

## ***Forum dyskusyjne w Internecie jako rodzaj wsparcia w zmaganiu się z niepłodnością***

Kamilla Komorowska, Paweł Izdebski

Instytut Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

### **Wstęp**

Niepłodność przez Światową Organizację Zdrowia została uznana za chorobę społeczną dotyczącą zarówno kobiet, jak i mężczyzn i jest oznaką braku zdolności do posiadania dzieci (Skrzypczak i in. 1997). Ocenia się, że cierpi na nią od 13 do 20% małżeństw. Statystyki polskie podają jeszcze wyższy wskaźnik: 20–25%, co oznacza, że w Polsce 1,5 mln par cierpi na niepłodność. W skali ogólnoswiatowej niepłodność dotyka od 60 do 160 mln osób (Bidzan 2006). Według szacunkowych danych na świecie w całej populacji w wieku rozrodczym żyje 50–80 mln kobiet mających problem z płodnością. Powszechnie przyjęto, iż o niepłodności można mówić wówczas, kiedy po 12-miesięcznym okresie regularnego współżycia bez stosowania środków antykoncepcyjnych kobieta nie zachodzi w ciążę (Pisarski i in. 1997, Domitrz, Kulikowski 1997). Blanc i Boubli (1995) piszą, że o niepłodności można pomyśleć wówczas, kiedy starania są dłuższe niż dwa lata. W kontekście psychicznym uświadomienie sobie, że istnieje problem, aby mieć własne dziecko, rodzi w człowieku poczucie w wymiarze kryzysu życiowego, frustracji wielu potrzeb (Bielawska-Batorowicz 1991). Psycholodzy zastanawiają się, czy to stres, niepokój i ciągle napięcie są przyczyną utrudnionej prokreacji, czy konsekwencją tak długiego i nieprzyjemnego czasu starania się o dziecko.

Niewątpliwie przeżywanie niepłodności przyczynia się do zmienionego sposobu funkcjonowania, gdyż bezpośrednio wiąże się z poszukiwaniem sposobów na walkę z chorobą oraz paradoksalnie z organizowaniem sobie tak czasu, aby

o dziecku i ciąży nie myśleć. Badania dowodzą, że niepełodne kobiety charakteryzuje obniżona samoocena, wyższy poziom przeżywanego stresu, zaburzenia lękowe (Bidzan 2006; Bielawska-Batorowicz 1991).

Analizując problem niepełności należy podkreślić, że prawie we wszystkich kulturach uważa się, że to kobiety głównie ponoszą odpowiedzialność za opiekę nad dziećmi i prace domowe, a mężczyźni zapewniają rodzinie środki do życia. Ten dominujący podział pracy ze względu na płeć prowadzi do nierówności zajmowanych przez mężczyzn i kobiety pozycji pod względem prestiżu, władzy i zasobności. Zaznacza się również, iż podział pracy między kobietami a mężczyznami jest warunkowany biologicznie. Kobiety i mężczyźni wykonują takie zadania, do jakich są biologicznie predysponowani, dlatego kobiety zajmują się domem i dziećmi, a mężczyźni innymi rzeczami. Parsons (1972) pisze natomiast, że stabilna, dająca oparcie rodzina jest kluczem do udanej socjalizacji. Rodzina funkcjonuje najlepiej wówczas, kiedy istnieją w niej widoczne podziały ze względu na płeć i kobiety odgrywają rolę ekspresyjną, zapewniając dzieciom opiekę, poczucie bezpieczeństwa i dając oparcie emocjonalne. Mężczyźnie przypada rola żywiciela rodziny.

Takie stwierdzenia informują, iż istnieją kulturowe wyznaczniki wywiązywania się z roli płci. Kulturowo uczymy się, jak żyć, by nasz styl życia był aprobowany społecznie. Pomimo mentalnej transformacji odnośnie do macierzyństwa, zawierania małżeństwa, nadal społecznie nakładane są pewne wytyczne, które pokazują, co jest społecznie aprobowane, a co nie (Szacka 2003).

### **Internet jako miejsce rozmów o niepełności**

Internet to sieć komputerowa o ogólnoświatowym zasięgu, na którą składają się mniejsze sieci z całego globu. Jest on powszechnie dostępny i wolny od jakichkolwiek ograniczeń (Aouil 2004). Dokonując charakterystyki świata wirtualnego, można wyróżnić • Strony *World Wide Web* (witryny – zbiory stron od strony głównej, przez wszystkie inne strony jakie znajdują się na serwerze www, portale – internetowe serwisy informacyjne adresowane do szerokiego grona odbiorców, centra – połączenie portalu z serwisem tematycznym) • Poczty elektroniczną – polega na wymianie listów wraz z załącznikami między osobami posiadającymi tzw. internetowe konto pocztowe • Asynchroniczne fora dyskusyjne (grupy dyskusyjne) to ogólna nazwa miejsc w sieci, w których można prowadzić dyskusje w formie wymiany korespondencji na określony temat, zdefiniowane przez zawartość grupy dyskusyjnej. Grupy mogą być bardziej lub mniej otwarte, mogą być moderowane

lub niekontrolowane, mogą wykorzystywać pocztę elektroniczną lub przyjmować postać forum. Odmianą grup dyskusyjnych są listy dyskusyjne • Synchroniczne czaty – rodzaj usługi internetowej pozwalającej na prywatną lub publiczną rozmowę użytkowników sieci w czasie rzeczywistym przy wykorzystaniu specjalnego oprogramowania • Gry przy użyciu interfejsu tekstowego • Metaświaty – trójwymiarowe środowiska wirtualne • Interaktywny obraz i głos (Galimberti, Riva 2009).

### **Internet jako nowa forma integracji społecznej**

Cyberprzestrzeń jest miejscem, gdzie tworzą się nowe, inne formy integracji społecznej. Cechują się one tym, że są otwartymi systemami, czyli każdy ma do nich dostęp. Nie są oparte na stałej przynależności, można przestać być uczestnikiem i członkiem w każdej chwili i jest to zależne od uczestnika. Duża rotacja ludzi wymusza wręcz szybką integrację, gdyż nie ma czasu na długie adaptowanie się do warunków cyberprzestrzeni, bo obecni ludzie przy kolejnej wizycie w wirtualnym świecie doświadczają, że internauci są już zupełnie inni. Relacje sieciowe charakteryzuje natychmiastowość i zdystansowanie więzi między członkami. Uspołecznienie nie opiera się na wspólnej historii czy podzielanym doświadczeniu, lecz na szybkiej wymianie informacji. Ludzie zainteresowani są bardziej konkretnymi zasobami jednostki, jej dostępem do informacji niż jej charakterem czy osobowością (Olcoń-Kubicka 2009).

### **Wparcie społeczne**

Termin wsparcia społecznego wszedł do nauki w latach siedemdziesiątych ub. wieku jako synonim pomocy i opieki. Inne definicje traktują to pojęcie w następujący sposób: wsparcie to konsekwencja przynależności człowieka do sieci społecznych (Pommersbach 1988); wsparcie to pomoc dostępna dla jednostki w sytuacji trudnej (Sarason, za: Kawczyńska-Butrym 1996). House (1981) pisze, że wsparcie społeczne bezpośrednio ogranicza występowanie stresu, bezpośrednio wpływa na skutki stresu, ingeruje w relację między stresem a zdrowiem.

