

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічні предиктори сексуальної гармонії та її роль у структурі
психологічного благополуччя сучасної української жінки**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-244 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійна програма

Клінічна психологія

Романа ЛУЦИШИНА

(прізвище та ініціали)

Керівники

Тетяна РЯХОВСЬКА, доктор філософії в галузі
психології,

Борис ХЕРСОНСЬКИЙ, к.мед.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 (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ—2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СЕКСУАЛЬНОЇ ГАРМОНІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ.....	10
1.1. Сексуальна гармонія та психологічне благополуччя як взаємопов'язані психологічні феномени	10
1.2. Теорія прив'язаності як психологічна основа формування близькості у партнерських стосунках.....	24
1.3. Роль образу тіла та особистісної тривожності у формуванні сексуальної гармонії жінки.....	28
1.4. Теоретична модель дослідження.....	31
Висновки до Розділу I.....	34
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРЕДИКТОРІВ СЕКСУАЛЬНОЇ ГАРМОНІЇ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ.....	36
2.1. Характеристика вибірки та організація дослідження.....	36
2.2. Психодіагностичні методики дослідження.....	44
2.3. Методи статистичного аналізу даних.....	50
Висновки до Розділу II.....	52
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРНО- ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ.....	54
3.1. Описова характеристика основних показників дослідження.....	54
3.2. Аналіз взаємозв'язків між показниками сексуальної гармонії та психологічного благополуччя.....	57
3.3. Регресійний та медіаційний аналіз предикторів сексуальної гармонії.....	60
3.4. Модераційний аналіз взаємозв'язку сексуальної гармонії та психологічного благополуччя.....	64

3.5. Інтеграція результатів та побудова структурно-функціональної моделі психологічного благополуччя жінки.....	68
3.5.1. Результати модерованої медіації.....	68
3.5.2. Інтеграція результатів у структурно-функціональну модель психологічного благополуччя жінки.....	70
3.6. Практичні рекомендації щодо підвищення сексуальної гармонії та психологічного благополуччя жінок	72
Висновки до Розділу III.....	76
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ.....	91

АНОТАЦІЯ

У дослідженні розглянуто взаємозв'язок між сексуальною гармонією (операціоналізованою через сексуальну задоволеність) та психологічним благополуччям сучасної жінки.

Мета роботи полягала у виявленні психологічних предикторів сексуальної гармонії та перевірці моделей її зв'язку з благополуччям.

Дизайн дослідження передбачав теоретичний аналіз сучасних концепцій сексуальної гармонії та психологічного благополуччя, а також емпіричну перевірку взаємозв'язків між досліджуваними змінними за допомогою кореляційного, регресійного, медіаційного та модераційного аналізу, включно з аналізом модерованої медіації. Отримані результати показали, що найбільш значущими предикторами сексуальної гармонії є особливості прив'язаності, образ тіла під час інтимності та особистісна тривожність. Встановлено також наявність як прямих, так і опосередкованих механізмів впливу сексуальної сфери на психологічне благополуччя.

Наукова новизна полягає у побудові інтегрованої моделі взаємозв'язку сексуальної гармонії та психологічного благополуччя з урахуванням медіаційних і модераційних ефектів індивідуально-психологічних чинників.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні та психотерапевтичній практиці жінок, які мають труднощі в інтимній сфері та міжособистісних стосунках.

Ключові слова: сексуальна гармонія, сексуальна задоволеність, психологічне благополуччя, прив'язаність, образ тіла, особистісна тривожність.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Останнім часом тема жіночої сексуальності привертає все більшу увагу дослідників у галузі психології, сексології та досліджень ментального здоров'я. Зміни соціальних уявлень про роль жінки, розвиток культури відкритого обговорення інтимної сфери та зростання інтересу до проблем психологічного благополуччя зумовлюють необхідність більш глибокого наукового аналізу чинників, що впливають на якість інтимного життя та суб'єктивне відчуття задоволеності ним (Гупаловська, 2021; Чернявська та ін., 2022).

У сучасних наукових підходах сексуальність розглядається не лише як біологічна або репродуктивна функція, а як важлива складова загального благополуччя особистості. Відповідно до концепції сексуального здоров'я Всесвітньої організації охорони здоров'я, сексуальність є інтегральною частиною фізичного, емоційного та соціального благополуччя людини. Дослідження у сфері позитивної психології також демонструють, що задоволеність інтимними стосунками пов'язана з вищим рівнем життєвої задоволеності, позитивним самосприйняттям та стабільністю емоційного стану (E. Diener, 1984; R. Ryan, E. Deci, 2000).

У психології сексуальне задоволення розглядається як багатовимірне явище, що включає не лише фізичні аспекти інтимної взаємодії, але й емоційні переживання, відчуття близькості, довіру у стосунках, а також ставлення людини до власного тіла і сексуальності. Саме тому у сучасних дослідженнях усе частіше використовується поняття **сексуальної гармонії**, яке відображає узгодженість сексуальних потреб партнерів, емоційну близькість у стосунках та загальну задоволеність інтимною сферою життя. Такий підхід дозволяє розглядати інтимні стосунки як важливий психологічний ресурс підтримки благополуччя особистості (Гупаловська, 2021).

Якщо звернутися до соціокультурного контексту українського суспільства, то варто зазначити, що тема жіночої сексуальності довгий час

залишалася малодослідженою та певною мірою табуйованою. Значною мірою це пов'язано з історичними та культурними установками, успадкованими від радянського періоду, у межах яких сексуальність жінки розглядалася переважно крізь призму репродуктивної функції (Healey, 2001). Внаслідок цього багато жінок можуть відчувати труднощі у прийнятті власної тілесності, усвідомленні інтимних потреб та відкритому обговоренні сексуальних аспектів стосунків.

Особливої актуальності проблема набуває в умовах повномасштабної війни в Україні. Хронічний стрес, травматичний досвід, нестабільність, переживання втрат та постійна невизначеність істотно впливають на психологічний стан жінок, їхню емоційну стабільність і якість міжособистісних стосунків (Юрчинська, 2024). В таких умовах сексуальна сфера може виступати як джерелом додаткової психологічної напруги, так і важливим ресурсом підтримки емоційної близькості, відчуття безпеки та внутрішньої рівноваги (Нагорняк, 2025).

У зв'язку з цим особливої наукової та практичної значущості набуває дослідження психологічних предикторів сексуальної гармонії та її ролі у структурі психологічного благополуччя сучасної української жінки, що дозволяє глибше зрозуміти взаємозв'язок між інтимною сферою життя, особистісними характеристиками та загальним психологічним станом людини.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали ключові положення сучасної психології благополуччя, теорії прив'язаності Дж. Боулбі (Bowlby, 1969) та М. Ейнсворт (Ainsworth et al., 1978), сучасних досліджень міжособистісних стосунків, а також психології сексуальності. Розуміння психологічного благополуччя ґрунтується на гедоністичних підходах до вивчення суб'єктивного благополуччя, представлених у працях Е. Дінера і Н. Бредберна, теорії самодетермінації Р. Райана і Е. Десі, у межах якої благополуччя розглядається як результат задоволення базових психологічних потреб особистості.

Аналіз сексуальності, сексуального задоволення та сексуальної гармонії здійснюється з опорою на концепцію сексуального здоров'я ВООЗ, модель

жіночої сексуальної відповіді Р. Бассон, а також класичну біопсихологічну модель сексуальної реакції, запропоновану В. Мастерсом і В. Джонсон. Важливе значення для розуміння соціокультурних аспектів сексуальності мають також підходи соціального конструювання сексуальності, представлені у працях Д. Толман (Tolman, 2002) та Л. Даймонд (Diamond, 2003).

Значний внесок у дослідження психологічного благополуччя, міжособистісних стосунків та психології сексуальності зробили українські науковці, зокрема Л. Сердюк (2021), В. Гупаловська (2021, 2024), Т. Чернявська (2022, 2024), К. Гавриловська (2021, 2024), М. Хараджи (2023), Г. Чайка (2020), М. Гречаник (2025), А. Вертель (2023) та інші.

Об'єкт дослідження: Психологічне благополуччя сучасної української жінки.

Предмет дослідження: Взаємозв'язок сексуальної гармонії та психологічного благополуччя жінок, а також психологічні механізми цього зв'язку.

Мета дослідження: Емпірично дослідити взаємозв'язок сексуальної гармонії та психологічного благополуччя жінок і визначити психологічні механізми цього зв'язку.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми сексуальної гармонії та її психологічних детермінантів у структурі психологічного благополуччя жінки.
2. Розробити програму та методичне забезпечення емпіричного дослідження психологічних предикторів сексуальної гармонії та благополуччя жінки.
3. Дослідити взаємозв'язки між сексуальною гармонією, психологічним благополуччям та визначеними психологічними змінними.
4. Визначити роль психологічних змінних як медіаторів і модераторів зв'язку між сексуальною гармонією та психологічним благополуччям.
5. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення сексуальної гармонії та психологічного благополуччя жінки.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети дослідження було використано комплекс методів:

Теоретичні: аналіз, синтез та систематизація наукових джерел.

Емпіричні: психодіагностичне тестування за допомогою стандартизованих опитувальників, зокрема: SPWB для оцінювання структурних компонентів психологічного благополуччя особистості, MSQ-UA для вимірювання рівня сексуального задоволення, ECR-R для визначення особливостей типу прив'язаності у близьких стосунках, BISC-UA для дослідження образу тіла та тілесного самосприйняття та STAI для оцінювання рівня тривожності як особистісної риси. Додатково було використано авторську анкету, спрямовану на збирання соціально-демографічних даних та уточнення особливостей інтимного досвіду респонденток. У даному дослідженні сексуальна гармонія операціоналізується через показники сексуального задоволення, що розглядаються як її ключовий емпіричний індикатор.

Методи математичної статистики: описова статистика, кореляційний аналіз, множинний регресійний аналіз, медіаційний, модераційний та аналіз модерованої медіації.

Ми виокремили основні **дослідницькі питання**, на які спробуємо дати відповідь у межах цієї роботи:

1. Яким чином сексуальна гармонія пов'язана з психологічним благополуччям сучасної української жінки?
2. Чи опосередковується зв'язок між сексуальною гармонією та психологічним благополуччям через особливості образу тіла та самоприйняття?
3. Чи модерується зв'язок між сексуальною гармонією та психологічним благополуччям індивідуально-психологічними характеристиками жінки, зокрема типом прив'язаності та рівнем особистісної тривожності?
4. Яким є співвідношення прямого та опосередкованого впливу сексуальної гармонії на психологічне благополуччя жінки?

5. Чи змінюється характер опосередкованого впливу сексуальної гармонії на психологічне благополуччя залежно від типу прив'язаності та рівня особистісної тривожності?

Характеристика вибірки: у дослідженні взяли участь 105 жінок віком від 20 до 54 років із досвідом стабільних романтичних стосунків (поточних або минулих). Участь була добровільною, через онлайн-анкетування. До вибірки не включалися жінки з гострими психічними або соматичними розладами.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про взаємозв'язок сексуальної гармонії та психологічного благополуччя жінки. Отримані результати сприятимуть уточненню ролі індивідуально-психологічних чинників, зокрема особливостей прив'язаності, образу тіла та особистісної тривожності, у формуванні сексуальної гармонії та її зв'язку з психологічним благополуччям. Дослідження також розширює розуміння сексуальної гармонії як комплексного психологічного феномену, що інтегрує емоційні, когнітивні та міжособистісні аспекти функціонування особистості.

Практична значущість дослідження полягає у кращому розумінні ролі сексуальної сфери в психологічному благополуччі жінки. Результати можуть бути використані психологами та психотерапевтами у роботі з жінками, які відчують зниження життєвого тону, труднощі у стосунках або проблеми із самооцінкою. Вони також можуть бути основою для тренінгів, семінарів та освітніх програм, які спрямовані на розвиток сексуальної культури, прийняття власного тіла та підвищення сексуальної грамотності. Дані дослідження можуть допомогти жінкам усвідомити власні потреби, зрозуміти вплив сексуального невдоволення на настрій і самопочуття та використовувати гармонізацію інтимного життя як ресурс для подолання стресу, особливо в сучасних складних умовах.

Структура роботи складається із: вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел, що налічує 87 позицій. Повний обсяг роботи становить 96 сторінок.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СЕКСУАЛЬНОЇ ГАРМОНІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ

1.1. Сексуальна гармонія та психологічне благополуччя як взаємопов'язані психологічні феномени

Сексуальність є невід'ємною складовою життя людини та супроводжує її протягом усього життєвого шляху. Сучасна наука розглядає її не лише як біологічну чи репродуктивну функцію, а як багатовимірний феномен, що охоплює емоційні, когнітивні та соціальні аспекти. Через сексуальність людина формує уявлення про себе, вибудовує близькі стосунки та реалізує власні потреби. З психологічної точки зору сексуальність включає еротичні переживання, інтимність, задоволення та репродуктивну функцію і залежить від поєднання біологічних, психологічних і соціокультурних чинників (WHO, 2017). Вона також тісно пов'язана з образом Я, прийняттям власного тіла та здатністю до емоційного контакту, що впливає на самосприйняття людини.

Проблематика сексуальності, сексуального здоров'я, інтимних стосунків та сексуального задоволення вже тривалий час є предметом дослідження як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. В сучасній науці ці явища розглядають у контексті ширшого інтегративного конструкту - сексуальної гармонії. Серед зарубіжних науковців значний внесок у розвиток цих підходів зробили З. Фрейд, В. Мастерс і В. Джонсон, Х. Каплан, Р. Бассон, Д. Толман, Л. Даймонд. Їхні праці підкреслюють, що сексуальність формується внаслідок поєднання біологічних, психологічних і соціокультурних чинників та пов'язана з характером партнерських стосунків. В українській психології проблематика сексуальності, сексуального задоволення та гармонійних інтимних стосунків представлена у працях В. Гупаловської, Т. Чернявської, Н. Гасюк, М. Хараджи, А. Вертеля, М.

Гречаник та інших дослідників, які акцентують увагу на ролі тілесності, емоційної сфери, образу Я та соціокультурних чинників у формуванні сексуального задоволення і сексуальної гармонії особистості.

Відповідно до визначення ВООЗ, сексуальне здоров'я є станом фізичного, емоційного, психічного та соціального благополуччя, пов'язаного із сексуальністю (WHO, 2017). Сексуальне задоволення трактується як один із ключових показників сексуального здоров'я та розглядається як багатовимірний феномен, пов'язаний не лише з фізичними аспектами сексуальної взаємодії, але й з емоційною близькістю, психологічним комфортом і якістю міжособистісних стосунків. Окрему увагу дослідники приділяють взаємозв'язку сексуального задоволення зі ставленням людини до власного тіла та сексуальності, зокрема з тілесним самоприйняттям і позитивним сприйняттям себе як сексуальної особистості (Гасюк & Федик, 2022). У зв'язку з цим сучасна наука використовує поняття сексуальної гармонії, яке інтегрує різні аспекти сексуального досвіду в єдину систему. Хоча єдиного усталеного визначення не існує, сексуальна гармонія розглядається як інтегративний психологічний конструкт, що відображає узгодженість тілесних, емоційних, когнітивних і міжособистісних аспектів інтимного життя (Гупаловська, 2021). Вона охоплює не лише сексуальне задоволення як суб'єктивне переживання якості інтимної взаємодії, а й емоційну близькість, прийняття власної тілесності та загальну якість партнерської взаємодії. Саме ці чинники розглядаються як важливі передумови сексуального задоволення та гармонійних інтимних стосунків (Calvillo et al., 2020; Гасюк & Федик, 2022). Отже, сексуальне задоволення є одним із компонентів сексуальної гармонії поряд з емоційною близькістю, тілесним самоприйняттям та якістю партнерських стосунків.

Таким чином, сучасні психологічні підходи розглядають сексуальну гармонію як стан узгодженості різних аспектів сексуального досвіду. Йдеться про тілесний, емоційний, когнітивний та міжособистісний. Таке розуміння є концептуально близьким до моделі суб'єктивного сексуального благополуччя В. Гупаловської (2021). Тілесно-фізичний компонент пов'язаний із фізичними

відчуттями та особливостями сексуальної реакції; емоційний охоплює переживання задоволення, психологічного комфорту, близькості та безпеки у стосунках; когнітивний стосується уявлень людини про себе, власне тіло та ставлення до сексуальності загалом; міжособистісний компонент проявляється через якість партнерської взаємодії, взаєморозуміння та можливість відкрито реалізовувати власні сексуальні потреби у парі. Узгодженість цих компонентів можна розглядати як одну з важливих умов досягнення сексуальної гармонії, тоді як їхній дисбаланс нерідко пов'язують із проявами сексуальної дисгармонії (Ворнікова, 2021). Дослідники також підкреслюють важливість прийняття людиною власної сексуальності, відсутності внутрішніх заборон і почуття сорому, адже це пов'язане з вищим рівнем емоційної відкритості, довірі та психологічній близькості у стосунках (Гупаловська & Марченко, 2024).

Розвиток наукових уявлень про сексуальність змінив і розуміння сексуальної гармонії. Якщо в класичних моделях сексуальної відповіді (Masters & Johnson, 1966) основний акцент робився на фізіологічних процесах і послідовності сексуальної відповіді, то сучасні підходи підкреслюють роль психологічних і міжособистісних чинників. Так, у моделі Р. Бассон (2000) жіноча сексуальність розглядається не як лінійний процес, а як гнучке і динамічне явище, яке часто існує у контексті стосунків. Важливу роль тут відіграють емоційна близькість, довіра та психологічна безпека, які визначають якість сексуального досвіду. Підхід Р. Бассон наближає розуміння сексуальності до концепції сексуальної гармонії, у якій враховується не лише фізичний аспект, а й емоційний та міжособистісний виміри сексуального досвіду.

Соціально-конструктивістські підходи підкреслюють вплив соціальних норм і культурних очікувань на формування сексуального досвіду (Tolman, 2002). У свою чергу, Л. Даймонд звертає увагу на те, що сексуальність і емоційна близькість не є сталими явищами, а можуть змінюватися залежно від життєвих обставин, досвіду та стосунків (Diamond, 2003). Такі чинники можуть як підсилювати гармонійне переживання інтимності, так і створювати внутрішні бар'єри.

У цій роботі сексуальна гармонія розглядається як інтегративний психологічний конструкт, що описує емоційні, когнітивні, тілесні та міжособистісні аспекти інтимного життя людини. Узагальнення теоретичних підходів дозволяє виокремити серед її складових задоволеність сексуальними стосунками, емоційну близькість із партнером, а також прийняття власного тіла і сексуальності.

Аналіз наукових джерел показав, що сексуальна гармонія формується під впливом комплексу взаємопов'язаних внутрішньоособистісних, міжособистісних та соціокультурних чинників. Подібну структуру представлено у моделі суб'єктивного сексуального благополуччя В. Гупаловської (2021), де виокремлюються особистісні, міжособистісні та макросоціальні детермінанти сексуального функціонування. Хоча дослідниця розглядає насамперед сексуальне благополуччя, запропонована нею система чинників є важливою і для розуміння сексуальної гармонії.

До внутрішньоособистісних чинників належить сексуальна самооцінка, яка пов'язана з прийняттям власної сексуальності, особливостями сексуальної самоідентифікації та здатністю жінки усвідомлювати власні емоційні та фізичні потреби в інтимній сфері (Казанцев & Малигін, 2024). Позитивне ставлення до власної сексуальності зазвичай супроводжується емоційною відкритістю, більшою психологічною зрілістю та якіснішими міжособистісними взаєминами. Образ тіла також є важливим компонентом сексуальної гармонії, оскільки позитивне ставлення до власного тіла пов'язане з відчуттям привабливості, психологічним комфортом і легкістю переживання інтимної близькості (Зозуль, 2024). Роль образу тіла у формуванні сексуальної гармонії описано у підрозділі 1.3. Також важливими є інтроєкти - внутрішньо засвоєні сімейні та соціальні установки, які можуть як підтримувати, так і обмежувати прийняття власної сексуальності (Гупаловська & Марченко, 2024). До чинників, що негативно впливають на сексуальну гармонію, відносять особистісну тривожність. Внутрішній конфлікт між сексуальними потребами та соромом може викликати тривогу перед інтимністю. У таких випадках жінка більше зосереджується на

можливій оцінці з боку партнера, слабше відчуває власні тілесні переживання та частково втрачає контакт із ними під час близькості (Хараджи & Ванджура, 2025). Вплив особистісної тривожності на сексуальну гармонію детальніше проаналізовано в підрозділі 1.3.

Міжособистісні чинники сексуальної гармонії включають особливості партнерської взаємодії, зокрема здатність до відкритої сексуальної комунікації та обговорення інтимних потреб. Відчуття психологічної безпеки у стосунках допомагає відкрито обговорювати потреби партнерів і формувати узгоджену сексуальну взаємодію (Крижановська, 2022). У сучасних дослідженнях ці особливості партнерської взаємодії також пов'язують з типом прив'язаності, який визначає характер переживання емоційної близькості, довіри та психологічної безпеки у стосунках (Гречаник, 2025).

