

GIÁO TRÌNH TÂM LÝ HỌC ĐẠI CƯƠNG

GIÁO TRÌNH TÂM LÝ HỌC ĐẠI CƯƠNG

ThS. Lê Thị Hân - TS. Huỳnh Văn Sơn (Chủ biên)

TS. Trần Thị Thu Mai - ThS. Nguyễn Thị Uyên Thy

LỜI NÓI ĐẦU

Là một khoa học non trẻ ra đời mới hơn một thế kỷ qua. Tâm lý học ngày nay đã phát triển với những bước tiến mạnh mẽ bởi sự cần thiết và tính ứng dụng của nó trong mọi lĩnh vực của cuộc sống con người. Hiệu quả đặc biệt của Tâm lý học không chỉ đối với việc phát triển cá nhân, giải quyết những vấn đề của con người - xã hội mà còn góp phần quan trọng nâng cao hiệu quả trong các hoạt động đa dạng và phong phú của con người.

Tâm lý học đại cương được xem là môn học cung cấp những kiến thức cơ bản, khái quát về tâm lý con người. Từ việc tìm hiểu bản chất của tâm lý người đến việc tiếp cận tâm lý con người dựa trên những mặt cơ bản như: nhận thức - tình cảm - hành động đến việc tìm hiểu đời sống tâm lý con người với những hiện tượng tâm lý có ý thức đến những bí ẩn trong đời sống vô thức. Không những thế, việc tiếp cận con người trên bình diện nhân cách cũng đem đến những cách nhìn nhận, đánh giá và phát triển con người một cách sâu sắc và toàn diện. Việc nghiên cứu khoa học tâm lý sẽ thật bài bản và khoa học nếu như giải quyết những vấn đề cốt lõi trong Tâm lý học đại cương một cách thấu đáo.

Tâm lý học đại cương thực sự trở thành công cụ cần thiết để tìm hiểu những chuyên ngành sâu của Tâm lý học và cả những khoa học có liên quan như Giáo dục học, Lý luận dạy học bộ môn cũng như những khoa học liên

ngành và chuyên ngành khác... Với sinh viên chuyên khoa Tâm lý học, việc tiếp cận Tâm lý học đại cương một cách hệ thống sẽ là nền tảng vững chắc cho việc nghiên cứu những chuyên ngành Tâm lý học khác. Với sinh viên không chuyên Tâm lý học nói chung, khi tiếp cận Tâm lý học đại cương sẽ nhận thức được sâu sắc cơ sở tâm lý của việc tìm hiểu học sinh và của việc tổ chức hoạt động dạy học một cách khoa học, nghệ thuật và hiệu quả.

Quyển giáo trình Tâm lý học đại cương này là sản phẩm của bộ môn Tâm lý học sau nhiều năm nghiên cứu và đầu tư. Giáo trình nhằm đáp ứng yêu cầu giảng dạy, học tập và nghiên cứu cho sinh viên các trường nói chung và sinh viên Trường Đại học Sư phạm đối với môn Tâm lý học. Kết cấu giáo trình được biên chế theo các chương ứng với sự đầu tư biên soạn của các cán bộ giảng dạy thuộc bộ môn Tâm lý học như sau:

Chương 1: Nhập môn Tâm lý học. ThS. Nguyễn Thị Uyên Thy

Chương 2: Hoạt động và Giao tiếp. (TS. Huỳnh Văn Sơn)

Chương 3: Sự hình thành và phát triển tâm lý, ý thức. (ThS. Lê Thị Hân)

Chương 4: Hoạt động nhận thức. TS. Trần Thị Thu Mai (Cảm giác, Tri giác, Trí nhớ và Tưởng tượng), TS. Huỳnh Văn Sơn (Tư duy và Chú ý).

Chương 5: Đời sống tình cảm. (ThS. Nguyễn Thị Uyên Thy)

Chương 6: Ý chí. (TS. Huỳnh Văn Sơn)

Chương 7: Nhân cách. (ThS. Lê Thị Hân)

Đây là công trình mang tính tập thể nên sự kế thừa những tư liệu quý của những nhà khoa học đi trước, sự tiếp nối những thành tựu nghiên cứu giảng dạy và đào tạo của Bộ môn Tâm lý học - Khoa Tâm lý Giáo dục trong nhiều năm qua luôn được trân trọng với cả tấm lòng thành. Giáo trình cũng được biên soạn theo hướng tinh lọc những kiến thức cơ bản và thiết thực phù hợp với hướng đào tạo theo hệ thống tín chỉ. Ngoài ra, phần tóm tắt kiến thức sau mỗi chương vừa

mang tính gợi mở nghiên cứu vừa định hướng cho việc ôn tập nội dung trọng tâm, đáp ứng đa dạng với các hình thức đánh giá như: luận đề, trắc nghiệm, tiểu luận...

Với những cố gắng nhất định, giáo trình đã có những nét mới nhưng chắc chắn những hạn chế là không thể tránh khỏi. Rất mong nhận được sự đóng góp và chia sẻ của các nhà khoa học, quý đồng nghiệp và bạn đọc để giáo trình tiếp tục hoàn thiện hơn.

Bộ môn Tâm lý học và nhóm tác giả

Chương 1. NHẬP MÔN TÂM LÝ HỌC

Thế giới tâm lý người từ lâu vốn là chủ đề thu hút sự quan tâm của nhiều người thuộc mọi tầng lớp, mọi trình độ nói chung và các nhà khoa học nói riêng. Những hiểu biết về tâm lý người không còn đơn thuần dừng lại ở các kinh nghiệm ứng xử trong dân gian, mà cùng với sự phát triển của xã hội, chúng được nghiên cứu và xây dựng thành một hệ thống tri thức mang tính khoa học - Tâm lý học. Những thành tựu của Tâm lý học ngày nay đóng góp rất lớn cho cuộc sống của con người trong mọi lĩnh vực, từ nhận thức đến hoạt động thực tiễn, đưa ngành khoa học này lên vị trí quan trọng trong hệ thống các ngành khoa học.

Để khẳng định được vị trí của mình, Tâm lý học trải qua một quá trình phát triển lâu dài trên con đường tìm ra đối tượng nghiên cứu, cách thức nghiên cứu cũng như xây dựng hệ thống lý luận của riêng nó. Những phần nội dung sau đây sẽ giúp người nghiên cứu có cái nhìn tổng quát về ngành khoa học này.

1.1. ĐỐI TƯỢNG, NHIỆM VỤ NGHIÊN CỨU CỦA TÂM LÝ HỌC

1.1.1. Tâm lý, Tâm lý học là gì?

1.1.1.1 Tâm lý là gì?

Ở phương Tây, vào thời cổ Hy Lạp, tâm lý được xem như là linh hồn hay tâm hồn; phương Đông thì nhìn nhận “Tâm” là tâm địa, tâm can, tâm khảm, tâm tư, “Lý” là lý luận về cái tâm, “Tâm lý” chính là lý luận về nội tâm của con người.

Ngày nay, trong đời sống, tâm lý được hiểu như tâm tư, tình cảm, sở thích, nhu cầu, cách ứng xử của con người. Từ “Tâm lý” được từ điển Tiếng Việt định nghĩa là “ý nghĩ, tình cảm... làm thành đời sống nội tâm, thế giới bên trong của con người”. Các hiện tượng tâm lý con người rất đa dạng, bao gồm nhận thức, hiểu biết (cảm giác, tri giác, tư duy, tưởng tượng, trí nhớ); xúc cảm, tình cảm (yêu, ghét, sợ, xấu hổ, giận, vui sướng); ý chí (kiên trì, dũng cảm, quyết tâm) hoặc những thuộc tính nhân cách của con người (nhu cầu, hứng thú, năng lực tính cách, khí chất).

Hiểu một cách khoa học, tâm lý là toàn bộ những hiện tượng tinh thần nảy sinh trong não người, gắn liền và điều khiển toàn bộ hoạt động, hành vi của con người.

1.1.1.2. Tâm lý học là gì?

Thuật ngữ Tâm lý học xuất phát từ hai từ gốc La tinh là “Psyche” (linh hồn, tâm hồn) và “Logos” (khoa học). Vào khoảng thế kỷ XVI, hai từ này được đặt cùng nhau để xác định một vấn đề nghiên cứu, “Psychelogos” nghĩa là khoa học về tâm hồn. Đến đầu thế kỷ XVIII, thuật ngữ “Tâm lý học” (Psychology) được sử dụng phổ biến hơn và được hiểu như là khoa học chuyên nghiên cứu về hiện tượng tâm lý. Người nghiên cứu ngành khoa học này được gọi là nhà Tâm lý học.

1.1.2. Vài nét về lịch sử hình thành và phát triển của Tâm lý học

Khi đề cập đến lịch sử phát triển của ngành khoa học này, có thể chia ra ba giai đoạn chính: (1) thời cổ đại; (2) từ thế kỷ thứ XIX trở về trước; (3) Tâm lý học chính thức trở thành một khoa học.

1.1.2.1. Tư tưởng Tâm lý học thời cổ đại

Từ xa xưa, con người đã luôn thắc mắc về những bí mật của thế giới tinh thần. Chính vì thế, những tìm hiểu về tâm lý người cũng xuất hiện từ rất lâu đời. Tuy nhiên, vào thời kỳ ấy, từ “tâm hồn”, “linh hồn” được sử dụng và Tâm lý học chưa là một khoa học độc lập, nó xuất hiện và gắn liền với những tư tưởng của Triết học.

Khi đề cập đến tư tưởng Tâm lý học thời kỳ này, điều quan trọng trước nhất cần nhấn mạnh là tác phẩm “Bàn về tâm hồn” của nhà Triết học Aristotle. Tác phẩm này được xem như cuốn sách đầu tiên mang tính khoa học về tâm lý. Bởi lẽ trong đó, ông khẳng định vị trí của tâm lý học là rất quan trọng, cần phải xếp hàng đầu và tâm hồn thực ra chính là các chức năng của con người. Theo ông, con người có ba loại tâm hồn tương ứng với ba chức năng: dinh dưỡng, vận động và trí tuệ.

Ngoài ra, các nhà Triết học thời bấy giờ nghiên cứu về tâm hồn đã đặt những câu hỏi: Tâm hồn do cái gì sinh ra? Tâm hồn tồn tại ở đâu? Để trả lời những câu hỏi này, có hai quan điểm đối lập nhau về tâm hồn, đó là quan niệm duy tâm cổ và duy vật cổ.

Theo quan niệm duy tâm cổ, tâm hồn hay linh hồn là do Thượng đế sinh ra, nó tồn tại trong thể xác con người. Khi con người chết đi, tâm hồn sẽ quay trở về với một tâm hồn tối cao trong vũ trụ, sau đó sẽ đi vào thể xác khác. Đại diện cho quan niệm duy tâm cổ là nhà Triết học Socrate và Platon (428 - 348 TCN). Socrate với châm ngôn “Hãy tự biết mình” đã khơi ra một đối tượng mới cho Tâm lý học, đánh dấu một bước ngoặt trong suy nghĩ của con người: suy nghĩ về chính mình, khả năng tự ý thức, thế giới tâm hồn của con người, khác hẳn với các hiện tượng Toán học hay Thiên văn học thời đó.

Quan niệm duy vật cổ cố gắng tìm kiếm tâm hồn trong các dạng vật chất cụ thể như đất, nước, lửa, khí mà tiêu biểu là Democrite (460 - 370 TCN). Ông cho rằng tâm hồn là một dạng vật chất cụ thể, do các nguyên tử lửa sinh ra, đó là các hạt tròn nhẵn vận động theo tốc độ nhanh nhất trong cơ thể. Tính chất vận

động của những nguyên tử lửa này sẽ quy định tính chất của tâm hồn. Hay trong Triết học phương Đông, khí huyết trong người được xem là nguồn gốc của mọi hiện tượng tinh thần. Tâm hồn như một dòng khí, khi các dòng khí này bị tắc nghẽn thì sẽ nảy sinh bệnh tật ở tâm hồn lẫn cơ thể.

Như vậy, vào thời cổ đại, những tư tưởng về tâm lý, về thế giới tâm hồn con người ra đời ngay trong lòng của Triết học.

1.1.2.2. Tâm lý học từ thế kỷ XIX trở về trước

Trước khi Tâm lý học được sinh ra như là một khoa học độc lập, có hai vấn đề cần quan tâm là thái độ và phương pháp. Khi nói về thái độ, người ta xem những bí mật của thế giới tinh thần con người phải được nghiên cứu một cách khách quan, như bất kỳ phần nào khác của thế giới tự nhiên.

Nhà Triết học người Pháp, Descartes (1596 - 1650), người đi theo trường phái nhị nguyên, đã đặc biệt quan tâm đến mối quan hệ giữa tâm hồn và cơ thể. Ông cho rằng thể xác và tâm hồn tồn tại độc lập với nhau, chúng gắn kết và tương tác với nhau qua tuyến tủy - một bộ phận rất nhỏ nằm gần đáy não. Sở dĩ ông cho rằng tuyến tủy là cầu nối giữa thế giới tinh thần và cơ thể vì chỉ cấu trúc này không đối xứng, nghĩa là không có sự phân đôi thành bên phải hay trái như các phần khác của cơ thể. Theo Descartes, cơ thể chính là một phần của thế giới vật lý, nó chiếm một vị trí trong không gian và tuân theo các quy luật vật lý. Tinh thần và thế giới của những ý tưởng của nó thì là một cái gì đó hoàn toàn khác hẳn. Làm thế nào suy nghĩ “di chuyển cánh tay” gây ra ảnh hưởng vật lý? Tâm hồn (suy nghĩ, tình cảm, ý thức...) như một con người tí hon tồn tại bên trong con người thể xác vật lý. Theo ông, một ý nghĩ tác động đến cơ thể theo cơ chế phản xạ, như một vòi phun nước, có nước bơm vào thì có nước phun ra. Kim châm vào cơ thể kích thích tạo ra xung động thần kinh rồi chạy lên tuyến tủy từ đó chạy xuống tay và rút tay lại. Ông đã đi tới học thuyết phản xạ và đặt nền tảng cho một khoa học mới - khoa Sinh lý thần kinh cấp cao của Pavlov.

Sang đầu thế kỷ XVIII, nhà Triết học Đức, Christian Wolff, đã chia nhân chủng học ra thành hai thứ khoa học là khoa học về cơ thể và khoa học về tâm hồn. Năm 1732, ông xuất bản tác phẩm “Tâm lý học kinh nghiệm” và năm 1734, ông cho ra đời cuốn “Tâm lý học lý trí”. Từ đây, thuật ngữ “Tâm lý học” bắt đầu được dùng phổ biến.

Lametri (1709 - 1751), nhà Triết học người Pháp thì cho rằng không có định nghĩa chính xác về con người, nghiên cứu tâm hồn trong nội tại các cơ quan cơ thể mới có thể có hiệu quả.

Đó là những luận điểm của các nhà Triết học thể hiện quan điểm, thái độ của mình đối với các hiện tượng tâm lý người. Tuy nhiên, vấn đề kể đến đặt ra là phương pháp nghiên cứu các hiện tượng tâm lý này. Những nhà Sinh lý học bắt tay vào cuộc, họ quan tâm đến việc con người tiếp nhận và tổ chức các thông tin thu được từ các giác quan như thế nào. Để trả lời cho câu hỏi này, cách thức họ tiến hành mang tính khoa học hơn. Thay vì đơn thuần dựa trên những lập luận lý giải như Triết học, những nhà Sinh lý học đưa ra những dự đoán và tiến hành quan sát có hệ thống để xác định tính chính xác của những dự đoán ấy.

Từ đây, khoảng giữa thế kỷ thứ XIX, nhiều nhà Sinh lý học đã tiến hành những nghiên cứu quan trọng làm tiền đề cho sự ra đời của Tâm lý học như một khoa học độc lập. Chẳng hạn như, Hennann Von Helmholtz (1821 - 1894), người khởi xướng Tâm Sinh lý học giác quan đã nghiên cứu mối quan hệ giữa những kích thích vật lý, các quá trình xảy ra trong hệ thần kinh với các quá trình cảm giác và tri giác của con người (tri giác nhìn không gian, thị giác màu sắc, tri giác âm thanh); Tâm Vật lý học của Gustav Fechner (1801 - 1887) và Ernst Heinrich Weber (1795 - 1878) chú trọng vào mối tương quan giữa cường độ kích thích với hình ảnh tâm lý, Fechner chứng minh rằng các hiện tượng tâm lý như tri giác có thể được đo lường với sự chính xác cao; Franciscus Cornelis Donders (1818 - 1889) nghiên cứu về thời gian phản ứng của cơ thể từ khi tiếp nhận kích

thích để suy ra những điểm khác biệt trong các quá trình nhận thức của con người.

1.1.2.3. Tâm lý học trở thành một khoa học độc lập

Vào khoảng những năm 70 của thế kỷ XIX, các nhà Triết học và Sinh lý học khám phá các vấn đề của Tâm lý học một cách tích cực nhưng họ đi theo những quan điểm riêng của mình. Trong đó, một giáo sư người Đức, Wilhelm Wundt (1832 - 1920) đã đưa Tâm lý học thành một khoa học độc lập bằng việc thành lập phòng thí nghiệm chính thức đầu tiên nghiên cứu về Tâm lý tại trường Đại học Leipzig (Đức) năm 1879, một sự kiện đánh dấu Tâm lý học ra đời. Năm 1881, ông xuất bản tạp chí đầu tiên công bố những công trình nghiên cứu về tâm lý học. Do đó, ông được xem như cha đẻ của Tâm lý học ngày nay.

Khái niệm của Wundt trong Tâm lý học đã thống lĩnh suốt hơn hai thập kỷ. Với vốn kiến thức được đào tạo trong ngành Sinh lý học, ông tuyên bố Tâm lý học mới là một ngành khoa học thật sự sau Hóa học và Vật lý. Theo Wundt, đối tượng nghiên cứu của ngành khoa học mới này là ý thức, đó là nhận thức về những trải nghiệm tức thời của con người như tình cảm, ý nghĩ. Từ đây, Tâm lý học trở thành ngành khoa học nghiên cứu về ý thức và đòi hỏi phương pháp nghiên cứu khoa học như Hóa học hay Sinh lý học, phương pháp nội quan, nghĩa là khách thể tự quan sát một cách có hệ thống và cẩn thận những trải nghiệm ý thức của mình và ghi chép lại thành bảng mô tả.

Tuy nhiên, phương pháp này mang tính chủ quan rất cao cho dù khách thể nghiên cứu được huấn luyện tốt để ghi chép lại những trải nghiệm của bản thân, các kết quả thu được thường không thống nhất với nhau đối với một trải nghiệm ý thức. Vì vậy, Tâm lý học của Wundt có vẻ đi vào bế tắc và trước bầu không khí khoa học bùng phát, nhiều trường phái Tâm lý học hiện đại ra đời tìm kiếm đối tượng nghiên cứu và phương pháp nghiên cứu khoa học cũng như hệ thống lý luận cho riêng nó.

1.1.3. Một vài quan điểm Tâm lý học hiện đại

1.1.3.1. Tâm lý học hành vi

Chủ nghĩa hành vi do nhà Tâm lý học người Mỹ John B. Waston (1878 - 1958) sáng lập vào năm 1913, đặt trên nền tảng học thuyết phản xạ của Ivan Pavlov. Trường phái này cho rằng Tâm lý học chỉ nghiên cứu những hành vi có thể quan sát được một cách trực tiếp và các yếu tố quyết định từ môi trường, bác bỏ trạng thái ý thức. Hành vi là tổng số các phản ứng (Response) của cơ thể đáp ứng lại các kích thích (Stimulus) từ môi trường.

John B. Waston đã tuyên bố danh thép có thể hiểu được hành vi con người thông qua việc nghiên cứu và thay đổi môi trường sống của con người. Nói cách khác, ông lạc quan tin tưởng rằng bằng cách điều khiển, kiểm soát môi trường sống của con người thì có thể hiểu, hình thành và điều khiển hành vi của họ theo mong đợi: “Hãy đưa tôi một tá trẻ sơ sinh khỏe mạnh, cơ thể cân đối, và một thế giới riêng thực sự của riêng tôi để nuôi dưỡng chúng và tôi sẽ đảm bảo là sẽ lấy ngẫu nhiên bất kỳ đứa trẻ nào và huấn luyện, dạy dỗ nó để trở thành bất kỳ một chuyên gia nào mà tôi muốn như bác sĩ, luật sư, họa sĩ, nhà kinh doanh, và vâng, thậm chí một người ăn mày hay tên trộm, bất kể tài năng, sở thích, xu hướng, năng lực, nghề nghiệp và dòng dõi của tổ tiên đứa bé.”(Waston 1924). Với phát biểu này, Tâm lý học hành vi được biết đến với công thức nổi tiếng về mối quan hệ tương ứng giữa hành vi và môi trường sống $S \rightarrow R$. Ông chứng minh thuyết của mình bằng một loạt những nghiên cứu thực nghiệm trên loài vật và cả trên con người (thực nghiệm trên cậu bé Albert). Về sau, B. F. Skinner đã đưa Tâm lý học hành vi trở nên nổi tiếng bằng cách bổ sung vào công thức trên các yếu tố trung gian (O) như nhu cầu, sở thích, hứng thú, kỹ xảo cùng tham gia điều khiển hành vi con người.

Chủ nghĩa hành vi đã bị phê phán là máy móc hóa con người, chỉ tìm hiểu những biểu hiện bên ngoài mà không nghiên cứu nội dung đích thực bên trong của tâm lý con người. Việc nhìn nhận mối liên hệ cứng nhắc giữa hành vi và môi

trường đã đánh mất tính chủ thể trong tâm lý người. Tuy nhiên, trong bối cảnh Tâm lý học rơi vào khủng hoảng vì bế tắc về đối tượng và phương pháp nghiên cứu, bằng việc xác định đối tượng nghiên cứu là hành vi và sử dụng phương pháp thực nghiệm, Tâm lý học hành vi đã mở ra con đường khách quan cho Tâm lý học.

1.1.3.2. Tâm lý học Ghestal (Tâm lý học cấu trúc)

Tâm lý học Ghestal xuất hiện ở Đức vào những năm đầu thế kỷ XX gồm ba nhà Tâm lý học sáng lập là Max Wertheimer (1880 - 1943), Kurt Koffka (1886 - 1947), Wolfgang Kohler (1887 - 1964). Trường phái này nghiên cứu sâu vào hai lĩnh vực là tư duy và tri giác, cố gắng giải thích hiện tượng tri giác, tư duy dựa trên cấu trúc sinh học sẵn có trên não (duy tâm sinh lý). Khi một sự vật, hiện tượng nào đó tác động vào con người, do trong não có sẵn một cấu trúc tương tự với sự vật hiện tượng đó nên con người phản ánh được chúng. Như vậy bản chất của quá trình tư duy và tri giác của con người đều có tính chất cấu trúc, nghĩa là con người tư duy và tri giác theo một tổng thể chỉnh thể trọn vẹn của sự vật, hiện tượng chứ không phải là tổng từng thành tố bộ phận, riêng lẻ. Đây là quan điểm chủ đạo của Tâm lý học Ghestal. Tính tổng thể, chỉnh thể của Tâm lý học Ghestal rất quan trọng trong nghiên cứu tâm lý nói chung nhưng vì quá chú trọng đến kinh nghiệm của cá nhân, vai trò của việc học hỏi những kiến thức mới đã bị xem nhẹ.

Tư tưởng của Tâm lý học Ghestal đã hướng khoa học tâm lý xem xét các hiện tượng tâm lý như một tổng thể trọn vẹn cũng như đưa Tâm lý học đến đối tượng nghiên cứu là quá trình ý thức, nhận thức của con người hơn là những hành vi quan sát được bên ngoài. Ngoài ra, trường phái này đã đóng góp rất nhiều cho nền Tâm lý học trong việc xây dựng các quy luật về tư duy và tri giác như quy luật bừng hiểu - insight (là sự khám phá các mối quan hệ có tính chất đột nhiên dẫn tới một giải pháp giải quyết vấn đề nào đó), quy luật hình nền, quy luật bổ sung. Những quy luật này ngày nay được vận dụng nhiều trong điện ảnh,

hội họa. Hơn nữa, với phương pháp thực nghiệm trong nghiên cứu. Tâm lý học Gestalt đã thúc đẩy con đường khách quan cho Tâm lý học.

1.1.3.3. Phân tâm học

Người sáng lập Phân tâm học chính là Sigmund Freud (1856 - 1939), một bác sĩ tâm thần người Áo. Ông cho rằng các yếu tố thúc đẩy hành vi, suy nghĩ của con người phần lớn nằm trong phần sâu thẳm mà con người không nhận biết cũng như không kiểm soát được. Các yếu tố ấy được gọi là vô thức. Vô thức chính là những nhu cầu bản năng của con người (trong đó gồm những bản năng căn bản như bản năng tình dục, bản năng sống, bản năng chết mà bản năng tình dục hay còn gọi là “libido” được Freud nhấn mạnh và xem như thành tố căn bản trong cái vô thức của con người) không được thỏa mãn, bị dồn nén, được thể hiện thông qua giấc mơ, sự nói nhịu. Các bản năng luôn đòi hỏi được thỏa mãn nhưng nó bị ngăn chặn bởi chịu sự chế ước của các chuẩn mực xã hội, các điều cấm kỵ mà con người học được khi còn ấu thơ từ bố mẹ, thầy cô hay những người có uy quyền khác. Đời sống tâm lý con người, theo Freud, là những mâu thuẫn giữa ba khối: Id(cái ấy, xung lực bản năng), Ego (cái tôi), Superego (cái siêu tôi). Để tìm hiểu được về thế giới vô thức của con người cũng như lý giải cho những rối nhiễu tâm lý, động cơ, nhân cách, ông đề nghị các phương pháp như liên tưởng tự do, phân tích giấc mơ, chuyển di và chống chuyển di, diễn giải.

Với cách nhìn nhận sinh vật hóa con người, quan điểm của Freud đã khuấy lên làn sóng phản đối mạnh mẽ vào đầu thế kỷ XX. Tuy nhiên, Phân tâm học đương đại đã đóng góp rất nhiều không chỉ trong việc hiểu và chữa trị các rối loạn tâm lý mà còn giải thích những hiện tượng trong đời sống hàng ngày như định kiến, tính hung hăng, gây hấn, động cơ. Các lĩnh vực khác như y khoa, nghệ thuật, văn chương cũng chịu sự ảnh hưởng to lớn từ quan điểm của phân tâm học.