Wsparcie społeczne rozumiane jest również jako • Oczekiwana pomoc dostępna jednostce lub grupie w sytuacjach trudnych stresowych, przełomowych, których nie jest w stanie samodzielnie przezwyciężyć • Postawa pomagania osobom potrzebującym w odzyskaniu utraconej równowagi psychicznej lub zapobiegania sytuacjom mogącym taki stan wywołać • Przekaz informacji kształtujący u jednostki poczucie tego, że jest szanowana, podlega opiece, funkcjonuje jako członek określonej sieci komunikacji i wzajemnych zobowiązań • Zasoby dostarczane

przez innych, pomocne w radzeniu sobie lub wymiana zasobów w procesie interakcji społecznej (Kirenko, Byra 2008).

Najbardziej popularne określenie wsparcia społecznego wyrażane jest jako kategoria pewnego rodzaju interakcji społecznej podjętej w określonej sytuacji życiowej i zorientowanej celowościowo (Sęk, Cieślak 2004). Zapotrzebowanie na wyższy poziom wzrasta w warunkach trudnych, w których mobilizacja indywidualnych zasobów jednostki jest niewystarczająca do skutecznego poradzenia sobie z nimi. Wsparcie jest więc niezbędne, poszukiwane i wykorzystywane w sytuacjach obciążonych stresem (Kirenko, Byra 2008).

Model interakcyjny prezentuje wsparcie społeczne jako rodzaj interakcji społecznej • zostaje ona zainicjowana przez jedną lub dwie strony w sytuacji trudnej • w trakcie relacji dochodzi do wymiany informacji, emocji, dóbr materialnych • wymiana może być jednostronna lub dwustronna • występuje osoba wspierająca i wspierana • istotna jest zgodność między rodzajem udzielanego wsparcia a potrzebami odbiorcy • cele wsparcia – osiągnięcie celu, zbliżenie uczestników (Sęk, Cieślak 2004).

Interakcyjne podejście do wsparcia społecznego podkreśla przede wszystkim jego dynamiczny charakter, który zależy od: 1) realnego dostępu do sieci, wsparcia społecznego, 2) cech osobowości sprzyjających zdobywaniu i utrzymywaniu więzi o charakterze wsparcia i umiejętności jego wykorzystania, 3) zaufania interpersonalnego, 4) subiektywnego odbioru wsparcia, 5) doświadczeń w zakresie odbioru wsparcia (Terelak 2008).

„Wsparcie społeczne można definiować jako rodzaj interakcji społecznej, w toku której dochodzi do przekazywania lub wzajemnej wymiany emocji, informacji, instrumentów, działania i dóbr rzeczowych, podejmowanej przez jednego lub obu uczestników w sytuacji trudnej; celem tej wymiany jest podtrzymanie i zmniejszenie stresu, opanowanie kryzysu przez towarzyszenie, tworzenie poczucia przynależności, bezpieczeństwa i nadziei oraz zbliżenie do rozwiązania problemu i przezwyciężenie trudności” (Sęk 2003, s. 22).

Wsparcie społeczne to pierwotny zasób społeczny, uruchamiany przez pewne warunki wewnętrzne podmiotu (Sęk 2003). Zasobami mogą być cechy człowieka oraz cechy środowiska, cechy społeczne. „Są to więc najogólniej cechy świata zewnętrznego, interpersonalnego, personalnego (podmiotowego), które w dynamice procesów konfrontacji człowieka z wymaganiami, jakie napotyka w życiu, pełnią potrójną regulacyjną i prozdrowotną funkcję: a) zapobiegają wystąpieniu stresorów, b) zapobiegają przekształceniu się napięcia stresowego w chroniczny stres, c) sprzyjają skutecznemu radzeniu sobie ze stresem” (Sęk 2003, s. 18).

Wsparcie społeczne może być rozważane jako potencjalnie istniejący zasób, który można potraktować jako prewencyjny, czyli taki, którego doświadczamy w procesie socjalizacji jako wynik procesu przywiązania (więzi koleżeńskie, małżeńskie, przyjacielskie). Takie wsparcie pojmuje się jako pewnego rodzaju właściwość stale dostępną, służącą przystosowaniu i zdrowiu (Sęk 2003). Sposoby korzystania ze wsparcia są różne, a uwarunkowane są głównie cechami jednostki (poczucie tożsamości, niezależność, kompetencje społeczne, odporność na stres, asertywność, empatia). Istotną zmienną jest tutaj potrzeba wsparcia społecznego, regulująca stopień jego mobilizowania. Czynniki osobowościowe rzutują na sposób spostrzegania wsparcia społecznego.

Wsparcie społeczne w ujęciu strukturalnym traktowane jest jako „obiektywnie istniejące sieci społeczne, które wyróżniają się od innych tym, że pełnią funkcje pomocną wobec osób znajdujących się w trudnej sytuacji [...] czyli działają na rzecz dobra swoich członków” (Sęk, Cieślak 2004, s. 15). Ważne są tu przede wszystkim naturalne źródła wsparcia, takie jak rodzina, przyjaciele, grupy rówieśnicze (funkcjonujące spontanicznie i niesformalizowane). To wsparcie jest najlepsze i najefektywniejsze, gdyż korzystanie z niego jest jak najbardziej naturalne oraz nie wiąże się ze stygmatyzacją. Działają one na zasadzie zaufania interpersonalnego. Sformalizowane źródła wsparcia to wszelkie stowarzyszenia i instytucje.

### Rodzaje wsparcia społecznego

1. emocjonalne – przekazywanie emocji, pozytywne nastawienie do osoby wspieranej, odzwierciedlanie emocji, ukazywanie powagi sytuacji;
2. informacyjne – wymiana informacji ułatwiająca rozumienie sytuacji;
3. instrumentalne – przekazywanie informacji o możliwych sposobach działania;
4. rzeczowe – dostarczanie pomocy materialnej;
5. wartościujące – pokazywanie akceptacji, szacunku;
6. duchowe – pomaganie w sytuacjach kryzysu egzystencjalnego, nasyconego cierpieniem i lękiem przed śmiercią (Kirenko, Byra 2008).

### Modele wsparcia społecznego

1. Efekt główny wsparcia społecznego dotyczy jego funkcji prozdrowotnych i bezpośredniego oddziaływania na funkcjonowanie człowieka. Fakt ten sprawia, że człowiek ma dobrą kondycję psychiczną, dobrze myśli o sobie, czyli ma wysoką samoocenę. Jest to bezpośredni czynnik rzutujący na dobre zdrowie niezależnie od napotykaných sytuacji trudnych (Sęk 1997, Łuszczynska-Cieślak 2001).

2. Efekt buforowy wsparcia społecznego, jak sama nazwa wskazuje, jest ochroną przed negatywnymi skutkami stresu, zapobiegającą patologiom. Kiedy jednostka ma poczucie wysokiego wsparcia społecznego, inaczej dokonuje oceny czynnika stresowego – raczej w kategoriach wyzwania niż stresu. Wyrazem takiego buforu jest wzmocnione poczucie samoskuteczności, co implikuje większe zaangażowanie w rozwiązywanie problemów. Wsparcie społeczne pełni rolę moderatora sterującego procesem odpowiedzialnym za utrzymanie zdrowia, powrót do zdrowia, ochronę przed chorobą (Sęk, Cieślak 2004).