Окремо варто виділити емоційний аспект партнерських стосунків. Переживання сексуальної гармонії у жінок тісно пов'язане з глибиною емоційного зв'язку, наявністю любові, ніжності, підтримки та взаємного прийняття (Ворнікова, 2021). При цьому здатність партнерів до емпатії та чутливості допомагає вийти за межі суто фізіологічної взаємодії, забезпечуючи не лише сексуальне задоволення, а й відчуття психологічного комфорту (Сайко & Бацман, 2025). У той же час дефіцит емоційного тепла, підтримки та відкритої комунікації підвищує ризик виникнення інтимної дисгармонії, хронічної незадоволеності та сексуальної тривожності (Гасюк & Федик, 2022). Цю тезу підтверджують і міжнародні дослідження, які демонструють важливу роль емоційної близькості та якості партнерських стосунків у формуванні сексуальної задоволеності (Starc et al., 2022).

Соціокультурні чинники охоплюють рівень сексуальної освіти, соціальні установки та норми щодо сексуальності, які впливають на її сприйняття, сексуальну комунікацію та психологічний комфорт в інтимних взаєминах. Це підтверджують результати українського дослідження (Молотокас & Проскурня, 2024), де 69,5% респондентів оцінюють рівень сексуальної освіти як незадовільний, а серед ключових проблем виокремлюють консервативні

переконання та негативне ставлення до сексуальності. Сучасні українські дослідження розглядають сексуальну освіту не лише як джерело знань про репродуктивне здоров'я, а й як важливий чинник формування сексуальної культури особистості. При цьому акцент зміщується на розвиток відкритої комунікації, відповідального ставлення до власної сексуальності, усвідомлення особистих меж і культури згоди (Когут, 2026). У ширшому контексті О. Кісь (2024) зазначає, що гендерні норми та історично сформовані моделі соціалізації впливають на уявлення про соціальні ролі, поведінку та тілесність, визначаючи стандарти «нормативної» жіночності і межі прийнятного в сексуальності. Це ускладнює прийняття власної сексуальності, відкриту комунікацію на інтимні теми та знижує психологічний комфорт у стосунках. Схожу позицію висловлюють В. Казанцев та О. Малигін (2024), підкреслюючи, що соціальні стереотипи, культуральні очікування та медійний вплив часто створюють перешкоди для формування здорового ставлення до власної сексуальності та сексуальної ідентичності, посилюючи конфлікт між власними переживаннями людини та соціальними очікуваннями. У пострадянському контексті ці норми тривалий час підтримувалися ідеологічним контролем, де жіноча сексуальність була табуованою та зводилася переважно до репродуктивної функції, що призводило до внутрішніх обмежень і труднощів у відкритому обговоренні інтимних потреб (Healey, 2001). Релігійні переконання також впливають на сексуальні установки, визначаючи моральні межі сексуальної поведінки. Дослідження Leonhardt et al. (2020) показує, що цей вплив є неоднозначним і опосередковується двома механізмами: сексуальна провина пов'язана зі зниженням сексуального задоволення, тоді як сакралізація сексу - із його підвищенням. Таким чином, вплив релігійності на сексуальну гармонію не є однозначним і залежить від того, чи переважає почуття провини, чи сакралізоване ставлення до сексуальності.

Роль міжособистісних та внутрішньоособистісних чинників особливо зростає в умовах хронічного стресу та соціальної нестабільності. Зокрема, в умовах повномасштабної війни підвищений рівень тривожності, емоційне

виснаження, переживання втрат і невизначеність майбутнього розглядаються як важливі психологічні предиктори, що негативно впливають на інтимну сферу (Нагорняк, 2025). Подібні результати отримано у дослідженні психічного здоров'я українських жінок під час війни, де зафіксовано зростання емоційної напруги, тривожності та зниження загального психологічного благополуччя (Reznik et al., 2025). У свою чергу, дослідження впливу війни на сексуальне функціонування показують зниження лібідо, порушення емоційної та фізичної близькості та зменшення задоволеності інтимними стосунками (Письменний, 2024). Водночас автор підкреслює, що емоційна підтримка, взаєморозуміння та адаптаційні ресурси можуть підтримувати часткове відновлення інтимної близькості навіть в умовах воєнного стресу. З огляду на це у цьому дослідженні емоційна підтримка, взаєморозуміння та адаптаційні ресурси партнерів розглядаються як важливі компоненти сексуальної гармонії сучасної української жінки.

Отже, сучасні дослідження дозволяють виокремити два ключові рівні формування сексуальної гармонії: внутрішньоособистісний, що охоплює самосприйняття, образ тіла, сексуальну самооцінку та рівень особистісної тривожності; і міжособистісний, який стосується партнерської взаємодії, емоційної близькості, довіри, психологічної безпеки та типу прив'язаності. Саме ці чинники у цій роботі визначені як основні психологічні предиктори формування сексуальної гармонії жінки.

Сучасні концепції психологічного благополуччя розглядають інтимну сферу життя як важливий ресурс задоволення базових психологічних потреб у близькості, прийнятті, емоційному контакті та безпеці (Ryan & Deci, 2000). Дослідження у сфері суб'єктивного благополуччя також демонструють, що задоволеність партнерськими та сексуальними стосунками пов'язана із вищою життєвою задоволеністю, більш позитивним самосприйняттям та емоційною стабільністю (Diener et al., 2003). З огляду на ці дані, у межах нашого дослідження сексуальну гармонію доцільно розглядати як один із потенційних психологічних ресурсів підтримки психологічного благополуччя жінки.

Психологічне благополуччя є однією з ключових характеристик якості життя людини, що виходить за межі простого переживання позитивних емоцій або відсутності психологічних проблем. Воно відображає здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу, ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем, адаптуватися до життєвих труднощів і розкривати власний потенціал (Гузар, 2025). У сучасній психологічній літературі цей феномен визначають як інтегральний показник позитивного функціонування особистості, що включає самоприйняття, автономію, особистісне зростання, позитивні міжособистісні взаємини та керування власним життєвим середовищем (Шевчук, 2024). Такий підхід фокусується на психологічних ресурсах особистості, які забезпечують її стійкість і створюють умови для самореалізації.

Проблема психологічного благополуччя активно досліджувалася як у зарубіжній, так і в українській психології (Л. Сердюк, В. Шевчук, І. Гузар та ін.). У її дослідженні сформувалися два ключові напрями. Прихильники гедоністичного підходу (зокрема, Е. Дінер, Н. Бредберн) досліджують переважно суб'єктивне переживання щастя, задоволеність життям та баланс між позитивними та негативними емоціями. Натомість представники евдемоністичного напрямку (К. Ріфф, Р. Райан, Е. Десі, М. Селігман, В. Франкл) доводять, що справжнє благополуччя - це не тільки задоволення, а й переживання сенсу життя, реалізація власного потенціалу та психологічна зрілість. У своїх працях вони розглядають психологічне благополуччя як багатовимірний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні та соціальні аспекти життя людини, в тому числі переживання сенсу життя (Diener, 1984; Ryff, 1995; Seligman, 2011).

Уявлення про психологічне благополуччя формувалися у філософії, психології та суміжних гуманітарних науках. Ще у працях античних мислителів благополуччя пов'язували з гармонійним життям, доброчесністю та реалізацією людського потенціалу (Aristotle, 1997). У подальшому екзистенційна філософія наголошувала на свободі вибору, відповідальності особистості та пошуку сенсу життя як умовах досягнення психологічної цілісності (Frankl, 2006). У

психологічній науці інтерес до проблеми благополуччя спочатку формувався в психоаналітичних та гуманістичних підходах. Представники психоаналізу пов'язували його з інтеграцією психічних процесів і подоланням внутрішніх конфліктів (Freud, 1966; Jung, 1981), тоді як гуманістична психологія трактувала його як результат самореалізації, особистісного зростання та прийняття власного Я (Maslow, 1962; Rogers, 1961). Поступово дослідники перейшли від аналізу психологічних порушень до аналізу чинників позитивного функціонування особистості, що стало основою для розвитку сучасних концепцій психологічного благополуччя.

Сучасні підходи до розуміння психологічного благополуччя виділяють два основні підходи: гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний підхід ґрунтується на розумінні благополуччя як переживання задоволення та емоційного комфорту. У межах цього напрямку Н. Бредберн (1969) розглядав благополуччя як співвідношення позитивних і негативних емоцій, акцентуючи увагу на значенні емоційного балансу для життя людини. Подальший розвиток цього підходу пов'язаний із концепцією суб'єктивного благополуччя Е. Дінера (1984), який визначав його як поєднання двох основних компонентів: афективного та когнітивного. Афективний компонент охоплює переживання позитивних і негативних емоцій, тоді як когнітивний пов'язаний із суб'єктивною оцінкою задоволеності власним життям (Iwon et al., 2021). Сучасні дослідження підтверджують двокомпонентну структуру суб'єктивного благополуччя та вказують на взаємозв'язок між емоційним станом людини, міжособистісними взаєминами та рівнем життєвої задоволеності. (Al Nima et al., 2020). Для жінок особливе значення мають емоційні та міжособистісні аспекти благополуччя. Дослідження свідчать, що психологічне благополуччя жінок тісно пов'язане з якістю близьких взаємин, емоційною підтримкою, рівнем самоприйняття та задоволеністю партнерськими стосунками (Гавриловська & Павлюк, 2021). Це дозволяє розглядати міжособистісну сферу як один із ключових ресурсів підтримки благополуччя жінок.

На відміну від гедоністичного підходу, евдемоністичний зосереджений не стільки на переживанні задоволення, скільки на особистісному розвитку, самореалізації та усвідомленні сенсу життя. У межах цього підходу психологічне благополуччя розглядається як результат повноцінного функціонування особистості та реалізації її потенціалу. Однією з найбільш впливових концепцій евдемоністичного напрямку є модель психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff, 1989), яка поєднує ідеї гуманістичної, екзистенційної та позитивної психології. Дослідниця розглядає психологічне благополуччя як систему позитивного психологічного функціонування особистості та виділяє шість основних компонентів: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, управління середовищем, особистісне зростання та наявність життєвих цілей. Самоприйняття передбачає позитивне ставлення до себе та здатність приймати власний життєвий досвід; позитивні стосунки з іншими відображають здатність до близьких, довірливих і емоційно насичених взаємин; автономія проявляється у самостійності та здатності діяти відповідно до власних переконань; управління середовищем охоплює вміння ефективно організовувати власне життя та справлятися з повсякденними труднощами; особистісне зростання відображає прагнення до розвитку та самовдосконалення; наявність життєвих цілей забезпечує відчуття осмисленості та внутрішньої спрямованості життя. Разом ці компоненти підтримують психологічну стійкість особистості зберігають її внутрішню цілісність навіть в умовах невизначеності чи стресу.

Модель К. Ріфф є однією з найпоширеніших у сучасних дослідженнях психологічного благополуччя та активно використовується як теоретична й методологічна основа його емпіричного вимірювання, зокрема у дослідженнях різних соціальних груп, у тому числі жінок (Чайка, 2020). Цінність цієї моделі для дослідження полягає в тому, що модель дозволяє розглядати психологічне благополуччя не лише як емоційний стан, а як багатовимірну систему життєдіяльності особистості, пов'язану з якістю міжособистісних взаємин та самоприйняттям.

Важливим доповненням до сучасних концепцій благополуччя є теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, відповідно до якої психологічне благополуччя пов'язане із задоволенням базових психологічних потреб особистості: потреби в автономії, компетентності та прив'язаності (Ryan & Deci, 2000). Особливу увагу в цьому дослідженні приділено потребі у прив'язаності, яка пов'язана з прагненням людини до емоційної близькості, підтримки та безпечних стосунків. Задоволення цієї потреби пов'язане з емоційною стабільністю, формуванням довіри та підтримкою позитивного психологічного стану.

Психологічне благополуччя має динамічний характер і змінюється під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників (Ryff, 1989; Сторож & Демянюк, 2025). Сучасні українські дослідження розглядають психологічного благополуччя як особистісний ресурс та підкреслюють його залежність від здатності особистості адаптуватися в умовах соціальної нестабільності (Сердюк, 2021). Зокрема, саморегуляція, емоційна стабільність, адекватна самооцінка та використання ефективних копінг-стратегій допомагають краще справлятися зі складними життєвими обставинами та підтримувати відносно стабільний рівень психологічного благополуччя навіть у стресових ситуаціях (Сердюк та ін., 2021). Дослідження за участю української вибірки, проведене в умовах невизначеності, також демонструє, що життєстійкість, толерантність до невизначеності та психологічна ресурсність відіграє важливу роль у підтримці психологічного благополуччя (Попелюшко & Вовнянко, 2024).

Ці психологічні ресурси набувають особливого значення в умовах повномасштабної війни. Результати дослідження Reznik et al. (2025) свідчать, що тривалий воєнний стрес супроводжується погіршенням психологічного стану жінок, підвищенням рівня тривожності, емоційної напруги та зниженням психологічного благополуччя. У таких умовах психологічне благополуччя значною мірою тримається на внутрішніх ресурсах особистості, а саме на розвитку здатності до самодетермінації (Сторож & Демянюк, 2025). Окремо дослідники підкреслюють взаємозв'язок психологічного благополуччя з

позитивними змінами, які можуть виникати внаслідок переживання травматичного досвіду в умовах війни. Водночас важливими ресурсами психологічного благополуччя залишаються позитивні міжособистісні стосунки, збереження цілісності особистості та соціальна підтримка (Терещенко, 2025). Крім того, адаптивні стратегії емоційної регуляції, впевненість у власних ресурсах і підтримувальні життєві наративи розглядаються як чинники, що сприяють психологічній стійкості та посттравматичному зростанню в умовах тривалої війни (Щотка, 2024).

Важлива роль соціокультурних чинників у формуванні психологічного благополуччя жінок, оскільки його рівень залежить не лише від внутрішніх ресурсів особистості, а й від особливостей соціального середовища та міжособистісної взаємодії (Гузар, 2025). Гендерні норми, соціальні очікування та зміни соціальних ролей можуть впливати на самосприйняття та рівень внутрішнього напруження (Беленчук, 2024). Емпіричні дані свідчать, що жінки частіше демонструють вищий рівень емоційної чутливості і орієнтацію на міжособистісні стосунки, що, з одного боку, підсилює значущість соціальних зв'язків, а з іншого може підвищувати їхню емоційну вразливість (Корольова, 2023; Matud et al., 2020).

У цьому дослідженні психологічне благополуччя визначається як інтегральний стан позитивного психологічного функціонування особистості, що проявляється у самоприйнятті, задоволеності життям, якості міжособистісних взаємин, емоційній стабільності та здатності до самореалізації.

Взаємозв'язок сексуальної гармонії та психологічного благополуччя жінки дедалі частіше описується у сучасних психологічних дослідженнях як взаємопов'язаний процес, в якому якість інтимного життя є важливим чинником емоційного комфорту, самоприйняття та позитивного функціонування особистості.

Оскільки поняття сексуальної гармонії є відносно новим і менш операціоналізованим у сучасній психології, у зарубіжних емпіричних дослідженнях її окремі аспекти найчастіше вивчаються через категорії

сексуального задоволення, сексуального благополуччя, сексуального функціонування та якості інтимних взаємин. У цьому дослідженні ці характеристики розглядаються як структурні компоненти або прояви сексуальної гармонії жінки. Зокрема, у дослідженні К. Гавриловської та І. Павлюк «Психологічний добробут жінок з різним індексом сексуальності» (2021) встановлено статистично значущий зв'язок між індексом жіночої сексуальності та показниками психологічного добробуту. Авторки зазначають, що жінки з вищими показниками сексуальності демонструють вищий рівень самоприйняття, більш позитивні міжособистісні взаємини та кращу здатність до особистісного зростання. Ці результати підтверджують роль сексуальної сфери як важливої складової психологічного благополуччя жінки. Подібні висновки наведені у роботі М. Гасюк та О. Федик (2022), яка присвячена психологічним аспектам сексуального здоров'я особистості, де підкреслюється, що прийняття власної тілесності, позитивне ставлення до сексуальності та емоційна відкритість у стосунках підтримують внутрішню гармонію, психологічний комфорт та емоційну стабільність жінки. Схожі результати виявлено і у дослідженні Т. Завади та А. Широкої (2022), присвяченому вивченню психологічних особливостей сексуальних взаємин. Автори встановили, що емоційна близькість, відкритість у партнерській комунікації та позитивне сприйняття сексуальності пов'язані з вищим рівнем психологічного благополуччя та задоволеності міжособистісними стосунками. Натомість негативне сприйняття власної сексуальності, внутрішні заборони та почуття сорому нерідко пов'язані з підвищенням рівня тривожності, емоційної напруги та психологічного дискомфорту жінки (Гупаловська & Марченко, 2024).

Значення емоційної близькості та партнерської підтримки для психологічного благополуччя жінок також підтверджують результати дослідження Л. Ворнікової (2021). Дослідниця зазначає, що сексуальна гармонія жінок неможлива без довіри, емоційної безпеки та психологічної близькості у стосунках. Такі взаємини пов'язані з відчуттям прийняття, емоційного комфорту та задоволеності партнерською взаємодією.

Дослідники зазначають, що важливими чинниками збереження емоційної рівноваги жінок у період війни є емоційна підтримка, міжособистісна близькість, довіра та відчуття психологічної безпеки (Юрчинська, 2024; Терещенко, 2025). Ці чинники сприяють підтриманню психологічного благополуччя та посилюють адаптаційні ресурси жінок у кризових життєвих обставинах. Водночас тривалий воєнний стрес, емоційне виснаження та порушення емоційної близькості можуть негативно впливати на інтимну сферу жінки, посилюючи тривожність, внутрішнє напруження й погіршуючи психологічне самопочуття (Нагорняк, 2025). Подібні результати наведено і в дослідженні С. Письменного (2024), де зазначається, що труднощі сексуальної комунікації та зниження задоволеності інтимними стосунками в умовах війни пов'язані з погіршенням психологічного комфорту жінок. Узгоджуються з цими результатами і висновки Reznik et al. (2025), які свідчать про загальне погіршення психологічного стану жінок в умовах тривалого воєнного стресу, що проявляється у підвищенні рівня тривожності та зниженні психологічного благополуччя.

Результати зарубіжних емпіричних досліджень також підтверджують позитивний зв'язок між сексуальною гармонією та психологічним благополуччям жінок. Зокрема, результати крос-секційного дослідження «Сексуально пов'язані детермінанти задоволеності життям серед заміжніх жінок» свідчать, що важливими предикторами задоволеності життям жінок є емоційна близькість із партнером, сексуальне функціонування та якість інтимної комунікації (Bahrami et al., 2023). Автори виявили, що вищий рівень емоційної та сексуальної задоволеності пов'язаний із вищими показниками життєвої задоволеності та позитивного психологічного функціонування жінок. У межах даного дослідження зазначені характеристики розглядаються як важливі компоненти сексуальної гармонії жінки. У дослідженні Ogallar-Blanco et al. (2024), присвяченому вивченню психологічних чинників жіночої сексуальної задоволеності, встановлено, що вона найбільшою мірою пов'язана з емоційно-інтимними та психологічними чинниками. Найбільше значення мали сексуальна привабливість партнера, відсутність примусу у сексуальній взаємодії, довіра до

партнера, позитивне ставлення до власної сексуальності та комфорт із власним тілом. Отримані результати підтверджують значення емоційної безпеки, тілесного прийняття та партнерської підтримки для досягнення сексуальної гармонії й психологічного комфорту жінки.

Теоретичні підходи до розуміння сексуальної гармонії як складової психологічного благополуччя представлено і в роботі Pascoal et al. (2014), де сексуальне задоволення розглядається як поєднання особистісного сексуального благополуччя та міжособистісних процесів у парі.

Таким чином, аналіз сучасних українських і зарубіжних досліджень дозволяє інтерпретувати сексуальну гармонію як важливий психологічний ресурс, пов'язаний із психологічним благополуччям жінки через самоприйняття, позитивне ставлення до власної сексуальності, емоційну близькість, довіру, психологічну безпеку та задоволеність партнерськими взаєминами. Водночас порушення сексуальної гармонії може підвищувати рівень тривожності, емоційну напругу та знижувати відчуття психологічного комфорту.

1.2. Теорія прив'язаності як психологічна основа формування близькості у партнерських стосунках

Теорія прив'язаності є однією з базових концепцій сучасної психології, яка пояснює механізми формування та функціонування близьких романтичних стосунків у дорослому віці. Вона допомагає краще зрозуміти, як досвід ранньої взаємодії з батьками впливає на емоційну регуляцію, довіру та здатність будувати близькі стосунки протягом життя (Гавриловська та ін., 2024).

