

# NGHIÊN CỨU CỦA CÁC NHÀ TÂM LÝ HỌC VỀ CẢM GIÁC THIẾU HỤT VẬT CHẤT CỦA CÁ NHÂN

Trần Thị Tuyết  
Trung tâm tư vấn và phát triển giáo dục

**Tóm tắt:** Bài viết tập trung vào sự phản ánh và nghiên cứu của các nhà tâm lý học nước ngoài về việc nghiên cứu cảm giác nhu cầu vật chất ở cá nhân như một vấn đề tâm lý xã hội. Hiện tượng này không chỉ ảnh hưởng đến trạng thái tâm lý của một cá nhân mà còn tạo ra cảm giác thiếu hụt vật chất, từ đó làm giảm lòng tự trọng, gây ra các tình huống căng thẳng, nuôi dưỡng thái độ tiêu cực và thay đổi quá trình suy nghĩ. Quan điểm của các nhà khoa học từ các quốc gia khác nhau và thông tin về các phát hiện của họ được trình bày. Nghiên cứu này mở ra một cái nhìn toàn diện về cảm giác thiếu hụt vật chất từ góc độ tâm lý, góp phần vào việc phát triển các chiến lược can thiệp hiệu quả nhằm giải quyết vấn đề này trên phạm vi cá nhân và xã hội.

**Từ khóa:** cảm giác thiếu hụt vật chất, lòng tự trọng, thái độ tiêu cực, căng thẳng, suy nghĩ.

## PSYCHOLOGICAL RESEARCH ON THE SENSE OF MATERIAL DEPRIVATION IN INDIVIDUALS

Tran Thi Tuyet  
Center for Educational Counseling and Development

**Abstract:** This article focuses on the reflection and research of foreign psychologists on the study of the sense of material need in individuals as a socio-psychological issue. This phenomenon affects not only the psychological state of an individual but also creates a sense of material deprivation, thereby reducing self-esteem, causing stressful situations, fostering negative attitudes, and altering thought processes. The perspectives of scientists from various countries and information on their findings are presented. This study provides a comprehensive view of the sense of material deprivation from a psychological perspective, contributing to the development of effective intervention strategies to address this issue on both individual and societal levels.

**Keywords:** sense of material deprivation, self-esteem, negative attitudes, stress, thought processes

Nhận bài: 08/12/2023

Phản biện: 05/01/2024

Duyệt đăng: 08/1/2024

### 1. GIỚI THIỆU

Vấn đề nghiên cứu và khảo sát các vấn đề về thiếu hụt vật chất trong nước ta nổi bật như một trong những vấn đề toàn cầu mà các chuyên gia, đặc biệt là các nhà tâm lý học xã hội và hướng đến giải pháp khắc phục. Chính vì lý do đó, chúng ta cần thu thập nhiều thông tin từ các nguồn của các nhà tâm lý học nước

ngoài và sử dụng chúng ở nước ta để đạt được kết quả tích cực. Theo cách này, điều đáng buồn nhất là sự khác biệt văn hóa - xã hội do kinh tế gây ra dẫn đến cảm xúc tiêu cực – tội lỗi, lo âu, căng thẳng, sợ hãi thất nghiệp, sự khó chịu gây ra bởi việc mất kiểm soát về tình hình tài chính của bản thân xuất hiện trong lĩnh vực này. Xu hướng này ít rõ ràng hơn trong số người dân khi hệ thống phân phối kế hoạch

và thị trường hình thành mối quan hệ của họ với tiền bạc và của cải theo những cách khác nhau. Không phải ngẫu nhiên mà nhu cầu về dịch vụ của các nhà trị liệu tâm lý và tâm lý học xã hội đang tăng lên ở các nước phương Tây, đặc biệt là ở Mỹ. Các doanh nhân Mỹ ở trong trạng thái căng thẳng tinh thần liên tục. Ngoài áp lực tinh thần thường thấy liên quan đến vấn đề thiếu hụt vật chất, họ còn bị ảnh hưởng nặng nề bởi cuộc đấu tranh về tái phân phối tài sản và thị trường, sự không chắc chắn của luật thuế và các yếu tố khác. Do đó, dưới ảnh hưởng phức tạp của lý do quốc gia và kinh tế, một loại hình doanh nhân đặc biệt đang được hình thành, và điều này được xác nhận thông qua các nghiên cứu đặc biệt. Mỗi xã hội đều được đặc trưng bởi loại hình doanh nhân tâm lý của riêng mình, được hình thành dưới ảnh hưởng của các yếu tố văn hóa và môi trường xã hội.

