

Державний заклад
**«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К.Д. УШИНСЬКОГО»**

На правах рукопису

Кленчу Аліна Миколаївна

УДК: 159.942 + 159.922.8 + 159.9.072

**ЕМОЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНІ ОСОБЛИВОСТІ АТРАКТИВНОСТІ ТА
ЇХ КОРЕКЦІЯ У ДІВЧАТ СТАРШОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

**Дисертація на здобуття наукового
ступеня кандидата психологічних наук**

**Науковий керівник:
Чебикін Олексій Якович,
доктор психологічних
наук, професор, дійсний
член
АПН України**

Одеса – 2011

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АТРАКТИВНОСТІ У ДІВЧАТ СТАРШОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	11
1.1. Загальні підходи до уточнення сутності змісту атрактивності в психології.....	11
1.2. Основні тенденції в дослідженні симптомокомплексу характеристик атрактивності.....	21
1.3. Соціально-психологічні чинники розвитку атрактивності у дівчат старшого юнацького віку.....	27
1.4. Специфіка емоційно-комунікативних особливостей розвитку особистості дівчини в період юнацтва.....	31
Висновки до першого розділу.....	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АТРАКТИВНОСТІ У ДІВЧАТ СТАРШОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	39
2.1. Організація, етапи проведення та методи дослідження емоційно-комунікативних особливостей атрактивності у дівчат в старшому юнацькому віці.....	39
2.2. Аналіз первинних даних дослідження симптомокомплексу атрактивності на рівні соціальних уявлень дівчат в період юнацтва	46
2.3. Визначення кореляційних взаємозв'язків між показниками атрактивності та індивідуально-психологічними властивостями особистості дівчат.....	61
2.4. Аналіз основних факторів специфіки атрактивності у дівчат старшого юнацького віку.....	88
Висновки до другого розділу.....	101

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АТРАКТИВНОСТІ У ДІВЧАТ СТАРШОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	104
3.1. Вихідні теоретико-методологічні основи для побудови системи психологічної корекції емоційно-комунікативних особливостей атрактивності...	104
3.2. Характеристика та зміст системи психологічної корекції “Розкриття власної атрактивності”.....	107
3.3. Результати апробації корекційної системи у психолого-педагогічному експерименті.....	154
3.4. Науково-методичні рекомендації щодо використання розробленої системи психологічної корекції	168
Висновки до третього розділу.....	171
ВИСНОВКИ.....	173
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	178
ДОДАТКИ.....	199

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема атрактивності в психології переважно розглядалась опосередковано на рівні спроби розкриття її змісту (В.П. Зінченко, Б.Г. Мещеряков, О.М. Степанов та ін.) або у переліку властивостей особистості, важливих для соціально-психологічної та педагогічної діяльності без розкриття сутності поняття (Н.Ю. Васильєва, Е. Зеєр, Л.Ж. Караванова, Л.С. Куренчук, Г.О. Першко, І.М. Юсупов та ін.).

Як у вітчизняній, так і зарубіжній психології науковці нерідко досліджують феномен атрактивності, по-суті, обираючи такі синонімічні чи близькі поняття, що описують дану властивість, як привабливість, чарівність, симпатія та ін. (О.І. Агеїчева, О.О. Бодальов, Т.В. Данильченко, Н.В. Казарінова, І.С. Кон, Д. Маєрс, М.М. Обозов та ін.). Ряд вчених під атрактивністю розуміють суто зовнішню привабливість (Е. Аронсон, Л. Віллер, С.М. Журавльова, Л.Ж. Караванова, М. Кук, Е. Ласкі, Н. Лівсон, Д. Незлер, К.Г. Нестерова-Малікова, Д.Л. Патзер, Х. Райс, І. Сільверман, Х. Сігал та ін.). Інші фахівці для означення вивчає мого феномену використовують термін “атракція”, роблячи акцент не на процесуальній характеристиці останньої, а на стійких психологічних характеристиках особистості, що її обумовлюють (А. Інгліш, Х. Інгліш, Л.Я. Гозман, З.О. Кірєєва, А.П. Ребер та ін.).

Такі різні підходи до розуміння атрактивності суттєво ускладнюють процес пізнання та визначення сутності даного феномену, не зважаючи на його актуальність для різних галузей сучасної психології як в теоретичному так і прикладному плані.

Важливості та актуальності набуває дослідження особливостей атрактивності у дівчат в старшому юнацькому віці, що зумовлене необхідністю упередження виникнення та психокорекції небажаної фрустрованості, депресивності та невротичності, пов'язаних з її усвідомленням. За даними Л.І. Божович, І.С. Кона, Ю.О. Миславського, С.Д. Максименка, В.Ф. Моргуна, Р.Ф. Пасічняка, О.В. Толстих, Д.І. Фельдштейна та інших, саме цей віковий

період є сенситивним та оптимальним для особистісної ідентифікації та самовираження дівчат, і відповідно, найбільш сприятливим для актуалізації та корекції особливостей їх атрактивності.

Саме ці та інші міркування обумовили вибір теми дисертаційного дослідження “Емоційно-комунікативні особливості атрактивності та їх корекція у дівчат старшого юнацького віку”.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертація виконувалася відповідно до тематичного плану наукових досліджень у рамках наукової теми кафедри теорії і методики практичної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського «Теоретико-методологічні основи становлення особистості психолога в системі фахової підготовки» (номер держреєстрації 0109U000192). Тема дисертації затверджена вченою радою Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (протокол № 9 від 24.04.2008 року) й узгоджена в Раді з координації наукових досліджень в галузі педагогіки й психології в Україні (протокол № 2 від 31.03.2009 року). Автором досліджувались особливості атрактивності та їх корекція у студенток – майбутніх психологів.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати й емпірично вивчити емоційно-комунікативні особливості атрактивності та розробити систему їх психологічної корекції у дівчат старшого юнацького віку.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу психологічних джерел уточнити сутність поняття атрактивності та виділити симптомокомплекс її характеристик; узагальнити дані про соціально-психологічні чинники розвитку атрактивності та визначити ознаки, що характеризують її у дівчат у період юнацтва.

2. Створити психодіагностичний комплекс для дослідження емоційно-комунікативних особливостей атрактивності та пов'язаних з нею індивідуально-психологічних властивостей особистості дівчат.

3. Дослідити кореляційні взаємозв'язки між показниками атрактивності та індивідуально-психологічними властивостями особистості.

4. Визначити та охарактеризувати основні фактори, що обумовлюють специфіку атрактивності у дівчат в старшому юнацькому віці.

5. Розробити та апробувати систему психологічної корекції емоційно-комунікативних особливостей атрактивності у дівчат старшого юнацького віку.

Об'єкт дослідження – атрактивність як властивість особистості дівчини старшого юнацького віку.

Предмет дослідження – емоційно-комунікативні особливості атрактивності та умови їх психологічної корекції у дівчат в старшому юнацькому віці.

Гіпотеза ґрунтується на тому, що атрактивність у дівчат в старшому юнацькому віці представлена певним симптомокомплексом різних особистісних особливостей. При цьому серед них провідними є емоційно-комунікативні. Визначивши останні, у співвідношенні з іншими властивостями особистості, ми зможемо виділити фактори специфіки атрактивності у дівчат в період юнацтва та знайти адекватні підходи до психологічної корекції її особливостей.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали концептуальні підходи, які можуть прямо чи опосередковано виступати засадами для системного дослідження атрактивності. Це, насамперед, концептуальні дані з генетичної психології (С.Д. Максименко), психології індивідуальності (Б.Г. Ананьєв, О.Г. Асмолов, В.С. Мерлін, О.П. Саннікова, Л.М. Собчик та ін.), механізми емоційної регуляції (В.К. Вілюнас, Б.І. Додонов, О.П. Саннікова, О.Я. Чебикін та ін.), теорії, що розглядають різні аспекти соціальної перцепції: міжособистісне сприймання (Г.М. Андрєєва, О.О. Бодальов, Є.І. Головаха, Г.А. Ковальов, В.О. Лабунська, Т. Ньюком, Н.В. Паніна, В.А. Семиченко та ін.), змістовні характеристики міжособистісної привабливості, тяжіння, симпатії, емпатії, дружби, кохання (Ю.Є. Альошина, Н.Ф. Каліна, Н.Л. Коломінський, С.О. Колот, І.С. Кон, В.Ф. Моргун, М.М. Обозов, В.В. Столін та ін.), моделі атракції та фактори, що її детермінують (Е. Аронсон, Е. Бершейд, Д. Бірн,

Л.Я. Гозман, К. Дайон, С. Дак, Н.В. Казарінова, В.П. Казміренко, З.О. Кіреєва, О.Г. Коваленко, Д. Клор, В.Н. Куніцина, Д. Левінгер, М. Лернер, А. Лотт, Б. Лотт, З. Рабін, П. Розенблат, В. Стробе, В.М. Фомічова, Т. Хьюстон та ін.).

Методи дослідження. Методи дослідження. У роботі використовувався комплекс методів дослідження, що включає: теоретичні (аналіз, порівняння, узагальнення теоретико-методичних підходів та експериментальних результатів, що містяться в наукових літературних джерелах), емпіричні (спостереження, опитування, тестування, контент-аналіз, констатуючий та формуючий експеримент), методи статистичної обробки даних дослідження (порівняння незалежних вибірок, кореляційний та факторний аналіз) з використанням комп'ютерної програми SPSS 9.0 for Windows та Statistica.

Для діагностики характеристик атрактивності у роботі застосовані спеціально розроблені: опитувальник “Атрактивність жінки” для дослідження уявлень дівчат про актуальність, природу, чинники, що сприяють або перешкоджають розвитку атрактивності, визначення видів та рівнів самооцінки досліджуваної властивості; шкала “Оцінка характеристик атрактивності” та адаптована процедура визначення самооцінки Т.В. Дембо-С.Я. Рубінштейн “Розміщення себе на шкалах атрактивності”. Для дослідження індивідуально-психологічних властивостей дівчат застосовувались такі психодіагностичні методики: “Діагностика емоційної зрілості” О.Я. Чебикіна; “Фрайбургський особистісний опитувальник” (FPI) форма “В” в адаптації А.О. Крилова та ін.; тест-опитувальник “Загальна емоційна спрямованість особистості (типи ЗЕС)” Б.І. Додонова; методика дослідження гендерної ідентичності особистості С. Бем (МІГІ).

Базою дослідження виступили Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського та Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка. Вибірку склали 326 студенток (переважно віком 17-18 років).

Дослідження проводилось у три етапи:

На першому етапі (2006 – 2007 рр.) здійснювалося теоретико-

методологічне дослідження, орієнтоване на уточнення сутності атрактивності, як властивості особистості та визначення ознак, що її характеризують.

На другому етапі (2007 – 2008 рр.) відбувалося планування та організація дослідження, визначення репрезентативної вибірки, пошук, адаптація і апробація методичного апарату, відповідного меті, проводилось емпіричне дослідження.

На третьому етапі (2008 – 2010 рр.) аналізувалась динаміка емоційно-комунікативних особливостей атрактивності дівчат старшого юнацького віку, перевірялась гіпотеза дослідження, розроблялась і апробувалась цілеспрямована система психологічної корекції особливостей атрактивності.

Наукова новизна дисертаційного дослідження:

– *уперше* атрактивність розглядається як інтегральна властивість особистості, що виявляється у здатності викликати позитивне емоційне ставлення, інтерес, симпатію та довіру в оточуючих людей; експліковано та описано симптомокомплекс її характеристик, серед яких, на ряду з іншими, провідними виступають емоційно-комунікативні (зовнішня привабливість, оптимістичність, експресивність, впевненість в собі, доброзичливість, відкритість, комунікабельність, щирість, культурність та ін.); теоретично обґрунтовані та емпірично виявлені чинники, що сприяють і перешкоджають розвитку атрактивності, описані види самооцінки атрактивності та її рівні; фактори специфіки атрактивності у дівчат старшого юнацького віку (фемінність, андрогінність, екстравертованість, агресивність, емоційна лабільність, експресивність, емпатичність, товариськість, відкритість, самооцінка атрактивності та ін.).

– *розширено й доповнено* уявлення про специфіку індивідуально-психологічних властивостей особистості у дівчат старшого юнацького віку, що пов'язані з емоційно-комунікативними особливостями атрактивності.

– *дістало подальшого розвитку* знання з проблематики атрактивності та її особливостей у дівчат в процесі онтогенезу.

Практичне значення одержаних результатів роботи полягає в створенні психодіагностичного інструментарію та визначенні методів дослідження атрактивності, розробці та апробації системи психологічної корекції, спрямованої на актуалізацію, усвідомлення та виявлення атрактивності у дівчат в старшому юнацькому віці

Результати теоретико-емпіричного дослідження були втілені в навчально-виховний процес Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського (акт № 6 від 22.11.10 р.), Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка (довідка про впровадження від 09.03.11 р. № 1118/01-30/28), у психокорекційній роботі спеціалістів Інституту глибинної психології та методів психокорекції (м. Одеса) (акт № 1 від 14.02.11 р.).

Надійність та вірогідність отриманих результатів забезпечувалась теоретичним аналізом проблеми, методологічною обґрунтованістю вихідних положень дослідження, їх послідовною реалізацією в розв'язанні завдань емпіричного дослідження, застосуванням адекватно підбраного психодіагностичного інструментарію; відповідним добором груп досліджуваних, створенням адекватних умов обстеження, репрезентативністю вибірки; поєднанням методів кількісного та якісного аналізів, використанням сучасного апарату методів математичної статистики.

Апробація результатів дослідження. Основні положення й результати дисертаційного дослідження висвітлювалися на Міжнародній практичній конференції “Особистісне зростання та гуманізація відносин між поколіннями” (м. Полтава, 2007 р.), Міжнародній практичній конференції “Теоретико-методологічні та прикладні проблеми педагогічної взаємодії” (м. Одеса, 2008 р.), Міжнародній науково-практичній конференції, присвяченій 30-річчю кафедри психології ПНПУ імені В.Г.Короленка “Суб’єктно-особистісні виміри психологічної освіти” (м. Полтава, 2010 р.), Всеукраїнському науково-практичному семінарі “Психолого-педагогічні проблеми творчого та духовного розвитку особистості в сучасному освітньому просторі” (м. Полтава, 2009 р.),

Всеукраїнській науково-практичній конференції “Толерантність як основа соціальної безпеки” (м. Одеса, 2009 р.), Всеукраїнській науково-практичній конференції “Проблеми становлення та самореалізації творчої особистості фахівців гуманітарного спрямування: зміст, форми та методи підготовки” (м. Хмельницький, 2010 р.), Всеукраїнській науковій конференції “Перші Сіверянські соціально-психологічні читання” (м. Чернігів, 2010 р.), на засіданнях кафедри теорії й методики практичної психології й на науково-методологічних семінарах Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського (2006-2010 р.р.).

Публікації. Основний зміст роботи викладено у 8-ми публікаціях, 4 з яких надруковані у фахових виданнях ВАКу України.

Структура й обсяг роботи. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Основний зміст роботи викладено на 178 сторінках. Загальний обсяг роботи – 250 сторінок. Текст дисертації містить 16 таблиць, 43 малюнка, 3 додатки на 50 сторінках. Список літературних джерел включає 218 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АТРАКТИВНОСТІ У ДІВЧАТ СТАРШОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Загальні підходи до уточнення сутності змісту атрактивності в психології

В сучасних умовах розвитку психологічної науки проблема чіткого визначення понять має суттєве значення, оскільки від цього залежить характеристика ознак, які будуть досліджуватися при вивченні їх змісту.

Аналіз літературних джерел [12, 30, 36, 44, 71, 53, 107, 164 та ін.] показав, що в межах досліджуваної теми суттєвими є такі поняття як “атрактивність”, “привабливість”, “атракція”. Вивчення цих понять засвідчило, що всі вони неоднозначно тлумачаться різними фахівцями. Така ситуація ускладнює їх використання та не дозволяє чітко визначити ознаки явищ, які вони характеризують. Для розв’язання цієї проблеми, ми поставили за мету здійснити уточнення їх змісту в контексті завдань нашого дослідження.

Вивчення доступних літературних джерел показало, що найчастіше зустрічаються поодинокі вказівки на атрактивність без розкриття її змісту. Так, в контексті дослідження психологічних якостей як вимог до соціономічних професій атрактивність стоїть у переліку поряд з комунікабельністю, емпатійністю, толерантністю, асертивністю, рефлексивністю, соціальним інтелектом тощо (Н.Ю. Васильєва [22], Е. Зеєр, Е. Симанюк [47], Л.Ж. Караванова [52], Л.С. Куренчук [72], Г.О. Першко [119], І.М. Юсупов [186] та ін.). В такому ж аспекті, Т.В. Данильченко [35, 36] виокремила атрактивність особистості у комплексі з іншими блоками рис, які помічаються суб’єктами при формуванні першого враження (зовнішній вигляд, експресивні прояви, особистісні риси та характеристики, що проявляються у взаємодії з людьми). До блоку атрактивності авторка віднесла чарівність, сексуальність, вроду та встановила кореляційні зв’язки між цими та іншими особистісними параметрами.

Спроба визначити поняття “атрактивність” здійснена у словниках В.П. Зінченка, Б.Г. Мещерякова [16], О.М. Степанова [129]. Психологічна атрактивність визначена, як властивість об’єкту привертати, притягати увагу до себе та викликати інтерес; соціально-психологічна атрактивність як властивість об’єкту, що викликає до себе симпатію й довіру інших людей. Однак, дані про ці види атрактивності залишились на рівні визначень та не отримали емпіричного обґрунтування.

Таким чином, вищевказане поле дослідження дає нам підставу умовно виділити декілька підходів до визначення поняття “атрактивність”.

Перший підхід полягає у лінгвістичному аналізі поняття “атрактивність”, оскільки проблема визначення його змісту ускладнена неоднозначністю тлумачення в різних мовах. Так, в українській та російській мовах дане поняття не може знайти собі відповідного еквівалента: російське формулювання “обаятельность”, яке є, на нашу думку, найближчим до змісту предмета дослідження, не має прямого, і більш того, єдиного еквівалента перекладу українською мовою (чарівність, привабливість, принадність та ін.) [24, с. 941]. Отже, при перекладі “обаятельность” ототожнюється з привабливістю, з чим ми не можемо погодитись. У ході пілотажного дослідження нашої роботи для уникнення плутанини ми, намагаючись оминати поняття “привабливість”, ключовим поняттям обрали “принадність”, однак продовжили пошук більш відповідної та адекватної термінології. Було встановлено, що у латинській мові для досліджуваного явища існує поняття – “*attractio*”, у французькій мові – “*attractivité*”, у німецькій – “*attraktivität*”, в англійській – “*attractiveness*” (атрактивність). Такими еквівалентами перекладу правомірно оперують зарубіжні психологи (E. Lasky [207], N. Livson [209], I. Silverman [217], K. Dion [200], H. Reis, J. Nezler, L. Wheeler [213], G. L. Patzer [212] та ін.). На останнє, слід зазначити, що досліджуване поняття є похідним і безпосередньо семантично пов’язаним з терміном “атракція” (лат. *attrahere*, англ. *attraction*). Отже, щоб уникнути лінгвістичної синонімічної неоднозначності ми зосередились на понятті “атрактивність” для подальшого його наукового обґрунтування.

В рамках другого підходу атрактивність тлумачиться у вигляді неусвідомлюваних буденних уявлень про наділеність певних індивідів надприродними якостями (чарівністю, принадністю, вродою, загадковістю, зворушливістю). Цей підхід має міфологічне коріння, оскільки відображає несвідому матрицю суспільної свідомості. Так, можемо навести яскраві приклади, коли у несвідомому жінка постає як істота загадкова, бездонна, непізнана і непізнана, а, відтак, незрозуміла. Свідченням цього у психологічних концепціях психодинамічного напрямку зустрічаються посилення на одвічну мудрість Аніми та амбівалентність цього архетипу: Аніма (+) – Василіса Прекрасна, Премудра, світла, страждаюча Психея; Аніма (-) – сильна, владна, зваблива, відьма (від давньоросійського слова “відати” – знати, отже, та, що володіє знаннями). Ці ідеї знаходять своє відображення у роботах Дж. Болен [15], Р. Джонсон [37], Р.П. Єфімкіної [41], Н.Ф. Каліної [50, 51], Е. Ноймана [104] К. Естес [183], К. Юнга [185] та ін. Слід зазначити, що атрактивність О.І. Агеїчева [5] та Л.Я. Гозман [30] відносять до понять “імпліцитної теорії особистості”, яка описує даний феномен на рівні буденних уявлень про взаємозв’язок між властивостями та рисами особистості, що функціонують як неусвідомлені інтуїтивні установки (очікування) індивідів [1, 149]. Так, Л.Я. Гозман у своїй роботі вказує, що “звертаючись до самого змісту феномена атракції, ми орієнтуємось спочатку на інтуїтивні, “позанаукові” уявлення про неї, – бо, зрештою, саме факт присутності атракції в реальному житті до її вивчення й визначення та незалежно від цього є стимулом до наукових досліджень” [30, с. 12].

По-третє, атрактивність ототожнюється із зовнішньою привабливістю, яка, переважно, детермінується невербальним компонентом комунікації. В цілому, ґрунтовний аналіз невербального аспекту міжособистісного сприймання та взаємодії зробили у своїх наукових роботах Г.М. Андрєєва [6, 7], В.О. Лабунська [73, 74, 75], В.П. Морозов [93], П.М. Якобсон [187, 188], Р. Екман [202, 203] та ін. Ці дослідження розкрили важливе значення експресивності у детермінації привабливості. В цьому аспекті теоретично, але

дещо популяризовано, розглянули даний феномен С. Васильов [21] та В.І. Кочнєв [67]. Так, С. Васильов підкреслює, що привабливою є людина, фізична краса якої посилюється одухотвореним поглядом, виразною мімікою та емоційністю голосу. Тому холодна, безжиттєва, “лялькова” краса не притягує людей – навпаки, вона робить відразливе враження або, у найкращому разі, залишає людину байдужою. В подібному сенсі психологічні особливості сценічної привабливості розглянув В.І. Кочнєв. Обидва автори віднесли привабливість до соціального продукту, вказали на важливу роль невербального компонента при сприйнятті привабливої людини, але не дослідили феномен емпірично.

У той же час, у цьому напрямку важливими є психологічні дослідження зовнішнього вигляду як способу самопрезентації: взаємозв’язок між зовнішністю та гендерною ідентичністю жінок (М.В. Буракова [19]); самосприймання зовнішності жінкою-лідером (А.В. Єрмолаєва [40]); інграціяція як стратегія самопред’явлення підлітками-дівчатами (прагнення виглядати привабливою) (Ю.О. Гоцева [32]); оцінка атрактивності зовнішнього вигляду жінки-підприємця як фактора, що визначає готовність до співпраці з нею (К.Г. Нестерова-Малікова [104]); вплив іміджу жінок на їх адаптивність та атрактивність (С.М. Журавльова [44, 45]); сприймання очей як предикторів фізичної атрактивності жіночого обличчя (Б.Г. Мещеряков, Д.В. Ющенкова [85]); вплив зовнішньої привабливості на ставлення до людини (О.О. Бодальов [11, 12], В.М. Панфьоров [115]).

Отже, ототожнення атрактивності із зовнішньою привабливістю прослідковується у чисельних дослідженнях вітчизняних та зарубіжних вчених (Е. Аронсон [216], Л. Виллер [213], К. Дайон [200], С.М. Журавльова [45], М. Кук [198], Е. Ласкі [207], Н. Лівсон [209], Д. Незлер [213], К.Г. Нестерова-Малікова [102], Х. Райс [213], І. Сільверман [218], Х. Сігал [216], В. Суемі, А. Фернхем [157], Т. Хьюстон [206] та ін.).

Четвертий підхід атрактивність розглядає як характеристику особистості, що притягує до себе оточуючих людей (властивість об’єкту атракції) [30, 134].

Даний підхід, перш за все, ґрунтується на соціально-перцептивних особливостях взаємодії: феноменах атракції, міжособистісної привабливості, симпатії та прихильності (О.О. Бодальов [11, 12], Л.Я. Гозман [30], З.О. Кіреєва [53], Я.Л. Коломінський [62], І.С. Кон [63, 64], В.Ф. Моргун [89, 90], М.М. Обозов [107, 108], Ю.О. Приходько [122], В.А. Семиченко [143], В.В. Столін [156], В.М. Фомічова [164, 165], В.О. Янчук [189] та інші).

В рамках цього підходу окрему увагу в аспекті подальшого аналізу та встановлення правомірності використання ключового поняття слід приділити феномену атракції. Незважаючи на велику кількість матеріалу з проблеми, єдиного погляду на феномен атракції не існує. Представники зарубіжних авторських концепцій (Е. Аронсон [216]; Е. Бершейд [192, 193]; Д. Бірн, Д. Клор [196]; К. Дайон [200]; С. Дак [201]; Д. Левінгер [205]; М. Лернер [208]; А. Лотт, Б. Лотт [210]; Т. Ньюком [211], З. Рабін [215], П. Розенблат [214], У. Стробе [218], Т. Хьюстон [205] та ін.) розглядали атракцію як установку, що, в свою чергу, диктувало певну систему й методологію дослідження та не завжди повно охоплювало феномен атракції.

У вітчизняній психології зроблена спроба аналізу феномена атракції в контексті міжособистісних відносин. Атракцію визначають як емоційний компонент міжособистісного сприймання та, водночас, як якість відношення або соціальну установку (Г.М. Андрєєва [6, 7]; О.О. Бодальов [11, 12, 13]; І.С. Кон [63, 64]; В.М. Куніцина, Н.В. Казарінова [71]; О.Г. Коваленко [59], М.М. Обозов [107, 108]; В.А. Семиченко [143]; О.М. Еткінд [184] та ін.). Отже, в такому визначенні атракція тлумачиться ширше, але розкриває тільки процесуальний бік міжособистісної взаємодії.

Пік зарубіжних досліджень в області атракції припав на 60–70-і роки ХХ століття, коли почалось експериментальне вивчення факторів, що детермінують атракцію. За даними З.О. Кіреєвої [54], серед них: схожість установок, цінностей (А. Тессер (1971), Д. Бірн (1973), Д. Тоуї (1975), С. Дак (1975), Д. Неймейер (1981)), взаємодоповнюваність потреб, властивостей (Т. Хьюстон (1978), Д. Левінгер (1978)), зовнішня привабливість (Е. Аронсон (1972)

К. Дайон (1979), Т. Сільверман (1985), М. Кук (1981), Н. Лівсон (1979), Д. Бартал (1984) Т. Хьюстон (1973)), ситуаційний контекст (Д. Датон (1974), С. Арон (1972), Р. Вітч (1986), Г. Сігал (1974), Р. Шарабані (1987), Е. Хоффман (1976)), особливості сприйняття і оцінки (Л. Казьєр (1973), І. Кемпер (1978), М. Лернер (1974), М. Мартін (1983), С. Сета (1986)).

У вітчизняній психології детермінанти атракції аналізували Л.Я. Гозман [30], З.О. Кіреєва [54], О.Г. Коваленко [59], В.Н. Куніцина [71], Ю.О. Приходько [122], В.М. Фомічова [164, 165], В.А. Янчук [189] та ін. Модель Л.Я. Гозмана [30] охоплює значний спектр таких факторів і включає: властивості суб'єкта і об'єкта атракції, їх співвідношення, ситуаційний контекст та особливості взаємодії. Спираючись на останнє, детермінанти атракції можна представити узагальнено (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Детермінанти атракції (за Л.Я. Гозманом)

Властивості суб'єкта	Властивості об'єкта*	Співвідношення властивостей суб'єкта та об'єкта	Особливості міжособистісної взаємодії	Ситуаційні характеристики взаємодії
Суб'єктивні емоційні стани та переживання (установки, настрої, тривога та ін.), соціально-демографічні (стать, вік, етнос, соціальна, професійна приналежність та ін.) і поведінкові характеристики, мотиваційний статус, самооцінка, самоприйняття.	Зовнішній вигляд, соціально-демографічні, поведінкові, особистісні характеристики: інтелектуальність, оптимістичність, емпатичність, самооцінка, схильність до саморозкриття, потреба у приналежності (афіліації), компетентність та сприяння досягненню актуальної мети суб'єкта.	Схожість/взаємодоповнюваність потреб, установок, переконань, ціннісних орієнтацій та особистісних властивостей.	Стиль спілкування, вербальна та невербальна комунікація, позитивний зворотній зв'язок або підкріплення, взаємність у стосунках, очікування позитивних взаємостосунків, особиста гармонія.	Просторова близькість, доступність, гармонійність простору спілкування, час, частота зустрічей, культурний контекст.

Примітка:

* – на думку Л.Я. Гозмана [30], термін “об’єкт” має певну умовність. Він використовується для зручності викладу. Зрозуміло, що без активної позиції партнера по взаємодії (суб’єкт-суб’єктної), атракція буде швидкоминучою, а емоційні відносини розвиватися не зможуть.

Таким чином, дослідження Л.Я. Гозмана відображає спробу представити атракцію, зокрема, із позицій стійких властивостей об’єкту, але лише на ряду з іншими, більш впливовішими факторами.

Відома також модель Дж. Тедеші [54], в якій атракція розглядається як соціальна установка на іншу людину, й, відповідно цього, включає до її структури когнітивний, афектний і диспозиційний компоненти. Зазначена модель здебільшого відображає процесуальний бік феномену атракції та не дає чіткого його розуміння. Як показує аналіз, більшість цих та інших досліджень [30, 71, 107 та ін.] не мають достатньої глибини в пізнанні феномену атракції та, переважно, спрямовані на вивчення емоційних відносин. У цьому зв’язку вважаємо, що найбільш помітними недоліками існуючих досліджень є процесуальний характер визначення й опису атракції та надмірно спрощений розгляд властивостей об’єкту сприймання як детермінант атракції, які, на жаль, іноді зводяться до зовнішньої привабливості.

В той же час, є дослідження, в яких робиться акцент не на процесуальні характеристики атракції, а на стійкі психологічні характеристики особистості, що її обумовлюють (А. Інгліш, Х. Інгліш [204]; З.О. Кіреєва [54]; А. Ребер [134] та ін.). Зокрема, З.О. Кіреєва [54] у вигляді структури атракції пропонує модель, що відображає єдність чотирьох рівнів якостей об’єкта: рівень якостей, пов’язаних з загально-психологічними властивостями (екстраверсія, інтроверсія, спонтанність, агресивність, чутливість, емоційна стабільність, лабільність, тривожність, інтернальність); рівень здібностей (комунікативні вміння, товариськість, емпатичність, самоконтроль у спілкуванні); рівень якостей, що формуються в групі (прагнення до збереження теплих емоційних відносин, прагнення контролювати відносини, прагнення до отримання

визнання, владність, залежність, незалежність, прямолінійність, недовірливість); рівень якостей, пов'язаних з соціальним поведінкою і позицією особистості (відповідальність, співробітництво, лідерські схильності, доброзичливість, стиль поведінки). Модель авторки, на нашу думку, є переконливою, бо враховує важливість комплексу особистісних властивостей як детермінант атракції, але не розводить поняття “атракція” та “атрактивність”. Як ми побачили при узагальненні досліджень, атракція не повинна ототожнюватись з атрактивністю, оскільки перша є процесуальною характеристикою, а остання суто особистісною.

Таким чином, у зазначених вище підходах є як спільні, так і відмінні моменти щодо розуміння досліджуваного феномену. Лінгвістичний підхід вказує на семантичну близькість атрактивності, перш за все, з атракцією. Відмінність другого підходу у переважному акценті на вродженості властивості, яка має неусвідомлений прояв та відноситься до понять “імпліцитної теорії особистості”; за третім підходом під атрактивністю розуміється зовнішня привабливість, що детермінована невербальним компонентом комунікації; четвертий підхід висуває на перший план перцептивні властивості об'єкту атракції, що розвивається під впливом соціальних умов. Спільним у вищезазначених підходах є те, що практично всі автори розглядають в змісті атрактивності емоційно-комунікативний компонент як один із визначальних, що інтегрує вроджені психодинамічні та соціально-психологічні фактори.

Теоретичним підґрунтям при розгляді атрактивності як інтегральної властивості особистості стали положення теорії інтегральної індивідуальності В.С. Мерліна [84] та континуально-ієрархічної концепції особистості О.П. Саннікової [136, 141]. Це дозволило розглядати атрактивність на різних рівнях індивідуальності: нейродинамічному (особливості нервової системи та властивості конституціонального характеру) та психодинамічному (екстраверсія-інтроверсія, чутливість, емоційна лабільність-стабільність, агресивність та ін.), рівні властивостей особистості (впевненість у собі,

щирість, спрямованість особистості, комунікативні навички та ін.), рівні соціально-психологічних характеристик (якості, що формуються у групі: довірливість, емпатійність, товариськість та ін.; якості, що пов'язані із соціальною поведінкою та позицією особистості: доброзичливість, схильність до співробітництва-лідерства, індивідуальний стиль самовираження, гнучкість поведінки та ін.).

У детермінації атрактивності має спрацьовувати ціла структура або симптомокомплекс особистісних властивостей. На думку Н.І. Повякель, симптомокомплекс – (грецьк. *symptoma* – збіг, ознака; лат. *complex* – зв'язок, поєднання) – це поєднання взаємопов'язаних між собою психічних властивостей особистості, що в різному ступеню детермінують відносини та структуру особистості [131, с. 115]. Зазначимо, що В.С. Мерлін [84] розглядав симптомокомплекс у зв'язку з виділенням динамічної структури особистості, як статистичної характеристики властивостей особистості, що вказує на те, який взаємний імовірнісний зв'язок між ними в структурі особистості. Він вважав, що детермінуюче значення симптомокомплексу обумовлене яким-небудь мотиваційним фактором і визначається умовами розвитку і діяльності особистості. Запропонований В.С. Мерліним [84], симптомокомплексний підхід дозволяє розглядати у взаємозв'язку загальні та індивідуально-типичні прояви атрактивності особистості.

Отже, проаналізовані вище теоретичні підходи та концепції дають нам підстави розглядати атрактивність як інтегральну властивість особистості, що виявляється у здатності викликати позитивне емоційне ставлення, інтерес, симпатію та довіру в оточуючих людей.

Зазначене визначення, на нашу думку, є найбільш вдалим, оскільки, по-перше, є найціліснішим й емким із наведених; по-друге, узгоджує як психологічну, так і лінгвістичну неоднозначність визначення, по-третє, окреслює специфіку змісту вивчаємої властивості, тобто охоплює і процесуальний бік феномену і дозволяє підійти до дослідження ознак, що обумовлюють даний феномен.

В основу вивчення атрактивності можуть бути покладені, по-перше, загальноновизнані концепції, що розкривають категорію особистості як активного суб'єкта власної життєдіяльності (С.Л. Рубінштейн [139]; О.М. Леонтьєв [78]; К.О. Абульханова-Славська [2, 3]; К.К. Платонов [131]); закономірності розвитку особистості (І.Д. Бех [10]; О.К. Дусавицький [136]; В.В. Рибалка [137]); генетико-психологічна теорія особистості (С.Д. Максименко [81]); багатовимірність особистості (В.Ф. Моргун [89]; О.П. Саннікова [141]); психологію індивідуальності (Б.Г. Ананьєв [136]; О.Г. Асмолов [8]; В.С. Мерлін [83]); принцип детермінізму, який пов'язаний з розкриттям провідної ролі соціокультурного чинника у формуванні особистості (Л.С. Виготський [136]; Л.І.Божович [136]; Г.С. Костюк [136]; В.М. М'ясищев [136]; К. Хорні [169] та ін.).

Безумовно, стосовно проблематики нашого дослідження особливу увагу привертають напрацювання, що розкривають прояви як емоційно-комунікативних, так і характерологічних особливостей особистості (В.К. Вілюнас [25], Б.І. Додонов [38], Е.Л. Носенко [105], О.Ф. Лазурський [136], О.П. Саннікова [141], О.Я. Чебикін [171, 172] та ін.).

По-друге, теорії, що розглядають різні аспекти соціальної перцепції: міжособистісні сприйняття, пізнання та взаєморозуміння (Г.М. Андреева [6, 7], О.О. Бодальов [13]; Є.І. Головаха, Н.В. Паніна [31]; В.О. Лабунська [75]; Т. Ньюком [211]; Л.Е. Орбан-Лембрик [111], К.М. Рєзніков [135]; В.А. Семиченко [143]; І.М. Юсупов [186]); теорії соціальних уявлень (К.О. Абульханова-Славська [2, 3]; С. Московічі [95, 96]; Н.І. Смірнова [153]; П.Н. Шихірев [178]); особливості вербальної та невербальної комунікації (В.О. Лабунська [74, 75]; В.П. Морозов [93]; М. Непп, Д. Холл [106]; Д.Б. Паригін [116]; П. Екман [202, 203]; П.М. Якобсон [187, 188]); міжособистісні атракцію, привабливість, тяжіння, симпатію, дружбу, кохання (О.О. Бодальов [12, 13], Л.Я. Гозман [30], Н.В. Казарінова [71]; О.Г. Коваленко [59]; І.С. Кон [63, 64]; Я.Л. Коломінський [62]; В.Ф. Моргун [89, 90]; М.М. Обозов [107, 108]; В.А. Семиченко [143]; В.В. Столін [156]; В.М. Фомічева [164, 165] та інші).

Дослідження феномену потребує аналізу механізмів ефективної самопрезентації та самовираження в рамках концепцій, пов'язаних із закономірностями психології впливу (А.В. Морозов [94]; Б.Д. Паригін [116]; О.В. Сидоренко [146]; В.П. Таранов [158]; Р. Чалдіні [170] та ін.); іміджелогії (О.О. Ковальова [60]; О.Б. Перелигіна [118]; Г.Г. Почепцов [121]; В.М. Шепель [177] та ін.).

По-третє, теоретико-методологічними основами дослідження атрактивності жінки є концепції, в яких аналізуються сутність жіночої психології (Т.П. Вівчарик [26]; Г.М. Лактіонова [77]; Н.А. Литвинцева [42]; А. Лібіна [79]; А. Менегетті [83]; М. Палуді [113]; М.В. Сафонова [142], К. Хорні [169] та ін.); жіночої сексуальності (Е. Гідденс [27], Д.В. Колесов [61]; І.С. Кон [63, 64]; Мітчелл Дж. [87]; М. Cook [197] та ін.) та положення гендерної (статеворольової) психології (Т.В. Говорун [28, 29]; В.Є. Каган [49]; О.С. Кочарян [66]; Т.В. Кубриченко [69]; Н.В. Лавриненко [76]; І.В. Найдовська [98]; М. Палуді [113] та ін.).

Виходячи з цих положень, ми намагались здійснити аналіз основних тенденцій у дослідженні специфічних характерних ознак атрактивності, що її детермінують.

1.2. Основні тенденції в дослідженні симптомокомплексу характеристик, що обумовлюють атрактивність

Узагальнення доступних нам робіт показало, що у дослідженні атрактивності та симптомокомплексу характеристик, що її обумовлюють, виокремлюється декілька основних тенденцій.

Перша тенденція дослідження ґрунтується на роботах, що пов'язані з функціонуванням так званої “імпліцитної теорії особистості” [1, 5, 6, 18, 30, 153, 191 та ін.] та теорії соціальних уявлень [5, 6, 18, 95, 96, 111, 178 та ін.].

Друга тенденція у дослідженні атрактивності полягає у експлікації комплексу характерних ознак, що її обумовлюють [11, 20, 82, 136, 179 та ін.].

Розглянемо докладніше зазначені тенденції.

При сприйнятті будь-якого об'єкту важливими виявляються власні смислові установки суб'єкту, опосередковані його власною “імпліцитною теорією особистості”. Під “імпліцитними теоріями особистості” маються на увазі припущення “пересічного суб'єкта” про те, як в особистості співвідносяться одна з одною дві або більше риси, начебто якщо є одна, слід припустити і про наявність іншої. Інакше кажучи, це така організація інформації про іншу людину, при якій існує система очікувань щодо взаємозв'язку деяких рис. Отже, імпліцитні теорії особистості використовуються переважно тоді, коли мова йде про пізнання, перш за все, іншої людини. Але слід уточнити, що імпліцитні теорії особистості (ІТО) не є теоріями в строгому сенсі цього слова: “теорія” – це категорія наукового пізнання, а імпліцитна теорія особистості – типова категорія буденного пізнання. Імпліцитна теорія особистості включає уявлення про цілісну систему організації рис людини, що й породжує певні очікування від її поведінки. Таку систему очікувань будує кожна пересічна людина, і тому кожна ІТО – суто індивідуальна [6, 16, 30].

Ідея про існування ІТО була сформульована Дж. Брунером [18], проте, значний внесок в її розвиток зробив С. Еш [191]. На підставі свого експерименту автор ввів поняття “центрального риса”, яка була інтерпретована як така, навколо якої інтегрувалася решта всіх рис сприйманої людини, і саме вона була начебто “відповідальною” за її цілісний образ. Дослідження С. Еша поклали початок систематичному вивченню природи імпліцитних теорій особистості у сучасних дослідженнях (С.В. Абрамова [1]; О.І. Агеїчева [5]; Н.М. Смірнова [153] та ін.).

Оскільки атрактивність включена в процес міжособистісного пізнання і нерідко відноситься до понять ІТО, тобто до буденних проявів та життєвих уявлень, то методичною основою її дослідження може виступити теорія соціальних уявлень. На нашу думку, соціальні уявлення є найбільш

ефективним і адекватним методичним інструментом дослідження атрактивності.

Відомо, що теорія соціальних уявлень заснована французьким соціальним психологом С. Московічі [95, 96] в 60-х рр. ХХ століття та поширена серед теоретичних моделей західноєвропейської соціальної психології. У вітчизняній соціальній психології, разом з теоретичним аналізом основних її положень, деякі фахівці (Г.М. Андрєєва [6]; П.Н. Шихірев [178] та ін.) роблять спроби реалізації даного підходу в практиці емпіричних досліджень соціальних уявлень респондентів (С.В. Абрамова [1]; О.І. Агеїчева [5]; Н.М. Смірнова [153]). На думку зазначених вище авторів, соціальні уявлення є сукупністю осмислених знань для пізнання соціальної дійсності, що беруть свій початок у повсякденній міжособистісній взаємодії, розділяються членами певної соціально-культурної групи та виконують особливу роль в підтримці соціальної ідентичності індивіда і регуляції внутрішньогрупових відносин.

За даними О.І. Агеїчевої [5], існують й критичні зауваження на адресу теорії соціальних уявлень: широта і невизначеність самого поняття, його прихована індивідуально-психологічна відгородженість, неконкретність зіставлення соціально-психологічного і соціологічного трактування уявлень; сумнівність трактування колективної свідомості як детермінанти свідомості індивіда; суперечність інтерпретацій відносин соціальних уявлень з культурою і ідеологією та ін. Такі результати узгоджуються з даними інших авторів (В.Л. Калькова (1992); Є.В. Якімова (1996); Р. Херрі (1995); Р. Джахода (1988) [5]).

Однак, без сумніву, що саме за допомогою соціальних уявлень пересічна людина має змогу здійснювати пізнання соціального світу. Отже, розглядаючи положення теорії соціальних уявлень за С. Московічі [95, 96], зазначимо, що люди, засвоюючи інформацію і обмінюючись нею, піддають її глибоким змінам, прагнучи асимілювати отримане в своїх уявленнях, якими вони потім оперують в процесі життєдіяльності і спілкування з іншими людьми. Уявлення залучені в сферу буденного життя, відрізняються особливою

структурою у вигляді системи понять і образів, які виявляються у формі більш менш осмислено зв'язаного утворення. Оскільки атрактивність включена в процес міжособистісного пізнання і нерідко відноситься до понять ІТО, тобто до буденних проявів та життєвих уявлень, то методичною основою її дослідження може виступити теорія соціальних уявлень.

Друга тенденція у дослідженні атрактивності полягає в експлікації комплексу характерних ознак об'єкта, що її обумовлюють та визначенні особистісних якостей суб'єкта, що сприймає образ жінки з виразною атрактивністю. Стосовно цього, слід зазначити, що у сучасній науковій літературі існує змішування понять “характеристика”, “властивість”, “риси” та “якість”. Проведений аналіз тих та інших робіт показав, що автори неоднозначно оперують цими поняттями, що можливо, пов'язано з перекладом їх з англійської мови. Так, К.К. Платонов [136] використовує одночасно терміни “риси”, “властивість”, “якість”; Б.Г. Ананьєв [136] вживає “характеристика” та “властивість”; О.Г. Шмельов [179] – “риси” та “властивість”; Л.В. Матвеева [82] – “якість” та “характеристика”.

У нашій роботі для диференціації характерних ознак суб'єкта сприймання і об'єкту оцінювання (образу) ми будемо використовувати такі психологічні терміни: “якості” особистості – для сприймаючого суб'єкта (респонденток) і “характеристики” особистості – для опису образу жінки з виразною атрактивністю. Поняття “властивість” вживається для визначення атрактивності.

Відомо, що особистісні якості детермінують поведінку людини; вони властиві кожній людині в тій або іншій мірі виразності незалежно від індивідуального досвіду життєдіяльності. Ми згодні з дослідженнями Л.І. Божовіч [136]; О.М. Леонтьєва [78]; В.М. Мясищева [136]; К.К. Платонова [136]; О.Г. Шмельова [179]; Р. Кеттела [131]; Р. Олпорта [131] та інших, що особистісні якості включені в процес формування уявлень про іншу людину, а, значить, і про образ її атрактивності. Тому, ми вважаємо необхідним при дослідженні оцінки характеристик образу жінки з виразною

атрактивністю вивчити особистісні якості респонденток (дівчат старшого юнацького віку).

Дослідники в області психології особистості та експериментальної психології (О.О. Бодальов [11]; Л.Ф. Бурлачук [20]; К.К. Платонов [136]; О.Г. Шмельов [179] ін.), вивчаючи якості суб'єкта, що впливають на формування образу іншої людини, встановили, що повнота і характер оцінки іншої людини, насамперед, залежать від таких якостей: рівня самооцінки, ступеню впевненості в собі та загального відношення до себе та інших.

Самооцінка впливає на всі сторони поведінки особистості, і, зокрема, на сприймання образу іншої людини, тому в цьому аспекті потребує окремого наукового аналізу. Так, Л.Я. Гозман [30], вслід за К. Роджерсом [138], пропонує аналізувати окремо самооцінку (відношення до себе як носія певних властивостей і достоїнств) та самоприйняття – прийняття себе в цілому, як монади незалежної від своїх властивостей і достоїнств. Механізм формування цих двох сторін самовідношення абсолютно різний. Самооцінка найчастіше ґрунтується на порівнянні своїх досягнень з досягненнями інших людей, самоприйняття ж є не стільки оцінкою, скільки стилем відношення до себе, загальною життєвою установкою, що формується в процесі онтогенезу, а також шляхом свідомих зусиль (Г.М. Андрєєва [6], В.В. Столін [156]). Високий рівень самоприйняття іноді призводить до зниження самооцінки по окремих параметрах – суб'єкт обирає для порівняння зі своїми власними досягненнями групу достатньо успішних по даному показнику людей, що неодмінно стимулює до саморозвитку. Відомо, що дуже висока самооцінка може носити захисний характер, бути наслідком низького самоприйняття, потребує постійного підтвердження і, як наслідок, робить людину жорсткішою і нетерпимішою до партнерів по спілкуванню. Тому саме високий рівень самоприйняття створює сприятливі умови для спілкування, робить людину більш сензитивною до достоїнств інших людей і толерантною до їх недоліків [30].

Вплив ступеню впевненості в собі на оцінку інших людей вивчали також Дж. Боссом та А. Маслоу [195]. Вони з'ясували, що впевнені люди часто оцінюють інших людей як доброзичливих і прихильних до них. В той час як невпевнені, зазвичай, вбачають в інших прояви холодності та неприхильності до себе. За даними Т. Ньюкома [211], при формуванні думки про іншу людину тенденція приписувати власні якості або стани іншим людям особливо сильно виражена у осіб, що відрізняються малою самокритичністю і слабким проникненням у власну особистість (низькою рефлексивністю). Ці особливості у великій мірі характерні для представників так званого “авторитарного” типу особистості і майже не виявляється у представників “демократичного” типу.

Вчені Дубайн, Берк, Ніл та Чеслер, на яких посилається у своїй роботі О.О. Бодальов [13], також вказують на категорію піддослідних, що стійко виявляють м'якість, значну долю толерантності при оцінці людей, та таких, для яких, навпаки, характерна жорсткість в оцінюванні. Це підтверджується дослідженням К.М. Резнікова [135] про те, що емпатичність суб'єкта формує певну співналаштованість між суб'єктом і об'єктом взаємодії, яка обумовлює певні зміни в поведінці останнього і, зрештою, може привести до позитивної оцінки сприймаємої особистості.

Отже, серед особистісних якостей, що позитивно впливають на процес формування уявлень про іншу людину (образ її атрактивності) можна виділити високий рівень самооцінки, впевненість в собі, доброзичливість, толерантність, емпатичність, здатність до самоприйняття, самокритичність, рефлексивність та ін. Визначення самооцінки атрактивності виступає важливою методичною процедурою дослідження вивчаемого феномену.

Таким чином, згідно згаданих наукових робіт, при дослідженні атрактивності та симптомокомплексу характеристик, що її обумовлюють, ми маємо враховувати специфіку зазначених вище тенденцій щодо ролі соціальних уявлень про образ жінки з виразною атрактивністю та особистісних якостей дівчат, що неодмінно розповсюджуються та впливають на сприймання

характеристик цього образу. Вказані тенденції нашого дослідження безпосередньо пов'язані з аналізом соціально-психологічних чинників розвитку атрактивності у дівчат старшого юнацького віку, який представлений у наступній главі.

1.3. Соціально-психологічні чинники розвитку атрактивності у дівчат старшого юнацького віку

Проблема соціально-психологічних чинників, що обумовлюють розвиток особистості, розглядається в численних дослідженнях О.Г. Асмолова [8]; Л.І. Божович [136]; Л.С. Виготського [136]; Т.В. Говорун [29]; І.С. Кона [63, 64]; О.М. Леонтьєва [78, 136]; В.Ф. Моргуна [92], О.В. Толстих [161], Д.І. Фельдштейна [162] та інших. Однак прямих даних з приводу обумовленості розвитку атрактивності у дівчат старшого юнацького віку у доступній нам психологічній літературі нами не знайдено. З урахуванням такого стану проблеми, ми зробили спробу розглянути чинники, що обумовлюють розвиток атрактивності в аспекті становлення особистості в цілому, умовно розподіливши їх на внутрішні та зовнішні.

До внутрішніх чинників розвитку особистості були включені індивідуально-типологічні властивості людини, які на думку О.Г. Асмолова [8], Є.П. Ільїна [48], І.С. Кона [63], В.С. Мухіної [97], В.Д. Небиліцина [100], І.В. Равіч-Щербо [131], Б.М. Теплова [159] та інших, забезпечують індивідуальну неповторність особистості. Автори затверджують, що індивідуально-типологічні властивості визначають формально-динамічні аспекти поведінки особистості й, лише включаючись в емоційну регуляцію діяльності, впливають на її розвиток.

Узагальнення робіт, присвячених цій проблемі (Є.П. Ільїн [48], В.І. Кочнев [67], В.Д. Небиліцин [100], Б.М. Теплов [159], О.П. Саннікова [141], О.Я Чебикін [171, 172] та ін.), показує, що індивідуально-типологічних особливості особистості обумовлюють адаптивність, чутливість до впливів навколишнього

середовища, емоційну стійкість, накладають свій відбиток на способи вербальної та невербальної комунікації, визначають активність у налагодженні контактів.

До внутрішніх чинників, що також істотно впливають на розвиток атрактивності у дівчат старшого юнацького віку, на наш погляд, слід віднести психофізіологічні та психологічні особливості, що пов'язані із статевим дозріванням у пубертаті. Деякі фахівці (Л.І. Божович [136], Г. Крайг [68]; Д.В. Колесов [61]; Т. Ньюком [211] та ін.) вказують на важливість для подальшого психофізіологічного розвитку дівчини вчасності та сприятливого перебігу даного процесу. Окрім цього, важливості набувають також психологічні новоутворення, що були досягнуті на попередніх стадіях розвитку.

Перш за все, слід зазначити про розвиток самосвідомості, яка може вважатись одним з вагомих факторів особистісного становлення, та про психологічні умови її формування. Такі спеціалісти (Т.В. Говорун [29], І.С. Кон [62], Т.М. Михайленко [88] В.С. Мухіна [97], В.В. Столін [156], Р.Ф. Пасічняк [117] та ін.) вказують на появу надзвичайно важливого новоутворення кінця підліткового віку – “Я-концепції” як особливої форми самосвідомості. Це новоутворення неодмінно є важливим і для юнацького віку, оскільки забезпечує такі її прояви як самоприйняття, самоповагу та ін.

В цьому аспекті, Т.М. Михайленко у своїй роботі вказує на чинники, що підвищують самоповагу як однієї з компонентів “Я-концепції” в юнацькому віці: розширення уявлень про себе, формування адекватної самооцінки та впевненості у собі та своїх силах, прийняття себе зі всіма перевагами та недоліками, зниження конфліктності власного “Я”, підвищення рефлексивності та гармонізація самоповаги [30].

Психологічними чинниками розвитку в особистісній сфері є надзвичайно актуальна потреба власної ідентифікації із світом дорослих (В.С. Мухіна [97]; Р.Ф. Пасічняк [117], Е. Еріксон [182] та ін.) та гендерна (статеворольова) ідентифікація (Т.П. Вівчарик [26]; Т.В. Говорун [29]; В.Є. Каган [49]; І.С. Кон [63]; О.С. Кочарян [66]; Т.В. Кубриченко [69]; О.Я. Чебикін [171] та ін.); потреба

у інтимно-особистісному спілкуванні з однолітками (І.Д. Бех [10], В.В. Давидов [43]; І.С. Кон [64]; В.Ф. Моргун, Н.Ю. Ткачова [92]; Д.Б. Ельконін [181] та ін.). Незадоволеність провідних потреб приводить до порушень, перш за все, емоційного розвитку, а вчасне формування адекватної “Я-концепції” та ідентифікації у дівчат старшого юнацького віку сприяє саморозвитку та самовихованню, усвідомленню власної індивідуальності, психологічній автономії, саморегуляції та здатності приймати самостійні рішення, формуванню власної системи норм та цінностей, здатності диференційовано відчувати переживання іншої людини (К.О. Абульханова-Славська [2, 3]; В.С. Мухіна [97] І.Ю. Кулагіна [70] та ін.).

Ще одним вагомим внутрішнім чинником особистісного розвитку в юнацькому віці є таке новоутворення як особистісне та професійне самовизначення. Успішне формування останнього приводить до загальної стабілізації особистості юнаків, прагнення до самоаналізу та розуміння інших, знаходження сенсу власного існування та формування життєвого плану, розвитку емоційної саморегуляції та психологічної стійкості (В.В. Давидов [34]; І.С. Кон [63]; І.Ю. Кулагіна, В.Н. Коллюцький [70], Г. Крайг [68]; В.С. Мухіна [97], В.Ф. Моргун, Н.Ю. Ткачева [92]; Д.Б. Ельконін [181], О.Я. Чебикін [171] та ін.).

При аналізі зовнішніх чинників, що опосередковано детермінують розвиток особистості, й, зокрема, атрактивність у дівчат старшого юнацького віку, ми виокремили макросоціальні та мікросоціальні.

До макросоціальних чинників можна умовно віднести соціокультурні та економічні (матеріально-побутові) умови, які впливають на соціалізацію юнаків та дівчат (Г.М. Андрєєва [6, 7], В.М. Доній [43], Г.М. Лактіонова [77], Т. Ньюком [211], Т.М. Титаренко [160], О.В. Толстих [161], К. Хорні [169] та ін.).

До мікросоціальних – якість сімейних відношень та стосунки з батьками як суттєві фактори формування індивідуальності (І.Ю. Кулагіна [70]; Є.Г. Ейдемільер, В.В. Юстицький [180], Г. Крайг [68]; О.В. Толстих [161]; В.В. Столін [156] та ін.). Доведено, що сприятливе сімейне виховання визначає

ступінь розвитку вмінь дівчат адекватно інтерпретувати емоційний стан партнерів та вільно передавати власні емоції, спонукає до розширення соціальних контактів, створює передумови для саморозкриття власного потенціалу, самовираження себе як унікальної індивідуальності, актуалізації та вияву власної атрактивності. Важливим є фактор якості соціальних контактів та розширення кола спілкування (І.Ю.Кулагіна [70], В.С.Мухіна [97]та ін.), оскільки це забезпечує розвиток емоційно-комунікативної складової атрактивності.

Таким чином, узагальнюючи ці та інші дані про чинники, які обумовлюють розвиток особистості в юнацькому віці, можна відмітити, що, в переважній більшості, фахівці розглядають їх на соціально-психологічному рівні, а, в аспекті атрактивності, досить фрагментарно. На підставі доступної нам літератури чинники, що обумовлюють розвиток атрактивності у дівчат старшого юнацького віку, ми умовно розділили їх на внутрішні й зовнішні.

До внутрішніх чинників ми віднесли індивідуально-типологічні особливості особистості та психологічні новоутворення юнацького віку (формування адекватної "Я-концепції", особистісне та професійне самовизначення, ідентифікація із світом дорослих та гендерна (статеворольова) ідентифікація та ін.).

До зовнішніх чинників, що обумовлюють розвиток атрактивності у дівчат старшого юнацького віку, перш за все, можна віднести соціокультурні та економічні (матеріально-побутові), умови соціалізації, якість сімейних відношень та стосунки з батьками. При цьому ми бачимо, що зазначені психологічні чинники, як зовнішні так і внутрішні, тісно пов'язані з емоційною сферою дівчат. Роль емоційної сфери, яка фактично інтегрується зі всіма процесами, станами та властивостями особистості під час її становлення, за даними багатьох вчених, є надзвичайно важливою в аспекті розвитку власної атрактивності. Особливо цей зв'язок та інтеграція прослідковується у розвитку емоційно-комунікативних особливостей особистості дівчини в період юнацтва.

1.4. Специфіка емоційно-комунікативних особливостей розвитку особистості дівчини в період юнацтва

Проведений теоретичний аналіз попередніх досліджень специфіки юнацького віку у роботах Л.І. Божович, І.С. Кона, Ю.О. Миславського, В.Ф. Моргуна, Р.Ф. Пасічняка, О.В. Толстих, Д.І. Фельдштейна показав, що психологічний зміст зазначеного етапу онтогенезу пов'язаний із входженням молодої людини в нову соціальну ситуацію, становленням узгодженої життєвої перспективи, важливим процесом особистісного та професійного самовизначення. Юнацькій вік розглядається як особливий в онтогенезі, оскільки його змістом стає становлення людини як суб'єкта власного розвитку (М.Й. Боришевський [17], Л.С. Виготський [136], С.Д. Максименко [81, 136], І.С. Кон [63], С.Л. Рубінштейн [139], Д.І. Фельдштейн [162] та ін.).

Юнацькій вік є етапом усвідомлення моральних і етичних цінностей як особистісно-значущих, що є істотною умовою переходу до активного осмислення життєвого досвіду, а отже, розвитку і становлення відповідальної за свої вчинки. Схильність дівчат цього віку до вільного теоретизування, захоплення філософськими роздумами, здатність до самоспостереження, а також становлення "Я-концепції" та статеворольової ідентичності - така картина психічної реальності створює сприятливі передумови для саморозкриття власного потенціалу, самовираження себе як унікальної молодої жінки незалежно від гендерних стереотипів та вияву власної атрактивності [63, 161, 162].

Узагальнення вище вказаних психологічних досліджень показало, що дівчата в період юнацтва вчаться по-новому аналізувати свої природні здібності, можливості і домагання та оцінювати поведінку інших людей, активізують особистісні ресурси для вибору суб'єктивних стратегій самовираження, самореалізації й оптимізації міжособистісних відносин. Більш виважена побудова процесу взаємодії та комунікації дозволяє розвивати особливі здібності, зокрема застосування до себе таких самих критеріїв оцінки, що й до

інших, здатність враховувати потреби й інтереси навколишніх, як свої власні, емоційна відкритість, навички сприйняття та адекватної оцінки емоційних станів інших людей, емпатичні якості, здатність до саморегуляції та уміння знімати психологічне напруження. Таким чином, комунікація в період юнацтва виступає одним з найбільш важливих чинників їх особистісного самоствердження й розвитку атрактивності.

В той же час, торкаючись суто психологічних особливостей дівчини юнацького віку в аспекті поставлених нами завдань, слід зробити огляд специфічних ознак, зумовлених статевою приналежністю, які вказують не стільки на відмінність від психології чоловіка та оцінюються категоріями “краще-гірше”, скільки на своєрідність особистісних характеристик юної дівчини та майбутньої жінки.

Жіночність є однією з основних внутрішніх детермінант розвитку особистості дівчини, оскільки є фундаментальним проявом її природної сутності. В цілому, вона досить специфічно виявляється в емоційності, м'якості, чуйності, сензитивності, емпатичності та інтуїтивному пізнанні дійсності (О.О. Бодальов [13]; Я.Л. Коломінський [62]; І.С. Кон [63]; Т.М. Титаренко [160] та ін.); високій соціальній зорієнтованості: контактності, товариськості, життєрадісності, відкритості (Г.М. Лактіонова [77]; М.М. Обозов [107]; Д. Майєрс [80] та ін.); своєрідному стилі вербальної та невербальної комунікації, що характеризується тактовністю, ввічливістю, експресивною динамічністю і соціальною активністю. Так, вказується на статеві особливості мімічних виявів (наприклад, жінки частіше посміхаються), візуальної поведінки (жінки частіше дивляться в обличчя партнера по спілкуванню), просторової організації взаємодії (переважно жінки перебувають на ближчій дистанції до співрозмовника, ніж чоловіки). Жінки, у більшості, емпатичні; у них у середньому вищий рівень соціального інтелекту (спостережливість щодо інших людей, інтуїція, саморефлексія, оцінка та виразність емоцій, децентрація); вони звертають велику увагу на емоційний тон взаємин (Є.П. Ільїн [48], Г.М. Лактіонова [77], Д. Майєрс [80], М.В. Сафонова [142] та ін.).

На підтвердження вищезазначених особливостей, зумовлених приналежністю до жіночої статі, також вказують проведені гендерні дослідження [9, 19, 29, 32, 35, 49, 58, 66, 69 та ін.]. Детально зупинимось на деяких з них. Так, Т.В. Данильченко [35, 36] у своїй роботі зазначає, що при побудові соціально-перцептивного образу незнайомої людини у чоловіків і жінок актуалізуються відмінні гендерні інтерпретаційні схеми: при сприйманні особи своєї статі увага звертається на стиль взаємодії і ділові риси, протилежної – на міжособистісну привабливість. В процесі вивчення гендерних аспектів формування першого враження виявлено характеристики маскулінності/фемінінності, які насамперед актуалізуються студентською аудиторією при сприйманні незнайомої людини: доброта, чуйність, турботливість, емоційна теплота жінки та активність, сміливість, прагнення до лідерства чоловіка. Встановлено, що формування першого враження в різних статевих групах студентської молоді має свої особливості: жінки більше спираються на загальну оцінку незнайомої людини; чоловіки незалежно від статі об'єкта соціального пізнання використовують більшу ніж жінки кількість параметрів для побудови соціально-перцептивного образу, але при цьому ці параметри менш адекватні. Жінки спираються на базову оцінку, особливо коли об'єктом спостереження виступає особа протилежної статі, формують приблизно однаковий за обсягом, але з удвічі нижчим рівнем узгодженості образ жінки, однак виявляють більшу проникливість у розумінні іншої людини будь-якої статі. Виявлено зв'язок між особливостями побудови соціально-перцептивного образу незнайомої людини і рівнем вираженості маскулінних/фемінінних рис у перцепієнтів. Найбільш повне і адекватне перше враження про особу чоловічої статі складається в жінок маскулінного типу, жіночої статі – у жінок фемінінної групи, друге місце в обох випадках займають жінки андрогінного типу (Т.В. Данильченко [35]).

В іншому дослідженні, присвяченому гендерним особливостям самопред'явлення молоді, Ю.О. Гоцева [32] вказує на подібну тенденцію: дівчата у спілкуванні з особами своєї статі частіше пред'являють маскулінні риси, а в

спілкуванні з протилежною – фемінінні. Юнаки в спілкуванні з представниками обох статей прагнуть демонструвати маскулінні риси, зокрема, ділові і соціально схвалювані якості, рідше – характеристики, що вказують на близькість у відносинах та соціально несхвалювані. Дівчата частіше презентують ділові, альтруїстичні та атрактивні якості, рідше – інтелектуальні і соціально несхвалювані. В процесі міжособистісної взаємодії юнаки та дівчата віддають перевагу стратегіям самопред'явлення, що спрямовані на створення позитивного образу в очах оточуючих (інграціяція, як прагнення виглядати привабливим, самопросування, зразковість). При цьому юнаки частіше, ніж дівчата, удаються до стратегії самопросування та залякування, що говорить про їх бажання демонструвати образ сильних і упевнених в собі людей, здатних до прояву відкритої агресії в конфліктних ситуаціях. З негативних стратегій у обох статей найменш виражена стратегія самоприниження, однак дівчатами вона використовується частіше, як стереотипне жіноче бажання виглядати слабкою людиною, що потребує допомоги. Між стратегіями інграціяції (прагнення виглядати привабливим) і зразковості у дівчат та юнаків виявлені позитивні зв'язки. У дівчат стратегія самопросування позитивно пов'язана з відстежуванням реакцій партнера і з варіативністю образів, що пред'являються. Це свідчить про те, що дівчата, прагнучі виглядати компетентними, частіше стежать за враженням, яке чинять на партнера і застосовують більшу кількість вербальних та невербальних засобів і тактик. У дівчат варіативність образів, що пред'являються різним партнерам по спілкуванню, виявилася достовірно більшою, ніж у юнаків, що вказує на їх більшу соціальну компетентність (Ю.О. Гоцева [32]).

На думку І.С. Кльоциної [58], комунікативні якості дівчат юнацького віку оцінюються вище, аніж хлопців, внаслідок вищих показників розуміння особистості інших людей та інтересу до їх внутрішнього світу.

