

**Roksolyana Shvay**

Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim

ORCID: 0000-0003-3859-5196

Strach w czasach wojny a lęk w edukacji

W obliczu wyzwań związanych z wojną i stresem edukacja staje się kluczowym narzędziem dla dzieci i młodzieży – pomaga im radzić sobie z trudnościami i rozwijać się mimo trudnej sytuacji. Artykuł analizuje różnorodne aspekty wpływu wojny na proces edukacyjny, w tym zmiany w procesie uczenia się, skutki psychologiczne dla uczniów i nauczycieli oraz rozwój strategii radzenia sobie ze stresem. Dzieci muszą mierzyć się z lękiem, niestabilnością, cierpią na zaburzenia lękowe i zespół stresu pourazowego. Podkreślono konieczność wsparcia psychologicznego dzieci oraz adaptacji programów nauczania do warunków wojennych. Edukacja może pomóc w integracji i rozwoju dzieci, ale wymaga dostosowania metod i zasobów do specyficznych potrzeb uczniów w czasie wojny. Przedstawiono również sugestie dotyczące działań, jakie można podjąć w szkołach i na uczelniach, aby wspierać uczniów w czasach trudności i promować ich ogólny dobrostan psychiczny.

Słowa kluczowe: pedagogika ogólna, dobrostan psychiczny, lęk, osiągnięcia szkolne, strategie radzenia sobie, stres, warunki wojny

Fear in times of war and anxiety in education

In the context of the challenges posed by war and stress, education emerges as a crucial instrument for children and young people to navigate difficulties and foster development despite adverse circumstances. This article examines various facets of the impact of war on the educational process, including alterations in learning methods, psychological effects on students and educators, and the development of stress coping strategies. Children are compelled to confront anxiety, instability, and conditions such as anxiety disorders and post-traumatic stress disorder. The necessity for psychological support for children and the adaptation of educational programs to wartime conditions is highlighted. While education can facilitate the integration and development of children, it necessitates the modification of methods and resources to meet the specific needs of students during periods of conflict. The article also provides

recommendations for actions that schools and universities can implement to support students during times of hardship and promote their overall mental well-being.

Keywords: general pedagogy, mental well-being, anxiety, school achievements, coping strategies, stress, war conditions

Wstęp

Strach i lęk są emocjami towarzyszącymi codziennemu życiu uczniów, zwłaszcza w czasie wojny. Lęk powiązany jest z przewidywaniem nadchodzącego z zewnątrz niebezpieczeństwa, z poczuciem zagrożenia, z kolei strach występuje w sytuacjach realnego zagrożenia. Stres związany z nauką, jakiego doświadczają uczniowie szkół średnich i studenci uczelni wyższych, wpływa na ich zdrowie psychiczne i fizyczne oraz prowadzi do szeregu problemów edukacyjnych. Ostry stres może spowodować zły stan zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Dobrostan i zdrowie psychiczne uczniów oraz studentów staje się przedmiotem rosnącej coraz większej uwagi na całym świecie. Stres i niepokój mogą poważnie wpływać na wyniki w nauce, samopoczucie oraz ogólny rozwój uczniów i studentów. Wysoki poziom stresu może skutkować słabymi wynikami w nauce (Akanpaadgi i in., 2023). Wiele długoterminowych zachowań i wzorców związanych ze zdrowiem, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych, kształtuje się w okresie dojrzewania i wczesnej dorosłości (Sawyer i in., 2012). Studenci często zgłaszają wysoki poziom stresu związanego z nauką w kontekście międzykulturowym. Badania wskazują, że stres, jakiego doświadczają uczniowie w trakcie edukacji, ma charakter międzykulturowy, jest szeroko rozpowszechniony i budzi zainteresowanie w skali międzynarodowej (Pascoe i in., 2020; Popow, 2023). Stres związany z nauką jest głównym problemem uczniów szkół średnich i studentów uczelni wyższych. „Ciągły stres związany z edukacją wykazał negatywny wpływ na zdolność uczniów do uczenia się, wyniki w nauce, wykształcenie i osiągnięcia zawodowe, [...] zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne” (Pascoe i in., 2020, s. 109). Dlatego ważne jest kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Poprzez analizę danych z PISA-2018 Ukraińskie Centrum Oceny Jakości Edukacji oceniło, czy ukraińscy uczniowie odczuwają lęk przed niepowodzeniem, czy wierzą, że ich zdolności są niezmiennie, oraz jak lęk przed niepowodzeniem i brak wiary we własne siły wpływają na ich sukces edukacyjny (Testportal.gov.ua, 2023). Około 50% ukraińskich uczniów odczuwa lęk przed porażką. Dziewczeta częściej niż chłopcy uważają, że są skuteczne, jednocześnie częściej odczuwają lęk przed porażką, wątpią w swoje plany na przyszłość, martwią się opinią innych i tym, że nie mają wystarczających uzdolnień. 15-latkowie o wyższym statusie

społeczno-ekonomicznym, uczący się w liceach w dużych miastach, charakteryzują się większym poczuciem własnej wartości niż ich rówieśnicy; jednak odczuwają lęk przed porażką w taki sam sposób, jak uczniowie z rodzin o niższym statusie społeczno-ekonomicznym i z mniejszych placówek edukacyjnych. Ukraińscy uczniowie odczuwali lęk przed porażką mniej dotkliwie niż ich rówieśnicy z większości krajów odniesienia. Często lęk nie jest związany z instytucją edukacyjną ani ze statusem społeczno-ekonomicznym ucznia. Niemniej jednak ci, którzy doświadczają lęku w większym stopniu, zazwyczaj osiągają lepsze wyniki edukacyjne (op.ua, 2020). Generalnie, wyższa ocena własnej efektywności, świadomość swoich kompetencji, a także umiarkowany lęk przed porażką i wiara w możliwość osiągnięcia celu, niezależnie od posiadanych zdolności, przyczyniają się do lepszych wyników w nauce.