Сучасні українські дослідження розглядають прив'язаність як стійкий емоційний зв'язок, що формується в дитинстві та визначає здатність людини встановлювати довірливі та емоційно безпечні стосунки в дорослому віці (Астремська та ін., 2024). Засновник теорії Дж. Боулбі описував її як вроджену біологічну систему, що забезпечує дитині відчуття безпеки через емоційний та фізичний контакт зі значущим дорослим (Bowlby, 1969).

Класична теорія прив'язаності виділяє ключові функції прив'язаності: забезпечення відчуття безпеки (захист від тривоги та зовнішніх загроз), емоційну регуляцію (здатність заспокоїтися і впоратися зі стресом завдяки контакту зі значущою людиною) та формування «безпечної бази», яка дає дитині відчуття впевненості та можливість досліджувати навколишній світ. Те, наскільки чутливо батьки реагують на потреби дитини в ранньому віці, визначає формування внутрішніх робочих моделей, які надалі впливають на особливості міжособистісної взаємодії та емоційного благополуччя (Bowlby, 1969; Ainsworth et al., 1978).

Згідно з теорією, ранній досвід взаємодії з батьками поступово перетворюється на внутрішні робочі моделі - когнітивно-емоційні схеми уявлень про себе та інших, через які людина надалі сприймає близькість, довіру та реагує на конфлікти у стосунках (Bowlby, 1988). Такі моделі є основою індивідуальних відмінностей у романтичних стосунках.

Дослідження доводять, що тип прив'язаності пов'язаний із якістю емоційної взаємодії в парі, рівнем близькості та способом вирішення конфліктів (Астремська та ін., 2024). М. Ейнсворт у межах експерименту «Дивна ситуація» емпірично описала основні типи дитячої прив'язаності, аналізуючи реакції дітей на розлуку з матір'ю та її повернення. Це дозволило виділити безпечний, уникаючий та тривожно-амбівалентний типи прив'язаності, які стали основою подальших досліджень дорослих стосунків (Ainsworth et al., 1978).

Подальші дослідження показали, що моделі прив'язаності зберігаються у дорослому віці та впливають на здатність до емоційної близькості, довіри та стабільності у стосунках (Вертель, 2023). С. Хазан і П. Шейвер довели, що романтичні стосунки функціонують на основі тих самих психологічних механізмів, що й дитяча прив'язаність до матері, тобто дорослі романтичні стосунки базуються на базових потребах у безпеці, підтримці та емоційній близькості (Hazan & Shaver, 1987). Формування стилю прив'язаності залежить від поєднання біологічних і соціальних чинників. Ранній досвід взаємодії з батьками впливає на емоційну регуляцію та реагування на стрес у дорослому віці

(Гречаник та Ткалич, 2025). Важливими також є характер сімейних взаємин, рівень емоційної підтримки та відчуття психологічної безпеки (Гречаник, 2025). Разом ці чинники утворюють базове відчуття безпеки або небезпеки у міжособистісних стосунках.

Сучасна психологія дорослої прив'язаності виділяє безпечний, тривожний, унікаючий та тривожно-унікаючий типи (Bartholomew & Horowitz, 1991). У деяких моделях останній тип описується як дезорганізований (Main & Solomon, 1990). Вони відображають різні варіанти внутрішньої моделі «Я – Інший» і впливають на поведінку у романтичних стосунках (Семків & Вонс, 2023; Крижановська & Філюк, 2022).

Особи з безпечним типом довіряють партнеру, мають адекватну самооцінку, вміють бути близькими і водночас зберігають автономію. Тривожний тип пов'язаний із невпевненістю у собі, постійною потребою в підтвердженні любові з боку партнера, страхом самотності та емоційною залежністю. Унікаючий тип проявляється через емоційну дистанцію та уникнення близькості через страх вразливості. Дезорганізований є найбільш суперечливим, оскільки поєднує в собі протилежні прагнення до близькості та страх перед нею. Це призводить до нестабільності у стосунках.

Емпіричні дані свідчать, що тип прив'язаності пов'язаний із якістю романтичних стосунків і рівнем задоволеності ними (Семків & Вонс, 2023). Особи з безпечним типом демонструють вищу задоволеність стосунками і більш гармонійну взаємодію, тоді як унікаючий тип асоціюється з емоційною дистанцією та низькою значущістю стосунків, а тривожно-амбівалентний - із підвищеною співзалежністю, тривогою та страхами у стосунках. Дослідження О. Лисенко та Т. Завади (2025) також показують, що ненадійні типи прив'язаності асоціюються з вищим рівнем суб'єктивної самотності та емоційної залежності і відчуттям внутрішньої ізоляції, тоді як безпечний тип пов'язаний з нижчим рівнем самотності та більш адаптивним переживанням міжособистісних стосунків.

Отже, тип прив'язаності є важливим чинником, що визначає рівень довіри, емоційної близькості та особливості взаємодії і вирішення конфліктів у парі (Гавриловська та ін., 2024). Механізм цього впливу пояснюється через відчуття психологічної безпеки: у разі безпечної прив'язаності людина більш відкрито виражає свої емоційні та інтимні потреби, що створює умови для формування більшої задоволеності й гармонії (Mikulincer & Shaver, 2016). При тривожному типі прив'язаності інтимні стосунки часто виконують функцію зниження тривоги та підтвердження власної цінності у взаєминах. Такі особи схильні до емоційної залежності, страху самотності та постійної потреби у підтвердженні прийняття (Вертель, 2023). Уникаючий тип характеризується емоційною дистанцією та зниженням потреби у близьких стосунках. Люди з таким типом схильні стримувати емоційні прояви та уникати надмірної близькості, що може ускладнювати формування глибокої емоційної та сексуальної взаємодії.

У сучасних підходах підкреслюється, що тип прив'язаності є важливим чинником, пов'язаним із якістю емоційної близькості та задоволеністю партнерськими стосунками (Гречаник, 2025). Зарубіжні дослідження також підтверджують, що особливості прив'язаності є важливим чинником сексуальної гармонії. Зокрема, Réloquin et al. (2024) виявили, що тривожна та уникаюча прив'язаність пов'язані з нижчим рівнем сексуальної задоволеності у довготривалих романтичних стосунках, тоді як безпечна прив'язаність асоціюється з більшою сексуальною задоволеністю та вищою якістю сексуальної взаємодії партнерів. Це свідчить про те, що відчуття безпеки у близьких стосунках є важливою передумовою сексуальної гармонії.

У межах даного дослідження тип прив'язаності розглядається як один із провідних психологічних предикторів сексуальної гармонії сучасної жінки. Аналіз взаємозв'язків між типами прив'язаності, особистісною тривожністю та задоволеністю інтимною сферою дозволяє зрозуміти психологічні механізми формування якості романтичної взаємодії та її вплив на сексуальну гармонію.

Теорія прив'язаності пояснює, як ранній досвід емоційної взаємодії з близькими дорослими формує стійкі внутрішні моделі, що визначають

сприйняття близькості, довіри та емоційної підтримки в дорослих романтичних стосунках.

1.3. Роль образу тіла та особистісної тривожності у формуванні сексуальної гармонії жінки

Сучасні наукові підходи до вивчення якості інтимного життя все більше уваги приділяють внутрішньоособистісним чинникам, серед яких важливими є образ тіла та особистісна тривожність. Саме ці психологічні характеристики значною мірою визначають особливості самосприйняття жінки, її ставлення до власної сексуальності, здатність переживати емоційну близькість і відчуття гармонії у партнерських стосунках. У сучасному суспільстві жіноча тілесність часто стає об'єктом соціального оцінювання. Це впливає на формування самооцінки та ставлення жінки до власного тіла.

Сучасний культурний простір нерідко транслює уявлення про жіноче тіло переважно як про «тіло для споглядання», через що зовнішність починає розглядатися не лише як фізична характеристика, а і як показник привабливості та соціальної успішності (Мельник, 2022). Соціальні стандарти краси, які активно поширюються через медіа та соціальні мережі, поступово засвоюються людиною та впливають на формування образу тіла та рівень задоволеності зовнішністю (Прохорова, 2025).

У цьому випадку образ тіла стає важливою складовою сексуальної самооцінки жінки. Теоретичні підходи показують, що сприйняття власного тіла пов'язане зі схильністю сприймати власне тіло переважно через його зовнішню привабливість та самоспостереженням, які формують внутрішню оцінку власної зовнішності і можуть впливати на емоційне та сексуальне функціонування жінки (Fredrickson & Roberts, 1997). Позитивне ставлення до власної тілесності пов'язане із сексуальною впевненістю, психологічним комфортом та здатністю вільно переживати інтимну близькість. Натомість незадоволення зовнішністю часто проявляється через самокритичність, невпевненість у собі та внутрішню

напругу (Казанцев & Малигін, 2024). Згідно із сучасним оглядом досліджень, позитивне сприйняття власного тіла пов'язане з вищим рівнем сексуального функціонування та задоволеності, тоді як негативне ставлення до тіла є надійним предиктором зниження рівня сексуального задоволення і сексуального функціонування (Sánchez-Fuentes et al., 2020).

Постійне порівняння себе із соціально схваленими стандартами може формувати незадоволення власним тілом, почуття сорому та знижувати рівень сексуальної впевненості. Особливо помітно це проявляється у ситуаціях інтимної близькості. У такі моменти увага жінки може зосереджуватися не на власних емоціях і фізичних відчуттях, а на думки про те, як виглядає її тіло та як його оцінює партнер (Зозуль, 2021). Через це виникає схильність до надмірного самоконтролю, що ускладнює емоційну та тілесну включеність у процес близькості. У вітчизняних дослідженнях ніяковіння жінок через своє тіло під час інтимної близькості описується як зосередження уваги на власній зовнішності та занепокоєння тим, як її сприймає партнер. Таке переживання може перешкоджати природному тілесному й емоційному включенню в інтимну взаємодію та знижувати спонтанність поведінки. (Завада & Широка, 2022). Переживання щодо оцінки зовнішності з боку партнера можуть посилювати скутість і невпевненість, ускладнюючи жінці більш вільне вираження власні потреб та емоцій. У результаті інтимна взаємодія може переживатися як менш емоційно насичена, менш комфортна та менш гармонійна (Казанцев & Малигін, 2024).

Поряд із образом тіла важливу роль у формуванні сексуальної гармонії відіграє особистісна тривожність. У психології вона розглядається як відносно стійка особистісна риса, що відображає схильність людини переживати внутрішню напругу, занепокоєння та очікування можливої небезпеки або негативної оцінки. (Кушнір & Кушнір, 2024). Через підвищений рівень тривожності людина може оцінювати навіть нейтральні ситуації як потенційно загрозливі, що проявляється невпевненістю у власних діях та підвищеною чутливістю до соціальної оцінки (Брюховецька та ін., 2022).

Формування особистісної тривожності жінки пов'язане не лише з індивідуальними психологічними особливостями, а й з впливом соціальних ролей, сімейних взаємин, гендерних стереотипів і тривалого психоемоційного навантаження. Це дозволяє розглядати тривожність як багатфакторне явище, яке може впливати на різні сфери життя та відображатися на якості близьких стосунків, зокрема інтимних (Пелех & Волошок, 2024).

У сексуальній сфері особистісна тривожність може проявлятися страхом бути відкинутою, труднощами з розслабленням під час близькості та постійним занепокоєнням щодо власної привабливості чи поведінки. У таких умовах увага жінки зміщується з переживання емоційної та тілесної близькості на самоконтроль і постійну оцінку власних дій та зовнішності, що може ускладнювати природність інтимної взаємодії (Зозуль, 2021). Це часто проявляється у зниженні емоційної залученості до сексуального досвіду та рівня задоволеності партнерськими стосунками (Кушнір & Кушнір, 2024).

Дослідження підтверджують, що підвищений рівень тривожності пов'язаний із більш негативним сприйняттям власного тіла та зростанням тілесної самосвідомості, що, у свою чергу, асоціюється з нижчими показниками сексуального функціонування (Komlenac & Hochleitner, 2020). Схожі результати отримано і в сучасних когнітивно-мотиваційних моделях сексуального функціонування, де наголошується, що тривожність може відволікати увагу від сексуальних стимулів, посилювати самоконтроль і порушувати процес сексуального збудження (Dewitte, 2020).

Додатково встановлено, що тривожна чутливість в інтимній сфері пов'язана з нижчим рівнем сексуального благополуччя, сексуального задоволення та сексуальної самооцінки, а також із вищим рівнем сексуального дистресу, що вказує на важливість того, як інтерпретуються власні тілесні реакції під час сексуального досвіду. (Byers et al., 2023).

Важливо зазначити, що тривожність у сексуальній сфері може формуватися ще до початку статевого життя під впливом особливостей виховання, соціальних установок та недостатнього рівня сексуальної обізнаності

(Кушнір & Кушнір, 2024). З часом вона може закріплюватися і впливати на якість інтимного життя у дорослому віці. Для осіб із високим рівнем тривожності характерна внутрішня напруженість, яка ускладнює побудову довірливих та емоційно близьких стосунків із партнером (Брюховецька та ін., 2022).

Таким чином, аналіз наукових джерел дає підстави розглядати образ тіла та особистісну тривожність як важливі внутрішньоособистісні чинники формування сексуальної гармонії жінки. Ставлення до власної тілесності визначає рівень сексуальної впевненості, самоприйняття та здатність до прийняття себе та відкритого переживання інтимної близькості. Водночас підвищена особистісна тривожність може посилювати внутрішню напругу, страх оцінки та труднощі у встановленні емоційної і тілесної близькості. У сукупності ці психологічні характеристики впливають на особливості інтимної взаємодії, рівень сексуального задоволення та переживання сексуальної гармонії.

1.4. Теоретична модель дослідження

Для проведення емпіричного дослідження, яке спрямоване на вивчення взаємозв'язку сексуальної гармонії та психологічного благополуччя жінок, а також визначення психологічних чинників цього взаємозв'язку, було розроблено теоретичну модель дослідження (рис. 1.1.).



Рис. 1.1. Теоретична модель дослідження взаємозв'язку сексуальної гармонії та психологічного благополуччя жінки

У межах даної моделі сексуальна гармонія розглядається як інтегративний конструкт, що відображає якість інтимних стосунків та включає задоволеність сексуальною взаємодією, емоційну близькість між партнерами, узгодженість потреб і позитивне ставлення до власної сексуальності.

На основі проведеного теоретичного аналізу було визначено три групи чинників, які потенційно пов'язані із сексуальною гармонією жінки:

- тип прив'язаності, що відображає особливості формування близькості, довіри та емоційної взаємодії у партнерських стосунках;
- образ тіла, який характеризує ставлення жінки до власної зовнішності та тілесності й виступає важливим компонентом сексуальної самооцінки;
- особистісна тривожність, що визначає схильність до переживання напруження, невпевненості та емоційного дискомфорту в різних життєвих ситуаціях, зокрема у сфері міжособистісних взаємин.

Передбачається, що зазначені чинники впливають на рівень сексуальної гармонії через особливості переживання близькості, прийняття власної сексуальності та характер емоційної взаємодії з партнером.

Водночас сексуальна гармонія розглядається як важливий чинник психологічного благополуччя жінки. Задоволеність інтимними стосунками, відчуття емоційної близькості та позитивне ставлення до власної сексуальності можуть сприяти підвищенню рівня самоприйняття, життєвої задоволеності, психологічної автономії та загального благополуччя особистості.

Таким чином, теоретична модель дослідження ґрунтується на припущенні, що особливості прив'язаності, образ тіла та особистісна тривожність виступають предикторами сексуальної гармонії, а сексуальна гармонія, своєю чергою, пов'язана з рівнем психологічного благополуччя жінки. Сформульована модель визначає основні напрями емпіричної перевірки взаємозв'язків між досліджуваними змінними та слугує концептуальною основою подальшого дослідження.

Висновки до розділу I

Отже, теоретичний аналіз наукових джерел дозволив узагальнити сучасні підходи до розуміння феномену сексуальної гармонії та визначити її місце у структурі психологічного благополуччя сучасної української жінки, а також окреслити основні психологічні чинники їх взаємозв'язку.

По-перше, встановлено, що сексуальна гармонія є складним багатовимірним психологічним конструктом, який інтегрує фізичні, емоційні, когнітивні та міжособистісні аспекти інтимного життя. Вона пов'язана не лише із сексуальним задоволенням, а й із загальним психологічним комфортом особистості, відображаючи рівень задоволеності інтимними стосунками, емоційну близькість із партнером, прийняття власної сексуальності та узгодженість потреб у партнерській взаємодії.

По-друге, теоретичний аналіз дозволив виокремити міжособистісні та внутрішньоособистісні чинники сексуальної гармонії. До міжособистісних чинників належать особливості типу прив'язаності, які визначають характер переживання близькості, довіри та емоційної взаємодії у партнерських стосунках. Безпечний тип прив'язаності пов'язаний із більшою емоційною відкритістю, довірою та задоволеністю взаєминами, тоді як тривожний і унікаючий типи можуть ускладнювати переживання близькості, посилювати страх відторгнення або емоційне дистанціювання у стосунках.

По-третє, серед внутрішньоособистісних чинників важливу роль у формуванні сексуальної гармонії відіграють образ тіла та особистісна тривожність. Позитивне ставлення жінки до власного тіла сприяє формуванню сексуальної впевненості, психологічного комфорту та здатності вільно переживати інтимну близькість. Натомість незадоволення зовнішністю може супроводжуватися самокритичністю, внутрішньою напругою та підвищеною чутливістю до оцінки з боку партнера. Високий рівень особистісної тривожності пов'язаний із труднощами емоційного розслаблення, страхом негативної оцінки з боку партнера та зниженням задоволеності інтимними стосунками, що може негативно впливати на переживання сексуальної гармонії загалом.

По-четверте, аналіз наукових джерел підтвердив, що сексуальна гармонія є важливою складовою психологічного благополуччя жінки. Задоволеність інтимною сферою, переживання емоційної близькості, прийняття власної сексуальності та відчуття психологічної безпеки у стосунках пов'язані з позитивним самоприйняттям, емоційною стабільністю, задоволеністю життям і загальним відчуттям внутрішнього благополуччя. Водночас особливості переживання сексуальності значною мірою визначаються соціокультурним контекстом. Історично сформовані культурні установки та тривала табуїзованість теми сексуальності в українському суспільстві можуть впливати на ставлення жінки до власної тілесності, усвідомлення інтимних потреб та відкритість у їх вираженні. У поєднанні з умовами повномасштабної війни, хронічного стресу та емоційної нестабільності це підкреслює значущість сексуальної гармонії як важливого ресурсу підтримки психологічного благополуччя сучасної української жінки.

Таким чином, результати теоретичного аналізу стали підґрунтям для побудови теоретичної моделі дослідження, у межах якої тип прив'язаності, образ тіла та особистісна тривожність розглядаються як психологічні предиктори сексуальної гармонії, а сексуальна гармонія як чинник, пов'язаний із психологічним благополуччям сучасної української жінки. Сформована теоретична модель визначила логіку емпіричного дослідження, вибір психодіагностичного інструментарію та напрям подальшої статистичної перевірки взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

РОЗДІЛ II

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОЇ ГАРМОНІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ

2.1. Характеристика вибірки та організація дослідження

Емпіричне дослідження психологічних предикторів сексуальної гармонії та її ролі у структурі психологічного благополуччя жінки проводилося у період з лютого по травень 2026 року. Його метою було отримання емпіричних даних для перевірки теоретичних положень, сформульованих у першому розділі, та подальшого статистичного аналізу взаємозв'язків між досліджуваними змінними. У дослідженні взяли участь 105 жінок віком від 20 до 54 років. Для формування репрезентативної вибірки були визначені такі критерії включення: 1) жіноча стать; 2) вік від 18 років (досягнення повноліття); 3) наявність актуального або минулого досвіду стабільних романтичних стосунків, оскільки оцінка показників сексуальної гармонії та тривожності у стосунках потребує відповідного життєвого досвіду. Отже, сформована вибірка відповідає меті дослідження та дозволяє аналізувати особливості сексуальної гармонії, інтимної взаємодії та їхнього зв'язку з психологічним благополуччям у жінок із досвідом партнерських стосунків.

Для більш детальної характеристики вибірки було проаналізовано її соціально-демографічні та контекстуальні особливості.

Середній вік респонденток становив 40,9 років. Найбільшу частку вибірки склали жінки віком 40–49 років (46,7%), що відповідає періоду середньої дорослості. Наступною за чисельністю є група 30–39 років (29,5%). Жінки віком 50+ років склали 12,4% вибірки, а наймолодша категорія 20-29 років - 11,4% (рис. 2.1).

