

# NHỮNG BIỂU HIỆN THÍCH ỨNG XÃ HỘI CỦA LỬA TUỔI THIẾU NIÊN

**TS. NGUYỄN THỊ HUỆ**  
Đại học Sư phạm Hà Nội

## 1. Đặt vấn đề

Chỉ trong một thời gian ngắn, xã hội ta đã chứng kiến nhiều sự đổi thay. Về kinh tế, chúng ta xóa bỏ nền kinh tế tập trung quan liêu bao cấp tồn tại trong mấy chục năm để xây dựng nền kinh tế thị trường theo định hướng xã hội chủ nghĩa. Về chính trị, chúng ta thực hiện đa phương hóa và làm bạn với tất cả các nước, tham gia đầy đủ vào quá trình toàn cầu hóa, hội nhập quốc tế... Những thay đổi đó đã mang lại cho đời sống mọi người nhiều khởi sắc tốt đẹp. Nhà trường, gia đình có điều kiện hơn để chăm sóc, giáo dục thế hệ trẻ.

Tuy nhiên, những thay đổi đó cũng tạo nên nhiều thách thức cho thế hệ trẻ, đó là nguy cơ đánh mất phương hướng trong một thế giới toàn cầu hóa đầy biến động, khó có thể dự đoán trước được. Sự đan kết văn hóa đang diễn ra trên phạm vi toàn cầu. Khả năng bị mất định hướng và ảnh hưởng tiêu cực, phản phát triển như: bạo lực học đường, thị hiếu quái dị... phổ biến trong sự trao đổi thông tin toàn cầu rất dễ xảy ra đối với trẻ em. Nền kinh tế thị trường ngày càng lộ rõ mặt trái của nó, tệ nạn xã hội ngày càng gia tăng là mối đe dọa đến đời sống tinh thần của trẻ. Nền kinh tế tri thức đang hình thành, đòi hỏi con người phải có phương pháp học tập tích cực, chủ động hơn để thích ứng với yêu cầu về nguồn nhân lực của xã hội...

Tất cả những đặc điểm đó của thời đại đã tạo ra những áp lực rất lớn cho thế hệ trẻ. Nếu trẻ em không có khả năng thích ứng xã hội thì khó để tồn tại và phát triển được. Việc nghiên cứu, tìm hiểu về sự thích ứng xã hội của thế hệ trẻ, trước hết là những biểu hiện cụ thể của nó có tính cấp bách và cần thiết.

Lửa tuổi thiếu niên là lứa tuổi diễn ra nhiều biến động trong sự phát triển và chứa đựng nhiều mâu thuẫn nội tại gay gắt. Đây là giai đoạn "khủng hoảng" cao độ trong cuộc đời của mỗi người. Đây cũng chính là lứa tuổi cần phải có sự thích ứng xã hội cao và có hiệu quả để các em nhanh chóng vượt qua thời kì "khủng hoảng", tự tin bước vào

cuộc sống học tập và tham gia lao động sản xuất sau này.

## 2. Các biểu hiện thích ứng xã hội của lứa tuổi thiếu niên

### 2.1. Một số cơ sở lí luận về thích ứng xã hội

Ở góc độ sinh học, thích ứng và thích nghi là hai khái niệm được dùng như nhau. Đó là sự biến đổi, điều chỉnh nhất định của cơ thể cho phù hợp với điều kiện mới. Một sinh vật sống được trong một môi trường có nhiều biến động bằng cách thay đổi phản ứng của bản thân hoặc tìm cách thay đổi môi trường.

Trong tâm lí học, người ta cũng quan niệm sự thay đổi cách ứng xử cho phù hợp với môi trường phong tục tập quán, văn hóa, pháp luật... là thích nghi tâm lí. Thích nghi xã hội là quá trình cá nhân có những thay đổi về hành vi cho phù hợp với môi trường xã hội mới. Quan niệm này cũng bắt nguồn từ khái niệm thích nghi trong sinh vật học. Nếu xét về bản chất, thích ứng là một quá trình tâm lí rất phức tạp. Nó không chỉ đơn giản là quá trình thích nghi một cách thụ động, quá trình biến đổi thụ động của cơ thể theo sự thay đổi của môi trường sống mà cái chính là sự thích nghi một cách chủ động, tích cực của chủ thể nhằm cải tạo bản thân và hoàn cảnh, tạo ra sự phù hợp tối ưu để đạt hiệu quả cao trong hoạt động.