Отже, теоретичне дослідження психологічних особливостей дівчини юнацького віку виявляє, що їх атрактивність описується симптомокомплексом властивостей, який складають характеристики, що мають специфічні ознаки на всіх рівнях індивідуальності та представляють основні сфери особистості

(когнітивна, емоційна, комунікативна, мотиваційна, вольова). За даними Ю.О. Гоцевої, Л.Я. Гозмана, Т.В. Данильченко, Є.П. Ільїна, І.С. Кона, Г.М. Лактіонової, Д. Майєрса, М.М. Обозова, М.В. Сафонової, Т.М. Титаренко та інших, провідними у симптомокомплексі атрактивності дівчат у період юнацтва є саме емоційно-комунікативні особливості (соціальний інтелект, спрямованість на підтримання стосунків, товариськість, емпатичність та ін.). Визначивши останні, у співвідношенні з іншими особистісними особливостями, ми зможемо встановити як індивідуальні так і типові особливості атрактивності у дівчат старшого юнацького віку.

Висновки до першого розділу

1. Показано, що проблема визначення змісту атрактивності в сучасній психології розглядається неоднозначно. В цілому, можна виділити чотири підходи щодо розуміння поняття атрактивності. Перший підхід полягає у лінгвістичному аналізі поняття, оскільки проблема визначення його змісту ускладнена неоднозначністю тлумачення в різних мовах; однак більшість різномовних еквівалентів (франц. “attractivité”, нім. “attraktivität”, англ. “attractiveness” та ін.) вказують на семантичну близькість вивчаемого поняття, перш за все, з атракцією. Другий підхід атрактивність представляє у вигляді несвідомих буденних уявлень та установок про наділеність певних індивідів надприродними якостями (чарівністю, принадністю, вродою, загадковістю, зворушливістю) в межах психодинамічного напрямку та «імпліцитних теорій особистості». За третім підходом, атрактивність ототожнюється із зовнішньою привабливістю, яка, переважно, детермінується невербальним компонентом комунікації. Четвертий підхід атрактивність розглядає як властивість об'єкту атракції, що виявляється в ході соціально-перцептивної взаємодії. Спільним у вище зазначених підходах є те, що практично всі вони розглядають у змісті атрактивності емоційно-комунікативний компонент як один із визначальних, що інтегрує вроджені нейродинамічні, психодинамічні та соціально-перцептивні фактори. Проведене дослідження показало, що з точки зору мети та задач нашого дослідження атрактивність можна трактувати як інтегральну властивість особистості, що виявляється у здатності викликати позитивне емоційне ставлення, інтерес, симпатію та довіру в оточуючих людей.
2. Виявлено, що при дослідженні атрактивності теоретико-методологічними основами виступають: по-перше, загальновизнані

концепції, що розкривають категорію особистості як активного суб'єкта власної життєдіяльності та закономірності розвитку особистості, суб'єктно-генетичний підхід та теорія багатовимірного розвитку особистості, концепції з психології індивідуальності та підходи, що розкривають провідну роль соціокультурного чинника у формуванні особистості, прояви як емоційно-комунікативних, так і характерологічних її особливостей. По-друге, теорії, що розглядають різні аспекти соціальної перцепції: міжособистісне сприйняття, пізнання та взаєморозуміння; теорії соціальних уявлень; особливості вербальної та невербальної комунікації; міжособистісні атракцію, привабливість, тяжіння, симпатію, дружбу, кохання. По-третє, концепції, що аналізують механізми ефективної самопрезентації та самовираження в рамках психології впливу та іміджелогії. Вчетверте, теорії, в яких аналізуються сутність психології жінки та положення гендерної психології.

3. Визначено основні тенденції емпіричного дослідження симптомокомплексу характеристик атрактивності. Перша тенденція пов'язана з тим, що образ атрактивності виявляється в процесі неусвідомленого міжособистісного пізнання і відноситься до понять імпліцитної теорії особистості, отже, методичним інструментарієм її дослідження може виступити теорія соціальних уявлень. Друга тенденція у дослідженні атрактивності полягає в експлікації комплексу характерних ознак уявного об'єкта, що її обумовлюють, та розгляді особистісних якостей суб'єкта, які впливають на сприймання образу атрактивності. Встановлено, що суб'єкт сприймання є носієм особистісних якостей, які впливають на оцінювання характеристик об'єкту (образу атрактивності жінки). Серед них важливими є рівень самооцінки, самоприйняття, ступінь впевненості в собі, загальне відношення до себе та інших (рефлексивність, самокритичність, сенситивність,

толерантність, емпатичність та ін.), отже визначення самооцінки як узагальненого показника атрактивності виступає важливою методичною процедурою даного дослідження.

4. Показано, що обумовленість розвитку атрактивності у дівчат старшого юнацького віку вивчається в загальному контексті соціально-психологічних чинників становлення особистості в цей період. Відтак, чинники розвитку атрактивності у дівчат старшого юнацького віку можна умовно розділити на внутрішні й зовнішні. До внутрішніх чинників можна віднести індивідуально-типологічні особливості особистості та психологічні новоутворення юнацького віку (формування адекватної "Я-концепції", особистісне та професійне самовизначення, ідентифікація із світом дорослих та гендерна ідентифікація та ін.). До зовнішніх чинників розвитку атрактивності належать соціокультурні та економічні (матеріально-побутові) умови, якість сімейних відношень й стосунки з батьками, якість соціальних контактів та ін.
5. Встановлено, що атрактивність дівчат юнацького віку описується симптомокомплексом властивостей, який складають характеристики, що мають специфічні ознаки на всіх рівнях інтегральної індивідуальності та представляють основні сфери особистості (когнітивна, емоційна, комунікативна, мотиваційна, вольова). Однак, теоретично обґрунтовано, що провідними у симптомокомплексі атрактивності дівчат у період юнацтва є саме емоційно-комунікативні особливості (соціальний інтелект, спрямованість на підтримання стосунків, товариськість, емпатичність та ін.). Визначення останніх, у співвідношенні з іншими особистісними особливостями, встановить як індивідуальні так і типові особливості атрактивності у дівчат старшого юнацького віку.

Основні положення, що викладені в цьому розділі, висвітлено у працях [148, 151, 152].

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АТРАКТИВНОСТІ У ДІВЧАТ В СТАРШОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація, етапи та методи дослідження емоційно-комунікативних особливостей атрактивності у дівчат старшого юнацького віку

Можливість емпіричного доведення поставленої гіпотези дослідження забезпечується його чіткою організацією, а саме, детальним описом етапів дослідження, методичного апарату та способів обробки даних. Специфіка та завдання роботи визначили необхідність використання різних процедур отримання даних, адаптацію та розробку відповідного методичного інструментарію.

Дослідження атрактивності у дівчат старшого юнацького віку складалося з організаційного етапу, проведення обстеження та обробки й інтерпретації отриманих даних. На організаційному етапі відбувалося планування змістовної сторони програми дослідження, визначення репрезентативної вибірки, пошук та апробація відповідного методичного апарату. Для розробки та реалізації програми нашого емпіричного дослідження поставлено такі завдання:

1) для побудови діагностичного апарату експлікувати та систематизувати ознаки, що характеризують образ атрактивності жінки (симптомокомплекс атрактивності) на рівні соціальних уявлень дівчат старшого юнацького віку, визначити чинники, що сприяють та перешкоджають розвитку атрактивності, рівні та види її самооцінки;

2) дослідити найбільш суттєві особистісні якості дівчат старшого юнацького віку, що пов'язані з емоційно-комунікативними особливостями атрактивності;

3) описати комплекси кореляційних взаємозв'язків показників атрактивності та індивідуально-психологічних властивостей особистості;

4) визначити та охарактеризувати фактори, що обумовлюють специфіку атрактивності у дівчат в старшому юнацькому віці.

Завдання емпіричного дослідження обумовили склад вибірки, яка має бути репрезентативною щодо віку та статі. Базою дослідження виступили студентки різних педагогічних університетів. Вибірку склали 326 студенток (переважно віком 17-19 років).

Другий етап дослідження – це реалізація запланованої змістовної сторони роботи і проведення емпіричних процедур. Основним методом дослідження виступив тестовий метод. Також були використані методи спостереження, анкетування та метод експертних оцінок та самооцінки. Вибір конкретних методик здійснювався відповідно зазначених діагностичних завдань. Розробка, опис та обґрунтування використаних методик наведені у наступному підрозділі.

На третьому етапі проводились математичний аналіз та систематизація отриманих в емпіричному дослідженні даних, інтерпретація виявлених фактів і закономірностей. В процесі обробки даних були застосовані наступні статистичні методи: розрахунок середнього вибіркового значення (\bar{x}), застосування t-критерію Стюдента (t), коефіцієнту Пірсона для кореляційного аналізу; проведення факторного аналізу з застосуванням методу головних компонент з Varimax-обертанням. Для розрахунків середнього статистичного значення застосована обчислювальна програма Microsoft Excel. Для кореляційного та факторного аналізу використана комп'ютерна програма SPSS 9.0 for Windows та Statistica.

Розв'язуючи друге завдання емпіричної частини нашої роботи, ми виходили з того, що методики дослідження особистісних якостей дівчат старшого юнацького віку повинні бути надійними та валідними; давати можливість оцінити особистісні особливості як кількісно, так і якісно. В кінцевому варіанті до комплексу відібраних методик увійшли також і такі, що мають важливе значення саме для оцінки емоційно-комунікативних особливостей дівчат старшого юнацького віку. Отже, для вивчення особистісних якостей досліджуваних були використані окремі показники таких методик:

Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI), форма “В”, “Діагностика емоційної зрілості особистості”, тест-опитувальник “Загальна емоційна спрямованість особистості (типи ЗЕС)”, методика дослідження гендерної ідентичності особистості (МІГІ) [20, 92, 109 та ін.].

Розглянемо більш детально запропонований психодіагностичний інструментарій який дозволив виявити та кількісно оцінити сімдесят показників (P1 – P70) (див. додаток А.1):

1. Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI), форма “В” (за А.О. Криловим та ін.) призначений для діагностики основних якостей особистості, необхідних для соціальної адаптації та регуляції поведінки. Опитувальник складається з 114 питань, розподілених на 12 шкал (див. додаток А.2). Шкали опитувальника з першої по дев'яту – основні, з десятої по дванадцяту – додаткові.

Перша шкала – невротичність (P26) – характеризує рівень невротизації особистості. Друга шкала – спонтанна агресія (P27) – дозволяє виявити та оцінити рівень психопатизації, що створює передумови для імпульсивної поведінки. Третя шкала – депресивність (P28) – дає можливість діагностувати ознаки, притаманні психопатологічному депресивному синдрому, високі оцінки по шкалі відповідають наявності цих ознак в емоційному стані, у поведінці, у відношенні до себе та соціальному середовищу. Четверта шкала – збудливість (P29) – діагностує емоційну стійкість, або нестійкість, схильність до афективного реагування. П'ята шкала – товарицькість (P30) – характеризує як потенційні можливості, так і реальні прояви соціальної активності, наявність потреби у спілкуванні та постійної готовності до її задоволення. Шоста шкала – врівноваженість (P31) – діагностує стійкість, захищеність до впливу стрес-факторів повсякденних життєвих ситуацій, що базується на впевненості, оптимістичності та активності. Сьома шкала – реактивна агресія (P32) – характеризує рівень агресивного відношення до соціального оточення, прагнення до домінування. Восьма шкала – сором'язливість (P33) – відображає схильність до стрессового реагування пасивно-оборонного типу на повсякденні

життєві ситуації, наявність тривожності, скутості, невпевненості, наслідком чого є труднощі у соціальних контактах. Дев'ята шкала – відкритість (P34) – характеризує відношення до соціального оточення та рівень самокритичності, прагнення до довірливо-відвертої взаємодії з оточуючими людьми. Десята шкала – екстраверсія-інтроверсія (P35) – дозволяє визначити рівень екстравертованості чи інтровертованості особистості випробуваного. Одинадцята шкала – емоційна лабільність (P36) – діагностує нестійкість емоційного стану, що проявляється у частих коливаннях настрою, підвищеній збудливості, збудливості, недостатній саморегуляції, або, навпаки, високу стабільність емоційного стану, вміння володіти собою. Дванадцята шкала – маскулінізм-фемінізм (P37) – виявляє тип (чоловічий чи жіночий) протікання психічної діяльності.

Процедура обробки результатів вимагає переведення первинних оцінок, отриманих при співставленні з ключем опитувальника, у стандартні бали. Далі інтерпретуються як низькі оцінки, що знаходяться в діапазоні від 1 до 3 стандартних балів, як середні – оцінки від 4 до 6 стандартних балів, як високі – оцінки від 7 до 9 стандартних балів.

2. Методика “Оцінка емоційної зрілості особистості” (за О.Я. Чебикінім) [174] дозволяє оцінити емоційну зрілість за наступними критеріями: експресивність (P38) – виразність емоцій на обличчі, їх трансформація в діях, здатність передавати свій настрій оточуючим; саморегуляція (P39) – здатність керувати своїми емоціями, стримувати небажані в даний момент та викликати бажані, регулюючи при цьому як свою поведінку, так і поведінку інших людей; емпатичність (P40) – здатність розуміти емоційний стан оточуючих, що викликає з їх боку довіру. Ці три складові емоційної зрілості при високому рівні їх розвитку сприяють обранню найадекватніших форм поведінки, що дозволяє без ускладнень знаходити спільну мову з людьми у будь-якій сфері життєдіяльності, тим самим забезпечуючи конструктивність взаємостосунків.

Методика включає опитувальник, який налічує 42 питання, бланк відповідей та ключ (див. дод. А.3). Кожна шкала складається з 12 питань.

Четверта шкала визначає достовірність отриманих даних. Сума балів за кожною шкалою, що не перевищує 4 балів, свідчить про низький рівень даної властивості. Результат 5-8 балів говорить про середній ступінь виразності властивості. Оцінка 9-12 балів – висока виразність даної якості. Для шкали щирості бали розподіляються таким чином: до 2 – низьке значення, 3-4 – середнє та 5-6 – високе.

Високі значення за шкалою експресивності свідчать про яскраву виразність емоцій на обличчі, дію їх великої емоційної навіюваності, тобто будь-який настрій швидко передається оточуючим, трансформується в їх поведінці. Високий рівень саморегуляції вказує на те, що людина у спілкуванні здатна добре регулювати свої емоції і тим самим впливати на організацію та поведінку оточуючих людей. Високі значення за шкалою емпатичності відображають глибоке розуміння людиною різних життєвих обставин інших людей, здатність викликати їхню довіру власними діями і тим самим впливати на їх поведінку та вчинки.

3. Тест-опитувальник “Загальна емоційна спрямованість особистості” (за Б.І. Додоновим [38]) призначена для виявлення типів загальної емоційної спрямованості особистості (ЗЕС). На думку Б.І. Додонова, при виявленні типу ЗЕС потрібно виходити з гіпотези, що “фіксація в свідомості індивіда уявлень про ті або інші переживання як найбільш бажані й цінні, є сутнісною особливістю особистості – причинним чинником, який повинен позначитися на дуже багатьох її проявах” [38, с. 97]. З цього виходить, що при виявленні типів ЗЕС “необхідно брати до уваги не всі емоції, а лише ті з них, в яких суб'єкт найчастіше відчуває потреби і які надають безпосередню цінність самому процесу діяльності” [38, с. 97]. Саме цей принцип Б.І. Додонов поклав у основу класифікації емоційних типів, де використав тільки ті “мовні моделі”, які передають специфічний компонент емоції, її забарвленість “в колір” певної потреби. Таким чином, він виділяє 10 типів загальної емоційної спрямованості: P41 – романтичний (виникає на основі прагнення до всього надзвичайного, незвичайного, таємничого); P42 – акізитивний (емоції виникають у зв'язку з

інтересом до накопичення, “колекціонування” речей, що виходить за межі практичної потреби в них); P43 – праксичний (викликається діяльністю, її успішністю або неуспішністю); P44 – глоричний (пов'язана з потребою в самоствердженні, в славі); P45 – гедоністична (пов'язана із задоволенням потреби в тілесному та душевному комфорті); P46 – альтруїстичний (емоції виникають на основі потреби в сприянні, допомозі, заступництві іншим людям); P47 – гностичний (емоції описуються часто під рубрикою інтелектуальних почуттів, які пов'язані з потребою в отриманні нової інформації і з потребою в “когнітивній гармонії”); P48 – пугнічний (походить від потреби в подоланні небезпеки, на основі якої пізніше виникає інтерес до боротьби); P49 – комунікативний (виникає на основі потреби в спілкуванні); P50 – естетичний (виявляється у потребі відчувати прекрасне, цінувати мистецтво та бути у гармонії з природою).

Методика складається з опитувальника, який налічує 10 тверджень у вигляді різних емоційних переживань, та ключа (див. дод. А.4). Досліджувані мають визначити для себе ті переживання, які вони найбільше люблять відчувати та виставити їх у певну послідовність, за ступенем значущості для себе. Обробка даних полягає у тому, що переживанню, яке стоїть на першому місці, привласнюється оцінка в 10 балів, наступним, відповідно – 9, 8, 7 і так далі. Таким чином, методика дозволяє виявити провідну емоційну спрямованість особистості.

4. Методика дослідження гендерної ідентичності особистості (МІГІ) [29] була запропонована Сандрою Бем (Sandra L. Bem, 1974) для визначення міри маскулінності, фемінності та андрогінії. Опитувальник містить 60 тверджень (якостей), кожне з яких необхідно за 7-ми бальною системою. Методика може застосовуватися і у формі експертного оцінювання (див. дод. А.5). В такому разі оцінювання за представленими якостями здійснюється компетентними експертами.

Обробка результатів представляє собою співставлення даних із ключем, що містить 4 шкали.

За шкалою фемінності слід додати бали з питань: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59 та розділити суму на 20. Здобутий результат є показником фемінності (P51).

Шкала маскулінності представлена такими питаннями: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58. Розділивши суму балів за цими питаннями на 20 отримуємо показник маскулінності (P52).

Шкала андрогінії: якщо P51 більший за 4.9 (середня величина фемінності дорівнює 4.9) та P52 більший за 4.9 (середня величина маскулінності дорівнює 4.9), то виявляється показник андрогінності (P53).

Сума балів за статево-нейтральними якостями (3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60), що розділена на 20, вказує на недиференційований тип статево-рольової поведінки. Якщо здобутий результат дорівнює 4.9, а показник фемінності і маскулінності менший 4.9, то випробуваний відноситься до цього типу. Середні показники маскулінних та фемінних якостей спостерігаються у андрогінів, яким підвладні будь-які ролі: і чоловічі і жіночі. Поведінка їх досить гнучка, що дає можливість водночас бути доброзичливими, чутливими, а також сміливими, рішучими, здатними постояти за себе, підтримати інших і повести їх за собою. Середня кількість балів за фемінними якостями, які переважають над маскулінними, вказують на високу емпатичність випробуваних. Проте в обставинах, які потребують уміння взяти на себе керівництво справами, виявити наполегливість, виявляється слабкість характеру, ухилення від відповідальності, передоручення розв'язання своїх проблем іншим людям. При переважанні маскулінних якостей над фемінними, виявляється висока стресостійкість, здатність згуртувати людей навколо себе, надихати їх на досягнення цілей, орієнтація на успіх та самоствердження у діяльності. Однак при цьому нерідко нехтується "людський фактор", прояв емпатичності та емоційної підтримки.

Таким чином, реалізація плану та поставлених завдань дослідження дозволяє цілісно вивчити емоційно-комунікативні особливості, а також розглянути їх у системі особистісних особливостей дівчат старшого юнацького

віку. Забезпечення чітко обґрунтованого методичного інструментарію дасть поглиблений аналіз отриманих результатів як на рівні індивідуальних, так і на рівні середніх міжгрупових показників, з урахуванням їх відмінностей та зв'язків.

2.2. Аналіз первинних даних дослідження симптомокомплексу атрактивності на рівні соціальних уявлень дівчат в період юнацтва

Приступаючи до побудови діагностичного апарату для дослідження симптомокомплексу атрактивності дівчат старшого юнацького віку, ми виходили з того, що він повинен відповідати таким вимогам: 1) компактність, легкість проведення та обробки результатів; 2) можливість якісного та кількісного порівняння отриманих результатів на різних вибірках; 3) об'єктивність (незалежність результатів від впливу дослідника) [20, 92, 109].

Попередній аналіз показав, що на цей час в доступній нам як вітчизняній так і зарубіжній психологічній літературі не визначено чіткої позиції щодо дослідження симптомокомплексу ознак, який міг би суттєво охарактеризувати атрактивність, як інтегральну властивість особистості. Також не вдалось знайти спеціальних методів, які дозволили б дослідити атрактивність жінки взагалі та уявлення про неї, зокрема. Єдиними цінними теоретико-методологічними дослідженнями є роботи О.І. Агеїчевої [5], Л.Я. Гозмана [30] та З.О. Кіреєвої [54], які розглядали властивості об'єкта, що детермінують процес атракції.

Узагальнюючи ці та інші дослідження [5, 20, 30, 54, 91, 179 та ін.], для експлікації симптомокомплексу атрактивності жінки були застосовані методи експертного оцінювання та контент-аналіз. В якості експертів виступили 120 студенток психологічної спеціальності віком 17-45 років. Було запропоновано скласти міні-твір із 100 слів на тему “Атрактивна жінка: яка вона?” Тексти міні-творів представляли собою нестандартизовані словесні описи образу жінки з виразною атрактивністю для виявлення її характеристик (симптомокомплексу) з точки зору соціальних уявлень дівчат. Далі за допомогою методу контент-

аналізу з текстів досліджуваних було відібрано 60 найбільш уживаних тверджень щодо уявлення про характеристики образу жінки з виразною атрактивністю. Питома вага кожної характеристики образу жінки в структурі уявлень дівчат представлена в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Питома вага характеристик атрактивності жінки в текстах досліджуваних

№	Характеристики, що згадувалися випробуваними	Частота згадувань (%)	№	Характеристики, що згадувалися випробуваними	Частота згадувань (%)
1	Індивідуальний стиль (індивідуальність)	85,83	31	Енергійність	20,83
2	Експресивність	84,17	32	Врода	19,17
3	Жіночність	81,67	33	Вихованість	18,33
4	Зовнішня привабливість	80,83	34	Здатність розуміти інших	17,50
5	Відкритість	80,00	35	Уміння спілкуватись	15,83
6	Впевненість у собі	80,00	36	Здатність вислухати	14,17
7	Оптимістичність	79,17	37	Почуття гумору	10,83
8	Культурність	77,50	38	Гарна вимова	2,50
9	Щирість	75,00	39	Приємний голос, інтонація	2,50
10	Доброзичливість	72,50	40	Жвавість	1,67
11	Комунікабельність	71,67	41	Манера гарно говорити	1,67
12	Чутливість	70,83	42	Піднесений настрій	1,67
13	Контактність	69,17	43	Чемність	1,67
14	Активність	67,50	44	Уміння зацікавити	1,67
15	Гнучкість поведінки	66,67	45	Всестороння розвиненість	0,83
16	Інтелектуальність	66,67	46	Акуратність	0,83
17	Емоційність	65,00	47	Зацікавлений погляд	0,83
18	Граціозність	64,17	48	Здатність захоплюватись	0,83
19	Товариськість	64,17	49	Здатність мати власну думку	0,83
20	Здатність співпереживати (емпатичність)	63,33	50	Імпульсивність	0,83
21	Інтуїтивність	62,50	51	Кмітливність	0,83
22	Сексуальність	62,50	52	Освіченість	0,83
23	Ерудованість	60,83	53	Повага до інших	0,83
24	Ексцентричність	59,17	54	Професійна компетентність	0,83
25	Здатність викликати довіру	58,33	55	Розум	0,83
26	Тактовність	32,50	56	Самодостатність	0,83
27	Ніжність	30,00	57	Турботливість	0,83
28	Витонченість	24,17	58	Уважність до людей	0,83
29	Безпосередність	22,50	59	Цілеспрямованість	0,83
30	Елегантність	22,50	60	Чесність	0,83

Як видно з табл. 2.1, найбільш часто в міні-творах досліджувані згадують 25 характеристик атрактивності (в процентному відношенні від 85,83% до 58,33%). Саме вони лягли в основу авторської шкали “Оцінка ступеню виразності характеристик атрактивності” (див. дод. А.6). До шкали увійшли такі характеристики: граціозність (P1), зовнішня привабливість (P2), сексуальність (P3), індивідуальний стиль (P4), жіночність (P5), емоційність (P6), оптимістичність (P7), експресивність (P8), ексцентричність (P9), активність (P10), чутливість (P11), впевненість в собі (P12), здатність викликати довіру (P13), здатність співпереживати (емпатичність) (P14), доброзичливість (P15), відкритість (P16), комунікабельність (P17), контактність (P18), ерудованість (P19), товарицькість (P20), інтелектуальність (P21), інтуїтивність (P22), щирість (P23), культурність (P24), гнучкість поведінки (P25). У ході дослідження на цьому етапі участь прийняло 206 студенток психологічної спеціальності I та II курсів віком 17-19 років. Дівчата, працюючи зі шкалою, мали уявити образ жінки з виразною атрактивністю та оцінити її характеристики за ступенем важливості в цьому образі, тобто обрати із п’яти оцінок відповідну (позначити її галочкою). Чим важливішою є ступінь виразності, тим вищою повинна бути оцінка характеристики (5), чим незначною, тим найнищою (1). Окрім шкали обстежуваним були надані визначення запропонованих 25-ти характеристик заради об’єктивного тлумачення їх змісту (див. дод. А.7). Обстеження проводили фахівці та помічники (магістранти) переважно о 12.00-13.00 в спеціальних приміщеннях як індивідуально, так і у невеликих групах досліджуваних (по 5-7 осіб). Всі отримані дані заносились у відповідні протоколи та зведені таблиці.

У подальшому первинні дані досліджуваних дівчат сортувались за допомогою методу ранжування від найвищих оцінок характеристик до найнижчих, відповідно, від 5 до 1. Таким чином, серед загальної вибірки виокремились 5 груп дівчат, які, в своїй більшості, надали перевагу 10 найсуттєвішим характеристикам в образі жінки з виразною атрактивністю.

Досліджувані присвоїли максимальні оцінки (5 та 4) таким характерним ознакам: зовнішня привабливість (P2), жіночність (P5), оптимістичність (P7), експресивність (P8), впевненість в собі (P12), доброзичливість (P15), відкритість (P16), комунікабельність (P17), щирість (P23), культурність (P24). Серед 10 ознак в кожному з груп потрапили як загальні для більшості виборів, так і суто типові характеристики, що відрізняли групи між собою (див. рис. 2.1).

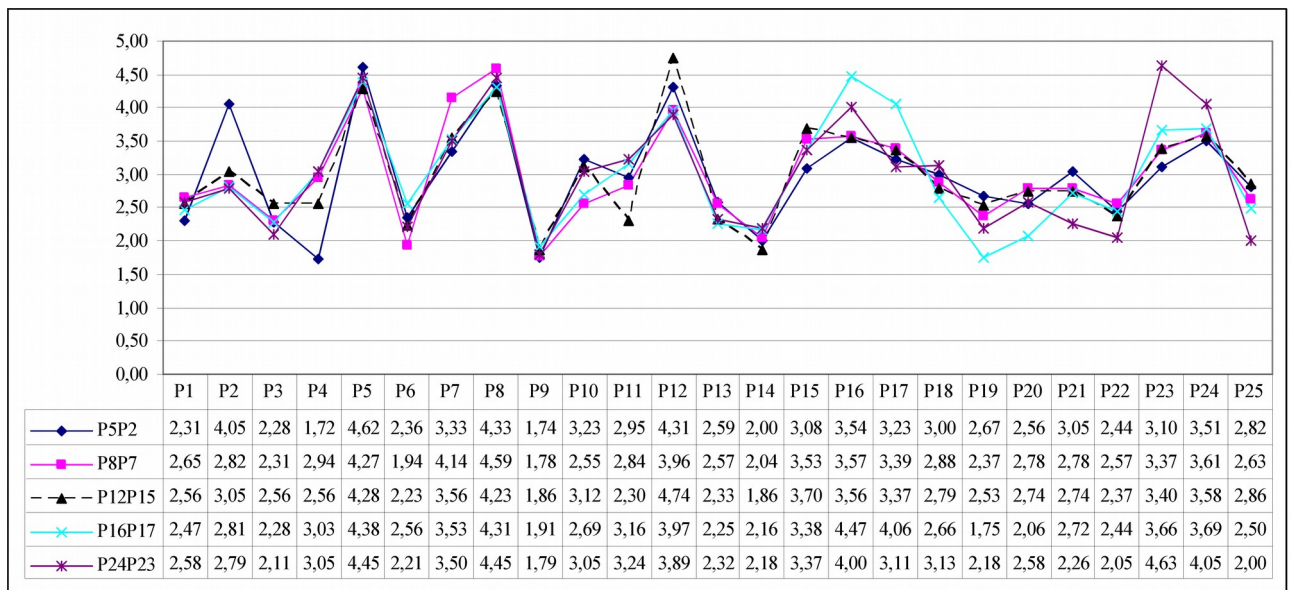


Рис.2.1. Середні значення показників характеристик атрактивності жінки в текстах досліджуваних

Примітка: P1 – граціозність; P2 – зовнішня привабливість; P3 – сексуальність; P4 – індивідуальний стиль; P5 – жіночність; P6 – емоційність; P7 – оптимістичність; P8 – експресивність; P9 – ексцентричність; P10 – активність; P11 – чутливість; P12 – впевненість в собі; P13 – здатність викликати довіру; P14 – емпатичність; P15 – доброзичливість; P16 – відкритість; P17 – комунікабельність; P18 – контактність; P19 – ерудованість; P20 – товариськість; P21 – інтелектуальність; P22 – інтуїтивність; P23 – щирість; P24 – культурність; P25 – гнучкість поведінки.

Як видно з рисунку 2.1, досліджувані із групи P5 P2 віддали перевагу таким типовим характеристикам: жіночності (P5, $x=4,62$), зовнішній привабливості (P2, $x=4,05$) та таким загальним: експресивності (P8, $x=4,33$), впевненості в собі (P12, $x=4,31$). Випробувані з групи P8 P7 визначили типовими: експресивність (P8, $x=4,59$), оптимістичність (P7, $x=4,14$) та загальними: жіночність (P5, $x=4,27$), впевненість в собі (P12, $x=3,96$). Для дівчат з групи P12 P15 типовими є впевненість в собі (P12, $x=4,74$), доброзичливість (P15, $x=3,7$) та загальними: жіночність (P5, $x=4,28$),

експресивність (P8, $x=4,23$). Досліджувані із групи P16 P17 надали перевагу таким типовим характеристикам, як відкритість (P16, $x=4,47$), комунікабельність (P17, $x=4,06$) та таким загальним, як жіночність (P5, $x=4,38$), експресивність (P8, $x=4,31$). Дівчата з групи P23 P24 вважають типовими: щирість (P23, $x=4,63$), культурність (P24, $x=4,05$) та загальними: жіночність (P5, $x=4,45$), експресивність (P8, $x=4,45$), відкритість (P16, $x=4,00$).

Серед загальної вибірки (206 студенток) виявились три досліджувані (№ 11, № 26, № 51), що не потрапили в жодну з груп, оскільки характеристики, яким вони надали перевагу, не підлягли виявленню закономірностей. Таким чином, за провідними типовими характеристиками було сформовано наступні групи дівчат юнацького віку:

- 1) «жіночні» (група випробуваних, які вважають провідними характеристиками – жіночність та зовнішню привабливість) – 19,2 % вибірки;
- 2) «енергійні» (група випробуваних, які висувають в якості провідних експресивність та оптимістичність) – 25,1 %;
- 3) «впевнені» (група випробуваних, які віддають перевагу впевненості в собі та доброзичливості) – 21,2 %;
- 4) «комунікабельні» (група випробуваних, які вважають провідними – відкритість та комунікабельність) – 15,8 %;
- 5) «конгруентні» (група випробуваних, що висувають на перший план щирість та культурність) – 18,7 % (див. рис.2.2).

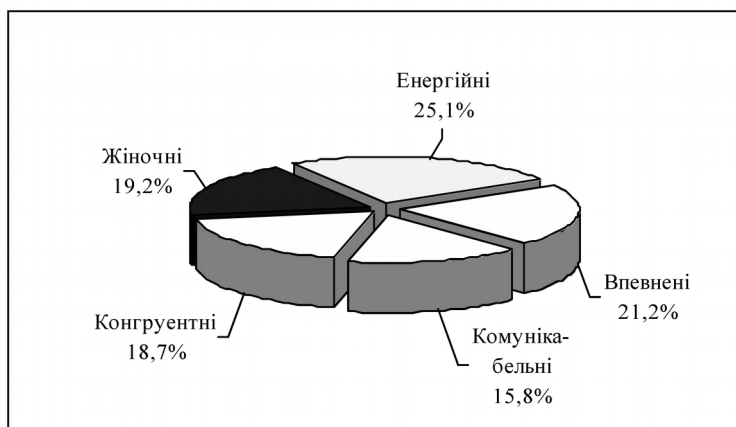


Рис.2.2.
Розподіл
вибірки

досліджуваних за групами: «жіночні», «енергійні», «впевнені», «комунікабельні», «конгруентні»

Отже, дослідження на цьому етапі емпірично засвідчило, що зазначені десять характеристик імовірно можуть виступити тим симптомокомплексом атрактивності, уявлення про образ якого обумовлюються певними особистісними особливостями дівчат старшого юнацького віку. Очевидним є, що провідними серед них виступають емоційно-комунікативні особливості.

Надалі з метою отримання додаткової інформації з приводу загальної актуальності та обізнаності дівчат з проблематики атрактивності був розроблений авторський опитувальник “Атрактивність жінки”, до якого увійшло три змістовні блоки запитань (див. додаток А.8).

Питання першого блоку стосувались уявлення дівчат про природу атрактивності, її актуальність, значення вивчаємої властивості для різних сфер життєдіяльності та вплив на її успішність. Було виявлено, що 66% досліджуваних вважають проблему атрактивності актуальною для сучасних жінок; 31% – частково актуальною; відповідно, 6% дівчат вважають її неактуальною (див. рис. 2.3).

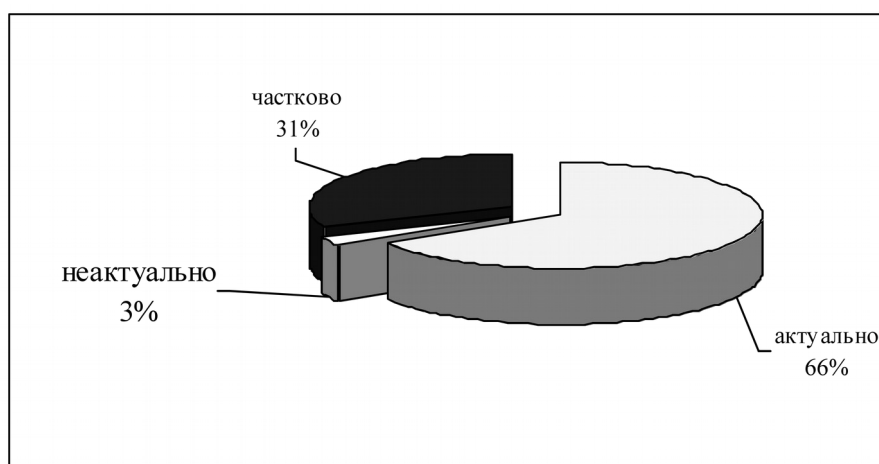


Рис.2.3. Відсотковий розподіл поглядів досліджуваних з приводу актуальності проблематики атрактивності

Про необхідність виявляти досліджувану властивість жінці у повсякденному житті, в різних її сферах, вказують 73,3 % дівчат; виявляти вибірково, в залежності від ситуації – 26,7% досліджуваних; зрідка – жодної відповіді (див. рис. 2.4).

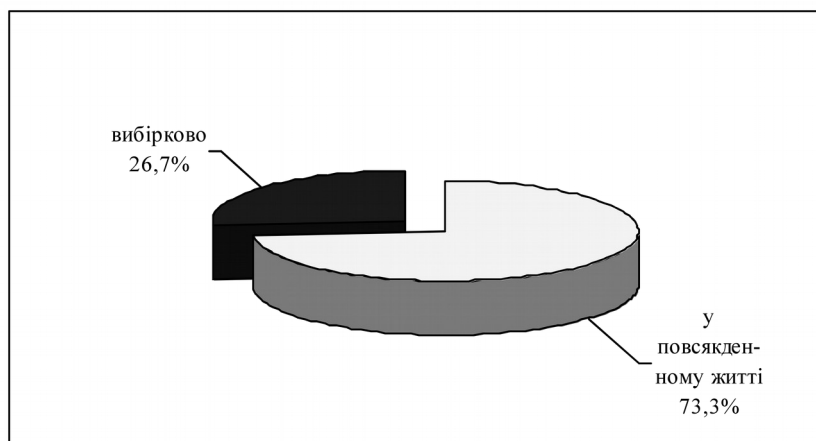


Рис.2.4. Відсотковий розподіл поглядів досліджуваних про необхідність вияву атрактивності у повсякденному житті

Більшість опитуваних (59,7%) вважає, що атрактивність є впливовою на досягнення успіху в особистому житті; 39,8% дівчат вказують, що впливає не завжди; 0,5% – дуже рідко (див. рис. 2.5).

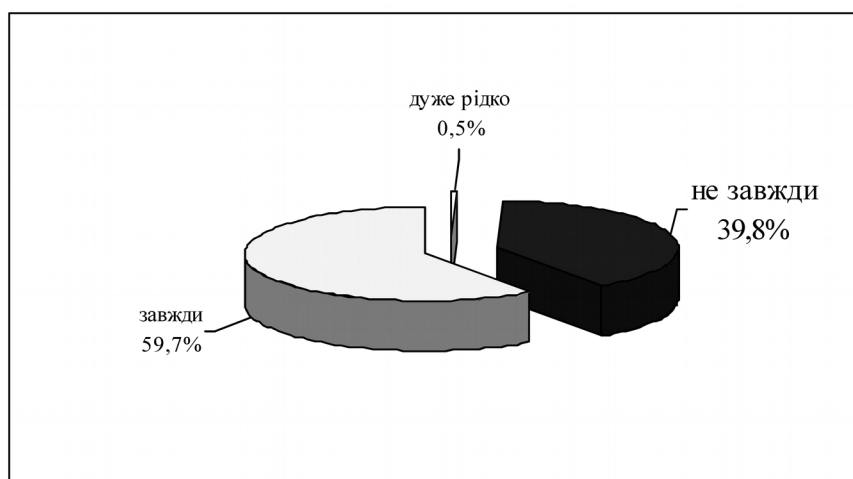


Рис.2.5. Відсотковий розподіл поглядів дівчат щодо впливу атрактивності на успіх в особистому житті

Думки дівчат з приводу природи атрактивності розділились наступним чином: 18% дівчат розуміють під атрактивністю суто природжену властивість, що виявляється неусвідомлено; 20% обстежуваних тлумачать її як таку, що набувається під дією соціальних умов (сім'ї, школи, неформальних об'єднань, ЗМІ, етносу та ін.); 52% дівчат вважають, що вона іманентно закладена у

вигляді задатків, для розвитку якої необхідні сприятливі умови соціалізації (див. рис. 2.6).

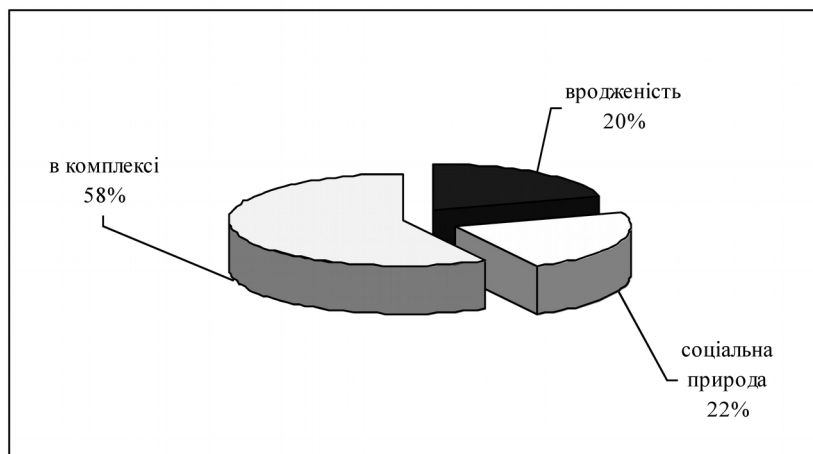


Рис.2.6. Відсотковий розподіл поглядів дівчат на природу атрактивності

Отже, виходячи з результатів отриманих даних з першого блоку опитувальника, зазначимо, що більшість досліджуваних дівчат достатньо чітко усвідомлюють актуальність атрактивності в аспекті її пізнання, важливість її прояву в різних сферах повсякденного життя, загалом, та впливу на досягнення успіху в особистому житті, зокрема. Відносно поглядів на природу вивчаємої властивості, переважна більшість дівчат вважає, що атрактивність закладена у вигляді задатків, для розвитку якої необхідні сприятливі умови соціалізації.

Питання другого блоку мали на меті визначення найбільш суттєвих чинників, що перешкоджають розвитку атрактивності та вивчення умов соціалізації досліджуваних дівчат (див. дод. А.2). Узагальнюючи дослідження [29, 97, 63, 88, 117, 156 та ін.], ми виділили вісім чинників, що можуть в різній мірі чинити опір розвитку атрактивності. Досліджуваним пропонувалось проранжувати їх за ступенем значущості: найбільш перешкоджаючому чиннику привласнити – 1-й ранг, а найменш значному – 8-й, відповідно). У таблиці 2.2 представлені середньоарифметичні значення рангів за даними досліджуваних дівчат.

Таблиця 2.2

Середньоарифметичні значення рангових переваг чинників, які перешкоджають розвитку атрактивності жінки

№	Чинники	Середні значення сукупності рангових переваг
1	Низька самооцінка (невпевненість в собі, незадоволення / неприйняття своєї зовнішності)	3,1
2	Наявність комплексу неповноцінності	3,2
3	Неефективність вербального і невербального спілкування (неконтактність, дистанційованість, бар'єри в спілкуванні)	4,6
4	Песимізм	5,5
5	Сором'язливість	5,5
6	Незадовільні соціальні умови (матеріально-побутові)	6,1
7	Незадовільні умови сімейного виховання	6,2
8	Недостатнє художньо-естетичне виховання (відсутність необхідних умов для занять в школі, позашкільних установах)	7,4

Як видно з представленої таблиці, низька самооцінка та її наслідки (невпевненість в собі, незадоволення / неприйняття своєї зовнішності), на думку обстежуваних, є найбільш перешкоджаючим чинником у розвитку атрактивності. На другій та третій позиції розміщуються чинники “наявність комплексу неповноцінності” та “неефективність вербального і невербального спілкування (неконтактність, дистанційованість, бар'єри в спілкуванні)”, що, імовірно, підтверджує нашу гіпотезу щодо детермінації атрактивності емоційно-комунікативними особливостями, на ряду з іншими. Решта п'ять чинників представлені за зменшенням показників рангових переваг: песимізм, сором'язливість, незадовільні соціальні умови (матеріально-побутові), незадовільні умови сімейного виховання, недостатнє художньо-естетичне виховання тощо.

До цього ж блоку ми додали питання, які визначають умови сімейного виховання досліджуваних (емоційно-комфортний сімейний клімат (ЕКС, P54) та емоційно-напружений сімейний клімат (ЕНС, P55)) та питання, що виявляють рівень художньо-естетичного виховання (достатнє художньо-естетичне

виховання (ДХВ, Р56) та недостатнє художньо-естетичне виховання (НХВ, Р57)). Встановлено: більшість досліджуваних дівчат (76,7%) вважають, що виховувались в емоційно-комфортному сімейному кліматі (ЕКС); 23,3% респонденток визначили сімейний клімат як емоційно-напружений (ЕНС) (див. рис. 2.7).

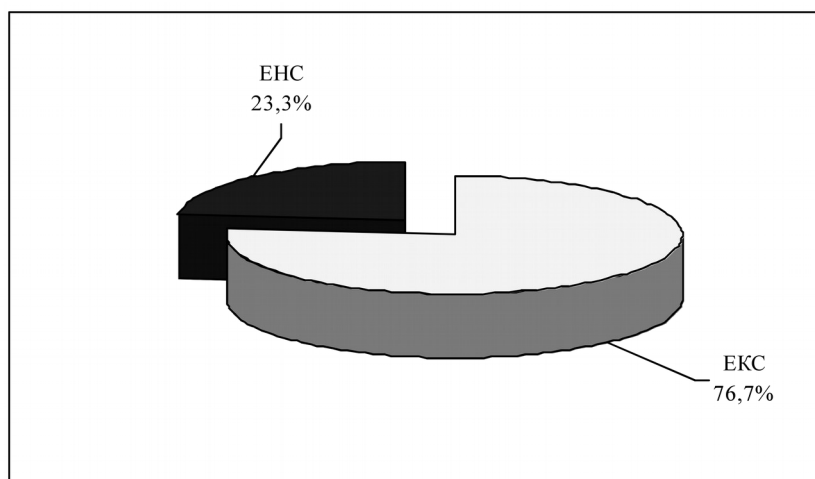


Рис.2.7. Відсотковий розподіл досліджуваних за умовами сімейного виховання

Досить значна частина дівчат (81,5%) оцінюють рівень свого художньо-естетичного виховання як достатній (ДХВ). Лише 18,5% дівчат вказують на недостатнє художньо-естетичне виховання (НХВ), оскільки систематично відвідували розвивальну школу та гуртки (див.рис. 2.8).

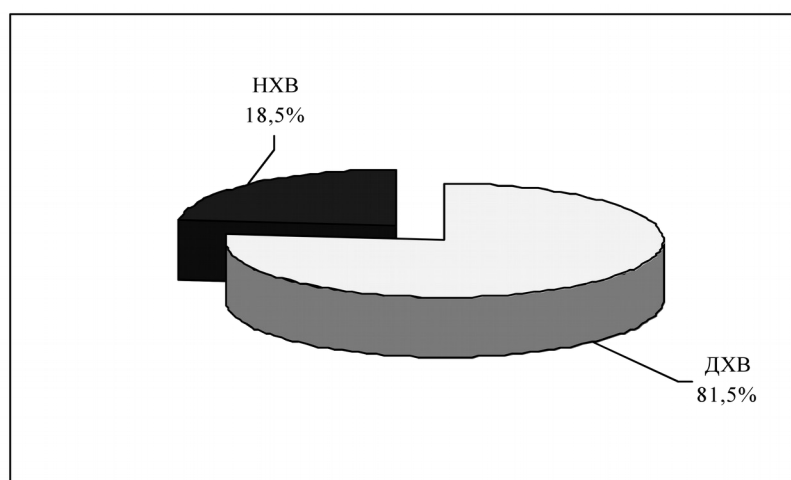


Рис.2.8. Відсотковий розподіл досліджуваних за умовами художньо-естетичного виховання

Стосовно бажання бути залученими до процесу психокорекції особливостей атрактивності, 63,6% дівчат заявили, що при створенні відповідних умов вони відвідають тренінг по розкриттю власної атрактивності; 30,1% досліджуваних мають на цей рахунок сумніви; і лише 6,3% студенток не мають бажання залучитись до тренінгового процесу (див.рис. 2.9).

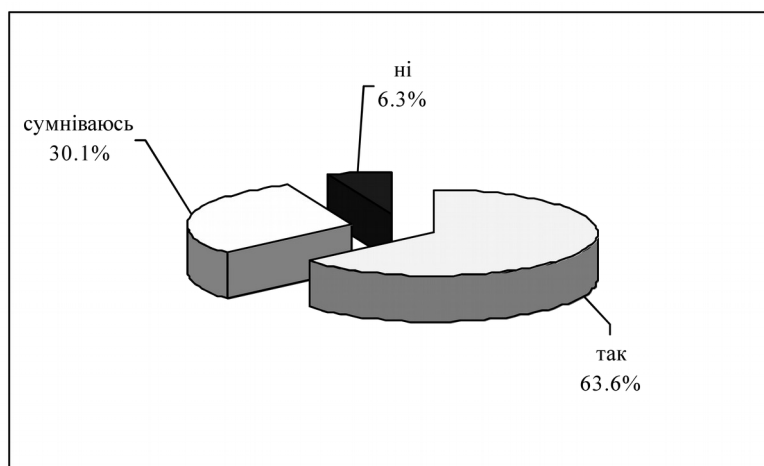


Рис.2.9. Відсотковий розподіл досліджуваних за бажанням бути залученими до процесу психокорекції особливостей атрактивності

Отримані дані дослідження за другим блоком питань засвідчують важливість наявності сприятливих умов соціалізації для розвитку атрактивності обстежуваних дівчат. Переважна більшість дівчат вказують, що виховувались в емоційно-комфортному сімейному кліматі та оцінюють рівень свого художньо-естетичного виховання як достатній. Це, безумовно, позитивно впливає на розвиток та прояв атрактивності дівчат старшого юнацького віку.

Третій, останній блок опитувальника склали питання, що визначають рівні самооцінки атрактивності взагалі (умовна назва – самооцінка загальної атрактивності (СЗА, Р58) та питання стосовно самооцінки атрактивності, яка виявляється при необхідності, ситуативно (умовна назва – самооцінка ситуативної атрактивності (ССА, Р59). Запропоновані питання визначали високий, середній, та низький рівні зазначених видів самооцінки (див. дод. А.2).

У ході дослідження встановлено, що високий рівень самооцінки загальної атрактивності мають 19,9% обстежуваних дівчат; середній рівень – 69,9%; і лише

10,2% студенток оцінюють власну загальну атрактивність на низькому рівні (див.рис. 2.10).

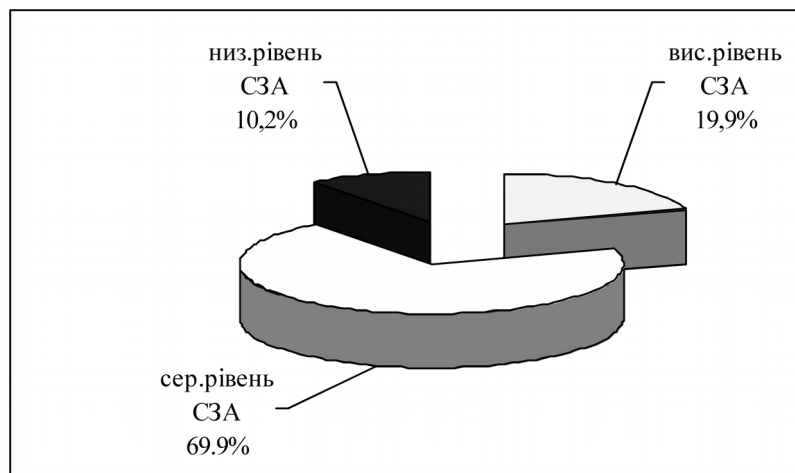


Рис.2.10. Відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями самооцінки загальної атрактивності

При цьому досліджувана вибірка дівчат за параметрами рівнів самооцінки ситуативної атрактивності (ССА) розподілилась наступним чином: 67% досліджуваних вказують на високий рівень ССА; 27,7% – мають середній рівень самооцінки та лише 5,3% дівчат визначають її на низькому рівні (див.рис. 2.11).

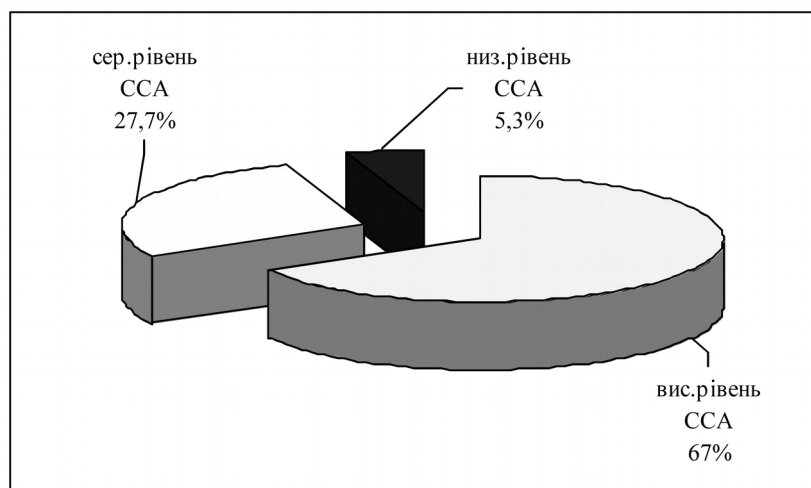


Рис.2.11. Відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями самооцінки ситуативної атрактивності

Аналізуючи вище наведені результати вкажемо, що дані за рівнями самооцінки ситуативної атрактивності, в цілому, вище чим за рівнями

самооцінки загальної атрактивності. Так, переважна більшість дівчат мають високий рівень ССА, у порівнянні з тим, що за показником СЗА більшість студенток визначають себе на середньому рівні. Це може бути інтерпретовано тим, що ситуативна атрактивність для дівчат є більш гнучкою властивістю, яка відкриває різні можливості та варіативність її проявів.

Як видно з табл. 2.2.3-2.2.4, спостерігається цікава взаємообумовленість між різними видами самооцінки атрактивності та умовами сімейного виховання дівчат.

Виявлено, що серед дівчат, які оцінюють умови родинного виховання як емоційно-комфортні (ЕКС), 17,9% обстежуваних мають високий рівень самооцінки загальної атрактивності (СЗА); половина вибірки дівчат (52%) з середнім рівнем СЗА; лише 6,8% дівчат з низькою СЗА. Емоційно-напружений сімейний клімат, в якому виховувались дівчата, позначився на самооцінці їх загальної атрактивності таким чином: 4% досліджуваних мають високу самооцінку загальної атрактивності; 17,9% дівчат з середнім рівнем СЗА; лише 3,4% дівчат з низькою СЗА (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Взаємозв'язок між показниками самооцінки загальної атрактивності та умовами сімейного виховання у виборці дівчат

Якість сімейного клімату Самооцінка загальної атрактивності	Емоційно-комфортний	Емоційно-напружений
Високий рівень	17,9%	4%
Середній рівень	52%	17,9%
Низький рівень	6,8%	3,4%

Аналіз зв'язку між самооцінкою ситуативної атрактивності (ССА) та умовами сімейного виховання свідчить про наступну тенденцію: серед дівчат, які вказують на емоційно-комфортний сімейний клімат, половина вибірки (51,5%) мають високий рівень ССА; 22,8% досліджуваних оцінили власну ситуативну атрактивність на середньому рівні; тільки 2,4% з низькою ССА. Стосовно виховання в емоційно-напруженому сімейному кліматі, то тут таке відсоткове

розподілення: 15,5% дівчат з високим рівнем ССА; 4,8% досліджуваних мають середній рівень ССА; лише 3% з низькою ССА (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Взаємозв'язок між між показниками самооцінки ситуативної атрактивності та умовами сімейного виховання у виборці дівчат

Якість сімейного клімату Самооцінка ситуативної атрактивності	Емоційно-комфортний	Емоційно-напружений
Високий рівень	51,5%	15,5%
Середній рівень	22,8%	4,8%
Низький рівень	2,4%	3%

Інтерпретуючи вище описану взаємозалежність показників, слід зазначити, що прослідковується чітка обумовленість між якістю родинного виховання та переважанням серед вибірки дівчат високого та середнього рівня самооцінки як за загальною так і ситуативною атрактивністю. Це, безумовно, свідчить про сприятливий вплив емоційно-комфортного сімейного клімату на розвиток атрактивності.

На рисунку 2.12 наведено порівняльний аналіз середніх значень різних видів самооцінки (загальної та ситуативної атрактивності) поміж п'яти груп досліджуваних дівчат. Очевидними є несуттєві міжгрупові відмінності за цими показниками. В цілому, в середині груп ситуативна атрактивність також має вищі середньоарифметичні значення, аніж загальна (див. рис. 2.11): P5P2 (СЗА, $x=2,03$; ССА, $x=2,61$), P8P7 (СЗА, $x=2,06$; ССА, $x=2,55$), P12P15 (СЗА, $x=2,10$; ССА, $x=2,69$), P16P17 (СЗА, $x=2,13$; ССА, $x=2,65$); P24P23 (СЗА, $x=2,16$; ССА, $x=2,61$), що говорить про більшу гнучкість дівчат у її прояві.

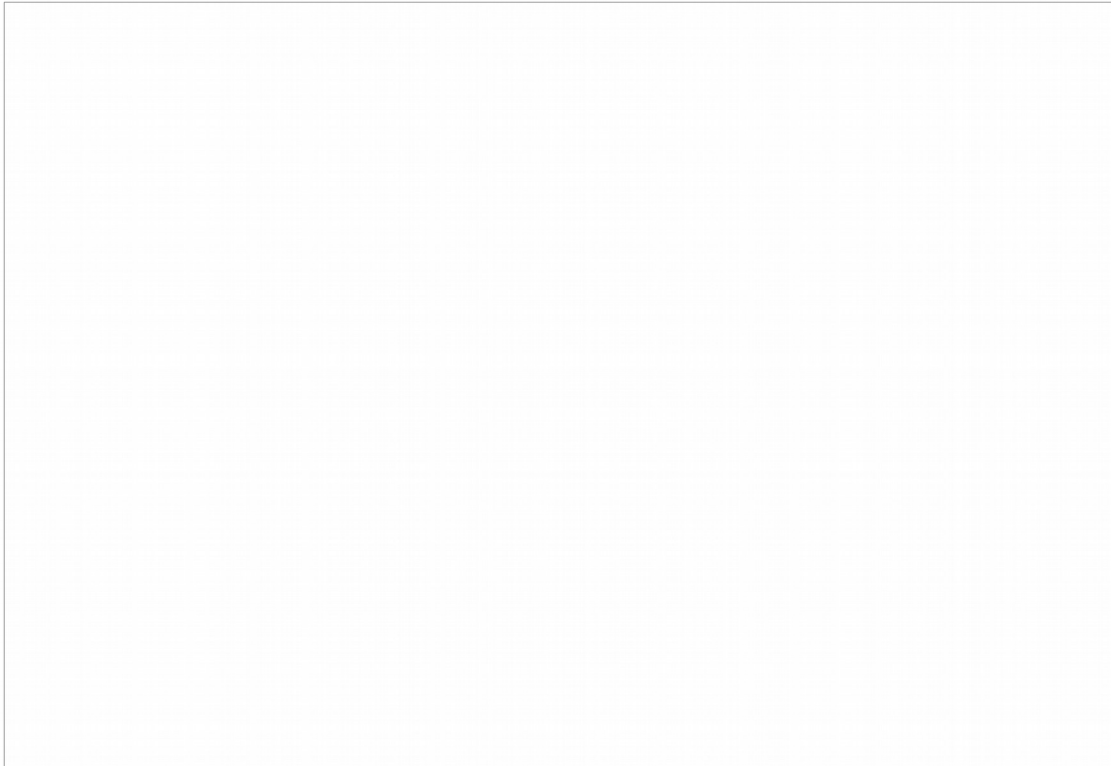


Рис. 2.12. Порівняльний аналіз середньоарифметичних значень різних видів самооцінки (СЗА, ССА) між групами дівчат

Отже, наведені результати дослідження за допомогою опитувальника “Атрактивність жінки” виявляються цінними, оскільки визначають ступінь актуальності проблеми для дівчат, важливості її для успішності в різних сферах життя, пріоритетність чинників, що перешкоджають та сприяють розвитку атрактивності та ін.

Таким чином, слід зазначити, що побудовані методики достатньо повно вирішили поставлені діагностичні завдання. По-перше, вони дали можливість есплікувати та діагностувати характеристики атрактивності з позиції їх симптомокомплексу, серед яких провідними є емоційно-комунікативні (зовнішня привабливість, оптимістичність, експресивність, впевненість в собі, доброзичливість, відкритість, комунікабельність, щирість, культурність та ін.). По-друге, виявлено соціальні уявлення дівчат з приводу високої актуальності атрактивності, значення вивчаємої властивості для різних сфер життя дівчат; з'ясовано погляди досліджуваних на природу атрактивності та ін. По-третє, встановлено ступінь впливу соціально-психологічних факторів на розвиток атрактивності та розкрито, що низька самооцінка та її наслідки (невпевненість в

собі, незадоволення / неприйняття своєї зовнішності), комплекс неповноцінності, неефективність вербального і невербального спілкування (неконтактність, дистанційованість, бар'єри в спілкуванні) є найбільш перешкоджаючими факторами у розвитку атрактивності. Виявлено, що більшість дівчат оцінюють рівень власного художньо-естетичного виховання як достатній та умови сімейного виховання як емоційно-комфортні. Вчетверте, в ході дослідження було визначено перевагу високого рівня самооцінки ситуативної та середнього рівня самооцінки загальної атрактивності у виборці дівчат. Прослідковано чітку залежність між якістю родинного виховання та переважаням серед дівчат високого та середнього рівня самооцінки за вказаними видами атрактивності, яка свідчить про сприятливий вплив емоційно-комфортного сімейного клімату на розвиток атрактивності.

2.3. Визначення кореляційних взаємозв'язків між показниками атрактивності та індивідуально-психологічними властивостями особистості дівчат

Слід згадати, що у ході попереднього дослідження було виокремлено 5 груп дівчат, які відрізняються за провідними характеристиками в образі атрактивності: «жіночні» – група, де провідними характеристиками є жіночність та зовнішню привабливість; «енергійні» – група, що висуває в якості провідних експресивність та оптимістичність; «впевнені» – група, в якій віддається перевага впевненості в собі та доброзичливості; «комунікабельні» – група, яка вважає провідними – відкритість та комунікабельність; «конгруентні» – група, що надає перевагу культурності та щирості.

У кожній групі проведено кореляційний аналіз, який виявив: по-перше, характер взаємозв'язку параметрів самооцінок загальної та ситуативної атрактивності з індивідуально-психологічними властивостями дівчат, по-друге, взаємозв'язок емоційно-комунікативних характеристик атрактивності з цими властивостями, по-третє, комплекси взаємозв'язків індивідуально-

психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності [99, 145] (див. дод. Б.1).

У кореляційній структурі «жіночних» дівчат самооцінка загальної атрактивності позитивно пов'язана зі спонтанною агресивністю ($r=0.32$, $p<0,05$), екстравертованістю ($r=0.33$, $p<0,05$), глоричною емоційною спрямованістю ($r=0.38$, $p<0,05$).

Стосовно взаємозв'язків емоційно-комунікативних характеристик атрактивності з індивідуально-психологічними властивостями дівчат даної групи виявлено наступні тенденції у їх співвідношенні: зовнішня привабливість додатньо, а жіночність від'ємно пов'язані з глоричною емоційною спрямованістю ($r=0.33$, $p<0,05$); оптимістичність позитивно корелює з екстравертованістю ($r=0.38$, $p<0,05$); експресивність має пряму кореляцію з невротичністю ($r=0.37$, $p<0,05$) та зворотню з урівноваженістю ($r=-0.40$, $p<0,05$); впевненість в собі від'ємно корелює з емоційною лабільністю ($r=-0.42$, $p<0,05$); доброзичливість негативно пов'язана з реактивною агресією ($r=-0.32$, $p<0,05$); відкритість має позитивні зв'язки з фемінністю ($r=0.33$) та збудливістю ($r=0.34$) при $p<0,05$.

У даній структурі виявлено 4 групи показників, які формують найбільші комплекси зв'язків між показниками індивідуально-психологічних властивостей дівчат (див рис. 2.13 - 2.16).

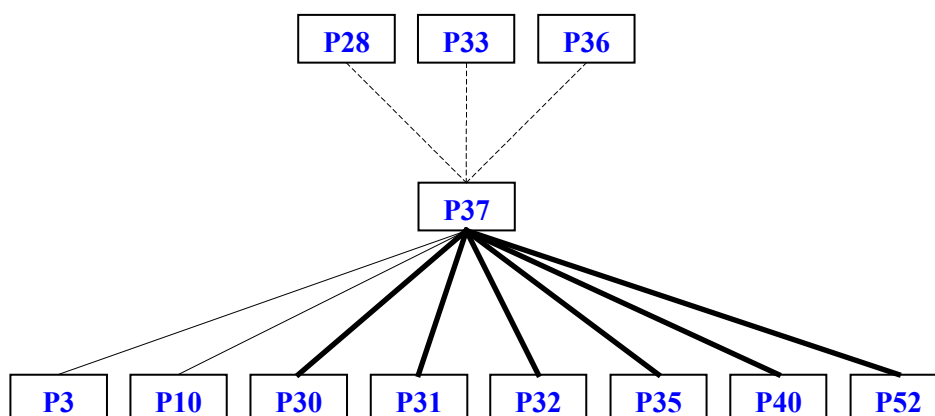


Рис. 2.13. Взаємозв'язки індивідуально-психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності в 1-ому кореляційному комплексі групи «жіночних» дівчат

Примітка:

—————	позитивні кореляційні зв'язки (рівень достовірності $p < 0,01$);
—————	позитивні кореляційні зв'язки (рівень достовірності $p < 0,05$);
- - - - -	негативні кореляційні зв'язки (рівень достовірності $p < 0,01$);
.....	негативні кореляційні зв'язки (рівень достовірності $p < 0,05$).

Як показано на рис. 2.13, перший комплекс формується навколо показника з середнім рівнем фемінізму (P37), який позитивно корелює з такими даними: наданням переваги сексуальності ($r=0.32$, $p < 0,05$) (P3) та активності ($r=0.33$, $p < 0,05$) (P10) в образі атрактивності, середнім рівнем товарищкості ($r=0.58$, $p < 0,01$) (P30), середнім рівнем урівноваженості ($r=0.54$, $p < 0,01$) (P31), високим рівнем реактивної агресивності ($r=0.51$, $p < 0,01$) (P32), середнім рівнем екстраверсії ($r=0.51$, $p < 0,01$) (P35), низьким рівнем емпатичності ($r=0.54$, $p < 0,01$) (P40), низьким рівнем маскулінності ($r=0.54$, $p < 0,01$) (P52) та негативно корелює з високим рівнем депресивності ($r=0.34$, $p < 0,05$) (P28), середнім рівнем сором'язливості ($r=0.33$, $p < 0,05$) (P33), високим рівнем емоційної лабільності ($r=0.32$, $p < 0,05$) (P36). Отже, домінуючий показник з середнім рівнем фемінізму (FPI) пов'язаний з наданням переваги сексуальності та активності в образі атрактивності; взаємодіє з товарищкістю, урівноваженістю, реактивною агресивністю, екстраверсією, емпатичністю, низьким рівнем маскулінності. При цьому він є чутливим до депресивності, сором'язливості, емоційної лабільності.

