

Анжеліка Мішеніна,

аспірант кафедри теорії та методики практичної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна,
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-6900-0155>

ПСИХОЛОГІЧНА ОПТИМІЗАЦІЯ СТИЛЬОВИХ ПРОЯВІВ ЖІНОЧОЇ АТРАКТИВНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ВЗАЄМОДІЇ

Актуальність дослідження зумовлена потребою в психологічно обґрунтованих способах гармонізації жіночого самоподання у професійному середовищі без нав'язування нормативних моделей привабливості. Мета статті – обґрунтувати зміст авторської психокорекційної програми та визначити її ефективність щодо стильових проявів жіночої атрактивності й комунікативного комфорту. В експериментальному дослідженні взяли участь 60 жінок віком 25–45 років, розподілених на експериментальну і контрольну групи по 30 осіб. Програма охоплювала 12 групових занять, об'єднаних у 4 тематичні модулі. Застосовано модифіковану шкалу жіночої атрактивності О. Чебикіна та А. Кленчу, авторський опитувальник комунікативного комфорту. Динаміку визначено за критерієм Вілкоксона, міжгрупові відмінності – за критерієм Манна-Уїтні. Протягом апробації програми в експериментальній групі підвищився рівень загального показника атрактивності ($p < 0,01$) та комунікативного комфорту ($p < 0,01$), посилися м'який, яскравий, формальний та інтелектуальний стилі, комфорт у офіційних і неформальних контактах з чоловіками та жінками. Маніпулятивні тенденції не змінилися. В контрольній групі статистично значущої динаміки цих показників не зафіксовано, що підтверджує специфічність ефекту авторської програми. Більш того, якщо до початку експерименту відмінності між групами були незначущими, то після його закінчення такі відмінності з'явилися за загальними показниками атрактивності та комунікативного комфорту ($p < 0,01$) і вони були на користь експериментальної групи. Вказані результати підтверджують можливість розширення конструктивного стильового репертуару, підвищення комфортності професійної взаємодії та узгодження способів самоподання з умовами професійного контакту за рахунок запровадження запропонованої автором програми.

Ключові слова: жіноча атрактивність, стильові прояви, професійне самоподання, комунікативний комфорт, професійна взаємодія, психокорекційна програма, груповий тренінг.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми. Професійна діяльність у багатьох сучасних сферах передбачає інтенсивну соціально-комунікативну взаємодію, результативність якої, окрім компетентності працівниці, залежить від особливостей її самоподання, здатності встановлювати контакт, урахувати рольові очікування, підтримувати психологічно прийнятну дистанцію та зберігати впевненість у різних ситуаціях спілкування. За таких умов жіноча атрактивність виступає складником організації професійного контакту, а її прояви можуть як сприяти взаєморозумінню, так і посилювати напруження, упередження або невідповідність між створюваним враженням і змістом професійної ролі.

Теоретичні та емпіричні положення, які є вихідною основою цього дослідження, викладено в попередніх працях, присвячених жіночій атрактивності, її емоційно-комунікативним передумовам, особливостям прояву у професійній взаємодії та зв'язкам з ефективністю соціального контакту (Чебикін і Кленчу, 2011, 2012; Мішеніна і Чебикін, 2025а, 2025б). Одержані результати дозволили перейти до пошуку психологічних засобів

оптимізації її стильових проявів і підвищення комунікативного комфорту жінок у професійному середовищі.

Необхідність цього кроку зумовлена неоднозначністю впливу привабливого самоподання на професійне сприйняття жінки, адже ступінь узгодженості між очікуваними жіночими рисами та вимогами професійної ролі може змінювати оцінку її компетентності й поведінки (Eagly & Karau, 2002). Наслідки фізичної привабливості на ринку праці також залежать від статі, професійного контексту та відповідності зовнішнього образу змісту діяльності (Kukkonen et al., 2024; Sarpila et al., 2024; Schunck et al., 2025). Відтак, зміст психологічної оптимізації стильових проявів жіночої атрактивності має бути спрямований на усвідомлення способів самоподання, розширення їх конструктивного репертуару та узгодження з професійною роллю, умовами контакту й особистими межами жінки.

Важливого значення при цьому набуває стильова гнучкість, тобто здатність використовувати різні способи самоподання відповідно до ситуації. Така постановка проблеми співвідноситься з дослідженнями управління враженням, які показують, що автентичне

самовираження та надмірне самопідсилення мають різні наслідки для довіри й професійної результативності (Kim et al., 2023). Останнє може послаблювати зв'язок реальних здібностей із довірою (Reimann et al., 2022). Крім того, реакція на активне самопросування залежить від статі та віку людини (Krings et al., 2023). Тому оптимізація стильових проявів атрактивності має передбачати розвиток усвідомленості, автентичності, ситуаційної доречності та варіативності самоподання без посилення маніпулятивних способів впливу.

Безпосереднім практичним критерієм оптимізації є комунікативний комфорт, який відображає суб'єктивне переживання легкості, безпеки, упевненості та прийнятності взаємодії. Підтриманню сприятливого професійного середовища сприяють повага й цивільність у взаємодії (Peng, 2023), позитивні емоції як соціальні сигнали зближення (Sels et al., 2021) та емпатійна комунікація (Jin & Ikeda, 2024). Відповідно, підвищення комфорту в офіційних і неформальних контактах із чоловіками та жінками може розглядатися як показник практичної ефективності психокорекційного впливу.