Nghiên cứu và bàn về vấn đề này có rất nhiều quan điểm khác nhau, tuy nhiên chúng tôi thấy rằng, quan điểm của tâm lí học hoạt động về thích ứng là khá toàn diện và khoa học hơn cả. Bản chất thích ứng tâm lí - xã hội của con người được đề cập đến một số khía cạnh sau:

- Sự thích ứng tâm lí - xã hội của con người gắn liền với quá trình hình thành nhân cách.

Sự thích ứng tâm lí, nhân cách của con người với môi trường xã hội phải được xem xét khác với sự thích nghi của sinh vật với môi trường. Bởi vì, cái tạo ra sự ứng xử thích hợp của cá nhân chủ yếu không phải là cơ thể mà là nhân cách. Xã hội là môi trường quyết định nội dung của nhân cách. Nhân

cách tiếp nhận tác động của môi trường một cách tích cực. Như vậy, sự thích ứng tâm lí của con người gắn liền với sự hình thành nhân cách nhưng không đồng nhất với nhau. Để thích ứng với xã hội, con người phải phát triển nhân cách ở một trình độ nhất định.

- Thích ứng của con người quan hệ chặt chẽ với quá trình hoạt động.

Hoạt động vừa là nguồn gốc vừa là động lực của sự hình thành và phát triển tâm lí. Cuộc sống con người là một dòng hoạt động liên tục. Thích ứng là quá trình con người bằng hoạt động của mình để phát triển thêm năng lực người mới để phù hợp và đáp ứng với đòi hỏi của cuộc sống. Thích ứng của con người là thích ứng tích cực bằng hoạt động và trong hoạt động. Mức độ thích ứng phụ thuộc vào hoạt động và hiệu quả của nó.

- Sự thích ứng của con người gắn liền với quá trình giao tiếp.

Cuộc sống con người không chỉ quan hệ với thế giới sự vật, hiện tượng bằng hoạt động mà còn quan hệ với người khác bằng giao tiếp. Trong quá trình giao tiếp với các thành viên khác trong xã hội, con người tiếp thu các chuẩn mực, các giá trị xã hội... để phát triển nhân cách. Vì vậy, có thể nói cá nhân thích ứng với xã hội, hình thành những năng lực người thông qua giao tiếp.

Thích ứng tâm lí – xã hội là hình thức thích ứng ở trình độ cao nhất chỉ có ở con người. Đặc trưng của hình thức này là con người sống trong môi trường xã hội, tiếp nhận các giá trị xã hội, hòa nhập vào xã hội và có khả năng đáp ứng những yêu cầu, đòi hỏi của xã hội.

## **2.2. Các biểu hiện thích ứng xã hội của lứa tuổi thiếu niên**

Những hiện tượng ở lứa tuổi thiếu niên được các phương tiện thông tin đại chúng liên tục đưa tin như nghiện hút ma túy, nhiễm HIV, bạo lực học đường, nạo phá thai, quan hệ tình dục phóng túng, vi phạm pháp luật... chứng tỏ nhiều thiếu niên đang thiếu kĩ năng sống và khả năng thích ứng xã hội còn yếu, kém. Nhiều thiếu niên cảm thấy bất lực trước cuộc sống, chán đời, bê tha, bỏ nhà đi lang thang, sợ học, bế tắc, có ý muốn tự tử, xa lánh mọi người...

Những biểu hiện kém thích ứng xã hội của thiếu niên như:

- Chán học

- Thường xuyên mệt mỏi, căng thẳng

- Hay gây gỗ đánh nhau

- Học hành sút kém nhanh

- Ngại giao tiếp

- Ngại các hoạt động chung

- Dễ bất đồng chính kiến với người khác

- Dễ nổi khùng và khả năng kiểm chế kém...

Ngược lại, những thiếu niên có khả năng thích ứng xã hội tốt luôn biểu hiện thái độ lạc quan, vui vẻ, sống hòa đồng với mọi người, cảm giác tự tin, thoải mái, nhiệt tình, năng nổ trong hoạt động chung, học hành có hiệu quả cao, được nhiều người yêu mến...

