04

Kiểm soát & đánh giá hành vi

Phần 4

Những kỹ thuật tự kiểm soát hành vi là gì?

01 Tránh né kích thích

02 Tự làm bão hòa

03 Kích thích gây khó chịu

04 Tự củng cố

Phần 4

Những kỹ thuật tự kiểm soát hành vi là gì?

Tránh né kích thích (Stimulus avoidance): **Tự loại bỏ bản thân khỏi một biến số bên ngoài đang ảnh hưởng đến hành vi** (ví dụ: rời khỏi phòng ồn ào để vào thư viện học bài)

Phần 4 *KIỂM SOÁT & ĐÁNH GIÁ HÀNH VI (Uyên Trương)*

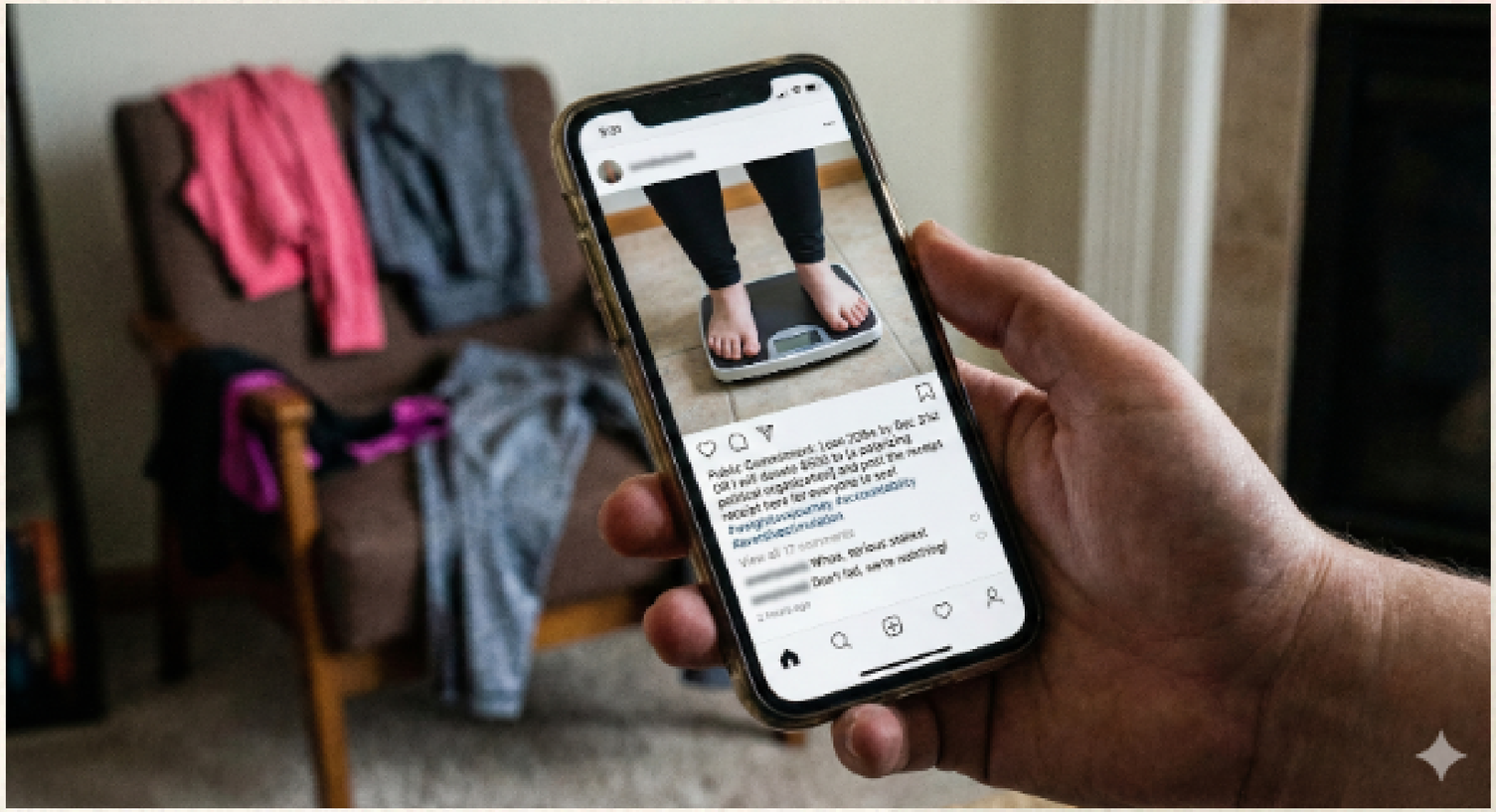
Những kỹ thuật tự kiểm soát hành vi là gì?

