



УДК 159.9.07:159.923.2

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-12\(66\)-2489-2502](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-12(66)-2489-2502)

Нежинська Олена Олександрівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-0800-356X>

Заушнікова Марина Юріївна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет, м. Ірпінь, <https://orcid.org/0000-0002-9308-3559>

ДИСТИНКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК САМОВИРАЖЕННЯ, САМОРОЗКРИТТЯ ТА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДИСКУРС

Анотація. У статті розкрито зміст поняття «дистинктивність» та проявів дистинктивної поведінки особистості. Здійснено аналіз основних наукових підходів до вивчення поняття дистинктивності у психологічних дослідженнях. Зазначено, що кількість наукових праць, у яких безпосередньо розглядається поняття «дистинктивність» особистості є обмеженою, а також відсутнє загальноприйняте визначення зазначеного терміну. Водночас у психологічній літературі поряд із терміном «дистинктивність» вживаються такі поняття, як «індивідуальність», «оригінальність», «самобутність», «унікальність», які в межах даного дослідження інтерпретуються як концептуально близькі. Дистинктивна поведінка постає як форма самовираження та саморозкриття особистості, що проявляється у мисленні, поведінці, творчості, професійній діяльності та соціальній взаємодії й сприяє реалізації внутрішнього потенціалу особистості у соціальному середовищі. Обґрунтовано, що прагнення до дистинктивності пов'язане з фундаментальними психологічними потребами – потребою у включеності та потребою в диференціації, баланс між якими забезпечує психологічну цілісність і стабільність особистості. Дистинктивність розглядається як важливий чинник особистісного розвитку та саморозвитку, оскільки саме дистинктивні риси задають індивідуальний вектор життєвого шляху, сприяють усвідомленому вибору, творчій активності та самореалізації. Самовираження та саморозкриття сприяють особистісному розвитку, підвищують рівень самоповаги та формують здатність до усвідомлених рішень. Зазначено, що у крайніх формах прагнення до унікальності може вступати у суперечність із соціальними нормами, проте за сприятливих умов дистинктивність виступає



ресурсом інновацій та розвитку особистості. Особливі прояви дистинктивності простежуються у феноменах обдарованості та геніальності, де унікальність мислення, незалежність суджень і внутрішня мотивація стають джерелом створення принципово нових ідей та смислів. Здійснено огляд психологічних досліджень, у яких аналізуються психологічні наслідки війни, проблеми травматичного досвіду. З'ясовано, що саме в умовах тривалого кризового впливу актуалізується дистинктивність особистості як внутрішній психологічний ресурс розвитку особистості, що сприяє збереженню суб'єктності, автентичності та цілісності Я.

Ключові слова: дистинктивність, індивідуальність, оригінальність, унікальність, самовираження, саморозкриття, особистість, розвиток, геніальність, поведінкові прояви, теоретичне дослідження.

Nezhynska Olena Oleksandrivna PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogy National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute", Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-0800-356X>

Zaushnikova Maryna Yuriivna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Pedagogy and Social Disciplines, State Tax University, Irpin, <https://orcid.org/0000-0002-9308-3559>

DISTINCTIVENESS AS A FORM OF SELF-EXPRESSION, SELF-DISCLOSURE AND PERSONALITY DEVELOPMENT: PSYCHOLOGICAL DISCOURSE

Abstract. The article reveals the content of the concept of "distinctiveness" and manifestations of distinctive personality behavior. The main scientific approaches to studying the concept of distinctiveness in psychological research are analyzed. It is noted that the number of scientific works that directly consider the concept of "distinctiveness" of personality is limited, and there is no generally accepted definition of the specified term. At the same time, in the psychological literature, along with the term "distinctiveness", such concepts as "individuality", "originality", "selfhood", "uniqueness" are used, which are interpreted as conceptually close within the framework of this study. Distinctive behavior appears as a form of self-expression and self-disclosure of the personality, which is manifested in thinking, behavior, creativity, professional activity and social interaction and contributes to the realization of the internal potential of the personality in the social environment. It is substantiated that the desire for distinctiveness is associated with fundamental psychological needs - the need for inclusion and the need for differentiation, the balance between which ensures the psychological integrity and stability of the individual. Distinctiveness is considered



an important factor in personal development and self-development, since it is distinctive features that set the individual vector of the life path, contribute to conscious choice, creative activity and self-realization. Self-expression and self-disclosure contribute to personal development, increase the level of self-esteem and form the ability to make conscious decisions. It is noted that in extreme forms, the desire for uniqueness may conflict with social norms, but under favorable conditions, distinctiveness acts as a resource for innovation and personal development. Special manifestations of distinctiveness are traced in the phenomena of giftedness and genius, where the uniqueness of thinking, independence of judgments and internal motivation become a source of creating fundamentally new ideas and meanings. A review of psychological studies analyzing the psychological consequences of war and the problems of traumatic experience was conducted. It was found that it is in conditions of prolonged crisis that the distinctiveness of the individual is actualized as an internal psychological resource that contributes to the preservation of subjectivity, authenticity, and integrity of the self.