Thông thường, để phản ánh khả năng thích ứng của một cá nhân trong một lĩnh vực nào đó, người ta nghiên cứu thông qua các biểu hiện cụ thể của nhận thức, thái độ và hành vi cá nhân đó. Trong nghiên cứu này chúng tôi chỉ tập trung phản ánh các biểu hiện hành vi thể hiện sự thích ứng xã hội của thiếu niên. Những hành vi thể hiện sự thích ứng xã hội biểu hiện cụ thể trong các hoạt động sống hàng ngày của thiếu niên như: giao tiếp, quan hệ với người khác; học tập; vui chơi, giải trí;...

- Trước hết, *sự thích ứng xã hội của thiếu niên được biểu hiện qua giao tiếp* và quan hệ với người khác. Những thiếu niên có khả năng thích ứng xã hội cao thể hiện sự tự tin, khéo léo, lịch sự trong giao tiếp với mọi người, dễ để lại những ấn tượng đẹp khi tiếp xúc với người khác. Trong quan hệ, các em thường tự nhiên, sống hòa đồng với mọi người, được bạn bè và mọi người yêu mến, tin tưởng. Các em dễ dàng thiết lập các mối quan hệ xã hội, dễ dàng điều chỉnh mối quan hệ cho phù hợp với hoàn cảnh cụ thể. Những thiếu niên này thể hiện rất mềm dẻo, linh hoạt trong các mối quan hệ, các em ít khi có xung đột với người khác. Nếu xảy ra xung đột các em tháo gỡ nhẹ nhàng và có cách giải quyết rất thỏa đáng. Những thiếu niên này luôn luôn biểu hiện vui vẻ, thoải mái, không bị co cứng dù tiếp xúc với bạn bè hay thầy cô giáo, với người quen biết hay người không quen biết.

Ngược lại, những thiếu niên thích ứng xã hội không tốt thường ngại tiếp xúc với người khác, khi tiếp xúc thì không tự nhiên, thiếu tự tin, rụt rè, không biết làm thế nào để bộc lộ ý kiến hay quan điểm của mình. Một số thiếu niên khác lại tỏ ra táo tợn, dạn dĩ, sỗ sàng trong quan hệ với người khác,

để lại ấn tượng không đẹp. Các em không biết giải quyết các tình huống xảy ra trong quan hệ với mọi người trong cuộc sống hằng ngày, không linh hoạt trong việc điều chỉnh các mối quan hệ. Các em hay dễ xảy ra mâu thuẫn với các bạn bè trong tập thể lớp, với các thành viên khác trong gia đình nhưng không biết cách giải quyết các mâu thuẫn đó như thế nào. Những thiếu niên này dễ nổi nóng khi gặp phải những chuyện không vừa ý, khả năng kiểm chế kém, thích bạo lực..., luôn luôn cảm thấy căng thẳng, lo âu, có cảm giác thù ghét, muốn xa lánh mọi người...

- Trong hoạt động học tập, những thiếu niên có khả năng thích ứng cao biểu hiện như: tích cực phát biểu xây dựng bài trong lớp, làm bài đầy đủ, đi học chuyên cần, cảm thấy vui vẻ, thoải mái khi đến trường, có phương pháp học tập phù hợp, kết quả học tập đạt được cao. Các em hứng thú với các hoạt động học tập, không thấy mệt mỏi hay chán nản, phục hồi thể lực nhanh sau một giai đoạn học tập căng thẳng.

Những thiếu niên có khả năng thích ứng kém thường ngại học, luôn cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi, ngủ gật trong lớp, hay trốn học, bỏ học, thực hiện không nghiêm túc các nhiệm vụ học tập. Các em không có phương pháp học tập phù hợp. Những thiếu niên này ngại phát biểu trong giờ học, có biểu hiện thu mình, ngồi yên lặng ở một góc lớp hoặc quây phá, làm việc riêng gây ảnh hưởng đến những người xung quanh. Kết quả học tập của những thiếu niên này thường thấp.

- Trong các hoạt động khác

Những thiếu niên thích ứng tốt thường hứng thú tham gia vào các hoạt động và có những đóng góp tích cực cho tập thể. Nhiều em là thủ lĩnh là người khởi xướng, tổ chức các hoạt động tập thể. Các em chủ động đặt vấn đề với giáo viên, với nhà trường, với gia đình, với xã hội để tổ chức các hoạt động phong phú, đa dạng, hữu ích. Các em có khả năng tổ chức tốt, đoàn kết được các bạn. Trong hoạt động, các em rất năng nổ, hoạt bát...

