



مطالعه موردی فوبیا پرندگان و روش درمان آن

مرضیه سهیلی^۱

چکیده:

هدف از نگارش مقاله حاضر، مطالعه موردی فوبیا پرندگان و روش درمان آن می‌باشد. فوبیا به پرندگان، یک نوع اختلال اضطراب اجتماعی است که با وجود ترس و اضطراب شدید در مواجهه با پرندگان همراه است. افرادی که از این فوبیا رنج می‌برند، ممکن است در حضور یا حتی فکر به پرندگان علائم اضطراب شدیدی نشان دهند. این اختلال ممکن است به دلیل تجربه‌های ناخوشایند یا ترسناک درگذشته در مورد پرندگان شکل گیرد. علل دیگر می‌توانند شامل شاهد بودن یا شنیدن درباره حوادث ترسناک مربوط به پرندگان، ترس از تماس ناگهانی با پرندگان یا خطری که در ذهن فرد ایجاد می‌کنند، و همچنین تأثیرات محیطی و فرهنگی باشند. افراد مبتلا به فوبیا پرندگان ممکن است علائمی مانند ترس نسبتاً بزرگ از نزدیکی با پرندگان، اضطراب شدید، آرامش نداشتن در حضور پرندگان، تنفس عصبی، علائم فیزیکی ناخوشایند مانند تپش قلب، تنگی نفس، عرق زایی، لرزش و احساس مرگ‌ومیر تجربه کنند. برای درمان این نوع فوبیا روش‌های متفاوتی وجود دارد که با توجه به اهمیت موضوع به آن پرداخته شد. در انتهای مقاله نیز پیشنهادهایی در رابطه با فوبیا پرندگان و روش درمان آن ارائه شد.

واژگان کلیدی: فوبیا پرندگان، درمان فوبیا، مواجهه درمانی، درمان شناختی رفتاری

۱- دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی (نویسنده مسئول)

۱- مقدمه

پرندگان از هزاران سال پیش در زندگی انسان‌ها حضور داشته‌اند و با توجه به زیبایی، صدا و رفتارهای خاص خود، همواره مورد توجه و تماشا قرار گرفته‌اند. آن‌ها به عنوان نمادهای طبیعت، آزادی و زندگی پرانژی شناخته می‌شوند و در فرهنگ‌ها و هنرها نیز نقش مهمی داشته‌اند. برخی از انسان‌ها نیز با خریدن و نگهداری پرندگان به عنوان حیوانات خانگی، از زیبایی و شگفتی طبیعت در خانه خود لذت می‌برند. با این حال، بعضی از افراد ممکن است از پرندگان ترس و اضطراب داشته باشند که به عنوان فوبیای پرندگان^۱ شناخته می‌شود (بونتا، ۲۰۲۳).

ترس شدید یا بیمارگونه که در روان شنا سی به هراس، ترس یا فوبیا^۲ شهرت دارد عبارت است از نوعی بیمارگونه و پایدار از ترس در فرد که باعث اختلال در زندگی روزمره در فرد می‌شود. برخلاف ترس معمولی که واکنشی زودگذر و طبیعی به یک عامل خطرناک خارجی است، هراس بیشتر ترس از قرار گرفتن در یک موقعیت خطرناک است مانند ترس از پرواز یا ماشین سواری. در برخی موارد، فرد هرگز در تماس با چیزی که از آن می‌ترسد نبوده است. هراس زدگی (فوبیا)، ترس نامعقول و شدید از یک موضوع، یک موقعیت یا یک شیء است (سیمینه سکی^۳ و همکاران، ۲۰۲۱). در واقع با ینکه فرد می‌داند ترسش نامعقول است ولی توانایی مقابله با آن را ندارد و اگر در معرض آنچه از آن «هراس» دارد، قرار بگیرد موجی از اضطراب، ترس شدید و حتی وحشت‌زدگی بر او چیره می‌شود و این تجربه چنان برایش ناخوشایند است که سعی می‌کند همیشه از آن مورد «هراس‌آور» دوری کند. در میان اختلال اضطراب، «فوبیاهای» از همه شایع‌ترند. سالانه ۷۰٪ از بزرگ‌سالان از یکی از انواع هراس‌زدگی رنج می‌برند و هراس‌های بیمارگونه، شایع‌ترین اختلال روان شناختی در میان زنان و دومین اختلال شایع در میان مردان سنین بالای ۱۵ سال است علت واقعی این اختلال نا شناخته است. علت احتمالی آن عبارت است از یک واکنش یاد گرفته شده (ساخته شده در ذهن) مثلاً نا شی از تماس با فرد دیگری دارای ترس مشابه، یا داشتن تجربه یک ترس اولیه که همراه با یک شیئی یا موقعیت خاص بوده است (راستی و همکاران، ۱۳۹۵). عامل دیگر هراس می‌تواند تجربه‌ای در دوران کودکی باشد. ترسی که در ضمیر ناهشیار شخص پنهان است. همچنین فوبیا بر تفکر و احساس و رفتار فرد تأثیر می‌گذارد. ترس اشخاص می‌تواند از مکان، موقعیت و یا اشیاء خاصی باشد. برخلاف اختلالات استرس و اضطراب، فوبیاهای حتماً مربوط به یک منبع خاصی هستند. تأثیر فوبیا می‌تواند از آزاردهنده تا ناتوان‌کننده متغیر باشد. افرادی که به انواع مختلف فوبیا مبتلا هستند، می‌دانند که ترس آن‌ها غیرمنطقی است اما برای جلوگیری از انکاری از دستشان برنمی‌آید. چنین ترس‌هایی می‌توانند در کارهای روزمره شخصی مانند شغل، مدرسه، خانواده و روابط شخصی افراد اختلال ایجاد کند. این فوبیاهای حتی می‌توانند باعث شوند که فرد محل زندگی خود را تغییر دهد و از بسیاری از دوره‌های و کارهای اجتماعی دوری کند (محمدی و همکاران، ۱۳۹۳).

