

УДК 159.923.2:159.947.5

Олена КОСЬЯНОВА

кандидат психологічних наук, доцент,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»
<https://orcid.org/0000-0001-9532-9981>
e-mail: olenakosyanova@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ОБМАНУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У ОСІБ ІЗ ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСУ

У статті висвітлено результати теоретико-емпіричного дослідження обману як психологічного захисту в осіб із підвищеним рівнем тривожності та стресу. Роботу побудовано на матеріалах кваліфікаційного дослідження, присвяченого аналізу обману як захисної регулятивної стратегії, що активізується в умовах емоційного напруження, безпорадності та внутрішньої вразливості. У теоретичній частині узагальнено психоаналітичні та сучасні психологічні підходи до механізмів захисту, тривожності, сприйманого стресу й обману, зокрема положення про те, що обман може виконувати не лише комунікативну чи маніпулятивну, а й самозахисну функцію. Емпірична частина охопила 45 респондентів віком від 20 до 55 років, серед яких 14 чоловіків і 31 жінка, які перебували на етапі реабілітації в умовах стаціонару. Для дослідження використано шкалу тривожності Спілберґера–Ханіна (STAI–40), шкалу сприйманого стресу PSS–10, методику О. Косьянкової «Види та мотиви обману» та описувальник стилів психологічного захисту DSQ–40. Описові статистики показали підвищені показники тривожності й виражені прояви стресу у вибірці, а також широкий спектр обманных і захисних форм поведінки. Найбільш вираженими формами обману були приховування та благородний обман, тоді як серед мотивів і захисних показників провідними виявилися самозахист і збереження стосунків. Кореляційний аналіз засвідчив позитивний зв'язок між переживанням безпорадності та приховуванням ($r=0.425$; $p=0.0036$), а також благородним обманом ($r=0.403$; $p=0.0060$), тоді як зв'язок між браком самооефективності та цими формами обману не був статистично значущим. Крім того, особистісна тривожність позитивно пов'язувалася з незрілим стилем психологічного захисту ($r=0.359$; $p=0.0154$), тоді як зв'язок між реактивною тривожністю та невротичним стилем був статистично незначущим ($r=-0.069$; $p=0.6546$). У роботі також показано позитивні зв'язки особистісної тривожності з мотивами самозахисту та збереження стосунків як причинами обману, що підтверджує інтерпретацію обману як захисної адаптації до внутрішнього дистресу.

Ключові слова: обман; психологічний захист; тривожність; стрес; приховування; незрілий стиль захисту; саморегуляція.

Olena KOSIANOVA

State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after
K. D. Ushynsky»

FEATURES OF USING DECEPTION AS A PSYCHOLOGICAL DEFENSE IN INDIVIDUALS WITH INCREASED LEVELS OF ANXIETY AND STRESS

The article presents the results of a theoretical and empirical study of deception as a psychological defense in individuals with elevated anxiety and stress. The paper is based directly on the author's qualification thesis devoted to the analysis of deception as a defensive regulatory strategy activated under emotional tension, helplessness, and inner vulnerability. The study integrates theoretical analysis and empirical findings. The theoretical part summarizes psychoanalytic and contemporary psychological approaches to defense mechanisms, anxiety, perceived stress, and deception, including the idea that deception may serve not only communicative or manipulative purposes but also a self-protective function. The empirical part involved 45 respondents aged 20 to 55, including 14 men and 31 women, all of whom were at the rehabilitation stage in a hospital setting. The following instruments were used: the State-Trait Anxiety Inventory (STAI-40), the Perceived Stress Scale (PSS-10), O. Yu. Kosianova's "Types and Motives of Deception" method, and the Defense Style Questionnaire DSQ-40. Descriptive statistics showed elevated anxiety and notable stress manifestations in the sample, as well as a broad representation of deceptive and defensive behavioral forms. The most pronounced forms of deception were concealment and noble deception, while among motives and defense-related indicators the strongest positions were associated with self-protection and maintaining relationships. Correlation analysis demonstrated that perceived helplessness was positively associated with concealment ($r=0.425$; $p=0.0036$) and noble deception ($r=0.403$; $p=0.0060$), whereas lack of self-efficacy was not significantly correlated with those forms of deception. In addition, trait anxiety was positively associated with immature defense style ($r=0.359$; $p=0.0154$), while the relation between reactive anxiety and neurotic defense style was statistically insignificant ($r=-0.069$; $p=0.6546$). The thesis also reports positive associations of trait anxiety with self-protective motives and maintaining relationships as motives for deception, which supports the interpretation of deception as a defensive adaptation to internal distress.

