy tưởng tượng là bạn đang ngồi tại một chiếc bàn trong một thư viện đông đúc, bạn đang tập trung vào công việc của mình thì có một người lạ đến ngồi gần bạn. Điều gì khiến bạn cảm thấy bất tiện nếu người lạ đó ngồi sát bên bạn hoặc ngồi đối diện bạn? Byrne và các cộng sự của ông (1971) đã phát hiện ra rằng, nam giới hành động tiêu cực hơn đối với kẻ xâm chiếm ngồi trước mặt, trong khi đó phụ nữ lại cảm thấy bối rối nhất khi kẻ xâm chiếm đó ngồi bên cạnh. Trong một quan sát thú vị liên quan tới phát hiện này, Fisher và Byrne (1975) đã phát hiện ra rằng, khi nam giới ngồi tại một chiếc bàn trong thư viện thì họ thường đặt các tư trang ở trên bàn đối diện với họ. Họ lấy tư trang đó để làm “rào chắn” ngăn chặn sự xâm chiếm từ phía trước. Trong khi đó, phụ nữ lại đặt tư trang của họ ở những chiếc ghế kê bên để ngăn chặn sự xâm chiếm từ hai bên.

Các khác biệt về văn hóa (Cultural Differences)

Trong một nghiên cứu trước đây về không gian cá nhân, Hall đã nghiên cứu những người từ nhiều nền văn hóa khác nhau. Ông phát hiện ra rằng, người Mỹ La-tinh, người Arập, người Hy Lạp, và người Pháp giao tiếp ở khoảng cách gần hơn so với người Mỹ, người Đức, và người Anh. Thông tin này dường như chỉ là chuyện vớ vẩn, nhưng lại có một câu chuyện rất thú vị liên quan tới vấn đề này. Câu chuyện đó thường được gọi là “Điệu vanxơ La-tinh” (Latin Waltz), nó chứng minh tại sao các khác biệt về văn hóa lại có thể có ý nghĩa quan trọng. Câu chuyện nói về hai người đàn ông, một đến từ Mexico và một đến từ Mỹ, hai người gặp nhau tại một buổi liên hoan. Khi câu chuyện giữa họ đã rôm rả, thì người Mexico dịch lại gần anh bạn mới quen của mình để thiết lập một khoảng cách giao tiếp “thuận lợi”. Tuy nhiên, anh chàng người Mỹ ngay lập tức cảm thấy bất tiện với khoảng cách

đó và lùi lại để giữ một khoảng cách thuận lợi cho anh ta. Hành động lùi lại đó khiến cho anh chàng người Mexico lại dịch sát vào tiếp để thu hẹp khoảng cách giữa hai người. Giống như khi nhảy điệu vanxơ, hai người bạn này dịch chuyển bám theo nhau trong căn phòng. Ở đây không ai muốn trở thành bất lịch sự và thậm chí còn không nhận thức được hành vi đó. Mà mỗi người chỉ đơn giản là muốn thiết lập một khoảng cách thoải mái cho mình mà thôi.

Thật nực cười khi hình dung có hai người đàn ông “khiêu vũ” với nhau quanh phòng, nhưng sự khác biệt về văn hóa trong hành vi khoảng cách có thể có các kết quả quan trọng. Ở nhiều thành phố lớn, những người có các nền văn hóa khác nhau giao tiếp với nhau hàng ngày. Những khác biệt về ngôn ngữ và phong tục tập quán đôi khi có thể làm cho các cuộc gặp gỡ trở nên khó khăn hoặc gây căng thẳng. Thực tế, nhiều người Mỹ cảm thấy khó chịu khi họ đi thăm các nước Mỹ La-tinh, Nam Âu, hoặc Trung Đông, bởi vì ở các nước này người ta sử dụng các không gian cá nhân hẹp. Mặt khác, những người thuộc các nước này có thể coi người Mỹ là lạnh nhạt và không thân thiện do không gian cá nhân chuẩn của người Mỹ. Có thêm một sự bất tiện nữa nếu người ta phải âm thầm đấu tranh cho các khoảng cách giao tiếp thoải mái. Hơn nữa, vì hầu hết mọi người đều không nhận biết được hành vi giữ khoảng cách của họ, nên họ thường có một giai đoạn khó khăn trong việc nhận ra nguồn gây stress thực sự trong các xung đột giao thoa văn hóa.

Các nhân tố tình huống (Situational Factors)

Tới đây chúng ta đã tập trung nghiên cứu xem các đặc điểm của con người, chẳng hạn như giới tính và văn hóa có ảnh hưởng như thế nào tới không gian cá nhân. Bên cạnh những điều đó, còn có nhiều nhân tố tình huống ảnh hưởng đến việc giữ khoảng cách. Khi ở trong những căn phòng nhỏ thì chúng ta giữ một khoảng cách lớn hơn so với khi ở trong những căn phòng lớn (White, 1975). Khi ở trong những căn phòng hình chữ nhật thì chúng ta cũng giữ một khoảng cách lớn hơn so với khi ở trong những căn phòng hình vuông (Worchel, 1986). Khi ở trong phòng thì chúng ta giữ khoảng cách lớn hơn khi ở ngoài phòng (Cochran, Hale, & Hissam, 1984). Trong phòng trần thấp thì chúng ta giữ khoảng cách lớn hơn trong phòng trần cao (Savinar, 1975). Chúng ta cũng giữ những khoảng cách lớn hơn với những người mà chúng ta trông đợi là sẽ giao tiếp với họ lâu so với những người mà chúng ta chỉ gặp trong chốc lát (Worchel, 1986). Mặc dù những điều nói trên là rất thú vị, nhưng vấn đề quan trọng hơn là chúng ta phản ứng một cách tự động đối với các nhân tố đó; chúng ta không nhận biết được rằng chúng đang ảnh hưởng đến chúng ta.

Phản ứng đối với sự xâm chiếm không gian cá nhân (Responses to Invasions of Personal Space)

Khi xác định được các nhân tố sẽ ảnh hưởng đến các khoảng cách mà chúng ta duy trì giữa chúng ta, thì chúng ta cũng biết được con người sẽ phản ứng với sự xâm chiếm không gian cá nhân như thế nào. Để quan sát được các phản ứng này, ta hãy thử làm thí nghiệm sau đây. Trong một cuộc nói chuyện, bạn hãy thử dịch gần lại người bạn của mình; nếu người đó lùi lại thì cứ tiếp tục “tấn công”. Người đó sẽ phản ứng như thế nào đối với hành động đó của bạn?

Phản xạ phổ biến nhất là dễ bị căng thẳng. Người đó có thể cảm thấy căng thẳng và không thoải mái và bạn có thể quan sát thấy một số biểu hiện bồn chồn. Cái mà bạn không quan sát được chính là “sự bồn chồn nội tâm” do sự “tấn công” của bạn gây ra. Nhịp tim và huyết áp của người bạn đó sẽ tăng và các cơ cũng căng ra (McBride, King, & James, 1965).

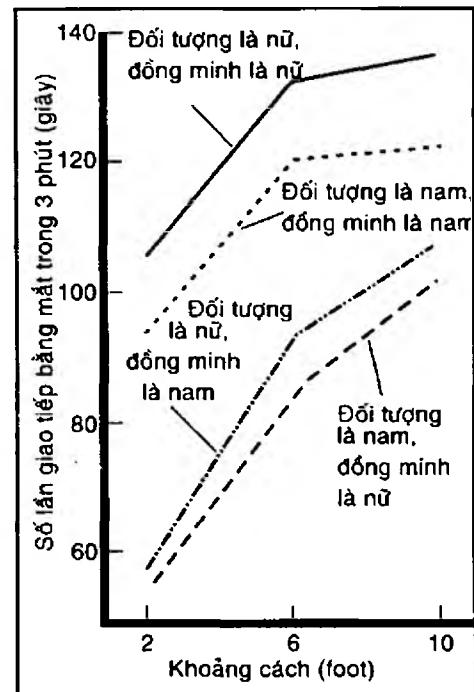
Một phản ứng phổ biến nữa là “chạy trốn”: Người bạn của bạn có thể sẽ rời đi. Phản ứng này đã được chứng minh một cách rõ ràng bởi Sommer (1969) trong điều kiện thư viện trường đại học. Khi một sinh viên nữ đang ngồi một mình tại một chiếc bàn, một người làm thí nghiệm tiến đến và ngồi sát cạnh cô ta. Kết quả cho thấy 70% trường hợp các đối tượng sẽ rời khỏi bàn sau 30 phút kể từ khi có người lạ tới ngồi cạnh. Trong một điều kiện đối chứng khác, ở đó không có người lạ đến ngồi cạnh thì chỉ có 10% đối tượng rời khỏi bàn trong cùng thời gian như trên.

Nếu “nạn nhân” của bạn không bỏ đi hoặc nếu bạn không thành công trong việc dồn nạn nhân vào góc, thì bạn sẽ bắt đầu thấy các động tác phong tỏa. Trước đây chúng ta đã thảo luận về một thực tế là khoảng cách gần truyền đạt sự thân mật. Các nhà nghiên cứu đã thông báo rằng, một số hành vi không lời khác cũng truyền đạt sự thân mật (Argyle & Dean, 1965). Ví dụ, bạn có thể “bật đèn hiệu” rằng bạn thích một người nào đó bằng cách luôn nhìn vào người đó, tựa vào người đó, và đối diện trực tiếp với người đó thay vì giữ một khoảng cách gần gũi hoặc kề vai với người đó. Theo Argyle và Dean, thì tất cả các kênh đó được sử dụng kết hợp với nhau để tỏ mức độ thân thiện mà bạn muốn thể hiện. Thực tế, các kênh đó hình thành nên một hệ thống cân bằng để cho sự thân mật quá mức ở kênh này có thể bù đắp cho sự thiếu thân mật ở các kênh khác. Vì vậy, nếu bạn di chuyển vào không gian cá nhân của người khác, điều này thể hiện sự thân mật, thì phản ứng của họ có thể là làm giảm đi sự giao tiếp bằng mắt hoặc quay mặt đi. Để chứng minh điều này, Argyle và Dean đã để cho các đối tượng nói chuyện với một “đồng minh” của người làm thí nghiệm ở các khoảng cách 70, 210, hoặc 350 cm. Như bạn có thể thấy trong Hình 18-2, khoảng cách càng gần thì sự giao tiếp bằng mắt càng ít đi.

Cuối cùng, bạn có thể sẽ thấy rằng, cự ly gần không thích hợp giữa bạn với người khác rất dễ khiến cho người đó không thích bạn. Phản ứng này đã được phát hiện ngay cả trong các tình huống mà ở đó sự vi phạm là vô tình. Một ngoại lệ khác của phát hiện này xuất hiện, khi người ta diễn dịch sự vi phạm là một dấu hiệu của sự thân thiện từ phía “kẻ xâm chiếm” (Patterson, 1978).

3. Mật độ dân số và sự đông đúc (Density and Crowding)

Trong 5 thập kỷ ngồi tù của Stroud, thì một trong những vấn đề lớn nhất mà hệ thống trừng phạt phải đối mặt đó là sự gia tăng nhanh chóng số lượng tù nhân. Stroud được chuyển từ McNeil tới Leavenworth và cuối cùng là tới Alcatraz khi nước Mỹ xây thêm các nhà tù mới để đáp ứng nhu cầu. Nhưng vấn đề bùng nổ dân số không chỉ là vấn đề trong các nhà tù. Trong khi cuộc đời Stroud cứ trôi đi trong căn buồng giam cô quạnh, thì dân số

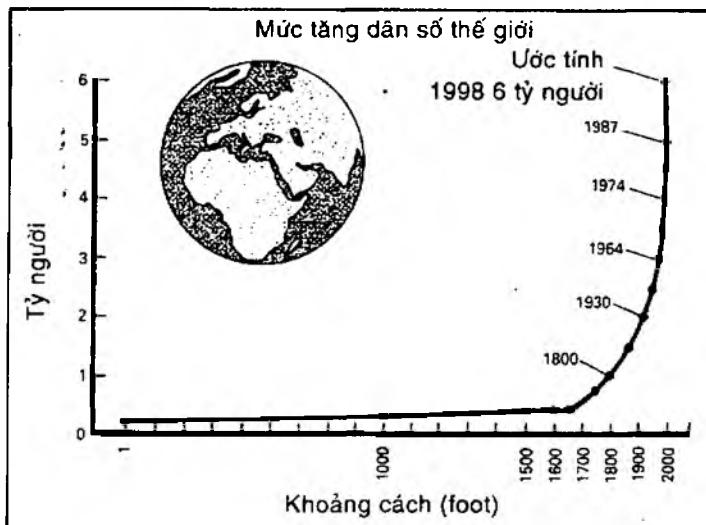


HÌNH 18-2:

Khi khoảng cách giữa người với người bị vi phạm thì người ta sẽ có các hành vi khác, chẳng hạn: tránh nhìn nhau, để giảm đi sự thân mật.

thế giới ngày càng phình ra với một tỷ lệ báo động. Paul Ehrlich - người đã nói về sự tăng dân số nhanh chóng của thế giới là *quả bom dân số* - đã chỉ ra rằng, trong vòng 200 năm, từ năm 1650 đến năm 1850, dân số thế giới đã tăng gấp đôi, lên tới 1 tỷ người. Tới năm 1987, dân số của thế giới đã là 5 tỷ người (xem Bảng 18-2). Một hậu quả của sự bùng nổ dân số là con người phải sống gần nhau hơn và mỗi người có ít không gian để sống hơn.

BẢNG 18-2



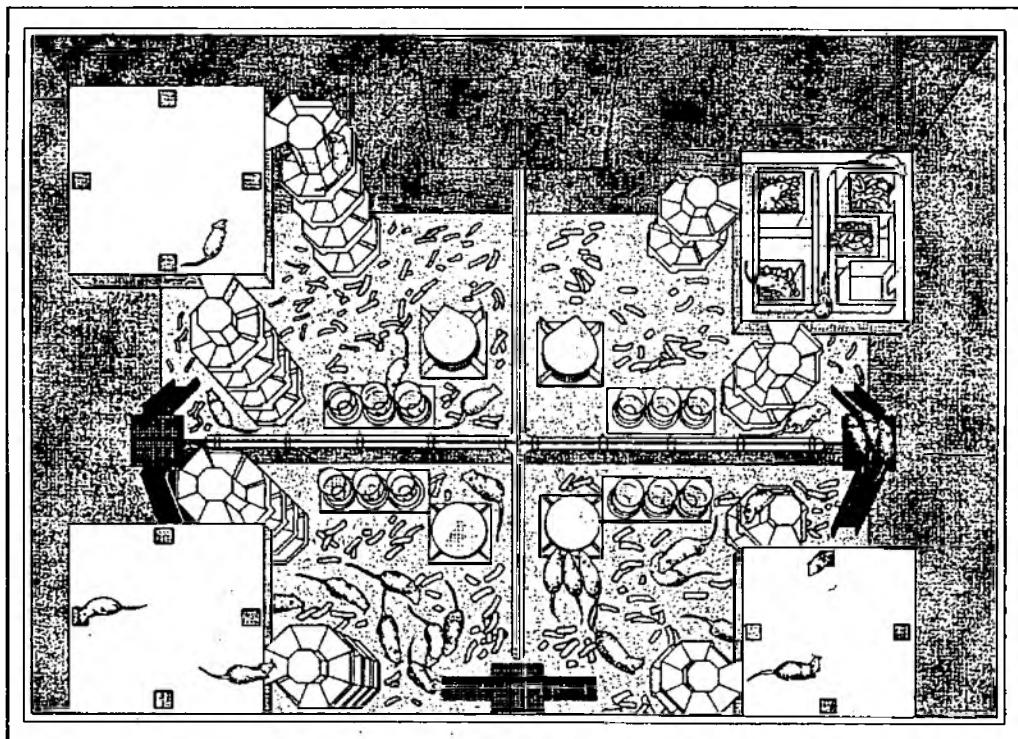
Gần đây các nhà khoa học xã hội đã bắt đầu xác định hậu quả của việc sống trong điều kiện khoảng cách giữa người với người ngày càng giảm đi. Trước khi xem xét nghiên cứu này, chúng ta cần phải giải thích sự khác nhau giữa hai thuật ngữ: mật độ dân số và sự đông đúc. Mật độ dân số (density) là khoảng không gian dành cho con người trong một khu vực cho trước. Ví dụ, bạn có thể tìm mật độ dân số của thành phố bạn ở bằng cách chia dân số của thành phố cho diện tích của nó (xem Bảng 18-3). Trong khi đó, sự đông đúc (crowding) là một trạng thái tâm lý chứ không phải là một khoảng cách vật lý (Stokols, 1972). Bạn có thể cảm thấy đông đúc, nhưng bạn không thể cảm thấy mật độ dân số. Mật độ dân số và sự đông đúc thường liên quan tới nhau; nhưng như chúng ta sẽ thấy, không phải lúc nào nó cũng như vậy.

