

BÀI 1: NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG CỦA TÂM LÝ HỌC

1.1. Tâm lý và tâm lý học

1.1.1. Khái niệm tâm lý

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

Tâm lý là một trong 3 mặt cấu trúc của con người: mặt sinh học (cơ thể), mặt xã hội (các quan hệ với những người khác, với gia đình, xã hội) và mặt tâm lý.

Động vật cũng có tâm lý. Tùy theo trình độ tiến hóa mà tâm lý của từng loài động vật cũng khác nhau, tương ứng với kích thước và cấu tạo của não và với môi trường sống của mỗi loài. Tâm lý con người, là tâm lý phát triển cao nhất, khác với bản chất với tâm lý của bất kì loài động vật nào.

1.1.2. Khái niệm tâm lý học

Đối tượng của nghiên cứu của tâm lý học là tâm lý người nói chung và từng loại hiện tượng tâm lý người nói riêng.

Nhiệm vụ nghiên cứu của tâm lý học là:

Nghiên cứu bản chất, cấu trúc và qui luật hình thành, vận hành và phát triển của tâm lý nói chung, của từng loại hiện tượng tâm lý nói riêng.

Nghiên cứu những qui luật tâm lý đặc thù của từng loại hoạt động nghề nghiệp khác nhau của xã hội như: y tế, giáo dục, khoa học, nghệ thuật, thể thao, kinh doanh, quản lý, nhân sự....

Nghiên cứu lịch sử hình thành và phát triển của tâm lý học và nghiên cứu các phương pháp tiếp cận và nghiên cứu tâm lý người.

1.1.3. Một số khoa học liên quan mật thiết với tâm lý học

1.2. Triết học

Triết học với tư cách là khoa học về những qui luật chung nhất của tự nhiên, của xã hội và của tư duy, là một cơ sở lý luận quan trọng hàng đầu của tâm lý học. Nó giúp cho tâm lý học có một quan niệm triết học đúng đắn về tâm lý con người. Triết học Mác – Lênin là triết học cung cấp cho tâm lý học về quan niệm duy vật biện chứng và duy vật lịch sử về tâm lý con người trong mối quan hệ biện chứng và lịch sử với tự nhiên và với xã hội. Nó là một cơ sở phương pháp luận cho việc tiếp cận và nghiên cứu tâm lý người.

1.2.1. Sinh lý học

Tâm lý là chức năng của não nói riêng và của hệ thần kinh nói chung. Hệ thần kinh không thể tách rời với các hệ khác của cơ thể như: hệ tiêu hóa, hệ tim mạch, hệ hô hấp, hệ nội tiết, hệ cơ....Không thể nào hiểu được cảm giác, tri giác nếu không có hiểu biết về các giác quan như: mắt, tai, da, mũi, lưỡi.....Không thể nào hiểu được xúc cảm, hành vi nếu không có hiểu biết về hệ nội tiết, hệ cơ... Vì thế, sinh lý học người nói chung là sinh lý học hoạt động thần kinh cao cấp nói riêng là những khoa học giúp cho tâm lý học biết được những nguyên nhân từ phía cơ thể đối với tâm lý, biết được cơ sở tự nhiên của tâm lý. Tâm lý học học sinh là chuyên ngành nghiên cứu mối quan hệ giữa sinh lý và tâm lý, giữa sinh lý học và tâm lý học.

1.2.2. Xã hội học

Tâm lý với tư cách là ý thức, tư tưởng, tình cảm, ý chí, xu hướng, năng lực, tính cách....tức là với tư cách là nhân cách của một con người, là sự phản ánh, là sản phẩm của xã hội, của lịch sử, của sự "tổng hòa các mối quan hệ xã hội"(Mác). Vì thế, xã hội học với tư cách là khoa học về các tương tác xã hội, các quan hệ xã hội và các hành vi xã hội, là một cơ sở lý luận không thể thiếu đối với tâm lý học, để hiểu được cơ sở xã hội của tâm lý, những nguyên nhân xã hội của tâm lý và sự tác động của

cá nhân đối với xã hội. Chuyên ngành tâm lý học xã hội là kết quả của việc nghiên cứu mối quan hệ giữa xã hội và cá nhân, giữa xã hội học và tâm lý học.

1.2.3. Văn hóa học

Khác với tâm lý động vật, tâm lý người (tâm lý dân tộc, tâm lý cá nhân) là sản phẩm của văn hóa dân tộc và sự giao lưu văn hóa của các dân tộc, các quốc gia. Vì thế, việc nghiên cứu tâm lý của một cá nhân, một dân tộc phải gắn với sự hiểu biết của nền văn hóa của dân tộc mà cá nhân đó là thành viên và sự giao lưu văn hóa giữa các dân tộc đó là những dân tộc khác.

1.3. Một số chuyên ngành tâm lý học

1.3.1. Nhóm chuyên ngành tâm lý học cơ bản

Tâm lý học đại cương, Lịch sử tâm lý học, Phương pháp luận và phương pháp nghiên cứu tâm lý người, Tâm lý học phát triển, Tâm lý học thần kinh, Tâm lý học giới tính, Tâm lý học nhân cách, Tâm lý học xã hội, Tâm lý học dân tộc, Tâm lý học tôn giáo, Tâm lý học gia đình...

1.3.2. Nhóm chuyên ngành tâm lý học ứng dụng

Tâm lý học sư phạm, Tâm lý học y tế, Tâm lý thể thao, Tâm lý học nghệ thuật, Tâm lý học tư pháp, Tâm lý học quân sự, Tâm lý học lao động, Tâm lý học kinh doanh, Tâm lý học tổ chức nhân sự, Tâm lý học lâm sàng, Tâm bệnh học, Chuẩn đoán tâm lý, Tư vấn tâm lý, Trị bệnh tâm lý

1.3.3. Một số nghề tâm lý học

Tâm lý học không chỉ là một môn khoa học, một môn học mà còn là một lĩnh vực hoạt động xã hội – thực tiễn thông qua một số nghề cụ thể. Đó là nghề: Giảng dạy tâm lý học; Nghiên cứu tâm lý và tâm lý học; Chuẩn đoán tâm lý; Tư vấn và tham vấn tâm lý; Trị bệnh tâm lý hoặc ứng dụng tâm lý học trong các hoạt động tổ chức nhân sự, kinh doanh, thể thao, y tế, giáo dục....

1.4. Vài nét về lịch sử hình thành và phát triển tâm lý học

Những ý tưởng về tâm lý con người đã nảy sinh trong dân gian từ thời xa xưa với các quan niệm về “hồn”, về “phách”, về “vía”.... (“hồn xiêu, phách lạc”, “sợ mất vía”, ...) mà theo quan niệm này thì đó là những cái trú ngụ trong thể xác và khi con người chết đi thì nó rời khỏi thể xác để đến một nơi khác (lên “trời”, hay xuống “địa ngục”, “suối vàng”, hay nhập vào một cơ thể khác....). Đó là những ý tưởng có tính chất mê tín hoặc tôn giáo.

Có ý nghĩa quan trọng đối với sự hình thành của tâm lý học như là một môn khoa học là những ý tưởng của những nhà triết học về tâm lý con người: bắt đầu từ thời cổ đại ở Ấn Độ, Trung Quốc, Hy Lạp.... Có thể nói tâm lý học đã phải trải qua một thời gian thai nghén dài qua nhiều thế kỷ từ trong lòng triết học và một số khoa học khác như sinh lý học và y học có thể chính thức ra đời với tư cách là một môn khoa học độc lập, vào năm 1879 nhà tâm lý học người Đức WILHELM WUNDT thành lập phòng thực nghiệm tâm lý học đầu tiên trên thế giới đặt tại trường Đại học LEIPZIG.

1.4.1. Một số tư tưởng tâm lý học thời Cổ đại

Phật Thích ca (623-543 trước CN) người Ấn Độ đã sáng lập ra đạo Phật, là người đã nêu lên tư tưởng về Tứ Diệu Đế (có nghĩa là 4 chân lý cao thượng: chân lý thứ nhất – sống là khổ; chân lý thứ hai – nguyên nhân của khổ là lòng ham muốn (ái dục) và sự vô minh (chưa được giác ngộ); chân lý thứ ba – trạng thái khổ diệt (hết khổ), tức là trạng thái Niết Bàn và chân lý thứ tư là con đường đưa đến khổ diệt tức là con đường thực hiện 8 điều răn của Phật (Bát chánh đạo). Có thể nói đạo Phật là đạo có cả một hệ thống quan niệm và khái niệm rất phong phú, rất tỉ mỉ, thậm chí có thể nói có cả một tâm lý học riêng của mình, Tâm lý học Phật giáo.

Khổng tử (551-479 trước CN) là nhà triết học và đạo đức học tại Trung Quốc, người sáng lập ra đạo Khổng, người đã đề cao vai trò của cái tâm trong mối quan hệ với cái đức. Theo Khổng Tử, phải có cái tâm thiện thì mới có hành động thiện, cuộc sống thiện, nhân cách thiện, đạo đức thiện.

Nhân, Nghĩa, Lễ, Trí, Tín là những tiêu chuẩn của đạo đức. Theo Khổng Tử, trên đời có loại nhân cách: quân tử là người có tâm, có đức, nhân, nghĩa, lễ, trí, tín và tiểu nhân là kẻ không có cái tâm, cái đức đó.

Hiếu: là hiếu thảo. Hiếu thảo với cha mẹ là điều căn bản làm con. Hiếu thảo nghĩa là báo đáp công ơn dưỡng dục của cha mẹ.

