

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2026.1.3>

УДК 159.923.2:159.942.3

## САМООБМАН ЯК МЕХАНІЗМ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ: ЗВ'ЯЗОК ІЗ ЗАХИСНИМИ СТИЛЯМИ ПОВЕДІНКИ ТА ТРИВОЖНІСТЮ

Косьянова О. Ю., Драгуца С. В.

### SELF-DECEPTION AS A PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISM: RELATIONSHIP WITH DEFENSIVE BEHAVIORAL STYLES AND ANXIETY

Olena Kosianova, Svitlana Dragutsa

#### Анотація

**Актуальність.** В умовах повномасштабного вторгнення Росії в Україну самообман як механізм психологічного захисту набуває особливого значення для розуміння адаптаційних процесів особистості. **Мета роботи** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити самообман як механізм психологічного захисту у його зв'язку із захисними стилями поведінки та рівнями тривожності в умовах сучасної воєнної реальності. **Матеріали та методи.** Вибірку склали 50 осіб (32 жінки, 18 чоловіків;  $M=28,3$ ;  $SD=6,7$ ) віком 18–45 років – студенти та фахівці м. Одеси (2025–2026). Застосовано: Опитувальник самообману (SDQ; адаптація О. Ю. Косьянкової, 2025), методика «Захисні стилі поведінки» (LSI; Р. Плутчик, Г. Конте), Шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI; Ч. Д. Спілбергер – Ю. Л. Ханін), описова статистика та кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) у SPSS Statistics 23.0. **Результати та їх обговорення.** Самообман переважно середній ( $M=39,51$ ; 58%); у структурі захисних стилів домінують зрілі механізми (раціоналізація  $M=7,12$ ; компенсація  $M=6,38$ ); тривожність підвищена (особистісна  $M=48,56$ , 52% – високий рівень; ситуативна  $M=42,18$ ). Виявлено статистично значущі кореляції самообману з особистісною тривожністю ( $r=0,62$ ;  $p<0,01$ ), витісненням ( $r=0,48$ ;  $p<0,05$ ) та проєкцією ( $r=0,55$ ;  $p<0,01$ ). **Висновки.** Самообман, захисні стилі поведінки та тривожність утворюють єдину динамічну систему; самообман є адаптивним у помірних проявах, але при хронічній тривожності посилює примітивні захисні механізми й блокує зрілі стратегії адаптації.

**Ключові слова:** самообман, механізм психологічного захисту, захисні стилі поведінки, тривожність, кореляційний аналіз, психологічна адаптація.

#### Abstract

**Background.** Under conditions of Russia's full-scale invasion of Ukraine, self-deception as a psychological defense mechanism acquires special significance for understanding personal adaptation processes. **Purpose.** To theoretically substantiate and empirically investigate self-deception as a psychological defense mechanism in its relationship with defensive behavioral styles and anxiety levels under conditions of contemporary wartime reality. **Materials and Methods.** The sample comprised 50 participants (32 women, 18 men;  $M=28.3$ ;  $SD=6.7$ ) aged 18–45 – students and professionals of Odesa (2025–2026). Methods applied: Self-Deception Questionnaire (SDQ; adapted by O. Yu. Kosianova, 2025), Life Style Index (LSI; R. Plutchik, H. Conte), State-Trait Anxiety Inventory (STAI; C. D. Spielberger – Yu. L. Khanin), descriptive statistics and Pearson's correlation analysis (SPSS Statistics 23.0). **Results.** Self-deception is predominantly moderate ( $M=39.51$ ; 58%); mature defense mechanisms dominate (rationalisation  $M=7.12$ ; compensation  $M=6.38$ ); anxiety is elevated (trait anxiety  $M=48.56$ , 52% – high level; state anxiety  $M=42.18$ ). Statistically significant correlations were established between self-deception and trait anxiety ( $r=0.62$ ;  $p<0.01$ ), repression ( $r=0.48$ ;  $p<0.05$ ) and projection ( $r=0.55$ ;  $p<0.01$ ). **Conclusions.** Self-deception, defensive behavioral styles and anxiety constitute a unified dynamic system; self-deception is adaptive in moderate expressions, but under chronic anxiety it reinforces primitive defense mechanisms and blocks mature adaptive strategies.

