



УДК 159.923.2:316.77

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-5\(45\)-2187-2204](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-5(45)-2187-2204)

Тягур Любомира Миронівна доктор філософії (PhD) з галузі «Соціальні та поведінкові науки». Психологія, доцент кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти», м. Київ, тел.: (066) 114-68-09, <https://orcid.org/0000-0001-5106-2920>

КУЛЬТУРНИЙ ШОК ЯК ВИКЛИК І МОЖЛИВІСТЬ ДЛЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті здійснено комплексне теоретичне осмислення феномену культурного шоку в контексті особистісного розвитку, зокрема – його потенціалу для ініціювання процесів самоактуалізації. Актуальність теми зумовлена зростанням масштабів міжкультурної мобільності, зокрема вимушеної міграції, що супроводжується значними психологічними викликами, серед яких культурний шок займає центральне місце. Водночас, у сучасній гуманістичній, екзистенційній та позитивній психології дедалі частіше культурний шок трактується не лише як деструктивне переживання, а як потенційна точка зростання – досвід, що активізує рефлексію, переосмислення ідентичності, розширення життєвих горизонтів.

У межах статті проаналізовано структуру та основні фази культурного шоку (ейфорія, фрустрація, адаптація, інтеграція), а також психологічні наслідки, які охоплюють емоційні, когнітивні та поведінкові зміни. Особливу увагу приділено умовам, за яких культурний шок може трансформуватися на користь самоактуалізації: наявність психологічної підтримки, суб'єктна активність особистості, здатність до глибокої рефлексії, сприятливе соціальне середовище (сім'я, мала група, культура прийому).

У статті здійснено узагальнення теоретичних засад самоактуалізації відповідно до поглядів А. Маслоу, К. Роджерса та К. Юнга. Вказано, що граничні переживання, якими часто є культурний шок, можуть слугувати екзистенційним тригером для глибшого самопізнання та психологічної трансформації. Наведено приклади з емпіричних досліджень (Є. Балашов, Н. Карпенко, А. Кобзар, І. Попович та ін.), які демонструють реальні випадки позитивних особистісних трансформацій після досвіду культурного конфлікту.

На основі узагальнення теоретичних і практичних джерел сформульовано висновок, що культурний шок може і повинен розглядатися не лише як кризовий досвід, а як феномен з подвійною природою: загроза і водночас ресурс для самоактуалізації, смислотворення та розвитку суб'єктності. Перспективними напрямками подальших досліджень визначено емпіричний



аналіз трансформацій особистості після міжкультурної адаптації, розробку програм психологічного супроводу, порівняння моделей самоактуалізації в добровільній та вимушеній міграції.

Ключові слова: культурний шок, самоактуалізація, особистісний розвиток, криза, міграція, психологічна адаптація, граничні переживання, суб'єктність, рефлексія, психологічна підтримка.

Tiahur Liubomyra Myronivna Doctor of Philosophy (PhD) in the field of «Social and Behavioral Sciences». Psychology, Associate Professor of the Department of Psychology and Personal Development of the Educational and Scientific Institute of Management and Psychology of the University of Education Management, Kyiv, tel.: (066) 114-68-09, <https://orcid.org/0000-0001-5106-2920>

CULTURE SHOCK AS A CHALLENGE AND AN OPPORTUNITY FOR PERSONAL SELF-ACTUALIZATION

Abstract. This article presents a comprehensive theoretical analysis of the phenomenon of culture shock in the context of personal development, particularly its potential to initiate self-actualization processes. The relevance of the topic is determined by the increasing scale of intercultural mobility, especially forced migration, which is accompanied by significant psychological challenges, among which culture shock plays a central role. At the same time, in contemporary humanistic, existential, and positive psychology, culture shock is increasingly interpreted not only as a destructive experience but also as a potential growth point – a situation that activates reflection, rethinking of identity, and expansion of life perspectives.

The article examines the structure and main stages of culture shock (honeymoon, frustration, adjustment, integration), as well as its psychological consequences, including emotional, cognitive, and behavioral changes. Special attention is paid to the conditions under which culture shock can be transformed into a resource for self-actualization: the presence of psychological support, an active subject position of the individual, the ability for deep reflection, and a supportive social environment (family, group, host culture).

The article generalizes the theoretical foundations of self-actualization based on the concepts of A. Maslow, C. Rogers, and C. Jung. It is noted that borderline experiences – such as culture shock – can serve as existential triggers for deeper self-awareness and psychological transformation. Empirical cases (Y. Balashov, N. Karpenko, A. Kobzar, I. Popovych, and others) are cited to illustrate real examples of positive personal transformation following intercultural conflict.

Based on a synthesis of theoretical and empirical sources, the article concludes that culture shock should be viewed not only as a crisis experience but also as a phenomenon with a dual nature: a threat and at the same time a resource for self-



actualization, meaning-making, and the development of subjectivity. Future research directions include empirical study of personality transformation during intercultural adaptation, development of psychological support programs, and comparative analysis of self-actualization in voluntary versus forced migration.

Keywords: culture shock, self-actualization, personal development, crisis, migration, psychological adaptation, borderline experience, subjectivity, reflection, psychological support.

Постановка проблеми. У сучасному глобалізованому світі інтенсивні процеси міграції, міжнародної освіти, мобільності працівників та транскультурної взаємодії стали нормою. Усе більше людей опиняються в ситуаціях, де необхідно інтегруватися в нові культурні середовища, які суттєво відрізняються від звичних соціокультурних умов. Внаслідок цього феномен культурного шоку набуває особливої значущості не лише як складність чи перешкода, а як психологічна подія, що викликає глибокі зміни у свідомості та поведінці особистості.

Культурний шок зазвичай сприймається як негативне явище, пов'язане з дезадаптацією, тривогою, фрустрацією та дезорієнтацією. Проте новітні дослідження у сфері гуманістичної та екзистенційної психології вказують на те, що такі кризові стани можуть виступати потужними каталізаторами особистісного розвитку, глибокої рефлексії та самоактуалізації. У ситуації зіткнення з іншим культурним кодом індивід отримує шанс переглянути власні цінності, розширити межі свого досвіду, сформувати більш гнучку ідентичність.

Особливої актуальності дана проблема набуває у контексті вимушеної міграції, глобальних конфліктів, воєн та переміщення значної кількості населення, як це спостерігається в Україні з 2014 року і особливо після 2022 року. Багато людей опиняються у культурних середовищах, які потребують швидкої адаптації, але водночас відкривають нові горизонти самореалізації та становлення нової життєвої перспективи.

