

**ĐẠI HỌC TÔN ĐỨC THẮNG  
KHOA MÔI TRƯỜNG- BẢO HỘ LAO ĐỘNG**

# **ĐỘC TỐ TÂM LÝ**

**LỚP 08CM1D**

**GVBM: NGUYỄN THỊ MAI LINH**

**THÀNH VIÊN NHÓM**

*Nguyễn thanh Bình*

*Bùi thị Hồng*

*Hồ lê hoàng Bảo*

**TP. Hồ Chí Minh, tháng 10 năm 2011**

**Mục lục**

**GIỚI THIỆU.....3**

**I. KHÁI NIỆM ĐỘC TỔ TÂM LÝ.....4**

**II. BẢN CHẤT HIỆN TƯỢNG TÂM LÝ.....4**

**III. CÁC LOẠI HIỆN TƯỢNG TÂM LÝ.....4**

    1. Tâm lý có bản chất phản ánh:.....4

    2. Bản chất xã hội – lịch sử của tâm lý.....4

    3. Tâm lý có bản chất phản xạ.....5

**IV. NGUỒN GỐC CỦA ĐỘC TỔ TÂM LÝ.....6**

**V. CÁC BIỂU HIỆN CỦA ĐỘC TỔ TÂM LÝ .....6**

    1. Các rối loạn vận động - Vận động chậm.....7

    2. Các rối loạn hoạt động có ý chí - Giảm hoạt động: .....8

    3. Các hội chứng rối loạn hoạt động có ý chí.....8

    4. Tic.....10

    5. Rối loạn bản năng.....11

**VI. CÁC DẠNG TỒN TẠI CỦA ĐỘC TỔ TÂM LÝ.....13**

**VII. CÁC NGUYÊN NHÂN HÌNH THÀNH ĐỘC TỔ TÂM LÝ.....15**

    1. Thể trạng của con người.....15

        Sức khỏe.....15

        Giới tính.....17

        Lứa tuổi.....18

    2. Tình cảm.....19

        Tình cảm gia đình.....19

        Tình yêu lứa đôi.....20

        Tình bạn và các tình cảm khác.....21

    3. Các yếu tố từ bên ngoài.....21

4.Cá tính và đáp ứng thỏa mãn.....	23
<b>VIII. CÁC YẾU TỐ CHI PHỐI SỰ HÌNH THÀNH ĐỘC TỐ TÂM LÝ.....</b>	<b>24</b>
1.Giao tiếp.....	24
2.Hành vi.....	25
3.Nhân cách.....	26
4.Chú ý.....	28
<b>IX. GIẢI PHÁP VÀ KẾT LUẬN.....</b>	<b>29</b>
1.Giải pháp.....	29
2.Đánh giá, kết luận.....	30

▣ GIỚI THIỆU ▣

Trong cuộc sống hằng ngày của con người, thì họ luôn tiếp phải tiếp xúc với nhiều sự vật, sự việc cũng như nhiều mối quan hệ giao tiếp giữa người với người và xoay quanh những vấn đề này là những biểu hiện tâm lý để phản ánh lại chúng, nhằm đáp ứng các nhu cầu khách quan của cơ thể và giải đáp cho các tác động từ bên ngoài, để đáp ứng được những yêu cầu này thì hoạt động tâm lý con người phải có tính liên tục và đầy đủ tức là con người phải chịu tác động các yếu tố tâm lý từ bên ngoài vào trong nhận thức, suy nghĩ của bản thân và có tác động tâm lý ngược trở lại môi trường bên ngoài bằng những hình ảnh, cử chỉ, hành động, lời nói. Và từ sự tác động tâm lý qua lại theo hai chiều là kéo theo là những vấn đề, những tác động xấu xuất hiện làm suy giảm thể trạng thần kinh, sức khỏe của con người, có thể gọi các tác động xấu đó là “Độc tố tâm lý”

Độc tố tâm lý là một trong những khía cạnh thuộc lĩnh vực tâm lý của con người, nó thể hiện những tác động tiêu cực đến cơ thể con người, và sự tác động đó được hình thành từ rất nhiều nguyên nhân, đó là một chuỗi phức tạp tổng hợp từ các hoạt động liên quan đến tâm lý của con người.

Mục tiêu của chuyên đề nhằm làm rõ các khái niệm cơ bản của tâm lý học, tổng hợp các mặt trái ảnh hưởng của tâm lý thành một khái niệm cụ thể hơn và chỉ ra các nguyên nhân cũng như các cơ chế tác động và hình thành từ đó có thể làm cơ sở tích hợp cho các nguyên cứu tâm lý học hiện đại. Mở ra quan điểm mới giúp bạn đọc có cái nhìn mới hơn về tâm lý học .

---

## I. KHÁI NIỆM ĐỘC TỐ TÂM LÝ

Tâm lý là là khoa học nghiên cứu tâm lý Khoa học tâm lý ra đời từ năm 1879.Nó phản ánh sự vật hiện tượng của thế giới khách quan, não làm chức năng phản ánh đó. Sự phản ánh này có tính chất chủ thể và mang bản chất xã hội - lịch sử.

Độc học là môn khoa học nghiên cứu về những nỗi nguy hiểm đang xảy ra hay sẽ xảy ra của các độc chất lên cơ thể sống. Độc học môi trường là môn khoa học nghiên cứu về ảnh hưởng của môi trường bị ô nhiễm bởi các độc chất lên sức khỏe cộng đồng.

Từ những khái niệm trên ta có thể định nghĩa về “độc tố tâm lý như sau”:

*Độc tố tâm lý là một dạng độc chất, nó tồn tại ở dạng nội tâm và có tác động dựa trên các nguyên tắc hoạt động tâm lý con người, làm ảnh hưởng xấu đến thể trạng sức khỏe của con người*

Thực tế chúng ta không thể cân đong, đo, đếm trực tiếp độc tố tâm lý mà chỉ có thể đoán định dựa trên sự thể hiện ra bên ngoài của người bệnh còn tùy thuộc vào thể trạng, quan điểm sống của mỗi người

## **II. BẢN CHẤT HIỆN TƯỢNG TÂM LÝ**

### 1.Tâm lý có bản chất phản ánh:

Tâm lý là hình ảnh của từng người về hiện thực khách quan.Tất cả các hiện tượng tâm lý, từ những hiện tượng tâm lý đơn giản đến những thuộc tính, phẩm chất phức tạp của nhân cách con người đều tồn tại ở trong não dưới dạng hình ảnh này hay hình ảnh khác với mức độ phức tạp khác nhau. Điều kiện đầu tiên để có các hình ảnh đó là phải có các hiện tượng, sự vật khách quan của thế giới bên ngoài tác động tới các giác quan và não bộ bình thường của con người.

Tâm lý mang tính chủ quan của từng người. Tâm lý là phản ánh tồn tại khách quan, nhưng sự phản ánh tâm lý không máy móc, nguyên xi như phản ánh cơ học, mà tâm lý là tổng hoà các hình ảnh chủ quan ( hình ảnh tâm lý) về tồn tại khách quan.

### 2. Bản chất xã hội – lịch sử của tâm lý.

Để tồn tại và phát triển, thế hệ trước đã truyền đạt kinh nghiệm xã hội- lịch sử cho thế hệ sau. Thế hệ sau tiếp thu những kinh nghiệm và sáng tạo nên những giá trị vật chất, tinh thần mới. Qua đó tâm lý con người được hình thành và phát triển.

Con người tiếp thu nền văn minh nhân loại và biến thành tâm lý của bản thân. Tâm lý mỗi người có cái chung của loài người, của dân tộc, của vùng, của địa phương nhưng cũng có cái riêng của mỗi con người cụ thể.

Như vậy, mỗi người có một đời sống tâm lý riêng, một tâm hồn riêng. Tâm lý mỗi người là kinh nghiệm xã hội- lịch sử chuyển thành kinh nghiệm của bản thân.

### 3. Tâm lý có bản chất phản xạ.

Tất cả các hình ảnh tâm lý, các kinh nghiệm sống bản thân đều tồn tại trong não bộ. Nhưng không phải cứ có não là có tâm lý. Muốn có tâm lý phải có tồn tại khách quan tác động vào não và não người phải tiếp nhận được tác động ấy.

Để tiếp nhận tác động từ bên ngoài vào, não phải hoạt động. Não hoạt động theo cơ chế phản xạ. Phản xạ có bốn khâu: Khâu dẫn vào, khâu trung tâm, khâu dẫn ra, khâu liên hệ ngược. Có hai loại phản xạ: phản xạ không điều kiện và phản xạ có điều kiện. Phản xạ không điều kiện là cơ sở sinh lý thần kinh của bản năng, phản xạ có điều kiện là cơ sở sinh lý của các hoạt động tâm lý khác, đặc trưng của con người. Nhưng mỗi hiện tượng tâm lý không phải gồm một phản xạ có điều kiện mà gồm nhiều hoặc một hệ thống phản xạ có điều kiện.

Như vậy, muốn có tâm lý nhất thiết phải có phản xạ, đặc biệt là phản xạ có điều kiện. Tâm lý có bản chất phản xạ.

### III. CÁC LOẠI HIỆN TƯỢNG TÂM LÝ:

Có nhiều cách phân loại các hiện tượng tâm lý:

1. Cách phân loại phổ biến trong các tài liệu tâm lý học là việc phân loại các hiện tượng tâm lý theo thời gian tồn tại của chúng và vị trí tương đối của chúng trong nhân cách. Theo cách phân loại này, các hiện tượng tâm lý có ba loại chính:

a. Các quá trình tâm lý là những hiện tượng tâm lý diễn ra trong thời gian tương đối ngắn, có mở đầu, diễn biến, kết thúc tương đối rõ ràng. Người ta phân biệt thành ba quá trình tâm lý:

- + Các quá trình nhận thức gồm cảm giác, tri giác, trí nhớ, tưởng tượng, tư duy.
- + Các quá trình cảm xúc biểu thị sự vui mừng hay tức giận, dễ chịu hay khó chịu...
- + Quá trình hành động ý chí.

b. Các trạng thái tâm lý là những hiện tượng tâm lý diễn ra trong thời gian tương đối dài, việc mở đầu và kết thúc không rõ ràng, như: chú ý, tâm trạng...

c. Các thuộc tính tâm lý là những hiện tượng tâm lý tương đối ổn định, tạo thành những nét riêng của nhân cách. Người ta thường nói tới bốn nhóm thuộc tính tâm lý cá nhân như: xu hướng, tính cách, khí chất và năng lực.

2. Cũng có thể phân biệt hiện tượng tâm lý thành: các hiện tượng tâm lý có ý thức và các hiện tượng tâm lý chưa được ý thức.

