



Monika Bąk-Sosnowska

Akademia WSB
w Dąbrowie Górniczej

E-mail: monika.baksosnowska@wsb.edu.pl

ORCID: 0000-0003-4970-0545

DOI: doi.org/10.13166/awsge/214114

PROJEKT MENTUWELL JAKO ODPOWIEDŹ NA KRYZYS PSYCHICZNY MŁODZIEŻY DOTKNIĘTEJ WOJNĄ I MIGRACJĄ

THE MENTUWELL PROJECT AS A RESPONSE TO THE MENTAL HEALTH CRISIS AMONG YOUTH AFFECTED BY WAR AND MIGRATION

WSTĘP

Pod koniec czerwca 2024r. w wyniku prześladowań, konfliktów, przemocy, naruszeń praw człowieka lub zdarzeń poważnie zakłócających porządek publiczny, 126 mln. ludzi na całym świecie zostało przymusowo przesiedlonych. Uchodźcy stanowią prawie 36% tej grupy (UNHCR, 2024). Badania pokazują, że na podejmowanie przez mieszkańców zagrożonego terytorium decyzji o wyjeździe mniejszy wpływ ma ogólne postrzeganie niepewności, ponieważ kluczowe znaczenie odgrywają konkretne obawy i rzeczywiste doświadczenia przemocy. Niezależnie jednak od tego, ludzie w pierwszej kolejności rozważają migrację w obrębie swojego kraju, zamiast wyruszać w podróż za granicę – często droższą i bardziej niebezpieczną (Hagen-Zanker i in., 2024). Kiedy jednak zdecydują się na taki krok, często przekonują się, że dotarcie do kraju przyjmującego nie stanowi ostatecznego zakończenia ich trudów.

Napotykać wiele aspektów wyzwania, takie jak ubogie warunki życia, niezdolność do skutecznego komunikowania się i poruszania się w relacjach społecznych, ograniczony dostęp do edukacji i możliwości zatrudnienia, napięcia z populacją przyjmującą, izolacja społeczna, dyskryminacja i wykluczenie, zagrożenie deportacją. Inkluzywne polityki rządowe oraz sieć wsparcia społecznego stanowią z kolei przeciwwagę dla tego typu zjawisk, sprzyjają wzrostowi poczucia bezpieczeństwa oraz procesowi integracji (Alfred, 2024).

Kiedy w 2014r. Rosja zaanektowała Krym i wybuchła wojna w Donbasie, setki tysięcy osób zostało zmuszonych do opuszczenia swoich domów – około 730 tys. Ukraińców przekroczyło granicę z Rosją, a dziesiątki tysięcy zostały wewnętrznie przesiedlone w granicach Ukrainy. Z kolei początek inwazji rosyjskiej z 24.02.2022r. wywołał ogromną falę migracji – 3,7 mln ludzi wyjechało z Ukrainy do Słowacji, Węgier, Rumunii, Mołdawii, Białorusi, Polski (2,2 mln). W czerwcu 2022 w Polsce było 3,6 mln. ukraińskich uchodźców, z czego 1,4 migrantów ekonomicznych sprzed wybuchu wojny (Olszewska-Łabędź, 2022). Na koniec listopada 2024 roku, poza Ukrainą przebywało 5,2 mln uchodźców (w tym 30% dzieci), w samej Polsce – 988 tys. osób (CES, 2025).

Badania potwierdzają szereg negatywnych konsekwencji dla zdrowia fizycznego i psychicznego ukraińskich dzieci, które stały się w ostatnich latach uchodźcami wojennymi. Doświadczają one cierpienia psychicznego, nawet jeśli nie spełniają formalnych kryteriów diagnostycznych Zespołu Stresu Pourazowego (ang. PTSD). Wykazują głównie problemy internalizacyjne, które mogą być trudne do wykrycia, a objawiają się nadmiernym skupieniem na własnych przeżyciach wewnętrznych i trudnościami emocjonalnymi, takimi jak: lęk (w tym fobie, lęk uogólniony), depresja, wycofanie społeczne, poczucie winy, niska samoocena, somatyzacja (doświadczanie objawów fizycznych bez podłoża medycznego, ale powiązanych z napięciem psychicznym) (Kapel Lev-ari i in., 2024). Około 45% z nich spełnia natomiast kryteria diagnostyczne PTSD, przy czym ogólna liczba problemów ze zdrowiem psychicznym i zmartwień związanych z wojną jest znacznie wyższa u dziewcząt, w porównaniu do chłopców (Catani i in., 2023). Jedną z przyczyn takiego stanu rzeczy może być nakładanie się u nastolatków kryzysu wojennego i uchodźczego z rozwojowym kryzysem okresu dojrzewania. Ten ostatni charakteryzuje się m.in. intensywnym rozwojem

