



Dominika Izdebska-Długosz

Uniwersytet Jagielloński

 <https://orcid.org/0000-0003-1603-8604>

 dominika.izdebska-dlugosz@uj.edu.pl

CZYM JEST *DOBRE ŻYCIE*? BADANIE WSKAŹNIKA ORIENTACJI ŻYCIOWEJ U STUDENTÓW – UCHODźCÓW I MIGRANTÓW Z UKRAINY

WHAT IS *THE GOOD LIFE*? A STUDY OF LIFE ORIENTATION INDEX
AMONG REFUGEE AND MIGRANT STUDENTS FROM UKRAINE

DOI: 10.24917/ycee.12827

Streszczenie: Artykuł analizuje sposoby definiowania „dobrego życia” wśród studentów – uchodźców i migrantów z Ukrainy w Polsce po 2022 roku. „Dobre życie” traktowane jest jako wskaźnik orientacji życiowej, ujawniający system wartości, potrzeby i strategie adaptacyjne w warunkach migracji przymusowej. Podstawę analizy stanowią dotychczasowe badania dotyczące młodych migrantów z Ukrainy, wskazujące na znaczenie niepewności biograficznej, tymczasowości oraz procesu integracji społecznej i edukacyjnej. Wyniki pokazują, że definicje „dobrego życia” sytuują się między orientacją na bezpieczeństwo i stabilizację a dążeniem do samorealizacji. Doświadczenie migracji przesuwają akcent z przyjemności i komfortu na kwestie bezpieczeństwa, edukacji i przewidywalnej przyszłości, przy jednoczesnym zróżnicowaniu indywidualnych narracji.

Słowa kluczowe: studenci, Ukraińcy, uchodźcy wojenni, SPC UJ, badanie jakościowe

Abstract: The article analyzes ways of defining the “good life” among refugee and migrant students from Ukraine in Poland after 2022. The “good life” is treated as an indicator of life orientation, revealing systems of values, needs, and adaptive strategies in the context of forced migration. The analysis is grounded in existing research on young migrants from Ukraine, which highlights the significance of biographical uncertainty, temporariness, and processes of social and educational integration.

The findings show that definitions of the “good life” are positioned between an orientation toward security and stability and a pursuit of self-realization. The experience of migration shifts the emphasis from pleasure and comfort toward issues of safety, education, and a predictable future, while also revealing variation in individual narratives.

Keywords: students, Ukrainians, war refugees, SPC UJ, qualitative research

Wstęp

Pełnoskalowa agresja Federacji Rosyjskiej na Ukrainę w lutym 2022 roku doprowadziła do jednego z największych kryzysów migracyjnych w Europie od zakończenia II wojny światowej. Według danych United Nations High Commissioner for Refugees, liczba osób zmuszonych do opuszczenia Ukrainy przekroczyła 7 milionów (UNHCR, 2024). Polska, ze względu na bliskość geograficzną, kulturową i językową, liczne powiązania społeczne oraz wcześniejsze doświadczenia migracyjne stała się głównym krajem docelowym zarówno dla uchodźców wojennych, jak i – późniejszych – migrantów z Ukrainy. Szacuje się, że w latach 2025–2026 na terytorium Polski przebywa(ło) około 1 miliona uchodźców wojennych oraz łącznie od 1,5 do 1,9 miliona obywateli Ukrainy (NBP, 2023, s. 15–18; OBM UW, 2024). Oznacza to, że społeczność ukraińska stanowi obecnie największą grupę cudzoziemców w Polsce.

Istotną cechą powojennej migracji z Ukrainy jest jej struktura demograficzna. W odróżnieniu od wcześniejszych fal migracji zarobkowej obejmuje ona w dużej mierze kobiety, dzieci oraz osoby młode, w tym studentów (GUS, 2023; OPI, 2023). W roku akademickim 2022/2023 liczba studentów z Ukrainy w Polsce przekroczyła 48 tysięcy (OPI, 2023). Jednocześnie zmienił się profil tej populacji – coraz częściej są to osoby z doświadczeniem migracji przymusowej, których biografie edukacyjne zostały przerwane lub przeorganizowane przez wojnę.

Dotychczasowe badania wskazują, że migracja edukacyjna studentów z Ukrainy przed 2022 rokiem była związana z dążeniem do poprawy szans życiowych, zdobycia wykształcenia o wyższej wartości rynkowej oraz zwiększenia mobilności społecznej (por. OBM UW, 2024; NBP, 2023; Izdebska-Długosz 2015, 2016, 2017a, 2017b). Po wybuchu wojny kontekst ten uległ zasadniczej zmianie: doświadczenie przymusowej migracji, niepewność przyszłości oraz napięcia emocjonalne stały się

kluczowymi czynnikami kształtującymi funkcjonowanie młodych ludzi (NBP, 2023, s. 45–52).

