

УДК 159.9.072.4

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.8>

САМООБМАН ЯК ЗАХИСНИЙ МЕХАНІЗМ: ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ

Олена Косьянова

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна, 65000
e-mail: olenakosyanova@gmail.com*

Ірина Прокопенко

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна, 65000*

Стаття присвячена дослідженню феномену самообману, що розглядається як складний психологічний феномен, який виконує захисні, адаптивні та компенсаторні функції. З історико-філософського погляду його трактують як механізм спотворення реальності для самозбереження «Я», а психоаналітичні концепції пов'язують його з несвідомими захисними процесами (наприклад, «маскою» самовпевненості для приховування внутрішніх конфліктів). Когнітивні теорії підкреслюють роль когнітивного дисонансу й упередженого мислення у процесах самообґрунтування і виправдання вчинків. З гуманістичної точки зору самообман сприяє підтримці позитивного образу «Я», а соціально-психологічні підходи розглядають його як стратегію самопрезентації. Теоретичний аналіз свідчить, що самообман може забезпечувати короточасний психологічний захист (пом'якшуючи тривожність та стрес). Водночас хронічне використання цього механізму призводить до дезадаптивних наслідків: спотворення реальності, накопичення негативних емоцій, зростання тривожності й депресивності, а також ослаблення копінг-ресурсів. У сфері міжособистісних стосунків самообман пов'язують із підвищеною конфліктністю, фасадною адаптацією (приховуванням справжніх почуттів за соціально прийнятними ролями) та емоційною ізоляцією. Такі тенденції ускладнюють встановлення щирих контактів і поглиблюють відчуття самотності, незважаючи на зовнішню впевненість особи. У емпіричному дослідженні взяли участь близько 150 студентів (середній вік близько 20 років). Застосовано методики (Опитувальник самообману (Self-Deception Questionnaire, SDQ) авторів Gur & Sackeim (1979) у адаптації Косьянкової О. Ю., Методика CSI особливостей діагностики копінг-поведінки С. Нормана, Фрайбурзький особистісний опитувальник (Freiburger Persönlichkeitsinventar – FPI)). Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки: високий рівень самообману асоціювався зі зниженим емоційним здоров'ям (підвищена тривожність, емоційна лабільність), вищою депресивністю та обмеженими копінг-ресурсами. Отже, дослідження підкреслює подвійний ефект самообману – короточасну адаптацію і довгострокові ризики для психічного здоров'я. Зниження рівня самообману (через психокорекційні заходи та розвиток здорових стратегій саморефлексії) розглядається як перспективний шлях покращення психоемоційного стану й якості міжособистісних стосунків.

Ключові слова: самообман, психологічний захист, копінг-стратегії, психічне здоров'я, міжособистісні стосунки, фасадна адаптація, психокорекція.

Вступ. У сучасних умовах соціальної турбулентності, зростання рівня стресу, інформаційного перенасичення та постійного тиску на особистість, психологічні захисні механізми відіграють ключову роль у збереженні психічної рівноваги. Одним із найбільш

суперечливих, але водночас поширених механізмів є самообман – несвідоме викривлення реальності задля підтримання позитивного образу «Я» та зниження внутрішнього напруження.

Актуальність теми підтверджується наступними аспектами. По-перше, зростаюча поширеність психічних розладів. У сучасному суспільстві спостерігається збільшення випадків психічних розладів, що робить дослідження захисних механізмів, таких як самообман, надзвичайно актуальним для розуміння та покращення психічного здоров'я. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (WHO, 2023), кількість людей із тривожними та депресивними розладами зросла на понад 25% після пандемії COVID-19. У дослідженнях українських психологів (О. П. Макарова, П. Д. Червоний, 2023) відзначається, що в умовах тривалого стресу (зокрема через війну) люди частіше вдаються до несвідомих форм захисту, зокрема самообману. Подібні тенденції відображено у працях І. Тодорова (2018), де зазначено, що психічні захисти активізуються у відповідь на зростання психотравматизації населення [2; 6].