**Key words:** self-deception, psychological defense mechanism, defensive behavioral styles, anxiety, correlational analysis, psychological adaptation.

**1. Вступ.** В умовах повномасштабного вторгнення Росії в Україну проблема психологічного захисту особистості набуває надзвичайної актуальності. За даними Міністерства охорони здоров'я України, понад 70% громадян перебувають у стані хронічного стресу, а близько 50% регулярно відчують підвищену тривожність [1]. У цьому

контексті самообман як несвідоме викривлення реальності для збереження психічної рівноваги стає масовою стратегією виживання. Взаємодія самообману із захисними стилями поведінки та тривожністю залишається недостатньо вивченим питанням, особливо у контексті тривалого воєнного конфлікту [1; 14].



Класичний психоаналіз (З. Фрейд [3; 4], А. Фрейд [3]) розглядає захисні механізми як несвідомі процеси, спрямовані на уникнення тривоги через конфлікт між «Ід» та «Супер-его». Р. Плутчик у психоеволюційній теорії пов'язав захисні стилі з базовими емоціями, виділивши вісім механізмів – від примітивних (заперечення, проекція) до більш зрілих (раціоналізація, компенсація) [10; 11]. Г. Сакхайм та Р. Гур [12; 13] першими описали самообман як окремий захисний механізм із парадоксальною природою, коли людина може одночасно знати правду та заперечувати її. Сучасні дослідники поглиблюють цю проблематику: Д. Масковскі та ін. [8] розглядають самообман як стабільну диспозиційну рису, пов'язану з темними рисами особистості; Е. Армас-Варгас та ін. [2] пропонують чотиригрупову мотиваційну модель самообману; К. Гарт та ін. [6] акцентують роль повсякденного самообману у збереженні соціальних відносин. Д. Л. Пола [9] розробив двокомпонентну модель соціально бажаного реагування, де самообман виступає одним із ключових конструктів.

**2. Мета роботи** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити самообман як механізм психологічного захисту у його зв'язку із захисними стилями поведінки та рівнями тривожності в умовах сучасної воєнної реальності.

**Завдання дослідження:** (1) проаналізувати теоретичні засади самообману як механізму психологічного захисту; (2) емпірично дослідити особливості самообману, захисних стилів та рівнів тривожності у вибірці; (3) провести кореляційний аналіз взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

**3. Матеріали та методи дослідження.** Емпіричне дослідження проводилося у 2025–2026 рр. на базі закладів вищої освіти та організацій м. Одеси. Вибірку склали 50 осіб ( $M=28,3$  р.;  $SD=6,7$ ): 32 жінки (64%) та 18 чоловіків (36%); 38 осіб з вищою освітою (76%), 12 студентів (24%); 35 фахівців (70%), 12 студентів (24%), 3 безробітних (6%). Критерії включення: вік 18–45 років, відсутність психіатричного діагнозу, добровільна інформована згода.

Застосовано три методики: (1) SDQ для визначення загального рівня самообману (Г. Сакхайм та Р. Гур, в адаптації українською мовою Косьянковою О.Ю.) [12; 13]; (2) LSI (Р. Плутчик, Г. Конте) для діагностики восьми захисних механізмів [10; 11]; (3) STAI (Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін) для вимірювання ситуативної та особистісної тривожності [14]. Статистичну обробку здійснено у SPSS Statistics 23.0: описова статистика та кореляційний аналіз r-Пірсона.

**4. Результати.** Як видно з таблиці 1, середнє значення самообману ( $M=39,51$ ) відповідає середньому рівню за шкалою SDQ [12; 13]. Коефіцієнт варіативності  $CV=29,68\%$  вказує на помірну неоднорідність вибірки: більшість респондентів (58%) демонструють середній рівень самообману (34–54 бали), 24% – низький (до 33 балів) та 18% – високий (55 і більше балів). Збіг медіани та моди із середнім значенням свідчить про нормальний розподіл показника.

Відповідно до нормативних даних Г. Сакхайма та Р. Гура [12; 13], зафіксовані показники відображають підвищену активність самообману, що Д. Масковскі та ін. [8] пояснюють умовами хронічного стресу, а Е. Армас-Варгас та ін. [2] – інтраперсональними мотивами уникнення дискомфорту.