Науковий інтерес до теми також зростає у зв'язку з розвитком інтеркультурної психології, позитивної психології та психотерапевтичних практик, орієнтованих на ресурсний підхід до кризових ситуацій. Актуальним стає пошук не лише стратегій подолання негативних наслідків культурного шоку, а й розкриття його потенціалу як чинника активізації внутрішніх ресурсів особистості.

Таким чином, вивчення культурного шоку як подвійного явища – одночасно виклику та можливості – дає змогу глибше осмислити механізми адаптації, трансформації і самоактуалізації людини в умовах глобальних змін. Тема має вагоме теоретичне та прикладне значення для психології особистості, соціальної психології, психотерапії та освітніх практик у мультикультурних середовищах.



Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема культурного шоку як психологічного явища набула особливої наукової актуальності в контексті інтенсивної міжкультурної мобільності, глобалізації та масштабних міграційних процесів. Якщо класичні підходи до вивчення цього феномена зосереджувались переважно на труднощах міжкультурної адаптації, тривожності, акультураційному стресі та дезадаптації, то сучасні дослідження демонструють поступовий перехід від патологізуючого до ресурсного бачення. Згідно з ним, культуральна дезорієнтація не лише загрожує цілісності особистості, але й створює умови для розвитку нової ідентичності та самоактуалізації через подолання кризи.

Наукові праці останніх років все частіше поєднують дослідження феномена культурного шоку з темою особистісного розвитку. Зокрема, у дослідженні П. Тарана [1], присвяченому адаптації українських переселенців у Нідерландах, зазначається, що саме культурний шок сприяє переоцінці життєвих цінностей і активізує внутрішній потенціал особистості до самоактуалізації. Подібні висновки зроблено у роботі О. Коваленко [2], де міжособистісні трансформації вимушено переміщених осіб розглядаються як наслідок подолання культурного шоку та внутрішніх конфліктів, що стимулюють процеси саморозкриття.

Ціннісно-екзистенційні аспекти культурного шоку висвітлено у дослідженні А. Коханенко [3], де акцент зроблено на підлітковому віці як вразливому, але водночас продуктивному періоді, коли культурна криза сприяє формуванню більш гнучкої системи ідентичності. У статті В. Предка та О. Сомової [4] культурний шок трактується як психологічний стресор, здатний запускати адаптаційні та саморозвивальні механізми.

У свою чергу, А. Колосок [5] демонструє, як у групах взаємопідтримки жінок ВПО культурний шок перетворюється на простір для рефлексії, інтеграції нового досвіду та самоздійснення. К. Гранде [6] підкреслює, що такі трансформації можливі лише за умов підтримуючого соціального середовища і суб'єктної активності особистості. У дослідженні І. Попович [7] наголошено, що переживання культурного шоку супроводжується екзистенційними питаннями, які запускають процеси самопізнання, реконструкції «Я-образу» та формування нових смислів.

Цікаве тлумачення запропоновано К. Разживіною [8], яка розглядає культурний шок як потенційний чинник психологічного благополуччя, що за належної підтримки може ініціювати глибинні особистісні зміни. Подібну логіку простежуємо у монографії А. Кобзаря та М. Маковій [9], де внутрішня криза, спричинена вимушеним переміщенням, розглядається як фактор, що стимулює пошук нових соціальних ролей, ідентичностей та смислів.

У роботі О. Кондратьєвої [10] культурний шок трактується як умова формування полікультурної компетентності, розвитку емпатії, ціннісної рефлексії та критичного мислення. Є. Балашов [11], аналізуючи досвід



учасників міжнародних волонтерських програм, наголошує на формуванні внутрішнього локусу контролю та розширенні ідентичності саме завдяки зіткненню з культурною інакшістю.

К. Родіна [12] виявляє, що високий рівень стресостійкості ВПО корелює зі здатністю не лише адаптуватися, а й активно змінювати стратегії життєдіяльності. У свою чергу, А. Єгорова [13] акцентує, що реабілітація можлива лише за умов смислової роботи над новим досвідом, а не його ігнорування. Л. Березовська [14] у теоретичному контексті доводить, що подолання граничних станів, таких як культурний шок, сприяє зміцненню життєздатності. Н. Карпенко [15] підкреслює, що рефлексія над новим культурним середовищем сприяє формуванню зрілої Я-концепції.

Емпіричні приклади з досліджень [7, 9, 11, 12, 15,] підтверджують, що культурний шок після міграції може ініціювати зростання самосвідомості й рефлексії, формування нових життєвих стратегій, розширення меж ідентичності, мотивацію до навчання, професійного розвитку та соціальної участі.

Таким чином, сучасна наукова думка поступово переходить до осмислення культурного шоку як амбівалентного феномену, що містить у собі одночасно кризовий та трансформаційний потенціал. Актуалізується парадигма, у якій культурний шок виступає не лише викликом, а й умовою глибинної особистісної перебудови, активізації процесів самоактуалізації, смислотворення і розвитку суб'єктності. Проблематика взаємозв'язку між культурним шоком і самоактуалізацією перебуває на етапі активного теоретико-емпіричного осмислення, що відкриває перспективи для подальших досліджень у напрямках позитивної психології, екзистенційної психотерапії, гуманістичної парадигми та кризової інтервенції.

Метою статті є теоретичне осмислення культурного шоку як феномена, що поєднує в собі риси адаптаційного виклику та потенціалу для самоактуалізації особистості. У дослідженні передбачається проаналізувати основні психологічні підходи до розуміння культурного шоку, виявити його зв'язок із процесами самопізнання, формування ідентичності та особистісного розвитку в умовах міжкультурної взаємодії.

Виклад основного матеріалу. Культурний шок у психології розглядається як реакція особистості на різку зміну соціокультурного середовища, яка викликає напруження, дезадаптацію та потребу в перебудові усталених моделей поведінки, цінностей і комунікативних стратегій. Цей феномен виникає зазвичай під час міжкультурного контакту, зокрема в ситуаціях міграції, міжнародного навчання, професійної мобільності чи вимушеного переселення.

Поняття «культурний шок» було вперше введено Калвертом Обергом (C. Oberg) у 1960-х роках. Він визначив культурний шок як «тривогу, розгубленість та дезорієнтацію, які виникають при потраплянні особи в іноземне культурне середовище, де діють інші правила, норми та символи» [16].