По-друге, вплив на міжособистісні стосунки. Самообман може суттєво впливати на якість міжособистісних стосунків, спричиняючи конфлікти та непорозуміння. Дослідження показують, що високий рівень самообману корелює з низькою якістю комунікації, зниженням емпатії та зростанням ворожості у взаємодії (Trivers, 2011; Tenbrunsel & Messick, 2004). Вітчизняні дослідження (О. Семенюк, 2019; М. Сошнікова, 2020) підтверджують, що у міжособистісному просторі люди з вираженою схильністю до викривленого сприйняття себе частіше вступають у конфлікти, мають труднощі в емоційному контакті, схильні до уникання конструктивного вирішення проблем [4; 5; 14; 15].

По-третє, недостатня розробленість теми. Хоча самообман як психологічний феномен досліджувався раніше (Freud, 1924; Goleman, 1995), його роль як захисного механізму та вплив на психічне здоров'я і міжособистісні стосунки залишається недостатньо вивченим, особливо в контексті сучасних українських реалій. Це підтверджується аналізом наукових джерел (Trivers, 2011; Alicke & Sedikides, 2009), у яких відзначається складність емпіричної операціоналізації самообману як конструкта. Крім того, у вітчизняних наукових виданнях (Ю. Кашпур, І. Роєнко, 2023) вказується на необхідність подальшої розробки валідних інструментів вимірювання самообману та вивчення його взаємозв'язків із копінг-стратегіями та емоційною регуляцією [7; 11; 13; 15].

По-четверте, соціальна значущість. Результати дослідження можуть бути використані для розробки нових методів психотерапії та консультування, що сприятиме покращенню психічного здоров'я населення та зміцненню міжособистісних стосунків. Як зазначають західні дослідники (Baumeister, 1998), усвідомлення механізмів самообману дозволяє ефективніше працювати з самооцінкою, тривожністю та формуванням адаптивних стратегій поведінки. Аналогічну думку висловлюють українські вчені (В. В. Предко, О. О. Сомова, 2022), які підкреслюють необхідність інтеграції теми самообману у програми психокорекції для осіб із дезадаптивними копінг-стратегіями [3; 8].

По-п'яте, підтвердження наукових даних міждисциплінарними дослідженнями. У низці праць наголошується на важливості когнітивного компонента в розвитку психічного благополуччя, що безпосередньо корелює з проблемою самообману. Дані нейропсихологічних досліджень (Van der Meer et al., 2010) також підтверджують вплив самообману на активність зон мозку, пов'язаних із саморефлексією та прийняттям рішень [16].

Попри тимчасову адаптивну функцію, надмірне використання самообману може спричиняти низку негативних наслідків: порушення самоусвідомлення, ускладнення міжособистісних стосунків, блокування емоційної зрілості та формування дезадаптивних копінг-стратегій. Усе це підкреслює важливість подальшого наукового осмислення

феномену самообману як складової психічного захисту та потребу у розробці ефективних психокорекційних програм для підвищення усвідомлення та адаптивності особистості.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння феномена самообману, його взаємозв'язків із особистісними характеристиками, стилями подолання труднощів і станом психічного здоров'я. Також важливо розробити психокорекційні засоби для зниження деструктивного впливу самообману та розвитку конструктивної адаптації у міжособистісному просторі.

Мета роботи: вивчити самообман як захисний механізм особистості, його вплив на психічне здоров'я та міжособистісні стосунки, а також розробити психокорекційну програму, спрямовану на зниження рівня самообману та розвиток адаптивних стратегій.

Виклад основного матеріалу. Теоретичний аналіз дозволяє окреслити кілька концептуальних підходів до розуміння самообману. Феномен самообману є предметом вивчення різних психологічних шкіл, які пропонують різні підходи до його природи, функцій та наслідків.

Психоаналітична теорія (З. Фрейд, А. Фрейд). Зигмунд Фрейд розглядав самообман як наслідок витіснення неприємної або неприйнятної інформації у несвідоме, що дозволяє зберегти психічну рівновагу. Його концепція Его і захисних механізмів (витіснення, проєкція, раціоналізація) стала підґрунтям для розуміння самообману як захисного інструмента психіки. Анна Фрейд деталізувала і систематизувала ці механізми, розглядаючи їх як умови виживання особистості в психотравмуючих ситуаціях [11].