3. Người ta còn phân biệt hiện tượng tâm lý thành: hiện tượng tâm lý sống động và hiện tượng tâm lý tiềm tàng.

4. Cũng có thể phân biệt hiện tượng tâm lý của cá nhân với hiện tượng tâm lý xã hội.

#### IV. NGUỒN GỐC CỦA ĐỘC TỔ TÂM LÝ

Ta không biết chắc được dạng độc tố tâm lý này hình thành được bao lâu, mà theo nguyên tắc tác động cũng như cơ chế lưu tồn của nó là dựa trên cơ sở tâm lý con người, nó phản ánh lại sự vật hiện tượng của thế giới khách quan nhưng khi nó đã trở thành độc tố thì sự phản ánh đó mang tính trái qui luật phát triển tâm lý bình thường của con người nên ta có thể nói Độc tố tâm lý được hình thành khi con người đã có khái niệm về tâm lý, tức là từ khi con người đã biết tổ chức về lối sống tập thể, cộng đồng, hay phương tiện giao tiếp là ngôn ngữ được hình thành. Có thể dựa theo thế giới duy vật mà ta biết được nguồn gốc phát sinh của độc tố tâm lý;

- Từ mối liên hệ giữa thế giới quan bên ngoài và con người
- Từ mối liên hệ giữa con người với con người
- Từ hướng phát triển xã hội con người cũng như sự phát triển nhận thức của con người
- Từ các quy luật tâm lý của con người, luôn song hành với nó là những mặt trái của tâm lý

#### V. CÁC BIỂU HIỆN CỦA ĐỘC TỔ TÂM LÝ

**Độc tố tâm lý** tùy vào mức độ tác động và thể trạng của người bị tác động mà nó được thể hiện ra bên ngoài thông các hoạt động cụ thể, ở trạng thái nhất định của con người mà nó phản ánh lại cho chúng ta biết hành động biểu hiện đó thuộc loại độc tố tâm lý ở mức nào, dựa vào đó mà chúng ta có thể phân tích các căn bệnh thần kinh và nguồn gốc của nó. Theo nhóm chúng tôi nghiên cứu có thể chia các mức kích động của độc tố, các hoạt động thể hiện ra bên ngoài đối với những người bị tác động tâm lý, ra những biểu hiện sau:

##### 1. Các rối loạn vận động - Vận động chậm:

Bệnh nhân vận động chậm chạp, các động tác được thực hiện một cách từ tốn chậm rãi, bước đi chậm nhỏ, bệnh nhân ít nói hoặc nói chậm, vẻ mặt ít biểu cảm. Thường gặp trong hội chứng trầm cảm. Trong trường hợp bệnh nhân tâm thần phân liệt bị sa sút trí tuệ, đặc biệt do tính hoài nghi, do dự làm các vận động bị gián đoạn

- Giảm vận động: bệnh nhân giảm thực hiện các động tác, hay ngồi hoặc nằm yên, ít cử động. Bệnh nhân ít tham gia các công việc thường ngày

- Nhại động tác: bệnh nhân bắt chước và làm theo các động tác của người đối diện

- Vô động: hay còn gọi là bất động, bệnh nhân hoàn toàn bất động, không có các động tác, không vận động. Gặp trong hội chứng trầm cảm, hội chứng căng trương lực, trong các trạng thái phản ứng.

- Tăng vận động: các động tác được thực hiện nhanh và có nhiều động tác thừa, ta quan sát thấy bệnh nhân luôn vận động. Gặp trong hội chứng hưng cảm .

- Bồn chồn: bệnh nhân đứng ngồi không yên, hay đi lại, hai chân luôn cử động, thường do thuốc an thần kinh gây ra

- Động tác định hình: bệnh nhân cứ lặp đi lặp lại một loại động tác nào đó, thường gặp trong hội chứng căng trương lực. - Mất trương lực (cataplexy) sức cơ bị yếu hoặc mất trương lực cơ đột ngột và tạm thời xuất hiện sau một tác động cảm xúc như ngạc nhiên, sau một cơn cười.. . Bệnh nhân đột ngột ngã lã ra, không có biểu hiện báo trước và cũng không bị mất ý thức. Cơn có thể không hoàn toàn, chỉ mất trương lực vùng đầu cổ, hoặc đầu gối làm bệnh nhân khụy xuống. Đồng thời có thể kết hợp với chứng ngủ rũ và ảo giác lúc nửa thức nửa ngủ tạo thành hội chứng Gélineau.

- Loạn động: thường thấy ở những bệnh nhân đang điều trị bằng thuốc an thần kinh, biểu hiện với những triệu chứng ngoại tháp như là tăng trương lực cơ, run, giảm động tác. Trong trường hợp loạn động cấp, bệnh nhân có những cơn tăng trương lực cơ, người ưỡn ra, đầu ngửa ra sau hoặc quay sang một bên, mắt nhìn lên trần nhà, bệnh nhân có cảm giác bồn chồn, đứng ngồi không yên .

## **2. Các rối loạn hoạt động có ý chí - Giảm hoạt động:**

Bệnh nhân ít tham gia các sinh hoạt xã hội, đoàn thể, năng suất học tập, công tác giảm sút ... gặp trong các trạng thái trầm cảm, suy nhược .

- Tăng hoạt động: ngược lại với giảm hoạt động, bệnh nhân tăng hoạt động luôn tham gia tích cực vào nhiều loại hình hoạt động mà bình thường bệnh nhân không tham gia, ví dụ ở trường học mọi phòng trào từ lao động, báo chí, văn nghệ, thể thao.... bệnh nhân đều tham gia tích cực mặc dù không có năng khiếu và thành tích đóng góp chẳng là bao.

Gặp trong trạng thái hưng cảm .Do bị kích động tức thời hoặc nảy sinh sự hỏa mẫn nhu cầu

- Mất hoạt động: thường kết hợp với mất cảm xúc, bệnh nhân hoàn toàn không tham gia bất kỳ một hoạt động nào. Gặp trong tâm thần phân liệt, loạn thần phản ứng, trầm cảm nặng .

### 3. Các hội chứng rối loạn hoạt động có ý chí

Trên cơ sở các rối loạn hoạt động có ý chí trên ta phân biệt các hội chứng rối loạn hoạt động có ý chí sau

3.1. Hội chứng tăng động Các vận động và hành vi phức tạp của bệnh nhân đều hưng phấn, các hành vi này có thể vẫn còn hòa hợp với nhau và vẫn có hiệu quả nhất định. Hội chứng này có thể quan sát được ở người bình thường nhưng hay gặp nhất là trong giai đoạn đầu của hưng cảm hoặc trong hội chứng hưng cảm nhẹ hoặc vừa. Hội chứng này cũng gặp ở trẻ em bị hội chứng tăng động giảm chú ý, những trẻ này không thể ngồi yên một chỗ, luôn vận động, gây ra nhiều rối loạn trong lớp học do hành vi tăng động và không thể tập trung chú ý vào việc học, làm ảnh hưởng đến việc học của bạn bè trong lớp. Rất nhiều học sinh cá biệt ở các trường mắc phải hội chứng này với nhiều mức độ khác nhau

3.1.1. Trạng thái kích động Bệnh nhân kích động tương đối kéo dài, do bệnh lý tâm thần gây ra, thường gặp trong các bệnh loạn

thần nội phát như :

- Kích động hưng cảm: tư duy cảm xúc đều hưng phấn, vận động thì kích động

- Kích động do các trạng thái hoang tưởng ảo giác: kích động do hoang tưởng ảo giác chi phối, cường độ kích động dao động theo mức độ trầm trọng của hoang tưởng và ảo giác.

- Kích động do tâm thần phân liệt: kích động có tính chất xung động không lường trước được, thường do hoang tưởng chi phối.

- Kích động căng trương lực: kích động đột ngột, vô nghĩa và định hình, các động tác cứ lặp đi lặp lại không nhằm một mục đích nào cả, không bị tác động bởi những kích thích bên ngoài Ngoài ra kích động còn gặp trong các bệnh loạn thần thực thể hoặc do nhiễm độc (rượu), bệnh nhân kích động trong trạng thái lú lẫn .

3.1.2. Cơ kích động Cơ ngắn hơn, có thể xuất hiện trên bất kỳ một nền tảng bệnh lý nào, nó ít liên quan đến các quá trình nội phát mà chủ yếu do phản ứng tâm lý, ta có thể hiểu được nguyên nhân của loại kích động này. Cơ kích động thường xuất hiện ở những người dễ bị kích thích, không làm chủ được bản thân như do sa sút trí tuệ, chậm phát triển trí tuệ, do động kinh. Cơ kích động thường xuất hiện dưới dạng kích động giận dữ, kích động lo âu, cơn hystérie, cơn tăng thờ ....

3.2. Hội chứng kích động Là trạng thái hưng phấn tâm thần vận động quá mức, các chức năng vận động và tâm thần đều gia tăng, các hoạt động này không phối hợp được với nhau để tạo ra những hiệu quả nhất định. Kích động thường là không có mục đích và có tính chất phá hoại, gây ra những hành vi bạo lực nguy hiểm. Kích động do nhiều bệnh lý khác nhau gây ra. Người ta chia kích động ra làm hai loại

3.3. Bất động Là trạng thái ức chế tâm thần vận động nặng nề, do nhiều nguyên nhân khác nhau gây ra .

3.3.1. Bất động căng trương lực Có thể đi từ trạng thái bán bất động đến bất động hoàn toàn, ta có thể quan sát được triệu chứng giữ nguyên dáng, tức là ta đặt tay chân bệnh nhân ở tư thế nào thì bệnh nhân giữ nguyên tư thế đó, hoặc có triệu chứng Páp lớp: ta hỏi to thì bệnh nhân không trả lời nhưng hỏi thầm thì bệnh nhân trả lời, đưa thức ăn thì không cầm nhưng ta lấy đi thì bệnh nhân giật trong bệnh cảnh bất động căng trương lực ta có thể thấy :

- Trạng thái phủ định: bệnh nhân chống lại mọi yêu cầu của thầy thuốc, không chịu ăn, không nói .... hoặc chống đối chủ động các yêu cầu của thầy thuốc, bảo mở mắt ra thì bệnh nhân nhắm kín mắt lại, bảo mở mắt ra thì bệnh nhân nhắm kín mắt lại.
- Tính thụ động: bệnh nhân không có những hành vi tự ý, kết hợp với vâng lời tự động theo yêu cầu của những người chung quanh, từ mức độ lặp lại ngay lập tức các động tác của người khác ta gọi là nhại động tác, nhại vẻ mặt, nhại lời, hoặc giữ nguyên dáng với các triệu chứng uốn sấp, ví dụ: ta đặt tay chân bệnh nhân ở tư thế nào thì cứ giữ nguyên tư thế đó, bệnh nhân vẫn nằm ngóc đầu lên mặc dù ta đã rút gối đi gọi là triệu chứng gối không khí. Trong trạng thái bất động căng trương lực có khi bệnh nhân lại có những cơn xung động tâm thần vận động, như đột nhiên lại cười lớn một tràng dài, chửi bới người khác vô cớ .... có khi có những cơn xung động nguy hiểm . Hội chứng căng trương lực thường gặp trong tâm thần phân liệt, trong những trường hợp lú lẫn do nhiễm trùng, nhiễm độc, trong các bệnh não thực thể như do viêm não. Nhờ việc dùng thuốc an thần kinh sớm trong tâm thần phân liệt nên hội chứng căng trương lực ngày càng ít dần .

