



# آشنایی با تحلیل کار بردی رفتار

راهنمای والدین، معلمان و متخصصان  
برای هدایت رفتار دانش آموزان

آلبرت جی. گرنی  
ترجمه حجت‌الله رافعی

آشنایی با تحلیل کار بردی رفتار

محمدرضا عطار، محمدرضا عطار، سید علی حسینی

گروه روانشناسی، دانشگاه تهران



دکتر آلبرت جی. گرنی روان‌شناس بالینی و تربیتی است. او ابتدا در رشته جامعه‌شناسی لیسانس تحصیل شد. سپس به مطالعه نظیر رفتار در دانشگاه بوستون آمریکا مشغول گردید. وی دکترای خود را در رشته مشاوره در سال ۱۹۷۶ گرفت و بیش از ۳۰ سال در این حوزه به کسب تجربه مشغول است. کتاب حاضر در بخش اول به بررسی مبانی تحلیل کار بردی رفتار، پیشینه و پیامدهای آن، معنی رفتار و انواع پدیده‌های رفتاری در بخش دوم نیز به جمع‌بندی در مورد مفهوم تحلیل رفتار و تربیت رفتاری اقدام می‌کند.

# آشنایی با تحلیل کاربردی رفتار

راهنمای والدین، معلمان و متخصصان برای هدایت رفتار دانش آموزان

آلبرت جی. کرنی

ترجمه حجت‌اله راغب



۱۳۹۴

سرشناسه: کرنی، آلبرت جی.، Kearney, Albert J.، نویسنده  
عنوان و نام پدیدآور: آشنایی با تحلیل کاربردی رفتار: راهنمای والدین، معلمان و متخصصان برای هدایت رفتار دانش‌آموزان  
مشخصات نشر: تهران: بوی کاغذ، ۱۳۹۴.  
مشخصات ظاهری: ۱۶۴ ص.: جدول، نمودار  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۲۶۵-۱-۲  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپای مختصر  
یادداشت: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی:  
http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است  
یادداشت: عنوان اصلی:  
Understanding Applied Behaviour Analysis  
شناسه افزوده: راغب، حجت‌اله، ۱۳۴۰، مترجم  
شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۳۵۴۵۷

تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر شمالی، کوچه مجد، شماره ۵،

واحد یکم غربی، کدپستی: ۱۴۱۸۹۴۵۸۵۱

تلفن: ۰۲۱-۶۶۱۲۸۴۹۱ تلفن همراه: ۰۹۲۱۲۵۷۶۵۹۳

رایانامه: info@booka.ir تارنما: www.booka.ir



**Understanding  
Applied Behaviour Analysis**

Albert J. Kearney

**آشنایی با تحلیل کاربردی رفتار**

راهنمای والدین، معلمان و متخصصان برای

هدایت رفتار دانش‌آموزان

آلبرت جی. کرنی

ترجمه حجت‌اله راغب

ویراستار ادبی: ابوالفضل توکلی شان‌دیز

ویراستار علمی: رضا متقیانی

چاپ: اول، ۱۳۹۴

چاپ و صحافی: چاپخانه دانشگاه خوارزمی

ناظر فنی: رضا جمعری

مدیر تولید: احمد رمضانی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۲۶۵-۱-۲

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

## فهرست مطالب

مقدمه ..... ۵

### بخش اول: مبانی تحلیل کاربردی رفتار

فصل اول: تحلیل کاربردی رفتار چیست؟ ..... ۱۱

فصل دوم: رفتار چیست؟ ..... ۱۷

فصل سوم: پیشابند چیست؟ ..... ۲۹

فصل چهارم: پیامدها چه هستند؟ ..... ۳۷

فصل پنجم: انواع دیگر یادگیری کدامند؟ ..... ۶۱

### بخش دوم: جمع‌بندی مطالب

فصل ششم: تحلیل رفتار چیست؟ ..... ۶۹

گام ۱. عملیاتی کردن رفتار آماج ..... ۷۲

گام ۲. تعیین خط پایه ..... ۷۵

گام ۳. شناسایی پیشابندها ..... ۷۹

گام ۴. توجه به مکان ..... ۷۹

گام ۵. توجه به زمان ..... ۸۰

گام ۶. شناسایی پیامدها ..... ۸۲

۴ ❖ آشنایی با تحلیل کاربردی رفتار

- گام ۷. شناسایی تقویت‌کننده‌های مثبت و محرک‌های آزاردهنده ..... ۸۲
- گام ۸. برنامه‌ریزی و اجرای برنامه ..... ۸۵
- گام ۹. پایش برنامه ..... ۸۵
- گام ۱۰. ارزیابی و تنظیم برنامه ..... ۸۶
- فصل هفتم: پس چه کاری باید انجام داد؟ ..... ۸۹
- راهبردهایی برای کلاس ..... ۱۰۶
- مهارت‌های اجتماعی ..... ۱۱۸
- فصل هشتم: تربیت رفتاری چیست؟ ..... ۱۲۳
- زبان و رفتار کلامی ..... ۱۳۱
- روش‌های دیگر برای افزایش یادگیری ..... ۱۳۲
- فصل نهم: جمع‌بندی ..... ۱۳۵
- منابع ..... ۱۴۱
- پیوست ..... ۱۴۵
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ..... ۱۵۰
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ..... ۱۵۶
- نمایه ..... ۱۶۲