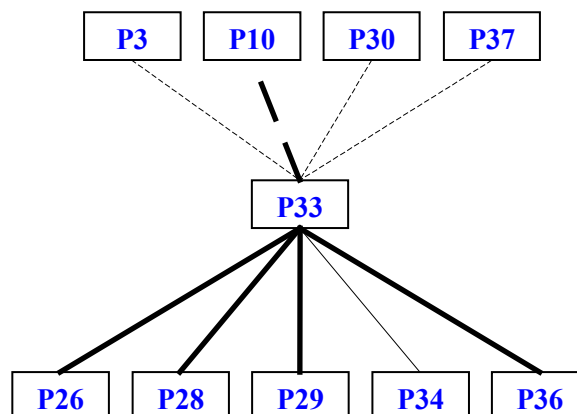


Рис. 2.14. Взаємозв'язки індивідуально-психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності в 2-ому кореляційному комплексі групи «жіночних» дівчат

Другий комплекс формується навколо показника з середнім рівнем сором'язливості (P33) (див. рис. 2.14), який позитивно корелює з високим рівнем невротичності ($r=0.67$, $p<0,01$) (P26), високим рівнем депресивності ($r=0.81$, $p<0,01$) (P28), високим рівнем збудливості ($r=0.55$, $p<0,01$) (P29), високим рівнем відкритості ($r=0.39$, $p<0,05$) (P34), високим рівнем емоційної лабільності ($r=0.71$, $p<0,01$) (P36) та негативно корелює з такими показниками: наданням переваги сексуальності ($r=0.36$, $p<0,05$) (P3) та активності ($r=0.41$, $p<0,01$) (P10) в образі атрактивності; середнім рівнем товарищкості ($r=0.36$, $p<0,05$) (P30), середнім рівнем фемінізму ($r=0.33$, $p<0,05$) (P37). Комплекс визначає показник сором'язливості, який тісно пов'язаний з параметрами невротичності, депресивності, збудливості, відкритості, емоційної лабільності та ін. Сором'язливість є достатньо чутливою до надання переваги сексуальності та активності в образі атрактивності, товарищкості, фемінізму (FPI); отже може змінюватись за їх рахунок.

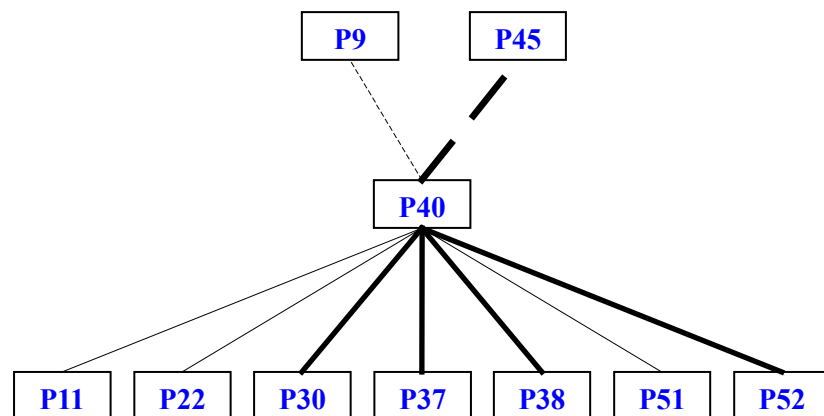


Рис. 2.15. Взаємозв'язки індивідуально-психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності в 3-ому кореляційному комплексі групи «жіночних» дівчат

На третій позиції знаходиться показник емпатичності (P40) (див. рис. 2.15), який позитивно корелює з наданням переваги чутливості ($r=0.31$, $p<0,05$) (P11) та інтуїтивності ($r=0.34$, $p<0,05$) (P22) в образі атрактивності, середнім рівнем товарищкості ($r=0.45$, $p<0,01$) (P30), середнім рівнем фемінізму ($r=0.54$, $p<0,01$) (P37), середнім рівнем експресивності ($r=0.57$, $p<0,01$) (P38),

високим рівнем фемінності ($r=0.38$, $p<0,05$) (P51), низьким рівнем маскулінності ($r=0.45$, $p<0,01$) (P52) та негативно корелює з наданням переваги ексцентричності ($r=0.32$, $p<0,05$) (P9) в образі атрактивності, гедоністичним типом ЗЕС ($r=0.42$, $p<0,01$) (P45). Стосовно третього комплексу, слід зазначити, що уявлення про атрактивність тут обумовлені, перш за все, емпатичністю, яка пов'язана з наданням переваги чутливості та інтуїтивності в образі атрактивності, а також з товариськістю, фемінізмом (FPI), експресивністю, високою фемінністю та низькою маскулінністю (MIGI). Однак емпатичність не є константною і може змінюватись за рахунок надання переваги ексцентричності в образі атрактивності та гедоністичному типу ЗЕС.

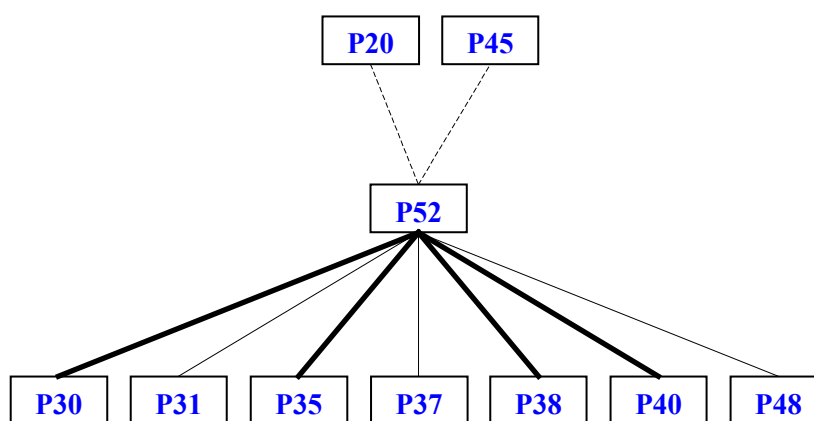


Рис. 2.16. Взаємозв'язки індивідуально-психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності в 4-ому кореляційному комплексі групи «жіночних» дівчат

На рисунку 2.16 видно, що четвертий комплекс формує показник з низьким рівнем маскулінності (P52) за гендерною ідентифікацією, який позитивно корелює з середнім рівнем товариськості ($r=0.54$, $p<0,01$) (P30), середнім рівнем урівноваженості ($r=0.33$, $p<0,05$) (P31), середнім рівнем екстраверсії ($r=0.47$, $p<0,01$) (P35), середнім рівнем фемінізму ($r=0.33$, $p<0,05$) (P37), середнім рівнем експресивності ($r=0.43$, $p<0,01$) (P38), низьким рівнем емпатичності ($r=0.45$, $p<0,01$) (P40), пугнічним типом ЗЕС ($r=0.33$, $p<0,05$) (P48) та негативно корелює з наданням переваги товариськості в образі атрактивності ($r=0.32$, $p<0,05$) (P20), гедоністичним типом ЗЕС ($r=0.33$, $p<0,05$) (P45).

Четвертий комплекс, що сформувався навколо показника з низьким рівнем маскулінності (МІГІ), має тісні зв'язки з параметрами товариськості, урівноваженості, екстраверсії, фемінізму (FPI), експресивності, емпатичності, пугнічним типом ЗЕС. Чутливість маскулінності (МІГІ) визначається наданням переваги товариськості в образі атрактивності та гедоністичним типом ЗЕС.

У структурі «енергійних» дівчат самооцінка загальної атрактивності має позитивний зв'язок з емоційно-комфортним сімейним кліматом ($r=0.29$, $p<0,05$), товариськістю ($r=0.29$, $p<0,01$), врівноваженістю ($r=0.48$, $p<0,01$), екстравертованістю ($r=0.46$, $p<0,01$), глоричною емоційною спрямованістю ($r=0.42$, $p<0,01$) та має негативні зв'язки з емоційно-напруженим сімейним кліматом ($r=-0.29$, $p<0,05$), депресивністю ($r=-0.29$, $p<0,05$), сором'язливістю ($r=-0.39$, $p<0,01$). Самооцінка ситуативної атрактивності дівчат цієї групи додатньо корелює з комунікативною емоційною спрямованістю ($r=0.23$, $p<0,05$). Зовнішня привабливість додатньо, а жіночність від'ємно корелюють з глоричною емоційною спрямованістю ($r=0.31$) при $p<0,05$. Експресивність має позитивний зв'язок із здатністю до саморегуляції ($r=0.32$) та негативний – з маскулінністю ($r=-0.30$) при $p<0,05$. Впевненість в собі додатньо корелює з реактивною агресивністю ($r=0.42$, $p<0,01$) та маскулінністю ($r=0.30$, $p<0,05$). Доброзичливість, навпаки, негативно пов'язана з реактивною агресією ($r=-0.29$, $p<0,05$). Щирість має позитивний зв'язок із праксичним ($r=0.31$) та негативний – із гедоністичними типами емоційної спрямованості ($r=-0.29$) при $p<0,05$. Культурність позитивно корелює з товариськістю ($r=0.31$), урівноваженістю ($r=0.33$) та емпатичністю ($r=0.32$) при $p<0,05$.

При розгляді кореляційних зв'язків в даній групі також чітко виділяються 5 груп показників, які формують найбільші комплекси пов'язаних між собою параметрів індивідуально-психологічних властивостей (див рис. 2.17 – 2.21).

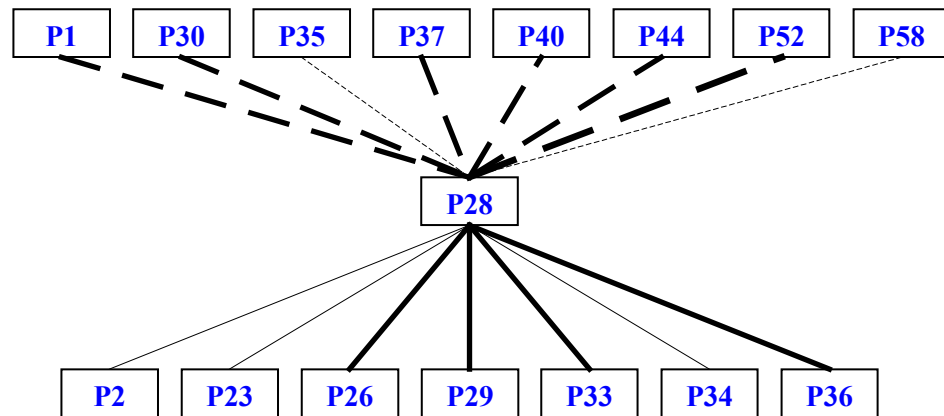


Рис. 2.17. Взаємозв'язки індивідуально-психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності в 1-ому кореляційному комплексі групи «енергійних» дівчат

Перший комплекс формується навколо показника з середнім рівнем депресивності (P28) (див. рис.2.17), який позитивно корелює з наданням переваги зовнішній привабливості ($r=0.29$, $p<0,05$) (P2) та щирості ($r=0.28$, $p<0,05$) (P23) в образі атрактивності, високим рівнем невротичності ($r=0.62$, $p<0,01$) (P26), високим рівнем збудливості ($r=0.52$, $p<0,01$) (P29), середнім рівнем сором'язливості ($r=0.61$, $p<0,01$) (P33), високим рівнем відкритості ($r=0.28$, $p<0,05$) (P34), середнім рівнем емоційної лабільності ($r=0.76$, $p<0,01$) (P36) та негативно корелює з такими показниками: наданням переваги граціозності ($r=-0.37$, $p<0,01$) (P1) в образі атрактивності; середнім рівнем товарищкості ($r=-0.36$, $p<0,01$) (P30), середнім рівнем екстраверсії ($r=0.31$, $p<0,05$) (P35), середнім рівнем фемінізму ($r=0.45$, $p<0,01$) (P37), низьким рівнем емпатичності ($r=0.43$, $p<0,01$) (P40), глоричним типом ЗЕС ($r=0.45$, $p<0,01$) (P44), низьким рівнем маскулітності ($r=0.36$, $p<0,01$) (P52), самооцінкою загальної атрактивності ($r=0.29$, $p<0,05$) (P58).

Виходячи із даної структури, зазначимо, що депресивність в ній тісно пов'язана з наданням переваги зовнішній привабливості та щирості в образі атрактивності, а також взаємодіє і проявляється у невротичності, збудливості, сором'язливості, емоційній лабільності та ін. При цьому депресивність є досить чутливою і може змінюватись за рахунок надання переваги граціозності в образі

атрактивності та прояву товариськості, екстравертованості, фемінності, емпатичності, глоричного типу ЗЕС, підвищення самооцінки загальної атрактивності та ін.

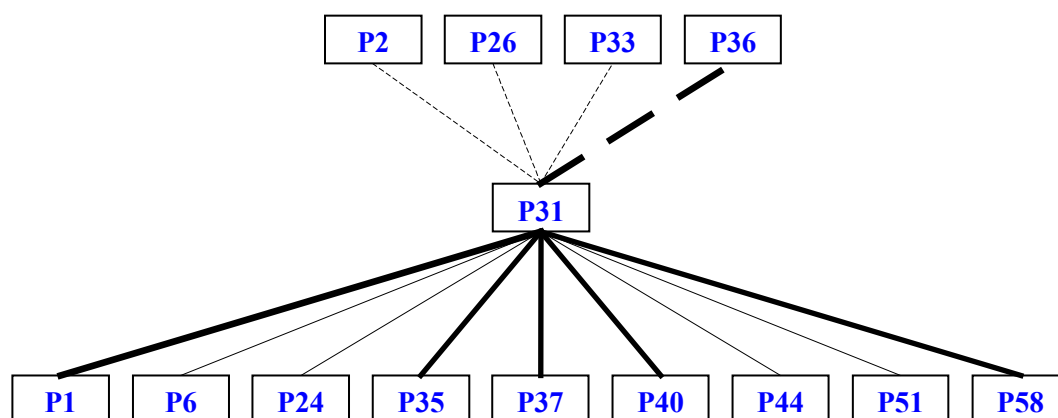


Рис. 2.18. Взаємозв'язки індивідуально-психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності в 2-ому кореляційному комплексі групи «енергійних» дівчат

Як можна побачити на малюнку, другий комплекс представлений показником з середнім рівнем урівноваженості (P 31), який позитивно корелює з наданням переваги граціозності ($r=0.36$, $p<0,01$) (P1), емоційності ($r=0.31$, $p<0,05$) (P6) та культурності ($r=0.33$, $p<0,05$) (P24) в образі атрактивності, середнім рівнем екстраверсії ($r=0.37$, $p<0,01$) (P35), середнім рівнем фемінізму ($r=0.38$, $p<0,01$) (P37), низьким рівнем емпатичності ($r=0.36$, $p<0,01$) (P40), глоричним типом ЗЕС ($r=0.27$, $p<0,05$) (P44), високим рівнем фемінності за типом гендерної ідентичності ($r=0.33$, $p<0,05$) (P51), самооцінкою загальної атрактивності ($r=0.48$, $p<0,01$) (P58) та негативно корелює з наданням переваги зовнішній привабливості ($r=0.33$, $p<0,05$) (P2), високим рівнем невротичності ($r=0.32$, $p<0,05$) (P26), середнім рівнем сором'язливості ($r=0.33$, $p<0,05$) (P33), середнім рівнем емоційної лабільності ($r=0.39$, $p<0,01$) (P36).

Слід зазначити, що в даному комплексі урівноваженість тісно пов'язана з наданням переваги граціозності, емоційності та культурності в образі атрактивності, а також з екстравертованістю, фемінністю (МІГІ), емпатичністю, глоричним типом ЗЕС, самооцінкою загальної атрактивності тощо. При цьому

урівноваженість не є константною і може змінюватись за рахунок надання переваги зовнішній привабливості та емоційної лабільності.

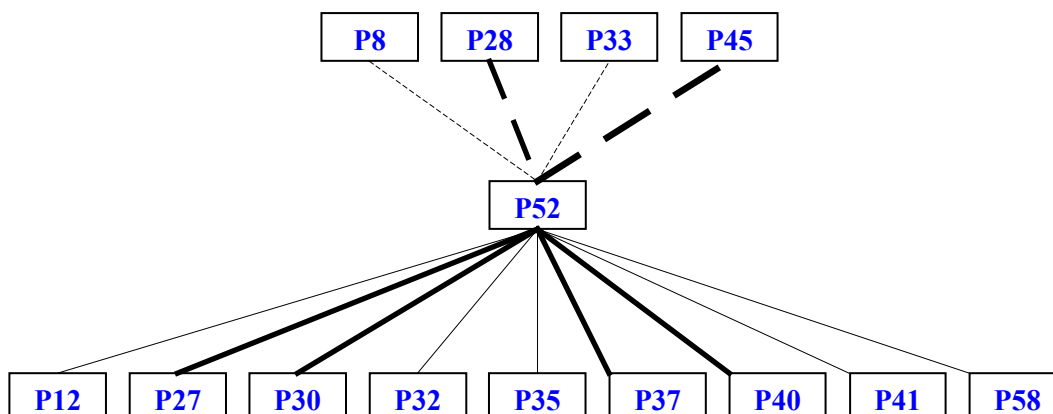


Рис. 2.19. Взаємозв'язки індивідуально-психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності в 3-ому кореляційному комплексі групи «енергійних» дівчат

Третій комплекс формує показник з низьким рівнем маскулінності (P52) (див. рис.2.19), який позитивно корелює з наданням переваги впевненості у собі ($r=0.31$, $p<0,05$) (P12) в образі атрактивності, середнім рівнем спонтанної агресивності ($r=0.35$, $p<0,01$) (P27), середнім рівнем товарищескості ($r=0.35$, $p<0,01$) (P30), високим рівнем реактивної агресивності ($r=0.28$, $p<0,05$) (P32), середнім рівнем екстраверсії ($r=0.34$, $p<0,05$) (P35), середнім рівнем фемінізму ($r=0.58$, $p<0,01$) (P37), низьким рівнем емпатичності ($r=0.43$, $p<0,01$) (P40), романтичним типом ЗЕС ($r=0.35$, $p<0,05$) (P41), самооцінкою загальної атрактивності ($r=0.30$, $p<0,05$) (P58) та негативно корелює наданням переваги експресивності обличчя ($r=0.30$, $p<0,05$) (P8) в образі атрактивності, середнім рівнем депресивності ($r=0.36$, $p<0,01$) (P28), середнім рівнем сором'язливості ($r=0.31$, $p<0,05$) (P33), гедоністичним типом ЗЕС ($r=0.36$, $p<0,01$) (P45).

Стосовно вище описаного комплексу, зазначимо, що уявлення про образ атрактивності тут обумовлені таким комплексом зв'язків: показник з низьким рівнем маскулінності (МІГІ) тісно пов'язаний з наданням переваги впевненості у собі в образі атрактивності, а також має прояв через спонтанну та реактивну

агресивність, товариськість, екстравертованість, фемінність (МІПІ), емпатичність, романтичний тип ЗЕС, високу самооцінку загальної атрактивності тощо. Однак провідний показник цього комплексу має достатню чутливість та може змінюватись за рахунок надання переваги експресивності в образі атрактивності, роботи з депресивністю, сором'язливістю, гедоністичним типом ЗЕС.

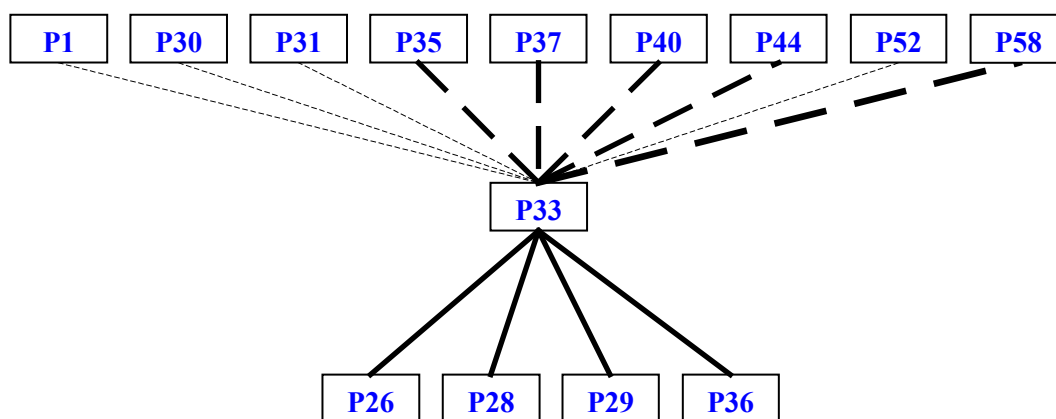


Рис. 2.20. Взаємозв'язки індивідуально-психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності в 4-ому кореляційному комплексі групи «енергійних» дівчат

Четвертий комплекс зв'язків, як видно на рис. 2.20, формується навколо показника з середнім рівнем сором'язливості (P33), який позитивно корелює з середнім рівнем невротичності ($r=0.56$, $p<0,01$) (P26), середнім рівнем депресивності ($r=0.61$, $p<0,01$) (P28), високим рівнем збудливості ($r=0.42$, $p<0,01$) (P29), середнім рівнем емоційної лабільності ($r=0.49$, $p<0,01$) (P36) та негативно корелює з такими показниками: наданням переваги граціозності ($r=0.30$, $p<0,05$) (P1) в образі атрактивності, середнім рівнем товариськості ($r=0.44$, $p<0,05$) (P30), середнім рівнем урівноваженості ($r=0.30$, $p<0,05$) (P31), середнім рівнем екстравертованості ($r=0.42$, $p<0,01$) (P35), середнім рівнем фемінізму ($r=0.51$, $p<0,01$) (P37), низьким рівнем емпатичності ($r=0.44$, $p<0,01$) (P40), гедоністичним типом ЗЕС ($r=0.44$, $p<0,01$) (P44), низьким рівнем маскулітності ($r=0.31$, $p<0,05$) (P52), самооцінкою загальної атрактивності ($r=0.39$, $p<0,01$) (P58).

У даному комплексі на перший план виступає сором'язливість, яка тісно пов'язана з параметрами невротичності, депресивності, збудливості, відкритості, емоційної лабільності та ін. Але сором'язливість не є константною і може змінюватись за рахунок надання переваги граціозності в образі атрактивності, товариськості, урівноваженості, екстравертованості, фемінізму (FPI), емпатичності, глоричного типу ЗЕС та підвищення самооцінки загальної атрактивності.

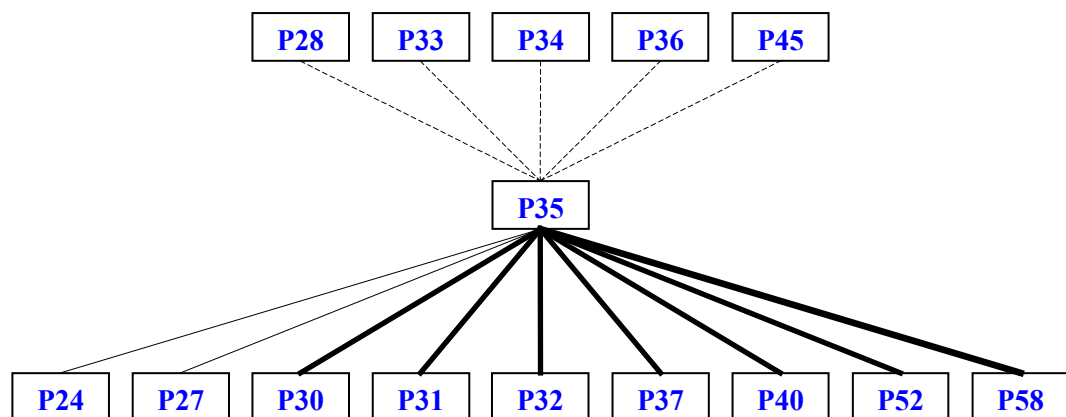


Рис. 2.21. Взаємозв'язки індивідуально-психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності в 5-ому кореляційному комплексі групи «енергійних» дівчат

Рисунок 2.21 демонструє, що п'ятий комплекс формується показником з середнім рівнем екстраверсії (P35), який позитивно корелює з наданням переваги культурності ($r=0.35$, $p<0,05$) (P24) в образі атрактивності, середнім рівнем спонтанної агресивності ($r=0.33$, $p<0,05$) (P27), середнім рівнем товариськості ($r=0.52$, $p<0,01$) (P30), середнім рівнем урівноваженості ($r=0.37$, $p<0,01$) (P31), високим рівнем реактивної агресивності ($r=0.42$, $p<0,01$) (P32), середнім рівнем фемінізму ($r=0.72$, $p<0,01$) (P37), низьким рівнем емпатичності ($r=0.41$, $p<0,01$) (P40), низьким рівнем маскулінності за типом гендерної ідентичності ($r=0.50$, $p<0,01$) (P52), самооцінкою загальної атрактивності ($r=0.46$, $p<0,01$) (P58) та негативно корелює з середнім рівнем депресивності ($r=0.42$, $p<0,05$) (P28), середнім рівнем сором'язливості ($r=0.43$, $p<0,05$) (P33), високим рівнем відкритості ($r=0.44$, $p<0,05$) (P34), середнім рівнем емоційної

лабільності ($r=0.40$, $p<0,05$) (P36), гедоністичним типом ЗЕС ($r=0.35$, $p<0,05$) (P45).

Таким чином, п'ятий комплекс представлений екстраверсією, яка пов'язана з наданням переваги культурності в образі атрактивності, спонтанною та реактивною агресивністю, товариськістю, врівноваженістю, фемінністю (МГІ), емпатичністю, самооцінкою загальної атрактивності та ін. Виявлена екстраверсія не є константною і може змінюватись за рахунок відкритості, емоційної лабільності, сором'язливості, гедоністичного типу ЗЕС.

У групі «впевнених» дівчат самооцінка загальної атрактивності позитивно пов'язана з врівноваженістю ($r=0.34$, $p<0,05$) та глоричною емоційною спрямованістю ($r=0.44$, $p<0,01$); самооцінка ситуативної атрактивності пов'язана з фемінністю ($r=0.33$, $p<0,05$). Жіночність додатньо корелює з акізитивною емоційною спрямованістю ($r=0.31$, $p<0,05$); оптимістичність – з маскулінністю ($r=0.38$, $p<0,01$) та андрогінністю ($r=0.33$, $p<0,05$); комунікабельність має позитивну кореляцію з відкритістю ($r=0.32$, $p<0,05$) та ін.

При розгляді кореляційних зв'язків в структурі групи «впевнених» дівчат можна побачити, що чітко виділяються 3 групи показників, які формують найбільші комплекси зв'язків (див рис. 2.22 - 2.24).

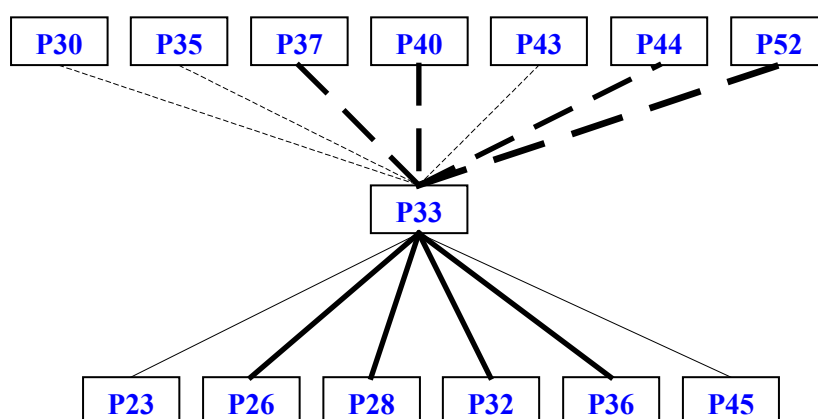


Рис. 2.22. Взаємозв'язки індивідуально-психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності в 1-ому кореляційному комплексі групи «впевнених» дівчат

Перший комплекс зв'язків формується навколо показника з середнім рівнем сором'язливості (P33) (див. рис. 2.22), який позитивно корелює з наданням переваги щирості ($r=0.31$, $p<0,05$) (P23) в образі атрактивності, середнім рівнем невротичності ($r=0.64$, $p<0,01$) (P26), середнім рівнем депресивності ($r=0.75$, $p<0,01$) (P28), високим рівнем реактивної агресивності ($r=0.48$, $p<0,01$) (P32), високим рівнем емоційної лабільності ($r=0.57$, $p<0,01$) (P36), гедоністичним типом ЗЕС ($r=0.33$, $p<0,05$) (P45) та негативно корелює з такими показниками: середнім рівнем товариськості ($r=0.44$, $p<0,05$) (P30), середнім рівнем екстравертованості ($r=0.37$, $p<0,05$) (P35), середнім рівнем фемінізму ($r=0.46$, $p<0,01$) (P37), низьким рівнем емпатичності ($r=0.55$, $p<0,01$) (P40), праксичним типом ЗЕС ($r=0.30$, $p<0,05$) (P43), глоричним типом ЗЕС ($r=0.39$, $p<0,01$) (P44), низьким рівнем маскулінності ($r=0.45$, $p<0,01$) (P52).

У вище описаному комплексі сором'язливість тісно пов'язана з наданням переваги щирості в образі атрактивності, невротичністю, депресивністю, реактивною агресивністю, емоційною лабільністю та ін. При цьому сором'язливість не є константною і може змінюватись за рахунок товариськості, екстравертованості, фемінності, емпатичності, глоричного типу ЗЕС тощо.

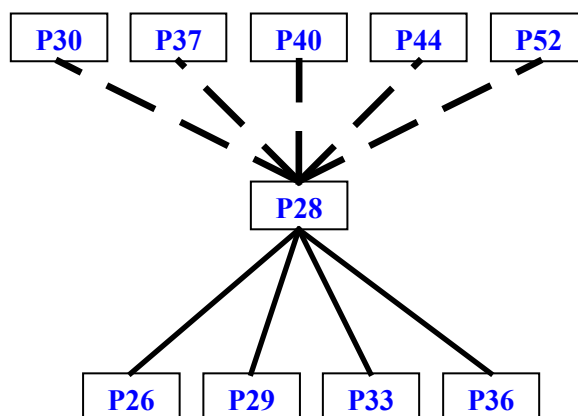


Рис. 2.23. Взаємозв'язки індивідуально-психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності в 2-ому кореляційному комплексі групи «впевнених» дівчат

Другий комплекс формує показник з середнім рівнем депресивності (P28) (див. рис. 2.23), який позитивно корелює з середнім рівнем невротичності ($r=0.73$, $p<0,01$) (P26), високим рівнем збудливості ($r=0.62$, $p<0,01$) (P29), середнім рівнем сором'язливості ($r=0.75$, $p<0,01$) (P33), високим рівнем емоційної лабільності ($r=0.76$, $p<0,01$) (P36) та негативно з середнім рівнем товариськості ($r=0.51$, $p<0,01$) (P30), середнім рівнем фемінізму ($r=0.41$, $p<0,01$) (P37), середнім рівнем емпатичності ($r=0.49$, $p<0,01$) (P40), глоричним типом ЗЕС ($r=0.40$, $p<0,01$) (P44), низьким рівнем маскулінності ($r=0.45$, $p<0,01$) (P52).

Аналізуючи комплекс, укажемо, що депресивність в даному комплексі пов'язана з невротичністю, збудливістю, сором'язливістю, емоційною лабільністю, що за тенденцією зв'язків є близьким до попереднього комплексу, бо вона є чутливою і може змінюватись за рахунок товариськості, фемінності, глоричного типу ЗЕС, емпатичності та іншого.

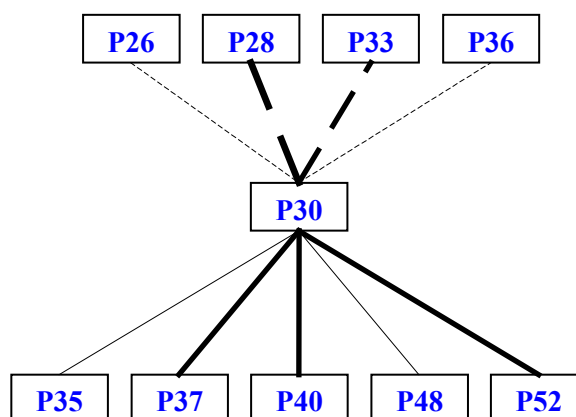


Рис. 2.24. Взаємозв'язки індивідуально-психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності в 3-ому кореляційному комплексі групи «впевнених» дівчат

Як демонструє малюнок, на третю позицію виходить показник з середнім рівнем товариськості (P30), який позитивно корелює з середнім рівнем екстравертованості ($r=0.55$, $p<0,05$) (P35), високим рівнем фемінізму ($r=0.52$, $p<0,01$) (P37), середнім рівнем емпатичності ($r=0.56$, $p<0,01$) (P40), пугнічним типом ЗЕС ($r=0.31$, $p<0,05$) (P48), низьким рівнем маскулінності ($r=0.43$, $p<0,01$) (P52) та негативно корелює з середнім рівнем невротичності ($r=0.31$, $p<0,05$)

(P26), середнім рівнем депресивності ($r=0.51$ $p<0,01$) (P28), середнім рівнем сором'язливості ($r=0.44$, $p<0,01$) (P33), високим рівнем емоційної лабільності ($r=0.35$, $p<0,05$) (P36). Слід зазначити, що уявлення про атрактивність в даному комплексі обумовлені показником з середнім значенням товариськості, що має тісні зв'язки з екстравертованістю, пугнічним типом ЗЕС, фемінізмом (FPI), низьким рівнем маскулінності (МІП), емпатичністю тощо. Показник товариськості є достатньо чутливим до невротичності, депресивності, сором'язливості, емоційної лабільності, отже, може змінюватись за їх рахунок.

У кореляційній структурі групи «комунікабельних» дівчат самооцінка загальної атрактивності позитивно пов'язана з екстравертованістю ($r=0.47$, $p<0,01$), глоричною емоційною спрямованістю ($r=0.35$, $p<0,05$); самооцінка ситуативної атрактивності додатньо корелює з андрогінністю ($r=0.33$, $p<0,05$). Зовнішня привабливість додатньо корелює із збудливістю ($r=0.38$ $p<0,05$). Оптимістичність має позитивний зв'язок із відкритістю ($r=0.37$, $p<0,05$); експресивність – із здатністю до саморегуляції ($r=0.53$, $p<0,01$) та фемінністю ($r=0.40$, $p<0,05$). Відкритість прямо пов'язана з екстраверсією ($r=0.35$, $p<0,05$). Комунікабельність має негативну кореляцію із невротичністю ($r=-0.37$) та лабільністю ($r=-0.35$) при $p<0,05$.

Кореляційні зв'язки в структурі групи «комунікабельних» вказують на 5 груп показників, які формують найбільші їх комплекси (див. рис.2.25 – 2.29).

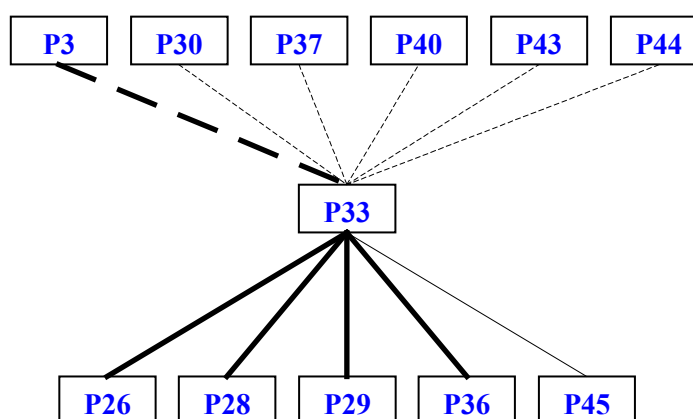


Рис. 2.25. Взаємозв'язки індивідуально-психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності в 1-ому кореляційному комплексі групи «комунікабельних» дівчат

Як видно з рис. 2.25 перший комплекс знаходиться навколо показника з середнім рівнем сором'язливості (P33), який позитивно корелює з середнім рівнем невротичності ($r=0.62$, $p<0,01$) (P26), середнім рівнем депресивності ($r=0.75$, $p<0,01$) (P28), середнім рівнем збудливості ($r=0.56$, $p<0,01$) (P29), середнім рівнем емоційної лабільності ($r=0.58$, $p<0,01$) (P36), гедоністичним типом ЗЕС ($r=0.39$, $p<0,05$) (P45) та негативно корелює з наданням переваги сексуальності ($r=0.45$, $p<0,01$) (P3) в образі атрактивності, середнім рівнем товариськості ($r=0.43$, $p<0,05$) (P30), середнім рівнем маскулінності ($r=0.42$, $p<0,05$) (P37), середнім рівнем емпатичності ($r=0.43$, $p<0,05$) (P40), праксичним типом ЗЕС ($r=0.41$, $p<0,05$) (P43), глоричним типом ЗЕС ($r=0.41$, $p<0,05$) (P44).

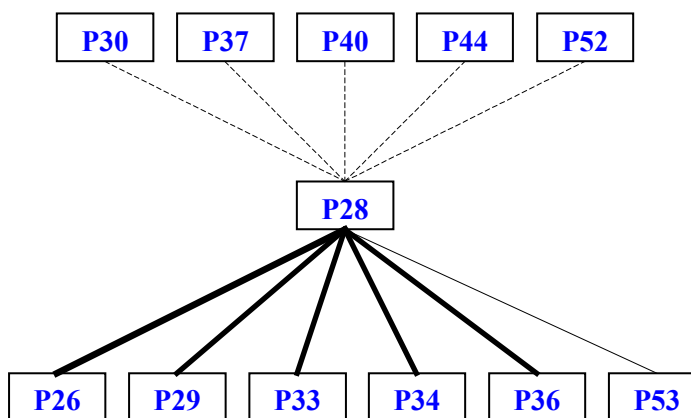


Рис. 2.26. Взаємозв'язки індивідуально-психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності в 2-ому кореляційному комплексі групи «комунікабельних» дівчат

Другий комплекс представлений показником з середнім рівнем депресивності (P28) (див. рис. 2.26), який позитивно корелює з середнім рівнем невротичності ($r=0.71$, $p<0,01$) (P26), середнім рівнем збудливості ($r=0.64$, $p<0,01$) (P29), середнім рівнем сором'язливості ($r=0.75$, $p<0,01$) (P33), високим рівнем відкритості ($r=0.53$, $p<0,01$) (P34), середнім рівнем емоційної лабільності ($r=0.74$, $p<0,01$) (P36) та негативно з середнім рівнем товариськості ($r=0.42$, $p<0,05$) (P30), середнім рівнем маскулінності ($r=0.37$, $p<0,05$) (P37), середнім рівнем емпатичності ($r=0.44$, $p<0,05$) (P40), низьким рівнем маскулінності ($r=0.38$, $p<0,05$) (P52), глоричним типом ЗЕС ($r=0.47$, $p<0,05$) (P44).

В першому та другому комплексах показники з середніми значеннями сором'язливості та депресивності за тенденцією зв'язків є близькими до попередніх груп з вибірки досліджуваних.

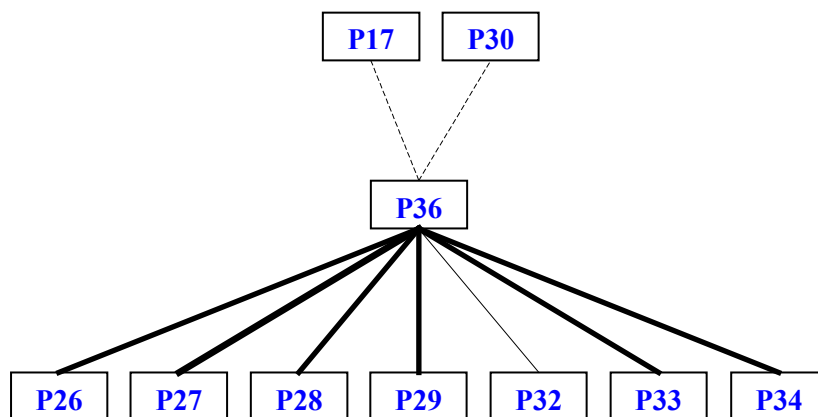


Рис. 2.27. Взаємозв'язки індивідуально-психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності в 3-ому кореляційному комплексі групи «комунікабельних» дівчат

Як можемо побачити вище, структуру третього комплексу формує показник з середнім рівнем емоційної лабільності (P36), який має позитивну кореляцію з середнім рівнем невротичності ($r=0.79$, $p<0,01$) (P26), середнім рівнем спонтанної агресивності ($r=0.44$, $p<0,01$) (P27), середнім рівнем депресивності ($r=0.74$, $p<0,01$) (P28), середнім рівнем збудливості ($r=0.63$, $p<0,01$) (P29), високим рівнем реактивної агресивності ($r=0.56$, $p<0,05$) (P32), середнім рівнем сором'язливості ($r=0.61$, $p<0,01$) (P33), високим рівнем відкритості ($r=0.61$, $p<0,01$) (P34) та негативно корелює з наданням переваги комунікабельності ($r=0.35$, $p<0,05$) (P17) в образі атрактивності та з середнім рівнем товарищкості ($r=0.40$, $p<0,05$) (P30).

Стосовно даного комплексу, слід зазначити, що уявлення щодо атрактивності тут обумовлені показником з середнім рівнем емоційної лабільності, який має тісні зв'язки з невротичністю, спонтанною та реактивною агресивністю, депресивністю, збудливістю, сором'язливістю, відкритістю. Хоча

він може змінюватись за рахунок надання переваги комунікабельності в образі атрактивності та досить чутливої до неї товариськості.

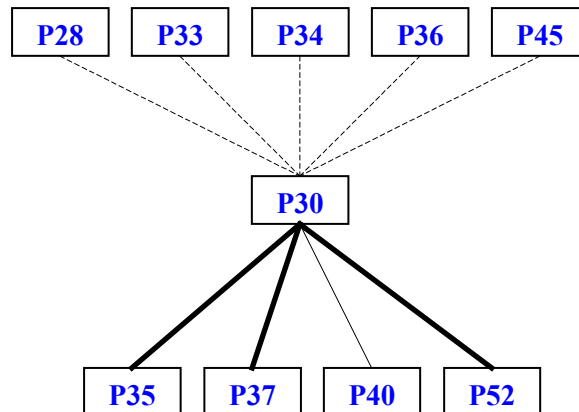


Рис. 2.28. Взаємозв'язки індивідуально-психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності в 4-ому кореляційному комплексі групи «комунікабельних» дівчат

Четвертий комплекс формує показник з середнім рівнем товариськості (P30) (див. рис. 2.28), який позитивно корелює середнім рівнем екстраверсії ($r=0.57$, $p<0,01$) (P35), низьким рівнем маскулінізму ($r=0.52$, $p<0,01$) (P37), середнім рівнем емпатичності ($r=0.51$, $p<0,05$) (P40), низьким рівнем маскулінності за типом гендерної ідентичності ($r=0.50$, $p<0,01$) (P52) та негативно корелює з середнім рівнем депресивності ($r=0.42$, $p<0,05$) (P28), середнім рівнем сором'язливості ($r=0.43$, $p<0,05$) (P33), високим рівнем відкритості ($r=0.44$, $p<0,05$) (P34), середнім рівнем емоційної лабільності ($r=0.40$, $p<0,05$) (P36), гедоністичним типом ЗЕС ($r=0.35$, $p<0,05$) (P45).

В описаному вище комплексі показник товариськості має тісні зв'язки з екстраверсією, емпатичністю, низьким рівнем маскулінізму (FPI) та низьким рівнем маскулінності (МІПІ). При цьому виокремлений показник може змінюватись за рахунок відкритості, емоційної лабільності, гедоністичного типу ЗЕС та ін.

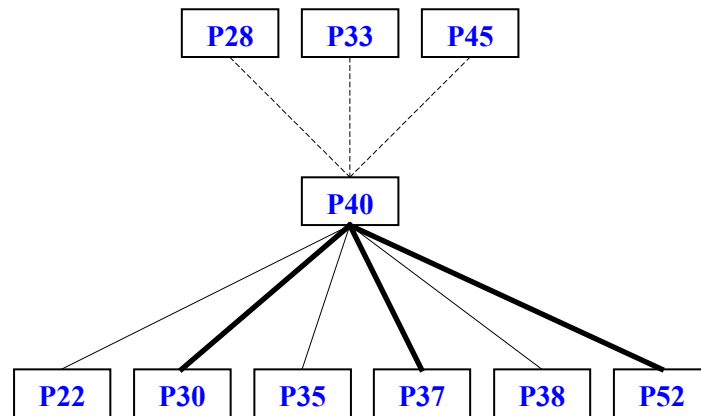


Рис. 2.29. Взаємозв'язки індивідуально-психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності в 5-ому кореляційному комплексі групи «комунікабельних» дівчат

Як видно з рисунку 2.29, у п'ятому комплексі показник з середнім рівнем емпатичності (P40) позитивно корелює з наданням переваги інтуїтивності ($r=0.41$, $p<0,05$) (P22) в образі атрактивності, середнім рівнем товарищкості ($r=0.51$, $p<0,01$) (P30), середнім рівнем екстравертованості ($r=0.37$, $p<0,05$) (P35), низьким рівнем маскулінізму ($r=0.67$, $p<0,01$) (P37), середнім рівнем експресивності ($r=0.35$, $p<0,05$) (P38), низьким рівнем маскулінності за типом гендерної ідентичності ($r=0.45$, $p<0,05$) (P52) та негативно корелює з середнім рівнем депресивності ($r=0.44$, $p<0,05$) (28), середнім рівнем сором'язливості ($r=0.43$, $p<0,05$) (P33), гедоністичним типом ЗЕС ($r=0.44$, $p<0,05$) (P45). Слід зазначити, що в даному комплексі показник з середнім значенням емпатичності тісно пов'язаний з наданням переваги інтуїтивності в образі атрактивності, а також з товарищкістю, екстравертованістю, експресивністю тощо. Однак він є достатньо чутливим до депресивності, сором'язливості, гедоністичного типу ЗЕС.

У групі «конгруентних» дівчат самооцінка загальної атрактивності позитивно пов'язана з екстравертованістю ($r=0.47$), маскулінністю ($r=0.34$) та негативно із сором'язливістю ($r=-0.35$) при $p<0,05$. Самооцінка ситуативної атрактивності додатньо корелює із здатністю до саморегуляції ($r=0.37$, $p<0,05$).

Жіночність негативно корелює з відкритістю ($r=-0.33$, $p<0,05$). Оптимістичність має негативні зв'язки з депресивністю ($r=-0.34$, $p<0,05$), спонтанною агресивністю ($r=-0.35$, $p<0,05$) та сором'язливістю ($r=-0.42$, $p<0,01$); експресивність позитивно пов'язана із здатністю до саморегуляції ($r=0.44$, $p<0,01$). Комунікабельність має негативну кореляцію із невротичністю ($r=-0.34$, $p<0,05$) та депресивністю ($r=-0.45$, $p<0,01$).

Розгляд кореляційних зв'язків в структурі даної групи дозволяє побачити 4 групи показників, які формують найбільші їх комплекси (див. рис. 2.30-2.33).

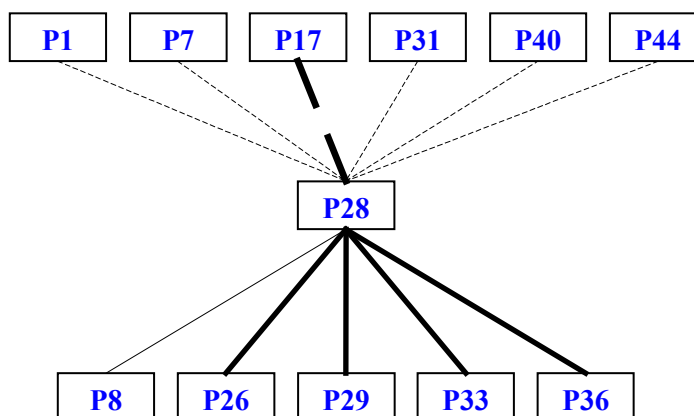


Рис. 2.30. Взаємозв'язки індивідуально-психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності в 1-ому кореляційному комплексі групи «конгруентних» дівчат

Рисунок 2.30 демонструє, що перший комплекс формується навколо показника з високим рівнем депресивності (P28), який позитивно корелює з наданням переваги експресивності в образі атрактивності ($r=0.37$, $p<0,05$) (P8), високим рівнем невротичності ($r=0.63$, $p<0,01$) (P26), високим рівнем збудливості ($r=0.54$, $p<0,01$) (P29), середнім рівнем реактивної агресивності ($r=0.56$, $p<0,01$) (P33), високим рівнем емоційної лабільності ($r=0.55$, $p<0,01$) (P36) та негативно корелює з наданням переваги граціозності ($r=0.38$, $p<0,05$)

(P1), оптимістичності ($r=0.37$, $p<0,05$) (P7) та комунікабельності ($r=0.45$, $p<0,01$) (P17) в образі атрактивності; середнім рівнем урівноваженості ($r=0.35$, $p<0,05$) (P31), середнім рівнем емпатичності ($r=0.32$, $p<0,05$) (P40), глоричним типом ЗЕС ($r=0.38$, $p<0,05$) (P44).

Інтерпретуючи описаний комплекс, слід зазначити, що депресивність в ньому тісно пов'язана з наданням переваги експресивності в образі атрактивності, невротичністю, збудливістю, реактивною агресивністю, емоційною лабільністю та ін. При цьому депресивність в цьому комплексі не є константною. Вона дуже чутлива і може змінюватись за рахунок надання переваги граціозності, оптимістичності та комунікабельності в образі атрактивності, урівноваженості, емпатичності, глоричного типу ЗЕС та ін.

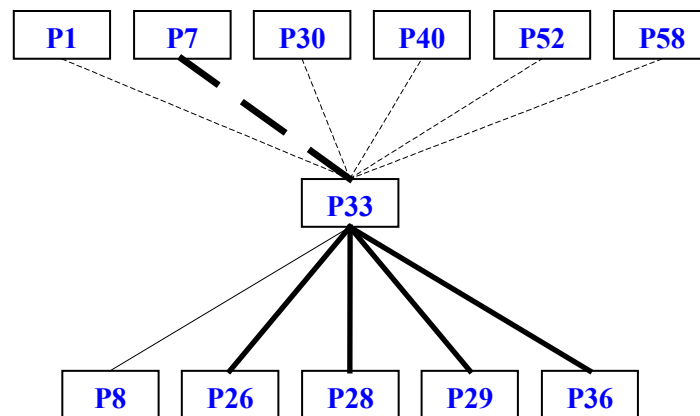


Рис. 2.31. Взаємозв'язки індивідуально-психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності в 2-ому кореляційному комплексі групи «конгруентних» дівчат

Другу позицію займає показник з середнім рівнем сором'язливості (P33) (див. рис. 2.31), який позитивно корелює з наданням переваги експресивності (P8) ($r=0.35$, $p<0,05$) в образі атрактивності, високим рівнем невротичності ($r=0.50$, $p<0,01$) (P26), високим рівнем депресивності ($r=0.56$, $p<0,01$) (P28), високим рівнем збудливості ($r=0.56$, $p<0,01$) (P29), високим рівнем емоційної лабільності ($r=0.42$, $p<0,01$) (P36) та негативно корелює з наданням переваги в образі атрактивності граціозності ($r=0.35$, $p<0,05$) (P1) та оптимістичності ($r=0.42$, $p<0,01$) (P7), з середнім рівнем товарищескості ($r=0.37$, $p<0,05$) (P30),

середнім рівнем емпатичності ($r=0.38$, $p<0,05$) (P40), низьким рівнем маскулінності ($r=0.38$, $p<0,05$) (P52), самооцінкою загальної атрактивності ($r=0.35$, $p<0,05$) (P58). При аналізі зазначимо, що провідний показник з середнім рівнем сором'язливості в даному комплексі взаємопов'язаний з наданням переваги експресивності в образі атрактивності та за тенденцією позитивних зв'язків є подібним з попереднім. Однак сором'язливість чутлива до надання переваги граціозності та оптимістичності в образі атрактивності, товариськості, емпатичності, низького рівня маскулінності (МІГІ), самооцінки загальної атрактивності.

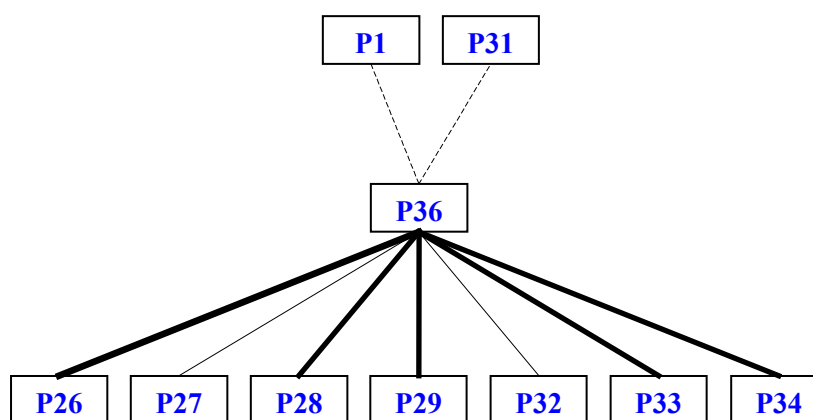


Рис. 2.32. Взаємозв'язки індивідуально-психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності в 3-ому кореляційному комплексі групи «конгруентних» дівчат

На рисунку 2.32 указано, що на третю позицію виходить комплекс, де показник з високим рівнем емоційної лабільності (P36) позитивно корелює з високим рівнем невротичності ($r=0.66$, $p<0,01$) (P26), середнім рівнем спонтанної агресивності ($r=0.35$, $p<0,05$) (P27), високим рівнем депресивності ($r=0.55$, $p<0,01$) (P28), високим рівнем збудливості ($r=0.72$, $p<0,01$) (P29), високим рівнем реактивної агресивності ($r=0.41$, $p<0,05$) (P32), середнім рівнем сором'язливості ($r=0.42$, $p<0,01$) (P33), високим рівнем відкритості ($r=0.44$, $p<0,01$) (P34) та негативно корелює з наданням переваги граціозності ($r=0.35$, $p<0,05$) (P1) в образі атрактивності та з середнім рівнем урівноваженості ($r=0.37$, $p<0,05$) (P31).

Отже, третій комплекс зумовлений емоційною лабільністю, яка тісно пов'язана з невротичністю, спонтанною агресивністю, депресивністю, збудливістю, реактивною агресивністю та сором'язливістю; однак при цьому є чутливою до надання переваги граціозності та урівноваженості.

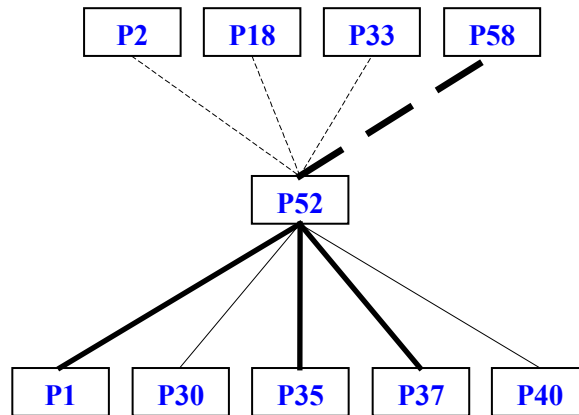


Рис. 2.33. Взаємозв'язки індивідуально-психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності в 4-ому кореляційному комплексі групи «конгруентних» дівчат

Четвертий комплекс формує показник з низьким рівнем маскулінності (P52) (див. рис. 2.33), який позитивно корелює з наданням переваги граціозності ($r=0.41$, $p<0,01$) (P1) в образі атрактивності, середнім рівнем товарищкості ($r=0.36$, $p<0,05$) (P30), середнім рівнем екстраверсії ($r=0.47$, $p<0,01$) (P35), низьким рівнем маскулінності ($r=0.62$, $p<0,01$) (P37), середнім рівнем емпатичності ($r=0.38$, $p<0,05$) (P40) та негативно корелює з наданням переваги зовнішній привабливості ($r=0.32$, $p<0,05$) (P2), контактності ($r=0.33$, $p<0,05$) (P18) образі атрактивності, а також із сором'язливістю ($r=0.38$, $p<0,05$) (P33) та самооцінкою загальної атрактивності ($r=0.46$, $p<0,01$) (P58).

Стосовно даного комплексу, зазначимо, що провідний показник з низьким рівнем маскулінності (МПГ) має тісний зв'язок з наданням переваги граціозності в образі атрактивності та показниками: товарищкістю, екстраверсією, низьким рівнем маскулінізму (FPI), емпатичністю, самооцінкою загальної атрактивності тощо. Однак показник з низьким рівнем маскулінності (МПГ) досить чутливий і може змінюватись за рахунок надання переваги

контактності й зовнішній привабливості в образі атрактивності та сором'язливості.

Отже, узагальнення даних кореляційного аналізу в п'яти групах обстежуваних дівчат дає змогу зробити такі попередні висновки.

По-перше, кореляційний аналіз у всіх групах встановив, по-перше, характер взаємозв'язку параметрів самооцінок загальної та ситуативної атрактивності з індивідуально-психологічними властивостями дівчат, по-друге, взаємозв'язок емоційно-комунікативних характеристик атрактивності з цими властивостями, по-третє, комплекси взаємних зв'язків спектру індивідуально-психологічних властивостей, що впливають на показники атрактивності. Проаналізовані комплекси мають певні істотні та неістотні відмінності за міжгруповими показниками. Неістотні можна вважати взаємодоповнюючими характеристиками, що також пов'язані з особливостями атрактивності, на ряду з істотними.

По-друге, у всіх досліджених нами групах дівчат спостерігається значна згрупованість взаємозв'язків особистісних якостей навколо домінуючих показників, які впливають на показники атрактивності.

Так, у групі «жіночних» самооцінка загальної атрактивності позитивно пов'язана зі спонтанною агресивністю, екстравертованістю, глоричною емоційною спрямованістю. Показники атрактивності – зовнішня привабливість додатньо, а жіночність від'ємно пов'язані з глоричною емоційною спрямованістю; оптимістичність позитивно корелює з екстравертованістю; експресивність має пряму кореляцію з невротичністю та зворотню з урівноваженістю; впевненість в собі від'ємно корелює з емоційною лабільністю; доброзичливість негативно пов'язана з реактивною агресією; відкритість має позитивні зв'язки з фемінністю.

Зазначимо, що на показники атрактивності в групі «жіночних» дівчат впливають такі особистісні якості дівчат, що виявились провідними у кореляційних комплексах: фемінність, емпатичність, низький рівень маскулінності та такі якості, що є значимими до них: урівноваженість,

експресивність, екстравертованість, гедоністичний тип загальної емоційної спрямованості тощо. Сором'язливість та тісно пов'язані з нею показники невротичності, депресивності, збудливості, відкритості, емоційної лабільності навпаки можуть зазнавати змін зі сторони чутливих до них товариськості, урівноваженості, екстраверсії, фемінності, експресивності, емпатичності та ін. В образі жінки з виразною атрактивністю обстежувані окрім провідних (жіночності та зовнішньої привабливості) виділяють також сексуальність, активність, чутливість, інтуїтивність та товариськість.

У групі «енергійних» дівчат самооцінка загальної атрактивності має позитивний зв'язок з емоційно-комфортним сімейним кліматом, товариськістю, врівноваженістю, екстравертованістю, глоричною емоційною спрямованістю та має негативні зв'язки з емоційно-напруженим сімейним кліматом, депресивністю, сором'язливістю. Самооцінка ситуативної атрактивності дівчат цієї групи додатньо корелює з комунікативною емоційною спрямованістю. Зовнішня привабливість додатньо, а жіночність від'ємно корелюють з глоричною емоційною спрямованістю. Експресивність має позитивний зв'язок із здатністю до саморегуляції та негативний – з маскулінністю. Впевненість в собі додатньо корелює з реактивною агресивністю та маскулінністю. Доброзичливість, навпаки, негативно пов'язана з реактивною агресією. Щирість має позитивний зв'язок із праксичним та негативний – із гедоністичним типами емоційної спрямованості. Культурність позитивно корелює з товариськістю, урівноваженістю та емпатичністю.

До того ж, у групі «енергійних» дівчат з показниками атрактивності пов'язані такі особистісні якості дівчат, що є провідними у кореляційних комплексах: депресивність та сором'язливість і позитивно пов'язані з ними збудливість, спонтанна та реактивна агресивність, невротичність, емоційна лабільність, негативно пов'язані – показники товариськості, екстраверсії, фемінності, емпатичності, глоричного типу загальної емоційної спрямованості, висока самооцінка загальної атрактивності. Провідними також виступають врівноваженість, низька маскулінність, екстравертованість та ті якості, що

навпаки мають значимі позитивні зв'язки з провідними: емпатичність, товариськість, фемінність, самооцінка загальної атрактивності, глоричний тип загальної емоційної спрямованості та значимі негативні зв'язки з сором'язливістю, відкритістю, емоційною лабільністю. В образі жінки з виразною атрактивністю дівчата окрім провідних характеристик (експресивності та оптимістичності) виділяють зовнішню привабливість, граціозність, культурність, щирість, емоційність, впевненість у собі та відкритість.

За результатами кореляційного аналізу в групі «впевнених» дівчат самооцінка загальної атрактивності позитивно пов'язана з врівноваженістю та глоричною емоційною спрямованістю; самооцінка ситуативної атрактивності пов'язана з фемінністю. Жіночність додатньо корелює з акізитивною емоційною спрямованістю; оптимістичність – з маскулінністю та андрогінністю; комунікабельність має позитивну кореляцію з відкритістю та ін.

Узагальнення результатів кореляції у групі «впевнених» дівчат вказує, що показники атрактивності залежать від таких провідних якостей дівчат: сором'язливості, депресивності та значимо пов'язаних з ними позитивно: невротичності, реактивної агресивності, збудливості, емоційної лабільності та негативно: товариськості, екстравертованості, фемінності, емпатичності, глоричного типу загальної емоційної спрямованості. Товариськість, як провідна якість в даній групі, тісно пов'язана з показниками емпатичності, екстравертованості, фемінності та низької маскулінності, глоричного й пугнічного типів загальної емоційної спрямованості та є чутливою до невротичності, депресивності, сором'язливості, емоційної лабільності та ін. Серед уявлень про характеристики образу жінки з виразною атрактивністю окрім провідних (впевненості в собі та доброзичливості) дівчата цієї групи виділяють щирість.

За процедурою кореляційного аналізу у групі «комунікабельних» визначено, що самооцінка загальної атрактивності позитивно пов'язана з екстравертованістю, глоричною емоційною спрямованістю; самооцінка

ситуативної атрактивності додатньо корелює з андрогінністю. Зовнішня привабливість додатньо корелює із збудливістю. Оптимістичність має позитивний зв'язок із відкритістю; експресивність – із здатністю до саморегуляції та фемінністю. Відкритість прямо пов'язана з екстраверсією. Комунікабельність має негативну кореляцію із невротичністю та лабільністю.

Зазначимо, що на показники атрактивності в групі «комунікабельних» дівчат впливають такі провідні особистісні якості: сором'язливість, депресивність, емоційна лабільність та такі якості, що тісно пов'язані з провідними в середині комплексу: збудливість, спонтанна та реактивна агресивність, невротичність і можуть змінюватись за рахунок товариськості, емпатичності, низької маскулінності, глоричного та праксичного типів загальної емоційної спрямованості. Провідні – товариськість та емпатичність, навпаки, позитивно пов'язані з екстравертованістю, експресивністю, відкритістю, низьким рівнем маскулінності, однак є чутливими до емоційної лабільності, сором'язливості та гедоністичного типу загальної емоційної спрямованості. Серед уявлень про характеристики образу жінки з виразною атрактивністю окрім провідних (відкритості та комунікабельності) дівчата цієї групи визначають комунікабельність, сексуальність та інтуїтивність.

Внаслідок кореляційного аналізу в групі «конгруентних» дівчат встановлено, що самооцінка їх загальної атрактивності позитивно пов'язана з екстравертованістю, маскулінністю та негативно із сором'язливістю. Самооцінка ситуативної атрактивності додатньо корелює із здатністю до саморегуляції. Жіночність негативно корелює з відкритістю. Оптимістичність має негативні зв'язки з депресивністю, спонтанною агресивністю та сором'язливістю; експресивність позитивно пов'язана із здатністю до саморегуляції. Комунікабельність має негативну кореляцію із невротичністю та депресивністю.

Узагальнення результатів кореляції у групі «конгруентних» дівчат вказує, що зв'язок показників атрактивності з особистісними якостями є аналогічним до попередніх груп. Провідними якостями тут також є: депресивність,

сором'язливість, емоційна лабільність, значимо пов'язані з ними: невротичність, реактивна агресивність, збудливість та від'ємно пов'язані: врівноваженість, емпатичність, товариськість, низька маскулітність, самооцінка загальної атрактивності, глоричний тип загальної емоційної спрямованості. Провідна фемінність навпаки значимо зв'язана з товариськістю, емпатичністю, екстравертованістю та самооцінкою загальної атрактивності. Серед уявлень про характеристики образу жінки з виразною атрактивністю окрім провідних (культурності та ширості), дівчата цієї групи надають перевагу експресивності, оптимістичності, зовнішній привабливості, граціозності, контактності та комунікабельності.

Безумовно, наведені результати та їх характеристика є важливими аргументами, що підтверджують нашу гіпотезу, але для більш надійного аналізу отриманих комплексів показників та виокремлення найсуттєвіших факторів специфіки атрактивності потрібно провести факторну обробку даних.

2.4. Аналіз основних факторів специфіки атрактивності у дівчат старшого юнацького віку

Використання факторного аналізу результатів дослідження, проведеного в 5 групах дівчат, дало можливість визначити найсуттєвіші структури взаємопов'язаних індивідуально-психологічних властивостей та показників атрактивності, що обумовлюють її специфіку у дівчат старшого юнацького віку (див. дод. Б.2).