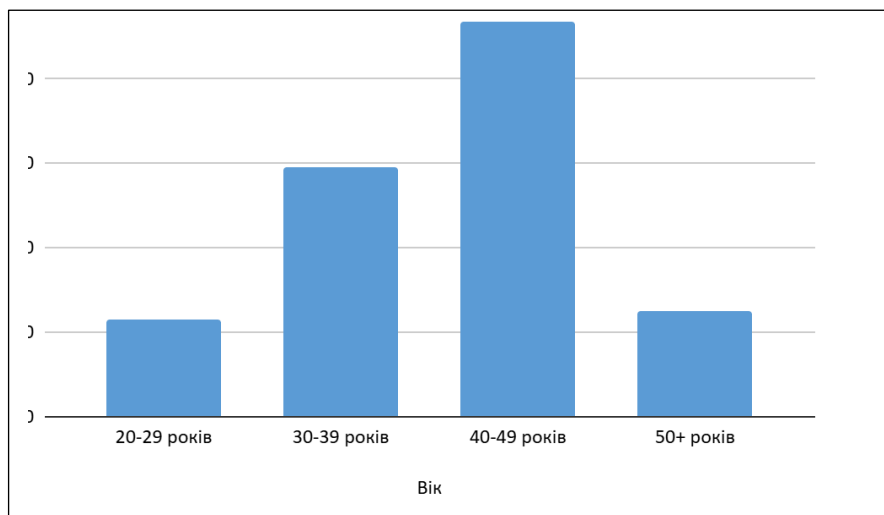


Рис. 2.1. Розподіл респонденток за віком

Аналіз сімейного стану показав, що 59,0% жінок перебувають у шлюбі, а 18,1% - у цивільному партнерстві. Ще 13,3% ніколи не були у шлюбі, а 9,5% розлучені або вдови. Це вказує на те, що абсолютна більшість учасниць має досвід тривалих близьких стосунків, що є принциповим для дослідження сексуальної гармонії (Рис. 2.2.)

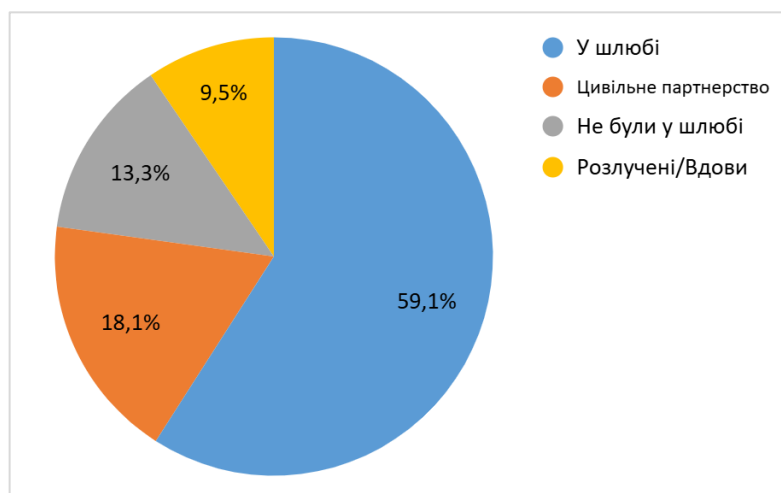


Рис. 2.2. Сімейний стан респонденток

Аналіз актуального статусу партнерських взаємин показав, що на момент проведення дослідження 78,1% респонденток перебували у романтичних або інтимних стосунках, тоді як 21,9% не мали постійного партнера (рис. 2.3).

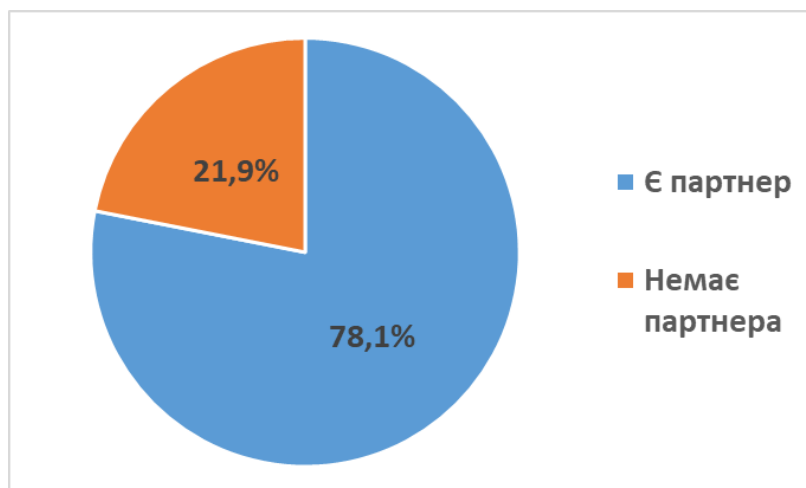


Рис. 2.3. Розподіл респонденток за наявністю романтичних стосунків

Серед жінок, які перебували у стосунках, переважали тривалі взаємини: у 60,0% респонденток їхня тривалість становила понад три роки, ще 12,4% перебували у стосунках від одного до трьох років. Натомість лише незначна частка учасниць зазначила, що їхні стосунки тривають менше одного року. Окремо слід зазначити, що 21,9% респонденток на момент дослідження не перебували у стосунках. Це свідчить про те, що більшість опитаних мали достатній досвід тривалих партнерських взаємин, що є важливою передумовою для дослідження сексуальної гармонії (рис. 2.4).

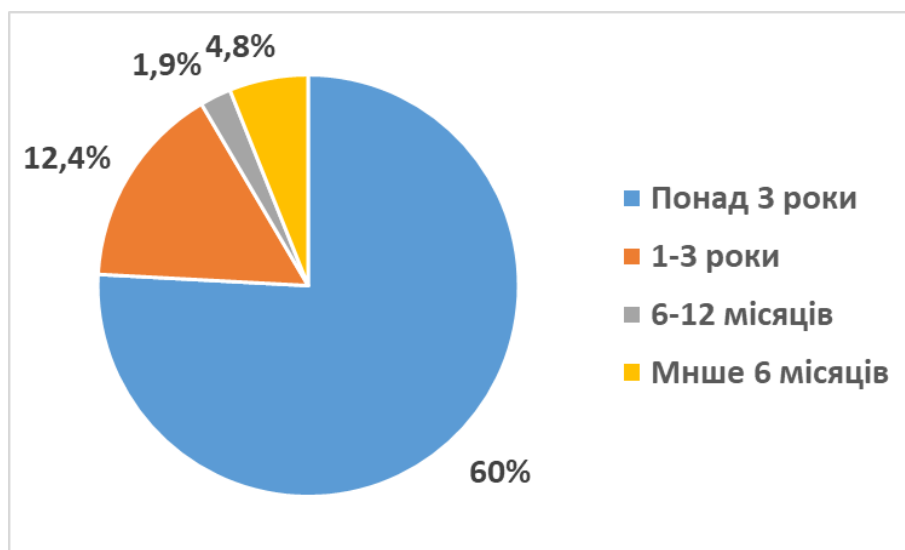


Рис. 2.4. Розподіл респонденток за тривалістю партнерських стосунків

Оцінка емоційної близькості та довіри до партнера також засвідчила переважно позитивний характер партнерських взаємин. Найчастіше респондентки оцінювали рівень емоційної близькості на 8–10 балів за

десятибальною шкалою: максимальну оцінку надали 20,0% жінок, по 20,0% оцінили її у 8 балів, а 16,2% – у 9 балів (Рис. 3.5). Водночас низькі оцінки траплялися поодинокі. Ці дані узгоджуються з тим, що 21,9% респонденток не перебували у стосунках. Отримані результати свідчать про достатньо високий рівень довіри та емоційної близькості у більшості досліджуваних пар, що створює сприятливі умови для аналізу особливостей сексуальної гармонії.

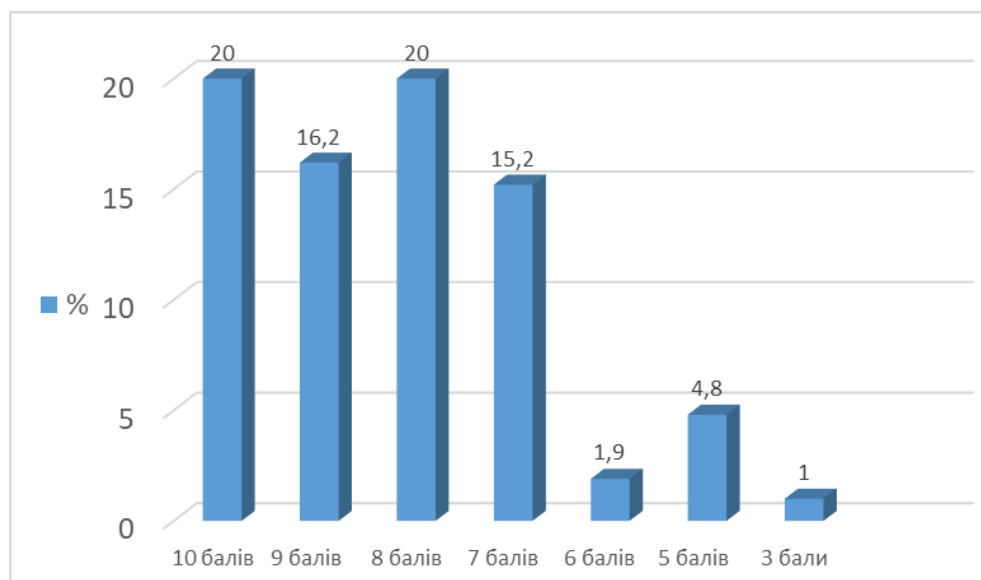


Рис. 2.5. Рівень емоційної близькості з партнером

Окрім соціально-демографічних характеристик, у дослідженні також розглядалися контекстуальні аспекти, зокрема емоційна близькість та особливості сексуальної соціалізації респонденток, оскільки ці чинники можуть впливати на формування сексуальної гармонії та психологічного благополуччя жінок. Увага приділялася якості сексуальної освіти, особливостям обговорення тем сексуальності в родині та основним джерелам сексуальної інформації.

Аналіз особливостей сексуальної соціалізації респонденток дозволив виявити специфіку формування уявлень про сексуальність, а також основні джерела отримання відповідної інформації. Окремо було проаналізовано суб'єктивну оцінку респондентками якості власної сексуальної освіти як важливої складової сексуальної соціалізації та формування установок щодо сексуальності. Більшість жінок загалом позитивно оцінювали рівень своєї сексуальної обізнаності за 5-бальною шкалою. Так, 37,2% жінок оцінили її як

середню (3 бали), 29,5% - як добру (4 бали), а 27,6% вважають свою сексуальну освіту достатньо повною та корисною (5 балів). Лише 5,7% учасниць дослідження охарактеризували її як незадовільну або таку, що мала негативний вплив. Отримані результати можуть свідчити про переважно позитивне суб'єктивне сприйняття власної сексуальної обізнаності (таб. 2.1.)

Водночас аналіз особливостей сімейного середовища продемонстрував, що у більшості родин тема сексуальності залишалася недостатньо відкритою для обговорення. Майже половина респонденток (47,6%) зазначили, що у їхніх сім'ях питання сексуальності не обговорювалися взагалі, ще 41,9% повідомили, що такі розмови виникали рідко або мали поверхневий характер. Лише 9,5% учасниць вказали, що батьки обговорювали з ними тему сексуальності відкрито та без вираженої заборони. Це вказує на обмежену роль сім'ї у формуванні відкритого ставлення до сексуальності та сексуальної культури (табл. 2.1).

Додатковий аналіз джерел отримання сексуальної інформації показав, що провідну роль у сексуальній соціалізації респонденток відігравали неформальні канали комунікації. Для більшості жінок (54,3%) основним джерелом знань про сексуальність були друзі та однолітки. Ще 24,8% респонденток зазначили, що формували уявлення про сексуальність переважно через книги, фільми та засоби масової інформації. Лише 14,3% опитаних вказали школу як важливе джерело сексуальної освіти, а 6,7% - інтернет та соціальні мережі. Це, ймовірно, пов'язано з віковими особливостями вибірки, де переважають жінки середнього дорослого віку. Детальний розподіл відповідей респонденток щодо особливостей сексуальної соціалізації та сексуальної освіти наведено в таблиці 2.1.

Табл. 2.1.

Сексуальна соціалізація та сексуальна освіта респонденток

Показник	Категорія	Відсоток (%)
Обговорення сексуальності в сім'ї (у дитинстві)	Не обговорювалось взагалі	47,6
	Рідко/поверхнево	41,9
	Відкрито	10,5
Джерела інформації	Друзі та однолітки	54,3
	Книги/фільми/ЗМІ	24,8
	Школа як Інститут освіти	14,3
Суб'єктивна оцінка сексуальної освіти	Повна та корисна (5 балів)	27,6
	Добра (4 бали)	29,5
	Середня (3 бали)	37,2
	Незадовільна / негативна (1-2 бали)	5,7

Таким чином, результати анкетування вказують на те, що сексуальна соціалізація більшості респонденток відбувалася переважно поза межами системної сімейної та освітньої підтримки. Попри загалом позитивну оцінку власної сексуальної обізнаності, отримані дані дозволяють припустити, що її формування значною мірою ґрунтувалося на особистому досвіді, неформальному спілкуванні та самостійному пошуку інформації.

Також увагу було приділено аналізу установок респонденток щодо сексуальності. Отримані дані демонструють переважання позитивного ставлення до сексуальної сфери та підтримку принципів рівності у реалізації сексуальних

прав. Так, абсолютна більшість учасниць дослідження (94,3%) повністю погодилися з твердженням, що жінка має таке ж право на сексуальне задоволення, як і чоловік (5 балів). Ще 2,9% респонденток переважно погодилися з цим твердженням (4 бали), 1,9% - переважно не погодилися (2 бали), 1,0% - обрали нейтральну позицію (3 бали) (рис. 3.6).

Крім того, 69,5% респонденток повністю погодилися з тим, що сексуальність є важливою та невіддільною складовою їхньої особистості (5 балів). Ще 17,1% обрали варіант «переважно погоджуюсь» (4 бали), 10,5% - нейтральну позицію (3 бали), 2,9% - переважно не погодилися (2 бали) (рис. 2.6).

Водночас 77,1% жінок повністю не погодилися з твердженням, що говорити про власні сексуальні бажання та потреби є соромно або непристойно (1 бал). Ще 12,4% повністю погодилися з цим твердженням (5 балів), 3,8% - скоріше не погодилися (2 бали), 3,8% - частково погодилися (3 бали), 2,9% - скоріше погодилися (4 бали). Загалом отримані результати можуть свідчити про переважання відкритого ставлення до сексуальності та її сприйняття як природної складової життя сучасної жінки (рис. 2.6).

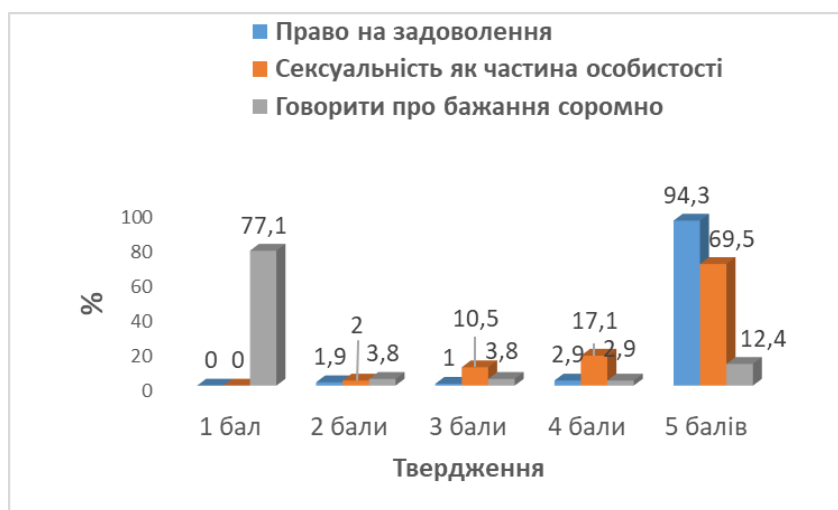


Рис. 2.6. Розподіл відповідей респонденток щодо установок стосовно сексуальності (шкала 1–5).

Не менш важливим аспектом стало вивчення особливостей сексуальної комунікації у партнерських взаєминах. Більшість респонденток позитивно оцінювали власну здатність відкрито обговорювати сексуальні бажання та потреби з партнером. Найчастіше учасниці обирали високі оцінки за

десятибальною шкалою: 26,7% оцінили легкість такого спілкування у 8 балів, 23,8% - у 10 балів, 17,1% - у 7 балів, а 6,7% - у 9 балів. Водночас низькі оцінки (3–4 бали) траплялися лише у 10,5% респонденток, що свідчить про загалом високий рівень відкритості в обговоренні інтимних питань (рис. 2.7). (рис. 2.7).

Подібна тенденція простежується і при оцінці взаєморозуміння після таких розмов. Найбільша частка жінок оцінила його на 10 балів (28,6%), 8 балів (22,9%) та 9 балів (20,0%), тоді як низькі оцінки були поодинокими. Отримані результати вказують на високий рівень взаємної підтримки у парі (рис. 2.7).

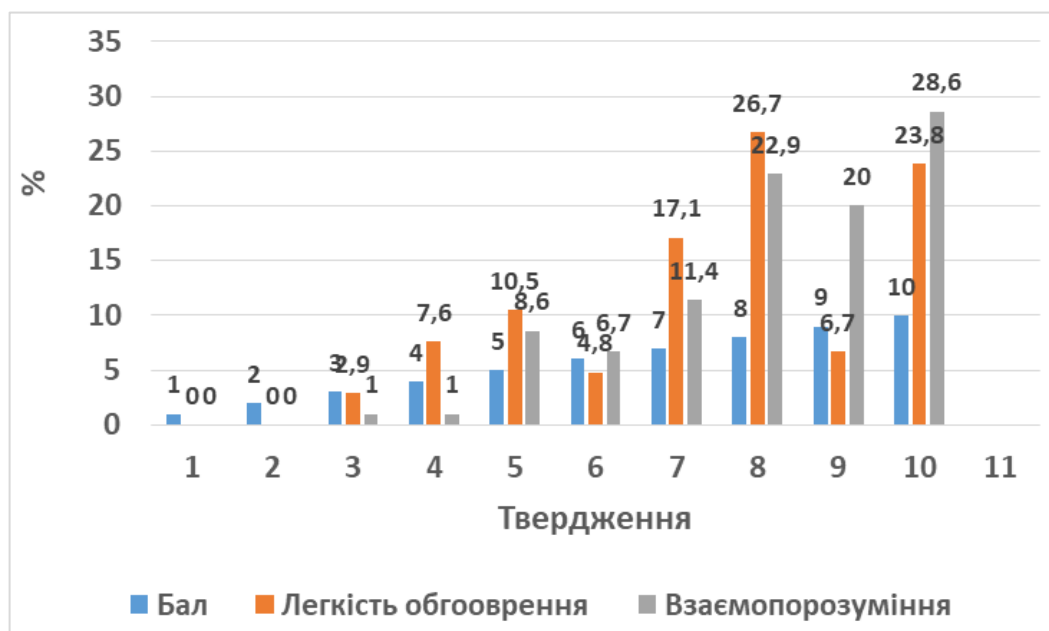


Рис. 2.7. Особливості сексуальної комунікації респонденток (1 - мінімальна легкість/взаєморозуміння, 10 - максимальна).

Таким чином, результати авторської анкети дозволили комплексно охарактеризувати досліджувану вибірку, особливості партнерських взаємин, сексуальної соціалізації, сексуальних установок та комунікації респонденток. Отримані дані створюють необхідний контекст для подальшої інтерпретації результатів психодіагностичних методик і аналізу психологічних чинників сексуальної гармонії та психологічного благополуччя жінок.

Дослідження проводилося поетапно, що забезпечило логічну послідовність збору та аналізу даних.

На першому етапі здійснювалося теоретичне опрацювання теми, уточнення основних змінних (психологічне благополуччя, сексуальна гармонія,

тип прив'язаності, образ тіла та особистісна тривожність), а також підбір психодіагностичних методик і визначення способів статистичної обробки даних відповідно до мети й завдань роботи. На цьому етапі було проведено аналіз наукових джерел, уточнено основні змінні дослідження та підібрано психодіагностичний інструментарій.

Для реалізації мети дослідження було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, а також авторську анкету, розроблену для збору соціально-демографічної та контекстуальної інформації. Детальний опис методик та анкети наведено у підрозділі 2.2.

Другий етап - організація та проведення дослідження. Було організовано процедуру збору даних відповідно до визначених критеріїв дослідження.

Третій етап - безпосередній збір емпіричних даних. Опитування проводилося онлайн через Google Forms. Посилання поширювалося через соціальні мережі, тематичні Telegram-групи та особисті контакти. Для розширення вибірки використовували метод «снігової кулі», що дозволило залучити жінок з різним життєвим досвідом.