## 2. CƠ SỞ LÝ LUẬN

Nghiên cứu về cảm giác thiếu hụt vật chất từ góc độ tâm lý là một lĩnh vực quan trọng, giúp chúng ta hiểu sâu hơn về cách thức mà nhận thức về thiếu hụt vật chất ảnh hưởng đến tâm trạng, hành vi và quá trình ra quyết định của con người. Đề tài này không chỉ đề cập đến việc thiếu hụt vật chất trong thực tế mà còn xem xét cảm giác thiếu hụt này như thế nào đối với cá nhân, dù họ có thực sự thiếu thốn hay không. Cảm giác thiếu hụt vật chất có thể phản ánh sự chênh lệch giữa những gì cá nhân sở hữu so với những gì họ mong muốn hoặc cảm thấy cần có để đạt được một cuộc sống hạnh phúc và thoải mái.

Qua việc khám phá cảm giác thiếu hụt vật chất, nghiên cứu này tập trung vào các yếu tố tâm lý đằng sau việc nhận thức và phản ứng với thiếu hụt. Các nhà nghiên cứu tìm cách hiểu rõ nguyên nhân của cảm giác thiếu hụt, bao gồm cả những yếu tố như áp lực xã hội, so sánh xã hội, và ảnh hưởng của truyền thông và quảng cáo. Ngoài ra, nghiên cứu cũng đề cập đến tác động của cảm giác thiếu hụt vật chất đối với sức khỏe tâm thần, hạnh phúc cá nhân,

và các vấn đề xã hội rộng lớn hơn như bất bình đẳng và bền vững môi trường.

Mục tiêu của nghiên cứu này không chỉ là nhận diện và phân tích ảnh hưởng của cảm giác thiếu hụt vật chất, mà còn tìm kiếm giải pháp và chiến lược giúp cá nhân và cộng đồng giảm bớt những ảnh hưởng tiêu cực này. Điều này bao gồm việc phát triển các kỹ năng tâm lý như nhận thức tỉnh thức, biết ơn và tối ưu hóa quá trình ra quyết định tiêu dùng, nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống và thúc đẩy sự hài lòng về mặt tinh thần.

Ở giai đoạn giải quyết thiếu hụt vật chất, theo Max Weber (1905), có một rủi ro là tiền sẽ trở thành một giá trị bản thân nó, vì việc chiếm đoạt tài sản chủ yếu được thực hiện bởi những người mạo hiểm không có khả năng sản xuất hàng hóa. Giá trị duy nhất và giá trị siêu việt của tiền kiếm được dễ dàng được tiêu "trên con đường của người buôn bán" tại các nhà hàng, cửa hàng, khu nghỉ dưỡng. Trong trường hợp này, con người rơi vào tình trạng thiếu thốn vật chất. Tiền bạc nên phục vụ cuộc sống của anh ta, không phải vì tiền, những thú vui ngốc nghếch, và lòng tự trọng của anh ta, nhưng cách thức của hệ thống này lại cho thấy điều ngược lại.

Vấn đề thiếu thốn vật chất trong xã hội đã thu hút sự chú ý của các nhà khoa học từ lâu trước Adam Smith. Tiêu chí chính của thiếu hụt vật chất là sự giàu có, tiền bạc. Các yếu tố khác - quyền lực, uy tín, danh tiếng, đặc quyền, kiểm soát nguồn lực - đều liên quan chặt chẽ với nó. Do thiếu hụt vật chất, mối quan hệ giữa con người trong xã hội luôn ở trạng thái cân bằng mong manh, bị xáo trộn do sự tồi tệ của cuộc sống của người nghèo và áp lực gia tăng lên họ.