BẢNG 18-3: Một số số liệu thí dụ về mật độ dân số

Quốc gia/Thành phố	Số người trên 1 km vuông
Nhật Bản	300
Anh	325
Hoa Kỳ	28
Canada	3
Úc	2.5
Hồng Kông	40,000
Toronto	7,000
Luân Đôn	11,000
Manhattan	34,000
Los Angeles (khu vực thủ phủ)	125

Mật độ dân số và hành vi (Density and Behavior)

Năm 1962, John Calhoun công bố kết quả nghiên cứu gây sốc cho các nhà khoa học xã hội và bổ sung thêm một hối thúc để nghiên cứu về mật độ dân số và sự đồng đúc. Calhoun đã xây dựng một "khách sạn" dành riêng cho chuột với 4 "phòng" được thiết kế cho khoảng 48 con chuột. Khi "dân số" chuột lên đến 80 con, thì các vấn đề bắt đầu nảy sinh, ngay cả khi thức ăn, nước uống, và vật liệu làm tổ cho chúng thừa thãi. Như có thể thấy trong Hình 18-3, "khách sạn" này được thiết kế để cho hai phòng là bán riêng tư (không có đường thông giữa hai phòng đó). Những con chuột đầu đàn nhanh chóng "tuyên bố chủ quyền" đối với các phòng bán riêng tư đó, chúng bắt những con còn lại phải sống trong hai phòng còn lại. Kết quả của sự quá đồng đúc là hai phòng còn lại đó trở thành những *bể hành vi* (*behavioral sink*), ở đó "có đầy đủ các dạng bệnh mà có thể tìm thấy trong một nhóm". Những con chuột cái thường bỏ rơi con của chúng và không xây được tổ. Nhiều con chuột trở nên kẻ ăn thịt đồng loại và ăn ngấu nghiến những con chuột con vô chủ. Sự hiếu chiến thường xuyên xảy ra, và hai căn phòng đó bê bết máu của những con chuột bị thương do cắn nhau. Hành vi tình dục dị thường được quan sát thấy khi những con chuột đực tìm cách giao phối với những con chuột cái còn non hoặc có "quan hệ đồng tính ái" với những con chuột đực khác. Những con chuột cái hay bị xẩy thai, và nhiều con đã bị ung thư ở cơ quan sinh dục và tuyến vú.



HÌNH 18-3:

Nghiên cứu của Calhoun về sự đồng đúc của loài chuột.

Một căn phòng được chia làm 4 ô được nối với nhau bằng cầu vượt trong đó nhốt 80 con chuột. Vì ô số 1 và ô số 4 không được nối với nhau bằng cầu vượt, nếu lũ chuột có xu thế tập trung vào ô 2 và ô 3 ở đó hành vi khác thường của lũ chuột khá phổ biến.

Liệu điều đó có xảy ra với con người không nếu sự bùng nổ dân số vẫn tiếp diễn? Để trả lời câu hỏi này, một số nhà nghiên cứu đã tiến hành các nghiên cứu so sánh hành vi của cá

nhân sống trong các điều kiện với mật độ dân số khác nhau. Kết quả của các nghiên cứu này phần lớn chưa được kết luận; một số thì thông báo các khía cạnh tiêu cực của mật độ dân số cao (tỷ lệ mắc bệnh tâm thần và tình trạng thiếu niêm phì tội cao); còn những người khác thì không đưa ra kết luận nào. Hơn nữa, ngay cả đối với các nghiên cứu đã thông báo về các hành vi tiêu cực có liên quan tới mật độ dân số cao, thì cũng không thể biết chắc được rằng mật độ dân số cao là nguyên nhân gây ra các vấn đề đó hay không. Ví dụ, các khu vực có mật độ dân số cao nhất thường tập trung ở nội đô các thành phố, và cư dân của các khu vực này thường nghèo hơn, ít được giáo dục hơn, và ít có công việc ổn định hơn so với những người sống ở vùng ngoại ô với mật độ dân số thấp hơn. Bất kỳ một hoặc tất cả các khía cạnh đó đều có thể là nguyên nhân gây ra các khó khăn về vật chất, tinh thần, và xã hội chứ không chỉ có mật độ dân số. Nghiên cứu trong phòng thí nghiệm đã phát hiện ra một số ảnh hưởng nhất quán đối với các đối tượng bị giam giữ trong các phòng có mật độ dân số cao ở các giai đoạn ngắn (Sundstrom, 1978).

Sự đông đúc (Crowding)

Kết luận này có thể khiến cho nhiều người – đặc biệt là những người sống trong các khu vực có mật độ dân số cao – thở phào nhẹ nhõm. Tuy nhiên, trước khi vội hài lòng, chúng ta còn phải xem xét nghiên cứu về sự đông đúc. Như chúng ta đã chỉ ra trước đây, sự đông đúc là một cảm giác hay một trạng thái tâm lý thường, nhưng không phải luôn luôn gắn liền với mật độ dân số cao. Vì thế, các nhà nghiên cứu đã chuyển sự quan tâm của mình sang việc xác định các điều kiện mà ở đó mật độ dân số cao gây ra các hiệu ứng của sự đông đúc, của căng thẳng và của hành vi (Baum, Singer, & Baum, 1981; Gatchel & Baum, 1983).

Một số nhân tố đã được phát hiện là có ảnh hưởng đến mức độ đông đúc mà con người sẽ trải nghiệm. Khi những người khác những người vi phạm không gian cá nhân của chúng ta trở thành trung tâm chú ý của chúng ta, thì chúng ta sẽ qui kết tình trạng bị kích thích và bất tiện của chúng ta là do sự gần gũi của họ gây ra (Worchel & Brown, 1984). Điều này sẽ dẫn tới việc chúng ta cảm thấy đông đúc. Tuy nhiên, nếu sự chú ý của chúng ta không được tập trung vào người khác, thì chúng ta sẽ không trải nghiệm thấy sự đông đúc, ngay cả trong các tình huống có mật độ dân số cao. Ví dụ, tại một trận thi đấu thể thao, thì sự chú ý của con người được tập trung vào cuộc thi chứ không được tập trung vào khán giả. Kết quả là, người ta thường không trải nghiệm thấy sự đông đúc. Mặt khác, trong một siêu thị đông đúc thì người ta sẽ trải nghiệm thấy sự đông đúc, bởi vì người ta phải tập trung sự chú ý của mình vào những người đi mua hàng khác khi phải đứng chờ để trả tiền tại quầy thu ngân.

Người ta cũng cho rằng, mật độ dân số cao sẽ dẫn tới sự đông đúc khi người ta cảm thấy rằng họ bị mất kiểm soát đối với môi trường xung quanh. Một nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, các cư dân của thành phố sống trong các chung cư có các dịch vụ thương mại thì cảm thấy ít sự kiểm soát và thấy đông đúc hơn so với các cư dân sống ở các chung cư mà không có các dịch vụ thương mại. Hơn nữa, với những người thông báo là thiếu kiểm soát thì họ có xu hướng thể hiện các dấu hiệu sinh hóa về stress (Fleming, Baun, & Weiss, 1987), chẳng hạn như tăng mức catecholamine (xem Chương 2). Chúng ta có thể tưởng tượng ra các cảm giác của những cư dân sống trong các vùng dân cư/thương mại lân cận, họ phải trải nghiệm một dòng xe cộ chạy liên tục đến các cửa hàng và có thể họ đã gặp rắc rối khi phải tìm một chỗ đỗ xe ngay trước nhà của mình. Một khía cạnh thú vị liên quan tới vấn đề kiểm soát là chúng ta chỉ trải nghiệm sự đông đúc khi chúng ta có nhu cầu kiểm soát cao. Ví dụ, hãy nhớ lại lần đi xem thi đấu thể thao hoặc xem biểu diễn nhạc rock gần

dây nhất. Trong khi diễn ra sự kiện đó, thì bạn bị chen lấn xô đẩy bởi những người xung quanh và, bạn cảm thấy hơi thở nóng hổi của họ ở đằng sau gáy. Nhưng bạn có thể không nhận biết được cảm giác quá đông đúc đó, bởi vì chừng nào mà bạn còn có thể nhìn thấy sự kiện đó thì bạn có rất ít nhu cầu kiểm soát. Tuy nhiên, khi sự kiện đó qua đi và bạn cố tìm cách để lấy được xe ra, thì nhu cầu kiểm soát của bạn sẽ tăng lên. Bạn nhận thấy mình không kiểm soát được, và khi đó bạn mới cảm thấy sự đông đúc. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng mật độ dân số tại hai thời điểm đó là giống nhau.

Ba là, sự đông đúc dễ được cảm nhận thấy khi người ta không thể đạt được *sự riêng tư* như mong muốn (Altman, 1975). Altman cho rằng, mật độ dân số cao khiến chúng ta phải giao tiếp với những người chống lại mong muốn của chúng ta, và khi đó chúng ta sẽ trải nghiệm sự đông đúc. Ví dụ, Stroud cảm thấy khó chịu khi anh ta phải ở chung phòng với một người bạn tù khác, ngay cả khi anh ta có một không gian rộng hơn so với khi bị giam một mình. Tuy nhiên, anh ta chẳng bao giờ có được sự riêng tư trong căn buồng giam dành cho hai người.

Ảnh hưởng của sự đông đúc (Effects of Crowding)

Mỗi quan tâm về ảnh hưởng của sự đông đúc đóng một vai trò quan trọng trong việc xác định cuộc đời của Robert Stroud. Người ta cho rằng, đông đúc là có hại và có các ảnh hưởng tiêu cực đối với những người bạn tù cùng phòng; điều này đã dẫn đến quyết định xây nhà tù Leavenworth. Nếu nhà tù này không được xây dựng thì Stroud không có cơ hội để chơi với chim. Ngày nay, chúng ta vẫn quan tâm tới ảnh hưởng của sự đông đúc trong các nhà tù; nhiều nhà tù phải thông báo đóng cửa không nhận thêm tù nhân mới vì đã quá đông đúc. Rõ ràng là sự đông đúc không chỉ bó hẹp trong phạm vi các nhà tù; chúng ta thấy được mối quan tâm về điều đó tại các thành phố lớn, các phòng học, các ký túc xá v.v... Mỗi quan tâm này có đáng báo động không? Trước đây chúng ta đã thấy rằng, mật độ dân số bình thường dường như không có các ảnh hưởng tiêu cực đến con người. Nhưng thật không may, nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, sự đông đúc lại thường gây ảnh hưởng tiêu cực tới nhiều hành vi của con người.

Một ảnh hưởng phổ biến là, trong tình trạng đông đúc chúng ta *ít bị thu hút* bởi những người xung quanh hơn là so với khi không đông đúc. Ảnh hưởng này đã được phát hiện là có tính chất nhất quán ở nam giới, nhưng lại không nhất quán ở nữ giới (Epstein & Karlin, 1975). Sự khác biệt này có thể là do các vùng không gian cá nhân của nam giới lớn hơn so với ở nữ giới, hoặc có thể là do xu hướng chung của nữ giới là hành động hợp tác, còn nam giới là phản ứng mang tính cạnh tranh (Fisher, Bell, & Baum, 1984). Một phát hiện có liên quan là sự đông đúc thường làm gia tăng khả năng hiếu chiến (McCain, Cox, Paulus, Luke, & Abadzi, 1985). Phát hiện này có thể cho chúng ta một lý do giải thích vì sao có tỷ lệ các vụ ẩu đả cao trong nhà tù. Câu chuyện cuộc đời ở tù của Stroud tràn ngập các trận đánh nhau giữa các tù nhân, giữa tù nhân với lính gác v.v... Thường vụ việc kích thích các hành động vi phạm là không đáng kể, nhưng ảnh hưởng của nó lại rất lớn do các điều kiện đông đúc. Một ảnh hưởng có liên quan là người ta thường không giúp người khác trong đám đông, điều này ngược lại đối với các môi trường không đông đúc (Nadler, Shapira, & Ben-Itzhak, 1982).

Các nhà nghiên cứu cũng quan sát thấy rằng, khi môi trường trở nên đông đúc hơn, thì một số người rút khỏi sự giao tiếp xã hội. Ví dụ, các quan sát trẻ em trên sân chơi đã phát hiện ra rằng, một số em có xu hướng chơi một mình và ít giao tiếp với người khác khi sân

chơi trở nên đông đúc (Loo, 1972; McGrew, 1970). Chúng ta có quá ít thông tin để có thể đoán được, liệu người ta sẽ gây hấn hoặc rút lui khi đối mặt đám đông hay không. Tuy nhiên, mặc dù việc rút lui có thể là một lựa chọn trong nhiều tình huống - chẳng hạn như sân chơi - nhưng nó không phải là một lựa chọn trong các tình huống khác, chẳng hạn như nhà tù.

Dựa vào danh sách các ảnh hưởng tiêu cực của sự đông đúc mà chúng ta đã thảo luận, thì chúng ta có thể trông đợi rằng các cá nhân trong đám đông sẽ không hoạt động một cách có hiệu quả. Với một phạm vi nhất định thì điều này là đúng. Nghiên cứu cho thấy rằng, sự đông đúc ảnh hưởng đến việc học tập và thực hiện các nhiệm vụ chi tiết hoặc phức tạp (Knowles, 1983) cũng như các nhiệm vụ đòi hỏi sự tương tác và phối hợp mang tính xã hội (Heller, Goff, & Solomon, 1977). Mặt khác, đôi khi người ta thực hiện các nhiệm vụ đơn giản tốt hơn trước đám đông so với khi không có đám đông. Mới nhìn, thì điều đó dường như một dạng thức lạ kỳ của các kết quả. Tuy nhiên, nếu bạn nhớ lại thảo luận của chúng ta về sự tạo điều kiện thuận lợi của xã hội ở Chương 17, thì bạn sẽ nhớ được rằng, sự hưng phấn được tăng cao bởi khán giả cản trở việc thực hiện các nhiệm vụ phức tạp, nhưng lại giúp thực hiện tốt hơn các nhiệm vụ dễ dàng và được học tập tốt. Ảnh hưởng của đám đông có thể là giống nhau: Nó có thể kích thích các cá nhân tới mức họ không thể tập trung vào chi tiết, nhưng sự kích thích đó có thể cho họ năng lượng để giải quyết nhanh chóng các vấn đề đơn giản. Một phát hiện thú vị khác là, đám đông có thể làm gia tăng sự thích thú về các sự kiện gây kích thích (các bộ phim hài, phim sex, hoặc phim hành động) như nó lại làm giảm sự thích thú đối với các sự kiện không gây kích thích (Worchel & Brown, 1984). Thông điệp của nghiên cứu này là, bạn nên chọn một môi trường phù hợp với kiểu vấn đề mà bạn sẽ làm.

Sự đông đúc và sức khỏe (*Crowding and Health*)

Bệnh tật - cả về tâm lý và thể chất - luôn đe dọa Stroud khi ông ta ở trong tù. Thực tế, người bạn tù đầu tiên của ông bắt đầu thể hiện hành vi kỳ dị đến nỗi mà anh ta đã bị liệt vào dạng tâm thần bất định và đã bị chuyển đi một nhà tù khác. Điều đó bắt đầu khi Eddie ca thán về việc ông ta nghe thấy các giọng nói dưới sàn nhà. Ông ta ngay lập tức đi lục tìm qui dữ ở trong buồng giam. Rồi một hôm, Eddie đốt tấm nệm của mình để xua đuổi qui dữ.

Người ta không thể xác định được liệu các rối loạn đó là do các điều kiện đông đúc trong nhà tù gây ra hay không. Chúng ta có thể dễ dàng lập luận rằng, người đàn ông đó có thể đã bị ốm từ khi chưa vào tù. Nhưng có chứng cứ cho rằng, việc quá đông đúc gây stress và có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta. Ở mức cẩn bản nhất, nghiên cứu đã chứng minh được sự đông đúc làm gia tăng kích thích tâm lý (Evans, 1979), đồng thời phát hiện ra rằng, mật độ dân số cao sẽ làm tăng huyết áp, mạch nhanh, tăng mức dẫn điện của da, tăng mức cortisol (dấu hiệu của stress). Một nghiên cứu đã phát hiện ra rằng epinephrine trong máu nước tiểu của hành khách nam trong các chuyến tàu đông đúc thường ở mức cao (Singer và cộng sự, 1978).