### **Internet a wsparcie społeczne**

Wsparcia społecznego w Internecie szukają przede wszystkim osoby, które mają poczucie, że ze względu na swoją chorobę, „inność”, mogą być odepchnięte od społeczeństwa, uznane jako mniej wartościowe dla społeczeństwa. W Internecie szukają relacji, które dają szansę na podzielenie się swoimi problemami. Związane jest to zazwyczaj ze słabym kontaktem z rodziną, przyjaciółmi. Są to również ludzie, których „defekt” nie jest widoczny na pierwszy rzut oka i boją się naznaczenia, stygmatyzacji, odrzucenia (Joinson 2009). Osoby z powodu odczuwanego niepokoju i niepewności są więc mocno zmotywowane do poszukiwania wsparcia w Internecie z powodu anonimowości.

Internet jest miejscem, gdzie ludzie ujawniają się w kwestiach bardzo intymnych, których nie byliby skłonni ujawniać bez intermedialnego ekranu i pseudonimów. Rośnie świadomość prywatna – jednostka jest świadoma swoich motywów, postaw celów, a maleje świadomość publiczna. Odpowiedzi są mniej pożądane społecznie. Użytkownicy przez Internet ulegają autoregulacji i odpowiadają zgodnie z wewnętrznymi przemyśleniami. Istotą wspólnot internetowych jest to, że sprzyjają rozwojowi słabych więzi, które umożliwiają nawiązanie relacji z osobami obcymi (Matheson, Zanna 1988).

Internet ma wyjątkowe transformacyjne cechy jako kanał komunikacyjny łączący anonimowość i możliwość szybkiego i łatwego kontaktowania się z innymi ludźmi. Fakt anonimowości oraz brak fizycznych i niewerbalnych wskazówek przyczynia się do formowania relacji opartych na głębszym podłożu, takim jak wspólnota, wartość, przekonanie (Bargh, McKenna 2009). Wartościowe relacje ludzie mają skłonność przenosić do realnego świata. Relacje w Internecie są powszechne, 60% osób badanych przez Parksa i Floyda (1996) nawiązało bliższą znajomość przez udział w grupach dyskusyjnych.

## **Etapy rozwoju grupy internetowej**

Początkowo tworzeniu się grupy internetowej towarzyszy duży entuzjazm. Ludzie są zachwyceni, że się odnaleźli, przedstawiają się sobie, odkrywają powody, dla których pojawili się na forum internetowym. Kolejny etap to ewangelizacja, polega on na ustaleniu zasad działania grupy, czyli na jaki temat prowadzi się rozmowy, w jaki sposób grupa się komunikuje, jakiego używa języka. Następnie jest etap wzrostu, czyli jak sama nazwa wskazuje, następuje zwiększanie liczby uczestników forum. Etap wspólnoty wyraża się w pojawieniu atmosfery wzajemnego zaufania – to czas, kiedy ludzie dzielą się najbardziej intymnymi myślami i faktami ze swego życia. Związane jest to z tym, że czują się w grupie bardzo bezpiecznie. Kolejny etap to dyskomfort spowodowany zróżnicowaniem – tworzą się małe podgrupki zainteresowanych, które prowadzą rozmowy tylko w swoim gronie, odrzucając i niedopuszczając innych członków forum do dyskusji (Olcoń-Kubicka 2009).

## **Grupy wsparcia w Internecie**

Wirtualnym miejscem, gdzie ludzie mogą wesprzeć się w trudnych momentach swojego życia, są grupy wsparcia, które mogą przybierać formę forów internetowych. Zaletą tych miejsc jest to, że pokonują one bariery komunikacyjne, czyli osoby z różnych miejsc na świecie mają możliwość odnalezienia się i podzielenia wspólnymi problemami. Olbrzymią zaletą jest bezcenne poczucie anonimowości, które pozwala rozwiązywać trudności nie odkrywając swoich personaliów, w bezpiecznym domowym zaciszu. Istotny jest również brak długu wdzięczności za udzielone wsparcie. Panuje tutaj zasada altruizmu odwzajemnionego – udzielamy informacji bądź wsparcia licząc, że ktoś kiedyś innym i nam tego samego udzieli. Dzięki temu rośnie samoocena – możemy poczuć się ekspertami w danej kwestii (Olcoń-Kubicka 2009).

## **Metoda**

Przeprowadzone badania mają charakter jakościowy. Wypowiedzi na forum są osobiste i intymne, więc zastosowano metodę analizy dokumentów osobistych. Metoda ta polega na takim przeprowadzeniu badań, w których do rozwiązania postawionego zagadnienia zbiera się tylko materiały zawierające relacje ludzi o ich uczestnictwie w zdarzeniach i procesach stanowiących przedmiot badań, a na podstawie zebranych informacji dokonuje się opisu danych procesów i stawia hipotezy

tłumaczące zjawisko (Szczepański 1973). Drugie – to podejście biograficzne, które jest sprawozdaniem z doświadczeń jednostki (Szczepański 1973), dającym możliwość przestudiowania narracji.

Tematy i posty na forum internetowym analizowano pod kątem wyznaczonych kryteriów, a mianowicie trzech sfer funkcjonowania człowieka: emocjonalnego, behawioralnego i poznawczego. Szczepański (1973) nazywa taką metodę konstrukcyjną, kiedy analizie poddaje się dokument z punktu określonego problemu. Olcoń-Kubicka (2009) określa taką narrację jako *Computer-Mediated Communication CMC*, gdzie dochodzi do połączenia osobistego tekstu z elementem rozmowy. Taka komunikacja nazywana jest hybrydalną, ponieważ jest to połączenie rozmowy ustnej i tekstu pisanego (Sharf 1999).

### **Charakterystyka badanego obszaru**

Inspiracją do przeprowadzenia badań była chęć zrozumienia z jakimi problemami borykają się kobiety z utrudnioną prokreacją, jakich informacji poszukują w celu poprawienia jakości swojego życia. Kierunek badań wyznaczała analiza środowisk internetowych, które skupiają nieplodne kobiety. Fora internetowe, które skupiają te kobiety to: 1) [forum.gazeta.pl](http://forum.gazeta.pl), 2) [www.staramysie.pl](http://www.staramysie.pl), 3) [www.maluchy.pl](http://www.maluchy.pl), 4) [www.nasz-bocian.pl](http://www.nasz-bocian.pl), 5) [www.netkobiety.pl](http://www.netkobiety.pl) › CIAŻA I PORÓD, 6) [www.medigo.pl](http://www.medigo.pl), 7) [www.forumginekologiczne.pl](http://www.forumginekologiczne.pl), 8) [mediweb.pl](http://mediweb.pl), 9) [www.maluchy.pl/forum/kliniki-leczenia-nieplodnosci](http://www.maluchy.pl/forum/kliniki-leczenia-nieplodnosci), 10) [www.rodzinko.pl](http://www.rodzinko.pl), 11) [www.byckobieta.pl](http://www.byckobieta.pl).