فوبیای پرندگان یک اختلال اضطرابی است که با ترس غیرمعارف و غیرمنطقی از پرندگان همراه است. این ترس ممکن است به اندازه‌ی آنچه در واقعیت وجود دارد بزرگ‌تر باشد و باعث ایجاد اضطراب شدید و تحریک در فرد مبتلا می‌شود. افراد مبتلا به فوبیای پرندگان ممکن است از مواجهه با پرندگان در محیط طبیعی یا حتی از دیدن تصاویر یا شنیدن صدای پرندگان ترس و اضطراب بیشتری را تجربه کنند (جانگ و همکاران، ۲۰۲۳).

منشأ فوبیای پرندگان ممکن است متنوع باشد. تجربه‌های ناخوشایند یا ترسناک درگذشته، ترس از تماس ناگهانی با پرندگان، تأثیرات محیطی و فرهنگی، عوامل ژنتیکی داشته باشد. مهم است بدانید که هر فرد ممکن است به دلایلی ترکیبی از عوامل فوبیا به پرندگان را تجربه کند و علت دقیق برای هر فرد ممکن است متفاوت باشد. پاسخ به درمان نیز بستگی به علت بنیادی و ویژگی‌های فردی دارد (اسکات، ۱۹۷۰). حال به دلیل اهمیت موضوع به این مهم پرداخته شده است و با استفاده از روش کیس استادی، پژوهش حاضر به مطالعه فوبیای پرندگان و روش درمان آن برداخت.

1 Phobia of birds

2 Bonta

3 Fear or phobia

4 Siminski

5 de Jong

6 Scott

۲-ادبیات تحقیق

در این قسمت ادبیات و مفاهیم مرتبط با پژوهش شرح داده خواهد شد.

۲-۱-فوبياپرندهان

فوبيا یا ترس بی رویه، یک نوع اختلال اضطراب است که باوجود ترس یا اضطراب شدید و غیرمتناوب در مواجهه با شی، مکان، موقعیت یا وضعیت خاصی همراه است. این اضطراب به گونه‌ای شدید است که فرد ممکن است سعی کند از موقعیت یا شیء مورد دوری کند و به هر نحوی ممکن سعی کند از آن فرار کند(موسکی^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). فوبيا ممکن است توانایي فرد را در انجام فعالیت‌های روزمره محدود کند و کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. فوبياها عموماً به دودسته تقسیم می شوند: فوبياهای خاص و فوبياهای عمومی. فوبياهای خاص مرتبط با شیء یا موقعیت خاصی هستند، مانند فوبيا از حشرات، ارتفاعات، پرندهان و غیره. درحالی که فوبياهای عمومی عبارت‌اند از ترس بی رویه و غیرمتناوب از شرایط عمومی مانند ترس از بستر گریزی، ترس از انسان‌ها و غیره(شوارزمیر^۲ و همکاران، ۲۰۲۰).

بر اساس کتاب راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی ایالات متحده، فوبياهای خاص در پنج گروه اصلی قرار می‌گیرند:

۱) ترس‌های مربوط به حیوانات یا زوفوبيا (عنکبوت، سگ، پرندهان و حشرات)

۲) ترس‌های مربوط به محیط طبیعی (ارتفاع، رعدوبرق، تاریکی)

۳) ترس‌های مربوط به خون، جراحت و آسیب یا مشکلات پزشکی (ترزیق، شکستگی استخوان، افتادن)

۴) ترس‌های مربوط به موقعیت‌های خاص (پرواز، سوار آسانسور شد، رانندگی)

ساير موارد (خفگی، صدای بلند، غرق شدن)(معاونت پژوهشی دانشگاه علوم بهزیستی ايران، ۱۳۹۷)