Keywords: deception; psychological defense; anxiety; stress; concealment; immature defense style; self-regulation.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-3-6>

Стаття надійшла до редакції / Received 27.06.2026

Прийнята до друку / Accepted 29.07.2026

Опубліковано / Published 27.08.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the
[Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Олена КОСЬЯНОВА

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

У сучасних умовах життя особистість дедалі частіше стикається з тривалими стресовими впливами, соціальною нестабільністю, емоційним перенавантаженням та необхідністю

швидкої адаптації до змінних обставин. У цьому контексті особливої ваги набуває проблема стресостійкості та психологічного захисту, які розглядаються як важливі ресурси збереження внутрішньої рівноваги та цілісності особистості [7; 8; 12]. У дослідженнях українських авторів показано, що переживання стресу, воєнні події, невизначеність і хронічне напруження істотно впливають на психічний стан людини та посилюють потребу в захисних формах саморегуляції.

Одним із малодосліджених, але поширених способів такої захисної регуляції виступає обман, який може використовуватися як засіб уникнення небажаних переживань, конфліктів, осуду або емоційного виснаження [4; 5; 6]. У межах сучасних підходів до психології обман доцільно розглядати не лише як соціально-комунікативне чи маніпулятивне явище, а й як потенційно захисну поведінкову стратегію, що допомагає людині тимчасово знизити внутрішню напругу [4; 5; 6].

Особливої актуальності ця проблема набуває у осіб із підвищеним рівнем тривожності та стресу, оскільки для них характерні напружене очікування загрози, зниження впевненості у собі, тенденція до уникання складних ситуацій і пошук швидких, часто неусвідомлюваних способів зниження психічного дискомфорту [3; 11]. Саме в таких умовах обман може виступати не лише комунікативним, а й захисним механізмом, сприяючи тимчасовому зменшенню тривоги та внутрішнього напруження [1; 4; 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблема психологічного захисту в класичній психоаналітичній традиції розглядалася як несвідомий спосіб зменшення внутрішньої напруги. У цьому контексті праці З. Фрейда та А. Фрейд заклали теоретичне підґрунтя для подальших досліджень захисних механізмів особистості [7; 8]. Надалі дослідники захисту, зокрема Г. Ендрюс, М. Сінгх, М. Бонд, розробили інструментарій для вивчення стилів психологічного захисту, що дало змогу емпірично фіксувати зрілі, невротичні та незрілі форми захисного реагування [2; 12].

Тривожність і стрес у сучасній психології трактуються як стани та властивості, що активізують захисні механізми особистості. Д. Спілбергер описав тривожність як багатовимірне утворення, яке має як ситуативний, так і стійкий особистісний компоненти. С. Коен, Т. Камарк і Р. Мермельштейн запропонували шкалу сприйманого стресу, що дозволила вивчати суб'єктивне переживання напруження та безпорадності. Р. Лазарус і С. Фолкман розглядали стрес як процес

оцінки ситуації та подолання, підкреслюючи роль когнітивної інтерпретації загрози, а Г. Сельє та С. Мадді наголошували на значенні стресостійкості, життестійкості й здатності особистості зберігати ефективність в умовах навантаження. Українські дослідники показали, що стресостійкість, психологічна готовність і ресурси особистості є особливо важливими в умовах війни та соціальної нестабільності.

Феномен обману як психологічного та поведінкового явища розглядається як багатофункціональний. Б. ДеПауло та співавтори досліджували обман у щоденній міжособистісній взаємодії, а П. Екман показав, що неправда може виступати інструментом регуляції соціальних і емоційних ситуацій [4; 5; 6]. О. Косьянова звертає увагу на обман як багатовимірне явище, пов'язане з діагностикою видів і мотивів неправдивої поведінки. У сумі ці підходи дозволяють розглядати обман не тільки як соціальну девіацію чи інструмент комунікації, а і як спосіб психічного самозахисту [1; 4; 5; 6].