Đê: là kính trọng. Kính trọng người lớn hơn mình. Trung: là trung thành. Hết lòng trung thành với đất nước của mình, đó là trách nhiệm của người công dân, có tận trung thì mình mới báo đền được công ơn của đất nước.

Tín: là nhiệm. Đối với bạn bè phải có tín nhiệm, hứa với bạn chuyện gì thì phải làm chuyện đó, không thể thất tín, sai hẹn.

Lễ: là lễ phép. Đối với người, mình phải có lễ phép, phải hết sức khiêm nhường. Nếu không có lễ thì mình chỉ là thú vật mà thôi.

Nghĩa: là nghĩa khí. Thấy điều gì có nghĩa thì phải dũng cảm mà làm. Khi thấy ai gặp tai nạn thì mình phải tận lực giúp đỡ, giải quyết vấn đề giúp họ. Với bạn bè thì mình phải có đạo nghĩa; khi giúp ai không cần có điều kiện gì cả, tuyệt đối không có tâm mưu đồ mong đền ơn đáp nghĩa.

Liêm: là liêm khiết. Người liêm khiết thì bất luận gặp hoàn cảnh nào cũng không động lòng tham cầu, cũng chẳng muốn hưởng tiện nghi. Hơn nữa mình phải có tinh thần chí công vô tư, và biết quên mình mà làm chuyện ích chung.

Si: là hồ thẹn. Gặp chuyện gì không hợp đạo lý, đi ngược lại với lương tâm của mình thì tuyệt đối chẳng làm. Con người nếu không biết hồ thẹn thì giống như cầm thú vậy.

SOCRATES (470-399 trước CN), PLATO (428-348 trước CN) và ARITOTE (388-322 trước CN) là những nhà triết học Hy Lạp Cổ đại đã từng nói về 5 loại cảm giác, về tưởng tượng, ham muốn, những trạng thái khác của “linh hồn”. Họ cũng đã bàn nhiều về vấn đề trí não hoạt động ra sao, vấn đề ý chí, tự do là gì, con người sinh ra vốn thiện hay vốn ác, có lý trí hay không có lý trí, có ý chí tự do hay bị các lực lượng bên ngoài khống chế.

Plato cho rằng tâm hồn là cái có trước, thực tại là cái có sau và tâm hồn là do Thượng đế sinh ra.

Aistote thì cho rằng tâm hồn thì có ba loại: “tâm hồn thực vật” có chung ở người và động vật, làm chức năng dinh dưỡng (còn gọi là “tâm hồn dinh dưỡng”), và “tâm hồn động vật”, có chung ở người và động vật, làm chức năng cảm giác và vận động (còn gọi là “tâm hồn cảm giác”) và “tâm hồn trí tuệ” chỉ có người (còn gọi là “tâm hồn suy nghĩ”).

Một nhà triết học Hy Lạp Cổ đại khác, rất nổi tiếng là HIPPOCRATES (460-377) mà y học hiện đại tôn vinh là sư tổ của mình, đã cho rằng não là “người phiên dịch của ý thức”, rằng những đặc điểm của nhân cách có liên quan tới những đặc điểm của cơ thể, rằng tâm bệnh có cơ sở sinh lý của nó.

GALEN (130-200 sau CN) là một nhà vật lý của La Mã Cổ đại thì cho rằng mỗi người sinh ra đều có một trong 4 kiểu khí chất: hăng hái, điềm đạm, nóng nảy, trầm tư.

1.4.2. Một số tư tưởng tâm lý học thời cận đại

DESCARTES (1596-1650) là nhà toán học và triết học Pháp cho rằng cơ thể là một thực thể vật chất, còn tâm trí là một thực thể tinh thần, hai thực thể đó, song song và tồn tại và tương tác với nhau qua một cấu trúc rất nhỏ trong não. Quan niệm nhị nguyên luận của Descartes đã đưa ông đến kết luận rằng con người có thể nghiên cứu cơ thể một cách khoa học, nhưng không thể nghiên cứu tâm trí một cách khoa học được vì là sản phẩm của “linh hồn” có ý chí.

HOBBS (1588-1679) là nhà triết học Anh đã phản bác quan niệm Nhị nguyên luận của Descartes. Ông cho rằng tư tưởng và tình cảm của con người đều là những quá trình vật chất xuất phát từ não người và do đó là đối tượng nghiên cứu khoa học của con người.

CABANIS (1757 – 1808) một y học Pháp, cho rằng “não tiết ra tư tưởng như gan tiết ra mật”.

FEUERBACH (1804-1872) nhà triết học duy vật Đức khẳng định tinh thần, tâm lý không thể tách rời khỏi não người, là sản phẩm cao nhất của sự phát triển vật chất.

HELMHOLTZ (1821-1894) nhà vật lý học và sinh lý học Đức, đã có những công trình nghiên cứu về các cơ quan thụ cảm ở trong mắt và tai.

1.4.3. Tâm lý học trở thành một khoa học độc lập từ năm 1879 đến nay

Với sự kiện nhà tâm lý học Đức WUNDT thành lập phòng thí nghiệm tâm lý học đầu tiên trên thế giới, tâm lý học trở thành một khoa học thực sự.

WILHELM WUNDT (1832-1920) và thuyết cấu trúc. Wundt bắt đầu sự nghiệp của mình bằng sự nghiên cứu các cảm giác, nhất là thị giác, rồi sau đó nghiên cứu sự chú ý, xúc cảm, và trí nhớ. Ông cho rằng cảm giác và tri giác là cơ sở của cấu trúc tâm lý vì thế người ta coi ông là người đã đề ra thuyết cấu trúc trong tâm lý học và tâm lý học của Wundt là tâm lý học cấu trúc. Wundt cũng là người đề xướng ra phương pháp nội quan là phương pháp phát hiện tâm lý của một người nào đó. Bằng cách yêu cầu người đó nhìn vào nội tâm của mình rồi báo cho nhà tâm lý học biết đang có cảm giác và tri giác như thế nào. Phương pháp này bị phê phán là không khoa học vì nó phụ thuộc vào hoàn toàn lời khai báo của chủ thể, mà khai báo như thế nào là một việc hoàn toàn chủ quan và có thể sai lệch không đúng sự thực.

WILLIAM JAMES (1842-1919) và thuyết chức năng. Nhà tâm lý học người Mỹ đã nghiên cứu và viết trong 12 năm đề xuất bản được cuốn Những nguyên lý của tâm lý học vào 1890 mà nội dung của nó không thể thiếu trong bất kỳ cuốn sách giáo khoa tâm lý học nào đang dạy và học trong các trường đại học ngày nay: cảm giác, trí nhớ, sự chú ý, sự học, sự lập luận, ý thức, xúc cảm. Chính James đã đưa ra một thuyết mới, độc đáo về xúc cảm. Nếu như nhiều người cho rằng khi gặp cốp, ai cũng hoảng sợ (xúc cảm) và sự hoảng sợ đó làm ta phải bỏ chạy. Nhưng theo James thì hành động bỏ chạy đã tạo ra một phản ứng sinh lý mà não ta gọi là hoảng sợ, nghĩa là sự bỏ chạy làm ta hoảng sợ chứ không phải sự hoảng sợ làm ta bỏ chạy. William James không theo thuyết cấu trúc của Wundt. Theo Ông, không phải cấu trúc mà là chức năng của tâm lý mới là quan trọng và cần phải nghiên cứu để biết tâm lý phải thích ứng với môi trường đang biến đổi như thế nào. Vì thế người ta gọi William James là nhà tâm lý học đã đề xướng thuyết chức năng, trong tâm lý học và tâm lý học của James là tâm lý học chức năng.

JONH. B. WASTON (1878-1958) và thuyết hành vi. Theo thuyết này, tâm lý học sẽ là một khoa học thật sự khách quan chỉ khi nào nó coi khách thể nghiên cứu của nó là hành vi, là cái có thể quan sát được, tiên đoán được và kiểm soát được là cái có thể nghiên cứu một cách khách quan được.

1920-1970, thuyết hành vi của Waston đã thống trị toàn bộ nền tâm lý Mỹ, trong đó có cả sự thống trị những công trình tâm lý học của SKINNER, người đã tích cực truyền bá và phát triển thuyết hành vi của Waston. Tâm lý của Waston và Skinner còn gọi là tâm lý học kích thích – đáp ứng, đã dần dần mất đi vai trò thống trị của nó trước sự xuất hiện của Tâm lý học nhận thức.

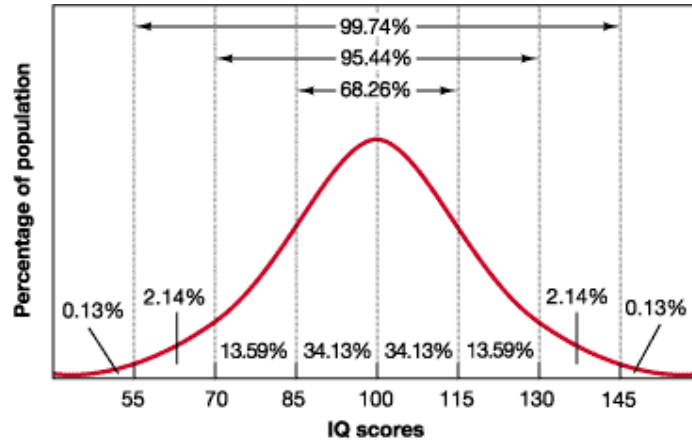
ALBERT BANDURA là một người vốn theo thuyết hành vi của Waston và Skinner, nhưng đã phê phán tính cứng nhắc của thuyết hành vi và đã xây dựng lý thuyết của mình là thuyết kết hợp những hành vi có thể quan sát với những quá trình nhận thức diễn ra ở trong não. Theo cách tiếp cận học tập xã hội của Bandura thì hành vi của chúng ta không đơn giản chỉ là kết hợp của những động tác và củng cố của môi trường mà còn là kết quả của sự quan sát, sự bắt chước và sự suy nghĩ nhận thức của chúng ta.

