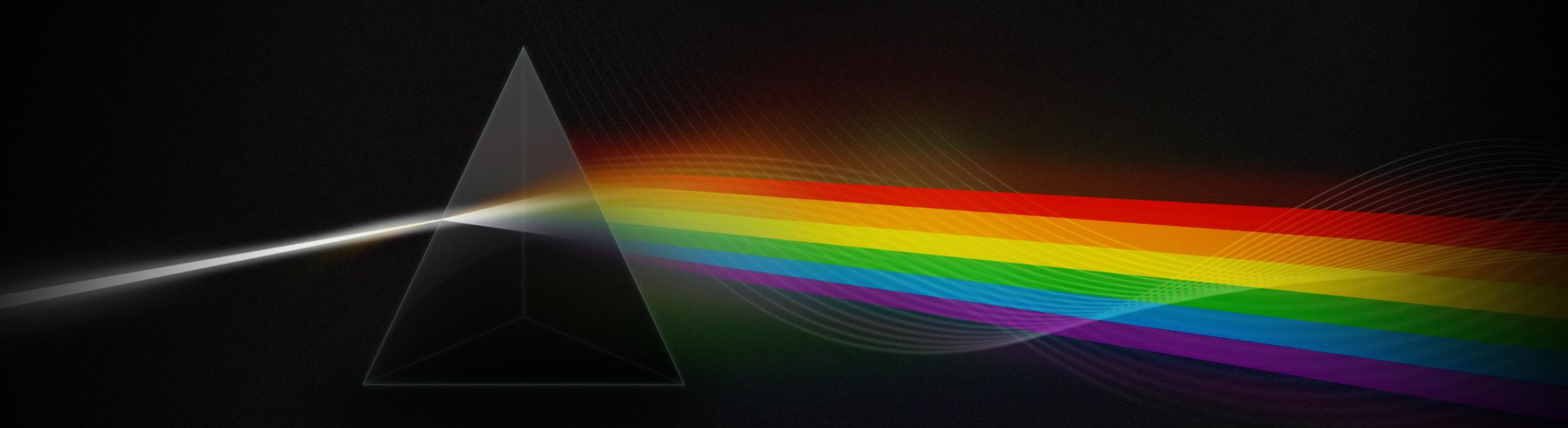


טראומטיזציה משנית בראי תיאוריית ההתקשרות



"להיות לפריזמה ולא להתנפץ" יונה וולך

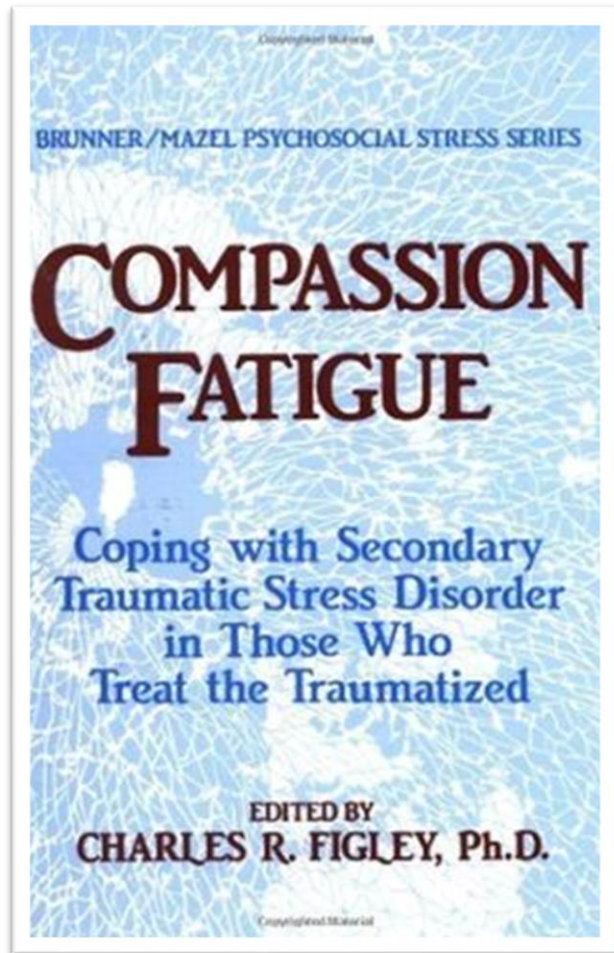
ד"ר אלינער פרדס
הכשרת מנחים לתכנית מ.ג.ן לעבודה עם צוותי מטפלים, נובמבר 2023