1.1.3.4. Tâm lý học nhân văn

Từ chối quan điểm tâm lý được quy định bởi những động lực sinh học, quá trình vô thức hay môi trường, Tâm lý học nhân văn cho rằng con người khác hẳn loài vật ở chỗ có hình ảnh về cái tôi. Mỗi cá nhân đều có khuynh hướng phát triển, khả năng tìm kiếm và đạt đến sự hài lòng, hạnh phúc trong cuộc sống. Giá trị, tiềm năng của con người rất được coi trọng. Đại diện cho trường phái này là Carl Roger (1902 - 1987) và Abraham Maslow (1908 - 1970). Theo C.Roger, bản chất con người là tốt đẹp, con người có ý chí độc lập của bản thân và phấn đấu cho cái tôi trở thành hiện thực. A.Maslow thì chú ý tới động cơ thúc đẩy, đó là hệ thống các nhu cầu của con người, trong đó, nhu cầu tự tìm thấy hạnh phúc, tự hiện thực hóa tiềm năng của bản thân xếp thứ bậc cao nhất trong bậc thang năm nhu cầu (nhu cầu sinh lý, nhu cầu an toàn, nhu cầu yêu thương và thuộc về, nhu cầu tự khẳng định, nhu cầu tự hiện thực hóa tiềm năng bản thân). Trên cơ sở tôn trọng bản chất tốt đẹp của con người, C.Roger khuyến khích sự tích cực lắng nghe và chấp nhận vô điều kiện để tạo ra môi trường thuận lợi cho sự phát triển tự do cá nhân, giúp con người phát triển theo chiều hướng tốt đẹp, giải quyết được nhiều những khó khăn tâm lý.

Trường phái này đưa ra một bức tranh hoàn toàn khác về tâm lý người so với Tâm lý học hành vi và Phân tâm học. Tuy nhiên, dù nhấn mạnh vào khía cạnh độc đáo tốt đẹp của thế giới nội tâm con người, Tâm lý học nhân văn có một hạn chế là không giải thích được nguồn gốc của bản chất tốt đẹp này.

1.1.3.5. Tâm lý học nhận thức

Đại diện cho trường phái Tâm lý học nhận thức là nhà Tâm lý học người Thụy Sĩ Jean Piaget (1896 - 1980). Phát triển từ chủ nghĩa cấu trúc và một phần phản ứng lại chủ nghĩa hành vi, Tâm lý học nhận thức nghiên cứu về mối quan hệ giữa tâm lý với sinh lý, cơ thể và môi trường thông qua các hoạt động của trí nhớ, tư duy, ngôn ngữ, tri giác. Trường phái này nhấn mạnh tìm hiểu cách thức con người suy nghĩ, hiểu và biết về thế giới bên ngoài cũng như ảnh hưởng của cách con người nhìn nhận về thế giới khách quan đến hành vi, nghĩa là để hiểu

được tâm lý con người, giải thích được hành vi của con người thì cần tìm hiểu cách thức con người tiếp nhận, gìn giữ và xử lý thông tin. Tâm lý học nhận thức đã xây dựng được những lý thuyết về quá trình nhận thức của con người. Tuy nhiên, vẫn còn nhìn nhận vai trò chủ thể một cách bị động.

1.1.3.6. Tâm lý học thần kinh

Trường phái này xem xét tâm lý con người từ góc độ chức năng sinh lý. Con người, thực chất là một loài động vật cấp cao và chịu sự chi phối của các quy luật tự nhiên. Các nhà Tâm lý học đi theo quan điểm thần kinh học quan tâm nghiên cứu mối quan hệ giữa các yếu tố di truyền, sinh học và hành vi con người. Chẳng hạn như, cách thức các tế bào thần kinh liên kết với nhau, sự ảnh hưởng của não và hệ thần kinh đến hành vi, sự liên hệ giữa các cảm xúc của con người như: niềm hy vọng, nỗi sợ hãi, sự tức giận với các chức năng cơ thể... Bởi lẽ, mỗi biểu hiện tâm lý của con người đều được chia nhỏ ra thành những khía cạnh khác nhau để tìm hiểu yếu tố sinh học của nó, quan điểm này có một sức hút khá lớn. Những nhà Tâm lý học tán thành quan điểm này đã đóng góp chính yếu trong việc hiểu và cải thiện cuộc sống con người, từ việc chữa trị một vài dạng khiếm thính nào đó cho đến việc tìm ra thuốc chữa các rối loạn tâm thần nghiêm trọng.

1.1.3.7. Tâm lý học Marxist (Tâm lý học hoạt động)

Trong bối cảnh các quan điểm khác nhau về Tâm lý học cùng tồn tại nhưng lại có những bất đồng, thậm chí là đối nghịch nhau, tâm lý người về mặt bản chất vẫn chưa có được lời giải đáp thỏa đáng. Tâm lý được hình thành như thế nào, cơ chế vận hành của nó ra sao, thể hiện và tương tác với cuộc sống thực của con người bằng con đường nào? Sau nhiều năm thai nghén, nghiên cứu và xây dựng, nền Tâm lý học hoạt động do các nhà Tâm lý học Xô Viết như L.X.Vygotsky (1896 - 1934), X.L.Rubinstein (1902 - 1960), A.N.Leontiev (1903 - 1979), lấy tư tưởng triết học Marxist làm tư tưởng chủ đạo và xây dựng hệ thống phương pháp luận đã ra đời. Sự ra đời của Tâm lý học hoạt động đã đánh dấu

mốc lịch sử to lớn trong việc làm sáng tỏ bản chất hiện tượng tâm lý người dưới góc độ hoạt động, đưa tâm lý người thoát khỏi vòng khép kín con người sinh học - môi trường.

Quan điểm xuất phát của Tâm lý học hoạt động gồm ba cơ sở chính:

- Luận điểm về bản chất con người: con người không chỉ là một tồn tại tự nhiên mà còn là một tồn tại xã hội tồn tại lịch sử, như Marx từng nói: “Trong tính hiện thực của nó, bản chất con người là tổng hòa các mối quan hệ xã hội”.

- Tư tưởng về hoạt động của con người: thế giới khách quan chứa đựng hoạt động của con người và các sản phẩm do hoạt động ấy tạo ra, nói khác đi, tâm lý con người được hình thành và thể hiện trong hoạt động.

- Luận đề về ý thức: ý thức là sản phẩm cao nhất của hoạt động con người, được tạo nên bởi những mối quan hệ giữa con người với thế giới xung quanh bởi cuộc sống thực của con người.

Với luận điểm lịch sử, xã hội về con người, phân tích rõ cơ chế của hoạt động và bản chất của ý thức. Tâm lý học hoạt động thật sự đã mở ra thời đại mới cho ngành Tâm lý học, đưa Tâm lý học trở về đúng vị trí vai trò của nó, ngành Tâm lý học khách quan gắn liền và phục vụ cho đời sống thực của con người.

1.1.4. Đối tượng, nhiệm vụ nghiên cứu của Tâm lý học

1.1.4.1. Đối tượng nghiên cứu của Tâm lý học

Đối tượng nghiên cứu của Tâm lý học là các hiện tượng tâm lý, sự hình thành và vận hành của các hiện tượng tâm lý (hoạt động tâm lý).

1.1.4.2. Nhiệm vụ nghiên cứu của Tâm lý học:

Có thể khái quát về các nhiệm vụ nghiên cứu của Tâm lý học như sau:

- Nghiên cứu các hiện tượng tâm lý.

- Phát hiện các quy luật tâm lý.
- Tìm ra cơ chế hình thành tâm lý.
- Lý giải, dự báo hành vi, thái độ của con người.
- Đưa ra các giải pháp phát huy nhân tố con người hiệu quả nhất, ứng dụng trong các lĩnh vực hoạt động và nâng cao chất lượng ci2mh sống.

1.2. BẢN CHẤT, CHỨC NĂNG VÀ PHÂN LOẠI CÁC HIỆN TƯỢNG TÂM LÝ

1.2.1. Bản chất các hiện tượng tâm lý theo quan điểm duy vật biện chứng và duy vật lịch sử

Theo quan điểm duy vật biện chứng và duy vật lịch sử, tâm lý người có nguồn gốc từ hiện thực khách quan, cơ chế sinh lý là chức năng của não và có bản chất xã hội lịch sử. Tâm lý người được hiểu là sự phản ánh thế giới khách quan vào não, sự phản ánh này mang tính chủ thể và có bản chất xã hội lịch sử.

1.2.1.1. Tâm lý người là sự phản ánh hiện thực khách quan

Mọi sự vật hiện tượng trong thế giới khách quan đều có bản chất phản ánh ở các dạng khác nhau như phản ánh vật lý (quyển sách để lại hình ảnh phản chiếu trong tấm gương), hóa học (Natri kết hợp với Clo tạo ra muối), cơ học (bước đi để lại vết chân trên cát), sinh lý (thức ăn nghiền nát thành chất dinh dưỡng được hấp thụ để nuôi cơ thể), xã hội (nghị định chuẩn bị được ban hành thường có sự góp ý của Đại biểu Quốc hội hoặc người dân). Qua đó, có thể thấy trong bất kỳ phản ánh nào đều có hai hệ thống, một hệ thống tác động và một hệ thống chịu sự tác động và cho ra một sự vật, hiện tượng nào đó. Nói khác đi, phản ánh có thể hiểu là sự tác động qua lại giữa hai hay nhiều hệ thống vật chất mà kết quả để lại dấu vết ở cả hệ thống tác động lẫn hệ thống chịu sự tác động. Tâm lý cũng là một dạng phản ánh nhưng rất đặc biệt vì nó là trung gian giữa phản ánh sinh lý và phản ánh xã hội.

Phản ánh tâm lý là sự tác động qua lại giữa thế giới khách quan và não người, đây là cơ quan vật chất có cấu trúc phức tạp nhất trong sinh giới. Kết quả của sự tác động này là để lại một dấu vết trên não, mang nội dung tinh thần, đó chính là hình ảnh tâm lý. Như vậy, thực chất tâm lý chính là hình ảnh về thế giới khách quan. Nói cách khác, thế giới khách quan chính là nguồn gốc nội dung của tâm lý người. Tuy nhiên, hình ảnh này không khô cứng như hình ảnh phản chiếu trong gương hay thu được từ máy chụp hình và nó có những đặc điểm riêng biệt.

*** Đặc điểm của phản ánh tâm lý**

- Tính trung thực: Hình ảnh tâm lý phản ánh trung thực những thuộc tính của thế giới khách quan như màu sắc, hình dạng, âm thanh, mùi, vị, quy luật... trừ những trường hợp con người có bệnh về thần kinh hay các cơ quan nhận thức có vấn đề khiến sự phản ánh bị sai lệch, bóp méo. Nhờ có sự phản ánh trung thực này mà con người có thể hiểu đúng về thế giới khách quan để từ đó có những tác động thay đổi cải tạo một cách hợp lý nhằm phục vụ cho lợi ích của con người.

- Tính tích cực: Phản ánh tâm lý mang tính tích cực được thể hiện ở chỗ con người không ngừng tác động vào thế giới khách quan để cải tạo thay đổi nó cho phù hợp với mục đích của mình. Ngoài ra, trong quá trình phản ánh thế giới khách quan, con người cố gắng vận dụng, sử dụng thêm rất nhiều kinh nghiệm, nỗ lực cá nhân để phản ánh.

- Tính sáng tạo: Hình ảnh về thế giới khách quan được phản ánh mang cái mới, sáng tạo tùy thuộc vào kinh nghiệm và mức độ tích cực của chủ thể.

*** Tính chủ thể của tâm lý**

Trong phản ánh thế giới khách quan, thế giới khách quan tác động vào một chủ thể nhất định và nó được khúc xạ qua lăng kính của chủ thể tạo nên

những hình ảnh tâm lý mang màu sắc chủ thể riêng biệt, không hoàn toàn trùng khớp với hiện thực. Tính chủ thể thể hiện như sau:

- Cùng một hiện thực khách quan tác động vào nhiều chủ thể khác nhau sẽ cho ra những hình ảnh tâm lý khác nhau ở từng chủ thể.

- Cùng một hiện thực khách quan tác động vào một chủ thể trong những thời điểm khác nhau, hoàn cảnh khác nhau, điều kiện khác nhau, trạng thái khác nhau sẽ cho ra những hình ảnh tâm lý mang sắc thái khác nhau.

- Chủ thể là người đầu tiên trải nghiệm những hiện tượng tâm lý, từ đó có thái độ, hành động tương ứng khác nhau đối với hiện thực.

Nguyên nhân dẫn đến tính chủ thể này trước hết là do sự khác biệt về đặc điểm cấu tạo hệ thần kinh, cơ quan cảm giác vì con người khi sinh ra chỉ bình đẳng về mặt sinh học trên phương diện loài chứ không bình đẳng trên phương diện cá thể. Ngoài ra, khi phản ánh thế giới khách quan, con người vận dụng tất cả tri thức, kinh nghiệm sống, nhu cầu sở thích của mình để tạo nên hình ảnh tâm lý, mà tất cả những yếu tố này khác nhau ở mỗi người. Một lý do khác, mỗi con người có môi trường sống khác nhau, cho dù cùng sống chung một mái nhà, học cùng một lớp nhưng mức độ tham gia hoạt động giao tiếp khác nhau thì cũng dẫn đến những khác biệt trong phản ánh tâm lý.

Như vậy, tâm lý người là hình ảnh chủ quan về thế giới khách quan, hình ảnh chủ quan này vừa mang tính trung thực, vừa mang tính tích cực và sáng tạo, sinh động. Từ đó, muốn nghiên cứu tâm lý người thì cần tìm hiểu môi trường sống của người đó cũng như phải tác động thay đổi môi trường sống nếu như muốn hình thành hoặc thay đổi một nét tâm lý nào đó ở con người. Bên cạnh đó, phản ánh tâm lý có tính chủ thể nên trong ứng xử giao tiếp cần tôn trọng cái riêng của mỗi người, nhìn thấy tính chủ thể của mỗi người trong đánh giá, tránh sự áp đặt cũng như quá đề cao vai trò cá nhân.

1.2.1.2. Tâm lý người là chức năng của bộ não

Theo quan điểm duy vật biện chứng, vật chất có trước, tâm lý có sau và không phải mọi vật chất đều sinh ra tâm lý, chỉ khi vật chất phát triển đến một trình độ nhất định mới sinh ra tâm lý. Tâm lý con người không phải là bộ não mà là chức năng của bộ não.

Não người là cơ quan có tổ chức cao nhất, nó là cơ sở vật chất đặc biệt, là trung tâm điều hòa các hoạt động sống cơ thể. Xét về mặt sinh lý, một hình ảnh tâm lý là một phản xạ có điều kiện, diễn ra qua ba khâu:

- Khâu tiếp nhận: Những kích thích từ thế giới bên ngoài tác động vào các giác quan của cơ thể (mắt, tai, mũi, miệng, da) tạo nên hưng phấn theo dây thần kinh hướng tâm dẫn truyền lên não.

- Khâu xử lý thông tin diễn ra trong não bộ: Khi bộ não tiếp nhận kích thích, ở đây sẽ diễn ra quá trình xử lý thông tin tạo nên những hình ảnh tâm lý.

- Khâu trả lời: Sau khi tạo nên những hình ảnh tâm lý, từ trung ương thần kinh các hưng phấn sẽ theo dây thần kinh ly tâm dẫn truyền đến các bộ phận của cơ thể để có phản ứng đáp trả.

Với tư cách là trung tâm điều khiển hoạt động của con người, cấu trúc của não gồm ba phần: (1) Não trước là phần lớn nhất và phức tạp nhất của não, bao gồm đồi thị, dưới đồi, hệ viền và vỏ não; (2) Não giữa là một phần nhỏ của thân não nằm giữa não trước và não sau, chức năng chủ yếu là xử lý các quá trình cảm giác; (3) Não sau bao gồm tiểu não và hai cấu trúc nằm dưới thân não là hành tủy và cầu não, có vai trò quan trọng trong điều khiển những cử động của các cơ. Trong đó, vùng vỏ não được xem là trung tâm của những hoạt động tâm lý cấp cao như tư duy, tưởng tượng, ngôn ngữ được phân thành bốn vùng chính tương ứng với bốn chức năng khác nhau: (1) Vùng trán: vùng định hướng không gian và thời gian; (2) Vùng đỉnh: vùng vận động; (3) Vùng thái dương: vùng thính giác; (4) Vùng chẩm: vùng thị giác. Ngoài ra não người còn có những vùng

chuyên biệt như vùng nói Broca, vùng viết, vùng nghe hiểu tiếng nói Wernicke, vùng nhìn hiểu chữ viết Dejerine.

Sự phân vùng chức năng chỉ mang tính chất tương đối vì trên thực tế mỗi một hiện tượng tâm lý diễn ra cần sự phối hợp của nhiều vùng khác nhau trên vỏ não, tạo thành một hệ thống chức năng. Mỗi vùng có thể tham gia thực hiện nhiều hiện tượng tâm lý khác nhau. Như vậy, trên não có rất nhiều hệ thống chức năng để thực hiện những hiện tượng tâm lý đa dạng và phong phú, những hệ thống chức năng này cũng rất cơ động và linh hoạt vì các hiện tượng phong phú phức tạp. Ngoài ra, sự hình thành và thể hiện những hiện tượng tâm lý còn chịu sự quy định, chi phối của những quy luật hoạt động thần kinh cấp cao (quy luật cảm ứng, quy luật lan tỏa và tập trung, quy luật hoạt động theo hệ thống).

Tóm lại, não hoạt động theo hệ thống chức năng và tâm lý chỉ nảy sinh khi có sự hoạt động của não hay nói khác đi, chính tâm lý là chức năng của bộ não.

1.2.1.3. Tâm lý người có bản chất xã hội và có tính lịch sử

Tâm lý người là sự tác động qua lại giữa não và thế giới khách quan, tuy nhiên, nếu có não hoạt động bình thường và có thế giới khách quan thì đã đủ để có tâm lý người hay chưa? Trên thực tế, lịch sử có ghi chép lại những trường hợp các đứa trẻ “hoang dã” được tìm thấy trong rừng, có cấu tạo thể chất hoàn toàn bình thường, cùng sống trong thế giới khách quan nhưng những biểu hiện hoàn toàn không phải là tâm lý người như không nói được, không giao tiếp được với người khác, di chuyển bằng hai tay hai chân, dùng miệng ăn hoặc uống trực tiếp. Điều này nói lên sự tách biệt khỏi thế giới con người là sự thiếu hụt nghiêm trọng khiến cho tâm lý người khó hình thành được ở những đứa trẻ tưởng như sẽ có sự phát triển bình thường.

Như vậy, sự hoạt động bình thường của não bộ, thế giới khách quan bên ngoài chỉ là tiền đề ban đầu cho hình thành và phát triển tâm lý người. Thế giới khách quan gồm có phần tự nhiên và phần xã hội. Điều kiện đủ là phần xã hội

này, đó chính là các mối quan hệ xã hội, ông bà, cha mẹ, thầy cô, bạn bè, đồng nghiệp, những chuẩn mực đạo đức quan hệ kinh tế, nền văn hóa, chính trị... Phần xã hội này do con người tạo nên, sống trong đó và nó tác động ngược trở lại con người. Tất cả các yếu tố xã hội đó cần có để phản ánh vào não và từ đó hình thành được tâm lý người đúng nghĩa. Tâm lý người có nguồn gốc từ thế giới khách quan, nhưng chính nguồn gốc xã hội là cái quyết định nên tâm lý người.

Con người sống trong môi trường xã hội mà trong đó chứa đựng toàn bộ những sản phẩm vật chất và tinh thần được đúc kết và gìn giữ từ thế hệ này sang thế hệ khác. Những yếu tố đó được gọi là nền văn hóa xã hội hay kinh nghiệm xã hội lịch sử. Với bản chất phản ánh, chính nó tạo nên chất liệu, nội dung cho tâm lý người. Tâm lý người phản ánh chính nền văn hóa xã hội, mà người đó sống. Nền văn hóa xã hội càng đa dạng thì tâm lý con người sẽ càng phong phú khi được vận hành trong đó. Một hứng thú, nhu cầu mới sẽ không thể nảy sinh nếu như không xuất hiện những hiện tượng, sự kiện hay sản phẩm mới.

Nền văn hóa xã hội ấy được phản ánh vào não người thông qua con đường nào? Hay nói khác đi, tâm lý người được hình thành và phát triển bằng cách nào? Theo quan điểm Tâm lý học hoạt động, tâm lý người chỉ được hình thành thông qua con đường xã hội, còn gọi là cơ chế xã hội. Một sự phát triển diễn ra theo hai con đường, con đường di truyền và con đường xã hội. Ở loài vật, con đường di truyền là chủ yếu; còn ở con người, con đường xã hội là chủ yếu, cụ thể là thông qua giáo dục, hoạt động và giao tiếp. Chính qua sự dạy dỗ của cha mẹ, thầy cô, người lớn và bằng hoạt động và giao tiếp của chính bản thân, con người lĩnh hội, chiếm lĩnh những cái chung của nền văn hóa xã hội để biến nó thành cái riêng của chính mình, từ đó sáng tạo thêm những cái mới góp phần làm nền văn hóa xã hội phong phú và đa dạng hơn nữa.

Bên cạnh đó, một điều có thể thấy rõ là xã hội không phải bất biến. Xã hội trải qua những thời đại khác nhau sẽ có những biến thiên nhất định và mỗi xã hội sẽ được đặc trưng bởi một nền văn hóa, kinh tế đạo đức, chính trị khác nhau. Chính vì vậy nên tâm lý con người ở mỗi một thời đại, một xã hội khác nhau sẽ mang dấu ấn của thời đại và xã hội đó. Điều này tạo nên sự khác biệt tâm lý giữa các thế hệ. Trên bình diện cá nhân cũng thế, mỗi con người theo thời gian có những biến cố, sự kiện xảy ra trong cuộc đời khiến cho tâm lý người cũng thay đổi theo sự phát triển, vận động của lịch sử cá nhân người ấy.

Từ bản chất xã hội lịch sử của tâm lý người, có thể thấy để tìm hiểu rõ tâm lý con người, đánh giá đúng đắn bản chất các hiện tượng tâm lý thì cần phải nghiên cứu không chỉ môi trường sống của người đó mà còn phải tập trung cụ thể vào hoàn cảnh, điều kiện gia đình, các sự kiện, biến cố quan trọng xảy ra trong cuộc đời của họ. Đồng thời, thông qua hiểu biết về lịch sử, kinh tế, văn hóa xã hội, có thể phán đoán, mô tả nét tâm lý chung của con người trong thời đại đó, trong bối cảnh xã hội lịch sử đó. Ngoài ra, tâm lý người được hình thành thông qua hoạt động và giao tiếp nên cần tổ chức các hoạt động đa dạng, mở rộng các mối quan hệ xã hội để tăng cường mức độ lĩnh hội cũng như hình thành những hiện tượng tâm lý cần thiết.

1.2.2. Chức năng của tâm lý

Các hiện tượng tâm lý nhìn chung điều khiển toàn bộ hoạt động, hành vi con người. Cụ thể hơn, tâm lý có chức năng cơ bản sau đây:

Tâm lý định hướng cho con người trong cuộc sống. Nó tham gia vào từ những việc tưởng chừng như rất nhỏ nhất, chẳng hạn như mắt nhìn thấy sự vật giúp định hướng cho bước đi của ta đến việc nhận thức được một niềm tin nào đấy sẽ hướng con người hoạt động để bảo vệ niềm tin của mình. Ở đây chức năng định hướng của tâm lý đang đề cập đến vai trò của mục đích, động cơ trong hành động, hoạt động của con người. Tùy vào mục đích, động cơ khác nhau, tâm lý sẽ thôi thúc con người hướng hoạt động của mình để đạt được mục

đích ấy, chiếm lĩnh đối tượng cũng như kiềm hãm những hành động, hoạt động không cần thiết trong quá trình hoạt động.

Tâm lý có thể điều khiển, kiểm tra con người bằng việc đối chiếu hiện thực với những hình ảnh dự tính trong đầu hoặc với kế hoạch lập ra từ trước giúp cho hoạt động có hiệu quả hơn. Nhờ chức năng này hoạt động của con người khác hẳn con vật về chất, nó được diễn ra một cách có ý thức.

Một chức năng khác của tâm lý là giúp con người điều chỉnh hoạt động của mình cho phù hợp với những mục tiêu ban đầu được xác định cũng như phù hợp với những hoàn cảnh thực tế.

Với những chức năng như trên, tâm lý trở nên rất quan trọng, nó giữ vai trò cơ bản và quyết định hoạt động con người.

1.2.3. Phân loại các hiện tượng tâm lý

Căn cứ vào thời gian tồn tại và vị trí tương đối của chúng trong nhân cách, các hiện tượng tâm lý được phân thành ba loại (1) Quá trình tâm lý. (2) Trạng thái tâm lý và (3) Thuộc tính tâm lý.

* Quá trình tâm lý:

Quá trình tâm lý là những hiện tượng tâm lý có mở đầu và kết thúc rõ ràng, thời gian tồn tại tương đối ngắn. Loại hiện tượng tâm lý này có tính diễn biến rõ ràng và xuất hiện sớm trong đời sống cá thể, gồm quá trình cảm xúc (vui, buồn, sung sướng quá trình nhận thức (nhìn, nghe, sờ, nhớ) và quá trình ý chí (đấu tranh động cơ).

* Trạng thái tâm lý:

Trạng thái tâm lý là những hiện tượng tâm lý không tồn tại một cách độc lập mà luôn đi kèm theo các hiện tượng tâm lý khác, làm nền cho các hiện tượng tâm lý ấy. Đặc điểm của trạng thái tâm lý là nó không có đối tượng riêng mà đối tượng của nó chính là đối tượng của hiện tượng tâm lý khác đi kèm, thời gian

tồn tại lâu hơn và tính ổn định cao hơn quá trình tâm lý, có cường độ trung bình hoặc yếu. Chẳng hạn như, chú ý, tâm trạng ủ rũ, trạng thái dâng trào cảm hứng, do dự khi đưa ra một quyết định nào đó.

* Thuộc tính tâm lý

Thuộc tính tâm lý là những hiện tượng tâm lý mang tính chất ổn định và bền vững cao, thời gian tồn tại rất lâu, được hình thành trong cuộc sống do sự lặp đi lặp lại nhiều lần và trở thành đặc trưng riêng của cá nhân ấy. Thuộc tính tâm lý có thể là những phẩm chất của trí tuệ như tình nhạy cảm, quan sát tinh tế, óc phán đoán, hoặc của tình cảm như giàu cảm xúc, hay của ý chí như kiên trì, tự chủ và cũng có thể là những thuộc tính phức hợp của nhân cách, bao gồm xu hướng, năng lực, khí chất, tính cách.

Quá trình tâm lý, trạng thái tâm lý và thuộc tính tâm lý có mối quan hệ qua lại với nhau. Một thuộc tính tâm lý có thể được thể hiện cụ thể ở các quá trình tâm lý hay trạng thái tâm lý. Người có lòng yêu thương loài vật sẽ tức giận trước hành vi hành hạ con vật của người khác, người giàu cảm xúc sẽ rơi vào trạng thái lâng lâng, ngất ngây chỉ với một cử chỉ quan tâm rất nhỏ từ người khác giới. Ngược lại, quá trình tâm lý hay trạng thái tâm lý với những điều kiện thuận lợi được diễn ra thường xuyên có thể trở thành thuộc tính tâm lý. Chẳng hạn, ý nghĩ tích cực trước mỗi biến cố trong cuộc sống sẽ khiến con người hình thành tính lạc quan.

