

ВПЛИВ СПРИЙНЯТТЯ ВЛАСНОГО ТІЛА НА СЕКСУАЛЬНІСТЬ**Олександр Малигін****доктор філософії в галузі психології, викладач кафедри психології**

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

01601, Україна, м.Київ, вул. Пирогова, 9

o.p.malyhin@udu.edu.ua, <https://orcid.org/0009-0001-2182-2375>**Ірина Ковчина****доктор педагогічних наук, професор кафедри психології**

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

01601, Україна, м.Київ, вул. Пирогова, 9

i.m.kovchyna@udu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0002-0015-8970>**Анотація**

У статті представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язків між сприйняттям власного тіла, самооцінкою та сексуальним задоволенням дорослих осіб. Актуальність дослідження зумовлена тим, що образ тіла є багатовимірним психологічним конструктом, який охоплює перцептивний, когнітивно-афективний та поведінковий компоненти й може впливати на якість інтимного життя. Метою дослідження було визначення взаємозв'язків між образом тіла, самооцінкою та сексуальним задоволенням, а також відмінностей залежно від статі, віку й наявності партнерських стосунків. Дослідження проведено у форматі онлайн-опитування на вибірці з 200 дорослих осіб. Для збору даних використано шкалу самооцінки Розенберга, методики оцінювання образу тіла та 8-пунктовий опитувальник сексуального задоволення. Статистичну обробку здійснювали із застосуванням описової статистики та кореляційного аналізу Пірсона. Результати засвідчили помірний рівень самооцінки, негативних переживань і сорому щодо власного тіла та дещо вищий за середній рівень сексуального задоволення, що свідчить про загалом позитивне самоставлення учасників у сприйнятті власної зовнішності. Встановлено статистично значущий обернений зв'язок між негативним образом тіла та сексуальним задоволенням. Підшкала переконань і сорому мала дещо тісніший зв'язок із сексуальним задоволенням, ніж частота негативних переживань щодо тіла. Самооцінка позитивно корелювала із сексуальним задоволенням та негативно — з образом тіла. Найбільш вираженим виявився зв'язок між переконанням «моє тіло виглядає недостатньо добре» та бажанням змінити форму або розмір тіла. Учасники, які перебували у партнерських стосунках, демонстрували вищий рівень сексуального задоволення порівняно з особами без. Отримані результати підтверджують значущість образу тіла та самооцінки у структурі сексуального задоволення й вказують на особливу роль когнітивно-афективного компонента образу тіла.

Ключові слова: образ тіла, сексуальність, самооцінка, сексуальне задоволення, сприйняття тілесності, сексуальна функція.

Вступ

Образ тіла, за визначенням Gardner (1996), є багатовимірним конструктом, що охоплює перцептивний, афективний та поведінковий компоненти ставлення людини до власної зовнішності. Саме тому дослідження цього конструкту у зв'язку із сексуальним задоволенням має як теоретичну, так і виражену практичну значущість.

Зарубіжні дослідники давно звернули увагу на те, що негативний образ тіла пов'язаний із зниженням сексуального задоволення, уникненням інтимних ситуацій та загальним погіршенням якості сексуального життя. Зокрема, Alcalá-Hinojosa та Sánchez-Fuentes (2026) у систематичному огляді 19 досліджень ($N = 12\,482$) встановили, що і самооцінка, і образ тіла є позитивними предикторами сексуального задоволення, причому вплив цих факторів корелює зі статтю, сексуальною орієнтацією та соціокультурними нормами. Вищий рівень самооцінки сприяє формуванню більш задовільного сексуального досвіду, хоча цей зв'язок опосередковується сексуальною асертивністю (May & Johnston, 2022) та сексуальною самооцінкою (Peixoto et al., 2018). Van den Brink et al. (2018) на вибірці 302 осіб показали, що позитивний образ тіла пов'язаний із вищим сексуальним задоволенням у гетеросексуальних парах, а у подальших роботах Van den Brink та Vollmann (2022) довели, що інтерналізація ідеалу худорлявості є чинником ризику для сексуального задоволення жінок саме через негативний образ тіла та появу відволікаючих думок про зовнішність під час інтимності. Схожі висновки отримали і Falconer et al. (2022), з'ясувавши, що самосвідомість щодо тіла під час близькості суттєво знижує рівень сексуального задоволення.

Важливим механізмом, що пов'язує образ тіла із сексуальним задоволенням, є самоусвідомленість тіла під час фізичної близькості. Van den Brink et al. (2018) встановили, що негативні установки щодо мускулатури, жирових відкладень та геніталій опосередковано впливають на сексуальне незадоволення у чоловіків саме через механізм підвищеного тілесного самоусвідомлення у сексуальних ситуаціях. Схожий медіаційний ланцюжок описано і для жінок: стрункий ідеал краси інтерналізується, формує негативний образ тіла, що своєю чергою призводить до відволікаючих думок під час інтимності та знижує задоволення (Van den Brink & Vollmann, 2022).