Ngược lại, những thiếu niên thích ứng kém thường ngại tham gia vào các hoạt động tập thể, khó hòa nhập với mọi người, hay gây gổ, lúc nào cũng cảm thấy mệt mỏi, chán nản. Nhiều em thích phá đám, quây phá làm ảnh hưởng đến hoạt động chung của tập thể. Các em mong muốn được mọi người chú ý nhưng không biết làm thế nào.

Những biểu hiện của thiếu niên nếu được các bậc cha mẹ, các thầy cô giáo quan tâm thì sẽ phát huy được mặt tích cực và hạn chế được các biểu hiện tiêu cực, giúp các em thích ứng tốt hơn trong cuộc sống xã hội. Thích ứng xã hội là một quá trình lâu dài và phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau. Sau đây là một số yếu tố chủ yếu các nhà giáo dục và các bậc cha mẹ cần quan tâm.

### **2.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến khả năng thích ứng xã hội của thiếu niên**

#### **2.3.1. Các yếu tố chủ quan**

Bản thân thiếu niên là yếu tố quyết định đến khả năng thích ứng xã hội của các em. Các yếu tố như tính tích cực hoạt động và giao tiếp hằng ngày; kiểu thần kinh và đặc điểm khí chất; đặc điểm nhân cách, tình trạng sức khỏe...

- Chẳng hạn, những thiếu niên tích cực tham gia các hoạt động tập thể, hoạt động xã hội, giao thiệp rộng rãi với mọi người thì càng làm cho khả năng thích ứng xã hội ngày càng tốt hơn. Ví dụ, khả năng hòa đồng với mọi người, khả năng thiết lập các mối quan hệ xã hội...

Những thiếu niên ít tham gia các hoạt động tập thể, ít giao tiếp với người khác thì khả năng thích ứng xã hội sẽ chậm phát triển. Điều này được biểu hiện cụ thể khi các em tham gia các hoạt động tập thể như: thụ động, thiếu tự tin và tự nhiên khi cùng với các bạn khác thực hiện một nhiệm vụ nào đó.

Có thể nói, hoạt động và giao tiếp là động lực, là điều kiện phát triển khả năng thích ứng xã hội cho thiếu niên.

- Kiểu thần kinh và khí chất của cá nhân cũng ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng thích ứng xã hội của mỗi người. Những thiếu niên có kiểu khí chất nóng nảy hay ưu tư, kém linh hoạt thì khó thích ứng xã hội hơn so với những thiếu niên có kiểu khí chất linh hoạt. Nói cách khác, mức độ nhạy cảm về xã hội có ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng thích ứng xã hội của thiếu niên.

- Đặc điểm nhân cách là yếu tố ảnh hưởng sâu sắc đến khả năng thích ứng xã hội của thiếu niên. Những thiếu niên có kiểu nhân cách hướng ngoại, biểu hiện như thích giao du với nhiều người, thích các hoạt động xã hội, thích những nơi vui nhộn, ồn ào... là những em có khả năng thích ứng xã hội tốt.

Ngược lại, những thiếu niên có kiểu nhân cách

hướng nội, thích trầm lặng, yên tĩnh, trong quan hệ với người khác chỉ chú ý đến chiều sâu, không thích quan hệ với nhiều người, không thích các hoạt động bề nổi... thì khả năng thích ứng xã hội chậm hơn, kém sự linh hoạt và mềm dẻo.

- Tình trạng sức khỏe cũng ảnh hưởng đến khả năng thích ứng xã hội. Những thiếu niên cao lớn, khỏe mạnh thường tự tin và thích ứng xã hội hơn những thiếu niên ốm yếu, nhỏ bé. Khi sức khỏe không tốt cũng làm cho thiếu niên mất tự tin. Ví dụ, những thiếu niên không may bị bệnh kinh niên, khuyết tật thường khả năng thích ứng xã hội kém hơn những thiếu niên khỏe mạnh bình thường.

Ngoài ra, vốn tri thức, tầm hiểu biết, các kĩ năng sống của thiếu niên cũng có ảnh hưởng mạnh mẽ đến khả năng thích ứng xã hội của các em.