1 רקע ומושגים

2 התקשרות, שחיקה וטראומטיזציה משנית:
התקשרות וויסות רגשי
התקשרות וחמלה במערכת ה-caregiving

3 שלושה מחקרים - מודל המחקר, שיטה וממצאים

4 המלצות - "To be affected but not infected"



שחיקת החמלה - COMPASSION FATIGUE

פיגלי (1995) "The cost of caring"



שלושה מרכיבים:

- שחיקה
- טראומטיזציה משנית
- ירידה בסיפוק (Compassion Satisfaction)

טראומטיזציה משנית האם אכן משנית?: פרספקטיבה של DSM5

האמפתיה: חרב פיפיות?

- "יש מחיר לאכפתיות. אנשי מקצוע המאזינים לסיפורים של פחד, כאב וסבל יכולים להרגיש רגשות דומים
- משום שאכפת להם...
- באופן אירוני המטפלים היעילים ביותר, הם גם אלה הפגיעים ביותר להשפעה זו של הידבקות רגשית... " (פיגלי, 1995)

אכן?

2 א. התקשרות וויסות רגשי במצבי דחק:

- **Internal secure base** – ה"בסיס הבטוח" בפנים והיכולת לזהות את רגשותינו להבין אותם ולווסתם
- במצב של כשל בוויסות הרגשי מגויסות אסטרטגיות התקשרות משניות (Secondary Attachment Strategies).
- היפר-אקטיבציה - הגברת פעילות מערכת ההתקשרות
- דה-אקטיבציה - "כיבוי" מערכת ההתקשרות או צמצום פעילותה.

התקשרות בבגרות - רצף דו-ממדי - חרדה והימנעות בהתקשרות

Experiences in close relationships- Brennan et al, 1998



- ויסות של רגשות שליליים וחיוביים.

- פתיחות לרגשות מכאיבים

ונכונות להרשות לעצמנו להיות פגיעים רגשית.

זרקור מן המחקר על קיומן של רשתות של ייצוגים פנימיים

ההשפעה המטיבה של הפעלה של ייצוגים של בטחון בהתקשרות

(Priming attachment security)

2. התקשרות ודחק פוסט-טראומטי

- התקשרות בטוחה כ "בולם זעזועים" ומקור חוסן
- מחקר במלחמת המפרץ: התקשרות בטוחה: רמות נמוכות של מצוקה פוסט-טראומטית ופתיחות לחיפוש וקבלת תמיכה (Mikulincer et al, 1993).
- היפר-אקטיבציה ודה-אקטיבציה של מערכת ההתקשרות וסימפטומים פוסט-טראומטיים של חודרנות לעומת הימנעות (Mikulincer, Horesh & Shaver, 2006).
- תנודות בחוויית ה"בסיס הבטוח" וסימפטומים של PTSD - מחקר על פדויי שבי

Mikulincer, M., Solomon, Z., Shaver, P. R., & Ein-Dor, T. (2014). Attachment-related consequences of war captivity and trajectories of posttraumatic stress disorder: A 17-year longitudinal study. *Journal of Social and Clinical Psychology, 33*, 207-228

