فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۲۱، شماره ۲۵ ، تابستان ۱۴۰۳

مطالعه موردی فوبیای پرندگان و روش درمان آن

مرضیه سهیلی[۱]

چکیده:

هدف از نگارش مقاله حاضـــر، مطالعه موردی فوبیای پرندگان و روش درمان آن می‌باشـــد. فوبیا به پرندگان، یک نوع اختلال ا ضطراب اجتماعی ا ست که باوجود ترس و ا ضطراب شدید در مواجهه با پرندگان همراه ا ست. افرادی که از این فوبیا رنج می برند، ممکن اسـت در حضـور یا حتی فکر به پرندگان علائم اضـطراب شـدیدی نشـان دهند. این اختلال ممکن اسـت به دلیل تجربه‌های ناخو شایند یا تر سناک درگذ شته در مورد پرندگان شکل گیرد. علل دیگر می‌توانند شامل شاهد بودن یا شنیدن درباره حوادث ترســـناک مربوط به پرندگان، ترس از تماس ناگهانی با پرندگان یا خطری که در ذهن فرد ایجاد می‌کنند، و همچنین تأثیرات محیطی و فرهنگی باشـــند. افراد مبتلابه فوبیای پرندگان ممکن اســـت علائمی مانند ترس نســـبتاً بزرگ از نزدیکی با پرندگان، اضطراب شدید، آرامش نداشتن در حضور پرندگان، تنش عصبی، علائم فیزیکی ناخوشایند مانند تپش قلب، تنگی نفس، عرق زایی، لرزش و احســـاس مرگ‌ومیر تجربه کنند. برای درمان این نوع فوبیا روش‌های متفاوتی وجود دارد که با توجه به اهمیت موضـوع به آن پرداخته شـد. در انتهای مقاله نیز پیشـنهادهایی در رابطه با فوبیای پرندگان و روش درمان آن ارائه شد.

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

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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-18]

۱-مقدمه

پرندگان از هزاران سال پیش در زندگی انسان‌ها حضورداشته‌اند و با توجه به زیبایی، صدا و رفتارهای خاص خود، همواره موردتوجه و تماشا قرارگرفته‌اند. آن‌ها به‌عنوان نمادهای طبیعت، آزادی و زندگی پرانرژی شناخته می‌شوند و در فرهنگ‌ها و هنرها نیز نقش مهمی داشته‌اند. برخی از انسان‌ها نیز با خریدن و نگهداری پرندگان به‌عنوان حیوانات خانگی، از زیبایی و شگفتی طبیعت در خانه خود لذت می‌برند. بااین‌حال، بعضی از افراد ممکن است از پرندگان ترس و اضطراب داشته باشند که به‌عنوان فوبیای پرندگان[1] شناخته می‌شود(بونتا[2]، ۲۰۲۳).

ترس شدید یا بیمارگونه که در روان شناسی به هراس، ترس یا فوبیا [3] 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. هراس‌زدگی (فوبیا)، ترس نامعقول و شدید از یک موضوع، یک موقعیت یا یک شیء است(سیمینسکی[4] و همکاران،۲۰۲۱). درواقع بااینکه 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، «فوبیاها» از همه شایع‌ترند. سالانه ۷٫۸ ٪ از بزرگ‌سالان از یکی از انواع هراس‌زدگی رنج می‌برند و هراس‌های بیمارگونه، شایع‌ترین اختلال روان‌شناختی در میان زنان و دومین اختلال شایع در میان مردان سنین بالای ۱۵ سال است علت واقعی این اختلال ناشناخته است. علت احتمالی آن عبارت است از یک واکنش یاد گرفته شده (ساخته شده در ذهن) مثلاً ناشی 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 ، فوبیاها 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 می‌تواند در کارهای روزمره شخصی مانند شغل، مدرسه، خانواده و روابط شخصی افراد اختلال ایجاد کند. این فوبیاها حتی می‌توانند باعث شوند که فرد محل زندگی خود را تغییر دهد و از بسیاری از دورهمی‌ها و کارهای اجتماعی دوری کند(محمدی و همکاران،۱۳۹۳).

