

# Buổi 2: Thuyết hành vi & Học tập qua củng cố hành vi

Đào Thị Diệu Linh, PhD  
linhdtd@vnu.edu.vn

# Giới thiệu chung

---

Module 1 (4 buổi)	Động cơ học tập và Đặt mục tiêu Thuyết hành vi Thuyết tri nhận Siêu nhận thức và thuyết tương tác xã hội
Module 2 (3-4 buổi)	Chiến lược học ngoại ngữ trực tiếp Chiến lược học ngoại ngữ gián tiếp Chiến lược học từ vựng
Ôn tập và hướng dẫn làm bài (1 buổi)	

# Quiz

---

Online, 30'

10 câu hỏi MCQ (10 điểm) - chấm tự động, có kết quả ngay  
5 câu hỏi áp dụng (5 điểm) - có kết quả sau

được làm bù Quiz nếu nghỉ học

được làm lại Quiz nếu kết quả không như mong muốn

Quiz làm bù/làm lại vẫn về nội dung đó nhưng câu hỏi sẽ thay đổi

# Buổi 2: Thuyết hành vi & Học tập qua củng cố hành vi

Đào Thị Diệu Linh, PhD

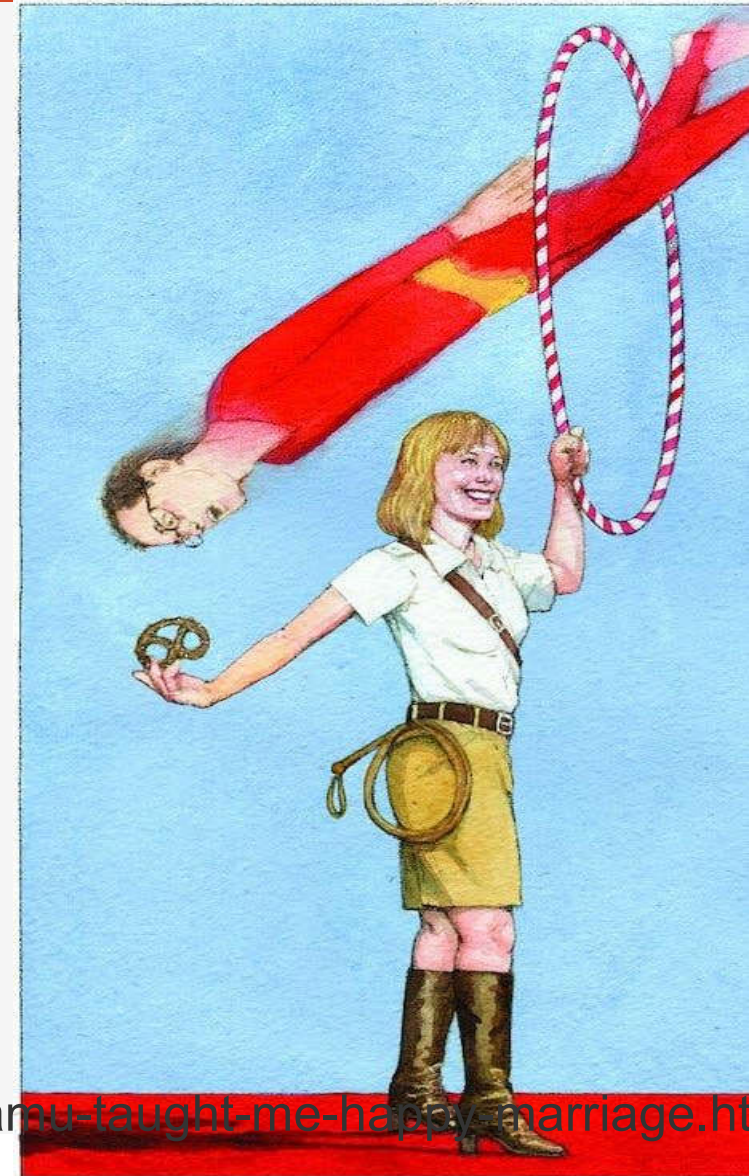
[linhdtd@vnu.edu.vn](mailto:linhdtd@vnu.edu.vn)

# What Shamu Taught Me About a Happy Marriage

Shamu có các tính xấu:

- Hay quên
- Chậm chạp
- Lái xe quá nhanh
- Hay loanh quanh trong bếp & làm phiền khi cô đang nấu ăn
- Không cạo râu thường xuyên
- Để đồ đạc bừa bãi, không đúng vị trí. Khi phải đi tìm thì cáu kỉnh

Shamu cần làm gì?



# Nội dung bài học

Tổng quan

Điều kiện hóa  
cổ điển  
(Classical  
Conditioning)

Điều kiện hóa  
tạo tác  
(Operant  
Conditioning)

Hình thành và  
thay đổi thói  
quen

# Tổng quan

---

Trường phái tâm lý học phổ biến vào những năm 1920-1950

Học = thay đổi trong hành vi có thể quan sát được do tương tác với môi trường qua quá trình điều kiện hóa → giúp con người thích nghi với môi trường

→ Tập trung vào “hành vi có thể quan sát được” giúp tâm lý học trở thành 1 ngành khoa học thực nghiệm, có thể đo đạc khách quan

Học giả tiêu biểu

- Ivan Pavlov
- Edward Thorndike
- John Watson
- B. F. Skinner

# Thuyết hành vi cực đoan

---

- Ai cũng có thể được huấn luyện để làm được bất cứ hoạt động nào, bất kể đặc điểm sinh học, tính cách, suy nghĩ ra sao. Chỉ cần có điều kiện phù hợp
- John B. Watson: "Give me a dozen healthy infants, well-formed, and my own specified world to bring them up in and I'll guarantee to take any one at random and train him to become any type of specialist I might select—doctor, lawyer, artist, merchant-chief and, yes, even beggar-man and thief, regardless of his talents, penchants, tendencies, abilities, vocations, and race of his ancestors."
- “Giả sử tôi có khoảng 10 đứa bé khỏe mạnh, bình thường, tôi sẽ dùng điều kiện của riêng mình mà nuôi chúng lớn, tôi đảm bảo rằng mình sẽ chọn ngẫu nhiên một đứa và huấn luyện nó trở thành một chuyên gia trong một lĩnh vực nào đó – bác sĩ, luật sư, nghệ sĩ, thương gia và, thậm chí là cả một người chuyên xin ăn và kẻ trộm, dù tài năng, thiên hướng, khuynh hướng, khả năng, năng khiếu, và chủng tộc của tổ tiên nó là gì đi chăng nữa.”