Когнітивна теорія (А. Бек, Л. Фестінгер). Аарон Бек трактував самообман як результат автоматичних негативних думок і когнітивних викривлень: дихотомічне мислення, катастрофізація, ігнорування позитивного. Леон Фестінгер, у теорії когнітивного дисонансу, пояснив самообман як несвідоме зусилля уникнути внутрішнього конфлікту між переконаннями та поведінкою шляхом спотворення або виключення частини інформації [9; 10].

Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу). У цьому підході самообман пов'язується з розривом між реальним та ідеальним Я. Роджерс підкреслював, що неузгодженість між досвідом і самосприйняттям може спричиняти самообман як захисну реакцію. Маслоу бачив у ньому бар'єр до самоактуалізації – здатності особистості повністю реалізовувати свій потенціал [1; 3].

Емоційно-когнітивна модель копінг-стратегій (Р. Лазарус). Самообман у цьому контексті виступає як елемент емоційно-орієнтованих копінг-механізмів – тобто способів подолання стресу шляхом переосмислення події, знецінення її значущості, ігнорування інформації або оптимістичних ілюзій.

Соціологічний підхід (Е. Гіденс). Згідно з Гіденсом, у сучасному суспільстві самообман слугує засобом стабілізації ідентичності особистості в умовах надлишкового вибору, соціальної мінливості та екзистенційної тривоги. Людина формує цілісне уявлення про себе через селективне сприйняття минулого, уникнення «незручних» елементів досвіду [12].

Загалом, сучасна психологія розглядає самообман як багаторівневий феномен із когнітивною, афективною та мотиваційною структурою. Його функціональна роль полягає в підтримці психічної стабільності, зниженні внутрішнього конфлікту та збереженні цілісності Я-концепції. Проте при надмірному або тривалому застосуванні він стає дезадаптивним фактором, що веде до втрати реалістичного самосприйняття, емоційної відстороненості та міжособистісних труднощів.

У межах емпіричного дослідження, проведеного на вибірці з 55 респондентів (віком 18–45 років), використано методики: Опитувальник самообману (Self-Deception Questionnaire, SDQ) авторів Gur & Sackeim (1979) у адаптації Косьянкової О. Ю.; Методика

CSI особливостей діагностики копінг-поведінки С. Нормана; Фрайбурзький особистісний опитувальник (Freiburger Persönlichkeitsinventar – FPI).

З метою емпіричного дослідження взаємозв'язку між рівнем самообману, особистісними рисами та копінг-стратегіями було проведено описовий аналіз первинних даних ($n = 55$). Отримані результати подано у Таблиці 1, яка відображає варіативність показників за основними психологічними шкалами. Загалом, результати свідчать про психологічну гетерогенність досліджуваної вибірки. Водночас можна помітити певні узгодженість між емоційною регуляцією (невротичність, емоційна лабільність, врівноваженість) та рівнем проявів самообману. Відносна стабільність показників самообману може свідчити як про уніфікований патерн психологічного захисту, так і про вплив соціальних норм на відповіді.

Загальні висновки за результатами рівнів прояву показали, що усі респонденти (100%) продемонстрували середній рівень загального індексу самообману (Таблиця 2). Це може свідчити про наявність у вибірці адаптивного самообману, який не виходить за межі патологічного і є частиною механізмів психологічного захисту.