Окрім визначення цільових характеристик, розробка відповідної програми потребує ще й добору методів, які забезпечують перенесення сформованих способів поведінки у реальну професійну взаємодію. Сучасні дослідження тренінгових і психокорекційних технологій свідчать про значення моделювання конкретних ситуацій, повторного відтворення нових способів реагування (Bjaastad et al., 2025), урахування індивідуальних потреб учасників (Gryesten et al., 2024), можливості перенести засвоєні навички із тренінгового середовища у повсякденну діяльність (Tafvelin et al., 2021). Це обґрунтовує поєднання у програмі рефлексивних, емоційно-регулятивних і поведінкових методів, рольових вправ, аналізу професійних ситуацій та домашніх завдань.

Водночас наявні дослідження переважно розкривають психологічні й соціальні наслідки привабливості, особливості професійного самоподання або загальні умови ефективності тренінгових втручань. Значно менш дослідженим залишається питання про можливості цілеспрямованої зміни стильового репертуару жіночої атрактивності та підвищення комунікативного комфорту у конкретних ситуаціях професійної взаємодії. Тому актуальним є обґрунтування й експериментальна апробація спеціальної тренінгової програми, спрямованої на розширення конструктивних стильових проявів жіночої атрактивності та підвищення комунікативного комфорту в офіційній і неформальній взаємодії з чоловіками та жінками.

Мета та завдання дослідження. *Мета статті* полягає в обґрунтуванні змісту авторської психокорекційної програми та визначенні її ефективності щодо оптимізації проявів жіночої атрактивності та підвищення комунікативного комфорту жінок у професійній взаємодії.

Для досягнення мети поставлено такі **завдання**: 1) розкрити зміст психокорекційної програми; 2) визначити динаміку загального показника, компонентів і стильових проявів жіночої атрактивності в експери-

ментальній групі та порівняти підсумкові результати з контрольною групою; 3) оцінити зміни комунікативного комфорту в різних ситуаціях професійної взаємодії.

Ми припустили, що спеціалізована програма забезпечить підвищення рівня атрактивності і комунікативного комфорту.

Методи дослідження. Застосовано план експерименту з попереднім та повторним вимірюванням у двох групах. Експериментальна група проходила авторську психокорекційну програму, контрольна – тренінг загальних навичок професійного спілкування такої самої тривалості. Наявність контрольної групи дала змогу частково контролювати вплив групової динаміки, уваги ведучого і повторного тестування. Діагностику до початку та після завершення тренінгів в обох групах проводили в однакові часові проміжки.

До експерименту залучено 60 жінок віком 25–45 років (по 30 осіб в кожній групі), професійна діяльність яких передбачала регулярну взаємодію з колегами, клієнтами або партнерами. До початку експерименту групи не мали статистично значущих відмінностей за загальним показником, компонентами, стилями атрактивності та комунікативним комфортом ($p > 0,05$).

Для оцінювання атрактивності застосовано модифіковану шкалу жіночої атрактивності О. Чебикіна та А. Кленчу. Вона дозволяє визначити загальний показник, п'ять компонентів – фізичний, емоційний, комунікативний, когнітивний і соціально-рольовий – та вираженість м'якого, яскравого, формального, інтелектуального й маніпулятивного стилів (Мишеніна і Чебикін, 2025а).

Комунікативний комфорт визначався за авторською методикою «Оцінка впливу гендерних особливостей на професійну та соціальну взаємодію», яка фіксує комфорт у чотирьох ситуаціях: офіційній і неформальній взаємодії з чоловіками та офіційній і неформальній взаємодії з жінками. На їх основі розраховують узагальнені показники комфорту у взаємодії з чоловіками, з жінками, в офіційній та неформальній ситуаціях, а також загальний бал, вищі значення якого свідчать про більшу суб'єктивну легкість, упевненість і відсутність виражених бар'єрів у взаємодії.

Через невеликий обсяг груп і відхилення частини розподілів від нормальності статистичний аналіз виконано непараметричними методами. Для пов'язаних вимірювань до і після експерименту застосовано критерій знакових рангів Вілкоксона, для незалежних груп – критерій Манна-Уїтні. Рівень статистичної значущості встановлено на $p < 0,05$.

Результати. При побудові тренінгової програми ми спиралися на одержані раніше дані про прямий зв'язок загального рівня жіночої атрактивності з комунікативним комфортом та найбільш виразні позитивні зв'язки м'якого і яскравого стилів із ним (Мишеніна і Чебикін, 2025а). З урахуванням цих результатів програму було спрямовано на розвиток усвідомленого самоподання, доречної емоційної виразності, емпатійного слухання, соціальної гнучкості та партнерського характеру взаємодії, а також на зменшення використання маніпу-

лятивних способів встановлення контакту. Така спрямованість узгоджується з результатами Н. Каргіної та І. Мельничук (2025), які встановили зв'язки психологічного благополуччя з товариськістю, толерантністю, активністю у спілкуванні та легкістю встановлення міжособистісних контактів.

Методичне проєктування здійснювалося з урахуванням принципів поетапності, комплексності, активної участі, рефлексивності та безпечності групової роботи (Чебикін і Сінельнікова, 2013). Відповідно до мети дослідження їх доповнено принципами цілеспрямованості, контекстної чутливості та конфіденційності. Призначення програми полягало в розширенні репертуару усвідомлених способів самоподання, їх узгодженні з професійною роллю, формальністю ситуації, статтю партнера по взаємодії та особистими межами учасниці. У роботі поєднувалися мінілекції, групові дискусії, самоспостереження, аналіз професійних ситуацій, рольові ігри, вправи на асертивність, доречну емоційну виразність, емпатійне слухання і партнерську взаємодію, а також рефлексивні й домашні завдання.

Зміст психокорекційної програми було структуровано у чотири взаємопов'язані модулі, кожен із яких мав визначене психологічне призначення, основний зміст роботи та очікуваний результат (табл. 1).