У ході факторного аналізу для групи «жіночних» дівчат виокремилось 7 факторів, які адекватно пояснюють взаємозв'язки показників, що характеризують особистісну специфіку у прояві атрактивності дівчат досліджуваної групи. Сумарний відсоток загальної дисперсії, що описується даними факторами становить 64,14 %. Цей показник показує скільки кореляційних зв'язків увійшло в дану факторну структуру (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Факторна структура в групі «жіночних» дівчат

Ф1 12,53%	Ф2 10,37%	Ф3 10,16%	Ф4 9,21%	Ф5 8,34%	Ф6 6,99%	Ф7 6,54%
P35 0,81	P33 0,77	P38 0,80	P54 -0,87	P56 0,94	P46 0,76	P59 0,84
P30 0,75	P36 0,67	P51 0,75	P55 0,87	P57 -0,94	P53 0,68	P58 0,67
P27 0,70	P34 0,61	P49 0,73	P44 0,52		P45 -0,42	P48 -0,47
P52 0,63	P31 -0,56	P40 0,51				
P37 0,61	P43 -0,49	P42 -0,40				
P32 0,52						

Як видно з таблиці 2.5, найбільш змістовним є фактор 1, що становить 12,53 % всіх кореляційних зв'язків від загальної дисперсії ознак. Його зміст складають показники: екстравертованість (+P 35), кореляція з фактором якого становить 0,81; товариськість (+P 30), спонтанна агресія (+P 27), високий рівень фемінності (+P 51); низький рівень маскулінності (+P 52); реактивна агресія (+P 32). Загальний зміст цього фактору вказує на тісний зв'язок психодинаміки особистості з її гендерною приналежністю, тому умовно цей фактор отримав назву «екстраверсія-товариськість».

Друге місце посідає фактор 2 (10,37 %), який включає в себе два полюси показників: сором'язливість (+P 33), емоційна лабільність (+P 36), відкритість (+P 34), які виявили прямі кореляції з фактором та врівноваженість (-P 31), праксичний тип ЗЄС (-P 43), які знаходяться з ним у негативних зв'язках. Зміст цього фактору дозволяє назвати його фактором «лабільність-сором'язливість» та передбачити, що студентки виявляють атрактивність, перш за все, завдяки своєрідному поєднанню сором'язливості, емоційної лабільності, чутливості, відкритості, а ніж виявляючи емоційну захопленість від діяльності та врівноваженість.

Фактор 3 (10,16 %) визначається як «фемінність-експресивність», оскільки структуру його переважно складають: експресивність (+P 38), високий рівень фемінності (+P 51), комунікативний тип ЗЄС (+P 49), емпатичність

(+P 40). Акзизитивний тип ЗЄС (-P 40) має зворотну кореляцію з фактором, а, отже, не є властивим дівчатам цієї групи.

Фактор 4 (9,21 %) складають емоційно-комфортний сімейний клімат (+P 54), врівноваженість (+P 31) та емоційно-напружений сімейний клімат (-P 55). Таке розподілення вказує на те, що емоційно-комфортний сімейний клімат є необхідною умовою розвитку атрактивності. При вихованні в емоційно-напруженому сімейному кліматі врівноваженість не буде властивою для дівчат даної групи. З цих міркувань, цей фактор отримує назву «емоційно-комфортний сімейний».

Фактор 5 (8,34 %) – також двополюсний. Він складається з двох протилежних показників: достатнього художньо-естетичного виховання (+P 56) та недостатнього художньо-естетичного виховання (-P 57). Його зміст демонструє, що розвиток атрактивності студенток прямо пропорційно залежний від наявності художньо-естетичного виховання, тому він умовно називається фактором «художньо-естетичного виховання».

У побудові фактору 6 (6,99 %) прийняли участь альтруїстичний тип ЗЄС (+P 46) та андрогінний тип гендерної ідентифікації (+P 53), що мають прямі кореляції з фактором. Акзизитивний тип ЗЄС (-P 42) у цій факторній структурі є не властивим дівчатам даної групи. З цього випливає, що дівчатам властива збалансованість між фемінністю та маскулінністю, та атрактивність вони виявляють через емоційну потребу у співучасті та співчутті до інших людей. Отже, цей фактор можна умовно назвати «андрогінність-альтруїзм».

Структуру фактору 7 (6,54 %) складають такі показники: самооцінка загальної атрактивності (+P 58) та самооцінка ситуативної атрактивності (+P 59), які виявили прямі кореляції з фактором. Пугнічний тип ЗЄС (-P 48) негативно пов'язаний з фактором, а, отже, не є індикатором атрактивності дівчат цієї групи. Зміст зазначеного дозволяє назвати дану структуру фактором високої самооцінки атрактивності та передбачити, що ці студентки виявляють атрактивність як загалом, так і ситуативно.

Характер факторного розподілу у групі «жіночних» дівчат свідчить, що специфіку їх атрактивності обумовлюють такі особистісні якості: фемінність, андрогінність, екстравертованість, емоційна лабільність, сором'язливість, експресивність, емпатичність, самооцінка атрактивності, схильність до прояву атрактивності як загалом, так і ситуативно. В даній групі є дівчата, які зростали в емоційно-комфортному сімейному кліматі та отримали достатнє художньо-естетичне виховання, що позитивно корелює з показниками їх атрактивності.

Факторний аналіз у групі «енергійних» дівчат виявив 6 характерних факторів. Вони чітко описують взаємозв'язки якісних показників, що визначають особистісну специфіку даної групи. Сумарний відсоток загальної дисперсії, що описується даними факторами становить 56,46 % (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Факторна структура в групі «енергійних» дівчат

Ф1	14,50%	Ф2	9,37%	Ф3	9,17%	Ф4	8,26%	Ф5	8,26%	Ф6	6,90%
P37	0,77	P27	0,82	P54	0,75	P38	0,68	P57	-0,94	P34	0,79
P30	0,68	P32	0,70	P55	-0,75	P45	-0,57	P56	0,94	P41	-0,56
P35	0,67	P52	0,54	P46	0,59	P51	0,53	P43	-0,31	P39	0,47
P58	0,63	P48	0,40	P53	0,56	P49	0,50				
P40	0,60	P42	0,37	P31	0,56						
P44	0,53			P50	-0,42						
P36	-0,49										
P59	0,34										

Розглядаючи табл. 2.6, стає очевидним, що фактор 1 (14,5 % від загальної дисперсії ознак) навантажений, насамперед, показниками, які виражають емоційно-комунікативний аспект прояву атрактивності на фоні домінантної фемінності. Тому цей фактор визначається як «фемінність-товариськість». Його зміст складають два полюси показників. На першому полюсі ті, які прямо пов'язані з цим фактором: високий рівень фемінності (+P 51), товариськість (+P 30) екстравертованість (+P 35), самооцінка загальної атрактивності (+P 58), емпатичність (+P 40), глоричний тип ЗЄС (+P 44) та самооцінка ситуативної атрактивності (+P 59). На другому полюсі: сором'язливість (P 33) та емоційна лабільність (-P 36), які від'ємно корелюють з фактором, а отже, не є індикаторами атрактивності дівчат цієї групи.

Фактор 2 становить 9,37 % від загальної дисперсії ознак і складається з показників, що мають пряму кореляцію з фактором: спонтанна агресія (+P 27); реактивна агресія (+P 32); маскуліність (+P 52), пугнічний тип ЗЄС (+P 48), акізитивний тип ЗЄС (+P 42). Таке факторне розподілення свідчить про те, що атрактивність студенток цієї групи виявляється через властиві їм різні прояви агресивності: імпульсивність, домінування, відстоювання власної думки та емоційної спрямованості до ризику й подолання небезпеки. Цей фактор умовно названий нами «агресивність».

Зміст фактору 3 (9,17 %) складають два полюси показників: емоційно-комфортний сімейний клімат (+P 54), альтруїстичний тип ЗЄС (+P 46), андрогінний тип гендерної ідентифікації (+P 53) та врівноваженість (+P 31), що мають прямі кореляції з фактором. Естетичний тип ЗЄС (-P 50) та виховання в емоційно-напруженому сімейному кліматі (-P 55) у цій факторній структурі не є властивими дівчатам даної групи. З цього випливає, що студенткам, які виховуються в емоційно-комфортному сімейному кліматі, притаманна андрогінність; власну атрактивність вони виявляють через емоційну потребу у співучасті та співчутті до інших людей. Таке розподілення показників у структурі отримує умовну назву «емоційно-комфортний сімейний».

Фактор 4 (8,26 %) описується під назвою «експресивність-комунікативність», оскільки структуру його, переважно, складають показники, що мають прямі кореляції з фактором: експресивність (+P 38), комунікативний тип ЗЄС (+P 49), високий рівень фемінності (+P 51). Гедоністичний тип ЗЄС (-P 50) має зворотну кореляцію з фактором, а, отже, не є властивим дівчатам цієї групи.

Фактор 5 є фактором «художньо-естетичного виховання» (8,26 %), оскільки він представлений такими полюсами показників: достатнім художньо-естетичним вихованням (+P 56) та недостатнім художньо-естетичним вихованням (-P 57) і праксичним типом ЗЄС (-P 43), який не є властивим. Його зміст говорить про суттєвість художньо-естетичного виховання для розвитку

атрактивності, в цілому, і демонструє, що умови недостатнього художньо-естетичного виховання не сприяють розвитку атрактивності дівчат.

Структуру фактору 6 (6,9 %) складають відкритість (+P 34), саморегуляція (+P 39), що є індикаторами атрактивності дівчат цієї групи, та романтичний тип ЗЄС (-P 41), який для них не є властивим. Тому його можна умовно назвати фактором «відкритості».

Таким чином, факторний аналіз в групі «енергійних» дівчат, які вважають провідними характеристиками атрактивності експресивність та оптимістичність, виявив такі фактори її специфіки: фемінний та андрогінний типи гендерної ідентичності, товарицькість, комунікативність, експресивність, агресивність, емоційну врівноваженість, відкритість тощо. Як і в попередній структурі, у деяких дівчат прослідковується позитивна кореляція з умовами, які впливали на розвиток атрактивності (емоційно-комфортний сімейний клімат та достатнє художньо-естетичне виховання).

Факторна структура групи «впевнених» дівчат відрізняється від попередніх, передусім тим, що складається з 5 факторів, які відповідають 49,64 % загального відсотку загальної дисперсії взаємопов'язаних показників (див. табл.2.7).

Таблиця 2.7

Факторна структура в групі «впевнених» дівчат

Ф1	13,45%	Ф2	10,22%	Ф3	9,19%	Ф4	8,67%	Ф5	8,11%
P40	0,77	P58	0,71	P56	0,90	P51	0,77	P27	0,76
P30	0,71	P55	-0,70	P57	-0,90	P49	0,63	P32	0,70
P33	-0,70	P54	0,70	P46	0,54	P38	0,61	P36	0,50
P52	0,67	P31	0,51			P34	0,41	P43	-0,43
P35	0,57	P53	0,49						
P45	-0,57	P59	0,48						
P48	0,45								
P39	0,45								

Як видно з таблиці 2.7, найбільш суттєвим є фактор 1, що становить 13,45 % всіх кореляційних зв'язків від загальної дисперсії ознак. Його зміст переважно навантажений показниками, які прямо корелюють з фактором: емпатичність (+P 40), товарицькість (+P 30), низький рівень маскулінності (+P 52), екстравертованість (+P 35), пугнічний тип ЗЄС (+P 48), саморегуляція

(+P 39). Сором'язливість (-P 33) та гедоністичний тип ЗЄС (-P 45) знаходяться на протилежному полюсі і мають негативну кореляцію з фактором. Отже, вони не є властивими для даного фактору. З цих міркувань, даний фактор умовно названий «емпатичність-товариськість».

Фактор 2 (10,22 %) переважно містить показники з позитивною кореляцією: самооцінка загальної атрактивності (+P 58), емоційно-комфортний сімейний клімат (+P 54), врівноваженість (+P 31), андрогінний тип гендерної ідентифікації (+P 53), самооцінка ситуативної атрактивності (+P 59). Цікаво, що у структурі фактору достатню вагу має емоційно-напружений сімейний клімат (-P 55). Таке факторне розподілення вказує, що студенткам, які виховуються в емоційно-комфортному сімейному кліматі, притаманні андрогінність та врівноваженість; атрактивність вони виявляють як загалом, так і ситуативно. Дана структура отримує умовну назву фактор «самооцінки атрактивності».

Фактор 3 (9,19 %) – двополосний. Він складається з таких протилежних показників: достатнього художньо-естетичного виховання (+P 56), альтруїстичного типу ЗЄС (+P 46) та недостатнього художньо-естетичного виховання (-P 57). Зміст фактору демонструє, що власну атрактивність дівчата виявляють через емоційну потребу у співучасті та співчутті до інших людей, а розвиток їхньої атрактивності прямо пропорційно залежний від наявності художньо-естетичного виховання. Згідно цього, умовно ми назвали його фактором «художньо-естетичного виховання».

На четвертому місці посідає однополосний фактор «фемінності-комунікативність» (8,67 %). Назва фактору виходить із комбінації його структурних показників: високого рівня фемінності (+P 51), комунікативного типу ЗЄС (+P 49), експресивності (+P 38), відкритості (+P 34). Всі показники мають пряму кореляцію з фактором, а, отже, є індикаторами атрактивності дівчат цієї групи.

Фактор 5 становить 8,11 % від загальної дисперсії ознак і, переважно, складається з показників, що мають пряму кореляцію з фактором: спонтанна агресія (+P 27); реактивна агресія (+P 32), емоційна лабільність (P 36).

Практичний тип ЗЄС (-Р 43) знаходиться у негативному зв'язку з фактором, а, значить, не є властивим для нього. Зміст фактору свідчить про те, що атрактивність дівчат цієї групи пов'язана з різними проявами лабільності й агресивності: емоційною нестабільністю, імпульсивністю, домінуванням, відстоюванням власної думки. Даний фактор умовно названий «агресивність-лабільність».

Отже, особливості факторного розподілення в групі «впевнених» дівчат засвідчують, що специфіку атрактивності у дівчат цієї групи обумовлюють такі особистісні якості: фемінний тип гендерної ідентичності, емпатичність, товариськість, альтруїстичність тощо. В цій структурі, як і в попередніх, також виявлена позитивна кореляція з умовами, в яких вони виховувались (емоційно-комфортний сімейний клімат та достатнє художньо-естетичне виховання).

Процедура факторного аналізу для групи «комунікабельних» дівчат дозволила визначити 6 факторів, що мають досить значну факторну вагу. Вони складають 61,71 % загального відсотку загальної дисперсії показників (див. табл.2.8).

Таблиця 2.8

Факторна структура в групі «комунікабельних» дівчат

Ф1 16,06%	Ф2 10,74%	Ф3 10,21%	Ф4 8,73%	Ф5 8,12%	Ф6 7,85%
P37 0,80	P32 0,81	P55 -0,89	P46 0,82	P56 0,89	P59 0,63
P30 0,79	P36 0,75	P54 0,89	P51 0,76	P57 -0,89	P48 -0,63
P52 0,74	P27 0,75	P31 0,62	P39 0,64	P49 -0,56	P58 0,59
P40 0,73	P43 -0,51		P38 0,52		P34 0,58
P35 0,70			P53 0,48		
P33 -0,64					
P45 -0,58					

Звернувшись до даної факторної структури, можна побачити, що, як і в попередніх групах, фактор 1 (16,06%) навантажений, насамперед, показниками, що виражають емоційно-комунікативні особливості атрактивності на фоні домінуючої фемінності. В структурі на позитивному полюсі містяться показники з прямою кореляцією: високий рівень фемінності (+Р 51),

товариськість (+P 30), низький рівень маскулінності (+P 52), емпатичність (+P 40), екстравертованість (+P 35). На другому полюсі знаходяться показники: сором'язливість (-P 33) та гедоністичний тип ЗЄС (-P 45), які від'ємно корелюють з фактором, а отже, не є індикаторами атрактивності дівчат цієї групи. З огляду на це, даний фактор можна умовно назвати «фемінність-товариськість».

Друге місце посідає фактор «агресивність-лабільність», що становить 10,74 % від загальної дисперсії ознак. Структуру фактора складають: реактивна агресія (+P 32), емоційна лабільність (+P 36), спонтанна агресія (+P 27). Праксичний тип ЗЄС (-P 43) не властивий дівчатам. Зміст фактору свідчить про те, що атрактивність студенток цієї групи виявляється через властиві їм різні прояви агресивності та лабільності: нестабільність настрою, імпульсивність, збудливість, домінування та ін.

Фактор 3 (10,21 %) отримує назву «емоційно-комфортний сімейний» і є аналогічним по відношенню до фактору 4 групи P5P2.

У побудові фактору 4 (8,73 %) прийняли участь показники виключно з позитивними кореляціями: альтруїстичний тип ЗЄС (+P 46), високий рівень фемінності (+P 51), саморегуляція (+P 39), експресивність (+P 38) та андрогінний тип гендерної ідентифікації (+P 53). Всі показники є індикаторами атрактивності дівчат цієї групи, але найбільш виразною тут є емоційна потреба у співучасті та співчутті до інших людей. Таким чином, фактор отримав умовну назву «фемінність-альтруїзм».

Фактор 5 є фактором «художньо-естетичного виховання» (8,12 %), оскільки він представлений такими показниками: достатнім художньо-естетичним вихованням (+P 56), недостатнім художньо-естетичним вихованням (-P 57) і комунікативним типом ЗЄС (-P 49). Його зміст говорить про суттєвість художньо-естетичного виховання для розвитку атрактивності в цілому і демонструє, що умови недостатнього художньо-естетичного виховання не сприятимуть розвитку товариськості, зокрема.

Структуру фактору 6 (7,85 %) складають такі показники: самооцінка ситуативної атрактивності (+P 59), самооцінка загальної атрактивності (+P 58) та відкритість (+P 34), які виявили прямі кореляції з фактором. Пугнічний тип ЗЄС (-P 48) від'ємно корелює з фактором, а, отже, не є індикатором атрактивності дівчат цієї групи. Зміст зазначеного дозволяє назвати дану структуру фактором «самооцінки атрактивності», оскільки ці студентки високо оцінюють власну атрактивність як загалом, так і ситуативно.

Аналіз факторної структури показав, що специфічність атрактивності «комунікабельних» дівчат обумовлюється такими факторами: фемінним та андрогінним типами гендерної ідентичності, комунікативністю, лабільністю, агресивністю, відкритістю. Як і в попередніх факторних структурах, у деяких дівчат прослідковується позитивна кореляція між уявленнями про атрактивність та умовами, які впливали на її розвиток (емоційно-комфортний сімейний клімат та достатнє художньо-естетичне виховання). Цікаво, що власне атрактивність дівчат даної групи має варіативність прояву (виявляється як загалом, так і ситуативно).

Факторна структура, що відображає взаємозв'язки показників в групі «конгруентних» дівчат складається з 5 факторів, сумарний відсоток загальної дисперсії яких становить 51,11 %. Даний відсоток показує скільки кореляційних зв'язків увійшло в цю факторну структуру (див. табл.2.9).

Таблиця 2.9

Факторна структура в групі «конгруентних» дівчат

Ф1	11,61%	Ф2	10,44%	Ф3	9,98%	Ф4	9,56%	Ф5	9,51%
P55	-0,90	P51	0,85	P35	0,70	P57	-0,90	P52	0,68
P54	0,90	P38	0,65	P39	0,65	P56	0,90	P40	0,59
P36	-0,59	P42	-0,64	P34	0,51			P30	0,59
P31	0,52	P32	-0,56	P59	0,50			P33	-0,57

P27	-0,53	P53	0,45
-----	-------	-----	------

P45	-0,48
P50	0,43

Як видно з таблиці, найбільш змістовним є фактор 1 (11,61 %). Його складають: емоційно-напружений сімейний клімат (–P 55) та емоційно-комфортний сімейний клімат (+P 54), емоційна лабільність (–P 36) та врівноваженість (+P 31). Таке двополюсне розподілення вказує на те, що емоційно-комфортний сімейний клімат є необхідною умовою розвитку врівноваженості, зокрема, та атрактивності, в цілому. І, навпаки, виховання в емоційно-напруженому сімейному кліматі взаємообумовлює емоційну лабільність дівчат даної групи. Як і в попередніх структурах, цей фактор отримує назву «емоційно-комфортний сімейний».

Фактор 2 становить 10,44 % від загальної дисперсії ознак отримує назву «фемінність-експресивність», оскільки структуру його складають показники, що мають прямі кореляції з фактором: високий рівень фемінності (+P 51), експресивність (+P 38) та показники із зворотною кореляцією: акізитивний тип ЗЄС (–P 42), реактивна агресія (–P 32), спонтанна агресія (–P 27), які, власне, не є властивими дівчатам цієї групи.

Фактор «екстравертованість-відкритість» (3) становить 9,98 % всіх кореляційних зв'язків від загальної дисперсії ознак. Його зміст складають показники з прямою кореляцією: екстравертованість (+P 35), відкритість (+P 34), саморегуляція (+P 39), самооцінка ситуативної атрактивності (+P 59), андрогінний тип гендерної ідентифікації (+P 53), що є прямими індикаторами атрактивності в цій структурі.

Фактор 4 (9,56 %) «художньо-естетичного виховання» є аналогічним по відношенню до фактору 5 групи P5P2.

Найменш змістовним є фактор (5) «маскулінність-емпатичність», що становить 9,51 % всіх кореляційних зв'язків від загальної дисперсії ознак. Визначальним у структурі є полюс показників з позитивною кореляцією: середній рівень маскулінності (+P 52), емпатичність (+P 40), товарицькість (+P 30), естетичний тип ЗЄС (+P 50). Показники, що розміщені на полюсі з

негативною кореляцією, а, саме, сором'язливість ($-R\ 33$) та гедоністичний тип ЗЄС ($-R\ 50$), не є властивими для даної групи дівчат.

Отже в ході факторного аналізу встановлено, що специфіку атрактивності «конгруентних» дівчат обумовлює така комбінація особистісних якостей: фемінність та андрогінність, емоційна врівноваженість, екстравертованість, відкритість, здатність до саморегуляції тощо. В даній групі, як і в попередніх, прослідковується позитивна кореляція між атрактивністю та умовами виховання, які впливали на її розвиток (емоційно-комфортний сімейний клімат та достатнє художньо-естетичне виховання).

Отже, при узагальненні результатів факторного аналізу чітко виділяються зовнішні та внутрішні фактори, що обумовлюють специфіку атрактивності у дівчат старшого юнацького віку.

Досліджувані з групи «жіночних» дівчат мають комбінацію таких факторів: фемінність-товариськість, лабільність-сором'язливість, фемінністю-експресивність, впливу на атрактивність, фактори емоційно-комфортного сімейного та художньо-естетичного виховання, андрогінність-альтруїстичність. З цього випливає, що внутрішніми факторами специфіки атрактивності дівчат виступають такі особистісні якості фемінність, андрогінність, екстравертованість, емоційна лабільність, сором'язливість, експресивність, емпатичність, самооцінка атрактивності.

Факторний аналіз в групі «енергійних» дівчат виявив такі суттєві фактори специфіки атрактивності: фемінність-товариськість, агресивність, відкритість, фактори емоційно-комфортного сімейного та художньо-естетичного виховання. Отже, внутрішніми факторами є: фемінність, товариськість, комунікативність, експресивність, агресивність, відкритість тощо.

Особливості факторного розподілення в групі «впевнених» дівчат засвідчують, що для досліджуваних цієї групи властиві такі фактори: емпатичність-товариськість, фактор самооцінки атрактивності, фемінністю-комунікативність, лабільність-агресивність, фактор художньо-естетичного виховання тощо. Отже, специфіку атрактивності дівчат даної групи

обумовлюють такі особистісні якості: емпатичність, товариськість, висока самооцінка атрактивності, фемінність, комунікативність, агресивність тощо.

Аналіз факторної структури показав: для групи «комунікабельних» дівчат характерні такі фактори: фемінно-комунікативний, лабільно-агресивний, фемінність-товариськість, агресивність-лабільність, фактори емоційно-комфортного сімейного та художньо-естетичного виховання, фемінність-альтруїзм, самооцінка атрактивності. Таким чином, специфічність атрактивності дівчат зумовлюється: фемінним типом гендерної ідентичності, комунікативністю, альтруїстичністю, лабільністю, агресивністю та ін.

Факторний аналіз у групі «конгруентних» дівчат виявив наступне: фактори емоційно-комфортного сімейного та художньо-естетичного виховання, фемінність-експресивність, екстравертованість-саморегуляція, маскулінно-емпатичний. Отже для даних дівчат характерні такі внутрішні фактори специфіки атрактивності: фемінність та маскулінність, експресивність, екстравертованість, здатність до саморегуляції тощо.

У всіх групах дівчат зовнішніми факторами специфіки досліджуваної властивості виявлені умови виховання, які впливають на її розвиток (емоційно-комфортний сімейний клімат та достатнє художньо-естетичне виховання)

Представлена процедура констатуючого експерименту виявила симптомокомплекс та фактори специфіки атрактивності у дівчат в старшому юнацькому віці, що є важливим підґрунтям для розробки та апробації цілеспрямованої системи психологічної корекції.

Висновки до другого розділу

1. Показано, що забезпечення розробленого методичного інструментарію (опитувальник “Атрактивність жінки” з метою вивчення уявлень дівчат про актуальність, природу, чинники, що сприяють або перешкоджають розвитку атрактивності, визначення видів та рівнів самооцінки досліджуваної властивості; шкала “Оцінка характеристик атрактивності” спрямована на визначення специфічних ознак, що характеризують атрактивність) дало можливість діагностувати ознаки, що характеризують образ жінки з виразною атрактивністю (симптомокомплекс атрактивності).
2. За допомогою розроблених методик отримано дані, що вказують на високу усвідомленість дівчатами актуальності проблематики атрактивності, важливе значення цієї властивості для різних сфер повсякденного життя та досягнення особистого успіху. Встановлено чинники, що перешкоджають розвитку атрактивності: низький рівень самооцінки та її наслідки (невпевненість в собі, незадоволення / неприйняття своєї зовнішності), наявність комплексу неповноцінності та неефективність вербального і невербального спілкування (неконтактність, дистанційованість, бар'єри в спілкуванні). Визначено в якості важливих чинників розвитку атрактивності умови сімейного виховання дівчат (емоційно-комфортний та емоційно-напружений сімейний клімат) та рівні їх художньо-естетичного виховання. При цьому, встановлено, що більшість досліджуваних оцінюють рівень власного художньо-естетичного виховання як достатній та умови сімейного виховання як емоційно-комфортні.
3. Визначено самооцінку загальної та ситуативної атрактивності та три її рівні (високий, середній та низький). Для сукупної вибірки дівчат старшого юнацького віку переважає високий рівень

самооцінки ситуативної та середній рівень самооцінки загальної атрактивності, що може інтерпретуватись більшою гнучкістю та варіативністю проявів саме ситуативної атрактивності. Розкрито залежність між якістю родинного виховання та переважанням серед дівчат високого й середнього рівня самооцінки за вказаними видами атрактивності, що підтверджує сприятливий вплив емоційно-комфортного сімейного клімату на розвиток атрактивності.

4. Визначено на рівні соціальних уявлень дівчат симптомокомплекс атрактивності, що представляє собою десять найсуттєвіших характеристик в образі жінки, серед яких провідними виступають емоційно-комунікативні: зовнішня привабливість, жіночність, оптимістичність, експресивність, впевненість в собі, доброзичливість, відкритість, комунікабельність, щирість, культурність. На основі домінуючих характеристик виокремлено п'ять груп дівчат старшого юнацького віку: група, де провідними характеристиками вважає жіночність та зовнішню привабливість («жіночні»); група, що висуває в якості провідних експресивність та оптимістичність («енергійні»); група, в якій віддається перевага впевненості в собі та доброзичливості («впевнені»); група, яка вважає провідними – відкритість та комунікабельність («комунікабельні»); група, що надає перевагу в образі щирості та культурності («конгруентні»).
5. Доведено існування значущих кореляційних взаємозв'язків між показниками атрактивності (самооцінками загальної та ситуативної атрактивності, її емоційно-комунікативними характеристиками) та індивідуально-психологічними властивостями особистості дівчат, що підтверджують суттєву роль останніх у визначенні провідних особливостей атрактивності та підкреслюють специфічну своєрідність досліджуваних груп. Результати факторного аналізу дозволили отримати більш згруповані комплекси взаємопов'язаних

індивідуально-психологічних властивостей та показників атрактивності, що обумовлюють її специфіку у дівчат старшого юнацького віку та в якісному плані виступають її внутрішніми та зовнішніми факторами. Для «жіночних» дівчат внутрішніми факторами специфіки атрактивності виступають фемінність, андрогінність, екстравертованість, емоційна лабільність, сором'язливість, експресивність, альтруїстичність та ін.; «енергійних» – фемінність, товариськість, комунікативність, експресивність, агресивність, відкритість та ін.; «впевнених» – товариськість, фемінність, емпатичність, самооцінка атрактивності та ін.; «комунікабельних» – фемінність, товариськість, лабільність, агресивність та ін.; «конгруентних» – фемінність, маскулітність, емоційна врівноваженість, експресивність, екстравертованість, здатність до саморегуляції та ін. Для дівчат більшості груп зовнішніми факторами специфіки досліджуваної властивості виступають емоційно-комфортний сімейний клімат та достатнє художньо-естетичне виховання.

Основні положення викладені в цьому розділі, висвітлено у працях [149, 150].

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АТРАКТИВНОСТІ У ДІВЧАТ СТАРШОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1. Вихідні теоретико-методологічні основи для побудови системи психологічної корекції

Відповідно до мети роботи та з огляду на результати емпіричного дослідження нами було розроблено систему психологічної корекції емоційно-комунікативних особливостей атрактивності, яка включає комплекс тренінгових занять з тематичними вправами, що спрямовані на позитивні зміни даної властивості у дівчат старшого юнацького віку.

Для реалізації мети нами були поставлені наступні задачі:

- визначити основні принципи створення цілеспрямованої системи психологічної корекції емоційно-комунікативних особливостей атрактивності;
- створити необхідні умови для її апробації;
- розробити науково-методичні рекомендації щодо використання розробленої системи психологічної корекції.

Виходячи з завдань даного розділу, безумовно, важливим для нас є уточнення сутності понять психологічна корекція та тренінг для доцільного й правомірного їх використання у нашій роботі.

Під психологічною корекцією ми розуміємо спрямований вплив на ті або інші психологічні структури з метою забезпечення повноцінного розвитку та функціонування особистості [33, 65, 112]. Щодо визначення психологічного тренінгу, існує чимало трактувань, серед яких, в аспекті нашого дослідження, найбільш суттєвими є такі: по-перше, це багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини, групи та організації з метою гармонізації професійного та особистісного буття людини [126, с.7-8]; по-друге, сукупність активних методів практичної психології, що використовуються з метою формування навичок самопізнання та саморозвитку [23, с.21]; по-третє,

сукупність психотерапевтичних, психокорекційних та навчальних методів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання та саморегуляції, спілкування та міжперсональної взаємодії, комунікативних і професійних вмінь [46, 130]. Отже, узагальнюючи, зазначимо, що при проведенні психологічної корекції, одним із найвпливовіших методів на емоційно-комунікативні особливості атрактивності ми вважаємо психологічний тренінг.

Важливість та доцільність використання тренінгових технологій в юнацькому віці обумовлена тим, що це вік усвідомлення моральних і етичних цінностей як особистісно-значущих, які сприяють активному осмисленню життєвого досвіду та перспектив, розвитку і становлення відповідальності за свої вчинки, “Я-концепції”, особистісної та гендерної ідентичності, самоактуалізації та саморозкриття власного потенціалу, самовираження себе як унікальної жінки незалежно від гендерних стереотипів, вияву власної атрактивності.

Чинниками, що підвищують ефективність психологічної корекції є специфіка тренінгу, а саме: груповий характер занять, значна частка рольових ігор, варіативність процедур та їх повторюваність, постійне надання можливості учасниками зробити поліваріантний вибір поведінки, позитивний емоційний фон занять, прийоми схвалення та заохочення, самоаналіз, зворотній зв'язок, рефлексія та ін. Під час планування тренінгових занять ми спирались на принцип поступового поглиблення і розкриття в процесі усвідомлення свого “Я” та створювали спеціальні умови для стимуляції позитивного самовідношення.

Виходячи з вищезазначених положень, при плануванні та побудові групових занять ми спирались на базові принципи проведення тренінгу [23, 39, 46, 124, 126, 138, 140 та ін.]: організаційні (принцип комплектування груп, фізичної закритості, просторово-часової організації); принципи створення середовища тренінгу (принцип системної детермінації та реалістичності); принципи поведінки учасників (принцип моделювання, активності, довірливості, щирості, “тут і тепер”, дослідницької (співтворчої) позиції,

усвідомленості поведінки); принципи роботи тренінгової групи (добровільної участі, взаємодії в стилі діалогу, постійного зворотного зв'язку, оптимізації розвитку, гармонізації інтелектуальної і емоційної сфер, балансу комфорту і дискомфорту, вільного простору, занурення, спрямованості на застосування результатів тренінгу в житті); етичні принципи (конфіденційності, не нанесення шкоди, безоціночності, відповідності поставлених цілей тренінгу його змісту).

Слід зазначити, що розроблена психокорекційна система зорієнтована на гармонізацію життя учасників, підвищення реалістичності їх світогляду з акцентом на ресурси і позитивну динаміку проблеми, врахування їх досвіду, інтересів та емоцій; опора на соціальний інтелект як інтегруючий фактор у структурі особистості.

Компетентність ведучого (тренера) виявляється в його професійній готовності до надання своєчасної інформаційної, емоційної та психологічної підтримки учасникам групи, недирективному ставленні та ненормативному баченні проблеми, технічній пластичності та індивідуальному підході до учасників.

Серед методів, які задіяні нами у психокорекційному процесі, особливу увагу викликають активні методи (інтроспективний аналіз, рефлексивний тренінг, метод творчого самовираження, психодрама, техніки тілесно-орієнтованої терапії, релаксаційні техніки, а також традиційні методи: дискусія, рольова гра, розбір проблемних ситуацій, мозковий штурм та ін.). В реальних умовах тренінгу зазначені методи доповнюють один одного, а їх спільне використання дозволяє проводити заняття з максимальним ефектом.

Ключовими вправами при побудові корекційної системи стали як ті, що традиційно зарекомендували себе і дозволяють досягти позитивного ефекту, та ті, що нами розроблялися як самостійно, так і на основі адаптації інших, відповідно до завдань психокорекційної роботи. Техніки та вправи, що використані нами, науково обґрунтовані (І.В. Вачков [23], О.В. Євтіхов [39], О.Г. Коваленко [59], А.А. Осіпова [112], Л.А. Петровська [120], Г.М. Прихожан

[123], А.С. Прутченков [124, 125], К. Рудестам [140], О.В. Сидоренко [146, 147], О.В. Середа [144], І.В. Шевцова [176], К. Фопель [166, 167, 168] та ін.).

3.2. Характеристика та зміст системи психологічної корекції

“Розкриття власної атрактивності”

Метою побудованої нами корекційної системи є розвиток характерних особливостей атрактивності, провідними серед яких виступають емоційно-комунікативні: експресивність, відкритість, емпатичність, емоційна саморегуляція та врівноваженість, комунікабельність, товариськість, контактність, здатність викликати довіру та ін. На ряду із провідними якостями, слід особливу увагу приділяти розвитку позитивної “Я-концепції” (впевненості в собі, самоприйняттю та конгруентності), оскільки наше дослідження також підтвердило важливість високої самооцінки для розвитку атрактивності дівчат.

Тенденції розвитку, що мають бути закладені в основі змісту даного тренінгу, знаходяться у внутрішньому потенціалі та індивідуальності учасниць, спираються на сильні сторони їх особистості та ресурси для самозмінення.

Програма корекційної системи “Розкриття власної атрактивності” розрахована на 35-40 годин (12 занять), по одному 3-4-х годинному заняттю щотижня. В таблиці 3.1 відображені основні етапи програми, перелік змістових блоків, теми занять, назви конкретних вправ кожного заняття та їх часові характеристики.

Таблиця 3.1

Загальний план розробленої системи психологічної корекції

“Розкриття власної атрактивності”

Блоки тренінгу / № заняття / № вправи	Зміст кожного блоку системи (назви вправ)	Час відведений на виконання (хв)
1	2	3
І. Блок актуалізації атрактивності (настановчий)		

Продовження табл. 3.1

1	2	3
Заняття № 1		
1	“Презентація”	20
2	“Снігова куля”	10
3	Правила роботи в групі	20
4	Цілі та призначення тренінгу. Очікування від нього. “Незакінчені речення”	40
5	Мозковий штурм “Жінка з розвинуеною атрактивністю”	15
6	Робота із шкалою “Розміщення себе на шкалах атрактивності”	15
7	“Лінійка”	5
8	“Емоційні стани”	15
9	“Метелик”	30
10	Рефлексія заняття. Домашнє завдання	10
Всього:		180
Заняття № 2		
1	“Сусід праворуч, сусід ліворуч”	10
2	“Один день з нашого життя”	20
3	“Узагальнений образ жінки з розвинуеною атрактивністю в малюнках”	20
4	“Знаки зодіаку”	15
5	“Я і моє ім’я”	30
6	“Спостерігач”	20
7	“Троянда”	30
8	Рефлексія заняття	10
Всього:		155
II. Блок розкриття змісту та окреслення стратегій атрактивності		
Заняття №1		
1	“Чим ми схожі”	10
2	“Без маски”	30
3	Мозковий штурм “Стратегії та тактики атрактивності”	15
4	“Ротонда”	20
5	“Перебудова”	15

Продовження табл. 3.1

1	2	3
6	“Моє тіло...”	20
7	“Діалог з тілом”	40
8	Рефлексія заняття	10
Всього:		160
Заняття № 2		
1	“Особистий предмет”	15
2	“Дивимось в один бік”	15
3	“Передай таємницю”	10
4	“Автопортрет”	20
5	“Спільне малювання”	20
6	“Скульптор і глина”	40
7	“Корабель”	30
8	Рефлексія заняття	10
Всього:		155
Заняття № 3		
1	“Подарунок”	10
2	Тест “Якою мірою ви орієнтовані на психологічні відмінності статей?”	15
3	Інформаційне повідомлення “Особливості психології чоловіка та жінки, гендерні стереотипи”	25
4	Мозковий штурм “Чоловічі та жіночі очікування”	15
5	“Мій ідеальний партнер”	45
6	Кінотерапія “У люстерка два обличчя”	130
7	Рефлексія заняття. Завдання для самостійної роботи.	10
Всього:		240
III. Блок усвідомлення власної атрактивності		
Заняття № 1		
1	“Твій стан”	15
2	“Сила погляду”	15
3	“Інтерв'ю на гарячому стільці”	30
4	“Важливі якості у спілкуванні”	20
5	Повідомлення на тему “Ефективні техніки емоційного спілкування”	30

Продовження табл. 3.1

1	2	3
6	“П'ять добрих слів”	15
7	“Пробачення”	45
8	Рефлексія заняття	10
Всього:		180
Заняття №2		
1	“Опиши сусіда”	10
2	“Шикуймося за зростом”	5
3	“Сліпий і поводитир”	15
4	“Малювання парами”	10
5	“Невпевнений – впевнений – самовпевнений”	40
6	Інформаційне повідомлення “Слова невпевненості”	15
7	“Проекція образу Я”	15
8	“Джерело”	30
9	Рефлексія заняття. Завдання для самостійної роботи (методика “Діагностика емоційної зрілості” О.Я. Чебикіна)	10
Всього:		150
Заняття № 3		
1	“Нетрадиційне вітання”	10
2	“Мої добрі справи”	20
3	“Невербальні сигнали”	15
4	“Спілкування в парі”	25
1	2	3
5	Інформаційне повідомлення “Прийоми ефективної комунікації”	10
6	“Відображення”	20
7	Інформаційне повідомлення “Зони комфорту при спілкуванні”	10
8	“Контакти”	25
9	“Важливі якості у спілкуванні”	20
10	Рефлексія заняття	10
Всього:		165
Заняття № 4		

1	2	3
1	“На якого казкового героя я схожа?”	10
2	“Співзвучність”	15
3	“Аналіз слабких сторін”	30
4	“Мої слабкі сторони”	20
5	“Мої сильні сторони”	20
6	“Великий майстер”	10
7	“Моя якість”	10
8	“Подорож у серце”	30
9	Рефлексія заняття. Завдання для самостійної роботи	10
Всього:		155
Заняття № 5		
1	“Актуальне відчуття”	15
2	“Слідування за ведучим”	10
3	“Шукаємо спільне”	20
4	“Якість, яку найбільше ціную”	20
5	“Самий - самий”	20
6	“Шлюбне оголошення”	25
7	“Моє фото”	20
8	“Цінність мого Я”	20
9	Рефлексія заняття	10
Всього:		160
IV. Блок виявлення та втілення атрактивності		
Заняття № 1		
1	“Здрастуй, я радий тебе бачити”	10
2	“Я та інший”	20
3	“Вічні теми”	20
4	“Мистецтво компліменту”	20
5	“Воскова паличка”	20
6	“Крок до майбутнього”	20
7	“Яким я буду, розкажіть”	30

Продовження табл. 3.1

1	2	3
8	“Я є унікальною”	20
9	“Відкритий погляд”	30
10	Рефлексія заняття	10
Всього:		200
Заняття №2		
1	“Нитка, що зв'язує людей”	15
2	“Побажання”	10
3	“Лист з майбутнього”	15
4	“Я – Королева”	40
5	“Мое тіло”	20
6	Робота зі шкалою “Розміщення себе на шкалах атрактивності”	10
7	“Образ молодості і неперевершеності”	45
8	“Коридор любові”	20
9	“Остання зустріч”	25
10	Рефлексія заняття	10
Всього:		210
Всього разом:		2120 (35 год)

Розроблена система складається чотирьох блоків, кожен з яких має певне цільове призначення. Розглянемо докладніше їх змістовну наповненість.

Блок актуалізації атрактивності (настановчий) передбачає ознайомлення з методологією даного тренінгу (метою, принципами, правилами роботи), уточнення очікувань учасниць щодо власної атрактивності, з'ясування їх психологічного запиту та налаштування на партнерську взаємодію, створення позитивної мотивації на довірливість, зацікавленість в роботі тренінгу, самозмінення; обговорення уявлень про значення атрактивності, висвітлення інформації про симптомокомплекс та детермінанти її розвитку. Як видно з таблиці 3.1, блок складається з двох занять.

Блок розкриття змісту та окреслення стратегій атрактивності спрямований на розвиток основ емоційно-комунікативної взаємодії між учасницями, нівелювання психологічних бар'єрів, зниження емоційної напруги, встановлення довірливої атмосфери для рефлексії минулого досвіду та неефективних життєвих сценаріїв. На передбачених трьох заняттях даного блоку (див. табл. 3.1) учасниці також знайомляться з особливостями жіночої та чоловічої психології, усвідомлюють та коректують власну статевоюльову ідентифікацію, що впливає на стратегії їх атрактивності, відпрацьовують техніки по роботі з “Я-концепцією” (“Я-реальним” та “Я-ідеальним”, “Я-ментальним”, “Я-тілесним” та ін.).

Мета блоку усвідомлення власної атрактивності полягає у розвитку основ ефективної вербальної та невербальної комунікації, емоційного компоненту спілкування, формування вміння розпізнавати емоційний стан партнера по спілкуванню за невербальними сигналами (міміка, жести, пози), оволодіння прийомами розвитку експресії, візуалізації, активного та емпатичного слухання, саморегуляції та ін. Важливим для атрактивності на цьому етапі є розвиток самосвідомості та здатності до самоаналізу, самоприйняття, навчання постійному діалогу із самим собою для розкриття своїх сильних сторін, прояву індивідуальності, креативності, підвищення презентабельності. Блок складається з п'яти занять (див. табл. 3.1).

Блок виявлення та втілення атрактивності має на меті розвиток позитивного ставлення до себе та інших, самоповагу, адекватне розуміння себе як унікальної особистості, актуалізацію власних достоїнств та переваг, усвідомлення рівня своїх домагань, стратегій і тактик власної атрактивності, налаштування до набуття самоприйняття, самодостатності, на майбутні перспективи та успіхи. Вищевказаний блок складають два заняття (див. табл. 3.1).

Кожне заняття розробленої психокорекційної системи має мету, план і умовно містить три частини (див. дод. В.1):

1) вступну частину, що спрямована на інформування про цілі заняття та створення атмосфери єднання учасників тренінгу (часто включає розминку-привітання, рефлексію попереднього заняття та перевірку домашнього завдання);

2) основну частину, зміст якої залежить від провідної мети (розв'язання конкретних задач, які сприяють оволодінню соціальних навичок і умінь, інформування учасників з конкретних питань (інформаційний блок), проведення дискусій, рольових ігор, вправ на зняття напруження, релаксацію, нормалізацію емоційного стану або включення в роботу);

3) заключну частину, що містить рефлексію, спрямовану на підведення підсумків та уточнення завдань для самостійної роботи (ставлення до того, що відбувалось, аналіз здобутків та свого внеску у роботу та ін.).

Зміст психокорекційної системи

I. Блок актуалізації атрактивності (настановчий)

Заняття № 1

Вправа 1. “Презентація”

Мета: самопрезентація учасників, знайомство.

Необхідний час: 20 хвилин.

Процедура проведення: учасники, починаючи з ведучого, по черзі відрекомендовуються групі. Ведучий пропонує кожному представитися в довільній манері: назвати ім'я, яке учасник хоче чути як звертання до себе, та відрекомендувати себе групі: якою людиною ви себе відчуваєте. Назвіть 2-3 якості, які, на ваш погляд, притягують до вас людей”. Після цих слів психолог сам представляє себе групі. Далі це робить кожен учасник. Вправа дозволяє не тільки налаштувати учасників на роботу, але і започаткувати процеси усвідомлення себе.

Наступним кроком процедури знайомства є завдання презентувати себе як жінку (у 2-3 характеристиках). У процесі пояснення ведучому варто вказати на те, що у презентаціях учасники переважно говорять не про біологічні ознаки, а

про такі особистісні якості, що виникають і виявляються тільки в процесі міжособистісної взаємодії.

Обговорення: “Чи сподобалась вам самопрезентація?”; “Чи легко було її виконати?”; “Що вийшло легше: перша частина самопрезентації чи друга?”; “Яке представлення було для вас незрозумілим? Можливо, ви хотіли б про щось запитати цю людину?”

Вправа 2. “Снігова куля”

Мета: ознайомлення учасників.

Необхідний час: 10 хвилин.

Процедура проведення: Учасники групи сидять у колі. Першим представляється ведучий. Потім той, хто сидить ліворуч від нього, називає ім'я ведучого і своє ім'я. Кожний наступний учасник називає по черзі імена всіх, хто представлявся до нього. Таким чином, учасник, що замикає коло, має назвати імена всіх членів групи.

Вправа 3. Правила роботи в групі

Необхідний час: 20 хвилин.

На першому занятті необхідно прийняти етичні правила групової роботи, що сприяють створенню комфортної, безпечної обстановки у групі, і дотримуватися їх упродовж усього тренінгу. Існують базові правила, однак група може доповнити цей перелік своїми правилами (наприклад: не спізнюватися, говорити по черзі тощо) (див.дод. В.2).

Вправа 4. Цілі та призначення тренінгу. Очікування від нього

Необхідний час: 40 хвилин.

Інформаційний блок: метою побудованої нами системи є розвиток характерних особливостей атрактивності, провідними серед яких виступають емоційно-комунікативні: експресивність, відкритість, емпатичність, емоційна саморегуляція та врівноваженість, комунікабельність, товарицькість, контактність, здатність викликати довіру та ін. На ряду із провідними якостями, слід особливу увагу приділяти розвитку позитивного образу “Я-концепції” (впевненості в собі, самоприйняттю, самодостатності та конгруентності).

Система складається з чотирьох блоків з певним цільовим призначенням (актуалізації атрактивності, розкриття її змісту та окреслення стратегій, усвідомлення власної атрактивності, її виявлення та втілення).

Учасникам пропонується прописати на аркушах власні очікування від тренінгу.

“Незакінчені речення”

Мета: дати можливість учасникам визначити свої очікування.

Необхідний час: 10 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, відповідно до числа учасників, з чотирма незакінченими реченнями, ручки.

Процедура: тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу, на якому написані такі незакінчені речення: а) від тренера я очікую...; б) від інших учасників я очікую...; в) від себе я очікую...; г) мета, яку я маю намір досягти - ...

Методичні рекомендації тренера (МРТ): учасникам пропонується відповісти на запитання одразу, або після короткого обмірковування. Коли тренінг завершиться, ці аркуші будуть роздані учасникам знову, щоб вони могли вирішити, якою мірою тренінг задовольнив їхні очікування. Це допоможе учасникам у виробленні підсумкової оцінки тренінгу.

Вправа 5. Мозковий штурм “Жінка з розвинутою атрактивністю – ...”

Необхідний час: 15 хвилин.

Мета: З’ясувати поінформованість та ставлення учасниць до проблеми, замотивувати до роботи, актуалізувати процеси самопізнання.

Вправа 6. Робота з модифікованим варіантом шкали самооцінки Т.В. Дембо-

С.Я. Рубінштейн “Розміщення себе на шкалі” (див. дод. В 17).

Необхідний час: 15 хвилин.

Вправа 7. “Лінійка”

Мета: дати можливість учасникам познайомитись та відпочити.

Необхідний час: 5 хвилин.

Інструкція: Неодхідно достатньо простору для виконання рухавки. Тренер дає команду, а учасники розміщуються за такими ознаками: по кількості гудзиків, по довжині волосся, алфавіту початкових літер прізвищ, дням народження та ін.

Вправа 8. “Емоційні стани”

Необхідний час: 15 хвилин.

Інструкція: учасники отримують картки, на яких описані ті або інші емоційні стани. Вони повинні прочитати їх непомітно від всіх, а потім якомога точніше зобразити. Останні повинні відгадувати, який стан зображувався.

МРТ: ведучий дає учасникам можливість висловитися з приводу зображеного стану, а потім називає його. Можна запитати у тих, хто дав правильну відповідь, які ознаки дозволили відгадати зображений емоційний стан? Рефлексія закінчення вправи.

Вправа-медитація 9. “Метелик” (див. дод. В 3)

Вправа 10. Рефлексія (10 хвилин)

Домашнє завдання: підготувати повідомлення на тему “Моє ім’я”.

Заняття № 2

Вправа 1. “Сусід праворуч, сусід ліворуч”

Мета: ознайомлення учасників.

Необхідний час: 10 хвилин.

Процедура проведення: Учасник, у руках якого м’яч, називає імена сусідів праворуч і ліворуч від себе, а потім представляється сам. Після цього він кидає м’яч кожному з членів групи. І той теж має назвати імена своїх сусідів праворуч і ліворуч від себе і представитися сам.

Вправа 2. “Один день з нашого життя”

Мета: згуртування колективу.

Необхідний час: 20 хвилин.

Інструкція: кожна учасниця групи придумує і записує на папері одну фразу з власного життя згідно номеру, виданому керівником (аркуші

нумеруються для того, щоб допомогти учасникам тренінгу в орієнтуванні послідовності викладу), нікому не показуючи написаного. Потім усі учасниці кладуть свої записки в один кошик. Колективно обирається ведучий, який зачитує отриману історію.

МРТ: Узагальнюючи виконану вправу, звертається увага на той факт, що група здатна на колективну співпрацю.

Вправа 3. “Узагальнений образ жінки з розвиненою атрактивністю в малюнках”

Необхідний час: 20 хвилин.

Інструкція: учасниці поділяються на 2 групи, придумують та замальовують на папері узагальнений образ жінки з розвиненою атрактивністю. Потім усі учасниці обговорюють представлені образи.

Вправа 4. “Знаки зодіаку”

Мета: сприяти знайомству за допомогою рухів.

Необхідний час: 15 хвилин.

Процедура: учасники розміщуються стоячи по колу. Тренер пропонує учасникам вишикуватися в лінію відповідно до місяця народження кожного (наприклад, щоб ліворуч стояли народжені в січні, далі - в лютому і т.д.), але повідомляти іншим свій місяць/день народження дозволяється лише мовчки, використовуючи рухи, міміку. Коли учасники вишикувалися, тренер просить їх назвати вголос день свого народження. Тренер сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором.

Вправа 5. Вправа “Я і моє ім’я”

Мета: довести до учасників тренінгу думку про те, що людина не обов’язково має відповідати основним характеристикам свого імені.

Необхідний час: 30 хвилин.

У психологічних дослідженнях встановлено, що прийняття людиною свого імені сприяє розвитку більш високої адекватної самооцінки й образу “Я”. Ведучий проводить діалог з групою відповідно до наступних питань: “Яку роль

у житті людини відіграє її ім'я?”, “Чи не відчуває хто-небудь з вас дискомфорту від свого імені?”, “Чи приймаєте ви його?”, “Хотіли б ви замінити своє ім'я іншим? Яким? Чому?”, “Чи випадковий вибір тих імен, які мі собі привласнюємо?”, “Чи вірите ви, що частка людини може якось залежати від імені?”.

Учасники по черзі виступають із доповіддю про походження власного імені, називають видатних осіб, що носять таке саме ім'я, аналізують, як воно впливало на їх долю, проектуючи дане припущення на себе.

МРТ: якщо у групі присутні декілька осіб з однаковим ім'ям, доповідь може бути колективною. Поряд із повагою до власного імені учасники не повинні сліпо слідувати його призначенню, а намагатися бути індивідуальною, неповторною особистістю. Не ім'я створює особистість, а особистість формує зміст власного імені.

Вправа 6. “Спостерігач”

Мета: сприяти розвитку сензитивності.

Необхідний час: 20 хвилин.

Інструкція: кожен учасник отримує лист з ім'ям іншого учасника. На рахунок “один” – всі дивляться на свої картки, не показуючи їх нікому. На рахунок “два” (через дві хвилини) учасники повинні будуть відповісти на питання “Хто спостерігав за Вами?”, “Які два рухи зробила людина, за якою Ви спостерігали?”.

МРТ: На лаштувати групу на серйозне відношення до вправи та дотримання тиші під час спостереження. Бажано, щоб всі учасники висловилися і отримали зворотний зв'язок.

Вправа-медитація 7. “Троянда” (див. дод. В 4)

Вправа 8. Рефлексія (10 хвилин)

II. Блок розкриття змісту та окреслення стратегій атрактивності

Заняття № 1

Вправа 1. “Чим ми схожі”

Мета: ознайомлення учасників.

Необхідний час: 10 хвилин.

Процедура проведення: члени групи сидять у колі. Ведучий запрошує у коло одного з учасників на основі якої-небудь реальної чи уявної подібності з собою. Наприклад: “Світлано, вийди, будь ласка, до мене, тому що в нас із тобою однаковий колір волосся (або ми схожі тим, що ми жителі Землі, або ми одного зросту тощо)”. Світлана виходить у коло і запрошує вийти кого-небудь з учасників у такий саме спосіб. Гра триває доти, доки всі члени групи не стануть у колі.

Вправа 2. “Без маски”

Мета: актуалізувати процес саморозкриття, закріпити довіру у групі, зняти внутрішній страх, навчитися бути відвертіше.

Необхідний час : 30 хвилин.

Інструкція: Перед учасниками в центрі кола стопка карток. Учасниці по черзі беруть по одній картці і відразу продовжують фразу, початок якої написано в ній. Вислів повинен бути цілком щирим і відвертим! Присутні уважно слухають, і, якщо вони відчують фальш в словах, доведеться узяти іншу картку і спробувати ще раз відповісти.

МРТ: Необхідно заздалегідь підготувати картки з текстом. Причому їх повинно бути більше, ніж учасників.

Зміст карток:

“Особливо мені подобається, коли люди, що оточують мене...”

“Мені дуже важко забути, але я...”

“Чого мені іноді по справжньому хочеться, так це...”

“Мені буває соромно, коли я...”

“Особливо мене дратує те, що я...”

“Мені особливо приємно, коли мене...”

“Знаю, що це дуже важко, але я...”

“Іноді люди не розуміють мене, тому що я...”

“Вірю, що я ще...”

“Думаю, що найважливіше для мене...”

“Коли я був маленьким, я часто...”

“Мої батьки...”

“Мої друзі рідко...”

“Мої сусіди допомагають мені...”

Вправа 3. Мозковий штурм “Стратегії та тактики атрактивності”

Мета: з’ясувати поінформованість учасниць до проблеми стратегій та тактик атрактивності, актуалізувати процеси самопізнання.

Необхідний час: 15 хвилин.

Вправа 4. “Ротонда”

Мета: створення приємного емоційного фону, підвищення самооцінки.

Необхідний час: 20 хвилин.

Процедура проведення: Учасники поділяються на дві рівні групи, встають, утворюючи два концентричні кола. Члени групи, які стоять у внутрішньому колі, повертаються обличчям до учасників, що стоять у зовнішньому й встають один проти одного. Потім член кожної пари, який стоїть у внутрішньому колі, називає партнеру три позитивні якості, які йому притаманні і наприкінці каже: «Це – моя проекція». Партнер робить те саме. За сигналом ведучого внутрішнє коло зсувається праворуч на одного учасника, так триває доти, доки учасники, пройшовши по колу повертаються до початкової позиції. Обговорення:

- Чи приємно вам було говорити один одному приємні слова?
- Що легше говорити приємне, чи слухати?

Вправа 5. “Перебудова”

Мета: стимуляція та активізація подальшої роботи.

Необхідний час: 5 хвилин.

Процедура: тренер пропонує учасникам безперервно рухатися в хаотичний спосіб; попереджає, що кожні 10-15 секунд за сигналом потрібно негайно утворити пару з тим, хто опиниться найближче, зупинитися й виконати одну з наступних інструкцій: а) взятися за руки; б) стати ногою впритул до ноги

партнера; в) стати носом впритул до носа партнера; г) стати спиною впритул до спини партнера. Коли учасники добре засвоїли вправу, можна ускладнити її дуже веселим компонентом: після того, як пари утворили певну позицію, запропонувати рухатися в парах, не змінюючи позиції протягом 5-10 секунд.

Вправа 6. “Моє тіло” [129, С. 429-450]

Необхідний час: 20 хвилин.

Вправа 7. “Діалог із тілом” (частина техніки “Методика інтенсивного ведення щоденника”, розробленої юнгіанським психотерапевтом

Айрою Прогоффом)

Мета: відреагувати почуття і невисловлені переживання по відношенню до власного тіла. Прожити травмуючу ситуацію та звільнитись від непродуктивних переживань. Необхідний час: 40 хвилин.

Інструкція:

1) Запишіть “ключову фразу” (питання або побажання), з якою ви хотіли б звернутися до свого тіла.

2) Пригадайте різні стани вашого тіла, різні віхи його розвитку і запишіть їх від імені вашого тіла. У кожний момент згадайте, що відчувало ваше тіло.

Наприклад:

- у році я з'явилася у світ;
- пам'ятаю смак материнського молока;
- пам'ятаю перший нічний страх;
- пам'ятаю переживання з приводу...;
- пам'ятаю відчуття легкості від танцю з коханою людиною;
- пам'ятаю хвилювання перед ...;
- пам'ятаю перший сексуальний контакт та ін.

Пригадаєте не менше 10 моментів. Не піклуйтеся про хронологію, пишть все, що приходить на думку.

3) Виберіть будь-який момент. Той, в який ви хотіли б зануритися, щоб поставити своє запитання. Погляньте ще раз на ключову фразу.

4) Закрийте очі. Промайніть в пам'яті до вибраного вами моменту. Пригадаєте його якомога докладніше. Хай тіло пригадає відчуття того моменту. Постарайтеся відчутти це зараз, навіть якщо вони неприємні. Які образи проносяться перед вами? Це можуть бути найхімерніші образи. А зараз поставте своє запитання. Відповіді можуть бути видимими, чутними, кінестетичними, можуть бути не відразу зрозумілими. Розплющте очі, запишіть образи і діалог. Якщо бажаєте, закрийте очі знову і продовжить розмову.

Коли ваш діалог буде закінчений, знайдіть можливість пробачити і подякувати своєму тілу і попроситися з ним. “З любов'ю і подякою я пробачаю своє тіло – з любов'ю і подякою тіло пробачає мене”. Запишіть відчуття “теперішнього тіла”.

МРТ: можна запропонувати учасницям вдома, у вільний час пережити решту моментів життя.

Вправа 8. Рефлексія (10 хвилин)

Заняття № 2

Вправа 1. “Особистий предмет”

Мета: сприяти знайомству та самопрезентації за допомогою використання звичайних особистих речей учасників.

Необхідний час: 15 хвилин.

Процедура проведення: Всі учасники розміщуються на стільцях по колу. Тренер пропонує кожному знайти в себе будь-яку річ, яку учасник вважає унікальною для інших, але звичною для себе, та розповісти групі історію цієї речі.

Модифікований варіант цієї вправи: перший учасник бере в руки якусь власну річ і від її імені розповідає про себе (наприклад, “Я – олівець Тетяни, знаю її не дуже давно, але можу розповісти про неї таке...”). Далі так само, по черзі, від імені будь-яких особистих речей розповідають про себе всі учасники групи. Під час вправи тренер фокусує увагу членів групи на тому, що вміння

розкритися перед іншими – важлива особистісна якість, що сприяє встановленню контакту з людьми.

Вправа 2. “Дивимось в один бік”

Мета: підвищення згуртованості та формування спільного рішення.

Необхідний час: 15 хвилин.

Тренер оголошує наступну інструкцію: “Я буду рахувати, і на кожний рахунок ви повинні підстрибнути, повертаючись при цьому на 90 градусів. Виконувати завдання потрібно мовчки, не перемовляючись. Завдання заключається в тому, щоб усім разом повернутися обличчям в один бік, намагаючись зробити це якомога швидше. Тренер припиняє рахувати, коли всі учасники групи стоять в одному напрямку. Дана вправа об’єднує групу, підвищує настрій, знижує напруженість, скутість; вона дає кожному члену групи досвід участі у спільній діяльності, у ході якої формується спільне рішення.

Обговорення: “Що допомагало групі впоратися з поставленою задачею?”, “Що перешкоджало виконати задачу швидше?” та ін. Подібні питання дозволяють виявити механізми створення спільного рішення.

Вправа 3. “Передай таємницю”

Мета: сприяння згуртованості групи, підвищення довірливості учасників.

Необхідний час: 10 хвилин.

Процедура: кожен учасник записує на папері свою таємницю, складає його і затискає в руці. Група стає в коло. Ведучій дає команду віддати свою таємницю тому, хто стоїть зліва, і взяти чужу таємницю того, хто знаходиться справа.

Обговорення: “Які почуття виникли у вас в момент передачі своєї і отримання чужої таємниці?” На початку тренінгу під час виконання даної вправи не всі учасники групи можуть віддати записку.

МРТ: можна повторити завдання в кінці тренінгу з метою виявлення рівня згуртованості колективу.

Вправа 4. “Автопортрет”

Мета: актуалізувати потребу та інтерес в самоаналізі.

Необхідний час: 20 хвилин.

Інструкція: роботу доцільніше проводити на тлі музичного супроводу. Кожен з учасників протягом 5 хвилин повинен скласти докладну психологічну характеристику себе, що включає не менше 10-12 ознак. У цій характеристиці не повинно бути зовнішніх прикмет, по яких можна відразу вас дізнатися. Наприклад, найменшому по зросту не можна писати: “Мій маленький зріст викликає у мене багато переживань”. Це повинен бути психологічний опис характеру, своїх поглядів на світ, на взаємини людей та інше.

Після написання характеристик ви здасте їх ведучому. Перемішавши листи, ведучий зачитує автопортрети. Останні повинні по тексту дізнатися про автора. Учасники мають право вносити корективи до портрета учасника, наприклад, додати декілька штрихів до особливостей його характеру.

Вправа 5. “Спільне малювання”

Мета: згуртування колективу, актуалізація проблеми.

Необхідний час: 20 хвилин.

Інструкція: учасників поділяють на дві групи, кожній з яких пропонується намалювати на папері узагальнений образ жінки з розвиненою атрактивністю.

МРТ: кожна група обирає того, хто робитиме презентацію малюнка. Усі предмети на ньому обґрунтовуються і пояснюються. Можна розгорнути дискусію стосовно почутого між групами-опонентами.

Вправа 6. “Скульптор і глина”

(акторська тілесно-орієнтована психотехніка за У. Березкіною-Орловою)

Мета: знайти своє місце серед інших, відчувати себе як індивідуальність і свою індивідуальну присутність серед інших.

Необхідний час: 40 хвилин.

Інструкція: група розбивається на дві частини: “скульпторів” і “грудочки глини”. Вправа відпрацьовується у декілька етапів.

1 етап. Учасники, що виконують роль глини, розходяться по кімнаті, сідають, закривають очі. Скульптори вибирають собі грудочку глини, з якою

вони працюватимуть. Учасник, що виконує роль глини, не знає, хто з скульпторів працюватиме з ним, очі його закриті. Глина – піддатлива, розслаблена, “приймає” і “тримає” форму, яку надає їй скульптор. Скульптор ліпить з глини скульптуру людини, яка виконує роль глини. Скульптура називається – “... (ім'я) і його проблема”. Коли скульптура повністю закінчена, вона застигає на декілька секунд. Учасник, виконуючий роль глини, прислухається до своїх відчуттів, не розплющуючи око.

2 етап. Цей же скульптор із того ж шматочка глини ліпить скульптуру цієї ж людини, але тепер це – “... (ім'я) без його проблеми”. Коли скульптура повністю закінчена, вона застигає на декілька секунд.

3 етап. Учасники, що виконували роль глини, стають скульпторами, а скульптори – шматочками глини. Але обмін учасниками відбувається не всередині діади, а з парою поруч. Знов ліпляться дві скульптури (людини з проблемою і без неї).

4 етап. У діаді скульптор і глина міняються місцями і вибудовують свою першу скульптуру – “... (ім'я) і його проблема” (повторює те, що було зроблене раніше). Відмінність від 1 етапу вправ полягає в тому, що “глина” тепер чинить опір і “не хоче”, щоб із неї ліпили “проблему”. Якщо скульпторові все ж таки вдається надати їй якесь положення, вона його “приймає”. Скульптор може залучати до роботи помічників з числа незайнятих учасників.

