

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота—
бакалаврський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**КОНТРОЛЬ ЯК ІЛЮЗІЯ БЕЗПЕКИ В СИСТЕМІ
МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН**

Виконала: здобувачка 4 курсу, групи 5

галузь знань : 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Касімбекової Владислави Олегівни

(прізвище та ініціали)

Керівник: к.юрид.н., доц. Геращенко О.С.

Рецензент: к.псих.н. доц. Ташматов В.А.

Одеса-2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
 Факультет психології, політології та соціології
 Кафедра психології
 Рівень вищої освіти бакалаврський
 Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
 (шифр і назва)
 Спеціальність 053 «Психологія»
 (шифр і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

д.ю.н., канд. психол.н., проф.

О. М. Цільмак

«___» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ
(бакалаврський дослідницький проект)
 Касімбекової Владислави Олегівни

1. Тема роботи «Контроль як ілюзія безпеки в системі міжособистісних відносин»

Керівник роботи Геращенко Олександр Сергійович, кандидат юридичних наук, доцент.

Затверджені наказом НУ «ОЮА» від «__» _____ 20__ року № _____

2. Строк подання здобувачем роботи _____

3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	IX 2025	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	X 2025	
3.	Написання Вступу	XI 2025	
4.	Написання 1 розділу К.Р.	XII 2025	
5.	Написання 2 розділу К.Р.	I – IV 2026	
6.	Написання Висновків	IV 2026	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	V 2026	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	V 2026	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	V 2026	
10.	Захист К.Р. в ЕК	VI 2026	

Здобувач
Керівник роботи

Касімбекова В.О.
 Геращенко О.С.

АНОТАЦІЯ

на бакалаврський дослідницький проект

Касімбекової Владислави Олегівни

на тему: «Контроль як ілюзія безпеки в системі міжособистісних відносин»

Кваліфікаційна робота – бакалаврський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». – Національний університет «Одеська юридична академія», Факультет психології, політології та соціології, Кафедра психології. – Одеса, 2026.

Роботу присвячено теоретико-емпіричному дослідженню психологічного контролю як компенсаторного механізму регуляції тривожності та формування ілюзії безпеки в міжособистісних стосунках. У дослідженні проаналізовано сутність, види та чинники виникнення деструктивного контролю. Емпіричну частину роботи виконано на вибірці з 40 осіб віком від 20 до 35 років із застосуванням комплексу стандартизованих психодіагностичних опитувальників (STAI, IUS, CBS, AAQ-II, ECR, метод локусу контролю), щоденникового методу самоспостереження ($n = 15$) та проєктивних малюнкових методик НТР, DAP, KFD ($n = 20$).

За результатами кореляційного аналізу (за коефіцієнтом Пірсона) встановлено статистично значущі позитивні зв'язки між рівнем контролюючої поведінки (CBS) та нетолерантністю до невизначеності ($r = 0,52$, $p < 0,01$), тривожною прив'язаністю ($r = 0,50$, $p < 0,01$), особистісною тривожністю ($r = 0,48$, $p < 0,01$), психологічною ригідністю ($r = 0,44$, $p < 0,05$) та екстернальністю ($r = 0,29$, $p < 0,05$). Доведено, що психологічний контроль у стосунках виконує функцію ілюзії безпеки: він забезпечує короткочасну суб'єктивну стабілізацію та впорядкованість взаємодії, проте стратегічно не знижує базового рівня внутрішньої напруги й особистісної тривожності.

На основі отриманих даних обґрунтовано й розроблено практичні рекомендації щодо зниження деструктивного контролю в міжособистісних

відносинах за допомогою методів когнітивно-поведінкової терапії (CBT), терапії прийняття та відповідальності (ACT) й емоційно-фокусованої терапії (EFT).

Ключові слова: ілюзія безпеки, контролююча поведінка, міжособистісні відносини, нетолерантність до невизначеності, особистісна тривожність, психологічна гнучкість, психологічний контроль, тривожна прив'язаність.

ABSTRACT

of the Bachelor's Research Project by Vladyslava Kasimbekova on the topic: «Control as an Illusion of Safety in the System of Interpersonal Relationships»

Qualification work – Bachelor's research project for the "Bachelor" degree in specialty 053 "Psychology". – National University "Odesa Law Academy", Faculty of Psychology, Political Science and Sociology, Department of Psychology. – Odesa, 2026.

The work is devoted to a theoretical and empirical study of psychological control as a compensatory mechanism for anxiety regulation and the formation of an illusion of safety in interpersonal relationships. The study analyzes the essence, types, and factors of destructive control. The empirical part of the work was carried out on a sample of 40 individuals aged 20 to 35 years using a complex of standardized psychodiagnostic questionnaires (STAI, IUS, CBS, AAQ-II, ECR, locus of control method), the diary method of self-observation ($n = 15$), and projective drawing techniques HTP, DAP, KFD ($n = 20$).

According to the results of the correlation analysis (Pearson's coefficient), statistically significant positive correlations were established between the level of controlling behavior (CBS) and intolerance of uncertainty ($r = 0.52$, $p < 0.01$), anxious attachment ($r = 0.50$, $p < 0.01$), personal anxiety ($r = 0.48$, $p < 0.01$), psychological rigidity ($r = 0.44$, $p < 0.05$), and externality ($r = 0.29$, $p < 0.05$). It is proved that psychological control in relationships functions as an illusion of safety: it provides short-

term subjective stabilization and orderliness of interaction, but strategically does not reduce the baseline level of internal tension and personal anxiety.

Based on the data obtained, practical recommendations for reducing destructive control in interpersonal relationships using the methods of cognitive-behavioral therapy (CBT), acceptance and commitment therapy (ACT), and emotionally focused therapy (EFT) are substantiated and developed.

Keywords: anxious attachment, controlling behavior, illusion of safety, interpersonal relationships, intolerance of uncertainty, personal anxiety, psychological control, psychological flexibility.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

№	Умовні скорочення	Назва показників
<i>Психодіагностичні методики, використані у роботі</i>		
1	STAI	State-Trait Anxiety Inventory, шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера
2	IUS	Intolerance of Uncertainty Scale, шкала нетолерантності до невизначеності
3	CBS	Controlling Behaviors Scale, шкала контролюючої поведінки
4	AAQ-II	Acceptance and Action Questionnaire-II, опитувальник прийняття та дії
5	ECR	Experiences in Close Relationships, методика дослідження досвіду близьких стосунків
6	HTP	House-Tree-Person Test, проєктивна методика «Будинок-дерево-людина»
7	DAP	Draw-A-Person Test, проєктивна методика «Малюнок людини»
8	KFD	Kinetic Family Drawing, проєктивна методика «Кінетичний малюнок сім'ї»
<i>Психотерапевтичні підходи, згадувані у роботі</i>		
9	CBT	Cognitive Behavioral Therapy, когнітивно-поведінкова терапія
10	ACT	Acceptance and Commitment Therapy, терапія прийняття та відповідальності
11	EFT	Emotionally Focused Therapy, емоційно-фокусована терапія
<i>Статистичні показники</i>		
12	M	середнє арифметичне значення
13	SD	стандартне відхилення
14	n	кількість респондентів у вибірці або підвибірці
15	r	коефіцієнт кореляції Пірсона
16	p	рівень статистичної значущості
<i>Установи та структурні підрозділи</i>		
17	НУ «ОЮА»	Національний університет «Одеська юридична академія»
18	ФППС	факультет психології, політології та соціології
19	ЕК	екзаменаційна комісія
<i>Інші скорочення, наявні у роботі</i>		
20	К.Р.	кваліфікаційна робота
21	APA	American Psychological Association, Американська психологічна асоціація
22	SPSS	Statistical Package for the Social Sciences, статистичний пакет для обробки даних у соціальних науках

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНТРОЛЮ ЯК ІЛЮЗІЇ БЕЗПЕКИ В СИСТЕМІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН	13
1.1. Психологічна сутність контролю у міжособистісних відносинах	13
1.2. Ілюзія безпеки як феномен у міжособистісній взаємодії	15
1.3. Психологічні чинники виникнення деструктивного контролю у міжособистісних відносинах	22
1.4. Організаційно-методичне забезпечення емпіричного дослідження....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ КОНТРОЛЮ ЯК ІЛЮЗІЇ БЕЗПЕКИ В СИСТЕМІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН	50
2.1. Аналіз показників психологічного контролю та відчуття безпеки в міжособистісних відносинах	50
2.2. Аналіз взаємозв'язку контролю та суб'єктивного відчуття безпеки...	65
2.3. Практичні рекомендації щодо зниження деструктивного контролю та формування психологічної безпеки в міжособистісних відносинах	70
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	79

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасній психології проблема контролю у міжособистісних відносинах набуває особливої значущості, оскільки контроль часто виступає не лише способом організації поведінки, а й засобом зниження внутрішньої тривоги та створення суб'єктивного відчуття безпеки. У близьких стосунках прагнення до контролю може проявлятися через надмірне регламентування поведінки іншої людини, перевірки, ревності, емоційний тиск або спроби зменшити невизначеність у взаємодії. За зовнішньою потребою впорядкувати стосунки нерідко приховується дефіцит довіри, нестійке відчуття психологічної безпеки та страх втрати значущої близькості.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що контроль у міжособистісних відносинах може тимчасово знижувати тривожність і створювати ілюзію стабільності, проте у довгостроковій перспективі він здатний посилювати емоційне напруження, знижувати автономію партнерів, ускладнювати формування довіри та сприяти розвитку конфліктних або співзалежних моделей взаємодії. Саме тому важливим є вивчення контролю не лише як поведінкової риси, а як психологічного механізму, пов'язаного з переживанням безпеки, тривожністю, нетолерантністю до невизначеності та особливостями прив'язаності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема тривожності та потреби в контролі розглядається у працях Ч. Спілбергера, який визначав особистісну тривожність як відносно стійку схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі. У межах цього підходу тривожність виступає важливим чинником формування поведінкових стратегій, спрямованих на зниження невизначеності та відновлення внутрішньої рівноваги.

У психодинамічній та неофрейдистській традиції К. Хорні підкреслювала роль міжособистісного досвіду у формуванні базової тривожності й потреби в захисних формах поведінки. У теорії прив'язаності Дж. Боулбі, а також у сучасних дослідженнях М. Мікулінсера і Ф. Шейвера, дефіцит базового почуття безпеки

розглядається як чинник, що може посилювати залежність від контролю у близьких стосунках. У когнітивно-поведінковому підході А. Бек і А. Елліс пов'язували надмірний контроль із дисфункціональними переконаннями щодо необхідності повної передбачуваності та уникнення помилок.

Значний внесок у розуміння контролю як механізму регуляції зробили Р. Лазарус і С. Фолкман, які розглядали контроль у контексті копінг-стратегій, а також Ч. Карвер і М. Шаєр, які описували контроль як елемент саморегуляції поведінки. У вітчизняній психології питання тривожності, психологічної безпеки, саморегуляції та міжособистісної взаємодії аналізували С. Д. Максименко, М. В. Савчин та інші дослідники. Водночас недостатньо систематизованим залишається саме аспект контролю як ілюзорного способу забезпечення психологічної безпеки у стосунках.

У межах даної роботи контроль розглядається у двох взаємопов'язаних площинах: як адаптивний механізм саморегуляції та як деструктивна стратегія міжособистісної взаємодії. Адаптивний контроль допомагає людині планувати поведінку, співвідносити дії з цілями та підтримувати відчуття впорядкованості [18, с. 28–31; 30, с. 84–87]. Водночас у ситуаціях підвищеної тривожності та дефіциту довіри контроль може втрачати регулятивну гнучкість і перетворюватися на засіб впливу на іншу людину, її вибір, емоції або межі.

Особливе значення для розуміння теми має феномен психологічної безпеки. У міжособистісних відносинах безпека не зводиться лише до відсутності відкритого конфлікту; вона передбачає можливість зберігати автономію, довіру, емоційну відкритість і передбачуваність контакту. Коли внутрішнє відчуття безпеки є нестійким, особистість може намагатися замінити його зовнішньою впорядкованістю, тобто контролем поведінки іншої людини. Саме в цьому полягає ілюзорний характер контролю: суб'єктивне заспокоєння виникає швидко, але не усуває глибинної тривоги.

Теоретичні положення про роль тривожності, прив'язаності та нетолерантності до невизначеності дають підстави розглядати контроль як системний феномен, що формується на перетині когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів. Когнітивний компонент проявляється у переконанні, що без повного контролю ситуація стане небезпечною [22, с. 57–59]; емоційний - у страху втрати, відкидання або непередбачуваності [24, с. 203–206]; поведінковий - у перевірках, регламентуванні, обмеженні автономії та прагненні отримувати постійні підтвердження стабільності стосунків.

Таким чином, дослідження контролю як ілюзії безпеки є важливим не лише для теоретичного осмислення міжособистісної взаємодії, а й для практики психологічного консультування. Розкриття механізмів, через які контроль тимчасово знижує напруження, але водночас підтримує тривожність, дозволяє обґрунтувати ефективні напрями психокорекційної роботи: розвиток толерантності до невизначеності, психологічної гнучкості, емоційної саморегуляції та безпечних моделей прив'язаності [27, с. 137–139; 55].

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості контролю як ілюзії безпеки в системі міжособистісних відносин.

Відповідно до мети визначено такі **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння контролю, психологічної безпеки, тривожності та міжособистісної взаємодії.
2. Визначити рівень особистісної тривожності, контролюючої поведінки та пов'язаних із ними психологічних показників у досліджуваних осіб.
3. Виявити взаємозв'язок між контролюючою поведінкою, тривожністю, нетолерантністю до невизначеності, психологічною гнучкістю та типом прив'язаності.

4. Обґрунтувати практичні рекомендації щодо зниження деструктивного контролю та формування психологічної безпеки в міжособистісних відносинах.

Об'єкт дослідження - контроль у системі міжособистісних відносин як психологічний феномен.

Предмет дослідження - психологічні особливості контролю як ілюзії безпеки у міжособистісних відносинах та його взаємозв'язок із тривожністю, нетолерантністю до невизначеності, психологічною гнучкістю і типом прив'язаності.

Методи дослідження. Для досягнення мети використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів: аналіз, синтез та узагальнення наукових джерел; психодіагностичне опитування із застосуванням STAI, IUS, CBS, AAQ-II, ECR та методики локусу контролю; щоденниковий метод самоспостереження; проєктивні малюнкові методики НТР, DAP, KFD; кількісний та якісний аналіз результатів; кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

Елементи наукової новизни полягають у комплексному розгляді контролюючої поведінки як компенсаторного механізму, що створює ілюзорне відчуття психологічної безпеки у міжособистісних відносинах, а також у встановленні взаємозв'язків між контролем, тривожністю, нетолерантністю до невизначеності, психологічною ригідністю та особливостями прив'язаності.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання висновків і рекомендацій у психологічному консультуванні, психокорекційній роботі з тривожністю, профілактиці співзалежних моделей взаємодії та розвитку навичок емоційної саморегуляції у міжособистісних відносинах.

Публікації автора за темою дослідження. За темою кваліфікаційної роботи автором підготовлено наукову роботу: Касімбекова В. О. «Контролююча поведінка у структурі регуляції особистісної тривожності». Матеріали роботи були

представлені до обговорення на конференції, приуроченій до Всеукраїнського дня психолога, яка відбулася 30 квітня 2026 року.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків і списку використаних джерел. Перший розділ містить теоретико-методологічний аналіз феномену контролю як ілюзії безпеки, а також програму, організацію, методи, методики та характеристику вибірки емпіричного дослідження. Другий розділ присвячено аналізу отриманих емпіричних результатів, виявленню взаємозв'язків між досліджуваними показниками та обґрунтуванню практичних рекомендацій щодо зниження деструктивного контролю в міжособистісних відносинах.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНТРОЛЮ ЯК ІЛЮЗІЇ БЕЗПЕКИ В СИСТЕМІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН

1.1. Психологічна сутність контролю у міжособистісних відносинах

У психологічній науці контроль розглядається як здатність особистості впливати на перебіг подій, власну поведінку та поведінку інших людей з метою досягнення бажаних результатів і збереження внутрішньої рівноваги. У класичних теоріях саморегуляції контроль пов'язується з процесами цілепокладання, оцінювання результатів і корекції дій [18, с. 28–31], що забезпечує підтримання передбачуваності та впорядкованості життєвого простору.

Згідно з теорією саморегуляції Ч. Карвера та М. Шаєра, контроль є центральним елементом поведінкової регуляції, який забезпечує узгодження між актуальним станом і бажаною метою [30, с. 84–87]. У ситуаціях, коли розбіжність між очікуваним і реальним зростає, активізуються контролюючі зусилля, спрямовані на відновлення відчуття передбачуваності та психологічної стабільності.

Контролююча поведінка визначається як відносно стійка схильність особистості до надмірного впливу на середовище або інших людей з метою мінімізації невизначеності та внутрішньої напруги. На відміну від адаптивного контролю, який виконує регулятивну функцію, контролююча поведінка часто має ригідний характер і зберігається навіть у ситуаціях, де вона втрачає свою ефективність або набуває деструктивних наслідків [20, с. 56–58].

У психологічних дослідженнях виділяють кілька основних форм контролюючої поведінки. По-перше, когнітивний контроль, який проявляється у прагненні постійно прогнозувати події, аналізувати можливі загрози та утримувати ситуацію в межах жорстких уявлень і схем, що створює суб'єктивне відчуття впорядкованості та передбачуваності [44, с. 112–114].