W najnowszych analizach widać wyraźnie, że doświadczenie wojny i migracji przymusowej istotnie wpływa na orientacje życiowe młodych ludzi z Ukrainy, w tym studentów w Polsce. Młodzi uchodźcy łączą aspiracje edukacyjne z wysokim poziomem niepewności dotyczącej przyszłości, często funkcjonując w poczuciu tymczasowości i „zawieszenia” między krajem pochodzenia a krajem przyjmującym (Izdebska-Długosz i in., 2022; Długosz i Izdebska-Długosz, 2024). W badaniach jakościowych podkreślany jest dodatkowo wymiar biograficzny tego doświadczenia – redefinicja planów życiowych, przesunięcie priorytetów w stronę bezpieczeństwa oraz napięcie między aspiracjami a realnymi możliwościami funkcjonowania w nowym kontekście społecznym (Izdebska-Długosz, 2024, 2025).

Wnioski te korespondują z wynikami badań ilościowych, które wskazują na jednoczesną aktywność edukacyjną i zawodową młodych migrantów przy utrzymującym się poczuciu niepewności i orientacji krótkoterminowej (NBP, 2023, s. 45–52), a także na istotną rolę sieci społecznych w procesie adaptacji (OBM UW, 2024). Badania Gergało-Dąbek (2024) pokazują z kolei istotny wzrost znaczenia tożsamości narodowej i językowej w warunkach wojny.

Autorka prowadziła już podobne badania z udziałem studentów z Ukrainy w okresie przedwojennym, co pozwala na uzyskanie płaszczyzny porównawczej. W 2013 roku wykonano badanie jakościowe dotyczące planów życiowych ukraińskich studentów I roku różnych kierunków Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie (próba 253 osoby). Pośrednio świadczy ono także o potrzebach, wartościach i celach młodych. Badanie ujawniło przede wszystkim realizm i zadaniowość studentów w planowaniu własnej przyszłości, rozczarowanie warunkami życia i nauki w ojczyźnie, chęć związania swych losów na stałe z Polską i innymi krajami UE, a także „orientację temporalną przyszłościową – przyszłą,

są zorientowani na wyznaczenie sobie długofalowych celów, na pracę nad ich osiągnięciem (Izdebska-Długosz, 2015: s. 237).

W roku 2016 na próbie 17 studentów ze wspomnianej wyżej prywatnej uczelni w Rzeszowie wykonano badanie jakościowe dotyczące posiadanych hierarchii wartości. Z analiz tych wynika, iż dla badanej próby najważniejsza jest rodzina, wartości duchowe, na niższych miejscach w hierarchiach znalazły się wartości hedonistyczne i utylitarne – ostatnich dwóch było wskazywanych niewiele. Studenci ci pragną lepszej przyszłości, wykształcenia, pracy, samorozwoju, możliwości realizowania swoich planów i marzeń. Wyznają przy tym dość tradycyjne wartości związane z rodziną, przez co najtrudniejszym z doświadczeń jest dla nich rozłąka z bliskimi (Izdebska-Długosz, 2017c, s. 223).

Inne badanie jakościowe wykonane na tej samej próbie w ramach eksperymentalnych zajęć pt. „Co jest dla nas ważne?” ujawniło, że hierarchie wartości studentów ukraińskich w Polsce są raczej niezmiennie, a najważniejsze wartości pozostają takie same: rodzina, miłość i przyjaźń. Dla badanych istotne okazało się także zdrowie, posiadanie celu w życiu, rozwój, praca oraz wolność. To obraz jednostki, która ma szansę na rozwój osobisty, realizację swoich planów i marzeń, na zdobycie satysfakcjonującej pracy, życie w zdrowiu i szczęściu wśród najbliższych: rodziny i przyjaciół (Izdebska-Długosz, 2017b, s. 105).

Mając do dyspozycji wyniki podobnych badań przedwojennych warto sprawdzić, czy obecna perspektywa młodych Ukraińców się zmienia oraz czy i w jaki sposób ujawniają się w niej skutki toczącej się w Ukrainie wojny¹.

