

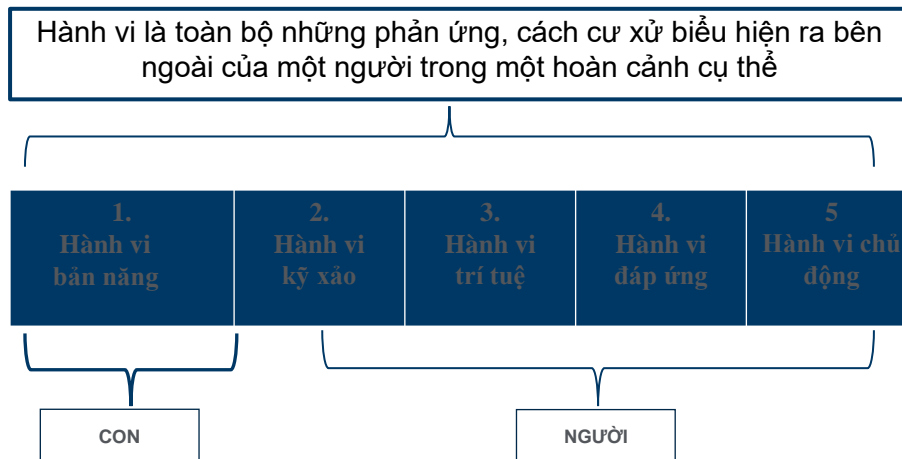
## Chủ đề 5 HÀNH VI

## Mục tiêu chủ đề

### ***Hoàn thành chủ đề, học viên có thể:***

1. Nắm được các khái niệm hành vi và hành vi lệch chuẩn
2. Nắm được lý thuyết cơ bản về hành vi
3. Ứng dụng Kỹ thuật điều chỉnh hành vi

# 1. KHÁI NIỆM HÀNH VI



## Thảo luận nhóm

- Theo bạn, loại hành vi nào vừa được đề cập có thể tạo ra một số lệch lạc trong ứng xử? Tại sao và cho ví dụ.

## 2. HÀNH VI CHUẨN VÀ LỆCH CHUẨN

### Hành vi chuẩn

- Các hành vi được lặp lại nhiều lần trong cộng đồng trong 1 tình huống cụ thể
- Được xem là phù hợp với qui ước của cộng đồng

### Hành vi lệch chuẩn

Hành vi đi trái với các chuẩn mực được chấp nhận một cách chung

Lệch chuẩn cá nhân

Lệch chuẩn xã hội

## LÝ THUYẾT VỀ HÀNH VI

### 1. Quan điểm của Trường phái Học tập Hành vi

- Tất cả các hành vi con người (đúng/ sai) đều được **học tập** từ môi trường xã hội.
- Việc học bị lỗi/ bị sai (tức là bị điều kiện hóa) là nguyên nhân của hành vi bất thường/ lệch chuẩn .
- Do đó cá nhân cần học cách cư xử/ **điều chỉnh** hành vi.

### 2. . Quan điểm của Trường phái Nhận thức Hành vi

Hành vi con người không phải là kết quả của một sự kiện hay biến cố nhưng là kết quả của **nhận thức** về/ hay **góc nhìn** vào sự kiện ấy thế nào.

## 3. ĐIỀU CHỈNH HÀNH VI

Là kỹ thuật được sử dụng để thay đổi các hành vi SAI LỆCH/ CỨNG CỐ hành vi mong muốn



James W. Kalat, Introduction to Psychology, 12th Edition. © 2022 Cengage. All Rights Reserved. May not be scanned, copied or duplicated, or posted to a publicly accessible website, in whole or in part.

7

7

## ĐIỀU CHỈNH HÀNH VI

### 3.1 KỸ THUẬT ĐIỀU CHỈNH HÀNH VI DỰA TRÊN QUAN ĐIỂM HỌC TẬP HÀNH VI

- Kỹ thuật Củng cố kích thích
- Kỹ thuật Loại trừ tác nhân củng cố
- Kỹ thuật Trải nghiệm tận cùng
- Kỹ thuật Ác cảm
- Kỹ thuật Hình mẫu



James W. Kalat, Introduction to Psychology, 12th Edition. © 2022 Cengage. All Rights Reserved. May not be scanned, copied or duplicated, or posted to a publicly accessible website, in whole or in part.

8

8

## CÙNG CỐ KÍCH THÍCH

Kích thích thúc đẩy gia tăng tần số thực hiện lại hành vi nào đó trong tương lai (củng cố)

Củng cố tích cực: “Em ném bóng tốt lắm” ..... ..

Sẽ ném tiếp để tăng điểm

Củng cố tiêu cực: “ Bôi dầu sẽ hết đau đầu” .....

Sẽ bôi tiếp để giảm đau

## LOẠI TRỪ TÁC NHÂN CÙNG CỐ:

Loại bỏ hành vi không mong đợi ( tiêu cực) bằng cách **NGỪNG TÁC NHÂN** củng cố

### Thảo luận

Case: Bé Ba cố gắng thu hút sự chú ý của mẹ bằng cách làm rơi đồ chơi của cô ấy xuống sàn. Mẹ cháu mỉm cười với cháu, nhặt đồ chơi lên cháu.

Điều gì xảy ra khi mẹ làm như thế?

Điều gì xảy ra khi mẹ cháu phớt lờ, không nhặt đồ chơi;

## KỸ THUẬT TRÀN NGẬP/ TRẢI NGHIỆM TẬN CÙNG (FLOODING)

- Thay đổi hành vi bằng cách cho tiếp xúc trực tiếp tận cùng vấn đề mà cá nhân đang trải qua.