Chính sách này giúp loại bỏ sự oán giận từ tình trạng khó khăn, thực sự giúp đỡ mọi người và tạo ra vẻ ngoài sự khao khát về an ninh vật chất. Tình hình tài chính của một người ảnh hưởng đến danh tiếng của họ trước mặt người khác. Những người có đủ điều kiện tài chính được coi là hạnh phúc, khỏe mạnh

và lành mạnh. Những người có cảm giác thiếu thốn vật chất là không hạnh phúc và không thích nghi, lười biếng, và họ chiếm đa số dân số thế giới. Sự thiếu hụt tài chính được định nghĩa là khả năng chi tiêu ít hơn \$4 mỗi ngày. Phạm vi thái độ đối với những người có cảm giác thiếu thốn vật chất bắt đầu từ sự khinh thường hoàn toàn, không có sự hỗ trợ nào để nâng cao tình trạng của họ lên một tiêu chuẩn sống chấp nhận được (chương trình xã hội, quỹ, từ thiện). Ngoài ra, việc sử dụng chương trình xã hội thường xuyên là ở các nước giàu và người giàu. Ở những nước nghèo nơi có nhiều người giàu mới nổi, có một sự ghét bỏ và tàn nhẫn mạnh mẽ đối với những người cảm thấy thiếu thốn vật chất.

Từ tổng số người có cảm giác thiếu thốn vật chất, cần phải phân biệt những người của một loại tâm lý nhất định: họ không cần vật phẩm, không cần vẻ đẹp, không cần đồ nội thất, họ lười biếng, không muốn làm việc, làm bất cứ điều gì. Nếu họ được tự do, họ sẽ vui vẻ nằm trên ghế sofa. Nếu họ làm việc, chỉ vì thu nhập, thường là hàng ngày. Họ sẵn lòng phá hủy thế giới văn minh để bảo vệ tình trạng và tâm lý của mình, cơ bản là một người vô gia cư. Walter Eucken đã thúc đẩy khái niệm về chính sách kinh tế dựa trên xã hội và đã chỉ ra tầm quan trọng của việc đạt được sự phân phối công bằng các yếu tố sản xuất cho đa số thành viên của xã hội, dựa trên năng suất tối đa. Kể từ những năm 1930, vấn đề này đã trở thành trung tâm vấn đề chính của quy định kinh tế. Điểm chính ở đây không phải là quan tâm đến nguồn cung cấp vật chất tuyệt đối, mà là nguyên tắc “sống và để sống”. Mỗi cá nhân và nhóm xã hội có một giới hạn hạn chế của nhu cầu (hoặc tương đương với một xã hội phát triển dần dần, phát triển).

Trong quá trình phát triển của xã hội, người giàu càng trở nên giàu có hơn, và những người cảm thấy thiếu thốn vật chất trở nên thiếu thốn vật chất hơn, và sự cân bằng giữa họ gần như không bao giờ đạt được. Chương trình xã hội nên linh hoạt nhất có thể

và được điều chỉnh cho phù hợp với đặc điểm quốc gia của các nước.

Trong tâm lý kinh tế phương Tây, vấn đề thiếu thốn vật chất được coi là một vấn đề độc lập. Những người bị thiếu thốn vật chất được định nghĩa là không có khả năng duy trì một tiêu chuẩn sống tối thiểu. Có những cách tiếp cận lý thuyết khác nhau đối với sự thiếu thốn vật chất. Khi phân tích cảm giác thiếu thốn vật chất, ba nhóm nguyên nhân của nó được phân biệt:

Cá nhân (trách nhiệm về sự tồn tại của sự thiếu thốn vật chất phụ thuộc vào hành vi và đặc điểm cá nhân của những người cảm thấy thiếu thốn vật chất);

Cấu trúc (trách nhiệm nằm ở xã hội và các lực lượng kinh tế);

Mệnh lệnh (lý do cho sự thiếu thốn vật chất là may mắn và số phận).

Theo các nhà khoa học, việc nghiên cứu tính cách của những người bị thiếu thốn vật chất là một trong những đóng góp chính của tâm lý học để giảm bớt gánh nặng của vấn đề tồn tại của sự thiếu thốn vật chất. Các lý thuyết cá nhân về sự thiếu thốn vật chất cung cấp thông tin mâu thuẫn, nhưng các tác giả của các bài báo và đánh giá cá nhân vẫn xác định một số “hàng số” của chân dung tâm lý của những người có sự thiếu thốn vật chất một cách khách quan hoặc chủ quan cho thấy sự tồn tại (con người coi mình là một người với cảm giác thiếu thốn vật chất). Xem xét những đặc điểm nhất quán của những người có cảm giác thiếu thốn vật chất.