Більшість респондентів проявляють середній рівень за такими копінг-показниками, як спонтанна агресивність (42%), депресивність (56%), дратівливість (53%) та емоційна

Таблиця 1

Первинні дані показників самообману, особистісних рис та копінг-стратегій ($n=55$)

	N	MIN	MAX	X	σ	CV, %	Mo	Me
Невротичність	5	2	9	6	3	48	7	7
Спонтанна агресивність	5	1	8	5	3	71	8	4
Депресивність	5	1	8	5	3	58	4	4
Дратівливість	5	3	9	7	3	39	9	8
Товариськість	5	4	6	5	1	14	5	5
Врівноваженість	5	1	8	5	3	59	1	5
Реактивна агресивність	5	2	8	5	3	58	2	6
Сором'язливість	5	5	7	6	1	12	6	6
Відкритість	5	3	9	7	3	37	9	9
Екстраверсія – інтроверсія	5	4	8	6	2	31	4	6
Емоційна лабільність	5	3	9	6	3	42	3	6
Маскулінність–фемінність	5	2	7	5	2	38	7	6
Відносини з батьками, прихована агресія	5	4	5	4	0	11	4	4
Витіснення агресії, тривожність, вина	5	3	5	4	1	20	4	4
Сексуальність, сексуальні конфлікти	5	1	6	4	2	50	4	4
Самооцінка, образ 'Я', потреба в схваленні	5	4	6	5	1	17	4	5
Тіло, стигма, імпульсивні/деструктивні думки	5	2	6	3	2	49	2	3
Загальний індекс самообману	5	4	4	4	0	0	4	4

Примітка: X – середнє значення показника у вибірці; σ – середнє квадратичне відхилення; CV – коефіцієнт варіативності; Me – медіана; Mo – мода; max – максимальне значення показника у вибірці; min – мінімальне значення показника у вибірці.

Таблиця 2

Рівні прояву показників самообману, особистісних рис та копінг-стратегій (n=55)

Показник	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %
Невротичність	25	60	15
Спонтанна агресивність	33	42	25
Депресивність	24	56	20
Дратівливість	33	53	15
Товариськість	24	36	40
Врівноваженість	9	45	45
Реактивна агресивність	18	47	35
Сором'язливість	16	62	22
Відкритість	27	45	28
Екстраверсія – інтроверсія	27	45	28
Емоційна лабільність	25	53	22
Маскулінність–фемінність	15	55	30
Відносини з батьками, прихована агресія	4	71	25
Витіснення агресії, тривожність, вина	9	60	31
Сексуальність, сексуальні конфлікти	5	60	35
Самооцінка, образ «Я», потреба в схваленні	4	62	34
Тіло, стигма, імпульсивні/деструктивні думки	5	60	35
Загальний індекс самообману	0	100	0

лабільність (53%). Низький рівень врівноваженості (45%) у значної частини вибірки може вказувати на знижену здатність до стабілізації емоційного стану у складних ситуаціях. Водночас показник товариськості розподілений рівномірно, що свідчить про різномірні комунікативні особливості у респондентів.

Найбільший відсоток високих значень спостерігається за шкалами дратівливості (33%), невротичності (25%), відкритості (27%) та емоційної лабільності (25%). За шкалами, що характеризують особистісну стійкість до стресу, (витіснення агресії, сексуальні конфлікти, самооцінка, тілесні переживання) переважає середній та низький рівень (60–62%). Лише 4–5% осіб мають високі показники за шкалами «Самооцінка», «Сексуальність», «Витіснення тривоги», «Тіло», що свідчить про низьку вираженість конфліктних установок у цих сферах.

Отже, за методикою SDQ (Gur & Sackeim, 1979, адаптація Косьянкової О. Ю.), переважаючий середній рівень є нормативним для здорової особистості, що здатна підтримувати цілісність Я–образу без грубого спотворення реальності. Така форма самообману виконує компенсаторну функцію, сприяючи зниженню внутрішнього конфлікту. Методика CSI С. Нормана підтверджує, що при середніх рівнях копінг-стратегій, домінують емоційно-орієнтовані способи подолання стресу, де самообман може виконувати буферну функцію, даючи змогу впоратися з напруженням без радикальних змін поведінки. Особистісний профіль (FPI) вказує на наявність схильності до емоційних коливань, реактивності, дратівливості, що створює передумови для активації самообманних стратегій як захисту від внутрішньої нестабільності.