Căn cứ vào sự tham gia của ý thức, hiện tượng tâm lý được phân hành (1) Hiện tượng tâm lý có ý thức và (2) Hiện tượng tâm lý không có ý thức

* Hiện tượng tâm lý có ý thức

Hiện tượng tâm lý có ý thức là hiện tượng tâm lý được chủ thể nhận biết đang diễn ra, có sự bày tỏ thái độ và có thể điều khiển, điều chỉnh được chúng.

* Hiện tượng tâm lý chưa có ý thức

Hiện tượng tâm lý chưa có ý thức là những hiện tượng tâm lý không được chủ thể nhận biết đang diễn ra. Vì vậy, không thể bày tỏ thái độ hay điều khiển, điều chỉnh được chúng.

Các cách phân chia khác:

- * Hiện tượng tâm lý sống động và hiện tượng tâm lý tiềm tàng.
- * Hiện tượng tâm lý cá nhân và hiện tượng tâm lý xã hội.

Các hiện tượng tâm lý con người rất đa dạng và phong phú, phức tạp khó có thể tách bạch một cách hoàn toàn mà luôn đan xen vào nhau. Chúng được thể hiện ở nhiều mức độ khác nhau, có thể chuyển hóa, bổ sung cho nhau. Vì vậy, sự phân chia các hiện tượng tâm lý trên đây chỉ mang tính chất tương đối.

1.3. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU TÂM LÝ HỌC

1.3.1. Các nguyên tắc phương pháp luận nghiên cứu Tâm lý

Đây là những luận điểm cơ bản của khoa học tâm lý định hướng cho toàn bộ quá trình nghiên cứu tâm lý người, bao gồm bốn nguyên tắc căn bản sau (1) Nguyên tắc quyết định luận, (2) Nguyên tắc thống nhất giữa ý thức và hoạt động, (3) Nguyên tắc phát triển và (4) Nguyên tắc hệ thống cấu trúc.

1.3.1.1. Nguyên tắc quyết định luận

Bất kỳ một sự biểu hiện tâm lý nào của con người cũng có nguyên nhân tạo ra nó, có cái quyết định nó. Nguyên nhân hay cái quyết định tâm lý người có thể hoặc từ chính chủ thể ấy hoặc từ môi trường bên ngoài. Đây là nguyên tắc thể hiện rõ nhất quan điểm duy vật biện chứng về bản chất của hiện tượng tâm lý người. Tâm lý người mặc dù có tiền đề vật chất từ não nhưng không đồng nghĩa bộ não quyết định toàn bộ nội dung, tính chất các biểu hiện tâm lý người. Tâm lý người có nguồn gốc từ hiện thực khách quan và chính kinh nghiệm lịch sử xã hội là chất liệu tạo nên nội dung của tâm lý người. Thế nhưng cái quyết định sự hình thành và biểu hiện tâm lý người chính là hoạt động của chủ thể đó.

Con người không chỉ là một thực thể tự nhiên mà còn là thực thể xã hội, văn hóa, do đó sự phát triển của các hiện tượng tâm lý được quy định bởi các quy luật xã hội và quyết định thông qua chủ quan mỗi người.

Nguyên tắc này đòi hỏi khi nghiên cứu tâm lý cần phải tìm được nguyên nhân và kết quả của những biểu hiện tâm lý người, từ đó đề ra những biện pháp hữu hiệu để tác động, phát triển tâm lý người.

1.3.1.2. Nguyên tắc thống nhất giữa tâm lý, ý thức, nhân cách với hoạt động (Nguyên tắc hoạt động)

Tâm lý, ý thức và những phẩm chất nhân cách con người chỉ có thể hình thành và phát triển thông qua hoạt động (vui chơi, học tập, lao động, giao tiếp), đồng thời một khi đã hình thành và phát triển thì nó tác động ngược trở lại hoạt động. Tâm lý người chính là sản phẩm, là kết quả của hoạt động của con người trong đời sống xã hội. Do vậy, tìm hiểu tâm lý người, giải thích đúng bản chất của nó chỉ có thể đạt được khi đặt trong hoạt động để nghiên cứu.

1.3.1.3. Nguyên tắc phát triển

Tâm lý con người nảy sinh, vận động và phát triển theo chiều dài phát triển của xã hội cũng như của lịch sử cá nhân người đó. Khi nghiên cứu tâm ý người phải nhìn nhận chúng trong sự vận động phát triển. Sự phát triển tâm lý, ý thức, nhân cách phụ thuộc vào nội dung tính chất của các hoạt động mà con người tham gia vào.

1.3.1.4. Nguyên tắc hệ thống cấu trúc

Các hiện tượng tâm lý không tồn tại một cách độc lập riêng rẽ mà chúng có quan hệ chặt chẽ với nhau và với các hiện tượng tự nhiên, xã hội khác. Khi một yếu tố thay đổi dù bên trong hay bên ngoài đều dẫn tới sự thay đổi của một biểu hiện tâm lý khác. Vì vậy, khi nghiên cứu tâm lý phải đặt chúng trong một hệ thống các hiện tượng tâm lý khác, trong toàn bộ nhân cách của con người, trong toàn bộ bối cảnh hệ thống xã hội mà con người đang tồn tại. Khi ấy người

nghiên cứu mới nhận thấy được sự tương tác, nguyên nhân, kết quả của các biểu hiện tâm lý khác nhau.

1.3.2. Các phương pháp nghiên cứu Tâm lý học

Nghiên cứu tâm lý có nhiều phương pháp khác nhau để thu thập thông tin nhằm xử lý để đưa ra được những kết luận hay các quyết định dựa trên kết quả ấy. Những phương pháp quen thuộc được sử dụng nhiều trong các nghiên cứu tâm lý là phương pháp quan sát, điều tra bằng bảng hỏi hoặc phỏng vấn, trắc nghiệm, nghiên cứu trường hợp, phân tích sản phẩm và thực nghiệm.

1.3.2.1. Phương pháp quan sát

Quan sát là tri giác một cách có mục đích nhằm xác định đặc điểm của đối tượng. Trong nghiên cứu tâm lý, quan sát các biểu hiện bên ngoài của đối tượng như hành vi, lời nói, cử chỉ, điệu bộ... để từ đó rút ra các quy luật bên trong của đối tượng.

Có hai cách thức tiến hành phương pháp quan sát, một là đếm tần số các biểu hiện diễn ra trong một khoảng thời gian nhất định (time frequency), hai là lấy mẫu biểu hiện tâm lý trong những khoảng thời gian ngắn (15s hoặc 30s) (time sampling). Cả hai cách thức này có thể thực hiện trong môi trường tự nhiên hoặc quan sát có sự can thiệp (quan sát có sự tham gia của người quan sát, quan sát cấu trúc và thực nghiệm thực tế).

Phương pháp quan sát yêu cầu người quan sát cần phải vạch rõ cụ thể những yếu tố cần quan sát và ghi chép, lưu giữ thông tin, đồng thời cần tiến hành quan sát nhiều lần, trong những môi trường khác nhau để gia tăng độ tin cậy của thông tin thu được. Người quan sát cũng lưu ý tránh sự chủ quan, định kiến của mình trong quá trình quan sát. Các phương tiện kỹ thuật như máy quay hình, chụp ảnh có thể được sử dụng để hỗ trợ quá trình thu thập thông tin khi quan sát.

Ưu điểm nổi bật của phương pháp quan sát là mang đến những thông tin cụ thể, khách quan. Tuy nhiên, phương pháp này chỉ có thể áp dụng hiệu quả đối với nhóm khách thể nhỏ, đòi hỏi nhiều thời gian và khó tiến hành trên số lượng lớn khách thể.

1.3.2.2. Phương pháp điều tra bằng phiếu hỏi

Phương pháp này sử dụng phiếu trưng cầu ý kiến với một hệ thống câu hỏi được soạn thảo dựa trên mục đích nghiên cứu. Nội dung chính trong phiếu là các câu hỏi, có thể là câu hỏi đóng hoặc câu hỏi mở tùy vào mục đích nghiên cứu. Điều tra bằng bảng hỏi cho phép thu thập ý kiến chủ quan của một số đông khách thể, trên diện rộng, trong thời gian ngắn, mang tính chủ động cao.

Mặc dù vậy, thông tin thu thập được bị hạn chế tính khách quan do người trả lời có thể không trung thực. Ngoài ra, độ chính xác của thông tin chịu sự chi phối của tính tin cậy của bảng hỏi được thiết kế. Do vậy, sử dụng phương pháp này cần lưu ý xây dựng một bảng hỏi đạt độ tin cậy cao cũng như đảm bảo tạo môi trường, điều kiện khách quan tốt nhất loại bỏ các yếu tố gây nhiễu khi nhóm khách thể nghiên cứu trả lời các câu hỏi.

1.3.2.3. Phương pháp trò chuyện, phỏng vấn

Đây là phương pháp dùng những câu hỏi trực tiếp để hỏi khách thể nghiên cứu, dựa vào câu trả lời của họ có thể hỏi thêm, trao đổi thêm để thu thập thông tin một cách đầy đủ, rõ ràng nhất. Phỏng vấn có thể tiến hành trực tiếp hoặc gián tiếp, câu hỏi đi trực tiếp vào vấn đề hoặc theo đường vòng. Tuy nhiên, khi phỏng vấn cần lưu ý sử dụng ngôn ngữ cùng trình độ với khách thể để đảm bảo tính chính xác của thông tin thu thập được.

1.3.2.4. Phương pháp trắc nghiệm (TEST)

Trắc nghiệm là phương pháp dùng để đo lường một cách khách quan tâm lý con người trên nhiều phương diện như trí tuệ, nhân cách, các rối loạn tâm lý.

Có trắc nghiệm dùng ngôn ngữ, có trắc nghiệm dùng hình ảnh, tranh vẽ hoặc các hành vi khác.

Phương pháp trắc nghiệm đòi hỏi bài trắc nghiệm phải có độ tin cậy có tính hiệu lực và được chuẩn hóa. Trình tự tiến hành trắc nghiệm phải được kiểm soát chặt chẽ để đảm bảo kết quả mang tính khoa học. Trắc nghiệm trọn bộ thường bao gồm bốn phần: văn bản trắc nghiệm, hướng dẫn tiến hành, hướng dẫn đánh giá, bản chuẩn hóa.

1.3.2.5. Phương pháp nghiên cứu trường hợp

Nghiên cứu trường hợp là tìm hiểu sâu về một khách thể nghiên cứu. Phương pháp này cho phép mô tả sâu chân dung những khách thể nghiên cứu để làm rõ hơn vấn đề dưới nhiều góc độ khác nhau, phát hiện ra những khía cạnh đặc biệt trong tâm lý người hoặc minh họa cho những kết quả thu được từ những phương pháp nghiên cứu khác.

Trong nghiên cứu trường hợp có thể phối hợp những phương pháp khác như phỏng vấn hoặc dùng bảng hỏi để tìm hiểu lịch sử cá nhân tình trạng sức khỏe, các mối quan hệ, hoặc nghiên cứu tài liệu các hồ sơ lưu trữ thông tin về cá nhân như phiếu khám sức khỏe, đơn thuốc, các loại giấy tờ, bằng cấp; hoặc dùng quan sát ghi chép lại tất cả những hành vi quan sát được.

Đây là phương pháp thường được dùng trong những nghiên cứu về lâm sàng, chẳng hạn như tìm hiểu về những rối loạn tâm lý. Tuy nhiên, phương pháp này có hạn chế là mang tính chủ quan khá cao vì nhà nghiên cứu sẽ có xu hướng lựa chọn thông tin thu thập được theo chiều hướng phù hợp với những mong đợi, những lý thuyết họ đưa ra và từ một cá nhân thì không thể khái quát hóa đại diện cho dân số được.

1.3.2.6. Phương pháp phân tích sản phẩm

Nghiên cứu tìm hiểu tâm lý con người dựa trên phân tích sản phẩm do chính người đó làm ra. Cơ sở của phương pháp này dựa trên quan điểm về hoạt

động. Điều cần lưu ý khi tiến hành phân tích sản phẩm là nhà nghiên cứu thu thập thông tin trên sản phẩm cuối cùng của khách thể, do vậy chỉ có thể đánh giá một vài khía cạnh trong tâm lý người đó chứ không thể trọn vẹn được. Trên thực tế, phân tích quá trình khách thể tạo ra sản phẩm cũng cung cấp được rất nhiều thông tin hữu ích.

1.3.2.7. Phương pháp thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm được dùng để kiểm tra, phát hiện một mối liên hệ nguyên nhân - kết quả, tác động của việc thay đổi một hiện tượng tâm lý nào đó hoặc hình thành một hiện tượng tâm lý mới. Thực nghiệm là phương pháp nghiên cứu trong đó người nghiên cứu chủ động tạo ra một hiện tượng tâm lý dưới những điều kiện được kiểm soát chặt chẽ và cẩn thận, sau đó xác định có hay không có bất kỳ sự thay đổi nào xảy ra ở một hiện tượng tâm lý khác được xem như là kết quả của hiện tượng tâm lý ban đầu. Chẳng hạn, để tìm hiểu có phải khi nỗi lo lắng tăng sẽ khiến con người thích ở bên cạnh người khác hơn hay không, nhà nghiên cứu sẽ tạo ra “nỗi lo lắng” cho nhóm khách thể nghiên cứu rồi sau đó đo lường mức độ thích ở bên cạnh người khác của nhóm khách thể này như thế nào.

Trong phương pháp thực nghiệm có một vài khái niệm cần quan tâm. Khái niệm thứ nhất là biến độc lập và biến phụ thuộc. Biến độc lập là điều kiện hoặc sự kiện nào đó mà nhà nghiên cứu tạo ra để xem xét tác động của nó lên một biến số khác; biến phụ thuộc là sự kiện hoặc hiện tượng nào đó được giả thuyết là bị ảnh hưởng bởi sự xuất hiện hay vận hành của biến độc lập. Quay trở lại ví dụ trên, biến độc lập là mức độ lo lắng, biến phụ thuộc là mức độ thích ở bên cạnh người khác. Khái niệm thứ hai đề cập đến là nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Nhóm thực nghiệm là nhóm nhận được những điều kiện hoặc sự kiện đặc biệt (biến độc lập); nhóm đối chứng là nhóm không được nhận điều kiện hoặc sự kiện đặc biệt như nhóm thực nghiệm. Lưu ý khi lựa chọn khách thể của cả hai nhóm thì đều cần giống nhau tất cả các yếu tố trừ yếu tố biến độc lập.

Phương pháp thực nghiệm đòi hỏi tốn nhiều thời gian và đặc biệt khó khăn trong việc xây dựng hoặc tạo ra biến số độc lập cũng như kiểm soát và loại bỏ các yếu tố gây nhiễu khác. Thực nghiệm có thể được tiến hành trong điều kiện tự nhiên hoặc trong phòng thí nghiệm tùy vào mục đích nghiên cứu. Phương pháp này thường được các nhà tâm lý học sử dụng trong những nghiên cứu của mình vì giá trị khoa học của nó.

Mỗi một phương pháp nghiên cứu đều có những ưu và nhược điểm riêng của nó. Vì vậy, trong một nghiên cứu tâm lý, các nhà nghiên cứu luôn phối hợp nhiều phương pháp để bổ sung, hỗ trợ cho nhau trong việc thu thập thông tin, trong đó sẽ có phương pháp đóng vai trò chủ đạo tùy thuộc vào mục đích nghiên cứu. Tuy nhiên, sử dụng bất kỳ phương pháp nào cũng cần có sự tổ chức nghiên cứu tốt, nhà nghiên cứu hoặc người hỗ trợ nghiên cứu cần được huấn luyện kỹ càng để đảm bảo thông tin thu được chính xác, khách quan và lưu ý đến yếu tố đạo đức khi tiến hành các nghiên cứu về tâm lý người.

1.4. Ý NGHĨA CỦA TÂM LÝ HỌC

Trải qua quá trình phát triển lâu dài, nhưng Tâm lý học chỉ thực sự trở thành khoa học độc lập từ năm 1879. Tuy nhiên, sự non trẻ của ngành khoa học này lại tỉ lệ nghịch với những đóng góp của nó cho cuộc sống của con người.

Mọi khoa học đều quay về phục vụ cho cuộc sống thực. Tâm lý học cũng vậy. Nó đã và đang tham gia vào mọi ngõ ngách của đời sống, từ những mối quan hệ hàng ngày, công việc đến vui chơi - giải trí. Để tăng cường chất lượng các mối quan hệ người - người, con người cần có những hiểu biết đặc biệt về giao tiếp, về đời sống tình cảm. Muốn làm việc có hiệu quả, nâng cao năng lực sản xuất, người lao động phải vận dụng kiến thức trong lĩnh vực hoạt động nhận thức, nhà quản lý phải có tri thức về nhân cách. Để vui chơi không chỉ thỏa mãn nhu cầu giải trí, thư giãn mà nâng lên thành hoạt động văn hóa, hệ thống kiến thức về hoạt động, về nhận thức, về nhân cách cần được áp dụng.

Từ ý nghĩa đời thường như thế, Tâm lý học ngày nay được phát triển và phân hóa thành những chuyên ngành phục vụ cụ thể cho từng lĩnh vực gắn liền với tên gọi của chúng, như Tâm lý học nghệ thuật, Tâm lý học thể thao, Tâm lý học y học, Tâm lý học pháp lý... Trong sự phát triển đa dạng đó, có hai hướng chính là hướng chuyên sâu nghiên cứu về lý luận và hướng vận dụng thực hành. Ở nhánh nghiên cứu lý luận có các chuyên ngành như Tâm lý học thực nghiệm, Tâm lý học nhận thức, Tâm lý học phát triển, Tâm lý học đo lường, Tâm lý học nhân cách và Tâm lý học xã hội. Riêng hướng vận dụng thực hành thì có bốn lĩnh vực chính là Tâm lý học lâm sàng, Tâm lý học tham vấn, Tâm lý học giáo dục và trường học, Tâm lý học công nghiệp và tổ chức. Mỗi một chuyên ngành như thế đều được xây dựng từ nền tảng kiến thức cơ bản của Tâm lý học đại cương.

Sẽ là một thiếu sót lớn nếu không đề cập đến ý nghĩa của Tâm lý học đối với chính bản thân người học. Như tất cả những ngành khoa học khác, nghiên cứu về Tâm lý học thỏa mãn được nhu cầu nhận thức của người học vì vốn đây là lĩnh vực hấp dẫn, nghiên cứu về thế giới tâm lý con người. Những hiểu biết về Tâm lý học, đặc biệt là Tâm lý học đại cương, giúp người học có cái nhìn bao quát và toàn diện về đời sống tâm lý người trên mọi phương diện ở các mức độ khác nhau mà trong đó, từng hiện tượng tâm lý được mô tả sinh động và liên kết lên nhau chặt chẽ. Với những ai có tham vọng tìm hiểu về đời sống tâm lý của người xung quanh một cách khách quan để từ đó có cách thức ứng xử, tác động thay đổi họ thì Tâm lý học có thể đáp ứng được về cơ bản. Ngoài ra, trên nền kiến thức chung về tâm lý con người, những ai đam mê và muốn dần thân vào Tâm lý học sẽ có khả năng khám phá và đào sâu hơn vào từng mảng theo hứng thú và năng lực của họ.

Hơn nữa, giá trị cuối cùng và có thể là cao nhất (theo quan điểm của người viết), Tâm lý học giúp chính bản thân người học hiểu được về chính mình,

tự rèn luyện, tự điều chỉnh mình theo hướng cách tích cực nhất. Từ đó, người học và nghiên cứu tâm lý sẽ phát triển bản thân một cách toàn diện và nhân văn.

PHẦN TÓM TẮT

- Tâm lý là toàn bộ những hiện tượng tinh thần nảy sinh trong não người, gắn liền và điều khiển toàn bộ hoạt động, hành vi của con người. Tâm lý học là khoa học chuyên nghiên cứu về hiện tượng tâm lý người, có nhiệm vụ phát hiện các quy luật tâm lý; tìm ra cơ chế hình thành tâm lý; lý giải, dự báo hành vi, thái độ của con người; đưa ra các giải pháp phát huy nhân tố con người hiệu quả nhất, ứng dụng trong các lĩnh vực hoạt động và nâng cao chất lượng cuộc sống.

- Lịch sử phát triển của Tâm lý học trải qua ba giai đoạn: (1) Thời cổ đại (2) Từ thế kỷ thứ XIX trở về trước, (3) Tâm lý học chính thức trở thành một khoa học độc lập vào năm 1879 bằng sự kiện Wihelm Wundt thành lập phòng thí nghiệm chính thức đầu tiên nghiên cứu về tâm lý tại trường Đại học Leipzig (Đức).

- Những quan điểm Tâm lý học hiện đại ngày nay gồm có: Tâm lý học hành vi, Tâm lý học Ghestal (Tâm lý học cấu trúc), Phân tâm học, Tâm lý học nhân văn, Tâm lý học nhận thức, Tâm lý học hoạt động (Tâm lý học Marxist). Mỗi một trường phái có đối tượng và phương pháp nghiên cứu cũng như quan điểm chủ đạo riêng biệt, mang đến những đóng góp nhất định cho sự phát triển nền Tâm lý học.

- Theo quan điểm duy vật biện chứng và duy vật lịch sử, tâm lý người là sự phản ánh thế giới khách quan vào não thông qua chủ thể, trên nền tảng vật chất là hoạt động theo hệ thống chức năng của bộ não, mang bản chất xã hội và có tính lịch sử.

- Tâm lý có chức năng định hướng, điều khiển và điều chỉnh hoạt động hành vi của con người.

- Các hiện tượng tâm lý được phân loại theo nhiều cách. Cách phân loại phổ biến là căn cứ vào thời gian tồn tại và vị trí tương đối của chúng trong nhân cách (quá trình tâm lý, trạng thái tâm lý và thuộc tính tâm lý) hoặc dựa vào sự tham gia của ý thức (hiện tượng tâm lý có ý thức và hiện tượng tâm lý không có ý thức).

- Khi tiến hành nghiên cứu tâm lý người cần tuân theo các nguyên tắc phương pháp luận cơ bản sau: (1) Nguyên tắc quyết định luận, (2) Nguyên tắc thống nhất giữa ý thức và hoạt động, (3) Nguyên tắc phát triển và (4) Nguyên tắc hệ thống cấu trúc.

- Các phương pháp nghiên cứu tâm lý cụ thể là phương pháp quan sát điều tra bằng bảng hỏi hoặc phỏng vấn, trắc nghiệm, nghiên cứu trường hợp, phân tích sản phẩm và thực nghiệm. Mỗi phương pháp đều có những ưu điểm và hạn chế riêng, do đó, khi tiến hành nghiên cứu tâm lý cần phối hợp nhiều phương pháp.

- Tổng quát, Tâm lý học là một ngành khoa học khá non trẻ nhưng lại chiếm vị trí quan trọng trong hệ thống các khoa học và trong đời sống của con người vì mang tính thực tiễn cao. Tâm lý học ngày nay phát triển và phân hóa theo hai hướng chính là chuyên sâu nghiên cứu về lý luận và vận dụng thực hành. Riêng đối với người học, Tâm lý học mang đến những kiến thức bao quát và toàn diện về đời sống tâm lý người, giúp thỏa mãn nhu cầu nhận thức nói chung và nhu cầu nghiên cứu chuyên sâu nói riêng. Ngoài ra, điều quan trọng hơn cả là những tri thức về Tâm lý học giúp chính bản thân người học hiểu rõ về chính mình để từ đó rèn luyện và phát triển bản thân.

Chương 2. HOẠT ĐỘNG - GIAO TIẾP

Trong đời sống tâm lý con người, hoạt động và giao tiếp là một trong những vấn đề hết sức trọng tâm không thể không nhắc đến. Đầu tiên, thông qua

hoạt động và giao tiếp, tâm lý con người được bộc lộ hay thể hiện một cách rõ nét. Kể đến, cũng chính hoạt động và giao tiếp lại là điều kiện hết sức quan trọng để tâm lý con người được hình thành và phát triển. Trên cơ sở đó, khi đề cập đến vấn đề hoạt động và giao tiếp thì việc xem xét mối quan hệ giữa hoạt động và giao tiếp đối với sự hình thành và phát triển tâm lý người là một trong những hướng tiếp cận hết sức khoa học và hiệu quả.

2.1. HOẠT ĐỘNG

2.1.1. Định nghĩa

Trong cuộc sống, thuật ngữ hoạt động được sử dụng một cách khá phổ biến. Nó còn được dùng tương đương với thuật ngữ làm việc...

Khái niệm hoạt động cũng là vấn đề được nhiều khoa học khác nhau quan tâm. Từ Triết học đến Sinh lý học và Tâm lý học có những cái nhìn khác nhau về khái niệm này.

Theo Triết học thì hoạt động là sự biến chứng của chủ thể và khách thể bao gồm quá trình khách thể hóa chủ thể chuyển những đặc điểm của chủ thể vào sản phẩm của hoạt động và ngược lại. Nói khác đi, hoạt động là quá trình qua đó con người tái sản xuất và cải tạo một cách sáng tạo thế giới, làm cho con người trở thành chủ thể của hoạt động về hiện tượng của thế giới mà con người nắm được trở thành khách thể của hoạt động.

Dưới góc nhìn của mình, Sinh lý học cho rằng hoạt động là sự tiêu hao năng lượng thần kinh và cơ bắp của con người khi tác động vào hiện thực khách quan nhằm thỏa mãn những nhu cầu của con người.

Tâm lý học cũng nhìn nhận về hoạt động của con người ở nhiều góc nhìn khác nhau và cũng vì vậy, có khá nhiều khái niệm khác nhau về hoạt động. Nhiều nhà Tâm lý học cho rằng hoạt động là phương thức tồn tại của con người trong thế giới vì muốn tồn tại thì con người phải hoạt động và thông qua hoạt

động thì con người thỏa mãn những nhu cầu của mình cũng như gián tiếp được phát triển. Ngoài ra, cũng chính nhờ vào hoạt động con người cảm thấy mình đang thực sự tồn tại đúng nghĩa cũng như tiếp tục phát triển. Không những là thế, hoạt động còn là tác động liên tục của con người đối với thế giới xung quanh nhằm tạo ra những sản phẩm hết sức đa dạng và phong phú gắn chặt với đời sống con người cũng như thông qua đó con người nhận thấy sự phát triển của chính mình.

Ở một góc độ khác, khi đề cập đến sự tác động qua lại mang tính tích cực của con người thì hoạt động được xem là hệ thống năng động các mối tác động qua lại giữa chủ thể và môi trường, là nơi nảy sinh hình ảnh tâm lý về khách thể qua đó các quan hệ của chủ thể trong thế giới đối tượng được trung gian hóa.

Những phân tích về hoạt động dưới góc nhìn Tâm lý học có thể đưa ra khái niệm sau về hoạt động: Hoạt động là mối quan hệ tác động qua lại giữa con người và thế giới (khách thể) để tạo ra sản phẩm cả về phía thế giới, cả về phía con người (khách thể).