Keywords: distinctiveness, individuality, originality, identity, self-expression, self-disclosure, personality, development, genius, behavioral manifestations, theoretical research.

Постановка проблеми. Увага до психології особистості, її індивідуальності та неповторності й сьогодні не втрачає важливості, оскільки у сучасному суспільстві психологічна грамотність, автентичність, оригінальність, самовираження, саморозкриття та розвиток набувають особливої актуальності. Вони стають не лише показниками особистісної цілісності та зрілості, а й чинниками успішної соціальної взаємодії, професійної реалізації та психологічного благополуччя. Самовираження та саморозкриття відображають глибинний процес становлення людини як суб'єкта, що усвідомлює власні потреби, здатний до діалогу зі світом та відкритий до розвитку. Саме тому дослідження науковців-психологів у цих напрямках є важливим кроком до розширення розуміння природи особистості та умов її гармонійного розвитку.

Дистинктивність особистості як форма самовираження та саморозкриття переважно означає її унікальність, тобто ті риси, якості й індивідуальні відмінності, що вирізняють людину серед інших. Це проявляється у стилі мислення, поведінці, творчості, способі сприйняття світу, прийнятті рішень тощо. У цьому контексті необхідним є відмітити, що основна цінність в сучасному демократичному суспільстві – життя, свобода самовизначення, гідність, можливість для кожної людини реалізувати себе, своє прагнення до унікальності через можливість утвердження індивідуальності та розвитку кожної особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченню дистинктивності присвячено не так багато наукових робіт, а в площині психологічної науки в



нашій країні таких досліджень практично немає. Варто зазначити, що визначення терміну «дистинктивність» іноді розглядають з позиції виклику для соціальних норм і відхилення від прийнятих стандартів, проводячи аналогію з девіантною поведінкою. Ми розглядаємо, не без підстав, дистинктивність як оригінальність, унікальність і самотність особистості спираючись на етимологію цього слова. Це природна своєрідність особистості, її самотійність у своєму розвитку, прояв своєї неповторності.

У словнику Кембриджу [1] *distinctive* (дистинктивний) означає *different and easily identified*, тобто відмінний, характерний.

У словнику іноземних мов польського автора J. Tokarski [2], дистинктивний (*ang. distinctive, fr. distinctif*) – відмінний, той, який відрізняється, розрізняючий. За R. Jakobson [3], поняття «дистинктивність» нещодавно з'явилося в польській літературі, тому є неточним і часто розуміється неоднозначно, тож розглядається з огляду на класифікацію на тлі синонімічних термінів на основі аналізу конкретних текстів – висловлювань, що його містять. Даючи характеристику текстів, він констатує, що у їхній більшості дистинктивність стосується ознак, найчастіше фонологічних: релевантна фонологічна ознака (також відома як відмінна, контрастна, діакритична або суттєва ознака) – це властивість фонем, зміна якої спричиняє зміну значення слів, у яких ця фонема використовується, а дистинктивна ознака (за визначенням) є важливою для комунікативної функції мови шляхом диференціації (виразності, діакритичності), і це робиться у значущий, навіть вражаючий спосіб (контрастність).

В українському словнику «Горох» [4] це поняття розтлумачене, як відмінний, розпізнавальний, диференційний, розрізнявальний.

У словнику-довіднику з юридичної психології «Дистинктивна поведінка – форма соціальної активності людини, що ґрунтується на прагненні виокремлюватися, проявляти нонконформізм, привертати до себе увагу оточення. Здійснення такої форми соціальної активності, за якої демонструється власна індивідуальність, оригінальність, несхожість на оточення призводить до заперечення наявних соціальних норм і може породжувати конфлікти з іншими. Але за сприятливих умов, коли дистинктант (індивід з дистинктивною поведінкою) знаходить послідовників, він може отримати соціальний статус чергового месії, гуру, кумира, ідеолога тощо» [5, с. 34].

З позицій соціально-психологічного підходу, дистинктивність аналізується через співвідношення процесів ідентифікації та диференціації особистості в соціальному середовищі [6]. М. Brewer [6] запропонував теорію оптимальної дистинктивності соціального Я, у якій йдеться, що бути ідентичними з іншими та не бути схожими на інших водночас роз'яснює, чому люди приєднуються до соціальних груп і стають настільки прив'язаними до соціальних категорій, що починають визначати себе з погляду своєї приналежності до соціальної групи.



