

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Вплив Я-образу на сексуальне задоволення жінок середнього віку

Здобувача (ки) 2 курсу КП-241 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Ірини ТКАЧЕНКО
(прізвище та ініціали)

Керівники

Олена ІНЮТИНА, доктор філософії в галузі
психології,

Тарас КАРАМУШКА, к.психол.н., доц.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол №11 від «22» червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

підпис
батькові)

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.

підпис
батькові)

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по

Київ—2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ «Я-ОБРАЗУ» НА СЕКСУАЛЬНЕ ЗАДОВОЛЕННЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	7
1.1 Поняття та структура «Я-образу».....	7
1.2 Особливості «Я-образу» у жінок середнього віку	15
1.3 Теоретичні підходи до сексуального задоволення та його психологічних чинників	23
1.4. Вплив «Я-образу» на сексуальне задоволення жінок	32
Висновок до Розділу 1:.....	35
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ Я-ОБРАЗУ ТА РІВНЯ СЕКСУАЛЬНОГО ЗАДОВОЛЕННЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	36
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження	36
2.2 Надійність та внутрішня узгодженість психодіагностичних методик	47
Висновок до розділу 2:.....	49
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ Я-ОБРАЗУ ТА РІВНЯ СЕКСУАЛЬНОГО ЗАДОВОЛЕННЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	50
3.1 Аналіз показників «Я-образу» та сексуального задоволення.....	50
3.2. Визначення та інтерпретація взаємозв'язку між досліджуваними змінними	60
3.3 Практичні рекомендації щодо формування позитивного Я-образу у жінок середнього віку	68
Висновок до розділу 3:.....	75
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасній психологічній науці дедалі більшої уваги набуває проблема сексуального благополуччя жінок як важливої складової їх психічного здоров'я та якості життя. Згідно з визначенням Всесвітньої організація охорони здоров'я, сексуальне здоров'я є невід'ємною частиною загального благополуччя особистості та включає фізичні, емоційні, психологічні й соціальні аспекти сексуальності.

Середній вік є періодом значних біологічних, соціальних і психологічних змін у житті жінки. Гормональні перебудови, трансформація соціальних ролей, переоцінка життєвих досягнень і власної привабливості можуть суттєво впливати на самосприйняття та сексуальну задоволеність. Одним із ключових психологічних чинників, що може визначати рівень сексуального благополуччя, виступає Я-образ — інтегральна система уявлень особистості про себе, власне тіло, цінність і привабливість.

Незважаючи на наявність досліджень самооцінки, тілесності та сексуальності, проблема взаємозв'язку структурних компонентів Я-образу із сексуальним задоволенням саме у жінок середнього віку залишається недостатньо вивченою. Це зумовлює наукову та практичну актуальність даної роботи.

Ступінь наукової розробленості проблеми. Проблематика Я-образу представлена у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників, які розглядали його структуру, динаміку та вплив на поведінку й емоційне функціонування особистості. Дослідження сексуального благополуччя акцентують увагу на ролі самооцінки, тілесної задоволеності та психологічного комфорту у формуванні сексуальної гармонії.

Однак комплексний аналіз предиктивної ролі структурних компонентів Я-образу — зокрема самооцінки, тілесного прийняття, відчуття ніяковіння та загального психологічного благополуччя — щодо сексуального задоволення

жінок середнього віку потребує подальшого емпіричного вивчення. У сучасній психологічній та сексологічній літературі існує низка теоретичних підходів, які підтверджують взаємозв'язок між особливостями Я-концепції жінки та рівнем її сексуального благополуччя, однак результати досліджень залишаються фрагментарними та не завжди узгодженими.

Так, значний внесок у дослідження взаємозв'язку самооцінки та сексуального задоволення зробили М. Розенберг [63] та С. Куперсміт [64], які розглядали самооцінку як центральний компонент особистісного функціонування та психологічної адаптації. Відповідно до концепції М. Розенберга, позитивне сприйняття себе формує вищий рівень упевненості у міжособистісній взаємодії, що безпосередньо впливає на емоційну та сексуальну задоволеність. Своєю чергою, дослідження Є. Дієнер [65] та К. Руфф [66] у межах концепцій суб'єктивного і психологічного благополуччя демонструють, що загальне відчуття життєвої задоволеності, автономії та самоприйняття корелює з більш гармонійним сексуальним функціонуванням і позитивним ставленням до власної сексуальності..

Об'єкт дослідження. Психологічні особливості сексуального благополуччя жінок середнього віку.

Предмет дослідження. Взаємозв'язок структурних компонентів Я-образу та сексуального задоволення жінок середнього віку.

Мета дослідження. Визначити вплив та взаємозв'язок на сексуальне задоволення структурних компонентів «я образу».

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення Я-образу та сексуального благополуччя жінок.
2. Визначити структурні компоненти Я-образу, релевантні для дослідження сексуального задоволення.
3. Провести емпіричне дослідження рівня самооцінки, тілесної задоволеності, ніяковіння та загального психологічного благополуччя у жінок середнього віку.

4. Встановити кореляційні зв'язки між показниками Я-образу та сексуального задоволення.
5. Визначити предиктивну роль компонентів Я-образу у формуванні сексуального задоволення.

Дослідницьке питання полягає у визначенні того, яким чином структурні компоненти Я-образу – самооцінка, тілесне прийняття, рівень тілесного ніяковіння та психологічне благополуччя – впливають на рівень сексуального задоволення жінок середнього віку та які з цих компонентів мають найбільш виражену предиктивну роль.

Дослідження має кількісний кореляційний дизайн із використанням психодіагностичних методик та статистичного аналізу даних. У межах дослідження передбачено вивчення взаємозв'язків між показниками структурних компонентів Я-образу та рівнем сексуального задоволення жінок середнього віку, а також визначення предикторів сексуального благополуччя.

У дослідженні взяли участь жінки середнього віку віком від 25 до 55 років. Кількість учасниць – 93. Вибірка формувалася за принципом добровільної участі. У дослідженні брали участь жінки, які перебувають або перебували у романтичних чи партнерських стосунках та надали інформовану згоду на участь в опитуванні. Дослідження проводилося з дотриманням принципів конфіденційності та етичних норм психологічного дослідження.

Методи дослідження:

Для реалізації мети та завдань дослідження було використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів.

Теоретичні методи:

- аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури з проблематики Я-образу, самооцінки, тілесного сприйняття та сексуального благополуччя;
- систематизація та порівняння сучасних психологічних підходів до вивчення сексуального задоволення жінок середнього віку;
- теоретичне моделювання взаємозв'язків між структурними компонентами Я-образу та сексуальним задоволенням.

Емпіричні методи:

- Шкала самооцінки Розенберга (RSES) – для визначення рівня глобальної самооцінки.
- Опитувальник сексуального благополуччя (Гупаловська, 2022) – для оцінки рівня сексуального задоволення.
- Body Appreciation Scale-2 (BAS-2) – для визначення рівня тілесного прийняття.
- Body Image Self-Consciousness Scale (BISC-UA) – для вимірювання рівня тілесного ніяковіння.
- WHO-5 Well-Being Index – для оцінки загального психологічного благополуччя.

Статистичні методи:

- описова статистика;
- кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона або Спірмена);
- регресійний аналіз для визначення предиктивної ролі компонентів Я-образу щодо сексуального задоволення;
- методи математичної обробки даних із використанням статистичних програм.

Наукова новизна дослідження. Полягає у комплексному вивченні взаємозв'язку між структурними компонентами Я-образу та сексуальним задоволенням жінок середнього віку, а також у визначенні їх предиктивної ролі.

Практичне значення. Отримані результати можуть бути використані у психологічному консультуванні жінок середнього віку, у розробці програм підвищення сексуального благополуччя та тілесного прийняття, а також у профілактиці психологічних труднощів, пов'язаних із кризою середнього віку.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ «Я-ОБРАЗУ» НА СЕКСУАЛЬНЕ ЗАДОВОЛЕННЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

1.1 Поняття та структура «Я-образу»

Поняття «Я-образ» займає ключове місце в сучасній психології особистості, оскільки воно відображає спосіб, у який людина усвідомлює, сприймає та оцінює себе. Формування Я-образу є фундаментом розвитку індивіда, його самосвідомості та здатності до саморегуляції. Те, як людина сприймає свої риси, можливості, цінності та соціальні ролі, впливає на її поведінку, життєві вибори, рівень самооцінки та психологічний стан [55].

У сучасній психологічній науці поняття «Я-образ» розглядається як одна з ключових характеристик особистості, що визначає її самосприйняття, поведінку та особливості взаємодії з оточуючим середовищем. Воно тісно пов'язане з поняттям Я-концепції, однак не є тотожним йому.

Згідно з підходом Карл Роджерс, Я-концепція являє собою цілісну, організовану систему уявлень людини про саму себе, що включає сприйняття власних характеристик, цінностей і взаємин із навколишнім світом. У її структурі важливе місце займає «Я-образ» як більш конкретизований і образний компонент самосприйняття.

На думку Роберт Бернс [1], Я-образ є сукупністю уявлень індивіда про себе, яка формується під впливом соціального досвіду, міжособистісної взаємодії та процесів самопізнання. Він має динамічний характер і змінюється протягом життя.

Водночас Моріс Розенберг підкреслював тісний зв'язок Я-образу із самооцінкою, зазначаючи, що оцінне ставлення до себе визначає емоційний компонент самосприйняття та впливає на поведінку особистості.

Відкриття феномену образу власного Я стало важливим досягненням у психології та педагогіці. Кожна людина має внутрішнє уявлення про себе, яке іноді може виглядати нечітким або неусвідомленим. Проте цей образ існує у всіх деталях і відображає концепцію особистості, сформовану на основі власного досвіду, успіхів і невдач, а також взаємодії з іншими людьми.

Як наслідок, людина часто сприймає свої уявлення про себе як істину і діє відповідно до них. У сучасній літературі цей внутрішній образ називають «Я-образ» або «Я-концепція». Поняття «Я-концепція» як науковий термін увійшло до психологічної літератури порівняно недавно, тому досі не існує єдиної трактовки цього терміну [1].

Найближчим за значенням є поняття «самосвідомість», проте Я-концепція включає також оцінний аспект самосвідомості. Вона являє собою динамічну систему уявлень людини про себе, що охоплює усвідомлення фізичних, інтелектуальних та інших якостей, самооцінку і суб'єктивне сприйняття зовнішніх впливів.

За словами Р. Бернса, одного з провідних англійських психологів, дослідження Я-концепції базуються на чотирьох основних теоретичних підходах:

1. основні ідеї У. Джемса;
2. символічний інтеракціонізм у працях Ч. Кулі та Дж. Міда;
3. уявлення про ідентичність, розвинені Е. Еріксоном;
4. феноменологічна психологія К. Роджерса.

Інші автори також розглядали Я-концепцію, але найбільш продуктивною є система понять, сформована на основі цих підходів. У. Джемс виділяв два аспекти інтегрального Я: Я-свідоме – рефлексивне й процесуальне, та Я-об'єкт – зміст свідомості, що включає духовне, матеріальне, соціальне і фізичне Я [10].

К. Роджерс визначав Я-концепцію як сукупність уявлень індивіда про власні характеристики та здібності, можливості взаємодії з іншими та світом, ціннісні орієнтації та уявлення про цілі чи ідеали, що можуть бути

позитивними або негативними. Він використовував феноменологічний підхід, який ґрунтується на таких принципах [2]:

- поведінка залежить від суб'єктивного сприйняття;
- усі враження індивіда формуються у феноменальному полі свідомості, центром якого є Я-концепція;
- Я-концепція поєднує уявлення про себе та внутрішню сутність особистості, що орієнтована на культурні цінності;
- вона регулює поведінку та має відносну стабільність, формуючи стійкі схеми дій;
- розбіжності між досвідом і Я-концепцією компенсуються механізмами психологічного захисту;
- головним мотивом людини є прагнення до самоактуалізації [2].

Усі теоретичні підходи можна підсумувати у вигляді узагальнюючої таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Теоретичні підходи до визначення поняття «Я-образу»

Підхід	Сутність визначення	Ключові характеристики
У. Джеймс – «те, чим я володію»	«Я» як сукупність того, що людина вважає своїм: тіло, речі, здібності, соціальні ролі.	- Розрізнення Я-свідомого та Я-об'єкта; - виділення духовного, матеріального, соціального та фізичного «Я».
Ч. Кулі, Дж. Мід – символічний інтеракціонізм	«Я» формується через соціальні відносини та уявлення про те, яким мене бачать інші.	- «Дзеркальне Я»; - «уявлення про те, яким мене хочуть бачити інші»; - Я-концепція як результат соціальної взаємодії.
Підхід «сукупність уявлень про себе» (Кон, Розенберг та ін.)	Я-концепція – сукупність усіх уявлень людини про себе + їхня оцінка.	- Когнітивний компонент: уявлення про себе; - емоційний компонент: самооцінка.
Т. Шибутані – «система образів-Я»	«Я» як множинні й динамічні образи, що змінюються залежно від ситуації.	- Образи «Я» ніколи не повторюються повністю; - пластичність та ситуативність самосприймання.

Продовження таблиці 1.1

Концепція «самосприймання» (гештальт-підхід)	Я-концепція – організований гештальт сприймань власних властивостей і взаємодій з іншими.	- «Я» як цілісна картина сприймань; - включає цінності, пов’язані зі сприйнятими характеристиками.
Е. Еріксон – ідентичність	«Я» як результат процесів самоідентифікації та психосоціального розвитку.	- Формування Его-ідентичності; - роль криз розвитку.
К. Роджерс – феноменологічний підхід	Я-концепція – центральний елемент феноменального поля індивіда, що визначає поведінку.	- Образ «Я», самооцінка, поведінкові тенденції; - стабільність Я-концепції; - розбіжність між досвідом і Я-концепцією → захисти; - стремління до самоактуалізації.
М. Розенберг – типи «Я-образу»	Виділення різних форм прояву Я-образу.	- «Наявне Я» - яким людина бачить себе зараз; - «Представлене Я» - яким вона себе демонструє; - «Бажане Я» - якою хоче бути.

Джерело: [2, 4, 5, 6, 7, 8, 9]

Отже, Я-концепція являє собою сукупність усіх установок та уявлень, які індивід формує про себе. Її можна конкретизувати наступним чином:

1. Образ Я – внутрішнє уявлення людини про себе;
2. Самооцінка – емоційна оцінка цього образу, яка може варіюватися за інтенсивністю, адже різні риси Я-образу викликають більш або менш сильні емоції, пов’язані з їх прийняттям або неприйняттям;
3. потенційна поведінкова реакція – можливі дії, що виникають на основі Я-образу та самооцінки.

М. Розенберг виділяє основні типи Я-образу [9]:

- «Наявне Я» – як людина бачить себе у поточний момент;
- «Представлене Я» – як вона демонструє себе іншим;
- «Бажане Я» – яким людина прагне бачити себе.

Кожен із цих образів має власну структуру, зміст, функції та походження. Відчуття власного Я лежить у центрі психічного буття, воно автоматично та несвідомо впливає на думки, емоції та дії людини. Тому

надзвичайно важливо, щоб Я-концепція була адекватно сформована, особливо в періоди кризи ідентичності.

Поняття «Я» інтерпретується по-різному:

- як символічна система, що організовує і впорядковує буття (Самість);
- як інтроспекція, тобто процес спостереження людиною власних думок, почуттів і мотивів;
- як соціальна взаємодія, завдяки якій людина визначає себе, реалізує соціальні ролі та отримує статус [9].

На етапі кризи ідентичності розвиток Я-образу характеризується нестійкістю, переглядом ціннісних орієнтацій, розвитком рефлексії та нестійкою самооцінкою. У структурі Я-образу підлітків інтегруються ціннісні орієнтації, які можуть піддаватися усвідомленому перегляду та зміні, а також особистісні характеристики та вплив виховного середовища. Образ Я на цьому віковому етапі ще формується, але вже визначаються основні напрямки його розвитку. Зі зростанням зрілості характерні риси стають більш стабільними та інтегруються у матрицю ідентичності особистості.

Багато дослідників виділяють у структурі Я-концепції три основні компоненти: поведінковий, когнітивний та емоційно-оцінний. Когнітивний компонент включає уявлення про себе, свої здібності, соціальну приналежність та професійну ідентичність. Емоційно-оцінний компонент складається з афективно-оцінної підструктури та системи емоційно-ціннісного ставлення до себе, що включає глобальну самооцінку.

Я-концепція має важливе практичне значення як основа саморозвитку та самовдосконалення. Її можна розглядати:

- як стабільне ядро особистості, що контролює поведінку і думки (Г. Гурджієв) [12];
- як психічну форму самоідентифікації і індивідуалізації на тлі соціального середовища (Е. Еріксон) [12];
- як усвідомлення особистістю себе та оцінку цього власного образу (суб'єктивний аспект Я-концепції) [12].

Я-концепція, або образ Я, безпосередньо залежить від рівня розвитку самосвідомості. Людина з низьким рівнем самосвідомості відчуває себе і те, що відбувається навколо, переважно інтуїтивно. Високий рівень самосвідомості проявляється в усвідомленому, обґрунтованому уявленні про себе. Це передбачає здатність до рефлексії, постійного внутрішнього діалогу, спостереження і аналізу власних почуттів, вчинків та дій. Лише за таких умов формується цілісна Я-концепція. Чим глибше розвинена самосвідомість, тим ефективніше діє індивід, адже він усвідомлює власні потреби та адекватно оцінює свої можливості [13].

Я-концепція проявляється у трьох основних рольових функціях [13]:

1. Як засіб забезпечення внутрішньої гармонії. Людина прагне досягти внутрішньої злагоди та готова здійснювати дії, що допомагають відновити рівновагу. Важливу роль у цьому відіграє її уявлення про себе;

2. Як інтерпретація власного досвіду. Я-концепція визначає спосіб, у який особистість оцінює свій досвід, дозволяючи формувати поведінку та осмислювати пройдений життєвий шлях;

3. Як система очікувань. Вона визначає уявлення людини про те, що має статися. Особи з високою самоповагою очікують відповідного ставлення від інших; навпаки, ті, хто сумнівається у власній цінності, можуть поводитися виходячи з переконання про власну непотрібність або інтерпретувати поведінку оточуючих відповідно до цього. Цей аспект багатьма вченими вважається центральним.

Таким чином, Я-концепція – це багаторівнева структура, що охоплює цілісну особистість. Її становлення психологічно забезпечується трансформацією когнітивних стратегій та усвідомленням значення адаптації через особистісну і соціальну рефлексію. Соціально-психологічні тренінги спрямовані на розвиток ефективного функціонування, підвищення продуктивності навчання, адекватне виконання завдань і поліпшення міжособистісних стосунків.

Структура Я-образу є багатокомпонентною та включає декілька взаємопов'язаних складових (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Структура Я-образу

Компонент	Характеристика
Когнітивний	Включає уявлення особистості про власні якості, здібності, зовнішність, соціальні ролі
Емоційно-оцінний	Відображає ставлення людини до себе, рівень самоприйняття або самокритики
Поведенковий	Проявляється у діях, вчинках та моделях поведінки відповідно до уявлень про себе

Я-концепція включає три основні складові [15]:

- когнітивна складова (образ Я). Це уявлення людини про себе, яке здається їй переконливим, незалежно від того, базується воно на об'єктивних знаннях чи суб'єктивній думці. До цього уявлення входять фізичні характеристики, здібності, соціальні ролі та інші особистісні прояви, що допомагають охарактеризувати унікальність людини. Водночас істинність цього образу не завжди абсолютна: знання про себе завжди мають емоційне забарвлення та певні протиріччя;

- емоційно-оцінна складова (самооцінка). Вона відображає ставлення людини до себе, власних можливостей, фізичних і духовних ресурсів. Самооцінка визначає рівень самоповаги, відчуття власної цінності та позитивного ставлення до себе. Позитивна Я-концепція передбачає прийняття себе і усвідомлення власної значущості, тоді як низька самооцінка характеризується самозапереченням, неприйняттям себе і негативним ставленням до власної особистості. Самооцінка є важливим елементом організації поведінки і самоідентифікації;

- поведінкова складова. Це потенційні дії, що виникають на основі Я-образу та самооцінки. Установки, що належать Я-концепції, емоційно забарвлені і стосуються безпосередньо самого індивіда, тому вони є стійкими і сильно впливають на поведінку та взаємодію з оточенням.

Таким чином, Я-образ включає взаємопов'язані компоненти, які визначають не лише самосприйняття особистості, а й її поведінку та емоційні реакції.

