



TIMES EDU
Learn today lead tomorrow

E-BOOK HƯỚNG NGHIỆP MÔN HỌC · IBDP

IBDP Psychology SL/HL

Hiểu về con người qua lăng kính khoa học

Cẩm nang dành cho phụ huynh và học sinh đang tìm hiểu môn Psychology trong chương trình IB Diploma Programme



Dành cho phụ huynh & học sinh: một cẩm nang ngắn gọn để hiểu môn **Psychology** trong IBDP — học gì, phù hợp với ai, khác biệt giữa SL và HL, và mở ra những ngành đại học – nghề nghiệp nào.



Psychology trong IBDP là gì?

Psychology (Tâm lý học) trong IBDP là môn khoa học nghiên cứu *hành vi, suy nghĩ, cảm xúc và quá trình nhận thức* của con người. Đây là một môn học thuộc nhóm **Individuals and Societies** (Cá nhân và Xã hội) — nhóm môn giúp học sinh hiểu con người và thế giới xã hội xung quanh mình.

Một hiểu lầm phổ biến cần được gỡ bỏ ngay: Psychology **không phải** là "đọc vị" người khác, đoán cảm xúc hay học vài "mẹo tâm lý" nhanh. Đây là một môn học **ngiên túc dựa trên nghiên cứu khoa học**: học sinh kết hợp lý thuyết, đọc các nghiên cứu thực nghiệm, phân tích bằng chứng và áp dụng kiến thức vào đời sống thực — thay vì phỏng đoán theo cảm tính.

TINH THẦN CỦA MÔN HỌC

*"Học Psychology là học cách đặt câu hỏi: **Vì sao con người suy nghĩ, cảm nhận và hành động như vậy?**"*

— Vai trò trong nhóm Individuals and Societies

Cũng như các môn xã hội khác trong IBDP, Psychology rèn cho học sinh tư duy phân tích và khả năng nhìn nhận vấn đề bằng bằng chứng. Điểm đặc biệt của môn học là nó đứng ở giao điểm giữa **khoa học và con người**: vừa có tính thực nghiệm như khoa học tự nhiên, vừa quan tâm đến cảm xúc, văn hóa và xã hội như khoa học nhân văn. Nhờ đó, học sinh học được cách suy nghĩ chặt chẽ mà vẫn thấu hiểu con người.

PHỤ HUYNH CẦN BIẾT

Psychology là môn học gần gũi với đời sống và thường truyền cảm hứng mạnh cho học sinh, vì nội dung trả lời những câu hỏi các em vẫn thắc mắc: vì sao ta lo lắng trước kỳ thi, vì sao ký ức đôi khi sai lệch, vì sao bạn bè ảnh hưởng đến quyết định. Đồng thời, đây là một môn học thuật thực thụ, rèn tư duy phản biện và kỹ năng viết — rất giá trị cho hồ sơ đại học.



Học sinh sẽ học những gì?

Psychology trong IBDP tiếp cận con người từ nhiều góc nhìn khác nhau, gọi là các **hướng tiếp cận (approaches)**. Mỗi hướng soi sáng một khía cạnh của hành vi, và cùng nhau chúng tạo nên bức tranh đầy đủ. Bên cạnh đó, học sinh học cả **phương pháp nghiên cứu** để hiểu cách các kết luận tâm lý được hình thành.

Hướng tiếp cận sinh học

Biological approach

Cách não bộ, hormone, gen và các yếu tố sinh học ảnh hưởng đến hành vi và cảm xúc của con người.

Vd: vì sao stress khiến cơ thể căng thẳng và ảnh hưởng đến học tập.

Hướng tiếp cận nhận thức

Cognitive approach

Cách con người ghi nhớ, suy nghĩ, ra quyết định và xử lý thông tin trong tâm trí.

Vd: vì sao ta nhớ một số sự kiện rất lâu nhưng quên nhiều việc khác.

Hướng tiếp cận văn hóa – xã hội

Sociocultural approach

Cách văn hóa, nhóm xã hội, chuẩn mực và môi trường định hình suy nghĩ và hành vi của mỗi người.