ترس از پرنده یا اورنیتوفوبيا^۳ به‌نوعی ترس شدید، مداوم و غیرمنطقی از هر نوع پرنده گفته می‌شود؛ فرد مبتلا به فوبيا در مواجهه با منبع ترس خود، واکنش‌های شدید نشان می‌دهد(مهرابی و رنجبر، ۱۳۹۵). در اين نوع فوبيا، فرد حتی با ديدن عکس و نقاشی پرنده و یا تصور کردن آن در ذهن خود دچار اضطراب و استرس می‌شود. می‌توان گفت افرادی که درگذشته تجربه‌های ناخوشایند و ترسناک مرتبط با پرندهان داشته‌اند، ممکن است فوبيا پرندهان را داشته باشند. مثال‌هایی از اين تجربیات شامل حادثه‌های ترسناک اضطراب داشته باشند. اين ترس می‌تواند به عنوان يك عامل محرك برای توسعه فوبيا به پرندهان تماس ناگهانی با پرندهان اضطراب داشته باشند. اين ترس می‌تواند بر تشكيل فوبيا پرندهان تأثيرگذار باشد. مثلاً در برخی فرهنگ‌ها، پرندهان به عنوان نمادهای بدشانسی یا نقش‌های ترسناک در اساطير و افسانه‌ها تصویرسازی می‌شوند که ممکن است ترس و اضطراب در ارتباط با پرندهان را تقویت کند. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که عوامل ژنتیکی همچنین می‌توانند نقشی در افزایش شанс بروز فوبياها از جمله فوبيا به پرندهان داشته باشند. افرادی که خانواده‌ای با سابقه فوبيا دارند، احتمال بروز فوبيا به پرندهان را بيشتر دارند(کراسک و راپی^۴، ۲۰۱۲).

علاوه فوبيا به پرندهان ممکن است بين افراد مختلف متفاوت باشد، اما در كل، افراد مبتلا به فوبيا به پرندهان ممکن است شماری از علائم و نشانه‌ها را تجربه کنند. فرد مبتلا به فوبيا از پرندهان ترس و اضطراب شدیدی می‌کند، حتی در صورتی که پرندهان در فاصله دوری قرار داشته باشند یا در محیطی امن. در مواجهه با پرندهان، فرد ممکن است علائم فيزيولوژيك اضطراب را تجربه کند. مثلاً تپش قلب، تنگی نفس، عرق کردن، لرزش بدن، سرگیجه، تعریق، علائم گوارشی مانند تهوع یا درد شکم و سایر علائم مشابه. فرد مبتلا به فوبيا به پرندهان ممکن است سعی کند از مواجهه با پرندهان دوری کند و از شرایطی که می‌توانند پرندهان حاضر باشند، فرار کند. اين می‌تواند منجر به تغییر رفتارها و محدودیت‌هایی در زندگی روزمره شود(مهرابی و همکاران، ۱۳۹۵). فوبيا به پرندهان می‌تواند با استرس و اضطراب مزمن همراه باشد. فرد ممکن است هميشه در

1 Maskey

2 Schwarzmeier

3 Ornithophobia

4 Craske & Rapee

وضعیت آماده باش باشد و از ترس و نگرانی در مورد حضور عامل ترس رنج ببرد. اگر فوبیا به پرنده‌گان تأثیر قوی بر زندگی روزمره فرد داشته باشد، ممکن است تحریم اجتماعی رخ دهد. فرد مبتلا ممکن است از شرکت در فعالیت‌ها یا مکان‌هایی که عامل ترس حضور دارند، خودداری کند و از رفتارهایی که می‌توانند به تماس با عامل ترس منجر شوند، پرهیز کند(آنتونی و مک کابه، ۲۰۰۸).

۲-۲-درمان فوبیای پرنده‌گان

برای درمان فوبیای پرنده‌گان، می‌توان از روش‌های مختلف روان‌شناختی و رفتاری استفاده کرد. برای مثال تراپی تعریض تدریجی^۱ یک روش درمانی است که بر مبنای ایجاد یک پیشرفت تدریجی در مواجهه با ترسناکی است. فرد مبتلا با کمک تراپی‌گر، به آرامی و مرحله‌به‌مرحله، به‌مواجهه با پرنده‌گان در محیط کنترل شده و آموزش داده می‌شود. این فرایند باعث کاهش ترس و اضطراب فرد و ایجاد اطمینان در مواجهه با پرنده‌گان می‌شود(سیمینسکی و همکاران، ۲۰۲۱).

روش دیگر تراپی تکمیلی شناختی-رفتاری^۲ می‌باشد. این روش درمانی بر مبنای شناخت و رفتار فرد است. افراد مبتلا به فوبیای پرنده‌گان می‌توانند با کمک تراپی‌گر، بازنگری و تغییر در نگرش‌ها و اعتقادات منفی درباره پرنده‌گان را تجربه کنند. همچنین، فرد با استفاده از تکنیک‌های مشخصی می‌آموزد با ترس و اضطراب خود کنار بیاید و بازتوانی در مواجهه با پرنده‌گان را تجربه کند. این روش درمانی بر مبنای شناخت‌ها و باورهای نادرستی که باعث ترس و اضطراب در مواجهه با پرنده‌گان می‌شود، متمرکز می‌شود. تراپی‌گر با کمک فرد مبتلا، تحلیل و تغییر این باورها را انجام می‌دهد و روش‌های مثبت را برای مواجهه با پرنده‌گان آموزش می‌دهد(اسکات، ۱۹۷۰).