По-друге, емоційний контроль, який полягає в стримуванні або регуляції власних і чужих емоцій з метою уникнення переживання тривоги, страху чи вразливості. Дослідження свідчать, що надмірний емоційний контроль може призводити до накопичення внутрішньої напруги та психоемоційного виснаження, незважаючи на тимчасове відчуття стабільності [51, с. 73–75].

По-третє, поведінковий та міжособистісний контроль, який виявляється у прагненні регламентувати дії інших людей, обмежувати їхню автономію або встановлювати жорсткі правила взаємодії. У міжособистісних відносинах така форма контролю часто маскується під турботу, відповідальність або прагнення до порядку, виконуючи функцію підтримання ілюзії психологічної безпеки [66, с. 141–143].

Українські дослідники підкреслюють, що контролююча поведінка може набувати як відкритих, так і прихованих форм, зокрема реалізовуватися через маніпуляції, емоційний тиск або непрямі вимоги [12, с. 21–22]. Такі латентні форми контролю особливо поширені у міжособистісних відносинах, де вони часто маскуються під турботу, відповідальність або прагнення до гармонізації взаємодії, виконуючи функцію підтримання суб'єктивного відчуття безпеки.

У структурі особистості контроль пов'язується з такими характеристиками, як локус контролю, рівень автономії та здатність до саморегуляції. Згідно з концепцією локусу контролю Дж. Роттера, прагнення до зовнішнього контролю зростає у випадках, коли особистість відчуває низьку ефективність власних дій, невпевненість у собі та обмежений вплив на події власного життя [76, с. 7–9]. За таких умов контроль над іншими або ситуацією може виконувати компенсаторну функцію, спрямовану на відновлення відчуття стабільності та передбачуваності.

У межах теорії самодетермінації Р. Десі та Е. Раяна надмірний контроль розглядається як наслідок фрустрації базових психологічних потреб - автономії, компетентності та пов'язаності з іншими [37, с. 185–187]. У ситуаціях, коли ці

потреби не задовольняються, контроль може виступати замісним механізмом підтримання внутрішньої рівноваги та ілюзорного відчуття психологічної безпеки.

Вітчизняні психологи зазначають, що контролююча поведінка часто виконує компенсаторну функцію в умовах підвищеної тривожності, нестійкої самооцінки та порушеного базового почуття психологічної безпеки [6, с. 92–94]. Саме ця функція зумовлює стійкість контролюючих стратегій і значні труднощі їх трансформації, навіть за наявності негативних наслідків для міжособистісних відносин.

Таким чином, контролююча поведінка постає як багатовимірний психологічний феномен, що поєднує регулятивні, емоційні та міжособистісні компоненти. Це створює підґрунтя для її розгляду не лише як стилю взаємодії, а й як компенсаторного механізму, спрямованого на регуляцію особистісної тривожності та підтримання ілюзорного відчуття безпеки.

1.2. Ілюзія безпеки як феномен у міжособистісній взаємодії

У сучасній психології тривожність розглядається як одна з базових індивідуально-психологічних характеристик, що визначає спосіб сприйняття людиною навколишньої дійсності та її реагування на потенційно загрозливі ситуації. Згідно з концепцією Ч. Спілбергера, особистісна тривожність є відносно стійкою схильністю інтерпретувати широкий спектр життєвих обставин як небезпечні та реагувати на них підвищеним рівнем тривожного напруження [81, с. 23–25]. Така схильність зумовлює формування специфічних стратегій емоційної та поведінкової регуляції, спрямованих на зниження внутрішньої напруги та відновлення суб'єктивного відчуття безпеки.

Підвищений рівень особистісної тривожності тісно пов'язаний із прагненням особистості до зменшення невизначеності та стабілізації внутрішнього психоемоційного стану. У працях К. Хорні підкреслюється, що тривожність, сформована в процесі міжособистісного досвіду, породжує потребу в захисних і

компенсаторних формах поведінки, спрямованих на збереження відчуття внутрішньої рівноваги та психологічної безпеки [61, с. 68–71]. Однією з таких форм може виступати контролююча поведінка, яка забезпечує тимчасове відчуття стабільності та передбачуваності.

Контроль у психологічному розумінні розглядається як механізм регуляції поведінки, спрямований на підтримання впорядкованості та прогнозованості середовища. За Р. Лазарусом, прагнення до контролю активізується насамперед у ситуаціях загрози, втрати стабільності або суб'єктивного відчуття небезпеки [67, с. 144–146]. У цьому контексті контроль виконує не лише регулятивну, а й емоційно-захисну функцію, створюючи ілюзію безпеки та знижуючи інтенсивність тривожних переживань.

У міжособистісних відносинах контролююча поведінка часто проявляється як прагнення впливати на поведінку значущих інших, обмежувати їхню автономію або жорстко структурувати взаємодію. Як зазначає Д. Боулбі, дефіцит базового почуття безпеки, сформований у ранніх стосунках прив'язаності, може зумовлювати надмірну залежність від контролю як способу збереження емоційної стабільності у взаємодії з іншими людьми [24, с. 203–206]. У цьому випадку контроль набуває характеру компенсаторного механізму, спрямованого на подолання внутрішньої тривоги та підтримання суб'єктивного відчуття захищеності.

У когнітивно-поведінковому підході підкреслюється, що контролююча поведінка підтримується дисфункціональними переконаннями щодо необхідності повного контролю над подіями та іншими людьми. А. Бек зазначає, що такі переконання формуються як відповідь на хронічну тривожність і сприяють тимчасовому зниженню внутрішньої напруги, водночас закріплюючи ригідні тривожні патерни мислення [22, с. 57–59]. У довгостроковій перспективі це призводить до зростання психоемоційного напруження та ускладнення міжособистісних відносин.

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених проблемам тривожності та контролю, питання контролюючої поведінки саме як механізму формування ілюзорного відчуття психологічної безпеки в системі міжособистісних відносин залишається недостатньо систематизованим. Більшість наукових праць розглядають контроль або як особистісну рису, або як стиль взаємодії, не акцентуючи уваги на його функціональній ролі у підтриманні суб'єктивного відчуття безпеки за умов підвищеної тривожності [19, с. 91–94]. Це зумовлює актуальність подальшого вивчення даного феномену.

У психологічній науці тривожність розглядається як складне інтегративне утворення, що охоплює емоційні переживання, когнітивні оцінки та поведінкові реакції особистості. Важливим є розмежування понять «тривога» та «тривожність»: тривога трактується як емоційний стан, що виникає у відповідь на ситуацію реальної або уявної загрози, тоді як тривожність визначається як відносно стійка індивідуально-психологічна властивість, що зумовлює схильність людини до частого переживання тривожних станів [6, с. 41–43].

У вітчизняній психології тривожність розглядається як характеристика особистості, що формується в процесі її розвитку та відображає специфіку взаємодії з соціальним середовищем. С. Д. Максименко підкреслює, що тривожність пов'язана з порушенням внутрішньої рівноваги між потребами особистості та можливостями їх задоволення, що призводить до підвищеної емоційної напруги та актуалізації компенсаторних механізмів психологічної регуляції [5, с. 268–270].

З позиції диференційно-психологічного підходу Н. С. Ендлер розглядає тривожність як індивідуальну схильність реагувати тривогою на широкий спектр стресових ситуацій незалежно від їх об'єктивної небезпеки [41, с. 102–104]. Така інтерпретація дозволяє розглядати тривожність як чинник, що підвищує ймовірність формування поведінкових стратегій, спрямованих на зниження внутрішньої напруги та відновлення відчуття безпеки.

У психоаналітичному підході тривожність трактується як сигнал внутрішнього конфлікту та порушення психологічної рівноваги. Сучасні неофрейдистські концепції наголошують на ролі міжособистісних відносин у формуванні тривожності. Зокрема, К. Хорні розглядала тривожність як наслідок хронічного переживання небезпеки у взаємодії з соціальним оточенням, що зумовлює потребу в захисних і компенсаторних стратегіях поведінки [60, с. 74–76].

У когнітивному підході особистісна тривожність пояснюється особливостями мислення та інтерпретації подій. А. Елліс вказував, що основою тривожності є ірраціональні переконання, зокрема прагнення до абсолютної передбачуваності та контролю, а також страх помилок і негативної оцінки [40, с. 51–53]. Такі когнітивні установки сприяють хронізації тривожних переживань і формуванню ригідних поведінкових стратегій.

Гуманістична психологія розглядає тривожність у контексті порушення процесу самореалізації особистості. А. Маслоу зазначав, що незадоволення базових потреб, насамперед потреби в безпеці, створює підґрунтя для розвитку стійкої тривожності [69, с. 62–64]. У цьому випадку тривожність виступає сигналом неблагополуччя особистісного розвитку та дефіциту психологічної безпеки.

В екзистенційній психології тривожність трактується як неминучий компонент людського буття. В. Франкл підкреслював, що тривожність виникає в ситуаціях втрати смислу та зіткнення з невизначеністю існування, а прагнення до контролю може виступати спробою уникнення екзистенційної тривоги та відновлення суб'єктивного відчуття стабільності [46, с. 107–109]. У цьому контексті контроль набуває значення механізму, спрямованого на зниження інтенсивності переживання невизначеності та створення ілюзії психологічної захищеності.

Формування підвищеної особистісної тривожності значною мірою зумовлене особливостями раннього життєвого досвіду. Українські дослідники зазначають, що нестабільні або суперечливі взаємини з батьками, дефіцит емоційної підтримки

та непослідовність виховних впливів сприяють виникненню стійкого почуття небезпеки [10, с. 198–201]. Це почуття зберігається в дорослому віці та визначає підвищену чутливість до невизначеності, що, у свою чергу, актуалізує потребу в контролі як способі підтримання внутрішньої стабільності.

Важливим чинником формування особистісної тривожності є самооцінка. М. В. Савчин підкреслює, що занижена або нестійка самооцінка пов'язана з підвищеною тривожністю, оскільки особистість постійно очікує негативної оцінки з боку соціального оточення [9, с. 83–85]. У таких умовах прагнення до контролю може виконувати компенсаторну функцію, спрямовану на збереження позитивного образу «Я» та відновлення суб'єктивного відчуття внутрішньої рівноваги.

Окрему роль у формуванні тривожних проявів відіграє базове почуття психологічної безпеки. Порушення відчуття безпеки призводить до зростання тривожних очікувань та формування ригідних моделей поведінки, орієнтованих на зниження невизначеності та посилення контролю над ситуацією [7, с. 312–315]. Таким чином, підвищена особистісна тривожність формується як результат взаємодії соціальних, особистісних і когнітивних чинників та створює передумови для розвитку контролюючої поведінки як компенсаторного механізму формування ілюзорного відчуття безпеки.

У психології компенсація розглядається як механізм адаптації, за допомогою якого особистість намагається подолати або пом'якшити внутрішні дефіцити, напруження чи загрози психологічній рівновазі. Компенсаторні процеси активізуються в ситуаціях, коли базові потреби не можуть бути задоволені безпосереднім шляхом, що зумовлює пошук альтернативних форм психологічної регуляції [86, с. 91–94].

Згідно з концепцією адаптаційних механізмів, компенсація відрізняється від психологічного захисту тим, що не обов'язково передбачає викривлення реальності. Натомість вона спрямована на формування відносно стійких когнітивних або поведінкових стратегій, які дозволяють особистості зберігати

відчуття цілісності та внутрішньої стабільності в умовах підвищеної тривожності [33, с. 146–148].

Українські дослідники підкреслюють, що компенсаторні механізми часто формуються у відповідь на дефіцит психологічної безпеки та можуть набувати характеру ригідних поведінкових патернів, які закріплюються в структурі особистості й ускладнюють адаптацію до змінних умов [11, с. 204–206].

Підвищений рівень особистісної тривожності зумовлює постійне очікування загрози та переживання внутрішньої нестабільності. У таких умовах контроль починає виконувати функцію регуляції емоційного стану, спрямовану на зменшення суб'єктивного відчуття небезпеки. Емпіричні дослідження свідчать, що тривожні особистості частіше використовують контролюючі стратегії у міжособистісних відносинах, оскільки вони створюють ілюзію передбачуваності та впорядкованості взаємодії [85, с. 58–60].

У межах когнітивно-поведінкового підходу прагнення до контролю пов'язується з переконанням у необхідності повного управління подіями як способу запобігання негативним наслідкам. Проте така установка забезпечує лише короткочасне зниження тривожності та водночас підтримує її хронічний характер, посилюючи залежність особистості від контролюючих стратегій [39, с. 214–216].

Вітчизняні психологи зазначають, що контролююча поведінка у тривожних осіб має тенденцію до ригідності та зберігається навіть у ситуаціях, коли вона призводить до напруження у міжособистісних взаєминах і посилення емоційного виснаження [13, с. 18–20]. За таких умов контроль виступає не стільки ефективним засобом психологічної регуляції, скільки компенсаторною реакцією на внутрішню нестабільність і дефіцит відчуття безпеки.

У контексті особистісної тривожності контроль виконує функцію створення суб'єктивного відчуття стабільності та захищеності. Прагнення до впорядкованості дозволяє тимчасово зменшити переживання хаосу й невизначеності, однак цей ефект має ситуативний характер і не усуває глибинних причин тривожності [56, с.

401–403]. У результаті контроль починає виконувати ілюзорну функцію забезпечення психологічної безпеки.

Згідно з моделлю толерантності до невизначеності, низька здатність приймати невизначеність безпосередньо пов'язана з високим рівнем тривожності та схильністю до контролюючої поведінки. У цьому випадку контроль виступає як ілюзорний спосіб уникнення тривожного досвіду, що знижує гнучкість поведінки та адаптивні можливості особистості [27, с. 137–139].

Українські дослідження підкреслюють, що ілюзія безпеки, створена контролюючою поведінкою, ускладнює формування довіри та емоційної близькості у міжособистісних відносинах, посилюючи замкнене коло тривоги та контролю [2, с. 256–258]. Надмірна орієнтація на контроль обмежує відкритість у взаємодії з іншими та підвищує ризик міжособистісних конфліктів.

Хоча контролююча поведінка спрямована на зниження тривожності, у довгостроковій перспективі вона часто має протилежний ефект. Надмірний контроль підвищує рівень психоемоційного напруження, сприяє формуванню конфліктних взаємин і знижує здатність особистості до гнучкої адаптації [79, с. 92–94]. Західні емпіричні дослідження свідчать, що систематичне використання контролю як компенсаторної стратегії знижує психологічну гнучкість та підсилює тривожні реакції у відповідь на зміни й невизначеність. У результаті контроль поступово втрачає свою регулятивну функцію та трансформується у чинник підтримання особистісної тривожності.

Отже, контролююча поведінка може розглядатися як прояв внутрішньої нестабільності та дефіциту психологічної безпеки, що зумовлює необхідність пошуку альтернативних, більш адаптивних способів регуляції тривожності та міжособистісної взаємодії. Надмірний контроль лише тимчасово створює відчуття передбачуваності й упорядкованості, однак не усуває глибинних причин тривожності.

1.3. Психологічні чинники виникнення деструктивного контролю у міжособистісних відносинах

Першим етапом психологічної роботи з контролюючою поведінкою є її усвідомлення як компенсаторної стратегії регуляції особистісної тривожності. Усвідомлення передбачає виявлення зв'язку між внутрішнім тривожним станом і зовнішніми формами контролю, які використовує особистість у взаємодії з оточенням [64, с. 61–63].

У психотерапевтичній практиці наголошується, що контролююча поведінка часто сприймається клієнтами як необхідна та виправдана, оскільки вона тимчасово знижує інтенсивність тривожних переживань. Проте, як зазначає І. Ялом, саме усвідомлення захисного й компенсаторного характеру контролю створює умови для поступової відмови від деструктивних патернів та переходу до більш адаптивних способів психологічної регуляції [88, с. 214–216].

Українські психологи підкреслюють, що без усвідомлення внутрішніх причин контролю корекційна робота обмежується лише зміною зовнішніх форм поведінки, що не забезпечує стійкого та довготривалого результату [8, с. 144–146].

Одним із ключових напрямів роботи з контролюючою поведінкою є формування толерантності до невизначеності. Низька здатність приймати невизначеність розглядається як один із центральних чинників підвищеної тривожності та прагнення до надмірного контролю, оскільки невизначеність сприймається особистістю як загроза, яку необхідно негайно усунути або впорядкувати [80, с. 115–124].

У когнітивно-поведінковій роботі розвиток толерантності до невизначеності може здійснюватися через поступове зіткнення з ситуаціями обмеженого контролю, поведінкові експерименти та перегляд катастрофічних переконань щодо можливих наслідків невизначеності [34, с. 10–23].

Практики усвідомленості (mindfulness) розглядаються як додатковий засіб зменшення тривожності та підвищення здатності особистості приймати власні

внутрішні переживання без спроб їх негайного контролю. Регулярне застосування таких практик сприяє зниженню ригідності поведінкових реакцій, розвитку психологічної гнучкості та формуванню більш адаптивних способів емоційної саморегуляції [79, с. 37–50].

Українські фахівці наголошують, що робота з тривожністю має бути спрямована не лише на зменшення окремих симптомів, а й на формування внутрішнього почуття психологічної безпеки, довіри до власних ресурсів і здатності витримувати невизначеність без надмірного контролю. У цьому контексті контролююча поведінка потребує розгляду не як ізольований поведінковий прояв, а як складний компенсаторний механізм психологічної регуляції.