Hàng số về thời gian: những người có cảm giác thiếu thốn vật chất có cái nhìn ngắn hạn về hướng hiện tại và tương lai, tức là định hướng thời gian không được trình bày như khả năng của một người trong việc hoãn lại sự thỏa mãn của mong muốn của bản thân (hoãn lại các mục tiêu ít giá trị hơn hiện tại để đạt được mục tiêu quan trọng hơn sau này).

Hàng số không gian, sự thiếu thốn vật chất thường kết hợp với một vị trí kiểm soát

bên ngoài, tức là tin rằng các sự kiện trong đời sống của một người được kiểm soát bởi cơ hội, may mắn, các thực thể mạnh mẽ hơn, hoặc lực lượng nằm ngoài sự hiểu biết của họ, chứ không phải do hành động của chính họ.

Nhất quán về năng lượng: mong muốn thành công được biểu hiện yếu, động lực cho sự thành công không được thể hiện rõ ràng, không giống như sự nỗ lực hướng tới việc đạt được thành công thông qua hành động cá nhân. không chiếm ưu thế so với động lực tránh thất bại (mọi người sợ thất bại và thất vọng hơn là thành công).

Nhất quán về thông tin: tự trọng thấp (cũng như lòng tự trọng, tự tin). Thái độ chính của một người với tâm lý “thị trường” – sẵn lòng chịu trách nhiệm cho kết quả cụ thể của công việc của mình – được hình thành ở những người có lòng tự trọng cao và mức độ đòi hỏi cao.

### 3. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

#### 3.1. Kết quả nghiên cứu của một số nhà tâm lý học

Các nhà tâm lý học nước ngoài thấy một trong những lý do tâm lý cho sự thiếu thốn vật chất ở nước chúng ta và các nước cựu Xô viết. Ví dụ, trong việc đánh giá quá cao yêu sách tiêu dùng của dân số chúng ta sau khi xúc màn sắt được mở ra. Một số tác giả giải thích hiện tượng này bằng việc nhiều người Nghiên cứu đã chỉ ra rằng chính tiền bạc trở thành một trong những phương tiện thích nghi, bù đắp cho mối quan hệ không cân bằng giữa nhà nước và doanh nghiệp, và là một thành phần của hình ảnh doanh nhân. Ngay cả khi không có các chỉ số khách quan về vấn đề thiếu thốn vật chất, tinh thần của giới trí thức cũng bị suy giảm. Các đại diện của họ hiểu rằng họ phụ thuộc vào tiền được nhận từ nhà nước, rằng có xu hướng tăng cường giới hạn tiết kiệm cho “ngày mưa”, và họ cảnh giác và ghen tị với các cấu trúc và công cụ tài chính mới.

Ngoài ra, các nhà khoa học và triệu phú Trung Quốc đang làm rất nhiều việc về chủ đề

này. Nhằm thúc đẩy phát triển kinh tế và xã hội toàn diện tại Trung Quốc vào năm 2001, nhà nước đã phân bổ

Một số người chưa phát triển được sự tự chủ tài chính, tức là quan điểm về thời gian trong hành vi kinh tế đơn giản là bị méo mó.

Người dân bản địa của chúng ta đang trải qua sự thiếu thốn kinh tế thường là nạn nhân không phải của lũ lụt, mà của sự phân hóa sâu sắc và chi phí của các chính sách kinh tế chuyển đổi. Nhưng những lý do khách quan cho sự tồn tại của sự thiếu thốn vật chất không làm giảm bớt vai trò của những lý do chủ quan, do đó, một nhiệm vụ xã hội-chính trị quan trọng là thúc đẩy các cải cách thuận lợi từ dưới lên ảnh hưởng đến các biến số cá nhân của mọi người.