Згідно із цією моделлю дистинктивності, людина має дві основні та конкуруючі потреби – потребу у включенні та потребу в диференціації: особистість прагне бути частиною групи та при цьому зберігати свою власну унікальність. Самовираження і саморозкриття в цьому контексті виконують функцію регуляції соціальних зв'язків і підтримання позитивної соціальної ідентичності.

У межах теорії унікальності (С. Snyder, Н. Fromkin) дистинктивність розглядається як стійка мотиваційна потреба – прагнення відрізнятись від інших у значущих аспектах. Вона активізує когнітивні процеси самопізнання, рефлексії та самопрезентації, що сприяє формуванню індивідуального стилю мислення й поведінки. Самовираження в цьому підході виступає способом підтвердження власної значущості, а саморозкриття – умовою міжособистісного визнання [7].

Разом із цим це може бути прагнення бути особливим, відстоювати власну позицію, що суперечить більшості, і може проявлятися як у бунтарстві, так і у творчості, протесті чи просто невеликих відмінностях від стандартів.

Дослідження зарубіжних науковців підтверджують, що люди з високою потребою в унікальності зазвичай енергійні, товариські, емоційно стабільні, відкриті новим ідеям, вони проявляють допитливість і найчастіше задоволені своїм життям. Також прослідковується зв'язок між прагненням до унікальності та творчим мисленням [7 ; 8].

У психосоціальних концепціях ідентичності дистинктивність розглядається як один із ключових компонентів ідентичності поряд із когерентністю та безперервністю (L. van Doeselaar, A. Becht, T. Klimstra, W. Meeus). Дистинктивність забезпечує відчуття неповторності Я, внутрішньої цілісності та часової стабільності особистості. Саморозкриття в цьому контексті сприяє узгодженню внутрішнього образу Я з соціальними очікуваннями, а самовираження – утвердженню власної життєвої позиції [9].

Згідно з особистісно-діяльнісним підходом (С. Максименко) [10], дистинктивність проявляється у своєрідності вчинків, стилю діяльності та способів взаємодії зі світом. Як зазначав С. Максименко [10], формуючи свої риси характеру, людина часто орієнтується на вчинки та поведінку інших, використовуючи принцип аналогії або протиставлення. Її ставлення до самої себе, позитивне чи негативне, на пряму залежить від рівня розвитку самосвідомості та здатності об'єктивно себе оцінювати. Особливу увагу привертають ті риси характеру, які визначають ставлення до речей чи природи. Інтенсивність прояву таких рис значно варіюється, залежно від індивідуальних особливостей. «У деяких людей окремі риси їхнього характеру виявляються настільки яскраво і своєрідно, що це робить їх оригінальними. Загостреність таких рис виявляється спонтанно, як тільки людина потрапляє в адекватні цим рисам умови» [10, с. 327]. Дистинктивність формується в процесі активної життєдіяльності та



відображає унікальне поєднання внутрішніх властивостей і зовнішніх умов. Самовираження та саморозкриття виступають механізмами особистісного розвитку, через які людина реалізує себе як суб'єкта діяльності.

В. Вершина та Б. Пісчанський [11] дотримуються такої ж думки, що одним із показників особистісної індивідуальності виступає унікальність, яка проявляється на різних рівнях психічної організації людини. З одного боку, людина усвідомлює свою належність до певної соціальної групи, відчуючи з нею спільність. З іншого боку, вона прагне виділитися з цього оточення, підкреслюючи свою індивідуальність. Особистість формується одночасно через ідентифікацію себе з іншими та через усвідомлення власної відмінності.

У межах гуманістичної психології дистинктивність розглядається як природний вияв прагнення особистості до самоактуалізації та автентичності (А. Маслоу, К. Роджерс) [12]. Унікальність постає не як відхилення від норми, а як внутрішній ресурс розвитку, що реалізується через самовираження та саморозкриття в умовах психологічної безпеки й безумовного прийняття. Дистинктивність у цьому підході є показником зрілої особистості, здатної усвідомлювати власні потреби й відповідально реалізовувати індивідуальний потенціал.

Доцільним є згадати, що ще А. Maslow [12] у своїй праці підкреслював важливість мотивації та самоактуалізації як способів розкриття особистісного потенціалу. Він вважав, що ці процеси сприяють реалізації творчих здібностей, досягненню ідентичності та цілісності особистості, що є основою психологічного здоров'я та благополуччя. W. Gallwey [13] у своїй концепції «внутрішньої гри» наголошував, що основним завданням є розкриття індивідуального потенціалу для досягнення максимальної продуктивності та ефективності.

Отже, відсутність цілісного теоретичного осмислення феномену дистинктивності особистості в сучасній психологічній науці зумовила актуальність теми та визначення мети дослідження.

Мета статті полягає у теоретичному дослідженні основних наукових підходів до розуміння дистинктивності особистості та обґрунтування її ролі як чинника самовираження, саморозкриття й розвитку особистості.