Khi nhìn nhận về khái niệm hoạt động trên dưới góc độ Tâm lý học, rõ ràng có hai quá trình diễn ra đồng thời, bổ sung cho nhau, thống nhất với nhau:

- Quá trình thứ nhất là quá trình khách thể hóa (còn gọi là quá trình xuất tâm). Đó là quá trình con người chuyển hóa những năng lượng của mình thành sản phẩm của hoạt động. Trong quá trình này, tâm lý của chủ thể được bộc lộ, được khách quan hóa vào sản phẩm của hoạt động trong suốt một quá trình cũng như ở kết quả. Trên cơ sở này, có thể nghiên cứu tâm lý con người thông qua hoạt động của họ và cần đáp ứng yêu cầu hay nguyên tắc này.

- Quá trình thứ hai là quá trình chủ thể hóa (còn gọi là quá trình nhập tâm). Đó là quá trình con người chuyển nội dung của khách thể vào bản thân mình tạo nên tâm lý của cá nhân: nhận thức, tình cảm... Đây cũng chính là quá trình phản ánh thế giới tạo ra nội dung tâm lý của con người.

Tóm lại, hoạt động của con người vừa tạo ra sản phẩm về phía thế giới, vừa tạo ra tâm lý của bản thân. Hoạt động là nguồn gốc, là động lực của sự hình thành, phát triển tâm lý và đồng thời là nơi bộc lộ tâm lý.

2.1.2. Đặc điểm của hoạt động

Có thể nói khi xem xét đặc điểm của hoạt động thì có các đặc điểm cơ bản sau: tính đối tượng, tính chủ thể, tính mục đích và vận hành theo nguyên tắc gián tiếp. Chính các đặc điểm này trả lời câu hỏi: hoạt động ấy nhắm vào đối tượng nào, tạo ra sản phẩm gì, sản phẩm ấy là tinh thần hay vật chất...

a. Tính đối tượng

Đối tượng của hoạt động có thể là sự vật, hiện tượng, khái niệm, quan hệ, con người, nhóm người... Đối tượng là cái chung ta tác động vào, nhắm vào, hướng vào để chiếm lĩnh hay thay đổi. Đối tượng là những cái có thể thoả mãn nhu cầu nào đó của con người, thúc đẩy con người hoạt động. Đối tượng chính là cái hiện thực tâm lý mà hoạt động hướng tới. Mỗi vật thể chỉ có tính đối tượng ở dạng tiềm tàng và nó được khơi gợi, thức tỉnh và dần định hình rõ ràng trong sự tác động qua lại tích cực giữa con người với vật thể đó. Chính vì thế, đối tượng của hoạt động là hiện thân của động cơ hoạt động.

Đối tượng của hoạt động luôn thôi thúc hoạt động được tiến hành và tính đối tượng chỉ thực sự đặc trưng cho hoạt động của con người. Khi tiến hành hoạt động vì những động cơ, con người có sự tham gia của các yếu tố tâm lý của chủ thể trong sự tác động với thế giới bên ngoài nhằm chiếm lĩnh nó. Từ đây, tạo nên động cơ của hoạt động. Động cơ của hoạt động là yếu tố thúc đẩy con người tác động vào đối tượng hay thế giới đối tượng để thay đổi nó, biến nó thành sản phẩm hoặc tiếp nhận nó tạo nên một năng lực mới, một nét tâm lý mới hay một sản phẩm hữu hình nào đó. Chính vì vậy, đối tượng của hoạt động có thể rất cụ thể nhưng có khi không phải là một cái gì đó có sẵn mà là cái đang xuất hiện ngay trong quá trình hoạt động.

b. Tính chủ thể

Bất cứ hoạt động nào cũng do chủ thể tiến hành. Chủ thể là con người có ý thức tác động vào khách thể - đối tượng của hoạt động. Đặc điểm nổi bật nhất là tính tự giác và tích cực của chủ thể khi tác động vào đối tượng vì chủ thể sẽ gửi trao trong quá trình hoạt động nhu cầu tâm thể, cảm xúc, mục đích, kinh nghiệm của chính mình...

Chủ thể hoạt động có thể là cá nhân, nhóm hay tập thể. Nói khác đi, có thể là một người hay nhiều người. Tuy nhiên, ngay cả khi chủ thể là nhóm, tập thể thì mọi người cũng thực hiện với cùng một đối tượng, một động cơ chung và cũng thể hiện rõ tính chủ thể là thế.

Chủ thể của hoạt động thể hiện trong quá trình hoạt động và trong sản phẩm của hoạt động. Qua sản phẩm của hoạt động và quá trình tiến hành hoạt động sẽ giúp ta hiểu được chủ thể là ai và năng lực của họ như thế nào. Khi chủ thể của hoạt động khác nhau và cách thức tiến hành khác nhau sẽ tạo ra những sản phẩm với chất lượng khác nhau.

Ở đây cần phân tích thêm mối quan hệ giữa chủ thể và đối tượng trong hoạt động. Quan hệ giữa chủ thể và đối tượng là quan hệ hai chiều, tích cực. Đối tượng bao giờ cũng là đối tượng của một chủ thể nhất định. Ngược lại, chủ thể luôn thể hiện mình trong đối tượng, trở thành chủ thể của hoạt động có đối tượng. Kết thúc hoạt động, đối tượng được chủ thể hóa còn chủ thể được khách thể hóa trong sản phẩm. Đến lượt nó, sản phẩm lại trở thành khách thể, thành đối tượng của hoạt động khác.

c. Tính mục đích

Hoạt động bao giờ cũng có tính mục đích vì chính tính mục đích của hoạt động làm cho hoạt động của con người mang chất người hơn bao giờ hết. Mục đích ở đây không được hiểu theo nghĩa tiêu cực như mang ý nghĩa cá nhân hay sự toan tính hoặc là ý thích riêng, mong muốn, ý định chủ quan... mà mục đích

được hiểu theo nghĩa rộng của nó. Mục đích là biểu tượng về sản phẩm của hoạt động nhằm thỏa mãn nhu cầu nào đó của chủ thể. Mục đích điều chỉnh, điều khiển hoạt động và là cái con người hướng tới cũng như là động lực thúc đẩy hoạt động. Mục đích của hoạt động trả lời cho câu hỏi: hoạt động để làm gì. Tính mục đích gắn liền với tính đối tượng và tính mục đích vừa mang tính cá nhân, vừa luôn bị chế ước bởi nội dung xã hội và các quan hệ xã hội. Mục đích của hoạt động suy cho cùng vẫn là biến đổi khách thể (thế giới) và biến đổi bản thân chủ thể mà thôi.

d. Hoạt động vận hành theo nguyên tắc gián tiếp

Trong hoạt động, chủ thể tác động vào đối tượng tạo ra sản phẩm bao giờ cũng phải sử dụng những công cụ nhất định như: tiếng nói, chữ viết máy móc, kinh nghiệm... Nói khác đi, trong hoạt động, con người “gián tiếp” tác động đến khách thể qua hình ảnh tâm lý trong đầu, gián tiếp qua việc sử dụng các công cụ lao động và sử dụng phương tiện ngôn ngữ.

Những công cụ đó giữ chức năng trung gian giữa chủ thể và đối tượng tạo ra tính gián tiếp của hoạt động. Đây cũng chính là một cơ sở quan trọng tạo ra sự khác biệt giữa hoạt động của con người và hành vi bản năng của con vật.

Tâm lý được bộc lộ gián tiếp thông qua sản phẩm của hoạt động cũng là yếu tố minh chứng cho tính gián tiếp của hoạt động. Đơn cử như thông qua những sản phẩm có được sau hoạt động của người thợ dệt, thợ rèn, sẽ có thể hiểu được trình độ, bản lĩnh nghề nghiệp cũng như sự đầu tư đích thực của người ấy. Mặt khác, tâm lý con người không hình thành bằng con đường di truyền sinh học mà nó gián tiếp hình thành thông qua hoạt động học tập, rèn luyện, qua kinh nghiệm của thế hệ trước truyền lại cho thế hệ sau cũng minh chứng thêm cho tính gián tiếp này. Như vậy, chính những công cụ tâm lý, ngôn ngữ và công cụ lao động giữ chức năng trung gian giữa chủ thể và khách thể, tạo ra tính gián tiếp của hoạt động một cách rõ nét.

2.1.3. Phân loại hoạt động

Có thể thấy rằng hoạt động là một phạm trù phức tạp cho nên cũng có nhiều cách phân loại khác nhau. Mỗi cách phân loại đều có thể dựa trên tiêu chí khác nhau nhưng hướng đến việc chỉ rõ hoạt động được nhìn nhận một cách cụ thể ra sao. Có thể thấy các cách phân loại hoạt động sau:

* Xét theo tiêu chí phát triển cá thể:

Xét theo tiêu chí này có thể nhận thấy con người có bốn loại hoạt động cơ bản: vui chơi, học tập, lao động và hoạt động xã hội.

Cách phân chia này tuy đơn giản nhưng có thể bao trùm tất cả những gì diễn ra trong hoạt động của con người. Lẽ đương nhiên, cách phân chia này cũng bộc lộ hạn chế là ranh giới giữa chúng không rõ ràng vì các hoạt động có thể chứa trong nhau, giao thoa nhau. Tuy vậy, cách phân loại này đem lại ý nghĩa thiết thực trong cuộc sống và nó khá gần gũi với đời sống thực tế của con người.

* Xét theo tiêu chí sản phẩm (vật chất hay tinh thần)

Xét theo tiêu chí này, có thể chia hoạt động thành hai loại: hoạt động thực tiễn và hoạt động lý luận. Hoạt động thực tiễn là hoạt động hướng vào các vật thể hay quan hệ tạo ra sản phẩm vật chất là chủ yếu. Hoạt động lý luận được diễn ra với hình ảnh, biểu tượng, khái niệm tạo ra sản phẩm tinh thần.

Cách phân chia này dựa trên đặc điểm của sản phẩm nhưng một số sản phẩm lại hàm chứa cả yếu tố vật chất và tinh thần. Vì vậy, cách phân loại này cũng chỉ mang ý nghĩa tương đối mà thôi.

* Xét theo tiêu chí đối tượng hoạt động

Theo tiêu chí này, người ta chia ra các loại sau: hoạt động biến đổi, hoạt động nhận thức, hoạt động định hướng giá trị và hoạt động giao lưu.

Hoạt động biến đổi là những hoạt động hướng đến thay đổi hiện thực (tự nhiên, xã hội, con người) như hoạt động lao động, hoạt động chính trị - xã hội, hoạt động giáo dục.

Hoạt động nhận thức là hoạt động tinh thần, phản ánh thế giới khách quan. Tuy vậy, hoạt động này chỉ dừng ở mức tìm hiểu, nhận biết thế giới hiện thực mà không phải là biến đổi hiện thực.

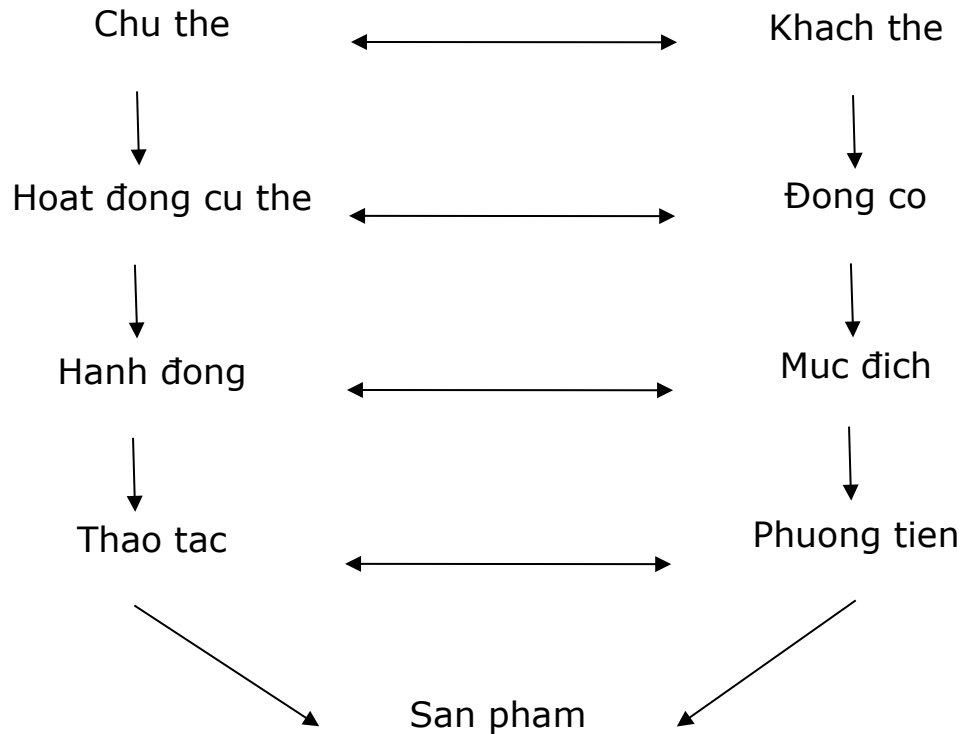
Hoạt động định hướng giá trị là hoạt động tinh thần nhằm xác định ý nghĩa thực tại với bản thân chủ thể tạo ra phương hướng của hoạt động.

Hoạt động giao lưu là hoạt động thiết lập mối quan hệ giữa người với người trong cuộc sống.

2.1.4. Cấu trúc của hoạt động

Trên cơ sở nghiên cứu thực nghiệm nhiều năm, A.N.Leontiev đã nêu lên cấu trúc vĩ mô của hoạt động bao gồm các thành tố và mối liên hệ giữa các thành tố này. Xin được mô tả sơ đồ cấu trúc vĩ mô của hoạt động như sau:

Dòng các hoạt động



Sơ đồ cấu trúc vĩ mô của hoạt động

Nhìn vào sơ đồ trên, ta thấy cấu trúc hoạt động là một cấu trúc động. Có thể nhận thấy tính chất động của cấu trúc này thông qua sự tồn tại một cách độc lập của từng thành tố cũng như mối liên hệ rất mật thiết của chúng.

Trước hết, hoạt động bao giờ cũng nhằm thỏa mãn nhu cầu nào đó của con người. Nhu cầu là cái mà con người được được thỏa mãn. Nhu cầu cũng có thể là cái đòi hỏi, cái khát khao được chiếm lĩnh. Khi nhu cầu của con người bắt gặp đối tượng thỏa mãn thì sẽ trở thành động cơ. Động cơ là yếu tố thôi thúc con người hành động. Động cơ được xem là mục đích chung, mục đích cuối cùng của hoạt động. Bất kỳ hoạt động nào cũng có động cơ tương ứng. Động cơ có thể tồn tại ở dạng tinh thần của chủ thể nhưng cũng có thể vật chất hóa ra bên ngoài. Tuy vậy, dù ở hình thức nào thì động cơ vẫn là yếu tố thúc đẩy việc

chiếm lĩnh đối tượng tương ứng với nhu cầu của chủ thể khi gặp gỡ được đối tượng có liên quan đến sự thỏa mãn.

Nếu như động cơ là mục đích cuối cùng, thì mục đích ấy sẽ được cụ thể hóa ra những mục đích bộ phận. Nói cách khác, động cơ sẽ cụ thể hóa thành những mục đích khác nhau và mục đích bộ phận chính là hình thức cụ thể hóa động cơ. Mục đích là bộ phận cấu thành động cơ trong sơ đồ cấu trúc vĩ mô của hoạt động. Quá trình thực hiện các mục đích này là quá trình thực hiện các hành động. Hành động là quá trình bị chi phối bởi biểu tượng về kết quả phải đạt được, là quá trình nhằm vào mục đích để dần tiến đến hiện thực hóa động cơ. Cũng chính vì vậy, hành động lại trở thành thành phần cấu tạo nên hoạt động của con người hay hoạt động được tồn tại và thực thi bởi một chuỗi những hành động.

Việc thực hiện mục đích phải dựa trên những điều kiện xác định. Phải dựa trên những điều kiện - phương tiện nhất định thì mới có thể đạt được mục đích thành phần. Mỗi phương tiện có thể quy định cách thức hành động khác nhau. Cốt lõi của cách thức chính là thao tác và thao tác phải được thực hiện dựa trên những điều kiện - phương tiện tương ứng. Như thế, thao tác trở thành đơn vị nhỏ nhất của hành động, nó không có mục đích riêng nhưng cùng hướng đến thực hiện mục đích của hành động.

Như vậy khi tiến hành hoạt động, về phía chủ thể bao gồm ba thành tố: hoạt động, hành động và thao tác. Nó mô tả mặt kỹ thuật của hoạt động. Về phía khách thể thì bao gồm: động cơ, mục đích, phương tiện nó tạo nên “nội dung đối tượng” của hoạt động. Chính trong cấu trúc này, tính độc lập tương đối và sự chuyển hóa lẫn nhau giữa các hành tố được thực hiện mà đặc biệt là giữa hành động và mục đích.

Thứ nhất, một động cơ có thể được cụ thể hóa trong nhiều mục đích. Ngược lại, một mục đích có thể được thể hiện ở nhiều động cơ khác nhau.

Chính thế, một hoạt động được thực hiện bởi nhiều hành động khác nhau và một hành động có thể tham gia ở nhiều hoạt động khác nhau.

Thứ hai, một hoạt động sau khi đã thực hiện được động cơ thì có thể trở thành một hành động cho hoạt động khác. Sự chuyển hướng này là hết sức tự nhiên trong đời sống của con người.

Thứ ba, để đạt được mục đích cần phải thực hiện hành động và mục đích có thể phát triển theo hai hướng khác nhau:

- + Hướng trở thành động cơ vì mục đích không chỉ hướng đến chức năng hướng dẫn mà còn cả chức năng kích thích và thúc đẩy.

- + Hướng trở thành phương tiện khi mục đích đã được thực hiện và hành động kết thúc và lúc này hành động trở thành thao tác và có thể tham gia vào nhiều hành động khác.

Tóm lại, hoạt động được hợp thành bởi nhiều hành động và các hành động diễn ra bởi các thao tác. Hoạt động luôn hướng vào động cơ - đó là mục đích cuối cùng. Mục đích cuối cùng hay động cơ được cụ thể hóa thành nhiều mục đích thành phần - mục đích bộ phận. Để đạt được mục đích - con người phải sử dụng các phương tiện - điều kiện. Tùy theo điều kiện, phương tiện con người thực hiện các thao tác để tiến hành hành động nhằm đạt được mục đích. Sự tác động qua lại giữa chủ thể và khách thể, giữa đơn vị thao tác (kỹ thuật của hoạt động) và nội dung của đối tượng hoạt động tạo ra sản phẩm của hoạt động. Sản phẩm này là sản phẩm kép vì nó tồn tại ở cả về phía khách thể và phía chủ thể.

Việc tìm ra sơ đồ cấu trúc vĩ mô của hoạt động có ý nghĩa hết sức đặc biệt. Xét trên phương diện lý luận, sơ đồ này giúp các nhà Tâm lý học khẳng định thêm về sự thống nhất giữa cái khách quan và cái chủ quan trong tâm lý, giữa đối tượng và chủ thể đồng thời cũng khẳng định luận điểm: trong hoạt động bao giờ cũng chứa đựng nội dung tâm lý và tâm lý vận hành và phát triển trong

hoạt động. Về mặt thực tiễn thì việc vận dụng sơ đồ cấu trúc vĩ mô của hoạt động sẽ giúp việc tổ chức hoạt động cho con người cũng như việc điều chỉnh hoạt động của con người có thể được thực thi một cách hiệu quả.

2.2. GIAO TIẾP

2.2.1. Định nghĩa

Có thể nói trong Tâm lý học có khá nhiều khái niệm về giao tiếp khác nhau tùy theo phân ngành cũng như mục đích nghiên cứu. Tuy vậy cùng với hoạt động thì giao tiếp sẽ thực hiện chức năng rất quan trọng là định hướng con người hành động, thúc đẩy hành động, điều khiển hành động cũng như kiểm tra hành động của con người. Bên cạnh đó con người cũng không thể không thực hiện hoạt động giao tiếp vì giao tiếp như một nhu cầu, một phương tiện để con người tồn tại. Nói khác đi, thông qua giao tiếp tâm lý con người được hình thành và phát triển. Như vậy, việc xem xét khái niệm giao tiếp sẽ được nhìn nhận được góc độ nó như một yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến sự hình thành và phát triển tâm lý - nhân cách của con người.

- Hiểu theo nghĩa đơn giản thì giao tiếp nghĩa là tiếp xúc, trò chuyện, trao đổi, giao lưu...

- Hiểu theo nghĩa rộng nhất thì giao tiếp là hoạt động con người trò chuyện, trao đổi với nhau nhằm thỏa mãn nhu cầu giao lưu cũng như cũng thực hiện những hoạt động trong cuộc sống.

- Theo Tâm lý học thì giao tiếp là quá trình hình thành và phát triển sự tiếp xúc giữa người với người từ nhu cầu hoạt động chung nhau trong cuộc sống.

Ngoài ra, giao tiếp còn được xem là sự tác động tương hỗ của các chủ thể phát sinh từ nhu cầu hoạt động được thực hiện bằng nhiều hình thức khác nhau.

Định nghĩa về giao tiếp, tác giả Phạm Minh Hạc cho rằng: “Giao tiếp là hoạt động xác lập và vận hành các quan hệ người - người để hiện thực hóa các quan hệ xã hội giữa người ta với nhau.

Theo tác giả Nguyễn Thạc, Hoàng Anh thì “Giao tiếp là hình thức đặc biệt cho mối quan hệ giữa con người với con người mà qua đó nảy sinh sự tiếp xúc tâm lý và được biểu hiện ở các quá trình thông tin, hiểu biết, rung cảm, ảnh hưởng và tác động qua lại lẫn nhau”.

Tác giả Nguyễn Hữu Nghĩa đưa ra khái niệm giao tiếp như là mối liên hệ và quan hệ giữa người và người trong các nhóm và các tập thể xã hội nhờ đó con người mới có thể thực hiện các hoạt động của mình nhằm cải biến hiện thực khách quan xung quanh hoặc chính bản thân.

Còn với tác giả Nguyễn Ngọc Bích, “Giao tiếp là sự tiếp xúc giữa hai hay nhiều người thông qua phương tiện ngôn ngữ nhằm trao đổi thông tin, tình cảm, hiểu biết, tác động qua lại và điều chỉnh lẫn nhau”.

Tác giả Trần Trọng Thủy thì quan niệm “Giao tiếp của con người là một quá trình chủ đích hay không có chủ đích, có ý thức hay không có ý thức mà trong đó các cảm xúc và tư tưởng được diễn đạt trong các thông điệp bằng ngôn ngữ hoặc phi ngôn ngữ”.

Với tác giả Trần Hiệp, “Giao tiếp là một trong những dạng thức cơ bản của hoạt động của con người. Nó làm tăng cường hay giảm bớt khả năng thích ứng hành vi lẫn nhau trong quá trình tác động qua lại”.

Tác giả Nguyễn Quang Uẩn khẳng định: “Giao tiếp là sự tiếp xúc tâm lý giữa người và người, thông qua đó con người trao đổi với nhau về thông tin, về cảm xúc, tri giác lẫn nhau, ảnh hưởng tác động qua lại với nhau. Hay nói cách khác, giao tiếp xác lập và vận hành các quan hệ người - người, hiện thực hóa các quan hệ xã hội giữa chủ thể này với chủ thể khác.

Tác giả Vũ Dũng cho rằng: “Giao tiếp là quá trình hình thành và phát triển sự tiếp xúc giữa người với người được phát sinh từ nhu cầu trong hoạt động chung, bao gồm sự trao đổi thông tin, xây dựng chiến lược tương tác thống nhất tri giác và tìm hiểu người khác”. Hay “Giao tiếp là sự tác động tương hỗ của các chủ thể phát sinh từ nhu cầu hoạt động chung được thực hiện bằng những công cụ quen thuộc và hướng đến những thay đổi có ý nghĩa trong trạng thái, hành vi và cấu trúc ý - cá nhân của đối tác”.

Xuất phát từ những phân tích trên, giao tiếp là sự tiếp xúc tâm lý giữa người với người thông qua đó con người trao đổi thông tin, cảm xúc, tác động qua lại và ảnh hưởng lẫn nhau mà trong đó giao tiếp xác lập và vận hành các mối quan hệ người - người, hiện thực hóa các quan hệ xã hội giữa chủ thể này và chủ thể khác.

2.2.2. Chức năng của giao tiếp

Phân tích về chức năng của giao tiếp trên bình diện xã hội và cá nhân giao tiếp có một số chức năng cơ bản sau:

a. Chức năng thông tin hai chiều giữa các chủ thể tham gia giao tiếp.

Đây là chức năng có vai trò quan trọng thứ hai sau chức năng thỏa mãn nhu cầu của giao tiếp. Chức năng này biểu hiện ở khía cạnh truyền thông của giao tiếp thể hiện qua hai mặt truyền tin và nhận tin. Qua giao tiếp mà con người trao đổi với nhau những thông tin nhất định, truyền đạt kiến thức, kinh nghiệm,... cho nhau. Mỗi cá nhân trong giao tiếp vừa là nguồn phát thông tin vừa là nguồn thu thông tin.

b. Chức năng tổ chức, điều khiển, phối hợp hành động của một nhóm người trong cùng một hoạt động cùng nhau.