Четвертий етап - обробка результатів дослідження: включав первинне опрацювання отриманих даних за кожною методикою, підготовку масиву даних для статистичного аналізу в програмі Jamovi, систематизацію результатів та їх подальшу візуалізацію у вигляді таблиць і графіків. Проведено математико-статистичну обробку результатів із використанням програмного забезпечення Jamovi (версія 2.3), що включало описовий, кореляційний, регресійний, медіаційний та модераційний аналіз.

2.2. Психодіагностичні методики дослідження

Для емпіричного дослідження було підібрано комплекс методик, які дозволяють оцінити різні сторони сексуальної гармонії та психологічного функціонування жінки. У даному дослідженні сексуальна гармонія розглядається як багатовимірний конструкт, а її емпірична оцінка здійснюється

переважно через показники сексуальної задоволеності, доповнені характеристиками емоційного комфорту в інтимній сфері та особливостями тілесного самосприйняття.

1. Шкали психологічного благополуччя (SPWB, К. Ріфф, адаптація С. Карсканової) (Карсканова, 2011). Методика розроблена К. Ріфф (Carol Ryff) та адаптована для української вибірки С. Карскановою. Вона спрямована на оцінку багатовимірної структури психологічного благополуччя. Опитувальник складається з 84 тверджень, які оцінюються за 6-бальною шкалою Лайкерта. У результаті виокремлюються шість основних компонентів: автономія, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, наявність життєвих цілей і самоприйняття.

Інтерпретація результатів передбачає підрахунок балів за кожною шкалою та загального індексу психологічного благополуччя. Вищі показники свідчать про вищий рівень благополуччя. Отримані дані можна аналізувати як в загальному вигляді, так і за окремими шкалами, що дозволяє детальніше оцінити його структуру. У межах цього дослідження використовується для оцінки загального рівня психологічного благополуччя жінок, зокрема тих його аспектів, які можуть бути пов'язані з якістю інтимних і партнерських стосунків.

2. Багатовимірний опитувальник сексуальності (MSQ-UA, В. Снелл та ін.) (Shyroka & Zavada, 2022). Автор методики - W. Snell, українська адаптація MSQ-UA використовується для досліджень на україномовних вибірках. Методика вимірює багатовимірну структуру сексуальності, що охоплює як позитивні (задоволеність, самооцінка сексуальності), так і негативні (тривожність, сексуальні проблеми) аспекти. Опитувальник містить 60 тверджень і включає 12 шкал. Кожна шкала інтерпретується окремо за принципом: вищі бали відображають більшу вираженість відповідної характеристики. У межах цього дослідження ключовим показником є сексуальна задоволеність як один із центральних компонентів сексуальної гармонії. Також враховується рівень сексуальної тривожності та емоційного комфорту в інтимній сфері.

3. Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (ECR-R, Р. Фрейлі та ін.) (Погоріла & Виноградов, 2024). Методика розроблена R. Fraley, N. Waller та K. Brennan і ґрунтується на теорії прив'язаності Дж. Боулбі. Вона призначена для оцінки особливостей поведінки людини у романтичних стосунках. Опитувальник вимірює два основні параметри: тривожність у стосунках (страх відкидання, потреба в підтвердженні прийняття) та уникання близькості (емоційна дистанція, труднощі у формуванні довіри). Опитувальник містить 36 тверджень та включає дві субшкали: тривожність у стосунках і уникнення близькості. Інтерпретація результатів здійснюється через середні значення за шкалами: вищі показники тривожності або уникнення свідчать про менш безпечний тип прив'язаності. У межах цього дослідження ці показники розглядаються як можливі психологічні предиктори сексуальної гармонії, оскільки вони можуть впливати на здатність жінки будувати довірливі та емоційно безпечні близькі стосунки.

4. Шкала ніяковіння жінок через своє тіло під час інтимної близькості з партнером (BISC-UA, М. Відерман) (Завада & Широка, 2022). Методика розроблена М. Wiederman і спрямована на оцінку тілесної самосвідомості та емоційного дискомфорту в інтимних ситуаціях. Вона дозволяє виявити сором, тривогу щодо зовнішності та схильність до надмірного самоконтролю під час сексуальної взаємодії. Опитувальник складається з 15 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою від «ніколи» до «завжди». Вищі показники свідчать про більш виражену тілесну самосвідомість та фокусування на власній зовнішності під час інтимної взаємодії. Отримані результати дають змогу оцінити особливості тілесного самосприйняття в інтимному контексті та його можливий вплив на якість партнерських стосунків. У межах дослідження ця методика використовується для оцінки того, наскільки сприйняття власного тіла під час інтимності пов'язане із сексуальною гармонією та переживанням близьких стосунків.

5. Шкала особистісної тривожності (STAI, Ч. Спілбергер, адаптація Ю. Ханіна) (Агаєв та ін., 2016, с. 97). Методика розроблена С. Spielberger. Вона дає

змогу оцінити реактивну та особистісну тривожність, зокрема стійку схильність до переживання тривоги. Методика дозволяє визначити загальний рівень внутрішньої напруги та схильність до переживання тривоги у різних життєвих ситуаціях. Опитувальник містить 20 тверджень із чотирибальною шкалою відповідей: від «ні, це не так» до «цілком вірно». Підсумковий показник визначається як сума балів, де вищі значення відповідають вищому рівню тривожності. У межах дослідження рівень особистісної тривожності розглядається як один із чинників, що може впливати на якість близьких стосунків і загальне психологічне благополуччя.

Надійність використаних психодіагностичних методик додатково перевірялася на вибірці дослідження за допомогою коефіцієнта α -Кронбаха (табл. 2.2).

Як видно з таблиці 2.2, показники внутрішньої узгодженості всіх використаних психодіагностичних методик перебувають у межах від 0,740 до 0,958, що свідчить про достатній або високий рівень їхньої надійності. Отримані значення коефіцієнта α -Кронбаха підтверджують, що використані методики забезпечують стабільне вимірювання досліджуваних психологічних конструктів і є придатними для проведення подальшого аналізу даних.

Табл. 2.2.

**Показники надійності використаних психодіагностичних методик
(α - Кронбаха)**

Методика	Шкали	Надійність (α-Кронбаха)
SPWB	Позитивні стосунки з іншими	0.865
SPWB	Автономія	0.842
SPWB	Управління середовищем	0.851
SPWB	Особистісне зростання	0.870
SPWB	Мета в житті	0.838
SPWB	Самоприйняття	0.881
SPWB	Загальний показник благополуччя	0.958
MSQ-UA	Сексуальна самооцінка	0.804
MSQ-UA	Сексуальна заклопотаність	0.918
MSQ-UA	Внутрішній сексуальний контроль	0.746
MSQ-UA	Сексуальна свідомість	0.766
MSQ-UA	Сексуальна мотивація	0.880
MSQ-UA	Сексуальна тривожність	0.740
MSQ-UA	Сексуальна асертивність	0.878
MSQ-UA	Сексуальна депресія	0.915
MSQ-UA	Зовнішній сексуальний контроль	0.758
MSQ-UA	Сексуальний моніторинг	0.776
MSQ-UA	Страх сексуальних стосунків	0.865
MSQ-UA	Сексуальна задоволеність	0.923
ECR-R	Тривожність у стосунках	0.898
ECR-R	Уникнення близькості	0.913
BISC-UA	Ніяковіння через своє тіло (загальний)	0.954
STAI	Особистісна тривожність	0.886

Для збору додаткової інформації про учасниць дослідження була розроблена авторська анкета (Додаток А), спрямована на отримання соціально-демографічних даних та відомостей про окремі особливості партнерського і соціального досвіду респонденток, які могли бути пов'язані з сексуальною гармонією та психологічним благополуччям.

Анкета складалася із п'яти тематичних блоків: соціально-демографічні характеристики; особливості партнерських стосунків; сексуальне виховання та сексуальна освіта; переконання і установки щодо сексуальності; комунікація в парі. Питання стосувалися віку та сімейного стану респонденток, наявності та тривалості стосунків, рівня емоційної близькості та довіри до партнера, досвіду сексуального виховання, основних джерел інформації про сексуальність, суб'єктивної оцінки сексуальної освіти, окремих установок щодо сексуальності, а також особливостей обговорення інтимних питань у партнерських взаєминах.

У межах анкети використовувалися закриті запитання. Соціально-демографічні характеристики фіксувалися у вигляді категорій. Питання щодо наявності стосунків, їх тривалості та джерел інформації передбачали вибір однієї із запропонованих відповідей. Установки щодо сексуальності оцінювалися за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 1 - «зовсім не згодна» до 5 - «повністю згодна»), а показники сексуальної комунікації - за 10-бальною шкалою, де вищі значення відображали вищий рівень легкості спілкування та взаєморозуміння у парі. Результати оброблялися у вигляді відсоткового розподілу за кожним запитанням анкети.

Отримані за допомогою анкети дані використовувалися для характеристики вибірки, опису соціально-психологічного контексту життя учасниць та подальшої інтерпретації результатів дослідження. Анкета не розглядалася як самостійний психодіагностичний інструмент і не включалася до статистичного аналізу основних змінних дослідження.

На початку анкети респонденткам надавалася інформація про мету дослідження, його тематику та подальше використання отриманих даних. Окремо підкреслювалася добровільність участі та повна анонімність

опитування: у процесі збору даних не фіксувалися імена, контакти чи інша ідентифікуюча інформація. Перехід до заповнення анкети розглядався як інформована згода на участь у дослідженні. Усі учасниці отримували чіткі інструкції щодо заповнення та мали достатньо часу для проходження опитування.

Таким чином, обраний психодіагностичний інструментарій дозволяє комплексно оцінити показники психологічного благополуччя, сексуальної гармонії, особливостей прив'язаності, образу тіла та особистісної тривожності. Це відповідає меті та завданням дослідження і забезпечує можливість подальшої емпіричної перевірки теоретичної моделі.

2.3. Методи статистичного аналізу даних

Статистична обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення Jamovi (версія 2.3).

Для первинного аналізу результатів застосовувалися методи описової статистики, зокрема розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, мінімальних і максимальних показників, що дозволило охарактеризувати досліджувану вибірку та оцінити особливості розподілу змінних.

Для дослідження взаємозв'язків між показниками сексуальної гармонії, психологічного благополуччя, особливостями прив'язаності, образом тіла та особистісною тривожністю використовувався кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона (r). Це дало можливість визначити напрям і силу статистичних зв'язків між досліджуваними змінними.

З метою виявлення психологічних предикторів сексуальної гармонії та оцінки їхнього відносного внеску застосовувався множинний регресійний аналіз. Для оцінки пояснювальної здатності моделей використовувалися коефіцієнт детермінації (R^2), стандартизовані регресійні коефіцієнти (β) та показники статистичної значущості.

Для перевірки складніших механізмів взаємозв'язків між змінними використовувалися процедури медіаційного, модераційного та аналізу модереної медіації за допомогою модуля jАММ. Медіаційний аналіз дозволив оцінити опосередковані ефекти та визначити психологічні механізми зв'язку між досліджуваними показниками. Модераційний аналіз використовувався для перевірки впливу особистісної тривожності на силу та напрямок взаємозв'язків між змінними. Аналіз модереної медіації дав змогу дослідити, чи змінюється характер опосередкованого впливу залежно від рівня модератора.

У всіх статистичних процедурах критичний рівень статистичної значущості було прийнято на рівні $p \leq 0,05$.

Висновки до Розділу II

У другому розділі було обґрунтовано організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження психологічних предикторів сексуальної гармонії та її зв'язку з психологічним благополуччям жінки. Емпіричне дослідження проводилося поетапно, що забезпечило логічну послідовність збору, обробки та аналізу отриманих даних.

У межах дослідження було сформовано вибірку, до якої увійшли 105 жінок віком від 20 до 54 років, які мали досвід романтичних стосунків. Така вибірка відповідає меті дослідження та забезпечує можливість аналізу особливостей сексуальної гармонії та психологічного благополуччя у дорослих жінок.

На основі теоретичної моделі дослідження було операціоналізовано основні змінні: сексуальну гармонію, психологічне благополуччя, особливості прив'язаності, образ тіла та особистісну тривожність. Для їх вимірювання використано комплекс валідних психодіагностичних методик (SPWB, MSQ-UA, ECR-R, BISC-UA, STAI), а також авторську анкету для збору соціально-демографічної та контекстуальної інформації. При цьому сексуальна гармонія оцінювалася через показники сексуальної задоволеності як її основний емпіричний індикатор.

Для статистичної обробки даних застосовано методи описової статистики, кореляційний аналіз Пірсона, множинний регресійний аналіз, а також процедури медіаційного, модераційного та аналізу модерованої медіації. Використання зазначених методів забезпечує можливість комплексного дослідження взаємозв'язків між сексуальною гармонією, психологічним благополуччям та визначеними психологічними чинниками, а також перевірки сформульованої теоретичної моделі.

Таким чином, розроблена програма дослідження, обраний психодіагностичний інструментарій та методи статистичного аналізу є адекватними меті та завданням роботи й створюють необхідні передумови для емпіричної перевірки висунутих теоретичних припущень. Теоретична модель

була операціоналізована через систему взаємопов'язаних психологічних змінних, що дозволяє перейти до аналізу емпіричних результатів та перевірки висунутих дослідницьких припущень у наступному розділі.

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРНО- ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ

3.1. Описова характеристика основних показників дослідження

На початковому етапі дослідження ми проаналізували основні показники вибірки, розрахувавши середні значення та показники варіативності (стандартне відхилення, мінімальні та максимальні значення) для всіх досліджуваних змінних. Це дозволило оцінити загальний фон психологічного благополуччя та особливості інтимного функціонування респонденток. Під час інтерпретації результатів також бралися до уваги соціально-демографічні характеристики учасниць дослідження.

Основні результати описової статистики досліджуваних змінних представлені у таблиці 3.1, повні результати аналізу - у Додатку Б.

Табл 3.1.

Описова статистика основних показників дослідження (N = 105)

Показник	M	SD	Min	Max
Позитивні стосунки з іншими (SPWB)	50,26	6,37	32	64
Наявність життєвих цілей	49,55	3,94	38	57
Самоприйняття	48,73	5,10	34	58
Особистісне зростання	37,79	5,48	29	54
Сексуальна задоволеність (MSQ)	18,75	4,93	7	25
Сексуальна свідомість	18,50	3,23	9	25
Сексуальна самооцінка	18,46	4,05	6	25
Сексуальна тривожність	11,93	3,84	5	23
Страх сексуальних стосунків	10,30	4,80	5	24
Сексуальна депресія	10,27	4,74	5	22
Сексуальний моніторинг	8,51	3,37	5	17
Тривожність у стосунках (ECR-R)	51,29	16,61	17	88
Уникнення близькості (ECR-R)	51,61	17,33	24	88
Образ тіла під час інтимності (BISC-UA)	17,28	16,53	0	55
Особистісна тривожність (STAI)	42,16	10,41	20	68

Примітка. М — середнє значення; SD — стандартне відхилення; Min — мінімальне значення; Max — максимальне значення.

Аналіз показників варіативності засвідчив достатню неоднорідність вибірки за більшістю досліджуваних змінних. Значення стандартних відхилень варіювалися від $SD = 3.23$ до $SD = 17.33$, що свідчить про наявність індивідуальних відмінностей у переживанні сексуальної гармонії, психологічного благополуччя та особливостей близьких стосунків. Найбільша варіативність спостерігалася за показниками «Уникнення близькості» ($SD = 17.33$), «Тривожність у стосунках» ($SD = 16.61$) та «Образ тіла під час інтимності» ($SD = 16.53$), що може свідчити про неоднорідність емоційного та інтимного досвіду респонденток. Водночас найменша варіативність була характерна для шкал «Сексуальний моніторинг» ($SD = 3.37$), «Сексуальна самооцінка» ($SD = 4.05$) та «Мета в житті» ($SD = 3.94$), що вказує на більшу узгодженість відповідей у межах цих показників.

Аналіз складових психологічного благополуччя (SPWB) показав, що його окремі компоненти мають різний рівень вираженості у досліджуваній вибірці. Найбільш вираженими є шкали «Позитивні стосунки з іншими» ($M = 50.26$) та «Мета в житті» ($M = 49.55$). Це може свідчити про важливість для більшості жінок емоційно близьких взаємин, підтримки з боку оточення та наявності життєвих орієнтирів. Досить високими також є показники «Самоприйняття» ($M = 48.73$), що вказує на загалом позитивне ставлення респонденток до себе та власного життєвого досвіду. Найнижчі значення отримано за шкалою «Особистісне зростання» ($M = 37.79$). Це може свідчити про меншу суб'єктивну вираженість переживання розвитку та самореалізації порівняно з іншими компонентами психологічного благополуччя.

Результати дослідження сексуальної сфери (MSQ) загалом показують позитивне ставлення жінок до власної сексуальності. Найвищі середні значення зафіксовано за шкалами «Сексуальна задоволеність» ($M = 18.75$), «Сексуальне самоусвідомлення» ($M = 18.50$) та «Сексуальна самооцінка» ($M = 18.46$). Це свідчить про те, що більшість респонденток приймають власну сексуальність,

усвідомлюють свої потреби та характеризуються відносно високою сексуальною задоволеністю. Водночас показники сексуальної тривожності, страху сексуальних стосунків та сексуальної депресії залишаються відносно низькими: «Сексуальна тривожність» ($M = 11.93$), «Страх сексуальних стосунків» ($M = 10.30$), «Сексуальна депресія» ($M = 10.27$). Це дозволяє припустити, що у більшості учасниць опитування інтимна сфера не супроводжується вираженим емоційним дискомфортом або стійкими негативними переживаннями. Невисокі показники за шкалою «Сексуальний моніторинг» ($M = 8.51$ із 25 можливих) свідчать про те, що більшість жінок не схильні зосереджуватися на власній зовнішності або оцінці з боку партнера під час інтимної близькості, а більше орієнтуються на власні переживання.

Аналіз типів прив'язаності (ECR-R) показав відносно невисокі середні значення за шкалами «Тривожність у стосунках» ($M = 51.29$) та «Уникнення близькості» ($M = 51.61$), що свідчить про відсутність вираженої тенденції до високої тривожності або високого уникнення на рівні вибірки загалом. Водночас значна варіативність результатів ($SD = 17.33$) вказує на наявність суттєвих індивідуальних відмінностей у переживанні близькості та міжособистісній взаємодії.

Показники образу тіла під час інтимності (BISC-UA) у середньому залишаються помірними ($M = 17.28$), що демонструє відсутність вираженої фіксації на зовнішності у більшості респонденток. Водночас значна варіативність результатів ($SD = 16.53$) свідчить про те, що для частини жінок тема тілесності та сприйняття власного тіла під час близькості залишається емоційно чутливою. У межах цього показника спостерігаються суттєві індивідуальні відмінності: відповіді респонденток коливалися від повної відсутності сорому (0 балів) до вираженої тілесної самофіксації та сорому (55 балів).

Показники особистісної тривожності (STAI) перебувають у межах помірного рівня ($M = 42.16$; $SD = 10.41$). Водночас широкий діапазон значень (20–68 балів) свідчить про наявність у вибірці як жінок із відносно стабільним

емоційним станом, так і респонденток із підвищеною схильністю до тривожних переживань. Це дозволяє розглядати особистісну тривожність як потенційно значущий психологічний чинник сексуальної гармонії та психологічного благополуччя.

Таким чином, досліджувана вибірка характеризується відносно високими показниками психологічного благополуччя та сексуальної задоволеності за наявності суттєвих індивідуальних відмінностей у сфері прив'язаності, образу тіла та особистісної тривожності. Отримані результати свідчать про доцільність подальшого аналізу взаємозв'язків між зазначеними змінними.

3.2. Аналіз взаємозв'язків між показниками сексуальної гармонії та психологічного благополуччя

Для перевірки теоретичної моделі дослідження було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона (r). Його метою стало виявлення взаємозв'язків між показниками сексуальної гармонії, психологічного благополуччя, особливостями прив'язаності, образом тіла під час інтимності та особистісною тривожністю. Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 3.2.

Табл. 3.2.

