

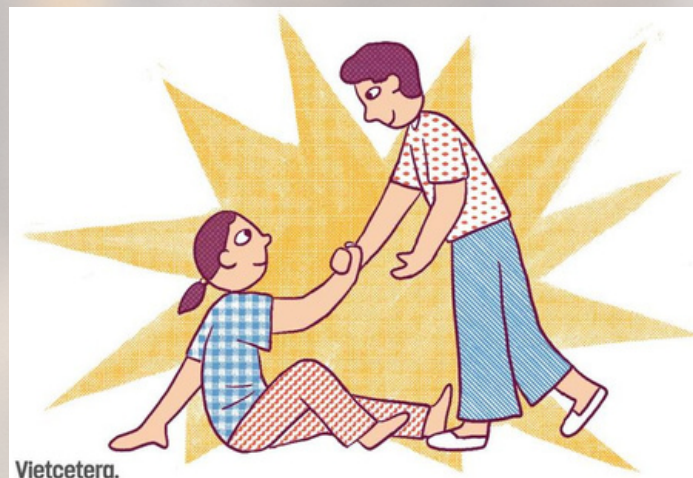
# ĐỪNG TRỞ THÀNH MỘT KẼ BÀNG QUAN KHI THẤY NGƯỜI BỊ BẮT NẠT

## Bystander effect (Hiệu ứng người ngoài cuộc) là gì?

Thuật ngữ hiệu ứng người ngoài cuộc (bystander effect), hay còn gọi là hiệu ứng bàng quan, được dùng để chỉ hiện tượng số lượng người có mặt càng đông thì khả năng giúp đỡ một người gặp nạn càng thấp. Khi tình huống khẩn cấp xảy ra, người quan sát có khả năng hành động cao hơn nếu có ít hoặc không có nhân chứng khác. Trở thành một phần của đám đông khiến chúng ta không phải chịu trách nhiệm cho một hành động (hoặc không hành động).

Có hai yếu tố chính dẫn đến hiệu ứng này. Thứ nhất, sự hiện diện của những người khác tạo ra sự phân tán trách nhiệm (diffusion of responsibility). Vì có những người khác cũng chứng kiến nên các cá nhân không cảm thấy áp lực phải hành động. Trách nhiệm hành động được chia đều cho tất cả những người có mặt. Yếu tố thứ hai là nhu cầu xử đúng đắn và được đồng ý xã hội chấp nhận. Khi những người khác không phản ứng, các cá nhân thường coi đây là tín hiệu cho thấy việc hành động là không cần thiết hoặc không phù hợp.

Một cuộc khủng hoảng thường hỗn loạn và tình hình không phải lúc nào cũng rõ ràng. Người chứng kiến có thể tự hỏi chính xác điều gì đang xảy ra. Trong những khoảnh khắc như vậy, mọi người thường nhìn vào những người khác trong đám đông để xác định điều gì là phù hợp. Khi họ không thấy ai phản ứng, đây sẽ là tín hiệu cho rằng có lẽ không cần phải hành động.



## Ngăn chặn hiệu ứng người ngoài cuộc

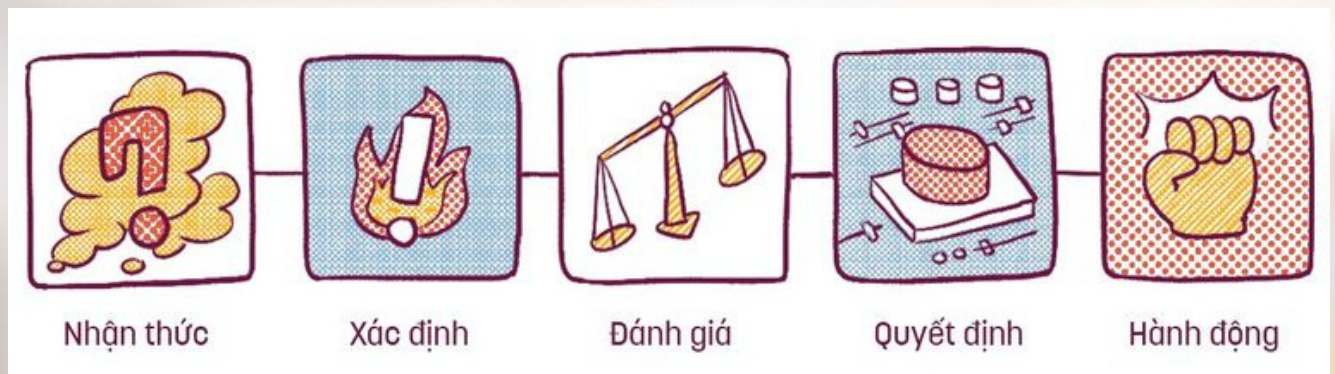
Bạn có thể làm gì để vượt qua hiệu ứng người ngoài cuộc? Một số nhà tâm lý học cho rằng cách tốt nhất là chỉ cần nhận thức được xu hướng này. Khi đối mặt với một tình huống cần phải hành động, hãy hiểu rõ tác động bên ngoài có thể kìm hãm bạn như thế nào và hành động một cách có ý thức để vượt qua nó. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là bạn nên đặt mình vào tình thế nguy hiểm.