Окрім зазначених компонентів, у структурі Я-образу також виділяють:

- реальне Я — уявлення про те, якою людиною є насправді;
- ідеальне Я — уявлення про те, якою вона прагне бути;
- дзеркальне Я — уявлення про себе через сприйняття іншими людьми.

Формування Я-образу відбувається під впливом різноманітних чинників, серед яких провідну роль відіграють соціальне середовище, міжособистісні взаємодії, особистий досвід та здатність до рефлексії. Важливо зазначити, що Я-образ не є статичним утворенням, а змінюється протягом життя, особливо у періоди вікових криз та значущих життєвих змін.

Таким чином, Я-образ і самооцінка тісно взаємопов'язані та визначають поведінкові прояви особистості. У цілому глобальна Я-концепція розглядається як сукупність внутрішніх установок індивіда, що можуть мати різні ракурси і модальності.

Таким чином, категорії «Я-образ» та «Я-концепція» займають центральне місце в сучасній психології особистості, оскільки вони визначають спосіб, у який людина усвідомлює себе, свої риси, можливості, соціальні ролі та життєвий досвід. Я-образ виступає внутрішньою моделлю самого себе, що формується під впливом особистих переживань, досягнень і невдач, а також завдяки взаємодії з іншими людьми та оцінкам значущих для індивіда осіб. Це робить його динамічним і багаторівневим утворенням, здатним змінюватися відповідно до життєвих обставин і завдань особистісного розвитку.

Порівняльний аналіз різних теоретичних підходів – від класичних ідей У. Джеймса, символічного інтеракціонізму Ч. Кулі та Дж. Міда, концепції ідентичності Е. Еріксона до феноменологічної психології К. Роджерса – демонструє, що Я-концепція охоплює когнітивний компонент (уявлення про себе), емоційно-оцінний компонент (ставлення до себе) та поведінковий компонент (очікування та дії). Незважаючи на різноманітність термінології та

підходів, усі вони підкреслюють, що Я-образ є не лише відображенням внутрішньої сутності особистості, а й ключовим регулятором поведінки, що визначає життєві рішення, соціальну активність, здатність до саморозвитку та рівень психологічного благополуччя.

Особливо важливим є формування Я-образу в періоди кризи ідентичності, коли індивід активно переоцінює цінності, опановує нові соціальні ролі та виробляє стабільні уявлення про себе. У такі моменти Я-образ характеризується підвищеною мінливістю, активною рефлексивністю та нестійкою самооцінкою, що підкреслює значення підтримки особистості в процесі самовизначення.

1.2 Особливості «Я-образу» у жінок середнього віку

Середній вік є важливим етапом розвитку особистості, що супроводжується значними психологічними, соціальними та фізіологічними змінами. У цей період відбувається переоцінка життєвих цінностей, досягнень і власної ідентичності, що безпосередньо впливає на формування та трансформацію «Я-образу».

Період середнього віку є одним із найбільш насичених і водночас суперечливих етапів у житті жінки, оскільки саме в цей час відбувається переосмислення досягнень, соціальних ролей і життєвих перспектив. Зміни у сімейному житті, професійній діяльності, соціальному статусі та фізичному стані безпосередньо впливають на формування й трансформацію «Я-образу».

У цей період жінка часто переживає кризу середнього віку, що супроводжується активною саморефлексією, переоцінкою цінностей, змінами у самооцінці та переосмисленням власної ідентичності.

Згідно з концепцією психосоціального розвитку Ерік Еріксон, середній вік пов'язаний зі стадією «генеративність проти стагнації», коли особистість

прагне реалізувати себе через турботу про інших, професійну діяльність і соціальну значущість. У разі нереалізованості цих потреб може виникати внутрішня криза, що негативно впливає на самосприйняття.

Однією з ключових особливостей «Я-образу» у жінок середнього віку є його залежність від накопиченого життєвого досвіду. На відміну від молодшого віку, де самосприйняття часто базується на очікуваннях і прагненнях, у цей період воно формується на основі реальних досягнень, соціальних ролей і особистих переживань.

Важливим чинником є також криза середнього віку, яка може супроводжуватися:

- переосмисленням життєвого шляху;
- зниженням задоволеності собою;
- підвищеною самокритикою;
- пошуком нових сенсів і цілей.

Суттєвий вплив на Я-образ жінок у цьому віці мають тілесні зміни, пов'язані з віковими процесами. Зовнішність і фізичне самопочуття стають важливими елементами самосприйняття, що може як підвищувати, так і знижувати рівень самооцінки. У суспільстві, де значна увага приділяється молодості та привабливості, ці зміни нерідко супроводжуються внутрішніми переживаннями та невпевненістю.

Окрім цього, Я-образ жінки середнього віку значною мірою визначається виконанням різних соціальних ролей, зокрема:

- професійної;
- сімейної (материнство, партнерство);
- соціальної (участь у житті громади).

Поєднання цих ролей може як сприяти формуванню позитивного самосприйняття, так і викликати внутрішні конфлікти у разі перевантаження або нереалізованості в окремих сферах.

З позиції гендерного підходу важливо враховувати, що формування Я-образу жінок значною мірою залежить від соціальних очікувань і стереотипів

щодо зовнішності, ролей та поведінки. Це зумовлює більшу чутливість до оцінки з боку оточення та впливає на рівень самоприйняття.

«Я-образ» жінки середнього віку набуває особливої значущості, оскільки стає ключовим механізмом розуміння себе, регуляції поведінки та емоційного реагування на життєві події. Він формується під впливом особистісних, соціальних, вікових та культурних факторів і часто відображає прагнення до збереження внутрішньої гармонії, пошуку нових сенсів і адаптації до змін. Дослідження феномену «Я-образу» у жінок середнього віку дозволяє глибше зрозуміти процеси становлення самосвідомості, специфіку психологічних труднощів цього періоду та потенціал розвитку [12].

У сучасних дослідженнях поняття «самооцінка жінки» розглядається у кількох аспектах:

- визначення самооцінки як механізму становлення жінки як особистості, що досліджували М. Волобуєв [14], Ю. Кузерук [15], О. Олійник [16] та Ю. Сидоренко [17];
- вивчення характерних рис самооцінки у загальній психологічній науці, зокрема в роботах Т. Криворучко [18] та Є. Калюжної [19];
- аналіз трансформацій «Я-образу» жінки в умовах складних життєвих обставин, розглянутий А. Куліковою [20], О. Стельмах [21], І. Черезовою [22] та Ю. Швалбом [23];
- оцінка науково-прикладних аспектів дослідження самоставлення в психології, проведена В. Балахтаром [24], О. Малихіною [25] та І. Радул [26].

Таким чином, самооцінка жінки розглядається як багатовимірне психологічне явище, що впливає на її подальший розвиток та функціонування різних психологічних проявів особистості. Процес самооцінки є динамічним, змінюється під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів.

У наукових дослідженнях виділяють такі напрями вивчення самооцінки:

- Р. Бернс [1] та М. Розенберг [9] розглядали її у структурі «Я-концепції»;

- С. Пантелеєв [27] — у структурі самовідношення;
- Л. Бороздіна [28] — як специфічну функцію для самоставлення та самосвідомості;
- Р. Лазарус [29] та К. Сміт [30] — для оцінки загального процесу самооцінювання;
- Н. Емлер [31] – у формі емоційно-оцінного компоненту.

У більшості досліджень самооцінка жінки розглядається як емоційно-оціночний елемент «Я-концепції», який бере участь у регуляції поведінки, формуванні особистісної характеристики та загальної картини «Я». «Я-концепція» постає динамічним механізмом, що об'єднує усвідомлення фізичних, інтелектуальних і соціальних особливостей, а також суб'єктивне сприйняття зовнішніх факторів, що впливають на особистість.

У процесі комунікації та соціальної взаємодії формується уявлення про себе, розвивається ставлення до життя та здатність до дій, що мають соціальне значення. Суб'єктивний образ «Я» часто виникає під впливом оцінок інших людей, співвіднесення цілей, мотивів та результатів власних дій із соціальними нормами [32].

Особливо важливим є дослідження незадоволеності власним образом, що часто стосується зовнішності жінки. Як зазначають Єременко О. М. [33] та Столяренко О. Б. [34], це явище створює розрив між реальною зовнішністю та уявленням про ідеальний вигляд. Чим більша невідповідність між цими образами, тим сильніше виникає почуття незадоволення.

Таким чином, основним результатом процесу становлення самосвідомості є «Я-концепція», яка виступає механізмом настанов і включає різні структурні елементи.

У цьому питанні Я. Гошовський [36] спирається на загальні наукові концепції «Я-концепції» та виділяє такі структурні модальності:

1. Образ Я – формується на основі уявлень індивіда про себе та власну особистість і належить до когнітивного складника;

2. Самооцінка – афективна оцінка власних уявлень про себе, що відображає емоційно-оцінний компонент;

3. поведінкова реакція – потенційні дії, які визначаються поєднанням образу Я та самооцінки;

4. самооцінка через поведінкову оцінку – механізм оцінювання власних дій і результатів.

«Я-концепція» формується через життєвий досвід та соціальні взаємини, зокрема у сім'ї, і впливає на інтерпретацію життєвого досвіду, формування очікувань та прогнозів щодо майбутнього, оцінку досягнень та критичність до себе.

Однією з ключових функцій «Я-концепції» є забезпечення внутрішньої узгодженості особистості та стабільності її поведінки. Залежно від характеру уявлень про себе виділяють різні форми «Я-концепції», такі як «Я-теперішнє», «Я-фантастичне», «Я-уявлюване», «Я-майбутнє», «Я-маска», «Я-динамічне» та «Я-минуле». Розбіжності між «ідеальним Я» та «реальним Я» виступають важливим джерелом особистісного розвитку, проте конфлікти між ними можуть породжувати негативні переживання та внутрішню напругу [37].

Для аналізу участі Я-образу в адаптивних процесах слід розглянути наступні підструктури:

1. оцінка Я-образу тіла – оцінка фізичного «Я» через його адаптивне значення, що включає:

- актуальне сприйняття тіла та його функціональних можливостей;
- оцінку інтерналізованих психологічних чинників, які виникають на основі емоційного досвіду та можуть викликати викривлення уявлення про тіло (соматичні ілюзії);
- врахування соціальних чинників, пов'язаних із реакціями суспільства та батьків;
- формування ідеального образу тіла, який відображає установки щодо зовнішності, відчуттів і порівняння свого тіла з тілом інших.

Образ тіла є відносно стійкою підструктурою загальної «Я-концепції», що проявляється у формуванні різних Я-образів [38].

2. Реальний Я-образ – відображає здатність людини усвідомлювати себе в конкретній дійсності та відповідно ставитися до себе. Він включає узагальнені уявлення про фізичні та психічні якості особистості, які можуть не точно відображати реальні властивості людини. Деякі риси можуть приписуватися навіть тоді, коли вони не характерні для особистості на даний момент.

Незважаючи на це, реальний Я-образ має велике значення для життєдіяльності особистості: він формує специфіку спілкування з іншими людьми, мотивує до активності, впливає на пріоритети та цілі, а також визначає вибір адаптивних стратегій і механізмів.

Реальний Я-образ активно бере участь у процесі адаптації особистості в різних соціальних ситуаціях. При зміні умов середовища він також зазнає трансформацій, що забезпечує гнучкість реагування, регулювання поведінки та адаптацію до нових вимог [32].

3. Динамічний Я-образ відображає тип особистості, до якого індивід прагне стати. Він є стабільною підструктурою загальної Я-концепції і значною мірою залежить від досягнень та соціального статусу особистості. Динамічний Я-образ зазнає змін під впливом різних факторів, зокрема успіхів та невдач. У його структурі виділяють такі ключові критерії [33]:

- прагнення конкретної особистості та ідентифікація з різними ідеалами;
- ідентифікація з референтними групами, включно з конкретними лідерами, що формує уявлення про соціальні ролі та статуси.

4. Фантастичний Я-образ включає уявлення про те, ким особа хотіла б стати, що дозволяє відвернутися від існуючих реальних умов. Такий образ привабливий для особистості, оскільки створює відчуття бажаного «теперішнього». Дослідження показують, що фантастичний Я-образ поєднує компоненти реального, ідеального та майбутнього Я-образів.

5. Ідеальний Я-образ містить уявлення про тип особистості, яким слід стати відповідно до зразків, моральних норм та процесу ідентифікації. Він виступає важливою життєвою метою, до якої людина прагне послідовно. Часто ці норми закладаються у дитинстві та під час соціалізації формуються як бажані для індивіда [39].

Самооцінка є основним компонентом «Я-концепції». Вона відображає цінність, яку особа надає собі через критичну оцінку власних дій, особистості та досягнень. Самооцінка виконує як захисну, так і регуляторну функції, впливає на поведінку, особистісний розвиток та взаємини з оточенням. Вона визначає сприйняття успіху або невдачі, здатність досягати цілей та рівень особистих домагань. Процес самооцінки формується через оцінку думок і реакцій оточення, аналіз результатів власної діяльності та співвіднесення реального та ідеального образів себе. Самооцінка є складовим емоційно-оцінним компонентом «Я-концепції» особистості [33].

Особливості Я-образу жінок середнього віку представлено в табл. 1.3.

Таблиця 1.3

Особливості «Я-образу» у жінок середнього віку

Сфера	Прояв
Когнітивна	Переоцінка життєвого досвіду, усвідомлення власних досягнень і обмежень
Емоційна	Коливання самооцінки, підвищена чутливість до самосприйняття
Тілесна	Зміни зовнішності та їх вплив на самоприйняття
Соціальна	Залежність Я-образу від виконання соціальних ролей
Ціннісна	Переорієнтація життєвих пріоритетів і сенсів

Таким чином, Я-образ жінок середнього віку формується під впливом складної взаємодії особистісних, соціальних і біологічних чинників, що робить його більш стабільним, але водночас чутливим до внутрішніх криз і зовнішніх впливів.

Отже, Я-образ жінки середнього віку є багатокомпонентним, динамічним і комплексним утворенням, яке формується під впливом

індивідуальних, соціальних, культурних і вікових чинників. У цей період жінка переосмислює свої життєві ролі, досягнення та перспективи, що активізує процеси самосвідомості та трансформацію уявлень про себе. Зміни в сімейній сфері, професійній діяльності, соціальному статусі та фізичному самопочутті посилюють саморефлексію, уточнюють самооцінку та сприяють переосмисленню власної ідентичності.

Аналіз наукових підходів показує, що самооцінка є ключовим емоційно-оцінним компонентом «Я-концепції» та визначає загальну психологічну рівновагу, стратегії поведінки і особистісний розвиток жінки. У працях вітчизняних та зарубіжних дослідників самооцінка розглядається як важливий регулятор життєдіяльності, механізм адаптації та основа формування цілісного «Я». Зокрема, підкреслюється, що суперечності між реальним, ідеальним і фантастичним Я-образами можуть сприяти як особистісному зростанню, так і виникненню внутрішніх конфліктів, емоційної напруги або незадоволеності собою.

Структура Я-концепції жінки середнього віку охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, а також низку підструктур: Я-образ тіла, реальний, динамічний, фантастичний і ідеальний Я-образи. Кожен із них виконує специфічну функцію у формуванні самосвідомості та визначає, як жінка оцінює себе, взаємодіє з соціальним середовищем, обирає стратегії адаптації та планує своє майбутнє.

Особливо важливо усвідомлювати, що Я-образ у середньому віці не є статичним явищем, а постійно уточнюється та розвивається. Зміни соціальних ролей, професійних орієнтацій і сімейних пріоритетів активізують потребу жінки переосмислити власні можливості та межі, а також шукати нові джерела самореалізації і внутрішньої рівноваги. Саме тому дослідження Я-образу жінок середнього віку є важливим для розуміння закономірностей їх психологічного розвитку та практичної психологічної підтримки, спрямованої на зміцнення позитивної самооцінки, зменшення внутрішніх конфліктів і гармонізацію особистості.

1.3 Теоретичні підходи до сексуального задоволення та його психологічних чинників

Сексуальне задоволення є одним із ключових компонентів загального психологічного благополуччя людини та важливою складовою інтимних стосунків. Воно забезпечує не лише фізичний та емоційний комфорт, а й суттєво впливає на формування самооцінки, почуття власної значущості, емоційної прив'язаності та задоволеності стосунками. Сучасні дослідження підкреслюють, що сексуальне задоволення є багатовимірним явищем, яке визначається не лише фізіологічними процесами, а й індивідуально-психологічними, міжособистісними та соціокультурними факторами [40].

Традиційно сексуальність розуміють як статеву чуттєвість, пов'язану із задоволенням статевого потягу, тобто як характеристику всього, що стосується статевого життя. Американські дослідники В.-Х. Мастерс та В. Джонсон зазначають, що дати однозначне визначення сексуальності неможливо [40]. Якщо в повсякденному житті слово «секс» найчастіше позначає статевий акт, то термін «сексуальність» має значно ширший зміст, оскільки охоплює все, що з ним пов'язано.

Сексуальність є комплексною характеристикою людини, яка включає не лише здатність до еротичної реакції. Г.-Ф. Келлі підкреслює, що сексуальність охоплює всі аспекти людського буття і для її розуміння необхідно враховувати різноманіття її проявів [41]. Подібної точки зору дотримуються й автори «Психологічної енциклопедії» — гавайський психолог Р. Корсіні та канадський психолог А. Ауербах, які визначають сексуальність як «широку сферу функціонування, від фізіологічних відмінностей між

чоловіками та жінками до рис маскулінності¹ та фемінності², латентної³ та маніфестної⁴ сексуальної поведінки» [42, с. 58].

Всеосяжність людської сексуальності зумовила міждисциплінарний підхід до її вивчення, який традиційно охоплює три основні напрями [42]:

а) медико-біологічний – досліджує анатомію та фізіологію статевої системи, механізми статевого акту, нейрогуморальну регуляцію, статеві розлади та методи їх лікування;

б) соціокультурний – вивчає вплив культурних традицій на сексуальну поведінку, норми поколінної поведінки та формування статево-рольових стереотипів;

в) психологічний – формує психологію сексуальності, предмет якої ще не повністю окреслений. Особливе місце займає психоаналіз, який намагався подолати жорсткий біологічний детермінізм у розумінні сексуальності і став однією з найвпливовіших концепцій ХХ століття.

За уявленням З. Фрейда, сексуальність є властивістю, що не залежить виключно від репродукції та не зводиться лише до генітальних переживань. Він вважав сексуальність не приватною сферою життя, а фундаментальною основою особистості. Підхід Фрейда до вивчення сексуальності включав не лише психічні процеси, але й індивідуальний психічний розвиток людини, взаємозв'язок особистого сексуального досвіду з культурними нормами, а також аналіз сексуального символізму та походження важливих сексуальних заборон і табу [43].

У рамках психоаналізу був здійснений глибокий і революційний аналіз сексуальності. Фрейд розглядав її не лише як функцію статі чи репродукції, а як складову психічної реальності особистості. Особливе значення має його

¹ Маскулінність — це сукупність соціальних уявлень, ролей, рис поведінки та ознак, які традиційно вважаються властивими чоловікам.

² Фемінність — це комплекс соматичних, психічних та поведінкових властивостей, які традиційно асоціюються з жіночою статтю, на протилежності маскулінності.

³ Латентна сексуальна поведінка — це прихований сексуальний потяг, який не проявляється на свідомому рівні та не виражається у відкритих діях.

⁴ Маніфестна сексуальна поведінка — це відкрите, явно виражене сексуальне поводження, яке можна спостерігати зовні.

концепція лібідо – єдиного джерела психічної енергії, що демонструє взаємозв'язок сексуальних і несексуальних переживань та можливість переходу одного в інше. Таким чином, сексуальність не можна розглядати поза особистістю, так само як і особистість неможливо розуміти без урахування її сексуальних переживань. У розвитку сексуальності важливу роль відіграє взаємодія природних і соціально-психологічних чинників сексуальної соціалізації [43].

Інші психоаналітики також приділяли увагу сексуальності. Наприклад, К. Хорні відкинула традиційно фрейдистське пояснення жіночої сексуальності, вважаючи, що Фрейд надавав надмірного значення статевому інстинкту. Вона підкреслювала, що сексуальне задоволення залежить від ставлення жінки до власної гендерної ролі [44]. За її думкою, задоволеність шлюбом визначається не лише якістю сексуальних відносин, а й внутрішньою установкою щодо партнера.

Дослідження показують, що отримання жінкою сексуального задоволення тісно пов'язане з відчуттям психологічного благополуччя [45]. У Канаді в 2010 році було проведено масштабне емпіричне дослідження, яке виявило прямий зв'язок між сексуальним задоволенням жінки та задоволеністю стосунками в парі, а також помірний зв'язок між фізичним і сексуальним здоров'ям [46].

