

فنون رفتار درمانی

مؤلف: دکتر شهربانو قهاری

عضو هیئت علمی دانشگاه

www.ketab.ir



سرشناسه: قهاری، شهربانو، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور: فنون رفتار درمانی / مؤلف دکتر شهربانو قهاری
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۴۵۶ ص: جدول، نمودار.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۶۸۹-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: چاپ قبلی: نشر قطره، ۱۳۹۲.
موضوع: رفتار درمانی
موضوع: رفتار درمانی - روش ها
رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۹ ۱۷۲ / RC ۴۸۹
رده بندی دیویی: ۸۹۱۴۲ / ۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۲۴۹۰۳

عنوان: فنون رفتار درمانی

تألیف: دکتر شهربانو قهاری

کتاب آرا: موسسه فرهنگی و هنری آفتاب هنر

مدیر تولید: داریوش...

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

شمارگان: ۲۲۰ نسخه / قطع: رقعی

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۸ / سوم ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۶۸۹-۸

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران، خیابان استاد مطهری، خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک)، کوچه اسلامی، نبش کوچه پانه، شماره ۴/۲
کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ - صندوق پستی: ۴۱۵۵-۴۱۵۶ - تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ - تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

فهرست

۹	مقدمه‌ی چاپ اول
۱۱	فصل ۱: رفتار و رفتاردرمانی
۲۷	فصل ۲: سنجش و ارزیابی
۶۵	فصل ۳: خودبازنگری
۸۵	فصل ۴: مصاحبه‌ی انگیزشی
۱۰۱	فصل ۵: آرمیدگی
۱۱۷	فصل ۶: رویارویی زنده
۱۳۵	فصل ۷: رویارویی درونی - احشاش
۱۴۷	فصل ۸: حساسیت‌زدایی منظم
۱۵۵	فصل ۹: مواجهه‌ی تجسمی
۱۶۹	فصل ۱۰: برگردان عادت
۱۸۱	فصل ۱۱: راهبردهای تقویتی
۲۰۷	فصل ۱۲: راهبردهای انزجاری
۲۲۱	فصل ۱۳: بازداری از پاسخ
۲۳۱	فصل ۱۴: راهبردهای فعال‌سازی
۲۳۹	فصل ۱۵: قرارداد رفتاری
۲۵۱	فصل ۱۶: مهارت‌های ارتباطی
۲۶۱	فصل ۱۷: کاهش آسیب
۲۷۱	فصل ۱۸: مدیریت استرس
۲۸۱	فصل ۱۹: همراهی با میل
۲۸۹	فصل ۲۰: مهارت کنترل خشم
۳۰۳	فصل ۲۱: خودکارآمدی

۳۱۱	فصل ۲۲: شکل دهی
۳۲۷	فصل ۲۳: پیشگیری از عود
۳۳۹	فصل ۲۴: کنترل محرک
۳۴۵	فصل ۲۵: ایمن سازی در برابر استرس
۳۵۵	فصل ۲۶: شرطی سازی نهان
۳۶۳	فصل ۲۷: سیری یا اشباع
۳۶۹	فصل ۲۸: مهارت حل مسئله
۳۸۵	فصل ۲۹: راهبردهای غیرانزجاری برای تغییر رفتار
۴۰۳	فصل ۳۰: مهارت اداره خود
۴۱۵	فصل ۳۱: مهارت خودآموزش دهی
۴۲۱	فصل ۳۱: رفتار اطعانه
۴۳۳	فصل ۳۳: مدیریت
۴۳۹	فصل ۳۳: مدیریت واریاسی
۴۴۵	منابع

مقدمه‌ی چاپ اول

سپاس خداوند متعال را که توفیق نگارش این کتاب را به من ارزانی داشت. رفتاردرمانی نام مکتبی است در روان‌شناسی که شناخت درمانی بر آن بنا شد و گسترش یافت. برای یادگیری فنون و مهارت‌های رفتاری برای بسیاری از درمانگرانی که با رویکرد رفتاری شناختی کار می‌کنند ضروری است. کتاب رفتاردرمانی یک کتاب درسی برای دانشجویان روان‌شناسی است که به آن‌ها کمک می‌کند تا با مفاهیم، فنون و مبردهای رفتاری آشنا شوند. ذکر مثال‌های متعدد در سراسر متن درک مطالب را برای خواننده آسان می‌سازد. امیدوارم این کتاب بتواند راهگشای درمانگران و دانشجویان روان‌شناسی، روان‌پزشکی و مشاوره علاقمند به رویکرد رفتاری-شناختی باشد. در پایان مایل به دریافت پیشنهادات و انتقادات همکاران و دانشجویان هستم.

فناوری

زمستان

Mirza.004@gmail.com