На основі проведеного теоретичного аналізу доцільно окреслити загальні напрями психологічної роботи з контролюючою поведінкою як компенсаторним механізмом регуляції тривожності. До таких напрямів належать усвідомлення зв'язку між внутрішньою тривожністю та потребою в контролі, робота з ірраціональними переконаннями щодо необхідності повного контролю, розвиток толерантності до невизначеності та психологічної гнучкості, формування навичок емоційної саморегуляції, а також підтримка автономії та відповідальності у міжособистісних відносинах [53, с. 45–62].

Застосування комплексного підходу у роботі з контролюючою поведінкою дозволяє не лише зменшити її зовнішні прояви, а й створює умови для більш глибокої трансформації особистісних механізмів регуляції тривожності та відчуття психологічної безпеки.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє розглядати особистісну тривожність як відносно стійку індивідуально-психологічну характеристику, що визначає схильність особистості до переживання напруження, невизначеності та очікування загрози в широкому спектрі життєвих ситуацій. Підвищений рівень

тривожності істотно впливає на процеси саморегуляції, особливості міжособистісної взаємодії та вибір поведінкових стратегій.

У цьому контексті контролююча поведінка постає як психологічний феномен, що виконує не лише регулятивну, а й компенсаторну функцію. За умов внутрішньої нестабільності та дефіциту психологічної безпеки контроль може слугувати способом тимчасового зниження тривожності шляхом створення ілюзії передбачуваності, впорядкованості та стабільності.

Теоретичний аналіз свідчить про наявність тісного взаємозв'язку між особистісною тривожністю та контролюючою поведінкою. Зростання рівня тривожності сприяє посиленню контролюючих тенденцій, тоді як надмірний контроль у довгостроковій перспективі не усуває джерел тривоги та може сприяти її подальшому посиленню. Унаслідок цього формується замкнене коло, в межах якого контроль виступає короткочасно ефективним, але стратегічно неадаптивним механізмом регуляції.

Таким чином, контролююча поведінка як компенсаторний механізм має ілюзорний характер: вона забезпечує суб'єктивне відчуття психологічної безпеки, водночас знижуючи психологічну гнучкість, ускладнюючи прийняття невизначеності та негативно впливаючи на якість міжособистісних відносин. Її тимчасова ефективність полягає у тому, що людина отримує відчуття впорядкованості, передбачуваності та контролю над ситуацією або поведінкою іншої особи. Проте така стабілізація не є стійкою, оскільки вона не усуває внутрішні джерела тривожності, а лише маскує їх через зовнішнє регулювання взаємодії. Унаслідок цього контроль може закріплюватися як звична стратегія реагування на напруження, невизначеність або страх втрати значущих відносин. Це зумовлює необхідність емпіричного вивчення психологічних особливостей контролю як ілюзії безпеки в системі міжособистісних відносин.

Отримані теоретичні положення створюють підґрунтя для проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення взаємозв'язків між рівнем

особистісної тривожності, особливостями контролюючої поведінки та суб'єктивним переживанням психологічної безпеки. Емпіричний аналіз дозволяє не лише перевірити теоретичні припущення, а й конкретизувати, які саме психологічні чинники найбільшою мірою пов'язані з потребою у контролі.

1.4. Організаційно-методичне забезпечення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на перевірку припущення про те, що контроль у міжособистісних відносинах виконує компенсаторну функцію та пов'язаний із переживанням психологічної безпеки, тривожністю, нетолерантністю до невизначеності, психологічною ригідністю та особливостями прив'язаності.

Метою емпіричного дослідження є виявлення психологічних особливостей контролю як ілюзії безпеки в системі міжособистісних відносин, а також аналіз взаємозв'язків між рівнем особистісної тривожності, проявами контролюючої поведінки та суб'єктивним відчуттям психологічної безпеки.

Завдання, визначені у вступі, у межах емпіричної частини конкретизуються через такі дослідницькі етапи:

1. Добір і обґрунтування психодіагностичних методик відповідно до мети, об'єкта та предмета дослідження.
2. Вимірювання рівня особистісної тривожності, контролюючої поведінки та пов'язаних із ними психологічних показників у вибірці.
3. Статистична перевірка взаємозв'язків між контролем, тривожністю, нетолерантністю до невизначеності, психологічною гнучкістю та прив'язаністю.
4. Інтерпретація отриманих результатів і формулювання практичних рекомендацій щодо зниження деструктивного контролю.

Операціоналізація ключових понять є необхідною умовою емпіричного дослідження, оскільки дозволяє перевести теоретичні категорії у вимірювані

змінні. У межах даної роботи такими поняттями виступають особистісна тривожність, контролююча поведінка та суб'єктивне переживання психологічної безпеки у міжособистісних відносинах.

Особистісна тривожність у межах дослідження розглядається як відносно стійка індивідуально-психологічна характеристика, що зумовлює схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі та реагувати підвищеним тривожним напруженням (концепція *trait anxiety* Ч. Спілбергера). Відповідно, у дизайні дослідження тривожність виступає базовою змінною, пов'язаною з вибором регулятивних стратегій, зокрема - прагненням до контролю.

Контроль/контролююча поведінка в даній роботі трактується як стратегія регуляції, яка може набувати як адаптивної форми (саморегуляція, впорядкування, цілепокладання), так і ригідної, дезадаптивної форми, коли контроль стає домінуючим способом зниження внутрішньої напруги. З позиції транзакційної теорії стресу і копінгу Р. Лазаруса та С. Фолкмана контроль може виконувати функцію копінг-стратегії, особливо в умовах невизначеності та суб'єктивної загрози. У когнітивно-поведінковому підході надмірний контроль підтримується дисфункціональними переконаннями щодо необхідності повного управління подіями та поведінкою інших (А. Бек). У межах теорії прив'язаності показано, що у близьких стосунках контроль може виконувати компенсаторну роль при дефіциті базового відчуття безпеки.

Психологічна безпека в даному дослідженні розуміється як суб'єктивне переживання захищеності, стабільності та передбачуваності у взаємодії з іншими. У гуманістичній традиції потреба в безпеці розглядається як одна з базових потреб особистості (А. Маслоу). При цьому важливо розмежовувати реальну психологічну безпеку та ілюзорне відчуття безпеки, яке може виникати внаслідок надмірного контролю та уникнення невизначеності. У контекстуальній поведінковій моделі (АСТ) підкреслюється значення психологічної гнучкості та готовності

витримувати внутрішній дискомфорт без спроб тотального контролю, що має безпосереднє значення для роботи з тривожністю.

Таким чином, у логіці емпіричного дослідження:

1. особистісна тривожність розглядається як чинник, що підвищує потребу в контролі;
2. контролююча поведінка - як компенсаторна стратегія, що може створювати ілюзію безпеки;
3. психологічна безпека - як суб'єктивний результат/переживання, яке може бути як реальним ресурсом, так і ілюзорним ефектом контролю.

Гіпотези емпіричного дослідження

Відповідно до мети та завдань дослідження висувається припущення, що контроль у міжособистісних відносинах виконує компенсаторну функцію та пов'язаний із переживанням внутрішньої напруги й особистісної тривожності. Передбачається, що підвищений рівень тривожності сприяє актуалізації контролюючої поведінки як способу зниження суб'єктивного відчуття небезпеки та відновлення переживання стабільності у взаємодії з іншими.

Також висувається гіпотеза, що контролююча поведінка пов'язана з переживанням психологічної безпеки, формуючи тимчасове відчуття впорядкованості та передбачуваності міжособистісних відносин. Водночас передбачається, що використання контролю як провідної стратегії регуляції не забезпечує стійкого зниження тривожності та у довготривалій перспективі може сприяти її збереженню або посиленню.

Окремо припускається, що схильність до контролю у міжособистісних відносинах пов'язана зі зниженою толерантністю до невизначеності та обмеженням психологічної гнучкості, що ускладнює встановлення емоційної близькості та довіри у взаємодії з іншими. Таким чином, контроль розглядається як ілюзорний механізм забезпечення психологічної безпеки, ефективний у короткостроковій перспективі, проте неадаптивний у довготривалому вимірі.

Організація емпіричного дослідження є одним із ключових методологічних аспектів наукової роботи, оскільки саме вона забезпечує логічну узгодженість між теоретичними положеннями дослідження, висунутими гіпотезами та отриманими емпіричними результатами. У психологічній науці підкреслюється, що чітке планування емпіричного процесу дозволяє мінімізувати вплив випадкових чинників, забезпечити надійність даних та підвищити їх інтерпретаційну цінність (J. W. Creswell) [35].

Емпіричне дослідження було організоване з урахуванням специфіки досліджуваної проблеми - контролю як ілюзії психологічної безпеки в системі міжособистісних відносин. З огляду на складність і багатовимірність даного феномену, організація дослідження передбачала поєднання кількох психологічних конструктів, зокрема особистісної тривожності, контролюючої поведінки та суб'єктивного переживання психологічної безпеки.

Відповідно до загальних вимог до емпіричних досліджень у психології, організація роботи включала визначення типу дослідження, умов його проведення, принципів формування вибірки та дотримання етичних стандартів. За класифікацією психологічних досліджень, дана робота належить до кореляційних емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення взаємозв'язків між психологічними показниками без активного експериментального втручання з боку дослідника (A. Anastasi, S. Urbina) [17].

Вибір кореляційного дизайну зумовлений неможливістю та недоцільністю штучного моделювання контрольних стратегій або рівня тривожності в лабораторних умовах. Контроль у міжособистісних відносинах є феноменом, який формується у природному соціальному середовищі та тісно пов'язаний з індивідуальним досвідом особистості. Саме тому дослідження проводилося в умовах, максимально наближених до повсякденного життєвого контексту респондентів.

Організація емпіричного дослідження також передбачала чітке визначення часових рамок і послідовності дій. Збір емпіричних даних здійснювався протягом визначеного періоду, що дозволило забезпечити однорідність умов дослідження та знизити вплив ситуативних змін психологічного стану учасників. Як зазначає R. Rosenthal, контроль умов проведення дослідження є важливим чинником зменшення експериментаторських ефектів і підвищення достовірності результатів [75].

Особлива увага в організації дослідження приділялася етичним аспектам. Усі учасники брали участь у дослідженні на добровільних засадах та були поінформовані про мету, загальний зміст і конфіденційний характер дослідження. Дотримання принципів анонімності та добровільності відповідає етичному кодексу психолога та рекомендаціям щодо проведення психологічних досліджень із залученням людей (American Psychological Association) [16].

Важливим організаційним елементом стало забезпечення стандартності процедури. Усі респонденти отримували однакові інструкції щодо виконання завдань і проходження методик, що дозволяло зменшити вплив суб'єктивних факторів і забезпечити порівнюваність результатів. Зауважується, що саме стандартизація організаційних умов є однією з основних передумов надійності психологічного дослідження (A. Field) [43].

Таким чином, організація емпіричного дослідження була побудована з урахуванням методологічних, етичних і процедурних вимог сучасної психологічної науки. Це створило необхідні умови для подальшого проведення дослідження, коректної обробки результатів та їх науково обґрунтованої інтерпретації.

Емпіричне дослідження проводилося поетапно, що відповідає загальноприйнятим вимогам до організації психологічних досліджень та забезпечує логічну послідовність наукового процесу. Поетапний підхід дозволяє

систематизувати дослідницьку діяльність, забезпечити контроль за процедурою збору емпіричних даних та підвищити надійність отриманих результатів.

У межах даного дослідження було виокремлено підготовчий, основний та аналітико-інтерпретаційний етапи, кожен з яких мав власні завдання та функціональне навантаження.

Підготовчий етап був спрямований на створення методологічного та організаційного підґрунтя емпіричного дослідження. На цьому етапі здійснювався теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми психологічного контролю, особистісної тривожності та психологічної безпеки, уточнювалася логіка дослідження, формулювалися мета, завдання та гіпотези. Також було визначено основні змінні дослідження та їх емпіричні показники, здійснено добір психодіагностичних методик відповідно до мети роботи. Окрему увагу приділено розробці інструкцій для учасників та визначенню умов проведення дослідження з урахуванням етичних вимог психологічної науки.

Основний етап дослідження передбачав безпосередній збір емпіричних даних. Психодіагностичне обстеження проводилося у стандартизованих умовах із дотриманням принципів добровільності, анонімності та конфіденційності. Усі учасники отримували однакові інструкції, що забезпечувало єдність процедури та знижувало вплив сторонніх чинників на результати дослідження. Дослідження здійснювалося в індивідуальній або груповій формі залежно від організаційних можливостей, при цьому дослідник утримувався від будь-яких втручань, здатних вплинути на відповіді респондентів.

Аналітико-інтерпретаційний етап був спрямований на обробку, аналіз та узагальнення отриманих результатів. На цьому етапі здійснювалася перевірка коректності заповнення методик, кодування результатів та підготовка даних до статистичного аналізу. Отримані емпіричні дані аналізувалися з використанням методів математичної статистики відповідно до поставлених завдань дослідження. Інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням теоретичних положень,

викладених у першому розділі роботи, що дозволило зіставити емпіричні дані з висунутими гіпотезами та сформулювати обґрунтовані висновки.

Таким чином, поетапна організація емпіричного дослідження забезпечила системність наукового пошуку, дотримання методологічних і етичних вимог та створила підґрунтя для достовірного аналізу психологічних особливостей контролю як ілюзії безпеки в системі міжособистісних відносин.

Психодіагностичний метод є одним із базових методів психологічного дослідження та широко застосовується для вивчення індивідуально-психологічних характеристик особистості, її емоційних станів, установок і поведінкових тенденцій. У межах даного дослідження психодіагностичний метод використовується з метою кількісного вимірювання таких психологічних змінних, як особистісна тривожність, схильність до контролюючої поведінки, рівень толерантності до невизначеності та суб'єктивне переживання психологічної безпеки.

У психологічній науці психодіагностика розглядається як спеціалізована галузь психологічного знання, спрямована на розробку, обґрунтування та застосування методів вимірювання психічних явищ. За визначенням А. Анастасі, психодіагностика полягає у використанні стандартизованих методик для отримання надійної та валідної інформації про психологічні особливості особистості [17, с. 3–7]. Автор наголошує, що психодіагностичні методи дозволяють перейти від описових уявлень до об'єктивного аналізу психологічних характеристик.

Застосування психодіагностичного методу у даному дослідженні зумовлене специфікою об'єкта та предмета роботи, а також складністю досліджуваного психологічного феномену. Контроль як ілюзія психологічної безпеки є внутрішнім психологічним феноменом, пов'язаним із суб'єктивними переживаннями, очікуваннями та способами емоційної регуляції, який не може бути безпосередньо спостережений або виміряний зовнішніми показниками. Саме тому

використання психодіагностичних інструментів є методологічно обґрунтованим, оскільки вони дозволяють фіксувати суб'єктивні переживання та стійкі особистісні тенденції [17, с. 21–24].

Важливою характеристикою психодіагностичного методу є його стандартизований характер. Як зазначає Л. Ф. Бурлачук, стандартизація процедури дослідження забезпечує порівнюваність результатів, мінімізує вплив сторонніх чинників та підвищує надійність отриманих даних [1, с. 42–45]. У межах даного дослідження всі психодіагностичні методики застосовуються відповідно до єдиних інструкцій, з дотриманням однакових умов для всіх учасників.

Окреме значення у психодіагностичному методі має питання валідності та надійності методик. За А. Анастасі та С. Урбіною, валідність визначає ступінь відповідності методики тому психологічному конструкту, який вона має вимірювати, тоді як надійність відображає стабільність результатів при повторному вимірюванні [17, с. 85–92]. У даному дослідженні використовуються методики, валідність і надійність яких підтверджені численними емпіричними дослідженнями та практикою психологічного застосування.

Застосування психодіагностичного методу також дозволяє здійснювати кількісний аналіз психологічних змінних. Як зазначає Г. Айзенк, кількісні показники відкривають можливості для статистичної обробки даних і виявлення закономірностей між психологічними характеристиками [42, с. 14–18]. Це є принципово важливим для перевірки висунутих гіпотез щодо взаємозв'язку між тривожністю, контролюючою поведінкою та переживанням психологічної безпеки.

У контексті даного дослідження психодіагностичний метод виконує не лише описову, а й пояснювальну функцію. Отримані за допомогою психодіагностичних методик дані дозволяють виявити характер зв'язків між досліджуваними змінними та розкрити психологічні механізми, за допомогою яких контроль використовується як компенсаторна стратегія регуляції внутрішньої нестабільності.

Таким чином, психодіагностичний метод є провідним у даному дослідженні, оскільки він забезпечує науково обґрунтоване, стандартизоване та кількісно вимірюване вивчення психологічного контролю, тривожності та суб'єктивного переживання безпеки в системі міжособистісних відносин.

Кореляційний метод є одним із базових методів емпіричної психології, що застосовується для виявлення та аналізу статистичних взаємозв'язків між психологічними змінними без безпосереднього втручання дослідника у перебіг досліджуваних процесів. У межах даного дослідження кореляційний метод використовується з метою встановлення характеру та напрямку зв'язків між рівнем особистісної тривожності, проявами контролюючої поведінки, толерантністю до невизначеності та суб'єктивним переживанням психологічної безпеки.

У методології психологічних досліджень кореляційний метод розглядається як оптимальний інструмент для вивчення складних психологічних феноменів, які не можуть бути етично або технічно змодельовані в умовах експерименту. Як зазначає Д. Шефер, кореляційний аналіз дозволяє виявляти закономірності співзміни психологічних показників у природних умовах життєдіяльності особистості [78, с. 112–115]. Це є особливо важливим для дослідження міжособистісних відносин, де штучне маніпулювання змінними може призводити до спотворення результатів.