Một trong những cách để xác định thái độ đối với tiền bạc gây ra sự thiếu thốn vật chất là nghiên cứu văn hóa so sánh về thái độ đối với tiền bạc do O. Deineka và O. Dvorkina (2010) thực hiện ở Nga. Theo nghiên cứu của hai ông, mỗi làng nghèo đều có một kế hoạch cụ thể để vượt qua nghèo đói. Đến cuối năm 2010, những kế hoạch như vậy đã được triển khai tại 126.000 làng nghèo, chiếm đa số. Kế hoạch này bắt đầu được áp dụng tại các làng nghèo do nhà nước phân biệt, bao gồm cả các khu vực cách mạng cũ. Tỷ phú Trung Quốc Ma Zhe nhận xét về tâm lý của những người thiếu thốn vật chất: “Rất khó để đáp ứng nhu cầu của người nghèo. Nếu bạn cho họ cái gì đó miễn phí, họ nghĩ đó là một cái bẫy. Nếu bạn nói với họ rằng đây là một khoản đầu tư nhỏ, họ sẽ nói rằng không thể kiếm được nhiều tiền. Nếu bạn đưa họ một lời đề nghị tài chính với một số tiền nhất định, họ sẽ giả vờ rằng họ không có tiền. Nếu đề xuất chủ đề mới, họ sẽ lo lắng về việc thiếu kinh nghiệm. Nếu bạn nói với họ đó là một loại hình kinh doanh truyền thống, họ nói đó là trò lừa đảo. Nếu bạn nói với họ về việc mở cửa hàng, họ nói không có tự do. Khi bạn nói về việc kinh doanh cá nhân, họ nói rằng không có bằng chứng nào cho sự phát triển kinh doanh mới.

A. Maslow (1954), trong mô hình của mình, ông cho rằng thiếu hụt vật chất được coi là một phần của nhu cầu cơ bản nhất của con người, bao gồm thức ăn, nước, ấm, và an toàn. Maslow cho rằng khi những nhu cầu cơ bản này không được thỏa mãn, con người không thể tập trung vào các nhu cầu cao hơn như tình yêu, sự thuộc về, tự trọng và tự thực hiện.

Eldar Shafir, Sendhil Mullainathan (2013) nghiên cứu về cách thiếu hụt nguồn lực (bao gồm cả vật chất) ảnh hưởng đến tư duy, quyết định và hành vi của con người. Họ phát triển khái niệm “tâm trạng thiếu hụt” và cho rằng nó có thể làm giảm sự tự chủ, tăng áp lực, và ảnh hưởng xấu đến quyết định.

Dacher Keltner và Paul Piff (2009) đã nghiên cứu về ảnh hưởng của sự giàu có và thiếu hụt vật chất đến hành vi và tính cách của con người. Họ chỉ ra rằng thiếu hụt vật chất có thể dẫn đến sự đồng cảm cao hơn, trong khi sự giàu có có thể làm giảm khả năng này.

Nghiên cứu của Jean Twenge (2006) đã làm rõ ảnh hưởng của văn hóa tiêu dùng và sự thỏa mãn vật chất đối với sự phát triển tâm lý và hạnh phúc của con người, đặc biệt trong thế hệ trẻ.

Tim Kasser (2002) đã nghiên cứu về mối quan hệ giữa chủ nghĩa vật chất, sự thỏa mãn cá nhân, và bền vững môi trường. Ông chỉ ra rằng việc theo đuổi vật chất quá mức có thể dẫn đến sự không hài lòng và ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần.

Abhijit V. Banerjee và Esther Duflo (2011), tập trung vào việc hiểu rõ hơn về đời sống của những người nghèo khó trên thế giới và cách các chính sách có thể giúp cải thiện cuộc sống của họ. Hai ông đã sử dụng nghiên cứu từ lĩnh vực kinh tế học thực nghiệm để đưa ra lời giải cho vấn đề nghèo đói.

Richard Wilkinson và Kate Pickett (2009), nghiên cứu khám phá cách mà sự bất bình đẳng kinh tế ảnh hưởng đến xã hội, bao gồm sức khỏe, tội phạm, giáo dục và cảm giác thiếu hụt vật chất. Các tác giả chỉ ra rằng trong những

xã hội ít bất bình đẳng hơn, mọi người thường sống hạnh phúc và khỏe mạnh hơn.