Вітчизняні дослідження цієї тематики залишаються нечисленними, хоча певний внесок у її розробку також зроблено. Зозуль (2021) у дослідженні 224 жінок виявила, що самооцінка ваги є значущим чинником формування еротичної поведінки: чим вища оцінка власної ваги, тим більш виражене лібідо і вища готовність до встановлення інтимних стосунків. Свиридова та Крайніков (2023) встановили, що сексуальна функція жінок пов'язана з високою збудливістю та низькою сором'язливістю, а позитивна самооцінка зовнішності сприяє більш конструктивним сексуальним установкам. Водночас у цих дослідженнях не здійснювався комплексний аналіз зв'язків між самооцінкою, образом тіла та сексуальним задоволенням в єдиній вибірці, що зумовлює доцільність проведення нових емпіричних розвідок.

Метою нашої статті є встановлення характеру та сили взаємозв'язків між сприйняттям власного тіла, самооцінкою та сексуальним задоволенням у дорослих осіб.

Для досягнення мети були поставлені такі **завдання**: описати особливості самооцінки, ставлення до власного тіла та сексуального задоволення у досліджуваній вибірці; встановити кореляційні зв'язки між показниками самооцінки, образу тіла (частота негативних переживань, переконання про тіло та сором) та сексуального задоволення; проаналізувати відмінності у досліджуваних показниках залежно від статі, вікової групи та наявності партнерських стосунків.

Методи дослідження

Дослідження здійснювалось у форматі онлайн-опитування з використанням платформи Google Forms. Запланована та реалізована вибірка становила 200 учасників, серед яких 167

жінок (83,5%), 32 чоловіки (16,0%) та 1 особа іншої статі (0,5%), віком переважно 18–24 роки (80,0%).

Для вимірювання досліджуваних конструктів застосовувались три методики. Самооцінка вимірювалась за допомогою шкали самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) у варіанті з чотирибальною відповіддю («Повністю згоден» – «Повністю не згоден»); шкала містить 10 пунктів, з яких п'ять є позитивно та п'ять негативно сформульованими. Підсумковий бал обчислювався з урахуванням реверсування негативних пунктів: вищий бал відповідає вищій самооцінці.

Ставлення до власного тіла вимірювалось за двома блоками: частотний блок (14 тверджень, шестибальна шкала від «ніколи» до «завжди», вищий бал показує частіші негативні переживання щодо тіла) та блок переконань і сорому (10 тверджень, семибальна шкала від «повністю не згоден» до «повністю згоден», вищий бал відповідає більшій вираженості сорому та негативних переконань). Загальний показник образу тіла обчислювався як середнє арифметичне обох підшкал.

Сексуальне задоволення вимірювалось за допомогою 8-пунктового опитувальника, що охоплював такі аспекти, як задоволеність сексуальним життям, емоційна близькість під час інтимності, комфорт у власному тілі, впевненість у сексуальних ситуаціях, задоволення від інтимності, здатність розслабитись та відсутність відволікаючих думок про зовнішність (останній пункт реверсувався). Відповіді надавались за п'ятибальною шкалою узгодження, вищий сумарний бал відповідав вищому сексуальному задоволенню.

Статистична обробка даних здійснювалась у середовищі Python з використанням бібліотеки Pandas. Застосовувались методи описової статистики (середнє, стандартне відхилення, медіана, мінімум і максимум), кореляційний аналіз Пірсона, а також порівняльний аналіз за статтю та наявністю стосунків.

Результати та дискусії

Серед учасників переважали жінки – 167 осіб (83,5%), чоловіків налічувалось 32 (16,0%), ще одна особа (0,5%) вказала іншу стать. За віком домінувала група 18–24 роки – 160 осіб (80,0%), 25–34 роки – 12 осіб (6,0%), 35–44 роки – 21 особа (10,5%), 45–54 роки – 5 осіб (2,5%), 55 і старше – 1 особа (0,5%). У партнерських стосунках перебували 117 осіб (58,5%), самотніми були 83 (41,5%).

Перш ніж аналізувати взаємозв'язки між досліджуваними конструктами, доцільно розглянути загальну картину їхньої вираженості у вибірці. У табл. 1 подано описові статистики чотирьох основних шкал.

Таблиця 1

Описова статистика основних шкал дослідження (N = 200)

Шкала	M	SD	Мін	Макс	Діапазон
Самооцінка (SE)	2,91	0,52	1,70	4,00	1–4
Образ тіла: частота (BI_freq)	2,85	1,09	1,00	6,00	1–6
Образ тіла: сором (BI_shame)	2,82	0,97	1,00	5,00	1–5
Образ тіла: загальний (BI_total)	2,84	1,00	1,00	5,44	1–6
Сексуальне задоволення (Sex)	3,73	0,87	1,75	5,00	1–5

Середній бал самооцінки ($M = 2,91$; $SD = 0,52$) відповідає помірному рівню і вказує на те, що більшість учасників оцінюють себе в цілому позитивно, хоча й не демонструють надмірно завищеної самооцінки. Показники образу тіла свідчать про помірний рівень негативних переживань: середні значення для частотної підшкали ($M = 2,85$) та підшкали сорому ($M = 2,82$) знаходяться приблизно на середині відповідних шкал, що означає відсутність яскраво вираженого негативного ставлення до тіла у більшості учасників, хоча можна відмітити досить значний розкид значень. Рівень сексуального задоволення ($M = 3,73$; $SD = 0,87$) є дещо вищим від середнього за п'ятибальною шкалою, що загалом відповідає даним, отриманим в інших дослідженнях на неклінічних вибірках (Alcalá-Hinojosa & Sánchez-Fuentes, 2026).

