03

Củng cố và lịch củng cố

Củng cố là gì?

"Một kích thích được coi là củng cố khi,
nếu nó xuất hiện sau một hành vi,
làm **tăng xác suất hành vi đó tái diễn**."
Skinner, 1938 – The Behavior of Organisms

Phần 3

Các loại củng cố

Tăng khả năng hành vi tái diễn

Giảm khả năng hành vi tái diễn

Củng cố dương tính

Cung cấp kích thích dễ chịu sau hành vi

Làm bài đủ - cộng điểm chuyên cần

Củng cố âm tính

Loại bỏ yếu tố khó chịu sau hành vi

Làm bài đủ - không phải trực nhật

#

Trừng phạt

Thêm yếu tố khó chịu/ loại bộ yếu tố dễ chịu sau hành vi

Không làm bài => chép phạt/ tịch thu điện thoại

Skinner: Trừng phạt không hiệu quả trong việc thay đổi hành vi.

Phần 3

Các loại củng cố

Tăng khả năng hành vi tái diễn
bằng cách loại bỏ yếu tố khó chịu

Củng cố âm tính

#

Trừng phạt

Giảm khả năng hành vi đó tái diễn

Skinner: Trừng phạt không hiệu quả trong việc thay đổi hành vi

Phần 3

Trừng phạt

Giảm khả năng hành vi đó tái diễn

Trừng phạt dương tính

Thêm yếu tố khó chịu sau hành vi

Không làm bài phải chép phạt

Trừng phạt âm tính

Loại bỏ yếu tố dễ chịu sau hành vi

Không làm bài không được dùng điện thoại

Skinner: Trừng phạt không hiệu quả trong việc thay đổi hành vi

Phần 3

Cách thức củng cố - cố định

Củng cố theo khoảng thời gian cố định:

Củng cố được đưa ra sau một khoảng thời gian nhất định kể từ phản ứng đầu tiên.

Củng cố theo tỷ lệ cố định:

Củng cố được đưa ra khi hành vi được thực hiện một số lần cố định.