Згідно з теорією «карти кохання» Д. Мані, образ ідеального партнера формується ще в дитинстві і згодом лише уточнюється новими деталями [47]. Деякі автори зазначають, що співпадіння психосексуальних типів подружжя є важливим для гармонії у сексуальному житті та відчуття психологічного і фізичного благополуччя.

Класифікація психосексуальних типів, запропонована С. Лібіхом, включає такі варіанти [48]:

Жінки:

- жінка-мати – прагне піклування та захисту партнера; слабкість чоловіка для неї є сексуальним подразником;

- жінка-жінка:

а) агресивного типу – прагне домінування над чоловіком, очікує покори та підкорення;

б) пасивно-підкорюваного типу – прагне підкорення сильному чоловікові, у стосунках цінує силу та наполегливість;

- жінка-дочка – ідеалізує старшого, досвідченого чоловіка; у стосунках цінує психологічну складову та «мистецтво» пестошів.

Чоловіки:

- чоловік-батько – літній, досвідчений; у партнерці цінує покірність і слабкість;

- чоловік-чоловік:

а) агресивного типу – проявляє елементи домінування та «оволодіння»;

б) пасивно-підкорюваного типу – ідеалізує «сильну» жінку, цінує її авторитарність та залежність;

- чоловік-син – несамотійний, покірливий, іноді психічно й фізично інфантильний, схильний до наслідування.

Співпадіння психосексуальних типів подружжя сприяє збереженню гармонії, тоді як несприятливе поєднання типів може призводити до дисгармонії, особливо якщо поєднуються агресивні або пасивно-підкорювані варіанти [48].

Сучасні тенденції свідчать про поступове зменшення значущості традиційного формування шлюбів «не за розрахунком, а по любові», що змінює спрямованість у бік цінування життєвих насолод і сексуального досвіду [49]. Цікаво відзначити, що рівень сексуальної реалізації особистості впливає на її загальну активність. Так, П. Фосс зазначав, що у більшості досліджень сексуальної поведінки того часу не розглядалися взаємозв'язки між сексуальною активністю та активністю в інших сферах життя. Він стверджував, що сексуальна активність і залученість у навчання, роботу, суспільну діяльність, культуру, спорт та інші заняття у вільний час не взаємовиключні, а навпаки, позитивно впливають одне на одного. Позиція про

те, що секс і кохання відволікають молодь від виконання життєвих завдань, не має наукового підґрунтя. У підсумку, люди, які задоволені у коханні та сексуальному житті, досягають більшого, ніж ті, хто відчуває розчарування. Фосс висловлював незгоду з психоаналітичною теорією, яка передбачає взаємну обмеженість активності в навчанні або роботі та сексуальної активності, зазначаючи, що такого обмеження фактично не спостерігається.

Теоретики сублімації традиційно стверджують, що сексуальність є ворожою культурі, а успіх у мистецтві чи культурі лише свідчить про вміння приборкати «нижчі» потяги. Однак емпіричні дані свідчать про протилежне: сексуально активні люди та молодь із стабільними партнерськими стосунками зовсім не є менш активними чи менш творчими у культурній сфері. Протилежно до теорії сублімації, показано, що загальна працездатність значною мірою корелює з високим рівнем сексуальних здібностей [50].

Німецький сексолог і психотерапевт З. Шнабль також підкреслював взаємозв'язок між життєвою та сексуальною активністю. Він зазначав, що жінки, активно залучені до інтелектуальної праці, демонструють вищу сексуальну реактивність, більш активне статеве життя і отримують більше задоволення від нього, ніж домогосподарки.

Сучасне дослідження А. Алексєвої [51] підтвердило наявність тісного зв'язку між сексуальною реалізацією та особистісно-професійним розвитком. Особливо значущими виявилися гендерні детермінанти професійного успіху, серед яких виділяють: структуру психологічної статі (переважання маскулінних чи фемінних рис), екзистенційно-психологічний гермафродизм (дисгармонійна рівність маскулінних та фемінних рис) та андрогінність (гармонійне поєднання маскулінних і фемінних рис) [52].

Було виявлено, що сексуальна незадоволеність пов'язана з орієнтацією професійного успіху на зовнішні статусні показники. Тобто люди, які оцінюють професійну успішність через визнання та соціальний статус, мають нижчий рівень сексуального задоволення, що може мотивувати їх до досягнень у кар'єрі як компенсаторного механізму. Відчуття професійної

успішності у таких випадках часто пов'язане з високою психологічною фемінністю, а прагнення до зовнішніх підтверджень соціального визнання сприяє підвищенню самооцінки.

Навпаки, професійна успішність, яка переживається як внутрішнє задоволення та радість від самого процесу діяльності, більш характерна для осіб із вираженою маскулінною складовою психологічної статі. Такі люди оцінюють результати своєї праці через власні емоційні переживання, а не через соціальні стандарти, і здатні творчо реалізовувати свої задуми, отримуючи задоволення від процесу самореалізації [52].

Сприйняття професійної успішності як процесу творчості позитивно взаємопов'язане із рівнем сексуальної задоволеності. Особи, задоволені власним інтимним життям, схильні оцінювати професійний успіх через можливість реалізовувати свої творчі задуми у процесі діяльності. Для них вже не є визначальним отримання формальних підтверджень успішності чи оцінка з боку соціуму; головним стає задоволення від самого процесу роботи, який перетворюється на справжнє творення [52].

Цікаві результати щодо взаємозв'язку сексуальності та духовності представила сучасна дослідниця В. А. Гупаловська у праці «Теорії та моделі сексуальності: чи є місце для духовності?» [49]. Авторка пропонує розрізняти поняття «статевість» як фізіологічний об'єкт сексології та «сексуальність» як предмет психології сексуальності [53].

Тісно з поняттям сексуальності пов'язаний феномен інтимності. За визначенням українського вченого В. Татенка, сутнісною ознакою інтимності є переживання близькості, спорідненості та сокровенності, яке включає почуття любові до власного життя, іншої людини, родини, природи та світу загалом [54]. Гупаловська відзначає, що саме ця сутнісна ознака інтимності знаходить своє відображення у реалізації сексуальності.

На думку А. Лоуена, духовність є невід'ємним компонентом сексуальності людини, що відокремлює людську сексуальність від тваринної. Дослідження Гупаловської показало, що сучасна освічена урбанізована

людина під час сексу може задовольняти також і духовні потреби, незалежно від наявності релігійних переконань [53]. Таким чином, сексуальність не обмежується фізіологічними інстинктами, а виступає засобом отримання задоволення та реалізації духовних потреб.

На основі проведеного аналізу наукової літератури можна зробити висновок, що проблема Я-образу та сексуального задоволення жінок є міждисциплінарною та достатньо широко представлена у сучасній психології, однак переважно окремими аспектами. На думку автора, найбільш цінними є підходи К. Роджерса, М. Розенберга та Р. Бернса, оскільки вони розглядають Я-образ не лише як сукупність уявлень про себе, а як динамічну систему, що безпосередньо впливає на поведінку, емоційний стан і міжособистісні стосунки особистості. Особливо важливим є твердження про взаємозв'язок самооцінки, самоприйняття та психологічного благополуччя, адже саме ці компоненти формують здатність людини до гармонійної взаємодії із собою та партнером.

Разом із тим слід зазначити, що більшість класичних теорій Я-концепції розглядали особистість переважно поза контекстом жіночої сексуальності та вікових змін. На думку автора, це створює певне обмеження у поясненні специфіки сексуального задоволення жінок середнього віку, оскільки саме у цей період особливого значення набувають тілесне самосприйняття, емоційна стабільність, прийняття вікових змін та переживання власної привабливості.

Окремої уваги заслуговують сучасні дослідження тілесного образу та сексуальності. Теорія об'єктивації Фредріксон і Робертс, що є особливо актуальною для пояснення механізмів формування тілесного ніяковіння та сексуальної скутості жінок. Вона переконливо демонструє, що негативне сприйняття власного тіла формується не лише через індивідуальні переживання, а й під впливом соціальних стандартів жіночої привабливості.

Також, зокрема, М. Розенберг, С. Куперсміт та інші дослідники самооцінки встановили позитивну кореляцію між рівнем глобальної самооцінки та сексуальним благополуччям. Жінки з вищим рівнем

самоприйняття, як правило, демонструють більшу впевненість у міжособистісній взаємодії, нижчий рівень сексуальної тривожності та вищу задоволеність інтимними стосунками. У роботах Кеша та Авалоса виявлено позитивний зв'язок між тілесним прийняттям і сексуальним задоволенням. Дослідники підкреслюють, що позитивне ставлення до власного тіла сприяє емоційній відкритості, зниженню скутості та більшій залученості у сексуальну взаємодію.

Теорія об'єктивації, а також подальші емпіричні дослідження В'єдермана показали наявність негативної кореляції між тілесним ніяковінням та рівнем сексуального задоволення. Жінки, які схильні до надмірного самоконтролю власної зовнішності під час інтимної взаємодії, частіше відчують емоційну напругу, тривожність та зниження сексуального комфорту.

Крім того, у працях Руффа та Діенера доведено позитивний взаємозв'язок між психологічним благополуччям і сексуальною задоволеністю. Високий рівень самоприйняття, емоційної стабільності, автономії та життєвої задоволеності сприяє більш гармонійному переживанню власної сексуальності та підвищує якість партнерських взаємин.

Отже, аналіз теоретичних та емпіричних джерел дозволяє стверджувати, що в сучасній психологічній науці достатньо ґрунтовно досліджено:

- структуру та механізми формування Я-образу;
- роль самооцінки у психологічному функціонуванні особистості;
- взаємозв'язок тілесного образу та сексуального благополуччя;
- вплив психологічного благополуччя на якість інтимного життя;
- значення сексуального задоволення для емоційного стану та міжособистісних стосунків.

Водночас недостатньо дослідженими залишаються:

- комплексний взаємозв'язок структурних компонентів Я-образу саме у жінок середнього віку;

- предиктивна роль окремих компонентів Я-образу щодо сексуального задоволення;
- вплив тілесного ніяковіння у поєднанні з самооцінкою та психологічним благополуччям;
- специфіка переживання сексуального благополуччя в умовах вікових, соціальних та тілесних змін середнього віку.

Отже, сексуальне задоволення є багатовимірним психологічним феноменом, що включає фізіологічні, психологічні, соціокультурні та духовні компоненти. Воно є однією з основ емоційного благополуччя, гармонійних партнерських стосунків, адекватної самооцінки та повноцінного особистісного розвитку. У своїй сутності сексуальне задоволення виходить за межі фізичного реагування, виступаючи інтегрованим показником якості інтимного життя та психологічної зрілості особистості.

Аналіз різних наукових підходів – медико-біологічного, соціокультурного та психологічного – показує, що кожен з них робить вагомий внесок у розуміння природи сексуальності та механізмів формування сексуального задоволення. Психоаналітична традиція, започаткована З. Фрейдом, запропонувала новий погляд на сексуальність як фундаментальний елемент психічної реальності, що впливає на всі рівні функціонування особистості. Подальші психологічні дослідження розширили розуміння зв'язку сексуальності з гендерною ідентичністю, самооцінкою, міжособистісними стосунками та життєвою активністю.

Емпіричні дані численних сучасних досліджень підтверджують, що сексуальне задоволення тісно пов'язане із задоволеністю стосунками, психологічним благополуччям, фізичним здоров'ям, рівнем особистісної реалізації та професійною успішністю. Виявлені взаємозв'язки між сексуальною незадоволеністю та орієнтацією на зовнішні статусні показники успіху свідчать, що інтимна сфера істотно впливає на особистісні та соціально-психологічні стратегії людини. Водночас висока сексуальна задоволеність

сприяє внутрішній свободі, творчому самовираженню та оцінюванню успіху через власні емоційні та творчі критерії, а не лише через соціальні.

Особливого значення набуває духовний вимір сексуальності. Сучасні підходи підкреслюють, що сексуальність може включати переживання глибинної близькості та наповненості, які перевищують біологічні чи поведінкові інтерпретації. Це розширює межі наукового розуміння сексуального задоволення і підтверджує необхідність інтегративних моделей, які враховують тілесні, емоційні, когнітивні, соціальні та духовні аспекти інтимності.

Загалом, сексуальне задоволення не лише відображає якість інтимного життя, а й тісно пов'язане з я-концепцією та загальною задоволеністю собою. Висока сексуальна задоволеність зміцнює позитивну самооцінку, формує відчуття власної цінності та узгодженості між внутрішнім «Я» і життєвими проявами особистості, сприяючи гармонійному особистісному розвитку та психологічному благополуччю.

1.4. Вплив «Я-образу» на сексуальне задоволення жінок

Сексуальне задоволення є важливою складовою психологічного благополуччя особистості, що визначається не лише фізіологічними, а й психологічними чинниками. Одним із ключових серед них виступає «Я-образ», який формує ставлення жінки до власного тіла, сексуальності та міжособистісних стосунків.

У наукових підходах підкреслюється, що позитивний Я-образ сприяє формуванню впевненості у собі, відкритості до інтимності та здатності отримувати задоволення від сексуального життя. Натомість негативне самосприйняття, занижена самооцінка та неприйняття власного тіла можуть

виступати бар'єрами для повноцінного переживання сексуального задоволення.

Важливу роль у цьому контексті відіграє самооцінка, яку розглядав Моріс Розенберг. Високий рівень самоприйняття сприяє більшій впевненості у власній привабливості, що позитивно впливає на інтимну поведінку та рівень задоволеності сексуальними стосунками.

Окремим аспектом є тілесний компонент Я-образу, який безпосередньо пов'язаний із сексуальністю. Сприйняття власного тіла, задоволеність зовнішністю та відчуття привабливості визначають рівень розкнутості жінки у близькості. Негативне ставлення до свого тіла може спричиняти сором'язливість, скутість і уникнення інтимності.

Також важливим є емоційний компонент Я-образу, який впливає на здатність жінки переживати позитивні емоції під час інтимної взаємодії. Наявність внутрішніх комплексів, страху оцінки або невпевненості може знижувати рівень сексуального задоволення навіть за відсутності фізіологічних проблем.

Значущим фактором є і соціальний аспект Я-образу, який формується під впливом культурних норм, гендерних стереотипів і очікувань. У сучасному суспільстві жінки часто стикаються з високими стандартами зовнішності та поведінки, що може негативно впливати на їх самосприйняття і, відповідно, на сексуальне благополуччя.

Негативно сформований Я-образ може призводити до виникнення психологічних труднощів, таких як зниження сексуального бажання, труднощі у досягненні задоволення, а також формування внутрішніх заборон щодо прояву сексуальності. У таких випадках сексуальне життя стає не джерелом позитивних емоцій, а фактором додаткового психологічного напруження.

Слід підкреслити, що зазначений взаємозв'язок має двосторонній характер. Не лише Я-образ впливає на сексуальне задоволення, але й позитивний досвід інтимних стосунків може сприяти підвищенню самооцінки,

покращенню тілесного самосприйняття та формуванню більш цілісного і позитивного Я-образу.

Ключові психологічні механізми впливу Я-образу на сексуальне задоволення:

- Механізм самоприйняття — визначає рівень внутрішнього комфорту жінки у власному тілі та знижує психологічні бар'єри в інтимності;
- Механізм когнітивної оцінки — пов'язаний із уявленнями про власну привабливість і сексуальність;
- Механізм емоційної регуляції — впливає на здатність переживати позитивні емоції під час близькості;
- Механізм міжособистісної взаємодії — визначає відкритість у комунікації з партнером.

Таким чином, позитивний Я-образ сприяє формуванню гармонійного сексуального життя, тоді як його порушення можуть виступати суттєвими психологічними бар'єрами.

Узагальнюючи, можна представити наступну логічну модель впливу:
Я-образ → самооцінка та тілесне сприйняття → впевненість у собі → сексуальне задоволення

Цей взаємозв'язок є особливо актуальним для жінок середнього віку, оскільки саме в цей період відбуваються значні зміни у самосприйнятті, що можуть як покращувати, так і ускладнювати інтимне життя.

Особливої уваги заслуговує той факт, що у жінок середнього віку цей взаємозв'язок ускладнюється впливом вікових змін, соціальних ролей і накопиченого життєвого досвіду, що може як посилювати, так і послаблювати рівень сексуального благополуччя.

Отже, «Я-образ» виступає важливим психологічним чинником, що визначає рівень сексуального задоволення жінки. Його складові — самооцінка, тілесне сприйняття, емоційний стан та соціальні установки — формують здатність до прийняття себе, відкритості у стосунках і переживання

позитивного інтимного досвіду. Це підтверджує необхідність врахування особливостей Я-образу при дослідженні сексуального благополуччя жінок

Висновок до Розділу 1:

У результаті теоретичного аналізу було встановлено, що Я-образ є складним багаторівневим психологічним утворенням, яке включає когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти й визначає особливості самосприйняття, поведінки та міжособистісної взаємодії особистості. Формування Я-образу відбувається під впливом соціального досвіду, міжособистісних взаємин, життєвих подій та процесів саморефлексії.

Виявлено, що у жінок середнього віку Я-образ зазнає суттєвих трансформацій унаслідок вікових, соціальних і психологічних змін. Особливого значення набувають самооцінка, тілесне прийняття, переживання власної привабливості та психологічне благополуччя. Саме ці компоненти значною мірою визначають емоційний комфорт жінки та її ставлення до власної сексуальності.

Теоретичний аналіз сучасних досліджень дозволив встановити, що сексуальне задоволення є багатовимірним феноменом, який залежить не лише від фізіологічних, а й від психологічних чинників.

Проаналізовані емпіричні дослідження підтверджують наявність позитивних кореляцій між самооцінкою, тілесним прийняттям, психологічним благополуччям та сексуальним задоволенням, а також негативного зв'язку між тілесним ніяковінням і сексуальним благополуччям. Водночас встановлено, що проблема комплексного дослідження структурних компонентів Я-образу як предикторів сексуального задоволення жінок середнього віку залишається недостатньо вивченою.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ Я-ОБРАЗУ ТА РІВНЯ СЕКСУАЛЬНОГО ЗАДОВОЛЕННЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Характеристика вибірки

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення впливу особливостей Я-образу на рівень сексуального задоволення жінок середнього віку.

У дослідженні взяли участь 93 жінки віком від 25 до 55 років, що відповідає періоду середньої дорослості. Саме в цей період питання тілесності, самооцінки та сексуального благополуччя набувають особливої актуальності. Дослідження показують, що у цьому віці багато жінок переживають трансформацію самосприйняття, переоцінку соціальних ролей, зниження впевненості у власному тілі та коливання рівня сексуального задоволення (Гупаловська, 2022).

До вибірки увійшли жінки з різних регіонів України — мешканки великих міст, малих міст, селищ та сільської місцевості, що дозволило забезпечити ширший соціально-культурний контекст дослідження та підвищити його репрезентативність.

За сімейним статусом учасниці розподілилися таким чином:

- близько половини перебували у шлюбі або тривалих партнерських стосунках;
- інші — були розлученими, самотніми або у неформальних стосунках.

Рівень освіти респонденток варіювався від середньої спеціальної до вищої, а сфера зайнятості охоплювала офісні професії, підприємницьку діяльність, сферу послуг і творчі професії.

Опитування проводилося в анонімній формі, на засадах добровільної участі, що сприяло отриманню більш ширих і достовірних відповідей, особливо враховуючи чутливість тематики сексуального життя.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик:

- шкала самооцінки Розенберга (RSES);
- шкала прийняття тіла (Body Appreciation Scale-2, BAS-2);
- індекс загального благополуччя (WHO-5);
- шкала оцінки сексуального задоволення (уточни назву, якщо є конкретна).

Обробка результатів здійснювалася із застосуванням методів математичної статистики, зокрема описової статистики та кореляційного аналізу для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Таким чином, організація дослідження забезпечує можливість комплексного аналізу впливу компонентів Я-образу на сексуальне задоволення жінок.

Соціально-демографічні характеристики вибірки досліджуваних.

Першим етапом математико-статистичного аналізу є орієнтування у соціально-демографічних показниках (вік, сімейний стан, наявність дітей, місце проживання, освіта, матеріальний стан, тип зайнятості). Це дозволить скласти узагальнений психологічний профіль респонденток, а також забезпечить підґрунтя для подальших математико-статистичних процедур.