Młodzi uchodźcy i migranci – w tym studenci – znajdują się w sytuacji „podwójnego

przejścia”: jednocześnie wchodzą w dorosłość i adaptują się do nowego środowiska społecznego. Ich orientacje życiowe kształtowane są zarówno przez uniwersalne procesy rozwojowe, jak i przez doświadczenie migracji oraz kontekst wojny. Badania wskazują, że kluczowe znaczenie mają w tym procesie takie czynniki jak: poczucie bezpieczeństwa, stabilność ekonomiczna, dostęp do edukacji oraz możliwość budowania relacji społecznych (NBP, 2023; UNHCR, 2024).

W literaturze przedmiotu kategoria „dobrego życia” interpretowana jest jako wskaźnik orientacji życiowej jednostki, ujawniający jej system wartości, potrzeby oraz strategie adaptacyjne. W przypadku studentów – uchodźców i migrantów z Ukrainy – szczególnie istotne wydaje się uchwycenie, w jaki sposób doświadczenie migracji przymusowej wpływa na sposób definiowania „dobrego życia”.

Celem niniejszego artykułu jest analiza definicji „dobrego życia”, traktowanych jako wskaźnik orientacji życiowej, dokonanych przez studentów – uchodźców i migrantów z Ukrainy studiujących w Polsce.

1. Definicje „dobrego życia” jako wskaźnik orientacji życiowej

W literaturze psychologicznej i socjologicznej „dobre życie” jest najczęściej ujmowane jako element szerszego konstruktów dobrostanu subiektywnego (ang. *subjective well-being*), obejmującego zarówno ocenę poznawczą życia, jak i komponent afektywny. W tym ujęciu definicje „dobrego życia” stanowią ważny wskaźnik orientacji życiowej jednostki, ponieważ ujawniają, jakie kryteria ludzie uznają za kluczowe dla wartościowania własnej egzystencji. Jak wskazuje Diener, dobrostan subiektywny obejmuje „cognitive and affective evaluations of life as a whole”, w tym ogólną satysfakcję z życia oraz bilans emocji pozytywnych i negatywnych (Diener, 1984, s. 543–575; cyt. za: Gallagher i in., 2009).

Współczesne podejścia rozszerzają to ujęcie o różnicowanie między dobrostanem hedonistycznym

¹ W ostatnich (siódmym z kolei) badaniach nad wartościami wyznawanymi przez Ukraińców – World Values Survey – z 2020 r. przeważały wartości przetrwania nad wartościami samorealizacji, najważniejsza była rodzina, silny kładziono nacisk na bezpieczeństwo (ekonomiczne i fizyczne) oraz wskazywano na znaczenie wolności (Musiyezdov, 2020), jednakże w tym przypadku mamy do czynienia ze znacząco odmienną próbą badawczą.

i eudajmonistycznym. Pierwszy z nich odnosi się do przyjemności, pozytywnych emocji i satysfakcji z życia, natomiast drugi akcentuje sens, rozwój osobisty i realizację wartości. Jak wskazują Ryan, Huta i Deci, dobrostan eudajmonistyczny wynika z „positive goal pursuits” oraz życia zgodnego z osobistymi wartościami i potencjałem (Ryan i in., 2006, s. 139–170; cyt. za: Gallagher i in., 2009). W tym sensie definicje „dobrego życia” odzwierciedlają nie tylko poziom zadowolenia, ale także orientację jednostki na sens i samorealizację.

W ujęciach psychologii pozytywnej „dobre życie” coraz częściej traktowane jest jako wielowymiarowe doświadczenie obejmujące zarówno „feeling good”, jak i „functioning well”, czyli dobre samopoczucie oraz efektywne funkcjonowanie jednostki w świecie społecznym (Keyes, 2002; Ruggeri i in., 2020). Oznacza to, że deklarowane definicje dobrego życia mogą pełnić funkcję wskaźnika orientacji życiowej, pokazując, czy jednostka koncentruje się na przyjemności, sensie, relacjach społecznych czy samorozwoju.

W tym kontekście definicje „dobrego życia” nie są jedynie opisami abstrakcyjnego ideału, lecz empirycznie uchwytnymi wskaźnikami orientacji życiowej jednostek. W zależności od tego, czy akcentują one hedonistyczną satysfakcję, czy eudajmonistyczny rozwój i sens, ujawniają różne modele organizacji życia i hierarchii wartości (por. Sirgy, 2012; Diener, 1984; Ryan i in., 2006) i jako takie wydają się istotnie poszerzać znane dziś charakterystyki młodych uchodźców z Ukrainy.