Виклад основного матеріалу. Поняття «дистинктивність особистості» є її неповторною сукупністю рис, ціннісних орієнтацій, світогляду, досвіду та емоційних особливостей. Це унікальний «відбиток» кожної людини, який вирізняє її серед інших, робить індивідуальною та неповторною, а не просто копією чужих взірців чи моделей поведінки. Дистинктивна поведінка сприяє формуванню психологічної варіативності індивідів, спрямовуючи процеси індивідуалізації та персоналізації в соціальному середовищі. У такий спосіб вона виступає ключовим чинником розвитку як окремої особистості, так і культури загалом, відображаючи їх багатогранність і різноманіття проявів.



Дистинктивність формується під впливом досвіду, виховання, середовища та власних зусиль і водночас є важливою складовою самототожності й автентичності у контексті розвитку особистості. Відповідно потреба відчувати себе унікальним є актуальною для будь-якого суспільства та будь-якої епохи в історії.

Варто відмітити, що ті, хто має схильність до дистинктивної поведінки, зазвичай прагнуть заявити про себе, вирізнитися серед інших, розкривати власну сутність, самовиражатися, привносити в світ якісь нові внески, бути самотутнім тощо. Очевидним є той факт, що бажання бути унікальним та виділятися нерідко не ґрунтується на раціональному мотиві. Людина часто отримує задоволення просто від того, що усвідомлює свою неповторність чи значущість, що може бути вагомим елементом у формуванні людської культури та суспільної свідомості.

Слід додати, що поведінка людини багатогранна й розгортається в результаті складної взаємодії внутрішніх передумов і зовнішніх обставин. Прояви дистинктивної поведінки спостерігаються у спілкуванні, зовнішньому вигляді, професійній діяльності, творчості чи навіть у формах соціального протесту. Таке прагнення до виділення демонструє бажання індивіда підкреслити свою неповторність і вирізнитися серед оточення, навіть якщо це суперечить суспільним нормам чи загрожує соціальним осудом. Витоки дистинктивної поведінки лежать не лише у впливі зовнішнього середовища, але й у внутрішніх мотиваційних факторах – це складний механізм інтеграції внутрішніх спонукань і зовнішніх умов, які активізують людину й визначають напрямок її дій.

Сучасні умови життя вимагають не лише підтримувати та розвивати обдарованість людей, але й визнавати цінність особистостей із будь-якими якостями й рівнем здібностей. Усіляке різноманіття поступово стає ідеалом сучасного світу. Саме тому в умовах глобальних соціальних змін психологія дедалі більше зосереджується не тільки на впливі суспільства на людину (процес соціалізації), а й на впливі людини на розвиток суспільства. Увага спрямовується до таких феноменів, як розвиток, самоактуалізація, самореалізація, самовизначення та індивідуалізація. Соціальні умови тепер виступають не лише як вимоги суспільства до особистості, а як контекст для формування та розкриття її індивідуальності.

Необхідним є також зазначити, що самовираження та саморозкриття особистості є важливими чинниками формування цілісної, зрілої та усвідомленої людини. Через самовираження ми передаємо світові свої переживання, цінності, думки й унікальний внутрішній досвід. Це проявляється у поведінці, творчості, виборі стилю життя, професійній діяльності та навіть у дрібних щоденних рішеннях. Самовираження допомагає людині відчувати власну автентичність і впливати на світ відповідно до її внутрішніх переконань. Саморозкриття, у свою



чергу, стосується готовності поділитися частиною свого внутрішнього світу з іншими через слова, емоції, комунікацію та відкритий діалог. Це процес, який ґрунтується на довірі, безпеці й прийнятті. Коли людина дозволяє собі бути відкритою, вона поглиблює стосунки, зменшує внутрішнє напруження та краще розуміє власні потреби. Саморозкриття є ключовим елементом емоційної близькості та ефективної комунікації. Разом самовираження та саморозкриття сприяють особистісному розвитку, підвищують рівень самоповаги та формують здатність до усвідомлених рішень. Вони створюють умови для адаптації до змін, підсилюють психологічну стійкість і дозволяють людині займати активну позицію в соціальному середовищі. Розвиваючи ці аспекти, особистість стає більш відкритою до нових можливостей, здатною вибудовувати гармонійні взаємини та реалізовувати свій потенціал.

Доцільно зауважити, що саморозвиток особистості – це безперервний процес пізнання себе, розширення власних можливостей і вдосконалення навичок, що дозволяють людині адаптуватися до змін і досягати життєвих цілей. Він охоплює інтелектуальну, емоційну, духовну та соціальну сфери, формуючи здатність до рефлексії, критичного мислення та усвідомленого вибору. Саморозвиток дає людині змогу розкрити свій потенціал і стати більш впевненою та цілеспрямованою. Розвиваючись, людина не лише накопичує нові знання та навички, а й краще усвідомлює власну унікальність, вчиться використовувати її як ресурс. Водночас саме дистинктивні риси задають вектор саморозвитку, роблячи його осмисленим, персоналізованим, самобутнім. Таке поєднання дозволяє людині будувати автентичне життя, ефективно реалізовувати свої цілі та займати значуще місце в суспільстві.