---

# Điều kiện hóa cổ điển (Classical Conditioning)

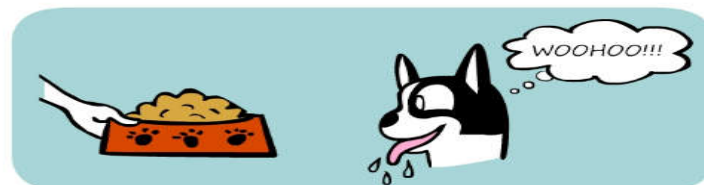
# Thí nghiệm của I. Pavlov

## CLASSICAL (PAVLOVIAN) CONDITIONING

**BEFORE**

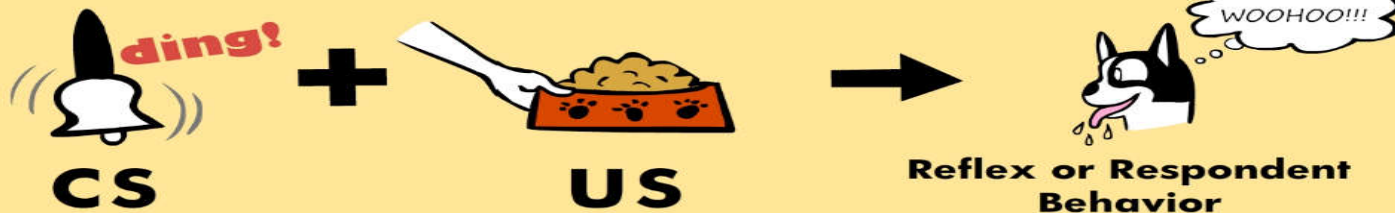


CS = Conditional Stimulus  
Neutral signal  
No emotional meaning  
no response



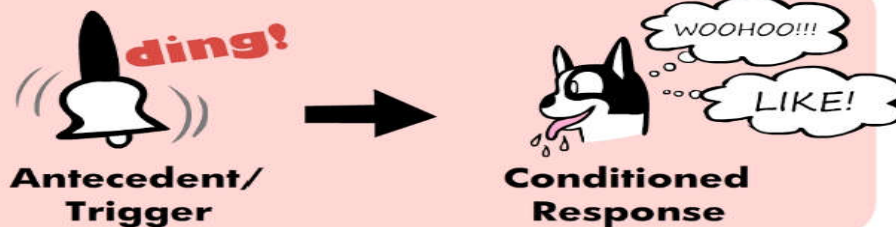
US = Unconditioned Stimulus  
Trigger for hardwired emotions  
related to survival  
reflex = salivation

**DURING**



*repeat many times*

**AFTER**



# Thí nghiệm của I. Pavlov

hức ăn → tiết nước bọt

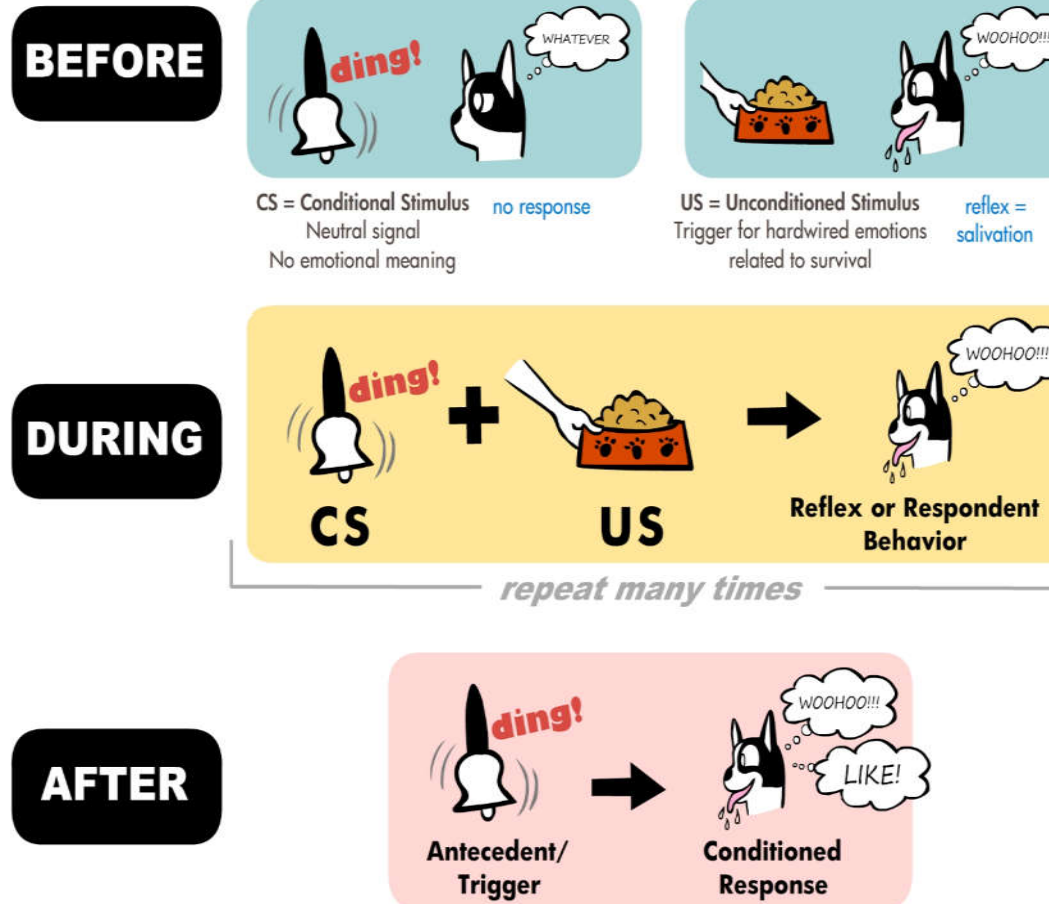
hức ăn + **tiếng chuông** → tiết nước bọt

**tiếng chuông** → tiết nước bọt

Phản xạ không điều kiện: **cố định, có tính bản năng, tự động**

Phản xạ có điều kiện: hình thành do trải nghiệm **liên hệ** kích thích tự nhiên—đồ ăn (unconditioned stimulus) với kích thích trung tính—tiếng chuông (neutral stimulus)

## CLASSICAL (PAVLOVIAN) CONDITIONING



Ví dụ: Dùng Điều kiện hóa cổ điển để giải thích...

---

Xác định:

Hành vi: tiết nước bọt

Kích thích tự nhiên: quả sấu

Kích thích trung tính: hình ảnh quả sấu



# Phản xạ có điều kiện trong đời sống hàng ngày

---

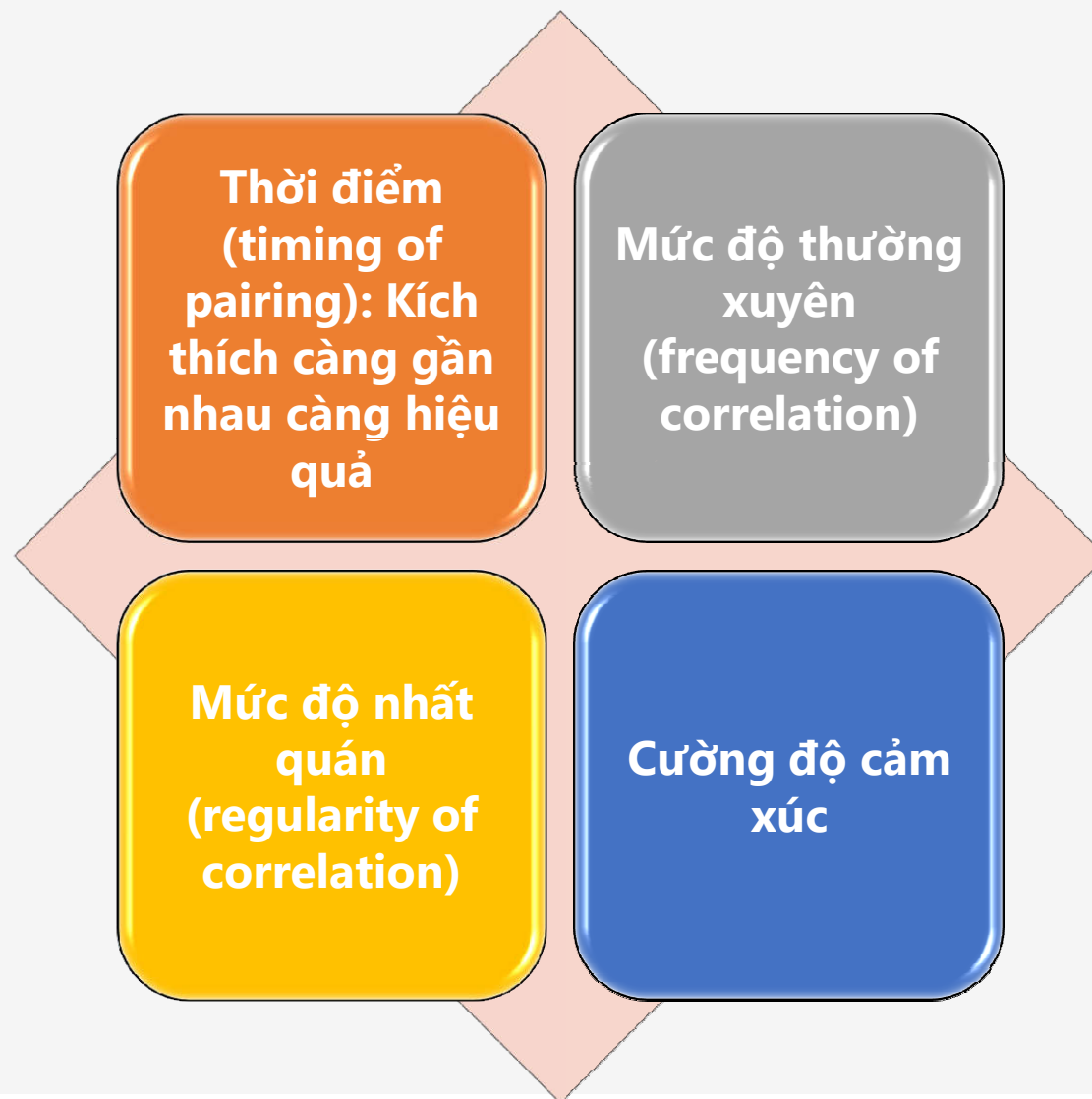
Sợ thi cử

Sợ nói trước đám đông

Các ví dụ khác?

- Xác định:
  - Hành vi
  - Kích thích tự nhiên
  - Kích thích trung tính

# Các yếu tố ảnh hưởng



# Một số lưu ý

Thí nghiệm của John B. Watson với Little Albert

<https://youtu.be/FMnhyGozLyE>

Khái quát hóa: Người học liên hệ & có phản ứng với các kích thích tương tự

Phân biệt hóa: Người học chỉ liên hệ & có phản ứng với kích thích nhất định

Mai một: Khi liên hệ đã hình thành trước đó bị yếu đi

[https://www.youtube.com/watch?v=kGn\\_EoHiOvc&ab\\_cha](https://www.youtube.com/watch?v=kGn_EoHiOvc&ab_cha)  
[PsychEDPsychED](#)



*Now he fears even Santa Claus*

# 1 số ứng dụng trong thực tế

---

Quảng cáo: các nhãn hàng dùng điều kiện hóa cổ điển để...

- Tăng tính khả năng nhận diện thương hiệu
- Tăng cảm xúc tích cực của người tiêu dùng về thương hiệu
- VD dùng âm nhạc, hình ảnh hấp dẫn trong quảng cáo, tham gia các sự kiện, mời người nổi tiếng làm đại diện

Điều trị chứng rối loạn sợ hãi & lo âu

- Người điều trị tiếp xúc với kích thích gây căng thẳng trong trạng thái thoải mái
- Tăng dần mức độ của kích thích cho đến khi phản ứng sợ hãi/lo âu không còn xuất hiện



---

# Điều kiện hóa tạo tác (Operant Conditioning)

# Điều kiện hóa tạo tác

Tại một công viên giải trí ở Les Epesses, Pháp, 6 con quạ được 'dạy' bỏ rác vào thùng.

Chó từ một trung tâm cứu hộ ở New Zealand được dạy lái xe trong một chiến dịch kêu gọi cộng đồng nhận nuôi chó bị bỏ rơi.

## Taught Crows To Pick Trash

Park hopes that its avian garbage collectors will encourage humans to properly discard their rubbish

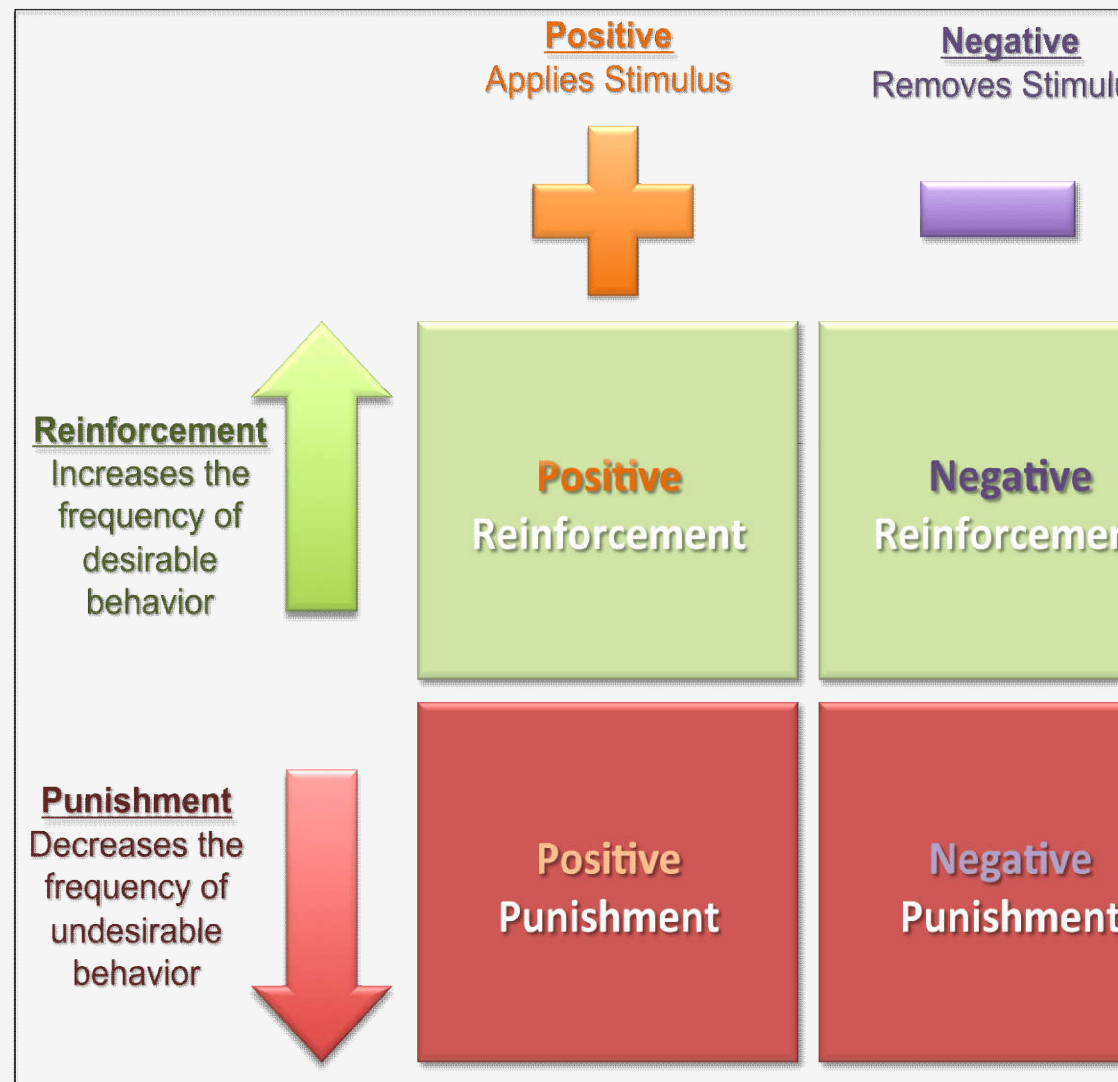


Driving school for dogs in New Zealand

# Cơ chế

ra liên hệ giữa hành vi và hệ quả nhằm thay đổi khả năng hành vi đó xảy ra qua

- Thưởng: tăng khả năng hành vi xảy ra
- Phạt: giảm khả năng hành vi xảy ra
- Thêm/bớt tác động