3.3.2. Sững sờ Là một sự dừng lại tất cả các hoạt động tâm thần vận động ở mức độ tối đa, bệnh nhân nằm ngồi bất động, không nói, vẻ mặt đờ đẫn không còn phản ứng với những kích thích, không chịu ăn uống, có khi ỉa đái ra quần, sau bộ mặt sững sờ bệnh nhân còn có thể suy nghĩ, dòng tư duy vẫn còn hoạt động sững sờ bệnh nhân còn có thể suy nghĩ, dòng tư duy vẫn còn hoạt động

- Sững sờ sâu uất: là biểu hiện nặng nề nhất của trầm cảm, sững sờ có thể xuất hiện từ từ, bệnh nhân không nói nên khó phát hiện các hoang tưởng như hoang tưởng bị hại, bị tội .... nhưng sự đau khổ nội tâm của bệnh nhân có thể phát hiện được qua vẻ mặt nhăn nhó, cau mày tạo ra dấu (trầm cảm). - Sững sờ căng trương lực: vẻ mặt vô cảm hoặc khó hiểu, bất động kết hợp với chống đối hoặc giữ nguyên dáng. Sững sờ có thể chấm dứt đột ngột hoặc có thể kéo dài trong nhiều tháng. Sau khi ra khỏi cơn, đôi khi bệnh nhân có thể kể lại nội dung các hoang tưởng đã chi phối bệnh nhân, như là lúc đó bệnh nhân đang nhập thần, hoặc đang thấy cảnh tận thế ....

- Sững sờ do xúc cảm: thường xảy ra trong thời chiến hoặc trong các thảm họa do thiên tai hoặc sau một sang chấn tâm lý mạnh, bệnh nhân có thể bị chết ngất hoặc nét mặt có vẻ như xa lạ với thực tế chung quanh, trạng thái này thường qua nhanh. - Sững sờ lú lẫn: bệnh nhân trở nên vô cảm, thờ ơ, thường kết hợp với kích động hơn là với mê mộng.

#### 4. Tic

Là những động tác không tự ý, xuất hiện đột ngột, nhanh và lặp đi lặp lại, ảnh hưởng đến một nhóm hoặc nhiều nhóm cơ có liên quan đến một chức năng vận động, bệnh nhân có ý thức về các động tác này và có thể cưỡng lại được trong một thời gian ngắn từ vài phút đến vài giờ. Có rất nhiều loại tic khác nhau, người ta thường phân thành các loại sau:

- Tic vận động đơn: như nháy mắt, nhúm mày, nhún vai....

- Tic vận động phức hợp: như gõ nhịp trên mặt bàn...

-Tic phát âm: như đằng hắng, khịt mũi...

- Tic nhổ tóc: xung động nhổ tóc Các tic này thường xuất hiện ở trẻ nhỏ dưới 14 tuổi, theo tỷ lệ 3 nam 1 nữ, các triệu chứng gia tăng khi bị stress và giảm đi khi chú tâm làm một việc gì đó. Khi tic kết hợp với những triệu chứng như nói tục, nhại lời thì đó là biểu hiện của hội chứng Gilles de la Tourette, đây là một rối loạn mang tính chất thoái hóa, giai đoạn cuối cùng có thể gây ra mất trí

## 5. rối loạn bản năng

Trong tình trạng xung động, bệnh nhân có một nhu cầu không cưỡng lại được, phải thực hiện một hành vi đột ngột, tức thời mang tính chất phạm pháp, tấn công hoặc vô nghĩa mà bệnh nhân không thể kìm chế được, có khi do xung động bệnh nhân thực hiện hành vi tự sát. Các hành vi xung động này thường xuất hiện trên những bệnh nhân nhân cách bệnh, hưng cảm, tâm thần phân liệt, động kinh, mất trí thực tổn.

5.1 Rối loạn bản năng ăn uống: ăn uống là một nhu cầu vừa có tính chất sinh lý, tâm lý, văn hóa xã hội. Do đó các rối loạn bản năng ăn uống thường có nhiều nguyên nhân gây ra. Các loại rối loạn bản năng ăn uống thường gặp là

- Không ăn: bệnh nhân hoàn toàn không chịu ăn uống, gặp trong hội chứng trầm cảm, tâm thần phân liệt... có thể do hoang tưởng chi phối như do hoang tưởng tự buộc tội (không xứng đáng được ăn) hoang tưởng bị đầu độc (sợ trong thức ăn có thuốc độc) hoang tưởng hư vô (cho rằng mình không còn ruột gan), hoặc ảo giác chi phối (ảo thanh ra lên không được ăn). Không ăn có thể là một hành vi có ý thức, có chủ đích như là tuyệt thực để yêu sách, hoặc có lý do tôn giáo ... trong trường hợp này thì không được xem là bệnh lý.

- Chán ăn: bệnh nhân ăn uống ít hoặc không chịu ăn một số thức ăn nào đó, có thể là tự ý hoặc không. Trong một số trường hợp bệnh nhân tự gây nôn để sút cân. Chán ăn, gây sút có thể gặp trong mọi trường hợp bị bệnh thực tổn. Trong bệnh lý tâm thần thường gặp trong Trầm cảm: chán ăn kết hợp với khí sắc trầm và mọi hoạt động tâm thần vận động đều bị ức chế Chán ăn tâm thần: gặp ở thiếu nữ, ngoài triệu chứng chán ăn gây sút còn có rối loạn kinh nguyệt, các hoạt động trí năng và xã hội vẫn còn duy trì. Chán ăn tâm thần có tính chất tâm căn . Chán ăn ở người già: do nhiều nguyên nhân như sức khỏe giảm sút, ít vận động làm nhu cầu năng lượng thấp, đặc biệt do trầm cảm làm bệnh nhân chán ăn. - Cơn thèm ăn: bệnh nhân ăn ngẫu nhiên do bệnh nhân cảm thấy đói cồn cào, thường gặp ở nữ giới từ 20 - 30 tuổi, bệnh nhân có những cơn thèm ăn không cưỡng lại được, ăn mọi loại thức ăn nhất là những loại thức ăn dễ nuốt, tần suất của các cơn từ 2 cơn / tuần đến 10 cơn / ngày làm bệnh nhân béo phì. Thường gặp ở bệnh nhân hưng cảm, tâm thần phân liệt, chậm phát triển trí tuệ hoặc bị mất trí. Ăn nhiều còn gặp ở bệnh nhân lo âu, trầm cảm.

- Ăn vật bẩn: bệnh nhân ăn vật bẩn như phân, ăn súc vật sống như thằn lằn, gián sống ... gặp ở bệnh nhân tâm thần phân liệt, mất trí...

- Ăn gở: ăn những thứ không phải là thực phẩm như xà phòng, đất cát, tóc...

- Thèm uống: hay còn gọi là “cuồng ẩm” trong cơn bệnh nhân uống rất nhiều nước làm bệnh nhân tiểu nhiều mà không phải do đái tháo nhạt, gặp trong tâm thần phân liệt, hysteria, nhân cách bệnh.

- Cơn thèm rượu: bệnh nhân uống nhiều rượu có tính chu kỳ và không cưỡng lại được, làm bệnh nhân trở thành người nghiện rượu nhưng theo từng thùy kỳ. Thường gặp liên quan đến rối loạn trầm cảm

5.2. Cơn đi lang thang Xuất hiện thành chu kỳ, bệnh nhân không cưỡng lại được, bỏ cả công việc đang làm để đi lang thang không mục đích.

5.3. Cơn trộm cắp Là một hành vi trộm cắp mang tính xung động, không cưỡng lại được, lập đi lập lại, lấy cắp những đồ vật không dùng đến hoặc chẳng có giá trị gì .

5.4.Cơn đốt nhà Thường gặp ở nam giới, bệnh nhân rất thích thú khi nhìn ngọn lửa, có khi bệnh nhân chỉ bật que diêm để xem ngọn lửa cháy .

5.5. Cơn giết người Cơn xuất hiện theo kiểu xung động vô cớ nên rất nguy hiểm vì không lường trước được, gặp trong tâm thần phân liệt . 2.6. Loạn dục Bệnh nhân sử dụng nhiều hình thức khác để đạt được khoái dục như - Thủ dâm: là rối loạn hành vi tình dục thường gặp và lành tính, thường gặp ở người trẻ tuổi, nếu hành vi này được thực hiện không thường xuyên thì không được xem là bệnh lý.

- Loạn dục đồng giới (đồng tính luyến ái): quan hệ tình dục với người cùng giới tính. Hiện nay trên thế giới, loại rối loạn này được xã hội chấp nhận .

- Loạn dục với trẻ em (ấu dâm): hiện nay có khuynh hướng lan tràn ở nhiều nơi trên thế giới, trẻ em bị lạm dụng tình dục bởi du khách nước ngoài.

- Khổ dâm: chỉ đạt được khoái dục khi tự gây đau đớn cho bản thân.

- Ác dâm: chỉ đạt được khoái dục khi gây đau đớn thể xác cho bạn tình. Ngoài ra còn có các chứng loạn dâm phô bày, chứng nhìn trộm, chứng kê giao, cuồng dâm nữ (nymphomania), cuồng dâm nam (satyriasis)...

## VI. CÁC DẠNG TỒN TẠI CỦA ĐỘC TỔ TÂM LÝ

### a) Các dạng tồn tại

Ở đây ta chỉ xét đến các yếu tố tác động từ bên ngoài lên con người tuy có rất nhiều hình thức nhưng dù ở hình thức nào thì nó có thể tồn tại ở các dạng sau:

- Âm thanh : Nó bao gồm cả những tiếng nói, ngôn ngữ và những tiếng động phát ra mà làm ảnh hưởng đến tinh thần con người

oTiếng nói, ngôn ngữ : Ta cũng biết ngôn ngữ là phương tiện dùng để giao tiếp truyền đạt là quá trình tiếp xúc tâm lý giữa con người và con người nhằm mục đích trao đổi tư tưởng, tình cảm, vốn sống, kinh nghiệm, kỹ năng, kỹ xảo nghề nghiệp, hoàn thiện nhân cách bản thân. Nó được thể hiện bằng các giọng điệu, âm thanh phát ra từ thanh quản, tùy vào ý nghĩa cũng như nội dung của vấn đề cần truyền đạt mà người ta phát ra những giọng điệu khác nhau lúc lên xuống , lúc trầm lúc bổng, lúc nhẹ nhàng lúc dữ dội. Ở góc độ tâm lý có thể xem lời nói là một vũ khí trong bất cứ lĩnh vực hoạt động nào, trong kinh doanh lời nói là phương thức tốt để đi đến thành công, trong chính trị lời nói lại trở thành sứ mệnh sinh tử của cả một quốc gia, trong nghệ thuật lời nói là thứ giúp họ diễn đạt được hết ý nghĩa.Cũng như trong cuộc sống hằng ngày của con người ( công việc, học tập,..) thì lời nói ngôn ngữ trở thành yếu tố cần thiết giúp ta thành công, nó giúp chúng ta giữ và mở rộng thêm nhiều mối quan hệ, giúp ta thể hiện khẳng định mình và phát triển hơn trong xã hội.