Послідовність модулів відтворювала логіку руху від усвідомлення через контекстні вправи до закріплення і перенесення змін у повсякдення. Перший модуль забезпечував диференційоване розуміння учасницями власної атрактивності та її стильових проявів. Другий і третій модулі передбачали відпрацювання способів самоподання з урахуванням статі партнера, формальності ситуації та характеру професійних відносин. Четвер-

тий модуль був спрямований на інтеграцію опанованих умінь і підготовку до їх самостійного застосування у повсякденній професійній взаємодії.

На початку кожного заняття обговорювався досвід виконання завдань між зустрічами, а після практичної частини проводилася індивідуальна та групова рефлексія. Робота ведучого зосереджувалася на суб'єктивно значущих способах самоподання, їх відповідності професійній ролі та наслідках для якості контакту. Оцінювання зовнішності учасниць і пропонування єдиного нормативного образу «привабливої жінки» виключалися. Така позиція враховувала, що надмірна зосередженість на відповідності високим стандартам зовнішності та болісне реагування на критичні оцінки можуть бути проявами перфекціонізму, в той час як образ фізичного Я формується як під впливом соціальних оцінок і стереотипів, так і на основі власних критеріїв тілесної значущості (Babchuk et al., 2023).

Як показали результати експерименту, до його початку медіана загального показника атрактивності становила 55,5 балу в експериментальній групі та 58 балів у контрольній ($U=436$; $p>0,05$). За всіма компонентами та стилями відмінності також були статистично незначущими. Загальний комунікативний комфорт мав медіану 7,5 балу в експериментальній і 8 балів у контрольній групі ($U=405,5$; $p>0,05$). Ці дані підтвердило схожість стартових умов за основними показниками дослідження.

Після участі у програмі (табл. 2) медіана загального показника атрактивності в експериментальній групі зросла на 7 балів – із 55,5 до 62,5 балу.

Позитивні зміни зафіксовано в усіх 30 учасниць ($Z=-4,783$; $p<0,01$). Статистично значуще підвищилися

Таблиця 1

Функціонально-змістова структура психокорекційної програми

Модуль	Призначення	Зміст роботи	Очікуваний результат
Саморозуміння атрактивності у професійному просторі	Перейти від загального уявлення про власну привабливість до диференційованого аналізу її компонентів і стильових проявів	Аналіз фізичного, емоційного, комунікативного, когнітивного та соціально-рольового компонентів. Побудова індивідуального профілю. Зіставлення професійного образу і свого стану комунікативного комфорту.	Усвідомлення сильних сторін, зон розвитку та ситуацій, у яких звичне самоподання підтримує або ускладнює контакт
Гнучке самоподання у взаємодії з чоловіками	Знизити напруження в офіційних і неформальних професійних контактах із чоловіками	Аналіз статусних і рольових очікувань, комунікативних бар'єрів та особистих меж. Відпрацювання впевненого висловлювання і відмови. Варіювання стильових проявів відповідно до ситуації.	Підвищення впевненості та ситуативної доречності самоподання у професійних контактах із чоловіками
Партнерство у професійній взаємодії з жінками	Зменшити недовіру, приховане суперництво та дистанціювання у взаємодії з жінками	Робота із соціальним порівнянням, конкуренцією, критикою та професійним визнанням. Відпрацювання підтримувального зворотного зв'язку, відкритого обговорення розбіжностей і кооперативної поведінки.	Зростання довіри та психологічної безпеки, перехід від непрямой конкуренції до конструктивної професійної співпраці
Закріплення та перенесення змін	Закріпити опановані способи самоподання та їх застосування поза тренінговими заняттями	Відпрацювання доречної емоційної виразності, емпатійного слухання, варіативності стильових проявів і партнерської взаємодії. Моделювання складних професійних контактів. Складання індивідуального плану застосування набутих умінь	Розширення репертуару конструктивних стильових проявів і підвищення комунікативного комфорту в різних ситуаціях професійної взаємодії

також усі п'ять компонентів атрактивності ($p < 0,01$). У той самий час у контрольній групі статистично значущої динаміки загального показника, компонентів і стилів атрактивності не встановлено ($p > 0,05$).

На підсумковому етапі серед компонентів атрактивності статистично значущі відмінності між експериментальною та контрольною групами виявлено лише за емоційним ($U = 296,5$; $p < 0,05$) і комунікативним ($U = 287,5$; $p < 0,05$) показниками, значення яких були вищими в експериментальній групі, так саме, як і за загальним показником атрактивності ($U = 263$; $p < 0,01$).

Щодо динаміки стильових проявів, в експериментальній групі м'який, яскравий, формальний та інтелектуальний стилі статистично значуще посилилися ($p < 0,01$), а маніпулятивний стиль залишився практично незмінним ($p > 0,05$). У контрольній групі значущої динаміки не зафіксовано. Також за підсумковим вимірюванням міжгрупові відмінності за окремими стильовими показниками не були статистично достовірними ($p > 0,05$).

Динаміка комунікативного комфорту в експериментальній групі охопила всі досліджувані ситуації взаємодії, де до початку програми медіана комфорту в кожній із чотирьох первинних ситуацій – в офіційному й неформальному спілкуванні з чоловіками та жінками – становила 2 бали. Після завершення програми вона підвищилася до 3 балів, фіксуючи позитивні зміни незалежно від статі партнера та формальності ситуації.

Таку саму спрямованість продемонстрували узагальнені показники комфорту у взаємодії з чоловіками та жінками окремо, де медіани зросли з 4 до 6 балів. У офіційному контексті медіана підвищилася з 3,5 до 6 балів, у неформальному – із 4 до 6 балів. Загальний бал комунікативного комфорту збільшився на 5 балів за медіаною (з 7,5 до 12,5 балу). Позитивна динаміка охопила всіх 30 учасниць експериментальної групи, і всі внутрішньогрупові зміни були статистично значущими на рівні $p < 0,01$ (табл. 3).