2. התקשרות ו- Caregiving

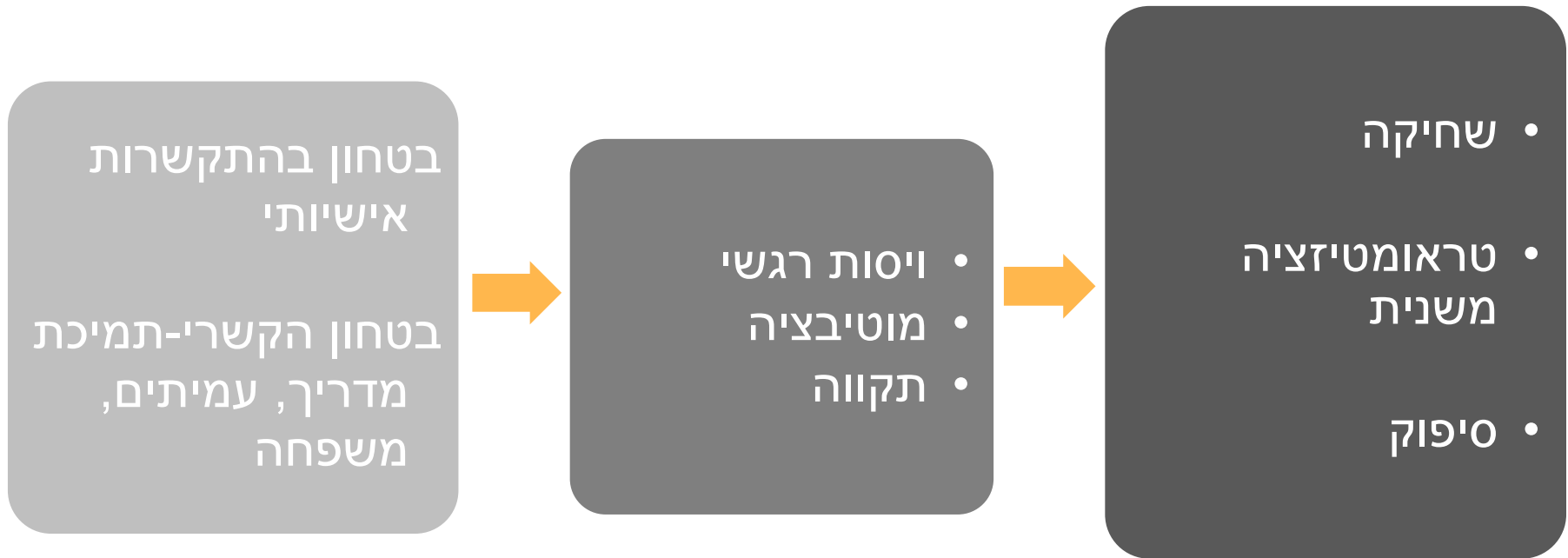
- מערכת מתן הטיפול (caregiving system) הינה מערכת מוטיבציונית המחווטת (hard-wired) ביולוגית במח האנושי.

- הפונקציה ההסתגלותית האבולוציונית של מערכת זו הינה הגנה ודאגה לביטחון צאצאים ונזקקים קידום רווחתם.

- זו מערכת משלימה למערכת ההתקשרות.
תיתכן תחרות בין מערכת ההתקשרות למערכת ה-caregiving-

- התקשרות בטוחה ומוטיבציות להגשת סיוע (other focused vs. self focused)

שחיקת החמלה בראי תיאורית ההתקשרות



מהם הגורמים המנבאים את הסיכון לשחיקה וטראומטיזציה משנית? מה מנבא חוויה של סיפוק?

Pardess, E., Mikulincer, M., Dekel, R. & Shaver, P.H. (2014). Dispositional Attachment Orientations, Contextual Variations in Attachment Security, and Compassion Fatigue Among Volunteers Working with Traumatized Individuals. *Journal of Personality*. Wiley & Sons

שלושה מחקרים - שילוב מתודולוגיות

מחקר 1

מדגם - 148 מתנדבים (משרד הבטחון, מבתי חולים, הוספיס, אגודה למלחמה בסרטן, עמותת אי. אל. אס, סלע- סיוע לעולה במשבר, שיקום ביטוח לאומי).

כלים -

- בטחון בהתקשרות (E.C.R)
- בטחון בתמיכה של מדריך, עמיתים חברים ומשפחה.
- היכולת לווסת רגשות שליליים (N.M.R), מוטיבציה (V.F.I), תקווה
- תשישות חמלה (Pro-QOL).

שלושה מחקרים - שילוב מתודולוגיות

מחקר 2- מחקר יומן

מדגם- 54 מתנדבים

מהלך- שאלון אחרי כל מפגש במשך חודשיים.

בשאלון נשאלו על מצבו ותגובותיו של מקבל הסיוע, על נסיבות המפגש, ועל תגובותיהם למפגש (משתנים מקבילים למחקר 1)

היתרונות של מחקר יומן- בחינת ההבדלים בתגובות על ציר הזמן במפגשים שונים. Within ולא רק Between.