2. Badanie jakościowe z udziałem studentów Studiów Polskich dla Cudzoziemców UJ z Ukrainy

Badanie jakościowe, którego wyniki przedstawia się w niniejszym tekście, wykonano w styczniu 2025 r. Zastosowano technikę kończenia zdań: „Dobre życie to (według mnie) ...”. Uzyskano w sumie 14 esejów od studentów licencjackich Studiów Polskich dla Cudzoziemców Uniwersytetu

Jagiellońskiego (dalej: SPC), pochodzących z Ukrainy, będących uchodźcami wojennymi: 8 esejów z III roku, 6 z II roku SPC. Badani pochodzą ze wszystkich regionów Ukrainy, a ich wiek to najczęściej 18–21 lat. Zdecydowana większość z nich przybyła do Polski po wybuchu wojny w Ukrainie, w większości w wyniku uchodźstwa wojennego – dlatego też wybierali oni kierunek studiów, który umożliwił im poznawanie języka polskiego i Polski – na studia przyjmowano wówczas osoby władające polszczyzną na poziomie A2, a taki warunek osobom ukraińskojęzycznym nie jest trudno spełnić (obecnie jest to poziom B2). Dobór zatem próby – niewielkiej w tym przypadku – był celowy, a grupa była homogeniczna pod względem pochodzenia, języka pierwszego oraz doświadczeń związanych z wybuchem wojny. Z tej też zapewne przyczyny nie odnotowano różnic tematycznych w wypowiedziach starszego i młodszego rocznika.

Badanie zrealizowano stacjonarnie na terenie uczelni. Studentom polecono dokończyć podane przez badaczkę zdanie. Nie określono limitu objętości tekstu ani czasu – do momentu poczucia wyczerpania tematu przez badanych. Powstały eseje w języku polskim o objętości od połowy do całej strony A4.

Badanie miało charakter eksploracyjny, dlatego nie postawiono w nim pytań badawczych, poza oczywistym: w jaki sposób studenci z doświadczeniem migracji i uchodźstwa wojennego definiują ad. 2026, w czwartym roku wojny w Ukrainie, zamieszkujący i studiujący w Polsce definiują „dobre życie”. Zastanawiano się także, czy w narracjach uwidocznia się jakieś wątki związane z trwającą wojną.

2.1. Wyniki badania – kategorie tematyczne

Dzięki klasyfikacji tematycznej z 14 esejów wyłoniono 38 różnych wątków tematycznych², które

² Wątek tematyczny rozumie się tutaj jako powtarzający się motyw znaczeniowy obecny w wypowiedziach

pogrupowano w następujące kategorie (w nawiasie podano częstotliwość podawania danej informacji):

2.1.1. Bezpieczeństwo, stabilność, spokój, brak zagrożenia i stresu (17)

- spokój wewnętrzny, brak stresu (6),
- stabilność jako poczucie bezpieczeństwa (pewność jutra, przyszłości, brak lęku o przyszłość) (6).
- życie bez lęku o bezpieczeństwo bliskich (4),
- brak zagrożenia, alarmów,
- kontrola nad własnymi uczuciami (spokój wewnętrzny, stabilność),
- życie w swoim domu.

2.1.2. Relacje z innymi (17)

- życie z rodziną i przyjaciółmi (6),
- posiadanie kogoś zaufanego, bliskiego (4),
- poznawanie nowych ludzi (2),
- znalezienie miłości,
- bycie z ukochaną osobą,
- stworzenie domu, rodziny,
- posiadanie zwierzątka,
- kontakt z rodziną.

2.1.3. Odpowiednie podejście do życia (13)

- umiejętność docenienia małych pięknych rzeczy (żyje, śpiew ptaków, piękno natury, poranna kawa, niespóźnienie się) (3),

respondentów, odnoszący się do określonego aspektu badanego zjawiska społecznego. W analizie tematycznej (*thematic analysis*) pojęcie „theme” oznacza wątek tematyczny lub motyw tematyczny: „A theme captures something important about the data in relation to the research question and represents some level of patterned response or meaning within the data” (Braun, Clarke, 2006: 82).

- to pojęcie abstrakcyjne (2),
- to pojęcie subiektywne, dla każdego znaczy coś innego (2),
- optymizm, dobre nastawienie (2),
- jedni wymagają dużo, inni zadowolają się małymi rzeczami,
- dobre samopoczucie,
- to moje życie,
- to każde życie.

2.1.4. Finanse (13)

- zaspokojenie podstawowych potrzeb (jedzenie, ubranie, sprzęt AGD) (5),
- stabilność finansowa (4),
- niezależność finansowa (2),
- dobra praca (dobre zarobki i czas) (2).

