

فنون رفتاردرمانی

www.ketab.ir

دکتر شهربانو قهاری

سرشناسه: فیاری، شهریانو، ۱۳۴۶ -  
 عنوان و نام پدیدآور: فنون رفتار درمانی / دکتر شهریانو قهاری  
 مشخصات ناشر: تهران: نشر قطره، ۱۳۹۲  
 مشخصات ظاهری: ۴۵۳ ص. : جدول، نمودار  
 فروست: سلسله انتشارات ۱۶۴۵. روان شناسی - تألیف - ۱۷۵  
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۶۸۹-۸  
 وضعیت فهرست نویسی: فیا  
 یادداشت: کتابنامه: ص ۴۴۳-۴۵۴  
 موضوع: رفتار درمانی  
 موضوع: رفتار درمانی - روش ها  
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ق ۷ ر / ۴۸۹ / RC  
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲  
 شماره ی کتابشناسی ملی: ۳۱۹۴۴۷۴

ISBN: 978-600-119-689-8

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۶۸۹-۸



## فنون رفتاردرمانی

دکتر شهربانو قهاری \*

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۲

چاپ: دیجیتال نقش

تیراژ: ۴۰۰ نسخه

بها: ۲۰۰۰۰ تومان

---

\* روان‌شناس بالینی و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

---

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

تکثیر تمام یا بخشی از این کتاب به هر شکلی

(به صورت صوتی، تصویری، الکترونیکی و...)

منوط به اجازه‌ی کتبی ناشر است.

---

خیابان فاطمی، خیابان پنجم، کوچه‌ی خجسته، پلاک ۱۰

دورنگار: ۸۸ ۹۶ ۸۹ ۹۶

۸۸ ۹۷ ۳۳ ۵۱-۳

صندوق پستی: ۴۱۵۵-۵۱۶۵

---

**www.nashreghatreh.com**

**info@nashreghatreh.com**

**nashr.ghatreh@yahoo.com**

**Printed in the Islamic Republic of Iran**

## فهرست

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| مقدمه                          | ۱۳  |
| فصل ۱. رفتار و رفتار درمانی    | ۱۵  |
| فصل ۲. سنجش و ارزیابی          | ۳۱  |
| فصل ۳. خودبازنگری              | ۶۷  |
| فصل ۴. مصاحبه‌ی انگیزشی        | ۸۷  |
| فصل ۵. آرمیدگی                 | ۱۰۳ |
| فصل ۶. رویارویی زنده           | ۱۱۹ |
| فصل ۷. رویارویی درونی - احشایی | ۱۳۷ |
| فصل ۸. حساسیت‌زدایی منظم       | ۱۴۹ |
| فصل ۹. مواجهه‌ی تجسمی          | ۱۵۷ |
| فصل ۱۰. برگردان عادت           | ۱۷۱ |
| فصل ۱۱. راهبردهای تقویتی       | ۱۸۳ |
| فصل ۱۲. راهبردهای انزجاری      | ۲۰۹ |
| فصل ۱۳. بازداری از پاسخ        | ۲۲۱ |
| فصل ۱۴. راهبردهای فعال‌سازی    | ۲۳۳ |
| فصل ۱۵. قرارداد رفتاری         | ۲۴۱ |
| فصل ۱۶. مهارت‌های ارتباطی      | ۲۵۳ |
| فصل ۱۷. کاهش آسیب              | ۲۶۳ |
| فصل ۱۸. مدیریت استرس           | ۲۷۳ |

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| فصل ۱۹. همراهی با میل.....                         | ۲۸۱ |
| فصل ۲۰. مهارت کنترل خشم.....                       | ۲۸۹ |
| فصل ۲۱. خودکارآمدی.....                            | ۳۰۳ |
| فصل ۲۲. شکل دهی.....                               | ۳۱۱ |
| فصل ۲۳. پیشگیری از عود.....                        | ۳۲۷ |
| فصل ۲۴. کنترل محرک.....                            | ۳۳۹ |
| فصل ۲۵. ایمن سازی در برابر استرس.....              | ۳۴۵ |
| فصل ۲۶. شرطی سازی نهان.....                        | ۳۵۵ |
| فصل ۲۷. سیری یا اشباع.....                         | ۳۶۳ |
| فصل ۲۸. مهارت حل مسئله.....                        | ۳۶۹ |
| فصل ۲۹. راهبردهای غیرانرجاری برای تغییر رفتار..... | ۳۸۵ |
| فصل ۳۰. مهارت اداره‌ی خود.....                     | ۴۰۱ |
| فصل ۳۱. مهارت خودآموزش دهی.....                    | ۴۱۳ |
| فصل ۳۲. رفتار قاطعانه.....                         | ۴۱۹ |
| فصل ۳۳. الگوپذیری.....                             | ۴۳۱ |
| فصل ۳۴. مدیریت وابستگی.....                        | ۴۳۷ |
| منابع.....                                         | ۴۴۳ |