# Phân biệt với Điều kiện hóa cổ điển

---

## **ĐKH cổ điển**

Hành vi mang tính tự động, không kiểm soát được, VD: tiết nước bọt, tim đập nhanh/toát mồ hôi do lo lắng, nhớ đến 1 kỷ niệm

Hình thành do liên kết 02 kích thích xảy ra đồng thời hoặc rất gần nhau

## **ĐKH tạo tác**

- Hành vi có thể kiểm soát được, VD: đi học, đi làm, nấu ăn, tập thể dục, gửi email....
- Hình thành do liên kết chính hành vi đó với 1 hệ quả (mong muốn hoặc không mong muốn)

# 4 kiểu tác động

	Thêm (positive)	Bớt (negative)
Ưởng (reinforce ment)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hoàn thành tốt công việc</li><li>• → Được tăng lương</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chăm chú theo dõi bài học</li><li>• → Được về sớm hơn bình thường 5 phút</li></ul>
Phạt (punishm ent)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Đi làm muộn</li><li>• → Phải làm kiểm điểm</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Làm việc riêng trong giờ</li><li>• → Bị thu điện thoại</li></ul>

ách giúp:

Tăng phát biểu trong giờ  
Giảm dùng Facebook

	Thêm (positive)	Bớt (negative)
ưởng (inforce nt)		
ạt (punishm t)		

# Thêm hay bớt? Thưởng hay phạt?

---

1. Không đội mũ bảo hiểm → bị giữ xe
2. Không đội mũ bảo hiểm → phải đi học lớp về luật lái xe
3. Được điểm cao → không phải làm việc nhà
4. Được điểm cao → được thưởng tiền
5. Làm việc tốt → được khen

# Một số lưu ý

---

**Đôi khi không biết cá nhân coi tác động nào là thưởng/phạt**

**Nên hạn chế dùng phạt**

Củng cố chuyên biệt (differential reinforcement):

- Khen ngợi/khuyến khích hành vi mong muốn
- Không chú ý đến hành vi không mong muốn

Tạo hình (shaping): các hành vi phức tạp được chia thành những bước nhỏ

- VD: muốn người học được điểm 9 khi người học hiện ở 6 → thưởng khi được 6.5 rồi nâng dần lên

Hành vi nào trong trường học/gia đình thường bị phạt? Tìm cách thay thế hình thức phạt bằng các tác động tích cực hơn



# Thời điểm tác động

---

Liên tục (continuous): thực hiện mỗi lần hành vi đó diễn ra

- Hiệu quả khi đang học 1 hành vi mới

Không liên tục: Hiệu quả trong việc duy trì hành vi

- Theo tỉ lệ cố định (fixed-ratio): thực hiện thưởng/phạt sau 1 số lượng hành vi định trước
- Theo tỉ lệ thay đổi (variable-ratio): thực hiện thưởng/phạt sau 1 số lượng hành vi nào đó (ngẫu nhiên)
- Theo thời gian (interval) (cố định hoặc thay đổi)

## What Shamu Taught Me About a Happy Marriage

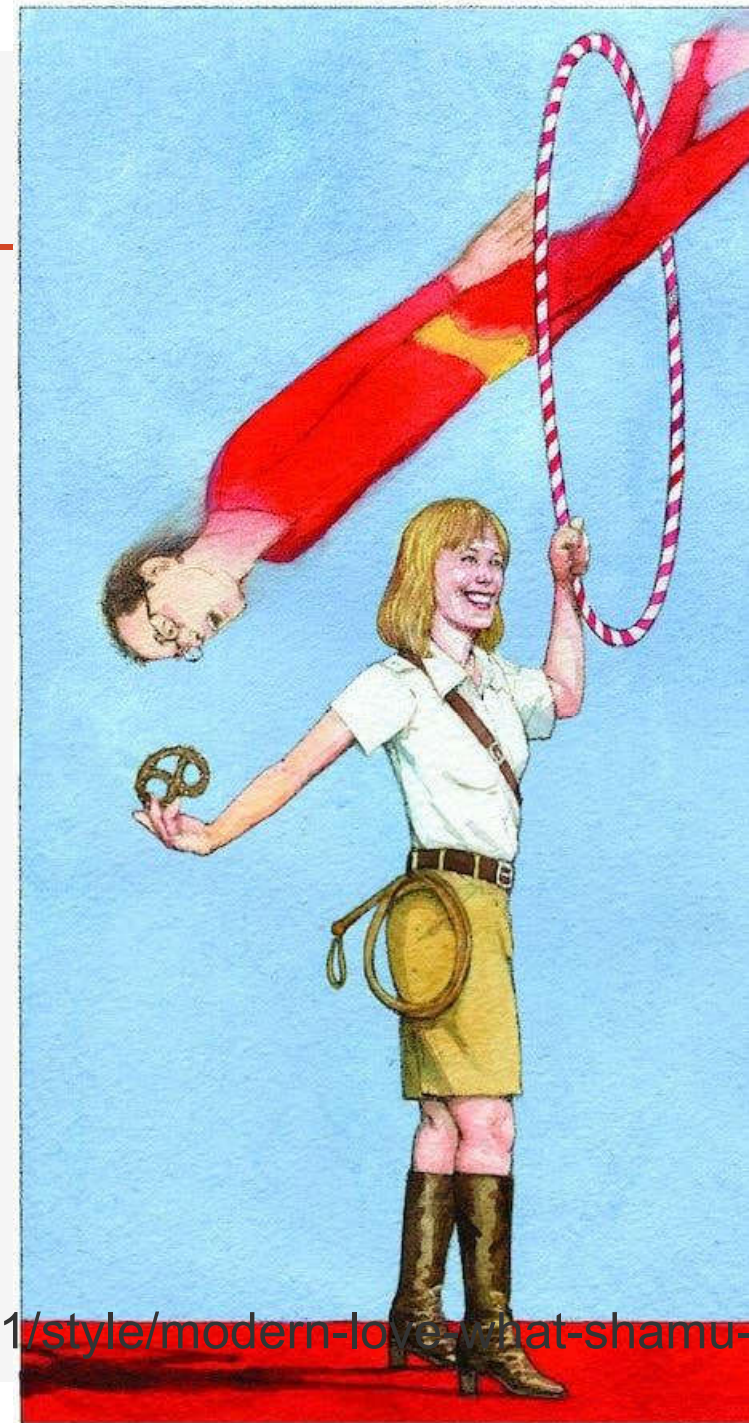
Amy Sutherland

Chồng có các tính xấu:

- Hay quên
- Chậm chạp
- Lái xe quá nhanh
- Hay loanh quanh trong bếp & làm phiền Amy đang nấu ăn
- Không cạo râu thường xuyên
- Để đồ đạc bừa bãi, không đúng vị trí. Khi phải đi tìm thì cáu kỉnh

Amy cần làm gì?