Tocząca się wojna jest źródłem stresu, który w wpływa na każdego w taki czy inny sposób, choć jego intensywność i oddziaływanie na zdrowie psychiczne i fizyczne mogą się różnić. „Dzieci poddane przymusowej migracji również doświadczają stresu, którego źródło różni się od stresu związanego z życiem w strefie działań wojennych” (Markowska-Manista i Owczarenko, 2024, s. 117). Nauczyciele obserwują, że stres w warunkach wojny objawia się szeregiem charakterystycznych symptomów, zarówno psychoemocjonalnych, jak i somatycznych, takich jak: zwiększona drażliwość, agresywność, zmniejszona zdolność odczuwania przyjemności, problemy z koncentracją i myśleniem poznawczym, ataki paniki, strachu i silnego niepokoju. Nasza psychika cierpi znacząco z powodu stresu. Na tle stresu w warunkach wojennych mogą rozwinąć się różne choroby: cukrzyca, choroby układu krążenia, choroby zakaźne i inne. Długotrwały stres niszczy, prowadzi do uszkodzenia tych części naszego mózgu, które odpowiadają za zapamiętywanie. Staje się to przyczyną osłabienia zdolności poznawczych, w szczególności pamięci (Trojan, 2023). Ukraińskie dzieci przymusowych migrantów wykazują „nietypowe” cechy i zachowania, na które dorośli zwracają uwagę. Wśród nich najczęściej występują:

strategie unikania [...], dolegliwości somatyczne [...], zaostrzenie objawów chorób przewlekłych, częste choroby układu oddechowego; procesy poznawcze: dziecko wydaje się nie słyszeć tego, co mówi dorosły, nie może zapamiętać nowych informacji, skojarzyć nowych faktów i języka, zapomina, jak obliczyć proste operacje matematyczne, jego słownictwo staje się uboższe lub zanika zdolność mówienia, myśli krążą wokół upragnionego powrotu do domu (Markowska-Manista i Owczarenko, 2024, s. 118).

Strach i niepewność oraz odpowiedzialność stały się elementem szkolnej rzeczywistości nauczycieli (Popow, 2023). „Nauczyciele muszą się liczyć

z uwarunkowanymi traumą wojenną i stresem pourazowym zachowaniami uczniów, takimi jak gwałtowne i niekontrolowane odruchy wskutek hałasu (chowanie się pod ławkę, ucieczki, płacz, moczenie się itp.)” (Grzybowski, 2023, s. 184). W tych warunkach tylko profesjonalizm nauczycieli może zminimalizować konsekwencje.

Ukraińskie dzieci w Polsce są z dala od wojny i mają dostęp do edukacji. Wyzwaniem jest to, że część dzieci pozostaje poza polskim systemem edukacyjnym. Lękają się one nowych warunków uczenia się, nauczania w języku obcym oraz polskiego programu nauczania. Część z nich uczy się w ukraińskich szkołach internetowych, nie wiadomo jednak, w jakim stopniu dzieci te faktycznie wywiązują się ze swoich obowiązków edukacyjnych. Niektórzy starają się połączyć edukację w dwóch szkołach i dwóch różnych językach, co wiąże się z dużym wysiłkiem i wywołuje stres (Walczak, Wielecki, 2024).

Są także dzieci, które nie uczą się w żadnym systemie oświaty – ani w polskiej szkole stacjonarnej, ani w języku ukraińskim online. Brakuje informacji o liczebności tej grupy dzieci. Niezależnie od tego, czy dzieci te pozostaną po wojnie w UE, czy wrócą do Ukrainy, staną się obywatelami, którzy nie będą gotowi do sprawnego funkcjonowania w społeczeństwie i na rynku pracy.

Strach w warunkach wojny

Centrum Strategii Ekonomicznej poinformowało, że na koniec stycznia 2024 roku w związku z wojną za granicą przebywało 4,9 mln Ukraińców. Zdecydowana większość uchodźców to kobiety i dzieci. W styczniu 2024 roku największy odsetek ukraińskich uchodźców w Europie znajdował się w Niemczech (30%) i w Polsce (22%). Poza krajami europejskimi największymi krajami pod względem liczby Ukraińców przyjętych od początku inwazji na pełną skalę pozostają Stany Zjednoczone (280 tys. osób), Wielka Brytania (253 tys.) i Kanada (210 tys.). Według obliczeń CES poza Ukrainą może pozostać od 1,4 do 2,3 mln Ukraińców (Kryzhnyj, 2024).

Wiele osób dotkniętych wojną, ucieczką lub wygnaniem cierpi z powodu związanych z tym skutków psychologicznych. Obciążenia te wyrażane są w różnych postaciach. U dzieci nauczycieli wymieniają: zwiększony niepokój, problemy ze snem, silne negatywne emocje (smutek, bezradność, gniew, złość i skłonności do agresji), problemy z koncentracją uwagi, zwiększone zapotrzebowanie na informację, potrzebę kontaktu z członkami rodziny, reaktywację wcześniejszej traumy (wojennej lub innej) i towarzyszących jej objawów, takich jak utrata chęci uczenia się, strach przed przyszłością, bezradność, poczucie samotności, wykluczenie społeczne, depresja, niewrażliwość itp. Wojna, ucieczka lub wygnanie, nawet

jeśli dotyczą nas pośrednio, np. w sytuacji, gdy bliscy są w bezpiecznym miejscu, stanowią anomalię, która powoduje określoną reakcję psychiczną. Reakcje te mogą bardzo szybko się nasilać, stać się objawami zagrażającymi zdrowiu psychicznemu. Uczucie skrajnego niepokoju, doświadczanie ciągłego smutku, agresywności lub poczucia bezradności, ciągłe myślenie o wojnie, ciągłe wyobrażanie sobie najgorszego – jest to nie tylko niezwykle wyczerpujące, dezorientujące, lecz także bardzo destrukcyjne. Strach jest jednym z dominujących uczuć u ludzi, którzy uciekli przed wojną. Dominuje także u osób, które dotarły do bezpiecznego miejsca, ale których bliscy wciąż znajdują się w strefie działań wojennych.

Strach jest użyteczną i normalną emocją, która ostrzega nas przed niebezpieczeństwem. Strach pomaga nam unikać ryzyka, aby nasze życie było jak najbardziej bezpieczne. Podczas wojny czy ucieczki strach jest także adekwatną emocją. Zgodnie z naturalną reakcją na rozpoznanie niebezpieczeństwa człowiek stara się chronić i udaje się do bezpiecznych miejsc lub szuka pomocy. Zatem strach może uratować życie. Jednak to uczucie jest bardzo wyczerpujące, gdyż organizm jest nastawiony na pełną gotowość do działania. Walka lub ucieczka wymaga ciągłej czujności, co stwarza ryzyko, że uczucie strachu stanie się stałe. W stan niepokoju wprawia człowieka nie tylko świadomość niebezpieczeństwa, ale także to, co dzieje się w podobnych sytuacjach. Mogą również wystąpić ataki paniki, które różnią się od początkowej niebezpiecznej sytuacji, a następnie nagle i nieoczekiwanie pojawiają się ponownie. Objawy te są bardzo podobne do objawów pierwotnego strachu, mimo że nie ma wyraźnej przyczyny paniki. Zwykle trwają kilka minut, osoba uważa, że jest w śmiertelnym niebezpieczeństwie.