Cũng có chứng cứ cho rằng, sự đông đúc có liên quan tới đau ốm bệnh tật. Các bệnh án tại một trung tâm sức khỏe dành cho sinh viên cho thấy rằng, các sinh viên sống trong ký túc xá đông đúc thường đến đây thường xuyên hơn so với những sinh viên sống trong các ký túc không đông đúc (Baron và cộng sự, 1976). Nghiên cứu ở các nhà tù cũng phát hiện ra sự gia tăng các phản ứng gây stress, gia tăng các chuyến đi đến bệnh viện, tăng số tù nhân chấp nhận chăm sóc tâm thần, tăng tỷ lệ chết khi số tù nhân gia tăng (Paulus & McCain, 1983).

Tất cả các nghiên cứu này cho thấy, sự đông đúc có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta. Tuy nhiên, như ta đã chỉ ra trước đây, nghiên cứu khám phá về mật độ dân số ở các vùng lân cận đôi khi cũng phát hiện ra rằng, nó có liên quan tới sức khỏe thể xác và sức khỏe tâm thần, nhưng trong các trường hợp khác thì người ta lại không phát hiện ra mối quan hệ nào. Vì thế, người ta cho rằng, mối quan hệ giữa sự đông đúc và sức khỏe bị ảnh hưởng bởi cách con người vừa học để đối phó với sự đông đúc, bởi các cơ hội để thoát khỏi môi trường đông đúc trong một giai đoạn, và bởi tổ chức xã hội tồn tại giữa những người trong môi trường đó (Holahan, 1982).

Làm giảm sự đông đúc (Reducing Crowding)

Sự phân biệt giữa mật độ dân số và sự đông đúc có một số ý nghĩa quan trọng để quản lý môi trường của chúng ta. Ý nghĩa thứ nhất là, không nhất thiết cứ to lớn hơn là tốt hơn. Tạo cho con người nhiều không gian hơn có thể làm giảm đi mật độ dân số, nhưng nó sẽ không nhất thiết làm giảm đi sự đông đúc hoặc giảm đi các ảnh hưởng của sự đông đúc. Ví dụ, hãy hình dung là bạn có một ngày rất náo nhiệt và muốn dành nhiều thời gian hơn nữa cho mình. Trong hoàn cảnh đó, bạn có thể cảm thấy đông đúc cho dù có ít hoặc có nhiều người ở đó. Thực tế, bạn có thể lẩn trốn vào toa – lét, ở đó bạn có ít không gian vật lý nhưng lại có nhiều sự riêng tư.

Ý thứ hai về sự phân biệt giữa mật độ dân số và sự đông đúc là: sự đông đúc có thể giảm đi mà không cần giảm mật độ dân số. Ví dụ, Sherrod (1974) đã phát hiện ra rằng, những người tin bản thân họ có thể rời khỏi một căn phòng chật hẹp thì sẽ cảm thấy bớt đông đúc hơn so với người nào không cảm thấy thoải mái để rời khỏi căn phòng đó. Mật độ dân số là như nhau trong từng trường hợp, nhưng những người có thể rời phòng thì cảm thấy kiểm soát được môi trường của họ. Ngược lại những người không thể rời phòng thì không có được sự kiểm soát đó. Các nghiên cứu khác đã phát hiện ra rằng, người ta cảm thấy ít đông đúc hơn trong các môi trường mật độ dân số cao, nếu họ có được sự kiểm soát. Ví dụ, những người trong thang máy cho biết, họ cảm thấy ít đông đúc nếu tới được bảng điều khiển, còn nếu họ không tiếp cận được bảng điều khiển thì họ sẽ cảm thấy trong thang máy đông đúc hơn (Rodin và cộng sự, 1978c). Trong một nghiên cứu khác, Worchsel và Teddlie (1976) phát hiện ra rằng, trong căn phòng có tranh treo trên tường con người cảm thấy ít đông đúc và hoạt động tốt hơn là so với khi không có các bức tranh. Hiệu ứng này được tìm thấy ngay cả khi mật độ dân số trong căn phòng đó là không đổi trong cả hai trường hợp. Các nhà nghiên cứu cho rằng, các bức tranh làm cho sự có mặt của những người khác ít nổi bật và vì thế giảm đi cảm giác đông đúc.

Vì vậy, có nhiều cách để làm giảm đi sự đông đúc và ảnh hưởng của nó mà không cần gia tăng không gian hoặc giảm số người trong môi trường.

III. CÁC BIẾN MÔI TRƯỜNG KHÁC (OTHER ENVIRONMENTAL VARIABLES)

1. Tiếng ồn (Noise)

Một trong những đặc điểm gây phiền toái cho Stroud khi mới vào tù là tiếng ồn. Mọi tiếng ồn đều vọng lại từ các bức tường của trại giam và ông ta chẳng bao giờ có được một giây phút yên tĩnh. Bản “giao hưởng” tiếng ồn suốt cả ngày bao gồm giọng nói của hàng

trăm con người, tiếng radio om sòm, tiếng quát mắng của lính gác, và tiếng cánh cửa đập sầm sầm. Vào ban đêm, những tù nhân có thể nghe thấy tiếng ngáy, tiếng thở dài, hoặc tiếng nói chuyện. Buồng biệt giam cho Stroud có được sự yên tĩnh; sự yên tĩnh đó chỉ bị phá vỡ bởi chính giọng nói của ông ta và tiếng hót líu lo của những con hoàng yến.

Khi quan sát thành phố hoặc thị xã nơi chúng ta ở, chúng ta sẽ thấy những con đường tấp nập người qua lại; các loại xe cộ cứ đổ dồn về các đường phố đông đúc; và thỉnh thoảng còn có cả bóng của một chiếc máy bay bay ngang qua bầu trời. Cho dù bức tranh đó có chi tiết thế nào đi chăng nữa, thì nó cũng không thể hoàn thiện được nếu thiếu đi âm thanh của nền văn minh nhân loại, chẳng hạn như tiếng gầm rú của động cơ, tiếng lanh lảnh của còi xe, tiếng nhạc chát chúa vọng ra từ các cửa hiệu băng đĩa, tiếng rit của động cơ máy bay phản lực bay thấp. Tính đa dạng của âm thanh trong môi trường thật đáng kinh ngạc.

Việc tăng tiếng ồn trong môi trường của chúng ta đã khiến các nhà khoa học phải tìm hiểu ảnh hưởng của tiếng ồn đối với con người. Khi chúng ta xem lại các nghiên cứu này thì bạn nên nhớ rằng, hầu hết tiếng ồn trong môi trường là do con người và các phát minh của mình gây ra. Vì vậy đây là một biến môi trường mà con người có thể kiểm soát được.

Một trong những bước đầu tiên trong nghiên cứu này là phân biệt giữa âm thanh và tiếng ồn. Như chúng ta đã thảo luận ở Chương 3, âm thanh (sound) là một thuộc tính vật lý gây ra bởi những thay đổi của áp suất không khí. Chúng ta đo âm thanh bằng đơn vị decibel (ví dụ, 55 db là âm thanh của phương tiện giao thông nhẹ; 120 db là âm thanh của một máy bay phản lực khi cất cánh). Tiếng ồn (noise), là một "khái niệm tâm lý và được định nghĩa là thứ âm thanh mà người nghe không mong muốn bởi vì nó gây khó chịu, cản trở các hoạt động quan trọng, hoặc được cho là có hại về mặt tâm lý" (Cohen & Weinstein, 1981). Chúng ta không ngạc nhiên khi biết rằng, có một số tiếng ồn gây cho ta cảm giác khó chịu hơn là so với các tiếng ồn khác. Nhìn chung, tiếng ồn mà không thể đoán trước và không thể kiểm soát được thì được coi là gây phiền toái nhiều nhất. Khi xem xét lại một số nghiên cứu về các điều kiện làm việc, thì Eric Sundstrum (1986) đã phát hiện ra rằng, cuộc đối thoại nền là tiếng ồn gây phiền toái nhất. Như bạn có thể thấy, sự phân biệt giữa âm thanh và tiếng ồn cũng giống như sự phân biệt giữa mật độ dân số và sự đông đúc. Âm thanh và mật độ dân số là các thuộc tính vật lý, còn tiếng ồn và sự đông đúc là các khái niệm tâm lý. Ghi nhớ sự phân biệt này, chúng ta hãy xem xét một số ảnh hưởng của âm thanh và tiếng ồn.

Ảnh hưởng của tiếng ồn đối với hoạt động của con người (Effects of Noise on Performance)

Nếu bạn được hỏi là tiếng ồn có ảnh hưởng đến khả năng thực hiện các nhiệm vụ của một người hay không, thì câu trả lời đầu tiên của bạn sẽ là "có". Tuy nhiên, sau khi suy nghĩ đôi chút về câu trả lời đó, bạn có thể sẽ nhớ tới một người bạn, anh ta có thể vẫn học tốt với tiếng nhạc âm thanh nổi mờ ầm ầm bên tai.

Kiểu tư duy này đã dẫn đến sự phát triển song hành của một loạt các nghiên cứu về ảnh hưởng của tiếng ồn trong thời gian ngắn, do Glass và Singer tiến hành (1972). Các đối tượng thực hiện các nhiệm vụ khác nhau trong khi tiếng ồn được phát ra. Có khi tiếng ồn được mở to, cũng có khi tiếng ồn được mở nhỏ đi. Trong một số nghiên cứu, các đối tượng có thể dự đoán hoặc kiểm soát được tiếng ồn, còn trong các trường hợp khác thì họ không thể làm được điều đó.

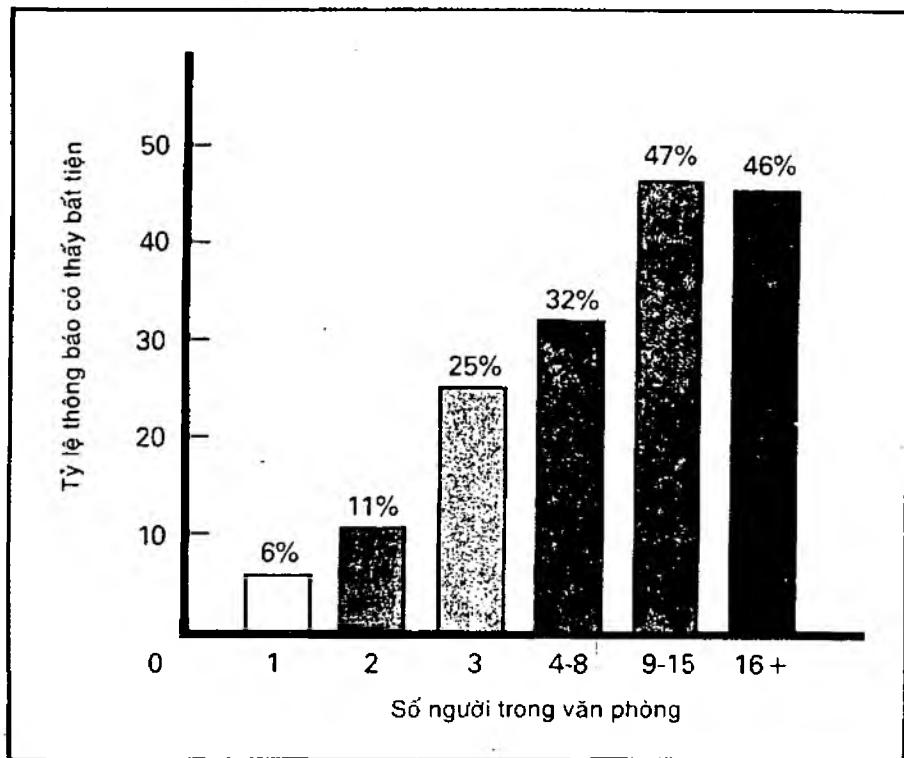
Thật ngạc nhiên, các nghiên cứu này cho thấy rằng, tiếng ồn ít ảnh hưởng đến sự hưng phấn hoặc hoạt động. Các đối tượng phản ứng với sự tấn công của tiếng ồn, nhưng vẫn có thể thích nghi với nó một cách nhanh chóng, đặc biệt là khi tiếng ồn đó có thể dự đoán được. thậm chí các phản ứng stress ban đầu được thể hiện trên các đo đạc tâm lý - chẳng hạn như nhịp tim và huyết áp tăng – thì sau khi trở về mức bình thường (không có tiếng ồn), chúng lại xuất hiện.

Trong một nỗ lực tiếp theo để tiếp cận với các ảnh hưởng có thể của tiếng ồn, các nhà nghiên cứu đã để cho đối tượng thí nghiệm nghe một tiếng ồn lớn hoặc nhỏ vừa có thể dự đoán được vừa có thể không (Glass, Kirsch, & Parris, 1977). Sau đó, đối tượng được yêu cầu thực hiện các nhiệm vụ trong một căn phòng yên tĩnh. Thủ tục này làm sáng tỏ các ảnh hưởng của tiếng ồn đối với sự hoạt động. Các “ảnh hưởng” của tiếng ồn thực sự là các dư hưởng; sau khi các đối tượng đã tiếp xúc với tiếng ồn, đặc biệt là tiếng ồn không thể đoán trước được, thì hoạt động của họ mới bị ảnh hưởng. Các nhà nghiên cứu cho rằng, con người có thể điều chỉnh để quen với các điều kiện tiếng ồn trong một thời gian ngắn. Tuy nhiên, sự điều chỉnh này cần sử dụng tới nhiều năng lượng, khiến người ta ít có khả năng đối phó với các yêu cầu của nhiệm vụ hoặc của môi trường về sau này.

Tiếng ồn có thể là một vấn đề lớn đối với trẻ em. Để khám phá điều này, Cohen, Glass, và Singer (1973) đã nghiên cứu khả năng đọc sách của trẻ sống ở các căn hộ cao tầng xây dựng ngay trên đường cao tốc của thành phố New York. Trẻ em sống ở những tầng thấp hơn thì phải tiếp xúc với nhiều tiếng ồn hơn là so với những em sống ở tầng cao. Trẻ em sống ở tầng cao có khả năng đọc sách tốt hơn là so với những em sống ở tầng thấp.

Trong một nghiên cứu quan trọng khác, người ta đã quan sát và nghiên cứu trẻ em học ở các trường nằm trong hành lang bay của sân bay quốc tế Los Angeles (Cohen và cộng sự, 1981). So sánh với những trẻ em học ở các trường có môi trường yên tĩnh, thì những học sinh này có huyết áp cao hơn, thường thất bại khi thực hiện các nhiệm vụ khó, và thường có xu hướng bỏ cuộc khi gặp phải một nhiệm vụ khó. Trẻ em càng học trong môi trường có nhiều tiếng ồn lâu thì chúng càng dễ bị sao lăng. Một trong những nhân tố gây phiền toái hơn đó là, các vấn đề như vậy có xu hướng tồn tại ngay cả khi trường học của các em này đã được cách âm và mức tiếng ồn đã được giảm đi. Điều này cho thấy ảnh hưởng của tiếng ồn là có tính chất lâu dài.

Tiếng ồn trong các điều kiện làm việc đã được phát hiện là có ảnh hưởng tới sự giao tiếp và làm giảm khả năng hoạt động của nhân viên (Sundstrom, 1986). Nhiều công ty đã chấp nhận thiết kế văn phòng rộng (open-office design), ở đó nhiều nhân viên làm việc trong một phòng lớn. Những bức ngăn thấp có thể được sử dụng để phân ra từng ngăn làm việc nhỏ. Thiết kế này thường rẻ tiền và cũng tạo được cảm giác không gian rộng trong một khu vực. Mặc dù thiết kế này có thể làm gia tăng cảm giác không gian rộng, nhưng lại thường dẫn tới sự gia tăng tiếng ồn ở nơi làm việc. Như có thể thấy trong Hình 18-4, sự phản nản về việc gia tăng tiếng ồn có liên quan tới một số người trong văn phòng đó.



HÌNH 18-4:

Tỷ lệ % các nhân viên văn phòng phản nản về tiếng ồn trong mối quan hệ với số người trong văn phòng đó.