Phần 3

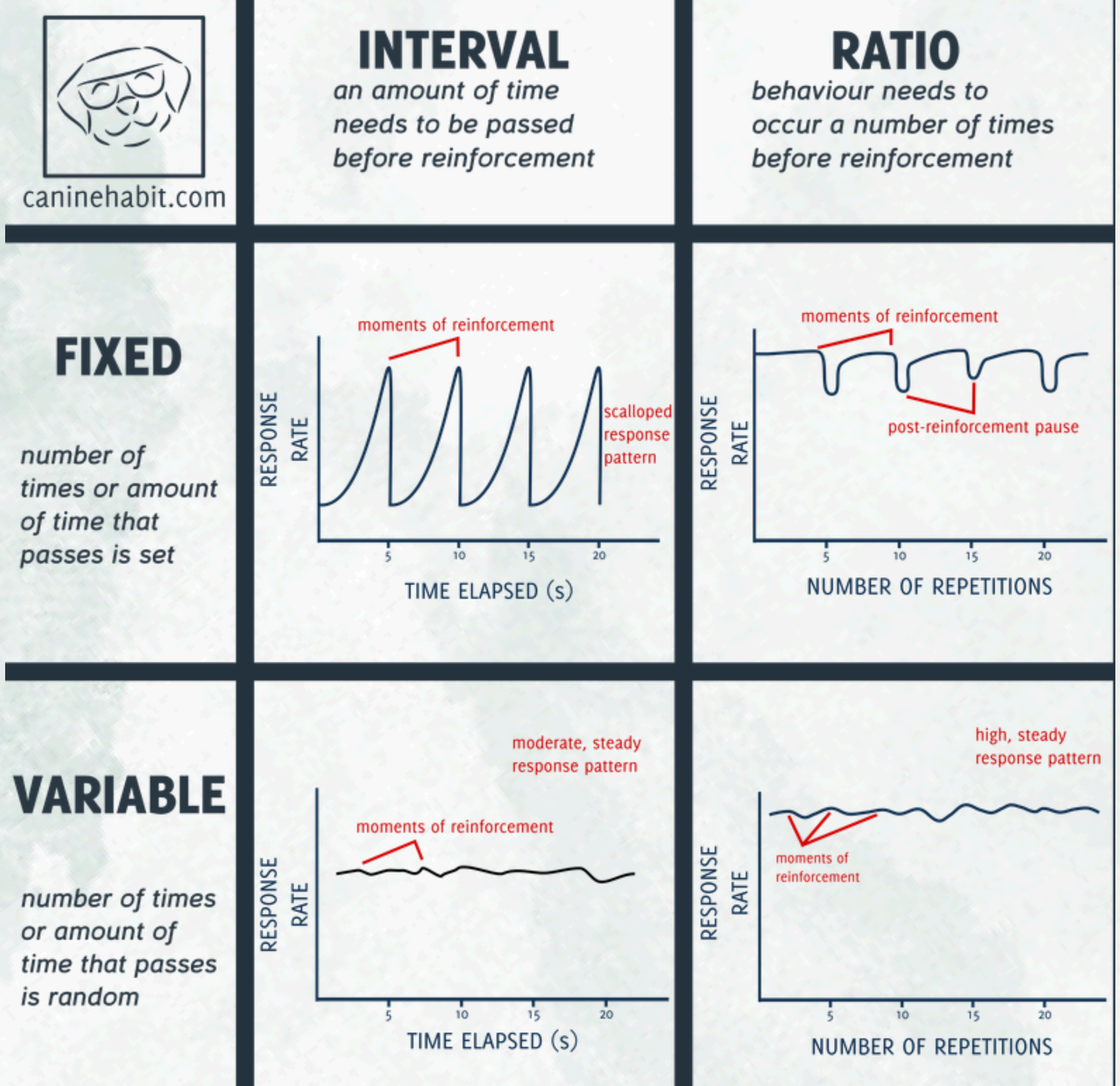
Cách thức củng cố - biến đổi

Củng cố theo một khoảng thời gian thay đổi:
Củng cố được đưa ra sau một khoảng thời gian không cố định kể từ phản ứng đầu tiên.

Củng cố theo tỷ lệ thay đổi:
Củng cố dựa trên số lần phản ứng trung bình giữa các lần được củng cố, nhưng sự thay đổi rất lớn quanh mức trung bình