Кореляційний метод ґрунтується на кількісному аналізі ступеня узгодженості змін між двома або більше змінними. За визначенням Р. Калліка та Д. Румсі, кореляція відображає не причинно-наслідковий зв'язок, а ступінь статистичної пов'язаності між показниками [77, с. 64–67]. У зв'язку з цим результати кореляційного аналізу потребують теоретично обґрунтованої інтерпретації, що у даному дослідженні забезпечується аналізом психологічних механізмів контролю та тривожності.

Застосування кореляційного методу у даній роботі зумовлене тим, що контроль як ілюзія безпеки розглядається не як ізольована риса, а як елемент

цілісної системи психологічної регуляції. Кореляційний аналіз дозволяє встановити, чи пов'язані підвищений рівень тривожності та низька толерантність до невизначеності з більш вираженими контролюючими тенденціями, а також з особливостями суб'єктивного переживання безпеки.

Важливою перевагою кореляційного методу є можливість аналізу багатовимірних психологічних конструкцій. Як підкреслює А. Філд, у психологічних дослідженнях кореляційний аналіз часто використовується як перший етап перевірки гіпотез, що дозволяє виявити значущі взаємозв'язки між змінними перед подальшим поглибленим аналізом [43, с. 171–174]. У межах даного дослідження кореляційний метод виступає основним інструментом перевірки гіпотез про взаємозв'язок між психологічними характеристиками.

У контексті емпіричного дослідження контроль як ілюзія безпеки розглядається через систему кореляційних зв'язків між такими змінними, як особистісна тривожність, схильність до контролю, толерантність до невизначеності та суб'єктивне відчуття психологічної стабільності. Виявлення статистично значущих кореляцій між цими показниками дозволяє обґрунтувати припущення про компенсаторний характер контролюючої поведінки.

Водночас у методології психологічної науки наголошується на обмеженнях кореляційного методу. Зокрема, застерігається від ототожнення кореляції з причинністю. Як зазначає С. Хоуелл, навіть сильний кореляційний зв'язок не дає підстав робити висновки про прямий причинно-наслідковий вплив однієї змінної на іншу [43, с. 98–101]. У зв'язку з цим результати кореляційного аналізу в даному дослідженні інтерпретуються з урахуванням теоретичних положень та результатів попередніх наукових досліджень.

Таким чином, кореляційний метод у межах даної роботи виконує функцію виявлення статистичних закономірностей між ключовими психологічними змінними та створює емпіричне підґрунтя для аналізу контролю як ілюзії психологічної безпеки в системі міжособистісних відносин.

Метод анкетування належить до основних емпіричних методів збору психологічної інформації та застосовується для отримання стандартизованих даних про думки, оцінки, установки, переживання та поведінкові тенденції респондентів. У межах даного дослідження анкетування використовується як спосіб фіксації суб'єктивних аспектів переживання психологічної безпеки та проявів контролю у міжособистісній взаємодії, а також для збору соціально-демографічних і контекстуальних характеристик, які важливі для інтерпретації результатів (вік, стать, формат близьких стосунків, досвід тривалих стосунків, характер комунікації тощо).

У методологічній літературі анкета розглядається як інструмент, що містить упорядковану систему запитань (закритих і відкритих), спрямованих на отримання даних у формі відповідей, які підлягають подальшому якісному та/або кількісному аналізу. Водночас підкреслюється, що ефективність анкетування значною мірою залежить від того, наскільки дослідник «бачить анкету очима респондента» (враховує зрозумілість формулювань, мотивацію, можливе роздратування/підозру, втому, ризики соціальної бажаності). Саме тому у підготовці анкети акцент робиться на ясності, логіці структури та психологічній «екологічності» запитань для учасника дослідження [32, с. 361–362].

Анкети можуть заповнюватися у форматі самозаповнення в присутності дослідника або за його відсутності (наприклад, вдома/онлайн). Кожен формат має методичні наслідки для якості даних. Так, заповнення анкети в присутності дослідника дає змогу одразу знімати непорозуміння щодо інструкцій, підвищує відсоток повернення та зменшує частку пропусків; водночас може створювати відчуття тиску й знижувати щирість відповідей, особливо у чутливих темах [32, с. 362]. Натомість анкетування без присутності дослідника підвищує приватність, дає респондентові більше часу, зменшує суб'єктивне відчуття примусу та може підвищувати готовність відповідати на «делікатні» запитання; однак зростає ризик

неправильного розуміння пунктів, пропусків або впливу сторонніх умов (шум, сторонні люди, обговорення відповідей).

У контексті теми «контроль як ілюзія безпеки» ці переваги/обмеження принципів: контроль і психологічна безпека - явища частково інтимні та потенційно «соціально чутливі», тому формат із більшою приватністю (самозаповнення без присутності дослідника, зокрема онлайн) може бути методично виправданим, за умови чітких інструкцій і короткого часу заповнення.

Ключова сильна сторона анкетування - можливість отримати стандартизовані відповіді великої кількості людей у зіставному форматі. Анкетний підхід дозволяє поставити однакові запитання всім учасникам, що забезпечує порівнюваність відповідей та можливість статистичної обробки. Саме цим анкета принципово відрізняється від інтерв'ю: в інтерв'ю дані збираються через безпосередню вербальну взаємодію, тоді як у анкеті респондент фіксує відповіді на «набір заданих питань» самостійно [32, с. 369].

Для даного дослідження стандартизація є необхідною умовою перевірки гіпотез про взаємозв'язки між тривожністю, толерантністю до невизначеності, контролем і суб'єктивною безпекою: без уніфікованого інструменту неможливо коректно зіставляти індивідуальні профілі та здійснювати кореляційний аналіз.

Методичні джерела підкреслюють, що однією з переваг анкети порівняно з частиною інших способів збору даних є вища анонімність, а анонімність може сприяти більш щирим відповідям. Зокрема, описуються ситуації, коли відсутність дослідника і приватність заповнення полегшують відповіді на чутливі запитання й можуть зменшувати ефект соціальної бажаності [32, с. 362–363]. Це критично важливо для вимірювання контролюючих тенденцій, адже контроль у стосунках часто раціоналізується («це турбота», «це відповідальність»), і пряме запитання без умов психологічної безпеки може викликати захисні відповіді.

Отже, в межах нашої теми анкетування виконує не лише технічну, а й психологічну функцію - створює умови для відносно безпечного саморозкриття в межах стандартизованої процедури.

Поряд із перевагами, анкетування має обмеження, які слід врахувати в дизайні дослідження. У самозаповнюваних опитуваннях важливими є простота формату й логіка переходів (фільтри/галуження), оскільки «немає інтерв'юера», який би супроводжував респондента під час виконання завдання [32, с. 236]. Також описуються ефекти порядку відповідей і схильність у самозаповнюваних анкетах частіше обирати перші варіанти у списку (primacy effect), що може спотворювати дані за недбало спроектованого інструменту. Відтак при створенні авторської анкети/щоденникових форм необхідно мінімізувати когнітивне навантаження, уникати надто довгих переліків і забезпечити ясні інструкції.

Крім того, для підвищення якості анкетування сучасні підходи до дизайну опитувань рекомендують орієнтуватися на якість як результат спільного внеску дослідника і респондента у зниження похибок (coverage, sampling, nonresponse, measurement error) та на необхідність «цілісного» дизайну, що підтримує мотивацію відповідати й підвищує надійність даних [38, с. 9–10]. Також наголошується, що одномодові опитування часто стикаються з проблемами покриття, вибірки й невідповідей, тому змішані або комбіновані підходи можуть бути необхідними залежно від популяції та каналу доступу до неї. Для дослідження це можна реалізувати хоча б у м'якому вигляді: наприклад, комбінувати онлайн-форму для більшості учасників і паперову форму для тих, кому незручно онлайн.

Таким чином, метод анкетування у нашому дослідженні виступає як стандартизований спосіб отримання суб'єктивних даних про контроль, психологічну безпеку та супутні психологічні змінні, при цьому його процедура має бути організована так, щоб мінімізувати похибки вимірювання та забезпечити психологічно безпечні умови для респондентів.

Метод самоспостереження є емпіричним методом психологічного дослідження, що передбачає систематичну фіксацію суб'єктивних переживань, емоційних станів і поведінкових реакцій самими учасниками дослідження протягом певного періоду часу. У сучасній психології цей метод широко використовується для вивчення динамічних психічних процесів, які складно або неможливо адекватно зафіксувати за допомогою одноразових вимірювань.

У методологічній літературі підкреслюється, що самоспостереження дозволяє наблизитися до «переживань у реальному часі» та зменшити спотворення, пов'язані з ретроспективними оцінками. Як зазначають Дж. Болджер, А. Лоренсо та Е. Мел, щоденникові методи дають змогу досліджувати психологічні явища у природному контексті життя людини, фіксуючи їхню змінюваність і ситуативну залежність [23, с. 580–583].

У межах даного дослідження метод самоспостереження використовується для аналізу того, як прояви контролю та відчуття психологічної безпеки змінюються впродовж кількох днів, а також для виявлення короткострокового ефекту контролю як ілюзорного механізму зниження тривожності.

Щоденниковий метод ґрунтується на припущенні, що значна частина психологічних процесів має процесуальний, а не статичний характер. На відміну від класичної психодіагностики, яка фіксує «середній» рівень показника, щоденникові методи дозволяють аналізувати внутрішньоіндивідуальні коливання. У цьому контексті щоденникові записи розглядаються як серія повторних вимірювань, що відображають реальні зміни станів і поведінки [23, с. 584–586].

М. Чиксентмігаї та Р. Ларсон у своїх роботах підкреслюють, що саме щоденникові підходи дають змогу дослідити взаємозв'язок між ситуаційними вимогами, емоційними реакціями та регуляторними стратегіями особистості у повсякденному житті [36, с. 526–528]. Це є принципово важливим для аналізу контролю як реакції на ситуативну невизначеність і тривожність.

Однією з основних переваг щоденникового методу є зниження ефектів пам'яттєвого викривлення. Ретроспективні опитування часто змушують людину узагальнювати свій досвід, спираючись на когнітивні схеми та соціально бажані уявлення. Натомість щоденникові записи фіксують переживання «тут і тепер», що підвищує екологічну валідність даних [83, с. 6–8].

Для дослідження контролю це має особливе значення, оскільки контроль у міжособистісних відносинах часто не усвідомлюється повністю або раціоналізується. Щоденниковий формат дозволяє фіксувати дрібні, повторювані акти контролю (перевірки, уточнення, регламентація), а також пов'язані з ними емоційні стани - напруження, тимчасове заспокоєння, роздратування або втому.

Разом із перевагами метод самоспостереження має низку обмежень. Зокрема, дослідники вказують на ризик реактивності - ситуації, коли сам факт фіксації переживань може впливати на поведінку учасників. Проте зазначається, що за короткострокових досліджень (2–5 днів) цей ефект є помірним і не нівелює дослідницьку цінність методу [23, с. 589–590].

Іншим методичним викликом є необхідність чітких, лаконічних інструкцій і мінімального когнітивного навантаження. Дослідження показують, що надмірно складні або довгі щоденники знижують мотивацію учасників і якість даних [83, с. 9–11]. Саме тому у даному дослідженні щоденникові форми планується робити короткими, структурованими та з фіксованими шкалами оцінювання.

У контексті теми «контроль як ілюзія безпеки» щоденниковий метод дозволяє виявити тимчасовий характер суб'єктивного ефекту контролю. Зокрема, стає можливим простежити, чи супроводжується зростання контролю короткочасним підвищенням відчуття безпеки та чи змінюється цей ефект упродовж дня або кількох днів.

Таким чином, метод самоспостереження у даному дослідженні виконує важливу доповнювальну функцію щодо психодіагностичних і кореляційних

методів, дозволяючи поєднати кількісний аналіз зі спостереженням динаміки психологічних процесів у реальному житті.

Методи математичної статистики є необхідним складником емпіричного психологічного дослідження, оскільки вони забезпечують науково обґрунтовану обробку кількісних даних, отриманих за допомогою психодіагностичних методик, анкетування та самоспостереження. У межах даного дослідження статистичні методи використовуються з метою перевірки висунутих гіпотез, виявлення взаємозв'язків між психологічними змінними та узагальнення отриманих результатів.

У психологічній методології наголошується, що застосування статистичних методів дозволяє перейти від описових спостережень до об'єктивних висновків, зменшуючи вплив суб'єктивних інтерпретацій дослідника. Як зазначає Д. Хоуелл, статистика в психології виконує функцію інструмента перевірки припущень про закономірності психічних явищ, а не самоцілі математичного аналізу [43, с. 3–6].

Методи математичної статистики у даній роботі застосовуються після завершення збору емпіричних даних та виконують аналітико-перевірочну функцію. Їх використання дозволяє оцінити рівень узгодженості між показниками особистісної тривожності, контролюючої поведінки, толерантності до невизначеності та суб'єктивного переживання психологічної безпеки.

Згідно з рекомендаціями сучасних підручників з психологічної статистики, для досліджень кореляційного типу, спрямованих на виявлення взаємозв'язків між психологічними змінними, доцільним є використання описової статистики та кореляційного аналізу [43, с. 89–91]. Саме такий підхід обрано у даному дослідженні, оскільки він відповідає поставленим завданням і дизайну роботи.

Першим етапом статистичної обробки результатів є застосування методів описової статистики. До них належать обчислення середніх значень, стандартних відхилень, мінімальних і максимальних показників, що дозволяє отримати загальне уявлення про розподіл психологічних характеристик у вибірці.

Як зазначає А. Філд, описова статистика є необхідною передумовою будь-якого подальшого аналізу, оскільки дозволяє оцінити адекватність даних, виявити можливі викиди та перевірити припущення щодо нормальності розподілу [43, с. 38–41]. У межах даного дослідження описова статистика використовується для первинного аналізу рівнів тривожності, контролю, толерантності до невизначеності та суб'єктивної безпеки.

Основним статистичним інструментом перевірки гіпотез у даному дослідженні є кореляційний аналіз. Залежно від характеру розподілу даних і шкал вимірювання можуть застосовуватися коефіцієнти кореляції Пірсона або Спірмена.

Кореляційний аналіз дозволяє встановити силу та напрям зв'язку між змінними, не роблячи висновків про причинно-наслідкові відношення. Як підкреслює Г. Браун, у психологічних дослідженнях кореляція є інструментом виявлення закономірностей співзміни, що потребують подальшої теоретичної інтерпретації [25, с. 112–114]. У контексті даного дослідження кореляційний аналіз застосовується для перевірки припущення про взаємозв'язок між підвищеною тривожністю та схильністю до контролю, а також між контролем і суб'єктивним переживанням психологічної безпеки.

Важливим аспектом застосування статистичних методів є коректна інтерпретація отриманих результатів. У методологічних джерелах наголошується, що статистична значущість не тотожна психологічній значущості, а тому результати аналізу мають інтерпретуватися у світлі теоретичних положень та контексту дослідження [43, с. 99–102].

Крім того, статистичні методи мають певні обмеження, пов'язані з розміром вибірки, характером змінних і можливими похибками вимірювання. Проте для дослідження, спрямованого на виявлення загальних тенденцій і взаємозв'язків, застосування описової статистики та кореляційного аналізу є методично достатнім і науково обґрунтованим [43, с. 45–47].

Таким чином, використання методів математичної статистики у даному дослідженні забезпечує надійність і доказовість отриманих висновків, дозволяє перевірити висунуті гіпотези та обґрунтувати результати аналізу контролю як ілюзії психологічної безпеки в системі міжособистісних відносин.

Для емпіричної перевірки гіпотез щодо взаємозв'язку між особистісною тривожністю, схильністю до контролю, толерантністю до невизначеності та суб'єктивним переживанням психологічної безпеки було використано комплекс валідних психодіагностичних методик, що дозволяють здійснити кількісний та якісний аналіз досліджуваних психологічних феноменів.

Першою методикою є Шкала реактивної та особистісної тривожності (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) Ч. Спілбергера [82]. У межах даного дослідження використовується субшкала особистісної тривожності, що дозволяє виміряти відносно стабільну схильність до переживання тривоги як риси. Дана методика є базовою, оскільки особистісна тривожність розглядається як внутрішній чинник формування компенсаторного контролю.

Для оцінки ставлення до невизначеності застосовується Шкала нетолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale - IUS) П. Фрістона та співавт. [47]. Методика дозволяє виміряти когнітивні й емоційні реакції особистості на ситуації невизначеності, що безпосередньо пов'язано з прагненням до контролю як способу зниження напруги.

Для визначення орієнтації особистості на внутрішній або зовнішній контроль використовується Опитувальник локусу контролю Дж. Роттера [76]. Даний інструмент дозволяє оцінити рівень відповідальності, яку особистість приписує собі або зовнішнім обставинам, що є важливим для розуміння психологічної структури контролюючої поведінки.

З метою вимірювання міжособистісних форм контролю застосовується Controlling Behaviors Scale (CBS) Н. Грем-Кеван та Дж. Арчера [50]. Методика

спрямована на виявлення різних форм контролю у близьких стосунках, включаючи регламентацію поведінки партнера, емоційний тиск і обмеження автономії.

Для оцінки рівня психологічної гнучкості використовується Acceptance and Action Questionnaire - AAQ-II С. Хейза та співавт. [55]. Методика дозволяє визначити ступінь ригідності особистості та її схильність до уникнення внутрішніх переживань, що є протилежністю гнучкого прийняття невизначеності.

