

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет гуманітарних наук
Кафедра культурологія



Курсова робота
освітньо-кваліфікаційний рівень - бакалавр

на тему:
«Зворотний культурний шок волонтерів Корпусу Миру(RPCVs)»

Виконала: студентка 3-го року навчання,
напряму підготовки: 036 -культурологія

науковий керівник:Джулай Ю. В.
кандидат філософських наук, доцент

Київ- 2021

Зміст

Вступ	3
Розділ 1	8
Корпус миру	8
Розділ 2	12
1. Зворотний культурний шок.....	12
1.1 Фактори, що визначають ступінь зворотного культурного шоку.....	16
1.2 Вплив зворотного культурного шоку	19
1.3 Зворотний культурний шок та програми культурного й академічного обміну, волонтерства.....	21
1.4 Подолання культурного шоку.....	25
Розділ 3 Зворотний культурний шок волонтерів Корпусу Миру: чинники послаблення та стратегії пристосування до культури США	27
Використана методологія та методи	27
Польовий етап дослідження: цифрова оповідь як метод.	27
Результати польових досліджень.	34
Висновки.....	37
Додатки:	39
Додаток А. Гайд анкети з відкритими відповідями.....	39
Додаток Б Транскрипт проведеного напівструктурованого глибинного інтерв'ю.....	40
Додаток В.....	44
Додаток Г	45
Додаток Д.....	47
Додаток Е.....	52
Список використаної літератури:	55

Вступ

Дана робота досліджує питання пристосування добровольців до власної культури після евакуації Корпусом Миру, яка відбулася через стрімке поширення пандемії Covid-19. Наше попереднє дослідження стосувалося акультурації волонтерів Корпусу Миру та з'ясування того, яку стратегію акультурації за Бері вони обирають, коли потрапляють в українську культуру. У ньому ми провели опитування невеликої групи добровольців, які служили в Україні протягом 2х років. У ньому ми з'ясували, що волонтери, які служили протягом 2х років в Україні, обирали стратегію інтеграції, що давало їм змогу успішно втілити три цілі, які ставить перед волонтерами Корпус Миру: (1) надавати допомогу в професійному розвитку, (2) сприяти кращому розумінню американців українцями, (3) сприяти кращому розумінню українців з боку американців.[37]

Ми розглянемо проблему зворотного культурного шоку та стратегій копіngu, які допомогли волонтерам пережити повернення з меншими психологічними та фізичними проблемами. У нашому фокусі дослідження знаходяться чинники виникнення та послаблення зворотного культурного шоку. Зокрема, ми проаналізуємо публікації в рамках крос-культурної психології та культурного менеджменту, оглянемо публікації Корпусу Миру, присвячені зворотному культурному шоку та інших програм культурного обміну, щоб зрозуміти, яким чином ті чи інші запропоновані стратегії допомагають людям, що повернулися додому, пережити стрес повернення з меншою для себе шкодою.

Об'єктом дослідження курсової роботи є зворотній культурний шок волонтерів корпусу миру.

Предметом дослідження є різні чинники, які вплинули на виникнення та перебіг зворотного культурного шоку, його послаблення.

Мету даного дослідження ми формулюємо наступним чином:
визначити чинники послаблення зворотного культурного шоку волонтерів Корпусу Миру

З вищезазначеної мети ми формулюємо **наступні завдання:**

1. Зробити огляд публікацій, що стосуються зворотного культурного шоку:
 - Наукові публікації, публікації Корпусу Миру та інших програм міжнародного, культурного чи академічного обміну на тему зворотного культурного шоку.
2. Описати діяльність та історію створення Корпусу Миру.
3. Зрозуміти чи чинник попередньої поінформованості про зворотний культурний шок знижує важкість його перебігу. З'ясувати це шляхом огляду публікацій та зібраної інформації з польового дослідження.
 - Описати чинники, що впливають на виникнення культурного шоку.
 - Описати чинники та стратегії, що можуть полегшити перебіг зворотного культурного шоку

Дослідницьке питання: Які основні чинники послаблення зворотного культурного шоку волонтерів Корпусу Миру?

Допоміжні дослідницькі питання: Чи є попередня інформованість про зворотний культурний шок чинником послаблення зворотного культурного шоку?

Актуальність:

Ми живемо в глобалізованому світі, де звичайним є велика кількість міжкультурних контактів. Туристам, бізнесменам, волонтерам, працівникам чи дипломатам доводиться жити в незвичній для себе культурі та пристосовуватися до нових реалій, в які вони потрапляють, коли переїжджають в іншу країну.

Поняття культурного шоку, що виникає через потребу пристосовуватися до нових звичаїв, мови, манери достатньо відоме, в той час, як поняттю зворотного культурного шоку отримує менше уваги. Здається, що повернення додому та реадаптація не може викликати жодних труднощів, але насправді – це

не зовсім так. Підступність та небезпека зворотного культурного шоку полягає якраз у тім, що типовий працівник чи мандрівник його не очікує, тому не звертається за психологічною чи медичною допомогою у разі виникнення проблем. Зворотний культурний шок може стати серйозною проблемою для транснаціональних корпорацій, які відправляють менеджерів на глобальні завдання, що виникає через невідповідність очікувань співробітника до його/її репатріації та його/її фактичного досвіду після повернення додому.[11] Окрім цього з проблемою зворотного культурного шоку можуть зіткнутися учасники академічних та міжнародних обмінів, які не пройшли належної підготовки. Актуальність цієї роботи полягає у вивченні стратегій пристосування(далі копінгу) добровольцями Корпусу Миру, що допомогли їм впоратися зі зворотним культурним шоком.

Дане дослідження проведене в **інтерпретативній парадигмі** з метою підтвердження нашого припущення про попередню поінформованість волонтерів корпусу, як чинника, що сприяв застосування різних стратегій копінгу і пом'якшив перебіг зворотного культурного шоку. Інтерпретативна парадигма надає можливість досліджувати сенситивні питання та детально дізнаватися про емоційний стан респондентів

Методологія дослідження: W-подібна крива Гулахорнів, що описує культурний шок та зворотний культурний шок повернення зі стадіями, які є дзеркальними. У випадку культурного шоку: медовий місяць(honeymoon), розчарування(frustration), адаптації(adjustment), примирення(acceptance). [25, ст 1] При зворотному культурному шоці: : (1)планування відїзду (disengagement), (2) медовий місяць або ейфорія (Euphoria), (3)відчуження(Alienation,) (4) поступова адаптація (Gradual Readjustment).[25, ст 1]

Ми звертаємося до якісної методології збору даних і використовуємо такі методи як: цифрова оповідь, що базується на попередніх відповідях; напівструктуроване інтерв'ю.

Основні концептуальні поняття, які застосовуються у даній роботі:
культурний шок, зворотний культурний шок.

Поняття зворотного культурного шоку почало вивчатися дослідниками після другої світової війни, концептуалізоване воно було у другій половині двадцятого століття. У даній роботі ми вирішили використовувати термін «культурний шок» Дж. та Ж. Гулахорнів у зв'язку з розповсюдженістю його вжитку. Хоча нині існує тенденція, що задав канадський дослідник Беррі, стрес пристосування до нової культури називати стресом акультурації, оскільки це допомагає позбутися негативних конотацій, які має слово шок. Окрім поняття зворотний культурний шок вживають поняття повторного входження (reentry), також зустрічається декультурація згадана С. Kagitcibasi у роботі *Alienation of the outsider: The plight of migrants*. Проте у цій роботі ми звертатимось до культурного шоку та зворотного культурного шоку, оскільки цими поняттями оперує Корпус Миру при проведенні підготовки волонтерів перед зануренням у культурне середовище. Як наслідок, при проведенні польового дослідження, добровольцям буде простіше описати свій досвід повернення за допомогою U-подібної кривої Гулахарна та Гулахорна. Окрім цього «W-подібна» крива описує етапи, котрі пройшли волонтери, коли переїхали в Україну та пройшли етапи «U-подібної» кривої культурного шоку, а потім, після повернення до США, коли прожили стадії «U-подібної» кривої культурного шоку зворотного повернення.

Хронологічні межі: від 2020 року, з моменту евакуації добровольців, що спричинила зворотний культурний шок волонтерів Корпусу Миру і до теперішнього моменту проведення дослідження.

Розробка питання: На тему зворотного культурного шоку можна знайти низку англомовних джерел: Кевін Ф. Гав «Зворотний культурний шок в студентів, що повертаються із закордону», **J.S. Seiter, D. Waddell** «The intercultural re-entry process: re-entry shock, locus of control, satisfaction and interpersonal uses of communication», А. Scheutz «The homcomer». Деякі вітчизняні дослідники публікували роботи на тему культурного шоку, проте

нами не було знайдено жодної публікації присвяченій темі зворотного культурного шоку. Проте Беспалова Н.В., Самойленко С.А. Вінсом О.В та Кузнецовою А.О, Тодорова Н.Ю писали про культурний шок та адаптацію.

Окрім цього існує низка дослідників, які вивчали культурний шок волонтерів Корпусу Миру, зокрема: Stephen L. Bieber, Rebecca Schein, Szkudlarek В.

Згідно вищезазначеної мети, завдань та методології **структура дослідження** передбачає: вступ, 3 розділи, висновки, додатки та список використаних джерел та літератури.

Розділ 1

Корпус миру

Ініціатива заснування Корпусу миру припала на період закінчення передвиборчої кампанії президента Кенеді, який закликав небайдужих громадян допомагати країнам, що перебувають в скрутному становищі, а також у першу чергу думати про свій вклад в розбудову Сполучених Штатів Америки. Ця ініціатива пов'язана із протистоянням комуністичній ідеології та впливові на країни, що розвиваються.[20] Діяльність корпусу миру направлена на дипломатичні відносини, що можуть відбуватися не тільки в класичному розумінні, а й на рівні простих громадян та чинити вплив на громадянське суспільство безпосередньо. Громадська дипломатія прямо пов'язана з національними та міжнародними відносинами у рамках моделі світобудови для розбудови миру в межах країни та світу. [47.7] Один із колишніх волонтерів корпусу миру розглядає діяльність волонтерів у парадигмі IVD, а не тільки як «м'яку силу», що розглядається в контексті холодної війни. «Міжнародне волонтерство заради розвитку (IVD) вперше набуло популярності у 1950-х роках як бачення побудови миру в період деколонізації.»[17] Тобто ми говоримо про розбудову миру як про процес, що зменшує мілітаризацію, заохочує мирні стосунки та мирне вирішення проблем, підтримує ліберальний дискурс. Існує критика діяльності Корпусу Миру, варто зазначити, що критика не є безпідставною, оскільки в момент започаткування і справді було дуже багато білих волонтерів, що не передавали різноманіття американського народу. Проте це було успішно виправлено, оскільки зараз група, що надсилається на два роки в одну із приймаючих країн, формується з урахуванням різних меншин. Окрім цього в бік Корпусу Миру висловлювалася критика з приводу колоніалізму. Цікаво, що одна із дослідниць, в своєму есеї, розглядає дискурс про культурний шок як такий, що пояснює і змушує терпіти неприємні речі волонтерами як щось само собою зрозуміле.[30]

Корпус миру, як зазначено на офіційному сайті, – це федеральне урядове агентство США, що займається побудовою та підтримкою відносин із

глобальними громадами завдяки службі волонтерів.[34] Україну відносять до країн, що знаходяться в осередку Східної Європи та Центральної Азії, разом з такими країнами як Албанія, Грузія, Киргизька Республіка, Північна Македонія, Молдова, Косово, Вірменія, Чорногорія. Приблизно 13% відсотків волонтерів служать в цьому регіоні.[18] В Україні чисельність добровольців складала приблизно 3419 людей за весь час співпраці з українським урядом, за даними, опублікованими на офіційному сайті Корпусу Миру в Україні. Волонтери тут працюють у напрямку розвитку суспільства, саме в інтелектуальній сфері, що відрізняє Україну від інших країн, де є програми по розвитку аграрного сектору. Зокрема програми з розвитку й імплементації технологій, що покращать вирощування врожаю є в 18 країнах, наприклад, у Гані. Варто згадати, що загалом Корпус Миру працює в регіонах із таким співвідношенням кількості добровольців: Африка: 45%, Центральна і Південна Америка: 19%, Східна Європа та Центральна Азія – 13%, Азія: 12%, Карибський басейн: 5%, Острови Тихого океану: 4%, Північна Африка і Близький Схід: 4%[18] Діяльність волонтерів залежить від потреб, які мають країни, що розвиваються, що вказано на сторінці Корпусу Миру. Стосовно сфер діяльності волонтерів зазначається, що вони служать у шести загальних робочих сферах: сільське господарство, економічний розвиток громади, освіта, навколишнє середовище, здоров'я та молодь у розвитку.»[18] В Україні, за даними офіційного сайту Корпусу Миру в Україні, волонтери працюють в рамках наступних програм: Community Youth Development Specialist, Community Youth Worker, Secondary Education – TEFL/English Teaching. Співпраця ведеться з 1992 і донині, проте в періоди революцій та під час пандемії COVID-19 волонтери були відкликани зі служби.

