



KOKON.SPACE

ДОКАЗОВА БАЗА

Флоатинг і репродуктивне здоров'я

Огляд наявних даних

Стрес і фертильність, психологічні втручання при ДРТ, діадичний копінг — і місце флоатингу серед цих даних, з посиланнями на першоджерела.

Підготовлено для: kokon.space — українська капсула сенсорної депривації

Дата: 18 липня 2026 · **Метод:** огляд наявних публікацій за трьома напрямками доказової бази

Джерел: 7 рецензованих робіт з DOI

Обсяг доказової бази

Прямих досліджень впливу флоатингу на репродуктивні наслідки — фертильність, імовірність зачаття, результати допоміжних репродуктивних технологій (ДРТ) — не опубліковано. Наявні дані стосуються двох суміжних напрямів: зв'язку стресу з фертильністю та ролі психологічної й діадичної підтримки в адаптації пар. Флоатинг у цьому огляді розглядається як інструмент релаксації, дія якого зіставляється з описаними механізмами, а не як метод лікування безпліддя.

Більшість наведених даних має спостережний характер; частина відповідає рівню рандомізованих контрольованих досліджень (РКД). **Асоціація не еквівалентна причинному зв'язку.**

РОЗДІЛ 1

Стрес як чинник фертильності

За даними проспективного дослідження пар LIFE (401 пара), маркером, асоційованим із фертильністю, виявилася альфа-амілаза слини — показник активності симпатичної нервової системи, а не кортизол. Жінки з найвищого тертиля за рівнем альфа-амілази мали приблизно на **29% нижчу фекундабільність** і більш ніж **удвічі вищий ризик безпліддя**; асоціації кортизолу з фертильністю не встановлено [1].

На когорті з 274 жінок раніше показано, що підвищений рівень альфа-амілази знижує ймовірність зачаття у фертильному вікні. Автори сформулювали висновок про доцільність рекомендацій щодо зниження стресу для пар, які планують вагітність [2].

Спільний механізм, на який вказують обидва дослідження, — симпто-адреналова активація. Релаксаційні практики, зокрема флоатинг, спрямовані на зміщення вегетативного балансу в бік парасимпатичної активності, тобто діють на той самий контур, що корелює з фертильністю. Наявні дані мають рівень асоціації в когортах і не доводять, що зниження стресу підвищує народжуваність.

РОЗДІЛ 2

Психологічні втручання та результати ДРТ

Результати досліджень щодо впливу програм «розум-тіло» на наслідки ДРТ суперечливі.

РКД за участю 143 жінок зафіксувало вищу частоту вагітностей у групі втручання під час другого циклу ЕКЗ — **52% проти 20%** у контролі. Інтерпретація обмежена малим обсягом вибірки, залежністю результату від відвідуваності занять і специфікою когорти ЕКЗ [3].

Пізніше й методологічно суворіше РКД **не підтвердило переваги** програми «розум-тіло» щодо частоти вагітностей чи живонароджень (за природного зачаття, ДРТ або спонтанного). Водночас зафіксовано покращення психологічного самопочуття та зниження тривожності [4].

Узагальнення: психологічні втручання надійно покращують самопочуття під час лікування безпліддя; їхній прямий вплив на результат ДРТ не доведений і, ймовірно, незначний.

РОЗДІЛ 3

Діадичний копінг як ресурс адаптації

Тягар безпліддя розподіляється на рівні пари, і дані щодо діадичної адаптації узгодженіші, ніж дані щодо зачаття.

Згідно із систематичним оглядом і супутнім дослідженням, **позитивний діадичний копінг** — спільне подолання стресу з елементами підтримки — асоційований із кращою якістю життя, кращою подружньою адаптацією та нижчим рівнем дистресу. Сприйняття негативного копіngu з боку партнера, навпаки, посилює сексуальний дистрес і тривогу, пов'язану з фертильністю [5, 6].

Нейроендокринним корелятом близькості є окситоцин: його рівень асоційований із взаємністю в парі — спільним фокусом уваги, позитивним афектом, тактильним контактом і поведінковою синхронністю [7].

СИНТЕЗ

Місце флоатингу в наведеній моделі

За наявними даними позиціонування флоатингу окреслюється трьома тезами.