فوبیای پرندگان یک اختلال اضطرابی است که با ترس غیرمتعارف و غیرمنطقی از پرندگان همراه است. این ترس ممکن است به‌اندازه‌ی آنچه در واقعیت وجود دارد بزرگ‌تر باشد و باعث ایجاد اضطراب شدید و تحریک در فرد مبتلا می‌شود. افراد مبتلابه فوبیای پرندگان ممکن است از مواجهه با پرندگان در محیط طبیعی یا حتی از دیدن تصاویر یا شنیدن صداهای پرندگان ترس و اضطراب بیشتری را تجربه کنند(د جانگ [5]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[6]،۱۹۷۰). حال به دلیل اهمیت موضوع به این مهم پرداخته‌شده است و با استفاده از روش کیس استادی، پژوهش حاضر به مطالعه فوبیای پرندگان و روش درمان آن پرداخت.

1 Phobia of birds
2 Bonta
3 Fear or phobia
4Siminski
5 de Jong
6 Scott

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-18]

۲-ادبیات تحقیق

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

۲-۱- فوبیای پرندگان

فوبیا یا ترس بی‌رویه، یک نوع اختلال اضطراب است که باوجود ترس یا اضطراب شدید و غیرمتناسب در مواجهه با شی، مکان، موقعیت یا وضعیت خاصی همراه است. این اضطراب به‌گونه‌ای شدید است که فرد ممکن است سعی کند از موقعیت یا شیء مورد ترس خود دوری کند و به هر نحوی ممکن سعی کند از آن فرار کند(ماسکی[1] و همکاران،۲۰۱۹). فوبیا ممکن است توانایی فرد را در انجام فعالیت‌های روزمره محدود کند و کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. فوبیاها معمولاً به دودسته تقسیم می شوند: فوبیاهای خاص و فوبیاهای عمومی. فوبیاهای خاص مرتبط با شیء یا موقعیت خاصی هستند، مانند فوبیا از حشرات، ارتفاعات، پرندگان و غیره. درحالی‌که فوبیاهای عمومی عبارت‌اند از ترس بی‌رویه و غیرمتناسب از شرایط عمومی مانند ترس از بستر گریزی، ترس از انسان‌ها و غیره(شوارزمیر[2] و همکاران،۲۰۲۰).

بر اساس کتاب راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی ایالات‌متحده، فوبیاهای خاص در پنج گروه اصلی قرار می‌گیرند:

۱) ترس‌های مربوط به حیوانات یا زوفوبیا (عنکبوت، سگ، پرندگان و حشرات)

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

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

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

سایر موارد (خفگی، صدای بلند، غرق شدن)(معاونت پژوهشی دانشگاه علوم بهزیستی ایران،۱۳۹۷)

ترس از پرنده یا اورنیتوفوبیا[3] به‌نوعی ترس شدید، مداوم و غیرمنطقی از هر نوع پرنده گفته می‌شود؛ فرد مبتلابه فوبیا در مواجهه با منبع ترس خود، واکنش‌های شدید نشان می‌دهد(مهرابی و رنجبر،۱۳۹۵). در این نوع فوبیا، فرد حتی با دیدن 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 پرندگان داشته‌اند، ممکن است فوبیا پرندگان را داشته باشند. مثال‌هایی از این تجربیات شامل حوادثی مانند حمله پرندگان به شخص، تجربه اعتراض یا ترسناکی در مورد پرندگان در کودکی و یا شاهد بودن حادثه‌های ترسناک مرتبط با پرندگان می‌باشد(پور رضاییان و سهرابی،۱۳۹۳). برخی افراد ممکن است به دلیل ترس از تماس ناگهانی با پرندگان اضطراب داشته باشند. این ترس می‌تواند به‌عنوان یک عامل محرک برای توسعه فوبیا به پرندگان عمل کند. محیط زندگی و فرهنگ محل زندگی می‌تواند بر تشکیل فوبیا پرندگان تأثیرگذار باشد. مثلاً در برخی فرهنگ‌ها، پرندگان به‌عنوان نمادهای بدشانسی یا نقش‌های ترسناک در اساطیر و افسانه‌ها تصویرسازی می‌شوند که ممکن است ترس و اضطراب در ارتباط با پرندگان را تقویت کند. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که عوامل ژنتیکی همچنین می‌توانند نقشی در افزایش شانس بروز فوبیاها ازجمله فوبیا به پرندگان داشته باشند. افرادی که خانواده‌ای با سابقه فوبیا دارند، احتمال بروز فوبیا به پرندگان را بیشتر دارند(کراسک و راپی[4]،۲۰۱۲).

