

RENATA SIKORA

Uczelnia Techniczno-Handlowa w Warszawie

ORCID ID: 0000-0002-2238-7248

PERCEPCJA I PRZEŻYWANIE STRESU PSYCHOLOGICZNEGO
W KONTEKŚCIE KULTURY KOLEKTYWISTYCZNEJPERCEPTION AND COPING WITH STRESS
IN THE CONTEXT OF COLLECTIVISTIC CULTURE

Abstract

Stress perception depends on the culture we live in. Perception of stress in collectivist culture differs from its perception in individualist culture. People who live in societies which emphasise the importance of the group and family, recognise stressors as those harming the commonwealth of the community. On the contrary, individuality-oriented societies perceive stressors as those harming the wellbeing of individuals. The process of coping with stress depends on the principles adopted in a given culture. This is expressed mostly by a variety of strategies used to deal with difficulties. People who cherish collectivistic values tend to resort to prayer, try to be with others and endure difficulties. Self-oriented individuals use strategies which focus on stressors and those who alleviate individual cost of living in stress. However, there is no straightforward evidence that efficacy of coping with hardships may depend on cultural orientation of individuals.

Keywords: stress, culture, strategies of coping, coping efficacy

Abstrakt

Spostrzeganie (ang. *perceive*) stresu i radzenie sobie z nim zależy od kultury, w jakiej człowiek żyje. W pewnym uproszczeniu można powiedzieć, że kultura indywidualistyczna i kolektywistyczna to dwa różne systemy wartości, które determinują takie zjawiska psychologiczne, jak ocena stresora, jego odczuwanie, wybór strategii radzenia sobie i do pewnego stopnia efektywność przepracowania trudności. Ludzie żyjący w tzw. kulturze indywidualistycznej odnoszą stresory do jednostki – jej praw, aspiracji i dobrostanu psychicznego. Inaczej się dzieje w kulturze kolektywistycznej, gdzie trudności – nawet jeśli uderzają w jednostkę – są obciążeniem grupy. Z takiego spostrzegania stresu wynikają też odmienne strategie. Mimo danych uzyskanych z badań ilościowych i jakościowych nie wiadomo, czy skuteczność radzenia sobie ze stresem jest determinowana przez cechy tych kultur.

Słowa kluczowe: stres, kultura, strategie, skuteczność radzenia sobie ze stresem

WPROWADZENIE

Celem niniejszego tekstu jest przedstawienie rozumienia i przeżywania stresu psychologicznego przez osoby żyjące w tzw. kulturze kolektywistycznej. Przywołane definicje stresu, strategii i radzenia sobie ze stresem – by umożliwić czytelnikowi zrozumienie przedstawionych treści – odnoszą się także do podstawowych informacji z zakresu kultury indywidualistycznej.

Z danych statystycznych wynika, że z blisko 50 tysięcy imigrantów, którzy przybyli do województwa mazowieckiego w roku 2019 (wg rządowego portalu *Mapa 2020*), co najmniej połowa to osoby, które urodziły się obrębie kultur kolektywistycznych. Blisko pół miliona przybyszów w całym kraju w jakimś stopniu mierzyło się z wyzwaniami akulturacji. Skala zjawiska migracji rośnie i dotyczy wielu kontekstów społecznych i psychologicznych. Wiedza z tego zakresu ma więc znaczenie dla teoretyków i praktyków zajmujących się zagadnieniem stresu i kosztów życia w stresie.

1. ROZUMIENIE STRESU

Richard Lazarus i Suzan Folkman (1984) definiują stres jako transakcję, która zachodzi między osobą i jej otoczeniem, a która jest postrzegana przez tę osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi. Propozycja ta wprowadza pojęcie poznawczej oceny relacji między jednostką i otoczeniem i staje się wobec tego punktem interesujących rozważań – czy owa „ocena pierwotna” (*primary appraisal*) jest zależna od warunków kontekstu, a idąc dalej, czy zależy od kultury, w jakiej żyje dany człowiek? Zgodnie z ustaleniami klasycznego już dziś opracowania Thomasa Holmesa i Richarda Rahe (1967) istnieją tzw. stresory uniwersalne – zdarzenia, sytuacje i wymogi otoczenia, które praktycznie dla wszystkich ludzi, niezależnie od tego, z jakiej kultury się wywodzą, są obciążające i odczuwane jako stresujące (śmierć bliskiej osoby, trauma choroby, wypadku, bycia ofiarą przemocy, problemy wynikające z życia w ubóstwie itp.). Jednakże wyniki badań nurtu kulturowego wskazują na istotną rolę, jaką może pełnić u ludzi fakt bycia członkiem danej społeczności w kontekście dokonywania oceny relacji między jednostką a jej otoczeniem. Cechy kultury kolektywistycznej i indywidualistycznej okazują się tu szczególnie istotne.

