

專題主編的話 (From Editor of Special Issue)

應用行為分析與生涯輔導的相遇— 服務身心障礙者的啟示

Applied Behavior Analysis Joins the Career Counseling- The Implications for Providing Service for Persons with Disabilities

鳳 華

Hua Feng

(彰化師範大學復健諮商研究所, hfeng256@gmail.com)

一、前言

應用行為分析 (Applied behavior analysis, [ABA]) 是以科學為基礎、社會關懷為核心，強調以系統分析資料為方法，為各種需要的學習者提供高效能的教育服務，更是不遺餘力的促進身心障礙者的全方位有效介入，提升個人生活品質。金樹人 (1997; 2011) 表示生涯輔導可透過一對一或是團體輔導的方式，由專業的諮商輔導人員，結合其專業知識，提供系統化的計劃，協助個人了解自己、經由生涯決定的能力，決定個人生命歷程中要扮演的角色及追求的職業、選擇適合的生活方式，克服和生涯準備、生涯試探、生涯選擇和生涯適應有關的困難與問題，增進個人幸福及社會福祉。當中「克服和生涯準備、生涯試探、生涯選擇和生涯適應有關的困難與問題」即是一連串適應與學習的過程，學習原理則是輔導過程中的重要基礎，而應用行為分析提供了完整的學習原理與技術，為生涯輔導提供一具體化的執行方向。

二、應用行為分析與生涯輔導

應用行為分析是以個體的行為為關注的重點，該學門強調行為是個體與環境互動的結果，是動態的彼此影響，強調對行為的了解需與環境經驗做連結。生涯輔導中，亦強調個體對於各種經驗的覺察與反思，而個體對自我的理解要能回到個體的實際生活經驗 (金樹人, 2011)。以下筆者依據個人實務經驗及文獻資料整理應用行為分析學理對生涯輔導可能的貢獻：

(一) ABA 使生涯輔導著重於個體與環境互動的關係

ABA 強調行為與環境互動後的功能關係，使生涯輔導的探索中，可以回到事件的當下，看到行為與環境的彼此影響，並進而覺察其對個人之意義。

(二) ABA 使生涯輔導的個體能達到符合社會期待的生涯適應

ABA 的特點之一是改善個體的行為及生活到有意義的階段，當中特別強調行為須具有社會的重要性 (Cooper, Heron, & Heward, 2007)，相當符合生涯輔導的意涵，也更聚焦在具有社會意義的面向。

(三) ABA 的概念使身心障礙者之生涯輔導具體可行

以往生涯輔導須要排除個體認知的障礙，對於身心障礙的族群中，認知障礙者則為大宗，要如何讓身心障礙者亦能享有生涯輔導的服務並能依其需求提供必要的輔導策略之調整，以達成平等的教育權益，應用行為分析則提供具體可行的輔導策略。

(四) ABA 增進對生涯輔導之效能評估

生涯輔導對於對特殊群體如何提供一合理可行之研究方法學，使能評估介入的有效與否。應用行為分析的方法學單一受試研究法，可以提供重義的指引，其特點可以讓生涯輔導進行客觀及具體化的效能評估，其中包含：強調個別化的需求與介入、能深入探究個體與環境互動的變化、實驗設計本身能有效控制無關變項的影響、圖示法清晰易懂，並能隨時檢討介入的適切性最後，單一受試研究法強調社會效度，使個體的重要關係人起參與改變的歷程，個案亦可一起加入介入計畫之討論或紀錄，即自我紀錄的方式 (Cooper et al., 2007; Horner et al., 2005)。

三、生涯輔導的服務內涵與應用行為分析

生涯輔導是協助個體找到個人生命的道路，生涯輔導的服務內涵首要是協助個體了解自己、了解職業世界，對於生涯抉擇中需要培養做決定的能力，在謀職的過程則需要具備謀職技巧與策略，在職場中則須具備人際問題解決及生活適應的能力。對於身心障礙者，特別是認知障礙者，如何能從生涯輔導的服務受益，應用行為分析提供具體可行的做法。以下就針對應用行為分析在生涯輔導可以使力的方向，協助實務上之問題解決，以及對身心障礙者而言的生涯輔導內涵及介入方向，進行討論。

(一) 生涯輔導項目與應用行為分析

表 1 整理了生涯輔導的項目，以及應用行為分析可以使力之方向及解決之重點。其中生涯輔導的項目涵蓋協助了解個人、協助了解職業知識與世界、培養做決定的能力、培養謀職策略、人際問題解決能力及生活適應力。