علائم فوبیا به پرندگان ممکن است بین افراد مختلف متفاوت باشد، اما در کل، افراد مبتلابه فوبیا به پرندگان ممکن است شماری از علائم و نشانه‌ها را تجربه کنند. فرد مبتلابه فوبیا از پرندگان ترس و اضطراب شدیدی می‌کند، حتی در صورتی‌که پرندگان در فاصله دوری قرار داشته باشند یا در محیطی امن. در مواجهه با پرندگان، فرد ممکن است علائم فیزیولوژیک 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 مبتلابه فوبیا به پرندگان ممکن است سعی کند از مواجهه با پرندگان دوری کند و از شرایطی که می‌توانند پرندگان حاضر باشند، فرار کند. این می‌تواند منجر به تغییر رفتارها و محدودیت‌هایی در زندگی روزمره شود(مهرابی و همکاران،۱۳۹۵). فوبیا به پرندگان می‌تواند با استرس و اضطراب مزمن همراه باشد. فرد ممکن است همیشه در

1 Maskey
2 Schwarzmeier
3 Ornithophobia
4 Craske & Rapee

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-18]

وضـــعیت آماده‌باش باشـــد و از ترس و نگرانی در مورد حضـــور عامل ترس رنج ببرد. اگر فوبیا به پرندگان 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 حضـــور دارند، خودداری کند و از رفتارهایی که می‌توانند به تماس با عامل ترس منجر شـــوند، پرهیز کند(آنتونی و مک کابه،۲۰۰۸).

۲-۲-درمان فوبیای پرندگان

برای درمان فوبیای پرندگان، می‌توان از روش‌های مختلف روان‌شـــناختی و رفتاری اســـتفاده کرد. برای مثال تراپی تعریض تدریجی[1] یک روش درمانی اسـت که بر مبنای ایجاد یک پیشـرفت تدریجی در مواجهه با ترسـناکی اسـت. فرد مبتلا با کمک تراپی‌گر، به آرامی و مرحله‌به‌مرحله، به‌مواجهه با پرندگان در محیط کنترل‌شده و آموزش داده می‌شود. این فرایند باعث کاهش ترس و اضطراب فرد و ایجاد اطمینان در مواجهه با پرندگان می‌شود(سیمینسکی و همکاران،۲۰۲۱).

روش دیگر تراپی تکمیلی شناختی-رفتاری[2] می‌باشد. این روش درمانی بر مبنای شناخت و رفتار فرد است. افراد مبتلابه فوبیای پرندگان می‌توانند با کمک تراپی‌گر، بازنگری و تغییر در نگرش‌ها و اعتقادات منفی درباره پرندگان را تجربه کنند. همچنین، فرد با استفاده از تکنیک‌های مشخصی می‌آموزد با ترس و اضطراب خود کنار بیاید و بازتوانی در مواجهه با پرندگان را تجربه کند. این روش درمانی بر مبنای شـــناخت‌ها و باورهای نادرســـتی که باعث ترس و اضـــطراب در مواجهه با پرندگان می‌شـــود، متمرکز می‌شـــود. تراپیگر با کمک فرد مبتلا، تحلیل و تغییر این باورها را انجام می‌دهد و روش‌های مثبت را برای مواجهه با پرندگان 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 مبتلابه فوبیا را در کنترل و مدیریت تنش‌ها و استرس‌ها کمک می‌کند. این مهارت‌ها می‌توانند به فرد در مواجهه با وضـــعیت‌های ترســـناک کمک کنند و اضـــطراب را کاهش دهند.روش‌های دیگری مانند تکنیک تحریک دوبینی[3]، روان‌درمانی چشم حرکت سریع و روش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی نیز ممکن است در درمان فوبیای پرندگان مورداستفاده قرار گیرند(جعفری و همکاران،۱۳۹۹).