5 етап. Учасник, що виконує роль глини (з положення повністю закінченої скульптури), може “скинути” свою проблему, звільнитися від неї і сам виліпити із себе скульптуру “без проблеми” (вона не обов'язково повинна повторювати авторський варіант скульптора). Тепер чинить опір скульптор, він ніяк не хоче, щоб його творіння було зруйноване.

МРТ: виконання всіх вправ тренінгу пов'язане з роботою уяви, яка спочатку “запускає” наші відчуття, а потім “слідуює” за ними. Ми використовуємо також техніку “розмов з власним тілом”, що працює в режимі “активної уяви”.

Вправа-медитація 7. “Корабель” (див дод. В 5)

Вправа 8. Рефлексія (10 хвилин)

Заняття № 3

Вправа 1. “Подарунок”

Мета: ознайомлення та згуртування учасників, створення позитивного фону взаємодії.

Необхідний час: 5 хвилин.

Учасники звертаються один до одного, закінчуючи фразу: “Я хочу тобі подарувати... ”.

Вправа 2. Тест “Якою мірою ви орієнтовані на психологічні відмінності статей?” [28, С. 200-202]

Необхідний час: 15 хвилин.

Вправа 3. Інформаційне повідомлення “Особливості психології чоловіка та жінки, гендерні стереотипи” (див дод. В 6)

Необхідний час: 20 хвилин.

Вправа 4. Мозковий штурм “Чоловічі та жіночі очікування” (див дод. В 7)

Мета: Ознайомитись та обговорити значення очікувань в житті партнерів.

Необхідний час: 15 хвилин.

Приклади наведені у додатку В 7. Рефлексія вправи.

Вправа 5. “Мій ідеальний партнер”

(вправа розроблена англійськими авторами М. Яффе та Е. Фенвік, 1992).

Необхідний час: 45 хвилин.

1. Фізичні переваги

Мета першої вправи — розкрити, які фізичні характеристики впливають на вибір партнера і наскільки вони важливі для вас.

1. Складіть список з десяти чоловіків, яких ви вважаєте фізично привабливими. Це не обов'язково повинні бути чоловіки, яких ви знаєте або відчуваєте їх сильну сексуальну привабливість, це просто ті, чий зовнішній вигляд викликає у вас захоплення.

2. Складіть список з десяти чоловіків, яких ви не вважаєте привабливими. (Пам'ятаєте, що в цих двох списках ви враховуєте тільки зовнішній вигляд.)

3. Тепер визначите по першій якості, яка вам подобається, у кожного з чоловіків першого списку. Перерахуйте це якості, що віддаються перевага, під заголовком «Позитивні».

4. Поверніться до списку непривабливих чоловіків і выпишіть під заголовком «Негативні» 10 фізичних ознак, які у цих чоловіків ви вважаєте найнепривабливішими. Може трапитися, що ви включили в переліки протилежні якості, наприклад, «товстий» в другому списку, замість «худорлявий» в списку позитивних рис. Це не має значення.

Проглянете списки позитивних і негативних якостей, оцінивши, наскільки вам важлива кожна ознака. Помітьте значком ознаки, безпосередньо пов'язані з сексуальним сприйняттям в позитивному або негативному плані; якщо світле волосся настільки неприємне вам, що ніколи не можуть зробити чоловіка привабливим для вас, відзначте цю характеристику. Не відзначайте ті якості, які ви вважаєте важливим, але не вирішальними.

Потім переходите до другої вправи, яка використовує ту ж процедуру обстеження для угруповання рис особистості.

2. Особистісні переваги

Коли ви зустрічаєте привабливого, на ваш погляд, чоловіка, він не обов'язково порушує вас в сексуальному відношенні. Майже завжди грає роль якась особистісна властивість, наприклад почуття гумору, яке все вирішує. Ви можете перевірити, які з цих «вмикачів» і «вимикачів» важливі для вас, тим же способом, що і в попередній вправі.

1. Пригадаєте чоловіків, яких ви загалом знаєте і вважаєте фізично привабливими.

2. Відберіть з них 10 чоловік, які збуджують вас сексуально (хоч би іноді) і 10 чоловік, які, не дивлячись на їх зовнішні достоїнства, ніколи не викликали у вас сексуальних відчуттів.

3. Знайдіть і виділіть 10 особистісних властивостей у перших 10 чоловіків, яких ви вважаєте привабливими, і перерахуйте їх під заголовком «Позитивні» З другої

групи виділите 10 непривабливих особистісних характеристик, які перерахуєте під заголовком «Негативні».

4. Вирішіть, які з цих позитивних і негативних найбільш важливі для вашого сексуального інтересу, відзначте їх значком. Ігноруйте такі, які не мають вирішальної важливості.

Списки привабливих і непривабливих якостей, як фізичних, так і особистісних, складають модель вашого уявлення про сексуальну привабливість. Це ті якості, які необхідні (хоча, звичайно, далеко не все), щоб ви стали сексуально зацікавленими в чоловікові. Загальне число значків, які ви поставили на своєму контрольному листі, указує на те, наскільки негнучка ваша модель. Навіть одне або два життєво важливих прямих переваги на кожному листі мають на увазі, що ви в якійсь мірі обмежуєте вибір можливих партнерів. Чим менше значків поставлено на вашому листі, тим більше ваша гнучкість і тим більше чоловіків ви можете вважати можливими сексуальними партнерами. Ви, безумовно, відзначили, що особистісні переваги мають більше значення, чим фізичні, і вам швидше сподобається чоловік, що має більше привабливих рис, чим відштовхуючих.

Як зробити свої переваги гнучкими? Якщо ваша модель дуже негнучка, то, можливо, має сенс спробувати змінити свої очікування. Кращий шлях до цього — зосередити свою увагу на тих якостях ідеального партнера (або того, що цікавить вас зараз), які вам більше всього імпонують. Ймовірно, ці якості ви відзначили в переліку ваших сексуальних інтересів попередньої вправи як важливі, але не життєво необхідні. Вам, напевно, також вдасться виявити додаткові якості, які у вашому списку не числяться як важливі, але для даної особистості є специфічними.

Рефлексія вправи.

Вправа 6. Кінотерапія “У люстерка два обличчя”

Необхідний час: 130 хвилин.

Обговорення після перегляду кінострічки.

Вправа 7. Рефлексія (10 хвилин). Домашнє завдання – підготувати питання для інтерв’ю з учасницями.

III. Блок усвідомлення атрактивності

Заняття № 1

Вправа 1. “Твій стан”

Необхідний час: 15 хвилин.

Процедура проведення: учасникам пропонується зробити такі процедури: опишіть сусіду, що сидить ліворуч, його стан. Наприклад: “Мені здається, що ти спокійний, врівноважений, зацікавлений тим, що тут відбувається”. Сусід же в свою чергу розповідає про свій дійсний стан і про стан свого сусіда зліва. Так, поки коло не замкнеться. Обговорення:

- На які ознаки ви орієнтувалися, визначаючи стан свого сусіда?
- Що ви відчували, коли ваш сусід називав ваш справжній стан?

Вправа 2. “Сила погляду”

Мета: відпрацювання невербального засобу спілкування (зорового контакту).

Необхідний час: 15 хвилин.

Процедура проведення: учасники діляться на пари. Упродовж 3 хвилин партнери мовчки дивляться один одному в очі, намагаючись зрозуміти думки і почуття, ніби спілкуючись очима. Обговорення:

- Чи вдалося комусь зрозуміти одне одного без слів?
- Які почуття відчувають люди під час тривалого контакту очима?
- Чи виникає відчуття розуміння, довіри, духовної близькості?
- Яке значення має погляд у невербальному спілкуванні?
- Яким є погляд жінки з розвиненою атрактивністю?

Вправа 3. “Інтерв'ю на гарячому стільці”

Необхідний час: 30 хвилин.

Учасник сидить в центрі кола і відповідає на задалегідь підготовлені іншими учасницями питання.

МРТ: потрібно стежити, щоб інтерв'ю з одним учасником не затягувалося дуже довго (не більше п'яти хвилин). Це вправа – своєрідний тест готовності

членів групи глибоко і серйозно працювати на заняттях. Чим серйозніше питання і відношення до відповідей – тим готовність вища.

Вправа 4. “Важливі якості у спілкуванні”

Мета: сприяє формуванню в учасниць уявлень про особистісні якості задля ефективного спілкування жінки з розвиненою атрактивністю.

Необхідний час: 20 хвилин.

Інструкція: після дискусії про те, які особистісні якості сприяють процесу спілкування, а які породжують проблеми, учасникам спільно пропонується записати якості, які, на думку групи, є найважливішими для ефективного спілкування особистості з розвиненою атрактивністю. Наступним кроком є ранжування цих характеристик самими учасниками тренінгу, визначення саме тих якостей, яких їм бракує для вироблення навичок комунікативної взаємодії з оточуючими.

Вправа 5. Інформаційне повідомлення тему “Ефективні техніки емоційного спілкування” (див. дод. В 8)

Мета: ознайомити учасниць з поняттям “емоційне спілкування”, сформуванню уявлень про основні види емоційного спілкування, збагатити навичками ефективного спілкування та психологічного захисту від негативного емоційного спілкування.

Необхідний час: 30 хвилин. Питання для обговорення:

- Які з можливих перешкод в спілкуванні є найбільш небезпечними?
- Яку техніку ефективного спілкування можна було б додати, виходячи з особистого досвіду?
- Якими правилами необхідно керуватися при здійсненні ділових (особистих) переговорів.

Вправа 6. “П’ять добрих слів”

Необхідний час: 15 хвилин.

Обладнання: приладдя для малювання.

Інструкція: “Кожен з вас має обвести свою руку на аркуші і на долоні написати своє ім’я. Потім він передає свій аркуш сусідові праворуч, і сам

одержує малюнок від сусіда ліворуч. В одному з пальчиків отриманого чужого малюнка ви пишете яку-небудь привабливу, на ваш погляд, якість її власника (наприклад: “Ти дуже добрий”, “Ти завжди заступаєшся за слабших”, “Мені дуже подобаються твої вірші” тощо). Інша людина робить запис на іншому пальці, поки аркуш не повернеться до власника”.

Вправу можна продовжити. Коли всі написи будуть зроблені, ведучий збирає малюнки і зачитує “компліменти”, а група повинна здогадатися, кому вони призначаються. Наприкінці вправи учасники забирають аркуші зі своїми долоньками. Обговорення:

- Які почуття в тебе виникли, коли ти читав написи на своїй руці?
- Чи всі твої чесноти, які написали інші, тобі відомі?

Вправа-медитація 7. “Пробачення” (див. дод. В 9)

8. Рефлексія (10 хвилин)

Заняття № 2

Вправа 1. “Опиши сусіда”

Мета: подальше пізнання учасниками один одного.

Необхідний час: 10 хвилин.

Інструкція: Групі пропонується сісти у коло та уважно подивитися один на одного (1,5 хв), після чого ведучий просить усіх розвернутися в протилежний бік. Далі він підходить до одного з учасників та просить його описати сусіда, що сидить п'ятим зліва або сьомим справа від нього. В описах заборонено використовувати особистісне ставлення, емоційні судження. Усі останні розвертаються та уважно слідкують за правильністю виконання вправи. Процедуру можна повторити 2-3 рази.

Вправа 2. “Шикуймося за зростом”

Мета: дати можливість учасникам розвинути тактильну чутливість та відпочити.

Необхідний час: 5 хвилин.

Інструкція: Неодхідно достатньо простору для виконання рухавки. Тренер розміщує учасників колом і пропонує заплющити очі. Не розплющуючи очей учасники мають вишикуватися за зростом. Можна робити кілька спроб.

Вправа 3. “Сліпий і поводитир”

Мета: підвищення довірливості учасників.

Необхідний час: 15 хвилин.

Процедура проведення: учасники вибирають собі пару. В кожній парі один грає “сліпого” (йому зав'язують очі), а інший – “поводиря”. Парам пропонується 5 хвилин мовчки “погуляти” по вулиці і в приміщенні. “Поводир” має виявляти винахідливість, щоб дати своєму партнеру пережити різноманітні ситуації. “Поводир” несе відповідальність за безпеку “сліпого”. Через 5 хвилин учасники змінюють ролі. Обговорення:

- Які дії викликали вашу довіру до “поводиря”?
- Чи змінилися ваші стосунки з партнером наприкінці вправи? Як це виявилось?
- Який досвід ви винесли з цієї вправи і як він може допомогти вам при спілкуванні?

Вправа 4. “Малювання парами”

Необхідний час: 10 хвилин.

Обладнання: Приладдя для малювання.

Процедура проведення: Учасники обирають собі до пари людину, яку не дуже гарно знають. Кожна пара отримує аркуш паперу, бере одну на двох ручку і малює спільний малюнок. Обидва учасники ручку тримають разом, малювати треба не перемовляючись. Обговорення:

- Які почуття виникли під час малювання?
- Чи вдалося намалювати задумане?
- Які були труднощі?

Вправа 5. “Невпевнений – впевнений – самовпевнений”

Необхідний час: 40 хвилин.

Процедура проведення:

Етап 1. Учасники стоять у колі. Ведучій дає наступну інструкцію: “Іноді ми відчуваємо свою перевагу над іншими людьми і поведимось вкрай самовпевнено, а іноді, буваємо невпевнені в собі і страждаємо від цього. Але можна бути упевненою людиною, не будучи при цьому зарозумілою. Впевнена в собі людина завжди викликає в оточуючих довіру і симпатію. Зараз ми спробуємо відчути кожний із цих станів”.

Ведучій ділить учасників на пари. Один із партнерів виконує роль самовпевненої людини, а інший - невпевненої, обираючи таку позу, щоб усім було видно, хто яку роль виконує. Той, хто грає роль “самовпевненого”, розповідає своєму партнерові про те, що йому дає відчуття переваги: описує позу, голос, манеру спілкування, думки, вчинки, що він може зробити. Наприклад: “Я гордий. У мене пряма спина. У мене голосний і чіткий голос. Мене мало турбує думка оточуючих. Я звик, що б мені звільняли дорогу, коли я йду. Я не терплю критики на свою адресу і завжди зможу поставити іншого на місце!”

“Невпевнений” теж розповідає про себе за тим самим планом. Наприклад: “Я можу дивитися тільки собі під ноги. Мої плечі опущені. Я говорю тихим голосом. Мене немає за що любити, мені здається, усім видно мій стан. У мене не виходить бути цікавим, я не користуюся популярністю”. Потім учасники обмінюються ролями і повторюють процедуру знову. Після цього ведучий пропонує обом партнерам спробувати відчути себе впевненими людьми, що ні над ким не підносяться, але й не почуваються гірше від інших. Обговорення:

- Якою є ваша поведінка, коли ви впевнені в собі? Як ви при цьому почуваетесь?
- Розкажіть одне одному, що вам найбільше подобається у стані коли ви рівні?
 - Як спілкуються з іншими невпевнені і самовпевнені люди? Яке вони справляють враження?
 - Які основні характеристики впевненої в собі людини? Чим вона відрізняється від самовпевненої?
- Чи часто ви зустрічали впевнених в собі людей?

- Розкажіть про свої почуття в ролі невпевненої, упевненої і самовпевненої людини.
- Яке значення має впевненість у собі в образі атрактивності?

Етап 2. Інструкція: кожному членові групи пропонують продемонструвати в даній гіпотетичній ситуації невпевнені, упевнені, самовпевнені відповіді.

Запропоновані ситуації:

- Друг продовжує займати Вас розмовою, а Ви хочете піти. Ви говорите...
- У ресторані Вам подають пережарену курку. Ви говорите офіціантові...
- Рахунок за ремонт Вашого телефону на 120 гривень більше початкової вартості. Ви звертаєтесь до завідувача служби...
- Ви ловите погляд привабливого чоловіка. Знаєте, що він, можливо, цікавиться Вами. Ви підходите і говорите...
- Пес Вашого сусіда пом'яв квіти на Вашому газоні. Ви підходите до сусіда і говорите йому...
- Ваш товариш влаштував Вам зустріч із незнайомою людиною, не попередивши Вас. Ви говорите йому...
- Люди, що сидять за Вами в кінотеатрі заважають Вам гучною розмовою. Ви звертаєтесь до них і говорите...

МРТ: потрібно постаратися залучити всіх членів групи, навіть якщо при цьому кожен учасник запропонує тільки одну з трьох відповідей. Рефлексія після закінчення вправи.

Вправа 6. Інформаційне повідомлення “Слова невпевненості”(див. дод. В 10)

Вправа 7. “Проекція образу “Я”

Мета: подальше самопізнання учасників.

Необхідний час: 15 хвилин.

Інструкція: учасники тренінгу анонімно складають два коротких особистісних описи, кожний на окремому аркуші паперу. Один з аркушів - це

чесний опис того, як себе бачить сам учасник, тобто його образ “Я”. На іншому аркуші - опис себе таким, яким, на думку учасника, бачать його інші члени групи. Опис “Яким я бачу самого себе” складають в окрему коробку. Потім кожний самозвіт зачитують вголос, а члени групи намагаються відгадати, про кого йде мова. Після цього автор опису, заявивши про себе, читає другий опис “Яким мене бачать інші” та порівнює його з думкою інших учасників групи.

МРТ: під час бесіди часто виявляється, що інші сприймають певні риси особистості більш позитивно, ніж вона сама. Даний метод значною мірою може впливати на корекцію самооцінки.

Вправа-медитація 8. “Джерело” (див. дод. В 11)

9. Рефлексія (10 хвилин)

Заняття № 3

Вправа 1. “Нетрадиційне вітання”

Необхідний час: 10 хвилин.

Інструкція: ведучий пропонує показати традиційні способи вітання. Що при цьому відчуваєте? Це звично? Ведучий пропонує випробувати нові емоції, освоївши нетрадиційні вітання. Їх потрібно придумати і показати групі.

Ведучий пропонує декілька варіантів вітання: долонями (тильною стороною), стопами ніг, колінами, плечима та ін.

Вправа 2. “Мої добрі справи”

Необхідний час: 20 хвилин.

Імператор Тит говорив: “Друзі мої, я змарнував день! За цілий день нікому не зробив добра”. Пригадаєте, яку конкретну добру справу зробили ви за вчорашній день? Кому (близькому або незнайомцеві)? Що ви при цьому відчували? Як вам віддячила людина? Якими повинні бути форми подяки? Скільки добрих справ ви змогли пригадати? Чи здатні ви на добрі справи? Якщо, немає, що вам заважає? Ви завжди чекаєте винагороди? Чи просила вас людина про допомогу або ви самі допомогли йому? Проаналізуйте свої звички. Чи є серед них звичка робити добро?

МРТ: Під час виступу учасника решта повинні уважно слухати і подякувати йому за відвертість і готовність поділитися. Ведучий повинен підвести учасників до висновку: доброта лежить в основі взаємин людей. Доброта – це любов до людей.

Вправа 3. “Невербальні сигнали”

Необхідний час: 15 хвилин.

Інструкція: учасникам надаються описи поз тіла. Решта повинні дати психологічну інтерпретацію даним позам.

Перелік поз та їх інтерпретація:

- руки, що мляво звисають уподовж тіла – пасивність, відсутність готовності до дій;
- схрещені на грудях руки – захисна реакція, ізоляція, очікування;
- руки закладені за спину – відсутність готовності до дії, знеяковіття, приховування скрутного положення. У поєднанні з високо піднятою головою, виставленим підборіддям – поза надто впевненої людини, владність.
- відкриті долоні вгору – жест пояснення, переконання, відвертості, відкритості.
- рука стиснута в кулак – концентрація, оволодіння хвилюванням, прагнення до самоствердження.
- потирання рук – очікування чого-небудь.
- символічні жести: ОК – все правильно; піднятий догори великий палець – немає проблем; V – перемога.
- закидання ноги на ногу – європейський спосіб: використовується для виразу схвильованого стану, закрита захисна позиція; американський спосіб (з утворенням кута та відкинутою спиною) – дух суперництва (покажіть, на що ви здатні).

Рефлексія закінчення вправи

Вправа 4. “Спілкування в парі”

Необхідний час: 25 хвилин.

Інструкція: учасники діляться на пари. Ведучий пропонує ряд завдань:

А) “Спина до спini”. Сісти спиною до спini і спробувати поговорити і домовитися про зустріч. Після завершення потрібно обернутися лицем один до одного і поділитися враженнями.

Б) “Сидячи і стоячи”. Один з партнерів стоїть, а інший – сидить. Спробувати поспілкуватися в такому положенні. Через час помінятися ролями. Потім поділитися враженнями від спілкування.

В) “Очі в очі”. Дивлячись партнерові в очі, спробувати поспілкуватися тільки поглядом. Поділитися враженнями.

Г) “Голосно – тихо”. Пропонується одному із співрозмовників говорити голосно, а іншому тихо. Можна ставити один одному питання. Той, який питає, може робити це гучно, а який відповідає – дуже тихо. Потім слід помінятися ролями. Поділитися враженнями.

Д) “Мовчазна відповідь”. Одному з учасників пропонується поставити питання, або щось запропонувати своєму партнерові, а той повинен мовчки дати відповідь або згоду. Після обміну ролями – поділитися враженнями.

Е) “Спілкування із закритими очима”. Одному з учасників пропонується закрити очі і спробувати поспілкуватися зі своїм партнером. Після зміни ролей – поділитися враженнями.

Бесіда про значення комунікативності та рефлексія. Питання для обговорення:

- Яку людину ми називаємо комунікабельною? У яких ситуаціях виявляються комунікативні якості особистості? Яке значення мають комунікативні якості в симптомокомплексі атрактивності?

- Комунікативність – це вміння і бажання спілкуватися, вступати в контакт. Східна мудрість свідчить: “Люди самотні, тому що замість мостів будують стіни”.

Вправа 5. Інформаційне повідомлення “Прийоми ефективної комунікації”(див. дод. В 12)

Вправа 6. “Відображення”

Необхідний час: 20 хвилин.

Інструкція: всі члени групи діляться на пари. У кожній парі один учасник стає ведучим, а другий – веденим. Слова ведучого: “Встаньте лицем один до одного і дивіться в очі. Перший починає робити будь-які повільні витончені рухи руками, ногами, головою і торсом. Під час руху усвідомте своє тіло і відчуття. Протягом всієї вправи, дивіться партнерові в очі і прагніть усвідомлювати його. Ведений повинен відображати рухи партнера, як його дзеркальний образ. Наприклад: якщо партнер витягає праву руку, ведений відображає – ліву. Нехай партнер керує тим, куди і як ви рухаєтеся. Прагніть ні про що не думати. Хай вас “веде” ваше тіло. Через 5 хвилин поміняйтеся ролями та поділіться своїми відчуттями”. Рефлексія.

Вправа 7. Інформаційне повідомлення “Зони комфорту при спілкуванні”(див. дод. В 13)

Вправа 8. “Контакти”

Необхідний час: 25 хвилин.

Інструкція: Ведучий говорить про те, що уміння встановлювати контакти – це результат тривалої і наполегливої роботи над собою, і пропонує провести серію зустрічей із різними людьми. Учасники повинні легко увійти до контакту із партнером, почати розмову, підтримати її, потім приємно розлучитися з нею.

Учасники встають за принципом “каруселі”, тобто лицем один до одного і утворюють 2 кола: внутрішній – нерухомий (учасники стоять спиною до центру кола) і зовнішній – рухомий (учасники розташовані лицем до центру кола). По сигналу ведучого всі учасники зовнішнього кола роблять 2 кроки праворуч і опиняються перед новим партнером. Таких переходів буде декілька – вони будуть пов'язані з ситуаціями, заданими ведучим. Час на встановлення контакту, вітання і проведення бесіди 2-3 мин. Потім ведучий дає сигнал і учасники повинні протягом однієї хвилини закінчити почату бесіду, попрощатися і перейти вправо до нового партнера.

“Ситуації-зустрічі”:

А) Перед вами людина, яку ви бачите перший раз, але вам вона дуже сподобалась та ви хотіли б з нею познайомитися. Якийсь час ви роздумуєте, а потім звертаєтеся до неї.

Б) У вагоні потягу ви випадково опиняєтесь з відомим актором. Ви обожнюєте його, і, звичайно, хотіли б з ним поспілкуватися. Адже для вас це такий великий успіх.

В) Вам дуже потрібна крупна сума грошей (вирішили щось собі купити). Потрібно поговорити з батьками. І ось ви нарешті зважилися підійти до мами (тата).

Г) Ви дізналися, що один з ваших знайомих погано відгукувався про вас на вечірці, на якій вас не було. Потрібно з ним поговорити. Звичайно, це не дуже приємна розмова, але краще відразу все з'ясувати, чим будувати припущення і переживати із цього приводу. Випадок надався, ви одні, нікого не немає поруч. (Активним є по-черзі то внутрішнє, то зовнішнє коло).

МРТ: Слід звернути особливу увагу учасників на те, як вони вступають в контакт, починаючи зустріч, які прийоми комунікації використовують, як вони підтримують розмову і закінчують бесіду. Рефлексія закінчення вправи.

Вправа 9. “Важливі якості у спілкуванні”

Необхідний час: 20 хвилин.

Інструкція: 1 етап. Протягом 5 хвилин. учасники повинні самостійно скласти список якостей, важливих для спілкування. Для складання списку їм пропонується уявити собі товариську людину (якою вона повинна бути, чим вона відрізняється від інших людей).

2 етап. Проводиться загальна дискусія, основна мета якої – виробити узгоджений список якостей, важливих для спілкування. При цьому будь-який член групи може висловити свою думку, аргументуючи його, наводячи приклади. Якість включається в список, якщо за нього проголосували більшість учасників.

МРТ: вже на цьому етапі можна перевірити комунікативні навички учасників, постеживши, як вони переконують тих, хто не згоден з ними, хто категорично проти; як вони реагують на заперечення.

3 етап. Кожен учасник записує в свою таблицю загальний список якостей, важливих для спілкування.

Якість	Самооцінка	Оцінка групи

Рефлексія закінчення вправи.

10. Рефлексія (10 хвилин)

Заняття № 4

Вправа 1. “На якого казкового героя я схожий?”

Необхідний час: 10 хвилин.

Обладнання: м'яч.

Процедура проведення: ведучій пропонує одному з присутніх обрати серед учасників групи людину, що викликає в нього асоціації з яким-небудь персонажем з казки чи героєм мультфільму і кинути йому м'яч. При цьому потрібно сказати, кого саме нагадує йому даний учасник. Учасник ловить м'яч і кидає його іншому, називаючи персонаж, із яким асоціюється ця людина, і так доти, доки м'яч не побуває в кожного. Попросіть членів групи запам'ятовувати, від кого вони одержують м'яч і що їм при цьому говорять. Останній учасник, до якого потрапив м'яч, має кинути його людині, від якої м'яч тільки-но отримав і висловити свою думку щодо її асоціації. Ланцюжок таким чином розкручується у зворотному напрямі.

Вправа 2. “Співзвучність”

Необхідний час: 15 хвилин

Процедура проведення: двоє учасників, ставши спинами одне до одного, за сигналом ведучого починають віддалятися в різні боки. Вони повинні одночасно оглянутися, але без будь-яких сигналів, тобто відчутти в той момент, коли партнер хоче оглянутись, і самому зробити те саме. Потім вони обмінюються своїми відчуттями.

Вправа 3. “Аналіз слабких сторін”

Необхідний час: 20 хвилин.

Інструкція: один з учасників виходить із кімнати. Група повинна сформулювати 5-7 причин, по яких цю людину можна було б “відштовхнути”. У список причин включаються тільки ті, які прийняті більшістю голосів.

МРТ: список причин, складений групою не зачитується, а залишається для вправи “Мої слабкі сторони”.

Вправа 4. “Мої слабкі сторони”

Необхідний час: 20 хвилин.

Інструкція: кожен повинен розповісти групі про свої слабкі сторони, тобто про риси, комплекси, внутрішні бар'єри, страхи тощо. Після виступу кожного учасника зачитується список після групового аналізу слабких сторін.

Рефлексія закінчення вправи.

Вправа 5. “Мої сильні сторони”

Необхідний час: 20 хвилин.

Обладнання: Бланки з таблицями для кожного учасника.

Процедура проведення: учасникам роздають бланки з таблицями, у яких вони повинні самостійно заповнити наступні графи:

- А) “Мої кращі риси”.
- Б) “Мої здібності і таланти”.
- В) “Мої досягнення”.

Ведучий на свій розсуд (залежно від рівня довіри у групі) пропонує членам групи зачитати свої пам'ятки. Заповнені пам'ятки залишаються в учасників. Обговорення:

- Чи додала ця робота вам впевненості в собі?
- Чи стали ви себе поважати більше після виконання цієї роботи?
- Чи дізнались ви більше про себе, свої сильні сторони? Ваші думки і почуття після цієї вправи запишіть у щоденник.

Вправа 6. “Великий майстер”

Мета: формування в учасників позитивного ставлення до себе, надання їм відчуття впевненості у собі.

Необхідний час: 10 хвилин.

Інструкція:кожен учасник по колу називає те заняття, яке він вмiє робити краще за всіх, починаючи зі слів: “Я великий майстер...” (наприклад, ...пiших прогулянок, приготування кави, створення зачісок і т.д.), причому усіх останніх треба переконати в правдивості своїх слів. Група має погодитися, що ця людина насправді “великий майстер”. У кожної людини є щось, що вона робить краще, в чому вона відчуває себе майстром і бачить великий потенціал.

Вправа 7. “Моя якість”

Мета: зняття напруги.

Необхідний час: 10 хвилин.

Інструкція: той, що водить називає певну якість, яка характеризує зовнішність, емоційний стан, інтереси, цінності та ін. Всі, яким властива ця якість, повинні пересісти на інший стілець. Хто не встиг – водить знову.

Вправа-медитація 8. “Подорож у серце” (див. дод. В 14)

9. Рефлексія (10 хвилин)

Домашнє завдання: ведучий просить учасників переглянути вдома свої фотографії. Ті фотографії, які найбільше подобаються, де учасник відчував себе щасливим, з якими пов'язані найкращі спогади, де учасник вважає, що виглядає дуже гарним, привабливим, принести на наступне заняття.

Заняття № 5

Вправа 1. “Актуальне відчуття”

Необхідний час: 15 хвилин.

Процедура проведення: Кидаючи одному з учасників м'яч, називаємо його ім'я. Той, хто отримав м'яч, виходить у коло і звуками, жестами, позою виражає свій внутрішній стан в цей момент. Всі інші повторюють за ним рухи, намагаючись відчути цей стан. Потім група вгадує, якій стан був

продемонстрований. Учасник кидає м'яч іншому і той в свою чергу демонструє внутрішній стан.

МРТ: вправа звертає увагу учасників на взаємозв'язок внутрішнього стану і зовнішніх проявів. Можна виконувати цю вправу без повторення групою рухів учасника в центрі кола.

Вправа 2. “Слідування за ведучим”

Необхідний час: 10 хвилин.

Інструкція: поділити групу на 4-5 учасниць. Кожна група шикується в ряд. Учасник, що стоїть попереду, є ведучим, який повинен спонтанно і творчо рухатися по кімнаті, експериментуючи з різними імпровізованими рухами тіла. Решта членів групи повинна слідувати за ним, зберігаючи порядок ряду та повторюючи рухи. Через декілька хвилин ведучий переходить в кінець своєї малої групи, а той, хто стояв за ним, стає ведучим.

Вправа 3. “Шукаємо спільне”

Необхідний час: 10 хвилин.

Інструкція: учасники розбиваються на пари і сідають один напроти одного. У кожного лист і ручка. Завдання для учасників: подивитися на партнера і дописати фразу “Ти така ж, як я, у тебе...”. Потім дані вислови зачитуються та обговорюються.

Вправа 4. “Якість, яку найбільше ціную”

Необхідний час: 20 хвилин.

Інструкція: Учасники повинні подумати і вибрати якість, яку більше всього цінують в людях, а так само придумати (або пригадати) розповідь про цю якість. Потім група відповідає на питання: “Про що мовилося в розповіді? Про яку якість розповідав учасник? Яка розповідь більше всього вразила? Чи цінною є для вас дана якість?”. Після цього розповідач називає якість, про яку розповідав.

МРТ: При рефлексії вправи важливо відзначити, що часто відмінності в ціннісних орієнтаціях приводять до конфліктів у взаєминах людей, тому потрібно усвідомлювати, що всі люди індивідуальні і мають право на вибір

цінного особисто для себе. Але також існують вічні цінності для всіх: любов, мама, добро, дружба та інше. Рефлексія закінчення вправи.

Вправа 5. “Самий-самий”

Мета: у активній ігровій формі познайомитися один з одним.

Необхідний час: 20 хвилин.

Інструкція: всі учасники, за винятком одного, сидять в колі. Той, кому “не вистачило” місця, стоїть в колі і задає параметр, по якому всі учасники повинні помінятися місцями, а він – зайняти місце, що звільнилося. Важливо від можливих зовнішніх характеристик переходити до внутрішніх, таких, що розкривають особливості характеру.

Рекомендації ведучому: слід самому прийняти участь у вправі і навіть почати її, знаходячись саме в центрі кола. Якщо учасниці розгублюються і не знають, яку назвати якість, необхідно емоційно підтримати і допомогти. Також слід звернути увагу на те, щоб гра протікала динамічно, оскільки інакше в учасниць втратиться інтерес.

МРТ: вправа дозволяє в цікавій ігровій формі познайомитися один з одним, а також, за рахунок тактильних контактів і позитивного емоційного настрою, зняти можливу напругу.

Вправа 6. “Шлюбне оголошення”

Необхідний час: 25 хвилин.

Інструкція: Учасниці складають текст шлюбного оголошення, в якому потрібно, перш за все, вказати свої достоїнства. Який характер, звички, особливості спілкування з людьми і відношення до них. Улюблені заняття. Не слід писати про наявність машини, дачі, гаража, оскільки ви пишете про себе, а не про ваш матеріальний стан.

МРТ: потрібно налаштувати аудиторію на серйозне відношення до роботи над оголошенням. Не зовсім звичайна точка зору дозволяє учасникам відкрити в собі ті сторони свого характеру, про які вони ще не думали або боялися думати з ряду причин. Кожен учасниця читає свій варіант, а останні виступлять в ролі експертів. Уважно вислухавши чергове оголошення, учасниці можуть внести

корективи, додати те позитивне і привабливе, що забув написати про себе сам автор. Тому будьте уважні, відразу співвідносьте почуте з образом цієї людини. Ви можете зібрати шлюбні оголошення, а потім, зачитуючи їх поодиноці, надати учасникам можливість дізнатися по ним про партнерів.

Вправа 7. “Моє фото”

Необхідний час: 20 хвилин.

Процедура проведення: Учасники підходять одне до одного, показують фотографії і розповідають, чому їм подобається ця фотографія, який він на ній красивий, привабливий, щасливий. Потім його партнер каже, що йому подобається на цих фотографіях і показує свої. Після цього учасники міняються партнерами. Обговорення:

- Які відчуття виникли у вас під час вправи?
- Як змінився ваш емоційний стан?
- Чи дізнались ви щось нове про тих, з ким спілкувались?
- Чи виникло якесь нове відчуття по відношенню до них?
- Чим корисна була ця вправа для вас?

Вправа 8. “Цінність мого “Я”

Мета: проаналізувати необхідність почуття любові до себе, як прийняття себе.

Необхідний час: 20 хвилин.

Інструкція: проаналізуйте запропоновані висловлювання. Виявіть сутність значення любові особистості до самої себе в наведених висловлюваннях.

- Які з наведених думок близькі Вам?
- Чи пов'язана, з Вашої точки зору, любов особистості до самої себе та прийняття себе?
- За що людина може любити себе?

Учасниці поділяються на групи таким чином: одна група учасників на кожне висловлювання, після виконання завдання група, яка працювала над першим висловлюванням презентує його групі, що працювала над другим висловлюванням, а потім – навпаки.

1. “Моє власне “Я” повинно бути таким самим об'єктом моєї любові, як і інша людина. Ствердження власного життя, щастя, свободи, укорінене в здатності любити, тобто в піклуванні, повазі, відповідальності та знанні. Якщо індивід може любити свідомо, він любить також і себе, якщо він любить лише інших, він взагалі не може любити...” (Е. Фромм)

2. “Людина, яка любить себе, перебуває в гармонії з усім світом, бо всю різноманітність речей вона знаходить у собі” (А. Менегетті).

Обговорення: з'ясовується специфіка осмислення учасниками наведених висловлювань, виявляється значущість прийняття власного “Я” як гідного поваги, любові до себе самого та інших для переживання власної самоцінності.

9. Рефлексія (10 хвилин)

IV. Блок втілення та виявлення атрактивності

Заняття № 1

Вправа 1. “Здрастуй, я радий тебе бачити”

Необхідний час: 10 хвилин.

Процедура проведення: Учасники тренінгу по черзі звертаються одне до одного, закінчуючи вислів: “Здрастуй..., я радий тебе бачити, тому що...”. Треба сказати щось гарне, приємне, обов'язково від усього серця, відверто.

Обговорення:

- Які почуття виникли у вас під час вправи?

Вправа 2. “Я та інший”

Мета: сприяти розвитку сензитивності до стану і почуттів іншої людини.

Необхідний час: 20 хвилин.

Інструкція: кожен учасник отримує лист з ім'ям іншого, в якого він повинен “ужитися, перевтілитись”. Від імені цієї людини потрібно буде відповідати на питання ведучого.

МРТ: Учасник може не відповісти на суть питання, але прореагувати на нього яким-небудь характерним для іншого зауваженням, позою, жестом, словом, поглядом.

Вправа 3. “Вічні теми”

Мета: сприяння згуртованості, закріпленню навичок невербального спілкування.

Необхідний час: 20 хвилин.

Інструкція: Учасники розбиваються на маленьку підгрупи по 3-4 особи. Кожній підгрупі пропонується намалювати на папері одну з тем: кохання, розлука, горе, щастя, успіх, поразка (тема обирається шляхом жеребкування). Групи між собою не спілкуються, тема вголос не проголошується. Після показу малюнка останні учасники відгадують задану тему.

Обговорення: ведучий акцентує увагу на відмінності опису побаченого й оцінок, які ми даємо на основі власного досвіду. Навіть якщо наші життєві орієнтири не співпадають або зовсім протилежні принципам та світогляду інших, ми повинні вчитися поважати їхні цінності, прагнути завжди знаходити спільне рішення будь-яких проблем та намагатися нікого не засуджувати.

Вправа 4. “Мистецтво компліменту”

Мета: ознайомити та відпрацювати мистецтво робити компліменти.

Необхідний час: 20 хвилин.

Приклади компліментів (незавершені речення роздаються учасницям):

- Як вам вдається...
- Я раніше не знав, що Ви...
- Знаєш, а Ти... з
- В тобі...
- Я чула...
- Видно, що Ти...
- Ти завжди...
- Я милуюся кожного разу, коли Ти...
- Де Ти тільки навчився...
- Із задоволенням навчилася б у тебе...
- Я хотіла б так, як ти...

Рефлексія закінчення вправи.

Вправа 5. “Воскова паличка”

Мета: формування довіри до групи, навичок релаксації.

Необхідний час: 20 хвилин (тривалість одного сеансу не повинна перевищувати 2 хвилини).

Інструкція: всі встають щільно один до одного. Один учасник виходить в центр кола, останні ставлять руки перед собою і похитують його з одного боку в інший, притримуючи, не даючи впасти. Через цю процедуру проходять решта по черзі. Обговорення вправи:

- Хто дійсно зміг розслабитися, зняти затиски?
- Хто не боявся впасти?

МРТ: Пропонується оцінити свою довіру групі по 5-бальній системі.

Вправа 4. “Крок до майбутнього”

Необхідний час: 20 хвилин.

Мета: спрямування учасниць на усвідомлення рівня своїх домагань. Тренер роздає заздалегідь підготовлені бланки, куди учасниці мають записати свої плани на майбутнє у різних сферах життя (на 3 місяці, на рік, на все життя). На занятті пропонується заповнити графу “на 3 місяці”, щоб ведучий мав змогу відповісти на запитання, котрі можуть виникнути. Слід відмітити, що ця робота не обмежується даним тренінгом та часом, учасники можуть планувати своє життя, реалізовувати плани, втілювати мрії, якщо поставлять перед собою таку мету.

Таблиця бажань

Моя мета	На 3 місяці	На 1 рік	На все життя
фінанси			
соціум (робота)			
творчість			
здоров'я			
любов, сім'я			

Рефлексія закінчення вправи.

Вправа 5. “Яким я буду, розкажіть”

Необхідний час: 30 хвилин.

Мета: поглиблює часову перспективу кожної учасниці, дозволяє їй побачити своє майбутнє у сприйнятті інших, допомагає побачити орієнтири, до яких прагнути, розвиває емпатійність, інтуїтивність, вміння прогнозувати, стимулює творчі процеси мислення.

Інструкція: ведучий інтригує учасниць тим, що кожна з них може гадати, бо якщо гарно розуміти людину, спостерігати її поведінку, дивитися, як вона реагує на слово та дії інших, гадання стає неважким. Ведучий закликає пацієнтів спробувати погадати. Коли бажачий назвався, ведучий каже, щоб усі учасники по черзі розповіли, що стане з цією людиною через двадцять років. Потім питає про почуття учасника, якому гадали.

Учасники сидять у спільному “колі спілкування”, слухають ведучого. Коли знаходиться бажачий послухати про своє майбутнє, він сідає у центр кола та повертається до того, хто розповідає йому про майбутнє. Потім він ділиться з групою своїми почуттями, розповідає, що його здивувало і з чим він зовсім не погоджується. Потім на його місце сідає інший учасник.

Важливо спрямувати учасниць на серйозне ставлення до “гадання”, бо їх припущення повинні ґрунтуватися на сприйнятті особливостей особистості кожного учасника, на аналізі того, який він є зараз з його теперішніми бажаннями та очікуваннями, яким чином він змінюється під час їх сумісної діяльності, та того, чого від нього можна чекати у майбутньому. Якщо у когось із групи будуть виникати труднощі, треба порадити йому уявити, що буде з обраним учасником у найближчому майбутньому, а потім поступово поглиблюватися у подальше майбутнє учасника.

Для учасниць важливо зрозуміти, що чекають інші, чи може вона реалізувати їх очікування, що потрібно змінити у собі. Чи може, навпаки, вона чекає на зовсім інше майбутнє.

Вправа 6. “Я є унікальною”[65, С. 51]

Вправа-медитація 7. “Відкритий погляд” (див. дод. 15)

8. Рефлексія заняття (10 хвилин)

Заняття № 2

Вправа 1. “Нитка, що зв’язує людей”

Необхідний час: 15 хвилин.

Процедура проведення: Члени групи, сидячі у колі, передають клубок ниток один одному, супроводжуючи це висловлюваннями, які розпочинаються словами: “Я вдячний тобі за те...”. Коли клубок повертається до того, хто розпочинав, членам групи треба натягнути нитку, заплющити очі, увійти у стан, який сприяє сприйняттю себе, інших людей, навколишнього світу. Обговорення:

- Чи приємно вам було висловлювати подяку людям?
- Чи приємно вам було слухати слова подяки?
- Що легше: слухати чи висловлювати подяку?

Вправа 2. “Побажання”

Необхідний час: 10 хвилин.

Процедура проведення: Всі учасники підходять одне до одного і говорять свої побажання, при цьому можливо потиснути руки, або обійняти одне одного. Обговорення:

- Як ви себе відчуваєте?
- Як ви себе відчували, коли робили і коли отримували побажання?
- Які труднощі виникли в процесі виконання завдання?

МРТ: В процесі обговорення учасники краще усвідомлюють ті бар'єри, які заважають їм бути відвертими та щирими.

Вправа 3. “Лист з майбутнього”

Мета: усвідомлення потенційних можливостей, формуванню в учасників тренінгу позитивної Я-концепції.

Необхідний час: 15 хвилин.

Інструкція: Уявіть, що вже пройшло чимало часу з того моменту, коли Ви закінчили університет, влаштувались на роботу. У вас вже багато серйозних турбот, і Ви стали іншою людиною. Уявіть себе в майбутньому, років через 15-20, і напишіть собі листа. Нагадайте собі про те, що Ви вже могли забути, яким

були і що любили, як проводили вільний час, які протиріччя у Ваших поглядах були.

Обговорення: мають міститися висловлювання про відчуття плинності часу, необхідності цінувати кожен мить свого життя, відчувати час.

Вправа 4. “Я – Королева”

Мета: сприяння впевненості та переконаності у власній неповторності, індивідуальності, унікальності, підвищенню самооцінки.

Необхідний час: 30 хвилин.

Процедура проведення: Кожна із учасниць має по-черзі зайняти “п’єдестал”. Решта учасниць залишається внизу та проголошує компліменти та приємні слова, що характеризують ту, що на “п’єдесталі”. На кожен позитивну характеристику вона має відповісти: “Так, Я – така”. Останнім завершальним словом-сигналом є висловлювання “Ти – Королева” та погодження учасниці.

МРТ: вправу необхідно пройти всім учасницям, після чого поділитись відчуттями.

Вправа 5. “Моє тіло” [128, С. 429-450]

Необхідний час: 20 хвилин.

Вправа 6. Робота з модифікованим варіантом шкали самооцінки

Т.В. Дембо-С.Я. Рубінштейн “Розміщення себе на шкалі” (див. додаток В.17).

Вправа-медитація 7. “Образ молодості і неперевершеності” (див. дод. В.16)

Вправа 8. “Коридор любові”

Необхідний час: 20 хвилин.

Процедура проведення: Учасники стають в два ряди так, щоб обличчя учасників з одного ряду були повернуті до обличчя учасників з другого ряду. Стояти потрібно щільно один до одного, пліч-о-пліч. Відстань між рядами така, щоб могла пройти тільки одна людина.

Інструкція: “Як ви бачите, ми з вами утворили коридор. Через нього пройде кожен з нас. Під час того, як один учасник іде по коридору, у вас може виникнути бажання торкнутись до нього, погладити, шепнути щось приємне,

побажати щось. Зробіть це. Ви можете іти по коридору з відкритими або заплющеними очима”.

Ведучий стає з одного краю, бере учасника, ставить перед собою, тримає за плечі і каже щось приємне, побажання, щось індивідуальне, що стосується тільки цієї людини. Потім учасник іде по коридору, а ведучий бере наступного учасника по черзі з кожного ряду. З протилежного кінця коридору стоїть помічник, який “тримає” учасників, що завершили свій прохід і ставить по черзі в кінець одного з рядів. Так триває доти, доки всі учасники, включаючи ведучого і помічника, не пройдуть по коридору.

Після цієї вправи рекомендується включити приємну музику і потанцювати всією групою. Обговорення:

- Що ви відчували під час вправи?
- Чи мали ви інакше ставитись одне до одного, до себе?
- Чи змінилось щось у вас особисто?
- Запишіть свої відчуття, емоції, переживання від вправи в щоденник.

Вправа 9. “Остання зустріч”

Необхідний час: 25 хвилин.

Процедура проведення: Ведучий пропонує учасникам по колу висловити свої думки з наступних тем:

- Що найбільше запам'яталося, сподобалося в тренінгу?
- Яка тема була особливо актуальною, цікавою?
- Чи потрібні, на ваш погляд, подібні тренінги для дівчат?
- Які питання щодо обговорення теми “Атрактивність жінки” було б цікаво обговорити в подібному циклі?
- Як ви збираєтеся використовувати те, чого навчилися в групі?

Далі вся група отримує папірці з очікуваннями з першого заняття для аналізу, наскільки вони виправдались. Потім ведучий каже: “Заплющте очі і уявіть, що заняття в групі закінчилися, ви йдете до дому, подумайте про те, що ви не сказали групі, але хотіли б сказати. Подумайте, потім розплющить очі і скажіть про це”.

10. Рефлексія заняття (10 хвилин)

3.3. Результати апробації корекційної системи у психолого-педагогічному експерименті

Апробація цілеспрямованої корекційної системи проводилась на базі різних педагогічних університетів. Вибір учасниць для психологічної корекції здійснювався за результатами попереднього діагностичного обстеження, в ході якого було отримано дані самооцінок загальної та ситуативної атрактивності, що й, врешті-решт, постало основними показаннями до участі у психолого-педагогічному експерименті.

До апробації було залучено 56 студенток (27% вибірки) віком 17-18 років, самооцінка загальної та ситуативної атрактивності яких виявилась на низькому та середньому рівнях. Серед сукупності залучених дівчат було сформовано експериментальну групу ($E = 56$), з якої надалі склалось п'ять тренінгових (Т-груп), відповідно, по 10-12 дівчат в кожній ($T_1 = 10$; $T_2 = 11$; $T_3 = 11$; $T_4 = 12$; $T_5 = 12$).

Апробація системи представляла собою квазіекспериментальний план дискретних часових серій: самооцінювання до експерименту (E_1), після нього (E_2), експертне оцінювання (E_3) та самооцінювання відстроченого ефекту психологічної корекції (E_4) за допомогою спеціально адаптованої методики “Розміщення себе на шкалах атрактивності”, що є модифікованим варіантом процедури визначення самооцінки за Т.В. Дембо-С.Я. Рубінштейн “Розміщення себе на шкалі” (див. дод. В.17).

На спеціально розроблених бланках розташовані 10 шкал із характеристиками атрактивності, що були отримані після обробки результатів методики “Оцінка характеристик атрактивності”. Вказані шкали мають полярні точки від мінімуму до максимуму і мають довжину у 10 сантиметрів (від 0 до 10). Досліджуваним дівчатам пропонувалось розмістити себе на шкалах, відмітивши певною позначкою (хрестиком), й, таким чином, самостійно

оцінити наскільки вони зовнішньо привабливі, жіночні, оптимістичні, експресивні, впевнені в собі, доброзичливі, відкриті, комунікабельні, щирі, культурні.

Процедура обробки полягає в наступному: вся довжина шкали (10 см.) приймається за 100 % та обчислюється відстань від її початку до хрестика. Отримане значення за кожною шкалою є показником самооцінки певної характеристики атрактивності (самооцінка зовнішньої привабливості (СЗП, Р60), самооцінка жіночності (СЖ, Р61), самооцінка оптимістичності (СО, Р62), самооцінка експресивності (СЕ, Р63), самооцінка впевненості в собі (СВС, Р64), самооцінка доброзичливості (СД, Р65), самооцінка відкритості (СВ, Р66) самооцінка комунікабельності (СКо, Р67), самооцінка щирості (СЩ, Р68), самооцінка культурності (СКу, Р69). Середнє значення результатів всіх шкал приймається за показник загального коефіцієнта самооцінки атрактивності (СА, Р70).

Доекспериментальне самооцінювання в групі студенток (Е₁) проводилось на першому тренінговому занятті. По закінченню експерименту, що тривав 12 тижнів, дівчата (Е₂) знов були обстежені за допомогою розробленої методики. Також з метою об'єктивації результатів відразу був проведений експертний аналіз у вигляді взаємного оцінювання студентками групи (Е₃). Через 12 тижнів після закінчення експерименту з метою самооцінювання відстроченого ефекту корекції була проведення четверта серія обстежування в групі дівчат (Е₄) (див. дод. В.18 – В.21).

Дослідження студенток за шкалами Р60 – Р70 в Е₁ та Е₂ засвідчило велику варіативність самооцінок: від 3,3 до 10 балів, але ця тенденція змінилась на етапах аналізу експертами (Е₃) та відстроченого ефекту психологічної корекції (Е₄).

У таблиці 3.2 показані середньоарифметичні значення самооцінок за вище описаними шкалами до та після експерименту, експертних оцінок та самооцінок відстроченого ефекту психокорекції.

Таблиця 3.2

Порівняння середньоарифметичних значень самооцінок та експертних оцінок за шкалами Р60-Р70 у вимірювальних серіях (Е1, Е2, Е3, Е4)

Шкали Xп	Р60	Р61	Р62	Р63	Р64	Р65	Р66	Р67	Р68	Р69	Р70
x1	6,2	5,9	7,2	7,1	6,4	8,2	6,8	7,0	7,4	7,2	6,9
x2	8,7	8,9	9,0	9,2	9,0	9,1	9,3	9,5	9,6	8,9	9,1
x3	8,5	8,6	8,7	8,6	8,7	8,8	8,9	8,8	8,5	8,4	8,6
x4	8,8	8,5	8,5	9,1	9,2	8,9	8,8	9,3	8,9	8,3	8,8

Примітка: x1 – середньоарифметичне значення самооцінок за шкалами Р60-Р70 в експериментальній групі до експерименту (Е1);

x2 – середньоарифметичне значення самооцінок за шкалами Р60-Р70 в експериментальній групі після експерименту (Е2);

x3 – середньоарифметичне значення експертних оцінок (Е3) за шкалами Р60-Р70;

x4 – середньоарифметичне значення самооцінок відстрокованого ефекту психокорекції (Е4) за шкалами Р60-Р70.

Як видно з таблиці 3.2, показники середньоарифметичних значень самооцінок x_1 за шкалами Р60 – Р70 в групі до експерименту (Е₁) варіюють від 6,2 до 8,2 балів. Параметри середньоарифметичних значень самооцінок x_2 в групі після експерименту (Е₂) представлені в діапазоні від 8,7 до 9,6 балів. Величини x_3 експертного оцінювання (Е₃) варіюють від 8,4 до 8,9 балів. Показники x_4 самооцінок відстроченого ефекту психологічної корекції (Е₄) розмістились від 8,3 до 9,3 балів. Очевидним є підвищення показників на всіх етапах вимірювання, однак постає необхідність більш детального аналізу змін самооцінок за кожною характеристикою симптомокомплекса атрактивності. На діаграмах рис.3.1 – 3.11 представлено порівняння середньоарифметичних значень самооцінок за кожною шкалою від Р60 до Р70 в експериментальній групі у всіх вимірювальних серіях (Е₁, Е₂, Е₃ та Е₄).

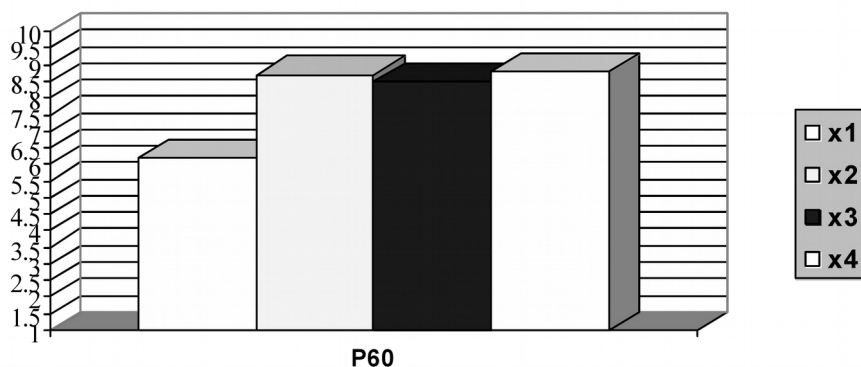


Рис. 3.1. Порівняння середньоарифметичних значень самооцінок зовнішньої привабливості (шкала P60) в експериментальній групі у 4-х вимірювальних серіях (E₁, E₂, E₃ та E₄)

Як видно з діаграми 3.1, $x_1 = 6,2$; $x_2 = 8,7$; $x_3 = 8,5$; $x_4 = 8,8$. Подібна динаміка вказує на значне підвищення самооцінки зовнішньої привабливості (шкала P60) в групі дівчат, насамперед, після експерименту. Наступні вимірювальні серії (E₃ та E₄) говорять про незначні зміни у показниках, що є свідченням стійкості позитивного ефекту психокорекції.

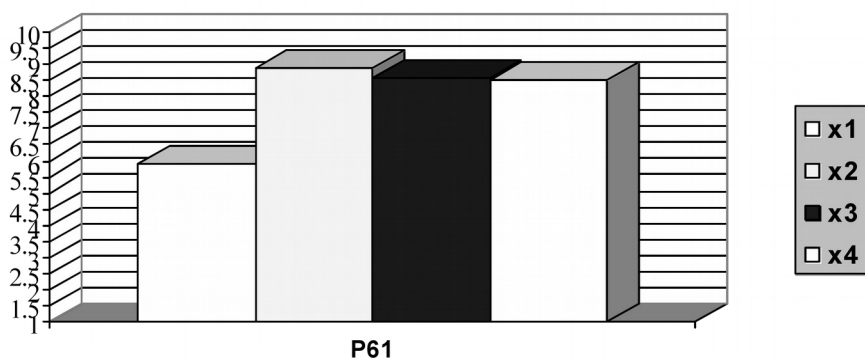


Рис. 3.2. Порівняння середньоарифметичних значень самооцінок жіночності (шкала P61) в експериментальній групі у 4-х вимірювальних серіях (E₁, E₂, E₃ та E₄)

Рисунок 3.2 ілюструє наступне співвідношення значень: $x_1 = 5,9$; $x_2 = 8,9$; $x_3 = 8,6$; $x_4 = 8,5$. Такі зміни показують на істотне підвищення самооцінки жіночності (шкала P61) в групі дівчат відразу після експерименту. Вимірювальні серії (E₃ та E₄) виявили дуже незначне зниження показників, яке

може пояснюватись об'єктивністю експертного оцінювання та відповідністю йому результатів відстроченого зрізу.

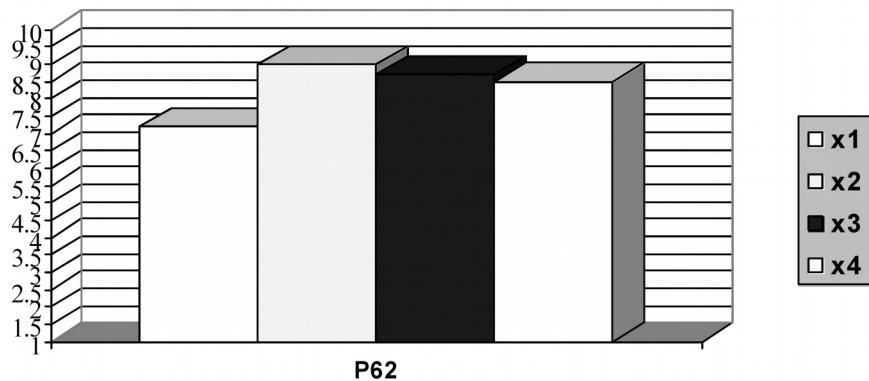


Рис. 3.3. Порівняння середньоарифметичних значень самооцінок оптимістичності (шкала P62) в експериментальній групі у 4-х вимірювальних серіях (E₁, E₂, E₃ та E₄)

Як показано на рисунку 3.3, $x_1 = 7,2$; $x_2 = 9,0$; $x_3 = 8,7$; $x_4 = 8,5$. Діаграма подібна до попередньої з такою динамікою показників: суттєве підвищення самооцінки оптимістичності (шкала P62) після експерименту, у наступних сесіях (E₃ та E₄) зберіглись стійкі позитивні зміни вивчаємого параметру.

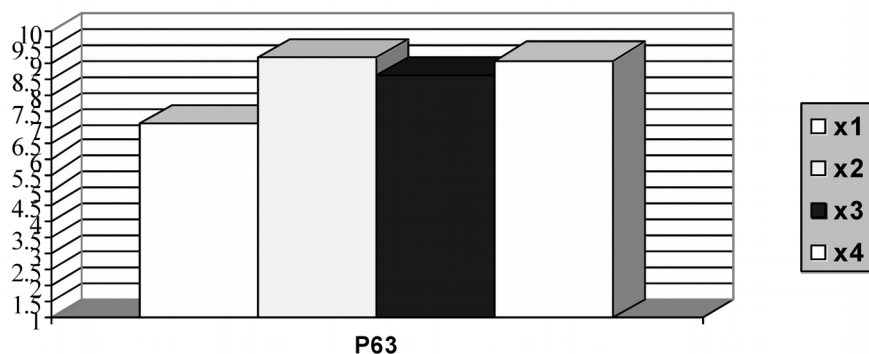


Рис. 3.4. Порівняння середньоарифметичних значень самооцінок експресивності (шкала P63) в експериментальній групі у 4-х вимірювальних серіях (E₁, E₂, E₃ та E₄)

Рисунок 3.4 демонструє наступну динаміку показників середніх значень самооцінки експресивності: $x_1 = 7,1$; $x_2 = 9,2$; $x_3 = 8,6$; $x_4 = 9,1$. Очевидним є істотне підвищення самооцінок за шкалою P61 в групі дівчат після експерименту. Експертне оцінювання показало дещо нижчі результати, однак

дані відстроченого ефекту психокорекції наближаються до початкового значення E_2 й вказують на стійкість позитивних змін.

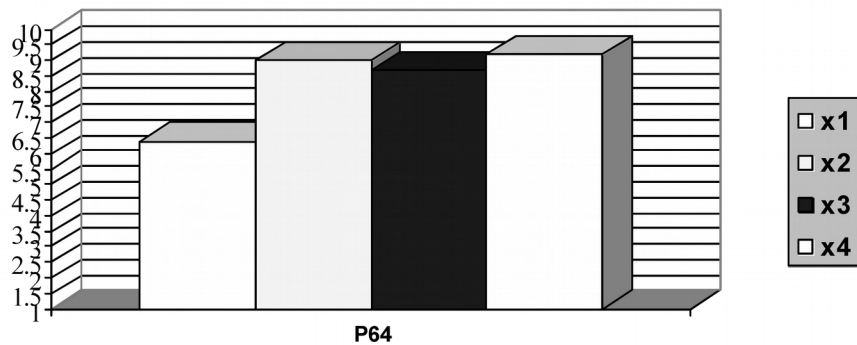


Рис. 3.5. Порівняння середньоарифметичних значень самооцінок впевненості в собі (шкала P64) в експериментальній групі у 4-х серіях (E_1 , E_2 , E_3 та E_4)

Як видно з діаграми 3.5, $x_1 = 6,4$; $x_2 = 9,0$; $x_3 = 8,7$; $x_4 = 9,2$. Подібна динаміка параметрів вказує на значне підвищення самооцінки впевненості в собі (шкала P64) після експерименту. Наступні серії (E_3 та E_4) говорять про незначні зміни у показниках у порівнянні з E_2 , однак самооцінка при відстроченому зрізі дещо підвищилась, що вказує на позитивний ефект психокорекції.

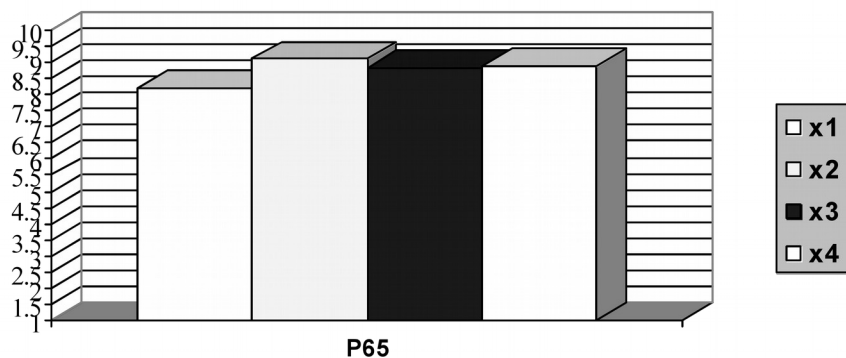


Рис. 3.6. Порівняння середньоарифметичних значень самооцінок доброзичливості (шкала P65) у 4-х серіях (E_1 , E_2 , E_3 та E_4)

Малюнок 3.6 ілюструє такі відмінності у наступних параметрах: $x_1 = 8,2$; $x_2 = 9,1$; $x_3 = 8,8$; $x_4 = 8,9$. На діаграмі видно, що суттєве підвищення самооцінки доброзичливості (шкала Р65) спостерігається відразу після експерименту, у наступних вимірювальних серіях (E_3 та E_4) зберігаються стійкі позитивні зміни вивчаємого показника.

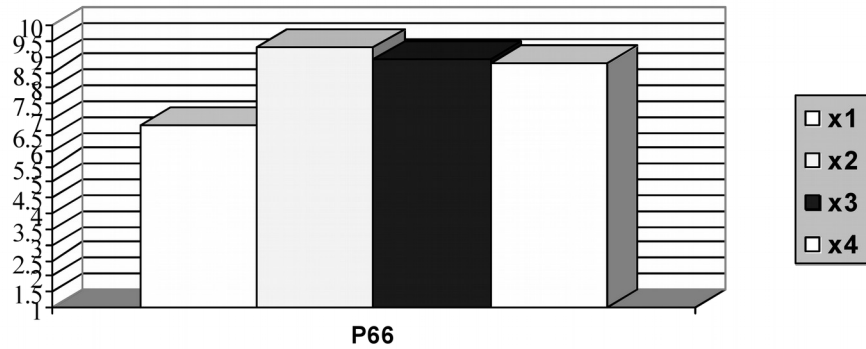


Рис. 3.7. Порівняння середньоарифметичних значень самооцінок відкритості (шкала Р66) в експериментальній групі у 4-х серіях (E_1 , E_2 , E_3 та E_4)

Рисунок 3.7 демонструє різницю між показниками середніх значень самооцінки відкритості: $x_1 = 6,8$; $x_2 = 9,3$; $x_3 = 8,9$; $x_4 = 8,8$. Очевидним є суттєве підвищення самооцінок за шкалою Р66 в групі дівчат після експерименту. Експертне та відстрочене оцінювання показали дещо нижчі результати, але відмінності у значеннях не є істотними, що, в цілому, показує на позитивний результат психологічної корекції особливостей атрактивності.

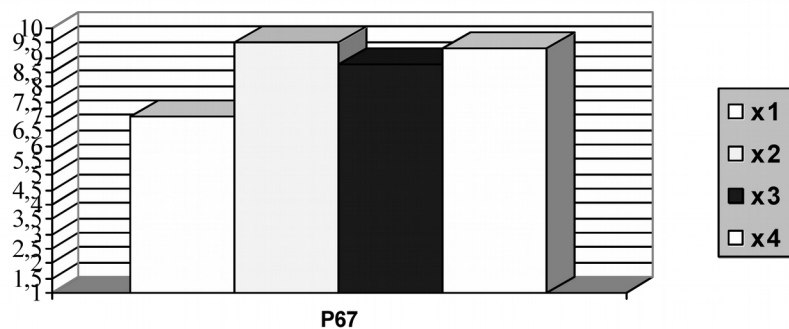


Рис. 3.8. Порівняння середньоарифметичних значень самооцінок комунікабельності (шкала Р67) в експериментальній групі у 4-х вимірювальних серіях (E_1 , E_2 , E_3 та E_4)

Як видно на рис. 3.8, середні значення мають таке співвідношення: $x_1 = 7,0$; $x_2 = 9,5$; $x_3 = 8,8$; $x_4 = 9,3$. Позитивні зміни з самооцінкою комунікабельності (шкала Р67) спостерігаються відразу після експерименту. Стійкість у часі цього підвищення підтверджується наступними вимірювальними серіями (E_3 та E_4).