<https://www.nytimes.com/2019/10/11/style/modern-love/what-shamu-taught-me-happy-marriage.html>

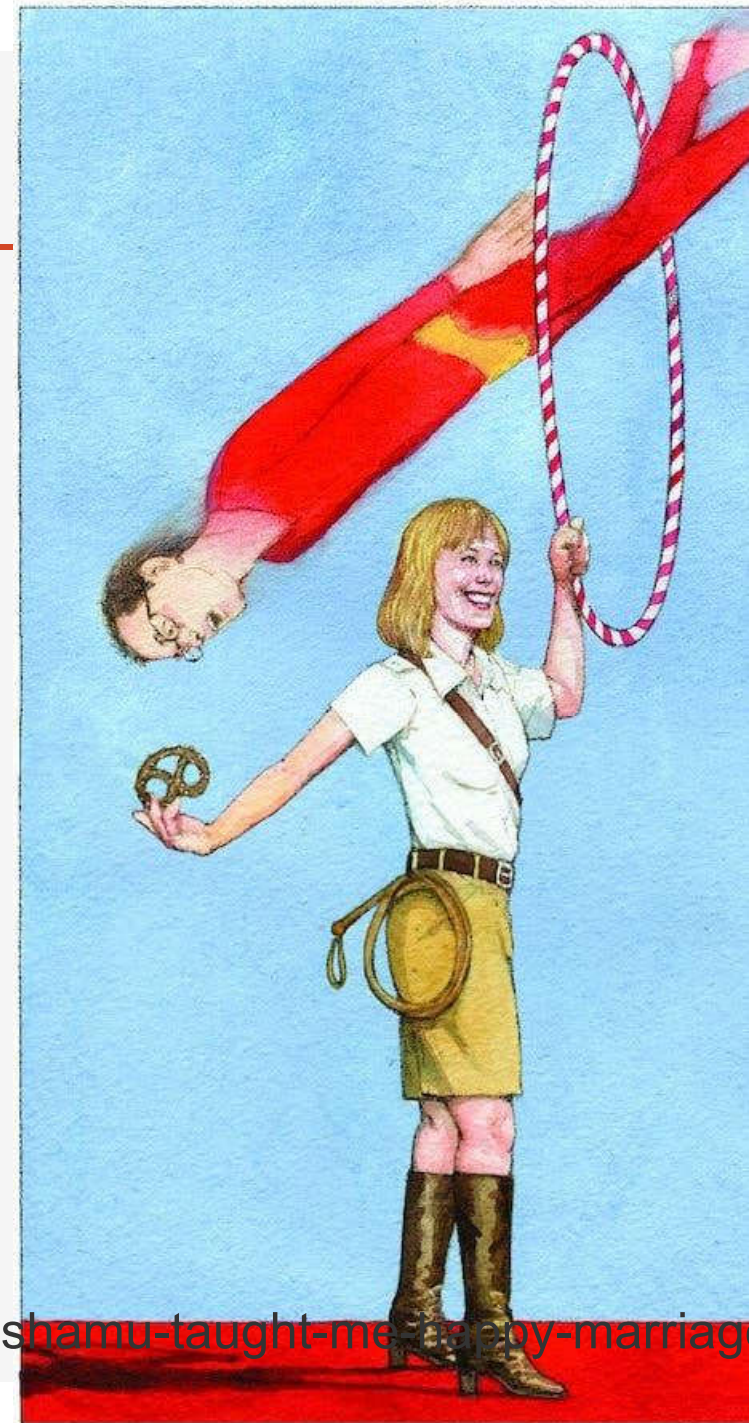


## Shamu Taught Me About a Happy Marriage

my Sutherland

Một số biện pháp:

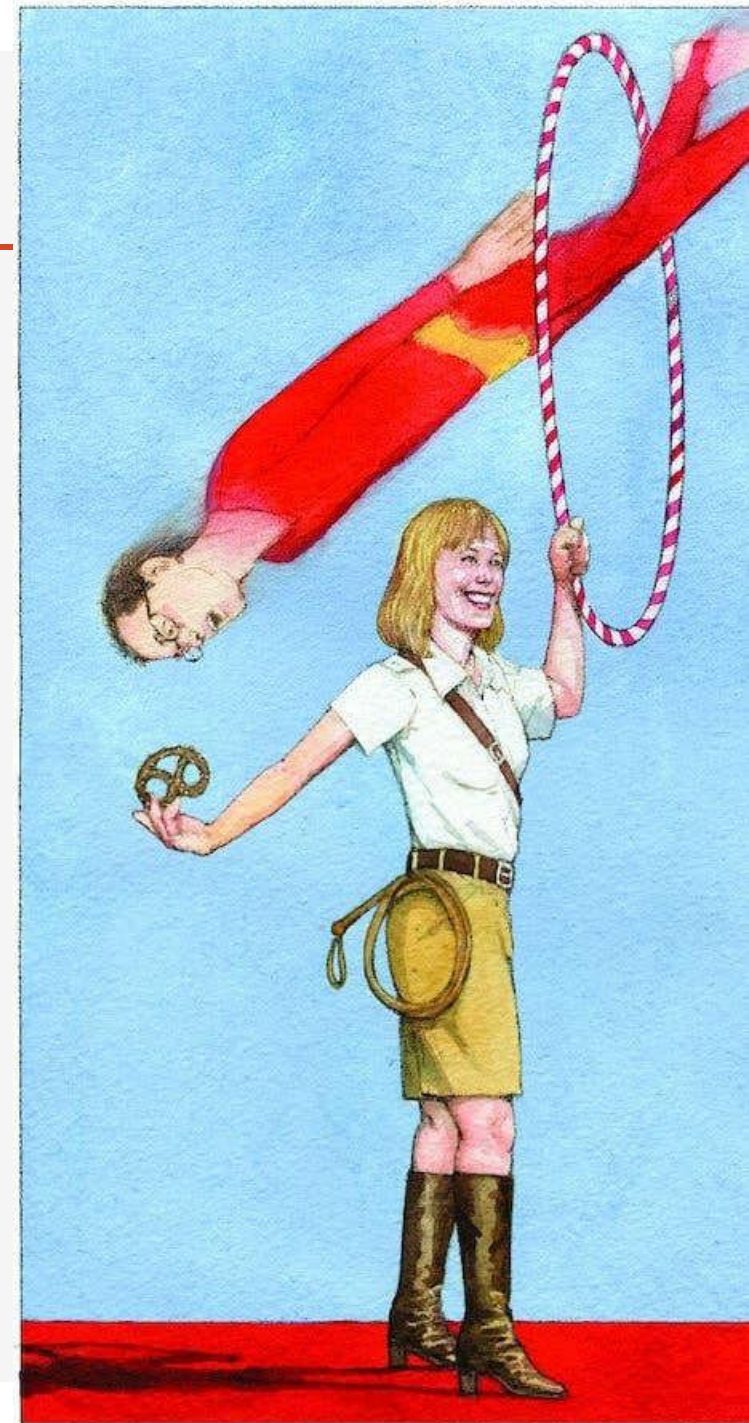
- Cảm ơn, khen ngợi khi chồng để đồ vào đúng nơi quy định
- Không nói gì khi chồng để đồ bừa bãi
- Lờ đi khi chồng cúi kính
- Giao việc để chồng không thể làm phiền khi nấu ăn
- ...



# Kết quả

After two years of exotic animal training, my marriage is far smoother, my husband much easier to love. I used to take his faults personally; his dirty clothes on the floor were an affront, a symbol of how he didn't care enough about me. But thinking of my husband as an exotic species gave me the distance I needed to consider our differences more objectively.