表 1 生涯輔導項目與應用行為分析

生涯輔導項目	ABA 之運用	解決之重點
協助了解個人	從行為切入而非抽象特質的描述	著重行為與環境互動的發展歷史，跳脫抽象特質或構念的限制，解決測驗構念與自我構念的不一致現象。
協助了解職業知識與世界	職業分析 工作分析	將職業分類典中對職業類別的介紹以工作分析方式，更加具體明確的呈現。
培養做決定的能力	行為分析 行為演練 自我管理訓練	將做決定的能力具體化、步驟化，以行為分析及行為演練的方式協助個體培養做決定的能力，自我管理訓練則是一系統化的方式。
培養謀職策略與技巧	工作分析 示範／演練／實作	以工作分析將謀職技巧具體化，並配合示範（現場示範或是影帶示範）、演練實作及及時回饋協助個體建立謀職技巧。
培養人際問題解決	自我監控及自我教導	除了提供停、看、聽、想的問題解決步驟外，增加自我監控、自我紀錄及自我教導，使後設認知能力產出，增進自我覺察力。
生活適應	行為塑造與行為連鎖	行為塑造可以有效協助個體形塑各種生活適應能力，行為連鎖則可協助個體有效學習各個生活面向的技能。

（二）身心障礙者生涯輔導內涵

對於身心障礙者之生涯輔導，除上述服務外，應增加下列服務：（1）協助了解個人，特別是對障礙的認識（Cinamon & Gifsh, 2004）；（2）協助維持工作的能力（Cinamon & Gifsh, 2004; Wolffe, 1997）；以及（3）自我決策的發展（Kilsby & Beyer, 2002）。其中對障礙的認識與接納，是身心障礙者了解自己並能走出自我限制的第一步，應用行為分析著重行為與環境的互動關係，其基本理念首重環境的適切安排，並需要因應不同個體的需求而調整環境，且環境的安排必須要積極正向，環境的適切調整與支持可以協助個體對環境的適應力，並進而增加對自我的接納與認同，同時引發自我發展的學習動機及並達成生涯。

協助身心障礙者維持工作的能力，則是另一個生涯輔導的挑戰。應用行為分析的動機操作及後效增強的原理可以有效提供維持工作技能的策略，例如將每月薪資調整為每週薪資或甚至是每日薪資，以及時的方式讓個體的工作行為受到增強，以持續維持工作行為，就是以後效增強做為動機操作的具體方式；或是以討

論方式條列出個體未完成的心願（可以是從生活的必需品、到大的目標，如探訪各地景點等），以完成心願做為維持工作的動機策略。

自主性則是另一個身心障礙者生涯輔導的重要課題。如何能切實依個體自我偏好做選擇，並找到屬於他個人的生命方向，環境的適切安排亦是重要關鍵。首先必須要先確認環境是否提供該個體與一般人等同的充分選擇機會，例如針對職業選擇，必須要先確認個體已經有機會體驗各種職業，再從當中作出選擇，如此的選擇才是真正公平，且確實依其個體的自主性所做出的選擇。如何做選擇，偏好評估（鍾儀潔、鳳華，2012）則提供具體了操作方式，讓認知受限的個體依舊可以充分表露其個人的偏好。後續亦有相關研究將偏好評估應用在低口語的身障者職場工作的選擇（Lattimore, Rarsons, & Reid, 2002），亦是一值得參考的作法。

四、應用行為分析的具體運用

身心障礙者，特別是認知障礙者在過往的經驗中是被生涯輔導排除在外的。然而教育及輔導的理念都是以個體的最大福祉為依歸，並享有同等的或更優質的服務，讓認知障礙者也能享受生涯輔導的服務，並在服務中受益。以下則整理國內外有關身心障礙者生涯輔導、生涯適應的相關議題，並選取結合應用行為分析的策略依序說明如下：

（一）辨識訓練

ABA 認為辨識訓練就是形成概念的基礎，其中包含刺激區辨及刺激類化。例如，在初步建立諮商關係初期，認知障礙者對諮商及諮商師沒有概念，因此，需要協助個體認識何謂諮商及諮商師。當中就運用刺激區辨的方式協助受輔者建立諮商的概念。例如，對諮商概念的建立，最簡易的方式就是能去辨識諮商與上課的不同；而諮商師概念的建立則需要辨識諮商師與朋友的不同，諮商師與老師的不同等（張瑋珊，2007）。