Dzieci doświadczające wojny przeżywają głęboką traumę, potrzebują wsparcia i pomocy, aby móc przezwyciężyć traumatyczne skutki wojennych wydarzeń. Większość dzieci nie potrafi zrozumieć wojny. Nie rozumieją, dlaczego ludzie zabijają innych ludzi ani co prowadzi do wybuchu wojny. Dzieci, które uciekły przed wojną, również nie są w stanie wyrazić swoich przeżyć, opisać tego, czego doświadczyli i jak radzą sobie teraz; mają trudności z wyrażeniem swoich lęków oraz opisywaniem swoich emocji. Dzieci czują się bezradne i niepewne, dlatego bardzo się boją. Zazwyczaj zwracają się do swoich bliskich, gdy są zagubione, czują bezradność lub potrzebują uporządkowania swoich myśli. Jednak także dorośli krewni cierpią z powodu wojny – są traumatyzowani, wyczerpani, a czasem czują się bezsilni. Dzieci zawsze potrzebują pewności, że są bezpieczne. Odwoływanie się do licznych akcji pomocowych może dawać dzieciom poczucie bezpieczeństwa (nctsn.org, 2005).

Okoliczności wojny zmuszają nas do zmiany, odbudowy lub zaakceptowania naszej tożsamości. Rzeczywistość zmienia się tak szybko, że często trudno jest ocenić i zaplanować nawet codzienne sprawy. Gdy przyszłość jest niepewna, a stabilności brak, zwykle rutynowe zadania stają się trudne do wykonania. Strach

mobilizuje nasze zasoby i uniemożliwia skuteczne działanie w chwilach zagrożenia. Negatywne emocje z czasem ustępują, organizm adaptuje się do nowej rzeczywistości, a negatywne doświadczenia mogą przekształcić się w konstruktywne. Wiele osób stara się obecnie koncentrować na wydarzeniach i uczuciach „tu i teraz”. Myśl o tym, że kolejny dzień minął bez strat i niebezpieczeństw, pomaga w zarządzaniu stresem i odpowiedzialnością za bliskie osoby. Wśród lęków związanych z wojną znajdują się: strach przed utratą domu i bliskich, obawa przed głodem i niedożywieniem, lęk przed nieznanym i niepewnością oraz obawa przed zrujnowaną przyszłością. Konflikty wojenne mogą wpływać na edukację, rozwój zawodowy i perspektywy na przyszłość (War Childhood Museum Ukraine, 2024).

Dzieci dotkliwie odczuwają skutki wojny, a ich młodszy wiek często oznacza, że mają mniej rozwinięte mechanizmy radzenia sobie z emocjami, które są normą w obliczu strachu, niepokoju i depresji. Brak wsparcia psychospołecznego wpływa negatywnie na ich osiągnięcia szkolne, szczególnie w przypadku uczniów, którzy potrzebują dodatkowej pomocy edukacyjnej, nawet w środowisku wolnym od konfliktów. Jeśli prawda jest pierwszą ofiarą wojny, to edukacja jest drugą, o czym świadczą historyczne oraz współczesne przykłady podporządkowania edukacji celom wojennym. W takich warunkach często uznaje się, że ważniejsze jest dla uczniów rozwijanie uczuć patriotycznych niż krytyczna refleksja nad pytaniem, czy wojna może być sprawiedliwa (Editorial Team, 2022).

W czasie wojny problemy w edukacji, które istniały wcześniej, stają się szczególnie widoczne. Wiele dzieci uczących się za granicą ma możliwość porównania systemów edukacyjnych w Ukrainie i w innych krajach. Konieczne jest zatem zrewidowanie podejścia do podstawy programowej oraz szkolenia kadry nauczycielskiej.

Edukacja w warunkach wojny

Wojna wpływa na jakość edukacji. Część dzieci rozpoczęła naukę online, ale straciła możliwość systematycznego uczenia się, podczas gdy inne były zmuszone do opuszczenia kraju w poszukiwaniu bezpieczeństwa, a wpływ na ich edukację ma doświadczenie bariery językowej. Wskutek tych problemów dzieci mogą stracić motywację do nauki, co może mieć długoterminowe konsekwencje dla ich przyszłości, w tym niedostateczne kwalifikacje i wykształcenie potrzebne do odniesienia sukcesu zawodowego. Może to również prowadzić do trudności w adaptacji społecznej. Dzieci żyjące w strefach działań wojennych muszą zmagać się nie tylko z strachem, niebezpieczeństwem i niestabilnością, ale także z lękiem, ciągłym napięciem, stanem depresyjnym.

UNICEF ostrzega, że wojna stanowi poważne zagrożenie dla edukacji, a tym samym przyszłości dzieci w Ukrainie. Około 5,3 mln dzieci zmagają się z barierami w dostępie do edukacji, z czego szacunkowo 3,6 mln jest bezpośrednio dotkniętych zamknięciem szkół. Ponadto dwoje z trojga dzieci, które opuściły tereny okupowane lub zagrożone, wciąż nie jest objęta krajowymi systemami edukacji państw przyjmujących uchodźców z Ukrainy (UNICEF, 2023).

Według Eurostatu na koniec 2023 roku 4,24 mln obywateli, którzy opuścili Ukrainę w związku z inwazją rosyjską na pełną skalę, otrzymało tymczasową ochronę w krajach Unii Europejskiej. Prawie jedną trzecią z nich stanowią dzieci (33,4%) (Eurostat, 2023). Około 200 tys. uczniów z Ukrainy przyjechało do Polski po rozpoczęciu inwazji Rosji i posiadało status uchodźców wojennych. Z danych rządowych wynika, że legalny pobyt w Polsce i status uchodźcy wojennego ma 1 719 257 obywateli Ukrainy, w tym 35,8% osób poniżej 18 roku życia.