روش دیگر تراپی رفتاری-رفتاری[4] می‌باشد که این روش شامل استفاده از تکنیک‌هایی مانند تحریک تدریجی معرفی پرندگان، تمرینات ترکیبی، و ارائه مشـــاهدات واقعی از پرندگان اســـت. با این روش، فرد مبتلابه‌تدریج با ترس خود مواجه می‌شـــود و باتجربه‌تدریجی از مواجهه با پرندگان، ترس و اضطرابش را کاهش می‌دهد(اکبری و همکاران،۱۳۹۳).

در برخی موارد، پزشک ممکن است داروهای ضد اضطراب یا ضدافسردگی را به‌صورت موقت تجویز کند تا علائم فوبیا را کنترل کند. اما مهم اسـت بدانید که داروها تنها بخشـی از روش درمانی هسـتند و معمولاً با تراپی همراه می‌شـوند. بنابراین می‌توان گفت داروهایی که برای کنترل فوبیاها استفاده می‌شود معمولاً در سه دسته‌ی زیر قرار دارند:

داروهای ضدافسردگی:

داروهای ضدافسردگی که به "بازدارنده‌های باز جذب سروتونین[5]" معروف هستند در برخی موارد برای کنترل فوبیاها استفاده می‌شوند. داروهایی مثل فلوکستین، فلووکسامین، پاروکستین، سیتالوپرام، سرترالین، اسسیتالوپرام، زیملیدین، داپوکستین.

داروهای آرام‌بخش:

این داروها که بنزودیازپین نامیده می‌شـوند به شـما کمک می‌کنند که احسـاس آرامش را تجربه کنید. داروهایی مثل والیوم و زاناکس ازجمله داروهای آرام‌بخش هستند. البته استفاده از داروهای آرام‌بخش اثر کوتاه‌مدت داشته و برای استفاده همیشگی تجویز نمی‌شوند.

داروهای بلوک کننده بتا:

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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-18]

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 به‌منظور مدیریت اختلالات اضطرابی و فوبیا خاص ا ستفاده می شود. این روش به صورت سیستماتیک و تدریجی فرد را با ترس‌ها، نگرانی‌ها یا واکنش‌های ناخو شایند به محرک‌های 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 به‌شدت ترس و همکاری فرد به طول انجامد.تکنیک‌های مختلفی به‌منظور 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(ایتون۱ و همکاران،۲۰۱۸).

مواجهه درمانی یکی از بهترین روش‌های درمان و کمک به بهبود درمان فوبیای حیوانات به‌خصوص فوبیای پرندگان است که با رویارویی تدریجی فرد با ترس خویش و آموزش آرمیدگی و شنا سایی خطاهای شناختی به فرد در جهت شناخت و مدیریت ترس در موقعیت‌های اضطراب‌آور کمک می‌کند. اضطراب و ترس یک فرد مبتلابه 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 (ضربان 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 نمی شود. 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 بلافاصله 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 قابل‌توجهی می‌شود و زمینه‌های مختلف عملکرد را مختل می‌کند.

-ترس، اضطراب و اجتناب پایدار است و۶ماه یا بیشتر ادامه دارد.

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

این ارزیابی با توجه به نوع ترس افراد متفاوت است. بااین‌حال، 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 ازآنچه ازنظر اجتماعی و یا شغلی بر شما تأثیر گذاشته است؟

تکنیک‌های مواجهه درمانی:

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

حساسیت‌زدایی سیستماتیک:

1 Eaton

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-18]