biologicznym, poznawczym, moralnym, kształtowaniem się tożsamości, rozwojem relacji społecznych, silną potrzebą akceptacji w grupie rówieśniczej, burzliwymi reakcjami emocjonalnymi (Peret-Drażewska, 2021). Chociaż jest naturalnie wpisany w proces rozwojowy, stanowi często trudny okres przemian psychofizycznych i jest wyzwaniem nie tylko dla nastolatka, ale też jego najbliższego otoczenia. Dobrostanowi nastolatka zagrażają jednak przede wszystkim kryzysy sytuacyjne, takie jak właśnie wojna czy uchodźstwo, ze względu na swoją nagłość, nieprzewidywalność, dalekosiężne konsekwencje (Sobik, 2023). Dobrostan jest definiowany jako posiadanie wsparcia, pewności siebie i zasobów, które pozwalają rozwijać się w kontekście bezpiecznych i zdrowych relacji, realizując w pełni swój potencjał i korzystać ze swoich praw. Dobrostan psychiczny i fizyczny nastolatka manifestuje się we wszystkich sferach funkcjonowania – somatycznej, poznawczej, emocjonalnej, społecznej i duchowej, i jest warunkowany m.in. jakością relacji interpersonalnych oraz prozdrowotnym stylem życia (Ross i in., 2020).

Biorąc pod uwagę kryzys uchodźczy, jaki pojawił się po eskalacji wojny w Ukrainie w 2022 roku oraz fakt, że znaczny odsetek osób przybywających w związku z tym do różnych krajów europejskich stanowi młodzież, zasadne staje się podejmowanie intensywnych działań na rzecz łagodzenia skutków kryzysu psychicznego młodych ludzi, wspierania ich dobrostanu, a także procesu integracji społecznej. Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie założeń i wstępnych efektów projektu MentUwell, dedykowanego młodzieży ukraińskiej z doświadczeniem kryzysu uchodźczego.

ZAŁOŻENIA PROJEKTU

Tłem społecznym projektu jest aktualna sytuacja uchodźców, ze szczególnym uwzględnieniem młodzieży z Ukrainy, która przybywa do różnych krajów europejskich. Młodzież migracyjna w szkołach w Polsce, Rumunii czy na Litwie boryka się z wieloma problemami, które prowadzą do niestabilnego samopoczucia psychicznego. Ta sytuacja ma również wpływ na młodych Polaków, Rumunów i Litwinów, którzy nie doświadczyli wcześniej kontaktu i komunikacji z młodzieżą cudzoziemską, będącą migrantami wojennymi,

co może powodować poczucie dysonansu poznawczego oraz napięcia emocjonalnego wynikającego z konieczności redefinicji dotychczasowych schematów społecznych i kulturowych. Rodzi to potrzebę podjęcia działań wspierających, nakierowanych na poprawę i utrzymanie dobrostanu psychicznego młodzieży – zarówno doświadczającej uchodźstwa, jak i tej z krajów przyjmujących.

Projekt MentUwell – Preserving youth mental wellbeing in wartime migration crisis powstał w ramach programu Erasmus+ Cooperation partnerships in youth, finansowanego przez Unię Europejską. Czas jego realizacji przewidziany jest na lata 2023-2025. Celem projektu jest opracowanie metodologii, w tym uniwersalnego zestawu narzędzi do pracy pedagogicznej dla nauczycieli, edukatorów, organizacji pozarządowych, wolontariuszy i innych osób, których zadaniem jest wspieranie dobrostanu psychicznego młodzieży w wieku 13-18 lat, w czasie wojennego kryzysu migracyjnego.