W Polsce znajdują się ukraińskie dzieci, które nie uczęszczają do polskiej szkoły. Teoretycznie uczą się w systemie zdalnym w Ukrainie, ale w praktyce brak informacji o tym, kto korzysta z tej formy edukacji, a kto w ogóle zaprzestał nauki. Według oceny sprawa jest poważna, bo problem może dotyczyć od 170 do 200 tys. młodych Ukraińców (bankier.pl, 2024; Kacprzak, 2023).

Według raportu Centrum Edukacji Obywatelskiej (mapujpomoc.pl, 2024) w Polsce znajduje się około 342 tys. ukraińskich dzieci w wieku szkolnym; około 185 tys. z nich uczęszcza do polskich szkół. Oznacza to, że poza polskim systemem edukacji pozostaje około 157 tys. ukraińskich uczniów. Liczba uczniów w szkołach nie rośnie. Sytuacja jest szczególnie trudna w szkołach średnich, które nie są dobrze przygotowane do przyjmowania uczniów z Ukrainy. Do niedawna w szkołach średnich uczyło się 20% z nastolatków z doświadczeniem uchodźstwa, obecnie – prawie 40%. Wzrost ten wynika z faktu, że do szkół średnich trafilili ukraińscy absolwenci polskich podstawówek.

Według danych przygotowanych przez Fundację Centrum Edukacji Obywatelskiej w szkołach polskich uczyło się (dane na październik 2023 roku) ponad 185 tys. ukraińskich uczniów, co oznacza, że średnio w co czwartej klasie znajduje się uczeń z Ukrainy. Jednocześnie inne źródła wskazują, że ogólna liczba dzieci uchodźczych przekracza 300 tys., co sugeruje, że z polskiego systemu edukacji zniknęły tysiące ukraińskich uczniów (Cygonik, 2024).

Od 1 września 2024 roku dzieci z Ukrainy, które przebywają w Polsce w związku z wojną, zostają objęte obowiązkiem edukacji w polskich szkołach. Szacowano między 60 a 80 tys. nowych dzieci ukraińskich w polskich szkołach (Otręba, 2024).

Wielu uczniów z Ukrainy boryka się z trudnościami w szkołach średnich.

W 64 000 klas w Polsce (czyli w co czwartej) jest już przynajmniej jeden uczeń-uchodźca z Ukrainy. Ta liczba wzrośnie, jeśli uwzględnimy tych, którzy przybyli

do Polski wcześniej. [...] 75% nauczycieli uczy przynajmniej w jednej w klasie, w której są uczniowie ukraińscy [...]. Badania ICCS 2022 pokazują, że polscy nauczyciele uznają różnorodność za wyzwanie [...]. Różnorodność na dobre zawitała do szkół. Należy zacząć świadomie nią zarządzać (mapujpomoc.pl, 2024).

Wyniki w nauce są odwrotnie proporcjonalne do poziomu lęku, tj. stają się gorsze przy każdym wyższym poziomie lęku (Shahzad, 2021). Istotne jest, że lęk ma szczególnie negatywny wpływ na uczniów o wysokich osiągnięciach. Niepokój prowadzi do niedoceniań możliwości zdolnych uczniów, a zmniejszenie poziomu lęku może poprawić ogólne wyniki edukacyjne (D'Agostino i in., 2022). „Lęk przed niepowodzeniem – oznacza [...], że zdarzenia, które mają lub mogą nastąpić, są interpretowane z perspektywy potencjalnego zagrożenia, co powoduje, że jednostka koncentruje się na lękowych myślach i wyobrażeniach, zamiast na aktywnym działaniu” (Kaja, 1997, s. 67).

Edukacja w czasach wojny wymaga skoordynowanej współpracy pomiędzy agencjami rządowymi, organizacjami humanitarnymi, społecznością międzynarodową, lokalnymi organizacjami, pracownikami socjalnymi oraz niezależnymi ekspertami. Kluczowe jest zapewnienie odpowiednich środków finansowych, infrastruktury i sprzętu. Ponadto dzieci potrzebują wsparcia społecznego i emocjonalnego, edukacji kulturowej oraz dostępu do mediów i technologii. Edukacja w czasie wojny musi być dostępna dla wszystkich dzieci, niezależnie od ich statusu społecznego i przynależności religijnej, musi być dostosowana do warunków wojennych. Pomoc w przystosowaniu się do życia w zmieniających się i trudnych warunkach jest niezbędna, aby zapewnić wszystkim dzieciom równe szanse na przyszłość. Najważniejszym celem jest ochrona życia dzieci i nauczycieli (Vyshniakova, 2023). Nauczyciele wskazują na kluczowe wyzwania związane z procesem edukacyjnym w warunkach wojennych, takich jak niestabilne warunki nauki, ograniczone możliwości organizacji zajęć dydaktycznych, spadek motywacji oraz niestabilny stan psychoemocjonalny zarówno uczniów, jak i nauczycieli (БукІнфо, 2023).

Wojna pogłębiła istniejące problemy edukacyjne, negatywnie wpłynęła na jakość procesu nauczania oraz na dobrostan psychiczny zarówno uczniów, jak i nauczycieli. Utrata podstawowego poczucia bezpieczeństwa prowadzi do wystąpienia zespołu stresu pourazowego (PTSD). Dzieci, które doświadczyły wojny, częściej niż ich rówieśnicy bez takiego doświadczenia cierpią na zaburzenia lękowe. Eksperti Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazują, że wojna wprowadza w stan depresji, dzieci znacznie częściej cierpią na PTSD. Według prognoz lekarzy choroby spowodowane traumatycznymi wydarzeniami wojennymi mogą dotknąć ponad 8 mln osób. Ministerstwo Zdrowia Ukrainy szacuje, że zaburzenia

psychiczne mogą ostatecznie ujawnić się u około 15 mln Ukraińców, z czego 3–4 mln będą wymagały specjalistycznego leczenia (Bilous, 2023).

Nauczyciele obecnie stoją przed ogromnym wyzwaniem. Muszą stawić czoła własnym lękom, niepokojom i jednocześnie angażować się w pomoc dzieciom. Wymaga to zdobycia nowych umiejętności, takich jak udzielanie pierwszej pomocy czy praca z dziećmi doświadczającymi stresu lub traumy. Taka mobilizacja zasobów jest możliwa tylko pod warunkiem pełnego zaangażowania, które może prowadzić do wyczerpania.