Розгляд відповідей учасників у розрізі десяти найбільш інформативних питань дозволяє побачити особливості отриманих даних та виявити закономірності, що залишаються прихованими при аналізі лише сумарних шкал (рис. 1).

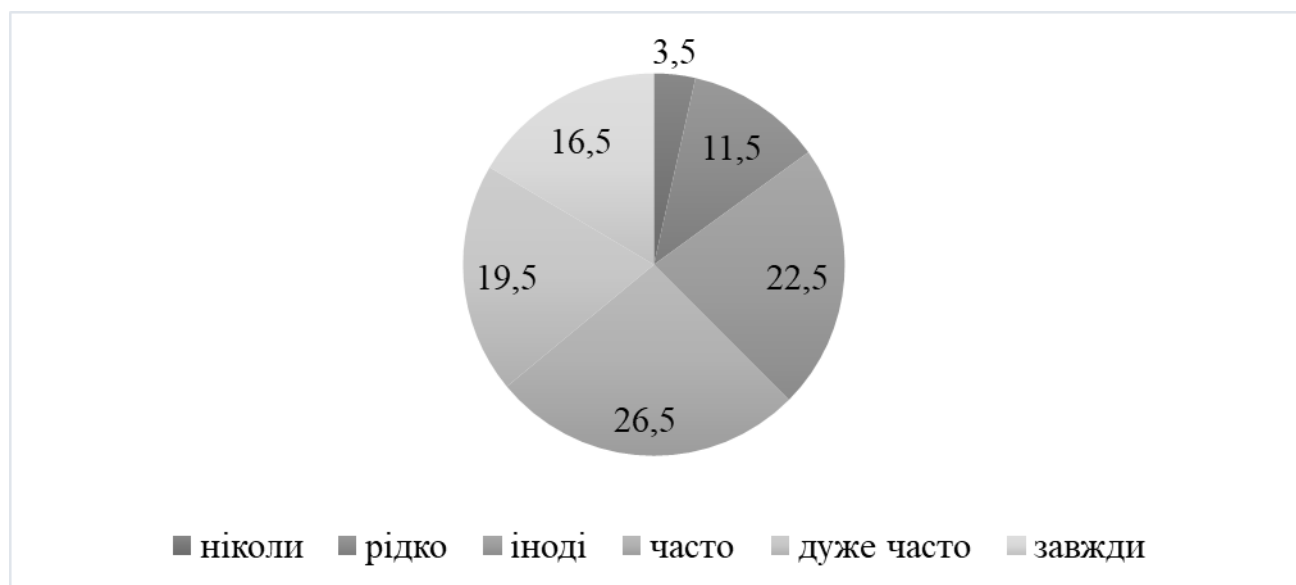


Рис. 1. Розподіл відповідей на питання Q1. «Я часто думаю про свій зовнішній вигляд»

Середній бал за цим питанням становить $M = 3,97$ ($SD = 1,36$) на шестибальній частотній шкалі, що відповідає рівню між «іноді» та «часто». Лише 3,5% учасників відповіли «ніколи», тоді як категорії «часто», «дуже часто» та «завжди» сукупно охопили 62,5% вибірки. Жінки думають про зовнішній вигляд дещо частіше ($M = 4,07$), ніж чоловіки ($M = 3,46$), хоча обидві підгрупи перебувають у діапазоні помірно-високої частоти. Наявна картина узгоджується з положеннями об'єктифікаційної теорії (Fredrickson & Roberts, 1997), згідно з якою самомоніторинг зовнішності є хронічним процесом, особливо вираженим у жінок. Показово, що Q1 при цьому має слабкий зв'язок із сексуальним задоволенням ($r = -0,10$), тоді як інші питання блоку образу тіла корелюють із ним значно сильніше. Сам по собі факт частих думок про зовнішній вигляд ще не є предиктором зниження сексуального задоволення — принциповим виявляється не частота думок, а їхній зміст і емоційне забарвлення.

