

Косьянова О. Ю.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри теорії та методики практичної психології
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»*

Муляр Ю.

*здобувачка ступеня бакалавра
кафедри теорії та методики практичної психології
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»*

ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ТА САМООБМАН: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТА РОЛЬ В АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

DEFENSE MECHANISMS AND SELF-DECEPTION: THE RELATIONSHIP AND ROLE IN ADAPTATION TO STRESSFUL SITUATIONS

Стаття присвячена теоретико-емпіричному аналізу взаємозв'язку між психологічними захисними механізмами та самообманом і визначенню їх ролі в адаптації особистості до стресових ситуацій. Актуальність проблеми зумовлена зростанням рівня стресу в сучасному суспільстві та потребою в ефективних психологічних засобах підтримання особистісної стійкості. У теоретичному розділі розглянуто еволюцію поняття психологічного захисту від класичних психоаналітичних концепцій до сучасних підходів. Показано, що захисні механізми діють несвідомо, спотворюючи реальність задля зниження тривоги, тобто фактично виступають формою самообману. Самообман інтерпретовано як неусвідомлене когнітивне спотворення, спрямоване на пом'якшення психотравматичних переживань та збереження позитивної Я-концепції. Висвітлено двоїсту роль цих феноменів в адаптації: з одного боку, вони слугують буфером проти стресу і допомагають підтримувати емоційну рівновагу; з іншого – надмірне викривлення реальності може призводити до дезадаптації. В емпіричному дослідженні (вибірка: 54 молоді особи) застосовано стандартизовані методики: Шкала стресу Холмса–Рає (Holmes & Rahe, 1967); опитувальник тривожності Ч. Спілбергера (STAI); Опитувальник самообману (SDQ) авторів Gur & Sackeim (1979) в адаптації Косьянкової О.Ю., Оцінка захисних механізмів на основі DSQ (Andrews et al., 1993). Виявлено, що більшість респондентів характеризуються помірним рівнем стресу і тривожності та домінуванням зрілих захисних механізмів у поєднанні з низько-середнім рівнем самообману. Водночас підвищена тривожність корелює зі зростанням схильності до самообману і активацією незрілих захистів, що вказує на дезадаптивний характер такого реагування. Самообман демонструє найтісніший зв'язок саме з примітивними захистами, відіграючи компенсаторну роль за нестачі адаптивних копінг-стратегій. Зроблено висновок про необхідність балансу між захисною функцією і реалістичним усвідомленням ситуації як умови ефективної адаптації особистості до стресу.

Ключові слова: психологічні захисні механізми, самообман, стрес, адаптація, тривожність, зрілі та незрілі захисти.

The article is devoted to a theoretical and empirical analysis of the relationship between psychological defense mechanisms and self-deception, and the determination of their role in personality adaptation to stressful situations. The relevance of this problem is due to the rising stress levels in modern society and the need for effective psychological means to maintain individual resilience. The theoretical section examines the evolution of the concept of psychological defense from classical psychoanalytic concepts to modern approaches. It is shown that defense mechanisms operate unconsciously, distorting reality to reduce anxiety, essentially acting as a form of self-deception. Self-deception is interpreted as an unconscious cognitive distortion aimed at mitigating traumatic experiences and preserving a positive self-concept. The dual role of these phenomena in adaptation is highlighted: on the one hand, they serve as a buffer against stress and help maintain emotional balance; on the other hand, excessive distortion of reality can lead to maladaptation. In the empirical study (sample: 54 young adults), standardized methods were used: the Holmes–Rahe Life Stress Scale, Spielberger's Anxiety Inventory, a self-deception questionnaire, and the Defense Style Questionnaire (DSQ). It was found that most respondents are characterized by moderate levels of stress and anxiety and a predominance of mature defense mechanisms combined with low-moderate self-deception. At the same time, higher anxiety correlates with increased self-deception and activation of immature defenses, indicating a maladaptive nature of such responses. Self-deception showed the strongest association with primitive defenses, playing a compensatory role when adaptive coping strategies are lacking. It is concluded that a balance between the protective function and realistic awareness of the situation is necessary as a condition for effective adaptation to stress.