Інший впливовий підхід запропонував Джон Беррі (J. Berry), який у межах теорії акультураційного стресу підкреслив, що культурний шок є результатом зіткнення культурних моделей і невідповідності між очікуваннями індивіда та вимогами нового середовища. Беррі виділяє стратегії адаптації, які включають асиміляцію, інтеграцію, маргіналізацію та сепарацію [17].

Едвард Т. Холл, відомий антрополог і психолог, акцентував увагу на прихованих комунікативних відмінностях між культурами, зокрема – в області просторової поведінки, темпу розмови, мовчання тощо. На його думку, невидимі аспекти культури (high-context vs. low-context cultures) є ключовими тригерами культурного шоку [18].

Згідно із сучасною інтерпретацією, культурний шок розгортається у кілька стадій: «медовий місяць» (ейфорія), фрустрація, адаптація і стабілізація, що описують поступову перебудову внутрішнього світу особистості в умовах нової культури [19].

Таким чином, культурний шок у психологічному розумінні є не лише кризовим станом, а й процесом переосмислення досвіду, що потенційно веде до особистісного зростання, особливо якщо індивід має достатній рівень рефлексії, гнучкості та підтримки з боку соціального середовища.

Культурний шок не є одноразовою або миттєвою реакцією на нове середовище, а становить динамічний багатофазовий процес, який охоплює як когнітивні, так і емоційно-поведінкові зміни. У психологічній літературі загальноновизнаною є концепція етапності культурного шоку, яка дає змогу глибше зрозуміти механізми адаптації до іншої культури.

Класичну чотиристадійну модель описав Калверт Оберг, який запропонував такі фази:

1. Фаза «медового місяця» (honeymoon phase) – період ейфорії, зацікавлення новою культурою, відкритості до змін. Емоційна реакція зазвичай позитивна.

2. Фаза дезадаптації або фрустрації (crisis or negotiation phase) – зіткнення з культурними бар'єрами, нерозуміння норм, формування напруги, дратівливості, ізоляції, тривоги.

3. Фаза адаптації або поступового прийняття (adjustment phase) – поступове формування нових моделей поведінки, відновлення функціональності, зниження емоційного стресу.

4. Фаза інтеграції (mastery or biculturalism) – внутрішня гармонізація досвіду, інтеграція елементів нової культури у власну ідентичність [16].

Деякі сучасні автори деталізують цю модель, додаючи передфазу («шок зіткнення з реальністю») і постфазу («реверсивний культурний шок» – при поверненні додому), що особливо актуально для мігрантів, які перебувають тривалий час за межами рідного культурного поля [20].

З психологічного погляду, структура культурного шоку охоплює декілька взаємопов'язаних рівнів:



- Когнітивний (переоцінка знань, переконань, очікувань);
- Емоційний (почуття тривоги, гніву, самотності, страху);
- Поведінковий (утруднене спілкування, уникнення, агресивна або замкнена поведінка);
- Мотиваційно-смысловий (втрата цілей або, навпаки, поява нових життєвих орієнтирів).

Схематичне уявлення фаз культурного шоку часто подається у вигляді U-кривої (по К. Обергу) або W-кривої (для випадків реадаптації) [17; 21].

Таким чином, успішне проходження фаз культурного шоку потенційно веде до особистісної трансформації, формування інтеркультурної компетентності та активізації внутрішніх ресурсів особистості.

Культурний шок як складне психосоціальне явище має багатовекторний вплив на функціонування особистості, що виявляється через спектр адаптаційних і дезадаптаційних реакцій. Реакція на культурний шок залежить від цілого ряду чинників: рівня психологічної готовності до міжкультурного контакту, емоційної зрілості, когнітивної гнучкості, особистісних рис (наприклад, толерантності до невизначеності), а також соціальної підтримки в новому середовищі [17].

У фазі фрустрації чи кризи особистість може демонструвати низку негативних психоемоційних і поведінкових реакцій: тривожність, страх, дратівливість, депресивні настрої; порушення міжособистісної комунікації, що проявляється як замкнутість або агресія; почуття втрати контролю, фрустрація через невідповідність очікувань; ізоляція, бажання повернутись у рідне середовище; у тяжких випадках – формування хронічного стресу, соматизація емоційних проблем [20].

Особливо у випадках вимушеної міграції чи воєнного переселення, культурний шок може посилюватися посттравматичними проявами (ПТСР), відчуттям відчуженості та втрати ідентичності [5].

Водночас переживання культурного шоку може стати імпульсом для розвитку адаптивних механізмів, якщо особа здатна конструктивно інтерпретувати досвід. До адаптаційних реакцій належать: підвищення емпатії та міжкультурної чутливості; розширення системи цінностей, поява нових смислових орієнтирів; розвиток когнітивної гнучкості та альтернативного мислення; формування подвійної культурної ідентичності; поглиблення рефлексії, що сприяє процесам самоактуалізації [6; 21].

Таким чином, психологічні наслідки культурного шоку не є однозначно негативними. У разі наявності підтримки, рефлексивних здібностей та внутрішніх ресурсів, навіть криза дезадаптації може трансформуватись у досвід зростання, становлення зрілішої, більш гнучкої особистості. Цей процес відповідає концепції посттравматичного зростання, що є об'єктом сучасних досліджень у позитивній психології [22].

Психологічні реакції на культурний шок мають мультикомпонентну структуру, що охоплює емоційний, когнітивний та поведінковий рівні



функціонування особистості. Ці зміни є взаємопов'язаними й розгортаються в динаміці культурної адаптації, зазнаючи трансформації залежно від фази культурного шоку та ресурсного потенціалу особистості.

Культурний шок часто супроводжується спектром негативних емоцій, серед яких домінують почуття невпевненості, тривоги, дратівливості, самотності, фрустрації; емоційне вигорання внаслідок постійного напруження; депресивні або апатичні стани при відсутності підтримки або ресурсів адаптації.

За спостереженнями Аксьонової В.І., емоційна реакція на нову культуру може мати форму як гіперемоційності (перевантаження стимуляцією), так і емоційної загальмованості (психологічне «відключення») [23].

Когнітивний рівень змін включає дезорієнтацію у нових ціннісних та комунікативних кодах; формування когнітивного конфлікту між власною культурною системою та новою; спотворення соціального сприйняття, виникнення стереотипів і упереджень; потребу у перебудові ментальних схем і відновленні когнітивної цілісності.