درمانگر برای افزایش احساس آرامش و راحتی فرد در هریک از مراحل این فرآیند از روش حساسیت‌زدایی سیستماتیک استفاده می‌کند. این روش‌ها شامل تمرینات آرام‌سازی مانند مدیتیشن، تنفس عمیق، تصویرسازی ذهنی هدایت‌شده و آرام سازی پیش‌رونده عضلانی است. در این روش برای تعیین سلسله‌مراتب اضطراب از روش ولپ استفاده می شود .که فرد لیستی از اضطراب‌ها و احساسات ناراحت‌کننده‌ای را که یک اتفاق برای او به وجود آورده، نوشته و شدت آن‌ها را از ۰تا۱۰۰ طبقه‌بندی می‌کند. سپس فرد گام‌به‌گام با موارد مختلفی که امتیازبندی 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 کاهش‌یافته باشد. در این روش فرد به‌یک‌باره با بالاترین سطح از ترس خویش روبه‌رو می شود. 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 عمیق‌ترس و اضطراب و نشانه‌های فیزیولوژیکی خود را رها کند(اکبری و همکاران،۱۳۹۳).

پور ضائیان و همکاران(۱۳۹۳)،پژوهشی را با عنوان «تأثیر سایکودراما در درمان پرنده‌هراسی (پژوهش مورد منفرد)» انجام دادند. نتایج آزمون محقق ساخته و تغییرات رفتاری مراجع (ازجمله کسب توانایی مواجه‌شدن با پرنده و دست زدن به آن بدون هراس) نشان داد که سایکودراما در درمان رفتار پرنده‌هراسی مؤثر بوده است. این نتیجه همسو با نتایج پژوهش‌هایی است که پیش‌ازاین تأثیر سایکودراما را در درمان سایر اختلالات روان- شناختی بررسی کرده‌اند. نتیجه‌ی پژوهش حاضر نشان می‌دهد که می‌توان از سایکودراما 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 مراجعشان استفاده نمایند.

۳- روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع کیس استادی موردی 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 مورداستفاده قرار می‌گیرد که این روش، بر پایه مطالعه یک مورد خاص (معمولاً یک فرد، یک گروه یا یک سازمان) و تحلیل عمیق و جامع آن مورد استوار است.

درروش 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 موردپژوهش 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. بااین‌حال، 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 پیشرفته مانند واقعیت درمانی مجازی و ابزارهای بایوفیدبک 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.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-18]

فوبیای پرندگان به‌عنوان یکی از اختلالات اضـــطرابی، تأثیر قابل‌توجهی بر زندگی روزمره افراد مبتلا دارد و می‌تواند باعث محدودیت‌های جدی در فعالیت‌های روزانه و اجتماعی آن‌ها شـــود. درمان فوبیای پرندگان می‌تواند از طریق روش‌های مختلفی صورت گیرد. تکنیک‌های روان شناختی مانند ترکیب معرفتی-رفتاری، مواجهه تدریجی، بازتوانی شناختی و تمرینات آرام‌شی می‌توانند به فرد در کاهش ترس و اضطراب ارتباطی با پرندگان کمک کنند. همچنین،روش‌های دارویی و استفاده از تکنولوژی های پیشرفته مانند واقعیت مجازی و واقعیت افزوده نیز می‌تواند تجربه واقعی‌تری از مواجهه با پرندگان ایجاد کرده و درمان را تسهیل کند. درمان فوبیای پرندگان می‌تواند از طریق تکنیک های روان‌شناختی مختلف صورت بگیرد(اکبری و همکاران،۱۳۹۳).

