

SECTION 4. SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF ORGANIZATION AND MANAGEMENT

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-550-1-14>

ORGANIZATIONAL STRATEGIES FOR REDUCING THE IMPACT OF VICARIOUS TRAUMA AMONG PSYCHOLOGISTS

ОРГАНІЗАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ЗМЕНШЕННЯ ВПЛИВУ ВІКАРНОЇ ТРАВМИ У ПСИХОЛОГІВ

Likarchuk I. V.

*Postgraduate student, Department
of Psychology
Donbas State Pedagogical University
Dnipro, Ukraine*

Лікарчук Є. В.

*аспірант кафедри психології
Донбаський державний педагогічний
університет
м. Дніпро, Україна*

Увага до впливу на людей катастрофічних або небезпечних для життя подій останнім часом призвела до пошуку нових методологій та підходів, спрямованих на зменшення симптомів посттравматичного дистресу у постраждалих. Психологи, які працюють в Україні в умовах військового конфлікту надають послуги, які зосереджені на травматичній пам'яті та травматичній симптоматиці. Через усвідомлення того, що фокус на психотравмі має певну ціну для психічного здоров'я кожного окремого психолога, сучасна наукова література зосереджується на піклуванні та догляді за ментальним здоров'ям самих психологів. Поняття вікарної травми зосереджене на порушенні когнітивних схем або основних переконань психолога та на тому, як вони можуть змінитися в результаті емпатичної взаємодії з травмованими клієнтами та впливу травматичних образів, представлених клієнтами. Це може призвести до порушення уявлення терапевта про себе, інших і світ загалом. Також вікарна травма має набору симптомів, які схожі на симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [3, с. 6]. Варто зазначити, що численні зарубіжні та українські автори статей в науковій та професійній літературі прагнуть зрозуміти та пояснити досвід вікарної травми, щоб визначити засоби для зменшення або полегшення перебігу вікарної травми в роботі психологів.

Дослідники проблеми вікарної травми рекомендують різні стратегії для зменшення рівня симптомів і порушень, які спричиняє вікарна

травма психологів. У науковій літературі точаться дебати щодо того, на кому лежить відповідальність за вирішення цієї проблеми. Звичайно, важливість самопомогі, самопідтримки психологів широко визнається таким вченими, як Kottler, Schofield, Saakvitne, Pearlman [4, с. 123]. З одного боку, психологи мають нести етичну відповідальність за власний емоційний стан та притримуватися стратегій самопідтримки, щоб запобігти завданню шкоди собі та клієнтові в психологічному альянсі. З іншого боку, роботодавці, керівники психологічних служб зобов'язані розробляти та впроваджувати превентивні стратегії подолання, які зменшать ймовірність вікарної травматизації та пом'якшать її наслідки [4, с. 123].

Розглянемо організаційні стратегії подолання впливу вікарної травми. Перша з них – це обов'язкова супервізія та/або інтервізія для психологів. Супервізія передбачає основні компоненти у роботі з травмованими клієнтами: 1) допомога психологові ефективно вести клієнта шляхом надання рекомендацій; відслідкування дотримання тієї чи іншої методології консультування; дотримання психологом етичних меж у взаємодії з клієнтом; емоційна підтримка та заохочення; 2) надання психологові місця для аналізу будь-яких травматичних випадків або особистих реакцій на історію травмованого клієнта [4, с. 131]. Необхідність та важливість супервізійної, інтервізійної підтримки психологів як стратегії зменшення впливу вікарної травми отримала підтвердження у науковців Lazos, Bayduk, Sazonova тощо. Навіть висококваліфіковані фахівці не в змозі опрацювати весь масив інформації, тому необхідним є відвідування груп самопідтримки, балінтовських та супервізійних груп, груп рефлексії тощо. У цих групах фахівці можуть опрацьовувати власні переживання, отримувати підтримку [2, с. 44].

Деякі вчені (Hunter, Schofield) пропонують проводити офіційний та неформальний дебрифінг, коли у психолога є можливість поговорити зі своїм керівником після важкої сесії. Це час, коли психологи можуть дослідити те, що вони пережили, відчували, що робили та як вони впоралися. Може існувати термінова потреба швидко провести дебрифінг після травматичної сесії, не аналізуючи її в деталях у той час, особливо під час роботи із небезпекою скоєння самогубства [4, с. 132].

Існує точка зору, що організації, які надають психологічні послуги, зобов'язані стежити за робочим навантаженням та балансом складних випадків у психологів. Наприклад, вихідний або відпустка може бути для психологів безцінним способом зняття стресу. Коли психологи відчують труднощі та не можуть адекватно реагувати на своїх клієнтів, має бути опція для них піти додому раніше, якщо це

необхідно. Керівникам важливо знати, коли психологи вже не справляються, та їм буде корисно відпочити [4, с. 131].