У дослідженнях Беррі (Berry) [17] і Варда та ін. (Ward et al). [21] зазначається, що когнітивна перебудова – ключовий компонент міжкультурної адаптації, який визначає стійкість особистості в новому середовищі.

На поведінковому рівні культурний шок проявляється через зниження комунікативної ефективності, уникаючу або агресивну поведінку; регресивні форми поведінки (наприклад, ізоляція, пасивність, замикання); спроби імітації чужих норм або, навпаки, заперечення нової культури; розвиток адаптивних стратегій, таких як спостереження, інтерналізація культурних моделей, поступове перенавчання соціальної поведінки.

Як зазначає Л. Коробка, особистість у новому культурному середовищі змушена заново опановувати навіть базові патерни соціальної взаємодії – від невербального спілкування до інтерпретації контексту мовлення [24].

Зміни в кожному з трьох компонентів можуть мати як деструктивний, так і розвивальний вектор, залежно від психосоціальних умов і здатності особистості до рефлексії та адаптації. Таким чином, емоційні, когнітивні та поведінкові зміни, спричинені культурним шоком, є не лише симптомами стресу, а й точками зростання, з яких починається особистісна трансформація.

Отже, культурний шок, хоч і традиційно розглядається як форма адаптаційної кризи, має не лише деструктивну, але й **розвивальну природу**, оскільки актуалізує глибинні психічні процеси, пов'язані зі зміною ідентичності, переосмисленням досвіду та переходом до нових етапів особистісного зростання. Його феноменологія тісно переплітається з класичними уявленнями про психологічну кризу як точку розвитку, що особливо виразно простежується у працях Е. Еріксона, А. Маслоу та В. Франкла.

У концепції психосоціального розвитку особистості Е. Еріксона кожен етап життя супроводжується кризою, що має два можливі вектори – розвиток



або регрес. Потрапляння в нове культурне середовище здатне викликати ретравматизацію попередніх нерозв'язаних криз, зокрема таких як «ідентичність vs. рольова плутанина» (у молоді) або «інтеграція vs. Відчай» (у пізньому віці) [25]. Водночас успішне подолання культурного шоку створює передумови для оновлення ідентичності, формування нової цілісності «Я» в умовах багатокультурного світу.

Згідно з ієрархією потреб Маслоу, культурний шок зазвичай порушує базові рівні – безпеку, належність, соціальні зв'язки, – що призводить до стресу й дезадаптації. Проте особи, які мають сформовану потребу в самоактуалізації, здатні переосмислити ситуацію не як втрату, а як можливість для глибшого пізнання себе, трансценденції особистих меж, розвитку емпатії та креативності [26].

Адаптація до культурного шоку, як зазначає Маслоу, можлива лише за умов відкритості досвіду, прийняття невизначеності та автономії, що є ключовими характеристиками самоактуалізованої особистості.

На думку Віктора Франкла, кризи – у тому числі спричинені культурним шоком – є дзеркалами смислових вакуумів, які вимагають нової екзистенційної орієнтації. Франкл стверджував, що страждання набуває цінності, якщо його осмислено, і вбачав у кризах умови для духовного зростання [27].

Культурний шок може бути «екзистенційним потрясінням», яке примушує особу знайти нові смисли, що виходять за межі власної культури, і таким чином сприяє не лише адаптації, а й глибинній трансформації особистості.

Таким чином, у контексті ключових психологічних теорій культурний шок розглядається не лише як чинник стресу чи дезадаптації, а й як критичний досвід, що потенційно відкриває простір для ідентифікаційної реконструкції, самоактуалізації і смисложиттєвого зростання. З позицій гуманістичної та екзистенційної психології цей процес є не просто викликом, а необхідною умовою глибшого пізнання себе в іншості.

Переосмислення досвіду, спричиненого культурним шоком, є ключовою умовою його трансформації з деструктивного чинника у ресурс особистісного розвитку. У сучасній психології цей процес інтерпретується як внутрішня когнітивно-афективна діяльність особистості, спрямована на інтерпретацію, інтеграцію та оновлення досвіду з метою збереження психічної цілісності та ідентичності [12; 27].

Одним з провідних механізмів є рефлексія – здатність особистості усвідомлювати свої переживання, розпізнавати нові умови і будувати нові значення. Культурний шок активізує потребу у розумінні себе в нових координатах, стимулює метапізнання й аналіз власної поведінки, що є основою формування нових культурних схем [11].

Другим важливим механізмом є когнітивна реструктуризація, що означає зміну мисленнєвих патернів, зокрема – переоцінку стереотипів,



очікувань і норм, характерних для рідної культури. Особистість, стикаючись із культурною інакшістю, змушена перебудовувати когнітивні схеми, що дає змогу приймати нову реальність без втрати психологічної стабільності [17; 21].

У парадигмі екзистенційної психології важливим механізмом є смислотворення – процес конструювання нового життєвого змісту через інтерпретацію складного або кризового досвіду. В. Франкл підкреслював, що переживання культурного шоку активізує екзистенційну потребу у побудові смислу: «Ситуації, яких ми не можемо уникнути, ми маємо осмислити» [27].

Смислова перебудова досвіду також тісно пов'язана із поняттям нарративної ідентичності, коли особа інтерпретує себе крізь особисту історію адаптації, в якій культурний шок постає як «поворотна точка» життєвого сюжету [28].

Психологічне переосмислення неможливе без емоційної інтеграції пережитого досвіду. Це передбачає прийняття складних почуттів (страх, сором, гнів, вина), їх нормалізацію та включення у цілісну картину само-сприйняття. У цьому контексті важливу роль відіграє психологічна підтримка, групові або індивідуальні практики, які сприяють вербалізації досвіду та валідації емоцій [5].

Таким чином, переосмислення досвіду в умовах культурного шоку – це багаторівневий психічний процес, що охоплює когнітивну перебудову, смислову рефлексію, емоційну інтеграцію та формування нової ідентичності. Ці механізми забезпечують не лише адаптацію, а й активне входження особистості у фазу самоактуалізації, де чужа культура стає не загрозою, а середовищем розширення «Я».

Якщо ж звернутися до питання самоактуалізації то у гуманістичній і екзистенційній психології вона розглядається як вища форма розвитку особистості, що полягає в реалізації її потенціалу, інтеграції внутрішніх ресурсів та досягненні цілісності «Я». Одним із ключових положень цих теорій є уявлення про те, що самоактуалізація нерідко активізується саме в кризових або граничних ситуаціях, коли попередні адаптаційні стратегії більше не працюють, а особа змушена заново осмислити своє буття.