«В Україні Корпус Миру розпочав свою діяльність у травні 1992 року, коли Президент України Леонід Кравчук та Президент США Джордж Буш-старший підписали двосторонню угоду про започаткування програми Корпусу Миру в Україні, яка зареєстрована в Міністерстві економічного розвитку і торгівлі України як проект технічної допомоги США Україні. Міждержавними партнерами Корпусу Миру є Міністерство економічного розвитку і торгівлі

України, Міністерство регіонального розвитку, будівництва та житлово-комунального господарства України, Міністерство освіти і науки України та Міністерство молоді та спорту України.» [37] Добровольці, потрапивши на місце, де вони будуть служити наступні 2 роки, або й більше, якщо приймуть рішення, щоб продовжити термін служби, використовують розроблену Корпусом Миру методологію роботи із місцевими громадами. «Підхід Корпусу Миру до розвитку зосереджений на створенні потенціалу, де фокус роботи та зусилля з розвитку спрямовані на людей, а не на речі.»[36.4] Варто розглянути детальніше чим керується програма «Розвиток громад». Концепт «Аналіз участі для громадської діяльності», далі «РАСА» був розроблений на основі попередніх підходів, таких як «participatory rural appraisal (PRA)», «rapid rural appraisal (RRA)», з додаванням проведення роботи із розмежованими групами в громаді та виконанні спільного аналізу, де представники різних груп можуть почути потреби один одного.[35.18] Якщо говорити про зростання та покращення, то Корпус Миру застосовує для впровадження змін наступне: «Розвиток громади на основі активів» (ABCD), що є стратегією сталого розвитку, яка спрямована на визначення та застосування вже існуючих активів громадою, які попередньо не були взяті до уваги[36.3] Запит на співпрацю з добровольцем може надійти від: «громадських або благодійних організацій, органів місцевого самоврядування (сільські, селищні, міські, районні та обласні ради, ЦНАПи), державних установ (центри зайнятості, музеї, бібліотеки, національні парки), та комунальних установ (агенції економічного або регіонального розвитку)»; партнерським внеском приймаючої організації є пошук україномовної сім'ї, де волонтер буде проживати протягом 6 місяців, а далі переїде у власне житло.[37]

Найбільше волонтерів, за даними до евакуації, що відбулася у зв'язку с пандемією Covid-19, в 2020 році перебувало, в таких країнах як: Замбія, Сенегал, Панама, Україна, Мадагаскар, Домініканська Республіка, Перу, Марокко, Парагвай, Еквадор, де була стабільна політична ситуація та гарні дипломатичні відносини із США.[19.4] Нині робота Корпусу Миру в цих країнах тимчасово припинена, але співпраця триває. Зокрема, деякі волонтери продовжують свою

діяльність у вільний час й допомагають з розмовними клубами, які проводяться в рамках «Вікно в Америку» чи з клубами, що були ініційовані громадами та ГО. Деякі добровольці долучилися до онлайн ініціативи: В The Peace Corps: Overview and Issues(Корпус миру: огляд та проблеми) зазначається, що можливе поновлення роботи Корпусу Миру, оскільки конгрес може розглянути пропозицію фінансування Корпусу миру в рамках програми «Foreign Operations and Related Programs» на 2022 фінансовий рік, процес асигнування програм і може здійснювати нагляд за поверненням волонтерів протягом 2021 року. Але загалом, ми розуміємо, що пандемія коронавірусу стала чи не найважчим етапом через який добровольцям довелося пройти. «У звичайний час добровольцям, що повертаються зазвичай говорять очікувати зворотного культурного шоку і печалі, коли вони обмірковують свої наступні кроки. Етап повернення зараз подвійно важкий: ті, хто були евакуйовані, тепер знаходяться на 14-денному карантині і в якості запобіжного заходу практикують соціальне дистанціювання. Це протилежно культурним нормам безпосередній близькості в багатьох країнах, де добровольці служили, після повернення додому в майже порожні аеропорти, які волонтери описують як «моторошні» і «апокаліптичні»»[32] Сама евакуація в Україні, за словами одного з респондентів відбувалася несподівано, а очікування на виліт зайняло багато часу, велика кількість волонтерів були змушені залишатися на невизначений час в готелях.[див. додаток Д]

Отже, Корпус Миру це урядове агентство США, що співпрацює з низкою країн, які підписали двосторонню угоду про співпрацю. З часів свого створення воно отримувало як і критику так і схвальні відгуки в суспільстві. Наразі Корпус Миру є чи не найбільшою організацією, що здійснює волонтерську роботу у світі. Основі цілі спрямовані на краще розуміння двох культур та покращення й ріст потенціалу місцевих громад, які подають запит на співпрацю з американським добровольцем. Станом на 2021 рік Корпус Миру продовжує підтримувати контакти з країнами-партнерами програми, проте всі добровольці були відкликани з місць своєї служби.

Розділ 2

1. Зворотний культурний шок

Оксфордський словник описує зворотний культурний шок або зворотний шок повернення, як почуття дезорієнтації, ізоляції та втрати.[28] Це – психологічний феномен, що є результатом психологічних та психосоматичних наслідків адаптації до первинної культури.[10] Ми говоримо про ситуацію, коли рідна культура для людини стає незвичною, тому їй доводиться заново пристосовуватися до колись звичного, попереднього життя зі своїми ритуалами та нормами. Зміни, які відбулися у процесі адаптації до нової культури, та відсутність постійного контакту зі старою, вплинули на сприйняття «домівки», створення нереалістичних очікувань, що потім рушаються. Що як результат створює конфлікт між тим, що було та має бути й викликає емоційні, психологічні чи фізичні труднощі.

Джерела, які б згадували питання зворотного культурного шоку датуються ще 1935 роком, пишуть дослідники Остін та Джонс. Вивчення ж цього явища, що пов'язано із труднощами повернення військових, було проведене Шойцем у 1944 році.[2.3ст] К. Ф. Гав зазначає, що критично культурний зворотний шок був осмислений у кінці 1950 на початку 1960 рр, тоді дослідники: Лісгарн, Оберг, Гулахорн та Гулахорн вперше якісно визначили культурний шок та зворотній культурний шок як міжкультурну адаптацію. Культурний шок та зворотній культурний шок схожі між собою за концепцією, оскільки ми втрачаємо «знайоме», за Обергом – це «знаки та символи соціального спілкування».[6.258] Хоча ці два феномени й схожі в плані переживання стресу та пристосування, але зворотній культурний шок проявляється інакше, ніж культурний.

Відповідно до кривої процесу адаптації американський психолог Гаррі Тріандіс виділяє п'ять етапів (фаз) процесу адаптації, або процесу культурного шоку.[38]Ці стадії подібні до стадій інших дослідників, які ми описували раніше. «Дослідник вказує, що перша стадія (медовий місяць), характеризується

ентузіазмом, піднесеним настроєм і великими надіями, друга пов'язана з речами, які поступово проявляють себе як незвичні: некомфортні житлові умови, почуття взаємного нерозуміння з місцевими жителями і навіть неприйняття ними, що сприяють виникненню розчарування і депресії. На третьому етапові симптоми культурного шоку досягають критичної точки, що створює відчуття повної безпорадності, як результат люди повертаються додому, або долають культурні відмінності: вивчають мову, знайомляться з місцевою культурою, історією, традиціями. Четверта стадія відповідає за поступову зміну депресивного стану на оптимістичний, що сприяє усвідомленню людини як такої, що інтегрувалася в культурне середовище. П'ята є повною адаптацією, що характеризується стабільними реакціями людини на вимоги середовища.» [38] Описані стадії та характеристик цих стадій чи етапів складають поступовий процес, який людина проживає, його зображають «U-подібною» кривою. Цю гіпотезу можна перенести й на культурний шок, що репатріант переживає, коли повертається додому.

Повернення до культурного середовища свого походження за Н.М Сусманом, вказує Дж.Л. Кафф, значно складніше, ніж досвід входження в нову культуру та культурний шок, що виникає через переїзд. Чим краще людина почуває себе у новій культурі, тим важче буде пристосуватися до рідної культури. Сасман встановив, що люди, які погано пристосовувалися і адаптувалися в приймаючій країні, відчувають менший зворотний культурний шок, ніж люди, які легко вписалися в нову культуру.[6.258] Різниця між культурами теж впливає на ступінь зворотного культурного шоку, стрес буде тим сильніший, чим більше перша та друга культура відмінна одна від одної. Це демонструє Кіддер, що опитував японських студентів, а також дослідження, що вивчають досвід перебування студентів з більш консервативних країн, зокрема Пакистану, на навчанні у ліберальних країнах. [6, ст 259]

Після того, як поняття культурного шоку було сформоване в 1950-1960рр, багато вчених намагалися його переосмислити та доповнити. Дослідник Бок

трактував культурний шок як тривожну реакцією на нездатність розуміти, контролювати або передбачати поведінку інших людей, Гатрі проводив дослідження добровольців Корпусу миру у 70х роках та ввів такий термін як «культурна втома», Смоллі робив акцент на спілкуванні та вивчав «мовний шок», Барінс розробив концепцію «рольового шоку». [7.2]

Що стосується моделі зворотного культурного шоку чи шоку повернення, концептуалізації цих понять, ми повинні розуміти, що вони були продовженням та доповненням вже нами згаданого «культурного шоку». Лісгардом у 1955 році була запропонована така гіпотеза, як U подібна крива. Її у 1960 р доопрацював Оберг, він запропонував 4 стадії культурного шоку й концептуалізував їх. Дослідники Галахорн та Гулахорн покращив U подібну криву та запропонував W подібну криву, що пояснювала б як культурний шок, так і зворотній культурний шок. У 1971 році Брайн та Давід розширили концепцію W подібної кривої комунікацією, а вже у 1976 році Барна пов'язав тривогу та зміни в поведінці з культурним шоком.[6, ст 259] У свою чергу Бефус у 1988 році зазначив, що культурний шок переживається різними людьми по-різному.

Гіпотеза Гулахорнів описує зворотний культурний шок подібно до шока, який людина переживає, коли їде за кордон і потрапляє в нове культурне середовище. Як вже було описано раніше, культурний шок включає 5 стадій: «1) медовий місяць; 2) культурний шок; 3) початкове регулювання; 4) психічна ізоляція; і 5) прийняття та інтеграція.»[3.25] Зворотній культурний шок зображується так само «U-подібною» кривою, яка разом із «U»-подібною кривою складають «W-подібну» криву . Якщо ж мова іде про W подібну криву, яка описує культурний шок та зворотний культурний шок, то маємо: 2 U-подібні криві, де зворотний культурний шок описує друга U-подібна крива. Яка включає: (1) медовий місяць, що відповідає гарному початковому налаштуванню; (2) зворотний культурний шок, що відноситься до «кризи» адаптації і (3) адаптацію до домашньої культури [13.2] Л. Мурадیان вказує на те, що дослідники виділяють також (1) планування відїзду, як перший етап, далі (2) медовий місяць,

(3)культурний шок та (4)пристосування, коли описують зворотній культурний шок.[15.44]

В дослідженні зворотного культурного шоку тайців Джинтанакан Мунсап пише, що деякі з опитуваних взагалі не відчували «медовий місяць», але були люди, які відчували себе щасливими коли зустрілися з сім'єю та друзями. Деякі фази можуть бути присутніми, а деякі ні. Як вже було зазначено раніше, культурний шок може проявлятися по-різному і цей досвід часто індивідуальний, але загалом дослідники виділяють різні негативні емоції та фізичні стани, які з ним пов'язані. Окрім цього, присутня критика щодо того, чи проходять люди всі стадії «U-подібної» та «W-подібної» кривої. Роботи з теорії крос-культурної адаптації були систематизовані Ферхнемом та Бочнером, які зазначили, що гіпотеза U подібної кривої має мало наукових доказів.[16.4] Якщо звертатися до критики дизайну «U-кривої» або «W-кривої», то в першу чергу впадає в очі зауваження з приводу коригування процесу адаптації, а також розуміння що до нього можуть входити такі події як: вихід на пенсію, одужання, розлучення, життя в коледжі, втрата економічної спроможності і так далі.[39.4p] Окрім цього згадується серйозною слабкістю спрощення адаптивного процесу як плавного та лінійного, хоча в житті він може виглядати зовсім інакше. [39.4p]

Незважаючи на зауваження, W-подібну криву застосовують у багатьох дослідженнях, що стосуються зворотного культурного шоку. Зокрема **Walanchalee Wattanacharoensil, Suwadee Talawanich, Laddawan Jianvittayakit** в колективній статті «Multiple qualitative procedures to elicit reverse culture shock experience», **Kelsey M. Gray, Victor Savicki** «Study Abroad Reentry: Behavior, Affect, and Cultural Distance», **Pritchard R.** «Re-entry Trauma: Asian Re-integration After Study in the West», **JINTANAKAN MOONSUP** «Reverse Culture Shock: Readjustment Problems Encountered by Thai Returnees after Returning from an AFS Exchange Program Abroad», **Huff JL.** Parental Attachment, Reverse Culture Shock, Perceived Social Support, and College Adjustment of Missionary Children.

Отже, зворотний культурний шок це процес адаптації та перелаштування, після тривалого перебування за кордоном, до культурного середовища в якому виріс репатріант. Зворотний культурний шок за гіпотезою Гулахорна та Гулахорна є процесами, що віддзеркалюються, проте у зворотному культурному шоці деякі дослідники виділяють стадію підготовки до повернення. Зворотний культурний шок може протікати важче ніж культурний шок через відсутність очікування, що щось змінилося і доведеться перелаштовуватися до культури з якою людина чудово знайома.

1.1 Фактори, що визначають ступінь зворотного культурного шоку.