שלושה מחקרים - שילוב מתודולוגיות

מחקר 3- הטרמה של ייצוגים של בטחון בהתקשרות

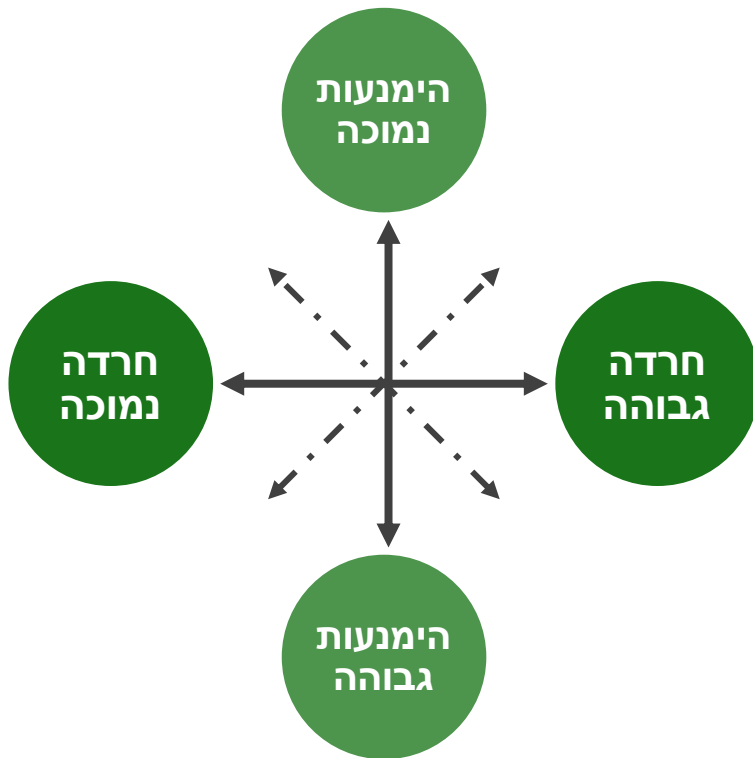
מדגם- 110 מתנדבים חולקו אקראית לשתי קבוצות

- הטרמה של ביטחון בהתקשרות באמצעות דמיון מודרך-
- תפעול בטחון- "מישהו שאתה מרגיש בטוח במחיצתו" (קב' הניסוי)
- תפעול נטרלי- "אדם שאתה פוגש פה ושם" (קב' הביקורת).
- תרחיש של סיוע לאדם במצוקה (זהה בשתי הקבוצות)
- הועבר שאלון פוסט- סימולציה בו נשאלו על תגובותיהם לתרחיש, על רגשותיהם ביחס למקבל הסיוע, הערכת כוחותיו ונכונותם לסייע לו.

ממצאים ודיון של שלושת המחקרים

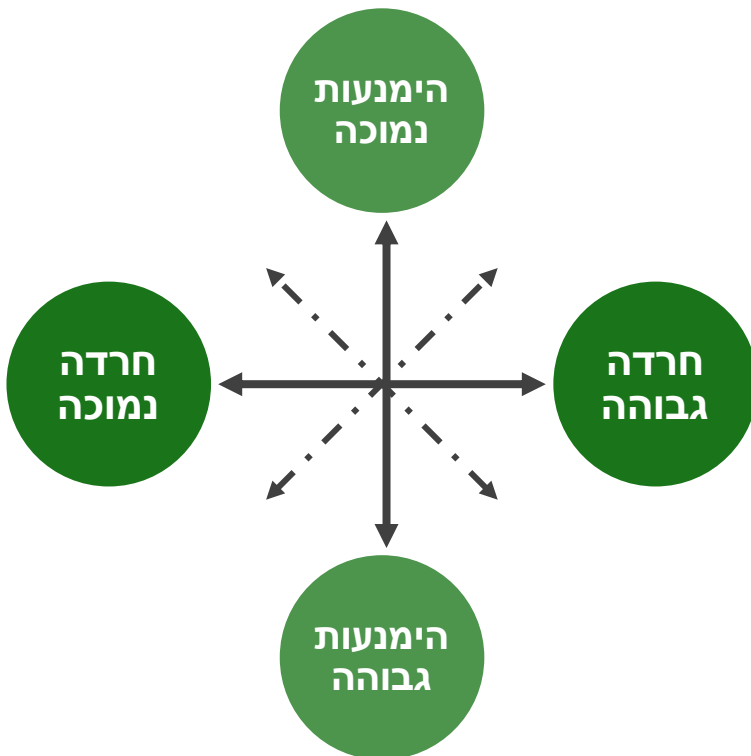
- חרדה בהתקשרות קשורה לסיכון מוגבר לשחיקה וטראומטיזציה משנית

