

РОЛЬ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПОДОЛАННІ ВНУТРІШНЬОГО КОНФЛІКТУ У ЖІНОК В ЕКЗ

Процес лікування безпліддя із застосуванням допоміжних репродуктивних технологій, зокрема екстракорпорального запліднення (ЕКЗ), є тривалим, багатокомпонентним і пов'язаним із високим рівнем психоемоційного напруження. Для жінок участь у програмі ЕКЗ часто супроводжується переживанням невизначеності результату, інтенсивним медичним контролем, гормональними змінами, а також соціальним і культурним тиском, пов'язаним з очікуваннями щодо материнства. У сукупності ці чинники формують стресогенне середовище, в межах якого актуалізується стійкий внутрішній психологічний конфлікт.

З психологічної точки зору, внутрішній конфлікт у процесі ЕКЗ може проявлятися як протистояння між надією на успішний результат і страхом чергової невдачі, між прагненням зберегти контроль над ситуацією та відчуттям безсилля перед медичними процедурами, а також між потребою в емоційній підтримці та бажанням уникати соціальної стигматизації. Ці суперечності не завжди усвідомлюються безпосередньо, проте вони суттєво впливають на емоційний стан жінки, її здатність до адаптації та способи реагування на стресогенні чинники лікувального процесу.

Сучасні дослідження свідчать, що жінки, які проходять лікування безпліддя та процедуру ЕКЗ, демонструють підвищені рівні тривожності, емоційного виснаження та психологічного дистресу, що зберігаються протягом усього лікувального циклу і можуть посилюватися у разі невдалого досвіду (Arbağ et al., 2023). За таких умов ключового значення набуває здатність до психологічної адаптації, яка визначає, наскільки ефективно жінка може регулювати власний емоційний стан і підтримувати відносну стабільність у ситуації хронічного стресу.

У контексті конфліктологічного аналізу психологічна адаптація може розглядатися як процес подолання внутрішнього конфлікту, що виникає у відповідь на тривале напруження та суперечливі переживання. Центральну роль у цьому процесі відіграють копінг-стратегії - індивідуальні способи реагування на стресові ситуації, спрямовані на зменшення емоційного дистресу або зміну ставлення до проблемної ситуації. Вибір і домінування певних копінг-стратегій визначають, чи набуває внутрішній конфлікт деструктивного характеру, чи, навпаки, трансформується у ресурс психологічної адаптації.

Психоемоційний стан жінок у процесі екстракорпорального запліднення формується під впливом сукупності стресогенних чинників, що мають як медичний, так і соціально-психологічний характер. До них належать інвазивність та повторюваність процедур, гормональна терапія, очікування результатів кожного етапу лікування, фінансове навантаження, а також соціальні очікування і культурні наративи, пов'язані з материнством.

Взаємодія цих чинників сприяє виникненню емоційної нестабільності, підвищеної тривожності, почуття провини, безпорадності та втрати контролю над власним тілом і життєвими подіями.

Дослідження сучасних авторів демонструють, що для жінок, які проходять процедуру ЕКЗ, характерним є поєднання інтенсивних емоційних переживань і амбівалентних установок щодо самого лікування. З одного боку, ЕКЗ сприймається як шанс (очікування) на реалізацію репродуктивних планів, з іншого як джерело постійного напруження і страху невдачі. Саме ця амбівалентність посилює внутрішній психологічний конфлікт, який може набувати хронічного характеру та впливати на загальне психологічне благополуччя жінки (Đurašková et al., 2025).

У таких умовах особливої ваги набуває питання індивідуальних копінг-стратегій, які жінки використовують для регуляції емоційного стану та зниження психологічного дистресу. Емпіричні дані свідчать, що жінки, які проходять лікування методом ЕКЗ, застосовують як проблемно-орієнтовані, так і емоційно-орієнтовані стратегії подолання. До перших належать активний пошук інформації, планування лікувального процесу та співпраця з медичними фахівцями, тоді як другі включають емоційне уникання, придушення переживань або, навпаки, фокусування на негативних емоціях.

Сучасні дослідження показують, що домінування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій пов'язане з вищим рівнем психологічної адаптації та кращою емоційною стабільністю жінок у процесі ЕКЗ. Зокрема, активне залучення до процесу лікування та використання соціальної підтримки як ресурсу сприяють зниженню рівня тривожності та внутрішнього напруження (Truong et al., 2024). Натомість переважання унікальних або пасивних стратегій може призводити до накопичення непропрацьованих емоцій та посилення внутрішнього конфлікту.