### 2.3.2. Các yếu tố khách quan

Có rất nhiều yếu tố khách quan xuất phát từ phía gia đình, nhà trường và xã hội ảnh hưởng đến khả năng thích ứng xã hội của thiếu niên. Sau đây là một số yếu tố chúng tôi thấy cần phải làm rõ.

- Trước hết là điều kiện, hoàn cảnh gia đình của thiếu niên. Những gia đình hạnh phúc, cha mẹ biết khuyến khích, động viên con cái, mọi người trong gia đình đoàn kết, thương yêu nhau, biết chia sẻ với nhau thì khả năng thích ứng xã hội của con cái sẽ tốt hơn so với con cái những gia đình không hòa thuận, hạnh phúc. Tuy nhiên, một số thiếu niên sớm phải xa gia đình, lẫn lộn với cuộc sống mưu sinh thì tỏ ra từng trải, nhưng có các biểu hiện thích ứng xã hội tiêu cực như gian dối, lọc lõi, giao hoạt...

Những gia đình sống trong tập thể, sống ở nơi đông người, có quan hệ giao thiệp rộng cũng có ảnh hưởng tích cực đến khả năng thích ứng của con tuổi thiếu niên. Ngược lại, nếu thiếu niên sống trong gia đình ở những nơi hẻo lánh, xa khu dân cư, ít tiếp xúc với người khác thì khả năng thích ứng xã hội cũng bị hạn chế.

- Nhà trường cũng có vai trò quan trọng đối với sự thích ứng của thiếu niên. Nếu nhà trường chú ý đến việc tổ chức các hoạt động tập thể, các hoạt động chung cho thiếu niên thì khả năng thích ứng xã hội của các em cũng được nâng cao hơn. Trong quá trình tham gia các hoạt động đa dạng, phong phú do nhà trường tổ chức, thiếu niên sẽ phát triển các kĩ năng giao tiếp, các kĩ

năng sống nói chung, đó là cơ sở để phát triển khả năng thích ứng xã hội. Thiếu niên nếu không được giao tiếp, không được tham gia các hoạt động sẽ bị hạn chế khả năng thích ứng xã hội. Môi trường nhà trường là yếu tố quan trọng, là điều kiện để hình thành và phát triển khả năng thích ứng xã hội của thiếu niên.

- Các yếu tố xã hội như môi trường sống thị thành hay nông thôn, miền núi, các phương tiện thông tin đại chúng, quan hệ xã hội, chế độ chính trị, phong tục tập quán, tôn giáo, các yếu tố văn hóa xã hội đều có thể ảnh hưởng tích cực hoặc tiêu cực đến khả năng thích ứng xã hội của thiếu niên.

**Tóm lại,** thích ứng xã hội là điều kiện để con người tồn tại và phát triển trong xã hội. Vai trò của thích ứng xã hội đối với tuổi thiếu niên lại càng quan trọng, vì đây là lứa tuổi có nhiều sự biến đổi đột biến về tâm, sinh lí. Để giáo dục, giúp thiếu niên có khả năng thích ứng xã hội tốt hơn, các nhà giáo dục, thầy cô giáo, cha mẹ cần biết được các biểu hiện thích ứng xã hội của các em và các yếu tố ảnh hưởng đến quá trình này.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Andreeva. D. A (1972), *Những vấn đề thích ứng của sinh viên*, NXB Thanh niên Cận vệ, Matxcova.
2. Golomostoc. A.E (1970), *Quan niệm giáo dục và lí thuyết về sự thích hợp nghề nghiệp*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
3. Lê Hương (2005), *Thái độ đối với công việc và năng lực thích ứng cạnh tranh của người lao động hiện nay*, Tạp chí Tâm lí học số 9 năm 2005.
4. Đỗ Ngọc Khanh (2001), *Ứng xử của cha mẹ và sự thích nghi trường học của con cái*, Tạp chí Tâm lí học, số 4 năm 2001.
5. Schmitt D.P, Pilcher J.J, *Evaluating evindence of psychological adaptation*, Clemson University, American Psychological Society, 2004.

### SUMMARY

*In the market economy, besides positive aspects there are negative ones which influences the youth. In this article the author presents indications of social adaptation and elements affecting the social adaptability of the adolescents for educators having necessary adjustments in educating youth.*