

## תוכן עניינים

|                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| הקדמה                             | 3       |
| תקציר                             | 4       |
| מבוא – רקע עיוני                  | 5       |
| פחד מכלבים                        | 5.....  |
| דרכי טיפול בפוביות - הקהיה שיטתית | 6.....  |
| מטרת העבודה                       | 8       |
| שיטה והליכים                      | 9       |
| שאלת המחקר                        | 10..... |
| משתתפים                           | 10..... |
| מדידות                            | 11..... |
| הערכת תפקודית                     | 12..... |
| תיאור ההליכים                     | 13      |
| ממצאים                            | 14      |
| דיון ומסקנות                      | 15      |
| המלצות                            | 15      |
| רפלקציה                           | 15      |
| מקורות                            | 16      |
| נספחים                            | 17      |
| הצהרה                             | 17      |

## תקציר

פוביה מכלבים היא תופעת פחד משתק אצל הסובל ממנה במפגשו עם כלבים. פוביה זו היא נפוצה בקרב ילדים, והיא גורמת לקשיים רבים עבור הילדים הסובלים ממנה. האפשרות לצאת לבילוי נעים בפארק או טיול בשכונה הופכת לאירוע טראומטי עבור הילד. לעיתים פוביה זו ממשיכה לגיל הבגרות ועם הגיל הופכת לקשה יותר לטיפול. אם זאת, הקהיה שיטתית וחשיפה הדרגתית נמצאו יעילות לפי מספר מחקרים בטיפול בפוביה. מחקר זה הינו חקר מקרה של טיפול באמצעות חשיפה הדרגתית של פוביה מכלבים אצל ילד בן 8 בתפקוד תקין.

המחקר מתמקד בשיטת החשיפה ההדרגתית בתוספת חיזוקים חיוביים לאורך כל התהליך שנמצאו יעילים בצורה משמעותית בטיפול בפוביה מכלבים אצל ילדים אוטיסטים (Leon, Tyner, Brewer, & Meghan, Helman, Pritchard, & Schlund, 2016). לפי אלדר (2017) חיזוקים חיוביים הינם כלי חזק בשינוי התנהגות שכן הם תורמים לשינוי ההתנהגות גם לטווח הארוך. הורי הילד ואחותו של א' תרמו למחקר. ההורים סיפקו מידע חשוב לגבי התנהגותו של א' בזמן חשיפתו לכלבים ועזרו להבין מהם הפרמטרים ההתנהגותיים שדורשים עבודה, ואחותו של א' עזרה במהלך הסשנים של ההתערבות. נעשו מספר פגישות של הערכת הפוביה ונמצא המרחק שממנו א' בורח מהכלבים, לאחר מכן נעשו שתי פגישות התערבות של חשיפה הדרגתית בתוספת חיזוקים חיוביים. כתוצאה מההתערבות, א' כבר לא ברח מהכלבים, גם במרחק שהיה בטוח מבחינתו וגם בכל פעם שהקטנו את המרחק. א' הצליח להקטין את המרחק שבו הוא מסוגל לשהות לצד כלבים מ23 מטר לכ-5 מטר בלבד. מחקר זה מחזק מחקרים אחרים המשלבים טיפול בפוביות באמצעות טיפול התנהגותי-קוגניטיבי בעזרת חשיפה הדרגתית וממצאיו מראים את יעילות שיטה זו בטיפול בפוביה מכלבים.

מילות מפתח: הקהיה שיטתית, חשיפה הדרגתית, חרדות, בריחה, הימנעות, פחד מכלבים

## מבוא – רקע עיוני

פוביות ספציפיות מתוארות כפחד עוצמתי ומתמשך כלפי אובייקט ספציפי או מצב כלשהו והן נמצאות בין הפרעות החרדה השכיחות ביותר. בעל הפוביה מראה הימנעות אקטיבית בשילוב עם סימפטומים של פחד וחרדה. בדרך כלל, הפחד והחרדה מהגורם לפוביה אינם נפסקים לאורך זמן. בילדים, הפחד או החרדה יכולים להתבטאות התנהגותית בתור בכי, התפרצויות זעם או היצמדות להורה או הגורם המשגיח על הילד. מעבר לכך, הפחד או החרדה יכולים לגרום לנזק בחיי הילד ולהפריע בתפקוד היום-יומי (Leon, Tyner, Brewer, Meghan, Helman, Pritchard, & Schlund, 2016).