Ảnh hưởng của tiếng ồn đối với các mối quan hệ xã hội (Effects of Noise on Social Relationships)

Tiếng ồn thường như cũng ảnh hưởng tới việc giao tiếp của chúng ta với người khác. Appleyrd và Lintell (1972) đã so sánh cuộc sống hàng ngày của những người sống ở một phố ồn ào và nhộn nhịp với những người sống trong các chung cư yên tĩnh. Những người sống ở các phố ồn ào thường hiếm khi giao tiếp với hàng xóm ở bên ngoài căn hộ của mình, và họ nói rằng phố của họ là một nơi buồn tẻ. Mặt khác, những người sống ở các khu yên tĩnh thì thường ngồi ở ngoài cửa để trò chuyện cùng hàng xóm, và họ cho biết rằng họ giao tiếp nhiều với các cư dân sống trong khu vực này. Trong một nghiên cứu khác, người ta đã phát hiện ra rằng, con người ít có khả năng sẽ dừng lại để giúp một ai đó khi ở trong một môi trường ồn ào (Mathews & Cannon, 1975). Trong một số điều kiện, các nhà nghiên cứu đã để cho một "đồng minh" đang ôm chồng sách trên tay đánh rơi mấy cuốn sách trước mặt một đôi tượng đang đi trên vỉa hè. Trong một số trường hợp, thì việc đó diễn ra tại những khu vực yên tĩnh, còn trong một số trường hợp khác thì việc đó diễn ra ở nơi tấp nập người qua lại. Ở những nơi yên tĩnh thì có tới 80% đôi tượng giúp người đó nhặt sách lên; trong khi ở những nơi tấp nập người qua lại thì chỉ có 15% đôi tượng dừng lại để giúp đỡ. Điểm cuối cùng, người ta cũng phát hiện ra rằng, tiếng ồn - đặc biệt là tiếng ồn mà không thể kiểm soát nổi - sẽ làm gia tăng khả năng một người giận dữ sẽ có hành động hiếu chiến (Donnerstein & Wilson, 1976). Kết quả này đặc biệt đúng với các tình huống trong nhà tù, ở đó có những người giận dữ sôi sục trong một môi trường mà họ ít có thể kiểm soát được.

Tiếng ồn và sức khỏe (Noise and Health)

Hầu hết các công trình nghiên cứu về sức khỏe đã tập trung vào âm thanh có cường độ cao. Nếu bạn đã có lần lo ngại rằng thính giác của bạn không còn được nhạy như khi còn trẻ, thì sự lo lắng đó của bạn cũng có thể có lý. Năm 1978, Cơ quan bảo vệ môi trường của Mỹ (EPA) đã ước tính có khoảng 20 triệu người Mỹ thường xuyên tiếp xúc với tiếng ồn bị ảnh hưởng tới thính giác. Trong trắc nghiệm về thính giác (1972) đối với các âm thanh tần số cao, EPA đã phát hiện ra rằng, có 3,8% học sinh lớp 6, 10% học sinh lớp 9 và 10, và 61% sinh viên đại học năm thứ nhất cho thấy thính lực của họ bị suy giảm. Anspacher (1972) đã tiến hành nghiên cứu những nhạc công chơi nhạc rock, những người thường xuyên tiếp xúc với mức âm thanh vượt quá 125 db. Ông phát hiện ra rằng, có 41 trong số 43 nhạc công được nghiên cứu đã bị mất thính lực vĩnh viễn. Trong một nghiên cứu mà có lẽ có khả năng bộc lộ rõ nhất, người ta đã thông báo rằng, những thổ dân 70 tuổi sống trong các làng bản hẻo lánh và yên tĩnh của Xu-đăng có độ nhạy cảm thính giác bằng với độ nhạy cảm thính giác của những thanh niên mới 20 tuổi ở Mỹ (Rosen và cộng sự, 1962). Nghiên cứu gần đây phát hiện ra rằng, có một số loại thuốc nhất định có thể làm gia tăng mức thương tổn vật lý do tiếng ồn gây ra (Miller, 1982). Một số thuốc dạng dó đã được xác định là các thuốc kháng sinh, có thể là aspirin (Fisher và cộng sự, 1984).

Welsh (1979) đã xem xét lại một số nghiên cứu về ảnh hưởng của âm thanh công nghiệp lớn đối với sức khỏe công nhân. Ông kết luận rằng việc tiếp xúc lâu ngày (từ 3-5 năm) với tiếng ồn kiểu đó sẽ làm gia tăng khả năng mắc phải các vấn đề về tim mạch. Nghiên cứu khác thì cho rằng, việc tiếp xúc lâu ngày với những âm thanh lớn sẽ làm gia tăng khả năng viêm loét đường tiêu hóa và các vấn đề khác có liên quan tới bộ máy tiêu hóa (Kangelari, Abramovich-Poluakov, & Rudenko, 1966). Tiếng ồn cũng gắn liền với việc tăng huyết áp, nhưng ảnh hưởng này có thể giảm được bằng cách đeo phương tiện bảo vệ chống ồn. Cuối cùng, một nghiên cứu đã thông báo rằng, tỷ lệ trẻ sơ sinh bị chết vì mẹ đã tiếp xúc với tiếng ồn của máy bay khi sinh thì cao hơn so với những bà mẹ không tiếp xúc với tiếng ồn đó (Ando & Hattori, 1973). Do mối quan tâm đến ảnh hưởng của âm thanh đối với sức khỏe mới chỉ đặt ra gần đây và nghiên cứu về nó thường được tập trung vào các quan sát sau khi mọi chuyện đã rồi, nên chúng ta chưa có đủ chứng cứ để rút ra kết luận chắc chắn. Tuy nhiên, những kết quả thu được cũng cho thấy rằng, chúng ta cần phải quan tâm nhiều hơn nữa tới vấn đề này.

Các thuyết về ảnh hưởng của tiếng ồn (Theories on Effects of Noise)

Thật dễ hiểu tại sao âm thanh đình tai nhức óc lại ảnh hưởng xấu tới hoạt động của con người, ảnh hưởng đến chất lượng giao tiếp xã hội, và gây ra stress. Tuy nhiên, khó có thể hiểu được tại sao âm thanh cường độ thấp mà được người ta cảm nhận là tiếng ồn lại cũng có các ảnh hưởng đó. Người ta đã đưa ra một số thuyết về sự ảnh hưởng này. Một số thuyết thì tương đối dễ hiểu; chẳng hạn, Isen (1970) cho rằng, tiếng ồn khiến người có tâm trạng tồi tệ, và Poulton (1978, 1979) thì cho lập luận rằng loại tiếng ồn lúc có lúc không khiến người ta sao lâng. Khi thường xuyên sao lâng thì người ta khó tập trung vào nhiệm vụ hoặc các giao tiếp xã hội.

Một số nhà nghiên cứu cho rằng, tiếng ồn khiến người ta thu hẹp sự tập trung chú ý của mình lại (Broadbent, 1971; Cohen & Weinstein, 1981). Họ tập trung nỗ lực vào việc giải thích hoặc kiểm soát tiếng ồn và vì thế ít chú ý tới các đặc điểm khác trong môi trường đó, chẳng hạn như những người xung quanh hoặc các yêu cầu nhiệm vụ. Loại tiếng ồn vừa

không thể dự đoán được vừa không thể kiểm soát được đòi hỏi sự tập trung nhiều nhất, và vì thế mà dạng tiếng ồn này gây khó chịu nhất.

Nhìn chung, các thuyết này chỉ ra rằng, mức ồn của môi trường có thể ảnh hưởng nhiều tới phần lớn cuộc sống của chúng ta.

2. Ô nhiễm không khí (Air Pollution)

Robert Stroud chưa bao giờ lái xe hơi, chưa bao giờ đi máy bay, và chưa bao giờ nhìn thấy một nhà máy lớn. Tuy nhiên, từ buồng giam của ông ta ở nhà tù Alcatraz, ông ta có thể nhìn sang vịnh San Francisco và nhìn thấy một "sản phẩm phụ" không mong đợi của các tiến bộ đó. Vốn là người nghiên cứu thiên nhiên rất cẩn thận ông thông báo rằng ông ta nhìn thấy một cột khói đôi khi treo lơ lửng bên trên vịnh San Francisco; Nhưng đó không phải là những đám sương từng là nguồn cảm hứng cho thi ca, mà là sự ô nhiễm không khí. Năm 1963, khi Stroud chết, người ta mới bắt đầu nhận thấy một thực tế là không khí mình đang thở đã bị ô nhiễm.

Ô nhiễm là một tác nhân gây stress đặc biệt của môi trường. Chúng ta sẽ tập trung vào sự ô nhiễm không khí, bởi vì đó là chủ đề của hầu hết các nghiên cứu. Tuy nhiên, liếc nhìn vào những tờ nhật báo cũng sẽ thấy được rằng ô nhiễm nguồn nước và ô nhiễm đất có thể cũng đặt ra các thách thức tương tự đối với cuộc sống, sức khỏe và niềm hạnh phúc của con người. Không giống như sự đông đúc, tiếng ồn, và nhiệt độ, chúng ta thường không nhìn thấy, cảm thấy, hoặc nghe thấy sự ô nhiễm. Ví dụ, một trong những chất gây ô nhiễm chủ yếu là ô-xít các-bon – một chất vừa không mùi vừa không màu. Thỉnh thoảng chúng ta nhìn thấy một đám không khí bụi hoặc thấy da hay mắt bị bỏng rát, nhưng trong hầu hết các trường hợp, chúng ta không thể dễ dàng phát hiện ra sự ô nhiễm không khí. Một vấn đề gây phiền toái khác là các bước mà chúng ta thực hiện để kiểm soát vấn đề môi trường đôi khi lại làm gia tăng sự ô nhiễm không khí. Ví dụ, để giảm đi việc tiêu thụ năng lượng, thì chúng ta lại xây dựng những ngôi nhà kín gió. Các nghiên cứu đã cho thấy rằng, không khí trong những ngôi nhà kín gió có thể ô nhiễm gấp hai ba lần so với không khí trong những ngôi nhà thoáng đãng (Guenther, 1982).

Vì tất cả các lý do đó nên khó có thể làm dậy lên mối quan tâm của con người về chất lượng không khí. May thay, chính phủ Mỹ đã có hành động nhằm cải thiện chất lượng không khí. Bộ luật không khí sạch (The Clean Air Act) qui định các chuẩn khí thải của xe hơi. Các nhà máy xí nghiệp đã được ra lệnh giảm khói lượng các dạng chất thải thải vào không khí. thậm chí sự ô nhiễm do cá nhân gây ra cũng được giảm xuống bằng cách qui định cấm hút thuốc ở những khu vực nhất định. Tuy nhiên, nỗ lực nhằm giảm sự ô nhiễm môi trường thường bị làm chậm lại, bởi vì người ta không tin rằng mình có thể kiểm soát thực sự vấn đề này (Evans & Jacobs, 1981).

Ô nhiễm và hành vi (Pollution and Behavior)

Ô nhiễm có một số ảnh hưởng đa dạng đến hành vi của chúng ta. Một trong những ảnh hưởng đó là đối với hiệu quả thực hiện công việc. Để chứng minh cho các ảnh hưởng này, các nhà nghiên cứu đã thu thập không khí ở độ cao 37 cm (tầm ống xả xe hơi) ở một đường phố khá đông đúc của Anh (Lewis và cộng sự, 1970). Họ đã để cho một số đối tượng thở không khí ô nhiễm đó và để một số thở không khí trong sạch. Sau đó, các đối tượng thực hiện một số nhiệm vụ. Các đối tượng đã thở không khí ô nhiễm thì thực hiện nhiệm vụ kém

hơn so với các đối tượng thở không khí sạch. Vì vậy có thể có các ảnh hưởng trước mắt cũng như lâu dài do thở không khí ô nhiễm. Một nghiên cứu khác đã chứng minh được rằng, người nào thở không khí chứa lượng đối nhiều các-bon đi-ôxít thì thực hiện các nhiệm vụ điều chỉnh kém hơn là so với những người khác.

Ô nhiễm cũng có thể ảnh hưởng đến giao tiếp xã hội. Một trong những ảnh hưởng đó là người ta ít có khả năng tham gia vào các hoạt động giải trí ngoài trời khi không khí bị ô nhiễm nặng. Ảnh hưởng thứ hai là, người ta thường trở nên hiếu chiến hơn khi phải tiếp xúc với những mùi tương đối khó chịu trong không khí (Rotton và cộng sự, 1979). Thật thú vị, tính hiếu chiến được giảm đi phần nào khi các đối tượng trong thí nghiệm được đặt vào một môi trường có bầu không khí cực kỳ hôi thối. Một nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, người ta đánh giá các bức hội họa thấp hơn khi họ tiếp xúc với bầu không khí hôi thối so với khi tiếp xúc với bầu không khí không mùi (Rotton và cộng sự, 1978).

Ô nhiễm và sức khỏe (Pollution and Health)

Mặc dù chúng ta có phần nào đó thấy thích thú khi khám phá ra các ảnh hưởng của ô nhiễm không khí đối với hành vi, nhưng hầu như sẽ chẳng có gì thích thú khi chúng ta xem xét ảnh hưởng của ô nhiễm đối với sức khỏe. Ở Mỹ, mỗi năm có 140.000 người chết được qui cho là do ô nhiễm (Mendelshon & Orcutt, 1979). Hội đồng chất lượng môi trường của tổng thống Mỹ (1978) đã thông báo rằng, không khí tại 43 thành phố lớn của Mỹ không được tốt, ở đó có tới $\frac{1}{2}$ dân số Mỹ đang sinh sống. Việc tiếp xúc lâu ngày với các-bon đi-ôxít (CO_2) được xem là có liên quan tới việc suy giảm thị giác và thính giác, chứng động kinh, đau đầu, và chậm phát triển trí tuệ (Fisher và cộng sự, 1984). Các m่าน khói – vốn thường chứa các hạt Ni-tơ và lưu huỳnh - gây rát mắt, các bệnh về hô hấp và tim mạch, và khả năng cả bệnh ung thư. thậm chí các bác sĩ đã xác định được hội chứng ô nhiễm không khí (air pollution syndrome - APS) có đặc điểm là đau đầu, mất ngủ, các vấn đề liên quan tới ruột và dạ dày, ngứa mắt, và trầm cảm (Hart, 1970). Tỷ lệ bệnh nhân nhập viện thường cao vào các thời điểm bầu không khí bị ô nhiễm nặng.

Có một số dấu hiệu cho thấy người ta có thể điều chỉnh mức ô nhiễm theo cách thức vật lý. Ô nhiễm dường như ảnh hưởng mạnh mẽ nhất đối với những người mới tiếp xúc với nó. Tuy nhiên, khi mức ô nhiễm quá nặng thì người ta không thể thích nghi được.

3. Nóng (Heat)

Một trong những vụ nổi loạn tồi tệ nhất trong tù nổ ra vào tháng 8 năm 1929, khi đó Stroud bị giam ở Leavenworth. Trong suốt mùa hè nóng như đổ lửa, các cảng thẳng này càng gia tăng. Những thất vọng nhỏ thường biến thành các xung đột lớn. Ví dụ, tù nhân bắt đầu phàn nán về thức ăn, họ cho rằng các đầu bếp “dường như chẳng biết chế biến món gì ngoài cơm kiểu Tây Ban Nha”. Nhà tù vốn đã đông đúc thì giờ đây dường như càng đông đúc thêm trong suốt mùa hè nóng bỏng đó. Cuối cùng thì sự căng thẳng cũng bùng nổ thành một cuộc nổi loạn lớn, khiến một số tù nhân bị chết và một số bị thương nặng.

Khi xem xét nguyên nhân dẫn đến nổi loạn, thì chúng ta có thể thấy một số nhân tố môi trường góp phần gây ra chuyện đó. Chúng ta đã thảo luận về ảnh hưởng của đám đông đối với hành vi. Sức nóng là một đặc điểm nổi bật khác. Đó là một mùa hè đặc biệt nóng và nhà tù dường như chìm trong chảo lửa. Có phải sức nóng có thể đã góp phần gây ra sự kiện tồi tệ đó không? Có các ảnh hưởng nào khác của sức nóng đối với hành vi của chúng ta

không? Gần đây các nhà nghiên cứu đã bắt đầu quan tâm đi tìm câu trả lời cho những câu hỏi đó, cũng như các câu hỏi khác có liên quan. Công trình nghiên cứu của họ đặc biệt quan trọng vào thời đại khi mà quá trình công nghiệp hóa và đô thị hóa đã làm cho môi trường nóng lên đáng kể. Ví dụ, ở các khu trung tâm của các thành phố lớn, nhiệt độ thực tế là $10-20^{\circ}\text{F}$, nóng hơn các vùng ngoại ô xung quanh. Một nhà nghiên cứu đã tính toán rằng, các máy điều hòa nhiệt độ ở trung tâm thành phố Houston trong 8 giờ đã tỏa ra một nhiệt lượng có thể đun sôi 10 ấm nước lớn (Hurt, 1975)!