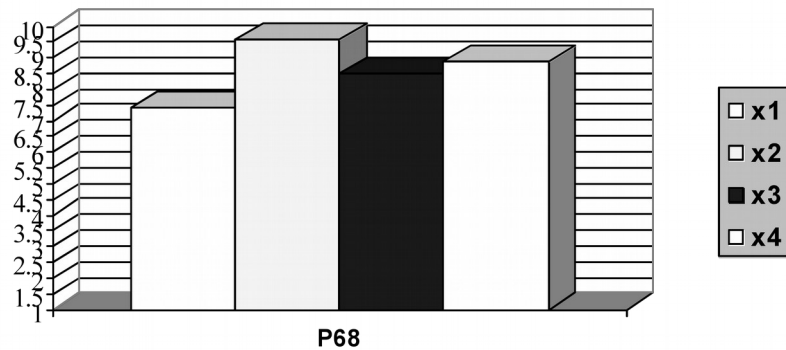


Рис. 3.10. Порівняння середньоарифметичних значень самооцінок щирості (шкала Р68) в експериментальній групі у 4-х серіях (E_1 , E_2 , E_3 та E_4)

Рисунок 3.5 ілюструє порівняння середньоарифметичних значень самооцінок щирості (шкала Р68): $x_1 = 7,4$; $x_2 = 9,6$; $x_3 = 8,5$; $x_4 = 8,9$. Подібна динаміка параметрів вказує на значне підвищення показника Р64 в групі дівчат, насамперед, після експерименту. Наступні вимірювальні серії (E_3 та E_4) вказують на зниження показника у порівнянні з E_2 , однак, в цілому, показує на позитивний результат психологічної корекції зберігається.

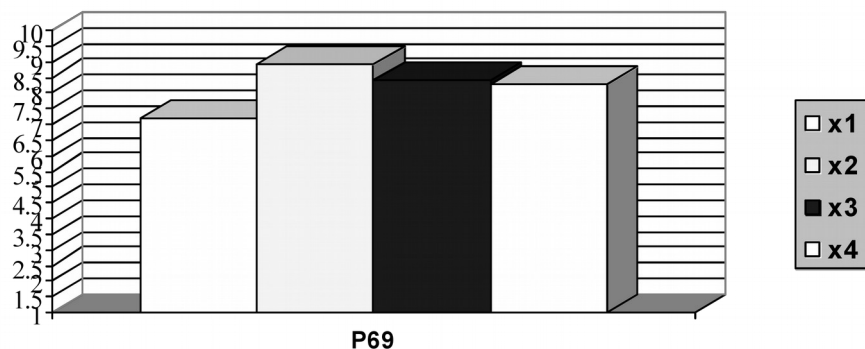


Рис. 3.11. Порівняння середньоарифметичних значень самооцінок культурності (шкала Р69) в експериментальній групі у 4-х серіях (E_1 , E_2 , E_3 та E_4)

На рисунку 3.11 продемонстровано співвідношення середніх значень самооцінок культурності (шкала Р69): $x_1 = 7,2$; $x_2 = 8,9$; $x_3 = 8,4$; $x_4 = 8,3$. Такі зміни показують на підвищення самооцінки культурності в групі дівчат відразу після експерименту. Вимірювальні серії (E_3 та E_4) виявили дуже незначне зниження показників, яке може пояснюватись об'єктивністю експертного оцінювання та відповідністю йому результатів відстроченого зрізу (як і в попередніх шкалах).

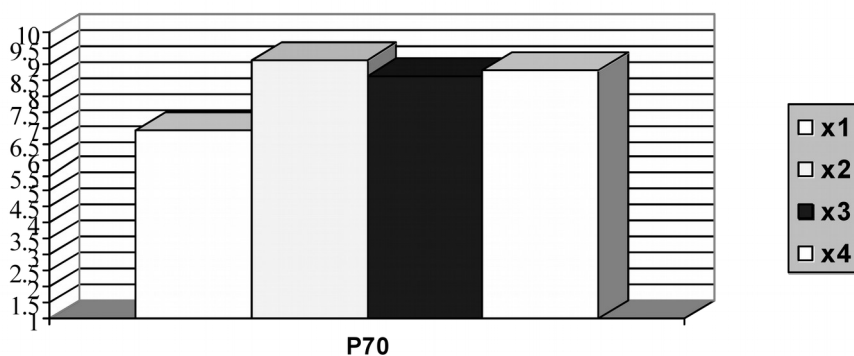


Рис. 3.12. Порівняння середньоарифметичних значень загального коефіцієнту атрактивності (шкала Р69) в експериментальній групі у 4-х вимірювальних серіях (E_1 , E_2 , E_3 та E_4)

Як показано на малюнку 3.12, $x_1 = 6,2$; $x_2 = 8,7$; $x_3 = 8,5$; $x_4 = 8,8$. Порівняння даних свідчить про значне підвищення загального коефіцієнту атрактивності (шкала Р69) в групі дівчат у після експериментальній серії. Наступні вимірювальні серії (експертного та відстроченого оцінювання) виявляють збалансованість та збереженість позитивного ефекту психокорекції у часі.

В цілому, при аналізі вищенаведених значень, стає очевидною динаміка самооцінювання у бік підвищення показників, що може вказувати на ефективність психокорекційного впливу на представлені характеристики атрактивності дівчат.

У таблиці 3.3 показано різницю середньоарифметичних значень самооцінок за шкалами P60 – P70 в групі дівчат до експерименту (E_1) та після нього (E_2).

Таблиця 3.3

Шкали x_n	P60	P61	P62	P63	P64	P65	P66	P67	P68	P69	P70
x_1	6,2	5,9	7,2	7,1	6,4	8,2	6,8	7,0	7,4	7,2	6,9
x_2	8,7	8,9	9,0	9,2	9,0	9,1	9,3	9,5	9,6	8,9	9,1
d	2,5	3,0	1,8	2,1	2,6	0,9	2,5	2,5	2,2	1,7	2,2

Різниця середньоарифметичних значень самооцінок за шкалами P60 – P70 в експериментальній групі у 2-х вимірювальних серіях (E_1 та E_2)

Примітка: тут і надалі d – різниця середньоарифметичних значень самооцінок

Порівнюючи дані x_1 та x_2 , зазначимо, що найбільш суттєве підвищення самооцінок відбулось за такими шкалами: жіночності (P 61) на 3 бали; впевненості в собі (P 64) на 2,6 бала; зовнішньої привабливості (P 60), комунікабельності (P 67), відкритості (P 66) на 2,5 бала; щирості (P 68) на 2,2 бала; експресивності (P 63) на 2,1 бала. Менш істотного підвищення зазнали параметри самооцінки оптимістичності (P 62), культурності (P 69), доброзичливості (P 65) внаслідок більшої сталості цих характеристик у дівчат. Загалом, сумарний коефіцієнт самооцінки атрактивності (P 70) зріс на 2,2 бали.

Встановлено, що збільшення показника x_2 (P 70) від 3,4 до 3 балів виявлено у 12,5 % дівчат; від 2,99 до 2 балів у 57,2%; від 1,99 до 1 бала у 23,2% дівчат; зовсім незначні зміни від -0,99 до -0,1 бала у 7,1% досліджуваних.

Для підтвердження значущості змін, які відбулись з самооцінками характеристик атрактивності до експерименту (E_1) та після нього (E_2) був застосований t -критерій Стьюдента (t) [99, 145]. Згідно стандартних значень для залежних вибірок при $df = 55$, t -критичне, відповідно, дорівнює 2,004 ($t_{кр} = 2,004$). Отже, було одержано такі значення t -критерію Стьюдента: $t = 15,6$ (за результатами порівняння СЗП (Р 60); $t = 15,9$ (за результатами порівняння СЖ (Р 61); $t = 9$ (за результатами порівняння СО (Р 62); $t = 12,9$ (за результатами порівняння СЕ (Р 63); $t = 18,1$ (за результатами порівняння СВС (Р 64); $t = 5,3$ (за результатами порівняння СД (Р 65); $t = 13,7$ (за результатами порівняння СВ (Р 66); $t = 19,8$ (за результатами порівняння СКо (Р 67); $t = 17,6$ (за результатами порівняння СЩ (Р 68); $t = 9,8$ (за результатами порівняння СКу (Р 69); $t = 23,4$ (за результатами порівняння СА (Р 70). Вище зазначене дозволяє стверджувати, що вказані зміни за всіма показниками шкал є достовірно значущими на достатньому рівні вірогідності ($p < 0,05$), однак, значно підвищились показники самооцінок за такими характеристиками атрактивності: зовнішня привабливість, жіночність, експресивність, впевненість в собі, комунікабельність, щирість тощо.

У табл. 3.4 представлено різницю середньоарифметичних значень самооцінок за шкалами Р60 – Р70 в групі дівчат до експерименту (E_1) та експертного оцінювання після його закінчення (E_3).

Таблиця 3.4

Шкал и x_n	Р60	Р61	Р62	Р63	Р64	Р65	Р66	Р67	Р68	Р69	Р70
x_1	6,2	5,9	7,2	7,1	6,4	8,2	6,8	7,0	7,4	7,2	6,9
x_3	8,5	8,6	8,7	8,6	8,7	8,8	8,9	8,8	8,5	8,4	8,6

<i>d</i>	2,3	2,7	1,5	1,5	2,3	0,6	2,1	1,8	1,1	1,2	1,7
----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Різниця середньоарифметичних значень самооцінок за шкалами Р60 – Р70 в експериментальній групі у 2-х вимірювальних серіях (Е₁ та Е₃)

При порівнянні даних x_1 та x_3 також виявилась тенденція значного підвищення експертних оцінок за шкалами Р60 – Р70 у порівнянні з самооцінками дівчат до участі в експерименті (див. табл. 3.3.1). Явного збільшення показників зазнали такі шкали: жіночності (Р 61) на 2,7 бала; зовнішньої привабливості (Р 60) на 2,3 бала; впевненості в собі (Р 64) на 2,3 бала; відкритості (Р 66) на 2,1 бала; комунікабельності (Р 67) на 1,8 бала. Параметри оцінок, що відчували незначного збільшення, належать шкалам: оптимістичності (Р 62) на 1,5 бала; експресивності (Р 63) на 1,5 бала; культурності (Р 69) на 1,2 бала; щирості (Р 68) на 1,1 бала; доброзичливості (Р 65) на 0,6 бала. Це пояснюється достатньо високим рівнем самооцінок за цими показниками до експерименту. Сумарний коефіцієнт експертної оцінки атрактивності (Р 70), в цілому, збільшився на 1,7 бала.

Уточнюючи достовірність відмінностей між x_1 та x_3 , звернемо увагу на те, що всі вони виявилися суттєвими, аналогічно змінам між x_1 та x_2 . При цьому відмінності за показниками Р 60 ($t = 12,2$), Р 61 ($t = 13,4$), Р 62 ($t = 7,7$), Р 63 ($t = 8,8$), Р 64 ($t = 16,4$), Р 65 ($t = 3,9$), Р 66 ($t = 10,3$), Р 67 ($t = 12,3$), Р 68 ($t = 8,4$), Р 69 ($t = 7,5$), Р 70 ($t = 17,3$) є достовірними на достатньому рівні ($p < 0,05$). Найбільшої значущості змін зазнали показники: зовнішня привабливість, жіночність, впевненість в собі, комунікабельність тощо.

Вищезазначені результати експертного оцінювання підтверджують попередній висновок, що по закінченню експерименту у студенток істотно підвищились показники самооцінок вказаних характеристик атрактивності.

Наведені у таблиці 3.5 результати порівняння середньоарифметичних значень самооцінок до експерименту та відстроченого ефекту психокорекції

виявляють чітку динаміку зростання самооцінок за шкалами Р60 – Р70 (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Різниця середньоарифметичних значень самооцінок за шкалами Р60 – Р70 в експериментальній групі у 2-х вимірювальних серіях (Е₁ та Е₄)

Шкали x_n	Р60	Р61	Р62	Р63	Р64	Р65	Р66	Р67	Р68	Р69	Р70
x_1	6,2	5,9	7,2	7,1	6,4	8,2	6,8	7,0	7,4	7,2	6,9
x_4	8,8	8,5	8,5	9,1	9,2	8,9	8,8	9,3	8,9	8,3	8,8
d	2,6	2,6	1,3	2,0	2,8	0,7	2,0	2,3	1,5	1,1	1,8

При порівнянні даних x_1 та x_4 суттєво зросли показники таких шкал атрактивності: впевненості в собі (Р 64) на 2,8 бала; жіночності (Р 61) на 2,6 бала; зовнішньої привабливості (Р 60) на 2,6 бала; комунікабельності (Р 67) на 2,3 бала; експресивності (Р 63) на 2,0 бала; відкритості (Р 66) на 2,0 бала. Параметри, що відчували незначного підвищення (від 0,7 до 1,5 бала) належать шкалам: доброзичливості (Р 65), культурності (Р 69); оптимістичності (Р 62) та щирості (Р 68). Сумарний коефіцієнт самооцінки атрактивності (Р 70), в цілому, зріс на 1,8 бала.

Серед загальної вибірки підвищення показника x_4 (Р 70) від 3,99 до 3 балів виявлено у 1,8 % дівчат; від 2,99 до 2,0 балів у 51,8%; від 1,99 до 1,0 бала у 39,3%; від 0,99 до (- 0,3) у 7,1% досліджуваних.

За даними статистичної перевірки значущості змін у показниках x_1 та x_4 прослідковуються аналогічні тенденції як у попередніх серіях. Виявлено, що зміни за P 60 ($t = 17,1$), P 61 ($t = 15,2$), P 62 ($t = 7,7$), P 63 ($t = 12,1$), P 64 ($t = 18,8$), P 65 ($t = 4,3$), P 66 ($t = 11,3$), P 67 ($t = 17,9$), P 68 ($t = 9,7$), P 69 ($t = 6,9$), P 70 ($t = 21,6$) є достовірними на достатньому рівні ($p < 0,05$). Найбільш істотні зміни відбулись з показниками: зовнішня привабливість, жіночність, впевненість в собі, комунікабельність, експресивність тощо.

Отже, аналіз отриманих результатів після поетапної серії вимірів засвідчив певну динаміку самооцінювання у бік підвищення її показників, що є свідченням очікуваного психокорекційного впливу на характеристики симптомокомплексу атрактивності дівчат. Достовірність значущості змін, які відбулись з самооцінками характеристик, підтверджується в ході застосування t -критерія Стюдента на достатньому рівні вірогідності при ($p < 0,05$).

Відчутні зміни з самооцінкою всіх показників симптомокомплексу відбулись відразу після проведення корекції. Цей стрибок показників самооцінки пояснювався первинним ефектом самозмінення й потребував експертного аналізу та виміру відстрокованого ефекту корекції.

Експертне оцінювання характеристик дівчат після корекції, в цілому, підтвердило зміни у бік їх підвищення, але в меншому ступеню, ніж при самооцінюванні дівчатами власних особливостей атрактивності. На думку експертів, найбільшій значущості змін зазнали показники: зовнішня привабливість, жіночність, впевненість в собі, комунікабельність тощо.

Відстроковане самооцінювання дозволило встановити ступінь пролонгованості ефекту корекції, динаміку змін або її відсутність. В цілому, достовірно значущі зміни самооцінок за всіма параметрами при їх порівнянні до експерименту та відстроковано вказують на загальну ефективність проведеної психокорекційної роботи. Найбільшій тенденції підвищення також зазнали параметри зовнішньої привабливості, жіночності, впевненості в собі, комунікабельності та експресивності.

На пролонгованість ефекту корекції при порівнянні значень самооцінок відразу після експерименту та відстроковано вказують незначне зростання параметрів упевненості в собі, в цілому, та у власній зовнішності, зокрема, а також збереження у часі параметрів таких суттєвих емоційно-комунікативних особливостей атрактивності як експресивності, доброзичливості та комунікабельності. Дану тенденцію ми пояснюємо тим, що дівчата продовжили роботу по самовдосконаленню у напрямку розвитку емоційно-комунікативних основ атрактивності. Параметри оптимістичності, відкритості та щирості зазнали незначного зниження в наслідок незмінності соціальної ситуації розвитку, яка є можливим фактором впливу на атрактивність дівчат.

Таким чином, проведена апробація дала змогу не тільки кількісно оцінити динаміку змін важливих особливостей симптомокомплексу атрактивності та загального коефіцієнта її самооцінки, а також системно проаналізувати тенденції, що характеризують основи цих змін та ефективність психологічних впливів на атрактивність в рамках формуючого експерименту.

3.4. Науково-методичні рекомендації щодо використання розробленої системи психологічної корекції

Для успішного застосування запропонованої нами системи психокорекції емоційно-комунікативних особливостей атрактивності у дівчат старшого юнацького віку, слід враховувати наступні методичні рекомендації.

По-перше, в якості показань для психологічної корекції особливостей атрактивності, можуть виступити, на ряду з самооцінкою, й інші особистісні характеристики. Відповідно, для діагностики можуть бути обрані не тільки ті методики, що були використані нами, а й інші.

По-друге, розроблена система має містити три взаємопов'язані напрямки роботи (теоретично-діагностичний, корекційний та практичний), кожен з яких має реалізовувати специфічні завдання та варіювати подальші позитивні зміни з урахуванням особливостей особистості кожної з учасниць. Змістовно вказані

напрямки представлені у вигляді блоків з певним цільовим призначенням (актуалізації атрактивності, розкриття її змісту та окреслення стратегій, усвідомлення власної атрактивності, її виявлення та втілення).

По-третє, впровадження корекційної програми потребує алгоритму реалізації системи, який складається з трьох етапів: підготовчого (відбір учасниць психолого-педагогічного експерименту, підготовку приміщення та обладнання, проведення попередньої діагностики для з'ясування показань для корекції особливостей атрактивності); виконавчого (проведення корекційних занять); контрольно-оціночного етапу (зрізи самооцінювання учасниць, експертне оцінювання, підсумкове оцінювання після корекційних занять та ін.).

Вчетверте, при розробці цілеспрямованої системи психологічної корекції емоційно-комунікативних особливостей атрактивності слід спиратися на такі принципи: опори на базову методологію; відповідності занять меті тренінгу; поетапності та динаміки розвитку групи; принципи системності корекційних, профілактичних та розвиваючих задач, єдності корекції і діагностики; урахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей учасниць; комплексності методів психологічного впливу; спираючись на різні рівні організації психічних процесів; збільшення складності та урахування обсягу й ступеню різноманітності матеріалу; діяльнісний принцип корекції тощо.

По-п'яте, серед методів, які задіяні нами у психокорекційному процесі, особливу увагу викликають активні методи (інтроспективний аналіз, рефлексивний тренінг, метод творчого самовираження, психодрама, техніки тілесно-орієнтованої терапії, релаксаційні техніки та ін.), а також традиційні методи (дискусія, рольова гра, розбір проблемних ситуацій, мозковий штурм та ін.). Однак дана програма передбачає постійну роботу учасниць над собою не лише в закритих рамках програми, а й поза заняттями. Для цього заплановано такі різноманітні технологічні засоби, як ведення рефлексивного щоденнику, діагностичні, розвиваючі, аутотренувальні та релаксаційні вправи та ін. Таким чином може забезпечуватись безперервність та системність розвиваючого впливу та пролонгація ефекту тренінгових занять.

По-шосте, за результатами емпіричного дослідження розкрито симптомокомплекс атрактивності, в якому, наряду з іншими, провідними виступають емоційно-комунікативні характеристики: зовнішня привабливість, жіночність, оптимістичність, експресивність, впевненість в собі, доброзичливість, відкритість, комунікабельність, щирість та культурність. Тому в ході психологічної корекції, перш за все, робиться акцент на розвиток основ ефективної вербальної й невербальної комунікації, експресивності, емпатичності, товарищескості, емоційної саморегуляції, а також доброзичливому самовідношенні та ставленні до інших, самоприйнятті, виборі власного індивідуального стилю поведінки та ін.

Підсумовуючи, слід зазначити, що розроблена нами система може бути реалізована в рамках модулів вікової, диференційної, соціальної психології та певних навчальних дисциплін, наприклад, таких як “Практика психодіагностики та психокорекції в системі освіти”, “Спецкурс з психологічної корекції емоційно-комунікативних особливостей атрактивності” та ін.

Висновки до третього розділу

1. Розкрито основні принципи (базової методології, планування тренінгової програми, розробки психокорекційних програм, реалізації технік психологічного впливу), задачі та алгоритм, які дозволили б комплексно та системно підійти до розробки цілеспрямованої системи психологічної корекції емоційно-комунікативних особливостей атрактивності.
2. Побудовано систему психокорекції емоційно-комунікативних особливостей атрактивності, що містить три взаємопов'язані напрямки роботи (теоретично-діагностичний, корекційний та практичний), кожен з яких реалізовує специфічні завдання та варіює подальші позитивні зміни з урахуванням особливостей особистості дівчат. Змістовно вказані напрямки представлені у вигляді чотирьох блоків з певним цільовим призначенням (актуалізації атрактивності, розкриття її змісту та окреслення стратегій, усвідомлення власної атрактивності, її виявлення та втілення).
3. Апробовано розроблену психокорекційну систему та проведено порівняння самооцінок характеристик симптомокомплексу атрактивності на початку й після експериментального дослідження, а також у ході експертного та відстроченого їх обстеження за допомогою спеціально адаптованої процедури Т.В. Дембо-С.Я. Рубінштейн "Розміщення себе на шкалах атрактивності". Проведена апробація дала змогу не тільки кількісно оцінити динаміку змін важливих особливостей симптомокомплексу атрактивності та загального коефіцієнта її самооцінки, а також системно проаналізувати тенденції, що характеризують основи цих змін та ефективність психологічних впливів на атрактивність в рамках формуючого експерименту.

4. Експериментально доведено, що реалізація запропонованої корекційної системи підвищила самооцінку дівчат старшого юнацького віку за багатьма виявленими характеристиками симптомокомплексу атрактивності: зовнішньої привабливості, жіночності, оптимістичності, експресивності, впевненості в собі, доброзичливості, відкритості, комунікабельності, щирості та культурності. Експертне оцінювання характеристик дівчат після корекції, в цілому, підтвердило зміни у бік їх підвищення, але в меншому ступеню, ніж при самооцінюванні дівчатами власних особливостей атрактивності. На думку експертів, найбільшої значущості змін зазнали показники: зовнішня привабливість, жіночність, впевненість в собі, комунікабельність тощо. В цілому, достовірно значущі зміни самооцінок за всіма параметрами при їх порівнянні до експерименту та відстроковано вказують на загальну ефективність проведеної психокорекційної роботи. Найбільшої тенденції підвищення також зазнали параметри зовнішньої привабливості, жіночності, впевненості в собі, комунікабельності та експресивності. На пролонгованість ефекту корекції при порівнянні значень самооцінок відразу після експерименту та відстроковано вказують незначне зростання параметрів упевненості в собі, в цілому, та у власній зовнішності, зокрема, а також збереження у часі параметрів експресивності, доброзичливості та комунікабельності. Дану тенденцію ми пояснюємо тим, що дівчата продовжили роботу по самовдосконаленню у напрямку розвитку емоційно-комунікативних основ атрактивності. Параметри оптимістичності, відкритості та щирості зазнали незначного зниження в наслідок незмінності соціальної ситуації розвитку, яка є можливим фактором впливу на атрактивність дівчат.

Основні положення викладені в цьому розділі, висвітлено у праях [56, 57, 150].

ВИСНОВКИ

У дисертації представлено теоретико-експериментальне узагальнення і нове наукове розв'язання проблеми атрактивності та корекції її емоційно-комунікативних особливостей у дівчат, що передбачало уточнення сутності поняття, виокремлення симптомокомплексу її характеристик, емпіричне дослідження факторів специфіки атрактивності та розробку програми психологічної корекції емоційно-комунікативних особливостей атрактивності у дівчат старшого юнацького віку. Дослідження виконане у цьому контексті дозволяє зробити такі висновки:

1. Аналіз теоретико-методологічної літератури показав, що проблема атрактивності є актуальною, проте у сучасній психології вона недостатньо визначена. Виділено основні підходи до розуміння змісту атрактивності. Перший полягає у лінгвістичному аналізі поняття на фоні неоднозначності його тлумачення в різних мовах; однак більшість різномовних еквівалентів (франц. “attractivité”, нім. “attraktivität”, англ. “attractiveness” та ін.) вказують на певну їх семантичну близькість. За другим підходом, атрактивність розуміється у вигляді неусвідомлюваних уявлень та установок про вроджену наділеність певних індивідів надприродними якостями. Третій підхід атрактивність ототожнює із зовнішньою привабливістю, яка, переважно, визначається невербальним компонентом комунікації. За четвертим, вона розглядається як властивість об'єкту атракції, що виявляється в ході соціально-перцептивної взаємодії. В цілому, проведений аналіз дає підставу розуміти атрактивність як інтегральну властивість особистості, що виявляється у здатності викликати позитивне емоційне ставлення, інтерес, симпатію та довіру в оточуючих людей.
2. Встановлено, що атрактивність описується симптомокомплексом властивостей, який складають характеристики, що мають

специфічні ознаки на всіх рівнях інтегральної індивідуальності (за В.С. Мерліним) та представляють основні сфери особистості (когнітивна, емоційна, комунікативна, мотиваційна, вольова). Однак, теоретично обґрунтовано, що провідними у симптомокомплексі атрактивності дівчат старшого юнацького віку є саме емоційно-комунікативні особливості (соціальний інтелект, спрямованість на підтримання стосунків, товариськість, емпатичність та ін.).

3. Показано, що розроблений методичний інструментарій (опитувальник “Атрактивність жінки”, шкала “Оцінка характеристик атрактивності” дав можливість діагностувати ознаки, що характеризують образ жінки з виразною атрактивністю (симптомокомплекс атрактивності), а також отримати дані, що вказують на високу усвідомленість дівчатами актуальності проблематики атрактивності, важливе значення цієї властивості для різних сфер повсякденного життя та досягнення особистого успіху. Встановлено чинники, що перешкоджають розвитку атрактивності: низький рівень самооцінки та її наслідки (невпевненість в собі, незадоволення / неприйняття своєї зовнішності), наявність комплексу неповноцінності та неефективність вербального і невербального спілкування (неконтактність, дистанційованість, бар'єри в спілкуванні). Визначено в якості важливих чинників розвитку атрактивності умови сімейного виховання дівчат (емоційно-комфортний та емоційно-напружений сімейний клімат) та рівні їх художньо-естетичного виховання.
4. Визначено самооцінку загальної та ситуативної атрактивності та три її рівні (високий, середній та низький). Для сукупної вибірки дівчат старшого юнацького віку переважає високий рівень самооцінки ситуативної та середній рівень самооцінки загальної атрактивності, що може інтерпретуватись більшою гнучкістю та

варіативністю проявів саме ситуативної атрактивності. Розкрито залежність між якістю родинного виховання та переважанням серед дівчат високого й середнього рівня самооцінки за вказаними видами атрактивності, що підтверджує сприятливий вплив емоційно-комфортного сімейного клімату на розвиток атрактивності.

5. Визначено на рівні соціальних уявлень дівчат симптомокомплекс атрактивності, що представляє собою десять найсуттєвіших характеристик в образі жінки, серед яких провідними виступають емоційно-комунікативні: зовнішня привабливість, жіночність, оптимістичність, експресивність, впевненість в собі, доброзичливість, відкритість, комунікабельність, щирість, культурність. На основі домінуючих характеристик виокремлено п'ять груп дівчат старшого юнацького віку: група, де провідними характеристиками вважає жіночність та зовнішню привабливість («жіночні»); група, що висуває в якості провідних експресивність та оптимістичність («енергійні»); група, в якій віддається перевага впевненості в собі та доброзичливості («впевнені»); група, яка вважає провідними – відкритість та комунікабельність («комунікабельні»); група, що надає перевагу в образі щирості та культурності («конгруентні»).

6. Емпірично доведено існування значущих кореляційних взаємозв'язків між показниками атрактивності (самооцінками загальної та ситуативної атрактивності, її емоційно-комунікативними характеристиками) та спектром індивідуально-психологічних властивостей особистості дівчат, які підтверджують суттєву роль останніх у визначенні провідних особливостей атрактивності та підкреслюють специфічну своєрідність досліджуваних груп.

Результати факторного аналізу дозволили отримати більш згруповані комплекси взаємопов'язаних індивідуально-

психологічних властивостей та показників атрактивності, що обумовлюють її специфіку у дівчат старшого юнацького віку та в якісному плані виступають її внутрішніми та зовнішніми факторами. Для «жіночних» дівчат внутрішніми факторами специфіки атрактивності виступають фемінність, андрогінність, екстравертованість, емоційна лабільність, сором'язливість, експресивність, альтруїстичність та ін.; «енергійних» – фемінність, товариськість, комунікативність, експресивність, агресивність, відкритість та ін.; «впевнених» – товариськість, фемінність, емпатичність, самооцінка атрактивності та ін.; «комунікабельних» – фемінність, товариськість, емоційна лабільність, агресивність та ін.; «конгруентних» – фемінність, маскулінність, емоційна врівноваженість, експресивність, екстравертованість, здатність до саморегуляції та ін. Для дівчат більшості груп зовнішніми факторами специфіки досліджуваної властивості виступають емоційно-комфортний сімейний клімат та достатнє художньо-естетичне виховання.

7. Розроблено та апробовано цілеспрямовану систему психокорекції, яка поетапно реалізована у таких змістових блоках: актуалізація атрактивності, розкриття її змісту та окреслення стратегій, усвідомлення власної атрактивності, її виявлення та втілення. Доведено на рівні статистичної перевірки достовірності змін у досліджуваних параметрах, що впровадження запропонованої системи сприяло певному підвищенню самооцінок дівчат за більшістю виявлених характеристик симптомокомплексу атрактивності: зовнішньої привабливості, жіночності, експресивності, впевненості в собі, доброзичливості, комунікабельності та культурності. Перевірка результатів апробації у вигляді квазіекспериментального плану дискретних часових серій,

в цілому, засвідчила пролонгованість корекційного ефекту та загальну ефективність розробленої системи психологічної корекції.

Відтак, висунута в дисертаційному дослідженні гіпотеза про те, що визначення факторів специфіки атрактивності, а саме своєрідності співвідношення емоційно-комунікативних з іншими особистісними особливостями, дозволяє знайти адекватні підходи до психологічної корекції особливостей атрактивності у дівчат в період юнацтва, підтверджується.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів означеної проблеми. Подальшого наукового пошуку вимагає вивчення онтогенетичного аспекту проблеми атрактивності; проведення крос-культурних, статево-демографічних, гендерних досліджень; вдосконалення методів психодіагностики атрактивності та способів психологічної корекції її особливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова С. В. Образ женщины в обыденном сознании личности: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 “Общая психология, история психологии” / Светлана Викторовна Абрамова. – Краснодар, 2005. – 22 с.
2. Абульханова-Славская К. А. Социальное мышление личности: проблемы и стратегии исследования / Ксения Александровна Абульханова-Славская // Психологический журнал. – 1994. – №. 4. – С. 105–111.
3. Абульханова-Славская К. А. Стратегии жизни / Ксения Александровна Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
4. Агеев В. С. Влияние факторов культуры на восприятие и оценку человека человеком / Владимир Сергеевич Агеев // Вопросы психологии. – 1985. – №3. – С. 135–140.
5. Агеичева О. И. Оценка обаяния телеведущего телезрителями с разными личностными качествами: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.05 “Социальная психология” / Ольга Игоревна Агеичева. – М., 2007. – 23 с.
6. Андреева Г. М. Психология социального познания: учеб. пособие для студ. высш. учеб. зав. / Галина Михайловна Андреева. – [3-е изд.]. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 560 с.
7. Андреева Г. М. Социальная психология / Галина Михайловна Андреева. – М.: Аспект Пресс, 1998. – 376 с.
8. Асмолов А. Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа / Александр Григорьевич Асмолов. – М.: Академия, 2002. – 416 с.
9. Берн Ш. Гендерная психология / Шон Меган Берн. – [пер. с англ.]. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. – 320 с.

10. Бех І. Д. Психологія інтимно-особистісного спілкування / Іван Дмитрович Бех // Педагогіка і психологія. – 2003. – № 1. – С. 17–29.
11. Бодалев А. А. Личность и общение / Алексей Александрович Бодалев – М.: Педагогика, 1983. – 272 с.
12. Бодалев А. А. Психология межличностного общения / Алексей Александрович Бодалев. – Рязань, 1994. – 90с.
13. Бодалев А. А. Психология общения. Избранные психологические труды / Алексей Александрович Бодалев. – [2-е изд.] – М.: Изд-во МПСИ, 2002. – 256 с.
14. Божович Л. И. Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности / Л. И. Божович; под. ред. Д. И. Фельдштейна. – М.: Междунар. пед. академия, 1995. – 212 с.
15. Болен Ж. Ш. Богини в каждой женщине / Джин Шинода Болен; [пер. с англ. Г. Бахтияровой, О. Бахтиярова]. – М.: София, 2007. – 272 с.
16. Большой психологический словарь / [ред.-сост. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко]. – М.: ОЛМА-Пресс, 2003. – 672 с.
17. **Боришевський** М. Й. Ціннісні орієнтації в особистісному становленні сучасної молоді / Мирослав Йосипович Боришевський // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України [за ред. С. Д. Максименко] – К., 2003. т. V, ч. 5. – С. 34-42.
18. Брунер Д. Психология познания / Джером Брунер. – М.: Педагогика, 1977. – 475 с.
19. Буракова М. В. Интерпретация маскулинности-феминности внешнего облика женщины (на примере прически): автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.05 “Социальная психология” / Марина Викторовна Буракова. – Ростов-на-Дону, 2007. – 24 с.
20. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – К.: Наукова думка, 1989. – 200 с.

- 21.Василев С. Психология любви / Стефан Василев. – М.: Интерпринт, 1992. – 150 с.
- 22.Васильева Н. Ю. Психологический портрет социального работника / Надежда Юрьевна Васильева // Социальная работа. – 1992. – №5. – С.3-7.
- 23.Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / Игорь Викторович Вачков. – [3-е изд.]. – М.: Ось-89, 2005. – 256 с. С29.
- 24.Великий тлумачний словник сучасної української мови / [ред.-упоряд. В. Т. Бусел]. – К.: Ірпінь: ВТФ “Перун”, 2002. – 1440 с.
- 25.Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений / Витис Казиса Вилюнас. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 142 с.
- 26.Вівчарик Т. П. Психологічні особливості процесу індивідуалізації молодих жінок / Тетяна Петрівна Вівчарик // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Т. 2. – Ч. 1. – Київ, 2000. – С. 22-26.
- 27.Гидденс Э. Трансформация интимности / Энтони Гидденс. – СПб.: Питер, 2004. – 208 с.
- 28.Говорун Т. Стать та сексуальність: психологічний ракурс / Т. Говорун, О. Кікінежді. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 1999. – 384 с.
- 29.Говорун Т. В. Соціалізація статі як фактор розвитку Я-концепції: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Вікова та педагогічна психологія” / Тамара Василівна Говорун. – К., 2002. – 35 с.
- 30.Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений: [монография] / Леонид Яковлевич Гозман. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. – 176 с.
- 31.Головаха Е. И. Психология человеческого взаимопонимания / Е. И. Головаха, Н. В. Панина. – К.: Политиздат Украины, 1989. – 189 с.
- 32.Гоцева Ю. А. Особенности самопредъявления подростков и их связь с отношениями с родителями: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 “Общая психология, история

- психологии” / Юлия Александровна Гоцева. – Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2008, – 25 с.
33. Групповая психотерапия / [Г. Л. Исурина (СССР) и др., Б. Биго (ПНР) и др.]; под ред. Б. Д. Карвасарского (СССР), С. Ледера (ПНР). – М.: Медицина, 1990. – 380 с. С46.
34. Давыдов В. В. Проблема периодизации психического развития // Возрастная и педагогическая психология: материалы всесоюз. семинара-совещания / [под ред. В. С. Мерлина]. – Пермь, 1974. – С. 33–53.
35. Данильченко Т. В. Гендерно-перцептивні відмінності у формуванні першого враження у соціальній взаємодії : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05 “Соціальна психологія” / Тетяна Вікторівна Данильченко. – К, 2004. – 20 с.
36. Данильченко Т. В. Особенности формирования первого впечатления / Тетяна Вікторівна Данильченко // Соціальна психологія. – 2004. – № 3 (5). – С. 132–144.
37. Джонсон Р. А. Она. Глубинные аспекты женской психологии / Роберт. А. Джонсон; послесл. В. Мершавка; пер. с англ. В. Мершавка. – Харьков: Фолио, 1996. – 124 с.
38. Додонов Б. И. Типы общей эмоциональной направленности людей и тенденции структурирования эмоциональной сферы / Борис Игнатьевич Додонов // Вопросы психологии. – 1972. – №1. – С. 45–55.
39. **Евтихов** О. Практика психологического тренинга / **Олег Евтихов**. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с. С61.
40. Ермолаева А. В. Восприятие собственной внешности в формировании личности женщины-лидера: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.05 “Социальная психология” / Алина Валентиновна Ермолаева. – Москва, 2004. – 22 с.

41. Ефимкина Р. П. Пробуждение Спящей Красавицы. Психологическая инициация женщины в волшебных сказках: [монография] / Римма Петровна Ефимкина. – СПб.: Речь, 2006. – 263 с.
42. Женская психология / [сост. Н. А. Литвинцева]. – М.: Интел-Синтез, 1994. – 318 с.
43. Життєві кризи особистості: [наук-метод. посібник: В 2 т. / В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков та ін.] – К.: ІЗМН, 1998. – Т. 1: Психологія життєвих криз особистості. – 360 с; Т. 2: Діти і молодь у кризовому суспільстві: технології допомоги і підтримки.. – 568 с.
44. Журавлева С.Н. Влияние имиджа женщин, занимающихся шейпингом на их адаптированность и аттрактивность / Светлана Николаевна Журавлева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – Вып. 9 (31). – С. 38–41.
45. Журавлева С.Н. Психолого-педагогические особенности формирования имиджа женщин в условиях активного шейпинга: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Светлана Николаевна Журавлева. – Санкт-Петербург, 2008. – 22 с.
46. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие / Татьяна Вячеславовна Зайцева.– СПб.: Речь; М.: Смысл, 2002. – 384 с. С67
47. Зеер Э. Компетентностный подход к модернизации профессионального образования / Э. Зеер, Э. Сыманюк // Высшее образование в России. – 2005. – № 4. – С. 23–30.
48. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология / Евгений Павлович Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
49. Каган В. Е. Стереотипы мужественности-женственности и “образ Я”/ Виктор Ефимович Каган // Вопросы психологи. – 1989. – С. 53–62.

50. Калина Н. Ф. Основы психоанализа / Надежда Федоровна Калина. – М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 2001. – 352 с.
51. Калина Н. Ф. Основы юнгианского анализа сновидений / Н.Ф. Калина, И.Г. Тимошук. – К.: Ваклер, 1997. – 304 с.
52. Караванова Л. Ж. Психологические особенности социальной поддержки и социальной защиты студенческой молодежи : [учеб. пособие] / Людмила Жалаловна Караванова. – Тверь : Твер. гос. ун-т, 2004. – 148 с.
53. Киреева З. А. Личностные и поведенческие характеристики как свойства объекта, детерминирующие аттракцию / Зоя Алексеевна Киреева // Вестник МГОУ. Серия “Психологические науки”, 2007. – № 3. – С216–223.
54. Киреева З. А. Социально-психологическая структура атракції и ее влияние на социометрический статус личности: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.05 “Социальная психология” / Зоя Алексеевна Киреева. – Ярославль, 2008. – 24 с.
55. Кленчу А. М. Особливості атрактивності особистості в контексті психоемоційного розвитку студенток психологічної спеціальності / Аліна Миколаївна Кленчу: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конференції [“Проблеми становлення та самореалізації творчої особистості фахівців гуманітарного спрямування: зміст, форми та методи підготовки”], (Хмельницький, 14-15 трав. 2010 р.) / М-во освіти та науки України, Хмельн. нац. ун-т. – Х.: ХНУ, 2010. – С. 55–56.
56. Кленчу А. М. Провідні тенденції у вивченні проблеми атрактивності особистості / Аліна Миколаївна Кленчу: Матеріали II Всеукр. Психологічного конгресу [“Присвяченого 110-річчю від дня народження Г.С. Костюка”], (Київ, 19-21 квіт. 2010 р.) / за ред. С. Д. Максименка та ін. – Т. 1. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. – С. 119-123.

57. Кленчу А. М. Специфіка основних детермінант атрактивності у дівчат старшого юнацького віку / Аліна Миколаївна Кленчу: // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту: 3б. статей. Серія «Психологічні науки» – Чернігів, 2010. – Випуск 82. Том 1. – С. 221–224.
58. Клецина И. С. Самореализация и гендерные стереотипы / Ирина Сергеевна Клецина // Психологические проблемы самореализации личности. Выход 2, 1998. – № 5. – С. 188–202.
59. Коваленко О. Г. Розвиток емпатії та атракції майбутнього педагога як умов професійного спілкування: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Вікова та педагогічна психологія” / Олена Григоріївна Коваленко. – К., 2004. – 21 с.
60. Ковальова О. О. Психологічні особливості формування основ професійного іміджу у майбутніх педагогів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Вікова та педагогічна психологія” / Олена Олександрівна Ковальова. – К., 2007. – 20 с.
61. Колесов Д. В. Пол и секс в современном обществе / Дмитрий Васильевич Колесов. – М.: УРАО, 1999. – 172 с.
62. Коломинский Я. Л. Социально-психологическое общение, малая группа, коллектив / Яков Львович Коломинский // Психология. Педагогические проблемы социальной психологии: Респ. межвед. науч. сб. – Мн.: Нар. асвета, 1979. – С. 83–89.
63. Кон И. С. Психология ранней юности / Игорь Семёнович Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
64. Кон. И. С. Сексуальность и культура / [под ред. Б. Д. Парыгина] – СПб.: ГУП, 2004. – 104 с.
65. Корекційна робота психолога / [упоряд. О. Главник]. – К.: Шкільний світ, 2002. – 112 с. – (Психолог. Бібліотека. Вип. 3).
66. Кочарян О. С. Полоролевая идентичность у женщин: генезис и структура / О. С. Кочарян, Н. М. Терещенко // Вісник Харківського

університету. Сер. Психологія. – Х.: Вид-во ХНУ, 2000. – №498. – С.73-77.

67. Кочнев В. И. Понятия сценической заразительности, убедительности и обаяния в системе К. С. Станиславского / Владимир Иванович Кочнев // Вопросы психологии, 1991. – № 5. – С. 108–113.
68. Крайг Г. Психология развития / Грэйс Крайг. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.
69. Кубриченко Т. В. Формування гендерної ідентичності студенток педколеджу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Вікова та педагогічна психологія” / Тетяна Вікторівна Кубриченко. – Івано-Франківськ, 2007. – 23 с.
70. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. – М.: ТЦ Сфера; «Юрайт», 2003. – 464 с.
71. Куница В. Н. Межличностное общение: [учеб. для вузов] / В.Н. Куница, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.
72. Куренчук Л. С. Психологічні особливості професійної комунікації державних службовців. Наукові записки. Серія “Культура та соціальні комунікації” / Людмила Сергіївна Куренчук; [за заг. ред. канд. філос. наук, доц. Л.В. Квасюк]. – Острого: Видавництво Національного університету “Острозька академія”, 2009. – Вип. 1. – С.94–100.
73. Лабунская В. А. Особенности развития способности к психологической интерпретации невербального поведения / Вера Александровна Лабунская // Вопросы психологии. – 1987. - №3. – С. 70–77.
74. Лабунская В. А. Психология экспрессивного поведения / Вера Александровна Лабунская. – М., 1989. – 64с.

75. Лабунская В. А. Экспрессия человека и межличностное общение / Вера Александровна Лабунская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. – 608с.
76. Лавриненко Н. В. Женщина: самореализация в семье и обществе (гендерный аспект) / [под ред. В. Гломозды]. – К.: ВИПОЛ, 1999. – 172 с.
77. Лактионова Г. М. Социально-педагогическая работа с женской молодежью в крупном городе: теоретико-методологические основы / [под ред. Н. В. Каминской]. – К.: Український центр духовної культури, 1998. – 326 с.
78. Леонтьев А. А.. Психология общения / Алексей Алексеевич Леонтьев. – М.: Смысл, 1997. – 90с.
79. Либина А. В. Психология современной женщины: И умная, и красивая, и счастливая... / Алена Владимировна Либина. – М.: ПЕРСЭ, 2001. – 528 с.
80. Майерс Д. Социальная психология / Дэвид Майерс. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 688 с.
81. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості / Сергій Дмитрович Максименко. – К.: КММ, 2006. – 255 с.
82. Матвеева Л. В. Психология телевизионной коммуникации / Лидия Владимировна Матвеева. – М.: РИП-холдинг, 2004. – 158 с.
83. Менегетти А. Женщина третьего тысячелетия / [под ред. М. А. Родик, Е. Н. Ус]. – М.: ННБФ “Онтопсихология”, 2003. – 256 с.
84. Мерлин В С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / Вольф Соломонович Мерлин. – М.: Педагогика, 1986. – 256 с.
85. Мещеряков Б. Г. Глаза как предикторы воспринимаемой физической аттрактивности женских лиц / Б. Г. Мещеряков, Д. В. Ющенко // Культурно-историческая психология, 2006, № 1. – С.15–21.
86. Миславский Ю. А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Юрий Александрович Миславский. – М.: Педагогика, 1999. – 152 с.

87. Митчелл Д. Женская сексуальность. Введение / Джулиет Митчелл // Гендерные исследования, 1998. – № 1. – Харьков: ХГЦИ. – С.57–100.
88. Михаленко Т. Н. Психологические особенности формирования Я-концепции старшеклассниц женской гуманитарной гимназии: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.05 “Социальная психология” / Татьяна Николаевна Михаленко. – Череповец, 2005. – 25 с.
89. Моргун В. Ф. Концепція багатовимірного розвитку особистості та її застосування / Володимир Федорович Моргун // Філософська і соціологічна думка. Респ. науково-теоретичний часопис. – 1992. – № 2. – С. 27–40.
90. Моргун В. Ф. Методика дослідження мотивації кохання / Володимир Федорович Моргун. – Полтава, 2002. – 16 с.
91. Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів] / В. Ф. Моргун, І. Г. Тітов. . – К.: Видавничий дім “Слово”, 2009. – 464 с.
92. Моргун В.Ф. Проблема периодизации развития личности в психологи / В.Ф. Моргун, Н.Ю. Ткачева. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – 84 с.
93. Морозов В. П. Невербальная коммуникация: экспериментально-теоретические и прикладные аспекты / Владимир Петрович Морозов // Психологический журнал. – 1993. – №1. – С.18–31.
94. Морозов А. В. Психология влияния / Александр Владимирович Морозов. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
95. Московичи С. От коллективных представлений к социальным / Серж Московичи // Вопросы социологии. – 1992. – № 2. – С. 83–96.
96. Московичи С. Социальное представление: исторический взгляд / Серж Московичи // Психологический журнал. – 1995. – №1. – С. 3–18.
97. Мухина В.С. Возрастная психология / Валерия Сергеевна Мухина. – М.: Академия, 1997. – С. 58–74.

98. Найдовська І. В. Особливості організації статтеворольової сфери жінки / Інеса Валентинівна Найдовська // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – Т. 3.– Ч. 7. – К., 2001. – С. 166–174.
99. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных / Андрей Дмитриевич Наследов. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 392 с.
100. Небылицын В. Д. Актуальные проблемы дифференциальной психофизиологии / Владимир Дмитриевич Небылицын // Вопросы психологии. – 1971 – № 6 – С. 13–27.
101. Нестерова-Маликова К. Г. Особенности идентификации женщин в качестве предпринимателей на основе внешнего облика и оценка его аттрактивности / Ксения Георгиевна Нестерова-Маликова // Пятые гендерные чтения: «Социология гендера: методы исследования в различных социальных мирах». Ростов-на-Дону, 2008. – С. 177–181.
102. Нестерова-Маликова К. Г. Особенности идентификации женщин с группой предпринимателей на основе их внешнего облика: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.05 “Социальная психология” / Ксения Георгиевна Нестерова-Маликова. – Ростов-на-Дону, 2008. – 25 с.
103. Никитин В. Н. Онтология телесности: Смыслы, парадоксы, абсурд / Владимир Николаевич Никитин. – М.: Когито-Центр, 2006. – 320 с.
104. Нойман Э. Глубинная психология и новая этика. Человек мистический / Эрих Нойман. – СПб.: Академ. Проект, 1999. – 206 с.
105. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: [монографія] / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига– К.: Вища шк., 2003. – 126 с.
106. Нэпп М. Невербальное общение / М. Нэпп, Д. Холл ; пер. с англ. З. Замчука [и др.]; ред. А. Бродская. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 256 с.

107. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений / Николай Николаевич Обозов. – К.: Лыбидь, 1990. – 192 с.
108. Обозов Н. Н. Психология работы с людьми: [учеб. пособие] / Н. Н. Обозов, Г. В. Щекин. – К.: МАУП, 1999. – 152 с.
109. Общая психодиагностика / [под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина]. – М.: МГУ, 1987. – 303 с. П171.
110. Общение и оптимизация совместной деятельности / [под ред. Г. М. Андреевой, Я. Яноушека]. – М.: Изд-во МГУ, 1987. – 302 с.
111. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія / Лідія Ернестівна Орбан-Лембрик. – К.: Академія, 2003. – 568 с.
112. Осипова А. А. Общая психокоррекция / Алла Анатольевна Осипова. – М.: Сфера, 2002. – 510 с.
113. Палуди М. Психология женщины / Мишель Палуди. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 384 с.
114. Панферов В. Н. Динамика психологических особенностей человека / В.Н. Панферов, С. Т. Посохова, А. Н. Капустина; [под ред. Б. А. Сосновского] // Психология человека в условиях нестабильности. – Москва: МГУ, 1994. – С. 10–28.
115. Панферов В. Н. Общение и дифференцированное узнавание изображений человеческих лиц и предметов / Владимир Николаевич Панферов // Экспериментальная и прикладная психология. Ученые записки Ленинградского университета. – Вып.2. – Л., 1970. – С.21–32.
116. Парыгин Б. Д. Основы социально-психологической теории / Борис Дмитриевич Парыгин. – М.: Мысль, 1971.– 348 с.
117. Пасічняк Р. Ф. Психологічні особливості особистісного самовизначення старшокласників: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Вікова та педагогічна психологія” / Руслана Федорівна Пасічняк. – К., 1999. – 17 с.
118. Перельгина Е. Б. Психология имиджа / Елена Борисовна Перельгина. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 223 с.

119. Першко Г. О. Професійні особистісні якості соціального педагога як базова умова соціально-педагогічної діяльності / Галина Олексіївна Першко // Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Випуск 122. Серія Педагогічні науки, 2007. – С 102–105.
120. Петровская Л. А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг / Петровская Лариса Андреевна. – М.: Изд-во МГУ, 1988. – 216с.
121. Почепцов Г. Г. Коммуникативные технологии 20-го века / Георгий Георгиевич Почепцов. – М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 2001. – 252 с.
122. Приходько Ю. О. Особливості виявлення дітьми прихильного ставлення до ровесників у процесі ігрового спілкування / Юлія Олексіївна Приходько // Психологія: Респ. наук.-метод. зб. – К.: Рад. шк., 1989. – Вип.. 32. – С. 67–73.
123. Прихожан А. М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. Анна Михайловна Прихожан. – М.: ТЦ “Сфера”, 1997. – 192 с.
124. Прутченков А. С. Свет мой зеркальце скажи / Александр Сергеевич Прутченков. – М.: Новая школа, 1996. – 143 с.
125. Прутченков А. С. Тренинг коммуникативных умений / Александр Сергеевич Прутченков. – М.: Новая школа, 1993. – 47 с.
126. Психогимнастика в тренинге / [под ред. Н. Ю. Хрящевой]. – СПб.: Речь, 2001. – 215 с. С172.
127. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция: [учеб. пособие для студ.высш. учеб. заведений] / В. А. Лабунская, Ю. А. Менджерицкая, Е. Д. Бреус. – М.: Академия, 2001. – 288 с.
128. Психология телесности между душой и телом / [ред.-сост. В. П. Зинченко, Т. С. Леви]. – М.: АСТ МОСКВА, 2007. – 732 с.
129. Психологічна енциклопедія / [автор-упорядник О.М. Степанов]. – К.: Академвидав, 2006. – 424 с.

130. Психологічні тренінги / [упоряд. О. Главник]. – К.: Шкільний світ, 2002. – 112 с. – (Психолог. Бібліотека. Вип. 2).
131. Психологія особистості: словник-довідник / [ред.-упоряд. П.П. Горностаї, Т.М. Титаренко]. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
132. Психотерапевтическая энциклопедия / [под. ред. Б. Д. Карвасарского]. – СПб.: Питер, 2000. – 303 с. С179.
133. Равич-Щербо И. В. Генотип-средовые соотношения в индивидуальном развитии / И.В. Равич-Щербо, Т.М. Марютина, Е.Л. Григоренко // Психогенетика. – М.: Аспект Пресс, 1999. – С. 363–382.
134. Ребер А. Большой толковый психологический словарь: [в 2-х т.] / Артур Ребер. – М.: Вече, АСТ, 2000. – Т.1. – 592 с.; Т.2. – 560 с.
135. Резников К. Н. Восприятие и понимание человека человеком / К. Н. Резников // Психология XXI века: учебник для вузов; [под ред. В. Н. Дружинина]. – М.: ПЕРСЭ, 2003. – 420 с.
136. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці / Валентин Васильович Рибалка. – Одесса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. – 575 с.
137. Рибалка В. В. Психологія розвитку творчої особистості: [навч. посібник] / Валентин Васильович Рибалка. – К.: ІЗМН, 1996. – 236 с.
138. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Карл Роджерс. – М.: Прогресс, 1998. – 199 с. С187.
139. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / [сост. А. В. Брушлинский, К. А. Албуханова-Славская]; под. ред. В. Усманова. – СПб.: Питер, 2001. – 720 с. С189.
140. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / Кьелл Рудестам. – М.: Прогресс, 1993. – 368 с.
141. Санникова О. П. Феноменология личности / Ольга Павловна Санникова. – Одесса: СМІЛ, 2003. – 256 с.

142. Сафонова М. В. Социально-психологические особенности женщин успешных в карьере: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.05 “Социальная психология” / Марина Вадимовна Сафонова. – СПб, 1999. – 20 с.
143. Семиченко В. А. Психология общения / Валентина Анатоліївна Семиченко. – К.: Магістр-S, 1997. – 152 с.
144. Середа Е. И. Практикум по межличностным отношениям: помощь и личностный рост / Елена Ивановна Середа. – СПб: Речь, 2006. – 224 с.
145. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Елена Васильевна Сидоренко. – СПб: Речь, 2007. – 350 с.
146. Сидоренко Е. В. Тренинг влияния и противостояния влиянию / Елена Васильевна Сидоренко. – СПб.: Речь, 2002. – 164 с.
147. Сидоренко Е. В. Тренінг комунікативної компетентності в деловом взаимодействии / Елена Васильевна Сидоренко. – СПб: Речь, 2003. – 208 с.
148. Сизоненко А. М. Сутність жіночої принадності в психологічному аспекті / Аліна Миколаївна Сизоненко // Психолого-педагогічні аспекти розвитку особистості в сучасному світі: [зб. наук. праць]. – Полтава: ПДПУ, 2007. – С. 54–57.
149. Сизоненко А. М. До проблеми теоретико-методологічного визначення атрактивності особистості / Аліна Миколаївна Сизоненко // Виховання і культура. – 2009. – № 4 (20). – С. 43–48.
150. Сизоненко А. М. Теоретико-методологічні основи дослідження жіночої атрактивності / Аліна Миколаївна Сизоненко // Науковий вісник ПДПУ ім. К.Д. Ушинського. – 2008. – № 10-11. – С. 278–285.
151. Сизоненко А. М. Принадність як професійно важлива властивість жінки-педагога / Аліна Миколаївна Сизоненко // Наука і освіта – 2008. – №3. – С. 120–124.

152. Сизоненко А. М. Психологічний та культурологічний аспекти жіночої принадності / Аліна Миколаївна Сизоненко // Наукові студії із соціальної та політичної психології: Зб. статей / АПН України, Інститут соціальної та політичної психології; [Редкол.: С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін.] – К.: Міленіум, 2007. – Випуск 17 (20). – С. 193–197.
153. Смирнова Н. М. Имплицитные концепции интеллекта: представления об умном человеке в обыденном сознании: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 “Общая психология, история психологии” / Наталья Михайловна Смирнова – М., 1995. – 20 с.
154. Соціально-психологічний словник / [авт.-уклад. В. М. Галицький, О. В. Мельник, В. В. Синявський]. – К., 2004. – 250 с.
155. Степанов С. С. Язык внешности / Сергей Сергеевич Степанов.– М.: Эксмо, 2003. – 416 с.
156. Столин В. В. Факторная структура эмоционального отношения человека к человеку / В. В. Столин, Н. И. Голосова // Психологический журнал.– 1984.– т. 5.– №2.– с. 62–67.
157. Суэми В. Психология красоты и привлекательности / В. Суэми, А. Фернхем; [пер.с англ. Е.И. Николаевой]. – СПб: Речь, 2009. – 240 с.
158. Таранов П. С. Приемы влияния на людей / Павел Сергеевич Таранов. – Симферополь: Таврия, 1995.– 496с.
159. Теплов Б. М. Типологические свойства нервной системы и их значение для психологии // Психология индивидуальных различий / [под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова]. – 2-е изд. – М.: ЧеРо, 2002. – С. 172–178.
160. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Тетяна Михайлівна Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
161. Толстых А. В. Возрасты жизни / Александр Валентинович Толстых. – Москва: Владос, 1998. – С. 134–135.

162. Фельдштейн Д. И. Психология развития личности в онтогенезе / Давид Иосифович Фельдштейн. – М.: Педагогика, 1989. – 208 с.
163. Философский словарь / [под ред. И.Т. Фролова]. – М.: Политиздат, 1986. – 590 с.
164. Фомічева В. М. Індивідуально-психологічні особливості атракції як фактора психологічної сумісності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 “Загальна психологія, історія психології” / Віра Миколаївна Фомічева. – К., 1998. – 16 с.
165. Фомічева В. М. Проблема міжособистісної атракції в психології / Віра Миколаївна Фомічева. – К.: Альтерпресс, 1998. – 98 с.
166. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / Клаус Фопель. – М.: Генезис, 2003. – 416 с.
167. Фопель К. Технология ведения тренинга / Клаус Фопель. – М.: Генезис, 2003. – 272 с.
168. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Клаус Фопель. – М.: Генезис, 2001. – 240 с.
169. Хорни К. Психология женщины / Карен Хорни. – М.: Эксмо, 2003. – 352 с.
170. Чалдини Р. Психология влияния / Роберт Чалдини. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
171. Чебыкин А. Я. Проблема эмоциональной устойчивости / Алексей Яковлевич Чебыкин // Психическая напряженность в трудовой деятельности. – М.: ИП АН СССР, 1989. – С. 197–217.
172. Чебикин О. Я. Теорія і методика емоційної регуляції навчальної діяльності: [навчально-методичний посібник] / Олексій Якович Чебикин. – Одеса: Астропринт, 1999. – 158 с.
173. Чебикин О. Я. Щодо специфіки втілення ідей гендерного підходу в соціально-гуманітарні науки та вітчизняну систему вищої педагогічної

освіти / Олексій Якович Чебикін // Науковий вісник: [зб. наук. праць] / ПДПУ ім. К.Д. Ушинського. – Одеса: ПДПУ, 2005. – С. 143–146.

174. Чебыкин А. Я. Диагностика социально-психологических особенностей эмоциональной сферы личности / Алексей Яковлевич Чебыкин // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. – М.: АН СССР, 1988. – С. 238–244.
175. Шевандрин Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: учебник для студентов высших учебных заведений / Николай Иванович Шевандрин. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 544с.
176. Шевцова И. В. Тренинг личностного роста / Ирина владимировна Шевцова. – СПб: Речь, 2003. – 144 с.
177. Шепель В. М. Секреты личного обаяния: имиджология / Виктор Максимович Шепель. – М.: Интел, 1994. – 465 с.
178. Шихирев П. Н. Современная социальная психология / Петр Николаевич Шихирев. – М.: ИПРАН; – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 525 с.
179. Шмелев А. Г. Введение в экспериментальную психосемантику: Теоретико-методологические основания и психодиагностические возможности / Александр Георгиевич Шмелев. – М.: МГУ, 1983. – 478 с.
180. Эйдемиллер Э. Г. Семейная психотерапия / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкий. – Л.: Медицина, 1989. – 192 с.
181. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды / [под ред. В. В. Давыдова, В. П. Зинченко]. – М.: Педагогика, 1989. – 554 с.
182. Эриксон Э. Идентичность: Юность и кризис: [пер. с англ.] / [Эрик Эриксон](#). – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.
183. Эстес К. П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях / Кларисса Пинкола Эстес. – К.: София, 2000. – 472 с.

184. Эткиндр А. М. Эмоциональные компоненты самоотчетов и межличностных суждений / Александр Маркович Эткиндр // Вопросы психологии. – 1983. – № 2. – С. 73–82.
185. Юнг К. Г. Аналитическая психология: ее теория и практика. Тэвистокские лекции. Исследование процесса индивидуации / Карл Густав Юнг. – М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1998. – 250 с.
186. Юсупов И. М. Психология взаимопонимания / Ильдар Масгудович Юсупов. – Казань: Татарское кн. изд-во, 1991. – 192 с.
187. Якобсон П. М. Об экспрессии в искусстве актера / Павел Максимович Якобсон // Вопросы психологии. – 1977. – № 1. – С.86–95.
188. Якобсон П. М. Психология чувств / Павел Максимович Якобсон. – М.: Изд-во пед. наук РСФСР, 1961. – Ч.2. – 216 с.
189. Янчук В. А. Межличностная аттракция и детерминирующие ее факторы / Владимир Александрович Янчук // Адукацыя і выхаванне, 1998. – № 5. – С. 53–61.
190. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: [навч. посібник] / Тамара Семенівна Яценко. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.
191. Asch S E. Forming impressions of personality. / J. Abnorm. And Soc. Psychol., 1946, V. 41, p. 258-290.
192. Berscheid E., Walster E. A little bit about love // Foundations of interpersonal attraction. – N. Y., 1974.
193. Berscheid E., Walster E. Interpersonal attraction. – Reading, Massachusetts: Addison-Wesley, 1969. – 374 p.
194. Berscheid E. Interpersonal attraction / Eds. G. Lindzey & E. Aronson. Handbook of Social Psychology. – N. Y.: Random House, 1985. – P. 413–484.
195. Bossom J. and Mashw AM. Security of Judges as a Factor in impressions of Warmth in Others, Journal of Abnormal and Social Psychology, 1957, No 55. – P. 147-148.

196. Byrne D. & Clore G.L. A reinforcement model of evaluative responses // *Personality: An International Journal*. – N. Y., 1970. – N 1. – P. 103–128.
197. Byrne D. *The attraction paradigm*. – N.Y.: Academic Press, 1971. – 392 p.
198. Cook M. (ed.) *The bases of human sexual attraction*. – London, 1981.
199. Craid G. Similarity interpersonal attitudes and attraction // *British Journal of Clinical Psychology*. – London, 1977.
200. Dion K. Physical attractiveness and interpersonal attraction / *Love and attraction*. – Oxford: Academic press, 1979. – P. 263–348.
201. Duck S. Attitude similarity and interpersonal attraction // *British Journal of Social and clinical psychology*. – 1975. – V. 14. – P. 41–58.
202. Ekman P, Friesen W. Nonverbal leakage and clues to deception. // *Psychiatry*, 1969. V.32. p.88 – 116.
203. Ekman P , Friesen W. A new pan-cultural facial expression of emotion // *Motivation and emotion*. 1986. № JO. – P. 159-168.
204. English H., English A. *A comprehensive dictionary of psychological and psychoanalytical terms*. – N. Y.: Academic Press, 1958.
205. Huston T., Levinger G. Interpersonal attraction and relationships // *Annual review of psychology*. – 1978. – V. 29.
206. Huston T. *Foundations of interpersonal attraction*. – N. Y.: Academic press, 1974. – 487 p.
207. Lasky E. Physical attractiveness and its relation to self-esteem // *Love and attraction*. – Oxford, 1979.
208. Lerner M. *Social psychology of justices and interpersonal attraction* // Ed. by T. Huston. – N. Y., 1974. – 413 p.
209. Livson N. *The physical attractive woman at age 40* // *Love and attraction*. – Oxford, 1979.
210. Lott A.J. & Lott B.E. The role of reward in the formation of positive interpersonal attitudes / Eds. T. Huston // *Foundations of Interpersonal Attraction*. – N. Y.: Academic Press, 1974. – P. 171–189.