آموزش مهارت‌های مدیریت استرس نیز روشی دیگر برای درمان می‌باشد که شامل آموزش تکنیک‌های تنفس عمیق، تمرینات آرامش و روش‌های دیگری است که فرد مبتلا به فوبیا را در کنترل و مدیریت تنش‌ها و استرس‌ها کمک می‌کند. این مهارت‌ها می‌توانند به فرد در مواجهه با وضعیت‌های ترسناک کمک کنند و اضطراب را کاهش دهند. روش‌های دیگری مانند تکنیک تحریک دوبینی^۳، روان‌درمانی چشم حرکت سریع و روش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی نیز ممکن است در درمان فوبیای پرنده‌گان مورداستفاده قرار گیرند(جعفری و همکاران، ۱۳۹۹).

روش دیگر تراپی رفتاری-رفتاری^۴ می‌باشد که این روش شامل استفاده از تکنیک‌هایی مانند تحریک تدریجی معرفی پرنده‌گان، تمرینات ترکیبی، و ارائه مشاهدات واقعی از پرنده‌گان است. با این روش، فرد مبتلا به تدریج با ترس خود مواجه می‌شود و با تجربه تدریجی از مواجهه با پرنده‌گان، ترس و اضطرابش را کاهش می‌دهد(اکبری و همکاران، ۱۳۹۳).

در برخی موارد، پژوهش ممکن است داروهای ضد اضطراب یا ضد افسردگی را به صورت موقت تجویز کند تا علائم فوبیا را کنترل کند. اما مهم است بدانید که داروها تنها بخشی از روش درمانی هستند و معمولاً با تراپی همراه می‌شوند. بنابراین می‌توان گفت داروهایی که برای کنترل فوبیاها استفاده می‌شود معمولاً در سه دسته‌ی زیر قرار دارند:

داروهای ضد افسردگی:

داروهای ضد افسردگی که به "بازدارنده‌های باز جذب سروتونین"^۵ معروف هستند در برخی موارد برای کنترل فوبیاها استفاده می‌شوند. داروهایی مثل فلوکستین، فلووکسامین، پاروکستین، سیتالوپرام، سرتالین، اسیتالوپرام، زیمیلیدین، داپوکستین.

داروهای آرام‌بخش:

این داروها که بنزو دیازپین نامیده می‌شوند به شما کمک می‌کنند که احساس آرامش را تجربه کنید. داروهایی مثل والیوم و زانکس از جمله داروهای آرام‌بخش هستند. البته استفاده از داروهای آرام‌بخش اثر کوتاه‌مدت داشته و برای استفاده همیشه تجویز نمی‌شوند.

داروهای بلوك کننده بتا:

-
- 1 Systematic Desensitization
 - 2 Cognitive-Behavioral Therapy
 - 3 Bilateral Stimulation
 - 4 Behavioral Therapy
 - 5 SSRI

این داروها که اغلب برای معالجه بیماران قلبی عروقی استفاده می‌شوند، به از بین بردن علائم اضطراب مانند ضربان سریع قلب کمک می‌کنند(پور رضائیان و سهرابی، ۱۳۹۳).

مواجهه درمانی یکی از روش‌های مؤثر در علم روان‌شناسی و درمانی است که به منظور مدیریت اختلالات اضطرابی و فوبیا خاص استفاده می‌شود. این روش به صورت سیستماتیک و تدریجی فرد را با ترس‌ها، نگرانی‌ها یا واکنش‌های ناخو شایند به محرك‌های خاص مواجه می‌کند. تکنیک مواجهه درمانی می‌تواند در شکستن چرخه ترس و اجتناب به فرد کمک کند و فرد را به صورت تدریجی با منبع ترس روبه‌رو می‌کند. آموزش تکنیک‌های آرمیدگی و تنفس و تکنیک بازسازی شناختی به فرد داده می‌شود. تا فرد بتواند در موقعیت هراس‌انگیز ترس خود را مدیریت کند. این روش ممکن است از دو تا چهار ماه بسته به شدت ترس و همکاری فرد به طول انجامد. تکنیک‌های مختلفی به منظور کاهش پاسخ‌های اضطرابی در مواجهه درمانی استفاده می‌شود. درمانگران با ارزیابی مقدار ترس و اضطراب درمیابند که چه ترکیبی از تکنیک‌های مواجهه درمانی را استفاده کنند(ایتون ۱۸ و همکاران، ۲۰۱۸).