Волонтерів Корпусу Миру ретельно відбирають та готують до зустрічі з новою культурою, багато бажаючих відсіюються й залишаються лише люди, які готові психологічно до завдань та умов, які ставить Корпус Миру. «Як зауважив Джордж Салліван у 1964 році: “Жоден інший урядовий орган не надає психіатру таку домінуючу роль, яку він виконує в Корпусі миру.[30.3] Хоча Мамфорд згадує, що дослідження волонтерів Корпусу Миру, проведені соціологами, вказують, що акцент на стійкість індивіда не завжди може передбачити відсів добровольців, а швидше треба шукати причини бажання залишити службу у факторах нового іноземного середовища.[7. с 75]

Незважаючи на пройдений відбір, психологічну стійкість, різний рівень пристосування та інтеграцію в культуру країни, де волонтери служать, так чи інакше вони не можуть уникнути низку факторів, які впливають на зворотний культурний шок. Що стосується вивчення зворотного культурного шоку, можемо вказати, що визначення факторів є одним із нелегких завдань, оскільки їх існує значна кількість. Проте ми спробуємо все ж окреслити чинники, які виділяють різні дослідники, як такі, що впливають на виникнення та перебіг зворотного культурного шоку.

К. Нісен виділяє наступні фактори, що можуть вливати як позитивно, так і негативно на перебіг зворотного культурного шоку. (1)Індивідуальні фактори:

«емоції, особистість, ідентичність та стиль спілкування як найважливіші окремі елементи повторного шоку», (2)інтерперсональні фактори, які складаються із: «соціальної підтримки, що є одним з найважливіших факторів вирішення труднощів»,(3)організаційні фактори, що передбачають: «курси, семінари з переорієнтації, тренінги та підтримка через організацію, за допомогою якої людина навчається за кордоном», (4) культурні фактори, які включають: «соціальні норми, кодекси, поведінка, мова»(5) [31.57,52,60,63] Дж. Мунсап в сфoєму дослідження виокремлює наступні фактори, як такі, що впливають на...зворотний культурний шок: (1)інтеграцію в домашню культуру(чим вона вища, тим сильніший зворотний культурний шок), (2)зміна цінностей, (3)очікування, (4)період перебування за кордоном, (5)період перебування після повернення: «тривалість перебування вдома зменшує зворотний культурний шок і труднощі з перебудовою», (6)вік: люди старшого віку перебудовуються швидше, (7)підготовка до повернення: чим краща поінформованість та можливість ділитися досвідом після повернення, тим менш відчутний зворотний культурний шок.[3.41,42,43] На сторінці дипломатія в дії Департаменту США наведено низку змінних, що мають вплив на стрес, запозичені із «книги Крейга Сторта «Мистецтво повернення додому»: «(1)довільне і мимовільне повторне входження: мимовільне входження гірше, (2) очікуване і несподіване повернення: несподіване складніше (3) вік: повторне повернення додому може бути легше для літніх людей, які пережили більше життєвих переходів. (4) попередній досвід повернення: в перший раз гірше, ніж в наступні (5) тривалість перебування за кордоном: чим довше перебування, тим більше шансів на адаптацію; отже, тим важче повернутися додому, (6) ступінь взаємодії з зарубіжної культурою: чим більше ви залучені в місцеву культуру, тим важче буде залишити її позаду, (7) середовище для повторного входу: чим більш звична і сприятлива атмосфера середовища для повторного входу, тим простіше повторний вхід, (8) ступінь взаємодії з домашньої культурою під час закордонного перебування: чим більше репатріант знайомий зі змінами в

домашній культурі, тим легше йому повернутися, (9) ступінь відмінності між і домашньою культурою: чим більша різниця, тим важче повернутися.» [4]

Szkudlarek (Шкудлерк) виділяє 7 основних характеристик, які впливають на процес входження в домашню культуру: стать, вік, рівність, релігія, сімейний стан, соціально-економічний статус, попередній міжкультурний досвід та попереднє повторне входження або повторні входження в домашню культуру.[48]

Пайг пропонує набір з дев'яти таких факторів інтенсивності: культурні відмінності, етноцентризм, мова, культурне занурення, культурна ізоляція, попередній міжкультурний досвід, очікування, видимість та невидимість, статус та влада та контроль.[41.265]

А. Фарнхем та С. Бочнер виявили, що рівень труднощів, котрі переживають іноземні студенти в повсякденних ситуаціях, прямо пропорційний відмінностям (або культурній дистанції) між культурою країни виходу та культурою країни поселення (навчання), де результати підтвердили, що студенти з “далеких” країн відчували більший дискомфорт і труднощі у сфері формального та близького спілкування [9]. Ще одним фактором виникнення зворотного культурного шоку є «Синдром дядька Чарлі”. Він полягає у тому, що історії, досвід та нова ідентичність людини не завжди сприймається друзями, як щось важливе та насправді цікаве. Навпаки, якісь внутрішні історії та переживання в родині чи в місці проживання привалюють над інформацією та враженнями, якими хоче поділитися людина, що повернулася додому. Подорожуючі мали змогу краще зрозуміти як свою, так і чужу культуру, вони розширили погляд на світ, але одночасно стали критичними і до суспільства, в якому зростали.[30.4] Однак, їхня толерантність до іншого погляду та проблем може не поширюватися на зламану руку дядька Чарлі, хоча для родини це може бути трагедія.[30.4] Чільне місце також займає контакт із культурою під час перебування за кордоном. «Артур пояснив, що усвідомлення змін є дуже важливим, і відсутність оцінки та

визнання змін після повернення до батьківщини збільшує ризик розвитку РСС.»
[3.42]

Важливим фактором, який є актуальним, з огляду на тему дослідження, є евакуація та ізоляція волонтерів Корпусу миру з поверненням до США. Велика кількість добровольців не змогла закінчити свої проекти в громадах, виконати особисті заплановані речі на майбутнє чи пройти повністю підготовку до повернення в Америку. Добровольцям виплатили певну суму з поверненням, а також продовжили медичну страховку(медичний поліс), але вони не змогли скористатися можливостями працевлаштування, а також пройти медичний огляд, який не можливо буде здійснити в США [32] Окрім цього Корпус Миру передбачає інтеграцію в культуру, норми та традиції місця служби добровольців, що є однією із причин чому вони мають відчувати зворотний культурний шок та його інтенсивності, тому чим більше волонтер був інтегрований в культуру країни перебування, тим складніше йому буде пристосуватися з поверненням у США.

Як бачимо з оглянутої літератури на зворотний культурний шок вік, досвід попередніх культурних контактів та їхня тривалість, попередня підготовка, стать, мова, культурні, соціальні та індивідуальні фактори мають значний вплив. Окрім цього у випадку волонтерів Корпусу Миру має фактор евакуації та ізоляції, що унеможливив підготовку до повернення та спричинив скрутне становище як у фінансовому, так і в соціальному плані.

1.2 Вплив зворотного культурного шоку

Робін Паско в одному з інтерв'ю зазначає, що період звикання може тривати від декількох місяців до 2 років, коли людина відчує себе повністю прийнятною у рідній культурі.[30] Хіпкінс Собі (1986) оцінює час, необхідний для адаптації до домашнього суспільства від 6 місяців до 1 або 2 років, однак стан людини, що повернулася відрізняється від тої, яка поїхала за кордон, часто тим, що стратегії пристосування і досвід не усвідомлюється.[42.95] Культурний шок як і зворотний культурний шок подібні процеси, що можуть протікати та

проявлятися різним чином. Деякими дослідниками «культурний шок сьогодні розглядається як тимчасова стресова реакція, коли помітні психологічні та фізичні віддачі/винагороди, невизначені, тому їх важко контролювати чи передбачати, від цього людина стурбована, розгублена, апатична, допоки вона не встигла розробити новий набір когнітивних конструкцій, щоб зрозуміти та відповідно відреагувати.» [44.19] Як і у випадку зі зворотним культурним шоком ми можемо спостерігати подібну реакцію відчуження, розгубленості та стресу аж доки людина не пристосується та перелаштується когнітивно до іншого середовища в яке вона потрапила.

Крейг Сторт відзначає наступні прояви зворотного культурного шоку у книзі «Мистецтво повернення додому»: критика, маржинальність, виснаження, відчуження. «(1)критика – під час зворотного культурного шоку, висловлюється критика про дім, зменшується терпимість до того, що щось може бути іншим, відчувається розчарування і воно може проектуватися на оточуючих; (2)маржинальність – нова сформована ідентичність, на утворення якої вплинув закордонний досвід, і яка не може стати частиною рідної культури, що створює відчуття напруженості; (3)виснаження – ефект зворотного культурного шоку, що пов'язаний із напруженням через те, що потрібно зчитувати нові звички, шаблони; (4)відчуження – супротив до адаптації, оскільки є незадоволення власною культурою і може супроводжуватися депресією».[33] Гав, вказує, що оглянуті ним дослідники виділяють загальні проблеми: конфлікт культурної ідентичності, соціальне вилучення, депресію, тривогу. Дослідники Ягода та Томас вказують на зміни в цінностях, здатності бачити речі під новим кутом зору.[3] Зокрема цю особливість нового бачення та нового культурного досвіду сприяє закріпити, як щось позитивне, після переїзду додому, Корпусу Миру, адже третьою місією Корпусу Миру є показувати американцям різноманіття інших культур. Ми вважаємо, що не можна виділяти лише негативні чинники є й низка позитивних, що стосуються нових навичок і здобутих поведінкових стратегій, які можна використати, повернувшись додому.

Отже, зворотний культурний шок як прояв залежить від багатьох індивідуальних факторів. Він протікає як стресова реакція, реадаптація, що викликає конфлікт в площині сприйняття себе та оточуючих. Його наслідком можуть бути низка неприємних психологічних проявів та навіть хвороби, як депресія.

1.3 Зворотний культурний шок та програми культурного й академічного обміну, волонтерства.

Глобалізація та все більша тенденція до обміну та співпраці між країнами створили велику кількість можливостей для волонтерства, робочих та академічних обмінів, довготривалих подорожей тощо. Це робить тему зворотного культурного шоку актуальною та важливою для популяризації, оскільки вивчення цього явища та готовність зустрітися з проблемою може допомогти студентам, волонтерам та працівникам пережити його з меншою шкодою для себе. Так, деякі американські університети, зокрема, Мічиганський університет, Університет Маркетта, Університет Пасифік, викладають на сайті закордонного офісу інформацію щодо зворотного культурного шоку та поради як з ним можна впоратися. У відкритому доступі можна знайти багато рекомендацій, так на сторінці Департаменту США, дипломатія в дії, вказано, що найкращий спосіб впоратися із зворотнім культурним шоком це готуватися, що ви це неодмінно зустрінете цю проблему в своєму житті. Важливим етапом, на який потрібно виділити час – підготовка до від'їзду, вона включає майбутні незручності у таких аспектах життєдіяльності людини, як місце проживання, страхування, пошуку роботи, розпорядку дня. Іншим підготовчим етапом, який має допомогти знизити рівень культурного шоку, є «завершення». На сайті Департаменту рекомендують репатріантам пропонують попрощатися з культурою, в якій ви проживали. І зробити все, що хотіли: відвідати місця і людей, спробувати те, що не коштували, зробити фото з друзями, придбати сувеніри, організувати вечірку в честь від'їзду та попрощатися й обмінятися контактами зі своїми друзями та знайомими. Стосовно психологічної підготовки,

і де радять подумати про проблеми і можливі шляхи їхнього вирішення, запропоновано задати собі наступний перелік питань: «Які мої очікування від дому і які зміни могли відбутися? До чого нового мені доведеться звикати? Які стратегії я буду використовувати, щоб впоратися зі стресом? До яких заходів чи організацій я можу долучитися?»[5]

Окрім цього, інформацію про труднощі та потребу в підготовці надають волонтерські програми, проте зупинимося на тому, що пропонує Корпус Миру. Оскільки Корпус Миру надсилає велику кількість людей на дворічну службу з можливістю продовження до 3-х років, багато волонтерів зіштовхуються з проблемою зворотного культурного шоку. Тому розроблені RPCV Handbook, відбувається підготовка, а також інформування про труднощі повернення додому. У книзі «RPCV Handbook: You're on your way home - Peace Corps» стосовно зворотного культурного шоку та повернення сказано, що цей досвід «характеризується чотирма етапами: підготовчий період (закінчення свого досвіду в Корпусі Миру та фокусування уваги на майбутньому переміщенні); медовий місяць вдома (Радість людини тому, що вона вдома, може бачитися з друзями та родиною та має речі за якими вона сумувала); період спаду (відчуття себе іноземцем у власній культурі, іноді супроводжується негативним ставленням); та остаточний період перебудови (інтеграція обох культур через позитивну діяльність).»[4.10] У розділі «Reentry, Readjustment, and Reverse Culture Shock» наголошується на важливості 4 етапу, оскільки він реалізує третю ціль Корпусу Миру – покращенні розуміння інших народів з боку американців, волонтерів закликають зберегти свій новий досвід та поширювати знання серед американців. Корпус миру виділяє 4 основні проблеми, з якими зіштовхуються волонтери: 1) втрати через виліт з країни, де вони проходили службу, 2) зміна місця роботи 3) міжкультурна адаптація, 4) зміна в очікуваннях. Під першим розуміється втрата критичної ролі або ролі експерта, яку виконують волонтери, втрата статусу волонтера й іноземця, а також втрата контактів та знайомств з місцевими жителями. Під другим – проблема зміни та пошуку роботи. Під третім – адаптація, що пов'язана із переїздом у іншу країну, часто волонтери відчувають

різницю на фізичному рівні, це – зміна темпу життя, який набагато повільніший у країнах, які розвиваються, стилю одягу та харчування. Також крос-культурна адаптація пов'язана із ресиміляцією до американських культурних норм, американці звикають до того, що постійно розмовляють англійською, сприймають свої друзів та родину через перспективу свого досвіду, де вони часто розраховували лише на себе, тому поради, які дають родичі чи партнери, можуть виявитися незвичними. У «RPCV Handbook: You're on your way home - Peace Corps» вказано, що етап очікувань дуже важливий і варто розуміти, що і волонтер і минуле оточення змінилося, тому з приїздом добровольці мають створити свою групу підтримки, як це було на службі, тільки з членів родини чи друзів. [4.12] Окрім цього, в книзі вказується на важливість вироблення певної поведінки та ставлення, щоб повернення додому легше переносилося. Звертається увага на те, що волонтерам перед тим як покинути свій пост, потрібно зробити речі, які вони планували чи хотіли здійснити, щоб потім не жалкувати. Пропонується поспілкуватися з іншими волонтерами, з якими буде важко зустрітися в США, із друзями з приймаючої країни, а також подумати, як їх та їх новий досвід приймуть дома, що зміниться і до чого потрібно бути готовим. Така підготовка, згідно до книги, має полегшити процес перебудови. Ще волонтерам пропонують бути терплячими і потроху ділитися своїм досвідом, а також слухати, що трапилося з їхнім оточенням за ці 2 роки. Ще одна деталь, яка пов'язана із завершенням служби добровольцями, є офіційна конференція, де підбиваються підсумки – Close of Service. Проте, виділяють низку причин, через які добровольці переривають свою службу. Це відставка, коли волонтер приймає рішення, що він більше не бажає продовжувати службу, стан здоров'я – хвороба, через яку волонтер не може більше продовжувати службу, адміністративне відлучення – це рішення, прийняте Корпусом Миру про припинення служби волонтерів.