Tự làm bão hòa (Self-administered satiation): **Loại bỏ thói quen xấu bằng cách thực hiện hành vi đó quá mức cho đến khi cảm thấy ghê tởm hoặc khó chịu** (ví dụ: người hút thuốc liên tục cho đến khi phát ốm để từ bỏ)

Phần 4 *KIỂM SOÁT & ĐÁNH GIÁ HÀNH VI (Uyên Trương)*

Những kỹ thuật tự kiểm soát hành vi là gì?

Kích thích gây khó chịu (Aversive stimulation)**: Tạo ra các hậu quả khó chịu cho bản thân nếu không thực hiện đúng cam kết** (ví dụ: công khai mục tiêu giảm cân trên mạng xã hội để đối mặt với sự chỉ trích nếu thất bại)



Phần 4 KIỂM SOÁT & ĐÁNH GIÁ HÀNH VI (Uyên Trương)

Những kỹ thuật tự kiểm soát hành vi là gì?

Tự củng cố (Self-reinforcement): **Tự thưởng cho mình khi thực hiện được các hành vi tốt hoặc đạt được mong muốn** (ví dụ: mua một đôi giày mới sau khi đạt được điểm số mục tiêu).

Phần 4

Mô tả mô hình token economy & cho ví dụ

Mô hình **kinh tế mã hiệu** (Token economy) là một kỹ thuật **sửa đổi hành vi** dựa trên nguyên tắc **củng cố tích cực.**

Phần 4

Vì sao Skinner thích nghiên cứu trường hợp cá nhân hơn là so sánh nhóm?

- Ông cho rằng dữ liệu trung bình của nhóm thường **không phản ánh chính xác phản ứng cụ thể của từng cá nhân**.

- Skinner tin rằng việc kiểm soát chặt chẽ **các biến số trên một cá thể duy nhất** sẽ mang lại kết quả có **độ tin cậy và khả năng lặp lại cao hơn**.

Phần 4

KIỂM SOÁT & ĐÁNH GIÁ HÀNH VI

Những người theo Skinner sử dụng kỹ thuật gì để đánh giá hành vi con người?

Họ sử dụng phương pháp phân tích chức năng (functional analysis), tập trung vào tần suất hành vi và các tác nhân củng cố đi kèm. Ba kỹ thuật cụ thể là:

- *Quan sát trực tiếp (Direct Observation): Các quan sát viên trực tiếp theo dõi và ghi lại hành vi trong các tình huống cụ thể (thường cần ít nhất hai người để đảm bảo tính khách quan).*
- *Tự báo cáo về hành vi (Self-Reports of Behavior): Cá nhân tự quan sát và báo cáo lại các hành vi, cảm xúc hoặc nỗi sợ của chính mình thông qua phỏng vấn hoặc bảng câu hỏi.*
- *Đo lường sinh lý (Physiological Measurements): Sử dụng các thiết bị để đo nhịp tim, sự căng cơ hoặc sóng não nhằm xác nhận tác động sinh lý của các kích thích lên hành vi.*

Ví dụ: Việc thay đổi hành vi theo cách của Skinner giống như huấn luyện một vận động viên. Thay vì phân tích tâm lý sâu xa, huấn luyện viên quan sát trực tiếp các động tác (quan sát trực tiếp), yêu cầu vận động viên ghi lại nhật ký tập luyện (tự báo cáo) và đo nhịp tim (đo lường sinh lý). Nếu vận động viên làm tốt, họ được khen thưởng bằng huy chương (mã hiệu) để khuyến khích sự tiến bộ.