مواجهه درمانی یکی از بهترین روش‌های درمان و کمک به بهبود درمان فوبیای حیوانات به خصوص فوبیای پرندگان است که با رویارویی تدریجی فرد با ترس خوبیش و آموزش آرمیدگی و شنا سایی خطاهاشی شناختی به فرد در جهت شناخت و مدیریت ترس در موقعیت‌های اضطراب‌آور کمک می‌کند. اضطراب و ترس یک فرد مبتلا به فوبیا پرندگان، فقط در حضور فیزیکی پرندگان دچار هراس نمی‌شوند. حتی ممکن است در زمان: فکر کردن به پرندگان، شنیدن صدای پرندگان، دیدن تصویر پرندگان، صحبت کردن در مورد پرندگان دچار ترس و هراس شوند. و علائم فیزیولوژیک (ضریبان قلب بالا، تعریق..) را هم تجربه کنند. بیشتر افراد تا زمانی که اضطراب و ترس آن‌ها در زندگی روزمره آن‌ها اخلال ایجاد نکند، تشخیص داده نمی‌شود. متخصصان روانشناسی از راهنمای تشخیصی اختلالات روانی برای تشخیص انواع اختلالات استفاده می‌کنند(سیسن‌سکی و همکاران، ۲۰۲۱). معیارهای فوبیای خاص به شرح زیر است:

- ترس مشخص از یک شی یا موقعیت خاص (این شی خاص یک حیوان یا نوع خاصی از حیوان است)

- شی مورد ترس (در اینجا، حیوانات) همیشه بلافصله اضطراب یا ترس را برمی‌انگیزد.

- ترس یا اضطراب با تهدید واقعی ناشی از شی خاص و با بافت اجتماعی و فرهنگی نامتناسب است.

- شی فوبیا با اجتناب یا تحمل همراه با ترس و اضطراب شدید مواجه می‌شود.

- ترس، اضطراب و اجتناب باعث ناراحتی قابل توجهی می‌شود و زمینه‌های مختلف عملکرد را مختل می‌کند.

- ترس، اضطراب و اجتناب پایدار است و عمده یا بیشتر ادامه دارد.

- پریشانی با علائم بیماری روانی دیگر بهتر توضیح داده نمی‌شود.

این ارزیابی با توجه به نوع ترس افراد متفاوت است. با این حال، متخصصان روانشناسی می‌توانند با استفاده از سؤال‌هایی، برای ارزیابی افراد استفاده کنند. برخی از این سؤال‌ها عبارت‌اند از:

- آیا چنین ترس شدید و غیرمنطقی از حیوان خاصی را در حد اجتناب تجربه کرده‌اید؟

- چه مدت است که این ترس را تجربه کرده‌اید؟

هنگام مواجهه با این حیوان چه احساسات فیزیکی و عاطفی را تجربه می‌کنید؟

استرس و اضطراب ناشی از آنچه از نظر اجتماعی و یا شغلی بر شما تأثیر گذاشته است؟

تکنیک‌های مواجهه درمانی:

تکنیک مواجهه درمانی عبارت است از «فرد به تدریج در معرض ترس خود قرار می‌گیرد»، مانند بالا رفتن از پله‌های نردهبان، یکی پس از دیگری. برای مثال اگر افراد از پرندگان می‌ترسند، مراحل به ترتیب نگاه کردن به تصویر پرندگان، شنیدن صدای پرندگان، مطالعه زندگی پرندگان، خریدن عروسک پرندگان، رفتن به باعث پرندگان (مهرابی و همکاران، ۱۳۹۵).

حساسیت‌زدایی سیستماتیک:

درمانگر برای افزایش احساس آرامش و راحتی فرد در هریک از مراحل این فرآیند از روش حساسیت‌زادای سیستماتیک استفاده می‌کند. این روش‌ها شامل تمرینات آرام‌سازی مانند مدیتیشن، تنفس عمیق، تصویرسازی ذهنی هدایت‌شده و آرام‌سازی پیش‌روندۀ عضلانی است. در این روش برای تعیین سلسله‌مراتب اضطراب از روش ولپ استفاده می‌شود. که فرد لیستی از اضطراب‌ها و احسا‌سات ناراحت‌کننده‌ای را که یک اتفاق برای او به وجود آورده، نوشه و شدت آن‌ها را از ۱۰۰ تا ۱ طبقه‌بندی می‌کند. سپس فرد گام‌به‌گام با موارد مختلفی که امتحان‌بندی کرده است مواجه می‌شود، تا تکنیک‌هایی برای از بین بردن اضطراب ناشی از آن را یاد بگیرد(محمدی و همکاران، ۱۳۹۳).

غرق شدن:

درمانگر زمانی از این تکنیک استفاده می‌کند که اضطراب فرد تا حد قابل قبولی کاهش یافته باشد. در این روش فرد به‌یک‌باره با بالاترین سطح از ترس خویش روبرو می‌شود. اگر ترس به‌وجود آمده، کارها و فعالیت‌های روزمره فرد را مختل کرده باشد، درمانگر ممکن است از روش «غرق شدن» استفاده کند.