В рамках дослідження ми взяли інтерв'ю з учасником програми FLEX, щоб дізнатися, яким чином молодих людей готують до повернення у рідну культуру після року життя в США. За словами респондента, зворотний культурний шок та

культурний працівники програми FLEX пояснювали як процеси, що віддзеркалюють один одного. Учасникам програми культурного обміну пропонували застосовувати ту саму методику, що вони використали, коли відчували культурний шок, при зворотному культурному шоку. Як зазначив інтерв'юер, методика називається «Top Hat», що розшифровується як trust, obey, participate, help, affection, talk. Коли учасники FLEX перебували в США, вони використовували ці правила, тобто розмовляли (активно знайомилися), підкорювалися правилам, брали участь в різних активностях, допомагали, любили(ставилися прихильно) та вірили(довіряли). Після повернення в Україну учасники програми мали семінар, що був присвячений поверненню додому. На ньому вони мали блок, який був присвячений зворотному культурному шоку, його розумінню, причинам виникнення та стратегіям, що можуть дозволити успішно його подолати.

Можна дійти висновку, що багато програм, які пов'язані із переміщенням з однієї культури в іншу, передбачають інформування про зворотний культурний шок. З оглянутого нами матеріалу бачимо, що деякі із закордонних університетів пропонують підтримку після повернення додому та консультації, а програми культурного обміну, проводять семінари та інформування з приводу проблем, які можуть виникнути при культурному шоці та зворотному культурному шоці. Як вже було згадано раніше, проблематичність зворотного культурного шоку полягає в його несподіваності, оскільки більшість людей не очікують, що щось може піти не так в домашній культурі. У зв'язку з цим учасників волонтерських, академічних обмінів у першу чергу інформують про те, що їм доведеться зустрітися зі зворотним культурним шоком і це абсолютно нормальний процес, що дозволяє їм прибрати один з основних чинників зворотного культурного шоку – несподіваність.

1.4 Подолання культурного шоку.

Нас сторінці «Дипломатія в дії» Департаменту США в порадах з підготовки до зворотного культурного шоку стратегії мінімізації стресу, що включають комунікацію, управління стресом.[33] Рекомендується підтримувати спілкування із людьми, що теж пережили або переживають стрес, з друзями із іншої країни, таким чином будуть сформовані нові моделі спілкування дома. Корисним також є стрес-менеджмент, що включає планування, дієту, виконання фізичних вправ, усвідомлення рівня свого стресу і виділення часу на відпочинок та відновлення. Окрім цього рекомендується для відчуття стабільності перенести в нове життя у США дрібниці з повсякденного життя, до яких люди звикли. Вони будуть нагадувати про минулий дім і дозволять зробити звикання до культури не таким стресовим. Наприклад, це може бути література та мистецтво країни, де репатріант проживав, рецепти, музика і тому подібне. «Перенесення і зміна реплік - це стратегія, яку можна використовувати, щоб допомогти «освоїтися» у домашній культурі. У міру того, як репатріанти звикають до нових реплік, перенесені або змінені репліки можуть заповнити порожнечу звички і рутини, створені переїздом.»[5] Дж. Мунсап зазначає, що стратегія подолання за Адлером полягає у чотирьох стилях пристосування до домашньої культури, які поділяються на позитвне відношення та негативне: ресоціалізований стиль, відчуження, проактивний та бунтарський стилі.[3.48] Стратегії акультурації Бері, що застосовуються для культурного шоку та зворотного культурного шоку, вирішують проблему пристосування до культури: інтеграцією, асиміляцією, сепарацією, маргіналізацією.»[3.49] Тохяма вказує, що «відчуженні, що повернулися, використовують методи, подібні до стратегії маргіналізації, що відповідають тим, які відкидають досвід та домашнє середовище або культуру пасивно. Тоді як (про)активних, що повернулися в свою культуру, можна порівняти зі стратегіями інтеграції, які відповідають поведінці, що позитивно комбінує закордонний досвід із життям вдома»[3.49]

Учасникам програми FLEX під час «Re-Entry Seminars» пропонували сфокусуватися на тому, що вони застосовували під час того як зустрілися з

культурним шоком в США і застосовувати це дзеркально до зворотного культурного шоку. Окрім цього були виділені причини: розрив комунікації – дві сторони змінилися, непорозуміння, інше сприйняття сім'єю та друзями.[1,с.9] Під час воркшопу для подолання цих причин були запропоновані проблемні ситуації, які варто було обговорити та вирішити, таким чином учасники можуть в реальному житті успішно розв'язати ситуації, що погіршують перебудову до інших культурних реалій. Щоб повернення додому пройшло без проблем, флексерам радили активно брати участь в заходах для випускників, розширювати коло друзів, слідкувати, що відбувається в американській культурі, спілкуватися з людьми, яким цікавий їх досвід життя в США, знайти спосіб використовувати навичок та знань, які вони отримали в США, гордитися своєю новою ідентичністю та поглядом на світ з позиції двох культур, пам'ятати, що стрес при входженні у власну культуру – нормально, і на пристосування просто потрібний час.[1,с.10] «Чо (2014) вивчав взаємозв'язок стратегій копіngu із культурною, психологічною та академічною адаптацією, за допомогою кількісного дослідження. Воно показало, що стратегії соціального копіngu – отримання допомоги та соціальної підтримки від оточуючих, (social-support coping strategies) корелюють з акультурацією, психологічною та академічною адаптацією, а емоційно-орієнтовані стратегії – контроль або зменшення негативних емоцій, (emotion-focused coping strategies) корелюють із задоволеністю життям.»[3.49] Як бачимо, програми обміну активно застосовують стратегії соціального копіngu. Гарі Вейвер вказує, що одним із способів зменшення тривалості та важкості зворотного культурного шоку є його передбачення.[30.6] Щоб зменшити вплив зворотного культурного шоку у випадку із програмою FLEX та Корпусом Миру тема культурного шоку та зворотного культурного шоку виносяться на підготовці тренінги та семінари. Гарі Вейвер звертає увагу на важливість усвідомлення концепції крос-культурного пристосування з фазою повернення, що дозволяє виробити стратегії подолання(копіngu), багато з яких можна запозичити із тих, що виникли через культурний шок.[30.6] Безпосередньо такий підхід ми можемо спостерігати у

FLEX, Корпусі Миру та деяких згаданих академічних інституцій, що проводять інформування про зворотний культурний шок.

Як бачимо, оскільки культурний шок та зворотний культурний шок вимагають вироблення стратегій копіngu, то імплементация отриманих підходів під час періоду перебудови й звикання до домашньої культури, що були отримані під час культурного шоку за кордоном, можуть знизити важкість його перебігу. Попереднє інформування та проведення навчання допомагає прибрати фактор несподіваності та підготувати людину до того, що вона може зіткнутися із неприйняттям її нового досвіду, ідентичності, навичок, сприйняття світу, економічними та соціальними проблемами. Щоб краще пережити стрес після повернення, добровольців Корпусу Миру та флексерів заохочують спілкуватися та ділитися своїм досвідом, бути відкритими, долучатися до семінарів та лекцій, тобто обирати стратегію інтеграції за Беррі. Зворотний культурний шок переноситься легше, якщо експатріанти користуються соціальною, емоційною підтримкою, організовувати та планувати своє життя.

Розділ 3 Зворотний культурний шок волонтерів Корпусу Миру: чинники послаблення та стратегії пристосування до культури США

Використана методологія та методи

Це дослідження проведене з застосуванням якісної дослідницької методології, яка складається із різних методів, що дає змогу краще охопити та проаналізувати досвід добровольців. Застосовані у дослідженні методи – це діджитал сторітелінг (далі цифрова оповідь) та попереднє письмове анкетування з розробленими нами питаннями, що відповідають завданням дослідження.

Окрім цього було застосоване напівструктуроване глибинне інтерв'ю з учасником програми FLEX. Під час його проведення використовувалися деякі питання з анкети, що й для цифрової оповіді.

Польовий етап дослідження: цифрова оповідь як метод.

У даному підрозділі ми розглянемо методи, які будемо використовувати у цьому дослідженні. Спробуємо знайти дослідження, що застосовували методологію подібну до цифрової оповіді та зрозуміємо у чому переваги звернення до візуальних елементів. Оглянемо яким чином має створюватися цифрова оповідь та де вона використовується в дослідженнях та чому.

Цифрова оповідь - це методологія, що була розроблена в середині 90-х років у Сан-Франциско, в Центрі цифрової оповіді «Centre for Digital Storytelling», яка широко використовується активістами, дослідниками та митцями.[22] Цифрова оповідь у більшості своїх визначень є тим, що поєднує оповідь із технологію, має на увазі комп'ютерні програми, що дозволяють комбінувати цифрові зображення, аудіосупроводження, текст та музику. За Ламбертом, цифрова оповідь є груповим процесом за допомогою мистецтва, де учасники створюють мультимедійне цифрове відео від 2 до 5 хвилин, щоб закарбувати особисту історію, де оповідач робить запис історії і використовує образи та звук для передачі емоцій та думок, що спонукають до роздумів. [24.2] Зазвичай цифрова оповідь складається із декількох етапів й створюється на воркшопах. Ламберт згадує, що приблизна структура воркшопу – це фасилітація у групі, яка має на меті створити безпечний простір для учасників з метою створення оповідачем спільної особистої історії за допомогою індивідуальної та групової рефлексії, де контроль над змістом та контекстом історії залишається за останнім[24.2]

Мейк Ленг, Кетрін Ленг та Ненсі Моулз, посилаючись на дослідження Кейна, Мерфі, Естефана та ін, зауважують, що «цифрова оповідь не призначена для об'єктивного подання фактів і подій, а скоріше для того, щоб заглянути у внутрішній емоційний досвід учасника, достовірність цифрової оповіді витікає з емоційної достовірності історії в порівнянні з об'єктивними деталями подій або переживань і, як така, відкриває роль пам'яті і уяви як законних інформаторів в індивідуальному досвіді»[21] Нами не було знайдено дослідження, які б використовували цифрову оповідь у дослідженні зворотного культурного шоку. Проте в публікації «Multiple qualitative procedures to elicit reverse culture shock

experience» авторами Walanchalee Wattanacharoensil, Suwadee Talawanich, Laddawan Jianvittayakit використано оповідь, ілюстрації та схеми, щоб краще опитати групу людей, які вже пережили зворотний культурний шок.[13.5] Хибну інтерпретацію в цьому дослідженні намагаються прибрати за допомогою заохочення використання власних щоденників, фото. Для пригадування використовувати візуальні предмети (тобто малюнків, схем, фотографій та списків), які дозволяли людям пригадати досвід, особливо коли мова іде про огляд минулих подій протягом тривалого періоду часу. У випадку роботи з волонтерами Корпусу Миру нами буде згадано, що їхні публікації в соціальних мережах чи щоденники або блог можуть бути використані як джерело для розуміння подій та переживань, що відбулися. Коли, вони повернулися в рідну культуру. Окрім цього ми звернемося до порад зі створення цифрової оповіді, про що зазначимо детальніше далі.

