

הקדמה	3
תקציר	3
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	12
ממצאים	13
דיון ומסקנות	14
המלצות	15
רפלקציה	16
מקורות	16
נספחים	17
הצהרה	18

הקדמה

את נושא המחקר בחרתי בעקבות אירועים בחיי האישיים. את אהבתי לבע"ח ולכלבים בפרט קשה לפספס. אני מאמינה כי כלבים יכולים למלא את החיים ולהוסיף להם. קשרים עם כלבים דומים לקשרים עם בני אדם. הם יכולים להיות מסוכנים אמנם, ובמקרים מסוימים יש צורך במשנה זהירות, אך ברוב המקרים הקשרים בין אדם לאדם וקשרים בין אדם לכלב הם קשרים טובים ובריאים התורמים לשני הצדדים ועוזרים להתפתחות היקשרות בריאה ושיתופיות.

בבעלותי שלושה כלבים ועוד אחד באומנה. בנוסף, אני מנהלת פנסיון ביתי לכלבים בביתי הפרטי.

מאז ומתמיד, האחיין שלי בן ה-8 בתפקוד תקין, מראה סימני פחד מכלבים המתבטא בכך שבכל פעם שיש כלב ברחוב (כלב הנמצא בטווח הראיה, לא משנה המרחק שלו) הוא פותח בריצה מהירה בשביל להתרחק ממנו כך שיעלם מזווית ראייתו, הוא נמנע מלהגיע לבתים בהם יש כלבים, ואפילו לימי הולדת של חברים טובים הוא מסרב ללכת. ברור היה לי, שבמדינה כמו שלנו, ישראל, התרבות והנורמות מעודדות גידול בעלי חיים מבויתים ובפרט, כלבים וחתולים – כלבים הם חלק בלתי נפרד מ"הנוף הישראלי".

המשמעות החברתית לטיפול בבעיה כמו זו גבוהה מאוד. ראשית, הטיפול בתופעה יאפשר לחשוף אותו לסביבות מגוונות יותר. שנית, וחשוב לא פחות, לתת לו תחושת ביטחון כאשר הוא הולך ברחוב ולהפחית את אווירת המתח בה הוא שרוי כאשר הוא יורד לפארק השעשועים.

אני רוצה להודות בזאת למשפחתו של האחיין שלי, על שיתוף הפעולה המסור והעזרה בהתליך הניסוי.

מבוא – רקע עיוני

הפוביות מקורן בפחדים פנימיים. 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, בראור, 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.