PARTNERZY PROJEKTU

Projekt MentUwell zakłada współpracę trzech partnerskich grup, które tworzą:

1. Uczestnicy projektu, czyli instytucje z krajów, które przyjęły znaczne grupy osób uciekających przed wojną na Ukrainie i chcą wprowadzić u siebie wspólny projekt wspierający dobrostan psychiczny nastolatków z doświadczeniem uchodźstwa:
 - Polska (lider projektu) – Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej,
 - Litwa – Mykolo Romerio Universitetas,
 - Rumunia – Universitatea De Arta Si Design Din Clujnapoca;
2. Instytucje i eksperci z krajów, które od wielu lat borykają się z migracją i mają doświadczenie w zakresie zachowania dobrostanu psychicznego młodzieży w czasie kryzysu migracyjnego:
 - Włochy – Enaip Veneto Impresa Sociale oraz Studio Progetto Societa Cooperativasolo Sociale,
 - Finlandia – Fin Edu Consult Oy,
 - Austria – European Center of Entrepreneurship Competence & Excellence;

3. Konsultanci projektu, pochodzący z kraju aktualnie objętego wojną:
Ukraina – Vasyl Stefanyk Precarpathian National University.

POLSKI ZESPÓŁ PROJEKTU

Polską grupę projektową z ramienia lidera projektu MentUwell, czyli Akademii WSB, tworzą:

- dr hab. Artur Fabiś, prof. AWSB – lider projektu; badacz zajmujący się pedagogiką dorosłości i starzenia się, ze szczególnym uwzględnieniem procesów uczenia się w późniejszych fazach życia; integruje podejścia: egzystencjalne, rozwojowe i hermeneutyczne, łącząc analizę indywidualnych doświadczeń z refleksją nad sensem życia i przemianami tożsamości w toku życia;
- dr hab. Maciej Witkowski, prof. AWSB – badacz specjalizujący się w interdyscyplinarnych studiach nad mniejszościami kulturowymi, migracją i integracją społeczną, ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień akulturacji, edukacji wielokulturowej oraz zarządzania procesami integracyjnymi, analizowanymi z perspektywy psychologicznej, antropologicznej i ekonomicznej;
- dr Michał Szyszka – badacz mediów i komunikacji społecznej, koncentrujący się na ich roli w edukacji i polityce społecznej; główne obszary jego zainteresowań naukowych obejmują relacje między systemem pomocy społecznej a komunikacją publiczną, w tym sposób funkcjonowania instytucji pomocowych oraz ich obecność w narracjach medialnych;
- dr hab. Monika Bąk-Sosnowska, prof. AWSB – badaczka specjalizująca się w psychologii zdrowia i psychologii klinicznej, ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień związanych z zaburzeniami psychosomatycznymi, zaburzeniami psychicznymi i kryzysami psychicznymi; specjalistka w zakresie pomocy psychologicznej i psychoterapii;
- mgr Andrzej Gajda – koordynator administracyjny projektu.

WIZYTY STUDYJNE I PILOTAŻOWE

W ramach projektu MentUwell odbyły się wizyty studyjne w organizacjach partnerskich z Włoch, Finlandii i Austrii. Miały formę zorganizowanych wyjazdów edukacyjnych, nakierowanych na zdobycie wiedzy poprzez obserwację struktur organizacyjnych, rozwiązań prawnych – głównie w obszarze pomocy społecznej i edukacji, a także rozwiązań praktycznych, wypracowanych w drodze wieloletnich doświadczeń z osobami z tłem migracyjnym. Wizyty miały stanowić również formę inspiracji dla własnej metodologii, tworzonej w ramach projektu MentUwell. W swoim programie zawierały różne formy przekazywania wiedzy i doświadczeń – wykłady prowadzone przez dydaktyków i badaczy pracujących na Uniwersytetach; prelekcje wygłaszane przez praktyków zajmujących się pomocą w różnych obszarach funkcjonowania dla osób z doświadczeniem migracji; spotkania z organizacjami społecznymi oraz pozarządowymi działającymi na rzecz migrantów; spotkania z pracownikami placówek udzielających pomocy specjalistycznej (np. psychologicznej), a także ze środowiskami samopomocowymi, organizowanymi przez osoby z doświadczeniami migracji. W części spotkań uczestniczyli nauczyciele, wychowawcy i pedagodzy szkolni, którzy pracują bezpośrednio z dziećmi i młodzieżą – dzielili się doświadczeniami związanymi z integracją młodzieży z rodzin migranckich oraz wyzwaniem, które wiąże się z tym procesem. W innych spotkaniach brała udział również sama młodzież – były to różnego rodzaju lekcje czy warsztaty, zarówno językowe, jak i dedykowane wzmocnieniu kompetencji społecznych i nawiązywaniu relacji.