**Матриця кореляційних зв'язків між показниками сексуальної гармонії,
психологічного благополуччя та психологічними предикторами
($N = 105$)**

Показник	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Сексуальна задоволеність	—							
2. Позитивні стосунки з іншими	0,231*	—						
3. Мета в житті	0,229*	0,066	—					
4. Самоприйняття	0,202*	0,288**	0,238*	—				
5. Тривожність у стосунках	-0,698***	-0,296**	-0,212*	-0,341***	—			
6. Уникнення близькості	-0,721***	-0,260**	-0,329***	-0,183	0,685***	—		
7. Образ тіла під час інтимності	-0,582***	-0,408***	-0,178	-0,374***	0,612***	0,534***	—	
8. Особистісна тривожність	-0,526***	-0,411***	-0,177	-0,275**	0,502***	0,446***	0,588***	—

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Насамперед було проаналізовано взаємозв'язок між сексуальною гармонією та показниками психологічного благополуччя. Встановлено, що сексуальна задоволеність статистично значуще позитивно пов'язана з позитивними стосунками з іншими ($r = 0,231$; $p = 0,018$), наявністю життєвих цілей ($r = 0,229$; $p = 0,019$) та самоприйняттям ($r = 0,202$; $p = 0,039$). Отримані результати свідчать про те, що жінки, які характеризуються вищим рівнем задоволеності інтимною сферою життя, також демонструють більш позитивне ставлення до себе, краще усвідомлюють власні життєві орієнтири та мають більш сприятливий досвід міжособистісної взаємодії.

Наступним етапом було дослідження взаємозв'язку сексуальної гармонії з особливостями прив'язаності. Виявлено сильні обернені кореляції між сексуальною задоволеністю та тривожністю у стосунках ($r = -0,698$; $p < 0,001$), а

також уникненням близькості ($r = -0,721$; $p < 0,001$). Це означає, що страх відторгнення, потреба у постійному підтвердженні прийняття з боку партнера, труднощі з довірою та схильність до емоційного дистанціювання пов'язані з нижчим рівнем сексуальної гармонії. Серед усіх досліджуваних показників саме характеристики прив'язаності продемонстрували найбільш тісні зв'язки із сексуальною задоволеністю.

Важливу роль у структурі отриманих взаємозв'язків відіграє образ тіла під час інтимності. Встановлено статистично значущий негативний зв'язок між показниками BISC-UA та сексуальною задоволеністю ($r = -0,582$; $p < 0,001$). Таким чином, більш виражена фіксація на власній зовнішності, сором або дискомфорт щодо власного тіла під час інтимної взаємодії пов'язані зі зниженням сексуальної гармонії.

Аналіз зв'язків між сексуальною задоволеністю та особистісною тривожністю також показав наявність статистично значущої оберненої кореляції ($r = -0,526$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що вищий рівень внутрішньої напруги, схильність до тривожного реагування та емоційної невпевненості асоціюються з нижчим рівнем задоволеності інтимними стосунками.

Окремий інтерес становлять взаємозв'язки між психологічними предикторами та компонентами психологічного благополуччя. Так, тривожність у стосунках негативно пов'язана з позитивними стосунками з іншими ($r = -0,296$; $p = 0,002$), наявністю життєвих цілей ($r = -0,212$; $p = 0,030$) та самоприйняттям ($r = -0,341$; $p < 0,001$). Подібна тенденція спостерігається і щодо уникнення близькості, яке негативно корелює з позитивними стосунками ($r = -0,260$; $p = 0,008$) та наявністю життєвих цілей ($r = -0,329$; $p < 0,001$). Отримані результати свідчать, що особливості небезпечної прив'язаності пов'язані не лише із сексуальною гармонією, а й із загальним психологічним благополуччям жінки.

Значущі зв'язки також виявлено між образом тіла під час інтимності та окремими компонентами психологічного благополуччя. Зокрема, негативне сприйняття власного тіла пов'язане з нижчим рівнем позитивних стосунків з іншими ($r = -0,408$; $p < 0,001$) та самоприйняття ($r = -0,374$; $p < 0,001$). Аналогічно

особистісна тривожність демонструє негативні зв'язки з позитивними стосунками ($r = -0,411$; $p < 0,001$) та самоприйняттям ($r = -0,275$; $p = 0,004$). Це свідчить про те, що тілесне самосприйняття та емоційна стабільність є важливими складовими загального психологічного функціонування особистості.

Окремої уваги заслуговують взаємозв'язки між самими психологічними предикторами. Встановлено сильні позитивні кореляції між тривожністю у стосунках та уникненням близькості ($r = 0,685$; $p < 0,001$), тривожністю у стосунках та негативним образом тіла під час інтимності ($r = 0,612$; $p < 0,001$), а також між образом тіла під час інтимності та особистісною тривожністю ($r = 0,588$; $p < 0,001$). Отримані результати свідчать про формування єдиного комплексу взаємопов'язаних характеристик, що охоплює переживання близькості, тілесне самосприйняття та емоційну регуляцію.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущих взаємозв'язків між сексуальною гармонією, психологічним благополуччям та визначеними психологічними чинниками. Найбільш тісні зв'язки сексуальної гармонії виявлено з показниками прив'язаності, тоді як образ тіла під час інтимності та особистісна тривожність також продемонстрували вагомі асоціації як із сексуальною гармонією, так і з окремими компонентами психологічного благополуччя. Отримані результати загалом підтверджують теоретичну модель дослідження та створюють підґрунтя для подальшого аналізу психологічних предикторів сексуальної гармонії за допомогою регресійних, медіаційних та модераційних процедур.

3.3. Регресійний та медіаційний аналіз предикторів сексуальної гармонії

Для визначення психологічних чинників, пов'язаних із сексуальною гармонією, було проведено множинний регресійний аналіз. Як залежну змінну використано показник сексуальної задоволеності (MSQ), який у межах даного дослідження розглядається як основний емпіричний індикатор сексуальної

гармонії. До моделі було включено такі предиктори: тривожність у стосунках, уникнення близькості, образ тіла під час інтимності та особистісну тривожність. Результати регресійного аналізу наведено в таблиці 3.3.

Табл. 3.3.

**Результати множинного регресійного аналізу предикторів
сексуальної гармонії (залежна змінна – сексуальна задоволеність)**

Предиктор	B	SE	t	p
Образ тіла під час інтимності (BISC-UA)	-0,033	0,026	-1,30	0,196
Тривожність у стосунках (ECR-R)	-0,085	0,027	-3,05	0,003
Уникнення близькості (ECR-R)	-0,116	0,024	-4,74	<0,001
Особистісна тривожність (STAI)	-0,065	0,037	-1,77	0,079

Примітка. $R = 0,792$; $R^2 = 0,627$; $F = 42,05$; $p < 0,001$.

Отримана регресійна модель виявилася статистично значущою ($F = 42,05$; $p < 0,001$) та пояснює 62,7% варіативності сексуальної задоволеності ($R^2 = 0,627$), що свідчить про високу пояснювальну здатність моделі.

Аналіз окремих предикторів показав, що статистично значущий внесок у пояснення рівня сексуальної задоволеності здійснюють показники прив'язаності. Зокрема, тривожність у стосунках ($\beta = -0,085$; $p = 0,003$) та уникнення близькості ($\beta = -0,116$; $p < 0,001$) виявилися значущими негативними предикторами сексуальної гармонії. Це свідчить про те, що труднощі у формуванні довірливих близьких стосунків, страх відторгнення та схильність до емоційного дистанціювання пов'язані з нижчим рівнем сексуальної задоволеності.

Водночас показники образу тіла під час інтимності ($p = 0,196$) та особистісної тривожності ($p = 0,079$) не продемонстрували статистично значущого унікального внеску в регресійну модель за одночасного врахування інших змінних. Отримані результати можуть свідчити про те, що їхній зв'язок із сексуальною гармонією реалізується опосередковано або частково перекривається впливом особливостей прив'язаності.

Оскільки попередній кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих зв'язків між образом тіла, сексуальною задоволеністю та

психологічним благополуччям, було проведено додатковий медіаційний аналіз. Метою аналізу стала перевірка припущення про те, що сексуальна задоволеність може виступати психологічним механізмом, через який особливості сприйняття власного тіла пов'язані з психологічним благополуччям жінки.

У межах медіаційної моделі як предиктор розглядався показник образу тіла під час інтимності (BISC-UA), як медіатор – сексуальна задоволеність (MSQ), а як результативна змінна – загальний показник психологічного благополуччя (SPWB). Результати медіаційного аналізу представлені в таблиці 3.4.

Табл. 3.4.

Результати медіаційного аналізу впливу образу тіла на психологічне благополуччя (Медіатор: Сексуальна задоволеність)

			95% Довірчий інтервал (C.I.)		
Тип	Шлях (Effect)	Estimate	Нижній	Верхній	p
Непрямий ефект	BISC_Ніяковіття через своє тіло ⇒ MSQ_Сексуальна задоволеність ⇒ SPWB_Психологічне благополуччя	0.0919	-0.0116	0.1955	0.082
Компоненти	BISC_Ніяковіття через своє тіло ⇒ MSQ_Сексуальна задоволеність	-0.1734	-0.2197	-0.1270	<.001
	MSQ_Сексуальна задоволеність ⇒ SPWB_Психологічне благополуччя	-0.5303	-1.1107	0.0501	0.073

Прямий ефект	BISC_Ніяковіття через своє тіло $\Rightarrow$ SPWB_Психологічне благополуччя	-0.2237	-0.3967	-0.0508	0.011
Загальний ефект	BISC_Ніяковіття через своє тіло $\Rightarrow$ SPWB_Психологічне благополуччя	-0.1318	-0.2753	0.0116	0.072

Примітка. 95% C.I. - 95% довірчий інтервал; , p - рівень статистичної значущості.

Отримані дані показали, що негативне сприйняття власного тіла під час інтимності статистично значуще пов'язане зі зниженням сексуальної задоволеності (Estimate = -0,173; $p < 0,001$). Крім того, встановлено статистично значущий прямий негативний вплив образу тіла на психологічне благополуччя (Estimate = -0,224; $p = 0,011$). Це свідчить про те, що труднощі, пов'язані зі сприйняттям власної тілесності в інтимному контексті, безпосередньо асоціюються зі зниженням психологічного благополуччя жінки.

Водночас непрямий ефект через сексуальну задоволеність не досяг рівня статистичної значущості (Estimate = 0,092; $p = 0,082$), хоча продемонстрував тенденцію до її досягнення. Отримані результати свідчать про можливу участь сексуальної задоволеності у взаємозв'язку між образом тіла та психологічним благополуччям, однак наявних даних недостатньо для однозначного підтвердження її медіаційної ролі.

Таким чином, результати регресійного аналізу підтвердили провідне значення характеристик прив'язаності як психологічних предикторів сексуальної гармонії. Водночас результати медіаційного аналізу засвідчили наявність прямого негативного зв'язку між образом тіла під час інтимності та психологічним благополуччям жінки. Хоча опосередкований вплив через сексуальну задоволеність не досяг статистичної значущості, виявлена тенденція дозволила висунути припущення про можливу роль особистісної тривожності як

умови, що може посилювати або послаблювати цей взаємозв'язок. Саме це стало підставою для проведення подальшого аналізу модереної медіації.

3.4. Модераційний аналіз взаємозв'язку сексуальної гармонії та психологічного благополуччя

Відповідно до дослідницьких завдань наступним етапом стало вивчення чинників, які можуть змінювати характер взаємозв'язку між сексуальною гармонією та психологічним благополуччям жінки. З цією метою було проведено серію модераційних аналізів у модулі MedMod середовища Jamovi.

У всіх моделях залежною змінною виступав загальний показник психологічного благополуччя (SPWB), предиктором - сексуальна задоволеність (MSQ), а як модератори послідовно розглядалися особистісна тривожність, тривожність у стосунках та суб'єктивна оцінка якості сексуального виховання.

Особистісна тривожність як модератор. Результати аналізу показали статистично значущий ефект взаємодії між сексуальною задоволеністю та особистісною тривожністю (Estimate = -0,061; Z = -2,67; p = 0,008), що свідчить про наявність модераційного ефекту. Параметри моделі наведено в таблиці 3.5.

Табл. 3.5.

Результати модераційного аналізу (Модератор: Особистісна тривожність)

Змінна	Estimate	SE	Z	p
MSQ_Сексуальна задоволеність	-0.3930	0.2343	-1.68	0.094
STAI_Особистісна тривожність	-0.3790	0.1087	-3.49	<.001
MSQ_Сексуальна задоволеність * STAI_Особистісна тривожність	-0.0610	0.0229	-2.67	0.008

Примітка. Estimate — оцінка параметра (коефіцієнта моделі); SE — стандартна похибка; Z — статистика Z-критерію; p — рівень статистичної значущості, * - взаємодія між сексуальною задоволеністю та особистісною тривожністю.

Графік простих нахилів (рис. 3.1.) демонструє, що характер зв'язку між сексуальною задоволеністю та психологічним благополуччям змінюється залежно від рівня особистісної тривожності. За високого рівня тривожності взаємозв'язок між зазначеними показниками набуває більш вираженого негативного характеру, тоді як за низького рівня тривожності цей зв'язок є значно слабшим. Отримані результати свідчать, що особистісна тривожність виступає важливим психологічним чинником, який змінює характер взаємозв'язку між сексуальною гармонією та психологічним благополуччям.

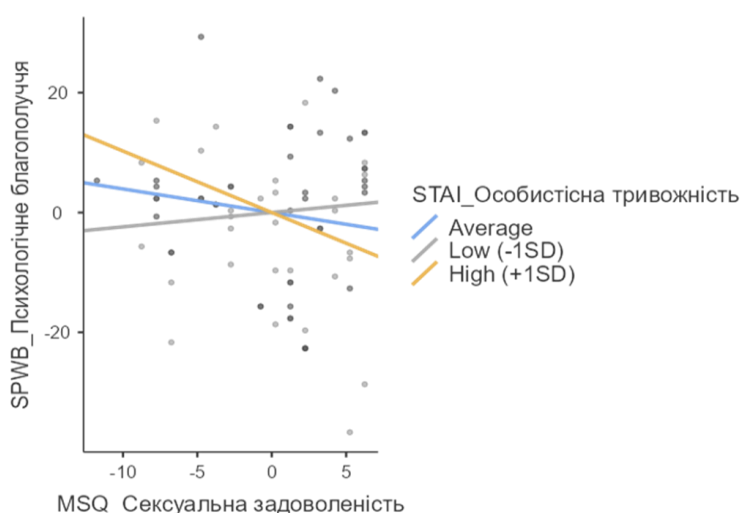


Рис. 3.1. Графік простих нахилів (Особистісна тривожність)

Тривожність у стосунках як модератор. У другій моделі перевірялася роль тривожності у стосунках як можливого модератора. Результати аналізу також підтвердили статистично значущий ефект взаємодії між сексуальною задоволеністю та тривожністю у стосунках (Estimate = -0,032; $Z = -2,25$; $p = 0,025$). Параметри моделі наведено в таблиці 3.6.

Табл. 3.6.

Результати модераційного аналізу
(Модератор: Тривожність у стосунках)

Змінна	Estimate	SE	Z	p
MSQ_Сексуальна задоволеність	-0.1925	0.2465	-0.781	0.435
ECR_Тривожність у стосунках	-0.0906	0.0715	-1.267	0.205
MSQ_Сексуальна задоволеність * ECR_Тривожність у стосунках	-0.0325	0.0145	-2.248	0.025

Примітка. Estimate — оцінка параметра (коефіцієнта моделі); SE — стандартна похибка; Z — статистика Z-критерію; p — рівень статистичної значущості, * - взаємодія між сексуальною задоволеністю та тривожністю у стосунках

Як видно з графіка простих нахилів (рис. 3.2.), характер зв'язку між сексуальною задоволеністю та психологічним благополуччям змінюється залежно від вираженості тривожності у стосунках. За високих показників страху відторгнення та емоційної невпевненості взаємозв'язок між досліджуваними показниками є більш вираженим, тоді як за низького рівня тривожності у стосунках він суттєво послаблюється. Це свідчить про те, що особливості переживання близькості та емоційної безпеки у партнерських стосунках впливають на взаємозв'язок між сексуальною гармонією та психологічним благополуччям.

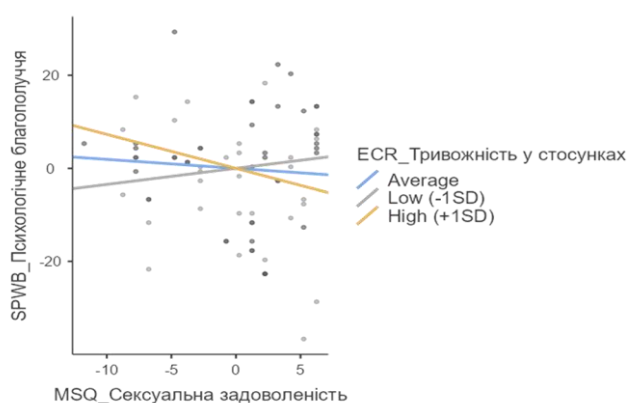


Рис. 3.2. Графік простих нахилів (Тривожність у стосунках)

Якість сексуального виховання як модератор. У третій моделі перевірялася роль суб'єктивної оцінки якості сексуального виховання як можливого модератора. Результати аналізу не виявили статистично значущого ефекту взаємодії між сексуальною задоволеністю та якістю сексуального виховання (Estimate = 0,395; Z = 1,33; p = 0,184) Параметри моделі наведено в табл. 3.7.

Табл. 3.7.

**Результати модераційного аналізу
(Модератор: Якість сексуального виховання)**

Змінна	Estimate	SE	Z	p
MSQ_Сексуальна задоволеність	-0.110	0.246	-0.449	0.653
Оцініть якість Вашої сексуальної освіти	0.195	1.203	0.162	0.871
MSQ_Сексуальна задоволеність * Оцініть якість Вашої сексуальної освіти	0.395	0.297	1.329	0.184

Примітка. Estimate — оцінка параметра (коефіцієнта моделі); SE — стандартна похибка; Z — статистика Z-критерію; p — рівень статистичної значущості, * - взаємодія між сексуальною задоволеністю та якістю сексуальної освіти

Отримані результати свідчать про відсутність статистичних підстав стверджувати, що якість сексуального виховання змінює характер взаємозв'язку між сексуальною гармонією та психологічним благополуччям. Таким чином, у межах досліджуваної вибірки суб'єктивна оцінка сексуального виховання не виступає значущим модератором зазначеного взаємозв'язку.

Загалом результати модераційного аналізу показали, що особистісна тривожність та тривожність у стосунках є значущими психологічними чинниками, які змінюють характер взаємозв'язку між сексуальною гармонією та психологічним благополуччям жінки. Натомість суб'єктивна оцінка якості сексуального виховання такого модераційного ефекту не продемонструвала. Отримані результати уточнюють побудовану теоретичну модель та свідчать про важливу роль емоційної безпеки та тривожності у функціонуванні зв'язку між інтимною сферою життя та психологічним благополуччям.

3.5. Інтеграція результатів та побудова структурно-функціональної моделі психологічного благополуччя жінки

3.5.1. Результати модерованої медіації

На завершальному етапі дослідження було перевірено припущення про те, що роль сексуальної задоволеності у взаємозв'язку між образом тіла під час інтимності та психологічним благополуччям може залежати від рівня особистісної тривожності жінки. Іншими словами, перевірялося, чи змінюється опосередкований зв'язок між образом тіла та психологічним благополуччям через сексуальну задоволеність залежно від рівня особистісної тривожності.

Для перевірки цього припущення було проведено аналіз модерованої медіації у модулі jAMM середовища Jamovi. У межах моделі образ тіла під час інтимності (BISC-UA) розглядався як предиктор, сексуальна задоволеність (MSQ) як медіатор, психологічне благополуччя (SPWB) як результативна змінна, а особистісна тривожність (STAI) як модератор. Аналіз здійснювався для трьох рівнів особистісної тривожності: низького (Mean – 1 SD), середнього (Mean) та високого (Mean + 1 SD). Результати аналізу наведено в таблиці 3.8.

Табл. 3.8.

Умовні непрямі ефекти впливу образу тіла на благополуччя через сексуальну задоволеність за різних рівнів особистісної тривожності

Рівень особистісної тривожності	Непрямий ефект (β)	p
Низький (–1 SD)	-0,017	0,737
Середній (Mean)	0,094	0,085
Високий (+1 SD)	0,184	0,005

Примітка. Модель модерованої медіації: образ тіла під час інтимності (BISC-UA) → сексуальна задоволеність (MSQ) → психологічне благополуччя (SPWB); модератор — особистісна тривожність (STAI).

Встановлено, що величина непрямого ефекту суттєво залежить від рівня особистісної тривожності. За низького рівня тривожності (–1 SD) непрямий ефект не досяг статистичної значущості (Estimate = –0,013; p = 0,737). Це

свідчить про те, що у жінок із нижчою схильністю до тривожних переживань особливості сприйняття власного тіла практично не впливають на психологічне благополуччя через сексуальну задоволеність.

За середнього рівня тривожності непрямий ефект наближається до статистичної значущості (Estimate = 0,070; $p = 0,085$), що може свідчити про поступове посилення ролі сексуальної задоволеності у зв'язку між образом тіла та психологічним благополуччям.