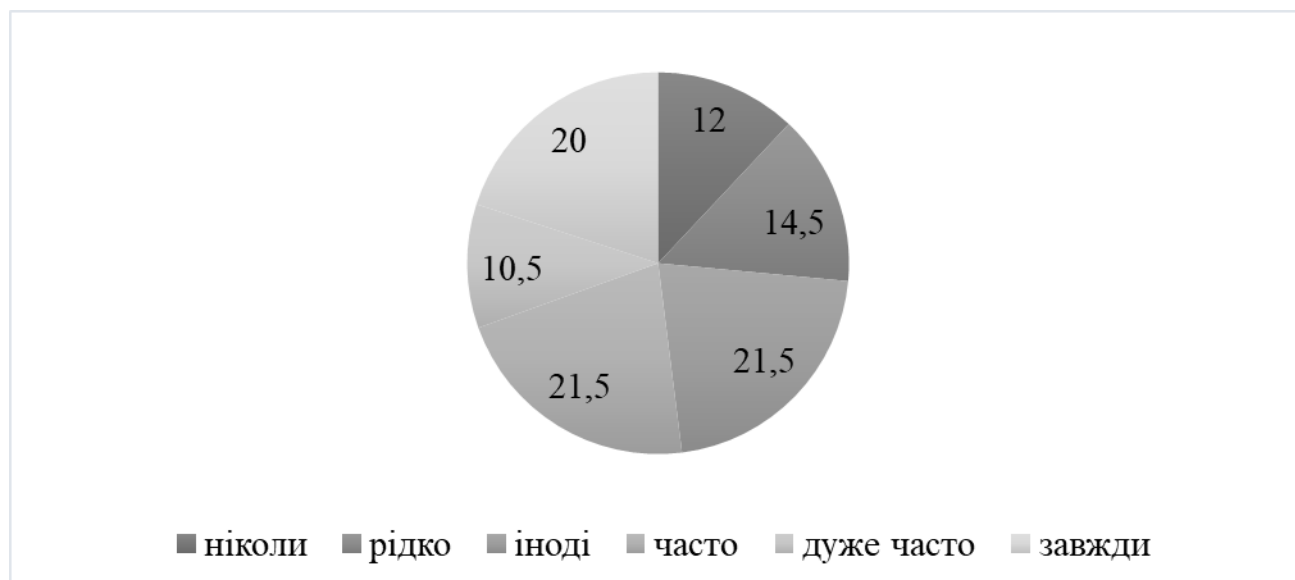


Рис. 2. Розподіл відповідей на питання Q2. «Я хочу змінити форму або розмір свого тіла»

Середній бал становить $M = 3,64$ ($SD = 1,64$) при шести варіантах відповіді. Відповідь «завжди» обрали 20,0% учасників — це найвища частка даної категорії серед усіх частотних питань блоку. Розподіл між жінками виявляє виражену асиметрію: серед 167 жінок «завжди» відповіли 36 (21,6%), «дуже часто» — ще 16 (9,6%), тоді як серед 32 чоловіків лише 3 (9,4%) обрали «завжди». Загалом бажання змінити тіло відчуває принаймні «часто» кожна друга учасниця-жінка. Q2 виявляє високу кореляцію з показником «тіло виглядає недостатньо добре» ($r = 0,80$) та помірно-сильну обернену кореляцію з комфортом у тілі під час близькості ($r = -0,49$) і сексуальним задоволенням ($r = -0,26$). Тобто бажання змінити тіло не просто відображає незадоволеність зовнішністю — воно безпосередньо пов'язане зі зниженням якості інтимного досвіду.

Розподіл відповідей на питання Q3. «Мені важко почувати себе впевнено в купальнику / легкому одязі» показав, що середній бал $M = 3,05$ ($SD = 1,64$). Розподіл відповідей найбільш рівномірний серед усіх частотних питань: «ніколи» — 22,0%, «рідко» — 21,5%, «іноді» — 19,5%, «часто» — 14,5%, «дуже часто» — 12,0%, «завжди» — 10,5%. Така рівномірність вказує на виражену індивідуальну варіативність і свідчить про те, що дискомфорт щодо демонстрації тіла не є ні рідкісним, ні універсальним феноменом у досліджуваній вибірці. Проте Q3 виявляє один із найсильніших зв'язків із комфортом у тілі під час близькості ($r = -0,49$), що підтверджує: ситуативний дискомфорт щодо відкритості тіла переноситься учасниками і в інтимний контекст. Для практичної роботи це означає, що труднощі у роздягальні чи на пляжі можуть сигналізувати про потенційні ускладнення й в інтимних ситуаціях.

За перекодованою п'ятибальною шкалою середній бал $M = 3,09$ ($SD = 1,36$). 54,5% учасників тією чи іншою мірою погоджуються з твердженням Q4. «Моє тіло виглядає недостатньо добре», при цьому найбільша частка припадає на помірне погодження («трохи згоден» — 24,5%). Статевих відмінностей практично немає: жінки — $M = 3,12$, чоловіки — $M = 2,96$, що є досить несподіваним результатом і суперечить поширеному уявленню про суто жіночий характер незадоволеності зовнішністю. Q4 демонструє найвищу кореляцію серед

усіх питань із бажанням змінити тіло ($r = 0,80$) та з комфортом під час близькості ($r = -0,49$). Переконавання «моє тіло недостатньо хороше» виступає якірним когнітивним чинником, що опосередковує зв'язок між образом тіла і сексуальним задоволенням, — саме на ньому варто зосереджувати когнітивно-поведінкові втручання при терапії.

Середній бал $M = 2,34$ ($SD = 1,26$) є найнижчим серед усіх питань блоку образу тіла (Q5. «Я відчуваю сором за своє тіло»), що свідчить про те, що відкритий і усвідомлений сором щодо тіла є менш поширеним явищем порівняно з когнітивними переконаннями про його «недостатність». 57,5% учасників заперечують сором (повністю або переважно). Натомість статеві різниця тут є найбільш вираженою серед усіх питань: жінки – $M = 2,42$, чоловіки – $M = 1,83$. Різниця у 0,59 балів означає, що жінки відчувають сором щодо тіла помітно частіше, ніж чоловіки, хоча загальний рівень залишається невисоким для обох підгруп. Q5 має кореляцію $r = -0,46$ з комфортом під час близькості та $r = 0,44$ із думками про зовнішність під час близькості — тобто навіть помірний сором щодо тіла суттєво знижує здатність розслабитись під час інтимності.