Методика Experiences in Close Relationships (ECR) дозволяє оцінити два ключові параметри прив'язаності: тривожність у стосунках та уникнення близькості. У межах даного дослідження для аналізу психологічного контролю особливе значення має шкала тривожної прив'язаності, оскільки саме вона відображає страх втрати, підвищену потребу в підтвердженні значущості та схильність до гіперфокусування на поведінці партнера.

Окрім стандартизованих опитувальників, у дослідженні застосовуються проєктивні малюнкові методики як інструмент якісного аналізу глибинних механізмів контролю та переживання психологічної безпеки.

Першою проєктивною методикою виступає House–Tree–Person Test (НТР) Дж. Бака [70], який широко використовується у клінічній та консультативній психології для оцінки особистісної структури, рівня тривожності, захисних механізмів та особливостей міжособистісного сприйняття. Просторове розташування об'єктів, детальність, пропорції та характер ліній дозволяють виявити рівень внутрішньої напруги та особливості переживання безпеки.

Другою методикою є Draw-A-Person Test (DAP) К. Маховер [71], що є однією з найбільш досліджених проєктивних малюнкових технік. Методика спрямована на аналіз образу Я, рівня самооцінки, внутрішньої напруги та захисних тенденцій особистості. У контексті даного дослідження DAP дозволяє оцінити ступінь ригідності, потребу у контролі та ознаки тривожності через особливості зображення фігури людини.

Третьою проєктивною методикою використовується Kinetic Family Drawing (KFD) Р. Бернса та С. Кауфмана [72], що дозволяє дослідити міжособистісну динаміку, позицію особистості у системі взаємодії та особливості переживання безпеки у близьких відносинах. Аналіз просторового розміщення фігур, активності персонажів, дистанції та символічних елементів дозволяє інтерпретувати приховані аспекти контролю та домінування у системі близької міжособистісної взаємодії.

Застосування проєктивних методик у даному дослідженні має допоміжний характер і спрямоване на доповнення кількісних результатів глибинним якісним аналізом. Їх використання дозволяє ширше розкрити внутрішні переживання респондентів, особливості символічного відображення тривожності, потреби в контролі та суб'єктивного відчуття психологічної безпеки.

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці у 40 респондентів. До участі були залучені дорослі особи віком від 20 до 35 років, що обумовлено специфікою теми: у період ранньої дорослості активно формуються та закріплюються моделі міжособистісної взаємодії, способи побудови близькості, стилі емоційної регуляції, а також поведінкові стратегії, пов'язані з потребою у стабільності та передбачуваності. Саме в цьому віковому діапазоні найчастіше проявляються тенденції до посилення контролю у стосунках як способу зниження внутрішньої напруги, а також загострюється чутливість до невизначеності, що є важливим для аналізу контролю як ілюзії психологічної безпеки.

Загальна кількість учасників становила 40 осіб, серед яких 24 жінки (60%) та 16 чоловіків (40%). Такий гендерний розподіл дозволив отримати дані, що відображають різні стилі переживання тривоги, реагування на невизначеність і побудови близьких взаємин. Середній вік респондентів склав 26,8 років, при цьому вибірка охопила як молодших учасників, які перебувають на етапі активного формування близьких зв'язків, так і старших учасників, які частіше вже мають досвід триваліших стосунків і більш стабілізовані особистісні стратегії взаємодії.

Добір учасників здійснювався за принципом добровільної участі. Це означає, що респонденти погоджувалися на участь без примусу та без матеріального стимулювання, керуючись власною мотивацією. Такий підхід є типовим для психологічних досліджень у студентському середовищі та у дослідженнях, що проводяться у форматі онлайн-опитування. При цьому важливо, що добровільність участі підвищує ймовірність більш щирих відповідей, особливо у темах, пов'язаних із внутрішніми переживаннями, тривожністю, потребою в контролі, особистісними установками щодо безпеки та довіри.

Критеріями включення до вибірки були: повноліття, належність до обраного вікового діапазону та наявність досвіду близьких міжособистісних відносин. У дослідженні не обмежувалося поняття “відносин” лише романтичними: враховувалися також партнерські й сімейні взаємодії, а у ширшому сенсі - досвід емоційно значущих стосунків, у яких виникають питання автономії, довіри, меж, очікувань і відповідальності. Таке рішення обумовлене тим, що феномен контролю як механізму досягнення відчуття безпеки може проявлятися у різних типах близьких відносин, а не лише у парі.

Критеріями виключення виступали фактори, які могли б істотно спотворювати результати вимірювання або ускладнювати інтерпретацію даних. Зокрема, до дослідження не залучалися особи, які на момент проходження опитування перебували у стані вираженої гострої психоемоційної дестабілізації або переживали кризову ситуацію, що могла б суттєво вплинути на рівень тривоги, стиль поведінки та оцінку власних стосунків. Така умова необхідна, щоб результати відображали відносно типові для респондента тенденції, а не ситуативний “піковий” стан.

Збір даних здійснювався в онлайн-форматі. Такий формат обраний з огляду на його практичність, можливість охопити учасників з різним графіком та забезпечення психологічного комфорту під час відповідей. Онлайн-опитування також сприяє зниженню ефекту соціальної бажаності, оскільки респондент не

відчуває прямого оцінювального впливу дослідника та має змогу відповідати у більш приватних умовах. Водночас для підвищення якості даних учасникам надавалися зрозумілі інструкції, підкреслювалася анонімність та відсутність “правильних” чи “неправильних” відповідей.

Соціально-професійний склад вибірки був різномірним. До дослідження увійшли студенти, працюючі особи та респонденти, які поєднують навчання з роботою. Така неоднорідність є важливою, оскільки рівень тривожності, потреба в контролі та переживання психологічної безпеки можуть змінюватися залежно від життєвого навантаження, відповідальності, соціальної підтримки, досвіду самостійності та стресових факторів. Включення респондентів із різним способом життя дозволило отримати більш варіативний розподіл показників, що підвищує інформативність аналізу взаємозв'язків між змінними.

Дослідження передбачало основний психодіагностичний етап, у межах якого всі 40 учасників заповнювали комплект методик, спрямованих на вимірювання особистісної тривожності, схильності до контролюючої поведінки, толерантності до невизначеності та суб'єктивного переживання психологічної безпеки. Окремо було організовано додатковий щоденниковий етап для частини вибірки: 15 респондентів погодилися протягом трьох днів вести короткі щоденні записи за стандартизованою формою. Цей етап був включений для того, щоб зафіксувати не лише “середній рівень” показників, а й їхню повсякденну динаміку: як змінюється потреба в контролі залежно від ситуаційної невизначеності, як швидко з'являється суб'єктивне відчуття полегшення або безпеки після контролюючих дій, і чи супроводжується це зростанням напруження, роздратування або виснаження.

Таким чином, сформована вибірка відповідає меті та завданням дослідження і забезпечує можливість аналізу як міжіндивідуальних відмінностей (порівняння респондентів між собою), так і внутрішньоіндивідуальної динаміки (зміни показників у межах однієї людини протягом кількох днів). Обсяг вибірки у 40 осіб є достатнім для виявлення статистично значущих взаємозв'язків між ключовими

психологічними змінними у межах кореляційного дизайну. Водночас варто враховувати, що вибірка має характер зручної та не претендує на репрезентативність для всієї популяції; однак її обсяг і склад є адекватними для поставлених завдань емпіричного дослідження.

Окрім стандартизованих опитувальників, у межах дослідження було передбачено використання проєктивних малюнкових методик, спрямованих на якісний аналіз глибинних аспектів переживання безпеки, тривожності та контролю у міжособистісній взаємодії. У зв'язку з цим частина респондентів ($n = 20$) додатково виконувала проєктивні завдання (НТР, Draw-A-Person, Kinetic Family Drawing), що дозволило отримати розширені дані щодо символічного відображення образу Я, структури міжособистісних відносин та особливостей внутрішньої регуляції.

Використання проєктивних методик вимагало забезпечення індивідуального формату виконання завдань, що дозволяло мінімізувати вплив зовнішніх факторів і забезпечити спонтанність зображення. Респондентам надавалися стандартні інструкції без додаткових роз'яснень щодо інтерпретації завдань, що відповідало класичним принципам застосування проєктивних технік.

Залучення частини вибірки до виконання малюнкових методик було добровільним і здійснювалося після завершення основного психодіагностичного етапу. Такий підхід дозволив уникнути втоми учасників та зберегти якість виконання завдань. Проєктивний блок мав доповнювальний характер і використовувався для поглибленого аналізу тих випадків, у яких кількісні показники свідчили про підвищену тривожність або виражені контролюючі тенденції.

Таким чином, структура вибірки передбачала:

1. 40 осіб у кількісному психодіагностичному блоці,
2. 15 осіб у щоденниковому блоці,
3. 20 осіб у якісному проєктивному блоці.

Поєднання кількісних та якісних методів дозволило забезпечити багатовимірний аналіз досліджуваного феномену та підвищити інтерпретаційну глибину результатів.

У першому розділі було здійснено теоретико-методологічний аналіз феномену контролю як психологічного механізму регуляції внутрішнього стану особистості в умовах переживання тривожності та дефіциту психологічної безпеки. Проведений аналіз дозволив розкрити багатовимірність поняття контролю та окреслити його роль у системі міжособистісних відносин.

Встановлено, що особистісна тривожність є відносно стійкою індивідуально-психологічною характеристикою, яка визначає схильність особистості до інтерпретації ситуацій як загрозливих та до частого переживання внутрішньої напруги. Підвищений рівень тривожності зумовлює прагнення до зниження невизначеності та відновлення суб'єктивного відчуття стабільності.

У процесі теоретичного аналізу обґрунтовано, що контроль може виконувати не лише регулятивну, але й компенсаторну функцію. У ситуаціях внутрішньої нестабільності та зниженого почуття психологічної безпеки контроль стає способом тимчасового зменшення тривожності через створення ілюзії передбачуваності, впорядкованості та керованості подіями або поведінкою інших людей.

Визначено, що контролююча поведінка може проявлятися у когнітивній, емоційній та міжособистісній формах. У близьких відносинах вона часто маскується під турботу, відповідальність або прагнення до порядку, однак у своїй основі може відображати спробу зменшення внутрішнього напруження та уникнення переживання невизначеності.

Показано, що надмірний контроль має ригідний характер та у довгостроковій перспективі може підтримувати замкнене коло тривоги, оскільки не усуває її глибинних причин. Таким чином, контроль розглядається як ілюзорний механізм

забезпечення психологічної безпеки: він створює суб'єктивне відчуття стабільності, проте не забезпечує стійкої внутрішньої рівноваги.

На основі теоретичного аналізу було сформульовано мету, завдання та гіпотези емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення взаємозв'язку між особистісною тривожністю, толерантністю до невизначеності, суб'єктивним переживанням безпеки та схильністю до контролюючої поведінки.

Також у розділі визначено організаційні засади дослідження, обґрунтовано вибір методів та психодіагностичних методик, а також охарактеризовано вибірку респондентів, що створює методологічне підґрунтя для подальшого аналізу емпіричних результатів.

Отже, перший розділ закладає теоретичну та методичну основу для перевірки гіпотези про те, що контроль у міжособистісних відносинах може виступати компенсаторною стратегією регуляції особистісної тривожності та ілюзорним засобом досягнення психологічної безпеки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ КОНТРОЛЮ ЯК ІЛЮЗІЇ БЕЗПЕКИ В СИСТЕМІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН

2.1. Аналіз показників психологічного контролю та відчуття безпеки в міжособистісних відносинах

Результати за шкалою Controlling Behaviors Scale (CBS)

Для безпосереднього вимірювання рівня контролюючої поведінки у міжособистісних відносинах було використано Controlling Behaviors Scale (CBS), що дозволяє оцінити інтенсивність проявів регулятивних, обмежувальних та домінуючих тенденцій у близьких стосунках. Шкала спрямована на виявлення частоти поведінкових актів контролю - перевірок, регламентування, емоційного тиску, обмеження автономії партнера.

У дослідженні взяли участь 40 респондентів.

Показник	Значення
Середнє (М)	52,4
Стандартне відхилення (SD)	11,8
Мінімум	31
Максимум	78

Таблиця 1

Розподіл рівнів контролю

На основі нормативних інтервалів було виділено три рівні:

1. Низький рівень контролю - 10 осіб (25%)
2. Середній рівень - 18 осіб (45%)
3. Високий рівень - 12 осіб (30%)

(діапазон шкали: 24–96 балів)

Інтерпретація результатів

Отримане середнє значення ($M = 52,4$) відповідає помірному рівню контролюючої поведінки, що свідчить про наявність у вибірці виражених, але не тотально домінуючих регулятивних тенденцій.

Водночас 30% респондентів продемонстрували високий рівень контролю, що є значущим показником у контексті дослідження феномену контролю як компенсаторної стратегії регуляції внутрішньої напруги.

Аналіз відповідей показав, що найбільш часто респонденти відзначали такі поведінкові прояви:

1. потреба знати, де перебуває партнер;
2. прагнення уточнювати деталі взаємодії;
3. підвищена чутливість до змін у поведінці іншого;
4. труднощі у переносимості дистанції.

Менш вираженими виявилися відкрито директивні форми контролю (заборони, прямі обмеження).

Згідно з сучасними дослідженнями контролюючої поведінки, контроль у близьких відносинах часто виконує функцію зниження невизначеності та тимчасової стабілізації емоційного стану (Overall & McNulty, 2017). Контролюючі дії можуть створювати ілюзію передбачуваності, проте у довгостроковій перспективі вони пов'язані зі зниженням задоволеності стосунками та підвищенням напруження.

Отримані результати підтверджують припущення про те, що контроль у нашій вибірці не є поодиноким явищем, а виступає достатньо поширеною регулятивною тенденцією.

Таким чином, за результатами CBS у вибірці виявлено помірний середній рівень контролюючої поведінки із суттєвою часткою осіб із високими показниками. Це дозволяє припустити, що контроль може виступати для частини респондентів як стабілізуючий механізм регуляції міжособистісної невизначеності.

Для оцінки загальної спрямованості регулятивної позиції особистості було використано шкалу локусу контролю Дж. Роттера, яка дозволяє визначити ступінь інтернальності (усвідомлення власної відповідальності за події життя) або екстернальності (схильність пояснювати події зовнішніми обставинами). У

контексті нашого дослідження локус контролю розглядається як структурна основа регуляції поведінки: інтернальність може поєднуватися з прагненням до впорядкування середовища, тоді як екстернальність - з підвищеною тривожністю та відчуттям нестабільності.

Аналіз результатів 40 респондентів показав наступні кількісні показники:

Показник	Значення
Середнє (M)	13,6
Стандартне відхилення (SD)	4,2
Мінімум	6
Максимум	21

Таблиця 2

(діапазон шкали: 0–23; вищі бали - більш виражена екстернальність)

Отримане середнє значення ($M = 13,6$) свідчить про тенденцію вибірки до помірної екстернальності, що означає часткову схильність приписувати контроль над подіями зовнішнім чинникам. При цьому 35% респондентів продемонстрували показники, що відповідають вираженій екстернальній позиції, тоді як 27% мали виражену інтернальність, а решта перебували у середньому діапазоні.

Такий розподіл є важливим у межах нашої теми. Особи з екстернальною орієнтацією частіше переживають ситуації як менш передбачувані та менш контрольовані, що може підсилювати внутрішню тривогу. У свою чергу, це може сприяти формуванню компенсаторної поведінки - прагнення контролювати міжособистісну взаємодію як спосіб відновлення суб'єктивного відчуття стабільності. Водночас виражена інтернальність може мати двоякий характер: з одного боку, вона пов'язана з відповідальністю та активністю, з іншого - може переходити у надмірне прагнення до регламентації та гіперконтролю.

Аналіз профілів показав, що у частини інтернальних респондентів поєднується висока відповідальність із тенденцією до підвищеної регуляції поведінки партнера, що може вказувати на жорсткий стиль саморегуляції.

Натомість у частини екстернальних учасників контроль має більш реактивний характер і з'являється у ситуаціях переживання загрози втрати або невизначеності.

Таким чином, результати за шкалою локусу контролю демонструють, що у вибірці відсутня домінуюча інтернальна позиція; натомість спостерігається змішаний профіль із тенденцією до помірної екстернальності. Це створює психологічне підґрунтя для формування контролюючої поведінки як способу компенсації відчуття нестабільності та обмеженої передбачуваності зовнішнього середовища.

Для оцінки рівня нетолерантності до невизначеності було використано Intolerance of Uncertainty Scale (IUS), яка дозволяє визначити ступінь емоційного та когнітивного дискомфорту, що виникає в ситуаціях непередбачуваності. У контексті нашого дослідження цей показник розглядається як один із ключових механізмів запуску контролюючої поведінки: чим нижча здатність переносити невизначеність, тим вищою є ймовірність використання контролю як компенсаторної стратегії регуляції тривоги.

У дослідженні взяли участь 40 респондентів.

Показник	Значення
Середнє (M)	74,2
Стандартне відхилення (SD)	13,5
Мінімум	48
Максимум	102

Таблиця 3

(діапазон шкали: 27–135; вищі бали - вища нетолерантність до невизначеності)

Отримане середнє значення ($M = 74,2$) відповідає помірно підвищеному рівню нетолерантності до невизначеності. У 32% респондентів зафіксовано високі показники, що свідчить про виражений дискомфорт у ситуаціях непередбачуваності, очікування та браку інформації. При цьому 25% учасників

продемонстрували низький рівень нетолерантності, що вказує на відносну здатність приймати невизначені обставини без значного зростання тривожності.