Звісно є й протилежний варіант, коли потреба бути унікальним і несхожим на інших за своєю суттю вступає в протиріччя з іншими мотиваціями. Вільне самовираження піддає людей ризику зруйнувати свої стосунки, поставити під загрозу своє соціальне становище. Тому можна припустити, що дистинктивність притаманна людям обдарованим і талановитим з високорозвиненими здібностями та відповідним високим рівнем інтелекту.

Варто підкреслити, що найвища форма обдарованості й інтелекту виявляється у здатності генерувати інноваційні ідеї, здійснювати відкриття, творити, що фундаментально змінює вектор розвитку науки чи культури, позначаючи початок нової епохи. Основні характеристики такого прояву включають створення історично значущих результатів, які зазвичай перевищують рівень сучасного розуміння та набувають повного усвідомлення лише майбутніми поколіннями. Цей феномен визначається незалежністю мислення, невтомним пошуком знань і винятковою наполегливістю у досягненні мети, що має назву «геніальність». А геніальна особистість – це людина, здатна створювати принципово нові ідеї, відкривати незвідане та трансформувати



існуючі уявлення про світ. Її мислення виходить за межі стандартних підходів, а інтелектуальна гнучкість дозволяє знаходити рішення там, де інші бачать лише проблеми. Слід додати, що важливою рисою геніальної особистості є внутрішня мотивація – прагнення творити не заради зовнішніх винагород, а через внутрішню потребу самореалізації та пізнання. Така особистість часто демонструє високу працездатність, здатність зосереджуватися на важливому та наполегливість у подоланні труднощів. Водночас геніальність передбачає певну незалежність мислення, уміння протистояти суспільному тиску й залишатися вірним власним ідеям.

Геніальність також пов'язана зі здатністю бачити багатомірність світу та поєднувати непоєднуване. Геніальні люди мислять асоціативно, легко переходять між різними рівнями абстракції й інтегрують знання з різних галузей, створюючи нові міждисциплінарні ідеї. Для них характерна допитливість, глибокий інтерес до дослідження явищ та прагнення зрозуміти сутність процесів, а не лише їх зовнішні прояви. Такі особистості часто демонструють здатність до тривалого зосередженого мислення, що допомагає їм робити відкриття або створювати оригінальні концепції. Ще однією важливою рисою геніальної особистості є її особлива емоційно-психологічна структура. Геніальні люди можуть мати підвищену чутливість, загострене сприйняття та здатність до переживання глибоких емоцій, які стають джерелом творчої енергії. Водночас вони нерідко відчувають певну відстороненість від соціальних норм, що дозволяє їм мислити незалежно та не боятися виходити за межі загальноприйнятого. Саме поєднання інтелектуальної оригінальності, емоційної глибини та внутрішньої свободи формує ту особливу творчу силу, яка є геніальністю.

Водночас слід зазначити, що у словнику Кембриджу [1] з англ. differ – «відрізнятися» перекладається, як не бути схожим на щось або когось іншого фізично або іншим чином (наприклад, його погляди відрізняються від поглядів іншим). Нетипову для загальноприйнятих норм поведінку в суспільстві, спільноті, групі сприймають/вважають як відхилену, а (англ. – deviation) вона трактується, як буття або виконання чогось, що відрізняється від звичайного, або звичайного способу поведінки, або (у діловій англ. мові) – це різниця від того, що є звичайним або очікуваним. Тоді постає питання, а що ж вважається нормою: (англ. – norm) – прийнятий стандарт або спосіб поведінки, або робити те, з чим більшість людей згодні (або спосіб бути) [1]. Як бачимо, не існує абсолютного або детального опису норми та поведінкової норми, так само, як і чим точно є відхилення або як має чітко різнитися поведінка від загальноприйнятої поведінки.

Наведемо приклад з реалій українців, які дванадцять років живуть в умовах війни, а останні чотири роки – в умовах повномасштабного вторгнення на нашу



територію. Робота цивільного і військового психолога нині відбувається в польових умовах – це відхиленням від норми. На деокупованих територіях теж часто немає комфортних умов у вигляді затишного теплого кабінету і т.ін. – це відрізняється від норми. Сама професійна діяльність практичного психолога або психотерапевта «має» проходити в певних умовах, описаних в багатьох підручниках з психологічного консультування. Цивільна людина, яка до війни працювала маючи певну спеціальність і фах, сьогодні боронить нашу державу 24/7 і тепер лише згадує про свою професію – це відрізняється від норми, оскільки війна – це відхилення від норми...

