

TÂM LÝ HỌC CÓ PHẢI LÀ MỘT NGÀNH KHOA HỌC?

Bài viết đăng trên tờ The Conversation (Australia) ngày 27 tháng 11 năm 2012, tựa gốc ‘**Is psychology a science?**’

Người viết: **Scott O. Lilienfeld**

Người dịch: **Nguyễn Đức Chương Minh, Lê Tấn Dũng**

Là một nhà tâm lý học – tôi lấy bằng tiến sĩ tâm lý lâm sàng, từ lâu tôi đã quan tâm đến vấn đề uy tín của tâm lý học trong mắt công chúng.

Địa vị trước công chúng bị bủa vây tứ phía đã khiến các nhà tâm lý học gặp khó khăn trong việc xin tài trợ để thực hiện nghiên cứu, và nó có thể khiến những người dùng dịch vụ sức khỏe tâm thần ít có khả năng tiếp cận chúng tôi để được giúp đỡ.

Danh phận khoa học mà ngành tâm lý đã tranh đấu để đạt được gần đây vấp phải vài phản ứng trong mắt công chúng, chí ít là ở Mỹ, nơi tôi làm nghiên cứu.

Năm ngoái, thượng nghị sĩ Hoa Kỳ Thomas Coburn đã công bố một báo cáo lập luận rằng chúng ta nên tước nguồn tài trợ khoa học xã hội từ Quỹ khoa học quốc gia (NSF) và để loại bỏ Ban giám đốc kinh tế, hành vi và xã hội của NSF.

Một phần của báo cáo nêu rằng:

“Khoa học xã hội không nên là trọng tâm của cơ quan nghiên cứu khoa học cơ bản hàng đầu của chúng tôi”.

Một trong những nghiên cứu chính sẽ bị ảnh hưởng bất lợi bởi những sự cắt giảm hà khắc này, bạn có thể đoán được, chính là tâm lý học.

Vào tháng 7 năm nay, blogger nổi tiếng của trang Science 2.0, Hank Campbell, đã nhấn mạnh trong một bài đăng rằng tâm lý học không phải là khoa học.

Ông trích dẫn những suy ngẫm gần đây đăng trên tờ Washington Post của Charles Lane, người đã viết rằng:

“Mặc dù các phương pháp định lượng có thể cai trị kinh tế, khoa học chính trị và tâm lý học, những ngành học này không bao giờ có thể đạt được tính khách quan của khoa học tự nhiên”.

Những tuyên bố như vậy thật rắc rối, vì các nghiên cứu được kiểm soát tốt chứng minh rằng một số liệu pháp tâm lý nhất định, đặc biệt là các nghiên cứu nhằm vào hành vi có vấn đề và suy nghĩ phi lý, có thể làm giảm trầm cảm lâm sàng, rối loạn lo âu, chứng mất ngủ và các phiền não khác.

Công bằng mà nói, chính tâm lý học đã một phần tự gây ra sát thương cho mình. Ở Hoa Kỳ và hầu hết các quốc gia khác, bộ mặt công khai của tâm lý học được đại diện không phải bởi các nhà nghiên cứu tâm lý, mà bởi các nhà tâm lý học Pop, như tiến sĩ Phil McGraw, người tuyên bố chủ yếu dựa vào giai thoại và trực giác hơn là về khoa học.

Thật vậy, trong chương trình truyền hình từng đoạt giải thưởng của mình, tiến sĩ Phil đã đưa ra những nhà ngoại cảm tự xưng với một chút chỉ trích, và đã ủng hộ việc sử dụng thử nghiệm đa giác - được đặt tên sai là máy phát hiện nói dối xác định đối tác nào trong mối quan hệ đang nói dối.

Khoảng 3500 cuốn sách tự giúp mình (self-help) được xuất bản mỗi năm về các chủ đề như tình yêu, nghiện ngập, đau buồn, và ái kỷ. Tuy nhiên, ít hơn 5% trong số đó đã qua kiểm chứng khoa học, do đó không thể biết được liệu các sách đó giúp ích hay là gây hại.

Năm ngoái, những thiện chí của ngành tâm lý học đã chịu một đòn giáng mạnh mẽ khi có một vài báo của nhà tâm lý học ĐH Cornell Daryl Bem xuất bản trên Tạp chí danh tiếng 'Journal of Personality and Social Psychology' (TLH nhân cách và xã hội), với tuyên bố là đã tìm ra bằng chứng về ngoại cảm (ESP).

Không lâu sau khi xuất bản bài báo, nhiều nhà phê bình đã xác định sai sót nghiêm trọng với các phương pháp trong bài viết, và những người khác đã thất bại trong việc sao chép kết quả của nó.

Thêm một số những kết quả dẫn đến thương tích, trong vài năm qua, một số nhà tâm lý học nổi tiếng, gồm Marc Marcer của ĐH Harvard và Liederik Stapel của ĐH Tilburg, bị phát hiện đã ngụy tạo hoặc phóng đại những phát hiện của họ.

Ngành tâm lý học cũng nhận được rất nhiều lời chỉ trích mà phần lớn lại là hiểu lầm. Mặc dù các cuộc khảo sát chỉ ra rằng phần lớn những người không có chuyên môn nghi ngờ về tính hữu ích của tâm lý học trong cuộc sống hàng ngày, tâm lý học đã có vô số đóng góp cho xã hội mà hầu hết chúng ta đều coi là điều hiển nhiên.

