

здоров'я особистості. Змістом розробленої розвивальної системи є визначена сукупність психолого-педагогічних умов (студентоцетрованість навчально-професійного середовища, що сприяє успішності самопізнання, самовідновлення, самозбереження особистістю психоемоційного здоров'я; спрямування суб'єкт-суб'єктної взаємодії учасників освітнього процесу на позитивно-активне ставлення до самоцінності наявного психоемоційного здоров'я через процедури самоаналізу поведінки та актуалізацію «зворотнього зв'язку», рефлексивного співвідношення власних ціннісних орієнтацій із духовною культурою) [1]. Розвиток культури здоров'я молоді не тільки допоможе уникнути багатьох негативних наслідків війни, але і сприятиме подоланню життєвих труднощів та є важливим інструментом для зміцнення духовного, морального, соціального, психічного, психологічного і тілесного здоров'я молодого покоління в умовах війни.

Окреслені аспекти культури здоров'я молоді як складової моральної та соціально-психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни відкривають перспективи подальшої дослідницької роботи над створенням психолого-педагогічної концепції формування культури здоров'я і розробкою науково обґрунтованих рекомендацій для реалізації психологічного супроводу окресленого феномену в закладах вищої освіти та впровадженням освітніх технологій, що сприяють збереженню здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кічук А.В. Основи психоемоційного здоров'я студентів: дис...д-ра психол. наук: 19.00.07 / Державний заклад «Південноукраїнський національний університет імені К. Д. Ушинського»: Одеса, 2021. 437 с.
2. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «Посвіт», 2019. 232 с.

Катерина ЛИСНИК

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», м. Київ, Україна

МІФИ ПРО ОНКОЛОГІЮ В УКРАЇНСЬКОМУ ІНФОПРОСТОРІ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНИХ КРИЗ

Встановлення онкологічного діагнозу є кризовою подією особистості, що потребує від людини психологічного усвідомлення життєвих змін, спричинених хворобою. В суспільстві ще досі існує упереджена думка що це смертельна хвороба, від якої немає порятунку. Насправді онкологія є хронічною хворобою, яка за вчасного адекватного лікуваннявиліковна. Так, згідно Бюлетня національного канцер-реєстру України за 2021 рік близько 1150000 онкопацієнтів знаходяться на обліку в Україні, з яких третина є в ремісії від одного до десятків років [1].

Для онкоодужуючого (а так називають кожного онкопацієнта з моменту постановки діагнозу) є критично важливим швидко приймати рішення щодо лікування. В пошуках необхідної інформації пацієнти все частіше звертаються до інтернет-ресурсів. Однак представлена в інфопросторі інформація є неоднозначною. Умовно її можна поділити на три категорії:

1) інформація від онкоклінік та медичних центрів діагностики щодо можливостей лікування;

2) відносно корисна інформація з немедичних джерел, зокрема соціальних груп взаємопідтримки онкохворих (наприклад Inspiration family [11]) та поодиноких психоонкологічних ресурсів (Українська психо-онкологічна асоціація [9]);

3) інша інформація про онкологію, переважно некорисного, а інколи навіть практично шкідливого змісту.

Мета статті – провести короткий контент-аналіз інфопростору для виявлення антинаукових (міфічних) причин та способів лікування онкозахворювання, що є чинниками погіршення психологічної кризи прийняття діагнозу пацієнтами.

Більшістю інформація немедичних та сумнівних ресурсів про причини онкології і, відповідно, шляхи лікування, суттєво відрізняється від наукового

підходу, викладеного, наприклад в [6]. Натомість пропагандуються різноманітні міфічні причини, які бентежать онкохворих, утруднюють прийняття ними рішень, індукують почуття провини за те, що вони захворіли.

Нами було виділено п'ять міфічних «причин» онкодіагнозу, такі як:

1. Тип поведінки "С": неагресивні, терплячі, залежні, невпевнені в собі, самотні та з почуттям провини люди обов'язково захворіють на рак;
2. Невирішені життєві проблеми, серії стресових ситуацій від півроку до півтора, тривале відчуття безсилля — несвідомо запускає стратегію самознищення;
3. Психологічні канцерогени, що спричинили «поламку» імунітету (життєві проблеми, порушення вираження емоцій, конфлікти, образи та розпач);
4. Покарання за гріхи;
5. Змова фармацевтичних компаній з метою отримання надприбутків.

Наведемо приклади на кожному з міфічних причин.