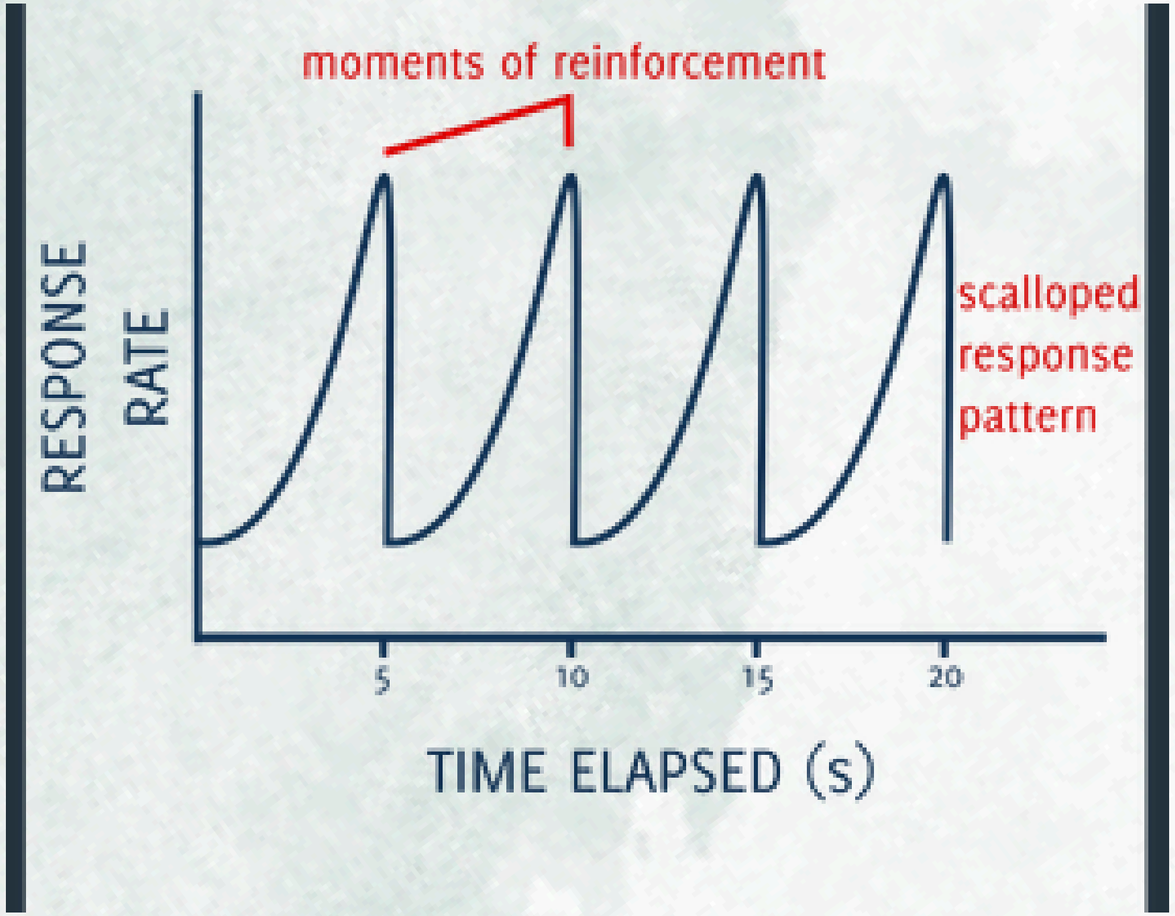
Phần 3

Cách thức củng cố



Phần 3

Cách thức củng cố



Củng cố theo khoảng thời gian cố định

- Tốc độ đáp ứng: thấp – trung bình
- Độ bền vững của hành vi: thấp
- Phù hợp với tình huống có thời hạn rõ ràng (lương tháng, thi cử)

Phần 3

NHỮNG ĐIỂM CƠ BẢN CẦN LƯU Ý VỀ TIẾP CẬN HỌC TẬP VỀ NHÂN CÁCH

(Nguồn: Cervone và Lervin, 2013, tr.358)

1.

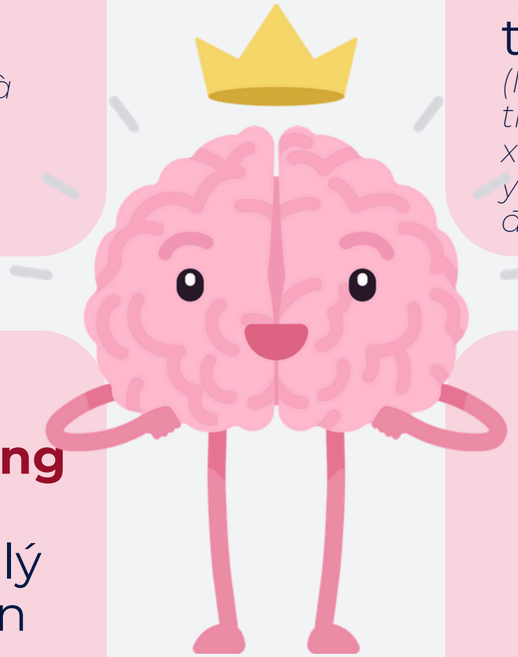
Nghiên cứu thực nghiệm là nền tảng của **lý thuyết và thực tế.**

(yêu cầu mọi lý thuyết và ứng dụng phải được xây dựng dựa trên dữ liệu có thể quan sát, đo lường và kiểm chứng một cách khách quan.
bác bỏ những suy đoán về các cấu trúc nội tâm không thể chứng minh).

2.

Lý thuyết nhân cách và ứng dụng thực tế nên được xây dựng trên **cơ sở nguyên lý tập nhiễm.**

(Nhân cách không phải là một thực thể cố định bên trong con người. Thay vào đó, nó là tổng hợp của các xu hướng hành vi được hình thành, củng cố hoặc suy yếu qua các quá trình học tập (ví dụ: điều kiện hóa cổ điển, điều kiện hóa từ kết quả)



3.

