KHÁI NIỆM THÍCH ỨNG TRONG TÂM LÍ HỌC

• ThS. ĐỖ THỊ THANH MAI
Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội

Chúng ta đang sống trong một làng toàn cầu của thời đại phát triển nhanh và mạnh, vào giai đoạn chuyển từ nền kinh tế công nghiệp, dựa chủ yếu vào máy móc và tài nguyên thiên nhiên sang nền kinh tế tri thức dựa chủ yếu vào trí lực và thông tin. Để có thể đáp ứng được yêu cầu biến đổi của môi trường có trình độ toàn cầu hóa cao, tốc độ phát triển xã hội nhanh như hiện nay, mỗi cá nhân phải có sự thích ứng cao. Tâm lí học đóng vai trò quan trọng trong việc nghiên cứu, phát triển khả năng thích ứng của con người với cuộc sống.

Thuật ngữ thích ứng xuất phát từ tiếng La tinh là Adapto-sự thích nghi. Trong tiếng Anh, thích nghi, thích ứng là Adaption/ adaptation/ adjustment. Trong tiếng Đức, thích nghi, thích ứng là adaption/adaptation. Trong tiếng Pháp, thích nghi, thích ứng là Adaptation.

Thuật ngữ thích nghi-adaptation, adaption ban đầu mang ý nghĩa sinh học, đó là sự thay đổi hành vi loài trong hành vi của cá thể nhằm đáp ứng được sự thay đổi của điều kiện sống để tồn tại. Về sau, thuật ngữ thích nghi được sử dụng trong tâm lí học và được chuyển thành thuật ngữ thích ứng-adjsument. Ngày nay, thuật ngữ thích nghi, thích ứng được sử dụng rộng rãi không chỉ trong các ngành khoa học nghiên cứu về con người như xã hội học mà còn trong các khoa học khác như điều khiển học và khoa học máy tính... Vì vậy, cần thiết phải xác định rõ khái niệm thích ứng trong nghiên cứu tâm lí học.

Mỗi trường phái tâm lí học nghiên cứu sự thích ứng của con người ở mỗi góc độ khác nhau.

Trường phái tâm lí học chức năng ra đời ở Mỹ, đại diện là William James (1842-1910) và John Dewey (1859-1952). Trường phái này quan niệm rằng: Mục đích của ý thức là giúp cá nhân thích nghi với môi trường, các chức năng tinh thần giúp sinh vật sống còn.

Trường phái Tâm lí học hành vi ra đời ở Mỹ, đại diện là John Broadus Watson (1878-1958) phủ nhận sự hiện hữu của các sự kiện tinh thần, hoặc nếu có các sự kiện ấy thì có thể không cần xét đến. Chủ nghĩa hành vi mới, đại diện là Burrhus Frederic Skinner cho rằng: Quá trình học tập có vai trò rất quan trọng, nó là cơ chế hoạt động cơ bản để sinh vật thích nghi với môi trường.

Trường phái Phân tâm học, đại diện là Sigmun Freud (1856-1939) xem tâm lí, trí óc, nhân cách mỗi người gồm có ba phần: xung động bản năng-Id; cái tôi-Ego; cái siêu tôi-Super ego. Xung động bản năng là phần tâm lí, nhân cách được đặt ở xu thế tình dục bản năng yêu cầu được thỏa mãn . Cái tôi là phần tâm lí, nhân cách bao gồm các cơ chế kiểm soát theo yêu cầu xã hội đã được cá nhân nhập tâm. Siêu tôi là một cơ chế ngăn vô thức tìm cách giới hạn nỗ lực tìm kiếm sự thỏa mãn mù quáng của xung động bản năng bằng cách áp đặt các luật lệ khắc nghiệt.

Ông cho rằng nếu các nỗ lực của xung động bản năng không được thỏa mãn, thì một xung đột nội bộ sẽ xảy ra giữa các phần hoặc các yếu tố hợp thành, không giải quyết được xung đột này có thể dẫn tới rối loạn thần kinh chức năng sau đó. Trong quan niệm của Freud, phần xung động bản năng hoạt động theo nguyên tắc thỏa mãn-đòi hỏi phải thỏa mãn nhu cầu ngay lập tức, cái tôi hoạt động theo nguyên tắc hiện thực, cái siêu tôi hoạt động theo nguyên tắc phê phán, kiểm duyệt, chèn ép. Khi phần bản năng không đạt được thỏa mãn thì con người phải tuân theo nguyên tắc hiện thực để thích nghi với môi trường xung quanh.