Kolektywizm i indywidualizm różnią się od siebie ze względu na znaczenie, jakie przypisuje się jednostce bądź grupie. W kulturach zorientowanych na indywidualizm najważniejsza jest jednostka i jej prawa, autonomia osobista i samorealizacja, troska o siebie i najbliższą rodzinę. W kulturach zorientowanych na kolektywizm najważniejsza jest grupa, jej cele, jej los, jej potrzeby, jak również wysoko ceniona jest harmonia wewnątrz grupy (Triandis 1994).

Christine Yeh wraz ze współpracownikami (2006) badała, w jaki sposób rodni-ny imigrantów poszkodowanych w atakach terrorystycznych z 11 września 2001 r.

w USA odbierały stres utraty bliskiej osoby. Okazało się, że odczuwanie smutku, a nawet rozpacz było wspólne dla wszystkich biorących w badaniu osób ($n=11$) i było zbieżne z odczuciami rodzin rdzennych Amerykanów, którzy także utracili swoich bliskich. Jednak członkowie rodzin imigrantów (mieszkańców USA pochodzenia azjatyckiego) deklarowali także przeżywanie stresora, który opisywali jako troskę, by targające nimi emocje nie były powodem do zakłócania dobrostanu innych członków ich rodzin. Podobne informacje uzyskała Madonna Constantine wraz ze współpracownikami (2005a i 2005b), która przeprowadzała strukturalizowane wywiady z osobami, które także były poszkodowane po atakach 11 września 2001, a których rodziny pochodzenia zamieszkiwały kraje azjatyckie lub Amerykę Łacińską. Badane osoby donosiły o potrzebie „brania pod uwagę dobrostanu innych osób swojej społeczności – po to, by nie naruszyć społecznej harmonii” (Constantine et al. 2005b, 295). Także osoby, które nie przeżyły tak wielkiej traumy, jaką były ataki terrorystyczne, oceniają wydarzenie jako stresujące pod kątem znaczenia, jaki ma dany stresor dla węższej lub szerszej wspólnoty, w jakiej przyszło im żyć. Studenci przybywający na studia do USA np. z Japonii, Tajlandii, Indii i Korei, dla których obciążającym doświadczeniem był tzw. stres akulturacyjny, w tym tęsknota za domem, deklarowali chęć rezygnacji z informowania o tym swoich bliskich – właśnie po to, by nie narażać ich na zakłócenie dobrostanu psychicznego (Constantine et al. 2005a; Chul Yoo i Lee 2005). Tak więc ocena pierwotna sytuacji trudnej jest odmienna u osób pochodzących z kultur kolektywistycznych, choćby z racji uwzględniania uczuć bliskich im ludzi, których stres bezpośrednio nie dotyka. Interesujące jest też to, że mimo prób ukrycia przeżywanych emocji otoczenie często je „rozpoznaje” i włącza się w przeżywanie stresu, traktując je jako pewną wartość wspólną (Allen i Heppner 2011). Wyraża się to np. poprzez wspólne uczestnictwo w praktykach religijnych, milczącym przebywaniu razem, dzieleniu się posiłkami (Constantine et al. 2005a).

O ile zatem osoby pochodzące z kultur indywidualistycznych w kontakcie ze stresorem odpowiadają przede wszystkim na pytanie: „Jak dane wydarzenie/sytuacja obciąża mnie bezpośrednio?”, o tyle ludzie pochodzący z kultur kolektywistycznych do wymienionego dodają jeszcze jedno: „Co mogę zrobić, by nie obciążało to bliskich mi osób?”.

2. RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Lazarus i Folkman (1984) zakładają, że ocena pierwotna wydarzenia jako stresującego uruchamia automatycznie proces radzenia sobie ze stresem. Poprzez ocenę wtórną (*secondary appraisal*) – czyli szacowanie zasobów własnych do poradzenia sobie z trudnościami, jednostka dokonuje wyboru określonych strategii radzenia sobie. Stosowanie danych strategii jest zależne od wielu czynników, m.in. wieku osoby, jej płci, możliwości intelektualnych, wcześniejszych doświadczeń, rodziny, w której dorasta; zależy także od kultury (Heppner et al. 2011). Radzenie

sobie ze stresem definiowane jest jako podejmowanie poznawczych i behawioralnych wysiłków zmierzających do sprostania specyficznym zewnętrznym lub wewnętrznym wymaganiom, które są oceniane przez jednostkę jako przekraczające jej zasoby osobiste (Lazarus i Folkman 1984).

Według tej definicji transakcja, która zachodzi między jednostką a otoczeniem, jest procesem dynamicznym i ciągle się zmieniającym. Osoba w sytuacji stresu odczuwa dyskomfort – podejmuje więc działania mające na celu przywrócenie dobrostanu. Działania te są nazywane strategiami radzenia sobie. Natomiast jeśli przyjmują one charakter „względnie stałej tendencji jednostki do odpowiadania na stres w określony sposób, taki sam, w różnym czasie i odmiennych sytuacjach”, definiuje się je jako styl radzenia sobie (Compas 1987, 170).

Współzależna, kolektywistyczna orientacja jednostek wpływa na stosowanie określonych strategii radzenia sobie ze stresem. Yeh i jej współpracownicy uważają, że następujące strategie są typowe dla tych kultur: 1) wiara w los/karmę, 2) odtworzenie (*recreating*) elastycznego wsparcia rodzinnego i wsparcia swojej społeczności, 3) skupianie się na nowych priorytetach, 4) ćwiczenie samokontroli i dyscypliny wewnętrznej (Yeh et al. 2006). Również Constantine z prowadzoną przez siebie grupą badaczy (2005a) opracowała „katalog” strategii stosowanych przez osoby wywodzące się z kultur kolektywistycznych. Zawiera on następujące strategie 1) poszukiwanie informacji, 2) wyrażanie emocji (niekoniecznie o walencji ujemnej), 3) poszukiwanie wsparcia bliskich osób, 4) cierpliwe znoszenie stresora, tak by stał się nieodczuwalny dla otoczenia, 5) radzenie sobie w oparciu o doświadczenie swojej małej społeczności (*indigenous healing*), 6) zaangażowanie w praktyki religijne oraz 7) szukanie zajęć, które pomogłyby w oderwaniu się od stresora. Z kolei Christine Yeh i Agnes Hwang (2000, 136, za: Yeh et al. 2006) przypominają, że potrzeby i pragnienia innych członków grupy są dla zderzających się ze stresem osób tak ważne, iż „kiedy stres uderza, to nie w jednostkę, tylko w grupę” i wobec tego należy aktywizować strategie polegające na poszukiwaniu i wykorzystywaniu wsparcia społecznego. Również osoby zorientowane indywidualistyczne chętnie stosują takie sposoby radzenia sobie (częściej kobiety niż mężczyźni). Jednak strategia poszukiwania wsparcia społecznego ma w kulturze kolektywistycznej nieco inne oblicze. Pewnych informacji na ten temat dostarcza szerszy opis strategii *familiar coping*, w ramach której wyodrębniono następujące sposoby radzenia sobie: 1) dzielenie uczuć z bliższą i dalszą rodziną, 2) poszukiwanie pomocy w obrębie bliskiej społeczności, 3) poszukiwanie pomocy w świątyni/kościelce, 4) poszukiwanie pomocy u osób dzielących to samo zmartwienie, 5) radzenie sobie z poczuciem winy, które było skutkiem nieumiejętnego skrywania uczuć (Yeh et al. 2006).