## مقدمه

آثار علمی دقیق و جامعی در مورد تحلیل کاربردی رفتار<sup>1</sup> به نگارش درآمده است. کتاب پیش روی شما یکی از این آثار به‌شمار نمی‌رود. کتاب *آشنایی با تحلیل کاربردی رفتار*، به درد والدین دانش‌آموزانی می‌خورد که از روش تحلیل کاربردی رفتار استفاده می‌کنند. همچنین معلمان و کارکنانی که در کلاس‌ها و مراکز آموزشی خود از روش‌های مداخله‌ای مبتنی بر تحلیل کاربردی رفتار برای دانش‌آموزان استفاده می‌کنند و به‌طور کلی دستیارانی که مستقیم با مسائل رفتاری دانش‌آموزان سروکار دارند و یا هر کسی که زیر نظر متخصص تحلیل رفتار کار می‌کند، از مخاطبان این کتاب به‌حساب می‌آیند. کتاب *آشنایی با تحلیل کاربردی رفتار* قصد دارد با معرفی اصطلاحات اصلی، اصول اساسی و روش‌های رایج درمانی مبتنی بر تحلیل کاربردی رفتار به این هدف برسد.

احتمالاً اولین اصطلاحی که برای بسیاری از خوانندگان اسرارآمیز جلوه می‌کند خود اصطلاح *تحلیل کاربردی رفتار* است. البته با مطالعه کتاب قطعاً درک عمیق‌تری از تحلیل کاربردی رفتار پیدا می‌کنید، اما برای شروع بهتر است بدانید که تحلیل کاربردی رفتار رویکردی برای تغییر رفتار است. این تغییر بر اساس شیوه‌هایی است که از اصول یادگیری مبتنی بر روش‌های علمی استفاده می‌کند. در تحلیل کاربردی رفتار رفتارهای آماج برای ایجاد تغییر، معمولاً رفتارهای اجتماعی مهمی هستند. تحلیل کاربردی رفتار به مثابه یک رویکرد علمی تغییر رفتار، پایش برنامه‌های مختلف مداخله‌ای، گردآوری داده‌هایی در مورد رفتارهایی که می‌خواهیم آنها را تغییر دهیم و ارزیابی اثربخشی روش‌های مداخله‌ای را شامل می‌شود.

---

1. Applied Behavior Analysis (ABA)

## ۶ ❖ آشنایی با تحلیل کاربردی رفتار

در اغلب علوم گوناگون در طی سالیان، دایرهٔ واژگان جامع و معمولاً سردرگم‌کننده‌ای پدید می‌آید. علم تحلیل کاربردی رفتار نیز از این قاعده مستثنی نیست. زبان تحلیل کاربردی رفتار می‌تواند افرادی را که تازه با این اصطلاح آشنا می‌شوند به دردمر بیندازد. دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت اغلب از واژگان رعب‌آوری که برخی از متخصصان تحلیل کاربردی رفتار به کار می‌برند، گلایه دارند. یکی از اهداف اصلی این کتاب پرده برداشتن از معنای اصطلاحات فنی رایج در دنیای تحلیل کاربردی رفتار است. امیدوارم خوانندگان را با معنای گفته‌ها و نوشته‌های متخصصان این حوزه آشنا کنم، پیش از آن که در مواجهه با متون تخصصی تحلیل کاربردی رفتار سردرگم و دلسرده شوند و از ورود به این حوزه صرف‌نظر کنند. چیزی که پیش از این در بیشتر موارد رخ داده است.

کتاب آشنایی با تحلیل کاربردی رفتار مبانی و الفبای (ABC) تحلیل کاربردی رفتار را ارائه می‌دهد. اگرچه حروف ABA مخفف معادل انگلیسی اصطلاح تحلیل کاربردی رفتار است، در این کتاب دو معنا برای ABC مد نظر است. در معنای اول منظور مقدمات تحلیل کاربردی رفتار است و مخاطب آن کسانی هستند که در زمینه ABA اطلاعاتی اندک دارند یا به‌طور کامل از آن بی‌اطلاع هستند. معنی دیگر آن که خوانندگانی که آشنایی بیشتری با تحلیل کاربردی رفتار دارند درمی‌یابند، براساس بلوک‌های سه‌گانه‌ای است که اسکینر از آن استفاده کرد و به وابستگی‌های تقویت یعنی پیشنهاد، رفتارها و پیامدها اشاره می‌کند. کتاب حاضر مقدمه‌ای نسبتاً قابل اتکا در این مورد و دربارهٔ اصطلاحات و مفاهیم دیگری که در مورد تحلیل رفتار وجود دارد، به‌دست می‌دهد.

افزون بر این، کتاب حاضر علاوه بر این که مقدمه‌ای بر تحلیل کاربردی رفتار است، ترجمه‌ای قابل فهم از اصطلاحات فنی به زبان ساده نیز محسوب می‌شود. این زبان در فرهنگ واژگان تحلیل کاربردی رفتار نیز مورد استفاده قرار گرفته است. به‌جای کاربرد تعاریف رسمی اصطلاحات، تلاش می‌کنم عبارت‌ها و مفاهیم تحلیل کاربردی رفتار را به زبان روزمره توضیح دهم. بنابراین در این مسیر، درک نسبتاً جامعی از فرهنگ واژگان تحلیل کاربردی رفتار پیدا خواهید کرد.