Vd: vì sao áp lực nhóm có thể khiến ta thay đổi quyết định của mình.

Phương pháp nghiên cứu

Research methods

Cách thiết kế nghiên cứu, thu thập và phân tích dữ liệu, đánh giá độ tin cậy và tuân thủ đạo đức nghiên cứu.

Vd: làm sao biết một kết luận tâm lý là đáng tin hay chỉ là trùng hợp.

Điều thú vị là học sinh không học các hướng này một cách tách rời, mà **kết hợp chúng** để giải thích một hành vi từ nhiều phía. Ví dụ, để hiểu vì sao một người lo âu, ta xem xét cả yếu tố sinh học (hormone căng thẳng), nhận thức (cách họ diễn giải tình huống) lẫn xã hội (môi trường, kỳ vọng xung quanh).

HỌC SINH NÊN LƯU Ý

Mỗi chủ đề trong Psychology luôn đi kèm các **nghiên cứu thực tế (studies)** để minh chứng. Bạn sẽ học cách trích dẫn và phân tích những nghiên cứu này trong bài luận — đây vừa là điểm thú vị, vừa là kỹ năng học thuật quan trọng mà môn học rèn luyện.



Giá trị lớn nhất của Psychology không chỉ là kiến thức, mà là bộ **kỹ năng tư duy** học sinh tích lũy được. Đây là những năng lực hữu ích cho mọi ngành học và cả cuộc sống:

- ◆ **Tư duy phản biện:** nhìn một vấn đề từ nhiều góc độ, không vội tin vào kết luận có sẵn.
- ◆ **Đọc và phân tích nghiên cứu khoa học:** hiểu một nghiên cứu được thực hiện ra sao và kết quả nói lên điều gì.
- ◆ **Viết luận có lập luận:** trình bày quan điểm mạch lạc, dùng bằng chứng để bảo vệ ý kiến.
- ◆ **Đánh giá bằng chứng:** phân biệt thông tin đáng tin với phỏng đoán, nhận ra điểm mạnh và giới hạn của một nghiên cứu.
- ◆ **Hiểu dữ liệu định lượng & định tính:** làm quen với số liệu và mô tả ở mức phù hợp, không đòi hỏi toán cao cấp.
- ◆ **Nhận thức về đạo đức nghiên cứu:** hiểu vì sao nghiên cứu trên con người phải tôn trọng quyền và sự an toàn của người tham gia.
- ◆ **Liên hệ thực tế:** kết nối kiến thức với sức khỏe tinh thần, học tập, mối quan hệ, văn hóa và truyền thông.

— Cách tư duy của một nhà tâm lý học



Quy trình tư duy xuyên suốt môn học: từ lý thuyết đến bằng chứng, đánh giá và ứng dụng thực tế.

VÌ SAO NHỮNG KỸ NĂNG NÀY QUAN TRỌNG?

Trong thời đại tràn ngập thông tin, khả năng **đánh giá bằng chứng** và **suy nghĩ phản biện** là một trong những kỹ năng giá trị nhất. Học sinh Psychology được rèn điều này mỗi ngày — và đó là lý do môn học được đánh giá cao dù các em theo đuổi ngành nào sau này.



Trong IBDP, mỗi môn có hai cấp độ: **Standard Level (SL)** — tiêu chuẩn, và **Higher Level (HL)** — nâng cao. Cả hai đều học **nền tảng chung** với ba hướng tiếp cận và phương pháp nghiên cứu; điểm khác biệt nằm ở chiều sâu, khối lượng và mức độ phân tích.