Key words: psychological defense mechanisms, self-deception, stress, adaptation, anxiety, mature vs. immature defenses.

Постановка проблеми. Адаптація до стресу – одна з центральних проблем сучасної психології, оскільки хронічний стрес негативно впливає на психічне здоров'я та функціонування особис-

тості. Пошук механізмів, які допомагають людині зберегти емоційну рівновагу та ефективність діяльності в умовах стресогенних чинників, є надзвичайно актуальним. Науковці встановили, що пси-

хологічна адаптація людини до стресу відбувається головним чином за рахунок двох типів процесів: несвідомих захисних механізмів та свідомих копінг-стратегій. У рамках даної роботи основна увага зосереджена на несвідомих захисних механізмах психіки та феномені самообману, які тісно пов'язані між собою і суттєво впливають на стратегії подолання стресу. Постановка проблеми. Психологічні захисні механізми (захисти) традиційно розглядаються як способи психіки зменшити дистрес та тривогу, що виникають у конфліктних чи травматичних ситуаціях. Ще З. Фрейд вперше описав явище несвідомого «захисту» психіки, яке згодом детально розробила його донька А. Фрейд у класичній праці про механізми захисту Его [5; 6].

У наступні десятиліття концепція психологічного захисту отримала численні інтерпретації і класифікації, проте досі немає єдиної думки щодо точної кількості та чітких меж між окремими механізмами. Попри різні підходи, дослідники однакові в тому, що захисти запускаються під впливом внутрішнього конфлікту чи зовнішнього стресора і несвідомо змінюють сприйняття реальності з метою зниження психологічної напруги. Фактично вони виконують функцію своєрідного «предохранителя» психіки, оберігаючи Я від надмірної тривоги та дезінтеграції. У цьому контексті виникає питання про межі адаптивності таких механізмів: наскільки вони сприяють успішному подоланню стресу, а в яких випадках можуть призводити до дезадаптації особистості.

Вивченню захисних механізмів і їх ролі в житті особистості присвячено багато праць як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. У класичних психоаналітичних теоріях (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хорні та ін.) захисти трактувалися як неусвідомлювані реакції, покликані мінімізувати «неприйнятні» імпульси та емоції [4; 5; 6].

Сучасні дослідники розрізняють різні рівні зрілості захистів: примітивні (незрілі), проміжні (невротичні) та адаптивні (зрілі) – залежно від того, наскільки конструктивно чи деструктивно вони впливають на поведінку і контакт з реальністю. Г. Вайант, досліджуючи захисні стратегії впродовж життя, показав, що «зрілість» захистів є важливою складовою психологічної резиліентності: люди, які в дорослості використовують переважно зрілі захисні механізми (наприклад, гумор, сублімацію, усвідомлене придушення), демонструють кращий стан психічного здоров'я та адаптації, ніж ті, що схильні до інфантильних форм заперечення чи проєкції [8].

Водночас навіть зрілі захисти не усувають проблему, а лише допомагають впоратися з її емоційною значущістю. Тому в останні роки все більше уваги приділяється феномену самообману як складовій захисних процесів і чинника адаптації до стресу. Самообман у психології визначається як процес, за якого людина несвідомо вводиться в оману щодо неприємної істини або загрозливої інформації, щоб уникнути душевного болю чи зберегти самооцінку. Це мотиваційне спотворення реальності, коли інди-

від «воліє» бачити обставини такими, якими хотів би, а не такими, якими вони є насправді.

Багато дослідників розглядають самообман як внутрішній психологічний захист, адже він виконує ту саму функцію – охороняє психіку від травматичних переживань шляхом викривлення сприйняття. Зокрема, встановлено, що всі захисні механізми діють на несвідомому рівні і тому є формами самообману – вони перекручують, заперечують або підмінюють реальність, аби зробити тривогу менш загрозливою для особистості [1; 3].