Carol S. Dweck (2006), không trực tiếp tập trung vào thiếu hụt vật chất nhưng giới thiệu khái niệm về tư duy tăng trưởng và tư duy cố định, có thể liên quan đến cách mọi người đối phó với thiếu thốn và thách thức trong cuộc sống, bao gồm cả thiếu hụt vật chất.

Daniel H. Pink (2009), đã khám phá những động lực nội tại mà theo ông, quan trọng hơn nhiều so với những phần thưởng vật chất. Nghiên cứu của ông có thể cung cấp cái nhìn sâu sắc về cách tiếp cận thiếu hụt vật chất từ một góc độ động lực học nội tại.

Richard Layard (2005), đã khám phá nguồn gốc của hạnh phúc và ảnh hưởng của yếu tố kinh tế đến cảm giác hạnh phúc. Ông cũng đề cập đến cảm giác thiếu hụt vật chất và bất bình đẳng kinh tế như là những yếu tố có thể ảnh hưởng tiêu cực đến hạnh phúc.

Tóm lại, vấn đề chung từ các nghiên cứu này là cảm giác thiếu hụt vật chất thường dẫn đến một chu kỳ vô tận của lo lắng, căng thẳng và quyết định không hiệu quả, làm suy giảm khả năng của cá nhân để thoát khỏi tình trạng nghèo đói và thiếu hụt. Eldar Shafir và Sendhil Mullainathan đã đặc biệt nhấn mạnh về “tư duy thiếu hụt” và cách nó chiếm lấy tài nguyên tinh thần, làm giảm khả năng giải quyết vấn đề và đưa ra quyết định sáng suốt. Ngoài ra, sự phụ thuộc vào vật chất và chủ nghĩa tiêu dùng đã được chứng minh là có mối liên hệ tiêu cực với hạnh phúc và sự thỏa mãn trong cuộc sống. Như Tim Kasser và các nhà nghiên cứu khác đã chỉ ra, việc theo đuổi vật chất quá mức thường dẫn đến sự thỏa mãn ngắn hạn nhưng lại có hậu quả lâu dài về sự không hài lòng và các vấn đề tâm lý.

### **3.2. Đề xuất một số giải pháp khắc phục cảm giác thiếu hụt vật chất của con người**

#### ***a. Giáo dục và nâng cao nhận thức***

Phát triển kỹ năng tài chính: Giáo dục tài chính giúp mọi người quản lý nguồn lực hiệu

quả hơn, làm giảm cảm giác thiếu hụt vật chất bằng cách cải thiện khả năng tự chủ tài chính. Nâng cao nhận thức về hạnh phúc và sự thỏa mãn: Giáo dục về các yếu tố tạo nên hạnh phúc thực sự, như mối quan hệ, sức khỏe tinh thần, và đóng góp cho cộng đồng, giúp giảm thiểu chủ nghĩa tiêu dùng vô độ.

### **b. Tăng cường an sinh xã hội**

Cung cấp mạng lưới an sinh xã hội: Mạng lưới an sinh xã hội mạnh mẽ giúp giảm bất bình đẳng và cung cấp một lưới an toàn cho những người trong tình trạng khó khăn, giảm bớt cảm giác thiếu hụt vật chất. Chương trình hỗ trợ thu nhập: Chính sách thu nhập cơ bản không điều kiện hoặc các loại hỗ trợ thu nhập khác giúp giảm bớt áp lực tài chính và tăng cường cảm giác an toàn vật chất.

### **c. Thúc đẩy công bằng kinh tế**

Chính sách thuế và phân phối lại thu nhập: Cải cách thuế và chính sách phân phối lại thu nhập nhằm giảm bất bình đẳng, đảm bảo mọi người có cơ hội tiếp cận với nguồn lực cần thiết để xây dựng cuộc sống ổn định. Tạo cơ hội việc làm: Đầu tư vào giáo dục và đào tạo nghề để tăng cơ hội việc làm, giúp mọi người cảm thấy tự tin hơn vào khả năng tự chủ vật chất của mình.

### **d. Khuyến khích tiêu dùng có ý thức**

Tiêu dùng bền vững: Khuyến khích lối sống tiết kiệm và bền vững, tránh lãng phí tài nguyên và giảm sự phụ thuộc vào vật chất. Tập trung vào giá trị phi vật chất: Tăng cường giá trị của các hoạt động và trải nghiệm không dựa vào vật chất, như tham gia cộng đồng, tự phát triển, và tương tác xã hội.