SIGMUND FREUD (1856-1939) là một bác sĩ tâm thần người Áo là người đã sáng lập ra Tâm phân học là phương pháp nghiên cứu tâm lý mà ông dùng để điều trị bệnh nhân bị bệnh tâm thần bằng cách phát hiện những ý nghĩ, những tình cảm dồn nén trong vô thức và sau đó phân tích để đưa nó trở về ý thức.

ALFRED BINET (1857-1911) nhà tâm lý người Pháp, Ông cho rằng trí thông minh là một tổ hợp của những năng lực tinh thần và do đó để đo được trí thông minh của một người nào đó thì phải đo năng lực hoàn thành những nhiệm vụ nhận thức của người đó chứ không phải đo bộ não của người đó. Do được giao nhiệm vụ thiết kế những trắc nghiệm để phân biệt những học sinh trí thông minh bình thường với những học sinh chậm phát triển về mặt trí tuệ trong các trường học ở Paris, năm 1905 ông đã cùng với nhà tâm thần học THEODORE SIMON thiết kế thành công bảng trắc nghiệm trí

thông minh đầu tiên trên thế giới (được gọi là trắc nghiệm Binet – Simon). Trắc nghiệm này còn có nhiều hạn chế do chỉ dùng để đo trẻ kém phát triển, do đó không khỏi ý nghĩ tiêu cực của nó, sau đó mấy năm. Binet đã cải tiến được trắc nghiệm của mình và đề xuất khái niệm mới gọi là tuổi khôn, phân biệt với tuổi đời. Năm 1906 ông cải tiến trắc nghiệm Binet – Simon bằng công thức về Thương số thông minh (Intelligence quotient)

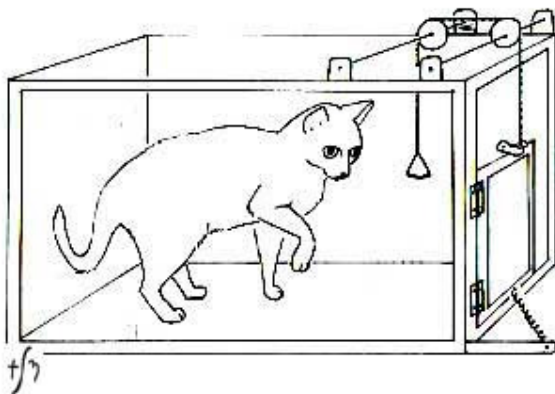
$$IQ = \frac{MA \text{ (Mental Age = Tuổi khôn)}}{CA \text{ (Chronological Age = Tuổi đời)}} \times 100$$



Hình 1.6 - Đồ Thị Percentage population

IVAN PAVLOV (1849-1936) nhà sinh lý học Nga, người đã phát hiện ra loại phản xạ có điều kiện qua các thí nghiệm về phản xạ chảy nước bọt của những con chó (1906) và được giải thưởng NOBEL. Phát minh này của Pavlov đã giúp cho tâm lý học phát triển mạnh mẽ vì giải thích được cơ chế sinh lý học của hoạt động thần kinh cao cấp và của các hiện tượng tâm lý. Ngày nay, phản xạ có điều kiện mà Pavlov phát hiện ra còn được gọi là điều kiện hóa kinh điển và được coi là một trong ba loại hình của hoạt động học tập.

EDWARD THORNDIKE (1874-1949) nhà tâm lý học người Mỹ đã phát hiện ra định luật hiệu quả qua thí nghiệm với con mèo tìm cách thoát khỏi cái cũi “thử tài” của Ông. Định luật này là một cơ sở của hoạt động học tập, được gọi là điều kiện hóa thao tác.



JEAN PIAGET (1896-1980) nhà tâm lý học Thụy Sĩ, người đã có công đầu trong việc xây dựng và phát triển Tâm lý học phát triển, trong đó ông đi sâu vào nghiên cứu quá trình phát triển trí tuệ của trẻ em, ngôn ngữ, tư duy của trẻ em và do đó được ứng dụng rộng rãi trong giáo dục học và trong thực tiễn giáo dục.

ABRAHAM MASLOW ông nổi tiếng với tạp chí Tâm lý học nhân văn do Ông sáng lập với lý thuyết của Ông về thang nhu cầu của con người.

VUGOSTXKI (1896-1960) là người đã sáng lập ra một phương hướng độc đáo trong tâm lý học Liên xô mà cơ sở của nó là học thuyết về bản chất xã hội và lịch sử của ý thức. Ông cũng là người nghiên cứu về tâm lý học đại cương, Tâm lý học trẻ em, Tâm lý học bệnh lý, Tâm lý học thần kinh, Tâm lý học nghệ thuật.

1.5. Hiện tượng tâm lý

1.5.1. Bản chất của hiện tượng tâm lý

Tâm lý người là sự phản ánh hiện thực khách quan vào não người thông qua chủ thể và do đó mang tính chủ thể.

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

Phản ánh tâm lý là sự phản ánh có những đặc điểm sau đây:

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

Mang tính chủ quan và chủ thể (tức con người cụ thể mang bộ não đang hoặc đã được hiện thực khách quan tác động) do chủ thể có một vai trò nhất định trong sự tiếp nhận sự tác động của hiện thực khách quan.

Tâm lý người là tâm lý mang tính xã hội – lịch sử. Nội dung của tâm lý người là phản ánh hiện thực khách quan, mà hiện thực khách quan này không chỉ là tự nhiên mà còn là chủ yếu xã hội, tồn tại xã hội, và ý thức xã hội, quan hệ xã hội, thiết chế xã hội, văn hóa xã hội và hoạt động xã hội...

Tâm lý của từng cá nhân không chỉ là tâm lý của từng cá nhân đó mà còn có phần nào đó là tâm lý của một nhóm người trong xã hội (một gia đình, một cộng đồng, một địa phương...) mà cá nhân đó là thành viên hay nói cách khác, trong cái riêng là tâm lý của một cá nhân có cái chung là tâm lý xã hội.

Xã hội bao giờ cũng là xã hội của một giai đoạn nào đó của lịch sử xã hội. Con người là sản phẩm không chỉ của tự nhiên và mang tính sinh học mà còn là sản phẩm và chủ thể của xã hội và do đó mang tính xã hội, mà xã hội mang tính lịch sử, tính thời đại, cho nên tâm lý con người cũng là sản phẩm của lịch sử của thời đại và do đó mang tính lịch sử, tính thời đại.

1.5.2. Chức năng của tâm lý

Chức năng *định hướng* cho từng hành động, cho từng hoạt động, cho cả một chặng đường đời và cho cả cuộc đời, với tư cách là xu hướng, là động cơ của mỗi người.

Chức năng *điều khiển* hành động và hoạt động để hành động và hoạt động được thực hiện theo định hướng đã có và đạt được mục đích đề ra.

Chức năng *kiểm tra và đánh giá* kết quả của hành động và hoạt động để biết hành động và hoạt động của mình có theo đúng sự điều khiển, sự định hướng của mình hay không, kết quả có như ý muốn của mình hay không.

Chức năng *điều chỉnh* hành động và hoạt động khi thấy hành động và hoạt động kém hiệu quả hoặc không có hiệu quả, cần có sự thay đổi ít nhiều về phương pháp, về quy trình, thậm chí cả về mục đích, mục tiêu...

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

1.5.2. Phân loại các hiện tượng tâm lý

1.5.2.1. Phân loại theo thời gian tồn tại

Những *quá trình tâm lý* (cảm giác, tri giác, tư duy, tưởng tượng, trí nhớ, cảm xúc, hành động...)

Những *trạng thái tâm lý* (chú ý, thiền, lạc quan, bi quan, yêu đời, chán đời, say xỉn, điên...)

Những *thuộc tính tâm lý* (xu hướng, năng lực, tính cách, khí chất, tình cảm, ý chí)

Phân loại theo ý thức

Ý thức

Tiềm thức

Vô thức

Phân loại theo nơi biểu hiện

Trong nội tâm (tức tâm trí ở trong não).

Qua hành vi (lời nói, việc làm, cử chỉ, bộ mặt, cử động, vận động).

1.5.2.2. Phân loại theo cặp phạm trù cái riêng và cái chung có hai loại:

Tâm lý cá nhân

Tâm lý xã hội

Phân loại theo sức khỏe

Tâm lý bình thường

Tâm lý không bình thường

1.6. Cơ sở tự nhiên và cơ sở xã hội của tâm lý

1.6.1. Cơ sở tự nhiên của tâm lý

1.6.1.1. Di truyền

Di truyền là hiện tượng một số đặc điểm sinh học của cơ thể bố mẹ được truyền lại cho cơ thể của con qua quá trình sinh sản, trong đó có những đặc điểm của giác quan, của hệ thần kinh nói chung và của bộ não nói riêng.

Biến dị là hiện tượng một số đặc điểm sinh học của cơ thể đứa con khác với cơ thể bố mẹ và khác với những đứa con khác do chính bố mẹ đó sinh ra.

