

فشرده تکنیک‌های پرتاب‌برد رفتار درمانی

تالیف:

دکتر یوسف گرجی - ندا مطاوم پور

۱۳۹۸

سرشناسه	: گرچی، یوسف، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: فشرده تکنیک‌های پرکاربرد رفتار درمانی، / تألیف یوسف گرچی، ندا مظلومیور.
مشخصات نشر	: تهران: تزکیه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۱ ص.
شابک	: 978-964-6771-79-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: رفتار درمانی.
موضوع	: Behavior therapy
شناسه افزوده	: مظلومیور، ندا، ۱۳۵۹ -
رده بندی کنگره	: ۴۸۹RC
رده بندی دیویی	: ۸۹۱۴۲/۶۱۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰ ۹' ۶۹



فشرده تکنیک‌های پرکاربرد رفتار درمانی

تألیف: دکتر یوسف گرچی - ندا مظلومیور	✎
ناشر: انتشارات تزکیه	✎
صفحه‌آرا: زهرا کشاورز باقری	✎
طراح جلد: مریم درویشی	✎
تیراژ: ۵۰۰ نسخه	✎
شابک: ۶ - ۷۹ - ۶۷۷۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸	✎
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹	✎
شمارگان: نسخه	✎

مراکز پخش

۱- دفتر مرکزی: تلفن تماس: ۶۶۸۷۴۷۸۷ همراه ۶۹۱۲۳۸۴۴۸۶۳

ایمیل: tazkieh.book@yahoo.com

پیامک: ۰۲۱۶۶۸۶۱۸۷۰

۲- فروش آنلاین در وب سایت: www.tazkiehpub.com

۳- پخش رشد: ۶۶۶۹۲۸۲۸

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

عنوان.....	صفحه.....
پیش گفتار.....	۱۱.....
بخش اول	
فصل ۱: تعیبات رفتاردرمانی	۱۴.....
تعریف رفتاردرمانی.....	۱۵.....
از نظر فعال بودن مراجع.....	۱۵.....
تمرکز بر زمان.....	۱۶.....
تمرکز بر یادگیری.....	۱۶.....
درمان فردی سازی شده.....	۱۶.....
پیشرفت گام به گام.....	۱۷.....
بسته های درمانی.....	۱۷.....
درمان کوتاه مدت.....	۱۷.....
رابطه مراجع و درمان گر در رفتاردرمانی.....	۱۷.....
مدل رفتاری.....	۱۸.....
رفتارهای آشکار و ناآشکار.....	۱۸.....
رفتارهای آشکار.....	۱۸.....
توصیفات رفتاری در مقابل صفت.....	۱۹.....
چرا ما یک رفتار را به روش خاصی انجام می دهیم؟.....	۲۰.....
مدل ABC.....	۲۰.....
پیامدهای نگهدارنده.....	۲۲.....
شناسایی پیشایندها و پیامدهای نگهدارنده.....	۲۲.....
شرایط نگهدارنده حاضر در مقابل شرایط به وجود آورنده گذشته.....	۲۳.....
محیط و یادگیری در مقابل زیست شناسی و وراثت.....	۲۳.....
فرآیند رفتاردرمانی.....	۲۳.....
ویژگی های رفتارهای آماج مناسب.....	۲۵.....
انواع رفتار آماج.....	۲۶.....
ملاحظات خاص برای رفتارهای آماج کاهشی.....	۲۷.....
قانون شخص مرده.....	۲۷.....

۲۸	سنجش رفتار آماج
۲۸	گام چهارم: شناسایی شرایط نگهدارنده
۳۱	فصل ۲: تحقیق در رفتار درمانی
۳۲	مطالعات موردی
۳۳	مطالعات معکوس
۳۵	مطالعات دارای چند خط پایه
۳۶	مطالعات آزمایشی
۳۶	گروه کنترل بدون درمان
۳۶	گروه لیست انتظار
۳۷	گروه بدون تماس
۳۷	گروه مورد توجه
۳۷	گروه دارو نما
۳۷	رفتار درمانی به عنوان یک روش آزمایشی
۳۸	معیارهای اثربخشی رفتار درمانی کدامند؟
۳۸	معنی دار بودن تغییر
۴۰	انتقال و تعمیم پذیری تغییر
۴۱	دوام و ماندگاری تغییر
۴۲	قابلیت پذیرش درمان
۴۳	مطالعات فراتحلیلی
۴۵	فصل ۳: ارزیابی رفتاری
۴۶	ارزیابی چند روشی و چند وجهی
۴۷	مشخصه های ارزیابی رفتاری
۴۷	فردی شده اند
۴۷	تمرکز بر زمان حال
۴۷	مستقیماً رفتارهای مربوطه انتخاب می شوند
۴۸	تمرکز محدود و باریکی دارند
۴۸	با درمان هماهنگ هستند
۴۸	مصاحبه های رفتاری
۵۰	پرسش نامه های خود گزارش دهی مستقیم
۵۱	خودثبت سازی
۵۳	چک لیست های رفتاری و مقیاس های درجه بندی
۵۴	مشاهده طبیعی منظم
۵۶	مشاهده شبیه سازی شده
۵۷	ایفای نقش