- **Вплив на симпатичну активацію.** Флоатинг зміщує вегетативний баланс у бік парасимпатичної активності, тобто на той самий контур (альфа-амілаза), що корелює з фертильністю. Прямих репродуктивних наслідків це не доводить.
- **Вплив на самопочуття.** На психологічні втручання надійно відгукується самопочуття, а не результат ДРТ; ефект флоатингу узгоджується з цією категорією.
- **Ресурс для діадичної підтримки.** Зниження тривоги вивільняє ресурс для присутності й близькості — компонентів позитивного діадичного копіngu. Прямих досліджень емпатії після флоатингу немає; твердження залишається на рівні гіпотези.

ЧЕСНІСТЬ

Прогалини в знаннях

- Відсутні дослідження, що перевіряли б флоатинг на репродуктивних наслідках.
- Причинний зв'язок «стрес → безпліддя» не встановлений; когорти показують асоціацію, переважно опосередковану симпатичною активацією.
- Вплив пов'язаного з флоатингом окситоцину на репродуктивні показники не досліджено.
- Показники успіху ДРТ не можуть переноситися на флоатинг як очікуваний результат.

Першоджерела з посиланнями

СТРЕС І ФЕРТИЛЬНІСТЬ

1. Lynch CD, Sundaram R, Maisog JM, Sweeney AM, Buck Louis GM. Preconception stress increases the risk of infertility: results from a couple-based prospective cohort study — the LIFE study. *Human Reproduction* 29(5):1067-1075 (2014). DOI [10.1093/humrep/deu032](https://doi.org/10.1093/humrep/deu032) · PMID 24664130.
2. Buck Louis GM, Lum KJ, Sundaram R, Chen Z, Kim S, Lynch CD, Schisterman EF, Pyper C. Stress Reduces Conception Probabilities across the Fertile Window: Evidence in Support of Relaxation. *Fertility and Sterility* 95(7):2184-2189 (2010). DOI [10.1016/j.fertnstert.2010.06.078](https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2010.06.078) · PMID 20688324.

ПСИХОЛОГІЧНІ ВТРУЧАННЯ ТА ДРТ

3. Domar AD, Rooney KL, Wiegand B, Orav EJ, Alper MM, Berger BM, Nikolovski J. Impact of a group mind/body intervention on pregnancy rates in IVF patients. *Fertility and Sterility* 95(7):2269-2273 (2011). DOI [10.1016/j.fertnstert.2011.03.046](https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2011.03.046) · PMID 21496800.
4. Szigeti F, Kazinczi C, Szabó G, Sipos M, Ujma PP, Purebl G. Clinical effectiveness of the Mind/Body Program for Infertility on wellbeing and assisted reproduction outcomes: a randomized controlled trial in search for active ingredients. *Human Reproduction* 39(8):1735-1751 (2024). DOI [10.1093/humrep/deae119](https://doi.org/10.1093/humrep/deae119).

ДІАДИЧНИЙ КОПІНГ І БЛИЗЬКІСТЬ

5. Santamaría-Gutiez R, et al. Relevance of Positive Dyadic Coping for Couples Undergoing Assisted Reproduction Treatments: A Systematic Review. *Journal of Marital and Family Therapy* (2025). DOI [10.1111/jmft.70016](https://doi.org/10.1111/jmft.70016).
6. Chaves C, et al. The Role of Dyadic Coping on the Marital and Emotional Adjustment of Couples With Infertility. *Family Process* (2019). DOI [10.1111/famp.12364](https://doi.org/10.1111/famp.12364).
7. Schneiderman I, Zagoory-Sharon O, Leckman JF, Feldman R. Oxytocin during the initial stages of romantic attachment: Relations to couples' interactive reciprocity. *Psychoneuroendocrinology* 37(8):1277-1285 (2012). DOI [10.1016/j.psyneuen.2011.12.021](https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2011.12.021) · PMID 22281209.

Флоатинг не є лікарським засобом і не замінює медичну допомогу. За питаннями фертильності слід звертатися до профільного лікаря. Наведені зв'язки ґрунтуються на опублікованих дослідженнях із покликанням на першоджерело.