Водночас питання про те, як саме обман функціонує як психологічний захист у осіб із підвищеним рівнем тривожності та стресу, залишається недостатньо розкритим. Саме це зумовлює актуальність обраної теми дослідження та потребу в подальшому емпіричному вивченні зв'язків між переживанням безпорадності, рівнем тривожності, стилями захисту та формами обману [1; 2; 3; 10; 11; 12].

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у висвітленні результатів дослідження особливостей використання обману як психологічного захисту у осіб із підвищеним рівнем тривожності та стресу.

У нашій роботі **об'єктом** дослідження визначено обман як психологічний захист особистості в умовах підвищеної тривожності та стресу, а **предметом** – особливості використання обману як психологічного захисту у осіб із підвищеним рівнем тривожності та стресу. Гіпотеза полягає в тому, що в осіб із підвищеним рівнем тривожності та стресу обман частіше використовується як механізм психологічного захисту, спрямований на зниження внутрішньої напруги, уникнення загрозливих ситуацій та збереження позитивного образу себе [1; 2; 3; 7; 8; 11; 12].

Виклад основного матеріалу

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці з 45 респондентів віком від 20 до 55 років, серед яких 14 чоловіків і 31 жінка. Усі учасники перебували на базі травматологічного відділення лікарні

та на момент дослідження проходили етап реабілітації, що дозволило вивчати прояви обману в умовах підвищеного емоційного напруження. Для реалізації мети використано стандартизовані психодіагностичні методики: шкалу тривожності Спілберґера–Ханіна (STAI-40), шкалу сприйманого стресу PSS-10, методику «Види та мотиви обману» О. Ю. Косьянкової та опитувальник стилів психологічного захисту DSQ-40 [1; 2; 3; 11].

Описові статистики, наведені у другому розділі роботи, показали, що серед видів обману найвищі середні значення мають приховування ($M=6.60$; $SD=2.67$) і благородний обман ($M=6.53$; $SD=2.31$). Також відносно високими є показники гри ролі ($M=5.67$; $SD=2.93$), самоприниження ($M=5.44$; $SD=2.68$), нахабства ($M=5.22$; $SD=2.54$) і зради ($M=5.07$; $SD=2.67$). Нижчі середні значення зафіксовано для конвенціонального обману ($M=3.44$; $SD=2.59$) та шахрайства ($M=3.93$; $SD=3.29$), що дає підстави говорити про перевагу соціально маскованих, менш прямолінійних форм обману над відкрито інструментальними.

Серед мотивів обману та пов'язаних показників найвищі значення виявлено за шкалами збереження стосунків ($M=8.42$; $SD=3.93$), самозахисту ($M=8.33$; $SD=3.71$), соціального схвалення ($M=7.98$; $SD=3.43$), приховування негативної інформації ($M=7.82$; $SD=3.77$) та уникнення покарання або відповідальності ($M=7.62$; $SD=3.94$ та $M=6.89$; $SD=4.36$ відповідно). Для стилів психологічного захисту середні значення становили: зрілий стиль – $M=5.19$; $SD=1.40$, невротичний стиль – $M=4.06$; $SD=1.06$, незрілий стиль – $M=4.22$; $SD=0.91$ [2; 12]. Такі показники свідчать, що в досліджуваній вибірці захисна поведінка має змішаний характер, однак обманні форми пов'язані насамперед із самозахистом і підтриманням стосунків [1; 2; 12].

Окреме значення мають дані щодо рівнів тривожності та стресу. У роботі встановлено, що за STAI середній показник реактивної тривожності становив $M=48.29$; $SD=7.05$, а особистісної тривожності – $M=47.89$; $SD=7.74$. За шкалою PSS-10 середній сумарний показник стресу становив $M=12.13$; $SD=4.38$, а за підшкалою браку самоефективності – $M=6.36$; $SD=2.17$. Розподіл за рівнями виявив, що високий рівень реактивної тривожності мають 68.9% вибірки, високий рівень особистісної тривожності – 66.7%, тоді як високий рівень загального сприйманого стресу виявлено у 17.8% респондентів, а середній – у 68.9% [3; 11].

Найбільш вагомими для статті є результати кореляційного аналізу, оскільки саме вони безпосередньо демонструють зв'язок між емоційним станом і використанням обману як захисної стратегії.