Nhưng nếu bạn là người cần được hỗ trợ thì sao? Làm thế nào để bạn có thể nhờ mọi người giúp một tay? Một cách thường được đề xuất là chọn ra một người trong đám đông. Hãy giao tiếp bằng mắt và đưa ra yêu cầu giúp đỡ cụ thể cho người đó. Bằng cách cá nhân hóa yêu cầu của bạn, mọi người sẽ khó từ chối bạn hơn nhiều.



## Mô hình 5 bước đi từ nhận thức đến hành động

Decision Model of Helping (mô hình quyết định giúp đỡ) lý giải quá trình đưa ra quyết định giúp đỡ diễn ra như thế nào. Theo Latane và Darley, trong các tình huống khẩn cấp, những 'người qua đường' phải trải qua 5 bước:



1. Nhận thức: Người ngoài cuộc phải nhận thấy có điều gì đó không ổn.
2. Xác định: Họ phải xác định tình huống đó là trường hợp khẩn cấp.
3. Đánh giá: Người ngoài cuộc phải đánh giá xem họ cảm thấy có trách nhiệm như thế nào.
4. Quyết định: Họ phải quyết định cách tốt nhất để cung cấp hỗ trợ.
5. Hành động: Họ phải hành động theo quyết định đó.

## Làm thế nào để trở thành "active bystander"?

Nhận biết được hiệu ứng người ngoài cuộc đang ảnh hưởng đến quyết định của chúng ta đã là một bước tiến lớn. Tiếp đến, chúng ta cần bình tĩnh và sáng suốt kéo mình ra khỏi cái bẫy của hiệu ứng người ngoài cuộc theo những cách chia sẻ dưới đây:

- Cư xử như thể bản thân là người đầu tiên hoặc duy nhất chứng kiến một vấn đề. Nhưng mọi thứ đều nên đi theo trình tự mô hình 5 bước để không đặt bản thân vào tình huống nguy hiểm nhé.
- Đưa hướng dẫn cho những người ngoài cuộc khác để cùng hỗ trợ. Đối với những hoạt động mang tính tập thể, yếu tố then chốt là sự phân chia vai trò. Nếu bạn là những người tiên phong thì hãy đưa ra tín hiệu hoặc kêu gọi những người xung quanh hỗ trợ, cho họ thấy mình cũng có một phần trách nhiệm trong đó.
- Trong trường hợp ta chẳng may là nạn nhân, hãy nhắm đến một người cụ thể trong đám đông và giao tiếp bằng mắt, hoặc nêu ra những đặc điểm của họ. Xu hướng tự nhiên của con người đối với lòng vị tha sẽ thúc đẩy họ giúp đỡ nếu có cơ hội.

Nhìn chung, hành động không dám can thiệp trong tình huống xã hội bắt nguồn từ thói quen đối chiếu - liệu mình có giống mọi người không? So sánh không xấu, nhưng thật tốt nếu chúng ta nhìn vào những mặt tích cực của nhau để hành động đẹp được nhân rộng.

- (Nguồn: How Psychology Explains the Bystander Effect - Verywell Mind, Viện Tâm lý Việt Pháp, Vietcetera)