У праці «Мотивація і особистість» А. Маслоу описує самоактуалізацію як використання і розвиток особистістю своїх найвищих здібностей, а також прагнення до істини, краси, творчості й автентичності. Самоактуалізована особистість, за Маслоу, демонструє відкритість досвіду, незалежність суджень, здатність до глибокої рефлексії і прийняття себе [26].

Кризи, включно з культурним шоком, на думку Маслоу, можуть сприяти самоактуалізації за умови, що базові потреби (безпека, належність) певною мірою задоволені. У таких ситуаціях криза виступає каталізатором трансцендентних прагнень, стимулює переосмислення сенсів та відкриває нові рівні особистісної автентичності.

К. Роджерс трактував самоактуалізацію як тенденцію до самоздійснення, тобто прагнення реалізовувати всі свої потенційні можливості. На його



думку, будь-яка криза або граничний досвід – це шанс наблизитися до «реального Я», особливо якщо особа має доступ до безумовного прийняття, емпатії та автентичного діалогу [29].

Роджерс підкреслював, що внутрішній конфлікт і дискомфорт – природні складники процесу особистісного зростання, тому здатність особи «жити з напругою» і не уникати складних почуттів є критично важливою умовою самоактуалізації.

У аналітичній психології К. Юнга процес, близький до самоактуалізації, визначається як індивідуація – становлення цілісної особистості через інтеграцію свідомих і несвідомих елементів. За Юнгом, граничні ситуації (включно з кризами культурного шоку) активізують архетипові структури психіки й дають змогу здійснити перехід до нової фази розвитку «Я» [30].

Самоконтакт із тіньовими аспектами особистості, що виявляються в стресових умовах іншої культури, є умовою глибинного психічного росту та оновлення особистісної ідентичності.

Таким чином, у працях Маслоу, Роджерса та Юнга криза (у тому числі культурна) розглядається не як загроза, а як точка особистісного прориву, у якій активізуються латентні ресурси особистості, формується нова структура «Я» та відбувається глибше самопізнання. У цьому сенсі культурний шок – це не лише випробування, а й тригер самоактуалізаційного процесу.

Граничні переживання, зокрема культурний шок, постають як випробування для цілісності особистості, оскільки висвітлюють обмеженість попередніх установок, життєвих сценаріїв та ідентичностей. У психологічному сенсі це моменти, коли індивід стикається з незворотною зміною: втратами, новою реальністю, радикальною інакшістю. У такому контексті культурний шок є граничним досвідом, що відкриває шлях до глибших форм самопізнання, рефлексії та розвитку.

У праці К. Ясперса поняття гранична ситуація означає обставини, в яких особа не може уникнути вибору та відповідальності. У таких ситуаціях «людина стає собою або втрачає себе» [31]. Саме це спостерігається у переживанні інтенсивного культурного розриву: у ситуації «іншого світу» особа змушена або відтворити нову структуру «Я», або замкнутись у психологічній ізоляції.

У сучасній психології цей процес осмислюється через поняття посттравматичного зростання (PTG). За Тедескі та Келгуном [22], особи, які проходять через кризу, можуть набути здатності глибше розуміння власного життя та цінностей, розширення емоційної зрілості та емпатії, переосмислення життєвих пріоритетів, зростання духовності та самосвідомості.

Культурний шок може виступати саме таким тригером – особа, що змушена проживати реальність інакшості, формує здатність до діалогу з інакшим, що є однією з основ особистісної зрілості [7].

Граничні переживання змінюють не тільки зміст досвіду, а й структуру сприйняття себе і світу. З'являється здатність до толерантності до невизна-



ченості, творчого переосмислення життєвого шляху, а в окремих випадках – до інтеграції кількох ідентичностей у межах однієї особистості (бікультурність).

Таким чином, переживання культурного шоку як граничної ситуації може стати детонатором глибинних особистісних змін, які трансформують кризу в точку особистісного прориву. За наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів, ці переживання не лише не руйнують, а навпаки – активізують процес самоактуалізації, відкриваючи нові горизонти буття.

Хоча культурний шок зазвичай асоціюється з дезадаптацією та фрустрацією, сучасні психологічні підходи визнають його потенціал як тригера особистісного зростання, зокрема – самоактуалізації. Водночас така трансформація є можливою лише за наявності певних внутрішніх і зовнішніх умов, які забезпечують ресурсність та підтримку особистості в умовах міжкультурної нестабільності.

Одним із ключових чинників успішного подолання культурного шоку є доступ до психологічної та соціальної підтримки. Індивідуальне або групове консультування, інтеркультурні тренінги, групи взаємодопомоги створюють безпечний простір для вербалізації переживань, нормалізації емоцій і розвитку адаптивних стратегій [5; 6].

Особливо ефективними в умовах культурного стресу є підходи, що базуються на інтерсуб'єктній взаємодії – коли клієнт не просто отримує інтерпретацію, а перебуває у відкритому діалозі, де формується нове розуміння досвіду через контакт з іншим [29].

Не менш важливою умовою є активна життєва позиція особистості, її здатність виступати суб'єктом власного досвіду, а не пасивним об'єктом змін. У гуманістичній психології це визначається як суб'єктність – здатність особи усвідомлено приймати рішення, формувати життєві цілі та нести відповідальність за свій шлях [24].

Особистості, які демонструють суб'єктну активність, частіше інтерпретують культурні виклики як можливості для зростання, а не загрози. Вони здатні використовувати досвід інакшості як матеріал для переосмислення власної ідентичності, цінностей та міжособистісних стратегій.

Ключовим внутрішнім механізмом перетворення деструктивного досвіду на ресурс є рефлексія. Саме завдяки рефлексії відбувається усвідомлення суперечностей між очікуваннями та реальністю, перехід від емоційного реагування до когнітивного осмислення ситуації, формування нових смислів, що дозволяють інтегрувати інший культурний досвід у власне «Я» [11].

За результатами сучасних досліджень, високий рівень рефлексивності є позитивним предиктором психологічної адаптації, стресостійкості та розвитку [1].