بخش دوم

۶۰	فصل ۴: رفتار درمانی افزایشی
۶۰	تقویت و کنترل محرک
۶۰	کنترل محرک: پیشایندهایی که رفتار را فرا می‌خوانند
۶۱	رهنمود دادن
۶۳	رویدادهای تعیین‌کننده
۶۴	کنترل محیط در چشم‌انداز
۶۵	تقویت: پیام‌هایی که رفتارها را افزایش می‌دهند
۶۶	تقویت‌کننده چیست؟
۶۶	تقویت مثبت و منفی
۶۷	تقویت منفی در مقابل تنبیه
۶۸	انواع تقویت‌کننده‌های مثبت
۶۸	تقویت‌کننده‌های مادی
۶۸	تقویت‌کننده‌های اجتماعی
۶۹	تقویت‌کننده‌های پت‌های
۷۰	فعالیت‌های تقویت‌کننده
۷۰	اصل پریماک
۷۱	فعال‌سازی رفتاری
۷۳	شناسایی تقویت‌کننده‌ها
۷۳	سؤال کردن از مراجع
۷۳	مراجع را در معرض تقویت‌کننده‌های عمومی قرار دادن
۷۵	مشاهده رفتارهای روزانه مراجع
۷۵	جایگزین‌ها به‌منظور شناسایی تقویت‌کننده‌ها
۷۶	به‌کارگیری تقویت‌کننده‌ها
۷۶	منابع تقویت‌کننده‌ها
۷۷	تقویت‌کننده پیوسته در مقابل متناوب
۷۷	توصیه‌های مناسب در اجرای تقویت‌کننده‌ها
۷۸	شکل‌دهی
۷۹	روان‌درمانی تحلیل عملکردی
۸۱	فصل ۵: رفتار درمانی کاهشی
۸۱	تقویت تفکیکی، تنبیه و درمان بیزاری‌آور
۸۱	تقویت تفکیکی؛ کاهش رفتار نامطلوب به‌صورت غیرمستقیم

۸۲	تقویت تفکیکی رفتارهای مغایر
۸۳	تقویت تفکیکی رفتارهای رقیب
۸۳	تقویت تفکیکی رفتارهای جایگزین
۸۴	تقویت تفکیکی رفتارهای دیگر
۸۴	تقویت تفکیکی رفتار با فراوانی کم
۸۵	آموزش ارتباط عملکردی
۸۶	روش‌های مستقیم برای کاهش رفتارهای نامطلوب
۸۶	تنبيه
۸۷	خاموشی
۸۹	محروم شدن از تقویت مثبت
۹۱	جریمه شدن
۹۲	اصلاح افراطی (خبران)
۹۴	پیامدهایی که از نظر جسمانی آزاردهنده‌اند
۹۵	آثار جانبی بالقوه منفی کاربرد پیامدهای آزارنده جسمانی
۹۶	رفتارهای اجتنابی
۹۶	پاسخ‌های هیجانی
۹۶	تأثیرات ترغیبی
۹۷	توصیه‌هایی برای استفاده اثربخش از تنبيه
۹۸	درمان بیزاری‌آور
۹۸	روش‌های اساسی
۱۰۰	حساس‌سازی پنهان
۱۰۱	فصل ۶: ترکیب تقویت و تنبيه
۱۰۱	اقتصاد پته‌ای، قرار داد وابستگی و آموزش رفتاری والدین
۱۰۱	اقتصاد پته‌ای
۱۰۲	عناصر اصلی
۱۰۳	قرار داد وابستگی
۱۰۳	آموزش رفتاری والدین
۱۰۶	فصل ۷: مواجهه‌سازی به صورت کوتاه و تدریجی
۱۰۷	انواع درمان با مواجهه‌سازی
۱۱۰	حساسیت‌زدایی منظم
۱۱۰	تهیه سلسله مراتب اضطراب
۱۱۱	حساسیت‌زدایی
۱۱۱	مؤلفه‌های ضروری و تسهیل‌گر حساسیت‌زدایی منظم
۱۱۲	انواع حساسیت‌زدایی منظم