Перша, тип поведінки «С»: «... деякі дослідження показали, що люди із так званим типом особистості С (або «модель поведінки С»), можуть бути більш схильними до ризику розвитку раку. Людина із згаданою моделлю, як правило, не здатна до агресивної поведінки: її характеризує терпіння, дух співробітництва та відсутність упевненості в собі. Такі люди приховують негативні емоції (особливо гнів) та жодним чином не проявляють лідерських якостей. Вони ховаються за фасадом ніжності та доброти, прагнуть відсутності свободи у відносинах, задовольняються низькою якістю сексуального життя, низькою соціальною активністю, залежністю від навколишнього середовища та через усе життя проносять глибоке почуття провини, занедбаності й самотності» [2].

Для другої міфічної «причини» згадаємо сумнівнозвісного українського доктора філософії В. Мартинецького, який в своїй книжці [5] повторює хибні (та неодноразово спростовані) твердження «дослідників» 80-х років минулого століття: «Книга розповість про те, чого вам не скажуть лікарі, оскільки вони працюють із симптомом – пухлиною, а не з її першопричиною – розумом. Автор пропонує конкретні дії, які допоможуть хворому повернути здоров'я та радість

життя. Пухлина – лише верхівка айсберга. Основа хвороби - невміння, нездатність людини впоратися з проблемами життя, психотравмами і внутрішньоособистісними конфліктами, що виникають із незадоволених потреб. Це призводить до хронічного психофізіологічного стресу, що пригнічує імунітет та інші системи антиракового захисту. Підсумком стає екзистенційна криза зі втратою волі до життя, яка запускає програму саморуйнування людини. Подолання кризи, досягнення пост-травматичного зростання та духовне пробудження здатні відродити природні цілющі сили організму та привести хворого до ремісії чи повного зцілення.» [5].

Прикладом третьої «причини» онкології є реклама «психосоматологів», які пропонують «проробити свої образи» задля зцілення: «Напевно, ви чули про те, що думки матеріальні. Так як негативні емоції ви відчуваєте, страждає саме ваш організм. Адже ні для кого не є секретом, що стрес провокує проблеми зі здоров'ям. Образа – це і є стрес, а постійно «переживувана» образа – стійкий стрес. Згодом емоційні проблеми призводять до фізичних захворювань. Це називається психосоматичними хворобами... Онкологічні хвороби – глибоко засіла образа, бажання помститися, душевна рана... якщо психологічні проблеми так і не вирішити, хвороби отримуватимуть «підживлення» від них» [7]. До того можна знайти сайти, які пропонують чудодійні мікстури, ікони чи обряди задля повернення здоров'я. Наприклад, ефірна суміш «Прощення», за переконанням продавця за 3000 грн «Звільняє від образ, негативних думок, емоцій та спогадів» [8].

Четверту «причину», покарання за гріхи, пропогандують «ворожки» які напряду використовують магічне мислення онкоодужуючих, і готові розказати за які саме гріхи ті захворіли [3].

П'яту причину, змову лікарів та фармокомпаній, які приховують «знання» про прості способи лікування, демонструє інтернет-ресурс з продажу біодомішок: «Лікує хвороби лікар, алевиліковує природа. Людина та природа завжди були неподільними, проте ... традиційна медицина пішла шляхом хімічного синтезу лікарських сполук... Втім, сьогодні в Україні і світі існує й

інший тренд». Далі пропонується зо два десятки біододмішок, наприклад: «Ресвератрол – пігмент-антоціан класу поліфенольних сполук, що міститься у шкірці та кісточках винограду ... є потенційним протираковим агентом. Оздоровчого впливу можна досягти вживаючи 20-100 мг ресвератролу на день. Для порівняння, літр червоного вина може містити до 12 мг цієї сполуки.» І далі: «Краще платити продавцям ніж лікарям. Щоб організм мав доступ до антиракових речовин, регулярно додавайте у свій раціон ці продукти:

- Куркума і чорний перець. Куркумін може проникати у ядро клітини, взаємодіяти із ДНК, і перешкоджати раковим клітинам розмножуватися.

- Імбир - володіє антибактеріальною та протизапальною дією й допомагає уникнути хронічного запалення.

- Гриби Кордицепс. Кордиципін також має здатність проникати у ядро клітини. Він працює дуже хитро, маскуючись під нуклеотиди... Під час реакції синтезу ДНК у раковій клітині замість нормального нуклеотиду вбудовується кордиципін і вбиває рак зсередини.

- Чіа містить у собі велику кількість клітковини, вона є корисною для профілактики раку кишківника» [10].

Але деякі йдуть ще далі — вони пропонують заморити рак голодом. Тобто обмежити свій раціон, придбавши курс навчання, що саме не можна їсти [11].