Таким чином, трансформація культурного шоку на користь самоактуалізації стає можливою за наявності поєднання трьох факторів: зовнішньої підтримки (психологічної, соціальної), внутрішньої активності особистості



(суб'єктність, автономія), розвиненої здатності до рефлексії і смислової роботи з досвідом.

Це підтверджує думку гуманістичної психології про те, що зростання відбувається не в ідеальних умовах, а в кризах – за наявності умов, які дозволяють побачити в них шанс, а не загрозу.

Одним із вирішальних чинників того, чи перетвориться культурний шок на досвід особистісного зростання або на джерело глибокої дезадаптації, є характер соціального середовища, в яке інтегрується особа. Йдеться про найближчі соціальні контексти (сім'я, мала група), а також ширші суспільно-культурні умови середовища прийому – від наявності толерантної політики до рівня міжкультурної взаємодії.

Сім'я виступає базовим простором емоційної підтримки в умовах кризи. Вона здатна компенсувати втрати, викликані новим середовищем, зберегти почуття ідентичності та безпеки. Особливо важливою є єдність родинних моделей подолання культурного шоку – коли сім'я функціонує як адаптивна система, в якій відбувається взаємопідтримка [4].

Натомість, конфліктні чи регресивні сімейні патерни можуть посилювати кризи, перешкоджаючи рефлексії та адаптації.

Іншою важливою ланкою є соціальні групи підтримки – від друзів до колег, спільнот мігрантів чи інтеграційних ініціатив. За даними емпіричних досліджень, участь у таких групах зменшує рівень тривожності та самотності, сприяє розширенню ідентичності за рахунок прийняття нових норм, формує ситуації «інтерсуб'єктної зустрічі», у яких особа здатна перетворювати кризу на досвід спільного зростання [5; 6].

Соціальна група слугує «дзеркалом», у якому особа переосмислює свою індивідуальність, долаючи відчуження.

Ширше соціальне середовище – культура прийому – має особливо великий вплив на те, як саме буде переживатися культурний шок. Толерантна, відкрито підтримувальна культура сприяє безконфліктному включенню у соціум, мінімізує прояви дискримінації та стигматизації, забезпечує визнання та легітимацію інакшості [17; 21].

В умовах відчуженого або ксенофобного середовища особистість частіше замикається у травматичному досвіді, що блокує механізми самоактуалізації.

Отже, соціальне середовище є визначальним ресурсом або бар'єром у процесі трансформації культурного шоку. Його підтримувальна функція реалізується через близькі стосунки (родина), емоційно-значущі спільноти (групи), а також політику і практики культури прийому, що можуть або сприяти особистісному розкриттю, або пригнічувати його.

Висновки. У ході теоретичного аналізу культурного шоку як психосоціального феномена встановлено, що він виступає амбівалентним чинником, який одночасно може ускладнювати процеси адаптації, але водночас



ініціювати глибокі особистісні зміни, пов'язані із самоактуалізацією. Поняття культурного шоку, спочатку сформульоване в рамках соціальної антропології, набуло широкого осмислення в гуманістичній, когнітивній та екзистенційній психології як граничне переживання, що активізує смислову, емоційну та ідентифікаційну перебудову особистості.

Проаналізовано, що культурний шок має поетапну структуру — від ейфорії до дезадаптації, адаптації й інтеграції. Психологічні наслідки цього процесу охоплюють емоційні, когнітивні та поведінкові зміни, які можуть як дестабілізувати психіку, так і стимулювати розвиток нових особистісних утворень — зрілості, автономії, емпатії, рефлексивності. Теоретичні моделі А. Маслоу, К. Роджерса, К. Юнга підтверджують: критичні стани можуть стати умовами особистісного прориву, особливо в умовах внутрішньої мотивації до зростання.

Окремо виокремлено ключові умови, за яких культурний шок перетворюється на ресурс самоактуалізації, а саме: психологічна підтримка та безпечне інтерсуб'єктне середовище; суб'єктна активність і здатність до внутрішнього самоуправління; рефлексія, що дозволяє осмислити новий досвід і інтегрувати його у власну ідентичність; сприятливе соціальне середовище – підтримувальна сім'я, згуртована група, відкрита культура прийому.

Проаналізовані емпіричні дослідження (Є. Балашов, Н. Карпенко, А. Кобзар, І. Попович та ін.) демонструють, що реальні історії особистісної трансформації після міграції або міжкультурних конфліктів є не винятком, а законним наслідком продуктивного переживання кризи.

Таким чином, культурний шок може бути розглянутий не лише як адаптаційна перешкода, але і як потенційний етап особистісного розвитку, що активізує самоактуалізацію, смислотворення і формування нової життєвої ідентичності. У цьому контексті особистість виступає не об'єктом культурного впливу, а активним суб'єктом трансформації власного досвіду.

Аналіз теми засвідчує, що попри зростаючу увагу до феномена культурного шоку, його потенціал як ресурсу особистісного розвитку і самоактуалізації залишається недостатньо вивченим, особливо у вітчизняному психологічному дискурсі. На підставі теоретичних узагальнень та емпіричних спостережень можна окреслити кілька напрямів для майбутніх наукових розвідок, зокрема, емпіричне дослідження механізмів самоактуалізації в умовах культурного шоку, зокрема – в різних вікових, гендерних і професійних групах; аналіз тривалих наслідків міжкультурної адаптації – які особистісні зміни закріплюються через рік, три, п'ять років після міграції; розробка інтервенційних програм, спрямованих на перетворення культурного шоку в ресурс: психотренінги, програми емоційного супроводу, розвиток рефлексивності; вивчення ролі інтерсуб'єктного середовища та колективних форм підтримки (групи взаємодопомоги, менторські моделі, міжкультурне



наставництво) в процесі конструктивного подолання культурного шоку; порівняльний аналіз переживання культурного шоку в добровільній та вимушеній міграції, а також у міжкультурних ситуаціях, не пов'язаних із переміщенням (наприклад, в мультикультурному освітньому середовищі).