05

Ứng dụng tiếp cận hành vi

Phần 5

Ứng dụng thực tế

Hành vi của con người không chỉ chịu ảnh hưởng bởi **phần thưởng và trừng phạt**, mà còn phụ thuộc vào **cách thức, thời điểm và tần suất củng cố** được áp dụng.

Những ứng dụng này cho thấy giá trị thực tiễn cao của tiếp cận hành vi trong việc **hình thành, duy trì và thay đổi nhân cách.**

Ví dụ về người bán phần mềm hưởng hoa hồng

Ví dụ về đứa trẻ chỉ thỉnh thoảng mới được thưởng kem vì ngoan

Phần 5

Trẻ thỉnh thoảng được thưởng kem vì ngoan

Lịch trình phù hợp là lịch trình củng cố theo khoảng thời gian biến đổi

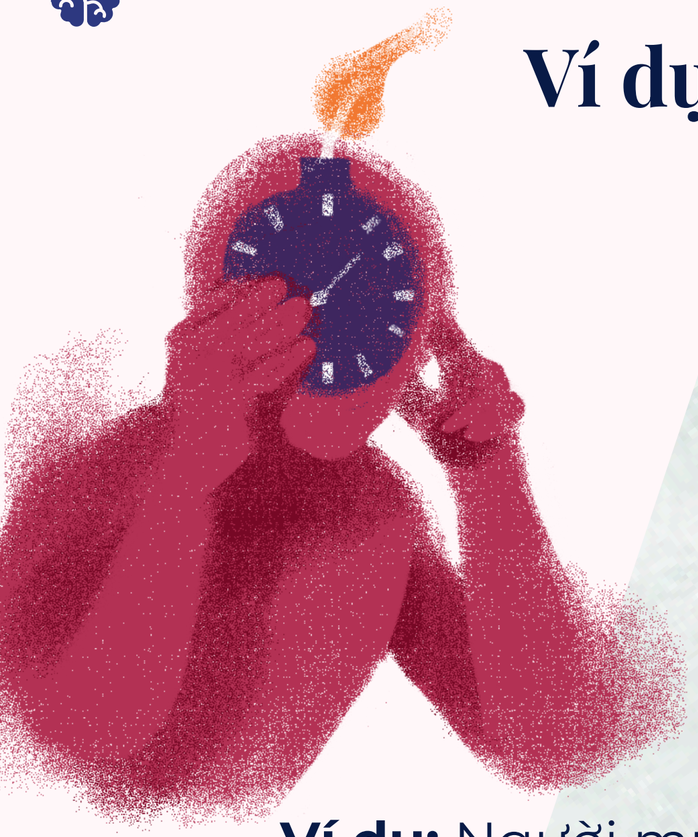
Ngoan một thời gian thì có thể được thưởng, nhưng không biết chính xác lúc nào.

Làm càng nhiều thì khả năng được thưởng càng cao, nhưng không biết chính xác lần nào sẽ trúng.

Lịch trình phù hợp nhất là lịch trình củng cố theo tỷ lệ biến đổi.