Nhưng ta lại không tránh khỏi những va chạm chính trong môi trường đang tiếp xúc, thông thường là những tác động từ những **lời nói** của người khác ( đồng nghiệp, bạn bè, người thân, công chúng,..) mà làm tổn thương đến tâm trạng của ta, còn tùy vào môi trường mà ta tiếp xúc và trong môi trường đó có các thành phần nào như môi trường xấu hay không , môi trường làm việc căng thẳng không, môi trường gồm những người xấu hay tốt ,v,v,tùy vào thời gian tác động ( phơi nhiễm), tình trạng tâm lý mỗi người mà có thể xem lời nói đó có trở thành độc tố hay không.ví dụ: Tốt nghiệp ra trường chưa kiếm được việc làm, sống nhờ nhà anh chị, cứ mỗi sáng thức dậy thấy mặt là chị lại nói ” không lo kiếm gì làm đi, ăn bám chị hoài sao”, nếu là bạn, bạn nghe vậy thì có cảm giác rất là ngại, hơi buồn, mà sáng nào gặp chị, chị cũng nói câu này hết rồi dần dần nó tích dần trong suy nghĩ của bạn, khiến bạn càng thấy chán nản về bản thân mình, mất lòng tin cảm thấy bị hất hủi, đôi khi bạn muốn hành động để giải thoát ( bỏ nhà đi, tự tử )

Tuy nhiên cũng có nhiều trường hợp khi bị tác động mạnh ban đầu bởi những lời nói, nhưng cường độ sẽ giảm dần và càng về sau lại mất hết cảm giác hay gọi là “không đau vì quá đau”, ví dụ:có một anh chàng khi nghe người mình yêu nói “ Em không yêu anh, chúng ta chỉ mãi xem nhau la bạn thôi”, lúc đầu anh ta rất đau khổ nhưng thời gian cũng làm anh ta bình phục tâm trạng vì anh ta nhận ra một điều tình yêu phải xuất phát từ 2 người, rồi anh ta lại bắt đầu theo đuổi 1 tình yêu mới, nhưng vì một lý do nào đó anh ta lại bị từ chối, nhưng lần này anh ta không tỏ ra đau khổ như lần trước, có thể là buồn nhưng thời gian bình thường lại nhanh hơn.

Từ xa xưa người ta giết nhau bằng gươm đao, sau này hiện đại hơn thì người ta dùng súng đạn, nhưng ngày nay với thời đại phát triển nền kinh tế tri thức thì người ta chỉ cần dùng lời nói để giết nhau.Có thể nói lời nói có thể trở thành 1 vũ khí lạnh, vì đôi

khi một lời nói vô tình cũng đủ để làm người khác tìm đến cái chết, dựa vào tâm trạng hay cá tính của người đó mà một người có thể đào sâu vào những nhược điểm của người đó mà có những lời nói để kích thích thần kinh khiến họ hành động mất hết lý trí sống thì ở trường hợp này người ta đã dùng sức mạnh của lời nói thành liều thuốc độc giết người.

o Tiếng động, Âm thanh lạ: ở đây muốn nói đến những tiếng phát ra mà khi một người nghe thấy nó khiến họ có tâm lý hoảng sợ lâm vào tình trạng bất an và có những biểu hiện của độc tố tâm lý

Những âm thanh lạ ở đây như là: tiếng của loài thú dữ, tiếng sấm, tiếng nổ, v.v, Theo giải thích của các nhà tâm lý có thể hiểu đơn giản đây là những âm thanh nó gắn liền với những hình ảnh, sự kiện, đôi khi là những kí ức xấu nào đó, ví dụ: khi nghe một âm thanh lạ (tiếng khóc, rên la) ở một nơi hoang vắng hay ở nơi vừa xảy ra tai nạn chết người thì làm người ta liên tưởng đến ma quỷ, rồi làm cho họ có cảm giác hoảng sợ, hoặc một tiếng nổ làm người nghe liên tưởng đến một vụ nổ khác ở quá khứ rồi làm cho người nghe nhớ lại những người thân đã mất trong vụ nổ đó khiến họ trở nên bất an, lo sợ,..

Dựa nguyên lý này mà có thể tìm lại trí nhớ cho những người bị mất trí tạm thời, hoặc trong những trò chơi gây rung rợn, nếu chúng ta xem các bộ phim kinh dị hay phim ma thì để ý những âm thanh trong phim làm ta bị kích động mạnh, như tim đập nhanh.v.v.v

- Hình ảnh: Độc tố tâm lý tồn tại dưới dạng là những hình ảnh những cảnh tượng thực tế mà khi con người nhìn thấy những hình ảnh, cảnh tượng đó thì nó trở thành những ám ảnh những nỗi sợ hãi, như một người chứng kiến một tai nạn chết người, một sự cố lao động, một cuộc hỏa hoạn, v.v, thì ngay lập tức họ có cảm giác hốt hoảng, và dần dần về sau có thể là nỗi ám ảnh suốt cuộc đời họ, cũng có những hình ảnh lại gợi lên về quá khứ không vui.

Một hình ảnh giao tiếp của bạn như chỉ thể hiện ở nét mặt, một cái nhìn, một nụ cười châm biếm, cũng đủ làm cho người khác buồn hoặc nếu bạn giận chuyện gì thì sự im lặng lại là thứ đáng sợ nhất. “Hãy thể hiện tiếng nói của bạn bằng đôi mắt và hành động như vậy tiếng nói của bạn sẽ có trọng lượng rất lớn”.

Khi một hình ảnh, cảnh tượng trở thành độc tố tâm lý khiến người chứng kiến nó rơi vào tình trạng bị nhiễm khi hình ảnh đó chứa các nội dung

- Trái chiều đạo đức (cướp bóc, giết người, hãm hiếp, v.v)
- Ảnh hưởng đến lòng nhân đạo, tình cảm gia đình, tình yêu.( thấy tai nạn thương đau, người thân mất..)
- Chứa nội dung ăn sâu vào nhược điểm tâm lý của người chứng kiến ( cảnh tượng ma quỷ, bị rượt đuổi..)

- Thông tin: Hiểu theo nghĩa rộng hơn tồn tại bao gồm cả âm thanh, hình ảnh và các dạng thông tin khác, mà khi người đó nghe được, thấy được, đọc được,... thì làm cho người đó bị rơi vào tình trạng nhiễm độc tâm lý. Thông tin có thể đến một cách trực tiếp hoặc gián tiếp, có thể nó gắn liền với một sự kiện quan trọng hay mang nội dung làm thay đổi lớn đối với người tiếp nhận nó.và phạm vi ảnh hưởng của thông tin xấu gây tác động tâm lý của mỗi người còn tùy vào vị trí vai trò như thế nào đối với người tiếp nhận cũng như xoay quanh ảnh hưởng lợi ích cá nhân (tình cảm, tiền bạc)

Ví dụ ; một tin là giá cổ phiếu bị giảm mạnh, dự án thất bại.. làm cho người tiếp nhận thông tin là ở cương vị giám đốc bị sốc. Hay một người nghe tin mình trúng số mừng quá nên bị ngất.

## VII. CÁC NGUYÊN NHÂN HÌNH THÀNH ĐỘC TỐ TÂM LÝ

### 1. Thể trạng con người

#### a. Sức khỏe:

Sức khỏe là yếu tố quan trọng hình thành nên tâm trạng tinh thần của mỗi người, nó ảnh hưởng trực tiếp suy nghĩ cũng như hành động của con người. Thực hiện khoa học đã chứng minh, tâm trạng không vui có thể nảy sinh độc tố đủ làm chết người. Lấy máu từ cơ thể người đang phẫn nộ hoặc lo sợ thái quá mà truyền vào cơ thể con chuột thì ko đầy hai phút sau con chuột sẽ chết. Thử nghĩ xem độc tố này liệu sẽ có tác động như thế nào đến cơ thể bạn?

Mỗi ý nghĩ của bạn trong tích tắc có thể gây ra ảnh hưởng đối với thành phần hóa học của cơ thể. Giả sử bạn lao xe nhanh xuống dốc thì bỗng có một chiếc xe tải lớn đột ngột xuất hiện trước mặt, bạn sẽ có cảm giác ra sao? Một cơn rùng mình sẽ chạy khắp cơ thể, cảm thụ tâm lý trong cơ thể sẽ gây phản ứng tức thì. Độc tố do lo sợ, phẫn nộ, đau khổ và áp lực sinh ra không những có thể giết chết con chuột mà còn có thể giết chúng ta cũng bằng cách tương tự. Sống trong đau khổ, lo lắng ko thể duy trì được trạng thái khỏe mạnh. Nói một cách đơn giản : cơ thể khỏe mạnh thể hiện ở tâm lý khỏe mạnh, bệnh tật chính là kết quả của những vấn đề xung đột ko thể giải quyết đc bên trong cơ thể.

Khi còn nhỏ, bạn có đột ngột đau ốm đúng vào ngày ko muốn đi học? vì sợ hãi mà sinh ra đau đầu? bạn đã từng gặp người đột nhiên bị viêm họng ngay trước hôm có một bài phát biểu quan trọng? Cơ thể và tâm lý có liên quan mật thiết với nhau khi chúng ta muốn trốn tránh một việc gì đó. Một khi nhận thức rõ việc này, chúng ta có thể nắm một nửa quyền khống chế.

Niềm tin và kỳ vọng có thể giúp chúng ta thay đổi số mệnh. Nếu cậu quý tử của bạn

nói: “con đã bị bệnh cảm cúm đáng ghét, nếu cha bị lây sẽ phải nằm trên giường hai tuần”. Rất có thể bạn sẽ bị lây bệnh, một phần của nguyên nhân mắc bệnh là do chúng ta nghĩ như vậy. Còn cơ sở nữa cho thấy : chúng ta bị bệnh nào đó là do cha mẹ đã từng bị bệnh này và chính bản thân chúng ta cho đó là ko thể tránh được. Tiềm thức trong tế bào não sẽ khiến chúng ta được mạnh mẽ hay ốm yếu.

Có một số người nói rằng: “tôi chưa bao giờ bị cảm cúm” và đúng là chưa từng bị cảm. Người khác lại nói: “mỗi năm tôi bị cảm ít nhất hai lần” thực tế đúng như vậy. Đây chắc chắn ko phải là điều trùng hợp.

Cảm giác và tâm trạng bị áp lực cũng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe. “Đừng lo cho tôi, tôi ko có gì là quan trọng ” hoặc “ tôi đã quen với việc bị coi thường, từ lâu đã cảm thấy thương tâm thất vọng rồi” tất cả những điều này đều là khởi đầu của tai họa. Muốn duy trì sức khỏe, tinh lực dồi dào cần phải có tinh thần tích cực, đồng thời bộc bạch ra cảm giác trong lòng.

Tâm lý là kiến trúc sư của cơ thể, cơ thể là bức ảnh của tư tưởng. Nếu chúng ta bị chìm đắm trong tâm trạng lo lắng, tức giận hoặc tâm trạng khác cơ thể sẽ phản ánh ngay. Bệnh tâm lý cũng có thể trở thành bệnh cơ thể.

=> Nghĩ nhiều đến những việc vui vẻ. Giả tưởng mình đang rất vui vẻ, nhận định sức khỏe là sở hữu vốn có của bạn, bạn có đủ tư cách hưởng thụ cuộc sống khỏe mạnh. Điều quan trọng hơn là đừng bao giờ hà khắc với bản thân, yêu chính mình, hơn nữa hãy tự nhủ rằng cho đến bây giờ bạn luôn sống theo cách tốt đẹp nhất.