Результати таблиці 2 свідчать про переважання зрілих захисних механізмів у вибірці: раціоналізація ( $M=7,12$ ) та компенсація ( $M=6,38$ ) є домінуючими у 34% та 22% респондентів відповідно, що відповідає нормативам Р. Плутчика та Г. Конте [10; 11].

Водночас помітна присутність примітивних стилів – заперечення ( $M=5,84$ ) та витіснення ( $M=5,27$ ) – свідчить про підвищену напруженість захисної системи, характерну для умов хронічного стресу [7]. Згідно з ієрархічною моделлю Г. Вейланта [15], поєднання зрілих та примітивних стилів відображає нестійку рівновагу між адаптивними та дезадаптивними тенденціями. Р. Лазарус та С. Фолкман [7] підкреслюють, що у кризових умовах таке поєднання є типовим: зрілі механізми слугують основою, проте примітивні активуються при перевищенні стресового порогу. Д. Л. Пола [9] вказує, що несвідоме позитивне самоспотворення здатне посилю-

Таблиця 1

Описові статистики показника самообману ( $n=50$ )

Показник	MIN	MAX	M	$\sigma$	CV, %	Mo	Me
Самообман (SDQ)	18	66	39,51	11,73	29,68	39	39

Примітка:  $\sigma$  – стандартне відхилення; CV – коефіцієнт варіативності; Me – медіана; Mo – мода.

Таблиця 2

## Описові статистики захисних стилів поведінки (n=50)

Захисний механізм	М	σ	% вибірки (домінуючий)
Раціоналізація	7,12	2,14	34%
Компенсація	6,38	2,07	22%
Заперечення	5,84	2,31	14%
Витіснення	5,27	2,18	12%
Проекція	4,96	2,09	8%
Реактивне утворення	4,71	1,98	5%
Заміщення	4,52	1,87	3%
Регресія	4,11	1,75	2%

Примітка: М – середнє значення; σ – стандартне відхилення; % вибірки (домінуючий) – частка респондентів, у яких цей механізм є провідним.

вати заперечення як захисний стиль, що пояснює його відносно високий рівень у нашій вибірці.

Дані таблиці 3 вказують на загальну тенденцію до підвищеної тривожності у вибірці. Особистісна тривожність (M=48,56) суттєво перевищує нормативні показники мирного часу, причому 52% учасників демонструють її високий рівень, що відповідає концепції Ч. Д. Спілбергера [14] про роль особистісної тривожності як стійкого предиктора захисних реакцій.

Ситуативна тривожність (M=42,18) є дещо нижчою, що відображає певну здатність учасників до ситуативної мобілізації. Значна стандартна похибка обох показників (σ≈8,6–9,1) свідчить про істотні індивідуальні відмінності в реагуванні на хронічний стрес. Д. Големан [5] пояснює це різними копінг-ресурсами: особи з гнучкими механізмами афективного опрацювання краще регулюють тривогу. К. Гарт та ін. [6] підтверджують, що повсякденні стратегії самообману є поширеним способом зниження ситуативної тривоги, тоді як О. Ю. Косьянова [1] фіксує зростання

особистісної тривожності за умов тривалого воєнного стресу.

Результати таблиці 4 підтверджують висунуту гіпотезу дослідження. Найбільш вираженим є позитивний зв'язок самообману з особистісною тривожністю (r=0,62; p<0,01) [8; 2]. Так, особи з вищим рівнем самообману характеризуються стійкою схильністю до тривожного реагування.

Значущі кореляції між самообманом та примітивними захисними механізмами – проекцією (r=0,55; p<0,01) та витісненням (r=0,48; p<0,05) – свідчать про те, що самообман функціонує як «надбудова» над базовими незрілими стилями захисту [12; 13]. Це узгоджується з ієрархічною моделлю Г. Вейланта [15]: самообман тяжіє до незрілого та невротичного рівнів захисту. К. Гарт та ін. [6] та Д. Л. Пола [9] підтверджують, що такий зв'язок опосередковується мотивами збереження самооцінки та уникнення соціального осуду. Відсутність значущих кореляцій між самообманом та зрілими стилями (раціоналізацією, компенсацією) є закономірним результатом [10; 11]. Зв'язок між ситуативною та

Таблиця 3

## Описові статистики показників тривожності (n=50)

Показник	М	σ	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Ситуативна тривожність	42,18	8,63	14%	52%	34%
Особистісна тривожність	48,56	9,12	8%	40%	52%

Примітка: рівні визначено за нормами Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна [14]: низький – до 30 балів, середній – 31–45 балів, високий – 46 і більше балів.