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

Như vậy qui luật sinh học về di truyền và biến dị của cơ thể khi sinh ra là nguyên nhân tạo ra sự giống nhau và khác nhau về mặt sinh học của cơ thể đứa con so với cơ thể của bố mẹ và do đó mà có sự giống nhau và khác nhau về mặt hình thành và phát triển tâm lý ở đứa con so với bố mẹ. Nói cách khác, nếu tâm lý bố mẹ là tâm lý người thì đứa con cũng là tâm lý người và một số đặc điểm của tâm lý đứa con dù cũng là tâm lý người như tâm lý bố mẹ, nhưng ngoài ngoài những cái giống bố mẹ, còn có những cái khác với bố mẹ.

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

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

1.6.1.2. Hệ thần kinh

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

Hệ thần kinh gồm: hệ thần kinh trung ương, hệ thần kinh ngoại biên.

Hệ thần kinh trung ương gồm: tủy sống (ở trong cột sống) và não (trong hộp sọ)

Hệ thần kinh ngoại biên ở bên ngoài hộp sọ và cột sống gồm: các noron, các dây thần kinh. Có chức năng dẫn truyền xung từ các thụ quan cảm giác tới tủy sống và não và ngược lại, từ não và tủy tới các quan (các cơ và các tuyến).

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

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

Chức năng của não.

- Tham gia điều chỉnh tất cả hoạt động của cơ thể.

- Tiếp nhận, xử lý, phân tích và các thông tin từ các thụ quan cảm giác và trả lời có ý thức bằng hoạt động của hệ cơ xương.

- Tham gia và duy trì cân bằng các chức năng diễn ra tự động vô ý thức như nhịp tim, nhịp thở, tiêu hóa, tuần hoàn, tuyến giáp.

- Là trung khu các hoạt động thần kinh cao cấp như tư duy, học tập, trí nhớ....

1.6.2. Phản xạ

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

1.6.2.1. Phản xạ có điều kiện

Là phản xạ tự tạo trong đời sống của từng cá thể (người hoặc động vật) để thích ứng với môi trường luôn luôn biến đổi. Là cơ sở sinh lý của hoạt động tâm lý. Phản xạ có điều kiện thường không bền vững, có thể mất đi nếu không thường xuyên củng cố. Phản xạ có điều kiện có thể thành lập với bất cứ kích thích nào.

1.6.2.2. Phản xạ không điều kiện

Là phản xạ bẩm sinh, được di truyền mang tính chất của loài, ổn định suốt đời và có nhiều loại khác nhau, phản xạ ăn uống, phản xạ tự vệ, phản xạ sinh dục, phản xạ vận động, phản xạ định hướng.... có phản xạ ngay sau khi sinh (khóc, bú) và phản xạ đến tuổi mới xuất hiện (vận động, sinh dục).

Hệ nội tiết

Bao gồm các *tuyến nội tiết* nằm rải rác trong cơ thể và có chức năng tiết ra các chất hóa học được gọi là *hormon* đi thẳng vào máu (không qua ống tiết để tiết ra ngoài như tuyến mồ hôi, tuyến sữa, tuyến nước bọt là những tuyến ngoại tuyến), tuyến nội tiết như: tuyến tụy, tuyến yên, tuyến giáp, tuyến cảm giác, tuyến ức, tuyến tụy, tuyến thượng thận, tuyến sinh dục nam (tinh hoàn), tuyến sinh dục nữ (buồng trứng). Cùng với hệ thần kinh, hệ nội tiết điều hòa và điều chỉnh các hoạt động của cơ thể để đảm bảo tính toàn vẹn, thống nhất của cơ thể và tính thích ứng của cơ thể đối với môi trường sống. Những biến đổi của tuyến nội tiết không chỉ ảnh hưởng tới cơ thể và hoạt động của cơ thể mà còn ảnh hưởng tới tâm lý và hoạt động của tâm lý.

Các giác quan

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

Các giác quan nói trên đóng vai trò quan trọng đầu tiên để các cảm giác và tri giác có thể xuất hiện trong não và trên cơ sở đó những hoạt động, những hiện tượng tâm lý khác cũng xuất hiện như tư duy, tưởng tượng, trí nhớ, xúc cảm, hành động... Có thể nói không có giác quan thì không có hoạt động của hệ thần kinh, của não do đó không có tâm lý, ý thức.

1.7. Cơ sở xã hội của tâm lý

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

1.7.1. Quan hệ xã hội

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

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

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

1.7.2. Nền văn hóa của xã hội

Mỗi cộng đồng, mỗi dân tộc có nền văn hóa của riêng nó và các nền văn hóa khác nhau của các cộng đồng và dân tộc khác nhau có ảnh hưởng qua lại với nhau, thâm nhập vào nhau trong một chừng mực nào đó và chuyển hóa lẫn nhau do kết quả của giao lưu kinh tế và văn hóa.

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

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

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

1.7.3. Hoạt động xã hội của cá nhân

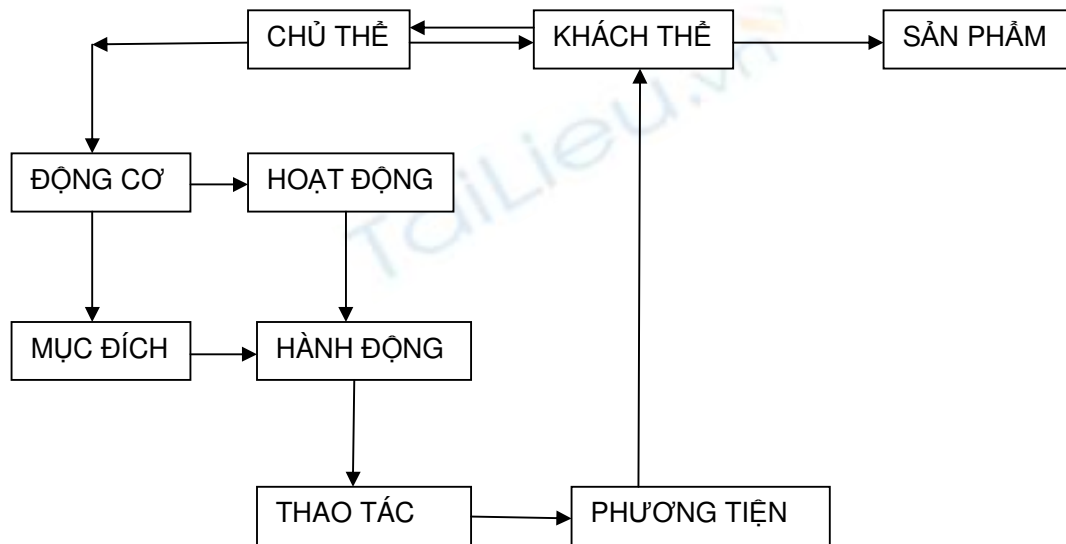
Là những hoạt động của cá nhân trong các lĩnh vực hoạt động khác nhau của xã hội để thỏa mãn nhu cầu của cá nhân và xã hội. Ví dụ: hoạt động học tập, hoạt động vui chơi - giải trí, hoạt động nghề nghiệp (trong các lĩnh vực kinh tế, chính trị, pháp luật, khoa học, nghệ thuật, thể thao, quân sự...), hoạt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

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

Khi hoạt động trong một lĩnh vực nào đó, mỗi cá nhân là chủ thể phải thực hiện những hành động và khi thực hiện một hành động nào đó thì cá nhân phải sử dụng một hay nhiều công cụ (phương tiện kỹ thuật) với những thao tác để tác động vào khách thể và đối tượng của hoạt động và hành động.

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

Có thể khái quát cấu trúc của hoạt động bằng sơ đồ sau đây:



Hình 1.11 - Sơ đồ cấu trúc hoạt động xã hội của cá nhân

1.8.Sự hình thành và phát triển tâm lý, ý thức

1.8.1.Sự hình thành và phát triển tâm lý

1.8.1.1.Sự nảy sinh và hình thành tâm lý ở các loài động vật

Những phản xạ không điều kiện đơn giản là nhân tố ban đầu của sự nảy sinh và hình thành tâm lý của động vật.

Ở những sinh vật đơn giản nhất cũng đã có tính dễ bị kích động và đã có khả năng phản ứng đối với các tác động của môi trường.

Ở những động vật có nhiều tế bào hoàn thiện hơn và có tổ chức thần kinh cơ phức tạp hơn thì đã có những hành vi đáp trả các kích thích của môi trường như là những phản xạ không điều kiện đơn giản và tức thì (ví dụ: phản xạ vỏ thức ăn vừa trông thấy, phản xạ quay người sang phía có kích thích đột ngột, phản xạ giật mình.....

Những phản xạ không điều kiện phức tạp hoặc hành vi bản năng

Hành vi bản năng là những hành vi lần lượt xuất hiện liên quan tới các kích thích phức tạp của môi trường xảy ra từ môi trường bên ngoài cũng như môi trường bên trong cơ thể, như những phản xạ không điều kiện phức tạp kéo dài, mang tính bẩm sinh, vô ý thức và công thức (theo một khuôn mẫu

và một trình tự nhất định, không thay đổi, ví dụ: đào hang, làm tổ, tìm thức ăn, đuổi bắt con mồi, giao phối với con cái, hoặc con đực...) tùy theo từng loài.

Các hành vi bản năng với tư cách là những phản xạ không điều kiện phức tạp chỉ có thể có ở động vật có hệ thần kinh phức tạp và do đó không chỉ có những cảm giác mà có cả tri giác và xúc cảm cần thiết để thực hiện hành vi bản năng.