З точки зору психології формування в онкопацієнтів реалістичного відношення до свого діагнозу та готовності лікуватися вищезгадані міфи є чинниками посилення кризи життєвих змін особистості. Вони найчастіше викликають у онкохворих почуття, що 1) лікарі не кажуть правди; 2) що є причини хвороби, які не відносяться до медицини; і 3) що вони мають почати не з лікування, а з проробки образ, вимолювання прощення, зміни власних поведінки та думок. Це призводить до втрати часу, якій в лікуванні онкології є суттєво критичним. А також до погіршення психоемоційного стану онкопацієнтів, особливо якщо їм не вдається «відпустити образу», «щиро пробачити» чи «почати мислити позитивно».

Психологія зараз переживає кризу доказовості – багато досліджень, які

намагаються повторити з 70-80-х років минулого століття, не дають колишніх результатів. Всі вищезгадані концепції щодо типу особистості «С» та впливу способу думок та поведінки на виникнення онкології виявились неспроможні. Результати всіх досліджень (найдовше тривало близько 30 років і охопило 60 тис. осіб) по вивченню зв'язку між рисами особистості і раком показали, що жодна з рис не є причиною виникнення злоякісних пухлин, не пов'язана ні з частотою захворювання, ні зі смертністю від раку [12].

Висновки. Некорисна інформація щодо причин та способів подолання онкології переповнює український інфопростір та вносить додаткові переживання в кризовий період зміни ставлення до себе та сприйняття онкодіагнозу. Інколи через це втрачається безцінний час, від чого лікування стає довшим та складнішим, а інколи зовсім унеможлиблюється через швидке прогресування хвороби. Нами вбачається корисним створити інформаційні ресурси в українському сегменті інтернету з науково обгрунтованою та перевіреною інформацією, щоб збільшити ймовірність того, що онкохворі отримують на свої запити вірну та корисну інформацію. Це також сприятиме поширенню медичних та психологічних знань, зменшенню магічного мислення та боротьби з проявами антинаукових звинувачень тих, хто захворів на онкологію, в тому, що вони самі винні в своїх проблемах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бюлетень національного канцер-реєстру України № 24. Київ 2023 (дані за 2021 р.). URL: http://www.ncru.inf.ua/publications/BULL_23/index.htm
2. «Ваше здоров'я», онлайн журнал. 03/04/2015. Польща: Психоонкологія — наука про перемогу над раком. URL: <https://www.vz.kiev.ua/polshha-psichoonkologiya-nauka-pro-peremogu-nad-rakom/>
3. Відьми та ворожки з тік-току. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=LKml9f6g4Oo>
4. Курс протиракового лікування голодуванням. Одеса. URL: <https://www.facebook.com/reel/682259410416006>

5. Матреницкий В.Л. Канцерогенный ум. Психосоматические механизмы рака. *Руководство по психоонкологии*. Київ, в-во КИМ, 2017. 567 с.
6. Мукерджи Сиддхартха. Імператор усіх хвороб. Біографія раку. Київ, Видавництво Жупанського, 2013. 520 с.
7. Образа як позбудеться саморуйнування. Психологія. Інтернет-ресурс Qui.help. URL: <https://www.qui.help/blog/obida-kak-izbavitsya-ot-samorazrusheniya-psikhologiya-obidy>
8. Олійна мікстура «Прощення». Реклама-продаж. URL: <https://prom.ua/ua/p987155730-efirnaya-smes-proschie.html>
9. Українська психоонкологічна асоціація, фейсбук-сторінка психоонкологів України. URL: <https://www.facebook.com/Ukrpsyonco>
10. Як захистити себе від раку Топ-10 порад. Сайт продажу біододмішок. URL: <https://myhelix.com.ua/articles/category-anti-aging/post-150-yak-zahistiti-sebe-vid-raku-top-10-porad>
11. Inspiration family, фейсбук-сторінка групи інформаційної та емоційної підтримки дорослих онкопацієнтів. URL: <https://www.facebook.com/groups/inspirationfamilysupportgroup>
12. Shahidi, S. Psycho-oncology: The relationship between psychology, personality and cancer. *Cancer Genetics and Psychotherapy*, 2017. P.1-12

Христина МАЦАЛАП

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

ОСНОВНІ НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Формування та розвиток гармонійної особистості є важливим завданням психологічної науки, що спрямовує дослідницький інтерес на вивчення проблеми тривожності особистості. Важливою обставиною є необхідність врахування вікової специфіки цього феномену. В зазначеному контексті, на особливу увагу