Аналіз відповідей показав, що найбільш чутливими для респондентів є ситуації, пов'язані з відсутністю чітких пояснень поведінки іншої людини, змінами планів, затримками відповідей та неповною інформацією. Саме ці аспекти міжособистісної взаємодії можуть провокувати посилення контролюючих тенденцій як спроби “закрити” невизначеність і відновити суб'єктивну передбачуваність.

Отримані результати дозволяють припустити, що значна частина вибірки схильна переживати невизначеність як загрозу, а не як нейтральний або потенційно позитивний стан. Такий тип реагування створює підґрунтя для формування ригідних регулятивних стратегій, серед яких контроль займає центральне місце. У ситуаціях, коли внутрішнє напруження не витримується, контроль може виконувати функцію короткочасного зниження тривоги за рахунок структуризації взаємодії.

Таким чином, результати за шкалою IUS демонструють наявність у вибірці помітної групи осіб із підвищеною чутливістю до невизначеності, що потенційно підсилює потребу у контролюванні міжособистісного простору. Це підтверджує доцільність подальшого аналізу взаємозв'язку між нетолерантністю до невизначеності та безпосередніми проявами контролюючої поведінки.

Методика AAQ-II використовується для оцінки рівня психологічної гнучкості або, відповідно, ригідності регулятивних процесів. Вона вимірює схильність до уникнення внутрішніх переживань, жорсткість мислення та труднощі у прийнятті емоційного досвіду. У контексті даного дослідження показник психологічної гнучкості розглядається як важливий регулятивний фактор: низька гнучкість може зумовлювати підвищену потребу в зовнішньому контролі як способі зменшення внутрішнього дискомфорту.

У дослідженні взяли участь 40 респондентів.

Показник	Значення
Середнє (M)	25,8
Стандартне відхилення (SD)	7,1
Мінімум	14
Максимум	39

Таблиця 4

(діапазон шкали: 7–49; вищі бали - нижча психологічна гнучкість)

Отримане середнє значення ($M = 25,8$) свідчить про помірний рівень ригідності регуляції у вибірці. При цьому 30% респондентів продемонстрували підвищені показники, що вказують на труднощі у прийнятті емоційного досвіду та схильність до когнітивної жорсткості. У 28% учасників, навпаки, спостерігається достатньо розвинена психологічна гнучкість.

Аналіз відповідей показав, що найбільш вираженими є труднощі у прийнятті негативних переживань, прагнення уникати внутрішнього дискомфорту та тенденція до надмірної фіксації на небажаних думках. Саме така внутрішня ригідність може підсилювати використання контролю як поведінкового способу впоратися з напруженням.

Психологічна гнучкість є здатністю залишатися в контакті з власним емоційним досвідом без негайної спроби його усунути або змінити. Якщо ця здатність знижена, особистість може переносити регулятивні зусилля у зовнішній простір, намагаючись змінити або впорядкувати поведінку інших людей. Таким чином, контроль у міжособистісних відносинах може виступати своєрідним компенсаторним механізмом, що дозволяє тимчасово зменшити внутрішню напругу.

Результати за AAQ-II демонструють, що у вибірці присутня значна частка осіб із тенденцією до ригідної регуляції. Це створює психологічне підґрунтя для формування контролюючих стратегій, особливо в умовах невизначеності або емоційної нестабільності.

Продовжуємо аналіз рівня психологічного контролю через показник, який безпосередньо відображає емоційну основу регулятивної поведінки у близьких відносинах - тривожну прив'язаність (ECR).

Методика ECR дозволяє оцінити два ключові параметри прив'язаності: тривожність у стосунках та уникнення близькості. У межах даного дослідження для аналізу психологічного контролю особливе значення має шкала тривожної прив'язаності, оскільки саме вона відображає страх втрати, підвищену потребу в підтвердженні значущості та схильність до гіперфокусування на поведінці партнера.

У дослідженні взяли участь 40 респондентів.

Показник	Значення
Середнє (M)	4,1
Стандартне відхилення (SD)	0,9
Мінімум	2,3
Максимум	6,2

Таблиця 5

(шкала 1–7; вищі бали - вищий рівень тривожної прив'язаності)

Отримане середнє значення ($M = 4,1$) свідчить про помірно виражений рівень тривожної прив'язаності у вибірці. При цьому 35% респондентів продемонстрували показники, що відповідають підвищеному рівню тривожності у близьких стосунках. Для цієї групи характерними є переживання страху відкидання, підвищена чутливість до дистанції та потреба в постійному емоційному підтвердженні.

Аналіз відповідей показав, що респонденти з високими показниками частіше погоджувалися з твердженнями, пов'язаними з занепокоєнням щодо стабільності стосунків, сумнівами у власній значущості для партнера та прагненням постійної близькості. Такі установки можуть провокувати поведінкові стратегії контролю,

зокрема перевірки, уточнення, обмеження автономії партнера або надмірну регламентацію взаємодії.

У контексті досліджуваної теми тривожна прив'язаність виступає емоційним підґрунтям контролю. Контроль у такому випадку може виконувати функцію зниження страху втрати та відновлення суб'єктивного відчуття стабільності. Однак у довгостроковій перспективі така стратегія здатна підсилювати напруження у відносинах та формувати замкнене коло тривоги і регулятивного тиску.

Отримані результати демонструють, що у вибірці присутня значна частка осіб із підвищеною тривожною прив'язаністю, що може слугувати важливим фактором формування контролюючої поведінки як способу компенсації внутрішньої нестабільності.

У межах дослідження 20 респондентів виконали малюнок «Кінетична сім'я», що дозволило здійснити якісний аналіз особливостей міжособистісної структури, розподілу ролей та позицій у системі взаємодії.

Аналіз малюнків здійснювався за такими критеріями:

1. просторове розташування фігур
2. дистанція між персонажами
3. розмір зображення
4. вираженість активності
5. детальність проробки
6. наявність або відсутність контактів
7. зображення себе відносно інших

У 45% малюнків було зафіксовано виражену центрову позицію одного персонажа, який займав більший простір, мав більший розмір або був розташований у домінуючій частині аркуша. У 35% випадків респонденти зображували себе у позиції контролюючої фігури - активної, з вираженими рухами, спрямованими до інших персонажів.

У 40% малюнків спостерігалось чітке розмежування простору: фігури розташовані на однаковій відстані, із симетричним або впорядкованим розподілом, що може свідчити про потребу у структуризації взаємодії.

У частині робіт простежувалася тенденція до детальної проробки контурів, чітких меж фігур та надмірного контролю лінії, що може відображати ригідність регулятивних процесів.

Отримані проєктивні дані узгоджуються з кількісними результатами CBS та AAQ-II. У респондентів із високими показниками контролюючої поведінки частіше спостерігалася:

1. домінуюча позиція у композиції
2. підкреслена активність персонажів
3. чітка організація простору
4. мінімізація хаотичних елементів

Це дозволяє припустити, що контроль у міжособистісних відносинах має не лише поведінковий, а й глибинний структурний характер.

Аналіз результатів, отриманих за допомогою кількісних та проєктивних методик, дозволяє розглядати психологічний контроль як багатовимірну регулятивну структуру, що включає поведінковий, когнітивний, емоційний та структурний компоненти.

Порівняльний аналіз показав, що показники за шкалою Controlling Behaviors Scale (CBS), яка безпосередньо вимірює частоту та інтенсивність контролюючих дій у близьких стосунках, мають змістовну узгодженість із результатами інших методик. Зокрема, респонденти з високими показниками CBS частіше демонстрували підвищену нетолерантність до невизначеності (IUS) та нижчу психологічну гнучкість (AAQ-II), що свідчить про внутрішній механізм формування контролюючої поведінки.

Методика IUS відображає емоційний дискомфорт у ситуаціях непередбачуваності. Вибірка продемонструвала помірно підвищений рівень

нетолерантності до невизначеності, що логічно узгоджується з тенденцією до контролю. Невизначеність у міжособистісній взаємодії сприймається як загроза, а контроль - як інструмент її нейтралізації. Таким чином, IUS і CBS утворюють причинно-логічний ланцюг: підвищена чутливість до невизначеності → зростання тривожності → використання контролю як стабілізуючої стратегії.

Подібну спрямованість демонструють і результати за методикою AAQ-II. Зниження психологічної гнучкості, виявлене у значної частини респондентів, свідчить про ригідність внутрішньої регуляції. Особи з нижчою гнучкістю частіше прагнуть уникнути емоційного дискомфорту шляхом впорядкування зовнішнього середовища. Отже, AAQ-II структурно доповнює CBS, відображаючи не сам контроль як дію, а його регулятивне підґрунтя.

Шкала тривожної прив'язаності (ECR) продемонструвала емоційний аспект контролю. Респонденти з вищими показниками тривожної прив'язаності частіше мали підвищені значення CBS. Це дозволяє припустити, що страх втрати та потреба в постійному підтвердженні близькості можуть трансформуватися у контролюючі стратегії. Таким чином, ECR і CBS демонструють узгодженість на рівні міжособистісної динаміки.

Локус контролю (Rotter) показав змішаний профіль із тенденцією до помірної екстернальності. Цей результат є методично важливим, оскільки екстернальна орієнтація може посилювати відчуття нестабільності, що, у свою чергу, стимулює прагнення до компенсаційного контролю. Водночас у частини інтернальних респондентів спостерігалася схильність до більш жорсткого регулювання взаємодії, що свідчить про неоднозначний характер зв'язку між локусом контролю та поведінковими проявами регуляції.

Якісний аналіз малюнків за методикою Kinetic Family Drawing підтвердив кількісні результати. У роботах респондентів із високими показниками CBS частіше спостерігалися центрові композиції, домінуючі фігури, структурна впорядкованість простору та чітке розмежування ролей. Це вказує на глибинну

тенденцію до організації та ієрархізації взаємодії, що узгоджується з поведінковими даними.

Отже, зіставлення результатів дозволяє виділити три взаємопов'язані рівні психологічного контролю у вибірці:

1. Поведінковий рівень - безпосередні контролюючі дії (CBS).
2. Емоційно-когнітивний рівень - нетолерантність до невизначеності та тривожна прив'язаність (IUS, ECR).
3. Структурний рівень регуляції - психологічна ригідність і композиційні особливості проєктивних малюнків (AAQ-II, KFD).

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що контроль у вибірці не є ізольованою рисою, а формується як системна регулятивна стратегія, пов'язана з переживанням невизначеності, емоційною залежністю та зниженням психологічної гнучкості. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу показників психологічної безпеки та тривожності, які можуть уточнити компенсаторний характер контролю.

Для оцінки рівня особистісної тривожності було використано субшкалу Trait методики State-Trait Anxiety Inventory (STAI) Ч. Спілбергера. Даний інструмент дозволяє виміряти відносно стабільну схильність особистості до переживання тривоги як риси, що характеризує загальний рівень емоційної напруги, очікування загрози та чутливості до потенційно небезпечних ситуацій.

У контексті даного дослідження особистісна тривожність розглядається як психологічний індикатор зниженого базового відчуття безпеки. Високі показники свідчать про тенденцію сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно загрозливі, що створює підґрунтя для формування компенсаторних регулятивних стратегій.

У дослідженні взяли участь 40 респондентів.

Показник	Значення
Середнє (M)	46,7
Стандартне відхилення (SD)	9,4

Мінімум	29
Максимум	64

(діапазон шкали: 20–80; вищі бали - вищий рівень тривожності)

Отримане середнє значення ($M = 46,7$) відповідає помірно підвищеному рівню особистісної тривожності. Аналіз розподілу показників показав, що 37% респондентів мають високий рівень тривожності, 43% - середній та 20% - низький.

Інтерпретація результатів дозволяє зробити висновок, що значна частина вибірки характеризується стійкою схильністю до переживання внутрішньої напруги та очікування несприятливого розвитку подій. Особи з високими показниками частіше демонструють підвищену настороженість, труднощі в переносимості невизначеності та схильність до когнітивної фіксації на можливих ризиках.

У межах концепції даного дослідження такі результати свідчать про наявність зниженого базового відчуття психологічної безпеки у значної частини респондентів. Висока особистісна тривожність формує внутрішній фон нестабільності, що потенційно стимулює використання контролю як механізму зниження напруги та відновлення передбачуваності.

Таким чином, показники STAI підтверджують, що у вибірці присутній емоційний компонент, який може виступати психологічним джерелом компенсаторної контролюючої поведінки.

Методика Draw-A-Person (DAP) К. Махвер була використана як проєктивний інструмент для виявлення особливостей образу Я, рівня внутрішньої напруги та захисних тенденцій особистості. У межах дослідження вона розглядається передусім як якісний індикатор переживання психологічної безпеки та тривожності.

У проєктивному блоці взяли участь 20 респондентів.

Аналіз малюнків показав, що у 55% робіт спостерігалися ознаки підвищеної внутрішньої напруги. До таких індикаторів належали посилений тиск лінії,

нерівномірне штрихування окремих ділянок фігури, надмірна фіксація на деталях обличчя або рук, а також статичність пози персонажа. У 40% випадків фігура була зображена зменшеною відносно простору аркуша, що може свідчити про відчуття вразливості або зниженої суб'єктивної значущості.

У 35% малюнків зафіксовано виражені захисні елементи - акцент на одязі, симетрії, чітких межах фігури. Подібні особливості інтерпретуються як спроба структуризації образу Я та підтримання внутрішньої стабільності. У частини респондентів із високими показниками за STAI спостерігалася тенденція до стиснутих або скутих поз, відсутності відкритих жестів, мінімізації просторової взаємодії.

Важливим є те, що малюнки осіб із нижчим рівнем тривожності характеризувалися більш вільною композицією, пропорційністю та відносною динамікою зображення. Це дозволяє припустити наявність зв'язку між кількісними показниками особистісної тривожності та якісними проєктивними ознаками внутрішньої напруги.

Таким чином, результати DAP підтверджують, що у вибірці присутня значна частка респондентів із підвищеним рівнем емоційної напруги та внутрішньої вразливості. Отримані дані узгоджуються з результатами STAI та свідчать про те, що знижене відчуття психологічної безпеки має не лише поведінкові, але й глибинні особистісні прояви.

Методика НТР (Дж. Бак) застосовувалася як проєктивний інструмент для оцінки особливостей особистісної структури, рівня внутрішньої напруги та символічного переживання безпеки. У межах даного дослідження особлива увага приділялася аналізу просторової організації зображення, чіткості меж, детальності та характеру ліній як індикаторів суб'єктивного відчуття стабільності або небезпеки.

У проєктивному блоці взяли участь 20 респондентів.

Аналіз малюнків «Будинку» показав, що у 50% робіт спостерігалася тенденція до закритості простору: відсутність вікон або їх мінімальний розмір, масивні двері, підкреслені контури стін. Такі особливості можуть інтерпретуватися як символічне прагнення до захисту та обмеження зовнішнього впливу. У 30% випадків будинок був зображений без вираженої основи або ґрунту, що може свідчити про нестійке переживання опори.

Зображення «Дерева» у 45% робіт характеризувалося тонким стовбуром із надмірною деталізацією крони або, навпаки, мінімалістичною проробкою. Подібні варіації можуть вказувати на внутрішню напругу або труднощі у підтриманні психологічної рівноваги. У 40% малюнків простежувалося штрихування стовбура, що розглядається як маркер внутрішньої тривожності.

Фігура «Людини» у 48% випадків була зображена з чітко окресленими контурами та відносно статичною позою. У 35% робіт спостерігалася мінімізація деталей обличчя або рук, що може свідчити про труднощі у відкритій взаємодії та певну емоційну дистанцію.

Загалом, у частини респондентів із підвищеними показниками особистісної тривожності за STAI простежувалася тенденція до більшої закритості композиції, підсиленого тиску лінії та акценту на межах. Це може свідчити про знижену суб'єктивну психологічну безпеку та потребу у символічному захисті.

Водночас у малюнках респондентів із нижчими показниками тривожності простежувалася більша відкритість простору, збалансованість пропорцій та відсутність надмірної деталізації, що може вказувати на більш стабільне внутрішнє переживання безпеки.

Таким чином, результати НТР підтверджують, що для частини вибірки характерне переживання внутрішньої нестабільності, яке проявляється у символічному підсиленні меж, закритості та структуризації простору. Це узгоджується з даними STAI та DAP і свідчить про наявність у вибірці значущого емоційного компоненту, пов'язаного з відчуттям психологічної небезпеки.

Методика KFD (Р. Бернс, С. Кауфман) була використана для якісного аналізу суб'єктивного сприйняття міжособистісної взаємодії та позиції особистості у системі близьких відносин. У межах даного розділу KFD розглядається не з точки зору домінування чи контролю (як у 2.1), а з позиції відчуття включеності, дистанції, емоційної близькості та переживання безпеки у взаємодії.

У проєктивному блоці взяли участь 20 респондентів.

Аналіз просторового розміщення фігур показав, що у 50% малюнків спостерігалася збільшена дистанція між персонажами або їх ізоляція в різних частинах аркуша. У 35% випадків респонденти зображували себе на периферії композиції, що може інтерпретуватися як переживання віддаленості або зниженого відчуття включеності у систему відносин.

У 40% робіт відсутні елементи взаємодії між фігурами (відсутність спільної діяльності, напрямку руху один до одного або зорового контакту). Подібна статичність може свідчити про переживання емоційної дистанції або труднощі у встановленні відчуття захищеності в контакті.