مواجهه و اجتناب از پاسخ:

در این تکنیک درمانگر فرد در معرض ترس خویش قرار می‌دهد و از او می‌خواهد که با شیوه آرام‌سازی عضلانی و تنفس عمیق ترس و اضطراب و نشانه‌های فیزیولوژیکی خود را رها کند(اکبری و همکاران، ۱۳۹۳). پور ضائیان و همکاران(۱۳۹۳)، پژوهشی را با عنوان «تأثیر سایکودrama در درمان پرنده‌هراسی (پژوهش مورد منفرد)» انجام دادند. نتایج آزمون محقق ساخته و تغییرات رفتاری مراجع (از جمله کسب توانایی مواجه‌شدن با پرنده و دست زدن به آن بدون هراس) نشان داد که سایکودrama در درمان رفتار پرنده‌هراسی مؤثر بوده است. این نتیجه همسو با نتایج پژوهش‌هایی است که پیش از این تأثیر سایکودrama را در درمان سایر اختلالات روان-شناختی بررسی کرده‌اند. نتیجه‌ی پژوهش حاضر نشان می‌دهد که می‌توان از سایکودrama برای درمان فوبیای حیوانات نیز استفاده نمود. البته پژوهش‌های بیشتری با تعداد آزمودنی‌های بیشتر باید انجام شوند تا درمانگران بتوانند با اطمینان بیشتری از این روش بهمنظور درمان مراجعت‌شان استفاده نمایند.

۳- روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع کیس استادی موردي می‌باشد همچنین از پایگاه‌های اطلاعاتی مختلف برای تدوین مقاله استفاده شده است. روش پژوهش کیس استادی یک روش پژوهشی است که در آموزش عالی و مطالعات پژوهشی مورد استفاده قرار می‌گیرد که این روش، بر پایه مطالعه یک مورد خاص (عموماً یک فرد، یک گروه یا یک سازمان) و تحلیل عمیق و جامع آن مورد استوار است.

در روش پژوهش کیس استادی، محققان با استفاده از روش‌های مختلفی مانند مصاحبه، مشاهده، جمع‌آوری اسناد و اطلاعات، تحلیل داده‌ها و تفسیر نتایج، به بررسی عمیق و جامع مورد پژوهش می‌پردازند. هدف اصلی این روش، درک بهتر و عمیق‌تری از یک مورد خاص و یا حل یک مسئله خاص است. مزیت‌های استفاده از روش پژوهش کیس استادی شامل عمق و جامعیت تحلیل، درک بهتر و عمیق‌تر از موضوع موردبررسی، قابلیت انتقال دانش به عملکرد عملی و ارتقاء تئوری و دانش علمی است. با این حال، محدودیت‌هایی مانند عدم قابلیت تعمیم یافتن نتایج به جامعه بزرگ‌تر، تعداد نمونه‌های کم و نیاز به زمان و هزینه برای انجام مطالعه وجود دارد.

۴- نتیجه‌گیری و پیشنهادها

در این مقاله به مطالعه فوبیای پرندگان و روش درمان آن پرداخته شد. در ادبیات پژوهش عنوان شد پرندگان حیوانات زنده‌ای هستند در محیط زندگی افراد با آن‌ها همزیستی مسالمت‌آمیزی دارند. ترس از پرندگان ممکن است به سلامت روان ما و رفاه زندگی ما آسیب‌زا باشد. با توجه به این نکته که پرندگان کوچک مثل گنجشک و سار و غیره در نزدیکی محل زندگی ما هستند، افراد دارای فوبیا پرندگان باید بر هراس خود از پرندگان غلبه کنند تا بتوانند در کمال آرامش و آسودگی روان به زندگی روزمره خود ادامه دهند(کیس، ۲۰۰۰). در مسیر غلبه بر ترس از حیوانات و پرندگان مواجهه درمانی و درمان‌های مبتنی بر ابزارهای پیشرفت‌هه مانند واقعیت درمانی مجازی و ابزارهای بازی‌فیدبک می‌تواند مؤثر و بهبوددهنده باشد(سیمینسکی و همکاران، ۲۰۲۱). در پژوهش حاضر، به مطالعه و بررسی فوبیای پرندگان و راهکارهای مختلف برای درمان آن پرداخته شد.