- ככל שמעניק הסיוע נמנע בהתקשרות, כך דיווח על פחות סיפוק/ציפייה לסיפוק



ממצאי המחקר ודיון- המשך

- העלאת ייצוגים של התקשרות בטוחה תרמה לירידה בחשש משחיקה ומוטרדות ולעלייה באמונה בכוחה המטיב של תמיכה.
- נמצאה אינטראקציה בין הימנעות בהתקשרות אצל מעניק הסיוע לבין תפעול של בטחון בהתקשרות בניבוי התגובות לסימולציה.



- בטחון בתמיכה ממקורות חיצוניים (מדריך, קבוצת עמיתים, חברים ובני משפחה) ממתן את הסיכון להתפתחות שחיקה וטראומטיזציה משנית.

מגבלות המחקר

4 דיון כללי - גורמי סיכון לטראומטיזציה משנית

• אפיוני המטפל

- מטפלים צעירים וותק נמוך
- התקשרות לא בטוחה (במיוחד חרדה בהתקשרות)
- טראומות לא מעובדות
- לחצים בהווה (ובפרט איום על קשרים משמעותיים)
- העדר הכשרה/חוסר קומפטנטיות

• אפיוני המטופלים

- דמיון בין מטפל למטופל
- גיל המטופלים
- מצב המטופל

• טיב הקשר ונסיבות המפגש (חד פעמי/מתמשך)

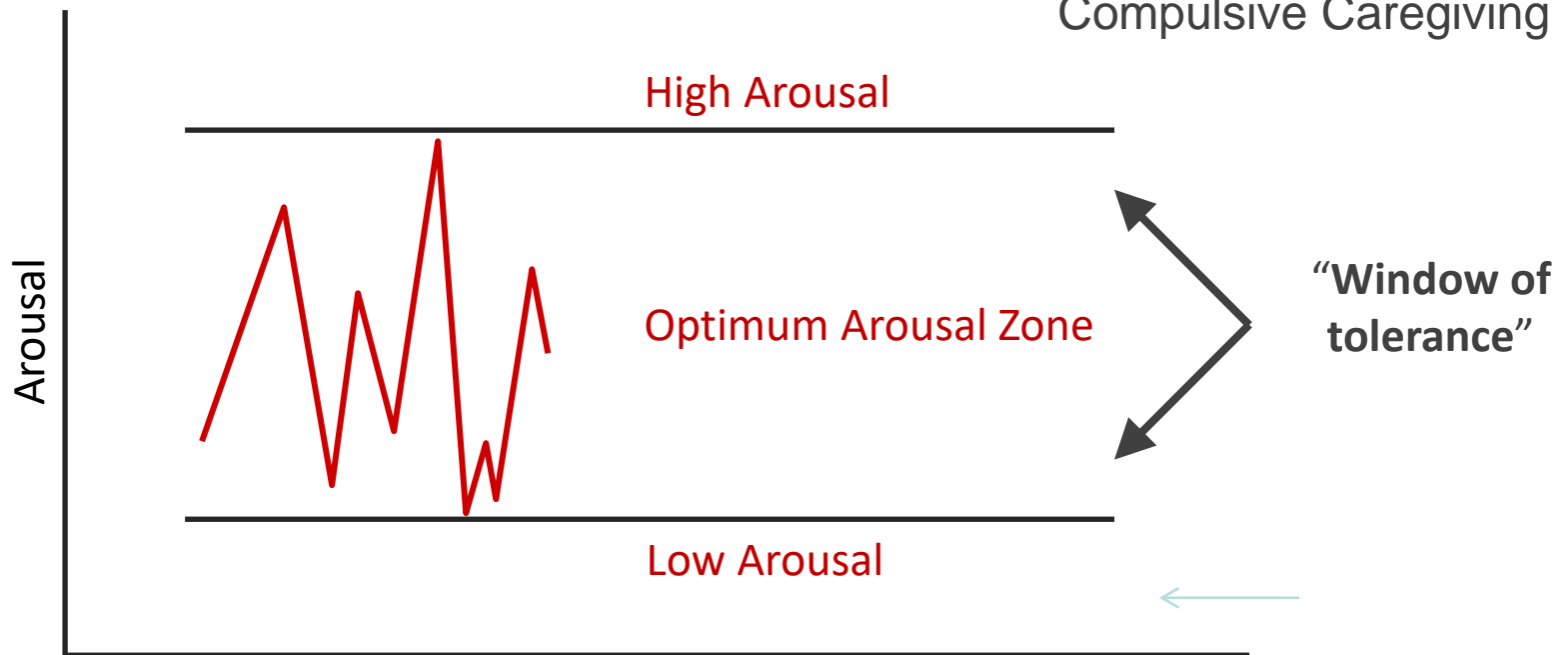
- גורמים בתפקיד וארגון- תנאי עבודה, העדר הכשרה מתאימה, עמימות וקונפליקט תפקודי (role conflict), העדר גיוון ובדידות