## مقدمه ❖ ۷

تا جایی که بتوانم شما را در این مسیر بدون زحمت به پیش می‌برم. تلاش می‌کنم گاه‌گاهی برای کاهش اضطراب خوانندگان در مواجهه با زبان و ادبیات تحلیل رفتار از شوخی استفاده کنم. اگرچه سبک نوشتار عمداً ساده انتخاب شده، ولی محتوا به همان دقت متونی فنی دانشگاهی است. هرچند با مطالعه این کتاب متخصص تحلیل کاربردی رفتار نمی‌شوید، اما امیدوارم این کتاب بتواند شما را به مصرف‌کننده‌ای آگاه یا مشاهده‌گری مطلع تبدیل کند، چیزی شبیه تماشاگر خبره فوتبال.

در بخش اول یعنی مبانی تحلیل کاربردی رفتار، ابتدا جزئیات تحلیل کاربردی رفتار را توضیح می‌دهم و در مورد اصول اساسی یا زیربنای ساختار تحلیل کاربردی رفتار یعنی پیشایندها، رفتارها و پیامدها صحبت می‌کنم. پس از آن عملیات مختلف یادگیری و برنامه‌های تقویت شرطی سازی عامل ارائه می‌شوند. انواع دیگر یادگیری نیز به‌طور خلاصه مطرح می‌گردند. در بخش دوم یعنی «جمع‌بندی مطالب»، هنگامی که در مورد چگونگی استفاده از دانش تحلیل رفتار در مشکلات واقعی زندگی روزمره بحث می‌کنیم، در مورد کاربردهای عملی این اصول پایه بیشتر سخن خواهیم گفت. سپس رویکردی نظام‌مند به سنجش رفتار معرفی می‌شود و تعدادی از فنون مداخله‌های رفتاری رایج که برای کودکان به خدمت گرفته شده‌اند، تشریح خواهند شد. به‌نظر می‌رسد تحلیلگران رفتار بسیار خلاق هستند و هر روز کاربردهای جدیدی را به موارد پیشین می‌افزایند. با آن‌که همه فنون تحلیل کاربردی رفتار در این کتاب ارائه نمی‌شود، ولی تلاش می‌کنم فنون اصلی‌ای را ارائه نمایم که بیشتر با آنها سروکار خواهید داشت.

سعی می‌کنم برای توضیح بسیاری از مفاهیم، از مثال استفاده کنم. البته مثال‌ها نیز می‌توانند کسل‌کننده باشند، به‌ویژه هنگامی که واژه‌هایی نظیر آنها، دانش‌آموزان و کودکان به‌صورت تکراری مورد استفاده قرار می‌گیرند. بنابراین دو دوست خیالی (که در این کتاب با نام‌های دیک و جین معرفی شده‌اند) که نام آنها که راحت‌تر به یاد می‌ماند را انتخاب می‌کنم تا در نقش‌های کودکان (و گاهی بزرگسالان) در مثال‌هایی که در کتاب مطرح شده قرار گیرند تا به نکته‌های مطرح شده طراوت بخشند.



## ۸ ❖ آشنایی با تحلیل کاربردی رفتار

کتاب *آشنایی با تحلیل کاربردی رفتار* به شیوه‌های مختلفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این کتاب به گونه‌ای طراحی شده که می‌توان آن را از اول تا آخر خواند و همچنین به عنوان یک فرهنگ واژگان غیرالفبایی نیز قابل استفاده است. عبارات و مفاهیمی که در این بخش آمده، رابطه‌ای زنجیروار با هم دارند و به این شکل به خواننده کتاب در درک موضوع کمک بیشتری می‌کنند تا وقتی که خواننده به صورت جسته و گریخته در پی یافتن معنای واژه‌ها در این بخش از کتاب باشد. عبارات و مفاهیم به جای آن که به ترتیب الفبایی ارائه شوند، به ترتیب منطقی آورده شده‌اند. ابتدا عبارات پایه مطرح می‌شوند. این عبارات که یادگیری آنها ساده‌تر است به درک و فهم عبارات و مفاهیمی که در بخش‌های بعدی کتاب ارائه شده‌اند کمک می‌کنند.

پس از مطالعه کامل کتاب آن را در یک قفسه قابل دسترس قرار دهید به گونه‌ای که بتوانید از آن به عنوان یک کتاب مرجع آسان و سریع استفاده کنید، یا به شکل کتابی همراه با کتاب‌های فنی‌تر به کار برید. همان‌گونه که یکی از خوانندگان کتاب پیشنهاد کرده می‌توانید از کتاب *آشنایی با تحلیل کاربردی رفتار* به عنوان مشکل‌گشای کتاب‌های دیگر تحلیل کاربردی رفتار استفاده نمایید.

تألیف این کتاب سالهای فراوانی طول کشیده و افراد بی‌شماری در تدوین آن مشارکت داشته‌اند. اگر برای ویرایش دوم آن اظهار نظر یا پیشنهادی دارید و اگر احتمالاً مثال‌های ملموس‌تر و واقعی‌تری از مفاهیم ارائه شده به نظرتان می‌رسد، آنها را به هر ترتیب از طریق انتشارات جسیکا کینگزلی برای من ارسال کنید.

پس اگر با اصطلاحی مواجه شدید که برایتان ناشناخته است به بخش اول مراجعه و از ابتدا شروع به مطالعه کنید. در هر صورت توضیحاتی که با آن روبه‌رو می‌شوید، مرحله نخست آشنایی با تحلیل کاربردی رفتار خواهد بود. چیزی شبیه به مرحله‌ای که در شکل‌دهی به فرآیند مذکور مؤثر است. چسبی؟ معنای شکل‌دهی را نمی‌دانید؟ من می‌توانم معنای آن را به شما بگویم، اما اگر خودتان در این کتاب به دنبال آن بگردید احتمال اینکه یادتان بماند بیشتر است. خوب، حالا کتاب را بخوانید و اگر از جمله کسانی هستید که دوست دارند از همان ابتدا پایان داستان را بدانند می‌توانید به کتاب مراجعه و معنای کلمه شکل‌دهی را در صفحه ۸۹ پیدا کنید.

