

# THUYẾT HỌC TẬP NHẬN THỨC

Biên soạn: Hoàng Minh Tổ Nga

# TIỀN ĐỀ

- Hành vi và nhận thức con người khác nhau do quá trình học tập khác nhau
- Bằng chứng: Làm mẫu giúp chữa rối loạn hoảng sợ và các rối loạn khác hiệu quả. Các kỹ thuật tăng cảm thức hiệu quả nơi bản thân
- Các quá trình nhận thức (kỳ vọng và cảm thức hiệu quả nơi bản thân) là tâm điểm của nhân cách

# TIỀN ĐỀ

- Việc làm mẫu rất quan trọng trong xã hội (VD: bạo lực trên tivi tăng cường sự hung hăng, gây hấn)
- Cảm thức hiệu quả nơi bản thân cải thiện chức năng miễn dịch nơi người bị lo hãi (phobia)
- Nghiên cứu cho thấy trẻ học nhiều từ việc làm mẫu
- Quá trình học diễn ra cả đời. Sự kỳ vọng và các biến số nhận thức khác có thể thay đổi qua kinh nghiệm sống

# TÍNH CẢNH HUỐNG CỦA HÀNH VI

- Hành vi nhất quán do được củng cố trong những cảnh huống khác nhau chứ không do sự nhất quán của các nét tính cách
- Tính cách = kết quả của cách học thích nghi với các cảnh huống
- Cảnh huống hiện tại hoạt hóa suy nghĩ, cảm xúc đã hình thành trong những cảnh huống trước đây

# TÍNH CẢNH HUỐNG CỦA HÀNH VI

- Hành vi nhất quán do được củng cố trong những cảnh huống khác nhau chứ không do sự nhất quán của các nét tính cách
- Tính cách = kết quả của cách học thích nghi với các cảnh huống

# NHỮNG BIẾN SỐ NHẬN THỨC

- Các quá trình tâm lý chứ không phải các nét tính cách quyết định cách thức tình huống ảnh hưởng đến hành vi của một người.
- Các khía cạnh này trong nhân cách (các biến số con người nhận thức) giúp mỗi người thích nghi với môi trường theo phong cách độc đáo của mình

# Những chiến lược giải mã và những nét tính cách giúp hình thành hành vi

- Có những nét tính cách bền vững, nhất quán, có những nét thay đổi theo hoàn cảnh
- Hành vi chịu ảnh hưởng bởi những kích thích của môi trường. Tuy nhiên, mỗi người có cách giải thích các kích thích khác nhau
- **Giải mã = phân tích các nét tính cách + mô tả hoàn cảnh và biến cố**
- Đánh giá những ý nghĩa mà một người gán cho các kích thích là bước cốt lõi trong việc đánh giá hành vi xã hội

# NHỮNG BIẾN SỐ CON NGƯỜI NHẬN THỨC

- **Nguyên mẫu:** Sự bền vững, nhất quán chỉ có nơi một số hành vi căn bản đầu tiên, đặc trưng, tiêu biểu
- **Năng lực:** Điều mà một người biết và có thể làm/ngĩ ( $\neq$  điều thực sự làm)
  - ✓ Năng lực tạo thành hành vi (giống như tiềm năng) = cái con người biết và có thể làm, khác nhau nơi mỗi người
  - ✓ Đánh giá năng lực hình thành hành vi đòi hỏi phải tạo động lực để con người hành động
  - ✓ Năng lực hình thành hành vi là yếu tố bền vững và nhất quán hơn những nét tính cách khác đã được bàn đến trong học thuyết các nét tính cách



# NHỮNG BIẾN SỐ CON NGƯỜI NHẬN THỨC

- **Sự mong đợi/kỳ vọng:** Con người hành động thế nào không chỉ tùy vào việc họ có biết làm hay không (năng lực), mà còn tùy thuộc vào những kỳ vọng của họ
- **Kỳ vọng về kết quả của hành vi:** Niềm tin về cái sẽ xảy ra nếu mình làm một hành vi nào đó (xuất hiện ngay từ tuổi trước khi đến trường)

# NHỮNG BIẾN SỐ CON NGƯỜI NHẬN THỨC

- **Kỳ vọng về kích thích và kết quả:** Niềm tin về cách thức các biến cố trên thế giới sẽ diễn ra
  - ✓ Giúp con người luôn ý thức về môi trường xung quanh; đôi khi tạo động lực cho con người thay đổi môi trường
  - ✓ VD: Nếu ai cũng dễ dàng đưa hối lộ thì việc nhận hối lộ sẽ tăng