Класичним прикладом є механізм заперечення: людина відмовляється визнати наявність проблеми чи очевидного факту (наприклад, серйозної хвороби), тим самим тимчасово знижуючи тривогу. Інші поширені захисти – раціоналізація (самообман через «розумне» пояснення своїх неприйнятних вчинків), проєкція (приписування власних неприйнятних імпульсів іншим), витіснення (ігнорування травматичних спогадів) – так чи інакше базуються на несвідомому обмані самого себе. Таким чином, самообман пронизує систему психологічного захисту, будучи її невід'ємним компонентом. Разом з тим, самообман властивий не лише патологічним чи стресовим реакціям – помірні «ілюзії» притаманні і цілком здоровим людям. Згідно з концепцією позитивних ілюзій С. Тейлор і Дж. Брауна, психічно благополучні особистості часто мають дещо нереалістично позитивні уявлення про себе, перебільшене відчуття контролю над подіями та оптимістичні очікування щодо майбутнього [2; 7].

Ці позитивні ілюзії виконують адаптивну функцію – підтримують самоцінність та мотивацію, слугують буфером проти депресії і стресу. Наприклад, нереалістичний оптимізм (віра у власне успішне майбутнє всупереч об'єктивним ризикам) допомагає зберігати бадьорість духу і не впадати у відчай перед труднощами. Еволюційні теорії навіть припускають, що здатність до самообману могла закріпитися в ході природного добору, оскільки дозволяла нашим предкам ефективніше справлятися з негараздами та підвищувала шанси на виживання в умовах постійних загроз.

Зокрема, самообман у вигляді перебільшеного оптимізму міг мотивувати первісну людину продовжувати боротьбу в об'єктивно безнадійних обставинах, а ігнорування дрібних недоліків одноплемінників – зміцнювати згуртованість групи для колективного виживання.

Отже, психологічний захист і самообман можна розглядати як важливі чинники короткострокової адаптації до стресу, котрі зменшують негайну емоційну напругу та запобігають дезінтеграції особистості. Мета застосування захисних механізмів полягає саме у зниженні внутрішнього напруження і відверненні психологічної дезорганізації в умовах конфлікту чи стресу [2]. Вони підтримують стабільність Я-концепції і продовжують нормальне функціонування людини під тиском обставин. Проте ціна такої стабільності – часткове відхилення від реальності. Якщо захисти використовуються надмірно

часто чи жорстко, це може заважати адекватно оцінити ситуацію і виробити конструктивне рішення. Іншими словами, надлишковий самообман здатен породжувати нові проблеми: ігнорування реальної загрози, заперечення власних помилок або відмова звертатися по допомогу можуть лише погіршити становище. У зв'язку з цим дослідники наголошують на необхідності балансу між захисною функцією психіки та критичним усвідомленням реальності.

Ефективна адаптація передбачає, що особистість уміє дозовано користуватися психологічним захистом (для збереження душевної рівноваги), але водночас здатна визнати об'єктивні обставини і свідомо діяти для розв'язання проблеми. Саме такий баланс забезпечує оптимальне подолання стресових ситуацій. **Мета дослідження** – встановити взаємозв'язок між рівнями прояву психологічних захисних механізмів і схильності до самообману та визначити їхню роль в успішності адаптації до стресових ситуацій.

Виклад основного матеріалу. Захисні механізми психіки являють собою несвідомі способи регуляції емоційного стану людини при зіткненні з психотравмівними або неприйнятними стимулами. Як вже зазначалося, спільною рисою всіх захистів є викривлення реальності з метою зробити тривогу менш загрозливою. Ця властивість дозволяє розглядати захисні реакції як внутрішній самообман. Водночас захисні механізми дуже різноманітні за своїми проявами та наслідками. А. Фрейд описала класичні види захисту (витіснення, заперечення, проєкція, реактивні утворення тощо), а сучасні автори розширили цей перелік. Наприклад, Дж. Вайант на основі тривалих лонгітюдних спостережень запропонував ієрархію з чотирьох рівнів захистів – від найпримітивніших до найбільш зрілих. До примітивних (малопродуктивних) він відносить психотичне заперечення реальності та грубе спотворення образу зовнішнього світу; до незрілих – реакції, що уникають переживання тривоги шляхом інфантильної поведінки або її проєкції назовні (агресивні спалахи, фантазування, пасивна агресія, дисоціація тощо); до невротичних – інтелектуалізацію, придушення, витіснення, ізоляцію афекту (ці механізми частково усвідомлюються і вважаються середньоадаптивними); нарешті, до зрілих – альтруїзм, гумор, сублімацію, антиципацію та інші стратегії, які хоч і знижують напругу, але при цьому зберігають контакт з реальністю та навіть можуть сприяти особистісному зростанню [5; 8].