Heinz Hartmann (1894-1970) đưa ra khái niệm sự thích nghi là một mối quan hệ giữa cơ thể con người với môi trường xung quanh. Trong mối quan hệ đó, cơ thể tiến đến giới hạn với môi trường và "hòa hợp" với môi trường.

Các trường phái tâm lí học này đều cố gắng nghiên cứu sự thích nghi của con người một cách khách quan, tuy nhiên, họ không tính đến yếu tố văn hóa-xã hội-lịch sử trong đời sống tâm lí con người nên đã đồng nhất sự thích ứng tâm lí của con người với sự thích nghi của động vật, không nhìn thấy được sự khác nhau về bản chất giữa thích nghi sinh học và thích ứng tâm lí.

Trường phái Tâm lí học nhận thức, đại diện là Jean Piaget (1896-1989), cho rằng, cơ thể có những cấu trúc thể chất để thích nghi với môi

trường, trí tuệ cũng xây dựng nên những cấu trúc tinh thần để thích nghi với hoạt động nhận thức. Thích nghi là một sự cân bằng giữa hai cơ chế không thể tách biệt được, đó là sự đồng hóa và sự điều ứng. Đồng hóa là quá trình sử dụng hoặc thay đổi môi trường để nó có thể được đặt vào các cấu trúc nhận thức sẵn có. Điều ứng là quá trình thay đổi các cấu trúc nhận thức để chấp nhận một yếu tố nào đó của môi trường. Hành vi thích nghi với môi trường được điều khiển qua các tổ chức tinh thần được gọi là các lược đồ (schemes) mà cá nhân sử dụng để nhận thức thế giới và lựa chọn hành động. Sự thích nghi này được thúc đẩy bởi một động cơ sinh học là đạt tới sự cân bằng giữa lược đồ và môi trường. Ông cũng áp dụng định nghĩa này vào lĩnh vực trí thông minh. Theo ông: "Mọi trí thông minh đều là một sự thích nghi; mọi sự thích nghi đều bao hàm sự đồng hóa những sự vật của trí óc, cũng như quá trình bổ sung của sự điều ứng". [1]. Nhưng sự thích nghi chỉ được hoàn thiện khi nó dẫn đến một hệ thống ổn định, có nghĩa là, khi có sự cân bằng giữa điều ứng và đồng hóa. Nghiên cứu của Piaget đóng góp nhiều thành tựu cho tâm lí học và được áp dụng khá rộng rãi. Tuy nhiên, để có thể có quan niệm khách quan, khoa học về hiện tượng thích ứng tâm lí của con người, cần thiết phải lấy triết học Mác làm tiền đề lí luận. Triết học Mác nhìn nhận con người là một thực thể tự nhiên, đồng thời là một thực thể xã hội, sự phản ánh tâm lí con người tuân theo qui luật xã hội, chịu sự tác động của yếu tố lịch sử, văn hóa xã hội, sự phản ánh tâm lí thông qua hoạt động tích cực của chủ thể trong mối quan hệ với môi trường xung quanh.

B.Ph. Lomov trong cuốn "Những vấn đề lí luận và phương pháp luận Tâm lí học" khẳng định: "Ở động vật, cái tâm lí được hình thành và phát triển trong quá trình hoạt động sống mang tính chất thích nghi của nó, như là nhân tố và yếu tố thích nghi với môi trường xung quanh". [2] Lomov gắn liền quá trình thích nghi với hoạt động phản ánh tâm lí của động vật, cho rằng nhờ phản ánh tâm lí, cơ thể thay đổi hành vi để thích nghi với môi trường xung quanh.