У контрольній групі зміни мали значно менш прояв. Медіана загального показника комунікативного комфорту до і після тренінгу залишилася на рівні 8 балів. Критерій Вілкоксона виявив невелике рангове зрушення за загальним балом ($Z = -2,236$; $p < 0,05$) та показником комфорту у неформальному контексті ($Z = -2$; $p < 0,05$). За рештою показників комфорту статистично значущої динаміки не встановлено ($p > 0,05$). Отже, окремі зміни в контрольній групі не утворювали системного покращення, яке охоплювало б різні ситуації взаємодії.

Під час тестування після завершення тренінгового етапу експериментальна група набула значно вищі оцінки за всіма дев'ятьма показниками комунікативного комфорту ($p < 0,01$). Це стосувалося чотирьох первинних ситуацій, узагальнених показників взаємодії з чоловіками та жінками, офіційного й неформального контекстів, а також загального балу. Такі результати засвідчують, що підвищення комунікативного комфорту в експериментальній групі було цілісним і поширювалося на різні умови професійної взаємодії.

Дискусія. Зміст виявлених змін доцільно розглядати в контексті сучасних досліджень формування враження, самоподання та розвитку комунікативних умінь (Bjaastad et al., 2025; Fultz et al., 2024; Krings et al., 2023; Niimi & Goto, 2023; Reimann et al., 2022;). Найближчими до отриманих результатів є експериментальне дослідження Е. Фульц та співавторів (Fultz et al., 2024), у якому перевірялося співвідношення фізичної привабливості та поведінкової виразності у формуванні враження про людину. В ньому встановлено, що під час першого сприйняття людини симпатія більшою мірою залежить від фізичної привабливості, однак після безпосереднього спілкування самостійного значення набуває невербальна експресивність, вплив якої зберігається і в усталених взаєминах. У проведеному нами дослідженні всі компоненти атрактивності підвищилися в експериментальній групі, але після завершення програми її перевага над контрольною групою виявилася саме за емоційним і комунікативним компонентами, не за фізичним. Подібність цих результатів дає підстави вважати, що в процесі цілеспрямованої психологічної роботи більшої змінюваності набувають динамічні способи емоційного й комунікативного самоподання, ніж характеристики, безпосередньо пов'язані із зовнішністю. У той же час, проведене нами дослідження показує зміну усвідомлення жінками власного самоподання, однак не дозволяє стверджувати, що після програми колеги або партнери почали оцінювати їх як більш привабливих.

Це розмежування важливе і для порівняння з експериментами Р. Ніімі та М. Гото (Niimi & Goto, 2023), де виявлено, що певні поведінкові прояви жінки здатні змінювати оцінювання її зовнішнього образу. Наші результати доповнюють цей висновок з іншого боку, оскільки показують, що цілеспрямоване опрацювання емоційних, комунікативних і рольових способів самоподання супроводжується зміною цілісної самооцінки атрактивності. Подальша перевірка цього положення потребує включення зовнішніх оцінок, що дозволить визначити, чи супроводжується зміна самосприйняття відповідними змінами враження партнерів.

Стильова динаміка частково була відображена раніше у експериментах М. Рейманна зі співавторами (Reimann et al., 2022), які показали, що інтенсивне управління враженням може послаблювати роль реальних здібностей у формуванні довіри, та в праці Ф. Крінгс із співавторами (Krings et al., 2023), які виявили негативні наслідки надмірного самопросування, що, як ними стверджується, залежать від статі та віку кандидата. У нашому дослідженні розвиток конструктивних стильових проявів не супроводжувався посиленням маніпулятивної тенденції, що відповідає експериментально встановленим обмеженням надмірного самопідсилення й підтверджує доцільність орієнтації програми на варіативність та доречність самоподання.

Ефективність програми також доведена за даними, що стосувалися комунікативного комфорту. Його підвищення в експериментальній групі відбувалося на тлі значно меншої динаміки в контрольній групі. Тобто,

Таблиця 2

Динаміка атрактивності в експериментальній (n=30) і контрольній (n=30) групах та відмінності після експерименту

Показники атрактивності	ЕГ : Ме [Q1; Q3]		Достовірність змін (Z; p)	КГ: Ме [Q1; Q3]		Достовірність змін (Z; p)	Достовірність відмінностей після експерименту (U; p)
	До	Після		До	Після		
Загальний показник	55,5 [48; 65]	62,5 [56; 74,5]	-4,783; p<0,01	58 [50; 64]	58 [50; 64]	-1,89; p>0,05	263,5; p<0,01
Фізичний компонент	2,5 [1,75; 2,75]	2,75 [2,25; 3]	-4,363; p<0,01	2,25 [1,9; 3,25]	2,25 [1,94; 3,2]	-1; p>0,05	378,5; p>0,05
Емоційний компонент	2,25 [1,98; 2,5]	2,45 [2,18; 2,7]	-4,378; p<0,01	2,25 [1,9; 2,4]	2,25 [1,9; 2,4]	-1; p>0,05	302; p<0,05
Комунікативний компонент	2,17 [1,58; 3]	2,5 [2; 3]	-4,158; p<0,01	2,33 [1,67; 2,4]	2,32 [1,6; 2,67]	-1; p>0,05	288,5; p<0,05
Когнітивний компонент	2 [1,8; 2,4]	2,4 [2; 2,6]	-4,179; p<0,01	2,2 [2; 2,4]	2,2 [2; 2,4]	-1; p>0,05	401; p>0,05
Соціально-рольовий компонент	2,37 [1,81; 3]	2,96 [2,2; 3,27]	-4,053; p<0,01	2,42 [1,92; 2,8]	2,42 [1,9; 2,81]	0; p>0,05	319,5; p>0,05
М'який стиль	2,19 [2; 2,65]	2,39 [2,15; 2,9]	-4,335; p<0,01	2,27 [2; 2,56]	2,31 [2; 2,56]	-1,41; p>0,05	359; p>0,05
Яскравий стиль	2,2 [1,89; 2,67]	2,47 [2,1; 2,9]	-4,522; p<0,01	2,22 [2; 2,56]	2,22 [2; 2,56]	0; p>0,05	352; p>0,05
Формальний стиль	2,3 [1,75; 2,8]	2,4 [2; 2,85]	-4,116; p<0,01	2,2 [2; 3]	2,2 [2; 3]	-1,34; p>0,05	393; p>0,05
Інтелектуальний стиль	2,21 [1,7; 2,75]	2,35 [1,9; 2,86]	-3,998; p<0,01	2,2 [1,86; 2,57]	2,21 [1,9; 2,57]	0; p>0,05	393; p>0,05
Маніпулятивний стиль	2,25 [1,8; 3,25]	2,25 [1,75; 3,1]	-0,258; p>0,05	2 [1,75; 2,56]	2 [1,8; 2,56]	-1; p>0,05	383; p>0,05