Interesujących spostrzeżeń dokonał Paul Heppner wraz ze współpracownikami (2006), konstruując Inwentarz Kolektywistycznego Stylu Radzenia Sobie (*Collectivistic Coping Style Inventory*) w oparciu o analizę strategii radzenia sobie ze stresem stosowanych przez tajwańskich studentów (dane do badania pochodziły z kilku projektów, a liczba studentów wyniosła około 3000 osób). Okazało się,

iz istnieje specyficzny kulturowo, kolektywistyczny styl radzenia sobie ze stresem. Charakterystyczne dla niego są strategie polegające na: 1) akceptacji stresora lub próbie jego reinterpretacji, a następnie podejmowania walki z nim, 2) poszukiwaniu i wykorzystywaniu wsparcia rodziny, 3) radzeniu sobie poprzez praktyki religijne i wiarę, 4) unikaniu stresora, odrywaniu się od niego oraz 5) indywidualnych sposobach radzenia sobie z emocjami. Autorzy zauważają, że część sposobów radzenia sobie jest obca dla kultury indywidualistycznej, w której często stosowanymi strategiami są: koncentracja na przepracowaniu problemu (jest ona wymieniana przez badanych jako najbardziej pomocna i w związku z tym najczęściej stosowana), próba reinterpretacji stresora, tak by móc sobie z nim poradzić, martwienie się, unikanie i odrywanie się od problemu i poszukiwanie wsparcia społecznego (Folkman i Moskowitz 2004). W obrębie tej ostatniej strategii, zamiast troszczenia się o uczucia innych, jest raczej chęć do korzystania z ich zasobów (pomocy materialnej, wiedzy i doświadczenia innych osób, otrzymywania pocieszenia, uwagi i wysłuchania, możliwości dzielenia się wspólnymi problemami).

Zatem radzenie sobie ze stresem zależy od kultury. Choć pewne sposoby mierzenia się z problemami są wspólne dla wszystkich ludzi (skupianie się na przepracowaniu problemu, odrywanie się od niego, aktywizacja sieci społecznych), istnieją też uwarunkowane kulturowo różnice, które pojawiają się zarówno w obrębie samych strategii, jak i w różnych stylach radzenia sobie.

3. EFEKTYWNOŚĆ RADZENIA SOBIE I DOBROSTAN PSYCHICZNY

Istotne pytanie może dotyczyć kwestii skuteczności radzenia sobie ze stresem. Na ile efektywne są strategie „kolektywistyczne”, a jak pomocne w niwelowaniu stresu okazują się strategie „indywidualistyczne”? Czy przedstawiciele kultur kolektywistycznych tak dobrze radzą sobie ze stresem, że istotnie rzadziej niż osoby zorientowane „indywidualistycznie” korzystają z pomocy psychologicznej (Cardemil, Saeromi i Davidson 2005; Constantine et al. 2005b)? Pytano o to osoby, które są rezydentami, emigrantami lub studentami przebywającymi na tzw. czasowym pobycie w USA. Donoszą one, że wolą radzić sobie z wyzwaniami w ramach rodziny lub nowo zawiązanej wspólnoty, a nie w gabinecie psychologa bądź terapeuty, którego nie znają (Constantine et al. 2005b; Yeh et al. 2006). Oznacza to być może nawet wyższy poziom odczuwanego stresu (akulturacja) i kulturowo specyficzne spojrzenie na radzenie sobie. Badający to zjawisko psychologowie nie są w stanie ocenić, czy niechęć do korzystania choćby z konsultacji psychologicznych nie jest skutkiem trudności językowych. Przypominają też, że na postrzeganie stresu wpływa ocena pierwotna, o której wiadomo, iż jest „kulturowo uwarunkowana” (Neto 2019).

Interesujących spostrzeżeń dokonał Lucas Torres (2010), który stwierdził, że dobrostan psychiczny osób urodzonych poza USA i mieszkających tam w chwili badania jest korzystniejszy (niższe wskaźniki depresji, niepokoju, lęku) niż ich urodzonych w USA dzieci – obecnie już dorosłych. Za ten „emigracyjny paradoks”

może odpowiadać wiele czynników – w tym wypracowane wcześniej i wypróbowane przez pokolenia wzorce (style) strategii radzenia sobie. Nie bez znaczenia są też odmienne stresory obu grup, zakładanie mieszanych małżeństw, pozostawianie w gettach, życie w ubóstwie i „na skraju” społeczeństwa.