Sự thích ứng của con người mang tính chủ động, tích cực nhằm biến đổi, cải tạo môi trường sống, cải tạo bản thân mình, sự thích ứng của con người khác xa về chất so với hình thức thích nghi của động vật. Trong bài báo: "Ý thức là vấn đề của tâm lí học hành vi", L.X. Vư gốtsky đã nhấn mạnh: "Cuối cùng, cái mới thực sự đối với hành vi con người là sự thích ứng của nó và hành vi thích ứng này có các hình thức mới so với. động vật. Ở động vật - là thích ứng thụ động với môi trường, còn ở con người - là sự thích ứng tích cực của môi trường đối với bản thân. Đúng là ở động vật chúng ta cũng gặp các dạng ban đầu của thích ứng tích cực trong hoạt động bản năng (làm tổ...); nhưng thứ nhất là ở động vật các hình thức đó không phải là chủ đạo, không có vai trò cơ bản và thứ hai là về thực chất chúng vẫn mang tính chất thụ động về mặt cơ chế thực hiện." [3]

A.N. Leonchiev phân biệt rất rõ khái niệm thích nghi dùng cho hành động của động vật và khái niệm thích nghi của con người. Theo ông: "Trong quá trình phát triển cá thể, con người có những quan hệ chuyên biệt, đặc biệt với thế giới đồ vật và hiện tượng xung quanh do những người các thế hệ trước tạo ra. Tính chuyên biệt của các quan hệ đó trước hết được quy định bởi bản chất của các đồ vật và các hiện tượng ấy. Đấy là một mặt. Mặt khác, tính chuyên biệt ấy được qui định bởi những điều kiện mà trong đó các quan hệ ấy được hình thành nên." [4]

Ông khẳng định: "... khái niệm con người thích nghi với môi trường xã hội xung quanh con người có ít nhất hai nghĩa-cả về mặt xã hội lẫn về mặt đạo đức." [4].

Sự phát triển cuộc sống của con người đòi hỏi phải giữ được sự tác động qua lại không ngừng và quá trình trao đổi chất giữa con người và thiên nhiên. Sự tác động qua lại và quá trình trao đổi chất đó giữa con người với thiên nhiên thực hiện quá trình con người thích nghi với thiên nhiên. Nhưng con người không chỉ đơn thuần thích nghi với thiên nhiên mà còn tạo ra phương tiện để tồn tại. Vì vậy, khác với động vật, con người dùng hoạt động của mình làm trung gian, điều khiển và kiểm soát quá trình ấy. Sống trong xã hội, con người có các mối quan hệ với những người khác và với thực tại đồ vật của loài người. Quá trình phát triển của từng người được tiến hành chính trong sự phát triển các mối quan hệ đó. Cũng giống như sự phát triển của động vật trong môi trường thiên nhiên, sự phát triển của con người cũng chịu sự chi phối của các điều kiện môi trường, nhưng khác với sự tiến hóa của động vật, sự phát triển của con người không phải là quá trình thích nghi thụ động như ở động vật.

Như vậy, có thể định nghĩa khái niệm thích ứng trong tâm lí học như sau: Thích ứng là quá trình con người chủ động, tích cực thay đổi nhận

thức, thái độ và kỹ năng của bản thân để đáp ứng được những yêu cầu mới của hoạt động.

Xét ở góc độ phát triển loài người thì cần phải nghiên cứu sự thích ứng tâm lí trên nhiều bình diện. Quá trình sống của con người chịu sự chi phối của cả yếu tố sinh vật và yếu tố văn hóa-xã hội, vì vậy, sự thích ứng tâm lí cần được nghiên cứu ở tất cả các góc độ: sinh vật học, di truyền học, tâm lí học và xã hội học.

Sự thích ứng tâm lí cá nhân là sự hình thành những cấu trúc tâm lí mới, nhận thức mới, thái độ mới và hành vi mới, (phẩm chất mới, năng lực mới) để phù hợp với yêu cầu mới của cuộc sống. Thích ứng tâm lí là sự phản ánh hiện thực khách quan vào não người nên nó có tính chủ thể, có bản chất xã hội và mang tính lịch sử. Vì vậy, nội dung và phương thức phản ánh tâm lí ở các mức độ khác nhau của cá thể cũng tác động không nhỏ tới mức độ thích ứng của mỗi người. Đây cũng chính là tiền đề cho con người khi thay đổi hành vi, thái độ mới phù hợp hơn với hoàn cảnh mới.