ויסות רגשי של המטפל - The window of tolerance

Hyper-arousal



היפר-אקטיבציה של caregiving
פרה-אוקופציה, חודרנות, שליטה,
over doing, פנטזיות הצלה,
Compulsive Caregiving



Hypo-arousal



דה-אקטיבציה של מערכת ה caregiving - קהות
רגשית, צמצום, אדישות, שעמום-

BLOCKED CAREGIVING

התקשרות וצמיחה פוסט-טראומטית

צמיחה פוסט-טראומטית של מטפלים:

- שינויים חיוביים בתפיסה העצמית
- שינויים ביחסים בין-אישיים
- שינויים בתפיסות לגבי החיים.

Calhoun & Tedeschi, (2013). Post-traumatic growth in clinical practice

השלכות שליליות וחיוביות יכולות להתקיים זו לצד זו.

אמפתיה מנבאת צמיחה בקרב מטפלים (Vicarious growth)

Brookhouse et al, (2011) Vicarious Exposure to Trauma and Growth,

בסיסי הביטחון של המטפל

- המדריך כמעגן מבטחים (safe haven) ובסיס בטוח (secure base)
- קשרים בטוחים (secure connections) בקבוצת העמיתים
- משפחתו של המטפל כבסיס בטוח
- בסיסים של בטחון ברמה של הארגון והקהילה

פיתוח חוסן של מטפלים: The MOVING model

- מודעות
- גוף - נפש
- נרטיב (איים של בטחון)

**"TO BE AFFECTED BUT NOT
INFECTED**

הכוח הטרנספורמטיבי של המפגש בין 2 פריזמות



“TO BE AFFECTED BUT NOT INFECTED”

References

- Baranowsky, A. (2002). The silencing response in clinical practice: On the road to dialogue. In Figley, Charles R. (Ed.), *Treating compassion fatigue* (pp.155- 170). N.Y.Brunner Routledge.
- Bowlby , J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Brockhouse et al (2011). Vicarious Exposure to Trauma and Growth in Therapists: The Moderating Effects of Sense of Coherence, Organizational Support, and Empathy, *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 24, pp. 735–742
- Gillath, O., Shaver, P. R., Mikulincer, M., Nitzberg, R. E., Erez, A., & van IJzendoorn, M. H. (2005). Attachment, caregiving, and volunteering: Placing volunteerism in an attachment-theoretical framework. *Personal Relationships*, 12, 425-446.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery*. New york: Basic Books.
- Figley, C. R., (1995). *Compassion Fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. New York: Bruner/Mazel.
- Heyno, A. (2008) 'On being affected without being infected: managing suicidal thoughts in student counseling', in *Relating to Self-harm and Suicide: Psychoanalytic Perspectives on Theory, Practice and Prevention*, eds S. Briggs, A. Lemma & W. Crouch, Routledge, London
- Linley, P.A., & Joseph, S. (2007). Therapy work and therapists' positive and negative wellbeing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 385-403.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, caregiving, and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 817-839.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Cassidy, J., & Berant, E. (2008). Attachment-related defensive processes. In J. H. Obegi & E. Berant (Eds.), *Attachment theory and research in clinical work with adults* (pp. 293-327). New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New-York, The Guilford Press
- Mikulincer , M. Shaver , P. R. Horesh , N. (2006). Attachment bases of emotion regulation and posttraumatic adjustment. In D. K. Snyder J. A. Simpson J. N. Hughes. (Eds.), *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 77-99). Washington, DC: American Psychological Association.
- Solomon, Z., Dekel, R., Hantman, S., Ginzburg, K. (2007) The Cost of Caring? Social Workers in Hospitals Confront Ongoing Terrorism, *British Journal of Social Work*, 37, 1247-1261.
- Solomon, Z., Dekel, R., & Mikulincer, M. (2008). Complex trauma of war captivity: A prospective study of attachment and posttraumatic stress disorder. *Psychological Medicine*, 38, 1427-1434.