بخش اول

## مبانی تحلیل کاربردی رفتار

[www.booka.ir](http://www.booka.ir)

[www.booka.ir](http://www.booka.ir)

## فصل اول

### تحلیل کاربردی رفتار چیست؟

به نظر می‌رسد هرگاه کسی دربارهٔ کودکان مبتلا به اختلال‌های طیف اتیسم<sup>۱</sup> صحبت می‌کند، اصطلاح تحلیل کاربردی رفتار نیز به گوشمان می‌خورد. به‌ویژه اگر از والدین، معلمان یا کارکنان مدرسه باشیم به ما توصیه می‌شود که روش تحلیل کاربردی رفتار تنها راه نجات کودکان طیف اتیسم است و خیلی سریع باید آن‌را به‌کار بندیم وگرنه به دردسر بزرگی می‌افتیم. این بحث‌ها کاملاً نگران‌کننده هستند، این‌طور نیست؟

ممکن است در مورد استفاده از روش تحلیل کاربردی رفتار سردرگم باشید و سؤالات متعددی برایتان مطرح شود، از جمله این‌که این روش چگونه ارائه شده؟ از کجا آمده؟ وقتی هنوز در مورد آن اطلاع چندانی ندارم چگونه می‌توانم از آن استفاده کنم؟ از کجا می‌توانم پاسخ این پرسش‌ها را پیدا کنم؟

باید گفت که حداقل برای شروع به‌جای خوبی رسیده‌اید. ما قصد داریم مبانی روش تحلیل کاربردی رفتار را به‌گونه‌ای توضیح دهیم که منظور روان‌شناسان رفتاری، رفتارشناسان، متخصصان تعلیم و تربیت و تحلیلگران رفتار را که با کودکان و دانش‌آموزان شما سروکار دارند، بهتر بفهمید. بدین‌سان بهتر خواهید توانست در خانه و مدرسه به آنها کمک کنید. اما ابتدا خلاصه‌ای در مورد پیشینهٔ تحلیل کاربردی رفتار مطرح می‌کنم، چون احتمالاً قبلاً این اصطلاح را شنیده‌اید ولی در مورد مفهوم آن چندان فکر نکرده‌اید.

**تحلیل کاربردی رفتار:** همان‌گونه که در مقدمه ذکر کردم تحلیل کاربردی رفتار رویکردی برای ایجاد رفتارهای مناسب اجتماعی است که در آن از اصول علمی

---

1. autism

## ۱۲ ❖ آشنایی با تحلیل کاربردی رفتار

یادگیری استفاده می‌کند. در ابتدا ممکن است این‌گونه به‌نظر برسد که تحلیل کاربردی رفتار فقط استفاده از مشوق‌ها برای پاداش دادن به رفتار خوب و نادیده گرفتن رفتار بد است. تحلیل کاربردی رفتار در واقع چیزی بیش از مفهوم مذکور است و با مطالعه این کتاب دانش بیشتری در مورد آن کسب خواهید کرد. در ابتدا باید با سه ویژگی مهم تحلیل کاربردی رفتار آشنا شوید. این سه ویژگی کمک می‌کند تحلیل کاربردی رفتار را بهتر بشناسید. اول این‌که رفتارهای آماج که قصد تغییر آنها را داریم رفتارهای روزمره زندگی واقعی هستند. این بخش مربوط به جنبه کاربردی روش مذکور است. دوم این‌که با رفتارهای واقعی، قابل مشاهده و قابل اندازه‌گیری سروکار داریم، نه رفتارهای انتزاعی. بنابراین همان‌گونه که خواهیم دید شیوه‌هایی که در روش تحلیل کاربردی رفتار مورد استفاده قرار می‌گیرند، کاملاً بر اصول علمی حوزه یادگیری استوار هستند و رفتار آماج این‌گونه انتخاب می‌شود. ویژگی سوم تحلیل کاربردی رفتار اتخاذ تصمیماتی است که بر اساس داده‌های عینی استوار بوده، به درک اثربخشی مداخله‌های رفتاری کمک می‌کند. از بسیاری جهات تحلیل کاربردی رفتار شبیه به یک آزمایش مداوم است که در آن از نزدیک بر اتفاقات ناشی از مداخله نظاره می‌کنیم و در نتیجه به‌سرعت می‌توانیم در صورت لزوم تصمیمات درستی اتخاذ کنیم. آنچه گفته شد به بخش تحلیل مربوط می‌شود.

البته در استفاده از رویکردهای رفتاری باید به رفتارهایی که قصد تغییر آنها را داریم دقت کنیم. در ضمن لازم است عوامل دیگر را نیز در نظر بگیریم. مخصوصاً عواملی چون پیشامدها و رخدادها قبل از وقوع رفتار که معمولاً پیشایندها<sup>۱</sup> نامیده می‌شوند و وقایعی که بعد از بروز رفتار اتفاق می‌افتند و به آن پیامدها<sup>۲</sup> می‌گویند. این سه عامل اجزای مهم رفتار هستند و درخصوص تحلیل کاربردی رفتار عناوین اصلی بخش اول این کتاب را تشکیل می‌دهند.