Ламберт у книзі «Digital Storytelling Cookbook» пропонує сім елементів, які значно покращують створення цифрової оповіді, якщо їх загадати формально перед початком роботи. Загалом створення цифрового оповідання автор розбиває на наступні блоки: (1)Мати власну думку, (2)Володіти своїми емоціями, (3)Пошук моменту,(4) Перегляд своєї історії, (5)Слухання своєї історії, (6)Монтаж історії, (7)Обмін своєю історією.[23.20]

1. Мати власну думку (Owning Your Insights) – це перший крок зі створення цифрової оповіді, який описаний в книзі «Digital Storytelling Cookbook» й апелює до важливості розуміння того, що учасники мають закласти в основу своєї цифрової оповіді, який сенс вони виділяють для себе і чому він важливий саме для них. У цьому пункті Ламберт показав за допомогою різних прикладів, чому пошук і з'ясування історії може допомогти людям зрозуміти контекст свого життя та життєвих подій. Він вдало зауважив, що в традиційній оповіді заведено вважати що ціль оповіді – це навчити чомусь чи розповісти певну мораль, у той час, як в цифровій оповіді базовим є процес саморефлексії, що допомагає краще усвідомити, що таке «я є» і більш глибоко зрозуміти «ким я був» і «ким я буду».

А сам пошук того, що учасники хочуть розповісти достатньо важкий, оскільки для цього потрібно час і терпіння. Ламберт зазначає, що створення цифрової історії подібно до подорожі, в якій потрібно допомогти оповідачам у пошуку і засвоєнні їх глибоких ідей, це і є найважливішою частиною цієї подорожі.[23.9]

Щоб допомогти, можна задати достатньо прості питання, але на них може бути важко відповісти одразу та учасникам буде потрібний час для пошуку. Ламберт наводить, як приклад, такі питання: «Чому ця історія?» «Чому зараз?» «Що робить цю історію вашою історією?» «Для кого вона?» «Чому саме це?» «Як це історія показує хто ви є?» «Як це історія показує чому ви є такий який ви є?» [23.9]

2. У 2-му кроці зі створення цифрової оповіді Ламберт наголошує на важливості розуміння своїх емоцій, які лежать в основі історії й можуть допомогти людям, які будуть переглядати цифрову оповідь, сприйняти цю історію на глибшому рівні. Справа полягає у тім, що визначивши власні емоції в оповіді оповідачі можуть вирішити, які емоції вони хотіли б включити в історію і задуматись над тим як би вони бажали оформити це для своєї аудиторії.[23.12] Варто також зауважити, беручи до уваги, попередні розділи книги, що створення цифрової оповіді – це процес одночасно колективний та індивідуальний, де учасники діляться між собою певними роздумами та спостереженнями, що створює атмосферу довіри та відкритості. Не останньою в створенні оповідей є можливість відкритися перед іншими в емоційному плані. Ламберт пише, що основним заняттям на цьому етапі є усвідомлення і розуміння своїх емоцій і для того, щоб полегшити цей процес для оповідачів, він пропонує запитати: «Коли ви ділитися свої оповіддю або ідею які емоції ви відчуваєте?», «Чи можете ви визначити, які емоції в певні моменти історії ви відчуваєте?», «Якщо ви відчували декілька емоцій чи були вони контрастними?»[23.12]
3. В етапі «Пошук моменту» Ламберт наголошує, що наше життя складається із нескінченної кількості різних життєвих подій, які можуть бути важливими й менш важливими, але необхідно розуміти, що бувають події, що закарбовується у пам'яті найбільше, навіть, якщо й оповідач спочатку їй не усвідомлює. Щоб

допомогти оповідачеві цифрової оповіді визначити важливий момент, в міру того як оповідач буде будувати свою історію, потрібно наголосити на пошуку переломного моменту, який можна буде використати для того, щоб проілюструвати чи висвітлити свої думки.[23.14] Тобто даний етап пов'язаний з іншими, але він є одним із тих, що безпосередньо відсилає до першого етапу "Мати власну думку" й наче відсікає все зайве. Ламберт пропонує задати наступні питання: «В який момент все змінилося? Ви знали про це в той час? Якщо ні, то в який момент ви усвідомили, що щось змінилося? [23.14]

4. Особливість цифрової оповіді полягає у використанні відео, фото та аудіо матеріалів, які допомагають розкрити оповідь і сенс, який хоче вкласти оповідач. В розділі, який описує важливість використання фотоматеріалів наголошується на тому, що варто допомогти оповідачеві зрозуміти історію образно і визначити, які образи описують ключові моменти, усвідомити, що ці образи передають, а також допомогти, під час створення, знайти певні матеріали, які допоможуть втілити ці образи в життя. Всього Ламберт пропонує наступні питання: "Які образи проходять, коли ви згадуєте переломний момент вашої історії? Які образи приходяться в голову, коли ви звертайтесь до інших частин своєї історії?" Окрім цього, в розділі вказане дуже слушне зауваження, яке заплановане використати при поясненні алгоритму створення цифрової оповіді американським волонтерам. Воно полягає у тому, що не варто в першу чергу фокусуватися на фотографіях та матеріалах, які є в добровольців, а звернути увагу більше на образи, що можуть знайти втілення за допомогою різних візуальних матеріалів. Ми інтерпретуємо рекомендації Ламберта як такі, що дозволяють використовувати будь-які зручні візуальні матеріали, від малюнків до фото з Інтернету, що відображають початкові образи цифрової оповіді американців.
5. Ламберт зауважив, що використання запису голосу оповідача, який оповідає історію – це те, що безпосередньо створює цифрову оповідь і відрізняє її від музикального відео чи просто розповіді з слайд-шоу, де тон голосу оповідача визначає сенс і важливі деталі цифрової оповіді.[23.18] Музика може використовуватися, але автор не визначає її як щось необхідне.

6. Монтаж історії це етап, який передбачає виконання попередніх кроків із визначення ідеї історії, загального тону, найважливішого місця, де відбуваються зміни, а також візуального та голосового й музичного супроводу, які дозволять вдихнути в оповідь життя. На етапі монтажу або складання історії Ламберт радить попередньо задати наступні запитання: «Як ви структуруєте історію? Як в структурі вашої історії взаємодіють звукові та візуальні елементи» [23.20] Автор також згадує, що окрім того, що розкласти свою історію і старити сценарій з розкадровкою, потрібно враховувати та уявляти приблизно свою аудиторію.
7. Розповсюдження своєї історії або обмін своєю історією – етап, на якому оповідачеві варто задуматися над тим, яким чином він взаємодіє з аудиторією, що він хоче розповісти своїй аудиторії. У більшості випадків цифрова оповідь презентується та створюється на воркшопах, а потім за бажанням публікується в мережі Інтернет. На цьому етапі Ламберт радить задати оповідачам такі питання: «Хто ваша аудиторія? Якою була ваша мета у створенні історії? Чи змінилася мета в процесі створення твору? Яке життя матиме історія після її завершення?» [23.22]

Як було вже зазначено в пункті про візуальні елементи в цифровій оповіді, якщо ми говоримо про підбір зображень, то важливо, щоб вони відповідали образам, які з'являються, коли оповідач опрацьовує свою цифрову оповідь. Ламберт дає декілька ідей щодо використання й опрацювання зображень, зокрема нашу увагу привернула ідея про поділ фото на менші частини, тобто замість портретного фото, де зображена людина повністю, можна використати якусь деталь чи ряд деталей, наприклад, руки чи предмет, деталь одягу. У разі, якщо волонтер практично не має фото чи не може підібрати, що йому буде найбільше подобатися із мережі Інтернет, нами запропоновано використання одного фото з акцентами на певних частинах.

Цифрова оповідь може створюватися як в групі так і індивідуально протягом декількох годин. Основна різниця, яку ми можемо виділити – це відсутність взаємодії з іншими учасниками в емоційному плані. Цифрова оповідь як

інструмент створення особистої історії може використовуватися і в освітніх, і соціальних, творчих та медичних проектах. Зокрема для того, щоб з'ясувати певну інформацію, яку важко було б одразу сформулювати чи викласти, залученій людині в дослідження, одразу. Цифрова оповідь взаємодіє на різних рівнях людських чуттів, що допомагає створювати унікальні короткометражні історії, що потім можна використовувати, як зібраний матеріал для аналізу. В сфері охорони здоров'я цей метод може використовуватися у роботі із різними групами. «Що стосується психічного здоров'я, існують припущення, що використання розповіді може допомогти людям висловити свої думки та почуття творчо та доступно (Clark & Rossiter 2008; White 2011)»[24.184] Один із його головних переваг у роботі з вразливими групами це можливість взаємодії з дослідником, оскільки такий творчий підхід створює комунікацію на рівних. «Цифровий підхід до розповіді у дослідженнях з уразливими групами, тому є цінним, що зміщує динаміку від ієрархічного ставлення дослідника до учасника до такого, що дозволяє горизонтальний обмін навичками та знання.»[46.11]

У даному дослідженні цифрова оповідь використовується у зміненому форматі, відповідно до поставлених цілей. Так, попередньо сформованими питаннями, була задана тема цифрової оповіді і приблизний дизайн відповідей, що унеможлилював вільний вибір теми добровольцями в рамках створення розповіді про досвід повернення в США. Питання анкети ставили на меті дізнатися чи був попереджений один із чинників зворотного культурного шоку – інформування та тренінги, що дозволяли б створити дієві стратегії копіngu. Інші питання стосувалися перебігу зворотного культурного шоку та визначенню стратегій, які волонтери застосовували, а також знаходження переломного моменту, після якого добровольці з перспективи теперішнього погляду на свій досвід, могли описати, коли вони відчули полегшення. Перед заповненням анкети з відкритими питаннями нами було повідомлено про застосування цифрової оповіді як методу. Ми наголосили на важливості усвідомлення емоцій під час надання відповідей, особистому характеру викладених думок. Також попросили згадати, які образи виникають в респондентів, коли вони написали

свої відповіді чи редагували їх. Якщо волонтером було виявлено бажання створити закінчену цифрову історію, нами пояснювалися наступні етапи: запис голосу, підбір візуального супроводу, монтаж.

Цифрова оповідь є методом, який застосовують в наукових, творчих, навчальних цілях. Його перевага полягає у залученні респондентів на різних рівнях відчуттів з метою виразити в простій формі свої думки. Цифрова оповідь як метод дає можливість вийти за рамки звичного спілкування між дослідником та респондентом. Враховуючи такі фактори як обмежена кількість часу у респондентів та повільне залучення до опитування, а також різницю у часі, що сповільнювало комунікацію, ми використали лише необхідні елементи, що передбачають створення цифрової оповіді. А саме: перший етап – визначення теми цифрової оповіді, другий етап – визначення поворотного моменту, третій етап – пошук візуальних образів, що мають доповнити цифрову оповідь, враховуючи те, що вони не обов'язково мають існувати в реальності, їх можна описати словесно. Складені авторські питання та використання цифрової оповіді як методу ставили на меті сенситивне розкриття досвіді повернення та подолання зворотного культурного шоку, щоб зрозуміти чи вплинуло попереднє інформування як чинник зменшення болісного перебігу зворотного культурного шоку, а також, які стратегії копінгу були застосовані добровольцями.

Результати польових досліджень.

Аналіз даних, які ми зібрали проводився відповідно до дослідницьких питань цієї курсової роботи. Тобто ми намагалися зрозуміти чи є попередня поінформованість фактором, що зменшує важкість зворотного культурного шоку, які ще основні чинники можуть вплинути на зменшення зворотного культурного шоку добровольцями.

Ми отримали відповіді від 4 добровольців корпусу миру. З яких за статтю: дві жінки та два чоловіка, гендером: гетеросексальні, культурна різноманітність: афро-американка, американець азіатського походження, американка та американець європейського походження, вік: від 25 до 30, тривалість служби: 3

респондента майже закінчили службу, 1 залишив службу раніше терміну його закінчення. Враховуючи, що респонденти майже закінчили термін своєї служби та попередньо брали участь в минулорічному дослідженні на тему «Акультурація волонтерів Корпусу Миру», припускаємо, що вони були відносно інтегровані в українське суспільство. Польовий етап дослідження проводився з 13 травня до 18 червня в онлайн форматі із застосуванням таких інструментів як Фейсбук, Зум, Вайбер, Гугл формс.

Проаналізувавши відповіді респондентів, можемо зазначити наступне. Попереднє інформування швидше за все через евакуацію не було здійснене належним чином, проте були проведені семінари в форматі онлайн зустріч. Три з чотирьох респондентів, окрім респондента, що закінчив термін раніше не мали плавного повернення та адаптацію до своєї культури, одна респондента мала депресію. Евакуація була раптовою та відбувалася поспіхом, мало хто мав можливість попрощатися з друзями чи знайомими або якось підготуватися до від'їзду. Волонтери відчували сум, пригніченість та інші негативні емоції Їм не вистачало речей до яких вони звикли: робота, їжа, мова та спілкування. Зворотній культурний шок у більшості проходив болісно, особливо його погіршили умови, що були спричинені карантинном: ізоляція у випадку двох респондентів та зміни умов праці, зокрема збільшення кількості роботи та зменшення вихідних днів у випадку іншої респонденти.

Із чинників, що сприяли полегшенню зворотного культурного шоку була взаємодія із тим, до чого кожний волонтер звик, перебуваючи в українському культурному середовищі. Зокрема, проведення розмовних клубів, де волонтери можуть виконувати роль до якої вони звикли, коли вели їх, перебуваючи в Україні. Приготування української їжі, практика мови, візити та інші маленькі речі до яких звикли добровольці за час служби. Три з чотирьох волонтерів вказали на підтримку близьких людей, що допомагала їм впоратися з труднощами після повернення до США. На питання, що стосувалося їхнього переломного моменту, після якого добровольці стали відчувати себе краще, три

з чотирьох зазначили щось, що пов'язане або з Україною, або з діяльністю, якою вони займалися на місці своєї служби.