З позицій конфліктологічної експертизи копінг-стратегії жінок у процесі ЕКЗ можуть розглядатися як механізми регуляції внутрішнього конфлікту, що виникає в умовах тривалого стресу та невизначеності. Вибір способів подолання напруження визначає не лише інтенсивність емоційних переживань, але й характер взаємодії жінки з медичним середовищем, близьким соціальним оточенням і власними репродуктивними очікуваннями. Таким чином, аналіз копінг-стратегій дозволяє глибше зрозуміти динаміку внутрішнього конфлікту та потенційні ресурси його конструктивного подолання.

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що робота з внутрішнім психологічним конфліктом у жінок під час ЕКЗ має базуватися на підтримці адаптивних копінг-стратегій та ресурсів соціальної підтримки. Спрямовані на проблемно-орієнтовані стратегії, зокрема активне залучення до лікувального процесу, планування етапів процедур та пошук достовірної інформації про ЕКЗ, сприяє зменшенню невизначеності та тривожності (Truong et al., 2024). Водночас особлива увага приділяється роботі з емоційною регуляцією, формуванню навичок усвідомленого проговорювання емоцій, їх прийняття або адаптивного вираження, що допомагає зменшити внутрішнє напруження і запобігає накопиченню негативних переживань (Arbağ et al., 2023). Не менш

важливим є залучення соціальної підтримки, адже партнерська, сімейна або групова підтримка виступає буфером стресу, знижує ризик емоційного вигорання та посилює відчуття контролю над ситуацією (Truong et al., 2024; Ďurašková et al., 2025). Крім того, психологічна робота потребує особистісно-центрованого підходу, оскільки психологічна адаптація і внутрішній конфлікт мають індивідуальні особливості. Важливо визначати домінуючі стратегії копінгу кожної жінки та адаптувати рекомендації відповідно до її потреб і ресурсів.

Література

1. Arbağ, E., Aluş Tokat, M., & Özöztürk, S. (2023). Emotions, thoughts, and coping strategies of women with infertility problems on changes in treatment during COVID-19 pandemic: A qualitative study. *Women's Studies International Forum*, 96, 102659. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37192957/>
2. Truong, L. Q., Luong, T. B., & Thi Khanh, H. T. (2024). Examining the association between coping strategies and perceived social support among Vietnamese infertile women undergoing IVF treatment. *Psychology, Health & Medicine*. Advance online publication. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38697127/>
3. Ďurašková, G., Hampl, R., & Dostál, D. (2025). Infertility stress and coping strategies in women and men undergoing in vitro fertilization treatment. *Česká Gynekologie*, 90(1) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40117254/>

РАДУШИНСЬКА В.О., студентка БП-3 «Філософія», НаУКМА,
ОСМАНОВА А.М., кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки НаУКМА

КОНФЛІКТ ЯК ПРОЯВ РІЗНОСПРЯМОВАНOSTІ ПОЗИЦІЙ І ПОРУШЕННЯ КОМУНІКАЦІЇ В МІЖСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ

Проблема осмислення та концептуального окреслення феномену конфлікту постає перед кожним суспільством, яке у процесі свого розвитку неминуче стикається з напруженням, протиріччями та необхідністю їх подолання. Питання «що таке конфлікт?» і «чи можливе людське співіснування без конфліктів?» мають не лише прикладний, а й глибокий філософсько-психологічний вимір, оскільки стосуються самої природи міжособистісної взаємодії та способів інтерпретації реальності.

У повсякденному розумінні конфлікт зазвичай асоціюється з негативним явищем – зіткненням інтересів, характерів або позицій. Проте у ширшому теоретичному контексті він може розглядатися як закономірний прояв різноспрямованості людського буття, множинності цінностей, смислів і символічних систем, у межах яких індивіди конструюють власне бачення світу. Саме розбіжність інтерпретаційних рамок створює підґрунтя для дезкомунікації, коли одна й та сама подія або висловлювання набуває різного, інколи протилежного значення для учасників взаємодії.

Конфлікт виникає не лише як результат відкритої протидії, а й як