**وابستگی تقویت:** سه عامل مذکور آن‌چنان به یکدیگر نزدیک‌اند که اسکینر در هنگام صحبت در مورد اصطلاح وابستگی تقویت آن‌را به یک مفهوم سه‌بخشی تشبیه کرد که شامل این موارد است: (۱) موقعیتی که رفتار در آن اتفاق می‌افتد، (۲) خود رفتار و

---

1. antecedents  
2. consequences

۳) پیامدهای رفتار (اسکینر، ۱۹۶۸، ص. ۴).

بر خلاف تصور عموم، تحلیل کاربردی رفتار چندان جدید نیست. انجمن بین‌المللی تحلیل رفتار با عنوان انجمن غرب میانه برای تحلیل رفتار در ایالات متحده در سال ۱۹۷۴ تأسیس شد. مجله تحلیل کاربردی رفتار برای اولین بار در سال ۱۹۶۸ چاپ گردید. بنابراین حوزه تحلیل کاربردی رفتار پیشینه نسبتاً طولانی دارد. اغلب در مورد این که چه کسی برای اولین بار اصطلاحی را به کار برده مناقشه وجود دارد. در حالی که مناقشه‌هایی در مورد فردی که عبارت رفتاردرمانی را به کار برد مطرح شده است، ولی تاکنون در مورد اولین باری که از عبارت تحلیل کاربردی رفتار استفاده شد مناقشه‌ای ندیده‌ام. به هر حال به نظر می‌رسد هیچ‌کس قاطعانه در این مورد ادعایی را مطرح نساخته است. برخی فکر می‌کنند عبارت ABA اولین بار توسط اولمان<sup>۱</sup> و کراسنر<sup>۲</sup> در کتابی با عنوان مطالعه موردی در تغییر رفتار به کار گرفته شد. بعضی دیگر نیز معتقدند مونترز و لوف نخستین بار این اصطلاح را به کار برده است. وی از بنیانگذاران و اولین نگارندگان مجله تحلیل کاربردی رفتار (که معمولاً به اختصار JABA نامیده می‌شود) است. لوف به دلیل استفاده از اصول تحلیل کاربردی رفتار در پروژه‌ای با عنوان کودکان باغ‌های جونیپر<sup>۳</sup> که در شهر کانزاس انجام شد، شهرت بیشتری دارد.

تحلیل کاربردی رفتار بر اساس آثار روان‌شناس بزرگ آمریکایی اسکینر پایه‌ریزی شده است. بسیاری از کارهای علمی اسکینر برای مطالعه رفتار و فرآیند یادگیری در آزمایشگاه‌های روان‌شناسی انجام شده است. اسکینر و دانشجویانش غالباً رفتارهای حیواناتی نظیر موش و کبوتر را مطالعه می‌کردند و رفتارهای آنها را در شرایطی که کاملاً تحت مشاهده بودند، مورد تحلیل قرار می‌دادند. حاصل کار اسکینر که گاهی تحلیل رفتار یا تحلیل آزمایشی رفتار نامیده می‌شود در مورد انسان‌ها و با استفاده از شیوه‌های متعدد نیز موفقیت‌آمیز بوده است. تحلیل کاربردی رفتار یافته‌های اسکینر و پیروانش را

---

1. Ullman  
2. Krasner  
3. Juniper

#### ۱۴ ❖ آشنایی با تحلیل کاربردی رفتار

دنبال نموده، این یافته‌ها را در مکان‌هایی چون مدرسه، بیمارستان، کارگاه، ورزشگاه و خانه برای نوع انسان مورد استفاده قرار می‌دهد. انجمن بین‌المللی تحلیل رفتار اکنون بیش از بیست حوزه تخصصی دارد که در موضوعات مختلفی نظیر کاربرد اصول تحلیل کاربردی رفتار برای اختلال اتیسم، سالمندشناسی رفتاری، رفتارگرایان کنش اجتماعی، مدیریت رفتار سازمانی و تحلیلگران رفتار بالینی به ارائه اطلاعات به اعضا می‌پردازد. همان‌گونه که در ادامه جزئیات بیشتری را شاهد خواهید بود، رویکرد تحلیل کاربردی رفتار معمولاً مداخله‌های مبتنی بر شیوه‌های یادگیری مرتبط با آثار اسکینر (مثلاً شرطی‌سازی عامل) را با روش‌های دیگر به‌منظور پایش عینی رفتار و برای اطمینان از اثربخشی مداخله ترکیب می‌کند.

#### اسامی مختلف دست‌اندرکاران تحلیل کاربردی رفتار

کسانی که در زمینه تحلیل کاربردی رفتار فعالیت دارند برای توصیف خودشان از عناوین مختلفی استفاده می‌کنند. در اینجا برخی از عنوان‌های رایج این اشخاص مطرح می‌شود تا با آنها آشنا شوید.

**تحلیلگر رفتار<sup>۱</sup>:** یک تحلیلگر رفتار فردی است که تحلیل کاربردی رفتار را اجرا می‌کند و امید است تا برای این کار خوب آموزش دیده باشد. اگرچه در قرن بیستم تحلیلگران رفتار اکثراً روان‌شناسان یا فارغ‌التحصیلانی بودند که در زمینه تحلیل کاربردی رفتار دوره‌های آموزشی یا کارورزی ویژه‌ای را گذرانده بودند، ولی در سالیان اخیر شمار دوره‌های کارشناسی و تحصیلات تکمیلی در تحلیل کاربردی رفتار افزایش چشمگیری داشته است. بنابراین امروزه فردی که تحلیلگر رفتار نامیده می‌شود الزاماً دارای مدرک تخصصی در حوزه‌های دیگر روان‌شناسی یا زمینه‌های مرتبط با آن نیست.