References- Updated 2023

Bryant, R. A., & Datta, S. (2019). Reconsolidating intrusive distressing memories by thinking of attachment figures. *Clinical Psychological Science*, 7, 1249-1256.

Chopik, W. J. (2015). Relational attachment and ethical workplace decisions: The mediating role of emotional burnout. *Personality and Individual Differences*, 75, 160-164.

Dutton, D. G., Lane, R. A., Koren, T., & Bartholomew, K. (2016). Secure base priming diminishes conflict-based anger and anxiety. *PLoS ONE* 11, e0162374.

Gama, G., Barbosa, F., & Vieira, M. (2014). Personal determinants of nurses' burnout in end of life care. *European Journal of Oncology Nursing*, 18, 527-533

Gillath, O., Karantzas, G. C., Romano, D., & Karantzas, K. M. (2022). Attachment Security Priming: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 26, 183-241.

Hudson, N. W., & Fraley, R. C. (2018). Moving toward greater security: The effects of repeatedly priming attachment security and anxiety. *Journal of Research in Personality*, 74, 147-157.

Kaniasty, K. (2020). Social support, interpersonal, and community dynamics following disasters caused by natural hazards. *Current Opinion in Psychology*, 32, 105-109.

Kaluza, A.J.; Schuh, S.C.; Kern, M.; Xin, K.; van Dick, R. How do leaders' perceptions of organizational health climate shapes employee exhaustion and engagement? Toward a cascading-effects model. *Hum. Resour. Manag.* 2020, 59, 359–377

Karl, A, Carnelley, K. B., Arikan, G., Baldwin, D. S., Heinrichs, M., & Stopa, L. (2021). The effect of attachment security priming and oxytocin on physiological responses to trauma films and subsequent intrusions. *Behavior Research and Therapy*, 141, e103845.

Mikulincer, M., Solomon, Z., Shaver, P. R., & Ein-Dor, T. (2014). Attachment-related consequences of war captivity and trajectories of posttraumatic stress disorder: A 17-year longitudinal study. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33, 207-228

Mikulincer, M. & Shaver, P. (2023) *Attachment Theory Applied: Fostering Personal Growth through Healthy Relationships*. Guilford Press

Moriano, J. A., Molero, F., Mikulincer, M., Laguña, A., & Shaver, P. R. (2021). Security providing leadership and employees' job burnout: The mediating role of psychological safety climate and organizational dehumanization. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 12551.

Popper, M.; Maysel, O. Back to basics: Applying a parenting perspective to transformational leadership. *Leadersh. Q.* 2003, 14, 41–65

Ronen, S., & Mikulincer, M. (2012). Predicting employees' satisfaction and burnout from managers' attachment and caregiving orientations. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 21, 828-849

Toumbelekis, M., Liddell, B. J., & Bryant, R. A. (2021). Secure attachment primes reduce fear consolidation. *Depression and Anxiety*, 38, 1078-1086

Tosone, C., Bettmann, J. E., Minami, T., & Jaspersen, R. A. (2010). New York City social workers after 9/11: Their attachment, resiliency, and compassion fatigue. *International Journal of Emergency Mental Health*, 12, 103-116.