Hành vi là **sự đáp lại các biến củng cố** của môi trường và mang tính tình huống **nhiều hơn** so với các lý thuyết nhân cách khác (như Phân tâm hay Đặc điểm)

(nghĩa là hành vi có thể thay đổi đáng kể tùy theo tình huống, thay vì cho rằng hành vi thường ổn định và nhất quán)

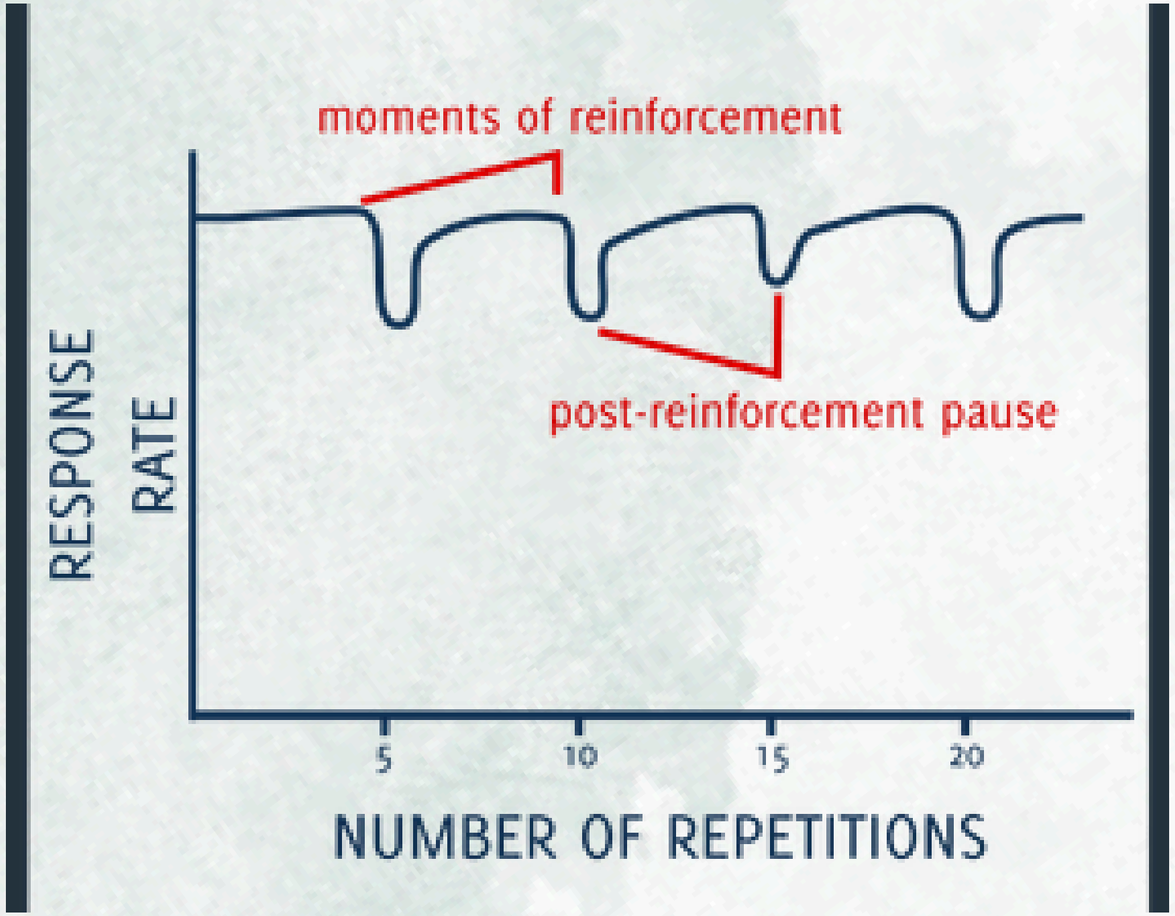
4.

Việc điều trị các chứng bệnh tâm lý nên **nhấn mạnh** tới nguyên lý tập nhiễm và thay đổi hành vi.

(Các triệu chứng tâm lý như ám ảnh, lo âu,... không được xem là dấu hiệu của một căn bệnh tiềm ẩn bên trong, mà nên được coi là những hành vi kém thích nghi đã được học hỏi. Trị liệu tập trung vào việc giúp cá nhân "học lại" những hành vi mới, mang tính xây dựng hơn.)