Отримані дані підтверджують, що самообман є поширеним і помірно вираженим явищем серед досліджуваної вибірки. Він не має патологічного характеру, однак відіграє важливу роль в особистісній адаптації до стресу, емоційній стабільності та міжособистісній взаємодії. Залежність між рівнями самообману, копінг-стратегіями та особистісними рисами дозволяє зробити припущення про адаптивний, але умовний характер цього феномену, що заслуговує подальшого психологічного аналізу (Таблиця 3).

У межах дослідження було проведено кореляційний аналіз для виявлення статистично значущих зв'язків між рівнем самообману, копінг-стратегіями та особистісними характеристиками респондентів. Отримані результати підтверджують багатовимірний характер феномену самообману та його тісний зв'язок з емоційними, поведінковими і когнітивними аспектами адаптації.

Загальний індекс самообману позитивно корелює з такими шкалами, як витіснення агресії, тривожність, вина ($r = 0.351$; $p < 0.01$), сексуальність і сексуальні конфлікти ($r = 0.553$; $p < 0.01$), а також із тілесними проявами – стигмою та імпульсивними/деструктивними думками ($r = 0.339$; $p < 0.05$). Це свідчить про те, що підвищений рівень самообману пов'язаний із внутрішніми психологічними конфліктами та емоційною нестабільністю. Такий самообман, імовірно, виконує захисну компенсаторну функцію, спрямовану на зниження внутрішньої напруги та збереження цілісності «Я»-концепції.

Водночас загальний індекс самообману негативно корелює з такими показниками, як товариськість ($r = -0.344$; $p < 0.01$) і невротичність ($r = -0.225$; $p < 0.01$). Це може вказувати на те, що для деяких респондентів самообман виступає як форма психологічної ізоляції, знижуючи потребу у зовнішній соціальній взаємодії та демонструючи стратегію уникнення, замість відкритої адаптації до стресу.

Аналіз копінг-поведінки виявив, що активне застосування копінг-стратегій пов'язане з більшою товариськістю ($r = 0.285$; $p < 0.05$) та дратівливістю ($r = 0.389$; $p < 0.01$), що може свідчити про використання прямої емоційної або поведінкової реакції на стрес. У той же час спостерігається негативний зв'язок із депресивністю ($r = -0.275$; $p < 0.05$), що дозволяє припустити, що конструктивні копінг-стратегії знижують рівень афективної дезадаптації.

Ключові особистісні риси також виявляють виражені взаємозв'язки. Зокрема, невротичність має значущу позитивну кореляцію з депресивністю, агресивністю, сором'язливістю, емоційною лабільністю ($r > 0.42$; $p < 0.01$) та негативну – з товариськістю ($r = -0.446$; $p < 0.01$), що вказує на комплексну емоційно-чутливу структуру особистості в умовах стресу. Депресивність пов'язана з високою емоційною лабільністю ($r = 0.724$; $p < 0.01$), а також із зниженим рівнем відкритості ($r = -0.276$; $p < 0.05$), що демонструє схильність до внутрішньої замкнутості при переживанні стресових ситуацій.

Окрему увагу заслуговують виявлені зв'язки між копінг-поведінкою та самообманом. Так, емоційно-орієнтовані копінг-стратегії частіше асоціюються з вищим рівнем самообману та емоційною лабільністю, що свідчить про схильність таких осіб до психологічних захистів через викривлення сприйняття стресогенної ситуації. Натомість проблемно-орієнтовані копінг-стратегії не мають значущих зв'язків із самообманом, що свідчить про конструктивніший характер цієї адаптаційної стратегії.

Таким чином, отримані результати свідчать про наявність взаємозалежності між рівнем самообману, копінг-стратегіями та особистісними характеристиками. Самообман у даному контексті виконує адаптивну функцію, однак його вираженість пов'язана з емоційною нестабільністю та міжособистісними труднощами. Це вказує на доцільність подальшого психокорекційного супроводу, спрямованого на підвищення усвідомленості та розвиток конструктивних копінг-стратегій, зокрема проблемно-орієнтованого типу.