Analizie jakościowej poddano jedno podforum – [WWW.nasz-bocian/kacik](http://WWW.nasz-bocian/kacik) terapeutyczny. Są tutaj 1093 tematy i 35 774 posty w dniu 16.05.2010. Wszystkich tematów na forum jest 44 368, postów 399 9627. Użytkowników korzystających z tej strony internetowej było 47 028. Liczba tematów oraz odpowiedzi wskazuje na ogromne zainteresowanie problemem, oraz świadczy o tym, jak wiele osób szuka informacji i wsparcia w Internecie.

### **Prezentacja i omówienie wyników**

Trudność w zrozumieniu, jak funkcjonują na co dzień nieplodne kobiety, wynika z faktu niedzielenia się problemem. Strach przez stygmatyzacją i negatywną opinią społeczną przyczynia się do tego, że trudno jest poznać sposób przeżywania swojej choroby, oraz zrozumienia, jakiej pomocy potrzebują kobiety z utrudnioną prokreacją. Miejscem, gdzie można poznać potrzeby i sposób życia tej grupy społecznej, jest Internet, gdyż dzięki swojej specyfice wyrażającej się w anonimowości



i powszechnej dostępności jest niszą, w której Internautki odkrywają swoją chorobę i związane z nią problemy.

Analiza jakościowa internetowych postów ukazuje codzienne życie, problemy i sposoby zmagania się z chorobą.

**Tabela 1.** Problemy w funkcjonowaniu kobiet z niepłodnością w trzech sferach

SFERA EMOCJONALNA	SFERA BEHAWIORALNA	SFERA POZNAWCZA
Przeżywanie emocji związanych z: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ciągłymi próbami prokreacyjnymi</li> <li>• kontaktem z lekarzem</li> <li>• zabiegami wspomagania rozrodu</li> <li>• kontaktem z otoczeniem</li> <li>• relacjami partnerskimi</li> <li>• percepcją siebie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kontakt z lekarzem</li> <li>• szukanie wsparcia w Internecie</li> <li>• rozmowy z „wybranymi” osobami</li> <li>• aktywność odwracająca uwagę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pogłębianie wiedzy na temat niepłodności i metod jej leczenia</li> <li>• pogłębianie wiedzy na temat skutków przeżywania niepłodności</li> <li>• poznawanie historii innych niepłodnych kobiet</li> <li>• zgłębianie wiedzy na temat specjalistów: lekarzy, psychologów, klinik leczenia niepłodności</li> </ul>

Analizując kwestie z punktu przeżywanych emocji, Internautki narażone są na permanentny stres związany z funkcjonowaniem społecznym. Uściślając – odczuwają niemożność dzielenia się problemem. Negatywne emocje są konsekwencją ciągłych niepowodzeń prokreacyjnych, oczekiwania owulacji i rozczarowania w związku z nadchodzącą miesiączką. Poczucie przygnębienia pojawia się na skutek pogarszających się relacji z partnerem, z którym ze względu na ciągłe problemy trudno jest utrzymać dobre i wspierające relacje. Internautki piszą o małżeńskich zdradach i uciekaniu partnera w inne związki. Stres towarzyszy niepłodnym kobietom w niekończących się wizytach lekarskich, gdzie kontakt z lekarzem ginekologiem związany jest z odkrywaniem miejsc intymnych i obnażającymi badaniami, które często również są bolesne i nieprzyjemne. Sposób myślenia o sobie wywołuje negatywne emocje u kobiet z utrudnioną prokreacją. Kobiety piszą o poczuciu wyobcowania, inności, niekompletności oraz zaznaczają bardzo krytyczne myślenie o sobie, które potęguje negatywne emocje.

W wymiarze behawioralnym funkcjonowanie w niepłodności wiąże się z poszukiwaniem wsparcia w zmaganiu się z trudnymi momentami. To szukanie informacji i ludzi w świecie wirtualnym oraz w *realu* w sytuacji, kiedy owe istnieją.

Jest to również wszelaka aktywność odciągająca myślenie o pragnieniu dziecka, dniu owulacji i wszystkim tym, co wiąże się z zajściem w ciążę. W kwestii poznawczej – to ciągłe poszerzanie wiedzy na temat metod wspomagania płodności i leczenia, analizowania parametrów medycznych, wyników badań, działania i stosowania leków, procedur medycznych ich kolejności i sensowności w kontekście całej procedury medycznej. Kobiety poszukują wiedzy, jak zwalczać psychiczne skutki przeżywania niepłodności, gdyż widoczna jest świadomość takich działań. To również poszerzanie wiedzy na temat specjalistów lekarzy i psychologów – ich kompetencji, metod pracy, kultury osobistej, warunków finansowych i zaplecza gabinetowego. Widoczna jest również potrzeba poznawania historii poszczególnych kobiet w zmaganiu się z niepłodnością.

Rozumiejąc wsparcie społeczne w ujęciu transakcyjnym, gdzie jest ono rodzajem interakcji społecznej, w której dochodzi do wymiany emocji, informacji, dóbr rzeczowych w celu uporania się z sytuacją trudną i zniwelowania stresu, Internet jawi się miejscem, gdzie Internautki udzielają sobie wsparcia emocjonalnego i informacyjnego.

### ***Wyrażanie stanu emocjonalnego***

W elektronicznych opisach kobiety przede wszystkim wymieniają przeżywane emocje. Mają śmiałość dzielenia się tym, co faktycznie dzieje się z ich psychiką. Analizują stopień emocji, ekspresję, pisząc: płaczę, krzyczę. Wstyd społeczny spowodowany utrudnioną prokreacją często wymusza zakładanie masek pozwalających ukryć problem. Ujście emocji pozwala utrzymać równowagę psychiczną, a Internet jest miejscem, gdzie te kobiety to czynią

- A ja mam dzisiaj urodziny – 30-te! Co za perfidia losu. W prezencie urodzinowym dostałam miesięczkę, zamiast wytęsknionego malucha. Boli bardzo. I jakoś w dniu urodzin bardziej niż poprzednio **MLena**,  
(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=61729>)

- Mam już dość walki o małeństwo. Tracę siły i wolę walki, wszystko zaczyna mnie przerastać. Mam dość badań, leków, monitoringu cyklu. Nie widzę dalszego sensu walki. Inne zachodzą w ciążę bez problemu mnie to coraz bardziej dołuje już sama nie wiem co mam dalej robić. Jeszcze dzisiaj przyszła spóźniona **landeuska**

(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=68239&start=90>)

- Ja też staram się od 2005 i też mam takiego doła, że nie wiem, tym bardziej, że na dniach dostanę @, pisząc to i czytając tu pewne rzeczy łyż same cisną mi się do oczu może dlatego że zaraz dostanę @. Mam też dosyć liczenia dni płodnych, sprawdzanie śluzu itd. dlaczego nie może być normalnie nie rozumiem tego dlaczego akurat my ile jeszcze mamy tego znieść **aneczka123**

(<http://www.naszboician.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=68239&start=90>)

### ***Percepcja siebie w niepłodności***

Kobiety niepłodne opisują swoją niepełność w związku z faktem, że nie mogą mieć dziecka. Czują się inne, nieważne, bezwartościowe. Piszą o swojej obniżonej wartości i niskiej samoocenie.