**تحلیلگر رفتار مجاز<sup>۲</sup>:** یک تحلیلگر مجاز که تحصیلات تخصصی دارد و آزمون مربوط به دانش تحلیل کاربردی رفتار را گذرانده است. افزون بر این ممکن است

---

1. behavior Analyst  
2. board certified behavior analyst

## فصل اول: تحلیل کاربردی رفتار چیست؟ ❖ ۱۵

تحصیلات تحلیلگر مجاز محدود به تحلیل کاربردی رفتار نباشد و به‌عنوان یک روان‌شناس، متخصص آموزش و پرورش ویژه یا متخصص در حوزه‌های دیگر نیز آموزش دیده باشد.

**رفتاردرمانی<sup>۱</sup>، رفتاردرمانگر<sup>۲</sup>:** رفتاردرمانگر کسی است که رفتاردرمانی می‌کند و نظیر تحلیلگر رفتار باید آموزش لازم را دیده باشد. رفتاردرمانی به‌عنوان رویکردی به روان‌درمانی تلقی می‌شود که در آن بر استفاده از تکنیک‌های درمانی مبتنی بر اصول یادگیری، شرطی‌سازی عامل و شرطی‌سازی کلاسیک تأکید می‌شود. در رفتاردرمانی یک رفتار درمانگر (که در بیشتر موارد روان‌شناس است) جلسات درمانی را هدایت می‌کند. البته گاهی اوقات روان‌پزشکان<sup>۳</sup>، مددکاران اجتماعی<sup>۴</sup>، پرستاران، مشاوران<sup>۵</sup> یا دیگران نیز این کار را انجام می‌دهند. بیشتر کار رفتاردرمانی گفتگوی رهنمودی با مراجعان کودک یا بزرگسال است. در جلسات در مورد مشکلات مراجع صحبت می‌شود و شیوه‌های رفتار درمانی که بر اساس اصول تحلیل کاربردی رفتار تدوین شده‌اند، به‌طور مستقیم مورد استفاده قرار می‌گیرند.

شاید شناخته‌شده‌ترین تکنیک رفتاردرمانی همان روش حساسیت‌زدایی منظم<sup>۶</sup> باشد که توسط ژوزف ولپی<sup>۷</sup> (۱۹۵۸) ابداع شد و برای درمان هراس‌ها<sup>۸</sup> بسیار مؤثر است. **رفتاردرمانی شناختی<sup>۹</sup>، رفتاردرمانگر شناختی<sup>۱۰</sup>:** رفتاردرمانی شناختی به هر نوع روش روان‌درمانی اطلاق می‌شود که در آن به مراجع کمک می‌شود تا شیوه‌های تفکر یا گفتار خود را در مورد موضوعات یا رویدادها تغییر دهد. رویکردهای مختلفی در رفتاردرمانی شناختی وجود دارد که تفاوت آنها بیشتر ناشی از میزان اتکایشان به اصول یادگیری است. یکی از مشکلات روانی که درمان رفتاری شناختی در مواجهه

1. behavior therapy
2. behavior therapist
3. psychiatrists
4. social workers
5. counselors
6. systematic desensitization
7. Joseph Wolpe
8. phobias
9. cognitive behavior therapy
10. cognitive behavior therapist



## ۱۶ ❖ آشنایی با تحلیل کاربردی رفتار

با آن توفیق ویژه داشته افسردگی است. در حالی که درمان رفتاری شناختی بخشی از تحلیل کاربردی رفتار نیست، ولی بسیاری از رفتاردرمانگران شناختی اصول تحلیل کاربردی رفتار را در کارهایشان مورد استفاده قرار می‌دهند.

**رفتارشناسی<sup>۱</sup>، رفتارشناس<sup>۲</sup>:** در حالی که برای رفتارشناسی تعاریف نسبتاً طولانی‌تر و طولانی‌تر و پیچیده‌تری وجود دارد، ولی تعریف ساده رفتارشناسی این‌گونه است: «علم بررسی وابستگی بین رفتار و وقایع دیگر». رفتارشناسی در مقایسه با تحلیل کاربردی رفتار اصطلاح جدیدتری است. رفتارشناسی برای اولین بار در سال ۱۹۸۰ برای توصیف رویکرد علمی مطالعه رفتار مطرح شد. این رویکرد از روان‌شناسی و حوزه‌های دیگر استنتاج می‌شود. رفتارشناسی در مقایسه با تحلیل کاربردی رفتار گسترده‌تر است، حوزه خودش را دارد و در آینده مشهورتر خواهد شد. درحالی‌که بسیاری از رفتارشناسان عضو انجمن بین‌المللی تحلیل رفتار<sup>۳</sup> هستند، سازمان تخصصی دیگری نیز برای آنان وجود دارد که جامعه بین‌المللی رفتارشناسی<sup>۴</sup> نام دارد. دارد.

اکنون که در مورد تحلیل کاربردی رفتار تصویری کلی به دست آورده‌اید نوبت آن است که درک بهتری از آن پیدا کنید. ترجیح می‌دادم این کار را از قسمت پیشیند شروع کنم چون به نظر می‌رسد از نظر مبانی نیز اشاره به پیشیند مناسب‌تر باشد. با این حال اگر در مورد رفتار صحبت کنیم درک بهتری نسبت به پیشیند حاصل خواهد شد بنابراین، ابتدا به سراغ فصل رفتار می‌رویم.