Những phản xạ có điều kiện hoặc những hành vi kỹ xảo của động vật

Các hành vi kỹ xảo là những hành vi không phải là bẩm sinh (như hành vi bản năng) mà được hình thành và củng cố trong quá trình sinh sống của từng cá thể con vật do đã có những mối liên hệ tạm thời vững chắc giữa các kích thích nhất định của môi trường và các phản ứng đáp lại của con vật ấy như là những phản xạ có điều kiện phức tạp bảo đảm sự thích nghi có phân biệt của động vật đối với các điều kiện luôn thay đổi của môi trường và do đó thỏa mãn đầy đủ hơn các nhu cầu của động vật.

Các hành vi kỹ xảo được hình thành nhờ có sự luyện tập lâu dài thông qua việc thực hiện lặp lại nhiều lần các động tác nhất định. Các động vật có bán cầu đại não thì hành vi kỹ xảo có phát triển hơn, với các cảm giác và tri giác đạt trình độ phân biệt cao, nhiều hơn và chính xác hơn. Do đó, phản ứng đối với môi trường bên ngoài một cách hoàn thiện và chi tiết hơn, kể cả các phản ánh về quan hệ giữa các vật thể trong môi trường và giữ lại được trong trí nhớ những biểu tượng của những sự vật đã được tri giác trước đó.

1.8.1.2. Hành vi trí tuệ của động vật

Là hành vi mà trong đó, trên cơ sở phản ánh của các mối liên hệ, con vật giải quyết những nhiệm vụ mới mà nó chưa hề gặp trong kinh nghiệm trước đây và do đó bản năng hay kỹ xảo mà nó đã có không thể giúp nó giải quyết vấn đề được. Nó phải tìm cách của riêng nó để giải quyết bằng hành vi này hay hành vi khác hoàn toàn mới mà trước đó chưa hề thực hiện bao giờ.

Hành vi trí tuệ của động vật chỉ là hành vi mò mẫm một cách tự phát ngẫu nhiên, không phải do suy nghĩ trước rồi thực hiện theo suy nghĩ trước đó. Hành vi đó cũng không phải do con vật khác truyền cho, nghĩa là không phải là sản phẩm của kinh nghiệm đồng loại.

1.8.2. Sự nảy sinh và hình thành tâm lý ở con người

Tâm lý loài người xét về mặt mức độ phản ánh hiện thực khách quan, đã trải qua 3 thời kỳ: cảm giác, tri giác và tư duy. So với các loài động vật khác thì cảm giác và tri giác của con người cao hơn rất nhiều. Tư duy của con người cũng phát triển từ tư duy bằng tay lên tư duy bằng ngôn ngữ. So với tư duy bằng tay của con vật thì tư duy bằng tay của con người cũng cao hơn rất nhiều do não người và bàn tay người có trình độ phát triển cao hơn nhiều so với não và bàn tay con vật. Riêng tư duy bằng ngôn ngữ thì chỉ có ở con người, vì chỉ có con người thì mới có tiếng nói và chữ viết để tư duy và giao tiếp với nhau, để học tập và nghiên cứu di sản văn hóa và qua đó phát triển tâm lý và nâng cao trình độ văn hóa của mình.

Xét về mặt hành vi thì tâm lý con người cũng trải qua 3 thời kỳ: hành vi, bản năng, hành vi kỹ xảo và hành vi trí tuệ.

So với con vật thì hành vi bản năng, hành vi kỹ xảo và hành vi trí tuệ của con người đạt trình độ cao hơn rất nhiều về lượng, chất, hình thức, nội dung, năng suất và hiệu quả và nhất là hành vi trí tuệ là hành vi trong đó con người không chỉ tư duy bằng tay mà còn tư duy bằng ngôn ngữ là loại tư duy mà con vật không thể nào có được. Với loại tư duy này, con người có thể suy nghĩ, đề ra mục đích, mục tiêu lựa chọn và sáng tạo phương pháp, xây dựng kế hoạch.... ở trong não trước khi bắt tay hành động và có thể suy nghĩ để tổng kết kinh nghiệm, rút ra bài học sau khi hành động.

1.8.3. Sự phát triển tâm lý về phương diện cá thể

1.8.3.1. Thế nào là phát triển tâm lý (về phương diện cá thể của con người)?

Sự phát triển tâm lý của con người từ lúc sinh ra cho đến khi qua đời, trải qua nhiều giai đoạn (gọi là giai đoạn lứa tuổi).

Sự phát triển tâm lý của con người gắn liền với sự hoạt động của con người trong thực tiễn đời sống của nó, trong đó có một số hoạt động đóng vai trò chính (chủ đạo) trong sự phát triển, một số hoạt động khác giữ vai trò phụ.

Hoạt động chủ đạo ở tuổi sơ sinh (từ 0-1 tuổi) là hoạt động giao tiếp cảm xúc trực tiếp với người lớn, trực tiếp với cha mẹ.

Hoạt động chủ đạo ở tuổi mẫu giáo (từ 3-6 tuổi) là hoạt động vui chơi.

Hoạt động chủ đạo ở tuổi học sinh (từ 6-18 tuổi) là hoạt động học tập.

Hoạt động chủ đạo ở tuổi thanh niên và người trưởng thành (từ 18-60 tuổi) là hoạt động lao động và hoạt động xã hội.

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

Giai đoạn Ấu niên (từ khi mới sinh ra cho đến 11 tuổi)

Giai đoạn thiếu niên (Vị thành niên) (từ 12 đến 18 tuổi)

Giai đoạn thanh niên (từ 19 đến 25 tuổi)

Giai đoạn tráng niên (từ 26 đến 45 tuổi)

Giai đoạn trung niên (từ 46 đến 65 tuổi)

Giai đoạn cao niên (từ 66 đến chết)

1.8.4. Sự phát triển của trẻ em

1.8.4.1. Sự phát triển xúc cảm

Trẻ sơ sinh từ 0-2 tuổi đã biết biểu lộ một số cảm xúc như thích thú, buồn rầu, ghê tởm. Những xúc cảm đó là những dấu hiệu về những nhu cầu của cơ thể và về tính khí của nó.

Giữa đứa trẻ và cha mẹ nó (hoặc người nuôi nó) hình thành và phát triển một mối quan hệ tình cảm và tâm lý học gọi là sự gắn bó. Với sự gắn bó đó, đứa trẻ sẽ cảm thấy buồn khi phải xa cha mẹ nó, đó là xúc cảm lo sợ bị xa lìa.

Có hai loại gắn bó: *một là*, sự gắn bó bảo đảm khi đứa trẻ coi cha mẹ là chỗ dựa an toàn để nó có thể đi lang thang khám phá thế giới xung quanh nó. Sự gắn bó loại này sẽ làm cho đứa trẻ sau này lớn lên càng gắn bó với cha mẹ. *Hai là*, sự gắn bó không bảo đảm khi đứa trẻ tránh né, có thái độ hai mặt đối với cha mẹ, (ví dụ: có thể ôm chặt mẹ và đòi mẹ bế ở phút này nhưng sang phút sau đã đòi tụt khỏi tay mẹ và chạy đi chỗ khác).

1.8.4.2. Sự phát triển nhận thức

Theo Piaget, sự phát triển nhận thức của một con người bao gồm 4 giai đoạn

Giai đoạn thứ nhất: (từ khi mới sinh ra cho đến hai tuổi) là các giai đoạn giác động – đứa trẻ tiếp xúc và hiểu biết các sự vật chung quanh mình bằng cách liên hệ những kinh nghiệm cảm giác với những hành động vận động của mình. Một sự phát triển nhận thức đáng kể trong giai đoạn này là đứa trẻ biết được rằng sự vật hay hiện tượng vẫn tiếp tục tồn tại kể cả khi ta không nhìn thấy hay sờ thấy nó.

Giai đoạn thứ hai: (từ 2 đến 7 tuổi) là giai đoạn tiền thao tác – đứa trẻ học cách dùng các biểu tượng để suy nghĩ về các sự vật vắng mặt và về các cách giải quyết những vấn đề đơn giản. Trong giai đoạn này, đứa trẻ có xu hướng suy nghĩ về thế giới xung quanh chỉ từ góc độ của riêng mình, coi mình là trung tâm, đó là cách suy nghĩ mang tính duy kỷ hay còn gọi là duy kỷ trí tuệ.

Giai đoạn thứ ba: (từ 7 đến 11 tuổi) là giai đoạn thao tác cụ thể - đứa trẻ đã có một số thao tác tư duy logic để phân xét các sự vật cụ thể đang hiện diện trước mắt. Một đặc trưng cho sự phát triển nhận thức của đứa trẻ ở giai đoạn này là ý nghĩ của đứa trẻ cho rằng khối lượng của sự vật không thay đổi hình thù của nó theo nguyên tắc bảo toàn.

Giai đoạn thứ tư: (từ 12 tuổi trở lên) – con người trong giai đoạn này phát triển và vận dụng năng lực tư duy logic hình thức của mình để suy nghĩ và giải quyết vấn đề.

Mỗi giai đoạn phát triển nhận thức nói trên là một sự khác biệt về chất so với giai đoạn trước của nó vì trong mỗi giai đoạn mới đều có xuất hiện một số năng lực mới về tư duy.

1.8.4.3. Sự phát triển của thiếu niên

Tuổi thiếu niên là một giai đoạn trong đó tính độc lập và tính tự xác định thay thế tình trạng phụ thuộc của tuổi ấu thơ vào cha mẹ và những người lớn khác. Lứa tuổi này có thể kéo dài hơn một thập kỉ, từ 10 tuổi đến 20 tuổi, cho đến khi bắt đầu vai trò người lớn.

Ba nhiệm vụ phát triển mà thiếu niên thường phải đối diện: thành thực về thể chất, tính dục như người trưởng thành và xác định lại các vai trò xã hội, kể cả việc dành quyền tự chủ đối với cha mẹ và đưa ra quyết định trên các mục tiêu nghề nghiệp.