Dzieci, które przed wojną miały trudności w nauce z powodu lęku, mogą teraz przeżywać jeszcze większy stres, co może wpłynąć na ich zdolność do nauki. Jeśli dziecko nie nauczyło się czegoś przed wojną, szansa na opanowanie tej umiejętności teraz może być minimalna z powodu lęku, oporu, niezaspokojonych potrzeb lub traumatycznych doświadczeń. W warunkach wojny pojawia się również ryzyko, że rodziny znajdujące się długotrwale w pozycji odbiorców pomocy przestaną aktywnie dbać o swoje potrzeby i odpowiedzialność za własne życie, za życie i przyszłość swoich dzieci. Wymaga to zrozumienia, że zdobywanie wiedzy nie jest jedynym celem edukacji. Fundamentem edukacji powinno być budowanie zdrowych relacji, które umożliwiają wspólne poznawanie otaczającego świata zarówno nauczycielom, jak i uczniom.

Istnieje grupa uczniów, która bardzo szybko przystosowała się do nauki w warunkach wojennych. Są jednak takie dzieci, które nie mogą się skupić na nauce z powodu stresu i lęku. Dlatego organizowanie edukacji tych dwóch grup powinno być zróżnicowane. Aktywność intelektualna może pomóc w łagodzeniu emocji, a dla dzieci, które lubią się uczyć i chcą się uczyć, kluczowe jest stworzenie odpowiedniego środowiska edukacyjnego. Dla innych uczniów, którzy borykają się z problemami emocjonalnymi, niezbędne jest stworzenie wspierającego środowiska, które umożliwi budowanie pozytywnych relacji i komunikacji z rówieśnikami. Wsparcie emocjonalne i społeczna integracja są równie ważne, aby to dzieci mogły poczuć się bezpiecznie i odnaleźć motywację do nauki (Trojan, 2022).

Istnieje wiele problemów, które w obecnej chwili są trudne do rozwiązania. Jeśli dziecko nie może się uczyć z powodu stresu, to obiektywnie nie jest w stanie skoncentrować się na nauce. Kluczowe jest usunięcie czynników wywołujących ten stres. Dla jednych to alarmy, dla innych – to stres rodziców (może to być spowodowane tym, że po prostu jest niekomfortowo w domu lub może to mieć związek z przemocą domową). Dziecko, którego rodzic walczy na wojnie, może nieustannie myśleć o tej sytuacji, co powoduje jego stres (Trojan, 2022).

W przypadku dzieci, które obecnie są zestresowane z powodu wojny, nie ma jednoznacznego sposobu na rozpoczęcie nauki, dopóki przyczyny stresu nie zostaną usunięte. Dziecko potrzebuje wsparcia w formie rozmowy, aby szkoła stała

się zasobem, a nie dodatkowym źródłem stresu. Dla niektórych uczniów edukacja może być tym zasobem, podczas gdy dla innych może to być coś innego.

Dzieci żyjące w warunkach wojny i pod wpływem stresu szybciej dorastają. Zmiany w mózgu zachodzące w procesie dorastania mogą zakłócać naukę w przyszłości.

Trudno opisać skutki w przypadku każdej konkretnej osoby, ale statystycznie te dzieci, które w dzieciństwie doświadczyły silnego stresu, dorastają szybciej, a później osiągają gorsze wyniki w nauce. Dzieci, które w dzieciństwie doświadczały mniej stresu, dorastają później i lepiej się uczą (Trojan, 2022). Ważne jest, aby wokół dzieci znajdowali się dorośli, którzy pozwolą im zachować dzieciństwo i stworzą warunki, w których mogą być „małe”. Jednym z powodów szybkiego dorastania dzieci jest postrzeganie stresu rodziców lub ich nieobecności jako utraty opieki rodzicielskiej.

Edukacja może odgrywać kluczową rolę w łagodzeniu wpływu wojny na życie dzieci. Dostosowanie programów nauczania oraz celów edukacyjnych do realiów wojny może wspierać dzieci w nabywaniu niezbędnych umiejętności życiowych i w utrzymaniu poczucia normalności. Programy szkolne ukierunkowane na kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem mogą przyczynić się do zmniejszania objawów stresu wśród uczniów (Kraag i in., 2006). Jednakże, dzieci, które były nieobecne w szkole przez kilka miesięcy, często mają trudności z powrotem do nauki oraz z nadrobieniem zaległości. Przystosowanie się do nowych warunków i nawyków wymaga czasu, zwłaszcza w odniesieniu do umiejętności poznawczych (Concern Worldwide US, 2023).

Placówki edukacyjne mogą odegrać istotną rolę w łagodzeniu stresu związanego z nauką u uczniów poprzez tworzenie i wdrażanie programów mających na celu redukcję stresu oraz poprawę radzenia sobie z nim. Są dzieci, których rodzice skutecznie zorganizowali proces edukacyjny, minimalizując wpływ stresu, a także dzieci, które opuściły strefę działań wojennych. W takich przypadkach kwestia adaptacji rodziców nie zawsze jest decydująca.

U niektórych uczniów nauka odbywa się w sposób płynny i naturalny, co jest dla nich motywujące i pomocne. Z kolei dla innych lekcje są stresem: niektórzy mają negatywne skojarzenia z nauką związane z nudą na lekcjach, ocenami lub nawet doświadczeniami poniżenia w przeszłości. Niekórzy mimo braku takich skojarzeń mogą być w stanie depresji, co uniemożliwia im efektywne przyswajanie wiedzy. W związku z tym należy stosować różne strategie i podejścia w pracy z obiema grupami dzieci, dostosować wsparcie do ich indywidualnych potrzeb i okoliczności.

Wojna prowadzi do znacznego ograniczenia dostępnych zasobów, a oczekiwanie, że produktywność edukacyjna będzie utrzymana na poziomie sprzed inwazji, jest błędne. Nauczyciele często stają przed wyzwaniem, gdyż część uczniów wydaje

się niedostępna lub trudno jest znaleźć skuteczne metody pracy z nimi. W takich sytuacjach naturalnym krokiem jest poszukiwanie specjalistów, którzy mogliby nawiązać skuteczniejszy kontakt z tymi uczniami. Każde dziecko powinno mieć możliwość znalezienia dorosłego, który będzie je rozumiał, wspierał i potrafił skutecznie doradzić (Trojan, 2022).