Wizyty pilotażowe odbyły się w krajach tworzących nowe rozwiązania w ramach projektu MentUwell, czyli w Rumunii, Litwie i Polsce. Przede wszystkim, miały na celu testowanie wypracowanych narzędzi w kontekście praktycznym, aby ocenić ich efektywność, ale również ewentualne niespójności wynikające z różnic kulturowych krajów przyjmujących. W tym celu analizowano realizację i przebieg zajęć, lekcji, warsztatów z młodzieżą, z wykorzystaniem narzędzi projektowych, zapoznawano się z opiniami nauczycieli oraz samej młodzieży na temat narzędzi dedykowanych tym grupom. Dyskusje toczyły się nad możliwym uwspólnieniem metodologii projektu, przy jednoczesnym zachowaniu specyfiki środowiska lokalnego oraz potrzeb młodzieży

migrującej, przede wszystkim młodych uchodźców z Ukrainy. Dodatkowo, uczestnicy wizyt odbywali spotkania z przedstawicielami instytucji rządowych i organizacji pozarządowych, liczne rozmowy z osobami pracującymi bezpośrednio z migrantami oraz koordynatorami działań pomocowych.

PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK

Dobre praktyki to uznane, sprawdzone, skuteczne sposoby postępowania, które prowadzą do założonych rezultatów. Innymi słowy, są to modelowe działania, które zostały pozytywnie zweryfikowane w praktyce i są zgodne z normami etycznymi. Podczas wizyt studyjnych w krajach eksperckich, zostało przedstawionych szereg dobrych praktyk wykorzystywanych w pracy z osobami z doświadczeniem migracji i uchodźstwa wojennego, w celu poprawy ich psychicznego dobrostanu. Poniżej zostały opisane przykładowe praktyki pochodzące z poszczególnych krajów eksperckich.

Sprachcafé (Austria) to popołudniowe warsztaty językowe, skierowane do wszystkich osób pragnących poprawić swoje umiejętności języka niemieckiego, niezależnie od statusu migracyjnego. Zajęcia odbywają się w przyjaznej atmosferze, sprzyjającej nauce, rozmowom, integracji i budowaniu relacji społecznych. Organizacja Sprachcafé obejmuje:

- wybór dostępnego miejsca spotkań,
- rekrutację wolontariuszy znających język niemiecki,
- ustalenie regularnego harmonogramu spotkań (np. 2 razy w tygodniu),
- promocję wydarzenia (ulotki, media społecznościowe),
- zaplanowanie zajęć (gry językowe, dyskusje, scenki, wymiana kulturowa),
- stworzenie atmosfery sprzyjającej nauce i integracji,
- zapewnienie napojów i przekąsek,
- zbieranie opinii i dostosowywanie działań do potrzeb uczestników.

Zaletą warsztatów jest praktyka mówienia w naturalnym kontekście, utrwalanie słownictwa i struktur językowych, redukcja lęku przed publicznym wypowiedzianiem się, różnorodność językowa i kulturowa grupy. Ponadto, zajęcia wspierają integrację społeczną, sprzyjając budowaniu nowych znajomości,

uzyskiwaniu wsparcia społecznego, budowaniu wewnętrznej motywacji do nauki języka, a także redukując ryzyko społecznej izolacji młodzieży.

Luontokoti (Finlandia) to innowacyjny model integracji społecznej oparty na naturze. Projekt promuje zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne migrantów, a także wspiera integrację oraz wielokulturowość. Uczestnikom oferowane są spacery przyrodnicze, ogrodnictwo domowe, wycieczki i zajęcia plenerowe, warsztaty i szkolenia dla organizacji migranckich. Projekt realizowany jest etapowo:

- Tworzenie infrastruktury i mobilizacja zasobów,
- Rekrutacja i szkolenie wolontariuszy,
- Harmonogramowanie zajęć,
- Promocja i nabór uczestników,
- Realizacja działań (warsztaty, spacery, działania interaktywne),
- Monitorowanie i ewaluacja (dane jakościowe i ilościowe),
- Planowanie trwałości projektu (finansowanie, partnerstwa).