*BẢNG 18-4: Nhiệt độ tương đối (độ F) ở 0% độ ẩm
là một hàm số phụ thuộc Nhiệt độ tuyệt đối và Độ ẩm*

Độ ẩm tương đối (%)	Số đo nhiệt kế (độ F)					
	41°	50°	59°	68°	77°	86°
Nhiệt độ tương đối						
0	41	50	59	68	77	86
20	41	50	60	70	81	91
40	40	51	61	72	83	96
60	40	51	62	73	86	102
80	39	52	63	75	90	111
100	39	52	64	79	96	120

Khi xem xét tới sức nóng, hầu hết chúng ta đều nghĩ ngay tới cái nhiệt kế; khi nhiệt độ tăng thì nó sẽ nóng hơn. Điều này hoàn toàn đúng, nhưng nếu bạn đã từng sống trong một vùng sa mạc, thì có thể bạn sẽ thắc mắc về mối quan hệ giữa nhiệt độ và nhận thức về sức nóng. Nhiệt độ 110°F ở Sedona, bang Arizona, có thể được người ta cảm nhận là "nóng khô" và có thể không cảm thấy nóng bằng nhiệt độ 90°F ở Baltimore, bang Maryland. Bảng 18-4 và 18-5 cho thấy nhận thức của chúng ta về nóng và lạnh tùy thuộc và nhiều yếu tố, bao gồm cả nhiệt độ, độ ẩm, và tốc độ gió.

Ghi nhớ những điều đó, chúng ta hãy xem xét ảnh hưởng của sức nóng đối với hành vi và sức khỏe của chúng ta.

Sức nóng và hành vi (Heat and Behavior)

Quan sát của Stroud về ảnh hưởng có thể của sức nóng đối với những kẻ nôï loạn đã được Ủy ban về Vấn đề Nôï loạn của Mỹ phản hồi (1968). Ủy ban này thừa nhận rằng, có nhiều vụ nôï loạn xảy ra tại các thành phố của Mỹ trong năm 1967, ngoại trừ một trường hợp còn tất cả đều bắt đầu khi nhiệt độ vượt quá 80°F . Các nghiên cứu khác – cả trong phòng thí nghiệm và trên thực tế – cũng cho thấy sức nóng làm gia tăng khả năng hiếu chiến. Ví dụ, một nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, số các vụ phạm tội nghiêm trọng (giết người, hiếp dâm ...) gia tăng vào các thời điểm nóng trong năm (Anderson, 1987). Tuy nhiên, các vụ vi phạm không nghiêm trọng không bị ảnh hưởng bởi nhiệt độ. Dù vậy, kết luận này đã bị phản bác bởi các nhà nghiên cứu – những người thông báo rằng ở nhiệt độ rất cao (95°F), thì người ta thường rút lui khỏi các giao tiếp xã hội chứ không hiếu chiến. Hầu hết chúng ta đều biết rằng, chúng ta có cảm giác không muốn tiếp xúc với người khác

vào những ngày nóng nực khó chịu. Tuy nhiên, khi đông đúc, chúng ta có thể tự biện rằng, mặc dù việc rút lui khỏi giao tiếp có thể được mong muốn, nhưng người nào rơi vào môi trường chật hẹp thì không có lựa chọn nào khác để tránh xa những người khác. Cũng giống như nhiều biến môi trường khác, sức nóng có thể làm gia tăng sự kích thích và thất vọng, vì vậy các sự kiện được coi như sự làm phiền vặt vãnh có thể bỏ qua thì lại được người ta cảm nhận như là sự chọc tức.

BẢNG 18-5: Chỉ số gió lạnh*

Nhiệt độ thực sự (độ F) ở 0 mph	Tốc độ gió			
	5 mph	15 mph	25 mph	35 mph
	Nhiệt độ tương đương (độ F)			
32	29	13	3	-1
23	20	-1	-10	-15
14	10	-13	-24	-29
5	1	-25	-38	-43
-4	-9	-37	-50	-52

* Nhiệt độ tương đương (độ F) ở 0 mph là một hàm số phụ thuộc nhiệt độ thực sự và tốc độ gió

Khi khảo sát việc thực thi nhiệm vụ, nghiên cứu cho thấy rằng nhiệt độ cao hơn 90°F sẽ làm suy giảm cả năng lực thực hiện công việc và đánh giá các nhiệm vụ. Đối với hoạt động trong lớp học, thì bức tranh này trở nên khó hiểu hơn một chút. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng, sức nóng cản trở hoạt động của một số học sinh này nhưng lại giúp cho các em khác hoạt động tốt hơn (Benson & Ziemer, 1981). Khi đào sâu vấn đề này, chúng ta sẽ thấy rằng sức nóng có tác động hủy hoại nhiều nhất khi người ta tiếp xúc với nó trong thời gian dài và khi đang thực hiện các nhiệm vụ phức tạp (Gifford, 1987). Tuy nhiên, việc thực hiện nhiệm vụ được gia tăng thực sự khi người ta tiếp xúc với sức nóng trong thời gian ngắn hoặc khi nhiệm vụ đó là đơn giản. Có ít nhất hai cách giải thích cho điều thú vị này. Một là, sức nóng có thể làm tăng sự kích thích; như chúng ta đã thấy trong Chương 17, đối với các nhiệm vụ đơn giản và được học tập chu đáo thì chúng ta thực hiện tốt hơn khi được kích thích, nhưng sự kích thích đó lại cản trở việc thực hiện các nhiệm vụ phức tạp hoặc học tập các kỹ năng mới. Hai là, sức nóng có thể đóng vai trò là tác nhân gây stress, nó tập trung sự chú ý của chúng ta vào một số đặc điểm ở môi trường đó. Nếu sự chú ý của chúng ta được hướng vào nhiệm vụ, thì chúng ta có thể thực hiện nó tốt hơn. Tuy nhiên, nếu sự chú ý của chúng ta được hướng vào một số đặc điểm khác của môi trường xung quanh, thì sự hoạt động của chúng ta sẽ bị ảnh hưởng. Dạng nhiệm vụ, môi trường xung quanh, và sự trải nghiệm trong quá khứ của chúng ta sẽ tác động đến việc sự chú ý của chúng ta được tập trung vào sự kiện nào.

Sức nóng và sức khỏe (Heat and Health)

Cơ thể của chúng ta được cấu tạo để duy trì nhiệt độ bên trong là 98,6°F. Khi nhiệt độ đó tăng lên, thì hypothalamus kích hoạt một số phản ứng được dành để đối phó với ảnh hưởng này. Sức nóng được tỏa ra từ cơ thể thông qua việc toát mồ hôi, thở, và giãn các mạch máu ngoại vi. Nếu các cơ chế này không thể ngăn chặn được quá trình

tăng nhiệt độ bên trong cơ thể, thì một số rối loạn nghiêm trọng có thể xuất hiện. Chúng ta có thể bị kiệt sức vì nóng, hiện tượng này gây mệt mỏi, sổ mũi, ối mửa, và đau đầu. Say nắng (heatstroke) – một rối loạn nghiêm trọng hơn – xuất hiện khi cơ chế đổ mồ hôi của cơ thể bị hỏng hoàn toàn. Hiện tượng này sẽ đi kèm với đau đầu, choáng, hôn mê, và có thể gây tử vong. Việc nhiệt độ của cơ thể tăng quá cao có thể làm cho não bị tổn hại vĩnh viễn. Nhiệt độ cao cũng có thể góp phần gây *cơn suy tim* (*heart attack*). Khi các mạch máu giãn ra, thì tim phải làm việc nhiều hơn để bơm máu đi khắp cơ thể. Công việc thêm đó có thể khiến tim phải làm việc quá sức và làm cho nó bị trục trặc.

Ngoài các ảnh hưởng trực tiếp này, thì sức nóng có thể có ảnh hưởng gián tiếp tới sức khỏe của chúng ta. Nếu bạn so sánh hành vi của mình vào mùa đông với hành vi của bạn vào mùa hè, thì sẽ thấy một khác biệt đó là bạn giao tiếp với nhiều người hơn trong những tháng ám áp. Cái lạnh của mùa đông giới hạn chúng ta ở trong nhà hoặc chỉ tham gia các hoạt động ngoài trời trong thời gian ngắn. Tuy nhiên, trong những tháng ám áp thì chúng ta tham gia nhiều hoạt động hơn và có thể giao tiếp xã hội nhiều hơn. Gia tăng giao tiếp tạo cơ hội cho bệnh tật phát triển. Ví dụ, sự bùng phát của bệnh bại liệt phổ biến nhất là vào những tháng mùa hè. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng, bệnh tật thường được truyền qua các bể bơi công cộng nơi có đông người và các chất khử trùng không diệt được hết vi-rút.

4. Lạnh (Cold)

Cũng giống như phản ứng với sức nóng, ở cơ thể chúng ta cũng phản ứng với sự lạnh để duy trì một nhiệt độ $98,6^{\circ}\text{F}$ bên trong cơ thể. Như bạn có thể trông đợi, tiến trình thích nghi này gần như ngược lại hoàn toàn với tiến trình mà chúng ta vừa mới xem xét. Cơ thể duy trì sức nóng bằng cách co mạch máu lại để giữ dòng máu ấm không tiếp xúc với nhiệt độ lạnh. Sự trao đổi chất tăng lên và xuất hiện hiện tượng run như là cách để giữ ấm. Lông trên da trở nên cứng hơn và xuất hiện tình trạng “nỗi da gà”; các phản ứng này gia tăng trên bề mặt của da và giúp duy trì một lớp ngăn cách với không khí ở gần da.

Việc nghiên cứu các ảnh hưởng của lạnh chưa được nhiều so với việc nghiên cứu về các ảnh hưởng của nóng. Chúng ta ít khi làm việc trong các điều kiện cực lạnh trong một thời gian dài. Mà nếu có thì chúng ta cũng thường được mặc ấm cho nên cơ thể vẫn giữ được nhiệt cho dù nhiệt độ ở ngoài rất thấp. Nghiên cứu về lạnh cho rằng, lạnh giá làm giảm khả năng thực hiện các nhiệm vụ đòi hỏi sự phối hợp các cơ, đòi hỏi phản ứng nhanh, và đòi hỏi sự nhạy cảm của xúc giác (Poulton, 1970). Có một phát hiện thú vị là, ngay cả khi trong các điều kiện nhiệt độ rất lạnh thì khả năng hoạt động vẫn không bị ảnh hưởng nếu đôi tay được giữ ấm (Fox, 1967). Điều này giải thích tại sao các cầu thủ bóng đá lại mang găng tay khi thi đấu trong điều kiện thời tiết lạnh giá.

Hai vấn đề sức khỏe phổ biến nhất có liên quan tới lạnh là hiện tượng tê cổng và hiện tượng giảm nhiệt. Hiện tượng tê cổng xuất hiện khi băng hình thành ở trên các tế bào da. Các tế bào đóng băng này chết đi, và nếu khu vực bị ảnh hưởng đủ rộng, thì một ngón tay, ngón chân, hoặc một mảng da lớn có thể bị chết. Hiện tượng giảm nhiệt xuất hiện khi nhiệt độ bên trong cơ thể tụt xuống dưới mức bình thường. Khi hiện tượng này bắt đầu xuất hiện thì nhịp tim và huyết áp tăng lên nhanh chóng. Nếu nhiệt độ trong cơ thể không tăng lên thì hoạt động của tim sẽ bị suy giảm và trở nên dễ bị kích thích và bị tử vong do đột quy.

Ngoài các ảnh hưởng đó ra thì lạnh dường như không có liên hệ tới bất kỳ một bệnh cụ thể nào. Ví dụ, người Eskimo không hề bị bệnh liên quan tới sự lạnh giá, mặc dù họ sống ở vùng băng giá trong thời gian dài (Fisher và cộng sự, 1984). Dường như cũng có một chút mối liên hệ trực tiếp giữa lạnh và bệnh về tâm thần. Cơn "sốt cabin" và chứng trầm cảm cũng như chứng dễ bị kích thích mà các nhà thám hiểm Nam cực hoặc những người làm việc ở những khu vực băng giá thông báo, thực chất là hiệu ứng của sự cô quạnh nhiều hơn là do lạnh giá.

IV. MÔI TRƯỜNG XÂY DỰNG (THE BUILT ENVIRONMENT)

Robert Stroud đã sống trọn 54 năm trong tù. Có thời gian ông ta sống trong một căn phòng rộng cùng với một số tù nhân khác. Khi mới đến Leavenworth, ông ta sống trong một buồng giam nhỏ cùng với một bạn tù khác; các buồng giam này xếp thành hàng dài và được chồng lên nhiều tầng. Khi bị biệt giam thì ông ta sống trong một xà lim có kích thước 2,1 x 4,2 m trong một khu vực có 12 xà lim như thế. Trong tất cả các môi trường đó thì đồ đạc trong phòng đều được gắn chặt xuống sàn nhà, vì thế Stroud không thể làm gì được nhiều để có thể bố trí lại chúng. Sự kiểm soát duy nhất của ông ta có được là khi ông bắt đầu làm những chiếc lồng chim; ông ta có thể treo chúng xung quanh phòng giam theo ý mình.

Stroud nhận thức sâu sắc rằng, môi trường cụ thể mà con người sống trong đó thì có ảnh hưởng tới hành vi. Ông dùng nhận thức này để làm những chiếc lồng chim đẹp đẽ hơn cho những chú chim. Những chiếc lồng đó không bao giờ được làm nhiều hơn ba tầng, và Stroud cũng tránh không làm các vách ngăn tròn.

Quan sát của Stroud cho rằng môi trường xây dựng của chúng ta có tác động tới hành vi đã được các nghiên cứu ủng hộ. May thay, chúng ta dần dần có được sự kiểm soát đối với môi trường xây dựng của ta. Chúng ta có thể thiết kế các tòa nhà cho phù hợp với nhu cầu sử dụng; chúng ta có thể sắp đặt đồ đạc trong phòng theo ý mình. Do kiểm soát được phần môi trường đó, nên điều quan trọng là chúng ta phải biết nó tác động đến hành vi của mình như thế nào. Như chúng ta sẽ thấy, hầu hết mọi đặc điểm của môi trường xây dựng đều có thể ảnh hưởng đến hành vi và sự điều chỉnh của chúng ta.

1. Phòng ốc (Rooms)

Hình dáng (Shape)

Một trong những đặc điểm của căn phòng dễ miêu tả nhất đó là hình dáng của nó. Nó có hình vuông hay hình chữ nhật? Nó có bao nhiêu cửa sổ và cửa ra vào? Khi xây dựng một ngôi nhà, thì quyết định về hình dáng các căn phòng cũng như số lượng các ô cửa thường chỉ được căn cứ vào số tiền mà ta có. Tuy nhiên, đó có thể là một sai lầm, bởi vì nghiên cứu cho thấy rằng, các biến thể của căn phòng có ảnh hưởng tới hành vi và nhận thức của con người. Ví dụ, Ruys (1971) đã phỏng vấn 139 nữ công nhân làm việc trong những văn phòng không có cửa sổ và ông phát hiện ra rằng, có 47,5% số công nhân đó cảm thấy việc văn phòng thiếu cửa sổ có ảnh hưởng xấu đối với họ. Các công nhân này cho rằng họ bị đau đầu và khó chịu hơn và làm việc kém năng suất hơn trong môi trường như vậy. Desor (1972) đã

thiết kế hai căn phòng mẫu có kích thước tổng thể như nhau nhưng khác nhau về hình dáng (vuông hoặc chữ nhật) và số lượng cửa (2 hoặc 6). Các đối tượng đặt các hình nộm vào trong phòng cho tới khi nào họ cảm thấy “chật” thì thôi. Các đối tượng này cảm thấy rằng, trong căn phòng hình chữ nhật thì có thể chứa được nhiều người hơn mà vẫn thấy thoải mái hơn là so với căn phòng hình vuông (mặc dù không gian của hai phòng là như nhau). Hơn nữa, căn phòng có hai cửa thì chứa được nhiều người hơn căn phòng có sáu cửa.