Так, важливою складовою у психологічному консультуванні або психотерапії є добровільність звернення клієнта, відносна безпека середовища та можливість планувати довготривалу консультативну або терапевтичну роботу. На відміну від цього, сьогодні діяльність цивільного та військового психолога відбувається в ситуації постійної загрози життю, високого рівня стресу та невизначеності, а їхня робота постійно має екстремальний, кризовий характер. Діяльність військового психолога, наприклад, спрямована не лише на допомогу окремому військовослужбовцю, а й на збереження боєздатності підрозділу в цілому. Військовий психолог стикається з гострими реакціями на стрес, бойовими травмами, втратами побратимів, моральними дилемами та наслідками тривалого перебування в екстремальних умовах, де немає можливості дотримуватися класичних терапевтичних форматів. Запити звертань, інтенсивність і цілі психологічної допомоги теж змінилися: якщо в мирних умовах акцент робиться на поступових змінах, усвідомленні та особистісному зростанні, то в умовах війни пріоритетом стає швидка стабілізація психічного стану, профілактика дезадаптації та підтримка функціонування людини в надзвичайних обставинах. Водночас обидві ролі об'єднує спільна мета – збереження психічного здоров'я та людської гідності, навіть у найбільш складних і травматичних реаліях. Те саме стосується і лікарів, які працюють без світла і відповідних умов, та представників усіх інших спеціальностей, хто сьогодні віддає багато сил для захисту країни.

За роки війни проведено велику кількість досліджень науковців як українських, так і зарубіжних авторів. Так, наприклад, серед зарубіжних вчених: L. Dell'Oso, P. Lorenzi, B. Nardi, C. Carmassi, B. Carpita [14] констатують посттравматичне зростання як паралельний процес до негативних наслідків травми. A. Costanza, A. Amerio, A. Aguglia, L. Magnani, P. Huguelet, G. Serafini, M. Pompili, M. Amore [15], A. Sydorenko, L. Kiel, G. Spindler [16] та ін. наголошують на важливості соціальної підтримки та професійної допомоги в умовах екстремальних викликів тощо. Слід підкреслити, що йдеться про необхідність підтримки і допомоги усім, хто постраждав, а також супроводу тим, хто сьогодні його потребує, а також усім тим, продовжує знаходитися в цих «умовах відхилення від нормального життя»...



Серед українських дослідників варто відзначити праці Н. Євдокимової, В. Зливкова та С. Лукомської [17], С. Максименка, В. Панка [18], Т. Титаренко, [19], Н. Чепелевої [20], у яких аналізуються психологічні наслідки війни, проблеми травматичного досвіду, резильєнтності, адаптації та відновлення особистості. Українські науковці акцентують увагу на необхідності розвитку внутрішніх ресурсів, підтримки особистісної цілісності, збереження ідентичності та створення умов для саморозвитку в ситуації тривалого стресу й невизначеності.

Слід підкреслити, що у сучасних дослідженнях війна розглядається як ситуація «відхилення від нормального життя», у межах якої психологічної підтримки та допомоги потребують не лише безпосередньо травмовані особи, а й усі, хто тривалий час перебуває в умовах загрози, втрат, нестабільності та хронічного напруження. У цьому контексті особливого значення набуває супровід осіб, які продовжують жити й функціонувати в умовах війни, зберігаючи професійну активність, соціальні ролі та відповідальність за інших. Водночас саме в умовах тривалого кризового впливу актуалізується дистинктивність особистості як внутрішній психологічний ресурс, що сприяє збереженню суб'єктності, автентичності та цілісності Я. Прагнення до самотності, усвідомлення власної унікальності та опора на індивідуальні способи реагування дозволяють особистості не лише адаптуватися до екстремальних обставин, а й знаходити особистісні смисли, підтримувати здатність до самовираження та саморозкриття навіть у ситуації обмежень і втрат. Таким чином і відбувається власне конструювання досвіду у контексті розвитку особистості [21].

Таким чином, дистинктивність у контексті військових загроз постає не як прояв відхилення, а як важливий чинник психологічної стійкості та розвитку, що забезпечує можливість збереження індивідуального життєвого шляху, внутрішньої свободи й активної життєвої позиції в сучасних складних умовах.

Висновки. Отже, дистинктивність особистості є складним і багатовимірним психологічним феноменом, що відображає прагнення людини до унікальності та відмінності від інших, самовираження та саморозкриття, і водночас, виступає важливою складовою її самототожності й автентичності.