Таблиця 1

Кореляції між стресом і видами обману в загальній вибірці (n=45)

Показник 1	Показник 2	r	p
Сприйняття безпорадності	Приховування	0.425	0.0036
Сприйняття безпорадності	Благородний обман	0.403	0.0060
Брак самоефективності	Приховування	0.045	0.7697
Брак самоефективності	Благородний обман	0.111	0.4676

Наведені кореляції дають підстави стверджувати, що чим сильніше респонденти переживають власну безпорадність, тим частіше вони вдаються до пасивних або раціоналізованих форм обману, які дозволяють зменшити внутрішню напругу та уникнути небажаних наслідків [1; 3]. Водночас брак самоефективності не демонструє статистично значущих зв'язків з цими ж видами обману, що дає змогу розглядати саме переживання безпорадності як більш чутливий психологічний індикатор схильності до захисно-обманної поведінки [1; 3].

У дослідженні також показано, що найсильніші взаємозв'язки виявлено між стресом і тривожністю, причому сприйняття безпорадності позитивно корелює як із реактивною тривожністю ($r=0.425$; $p=0.0036$), так і з особистісною тривожністю ($r=0.403$; $p=0.0060$) [1; 3; 11]. Ці результати узгоджуються з висновком авторки, що саме переживання неконтрольованості ситуації є центральною ланкою емоційної вразливості досліджуваних [1; 3; 11].

Не менш важливою є залежність між тривожністю та стилями психологічного захисту.

Таблиця 2

Кореляції між тривожністю та стилями психологічного захисту в загальній вибірці (n=45)

Показник 1	Показник 2	r	p
Реактивна тривожність	Невротичний стиль	-0.069	0.6546
Особистісна тривожність	Незрілий стиль	0.359	0.0154

Отримані дані дозволяють припускати, що більш стійка, рисова тривожність поєднується з менш адаптивними формами психологічного

реагування, серед яких обман може виступати одним із інструментів захисної поведінки [2; 11; 12]. У роботі також зазначено, що особистісна тривожність позитивно пов'язана з мотивами самозахисту та збереження стосунків як причинами обману, що поглиблює інтерпретацію обману саме як форми психологічного самозахисту [1; 11; 12].

Принципово важливо, що в узагальненні результатів авторка доходить висновку: для досліджуваних осіб обман не є випадковим або епізодичним явищем, а має системний характер і пов'язаний із потребою зменшити емоційну напругу та уникнути переживання вразливості. Найбільш вираженими виявилися приховування, благородний обман, самозахист і мотив збереження стосунків, а це свідчить про переважання не прямої маніпуляції, а саме психологічно захисних, соціально пом'якшених форм неправдивості [1; 4; 5; 6].

Таким чином, емпіричні результати підтверджують, що обман у цій вибірці функціонує як елемент ширшої системи захисної регуляції, пов'язаної з переживанням безпорадності, високою особистісною тривожністю та менш зрілими способами психологічного захисту [1; 2; 11; 12]. У практичному сенсі це означає, що психологічна допомога має бути спрямована не лише на засудження чи корекцію окремих обманных актів, а на послаблення тривожності, зниження відчуття безпорадності та розвиток більш зрілих способів емоційної саморегуляції [2; 11; 12].

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведене дослідження, покладене в основу статті, засвідчило, що обман у осіб із підвищеним рівнем тривожності та стресу виконує захисну функцію і пов'язаний із незрілими способами емоційної регуляції. Теоретичний аналіз показав, що обман може виконувати не лише комунікативну або маніпулятивну, а й психологічно захисну роль, допомагаючи особистості зменшувати внутрішню напругу, уникати психологічно складних ситуацій і підтримувати відчуття суб'єктивної безпеки.

За результатами емпіричної частини встановлено, що у вибірці найбільш вираженими є приховування, благородний обман, самозахист і мотив збереження стосунків. Найсильніші зв'язки виявлено між сприйняттям безпорадності та показниками тривожності, а також між безпорадністю і такими формами обману, як приховування та благородний обман. Крім того, особистісна тривожність позитивно пов'язана з незрілим стилем психологічного захисту, що підтверджує

припущення про тісний зв'язок між тривожністю-рисом та менш адаптивними способами психологічного реагування.

Отже, результати підтверджують дослідницьку гіпотезу: обман у досліджуваній вибірці виступає не ізольованою поведінковою реакцією, а функціональною формою психологічного самозахисту, тісно пов'язаною з емоційною напругою та переживанням безпорадності. Перспективи подальших розвідок полягають у розробці та впровадженні психокорекційних програм, спрямованих на зниження тривожності, послаблення переживання безпорадності й формування більш зрілих механізмів психологічного захисту.