Phần 3

Cách thức củng cố

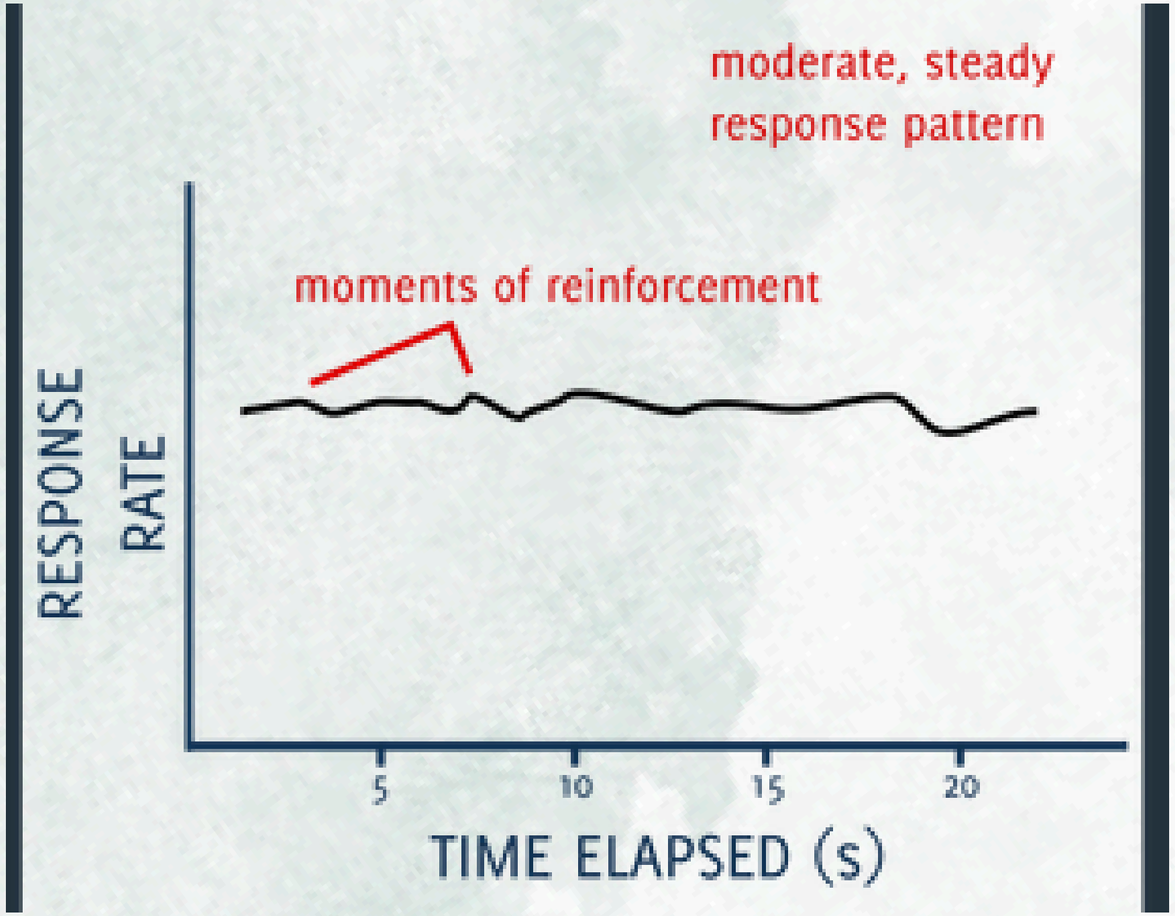


Củng cố theo tỷ lệ cố định

- Hình thành hành vi nhanh
- Có “khoảng nghỉ sau thưởng”
- Độ bền vững của hành vi: trung bình
- Phù hợp: dạy kỹ năng, tạo động lực rõ ràng (ABA, giáo dục đặc biệt)

Phần 3

Cách thức củng cố



Củng cố theo khoảng thời gian thay đổi

- Tốc độ đáp ứng: trung bình
- Độ bền vững của hành vi: khá
- Phù hợp hành vi duy trì lâu dài (kiểm tra email, mạng xã hội)

Phần 3

Cách thức củng cố

Củng cố theo tỷ lệ thay đổi

- Tốc độ đáp ứng: rất cao
- Độ bền vững của hành vi: cao nhất
- Tạo hành vi dai dẳng (khó bỏ)
- Dễ liên quan đến hành vi gây nghiện (cờ bạc, game)

Phần 3

Cách thức củng cố (cố định)

Củng cố khoảng thời gian cố định (Fixed interval) là củng cố được đưa ra sau một khoảng thời gian nhất định kể từ phản ứng đầu tiên.