Bố trí đồ đạc (Furniture Arrangement)

Việc bố trí đồ đạc trong một căn phòng có thể ảnh hưởng đáng kể đến số lượng và dạng giao tiếp xã hội. Trong một minh chứng thú vị cho điều nói trên, Sommer và Ross (1958) đã quan sát các bệnh nhân trong một khu lão khoa mới được thiết kế lại. Với hy vọng khuyến khích sự giao tiếp nhiều hơn nữa giữa các bệnh nhân, ban quản lý bệnh viện đã sơn, trải thảm và bố trí các đồ đạc mới vào trong phòng khách. Tuy nhiên ban quản lý đã bị thất vọng, bởi vì các bệnh nhân vẫn tiếp tục ngồi trong phòng khách “như những người xa lạ ngồi ở sân ga chờ một chuyến tàu chặng bao giờ đến cả”. Sommer và Ross cảm thấy một lý do khiến cho họ không nói chuyện với nhau là do cách bố trí đồ đạc trong phòng: những chiếc ghế được bố trí thành hàng dài vì vậy các bệnh nhân chỉ có thể ngồi cạnh nhau hoặc quay lưng lại với nhau. Các nhà nghiên cứu đã bố trí lại ghế bằng cách đặt bốn ghế vào xung quanh một chiếc bàn nhỏ. Kết quả thật đáng ngạc nhiên. Chỉ trong vài tuần, sự giao tiếp giữa các bệnh nhân đã tăng lên gần gấp đôi, và căn phòng khách này được sử dụng thường xuyên hơn. Vì vậy, việc bố trí đồ đạc đã tác động tới sự giao tiếp giữa các bệnh nhân. Trong một quan sát ở các phòng xử án, Austin (1982) lập luận rằng, việc bố trí đồ đạc tạo cho bên nguyên có một lợi thế so với bên bị. Bên nguyên được bố trí ở gần hội thẩm đoàn. Vì vậy, hội thẩm đoàn không chỉ nhìn thấy bên nguyên rõ hơn mà còn có thể cảm thấy bên nguyên “là người mình” trong trường hợp này.

Dạng giao tiếp mà con người mong muốn tham gia cũng được phát hiện là có ảnh hưởng tới sở thích về sự sắp xếp chỗ ngồi (Sommer, 1969). Những người tham gia vào đối thoại bình thường thì thích ngồi đối diện nhau hoặc ngồi chéo góc với nhau. Còn nếu người ta có ý định hợp tác, thì họ sẽ muốn ngồi cạnh nhau. Tuy nhiên, nếu họ chuẩn bị đối đầu nhau thì họ sẽ dè chừng nhau và vì thế mà họ chọn ngồi đối diện nhau.

2. Các tòa nhà (Buildings)

Sống trong một ngôi nhà cao tầng (Living in a High-Rise)

Nhiều người Mỹ cảm thấy rằng, một môi trường sống lý tưởng là một ngôi nhà có khu vườn nhỏ trồng cây cối và hoa cảnh. Tuy nhiên, ở các thành phố lớn, đất đai hiếm hoi và đắt đỏ nên nhiều người đi thuê hoặc mua một căn hộ trong các chung cư cao tầng. Vì dân số của các thành phố ngày càng gia tăng nên ngày càng người ta càng xây các chung cư cao hơn để cho đỡ tốn đất. Đối với một số người thì chung cư cao tầng là một câu trả lời cho giấc mơ của họ; không cần người phải tưới cây trong vườn, không phải cất cỏ, không bị xe cộ chấn mất lối vào nhà... Tuy nhiên, nhiều người lại cho việc phải sống trong các chung cư cao tầng sẽ gặp rất nhiều phiền toái.

Một trong những ví dụ rõ ràng nhất về phiền toái khi sống trong các chung cư cao tầng đã xảy ra ở thành phố St. Louis, bang Missouri vào cuối những năm 1950. Nhằm cải thiện điều kiện nhà ở cho người có thu nhập thấp, người ta đã xây dựng 43 chung cư cao 11 tầng

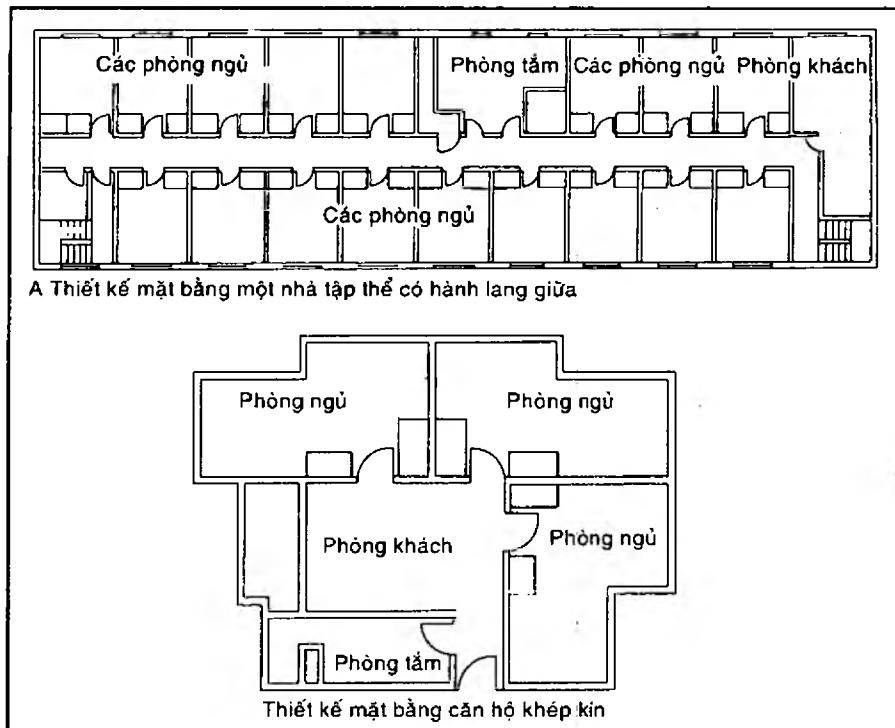
trong một khu vực rộng 57 mẫu Anh (khoảng 23 ha). Khu chung cư Pruitt-Igoe nổi tiếng là đẹp và đã có khoảng 12.000 cư dân chuyển tới đó ở. Tuy nhiên, đến tháng 4 năm 1972 thì chẳng còn ai sống trong các chung cư đó nữa và thành phố buộc phải ra lệnh hủy bỏ dự án đó. Khu chung cư Pruitt-Igoe là một ý tưởng tuyệt vời đã trở nên tồi tệ bởi vì nó được thiết kế mà không tính kỹ tới các vấn đề phát sinh khi con người sống trong nhà cao tầng. Các bậc cha mẹ cảm thấy không yên tâm vì họ không giám sát được con cái, những đứa trẻ chỉ thích chơi dưới sân cách căn hộ của chúng cả mấy tầng lầu. Hội trường lớn trong chung cư không cho phép có được các giao tiếp mà các cư dân đã từng thực hiện ở trước ngôi nhà nhỏ của mình. Các khu vực chảng hạn như thang máy, cầu thang bộ không được trống nom cẩn thận và không có ánh sáng đầy đủ đã trở thành nơi diễn ra nạn cướp bóc và hiếp dâm. Cư dân cảm thấy sợ hãi khi phải ra khỏi căn hộ của mình. Các vấn đề nêu trên không phải là của riêng khu chung cư Pruitt-Igoe; Cappon (1971) đã thông báo các vấn đề tương tự xảy ra ở nhiều chung cư trên toàn thế giới.

Ngoài ra, McCarthy và Saegert (1979) phát hiện ra rằng, cư dân sống trong các chung cư cao tầng thường có ít mối quan hệ hơn so với cư dân sống tại nhà riêng hoặc tại các ngôi nhà ít tầng. Cư dân sống trong chung cư cao tầng thường như cũng ít tin tưởng và ít giúp đỡ hàng xóm của họ hơn là so với cư dân sống trong nhà ít tầng. Mọi cảm giác này được thể hiện trong các thống kê chứng minh rằng, cư dân sống trong chung cư càng cao thì càng dễ trở thành nạn nhân của tội ác (Newman, 1972).

Thảo luận này vẽ nên một bức tranh ảm đạm về chung cư cao tầng, tuy nhiên chẳng có lý do gì để xóa bỏ chúng hoàn toàn. Đã có một số đề xuất để làm thế nào cho các chung cư được an toàn hơn và cư dân thích sống trong đó hơn. Ví dụ, Newman (1972, 1975) cho rằng có thể giảm được tội ác và gia tăng các mối giao tiếp bằng cách xóa bỏ đi các không gian không thể tự vệ được trong các chung cư đó. Không gian không thể tự vệ (indefensible space) là khu vực khó quan sát, chảng hạn như hành lang và cầu thang kín. Các khu vực này tạo điều kiện thuận lợi cho kẻ phạm tội. Newman cho rằng cầu thang và thang máy nên được chắn xung quanh bằng kính để mọi người có thể quan sát được xem ai đang ở trong đó trước khi quyết định bước vào. Bên ngoài tòa nhà có thể sử dụng các bức tường rào thấp, để cho cư dân có thể sử dụng các khu vực nhất định và cho phép người ta có thể quan sát được một cách dễ dàng các khu vực đó. Phải dành ra một số phòng làm nơi tụ họp chung để cho mọi người có thể tới đó gặp gỡ và trao đổi với nhau một cách thường xuyên. Nghiên cứu cho thấy rằng, những thay đổi như vậy thực sự làm cho cư dân cảm thấy an toàn và được thụ hưởng các phương tiện của chung cư nơi họ ở (Kohn, Frank, & Fox, 1975). Đây là một ví dụ về việc sử dụng nghiên cứu và lý thuyết để cải thiện môi trường.

Ký túc xá (*The Dormitory*)

Một tòa nhà mà nhiều người trong chúng ta đều đã từng ở đó là ký túc xá ở trường đại học. Hầu hết các tòa nhà này được xây dựng theo một thiết kế hành lang: một phòng lớn dài được chia ra làm nhiều phòng nhỏ ở cả hai bên, giữa là hành lang chung, và nhà tắm chung được bố trí ở một nơi nào đó ở dọc hành lang. Thường có một phòng khách lớn ở cuối hành lang. Thời gian gần đây, nhiều cơ sở đã bắt đầu thử nghiệm một kiểu ký túc khác. Cụm phòng ký túc được xây dựng với 3 hoặc 4 phòng bao quanh một phòng khách chung, có một nhà tắm phục vụ tất cả mọi người thuộc dãy phòng đó.



HÌNH 18-5:

Trong nghiên cứu về chung cư có hành lang và chung cư khép kín do Baum và Valins tiến hành, các cư dân sống trong các chung cư khép kín cảm thấy họ kiểm soát môi trường sống của họ được nhiều hơn.

Mặc dù không gian sống cho mỗi người trong các ký túc kiểu hành lang và ký túc kiểu cụm phòng thường giống nhau, nhưng các kiểu thiết kế này thường như có ảnh hưởng khác nhau tới hành vi của những người sống ở đó. Baum và Valins (1977) đã phỏng vấn những người sống trong hai dạng ký túc đó (xem Hình 18-5). Họ phát hiện ra rằng, những người sống trong ký túc kiểu cụm phòng thường có nhiều bạn bè hơn và thường làm việc theo nhóm nhiều hơn là so với những người sống trong ký túc kiểu hành lang. Những người sống trong ký túc kiểu hành lang phàn nàn rằng, họ thường xuyên gặp người lạ; còn những người sống trong ký túc kiểu cụm phòng thì ít khi gặp phải vấn đề này. Nhìn chung, những người sống trong ký túc kiểu cụm phòng cảm thấy mình có được sự kiểm soát nhiều hơn đối với cuộc sống và môi trường của mình so với những người sống trong ký túc kiểu hành lang. Sinh viên sống trong những ký túc kiểu hành lang cho biết, họ có cảm giác đồng đúc hơn và có ít sự riêng tư hơn là so với những sinh viên sống trong ký túc kiểu cụm phòng.

Một lần nữa, đây lại là một ví dụ về việc thiết kế kiến trúc tác động đến cảm giác và hành động của chúng ta. Chúng ta có thể hỗ trợ việc điều chỉnh của bản thân bằng cách thiết kế nhà cửa và phòng ốc sao cho phù hợp với nhu cầu của chúng ta. Nếu tiếp tục thiết kế nhà cửa và phòng ốc chỉ dựa vào giá thành và vẻ đẹp của kiến trúc thì sẽ làm cho sự điều chỉnh và hướng thụ môi trường sống của chúng ta thêm khó khăn mà thôi.

3. Thành phố (The City)

Năm 1889, thành phố Seattle bị cháy rụi. 20 ngàn người bị mất nhà cửa nhưng vẫn quyết tâm xây dựng lại thành phố mới. Khi đó Stroud còn là một cậu bé, ông ta chứng kiến

cảnh thành phố được xây lại. Rõ ràng đây là một nhiệm vụ vô cùng lớn lao, nhưng nó cũng là một cơ hội tốt để thiết kế lại thành phố đáp ứng nhu cầu của mọi người. Thật không may, các nhà thiết kế lại không có đủ thông tin được tích lũy về ảnh hưởng của thiết kế một thành phố đối với hành vi con người.

Nghiên cứu khoa học về thiết kế đô thị là một lĩnh vực tương đối mới. Ban đầu, sự xuất hiện của lĩnh vực này là do dòng người đổ về các đô thị ngày càng tăng, sau đó là do người ta nhận thức thấy rằng, nhiều vùng nội ô đã trở thành các di tàn tích đổ nát không đáp ứng được nhu cầu của người dân. Thực tế, năm 1980 đã có tới 70% dân số Mỹ sống trong các đô thị (U.S. Bureau of the Census, 1981). Sự tập trung dân số này đã gây ra mật độ dân số đông, tiếng ồn, và ô nhiễm không khí cũng như tình trạng phạm tội gia tăng chóng mặt. Trong một nỗ lực nhằm tránh các vấn đề này, nhiều người thuộc tầng lớp trung lưu dành bỏ thành phố để về ngoại ô, một số người phải đi mất hàng giờ đồng hồ từ ngoại ô để vào làm trong thành phố. Việc chuyển ra sống ở vùng ngoại ô đã làm gia tăng các vấn đề xã hội, do những người nghèo vẫn bị kẹt trong thành phố và thành phố thì đang gặp khó khăn trong việc kiếm đủ tiền để duy trì hoạt động của các phương tiện cần thiết như trường học, bệnh viện, sở cảnh sát và cứu hỏa, và các dịch vụ xã hội. Lúc đó lại có dấu hiệu cho thấy việc chuyển từ thành phố ra sống ở ngoại ô có thể sẽ bị đảo chiều. Việc tăng giá xăng dầu khiến cho nhiều người gặp khó khăn khi phải đi làm xa. Vì vậy cần phải nhanh chóng tìm hiểu xem môi trường đô thị ảnh hưởng tới cá nhân như thế nào.

Một thuật ngữ dường như phù hợp với hầu hết các thành phố đó là *tính đa dạng* (*diversity*). Chỉ cần đi dọc theo một con phố thôi thì bạn đã thấy được các tòa nhà với các kiểu kiến trúc khác nhau, và nhiều kiểu tiếng ồn, mùi vị, hình ảnh rất khác nhau. Hơn nữa, bạn còn gặp rất nhiều người thuộc nhiều dạng khác nhau. Một nhà nghiên cứu báo cáo rằng, một người làm việc ở trung tâm Manhattan trong vòng 10 phút có thể gặp được 220.000 người (Milgram, 1970). Một mặt, tính đa dạng có thể là một rào cản lớn cho sự phát triển của con người. Cohen (1977) chỉ ra rằng, một người chỉ có thể tập trung vào một số lượng các tác nhân kích thích nhất định có trong môi trường của người đó. Khi có quá nhiều sự kiện xảy ra trong môi trường, thì người ta sẽ bị quá tải về nhận thức (cognitively overloaded); họ không thể phản xạ được với từng tác nhân kích thích. Một môi trường có quá nhiều tác nhân kích thích là nơi gây ra stress. Trong một số trường hợp, phản xạ đối với việc quá tải này là sự suy sụp về tâm lý hoặc xã hội. Người ta đã thông báo là các khu đông đúc và nhộn nhịp nhất của thành phố là nơi có tỷ lệ người mắc các bệnh thần kinh cao nhất (Factor & Wildron, 1974). Thống kê về tội phạm cũng cho thấy một mẫu tương tự. Có lẽ chúng ta đã vẽ một bức tranh quá tiêu cực về thành phố, Krupat (1985) nhắc nhở chúng ta rằng, đối với một số người thì khu vực nông thôn lại thể hiện một vấn đề về sự thiếu hụt; không có đủ sự kích thích để đáp ứng nhu cầu của họ.