Na pytanie o efektywność stosowanych strategii, korzystnie lub niekorzystnie związanych z dobrostanem psychicznym, próbowali odpowiedzieć Kawika Allen i Paul Heppner (2011), którzy analizowali m.in. strategie radzenia sobie ze stresem osób zamieszkujących Polinezję. Okazało się, że badane osoby charakteryzowały się skłonnością do akceptacji stresora lub jego reinterpretacji obniżającej poczucie odczuwanej krzywdy, straty bądź zagrożenia. Na przykład utrata kogoś bliskiego (śmierć) była traktowana przez badane osoby jako dar służący dobru człowieka. Często stosowane strategie polegały na odrywaniu się od problemu poprzez zaangażowanie się w praktyki religijne i korzystanie ze wsparcia rodziny. Ich stosowanie było związane z korzystnym poziomem dobrostanu psychicznego, który wyrażał wysoki poziom zadowolenia z życia, wysokie poczucie koherencji i samoakceptacji. Intrygującymi spostrzeżeniami podzielił się w swojej pracy dotyczącej rozwoju dzieci Rudolph Schaffer (2000), relacjonując sposoby radzenia sobie z uczuciem złości charakterystyczne dla jednego z plemion eskimoskich. W grupie tej nieakceptowane było otwarte wyrażanie wrogich uczuć w stosunku do innych członków plemienia – dorosłych i dzieci. Strategią stosowaną w takich trudnych momentach było układanie piosenek i wierszyków, które w zabawny i nieco uszczypliwy sposób dają upust emocjom, poprzez ich przedstawienie innym członkom grupy. Humor pozwalał poradzić sobie ze stresem, jednocześnie pełniąc funkcję przystosowawczą.

Wyniki relacjonowanych badań nie umożliwiają jednoznacznej oceny efektywności strategii „kolektywistycznych” *versus* „indywidualistycznych”. Po pierwsze większość doniesień badawczych jedynie relacjonuje (obrazuje) styl radzenia sobie, bez możliwości dokonywania jednoczesnych porównań z odpowiednimi grupami kontrolnymi. Po wtóre, ocena pierwotna powoduje u osób reprezentujących kulturę kolektywistyczną albo znaczną redukcję dyskomfortu w kontakcie ze stresem i w związku z tym determinuje stosowanie określonych strategii, albo poprzez specyficzną ocenę pierwotną zmienia znaczenie sytuacji ze stresującej na niestresującą. Wreszcie, niezwykle trudno jednoznacznie zaklasyfikować niektóre strategie jako „indywidualistyczne” lub „kolektywistyczne” (np. grupa działań w obrębie strategii wsparcie społeczne). Mimo to, w oparciu o wyniki relacjonowanych badań, można przyjąć, iż strategie „kolektywistyczne” sprzyjają dobrostanowi psychicznemu ludzi.

Kolejne projekty badawcze winny zatem skupić się zarówno na analizach ilościowych (np. częstość stosowania rozmaitych strategii), jakościowych (jakie działania bądź procesy poznawcze charakteryzują daną strategię), jak i próbie dokonywania porównań w odpowiednio skonstruowanych grupach badawczych (badania międzykulturowe). Ważne byłoby też poznawanie reakcji na stres w konfrontacji z konkretnym stresem (praca, rodzina, trudności ekonomiczne itp.).

4. STRES AKULTURACYJNY

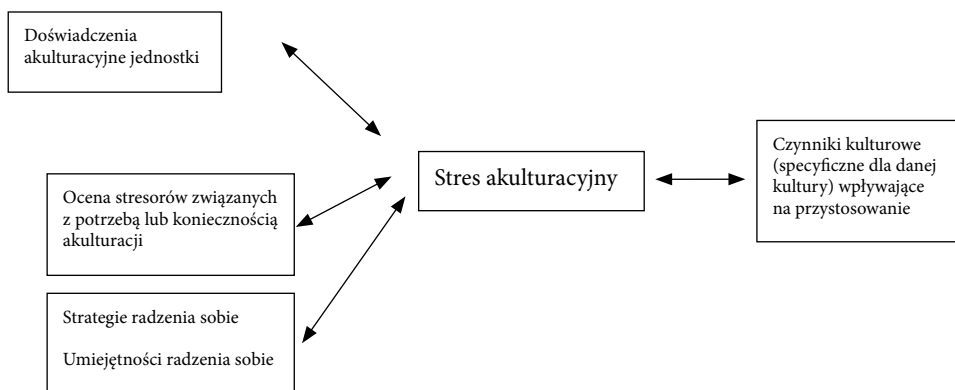
Trudne wyzwania stają przed osobami, które zdecydowały się na emigrację lub dłuższy wyjazd do obcego im kraju. Przeżywają one tzw. stres akulturacyjny, który jest skutkiem „zderzenia się” z nową kulturą. John Berry (2005 za: Torres 2010) proponuje, by stres akulturacyjny rozumieć jako odpowiedź na wydarzenia życiowe, których źródłem jest kontakt międzykulturowy i interakcje pomiędzy kulturami. We współczesnym świecie sytuacja ta dotyczy częściej osób przybywających z kręgu kultury kolektywistycznej do krajów wysokorozwiniętych, a więc takich, w których dominuje indywidualistyczna orientacja na człowieka.