- Największym jednak moim problemem...jest WSTYD. Czuję się...hmm...jakaś napiętnowana...nienormalna..., „trędownata”...nie wiem jak to określić... Wstydzę się komukolwiek mówić o tym, że raczej ciężko będzie mi zejść w ciążę bez leków... Bardzo się tego wstydzę... Wiedzą o tym tylko mój mąż i rodzice. Za nic w świecie nie chcę nic mówić teściom... Czy Wy również doświadczacie takiego uczucia **szkrabus**

(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=65011&sid=21a6e60d5722886ac962aba1acfd4144>)

### ***Emocje dotyczące rozmów rodziny na temat ciąży***

Kobiety opisują negatywne emocje pojawiające się w sytuacji kontaktu z rodziną, gdzie porusza się problem dzieci, ciąży, stanów fizjologicznych związanych z przeżywaniem macierzyństwa. Zaznaczają, jak trudna jest dla nich obecność ciężarnych kobiet oraz wysłuchiwanie historii o ich przebiegu.

- Wczoraj siedząc przy stole z rodziną walczyłam ze łzami, aby nie wypadły z powiek. Nie mogłam wysłuchiwać tych tekstów typu: masz mdłości, kiedy termin porodu, za drugim razem mi wyszło itd. Wypiłam chyba z 5 herbat w ciągu 3 godzin, jedynie w kuchni byłam sama i mogłam jakoś odsapnąć. Uciekałam jak tylko zaczynały się rozkręcać w temacie dzieci, aby nie dopadły mnie i nie zaczęły wypytywać o to kiedy my, itd. Dzisiaj znowu muszę się z nimi spotkać, nie wiem jak to wytrzymam. Nie potrafię udawać, że wszystko jest w porządku. Wczoraj i tak już wszyscy zaczęli wypytywać M co się ze mną dzieje, zawsze uśmiechnięta, dusza towarzystwa, a teraz....

Dziś prawie całą noc nie spałam, po prostu nie mogłam, nie mam już sił walczyć dalej.

Za kilka dni jak dobrze pójdzie podchodzimy do drugiej IUI. Nie wiem ile mnie jeszcze czeka tych IUI, ale ja już psychicznie wysiadam. Ile można udawać, uśmiechać się, jak w środku tak boli.

Radzą się wyluzować, nie myśleć, jak tu nie myśleć, jak co kilka dni jestem u lekarza, biorę leki, USG, sprawdzam temperaturę itd. **EVIK 123**

(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=68239&sid=3bbf364344e1d30acebb871e00c978ea>)

- Już nie wiem skąd mam czerpać siły do dalszej walki. Wszystko mnie przeraża. Nawet na święta nie jadę do rodziców, żeby nie patrzeć na maluchy i ciężarną siostrę. 🤔 **landeuska**

(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=68239&start=90>)

Internautki opisują swoje emocje po przebytych zabiegach wspomaganie ciąży. Piszą o tym jak walka o dziecko negatywnie wpływa na relacje z partnerem, zanik kontaktów seksualnych.

### **Dzielenie się emocjami po *in vitro***

Ja chyba dopiszę się do tej grupy,  
która za *in vitro* płaci cenę... małżeństwa.

Już nie mam siły nawet analizować  
swojego związku...

Myślę, że gdzieś popełniłam błąd/błędy  
i nie wiem, naprawdę nie wiem, czy jest co naprawiać...

„Oskarżamy się” o egoizm...

Mężowi brak seksu...

Mnie brak wsparcia i zrozumienia,  
że bardzo boję się porażki, straty...

I że jestem już nic nie warta...

Może powinnam zrobić cięcie  
i zacząć wszystko od nowa – zacząć  
budować wiarę w siebie?

Tak mi przykro, że moje zarodeczki  
czują teraz taki młyn emocjonalny i stres...

Nie chcę im zaszkodzić...

Ale funduję im stres...

## Noni

(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=68239&sid=5f90e228ef4aef8cd29a879b55acefaf>)

### *Udzielanie wsparcia*

Kobiety wypowiadające się na forum często kierują wspierające słowa w kierunku innych uczestników forum. Zapewniają, że będzie dobrze, że trzeba wierzyć we własne siły i cierpliwie czekać. Często również kierują do siebie słowa informujące, że trzeba dzielić się emocjami, by odzyskać równowagę psychiczną.

- Dziewczyny nie wolno się poddawać! Trzeba odnaleźć siłę w sobie, żeby dalej żyć, żeby doszukać się szczęścia w tym, co nas otacza. MI też było bardzo ciężko i wydawało mi się, że dalej nie ma już nic, że życie się skończyło, że nic dobrego nas już nie spotka...ja naprawdę wiem o czym mówicie. Potrzebowałam, żeby mnie ktoś z tego wyciągnął...niektórzy wspierali, inni dobijali, bo nie potrafili rozmawiać ze mną...Nie mam wszystkiego tego, co chciałabym mieć, ale...mam dużo, bardzo dużo. Wciąż walczę o pełnię swojego szczęścia. W życiu tyle nas zaskakuje i nie zawsze są to przyjemne sprawy...

Kiedy widzę, że komuś smutno i źle to nie mogę się pogodzić z tym, że tak to przyjmuje i zamierza trwać w tym smutku...

Piszcie, nieważne, że dołująco... trzeba to z siebie wyrzucić.

Przytulam was mocno. Trzymajcie się cieplutko. **Remka**

(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=59768&start=45>)

### *Wspieranie się nawzajem*

- **Kaja79** wiem, że jest Wam ciężko (widzę, że mamy podobne kłopoty w tej materii – mój m ma 90% anomalii, ruch A – zerowy a B – śladowy), ale nie można się poddawać, póki jest szansa! Choć wiem, że nieraz braknie sił. **Quasi**

(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=68239&start=60>)

- Agge, że przytłacza to jasne. Ale zero szans to znaczy, że co? Ile się leczyć? Adopcja nie wchodzi w grę? Zero szans to mam ja, ale jeśli masz 0,000001% to i tak JAKIEŚ szanse są! Oby Nowy Rok udowodnił Ci, że dzisiejszy wpis jest tylko krzykiem rozpacz i zmęczenia 😊 **funda**

(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=68239&start=60>)

- Szkoda najpiękniejszego okresu życia, swojej młodości poświęcić na zamartwianie się, a to od nas samych zależy czy będziemy się koncentrować na

jednym problemie, a resztę odpuścimy. Poza macierzyństwem można się inaczej realizować i naprawdę wszystko lepsze niż czekanie od okresu do okresu, bo to dosłownie marnowanie życia.

Aneczka to, że czujesz się gorsza od innych kobiet (pewnie tych płodnych), to dlatego, że opierasz porównanie na jednym kryterium, jakim jest zdolność do rozmnażania, a reszta cech poszła w zapomnienie. Nie pozwól sobie wmówić, że posiadanie dziecka to jedyne dobro na ziemi, bo nie tylko po to żyjemy, żeby rodzić dzieci.