Важливо підкреслити, що зрілі захисти корелюють з вищим рівнем психологічного благополуччя людини, тоді як домінування незрілих форм захисту часто пов'язане з проблемами адаптації, низькою стресостійкістю і порушеннями поведінки.

Таким чином, сам факт використання особистістю захисних механізмів є нормальним явищем і не свідчить про дезадаптацію – ключовим є якість цих механізмів (їх зрілість та гнучкість). Самообман як специфічний прояв психологічного захисту найбільш яскраво виражений саме в незрілих стратегіях. Коли людина вдається до заперечення оче-

видних фактів або переконує себе у виправданості своїх помилок (раціоналізація), вона тимчасово зменшує тривогу ціною втрати об'єктивності. Це може бути ефективно на короткий строк – наприклад, при гострій травмі заперечення шоку допомагає зберегти працездатність; при невдачі раціоналізація підтримує самооцінку. Проте в довгостроковій перспективі такий самообман здатен перешкоджати особистісному зростанню та вирішенню проблем. Дослідження свідчать, що помірний рівень позитивних ілюзій і заперечення корелює з психічним здоров'ям, тоді як надмірний – знижує ефективність адаптації.

Іншими словами, невелика «доза» самообману може бути корисною для збереження оптимізму і впевненості, але її перевищення призводить до того, що людина втрачає здатність адекватно реагувати на виклики. Важливо усвідомлювати цю тонку грань і прагнути до її дотримання у поведінці. Підсумовуючи, можна сказати, що психологічні захисні механізми та самообман виконують важливу адаптивну роль – вони є своєрідними «амортизаторами» психіки, які пом'якшують удар стресу об внутрішній світ людини. Вони підтримують стабільність особистості у кризових обставинах, запобігають афективним вибухам, нервовим зривам, дезорганізації поведінки [2].

Одночасно, ці ж механізми потенційно несуть ризики, якщо стають домінуючим стилем реагування. Надмірна опора на несвідомий захист і самообман може сформувати закритий цикл, в якому реальні проблеми не усвідомлюються і не вирішуються, що веде до накопичення стресу і поглиблення конфліктів. Таким чином, теоретичний аналіз вказує на необхідність емпірично дослідити: як саме співвідносяться між собою захисні механізми та схильність до самообману у різних людей і як разом вони впливають на успішність подолання стресу.

Для емпіричної перевірки висунутих положень було організовано дослідження із застосуванням комплексу психодіагностичних методик. Зокрема, для оцінки об'єктивного рівня стресового навантаження використовувалася шкала соціальних адаптаційних змін Холмса – Раже (Holmes – Rahe Stress Scale), що фіксує значущі стресові події життя. Рівень переживаної тривоги вимірювався за допомогою шкали Спілберґера (State – Trait Anxiety Inventory – включно з показниками ситуативної та особистісної тривожності). Схильність до самообману оцінювалася за спеціальним опитувальником самообману (SDQ), побудованим на основі шкали самозахисту з методики балансу соціально бажаних відповідей (Paulhus, 1991). Для діагностики структури психологічних захистів було застосовано опитувальник стилю захисту (Defense Style Questionnaire – DSQ-40), який дозволяє визначити вираженість захисних механізмів різного рівня зрілості. Вибірка дослідження складала 54 особи віком від 18 до 36 років, з яких 45 (≈83%) – жінки.

Отримані результати опрацьовано методами описової статистики (обчислення середніх значень,

стандартних відхилень), а також проведено кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) для перевірки гіпотез щодо взаємозв'язків між змінними. Основні результати. Первинний аналіз показників стресу, тривожності, рівнів захистів та самообману дозволив окреслити загальну картину. Виявлено, що у більшості обстежених осіб рівень кумулятивного життєвого стресу знаходиться на помірному рівні, рівень тривожності – на середньому або дещо підвищеному (особливо особистісна тривожність), а у структурі захистів домінують зрілі механізми (див. таблиця 1).