Центральним завданням дослідження було встановлення зв'язків між образом тіла, самооцінкою та сексуальним задоволенням. Результати кореляційного аналізу Пірсона подано у табл. 2.

Таблиця 2

Кореляційна матриця основних показників дослідження (N = 200)

Показник	SE	BI_freq	BI_shame	BI_total	Sex
Самооцінка (SE)	1,00	-0,47	-0,56	-0,52	0,37
Образ тіла: частота (BI_freq)	-0,47	1,00	0,79	0,96	-0,47
Образ тіла: сором (BI_shame)	-0,56	0,79	1,00	0,94	-0,53
Образ тіла: загальний (BI_total)	-0,52	0,96	0,94	1,00	-0,51
Сексуальне задоволення (Sex)	0,37	-0,47	-0,53	-0,51	1,00

Примітка: усі кореляції статистично значущі на рівні $p < 0,001$

Отримані дані свідчать про декілька важливих закономірностей. Загальний показник образу тіла демонструє помірний негативний кореляційний зв'язок із сексуальним задоволенням ($r = -0,51$, $p < 0,001$): чим більш негативно учасники ставляться до власного тіла — чим частіше вони переживають незадоволення, сором та негативні переконання щодо зовнішності — тим нижчим є їхнє сексуальне задоволення. Підшкала переконань і сорому виявилась дещо тісніше пов'язаною із сексуальним задоволенням ($r = -0,53$), ніж частотна підшкала ($r = -0,47$), що вказує на особливу роль когнітивно-афективного компонента образу тіла — переконань про власну неповноцінність та почуття сорому — у зниженні сексуального задоволення. Зазначена закономірність узгоджується з теоретичними положеннями об'єктифікаційної теорії (Fredrickson & Roberts, 1997), згідно з якою самооб'єктифікація призводить до хронічного моніторингу власного тіла та відволікаючих

думок під час інтимності, що своєю чергою перешкоджає переживанню сексуального задоволення.

Самооцінка пов'язана із сексуальним задоволенням помірним позитивним зв'язком ($r = 0,37$, $p < 0,001$): особи з вищою самооцінкою повідомляють про більш задовільне сексуальне життя. Водночас зв'язок між самооцінкою та образом тіла виявився більш вираженим ($r = -0,52$, $p < 0,001$), що свідчить про тісний взаємозв'язок між загальною оцінкою себе як особистості та ставленням до власної тілесності. Подібні результати отримали Lin та Lin (2018), які на тайванській студентській вибірці показали, що образ тіла є найбільш потужним предиктором сексуального задоволення серед усіх досліджуваних змінних.

Важливо звернути увагу і на те, що дві підшкали образу тіла самі по собі дуже тісно корелюють між собою ($r = 0,79$), хоча й не є тотожними: частота негативних переживань і глибина переконань про тіло та сором є різними аспектами одного конструкту. Ця диференціація є значущою для клінічної роботи: навіть якщо людина рідко думає про недоліки зовнішності, але при цьому вважає своє тіло «недостатньо хорошим» або відчуває сором, це може мати більш виражений вплив на її сексуальне задоволення.

Окремого розгляду заслуговує питання про те, чи відрізняються досліджувані показники залежно від статі, вікової групи та наявності партнерських стосунків. У табл. 3 відображено середні значення основних шкал у підгрупах за статтю та наявністю стосунків.

Таблиця 3

Середні значення основних шкал залежно від статі та наявності стосунків (N = 200)

Підгрупа	N	SE (M)	BI_total (M)	Sex (M)
Жінки	167	2,88	2,90	3,71
Чоловіки	33	3,04	2,62	3,83
У стосунках	117	2,93	2,82	3,93
Без стосунків	83	2,88	2,88	3,44

Незважаючи на те, що середні значення самооцінки у чоловіків дещо вищі, ніж у жінок (3,04 проти 2,88), а рівень негативного образу тіла дещо нижчий (2,62 проти 2,90), статистична значущість цих відмінностей потребує окремої перевірки на більших вибірках, зважаючи на суттєву диспропорцію між підгрупами у наявній вибірці. Отримані тенденції, однак, узгоджуються з даними міжнародних досліджень, у яких зв'язок між образом тіла та сексуальним задоволенням є більш вираженим та стабільним у чоловіків, тоді як у жінок він нерідко опосередковується задоволеністю стосунками (Milhausen et al., 2015). Це може пояснюватись тим, що жіноче незадоволення тілом настільки нормалізоване у культурному середовищі, що перестає бути специфічним фактором окремих аспектів сексуального задоволення, натомість стаючи загальним «фоновим шумом» (Alcalá-Hinojosa & Sánchez-Fuentes, 2026).

Відмінності за наявністю стосунків виявились більш помітними щодо сексуального задоволення: особи, які перебувають у партнерських стосунках, демонструють вищий середній бал ($M = 3,93$ проти $M = 3,44$). Зазначене відповідає висновкам Antičević et al. (2017), які встановили, що особи в стосунках мають вищу сексуальну самооцінку та більше сексуальне задоволення порівняно із самотніми. Водночас показники самооцінки та образу

тіла майже не відрізняються між цими підгрупами, що свідчить про те, що наявність партнера впливає передусім на сексуальне задоволення через доступність інтимного досвіду та емоційного зв'язку, а не на ставлення людини до власного тіла.