У психологічній науці відсутнє універсальне визначення поняття «дистинктивність» і воно часто інтерпретується через суміжні категорії – самовираження, саморозкриття, унікальність, індивідуальність, самотність та відмінність, які в межах даного дослідження розглядаються як концептуально близькі. Проте, у різних психологічних підходах дистинктивність особистості постає як інтегративний феномен, що поєднує мотиваційні, когнітивні, соціальні та екзистенційні виміри. Дистинктивність виступає не лише проявом індивідуальної відмінності, а й важливим чинником самовираження, саморозкриття та



особистісного розвитку, забезпечуючи автентичність, психологічну зрілість і здатність до творчої самореалізації. Водночас, дистинктивність пов'язана з базовими психологічними потребами, баланс яких забезпечує особистісну цілісність і психологічне благополуччя, а також, дистинктивність виступає важливим чинником особистісного розвитку та саморозвитку, задаючи індивідуальний вектор самореалізації, творчої активності та усвідомленого життєвого вибору.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому дослідженні феномена дистинктивності особистості, чинників формування дистинктивності, вивченні її динаміки в різних соціальних і вікових групах, а також у дослідженні впливу змінного суспільного контексту на прояви дистинктивної поведінки в умовах військових загроз та її психологічні наслідки.

Література:

1. Cambridge Dictionary. Distinctive. DOI: <https://dictionary.cambridge.org/uk/dictionary/english-ukrainian/distinctive>
2. Tokarski, J. (red.) Słownik wyrazów obcych PWN. Warszawa : Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1980. DOI: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/92777/slownik-wyrazow-obcych-pwn>
3. Jakobson R. Pojęcie cech dystynktywnych w językoznawstwie; wspomnienia i rozważania. W poszukiwaniu istoty języka. Warszawa : Państwowy Instytut Wydawniczy, 1989. ss. 217–256.
4. Онлайн-бібліотека «Горох». DOI: <https://goroh.pp.ua/Переклад/distinctive>
5. Гарькавець С. О. Юридична психологія : словник-довідник. Сєверодонецьк : вид-во ЧНУ ім. В. Даля, 2021. С. 34 (152 с.).
6. Brewer M. B. Optimal distinctiveness, social identity, and the self. Handbook of self and identity. The Guilford Press. 2003. P. 480–491.
7. Snyder C. R., Fromkin H. L. Uniqueness: The Human Pursuit of Difference. Plenum Press, New York, 145. 1980. P. 382–391.
8. Brewer M. B. The social self: On being the same and different at the same time. Personality and Social Psychology Bulletin, 1991. 17(5), 475–482.
9. van Doeselaar L., Becht A. I., Klimstra T. A., Meeus W. H. J. A review and integration of three key components of identity development: Distinctiveness, coherence and continuity. European Psychologist. 2018. Vol. 23(4). P. 278–288.
10. Диференційна психологія. Вид. 2-ге, перероб. і доп. : підруч. ; за заг. ред. академіка С. Д. Максименка. Київ : «Видавництво Людмила», 2023. 572 с.
11. Вершина В. А., Пісчанський Б. В. Проблеми прояву унікальності особистості у сучасній студентській молоді. Філософія та політологія в контексті сучасної культури. Дніпро, 2025. Т. 17. № 1. С. 17–21.
12. Maslow A. H. Motivation and personality. Second edit. New York, Evanston and London : Harper & Row, Publishers, Inc., 1970. 394.
13. Gallwey W. Timothy. The Inner Game of Tennis. 1st. New York : Random House, 1974. 141 p.
14. Dell'Osso L., Lorenzi P., Nardi B., Carmassi C., Carpita B. Post Traumatic Growth (PTG) in the frame of traumatic experiences. Clinical Neuropsychiatry. 2022. Vol. 19. No. 6. P. 390–393. DOI: <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20220606>



15. Costanza A., Amerio A., Aguglia A., Magnani L., Huguelet P., Serafini G., Pompili M., Amore M. Meaning-centered therapy in Ukraine's war refugees: An attempt to cope with the absurd? *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 1–5. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1067191>
16. Sydorenko A. Yu., Kiel L., Spindler G. Resilience, psychosomatic health, and support needs of Ukrainian healthcare professionals in wartime: A cross-sectional study. *Journal of Psychosomatic Research*. 2025. Vol. 188. P. 1–4. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2024.111995>
17. Особистість в умовах війни: психологічна діагностика та допомога : навч. посіб. / Н. Євдокимова, В. Зливков, С. Лукомська, О. Котух. Київ, 2025. 198 с.
18. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2023. Т. 5, № 1. С. 1–12.
19. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
20. Чепелева Н. І. Війна як криза і шляхи подолання критичних станів як її наслідків. *Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, Україна, 26 квіт. 2024 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ ; Нац. акад. правових наук України. Харків : ХНУВС, 2024. С. 337–340.*
21. Дискурсивне конструювання досвіду у контексті розвитку особистості: монографія / [Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, С. Ю. Рудницька, О. В. Зазимко, та ін.]; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 194 с.