Примітки: Ме – медіана, Q1 і Q3 – перший і третій квартилі; ЕГ – експериментальна група; КГ – активна контрольна група; Z – значення критерію Вілкоксона у Z-балах; U – значення критерію Манна – Уїтні, p – рівень статистичної достовірності.

Таблиця 3

Динаміка комунікативного комфорту в експериментальній (ЕГ: n=30) і контрольній (КГ: n=30) групах та відмінності після експерименту

Показники комфорту	ЕГ : Ме [Q1; Q3]		Достовірність змін (Z; p)	КГ: Ме [Q1; Q3]		Достовірність змін (Z; p)	Достовірність відмінностей після експерименту (U; p)
	До	Після		До	Після		
З чоловіками у офіційній взаємодії	2 [1; 3]	3 [2; 4]	-4,038; p<0,01	1,5 [1; 3]	2 [1; 3]	-1; p>0,05	199; p<0,01
З чоловіками у неформальній взаємодії	2 [1; 2,25]	3 [2; 4]	-4,42; p<0,01	1 [1; 2]	1 [1; 2]	-1,41; p>0,05	129; p<0,01
З жінками у офіційній взаємодії	2 [1; 2]	3 [2; 3]	-4,625; p<0,01	2 [1; 3]	2 [1; 3]	0; p>0,05	251,5; p<0,01
З жінками у неформальній взаємодії	2 [2; 3]	3 [3; 4]	-4,245; p<0,01	2 [1; 3]	2 [2; 3]	-1,41; p>0,05	216; p<0,01
У взаємодії з чоловіками	4 [3; 5]	6 [5,50; 7]	-4,673; p<0,01	3 [2; 4]	3 [2; 4,25]	-1,73; p>0,05	124; p<0,01
У взаємодії з жінками	4 [3; 5]	6 [5; 7]	-4,552; p<0,01	5 [3; 5]	5 [3; 5]	-1,41; p>0,05	172; p<0,01
В офіційному контексті	3,5 [3; 5]	6 [5; 6,25]	-4,522; p<0,01	4 [2; 5]	4 [2; 5]	-1; p>0,05	167; p<0,01
У неформальному контексті	4 [3; 6]	6 [5; 7]	-4,855; p<0,01	4 [3; 5]	4 [3; 5]	-2; p>0,05	100; p<0,01
Загальний бал	7,5 [7; 9,25]	12,5 [10,75; 13]	-4,802; p<0,01	8 [6; 9,25]	8 [6; 10]	-2,236; p<0,05	78; p<0,01

звичайна участь у груповій роботі й тренування загальних навичок спілкування не пояснювали отриманого ефекту. Перевагу спеціалізованої програми пов'язуємо з вправами у конкретних ситуаціях взаємодії, оскільки її учасниці не лише обговорювали правила спілкування, а й моделювали професійні контакти та випробовували різні способи. Подібний ефект одержано в рандомізованому дослідженні Дж. Ф. Б'ястада зі співавторами (Bjaastad et al., 2025), де включення поведінкової репетиції до навчання сприяло вищій практичній компетентності порівняно з підготовкою без такого компонента. Хоча в їхньому експерименті досліджувалася професійна підготовка студентів-психологів, а в нашому – самоподання та комунікативний комфорт жінок, обидва дослідження вказують на перевагу активного відтворення майбутніх ситуацій над переважно інформаційним засвоєнням комунікативних правил.

Результати щодо змін комунікативного комфорту також розширюють відомості про значення позитивного емоційного обміну та емпатійної комунікації у професійному середовищі (Jin & Ikeda, 2024; Peng, 2023; Sels et al., 2021). У зазначених працях переважно вивчалися зв'язки цих характеристик із якістю взаємодії та психологічним благополуччям. Наш експеримент доповнює їх тим, що демонструє можливість зміни суб'єктивного комфорту внаслідок спеціально організованої психологічної роботи.

Отже, зіставлення з іншими експериментами показує, що отримані результати продовжують три взаємопов'язані напрями досліджень: значення емоційної та невербальної виразності у формуванні враження; обмеження надмірного самопросування й маніпулятивного управління враженням; переваги активного поведінкового тренування у формуванні практичних умінь. Внесок проведеного дослідження полягає в поєднанні цих положень у спеціальній програмі, спрямованій на жіноче самоподання у професійній взаємодії. Найпереконливіші докази її ефективності одержано щодо безпосереднього підвищення комунікативного комфорту.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в експериментальному обґрунтуванні можливості психологічної оптимізації жіночої атрактивності як багатокомпонентної та стильово організованої характеристики професійного самоподання. Запропоновано і перевірено програму, у якій стильові прояви атрактивності опрацьовуються з урахуванням статі партнера, формальності контакту та комунікативного комфорту. Уточнено також характер стильової оптимізації, яка виявляється у посиленні конструктивних способів самоподання без зростання маніпулятивної тенденції, тобто у розширенні й узгодженні стильового репертуару, а не в закріпленні одного універсального стилю.