Studenci z Wietnamu, Japonii, Korei i Indii, którzy przyjechali na studia do USA, wymieniają następujące stresory: 1) szok kulturowy – niepewność wobec lokalnych zwyczajów i praktyk, 2) poczucie utraty wsparcia rodziny i tęsknota za domem, 3) poczucie alienacji, 4) bycie ofiarą dyskryminacji, 5) bariery językowe, które często są skutkiem słabej znajomości języka (Constantine et al. 2005b). Stres ten często manifestuje się dokuczliwymi objawami somatycznymi, mimo to studenci rzadko zgłaszają się po pomoc do poradni zdrowia psychicznego, o czym była już mowa.

Natężenie stresu akulturacyjnego zależy od wielu czynników, np. od stopnia znajomości języka, spostrzegania społecznej akceptacji, czasu pobytu, stopnia tożsamości kulturowej, a także stosowanych strategii akulturacyjnych (Neto 2019). Trudności językowe są stresujące same w sobie i mogą kreować kolejne. W przypadku studentów będą to np. gorsze wyniki w nauce, a w przypadku osób podejmujących pracę nieporozumienia z pracodawcą i trudności w codziennych kontaktach. Hyung Chol Yoo i Richard Lee (2005) przestrzegają, że taka właśnie sytuacja prowadzi do spiętrzenia stresu i jego kumulacji, co z kolei nie sprzyja efektywnemu radzeniu sobie. Jednak nie wszystkie te osoby radzą sobie nieefektywnie. Istnieje duża grupa imigrantów, która po początkowym okresie przystosowawczym podejmuje aktywne próby radzenia sobie, tj. doskonalili znajomość języka, nawiązuje kontakty nie tylko w obrębie własnej społeczności (separacja), lecz także poza nią (asymilacja), skupia się na osiągnięciach w nauce czy pracy (Chol Yoo i Lee 2005; Erard 2009). Wydaje się zatem, że imigranci „odcięci” od domu i rodziny z konieczności radzą sobie częściowo poprzez strategie wypracowane w kulturze, do której przybyli (Cardemil, Saeromi i Davidson 2005; Erard 2009). Imigranci, dla których istotną przyczyną pozostawania na emigracji są trudności materialne, radzą sobie w oparciu o rozmaite strategie. Część z nich żyje i pracuje w obrębie własnej kultury (w tzw. gettach czy swoich dzielnicach), traktując swój pobyt jako czasowy, część z nich przystosowuje się do kultury „częściowo” (pracując poza obrębem własnej społeczności, prowadząc życie rodzinne w jej obrębie). Są też osoby, które np. poprzez założenie rodziny mieszanej w dość dużym stopniu wtapiają się w nową kulturę (Neto 2019).

Torres (2010) stworzył propozycję modelu transakcyjnego, którego celem jest pokazanie zależności między wybraną grupą zmiennych wpływających na powstawanie stresu akulturacyjnego i radzenie sobie z nim (rys. 1).

Rysunek 1. Transakcyjny model stresu akulturacyjnego (za: Torres 2010).