«Ми з хлопцем відвідали посольство України, і вперше мені довелося попрощатися. Я все ще сумую за Україною, але зараз відчуваю, що нарешті можу рухатися вперед.»[див. додаток Г, рядки 40, 41, 42]

Інший волонтер досі не відчуває, що його стан покращився: «Я вирощую щавель у своєму саду і готую борщ та вареники, коли є час. Я підтримую зв'язок з кількома своїми українськими друзями.» Проте як поворотний момент, що сприяв покращенню від вказав речі, котрі він імplementував зі своєї служби у громаді в буденне життя у США. Наступна респондентка вказала іншу відповідь на це питання, вона зазначила, що «коли я знову працювала у школі з великою кількістю іммігрантів, які мають подібний досвід» вона відчула себе краще.[див. додаток Е, рядки 31,32]У її випадку можна припустити, що мова іде про соціальну підтримку та можливість розділити спільний досвід.

Лише один респондент відповів, що в нього не було зворотного культурного шоку і він не відчував подібне колись, також, що він не був поінформований про зворотний культурний шок. Із додаткової інформації, яку ми уточнили дізналися, , можна було дізнатися, що він попередньо багато подорожував, а також закінчив термін служби раніше в Україні, а після поновлення в Південній Кореї був евакуйований.

Підсумовуючи, ми не можемо сказати, що чинник попередньої поінформованості допоміг зменшити рівень зворотного культурного, оскільки він був майже відсутній. Із факторів, які допомогли впоратися це – соціальна підтримка з боку сім'ї та колег-добровольців, тобто ми говоримо про інтерперсональні фактори. Як стратегію копіngu волонтери обрали інтеграцію в своє життя елементів культури та побуту з місця своєї служби, та соціальну підтримку та взаємодію.

Висновки

Зворотний культурний шок вперше було загадано Шейтцем(Scheutz), далі це поняття було концептуалізоване дослідниками в 1960х роках, Гулахорн та Гулахорн запропонували «W-подібну» криву, яка пояснює виникнення зворотного культурного шоку і описується дзеркально до «U-подібної» кривої культурного шоку. Це була теорія, яка розширяла теорію адаптації Лісгарда. Сам зворотний культурний шок, як явище, є пристосування, реадаптація до свого початкового культурного середовища, після того як індивід прожив довгий період в іншій культурі, його причини це конфлікт між старим і новим, який вирішується когнітивними пристосуваннями та виробленням нових поведінкових реакцій на ті чи інші подразники, знаки, патерни в культурі.

У даному дослідженні була використана «U-подібна» гіпотеза Гулахорна та Гулахорна, щоб пояснити процес повторного входу у власну культуру американськими добровольцями. Застосовувалися якісна методологія, в рамках якої були зібрані емпіричні дані за допомогою модифікованого методу цифрової оповіді, напівструктурного глибинного інтерв'ю та анкетування.

У результаті проведення польового дослідження за допомогою цифрової оповіді, що ґрунтувалася на авторській анкеті з відкритими питаннями, ми не змогли знайти підтвердження припущенню про те, що попередня поінформованість пом'якшила зворотний культурний шок після повернення добровольців Корпусу Миру в США, оскільки фактор евакуації через пандемію коронавірусу не дав змогу волонтерам здійснити підготовку до від'їзду. Проте з оглянутої літератури цей фактор є одним із основних, що дозволяє уникнути ефекту несподіванки. У випадку волонтерів Корпусу Миру, евакуація та впровадження карантину в США, створили вже згаданий ефект несподіванки, що система створена Корпусом Миру не змогла попередити. Окрім стресу, який добровольці пережили під час евакуації, їм довелося одразу, без можливості оговтатися, почати жити американським життям. На нашу думку, чинник економічної та соціальної нестабільності вплинув на зворотний культурний шок

значною мірою, тому важко зрозуміти чи чинник попередньої поінформованості мав вплив на полегшення зворотного культурного шоку. Все ж проведене нами глибинне напівструктуроване інтерв'ю із учасником FLEX показує, що у випадку цього респондента попередня поінформованість та треніги, які як і у випадку волонтерів Корпусу Миру проводилися онлайн, дали позитивний результат: респондент розумів, що йому потрібно застосовувати навички копінгу, які він отримав у США з поверненням в Україну. Тобто чинник попередньої підготовки та інформування є одним із найважливіших у випадку учасника культурного обміну, що був зведений у випадку волонтерів Корпусу Миру нанівець. Спираючись на емпіричні дані та на огляд інших чинників, вказаних дослідниками зворотного культурного шоку, в оглянутій літературі, що сприяють м'якому перебігу повторного в ходу в культуру виділяємо наступні: (1) соціальна підтримка, (2) можливість збереження свого нового культурного досвіду та ідентичності. Як показали зібрані дані із польового дослідження, інтерперсональні фактори, були чинниками послаблення зворотного культурного шоку добровольців. Основні стратегії копінгу, які використовували добровольці були направленні на інтеграцію в своє життя речей із культури приймаючої країни, спілкування, підтримка та можливість поділити своїм досвідом з людьми, які пережили подібні життєві події.

Додатки:

Додаток А. Гайд анкети з відкритими відповідями.

1. What reverse culture shock problems did you face during your re-entry experience? What was the most difficult for you to overcome?
2. Were you informed about reverse culture shock or difficulties which you may face in your culture? In what way? What was useful for you?
3. Did you have a smooth adjustment? Did you avoid mental and health problems? If yes, what helped you to have a smooth adjustment? If not, what factors did cause problems?
4. Describe, how did you adjust, step by step. What were your strategies to cope with reverse culture shock?
5. Please think about your experience from nowadays perspective. When was your turning point in adjustment, after which you started to feel much better?

Додаток Б Транскрипт проведеного напівструктурованого глибинного інтерв'ю.
Інтерв'ю проведено із учасником програми FLEX.

Тривалість – 00.13.57

Мова – українська

1 I: Привіт, ***. Дякую, що зголосився бути респондентом, все, що ти скажеш тут,
2 буде використано в моєму дослідженні. Ця інформація не буде більше ніде
3 опублікована чи розголошуватися. Скажи, будь ласка, яких років ти флексер?

4 P: Я приїхав в Україну в 2019 році, а поїхав у США у 2018. Це було у серпні..
5 Так, кінець серпня 2018 року я поїхав у США і 14 травня...16 травня я приїхав в
6 Україну.

7 I: Дякую, зрозуміло. Скажи, будь ласка, чи проводили організатори FLEX або ж
8 надавали вам матеріали, які б пояснювали такий феномен як зворотний
9 культурний шок або готували б вас до того, що вам буде важко чи здебільшого
10 дивно, незручно, бачити якісь звичні на перший погляд речі в рідній культурі.

11 P: Угу.. Отже, коли ми збиралися поїхати до США нам провели доволі детальний
12 і дуже корисний, на мій погляд, тренінг. Тренінг був чотириденним, протягом
13 якого ми розмовляли між собою та з іншими членами організації, які нам
14 проводили цей тренінг, виключно англійською мовою. Нам не дозволялося
15 використовувати мобільних телефонів, напевно, щоб не розповсюджувати
16 інформацію про методи, якими користуються FLEX для того, щоб підготувати
17 людей ...абощо. Чесно кажучи, я не дуже впевнений, яку саме мету вони
18 намагалися таким чином виконати, але ми не використовували телефони,
19 розмовляли виключно англійською мовою, і по суті тренінги заключалися в тому
20 як ми проходили підготовку до того як ми житимемо в США у дуже різних
21 сферах. Багато ми говорили про те що... у нас були такі вправи.. для того, щоб
22 дітлахи краще запам'ятали, вони використовували такі... не знаю як це назвати..
23 прислів'я, приказки. На приклад, «not better not worse just different», також ми
24 говорили «when in Rome do as the Romans do», тобто «зі своїм уставом в чужий

25 монастир не йди», і у нас ще була така штука як «окуляри перспектив» ну.. з
26 англійської калькована перекладено,.. ну.. окуляри як погляд, тобто у нас як в
27 українців окуляри сині, а в американців окуляри жовті, а коли ми вдягаємо на
28 наші українські окуляри, американські жовті окуляри, те як вони бачать світ, ми
29 отримуємо зовсім іншу картинку, перспективу і це саме те, як нам передавали
30 значення та результат нашого... нашої поїздки, тобто ми просто одягаємо ще
31 одні окуляри і просто бачимо по-іншому, ми починаємо дивитися на речі під
32 іншим кутом і цього не потрібно лякатися. І це все ще не все, окрім того, що нам
33 просто розповідали про те, що з нами буде відбуватися, як буде змінюватися
34 наша точка зору на світ, як ми маємо себе поводити, яким чином ми можемо
35 уникати проблемних ситуацій та депресій. Нам ще розповідали про культурний
36 шок як про концепт, який буде дуже тісно пов'язаний із нами. Нам малювали
37 графіки, які показували наскільки сильним може бути культурний шок. І він
38 виглядав ось так що.. на у осі був час, а на х осі.. зверху був... над 0 була радість,
39 оптимізм, я не знаю як перекласти з англійської, а внизу було розчарування або
40 депресія і говорили нам, що спочатку, що коли ми приїдемо в США, в перший
41 місяць в нас буде дуже багато радості, такого збудження, веселощів, а потім
42 через деякий час ми зрозуміємо, що ми не в дома і почнемо сумувати за домом...
43 і лінія починає падати вниз, тобто через 3 місяці може бути така собі депресія, бо
44 ми приїхали в Сполучені Штати, потім все може нормалізуватися і потім, коли
45 ми вже повернемося до України, то відбудуться такі ж самі метаморфози. Ми
46 спочатку будемо дуже враженні, деякі говорили, що це може бути і в одну
47 сторону і в іншу, і гарне враження, бо ми побачили батьків і так далі. І може,
48 навіть, не зайняти місяць для того, щоб ми якось почали сумувати за тим, що у
49 нас було в США, сумувати за тим настроєм до якого ми звикли за цілий рік. І.,
50 тому нам говорили про використання тих самих методик, які нам допомагали
51 при... у США. По суті, ми говорили, що це як дзеркальні процеси, це теж саме,
52 тільки з іншої сторони. От і, по суті, нам говорили, що краще використовувати
53 те саме, чому вас навчили використовувати в Америці. Мені особисто це дуже
54 допомогло, ми говорили про «ТОР НАТ», воно так називалося, це як аббревіатура.

55 Eee..trust, obey, participate, help, affection, talk, тобто розмовляти, підкорюватися
56 правилам, брати участь в усяких там штуках, допомагати, потім любити і вірити.
57 І ось таким прикольчикам нас навчали це по суті як методики. Це буде корисно,
58 ось...я думаю, що це все.

59 І: Чи була якась підтримка після того як ти повернувся, можливо, сесії, де ви
60 збиралися і обговорювали певні моменти. Можливо, допомога психолога чи
61 інформування якоюсь літературою?

62 Р: Так, ми коли повернулася у нас був «Re-Entry Seminars», воно так називалося,
63 це був семінар після повернення, повернення до України, до рідних земель. На
64 ньому зібралися випускний програми з одного району, в програмі FLEX, України
65 розділена на 3 райони: Центральний, Східний та Західний. І з кожного району,
66 там, у Львові збиралися, збиралися у Києві і у нашому випадку, того року
67 збиралися у Запоріжжі. Ми обговорювали ті проблеми з якими ми стикнулися в
68 Америці. Звичайно, ми говорили про те як ми провили рік, хто звідки, мали якісь
69 веселі штуки, а потім ми говорили про ті проблеми, які відбуваються у нашому
70 житті зараз. І я проводив такий реентері семінар, який був в онлайн форматі в
71 2020 році. Там були різні завдання, що розговорити людей, зрозуміти чому так
72 відбувається і що не потрібно засуджувати людей, які це роблять. Наприклад,
73 батьки, які не розуміють, що потрібний особистий простір і заходять без стуку.
74 Так, ми про такі штуки говорили і у нас не було психологів, це все було зроблено
75 волонтерськими силами випускників минулих років і волонтерів Корпусу Миру,
76 вони дуже тісно співпрацюють з FLEX. Тож, от так.

77 І: Дякую за інформацію. Ти б міг, будь ласка, розповісти про методику, яка тобі
78 допомагала в США пережити культурний шок. Що саме з цієї аббревіатури
79 застосовував в житті? Не обов'язково приклади наводити, можливо, ти просто не
80 занурюючись в деталі, міг би розповісти.