Projekt Luontokoti wspiera redukcję stresu, poprawia kondycję psychiczną uczestników, wzmacnia ich odporność psychiczną. Buduje pozytywny kontakt z przyrodą oraz stanowi element edukacji ekologicznej. Co jednak szczególnie istotne, łączy uczestników poprzez działanie, niezależnie od umiejętności językowych, a co za tym idzie – promuje współpracę międzykulturową, pomaga w tworzeniu relacji i sieci wsparcia społecznego, przeciwdziała wykluczeniu społecznemu młodzieży.

Warsztat podnoszący świadomość komunikacyjną (Włochy) – ma na celu uświadomienie uczestnikom różnorodnych sposobów wyrażania emocji i myśli, niekoniecznie za pomocą języka mówionego, lecz z wykorzystaniem mowy ciała i rysunku. Warsztat składa się z trzech etapów:

1. Improwizacja z użyciem kazoo (instrumentu dętego): uczestnicy odgrywają scenki bez słów, a reszta grupy odgaduje przedstawiane sytuacje;
2. Rysowanie przepisu kulinarnego: po obejrzeniu filmu z przepisem na spaghetti carbonara (z angielskimi napisami), uczestnicy tworzą w grupach storyboardy (sekwencje rysunków lub grafik ułożonych w określonym porządku, które przedstawiają strukturę narracyjną filmu);

3. Refleksja indywidualna: podzielona na trzy poziomy dotyczące: emocji, wniosków z nauki, opinii wyrażonych za pomocą kolażu z gazet.

Warsztat pokazuje, jak poprzez sztukę i ruch można przełamać bariery językowe, zwiększyć integrację społeczną i otworzyć nowe przestrzenie dla komunikacji międzyludzkiej, zwłaszcza w pracy z migrantami. Wzmacnia ekspresję pozawerbalną, pobudza samoświadomość i refleksję, rozwija myślenie sekwencyjne i narracyjne, stymuluje kreatywność i uczenie się przez doświadczenie. W aspekcie społecznym, buduje współpracę w grupie, rozwija empatię i uważność na innych, co sprzyja nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji społecznych.

WYPRACOWANE NARZĘDZIA

W ramach projektu opracowano szczegółową metodologię pracy pedagogicznej z młodzieżą w wieku 13-18 lat, która doświadczyła migracji i uchodźstwa oraz z młodzieżą z krajów przyjmujących. Kluczowym aspektem jest opis konkretnych narzędzi psychopedagogicznych, gotowych do wykorzystania przez zainteresowane osoby, np. nauczycieli. Zarówno metodologia, jak i narzędzia zostały przetłumaczone na pięć języków: angielski, polski, litewski, rumuński, ukraiński i umieszczone na ogólnodostępnej stronie internetowej (<https://wsb.edu.pl/mentuwell>), skąd mogą być pobierane i bezpłatnie wykorzystywane. Znalazły się tam narzędzia dedykowane trzem grupom odbiorców:

1. Narzędzia dla edukatorów, w tym: nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych, trenerów oraz innych osób dorosłych pracujących z młodzieżą:
 - poradniki wyjaśniające specyfikę okresu dojrzewania, kryzysu psychicznego, dobrostanu psychicznego, zawierające wskazówki jak wspierać młodzież w czasie kryzysu migracyjnego,
 - poradniki dotyczące wykorzystania sztuki i działań kreatywnych w kształtowaniu szeroko pojętego dobrostanu młodzieży,
 - wytyczne do pracy z dziećmi z grup wrażliwych,
 - scenariusze warsztatów, lekcji, działań artystycznych;

2. Narzędzia dla rodziców i wychowawców:
 - poradnik jak wspierać nastolatków w sytuacji kryzysowej, szczególnie w kryzysie związanym z wojną i migracją;
3. Narzędzia dla młodzieży:
 - praktyczny przewodnik dotyczący radzenia sobie ze stresem,
 - zestaw zadań służący autoekspresji,
 - materiały wizualne (ulotki, zakładka do książki) dotyczące radzenia sobie z kryzysem psychicznym oraz dbania o swój dobrostan.

PODSUMOWANIE

Projekt MentUwell jest odpowiedzią na kryzys psychiczny młodych ludzi, wywołany wojną oraz przymusową migracją i jest dedykowany przede wszystkim młodzieży ukraińskiej, która przybyła do Polski, Litwy i Rumunii po eskalacji konfliktu zbrojnego w Ukrainie w roku 2022. Wypracowana w ramach projektu metodologia i narzędzia psychopedagogiczne służą wspieraniu dobrostanu psychicznego młodzieży z doświadczeniem uchodźstwa, ich rówieśników w krajach przyjmujących, a także rodziców i nauczycieli.