**Ví dụ:** một người sợ đi thang máy sẽ được yêu cầu dùng thang máy hoặc một người mắc chứng sợ bay sẽ được đưa lên máy bay.

## KỸ THUẬT ÁC CẢM (AVERSION THERAPY)

Liên kết/ ghép một hành vi không mong muốn với một kích thích gây khó chịu với hy vọng rằng hành vi không mong muốn cuối cùng sẽ được giảm bớt.

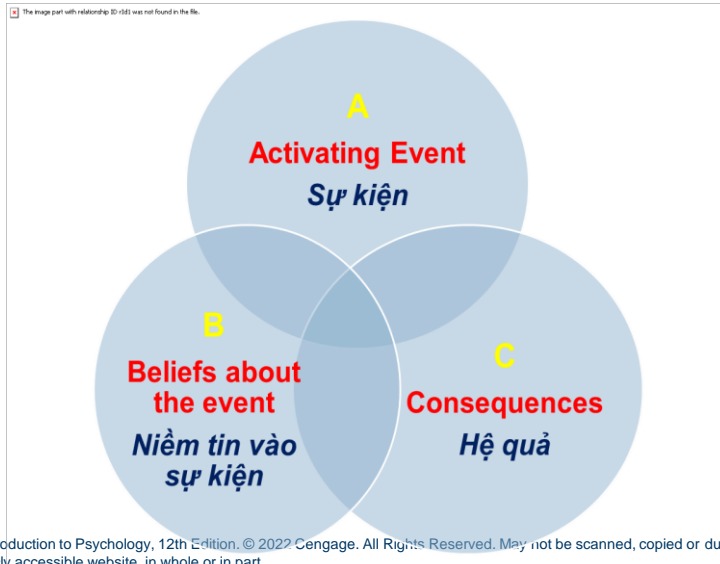
Tác nhân kích thích gây khó chịu có thể là một điều gì đó gây ra sự khó chịu. Ví dụ, bác sĩ trị liệu có thể liên kết hành vi rối loạn sử dụng rượu với một ký ức khó chịu nào đó.

## KỸ THUẬT HÌNH MẪU ( MODELLING)



## ĐIỀU CHỈNH HÀNH VI

### 3.2 KỸ THUẬT ĐIỀU CHỈNH HÀNH VI DỰA TRÊN QUAN ĐIỂM NHẬN THỨC HÀNH VI





15

## Mô hình ABC

A – Lan đi lên lầu , và bạn cô ấy (Điệp) đi xuống nhưng không thấy Lan.

B – Lan nghĩ, “Oh điệp là một thằng thiếu lịch sự).

C – lẩn tới, Lan né tránh Điệp.

A – Lan đi lên lầu , và bạn cô ấy (Điệp) đi xuống nhưng không thấy Lan

B – Lan nghĩ, “Oh Điệp , lúc nào cũng chia trí.”

C – Lan gọi Điệp, và Điệp xin lỗi vì không thấy Lan và cả hai cùng đi cà phê.

16



## Những niềm tin/ nhận thức tiêu cực thường gặp

### Ví dụ

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tin mình bất xứng</li> <li>• Tin mình là người thất bại</li> <li>• Đa mang</li> <li>• Cường điệu hóa hay/ giảm thiểu hóa</li> <li>• Niềm tin hoàn hảo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tôi chẳng có gì tốt</li> <li>• Tôi cố gắng kiểu gì cũng thế thôi</li> <li>• Tôi cần có trách nhiệm với toàn thể đồng loại của mình</li> <li>• Nhận thức một sự kiện hoặc hơn hoặc kém hơn ý nghĩa vốn có của nó. “nếu tôi không hiện diện trong sinh nhật của bạn ấy, bạn ấy sẽ đoạn tuyệt với tôi</li> <li>• Tôi không thể để bất cứ sai lầm nào xảy ra</li> </ul> |
|---|--|



James W. Kalat, Introduction to Psychology, 12th Edition. © 2022 Cengage. All Rights Reserved. May not be scanned, copied or duplicated, or posted to a publicly accessible website, in whole or in part.

17

17

## Kỹ thuật điều chỉnh nhận thức-hành vi

1. Sự kiện	2. Cảm xúc	3. Suy nghĩ/ tiêu cực dẫn đến hành vi	4. Bằng chứng có lý	5. Bằng chứng vô lý	6. Viết lại suy nghĩ
Thầy vào lớp nhưng hôm nay Thầy không cười khi chào lớp	Thất vọng Lo lắng	Thầy giận vì lần rồi tôi không làm bài theo hướng dẫn của Thầy. Tôi không dám nhìn Thầy	a. Các anh chị khóa trước nói đã bị Thầy đánh rớt môn học này b. Thầy không thích thái độ học tập và làm bài không nghiêm túc	a. Từ đầu khóa học đến giờ Thầy luôn giúp các bạn làm bài tập và các bạn đã làm tốt b. Tôi đã hoàn thành nhiệm vụ đúng thời hạn	- Rất có thể Thầy đang có một số chuyện đang chi phối - Rất có thể Thầy đang không được khỏe



James W. Kalat, Introduction to Psychology, 12th Edition. © 2022 Cengage. All Rights Reserved. May not be scanned, copied or duplicated, or posted to a publicly accessible website, in whole or in part.

18

18