درمان ترکیب معرفتی-رفتاری روشیست که بر اساس ایدئال‌ها و باورهای ناصحیح فرد درباره پرندگان تمرکز دارد. با استفاده از روش‌های معرفتی، فرد باورهای نادرست خود را شناسایی کرده و با استفاده از روش‌های رفتاری، او را به‌مرورزمان به‌تدریج مواجهه با موقعیت‌های ترسناک مرتبط با پرندگان می‌برد تا باورها و ترس‌های خود را مورد ارزیابی قرار دهد و درک بهتری از واقعیت حاکم بر پرندگان پیدا کند. روش دیگر درمان مواجهه تدریجی است که در این روش، فرد به آرامی و مرحله‌به‌مرحله به موقعیت‌هایی که ترس یا اضطراب ایجاد می‌کنند، مواجهه می‌شود. ابتدا با مواجهه با محیطی که شامل پرندگان به‌طور محدودی است، شروع می شود و با پیشرفت آرام و تدریجی، فرد در معرض موقعیت‌هایی قرار می‌گیرد که پرندگان به صورت بیشتری حضور دارند. این فرایند به فرد این امکان را می‌دهد تا به‌تدریج با ترس و اضطراب خود آشنا شود و آن‌ها را کاهش دهد. روش دیگر بازتوانی شناختی می‌باشد که در این روش بر اساس تغییر در نحوه فکر کردن و تفسیر رویدادها متمرکز است. فرد با کمک مشاور یا روان‌شناس، باورها و افکار منفی و نا صحیح خود درباره پرندگان را شناسایی کرده و آن‌ها را با باورها و افکار مثبت و متعادل جایگزین می‌کند. این روش می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی در کاهش ترس و اضطراب ارتباطی با پرندگان داشته باشد. علاوه بر روش‌های روان‌شناختی، روش‌های دیگری نیز در درمان فوبیای پرندگان مورداستفاده قرار می‌گیرند. برای مثال برخی مواقع، درمان دارویی با مشاوره یا نظارت پزشک متخصص ممکن است برای کنترل ترس و اضطراب مرتبط با فوبیای پرندگان مورداستفاده قرار بگیرد(مهرابی و همکاران،۱۳۹۵).

بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان چندین پیشنهاد کاربردی ارائه داد:

- مطالعه و بررسی روش‌های درمانی موجود برای فوبیای پرندگان، شامل تکنیک‌های روان شناختی، رفتاری و فراشناختی، می‌تواند مفید باشد. این پژوهش‌ها می‌توانند بهبود روش‌های درمانی موجود و یا تدوین راهکارهای جدید برای بهبود درمان فوبیای پرندگان کمک کنند.
- پژوهشگران می‌توانند سعی کنند تا روش‌های جدید و نوآورانه‌ای را برای درمان فوبیای پرندگان توسعه دهند. مثلاً با استفاده از تکنولوژی‌های پیشرفته مانند واقعیت مجازی یا واقعیت افزوده، می‌توان روش‌های درمانی تعریض تدریجی را بهبود بخشید و تجربه‌ی واقعی‌تری از مواجهه با پرندگان را فراهم کرد.
- بررسی عوامل مؤثر در بروز و تشدید فوبیای پرندگان می‌تواند به پژوهشگران کمک کند تا راهکارهای مناسبی برای پیشگیری و کاهش این فوبیا پیشنهاد دهند. مطالعه روابط بین تجربه‌های گذشته، عوامل ژنتیکی، شرایط محیطی و نحوه تربیت فرد می‌تواند نقش مهمی در این زمینه ایفا کند.
- استفاده از تکنولوژی‌های نوین مانند هوش مصنوعی و یادگیری عمیق می‌تواند در تشخیص و درمان فوبیای پرندگان مؤثر باشد. مثلاً ایجاد سیستم‌های هوشمند برای تشخیص خودکار تصاویر پرندگان و تولید روش‌های درمانی سفارشی برای هر فرد می‌تواند بهبود قابل‌توجهی در درمان فوبیای پرندگان ایجاد کند.
- بررسی تأثیر روش‌های تکمیلی مانند ماساژ، طب سوزنی، آروماتراپی و تمرینات تنفسی بر درمان فوبیای پرندگان می‌تواند موردتوجه قرار گیرد. این روش‌ها ممکن است در کاهش استرس و اضطراب فرد تأثیرگذار باشند و درمان را تکمیل کنند.

منابع

اکبری، ح.، شهبازی، م.، محمودی چشمه، س. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر درمان ترس از حیوانات در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. فصلنامه روان‌شناسی بالینی، ۶(۳)، ۴۳-۵۴.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-18]

پوررضائیان, سهرابی, پوررضائیان. (۱۳۹۳). تأثیر سایکودراما 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 فوبیای 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 فوبیای سگ در دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی. فصلنامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی سلامت، ۳(۹)، 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 فوبیای 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.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-18]

A Case Study of Bird Phobia and Its Treatment Method

Marzieh Soheili[1]

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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-18]

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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-18]