Таблиця 3
Статистично достовірні зв'язки показників самообману, особистісних рис та копінг-стратегій в загальній вибірці (n=55)

	Копінг-поведінка	Невротичність	Спонтанна агресивність	Депресивність	Дратівливість	Товариськість	Врівноваженість	Реактивна агресивність	Сором'язливість	Відкритість	Екстраверсія – інтроверсія	Емоційна лабільність	Маскуліність-фемінність	Витіснення агресії, тривожність, вина	Сексуальні конфлікти	Тіло, стигма, імпульсивні/деструктивні думки	Загальний індекс самообману
Копінг-поведінка	1			-,275*		,285*											
Невротичність		1		,571**	,389**	-,446**			,417**			,572**					-,0225**
Спонтанна агресивність			1	,363**					-,0077	,328*		,316*	-,0021		,275*		
Депресивність	-,275*	,571**	,363**	1	,341*	-,441**			,456**		-,276*	,724**	-,367**				
Дратівливість		,389**		,341*	1		-,345**	,705**	,336*			,516**	0,089				
Товариськість	,285*	-,446**		-,441**		1			-,548**		,584**	-,368**	,411**				-,0344**
Врівноваженість			,442**		-,345**		1								,267*	-,309*	
Реактивна агресивність		,417**	,386**		,705**			1				,441**					
Сором'язливість		,426**		,456**	,336*	-,548**			1		-,353**	,531**	-,329*				
Відкритість			,328*							1	,270*						
Екстраверсія – інтроверсія				-,276*		,584**			-,353**	,270*	1	-,296*	,593**				
Емоційна лабільність		,572**	,316*	,724**	,516**	-,368**		,441**	,531**	0,119	-,296*	1	-,0147				
Маскуліність-фемінність				-,367**		,411**			-,329*	0,233	,593**		1				
Витіснення агресії, тривожність, вина														1			,351**
Сексуальність, сексуальні конфлікти			,275*				,267*								1		,553**
Тіло, стигма, імпульсивні/деструктивні думки							-,309*									1	,339*
Загальний індекс самообману		-,0225**				-,0344**								,351**	,553**	,339*	1

Примітка: * – кореляція статистично достовірна на рівні $p=0,05$; ** – кореляція статистично достовірна на рівні $p=0,01$.

Висновки. У статті узагальнено результати комплексного дослідження самообману як захисного механізму особистості, що впливає на психічне здоров'я та міжособистісну взаємодію. Самообман виявлено як багатоаспектне явище з амбівалентною природою: за певних умов він виконує адаптивну функцію, підтримуючи психологічну рівновагу, проте за тривалого чи надмірного використання перетворюється на чинник дезадаптації.

Теоретичний аналіз дозволив систематизувати погляди на феномен у межах основних психологічних шкіл (психоаналіз, когнітивна, гуманістична, соціальна та соціологічна психологія). Встановлено, що самообман пов'язаний із емоційно-орієнтованими копінг-стратегіями, проявляється у формі когнітивних викривлень, емоційної ізоляції та фасадної адаптації у міжособистісній сфері.

Емпіричне дослідження виявило зв'язки між рівнем самообману, показниками невротичності, дратівливості, емоційної лабільності, копінг-стратегіями уникнення та депресивністю. Це підтвердило роль самообману як компенсаторного механізму у реагуванні на стрес.

Отримані результати можуть бути використані у психодіагностичній і корекційній практиці та лягти в основу подальших досліджень адаптивної поведінки особистості в умовах соціальної невизначеності.