I adopted the trainers' motto: "It's never the animal's fault." When my training attempts failed, I didn't blame Scott. Rather, I brainstormed new strategies, thought up more incompatible behaviors and used smaller approximations. I dissected my own behavior, considered how my actions might inadvertently fuel his. I also accepted that some behaviors were too entrenched, too instinctive to train away. You can't stop a badger from digging, and you can't stop my husband from losing his wallet and keys.



Áp dụng:  
Hình thành và  
thay đổi thói  
quen

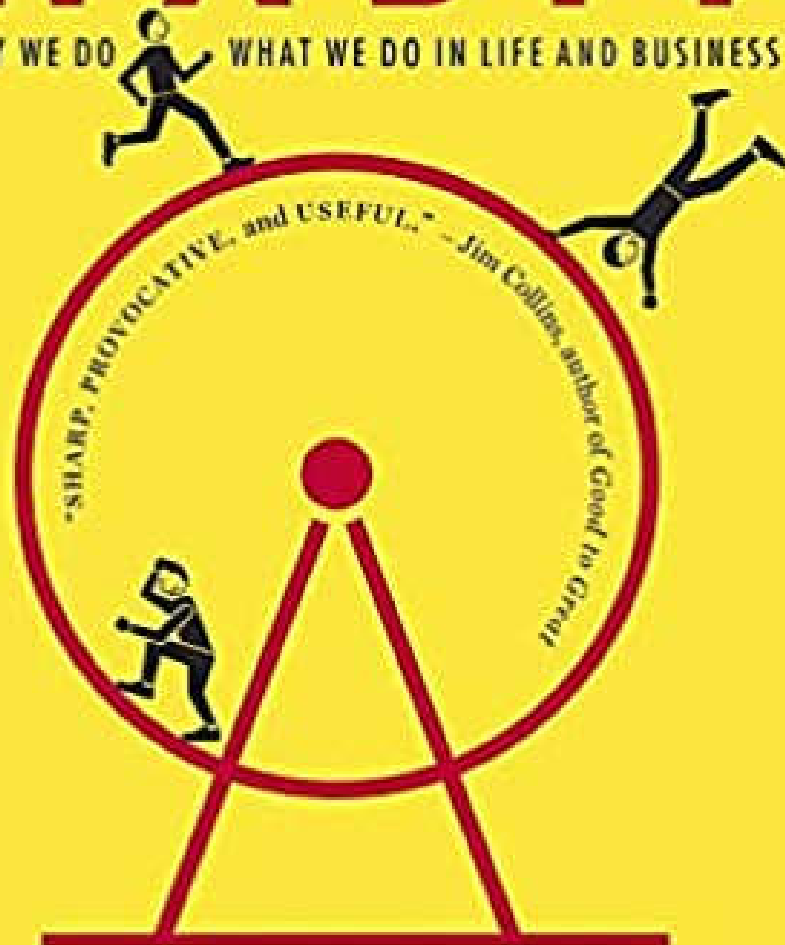


War

Copyrighted Material  
NEW YORK TIMES BESTSELLER

# THE POWER OF HABIT

WHY WE DO WHAT WE DO IN LIFE AND BUSINESS



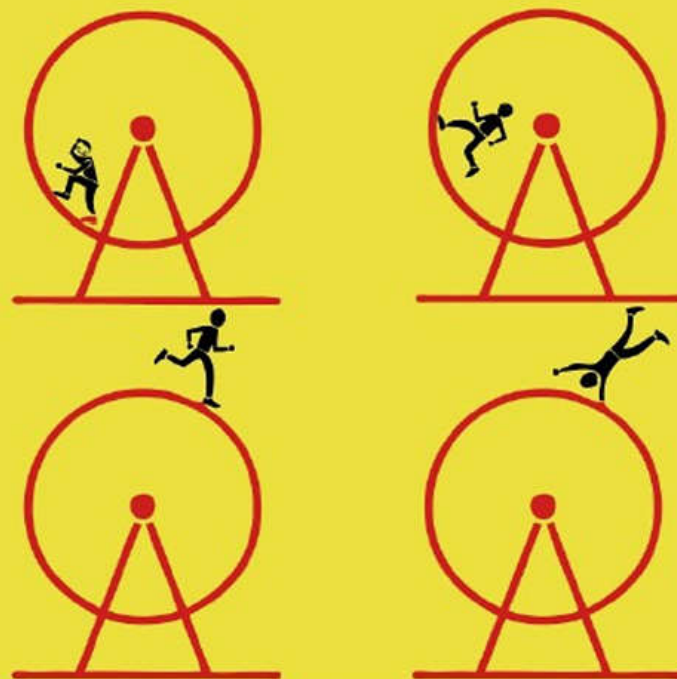
Charles Duhigg

WITH A NEW AFTERWORD BY THE AUTHOR  
Copyrighted Material

Charles Duhigg

# SỨC MẠNH CỦA THÓI QUEN

New York Times bestseller



Cuốn sách hay nhất về thay đổi hành vi con người và tổ chức

NHÀ XUẤT BẢN  
LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

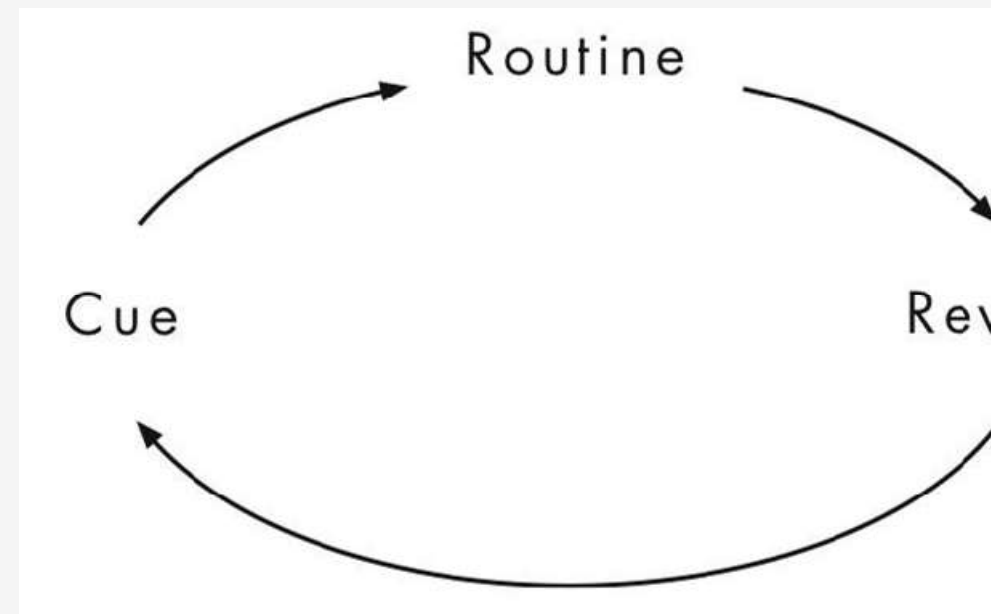
# Thói quen là gì?