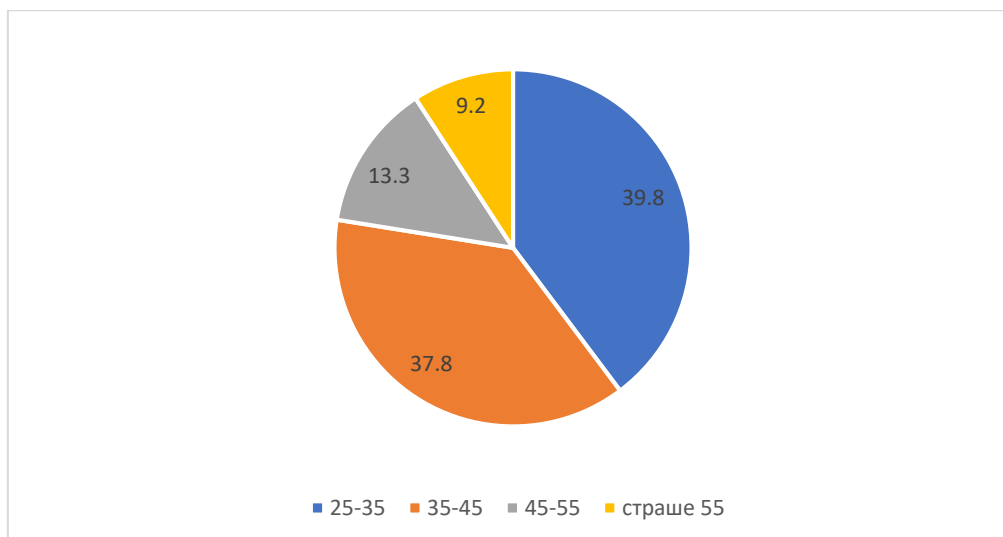


Рис. 2.1. Кількісний розподіл досліджуваних за віком

Наведені на рис. 2.1 дані свідчать, що у вибірці переважають жінки віку від 25 до 45 років, з них категорія 35-45 років складає 37,8%, а 25-35 років – 39,8%. Старші вікові категорії представлені меншою мірою.

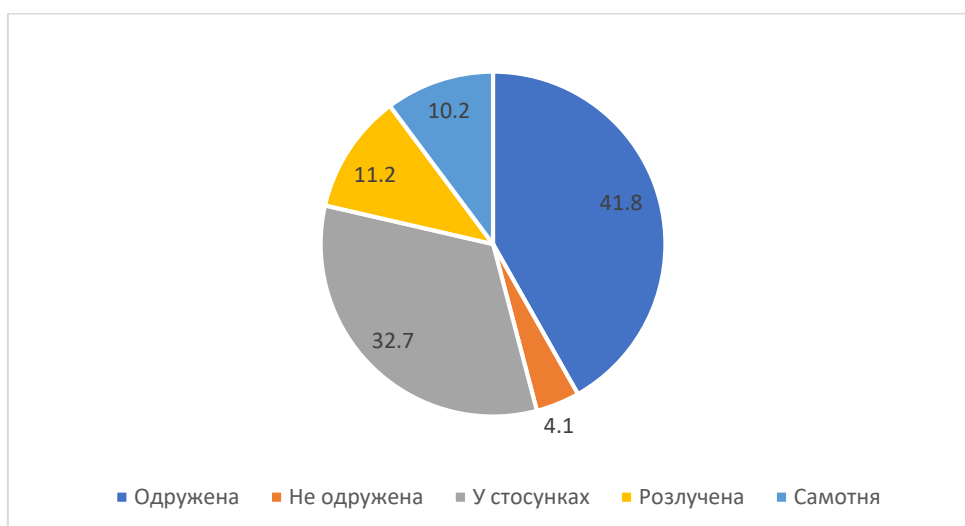


Рис. 2.2. Кількісний розподіл досліджуваних за сімейним станом



Рис. 2.3. Кількісний розподіл досліджуваних за наявністю дітей

Кількісний розподіл за сімейним станом показав, що значна частка учасниць дослідження перебуває у стабільних партнерських стосунках, з яких 41,8% одружених і 32,7% у стосунках без шлюбу. Частка не одружених або самотніх на момент проведення дослідження жінок є суттєво меншою (4,1% та 10,2% відповідно). Окрему групу становлять розлучені жінки (11,2%), що є типовим відображенням соціальних тенденцій у середнього віку.

Переважає більшість вибірки вказала на відсутність дітей (58,2%), тоді як решта (41,8%) – на їх наявність. Даний аспект є особливо важливим у рамках нашого дослідження, оскільки материнство може виступати значущим чинником, який впливає на самооцінку, тілесність і сексуальність, а отже може прямо або опосередковано вносити корективи у структуру Я-образу та рівень сексуального задоволення.

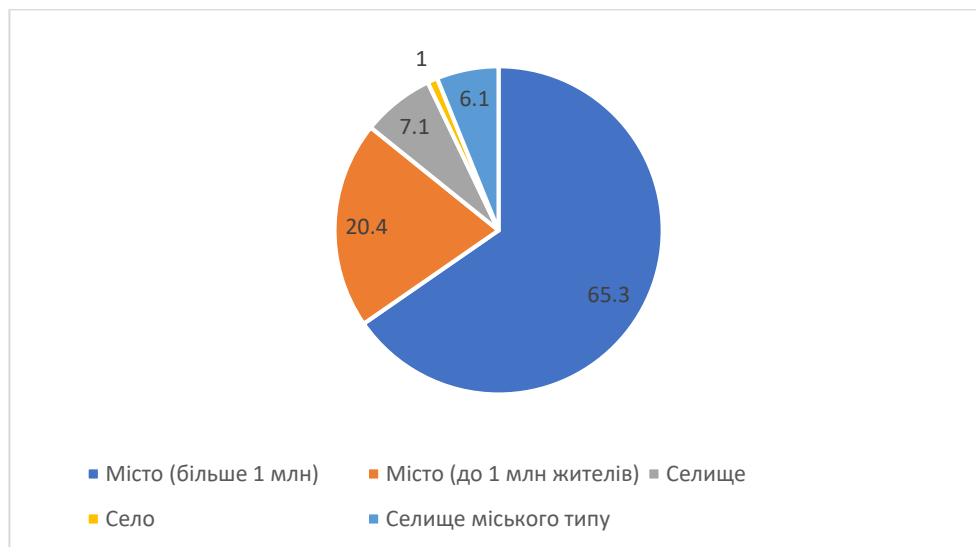


Рис. 2.4. Кількісний розподіл досліджуваних за місцем проживання

Як бачимо з рис. 2.4, за місцем проживання вибірка характеризується значною мірою урбанізованості. Понад половина учасниць (65,3%) проживає у великих містах-мільйонниках, ще 20,4% – у містах із населенням до одного мільйона. Загальна частка міських жителів становить 85,7%. Лише незначний відсоток жінок представляє селища чи села (7,1% і 1,% відповідно). Така структура свідчить про домінування міського середовища, що, за нашим припущенням, також може робити свій внесок у ставлення до себе і своєї сексуальності.

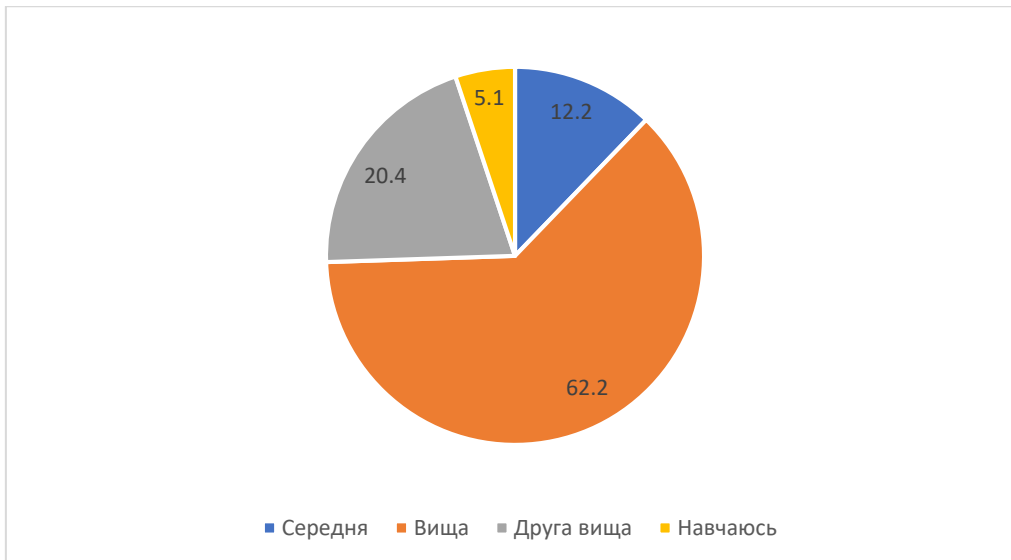


Рис. 2.5. Кількісний розподіл досліджуваних за рівнем освіти

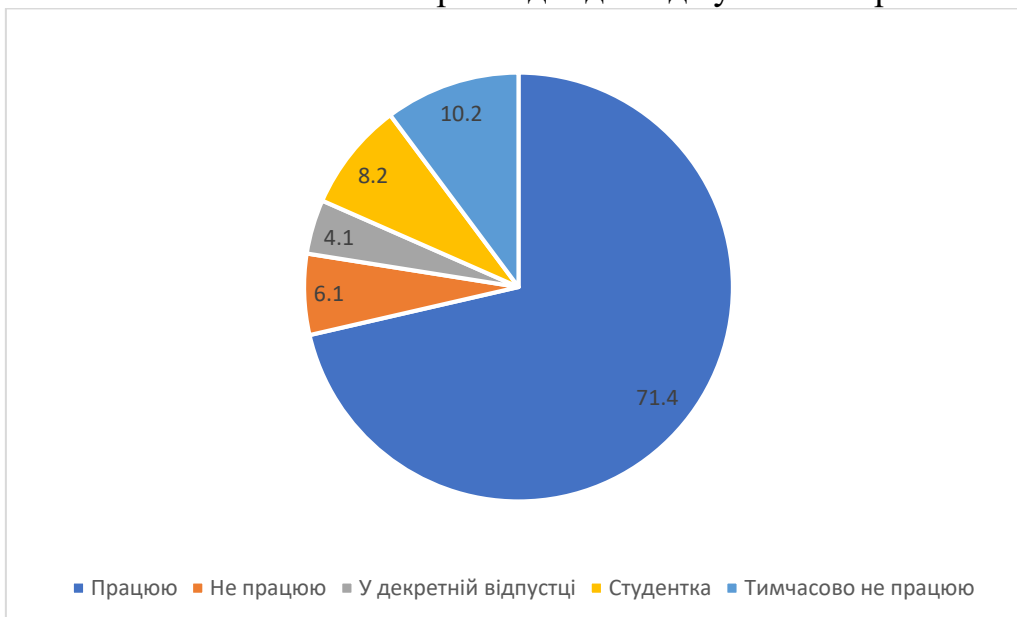


Рис. 2.6 . Кількісний розподіл досліджуваних за типом зайнятості

Кількісний розподіл досліджуваних за рівнем освіти і типом зайнятості показав, що освітній рівень досліджуваних жінок є доволі високим. А саме, 62,2% мають вищу освіту, а ще 20,4% – другу вищу, що загалом складає групу в 82,6% які мають вищу освіту. 12,2% вказали, що мають середню освіту, а 5,1% – перебувають у процесі навчання.

При цьому більшість жінок (71,4%) на момент дослідження були працевлаштованими. Група не працюючих і тимчасово не працюючих в сумі склала 16,3%. У декретній відпустці перебувало 4,1% жінок, а частка тих у кого основним типом зайнятості було навчання склала 8,2%.

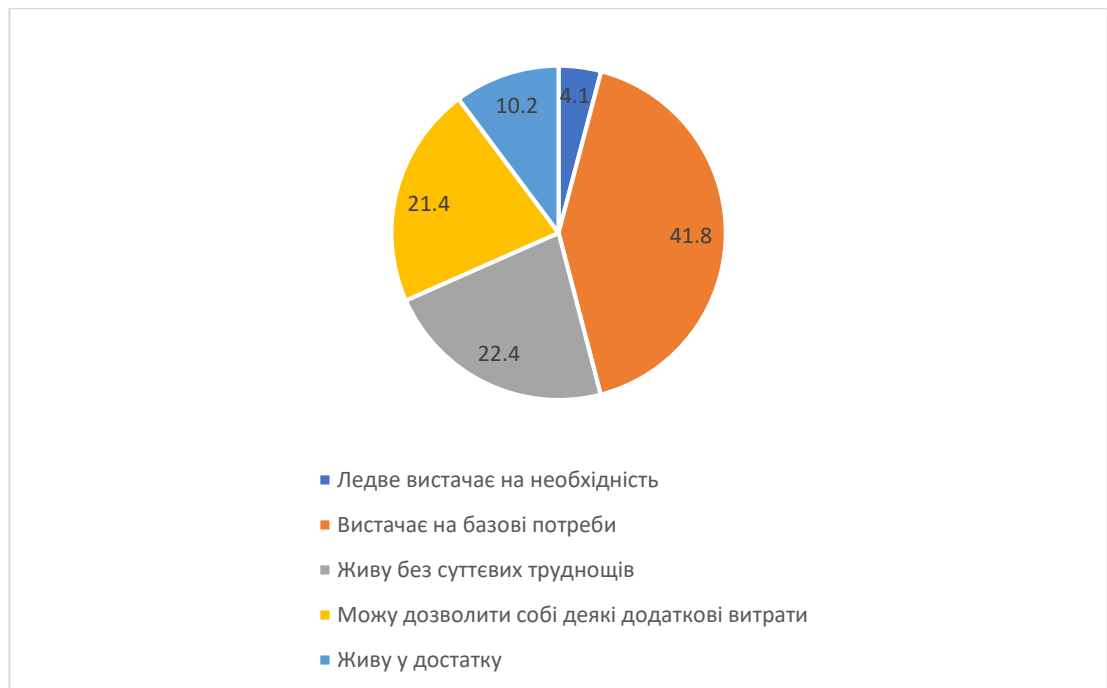


Рис. 2.7. Кількісний розподіл досліджуваних за матеріальним становищем

Як можемо побачити з рис. 2.7, матеріальне становище жінок здебільшого характеризується як середнє і порогове з тенденцією до нижче середнього рівня. Зокрема 41,8% досліджуваних вказали, що їм вистачає на базові потреби, а лише п'ята частина усієї вибірки (21,4%) зазначила, що можуть дозволити собі деякі додаткові витрати. При цьому лише 10,2% живуть у достатку, тоді як 4,1% переживають відчутні матеріальні труднощі. Отримані дані є важливими у контексті нашої роботи, оскільки матеріальна стабільність також може впливати на загальне емоційне благополуччя, а відтак – і на тілесність і, як наслідок, психосексуальну сферу.

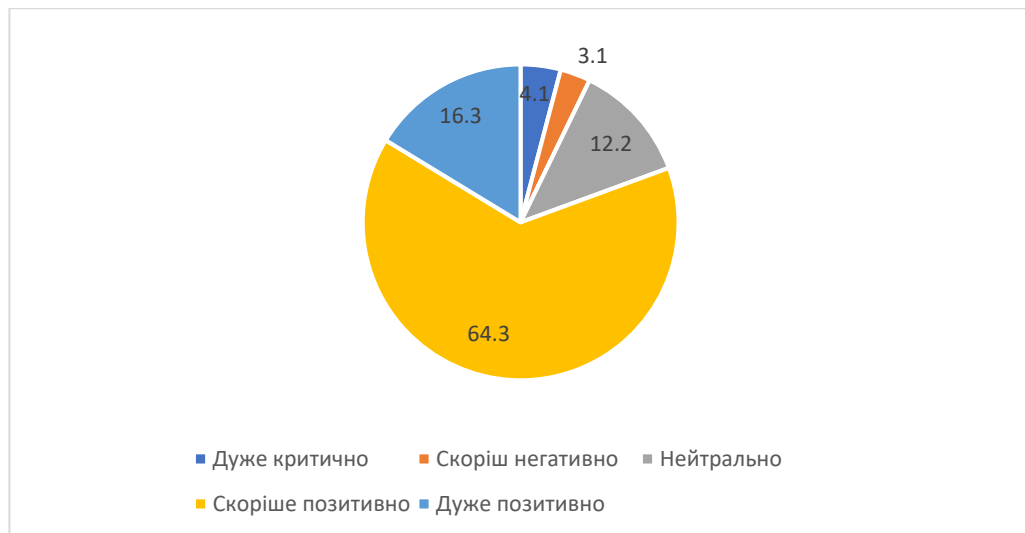


Рис. 2.8. Кількісний розподіл досліджуваних за критерієм суб'єктивного ставлення до себе

Отримані результати показали, що більшість жінок характеризують своє ставлення до себе як скоріше позитивне (64,3%), тоді як 16,3% визначають його як дуже позитивне. Це формує загальну тенденцію до позитивного сприйняття власного «Я», що узгоджується з отриманими нами в подальшому результатами за шкалами самооцінки та задоволеності життям.

Проблематика дослідження

Сучасні жінки середнього віку часто перебувають під впливом значного соціального тиску щодо зовнішності, вікових змін та сексуальності. Через це в них може формуватися суперечливий «Я-образ», який включає рівень самооцінки, ставлення до власного тіла та схильність до ніяковіння у міжособистісних та інтимних ситуаціях.

Попередні дослідження доводять, що саме компоненти «Я-образу» можуть виступати визначальними чинниками сексуального задоволення, однак в українському контексті ця взаємозалежність майже не вивчена. Тому наше дослідження має важливе теоретичне та практичне значення.

Організація та процедура збору даних

Дослідження проводилося у форматі онлайн-анкетування через Google Forms. Посилання на опитувальник поширювалися у тематичних жіночих спільнотах, соціальних мережах та через персональні контакти.

Опитувальник складався з двох частин:

1. Блок соціально-демографічних питань, що містив інформацію про вік, освіту, сімейний статус, життєві умови та зайнятість.
2. П'ять стандартизованих психологічних методик, спрямованих на вимірювання різних компонентів «Я-образу» та сексуального благополуччя.

Використані методики

Для експериментального підтвердження гіпотези було обрано чотири стандартизовані та валідизовані психодіагностичні методики, які комплексно дозволяють оцінити ключові компоненти «Я-образу» та сексуального благополуччя жінок середнього віку. Вибір саме цих методик зумовлений їх високою психометричною надійністю, поширеністю у сучасних психологічних дослідженнях, а також відповідністю меті дослідження.

1. Шкала самооцінки Розенберга (RSES — Rosenberg Self-Esteem Scale) [57–58]

Автор: Morris Rosenberg (1965)

Українська адаптація: адаптована та апробована в українських психологічних дослідженнях (зокрема у роботах, присвячених вивченню самооцінки та самоствавлення особистості).

Тип методики: коротка шкала самозвіту

Кількість пунктів: 10 тверджень

Шкала оцінювання: від 1 («повністю не згодна») до 4 («повністю згодна»)

Шкала самооцінки Розенберга (RSES) є однією з найбільш широко застосовуваних методик для діагностики загальної глобальної самооцінки. Вона вимірює настанови особистості щодо власної цінності, самоприйняття та рівня впевненості у собі.

Методика включає як позитивно сформульовані твердження (наприклад, «Я відчуваю, що маю багато позитивних якостей»), так і негативно сформульовані (наприклад, «Іноді я думаю, що я ні на що не здатна»). Негативні пункти потребують реверсії під час обробки результатів.

Інтерпретація балів:

- 31–40 балів — висока самооцінка;
- 21–30 балів — середній рівень;
- до 20 балів — низька самооцінка.

Дану методику було обрано у зв'язку з тим, що самооцінка є базовим компонентом «Я-образу» та безпосередньо впливає на рівень психологічного комфорту, відкритість у міжособистісних стосунках і задоволеність власною сексуальністю.

2. Шкала задоволення тілом (BAS-2 — Body Appreciation Scale) [59–60]

Автори: Tylka & Wood-Barcalow (2015)

Українська адаптація: використовується в адаптованих українських версіях у дослідженнях тілесного самосприйняття та образу тіла.

Кількість пунктів: 10 тверджень

Шкала оцінювання: від 1 («ніколи») до 5 («завжди»)

BAS-2 є однією з провідних сучасних методик для вимірювання позитивного ставлення до власного тіла. Вона оцінює:

- прийняття свого тіла таким, яким воно є;
- повагу до власної тілесності;
- здатність не піддаватися нереалістичним стандартам краси;
- відчуття комфорту та турботу про власне тіло.

Методика є особливо актуальною для жінок середнього віку, у яких можуть виникати труднощі з прийняттям вікових змін зовнішності.

Інтерпретація результатів:

- високі бали свідчать про позитивне ставлення до власного тіла;
- низькі бали вказують на незадоволення тілом, підвищену самокритичність та негативне тілесне самосприйняття.

Методику було обрано через те, що позитивне тілесне самосприйняття є важливим предиктором сексуального задоволення, впевненості у собі та психологічного комфорту в інтимній сфері.