To właśnie na nauczycielach spoczęło nieoczekiwane zadanie kontynuowania procesu dydaktycznego w klasach, do których dołączyli nowi uczniowie, dodatkowo niemówiący w tym samym języku, co reszta grupy. Co jednak najistotniejsze – wielu z tych uczniów znajdowało się i wciąż znajduje w stanie kryzysu psychicznego wywołanego wojną i doświadczeniem uchodźstwa, nierzadko nosząc w sobie głębokie traumy, takie jak utrata bliskich czy domu rodzinnego. W takiej sytuacji, na pierwszy plan wysuwa się konieczność zapewnienia wsparcia psychologicznego, a niekiedy również interwencji o charakterze terapeutycznym. Ze względu na złożoność i obciążający charakter zadań, przed którymi stanęli nauczyciele, powinni mieć możliwość korzystania z różnego rodzaju pomocy psychologicznych i pedagogicznych, które wzmacniają i wzbogacają ich pracę z młodzieżą – takich, jakie oferuje m.in. projekt MentUwell.

Ze względu na specyfikę okresu dorastania – kluczowego dla kształtowania tożsamości – szczególne znaczenie ma dla młodzieży poczucie akceptacji

i przynależności do grupy rówieśniczej, będące często podstawowym warunkiem dobrostanu psychicznego. Dlatego narzędzia do pracy młodzieżą pochodzącą z różnych kontekstów kulturowych, wypracowane w ramach projektu, promują komunikacją społeczną oraz działania integracyjne, przy jednoczesnym wspieraniu i pielęgnowaniu tożsamości kulturowej.

BIBLIOGRAFIA

- Alfred, S. (2024). The Experiences of Refugees in Host Communities. *Int J Human Soc Sci.*; 2(5): 38-49.
- Catani, C., Wittmann, J., Schmidt, TL., Wilker, S., Neldner, S., Neuner, F. (2023). School-based mental health screenings with Ukrainian adolescent refugees in Germany: Results from a pilot study. *Front Psychol.*; 18,14:1146282.
- Centre for Economic Strategy, 2025; <https://ces.org.ua/en/refugees-fourth-wave/>
Dostęp z 26 maja 2025 r.
- Hagen-Zanker, J., Rubio, MG., Bivand, Erdal W. (2024). How do perceptions, fears, and experiences of violence and conflict affect considerations of moving internally and internationally? *J Refugee Stud.*; 37(2): 416-437.
- Kapel, Lev-ari, R., Aloni, R. Amichai Ari, B. (2024). Children Fleeing War-Exploring the Mental Health of Refugee Children Arriving in Israel after the Ukraine 2022 Conflict. *Child Abuse Neglect*, 149: 106608.
- Olszewska-Łabędź, B. (2022). Konflikt zbrojny jako źródło kryzysu migracyjnego. Wybrane formy wsparcia uchodźców z Ukrainy. *Kult Społ Edu.*; 1(21), 81-92.
- Peret-Drażewska, P. (2021). Specyfika rozwojowa okresu adolescencji. Implikacje dla praktyki wychowawczej. *Roczn. Pedagog.*; 13(49), 4, 73-90.
- Ross, DA., Hinton, R., Melles-Brewer, M., Engel, D., Zeck, W., Fagan, L., Herat, J., Phaladi, G., Imbago-Jácome, D., Anyona, P., Sanchez, A., Damji, N., Terki, F., Baltag, V., Patton, G., Silverman, A., Fogstad, H., Banerjee, A., Mohan, A. (2020). Adolescent Well-Being: A Definition and Conceptual Framework. *J Adolesc Health.*; 67(4):472-476.
- Sobik, N. (2023). Kryzys psychiczny u dzieci jako wyzwanie XXI wieku. W: *Kryzys jako wyzwanie XXI wieku*; D. Nowak, K. Wojtanowicz, B. Sordyl-Lipnicka (red.); Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Kraków, str. 45-52.
- United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR) (2024) Figures at a Glance [WWW Document]. Figures at a Glance. <https://www.unhcr.org/about-unhcr/overview/figures-glance>. Dostęp z 26 maja 2025 r.