Найбільш виражені результати отримано для групи з високим рівнем особистісної тривожності (+1 SD). У цій групі непрямий ефект виявився статистично значущим (Estimate = 0,147; $p = 0,005$). Це означає, що для жінок із високою тривожністю негативне сприйняття власного тіла під час інтимності пов'язане зі зниженням сексуальної задоволеності, а через неї — зі зниженням психологічного благополуччя.

Таким чином, результати аналізу модерованої медіації свідчать, що особистісна тривожність є важливою умовою, яка визначає силу опосередкованого зв'язку між образом тіла під час інтимності та психологічним благополуччям. За високого рівня тривожності сексуальна задоволеність набуває більшої ролі як психологічний механізм, через який тілесне самосприйняття пов'язане із загальним благополуччям жінки. Натомість за низького рівня тривожності цей механізм не проявляється статистично значущим чином.

Отримані результати уточнюють побудовану теоретичну модель та свідчать про те, що особистісна тривожність посилює психологічне значення сексуальної сфери у структурі благополуччя жінки. Це дозволяє розглядати її як один із ключових чинників, що визначають характер взаємозв'язку між тілесним самосприйняттям, сексуальною гармонією та психологічним благополуччям.

3.5.2. Інтеграція результатів у структурно-функціональну модель психологічного благополуччя жінки

Проведений комплексний аналіз результатів дослідження дозволив інтегрувати отримані дані у структурно-функціональну модель психологічного благополуччя жінки (рис. 3.3).



Рис. 3.3. Структурно-функціональна модель психологічного благополуччя жінки

Побудована модель узагальнює результати кореляційного, регресійного, медіаційного, модераційного аналізу та аналізу модерованої медіації, що дає змогу цілісно описати психологічні механізми взаємозв'язку між досліджуваними змінними.

У межах побудованої моделі центральне місце посідає сексуальна гармонія, яка розглядається як важливий компонент психологічного благополуччя та психологічний механізм, що поєднує внутрішньоособистісні та міжособистісні чинники функціонування особистості. Отримані результати

підтвердили наявність статистично значущих зв'язків між сексуальною гармонією та окремими компонентами психологічного благополуччя, зокрема самоприйняттям, позитивними стосунками з іншими та наявністю життєвих цілей. Це свідчить про те, що сексуальна гармонія пов'язана не лише із задоволеністю інтимною сферою життя, а й із загальним психологічним функціонуванням жінки.

Результати регресійного аналізу показали, що провідними предикторами сексуальної гармонії виступають особливості прив'язаності, насамперед тривожність у стосунках та уникнення близькості. Встановлено, що труднощі у формуванні емоційної близькості, страх відторгнення та схильність до емоційного дистанціювання суттєво пов'язані зі зниженням сексуальної задоволеності. Це дозволяє розглядати емоційну безпеку та довіру у партнерських взаєминах як важливі психологічні умови формування сексуальної гармонії.

Водночас результати медіаційного аналізу свідчать про наявність складніших механізмів взаємозв'язку між тілесним самоприйняттям, сексуальною гармонією та психологічним благополуччям. Отримані дані вказують на те, що негативне сприйняття власного тіла під час інтимності пов'язане як зі зниженням сексуальної задоволеності, так і зі зниженням психологічного благополуччя. При цьому сексуальна гармонія може розглядатися як один із психологічних механізмів, через який особливості тілесного самоприйняття пов'язані із загальним благополуччям жінки.

Результати модераційного аналізу показали, що характер взаємозв'язку між сексуальною гармонією та психологічним благополуччям залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Зокрема, особистісна тривожність та тривожність у стосунках виступають чинниками, які змінюють силу цього взаємозв'язку. За нижчого рівня тривожності позитивний зв'язок між сексуальною гармонією та психологічним благополуччям є більш вираженим, тоді як підвищена тривожність послаблює позитивний вплив сексуальної гармонії на загальне психологічне функціонування.

Особливого значення для уточнення побудованої моделі набули результати аналізу модереної медіації. Було встановлено, що роль сексуальної задоволеності у взаємозв'язку між образом тіла під час інтимності та психологічним благополуччям залежить від рівня особистісної тривожності. За високого рівня тривожності негативне сприйняття власного тіла сильніше пов'язане зі зниженням сексуальної задоволеності та психологічного благополуччя, тоді як за низького рівня тривожності цей опосередкований зв'язок не досягає статистичної значущості. Це свідчить про те, що особистісна тривожність підсилює психологічне значення сексуальної сфери у структурі благополуччя жінки.

Таким чином, побудована структурно-функціональна модель демонструє, що психологічне благополуччя жінки формується під впливом взаємодії кількох груп психологічних чинників. Особливості прив'язаності виступають провідними предикторами сексуальної гармонії, образ тіла визначає специфіку переживання сексуальності, а особистісна тривожність модерує силу взаємозв'язку між сексуальною гармонією та психологічним благополуччям. Центральним елементом моделі є сексуальна гармонія, яка поєднує міжособистісні, емоційні та тілесні аспекти психологічного функціонування жінки та виступає важливою складовою її психологічного благополуччя.

3.6. Практичні рекомендації щодо підвищення сексуальної гармонії та психологічного благополуччя жінок

Отримані результати дослідження дозволяють сформулювати низку практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення сексуальної гармонії та психологічного благополуччя жінок. Запропоновані рекомендації ґрунтуються на виявлених взаємозв'язках між сексуальною гармонією, особливостями прив'язаності, образом тіла та особистісною тривожністю і можуть бути використані у психологічному консультуванні, індивідуальній та сімейній психотерапії, а також у просвітницькій і психоосвітній роботі.

1. Формування відчуття емоційної безпеки в стосунках. Результати дослідження показали, що найбільш значущими предикторами сексуальної гармонії є тривожність у стосунках та уникнення близькості. Найбільш руйнівними чинниками виступають страх відторгнення, недовіра та емоційна дистанція. У зв'язку з цим одним із пріоритетних напрямів психологічної допомоги є формування емоційної безпеки у партнерських взаєминах.

Зазначені рекомендації узгоджуються з положеннями теорії прив'язаності та емоційно-фокусованої терапії, відповідно до яких емоційна безпека та довіра є важливими чинниками якості партнерських взаємин і психологічного благополуччя особистості (Johnson, 2019; Linder et al., 2022).

Психологічна робота може бути спрямована на розвиток довіри між партнерами, підвищення здатності до емоційної відкритості, зниження страху відторгнення та формування більш безпечних моделей взаємодії. Доцільним є використання підходів, орієнтованих на роботу з прив'язаністю та емоційною регуляцією, зокрема елементів емоційно-фокусованої терапії.

Особливе значення має розвиток здатності чути одне одного та реагувати з підтримкою, а не захистом чи нападом. У роботі з парами ефективним є підхід, спрямований на зменшення емоційної напруги та формування більш стабільного і безпечного контакту між партнерами.

2. Робота з образом тіла та ставленням до себе. Отримані результати засвідчили значущий зв'язок між образом тіла під час інтимності, сексуальною гармонією та психологічним благополуччям. Це свідчить про доцільність включення у психологічну роботу компонентів, спрямованих на розвиток позитивного ставлення до власного тіла.

Особливу увагу доцільно приділяти зниженню самокритики, роботі з почуттям сорому та негативними переконаннями щодо власної зовнішності. Корисними можуть бути техніки розвитку самоспівчуття, прийняття власного тіла, а також практики усвідомленого ставлення до тілесного досвіду (Fredrickson & Roberts, 1997; Horvath et al., 2020).

Окремо варто звертати увагу на формування більш доброзичливого внутрішнього діалогу, коли жінка вчиться не критикувати себе, а сприймати власне тіло як частину досвіду, а не як об'єкт оцінки.

3. Розвиток відкритої комунікації в інтимній сфері. Важливим фактором сексуальної гармонії є вміння відкрито говорити про свої потреби, бажання та межі у стосунках. У багатьох жінок ця сфера залишається ускладненою через сором, страх бути неправильно зрозумілою або відкинутою, а також через соціальні установки щодо «правильної поведінки».

Психологічна робота має бути спрямована на розвиток сексуальної асертивності - здатності спокійно та впевнено говорити про свої потреби без провини чи сорому. Також важливо працювати з міфами про жіночу сексуальність, які формують уявлення про те, що говорити про інтимні потреби «неприйнятно» або «незручно» (Хараджи & Ванджура, 2025; Молотокас & Проскурня, 2024). Розвиток відкритого діалогу між партнерами сприяє зниженню напруги у стосунках і підвищує рівень взаємного розуміння.

4. Зниження рівня особистісної тривожності. Результати модераційного аналізу показали, що особистісна тривожність послаблює позитивний зв'язок між сексуальною гармонією та психологічним благополуччям. Крім того, результати аналізу модерованої медіації свідчать, що за високого рівня тривожності труднощі тілесного самосприйняття сильніше впливають на сексуальну сферу та психологічне благополуччя.

У зв'язку з цим важливим напрямом психологічної допомоги є розвиток навичок емоційної саморегуляції та зниження загального рівня тривожності (Брюховецька та ін., 2022). Доцільним є використання когнітивно-поведінкових технік роботи з тривожними думками, методів релаксації, дихальних вправ, майндфулнес-практик та інших підходів, спрямованих на зниження психоемоційної напруги (Христук, 2018).

Таким чином, результати дослідження свідчать про доцільність комплексного підходу до підвищення сексуальної гармонії та психологічного благополуччя жінок. Найбільш перспективними напрямками психологічної

допомоги є робота з особливостями прив'язаності, розвиток емоційної безпеки у стосунках, формування позитивного образу тіла, удосконалення комунікативних навичок та зниження рівня особистісної тривожності. Реалізація зазначених напрямів може сприяти не лише покращенню якості інтимного життя, а й підвищенню загального психологічного благополуччя жінки.

Висновки до Розділу III

Підсумовуючи результати емпіричного дослідження, можна виділити кілька ключових закономірностей, що характеризують взаємозв'язок сексуальної гармонії та психологічного благополуччя жінки.

По-перше, результати описового аналізу свідчать, що досліджувана вибірка характеризується загалом сприятливими показниками психологічного благополуччя та сексуальної задоволеності. Водночас було виявлено значну індивідуальну варіативність показників прив'язаності, образу тіла та особистісної тривожності, що вказує на неоднорідність емоційного та інтимного досвіду респонденток і підтверджує доцільність аналізу цих чинників як потенційних предикторів сексуальної гармонії.

По-друге, результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущого зв'язку між сексуальною гармонією та психологічним благополуччям. Вищий рівень сексуальної задоволеності пов'язаний із більш позитивними міжособистісними стосунками, вищим рівнем самоприйняття та більшою усвідомленістю життєвих цілей. Водночас найбільш виражені негативні зв'язки сексуальної гармонії виявлено з уникненням близькості, тривожністю у стосунках, негативним образом тіла під час інтимності та особистісною тривожністю, що свідчить про важливу роль як міжособистісних, так і внутрішньоособистісних чинників у формуванні сексуальної гармонії.

По-третє, результати регресійного аналізу показали, що найбільш вагомими предикторами сексуальної гармонії виступають показники небезпечної прив'язаності, а саме уникнення близькості та тривожність у стосунках. Отримана модель продемонструвала високий рівень пояснення варіативності сексуальної гармонії. Водночас результати медіаційного аналізу дозволяють припустити, що сексуальна гармонія може виступати одним із психологічних механізмів, через які особливості сприйняття власного тіла пов'язані з рівнем психологічного благополуччя жінки.

По-четверте, результати модераційного аналізу показали, що особистісна тривожність та тривожність у стосунках змінюють силу взаємозв'язку між

сексуальною гармонією та психологічним благополуччям. За нижчого рівня тривожності позитивний зв'язок між сексуальною гармонією та психологічним благополуччям є більш вираженим, тоді як підвищена тривожність послаблює його.

По-п'яте, аналіз модереної медіації засвідчив, що роль сексуальної гармонії у взаємозв'язку між образом тіла під час інтимності та психологічним благополуччям залежить від рівня особистісної тривожності. Встановлено, що за високого рівня тривожності негативне сприйняття власного тіла пов'язане зі зниженням сексуальної задоволеності, а через неї зі зниженням психологічного благополуччя. Натомість за низького рівня тривожності цей опосередкований зв'язок не досягає статистичної значущості.

Таким чином, результати емпіричного дослідження загалом підтвердили теоретичну модель, сформульовану в першому розділі. Встановлено, що сексуальна гармонія є важливим компонентом психологічного благополуччя жінки та формується під впливом особливостей прив'язаності, образу тіла й особистісної тривожності. Отримані дані підтверджують системний характер взаємодії досліджуваних психологічних чинників і свідчать про значущість сексуальної гармонії як ресурсу підтримки психологічного благополуччя сучасної жінки.

Практичне значення отриманих результатів полягає у визначенні основних напрямів психологічної допомоги жінкам із труднощами у сфері сексуальної гармонії та психологічного благополуччя. Найбільш перспективними мішенями психологічного консультування та психотерапевтичного супроводу є формування безпечної прив'язаності та емоційної близькості у стосунках, розвиток позитивного образу тіла, підвищення сексуальної асертивності та відкритої комунікації щодо інтимних потреб, а також зниження рівня особистісної тривожності.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі вирішено актуальне науково-практичне завдання, що полягало у визначенні психологічних предикторів сексуальної гармонії та з'ясуванні її ролі у структурі психологічного благополуччя сучасної жінки. Поєднання результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження дозволило сформулювати такі висновки:

1. Теоретичний аналіз наукових джерел показав, що психологічне благополуччя жінки є складним багатовимірним феноменом, важливою складовою якого виступає якість інтимної сфери життя. Сексуальна гармонія розглядається як інтегративний психологічний конструкт, що охоплює сексуальну задоволеність, емоційну близькість, прийняття власної сексуальності та якість партнерської взаємодії. На основі узагальнення сучасних теоретичних підходів було розроблено теоретичну модель дослідження, відповідно до якої особливості прив'язаності, образ тіла та особистісна тривожність розглядаються як психологічні предиктори сексуальної гармонії, а сексуальна гармонія – як чинник, пов'язаний із психологічним благополуччям жінки.

2. Результати емпіричного дослідження, проведеного на вибірці 105 жінок віком від 20 до 54 років, дозволили окреслити загальні особливості досліджуваних показників. Загалом респондентки продемонстрували відносно високий рівень психологічного благополуччя, зокрема за показниками позитивних стосунків з іншими, наявності життєвих цілей та самоприйняття, а також достатньо високий рівень сексуальної задоволеності. Водночас було виявлено значну індивідуальну варіативність показників прив'язаності, образу тіла під час інтимності та особистісної тривожності, що свідчить про неоднорідність емоційного та інтимного досвіду сучасних жінок.

3. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого зв'язку між сексуальною гармонією та психологічним благополуччям жінки. Вищий рівень сексуальної задоволеності пов'язаний із кращими показниками позитивних стосунків з іншими, самоприйняття та усвідомлення життєвих цілей. Водночас встановлено статистично значущі обернені зв'язки між сексуальною

гармонією та показниками небезпечної прив'язаності (тривожністю у стосунках та уникненням близькості), негативним образом тіла під час інтимності та особистісною тривожністю. Отримані результати свідчать про важливу роль як міжособистісних, так і внутрішньоособистісних чинників у формуванні сексуальної гармонії жінки.

4. Результати регресійного, медіаційного, модераційного аналізу та аналізу модереної медіації загалом підтвердили запропоновану теоретичну модель. Найбільш вагомими предикторами сексуальної гармонії виявилися показники небезпечної прив'язаності, а саме уникнення близькості та тривожність у стосунках. Результати медіаційного аналізу дозволяють припустити, що сексуальна гармонія може виступати одним із психологічних механізмів, через які особливості сприйняття власного тіла пов'язані з психологічним благополуччям жінки. Аналіз модерації та модереної медіації засвідчив, що характер зазначених взаємозв'язків залежить від рівня особистісної тривожності: за нижчого рівня тривожності позитивний вплив сексуальної гармонії на психологічне благополуччя є більш вираженим, тоді як підвищена тривожність послаблює цей зв'язок і підсилює негативний вплив труднощів у сфері близьких стосунків та тілесного самоприйняття.

5. Отримані результати мають важливе практичне значення для психологічного консультування, психотерапії та психоосвітньої роботи. Виявлені закономірності свідчать про доцільність спрямування психологічної допомоги на формування емоційної безпеки у близьких стосунках, розвиток більш надійних моделей прив'язаності, корекцію негативного образу тіла та зниження рівня особистісної тривожності.

Перспективними напрямками психологічної роботи є також розвиток сексуальної асертивності, навичок відкритої комунікації щодо інтимних потреб та підвищення рівня самоприйняття. Особливої актуальності ці результати набувають в умовах повномасштабної війни в Україні, коли підтримка психологічного благополуччя, емоційної близькості та відчуття безпеки жінки стає одним із важливих завдань психологічної допомоги.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили значущість сексуальної гармонії як важливого компонента психологічного благополуччя жінки. Встановлено, що її формування визначається сукупною дією міжособистісних та внутрішньоособистісних чинників, серед яких провідну роль відіграють особливості прив'язаності, образ тіла та особистісна тривожність. Отримані результати поглиблюють розуміння психологічних механізмів благополуччя жінки та можуть бути використані як теоретична основа для подальших досліджень і практичної психологічної роботи.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні особливостей сексуальної гармонії в різних вікових групах жінок, дослідженні ролі соціокультурних і сімейних чинників у її формуванні, а також у проведенні досліджень із залученням партнерських пар для більш глибокого аналізу міжособистісних механізмів сексуальної гармонії та психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Астремська, І. В., Абдурахманов, Р. С., & Біляєва, А. А. (2024). Вплив типів прив'язаності на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках. *Габітус*, 59, 215–218.
<https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.37>
2. Беленчук, С. В. (2024). Вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя жінок. У І. Р. Крупник, І. С. Попович, О. В. Шелестова, Н. І. Тавровецька (Ред.), *Соціально-психологічні технології розвитку особистості: тези ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції* (с. 9–13). Херсон-Івано-Франківськ: ХДУ.
3. Брюховецька, О., Чаусова, Т., & Інжиєвська, Л. (2022). Особливості особистісної тривожності як індикатор психологічного благополуччя у жінок. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(25), 23–30.
<https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.3>
4. Вертель, А. В. (2023). Теорія прив'язаності Джона Боулбі як альтернатива психоаналітичним уявленням про ранній соціально-емоційний розвиток дитини. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*, 2(31), 17–24. <https://doi.org/10.33842/22195203-2024-02-15-2-31-17-24>
5. Ворнікова, Л. К. (2021). Сексуальна гармонія та її впливовість на сучасну жінку. У *Scientific trends and trends in the context of globalization: Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference* (с. 192–206). Mondial.
<https://doi.org/10.51582/interconf.21-22.12.2021.021>
6. Гавриловська, І., & Павлюк, О. (2021). Психологічне благополуччя та емоційний стан сучасних жінок. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*, 4, 34–41.
7. Гавриловська, К. С., Пирог, Г. В., & Паламар, А. А. (2024). Особливості сімейної взаємодії осіб із різними типами прив'язаності. *Журнал соціальної та практичної психології*, 3, 51. <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-8>

8. Гасюк, М., & Федик, О. (2022). Внутрішня картина сексуального здоров'я людини. *Psychology of Personality*, 12(1), 11–17. <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/po/article/view/6634>
9. Гречаник, М. І. (2025). Соціально-психологічні аспекти прив'язаності індивіда. *Габітус*, 72, 66–71. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.11>
10. Гречаник, М. І., & Ткалич, М. Г. (2025). Еволюційні чинники становлення прив'язаності індивіда. *Журнал сучасної психології*, 1(36). <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2025-1-3>
11. Гузар, І. (2025). Психологічне благополуччя особистості: теоретичні підходи, структура та детермінанти. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*, 4, 52. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-4-5>
12. Гупаловська, В. А. (2021). Суб'єктивне сексуальне благополуччя: концептуалізація поняття та психологічна модель. *Психологічні дослідження*, 7, 95–112. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9>
13. Гупаловська, В. А., & Марченко, М. Т. (2024). Взаємозв'язок між різними психологічними детермінантами та сексуальним аверсивним розладом. *International Scientific Discussion: Problems, Tasks and Prospects: Proceedings of the 8th International Scientific and Practical Conference*. Brighton, United Kingdom. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.05.2024.025>
14. Завада, Т., & Широка, А. (2022). Ніяковіття жінок через своє тіло під час інтимної близькості з партнером (BISC-UA): Україномовна адаптація шкали. *Psychological Prospects Journal*, 39, 124–138. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-zav>
15. Зозуль, Т. (2021). Психологічне вивчення ставлення до тілесності жінок до та після кризи середнього віку у контексті формування їх індивідуального еротичного коду. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 10, 60–67. <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.9>
16. Казанцев, В., & Малигін, О. (2024). Вплив здорової сексуальності особистості на інтерпретацію інформації про власне «Я». *Науковий часопис Українського*

державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 25(70).