У табл. 4 подано середні значення шкал для різних вікових груп.

Таблиця 4

Середні значення основних шкал за віковими групами (N = 200)

Вікова група	N	SE (M)	BI_total (M)	Sex (M)
18–24 роки	160	2,89	2,88	3,68
25–34 роки	12	2,92	2,73	3,93
35–44 роки	21	3,01	2,71	3,91
45 і старше	7	3,00	2,58	4,02

Хоча невелика чисельність частини вікових груп обмежує можливість статистичного узагальнення, наявні дані вказують на тенденцію до дещо вищого сексуального задоволення у старших вікових групах поряд з помірно нижчим рівнем негативного образу тіла. Подібну тенденцію зафіксовано у дослідженні Kvaalem et al. (2020), де у вибірці 60–75-річних осіб із чотирьох європейських країн зв'язок між незадоволеністю зовнішністю та сексуальним задоволенням був слабшим, ніж у молодших вибірках, хоча культурні відмінності суттєво підвищували цей зв'язок. Свиридова та Крайніков (2023) на українській вибірці також не виявили статистично значущих вікових відмінностей у показниках сексуальної функції та ставлення до зовнішності, що підтверджує індивідуальний характер цих конструктів.

Отримані дані в цілому вписуються в усталену міжнародну дослідницьку традицію, однак мають і певну специфіку, зумовлену характеристиками вибірки. Помірна сила кореляції між образом тіла та сексуальним задоволенням ($r = -0,51$) знаходиться у межах, типових для аналогічних досліджень: Alcalá-Hinojosa та Sánchez-Fuentes (2026) у своєму огляді фіксують переважно помірні зв'язки, які варіюють від $-0,20$ до $-0,60$ залежно від операціоналізації конструктів і характеристик вибірки.

Особливо значущим є виявлений вплив підшкали сорому та переконань ($r = -0,53$): він вказує на те, що не сама лише частота думок про тіло, а передусім когнітивно-оцінний компонент — переконання, що тіло «недостатньо хороше», відчуття провини та сорому щодо власної зовнішності — детермінує зниження сексуального задоволення. Цей висновок має пряме практичне значення у консультативній та психотерапевтичній роботі: за наявності проблем у сексуальному житті варто систематично оцінювати наявність дисфункціональних переконань щодо власного тіла не лише у жінок, а й у чоловіків. Van den Brink et al. (2018) показали, що негативні установки щодо мускулатури, жирових відкладень та геніталій призводять до підвищеної тілесної самосвідомості у сексуальних ситуаціях, що своєю чергою є медіатором між образом тіла і незадоволенням сексуальним життям. У контексті когнітивно-поведінкової терапії роботу з такими переконаннями можна здійснювати через техніки когнітивної реструктуризації та розвиток навичок опору соціокультурному тиску щодо зовнішності (Van den Brink & Vollmann, 2022).

Результати щодо самооцінки також заслуговують на окрему увагу. Помірний зв'язок між самооцінкою та сексуальним задоволенням ($r = 0,37$) і водночас більш виражений зв'язок між самооцінкою та образом тіла ($r = -0,52$) дозволяють припустити, що самооцінка впливає

на сексуальне задоволення частково через образ тіла. Подібну медіаційну модель описують і зарубіжні автори: Lafortune et al. (2022) показали, що сексуальна самооцінка частково опосередковує зв'язок між ненадійним прив'язанням і сексуальним задоволенням, а Мау та Johnston (2022) — що загальна самооцінка впливає на сексуальне задоволення через механізм сексуальної асертивності. В українському дослідженні (Зозуль, 2021) самооцінка ваги виступала безпосереднім чинником лібідо та готовності до інтимного контакту, що є частковим підтвердженням зв'язку між тілесним самоставленням і сексуальною мотивацією.

Не менш важливим є факт суттєво вищого сексуального задоволення у тих, хто перебуває у стосунках ($M = 3,93$ проти $M = 3,44$ у самотніх), за практично однакових показників самооцінки та образу тіла. Цей результат ставить питання про те, в якій мірі сексуальне задоволення є функцією внутрішніх психологічних ресурсів (самооцінка, образ тіла), а в якій — зовнішніх обставин (наявність партнера, якість стосунків). Очевидно, що обидва чинники відіграють роль, і їхня взаємодія потребує подальшого вивчення в лонгітюдних дослідженнях.

Висновки

Проведене дослідження підтвердило, що сприйняття власного тіла є значущим психологічним чинником сексуального задоволення особистості. Між загальним показником негативного образу тіла та сексуальним задоволенням встановлено помірний обернений зв'язок ($r = -0,51$, $p < 0,001$), причому підшкала переконань і сорому виявилась дещо тіснішим предиктором ($r = -0,53$), ніж частотна підшкала ($r = -0,47$). Самооцінка продемонструвала помірний позитивний зв'язок із сексуальним задоволенням ($r = 0,37$) і водночас виражений обернений зв'язок з негативним образом тіла ($r = -0,52$), що вказує на тісну взаємозалежність між загальним самоставленням та ставленням до тілесності.