Thời gian giữa các lần củng cố càng ngắn thì tần suất phản ứng càng cao. Thời gian giữa các lần củng cố càng dài thì tốc độ phản ứng giảm xuống

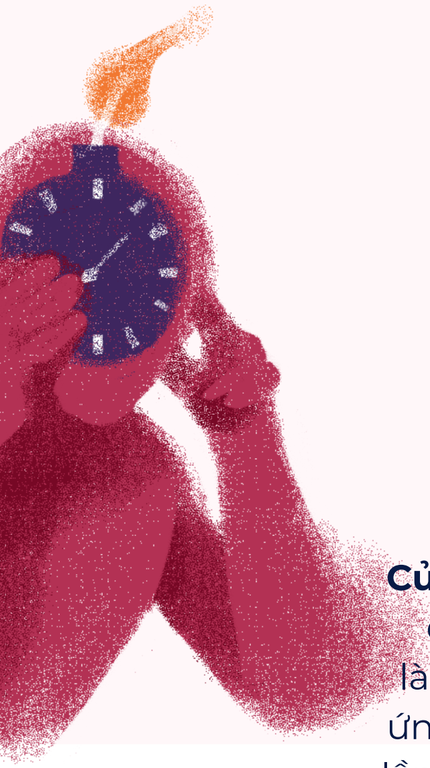
Củng cố theo tỷ lệ cố định (Fixed ratio) là củng cố được đưa ra khi hành vi được thực hiện một số lần cố định.

Lịch củng cố này phụ thuộc vào **tần suất phản ứng**, và so với củng cố theo thời gian cố định thì sẽ tạo ra tần suất phản ứng cao hơn, có ngắt quãng sau khi được củng cố

Hành vi được củng cố **càng thường xuyên thì tần suất hành vi càng cao**, nhưng cũng dễ biến mất nhanh hơn khi phần thưởng không còn; còn hành vi được củng cố gián đoạn thì khó bị dập tắt hơn.

Phần 3

Cách thức củng cố (Biến đổi)



Hành vi đều đặn, ổn định, ít bị dập tắt.

Củng cố theo tỷ lệ thay đổi (Variable ratio) là dựa trên số lần phản ứng trung bình giữa các lần được củng cố, nhưng có sự thay đổi rất lớn xoay quanh mức trung bình đó

Đặc biệt hiệu quả trong việc tạo ra tần suất phản ứng cao và ổn định → nghiện cờ bạc

Các lịch củng cố thay đổi (thời gian hay tỷ lệ) tạo ra những hành vi phản ứng **bền vững,** có xu hướng **khó bị dập tắt.** Phần lớn thói quen học tập trong đời sống hằng ngày hình thành nhờ cách thức củng cố biến đổi.

=> Lịch củng cố rất hiệu quả trong việc kiểm soát, điều chỉnh và định hình hành vi.