81 Р: Так, добре. Я, те що розповів, той «ТОР НАТ», використовував завжди. Перші
82 три це було постійно, у школі я себе. Я підкорювався правилам, з людьми я
83 завжди розмовляв, намагався підтримувати нові знайомства, стосунки, тому що

84 я знав, що я людина на рік і люди не особливо хочуть якось зі мною будувати
85 якісь довготривалі стосунки. В цьому плані, просто як знайомий так, ок. Нічого
86 серйозного у плані дружби там не було, це було доволі важко, але по мірі того як
87 я все більше і більше розмовляв з людьми. Ем... у мене з'явилися справжні друзі,
88 брав участь я у багатьох, майже у всіх заходах в яких можна було брати участь.
89 Я займався бігом там і це мені допомогло також побудувати багато стосунків з
90 людьми, комунікації дуже багато було, тому перші три «розмовляти, брати
91 участь та підкорюватися» це було основне чим я користувався. Звичайно, я
92 допомагав людям також, своїй хост сім'ї. Тобто, по суті, перші три, як вони ідуть,
93 вони були моїми основними методами, якими я користувався. Якщо мене щось
94 не влаштовувало, то я говорив про це, щоб не було якихось замовчувань. Я
95 думаю, що це доволі неправильна тактика, така штука, замовчувати щось від
96 людей. І, коли я повернувся, я робив теж саме. Я об'єктом своїх дій зробив вже
97 не хост сім'ю і не людей, які були в Америці, а я зробив моїх однокласників, до
98 яких я повернувся буквально на декілька...на місяць, свої батьків, друзів,
99 оточення своє. Тобто я роби теж саме, але просто змінив об'єкти, для мене це
100 було зовсім не проблема, було трошечки дико побачити брудні от ці вбиральні
101 на вокзалі. Це було дикувато, але я не відчував якихось таких, депресій чи
102 щось...звичайно, мені було дуже сумно їхати з Сполучених Штатів, але я... якось
103 так воно все нормально вийшло. Просто я дуже такий неприв'язливий,
104 неприв'язлива людина, тому це була не проблема.

105 І: Ок, дякую. Я думаю, що в мене більше нема питань. Я зупиню запис.

Додаток В

- 1. What reverse culture shock problems did you face during your re-entry experience? What was the most difficult for you to overcome?**
 - I didn't really face any reverse culture shock.
- 2. Were you informed about reverse culture shock or difficulties which you may face in your culture? In what way? What was useful for you?**
 - I didn't really learn about it before this survey, but I was aware of it.
- 3. Did you have a smooth adjustment? Did you avoid mental and health problems? If yes, what helped you to have a smooth adjustment? If not, what factors did cause problems?**
 - I didn't really have any problems moving from one cultural environment to another.
- 4. Describe, how did you adjust, step by step. What were your strategies to cope with reverse culture shock?**
 - I would say that most likely for most people, the best way for re-adjustment back into their native cultures is to take some alone to help re-adjust.
- 5. Please think about your experience from nowadays perspective. When was your turning point in adjustment, after which you started to feel much better?**
 - N/A

Додаток Г

11. What reverse culture shock problems did you face during your re-entry experience? What was the most difficult for you to overcome?

3 Since I was suddenly evacuated the reverse culture shock was more intense than if I
4 had finished my service. I felt depressed and heartbroken leaving my new friends and
5 family in Ukraine in the middle of a pandemic. I also did not get to say goodbye to
6 them. In Ukraine it was winter, but where I live in Florida it was summer, so my body
7 went from a cold winter to a hot summer in a day. That was physically hard, and I felt
8 nauseous and had to rest for many days. In Ukraine I was surrounded by Ukrainian
9 speakers, so I was used to the language but when I reentered the US I was so
10 overwhelmed by English speakers. My head would hurt, and I felt like I was having a
11 panic attack. For about a month I avoided speaking to anyone who was not in my
12 family. When I did start working in the school on my community again, when anyone
13 would ask me about Ukraine, I would start crying. To relax myself, I would listen to
14 Ukrainian music and watch movies in Ukraine. After about 5 months I started feeling
15 comfortable around people again and English. When it came to speaking English with
16 others, it was so hard. I would always think in Ukrainian and try to answer in Ukrainian
17 but had to switch it to English. My English fluency rate went down, I spoke so slow,
18 and it was hard to find words. This is still a problem after 1 year of being back in the
19 US.

202. Were you informed about reverse culture shock or difficulties which you may face in your culture? In what way? What was useful for you?

22 Yes and no, normally we have have been prepared to encounter this through classes
23 and sessions but since we were evacuated, we had no time. Imagine living in one life
24 and suddenly being dropped in a total different country, language, culture with a
25 different mindset in a pandemic in a matter of a day. At that time, there was no useful
26 preparation for this.

273. Did you have a smooth adjustment? Did you avoid mental and health problems?

28 If yes, what helped you to have a smooth adjustment? If not, what factors did
29 cause problems?

30 I was evacuated from Ukraine due to COVID19, so I did not have a smooth adjustment.

31 I missed my student, my friends, and my coworkers. I built a life there and it was taken
32 from me in the blink of an eye. I was not happy to come back, if anything I felt
33 depressed.

344. Describe, how did you adjust, step by step. What were your strategies to cope with
35 reverse culture shock?

36 I stayed alone for about 3 weeks, I then slowly started coming out little by little. Went
37 on short walks and when I felt overwhelmed, I would go back in. I listened to Joel
38 Osteen, my favourite inspirational preacher and prayed a lot. This helped with my
39 depression. I stayed in contact with my Ukrainian friends and helped out virtually any
40 way I could.

415. Please think about your experience from nowadays perspective. When was your
42 turning point in adjustment, after which you started to feel much better?

43 That is a great question, honestly now almost a year later. My boyfriend and I visited
44 the Ukrainian embassy and for the first time I got to say goodbye. I still do miss Ukraine
45 but now I feel like I can finally move forward.

Додаток Д

1 **What reverse culture shock problems did you face during your re-entry**
2 **experience? What was the most difficult for you to overcome?**

3 I experienced a lot of things that I would characterize as reverse culture shock upon
4 returning to the US. For example, I was pretty bored and restless most of the time. I
5 definitely didn't want to spend much time with other people, especially at first. I was
6 unhappy about the fact that all of the energy and time I'd spent on learning the
7 Ukrainian language seemed to be wasted, since I was sure to lose some proficiency
8 without practice. But more than anything, I really missed Ukraine. I missed some of
9 the people that I'd met, but in particular I missed the physical landscape. I didn't really
10 travel during my time as a volunteer, but I spent every minute that I was in Kyiv or
11 Lviv, the capital of my oblast, exploring the architecture and learning about the history
12 of the place. Ukraine is often overcast and rundown, but it has incredible beauty. Even
13 my small town, Radekhiv, has a library dating back to the years of the Austro-
14 Hungarian Empire. Coming back to a nice but new and plain American town was a
15 rough change of setting. I was lucky that I had taken a ton of pictures so that I could
16 reconnect with Ukraine's physical appearance even from the USA.

17 All of this is connected to the fact that I was returning to an America that was in
18 lockdown and I was not just leaving a culture but leaving a job and a sense of purpose.
19 In Ukraine, I was working at a school that had some talented English teachers and some
20 really bright students. I had a plan for what I'd be doing for two years. And then that
21 was taken away from me. That forced me to reevaluate my schedule for the foreseeable
22 future, and finding something new to do took time.

23. **Were you informed about reverse culture shock or difficulties which you may face**
24 **in your culture? In what way? What was useful for you?**

25 As a Peace Corps Volunteer, I was told from the beginning that I would likely
26 experience some reverse culture shock upon returning to the US. However, our
27 departure from Ukraine was very abrupt - I was given less than a day to pack my bags,
28 say goodbye to a few people, and head to the capital and then off to the US. I had
29 always expected that I'd know the date of my return to the US far in advance, which

30 would have given me time to prepare myself mentally and emotionally. In reality, I
31 didn't have much time at all to process the fact that I was leaving my community and
32 my work and returning to the US.

33 Some specific issues we were told about include the fact that Peace Corps work is
34 different than most jobs and life experiences, and thus hard to explain. We were warned
35 that many people close to us wouldn't understand why it meant so much to us to have
36 that community in another country and to have served. We were also warned that a lot
37 of cultural norms that we'd grown used to in Ukraine, relating to food, holidays,
38 management of time and work responsibilities, and the like, would be hard to
39 immediately drop upon reaching US soil.

40 I definitely had reverse culture shock. I was extraordinarily lucky in that I had some
41 people in my personal life, particularly my girlfriend, who encouraged me tell them
42 about my feelings about returning to the US and about my reverse culture shock. I was
43 expecting that many people wouldn't care as much about my time in Ukraine as I did,
44 and I tried to find those who would listen while accepting that others wouldn't
45 understand. That was based on advice we received in training and on my personal
46 experience, and it made a big difference. I also was able to keep in touch with a lot of
47 Ukrainian people through various English clubs, and I still attend one regularly. In
48 some ways, I'm more socially connected to Ukraine than I was when I left!

49**2. Did you have a smooth adjustment? Did you avoid mental and health problems?**
50 **If yes, what helped you to have a smooth adjustment? If not, what factors did**
51 **cause problems?**

52 I wouldn't call my adjustment smooth. I felt a lot of grief about having to leave Ukraine.
53 I really, really wanted to be back in Radekhiv, my site in Ukraine. I coped better than
54 I expected, and I avoided getting COVID, thankfully. But I felt very isolated from a lot
55 of people - Ukrainians and Americans - during the lockdowns. The elements of reverse
56 culture shock I mentioned were very tough. I also made things harder on myself by
57 keeping up hope of returning to my position as a Peace Corps Volunteer in Ukraine
58 before long. At first, I thought that COVID-19 might be mostly over by summer, and

59 then I hoped it'd be done by the end of 2020, and now I wonder if it'll ever end. I'm
60 only half-joking. But I never had a clean break, a moment where I could say, "OK, I'm
61 definitely never coming back to Peace Corps service." That uncertainty, that lack of
62 closure, made it hard to get over my upset and my pain. I wasn't sure whether I should
63 readjust to American life, get deeply involved in anything here, etc., because I thought
64 I might return to Ukraine at any moment.

**653. Describe, how did you adjust, step by step. What were your strategies to cope with
66 reverse culture shock?**

67 Most of us Peace Corps Volunteers were stuck in some hotels outside Boryspil airport
68 for four or five days before we could actually fly out, which gave us a tiny amount of
69 time to adjust to what was happening. I got to spend a few last days with some friends
70 and arrange some things for myself in the US, which helped cushion the blow of our
71 imminent departure.

72 Then I had the flights back to the US, saying goodbye to all of my Peace Corps buddies
73 (first the ones who split off at Dulles Airport, then a few more from whom I parted
74 ways in Detroit, then one more in Milwaukee). It was good to have that chance to say
75 goodbye.

76 After that, it was quarantine - 14 days before I could see my family and hug them. I
77 spent a lot of time working on some final paperwork and thinking about what I'd do
78 with myself for the near term. I was fortunate enough to have some people I could talk
79 about my experience with. I also journaled pretty extensively and watched some
80 Ukrainian movies to pass the time.

81 Over the next few months, I started up some English clubs for students and adults from
82 my community and began working as an English tutor. I eventually began studying for
83 the LSAT, the test required for admission to US law schools. I helped my parents with
84 some remodeling they were doing in our backyard. Keeping myself busy helped take
85 my mind off what I'd left in Ukraine, which I'm very grateful for.

86 I've tried to avoid comparing myself to other Volunteers who are readjusted to life post-
87 evacuation. A lot of my friends are doing incredible things, and it's hard for me not to
88 worry that I have a long ways to go to get back to where I was when I look at them.

**894. Please think about your experience from nowadays perspective. When was your
90 turning point in adjustment, after which you started to feel much better?**

91 It probably took about six months, at least, before I stopped feeling very sad about the
92 evacuation. I was too busy to spend much time just thinking about sad memories, and
93 that made them less painful. There was no single turning point, however. I feel a lot
94 better than I did in March 2020, but there was never a moment where I felt like I
95 "snapped out of it," so to speak. I still feel like it was just recently that I left Ukraine.
96 When I feel the urge to whistle indoors (pretty normal in the USA) I often have a voice
97 in my head saying, "Don't!" I grow sorrel in my garden and cook borshch and vareniki
98 when I have time. I keep in touch with a few of my Ukrainian friends.

Додаток Е

11. What reverse culture shock problems did you face during your re-entry experience? What was the most difficult for you to overcome?

Food differences were big. Returning to driving and a lack of public transport in my state are still something I have a hard time with. Stores and public outings are hard as I am used to hearing Ukrainian/Russian and now everyone speaks English or Spanish. The school system (my current workplace) is much more strict with information and building access than Ukrainian schools. Going back to work in America has been hard as we are expected to be available all the time and vacations/days off are rare. Workdays are also longer.

102. Were you informed about reverse culture shock or difficulties which you may face in your culture? In what way? What was useful for you?

Peace Corps was rushed during our evacuation, so I don't feel we were very well informed— they provided an online class.

143. Did you have a smooth adjustment? Did you avoid mental and health problems? If yes, what helped you to have a smooth adjustment? If not, what factors did cause problems?

It was actually helpful to be quarantined due to covid because I only had to experience different pieces of America slowly. Friends and family, I kept in contact with throughout my time abroad helped. It was also helpful to keep in touch with other peace corps volunteers, but we could not see each other due to covid, so it was not easy to stay in touch. I did get diagnosed with ADHD recently and I while I believe I have had it my whole life, the symptoms are not very manageable right now, as I find it hard to complete tasks until the last minute and have a hard time motivating myself.

254. Describe, how did you adjust, step by step. What were your strategies to cope with reverse culture shock?

27 I taught my friends and family about my favorite foods and continued to practice
28 my Ukrainian/Russian. I have started going to therapy sessions to work through
29 any of the trauma our evacuation entailed.