## פחד מכלבים

פחד מכלבים, הנקרא גם סינופוביה (Cynophobia) הוא פוביה נפוצה, המתחילה לרוב בילדות לפני גיל 10. ניתן לתאר את הסינופוביה כפחד מתמיד מכלבים ולרוב באופן לא רציונלי. המקור של הפוביה לרוב הוא בחוויה לא נעימה הקשורה לכלבים כגון נשיכה על ידי כלב או צפייה שמישהו נתקף על ידי כלב. לחלופין, הפחד יכול להיווצר מתוך חוויה לא ישירה כגון צפייה בסרט עם כלב תוקפני או כלב שעולה על תינוק אשר עלולים להפעיל את הטריגר לפוביה. המחקר של טיינר, בראוור, מגהאן, הלמן, פריטצ'רד, לאון ושנולד (Leon, Tyner, Brewer, Meghan, Helman, Pritchard, & Schlund, 2016) שחקר טיפול בפחד מכלבים בילדים אוטיסטיים, דיווח על מספר מקרים שבהם ילדים עם אוטיזם נמנעו מכלבים או הגיבו אליהם בצורה אמוציונלית-חרדתית. החלק הזה של הפוביה הזיק לתפקוד במשפחה ומנע באופן מתמשך את הגישה למקומות ציבוריים כגון: טיולים בשכונה, בילוי בפארק ומפגשים עם מכרים בעלי כלבים. בנוסף, ההורים לא יכלו למלא את רצונם באימוץ וגידול כלב משלהם עד שהפוביה של הילד לא תופסק. הימנעות מכלבים ניתנת להגדרה בתור נדנד ראש בצורה של לא, סגירת האוזניים, סירוב להיכנס או בריחה מהחדר או המקום שבו היה כלב. (Leon, Tyner, Brewer, Meghan, Helman, Pritchard, & Schlund, 2016)

על פי המחקר שערכו טפאו וויאוד-דלמון (Taffou & Viaud-Delmon, 2014), שחקר כיצד פחד מכלבים מרחיב את המרחב האישי המקיף ישירות את גוף האדם, מה שמוגדר בתור תגובה לא הולמת או הוכחה להפרעת חרדה אצל הסובלים מסינופוביה כאשר הם נתקלים בכלבים, יכולה להיות מתוארת (באופן חלקי) בתור תגובה נורמטיבית להפרעה לגורם שאינו רצוי במרחב אישי כשהוא מוגדל בצורה משמעותית. ה-PPS – Peri-Personal Space הוא המרחב שמקיף ישירות את הגוף, אותו מרחב שמאפשר אינטרקציה עם העולם, תזווה במרחב והגנה עם הגוף מפני סכנות. טפאו וויאוד-דלמון (2014) טוענים כי הפחד מפני הגורם לסכנה במוחם של בעלי הפוביה לכלבים גורם למרחב האישי להתרחב. לכן, יש צורך להפעיל הגנה על מרחב גדול יותר סביב גופם, כלומר, הגדלה של גבולות המרחב האישי השייך להם. זה גורם להתנהגות האופיינית של הפוביה לכלבים והיא הימנעות ובריחה למקום בטוח.

לפי אלדר (2017) התנהגות אדם בהווה מושפעת מתוצאות ההתנהגות על התרחשותה העתידית. אירועים אשר שיפרו את התאמת האדם לסביבתו ע"י נוכחותם, נקראים מחזקים מכיוון נטיית האדם תהיה לחזור אליהם. למשל, אם עבודה מאפשרת לעובד להשיג אוכל ומחסה אזי הוא ימשיך לעשות זאת בעתיד. לעומת