Phần 3

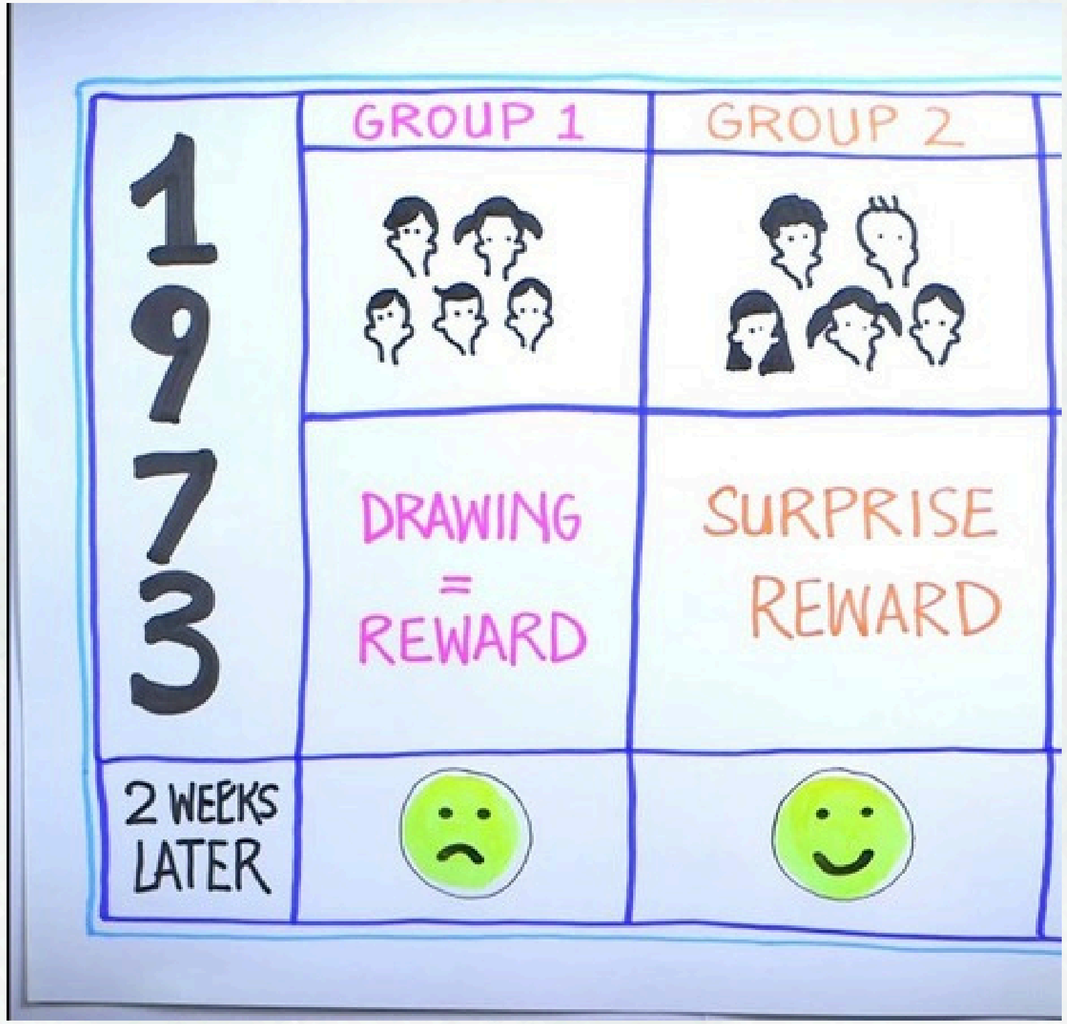
Nghiên cứu của Mark Lepper, David Greene & Richard Nisbett (1973) “Undermining Children’s Intrinsic Interest with Extrinsic Reward”

Việc củng cố (phần thưởng) nếu được áp dụng **liên tục** và **dự đoán được** có thể làm:

- Giảm động cơ nội tại
- Khi phần thưởng bị rút đi, hành vi dễ bị dập tắt

Phù hợp với quan điểm của Skinner về lịch củng cố:

- Củng cố cố định → hành vi dễ biến mất
- Củng cố biến đổi / không dự đoán → hành vi bền hơn



Phần 3

Phương pháp xấp xỉ liên tục

Skinner huấn luyện bồ câu

Phần 3

Phương pháp xấp xỉ liên tục

Phương pháp xấp xỉ liên tục là quá trình củng cố dần dần những hành vi gần giống với hành vi mong muốn, cho đến khi cá thể thực hiện được hành vi mục tiêu

Bước	Mô tả
Xác định hành vi mục tiêu	Xác định rõ ràng hành vi mong muốn cuối cùng.
Chọn hành vi khởi đầu	Chọn một hành vi đơn giản, gần giống hành vi mục tiêu.
Củng cố dần các hành vi gần với hành vi đích hơn	Khi học sinh tiến gần hơn đến mục tiêu, củng cố hành vi đó.
Chỉ củng cố hành vi đích	Khi hành vi mục tiêu đạt được, chỉ củng cố hành vi đó.

Trưởng thành, phát triển và bệnh tâm lý

quy luật phát triển mang tính giai đoạn cố định

trải qua các xung đột hay hình thành cấu trúc tâm lý mới trong quá trình phát triển

bẩm sinh => hành vi

lý thuyết + trừng phạt

“bệnh tâm lý”

kinh nghiệm và chuỗi hành vi được học hỏi

phát triển là sự gia tăng số lượng và mức độ phức tạp của các hành vi có điều kiện.

củng cố => hành vi

củng cố hành vi đúng

phản ứng không phù hợp.

Rối nhiễu tâm lý được hiểu là những hành vi tạo tác đã không được củng cố hoặc được củng cố trước đây nhưng không phù hợp với mong đợi, chuẩn mực xã hội

Phần 3

Hành vi trở thành "vấn đề" khi **không được xã hội chấp nhận** hoặc **không phù hợp với hoàn cảnh xảy ra.**

Nhân cách tồi tệ?

Hành vi tốt đẹp không được củng cố?

Định kiến?