Практичне значення результатів полягає в обґрунтуванні програми для жінок, професійна діяльність яких передбачає інтенсивну соціальну взаємодію. Важливо, що її зміст не нав'язує стандарт «привабливої» поведінки, а вирішує етично прийнятне завдання розвитку усвідомленості, варіативності самоподання та здатності зберігати комфорт у взаємодії у професійному середовищі.

Перспективним, на нашу думку, є проведення подальших досліджень з відтермінованим контролем і застосуванням методу зовнішньої оцінки партнерів про професійної взаємодії.

Висновки

1. Розроблено авторську психокорекційну програму, призначену для гармонізації способів жіночого самоподання та підвищення комфорту в професійній взаємодії. Її реалізовано як груповий тренінг із 12 занять, об'єднаних у чотири послідовні модулі: усвідомлення власної атрактивності та її професійних проявів; опрацювання самоподання у взаємодії з чоловіками; розвиток партнерської взаємодії з жінками; закріплення конструктивних способів професійного самоподання. Поєднання рефлексивних, емоційно-регулятивних і поведінкових методів спрямовано на розширення стильового репертуару та вибір способу самоподання відповідно до професійної ролі, умов контакту й особистих меж.

2. Встановлено шляхом апробації програми в експериментальному дослідженні за участю 60 жінок позитивну динаміку загального показника атрактивності в експериментальній групі ($p < 0,01$) та перевищення її вираженості після завершення експерименту, порівняно із контрольною групою ($p < 0,01$). В групі підвищилися показники всіх компонентів атрактивності ($p < 0,01$), а також м'якого, яскравого, формального та інтелектуального стилів ($p < 0,01$), що характеризує оптимізацію як посилення конструктивних способів самоподання.

3. Експериментально підтверджено ефективність авторської програми щодо підвищення комунікативного комфорту жінок у професійній взаємодії. В експериментальній групі позитивна динаміка охопила всіх учасниць і виявилася в усіх досліджених ситуаціях – офіційних і неформальних контактах із чоловіками та жінками. У контрольній групі зміни були поодинокими й не проявлялися у різних ситуаціях взаємодії. Підсумкова перевага експериментальної групи за всіма показниками комунікативного комфорту засвідчила ефективність контекстно спрямованої психокорекційної роботи за розробленою нами програмою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Каргіна Н. В., Мельничук І. В. Особливості комунікативних якостей як один із чинників психологічного благополуччя особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 1(47). С. 1549–1561. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1\(47\)-1549-1561](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1(47)-1549-1561)
2. Мишеніна А. В., Чебикін О. Я. Психологічні особливості прояву жіночої атрактивності у соціально-комунікативній взаємодії в умовах професійної діяльності. *Наука і освіта*. 2025а. № 2. С. 46–58. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2025-2-6>.
3. Мишеніна А. В., Чебикін О. Я. Вплив жіночої атрактивності на ефективність соціальної взаємодії. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку* : матеріали ЛІП Міжнародної науково-практичної конференції (м. Кордова, Іспанія, 7 лютого 2025 р.). Київ : ВАДНД, 2025b. С. 187–189. URL: <http://perspectives.pp.ua/public/site/conferency/conf-53.pdf>
4. Чебикін О. Я., Кленчу А. М. Емоційно-комунікативні особливості атрактивності як передумови формування

основ іміджу у майбутніх вчителів. *Наука і освіта*. 2011. № 9. С. 266–271. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/9_2011/66.pdf (дата звернення: 07.03.2026).

5. Чебікін О. Я., Кленчу А. М. Психологія атрактивності дівчини : монографія. Одеса : Видавець М. П. Черкасов, 2012. 271 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/93> (дата звернення: 12.03.2026).

6. Чебікін О. Я., Сінельнікова Т. В. Психологічні основи тренінгових технологій : монографія. Одеса : Лерадрук, 2013. 229 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/1336> (дата звернення: 09.03.2026).

7. Babchuk M. I., Babchuk O. G., Asieieva Y., Vdovichenko O., Melnychuk I. Psychological features of physical perfectionism in personality. *Revista Amazonia Investiga*. 2023. Vol. 12, no. 66. P. 163–174. DOI: <https://doi.org/10.34069/ai/2023.66.06.16>.

8. Bjaastad J. F., Lillevoll K., Hoffart A., Nilsen T. S., Kjøteroe J., Prescott P., Røssberg J. I., Clark D. M., Dahl K., Wang C. E. A., Lorentzen V. The effect of behavioral rehearsal in the training of clinical psychology students in cognitive therapy for social anxiety disorder: a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*. 2025. Vol. 193. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2025.104849>.

9. Eagly A. H., Karau S. J. Role congruity theory of prejudice toward female leaders. *Psychological Review*. 2002. Vol. 109, no. 3. P. 573–598. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.109.3.573>.

10. Fultz A. A., Stosic M. D., Bernieri F. J. Nonverbal expressivity, physical attractiveness, and liking: first impression to established relationship. *Journal of Nonverbal Behavior*. 2024. Vol. 48. P. 189–211. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10919-023-00444-7>.