فوبياپي پرندگان به عنوان يكى از اختلالات اضطرابى، تأثير قابل توجهى بر زندگى روزمره افراد مبتلا دارد و مى تواند باعث محدوديت های جدي در فعالیت های روزانه و اجتماعى آنها شود. درمان فوبياپي پرندگان مى تواند از طریق روش های مختلفي صورت گيرد. تکنيک های روان شناختي مانند ترکيب معرفتی-رفتاري، مواجهه تدریجي، بازتواني شناختي و تمرينات آرامشى مى توانند به فرد در کاهش ترس و اضطراب ارتباطي با پرندگان كمك كنند. همچنان، روش های دارويي و استفاده از تكنولوجى های پي شرفته مانند واقعيت مجازي و واقعيت افزوده نيز مى تواند تجربه واقعى ترى از مواجهه با پرندگان ايجاد كرده و درمان را تسهيل كند. در مان فوبياپي پرندگان مى تواند از طریق تکنيک های روان شناختي مختلف صورت بگيرد (اكبرى و همكاران، ۱۳۹۳).

درمان ترکيب معرفتی-رفتاري روشيست كه بر اساس ايدئال ها و باور های ناصحیح فرد درباره پرندگان تمرکز دارد. با استفاده از روش های معرفتی، فرد باور های نادرست خود را شناسايي كرده و با استفاده از روش های رفتاري، او را به مرور زمان به تدریج مواجهه با موقعیت های ترسناک مرتبط با پرندگان مى برد تا باورها و ترس های خود را مورد ارزیابي قرار دهد و درک بهتری از موقعیت هایي كه ترس يا اضطراب ايجاد مى كنند، مواجهه مى شود. ابتدا با مواجهه با محیطی كه شامل پرندگان به طور محدودی است، شروع مى شود و با پي شرفت آرام و تدریجي، فرد در معرض موقعیت هایي قرار مى گيرد كه پرندگان به صورت بي شتری حضور دارند. اين فرایند به فرد اين امكان را مى دهد تا به تدریج با ترس و اضطراب خود آشنا شود و آنها را کاهش دهد. روش ديگر باز تواني شناختي مى باشد كه در اين روش بر اساس تغيير در نحوه فکر كردن و تفسير رويدادها متتمرکز است. فرد با كمك م شاور يا روان شناس، باورها و افکار منفي و نا صحیح خود درباره پرندگان را شنا سايي كرده و آنها را با باورها و افکار مثبت و متعادل جايگزين مى كنند. اين روش مى تواند تأثير قابل توجهى در کاهش ترس و اضطراب ارتباطي با پرندگان داشته باشد. علاوه بر روش های روان شناختي، روش های ديگری نيز در درمان فوبياپي پرندگان مورداستفاده قرار مى گيرند. برای مثال برخی مواقع، درمان دارويي با مشاوره يا نظارت پزشك متخصص ممکن است برای کنترل ترس و اضطراب مرتبط با فوبياپي پرندگان مورداستفاده قرار بگيرد (مهرابي و همكاران، ۱۳۹۵).

بر اساس يافته های پژوهش مى توان چندين پيشنهاد کاربردي ارائه داد:

- مطالعه و بررسی روش های درمانی موجود برای فوبياپي پرندگان، شامل تکنيک های روان شناختي، رفتاري و فرا شناختي، مى تواند مفید باشد. اين پژوهش ها مى توانند بهبود روش های درمانی موجود و يا تدوين راهکار های جديده برای بهبود درمان فوبياپي پرندگان كمك كنند.
- پژوهشگران مى توانند سعى كنند تا روش های جديده و نوآوارانه اى را برای درمان فوبياپي پرندگان توسعه دهند. مثلاً با استفاده از تكنولوجى های پيشرفته مانند واقعيت مجازي يا واقعيت افزوده، مى توان روش های درمانی تعريض تدریجي را بهبود بخشيد و تجربه اى واقعى ترى از مواجهه با پرندگان را فراهم كرد.
- بررسی عوامل مؤثر در بروز و تشدييد فوبياپي پرندگان مى تواند به پژوهشگران كمك كند تا راهکار های مناسبی برای پيشگيري و کاهش اين فوبياپي شناهد دهنند. مطالعه روابط بين تجربه های گذشته، عوامل ژنتيكي، شرایط محيطي و نحوه تربیت فرد مى تواند نقش مهمی در اين زمينه ايقا كند.
- استفاده از تكنولوجى های نوين مانند هوش مصنوعي و يادگيري عميق مى تواند در تشخيص و درمان فوبياپي پرندگان مؤثر باشد. مثلاً ايجاد سистем های هوشمند برای تشخيص خود كار تصاویر پرندگان و توليد روش های درمانی سفارشی برای هر فرد مى تواند بهبود قابل توجهى در درمان فوبياپي پرندگان ايجاد كند.
- بررسی تأثير روش های تكميلي مانند ماساژ، طب سوزني، آرومترابي و تمرينات تنفسى بر درمان فوبياپي پرندگان مى تواند موردنوجه قرار گيرد. اين روش ها ممکن است در کاهش استرس و اضطراب فرد تأثير گذار باشند و درمان را تكميل كنند.

منابع

- اكبرى، ح، شهبازى، م، محمودى چشم، س. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی درمان شناختي-رفتاري بر درمان ترس از حيوانات در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. *فصلنامه روان شناسی بالینی*، ۶(۳)، ۴۳-۵۴.