Các nhà tâm lý học đã đi tiên phong trong những tiến bộ trong quảng cáo, giáo dục, kiểm tra thành tích, bảo phiếu chính trị, tâm lý trị liệu, đào tạo động vật, an toàn buồng lái máy bay, và nhiều lĩnh vực khác.

Lấy một ví dụ, nghiên cứu tâm lý đã chỉ ra rằng các vật thể màu vàng vôi dễ dàng được phát hiện trong bóng tối hơn là các vật thể màu đỏ, dẫn đến sự thay đổi dần màu sắc của xe cứu hỏa.

Một ví dụ khác, các nguyên tắc cơ bản của điều kiện hoá tạo tác (học bằng cách củng cố) được phát hiện bởi các nhà tâm lý học đã vô cùng hữu ích trong việc dạy ngôn ngữ cho trẻ bị rối loạn phổ tự kỷ và các khuyết tật phát triển khác.

Các nhà phê bình khác cho rằng tâm lý học không hơn kiến thức phổ thông là mấy; tuy nhiên, hàng tá ý tưởng cảm tính, chẳng hạn như những niềm tin rằng các mặt đối lập thu hút trong các mối quan hệ, rằng chúng ta chỉ sử dụng 10% năng lực não bộ, rằng bộ nhớ hoạt động như một máy quay video hoặc rằng là chúng ta phải luôn luôn bám sát đáp án đầu tiên xuất hiện trong đầu ở các bài kiểm tra trắc nghiệm đã bị bác bỏ hoàn toàn bởi các nghiên cứu tâm lý học.

Hơn nữa, mặc dù một số nhà phê bình đặt câu hỏi liệu tâm lý học có sử dụng các phương pháp khoa học hay không, phần lớn tâm lý học hiện đại sử dụng các biện pháp toán học tinh vi và kỹ lưỡng để kiểm soát sai số.

Các thiết kế đối chứng ngẫu nhiên, trong đó giảm thiểu một loạt các nguồn sai lệch là quy tắc quan trọng của giới chuyên môn trong các nghiên cứu về liệu pháp tâm lý.

Thật vậy, phương pháp kiểm soát có hệ thống để giảm thiểu do thiên kiến (bias) thường xảy ra trong nghiên cứu tâm lý hơn so với nghiên cứu trong vật lý và hóa học, có lẽ bởi vì các nhà tâm lý học phải nhận thức được thực tế rằng các đối tượng nghiên cứu chính của họ - con người - ý thức được rằng bản thân đang được nghiên cứu.

Những người khác cho rằng tâm lý học không thể tạo ra dự đoán chính xác trong thế giới thực. Tất nhiên, tâm lý học hiếm khi có thể đưa ra “những dự đoán đích” - dự báo về giá trị chính xác của một thống kê (ví dụ: Số người sẽ bị rối loạn căng thẳng sau chấn thương [PTSD] sau trận động đất này là 25,6%).

Tuy nhiên, sự thiếu chính xác như vậy là bình thường, bởi vì hầu như tất cả các hiện tượng tâm lý còn phụ thuộc vào các thuộc tính môi trường thay đổi. Tỷ lệ người mắc chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương sau thảm họa thiên nhiên còn phụ thuộc vào mức độ nghiêm trọng của thảm họa, đặc điểm tính cách của người dân, mức độ hỗ trợ xã hội trong hậu quả của sự kiện, v.v.

Đồng thời, các nghiên cứu chứng minh rằng dự đoán tâm lý học trong nhiều lĩnh vực mạnh mẽ đáng ngạc nhiên.

Các đặc điểm tính cách được đo lường cẩn thận chẳng hạn như tính tận tâm là những dự đoán tương đối tốt về hiệu suất trong mỗi nghề nghiệp; và các đặc điểm bệnh lý như bệnh lý tâm thần ‘psychopath’ (một tập hợp các đặc điểm bao gồm sự quyến rũ, vô tội, sự nhẫn tâm và kiểm soát cơn bốc đồng kém) là những yếu tố dự báo nhất quán về bạo lực và tái phạm tội.

Phải thừa nhận rằng, hỏi liệu tâm lý học có phải là một môn khoa học cũng giống như hỏi xem phim có hay không, nhà hàng phục vụ thức ăn ngon không hay mọi người có tốt không.

Nó không phải là một lĩnh vực, mà là một liên minh rộng lớn của hàng chục phân ngành kiểm tra các quá trình tinh thần.

Trong giới hạn rộng lớn của nó, các nhà nghiên cứu nói về nghiên cứu chức năng não, suy nghĩ, trí nhớ, cảm xúc, ảnh hưởng xã hội, định kiến, lãng mạn, giấc ngủ, tính cách, hiệu suất thể thao, hành vi làm việc, tâm lý học, tâm lý trị liệu, và rất nhiều chủ đề khác.

Hơn nữa, ngay cả trong mỗi lĩnh vực này, có sự khác nhau về mức độ nghiêm ngặt.

Tuy nhiên, mức độ chính xác về khoa học trong tâm lý học vẫn tiếp tục được cải thiện, và lợi ích đối với đời sống hàng ngày ở những lĩnh vực đa dạng như nhân chứng, kiểm tra nhận thức, hành vi kinh tế, sự hài lòng trong công việc, an toàn và việc điều trị bệnh tâm thần là ngày càng trở nên rõ ràng.

(<https://theconversation.com/is-psychology-a-science-10126>)