Badania przeprowadzone w latach 2022–2023 wskazują, że 18,3% ukraińskiej młodzieży uważa, że kiedyś miało silną motywację do nauki, a obecnie odczuwa jej spadek. Z kolei 41,3% respondentów nie dostrzega znacznego wzrostu motywacji lub jest on minimalny. Około 8,4% uczniów jest wyczerpanych i zdeorganizowanych w obliczu warunków wojennych. Silną obojętność wobec edukacji przejawia 22,4% młodych ludzi (Lunov i in., 2023).

Wsparcie w kryzysie wojennym

Dzieci z Ukrainy, które doświadczyły wojny, potrzebują wsparcia, a przyjęcie ich do polskich szkół oznacza, że nauczycielom przybędzie pracy.

Proces integracji rówieśniczej dzieci ukraińskich w polskim systemie oświaty jest bardzo złożony [...]. Polscy uczniowie także przeżywają sytuację wojny w Ukrainie i często doświadczają strachu o bezpieczeństwo swoich bliskich. [...] Widoczna jest potrzeba wprowadzenia dodatkowych zajęć, których celem byłoby poznanie wiedzy o wyzwaniach komunikacji w środowisku wielokulturowym (Jurek i in., 2022, s. 162).

Raport *Dzieci się liczą 2022* opisuje sytuację dzieci ukraińskich, zwraca uwagę na zagrożenia związane z bezpieczeństwem i rozwojem. Chociaż często mówimy o zespole stresu pourazowego, jako o skutku traumatycznych doświadczeń wojennych, skupiono się na paradygmacie rezyliencji, tj. „zaburzenia pojawiające się pod wpływem doświadczenia lub bycia świadkiem traumatycznego wydarzenia” (Krawczak, 2022, s. 369), które powoduje depresję, zaburzenia lękowe czy emocjonalne. „Namysł nad takimi formami działań skierowanych do dzieci w sytuacji uchodźczej, które mogą mieć potencjał wspierający i ochronny, stanowiący profilaktykę PTSD”, ułatwia dziecku poradzenie sobie ze stresem (Krawczak, 2022, s. 369). Szkoła ma kluczowe znaczenie w adaptacji ukraińskich uczniów do polskiego środowiska, a także możliwości powrotu do ukraińskiego systemu edukacji. „Edukacja ma niewątpliwie kluczowe znaczenie, aby pomóc dzieciom zintegrować się i nawiązać nowe przyjaźnie w społeczeństwie przyjmującym” (Bobryk i Kochan, 2023, s. 81). Główne funkcje edukacji w czasie wojny obejmują: pomoc w rozwiązywaniu problemów psychofizycznych dzieci, dostarczanie

wiedzy o zagrożeniach osobistych oraz włączanie dzieci w postrzeganie potrzeb humanitarnych, zasad demokratycznych, prawnych. Edukacja stanowi podstawę odbudowy życia osobistego, społecznego, narodowego, zarówno ekonomicznego, jak i psychofizycznego, poprzez zapewnienie zrównoważonego rozwoju.

Stoimy na progu edukacji przyszłości, w której kompetencje i umiejętności uczniów będą ważniejsze niż konkretna wiedza. Kluczowym zadaniem nauczyciela nie jest przekazywanie informacji, ale zarządzanie procesem społecznym uczenia się poprzez motywowanie, inspirowanie, zachęcanie do nauki. Aktywne uczenie się powinno skupić się na tym, jak uczniowie uczą się, a nie tylko na tym, czego się uczą. W warunkach wojny rozmowa czy dialog są bardziej efektywne niż instrukcje, a zadania twórcze – niż ćwiczenia rutynowe. Nauczyciel powinien zachęcać uczniów do odpowiedzialności za własne wyniki. To nie oznacza, że nauczyciel może całkowicie ignorować treści programowe. Efekty uczenia się są ważnym punktem odniesienia, który pozwala na planowanie dalszych działań edukacyjnych. To także nie oznacza, że uczniów w ogóle nie trzeba oceniać. Informacyjna funkcja oceny zarówno dla ucznia, jak i nauczyciela jest kluczowa: nauczyciel powinien adekwatnie ocenić poziom wiedzy i umiejętności ucznia. Poprzez ocenę uczniowie, nauczyciele i rodzice powinni podejmować świadome decyzje, które pomogą uczniom osiągnąć wymagane efekty uczenia się. „Nauczyciele odgrywają kluczową rolę w zmniejszaniu lęku. Dla nauczycieli istotne jest uświadomienie sobie, że lęk ma większy wpływ na najlepszych uczniów osiągających sukcesy, i zapewnienie im odpowiedniego wsparcia w celu jego zmniejszenia” (D’Agostino i in., 2022, s. 17). Tworzenie odpowiedniego środowiska szkolnego i budowanie pozytywnych relacji ze wszystkimi uczniami jest niezbędne dla efektywnego procesu edukacyjnego.

W ostatnich latach dokonują się rewolucyjne zmiany technologiczne. Jaką rolę odgrywa nauczyciel w kontekście tych procesów? Czy jest on nadal potrzebny, skoro technologie sztucznej inteligencji mogą go zastąpić? Możliwe jest zarówno nauczanie dużych grup osób, jak i indywidualizacja procesu edukacyjnego. Jednak nie same technologie są kluczowe, lecz sposób, w jaki wykorzystujemy nowoczesne technologie do wspierania procesów umysłowych.

W edukacji na razie nie nastąpiły istotne zmiany. Jeden nauczyciel w szkołach i nauczyciel akademicki na uczelniach wyższych wciąż uczy grupę uczniów (studentów). To nie stanowi rewolucji w edukacji. Nie oznacza to, że technologie nie wpłynęły na edukację. Ważne jest nie to, jakie technologie są używane, lecz to, co dzieje się w głowie uczniów (studentów). Najlepiej jest stymulować myślenie ucznia w środowisku społecznym, wspólnie z innymi uczniami i troskliwym nauczycielem.

Podsumowanie

Sytuacja ukraińskich dzieci wiąże się z dwoma rodzajami traumy: doświadczeniem uchodźcy oraz stresem związanym z koniecznością przystosowania się do nowych warunków.