Учасники, які перебувають у партнерських стосунках, повідомляли про суттєво вищий рівень сексуального задоволення, тоді як вікові відмінності у показниках образу тіла та сексуального задоволення у наявній вибірці є несуттєвими. Практична значущість отриманих результатів полягає у тому, що вони вказують на когнітивно-афективний компонент образу тіла — переконання про власну тілесну неповноцінність та сором — як на пріоритетну мішень психологічного втручання за наявності труднощів у сексуальному житті.

Перспективами подальших досліджень є вивчення медіаційних та модераційних механізмів у трикутнику «образ тіла – самооцінка – сексуальне задоволення», зокрема ролі сексуальної самооцінки, сексуальної асертивності та соціокультурної інтерналізації стандартів зовнішності.

Література

1. Зозуль, Т.В. (2021). Психологічне дослідження зв'язків сприйняття тілесності та сексуальних установок жінок як аспекту формування їх індивідуального еротичного коду. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 32(5), 12-18. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.5/03>
2. Свиридова, Л.М., & Крайніков, Е.В. (2023). Сприйняття власної сексуальності жінками різних вікових груп. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 3, 20-27. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-3-3>
3. Alcalá-Hinojosa, C., & Sánchez-Fuentes, M. del M. (2026). Self-esteem and body image as predictors of sexual satisfaction: A systematic review. *Sexuality & Culture*. <https://doi.org/10.1007/s12119-026-10541-6>

4. Andy, U.U., Nowak, K., Menefee, S.A., Shinnick, J.K., Mueller, M., Woll, A., Florian-Rodriguez, M., Mazloomdoost, D., & Whitworth, R. (2025). Body image and sexual function improve following prolapse repair. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 233, 182.e1-182.e12. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2025.01.042>
5. Antičević, V., Jokić-Begić, N., & Britvić, D. (2017). Sexual self-concept, sexual satisfaction, and attachment among single and coupled individuals. *Personal Relationships*, 24, 858-868. <https://doi.org/10.1111/pere.12217>
6. Gardner, R.M. (1996). Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. *British Journal of Psychology*, 87, 327-337. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1996.tb02593.x>
7. Kvaem, I.L., Graham, C.A., Hald, G.M., Carnevali, A.A., Janssen, E., & Štulhofer, A. (2020). The role of body image in sexual satisfaction among partnered older adults: A population-based study in four European countries. *European Journal of Ageing*, 17, 163-173. <https://doi.org/10.1007/s10433-019-00542-w>
8. LaFortune, D., Girard, M., Bolduc, R., Boisard, M.A., & Godbout, N. (2022). Insecure attachment and sexual satisfaction: A path analysis model integrating sexual mindfulness, sexual anxiety, and sexual self-esteem. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 48(6), 535-551. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2021.2011808>
9. Lin, H.C., & Lin, Y.C. (2018). The study of body image, self-esteem and sexual satisfaction of college students in southern Taiwan. *Universal Journal of Educational Research*, 6(4), 647-652. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060408>
10. May, A., & Johnston, K. L. (2022). Ego-centred and partner/activity-focused sexual satisfaction: The role of self-esteem and sexual assertiveness in cisgender heterosexual women. *Sex Roles*, 86, 179-188. <https://doi.org/10.1007/s11199-021-01258-x>
11. Milhausen, R.R., Buchholz, A.C., Opperman, E.A., & Benson, L.E. (2015). Relationships between body image, body composition, sexual functioning, and sexual satisfaction among heterosexual young adults. *Archives of Sexual Behavior*, 44, 1621-1633. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0328-9>
12. Peixoto, M.M., Amarelo-Pires, I., Pimentel Biscaia, M.S., & Machado, P.P. (2018). Sexual self-esteem, sexual functioning and sexual satisfaction in Portuguese heterosexual university students. *Psychology & Sexuality*, 9(4), 305-316. <https://doi.org/10.1080/19419899.2018.1491413>
13. Van den Brink, F., & Vollmann, M. (2022). Young women's sexual satisfaction in danger: The significance of thin-ideal internalization, positive body image, and appearance-related self-consciousness during physical intimacy. *Health Psychology Report*, 11(1), 81-87. <https://doi.org/10.5114/hpr/153967>
14. Van den Brink, F., Vollmann, M., Sternheim, L. C., Berkhout, L.J., Zomerdijs, R.A., & Woertman, L. (2018). Negative body attitudes and sexual dissatisfaction in men: The mediating role of body self-consciousness during physical intimacy. *Archives of Sexual Behavior*, 47, 693-701. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-1016-3>

References

1. Zozul, T.V. (2021). Psykholohichne doslidzhennia zviazkiv spryiniattia tilesnosti ta seksualnykh ustanovok zhinok yak aspektu formuvannia yikh indyvidualnoho [Psychological study of the relationships between body perception and sexual attitudes of women as an aspect of forming their individual erotic code]. *Vcheni Zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii:*