3. Опитувальник сексуального благополуччя (Гупаловська, 2022) [61–62]

Авторка: Гупаловська Н. (2022)

Тип: українська психометрично перевірена методика

Спрямованість: вимірювання загального сексуального благополуччя жінки

Кількість пунктів: 18–25 (залежно від версії)

Шкала оцінювання: 5-бальна

Опитувальник включає такі компоненти:

- сексуальне задоволення;
- емоційне переживання сексуальності;
- комфорт і прийняття у сексуальній взаємодії;
- рівень напруги та тривоги під час сексу;
- відкритість до партнера та здатність виражати власні потреби.

Методика є сучасною, адаптованою до української вибірки та культурно чутливою, що робить її доцільною для використання саме в умовах українського соціокультурного середовища.

Високі показники свідчать про:

- позитивне ставлення до власної сексуальності;
- комфорт у сексуальній поведінці;
- задоволеність інтимними стосунками.

Низькі показники можуть свідчити про:

- труднощі у прийнятті власного тіла;
- низьку самооцінку;
- підвищене ніяковіння;
- невдоволення сексуальним життям.

Методику було обрано тому, що вона безпосередньо спрямована на комплексне вивчення сексуального благополуччя жінок та дозволяє оцінити емоційні й поведінкові аспекти сексуальної сфери.

4. Шкала ніяковіння (BISC-UA — Body Image Self-Consciousness Scale, українська адаптація)

Оригінальна методика: Wiederman

Українська адаптація: BISC-UA — адаптована українська версія шкали тілесного ніяковіння.

Спрямованість: визначення рівня дискомфорту, сором'язливості та напруження, пов'язаного зі сприйняттям власного тіла, особливо в інтимних ситуаціях.

Методика дозволяє оцінити ступінь психологічних бар'єрів, які можуть впливати на сексуальну поведінку, емоційний комфорт та комунікацію з партнером.

Вищі показники свідчать про:

- підвищений рівень ніяковіння;
- внутрішню скутість;
- труднощі у прийнятті власної тілесності.

Нижчі показники вказують на:

- вищий рівень тілесного комфорту;
- більшу впевненість у собі;
- емоційну відкритість у близьких стосунках.

Дану методику було обрано у зв'язку з тим, що тілесне ніяковіння є важливим психологічним чинником, який може негативно впливати на сексуальне задоволення, самоприйняття та якість інтимних взаємин жінок середнього віку.

Дизайн дослідження.

Дослідження було побудоване за кореляційним крос-секційним дизайном і спрямоване на вивчення впливу компонентів «Я-образу» (рівня глобальної самооцінки та задоволення власним тілом) на показники сексуального благополуччя жінок середнього віку. Аналіз проводився на всій сукупності вибірки без її поділу на експериментальні та контрольні групи, із подальшим зіставленням показників залежно від соціально-демографічних характеристик (вік, сімейний стан, наявність дітей, матеріальне становище). Такий підхід дозволив виявити статистично значущі взаємозв'язки між психологічними

змінними та окреслити чинники, що можуть підсилювати або послаблювати рівень сексуального благополуччя жінок.

2.2 Надійність та внутрішня узгодженість психодіагностичних методик

Важливим етапом емпіричного дослідження є перевірка психометричних характеристик використаних методик, зокрема їхньої внутрішньої узгодженості та надійності. Для цього було здійснено аналіз надійності психодіагностичних інструментів за допомогою коефіцієнта Cronbach's Alpha, який дозволяє оцінити ступінь узгодженості між пунктами шкали та підтвердити стабільність вимірювання досліджуваних психологічних конструктів.

Коефіцієнт Cronbach's Alpha є одним із найбільш поширених статистичних показників оцінки внутрішньої надійності опитувальників. У психологічних дослідженнях значення α понад 0,70 вважається достатнім, понад 0,80 — високим, а понад 0,90 — дуже високим рівнем внутрішньої узгодженості шкали.

Аналіз надійності був проведений на досліджуваній вибірці жінок середнього віку за всіма використаними психодіагностичними методиками. Отримані результати наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники внутрішньої узгодженості психодіагностичних методик

Методика	Cronbach's Alpha (α)	Рівень надійності
Шкала самооцінки Розенберга (RSES)	0,818	висока
Body Appreciation Scale-2 (BAS-2)	0,959	дуже висока
Body Image Self-Consciousness Scale (BISC-UA)	0,931	дуже висока
Опитувальник сексуального благополуччя	0,888	висока

Отримані результати свідчать про достатній та високий рівень внутрішньої узгодженості всіх використаних методик. Найвищий показник надійності було зафіксовано для шкали задоволеності тілом BAS-2 ($\alpha = 0,959$), що свідчить про дуже високий ступінь узгодженості між пунктами опитувальника та стабільність вимірювання позитивного ставлення до власного тіла.

Високий рівень внутрішньої узгодженості також продемонструвала шкала тілесного ніяковіння BISC-UA ($\alpha = 0,931$), що підтверджує її ефективність у дослідженні психологічного дискомфорту та сором'язливості, пов'язаних зі сприйняттям власного тіла в інтимній сфері.

Шкала самооцінки Розенберга (RSES) показала високий рівень надійності ($\alpha = 0,818$), що дозволяє використовувати її як валідний інструмент для оцінки глобальної самооцінки респонденток.

Опитувальник сексуального благополуччя також продемонстрував високий рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0,888$), що підтверджує стабільність вимірювання рівня сексуального задоволення, емоційного комфорту та ставлення жінок до власної сексуальності.

Таким чином, проведений аналіз Cronbach's Alpha підтвердив психометричну надійність та внутрішню узгодженість використаних методик, що забезпечує достовірність отриманих емпіричних результатів та дозволяє використовувати дані інструменти для подальшого статистичного аналізу взаємозв'язку між компонентами Я-образу та сексуальним задоволенням жінок середнього віку.

Висновок до розділу 2:

У другому розділі було представлено організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження взаємозв'язку компонентів Я-образу та сексуального задоволення жінок середнього віку. Дослідження проводилося серед жінок віком від 35 до 55 років із дотриманням принципів добровільності, конфіденційності та етичних норм психологічного дослідження. Вибірка формувалася за принципом добровільної участі та включала жінок, які перебувають або перебували у романтичних чи партнерських стосунках.

Для реалізації поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення ключових компонентів Я-образу та сексуального благополуччя. Зокрема, застосовано шкалу самооцінки Розенберга (RSES) для визначення рівня глобальної самооцінки, Body Appreciation Scale-2 (BAS-2) для оцінки тілесного прийняття, Body Image Self-Consciousness Scale (BISC-UA) для вимірювання рівня тілесного ніяковіння та опитувальник сексуального благополуччя для оцінки рівня сексуального задоволення жінок середнього віку.

У межах розділу було також здійснено перевірку внутрішньої узгодженості використаних психодіагностичних інструментів за допомогою коефіцієнта Cronbach's Alpha. Отримані результати засвідчили високий рівень надійності всіх застосованих методик. Зокрема, шкала самооцінки Розенберга продемонструвала високий рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0,818$), шкала BAS-2 — дуже високий рівень надійності ($\alpha = 0,959$), шкала BISC-UA — дуже високий рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0,931$), а опитувальник сексуального благополуччя — високий рівень надійності ($\alpha = 0,888$).

Отримані показники підтверджують психометричну придатність використаних методик та дозволяють вважати їх надійним інструментарієм для подальшого аналізу взаємозв'язку між компонентами Я-образу та сексуальним задоволенням жінок середнього віку.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ Я-ОБРАЗУ ТА РІВНЯ СЕКСУАЛЬНОГО ЗАДОВОЛЕННЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

3.1 Аналіз показників «Я-образу» та сексуального задоволення

Компоненти Я-образу респонденток, досліджувалися нами за допомогою шкали самооцінки М. Розенберга (RSES); шкали задоволення тілом (BAS-2); шкали ніяковіння (BISC-UA). Рівень сексуального задоволення діагностувався з використанням опитувальника сексуального благополуччя В. Гупаловської. Крім вказаного, для оцінки інтегрального рівня психологічного благополуччя був застосований опитувальник задоволення життям ВООЗ (WHO-5).

Наступним досліджуваним аспектом є складові Я-образу. Відповідно до тематичного контексту нашого дослідження вони представлені самооцінкою, задоволеністю тілом і тенденцією до ніяковіння. Результати описових статистики за вказаними аспектами наведені у таблиці 3.1.

Табл. 3.1.

Описові статистики досліджуваних показників, що складають Я-образ жінок

	N	M	Me	SD
Шкала самооцінки Розенберга (RSES)	91	26.9	27	2.42
Шкала задоволеності тілом (BAS-2)	91	31.4	32	7.49
Шкала ніяковіння (BISC-UA)	91	11.5	7	13.14

Згідно отриманих даних, показник самооцінки за шкалою RSES знаходяться у середніх межах ($M = 26,9$; $SD = 2,42$), що відображає загалом адекватне, помірно-позитивне ставлення до себе. Аналогічно показник задоволеності тілом за шкалою BAS-2, відповідає середньому рівню ($M = 31,4$;

SD = 7,49), що свідчить про загалом позитивне ставлення жінок до свого тіла при можливих сумнівах або невдоволеності окремими його аспектами. При цьому, показник стандартного відхилення вказує на доволі виражену індивідуальну варіативність у сприйнятті власної тілесності.

Окрема увага у рамках нашого дослідження надається шкалі ніяковіння (BISC-UA), оскільки, згідно свідченням розробників, теоретичний конструкт закладений у BISC-UA є близьким до конструктів задоволення образом свого тіла та психологічними тенденціями у сексуальних стосунках. Результати описових статистик показали, що рівень ніяковіння досліджуваних жінок відповідає нижчому за середній рівень ($M = 11,5$; $SD = 13,14$). Проте даний показник не повністю відображає тенденцію по вибірці в силу доволі високого ст. відхилення, яке свідчить про наявність у досліджуваній групі жінок як з надвисоким, так і зовсім низьким рівнем даної якості.

Табл. 3.2.

Описові статистики за шкалою задоволеності життям (WHO-5)

	N	M	Me	SD
Задоволеність життям BOO3 (WHO-5)	91	22.2	23	5.62

Як видно з таблиці, задоволеність життям (WHO-5) знаходиться на рівні середніх нормативних значень ($M = 22,2$; $SD = 5,62$), що свідчить про сприятливий психоемоційний фон вибірки, проте і можливість помірної незадоволеності певними аспектами чи сторонами свого життя, що може опосередковано впливати і на ставлення до власного Я.

Табл. 3.3

Описові статистики сексуального благополуччя і його складових

	N	M	Me	SD
Сексуальна комунікація	91	20.16	21	5.54
Сексуальна потреба	91	12.67	13	4.49
Кількісна потреба	91	5.41	5	2.21

Продовження таблиці 3.3

Стосунки як цінність	91	15.54	16	3.59
Задоволеність сексуальним життям і стосунками	91	20.46	21	5.51
Інтегральний показник СБ	91	68.84	71	14.56

У структурі сексуального благополуччя жінок за більшістю шкал спостерігаються середні показники згідно з ключем методики суб'єктивного сексуального благополуччя В. Гупаловської. Зокрема це стосується сексуальної комунікації, ($M = 20,16$; $SD = 5,54$), сексуальної потреби ($M = 12,67$; $SD = 4,49$) та задоволеності сексуальним життям і стосунками ($M = 20,46$), що свідчить про достатню відкритість та задоволення у взаємодії з партнером. Фізична кількісна потреба відповідає високому рівню вираженості ($M = 5,41$; $SD = 2,21$), що вказує на необхідність мати багато сексуальних контактів, щоб повною мірою відчувати задоволення від свого сексуального життя. При цьому, показник «стосунки як цінність» ($M = 15,54$; $SD = 3,59$) є пороговим між середнім і низьким рівнями, що вказує на схильність надавати сексуальному компоненту стосунків першочергову роль, у той час як емоційний бік взаємодії з партнером видається не таким важливим.

Інтегральний показник сексуального благополуччя знаходиться на середньому рівні ($M = 68,84$; $SD = 14,56$), що узгоджується з загальним профілем вибірки, де поєднується сексуальна комунікація, сексуальна потреба, задоволеність сексуальним життям і недостатня увага до ціннісного аспекту стосунків. Дана конфігурація відповідає задовільному, проте не максимально високому рівню сексуального благополуччя.

З огляду на наше припущення про значення Я-образу жінок у формування якісного сексуального досвіду, наступним кроком емпіричного дослідження стало встановлення зв'язків між ключовими компонентами Я-образу та показниками сексуального благополуччя.

Результати зіставного аналізу груп, виділених на основі сімейного стану досліджуваних

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
Шкала самооцінки Розенберга (RSES)	0.223	4	0.994
Шкала задоволеності тілом (BAS-2)	3.222	4	0.521
Шкала ніяковіння (BISC-UA)	1.856	4	0.762
Задоволеність життям ВООЗ (WHO-5).	14.457	4	0.006
Сексуальна комунікація	6.281	4	0.179
Сексуальна потреба	14.283	4	0.006
Кількісна потреба	0.793	4	0.939
Стосунки як цінність	10.190	4	0.037
Задоволеність сексуальним життям і стосунками	22.458	4	<.001
Інтегральний показник СБ	14.988	4	0.005

Як бачимо з таблиці, статистично значущими відмінностями у групах характеризуються задоволеність життям ($p = 0,006$), сексуальна потреба ($p = 0,006$), ставлення до стосунків як цінності ($p = 0,037$), задоволеність сексуальним життям і стосунками ($p < 0,001$), а також інтегральний показник сексуального благополуччя ($p = 0,005$). Це означає, що саме особливості стосунків, емоційна близькість та тип партнерської взаємодії є тими чинниками, які диференціюють групи за сімейним станом.

З метою деталізації виявлених статистично значущих відмінностей було проведено аналіз описових статистик для різних категорій сімейного стану (додаток В). Результати показали, що найвищий рівень загальної задоволеності життям демонструють розлучені ($M = 23,75$) та одружені жінки ($M = 23,18$). Дещо нижчі показники спостерігаються у респонденток, які перебувають у стосунках без офіційної реєстрації ($M = 22,43$), ще нижчі у групи не заміжніх ($M = 20,75$) і суттєво нижчу задоволеність життям мають самотні жінки ($M = 16,70$). Таким чином, стабільні здорові стосунки або завершення проблемних стосунків (розлучення) пов'язується з вищою якістю

життя, тоді як самотність є фактором ризику зниження життєвої задоволеності.

Стосовно сексуальної потреби, найвищу потребу у сексуальній близькості мають розлучені жінки ($M = 16,13$) та не одружені ($M = 15,50$). Дещо нижчі значення показують респондентки, що перебувають у стосунках ($M = 13,33$). Натомість одружені жінки демонструють помірні рівні ($M = 11,90$), а найнижчі – самотні жінки ($M = 9,80$).

Щодо важливості стосунків як цінності, найвищий показник демонструє група жінок, які перебувають у стосунках ($M = 16,53$), а також одружені ($M = 15,97$). Помітно нижчою є цінність стосунків у самотніх ($M = 13,90$), розлучених ($M = 13,13$) та у групи незаміжніх ($M = 12,75$). Отже, можемо побачити, що жінки без партнера схильні меншою мірою сприймати цю сферу як значущу.

Задоволеність сексуальним життям і стосунками найвище оцінена жінками, які перебувають у стосунках ($M = 22,07$) та заміжніми ($M = 21,82$). Значно нижчі результати спостерігаються у розлучених ($M = 17,63$) та не одружених ($M = 15,00$), а найнижчі вже традиційно у самотніх жінок ($M = 14,80$). Отримані результати свідчать, що факт наявності партнера є критично важливими для переживання задоволеності у сфері сексуальності та взаємин, а його відсутність закономірно знижує оцінку відповідних аспектів.

Подібний результат спостерігається і у вираженості інтегрального показника сексуального благополуччя. Найвищі інтегральні показники мають жінки, які перебувають у стосунках ($M = 72,77$), одружені ($M = 69,97$) та розлучені жінки ($M = 69,00$). У групі не одружених рівень СБ є помірним ($M = 64,00$), тоді як найнижчий рівень спостерігається у самотніх ($M = 54,40$).

Це підтверджує що наявність партнера (незалежно від статусу) пов'язана з кращими показниками сексуального благополуччя.

Аналіз показників у групах, виділених на основі рівня освіти досліджуваних, показав наявність статистично значущих відмінностей у рівні самооцінки ($p = 0,029$).

**Результати зіставного аналізу груп, виділених на основі освітнього
рівня досліджуваних**

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
Шкала самооцінки Розенберга (RSES)	8.996	3	0.029
Шкала задоволеності тілом (BAS-2)	4.894	3	0.180
Шкала ніяковіння (BISC-UA)	1.451	3	0.694
Задоволеність життям BOOЗ (WHO-5).	3.896	3	0.273
Сексуальна комунікація	0.891	3	0.828
Сексуальна потреба	0.590	3	0.899
Кількісна потреба	2.063	3	0.559
Стосунки як цінність	0.589	3	0.899
Задоволеність сексуальним життям і стосунками	0.915	3	0.822
Інтегральний показник СБ	0.353	3	0.950

Доволі передбачувано, що вищий рівень освіти пов'язаний із більшою впевненістю у собі, при цьому жоден показник сексуального благополуччя не продемонстрував відмінностей між освітніми групами, що може вказувати на те, що сексуальна сфера в середньому віці є менш залежною від інтелектуальних та професійних характеристик, ніж від емоційно-особистісних.

Виражені відмінності у досліджуваних показниках спостерігаються також між групами, виділеними за критерієм матеріального становища. Зокрема, матеріальне забезпечення диференціює рівень самооцінки ($p = 0,039$), задоволеності тілом ($p = 0,019$), а також впливає на загальний рівень задоволеності життям ($p = 0,011$).

**Результати зіставного аналізу груп, виділених на основі
матеріального становища досліджуваних**

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
Шкала самооцінки Розенберга (RSES)	10.08	4	0.039
Шкала задоволеності тілом (BAS-2)	11.83	4	0.019
Шкала ніяковіння (BISC-UA)	7.51	4	0.111
Задоволеність життям BOOЗ (WHO-5).	13.14	4	0.011
Сексуальна комунікація	5.41	4	0.248
Сексуальна потреба	7.55	4	0.109
Кількісна потреба	2.62	4	0.623
Стосунки як цінність	5.22	4	0.266
Задоволеність сексуальним життям і стосунками	8.96	4	0.062
Інтегральний показник СБ	6.22	4	0.183

Результати описових статистик (додаток В), показали, що ті, хто живе в абсолютному достатку демонструють вищі показники за усіма статистично значущими параметрами (самооцінка, задоволеність тілом, задоволеність життям). Можемо припустити, що краще фінансове становище збільшує доступ до необхідних ресурсів, можливостей відпочинку й здорового способу життя, що так чи інакше позначається на сприйнятті власного тіла та життєвих перспектив.

Таким чином, отримані результати демонструють, що соціально-демографічні характеристики мають суттєвий, хоча й нерівномірний вплив на Я-образ і сексуальне благополуччя жінок середнього віку. Відсутність відмінностей була зафіксована у групах, виділених за місцем проживання, наявністю дітей та статусом зайнятості. Відмінності за низкою параметрів спостерігаються у групах, виділених за освітнім рівнем, сімейним станом, та матеріальним становищем. У сукупності ці результати підкреслюють важливість врахування соціального контексту при аналізі психологічних і сексуальних особливостей жінок середнього віку.

З огляду на те, що середній вік охоплює широкий період дорослого життя і включає різні етапи психосоціального розвитку, тілесні зміни тощо, важливою частиною нашого дослідження стало диференційоване вивчення того, як Я-образ пов'язаний із сексуальним благополуччям залежно від віку. Логічно припустити, що саме вікові особливості можуть визначати специфіку того, як жінки сприймають своє тіло, переживають власну сексуальність та оцінюють задоволеність інтимною сферою. Саме для цього вибірку було поділено на три групи: 25-35 років ($N = 34$), 35-45 ($N = 37$) років та старше 45 років ($N = 20$).

Першим кроком у даному напрямку було вивчення потенційних відмінностей у компонентах Я-образу та загальній задоволеності життям. Деталізовані результати даного порівняння з пост-хок аналізом і результатами описових статистик за групами міститься у додатку Г.