11. Gryesten J. R., Poulsen S., Moltu C., Biering E. B., Møller K., Arnfred S. M. Patients' and therapists' experiences of standardized group cognitive behavioral therapy: needs for a personalized approach. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*. 2024. Vol. 51. P. 617–633. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10488-023-01301-x>.

12. Jin J., Ikeda H. The role of empathic communication in the relationship between servant leadership and workplace loneliness: a serial mediation model. *Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 14, no. 1. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs14010004>.

13. Kim T.-Y., David E. M., Chen T., Liang Y. Authenticity or self-enhancement? Effects of self-presentation and authentic leadership on trust and performance. *Journal of Management*. 2023. Vol. 49, no. 3. P. 944–973. DOI: <https://doi.org/10.1177/01492063211063807>.

14. Krings F., Manoharan S., Mendes de Oliveira A. Backlash for high self-promotion at hiring depends on candidates' gender and age. *International Journal of Selection and Assessment*. 2023. Vol. 31, no. 3. P. 361–375. DOI: <https://doi.org/10.1111/ijsa.12410>.

15. Kukkonen I., Pajunen T., Sarpila O., Åberg E. Is beauty-based inequality gendered? A systematic review of gender differences in socioeconomic outcomes of physical attractiveness in labor markets. *European Societies*. 2024. Vol. 26, no. 1. P. 117–148. DOI: <https://doi.org/10.1080/14616696.2023.2210202>.

16. Niimi R., Goto M. Good conduct makes your face attractive: The effect of personality perception on facial attractiveness judgments. *PLOS ONE*. 2023. Vol. 18, no. 2. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281758>.

17. Peng X. Advancing workplace civility: a systematic review and meta-analysis of definitions, measurements, and associated factors. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1277188>.

18. Reimann M., Hüller C., Schilke O., Cook K. S. Impression management attenuates the effect of ability on trust in economic exchange. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2022. Vol. 119, no. 30. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.2118548119>.

19. Sarpila O., Koivula A., Kukkonen I. Appearance and social inequalities: physical attractiveness as a part of occupation-congruent appearance. *Sociology*. 2024. Vol. 58, no. 6. P. 1378–1398. DOI: <https://doi.org/10.1177/00380385241249038>.

20. Schunck R., Gereke J., Hellriegel E. Gendered beauty inequalities? A multiverse analysis of physical attractiveness, occupational gender-typicality and earnings in the German labour market. *European Sociological Review*. 2025. Vol. 41, no. 6. P. 935–950. DOI: <https://doi.org/10.1093/esr/jcaf008>.

21. Sels L., Tran A., Greenaway K. H., Verhofstadt L., Kalokerinos E. K. The social functions of positive emotions. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2021. Vol. 39. P. 41–45. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2020.12.009>.

22. Tafvelin S., Hasson H., Nielsen K., von Thiele Schwarz U. Integrating a transfer perspective into evaluations of leadership training. *Leadership & Organization Development Journal*. 2021. Vol. 42, no. 6. P. 856–868. DOI: <https://doi.org/10.1108/LODJ-11-2019-0492>.

REFERENCES

1. Kargina, N. V., & Melnychuk, I. V. (2025). Osoblyvosti komunikativnykh yakostei yak odyn iz chynnykhiv psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti [Features of communicative qualities as one of the factors of psychological well-being of a person]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky – Prospects and innovations of science*, (1(47)), 1549–1561. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1\(47\)-1549-1561](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1(47)-1549-1561) [in Ukrainian].

2. Mishenina, A. V., & Chebykin, O. Ya. (2025a). Psykholohichni osoblyvosti proiavu zhinochoi atraktyvnosti u sotsialno-komunikativnii vzaïmodii v umovakh profesiïnoi diïalnosti [Psychological features of female attractiveness in social and communicative interaction within professional settings]. *Nauka i osvita – Science and Education*, (2), 46–58. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2025-2-6> [in Ukrainian].

3. Mishenina, A. V., & Chebykin, O. Ya. (2025b). Vplyv zhinochoi atraktyvnosti na efektyvnist sotsialnoi vzaïmodii [The influence of female attractiveness on the effectiveness of social interaction]. In *Suchasni aspekty modernizatsii nauky: stan, problemy, tendentsii rozvytku: materialy LIII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (Cordoba, Spain, February 7, 2025) (pp. 187–189). VADND. <http://perspectives.pp.ua/public/site/conferency/conf-53.pdf> [in Ukrainian].

4. Chebykin, O. Ya., & Klenchu, A. M. (2011). Emotsiïno-komunikativni osoblyvosti atraktyvnosti yak peredumovy formuvannia osnov imidzhu u maibutnikh vchyteliv [Emotional and communicative features of attractiveness as prerequisites for forming the foundations of future teachers' image]. *Nauka i osvita – Science and Education*, (9), 266–271. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/9_2011/66.pdf [in Ukrainian].