Література:

1. Таран П.П. Адаптація українських вимушених переселенців до нових умов життя за кордоном (на прикладі Нідерландів). Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Психологія» ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2024.
2. Коваленко О. В. Соціокультурна динаміка міграційних процесів у глобалізованому світі. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 033 Філософія, Житомирський державний університет імені Івана Франка, Житомир, 2023.
3. Коханенко А. Особливості соціалізації зовнішньо переміщених підлітків до нового соціального середовища : кваліфікац. роб. Київ : НаУКМА, 2024. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstreams/861ac73c-f817-4f23-a3f4-42758d653850/download>
4. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33, № 4. С. 123–132. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/16.pdf
5. Колосок А. В. Групи взаємопідтримки як засіб психологічної адаптації жінок ВПО: кваліфікац. роб. Бакалавра. Мукачєво : Мукачівський держ. ун-т, 2025. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8667/1/Колосок_КР.pdf
6. Гранде К.Л. Психологічні аспекти адаптації та самовизначення в інокультурному середовищі: взаємодія асертивності та самооцінки підлітків Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні і прикладні проблеми: збірник тез XVI Міжнародної науково-практичної конференції (наукове електронне видання), 22 березня 2024 р.
7. Попович І. О. Соціально-психологічна адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб : кваліфікац. роб. Дніпро : ДСФУ, 2024. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://ds.forlan.org.ua/bitstream/handle/123456789/639/KP%20Попович%20І.О..pdf?sequence=1>
8. Разживіна К. О. Особливості психологічного благополуччя трудових мігрантів : кваліфікац. роб. Дніпро : УМСФ, 2024. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://biblio.umsf.dp.ua/jspui/bitstream/123456789/7651/1/ПП23-1зм_Разживіна_merged.pdf
9. Кобзар А. Ю., Маковій М. Г. Особливості психологічного благополуччя біженців в Україні : монографія. Київ : КНУБА, 2024. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://repository.knuba.edu.ua/bitstreams/687775de-382e-4259-97c9-17713b7efbb0/download>
10. Кондратьєва О. М. Формування полікультурної компетентності майбутніх учителів початкової школи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/D_26.053.01/dis_Kondratieva.pdf
11. Балашов Є. М. Особливості самореалізації студентів у міжнародних волонтерських програмах : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Острог : ОА, 2013. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://theses.oa.edu.ua/DATA/44/Балашов_dis.pdf
12. Родіна К. О. Психологічні чинники стресостійкості внутрішньо переміщених осіб: магіст. роб. Запоріжжя : ЗНТУ, 2023. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://eir.zntu.edu.ua/bitstream/123456789/11361/1/MR_Rodina.pdf



13. Єгорова А. Мотивація до реабілітації внутрішньо переміщених осіб : магістр. роб. Запоріжжя : ЗНТУ, 2023. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://eir.zntu.edu.ua/bitstream/123456789/11341/1/MR_Yehorova.pdf
14. Березовська Л. І. Теоретичні аспекти життєздатності особистості. Психологічні науки. 2017. Вип. 2(5). С. 78–83. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/8140/1/MOTYVATsIINA_SKLADOVA.pdf
15. Карпенко Н. В. Чинники трансформації самооцінки в умовах вимушеної міграції. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/12345/25671/Карпенко%20Н.В..pdf>
16. Oberg, K. Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. Practical anthropology, 1960. 4, 177-182.
17. Berry, JW Acculturation. In Culture and human development. Psychology Press, 2005. pp. 263-273.
18. Hall, E. T., & Hall, M. R.. The sounds of silence. Anthropology Connecticut: The Dushkin Publishing Group, 1987, 79-84
19. Біленька, І. Г. «Культурний шок» і адаптація до нової культури. The Journal of VN Karazin Kharkiv National University. Series" Theory of Culture and Philosophy of Science", 2011. 940 с.
20. Плющ, В. А. Соціокультурна адаптація мігрантів: концептуалізація, етапи та їхня динаміка. Актуальні проблеми філософії та соціології, 2021. 31, 58-68
21. Ward, C., Stephen Bochner, , & Furnham, A. Psychology Culture Shock (1st ed.). Routledge. 2001. <https://doi.org/10.4324/9781003070696>
22. Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry. 2004. № 15. P. 1–18. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/682769.pdf>
23. Аксьонова, В. І. Міжкультурна комунікація як фактор формування глобального інформаційно-комунікативного простору. Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії, 2013. 54, 189-202.
24. Коробка Л.М. Адаптація особи до кризових умов як можливість для зростання та позитивних змін. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу, 24 березня 2017 р. / за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. Ірпінь, 2017. С. 57–64.
25. Erikson E. H. Childhood and society. New York: Norton, 1950. pp. 397.
26. Masłowski A. Motywacja i osobowość. Warszawa : PWN, 2006. 286 s.
27. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2024. 159 с.
28. McAdams D. P. The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self. – New York : Guilford Press, 2001. – 298 p
29. Rogers CR. On Becoming a Person, A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin; 1961
30. Юнг К.Г. Архетипи і колективне несвідоме. Астролябія, 2012. 588 с.
31. Jaspers K. Existenzerhellung. Philosophie in 3 Bänden ; 3 Aufl. - Bd. 2. - Berlin : Springer, 1956. 440 S.

References:

1. Taran, P. P. (2024). *Adaptatsiia ukrainskykh vymushenykh pereselentsiv do novykh umov zhyttia za kordonom (na prykladi Niderlandiv)* [Adaptation of Ukrainian forced migrants to new living conditions abroad (the case of the Netherlands)]. Bachelor's qualification work, Dniprovskiyi Humanitarnyi University, Dnipro [in Ukrainian].