Pozdrawiam serdecznie 😊 **kinkaa**

(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=68239&start=75>)

- Natasza – n, mogę sobie tylko wyobrazić, jak bardzo cierpisz, bo zrozumie to tylko ten, kto przez to przeszedł, ale wiem, że czas jest w stanie uleczyć wiele ran. Kocham mojego męża i cierpię też z tego powodu, że będąc ze mną on nie może zostać tatą. Pewnie cię to nie pocieszy, ale były w moim życiu takie chwile (od 10 lat staramy się o dziecko), że w tej bezsilności myślałam, że dziecko mojego męża z inną kobietą też dałoby nam choć namiastkę szczęścia. Wiem, brak w tym logiki, ale ...tak czułam. Kiedy emocje osłabną będziesz pewnie wiedziała, czy jesteś w stanie mu wybaczyć. Życzę ci siły, aby móc sobie z tym poradzić **nitka10**

(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=69822&sid=21aae60d5722886ac962aba1acfd4144>)

Na forum internetowym uczestniczki dzielą się również wsparciem informacyjnym:

a) informacjami dotyczącymi specjalistów psychologów, lekarzy, do których można udać się po pomoc;

b) informacjami, jak radzić sobie z negatywnym napięciem, stresem wynikającym z niepłodności. Proponują sposoby, które im osobiście pomagają. Internautki piszą, co należy robić, jak zająć sobie czas, czym go wypełnić, by poradzić sobie z negatywnymi emocjami i odciągnąć uwagę od potrzeby zajścia w ciążę.

**Propozycje kulinarne:**

- Ja może mało edukacyjnie, ale ostatnio było to ptasie mleczko waniliowe i kieliszek lub dwa czerwonego wina. Czasem ulgę przynosi spazmatyczny płacz połączony z krzykiem. **Martula1982**

(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=61729>)

#### Z a k u p y:

- Do tej pory „pomagały” mi zakupy – jakiś nowy kosmetyk, ewentualnie ciuch ☺ Ale odkąd jesteśmy po pierwszej wizycie w klinice, gdzie zostawiliśmy 250 zł chyba będę musiała zrezygnować z tego sposobu i poszukać lepszego rozwiązania... **korsa**

<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=61729>

#### Z m i a n a o t o c z e n i a:

- Mnie pomaga wyjazd gdzieś w plener – pobyt z naturą pomaga. Czasem płacz, czasem krzyk ☺ Cukiereczek

<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=61729>

#### S p r z ą t a n i e:

- Właśnie zabieram się za wypróbowywanie nowego sposobu – sprzątania. Niech już coś pożytecznego wynika z tego ryczenia. Ignis

<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=61729>

#### K o n t a k t z e z w i e r z ę t a m i:

- A ja gdy wyłapię wielkiego doła to pochlipuje w poduszkę. A tak poza tym to moim pocieszycielem są zwierzęta. W domu mam psa, a raczej sunię przecudną labradorkę, która mnie pociesza i rozśmiesza. I jak jest mi źle, to biorę ją do samochodu i jedziemy gdzieś na łono natury i łączymy się z nią poprzez śpiew ptaków, szum wody, wiatr, drzewa. I już jest lepiej. Dobrze tak czasem naładować się pozytywną energią ☺ **sziwka**

<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=61729&start=15>

#### U p r a w i a n i e s p o r t u:

- U mnie od zawsze działa „zmęczenie się” czymś, wręcz skatowanie się. Jakiś ruch, sport, ale taki wyczerpujący fizycznie – długa jazda na rolkach, na rowerze pod górę, wyjazd na narty jak zima, chodzenie po górach, chociaż na jeden dzień albo np. mycie okien itp. W każdym razie zajęcie, po którym pot spływa po plecach, a ubrania można wyciskać. **kaskada**

<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=61729&start=15>

#### R o z m o w a z b l i s k i m i l u d ź m i:

- (Witam! U mnie najlepszym sposobem jest rozmowa z moją kochaną kuzynką, której bezgranicznie ufam i która o wszystkim wie. Zawsze mogę jej wyzalić

się i wykrzyzczyć co mi leży na sercu... Ona wysłucha, najważniejsze, aby ktoś potrafił słuchać, ona potrafi i cieszę się, że ją mam...) **Wajcha**

(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=61729>)

- Witam:) Wasze metody przeszłam wielokrotnie. Był płacz w poduszkę, jedzenie itd... Ale najlepiej się poczułam po rozmowie z MAMĄ. Wiem, że to dziwne brzmi, bo często nie chcemy mówić rodzinie o naszych problemach. Moja rozmowa z mamą pewnego dnia na zakupach zeszła na temat dzieci. Nie zwierzałam się wcześniej, bo jakoś był to dla mnie krępujący temat. I okazało się, że MAMA TO OSOBA, KTÓRA NAJLEPIEJ ZROZUMIE I NAJBARDZIEJ PODTRZYMA NA DUCHU. Same często nie wiemy, co nasze mamy przeszły w młodości. Od kilku miesięcy moja mama jest moim sprzymierzeńcem w oczekiwaniach na dziecko: Żałuję, że kilka lat wcześniej nie zwróciłam się do niej o wsparcie. Rodzice kochają nas bezwarunkowo i oddają całą duszę za nasze szczęście. Mam nadzieję, że my wszystkie w przyszłości będziemy takim wsparciem dla naszych dzieci jak MOJA MAMA! Dzięki niej wychodzę z depresji. **MEAR**

(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=61729&start=15>)

Przypominanie miłych rzeczy:

- Poza tym przypominam sobie różne dobre rzeczy, jakie się w moim życiu dzieją, i że tak wiele rzeczy mi się już udało, tyle już osiągnęłam, że ta też musi się udać. Słucham też muzyki, czasem sobie sama poskaczę ot tak. I już się lepiej czuję. Ja może nie mam takich dołów, bo staram się od niedawna a iui miałam dopiero jedną, nie mam za sobą wieloletniego leczenia, wtedy to może byłoby o wiele gorzej. **Mamamija**

(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=61729>)

- Czytanie forum o osobach, którym się udało. Wybieram stare wątki, osoby, których już na forum nie ma, dziewczyny, którym się udało. I lubię też sekcję: Jestem w ciąży. Generalnie staram się wybierać tylko dobre wiadomości 😊. Większy problem mam z tym, jak przetrwać 2 tyg. do @ i próbować w kolejnym cyklu. Te „martwe” dni póki co bardziej mnie martwią niż niepowodzenia. To czekanie jest wkurzające i na to nie mam sposobu...**Malinka**

(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=61729>)

Spora część tekstów na forum dotyczy rozważań co do wspomaganego rozrodu – zabiegów *in vitro*, inseminacji a kwestii moralności, religijności.



To zastanowienia odnośnie swojej wiary a relacji z Bogiem, kompatybilności z własnym systemem wartości, z wartościami, jakie przedstawia Kościół.