Thành thực về thể chất – ngày càng quan tâm tới ngoại hình và ý nghĩa về sự chấp nhận của bạn bè cùng trang lứa (nhất là các bạn khác giới), khiến mỗi quan tâm đến hình ảnh thân thể của mình càng sâu sắc thêm.

Tính dục là một vấn đề mà cha mẹ khó bàn bạc với con cái, thành thử vấn đề này hay được giữ kín. Khiến việc chia sẻ thông tin trở nên khó khăn hơn.

Bản sắc xã hội - ở tuổi này là khám phá ra cái bản sắc đích thực của mình. Những sợi dây ràng buộc của gia đình trở nên giãn ra là vì dành nhiều thời gian cho cuộc sống bên ngoài tổ ấm gia đình. Thanh thiếu niên nào ít sự ràng buộc của người lớn thì dễ dàng được phơi bày giá trị mới mẻ nảy sinh một nhu cầu mạnh mẽ, có sự nâng đỡ và chấp nhận của bạn bè cùng trang lứa. Xác định được loại người nào lựa chọn để trở thành người đó (chọn thần tượng) và những quan hệ nào theo đuổi. Vì nhu cầu muốn có tình bạn thân thiết và muốn được bạn bè cùng trang lứa chấp nhận ngày càng lớn nên lo sợ về khả năng bị từ chối cũng gia tăng. Các lực ép từ cha mẹ và bạn bè (cùng trang lứa) đôi khi bộc lộ các mâu thuẫn, là nguồn thúc đẩy sự tách biệt cha mẹ và gia tăng đồng nhất hóa với bạn bè. Song nói chung cha mẹ và bạn bè đều có vai trò bổ xung và đáp ứng các nhu cầu khác nhau.

Lập nghiệp (lựa chọn nghề nghiệp) việc quyết định lập nghiệp là một các mốc của sự hình thành bản sắc người thanh thiếu niên. Câu hỏi “ta sẽ làm gì khi ta trưởng thành” phản ánh quyết định cái ta là gì.

Những thanh thiếu niên xuất thân từ các gia đình có cương vị cao về mặt kinh tế xã hội thì chắc chắn dễ theo đuổi và hưởng thụ đầy đủ nền học vấn ngoài bậc đại học và có nhiều hoài bão để hướng tới và vươn tới mức thành đạt cao hơn. Các bậc cha mẹ thuộc tầng lớp xã hội trung lưu và trung lưu ở mức cao thì khuyến khích động cơ thành đạt ở mức cao trong con cái của họ.

1.8.4.4. Sự phát triển của người trưởng thành

Nhu cầu có các quan hệ thân thiện đối lập với tình trạng cô lập. Bước ngoặt cốt lõi đối với tuổi bắt đầu trưởng thành là giải quyết các mâu thuẫn giữa nhu cầu muốn có những mối quan hệ thân mật đối người với tình trạng cô lập, để tạo ra những khả năng có những ràng buộc đầy đủ về mặt cảm xúc, đạo đức, tình dục với những người khác. Gây dựng những ràng buộc như vậy đòi hỏi phải hy sinh các sở thích cá nhân, chấp nhận các trách nhiệm và tạo ra cuộc sống riêng tư và độc lập phần nào đó.

Sự gắn bó lứa đôi được xem là khả năng tạo ra một sự ràng buộc đầy đủ - về mặt tình dục, xúc cảm và đạo đức với một người khác. Có nhiều người giờ đây phải vật lộn với những vấn đề của chính mình (lựa chọn nghề nghiệp chẳng hạn) còn phải đương đầu với những vấn đề của cuộc sống, gắn bó thân mật với người khác.

Nhu cầu mở rộng các quan hệ xã hội đối lập với sự trì trệ. Những người thuộc lứa tuổi 30-40 chuyển ra khỏi cái tôi và người bạn đời tiến tới những ràng buộc rộng hơn nhắm tới gia đình, lao động, xã hội và thể giới. Những người nào không vượt qua được cái khủng hoảng ban đầu về cái chính mình và cuộc sống gắn bó thân mật với ai đó thì có thể trải nghiệm qua cuộc khủng hoảng giữa tuổi trưởng thành. Những người đó vẫn có cuộc sống buông thả, nghỉ ngơi những lựa chọn đã qua, ham muốn cuộc sống tự do bất chấp có an toàn hay không.

Người nào vượt qua được về cái chính mình về cuộc sống gắn bó riêng tư thì thường xảy ra nhu cầu xã hội hóa. Đây là một ràng buộc bản thân với gia đình, lao động, xã hội hoặc với các thể hệ

tương lai – một thử thách cốt lõi ở tuổi trung niên là một cuộc đấu tranh giữa mong muốn được an toàn với ham muốn được tự do.

Nói cách khác, một người muốn có một cuộc sống có ý nghĩa hơn, được hài lòng hơn phải chấp nhận hy sinh cái gì là ổn định trong cuộc sống của mình. Ngược lại, người nào cố bám lấy một lẽ an toàn lại có một nguy cơ trở nên trì trệ, sẽ chuốc lấy một cuộc đời tàn trong ngõ hẹp, trong khi những người khác thì tới được những chân trời rộng mở, thênh thang.

Những giai đoạn chuyển tiếp của người trưởng thành. Với nam giới, lứa tuổi 20 có vẻ là một thời kỳ vọng, lạc quan, độc lập và hành động có trách nhiệm. Những năm đầu của lứa tuổi 30, nam giới có thể đánh giá lại cuộc sống của mình, đặt thành vấn đề những hướng cơ bản được đặt ra những năm 20 hoặc khẳng định chúng hoặc chọn các hướng sau. Cuối thời kỳ tuổi 30 thường là một điểm củng cố và thỏa mãn. Giữa 40-50 tuổi, một bước ngoặt có thể xảy ra khi những lựa chọn đã qua và những cam kết hiện nay phải đặt thành vấn đề, cuộc đời đã qua một nửa: liệu tự do có bị hy sinh cho sự an toàn không? Phải chăng cuộc sống gấn bó riêng tư đã bị đánh đổi thành công nghệ nghiệp? nam giới thường trở nên băn khoăn về cái chính mình đích thực và để thích nghi có thể phải đổi mới cam kết, tạo ra những thay đổi hoặc tìm kiếm những khả năng chịu đựng và chấp nhận những lựa chọn không làm mình thỏa mãn.

Dưới ánh sáng những thay đổi vai trò giới tính, hơn vài thập kỉ qua, một vấn đề trung tâm đối với những phụ nữ trưởng thành và sự chỉnh hợp những khát vọng nghề nghiệp với gia đình. Phụ nữ bấp bênh trong lựa chọn năng khiếu nghề nghiệp nhiều hơn so với nam giới, trong số những phụ nữ hoàn toàn chỉ làm việc ở nhà. Một công trình nghiên cứu cho thấy họ có những cảm nghĩ bị cô lập về mặt xã hội, bị hắt hủi và bị giày vò bởi những mặt cảm tội lỗi không theo đuổi được cái mục tiêu học vấn đã được chuẩn bị cho mình. Một công trình nghiên cứu khác cho thấy những phụ nữ nào có gia đình và làm việc ngoài gia đình thì có xu hướng hài lòng với cuộc sống của mình nhiều hơn những phụ nữ chỉ làm việc không thôi hoặc những phụ nữ đã kết hôn chỉ làm việc ở nhà.

Tư duy người trưởng thành khác với thanh thiếu niên theo nhiều mặt. Họ phải quan tâm đến các triển vọng và các nhân cách khác nhau nhiều hơn so với khi họ còn là thanh thiếu niên. Họ phải thương lượng, tranh cãi, thỏa hiệp và đi đến thỏa thuận.

Cuộc sống của người trưởng thành đòi hỏi một cách tư duy năng động hơn, ít trừu tượng hơn khả dĩ chấp nhận được những sự thống nhất quán và những mẫu thuẫn.

Chẳng hạn – một cậu bé hoặc vị thành niên có thể tránh không đến lớp với một ông thầy mình không ưa, song một người trưởng thành giàu kinh nghiệm biết rất rõ không thể lánh mặt một vị thủ trưởng hoặc một thượng cấp đáng ghét như vậy được.

Tuổi già

Khủng hoảng của giai đoạn này là mẫu thuẫn giữa tính toàn vẹn của ta với sự tuyệt vọng. Giải quyết được các khủng hoảng là tại mỗi giai đoạn trước kia sẽ chuẩn bị cho người già giải quyết khủng hoảng thấy thích thú đã được mãn nguyện. Nếu những khủng hoảng trước đây không được giải quyết, các khát vọng không được thực hiện thì con người có cảm nghĩ có cuộc sống vô nghĩa, tuyệt vọng và sự phản đối mình và rồi sẽ không vượt qua được khủng hoảng ở giai đoạn cuối cùng này.

Những cách nhìn mới về quá trình già. Quá trình già là gì? Từ cách nhìn sinh học, ý nghĩa đặc trưng của quá trình già là sự suy giảm – các dự trữ năng lượng giảm, các tế bào suy tàn và trương lực cơ giảm. Nhiều phương diện của điều kiện con người được cải thiện với tuổi tác. Sự tích lũy trải nghiệm trong cuộc sống cuối cùng có thể đạt tới đỉnh điểm của sự sáng suốt. Các lí thuyết về quá trình già là những mô hình về sự cân bằng hoặc sự thỏa hiệp: đến tuổi già, một con người có thể mất đi dự trữ năng lượng song có được năng lực làm chủ các trải nghiệm cảm xúc và do vậy bảo toàn được năng lượng. Do đó, ta có thể mong đợi hai loại thay đổi – được và mất khi ta bước vào tuổi già.

