

PHÂN LOẠI CÁC KIỂU TÂM LÝ CHÁN NẢN Ở CON NGƯỜI

Vừa qua, các nhà khoa học Đức đã xếp trạng thái tâm lý "thờ ơ" vào một kiểu tâm trạng chán nản. Đọc để biết bạn thuộc loại "chán nản" nào...

Trong cuộc sống, hẳn ai trong chúng ta cũng từng rơi vào trạng thái chán nản. Giới khoa học đã chia trạng thái chán nản ra làm mấy loại và mới đây, các chuyên gia tâm lý thuộc ĐH Konstanz (Đức) đã tìm thêm một loại chán nản mới - sự chán nản thờ ơ.

Sự chán nản là một trạng thái tĩnh, nó không biểu hiện bởi những cơn la hét, đập phá... ngược lại, nó thể hiện qua mức độ kích thích tình cảm của một người, từ lười biếng, bồn chồn, cáu kỉnh. Và đương nhiên, đi kèm theo đó là những cảm xúc tiêu cực.

Nhà tâm lý học Thomas Goetz cùng các đồng nghiệp tại ĐH Konstanz (Đức) cho rằng, có 4 loại chán nản. Loại thứ nhất là chán nản vô tư. Nó có nghĩa là bao quanh bạn là sự buồn chán, cảm thấy mệt mỏi nhưng vẫn có thể kiểm soát ở thể cân bằng. Hay nói đơn giản, bạn không quan tâm đến thế giới và muốn thu lại trong chiếc vỏ ốc của mình.

Loại thứ 2 là chán nản được định mức. Lúc này, cảm xúc đã được kích thích nhiều hơn và có xu hướng hơi tiêu cực. Người trong trạng thái này muốn làm cái gì đó nhưng lại không biết mình phải làm gì. Hay nói đơn giản, họ đang mơ hồ, "buồn nhưng không hiểu vì sao buồn".

Đi tìm sự chán nản là loại thứ 3 mà các chuyên gia nói đến. Người trong trạng thái này luôn bồn chồn, thích làm theo cảm xúc và luôn có những suy nghĩ tiêu cực.

Loại chán nản cuối cùng mà Goetz và cộng sự thừa nhận sẽ khiến chúng ta có những phản ứng tiêu cực nhất. Người ở trong trạng thái này luôn bất mãn, không hài lòng, thậm chí giận dữ, hung hăng với mọi người xung quanh.

Để tiến hành đo được những trạng thái buồn chán chính xác nhất, các nhà khoa học đã trang bị cho 63 sinh viên đại học và 80 học sinh trung học ở Đức chiếc máy kỹ thuật số cá nhân cầm tay (PDA). Những chiếc máy này được lập trình để kêu ngẫu nhiên 6 lần/ngày, khiến người tham gia phải trả lời một loạt câu hỏi họ cảm thấy ra sao vào thời điểm đó. Nếu nhận được câu trả lời là buồn chán, những người tham gia tiếp tục được phỏng vấn về tâm trạng hiện tại khi trải qua nỗi buồn đó.

Thật bất ngờ khi các chuyên gia đã phát hiện ra loại chán nản thứ 5 mang tên "chán nản thờ ơ". Họ thấy rằng, những người trải qua sự chán nản thờ ơ này cũng có cảm xúc tiêu cực nhưng không gây ra phản ứng mạnh như hung hăng, cáu kỉnh với người xung quanh.

Những người này thường không quan tâm đến mọi việc xung quanh, không thể hiện cảm xúc rõ ràng ở từng vấn đề, với họ, cứ "lập lờ", vô tâm với mọi việc, dễ dẫn đến trầm cảm.

Qua nghiên cứu trên, các chuyên gia nhận định, sự chán nản có thể nghe như vô hại nhưng đừng đánh giá thấp sức phá hoại của nó. Cố gắng nhìn thẳng vào vấn đề, bạn mới có thể tránh được cạm bẫy chết người này.

Nghiên cứu được đăng trên tạp chí Motivation and Emotion.