Đây là chức năng dựa trên cơ sở xã hội. Trong một nhóm, một tổ chức có nhiều cá nhân, nhiều bộ phận nên để có thể tổ chức hoạt động hiệu quả, phối hợp nhịp nhàng thì các cá nhân phải có sự tiếp xúc với nhau để trao đổi, bàn

bạc, phân công công việc cũng như phổ biến tiến trình cách thức thực hiện công việc thì mới có thể tạo sự thống nhất, hiệu quả trong công việc chung. Nhờ chức năng này, con người có thể phối hợp cùng nhau để giải quyết một nhiệm vụ nhất định đạt tới mục tiêu đề ra trong quá trình giao tiếp.

c. Chức năng điều khiển, điều chỉnh hành vi

Chức năng này thể hiện ở sự tác động, ảnh hưởng lẫn nhau trong giao tiếp. Đây là một chức năng quan trọng trong giao tiếp vì trong quá trình giao tiếp cá nhân có thể tác động, gây ảnh hưởng đến người khác đồng thời người khác cũng có thể tác động, gây ảnh hưởng đối với cá nhân đó. Qua đó, cá nhân có thể điều chỉnh hành vi của mình cũng như điều khiển hành vi của người khác trong giao tiếp. Trong giao tiếp, cá nhân có thể tác động đến động cơ, mục đích, quá trình ra quyết định và hành động của người khác.

d. Chức năng xúc cảm

Chức năng này giúp con người thỏa mãn những nhu cầu xúc cảm, tình cảm. Trong giao tiếp, cá nhân có thể biểu lộ thái độ, tâm trạng của mình đối với người khác cũng như có thể bộc lộ quan điểm, thái độ về một vấn đề nhất định. Ngược lại, qua giao tiếp cá nhân cũng có thể nhận biết những xúc cảm, tình cảm nhất định của các cá nhân khác. Vì vậy giao tiếp cũng là một trong những con đường hình thành tình cảm của con người.

e. Chức năng nhận thức và đánh giá lẫn nhau

Trong quá trình giao tiếp, các chủ thể luôn diễn ra quá trình nhận thức tri thức về tự nhiên, xã hội, nhận thức bản thân và nhận thức về người khác nhằm hướng tới những mục đích khác nhau trong giao tiếp. Giao tiếp sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho con người trong quá trình nhận thức tri thức về tự nhiên, xã hội giúp con người lĩnh hội được khối lượng kiến thức khổng lồ của nhân loại. Bên cạnh đó, giao tiếp là phương tiện giúp cá nhân tự nhận thức bản thân. Qua đó, cá nhân tiếp thu những đánh giá của về bản thân mà từ đó có sự đối chiếu và tự

nhận thức, tự đánh giá lại, tự điều chỉnh bản thân. Ngược lại, cá nhân cũng có sự nhận thức người khác qua giao tiếp nhằm tìm hiểu, đánh giá về đối tượng mình giao tiếp từ đó mà có sự định hướng phù hợp trong giao tiếp.

f. Chức năng giáo dục và phát triển nhân cách

Thông qua giao tiếp, con người tham gia vào các mối quan hệ xã hội mà từ đó hình thành, phát triển nhân cách của mình do đó giao tiếp là điều kiện để tâm lý, nhân cách cá nhân phát triển bình thường và thông qua giao tiếp nhiều phẩm chất của con người, đặc biệt là các phẩm chất đạo đức được hình thành và phát triển. Nói cách khác, giao tiếp giúp con người tiếp nhận những kinh nghiệm và những chuẩn mực thông qua đó có sự hình thành và phát triển nhân cách một cách toàn diện trên bình diện con người - cá nhân. Chính những chức năng này của giao tiếp cũng ảnh hưởng và tạo nên vai trò hết sức độc đáo của giao tiếp. Giao tiếp ảnh hưởng đến sự phát triển của cá nhân cũng như ảnh hưởng đến đời sống xã hội của con người và là điều kiện của sự tồn tại và phát triển xã hội.

2.2.3. Phân loại giao tiếp

Dựa trên những tiêu chí khác nhau thì cách phân loại giao tiếp cũng khác nhau:

- * Căn cứ vào phương tiện giao tiếp

- Giao tiếp bằng ngôn ngữ:

Giao tiếp bằng ngôn ngữ là hình thức giao tiếp đặc trưng của con người bằng cách sử dụng những tín hiệu chung là từ, ngữ. Đây là hình thức giao tiếp phổ biến nhất và đạt hiệu quả cao. Ngôn ngữ là các tín hiệu được quy ước chung trong một cộng đồng nhằm chỉ các sự vật hiện tượng gọi chung là nghĩa của từ. Người ta dùng từ để giao tiếp theo một ý nhất định. Tiếng nói và chữ viết trong giao tiếp ngôn ngữ thể hiện cả ý và nghĩa khi giao tiếp.

- Giao tiếp phi ngôn ngữ:

Giao tiếp phi ngôn ngữ là hình thức giao tiếp không lời khi sử dụng các cử chỉ, điệu bộ và những yếu tố phi ngôn ngữ khác. Giao tiếp phi ngôn ngữ thực hiện những hành động, cử chỉ - điệu bộ, những yếu tố thuộc về sắc thái hành vi, những phương tiện khác đòi hỏi người giao tiếp phải hiểu về nhau một cách tương đối.

* Căn cứ vào khoảng cách giao tiếp

- Giao tiếp trực tiếp:

Giao tiếp trực tiếp là hình thức giao tiếp mặt đối mặt khi các chủ thể trực tiếp phát và nhận tín hiệu của nhau.

- Giao tiếp gián tiếp:

Giao tiếp gián tiếp là hình thức giao tiếp qua thư từ, phương tiện kỹ thuật hoặc những yếu tố đặc biệt khác.

* Căn cứ vào quy cách giao tiếp

- Giao tiếp chính thức:

Giao tiếp chính thức là hình thức giao tiếp diễn ra theo quy định, theo chức trách. Các chủ thể trong giao tiếp phải tuân thủ những yêu cầu, quy định nhất định.

- Giao tiếp không chính thức:

Giao tiếp không chính thức là hình thức giao tiếp không bị ràng buộc bởi các nghi thức mà dựa vào tính tự nguyện, tự giác, phụ thuộc vào nhu cầu hứng thú, cảm xúc của các chủ thể.

2.2.4. Đặc điểm của giao tiếp

Khi phân tích các đặc điểm của giao tiếp, có thể nhận thấy giao tiếp là nhu cầu đặc thù của con người, mang tính ý thức cao và đó là hoạt động tương tác

giữa con người với con người. Trên cơ sở đó, có thể đề cập đến các đặc điểm cơ bản sau của giao tiếp:

a. Giao tiếp luôn mang tính mục đích

Giao tiếp là yếu tố không thể thiếu trong đời sống của con người. Giao tiếp là đặc trưng của hoạt động con người nên nó gắn liền với tính mục đích. Sự khác nhau giữa hoạt động ở con người và con vật chính là tính mục đích. Khi con người thực hiện những hành động dù đơn giản hay phức tạp, khi con người tiến hành các hoạt động khác nhau, tính mục đích luôn bị chi phối rõ là tôi làm để nhằm mục đích gì đạt được cái gì...

Tính mục đích trong giao tiếp cũng thể hiện rõ thông qua việc tiến hành các cuộc giao tiếp, thiết lập các mối quan hệ xã hội hay thực hiện các hành vi giao tiếp. Mục đích ở đây được hiểu đó là mô hình kết quả mà con người suy nghĩ dưới dạng một sản phẩm độc đáo và đặc trưng của tư duy. Mục đích ấy chính là kết quả mang ý nghĩa tinh thần hay ý nghĩa trên bình diện tâm lý - tình cảm mà không hẳn là những lợi lộc hay những gì thuộc về vật chất.

Khi xác lập giao tiếp, con người có quyền suy nghĩ về mục đích của cuộc giao tiếp. Đó có thể là một cảm xúc được thăng hoa, đó có thể là một mối quan hệ mới được thiết lập về sau, đó có thể là việc gây những ấn tượng tích cực, đó có thể là việc gây hiệu ứng lưu luyến, đó từng có thể là “chút” chất keo bôi đắp cho tình cảm... Con người nhận ra mục đích của chính mình trong giao tiếp hay chưa nhận ra một cách rõ ràng về mục đích của chính mình không quan trọng bằng việc con người tìm được những hiệu ứng đích thực trong giao tiếp. Đó chính là mục đích sâu xa nhất mà giao tiếp xác lập để đem lại những kết quả sâu sắc nhất nhằm phục vụ cho cá nhân, xã hội và của con người nói chung.

b. Giao tiếp là sự tác động giữa chủ thể với chủ thể

Nếu như với hoạt động thì mối quan hệ được xác lập đó chính là mối quan hệ giữa chủ thể và đối tượng. Nói khác đi thì trong diễn trình của hoạt động, con

người sẽ tác động vào đối tượng để thực hiện hoạt động của mình nhằm đạt một sản phẩm kép. Cũng tương tự như thế, giao tiếp cũng là sự tác động mang tính chất có định hướng nhưng đó là sự tác động song phương và đa chiều. Trong giao tiếp sẽ không có ai là khách thể hoàn toàn hay chủ thể hoàn toàn mà cả hai đều là chủ thể tương tác một cách tích cực và chủ động.

Có thể phân tích về sự tương tác của chủ thể trong giao tiếp khi con người chủ động muốn giao tiếp với một đối tượng nào đó, con người luôn xem chính họ là chủ thể vì nhất thiết phải hiểu về họ, tôn trọng họ mới có thể tiến hành cuộc giao tiếp thành công. Ngay cả khi chúng ta sử dụng kiểu nói độc thoại cũng đừng quên rằng tính chủ thể của người nghe cũng thể hiện một cách sâu sắc trong sự tương tác. Ở một góc độ khác, trong quá trình giao tiếp, tính chủ thể của người nghe có thể trở thành những hành vi tán thành hay phản ứng, những hành động ủng hộ hay chống đối. Thậm chí cuộc nói chuyện có thể bị phá vỡ nếu như tính chủ thể của người nghe bị kích thích và “bật dậy” mạnh mẽ khi không có sự thích ứng hay sự chấp nhận trong giao tiếp diễn ra.

Tính chủ thể tương tác này còn được nhìn nhận và phân tích khi mỗi con người đều có thể khác nhau trong giao tiếp. Từ nhận thức đến tình cảm và những yếu tố tâm lý có liên quan làm cho tính chủ thể mang màu sắc đặc trưng và trở nên độc đáo. Trong quá trình giao tiếp, ban đầu việc xác định một chủ thể tưởng chừng như rõ ràng nhưng trong tiến trình giao tiếp sự đổi vai có thể nhanh chóng diễn ra. Chủ thể thứ hai có thể trở nên rất chủ động và thậm chí lấn át chủ thể thứ nhất. Tiến trình giao tiếp diễn ra thì sự thay đổi này cũng có thể liên tục diễn ra và sự tương tác giữa hai chủ thể trở nên hết sức sâu sắc. Nói khác đi, trong giao tiếp không có ai là khách thể mà cả hai đều là chủ thể, đều là những chủ thể tương tác một cách tích cực và chủ động.

c. Giao tiếp mang tính phổ biến

Giao tiếp có tính phổ biến vì mọi cá nhân, mọi con người đều có nhu cầu giao tiếp. Trong suốt tiến trình phát triển, trong những mối quan hệ khác nhau,

con người đều thực hiện nhu cầu giao tiếp của chính mình. Có thể nhận thấy điều này khi những nghiên cứu tâm lý minh chứng rằng con người có nhu cầu giao tiếp ngay từ lúc còn trong bụng mẹ. Khi vừa được sinh ra, con người mong chờ được giao tiếp thông qua những tác động đầy cảm xúc của cha mẹ và người nuôi dưỡng trong giai đoạn từ 0 - 2 tháng tuổi khi hoạt động chủ đạo của trẻ là hoạt động giao lưu cảm xúc trực tiếp với người lớn. Nhu cầu giao tiếp này tiếp tục phát triển và thể hiện tính độc đáo của nó ở những độ tuổi khác nhau.

Xét ở những cá thể khác nhau, tính phổ biến này còn thể hiện ở giới tính, sự phát triển các giác quan, sự phát triển trí tuệ. Những người câm điếc vẫn thể hiện nhu cầu giao tiếp và giao tiếp tích cực với nhau thông qua hành vi - cử chỉ. Những trẻ em có vấn đề về trí tuệ vẫn mong mỏi được giao tiếp và thực hiện nhu cầu giao tiếp theo hướng riêng của mình. Nói khác đi, tính phổ biến của giao tiếp cho thấy giao tiếp không phụ thuộc hay không bị “nghiêm cấm” bởi những yếu tố về giới tính hay đặc điểm nhận thức.

Tính phổ biến của giao tiếp còn thể hiện ở việc giao tiếp có mặt trong hầu hết hoạt động sống của con người. Nhu cầu giao tiếp có liên quan đến những nhu cầu cơ bản của con người. Nhu cầu giao tiếp được quy định đồng thời bởi nhiều nhu cầu khác nhau. Trong giao tiếp, con người không chỉ thỏa mãn nhu cầu giao tiếp mà còn hình thành, phát triển và thỏa mãn những nhu cầu khác. Nói khác đi, những ai có nhu cầu giao tiếp và những nhu cầu khác có mối liên quan đến nhu cầu giao tiếp, đều mong muốn được giao tiếp để thỏa mãn nhu cầu của chính mình. Tính phổ biến của giao tiếp được minh chứng sâu sắc thông qua mối quan hệ đặc biệt đó.

2.3. MỐI QUAN HỆ GIỮA HOẠT ĐỘNG VÀ GIAO TIẾP

Hoạt động và giao tiếp là hai khái niệm phản ánh hai loại quan hệ của con người với thế giới xung quanh. Trong hoạt động đối tượng, con người là chủ thể tác động vào thế giới đồ vật là khách thể, là sự phản ánh mối quan hệ giữa con

người với thế giới đồ vật. Giao tiếp là sự phản ánh mối quan hệ giữa con người với con người, đó là quan hệ giữa chủ thể với chủ thể.

Ở một góc độ nhất định, giao tiếp là một dạng đặc biệt của hoạt động vì giao tiếp cũng có những đặc điểm như hoạt động, cũng có cấu trúc vĩ mô như hoạt động bao gồm: động cơ, mục đích, điều kiện - phương tiện, đối tượng, sản phẩm... Điều này có thể nhận thấy rất rõ thông qua hoạt động giao tiếp của cá nhân hoặc nhóm người khi phân tích diễn tiến của nó trong cuộc sống.

Ở một góc độ khác, hoạt động và giao tiếp là hai phạm trù đồng đẳng. Hoạt động và giao tiếp có nhiều điểm khác nhau nhưng chúng có mối quan hệ mật thiết với nhau trong cuộc sống con người. Có thể phân tích sâu hơn về mối quan hệ đó như sau:

- + Giao tiếp diễn ra như một điều kiện của hoạt động. Trong từng hoạt động cụ thể, khi tương tác cùng nhau, khi phối hợp cùng nhau, con người luôn cần có sự giao tiếp cùng nhau, giao tiếp để hiểu biết, giao tiếp để triển khai hoạt động, giao tiếp để động viên, giao tiếp cùng nhau hướng đến mục tiêu của hoạt động. Trong trường hợp này, giao tiếp là một mặt của hoạt động, trở thành một thành phần của hoạt động.

- + Ngược lại, hoạt động có thể là điều kiện để thực hiện quan hệ giao tiếp giữa con người với con người. Cụ thể như chỉ khi hoạt động cùng nhau, làm việc cùng nhau, con người mới có thể giao tiếp một cách tích cực và hiệu quả mà trong những trường hợp khác thì giao tiếp gần như rất khó có thể diễn ra.

Như vậy, giao tiếp là điều kiện để con người hoạt động cùng nhau. Ngược lại, hoạt động là điều kiện để con người thực hiện quan hệ giao tiếp. Nói như thế nghĩa là hoạt động và giao tiếp là hai mặt không thể thiếu của đời sống con người.

2.4. VAI TRÒ CỦA HOẠT ĐỘNG VÀ GIAO TIẾP TRONG SỰ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN TÂM LÝ NGƯỜI

Cơ sở của Tâm lý học Marxist xác định rằng tâm lý không phải là cái có sẵn trong con người cũng không phải là sản phẩm được sản sinh ra một cách giản đơn - thuần túy từ một cơ quan nào đó của con người theo kiểu khép kín. Những nghiên cứu tâm lý cho thấy vật chất là cái thứ nhất, tâm lý là cái thứ hai, tồn tại quyết định tâm lý. Những luận điểm về tâm lý người cho thấy tâm lý người có nguồn gốc từ thế giới khách quan bên ngoài. Nội dung tâm lý là nội dung của hiện thực khách quan được phản ánh vào trong não và được cải biến trong ấy.

Mặt khác, trong thế giới khách quan đang hiện hữu, hệ thống kinh nghiệm lịch sử, xã hội quyết định tâm lý người. Bằng hoạt động và giao tiếp, con người biến những kinh nghiệm xã hội lịch sử thành cái riêng của mình mà đó chính là tâm lý. Nếu như con người không hoạt động và giao tiếp thì không thể có những kinh nghiệm, không thể có những kiến thức và kỹ năng tương ứng và chắc chắn không thể có tâm lý hay không thể có sự phát triển về mặt tâm lý. Nói khác đi, nội dung hoạt động và giao tiếp có thể dần dần chuyển thành nội dung trong đời sống tâm lý con người. Đó có thể là những chuẩn mực, những nguyên tắc, những yếu tố thuộc về luân lý, đạo đức và nhiều vấn đề khác sẽ trở thành nội dung đời sống hay nội dung tâm lý của con người.

Hơn thế nữa, trong hoạt động và giao tiếp cùng với thế giới xung quanh con người sẽ có sự tương tác tích cực để tạo ra những dấu ấn mới trong sự phát triển tâm lý. Từ sự tương tác với môi trường và người khác trong hoạt động và giao tiếp, con người sẽ nâng mình lên một tầm cao mới, một mức độ phát triển mới tương ứng từ đó tạo ra mang dấu ấn của sự phát triển tâm lý. Ngay trong quá trình hoạt động và giao tiếp, con người sẽ chủ động lĩnh hội, chủ động tích lũy và chủ động đổi thay một cách thích ứng, đó cũng chính là những lực đẩy thôi thúc hay thúc đẩy tâm lý người phát triển.

Nói khác đi, hoạt động và giao tiếp vừa là động lực của sự hình thành và phát triển tâm lý đồng thời tâm lý người cũng chính là sản phẩm của hoạt động và giao tiếp.

PHẦN TÓM TẮT

- Khái niệm và hai quá trình của hoạt động: hoạt động là mối quan hệ tác động qua lại giữa con người và thế giới (khách thể) để tạo ra sản phẩm cả về phía thế giới, cả về phía con người (khách thể), hai quá trình của hoạt động gồm: khách thể hóa và chủ thể hóa.

- Các đặc điểm của hoạt động: tính chủ thể, tính đối tượng, tính mục đích và hoạt động vận hành theo nguyên tắc gián tiếp.

- Cấu trúc của hoạt động gồm các thành tố theo mối quan hệ ngang, dọc đa chiều: hoạt động - động cơ, hành động - mục đích, thao tác điều kiện, phương tiện nhằm tạo ra sản phẩm kép trong dòng của hoạt động. Cấu trúc hoạt động là một cấu trúc động. Có thể nhận thấy tính chất động của cấu trúc này thông qua sự tồn tại một cách độc lập của từng thành tố cũng như mối liên hệ rất mật thiết của chúng. Khi tiến hành hoạt động, về phía chủ thể bao gồm ba thành tố: hoạt động, hành động và thao tác. Nó mô tả mặt kỹ thuật của hoạt động. Về phía khách thể thì bao gồm: động cơ, mục đích, phương tiện nó tạo nên “nội dung đối tượng” của hoạt động. Chính trong cấu trúc này, tính độc lập tương đối và sự chuyển hóa lẫn nhau giữa các thành tố được thực hiện mà đặc biệt là giữa hành động và mục đích.

- Khái niệm và đặc điểm của giao tiếp: giao tiếp là sự tiếp xúc tâm lý giữa người với người thông qua đó con người trao đổi thông tin, cảm xúc, tác động qua lại và ảnh hưởng lẫn nhau mà trong đó giao tiếp xác lập và vận hành các mối quan hệ người - người, hiện thực hóa các quan hệ xã hội giữa chủ thể này và chủ thể khác. Giao tiếp có những đặc điểm sau: tính mục đích, tính phổ biến, sự tác động giữa chủ thể với chủ thể.

- Mỗi quan hệ giữa hoạt động và giao tiếp: giao tiếp là một dạng đặc biệt của hoạt động vì nó cũng có những đặc điểm như hoạt động, cũng có cấu trúc vĩ mô như hoạt động. Hoạt động và giao tiếp là hai phạm trù đồng đẳng. Hoạt động và giao tiếp có nhiều điểm khác nhau nhưng chúng có mối quan hệ mật thiết với nhau trong cuộc sống con người. Giao tiếp là điều kiện để con người hoạt động cùng nhau. Ngược lại, hoạt động là điều kiện để con người thực hiện quan hệ giao tiếp. Nói như thế nghĩa là hoạt động và giao tiếp là hai mặt không thể thiếu của đời sống của con người.

- Tâm lý người là sản phẩm của hoạt động và giao tiếp, đồng thời hoạt động và giao tiếp cũng là động lực của sự hình thành và phát triển tâm lý.

Chương 3. SỰ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN TÂM LÝ, Ý THỨC

Tâm lý, ý thức có quá trình nảy sinh hình thành và phát triển. Tâm lý học xem xét sự hình thành phát triển tâm lý, ý thức cả trên phương diện loài người (phát triển chủng loại) và cả trên phương diện từng người (phát triển cá thể).

Tâm lý, ý thức là một dạng phản ánh của vật chất, chúng là kết quả của sự phát triển lâu dài của vật chất. Sự phát triển này trải qua ba giai đoạn lớn:

- Từ vật chất chưa có sự sống phát triển thành vật chất có sự sống.
- Từ sinh vật chưa có cảm giác phát triển thành sinh vật có cảm giác.
- Từ động vật chưa có ý thức phát triển thành con người có ý thức.

3.1. SỰ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN TÂM LÝ

3.1.1. Sự hình thành và phát triển tâm lý trên phương diện chủng loại

3.1.1.1. Sự xuất hiện phản ánh tâm lý trong giới sinh vật

Sự nảy sinh và phát triển tâm lý gắn liền với sự sống. Sự sống ra đời cách đây khoảng 2.500 triệu năm, từ đó thế giới sinh vật được hình thành. Khác hẳn

với thế giới vô sinh, thế giới sinh vật có những hình thức phản ánh hiện thực xung quanh đặc biệt.

Các sinh vật chưa có tế bào thần kinh hoặc có mạng thần kinh phân tán khắp cơ thể đã có tính nhận kích thích. Tính nhận kích thích là khả năng đáp trả lại các kích thích ngoại giới ảnh hưởng trực tiếp tới sự sinh tồn của cơ thể.

Ví dụ: Xoang tràng, amip... đáp lại các kích thích thức ăn, chất độc tác động trực tiếp tới cơ thể.

Trên cơ sở tính chịu kích thích, các sinh vật có hệ thần kinh mấu hạch (giun, nhện, ong...) đã phát triển thành tính cảm ứng. Tính cảm ứng là khả năng đáp trả lại các kích thích có ảnh hưởng trực tiếp và gián tiếp tới sự sinh tồn của cơ thể. Đơn cử như con nhện phản ứng với sự rung của mạng nhện - kích thích gián tiếp báo hiệu có mồi.

Tính cảm ứng được coi là mầm mống của phản ánh tâm lý, là hình thức phản ánh tâm lý đầu tiên, thấp nhất (cảm giác). Cùng với sự phát triển vật chất ở các trình độ ngày một cao, các hiện tượng tâm lý phức tạp khác được ra đời và phát triển.

3.1.1.2. Các thời kỳ phát triển tâm lý

Sự phát triển tâm lý của loài người được xem xét theo hai phương diện: cấp độ phản ánh tâm lý và cấp độ hành vi.

Xét theo cấp độ phản ánh, tâm lý phát triển qua ba thời kỳ từ thấp đến cao

*** Thời kỳ cảm giác**

Thời kỳ cảm giác là thời kỳ đầu tiên của phản ánh tâm lý, xuất hiện ở động vật không xương sống. Thời kỳ này, động vật chỉ có khả năng đáp ứng từng kích thích riêng lẻ từ môi trường.

Ví dụ: Con kiến phản ứng với mùi thức ăn, con giun phản ứng với kích thích ánh sáng nhờ tế bào cảm quang nằm dưới da...

* Thời kỳ tri giác

Ở thời kỳ này, sinh vật có khả năng phản ánh một tổ hợp kích thích (trộn vện một sự vật) khi tác động vào cơ thể. Tri giác xuất hiện ở động vật có xương sống. Ví dụ: Cá lao tới con mồi dựa vào tập hợp trộn vện các dấu hiệu (hình dáng, tập tính, màu sắc... của con mồi).

* Thời kỳ tư duy

Đặc trưng của thời kỳ này là động vật có khả năng phản ánh được mối liên hệ khá phức tạp giữa nhiều sự vật với nhau. Khả năng tư duy bằng tay xuất hiện ở vượn người nhằm giải quyết những tình huống thực tiễn. Cụ thể như, vượn người tìm ra logic của mối liên hệ hợp lý giữa chiều cao trần nhà với các cây gậy và ghế để lấy thức ăn. Tư duy bằng ngôn ngữ là loại tư duy cao nhất chỉ có ở người, là khả năng phản ánh gián tiếp, khái quát và mối quan hệ bản chất có tính quy luật của các sự vật hiện tượng. Tư duy ngôn ngữ giúp con người tách ra khỏi hoạt động trực tiếp để hình dung trước và tổ chức hoạt động đạt chất lượng cao.

Xét theo cấp độ hành vi, các hành động của người và động vật phát triển từ thấp đến cao theo ba mức độ và cũng là ba kiểu hành vi (phương thức hành vi ổn định đặc trưng của sinh vật đối với những điều kiện sống).

* Hành vi bản năng

Hành vi bản năng là hành vi mang tính di truyền có cơ chế sinh lý là những chuỗi phản xạ không điều kiện giúp sinh vật thỏa mãn những nhu cầu cơ thể.

Ví dụ: Ong xây tổ, tò vò làm tổ dự trữ thức ăn, gà ấp trứng... Bản năng là năng lực tự nhiên, nhờ đó mà các thế hệ sau không cần huấn luyện vẫn có thể làm được để tồn tại và phát triển.

* Hành vi kỹ xảo

Hành vi kỹ xảo là kiểu hành vi mới do cá thể tự tạo trong đời sống bằng cách luyện tập hay lặp lại nhiều lần đến độ thuần thục. Hành vi kỹ xảo giúp cho sinh vật có khả năng thích nghi mềm dẻo hơn, linh hoạt hơn trong môi trường sống luôn thay đổi.

Ví dụ: Chim bồ câu đưa thư, khi làm xiếc, ong bay theo những đường bay theo sự huấn luyện...

*** Hành vi trí tuệ**

Hành vi trí tuệ là hành vi hình thành trong đời sống, đặc trưng cho động vật bậc cao có não phát triển, nhằm giải quyết những tình huống luôn biến đổi trong những điều kiện mới lạ chưa có trong vốn kinh nghiệm của cá thể. Ở động vật, hành vi trí tuệ hướng vào giải quyết những tình huống cụ thể liên quan đến việc thỏa mãn nhu cầu sinh học (ăn uống, tự vệ...). Hành vi trí tuệ của con người nảy sinh trong hoạt động hướng vào việc giải quyết những tình huống đa dạng, mang tính xã hội để thích ứng, cải tạo hiện thực, làm nên những giá trị vật chất, tinh thần phong phú.

Cả ba hình thức phản ánh và ba hình thức hành vi trên đều có ở người và động vật, nhưng ở người tất cả đều diễn ra với sự khác xa về chất, đó là sự phản ánh có ý thức và hành vi có ý thức.

3.1.2. Sự hình thành và phát triển tâm lý trên phương diện cá thể người

3.1.2.1. Khái niệm sự phát triển tâm lý trên phương diện cá thể

Sự phát triển tâm lý của mỗi con người từ khi sinh ra cho đến khi kết thúc cuộc sống trải qua nhiều giai đoạn lứa tuổi. Sự phát triển tâm lý cá nhân là tiến trình chuyển đổi liên tục từ cấp độ này sang cấp độ khác ở mỗi cấp độ lứa tuổi, sự phát triển tâm lý đạt tới một chất lượng mới và diễn ra theo những quy luật đặc thù. Việc xác định chính xác những giai đoạn phát triển tâm lý, chỉ ra quy luật đặc thù của sự phát triển theo từng giai đoạn lứa tuổi cũng như cơ chế

chuyển từ giai đoạn lứa tuổi này sang giai đoạn lứa tuổi khác có ý nghĩa quan trọng về mặt lý luận và thực tiễn.