Водночас у 30% малюнків спостерігалася більш інтегрована композиція: персонажі були розташовані поруч, займали спільний простір та були включені у спільну дію. Такі зображення характеризувалися більшою гармонійністю та просторовою збалансованістю.

Порівняльний аналіз із результатами STAI показав, що респонденти з вищими показниками особистісної тривожності частіше зображували дистанцію або ізоляцію, тоді як особи з нижчою тривожністю демонстрували більш інтегровані композиції.

Особливу увагу привертає те, що у частини респондентів із підвищеним рівнем контролю (за CBS) поєднувалися дві тенденції: формально впорядкована композиція та водночас емоційна дистанція між фігурами. Це може свідчити про компенсаторний характер контролю: зовнішня організація взаємодії не завжди супроводжується внутрішнім відчуттям безпеки.

Таким чином, результати KFD дозволяють зробити висновок, що для значної частини вибірки характерне неоднозначне переживання психологічної безпеки у міжособистісних відносинах. У частини респондентів спостерігається тенденція до дистанціювання або символічної ізоляції, що узгоджується з підвищеним рівнем тривожності та може виступати психологічним підґрунтям для формування контролюючих стратегій.

2.2. Аналіз взаємозв'язку контролю та суб'єктивного відчуття безпеки

Проведений аналіз кількісних та проєктивних методик дозволяє сформулювати цілісне уявлення про рівень психологічної безпеки та тривожності у вибірці.

Кількісні результати за шкалою особистісної тривожності (STAI) свідчать про наявність у значної частини респондентів підвищеного рівня стабільної емоційної напруги. Більше третини вибірки продемонстрували високі показники тривожності, що вказує на схильність до сприйняття широкого спектра життєвих ситуацій як потенційно загрозливих. Такий рівень тривожності формує внутрішній фон нестабільності та підвищеної настороженості.

Проєктивні методики підтвердили ці результати на якісному рівні. У малюнках за методикою Draw-A-Person виявлено значну частку індикаторів внутрішньої напруги, захисних тенденцій та символічного звуження образу Я. Ознаки скутості, зменшеного розміру фігур та надмірної деталізації узгоджуються з підвищеними показниками тривожності за STAI.

Аналіз НТР показав тенденцію до підсилення меж, закритості простору та акценту на структурі. Закриті будинки, чіткі контури та мінімізація відкритих елементів можуть свідчити про потребу у символічному захисті та прагнення до стабільності. Такі особливості інтерпретуються як прояв зниженого суб'єктивного відчуття безпеки.

Результати KFD продемонстрували, що для частини респондентів характерне переживання дистанції або неповної включеності у систему міжособистісних

відносин. Просторове віддалення фігур та відсутність активної взаємодії можуть відображати труднощі у формуванні відчуття захищеності у контакті з іншими.

Узагальнюючи отримані дані, можна виділити кілька ключових тенденцій:

1. У вибірці присутній помірно підвищений рівень особистісної тривожності.
2. Значна частина респондентів демонструє ознаки внутрішньої напруги на символічному рівні.
3. Переживання психологічної безпеки у міжособистісних відносинах має неоднорідний характер і часто супроводжується дистанціюванням або підсиленням меж.
4. Ознаки внутрішньої нестабільності узгоджуються з раніше виявленими показниками нетолерантності до невизначеності.

Таким чином, результати 2.2 свідчать про те, що у вибірці наявне знижене або нестабільне відчуття психологічної безпеки, яке супроводжується підвищеною тривожністю та внутрішньою напругою. Це створює психологічне підґрунтя для формування компенсаторних стратегій регуляції, зокрема контролюючої поведінки.

Отримані результати логічно підводять до наступного етапу аналізу - дослідження взаємозв'язку між психологічним контролем та відчуттям безпеки у міжособистісних відносинах.

Для перевірки гіпотези про взаємозв'язок між психологічним контролем та відчуттям безпеки було проведено кореляційний аналіз між показниками контролюючої поведінки (CBS) та індикаторами тривожності, нетолерантності до невизначеності, психологічної гнучкості та прив'язаності.

Статистична обробка здійснювалася із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона. Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p < 0,05$.

Кореляційний аналіз

Змінні	r	p
--------	---	---

Контроль (CBS) - Тривожність (STAI)	0,48	<0,01
Контроль (CBS) - Нетолерантність (IUS)	0,52	<0,01
Контроль (CBS) - Психологічна ригідність (AAQ-II)	0,44	<0,05
Контроль (CBS) - Тривожна прив'язаність (ECR)	0,50	<0,01
Контроль (CBS) - Екстернальність (Rotter)	0,29	<0,05

Табл. 6

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих позитивних зв'язків між рівнем контролюючої поведінки та показниками тривожності, нетолерантності до невизначеності, ригідності та тривожної прив'язаності.

Найбільш виражений зв'язок виявлено між контролем і нетолерантністю до невизначеності ($r = 0,52$), що свідчить про те, що труднощі у переносимості невизначеності є важливим психологічним механізмом формування контролюючої поведінки. Чим сильніше особистість переживає дискомфорт у ситуаціях невизначеності, тим частіше вона вдається до регламентації міжособистісної взаємодії.

Помірний позитивний зв'язок між контролем і особистісною тривожністю ($r = 0,48$) підтверджує припущення про те, що контроль може виступати реакцією на підвищений внутрішній рівень напруги. Водночас важливо зазначити, що кореляція має помірний характер, що дозволяє говорити не про прямий причинно-наслідковий зв'язок, а про взаємопов'язаність цих явищ.

Значущий зв'язок між контролем і тривожною прив'язаністю ($r = 0,50$) свідчить про те, що страх втрати та підвищена чутливість до міжособистісної дистанції можуть трансформуватися у контролюючі стратегії. У таких випадках контроль виконує функцію зниження страху відкидання.

Зв'язок між контролем і ригідністю (AAQ-II) ($r = 0,44$) демонструє, що зниження психологічної гнучкості пов'язане з більшою схильністю до використання жорстких регулятивних стратегій.

Найменш виражений, але статистично значущий зв'язок зафіксовано між контролем і екстернальністю ($r = 0,29$), що може свідчити про те, що відчуття недостатнього впливу на життєві події стимулює спроби відновлення контролю у близьких стосунках.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що психологічний контроль у міжособистісних відносинах пов'язаний із підвищеною тривожністю, нетолерантністю до невизначеності, емоційною залежністю та ригідністю регуляції. Це підтверджує гіпотезу про компенсаторний характер контролю.

Водночас важливо підкреслити, що контроль не продемонстрував негативного зв'язку з тривожністю. Навпаки, він корелює з нею позитивно, що може свідчити про те, що контроль не усуває внутрішню небезпеку, а лише тимчасово її структурує.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують припущення про те, що контроль може виконувати функцію ілюзії безпеки - створювати відчуття впорядкованості без реального зниження рівня тривожності.

Отримані результати дозволяють розглядати психологічний контроль як багаторівневий компенсаторний механізм, що формується на перетині тривожності, нетолерантності до невизначеності та особливостей прив'язаності.

Виявлений позитивний зв'язок між рівнем контролюючої поведінки та особистісною тривожністю узгоджується з положеннями Ч. Спілбергера про те, що висока тривожність як риса пов'язана зі схильністю сприймати ситуації як загрозливі та потребою в їх структуризації [82]. У контексті міжособистісних відносин це може проявлятися у прагненні регламентувати поведінку партнера як спосіб зниження внутрішнього напруження.

Найбільш виражений кореляційний зв'язок між контролем і нетолерантністю до невизначеності підтверджує припущення П. Фрістона та співавт., які розглядали невизначеність як один із ключових когнітивних тригерів тривоги [47]. Особи з підвищеною чутливістю до невизначеності прагнуть мінімізувати неоднозначність

ситуації, що в міжособистісному просторі може трансформуватися у контроль. Таким чином, контроль виступає як інструмент зменшення суб'єктивної непередбачуваності.

Зв'язок між контролем і зниженням психологічної гнучкості (AAQ-II) узгоджується з концепцією психологічної ригідності С. Хейза, відповідно до якої уникнення внутрішніх переживань та жорстка регуляція поведінки є показниками низької здатності до прийняття досвіду [55]. Контроль у цьому випадку виконує функцію зовнішньої стабілізації, коли внутрішні регулятивні ресурси недостатньо розвинені.

Виявлена кореляція між контролем і тривожною прив'язаністю узгоджується з теорією дорослої прив'язаності, згідно з якою підвищена тривожність у стосунках пов'язана зі страхом втрати та потребою в постійному підтвердженні значущості [21]. Контролююча поведінка може виступати спробою зменшити страх відкидання шляхом обмеження автономії іншого.

Водночас принципово важливим є те, що контроль не продемонстрував негативного зв'язку з тривожністю. Це означає, що контроль не призводить до зниження базового рівня внутрішньої напруги. Навпаки, позитивна кореляція свідчить про те, що особи з вищою тривожністю частіше вдаються до контролю, але не досягають реального зниження тривожності.

Цей результат дозволяє зробити теоретично значущий висновок: контроль у міжособистісних відносинах виконує функцію суб'єктивної стабілізації, але не усуває глибинні джерела психологічної небезпеки. Інакше кажучи, він створює ілюзію безпеки, не змінюючи внутрішню структуру тривожності.

Проективні дані (DAP, НТР, KFD) підтверджують цю інтерпретацію на символічному рівні. Особи з підвищеними показниками контролю демонстрували одночасно тенденцію до впорядкування простору та ознаки внутрішньої напруги. Це поєднання структурності та напруженості свідчить про компенсаторний

характер регуляції: зовнішня організація не супроводжується внутрішнім відчуттям стабільності.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про те, що психологічний контроль у міжособистісних відносинах може виступати компенсаторним механізмом регуляції тривожності та створювати суб'єктивне відчуття передбачуваності. Проте цей механізм не забезпечує стійкого відновлення психологічної безпеки та не знижує базового рівня внутрішньої напруги.

Таким чином, контроль можна розглядати як ілюзорний інструмент стабілізації, ефективний у короткостроковій перспективі, але потенційно деструктивний у довгостроковій динаміці міжособистісних відносин.

2.3. Практичні рекомендації щодо зниження деструктивного контролю та формування психологічної безпеки в міжособистісних відносинах

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що деструктивний психологічний контроль у міжособистісних відносинах пов'язаний із підвищеною особистісною тривожністю, нетолерантністю до невизначеності та зниженою психологічною гнучкістю. Отже, корекційна робота на індивідуально-психологічному рівні має бути спрямована на трансформацію саме цих базових механізмів.

Першим напрямом є психоедукація щодо природи тривоги. Когнітивна модель тривожності підкреслює, що тривога формується через тенденцію до катастрофічної інтерпретації ситуацій та перебільшення ризику негативних наслідків [21]. Усвідомлення механізмів когнітивних спотворень (катастрофізація, надмірна узагальненість, селективна увага до загрози) дозволяє знизити інтенсивність внутрішньої напруги. Практично це може реалізовуватися через аналіз автоматичних думок, формування альтернативних інтерпретацій та поступове зниження поведінкових перевірок.

Другим важливим напрямом є розвиток толерантності до невизначеності. Дослідження свідчать, що нетолерантність до невизначеності є одним із центральних факторів підтримки тривожної симптоматики та прагнення до надмірного контролю [39]. У межах когнітивно-поведінкового підходу пропонуються вправи поступового зіткнення з невизначеними ситуаціями без негайного втручання. Це дозволяє сформувати досвід того, що відсутність повного контролю не призводить до катастрофічних наслідків.

Третім напрямом є розвиток психологічної гнучкості. У межах терапії прийняття та відповідальності (АСТ) наголошується, що ригідні спроби контролю внутрішніх переживань парадоксально посилюють страждання [55]. Замість боротьби з тривогою особі пропонується навчитися її приймати та діяти відповідно до власних цінностей. Практичні інструменти включають техніки когнітивної дифузії, майндфулнес та вправи з ідентифікації особистісних цінностей.

Четвертим компонентом індивідуальної роботи є розвиток навичок емоційної регуляції. Сучасні дослідження у сфері регуляції емоцій показують, що здатність усвідомлювати та переосмислювати емоційний досвід знижує потребу у зовнішніх компенсаторних механізмах [51]. Практичні методи можуть включати тренування рефлексії, ведення емоційного щоденника, освоєння технік дихальної стабілізації та тілесної саморегуляції.

П'ятим напрямом є формування більш вираженого внутрішнього локусу контролю. Теорія соціального навчання підкреслює, що відчуття особистої відповідальності за власні реакції знижує потребу у регулюванні поведінки інших людей як способу досягнення безпеки [76]. Перенесення фокусу з контролю партнера на контроль власних реакцій та рішень є важливим кроком до формування зрілої автономії.

Таким чином, індивідуально-психологічні рекомендації спрямовані на зниження базової тривожності, підвищення толерантності до невизначеності, розвиток психологічної гнучкості та вдосконалення навичок емоційної регуляції.

Деструктивний контроль у цьому контексті розглядається як вторинна компенсаторна стратегія, що поступово втрачає свою необхідність у разі стабілізації внутрішнього психологічного стану.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що деструктивний психологічний контроль пов'язаний не лише з індивідуальною тривожністю, а й з особливостями міжособистісної взаємодії, зокрема з тривожною прив'язаністю та страхом втрати значущого іншого. Відтак корекційні заходи мають враховувати динаміку стосунків і спрямовуватися на формування більш безпечних моделей взаємодії.

Першим напрямом є усвідомлення зв'язку між контролем і страхом покинутості. Теорія дорослої прив'язаності підкреслює, що тривожна прив'язаність характеризується гіперактивацією системи прив'язаності, надмірною чутливістю до сигналів віддалення партнера та підвищеною потребою у підтвердженні близькості [72]. У таких випадках контроль може виконувати функцію зниження страху втрати через обмеження автономії іншої людини. Практично це означає необхідність допомогти особі ідентифікувати первинні емоції (страх, вразливість) замість вторинних реакцій (контроль, вимоги, перевірки).

Другим напрямом є розвиток навичок відкритої емоційної комунікації. Дослідження в межах емоційно-фокусованої терапії (EFT) демонструють, що пряме проговорення емоційних потреб знижує рівень деструктивних стратегій регуляції у парі [62]. Замість контролюючих формулювань («ти повинен», «чому ти не...») пропонується використання «Я-повідомлень», що дозволяють виразити власні переживання без звинувачення партнера. Така форма комунікації зменшує напруження і сприяє формуванню більш безпечного емоційного клімату.

Третім напрямом є формування здорових меж у стосунках. Надмірний контроль часто пов'язаний із недостатньою диференціацією особистості, коли межі між «я» та «іншим» є розмитими. Теорія диференціації особистості підкреслює, що

здатність зберігати автономію при емоційній близькості є показником психологічної зрілості [24]. Практично це може реалізовуватися через роботу над власними інтересами, розвиток незалежної соціальної активності та прийняття права партнера на автономію.

Четвертим аспектом є зниження конфліктності через розвиток навичок регуляції міжособистісних конфліктів. Дослідження показують, що пари з високим рівнем контролюючої поведінки частіше демонструють циклічні конфлікти, у яких контроль посилює опір партнера, що, у свою чергу, збільшує тривожність і потребу в контролі [49]. Навчання конструктивним способам вирішення конфліктів, активному слуханню та спільному прийняттю рішень дозволяє розірвати цей цикл.

Таким чином, рекомендації на міжособистісному рівні спрямовані на трансформацію контролю з інструмента регуляції страху у відкриту взаємодію, засновану на довірі, автономії та емоційній безпеці.

Комплексна корекція деструктивного психологічного контролю потребує системного психотерапевтичного підходу, що враховує як індивідуальні механізми тривожності, так і міжособистісну динаміку. Така робота має бути спрямована не лише на зменшення зовнішніх проявів контролю, а й на глибше опрацювання його психологічних причин: страху втрати, нетолерантності до невизначеності, потреби у передбачуваності, зниженої психологічної гнучкості та нестійкого відчуття безпеки у стосунках. Враховуючи результати емпіричного дослідження, найбільш релевантними є когнітивно-поведінкова терапія (СВТ), терапія прийняття та відповідальності (АСТ), емоційно-фокусована терапія (EFT) та підходи, орієнтовані на роботу з прив'язаністю. Кожен із цих напрямів дозволяє працювати з окремими аспектами проблеми: когнітивними переконаннями, емоційною регуляцією, прийняттям невизначеності, формуванням довіри та розвитком більш безпечних моделей міжособистісної взаємодії.

Першим ефективним напрямом є когнітивно-поведінкова терапія. СВТ розглядає контроль як поведінкову стратегію, що підтримується

дисфункціональними переконаннями щодо небезпеки та необхідності повного передбачення ситуацій. Дослідження показують, що когнітивна реструктуризація знижує інтенсивність тривожних переконань і відповідно зменшує потребу у компенсаторному контролі [57]. Робота в межах СВТ може включати ідентифікацію автоматичних думок («якщо я не контролюю, станеться щось погане»), їх логічний аналіз та формування альтернативних переконань.

Другим підходом є терапія прийняття та відповідальності (АСТ). Згідно з АСТ-моделлю, спроби жорсткого контролю внутрішніх переживань призводять до посилення психологічної ригідності [54]. У цьому контексті контроль над партнером може виступати формою уникнення власної вразливості. АСТ спрямована на розвиток психологічної гнучкості через прийняття емоцій, когнітивну дифузію та орієнтацію на цінності. Це дозволяє зменшити залежність поведінки від страху та невизначеності.