Одночасно для цих учасників характерний помірно-низький рівень самообману. Інакше кажучи, в цілому молоді люди в цій вибірці демонструють достатньо адаптивний профіль: відносно невисокий хронічний стрес і тривогу, переважання зрілих, конструктивних захисних стратегій та невисоку схильність до спотворення реальності. Це узгоджується з теоретичним припущенням, що зрілі захисні механізми дозволяють частково знімати напругу без інтенсивного самообману – особистість усвідомлює проблему, але емоційно ставиться до неї стримано. Проте індивідуальний діапазон показників виявився досить широким, що свідчить про варіативність стилів адаптації до стресу серед різних респондентів.

Деякі учасники мали високі бали за шкалою стресу та тривоги, і водночас демонстрували підвищену активізацію психологічних захистів примітивного рівня і значну схильність до самообману (таблиця 2). Інші ж, навпаки, мали низький стрес і тривожність, користувалися зрілими захистами і майже не вдавалися до самообману. Така варіативність дала змогу виявити статистично значущі кореляції, що підтверджують гіпотезу про взаємозв'язок між типом захистів, рівнем самообману та адаптацією.

По-перше, отримано високий позитивний зв'язок між показниками тривожності (як ситуативної, так і особистісної) та рівнем самообману ($r \approx 0.292^*$,

$p < 0.01$). Тобто, зі зростанням тривожності зростає і схильність до самообману. Одночасно підвищена тривожність супроводжується збільшенням частки незрілих і невротичних захисних механізмів у структурі – ця кореляція також виявилася статистично значущою ($r \approx 0.50$, $p < 0.01$). Інтерпретуючи цей результат, можна сказати, що коли людина відчуває сильну тривогу і напруження, вона частіше вдається до психологічних захистів нижчого рівня (примітивних, малоефективних) і більше обманює сама себе, аби хоч якось впоратися з ситуацією. Однак така динаміка є потенційно дезадаптивною, тому що замість реального розв'язання проблеми відбувається лише тимчасове заміщення її переживання.

По-друге, рівень самообману має міцний позитивний зв'язок з індексом незрілих захистів ($r \approx 0.876$, $p < 0.001$) і дещо слабший – з індексом невротичних захистів ($r \approx 0.772$, $p < 0.01$). Кореляція між самообманом та зрілими захистами статистично незначуща. Інакше кажучи, самообман найбільш тісно пов'язаний саме з примітивними захисними стратегіями. Це дозволяє трактувати його як психологічний компенсатор, що автоматично «вмикається» тоді, коли в арсеналі особистості бракує зрілих, конструктивних способів подолання стресу. При нестачі навичок свідомого опрацювання проблем і емоцій людина несвідомо компенсує це фантазіями, запереченням, ілюзорними уявленнями – тобто самообманом, який тимчасово пом'якшує внутрішній конфлікт.

По-третє, підтверджено істотний негативний зв'язок між зрілістю застосовуваних захистів та рівнем суб'єктивного стресу ($r \approx -0.35$, $p < 0.05$): особи, що активно користуються зрілими механізмами (гумором, сублімацією тощо), в цілому відчувають менший стрес і тривожність. Це узгоджується з поглядом про адаптивність зрілих захистів. Такі люди менш схильні до невротичного самообману, оскільки можуть емоційно впоратися зі стресом.