---

1. behaviorology  
2. behaviorologist  
3. Association for Behavior Analysis International  
4. The International Society for Behaviorology

## فصل دوم رفتار چیست؟

**رفتار:** واژه رفتار را بسیار شنیده و به کار برده‌ایم. بسیاری از ما وقتی واژه رفتار را می‌شنویم و یا آن را می‌بینیم، هیچ تردیدی در دانستن معنای آن به خود راه نمی‌دهیم. بر اساس تعریف فرهنگ *واژگان وبستر* رفتار «سبک هدایت خویشتن» است. تعریف خوبی است ولی آیا این تعریف شکل اندکی پرمطراق‌تر از جمله «شیوه‌ای که عمل می‌کنیم» نیست؟

تعریف رسمی‌تری که یک روان‌شناس رفتارگرا به کار می‌برد چیزی شبیه به این است: «رفتار هر عمل بیرونی یا درونی و قابل مشاهده و قابل اندازه‌گیری است که از موجود زنده سر می‌زند». این تعریف کمی پیچیده به نظر می‌رسد ولی وقتی آن را جزء به جزء بررسی می‌کنیم، معنی آن مشخص‌تر می‌شود. بار دیگر ترجیح می‌دهم آرام و گام به گام به بررسی این تعریف بپردازم ولی به دلایلی بهتر است از انتها به ابتدا شروع کنم. چگونه این کار را انجام دهیم؟

روان‌شناسان با موجودات زنده مختلف کار می‌کنند. آنها علاوه بر انسان با میمون‌ها، کبوترها، موش‌ها، دلفین‌ها، سگ‌ها و حیوانات دیگر سروکار دارند. بنابراین در اینجا بیشتر از واژه نامعمول موجود زنده استفاده می‌کنیم. با این حال تا آنجا که برای دستیابی به اهدافمان امکان داشته باشد درباره انسان‌ها، مردم و افراد صحبت می‌کنیم. اعمال انسانی راه رفتن، صحبت کردن یا لگدزدن به توپ فوتبال است. همچنین نوشتن حروف الفبا، برقراری تماس چشمی با معلم یا خواندن سرود عمل تلقی می‌شود. این اعمال را می‌توان به روشنی دید، شنید و یا از راه‌های دیگری درک کرد و به شیوه‌های مختلف مشاهده و اندازه‌گیری نمود (مثلاً شمرد) که در ادامه در مورد آن صحبت خواهیم کرد. اعمال باید عینی بوده و فقط مبتنی بر باورهای ذهنی

## ۱۸ ❖ آشنایی با تحلیل کاربردی رفتار

فرد یا برچسب‌های توصیفی نباشند (نظیر آن که گفته شود فردی پرخاشگر، افسرده، مضطرب یا چیزی شبیه آن است).

آیا این برچسب‌ها واقعاً اعمال قابل مشاهده هستند؟ آنها صفاتی هستند که برای توصیف اعمال یا رفتارهای عینی به کار می‌روند. آنچه که عمل پرخاشگرانه نامیده می‌شود ممکن است از یک نگاه خشن گرفته تا تیراندازی با اسلحه را دربر بگیرد. بنابراین اگر بدون مشخص نمودن یک عمل از واژه پرخاشگرانه استفاده کنیم حقیقتاً نمی‌دانیم گوینده چه چیزی مشاهده کرده یا متهم چه کاری انجام داده است. از این رو به راحتی موجب گمراهی دیگران یا خودمان خواهیم شد.

**قاعده آدم مرده<sup>۱</sup>:** برخی فکر می‌کنند رفتار نوعی حرکت است. این نوع تفکر بدین معنی است که اعمالی مانند نشستن و ساکت بودن رفتار نیستند. یک گفتار قدیمی مربوط به اگدن لیندزلی<sup>۲</sup> که از پیشگامان آموزش دقیق است «قاعده آدم مرده» نام دارد. بر اساس این قانون اگر آدم مرده بتواند کاری را انجام دهد آن کار رفتار به حساب نمی‌آید. بنابراین اگر در مورد رفتار بودن چیزی مطمئن نیستید کافی است از خودتان پرسید آیا آدم مرده می‌تواند آن را انجام دهد؟ استفاده از قاعده آدم مرده این مزیت را دارد که دست کم می‌توانیم برخی از احتمالات را کنار بگذاریم.

هنگامی که می‌گوییم یک کنش می‌تواند درونی یا بیرونی باشد در مورد بدن فرد و یعنی شخصی که کنش یا رفتار را انجام می‌دهد صحبت می‌کنیم. کنش‌های بیرونی اعمالی هستند که بیرون از بدن اتفاق می‌افتند و دیگران می‌توانند آنها را مشاهده و شناسایی کنند. این کنش‌های بیرونی اغلب به عنوان رفتارهای آشکار<sup>۳</sup> یا عمومی توصیف می‌شوند. مسواک زدن، انجام حرکات موزون و صحبت کردن با تلفن از رفتارهای آشکار هستند. البته رفتارهای درونی، پنهان<sup>۴</sup> یا خصوصی نیز داریم. این رفتارهای درونی و پنهان شامل کنش‌های زیست‌شناختی بدن همچون ضربان قلب و فعالیت معده برای هضم غذا است. حتی انتشار امواج مغزی از رفتارهای درونی به

---

1. Dead Man Rule  
2. Ogden Lindsley  
3. overt behaviors  
4. covert

## فصل دوم: رفتار چیست؟ ❖ ۱۹

شمار می‌رود که به‌سادگی یا مستقیماً قابل مشاهده نیست. معمولاً برای مشاهده و اندازه‌گیری رفتارهای زیست‌شناختی درونی و پنهان به ابزارهای پزشکی نیاز داریم. البته این موضوع که کسی نمی‌تواند به‌صورت مستقیم کنش‌های درونی این اندام‌ها را مشاهده کند به این معنی نیست که آنها رفتار نیستند.