211. Newkomb T.M. Personality and social change: attitude formation in a student community. N. Y.: Academic Press, 1957.
212. Patzer G. L. The Physical Attractiveness Phenomenon. – N. Y., 1985.
213. Reis H., Nezler J., Wheeler L. Physical attractiveness in social interaction // Journal of personality and social psychology. – 1980. – V. 38.
214. Rosenblatt P. Cross-cultural perspective on attraction // Foundations of interpersonal attraction. – N. Y.: Academic Press, 1974. – P. 250–261.
215. Rubin Z. From liking to loving: patterns of attraction in dating relationships // Foundations of interpersonal attraction. – N. Y.: Academic Press, 1974. – P. 261–278.
216. Sigal H., Aronson E. Liking for a evaluator as a function of her physical attractiveness and nature of her evaluations // Journal of experimental social psychology. – 1969. – V. 5.
217. Silverman I. Physical attractiveness and courtship // Sexual behavior. – 1971. – September.
218. Strobe W. Self-esteem and interpersonal attraction // Theory and practices in interpersonal attraction. – N. Y.: Academic Press, 1976. – 189 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А. ЗМІСТ ПСИХОДІАГНОСТИЧНИХ МЕТОДИК ТА
ПОКАЗНИКІВ, ВИКОРИСТАНИХ У ДОСЛІДЖЕННІ

Додаток А.1

Список умовних скорочень, використаних у дослідженні

- Р1 – граціозність;
- Р 2 – зовнішня привабливість;
- Р 3 – сексуальність;
- Р 4 – індивідуальний стиль;
- Р 5 – жіночність;
- Р 6 – емоційність;
- Р 7 – оптимістичність;
- Р 8 – усмішливість (експресивність обличчя);
- Р9 – ексцентричність;
- Р 10 – активність;
- Р 11 – чутливість;
- Р 12 – впевненість в собі;
- Р 13 – здатність викликати довіру;
- Р 14 – здатність співпереживати (емпатичність);
- Р 15 – доброзичливість;
- Р 16 – відкритість;
- Р 17 – комунікабельність;
- Р 18 – контактність;
- Р 19 – ерудованість;
- Р 20 – товариськість;
- Р 21 – інтелектуальність;
- Р 22 – інтуїтивність;
- Р 23 – щирість;
- Р 24 – культурність;
- Р 25 – гнучкість поведінки;
- Р 26 – невротичність;
- Р 27 – спонтанна агресія;
- Р 28 – депресивність;
- Р 29 – збудливість;
- Р 30 – комунікативність;
- Р 31 – врівноваженість;
- Р 32 – реактивна агресія;
- Р 33 – сором'язливість;
- Р 34 – відкритість;
- Р 35 – екстраверсія – інтроверсія;
- Р 36 – емоційна лабільність;
- Р 37 – маскулінізм-фемінізм;

- Р 38 – експресивність;
- Р 39 – саморегуляція;
- Р 40 – емпатичність;
- Р 41 – романтичний тип загальної емоційної спрямованості (ЗЕС);
- Р 42 – акізитивний тип ЗЕС;
- Р 43 – праксичний тип ЗЕС;
- Р 44 – глоричний тип ЗЕС;
- Р 45 – гедоністичний тип ЗЕС;
- Р 46 – альтруїстичний тип ЗЕС;
- Р 47 – гностичний тип ЗЕС;
- Р 48 – пугнічний тип ЗЕС;
- Р 49 – комунікативний тип ЗЕС;
- Р 50 – естетичний тип ЗЕС;
- Р 51 – фемінність;
- Р 52 – маскулінність;
- Р 53 – андрогінність;
- Р 54 – емоційно-комфортний сімейний клімат (ЕКС);
- Р 55 – емоційно-напружений сімейний клімат (ЕНС);
- Р 56 – достатнє художньо-естетичне виховання (ДХВ);
- Р 57 – недостатнє художньо-естетичне виховання (НХВ);
- Р 58 – самооцінка загальної атрактивності (СЗА);
- Р 59 – самооцінка ситуативної атрактивності (ССА);
- Р 60 – самооцінка зовнішньої привабливості (СЗП);
- Р 61 – самооцінка жіночності (СЖ);
- Р 62 – самооцінка оптимістичності (СО);
- Р 63 – самооцінка експресивності (СЕ);
- Р 64 – самооцінка впевненості в собі (СВС);
- Р 65 – самооцінка доброзичливості (СД),
- Р 66 – самооцінка відкритості (СВ);
- Р 67 – самооцінка комунікабельності (СКо);
- Р 68 – самооцінка щирості (СЩ);
- Р 69 – самооцінка культурності (СКу);
- Р 70 – сумарний коефіцієнт самооцінки атрактивності (СА).

14. Не считаю, что на зло надо отвечать злом, и всегда следую этому.
15. Если я сидел, а потом резко встал, то у меня темнеет в глазах и кружится голова.
16. Я почти ежедневно думаю о том, насколько лучше была бы моя жизнь, если бы меня не преследовали неудачи.
17. В своих поступках я никогда не исхожу из того, что людям можно полностью доверять.
18. Могу прибегнуть к физической силе, если требуется отстаивать свои интересы.
19. Легко могу развеселить самую скучную компанию.
20. Я легко смущаюсь.
21. Меня ничуть не обижает, если делаются замечания относительно моей работы или меня лично.
22. Нередко чувствую, как у меня немеют или холодеют руки и ноги.
23. Бываю неловким в общении с другими людьми.
24. Иногда без видимой причины чувствую себя подавленным, несчастным.
25. Иногда нет никакого желания чем-либо заняться.
26. Порой я чувствую, что мне не хватает воздуха, будто бы я выполнял очень тяжелую работу.
27. Мне кажется, что в своей жизни я очень многое делал неправильно.
28. Мне кажется, что другие нередко смеются надо мной.
29. Люблю такие задания, когда можно действовать без долгих размышлений.
30. Я считаю, что у меня предостаточно оснований быть не очень-то довольным своей судьбой.
31. Часто у меня нет аппетита.
32. В детстве я радовался, если родители или учителя наказывали других детей.
33. Обычно я решителен и действую быстро.
34. Я не всегда говорю правду.
35. С интересом наблюдаю, когда кто-то пытается выпутаться из неприятной истории.
36. Считаю, что все средства хороши, если надо настоять на своем.
37. То, что прошло, меня мало волнует.
38. Не могу представить ничего такого, что стоило бы доказывать кулаками.
39. Я не избегаю встреч с людьми, которые, как мне кажется, ищут ссоры со мной.
40. Иногда кажется, что я вообще ни на что не годен.
41. Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться.
42. Нередко у меня возникают боли «под ложечкой» и различные неприятные ощущения в животе.
43. Если обидят моего друга, я стараюсь отомстить обидчику.
44. Бывало, я опаздывал к назначенному времени.
45. В моей жизни было так, что я почему-то позволил себе мучить животное.
46. При встрече со старым знакомым от радости я готов броситься ему на шею.
47. Когда я чего-то боюсь, у меня пересыхает во рту, дрожат руки и ноги.

48. Частенько у меня бывает такое настроение, что с удовольствием бы ничего не видел и не слышал.
49. Когда ложусь спать, то обычно засыпаю уже через несколько минут.
50. Мне доставляет удовольствие, как говорится, ткнуть носом других в их ошибки.
51. Иногда могу похвастаться.
52. Активно участвую в организации общественных мероприятий.
53. Нередко бывает так, что приходится смотреть в другую сторону, чтобы избежать нежелательной встречи.
54. В свое оправдание я иногда кое-что выдумывал.
55. Я почти всегда подвижен и активен.
56. Нередко сомневаюсь, действительно ли интересно моим собеседникам то, что я говорю.
57. Иногда вдруг чувствую, что весь покрываюсь потом.
58. Если сильно разозлюсь на кого-то, то могу его и ударить.
59. Меня мало волнует, что кто-то плохо ко мне относится.
60. Обычно мне трудно возражать моим знакомым.
61. Я волнуюсь и переживаю даже при мысли о возможной неудаче.
62. Я люблю не всех своих знакомых.
63. У меня бывают мысли, которых следовало бы стыдиться.
64. Не знаю почему, но иногда появляется желание испортить то, чем восхищаются.
65. Я предпочитаю заставить любого человека сделать то, что мне нужно, чем просить его об этом.
66. Я нередко беспокойно двигаю рукой или ногой.
- 231
67. Предпочитаю провести свободный вечер, занимаясь любимым делом, а не развлекаюсь в веселой компании.
68. В компании я веду себя не так, как дома.
69. Иногда, не подумав, скажу такое, о чем лучше бы помолчать.
70. Боюсь стать центром внимания даже в знакомой компании.
71. Хороших знакомых у меня очень немного.
72. Иногда бывают такие периоды, когда яркий свет, яркие краски, сильный шум вызывают у меня болезненно неприятные ощущения, хотя я вижу, что на других людей это так не действует.
73. В компании у меня нередко возникает желание кого-нибудь обидеть или разозлить.
74. Иногда думаю, что лучше бы не родиться на свет, как только представлю себе, сколько всяких неприятностей, возможно, придется испытать в жизни.
75. Если кто-то меня серьезно обидит, то получит свое сполна.
76. Я не стесняюсь в выражениях, если меня выведут из себя.
77. Мне нравится так задать вопрос или так ответить, чтобы собеседник растерялся.
78. Бывало, откладывал то, что требовалось сделать немедленно.
79. Не люблю рассказывать анекдоты или забавные истории.

80. Повседневные трудности и заботы часто выводят меня из равновесия.
 81. Не знаю, куда деться при встрече с человеком, который был в компании, где я вел себя неловко.
 82. К сожалению, отношусь к людям, которые бурно реагируют даже на жизненные мелочи.
 83. Я робею при выступлении перед большой аудиторией.
 84. У меня довольно часто меняется настроение.
 85. Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей.
 86. Если я чем-то сильно взволнован или раздражен, то чувствую это как бы всем телом.
 87. Мне докучают неприятные мысли, которые назойливо лезут в голову.
- 232
88. К сожалению, меня не понимают ни в семье, ни в кругу моих знакомых.
 89. Если сегодня я посплю меньше обычного, то завтра не буду чувствовать себя отдохнувшим.
 90. Стараюсь вести себя так, чтобы окружающие опасались вызвать мое неудовольствие.
 91. Я уверен в своем будущем.
 92. Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих.
 93. Я не прочь посмеяться над другими.
 94. Я отношусь к людям, которые «за словом в карман не лезут».
 95. Я принадлежу к людям, которые ко всему относятся достаточно легко.
 96. Подростком я проявлял интерес к запретным темам.
 97. Иногда зачем-то причинял боль любимым людям.
 98. У меня нередки конфликты с окружающими из-за их упрямства.
 99. Часто испытываю угрызения совести в связи со своими поступками.
 100. Я нередко бываю рассеянным.
 101. Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека, которого я не могу терпеть.
 102. Часто я слишком быстро начинаю досадовать на других.
 103. Иногда неожиданно для себя начинаю уверенно говорить о таких вещах, в которых на самом деле мало что смыслю.
 104. Часто у меня такое настроение, что я готов взорваться по любому поводу.
 105. Нередко чувствую себя вялым и усталым.
 106. Я люблю беседовать с людьми и всегда готов поговорить и со знакомыми и с незнакомыми.
 107. К сожалению, я зачастую слишком поспешно оцениваю других людей.
 108. Утром я обычно встаю в хорошем настроении и нередко начинаю насвистывать или напевать.
 109. Не чувствую себя уверенно в решении важных вопросов даже после длительных размышлений.
 110. Получается так, что в споре я почему-то стараюсь говорить громче своего оппонента.

111. Разочарования не вызывают у меня сколь-либо сильных и длительных переживаний.

112. Бывает, что я вдруг начинаю кусать губы или грызть ногти.

113. Наиболее счастливым я чувствую себя тогда, когда бываю один.

114. Иногда одолевает такая скука, что хочется, чтобы все перессорились друг с другом.

Прошу вас проверить, на все ли вопросы даны ответы. Благодарю вас. Всего доброго!

Ответный лист

Фамилия, имя, отчество

Дата _____ Пол _____ возраст _____ класс _____

	Да	Нет		Да	Нет		Да	Нет		Да	Нет		Да	Нет		Да	Нет
1			20			39			58			77			96		
2			21			40			59			78			97		
3			22			41			60			79			98		
4			23			42			61			80			99		
5			24			43			62			81			100		
6			25			44			63			82			101		
7			26			45			64			83			102		
8			27			46			65			84			103		
9			28			47			66			85			104		
10			29			48			67			86			105		
11			30			49			68			87			106		
12			31			50			69			88			107		
13			32			51			70			89			108		
14			33			52			71			90			109		
15			34			53			72			91			110		
16			35			54			73			92			111		
17			36			55			74			93			112		
18			37			56			75			94			113		
19			38			57			76			95			114		

Додаток А.3

Стимульний матеріал україномовного варіанту опитувальника „Діагностика емоційної зрілості” О.Я.Чебикіна

Інструкція: «Опитувальник має 42 ствердження, призначених для вивчення особливостей Вашої емоційної сфери. Вашим завданням є дати відповідь на кожне запитання. Якщо Ви згодні зі ствердженням, дайте відповідь „Так” (+), якщо не згодні, то – „Ні” (-)». Не гайте часу на обдумування,

відповідайте швидко, дайте першу, що спала Вам на думку, відповідь. Не намагайтеся створити заздалегідь приємне чи неприємне про Вас враження. Невимушено висловлюйте свою думку. Пам'ятайте, що поганих чи хороших відповідей не існує.

Текст опитувальника:

1. Чи можна сказати, що про Ваші почуття красномовно вказує Ваше обличчя?
2. Ваша стурбованість позначається на Ваших знайомих?
3. Чи переключаєтеся Ви під час спілкування з одного настрою на інший (Наприклад, з веселого на серйозний та навпаки)?
4. Чи можна стверджувати, що у процесі спілкування з людьми Ви навчилися управляти їхніми емоціями?
5. Чи часто Вам випадає бачити прояв інтересу оточуючих до Ваших дій?
6. Чи завжди Вам допомагає Ваша жестикуляція, рухи рук, коли Ви про щось розповідаєте?
7. Чи здатні Ви вдало наслідувати (пародіювати) обличчя та рухи?
8. Чи завжди Ви розумієте гумор інших?
9. Вам подобається, коли Вас критикують?
10. Чи легко Ви переймаєтесь настроєм інших?
11. Чи часто Ви відчуваєте жалість до людей?
12. Чи здатні Ви примусити себе заспокоїтися, якщо Ви сильно схвильовані?
13. Чи впливає зміна Вашого голосу на присутніх?
14. Чи можна стверджувати, що Ви маєте авторитет серед товаришів?
15. Чи приємно Вам, коли Вас хвалять?
16. Чи завжди Ви співпереживаєте з літературними героями?
17. Чи відчуваєте Ви перед початком роботи, навчання млявість або апатію?
18. Чи співпереживають з Вами ті, хто знає Вас, коли Ви того бажаєте?
19. Чи попросите Ви знизити оцінку на екзамені, якщо вважатимете, що її завищено?
20. Чи завжди Ваша посмішка та сміх захоплюють присутніх?
21. Чи здійснюєте Ви підготовку свого стану словами наказу самому собі, або вдаєтеся до інших прийомів, коли розпочинаєте відповідальну роботу?
22. Чи настають у Вас зміни биття серця, ритму, дихання, сльозовиділення тощо, коли Ви бачите гостро драматичні або позитивно вирішені ситуації?
23. Чи здатні Ви зберегти своє обличчя безстрастним, коли сильно схвильовані?
24. Чи є серед Ваших знайомих такі, хто Вам не подобається?
25. Чи підвищуєте Ви голос, коли розмовляєте з людиною, яка Вас розсердила?
26. Чи можна сказати, що Вам завжди довіряють на роботі, навчанні?
27. Чи у змозі Ви своїм поглядом привернути увагу присутніх?
28. Чи можуть присутні за Вашим обличчям визначити Ваш настрій?
29. Чи часто Ваші розповіді хвилюють, викликають інтерес у присутніх?
30. Чи скриваєте Ви свої хвилювання на роботі (навчанні)?

31. Чи вірите Ви в забобони в будь-чому (хоч би подумки)?
32. Чи змогли б Ви порозумітися жестами з людиною, яка не знає Вашої мови?
33. Чи завжди Ви говорите правду, не зважаючи на те, що Вам іноді це не вигідно?
34. Чи можете Ви стверджувати, що відчуваєте і добре розумієте настрій присутніх, коли спілкуєтесь з ними?
35. Чи виконуються швидко Ваші вказівки, побажання?
36. Чи часто люди, які оточують Вас, виявляють інтерес до того, що Ви робите?
37. Чи виникають у Вас утруднення, коли є потреба привернути до себе увагу?
38. Чи впливає Ваш зовнішній вигляд на присутніх?
39. Чи помітно для інших, коли яка-небудь подія виводить Вас із рівноваги?
40. Чи здатні Ви допомогти заспокоїтися людині, якщо в неї неприємності?
41. Коли під час спілкування Ви перевтілюєтесь, чи помітно це для присутніх?
42. Чи часто позначається Ваш настрій на інших?

Прізвище _____ Ім'я _____
 Дата _____ Стать _____ вік _____

№ відповідь № відповідь № відповідь № відповідь № відповідь № відповідь № відповідь
 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.
 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14.
 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21.
 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28.
 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35.
 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42.

Додаток А. 4

Тест-анкета «Эмоциональная направленность личности»

Інструкція: Анкета предназначена для установлення таких различий, которые нельзя определить в терминах «лучше-хуже». Поэтому любой ответ будет характеризовать вас одинаково хорошо, если вы ответите серьезно и искренне. Вам нужно постараться точно выполнить в указанном порядке следующие задания.

1. Внимательно прочитайте нижеприведенный перечень приятных переживаний и запишите номер того из них, которое вы больше всего любите испытывать. Если совершенно уверены в правильности своего ответа, заключите выписанный номер в кружок.

2. Остальные номера расположите вправо по строчке в порядке предпочтения, которое вы отдаете одной эмоции перед другой.

3. Отделите вертикальной чертой номера тех эмоций, которые вы явно предпочитаете другим. Например: 2, 8, 3, 5, 1, 6, 2, 4, 7, 10 (если не уверены, что на первое место поставили действительно самое желанное для вас переживание, заключать номер в кружок не надо).

Перечень переживаний:

1. Чувство необычайного, таинственного, неизведанного, появляющегося в незнакомой обстановке, местности.
2. Радостное волнение, нетерпение при приобретении новых вещей, предметов коллекционирования, удовольствие от мысли, что скоро их станет еще больше.
3. Радостное возбуждение, подъем, увлеченность, когда работа идет хорошо, когда видишь, что добиваешься успешных результатов.
4. Удовлетворение, гордость, подъем духа, когда можешь доказать свою ценность как личности или превосходства над соперниками, когда тобой искренне восхищаются.
5. Веселье, беззаботность, хорошее физическое самочувствие, наслаждение вкусной едой, отдыхом, непринужденной обстановкой, безопасностью и безмятежностью жизни.
6. Чувство радости и удовлетворения, когда удается сделать что-либо хорошее для дорогих тебе людей.
7. Горячий интерес, наслаждение при познании нового, при знакомстве с поразительными научными фактами. Радость и глубокое удовлетворение при постижении сути явлений, подтверждении ваших догадок и предположений.
8. Боевое возбуждение, чувство риска, упоение им, азарт, острые ощущения в минуту борьбы, опасности.
9. Радость, хорошее настроение, симпатия, признательность, когда общаешься с людьми, которых уважаешь и любишь, когда видишь дружбу и взаимопонимание, когда сам получаешь помощь и одобрение со стороны других людей.
10. Своеобразное сладкое и красивое чувство, возникающее при восприятии природы или музыки, стихов и других произведений искусства.

Додаток А.5

Методика визначення гендерної ідентичності (МІГІ) (за С. Бем)

Спробуйте перевірити себе, наскільки у вас розвинуті якості, які дають Вам змогу успішно виконувати широке коло обов'язків як у родині, так і поза нею. Оцініть за семибальною шкалою наявність у Вас поданих нижче якостей.

- 1— ця якість для Вас зовсім не характерна;
- 2— ця якість скоріше всього для Вас не характерна;

- 3— ця якість виражена у Вас в незначній мірі;
- 4— ця якість виражена у Вас посередньо;
- 5— ця якість виражена у Вас достатньою мірою;
- 6— ця якість у Вас яскраво виражена;
- 7— ця якість виражена у Вас дуже сильно.

- 1.Самостійність
- 2.Поступливість
- 3.Доброта, милосердя
- 4.Вміння постояти за себе
- 5.Чутливість до проблем інших людей
- 6.Схильність до самоаналізу
- 7.Незалежність від впливу оточення
- 8.Сором'язливість
- 9.Сумлінність
- 10.Атлетичність
- 11.Ніжність
12. Артистичність
- 13.Здатність чинити тиск на інших, відстоювати власну точку зору
- 14.Уміння вмовити, переконати
- 15.Терпимість
- 16.Самовладання, витримка
17. Розвинута інтуїція
18. Законослухняність, схильність до дотримання певних правил
19. Енергійність
- 20.Емоційна вразливість
- 21.Надійність
- 22.Здатність тверезо мислити
- 23.Жалісливість
- 24.Ревнивість
- 25.Керівні, організаторські здібності
- 26.Вірність, надійність
- 27.Правдивість
- 28.Схильність до ризику
- 29.Чуйність
- 30.Чесність
31. Рішучість
- 32.Співчутливість, здатність до співпереживання
33. Щирість
- 34.Самореалізованість у професійній діяльності
- 35.Турботливість, здатність до опіки
36. Працелюбність
37. Наполегливість
38. Лагідність
39. Самовдоволеність

40. Мужність, сміливість
41. Дбайливість, акуратність
42. Гордість
43. Здатність захистити когось
44. Тактовність, делікатність
45. Вміння підтримувати дружні стосунки
46. Амбітність, честолюбство
47. Легковірність
48. Відповідальність
49. Схильність до азартних ігор
50. Балакучість
51. Уміння пристосовуватися
52. Побоювання виявити слабкодухість
53. Сентиментальність
54. Непостійність
55. Сила волі
56. Любов до дітей
57. Вихованість
58. Схильність до змагання
59. Схильність до пліткарства
60. Оптимізм

Додаток А.6

Шкала “Оцінка ступеню виразності характеристик атрактивності”

Перед вами характеристики, які в сукупності можуть скласти атрактивність жінки. Уявіть собі образ жінки з розвиненою атрактивністю та оберіть із п'яти оцінок відповідну (позначте її галочкою). Чим важливішою є ступінь виразності в образі, тим вищою є оцінка характеристики (5), чим незначною, тим найнищою (1).

Характеристики особистості	1	2	3	4	5
Гнучкість поведінки					
Товариськість					
Сексуальність					
Зовнішня привабливість					
Щирість					
Впевненість у собі					
Інтуїтивність					
Експресивність					
Комунікабельність					
Індивідуальний стиль (індивідуальність)					
Контактність					
Інтелектуальність					
Жіночність					
Ерудованість					
Активність					

Здатність викликати довіру					
Оптимістичність					
Ексцентричність					
Граціозність					
Доброзичливість					
Чутливість					
Відкритість					
Емоційність					
Здатність співпереживати (емпатійність)					
Культурність					

Додаток А.7

Визначення характеристик атрактивності ([16, 24, 127, 129, 132, 134, 154, 163 та ін.]

Гнучкість поведінки – уміння змінювати власну поведінку з метою налаштування на сумісну діяльність.

Товариськість – властивість, що проявляється в міжособистісних стосунках, які базуються на єдності інтересів у спільній діяльності і передбачають відповідну емоційну забарвленість відносин, прагнення до взаємодопомоги, солідарності й підтримки.

Сексуальність – сукупність біологічних, психофізіологічних і емоційних властивостей, переживань і вчинків людини, пов'язаних з проявом і задоволенням статевого потягу.

Фізична привабливість – це природна якість людини, що викликає симпатію і включає індивідуальні уявлення про пропорції та вроду, які можуть сильно відрізнятися у різних людей.

Щирість – якість особистості, що виявляється у відсутності суперечностей між реальними почуттями і намірами відносно іншої людини і тим, як ці почуття і наміри йому транслюються. (Найважливіша ознака щирості – узгодженість між вербальними і невербальними засобами (жестами, мімікою, інтонацією та ін.).

Впевненість в собі – властивість особистості, ядром якої виступає позитивна оцінка індивідом власних умінь та здібностей, достатніх для досягнення значущих для неї цілей і задоволення її потреб. Характеризується самоконтролем та внутрішньою злагодою.

Інтуїтивність – здатність безпосереднього ірраціоналістичного пізнання істини з усвідомленням лише її результату на основі здогадок, проникливості, чуття.

Експресивність – властивість, яка відображає емоційний стан за ступенем його виразності та проявляється в зовнішній експресивній міміці, пантоміміці, експресивних діях, інтонації голосу та ін. засобах.

Комунікабельність – властивість, що виявляється у здатності легко вступати в контакт і відчувати задоволення від процесу комунікації.

Індивідуальний стиль – здатність особистості усвідомлювати своє власне «Я», свої потреби і переваги, бажання і можливості, що виявляються у своєрідній неповторності, гармонійності як зовнішньої репрезентації, так і у манерах поведінки.

Контактність – характеристика суб'єкта взаємодії, яка виявляється в умінні налагоджувати контакти, легко настроїтися на потреби, інтереси іншої людини з метою організації сумісної діяльності.

Інтелектуальність – властивість, що виражається в загальній здібності до пізнання, успішного вирішення проблем, забезпечує адаптацію до нових життєвих завдань.

Жіночність – сукупність якостей, очікуваних від жінки, таких як емоційність, ніжність, щирість, пасивність, що викликають у чоловіках бажання її оберігати та захищати; квінтесенція фемінного гендерного стереотипу.

Ерудованість – всебічна обізнаність і освіченість, уміння робити критичні висновки, використовуючи дедуктивну логіку і застосовувати додаткові знання в широкій області інформації.

Активність – група особистісних якостей, що обумовлюють внутрішню потребу, тенденцію індивіда до ефективного освоєння зовнішньої дійсності, до самовираження відносно зовнішнього світу.

Здатність викликати довіру – уміння викликати суб'єктивне відчуття «безпеки» і впевненості партнерів по спілкуванню один в одному, забезпечувати взаєморозуміння та взаємоповагу в процесі здійснення спільної діяльності.

Оптимістичність – здатність індивіда сприймати світ з позитивної точки зору, з упевненістю в краще майбутнє.

Ексцентричність – властивість індивіда привертати до себе підвищену увагу завдяки своїй незвичайності, оригінальності, що виходять за рамки загальноприйнятих норм.

Граціозність – привабливість, вишуканість рухів тіла.

Доброзичливість – риса особистості, яка виявляється в готовності сприяти благополуччю інших, позитивному відношенні до людей, до навколишнього світу.

Чутливість – властивість, яка характеризує міру чуттєвого сприйняття особистості.

Відкритість – характеристика особистості, що виявляється у високому ступеню довіри, у готовності впускати партнера в свій світ: соціальний і особистісний. Емоційність – стійка характеристика схильності особистості до переживань емоцій певної модальності в ситуації, яка має особливу значущість для суб'єкта.

Здатність співпереживати (емпатичність) – якість особистості, яке виявляється в умінні відчувати внутрішній стан іншої людини на рівні власних емоцій (ідентифікуватися з нею).

Культурність – характеристика, яка виявляється в освіченості, інтелігентності, відповідальності, і визначається не тільки мірою засвоєння суспільної і колективної культури, але і суб'єктивністю, унікальним характером власного «Я».

Додаток А.8

Опитувальник-анкета “Атрактивність жінки”

Запропонований Вам опитувальник спрямований на дослідження феномена атрактивності жінки, як аспекту її самовираження в сучасному суспільстві.

Перед тим, як приступити до роботи над питаннями, зазначимо, що під атрактивністю розуміється інтегральна властивість особистості, що викликає позитивне емоційне відношення, інтерес, симпатію та довіру в оточуючих людей.

Відповіді на поставлені запитання будуть узагальнені і стануть основою для розробки рекомендацій по створенню різних психологічних технологій, орієнтованих на корекцію особливостей атрактивності. Ваші відповіді ніде не оповідатимуться і не публікуватимуться. Після прочитання питань – відповідайте не замислюючись, по першій Вашій думці. Сподіваємося на Вашу щирість і дякуємо за надану допомогу!

Вкажіть, будь ласка, наступні відомості про себе:

Ваше ПІБ _____ Освіта _____ Ваша стать _____ Ваш вік _____

БЛОК I.

1. Чи є проблема атрактивності для більшості жінок актуальною?
 - а) безумовно, так;
 - б) не зовсім;

- в) ні.
2. Прояв атрактивності жінці необхідний:
- а) у повсякденному житті (у всіх сферах життя);
 - б) вибірково, залежно від ситуації;
 - в) зрідка.
3. Чи впливає атрактивність на досягнення успіху в особистому житті її володарки?
- а) безумовно, так;
 - б) іноді;
 - в) дуже рідко.
4. Атрактивність – це:
- а) суто вроджена властивість, що проявляється неусвідомлено;
 - б) властивість, набута під дією соціальних умов (сім'ї, школи, неформальних об'єднань, ЗМІ, етносу та ін.);
 - в) властивість, закладена у вигляді задатків, для розвитку якої необхідні сприятливі умови соціалізації.

БЛОК II.

1. Проранжуйте нижче наведені фактори, що перешкоджають розвитку і прояву атрактивності жінки (найбільш перешкоджаючому фактору привласніть – 1, наступному – 2, а найменш шкідливому – 8):
- песимізм;
 - низька самооцінка, невпевненість в собі (незадоволення / неприйняття своєї зовнішності);
 - незадовільні умови сімейного виховання;
 - наявність комплексу неповноцінності;
 - недостатнє художньо-естетичне виховання (відсутність необхідних умов для занять у школі, позашкільних становах);
 - сором'язливість;
 - незадовільні соціальні умови (матеріально-побутові);
 - неефективність вербального і невербального спілкування (неконтактність, дистанційованість, бар'єри в спілкуванні);
2. Чи відвідували Ви розвиваючі гуртки (музичні, театральні, художні, творчої самодіяльності)?
- а) так;
 - б) ні;
3. Чи спричиняє художньо-естетичне виховання позитивний вплив на розвиток атрактивності:
- а) так;
 - б) ні;
4. У сім'ї з яким психологічним кліматом Ви виховувались?
- а) переважно, емоційно-комфортним;
 - б) переважно, емоційно-напруженим.

5. Чи важливою для розвитку атрактивності є якість родинного виховання?

- а) так;
- б) ні;

6. При створенні відповідних умов, відвідали б Ви тренінг по розкриттю атрактивності жінки?

- а) так;
- б) сумніваюсь;
- в) ні.

БЛОК III.

1. В якій мірі Ви вважаєте себе атрактивною людиною взагалі?

- а) у повній мірі;
- б) помірно;
- в) у недостатній мірі.

2. Чи проявляєте Ви атрактивність при необхідності, в певній ситуації?

- а) так, завжди;
- б) іноді;
- в) дуже рідко.

Дякуємо за участь!

Ключ до опитувальника “Атрактивність жінки”

БЛОК I.

1. а) 3;
б) 2;
в) 1.
2. а) 3;
б) 2;
в) 1.
3. а) 3;
б) 2;
в) 1.
4. а) суто вроджена властивість, що проявляється неусвідомлено;
б) властивість, набута під дією соціальних умов (сім'ї, школи, неформальних об'єднань, ЗМІ, етносу та ін.);
в) властивість, закладена у вигляді задатків, для розвитку якої необхідні сприятливі умови соціалізації.

БЛОК II.

1. - песимізм;
- низька самооцінка, невпевненість в собі (незадоволення / неприйняття своєї зовнішності);
- незадовільні умови сімейного виховання;
- наявність комплексу неповноцінності;

- недостатнє художньо-естетичне виховання (відсутність необхідних умов для занять у школі, позашкільних становах);
- сором'язливість;
- незадовільні соціальні умови (матеріально-побутові);
- неефективність вербального і невербального спілкування (неконтактність, дистанційованість, бар'єри в спілкуванні);

2. а) 1;

б) 0;

3. а) 1;

б) 0.

4. а) 3;

б) 2;

в) 1.

БЛОК III.

2. а) 3;

б) 2;

в) 1.

3. а) 3;

б) 2;

в) 1.

ДОДАТОК Б

КОРЕЛЯЦІЙНИЙ ТА ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ

Таблиця Б.1

Взаємозв'язки між параметрами самооцінок загальної та ситуативної атрактивності та індивідуально-психологічними властивостями дівчат

Показники	Жіночні		Енергійні		Впевнені		Комунікабельні		Конгруентні	
	P58	P59	P58	P59	P58	P59	P58	P59	P58	P59
P26	0,138	0,108	-0,272	-0,072	-0,044	-0,077	-0,215	0,039	-0,269	0,045
P27	0,324(*)	0,015	0,1	0,205	0,141	0,211	0,227	0,206	0,02	0,245
P28	0,012	-0,013	-0,287(*)	-0,144	-0,214	-0,163	-0,146	0,146	-0,194	0,212
P29	0,056	-0,013	-0,109	0,001	-0,091	-0,146	-0,091	-0,05	-0,1	0,087
P30	0,213	0,075	0,289(*)	0,114	0,194	0,097	0,325	0,055	0,207	-0,168
P31	0,103	0,194	0,481(**)	0,116	0,343(*)	0,148	0,188	0,23	0,249	0,055
P32	0,102	-0,024	0,187	0,046	0,059	0,061	0,005	0,168	-0,125	0,102
P33	-0,022	-0,12	0,387(**)	-0,161	-0,118	-0,151	-0,271	-0,09	-0,346(*)	0,133
P34	0,222	0,022	-0,002	0,128	0,241	0,042	0,046	0,113	0,081	
P35	0,328(*)	0,208	0,461(**)	0,22	0,227	0,243	0,475(**)	0,173	0,363(*)	0,126
P36	-0,043	0,044	-0,264	-0,078	0,008	-0,125	-0,102	0,092	-0,267	0,194
P37	0,18	0,158	0,457(**)	0,262	0,283	0,333(*)	0,279	0,248	-0,003	0,025
P38	0,108	-0,082	-0,057	-0,024	0,114	0,007	0,121	0,139	0,053	-0,033
P39	0,123	0,232	0,118	0,08	0,189	-0,105	0,113	0,024	0,16	0,371(*)
P40	0,031	-0,064	0,216	0,013	0,193	0,03	0,117	0,135	0,038	-0,264
P41	-0,011	-0,046	-0,03	0,092	0,189	0,125	-0,045	0,115	-	-
P42	-0,014	0,025	0,155	0,143	0,08	0,072	0,092	0,006	0,105	0,197
P43	-0,011	0,154	0,069	0,068	-0,055	-0,012	0,144	-0,075	0,008	0,045
P44	0,381(*)	0,038	0,425(**)	0,234	0,444(**)	0,181	0,353(*)	0,165	0,165	0,159
P45	-0,019	0,122	-0,137	0,005	0,138	0,154	-0,109	-0,045	-0,015	-0,027
P46	-0,176	0,078	-0,037	-0,028	0,138	-0,012	-0,096	-0,11	-0,126	-0,003
P47	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
P48	-0,195	-0,305	-0,026	-0,085	-0,234	-0,257	-0,274	-0,316	-	-
P49	-0,036	-0,056	-0,216	0,287(*)	-0,373(*)	-0,124	-0,003	0,174	-0,024	-0,23
P50	-	-	-0,014	0,1	0	0	-	-	-0,053	0,111
P51	0,049	-0,085	-0,094	-0,237	0,018	-0,135	-0,154	0,07	-0,023	-0,098
P52	0,131	-0,161	0,302(*)	0,23	0,225	0,072	0,337	0,388(*)	0,337(*)	0,153
P53	0,121	-0,163	0,229	0,14	0,121	0,055	0,168	0,361(*)	0,28	0,218
P58	1	0,447(**)	1	0,341(*)	1	0,379(*)	1	0,445(**)	1	0,126
P59	0,447(**)	1	0,341(*)	1	0,379(*)	1	0,445(**)	1	0,126	1

Примітки: 1)* – кореляція значима при $p < 0,05$; ** – кореляція значима при $p < 0,01$; 2) P26 – невротичність; P27 – спонтанна агресія; P28 – депресивність; P29 – збудливість; P30 – товариськість; P31 – врівноваженість; P32 – реактивна агресія; P33 – сором'язливість; P34 – відкритість; P35 – екстраверсія – інтроверсія; P36 – емоційна лабільність; P37 – маскулінізм-фемінізм; P38 – експресивність; P39 – саморегуляція; P40 – емпатичність; P41 – романтичний тип загальної емоційної спрямованості (ЗЕС); P42 – акізитивний тип ЗЕС; P43 – праксичний тип ЗЕС; P44 – глоричний тип ЗЕС; P45 – гедоністичний тип ЗЕС; P46 – альтруїстичний тип ЗЕС; P47 – гностичний тип ЗЕС; P48 – пугнічний тип ЗЕС; P49 – комунікативний тип ЗЕС; P50 – естетичний тип ЗЕС; P51 – високий рівень фемінності; P52 – низький рівень маскулінізації; P53 – андрогінність; P54 – емоційно-комфортний сімейний клімат; P55 – емоційно-напружений сімейний клімат; P56 – достатнє художньо-естетичне виховання; P57 – недостатнє художньо-естетичне виховання; P58 – самооцінка загальної атрактивності; P59 – самооцінка ситуативної атрактивності.

Таблиця Б.2

Зміст факторів, що обумовлюють специфіку атрактивності у групах дівчат

Жіночні		Енергійні		Впевнені		Комунікабельні		Конгруентні	
Екстраверсія-товариськість (12,53%)		Фемінність-товариськість (14,5%)		Емпатичність-товариськість (13,45%)		Фемінність-товариськість (16,06%)		Емоційно-комфортний сімейний (11,61%)	
P35	0,81	P37	0,77	P40	0,77	P37	0,80	P55	(-0,90)
P30	0,75	P30	0,68	P30	0,71	P30	0,79	P54	0,90
P27	0,70	P35	0,67	P33	(-0,70)	P52	0,74	P31	0,52
P52	0,63	P58	0,63	P52	0,67	P40	0,73	P36	(-0,59)
P37	0,61	P59	0,34	P35	0,57	P35	0,70		
P32	0,52	P36	0,60	P45	(-0,57)	P33	(-0,64)		
		P40	(-0,49)	P48	0,45	P45	(-0,58)		
		P33	(-0,78)	P39	0,45				
Лабільність-сором'язливість (10,37%)		Агресивність (9,37%)		Самооцінка атрактивності (10,22%)		Агресивність-лабільність (10,74%)		Фемінність-експресивність (10,44%)	
P33	0,77	P27	0,82	P58	0,71	P32	0,81	P51	0,85
P36	0,67	P32	0,70	P57	(-0,70)	P36	0,75	P38	0,65
P34	0,61	P52	0,54	P56	0,70	P27	0,75	P42((-0,64)
P31	(-0,56)	P48	0,40	P31	0,51	P43	(-0,51)	P32	(-0,56)
P43	(-0,49)	P42	0,37	P53	0,49			P27	(-0,53)
Фемінність-експресивність (10,16%)		Емоційно-комфортний сімейний (9,17%)		Художньо-естетичне виховання (9,19%)		Емоційно-комфортний сімейний (10,21%)		Екстраверсія-саморегуляція (9,98%)	
P38	0,80	P54	0,75	P57	(-0,90)	P55	(-0,89)	P35	0,70
P51	0,75	P55	(-0,75)	P56	0,90	P54	0,89	P39	0,65
P49	0,73	P46	0,59	P46	0,54	P31	0,62	P34	0,51
P40	0,51	P53	0,56					P59	0,50
P42	(-0,40)	P31	0,56					P53	0,45
		P50	(-0,42)						
Емоційно-комфортний сімейний (9,21%)		Експресивність-комунікативність (8,26%)		Фемінність-комунікативність (8,67%)		Фемінність-альтруїзм (8,73%)		Художньо-естет. виховання (9,56%)	
P54	(-0,87)	P38	0,68	P51	0,77	P46	0,82	P57	(-0,90)
P55	0,87	P45	(-0,57)	P49	0,63	P51	0,76	P56	0,90
P44	0,52	P51	0,53	P38	0,61	P39	0,64		
		P49	0,50	P34	0,41	P38	0,52		
						P53	0,48		
Художньо-естетичне виховання (8,34%)		Художньо-естетичне виховання (8,26%)		Агресивність-лабільність (8,11%)		Художньо-естет. виховання (8,12%)		Маскулінність-емпатичність (9,51%)	
P56	(-0,94)	P57	(-0,94)	P27	0,76	P56	0,98	P52	0,68
P57	0,94	P56	0,94	P32	0,70	P57	(-0,89)	P40	0,59
		P43	(-0,31)	P36	0,50	P49	(-0,56)	P30	0,59
				P43	(-0,43)			P33	(-0,57)
								P50	0,43
Андрогінність-альтруїзм (6,99%)		Відкритість (6,9%)				Самооцінка атрактивності (7,85%)			
P46	0,76	P34	0,79			P59	0,63		
P53	0,68	P41	(-0,56)			P58	0,59		
P45	(-0,40)	P39	0,47			P48	(-0,63)		

						P34	0,58		
--	--	--	--	--	--	-----	------	--	--

ДОДАТОК В

СИСТЕМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНИХ
ОСОБЛИВОСТЕЙ АТРАКТИВНОСТІ

Додаток В.1

Характеристика складових частин тренінгу та вимоги до їх проведення

Вступна частина тренінгу, в залежності від його мети та завдань, передбачає декілька етапів, які властиві кожному тренінгу, але можуть реалізовуватись з різними модифікаціями, які привносить сам тренер. Іноді у вступній частині може присутній і діагностичний момент. Одже, у вступній частині можна виділити такі етапи:

1) інформування про тему, мету, задачі тренінгу;
2) робота з очікуваннями учасників, що дозволяє виявити, чого чекають учасники від даного тренінгу. На визначення бажаних результатів учасників слід відвести достатньо часу і звернути увагу на те, щоб вони визначалися в позитивному напрямку, оскільки, на думку О.В.Євтіхова, адекватно-позитивний настрій на роботу з певними, усвідомленими кожним учасником, задачами і очікуваннями підвищує ефективність роботи групи. Знайомство з очікуваннями дозволяє вєдучому підкорректиувати програму тренінга.

3) знайомство учасників, основна мета якого встановлення комунікативної взаємодії, зняття комплексів та бар'єрів, формування довіри у спілкуванні. Процедура ознайомлення передбачає з'ясування передісторії проблем, які будуть предметом корекції в тренінгу, а іноді й задає загальний ритм роботи. Відповідно організована процедура знайомства дозволяє учасникам вийти на роздуми про себе та стимулює їх прагнення до самопізнання.(О.В.Євтіхов, О.С.Прутченков та ін.)

4) формулювання правил роботи групи, що важливою вимогою до змісту тренінга. Основна мета є сприяння згуртуванню групи, створенню доброзичливої атмосфери та комфорту під час роботи (К.Рудестам). Більшість спеціалістів (О.В.Євтіхов, О.С.Прутченков, К.Фопель, І.В.Вачков та ін.) вважають, що правила групи потрібно вводити поетапно, відразу після процедури знайомства, з урахуванням цілей, завдань тренінгу й стиля керівництва тренера. З огляду на це, виділяються декілька підходів до прийняття правил в тренінговій групі:

- по-перше, оголошення правил тренером (така форма прийняття правил, переважно, властива авторитарному стилю керівництва групою);

- по-друге, тренер пропонує правила, а учасники приймають їх або ні шляхом голосування;

- по-третє, правила обираються безпосередньо учасниками, без втручання вєдучого. Для більшої ефективності пропонується вибирати правила методом мозкового штурму.

Новостворена група проходить певні стадії свого формування і розвитку, що висувають певні вимоги до процедур і вправ. Звичайно на перших етапах плануються процедури, спрямовані на знайомство учасників, їх орієнтацію в специфіці тренінга, визначення їх очікувань. Далі ведучий використовує вправи, спрямовані на визначення правил групи, розвиток мотивації, формування працездатності учасників, згуртованості групи тощо.

Спеціалісти (О.В. Євтіхов, І.В. Вачков, К. Рудестам, К. Фопель, та ін.) вказують, що для успішної роботи дуже важливо правильно підібрати вправи і своєчасно їх використовувати, оскільки несвоєчасне застосування вправ, які, наприклад, передбачають фізичний контакт або торкаються системи цінностей людини в групі, де учасники недостатньо розкриті і відкриті, може призвести до підвищення напруги, виникнення дискомфорту та закритості учасників. Для вибору вправ О.В.Євтіхов пропонує визначити: по-перше, тренер планує працювати з характеристиками групи як об'єкта чи з індивідуальними особливостями учасників; по-друге, які зміни вправи можуть викликати; втретє, наскільки група готова до виконання даних вправ; вчетверте, як можна підготувати групу до виконання даної вправи; по-п'яте, який буде отриманий результат для динаміки групи після виконання вправи; по-шосте, як інтерпретувати та використати отриманий результат. Обираючи вправи, тренеру слід враховувати логіку включення даної вправи в заняття, й тренінг, в цілому. В даному випадку тренер працює впевнено, творчо, імпровізаційно.

Крім того, ведучий в процесі проведення вправ повинен забезпечувати постійний зворотній зв'язок та рефлексію групового процесу, використовуючи наступні питання:

- Які труднощі виникли при виконанні завдання?
- Що допомагало в рішенні поставленої проблеми? Що заважало?
- Які почуття ви відчували при виконанні вправ?
- Які почуття з'явилися у вас від заняття в цілому?
- Який настрій у вас переважав: спокою чи підйому?

Додаток В.2

Узагальнені вимоги до норм та правил в групі:

- спілкування за принципом “тут і тепер”;
- персоніфікація висловлювань (відмова від безособового мовлення), відмова від загальних фраз та кліше;
- щирість в спілкуванні;
- конфіденційність (в деяких тренінгах – закритість групи, тобто все, що відбувається в групі не повинно виноситись за її межі);
- звернення безпосередньо до учасників (відсутність висловлювань в третій особі);
- визначення сильних сторін особистості – підкреслення позитивних якостей людини, з якою ми разом працюємо;
- неприпустимість безпосередніх оцінок людини (обговорювати не людину, а проблему);

- повага до того, хто говорить;
- активність;
- толерантність;
- слухати і чути;
- добровільність та ін.

Інколи до переліку правил включають правило "Стоп!" (правило піднятої руки), яке означає, що той член групи, який не бажає відповідати на якесь запитання, брати участь в якійсь грі, процедурі з небажання бути відвертим, має право сказати: "Стоп!" і виключити себе з участі в процедурі. Але, дане правило можна застосовувати, якщо учасники мають високу мотивацію участі в тренінгу і не будуть зловживати частим використанням правила, інакше це може привести до спаду рівня відкритості та активності в групі.

Додаток В. 3.

Вправа-медитація "Метелик"

Мета: медитаційне розслаблення, актуалізація несвідомих почуттів, рефлексія.

Необхідний час: 30 хвилин.

Обладнання: музичне забезпечення.

Процедура проведення: лунає приємна, повільна музика, ведучий починає вправу: "Сідаємо рівненько, руки і ноги не перехрещуємо, заспокоюємось, дихання повільне, починаємо уявляти.

Уявіть гусінь. Ви бачите, як вона повзе по дереву, на якому живе. Закріпившись на гілці, гусінь починає вити кокон. Поступово вона охоплює себе золотими шовковистими нитками, поки не сховається під ними повністю. Декілька секунд розглядайте кокон.

Тепер опиніться в середині кокона. Ви відпочиваєте в теплій золотій темноті, в оточенні м'якого шовку. Ви слабо усвідомлюєте те, що відбувається, але відчуваєте, що за зовнішньою нерухомістю сховано ідуть якісь перетворювальні процеси. Наприкінці кокон розкривається і крізь щілину проникає промінь світла. Як тільки світло торкається до вас, ви відчуваєте раптовий прилив життєвих сил і усвідомлюєте, що можете скинути кокон. Відчувши, що залишилися без кокона, ви виявляєте, що разом з ним скинули захист, гарантію своєї безпеки і своє минуле.

Зараз ви вільніше, чим могли коли-небудь себе уявити; ви красивий, різнокольоровий метелик. Ви усвідомлюєте, що можливості ваші безмежно розширилися: ви здатні літати. Ви виявляєте, що знаходитесь в невідомому вам раніше світі красок, звуків, відкритого простору. Ви відчуваєте, що летите, що повітря тримає вас, що вас підхопив легкий вітерець, то опускаючись в низ, то знов піднімаючись вгору.

Внизу ви бачите велику луку, усипану різнокольоровими квітами. Ви сідаєте на один, потім на другий, третій – так м'яко, що пелюстки, навіть, не ворухнуться. Ви відчуваєте, що кожна квітка – це інша істота із своїм власним запахом і кольором, із своїм власним життям і своїми власними якостями.

Проведіть якийсь час, відчуваючи свої розширені можливості, свою свободу і легкість.

А тепер повільно, не поспішаючи, повертаємось до зали, згадуємо хто ми, де знаходимося, робимо вдих, видих, розкриваємо очі”. Обговорення:

- Що вам сподобалось в цій вправі?
- Чи відчували ви себе метеликом?
- Чи повірили в те, що здатні літати?
- Чи відчули ви в кожній квітці щось особливе? Це було легко?
- Чи легко в людині розгледіти особливе? Для чого, на вашу думку, це потрібно?

Додаток В. 4.

Вправа-медитація “Троянда”

Мета: підвищення самооцінки, зняття напруги, актуалізація несвідомих почуттів.

Необхідний час: 30 хвилин.

Обладнання: музичне забезпечення.

Процедура проведення: учасники сидять на місцях, ведучий починає вправу: “Сідаємо рівненько, заспокоюємось, закриваємо очі, починаємо розслаблятися. Хвиля розслаблення біжить по голові, обличчю, шії, по плечах, руках, долоні стали теплі і важкі; розслабляються м’язи спини і грудей, поясниці і живота; розслаблюються стегна. Тіло розслаблене, абсолютно розслаблене.

А тепер, уявіть собі кущ троянди: корні, стебло, листя, а на самій верхівці – бутон. Бутон закритий і оточений зеленими чашолистиками. Деякий час роздивляйтесь всі деталі. Уявіть, що чашолистики почали розкриватися, розгортатися назовні, відкриваючи очам сховані раніше пелюстки – ніжні, тонкі, все ще закриті.

Тепер починають повільно розкриватись самі пелюстки. По мірі того, як це відбувається, ви усвідомлюєте, що в глибинах вашої суті теж відбувається розквіт. Ви відчуваєте, як в вас щось відкривається і поступово виходить на світло свідомості. Дивлячись на троянду, ви відчуваєте, що вона відкривається в тому ж темпі, що і ви, що її розкриття, це і ваше розкриття. Ви продовжуєте спостерігати як троянда розкривається світлу і повітрю, являючи себе світу у всій красі. Ви вдихаєте її аромат і всмоктуєте його своєю суттю.

Тепер придивіться в самий центр, в джерело рухаючих нею життєвих сил. Хай відтіля з’явиться образ. Цей образ буде виражати те прекрасне, значуще, створюючи, що хоче вийти зараз на світло свідомості із глибин вашої суті. Це може бути образ чого завгодно. Нехай він виникне сам собою, без вашої участі. Поспостерігайте якийсь час цей образ, проникаючись його змістом. Образ може щось повідомити вам – за допомогою слів або без них. Будьте готові прийняти це повідомлення.

Тепер ототожніть себе із трояндою: уявіть, що ви стали трояндою, або, що ця квітка знаходиться у вас всередині. Усвідомте, що роза увесь час перебуває в вас, що ви в будь-яку мить можете доторкнутись до неї і набути її якості. Ця

троянда символізує вас. Сила життя, що оживляє всесвіт і яка створила цю троянду, наділила вас здатністю до пробудження, розкриття своєї внутрішньої суті і виявленню всього того, що з неї виходить.

Уявіть, що ви стаєте всім трояндовим кущем... Усвідомте, що корені ваші пов'язані з землею, живляться її соками... Ваші листя і квіти ростуть вгору, живлячись теплом і енергією сонячного світла. Усвідомте, що інші трояндові кущі, інші рослини і дерева оживляє одна і та сама сила життя, що всі вони є частками однієї планети, великого цілого.

А тепер повільно, не поспішаючи, повертаємось до зали, згадуємо хто ми, де знаходимось, розплющуємо очі". Обговорення:

- Як вплинула на вас ця вправа?
- Що саме вам більше за все запам'яталося?
- Чи складно було ототожнити себе з трояндою?
- А чи можливо ототожнити себе з іншою людиною? Чи буде це корисно?

МРТ: Учасникам пропонується замалювати дома ті образи, які виникли у них під час вправи і описати свої враження в щоденнику. Ті почуття, які виникали під час малювання і описання можливо обговорити на наступному занятті.

Мета: медитаційне розслаблення, актуалізація несвідомих почуттів, рефлексія.

Додаток В. 5.

Вправа-медитація "Корабель"

Мета: медитаційне розслаблення, зняття напруги, актуалізація несвідомих почуттів, рефлексія.

Необхідний час: 30 хвилин.

Обладнання: музичне забезпечення.

Процедура проведення: Учасники сидять на місцях. Ведучий починає вправу: "Сідаємо рівненько, закриваємо очі, розслабляємося. Розслаблення біжить по м'язам обличчя, шиї, розслабляються плечі, руки, долоні теплі і важкі, спина, груди, живіт, стегна, гомілки, стопи. Моє тіло розслаблене, скажіть собі. І починаємо уявляти.

Уявіть великий корабель, який відходить від берега. Вітер наповнює його вітрила і він прямує у відкрите море. Уявіть як здимаються вітрила і як ніс корабля розсікає хвилі. Відчуйте силу вітру і почувте шум хвиль.

Тепер уявіть себе на кораблі. У керма, перед вами відкрите море. Вода виблискує на сонці і ви ледь бачите далеку риску горизонту, де сходяться море і небо. Ви відчуваєте запах моря і вітер, що б'є в лице. Руками ви відчуваєте дерев'яну поверхню керма. Ви повертаєте кермо то вправо, то вліво, відчуваючи свою владу над кораблем. Зосередьтесь на своїй здатності спрямовувати корабель в будь-якому напрямку. Керування ним не потребує від вас зусиль, і кожне ваше рішення відразу втілюється в дію. Ви відчуваєте, що корабель вам

підвладний. Усвідомлюйте це відчуття влади, панування, виявляючи різні його відмінки, а потім нехай образ згасне.

Повільно повертаємось до залу, згадуємо хто ми, де знаходимось, розплющуємо очі”. Обговорення:

- Які відчуття виникли у вас під час вправи?

- Які картини ви малювали в своїй уяві?

- Як вплинула на вас вправа?

- Запишіть у щоденнику, як вплинула на вас ця вправа. Замалюйте образи і картини, які бачили під час вправи.

МРТ: На наступному занятті можливо обговорити відчуття і переживання, що виникли під час малювання і опису вправи.

Додаток В. 6.

Інформаційне повідомлення “Особливості психології чоловіка та жінки, гендерні стереотипи”

У сучасному вимірі, за поглядами Т.П. Вівчарик, становлення самосвідомості жінки досліджують на основі аналізу чотирьох компонентів: біологічної статі, гендерної ідентичності, гендерних ідеалів та статевих ролей. З біологічною статтю, яка визначається за первинними та вторинними фізіологічними статевими ознаками, як правило, все зрозуміло. Інша ситуація спостерігається з гендерною ідентичністю (відчуття себе жінкою або чоловіком), гендерними ідеалами (соціальні очікування фемінної та маскулінної поведінки), статевими ролями (розподіл праці, обов'язків, сфер діяльності, прав тощо). В умовах реальної життєдіяльності жінці важко досягти гармонійної єдності усіх чотирьох компонентів. Жінка може бути уособленням жіночості за усіма чотирма категоріями, але почуватись при цьому нещасливою. Жінка може приймати гендерні ідеали, але не відповідати статевим ролям і від цього відчувати внутрішній конфлікт. Зрештою, жінка може свідомо або несвідомо не погоджуватись з гендерними стандартами та діяти невідповідно до статевих ролей і тоді її вважатимуть не жіночною, хоч вона не сумніватиметься у власній гендерній ідентичності. Таким чином, процес становлення самосвідомості жінки є вельми суперечливим та проблематичним, якщо приймати за необхідну його умову прийняття гендерних ідеалів, відповідність стереотипам статевих ролей. Формування уявлень про властиву чи невластиву жінкам і чоловікам поведінку і відповідних статоворольових установок є результатом засвоєння і привласнення існуючих в культурі статоворольових стереотипів. То ж справедливим є висновок видатної феміністки Сімони Де Бовуар: “Жінкою стають, а не народжуються”. Дійсно, традиційно ідеальну жінку наділяють фемінними рисами – турботливістю, вірністю, відданістю, душевністю, добротою, м'якістю, ніжністю, терпимістю, здатністю пожертвувати собою заради сім'ї, скромністю, безкорисливістю. Причому такі патріархальні погляди на ідеал жінки більшою мірою властиві чоловікам (73%), хоча приблизно половина жінок (48%) також займають таку позицію.

Однак, існує багато прикладів альтернативних гендерних моделей. Дослідження ізольованих і примітивних культур Маргарет Мід довело, що немає ніяких підстав традиційно фемінні і маскулінні для євро-американської культури аспекти поведінки вважати обумовленими статтю: “ті установки, які ми традиційно вважаємо жіночими – пасивність, чутливість, любов і ніжність до дітей можуть так легко фігурувати як чоловічий зразок в одному племені, а в іншому були неприйнятними як для жінок, так і чоловіків”.

Отже, жінки можуть сильно варіюватися за співвідношенням компонентів маскулінності і фемінності (симптомокомплекса “маскулінності/фемінності”). Структура цього симптомокомплекса фактично відображає ті відносини мужності і жіночності, які існують в культурі, і детально проаналізована в роботах І.С. Кона, Д.Н. Ісаєва і В.Е. Кагана, А.С. Кочаряна. L. Szondi наводить психосексуальну пропорцію Dur-Moll, згідно якої можна виміряти індекси маскулінності і фемінності. L. Szondi під маскулініми розуміє Dur – реакції: жорсткі, непластичні, важкозмінні, а під жіночими – Moll – реакції: пластичні, м'які, такі, що піддаються корекції. Дослідник обстежив достатньо різноманітний контингент виборки і показав, що існує певна норма співвідношення маскулінності і фемінності у чоловіків і жінок. Зокрема, для жінок індекс маскулінності складає 39%, а фемінності – відповідно – 61%.

В 70-і роки минулого століття параметри маскулінності і фемінності почали розглядатися як незалежні, що мало цілком реальне “соціокультурне обґрунтування”. Дійсно стали з'являтися абсолютно нові культурні типи чоловіків й жінок: м'які, емоційні чоловіки та ділові, агресивні жінки. Виник новий феномен, про який постійно говорили психологи і соціологи – маскулінізація жінок і фемінізація чоловіків. Результати досліджень Є. Маккобі, К. Джеклін, Дж. Мані та А. Ерхарда сприяли виникненню концепції “нової психології статі”, одна з представниць якої – С. Бем та її колеги дійшли висновку про неперекопливість протиставлення маскулінності та фемінності, оскільки найпоширенішим і найбільш пристосованим до життя є андрогінний тип статевої поведінки. Андрогінія (від грецьких коренів andro – “чоловік” і gyn – “жінка”) – конструктивна модель поведінки, що характеризується наявністю високих показників маскулінності і фемінності одночасно (Джудіт Спенсер) та балансу між цими двома характеристиками (Сандра Бем). Психологічна андрогінність тісно пов'язана з високим рівнем розвитку особистості, подоланням егоцентричних, групоцентричних та конформних настанов, поєднанням індивідуалізації та децентрації. Мотиви андрогінності широко описані в міфології, релігії, філософії. З новою гостротою вони виявили себе у ХХ столітті. Зокрема, М. Бердяєв писав: “Нова людина є перш за все така, яка відновила у собі андрогінний образ і подобу Божу, викривлену розпадом на чоловіче і жіноче в людському родоводі”.

С. Бем указує на те, що мужність і жіночність не протиставлені одне одному, а кожна людина одночасно може мати як маскулінні, так і фемінні риси. Більше того, дослідниця вважає, що навіть бажано бути андрогінним (-ою),

тобто володіти кращими якостями обох статевих ролей. Як зазначає авторка, душевне здоров'я не повинно мати гендеру, а андрогінія позитивно впливає на психічний стан людини. Було помічено зв'язок андрогінії із ситуативною гнучкістю (тобто здатністю бути центрованим на інтересах інших залежно від ситуації), високою самоповагою, мотивацією досягнень, добрим виконанням батьківської ролі, суб'єктивним відчуттям благополуччя. У дослідженнях М.Б. Гасюк доведена перевага андрогінної орієнтації і відповідної лінії поведінки у повсякденному житті сучасної людини. Навіть, основоположник гуманістичної психології А. Маслоу, досліджуючи самоактуалізацію особистості, відзначав зв'язок між психічним здоров'ям людини та її здатністю до внутрішньоособистісної комунікації між чоловічим та жіночим началом.

Проблему виходу за межі консервативних соціально-психологічних стереотипів задля повної самореалізації особистості, яка вимагає поєднання аспектів фемінності та маскуліності, досліджує О. Завгородня. Дослідниця відзначає логічний розвиток психологічних конструктів маскуліності та фемінності від розуміння їх, як дихотомічних нормативів, коли будь-яке відхилення від них сприймалося як крок до патології, до поміркованого континууму маскулінно/фемінних властивостей. Ідея андрогінії, на думку О. Завгородньої, є плідною за умови теоретичної розробки понять маскуліності й фемінності та відмови від традиційної поляризації та емпіризму у трактуванні їхньої природи.

Сучасні психологи М.Р. Душкіна, Р.П. Єфімкіна вважають, що андрогінія є важливою психологічною характеристикою людини, що визначає його здатність змінювати свою поведінку залежно від ситуації, вона сприяє формуванню стійкості до стресів, допомагає в досягненні успіхів в різних сферах життєдіяльності. В андрогінній традиції досліджень виявилось, що андрогини люди є гнучкішими і легше адаптуються, а також володіють вищим рівнем розвитку "Его", в той час як в інших він більш зміщений у бік маскуліності або фемінності. Наприклад, маскулінні люди схильні до агресивної поведінки і менш здатні до співпереживання й ніжності. Ті, хто поводить себе в традиційно фемінній манері, вільно виявляють теплі почуття, співпереживання й ніжність, але меншій мірі здатні відстояти власну думку, менш напористі і більш залежні. Андрогинні люди з більшою невимушеністю можуть бути то незалежними і сильними, то м'якими, дбайливими і добрими, залежно від ситуації, і тому краще пристосовуються до різноманітних ситуацій.

Досліджуючи сімейні стосунки, Заммічелі та Айксімі виявили більш високий рівень задоволеності шлюбом андрогінів, ніж у сім'ях, де хоча б один партнер є статовотипізованим. Поведінку, яка узгоджується з прийнятим у даному суспільстві розподілом статевих ролей, називають статовотипізованою. Це – генералізоване уявлення про "типово" жіночу або "типово" чоловічу рольову поведінку. В узагальненому вигляді вона існує як маскулінна та фемінна. На ранніх етапах онтогенезу статовотипізовані зразки поведінки беруть активну участь у формуванні "Я"-концепції, яка потім збагачується іншими моделями. Саме тому В.Є. Каган розрізняє статову ідентичність

(порівняння з ідеалом, стереотипом, наслідування моди) та соціально-статеву ідентичність (соціальні ролі). Оскільки чоловіки та жінки в сучасному соціумі виконують, здебільшого, різні ролі, то статевотипізованою поведінкою чоловіків вважають ту, яка базується на їхньому соціальному статусі, успіхах у професійній діяльності, а для жінок, яка характеризує їхню роль у сім'ї – матері, виховательки, охоронниці домашнього вогнища. Ряд учених вважає, що статевотипізована поведінка зумовлена, насамперед, природними властивостями жіночого та чоловічого організмів і в останню чергу – соціальними настановами та очікуваннями.

Аналіз досліджень, присвячених статевотипізованій поведінці дає змогу дійти висновку, що засвоєння традиційних гендерних ролей веде до гіперфемінності та гіпермаскулінності, які не тільки обмежують особистісний розвиток людини, але й призводять до певних його викривлень. Гіпермаскулінність – це схильність до посилення поведінки, яка сприймається як суто чоловіча. Вона набуває таких форм, як агресивність, відсутність вияву емоцій у сексі, підкреслена готовність захищати власну честь та гідність від реальних чи уявних зазіхань. Гіперфемінність характеризується більшою уважністю до інших, повагою та шанобою до них, особливо до чоловіків, більшою схильністю коритися агресивній поведінці з боку оточуючих і підтримкою традиційних настанов про права та роль жінок у суспільстві.

Як же співвідносяться маскулінність/фемінність на особистісному та суспільному рівнях? На думку багатьох психологів гендерна поведінка індивіда може бути маскулінною, фемінною, андрогінною чи статево нейтральною в залежності від змісту соціально-статевих настанов та ступеня їх виявлення. На рівні соціуму може спостерігатися лише один параметр з двох – або фемінність, як прихильність до гуманістичних ідеалів, або маскулінність як орієнтація на авторитаризм, патріархальність. Маскулінність як ознака соціуму означає, що більшість людей поділяє маскулінні цінності і невелика частка – фемінні і навпаки. Соціологічними показниками гендерної культури прийнято вважати дотримання принципу рівності статей в соціальній, економічній та політичній сферах суспільства, а також такий рівень громадської свідомості, де успішно відтворюються демократичні ціннісно-нормативні уявлення, забезпечується підтримка гідності кожної людини незалежно від статі. Тим паче, що існуючі психологічні відмінності, які істотно впливають на спілкування, поведінку та інші процеси, не знайшли на сьогодні належного відбиття як у теоретичних, так і в експериментальних дослідженнях. На думку С.Ф.Шабанова, це пояснюється тим, що питання про механізми психологічних відмінностей найбільш складні і важкі, ніж питання про фізіологічні і біологічні підстави останніх.

Додаток В. 7.

Соціальні очікування щодо жіночого та чоловічого ідеалів

Справжній чоловік...

- Легко бере на себе відповідальність, вирішує сам. Ставить перед фактом.
- Завжди виконує угоди, зокрема - із самим собою.

- Доводить почате до кінця, досягає поставлені цілі.
- Конгруентний.
- Вчиться на досвіді, не повторює помилок.
- Уміє чекати.
- Планує вперед, ініціює процеси.
- Розбиває великі цілі на досяжні, складає успіх з дрібниць.
- При бажанні, може обійтися зовсім без сторонньої допомоги.
- Говорить вчинками.
- Уважний, зібраний, зосереджений на головному.
- Використовує інформацію для досягнення цілей.
- Чесний із собою - знає себе, вибирає справу по плечу.
- Розслаблений, поблажливий, спокійний, добродушний.
- Перемагає.
- Чинить доцільно, лаконічний в справах, словах і емоціях.
- Розглядає справи системно, має свою точку зору.
- Розуміє натяки.
- При необхідності, опікується оточуючими чи керує ними.
- З почуттям гумору. Управляє своїм і чужим настроєм.