Tiêu chí	Psychology SL	Psychology HL
Mức độ nội dung	Nắm vững nền tảng cốt lõi của các hướng tiếp cận và phương pháp nghiên cứu.	Cùng nền tảng nhưng mở rộng thêm các chủ đề chuyên sâu và nội dung nâng cao.
Độ sâu phân tích	Giải thích, áp dụng và đánh giá ở mức cơ bản – khá.	Phân tích đa chiều, đánh giá (evaluation) sâu và phản biện kỹ lưỡng hơn.
Khối lượng đọc & viết	Vừa phải; tập trung vào các nghiên cứu và khái niệm trọng tâm.	Nhiều hơn đáng kể; đòi hỏi đọc nhiều nghiên cứu và viết phân tích dài hơn.
Phù hợp định hướng đại học	Tốt cho nhiều ngành xã hội, kinh doanh, truyền thông có yếu tố con người.	Lý tưởng cho ngành gắn trực tiếp với tâm lý, khoa học thần kinh, y khoa, giáo dục.
Phù hợp với học sinh nào	Muốn một môn xã hội có tính nghiên cứu và viết luận, làm nền tảng vững.	Có khả năng đọc – viết tốt, thích đào sâu, phân tích nghiên cứu chuyên sâu.

— Gợi ý lựa chọn

- ◆ **Chọn SL** nếu học sinh muốn có nền tảng tốt về hành vi con người và cần một môn xã hội giàu tính nghiên cứu – viết luận, nhưng dành "suất HL" cho môn gắn với ngành đại học khác.
- ◆ **Chọn HL** nếu học sinh có khả năng đọc – viết tốt, yêu thích phân tích nghiên cứu, hoặc định hướng các ngành **Psychology, Neuroscience, Medicine, Education, Social Sciences, Business, Marketing, HR**.

PHỤ HUYNH CẦN BIẾT

Chọn SL hay HL là bài toán **cân bằng tổng thể**: năng lực đọc – viết tiếng Anh của con, ngành đại học mục tiêu, và sức nặng của cả sáu môn cùng Extended Essay, TOK và CAS. Một tổ hợp vừa sức nhưng được đầu tư tốt thường hiệu quả hơn một lịch học quá tải.



Psychology phù hợp với học sinh nào?

Không có môn học nào "tốt nhất" cho mọi học sinh — chỉ có môn **phù hợp nhất với từng em**. Dưới đây là cách tự đánh giá nhanh xem Psychology có hợp với con hay không.

— Psychology phù hợp nếu học sinh...

- ✓ **Thích tìm hiểu con người, hành vi, cảm xúc và xã hội** — tò mò về cách mọi người suy nghĩ và cư xử.
- ✓ **Thích đặt câu hỏi "vì sao"** — không hài lòng với câu trả lời hời hợt, muốn hiểu nguyên nhân sâu xa.
- ✓ **Có khả năng đọc hiểu và viết luận bằng tiếng Anh** — hoặc sẵn sàng rèn luyện kỹ năng này.
- ✓ **Thích phân tích case study, nghiên cứu và bằng chứng** — hứng thú với việc "mổ xẻ" một tình huống có thật.
- ✓ **Quan tâm đến sức khỏe tinh thần, giáo dục, xã hội, truyền thông, kinh doanh hoặc y khoa** — những lĩnh vực mà hiểu biết về con người là chìa khóa.

CẦN CÂN NHẮC KỸ NẾU HỌC SINH...

- ⚠ Không thích đọc tài liệu nghiên cứu hoặc các bài viết học thuật.
- ⚠ Không thích viết các bài phân tích dài và có cấu trúc.
- ⚠ Chỉ muốn học "mẹo tâm lý" nhanh mà không muốn tìm hiểu lý thuyết và bằng chứng khoa học đằng sau.

HỌC SINH NÊN LƯU Ý

Nếu bạn thấy mình ở phần "phù hợp" nhưng còn lo về kỹ năng viết tiếng Anh, đừng ngại — kỹ năng này được xây dựng dần trong hai năm. Điều quan trọng nhất bạn cần mang theo là **sự tò mò thật sự về con người** và thái độ sẵn sàng làm việc với bằng chứng.



Hiểu con người là nền tảng của rất nhiều ngành nghề. Vì vậy, Psychology mở ra một phạm vi định hướng đại học rộng bất ngờ — từ khoa học, y tế đến xã hội, giáo dục và kinh doanh.