L.X.Vygotsky xem lứa tuổi như một thời kỳ, một mức độ phát triển nhất định. Ông căn cứ vào những thời điểm mà sự phát triển tâm lý có những đột biến để xác định thời kỳ phát triển tâm lý. Đặc điểm đưa lý ở mỗi giai đoạn lứa tuổi được quyết định bởi tổ hợp của nhiều yếu tố: đặc điểm của hoàn cảnh sống và đặc điểm cơ thể, đặc điểm của những yêu cầu đề ra cho trẻ ở giai đoạn đó, mối quan hệ của trẻ với thế giới xung quanh, trình độ tâm lý mà trẻ đã đạt được ở các giai đoạn trước.

A.N.Leontiev cho rằng, sự phát triển tâm lý người gắn liền với sự phát triển hoạt động, trong đó có những hoạt động đóng vai trò chính trong sự phát triển (hoạt động chủ đạo).

Hoạt động chủ đạo là hoạt động quy định những biến đổi chủ yếu nhất trong các quá trình tâm lý căn bản ở từng giai đoạn lứa tuổi, đồng thời nó quy định tính chất của các hoạt động khác trong cùng độ tuổi.

3.1.2.2. Các giai đoạn phát triển tâm lý theo lứa tuổi.

* Giai đoạn tuổi sơ sinh và hài nhi

- Tuổi sơ sinh 0 - 2 tháng:

Tuổi này là tuổi “ăn ngủ”, phối hợp các phản xạ bẩm sinh, động tác bột phát, thực hiện các chức năng sinh lý người.

- Tuổi hài nhi 2 - 12 tháng:

Hoạt động chủ đạo ở tuổi này là giao tiếp cảm xúc trực tiếp, biểu hiện ở những động tác biểu cảm trong quan hệ với người lớn trước hết là cha mẹ.

* Giai đoạn trước tuổi học

- Tuổi vườn trẻ 1- 2 tuổi:

Hoạt động chủ đạo là hoạt động với đồ vật, bắt chước hành động sử dụng đồ vật, tìm tòi khám phá sự vật và chức năng của đồ vật xung quanh.

Tuổi mẫu giáo:

Ở tuổi này, vui chơi là hoạt động chủ đạo (trung tâm là trò chơi sắm vai). Tuổi này ý thức xuất hiện, trẻ lĩnh hội các chuẩn mực hành vi, có những rung cảm đạo đức và thẩm mỹ, tư duy trực quan hình tượng, bắt đầu có tư duy ngôn ngữ và phát triển hành vi có chủ định.

* Giai đoạn tuổi đi học

- Tuổi nhi đồng (học sinh tiểu học) 6 - 11 tuổi:

Hoạt động chủ đạo của tuổi này là hoạt động học tập, lĩnh hội tri thức phương pháp và công cụ nhận thức. Trẻ hiếu động, ham tìm tòi khám phá những sự vật, hiện tượng xung quanh.

- Tuổi thiếu niên (học sinh phổ thông cơ sở) 12 - 15 tuổi: Hoạt động chủ đạo của tuổi này là hoạt động giao tiếp nhóm bạn. Đây là tuổi vươn lên làm người lớn, trẻ muốn được đối xử như người lớn, hình thành nhiều phẩm chất tâm lý mới như nhu cầu tình bạn, khả năng tự ý thức, năng lực đánh giá...

- Tuổi đầu thanh niên (học sinh phổ thông trung học) 15 - 18 tuổi: Hoạt động học tập hướng nghiệp là hoạt động chủ đạo. Đây là tuổi của sự hình thành thế giới quan, định hướng và chuẩn bị nghề nghiệp, ham hoạt động xã hội, nhu cầu có bạn thân và xuất hiện mối tình đầu. Tuổi của sự làm chủ từng bước các quan hệ xã hội.

- Tuổi thanh niên sinh viên 18 - 24, 25 tuổi:

Hoạt động chủ đạo là học tập nghề nghiệp. Đặc trưng của tuổi này là sự phát triển toàn diện về thể chất, ý thức và nhân cách.

* Giai đoạn tuổi trưởng thành 24, 25 tuổi trở đi

Hoạt động chủ đạo là lao động. Tuổi của sự phát triển khả năng sáng tạo, nội dung nhân cách mang đặc điểm nghề nghiệp.

* Giai đoạn tuổi già từ 55 - 60 trở đi

Đây là giai đoạn nghỉ ngơi, các phản ứng chậm dần, mong muốn được truyền đạt những kinh nghiệm đã tích lũy được cho thế hệ sau.

3.2. SỰ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN Ý THỨC

3.2.1. Khái niệm chung về ý thức

3.2.1.1. Định nghĩa

Theo nghĩa thông thường, ý thức dùng để chỉ những thái độ hay ứng xử của con người mà họ nhận biết được tính chất hợp lý, đúng đắn dựa trên sự tuân thủ những quy định của pháp luật hay chuẩn mực, yêu cầu của các nhóm xã hội, cộng đồng. Ý thức theo nghĩa này là có hiểu biết, tự giác và hành động phù hợp. Chẳng hạn như, ý thức chấp hành luật giao thông, ý thức được tính chất quan trọng của kỳ thi tuyển sinh đại học... là những biểu hiện của sự hiểu biết và tính tự giác của ý thức.

Dưới góc độ Triết học, ý thức là một trong hai phạm trù cơ bản, đối lập của phạm trù vật chất. Triết học Marx - Lenin coi ý thức là tính thứ hai, có sau vật chất và do vật chất quyết định, ý thức là tồn tại được nhận thức.

Dưới góc độ Tâm lý học, ý thức là hiện tượng tâm lý của con người cụ thể, là mức độ phản ánh tâm lý cao nhất trong các hình thức phản ánh tâm lý. Con người nhờ hệ thống tín hiệu thứ hai đã tách các đối tượng của hiện thực ra khỏi hoạt động trực tiếp để hiểu biết gián tiếp và khái quát, đầy đủ và sâu sắc hơn. Từ đó hình dung trước và lập kế hoạch hợp lý cho hành động để điều khiển hành động có mục đích của con người đạt chất lượng cao.

Ý thức là hình thức phản ánh tâm lý cao nhất chỉ riêng con người mới có, phản ánh bằng ngôn ngữ, là khả năng con người hiểu được những tri thức mà con người đã tiếp thu được.

Hiện thực khách quan tác động vào não, làm nảy sinh những hình ảnh tâm lý (phản ánh tâm lý). Hình ảnh tâm lý này lại trở thành đối tượng của sự phản ánh tiếp theo, phản ánh lần hai (phản ánh lại những gì đã phản ánh). Nói khác đi, ý thức là phản ánh của phản ánh.

Phản ánh tâm lý cho con người nhận thức (hiểu biết) về hiện thực xung quanh. Từ những hiểu biết này con người sàng lọc và suy luận từ những hiểu biết đã có để đi đến những hiểu biết cao hơn, rộng hơn, đầy đủ và bao quát hơn... Như vậy, ý thức là hiểu biết của hiểu biết (nhận thức của nhận thức).

3.2.1.2. Đặc điểm của ý thức

a. Tính nhận thức

Tính nhận thức là đặc điểm quan trọng, đồng thời cũng là dấu hiệu đầu tiên của ý thức. Tính nhận thức thể hiện ở chỗ khi có ý thức về vấn đề nào thì con người có những hiểu biết nhất định về nó, đơn cử như ý thức rèn luyện nghề nghiệp của sinh viên sư phạm thể hiện ở sự nhận thức về những phẩm chất, năng lực của người giáo viên trong tương lai mà mình cần phấn đấu để có được. Mặt khác, ở tầng bậc có ý thức bao giờ con người cũng nhận biết về những hiện tượng tâm lý đang xảy ra trong chính bản thân mình. Nói cách khác, có ý thức đồng nghĩa với có hiểu biết.

b. Sự biểu thị thái độ

Cùng với nhận thức, trong ý thức còn thể hiện ở thái độ với thế giới xung quanh. Thái độ thể hiện ở những rung cảm với cái mà con người nhận thức (yêu hay ghét, sợ hay thích, đồng tình hay phản đối, chấp nhận hay chê bai...). Ví dụ: Người có ý thức chấp hành luật giao thông sẽ có thái độ khó chịu, phê phán những người cố tình vi phạm luật giao thông. Sự biểu thị thái độ cũng là dấu

hiệu để đánh giá con người có ý thức hay không và ý thức như thế nào trong cuộc sống.

c. Tính chủ định dự kiến hành vi

Tính chủ tâm và dự kiến trước cho hành vi là đặc trưng của ý thức. Con người có ý thức luôn chủ định xác định mục đích cho hành động của mình, đồng thời chủ động lập dự án kế hoạch cho hành động, tổ chức hành động ở trong não trước khi tiến hành trong thực tế. Ý thức giúp con người “đi trước”, “thấy trước” hành động để điều khiển hành động hợp lý.

Như vậy, ý thức là chức năng cao nhất của tâm lý. Ý thức tiếp nhận những thông tin trong môi trường và thông tin về bản thân, chọn lọc và biểu thị những những rung cảm tương ứng, từ đó vạch ra kế cách hành động thích hợp và hiệu quả. Với những đặc điểm này, ý thức được coi là khả năng nhận thức và điều khiển hành vi cao nhất của con người với thế giới.

3.2.1.3. Cấu trúc của ý thức

Ý thức là một cấu trúc bao gồm nhiều thành phần trong mối quan hệ thống nhất với nhau. Sự kết hợp những thành phần này làm nên nội dung của ý thức con người. Những thành phần đó là: mặt nhận thức, mặt thái độ và mặt năng động của ý thức.

a. Mặt nhận thức

Ý thức bao gồm quá trình nhận thức của con người về thế giới, quá trình này có thể ở mức độ nông, sâu khác nhau. Mặt nhận thức là cơ sở cho thái độ và hành động của con người, mặt hành động vừa thể hiện vừa tạo điều kiện phát triển hai mặt kia.

Các quá trình nhận thức cảm tính cho con người những hiểu biết đầu tiên về thế giới, đó là những hình ảnh trực quan, sinh động và phong phú. Những cảm nhận về thế giới vừa là mối liên hệ ban đầu, vừa là khởi nguồn của hiểu biết.

Các quá trình nhận thức lý tính đem đến những hiểu biết sâu sắc, bản chất của thế giới. Nhờ sự phân tích, tổng hợp và khái quát con người không chỉ hiểu biết về thế giới nhiều chiều trong những mối liên hệ và quan hệ phức tạp mà còn tìm ra quy luật tồn tại, phát triển của chúng. Nhận thức lý tính là thành phần cơ bản của ý thức.

b. Mặt thái độ

Ý thức bao gồm một hệ thống thái độ của con người thể hiện trong các hoạt động đa dạng. K.Marx: “Thái độ của tôi đối với môi trường là ý thức của tôi”.

c. Mặt năng động (mặt hành động)

Ý thức tạo cho con người khả năng bắt những hành động của mình phù hợp với những biểu tượng, ý nghĩ nảy sinh trong bản thân. Ý thức thể hiện ra bên ngoài bằng những hành vi, cử chỉ, ngôn ngữ... trong thực tiễn. Ở mặt này, con người vận dụng những hiểu biết và thái độ rung cảm của mình để tác động tới thế giới, tới người khác và tới bản thân. Kết quả là tạo ra những giá trị vật chất, tinh thần phong phú, làm thay đổi người khác và thay đổi chính bản thân. Với nghĩa này, ý thức là năng lực hành động thực tiễn.

Để giáo dục ý thức cho con người, cần phải giáo dục tổng hợp ba mặt nhận thức, thái độ và hành vi. Thiếu nhận thức dẫn tới thái độ sai và hành động mù quáng, thiếu những rung cảm sẽ dẫn đến sự máy móc và mất đi động lực hành động, thiếu hành động thì nhận thức và thái độ sẽ trở nên vô nghĩa.

3.2.2. Các cấp độ ý thức

3.2.2.1. Ý thức

ý thức vừa là khái niệm chung bao quát, vừa là một cấp độ đầu tiên như một trình độ phản ánh tâm lý cao mà đặc trưng là: con người nhận thức được về thế giới khách quan, tổ thái độ và có sự chủ tâm trong hành động, thể hiện ra bên ngoài qua những hành vi, thái độ được kiểm soát. Ở cấp độ này, ý thức

hướng vào đối tượng là thế giới xung quanh, là người khác để nhận thức, tỏ thái độ và hành động phù hợp.

3.2.2.2. Tự ý thức

Là mức độ phát triển cao của ý thức, nhưng khác với ý thức ở đối tượng mà nó hướng vào. Đối tượng của tự ý thức không phải là thế giới khách quan mà là chính bản thân chủ thể ấy. Đây là mức độ cao bởi vì dựa trên sự hình thành ý thức, đến một mức độ và khả năng làm chủ nhất định, con người mới có thể tách mình ra với tư cách vừa là chủ thể, vừa là khách thể của sự nhận thức, đánh giá, tỏ thái độ và hành động với chính mình.

Tự ý thức là ý thức về bản thân, bao gồm năng lực nhận thức và xác định thái độ đối với bản thân, năng lực tự điều khiển, điều chỉnh hành vi, thái độ cũng như toàn bộ sự phát triển nhân cách. Tự ý thức biểu hiện ở những mặt sau:

- Cá nhân tự nhận thức, tự đánh giá về bản thân từ hình ảnh bên ngoài đến thế giới nội tâm, những diễn biến tâm lý, những đặc điểm nhân cách, những mối quan hệ và vị thế xã hội, những giá trị của bản thân. Việc mỗi người tự trả lời những câu hỏi như: “tôi là ai?”, “tôi có vai trò gì?”, “tôi là người như thế nào?”, “tôi có thể làm được việc gì?”, “tôi phải trở thành người như thế nào?”,... là những biểu hiện của sự tự nhận thức bản thân.

- Cá nhân bày tỏ thái độ đối với bản thân bằng những rung cảm khác nhau như yêu, ghét, tự hào, xấu hổ, khinh bỉ, giận dữ, hoài nghi, trách cứ, tin tưởng, miễn nguyện... về chính mình.

- Cá nhân tự định hướng, điều khiển, điều chỉnh hành vi của bản thân theo mục đích tự giác.

- Cá nhân tự rèn luyện, tự giáo dục và hoàn thiện bản thân.

3.2.2.3. Ý thức nhóm, ý thức tập thể

Trong hoạt động và giao tiếp, mỗi cá nhân là thành viên của những nhóm xã hội nhất định, sự liên kết các thành viên trong nhóm cũng như những chuẩn mực và quyền lợi chung của nhóm đã được phản ánh trong ý thức mỗi cá nhân. Vì thế, cá nhân không chỉ nhận thức tổ thái độ với mọi người, với bản thân mà cao hơn nữa là với các nhóm xã hội mà họ là thành viên. Ở họ đã hình thành ý thức nhóm, ý thức tập thể, ý thức cộng đồng như: ý thức về gia đình, dòng họ, ý thức dân tộc, ý thức quê hương bản quán, ý thức về nghề nghiệp...

Ở cấp độ này, con người hành động không chỉ theo quan điểm niềm tin, nhu cầu, hứng thú riêng mà còn hành động với ý thức đại diện cho lợi ích, danh dự của một nhóm người.

Khi hành động với ý thức nhóm, con người có một sự tôn thờ, một lòng tin mạnh mẽ, một niềm tự hào và sức mạnh tinh thần để phấn đấu vượt lên trên khả năng và lợi ích của cá nhân mình. Đơn cử như một vận động viên thi đấu với sự nỗ lực vượt lên chính mình vì màu cờ sắc áo của Tổ quốc, vì niềm tin và sự khát khao chiến thắng của đông đảo người hâm mộ.

3.2.3. Vô thức

3.2.3.1. Định nghĩa

Ý thức không phải là hiện tượng tâm lý duy nhất ở con người. Hành động của con người còn chịu sự phối điều khiển bởi những hiện tượng tâm lý mà con người chưa nhận thức được hay còn gọi là vô thức. Có thể nhận thấy sự hiện diện và tác động của hiện tượng vô thức trong đời sống, chẳng hạn như những hành vi, lời nói bộc phát không chủ định trong lúc thức tỉnh hay trong mơ, những hành động diễn ra mà họ không hay biết, không cố ý.

Vô thức là những hiện tượng tâm lý tham gia vào việc điều khiển hành vi của con người ở tầng bậc chưa ý thức, nơi mà chức năng của ý thức không được thực hiện.

3.2.3.2. Đặc điểm của vô thức

Khi ở trạng thái vô thức, con người không nhận thức được những hiện tượng tâm lý, ý nghĩ hành vi, cảm xúc đang xảy ra trong bản thân mình. Vô thức vượt ra khỏi tầm hiểu biết của chủ thể khiến họ không thấy sự hiện hữu chi phối của nó dù nó vẫn đang diễn ra. Điển hình như người say rượu không biết về hành vi và ngôn ngữ thiếu văn hóa của mình.

- Con người không tỏ thái độ phù hợp hay nói cách khác, họ không kiểm soát, đánh giá thái độ và hành vi, ngôn ngữ của mình.

- Con người không dự kiến trước hành động của bản thân, hành vi không chủ định, diễn ra tự nhiên, đột ngột.

3.2.3.3. Một số biểu hiện của vô thức

- Những hiện tượng tâm lý thuộc về bản năng mang tính bẩm sinh, di truyền (ăn uống, tự vệ, sinh dục), nó có thể tiềm tàng chi phối một số hành vi của con người mà họ không nhận thức được và cũng không có kiểm soát được.

- Những hiện tượng tâm lý dưới ngưỡng ý thức (tiền thức).

Ví dụ: Có khi con người thích hay sợ hãi một cái gì đó nhưng không hiểu rõ vì sao, điều thích hay sợ hãi ấy lúc thì dường như có, lúc thì lại không rõ rệt, mơ hồ.

- Những hiện tượng tâm lý xảy ra trong trạng thái ngủ tự nhiên hay nhân tạo. Ví dụ: Nói cười trong mơ ngủ, mộng du, thôi miên.

- Những hiện tượng tâm lý vốn là có ý thức, nhưng do được lặp đi lặp lại nhiều lần đến mức trở thành tự động hóa, không cần sự kiểm soát thường xuyên của ý thức mà vẫn được diễn ra. Điển hình của loại hiện tượng này là những thói quen và kỹ xảo.

- Những hiện tượng trực giác và linh cảm. Trực giác thể hiện ở việc bắt ngờ có giải pháp, ý tưởng vụt sáng mà dường như không hề có sự chuẩn bị hay suy tính của con người. Trực giác và linh cảm có vai trò quan trọng và thường

đồng hành trong hoạt động sáng tạo của con người. Các nhà Tâm lý học giải thích rằng đây là sự phản ánh thế giới có tính chất cục bộ của con người, hoặc đó là sản phẩm của sự phản ánh tâm lý đã tích lũy âm thầm từ lâu, nay đột nhiên biểu hiện ra chứ không phải là điều kỳ bí.

- Hiện tượng tâm thể: Khuynh hướng sẵn sàng chờ đón, tiếp nhận một điều gì đó từ hiện thực. Tâm thể như một thái độ tiềm tàng (thường ở nơi “giáp ranh” giữa vô thức và ý thức), ảnh hưởng tới tính linh hoạt và tính ổn định của hoạt động, khiến cho hoạt động diễn ra một cách mau lẹ, tự nhiên. Ví dụ: Tâm thể sẵn sàng đi học của học sinh tiểu học, tâm thể nghỉ ngơi của tuổi già. Tâm thể chính là sự chuẩn bị tâm lý trong việc đón nhận kích thích diễn ra ở tầng bậc dưới ý thức.

3.2.4. Sự hình thành và phát triển ý thức

Sự hình thành và phát triển ý thức được xem xét trên hai phương diện: phương diện loài người nói chung và phương diện cá nhân nói riêng.

3.2.4.1. Sự hình thành ý thức con người về phương diện loài người

Lao động là yếu tố đầu tiên, vừa là yếu tố quan trọng nhất nhờ đó mà phát triển và hoàn thiện bộ não, nảy sinh ý thức con người. Sau lao động và đồng thời với lao động là ngôn ngữ, đó là điều kiện trực tiếp của sự phát triển ý thức.

a. Vai trò của lao động đối với sự hình thành ý thức

“Trong lao động, con người thay đổi thiên nhiên, thay đổi cấu tạo cơ thể thay đổi chức năng của các cơ quan, thay đổi cách hoạt động và đồng thời thay đổi cả bản tính của mình” (K. Marx, Tư bản, NXB Sự thật Hà Nội, 1963, tr.247).

Sống trong môi trường tự nhiên, con vật chỉ biết lấy sẵn những thứ có trong tự nhiên và thích nghi với môi trường tự nhiên. Khác hẳn con vật, con người không chỉ thích nghi với môi trường mà chủ yếu tác động (lao động) làm biến đổi thiên nhiên để tạo ra những sản phẩm thỏa mãn nhu cầu của mình. Lao động là quá trình đòi hỏi phải hình dung trước kết quả, kế hoạch, chương trình,

phương pháp để tạo ra sản phẩm trên cơ sở huy động toàn bộ vốn hiểu biết, năng lực trí tuệ của bản thân vào công việc. Trong lao động, con người phải chế tạo và sử dụng công cụ lao động, tiến hành các thao tác và hành động lao động tác động vào đối tượng để tạo ra sản phẩm. Qua đó, nhận thức con người dần dần được mở rộng, tri thức, vốn kinh nghiệm tăng lên. Kết thúc quá trình lao động, con người phân tích đánh giá về sản phẩm lao động để điều chỉnh và tìm tòi phương thức lao động mới.

Như vậy lao động là nguồn gốc khách quan đòi hỏi phải có ý thức, ý thức được hình thành, phát triển và biểu hiện trong quá trình lao động.

b. Vai trò của ngôn ngữ đối với sự hình thành ý thức

Lao động của con người mang tính xã hội, tính tập thể, những thành viên tham gia phải thống nhất hành động và hướng hành động vào việc giải quyết nhiệm vụ chung, đồng thời con người cũng cần trao đổi những ý nghĩ và tình cảm với nhau, vì thế hệ thống tín hiệu chung (ngôn ngữ) đã ra đời.

Ngôn ngữ là công cụ để xây dựng, hình dung ra mô hình tâm lý về sản phẩm và cách làm ra sản phẩm. Ngôn ngữ giúp con người có ý thức trong việc sử dụng công cụ lao động, học các thao tác lao động để làm ra sản phẩm, phân tích đánh giá sản phẩm mà mình làm ra. Nhờ ngôn ngữ mà con người phối hợp hành động và giao tiếp có hiệu quả, qua đó hình thành ý thức về bản thân mình, cũng như ý thức về người khác – “biết mình”, “biết người”.

3.2.4.2. Sự hình thành ý thức của cá nhân

a. Ý thức cá nhân được hình thành trong hoạt động và thể hiện trong sản phẩm hoạt động của cá nhân.

Hoạt động đòi hỏi cá nhân phải nhận thức rõ nhiệm vụ, phương thức và kết quả hành động. Trong hoạt động cá nhân huy động vốn hiểu biết, kinh nghiệm, năng lực, hứng thú, nguyện vọng của bản thân để làm ra sản phẩm. Sản phẩm hoạt động luôn chứa đựng tâm lý, ý thức của người làm ra nó. Đồng

thời, thông qua giá trị sản phẩm làm ra, cá nhân “nhìn ra” được chính mình, nhận thức được vai trò xã hội của mình, từ đó có khả năng tự đánh giá, tự khiển, điều chỉnh hành vi.

Như vậy, trong hoạt động và bằng hoạt động đa dạng, cá nhân hình thành ý thức về thế giới xung quanh và về bản thân mình.

b. Ý thức cá nhân được hình thành trong giao tiếp với người khác, với xã hội.

Trong giao tiếp, cá nhân truyền đạt và tiếp nhận thông tin. Trên cơ sở nhận thức người khác, so sánh đối chiếu mình với người khác, với chuẩn mực và yêu cầu của xã hội, mỗi người “soi mình” vào những người xung quanh, từ đó hình thành khả năng tự nhận thức và đánh giá.

c. Ý thức cá nhân được hình thành bằng con đường tiếp thu nền văn hóa xã hội, ý thức xã hội.

Mỗi cá nhân sống và hoạt động trong “cái nôi” xã hội. Nền văn hóa xã hội, ý thức xã hội là sản phẩm là thành tựu vật chất tinh thần và tri thức của loài người đã được tích lũy qua nhiều thế hệ. Nó là nền tảng của ý thức cá nhân. Thông qua các hình thức hoạt động và giao tiếp bằng con đường dạy học và giáo dục, cá nhân đã tiếp thu, kế thừa, lĩnh hội nội dung của nền văn hóa xã hội, các giá trị chuẩn mực xã hội của dân tộc và nhân loại để hình thành ý thức của chính mình.

d. Ý thức cá nhân được hình thành bằng con đường tự nhận thức, tự đánh giá, tự phân tích hành vi của bản thân.

Sự hình thành ý thức cá nhân được thực hiện trong chính quá trình cá nhân tách mình ra thành đối tượng để xem xét và suy ngẫm, tổ thái độ và có hành động với chính mình. Qua đó, hình thành biểu tượng về chính bản thân với tất cả những ưu nhược điểm, những điều cần phấn đấu và điều chỉnh cho phù

hợp theo đòi hỏi của cuộc sống, của xã hội. Đây là con đường vô cùng quan trọng để mỗi cá nhân là chủ thể của sự tự giáo dục và hoàn thiện bản thân.

PHẦN TÓM TẮT

Tâm lý có quá trình nảy sinh và phát triển dựa trên hai phương diện: chủng loại và cá thể.

+ Trên phương diện chủng loại: tâm lý là một hình thức phản ánh nảy sinh trong quá trình tiến hóa vật chất. Từ vật chất chưa có sự sống đến sinh vật có các hình thức phản ánh tâm lý từ thấp đến cao: cảm giác, tri giác, tư duy; các mức độ hành vi: bản năng, kỹ xảo và trí tuệ.

+ Trên phương diện cá thể: sự phát triển tâm lý cá nhân là tiến trình chuyển đổi liên tục từ cấp độ này sang cấp độ khác.

- Ý thức là một hình thức phản ánh cấp cao trong tâm lý chỉ có ở người.

- Ý thức có những đặc điểm: được con người nhận thức, thể hiện sự tỏ thái độ, tính dự kiến trước hành động.

Cấu trúc ý thức (các thành phần tâm lý trong ý thức): thành phần nhận thức, thành phần thái độ, thành phần các cử chỉ, hành vi tương ứng.

- Ý thức được thể hiện ở ba cấp độ: ý thức (đối tượng hướng vào thế giới xung quanh, người khác), tự ý thức (cấp độ cao hơn đó là ý thức hướng vào chính bản thân thể hiện ở sự tự nhận thức, tự tỏ thái độ và tự điều chỉnh, tự giáo dục bản thân), ý thức nhóm (mức độ ý thức tổng hợp, con người đặt mình vào một nhóm xã hội để nhận thức, tỏ thái độ và hành động vì lợi ích của nhóm xã hội).