Справжня жінка...

- Мудріше за чоловіків, знає, чого хоче.
- Стежить за собою, завжди у формі.
- Радує око і інші органи чуття.
- Розуміє жарти, смішить сама.
- Постійно розвивається.
- Створює затишок.
- Є сексуальною.
- Спонукає чоловіків до подвигів.
- Відчуває настрій.
- Перемагає слабкістю.
- Яскрава і життєрадісна.
- Любить кохати
- Піклується.
- Спілкується на декількох рівнях.
- Захоплена улюбленою справою.
- Уміє не тільки слухати, але і чути.
- Уміє себе презентувати.
- Вірить в свого чоловіка.

Додаток В. 8.

Інформаційне повідомлення тему “Ефективні техніки емоційного спілкування”

Емоційне спілкування – це спілкування, при якому емоційна інформація, обмін емоціями є провідними в процесі спілкування. Існує 2 основних види емоційного спілкування: позитивне та негативне.

1. Позитивне емоційне спілкування-погладження – це різні способи емоційної підтримки свого співрозмовника. Тут мають місце:

А. Піддакування (наприклад: так, так ти маєш рацію; а як же інакше).

Б. Компліменти. Види компліментів:

- "Мінус-плюс" – спочатку маленький негативний, а потім величезний позитивний. Наприклад: "Мабуть, я не можу сказати, що Ви – хороший працівник, але для нас Ви – великий фахівець". Психологічний стан нагадує балансування над прірвою. Спочатку – жах від думки про смерть, а потім радість – "живий!" Такий комплімент емоційніший і більше запам'ятовується. Але негативного в ньому повинно бути менше, а позитивного – більше.

- Людина порівнюється з чим-небудь найдорожчим для того, хто робить комплімент. Але необхідне дотримання наступних правил: 1. Щоб він виглядав не штучно потрібні близькі і довірливі відносини між співрозмовниками. 2. Партнер повинен знати, наскільки важливо для нас те, з ким ми його порівнюємо.

- Допомога критиці. Наприклад: "Іванов, ти просто підкупуєш мене своєю стабільністю! Ти ніколи не приходиш на роботу вчасно!" Тобто за формою – це комплімент, а за змістом – критика.

В. Відповідь на комплімент:

Наприклад: "Це завдяки Вам!", "Мене захоплює Ваша дотепність!", "Важко бути іншим, знаходячись поряд з людиною, яка жартує так тонко, як Ви!" В. Дружні жести і міміка. Наприклад, рукостискання, обійми підморгування.

Г. Емоційне заступництво. Наприклад: "Чого Ви до людини пристали? Він все робить правильно."

Д. Похвала (не за зовнішність).

Е. Прояв ніжності. Наприклад: "Ах, ти мій милий!"

Є. Прояв емпатії (але не жалості). Наприклад: "Я тобі співчуваю!"

Ж. Заспокоєння. Наприклад: "Не хвилюйся, дорогий."

З. Прояв співдружності. Наприклад: "Нічого, ми це подолаємо!"

І. Використання імені співрозмовника. Само звучання імені надає великого впливу на людину.

Ї Надання співрозмовникові усвідомлення його власної значущості.

Наприклад, краще всього звертатися з проханням до людини, починаючи з такої фрази: "Вибачте, що непокою!" Це дасть вам вигідне положення, оскільки людина майже завжди зайнята або хоче щоб так думали інші. Або інша фраза: "Я хотів би з вами порадитися."

Рекомендація: Спілкування протікає сприятливо і співрозмовники відчують себе комфортно, якщо число надісланих "погладжуваль" відповідає числу отриманих. Якщо їх недостатньо або, дуже багато – виникає відчуття некомфортності (або недоречності розмови).

2. Негативне емоційне спілкування ("укол") спрямоване на покарання співрозмовника. Види "уколів":

А. Вияв демонстративної байдужості та холодності до свого партнера по спілкуванню. Наприклад: "Мене це не стосується!", "Це твої проблеми", "Моя хатина з краю", "Не буду я в цьому брати участь!", "Це тебе повинно хвилювати, а не мене!" та інше.

Б. Вияв демонстративної зневаги. Наприклад, "Ще чого! Цьому ледачому я допомагати не збираюся, він на це заслуговує!".

В. Демонстрація презирства. Наприклад, "Як же я його ненавиджу!", "Ще молоко на губах не обсохло!" та інше.

Г. Глузливівисловлювання. Наприклад, "Та що її слухати!", "Ну і дурень же ти!", "Це і їжаківі зрозуміло!" та інше.

Д. Зарозумілі вислови. Наприклад, "Ти нічого не знаєш і не розумієш!" та інше.

Е. Прояв єхидства. Наприклад, "Ти сьогодні така красива, як привид!", "У тебе що, руки не туди пришиті?" та інше.

Є. Грубі висловлювання. Наприклад, "Відстань!", "Згинь з моїх очей!", "Дурень!".

Ж. Приниження за допомогою жестів, міміки, пози. Наприклад, "У тебе не всі дома!" і таке інше.

Є. Прагнення помститись вчинком на зло.

Бажання покарати, як правило, у багато разів сильніше отриманої образи. Тому потрібно вчитися захищатися від уколів.

Техніки ефективного спілкування:

- Формування безоціночного ставлення до інших, тобто відсутність приписування їм мотивів дій, оцінки установок чи особистісних рис. Описові висловлювання, на відміну від оціночних, викликають у партнерів по спілкуванню більше бажання зрозуміти й оцінити свою поведінку (наприклад, висловлювання "Олено! Ти неохайна!" – це образа, оцінка, а фраза "Олено! Ти не прибрала в своїй кімнаті!" – опис поведінки). сприяє розумінню та формуванню терплячого ставлення до життєвих позицій інших, допомагає краще зрозуміти ті чи інші мотиви поведінки, змінити свої погляди на існуючі проблеми, пом'якшити категоричне ставлення до оточуючих.

- Використання у міжособистісному спілкуванні "Я-посилання" замість "Ти-посилання" (наприклад, висловлювання "Ти знову не встиг виконати завдання!" замінити на "Я засмучений тим, що твоя робота ще не готова!")

- Розуміюче слухання. Кращий співрозмовник – не той, хтоміє добре говорити, а той, хто вміє добре слухати. Люди схильні слухати іншого тільки після того, як вислухали їх. Чому ж люди не слухають? Це може бути пов'язано з безліччю причин: захопленість власними думками, емоційна невірноваженість, вражене самолюбство, поспішне оцінювання почутого (не дослухавши до кінця – оцінюємо), втрата уважності до близьких, неволодіння технікою слухання.

Прийоми:

1. Нереклексивне слухання – це слухання без аналізу, що дає можливість співрозмовникові висловитися. Правило: мінімум втручання при зворотному зв'язку. Ми повинні постійно давати співрозмовникові зрозуміти, що ми його чуємо.

Доречно: коли співрозмовник горить бажанням висловити своє відношення до чого-небудь, бажано почати з відкритого питання: "Що Ви думаєте із цього приводу?"; у напружених ситуаціях, коли співрозмовник хоче поговорити про наболіле (наприклад, конфлікт), розсудливо спочатку дати людині

висловитися, а потім приступити до вирішення проблеми; коли співрозмовник має проблеми з вираженням емоцій (страхів, тривоги або radoщів) можна також використовувати відкриті та закриті питання: "Вас щось турбує?", "Ви, напевно, хочете поділитися своїми новинами?" і таке інше.

Недоречно: коли у співрозмовника бажання говорити слабке або повністю відсутнє. Якщо ви не згодні з тим, про що говорять, краще відразу висловити власну думку, інакше за зворотнім зв'язком людина розумітиме згоду. Коли даний вид спілкування заважає саморозкриттю та протидіє нашим інтересам.

2. З'ясування – звернення до того, хто говорить за деякими уточненнями; виконується за допомогою питань для з'ясування.

Доречно: якщо необхідне уточнення позиції співрозмовника; якщо людина говорить плутано, перестрибує з одного на інше; питання для з'ясування показують людині, що її слухають і прагнуть зрозуміти.

3. Перефразовування – сказати ту саму думку, але іншими словами. Правила: Почати з таких слів, наприклад, "Якщо я Вас правильно зрозумів...", "Іншими словами, Ви вважаєте..."; Орієнтуватися саме на зміст, а не на емоції; Важливо вибрати головне і сказати це своїми словами; Не перебивати (тільки під час пауз). Доречно: коли необхідне повне розуміння бажань партнера в переговорах, у конфліктах або під час дискусії; коли ми слабо орієнтуємося в предметі розмови; як допомога співрозмовникові - у нього з'являється можливість побачити - чи правильно його розуміють.

4. Резюмування - підведення підсумків. Ми підводимо підсумок основним думкам співрозмовника. Використовуються фрази типу: "Таким чином, головне...", "Отже, Ви пропонуєте...", "Ваша основна ідея, як я зрозумів, в тому, що...".

5. Віддзеркалення почуттів – прагнення показати співрозмовникові, що ми розуміємо його почуття.

Доречно: у конфліктних ситуаціях: якщо ми зможемо дати зрозуміти людині, що розуміємо її почуття, то напевно звинувачувальне напруження його мови спадатиме; у ситуаціях, коли співрозмовника мучить особиста проблема і він хоче поділитися з нами, знайти розуміння; як допомога співрозмовникові краще зрозуміти емоційний стан іншого. Пропонується обговорити два можливі варіанти бесіди двох друзів:

А) Як мене вимотали відносини з шефом. Напевно піду я звідти.

- І правильно! Навіщо тобі це нервування? Переходь ти в інше місце.

Б) Як мене вимотали відносини з шефом. Напевно піду я звідти.

- Так...Мені здається, ти просто втомився постійно боротися за свої права і, мабуть, хочеш відпочити від всього цього, хоч би, на якийсь час. У першому випадку - реакція на буквальні слова, в другому - на почуття.

Правила:

- Акцент робиться на емоційному стані співрозмовника;

- Можна використовувати такі слова, як "Мені здається, що Ви відчуваєте...", "У мене таке відчуття, що Ви чимось..." та ін.

- Бажано уникати категоричних формулювань, таких як "Я упевнений, що...";

- Слід враховувати інтенсивність почуттів співрозмовника;
- Для якнайповнішого розуміння співрозмовника, ми часто ставимо питання і отримуємо на них відповіді. Питання можна умовно підрозділити на прості та складні, відкриті та закриті, прямі та непрямі. Відповіді у свою чергу, діляться на повні та неповні, прямі та з прихованим значенням;
- При груповому обговоренні можна привести приклади кожного типу питань і відповідей.

Додаток В. 9

Вправа-медитація “Пробачення”

Мета: відреагувати почуття і невисловлені переживання до певної людини, або по відношенню до людей. Прожити травмуючу ситуацію та звільнитись від непродуктивних переживань.

Необхідний час: 45 хвилин

Обґрунтування: вправа дозволяє перевести незакінчені ситуації з минулого в площину “тут і тепер”. У людини зберігаються невідреаговані почуття і невисловлені переживання до певної людини, або по відношенню до людини, що давно пішла з життя. Проживаючи травмуючу ситуацію, на багато легше уникнути непродуктивних переживань. Уявна присутність людей, до яких є негативне ставлення або відчуття провини, дозволяє сказати те, що повинно було бути йому сказано, на багато ефективніше, чим розповідь про те саме. До того ж це часто допомагає відпрацювати який-небудь незавершений образ, значимий для певної людини. Ця вправа дозволяє повернути минуле, невіршені ситуації в теперішній час, сфокусуватися на значимих переживаннях. Перед вправою ведучий робить короткий вступ: “Ця вправа має назву “Пробачення”, вона дозволяє повернути минуле, невіршені ситуації в теперішній час, сфокусуватися на значимих переживаннях. Автор цієї вправи – розробник унікальної системи оздоровлення, самовдосконалення людини, доктор психології, педагогіки, філософії в медицині, засновник і керівник Інституту самовідновлення людини (м. Москва) М.С. Норбеков. Під час вправи ми з вами пройдемо шлях від сьогоднішнього дня і далі в ваше дитинство. Ми будемо уявляти дорогу життя, і, якщо до вашої дороги будуть приходити люди, з якими колись був конфлікт, яких образили ви, або вони образили вас, а може ці люди вже пішли з життя і ви не встигли їм сказати щось головне, важливе, попросіть у них вибачення, пробачати самі і скажіть все, що хотіли їм сказати. Згадайте про самого себе, тому що частіше за все ми не можемо вибачити себе. Важливо відпрацювати травмуючу ситуацію так, щоб потім, згадуючи про неї, в вашому тілі не виникало ніяких негативних відгуків. Цю вправу ми закінчимо образом переможця. Тому що тільки сильна людина, справжній переможець може вибачити іншому, сам попросити вибачення, зробити свого ворога своїм другом.

Вправа ця є дуже важливою, тому що вміння пробачати – ключ до дверей мирного існування серед людей і з самим собою. Попереду у вас довге життя і не треба тягнути за собою образи і ненависть, це важкий і руйнуючий тягар. Він робить оточуючий світ викривленим і заважає вам досягнути своєї мрії. Вміти

пробачати іншим – означає зрозуміти, поставити себе на місце іншого, подумки відпустити його. Не пробачити іншому – собі дорожче, тому що людина, яка вас образила, вже про це забула, а ви ще реагуєте, переживаєте, у вас поганий настрій, все валиться з рук, ви помиляєтесь в роботі, а можете і самі когось образити несправедливо. Якщо людина носить в собі довго образу і ненависть, вони її в кінці кінців зруйнують.

Ми залишимо сьогодні все, що було цього дня там в минулому, для того, щоб почати жити «тут і тепер» з іншими, позитивними думками. Коли ви дома будете працювати із щоденником, замалюйте картини і образи, які ви бачили під час вправи, опишіть свій стан, свої переживання, віддайте їх паперу. Якщо у когось виникне бажання, то наступного заняття він може поділитись своїми враженнями і переживаннями, змінами, що відбулись в душі з іншими учасниками наших занять. У вас будуть 2–3 хвилини для того, щоб ви подумали про те, з ким би ви хотіли зустрітись, кого пробачити, у кого попросити вибачення. Коли аудиторія готова, ведучий починає вправу. (Можна зробити відповідний музичний фон).

Процедура проведення: Учасники зручно сідають, налаштовуються на роботу. Ведучий починає вправу: “Заплющте очі, сядьте в позу ображеної людини: схиліть голову, нехай безвольно повиснуть плечі, руки, опустіть кутки губ, нижня щелепа злегка одвисла, скорботно зведіть брови.

Уявіть, що ви – в кіно. В залі – сутінок. На екрані поки що немає зображення, але ви знаєте: ви прийшли сюди дивитись фільм, і цей фільм про вас, про ваше життя, і вам дуже цікаво, що там покажуть. Налаштуйтеся на неприємні спогади. Адже скільки разів вам робили боляче, обманювали, зраджували, скільки пережито, як ви страждали...

Уявіть себе подорожнім на дорозі життя. Подумки оберніться назад, уявіть, що все, що для вас дороге – пішло, залишилося в минулому, а попереду невідомість, невизначеність... Відчуйте себе самотнім, нещасним, навіть приреченим...

Екран починає світитись, ви придивляєтесь: що там? Починають з’являтися якісь силуети – неясні, нечіткі... Придивіться, хто там. Може бути ви когось впізнаєте... Постарайтесь пригадувати з самого дитинства – перші розчарування, незаслуговані образи... Як тільки ви когось впізнаєте, подумки, як би увійдіть в екран, станьте не глядачем, а учасником всього, що відбувається...

Прислухайтесь, придивіться: хто це? що говорить? Якщо ця людина прийшла до вас, значить це потрібно і їй і вам... Вислухайте її. Поговоріть з нею, скажіть їй все, що вважаєте потрібним, не стримуючись і ідіть далі... Кожного вислухайте, з кожним поговоріть, навіть, якщо це незнайома людина, і тим більше, якщо цієї людини вже немає з вами, якщо вона вже в іншому світі... Кожному скажіть: “Так, ти спричинив мені багато лиха, був час, коли мені було дуже боляче... Але я це пережив (пережила), це залишилося в минулому, я тебе вибачаю”. Вибачаю і говорю тобі: “Прощавай, ти лишаєшся в минулому, а моє життя теперішнє, і тут я з власної волі, щоб вибачити тебе... Прощавай. Я тебе вибачаю... ”. Приблизно так скажіть кожному; кожному, хто прийшов до вас

зараз... Особливо, якщо це близька людина. Близькі нам люди приносять особливо страшні страждання, наносять особливо болючі рани... Пробачте їх...

Ідіть далі по вашій дорозі життя, не затримуючись надовго, але і не пропустіть нікого, хто до вас зараз прийшов... З кожним поговоріть, кожного пробачте...Якщо у вас з'явилося бажання поплакати, то поплачте, не стримуйте сліз... Нехай з цими сльозами, саме зараз підуть всі обурення, всі камені з душі, все, що давило і не давало спокійно жити... Нехай ідуть всі ваші образи з цими сльозами, з вашим пробаченням...

Адже, пробачити – означає відпустити. Подумки скажіть собі: Стоп. Достатньо. Я побував (побувала) в минулому, тому що сам цього захотів... А моє життя – це теперішнє. Це те, що тут і тепер... А зараз я вже не той, що був колись, я змінився. Я став краще, чистіше. Все, що було поганого, до мене не має ні якого відношення. Поганому в мені просто не лишилося місця... ”

Але, напевно, і ви були у чомусь не праві, ви теж – не святий. Напевно, і у вас є потреба, є бажання попросити вибачення у тих, кого і ви образили. Зробіть це. Знайдіть ваші слова. Зверніться конкретно до того, кого образили... Подумки попросіть підтримки у тих сил, до яких ви звертаєтесь в скрутну хвилину...

Так, я багато пережив труднощів, багато було помилок. Але я все це пережив, вони залишилися в минулому, а я живу в теперішньому. Я живу, значить, я сильний, я все це вже пережив. Я набув досвід в цій боротьбі. Мій досвід мені допомагає в теперішньому. Я вже ніколи не буду таким, як був... Я бажаю бути ще кращим, ще досконалішим... Я вже роблю все, що в моїх силах, для цього... Я живу... Я відчуваю, я думаю... дихаю... бачу... чую... Одне це – щастя... Я щасливий обранець Природи на цьому святі життя... Яке б не було важке життя, це завжди краще, ніж не жити взагалі... Я впевнений у собі... Все, що мені потрібно для щастя, в мене є. В мене є сенс життя, є мета (у кожного свій сенс, своя мета – діти, сім'я, робота, навчання... Чітко сформулюйте свою мету, свій сенс). Відчуйте, що вам гарно на своєму місці.

Тепер мислено перенесемося в майбутнє. Чітко уявіть, що буде з вами через місяць, півтора, два. В дрібницях уявіть себе молодим, здоровим, гарним... Таким, яким ви собі подобаетесь... Відчуйте любов до себе.. Ви варті любові і поваги... Ви прагнете бути ще кращим, ви все для цього робите... Кожною клітиною відчуйте себе таким, яким ви завжди мріяли себе бачити – і внутрішньо, і зовнішньо... Додайте всі власні деталі...

А тепер повільно, не поспішаючи, вертаємось до аудиторії, розплющуємо очі”.

Рефлексія проведення вправи.

Додаток В. 10

Інформаційне повідомлення “Слова невпевненості”

Необхідний час: 15 хвилин.

Відомий лікар і психотерапевт Дж. Джампольскі прославився тим, що створив дивовижні клініки для смертельно хворих дітей, клініки в яких, як це не вражає, панує атмосфера радості. Автор пропонує: “Інший напрям переорієнтації нашій психіки – це аналіз сили дії слів, якими ми користуємося

в спілкуванні з оточуючими і звертаємось до самих себе. Використання цих слів сприяє збереженню почуття провини по відношенню до минулого досвіду і страху по відношенню до майбутнього. Чим глибше ми усвідомлюємо, що використання певних слів перешкоджає встановленню внутрішньої рівноваги, тим легше нам буде виключити їх з наших думок і з нашого лексикону. Можливо, для нас виявиться корисним уявити собі дошку і крейду. Кожного разу, коли ви вживаєте одне з цих слів, уявіть собі його написаним на дошці і витирайте його з дошки”. (Умовний список слів, уживання яких слід, по можливості, уникати: Неможливо; Не можу; Спробу; Обмежений; Якщо тільки; Так, але; Важко; Зобов'язаний; Повинен; Сумніваюсь). Рефлексія вправи.

Додаток В. 11

Вправа-медитація “Джерело”

Необхідний час: 30 хвилин.

Обладнання: музичний супровід.

Процедура проведення: Учасники сидять на містах, лунає приємна, розслаблююча музика, ведучий починає вправу: “Сідаємо рівненько, заспокоюємося, розслабляємося, дихання рівне, спокійне. Відчуйте, як розслабляються м'язи голови, повіки теплі, важкі. Розслабляються м'язи шиї, спини, хвиля розслаблення біжить по грудях, руках, долоні теплі, важкі, розслабляються м'язи поясиці і живота, м'язи ніг, стопи стають теплі і важкі, починаємо уявляти:

Уявіть джерело, що б'є із гранітної скелі. Ви бачите, як його чиста вода виблискує в променях сонця, чуєте його плеск в оточуючій тиші. Ви пропитуєтесь відчуттям цього особливого місця, де все набагато чистіше, ясніше, ніж звичайно.

Почніть пити воду, відчуваючи, як в вас проникає її благотворна енергія, що просвітлює почуття.

Тепер станьте під джерело, нехай вода ллється на вас. Уявіть, що вона здатна протікати скрізь кожну вашу клітинку. Уявіть ще, що вона протікає крізь численні відтінки ваших відчуттів і емоцій, вона протікає крізь ваш інтелект. Відчуйте, що вода вимиває із вас весь той психологічний бруд, який неминуче накопичується день за днем – розчарування, обурення, турботи, всякого роду думки, засмучення.

Поступово ви відчуваєте, як чистота цього джерела стає вашою чистотою, а його енергія – вашою енергією.

Вкінець уявіть, що ви це джерело, в якому все можливо, і життя, яке постійно відновлюється.

А тепер повільно повертаємось до зали, згадуємо хто ми, де знаходимось, робимо вдих, видих, відкриваємо очі”. Обговорення:

- Чи сподобалась вам вправа? Чим саме?
- Чи змінилися ваші відчуття? Чи з'явилися нові?

В щоденниках замалюйте ті образи, які ви бачили під час вправи, опишіть ваші відчуття і переживання. Можливо обговорити на наступному занятті відчуття і переживання, які виникли під час малювання і описування.

Додаток В. 12

Інформаційне повідомлення “Прийоми ефективної комунікації”

Необхідний час: 10 хвилин.

Раппорт – підстроювання (приєднання) до внутрішнього світу людини через його зовнішні прояви. Підстроювання – це не просто наслідування. Підстроювання потрібне, щоб показати людині, що Ви її розумієте, що Ви для неї «свій» і Вам можна довіряти.

Підстроювання до мови тіла – віддзеркалення: пози людини; жестів; рухів (особливо кивання головою).

Підстроювання до мови – підстроювання до темпу і ритму мови; до голосу (гучність, інтонації); до змісту (повторення ключових слів співрозмовника).

Від'єднання – використовується, щоб завершити комунікацію (але не прямо): прийняти іншу позу; розвернути корпус трохи убік; відвести погляд, або встати – перервати раппорт.

Додаток В. 13

Інформаційне повідомлення “Зони комфорту при спілкуванні”

Необхідний час: 10 хвилин.

Виділяють чотири просторові зони:

1. Інтимна зона (від 15 до 46 см). Менше 15 см – зверхінтимна. В цю зону проникають люди, що знаходяться в тісному емоційному контакті.
2. Особиста зона (від 46 см до 1,2 м). Зберігається при дружніх зустрічах, вечорах, офіційних прийомах.
3. Соціальна зона (від 1,2 м до 3,6). Це відстань ми створюємо при спілкуванні із сторонніми.
4. Публічна зона (більше 3,6 м). Зберігається при зверненні до аудиторії, групи людей.

Причини порушень інтимної зони: коли “порушник” - родич, близька людина; коли «порушник» проявляє ворожі тенденції, схильний атакувати Вас.

Додаток В. 14

Вправа-медитація “Подорож у серце”

Мета: сприяння самопізнанню, усвідомлення власної природи, сили та унікальності.

Необхідний час: 30 хвилин.

Інструкція: “Сядьте зручніше. Закрийте очі. Прислухайтесь до свого дихання. Дайте собі можливість вільно покачатися в хвилях вашого дихання. Відчуйте свою праву руку (плече, лікоть, кисть, частину спини, попереk, сідниці, праву ногу (стегно, коліно, гомілка, стопу, окремо кожен палець, ступню, п'яту), ліву ногу (стегно, ...), відчуйте низ живота, верх живота, груди. Відчуйте своє серце. Зазирніть, яке воно? Підійдіть до нього, придивіться уважніше: в ньому є невеликі двері, через які ви, якщо захочете, можете зайти в своє серце і зробити по ньому подорож. Повільно відкрийте двері і входьте. Не поспішаєте. Що ви бачите по сторонах? У вашому серці є кімнати, де живуть

ваші радощі, образи, страхи. Ви минаєте їх і бачите перед собою останню центральну кімнату. Відкрийте двері, зайдіть, наблизьтеся. Ви бачите маленьку дівчинку. Розгляньте образ. Ви впізнаєте її? Так-так, ви бачили її на власних дитячих фото. Придивіться, посміхається вона чи похмура? Запитайте, хто або що спричиняє їй біль. Запитайте, як ви можете допомогти. Доторкніться до неї, заспокойте. Візьміть її до себе на коліна, обійміть і погойдайте, притуліть... Нехай вона зігріється вашим диханням, вашою турботою. Що відбувається? Ви обидві посміхаєтесь. Але потрібно прощатися... Ваша зустріч віднині буде відбуватись від одного вашого бажання. Маленька дівчинка всередині вас тепер буде назавжди зігрівати вас, а ви її. Попрощайтесь і повільно вирушайте назад. Закрийте двері в серці. Відчуйте, як воно б'ється. Відчуйте своє дихання, відчуйте свої груди, верх живота... (Необхідно пройти весь шлях у зворотному напрямі)... Коли будете готові, розплющуйте очі”.

МРТ: необхідно відзначити, що “вхід” у вправу і “вихід” з неї повинні бути поступовими. Тренеру необхідно переконатися, що всі учасники “повернулися” із подорожі.

Додаток В. 15

Вправа-медитація “Відкритий погляд”

Необхідний час: 30 хвилин.

Інструкція: учасники сідають віч-на-віч, беруться за руки. Під спокійну, приємну музику ведучий починає вправу: “Закрийте очі. Відчуйте тепло рук свого партнера. Яка приємна музика! Ви чуєте, як шумить вітер в кронах дерев? Мабуть, скоро почнеться дощ, але він буде теплий, тому що в наших серцях навіки поселилася весна! Ви щаслива людина!

А тепер відкрийте очі. Подивіться на прекрасну людину перед вами. Який у неї відкритий погляд! З нею одразу хочеться подружитися. Її погляд відкритий і теплий. Вона теж щаслива, що бачить перед собою вас. Подякуйте один одному поглядом за знайомство і поміняйтеся місцями з партнерами зліва. Закрийте очі. Вже літо! Відчуйте на своєму обличчі легкий дотик сонячного промінця...

Відкрийте очі. Цей промінь – погляд ще однієї прекрасної людини. Вам з нею спокійно, затишно, хочеться довіритися і покластися на неї. Ви двічі щаслива людина, бо знайомі з двома прекрасними людьми! Подякуйте один одному поглядом за знайомство і поміняйтеся місцями з партнерами зліва. Закрийте очі. Відчуваєте теплий дотик павутиння? Це ж бабине літо! Як не хочеться зустрічатися з холодними, колючими, сумними зимовими днями! Але зараз вам тепло, бо вас зігріває погляд людини, яка тримає вас за руки.

Відкрийте очі – ви не помилилися: саме її погляд змушує вас забути про неприємності, біль образи. А дивлячись у ваші очі, вона набирається впевненості у тому, що негаразди обійдуть її стороною. Ви тричі щаслива людина! Ви допомогли іншому відчутти підтримку, стати впевненішим у власних силах. Подякуйте один одному. А тепер усі встаньте в коло і візьміться за руки. Ви відчуваєте наскільки покращився ваш настрій, бо ви подарували тепло свого погляду стільком людям.

Думаю, що після такого знайомства наша група стане ще згуртованішою, відповіді відвертішими, бо ми довіряємо один одному, як самим собі”. Рефлексія вправи.

Додаток В. 16

Вправа-медитація “Образ молодості і неперевершеності”

Необхідний час: 45 хвилин.

Процедура проведення: ведучий робить вступ: “Для того щоб з розумінням, любов’ю і повагою ставитись до інших, перш за все потрібно з розумінням, любов’ю і повагою ставитись до себе самого. Якщо подумати і пригадати, то частіше в свою адресу ми використовуємо негативні висловлювання, ніж позитивні. Ми критикуємо себе, сваримо і чим далі, тим більше звикаємо до такого ставлення до себе. Можливо, це почалося з того, що нас хтось критикував і сварив, і ми повірили в це. Так, люди – це наші дзеркала, але, іноді, це криві дзеркала, що несправедливо занижують нашу самооцінку. А насправді, ми такі, якими самі себе вважаємо і кожен з нас – унікальність, неповторність. Якщо перефразувати відомий вислів, то можливо сказати: “ажаяєш бути красивим і щасливим – будь їм”. Тільки людина з не зниженою, адекватною самооцінкою, з почуттям власної значущості, впевнена в собі, здатна вибачати, ставитись з повагою до себе і іншого вміє співчувати і співпереживати іншим. Тому ця вправа є дуже корисною для нас. Автор вправи – академік М.С. Норбеков.

Коли ви будете працювати із щоденником замалюйте в ньому ті образи і картини, що бачили під час вправи, опишіть свій стан, відчуття. На наступному занятті ми розповімо один одному про враження, відчуття і зміни, що відбулися з нами після вправи.

Сьогодні ви принесли з собою свої фотографії, на яких ви красиві, щасливі, привабливі, подобаєтесь собі, нехай це буде ваш образ неперевершеності. А може хтось хоче ще себе вдосконалити, будь ласка, все в ваших руках”.

Учасники сідають рівненько, заплющують очі. Ведучий починає вправу: «Уявіть собі, що ви опинилися в дивовижному світі. І там є будинок. Це двохповерховий маленький будинок на перехресті злиття чотирьох стихій.

Там пил і тління відсутні. Все зберігається в недоторканому вигляді. Кожний гвіздочок, кожна дощечка – зберігаються в первозданному стані.

На другому поверсі ваша спальня. Вікна відчиняються на чотири сторони. Уявіть. З однієї сторони океан, з другої – безкрайні поля, що уходять за горизонт, з третьої – надзвичайний ліс з залитими сонцем квітучими галявинами, з четвертої – гори. Ви прийшли ввечері, помились і лягли в ліжку, ви заснули, ви гарно спали і бачили чудові сни. А тепер уявіть: океан, ранок, а ви в ліжку... Вікна відчинені. Легкий, прохолодний вітерець, несучи в собі запах землі, запах квітів, запах гір, запах хвойних лісів, вологий від роси, запах океану, обережно з любов’ю гладить ваше волосся і шепоче вам: “Добрий ранок, радість моя! Добрий ранок, любове моя! З поверненням! Розплющ очі! Тебе чекає чарівний день!” Створіть образ, уявіть! Ви мислено потягуєтесь,

ніжно, з насолодою. Розплющуєте очі і бачите, як сходе сонечко. Поступово пробуджуючись, як дитина, піднімаєте свою голівоньку з подушок-хмаринок.

Навколо пташки співають, сходячи з розуму від радості, тому, що кожна ваша поява в цьому світі викликає укріплення всього живого, укріплення всього, що там є. Ви дієте на цей світ охолоджуюче, і він на вас теж. Ви встаєте. Уявіть! Босоніж ступаєте по прохолодній підлозі, спускаєтесь по сходах, виходите на ганок і...До як чисто, як свіжо, як прекрасно! Пішла вчорашня втома. Ще раз мислено потягуєтесь...Перед вами піщаний берег океану, прозора гладь води. Ви берете рушник і ледве помітній стежинці, наступаючи на вологу від роси траву, вдихаючи свіжість ранку, аромати квітів, ідете в сторону водоспаду, де вирує стихія! І це не звичайний водоспад! Він виник із маленького джерела в щілині скелі, пробиваючи собі шлях, він увібрав силу скали і перетворився на могутній потік. Кожна краплина, долаючи труднощі, очистилась і набула чарівну міць!

Наближаючись до свого водоспаду, ви підходите до підніжжя скелі і милуєтесь грою сонця в кришталевих бризках води, з насолодою вдихаєте вологість і чистоту повітря, “розчиняєтесь” в ньому. Уявіть, в кожній краплині сонячне світло! В кожній краплині веселка! Цей водоспад несе в своїх долонях веселкове намисто чистоти, молодості, свіжості, бадьорості, краси...

Ви мислено скидаєте з плечей одягу, а разом з нею все минуле: вік, тяготи життя, образи, напругу – все, що накопичилось за ці роки. Сонечко і вітерець починають пестити ваше тіло. Мислено зробіть глибокий вдих і ступіть під водоспад. Уявіть, на вас обрушується каскад радості, каскад бадьорості, щастя, свіжості, юність. Чарівні краплі торкаються вас і від цього вібує все тіло, а шкіра стає гладенькою, пружною, бархатною, як у немовля!

Відчуйте, як вода струмує по шкірі, змиваючи все поверхнєве, наносне, несправжнє. З кожною секундою ви відчуваєте все більшу і більше легкість, бадьорість, чистоту. Ви насолоджуєтесь тим, що відбувається з вами...

Яке диво! Вода починає проходити наскрізь, забираючи все, що чуже для здоров'я, чуже для спокою, чуже для гармонії. Ви бачите, як густий чорний слиз ваших втрат, образ, розчарувань, поразок, хвороб стікає під ноги і зникає в чарівній воді, розчиняється назавжди! Ви відчуваєте, як з кожною секундою набуваєте все більшу легкість, свіжість, бадьорість, величну красу і, разом з тим, силу, впевненість, царський спокій! Ви виходите із під водоспаду. Мислено подивіться на своє тіло: ноги, руки, тіло, живіт, груди, шию, обличчя – подивіться на себе зі сторони. Яке диво! Яка неперевершеність! Яка краса! Але саме головне... прислухайтеся! Яка гармонія в душі, світ в розумі, сила в дусі.

Ви могутній в творчості. Ви – Ангел Світла! Ви – Ангел Добра! Ви – Ангел Любові! З відродженням! Запам'ятайте цей стан, щоб стати для людей джерелом світла, добра, любові, натхнення і сили. Тому, що вам, ще передусім повернутись на поле боротьби, де добро і зло знаходяться в вічному бою за душу людини.

А тепер вдивляємося в небеса. Ви ясно бачите птахів, що літають високо-високо. Створіть бажання мислено злетіти. Уявіть, як ви злітаєте ввись, щоб поглинути чистоту небес. Розправляємо плечі, готуємось до польоту і даємо

невелику вольову напругу. Хвилювання, очікування польоту! Починаємо відриватись від землі. Легко-легко, вільно летимо ввись і вперед. Від зустрічного вітру вібрає тіло, від відчуття польоту радіє душа, лікує воля! Ви прямуєте вперед, де вирує стихія! І подумки притягуєте чистоту білих хмаринок, бездонність небес і всмоктуєте кожною своєю клітинкою! Одне ваше бажання, одне ваше прагнення і – ви летите ввись, ввись, ввись...

Фантазуємо! Створіть образ польоту! Попереду білі, сірі хмаринки і чорні грозові хмари, але одночасно сяє сонце. Блискавка ще далеко, але гроза наближається. Перші крапельки...

Поглинаємо сонячне світло, всмоктуєте чистоту, всмоктуєте свіжість, всмоктуєте образ краси, образ юності, образ зірковості. Уявіть, як ваше тіло з кожною хвилиною набуває одну за одною саме ті риси, про які ви мріяли. Фантазуємо політ, наближаємось до білих хмаринок, що несуть в собі казку дитинства, казку юності, що несуть в собі перше кохання, чисту, піднесену, що несуть в собі зіркові ночі і... проходимо наскрізь! Ви впускаєте в себе великий гімн юності, безтурботності, волі! Злива наближається, її вже видно! Далеко попереду веселка! Ось уявні поля, і ви вбираєте в себе запах вологої соломи, аромат знайомих і незнайомих квітів! І ви в польоті! Ви вільні!

Ви летите на зустріч вируючій стихії, туди, де зустрілися два великих закоханих, небо і земля! І від цього в небі розбушувалася гроза. Злива, блискавки і грім! Уявіть образ! Згадайте звуки грози, постарайтесь почути їх зараз. Блискавка на якусь мить розчиняє вікно в дивний сусідній світ, і ви бачите чіткі картини. Уявіть, що знаходитеся в небі, серед стихії і вбираєте в себе силу блискавки. Злива змиває з вас все минуле і наповнює весняною свіжістю і чистотою. Розкинув в польоті руки і ноги, ви втягуєте в себе чарівну силу стихії: вируючий ураган любові, ураган створіння, ураган творчості, довгоочікувану чистоту, довгоочікувану бадьорість, свіжість, легкість, щедрість, доброту! Кожна волосинка, кожна клітинка, кожна судинка накопичує цю силу; хвилю за хвилиною по наростаючій.

Запам'ятайте внутрішнє відчуття волі! Запам'ятайте! В цьому уявному польоті поглиньте все, що ви вважаєте бездоганим! Браво! Молодці! Фантазуйте і запам'ятовуйте! Ви бачите себе бездоганим! Ще! Додаємо риси, як геніальний художник!

Продовжуємо далі фантазувати! Уявіть, що ви повертаєтесь до свого будиночку. Стихія залишається далеко позаду. Ви опускаєтесь на ганок. Створіть відчуття, створіть почуття! Подумки заходите в будинок, підходите до дзеркала і дивитесь в нього. Ви бачите себе сильною, молодою, здоровою людиною. Помилуйтеся собою!

А тепер танець. В цьому уявному танці постарайтесь бути принцесою, королевою, повелителем, повелителькою, ким забажаєте! Уявіть себе: ви бачите велику залу, блискучий паркет, колони, а за колонами море і зіркова місячна ніч. Ви можете порухувати зірки, кожную з яких чітко бачите на небозводі. Музики в білих одежах дивляться на вас лукавими і добрими очима. Вони будуть грати тільки для вас.

Ви з'являєтесь в бальному вбранні, і всі присутні звертають свої захоплені погляди на вас. Музики, ніби, чекали цього моменту і при вашій появі починають грати величний вальс. (грає вальс). Ви мислено танцюєте з коханою людиною, не відводячи один від одного очей, повних ніжності, любові і щастя, надій, мрій і прагнень. Мислено, стоячи з заплющеними очима, починаємо танцювати. Кружляємо в уявному танці. Даємо волю своїй фантазії! Бачимо себе із середини і зі сторони! Запам'ятовуємо все: і водоспад, і політ, і танець! А головне – запам'ятовуємо внутрішній стан, стан душі! А тепер танго! Налаштувались! (грає танго). На обличчі легка посмішка. Плечі розправлені, як крила. В очах блиск, задор, молодість, щастя, любов! Браво!!! Молодці!

А тепер піднімаємо обидві руки до гори, потягуємось, відкриваємо очі. Обговорення:

- Як ви почували себе під час вправи?
- Як ви почували себе, коли були під водоспадом, в польоті, під час танцю?
- Що більше запам'яталось і сподобалось?
- Як змінювався ваш стан під час вправи?
- Як змінився стан після вправи? Чи став іншим? Яким саме?
- Чи змінилось ваше ставлення до інших людей? Чому?
- Чим може допомогти ця вправ у вашому подальшому житті? Спілкуванні? Досягненні своєї мрії?
- А тепер порівняйте, будь ласка, себе сьогоdnішнього з образом із вашої фантазії? Є різниця? Ця різниця і є той об'єм роботи, якій необхідно подолати, щоб стати таким, як мрієш. Любов, повага до себе, будь-яка увага до себе не можуть залишитись без результату.

МРТ: ведучий пропонує учасникам замислитись над тим, чого вони бояться, соромляться. Весь наступний день бути в своїй альтернативі – не таким, як завжди. Наприклад, якщо людина сором'язлива, нехай зробить саме те, що завжди мріяла зробити, сказати, чи вдягнути, але заважала сором'язливість або стереотипи, звісно, не виходячи за межі норм суспільства. Тобто, зробити самому собі наперекір, проявити якості, стилі поведінки і спілкування, які учасникам тренінгу не властиві. Записати в щоденник свої вчинки, перемоги, описати враження, переживання і відчуття, що виникали під час вправи і після неї. На занятті учасники розповідають про те, що їм в собі вдалося перемогти, що в собі відкрили, що нового вони дізналися про себе і оточуючих.

Методика “Розміщення себе на шкалах атрактивності”

Інструкція: оцініть, будь ласка, виразність у себе представлених нижче характеристик. Для цього під вказаною характеристикою зазначте на лінії хрестик, відповідно тому, наскільки вона у вас виражена, від мінімальної виразності до максимальної.

min	Зовнішня привабливість	max
min	Жіночність	max
min	Оптимістичність	max
min	Експресивність	max
min	Упевненість в собі	max
min	Доброзичливість	max
min	Відкритість	max
min	Комунікабельність	max

min	Щирість	max
min	Культурність	max

Вкажіть, будь ласка, наступні відомості: дата _____ ваше ім'я _____
освіта _____ вік _____

Таблиця В.18

Дані самооцінювання до експерименту

Шкали №	P60	P61	P62	P63	P64	P65	P66	P67	P68	P69	P70
1	6,8	3,3	8,2	8,8	9,2	10,0	7,5	6,5	8,2	10,0	7,9
2	5,0	3,5	8,5	5,5	5,0	10,0	8,8	10,0	8,3	8,3	7,3
3	9,5	8,2	5,5	8,2	5,2	9,0	5,5	7,2	7,0	8,0	7,3
4	8,0	7,0	8,0	9,3	6,5	8,0	8,0	6,6	8,0	8,0	7,7
5	7,2	8,8	9,8	8,2	6,5	10,0	8,8	7,5	10,0	8,8	8,6
6	5,5	4,2	6,6	6,8	6,5	7,5	4,5	8,0	7,8	8,5	6,6
7	10,0	4,8	4,8	7,3	9,0	4,3	10,0	10,0	7,5	4,5	7,2
8	4,0	6,3	8,8	9,5	9,5	9,6	9,5	9,3	9,5	7,0	8,3
9	5,0	4,8	6,5	6,8	6,0	9,0	5,5	6,6	8,4	5,5	6,4
10	9,0	7,0	6,8	8,8	7,2	7,5	6,0	8,0	8,5	6,3	7,5
11	4,7	6,2	5,7	8,0	5,5	5,5	6,0	8,0	6,0	6,5	6,2
12	5,0	3,5	8,5	5,5	5,0	10,0	8,8	10,0	8,3	8,3	7,3
13	8,0	7,0	8,0	9,3	6,5	8,0	8,0	6,6	8,0	8,0	7,7
14	5,5	6,7	8,1	7,5	6,0	8,0	7,8	6,9	7,5	7,8	7,2
15	5,5	4,2	6,6	6,8	6,5	7,5	4,5	8,0	7,8	8,5	6,6
16	4,2	5,4	6,4	7,0	5,5	7,0	6,7	6,9	7,2	8,5	6,5
17	8,5	8,0	9,0	9,3	8,0	9,0	8,5	8,8	8,0	8,1	8,5
18	5,0	3,5	8,5	5,5	5,0	10,0	8,8	10,0	8,3	8,3	7,3
19	4,0	6,3	8,8	9,5	9,5	9,6	9,5	9,3	9,5	7,0	8,3
20	5,7	6,7	7,0	6,8	7,2	8,6	5,5	6,5	7,0	7,3	6,8
21	9,5	8,2	5,5	8,2	5,2	9,0	5,5	7,0	7,0	8,0	7,3
22	8,9	8,8	7,8	7,5	7,5	10,0	7,7	8,0	8,0	8,0	8,2
23	5,0	4,8	6,5	6,8	6,0	9,0	5,5	6,6	8,0	5,5	6,4
24	8,0	5,8	5,8	7,3	9,0	10,0	5,3	9,0	7,5	4,5	7,2
25	6,0	6,7	8,1	7,5	6,0	8,0	7,8	6,9	7,5	7,8	7,2
26	7,0	5,1	8,2	8,8	8,2	9,0	7,5	6,5	8,2	10,0	7,9
27	8,0	7,0	8,0	9,3	6,5	8,0	8,0	6,7	8,0	8,0	7,8
28	5,8	5,2	6,6	6,8	6,5	7,5	4,5	7,0	7,8	8,5	6,6
29	5,0	5,4	6,4	7,0	5,5	7,0	6,7	6,9	7,2	8,5	6,6
30	7,0	6,5	8,5	5,5	5,0	8,0	8,8	7,0	8,3	8,3	7,3
31	6,0	6,3	8,8	9,5	9,5	9,6	9,5	9,3	9,5	7,0	8,5
32	5,5	5,2	6,6	6,8	6,5	7,5	5,5	7,0	7,8	7,5	6,6
33	5,0	5,5	8,5	5,5	5,0	9,0	8,8	10,0	8,3	8,3	7,4
34	8,0	7,0	8,0	8,3	7,5	8,0	8,0	6,6	8,0	8,0	7,7
35	7,0	7,0	6,8	8,8	7,2	7,5	6,0	8,0	8,5	6,3	7,3
36	8,1	8,0	9,0	9,3	8,0	9,0	8,5	8,8	8,0	8,5	8,5
37	6,0	5,5	8,5	5,5	6,0	8,0	8,8	9,0	8,3	8,3	7,4
38	8,0	7,0	8,0	9,3	6,5	8,0	8,0	6,6	8,0	8,0	7,7

Продовження табл. В.18

39	7,2	8,8	9,8	8,2	6,5	10,0	8,8	7,5	10,0	8,8	8,6
40	5,0	4,8	6,5	6,8	6,0	9,0	5,5	6,6	8,0	5,5	6,4
41	8,0	7,0	8,0	9,3	8,0	8,0	8,0	6,6	8,0	8,0	7,9
42	6,5	8,0	8,5	5,5	5,0	8,0	8,8	7,0	8,3	8,5	7,4
43	4,7	7,0	6,2	5,3	6,3	7,0	6,5	8,0	8,3	9,0	6,8
44	6,0	6,3	8,8	9,5	9,5	9,6	9,5	9,3	9,5	7,0	8,5
45	7,0	6,7	7,0	6,8	7,2	8,6	5,8	6,5	7,0	7,3	7,0
46	8,0	7,0	8,0	9,3	6,5	8,0	8,0	6,6	8,0	8,0	7,7
47	6,0	6,7	8,1	7,5	6,0	8,0	7,8	6,9	7,5	7,8	7,2
48	7,0	7,3	8,8	9,5	9,5	9,6	9,5	9,3	9,5	9,0	8,9
49	8,0	7,0	8,0	8,3	8,5	8,0	8,0	8,5	8,0	8,0	8,0
50	6,8	5,3	8,2	8,8	7,2	10,0	7,5	6,5	8,2	10,0	7,9
51	4,5	5,1	6,3	7,2	6,0	7,3	8,0	7,8	8,0	8,0	6,8
52	4,8	5,5	5,1	6,3	5,2	5,7	6,3	6,8	7,0	8,0	6,1
53	5,5	4,2	6,6	6,8	6,5	7,5	4,5	8,0	7,8	8,5	6,6
54	5,0	4,8	6,5	6,8	6,0	9,0	5,5	6,6	8,0	5,5	6,4
55	5,0	4,8	6,5	6,8	6,0	9,0	5,5	6,6	8,4	5,5	6,4
56	8,5	8,0	9,0	9,3	8,0	9,0	8,5	8,8	8,0	8,1	8,5
х	6,5	6,2	7,5	7,7	6,8	8,4	7,3	7,7	8,1	7,7	7,4

*Примітка: тут і надалі: самооцінка зовнішньої привабливості (СЗП, Р60), самооцінка жіночності (СЖ, Р61), самооцінка оптимістичності (СО, Р62), самооцінка усмішливості (експресивності) (СУ, Р63), самооцінка впевненості в собі (СВС, Р64), самооцінка доброзичливості (СД, Р65), самооцінка відкритості (СВ, Р66) самооцінка комунікабельності (СКо, Р67), самооцінка щирості (СЩ, Р68), самооцінка культурності (СКу, Р69). Середнє значення результатів всіх шкал приймається за показник загального коефіцієнта самооцінки атрактивності (СА, Р70).

Таблиця В.19

Дані самооцінювання після експерименту

Шкали №	Р60	Р61	Р62	Р63	Р64	Р65	Р66	Р67	Р68	Р69	Р70
1	9,2	9,2	10	10	8,6	9,6	8,3	9	8,5	10	9,2
2	7,2	7	9	9	8,6	8,2	9,5	10	8,8	8,8	8,6
3	9,5	10	8,6	9,5	8,5	9,2	9,5	9,3	9,6	9,2	9,3
4	9,5	9,5	9,3	9,3	8,8	9,5	9,5	9,3	9,3	9,5	9,4
5	9,8	9,7	10	10	10	10	10	10	10	9,8	9,9
6	8,8	8,8	9,5	8,5	8	8,2	10	9,5	10	9,5	9,1
7	10	5	10	7,5	10	7	10	10	7,5	6,5	8,4
8	8,2	10	10	10	10	9,5	10	10	10	9	9,7
9	8,5	9	9,3	10	8,6	10	8,8	9,5	10	9	9,3
10	10	8,8	9,3	10	8,8	9,5	10	10	10	9,5	9,6
11	8,5	9	9	10	8,7	9,8	8,8	9	9	8,5	9,0
12	8,8	8,8	9,5	8,5	8	8,2	10	9,5	10	9,5	9,1
13	9,5	9,5	9,3	9,3	8,8	9,5	9,5	9,3	9,3	9,5	9,4
14	9,5	10	8,6	9,5	8,5	9,2	9,5	9,3	9,6	9,2	9,3
15	7,2	7	9	9	8,6	8,2	9,5	10	8,8	8,8	8,6
16	8,7	8,8	9,1	9,3	9	10	8,5	9	8,8	8,8	9,0

Продовження табл. В.19

17	8,5	10	10	10	10	9,2	10	10	10	9	9,7
18	8,5	9	9,3	10	8,6	10	8,8	9,5	10	9	9,3
19	7	7	9	9	8,6	8	9,5	10	8,8	8,8	8,6
20	8,8	9	8,3	8,3	8	9,5	8	9	9	9	8,7
21	10	9	10	7,5	9	7	9	9	7,5	6,5	8,5
22	9,5	9,7	10	10	10	10	10	10	10	9,8	9,9
23	8	9	9	10	8,7	9,8	8,8	9	9	8,5	9,0
24	9	8,8	9,5	8,5	8,1	8,2	10	9,5	10	9,5	9,1
25	8,8	8,8	9,5	8,5	8	8,2	10	9,5	10	9,5	9,1
26	9,2	9,2	10	10	9,1	9,6	8,3	9	8,5	10	9,3
27	10	8,8	9,3	10	8,8	9,5	10	10	10	9,5	9,6
28	8,3	10	10	10	10	9,5	10	10	10	9	9,7
29	8,7	8,8	9,5	8,5	8	8,2	10	9,5	10	9,5	9,1
30	8	7	9	9	8,6	8	9,5	10	8,8	8,8	8,7
31	7,2	7,3	9	9	8,6	8,2	9,5	10	8,8	8,8	8,6
32	9,5	9,7	10	10	9	10	10	10	10	9,8	9,8
33	7,2	7	9	9	8,6	9,2	9,5	9	8,8	8,8	8,6
34	8,5	9	9	10	8,7	9,8	8,8	9	9	8,5	9,0
35	7,2	8,8	9,8	8,2	6,5	10	8,8	7,5	10	8,8	8,6
36	9,8	9,7	10	10	10	10	10	10	10	9,8	9,9
37	7,2	7	9	9	8,6	9,2	9,5	10	8,8	8,8	8,7
38	8,5	10	10	10	10	9,2	10	10	10	9	9,7
39	7,2	8,8	9,8	8,2	6,5	10	8,8	7,5	10	8,8	8,6
40	8,2	10	10	10	10	9,5	10	10	10	9	9,7
41	8,8	8,8	9,5	8,5	8	8,2	10	9,5	10	9,5	9,1
42	8,7	8,8	9,5	8,5	8	8,2	10	9,5	10	9,5	9,1
43	8,8	8,8	9,5	8,5	8	8,2	10	9,5	10	9,5	9,1
44	9	10	10	10	9	9,5	10	9	10	9	9,6
45	9	8,8	9,3	10	8,8	9,5	10	10	10	10	9,5
46	8,3	10	10	10	10	9,5	10	10	10	9	9,7
47	9,5	10	8,6	9,5	8,5	9,2	9,5	9,3	9,6	9,2	9,3
48	9	8,3	8,8	9,5	9,5	9,6	9,5	9,3	9,5	10	9,3
49	8,9	8,8	9,5	8,5	9	8,2	10	9,5	10	10	9,2
50	10	8,8	9,3	10	8,8	9,5	10	10	10	9,5	9,6
51	8,8	9	8,3	8,3	8	9,5	8	9	9	9	8,7
52	8,3	8,5	9	8,1	7,5	10	8,8	7,5	10	8,8	8,7
53	8,8	8,8	9,5	8,5	8	8,2	10	9,5	10	9,5	9,1
54	8,9	9,3	9,5	8,8	9,7	9,5	10	10	10	10	9,6
55	9	8,8	9,5	8,5	8,1	8,2	10	9,5	10	9,5	9,1
56	8,5	10	10	10	10	9,2	10	10	10	9	9,7
x	8,7	8,9	9,4	9,2	8,8	9,1	9,5	9,5	9,5	9,2	9,2

Дані експертного оцінювання

Шкали №	P60	P61	P62	P63	P64	P65	P66	P67	P68	P69	P70
1	7,8	8,3	8,2	8,8	9,2	10,0	9,5	8,5	9,2	8,2	8,8
2	9,0	8,5	9,5	9,5	9,0	9,5	8,8	10,0	8,3	8,3	9,0
3	9,5	8,2	9,5	8,2	9,2	9,4	9,5	9,2	9,0	8,0	9,0
4	7,0	8,0	8,0	8,3	8,5	8,0	8,0	8,6	8,0	8,0	8,0
5	9,3	10,0	10,0	9,5	9,0	10,0	9,5	10,0	9,1	10,0	9,6
6	7,5	8,2	8,6	8,8	8,5	7,5	8,5	8,0	7,8	8,5	8,2
7	9,0	8,8	9,8	9,3	9,0	9,3	10,0	10,0	8,5	7,8	9,2
8	8,9	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	9,9
9	8,5	8,8	9,5	8,8	7,0	8,0	9,5	8,6	8,4	8,5	8,6
10	9,0	9,0	9,8	8,8	7,2	7,5	9,0	9,0	8,5	6,5	8,4
11	7,7	8,2	9,7	9,0	8,5	9,5	9,1	9,2	9,0	9,5	8,9
12	8,0	8,5	8,5	8,5	8,6	10,0	8,8	10,0	8,3	7,3	8,7
13	8,0	9,0	8,0	9,3	8,5	9,0	9,0	10,0	8,0	8,1	8,7
14	8,5	8,7	8,1	8,5	8,0	7,0	7,8	6,9	7,5	7,8	7,9
15	8,5	9,2	9,6	6,8	7,5	7,5	9,5	8,0	8,0	8,5	8,3
16	7,2	7,4	8,4	7,0	7,5	7,9	9	7,9	7,2	8,5	7,8
17	9,5	9,0	9,0	9,3	10,0	10	10	9,8	8,0	9	9,4
18	7,0	7,5	7,5	7,5	9,0	8,0	8,8	8,0	8,3	8,3	8,0
19	8,0	8,3	8,8	7,5	9,5	9,6	7,5	8,3	7,5	7,0	8,2
20	8,7	8,7	7,0	7,8	9,2	7,6	7,5	7,5	7,0	8,3	7,9
21	9,5	8,5	9,5	9,2	8,2	9,5	10	9,0	9,0	10	9,2
22	9,0	9,8	10	9,5	9,6	9,9	9,7	9,8	9,0	9,0	9,5
23	8,1	8,8	7,5	8,8	7,0	9,7	7,5	8,6	8,0	7,5	8,2
24	8,0	7,8	7,8	7,3	9,0	8,0	8,3	9,0	7,5	7,5	8,0
25	8,0	8,7	8,1	7,5	8,0	8,0	7,8	7,9	7,5	8,8	8,0
26	8,0	8,6	8,2	8,8	8,2	9,0	8,5	8,5	8,2	9,0	8,5
27	8,5	7,0	8,0	8,3	9,5	8,0	8,0	9,7	8,0	10	8,5
28	9,8	9,2	9,6	9,8	9,5	9,5	9,5	9,3	9,8	9,5	9,6
29	8,9	8,4	7,3	8,0	7,5	7,6	9,8	7,9	7,2	9,5	8,2
30	8,5	7,5	8,5	8,5	7,7	8,3	8,8	7,0	8,3	9,1	8,2
31	9,1	10,0	9,5	8,3	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	8,5	9,5
32	7,5	8,2	8,6	7,8	9,5	7,5	9,5	9,0	8,8	8,5	8,5
33	8,9	9,5	8,5	9,5	9,1	9,0	9,8	10,0	9,3	9,3	9,3
34	8,7	9,5	8,0	9,3	7,5	8,0	8,5	8,6	8,0	8,1	8,4
35	8,7	7,8	8,8	8,8	9,2	9,5	9,0	8,4	8,5	9,3	8,8
36	8,6	8,9	10,0	9,3	9,0	9,4	9,5	9,8	9,0	8,5	9,2
37	7,1	8,5	8,5	9,5	7,8	8,8	8,8	9,8	8,3	8,3	8,5
38	7,6	7,5	8,3	9,3	8,5	8,5	8,4	7,6	8,9	8,2	8,3
39	9,2	8,8	9,8	8,2	9,5	10,0	9,8	9,5	10,0	7,8	9,3

Продовження табл. В.20

40	9,0	10,0	10,0	8,8	10,0	9,0	10,0	9,6	8,0	8,5	9,3
41	8,5	7,5	8,0	9,3	8,0	8,0	8,0	8,6	8,0	8,0	8,2
42	8,5	7,0	7,5	8,5	9,0	8,0	8,8	8,0	8,3	8,5	8,2
43	9,7	7,0	8,2	5,3	7,3	9,0	8,5	8,0	8,3	8,0	7,9
44	9,0	9,3	9,9	9,5	9,5	9,6	9,5	9,3	9,5	8,0	9,3
45	8,0	8,7	9,0	7,8	9,2	8,6	7,8	7,5	8,0	8,3	8,3
46	9,0	9,1	8,0	8,3	9,5	9,0	9,0	8,6	9,0	8,6	8,8
47	9,8	9,7	8,1	7,5	8,0	8,0	8,8	10,0	8,5	8,1	8,7
48	8,0	8,3	8,8	8,5	9,5	8,6	9,5	9,3	9,5	8,9	8,9
49	7,7	8,0	8,0	8,3	8,5	8,0	8,0	8,5	8,0	7,7	8,1
50	8,8	9,3	8,2	8,8	10,0	9,3	9,5	8,5	9,2	7,3	8,9
51	8,5	7,1	6,3	8,2	9,0	8,3	8,0	7,8	8,0	8,0	7,9
52	8,8	7,5	8,1	8,3	8,2	8,7	8,3	8,8	8,0	7,0	8,2
53	9,5	9,2	9,6	9,8	9,5	8,5	9,5	10,0	10,0	7,9	9,4
54	8,0	7,8	6,5	7,8	7,0	9,0	5,5	6,6	8,0	8,5	7,5
55	8,0	10,0	9,2	8,8	9,2	9,1	9,5	9,6	10	9,2	9,3
56	9,5	9,4	9,2	9,3	9,0	9,8	9,5	9,8	9,0	9,1	9,4
x	8,5	8,6	8,7	8,6	8,7	8,8	8,9	8,8	8,5	8,4	8,6

Таблиця В.21

Дані самооцінювання у ході відстроченого зрізу

Шкали №	P60	P61	P62	P63	P64	P65	P66	P67	P68	P69	P70
1	8,4	9	8,6	10	9,3	9,6	8,6	9,5	8,8	8,5	9,0
2	8,8	7	8,6	8	9	9	8,8	9,0	9,5	7	8,5
3	9	9	8	9,5	8,3	8,3	9	9	8	8,8	8,7
4	9,8	9,7	9,6	8,9	9,1	8,5	7,8	9,2	8	9,8	9,0
5	9	10	9	9,2	8,9	10	8,5	9,1	9	8,5	9,1
6	9,1	7,8	8,8	9,5	9,3	10	8,9	10	8,7	9	9,1
7	8,8	7	8,6	8,2	9	9	8,8	10	9,5	7,2	8,6
8	8,8	8,8	8,3	10	9,1	9,3	8,8	9	8,5	8,7	8,9
9	8	7,8	9	9,2	10	10	8,4	10	9,3	8,5	9,0
10	9	9	8,6	9,4	9,3	8,9	9,3	9,5	8,8	8,5	9,0
11	8,8	7	8,6	8	9	9	8,8	9,1	9,5	8	8,6
12	8,8	7,3	8,6	8,2	9	9	8,8	10	9,5	7,2	8,6
13	9,8	9,7	9	10	10	10	10	10	9,2	9,5	9,7
14	8,8	7	8,6	9,2	9	9	8,8	9	9,5	7,2	8,6
15	8,5	9	8,7	9,8	9	10	9	9	8,8	8,5	9,0
16	8,1	8,8	6,5	9,3	9,8	8,2	8,7	7,5	8,8	7,2	8,3
17	9,8	9,7	10	10	9,4	10	10	10	9,4	9,8	9,8
18	8,8	7	8,6	9,2	9	9	8,8	10	9,5	7,2	8,7
19	9	8,4	10	9,2	10	10	10	10	10	8,5	9,5
20	8,8	8,8	6,5	10	9,8	8,2	9,1	7,5	8,8	7,2	8,5

Продовження табл. В.21

21	9	10	10	9,2	10	10	9,2	10	8,9	8,5	9,5
22	9,8	9,7	10	10	9,3	9,2	10	10	10	9,5	9,8
23	8,5	9	8,7	9,8	9	10	9	9	8,8	8	9,0
24	9,5	8,8	8,1	8,2	9,5	8,5	8,0	9,5	10	9	8,9
25	9,5	8,8	8	8,2	9,5	8,5	8,7	9,5	8,1	8,8	8,8
26	10	9,3	9,1	9,6	8,1	8,7	8,5	9	8,3	9,2	9,0
27	9,5	8,8	8,8	9,5	9,3	10	8,7	10	8,2	10	9,3
28	9	10	9,1	9,5	9,5	10	8,1	10	9,1	9,2	9,4
29	9,5	8,8	8	8,2	9,5	8,5	8,5	9,5	8,6	8,7	8,8
30	8,8	7,1	8,6	8	9	9	8,8	10	8,5	7,1	8,5
31	8,2	8,2	8	9,5	8,3	8,3	8,1	7,9	8	7,8	8,2
32	7,1	9	9	7	10	7,5	7,5	9	9	10	8,5
33	9	7,3	9,5	9,6	8,8	9,5	9,5	9,3	9,5	7	8,9
34	9	9	8	9,5	8,3	7,3	9	9	8	8,8	8,6
35	8,8	7	8,6	9,2	9	9	8,8	9	9,5	7,2	8,6
36	9	10	10	9,2	10	10	9,7	10	8,5	8,5	9,5
37	8,1	9	8,6	9,3	9,3	9,3	8,6	9,5	8,8	8,5	8,9
38	8,8	7	8,6	8	9	9	8,8	10	9,5	7	8,6
39	9	9	8	9,5	8,3	8,3	9	9	8	8,8	8,7
40	6,5	9	9	7	10	7,5	7,5	9	9	10	8,5
41	8,8	8,8	6,5	10	9,8	8,2	8,7	7,5	8,8	7,2	8,4
42	7,9	9	8	9,5	8,3	8,3	9	9	8	7,8	8,5
43	8,8	8,5	7,5	9,4	9	8,1	9,6	7,5	8,8	8,3	8,6
44	9,1	8,8	8	8,2	9,5	8,5	8,5	9,5	8,1	8,8	8,7
45	9,3	9,3	9,7	9,5	9,5	8,8	9,1	8,5	8,9	8,9	9,2
46	9,5	8,8	8,1	8,2	9,5	8,5	8,2	9,5	8,3	9	8,8
47	9	8,1	8,1	9,2	8,4	8,3	9,4	10	7,1	8,5	8,6
48	8,8	7	8,6	9,2	9	9	8,8	10	9,5	7,2	8,7
49	9,5	8,8	8	8,2	9,5	8,5	8,4	9,5	8,6	8,7	8,8
50	8,8	7	8,6	8	7,9	8,5	8,8	10	8,5	8	8,4
51	7,8	7,3	8,6	8,2	9	9	7,8	10	8,5	7,2	8,3
52	8,8	9,7	9	10	10	10	8,3	10	9	9,5	9,4
53	8,8	7	8,6	9,2	9	9	8,8	9	9,5	7,2	8,6
54	8,5	8,1	8,7	8,8	8,2	7,4	7,5	9,1	8,8	8,5	8,4
55	8,8	8,8	6,5	10	9,8	8,2	8,7	7,5	8,8	7,2	8,4
56	8,8	9,1	7,8	9,6	8,8	8,9	8,4	9,2	9,5	9,0	8,9
x	8,8	8,5	8,5	9,1	9,2	8,9	8,8	9,3	8,9	8,3	8,8