- Mam do was pytanie. Modlicie się, wierzycie, że się uda itp. ale też korzystacie z dobrodziejstw medycyny (ICSI itp.). Zgodnie z nauką kościoła jest to niemożliwe, zakazane i w ogóle skazuje na wieczne potępienie. A mimo to Wy modląc się, niejako modlicie się o udane ICSI, inseminacje, transfer mrozczyków itp. Te dwie rzeczy wg kościoła się wykluczają. Jak wy to łączycie? Nie macie wyrzutów sumienia, że prosicie właśnie o taki sposób powodzenia? Pytam, bo sama mam moralny dylemat. Boję się prosić Boga, Świętych właśnie o takie rozwiązanie sprawy, Moj mąż cały czas ma nadzieję, że się uda naturalnie, ja tej wiary nie mam. Oczywiście, fajnie by było zajść naturalnie, bo jednak to coś intymnego, wspianalego. Ale ja wiem, że tylko medycyna w tym przypadku może nam pomóc. Jak ja mogę o to prosić? Jak wy sobie z tym poradziłyście? Czy wierzycie, że mimo wszystko Bóg nie uważa tego za grzech?

Pod innymi względami Bóg dał mi to o co go prosiłam, a nawet o to co nie prosiłam. O udane ICSI boję się prosić. Boję się, że On tego mi nie da. **Adusiad**  
(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=68055&sid=3bbf364344e1d30acebb871e00c978ea>)

Fora internetowe wypełnione są osobistymi historiami Internautek, w staraniu się o dziecko. Niektóre posty to tylko krótka historia starania się o dziecko. Kobiety posługują się swoistym kodem, ukazującym ich historię, kodem, który jest zrozumiały dla innych użytkowników forum.

### Opis historii zachodzenia w ciążę

- 2006 r. ciąża naturalna – Aniołek :( - 13 miesięcy starań 4 IUI :( I ICSI – nie-udane II ICSI – brak transferu III ICSI – 8A i 6B 13dpt-184,5 2009r listopad – Aniołek :(... **Noni**  
(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=68239&start=15>)
- 8 lat starań o dziecko gesto-mikron novinette metformax dufaston clostilbegyt+pregnyl luteina zespół pco **ania26xp**  
(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=68239&start=15>)
- Niepłodność wtórna 3 lata starań o drugie dziecko Brak śluzu+ wrogi Hsg w lutym- ok 2 iui ● 3 iui 26-27.11 ● grudzień na antykach **anulka77**  
(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=68239&start=30>)

- Starania od 2005 kwiecień 2007 aniołek wrzesień 2009 nieudana inseminacja styczeń 2010 laparoscopia kwiecień 2010 nieudana inseminacja **landeuska** (<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=68239&start=75>)

Niepłodność niewątpliwie implikuje relacje z partnerem. Internautki opisują swoje intymne kontakty z najbliższymi, szczególnie skupiając się na partnerze. Brak ciąży w niektórych przypadkach negatywnie wpływa na wzajemne relacje. Mówi się o braku komunikacji, oziębłości w związku, szukaniu pocieszenia i ukojenia w nowych związkach. Kobiety piszą o zdradach swoich mężów i upokorzeniu, które się z tym wiąże, gdyż czują się pozbawiane swojej kobiecości:

- ..Ehh mnie też to zaczyna przerastać i wali mi się małżeństwo. Już prawie nie rozmawiamy... u nas dopiero od niedawna trwa walka ale chyba to ponad nasze siły, szczególnie, że mam wrażenie, że mąż ma to w dupie!! Gadam z nim a on klika na kompie, wieczorem w łóżko a on już śpi!!!!!! Ja tak dłużej nie wytrzymam, powiedziałam mu to, że mam ochotę go zdradzić, a on nic!!!!!!!!!! Chyba jest już źle u nas. **marta85**

(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=68239&start=90>)

- .. A teraz kolejna tragedia. Dowiedziałam się, że mój M mnie zdradzał!!! I o dziwo ona jest w ciąży 😞 A ja czuję się jak śmieć, bezużyteczna i niepotrzebna. Co teraz będzie ze mną? Od tygodnia płaczę i szprycuję się środkami uspokajającymi. Niby mówi, że kocha i chce być ze mną..Przeprasza..Obiecuje, że nigdy więcej..A ja głupia, mimo wszystko, bardzo go kocham... Jak znaleźć wiarę w człowieka i życie...? **natasza-n**

(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=69822&sid=21a6e60d5722886ac962aba1acfd4144>)

Sytuacja trudna związana z utrudnioną prokreacją wpływa bardzo scalająco na niektóre pary. Na forach istnieją posty, w których pisze się, że sposobem na ukojenie nerwów jest właśnie kontakt, poczucie fizycznej bliskości z mężem, partnerem. Zaznacza się, że partner jest jedyną osobą, z którą można się podzielić wątpliwościami, słabościami, lękami, żalami:

- a mnie pomaga mój mąż, który nie pozwala mi wtedy zostać samej, dziękuję mu za to **kasia86**


(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=61729>)

- Ostatnio dobrym sposobem na ubarwienie smutnego życia jest dla mnie okazywanie mnóstwa czułości mężowi. Non stop się do niego przytulam, całuję go, staram się nie kłócić o bzdury jak dawniej i jest mi lepiej. Bardziej czuję

naszą miłość i brak dziecka trochę mniej boli. Poprawia mi też humor wypad sam na sam z mężem do knajpki na jakieś dobre jedzenie lub na spacer, czy na zwykłe zakupy do marketu. **Klaudia29**

(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=61729>)

Do trudnych momentów w percepcji Internetek należy również kontakt ze specjalistą lekarzem, wizyty w klinikach. Piszę o wstydzie związanym z obnażeniem części intymnych. Najczęściej jednak kobiety wspominają o zmęczeniu związanym z brakiem efektywności leczenia, z poczuciem, że wszystko jest na zasadzie prób i błędów, z niemocą medycyny. Internетки żalą się co do kosztowności leczenia, bez gwarancji jakiegokolwiek powodzenia:

- Ja też już straciłam nadzieje w lekarzy i w tą całą medycynę i czekam na cud, ja osobiście jestem wśród koleżanek, które wszystkie akurat mają małe dzieci i czuję się potwornie, macie też takie uczucie gorszej, bo ja się czuję ja bym była trędowata, a najlepiej że one mnie traktują jak bym mało o życiu wiedziała, bo nie urodziłam  **aneczka123**

(<http://www.nasz-bocian.pl/phpbbforum/viewtopic.php?f=19&t=68239&start=90>)

## Podsumowanie

Internet jest miejscem, gdzie niepełne kobiety poszukują wsparcia w zmaganiu się z niepłodnością. Wsparcie wyrażane jest w dwóch wymiarach – emocjonalnym i instrumentalnym. Pierwsze polega na wyrażaniu swoich emocji, opisywaniu ich, definiowaniu siebie w kontekście przeżywania niepłodności; wspieraniu w charakterze pocieszenia, „zapewniania o lepszym jutrze”, podawania przykładów kobiet, którym po mozolnych staraniach udało się zajść w ciążę i urodzić zdrowe dziecko; opisywaniu negatywnych emocji w kontakcie z ludźmi, którzy cieszą się macierzyństwem oraz emocji na skutek pytań najbliższych o plany macierzyńskie; nakreślaniu emocji związanych z faktem poczucia niemożności podzielenia się cierpieniem związanym z utrudnioną prokreacją. Wsparcie instrumentalne wyraża się w tym, że Internетки dzielą się sposobami radzenia sobie z przykrymi emocjami poprzez słuchanie muzyki, propozycje kulinarne, zakupy, rozmowy z bliskimi, przypominanie miłych rzeczy, kontakt ze zwierzętami, uprawianie sportu, zmianę otoczenia, modlitwę. Dają sobie rady, jak poprawić relacje seksualne przy długotrwałym staraniu się o dziecko. Kobiety dzielą się informacjami co do specjalistów, którzy zajmują się niepłodnością. Piszą o swoich dylematach związanych z religią a wspomaganą płodnością.

cią. Opisują historie swoich starań o dziecko. Dzielą się przeżyciami z kontaktu z lekarzem, kliniką.