- Vô thức: một hiện tượng tâm lý tham gia điều khiển hành vi con người nhưng không được chủ thể nhận biết. Đặc điểm của vô thức: cá nhân không nhận thức hành vi và thái độ, không tỏ thái độ phù hợp, không dự kiến tính toán trước khi hành động của mình.

- Hai yếu tố quyết định sự hình thành ý thức trên phương diện loài: lao động và ngôn ngữ.

- Trên phương diện cá nhân, ý thức được hình thành nhờ hoạt động và giao tiếp, tiếp thu nền văn hóa xã hội và ý thức xã hội, đặc biệt thông qua giáo dục và tự giáo dục.

Chương 4. HOẠT ĐỘNG NHẬN THỨC

Trong cuộc sống, con người luôn luôn nhận thức sự vật, hiện tượng xung quanh mình, đồng thời con người cũng tự nhận thức bản thân mình. Chịu sự tác động của hiện thực khách quan, con người sẽ phản ánh hiện thực khách quan ấy và tạo nên đời sống tâm lý của mình. Con đường phản ánh hiện thực khách quan bằng các giác quan, bằng những tín hiệu đặc biệt khác với sự tham gia của não bộ được gọi là nhận thức.

Khi nhận thức về thế giới xung quanh, con người có thể nhận thức cái bên ngoài và cả cái bên trong của sự vật, hiện tượng, có thể nhận thức cái đã có, cái đang có, và cả cái sẽ có, có thể nhận thức cái có thể cái khái quát, cái quy luật của sự vật... Từ đó có thể nhận thấy, nhận thức là một hoạt động tâm lý rất phức tạp, đa dạng, và ở nhiều mức độ khác nhau. Tuy nhiên, có thể chia hoạt động nhận thức thành hai giai đoạn: nhận thức cảm tính và nhận thức lý tính.

4.1. NHẬN THỨC CẢM TÍNH

Quá trình nhận thức cảm tính là mức độ thấp của hoạt động nhận thức. Giai đoạn này bao gồm hai quá trình: cảm giác và tri giác. Đặc điểm dễ nhận thấy của quá trình nhận thức cảm tính là quá trình tâm lý, phản ánh những thuộc tính bên ngoài của sự vật và hiện tượng trong hiện thực khách quan khi chúng trực tiếp tác động vào các giác quan của chúng ta.

4.1.1. Cảm giác

Cảm giác là hình thức đầu tiên thiết lập quan hệ tâm lý cơ thể với môi trường, mức độ phản ánh tâm lý thấp nhất, là hình thức khởi đầu trong sự phát triển của hoạt động nhận thức của con người.

4.1.1.1 Định nghĩa

Có thể đề cập đến một vài định nghĩa sau về cảm giác “Cảm giác là một quá trình tâm lý đơn giản nhất phản ánh những thuộc tính riêng lẻ của đồ vật, hiện tượng và trạng thái bên trong cơ thể” (Giáo trình Tâm lý học của Hội đồng bộ môn 1975, Đại học Sư phạm 1, Hà Nội)

Theo A.V. Petrovski thì: “Cảm giác là một quá trình tâm lý đơn giản nhất phản ánh những thuộc tính riêng lẻ của sự vật và hiện tượng và trạng thái bên trong cơ thể dưới sự tác động trực tiếp của những kích thích vật chất lên các giác quan”.

Như vậy dựa trên các định nghĩa khác nhau thì cảm giác đều được nhìn nhận như một quá trình tâm lý, phản ánh từng thuộc tính riêng lẻ, phản ánh các thuộc tính bề ngoài của sự vật, hiện tượng và chỉ xảy ra khi có các kích thích tác động trực tiếp vào các giác quan. Vì vậy có thể định nghĩa cảm giác như sau: Cảm giác là quá trình nhận thức phản ánh một cách riêng lẻ từng thuộc tính của sự vật, hiện tượng khi chúng đang trực tiếp tác động vào giác quan.

4.1.1.2. Đặc điểm

Cảm giác có những đặc điểm sau:

- Cảm giác là một quá trình nhận thức, quá trình tâm lý.

Cảm giác là một hiện tượng tâm lý xảy ra trong một thời gian ngắn; cảm giác có mở đầu, diễn biến và kết thúc một cách cụ thể và rõ ràng nhằm tìm hiểu những thuộc tính ban đầu về đối tượng tác động vào các giác quan của con người.

- Cảm giác nảy sinh, diễn biến khi sự vật, hiện tượng của thế giới xung quanh (hoặc một trạng thái bên trong cơ thể) trực tiếp tác động lên giác quan ta. Khi kích thích ngừng tác động thì cảm giác không còn nữa.

- Cảm giác chỉ phản ánh một cách riêng lẻ từng thuộc tính cụ thể của sự vật, hiện tượng thông qua hoạt động của từng giác quan riêng lẻ.

Khi con người phản ánh bằng cảm giác, có thể phản ánh từng thuộc tính như về khối lượng: nặng nặng, nhẹ nhẹ; màu sắc: trắng trắng, sang sáng; hình dáng: tròn tròn, mỏng mỏng... Nói khác đi, kết quả của cảm giác cho chúng ta biết ít về sự vật, có thể không biết rõ sự vật đó là gì.

- Cảm giác của con người mang bản chất xã hội - lịch sử (khác xa với cảm giác của con vật).

+ Đối tượng phản ánh của cảm giác ở con người không phải chỉ là những sự vật, hiện tượng vốn có trong tự nhiên, mà còn bao gồm cả những sản phẩm do lao động của con người sáng tạo ra, nghĩa là có bản chất xã hội.

+ Cơ chế sinh lý của cảm giác ở con người không chỉ giới hạn ở hệ thống tín hiệu thứ nhất, mà nó còn bao gồm các cơ chế thuộc hệ thống tín hiệu thứ hai.

+ Cảm giác có liên quan chặt chẽ tới hoạt động của các giác quan. Trải qua quá trình phát triển lịch sử lâu dài của loài người, các giác quan của con người so với các giác quan của con vật đã được phát triển tới mức hoàn thiện hơn, trở thành những “khí quan xã hội” (K.Marx).

+ Khả năng cảm giác của con người được phát triển mạnh mẽ, phong phú và trở nên tinh vi do kết quả của việc rèn luyện, do ảnh hưởng của vốn kinh nghiệm và hoạt động. Ví dụ: Thợ dệt phân biệt được 60 màu đen, có người “đọc được bằng tay”, Helen Keller (1880 - 1968) - Nhà văn mù và câm điếc.

4.1.1.3. Vai trò của cảm giác

Trong cuộc sống nói chung và trong hoạt động nhận thức nói riêng của con người, cảm giác giữ vai trò quan trọng như sau:

- Cảm giác là viên gạch đầu tiên để xây dựng nên tòa lâu đài nhận thức. Cảm giác là hình thức đầu tiên của hoạt động nhận thức, nhờ các cơ quan cảm giác con người nhận được nguồn thông tin, tài liệu phong phú từ thế giới bên ngoài, cũng như thông tin về trạng thái cơ thể mình. Cảm giác là nguồn cung cấp nguyên liệu để con người lên hành những hoạt động tâm lý cao hơn.

Đặc biệt, đối với những người bị khuyết tật thính giác thì các cảm giác nhìn hay khuyết tật thị giác thì các cơ quan cảm giác vận động và đụng chạm (cảm giác sờ mó) là con đường nhận thức quan trọng đối với họ.

- Cảm giác là mối liên hệ trực tiếp giữa cơ thể và môi trường xung quanh. Là điều kiện đảm bảo sự tồn tại của con người (cả con vật): chim di trú vào mùa đông, người nhận biết cảm giác nóng, lạnh từ môi trường sống.

- Cảm giác còn là điều kiện đảm bảo trạng thái hoạt động của vỏ não. Đối cảm giác thì chức năng tâm, sinh lý của con người sẽ bị rối loạn.

4.1.1.4. Phân loại cảm giác

Người ta thường phân loại cảm giác theo vị trí của nguồn kích thích gây ra cảm giác nằm ở bên ngoài hay bên trong cơ thể. Theo tiêu trí này có thể phân chia cảm giác thành hai nhóm: những cảm giác bên ngoài và những cảm giác bên trong.

a. Những cảm giác bên ngoài

Cảm giác bên ngoài là những cảm giác do những kích thích từ bên ngoài cơ thể gây ra.

*** Cảm giác nhìn (thị giác)**

Cảm giác nhìn nảy sinh do sự tác động của sóng ánh sáng (sóng điện từ) phát ra hoặc phản xạ từ các sự vật.

Cảm giác nhìn phản ánh hình thù, độ lớn, màu sắc, khối lượng, độ xa...của sự vật. Cụ thể như, cảm giác màu sắc phản ánh sắc điệu của màu sắc phụ thuộc vào tần số dao động của sóng ánh sáng.

Cảm giác nhìn còn được tiếp diễn sau khi đã ngừng kích thích được gọi là hậu ảnh (lưu ảnh). Ngay sau khi một kích thích mạnh (ví dụ: ánh sáng) ngừng tác động, thì cảm giác không mất ngay, mà nó còn tiếp diễn một thời gian ngắn. Có hai loại hậu ảnh: dương tính và âm tính.

Cảm giác nhìn có vai trò cơ bản trong sự nhận thức thế giới bên ngoài của con người, trong 90% lượng thông tin từ thế giới bên ngoài đi vào não là qua mắt.

* Cảm giác nghe (thính giác)

Cảm giác nghe là cảm giác do những sóng âm, tức là những dao động của không khí gây nên; những sóng âm được lan ra mọi phía từ nguồn phát ra âm thanh đến tai người nghe.

Cảm giác nghe phản ánh những thuộc tính của âm thanh: cao độ (tần số dao động), cường độ (biên độ dao động), âm sắc (hình thức dao động).

Cảm giác nghe có ý nghĩa to lớn trong đời sống của con người. Chính nhờ nó mà con người nghe được tiếng nói, có khả năng giao lưu với người khác, có khả năng kiểm tra được ngôn ngữ của bản thân và khi cần có thể hiệu chỉnh sự phát âm.

* Cảm giác ngửi (khứu giác)

Cảm giác ngửi là cảm giác do các phần tử của các chất bay hơi tác động lên màng ngoài của khoang mũi cùng không khí gây nên.

Cảm giác ngửi phản ánh mùi của đối tượng.

Trong đời sống thực tế, cảm giác ngửi giữ vai trò tương đối ít quan trọng. Nhưng khi bị hỏng cảm giác nghe và cảm giác nhìn thì cảm giác ngửi cùng các cảm giác còn lại giữ một vai trò đặc biệt quan trọng.

* Cảm giác nếm (vị giác)

Cảm giác nếm do sự tác động của các thuộc tính hóa học của các chất hòa tan trong nước lên các cơ quan thụ cảm vị giác ở lưỡi gây cảm giác nếm phản ánh vị của đối tượng bao gồm bốn loại: ngọt, chua, mặn, đắng. Sự đa dạng của vị thức ăn phụ thuộc vào sự kết hợp giữa những cảm giác kể trên và sự phối hợp với cảm giác ngửi. Nếu hoàn toàn mất cảm giác ngửi thì trong một mức độ đáng kể khó phân biệt được các vị khác nhau của đồ ăn.

* Cảm giác da (mạc giác)

Cảm giác da là do những kích thích cơ học và nhiệt học tác động lên da tạo nên. Cảm giác da phản ánh những thuộc tính về nhiệt độ, áp lực, sự đụng chạm, sự trơn nhẵn... của đối tượng.

Cảm giác da gồm năm loại: cảm giác đụng chạm, nén, nóng, lạnh, đau.

Độ nhạy cảm của các phần khác nhau của da đối với mỗi loại cảm giác trên là khác nhau. Cảm giác đụng chạm nhạy bén nhất ở đầu lưỡi và đầu các ngón tay; lưng kém nhạy cảm hơn đối với loại cảm giác này. Da thuộc các phần thân thể được che kín thì nhạy cảm hơn đối với cảm giác nóng, lạnh.

b. Những cảm giác bên trong

Cảm giác bên trong là những cảm giác do những kích thích từ bên trong cơ thể gây ra.

* Cảm giác vận động

Cảm giác vận động do những kích thích tác động vào các cơ quan thụ cảm vận động nằm ở các cơ gân, khớp xương tạo nên.

Cảm giác vận động phản ánh những biến đổi xảy ra trong các cơ quan vận động như mức độ co của cơ và về vị trí của các phần thân thể chúng ta.

* Cảm giác sờ mó

Sự kết hợp giữa cảm giác vận động và cảm giác đụng chạm tạo thành cảm giác sờ mó.

Bàn tay là một cơ quan sờ mó và nó trở thành công cụ lao động và nhận thức của con người. Cảm giác sờ mó là vật điều chỉnh quan trọng đối với các động tác lao động, nhất là những động tác lao động đòi hỏi độ chính xác cao.

* Cảm giác thăng bằng

Khi cơ thể ta cử động nội dịch ở ba ống hình bán khuyên ở tai trong rung động, tác động vào các niêm mao nằm trên ba thành ống ấy tạo nên cảm giác thăng bằng.

Cảm giác thăng bằng cho ta biết phương hướng của đầu so với phương thẳng đứng, hướng quay và gia tốc của đầu.

* Cảm giác rung

Cảm giác rung do các dao động của không khí tác động lên bề mặt của thân thể gây nên, những dao động này là do các vật thể bị rung động hay chuyển động tạo nên. Tất cả các mô trong cơ thể đều có thể phản ánh được sự rung của môi trường bên ngoài và bên trong. Cảm giác rung phản ánh sự rung động của các sự vật. Ở những người thính giác phát triển bình thường thì cảm giác này kém phát triển. Nhưng ở người khuyết tật thính giác, đặc biệt là ở người vừa có 1 khuyết tật thính giác và thị giác thì loại cảm giác này phát triển rõ rệt và được dùng để định hướng trong thế giới xung quanh.

* Cảm giác cơ thể.

Cảm giác cơ thể do quá trình trao đổi chất môi trường bên trong gây nên khi những tế bào thụ cảm ở những cơ quan bên trong cơ thể bị kích thích.

Cảm giác cơ thể phản ánh tình trạng hoạt động của các nội tạng. Nó gồm các cảm giác đói, no, buồn nôn, đau ở các cơ quan bên trong cơ thể như đau dạ dày,... Những cảm giác này chủ yếu báo hiệu sự rối loạn trong hoạt động của các nội quan.

4.1.1.5. Các quy luật cơ bản của cảm giác

a. Quy luật về ngưỡng cảm giác

Muốn có cảm giác thì phải có sự kích thích vào giác quan. Nhưng không phải mọi sự kích thích tác động vào giác quan đều gây ra cảm giác. Nếu kích thích quá yếu sẽ không tạo nên một cảm giác (sóng âm thanh quá nhỏ tác động vào tai ta nhưng ta không nghe thấy). Kích thích quá mạnh cũng gây nên mất cảm giác (sóng âm thanh quá lớn (sóng siêu âm) tác động vào tai ta nhưng ta cũng không nghe thấy). Do đó muốn tạo nên cảm giác, kích thích tác động phải đạt tới một giới hạn nhất định về cường độ. Giới hạn cường độ của kích thích gây ra được cảm giác hoặc làm thay đổi cảm giác gọi là ngưỡng cảm giác.

Có hai loại ngưỡng cảm giác: ngưỡng tuyệt đối và ngưỡng sai biệt.

Ngưỡng tuyệt đối của cảm giác bao gồm ngưỡng tuyệt đối dưới và ngưỡng tuyệt đối trên.

- Ngưỡng tuyệt đối dưới là cường độ tối thiểu của kích thích đủ để gây ra được cảm giác. Đơn cử như ngưỡng tuyệt đối phía dưới của tam giác nhìn là những sóng ánh sáng có bước sóng là 390 micromet, của cảm giác nghe là âm thanh có tần số là 16 hec.

- Ngưỡng tuyệt đối trên là cường độ tối đa của kích thích để vẫn còn gây ra được cảm giác. Cụ thể như ngưỡng tuyệt đối phía trên của cảm giác nhìn là những sóng ánh sáng có bước sóng là 780 micromet, của cảm giác nghe là âm thanh có tần số là 20.000 hec.

Trong khoảng giữa ngưỡng tuyệt đối trên và ngưỡng tuyệt đối mới có những vùng phản ánh tốt nhất. Điển hình như với cảm giác nhìn, vùng phản ánh

tốt nhất khoảng 550 - 580 micromet, cảm giác nghe là vùng âm thanh khoảng 1.000 hec.

Ngưỡng sai biệt là mức độ chênh lệch tối thiểu về cường độ hoặc tính chất của hai kích thích đủ để ta phân biệt được hai kích thích đó. Ngưỡng sai biệt của mỗi cảm giác là một hằng số.

Ngưỡng cảm giác tỷ lệ nghịch với tính nhạy cảm của mỗi người. Tính nhạy cảm (độ nhạy cảm là năng lực cảm nhận được các kích thích vào các giác quan. Ngưỡng tuyệt đối dưới càng thấp thì tính nhạy cảm càng cao. Ngưỡng sai biệt càng nhỏ thì tính nhạy cảm sai biệt càng lớn. Tính (độ) nhạy cảm sai biệt là năng lực cảm nhận được sự khác nhau giữa hai kích thích cùng loại.

$$E = 1/P \text{ (E: Độ nhạy cảm, P: Ngưỡng tuyệt đối phía dưới)}$$

Nhằm ứng dụng triệt để quy luật này trong quá trình dạy học, giáo viên cần nói rõ ràng, vừa nghe, ánh sáng lớp học phải phù hợp với cảm giác nhìn của học sinh trong từng lớp học.

b. Quy luật về sự thích ứng của cảm giác

Sự thích ứng của cảm giác là khả năng thay đổi tính nhạy cảm của các cơ quan cảm giác cho phù hợp với sự thay đổi của cường độ kích thích.

Có thể đề cập đến các dạng thích ứng sau đây khi phân tích về quy luật này:

- Khi cường độ kích thích tăng lên thì giảm tính nhạy cảm.
- Khi cường độ kích thích yếu đi thì tăng tính nhạy cảm.
- Sự mất cảm giác trong thời gian tác động dài của cùng một kích thích.

Trong công tác dạy học và giáo dục học sinh, giọng nói của giáo viên cần có sự diễn cảm. Giáo viên cũng cần phối hợp nhiều phương pháp dạy học và giáo dục học sinh để tránh sự mất cảm giác của học sinh trong học tập.

c. Quy luật tác động lẫn nhau giữa các cảm giác khác nhau

Quy luật này thể hiện là một cảm giác có thể thay đổi tính nhạy cảm do sự ảnh hưởng của một cảm giác khác.

Có thể phân tích các cơ chế tác động lẫn nhau của cảm giác như”

- Sự kích thích yếu lên cơ quan cảm giác này sẽ làm tăng độ nhạy cảm của cơ quan cảm giác kia, hoặc sự kích thích mạnh lên cơ quan cảm giác này sẽ làm giảm độ nhạy cảm của cơ quan cảm giác kia.

- Chuyển cảm giác cũng là một biểu hiện cụ thể của quy luật này. Cảm giác này tạo nên một cảm giác khác trong sự tương tác.

Ngoài ra, cũng cần đề cập đến loạn cảm giác (hiện tượng đặc biệt của chuyển cảm giác). Loạn cảm giác được hiểu là sự xuất hiện một cảm giác đặc trưng cho một cơ quan cảm giác này dưới ảnh hưởng của sự kích thích một cơ quan cảm giác kia. Cụ thể như kích thích âm thanh tạo nên hình ảnh trong cảm giác của con người.

Có thể ứng dụng quy luật này trong dạy học bằng cách giữ gìn vệ một lớp học, trang hoàng đẹp mắt phòng học để tạo ra sự tương tác tích cực.

d. Quy luật tác động lẫn nhau giữa các cảm giác cùng loại (tương phản)

Sự tương phản là sự thay đổi cường độ hoặc chất lượng của cảm giác dưới ảnh hưởng của một kích thích cùng loại xảy ra trước đó hoặc đồng thời.

Có hai loại tương phản sau khi phân tích về quy luật này.

- Tương phản đồng thời:

Tương phản đồng thời là sự thay đổi cường độ và chất lượng của cảm giác dưới ảnh hưởng của một kích thích cùng loại xảy ra đồng thời.

- Tương phản nối tiếp:

Tương phản nổi tiếp là sự thay đổi cường độ và chất lượng của cảm giác dưới ảnh hưởng của một kích thích cùng loại xảy ra trước đó.

Những quy luật của cảm giác chi phối khá mạnh mẽ đến cảm giác của cá nhân. Những quy luật này cũng ảnh hưởng không nhỏ đến tính nhạy cảm của cảm giác. Vì vậy, con người cần chú ý đến những quy luật này của cảm giác trong khi nhận thức cũng như rèn luyện tính nhạy cảm của cảm giác.

4.1.2. Tri giác

4.1.2.1. Định nghĩa

Có khá nhiều định nghĩa khác nhau về tri giác. Có thể đề cập đến một số định nghĩa sau:

Tri giác là quá trình tâm lý phản ánh một cách trọn vẹn các thuộc tính của sự vật, hiện tượng, dưới hình thức hình tượng, khi chúng trực tiếp tác động vào các giác quan của ta. (Đề cương bài giảng ĐHSPHN, 1975).

Tri giác là quá trình tâm lý phản ánh một cách trọn vẹn các thuộc tính của sự vật, hiện tượng, khi chúng trực tiếp tác động vào các giác quan ta. (Phạm Minh Hạc, 1987) [7].

Theo Robert J. Stemberg (1999) thì tri giác xảy ra khi sự vật ở thế giới bên ngoài mang lại cấu trúc của thông tin về sự vật ấy tác động vào các giác quan của ta, cho ta hình ảnh của sự vật.

Như vậy, từ những định nghĩa tri giác nêu trên, tri giác bao gồm: hình ảnh chủ quan về đối tượng, hiện tượng hay quá trình tác động trực tiếp đến giác quan hay hệ thống các giác quan được phản ánh lại. Tri giác là quá trình nhận thức ở mức độ cao hơn so với cảm giác. Tóm lại, tri giác là quá trình tâm lý phản ánh một cách trọn vẹn những thuộc tính của sự vật, hiện tượng khi chúng trực tiếp tác động vào các giác quan.

4.1.2.2. Đặc điểm của tri giác

Xét về mức độ phản ánh sự vật, hiện tượng: tri giác khác cảm

- Tri giác phản ánh sự vật, hiện tượng một cách trọn vẹn: Tri giác giúp con người phản ánh sự vật một cách hoàn chỉnh, biết được rõ ràng sự vật này hay sự vật kia. Khả năng phản ánh một cách trọn vẹn của tri giác là do:

+ Tính trọn vẹn khách quan của bản thân sự vật và hiện tượng quy định.

+ Sự phối hợp của các giác quan khi ta tri giác sự vật, hiện tượng.

- Tính kết cấu của tri giác: Tri giác không phải là tổng số các cảm giác, chúng ta tri giác một cấu trúc khái quát đã được trừu xuất từ những cảm giác đó, trong mối liên hệ qua lại giữa các thành phần của cấu trúc ấy và mối liên hệ này được hình thành trong suốt một khoảng thời gian nào đó. Cụ thể như khi tri giác ngôn ngữ của người khác mà hiểu được là vì các từ của họ phát ra nằm trong một cấu trúc nhất định với những mối liên hệ qua lại xác định giữa các thành phần của cấu trúc ấy.

- Những điều nói trên chứng tỏ rằng tri giác là một quá trình tích cực gắn liền với hoạt động của con người. Thường thì sự tri giác mang tính chất tự giác, nó không phải là một quá trình xem xét sự vật và hiện tượng một cách thụ động, giản đơn mà là sự giải quyết một nhiệm vụ nhận thức cụ thể nào đó.

Tuy nhiên, tri giác có một số đặc điểm giống cảm giác, những điểm giống nhau này quy định tính chất chung của quá trình nhận thức cảm tính:

+ Cảm giác và tri giác đều là một quá trình tâm lý, nghĩa là đều có sự nảy sinh, diễn biến và kết thúc.

+ Cảm giác phản ánh từng thuộc tính riêng lẻ, tri giác phản ánh trọn vẹn các thuộc tính của sự vật và hiện tượng, nhưng kết quả này đều là những thuộc tính bên ngoài của sự vật, hiện tượng chứ chưa phải là những thuộc tính bên trong, bản chất.

+ Cảm giác và tri giác đều phản ánh sự vật, hiện tượng một cách trực tiếp, nghĩa là chúng phản ánh những cái trong hiện tại, đang tác động vào ta lúc đó.

+ Cảm giác và tri giác đều phản ánh sự vật hiện tượng một cách cá lẻ, nghĩa là phản ánh từng thuộc tính riêng lẻ hay trọn vẹn thuộc tính của từng sự vật, hiện tượng riêng lẻ, cụ thể, chứ không phải một lớp một loại hay một phạm trù khái quát nhiều sự vật, hiện tượng cùng loại.

4.1.2.3. Vai trò

Tri giác có một vai trò quan trọng đối với con người, nó là thành phần chính của nhận thức cảm tính:

- Tri giác là một điều kiện quan trọng cho sự định hướng hành vi và hoạt động của con người trong môi trường xung quanh. Hình ảnh của tri giác thực hiện chức năng là vật điều chỉnh các hành động.

- Hình thức tri giác cao nhất, tích cực, chủ động và có mục đích là sự quan sát. Trong lịch sử loài người, quan sát được phát triển như là một bộ phận cấu thành của những thao tác lao động, giữ vai trò xác lập sự phù hợp của các sản phẩm lao động với hình ảnh lý tưởng đã được hoạch định của nó. Ở những giai đoạn đầu trong sự phát triển của bất cứ một khoa học nào, quan sát biểu hiện như là một phương pháp nghiên cứu chính. Với sự phát triển của khoa học, quan sát ngày càng trở nên phức tạp và gián tiếp hơn.

4.1.2.4. Phân loại

Có nhiều cách phân loại tri giác. Có thể đề cập một số cách phân loại chính sau:

* Căn cứ vào cơ quan phân tích

Căn cứ vào cơ quan phân tích nào giữ vai trò chính trong số các cơ quan phân tích tham gia vào quá trình tri giác, người ta chia ra các loại: tri giác nhìn, tri giác nghe, tri giác ngửi, tri giác nếm, tri giác sờ mó...

* Căn cứ vào tính mục đích khi tri giác

Căn cứ vào tính mục đích của tri giác, người ta chia ra các loại:

- Tri giác không chủ định: là kiểu tri giác không theo mục đích, không theo một trình tự định trước. Kiểu tri giác này do tác động môi trường bên ngoài, hứng thú, sở thích, xúc cảm - tình cảm của cá nhân chi phối.