Như vậy với người có thần kinh ổn định tất cả các yếu tố Như **một lời nói tác động tiêu cực** (gây xung đột, buồn, khiêu khích.v.v.v) hay **một sự kiện đột ngột ập tới**( thi rớt,người thân bị mất, phá sản, tình cảm tan vỡ, bệnh nan y..v.v) **một hình ảnh nào đó** ( ma quỷ, hiện tượng tự nhiên , một tình huống tai nạn,một cảnh tượng bi thương) có thể đều tác động đến thể trạng tâm lý của họ, nhưng theo thời gian cũng như thể trạng của mỗi người. Mà họ có khả năng hồi phục. Nhưng chỉ xét ở trong liều lượng tác động cho phép

Thần kinh bị tác động đối với những người có sức khỏe không tốt trong thời gian tạm thời: Như trong thời gian điều trị bệnh, thần kinh bị kích thích bởi thuốc điều trị rồi tâm trạng bất an, nóng giận .v.v.v đều xuất phát từ bản thân họ ; Ví dụ: Một người biết bản thân mình bị mắc bệnh ung thư, HIV nếu ta xét theo khoa học thì căn bệnh đó sẽ làm cho họ chết trong khoảng giới hạn thời gian cụ thể,Nhưng họ tối ngày có tâm trạng buồn bã, cuộc sống của họ bị ảnh hưởng và tình trạng cứ diễn ra như vậy, thì thời gian họ chết sớm hơn là thời gian khả năng bệnh gây ra.

Sức khỏe thay đổi làm thay đổi khả năng nhận dạng phân tích ở bộ não, tức là mất kiểm soát gây ra các Cơ kích động, có thể xuất hiện trên bất kỳ một nền tảng bệnh lý nào, nó ít liên quan đến các quá trình nội phát mà chủ yếu do phản ứng tâm lý, Cơ

kích động thường xuất hiện ở những người dễ bị kích thích, không làm chủ được bản thân như do sa sút trí tuệ, chậm phát triển trí tuệ, do động kinh. Cơ kích động thường xuất hiện dưới dạng kích động giận dữ, kích động lo âu, cơn hystérie, cơn tăng thở.v.v.v

### **b. Giới tính:**

**Ngoài** yếu tố sức khỏe gây ảnh hưởng đến tâm lý con người, ta còn xét đến một yếu tố cũng rất quan trọng đó là **giới tính**

Tùy theo giới tính khác nhau mà họ có chịu các tác động tâm lý từ bên ngoài cũng khác nhau và nó được thể hiện qua tâm trạng, hành động, mức chịu đựng cũng khác nhau. Người đàn ông và người phụ nữ có mức chịu đựng tác động tâm lý được thể hiện không giống nhau.

Theo thể chất của giới tính mà nó hình thành các quan điểm khác nhau từ đó nó thể hiện ra bên ngoài cũng khác, thể chất cũng như cấu tạo cơ thể, lớn và khỏe hơn người phụ nữ, nên người đàn ông ra mạnh mẽ hơn cả về bề ngoài và tinh thần, trái lại người phụ nữ họ yếu đuối hơn.

Thông thường tâm lý của phụ nữ trong công việc cũng chịu ảnh hưởng bởi các mối quan hệ xã hội và trong công sở. Khi công việc của họ không được cấp trên hay đồng nghiệp đánh giá cao, họ rất dễ có cảm giác tự ti, khi được chỉ dẫn, lòng tự tôn của họ cũng bị thương tổn.

Cách thể hiện thái độ tình cảm ở đây là chỉ nét mặt của mọi người trong công ty không vui vẻ, cáu kỉnh... Các chuyên gia tâm lý cho rằng, đây chỉ là sự bộc lộ cảm xúc thông thường khi con người gặp khó khăn hay thất bại, tuy nhiên, phụ nữ khi sinh ra đã quá nhạy cảm, vì thế, khi nhìn thấy như vậy họ thường cảm thấy lo lắng và bất an.

Phụ nữ sống rất tình cảm, đối với nhiều người, gia đình chính là sự nghiệp cả cuộc đời của họ. Phụ nữ có thể hy sinh sự nghiệp vì gia đình trong khi đàn ông rất khó để làm được như vậy. Vì thế, khi các mối quan hệ trong gia đình có vấn đề, phụ nữ không thể tập trung vào công việc được.

Áp lực của phụ nữ trong công việc xuất phát từ rất nhiều phương diện khác nhau, vậy, làm thế nào để có thể giải tỏa những áp lực này. Cách duy nhất là họ phải biết cách điều chỉnh tâm trạng của mình sao cho luôn thoải mái, khi có bất kể một áp lực nào đó, hãy tìm đến một người mà bạn tin cậy để có thể giải tỏa hết tâm sự trong lòng và có được một lời khuyên tốt nhất.

Áp lực công việc chủ yếu là do nhiệm vụ được giao quá nhiều khiến cho phụ nữ cảm giác không thể hoàn thành và không còn cảm thấy niềm vui trong công việc. Đây là một nhân tố quan trọng ảnh hưởng đến tâm lý của các nữ nhân viên. Họ cảm thấy mệt mỏi,

tinh thần tích cực trong công việc bị giảm sút, hiệu quả làm việc cũng kém đi và dễ gây ra sai sót, từ đó dẫn đến họ bị phê bình, kiểm điểm và áp lực công việc cũng theo đó mà tăng dần.

Cảm xúc thể hiện thì người phụ nữ dễ bị chi phối hơn như dễ khóc, dễ bị phân tán tinh thần, còn người đàn ông hay tỏ ra cứng rắn, mạnh mẽ hơn nhưng chỉ ở mức giới hạn nhất định. Cùng với các đặc điểm cơ thể mà phụ nữ có những chịu chứng kích động tạm thời như thời kì kinh nguyệt phụ nữ dễ nóng giận hơn, thời kì hậu sinh sản kinh dễ bị tác động “lên máu sản hậu” khi tiếp xúc với tác động tâm lý

### **c. Lứa tuổi :**

Tùy vào lứa tuổi mà họ có những suy nghĩ và cách ứng phó với những độc tố tâm lý khác nhau

#### **Trẻ em :**

Thì kiến thức cũng như quan điểm sống không giống như người lớn. Vì do môi trường phát triển, điều kiện phát triển mà trẻ có những suy nghĩ khác mà khi tiếp xúc với những cú sốc tâm lý là có thể hiện khác nhau ví dụ: Một đứa trẻ trưởng thành trong một gia đình có lối sống tốt, quan hệ tình cảm trong gia đình rất tốt, nếu có một ai trong gia đình bị bệnh, thì sẽ làm cho đứa trẻ đó buồn, bỏ học, bỏ ăn..còn ngược lại một đứa trẻ đã bị tiêm nhiễm bởi những quan điểm xấu bởi môi trường gia đình, môi trường xung quanh, mà trẻ thể hiện các hành vi không tốt với những tác động tâm lý dù rất nhỏ ( nghe bạn nói đùa một câu, là ngay lập tức đánh nhau với bạn đó)

Ở trẻ em thì khả năng cảm nhận tác động tâm lý không cao( giới hạn bởi sự nhận thức, môi trường tác động), nhưng trẻ lại rất dễ bị tác động và phản ứng lại các tác động đó hay theo hướng tiêu cực. ví dụ; Cha, mẹ cứ bắt trẻ học, học ngày, học đêm, học phải có đúng thành tích, không tạo thời gian cho trẻ giải trí vui chơi, từ đó hình thành một áp lực cho trẻ, có thể nó sẽ hình thành một thói quen học tập cho trẻ, nhưng với 1 cú sốc như không đạt đúng thành tích, thi rớt. Thì với những trẻ này rất dễ bị ảnh hưởng với cú sốc trên và được thể hiện ra bên ngoài như bỏ ăn, bệnh, tâm trạng mất ổn định, trầm trọng hơn nữa là tự tử.

#### **Người lớn :**

khi một người đã phát triển hoàn thiện về mặt thể chất và tâm sinh lý cùng với sự nhận thức từ bên ngoài, kinh nghiệm sống, tiếp xúc nhiều môi trường mà làm cho họ có những vốn sống giúp ích cho công việc, cuộc sống của họ. Nhưng kéo theo nó là hàng loạt những vấn đề tác động xấu lên tâm lý của họ như trong : công việc: làm ăn thua lỗ,

thất nghiệp, bị kiểm điểm,..v.v.v Ngoài ra họ còn bị tác động xấu đến tâm lý từ môi trường làm việc, như một lời nói xấu của đồng nghiệp, của cấp trên, hay một lời phê bình của những người khác, và tác động này cứ thường lặp đi lặp lại, dễ khiến họ đến tình trạng stress, thần kinh căng thẳng có thể làm cho họ mắc bệnh. Mà người lớn thường

## 2. Tình cảm

Tình cảm: Với sự phát triển tâm sinh lý thì vấn đề tình cảm trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của họ, như tình cảm gia đình, bạn bè, tình yêu.v.v

Xét về mặt tích cực của tình cảm là cơ sở nên tận tình thần cho con người có thể đó là động lực sống, vượt qua mọi khó khăn, là niềm vui cho họ giúp họ thấy ý nghĩa hơn trong cuộc sống.v.v..Nhưng xét về mặt tiêu cực thì tình cảm là một trong những nhân tố làm con người bị suy sụp mất hết lý trí và niềm tin.v.v.v, nhưng để biết được mức độ tác động cũng như liều lượng của một **cú sốc trong tình cảm**, thì nó phụ thuộc vào vai trò của tình cảm đó được xây dựng trong họ ở mức nào, nếu là là **tình cảm** thông thường, khi bị mất nó có thể họ sẽ buồn nhưng thời gian bình phục lại tinh thần nhanh, ngược lại khi đó là tình cảm rất quan trọng nếu nó bị đổ vỡ thì thời gian bình phục rất lâu đôi khi nó là niềm đau bị ám ảnh suốt cuộc đời.Theo mặt tổng thể các mối tình cảm của con người có thể chia ra thành;

➤ Tình cảm gia đình: Hình thành trong mỗi người từ ngay khi còn nhỏ sống chung với gia đình, do cuộc sống gần gũi, gắn bó, chia sẻ yêu thương của các thành viên trong gia đình mà có các mối tình cảm giữa cha mẹ với con cái giữa ông bà và con cháu, giữa anh chị em trong gia đình. Dựa trên nguyên lý bồi đắp mà mỗi người có thể có nhiều hoặc ít tình cảm từ gia đình, như thương mẹ hơn thương bố, thương chị hơn thương anh. Cùng với sự cảm nhận của mỗi người mà họ xem giá trị tình cảm gia đình ở mức độ nào, từ đó ta có thể nhận định mức tác động, mức độ chi phối tâm lý của tình cảm đó tới họ,

ví dụ ;người đó mẹ mất sớm từ nhỏ sống chung với bố và tình cảm bố người đó dành cho người đó rất tốt,bỗng một hôm nghe được tin bố mình bị mất, ngay lập tức người đó thể hiện các động thái của độc tố tâm lý như thể hiện tức thời ( thần thờ người ra, ngất xỉu, mơ sảng.nếu có bệnh như tim, cao huyết áp sẽ dẫn tới tử vong..)... nếu người đó thoát qua được trạng thái tức thời thì người đó có thể chuyển sang thái khác như buồn bã, không ăn uống, khóc, năng nữa là kiệt sức, ở trạng thái này thời gian kéo dài hơn ban đầu, mức ảnh hưởng được đo theo thời gian kéo dài của thể hiện xấu bên ngoài ở mức nặng hay nhẹ, có thể là sau 1 tháng hoặc nửa năm tinh thần họ mới

bắt nhịp lại cuộc sống công việc, môi trường xung quanh, nếu xét đến mức xa hơn nữa thì trong người đó vẫn còn mang trong mình **cú sốc tình cảm có thể gọi là kí ức buồn**, chỉ cần một hình ảnh mà họ vô tình bắt gặp, thấy trong cuộc sống hằng ngày làm cho họ gợi nhớ về bố mình, hoặc một lời nói, hành động của ai đó làm xúc phạm đến bố họ, là họ lại bị rơi vào trạng thái buồn, hoặc có hành động ứng phó lại cảm xúc, và hành động đó có thể gây nguy hiểm cho bản thân và cho người khác. Qua ví dụ trên cho ta thấy sự tác động tâm lý có cung bậc từ gốc độ tình cảm gia đình, là nhân tố hình thành mức độc tố tâm lý, nhưng chỉ đúng với người có tình cảm gia đình mật thiết, đôi khi cũng không đúng với một số người như người mô côi từ nhỏ, người chưa lập gia đình sống tự lập, người sống trong gia đình có tình cảm mờ nhạt.v.v.v..