區辨訓練中另一個重要的課題為提示系統的使用。藉由各種提示方式，可以幫忙個體建立新的概念。例如，夢想對認知障礙者是個抽象的概念，因此，將夢想具體化，以生日許願的比擬方式讓個體理解何謂夢想，並運用生日許願的具體圖像（視覺提示），讓當事人在生日蛋糕上寫下自己的願望，讓「夢想」具體化（張瑋珊，2007）。

提示系統可大量運用在促進生涯探索歷程的進展，例如，要建立個體對諮商的守時行為，則採用作息時間表及圖示引導的方式，請他自己畫一張行事曆，在下次預定的諮商時間註明記號，作為提示，如果沒有忘記而且準時到達，就會獲得一個微笑記號，搭配後效增強，讓受輔者能確實遵守約定。在進行諮商的過程中，為讓受輔者能充分理解輔導員的提問並能充分參與，各種圖示的使用對於增進個體的理解有很大的助益。

（二）模仿概念的運用

人類的各種行為表現及語言發展大多是透過模仿（imitation）而習得，依據 Holth（2003）及Cooper等人（2007）的看法，模仿必須是（1）呈現一個示範（model），為引起模仿的前事刺激；（2）模仿反應必須在示範之後立即出現；（3）模仿的行為與示範在物理性質上具相似性；（4）示範必須是模仿的控制變項；最後（5）在沒有增強歷史情況下，學習者能做出他人所示範的動作。其中的示範可以是計畫式（planned）或是非計畫式（unplanned）的。計畫式的示範或楷模是預定好的前事刺激，可以正確的示範教導學習者該如何做，以幫助學習者獲取新的技能或是修正現有的技能（Cooper et al., 2007）。像許多教學影片、勵志圖書都是屬於計畫式的示範，書中或影片中的示範者提供了正確的範本讓兒童自然去模仿（LeBlanc et al., 2003），藉以學習適當的行為。身心障礙者所面臨的生涯挑戰常是人際互動及社區適應，如何經由適當的訓練，快速習得這些適應技能，計畫是模仿應是一可行之路。

應用行為分析領域目前運用最廣也具實證研究支持的計畫式示範，就是錄影帶示範教學。錄影帶示範教學的四大特點（引自鳳華與洪雅惠，2015）：第一，錄影帶示範具有高度的吸引力，能引發學生內在的學習動機；第二，錄影帶示範是預先計劃好的，可以依據學生的特殊需求而設計，拍攝方式可以排除不必要的干擾刺激，只聚焦在學生需要看的重點，讓有過度選擇問題的特殊學生，可以依據明顯的視覺影像與線索產生模仿反應；第三，影片可以呈現明顯的動作計畫程序，讓學習者不再是片斷式的學習，而可以完整的觀看行為的全貌；第四，錄影帶示範教學因為操作程序簡單、經濟實惠，且能反覆播放示範影片提供演練（複習）的機會，因此適合在各種情境下實施，特別在一般學校情境也能順利實施，因此頗受普通班教師的肯定。

運用在生涯輔導的例子如：自我介紹的示範帶、帶領熱身活動的示範帶、以及面談技巧等（薛雅儷，2012）；此外，與其他生涯發展有關的研究成果包含社區適應技能，例如：Mechling、Pridgen與Cronin（2005）使用錄影帶介入教導三名17至19歲的自閉症青少年在速食店點餐的技能；或相關生活技能，例如：ShipleY-Benamou、Lutzker與Taubman（2002）使用錄影帶介入教導三位自閉症孩童生活技能（布置餐桌、寵物照顧、寄信及製作柳澄汁）等。

（三）教導充足範例

提供多重範例教學，讓學生能從各種範例中理解各種概念的真正意涵，是所有學習的基礎。教導充足的範例（teaching sufficient examples），是指教導學生一組所有可能的刺激及反應範例，然後以類化探測（generalization probe）評量學生對未經訓練的刺激範例的表現，確認學生是否已經對該刺激組產生類化能力（引自鳳華，2015）。教導充足的範例可分為教導充足的刺激範例及反應範例，廣泛案例分析（general case analysis）及其他跨情境、人物的類化教學。其中刺激範例的教學主要運用在概念學習（鳳華，2015）。

生涯輔導中，情緒管理是許多身心障礙者需面對的課題與挑戰，而情緒管理的基本能力是情緒辨識、理解與表達，情緒辨識與理解則包含情緒及情境因果關係的理解（鳳華、周琬琪、孫文菊、蔡馨惠，2014），其中情緒辨識與理解的教學就須採用充足刺激範例的教學，讓個體可以經由大量情緒範例的學習，累積足夠的訊息資料庫，進而轉換到對自己情緒的理解，邁向情緒管理課程的第一步。