**305. Please think about your experience from nowadays perspective. When was
31 your turning point in adjustment, after which you started to feel much better?**

32 When I was working in a school again with a high population of immigrants who
33 have similar experiences.

Список використаної літератури:

Неопубліковані джерела:

1. Alumni Re-Entry Seminars Guidebook Overview. 2020. P: 1-16

Електронні джерела:

Статті та монографії:

2.Безпола., Самойленко. КУЛЬТУРНИЙ ШОК ТА ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ-ІНОЗЕМЦІВ. «Молодий вчений» 2015. № 1 URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2015/1/89.pdf>

38. Боголюбова Н. М. Міжкультурна комунікація. ЕТАПИ АКУЛЬТУРАЦІЇ І КУЛЬТУРНИЙ ШОК. 2017. URL: https://stud.com.ua/90312/kulturologiya/etapi_akulturatsiyi_kulturniy#356

3.Вінс О. В., Кузнєцова А. О., ВЕРБАЛЬНЕ ВИРАЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ НА РІЗНИХ ФАЗАХ «КУЛЬТУРНОГО ШОКУ» (на матеріалі оповідань Владіміра Камінера «Російське диско») Випуск 30. P: 187-189. URL: <https://lingvj.oa.edu.ua/articles/2012/n30/60.pdf> (Last accessed: 2.06.2021)

37. Корпус Миру в Україні. веб-сайт. URL: <https://uacrisis.org/uk/podii/korpus-myru-shukaye-partneriv-u-ramkah-proektu-rozvytok-gromad> (Last accessed: 2.06.2021)

4.Тарасюк І.В. КУЛЬТУРНИЙ ШОК ЯК ОДИН ІЗ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ТА РЕАДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ ДО НОВОГО СОЦІОКУЛЬТУРНОГО СЕРЕДОВИЩА. 2011. Психологічні перспективи. випуск 17.2011. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/199/1/Tarasiuk.pdf> (дата звернення: 06.04.2021)

Електронні джерела:

1 Gaw K. F. Reverse culture shock in students returning from overseas. International Journal of Intercultural Relations. ЕлектроннInternational Journal of Intercultural

Relations Volume 24, Issue 1,. – 2000. – Режим доступу до ресурсу:
[https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(99\)00024-3](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(99)00024-3). (Last accessed: 2.06.2021)

3 MOONSUP JINTANAKAN. Reverse Culture Shock: Readjustment Problems Encountered by Thai Returnees after Returning from an AFS Exchange Program Abroad THAMMASAT UNIVERSITY ACADEMIC YEAR 2017 .THAMMASAT UNIVERSITY.NHAMMASAT .2018. Режим доступу до ресурсу:
http://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2017/TU_2017_5406040062_8893_8781.pdf. (Last accessed: 2.03.2021)

4 RPCV Handbook: You're on your way home . Peace Corps. URL:
https://files.peacecorps.gov/resources/returned/staycon/rpcv_handbook.pdf (Last accessed: 6.04.2021)

5 U.S. Department of State diplomacy in action. Reverse Culture Shock - Reverse Culture Shock URL: <https://2009-2017.state.gov/m/fsi/tc/c56075.htm> (Last accessed: 3.06.2021)

7 Mumford D. Culture Shock among Young British Volunteers Working Abroad: Predictors, Risk Factors and Outcome. 2000. Transcultural Psychiatry. P: 73-87. URL:
https://www.researchgate.net/publication/247741261_Culture_Shock_among_Young_British_Volunteers_Working_Abroad_Predictors_Risk_Factors_and_Outcome (Last accessed: 2.06.2021)

8 Presbitero A. Culture shock and reverse culture shock: The moderating role of cultural intelligence in international students' adaptation. International Journal of Intercultural Relations. 2016. Volume 53 P: 28-38
<https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2016.05.004> (Last accessed: 2.06.2021)

9 Warren, D. M., & Patten, S. Cross-cultural interactions: The transition and reentry processes. Anthropology and Humanism Quarterly. 1981. P: 20-23.
<https://anthrosource.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1525/ahu.1981.6.1.20> (Last accessed: 2.06.2021)

- 10 Unknown.Reverse Culture Shock. веб-сайт. URL: <http://researchkorner.blogspot.com/2014/03/reverse-culture-shock.html?detail=yes> (дата звернення: 12.5.2021)
11. Heery E., Noon M. A Dictionary of Human Resource Management (3 ed.)2017. eISBN: 9780191827822 (дата звернення: 10.04. 2021)
- 12 Huff J. *Parental Attachment, Reverse Culture Shock, Perceived Social Support, and College Adjustment of Missionary Children. Journal of Psychology and Theology.* 2001. 29(3). P. 246–264. doi:10.1177/009164710102900307 (дата звернення: 19.06.2021)
- 13 Wattanacharoensil W., Talawanich S., JianvittayakitL., Multiple qualitative procedures to elicit reverse culture shock experience, *Methods*, Volume 7. 2020. 100766, ISSN 2215-0161
<https://doi.org/10.1016/j.mex.2019.12.007>.(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2215016119303425>) (Last accessed: 2.06.2021)
- 14 Tas Anjarwalla. Dealing with reverse culture shock. *Trips of a Lifetime Special to CNN.* 2010. URL: <http://edition.cnn.com/2010/TRAVEL/08/24/cultural.reentry/>
- 15 Bethany L. Going Home When Home Does Not Feel Like Home: Reentry, Expectancy Violation Theory, Self-Construal, and Psychological and Social Support. 2004. URL:
https://www.researchgate.net/publication/253759624_Going_Home_When_Home_Does_Not_Feel_Like_Home_Reentry_Expectancy_Violation_Theory_Self-Construal_and_Psychological_and_Social_Support (Last accessed: 13.06.2021)
- 16 Смолина Т. Л. Теории этапов кросс-культурной адаптации. Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2012. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teorii-etapov-kross-kulturnoy-adaptatsii> (дата обращения: 28.05.21)
- 17 Inton-Campbell Joshua M. Putting Peace Back Into the Peace Corps: Restoring International Volunteering for Development as a Peacebuilding Modality. *Journal of Peacebuilding & Development*, vol. 15, no. 1. 2020. P 61–74. doi:10.1177/1542316619876235. 17.2021). (дата звернення: 28.06.2021)

- 18 PeaceCorps Agriculture. PeaceCorps: веб-сайт.
URL:https://files.peacecorps.gov/multimedia/pdf/learn/whatvol/onesheets/onesheets_agriculture.pdf (Last accessed: 13.06.2021)
- 19 The Peace Corps: Overview and Issues: веб-сайт.
URL:<https://fas.org/sgp/crs/misc/RS21168.pdf> (Last accessed: 13.06.2021)
20. President Kennedy establishes the Peace Corps: веб-сайт. URL:
<https://www.history.com/this-day-in-history/peace-corps-established> (Last accessed: 13.06.2021)
- 21 Lang M., Laing C., Moules N., Estefan A. Words, Camera, Music, Action: A Methodology of Digital Storytelling in a Health Care Setting. *International Journal of Qualitative Methods*. 2019. URL: <https://doi.org/10.1177/1609406919863241> (Last accessed: 2.06.2021)
- 22 Methods Digital Storytelling (DST) веб-сайт. URL:
<https://participatesdgs.org/methods/digital-storytelling-dst/> (Last accessed: 06.05.2021).
- 23 Lambert J. DIGITAL STORYTELLING COOKBOOK: book. USA Press 4. 2010. ISBN: 978-0-9726440-1-3
- 24 De Vecchi, N., Kenny, A., Dickson-Swift, V., & Kidd, S. How digital storytelling is used in mental health: A scoping review. *International Journal of Mental Health Nursing*. 2016. P: 183–193. doi:10.1111/inm.12206 (Last accessed: 2.06.2021)
25. STAGES OF REVERSE CULTURE SHOCK. веб-сайт. URL:h
https://ncat.abroadoffice.net/res/saoffice_static_pages/2054/Stages%20of%20Reverse%20Culture%20Shock.pdf (Last accessed: 2.06.2021)
- 26 Rebecca Schein Aduccating Americans for "Overseasmanship": The Peace Corps and the Invention of Culture Shock. 2015. *American Quarterly*

Vol. 67, No. 4 P: 1109-1136. URL: <https://www.jstor.org/stable/43822943> (Last accessed: 2.06.2021)

27. Moore L., Van Jones B., Austin CN. Predictors of Reverse Culture Shock among North American Church of Christ Missionaries. *Journal of Psychology and Theology*. 1987. P: 328-333 pp. doi:[10.1177/009164718701500409](https://doi.org/10.1177/009164718701500409) (Last accessed: 2.06.2021)

28 Heery. E., Noon, M. A Dictionary of Human Resource Management. : Oxford University Press. Retrieved 20. 2021. DOI: 10.1093/acref/9780191827822.001.0001 (Last accessed: 2.06.2021)

Відеографія:

29.NBS News now. Evacuated Peace Corps volunteers face uncertainty back home .веб.сайт URL: <https://www.nbcnews.com/news/us-news/evacuations-leave-peace-corps-volunteers-limbo-back-home-n1170386> (Last accessed: 2.06.2021)

30.Robin Pascoe - What is re-entry shock? 2010. Веб сайт. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=WFhGgUybpH4&list=UUVmuKIIFVWetCfW0njEetcw&index=8> (Last accessed: 2.06.2021)

31. Caroline C. Niesen. Navigating Reentry Shock: The Use of Communication as a Facilitative Tool. Submitted in Partial Fulfilment of the Requirements for the Degree of Master of arts communication. The University of New Mexoco Albuquerque. New Mexico. 2010. p 138 URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/151574707.pdf> (Last accessed: 2.06.2021)
32. By Maura Barrett., Julia Jester. Evacuations leave Peace Corps volunteers in limbo back home. U.S. NEWS. URL: <https://www.nbcnews.com/news/us-news/evacuations-leave-peace-corps-volunteers-limbo-back-home-n1170386> (Last accessed: 2.06.2021)
- 33 Зворотний культурний шок. Дипломатія в дії <https://2009-2017.state.gov/m/fsi/tc/c56075.htm#CultureShock> (Last accessed: 14.06.2021)
- 34 Peace Corps in Ukraine. веб-сайт. URL: веб-сайт. URL: <https://www.peacecorps.gov/ukraine/> (Last accessed: 2.05.2021)
- 35 Peace Corps. Using Participatory Analysis for Community Action. 2005 Idea Book Information Collection and Exchange Publication No. M0086. URL: <https://pclive.peacecorps.gov/pclive/index.php/pclive-resources/resource-library/106-m0086-paca-idea-book/file> (Last accessed: 2.05.2021)
36. Peace Corps. The Participatory Analysis for Community Action (PACA) Field Guide for Volunteers OFFICE OF OVERSEAS PROGRAMMING AND TRAINING SUPPORT (OPATS). 2018. Publication No. M0127. URL: <https://files.peacecorps.gov/documents/paca-field-guide-for-volunteers.pdf> (Last accessed: 2.05.2021)
39. Paul Pedersen. The Five Stages of Culture Shock: Critical Incidents Around the World. 1994. P: 296 URL: <https://publisher.abc-clio.com/9780313030734/26> by Paul Pedersen <https://publisher.abc-clio.com/9780313030734/26> (Last accessed: 2.06.2021)

- 40 Walanchalee Wattanacharoensil, Suwadee Talawanich, Laddawan Jianvittayakit. Multiple qualitative procedures to elicit reverse culture shock experience. 2020. *MethodsX* Volume 7. ISSN 2215-0161. <https://doi.org/10.1016/j.mex.2019.12.007> (Last accessed: 2.06.2021)
- 41 Gray K., Savicki V. The Forum on Education Abroad 264 Study Abroad Reentry: Behavior, Affect, and Cultural Distance. *Frontiers: The Interdisciplinary Journal of Study Abroad* Volume XXVI. 2015. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1084430.pdf> (Last accessed: 10.06.2021)
- 42 Pritchard R. Re-entry Trauma: Asian Re-integration After Study in the West. *Journal of Studies in International Education*. 2011. P: 93-111. doi:10.1177/102831531036554 (Last accessed: 2.06.2021)
- 43 Huff JL. Parental Attachment, Reverse Culture Shock, Perceived Social Support, and College Adjustment of Missionary Children. *Journal of Psychology and Theology*. 2001. P: 246-264. doi:10.1177/009164710102900307 (Last accessed: 2.06.2021)
- 44 Furnham A. Culture Shock, Homesickness, and Adaptation to a Foreign Culture. *Psychological Aspects of Geographical Moves*. 2007. Amsterdam University Press URL: https://www.academia.edu/2661947/2_Culture_Shock_Homesickness_and_Adaptation_to_a_Foreign_Culture (Last accessed: 2.06.2021)
45. J. Ellis, A. Amjad, J. Deng Interviewing participants about past events: the helpful role of pre-interview activities *Education*. 2011. P: 61-73
46. Bansel P., Denson N., Keltie E., Moody L., Theakstone G. Young Newly Arrived Migrants and Refugees in Australia: Using Digital Storytelling Practices to Capture Settlement Experiences and Social Cohesion. 2016. Young and Well Cooperative Research Centre, Melbourne. ISBN: 978-1-74108-410-8 (Last accessed: 2.06.2021)
47. Joshua M. Inton-Campbell. Putting Peace Back into the Peace Corps: Restoring International Volunteering for Development as a Peacebuilding Modality. *Journal of Peacebuilding & Development* 1-14 The Author(s). 2019. Article reuse guidelines:

sagepub.com/journals-permissions DOI: 10.1177/1542316619876235
journals.sagepub.com/home/jpd (Last accessed: 2.06.2021)

48 Szkudlarek B. Reentry—A review of the literature. *International Journal of Intercultural Relations*. 2010. 34(1). P: 1-21. DOI:10.1016/j.ijintrel.2009.06.006 (Last accessed: 2.06.2021)