Таблиця 1

Первинні дані показників об'єктивного стресу, стану тривожності, індивідуальної схильності до самообману та структури захисних механізмів (n=54)

	N	MIN	MAX	X	σ	CV, %	Mo	Me
Стресостійкість	54	53	723	260	114	44	234	234
Ситуативна тривожність	54	17	98	43	13	30	32	44
Особистісна тривожність	54	4	70	47	10	22	41	47
Відносини з батьками, прихована агресія	54	2	6	4	1	24	4	4
Витіснення агресії, тривожність, вина	54	2	6	4	1	22	4	4
Сексуальність, сексуальні конфлікти	54	2	6	4	1	30	4	4
Самооцінка, образ "Я", потреба в схваленні	54	3	7	5	1	19	5	5
Тіло, стигма, імпульсивні/деструктивні думки	54	1	6	4	1	30	3	4
Загальний індекс самообману	54	1	9	4	2	56	5	5
Зрілі механізми (adaptive)	54	5	9	7	2	28	9	9
Невротичні механізми (neurotic)	54	1	9	5	3	60	5	5
Незрілі механізми (maladaptive)	54	3	5	4	1	19	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

Статистично достовірні зв'язки показників об'єктивного стресу, стану тривожності, індивідуальної схильності до самообману та структури захисних механізмів в загальній вибірці (n=54)

	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність (ОТ)	Відносини з батьками, прихована агресія	Витіснення агресії, тривожність, вина	Сексуальність, сексуальні конфлікти	Самооцінка, образ "Я", потреба в схваленні	Тіло, стигма, імпульсивні/деструктивні думки	Загальний індекс самообману	Зрілі механізми	Невротичні механізми	Незрілі механізми
Ситуативна тривожність	1	,418**						,292*			
Особистісна тривожність (ОТ)	,418**	1									
Відносини з батьками, прихована агресія			1						,372*		
Витіснення агресії, тривожність, вина				1							
Сексуальність, сексуальні конфлікти					1				,461*		
Самооцінка, образ "Я", потреба в схваленні						1		,312*		,370**	,370**
Тіло, стигма, імпульсивні/деструктивні думки							1				
Загальний індекс самообману	,292*					,312*		1	,575*	,772**	,876**
Зрілі механізми			,372*		,461*			,575*	1		
Невротичні механізми						,370**		,772**		1	1,000**
Незрілі механізми						,370**		,876**		1,000**	1

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

** – кореляція статистично достовірна на рівні $p=0,01$.

сором, не вдаючись до глобального викривлення реальності. Крім того, цікаві дані отримано щодо співвідношення різних типів захистів між собою. Зокрема, індекси невротичних та незрілих захисних механізмів в нашій вибірці мають високий прямий кореляційний зв'язок ($r \approx 1,00$, $p < 0,001$), тобто ці види захисту часто «йдуть пліч-о-пліч» у одних і тих самих людей. Це підтверджує припущення, що і невротичні, і відверто примітивні захисти мають спільну основу – обидва відображають недостатню ефективність адаптації, уникання повного усвідомлення реальності і опору їй.

Отримані емпіричні результати в цілому підтверджують вихідну гіпотезу про значущий взаємозв'язок між захисними механізмами та самообманом і разом

з тим про неоднозначність їх ролі в адаптації до стресу. Знайдений кореляційний патерн свідчить, що самообман є інтегральною частиною дезадаптивних (незрілих) захистів і посилюється при підвищенні тривоги, тоді як адаптивні, зрілі захисти дозволяють стримувати стрес без вираженого викривлення реальності. Іншими словами, надмірний самообман – показник того, що особистість покладається на неефективні методи совладання зі стресом. Навпаки, уміння зберігати відносно реалістичний погляд на ситуацію, попри захисне «фільтрування» негативу, відображає вищий рівень психологічної зрілості та стресостійкості.

Практичні наслідки отриманих результатів полягають у тому, що знання про профіль захистів і

схильність до самообману конкретної особистості може бути використане у консультуванні та психокорекції. Виявлення домінування незрілих захистів і високого самообману у клієнта сигналізує про ризиковану стратегію реагування на стрес, яка потребує корекції. Психолог може допомогти людині усвідомити свої несвідомі захисні реакції (вивести їх на більш свідомий рівень) і поступово замінити неадаптивні механізми (наприклад, заперечення чи проекцію) на зріліші способи совладання – такі як відкрите вираження почуттів, пошук соціальної підтримки, когнітивне переосмислення ситуації тощо. Одним із завдань психологічної допомоги є також зниження деструктивного самообману: розвиток рефлексії та прийняття дозволяють клієнту дивитися на обставини більш тверезо, не втрачаючи при цьому віри у власні сили.