Табл. 3.7

Результати порівняння аспектів Я-образу і задоволеності життям у виділених вибірках

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
Шкала самооцінки Розенберга (RSES)	4.28	2	0.118
Шкала задоволеності тілом (BAS-2)	4.70	2	0.095
Шкала ніяковіння (BISC-UA)	7.35	2	0.025
Задоволеність життям BOO3 (WHO-5)	3.16	2	0.206

Аналіз за критерієм Краскела–Уоллеса показав, що статистично значущими є відмінності лише за показником ніяковіння ($p = 0,025$). Це означає, що саме почуття скутості, уникання сексуалізації тіла, по-різному проявляється у жінок різних вікових груп. Водночас самооцінка, задоволеність тілом та загальна задоволеність життям статистично значущих відмінностей між групами не продемонстрували, що може свідчити про те, що глобальні аспекти Я-образу є більш стабільними та менш чутливими до вікових змін порівняно з емоційними реакціями на власну сексуальність.

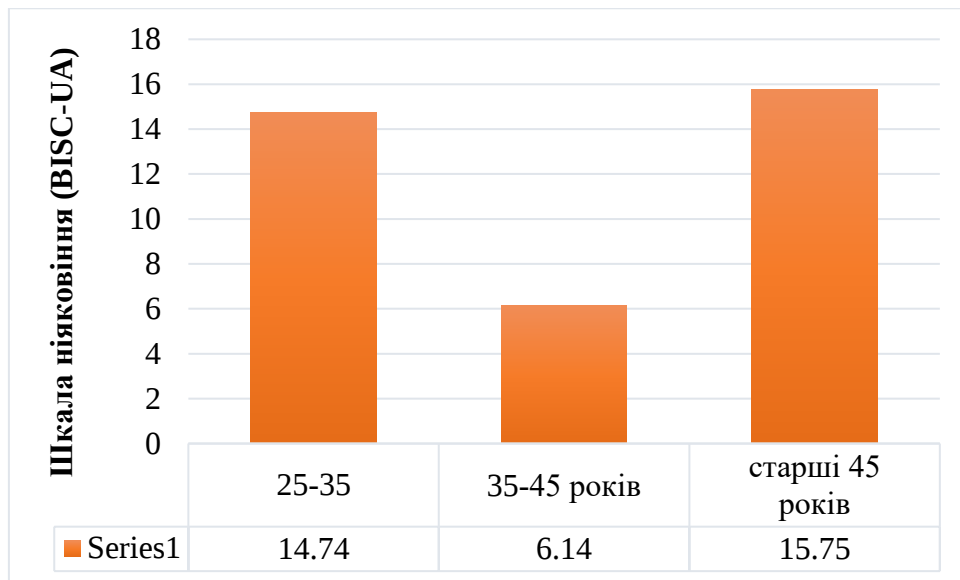


Рис.3.1. Вираженість ніяковіння жінок через своє тіло під час інтимної близькості на різних етапах у межах середнього віку

Примітно, що найнижчий рівень ніяковіння спостерігається у групі 35-45 років ($M = 6,14$), тоді як у молодших жінок цей показник більш ніж удвічі вищий ($M = 14,74$), а в групі старших він знову зростає ($M = 15,75$). Це експліцитно демонструє, що у рамках середнього віку спостерігається чітка етапність сексуальності та прийняття свого сексуального образу. Можна припустити, що молодші жінки можуть ще перебувати у процесі формування сексуальної впевненості, а старші – відчувати вплив тілесних змін.

Наступним кроком нашого є вивчення аспектів сексуального благополуччя у зазначених вище вибірках. Деталізовані результати наведені у додатку Г.

Табл. 3.8

Результати порівняння аспектів сексуального благополуччя у виділених вибірках

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
Сексуальна комунікація	9.75	2	0.008
Сексуальна потреба	10.52	2	0.005
Кількісна потреба	2.00	2	0.368

Продовження таблиці 3.8

Стосунки як цінність	2.85	2	0.241
Задоволеність сексуальним життям і стосунками	4.43	2	0.109
Інтегральний показник СБ	8.73	2	0.013

Виходячи з середніх значень (додаток Г) стає очевидно, що саме група старших жінок демонструє найнижчі показники за цими шкалами.

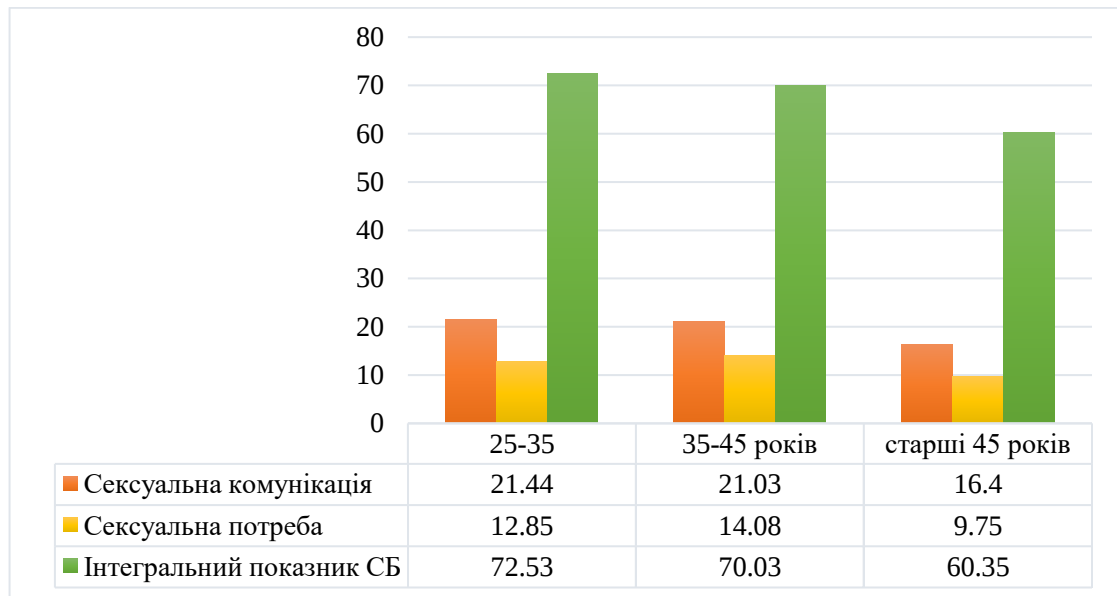


Рис. 3.2. Графічні профілі вибірок за показниками, які мають статистично значущі відмінності

До прикладу, рівень сексуальної комунікації у жінок віком 25-35 років становить $M = 21,44$, у групі 35-45 років – $M = 21,03$, а у групі старших за 45 років – $M = 16,40$. Подібна тенденція спостерігається і щодо сексуальної потреби і, відповідно до інтегрального показника сексуального благополуччя, який демонструє поступове спадання з віком.

Таким чином, саме аспекти сексуальної сфери виявилися найбільш чутливими до вікових змін. Графічні профілі, подані на рисунку 2, демонструють ці тенденції: сексуальні аспекти благополуччя демонструють чітке вікове зниження. При цьому, як зазначалося вище, вираженість ніяковіння має зовсім іншу форму (найменше виражене у віковій групі 35-45 років і вище у молодших та старших жінок). Така комбінація задоволеності

сексуальною сферою і оцінкою тілесності є важливою, адже вона підкреслює, що сексуальність у жінок відображає складну взаємодію життєвого досвіду, ставлення до себе, тілесних змін та особистісних трансформацій.

3.2. Визначення та інтерпретація взаємозв'язку між досліджуваними змінними

Визначення взаємозв'язку між компонентами Я-образу та сексуальним благополуччям жінок середнього віку становило ключове завдання емпіричного етапу дослідження, оскільки дозволяло перейти від опису окремих показників до розуміння психологічних механізмів їх взаємодії. Вихідним припущенням було те, що особливості ставлення жінки до себе, власного тіла та сексуальності можуть як безпосередньо, так і опосередковано впливати на якість сексуального досвіду та загальне суб'єктивне благополуччя.

Кореляційний аналіз, проведений на загальній вибірці, показав, що компоненти Я-образу мають неоднакову силу та спрямованість зв'язків із різними аспектами сексуального благополуччя. Найбільш системні та стабільні зв'язки виявлено між задоволеністю власним тілом і показниками сексуальної сфери. Зокрема, позитивне сприйняття тілесності асоціюється з вищим рівнем сексуальної комунікації, більшою вираженістю сексуальної потреби та вищою задоволеністю сексуальним життям і партнерськими стосунками. Це свідчить про те, що прийняття власного тіла створює психологічні умови для відкритості, емоційної безпеки та активної участі в інтимній взаємодії.

Попередня перевірка емпіричних розподілів на нормальність (додаток А) засвідчила відхилення від нормального розподілу за більшістю шкал. Деталізовані результати кореляційного аналізу містяться у додатку Б. Результати в узагальненому вигляді наведені у таблицях нижче.

Табл. 3.9

Результати кореляційного аналізу аспектів Я-образу і сексуального благополуччя

	Шкала самооцінки (RSES)	Шкала задоволеності тілом (BAS-2)	Шкала ніяковіння (BISC-UA)
Сексуальна комунікація	0.081	0.269**	-0.312**
Сексуальна потреба	0.208*	0.323**	-0.380***
Кількісна потреба	-0.080	-0.176	0.103
Стосунки як цінність	-0.211*	-0.205	0.031
Задоволеність сексуальним життям і стосунками	0.136	0.286**	-0.379***
Інтегральний показник СБ	0.076	0.229*	-0.349***

Примітка: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Результати кореляційного аналізу (табл. 9) свідчать про те, що окремі аспекти Я-образу по-різному пов'язані з рівнем сексуального благополуччя. Насамперед звертає на себе увагу роль задоволеності власним тілом, яка демонструє значущі позитивні зв'язки з кількома показниками сексуального функціонування, а саме сексуальною комунікацією ($r = 0,269$, $p < 0,01$), сексуальною потребою ($r = 0,323$, $p < 0,01$), задоволеністю сексуальним життям і стосунками ($r = 0,286$, $p < 0,01$). Крім того, тілесна задоволеність позитивно пов'язана із загальним інтегральним показником сексуального благополуччя ($r = 0,229$, $p < 0,05$), що підкреслює її роль у формуванні якісного сексуального досвіду.

Примітно, що на противагу цьому шкала ніяковіння демонструє обернені кореляції з більшістю показників сексуального благополуччя. Зокрема, вищий рівень сором'язливості та уникання власної тілесності пов'язаний із нижчою сексуальною комунікацією ($r = -0,312$, $p < 0,01$), менш вираженими сексуальними потребами ($r = -0,380$, $p < 0,001$), нижчим рівнем задоволеності сексуальним життям ($r = -0,379$, $p < 0,001$) та зниженим інтегральним показником сексуального благополуччя ($r = -0,349$, $p < 0,001$). Слід зазначити, що сила отриманих кореляцій є низькою або помірною, проте

отримані результати узгоджуються з нашими попередніми припущеннями про роль задоволеності власним тілом, оскільки ніяковіття є бар'єром як для прояву сексуальної активності, так і для комунікації у партнерських стосунках в цілому.

Слід звернути увагу, що шкала самооцінки жінок демонструє значно менше зв'язків з аспектами сексуальності, а саме слабкий позитивний зв'язок виявлено із сексуальною потребою ($r = 0,208$, $p < 0,05$) та обернений зв'язок зі сприйняттям стосунків як цінності ($r = -0,211$, $p < 0,05$). Цікаво, що самооцінка виявила негативний зв'язок зі сприйняттям стосунків як цінності ($r = -0,211$, $p < 0,05$), що, на нашу думку, може свідчити про те, що жінки з нижчою самооцінкою схильні частіше компенсувати внутрішню невпевненість шляхом надання більшої важливості стосункам як важливому ресурсу.

Таким чином, виходячи з результатів кореляційного аналізу, можемо зробити проміжний висновок про те, що найбільш значущими психологічними чинниками сексуального благополуччя є задоволеність власним тілом (тілесний компонент Я-образу) та рівень ніяковіття, тоді як самооцінка в цілому має більш вибіркового вплив.

Для більш прицільного визначення внеску компонентів Я-образу у прогнозування сексуального благополуччя було побудовано регресійну модель (табл. 10). Загальна модель виявилася статистично значущою та пояснює 15,1 % дисперсії інтегрального показника сексуального благополуччя ($R^2 = 0,151$). І хоча, як бачимо, масштаб поясненої дисперсії є невеликим, вона підтверджує, що саме характеристики Я-образу роблять свій внесок у сексуальне благополуччя жінок і, відповідно, беруть участь у формуванні задоволеності сексуальним життям.

Регресійна модель для прогнозування сексуального благополуччя на основі компонентів Я-образу

Model Fit Measures				
Model	R		R ²	
1	0.389		0.151	

Note. Models estimated using sample size of N=91

Model Coefficients - Інтегральний показник СБ				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	73.1708	8.589	8.5193	<.001
Шкала задоволеності тілом	0.0171	0.237	0.0722	0.943
Шкала ніяковіння	-0.4252	0.135	-3.1431	0.002

При цьому, слід зазначити, що в отриманій регресійній моделі значущим виявився лише один предиктор – рівень ніяковіння ($p = 0,002$). Це означає, що вища вираженість ніяковіння пригнічує вираженість сексуального благополуччя. Нескладно припустити, що вона знижує відкритість до інтимної взаємодії, ускладнює комунікацію з партнером, а також посилює самокритику, зокрема і стосовно власного тіла. Цей результат відповідає даним кореляційного аналізу та однозначно підтверджує, що саме ніяковіння є ключовим механізмом, через який Я-образ впливає на сексуальне функціонування жінок. При цьому, задоволеність тілом, попри значущі кореляції, не увійшла до моделі як самостійний предиктор. Можна припустити, що вона чинить опосередкований вплив на інтегральний показник сексуального благополуччя.

Аналіз взаємозв'язку задоволеності життям та сексуального благополуччя (табл. 2.18) показує, що ці два блоки також психологічного функціонування тісно пов'язані між собою.

Результати кореляційного аналізу задоволеності життям аспектів і сексуального благополуччя

	Задоволеність життям ВООЗ (WHO-5)
Сексуальна комунікація	0.374***
Сексуальна потреба	0.326**
Кількісна потреба	-0.051
Стосунки як цінність	0.017
Задоволеність сексуальним життям і стосунками	0.512***
Інтегральний показник СБ	0.433***

Як бачимо з результатів, найсильніший зв'язок спостерігається між задоволеністю життям в цілому і задоволеністю сексуальним життям та стосунками ($r = 0,512$, $p < 0,001$), що демонструє важливість інтимної сфери для загального психологічного благополуччя жінки. Прямі статистично значущі зв'язки також простежуються із сексуальною комунікацією ($r = 0,374$, $p < 0,001$), сексуальною потребою ($r = 0,326$, $p < 0,01$) та інтегральним показником сексуального благополуччя ($r = 0,433$, $p < 0,001$). Отже, сексуальне задоволення та якість взаємодії з партнером виявляються суттєвими компонентами суб'єктивного благополуччя у жінок нашої вибірки.

Вагомий вплив інтимної сфери на загальну задоволеність життям підтвердився і результатами здійсненого нами регресійного аналізу (табл. 12). Він показав, що модель, яка включає три компоненти сексуального благополуччя, є статистично значущою та пояснює 36,3 % дисперсії задоволеності життям ($R^2 = 0,363$).

При цьому, серед предикторів значущими виявилися два показники з трьох. По-перше, сексуальна потреба ($p = 0,026$), що може відображати роль сексуальної чуттєвості у загальному відчутті життєвої задоволеності. По-друге, значущим предиктором є задоволеність сексуальним життям і стосунками ($p < 0,001$), що підкреслює важливість якості партнерських

взаємин для загального психологічного стану. Сексуальна комунікація не виявилася значущим предиктором у моделі.

Табл. 3.12

Регресійна модель для прогнозування задоволеності життям на основі аспектів сексуального благополуччя

Model Fit Measures				
Model	R	R ²		
1	0.602	0.363		
Note. Models estimated using sample size of N=91				
Model Coefficients - Задоволеність життям BOO3 (WHO-5).				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	8.77261	2.007	4.3713	<.001
Сексуальна комунікація	-0.00297	0.141	-0.0211	0.983
Сексуальна потреба	0.28612	0.126	2.2722	0.026
Задоволеність сексуальним життям і стосунками	0.48026	0.133	3.6149	<.001

Таким чином, отримані результати дають змогу стверджувати, що Я-образ жінки є суттєвим чинником сексуального благополуччя, однак різні його компоненти мають різний вплив. Найбільш вагомим предиктором зниження сексуального благополуччя виступає ніяковість. А от задоволеність власним тілом хоч і пов'язана з більшістю аспектів сексуального функціонування, але не прогнозує інтегральний показник сексуальної задоволеності.

У свою чергу сексуальне благополуччя має виражений зв'язок із загальною задоволеністю життям жінок. Найбільший внесок у її прогнозування здійснюють сексуальна потреба та задоволеність сексуальним життям, що підтверджує важливість інтимної сфери для суб'єктивного благополуччя в зрілому віці.

Отже, результати дослідження демонструють, що Я-образ жінки не лише робить внесок у сексуальну активність, але й виступає фундаментом задоволеності життям у більш ширшому контексті.

Наступним кроком, продиктованим логікою нашої роботи, є порівняння досліджуваних параметрів у вибірках, виділених за соціально-демографічними характеристиками. За нашим припущенням, соціальний статус, життєві обставини, побутова та економічна ситуація можуть впливати як на самооцінку жінки, так і на рівень психологічного благополуччя та сексуального задоволення.

Зокрема, порівняння груп, виділених на основі сімейного стану показало, що компоненти Я-образу не демонструють статистично значущих відмінностей у групах, проте було виявлено низку важливих відмінностей у сфері сексуального благополуччя.

На противагу цьому, ніяковіття як компонент Я-образу демонструє стійкі негативні зв'язки з більшістю показників сексуального благополуччя. Вищий рівень сором'язливості, напруження та уникання тілесного самовираження пов'язаний зі зниженням сексуальної комунікації, пригніченням сексуальної потреби та нижчою задоволеністю сексуальним життям загалом. Отримані результати дозволяють розглядати ніяковіття як психологічний бар'єр, що обмежує як тілесну спонтанність, так і можливість повноцінної взаємодії з партнером. Саме цей компонент Я-образу виявився найбільш «чутливим» у контексті сексуального функціонування.

Самооцінка, у свою чергу, продемонструвала значно менш виражений зв'язок із сексуальним благополуччям. Виявлені кореляції мають вибірковий характер і стосуються переважно сексуальної потреби та сприйняття стосунків як цінності. Це може свідчити про те, що глобальна оцінка себе не є прямим детермінантом сексуального задоволення, а її вплив реалізується через більш конкретні тілесні та емоційні аспекти Я-образу.

Результати регресійного аналізу підтвердили зазначені тенденції. Попри те, що задоволеність тілом має значущі кореляції з показниками сексуального

благополуччя, саме ніяковіння виступає єдиним статистично значущим предиктором інтегрального показника сексуального благополуччя. Це дозволяє зробити висновок, що вирішальну роль відіграє не стільки позитивна оцінка тіла, скільки відсутність внутрішніх заборон, сорому та напруження, пов'язаних із сексуальністю. Таким чином, вплив Я-образу на сексуальне благополуччя має асиметричний характер: негативні компоненти (ніяковіння) чинять сильніший вплив, ніж позитивні.

Аналіз взаємозв'язку сексуального благополуччя із задоволеністю життям показав, що інтимна сфера є важливою складовою загального психологічного благополуччя жінок середнього віку. Найбільш тісні зв'язки зафіксовано між задоволеністю сексуальним життям і загальною оцінкою якості життя, а також між сексуальною комунікацією та суб'єктивним благополуччям. Регресійна модель підтвердила, що сексуальна потреба та задоволеність сексуальними стосунками роблять істотний внесок у прогнозування загальної задоволеності життям, тоді як сам факт комунікації без емоційної наповненості не є визначальним.

Додатковий аналіз взаємозв'язків у вибірках, виділених за соціально-демографічними та віковими критеріями, дозволив уточнити отримані закономірності. Так, у віковому зрізі виявлено, що саме ніяковіння є найбільш варіативним компонентом Я-образу, змінюючись залежно від етапу середнього віку. Водночас показники сексуального благополуччя демонструють поступове зниження з віком, що може відображати вплив фізіологічних змін, зменшення сексуальної активності або трансформацію життєвих пріоритетів.

Порівняння груп за сімейним станом показало, що наявність партнера виступає важливим контекстуальним чинником, який підсилює позитивний вплив Я-образу на сексуальне благополуччя. У жінок, які перебувають у стабільних стосунках, нижчий рівень ніяковіння та вища тілесна прийнятність поєднуються з більшою задоволеністю сексуальним життям і вищим

загальним благополуччям. Натомість у самотніх жінок навіть відносно стабільна самооцінка не компенсує дефіциту інтимної близькості.