Sự thích ứng tâm lí của cá nhân có quan hệ tương hỗ với sự thích nghi sinh vật. Nếu không thích nghi được về mặt sinh học sẽ dẫn đến tuyệt vong. Vì vậy, để tồn tại, trước hết, con người phải thích nghi được với môi trường sống về mặt sinh học. Tuy nhiên, sự thích ứng tâm lí chỉ có ở loài người và đặc trưng riêng cho con người. Sự thích nghi sinh vật làm thay đổi cơ thể sinh vật. Sự thích ứng tâm lí làm biến đổi hoạt động tâm lí của con người, từ nhận thức, thái độ tới hành vi. Khả năng thích ứng tâm lí được hình thành, phát triển và thể hiện thông qua hoạt động của cá nhân. Chính nhờ hoạt động, con người khám phá thế giới, khám phá qui luật khách quan, từ đó có động cơ để điều chỉnh hành vi bản thân cho phù hợp qui luật khách quan đó. Thông qua hoạt động, con người cải tạo điều kiện sống để tự nhiên phù hợp hơn với mình, đồng thời, thông qua hoạt động, con người cũng cải tạo bản thân mình để thích ứng được với môi trường. Do hoạt động lao động mà con người phải có thao tác phù hợp, có những phẩm chất nhân cách phù hợp, thái độ phù hợp, tức là thay đổi bản thân mình để đảm bảo hoàn thành nhiệm vụ đặt ra.

Qua giao tiếp, cá nhân lĩnh hội các chuẩn mực xã hội, từ đó đối chiếu mình với các chuẩn mực, thấy được sự cần thiết phải điều chỉnh bản thân để thích ứng, từ đó điều tiết thái độ, hành vi, cách cư xử của bản thân cho đúng mực hơn. Hay nói cách khác, qua quá trình quan hệ với các cá nhân khác mà mỗi người tiếp nhận những phương thức mới, tính chất mới của sự thích ứng.

Phương thức sinh hoạt, hay nói cách khác đi là hoàn cảnh xã hội có tác động lớn đến sự thích ứng của con người, vì đó chính là tổng hợp các kích thích tác động đến từng cá nhân. Xã hội phát triển, đòi hỏi những thành viên phải có những phẩm chất và năng lực mới tương xứng, để đáp ứng được các yêu cầu không ngừng tăng lên này, giáo dục đóng vai trò hết sức quan trọng. Giáo dục là quá trình tác động có mục đích, có kế hoạch, được tổ chức chặt chẽ của xã hội nhằm tạo điều kiện cho thế hệ trẻ thích ứng tốt nhất với sự phát triển của tương lai. Giáo dục còn sử dụng các phương pháp đặc biệt giúp trẻ em khó hòa nhập với cộng đồng có khả năng thích ứng tốt nhất có thể có. Tuy nhiên, sự tích cực hoạt động và giao tiếp của mỗi cá nhân trong quá trình thay đổi nhận thức, hành vi, thái độ của bản thân khi giải quyết các nhiệm vụ mới sẽ quyết định khả năng thích ứng của cá nhân đó với điều kiện sống và hoạt động mới. Chi tiết, cụ thể hơn về các yếu tố ảnh hưởng tới sự thích ứng tâm lí của con người cần được nghiên cứu sâu hơn nữa ở các công trình tiếp theo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. J. Piaget: *Tuyển tập tâm lí học* - NXB Giáo dục-1996. Trang 301.
2. B. Ph. Lomov: *Những vấn đề lí luận và phương pháp luận Tâm lí học* - NXB Đại học Quốc gia Hà Nội 2000. Trang 266.
3. L.X. Vưgôtxki: *Tuyển tập tâm lí học* - NXB Đại học Quốc gia Hà Nội 1997. trang 63.
4. Phạm Minh Hạc: *Một số công trình tâm lí học* A. N. Lêônchiép - NXB Giáo dục 2003. Trang 39, 40, 48.
5. Phạm Minh Hạc: *Tuyển tập tâm lí học* - NXB Giáo dục 2002.
6. David P. Schmitt/June J. Pilcher: *Evaluating evidence of psychological adaptation* - Clemson University. Copyright 2004 American Psychological Society
7. Wayne Weiten/Margaret A. LLoyd (2003) 7th edition: *Psychology applied to modern life Adjustment in the 21st century* -Thomson Learning, Inc. USA.

SUMMARY

The article presents the concepts of adaptation and adaptability of various psychological theories, make a clear distinction between them while affirming the role played by education in helping children adapt themselves to future development.