

۲۳۹- به ترتیب هدف رفتاردرمانی و یکی از روش‌های آن که برای درمان هراس به کار می‌رود، کدام است؟

(۱) تغییر رفتار- بیزاری‌درمانی

(۲) تغییر رفتار- حساسیت‌زدایی منظم

(۳) حذف رفتارهای ناسازگار و جایگزینی رفتار مطلوب- بیزاری‌درمانی

(۴) حذف رفتارهای ناسازگار و جایگزینی رفتار مطلوب- حساسیت‌زدایی منظم

۲۳۹- گزینه ۴ پاسخ است.

هدف رفتار درمانی حذف رفتارهای ناسازگار و جایگزینی رفتار مطلوب است و برای درمان **هراس** از روش **حساسیت زدایی منظم** استفاده می شود.

نکته: از بیزاری درمانی برای درمان اعتیاد یا رفتارهای ناخواسته استفاده می شود.