Những thay đổi của tuổi già. Nhìn phần lớn những người trên tuổi 65 điều trải nghiệm ít nhiều giảm thị lực.

Nghe – Giảm sức nghe là hiện tượng thường gặp ở những lứa tuổi 60 hoặc hơn.

Hoạt động tình dục – Chẳng có lứa tuổi nào cho cả nam lẫn nữ khiến cực khoái bị ngừng lại cả. Những năm tuổi già chỉ mất đi khả năng sinh sản chứ không mất đi khả năng mang lại khoái cảm. Tình dục là một trong những «khoái cảm lành mạnh» trong cuộc sống và việc quan hệ tình dục đều đặn chỉ làm tăng thêm cuộc sống thoải mái của tuổi già.

Quên – Khả năng nhớ lại các sự vật không còn nhạy bén như trước. Những thay đổi về mặt xã hội. Người ta trở nên ngày càng ít hoạt động về mặt xã hội khi đến tuổi về già. Họ tự nguyện rút khỏi xã hội trong việc chuẩn bị mang tính tượng trưng cho cái chết. Một học thuyết cho rằng khi bước vào tuổi già người ta trở nên kỹ tính hơn trong việc lựa chọn các đối tác về mặt xã hội.

Tâm bệnh học – Diễn biến bình thường của quá trình già không nhất thiết hoặc thường không kéo theo trình trạng sức khỏe tâm thần trở nên tồi tệ. Trầm nhược từ lâu được cho là rối nhiễu tâm lý thường gặp nhất ở tuổi già. Trầm nhược đặt ra một vấn đề quan trọng đối với nhiều người cao tuổi và đó là lý do hàng đầu đưa người già vào điều trị tại khoa tâm thần.

Cuối cuộc đời – Các thành tựu của y khoa trong khi không ngăn cản được cái chết lại làm thay đổi cách chúng ta chết như thế nào. Các bệnh mẫn tính hiện nay chiếm phần lớn các nguyên nhân gây tử vong. Do vậy, với phần lớn chúng ta chết sẽ là một quá trình diễn ra rất dài. Chuẩn bị cho cái chết của mình và cái chết của người khác là một phần của cuộc sống mà các nhà tâm lý học muốn tìm hiểu nhằm giúp cho con người đối mặt với nó.

Chết một cách thoải mái. Theo tất cả các bệnh nhân đang chết đều trải qua cùng một loạt các giai đoạn cảm xúc. Đầu tiên là phủ nhận, điều này thật sự giúp cho con người giữ được hy vọng tránh khỏi nỗi buồn tràn ngập. Trong giai đoạn thứ hai, giận dữ con người phản ứng với sự thể mất năng lực cá nhân làm chủ các sự kiện và các kế hoạch. Giai đoạn thứ ba, là thương lượng khi một người sắp chết, chẳng hạn, có thể hy vọng mặc cả với thượng đế để kéo thêm một thời gian ngắn nữa. Giai đoạn thứ tư, là trầm nhược, nảy sinh từ một chiều hướng đã dự tính hoặc một chiều hướng thực sự trở thành tồi tệ. Giai đoạn sau chót là chấp nhận. Nếu con người chấp nhận cái chết của mình thì con người sẽ chết dễ dàng hơn, trong bình thản và phẩm giá, đó là điều cốt lõi «được chết cái chết thanh thản». Tâm lý con người khi chết. Điều này đã giúp cho các nhân viên y tế hỗ trợ với tâm lòng trắc ẩn cho con người đang lâm chung vượt qua được giai đoạn chuyển tiếp cuối cùng này của cuộc đời.

Tình trạng mất người thân. Gia đình và bạn bè đối phó với những nỗi buồn của chính mình và với sự tổn thất do mất người thân trong nhiều tháng thậm chí trong nhiều năm cái chết của một người gần gũi với mình. Mất người vợ hoặc chồng đã chung sống lâu năm với nhau có thể là một tổn thất đặc biệt gây chấn thương, nó thật sự làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh và tử vong. Những người góa chồng, góa vợ có rủi ro mắc bệnh tăng hai lần nhiều hơn những người cùng lứa tuổi sống độc thân hoặc đã kết hôn. Stress do góa vợ nghiêm trọng hơn so với stress do góa chồng. Những phụ nữ đã kết hôn so với các ông chồng, tỏ ra vẫn giữ được mối quan hệ xã hội rộng lớn hơn thành thử góa chồng đối với họ có một ý nghĩa và hậu quả khác với đàn ông góa vợ.

Một số nhà nghiên cứu đã nhận diện một số giai đoạn chịu tang khác nhau. Giai đoạn đầu tiên, sốc, tiếp theo là giai đoạn khao khát được sống chung với người đã qua đời. Giai đoạn phản ứng thứ ba, là giai đoạn trầm nhược, với nỗi thất vọng đôi khi hòa lẫn giận dữ và mơ hồ. Giai đoạn cuối cùng, của cuộc chịu tang là giai đoạn hồi phục, còn gọi là giai đoạn tang, khi cái chết cuối cùng được đặt vào trong một viễn cảnh có ý nghĩa.

Những ký ức về người đã qua đời có thể còn sống trong lòng tất cả những ai đã từng xúc động bởi sự hiện diện của người đó. Theo ý nghĩa này, ta có thể nói rằng cuộc sống của con người không bao giờ kết thúc cả.

1.9.Sự hình thành và phát triển ý thức

1.9.1.Khái niệm ý thức

Là sự nhận biết được những tác động của môi trường đang có đối với bản thân mình, cũng như sự nhận biết được những hiện tượng tâm lý đang diễn ra trong tâm trí mình trước những tác động đó của môi trường, một sự nhận biết được thể hiện bằng ngôn ngữ của chủ thể.

1.9.2. Các thuộc tính cơ bản của ý thức

Ý thức được thể hiện năng lực nhận thức cao nhất của con người về thế giới. Nhận thức cái bản chất, nhận thức khái quát bằng ngôn ngữ. Dự kiến trước kế hoạch hành vi, kết quả của nó làm cho hành vi mang tính chủ định, có mục đích. Ý thức trước khi hành vi xảy ra.

Ý thức thể hiện thái độ của con người đối với thế giới. Thể hiện thái độ đối với nó là tình cảm, xúc cảm, lời nói và hành vi.

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

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

1.9.3. Cấu trúc của ý thức

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

Mặt nhận thức - Các quá trình nhận thức cảm tính mang lại những tài liệu đầu tiên cho ý thức là tầng bậc thấp của ý thức. Quá trình nhận thức lý tính là bậc tiếp theo trong mặt nhận thức của ý thức, đem lại cho con người những hiểu biết bản chất, khái quát về thực tại khách quan.

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

Mặt thái độ của ý thức - thể hiện ở sự đánh giá, sự lựa chọn và ở xúc cảm, tình cảm.

1.9.4. Các cấp độ ý thức, tự ý thức

Cấp độ vô thức: chúng thường gặp những hiện tượng tâm lý chưa có ý thức diễn ra chi phối hoạt động của con người. Ví dụ- người mắc chứng mộng du vừa ngủ, vừa đi trên mái nhà, người say rượu nói ra những điều không có ý thức, người bị thôi miên, người bị động kinh....thường có những hành động không có ý thức (chưa ý thức). Hiện tượng tâm lý không ý thức chưa nhận thức được, trong tâm lý gọi là vô thức.

Vô thức là hiện tượng tâm lý ở tầng bậc chưa ý thức, nơi mà ý thức không thực hiện chức năng của mình. Vô thức bao gồm nhiều hiện tượng tâm lý khác nhau:

Vô thức ở tầng bản năng, vô thức (bản năng dinh dưỡng, tự vệ, sinh dục) tiềm tàng ở tầng sâu, dưới hình thức mang tính bẩm sinh, di truyền.

Vô thức còn bao gồm cả những hiện tượng tâm lý dưới ngưỡng của ý thức (dưới ý thức hay tiền ý thức). Ví dụ - có lúc ta cảm thấy thích một cái gì đó, nhưng không hiểu rõ vì sao.

Có những hiện tượng tâm lý vốn là có ý thức nhưng do lặp đi lặp lại nhiều lần chuyển thành dưới ý thức. Chẳng hạn một số kĩ xảo, thói quen ở con người do đã luyện tập đã thành thực, trở thành “tiềm thức”. Tiềm thức thường được chỉ đạo hành động, lời nói, suy nghĩ.... của một con người tới mức không cần ý thức tham gia.

Ở cấp độ ý thức con người nhận thức, tỏ thái độ của chủ tâm và dự kiến trước được hành vi của mình, làm cho hành vi trở nên có ý thức. Ý thức thể hiện trong ý chí, trong chú ý.

Tự ý thức là mức độ phát triển cao của ý thức. Tự ý thức bắt đầu hình thành từ tuổi lên ba. Thông thường tự ý thức biểu hiện ở các mặt sau:

Cá nhân tự nhận thức về bản thân mình từ bên ngoài đến nội dung tâm hồn, đến vị thế và các quan hệ xã hội.

Có thái độ đối với bản thân, tự nhận xét, tự đánh giá.

Tự điều chỉnh, tự điều khiển hành vi theo mục đích tự giác.

Có khả năng tự giáo dục, tự hoàn thiện mình.