Hoạt động được thực hiện thường xuyên, không cần suy nghĩ

theo Charles Higg, **thói quen =**  
**đông lặp tín hiệu – hoạt động – phần thưởng**

ví dụ

- Thấy thông báo Facebook – vào Facebook – không còn cảm thấy tò mò/bứt rứt
- Thấy đói – ăn đồ ăn nhanh – no



# Thay đổi thói quen

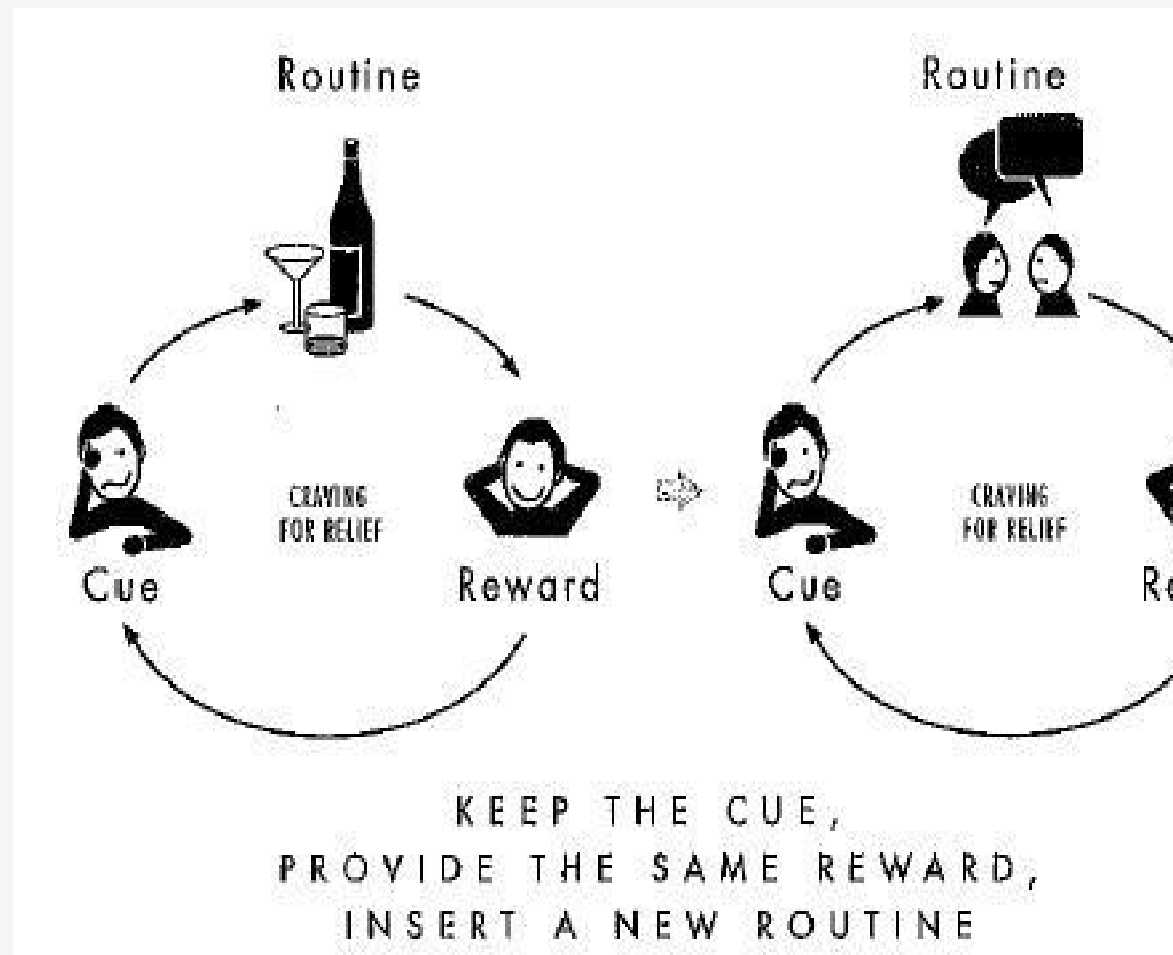
Thay đổi thói quen

- Giữ nguyên tín hiệu (cue)
- Giữ nguyên phần thưởng (reward)
- Thay đổi hành vi (routine)

Trong 1 số tình huống có thể hạn chế

thói quen bằng cách bỏ tín hiệu (VD:

bỏ thông báo FB)





# Phân tích

Kể tên 1 thói quen (tốt hoặc xấu)

Thói quen đó bắt đầu từ khi nào?

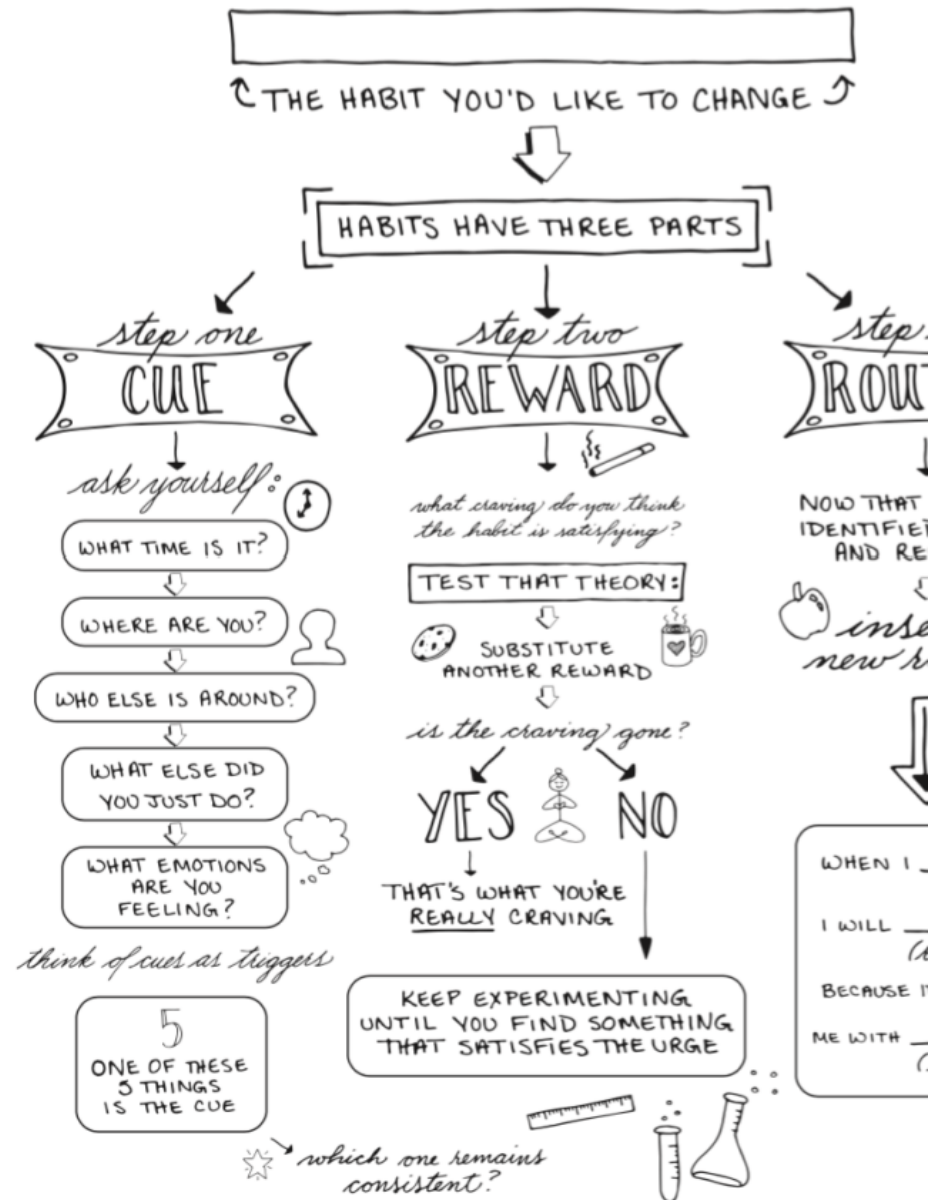
Thói quen đó diễn ra như thế nào?