Badanie stresu akulturacyjnego dostarcza wielu cennych informacji, które mają znaczenie nie tylko dla psychologów, klinicystów i terapeutów. Wiedza z tego obszaru ma istotne znaczenie praktyczne dla społeczeństw, które od lat rozwiązują problemy związane z funkcjonowaniem tzw. mniejszości narodowych czy etnicznych. Takich krajów jest coraz więcej, a konieczność akulturacji wcale nie musi być związana z zamieszkaniem w „nowej” ojczyźnie. Może to być przecież konieczność radzenia sobie z kulturowo uwarunkowanymi zmianami, które są skutkiem przystąpienia kraju do Unii Europejskiej, zmiany ustroju politycznego czy tzw. „otwarcia na świat”.

ZAKOŃCZENIE

Przywołane w tekście badania wskazują na fakt, iż przeżywanie stresu – jego percepcja, typy stresorów, strategie i koszty radzenia sobie ze stresem – zależą od wartości promowanych przez kulturę. Znaczna liczba czasowych lub stałych imigrantów do Polski – studentów, pracowników i dzieci powoduje, że wiedza z tego obszaru ma przede wszystkim znaczenie praktyczne. Pozwala na planowanie i tworzenie programów akulturacyjnych, terapeutycznych i klinicznych. Znajduje także zastosowanie w szkolnictwie, a nawet polityce społecznej (Nilsson i Bunnar 2016).

BIBLIOGRAFIA:

- Allen, Kawika i Paul Heppner. 2011. Religiosity, coping & psychological well-being among Latter Day Saint Polynesians in the United States. *Asian American Journal of Psychology*, 2, 13-24.
- Berry, John. 2005. Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29, 697-712.
- Cardemil, Esteban, Kim Saeromi i Tatiana Davidson. 2005. Developing a culturally appropriate depression prevention program: the family coping skills program. *Cultural Diversity & Ethnic Minority*, 11, 99-112.

- Chol Yoo, Hyung i Richard Lee. 2005. Ethnic identity and approach-type coping as moderators of the racial discrimination/wellbeing relation in Asian Americans. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 497-506.
- Compas, Bruce. 1987. Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101, 393-403.
- Constantine, Madonna et al. 2005a. A qualitative investigation of the cultural adjustment experiences of Asian international college women. *Cultural Diversity & Ethnic Minority*, 11, 162-175.
- Constantine, Madonna et al. 2005b. Coping responses of Asians, Black, Latino/Latina New York residents following the September 11th terrorists' attacks against the United States. *Cultural Diversity & Ethnic Minority*, 11, 293-308.
- Erard, Robert. 2009. The paradox of indiscriminate multiculturalism. *American Psychologist*, 64, 564-575.
- Folkman, Suzan i Judith Tedlie Moskowitz. 2004. Coping: pitfalls and promise. *Annual Review and Psychology*, 55, 745-774.
- Heppner, Paul et al. 2006. Development & validation of Collectivistic Coping Styles Inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 107-125.
- Holmes, Thomas i Richard Rahe. 1967. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Lazarus, Richard i Suzan Folkman. 1984. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer-Verlag.
- Neto, Felix. 2019. Acculturation, adaptation and saudade among Portuguese migrants. *Journal of Psychology*, 7, 667-697.
- Nilsson, Jenny i Nihad Bunar. 2016. Educational responses to newly arrived students in Sweden: understanding the structure and influence of post migration ecology. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 4, 399-416.
- Schaffer, Rudolph. 2000. *Psychologia dziecka*, tłum. Aleksander Wojciechowski. Warszawa: PWN.
- Torres, Lucas. 2010. Predicting levels of Latino depression: acculturation, acculturative stress and coping. *Cultural Diversity & Ethnic Minority*, 16, 256-263.
- Triandis, Harry. 1994. *Culture and Social Behaviour*. New York: McGraw-Hil.
- Mapa „Aktualne dokumenty (liczba cudzoziemców posiadających aktualnie ważne dokumenty uprawniające do pobytu w Polsce)”. 2020. Dostęp: 4.04.2020. <https://migracje.gov.pl/statystyki/zakres/polska/typ/dokumenty/widok/mapa/rok/2020/?x=0.6079&y=-1.1422&level=1>.
- Yeh, Christine et al. 2006. Asian American Families Collectivistic Coping. *Cultural Diversity & Ethnic Minority*, 12, 134-148.
- Yeh, Christine i Mary M. Hwang. 2000. Interdependence in ethnic identity and self: Implications for theory and practice. *Journal of Counseling and Development*, 78, 420-429.