۱۱۲	سایر پاسخ‌های رقیب
۱۱۳	سایر رفتارهای آماج
۱۱۳	حساسیت‌زدایی منظم گروهی
۱۱۳	حساسیت‌زدایی مقابله‌ای
۱۱۵	مواجهه‌سازی با علایم درون بدنی برای حملات پانیک
۱۱۶	حساسیت‌زدایی واقعی
۱۱۷	درمان مواجهه با واقعیت مجازی
۱۱۸	چگونه درمان مواجهه‌سازی، تدریجی و کوتاه مدت عمل می‌کند؟
۱۱۸	شرطی‌سازی: تقابلی
۱۲۰	بازداری: تابلی
۱۲۰	خاموشی
۱۲۰	عوامل شناختی
۱۲۱	عوامل نامشخص
۱۲۲	فصل ۸: درمان مواجهه‌سازی طولانی مدت و شدید
۱۲۲	غرقه‌سازی واقعی
۱۲۳	پیشگیری از پاسخ
۱۲۳	مواجهه با نشانه
۱۲۴	حساسیت‌زدایی حرکت چشم و پردازش دیداری
۱۲۷	فصل ۹: الگودهی
۱۲۷	پیامدهای جانشینی
۱۲۹	انواع الگو
۱۳۰	خاموشی جانشینی
۱۳۰	منابع خود کارآمدی
۱۳۱	آموزش مهارت‌ها
۱۳۱	جرات‌آموزی
۱۳۱	عناصر کلامی و جسمانی رفتار جرأت‌ورزانه
۱۳۲	درمان شناختی - رفتاری
۱۳۲	بازسازی شناختی
۱۳۲	ماهیت CBT
۱۳۳	عملیاتی کردن شناخت‌ها: آشکار ساختن افکار خصوصی
۱۳۴	ارزیابی شناخت‌ها
۱۳۴	توقف فکر
۱۳۵	رفتار درمانی منطقی - عاطفی
۱۳۶	فرآیند رفتار درمانی منطقی هیجانی

در حال حاضر روان‌درمان‌گران از رویکردهای مختلف نسل اول تا سوم درمان‌های شناختی-رفتاری، برای کمک به مراجعین خود استفاده می‌کنند. در این میان استفاده از اصول و تکنیک‌های رفتاردرمانی به دلیل اثر بخشی مناسب، سادگی کاربرد و آشنا بودن بسیاری از والدین، مربیان، معلمان، ایران و بسیاری از افراد جامعه با این اصول، از اهمیت خاصی برخوردار می‌باشد. در واقع این کتاب شامل و نگاهی اجمالی به زندگی خود و دیگران، نشان می‌دهد که این اصول و تکنیک‌ها در تمام ابعاد زندگی جاری و ساری بوده و با آن عجين شده است. کاربرد آنها در خانواده، مدرسه و دانشگاه، راهنمایی و رانندگی، بانک‌ها، شرکت‌های آب و برق، گاز و غیره، کاملاً محسوس و مشهود است.

به همین دلیل وجود کتاب‌های مناسب در این حوزه، از سمت والایی برخوردار است که البته و خوشبختانه، کتاب‌های ارزشمند در این زمینه کم نیستند اما آثار موجود، عموماً بسیار حجیم و پیچیده‌اند و به همین دلیل، درمان‌گران پرمشغله و اقشار علاقمند غیرمتخصص به کتاب‌های خلاصه‌تر و روان‌تری نیاز دارند که کاربرد این اصول را تسهیل و در زمان کوتاه‌تری برای‌شان قابل وصول نماید. با توجه به این ضرورت، کتاب حاضر به رشته تحریر درآمده است که امیدوارم خداوند بزرگ یاری فرماید تا کتاب «فشرده تکنیک‌های پرکاربرد رفتاردرمانی» این نقیصه را برطرف و رضایت خودش و شما عزیزان را نصیب ما گرداند.