- Psykhologhiia – Academic Notes of V. I. Vernadsky Taurida National University. Series: Psychology*, 32(5), 12-18. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.5/03>
2. Svyrydova, L. M., & Krainikov, E. V. (2023). Spryniattia vlasnoi seksualnosti zhinkamy riznykh vikovykh hrup [Perception of own sexuality by women of different age groups]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*, 3, 20-27. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-3-3> [in Ukrainian]
 3. Alcalá-Hinojosa, C., & Sánchez-Fuentes, M. del M. (2026). Self-esteem and body image as predictors of sexual satisfaction: A systematic review. *Sexuality & Culture*. <https://doi.org/10.1007/s12119-026-10541-6>
 4. Andy, U.U., Nowak, K., Menefee, S.A., Shinnick, J.K., Mueller, M., Woll, A., Florian-Rodriguez, M., Mazloomdoost, D., & Whitworth, R. (2025). Body image and sexual function improve following prolapse repair. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 233, 182.e1-182.e12. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2025.01.042>
 5. Antičević, V., Jokić-Begić, N., & Britvić, D. (2017). Sexual self-concept, sexual satisfaction, and attachment among single and coupled individuals. *Personal Relationships*, 24, 858-868. <https://doi.org/10.1111/pere.12217>
 6. Gardner, R.M. (1996). Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. *British Journal of Psychology*, 87, 327-337. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1996.tb02593.x>
 7. Kvalem, I.L., Graham, C.A., Hald, G.M., Carnevalheira, A.A., Janssen, E., & Štulhofer, A. (2020). The role of body image in sexual satisfaction among partnered older adults: A population-based study in four European countries. *European Journal of Ageing*, 17, 163-173. <https://doi.org/10.1007/s10433-019-00542-w>
 8. Lafortune, D., Girard, M., Bolduc, R., Boislard, M.A., & Godbout, N. (2022). Insecure attachment and sexual satisfaction: A path analysis model integrating sexual mindfulness, sexual anxiety, and sexual self-esteem. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 48(6), 535–551. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2021.2011808>
 9. Lin, H.C., & Lin, Y.C. (2018). The study of body image, self-esteem and sexual satisfaction of college students in southern Taiwan. *Universal Journal of Educational Research*, 6(4), 647-652. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060408>
 10. May, A., & Johnston, K. L. (2022). Ego-centred and partner/activity-focused sexual satisfaction: The role of self-esteem and sexual assertiveness in cisgender heterosexual women. *Sex Roles*, 86, 179-188. <https://doi.org/10.1007/s11199-021-01258-x>
 11. Milhausen, R.R., Buchholz, A.C., Opperman, E.A., & Benson, L.E. (2015). Relationships between body image, body composition, sexual functioning, and sexual satisfaction among heterosexual young adults. *Archives of Sexual Behavior*, 44, 1621-1633. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0328-9>
 12. Peixoto, M.M., Amarelo-Pires, I., Pimentel Biscaia, M.S., & Machado, P.P. (2018). Sexual self-esteem, sexual functioning and sexual satisfaction in Portuguese heterosexual university students. *Psychology & Sexuality*, 9(4), 305-316. <https://doi.org/10.1080/19419899.2018.1491413>
 13. Van den Brink, F., & Vollmann, M. (2022). Young women's sexual satisfaction in danger: The significance of thin-ideal internalization, positive body image, and appearance-related self-consciousness during physical intimacy. *Health Psychology Report*, 11(1), 81-87. <https://doi.org/10.5114/hpr/153967>

14. Van den Brink, F., Vollmann, M., Sternheim, L. C., Berkhout, L.J., Zomerdijs, R.A., & Woertman, L. (2018). Negative body attitudes and sexual dissatisfaction in men: The mediating role of body self-consciousness during physical intimacy. *Archives of Sexual Behavior*, 47, 693-701. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-1016-3>

THE INFLUENCE OF BODY IMAGE ON SEXUALITY

Oleksandr Malygin

Ph.D. in Psychology, lecturer in the Department of Psychology

Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

o.p.malyhin@udu.edu.ua, <https://orcid.org/0009-0001-2182-2375>

Iryna Kovchina

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor at the Department of Psychology

Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

i.m.kovchyna@udu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0002-0015-8970>

Abstract

This article presents the results of an empirical study of the relationships between body image, self-esteem, and sexual satisfaction among adults. The relevance of this study stems from the fact that body image is a multidimensional psychological construct that encompasses perceptual, cognitive-affective, and behavioral components and can influence the quality of one's intimate life. The aim of the study was to identify the relationships between body image, self-esteem, and sexual satisfaction, as well as differences based on gender, age, and relationship status. The study was conducted as an online survey of a sample of 200 adults. The data were collected using the Rosenberg Self-Esteem Scale, body image assessment measures, and an 8-item sexual satisfaction questionnaire. Statistical analysis was conducted using descriptive statistics and Pearson's correlation analysis. The results revealed moderate levels of self-esteem, negative feelings, and body shame, as well as a slightly above-average level of sexual satisfaction, indicating an overall positive self-attitude among participants regarding their own appearance. A statistically significant inverse relationship was found between a negative body image and sexual satisfaction. The beliefs and shame subscale showed a slightly stronger association with sexual satisfaction than the frequency of negative body-related experiences. Self-esteem correlated positively with sexual satisfaction and negatively with body image. The strongest association was found between the belief "my body does not look good enough" and the desire to change body shape or size. The participants who were in romantic relationships reported higher levels of sexual satisfaction compared to those who were not. The results confirm the significance of body image and self-esteem in the structure of sexual satisfaction and point to the special role of the cognitive-affective component of body image.

Keywords: body image, sexuality, self-esteem, sexual satisfaction, body perception, sexual function.

Подано 11.05.2026

Рекомендовано до друку 18.05.2026