➤ Tình yêu lừa dối: khi nói đến tình yêu lừa dối giữa một người nam và nữ thì nó xuất phát từ sự tình nguyện giữa hai bên nên có sự chia sẻ, đồng cảm lẫn nhau, họ chịu hi sinh cho nhau, và mục đích cuối cùng của tình yêu đó là đi đến con đường hạnh phúc. Nếu người ta ai cũng có quan điểm tình yêu như vậy thì đâu còn chuyện để các nhà tâm lý lên tiếng, mà vấn đề ở đây là xu hướng thời đại xu hướng của những quan niệm đi trái chiều với giá trị đích thực của tình yêu. Nó có thể trở thành một con dao hai lưỡi một công cụ để lợi dụng, một liều thuốc độc, một phương tiện cho mục đích khác ... Và luôn đi kèm với nó là những mối tình tan vỡ hậu quả là những nỗi đau, những gánh nặng (bụng mang), những cái chết vô lý ( tự tử). Nói về phương diện tâm lý thì tình yêu được hình thành khác tình cảm gia đình, là ở chỗ khi con người bắt đầu đã phát triển tâm sinh lý hoàn thiện ( tức đã lớn ) thì lúc đó họ mới có cảm xúc với những người khác phái, Và tình yêu bắt đầu khi có sự đồng tình giữa 2 bên và tình yêu được duy trì bằng tình cảm bằng những khái niệm tình yêu mà mỗi bên đặt ra cho nhau sao cho họ thấy có sự thỏa mãn như vậy từ nguồn gốc cũng như nền tảng hình thành ta không thể xen lẫn hay gộp chung hay so sánh tình yêu với tình cảm gia đình với nhau, nên một số người không biết thường đem tình yêu ra để làm thước đo tình cảm gia đình, như vì chữ hiếu phải lấy người không yêu, rồi nếu lấy người đó là cha mẹ không bằng lòng, như vậy tình yêu đích thực đó đã bị một rào cản ở giữa. Nó đặt một trong hai người yêu nhau vào thế phân vân, ép buộc phải xa nhau, có nhiều mối tình đã đưa cái chết vào cho thấy nhẹ lòng còn hơn là không đến được với nhau.. cú sốc trong tình yêu có nhiều nội dung và đến từ nhiều hướng khác nhau nhưng nó có điểm chung là làm cho con người bị ảnh hưởng nặng về mặt tinh thần, để lại nhiều hậu quả tinh thần như sự ám ảnh, mất lòng tin vào người khác, có nhiều trường hợp ở phụ nữ sau khi họ bị người con trai phụ bạc thì họ không còn tin vào đàn ông trên đời nữa, họ thấy cảm giác hoảng sợ khi nhắc đến, có một số xu hướng chuyển sang thích phụ nữ. nghĩa là họ chấp nhận tình yêu đồng tính.

➤ Tình cảm bạn bè và một số tình cảm khác: khi một người xây dựng cho mình nhiều mối quan hệ trong công việc, học tập, giao tiếp ngoài xã hội thì đi đôi với nó là họ có những tình bạn, bạn có thể chia vị trí khác nhau, như bạn học, bạn làm ăn, bạn xã giao..dù ở vị trí nào nhưng xét về sự ảnh hưởng đến người đó thì ta qui về mức độ thân mật, thân mật ở đây nghĩa là có tin tưởng nhau, biết chia sẻ giúp đỡ nhau, và đặc biệt là không có sự lợi dụng. Mà cú sốc tình cảm trong tình bạn được tạo nên khi tình bạn mà ta tôn trọng bị sụp đổ, vì lý do người bạn đó đã lừa gạt mình, hay lợi dụng mình, rồi nói những lời xúc phạm...tác động đột ngột làm cho bản thân người đó trạng thái sốc rồi có thể trơ cảm xúc, nó kéo dài theo thời gian và chỉ ngưng lại khi người đó tự nhận ra đó là tình bạn không đáng để ta lưu luyến

### 3. Tác động từ các yếu tố tự nhiên bên ngoài.

Tâm lý của con người cũng chịu tác động nhiều từ các yếu tố bên ngoài như thời tiết, con người xung quanh, điều kiện vật chất.

- Ảnh hưởng bởi những môi trường tự nhiên xung quanh: chẳng hạn như ta sống ở một nơi có môi trường ô nhiễm(Ồn ào, bụi bặm, nóng nực) thì ta dễ rơi ở trạng thái bị kích động, như dễ nóng tính hơn, sức khỏe suy giảm gián tiếp ảnh hưởng đến hệ thần kinh, hoặc ta làm việc trong một môi trường mà điều kiện an toàn lao động không cao (thiết bị bảo hộ, môi trường xung quanh (nóng, bụi, tư thế không đúng, mất hòa khí với đồng nghiệp..) tất cả các yếu tố đó sẽ làm cho ta thấy bị áp lực tâm lý rất lớn ở nơi làm việc dần dần sẽ khiến ta từ bỏ hay có những phản ứng nhất định, ví dụ : một người làm việc vận động đầu óc quá nhiều thần kinh hay căng thẳng thì chẳng bao lâu người đó có thể mắc các chứng về bệnh thần kinh như trầm cảm nặng nữa là các dạng thần kinh hoàn toàn mất kiểm soát những hành động, hoặc một người lao động chân tay nặng nhọc, sự nặng nhọc người đó có thể chịu được nhưng anh ta phải làm việc với một ông chủ hay một người quản lý hay chủ mà cứ dần dần như vậy sẽ khiến người đó chán nản trong công việc, làm giảm hiệu quả công việc có thể là làm phân tâm họ trong quá trình lao động dễ gây ra các tai nạn lao động, hoặc người đó khi không kiểm chế được những lời nói thường xuyên kích động của ông chủ, thì anh ta có thể có các vi phạm, vũ lực như đánh, hay chửi lại...

- Còn điều kiện vật chất tinh thần, ở đây nếu ta phân ra người giàu và người nghèo thì dễ hiểu hơn, một cuộc sống khó khăn con người luôn phải tranh giành để kiếm từng miếng ăn thì tâm lý của họ luôn suy nghĩ, lo lắng làm thế nào để có thể lo bữa ăn cho ngày mai, từ đó trong họ bị ràng buộc rất lớn trong tâm lý cũng như quan điểm sống, họ phải đặt vấn đề kiếm tiền lên trước, cũng có nhiều người vì biết mình nghèo thì lại không dám nghĩ đến chuyện yêu đương, lập gia đình, rồi tự gán cho bản

thân mình sự rụt rè hay thiếu tự tin, như trong một bữa tiệc ngồi chung với một nhóm bạn ai cũng có thu nhập khá ai cũng có một sự nghiệp vững vàng, trong bàn tiệc ai cũng bàn tán những món hàng đắt giá những công việc dự án nhiều tiền, bỗng nhiên ta cảm thấy mình bị biệt lập chỉ biết ngồi nghe hay có ai đó nói chuyện giàu nghèo thì ta cảm thấy bị chạm lòng tự ái.. , cũng có một số người lại có quan điểm bất chấp để kiếm tiền, ông bà ta thường có câu :bần cùng thì sinh tạo tặc” từ đó sẽ có các nghề nghiệp trái lương tâm trái pháp luật và đi song hành với những ngành nghề này là những quan điểm sống trái nhân đạo, vô tâm, tàn ác, không sợ chết... Trái lại là những người giàu có họ có một cơ ngơi công việc vững vàng, việc lo bữa ăn hàng ngày thấy dễ dàng hơn thoải mái hơn thì mức độ ảnh hưởng tâm lý trong xã hội về vấn đề giàu nghèo thì nhẹ hơn

Đối với một người sống ở một đất nước hay có bạo loạn chính trị, tôn giáo, thì họ dễ bị ảnh hưởng tâm lý bởi những tư tưởng quan điểm chính trị, tôn giáo có thể đó là sự tôn trọng, sự sùng bái.. nên họ rất dễ bị kích động khi có ai đó làm ảnh hưởng đến những điều mà họ tôn trọng, họ đấu tranh với những ai có quan điểm trái chiều, nên hay có các cuộc đấu tranh vì tôn giáo, giữa người đạo này và đạo khác...

#### 4. Cá tính và sự đáp ứng thỏa mãn.

a. **Cá tính:** Cá tính là thể hiện ra bên ngoài những nét đặc trưng mà bao gồm cả nội dung tâm lý bên trong của người đó để nói lên một quan điểm nhất định của người đó về một sự vật, sự việc cụ thể. Như ta nhìn bạn đó rất có cá tính vì bạn đó ăn mặc rất nam tính, cách ăn nói, đi đứng. Hay một người nói chuyện rất ngang bướng, chỉ muốn làm theo ý mình và cho đó là đúng, ta cũng có thể nói bạn đó rất có cá tính.

Cá tính nó gắn liền với suy nghĩ, quan điểm nhất định nên chỉ cần có những tác động làm ảnh hưởng đến cá tính của mỗi người thì sẽ làm cho họ phản ứng lại một cách rất là nhạy cảm, một người bạn nữ có cá tính là ngang bướng mà khi ta nói chuyện với cô ấy mà cứ tranh cãi muốn giành phần hơn, thì cuộc nói chuyện giữa hai người trở nên căng thẳng giống như dầu thêm vào lửa, ta sẽ làm cho cô ấy tức giận hoặc buồn.. đối với những mối quan hệ bạn bè gia đình, tình yêu, ta nên biết phần nào cá tính của mỗi người để có những lối sống tâm lý hay hơn

b. Sự thỏa mãn: Nếu một nhu cầu không được thỏa mãn thì điều đó đồng nghĩa với việc bị thất vọng, nhu cầu đặt ra là một tiêu chí để thực hiện các yếu tố cần và đủ của bản thân, như một người phải có nhu cầu ăn ở sinh hoạt, có các nhu cầu xã hội, vui chơi giải trí, tình cảm, tâm sinh lý, công việc. Nếu các yêu cầu tất yếu này không đạt được

thì có thể trở thành cú sốc tâm lý, ví dụ ta muốn làm công việc này và ta cũng hiểu muốn làm được công việc đó thì ta phải cố gắng học thật chăm, thế là ngày đêm ta lao đầu vào việc học, học thật nhiều, tốt nghiệp ra trường ta tranh thủ nộp hồ sơ vào công ty để xin làm việc đó, nhưng vì lý do nào đó hồ sơ của ta bị trả về thế là ta cảm thấy không vui, về nhà buồn bã..cũng giống như trong tình cảm khi ta muốn yêu người đó, lấy hết can đảm để tỏ tình mà đáp lại lời từ chối thì đó cũng là 1 cú sốc hoặc cũng không ít trường hợp phải tự tử vì phá sản

Sự thỏa mãn mang tính tham lam: nó hiện diện trong cả hai mặt đó là vật chất và tinh thần, nhiều người phải chết vì mượn quá nhiều để cờ bạc, nhiều người vì sự tham lam phải giết người vào tù, làm những công việc trái pháp luật.,về mặt tinh thần, muốn có nhiều tình cảm hay là sự ít kỉ, nên có nhiều vụ ghen tuông chết người, sự phẫn nộ của những ông chồng bà vợ, hay những mưu mô hại người nhằm đạt được tình cảm đó... đó là những phản ứng quá mức giới hạn cho phép nên những hành động của họ mang tính trả đũa đối phương, nhằm thấy thỏa đáng cho bản thân mình, và hành động không quan tâm đến nhân cách cũng như pháp luật, sự tham lam trong tính cách của mỗi người nên sự quan trọng hóa lợi ích cá nhân là rất cao, họ rất nhạy cảm với những nói nói sự việc mà làm ảnh hưởng đến lợi ích đó và ngược lại sự kì vọng của họ không thành công thì đó lại là nỗi thất vọng rất lớn, thể hiện tâm lý ra bên ngoài cũng quá mức so với người không tham lam.