Отже, результати дослідження дозволяють стверджувати, що взаємозв'язок між Я-образом і сексуальним благополуччям жінок середнього віку має складну, багаторівневу структуру. Ключову роль у цій системі відіграє ніяковість як фактор, що опосередковує вплив тілесного самосприйняття на сексуальну активність, комунікацію та задоволеність. У ширшому контексті сексуальне благополуччя виступає важливою умовою загальної задоволеності життям, а Я-образ — психологічним фундаментом, на якому вибудовується якість інтимної сфери та суб'єктивного благополуччя жінки в цілому.

3.3 Практичні рекомендації щодо формування позитивного Я-образу у жінок середнього віку

Формування позитивного Я-образу у жінок середнього віку є важливим напрямом психологічної підтримки, оскільки саме в цей період відбуваються значні зміни у фізичній, емоційній та соціальній сферах життя. Переоцінка життєвих досягнень, зміни зовнішності, трансформація соціальних ролей та вікові особливості можуть впливати на рівень самоприйняття, самооцінки та психологічного благополуччя жінки. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває розробка практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку позитивного Я-образу та гармонізацію особистості.

Одним із ключових напрямів формування позитивного Я-образу є розвиток адекватної самооцінки. Жінкам середнього віку важливо навчитися оцінювати себе не лише через зовнішню привабливість або соціальні ролі, а й через особистісні досягнення, життєвий досвід, професійні та емоційні ресурси. Психологічна робота у цьому напрямі має бути спрямована на

усвідомлення власної цінності, формування позитивного ставлення до себе та подолання надмірної самокритики. Ефективними можуть бути вправи на самоприйняття, ведення щоденника особистих досягнень, техніки позитивного самопідкріплення та розвиток навичок рефлексії.

У процесі формування позитивного Я-образу у жінок середнього віку важливу роль відіграє комплекс психологічних заходів, спрямованих на розвиток самоприйняття, емоційної стійкості та гармонізації ставлення до власного тіла. Основні практичні рекомендації щодо формування позитивного Я-образу представлено у таблиці 3.13.

Таблиця 3.13

Практичні рекомендації щодо формування позитивного Я-образу у жінок середнього віку

Напрямок роботи	Зміст рекомендацій	Очікуваний результат
Розвиток адекватної самооцінки	Формування позитивного ставлення до власних досягнень та особистісних якостей	Підвищення впевненості у собі
Формування позитивного тілесного образу	Робота над прийняттям вікових змін та зниженням тілесного ніяковіння	Підвищення рівня тілесного комфорту
Розвиток емоційної стійкості	Використання технік саморегуляції та управління емоціями	Зниження рівня тривожності
Подолання внутрішньої критики	Формування навичок самопідтримки та самоприйняття	Гармонізація емоційного стану
Психологічна підтримка у стосунках	Розвиток відкритої комунікації та емоційної близькості	Покращення міжособистісних взаємин

Отже, дані таблиці 3.1 свідчать про те, що формування позитивного Я-образу потребує комплексного підходу, який охоплює розвиток самооцінки, тілесного прийняття, емоційної стійкості та гармонійної міжособистісної взаємодії. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме підвищенню психологічного благополуччя жінок середнього віку.

Важливе значення має формування позитивного тілесного образу. Вікові зміни зовнішності нерідко стають джерелом внутрішнього дискомфорту, невпевненості та зниження задоволеності собою. Тому психологічна

підтримка повинна включати розвиток тілесного прийняття та усвідомлення цінності власного тіла незалежно від соціальних стандартів краси. Доцільним є використання тілесно-орієнтованих практик, вправ на розвиток уважного ставлення до власних відчуттів, а також методів, спрямованих на зниження тілесного ніяковіння та тривожності.

Не менш важливим є розвиток емоційної стійкості та психологічного благополуччя. Позитивний Я-образ значною мірою залежить від здатності жінки підтримувати внутрішню рівновагу, адаптуватися до життєвих змін та конструктивно долати стресові ситуації. У цьому контексті ефективними є техніки емоційної саморегуляції, розвиток навичок усвідомленості (mindfulness), формування позитивного мислення та підтримка життєвої активності.

З метою гармонізації Я-образу жінок середнього віку доцільним є використання сучасних методів психологічної допомоги та психокорекції. Найбільш ефективні методи психологічної роботи представлено у таблиці 3.14.

Таблиця 3.14

Методи психологічної роботи щодо гармонізації Я-образу

Метод	Основна мета	Практичне значення
Когнітивно-поведінкова терапія	Зміна негативних установок щодо себе	Формування позитивного самосприйняття
Арт-терапія	Вираження емоцій та внутрішніх переживань	Зниження емоційної напруги
Тілесно-орієнтована терапія	Прийняття власного тіла	Зменшення тілесного ніяковіння
Mindfulness-практики	Розвиток усвідомленості та емоційної рівноваги	Підвищення психологічного благополуччя
Психоедукація	Інформування щодо вікових змін	Зниження тривожності та страхів

Таким чином, використання сучасних психотерапевтичних і психокорекційних методів дозволяє знизити рівень внутрішньої напруги, підвищити рівень самоприйняття та сформувати більш позитивне ставлення жінки до себе і власної тілесності.

Особливої уваги потребує подолання негативного впливу соціальних стереотипів щодо віку та жіночої привабливості. У сучасному суспільстві жінки часто стикаються з завищеними вимогами до зовнішності та поведінки, що може сприяти виникненню невдоволення собою та внутрішніх конфліктів. У зв'язку з цим важливо формувати критичне ставлення до нав'язаних стандартів, розвивати автономність особистості та здатність орієнтуватися на власні потреби й цінності.

Суттєву роль у формуванні позитивного Я-образу відіграє підтримка гармонійних міжособистісних стосунків. Емоційна підтримка партнера, сім'ї та соціального оточення сприяє підвищенню рівня самоприйняття та психологічного комфорту. Тому доцільним є розвиток навичок відкритого спілкування, емоційної близькості та конструктивної взаємодії у партнерських стосунках.

Важливим аспектом формування позитивного Я-образу є врахування психологічних чинників, які впливають на самосприйняття жінки та рівень її психологічного благополуччя. Основні психологічні чинники позитивного Я-образу наведено у таблиці 3.15.

Таблиця 3.15

Основні психологічні чинники позитивного Я-образу

Чинник	Вплив на особистість
Самооцінка	Визначає рівень самоприйняття
Тілесне прийняття	Впливає на впевненість та комфорт
Психологічне благополуччя	Сприяє емоційній стабільності
Соціальна підтримка	Підвищує відчуття значущості
Емоційна близькість	Покращує якість міжособистісних стосунків

Отже, позитивний Я-образ формується під впливом сукупності внутрішніх та зовнішніх чинників, серед яких провідне значення мають самооцінка, тілесне прийняття, емоційна стабільність та соціальна підтримка. Їх гармонійний розвиток забезпечує підвищення якості життя та психологічного комфорту жінок середнього віку.

Також важливим напрямом є психологічне консультування жінок середнього віку, спрямоване на подолання внутрішніх конфліктів, прийняття

вікових змін та розвиток позитивного ставлення до себе. У практиці психологічної допомоги можуть використовуватися методи когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії та психоедукації.

Отже, формування позитивного Я-образу у жінок середнього віку потребує комплексного підходу, який включає розвиток самооцінки, тілесного прийняття, емоційної стійкості та психологічного благополуччя. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме гармонізації особистості, підвищенню рівня самоприйняття та покращенню якості життя жінок середнього віку.

Сексуальне задоволення є важливою складовою психологічного благополуччя жінки та значною мірою впливає на її емоційний стан, самооцінку, міжособистісні стосунки та загальну якість життя. У середньому віці проблема сексуального благополуччя набуває особливої актуальності у зв'язку з фізіологічними змінами, трансформацією соціальних ролей, віковими кризами та змінами у сприйнятті власної зовнішності. У таких умовах психологічне консультування виступає важливим засобом підтримки жінки, гармонізації її Я-образу та підвищення рівня сексуального задоволення.

Одним із головних напрямів психологічного консультування є формування позитивного ставлення жінки до власної сексуальності. Багато жінок середнього віку переживають невпевненість у власній привабливості, страх втрати жіночності або сором щодо вікових змін. У процесі психологічної роботи важливо допомогти жінці прийняти власне тіло, усвідомити природність вікових трансформацій та сформуванати позитивне ставлення до себе як до сексуально привабливої особистості.

Важливим напрямом консультування є робота із самооцінкою та тілесним прийняттям. Низька самооцінка, підвищена самокритичність та незадоволеність зовнішністю можуть спричиняти сексуальну скутість, емоційне напруження та зниження рівня сексуального задоволення. У зв'язку з цим психологічна допомога має бути спрямована на розвиток

самоприйняття, зниження рівня тілесного ніяковіння та формування позитивного образу власного тіла.

З метою узагальнення основних напрямів психологічного консультування щодо підвищення сексуального задоволення жінок середнього віку доцільно представити їх у таблиці 3.16.

Таблиця 3.16

**Основні напрями психологічного консультування щодо
підвищення сексуального задоволення жінок середнього віку**

Напрямок психологічної роботи	Зміст психологічної допомоги	Очікуваний результат
Формування позитивної самооцінки	Подолання самокритики, розвиток самоприйняття	Підвищення впевненості у собі
Робота з тілесним образом	Формування позитивного ставлення до власного тіла	Зниження тілесного ніяковіння
Розвиток емоційної відкритості	Навчання вираженню почуттів та потреб	Покращення партнерських стосунків
Зниження тривожності	Використання технік емоційної саморегуляції	Підвищення психологічного комфорту
Психоедукація	Інформування щодо вікових змін та сексуальності	Формування адекватного сприйняття себе

Отже, психологічне консультування має комплексний характер та спрямоване не лише на подолання окремих труднощів, а й на загальну гармонізацію особистості жінки та її сексуального самосприйняття.

Особливого значення у процесі психологічної допомоги набуває розвиток емоційної відкритості та комунікації у партнерських стосунках. Нерідко сексуальна незадоволеність пов'язана не лише з особистісними переживаннями жінки, а й з труднощами у спілкуванні з партнером, невмінням відкрито обговорювати власні емоції, потреби та очікування. У межах психологічного консультування доцільним є розвиток навичок конструктивної комунікації, емоційної близькості та довіри у стосунках.

Важливим компонентом психологічного консультування є також зниження рівня тривожності та внутрішньої напруги. Психоемоційне перенапруження, хронічний стрес та негативні переживання можуть суттєво впливати на сексуальне благополуччя жінки. У цьому контексті ефективними

є техніки релаксації, mindfulness-практики, дихальні вправи та методи емоційної саморегуляції.

У практиці психологічного консультування можуть використовуватися різні психотерапевтичні підходи, ефективність яких щодо гармонізації сексуального благополуччя представлено у таблиці 3.17.

Таблиця 3.17

Психотерапевтичні методи підвищення сексуального задоволення жінок середнього віку

Метод	Основна мета	Практичне значення
Когнітивно-поведінкова терапія	Зміна негативних установок щодо себе та сексуальності	Формування позитивного самоприйняття
Тілесно-орієнтована терапія	Прийняття власного тіла та тілесних відчуттів	Зниження тілесної скутості
Арт-терапія	Вираження емоцій та внутрішніх переживань	Зменшення емоційної напруги
Mindfulness-практики	Розвиток усвідомленості та емоційної рівноваги	Підвищення психологічного комфорту
Психоедукація	Подолання страхів та стереотипів щодо сексуальності	Підвищення сексуальної впевненості

Таким чином, сучасні психотерапевтичні методи сприяють підвищенню рівня сексуального задоволення шляхом гармонізації Я-образу, розвитку самоприйняття та покращення емоційного стану жінки.

Важливим напрямом психологічної допомоги є також психоедукація щодо вікових змін та особливостей жіночої сексуальності у середньому віці. Надання достовірної інформації щодо фізіологічних та психологічних аспектів вікових змін сприяє зниженню страхів, тривожності та формуванню більш адекватного ставлення до себе.

Отже, підвищення сексуального задоволення жінок середнього віку засобами психологічного консультування потребує комплексного підходу, який охоплює роботу із самооцінкою, тілесним прийняттям, емоційною сферою та міжособистісними стосунками. Використання сучасних психотерапевтичних методів та психоедукації сприяє гармонізації Я-образу,

розвитку позитивного самоприйняття та підвищенню рівня психологічного і сексуального благополуччя жінок середнього віку.

Висновок до розділу 3:

У третьому розділі було здійснено аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку компонентів Я-образу та сексуального задоволення жінок середнього віку. У процесі статистичної обробки даних було проведено описовий, кореляційний та регресійний аналіз, що дозволило визначити особливості взаємозв'язків між досліджуваними психологічними змінними та встановити предиктивну роль компонентів Я-образу у формуванні сексуального благополуччя.

Результати описової статистики засвідчили неоднорідність рівня самооцінки, тілесного прийняття, тілесного ніяковіння та сексуального задоволення серед респонденток. Було встановлено, що значна частина жінок демонструє середній рівень самооцінки та сексуального благополуччя, тоді як показники тілесного самоприйняття та психологічного комфорту в інтимній сфері мають індивідуальні відмінності та залежать від особливостей особистісного самоприйняття.

У ході кореляційного аналізу встановлено наявність статистично значущих взаємозв'язків між компонентами Я-образу та рівнем сексуального задоволення жінок середнього віку. Зокрема, позитивні кореляційні зв'язки було виявлено між рівнем самооцінки, позитивним ставленням до власного тіла та сексуальним благополуччям. Це свідчить про те, що жінки з вищим рівнем самоприйняття, впевненості у собі та позитивним тілесним образом частіше демонструють вищий рівень психологічного комфорту та задоволеності інтимним життям.

Водночас встановлено негативний взаємозв'язок між рівнем тілесного ніяковіння та сексуальним задоволенням. Отримані результати підтверджують, що підвищене відчуття скутості, сором'язливості та дискомфорту, пов'язаного зі сприйняттям власного тіла, може негативно впливати на емоційний комфорт у сексуальній взаємодії та знижувати рівень сексуального благополуччя жінок середнього віку.

Проведений регресійний аналіз дозволив визначити предиктивну роль окремих компонентів Я-образу щодо сексуального задоволення. Встановлено, що найбільш вагомими предикторами сексуального благополуччя виступають позитивне тілесне самосприйняття, рівень глобальної самооцінки та знижений рівень тілесного ніяковіння. Це свідчить про те, що психологічне ставлення жінки до власного тіла та рівень самоприйняття мають важливе значення у формуванні задоволеності інтимним життям.

Отримані результати загалом підтверджують гіпотезу дослідження про наявність взаємозв'язку між структурними компонентами Я-образу та сексуальним задоволенням жінок середнього віку. Встановлено, що позитивний Я-образ, високий рівень самооцінки та прийняття власної тілесності сприяють формуванню більш гармонійного ставлення до власної сексуальності та підвищують рівень сексуального благополуччя.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження взаємозв'язку компонентів Я-образу та сексуального задоволення жінок середнього віку. Проведений аналіз наукової літератури та результати емпіричного дослідження дозволили досягти поставленої мети та виконати визначені завдання дослідження.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що Я-образ є складним багатокомпонентним психологічним утворенням, яке охоплює когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти самосприйняття особистості. Визначено, що важливими структурними складовими Я-образу жінок середнього віку виступають глобальна самооцінка, тілесне самосприйняття, рівень тілесного ніяковіння та загальне психологічне благополуччя. З'ясовано, що в період середнього віку відбувається активна переоцінка життєвих цінностей, соціальних ролей і власної тілесності, що може безпосередньо впливати на рівень сексуального благополуччя жінки.

Теоретичний аналіз сучасних психологічних підходів до проблеми сексуального задоволення показав, що сексуальне благополуччя є багатовимірним феноменом, який формується під впливом психологічних, емоційних, міжособистісних та соціокультурних чинників. Встановлено, що рівень сексуального задоволення жінки значною мірою пов'язаний із самоприйняттям, тілесним комфортом, емоційною відкритістю та позитивним ставленням до власної сексуальності.

У межах емпіричного дослідження було організовано та проведено психодіагностичне обстеження жінок середнього віку із застосуванням комплексу валідних і надійних методик. Для дослідження використовувалися шкала самооцінки Розенберга (RSES), Body Appreciation Scale-2 (BAS-2), Body Image Self-Consciousness Scale (BISC-UA) та опитувальник сексуального благополуччя. Проведений аналіз внутрішньої узгодженості методик за

допомогою коефіцієнта Cronbach's Alpha підтвердив високий рівень надійності всіх використаних психодіагностичних інструментів.

У процесі емпіричного дослідження встановлено, що між компонентами Я-образу та сексуальним задоволенням існують статистично значущі взаємозв'язки. Зокрема, виявлено позитивний зв'язок між рівнем самооцінки, позитивним тілесним самосприйняттям та сексуальним благополуччям жінок середнього віку. Отримані результати свідчать про те, що жінки з вищим рівнем самоприйняття, впевненості у собі та позитивним ставленням до власного тіла демонструють вищий рівень сексуального комфорту та задоволеності інтимним життям.

Водночас встановлено негативний взаємозв'язок між тілесним ніяковінням та сексуальним задоволенням. Це підтверджує, що підвищена сором'язливість, внутрішня скутість та дискомфорт, пов'язані зі сприйняттям власного тіла, можуть негативно впливати на емоційний комфорт у сексуальній взаємодії та знижувати рівень сексуального благополуччя жінок.

Результати регресійного аналізу дозволили визначити предиктивну роль компонентів Я-образу у формуванні сексуального задоволення. Встановлено, що найбільш значущими предикторами сексуального благополуччя виступають позитивне тілесне самосприйняття, високий рівень самооцінки та низький рівень тілесного ніяковіння. Це підтверджує важливу роль психологічного самоприйняття та ставлення жінки до власної тілесності у формуванні гармонійного сексуального життя.

Отримані результати загалом підтвердили гіпотезу дослідження про існування взаємозв'язку між структурними компонентами Я-образу та сексуальним задоволенням жінок середнього віку. Встановлено, що позитивний Я-образ виступає важливим психологічним ресурсом підтримання емоційного комфорту, впевненості у собі та задоволеності інтимними стосунками.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні жінок середнього

віку, у розробці програм формування позитивного Я-образу, підвищення тілесного самоприйняття та сексуального благополуччя. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, психотерапевтами та фахівцями у сфері психологічного консультування для профілактики психологічних труднощів, пов'язаних із кризою середнього віку, зниженням самооцінки та порушенням сексуального благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання. 1986. 422 с.
2. Карл Роджерс: Концепція процесу в психотерапії, ч.1. URL:
<https://idenmartin.medium.com/%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%BB-%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D1%80%D1%81-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%86%D1%96%D1%8F-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D1%83-%D0%B2-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%97-%D1%87-1-fc42fb6d5c3f>
3. Свіденська Г. М. Психологічні особливості розвитку самосвідомості особистості в період підліткової кризи. 2008. 217 с.
4. Джемс У. Психологія. Педагогіка. 1991. 368 с.
5. Психологія самосвідомості. Хрестоматія. 2003. 672с.
6. Кон І.С. Відкриття "Я". 1978. 367
7. Кон І.С. У пошуках себе. Особистість та її самосвідомість. 1984. 335 с.
8. Шибутані Т. Соціальна психологія. 1998. 544 з
9. Х'єлл Л., Зінглер Д. Теорії особистості. 1997. 606 с.
10. Онищенко В. Д. Професійна Я-концепція як інтегральна складова психологічної Я-концепції особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2013. № 3. С. 39 – 50.
11. Рікель А. М. Професійна Я-концепція та професійна ідентичність у структурі самосвідомості особистості. Частина 1. Психологічні дослідження. 2011. № 2 (16).
12. Фурман А. В. Психологія Я-концепції. Навчальний посібник. Львів. Новий світ-2000. 2006. 360 с.