（四）生涯目標行為的設定與執行

Bandura（1986）的社會學習是以自我效能為基礎，認為個人對自我能力的評鑑，是透過個人、行為、與環境三者交互作用而生，個體透過環境中具體行為的表現，並依據環境的回饋，建立個體對某項技能的運用效能產生預期與信念，從與環境互動的正向經驗中建立對自我的信心。身心障礙者常因障礙或限制而有較為負向的自我概念或低的自我效能（鳳華等，2007；Zunker, 2002），如何透過生涯輔導的生涯行動力的開展，提升其自我概念及自我效能，是生涯輔導的重要課題。

ABA 強調目標行為的設定，需要依據個人的能力水準，並選擇具體化、可觀察的細項目標開始，於執行前則需先進行詳細的計畫與演練，讓實踐目標的過程是正向的、成功的，得到環境正向的回應，使行動的過程中不斷累積個體的正向自我經驗，進而產生正向的自我概念及自我效能。例如：張瑋珊（2007）和其受輔者一同設計觀察他人優點的作業，事先提供範例演練，紀錄之後再進行分享討論，受輔者在生活中進行紀錄後，受輔者開始對他人的優點更為敏銳，並開始注意自己的優點；之後的行動方案還包含為母親節安排家庭聚餐活動，從選擇餐廳到事先訂位等，順利完成之後，得到環境的正向回饋，該名受輔者從這些小目標的行動經驗建立了明顯的自信心，同時也增強自我效能，後續甚至還撰寫身心障礙者的心聲並發表於該校的校刊中。簡言之，目標的設定不在遠大，而在細緻及可行性，且應強調執行前的準備及預演，讓個體執行過程中順暢並能累積成功經驗。

（五）自我管理

近年來自我決策是服務身心障礙者的主要理念與實踐方向，自我決策對身障者生涯輔導的影響包含增進生活品質、增進生活適應，及促進生涯成功的可能（Wehmeyer & Schwartz, 1997）。研究也發現具備自我決策的個體，其受雇用率較缺乏自我決策者為高，薪資亦較高（Wehmeyer & Schwartz, 1997）；接受支持性就業之成功率亦較高（Kilsby & Beyer, 2002），也較能做出與自己能力符合的職業或工作（Kilsby & Beyer, 2002）。足見自我決策對身心障礙者的生涯輔導扮演相當重要的決定因子。

自我決策要如何落實？自我決策的內涵主要包含自我覺察、自我管理及作決定的能力，應用行為分析對自我管理做了清楚的界定及實施方式。最早提出與自我管理相似概念的為 Skinner（1953）所提出的自我控制的定義，他認為自我控

制有二種反應的現象：「第一種反應，稱為控制的反應（controlling response），是一種影響變項，依其影響因而改變了另一個變項的發生率，另一變項稱為被控制的反應（controlled response）。」（p. 231）；Cooper 等人（2007）則建議使用自我管理取代自我控制的術語，以避免有影射「內在控制」的意涵，內在控制較難符合行為分析重視的客觀性及可測量性。結合 Skinner（1953）及 Cooper 等人（2007）的看法，自我管理可以定義為：個人依據所設定的目標，使用行為改變策略或實施一種有目的的行為反應（控制的反應），以達成另一個行為的改變（被控制的反應），達成當初設定的目標。這個定義強調目標導向，符合應用行為分析所強調的功能取向。L. Koegel、R. Koegel 和 Parks（1992）以及 Quinn、Swaggart 與 Myles（1994）進一步為自我管理作了如下的操作型定義：自我管理指包含選定一目標行為，自我觀察並記錄該行為的發生與否（自我監控），以及自我增強等一系列行為。在這個定義中，自我觀察/紀錄是控制的反應，而所選定要達成的目標就是被控制的反應。自我管理的過程中，個體扮演著主要的介入角色（Kerr & Nelson, 2002），強調個體的自主性以及做決策的實踐。

本次主題中的兩篇文章，一篇以自我管理為介入變項，該篇研究清楚的描述如何進行自我管理訓練並進而引發低口語自閉症者的口語能力，另一篇則結合生涯探索的活動，最終目標亦在引發身心障礙者自我管理的能力。