## VIII. CÁC YẾU TỐ CHI PHỐI SỰ HÌNH THÀNH ĐỘC TỐ TÂM LÝ

**Theo** các tiếp cận của con người với con người và giữa con người với môi trường xung quanh, mà hình thành các yếu tố trực tiếp và gián tiếp ảnh hưởng đến tâm lý con người, từ những biểu hiện ra bên ngoài của hành động để phản ánh những môi trường tiếp xúc cũng như đáp ứng nhu cầu từ bên trong suy nghĩ mà yếu tố tâm lý bị chi phối bởi rất nhiều vấn đề, nhóm chỉ đề cập đến các vấn đề sau:

### 1. *Giao tiếp*

Giao tiếp là phương thức tồn tại của con người, là phương tiện cơ bản để hình thành nhân cách

a) Chức năng của giao tiếp:

❖ Chức năng thông báo, định hướng: Qua quá trình giao tiếp, con người thông báo cho nhau thông tin, tư tưởng, tình cảm... giúp con người định hướng hoạt động của mình.

❖ Chức năng điều khiển, điều chỉnh: Qua tiếp xúc, trao đổi thông tin, tư tưởng, tình cảm, thái độ... con người điều khiển, điều chỉnh hành vi, thái độ, hành động của mình cho phù hợp yêu cầu hoạt động.

❖ Chức năng liên kết (nối mạch, tiếp xúc): Nhờ có giao tiếp con người hợp đồng được cùng nhau để làm việc cùng nhau.

❖ Chức năng đồng nhất: Qua giao tiếp, cá nhân sẽ hoà nhập vào trong các nhóm xã hội.

b) Các loại giao tiếp:

Có nhiều cách phân loại giao tiếp:

➤ Theo phương tiện giao tiếp, có thể có ba loại giao tiếp sau: Giao tiếp vật chất: giao tiếp thông qua hành động với vật thể.

➤ Giao tiếp bằng tín hiệu: là loại giao tiếp bằng điệu bộ, cử chỉ, nét mặt... Giao tiếp bằng ngôn ngữ: đây là hình thức giao tiếp đặc trưng của con người, xác lập và vận hành mối quan hệ người- người trong xã hội.

➤ Theo khoảng cách, có thể có hai loại giao tiếp cơ bản:

o Giao tiếp trực tiếp: giao tiếp mặt đối mặt, các chủ thể trực tiếp phát và nhận tín hiệu với nhau. Giao tiếp gián tiếp: qua thư từ, báo chí truyền hình... Qua quy cách, người ta chia hai loại giao tiếp:

o Giao tiếp chính thức: giao tiếp nhằm thực hiện nhiệm vụ chung theo chức trách, quy định, thể chế.

o Giao tiếp không chính thức: giao tiếp giữa những người hiểu biết rõ về nhau, không câu nệ thể thức, mà theo kiểu thân tình, nhằm mục đích chính là thông cảm, đồng cảm với nhau.

*Các loại quan hệ trên luôn tác động qua lại, bổ sung cho nhau, làm cho mối quan hệ giao tiếp của con người vô cùng đa dạng, phong phú.*

## **2. Hành vi**

## 2.1. Khái niệm hành vi:

Trong cuộc sống, không phải lúc nào con người cũng chỉ tiến hành hoạt động, hành động với ý thức, mục đích động cơ rõ rệt, con người còn có những hành động mà sự tham gia của ý thức không rõ rệt hoặc không có ý thức tham gia. Đó là những hành động bản năng và hành động tự động hoá. Những hành động này ta có thể gọi là hành vi. Hành vi là toàn bộ những cử chỉ, phản ứng, thao tác trả lời đáp ứng những yêu cầu tác động của thế giới khách quan hoặc do nhu cầu của con người.

## 2.2. Phân loại hành vi: Theo lịch sử tiến hoá có ba loại hành vi

a. Hành vi bản năng: Bản năng là hành vi bẩm sinh, sản phẩm của sự phát triển chủng loại di truyền có cơ chế sinh lý là phản xạ không điều kiện hoặc chuỗi phản xạ không điều kiện. Bản năng xuất phát trực tiếp cơ thể và trực tiếp thoả mãn nhu cầu cơ thể. Nhờ bản năng, mỗi thế hệ không cần được huấn luyện đặc biệt nào vẫn có thể làm được những cái tổ tiên đã làm. Ở động vật và trẻ mới sinh bản năng bị chi phối bởi vô thức. Nhưng với người trưởng thành, do giáo dục, rèn luyện, bản năng con người mang đặc điểm lịch sử loài người, mang tính chất xã hội.

b. Hành vi kỹ xảo: Kỹ xảo là các thao tác hành động, cơ thể tự tạo nên bằng cách luyện tập, lặp đi lặp lại nhiều lần đến mức thuần thục. Cơ sở sinh lý của kỹ xảo là các phản xạ có điều kiện. Các kỹ xảo được hình thành ở tất cả các động vật. Tuy nhiên ở người kỹ xảo chứa đựng nhiều yếu tố trí tuệ hơn và quá trình luyện tập để hình thành kỹ xảo ở người có sự tham gia của ý chí và ý thức với mức độ khác nhau.

c. Hành vi trí tuệ: Hành vi trí tuệ là hành vi đặc trưng cho các động vật bậc cao. Hành vi trí tuệ là kiểu hành vi mềm dẻo và hợp lý nhất trong những điều kiện sống luôn biến đổi.

## 3. *Nhân cách:*

3.1. Khái niệm về nhân cách: Nhân cách là tổng hoà những đặc điểm, những thuộc tính tâm lý được nảy sinh hình thành và phát triển trong các mối quan hệ xã hội. Mỗi con người có nhân cách là thành viên của các mối quan hệ xã hội, chịu sự chi phối của các mối quan hệ đó.

3.2. Cấu trúc tâm lý của nhân cách: Có nhiều quan điểm khác nhau về cấu trúc tâm lý của nhân cách. Ở đây chúng ta xem xét cấu trúc tâm lý của nhân cách theo quan điểm coi nhân cách gồm có các thành tố sau:

a. Tính cách và khí chất: Tính cách: Tính cách là thái độ của con người, thể hiện mối quan hệ của người đó đối với thế giới xung quanh, biểu lộ ra bên ngoài bằng những phương thức hành vi quen thuộc. Tính cách của con người là một chỉnh thể không thể chia cắt, ta có thể xem xét tính cách qua những biểu hiện đặc trưng từng mặt được gọi là những nét tính cách như: Những nét tính cách biểu hiện quan hệ của con người đối với xã hội, đối với nhóm và những người xung quanh. Ví dụ: Tinh thần giúp đỡ bạn bè, lòng nhân ái, tính cởi mở. Những nét tính cách biểu hiện quan hệ của con người đối với lao động. Ví dụ: Yêu lao động, tính kỷ luật, tinh thần tiết kiệm...

Những nét tính cách biểu hiện quan hệ của con người đối với chính mình. Ví dụ: Tính khiêm tốn, tự trọng, tự ti... Những nét tính cách biểu hiện ý chí của con người. Ví dụ: Tính mục đích, tính độc lập, tính tự kiểm chế... Khi xem xét, đánh giá tính cách của trẻ, giáo viên cần chú đến từng nét tính cách trong mối quan hệ lẫn nhau. Khí chất: Khí chất là thuộc tính tâm lý phức hợp của cá nhân, biểu hiện cường độ, tiến độ, nhịp độ của các hoạt động tâm lý thể hiện sắc thái của hành vi, cử chỉ, cách nói năng của cá nhân.

Các kiểu khí chất:

+ Kiểu khí chất linh hoạt: Những người thuộc loại khí chất này thường năng động, linh hoạt, ham thích tìm tòi cái mới. Thường nhạy cảm, vui vẻ, nhưng xúc cảm không bền vững, sâu sắc, dễ tiếp xúc, dễ hoà nhập vào nhóm bạn, dễ tiếp thu cái mới nhưng cũng dễ di chuyển chú ý, chóng quên, khó ngồi yên một chỗ. Nếu có phương pháp giáo dục thích hợp thì trẻ sẽ hăng say học tập, có lòng vị tha, quan tâm bạn bè

+ Kiểu khí chất bình thản: người thuộc loại này thường điềm tĩnh, chậm chạp, không hiếu động, khó quen với hoàn cảnh mới. Trong vui chơi, sinh hoạt thường kiên trì, cố gắng hoàn thành công việc. Nếu biết động viên, lôi kéo họ vào hoạt động của nhóm thì sẽ dễ hình thành những nét tính cách tốt như chuyên cần, kiên trì, chắc chắn. Ngược lại sẽ dễ phát triển tính ỳ, thụ động, thờ ơ, lãnh đạm...

+ Kiểu khí chất nóng nảy:Người thuộc loại này thường dễ xúc động, hành động nhanh nhưng không bền vững. Xúc cảm mạnh, dễ thay đổi, dễ cáu, tính tình nóng nảy. Dễ thô lỗ, cục cằn, dễ bị kích động.

+ Kiểu khí chất ưu tư:Người thuộc loại này các quá trình tâm lý diễn ra chậm chạp, khó đáp ứng với những kích thích mạnh, kéo dài, khó thích nghi với môi trường mới. Họ dễ lo sợ, xúc cảm xuất hiện muộn nhưng sâu sắc, bền vững.

Bốn kiểu khí chất trên không có kiểu nào là tốt và xấu, mỗi kiểu đều có mặt tích cực và tiêu cực. Dù thuộc bất kỳ kiểu khí chất nào, ta đều có thể giáo dục, hình thành những nét tính cách tích cực, những phẩm chất tốt của nhân cách.

b. Xu hướng và năng lực: Xu hướng Xu hướng xác định mục đích mà cá nhân hướng tới, xác định động cơ tương ứng với hoạt động của con người. Các mặt biểu hiện của xu hướng:

+ Nhu cầu là một hiện tượng tâm lý biểu thị mối quan hệ tích cực của cá nhân đối với hoàn cảnh, là sự đòi hỏi tất yếu mà cá nhân cần thỏa mãn để tồn tại và phát triển.