13. Каламаж Р. В. Я-концепція як складова професійної самосвідомості юристів. Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Острог, 2006. Вип. 7. С. 156-164.
14. Дослідження ціннісних орієнтацій студентів. Волобуєв М. Вісник Київського національного торговельно-економічного університету. 2010. № 6. С. 116-122
15. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Ю. В. Козерук. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 163-165. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2015_124_43
16. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 1. С. 97-101. URL: http://tpspjournal.kpu.zp.ua/archive/1_2018/1_2018.pdf#page=97
17. Сидоренко, Ю. 2020. Соціально-психологічна адаптація як фактор формування самооцінки студентів до навчання у ЗВО. Матеріали конференцій МЦНД. 38-40. URL: <https://doi.org/10.36074/10.07.2020.v2.06>
18. Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній психологічній науці. Медсестринство. 2015. № 4. С. 19–22.
19. Калюжна Ю. І., Яновська Т. А. Особливості самоставлення підлітків, позбавлених батьківського піклування. Наука і освіта. 2014. № 12.- С. 125-129.
20. Специфіка структурних компонентів Я-концепції. Кулікова А. О. URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1629/1/spetsyfica_strukturykh.pdf
21. Стельмах О.В. Теоретична модель структурно-змістових компонентів професійної Я-концепції рятувальника. Моделювання педагогічного процесу та психологічного супроводу підготовки фахівців ризику небезпечних та інших професій. Львів: ЛДУБЖД 2023. С. 374-387

22. Адаптивна поведінка особистості в контексті життєвих криз. І. Черезова. Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. 2021. Вип. 1. С. 72-79. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nzbdpu_2021_1_10
23. Швалб Ю. М. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Соціальна робота. 2017. С. 28–31.
24. Балахтар В.В. Основні теоретико-методологічні підходи до проблеми становлення особистості роботи. Міжнародної науково-практичної конференції «Соціальна робота і проблеми міграційних процесів у глобалізованому світі». Чернівці. 2018. С. 18-23.
25. Малихіна О. А. Дослідження емоційно-ціннісного компонента в структурі самоповаги студентів. Проблеми сучасної психології. Запоріжжя. 2017. № 1 (11). С. 51–55.
26. Професійна культура та соціальна зрілість особистості. Радул В.В., Радул О. С., Балануца О. О. URL: https://www.researchgate.net/publication/392907226_PROFESIJNA_KULTURA_TA_SOCIALNA_ZRILIST_OSOBISTOSTI
27. Методика дослідження самовідносин С. Р. Пантелєєва. URL: <https://banra.alias.v.ua/articles/opituvach-stolina-panteleeva.html>
28. Бороздіна Л. В. Теоретико-експериментальне дослідження самооцінки: Місце у структурі самосвідомості, вікова динаміка. Співвідношення з рівнем домагань, вплив на продуктивність діяльності. 1999. 413 с.
29. Лазарус Р. С. Теория стрессу та психофізіологічне дослідження. 2000. 127 с.
30. Амурова Я.В. Психологічний аналіз феномену співзалежних стосунків. Наук. журнал «Габітус». Вип. № 49. Одеса. 2023. С. 85.
31. Embler Nicholas. Self-esteem. The costs and causes of low self-worth. York Publishing Services Ltd. 2001. 1-97 p.

32. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми. Еллада. 2012. 608 с.
33. Єременко О. М. Філософія: навчально-методичні рекомендації (для студентів всіх спеціальностей НУ «ОЮА»). Одеса. Фенікс. 2021. 44 с.
34. Психологія особистості. Столяренко О. Б. Навчальний посібник. Київ. 2012. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Psykholohia-osobystosti.-Stoliarenko-O.-B..pdf>
35. Сабадуха В. О. Генеза теоретичних уявлень про особу та особистість в історії філософії. Психологія і суспільство. 2016. №4. С. 30 – 43.
36. Психогенеза особистості: норма і девіація. Луцьк. 2023. URL: http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/9835/1/The_%20role_%20of_%20self-esteem_%20in_%20the_%20development%20_of_%20the%20_personality%20_of%20_a_%20junior_%20high%20_school_%20studen.pdf
37. Колодяжна А. В. Поєднання компонентів самоставлення особистості відповідно до її творчих проявів. ScientificJournal. № 5. 2016. С. 93–96.
38. Іванова О. В. Психологія: вступ до спеціальності. Київ. Центр учбов. літ. 2016. 180 с.
39. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків. Віват. 2019. 512 с.
40. Мастерс У., Джонсон Ст, Колодни Р. Основи сексології. 1998. 692 с.
41. Келлі Г. Основи сучасної сексології. Навчальний посібник 2003. 896 с.
42. Бурлачук Л., Кочарін О., Жидко М. Психотерапія. Підручник 2009. 496 с.
43. Фрейд З. Нариси психології сексуальності. 2008. 480 с.
44. Хорні К. Жіноча психологія. 1993. 222 с.
45. Діденко С.В. Психологія сексуальності. Академвидав. 2009. 304 с.

46. Holmberg D., Blair K. L., Philips M. Women's sexual satisfaction as a predictor of well-being in same-sex versus mixed-sex relationships. *Journal of Sex Research*. 47. 2010. pp. 1-11
47. Кон І. В. Вступ до сексології. Київ. 1991. 304 с.
48. Кришталь В.В., Кришталь Є.В. Сексологія. Навчальний посібник. Харків. 2008. 990 с.
49. Гупаловська В.А. Визначення феномену сексуальності як предмета психології сексуальності. Тези звітної наукової конференції філософського факультету за 2014 рік. Львів. Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. 2015. С. 95-98
50. Кочярін Г. С. Сучасна сексологія. 2007. 400 с.
51. Алексеєва А. Професійна успішність: від буденності до творчості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. Костюка. 2013. Випуск 17. С. 7-15
52. Хамитов Н. Філософія і психологія статі. Київ. 2001. С. 222
53. Гупаловська В. А. Теорія та моделі сексуальності: чи є місце для духовності. Наукові записки Національного університету «Острозька академія»
54. Татенко В. До питання про структуру і типологію інтимного життя. Психологія особистості. 2011. № 1 (2). С. 164-169
55. Сексуальність як форма самовираження. URL: <https://inspirationng.com/2025/10/27/seksualnist-jak-forma-samovirazhennja/>
56. Sexually explicit media use and relationship satisfaction: a moderating role of emotional intimacy. URL: https://www.researchgate.net/publication/303872112_Sexually_explicit_media_use_and_relationship_satisfaction_a_moderating_role_of_emotional_intimacy
57. Кокун О. М. Психологія життєстійкості особистості : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2012.

58. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale. In: *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio*. Windsor : NFER-NELSON, 1995.
59. Титаренко Т. М., Лазос Г. П. Позитивний образ тіла як чинник психологічного благополуччя жінок. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 49. С. 312–326.
60. Tylka T. L., Wood-Barcalow N. L. The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*. 2015. Vol. 12. P. 53–67.
61. Гупаловська Н. В. Психологія жіночої сексуальності та сексуального благополуччя : монографія. Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка, 2022.
62. Гупаловська Н. В. Сексуальне благополуччя жінки як психологічний конструкт. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2022. № 50. С. 97–108.
63. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton University Press, 1965.
64. Coopersmith S. The Antecedents of Self-Esteem. San Francisco: W. H. Freeman and Company, 1967.
65. Diener E. Subjective well-being // *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95(3). P. 542–575.
66. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57(6). P. 1069–1081.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати перевірки емпіричних розподілів на нормальність

	Descriptives						Shapiro-Wilk	
	N	M	Me	SD	Min	Max	W	p
Шкала самооцінки Розенберга (RSES)	91	21.64	23	4.77	6	30	0.950	0.002
Шкала задоволеності тілом (BAS-2)	91	23.43	24	7.50	1	32	0.906	<.001
Шкала ніяковіння (BISC-UA)	91	11.46	7	13.14	0	59	0.783	<.001
Задоволеність життям ВООЗ (WHO-5).	91	22.16	23	5.62	8	35	0.969	0.029
Сексуальна комунікація	91	20.16	21	5.54	4	28	0.941	<.001
Сексуальна потреба	91	12.67	13	4.49	0	20	0.937	<.001
Кількісна потреба	91	5.41	5	2.21	0	12	0.905	<.001
Стосунки як цінність	91	15.54	16	3.59	6	27	0.976	0.091
Задоволеність сексуальним життям і стосунками	91	20.46	21	5.51	8	28	0.929	<.001
Інтегральний показник СБ	91	68.84	71	14.56	28	95	0.951	0.002

Результати кореляційного аналізу задоволеності життям в цілому і задоволеності сексуальним життям

Correlation Matrix								
		Задоволеність життям BOO3 (WHO-5).	Сексуальна комунікація	Сексуальна потреба	Кількісна потреба	Стосунки як цінність	Задоволеність сексуальним життям і стосунками	Інтегральний показник СБ
Задоволеність життям BOO3 (WHO-5).	Spearman's rho	—						
	df	—						
	p-value	—						
Сексуальна комунікація	Spearman's rho	0.374***	—					
	df	89	—					
	p-value	<.001	—					
Сексуальна потреба	Spearman's rho	0.326**	0.441***	—				
	df	89	89	—				
	p-value	0.002	<.001	—				
Кількісна потреба	Spearman's rho	-0.051	-0.223*	-0.161	—			
	df	89	89	89	—			
	p-value	0.630	0.033	0.128	—			
Стосунки як цінність	Spearman's rho	0.017	0.321**	-0.068	-0.014	—		
	df	89	89	89	89	—		
	p-value	0.877	0.002	0.521	0.896	—		
Задоволеність сексуальним життям і стосунками	Spearman's rho	0.512***	0.713***	0.339**	-0.137	0.356***	—	
	df	89	89	89	89	89	—	
	p-value	<.001	<.001	0.001	0.196	<.001	—	
Інтегральний показник СБ	Spearman's rho	0.433***	0.879***	0.560***	-0.169	0.500***	0.873***	—
	df	89	89	89	89	89	89	—
	p-value	<.001	<.001	<.001	0.109	<.001	<.001	—
Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001								

Додаток В
Результати порівняння досліджуваних параметрів у вибірках, виділених за соціально-демографічними характеристиками

Результати зіставного аналізу груп, виділених на основі сімейного стану досліджуваних

Kruskal-Wallis			
	χ^2	df	p
Шкала самооцінки Розенберга (RSES)	0.223	4	0.994
Шкала задоволеності тілом (BAS-2)	3.222	4	0.521
Шкала ніяковіння (BISC-UA)	1.856	4	0.762
Задоволеність життям BOOЗ (WHO-5).	14.457	4	0.006
Сексуальна комунікація	6.281	4	0.179
Сексуальна потреба	14.283	4	0.006
Кількісна потреба	0.793	4	0.939
Стосунки як цінність	10.190	4	0.037
Задоволеність сексуальним життям і стосунками	22.458	4	<.001
Інтегральний показник СБ	14.988	4	0.005

Descriptives			
	Сімейний стан	Mean	SD
Задоволеність життям BOOЗ (WHO-5).	Одружена	23.18	4.74
	У стосунках	22.43	6.08
	Не одружена	20.75	9.14
	Самотня	16.70	4.45
	Розлучена	23.75	4.06
Сексуальна потреба	Одружена	11.90	4.77
	У стосунках	13.33	4.22
	Не одружена	15.50	2.52
	Самотня	9.80	4.13
	Розлучена	16.13	1.55
Стосунки як цінність	Одружена	15.97	3.20
	У стосунках	16.53	3.76
	Не одружена	12.75	4.43
	Самотня	13.90	3.48
	Розлучена	13.13	2.75
Задоволеність сексуальним життям і стосунками	Одружена	21.82	5.15
	У стосунках	22.07	4.94

Kruskal-Wallis			
	χ^2	df	p
Інтегральний показник СБ	Не одружена	15.00	4.69
	Самотня	14.80	3.74
	Розлучена	17.63	4.90
	Одружена	69.97	15.96
	У стосунках	72.77	12.81
	Не одружена	64.00	9.42
	Самотня	54.40	11.60
	Розлучена	69.00	8.23

Результати зіставного аналізу груп, виділених на основі освітнього рівня досліджуваних

Kruskal-Wallis			
	χ^2	df	p
Шкала самооцінки Розенберга (RSES)	8.996	3	0.029
Шкала задоволеності тілом (BAS-2)	4.894	3	0.180
Шкала ніяковіння (BISC-UA)	1.451	3	0.694
Задоволеність життям ВООЗ (WHO-5).	3.896	3	0.273
Сексуальна комунікація	0.891	3	0.828
Сексуальна потреба	0.590	3	0.899
Кількісна потреба	2.063	3	0.559
Стосунки як цінність	0.589	3	0.899
Задоволеність сексуальним життям і стосунками	0.915	3	0.822
Інтегральний показник СБ	0.353	3	0.950

Descriptives			
	Освіта	Mean	SD
Шкала самооцінки Розенберга (RSES)	Вища	27.0	2.34
	Друга вища	27.8	2.63
	Середня	25.8	1.91
	Навчаюся	25.0	2.16

Результати зіставного аналізу груп, виділених на основі наявності / відсутності дітей

Independent Samples T-Test

		Statistic	p
Шкала самооцінки Розенберга (RSES)	Mann-Whitney U	880	0.367
Шкала задоволеності тілом (BAS-2)	Mann-Whitney U	762	0.064
Шкала ніяковіння (BISC-UA)	Mann-Whitney U	930	0.628
Задоволеність життям BOOЗ (WHO-5).	Mann-Whitney U	834	0.206
Сексуальна комунікація	Mann-Whitney U	792	0.108
Сексуальна потреба	Mann-Whitney U	933	0.643
Кількісна потреба	Mann-Whitney U	860	0.280
Стосунки як цінність	Mann-Whitney U	823	0.173
Задоволеність сексуальним життям і стосунками	Mann-Whitney U	990	1.000
Інтегральний показник СБ	Mann-Whitney U	890	0.419

Note. $H_a \mu_{Так} \neq \mu_{Ні}$

Результати зіставного аналізу груп, виділених на основі місця проживання досліджуваних

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
Шкала самооцінки Розенберга (RSES)	5.20	4	0.267
Шкала задоволеності тілом (BAS-2)	2.65	4	0.618
Шкала ніяковіння (BISC-UA)	3.77	4	0.437
Задоволеність життям BOOЗ (WHO-5).	2.58	4	0.631
Сексуальна комунікація	4.70	4	0.320
Сексуальна потреба	1.79	4	0.774
Кількісна потреба	3.20	4	0.526
Стосунки як цінність	2.45	4	0.653
Задоволеність сексуальним життям і стосунками	1.90	4	0.754
Інтегральний показник СБ	1.84	4	0.766

Результати зіставного аналізу груп, виділених на основі статусу зайнятості досліджуваних

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
Шкала самооцінки Розенберга (RSES)	1.305	4	0.860
Шкала задоволеності тілом (BAS-2)	2.001	4	0.736
Шкала ніяковіння (BISC-UA)	4.065	4	0.397
Задоволеність життям BOO3 (WHO-5).	5.165	4	0.271
Сексуальна комунікація	1.989	4	0.738
Сексуальна потреба	3.840	4	0.428
Кількісна потреба	3.270	4	0.514
Стосунки як цінність	2.914	4	0.572
Задоволеність сексуальним життям і стосунками	1.579	4	0.813
Інтегральний показник СБ	0.409	4	0.982

Результати зіставного аналізу груп, виділених на основі матеріального становища досліджуваних

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
Шкала самооцінки Розенберга (RSES)	10.08	4	0.039
Шкала задоволеності тілом (BAS-2)	11.83	4	0.019
Шкала ніяковіння (BISC-UA)	7.51	4	0.111
Задоволеність життям BOO3 (WHO-5).	13.14	4	0.011
Сексуальна комунікація	5.41	4	0.248
Сексуальна потреба	7.55	4	0.109
Кількісна потреба	2.62	4	0.623
Стосунки як цінність	5.22	4	0.266
Задоволеність сексуальним життям і стосунками	8.96	4	0.062
Інтегральний показник СБ	6.22	4	0.183

Descriptives

	Матеріальне становище	Mean	SD
Шкала самооцінки Розенберга (RSES)	Живу у достатку	28.1	1.81
	Живу без суттєвих труднощів	27.7	2.31
	Можу дозволити собі деякі додаткові витрати	26.9	2.07
	Вистачає на базові потреби	26.2	2.62

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
Шкала задоволеності тілом (BAS-2)	Ледве вистачає на необхідне	27.7	1.53
	Живу у достатку	35.9	2.95
	Живу без суттєвих труднощів	32.8	7.34
	Можу дозволити собі деякі додаткові витрати	33.5	7.34
	Вистачає на базові потреби	29.0	7.43
Задоволеність життям BOO3 (WHO-5).	Ледве вистачає на необхідне	27.7	10.97
	Живу у достатку	28.4	5.58
	Живу без суттєвих труднощів	22.0	6.21
	Можу дозволити собі деякі додаткові витрати	23.3	4.06
	Вистачає на базові потреби	20.7	4.76
	Ледве вистачає на необхідне	17.7	9.50

Додаток Г
Результати порівняння аспектів Я-образу і задоволеності життям у
групах виділених за віком досліджуваних

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
Шкала самооцінки Розенберга (RSES)	4.28	2	0.118
Шкала задоволеності тілом (BAS-2)	4.70	2	0.095
Шкала ніяковіння (BISC-UA)	7.35	2	0.025
Задоволеність життям BOO3 (WHO-5)	3.16	2	0.206

Descriptives

	Віковий період	Mean	SD
Шкала ніяковіння (BISC-UA)	25-35	14.74	15.07
	35-45 років	6.14	5.40
	старші 45 років	15.75	16.58

Dunn's pairwise comparisons

Pairwise comparisons - Шкала самооцінки Розенберга (RSES)

		Z	P(unadj)	P(Bonferroni)
25-35	35-45 років	-2.052	0.040	0.121
25-35	старші 5 років	-0.667	0.505	1.000
35-45 років	старші 5 років	1.079	0.280	0.841

Pairwise comparisons - Шкала задоволеності тілом (BAS-2)

		Z	P(unadj)	P(Bonferroni)
25-35	35-45 років	-2.167	0.030	0.091
25-35	старші 5 років	-1.021	0.307	0.922
35-45 років	старші 5 років	0.818	0.413	1.000

Pairwise comparisons - Шкала ніяковіння (BISC-UA)

		Z	P(unadj)	P(Bonferroni)
25-35	35-45 років	2.321	0.020	0.061
25-35	старші 5 років	-0.240	0.810	1.000
35-45 років	старші 5 років	-2.231	0.026	0.077

Pairwise comparisons - Задоволеність життям BOO3 (WHO-5).

		Z	P(unadj)	P(Bonferroni)
25-35	35-45 років	-1.686	0.092	0.275
25-35	старші 5 років	-0.236	0.813	1.000
35-45 років	старші 5 років	1.204	0.229	0.686

Додаток Г
Результати порівняння аспектів задоволеності сексуальним життям у
групах виділених за віком досліджуваних

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
Сексуальна комунікація	9.75	2	0.008
Сексуальна потреба	10.52	2	0.005
Кількісна потреба	2.00	2	0.368
Стосунки як цінність	2.85	2	0.241
Задоволеність сексуальним життям і стосунками	4.43	2	0.109
Інтегральний показник СБ	8.73	2	0.013

Descriptives

	Віковий період	Mean	SD
Сексуальна комунікація	25-35	21.44	5.08
	35-45 років	21.03	4.48
	старші 45 років	16.40	6.56
Сексуальна потреба	25-35	12.85	4.31
	35-45 років	14.08	3.48
	старші 45 років	9.75	5.25
Інтегральний показник СБ	25-35	72.53	14.49
	35-45 років	70.03	10.54
	старші 45 років	60.35	18.05

Dunn's pairwise comparisons

Pairwise comparisons - Сексуальна комунікація

		Z	P(unadj)	P(Bonferroni)
25-35	35-45 років	0.593	0.553	1.000
25-35	старші 5 років	3.014	0.003	0.008
35-45 років	старші 5 років	2.553	0.011	0.032

Pairwise comparisons - Сексуальна потреба

		Z	P(unadj)	P(Bonferroni)
25-35	35-45 років	-1.27	0.206	0.617
25-35	старші 5 років	2.13	0.033	0.100
35-45 років	старші 5 років	3.24	0.001	0.004

Pairwise comparisons - Кількісна потреба

		Z	P(unadj)	P(Bonferroni)
25-35	35-45 років	0.783	0.434	1.000
25-35	старші 5 років	-0.714	0.475	1.000
35-45 років	старші 5 років	-1.395	0.163	0.489

Pairwise comparisons - Стосунки як цінність

		Z	P(unadj)	P(Bonferroni)
25-35	35-45 років	1.687	0.092	0.275
25-35	старші 5 років	0.698	0.485	1.000
35-45 років	старші 5 років	-0.736	0.462	1.000

Pairwise comparisons - Задоволеність сексуальним життям і стосунками

		Z	P(unadj)	P(Bonferroni)
25-35	35-45 років	1.27	0.204	0.611
25-35	старші 5 років	2.07	0.039	0.117
35-45 років	старші 5 років	1.01	0.313	0.939

Pairwise comparisons - Інтегральний показник СБ

		Z	P(unadj)	P(Bonferroni)
25-35	35-45 років	1.39	0.165	0.495
25-35	старші 5 років	2.95	0.003	0.009
35-45 років	старші 5 років	1.81	0.070	0.211