1.9.5. Cấp độ ý thức nhóm, ý thức tập thể, ý thức xã hội

Trong mỗi quan hệ giao tiếp và hoạt động, ý thức của cá nhân sẽ phát triển dần đến cấp độ ý thức nhóm, ý thức tập thể, ý thức xã hội.

Ý thức nhóm, ý thức tập thể và ý thức xã hội là cái chung trong ý thức của tất cả hay của đa số cá nhân trong nhóm đó, tập thể đó, xã hội đó trong giai đoạn lịch sử đó, thời đại đó.

1.10. Sự hình thành và phát triển ý thức

1.10.1. Sự hình thành ý thức con người

Lao động – sau lao động và đồng thời với lao động là ngôn ngữ đó là hai động lực chủ yếu đã biến đổi bộ não con vượn thành bộ não con người. Đây cũng chính là hai yếu tố tạo nên sự hình thành ý thức của con người.

Ý thức được hình thành và biểu hiện trong suốt quá trình lao động của con người, thống nhất với quá trình lao động và sản phẩm lao động do mình làm ra.

Hoạt động lao động là hoạt động tập thể, mang tính xã hội. Trong lao động như ngôn ngữ và giao tiếp mà con người thông báo trao đổi thông tin với nhau, phối hợp động tác với nhau để cùng làm ra sản phẩm chung. Nhờ có ngôn ngữ và giao tiếp mà con người có ý thức về bản thân mình, ý thức về người khác (biết mình, biết người).

1.10.2. Sự hình ý thức và tự ý thức của cá nhân

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

Ý thức của cá nhân được hình thành trong mối quan hệ giao tiếp của cá nhân với người khác, với xã hội.

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

Thông qua các hình thức hoạt động đa dạng bằng con đường giáo dục và giao tiếp trong quan hệ xã hội, cá nhân lĩnh hội tiếp thu các chuẩn mực xã hội, các định hướng giá trị xã hội để hình thành ý thức cá nhân.

Ý thức của cá nhân được hình thành bằng con đường tự nhận thức, tự đánh giá, tự phân tích hành vi của mình, tự giáo dục, tự hoàn thiện mình.

Ý thức là một chuỗi liên tục các trạng thái khác nhau từ sự tỉnh táo và chú ý cao độ đến sự mơ màng, lơ đãng, thậm chí không còn nhận biết được gì đang xảy ra quanh mình.

BÀI 2: HOẠT ĐỘNG NHẬN THỨC

2.1. Nhận thức cảm tính

2.1.1. Cảm giác

2.1.1.1. Các giác quan và 3 đặc điểm chung của nó

Mỗi người chúng ta đều có những giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi và da. Đó là những cái cảm biến phức tạp và tinh vi của cơ thể chúng ta chuyên thực hiện chức năng thu nhận mọi thông tin của môi trường do có thụ thể là những tế bào thần kinh ngay trong mỗi giác quan đó. Tất cả các giác quan đó đều rất khác nhau về mặt hình thù và cấu tạo nhưng đều có 3 đặc điểm sau đây:

2.1.1.2. Sự chuyển hóa

Là quá trình trong đó có một giác quan biến đổi năng lượng vật lý thành tín hiệu điện tức là những xung thần kinh và những tín hiệu điện này được chuyển vào não để được xử lý. Ví dụ, những phân tử bốc lên từ một đóa hoa hồng lọt vào mũi và chạm vào những tế bào thần kinh ở mũi (năng lượng vật lý), được tế bào thần kinh mũi biến thành những tín hiệu điện (xung thần kinh) (năng lượng sinh lý) và chuyển những tín hiệu đó vào não và não làm cho ta cảm thấy đó là một mùi thơm rất dễ chịu mà chúng ta gọi là mùi thơm của hoa hồng. Như vậy, quá trình hình thành một cảm giác gồm có 3 giai đoạn: vật lý, sinh lý và tâm lý.

2.1.1.3. Sự thích ứng

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

2.1.1.4. Sự phát sinh cảm giác và tri giác ở trong não

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

2.1.2. Định nghĩa và phân tích đặc điểm của cảm giác

2.1.2.1. Định nghĩa

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

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

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

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

2.1.2.2. Phân tích đặc điểm

Cảm giác là một quá trình tâm lý, nghĩa là có phát sinh, có diễn biến và có kết thúc.

Mỗi cảm giác là sự phản ánh vào trong não của chỉ một thuộc tính lẻ nào đó của sự vật hoặc hiện tượng.

Cảm giác chỉ có khi đang có sự tác động trực tiếp của một sự vật hay hiện tượng nào đó vào thụ thể của giác quan.

Mỗi cảm giác chỉ có một mẫu thông tin vô nghĩa. Nhiều giác quan về cùng một sự vật hay hiện tượng có thể được kết hợp với nhau để phản ánh trọn vẹn sự vật hay hiện tượng đó và tạo nên một thông tin có ý nghĩa, tức tạo nên một tri giác.

Sự chuyển hóa từ những cảm giác thành một tri giác về một sự vật hay hiện tượng thường diễn ra rất nhanh đến nỗi chúng ta không kịp cảm nhận được những cảm giác đó trước khi có tri giác.

2.1.3. Phân loại cảm giác

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

2.1.3.1. Những cảm giác bên ngoài

Là những cảm giác về sự vật hay hiện tượng ở môi trường bên ngoài con người, chung quanh con người, gồm 5 loại: cảm giác nhìn thấy (thị giác), cảm giác nghe thấy (thính giác), cảm giác ngửi thấy (khứu giác), cảm giác do da (xúc giác là cảm giác đau đớn, nóng lạnh...) và cảm giác nếm thấy (vị giác).

2.1.3.2. Thị giác

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

Thị giác là cảm giác nhìn thấy sự vật hay hiện tượng đã có hình ảnh hiện lên trên võng mạc. Nhưng cảm giác nhìn thấy đó phát sinh không phải ở võng mạc mà ở trong não do các xung thần kinh

từ các tế bào thần kinh thị giác ở võng mạc theo dây thần kinh thị giác truyền vào đến tận cùng thị giác trên thùy chẩm của vỏ não. Như vậy, trong thực tế, sự nhìn thấy là cảm giác không phải ở trong mắt mà là ở trong não. Mỗi dây thần kinh thị giác của mỗi con mắt có khoảng 500.000 sợi thần kinh tạo thành hai bó trong và bó ngoài cùng chạy đến chéo thị giác ở trước tuyến yên, tại đó bó trong của dây thần kinh thị giác mắt này bắt chéo với bó trong của dây thần kinh của mắt kia, còn bó ngoài của dây thần kinh thì chạy thẳng. Do đó, hình ảnh của sự vật ở bên trái (của mặt người) xuất hiện ở bên phải của thùy chẩm trên vỏ não, và hình ảnh của sự vật ở bên phải (của mặt người) xuất hiện ở bên trái của thùy chẩm trên vỏ não.

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

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

2.1.3.3.Thính giác

Tai (hai cái tai) là giác quan để ta có thể lắng nghe và có cảm giác nghe thấy, tức là thính giác.

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

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

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

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

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

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

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

2.1.3.5.Khứu giác (cảm giác ngửi thấy mùi)

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

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

2.1.3.6.Vị giác (cảm giác nếm thấy vị)

Lưỡi là giác quan để ta có cảm giác nếm thấy vị (vị giác). Trên lưỡi có những gai lưỡi chứa các tế bào thần kinh chuyên tiếp nhận các kích thích của các phân tử hóa học của các chất trong thức ăn, thức uống, sự kích thích đó tạo ra xung thần kinh trong các tế bào và truyền tới não (khu vị giác) để

phát sinh ở đó cảm giác nếm thấy vị gì đó (có 4 vị cơ bản: mặn, ngọt, chua, đắng). Còn các vị khác chỉ là sự kết hợp với nhau của các vị cơ bản nói trên. Trên lưỡi có các vùng khác nhau: đầu lưỡi tiếp nhận vị ngọt, hai bên lưỡi tiếp nhận vị mặn, hai bên lưỡi tiếp theo tiếp nhận vị chua, phía sau lưỡi tiếp nhận vị đắng.

Cảm giác vị giác được tăng cường nhờ có sự tham gia của các thị giác, khứu giác, cảm giác nhiệt... Vì thế ăn uống, sự nhìn thấy và sự ngửi thấy mùi của thức ăn, thức uống tạo thêm hiệu quả cho vị giác hình thù, màu sắc nhiệt độ thức ăn, thức uống tăng thì cảm giác ngọt và cảm giác chua tăng, còn nhiệt độ thức ăn, thức uống giảm thì cảm giác đắng và cảm giác mặn tăng. Sự tác động đồng thời hay kế tiếp nhau của các vị khác nhau lên lưỡi có thể gây hiện tượng thay đổi vị giác.

2.1.4. Những cảm giác bên trong

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

2.1.4.1. Cảm giác cơ thể

Là những cảm giác do các tế bào thần kinh cảm giác của các cơ quan bên trong cơ thể (các nội quan) bị kích thích mà có. Đó là những cảm giác về áp lực và ma sát (cảm giác no của dạ dày), cảm giác mát đái của bàng quang, cảm giác mát đi vệ sinh của hậu môn....) và cảm giác đau (đau dạ dày, đau ruột, đau tim, đau phổi....).

2.1.4.2. Cảm giác vận động

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

2.1.4.3. Cảm giác thăng bằng

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

2.2. Các qui luật cơ bản của cảm giác

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

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

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

Sự tác động qua lại giữa các cảm giác có diễn ra một cách đồng thời hay nối tiếp giữa các cảm giác cùng loại hay khác loại. Sự tương phản chính là sự tác động qua lại giữa các cảm giác thuộc cùng