### **e. Cải thiện sức khỏe tinh thần và hỗ trợ cộng đồng**

Dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tinh thần: Cung cấp dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tinh thần để giúp mọi người xử lý căng thẳng, lo lắng và các vấn đề khác liên quan đến cảm giác thiếu hụt. Xây dựng cộng đồng hỗ trợ: Khuyến khích sự đoàn kết và hỗ trợ lẫn nhau trong cộng đồng, giúp giảm cảm giác cô đơn và thiếu hụt.

Việc áp dụng đồng bộ các giải pháp này có thể giúp giảm bớt cảm giác thiếu hụt vật chất, đồng thời xây dựng một xã hội công bằng hơn, bền vững hơn và hạnh phúc hơn. Cần có sự chung tay của cả cộng đồng, chính phủ, và các tổ chức xã hội để đạt được mục tiêu này.

## **KẾT LUẬN**

Có thể nói rằng ngay cả các nhà tâm lý học nước ngoài cũng chưa thể giải quyết hoàn toàn những vấn đề này. Bởi vì mỗi người là khác nhau và suy nghĩ của họ cũng khác nhau. Khả năng thay đổi mỗi người từ quan điểm tâm lý là rất thấp. Những nghiên cứu này phản ánh sự quan tâm lâu dài và liên tục của các nhà tâm lý học và nghiên cứu xã hội về ảnh hưởng của thiếu hụt vật chất đến con người, cũng như cách chúng ta đánh giá và tương tác với thế giới xung quanh qua lăng kính vật chất. Vấn đề thiếu hụt vật chất không chỉ là một thách thức cá nhân mà còn là một vấn đề xã hội. Để giải quyết nó đòi hỏi sự hiểu biết sâu sắc về bản chất của hạnh phúc và sự thỏa mãn, cũng như cách thức xây dựng một xã hội công bằng và bền vững hơn, nơi mọi người có thể đáp ứng nhu cầu của mình mà không phải chịu đựng sự thiếu hụt vật chất hay bị ám ảnh bởi mong muốn vật chất không bao giờ được thỏa mãn.

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- A. Maslow (1954), *Motivation and Personality*. Nxb Harper & Row, USA
- Max Weber (1905), *Die protestantische Ethik und der 'Geist' des Kapitalismus*. Tạp chí Archiv für Sozialwissenschaft und Sozialpolitik, LB Đức.
- Eldar Shafir, Sendhil Mullainathan (2013), *Scarcity: Why Having Too Little Means So Much*. Nxb Henry Holt and Company, New York, Hoa Kỳ

Dacher Keltner (2009), *Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life*. Nxb W.W. Norton & Company, New York, Hoa Kỳ

Jean M. Twenge (2006), *Generation Me: Why Today's Young Americans Are More Confident, Assertive, Entitled—and More Miserable Than Ever Before*. Nxb Atria Books, Hoa Kỳ.

Tim Kasser (2002), *The High Price of Materialism*. Nxb MIT Press

Abhijit V. Banerjee và Esther Duflo (2011), *Poor Economics: A Radical Rethinking of the Way to Fight Global Poverty*. Nxb PublicAffairs, Hoa Kỳ

Richard Wilkinson và Kate Pickett (2009), *The Spirit Level: Why More Equal Societies Almost Always Do Better*. Allen Lane, Penguin Books

Carol S. Dweck (2006), *Mindset: The New Psychology of Success*. Nxb Random House, Hoa Kỳ

Daniel H. Pink (2009), *Drive: The Surprising Truth About What Motivates US*. Nxb Riverhead Books.

Richard Layard (2005), *Happiness: Lessons from a New Science*. Nxb Penguin Books

Xinhua News Agency: China prepares plans to combat rural poverty for the next ten years. November 30, 2011 // URL: <http://russian.people.com.cn/31516/7660618.html>

Fundamentals of economic psychology: textbook. Manual / Edited by Doctor of Economics, Prof. V.M. Sokolinsky.– M.: FA, 1999. Chapter 3. Money: psychological aspects.