+ Hứng thú: Là thái độ đặc biệt của cá nhân với một đối tượng nào đó vừa có ý nghĩa đối với cuộc sống, vừa mang lại một khoái cảm cho cá nhân trong quá trình hoạt động.

+ Lý tưởng: Là một mục tiêu cao đẹp được phản ánh vào đầu óc con người dưới hình thức một hình ảnh mẫu mực và hoàn chỉnh có tác dụng lôi cuốn mạnh mẽ toàn bộ cuộc sống của cá nhân trong thời gian tương đối lâu dài vào hoạt động nhằm vươn tới mục tiêu cao đẹp đó.

+ Thế giới quan: Là hệ thống quan điểm của mỗi người về thế giới. Niềm tin: Là cái kết tinh, đọng lại thành chân lý vững bền, không thay đổi trong nhận thức và tình cảm của mỗi người. Năng lực: Năng lực là những đặc điểm tâm lý cá nhân đáp ứng được đòi hỏi của hoạt động nhất định nào đó và là điều kiện để thực hiện có kết quả hoạt động đó. Tiền đề tự nhiên của sự phát triển năng lực gọi là tư chất. Sự xuất hiện sớm (lúc tuổi còn nhỏ) của năng lực ở mức độ cao gọi là năng khiếu.

### 3.3. Các yếu tố chi phối sự hình thành và phát triển nhân cách:

a. Yếu tố bẩm sinh di truyền: Các yếu tố bẩm sinh di truyền như đặc điểm hoạt động của hệ thần kinh, cấu tạo của não, cấu tạo và hoạt động của các giác quan... Những yếu tố này sinh ra đã có do được bố mẹ truyền lại hoặc tự nảy sinh do biến dị

(bẩm sinh). Các yếu tố bẩm sinh, di truyền đóng vai trò tiền đề tự nhiên trong sự phát triển nhân cách.

b. Môi trường: Môi trường tự nhiên và xã hội có vai trò rất quan trọng trong sự phát triển nhân cách trẻ. Môi trường xã hội bao gồm: môi trường chính trị, kinh tế, văn hoá ... có vai trò rất quan trọng trong sự phát triển nhân cách. Đối với trẻ em, môi trường gia đình, nhà trường, bạn bè, hàng xóm và những phương tiện thông tin đại chúng... có tác động trực tiếp và mạnh mẽ đối với sự phát triển nhân cách các em. Giáo dục của nhà trường, gia đình và xã hội nếu được tổ chức đúng đắn, có cơ sở khoa học, đóng vai trò chủ đạo đối với sự phát triển nhân cách trẻ. Tuy nhiên nếu trẻ không tham gia vui chơi với bạn bè, không bắt chước những hành vi, cách xử sự của người lớn, không học tập thì trẻ sẽ không thể phát triển đầy đủ những phẩm chất và năng lực của nhân cách. Vì vậy, người lớn cần phải hướng dẫn, tổ chức và lôi kéo trẻ tham gia tích cực vào các hoạt động để giúp hình thành và phát triển nhân cách trẻ

#### 4. chú ý

##### 4.1. Định nghĩa chú ý :

Chú ý là sự tập trung vào một hay một nhóm đối tượng, sự vật nào đó để định hướng hoạt động, bảo đảm điều kiện thần kinh – tâm lý cần thiết cho hoạt động tiến hành có kết quả. Sự chú ý phản ánh rõ các biểu hiện tâm lý ở bên trong, chú ý càng cao thì sự tập trung suy nghĩ, tư tưởng càng nhiều và ngược lại.

##### 4.2. Vai trò của chú ý :

Chú ý là điều kiện cần thiết để tiến hành hoạt động. Do tính chọn lọc của chú ý, nên nó giúp cho hoạt động tâm lý ở người tập trung vào đối tượng này mà bỏ qua hoặc xao lãng đối tượng khác. Nhờ vậy, hoạt động tâm lý có ý thức hơn, các hoạt động tập trung hơn, kết quả hoạt động sẽ cao hơn.

##### 4.3. Chú ý không chủ định:

Là loại chú ý không có mục đích đặt ra trước, không cần sự nỗ lực của bản thân. Chú ý không chủ định chủ yếu do tác động bên ngoài gây ra, phụ thuộc vào đặc điểm của vật kích thích như :

- Độ mới lạ của kích thích.
- Cường độ kích thích.

- Độ hấp dẫn của kích thích. Loại kích thích này thường nhẹ nhàng, ít căng thẳng nhưng kém bền vững, khó duy trì lâu.

#### 4.4. Chú ý có chủ định :

Là loại chú ý có mục đích định trước và phải có sự nỗ lực của bản thân. Do đã xác định mục đích của hoạt động nên chủ thể vẫn tập trung vào đối tượng hoạt động, vẫn tiến hành hoạt động không phụ thuộc vào các đặc điểm của kích thích.

#### 4.5. Chú ý sau chủ định :

Là chú ý lúc đầu do mục đích định trước, về sau do hứng thú với hoạt động mà chú ý có chủ định đã phát triển đến mức chủ thể không cần nỗ lực ý chí vẫn tập trung vào đối tượng hoạt động. Loại chú ý này giúp cho hoạt động của con người giảm được căng thẳng thần kinh, giảm được tiêu hao năng lượng. Nó bộc lộ ở trạng thái say sưa công việc.

#### 4.6 Các thuộc tính của chú ý

4.6.1. Sức tập trung của chú ý : Là khả năng chú ý đến một phạm vi đối tượng tương đối hẹp, cần thiết cho hoạt động lúc đó và không để ý đến mọi chuyện khác. Số lượng các đối tượng mà chú ý hướng tới gọi là khối lượng chú ý.

4.6.2. Cường độ của chú ý : Là sự tiêu hao năng lượng thần kinh để thực hiện hoạt động.

4.6.3. Sự bền vững của chú ý : Là khả năng duy trì lâu dài chú ý vào một hoặc một số đối tượng. Ngược với tính bền vững của chú ý là sự phân tán chú ý. Tính bền vững của chú ý có liên quan mật thiết với những điều kiện khách quan của hoạt động và những đặc điểm của mỗi cá nhân.

4.6.4. Sự di chuyển chú ý : Là khả năng chuyển chú ý từ đối tượng này sang đối tượng khác.

4.6.5. Sự phân phối chú ý : Là khả năng chú ý đồng thời tới một số đối tượng với mức độ rõ ràng như nhau.

## **IX. CÁC GIẢI PHÁP**

### **1. Giải pháp**

Hiện nay người ta chưa có một phương thuốc cụ thể nào dùng để điều trị các căn bệnh từ độc tố tâm lý mà cái chình ở đây là ta dùng tâm lý để điều trị độc tố tâm lý, ta phải đặt ra mục tiêu chính là làm cho người bệnh sống lạc quan hơn suy nghĩ thoáng hơn, thì mọi chuyện sẽ được giải quyết, theo mức độ biểu hiện ra bên ngoài của người bị nhiễm độc ta có thể chia ra 3 trường hợp

a. Mức độ nhẹ ( chưa hình thành bệnh về thần kinh) : tức người bị tác động đang tình trạng như buồn bã, không ăn, không uống, hoang mang, lo lắng, mọi hành vi hành động khác thường từ cách đi đứng thì chậm chạp, làm việc không tập trung, mất cảm giác .v.v Thì ở trường hợp này thì thông thường để theo thời gian sẽ hết vì thể hiện của nhiễm độc ở mức độ nhẹ nên không vượt quá ý trí của con người, sẽ mau quên lãng vào quá khứ, nhưng sự động viên và an ủi của người thân những người xung quanh là liều thuốc không thể thiếu, hoặc có thể tìm đến các bác sĩ tâm lý để giải bày.

b. Mức độ trung bình: có dấu hiệu về hành vi kiểm soát hành động không mong muốn, như làm trước quên sau, buồn, hay nói chuyện một mình, hành động lạ, nhốt mình trong phòng nhiều ngày, bỏ ăn, sốt, suy nhược cơ thể, lo lắng hoang mang kéo dài, với những trường hợp như trên thì ta nên cho người bị nhiễm độc tâm lý đi bệnh viện để bình phục sức khỏe. rùi nhờ sự động viên và quan tâm của người thân và bạn bè. Theo tình trạng của bệnh thì có khả năng phục hồi mà thời gian là hơi lâu. Và nên đưa đi bác sĩ tâm lý định kì

c. Mức độ nặng: đối với trường hợp cấp bách như tự vũng nếu phát hiện ra thì ta nên đưa đi bệnh viện để cấp cứu ngay lập tức, để cứu tính mạng trước, sau đó ta có các giải pháp tâm lý cụ thể và tránh cho bệnh nhân muốn tìm đến cái chết lần 2. Làm sao cho bệnh nhân giác ngộ ra hành động tự vũng đó là không đúng bằng những sợi dây tình cảm của những người thân bạn bè mới có hi vọng kéo người bệnh thoát khỏi tình cảnh ngu muội, sự ân cần của người nhà kết hợp với các cách điều trị từ những phương thuốc tâm lý, mới nhanh chóng giúp người bệnh bình phục

Hay có những dấu hiệu rõ ràng của người thân thần kinh thì ta nên đưa bệnh nhân vào bệnh viện để các bác sĩ kiểm tra và theo dõi, dùng các phương thuốc thích hợp quan trọng nhất là các bài thuốc tâm lý. Và điều trị từ từ, không nóng vội.

Điều quan trọng là phải có một nền tảng tâm lý vững, thì phải tạo môi trường thuận lợi như sức khỏe phải tốt( chế độ dinh dưỡng, môi trường thuận lợi) , sự giáo dục nhận thức(từ gia đình và nhà trường, nơi làm việc...), xây dựng nên các quan điểm khách quan(sống lạc quan biết nhìn về phía trước..).

Môi trường tác động cũng rất quan trọng nhưng để thích ứng và phản ánh những hậu quả một cách tích cực thì phải thỏa các yêu cầu trên như là tạo ra một liều thuốc kháng sinh cho bản thân để chống lại hoặc ức chế tác động của các tác nhân độc tố tâm lý.

## 2. Đánh giá và kết luận

Độc tố tâm lý là một khái niệm mới, nó còn nhiều sự tranh cãi của nhiều nhà khoa học, nhưng theo nhóm chúng tôi nguyên cứu thì đây là một khái niệm cần để cho nhiều người biết hơn nhằm xây dựng một nền tảng tâm lý cho bản thân, và hiểu rõ các yếu tố tâm lý còn tồn tại xung quanh ta, đôi khi ta lại bị nó chi phối,

Độc tố tâm lý tác động trên cơ sở tâm lý của mỗi người nên để đánh giá chung được tác động của nó thì sẽ không được cụ thể nên nhóm chỉ đưa ra một số qui trình đánh giá chung

Phải đi từ cái nhìn của một nhà tâm lý học, am hiểu về tâm lý mới có những kết luận xác thực

Xây dựng nên tảng lý thuyết cho khái niệm độc tố học tâm lý

Áp dụng vào thực tiễn vào hệ thống tâm lý xã hội vào xu hướng thời đại

Đánh giá tính hiệu quả của khái niệm, sự phản ánh khách quan từ bên ngoài từ đó phát huy xây dựng thêm những quan điểm thiết thực mới.