رفتارهای درونی، پنهان یا خصوصی دیگری نیز وجود دارد. این رفتارها کنش‌ها یا رویدادهایی هستند که فکر می‌کنیم زیست‌شناختی نیستند، ولی می‌توانیم آنها را رفتارهای روان‌شناختی بنامیم. این رفتارها تفکرات، تصورات و احساسات را دربر می‌گیرند. تقریباً تنها مشاهده‌گر این رفتارها همان فردی است که آنها را تجربه می‌کند. بنابراین پرداختن به آنها می‌تواند بسیار دشوار باشد. هنگامی که ساکت هستیم و فکر می‌کنیم، با این که تنها با خودمان و در ذهنمان صحبت می‌کنیم، معمولاً می‌دانیم که در مورد چه چیزی فکر می‌کنیم، یا چه تصویرها و تصوراتی در ذهنمان است. با این اوصاف غالباً در مورد تفکرات یا توصیف تصوراتمان با دیگران صحبت نمی‌کنیم. در مورد احساسات نیز همین‌گونه است. درحالی‌که حالات چهره<sup>۱</sup> و کنش‌های بیرونی دیگر بیانگر احساساتمان است و می‌دانیم که چه احساساتی را تجربه می‌کنیم، با وجود این، گاهی برای پنهان کردن احساسات، حالات ظاهری‌مان را تغییر می‌دهیم. بنابراین کنش‌های بیرونی و کنش‌های درونی مانند کنش‌های زیست‌شناختی و روان‌شناختی هر دو از انواع رفتار به‌حساب می‌آیند. پس هر چیزی که شما و اندام‌هایتان انجام دهید، رفتار تلقی می‌شود. به تعبیر اسکینر پوست بدن مرز رفتار نیست. به بازشناسی رفتار درونی و نیز شناخت رفتار بیرونی رفتارگرایی افراطی<sup>۲</sup> می‌گوییم.

**فراوانی<sup>۳</sup> و نرخ<sup>۴</sup> رفتار:** برای تکمیل تعریف رفتار چگونه باید اندازه‌گیری را انجام دهیم؟ شیوه‌های متعددی وجود دارد. ساده‌ترین راه این است که تعداد دفعات وقوع

- 
1. facial expressions
  2. radical behaviorism
  3. frequency
  4. rate

## ۲۰ ❖ آشنایی با تحلیل کاربردی رفتار

یک رفتار خاص را بشماریم. این شمارش رفتار را فراوانی می‌نامیم. البته فراوانی به تنهایی چندان مفید نیست. تصور کنید بگوییم فلان بازیکن فوتبال دو بار به سمت دروازه شوت زده است. اگر فقط در مورد یک بازی صحبت کنیم حرف مناسبی است، ولی هنوز نگفته‌ایم که این بازیکن در چه زمانی از بازی این شوت‌ها را زده است. اگر این دوشوت در کل یک فصل از مسابقات باشد چه؟ اگر این‌طور باشد عملکرد بازیکن خوب نیست. بنابراین شمارش رفتارها باید متناسب با بافتی باشد که در آن اتفاق می‌افتد تا معنی‌دار شود. برای نمونه باید تعداد فرصت‌ها یا طولانی بودن زمان را در نظر داشت. بافت یا زمینه اطلاعاتی قابل اندازه‌گیری در اختیارمان قرار می‌دهد که از فراوانی مفیدتر است و آن را نرخ رفتار می‌نامیم. در مورد بازیکن فوتبال با محاسبه تعداد دفعاتی که در طی بازی به سمت دروازه شوت زده و مدت زمانی که در اختیار توپ را در اختیار داشته، می‌توانیم نرخ رفتار را به دست بیاوریم. در مورد شیوه‌های مشاهده و اندازه‌گیری رفتارها در ادامه بیشتر صحبت خواهیم کرد. در نهایت می‌توان تعریف ساده رفتار را این‌گونه ارائه داد: رفتار هر چیزی است که انسان زنده در بیرون یا درون بدن انجام می‌دهد و به شیوه‌ای قابل مشاهده و شمارش است. **یادگیری:** اکثر رفتارهای انسان در نتیجه سه عامل اتفاق می‌افتند که معمولاً با یکدیگر عمل می‌کنند. این سه عامل عبارت‌اند از:

۱. وراثت یا موهبت‌های ژنتیکی
۲. تغییرات زیست‌شناختی که پس از لقاح اتفاق می‌افتد (نظیر رشد و اثرات بیماری و حوادث) و
۳. تجربه‌های تغییر رفتار که آن را یادگیری می‌نامیم.

در مورد نظریه‌های بی‌شمار یادگیری که نظریه‌پردازان مطرح کرده‌اند کتاب‌های زیادی به رشته تحریر درآمده است. تعاریف مطرح شده در مورد یادگیری که معمولاً به جنبه‌هایی چون مطالعه علمی رفتار اشاره دارند می‌توانند در این تعریف عملی از یادگیری جمع شوند: «یادگیری ایجاد تغییرات نسبتاً پایدار در رفتار است که در نتیجه تعامل با محیط حاصل می‌شود».