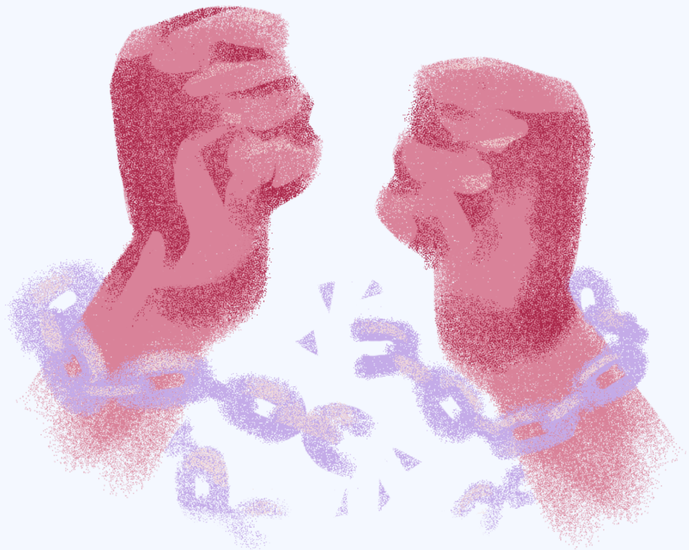
Người bán phần mềm hưởng hoa hồng

Ví dụ về cách dùng tự bão hòa để bỏ thói quen xấu



Định nghĩa: một kỹ thuật hành vi trong đó cá nhân chủ động tiếp xúc quá mức với hành vi không mong muốn nhằm làm giảm giá trị củng cố của hành vi đó. Khi một hành vi được thực hiện với tần suất hoặc cường độ cao trong thời gian ngắn, cảm giác thỏa mãn ban đầu sẽ chuyển thành khó chịu hoặc chán ghét, từ đó làm suy yếu hành vi.

Ví dụ: Người muốn bỏ thói quen ăn vặt khi căng thẳng có thể áp dụng tự bão hòa bằng cách cho phép bản thân ăn liên tục một loại đồ ăn nhất định trong một khoảng thời gian kiểm soát. Sự lặp lại quá mức dẫn đến cảm giác ngán, khiến hành vi ăn vặt không còn mang lại khoái cảm như trước, từ đó giảm dần tần suất xuất hiện.



Phần 5

Ví dụ về mô hình token economy

Định nghĩa: Token economy là một hệ thống điều chỉnh hành vi trong đó các hành vi mong muốn được củng cố bằng những “vật thay thế”.

Ví dụ: trong lớp học tiểu học, học sinh được nhận sao thưởng mỗi khi hoàn thành bài tập đúng hạn hoặc giữ trật tự trong giờ học. Sau một số lượng sao nhất định, các em có thể đổi lấy phần thưởng như đồ dùng học tập hoặc thời gian vui chơi. Nhờ đó, hành vi tích cực được củng cố liên tục và có hệ thống.

06

Ưu điểm & hạn chế tiếp cận hành vi

Phần 6

Tranh luận bẩm sinh – môi trường

Điều gì quyết định hành vi và nhân cách con người?

BẨM SINH

MÔI TRƯỜNG

Lập trường của Skinner

BẨM SINH	MÔI TRƯỜNG
Không phủ nhận	**Giữ vai trò quyết định**
Không cần thiết để giải thích hành vi	Trung tâm của khoa học hành vi