5. Chebykin, O. Ya., & Klenchu, A. M. (2012). Psykholohiia atraktyvnosti divchyny [Psychology of female attractiveness]. M. P. Cherkasov. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/93> [in Ukrainian].
6. Chebykin, O. Ya., & Sinielnikova, T. V. (2013). Psykholohichni osnovy treninhovykh tekhnolohii [Psychological foundations of training technologies]. Leradruk. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/1336> [in Ukrainian].
7. Babchuk, M. I., Babchuk, O. G., Asieieva, Y., Vdovichenko, O., & Melnychuk, I. (2023). Psychological features of physical perfectionism in personality. *Revista Amazonia Investiga*, 12(66), 163–174. <https://doi.org/10.34069/ai/2023.66.06.16>
8. Bjaastad, J. F., Lillevoll, K., Hoffart, A., Nilsen, T. S., Kjøteroe, J., Prescott, P., Rössberg, J. I., Clark, D. M., Dahl, K., Wang, C. E. A., & Lorentzen, V. (2025). The effect of behavioral rehearsal in the training of clinical psychology students in cognitive therapy for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 193. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2025.104849>
9. Eagly, A. H., & Karau, S. J. (2002). Role congruity theory of prejudice toward female leaders. *Psychological Review*, 109(3), 573–598. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.109.3.573>
10. Fultz, A. A., Stosic, M. D., & Bernieri, F. J. (2024). Nonverbal expressivity, physical attractiveness, and liking: First impression to established relationship. *Journal of Nonverbal Behavior*, 48, 189–211. <https://doi.org/10.1007/s10919-023-00444-7>
11. Gryesten, J. R., Poulsen, S., Moltu, C., Biering, E. B., Møller, K., & Arnfred, S. M. (2024). Patients' and therapists' experiences of standardized group cognitive behavioral therapy: Needs for a personalized approach. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 51, 617–633. <https://doi.org/10.1007/s10488-023-01301-x>
12. Jin, J., & Ikeda, H. (2024). The role of empathic communication in the relationship between servant leadership and workplace loneliness: A serial mediation model. *Behavioral Sciences*, 14(1). <https://doi.org/10.3390/bs14010004>
13. Kim, T.-Y., David, E. M., Chen, T., & Liang, Y. (2023). Authenticity or self-enhancement? Effects of self-presentation and authentic leadership on trust and performance. *Journal of Management*, 49(3), 944–973. <https://doi.org/10.1177/01492063211063807>
14. Krings, F., Manoharan, S., & Mendes de Oliveira, A. (2023). Backlash for high self-promotion at hiring depends on candidates' gender and age. *International Journal of Selection and Assessment*, 31(3), 361–375. <https://doi.org/10.1111/ijsa.12410>
15. Kukkonen, I., Pajunen, T., Sarpila, O., & Åberg, E. (2024). Is beauty-based inequality gendered? A systematic review of gender differences in socioeconomic outcomes of physical attractiveness in labor markets. *European Societies*, 26(1), 117–148. <https://doi.org/10.1080/14616696.2023.2210202>
16. Niimi, R., & Goto, M. (2023). Good conduct makes your face attractive: The effect of personality perception on facial attractiveness judgments. *PLOS ONE*, 18(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281758>
17. Peng, X. (2023). Advancing workplace civility: A systematic review and meta-analysis of definitions, measurements, and associated factors. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1277188>
18. Reimann, M., Hüller, C., Schilke, O., & Cook, K. S. (2022). Impression management attenuates the effect of ability on trust in economic exchange. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 119(30). <https://doi.org/10.1073/pnas.2118548119>
19. Sarpila, O., Koivula, A., & Kukkonen, I. (2024). Appearance and social inequalities: Physical attractiveness as a part of occupation-congruent appearance. *Sociologia*, 58(6), 1378–1398. <https://doi.org/10.1177/00380385241249038>
20. Schunck, R., Gereke, J., & Hellriegel, E. (2025). Gendered beauty inequalities? A multiverse analysis of physical attractiveness, occupational gender-typicality and earnings in the German labour market. *European Sociological Review*, 41(6), 935–950. <https://doi.org/10.1093/esr/jcaf008>
21. Sels, L., Tran, A., Greenaway, K. H., Verhofstadt, L., & Kalokerinos, E. K. (2021). The social functions of positive emotions. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 39, 41–45. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2020.12.009>
22. Tafvelin, S., Hasson, H., Nielsen, K., & von Thiele Schwarz, U. (2021). Integrating a transfer perspective into evaluations of leadership training. *Leadership & Organization Development Journal*, 42(6), 856–868. <https://doi.org/10.1108/LODJ-11-2019-0492>

Anzhelika Mishenina,

Postgraduate Student at the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology,

The State Institution “South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky”,

26, Staroportofrankivska, Str., Odesa, Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-6900-0155>

PSYCHOLOGICAL OPTIMIZATION OF STYLISTIC MANIFESTATIONS OF FEMALE ATTRACTIVENESS IN PROFESSIONAL INTERACTION

The relevance of the study is determined by the need for psychologically grounded approaches to harmonizing women's self-presentation in the professional environment without imposing normative models of attractiveness. The purpose of the article is to substantiate the content of the author's psychocorrectional program and determine its effectiveness in optimizing the stylistic manifestations of female attractiveness and communicative comfort. The experimental study involved 60 women aged 25–45, divided into experimental and control groups of 30 participants each. The program consisted of 12 group sessions organized

into four thematic modules. A modified Female Attractiveness Scale developed by O. Chebykin and A. Klenchu and the author's questionnaire for assessing communicative comfort were used. Changes were assessed using the Wilcoxon signed-rank test, while between-group differences were analyzed using the Mann–Whitney U test. During the program, the experimental group demonstrated an increase in the overall attractiveness score ($p < 0.01$) and communicative comfort ($p < 0.01$), as well as increases in soft, bright, formal, and intellectual styles and in comfort during formal and informal interactions with both men and women. Manipulative tendencies did not change. No statistically significant changes in these indicators were found in the control group, confirming the specificity of the effect of the author's program. Moreover, whereas the groups did not differ significantly before the experiment, significant between-group differences emerged after its completion in the overall indicators of attractiveness and communicative comfort ($p < 0.01$), favoring the experimental group. These findings confirm the potential for expanding the constructive stylistic repertoire, increasing comfort in professional interaction, and aligning self-presentation strategies with the conditions of professional contact through implementation of the proposed program.

Key words: female attractiveness, stylistic manifestations, professional self-presentation, communicative comfort, professional interaction, psychocorrectional program, group training.

Дата першого надходження статті до видання: 31.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.10.2026