五、結語

應用行為分析最終的目標是改善個體的行為到有意義的階段，換句話說，就是希望能提供支持正向的環境，有效增進個體的適應能力，以達到高品質的生活品質。其出發點與生涯輔導的精神—完成個人有尊嚴的生活，是異曲同工的。以往對身心障礙者，特別是認知障礙者提供生涯輔導的服務十分受限，也有諸多挑戰需要克服。應用行為分析的學理提供具體的方案與介入策略，結合在生涯輔導中，共同努力讓這些個體開發其潛能、裝備更多的能量與技能，以有效適應多變的環境，達到真正有尊嚴、高品質的生活。

參考文獻

- 金樹人 (1997)。生涯諮商與輔導。台北：東華。
- 金樹人 (2011)。生涯諮商與輔導 (增修版)。台北：東華。
- 張瑋珊 (2007)。遇見，不一樣的精彩—輕度智能障礙者生涯諮商經驗之行動研究 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學復健諮商研究所，彰化。
- 薛雅儷 (2012)。輕症自閉症光譜類青少年生涯探索團體輔導方案之行動研究 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學復健諮商研究所，彰化。
- 鳳華 (2015)。其他行為介入模式。載於鳳華等著，應用行為分析導論 (325-362 頁)。台北：心理。
- 鳳華、洪雅惠 (2015)。增加行為策略。載於鳳華等著，應用行為分析導論 (155-184 頁)。台北：心理。
- 鳳華、周婉琪、孫文菊、蔡馨惠 (2014)。自閉症兒童社會—情緒教育實務工作手冊。台北：心理。
- 鳳華、張瑋珊、江奕葶、黃雅蘋 (2007)。脊髓損傷者生涯輔導團體之行動研究。復健諮商，1，65-104。
- 鍾儀潔、鳳華 (2014)。訓練特殊教育教師二種刺激偏好評量之成效研究。特殊教育學報，40 (2)，93-112。
- Cinamon, R. G., & Gifsh, L. (2004). Conceptions of work among adolescent and young adults with mental retardation. *The Career Development Quarterly*, 52, 212-223.
- Cooper, J., Heron, T., & Heward, W. (2007). Applied behavior analysis (2nd ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Horner, R. H., Carr, E. G., Halle, J., Odom, S., & Wolery, M. (2005). The use of single-subject research to identify evidence-based practice in special education. *Exceptional Children*, 71, 165-189.
- Kerr, M. M., & Nelson, C. M. (2002). *Strategies for addressing behavior problems in the classroom* (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Merrill/ Prentice Hall.
- Kilsby, M., & Beyer, S. (2002). Enhancing self-determination in job matching in supported employment for people with learning disabilities- an intervention study. *Journal of Vocational Rehabilitation*, 7(2), 125-135.
- Koegel, L. K., Koegel, R. L., & Parks, D. R. (1992). *How to teach self-management to people with severe disabilities: A training manual*. University of California, Santa Barbara.
- Lattimore, L. P., Rarsons, M. B., & Reid, D. H. (2002). A prework assessment of task preferences among adults with autism beginning a supported job. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 35(2), 85-88.
- LeBlanc, L. A., Coates, A. M., Daneshvar, S., Charlop-Christy, M. H., Morris, C., &

- Lancaster, B. M. (2003). Using video modeling and reinforcement to teach perspective-taking skills to children with autism. *Journal of Applied Behavior Analysis, 36*, 253-57.
- Mechling, L. C., Pridgen, L. S., & Cronin, B. A. (2005). Computer-based video instruction to teach students with intellectual disabilities to verbally respond to questions and make purchases in fast food restaurant. *Education and Training in Developmental Disabilities, 40*(1), 47-59.
- Quinn, C., Swaggart, B. L., & Myles, B. S. (1994). Implementing cognitive behavior management programs for persons with autism: Guidelines for practitioners. *Focus on Autistic Behavior, 9*(4), 1-13.
- Shiple-Benamou, R., Lutzker, J. R., & Taubman, M. (2002). Teaching daily living skills to children with autism through instructional video modeling. *Journal of Positive Behavior Interventions, 4*(3), 166-177.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York, NY: MacMillan.
- Wehmeyer, M. L., & Schwartz, M. (1997). Self-determination and positive adult outcomes: A follow-up study of youth with mental retardation or learning disabilities. *Exceptional Children, 63*, 245-255.
- Wolffe, K. E. (1997). *Career counseling for people with disabilities*. Austin, TX: PRO-ED.
- Zunker, V. G. (2002). *Career counseling: Applied concepts of life planning* (6th ed.). Boston, MA: Wadsworth Publishing.