2. Kovalenko, O. V. (2023). *Sotsiokulturna dynamika mihratsiinykh protsesiv u hlobalizovanomu sviti* [Sociocultural dynamics of migration processes in a globalized world]. PhD dissertation, Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr [in Ukrainian].
3. Kokhanenko, A. (2024). *Osoblyvosti sotsializatsii zovnishno peremishchenykh pidlitiv do novoho sotsialnoho seredovyshcha* [Peculiarities of socialization of externally displaced adolescents in a new social environment]. Kyiv: NaUKMA. <https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstreams/861ac73c-f817-4f23-a3f4-42758d653850/download> [in Ukrainian].
4. Predko, V. V., & Somova, O. O. (2022). *Vplyv viiny na zminu rivnia stresu ta stratehii zberezhenia zhyttiestikosti ukraintsev* [Impact of war on changes in stress level and resilience strategies of Ukrainians]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia*, 33(4), 123–132. http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/16.pdf [in Ukrainian].
5. Kolosok, A. V. (2025). *Hrupy vzaiemopidtrymky yak zasib psykholohichnoi adaptatsii zhinok VPO* [Support groups as a tool of psychological adaptation for IDP women]. Bachelor's qualification work, Mukachevo State University. http://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8667/1/Колосок_KP.pdf [in Ukrainian].
6. Hrande, K. L. (2024). *Psykholohichni aspekty adaptatsii ta samovyznachennia v inokulturnomu seredovyshchi: vzaiemodiia asertyvnosti ta samootsinky pidlitiv* [Psychological aspects of adaptation and self-determination in a foreign cultural environment: interaction of assertiveness and self-esteem in adolescents]. In *Sotsializatsiia osobystosti v umovakh systemnykh zmin: teoretychni i prykladni problemy* [Socialization of the individual in conditions of systemic change: theoretical and applied problems], Abstracts of the 16th International Scientific-Practical Conference (online ed.), March 22 [in Ukrainian].
7. Popovych, I. O. (2024). *Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia yak chynnyk psykholohichnoho blahopoluchchia vnutrishno peremishchenykh osib* [Socio-psychological adaptation as a factor of psychological well-being of internally displaced persons]. Qualification work, DSFU, Dnipro. <http://ds.forlan.org.ua/bitstream/handle/123456789/639/KP%20Попович%20I.O..pdf?sequence=1> [in Ukrainian].
8. Razzhivina, K. O. (2024). *Osoblyvosti psykholohichnoho blahopoluchchia trudovykh mihrantiv* [Peculiarities of psychological well-being of labor migrants]. Qualification work, UMSF, Dnipro. http://biblio.umsf.dp.ua/jspui/bitstream/123456789/7651/1/ПП23-1зм_Разживіна_merged.pdf [in Ukrainian].
9. Kobzar, A. Yu., & Makovii, M. H. (2024). *Osoblyvosti psykholohichnoho blahopoluchchia bizhentsiv v Ukraini* [Peculiarities of psychological well-being of refugees in Ukraine]. Monograph. Kyiv: KNUBA. <https://repository.knuba.edu.ua/bitstreams/687775de-382e-4259-97c9-17713b7efbb0/download> [in Ukrainian].
10. Kondratieva, O. M. (2017). *Formuvannia polikulturnoi kompetentnosti maibutnikh uchyteliv pochatkovoi shkoly* [Formation of multicultural competence of future primary school teachers]. PhD dissertation, NPU Dragomanova, Kyiv. https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/D_26.053.01/dis_Kondratieva.pdf [in Ukrainian].
11. Balashov, Ye. M. (2013). *Osoblyvosti samorealizatsii studentiv u mizhnarodnykh volonterskykh prohramakh* [Features of students' self-realization in international volunteer programs]. PhD dissertation, Ostroh Academy. https://theses.oa.edu.ua/DATA/44/Балашов_dis.pdf [in Ukrainian].
12. Rodina, K. O. (2023). *Psykholohichni chynnyky stresostiikosti vnutrishno peremishchenykh osib* [Psychological factors of stress resistance in internally displaced persons]. Master's thesis, ZNTU, Zaporizhzhia. http://eir.zntu.edu.ua/bitstream/123456789/11361/1/MR_Rodina.pdf [in Ukrainian].
13. Yehorova, A. (2023). *Motyvatsiia do reabilitatsii vnutrishno peremishchenykh osib* [Motivation for rehabilitation of internally displaced persons]. Master's thesis, ZNTU, Zaporizhzhia. http://eir.zntu.edu.ua/bitstream/123456789/11341/1/MR_Yehorova.pdf [in Ukrainian].



14. Berezovska, L. I. (2017). Teoretychni aspekty zhyttiezdatnosti osobystosti [Theoretical aspects of individual viability]. *Psykhologichni nauky*, 2(5), 78–83. https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/8140/1/MOTYVATsIINA_CKLADOVA.pdf [in Ukrainian].
15. Karpenko, N. V. (2025). *Chynnyky transformatsii samootsinky v umovakh vymushenoї mihratsii* [Factors of self-esteem transformation under forced migration conditions]. Zaporizhzhia: ZNU. <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/12345/25671/Карпенко%20Н.В..pdf> [in Ukrainian].
16. Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, 4, 177–182.
17. Berry, J. W. (2005). Acculturation. In *Culture and Human Development* (pp. 263–273). Psychology Press.
18. Hall, E. T., & Hall, M. R. (1987). The sounds of silence. In *Anthropology*. Connecticut: The Dushkin Publishing Group, 79–84.
19. Bilenka, I. H. (2011). “Kulturnyi shok” i adaptatsiia do novoi kultury [“Culture shock” and adaptation to a new culture]. *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series Theory of Culture and Philosophy of Science*, 940 [in Ukrainian].
20. Pliushch, V. A. (2021). Sotsiokulturna adaptatsiia mihrantiv: kontseptualizatsiia, etapy ta yikh dynamika [Sociocultural adaptation of migrants: conceptualization, stages and dynamics]. *Aktualni problemy filosofii ta sotsiologii*, 31, 58–68 [in Ukrainian].
21. Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The Psychology of Culture Shock* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003070696>
22. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18. <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/682769.pdf>
23. Aksionova, V. I. (2013). Mizhkulturna komunikatsiia yak faktor formuvannia hlobalnoho informatsiino-komunikatyvnoho prostoru [Intercultural communication as a factor of global communication space formation]. *Humanitarnyi visnyk ZDIA*, 54, 189–202 [in Ukrainian].
24. Korobka, L. M. (2017). Adaptatsiia osoby do kryzovykh umov yak mozhlyvist dlia zrostannia ta pozytyvnykh zmin [Adaptation to crisis conditions as an opportunity for growth and positive change]. In *Aktualni problemy psykhologichnoi ta sotsialnoi adaptatsii v umovakh kryzovoho suspilstva* (pp. 57–64). Irpin [in Ukrainian].
25. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
26. Maslow, A. (2006). *Motyvacja i osobowość*. Warszawa: PWN.
27. Frankl, V. (2024). *Liudyna v poshukakh spravzhnoho sensu. Psykholog u kontstabori* [Man’s Search for Meaning]. Kharkiv: Knyzhkovyi Klub “Klub Semeinoho Dosvillya” [in Ukrainian].
28. McAdams, D. P. (2001). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. New York: Guilford Press.
29. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist’s view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
30. Jung, C. G. (2012). *Arkhetypy i kolektyvne nesvidome* [Archetypes and the collective unconscious]. Lviv: Astrolabiia [in Ukrainian].
31. Jaspers, K. (1956). *Existenzerhellung. Philosophie in 3 Bänden* (Vol. 2). Berlin: Springer.