Analiza forum ukazuje, że Internet jest dla wielu osób jedynym miejscem, gdzie prowadzi się rozmowy o niepłodności. Jest sposobem na poszukiwanie informacji na temat sposobów radzenia sobie z nią. Daje możliwość wyrażenia swoich emocji, które rodzą się w związku z utrudniona prokreacją. Jest przestrzenią na szczególnie kontakt z ludźmi mającymi podobne problemy, lęki, wątpliwości. Jest miejscem, gdzie można powiedzieć, że cierpi się na tę „wstydliwą” chorobę.

## **Literatura**

1. Aouil B. (2004). *Psychologia pomocy Online czyli Internet w poradnictwie psychologicznym*. Bydgoszcz, Magraf s.c.
2. Bargh J.A., McKenna K.Y.A. (2009). Internet a życie społeczne W: W.J. Paluchowski (red.), *Internet a psychologia. Możliwości i zagrożenia* (s. 43-44). Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.
3. Bidzan M. (2006). *Psychologiczne aspekty niepłodności*. Kraków, Oficyna Wydawnicza Impuls.
4. Bielawska-Batorowicz E. (1990). Psychologiczne aspekty rozpoznania i leczenia niepłodności, *Ginekologia Polska*, 12, 629-633.
5. Bielawska-Batorowicz E., Czechowski B., Karowicz-Bilińska A., Kowalski A., Ochędalski T., Salata I., Kowalska-Koprek U. (1993). Współpraca lekarza-ginekologa i psychologa w leczeniu niepłodności, *Ginekologia Polska*, 11, 577-580.
6. Bielawska-Batorowicz E. (1991). Psychologiczne aspekty niepłodności, *Przeгляд Psychologiczny*, Tom XXXIV nr 1, 103-119.
7. Blanc B., Boubli L. (1995). *Ginekologia*. Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk-Łódź, Zakład Narodowy im. Ossolińskich PAN.
8. Brachowicz M. (2009). Niepłodność jako niemożność doświadczania własnego rodzicielstwa W: S. Steuden, K. Janowski (red.). *Psychospołeczne konteksty doświadczania straty* (s. 25-41). Lublin, Wydawnictwo KUL.
9. Galimberti C., Riva G. (2009). Aktorzy, artefakty i procesy. Szkic społecznej psychologii cyberprzestrzeni, W: W.J. Paluchowski (red.). *Internet a psychologia. Możliwości i zagrożenia* (s. 46-71). Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.
10. House J., S. (1981). *Work stress and social support*. Massachusetts, Addison-Wesley Publishing Company.

11. Joinson A.N. (2009). Przyczyny i skutki rozhamowanego zachowania w internecie. W: W.J. Paluchowski (red.). *Internet a psychologia. Możliwości i zagrożenia* (s. 145-149). Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.
12. Łuszczynska-Cieślak A. (2001). Czym jest dla psychologów poczucie koherencji? *Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna*, 20, 56-68.
13. Kawczyńska-Butrym Z. (1996). *Niepełnosprawność – specyfika pomocy społecznej*. Warszawa, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.
14. Kirenko J., Byra S. (2008). *Zasoby osobiste w chorobach psychosomatycznych*. Lublin, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie Skłodowskiej.
15. Matheson K., Zanna M.P. (1988). The impact of computer – mediated communication on self-awareness. *Computers in Human Behavior*, 4, 221-233.
16. Olcoń-Kubicka M. (2009). *Indywidualizacja a nowe formy wspólnotowości*. Warszawa, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
17. Parks M.R., Floyd K. (1996) Making friends in cyberspace. *Journal of Computer – Mediated Communication*, 46, 80-97. <http://jmc.huji.ac.il/vol1/assue4/parks.html>.
18. Pisarski T., Skrzypczak J., Pawelczyk L. (1997). Niepłodność – określenia. W: T. Pisarski, M. Szamatowicz (red.). *Niepłodność* (s. 11-12). Warszawa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
19. Pommersbach J. (1988). Wsparcie społeczne a choroba. *Przegląd Psychologiczny*, 2, 503-525.
20. Sęk H. (1997). Rola wsparcia społecznego w sytuacji kryzysowej. W: D. Kubacka-Jasiecka, A. Lipowska-Teutsch (red.). *Oblicza kryzysu psychologicznego i pracy interwencyjnej* (s. 159-161). Kraków, Wydawnictwo ALL.
21. Sęk H. (2003). Wsparcie społeczne jako kategoria zasobów i wieloznaczne funkcje wsparcia. W: Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik (red.). *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki* (s. 18-30). Łódź, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
22. Sęk H., Cieślak R. (2004). Wsparcie społeczne, sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne. W: H. Sęk, R. Cieślak (red.). *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie* (s. 11-29). Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.
23. Sharf B.F. (1999). Beyond netiquette: the ethics of doing naturalistic discourse research on the Internet. W: S. Jones (red.). *Doing internet research*, London, Sage, s. 243-256.
24. Szacka B. (2003). *Wprowadzenie do socjologii*. Warszawa, Oficyna Naukowa.

25. Szczepański J. (1973). *Odmiany czasu terażniejszego*. Warszawa, Książka i Wiedza.
26. Parsons T. (1972), *Szkice z teorii socjologicznej*. Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.

### **Streszczenie**

Internet pozwala na tworzenie nowych form związków społecznych między ludźmi. Celem artykułu jest analiza wsparcia społecznego, którego udzielają sobie niepełne kobiety w Internecie. Badania o charakterze jakościowym: analiza dokumentów i podejście biograficzne pod kątem funkcjonowania człowieka na płaszczyźnie emocjonalnej, poznawczej, behawioralnej – zaprezentowały, jak przekłada się codzienne życie kobiet z utrudnioną prokreacją na charakter udzielanego wsparcia. W cyberprzestrzeni występuje ono przede wszystkim w postaci wsparcia emocjonalnego i instrumentalnego.

*Słowa kluczowe:* niepełność, forum internetowe, wsparcie społeczne

### **Abstract**

The internet provides new ways of forming social relationships among people. The aim of this article is the analysis of social support which is given by infertile women in the internet. The research was qualitative: we analyzed documents and biographies. We tried to understand women's functioning in the area of emotional, cognitive, and behavioral aspects of their life. The most important forms of support were analyzed. Women who are infertile use more often instrumental and emotional types of support.

*Key words:* infertility, internet, social support

UNIWERSYTET KAZIMIERZA WIELKIEGO  
Biblioteka Główna