Edukacja w czasie wojny odgrywa ważną rolę strategiczną. Zapewnienie młodym ludziom możliwości rozwijania umiejętności radzenia sobie ze stresem w szkole w tym niezwykle trudnym okresie, jest ważnym celem. Koncentracja na kształtowaniu umiejętności uczniów w zakresie radzenia sobie ze stresem, może pozytywnie wpłynąć na ich osiągnięcia edukacyjne i zmniejszyć ryzyko problemów zdrowotnych. Z drugiej strony stres i depresję można kontrolować dzięki skutecznej terapii, wsparciu nauczycieli oraz pomocy rodziny. Konieczne jest opracowanie metod profilaktycznych zapobiegających niepokojom emocjonalnym, stanom lękowym i depresji. Niezbędne jest zapewnienie dzieciom pomocy i wsparcia psychologicznego, aby ułatwić im adaptację do nowej sytuacji i zachować ich dobrostan. Administracja szkoły powinna dążyć do stworzenia dobrej i bezpiecznej atmosfery, a nauczyciele powinni wziąć na siebie odpowiedzialność za wsparcie uczniów w trudnych warunkach. Należy zwrócić szczególną uwagę na dobrostan psychiczny uczniów, wdrażać skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem i lękiem. Takie działania mogą przyczynić się do utrzymania i poprawy wyników w nauce, a także ogólnego dobrostanu i pomyślnego rozwoju uczniów.

Ważne jest, by uczniowie mieli okazję wymiany doświadczeń w zakresie własnych strategii radzenia sobie z lękiem, aby zostali zaznajomieni z różnorodnymi technikami obniżania poziomu stresu metodami relaksacji oraz sposobami dobrego gospodarowania czasem [...]. Istotne jest także, by budować w uczniach świadomość pozytywnego, motywującego wpływu stresu i uczyć wykorzystywania go w sytuacjach edukacyjnych (Półtorak, 2018, s. 57).

Bibliografia

Білоус С. [Bilous] (2023). *Чверті громадян може знадобитись допомога: як війна впливає на психічне здоров'я українців* [Jedna czwarta obywateli może potrzebować pomocy: jak wojna wpływa na zdrowie psychiczne Ukraińców]. Zacierpnięte 14 marca 2023 roku. Strona internetowa <https://cheline.com.ua/news/vijna/chverti-gromadyan-mozhe-znadobitis-dopomoga-yak-vijna-vplivaye-na-psihichne-zdorovya-ukrayintsiv-345986>

- Вишнякова О. [Vyshniakova] (2023). *Освіта під час війни: що змінилося і як це вплине на майбутнє дітей* [Edukacja w czasie wojny: co się zmieniło i jak wpłynie to na przyszłość dzieci]. Zacierpnięte 19 stycznia 2023 roku. Strona internetowa https://lb.ua/blog/olena_vyshniakova/543064_osvita_pid_chas_viyni_shcho_zminilosya_i_yak.html
- БукІнфо (2023). *Як війна впливає на якість освіти: результати опитування* [Jak wojna wpływa na jakość edukacji]. Zacierpnięte 11 maja 2023 roku. Strona internetowa <https://bukinfo.com.ua/osvita/yak-viyna-vplyvaye-na-yakist-osvity-rezultaty-opytuvannya>
- Крижний А. [Kryzhnyj] (2024). *За кордоном через війну майже 5 мільйонів українців: значна частина може не повернутися* [Prawie 5 milionów Ukraińców z powodu wojny przebywa za granicą: znaczna część może nie wrócić]. Zacierpnięte 12 marca 2024 roku. Strona internetowa <https://www.epravda.com.ua/news/2024/03/12/711073/>
- Троян І. [Trojan] (2022). *Стрес у війну: як допомогти собі та дітям* [Stres na wojnie: jak pomóc sobie i swoim dzieciom]. Zacierpnięte 12 grudnia 2022 roku. Strona internetowa <https://nus.org.ua/articles/stres-u-vijnu-yak-dopomogty-sobi-ta-dityam/>
- Троян І. [Trojan] (2023). *Стрес від війни погіршує запам'ятовування: як тренувати свій мозок та чи допоможе в цьому зубріння віршів* [Stres wojenny pogarsza zapamiętywanie: jak ćwiczyć mózg i czy wkuwanie wierszy w tym pomoże]. Zacierpnięte 29 września 2023 roku. Strona internetowa <https://nus.org.ua/articles/stres-vid-vijny-pogirshuye-zapam-yatovuvannya-yak-trenuvaty-svij-mozok-ta-chy-dopomozhe-v-tsomu-zubrinnya-virshiv/>
- Akanpaadgi E., Binpimbu F. i Kuuyelleh E. (2023). The impact of stress on students' academic performance. *Eureka: Journal of Educational Research*, 2(1), 60–67. <https://doi.org/10.56773/ejer.v2i1.17>
- Missouri Department of Mental Health (2005). *After a Crisis: Helping Young Children Heal*. Zacierpnięte 3 września 2024 roku. Strona internetowa <https://dmh.mo.gov/media/pdf/after-crisis-helping-young-children-heal>
- Bankier.pl (2024). *Ze szkół zniknęła połowa uczniów i uczennic z Ukrainy. Raport: Nie wiemy, co dzieje się*. Zacierpnięte 11 stycznia 2024 roku. Strona internetowa <https://www.bankier.pl/wiadomosc/Ze-szkol-zniknela-polowa-uczniow-i-uczennic-z-Ukrainy-Raport-Nie-wiemy-co-dzieje-sie-8676947.html>
- Bobryk A. i Kochan I. (2023). Między integracją i asymilacją. Uczniowie z Ukrainy w polskich szkołach. W: E. Czykwin i I. Kochan (red.), *Człowiek w przestrzeni życia społecznego* (s. 71–85). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Chrześcijańskiej Akademii Teologicznej w Warszawie.
- Concern worldwide US (2023). *How does war affect education? The consequences of conflict meeting the classroom*. Zacierpnięte 13 sierpnia 2023 roku. Strona internetowa <https://concernusa.org/news/how-does-war-affect-education/>
- Cygonik G. (2024). *Obowiązek szkolny dla dzieci z Ukrainy. Są ustalenia ministerstw edukacji obu państw*. Zacierpnięte 5 kwietnia 2024 roku. Strona internetowa <https://www.rp.pl/edukacja-i-wychowanie/art40117541-obowiazek-szkolny-dla-dzieci-z-ukrainy-sa-ustalenia-ministerstw-edukacji-obu-panstw>
- D'Agostino A., Spagnolo F.S. i Salvati N. (2022). Studying the relationship between anxiety and school achievement: evidence from PISA data. *Statistical Methods & Applications*, 31, 1–20. <https://doi.org/10.1007/s10260-021-00563-9>