Підтримка психологів, які не справляються, є важливою складовою організаційної стратегії подолання впливу вікарної травми, особливо в атмосфері зростаючого тиску обмеження фінансування та вимог до роботи з клієнтами. Мова йде про опцію для штатних психологів взяти один – три місяці неоплачуваної відпустки з особистих причин. Дослідження показали, що в ряді організацій світу є можливість у психологів працювати неповний робочий день, що допомагає їм керувати вимогами до робочого навантаження. Важливим викликом у протидії впливу вікарної травми на психологів на організаційному рівні є зняття стигми, що психолог має завжди справлятися на роботі та в особистому житті з усіма викликами та навантаженнями, а в іншому випадку керівництво його буде засуджувати або звільнить [4, с. 133]. Отже, політика організації, яка обмежує можливості психологів брати перерву, мати гнучкий графік роботи та мати доступ до відпустки впливає на баланс необхідний для роботи у сфері надання психологічних послуг. В той же час політика, яка дозволяє гнучкий робочий графік та зобов'язує психологів своєчасно використовувати компенсаційні та щорічні відпустки надає можливості відпочити та обробити та інтегрувати наслідки роботи [5].

Насамкінець, особиста психотерапія за дослідженнями Lazos необхідна всім психологам, про що свідчать переконливі емпіричні докази. Особиста психотерапія є вкрай важливою для формування професійної позиції та необхідних якостей психолога, які охоплюють підвищення рівня самоусвідомлення та ідентифікацію з професією через інтерналізацію професійних якостей [1, с. 85]. Отримані дані представлено у табл. 1.

Таблиця 1

**Організаційні стратегії, рекомендовані в науковій літературі
для зменшення впливу вікарної травми**

№ з/п	Стратегії	Автори
1.	Супервізія та/або інтервізія	Cerney, Dane, Pearlman & Saakvitne, Talbot, Lazos, Baydyk, Sazonova
2.	Офіційний і неформальний дебрифінг	Hunter, Schofield
3.	Збалансування робочого навантаження	Hesse, Pearlman & Saakvitne
4.	Підтримка психологів, які мають складнощі в роботі	Hunter, Schofield
5.	Заохочення особистої психотерапії	Hesse, Pearlman & Saakvitne, Sexton, Yassen, Lazos

Отже, організації, керівники яких усвідомлюють поширеність вікарної травми та її вплив на психологів, мають можливість реагувати відповідними організаційними стратегіями, які можуть попередити стигматизацію емоційного впливу роботи психолога з клієнтами, які пережили травму. Таке усвідомлення може допомогти підтримувати психологів протягом довгого часу та заохочувати їх до участі в практиках, пов'язаних зі зменшенням впливу вікарної травми. Супервізії або інтервізії можуть допомогти створити стійкість по відношенню до вікарної травми. Ефективна супервізія допомагає розпізнати дистрес у психолога в процесі роботи та нормалізує ці реакції, що в свою чергу може допомогти знизити рівень вікарної травми [5]. Організаційна політика на рівні установ може впливати на здатність психологів досягати балансу в роботі та особистому житті. Важливими стратегіями, впровадженням яких організації можуть допомогти в збалансуванні викликів роботи психологів із травмованими клієнтами пов'язані з розміром навантаження клієнтами та складом кейсів, заохоченням особистої психотерапії, підтримка психологів, які мають складнощі в роботі, офіційний і неформальний дебрифінги.

Література:

1. Лазос Г. Особиста терапія як важливий аспект професійної підготовки психолога і психотерапевта. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 2–3 (23). С. 77–90.
2. Лазос Г. Психологи і війна: зміна парадигми надання психологічної/психотерапевтичної допомоги та резильєнтність фахівця. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3–4 (27). С. 37–47.
3. Bober T., Regehr C. Strategies for Reducing Secondary or Vicarious Trauma: Do They Work? Ontario Medical Association and the University of Toronto. *Brief Treatment and Crisis Intervention*. 2005. Pp. 1–9.
4. Hunter S. V., Schofield M. J. How Counsellors Cope with Traumatized Clients: Personal, Professional and Organizational Strategies. *International Journal for the Advancement of Counselling*. 2006. Vol. 28, No. 2. Pp. 121–138.
5. Pearlman L. A., Caringi J., Trautman A. R. New Perspectives on Vicarious Traumatization and Complex Trauma. *Treating complex traumatic stress disorders in adults : Scientific foundations and therapeutic models*. The Guilford Press. 2020. 2nd ed. Pp. 189–204.