Mặc dù một số người không thể đương đầu được với tình trạng quá tải tác nhân kích thích ở thành phố, nhưng hầu hết mọi người lại tiến hành các biện pháp để thích nghi với môi trường đó. Milgram (1970, 1977) đã nghiên cứu xem người dân sống ở thành phố phản ứng như thế nào với sự quá tải tác nhân kích thích. Ông báo cáo rằng, họ thường dành ít thời gian hơn cho mỗi sự kiện; họ giải quyết các tình huống nhanh hơn và ít chú ý tới chi tiết. Họ cũng chọn lọc các tác nhân và bỏ qua các dữ liệu đầu vào không quan trọng. Ví dụ, Milgram để cho các sinh viên đi vào một con phố và “mở rộng vòng tay bè bạn” đối với những người sống trong một thành phố và một thị trấn nhỏ (Milgram, 1977). Có hơn 2/3 số người được tiếp cận ở thị trấn đã chấp nhận bắt tay, trong khi đó chỉ có 1/3 số người được

tiếp cận ở thành phố lớn chấp nhận bắt tay. Việc có một người lạ cố tỏ ra thân thiện có lẽ không là một tác nhân đặc biệt quan trọng đối với nhiều người ở thành phố, và vì thế mà họ đã không cần quan tâm tới cử chỉ thân thiện đó.

Một phản ứng khác mà Milgram nhận thấy đó là các cư dân thành phố có xu hướng phi cá nhân hóa và phi cá tính hóa người khác (xem Chương 17) trong môi trường của họ. Con người được xác định và phản ứng như là các vai trò chứ không phải là với tư cách con người. Vì vậy, một người sẽ phản ứng với tất cả những người lạ theo một cách, với tất cả các sĩ quan cảnh sát theo một cách khác, và với các tài xế xe buýt theo một cách khác. Bằng việc đặt những người khác vào các loại hạng và phản ứng với các loại hạng đó, cư dân thành phố không phản ứng với từng người theo một cách riêng biệt. Mặc dù việc phi cá nhân hóa có thể giúp giảm đi nhiều tác nhân kích thích, nhưng nó dẫn đến đặc điểm của người thành phố là lạnh nhạt và không thân thiện. Hơn nữa, người thành phố thường không sẵn sàng giúp đỡ những người bị làm cho phi cá tính khác. Trong Chương 16, chúng ta đã thảo luận về trường hợp Kitty Genovese bị tấn công và bị giết trong khi có 38 người đứng nhìn mà không hề can ngăn. Trong một minh chứng khác về việc không được bảo vệ của các cư dân thành phố, Altman, Levine, và Nadien (1970) đã để cho từng sinh viên tiếp cận với những người sống trong các căn hộ ở Manhattan và ở một thị trấn nhỏ. Các sinh viên này giải thích rằng, họ bị mất địa chỉ của người bạn sống gần đó và hỏi để sử dụng nhờ điện thoại của cư dân ở đó. 86% cư dân ở Manhattan từ chối cho sinh viên nam vào nhà trong khi con số đó là 50% ở thị trấn nhỏ. Trong khi đó có 40% cư dân Manhattan và 6% cư dân ở thị trấn nhỏ từ chối không cho sinh viên nữ vào nhà. Chúng ta có thể lý luận rằng, các cư dân thành phố đang làm một việc đúng đắn và đang tìm kiếm lợi ích cho bản thân họ. Ngay cả khi đó là một hành động đúng, thì điều muôn nói ở đây là có rất ít sự giúp đỡ ở thành phố.

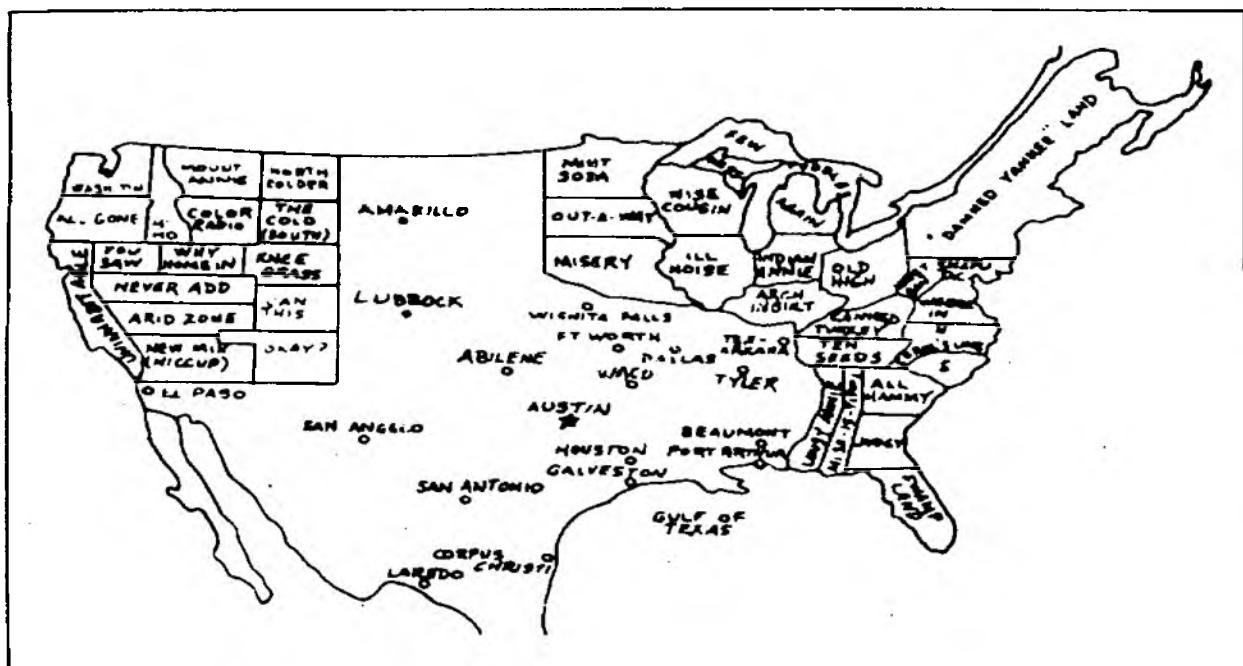
Rõ ràng là thành phố có cả niềm vui và nỗi buồn. Một ủy ban của chính phủ Pháp điều tra về các thành phố nhận thấy các khía cạnh tiêu cực nhiều hơn các khía cạnh tích cực, và ủy ban này đã đề nghị rằng dân số trong các thành phố mới ở Pháp không được phép vượt quá con số 200.000 người (Kandell, 1977). Điều này dường như là một biện pháp kiên quyết và cứng nhắc. Cách tiếp cận khôn ngoan hơn có thể sử dụng kiến thức mà chúng ta thu lượm được từ việc nghiên cứu về môi trường để kiểm soát và hướng dẫn sự phát triển của các thành phố. Ví dụ, một số thành phố đã cho xây dựng các khu chợ ở trung tâm và hạn chế xe cộ đi vào khu vực này. Các biện pháp đó nhằm làm giảm tiếng ồn và ô nhiễm không khí trong khu vực này và tạo cho cư dân nơi đây có được một nơi tương đối yên tĩnh để tụ họp và giao tiếp với nhau. Rõ ràng là các hành động này có thể được thực hiện để giảm đi sự nguy hiểm cho cuộc sống đô thị trong khi vẫn giữ được sức sống năng động của tính đa dạng nơi đô thị.

V. HÌNH ẢNH VỀ MÔI TRƯỜNG CỦA CHÚNG TA (IMAGES OF OUR ENVIRONMENT)

Mặc dù các thành phố của chúng ta và các phần khác của môi trường tồn tại trong thực tế, nhưng chúng cũng tồn tại trong tâm trí chúng ta. Nhìn tự góc độ hành vi của chúng ta, thì các môi trường trong tâm trí còn quan trọng hơn môi trường trên thực tế (Golledge, 1987). Trong nhiều năm, các nhà nghiên cứu nhận ra rằng về mặt tinh thần, chúng ta thể hiện môi trường của mình dưới dạng các bản đồ nhận thức (cognitive map) (Lynch, 1960). Các bản đồ này là cách chúng ta tổ chức và nhớ lại môi trường của mình. Mỗi người trong

số chúng ta có một bản đồ khác nhau, tuy nhiên chúng ta thường thể hiện các bản đồ đó dựa trên các thành phần tương tự nhau.

Nếu bạn vẽ bản đồ của một thành phố nơi bạn sống, thì bạn có thể nhận diện được nhiều thành phần đó. Có một thành phần là *đường đi* (*path*), bao gồm đường phố và đường dành cho người đi bộ. Chúng ta không gộp tất cả các đường phố của thành phố vào trong bản đồ; mà chúng ta tập trung vào những đường phố quan trọng và nổi bật vì một số lý do. Bản đồ của chúng ta cũng có thể chứa các *nút*, đó là nơi giao nhau của một số con đường; ở một số thành phố thì những nơi giao nhau này có thể là các bùng binh. Khi quan sát thành phố, chúng ta thường chia nó ra thành các *quận*. Các *mốc địa giới* (*landmark*) cũng đặc biệt quan trọng đối với các bản đồ của chúng ta. Các mốc địa giới này có thể là một tòa nhà cao tầng, một ngọn đồi, hoặc một ngọn tháp; chúng thường đóng vai trò như những điểm trung tâm của bản đồ. Cuối cùng, bản đồ của chúng ta sẽ có các đường viền dài đóng vai trò là các đường biên giới. Các đường viền rõ ràng là những con sông, bãi biển, đường giao thông chính; chúng giúp xác định thành phố của chúng ta sẽ như thế nào.



HÌNH 18-6:

Bản đồ nhận thức là các mô tả tưởng tượng về môi trường của chúng ta.

Bạn nghĩ người vẽ tấm bản đồ nhận thức này đến từ nhóm nào?

Các bản đồ nhận thức không phải là những thể hiện hoàn hảo về môi trường của chúng ta. Chúng ta thường bổ sung thêm chi tiết cho các khu vực được xem là quan trọng và những khu vực quen thuộc đối với chúng ta (Holahan, 1980). Chúng ta thường bóp méo khoảng cách giữa các địa điểm, và thậm chí có thể bổ sung các đặc điểm không có trên thực tế.

Dường như bản đồ của chúng ta về một khu vực mới thường được bắt đầu bằng các mốc địa giới, và phát triển chi tiết khi chúng ta quen thuộc hơn với khu vực đó. Mặc dù bản đồ nhận thức không hoàn hảo, nhưng chúng lại rất quan trọng với chúng ta, bởi vì chúng rút gọn môi trường của chúng ta xuống các kích thước có thể quản lý được. (Hãy tưởng tượng là bạn đang cố nhớ mọi ngôi nhà và cửa hàng nằm giữa nhà bạn và trường đại học của bạn!) Chúng giúp chúng ta tìm đường trong thành phố và cho ta cảm giác kiểm soát được môi

trường. Vì lý do đó, các thành phố có thể “nằm gọn” vào trong bản đồ nhận thức thì thường dễ điều chỉnh hơn là so với những thành phố không tương thích với dạng bản đồ này. Ví dụ, cho dù bạn ở bất cứ vị trí nào thuộc New York, bạn cũng có thể nhìn thấy tòa nhà Empire State (vào ngày trời quang mây tạnh). Mốc địa giới này giúp bạn tự định hướng trong thành phố và bạn sẽ rất ít khi cảm thấy bị lạc đường. Mặt khác, Los Angeles có rất ít các mốc như vậy để bạn có thể căn cứ vào đó mà định hướng. Điều này gây khó khăn cho người mới đến khi họ bị lạc đường. Cuối cùng, bản đồ nhận thức truyền đạt về môi trường thành phố nơi ta ở cho người khác biết. Bạn có thể chỉ đường cho người khác bằng cách nói “Đến cửa hàng Sears thì rẽ trái vào phố Mill, đi khoảng 2 km cho tới khi gặp tiệm rửa xe Gulf thì rẽ trái ở đó.”

Cách con người sử dụng bản đồ nhận thức là điều quan trọng cần phải nhớ khi thiết kế qui hoạch một thành phố. Các mốc địa giới rõ ràng, các nút giao thông, các quận, và các tuyến đường là đặc điểm quan trọng giúp con người điều chỉnh với môi trường của họ. Hãy hình dung sự khó khăn mà bạn có thể gặp phải, nếu mọi cửa hàng trong thành phố đều được thiết kế giống nhau và mọi ngôi nhà đều được xây dựng theo một kiểu. Biết được cách con người nhận thức môi trường của mình là một ví dụ khác về việc chúng ta có thể sử dụng sự hiểu biết về môi trường và hành vi để thiết kế các khu vực đáp ứng tốt hơn nhu cầu của con người.

VI. TÓM LƯỢC

1. Mặc dù sự ảnh hưởng của môi trường đã được nhận thức từ lâu, nhưng cho tận tới những năm 1960 thì lĩnh vực tâm lý học môi trường mới xuất hiện. **Tâm lý học môi trường (environmental psychology)** khảo sát các mối quan hệ giữa con người với môi trường của họ. Khái niệm về **sự phù hợp của môi trường với con người (person-environment fit)** cho rằng, môi trường tốt nhất là môi trường phù hợp với các nhu cầu của một cá nhân. Nó có liên quan tới các thuộc tính của các tác nhân kích thích tâm lý cũng như vật lý.
2. **Sự phân định lãnh thổ (territoriality)** liên quan tới việc tuyên bố có quyền kiểm soát hoặc có chủ quyền đối với một khu vực hoặc một vật nhất định. Con người có ba dạng lãnh thổ: **lãnh thổ sơ cấp (primary territory)** được con người sở hữu và là trung tâm cuộc sống của họ; **lãnh thổ thứ cấp (secondary territory)** thì con người không có chủ quyền, nhưng họ thường tập trung sự gắn bó tình cảm mật thiết với nó; **lãnh thổ công cộng (public territory)** là các khu vực mà con người chỉ kiểm soát khi họ chiếm không gian tại đó. Sự phân định lãnh thổ giúp chúng ta tồn tại, gia tăng trật tự xã hội, cho phép chúng ta có được sự riêng tư, và cho chúng ta cơ hội để hình thành và thể hiện bản sắc riêng.
3. **Không gian cá nhân (personal space)** là một khu vực hay một bong bóng không gian bao quanh chúng ta mà chúng ta cảm thấy có quyền sở hữu. Không giống như lãnh thổ: liên quan tới một tài sản cố định, không gian cá nhân di chuyển cùng với con người. Khoảng không gian mà con người coi là của cá nhân bị tác động bởi dạng giao tiếp mà họ tham gia, bởi giới tính, bởi nền tảng văn hóa và tình huống mà họ ở trong đó. Các vi phạm không gian cá nhân thường khiến con người cảm thấy bị

stress và lo lắng. Người ta thường phản ứng bằng cách bỏ đi và/hoặc thay đổi hành vi không lời để truyền đạt một khoảng cách thích hợp.