- Tri giác có chủ định: là kiểu tri giác theo mục đích, theo một trình tự nhất định. Quan sát là hình thức tích cực nhất của tri giác có chủ định và thể hiện rõ khả năng tri giác của con người.

* Căn cứ theo đối tượng khi tri giác

Căn cứ theo đối tượng được phản ánh trong tri giác, người ta chia ra các loại: tri giác thuộc tính không gian của đối tượng, tri giác thời gian, tri giác vận động, tri giác con người.

- Tri giác thuộc tính không gian của đối tượng:

Tri giác thuộc tính không gian của đối tượng là sự phản ánh cái không gian tồn tại một cách khách quan bao gồm độ lớn, hình dáng, hình khối, chiều sâu và độ xa, phương hướng của sự vật trong không gian. Có thể phân tích chi tiết như sau:

+ Tri giác độ lớn của các sự vật:

Kích thước nhìn thấy của sự vật phụ thuộc vào độ lớn ảnh của chúng trên màng võng mạc của mắt và vào độ xa của chúng đến người tri giác. Sự thích ứng của mắt đối với việc nhìn rõ các vật ở độ xa khác nhau được thực hiện nhờ hai cơ chế điều tiết và hội tụ:

Điều tiết: Sự thay đổi độ cong của thủy tinh thể: “Khi nhìn những vật ở gần thì thủy tinh thể phồng lên, khi nhìn những vật ở xa thì thủy tinh thể bị dẹt ra và trở nên phẳng”. Giới hạn điều tiết của mắt người bình thường là 5 - 6 m.

Hội tụ: Xảy ra đồng thời với sự điều tiết, đó là sự hướng các trục thị giác của mắt vào một vật cố định. Giới hạn hội tụ của mắt người bình thường là 15 - 20 m.

Khi đánh giá độ lớn của các sự vật nằm ngoài giới hạn tác động của sự điều tiết và hội tụ, thì sự so sánh độ lớn của sự vật với độ lớn rất quen thuộc của các sự vật xung quanh và với sự thực về độ lớn của sự vật mà ta đã từng tri giác trước đây có một ý nghĩa to lớn.

+ Tri giác hình dáng của các sự vật:

Để tri giác hình dáng của sự vật cần có sự phân biệt rõ ràng các đường biên và các chi tiết nhỏ (hay ranh giới của một sự vật nào đó) nhờ những cử động nhỏ của mắt.

Loại tri giác này được thực hiện bằng cơ quan phân tích thị giác đụng chạm và vận động.

+ Tri giác hình khối của các sự vật:

Sự tri giác hình khối của sự vật được thực hiện chủ yếu nhờ hai mắt. Khi nhìn một hình khối cùng một lúc bằng cả hai mắt thì như kích thích từ mắt phải và mắt trái được sát nhập với nhau trên phần vỏ não của cơ quan phân tích thị giác và tạo nên ấn tượng về hình khối của vật cần tri giác.

+ Tri giác chiều sâu và độ xa của các sự vật:

Tri giác chiều sâu và độ xa của vật thể được thực hiện nhờ nhìn một mắt cũng như nhìn hai mắt.

Đối với sự tri giác chiều sâu của các sự vật thì cảm giác vận động có vai trò đáng kể. Đó là sự co, duỗi của các cơ mắt khi có sự hội tụ hay phân li của hai mắt, hoặc khi có sự điều tiết.

+ Tri giác phương hướng của các sự vật:

Phương hướng của các sự vật ta tri giác được do vị trí của ảnh sự vật trên võng mạc và vị trí của thân thể chúng ta đối với các sự vật xung quanh quyết định. Vị trí thẳng đứng của thân thể đối với mặt phẳng ngang là đặc trưng.

Khi nhìn bằng hai mắt thì phương hướng của sự vật được xác định bởi Quy luật đồng hướng. Theo quy luật này thì những kích thích in vào các điểm tương ứng trên hai võng mạc đều được nhìn theo một hướng như nhau. Hướng này được xác định bằng đường thẳng nối iao điểm của hai trục thị giác với trung điểm của khoảng cách giữa đi mắt.

Trong việc tri giác phương hướng còn có sự tham gia của cảm giác nghe và cảm giác ngửi.

Sự tri giác phương hướng của âm thanh được thực hiện nhờ sự nghe bằng hai tai. Cơ sở của sự phân biệt phương hướng của âm thanh là sự khác nhau về thời gian đi tới hai tai của âm thanh. Âm thanh không phải chỉ được định vị theo hướng phải - trái, mà cả theo hướng trên - dưới nữa (trong trường hợp này thì cử động của đầu là một điều kiện quan trọng).

- Tri giác thời gian:

Tri giác thời gian là sự phản ánh độ dài lâu, tốc độ và tính kế tục khách quan của các hiện tượng trong hiện thực.

Những khoảng thời gian được xác định bởi các quá trình diễn ra trong cơ thể theo những nhịp điệu nhất định. Chỉ những khoảng thời gian ngắn mới được tri giác một cách chính xác và trực tiếp.

Tri giác độ dài thời gian phụ thuộc vào nội dung hoạt động của con người, tâm thế cá nhân, lứa tuổi, kinh nghiệm, nghề nghiệp.

- Tri giác vận động:

Tri giác vận động là sự phản ánh những biến đổi về vị trí của các sự vật trong không gian.

Cảm giác nhìn và vận động giữ vai trò cơ bản trong sự tri giác vận động. Tốc độ, sự gia tốc và hướng vận động là những thông số của vận động.

Con người có thể thu nhận những thông tin về sự thay đổi của sự vật trong không gian bằng cách tri giác trực tiếp khi vận tốc vật chuyển động lớn, nhanh và suy luận về sự vận động của vật khi vận tốc nhỏ.

- Tri giác con người:

Sự tri giác con người bởi con người là một quá trình nhận thức lẫn nhau của con người trong những điều kiện giao lưu trực tiếp.

Khi tri giác người chưa quen biết, người ta thường hướng sự chú ý chính vào những đặc điểm bên ngoài chứa nhiều thông tin nhất là về mặt và những động tác biểu hiện của thân thể.

4.1.2.5. Các quy luật cơ bản của tri giác

* Quy luật về tính đối tượng của tri giác

Tính đối tượng của tri giác được hình thành do sự tác động của những sự vật, hiện tượng nhất định của thế giới xung quanh vào giác quan ta.

Hình ảnh trực quan mà tri giác đem lại bao giờ cũng thuộc về một sự vật hiện tượng nhất định nào đó của thế giới bên ngoài. Như vậy, tri giác luôn mang tính đối tượng. Mỗi hành động tri giác của ta đều nhắm vào một đối tượng nào đó của thế giới khách quan.

* Quy luật về tính lựa chọn của tri giác

Tính lựa chọn của tri giác là con người có khả năng chỉ phản ánh một vài đối tượng nào đó trong vô số những sự vật, hiện tượng xung quanh.

Con người có thể tri giác đối tượng nào đó mà họ muốn trong rất nhiều đối tượng. Quá trình tự giác là quá trình tách đối tượng ra khỏi bối cảnh.

Sự lựa chọn trong tri giác không có tính chất cố định, vai trò của đối tượng và bối cảnh có thể giao hoán, “đổi chỗ” cho nhau. Quy luật này thể hiện rõ ở hình sau đây như một minh họa:

Tính lựa chọn của tri giác phụ thuộc vào hứng thú, nhu cầu, tâm thế, ngôn ngữ, đặc điểm của đối tượng.

Quy luật này được sử dụng nhiều trong đời sống hàng ngày, ngay cả trong tự nhiên khi ta quan sát thấy hình thức nguy trang của sinh vật (đổi màu theo môi trường sống: kỳ nhông, tắc kè...), trong đời sống con người (cách ăn mặc để thể hiện hoặc giấu mình đi). Trong dạy học, giáo viên dùng phấn màu khi trình bày, đóng khung những phần quan trọng... Hay việc tuân thủ nguyên tắc công bằng trong ứng xử với học sinh cũng là một ứng dụng lý thú từ quy luật này.

* Quy luật về tính có ý nghĩa của tri giác

Mặc dù tri giác nảy sinh do sự tác động trực tiếp của vật kích thích vào các cơ quan nhận cảm, nhưng những hình ảnh tri giác luôn luôn có một ý nghĩa xác định. Tri giác ở con người được gắn chặt với tư duy, với sự hiểu biết về bản chất của sự vật. Tri giác sự vật một cách có ý thức - điều đó có nghĩa là gọi được tên sự vật đó ở trong não và có ý nghĩa là xếp được sự vật đang tri giác vào một nhóm, một lớp các sự vật xác định, khái quát nó trong một từ xác định.

Như vậy, tri giác là một quá tính tích cực, trong đó con người tiến hành nhiều hành động nhận thức để hình thành một hình ảnh tương ứng về sự vật. Trong quá trình tri giác có cả những yếu tố của tư duy: phân tích, so sánh các dấu hiệu của sự vật, hiện tượng, rồi tổng hợp chúng lại... do đó hình ảnh của đối tượng ngày càng được sáng tỏ.

Trong quá trình dạy học giáo viên cần phải tính đến quy luật này của tri giác. Tài liệu trực quan bao giờ cũng được học sinh tri giác một cách đầy đủ, sâu sắc hơn khi kèm theo các lời chỉ dẫn. Tên gọi (từ, thuật ngữ) của các sự vật, hiện tượng mới cần được truyền đạt một cách đầy đủ và chính xác cho học sinh.

* Quy luật về tính ổn định của tri giác

Tính ổn định của tri giác là khả năng phản ánh sự vật một cách không đổi khi điều kiện tri giác bị thay đổi. Nhờ tính ổn định của tri giác con người có thể tri giác sự vật như nhau khi chúng hiện diện ở các mức độ khác nhau về hình dạng, kích thước, khoảng cách, màu sắc.

Tính ổn định của tri giác không phải là một cơ chế bẩm sinh, mà nó do kinh nghiệm tạo nên. Tri giác là một hành động tự điều chỉnh đặc biệt, nó có cơ chế liên hệ ngược và được xây dựng phù hợp với những đặc điểm và những điều kiện của đối tượng đang được tri giác.

Do đó, trong quá trình dạy học giáo viên cần cung cấp kinh nghiệm, tri thức chính xác, khoa học cho học sinh.

* Quy luật về tính ảo ảnh của tri giác

Ảo ảnh tri giác là sự phản ánh sai lệch các sự vật, hiện tượng một cách khách quan của con người.

Có thể phân tích các nguyên nhân gây ảo ảnh tri giác:

- Nguyên nhân vật lý: sự phân bố của vật trong không gian.
- Nguyên nhân sinh lý: trạng thái cơ thể, cấu tạo cơ thể.
- Nguyên nhân tâm lý: nhu cầu, sở thích.

Những minh họa sau thể hiện rõ quy luật ảo ảnh của tri giác:

+ Hai đường thẳng được kết thúc bằng những góc ở các hướng khác nhau dường như có độ dài khác nhau:

+ Các đường thẳng dường như bị cong ở các hình vẽ dưới đây:

Tuy nhiên, nếu kinh nghiệm, tri thức của con người hay cá nhân càng sâu rộng thì sự ảo ảnh của tri giác sẽ hạn chế.

* Quy luật về tính tổng giác của tri giác

Sự phụ thuộc của tri giác vào nội dung của đời sống tâm lý con người, vào đặc điểm nhân cách của họ, được gọi là hiện tượng tổng giác.

Bức tranh được chủ thể tri giác không phải là một tổng số các cảm giác nhất thời, mà nó thường chứa đựng những chi tiết thậm chí lúc đó không có trên võng mạc của mắt, nhưng con người tựa hồ như nhìn thấy trên cơ sở kinh nghiệm trước kia. Có trường hợp con người tri giác không phải những cái hiện có, mà là những cái mà họ muốn có. Như vậy khi tri giác một sự vật nào đó, thì dấu vết của những sự tri giác trước đây được hoạt hóa. Cho nên cùng một sự vật như nhau có thể được tri giác và tái hiện khác nhau ở những người khác nhau. Trong quá trình giảng dạy và giáo dục, giáo viên cần phải tính đến kinh nghiệm và hiểu biết của học sinh, xu hướng, hứng thú của các em, những tâm thế của các em khi tri giác. Việc hình thành những hệ thống tri thức, làm phong phú thêm kinh nghiệm, việc giáo dục hứng thú, niềm tin, nhu cầu, kỷ xảo và thói quen hành vi đạo đức sẽ làm cho sự tri giác hiện thực trở nên xúc tích hơn.

4.1.2.6. Quan sát và năng lực quan sát

a. Định nghĩa về quan sát và năng lực quan sát

*** Quan sát**

Quan sát là sự tri giác có tổ chức, có chủ đích, có kế hoạch về các sự vật hiện tượng của thế giới xung quanh.

*** Năng lực quan sát**

Năng lực quan sát là khả năng tri giác một cách nhanh chóng và chính xác những điểm quan trọng, chủ yếu và đặc sắc của sự vật và hiện tượng.

Năng lực quan sát được hình thành trong quá trình học tập và rèn luyện.

b. Sự khác biệt giữa các cá nhân về tri giác và quan sát.

Có thể đề cập đến các kiểu tri giác và quan sát để nhìn thấy sự khác biệt giữa các cá nhân về quan sát và năng lực quan sát:

- Kiểu tổng hợp:

Kiểu tri giác tổng hợp thiên về sự tri giác những mối quan hệ giữa các thuộc tính, bộ phận, chú trọng đến chức năng, ý nghĩa của nó mà coi nhẹ các chi tiết, thuộc tính cụ thể.

- Kiểu phân tích:

Kiểu tri giác phân tích chủ yếu là tri giác những thuộc tính, những bộ phận, chi tiết cụ thể, nhiều về của đối tượng.

- Kiểu phân tích - tổng hợp:

Kiểu tri giác phân tích - tổng hợp giữ được sự cân đối giữa hai mặt phân tích và tổng hợp.

- Kiểu cảm xúc:

Kiểu tri giác cảm xúc chủ yếu phản ánh những cảm xúc, tâm trạng mà đối tượng gây ra cho mình, mà ít quan tâm đến bản thân đối tượng, đến những thuộc tính, nhất là những quan hệ của chúng.

Kiểu tri giác và quan sát không phải là cố định. Sự thay đổi mục đích, nội dung của hoạt động, sự thay đổi những đặc điểm của đối tượng tri giác, sự thay đổi thái độ đối với hoạt động có thể làm thay đổi những đặc điểm tri giác và quan sát đặc trưng của mỗi người. Điều này cũng tạo nên sự khác biệt về chất trong tri giác và quan sát giữa các cá nhân. Năng lực quan sát của từng cá nhân cũng phụ thuộc nhiều vào kiểu tri giác và quan sát mà cá nhân đó có ưu thế.

4.2. TRÍ NHỚ

4.2.1. Định nghĩa

Trí nhớ là một hoạt động tâm lý phản ánh những kinh nghiệm đã trải qua của con người dưới hình thức biểu tượng. Biểu tượng là những hình ảnh của sự

vật, hiện tượng được nảy sinh trong óc (não) khi những sự vật, hiện tượng đó không còn trực tiếp tác động vào các giác quan.

Theo Robert J. Stenberg (1999) thì trí nhớ có nghĩa là bằng trí não, con người dựa vào những kinh nghiệm đã trải qua để sử dụng những thông tin đó trong hiện tại.

Như vậy, trí nhớ là quá trình tâm lý phản ánh những kinh nghiệm đã trải qua của con người dưới hình thức biểu tượng.

4.2.2. Đặc điểm của trí nhớ

4.2.2.1. Đối tượng của trí nhớ rất đa dạng

Trí nhớ phản ánh hiện thực đã được tích lũy thành kinh nghiệm, thành vốn riêng, thành hiểu biết dưới dạng:

- + Hình ảnh cụ thể.
- + Cảm xúc.
- + Ý nghĩ, tư tưởng.
- + Hành động.

4.2.2.2. Sản phẩm của trí nhớ là biểu tượng

- Sản phẩm của trí nhớ là biểu tượng thu được. Biểu tượng có tính trực quan vì đó là kết quả của hình ảnh mà con người đã tri giác trước đây. Không có tri giác về sự vật, hiện tượng nào đó thì cũng không có biểu tượng.

- Biểu tượng có tính khái quát vì thông thường biểu tượng là những hình ảnh mang những dấu hiệu chung, đặc trưng của sự vật, hiện tượng.

Vì biểu tượng vừa có tính trực quan, vừa có tính chất khái quát nên biểu tượng được coi như là bước quá độ giữa hình tượng và khái niệm và là giai đoạn chuyển tiếp từ nhận thức cảm tính lên nhận thức lý tính.

4.2.3. Vai trò của trí nhớ

Trí nhớ có vai trò to lớn trong đời sống và hoạt động của con người. Trí nhớ giúp con người xác định phương hướng để thích nghi với ngoại giới. Nhờ có ghi nhớ mà con người tích lũy được những kinh nghiệm, nhờ có nhận lại và nhớ lại mà ta có thể đem những kinh nghiệm đó ứng dụng vào thực tế cuộc sống.

Trí nhớ giúp con người học tập, tư duy và hiểu biết thế giới. Nếu không có trí nhớ thì con người lúc nào cũng như đứa trẻ mới sinh ra.

Những người bị rối loạn về trí nhớ rất khó khăn trong đời sống và hoạt động và hoạt động nhận thức không đạt được hiệu quả.

4.2.4. Những quá trình cơ bản của trí nhớ

Có nhiều cách phân tích về các quá trình cơ bản của trí nhớ. Tuy nhiên, những quá trình sau là những quá trình căn bản nhất được đề cập ở nhiều quan điểm khác nhau.

4.2.4.1. Quá trình ghi nhớ

Ghi nhớ là quá trình ghi lại và giữ lại (lưu trữ) trong não con người những hình ảnh của sự vật, hiện tượng trong quá trình tri giác.

Dựa vào tính mục đích của quá trình ghi nhớ người ta chia ra ghi nhớ không chủ định và có chủ định.

*** Ghi nhớ không chủ định**

Ghi nhớ không chủ định là loại ghi nhớ được tiến hành mà không cần phải đề ra mục đích ghi nhớ từ trước, không cần dùng một cách thức nào để giúp cho sự ghi nhớ được dễ dàng, không đòi hỏi sự nỗ lực của ý chí.

Độ bền vững của ghi nhớ không chủ định phụ thuộc vào:

- Mức độ cảm xúc mạnh mẽ, thỏa mãn nhu cầu và mức độ hứng thú của cá nhân.

- Phụ thuộc vào màu sắc, sự di động và những đặc điểm khác của đối tượng.

- Liên quan tới mục đích và nội dung cơ bản của hoạt động của bản thân.

- * Ghi nhớ có chủ định

Ghi nhớ có chủ định là loại ghi nhớ với mục đích đã được xác định từ trước. Trong quá trình ghi nhớ đòi hỏi con người phải có sự nỗ lực bản thân, phải sử dụng phương tiện và phương pháp để ghi nhớ được tốt.

Theo tính chất mối liên hệ giữa các tri thức mới và cũ, giữa các phần của dữ liệu cần ghi nhớ người ta chia ghi nhớ có chủ định làm hai loại: ghi nhớ máy móc và ghi nhớ ý nghĩa. Ghi nhớ máy móc là sự lập mối liên hệ kế cận bằng cách nhắc đi, nhắc lại nhiều lần. Ghi nhớ ý nghĩa dựa trên sự thành lập những mối liên hệ ý nghĩa giữa dữ liệu mới với dữ liệu đã có và giữa những phần của dữ liệu cần nhớ. Dữ liệu cần ghi nhớ được chia thành các phần, phân loại và hệ thống chúng theo một logic nhất định.

4.2.4.2. Sự tái hiện

Sự tái hiện là một quá trình trí nhớ làm sống lại những nội dung đã ghi nhớ. Sự tái hiện bao gồm sự nhận lại và nhớ lại.

a. Nhận lại

Nhận lại là quá trình làm nảy sinh ở trong não những hình ảnh của sự vật, hiện tượng đã được con người tri giác trước kia, giờ đây lại được xuất hiện một lần nữa.

Tính chính xác và tốc độ của nhận lại phụ thuộc vào các yếu tố sau:

- Mức độ bền vững của ghi nhớ.

- Sự giống nhau giữa các kích thích cũ và mới.

b. Nhớ lại

Nhớ lại là quá trình làm xuất hiện lại trong não những hình ảnh của sự vật và hiện tượng con người đã tri giác trước đây, mà hiện tại sự vật, hiện tượng đó không còn trực tiếp tác động vào các giác quan và não nữa.

Nhớ lại bao gồm hồi tưởng và hồi ức:

- Hồi tưởng là nhớ lại một cách có chủ định.
- Hồi ức là nhớ lại những hình ảnh cũ được khu trú trong không gian, thời gian nhất định.

Sự nhớ của con người chịu sự chi phối của các quy luật sau đây:

- Con người thường nhớ tốt, sâu sắc ở những thời điểm đầu và cuối của một quá trình hoạt động.
- Con người thường nhớ tốt, sâu sắc ở những thời điểm có những biến cố quan trọng trong cuộc đời, khi có cảm xúc mạnh mẽ.
- Ý thức được sự cần thiết phải nhớ, có mục đích.
- Nhớ những gì có liên quan đến cuộc sống, nhu cầu, hứng thú và nghề nghiệp của bản thân.
- Biết tổ chức hoạt động trí nhớ của mình (thuật nhớ).
- Biết đem vận dụng những điều đã lĩnh hội vào thực tiễn.

4.2.4.3. Sự quên

a. Định nghĩa

Quên là không tái hiện lại được nội dung đã ghi nhớ trước đây vào thời điểm cần thiết.

b. Các mức độ của sự quên

Sự quên có các mức độ sau đây:

- Quên hoàn toàn có thể vì không ghi nhận rõ ràng, không chú ý đến nội dung cần nhớ.

- Quên cục bộ từng phần có thể vì không có dịp lặp lại nội dung đã tri giác được.

- Quên tạm thời hay chốc lát là do khi gặp kích thích mạnh làm ức chế một số mối liên hệ tạm thời trên vỏ não.

c. Các quy luật của sự quên

Sự quên của con người chịu sự chi phối của các quy luật sau đây:

- Con người thường quên ở những thời điểm giữa của một quá trình hoạt động.

- Con người thường quên ở những thời điểm không có những biến cố quan trọng trong cuộc đời, khi không có cảm xúc mạnh mẽ.

- Quên khi không xác định rõ mục đích, nhiệm vụ cần nhớ.

- Quên những gì ít có liên quan đến cuộc sống, nhu cầu, hứng thú và nghề nghiệp của bản thân.

Tải bản FULL (211 trang): <https://bit.ly/3nNzfzQ>
Dự phòng: fb.com/TaiHo123doc.net

- Quên những điều không vận dụng nhiều vào thực tiễn.

- Quên khi gặp kích thích mới lạ và mạnh.

- Quên khi không có thủ thuật, phương pháp ghi nhớ tốt, thiếu sự tập trung chú ý, thể lực không tốt.

4.2.5. Các loại trí nhớ

Trí nhớ gắn liền với toàn bộ cuộc sống và hành động của con người. Do vậy, những hình thức biểu hiện ra bên ngoài của nó cũng rất đa dạng. Dựa vào những đặc điểm của hoạt động mà trong đó diễn ra quá trình ghi nhớ cũng như tái hiện người ta phân loại trí nhớ dựa vào nguồn gốc hình thành trí nhớ, nội dung phản ánh trong trí nhớ, thời gian củng cố và giữ gìn thông tin.

* Dựa trên nguồn gốc hình thành

- Trí nhớ giống loài:

Trí nhớ giống loài là loại trí nhớ được hình thành trong quá trình phát triển chủng loại, được củng cố, di truyền từ đời này sang đời khác và mang tính chất chung cho cả loài và giống. Loại trí nhớ này được biểu hiện ở phản xạ không điều kiện, hình thức bản năng.

- Trí nhớ cá thể:

Trí nhớ cá thể là loại trí nhớ được hình thành trong quá trình phát triển cá thể, nó hình thành chủ yếu trong cuộc sống ở động vật, loại trí nhớ này được biểu hiện bằng những kỹ xảo, những phản xạ có điều kiện.

Ở con người, trí nhớ cá thể được biểu hiện ở kho tàng kinh nghiệm phong phú của từng cá nhân. Não người khác xa não vật ở chỗ có khả năng tiếp nhận kích thích và biến đổi những kích thích đó.

* Dựa trên nội dung phản ánh trong trí nhớ

- Trí nhớ vận động:

Tải bản FULL (211 trang): <https://bit.ly/3nNzfzQ>
Dự phòng: fb.com/TaiHo123doc.net

Trí nhớ vận động là loại trí nhớ phản ánh những quá trình vận động ít nhiều mang tính chất tổ hợp.

Trí nhớ vận động có vai trò để hình thành các kỹ năng vận động, kỹ xảo và thói quen trong lao động.

- Trí nhớ xúc cảm:

Trí nhớ xúc cảm là trí nhớ về những xúc cảm, tình cảm đã diễn ra trong một hoạt động trước đây. Những xúc cảm, tình cảm đó trở thành một loại tín hiệu đặc biệt, kích thích hoặc kìm hãm hành động. Trí nhớ xúc cảm có vai trò để cá nhân cảm nhận được giá trị thẩm mỹ trong hành vi, cử chỉ, lời nói và trong nghệ thuật.

- Trí nhớ hình ảnh:

Trí nhớ hình ảnh là loại trí nhớ đối với một ấn tượng mạnh thuộc về một cơ quan cảm giác. Trí nhớ hình ảnh phát triển cũng như có ảnh hưởng khác nhau đối với những người khác nhau.

Trí nhớ hình ảnh đặc biệt phát triển rõ ràng ở những người làm công tác nghệ thuật. Ví dụ: Ở họ phát triển hiện tượng Di giác, đó là hiện tượng mà biểu tượng của trí nhớ nảy sinh trong não một cách sống động tựa như con người thấy những vật không có trước mắt, nghe âm thanh không có trong hiện tại, nghĩa là đó là một loại biểu tượng đặc biệt rất chi tiết, đầy đủ như là hình ảnh của tri giác.

- Trí nhớ từ ngữ - logic:

Trí nhớ từ ngữ - logic là loại trí nhớ thể hiện trong việc ghi nhớ, tái hiện lại những khái niệm, tư tưởng, ý nghĩ của con người.

Trí nhớ từ ngữ - logic là loại trí nhớ đặc trưng cho con người. Nó trở thành loại trí nhớ chủ đạo ở người, giữ vai trò chính trong sự lãnh hội tri thức.

* Dựa trên thời gian củng cố và giữ gìn

- Trí nhớ ngắn hạn:

Trí nhớ ngắn hạn là loại trí nhớ ở ngay sau khi giai đoạn vừa ghi nhớ.

- Trí nhớ dài hạn:

Trí nhớ dài hạn là loại trí nhớ sau giai đoạn ghi nhớ một khoảng thời gian cho đến mãi mãi. Loại trí nhớ này đóng vai trò đặc biệt quan trọng để con người tích lũy tri thức.

- Trí nhớ thao tác (trí nhớ làm việc):