References:

1. Cambridge Dictionary. Distinctive. DOI: <https://dictionary.cambridge.org/uk/dictionary/english-ukrainian/distinctive>
2. Tokarski, J. (red.) (1980). *Słownik wyrazów obcych* PWN. Warszawa : Państwowe Wydawnictwo Naukowe. DOI: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/92777/slownik-wyrazow-obcych-pwn> [in Polish].
3. Jakobson, R. (1989). Pojęcie cech dystynktywnych w językoznawstwie; wspomnienia i rozważania. W poszukiwaniu istoty języka. Warszawa : Państwowy Instytut Wydawniczy, 217–256.
4. Onlajn-biblioteka «Horokh». DOI: <https://goroh.pp.ua/Переклад/distinctive> [in Polish].
5. Harkavets, S. O. (2021). *Yurydychna psykholohiia : slovnyk-dovidnyk*. Sievierodonetsk : vyd-vo SNU im. V. Dalia, 34 [in Ukrainian].
6. Brewer, M. B. (2003). Optimal distinctiveness, social identity, and the self. *Handbook of self and identity*. The Guilford Press, 480–491.
7. Snyder, C. R., Fromkin, H. L. (1980). *Uniqueness: The Human Pursuit of Difference*. Plenum Press, New York, 145, 382–391.
8. Brewer, M. B. (1991). The social self: On being the same and different at the same time. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(5), 475–482.
9. van Doeselaar, L., Becht, A. I., Klimstra, T. A., Meeus, W. H. J. (2018). A review and integration of three key components of identity development: Distinctiveness, coherence and continuity. *European Psychologist*, 23(4), 278–288.
10. *Dyferentsiina psykholohiia* (2023). Vyd. 2-he, pererob. i dop. : pidruch. ; za zah. red. akademika S. D. Maksymenka. Kyiv : «Vydavnytstvo Liudmyla», 572 s. [in Ukrainian].
11. Vershyna, V. A., Pischanskyi, B. V. (2025). Problemy proiavu unikalnosti osobystosti u suchasnoi studentskoi molodi. *Filosofii ta politolohiia v konteksti suchasnoi kultury*. Dnipro, T. 17, № 1, 17–21 [in Ukrainian].



12. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. Second edit. New York, Evanston and London : Harper & Row, Publishers, Inc., 394.
13. Gallwey, W. Timothy (1974). *The Inner Game of Tennis*. 1st. New York : Random House, 141 p.
14. Dell'Oso, L., Lorenzi, P., Nardi, B., Carmassi, C., Carpita, B. Post Traumatic Growth (PTG) in the frame of traumatic experiences. *Clinical Neuropsychiatry*. 2022. Vol. 19. No. 6. P. 390–393. DOI: <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20220606>
15. Costanza, A., Amerio, A., Aguglia, A., Magnani, L., Huguelet, P., Serafini, G., Pompili, M., Amore, M. Meaning-centered therapy in Ukraine's war refugees: An attempt to cope with the absurd? *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 1–5. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1067191>
16. Sydorenko, A. Yu., Kiel, L., Spindler, G. Resilience, psychosomatic health, and support needs of Ukrainian healthcare professionals in wartime: A cross-sectional study. *Journal of Psychosomatic Research*. 2025. Vol. 188. P. 1–4. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2024.111995>
17. *Osobystist v umovakh viiny: psykholohichna diahnostyka ta dopomoha : navch. posib. / N. Yevdokymova, V. Zlyvko, S. Lukomska, O. Kotukh* (2025). Kyiv, 198 s. [in Ukrainian].
18. Panok V. H. (2023). *Psykholohichni doslidzhennia v umovakh viiny: problemy i zavdannia*. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy*, 5(1), 1–12 [in Ukrainian].
19. Tytarenko T. M. (2020). *Postravmatychnе zhyttietvorennia: sposoby dosiahnennia psykholohichnoho blahopoluchchia: monohrafiia / Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 160 s. [in Ukrainian].*
20. Chepelieva N. I. (2024). *Viina yak kryza i shliakhy podolannia krytychnykh staniv yak yii naslidkiv. Osobystist, suspilstvo, viina : tezy dop. uchasnykiv mizhnar. psykholoh. forumu (m. Kharkiv, Ukraina, 26 kvit. 2024 r.) / MVS Ukrainy, Kharkiv. nats. un-t vnutr. sprav ; Nats. akad. pravovykh nauk Ukrainy. Kharkiv : KhNUVS, 337–340 [in Ukrainian].*
21. *Dyskursyvne konstruiuvannia dosvidu u konteksti rozvytku osobystosti: monohrafiia / [N. V. Chepelieva, M. L. Smulson, S. Yu. Rudnytska, O. V. Zazymko, ta in.]; za red. N. V. Chepelievoi. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2022. 194 s. [in Ukrainian].*