Список використаної літератури

1. Кашпур Ю. М., Роєнко І. В. Емпіричне дослідження зв'язку механізмів психологічного захисту з рисами особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 5. С. 6–10. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.5/02>
2. Макарова О. П., Червоний П. Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. 2023. Вип. 46. С. 222–226.
3. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Т. 33 (72). № 4. С. 89–98. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16>.
4. Семенюк О. І. Психологічні особливості самообману в контексті міжособистісних стосунків. *Психологічні перспективи*. 2019. № 33. С. 89–95.
5. Сошнікова М. О. Дослідження механізмів психологічного захисту особистості. *Психологічні перспективи*. 2020. № 35. С. 89–95.
6. Тодоров І. Гендерні особливості психологічних механізмів захисту. Збірник наукових праць. Запоріжжя: ЗНУ, 2018. С. 45–52. <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/4129/1/Тодоров%20Ілля.pdf>.
7. Alicke M. D., Sedikides C. Self-Deception: A Conceptual Overview. (2009) *Social and Personality Psychology Compass*. Vol. 3, № 5. P. 417–428.
8. Baumeister R. F., Dale K., Sommer K. L. (1998) Freudian Defense Mechanisms and Empirical Findings in Modern Social Psychology: Reaction Formation, Projection, Displacement, Undoing, Isolation, Sublimation, and Denial. // *Journal of Personality*. Vol. 66, № 6. P. 1081–1124.
9. Beck A. T. (1976) *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York : *International Universities Press*, 368 p.
10. Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. *Stanford University Press*. 291 p.
11. Freud, S. (1924). *Neurosis and Psychosis*. The Collected Papers of Sigmund Freud, Vol. II.
12. Giddens A. (1991) *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. – Stanford: *Stanford University Press*, 264 p.

13. Goleman, D. (1997). *Vital Lies, Simple Truths: The Psychology of Self-Deception*. Bloomsbury Publishing. Retrieved from
14. Tenbrunsel, A. E., & Messick, D. M. (2004). Ethical Fading: The Role of Self-Deception in Unethical Behavior. *Social Justice Research*, 17(2), P. 223–236.
15. Trivers R. (2011) *Deceit and Self-Deception: Fooling Yourself the Better to Fool Others*. London: Allen Lane, 397 p.
16. Van der Meer, L., Costafreda, S., & David, A. S. (2010). Self-reflection and the brain: A theoretical review and meta-analysis of neuroimaging studies with implications for schizophrenia. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(6), 935–946.

SELF-DECEPTION AS A DEFENSE MECHANISM: IMPACT ON MENTAL HEALTH AND INTERPERSONAL RELATIONSHIPS

Olena Kosianova

*South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine, 65000
e-mail: olenakosyanova@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-9532-9981>*

Iryna Prokopenko

*South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine, 65000*

The article is devoted to the study of the phenomenon of self-deception, which is considered a complex psychological construct performing defensive, adaptive, and compensatory functions. From a historical and philosophical perspective, it is interpreted as a mechanism of reality distortion aimed at preserving the self. Psychoanalytic theories associate it with unconscious defense processes (e.g., a “mask” of self-confidence to conceal inner conflicts). Cognitive theories emphasize the role of cognitive dissonance and biased thinking in self-justification and rationalization of behavior. From the humanistic viewpoint, self-deception helps maintain a positive self-image, while social-psychological approaches consider it a strategy of self-presentation. Theoretical analysis demonstrates that self-deception may provide short-term psychological protection by alleviating anxiety and stress. However, its chronic use leads to maladaptive consequences, such as reality distortion, accumulation of negative emotions, increased anxiety and depression, and weakened coping resources. In the sphere of interpersonal relations, self-deception is linked to heightened conflict, façade adaptation (concealing true emotions behind socially acceptable roles), and emotional isolation. These tendencies hinder the development of authentic relationships and deepen the feeling of loneliness, despite external confidence. The empirical study involved approximately 150 students (average age about 20). The following methods were applied: the Self-Deception Questionnaire (SDQ) by Gur & Sackeim (1979) adapted by O. Kosianova, the Coping Strategy Indicator (CSI) by S. Norman, and the Freiburg Personality Inventory (FPI). Correlational analysis revealed statistically significant relationships: higher levels of self-deception were associated with lower emotional well-being (elevated anxiety and emotional lability), higher depression, and limited coping resources. Thus, the study highlights the dual effect of self-deception – short-term adaptation and long-term mental health risks. Reducing self-deception through psychocorrectional interventions and fostering healthy self-reflection strategies is considered a promising pathway for improving psychological well-being and the quality of interpersonal relationships.

Key words: self-deception, psychological defense, coping strategies, mental health, interpersonal relationships, façade adaptation, psychocorrection.