Таблиця 4

## Значущі кореляції між самообманом, захисними стилями та тривожністю (n=50)

Показник 1	Показник 2	r	p
Самообман (SDQ)	Особистісна тривожність	0,62	<0,01
Самообман (SDQ)	Проекція	0,55	<0,01
Самообман (SDQ)	Витіснення	0,48	<0,05
Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність	0,71	<0,01

особистісною тривожністю ( $r=0,71$ ;  $p<0,01$ ) підтверджує концепцію Ч. Д. Спілбергера [14] про особистісну тривожність як предиктор актуальних тривожних станів. Р. Лазарус та С. Фолкман [7] трактують цей зв'язок у контексті взаємодії стресової ситуації та стійких когнітивно-афективних схем особистості. Д. Големан [5] підкреслює: у разі недостатньо розвинутих навичок афективної регуляції така взаємодія стає замкненим колом, де самообман лише тимчасово перериває, але не розриває його.

**5. Обговорення.** Отримані результати узгоджуються з ключовими положеннями теоретичних моделей психологічного захисту. Р. Лазарус та С. Фолкман [7] у транзактній моделі стресу показали, що захисні механізми активуються залежно від когнітивної оцінки загрози: чим вищий рівень особистісної тривожності, тим більш примітивні механізми задіюються автоматично. О. Ю. Косьянова [1] підкреслює: в умовах тривалого воєнного стресу самообман на початку конфлікту знижує тривогу, проте за 18 місяців починає її посилювати та блокує перехід до зрілих захисних стилів. Д. Големан [5] додає, що недостатньо розвинута емоційна грамотність посилює цю тенденцію: особи з обмеженими навичками афективної регуляції частіше вдаються до самообману як єдиного доступного способу зниження напруги.

Д. Масковскі та ін. [8] встановили, що самообман формується як диспозиційна характеристика, корелює з темною тріадою рис особистості та є предиктором тривожності. Е. Армас-Варгас та ін. [2] пропонують чотири мотиваційні групи самообману: інтраперсональні (уникнення власного дискомфорту), інтерперсональні (збереження соціальних відносин), егоїстичні (підтримка самооцінки) та зловмисні (захисно-агресивні). Функції самообману є двоякими: Р. Лазарус та С. Фолкман [7] наголошують, що у кризових умовах захисні механізми, зокрема самообман, виконують «часову» функцію – дають людині перепочинок для мобілізації внутрішніх ресурсів. Водночас Д. Масковскі та ін. [8] довели: при хронічному застосуванні самообман сам стає джерелом напруження, посилюючи тривожність і блокуючи перехід до зрілих стилів за Г. Вейлантом [15].

**6. Висновки.** Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволяє зробити такі висновки.

По-перше, самообман є специфічним механізмом психологічного захисту когнітивно-

емоційної природи [12; 13], що виконує адаптивні функції в короткостроковій перспективі, але при хронічному застосуванні стає дезадаптивним і посилює тривожність.

По-друге, у досліджуваній вибірці переважає середній рівень самообману (58%), домінують зрілі захисні стилі (раціоналізація та компенсація), тривожність загалом підвищена (52% – високий рівень особистісної тривожності), що відображає специфіку психологічного стану в умовах воєнного часу [1; 14].

По-третє, встановлено статистично значущі зв'язки самообману з особистісною тривожністю ( $r=0,62$ ;  $p<0,01$ ), витісненням ( $r=0,48$ ;  $p<0,05$ ) та проекцією ( $r=0,55$ ;  $p<0,01$ ) [2; 8; 15], що підтверджує системний характер взаємодії досліджуваних феноменів.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективи подальших досліджень пов'язані з лонгітудним вивченням динаміки самообману та захисних стилів у постконфліктний час, вивченням вікових і гендерних відмінностей [6; 8], а також розробкою діагностичних інструментів для роботи з хронічною тривожністю у клінічній та організаційній практиці.