Khoa học về con người

Human sciences

- > **Psychology** — tâm lý học
- > **Neuroscience** — khoa học thần kinh
- > **Medicine** — y khoa

Xã hội & giáo dục

Social & education

- > **Education** — giáo dục
- > **Sociology** — xã hội học
- > **Anthropology** — nhân học
- > **Law / Criminology** — luật / tội phạm học

Kinh doanh & truyền thông

Business & communication

- > **Business** — kinh doanh
- > **Marketing** — tiếp thị
- > **Human Resources** — nhân sự
- > **Communications** — truyền thông

Lý do Psychology hữu ích cho nhiều ngành như vậy rất đơn giản: hầu hết mọi nghề nghiệp đều liên quan đến **con người**. Hiểu cách con người ra quyết định, điều gì tạo động lực, cảm xúc vận hành ra sao, văn hóa ảnh hưởng thế nào và làm sao để giao tiếp hiệu quả — tất cả đều là lợi thế, dù bạn làm bác sĩ, nhà giáo, chuyên viên marketing hay quản lý nhân sự.

MỘT ĐIỀU QUAN TRỌNG

Bạn **không nhất thiết phải học Psychology ở đại học** mới nên chọn IB Psychology. Ngay cả khi con dự định theo một ngành hoàn toàn khác, môn học vẫn rất hữu ích: nó rèn tư duy phản biện, kỹ năng phân tích và sự thấu hiểu con người — những năng lực "đi cùng bạn" trong bất kỳ lĩnh vực nào.



Psychology là một môn học vừa hấp dẫn vừa giàu giá trị học thuật trong chương trình IBDP. Trước khi quyết định, hãy cùng điểm lại những ý chính:

- ◆ **Là môn khoa học về hành vi và nhận thức** — dựa trên lý thuyết, nghiên cứu và bằng chứng, không phải phỏng đoán cảm tính.
- ◆ **Phù hợp với học sinh thích con người, nghiên cứu, phân tích và viết luận** — và sẵn sàng làm việc với tài liệu học thuật.
- ◆ **SL phù hợp để xây nền tảng; HL phù hợp để đào sâu** và hỗ trợ các ngành đại học liên quan.
- ◆ **Phát triển tư duy phản biện và khả năng hiểu con người** trong nhiều bối cảnh — hành trang quý cho mọi con đường phía trước.

Lời khuyên cho phụ huynh & học sinh

Hãy chọn Psychology nếu học sinh **thật sự tò mò về con người** — sẵn sàng đọc nghiên cứu, viết bài phân tích và nhìn nhận hành vi bằng lăng kính khoa học. Đừng chọn (hoặc cân nhắc kỹ) nếu các em chỉ muốn một môn "nhẹ nhàng" để lấy điểm mà không hứng thú với việc đọc và viết.

Nếu bạn đang phân vân giữa **Psychology SL và HL**, hãy trao đổi với giáo viên bộ môn hoặc cố vấn học thuật để lựa chọn cấp độ phù hợp với **năng lực, sở thích và định hướng đại học** của học sinh. Một cuộc trao đổi đúng lúc hôm nay là bước khởi đầu cho hành trình "Learn today, lead tomorrow".

"Psychology giúp học sinh không chỉ hiểu bản thân và người khác, mà còn nhìn hành vi con người bằng tư duy của một nhà khoa học."

Lưu ý: E-book này được Times Edu biên soạn nhằm mục đích giới thiệu và định hướng. Thông tin về cấu trúc chương trình, syllabus và assessment của IBDP Psychology có thể được International Baccalaureate Organization (IBO) cập nhật theo từng chu kỳ. Phụ huynh và học sinh vui lòng đối chiếu với tài liệu chính thức mới nhất của IB (ibo.org) và thông tin từ nhà trường trước khi đưa ra quyết định. Times Edu không liên kết chính thức với IBO. International Baccalaureate® và IB® là thương hiệu đã đăng ký của International Baccalaureate Organization.