Висновки. Психологічні захисні механізми і самообман тісно взаємопов'язані: усі несвідомі захисти містять елемент самообману, оскільки працюють шляхом викривлення реальності задля зменшення тривоги. Самообман, по суті, є внутрішнім процесом, який підтримує дію захистів, дозволяючи індивіду не усвідомлювати повністю загрозливу інформацію.

Подвійна роль захистів та самообману в адаптації визначається їх дозованістю і зрілістю. В помірних межах вони виконують позитивну функцію – убезпечують особистість від надмірного стресу, знижують гостроту переживань і тим самим підтримують психічну рівновагу. Критичні життєві події легше переживаються завдяки тому, що психіка частково «ігнорує» або пом'якшує їх значення. З іншого боку, надлишковий захист (особливо примітивний) і глибокий самообман порушують адекватність поведінки: людина нехтує реальними проблемами, вчасно не реагує на небезпеку або не вчиться на помилках, що зрештою погіршує адаптацію.

Емпірично встановлено, що високий рівень тривожності супроводжується збільшенням несвідомого самообману та активацією незрілих, дезадаптивних захисних стратегій. Навпаки, переважання зрілих захисних механізмів асоціюється з нижчими показниками тривоги та незначною потребою у викривленні реальності. Іншими словами, примітивні захисти + самообман утворюють єдиний комплекс, характерний для неуспішного стрес-совладання, тоді як зрілі захисти + мінімум самообману – для ефективної адаптації.

Самообман найбільш тісно пов'язаний з примітивними захистами (кореляція > 0.6), що підтверджує його роль як компенсаторного механізму при відсутності конструктивного опрацювання проблеми. Люди, які не володіють навичками свідомого подолання стресу, мимоволі вдаються до самообману (заперечують, фантазують, шукають «виправдань»), аби психологічно вижити у складній ситуації. Натомість особи з розвиненими копінг-навичками значно менше потребують таких ілюзорних захистів. Для успішної адаптації до стресових ситуацій необхідний баланс між захистом і усвідомленням реальності. Оптимально, коли людина здатна прийняти проблему та діяти активно, одночасно використовуючи психологічний захист для підтримання емоційної стійкості. Надмірно жорсткий захист без усвідомлення – так само шкідливий, як і повна відсутність захисту.

Результати дослідження підтверджують, що саме характер захисних стратегій (зрілий чи інфантильний) визначає рівень успішності подолання стресу. В практичній площині це означає, що розвиток зрілих механізмів психологічного захисту і зниження деструктивного самообману повинні стати пріоритетними завданнями психологічної допомоги для покращення адаптації особистості до життєвих викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Корсун С.І., Ткачук Т.А. Копінг–поведінка та механізми психологічного захисту. Психологія діяльності працівників податкової міліції, розд.2.4. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/4.html> (дата звернення: 27.05.2025).
2. Косьянова О., Лазоренко Т. Самотність та самообман особистості, як детермінанти переживання життєвої кризи. Науковий журнал «Psychology Travelogs», Хмельницький національний університет, №1 2025. 312–334. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-30>
3. Мудрак М.А. Проблема психологічного захисту особистості. Наукові записки ТНЗУ, 2017. С. 203–206. [Електронний ресурс].
4. Режим доступу: <http://dSPACE.wunu.edu.ua/bitstream/316497/21410/1/203–206.pdf> (дата звернення: 27.05.2025).
5. Хорні К. Неврози та розвиток особистості / пер. з англ. Київ: Основи, 2000. 352 с.
6. Freud, A. The Ego and the Mechanisms of Defence. London: Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis, 1936.
7. Freud, S. The Unconscious. In The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Vol. 14 (1915). Trans. James Strachey. London: Hogarth Press, 1957.
8. Taylor S.E., Brown J.D. Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health // Psychological Bulletin. 1988. Vol. 103, No. 2. P.193–210.
9. Vaillant, G. E. Adaptive Mental Mechanisms: Their Classification and Clinical Relevance. Journal of Psychotherapy Practice and Research, 1994, Vol. 3(1), pp. 3–40.