**Обмеження дослідження.** Обмеженнями дослідження є невелика вибірка ( $n=50$ ), регіональна специфіка (м. Одеса) та поперечний дизайн, що не дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки між досліджуваними феноменами.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

**Дотримання етичних норм.** Дослідження проводилося з дотриманням принципів добровільності та конфіденційності. Усі учасники надали письмову інформовану згоду.

**Використання штучного інтелекту.** Штучний інтелект у підготовці статті не використовувався.

**Первинні дані та матеріали.** Первинні дані дослідження зберігаються на базі кафедри теорії та методики практичної психології ПНПУ імені К. Д. Ушинського та доступні за запитом.

**Інформація про фінансування.** Дослідження виконано без спеціального фінансування.

**Внесок автора:** Косьянова Олена – концепція та дизайн дослідження, теоретичний аналіз, адаптація методики SDQ, керівництво емпіричним дослідженням, написання та редагування тексту статті; Драгуца Світлана – проведення емпіричного дослідження, збір даних, первинна статистична обробка, оформлення таблиць і результатів.

## References:

1. Kosianova, O., Prokopenko, I. (2025). Samoobman yak zakhysnyi mekhanizm: vplyv na psykhične zdorov'ia ta mizhosobystisni stosunki [Self-deception as a defense mechanism: impact on mental health and interpersonal relationships]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykholohichni nauky* [Bulletin of Lviv University. Series: Psychological Sciences]. Issue 24. P. 62–70. <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.8>
2. Armas-Vargas, E., Marrero, R. J., Hernández-Cabrera, J. A. (2023). Self-deception: typology of motives and relationship with personality. *Frontiers in Psychology*. Vol. 14. P. 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1084843>
3. Freud, A. (1936). *The ego and the mechanisms of defense*. London : Hogarth Press, 196 p.
4. Freud, S. (1926). *Inhibitions, symptoms and anxiety*. London : Hogarth Press, 179 p.
5. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: why it can matter more than IQ*. New York : Bantam Books, 352 p.
6. Hart, C. L., Jones, J. M., Terrizzi, Jr. J. A., Curtis, D. A. (2019). Development of the Lying in Everyday Situations Scale. *The American Journal of Psychology*. Vol. 132. No. 3. P. 343–352. <https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.132.3.0343>
7. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer, 445 p.
8. Makowski, D., Pham, T., Lau, Z. J., Raine, A., Chen, S. H. A. (2023). The structure of deception: validation of the lying profile questionnaire. *Current Psychology*. Vol. 42. No. 5. P. 4001–4016. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01760-1>
9. Paulhus, D. L. (1984). Two-component models of socially desirable responding. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 46. No. 3. P. 598–609. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.598>
10. Plutchik, R. (1980). *Emotion: a psychoevolutionary synthesis*. New York : Harper & Row, 440 p.
11. Plutchik, R., Conte, H. R. (1997). *Circumplex models of personality and emotions*. Washington, DC : American Psychological Association, 420 p.
12. Sackeim, H. A., Gur, R. C. (1978). Self-deception, self-confrontation, and consciousness. *Consciousness and self-regulation* / Ed. by G. E. Schwartz, D. Shapiro. New York : Plenum, Vol. 2. P. 139–197.
13. Sackeim, H. A., Gur, R. C. (1979). Self-deception: a concept in search of a phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 37. No. 2. P. 147–169. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.2.147>
14. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 36 p.
15. Vaillant, G. E. (1993). *Ego mechanisms of defense: a guide for clinicians and researchers*. Washington, DC : American Psychiatric Press, 306 p.

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**Косьянова Олена Юрїївна**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики практичної психології, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»  
olenakosyanova@gmail.com  
ORCID: 0000-0001-9532-9981

**Драгуца Світлана Вікторівна**

бакалавр 053 Психологія  
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

**Olena Kosianova**

PhD in Psychology, Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Practical Psychology  
State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky"  
olenakosyanova@gmail.com  
ORCID: 0000-0001-9532-9981

**Svitlana Dragutsa**

Bachelor, speciality 053 Psychology  
State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky"

Дата надходження статті: 13.03.2026

Дата надходження виправленої версії статті: 30.03.2026

Дата прийняття статті: 09.04.2026

Дата публікації статті: 05.06.2026