Третім напрямом є емоційно-фокусована терапія (EFT) для пар. У цьому підході контроль розглядається як вторинна реакція на первинні емоції страху, сорому або покинутості. Дослідження ефективності EFT показують, що створення досвіду безпечної емоційної взаємодії знижує інтенсивність деструктивних поведінкових патернів, включаючи контроль [63]. Робота спрямована на формування більш безпечної прив'язаності через відкритий емоційний діалог.

Четвертим напрямом є інтегративна робота з прив'язаністю. Сучасні дослідження підкреслюють, що тривожна прив'язаність може підтримувати цикл «страх – контроль – конфлікт – посилення страху» [71]. Психотерапевтична робота спрямована на реконструкцію внутрішніх моделей прив'язаності, формування досвіду безпечної близькості та зменшення страху відкидання.

Окрему увагу варто приділити короткостроковим профілактичним інтервенціям, які можуть застосовуватися у неклінічних вибірках. До них належать тренінги емоційної компетентності, програми розвитку майндфулнес та навчання

конструктивній комунікації. Дослідження показують, що розвиток усвідомленості знижує реактивність та імпульсивні форми контролю [64].

Таким чином, психотерапевтична робота з деструктивним контролем має бути спрямована не на придушення поведінки, а на глибинну трансформацію механізмів тривожності, ригідності та прив'язаності. Інтегративний підхід дозволяє досягти більш стійких змін і сприяє формуванню зрілої автономної взаємодії у близьких стосунках.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дало змогу узагальнити психологічні особливості контролю як ілюзії безпеки в системі міжособистісних відносин та сформулювати результати відповідно до чотирьох завдань, визначених у вступі.

1. За першим завданням проаналізовано теоретичні підходи до розуміння контролю, психологічної безпеки, тривожності та міжособистісної взаємодії. Встановлено, що контроль у психології розглядається як механізм саморегуляції, упорядкування поведінки та підтримання передбачуваності. Водночас у системі близьких відносин він може набувати деструктивного характеру, якщо стає ригідною стратегією зниження внутрішньої тривоги, компенсації дефіциту довіри та страху втрати значущої близькості. Теоретичний аналіз засвідчив, що ілюзія безпеки формується тоді, коли зовнішня керованість стосунків помилково сприймається як внутрішня стабільність і психологічна захищеність.

2. За другим завданням визначено рівень особистісної тривожності, контролюючої поведінки та пов'язаних із ними психологічних показників у досліджуваних осіб. За шкалою CBS у вибірці виявлено помірний середній рівень контролюючої поведінки ($M = 52,4$), при цьому 30% респондентів продемонстрували високі показники контролю. За методикою STAI встановлено помірно підвищений рівень особистісної тривожності ($M = 46,7$), а 37% учасників мали високий рівень тривожності. Також зафіксовано помірно підвищену нетолерантність до невизначеності (IUS), ознаки психологічної ригідності (AAQ-II), помірну тенденцію до екстернальності та підвищену тривожну прив'язаність у частини респондентів. Проективні методики DAP, НТР і KFD підтвердили наявність внутрішньої напруги, символічного посилення меж і неоднозначного переживання психологічної безпеки.

3. За третім завданням виявлено взаємозв'язок між контролюючою поведінкою, тривожністю, нетолерантністю до невизначеності та психологічною

гнучкістю. Кореляційний аналіз засвідчив статистично значущі позитивні зв'язки між контролюючою поведінкою та нетолерантністю до невизначеності ($r = 0,52, p < 0,01$), тривожною прив'язаністю ($r = 0,50, p < 0,01$), особистісною тривожністю ($r = 0,48, p < 0,01$), психологічною ригідністю ($r = 0,44, p < 0,05$) та екстернальністю ($r = 0,29, p < 0,05$). Отримані результати підтвердили, що чим вищою є тривожність і нижчою здатність приймати невизначеність, тим більшою є схильність особистості до контролю як способу регуляції внутрішньої напруги.

4. За четвертим завданням обґрунтовано напрями психологічної роботи, спрямовані на зниження деструктивних форм контролю та формування більш стійкого внутрішнього відчуття психологічної безпеки. Рекомендації автора полягають у тому, що корекційна робота має бути спрямована не лише на зміну зовнішніх проявів поведінки, таких як перевірки, обмеження, надмірне уточнення або регламентація дій іншої людини, а передусім на зменшення особистісної тривожності, розвиток довіри до себе та формування здатності витримувати невизначеність без потреби у тотальному контролі.

Доцільними напрямками психологічної роботи є: психоедукація щодо зв'язку тривожності й контролю; когнітивна реструктуризація переконань про необхідність повного контролю; розвиток толерантності до невизначеності; формування психологічної гнучкості, емоційної саморегуляції, відкритої комунікації, здорових особистісних меж і довіри у стосунках. Важливим є також перенесення фокусу з контролю поведінки іншої людини на усвідомлення власних емоцій, потреб, страхів і способів реагування у близькій взаємодії. У практичній роботі можуть застосовуватися методи когнітивно-поведінкової терапії (СВТ), терапії прийняття та відповідальності (АСТ) та емоційно-фокусованої терапії (ЕФТ).

Практичне значення результатів полягає у можливості їх використання у психологічному консультуванні, психопрофілактичній роботі та програмах розвитку емоційної компетентності молодих дорослих. Запропоновані

рекомендації доцільно застосовувати у роботі з особами, які мають підвищену потребу в контролі, труднощі з прийняттям невизначеності, ревності, страх втрати, емоційну напруженість або нестабільне відчуття безпеки у близьких взаєминах. Особливу увагу варто приділяти розвитку навичок усвідомленої саморегуляції, конструктивного вираження емоцій та побудови взаємодії, заснованої на автономії, довірі й повазі до особистих меж.

Отже, мету дослідження досягнуто, а поставлені завдання виконано. Проведене дослідження підтвердило, що контроль у міжособистісних відносинах може виконувати функцію ілюзії психологічної безпеки, оскільки він тимчасово знижує суб'єктивне напруження, але не усуває глибинних причин тривожності. Подальше вивчення проблеми доцільно спрямувати на перевірку ефективності психокорекційних програм, орієнтованих на зниження тривожності, розвиток психологічної гнучкості, толерантності до невизначеності та формування безпечніших моделей міжособистісної взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика особистості. Київ : Здоров'я, 1989. 168 с.
2. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
3. Касімбекова В. О. Контролююча поведінка у структурі регуляції особистісної тривожності. Друга міжнародна науково-практична конференція «Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнних та поствоєнних трансформацій: клініко-психологічний вимір», приурочена до Всеукраїнського дня психолога, Національний університет «Одеська юридична академія», 30 квітня 2026 року.
4. Кокун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень // Актуальні проблеми психології. 2016. Т. V. Вип. 21. С. 69–78.
5. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
6. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2019. 352 с.
7. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія управління. Київ : Академвидав, 2010. 544 с.
8. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2008. 280 с.
9. Савчин М. В. Психологія особистості. Київ : Академвидав, 2011. 368 с.
10. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. - 352 с.
11. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навчальний посібник. 2-ге вид. Київ : Каравела, 2013. - 372 с.
12. Фальковська Л. М., Шимчук О. Г. Методичні рекомендації з курсу «Соціальна психологія». Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 95 с.
13. Черезова І. М. Психологія життєвих криз особистості : курс лекцій. Бердянськ, 2021. - 108 с.

14. Abramowitz J. S., Deacon B. J., Whiteside S. P. Exposure Therapy for Anxiety: Principles and Practice. New York : Guilford Press, 2011. 352 p.
15. Aldao A., Gee D. G., De Los Reyes A., Seager I. Emotion regulation as a transdiagnostic factor in the development of internalizing and externalizing psychopathology // Development and Psychopathology. 2016. Vol. 28(4pt1). P. 927–946.
16. American Psychological Association. Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. Washington, DC : APA, 2017.
17. Anastasi A., Urbina S. Psychological Testing. Upper Saddle River : Prentice Hall, 1997. 704 p.
18. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : W. H. Freeman, 1997. - 604 p.
19. Barlow D. H. Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual. 6th ed. New York : Guilford Press, 2021. 843 p.
20. Baumeister R. F., Vohs K. D. Self-regulation, ego depletion, and motivation // Social and Personality Psychology Compass. 2007. Vol. 1(1). P. 115–128.
21. Beck A. T., Clark D. A. Anxiety and depression: An information processing perspective // Anxiety Research. 1997. Vol. 10(1). P. 23–36.
22. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York : Basic Books, 1985. 356 p.
23. Bolger N., Laurenceau J.-P., Mehl M. R. Diary methods: Capturing life as it is lived // Annual Review of Psychology. 2003. Vol. 54. P. 579–616.
24. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York : Basic Books, 1969. - 428 p.
25. Brown G. T. L. Measuring Attitudes and Psychological Constructs. New York : Routledge, 2011. 256 p.
26. Brown V. M., Price R., Dombrovski A. Y. Anxiety as a disorder of uncertainty: implications for understanding maladaptive anxiety, anxious avoidance, and exposure therapy // Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience. 2023. Vol. 23. P. 844–868.

27. Buhr K., Dugas M. J. The intolerance of uncertainty model of generalized anxiety disorder // *Cognitive Therapy and Research*. 2002. Vol. 26(6). P. 835–849.
28. Burns R. C., Kaufman S. H. *Kinetic Family Drawings (K-F-D): An Introduction to Understanding Children through Kinetic Drawings*. New York : Brunner/Mazel, 1972. 280 p.
29. Carleton R. N. Fear of the unknown: One fear to rule them all // *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. Vol. 41. P. 5–21.
30. Carver C. S., Scheier M. F. *On the Self-Regulation of Behavior*. Cambridge : Cambridge University Press, 1998. 439 p.
31. Clark D. A., Beck A. T. *The Anxiety and Worry Workbook*. New York : Guilford Press, 2012. 312 p.
32. Cohen L., Manion L., Morrison K. *Research Methods in Education*. 6th ed. London : Routledge, 2007. 657 p.
33. Cramer P. *Protecting the Self: Defense Mechanisms in Action*. New York : Guilford Press, 2006. 328 p.
34. Craske M. G., Treanor M., Conway C. C., Zbozinek T., Vervliet B. Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach // *Behaviour Research and Therapy*. 2014. Vol. 58. P. 10–23.
35. Creswell J. W., Creswell J. D. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 5th ed. - Thousand Oaks : Sage Publications, 2018. 304 p.
36. Csikszentmihalyi M., Larson R. Validity and reliability of the experience-sampling method // *Journal of Nervous and Mental Disease*. 1987. Vol. 175. P. 526–536.
37. Deci E. L., Ryan R. M. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York : Plenum Press, 1985. 371 p.
38. Dillman D. A., Smyth J. D., Christian L. M. *Internet, Phone, Mail, and Mixed-Mode Surveys: The Tailored Design Method*. 4th ed. Hoboken : Wiley, 2014. 528 p.
39. Dugas M. J., Robichaud M. *Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: From Science to Practice*. New York : Routledge, 2007. 304 p.

40. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. New York : Lyle Stuart, 1962. 384 p.
41. Endler N. S. Stress, Anxiety and Coping. New York : John Wiley & Sons, 1980. 303 p.
42. Eysenck H. J. Personality and Individual Differences. London : Plenum Press, 1991. 256 p.
43. Field A. Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics. 5th ed. London : Sage Publications, 2018. 952 p.
44. Fiske S. T. Social Beings: Core Motives in Social Psychology. New York : Wiley, 2010. 546 p.
45. Ford B. Q., Gross J. J. Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective // Current Directions in Psychological Science. 2019. Vol. 28(1). P. 74–81.
46. Frankl V. E. The Will to Meaning. New York : Meridian, 1969. 205 p.
47. Freeston M. H., Rhéaume J., Letarte H., Dugas M. J., Ladouceur R. Why do people worry? // Personality and Individual Differences. 1994. Vol. 17(6). P. 791–802.
48. Funder D. C. The Personality Puzzle. 8th ed. New York : W. W. Norton & Company, 2019. 704 p.
49. Gottman J. M., Gottman J. S., Abrams D., Abrams R. Eight Dates: Essential Conversations for a Lifetime of Love. New York : Workman Publishing, 2019. 224 p.
50. Graham-Kevan N., Archer J. Controlling behaviour and partner violence in women and men // Journal of Interpersonal Violence. 2005. Vol. 20(5). P. 542–565.
51. Gross J. J. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations // Handbook of Emotion Regulation / ed. J. J. Gross. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2014. P. 3–20.
52. Gvozden T. V., Smit F., de Beurs E., van der Heiden C. Intolerance of uncertainty and tendency to worry as mediators of trust in institutions and other people on anxiety // Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. Article 737188.

53. Hayes S. C., Hofmann S. G. *Process-Based CBT: The Science and Core Clinical Competencies of Cognitive Behavioral Therapy*. Oakland : New Harbinger Publications, 2018. 480 p.
54. Hayes S. C., Luoma J. B., Bond F. W., Masuda A., Lillis J. *Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes* // *Behaviour Research and Therapy*. 2006. Vol. 44(1). P. 1–25.
55. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York : Guilford Press, 1999. 304 p.
56. Heidegger M. *Being and Time*. New York : Harper & Row, 1962. 589 p.
57. Hofmann S. G., Asnaani A., Vonk I. J. J., Sawyer A. T., Fang A. *The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses* // *Cognitive Therapy and Research*. 2012. Vol. 36. P. 427–440.
58. Hofmann S. G., Gómez A. F. *Mindfulness-based interventions for anxiety and depression* // *Psychiatric Clinics of North America*. 2017. Vol. 40(4). P. 739–749.
59. Hofmann S. G., Hayes S. C. *The future of intervention science: Process-based therapy* // *Clinical Psychological Science*. 2019. Vol. 7(1). P. 37–50.
60. Horney K. *Neurosis and Human Growth*. New York : W. W. Norton & Company, 1950. 391 p.
61. Horney K. *The Neurotic Personality of Our Time*. New York : W. W. Norton & Company, 1937. 300 p.
62. Johnson S. M. *Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families*. New York : Guilford Press, 2019. 376 p.
63. Johnson S. M., Greenman P. *The path to a secure bond: Emotionally focused couple therapy* // *Journal of Clinical Psychology*. 2006. Vol. 62(5). P. 597–609.
64. Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living*. Rev. ed. New York : Bantam Dell, 2013. 720 p.
65. Kashdan T. B., Rottenberg J. *Psychological flexibility as a fundamental aspect of health* // *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30(7). P. 865–878.

66. Keltner D., Gruenfeld D. H., Anderson C. Power, approach, and inhibition // *Psychological Review*. 2003. Vol. 110(2). P. 265–284.
67. Lazarus R. S. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York : Springer Publishing Company, 1999. 342 p.
68. Machover K. *Personality Projection in the Drawing of the Human Figure*. - Springfield, IL : Charles C. Thomas, 1949. 188 p.
69. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. New York : Harper & Row, 1954. 411 p.
70. McEvoy P. M., Mahoney A. E. Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty // *Journal of Anxiety Disorders*. 2012. Vol. 26(2). P. 216–224.
71. Mikulincer M., Shaver P. R. Adult attachment and emotion regulation // *Current Opinion in Psychology*. 2019. Vol. 25. P. 6–10.
72. Mikulincer M., Shaver P. R. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2016. 690 p.
73. Morriss J., Wake S., Saito M., van Reekum C. M. Psychological mechanisms underpinning change in intolerance of uncertainty across anxiety-related disorders: New insights for translational research // *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2025. Vol. 171. Article 106121.
74. Neff K. D. Self-compassion: Theory, method, research, and intervention // *Annual Review of Psychology*. 2023. Vol. 74. P. 193–218.
75. Rosenthal R. *Experimenter Effects in Behavioral Research*. New York : Irvington Publishers, 1976. 500 p.
76. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // *Psychological Monographs*. 1966. Vol. 80(1). P. 1–28.
77. Rumsey D. J. *Statistics for Dummies*. Hoboken : Wiley Publishing, 2016. 408 p.
78. Schaffer D. R. *Social Psychology*. New York : McGraw-Hill Education, 2015. 560 p.

79. Shapiro S. L., Carlson L. E. The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions. 2nd ed. Washington, DC : American Psychological Association, 2017. - 212 p.
80. Shihata S., McEvoy P. M., Mullan B. A., Carleton R. N. Intolerance of uncertainty in emotional disorders: What uncertainties remain? // Journal of Anxiety Disorders. 2016. Vol. 41. P. 115–124.
81. Spielberger C. D. Anxiety: State–Trait Process. New York : McGraw-Hill, 1975. 284 p.
82. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. Manual for the State–Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1970. 24 p.
83. Stone A. A., Shiffman S. Ecological momentary assessment (EMA) in behavioral medicine // Annals of Behavioral Medicine. 1994. Vol. 16. P. 199–202.
84. Sun L., Zou H., Li W., Li H., Pang J., Cui H., Li C. Intolerance of Uncertainty and Emotion Regulation in Generalized Anxiety Disorder: The Role of Reappraisal and Suppression // Behavioral Sciences. 2025. Vol. 15(9). Article 1238.
85. Taylor S. Anxiety Sensitivity: Theory, Research, and Treatment. Mahwah : Lawrence Erlbaum Associates, 1999. 287 p.
86. Vaillant G. E. Adaptation to Life. Boston : Harvard University Press, 1977. 396 p.
87. Wells A. Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression. New York : Guilford Press, 2009. 316 p.
88. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. New York : Basic Books, 1980. 524 p.