Skinner đứng dứt khoát về phía môi trường

Luận điểm của Skinner

Hành vi và nhân cách = **kết quả của quá trình học tập**

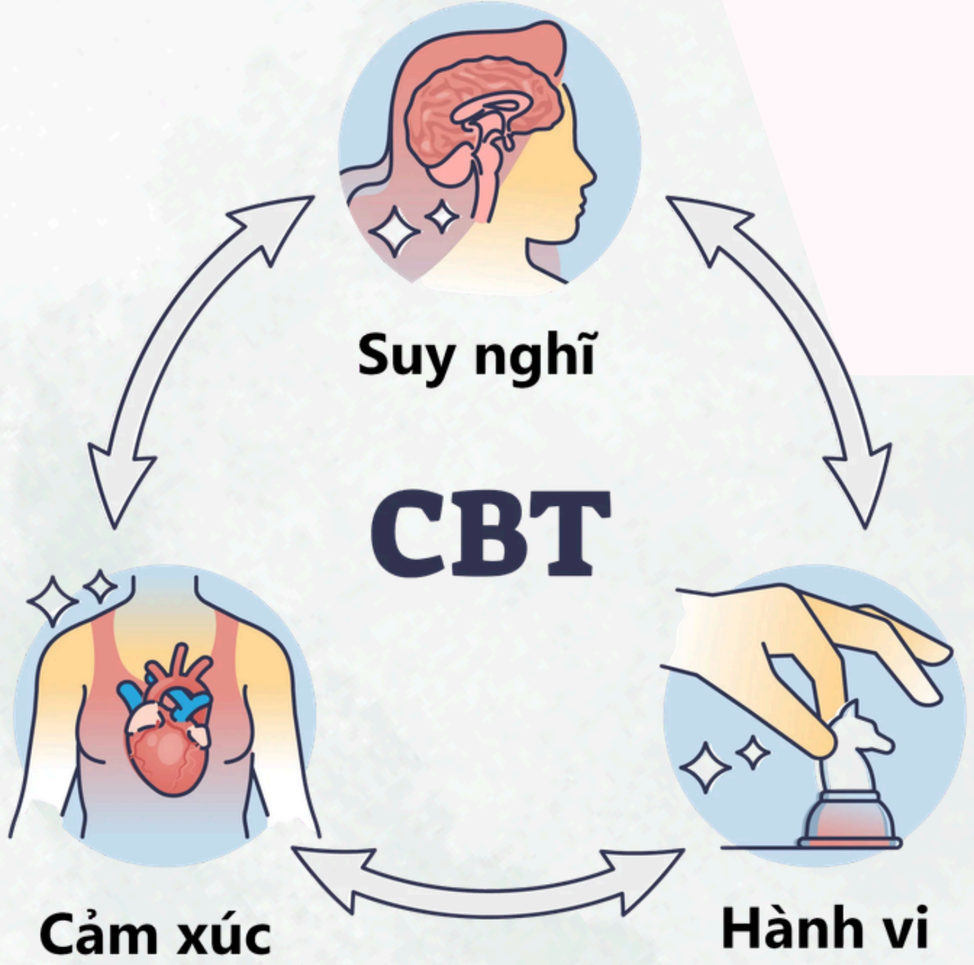
Tương tác với môi trường ✷ Lịch trình củng cố

Cơ chế trung tâm

Hành vi và nhân cách # Không cần giải thích bằng bản năng hay cấu trúc tâm lý bên trong

Phần 6

Các tiếp cận trung gian: **Liệu pháp hành vi - nhận thức (CBT)**



Nhóm
05

THANK YOU FOR YOUR LISTENING!

NHÓM 5

Hà Nội
Tháng 01/2026

Group
05

Ví dụ về cách dùng tự bão hòa để bỏ thói quen xấu

PHỤ LỤC: SO SÁNH CÁC TIẾP CẬN NHÂN CÁCH

	Hành vi	Phân tâm học	Phân tâm học mới	Nhân văn	Nhận thức
Trọng tâm phân tích	Hành vi quan sát được	Vô thức	Những mối quan hệ đầu tiên trong đời một người	Trải nghiệm cá nhân	Suy nghĩ & niềm tin
Nhân cách là gì?	Hành vi đã được học	Cấu trúc tâm lý	Khuôn mẫu gắn bó	Quá trình tự hoàn thiện	Kiểu xử lý thông tin
Vai trò môi trường	Quyết định	Thứ yếu	Bối cảnh quan hệ	Môi trường hỗ trợ	Ảnh hưởng nhận thức
Câu hỏi trung tâm	"Hành vi này có hiệu quả gì?"	"Xung đột nào bị dồn nén?"	"Kiểu quan hệ nào được lặp lại?"	"Người này đang thiếu gì?"	"Người này đang nghĩ gì?"
Ví dụ hờn dỗi	Dỗi vì được dỗ	Dỗi vì xung đột vô thức	Dỗi vì sợ bị bỏ rơi	Dỗi vì thiếu được thấu hiểu	Dỗi vì tin rằng mình không được yêu

TRANG NHÁP ĐỂ VỨT ELEMENT