- Thời điểm
- Địa điểm
- Cảm giác
- Người xung quanh
- Hành vi trước đó

Tác động tức thời của thói quen đó

Tạo ra lợi ích/gây ra bất lợi gì?

## HABIT FLOW CHART



# Ví dụ

Dành quá nhiều thời gian trên mạng xã hội

- Khi mới bật máy tính/ mở điện thoại
- Khi cảm thấy buồn chán/mệt
- Khi gặp khó khăn trong việc đang làm
- Khi có thông báo mới

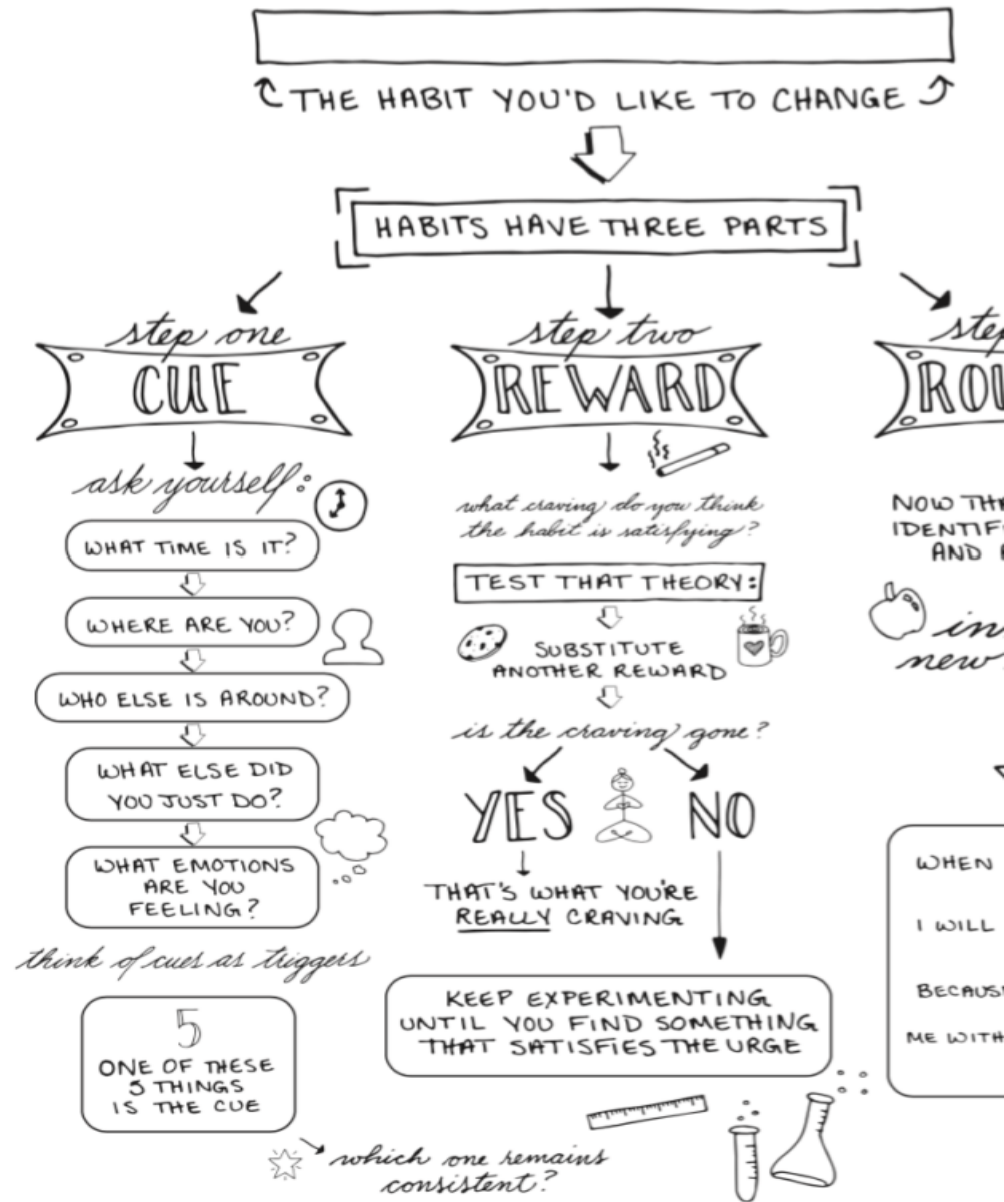
Tác động tức thời:

- Thư giãn

Bất lợi

- Mất thời gian
- Mệt, mỏi mắt...

# HABIT FLOW CHART



# Thảo luận – Trình bày

---

Chọn một hành vi/thói quen **của bản thân** cần thay đổi. Xây dựng kế hoạch chi tiết cách thay đổi hành vi đó

Chọn một hành vi/thói quen **của người khác** anh/chị muốn thay đổi. Xây dựng kế hoạch chi tiết cách thay đổi hành vi đó

# Các bước đánh giá hành vi

---

Mô tả hành vi và bối cảnh

Xác định các yếu tố dẫn tới hành vi

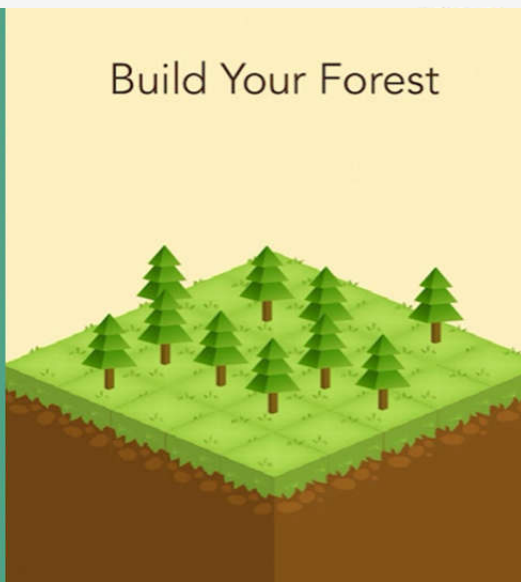
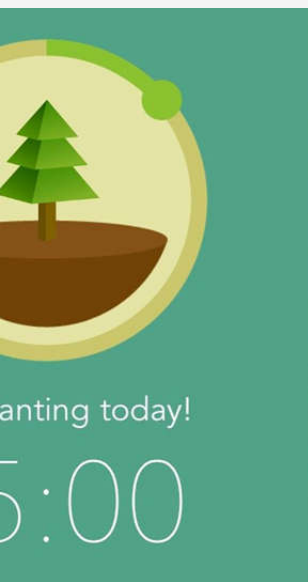
Xác định các yếu tố giúp duy trì hành vi

Xác định động cơ hành vi

Thu thập dữ liệu qua quan sát

Xác định hành vi thay thế

# Một số công cụ



# Phê bình/Hạn chế của Thuyết hành vi

Chỉ giải thích được một số dạng học tập

Không tính đến tác động của ý chí, tâm trạng, cảm xúc

Có tính một chiều, áp đặt

Không phân biệt con người và các động vật khác

# Nội dung bài học

---

- Tổng quan
  - Định nghĩa, học giả tiêu biểu, hoàn cảnh lịch sử, hạn chế
- Điều kiện hóa cổ điển (Classical Conditioning)
  - Cơ chế
  - Ví dụ & áp dụng
  - Yếu tố ảnh hưởng
- Điều kiện hóa tạo tác (Operant Conditioning)
  - Cơ chế
  - Ví dụ & áp dụng
  - 4 cách tác động theo Thưởng/Phạt + Thêm/Bớt
  - Các thời điểm tác động
- Hình thành và thay đổi thói quen