## فهرست نمودارها

- نمودار ۱-۱- محرک‌های فراخوان و رفتار ..... ۲۰
- نمودار ۲-۱- پسایندها و رفتار ..... ۲۱
- نمودار ۳-۱- پیشایندها و پسایندهای رفتار ..... ۲۴
- نمودار ۴-۱- میزان اضطراب در شروع و پایان مواجهه ..... ۱۲۵
- نمودار ۱-۷- چرخه‌ی حملی پانیک ..... ۱۳۹
- نمودار ۱-۸- تنظیم بلکایی محرک‌های اضطراب‌زا ..... ۱۵۲
- نمودار ۱-۹- رابطه‌ی بین اجتناب و کاهش اضطراب ..... ۱۶۰
- نمودار ۲-۹- رابطه‌ی بین خشنی‌سازی و کاهش اضطراب ..... ۱۶۱
- نمودار ۳-۹- کاهش اضطراب به صورت تدریجی ..... ۱۶۲
- نمودار ۴-۹- کاهش اضطراب در مواجهه‌های متوالی ..... ۱۶۳
- نمودار ۱-۱۳- چرخه‌ی وسواس‌ها ..... ۲۲۸
- نمودار ۱-۱۸- رابطه‌ی بین رویداد، طرز تلقی و استرس ..... ۲۷۶
- نمودار ۱-۲۰- چگونگی ابراز خشم ..... ۲۹۰
- نمودار ۲-۲۰- رابطه‌ی بین برانگیزاننده‌ها و تفسیر فرد ..... ۲۹۱
- نمودار ۱-۲۳- خویش‌شن‌داری و عدم خویش‌شن‌داری ..... ۳۳۶
- نمودار ۲-۲۳- درجه‌بندی میزان خویش‌شن‌داری ..... ۳۳۷
- نمودار ۱-۲۸- جهت‌گیری فرد نسبت به مشکل ..... ۳۷۱
- نمودار ۲-۲۸- گام‌های حل مسئله ..... ۳۷۸

## فهرست جدول‌ها

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| جدول ۱-۱- مواردی از رفتارهای آشکار و نهان.....                  | ۱۸  |
| جدول ۱-۲- مؤلفه‌های مصاحبه‌ی رفتاری.....                        | ۳۴  |
| جدول ۱-۳- درجه‌بندی احساس تنش از ۰ تا ۱۰۰.....                  | ۷۸  |
| جدول ۲-۳- درجه‌بندی شدت خلق از ۰ تا ۱۰۰.....                    | ۷۸  |
| جدول ۳-۳- درجه‌بندی میزان تنش قبل و پس از آرمیدگی ۰ تا ۱۰۰..... | ۷۹  |
| جدول ۴-۳- خود بازنگری روزانه‌ی افکار و احساسات.....             | ۸۵  |
| جدول ۱-۶- تفاوت بین رویارویی طبیعی و رویارویی درمانی.....       | ۱۲۲ |
| جدول ۲-۶- مراحل رویارویی تدریجی.....                            | ۱۲۳ |
| جدول ۳-۶- سلسله مراتب رویارویی.....                             | ۱۲۵ |
| جدول ۴-۶- برگه‌ی ثبت تمرین رویارویی.....                        | ۱۲۶ |
| جدول ۵-۶- مراحل اجرای غرقه‌سازی.....                            | ۱۲۹ |
| جدول ۱-۱۰- عناصر کلیدی فن برگردان عادت.....                     | ۱۷۴ |
| جدول ۲-۱۰- پیشایندهای رفتار یا عادت ناکارآمد.....               | ۱۷۶ |
| جدول ۱-۱۳- مراحل بازداری از پاسخ.....                           | ۲۲۵ |
| جدول ۱-۱۴- ثبت فعالیت‌های روزانه و درجه‌بندی تسلط بر آنها.....  | ۲۳۸ |
| جدول ۲-۱۴- برنامه‌ی فعالیت‌های لذت‌بخش.....                     | ۲۴۰ |
| جدول ۱-۱۵- نمونه‌ای از قرارداد رفتاری یک جانبه.....             | ۲۴۸ |
| جدول ۲-۱۵- نمونه‌ای از قرارداد رفتاری دوجانبه.....              | ۲۵۰ |
| جدول ۱-۱۷- مراحل گام به گام در اجرای فن کاهش آسیب.....          | ۲۶۵ |
| جدول ۱-۳۱- مراحل اجرای خودآموزش دهی.....                        | ۴۱۶ |