[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25\(70\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).03)

17. Карсканова, С. В. (2011). Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*, 1, 1–10.

18. Кісь, О. (2024). Антропологічна призма та гендерна оптика в дослідженні радянського минулого. У *До 30-ліття розвалу СРСР. Радянське минуле й радянська спадщина: підходи до вивчення та можливості подолання* (с. 213–217).

19. Когут, О. О. (2026). Психологія сексуальності особистості в сучасній парадигмі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 1, 74–79. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.1.13>

20. Корольова, Є. Г. (2023). *Психологічні тенденції сексуальності в контексті суб'єктивного благополуччя молоді в умовах війни* (магістерська робота, Український католицький університет). <https://er.ucu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e4e515c8-1fb6-4bc4-b1b8-ffe200dce3cc/content>

21. Крижановська, З. Ю. (2022). Експериментальне вивчення ролі стилю прив'язаності для романтичних взаємин. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 3, 60–64.

<https://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/137>

22. Кушнір, А. Т., & Кушнір, Ю. В. (2020). Тривожність як детермінанта низького рівня сексуальної задоволеності. *Вісник студентського наукового товариства Донецького національного університету імені Василя Стуса*, 12, 142–148. <https://jvestnik-sss.donnu.edu.ua/article/view/8437>

23. Лисенко, О. О., & Завада, Т. Ю. (2025). Зв'язок стилів прив'язаності і переживання самотності у дорослому віці. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 36(75).

<https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/03>

24. Мельник, Т. (2022). Тілесність як чинник жіночої образності в культурі України періоду незалежності. *Художня культура. Актуальні проблеми*, 18(1). [https://doi.org/10.31500/1992-5514.18\(1\).2022.260431](https://doi.org/10.31500/1992-5514.18(1).2022.260431)
25. Молотокас, А. А., & Проскурня, А. С. (2024). Сексуальна освіта в Україні: сучасний стан та перспективи розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 5, 5–9. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2024-1-1>
26. Нагорняк, Ю. (2025). Емпіричне дослідження чинників сексуального благополуччя в ситуації війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2(78), 568–577. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-568-577>
27. Пелех, Г. Я., & Волошок, О. В. (2024). Детермінанти та особливості тривожності жінок періоду дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 1, 91–97. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.17>
28. Письменний, С. О. (2024). Вплив війни на сексуальне життя подружніх пар. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 35(5), 56. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.5/14>
29. Погоріла, О. М., & Виноградов, О. Г. (2024). Україномовна адаптація методики The Experiences in Close Relationships Revised (ECR-R). *Ukrainian Psychological Journal*, 2(22), 97–112. [https://doi.org/10.17721/upj.2024.2\(22\).6](https://doi.org/10.17721/upj.2024.2(22).6)
30. Попелюшко, Р., & Вовнянко, Ю. (2024). Дослідження психологічного благополуччя української молоді в умовах невизначеності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 25(70). [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25\(70\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).04)
31. Прохорова, А. В. (2025). *Вплив соціальних норм на жіноче сексуальне задоволення* [Кваліфікаційна робота магістра]. Запорізький національний університет. <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/30691/1/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%92..pdf>

32. Сайко, Н., & Бацман, О. (2025). Сексуальне виховання як складова соціально-психологічного благополуччя особистості. *Social Work and Education*, 12(3), 393–402. <https://doi.org/10.25128/2520-6230.25.3.8>
33. Семків, І. І., & Вонс, О.-М. С. (2020). Психологічні особливості романтичних стосунків осіб із різним типом прив'язаності в юнацькому та зрілому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 3, 46–54.
<https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-6>
34. Сердюк, Л. З. (2021). Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2–3, 91–98.
<https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10>
35. Сердюк, Л. З., Чиханцова, О. А., & Чайка, Г. В. (2021). *Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості*. Видавець Вікторія Кундельська. [Psychological technologies of promoting the psychological well-being of the individual - Digital Library NAES of Ukraine](#)
36. Сторож, О., & Демянюк, О. (2025). Психологічне благополуччя жінок в умовах війни: Теоретичні аспекти феномену. *Психологія: реальність і перспективи*, 24. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi24.440
37. Терещенко, К. В. (2025). Суб'єктивне благополуччя особистості та його підтримка в умовах невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 34(1), 125–133. <https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.11>
38. Хараджи, М. В., & Ванджура, Є. І. (2025). Дослідження проблеми подолання негативних сексуальних установок жінок дорослого віку. *Перспективи та інновації науки*, 9(55), 1597–1608. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-9\(55\)-1597-1608](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-9(55)-1597-1608)
39. Христук, О. Л. (2018). Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 1, 153–161.
<https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1076>

40. Чайка, Г. В. (2020). *Cross-cultural study of psychological well-being*. Інститут інноваційних технологій. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721010>
41. Шевчук, В. В. (2024). Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2, 71–76. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.14>
42. Щотка, О. П. (2024). Психологічне благополуччя особистості в умовах триваючої війни та його менеджмент. *Psychological Studies*, 2. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.2.21>
43. Юрчинська, Г., & Масельська, Л. (2024). Чинники психологічного благополуччя українських жінок-вимушених мігранток. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(19), 73–77. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1\(19\).12](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).12)
44. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates. <https://archive.org/details/patternsofattach0000unse>
45. Al Nima, A., Cloninger, K. M., Persson, B. N. R., Sikström, S., & Garcia, D. (2020). Validation of subjective well-being measures using item response theory. *Frontiers in Psychology*, 10, 3036. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03036>
46. Aristotle. (1997). *Nicomachean ethics* (T. Irwin, Trans.). Hackett Publishing Company. <https://www.gutenberg.org/ebooks/8438>
47. Bahrami, N., et al. (2023). Sexual-related determinants of life satisfaction among married women: A cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 23, 230. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02365-5>
48. Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
49. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
50. Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine Publishing Company.

51. Byers, E. S., Olthuis, J. V., O'Sullivan, L. F., & Connell, E. M. (2023). Anxiety sensitivity in the sexual context: Links between sexual anxiety sensitivity and sexual well-being. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 49(5), 550–562. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2022.2156955>
52. Calvillo, C., Sánchez-Fuentes, M. D. M., & Sierra, J. C. (2020). An explanatory model of sexual satisfaction in adults with a same-sex partner: An analysis based on gender differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3393. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103393>
53. Chernyavska, T. P., Yermakova, A., Kokorina, Y. V., Kolot, S. O., & Kremenchutska, M. K. (2022). Sexual satisfaction as a factor of psychological well-being. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(1), 292–307. <https://doi.org/10.18662/brain/13.1/285>
54. Dewitte, M. (2020). Female sexual response: A review of psychological and interpersonal factors. *Current Opinion in Psychology*, 36, 87–92. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.03.005>
55. Diamond, L. M. (2003). What does sexual orientation orient? A biobehavioral model distinguishing romantic love and sexual desire. *Psychological Review*, 110(1), 173–192. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.173>
56. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
57. Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
58. Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
59. Freud, S. (1966). *Introductory lectures on psycho-analysis* (J. Strachey, Trans.). W. W. Norton & Company.
60. Grygorenko, V., Romashchenko, O., Biloholovska, V., Melnykov, S., & Yakovenko, L. (2023). *Sexual health of women in Ukraine in the time of war*. Journal

- of Sexual Medicine, 20(Supplement_4), qdad062.158.
<https://doi.org/10.1093/jsxmed/qdad062.15>
61. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
 62. Healey, D. (2001). *Homosexual desire in revolutionary Russia: The regulation of sexual and gender dissent*. University of Chicago Press.
 63. Horvath, Z., Smith, B. H., Sal, D., Hevesi, K., & Rowland, D. L. (2020). Body image, orgasmic response, and sexual relationship satisfaction: Understanding relationships and establishing typologies based on body image satisfaction. *Sexual Medicine*, 8(4), 740–751. <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2020.06.008>
 64. Iwon, K., Skibińska, J., Jasielska, D., & Kalwarczyk, S. (2021). Elevating subjective well-being through physical exercises: An intervention study. *Frontiers in Psychology*, 12, 702678. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.702678>
 65. Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. Guilford Press.
 66. Jung, C. G. (1981). *The archetypes and the collective unconscious* (2nd ed., R. F. C. Hull, Trans.). Princeton University Press.
 67. Komlenac, N., & Hochleitner, M. (2020). Attachment-related anxiety is associated with poor genital satisfaction and sexual problems in women. *BMC Women's Health*, 20, 264. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01110-6>
 68. Leonhardt, N. D., Busby, D. M., & Willoughby, B. J. (2020). Sex guilt or sanctification? The indirect role of religiosity on sexual satisfaction. *Psychology of Religion and Spirituality*, 12(2), 213–222. <https://doi.org/10.1037/rel0000245>
 69. Linder, J. N., Niño, A., Negash, S., & Espinoza, S. (2022). Thematic analysis of therapists' experiences integrating EMDR and EFT in couple therapy: Theoretical and clinical complementarity, and benefits to client couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 48(4), 1122–1140.
<https://doi.org/10.1111/jmft.12587>

70. Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. Y M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Ред.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (с. 121–160). University of Chicago Press.
71. Maslow, A. H. (1962). *Toward a psychology of being*. D. Van Nostrand Company.
72. Masters, W. H., & Johnson, V. E. (1966). *Human sexual response*. Little, Brown and Company.
73. Matud, M. P., Lopez-Curbelo, M., & Fortes, D. (2020). Gender and psychological well-being: A cross-sectional study of the adult population in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
74. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
75. Ogallar-Blanco, A. I., Lara-Moreno, R., García-Pérez, R., Liñán-González, A., & Godoy-Izquierdo, D. (2024). Cracking the code to female sexual satisfaction: The serial mediation of sexual behavior and the perceived importance of healthy sexuality from sexual self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 15, 1305399. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1305399>
76. Pascoal, P. M., Narciso, I. D. S. B., & Pereira, N. M. (2014). What is sexual satisfaction? Thematic analysis of lay people's definitions. *The Journal of Sex Research*, 51(1), 22–30. <https://doi.org/10.1080/00224499.2013.815149>
77. Péloquin, K., Byers, E. S., Beaulieu, N., Bergeron, S., & Brassard, A. (2024). Sexual exchanges explain the association between attachment insecurities and sexual satisfaction in long-term couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(1), 23–45. <https://doi.org/10.1177/02654075231209242>
78. Reznik, A., Pavlenko, V., Kurapov, A., Zavatska, L., Korchakova, N., Pavlova, I., Romem-Porat, S.-L., & Isralowitz, R. (2025). *War impact on mental health and well-being among Ukrainian and Israeli women: A cross-national comparison*. *Global Mental Health*, 12, e30. <https://doi.org/10.1017/gmh.2025.30>

79. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
80. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
81. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. https://thefpr.org/wp-content/uploads/Ryff1989_happiness.pdf
82. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
83. Shyroka, A., & Zavada, T. (2022). Psychological patterns in sexual relationships: Ukrainian adaptation of the Multidimensional Sexual Questionnaire. *Journal of Education Culture and Society*, 13(2), 431–446.
84. Starc, A., Enea, V., Racz, A., Palatin, K., Gabrovec, B., Đido, V., Dahmane, R., & Rotim, K. (2022). Predictors of sexual satisfaction: An international study. *Acta Clinica Croatica*, 61(3), 449–468. <https://doi.org/10.20471/acc.2022.61.03.10>
85. Stephenson, K. R., & Meston, C. M. (2019). The conditional role of sexual self-focused attention in sexual arousal and sexual functioning in women. *Archives of Sexual Behavior*, 48, 2183–2195. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1316-2>
86. Tolman, D. L. (2002). *Dilemmas of desire: Teenage girls talk about sexuality*. Harvard University Press. <https://www.hup.harvard.edu/books/9780674007082/dilemmas-of-desire>
87. World Health Organization. (2017). *Sexual health and its linkages to reproductive health: An operational approach*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/978924151288>

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

Шановна учаснице!

Дане опитування проводиться в межах наукового дослідження Київського Інституту Сучасної Психології та Психотерапії (КІСПП).

Мета дослідження: вивчення особливостей та характеру взаємозв'язку між сексуальною гармонією та психологічним благополуччям жінок.

Опис анкети та умови участі: Вам пропонується відповісти на низку запитань, що стосуються сприйняття власного тіла, рівня сексуальної задоволеності та загального психологічного стану.

Участь у дослідженні є повністю добровільною, і Ви можете припинити заповнення анкети у будь-який момент. Опитування є суворо анонімним, а всі зібрані дані будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Натискаючи кнопку «Далі» та заповнюючи анкету, Ви підтверджуєте свою добровільну згоду на участь у дослідженні.

Дякуємо за Ваш внесок у розвиток наукових досліджень!

Блок 1. Соціально-демографічні дані

1. Ваш вік (повних років):

2. Ваш сімейний стан:

☐ Ніколи не була у шлюбі/партнерстві

- ☐ Перебуваю у шлюбі (офіційно зареєстрованому)
- ☐ Перебуваю у цивільному партнерстві (співжиття)
- ☐ Розлучена / проживаю окремо / вдова

Блок 2. Про стосунки

3. Чи перебуваєте Ви наразі у романтичних/інтимних стосунках?

- ☐ Так
- ☐ Ні (якщо «Ні», перейдіть до Блоку 3)

4. Тривалість Ваших поточних стосунків:

- ☐ Менше 6 місяців
- ☐ Від 6 місяців до 1 року
- ☐ Від 1 року до 3 років
- ☐ Більше 3 років

5. Оцініть рівень емоційної близькості та довіри з Вашим партнером/партнеркою за шкалою від 1 (мінімальна близькість) до 10 (максимальна близькість):

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

Блок 3. Про сексуальне виховання та сексуальну освіту

6. Чи обговорювалася тема сексу та сексуальності у Вашій родині (з батьками/опікунами)?

- ☐ Так, відкрито та позитивно
- ☐ Так, але з почуттям сорому чи табу
- ☐ Дуже рідко або поверхово
- ☐ Ніколи не обговорювалася

7. Яке джерело інформації було для Вас основним, коли Ви вперше дізналися про сексуальність?

- ☐ Батьки / родичі
- ☐ Школа / освітні заклади
- ☐ Друзі / однолітки
- ☐ Інтернет / соціальні мережі
- ☐ Книги, фільми, ЗМІ

8. Оцініть якість Вашої сексуальної освіти, яку Ви отримали протягом життя (від батьків, школи, медіа тощо), за шкалою від 1 («Жодної або абсолютно некорисна/шкідлива») до 5 («Вичерпна, корисна та позитивна»).

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

Блок 4. Про переконання та установки

Інструкція. Оцініть, наскільки Ви згодні з кожним твердженням, використовуючи шкалу від 1 («Зовсім не згодна») до 5 («Повністю згодна»).

9. Жінка має таке ж право на сексуальне задоволення, як і чоловік.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

10. Говорити про свої сексуальні бажання та потреби — це соромно або непристойно.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

11. Сексуальність є важливою та невіддільною частиною моєї особистості.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

Блок 5. Про комунікацію в парі (заповнюється лише респондентками, які перебувають у стосунках)

12. Наскільки легко Вам обговорювати свої сексуальні бажання та потреби з партнером/партнеркою?

Оцініть за шкалою від 1 («Дуже важко, ніколи не говорю») до 10 («Абсолютно легко та відкрито»).

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

13. Як часто Ваші розмови на інтимні теми призводять до взаєморозуміння, а не до конфлікту чи образи?

Оцініть за шкалою від 1 («Завжди призводять до конфлікту») до 10 («Завжди призводять до взаєморозуміння»).

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

Додаток Б

Описові статистичні характеристики досліджуваних показників (N=105)

Descriptives						
	N	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
SPWB_Позитивні стосунки з іншими	105	50.26	51	6.37	32	64
SPWB_Автономія	105	47.90	48	4.45	35	57
SPWB_Управління середовищем	105	43.44	43	5.93	29	57
SPWB_Особистісне зростання	105	37.79	37	5.48	29	54
SPWB_Мета в житті	105	49.55	50	3.94	38	57
SPWB_Самоприйняття	105	48.73	49	5.10	34	58
MSQ_Сексуальна самооцінка	105	18.46	20	4.05	6	25
MSQ_Сексуальна заклопотаність	105	10.74	10	4.27	5	22
MSQ_Внутрішній сексуальний контроль	105	18.00	19	3.34	8	24
MSQ_Сексуальна свідомість	105	18.50	19	3.23	9	25
MSQ_Сексуальна мотивація	105	17.87	19	4.56	9	25
MSQ_Сексуальна тривожність	105	11.93	12	3.84	5	23
MSQ_Сексуальна асертивність	105	17.53	18	4.64	9	25
MSQ_Сексуальна депресія	105	10.27	9	4.74	5	22
MSQ_Зовнішній сексуальний контроль	105	9.78	10	3.67	5	18
MSQ_Сексуальний моніторинг	105	8.51	8	3.37	5	17
MSQ_Страх сексуальних стосунків	105	10.30	9	4.80	5	24
MSQ_Сексуальна задоволеність	105	18.75	20	4.93	7	25
ECR_Тривожність у стосунках	105	51.29	52	16.61	17	88
ECR_Уникнення близькості	105	51.61	49	17.33	24	88
BISC_Ніяковість через своє тіло	105	17.28	13	16.53	0	55
STAI_Особистісна тривожність	105	42.16	43	10.41	20	68

Додаток В

Умовні непрямі ефекти впливу образу тіла на благополуччя через сексуальну задоволеність за різних рівнів особистісної тривожності

Conditional Mediation

Moderator levels							
STAI_Особистіс- на тривожність	Type	Effect	Estimate	Upper	β	p	
Mean-1-SD	Indirect	BISC_Ніяковіння через своє тіло $\Rightarrow$ MSQ_Сексуальна задоволеність $\Rightarrow$ SPWB_Психологічне благополуччя	-0.0131	0.0632	-0.0171	0.737	
Mean-1-SD	Component	BISC_Ніяковіння через своє тіло $\Rightarrow$ MSQ_Сексуальна задоволеність	-0.1324	-0.0340	-0.4443	0.008	
Mean-1-SD		MSQ_Сексуальна задоволеність $\Rightarrow$ SPWB_Психологічне благополуччя	0.0989	0.6703	0.0386	0.735	
Mean-1-SD	Direct	BISC_Ніяковіння через своє тіло $\Rightarrow$ SPWB_Психологічне благополуччя	-0.1126	0.1988	-0.1475	0.478	
Mean-1-SD	Total	BISC_Ніяковіння через своє тіло $\Rightarrow$ SPWB_Психологічне благополуччя	-0.2515	0.0582	-0.3318	0.111	
Mean	Indirect	BISC_Ніяковіння через своє тіло $\Rightarrow$ MSQ_Сексуальна задоволеність $\Rightarrow$ SPWB_Психологічне благополуччя	0.0703	0.1503	0.0937	0.085	
Mean	Component	BISC_Ніяковіння через своє тіло $\Rightarrow$ MSQ_Сексуальна задоволеність	-0.1268	-0.0658	-0.4256	<.001	
Mean		MSQ_Сексуальна задоволеність $\Rightarrow$ SPWB_Психологічне благополуччя	-0.5547	0.0167	-0.2201	0.057	
Mean	Direct	BISC_Ніяковіння через своє тіло $\Rightarrow$ SPWB_Психологічне благополуччя	-0.1256	0.0778	-0.1672	0.226	
Mean	Total	BISC_Ніяковіння через своє тіло $\Rightarrow$ SPWB_Психологічне благополуччя	-0.1135	0.0786	-0.1498	0.247	
Mean+1-SD	Indirect	BISC_Ніяковіння через своє тіло $\Rightarrow$ MSQ_Сексуальна задоволеність $\Rightarrow$ SPWB_Психологічне благополуччя	0.1465	0.2484	0.1836	0.005	
Mean+1-SD	Component	BISC_Ніяковіння через своє тіло $\Rightarrow$ MSQ_Сексуальна задоволеність	-0.1212	-0.0593	-0.4069	<.001	
Mean+1-SD		MSQ_Сексуальна задоволеність $\Rightarrow$ SPWB_Психологічне благополуччя	-1.2082	-0.6368	-0.4511	<.001	
Mean+1-SD	Direct	BISC_Ніяковіння через своє тіло $\Rightarrow$ SPWB_Психологічне благополуччя	-0.1385	0.0594	-0.1736	0.170	
Mean+1-SD	Total	BISC_Ніяковіння через своє тіло $\Rightarrow$ SPWB_Психологічне благополуччя	0.0244	0.2194	0.0322	0.806	

Note. Confidence intervals computed with method: Standard (Delta method)

Note. Betas are completely standardized effect sizes