Література

1. Косьянова Олена. Розробка та психометрична валідація української авторської методики «Види та мотиви обману». *Наука і освіта*. 2026. № 1. С. 26-36. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2026-1-3>
2. Andrews G., Singh M., Bond M. The Defense Style Questionnaire. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 1993. Vol. 181, № 4. P. 246-256. DOI: <https://doi.org/10.1097/00005053-199304000-00006>
3. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, № 4. P. 385-396. DOI: <https://doi.org/10.2307/2136404>
4. DePaulo B. M., Kashy D. A., Kirkendol S. E., Wyer M. M., Epstein J. A. Lying in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. Vol. 70, № 5. P. 979-995. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.5.979>
5. Ekman P. *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. New York : Times Books, 2003. 267 p.
6. Ekman P. *Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Politics, and Marriage*. New York : W. W. Norton & Company, 1985. 368 p.
7. Freud A. *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London : Hogarth Press, 1936. 196 p.
8. Freud S. *The Neuro-Psychoses of Defence*. In: *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. Vol. 3. London : Hogarth Press, 1964. P. 41-61.
9. Gombos V. A. The cognition of deception: The role of executive processes in producing lies. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*. 2006. Vol. 132, № 3. P. 197-214. DOI: <https://doi.org/10.3200/MONO.132.3.197-214>

10. Ohorenko V. V., Kyrychenko A. H., Kornatskyi V. M., Shornikov A. V., Tymofieiev R. I., Polyakova O. V., Shyroкова O. V. Anxiety, stress and coping strategies in Ukrainian medical students after the year of the Russian–Ukrainian war. *World of Medicine and Biology*. 2023. № 4(86). P. 120-124. DOI: <https://doi.org/10.26724/2079-8334-2023-4-86-120-124>
11. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. *STAI Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1970. 24 p. Vaillant G. E., Bond M., Vaillant C. O. An empirically validated hierarchy of defense mechanisms. *Archives of General Psychiatry*. 1986. Vol. 43, № 8. P. 786-794. DOI: <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1986.01800080072010>

References

1. Kosiianova O. Rozrobka ta psichometrychna validatsiia ukrainomovnoi avtors'koi metodyky «Vydy ta motyvy obmanu». *Nauka i osvita*. 2026. No. 1. P. 26-36. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2026-1-3>.
2. Andrews G., Singh M., Bond M. The Defense Style Questionnaire. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 1993. Vol. 181, No. 4. P. 246-256. DOI: <https://doi.org/10.1097/00005053-199304000-00006>.
3. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, No. 4. P. 385-396. DOI: <https://doi.org/10.2307/2136404>.
4. DePaulo B. M., Kashy D. A., Kirkendol S. E., Wyer M. M., Epstein J. A. Lying in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. Vol. 70, No. 5. P. 979-995. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.5.979>.
5. Ekman P. *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. New York : Times Books, 2003. 267 p.
6. Ekman P. *Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Politics, and Marriage*. New York : W. W. Norton & Company, 1985. 368 p.
7. Freud A. *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London : Hogarth Press, 1936. 196 p.
8. Freud S. The Neuro-Psychoses of Defence. In: *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. Vol. 3. London : Hogarth Press, 1964. P. 41-61.
9. Gombos V. A. The cognition of deception: The role of executive processes in producing lies. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*. 2006. Vol. 132, No. 3. P. 197-214. DOI: <https://doi.org/10.3200/MONO.132.3.197-214>.
10. Ohorenko V. V., Kyrychenko A. H., Kornatskyi V. M., Shornikov A. V., Tymofieiev R. I., Polyakova O. V., Shyroкова O. V. Anxiety, stress and coping strategies in Ukrainian medical students after the year of the Russian–Ukrainian war. *World of Medicine and Biology*. 2023. No. 4(86). P. 120-124. DOI: <https://doi.org/10.26724/2079-8334-2023-4-86-120-124>.
11. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. *STAI Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1970. 24 p.
12. Vaillant G. E., Bond M., Vaillant C. O. An empirically validated hierarchy of defense mechanisms. *Archives of General Psychiatry*. 1986. Vol. 43, No. 8. P. 786-794. DOI: <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1986.01800080072010>.