4. **Mật độ dân số (density)** là một số đo vật lý về lượng không gian có cho một người trong một tình huống cụ thể. Mật độ dân số cao không nhất thiết là có ảnh hưởng tiêu cực tới con người. **Sự đông đúc (crowding)** là một trạng thái tâm lý có thể gắn liền với mật độ dân số cao hoặc có thể không. Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, sự đông đúc gây ra stress, làm giảm hiệu quả thực hiện nhiệm vụ, và gây ra sự thù nghịch. Nếu đặc biệt đông đúc thì có thể ảnh hưởng tới sức khỏe.
5. **Âm thanh (sound)** là một thuộc tính vật lý gây ra bởi sự thay đổi áp suất không khí. Một khác, **tiếng ồn (noise)** là một khái niệm tâm lý bao gồm các âm thanh không mong muốn vì chúng gây khó chịu, phiền toái, và cản trở các hoạt động quan trọng khác, hoặc các âm thanh được xem là có hại về mặt tâm lý. Tiếp xúc với những âm thanh lớn có thể gây tổn hại về thể chất cho tai và có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, viêm loét, và đau đầu. Dạng tiếng ồn mà không thể dự đoán và không thể kiểm soát được có thể có những ảnh hưởng tiêu cực và hiệu ứng tiêu cực đối với việc thực hiện nhiệm vụ và các giao tiếp xã hội.
6. Con người thường không nhận biết được sự ô nhiễm không khí bởi vì họ không thể nhìn hoặc ngửi thấy một số chất gây ô nhiễm nguy hiểm nhất. Một số nghiên cứu cho thấy rằng, con người không thể hoạt động tốt trong bầu không khí ô nhiễm như khi ở bầu không khí trong sạch, và ô nhiễm cũng đã được chứng minh là có ảnh hưởng tới các mối quan hệ của chúng ta với người khác. Ô nhiễm ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe; thậm chí các bác sĩ đã xác định được một **hội chứng ô nhiễm không khí (air pollution syndrome - APS)**, với các biểu hiện là đau đầu, măc các vấn đề về tiêu hóa và trầm cảm.
7. Thời tiết cũng ảnh hưởng đến sự hoạt động của chúng ta và hành vi xã hội. Hoạt động của chúng ta bị ảnh hưởng khi thời tiết quá nóng hoặc quá lạnh. Các mức nhiệt độ tương đối cao cũng được xem là có liên quan đến việc làm gia tăng tính hiếu chiến, mặc dù tính hiếu chiến bị suy giảm trong điều kiện khí hậu cực nóng. Sức nóng quá độ có thể có những ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe, dẫn tới **mệt mỏi do nóng (heat exhaustion), say nắng (heatstroke)**, và thậm chí là đau tim. Hai vấn đề sức khỏe phổ biến nhất có liên quan đến lạnh là **phát cước (frostbite)** và **sự giảm nhiệt (hypothermia)**.
8. Phần lớn môi trường vật chất của chúng ta đều do chúng ta tạo nên. Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, việc thiết kế nhà cửa và phòng ốc có thể ảnh hưởng đến hành vi của con người. Ví dụ, hình dáng của phòng ốc và đồ đạc có thể ảnh hưởng đến các hành vi xã hội và sự thoải mái cá nhân của chúng ta; những tòa nhà cao tầng, nơi có nhiều những **không gian không thể tự vệ (indefensible space)**, là những môi trường không thoải mái cho con người; và các cư dân cảm thấy kiểm soát cuộc sống của họ được nhiều hơn khi sống trong các ký túc kiểu cụm phòng hơn là sống trong các ký túc kiểu hành lang dài.
9. Các thành phố mang tới sự đông vui nhộn nhịp và đa dạng phong phú. Tuy nhiên, trong một số trường hợp ở thành phố có quá nhiều tác nhân kích thích, khiến con người bị **quá tải nhận thức (cognitive overload)** khiến họ bị stress và khó điều

chỉnh với môi trường. Quá tải nhận thức có thể làm cho con người trở nên ít cởi mở trong giao tiếp xã hội, và họ dường như lạnh lùng và không thân thiện với những người lạ.

10. Các thành phố và các thành phần khác của môi trường cũng tồn tại trong tâm trí chúng ta; chúng ta tưởng tượng ra môi trường dưới dạng các **bản đồ nhận thức** (**cognitive map**). Tuy không phải là các thể hiện hoàn hảo, nhưng các bản đồ nhận thức chia nhỏ môi trường của chúng ta thành các kích thước có thể quản lý được, giúp chúng ta dễ dàng tìm đường trong các thành phố và cho chúng ta cảm giác kiểm soát được môi trường.

MỤC LỤC

1. GIỚI THIỆU.....	7
I. TÂM LÝ HỌC LÀ GÌ?	9
II. LỊCH SỬ TÂM LÝ HỌC.....	10
III. CÁC NHÁNH CỦA TÂM LÝ HỌC.....	15
IV. CÁC PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU TRONG TÂM LÝ HỌC	23
2. SINH HỌC VÀ HÀNH VI.....	33
I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU CỦA KHOA HỌC THẦN KINH HÀNH VI	35
II. NƠ-RON: ĐƠN VỊ CƠ BẢN CỦA HỆ THẦN KINH	36
III. GIẢI PHẪU HỆ THẦN KINH	43
IV. SỰ CHUYÊN BIỆT HÓA CỦA BẢN CẦU NÃO.....	49
V. CÁC VÙNG CHỨC NĂNG HỆ THẦN KINH.....	52
VI. HỆ NỘI TIẾT	58
VII. DI TRUYỀN HỌC	61
VIII. TÓM LƯỢC	68
3. CẢM GIÁC.....	70
I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU VỀ CẢM GIÁC	72
II. ĐO LƯỜNG CÁC CẢM GIÁC	73
III. THỊ GIÁC	80
IV. THÍNH GIÁC	88
V. CÁC GIÁC QUAN KHÁC	97
VI. TÓM LƯỢC	103
4. NHẬN THỨC	105
I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU VỀ NHẬN THỨC, TRI GIÁC VÀ HÀNH ĐỘNG	107
II. SỰ PHÁT TRIỂN CỦA NHẬN THỨC	108
III. VAI TRÒ CỦA SỰ TỔ CHỨC TRONG NHẬN THỨC	109
IV. VAI TRÒ CỦA SỰ NHẤT QUÁN TRONG NHẬN THỨC.....	113
V. NHẬN THỨC ĐỘ SÂU	117
VI. ẢO GIÁC	121
VII. ĐỌC	127
VIII. TÓM LƯỢC	129
5. CÁC TRẠNG THÁI CHUYỂN ĐỔI CỦA Ý THỨC	130
I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU CÁC TRẠNG THÁI CHUYỂN ĐỔI Ý THỨC.....	132
II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU CÁC TRẠNG THÁI CỦA Ý THỨC	135
III. GIẤC NGỦ VÀ GIẤC MƠ.....	138
IV. THỊ LỰC KHI NGỦ LƠ MƠ.....	146

V. MƠ GIỮA BAN NGÀY	147
VI. NHỮNG TRẠNG THÁI KÍCH THÍCH BỜI MA TÚY	149
VII. THÔI MIÊN	157
VIII. TÌNH TÂM	160
IX. MẤT CẢM GIÁC	163
X. CÁC SỨC MẠNH TINH THẦN TIỀM ẨN	166
XI. NHỮNG TRẢI NGHIỆM CẬN KỀ CÁI CHẾT	168
XII. LỜI KẾT	170
XIII. TÓM LUỢC	171
6. HỌC TẬP	173
I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU VỀ HỌC TẬP	175
II. HÌNH THÀNH ĐIỀU KIỆN PHẢN XẠ CỔ ĐIỂN	178
III. HÌNH THÀNH ĐIỀU KIỆN PHẢN XẠ CÓ TÍNH THAO TÁC	185
IV. THUYẾT HỌC TẬP TỪ XÃ HỘI	198
V. THUYẾT HỌC TẬP THÔNG QUA NHẬN THỨC	198
VI. CÁC PHÂN TÍCH TÂM SINH LÝ VỀ HỌC TẬP: VẤN ĐỀ VÀ ỨNG DỤNG	202
VII. PHÂN TÍCH BẰNG MÁY TÍNH VỀ HỌC TẬP	204
VIII. TÓM LUỢC	206
7. TRÍ NHỚ VÀ NHẬN THỨC	208
I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU TRÍ NHỚ	210
II. NGHIÊN CỨU TRÍ NHỚ NHƯ THẾ NÀO	212
III. CÁC DẠNG TRÍ NHỚ	214
IV. MÃ HÓA	220
V. LƯU LẠI VÀ MÃ HÓA LẠI	224
VI. PHỤC HỒI	229
VII. QUÊN LÃNG	233
VIII. CƠ SỞ SINH HỌC THẦN KINH VỀ HỌC TẬP VÀ GHI NHỚ	236
IX. CẢI THIỆN TRÍ NHỚ CỦA MÌNH	239
X. TÓM LUỢC	245
8. TRÍ THÔNG MINH, NGÔN NGỮ, VÀ TƯ DUY	247
I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU	249
II. TRÍ THÔNG MINH	252
III. NGÔN NGỮ	261
IV. TƯ DUY	269
V. NHẬN XÉT CUỐI CÙNG	288
VI. TÓM LUỢC	289
9. THỜI KỲ HÀI NHI VÀ THỜI KỲ THƠ ÁU	291
I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU VỀ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA CON NGƯỜI	294
II. PHÁT TRIỂN TRƯỚC KHI SINH	301
III. GIAI ĐOẠN TỪ KHI SINH CHO TỚI 1 NĂM TUỔI	304

IV. THỜI THƠ ẤU	307
V. CÁC RỐI LOẠN THỜI NIÊN THIẾU	318
VI. TÓM LƯỢC	322
10. THỜI KỲ VỊ THÀNH NIÊN, TRƯỞNG THÀNH VÀ TUỔI GIÀ	324
I. LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU CỦA CÁCH TIẾP CẬN VÒNG ĐỜI ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN	326
II. VỊ THÀNH NIÊN	327
III. THỜI KỲ TRƯỞNG THÀNH CÒN THANH XUÂN	339
IV. THỜI KỲ TRUNG NIÊN	344
V. GIAI ĐOẠN CUỐI CỦA THỜI KỲ TRƯỞNG THÀNH	348
VI. CHẾT VÀ HẤP HỐI	354
VII. TÓM LƯỢC	357
11. ĐỘNG CƠ THÚC ĐẨY	359
I. ĐỘNG CƠ THÚC ĐẨY: PHẠM VI VÀ LỊCH SỬ NGHIÊN CỨU	361
II. ĐỐI VÀ ĂN	366
III. KHÁT	376
IV. HÀNH VI TÌNH DỤC	377
V. ĐỘNG CƠ TÌM KIẾM TÁC NHÂN	386
VI. ĐỘNG CƠ XÃ HỘI	387
VII. ĐỘNG CƠ ĐẠT THÀNH TÍCH	396
VIII. MỘT CÀY PHÂN CẤP CHO CÁC ĐỘNG CƠ?	399
IX. TÓM LƯỢC	401
12. CẢM XÚC, STRESS VÀ CÁCH ĐỐI PHÓ	403
I. CẢM XÚC: LỊCH SỬ, PHẠM VI, VÀ CÁC ĐỊNH NGHĨA	405
II. CẢM NHẬN CẢM XÚC: CÁC THUYẾT VỀ CẢM XÚC	408
III. SỰ GIAO TIẾP KHÔNG LỜI CỦA CẢM XÚC	416
IV. SỰ ẢNH HƯỞNG CỦA CẢM XÚC	421
V. CÁC CẢM XÚC CỤ THỂ	422
VI. STRESS	428
VII. ĐỐI PHÓ HIỆU QUẢ VỚI STRESS	440
VIII. TÓM LƯỢC	442
13. NHÂN CÁCH: CÁC THUYẾT VÀ SỰ ĐÁNH GIÁ	445
I. LỊCH SỬ, PHẠM VI, VÀ ĐỊNH NGHĨA	447
II. CÁC THUYẾT VỀ NHÂN CÁCH	452
III. THUYẾT TÂM LÝ PHÂN TÍCH (HAY PHÂN TÂM HỌC)	456
IV. CÁC THUYẾT NHÂN VĂN	467
V. CÁC THUYẾT VỀ HỌC TẬP	471
VI. CÁC THUYẾT VỀ NHÂN CÁCH: MỘT NHẬT XÉT CUỐI CÙNG	478
VII. SỰ ĐÁNH GIÁ NHÂN CÁCH	479
VIII. TÓM LƯỢC	488

14. TÂM LÝ HỌC DỊ THƯỜNG	491
I. HÀNH VI DỊ THƯỜNG: LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU	493
II. HỘI CHỨNG SINH VIÊN Y KHOA	502
III. CÁC RỐI LOẠN LO LẮNG	503
IV. CÁC RỐI LOẠN THỂ CHẤT	508
V. CÁC RỐI LOẠN PHÂN LY	510
VI. CÁC RỐI LOẠN TÂM TÍNH	511
VII. CÁC RỐI LOẠN TÌNH DỤC	520
VIII. CÁC RỐI LOẠN TÂM THẦN	522
IX. CÁC RỐI LOẠN NHÂN CÁCH	529
X. CÁC RỐI LOẠN SỬ DỤNG CHẤT: CHẤT CỐN VÀ CÁC CHẤT MA TÚY KHÁC	532
XI. TÓM LUỢC	537
15. LIỆU PHÁP	540
I. LIỆU PHÁP: LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU	542
II. CÁC DẠNG NHÀ LIỆU PHÁP	546
III. LIỆU PHÁP TÂM LÝ	548
IV. LIỆU PHÁP SINH Y HỌC	566
V. LIỆU PHÁP CÓ TÁC DỤNG KHÔNG?	571
VI. TÓM LUỢC	573
16. QUAN HỆ GIỮA CÁC CÁ NHÂN	577
I. PHẠM VI VÀ LỊCH SỬ CỦA TÂM LÝ HỌC XÃ HỘI	579
II. NHẬN THỨC VÀ ĐÁNH GIÁ NGƯỜI KHÁC	581
III. ĐỨC TIN VÀ THÁI ĐỘ CỦA CHÚNG TA	590
IV. KHI NÀO THẤY HÀNH VI THÌ CÓ THỂ TIN	598
V. SỰ MẾN MỘ: THÁI ĐỘ TÍCH CỰC VỀ NGƯỜI KHÁC	600
VI. HÀNH VI GIÚP ĐỠ	604
VII. TÓM LUỢC	610
17. CÁ NHÂN TRONG CÁC NHÓM	612
I. NGHIÊN CỨU CÁC CÁ NHÂN TRONG NHÓM: LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÉN CỨU	614
II. TẠI SAO LẠI THUỘC VỀ MỘT NHÓM?	616
III. CẤU TRÚC CỦA NHÓM	619
IV. SỰ TUÂN THỦ: SỰ TÔN TRỌNG CÁC QUI PHẠM	622
V. SỰ LÀNH ĐẠO	629
VI. CHỐNG LẠI SỰ ẢNH HƯỞNG	631
VII. QUÁ TRÌNH RA QUYẾT ĐỊNH CỦA NHÓM	633
VIII. HOẠT ĐỘNG CỦA NHÓM	638
IX. MỐI QUAN HỆ, THÀNH KIẾN, VÀ SỰ PHÂN BIỆT GIỮA CÁC NHÓM	642
X. TÓM LUỢC	649

18. MÔI TRƯỜNG VÀ HÀNH VI.....	651
I. ẢNH HƯỞNG CỦA MÔI TRƯỜNG ĐẾN HÀNH VI: LỊCH SỬ VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU	653
II. KHÔNG GIAN VÀ DIỆN TÍCH	656
III. CÁC BIẾN MÔI TRƯỜNG KHÁC	669
IV. MÔI TRƯỜNG XÂY DỰNG	679
V. HÌNH ẢNH VỀ MÔI TRƯỜNG CỦA CHÚNG TA	684
VI. TÓM LUỢC	686

STEPHEN WORCHEL - WAYNE SHEBILSUE

**TÂM LÝ HỌC
(NGUYÊN LÝ VÀ ỨNG DỤNG)**

Người dịch: **TRẦN ĐỨC HIỂN**

Biên tập: **TS. TRẦN DOÀN LÂM**

Hiệu đính: **TS. PHAN THĂNG**

Chịu trách nhiệm xuất bản
NGUYỄN ĐÌNH THIỆM

Biên tập : **HOÀNG ANH**

Bìa : **PHAN LÊ THÁNG**

Sửa bản in : **KIM ANH**

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG – XÃ HỘI
Tầng 6 – 41B Lý Thái Tổ – Hà Nội

378 – 2006/CXB/7 – 80/LĐXH

In 1.000 cuốn, khổ 20 x 28cm. Tại Công ty in Bao bì & xuất nhập khẩu tổng hợp. Địa chỉ: 1bis Hoàng Diệu Q.4, TP. Hồ Chí Minh. Giấy xác nhận đăng ký kế hoạch xuất bản số 378-2006/CXB/7-80/LĐXH của Cục Xuất bản. In xong và nộp lưu chiểu tháng 3 năm 2007.