- Editorial Team (2022). Education in times of war. *On Education. Journal for Research and Debate*, 5(15). https://doi.org/10.17899/on_ed.2022.15.0
- Eurostat (2023). *More than 4.2 million people under temporary protection*. Zaczepnięte 8 grudnia 2023 roku. Strona internetowa https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20231208-2?fbclid=IwAR0EH_M3xGAJKiHCDpAfDWulQzwHxbey2_EfFMEGRVXWxSipZccWks-n14December%202023
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (2022). *Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce*. Zaczepnięte 15 grudnia 2022 roku. Strona internetowa <https://fdds.pl/co-robimy/raporty-z-badan/2022/dzieci-sie-licza-2022.html>
- Grzybowski P. (2023). Szkoła różnorodna kulturowo w Polsce. Doświadczenia bydgoskich nauczycieli w pierwszym okresie wojny w Ukrainie. *Edukacja Międzykulturowa*, 2(21), 177–189. <https://doi.org/10.15804/em.2023.02.12>
- Jurek K., Betlej A. i Niewiadomska I. (2022). *Proces integracji społecznej dzieci ukraińskich w polskim systemie oświaty*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Kacprzak I. (2023). *Ile dzieci z Ukrainy jest w polskich szkołach i przedszkolach? Poznaliśmy dane*. Zaczepnięte 24 listopada 2023 roku. Strona internetowa <https://www.rp.pl/edukacja/art39462041-ile-dzieci-z-ukrainy-jest-w-polskich-szkolach-i-przedszkolach-poznalismy-dane>
- Kaja B. (1997). Lęk przed niepowodzeniem a wyuczona bezradność. *Forum Psychologiczne*, 2(2), 63–74.
- Kraag G., Zeegers M.P., Kok G. i in. (2006). School programs targeting stress management in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 44(6), 449–472. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.07.001>
- Krawczak A. (2022). Sytuacja dzieci ukraińskich w Polsce. O zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce. W: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, *Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce* (s. 356–375). Zaczepnięte 15 grudnia 2022 roku. Strona internetowa https://fdds.pl/_Resources/Persistent/5/e/8/9/5e8940d252b5fdcad95e8a2d5a2daea07b11e29/Dzieci%20si%C4%99%20licz%C4%85%202022%20-%20Ukraina.pdf
- Lunov V., Maksymenko S., Matiasz M. i in. (2023). *Ukrainian syndrome. How Ukrainian youth understands the new norm of life and relates to learning in face to 2022-Full-scale Russian invasion*. SSRN. Zaczepnięte 15 stycznia 2023 roku. Strona internetowa https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4324782
- Mapujpomoc.pl (2024). *Uczniowie uchodźczy z Ukrainy w polskim systemie edukacji – raport CEO*. Zaczepnięte 17 stycznia 2024 roku. Strona internetowa <https://mapujpomoc.pl/uczniowie-uchodzczy-z-ukrainy-w-polskim-systemie-edukacji-raport-ceo/>
- Markowska-Manista U. i Owczarenko O. (2024). „W mojej głowie wojna” – interwencje kryzysowe w zakresie wsparcia psychologicznego kierowane do dzieci z doświadczeniem migracji z Ukrainy w sytuacji zagrożenia. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka*, 23(2), 108–147.
- Op.ua (2020). *Віра чи зневіра: що відчуюють українські підлітки? [Wiara czy niewiara: co czują ukraińskie nastolatki?]*. Zaczepnięte 10 stycznia 2024 roku. Strona internetowa <https://op.ua/news/osvita-v-ukraini/vira-chi-znevira-scho-vidchuyayut-ukrayins-ki-pidlitki>

- Otręba A. (2024). Od września dzieci z Ukrainy zostają objęte obowiązkiem edukacji w polskich szkołach. Czy placówki są gotowe? *Fakty TVN*. Zaczepnięte 27 sierpnia 2024 roku. Strona internetowa <https://fakty.tvn24.pl/zobacz-fakty/od-wrzesnia-dzieci-z-ukrainy-zostaja-objete-obowiazkiem-edukacji-w-polskich-szkolach-czy-placowki-sa-gotowe-st8060398>
- Pascoe M.C., Hettrick S.E. i Parker A.G. (2020) The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Popow M. (2023). Międzykulturowe uczenie się w doświadczeniu polskich nauczycieli po wybuchu wojny w Ukrainie w 2022 r. *INSTED: Interdisciplinary Studies in Education & Society. Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, 25, 2(94), 65–87. <https://doi.org/10.34862/tce/2023/11/05/km-kcta>
- Półtorak M. (2018). Stres szkolny – skala problemu i jego symptomatologia w postrzeganiu uczniów. doniesienia z badań. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 2, 47–58. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0011.7281>
- Sawyer S.M., Afifi R.A., Bearinger L.H. i in. (2012). Adolescence: A foundation for future health. *The Lancet*, 379(9826), 1630–1640. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60072-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60072-5)
- Shahzad W.A. (2021). *Evaluating the influence of anxiety and depression on academic performance in high school students*. Zaczepnięte 15 marca 2024 roku. Strona internetowa <https://osf.io/preprints/osf/w7ns4>
- Testportal.gov.ua (2023). *PISA-2018: Україна в центрі уваги*. Zaczepnięte 7 listopada 2023 roku. Strona internetowa <https://testportal.gov.ua/pisa-2018-ukrayina-v-tsentri-uvagy-rezyume-doslidzhen/>
- UNICEF (2023). *Дитинство під час війни [Dzieciństwo w czasie wojny]*. Zaczepnięte 7 lipca 2023 roku. Strona internetowa <https://www.unicef.org/ukraine/stories/childhood-in-the-war>
- Walczak B. i Wielecki K. (2024). „My z wami” – uczniowie uchodźczy z Ukrainy w polskich szkołach w świetle badań jakościowych. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka*, 23(2), 148–170.
- War Childhood Museum Ukraine (2024). *Вплив війни на психічне здоров'я дітей [Wpływ wojny na zdrowie psychiczne dzieci]*. Zaczepnięte 1 czerwca 2024 roku. Strona internetowa <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/>