پوررضائیان، سهرابی، پوررضائیان. (۱۳۹۳). تأثیر سایکودrama در درمان پرنده‌هراسی (پژوهش مورد منفرد). *روانشناسی بالینی و شخصیت*, ۱۲(۱)، ۱-۱۶.

جعفری، اکبر، علی‌اصغر صفائی. (۱۳۹۹). طراحی و بررسی سامانه‌ی مبتنی بر واقعیت مجازی جهت درمان مبتلایان به فوبیا ارتفاع و تاریکی. ۱۳(۶).

راستی، منشئی، اسلامی، پروین. (۱۳۹۵). ساخت و رواسازی نرم‌افزار واقعیت مجازی برای درمان مواجهه‌ای هراس از پرواز. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*, ۱۹(۴)، ۲۷-۳۵.

محمدی، ن، صفری، م، و سلطانی، م. (۱۳۹۳). مقایسه اثربخشی درمان شناختی-رفتاری و روان‌درمانی مرکز بر درمان فوبیا سگ در دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی. *فصلنامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی سلامت*, ۹(۳)، ۵۶-۶۷.

معاونت پژوهشی دانشگاه علوم بهزیستی ایران. (۱۳۹۷). راهنمای شناخت و درمان فوبیا. تهران: انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی ایران.

مهرابی، ش، و رنجبر، ط. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر مدل آموزشی شناختی بر کاهش فوبیا پرندگان در بزرگ‌سالان. *مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*, ۱۷(۳)، ۳۶-۴۹.

Antony, M. M., & McCabe, R. E. (2008). *Phobic Disorders and Panic in Adults: A Guide to Assessment and Treatment*. American Psychological Association.

Bonta, M. (2023). The Relationships between People and Birds: Experiences and Lessons from Honduras. *Ornitología Neotropical*, 19(5), 44.

Case, S. (2000). *Near-deadly birds. Panic, flight and phobia: From a current psychoanalytic perspective*. The Union Institute.

Craske, M. G., & Rapee, R. M. (2012). *Cognitive-Behavioral Treatment of Specific Phobias: A Treatment Manual*. American Psychological Association.

de Jong, R., Hofs, A., Lommen, M. J., van Hout, W. J., De Jong, P. J., & Nauta, M. H. (2023). Treating specific phobia in youth: A randomized controlled microtrial comparing gradual exposure in large steps to exposure in small steps. *Journal of Anxiety Disorders*, 96, 102712.

Eaton, W. W., Bienvenu, O. J., & Miloyan, B. (2018). Specific phobias. *The Lancet Psychiatry*, 5(8), 678-686.

Maskey, M., Rodgers, J., Grahame, V., Glod, M., Honey, E., Kinnear, J., ... & Parr, J. R. (2019). A randomised controlled feasibility trial of immersive virtual reality treatment with cognitive behaviour therapy for specific phobias in young people with autism spectrum disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, 49, 1912-1927.

Schwarzmeier, H., Leehr, E. J., Böhnlein, J., Seeger, F. R., Roesmann, K., Gathmann, B., ... & Dannlowski, U. (2020). Theranostic markers for personalized therapy of spider phobia: Methods of a bicentric external cross-validation machine learning approach. *International journal of methods in psychiatric research*, 29(2), e1812.

Scott, D. L. (1970). Treatment of a severe phobia for birds by hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 12(3), 146-149.

Siminski, N., Borgmann, L., Becker, M. P. I., Hofmann, D., Gathmann, B., Leehr, E. J., & Herrmann, M. J. (2021). Centromedial amygdala is more relevant for phobic confrontation relative to the bed nucleus of stria terminalis in patients with spider phobia. *Journal of Psychiatric Research*, 143, 268-275.

Abstract:

The purpose of writing this article is a case study of bird phobia and its treatment method. Bird phobia is a type of social anxiety disorder that is accompanied by intense fear and anxiety in the face of birds. People who suffer from this phobia may show severe anxiety symptoms in the presence or even the thought of birds. This disorder may develop due to past unpleasant or fearful experiences with birds. Other causes can include witnessing or hearing about frightening events involving birds, fear of sudden contact with birds or the danger they pose, as well as environmental and cultural influences. People with bird phobia may experience symptoms such as a relatively large fear of being close to birds, severe anxiety, not being relaxed in the presence of birds, nervous tension, unpleasant physical symptoms such as heart palpitations, shortness of breath, sweating, tremors, and a sense of death. There are different methods for treating this type of phobia, which were discussed according to the importance of

1- PhD student in Educational Psychology, Faculty of Humanities, Sciences and Research, Islamic Azad University

the issue. At the end of the article, suggestions were made regarding bird phobia and its treatment method.

Keywords: Bird Phobia, Phobia Treatment, Exposure Therapy, Cognitive Behavioral Therapy