2.1.5. Wolność jako możliwość wyboru (12)

- swoboda przemieszczania się (3),
- możliwość wyboru miejsca zamieszkania (2),
- posiadanie wolnego czasu, możliwość odpoczynku (2),
- możliwość rozwoju (także zainteresowań) i wyboru kierunku; samodoskonalenie się,
- możliwość marzenia i spełniania marzeń,
- możliwość pracowania,
- wolność,
- picie, jedzenie tego, co lubię.

2.1.6. Samorealizacja, rozwój (9)

- dobra praca (rozwój w niej, hobby) (3),
- rozwój, samodoskonalenie się (3),
- poszerzanie horyzontów,
- znalezienie swojej drogi życiowej/zawodowej,
- uzyskanie dyplomu magistra.

Jak widać powyżej, wyłoniono 6 różnych kategorii tematycznych, które uszeregowano malejąco pod

względem częstotliwości występowania danych wątków. I tak, najczęściej definiowano „dobre życie” przez brak w nim poczucia zagrożenia, lęku o życie i zdrowie najbliższych (17). Równie często w „dobrym życiu” według badanych obecne są relacje z najbliższymi oraz przyjaciółmi. Zatem to te dwa aspekty życia: poczucie bezpieczeństwa oraz relacje międzyludzkie są dla badanych najważniejsze w życiu.

Na drugim miejscu pod względem częstotliwości znalazły się także dwie kategorie. Jedna z nich dotyczy stosunku do życia, naznaczonego optymizmem (13); druga zaś finansów (13) w kontekście zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych i brak lęku o jutro.

Niemal tyle samo wskazań utworzyło kolejną kategorię (12), którą można określić jako pragnienie wolności, rozumianej jako wolność wyboru, zarówno w kontekście swobody wyboru miejsca do zamieszkania, przemieszczania się, jak i wyboru pracy, posiadania czasu wolnego i możliwości samorozwoju.

Ostatnią kategorią tematyczną jest „Samorealizacja, rozwój” (9), w której znalazły się wątki dotyczące realizacji własnych planów, ambicji, marzeń; dążenie do osiągnięć stanowiących coś więcej niż minimum konieczne do uzyskania poczucia bezpieczeństwa bez lęku o jutro.

Uzyskane wyniki pokazują, że badani definiują „dobre życie” przede wszystkim przez pryzmat bezpieczeństwa oraz relacji interpersonalnych. Dominacja kategorii związanej z brakiem lęku i zagrożeń wskazuje na silne znaczenie redukcji negatywnych emocji jako podstawy dobrostanu, co pozostaje zgodne z ujęciem Dienera, obejmującym zarówno komponent afektywny, jak i poznawczy oceny życia (Diener, 1984, s. 543–545). Równoległe znaczenie relacji potwierdza ich kluczową rolę jako czynnika satysfakcji z życia.

Kategorie optymizmu i stabilności finansowej można interpretować w ramach orientacji hedonistycznej – jako dążenie do pozytywnego afektu i unikania niepewności. Finanse pełnią tu funkcję instrumentalną, zapewniając poczucie

bezpieczeństwa i braku lęku o przyszłość (Ryan i in., 2006, s. 141–143).

Z kolei obecność wątków dotyczących wolności i samorealizacji wskazuje na komponent eudajmonistyczny, związany z autonomią i rozwojem jednostki (Ryan i in., 2006, s. 145–148; Keyes, 2002, s. 208–210). Całościowo orientacje badanych mają charakter mieszany, z przewagą aspektów hedonistycznych nad eudajmonistycznymi, co sugeruje koncentrację na bezpieczeństwie i stabilizacji jako warunku wstępnym „dobrego życia” (Ryan i Deci, 2001, s. 151–152; Sirgy, 2012, s. 45–47).

2.2. Analiza wypowiedzi badanych

Warto pokrótce przeanalizować poszczególne wypowiedzi badanych przyporządkowane do danych kategorii tematycznych.

2.2.1. Poczucie bezpieczeństwa i brak zagrożenia

Jednym z najsilniej reprezentowanych wątków w analizowanych wypowiedziach jest rozumienie „dobrego życia” poprzez poczucie bezpieczeństwa oraz brak zagrożenia, zarówno w wymiarze egzystencjalnym, jak i społecznym czy ekonomicznym. W wielu narracjach bezpieczeństwo przyjmuje formę negatywną – jako brak lęku, niepewności czy ryzyka utraty zdrowia i życia. Wyrazistym tego przykładem jest wypowiedź: „Dobre życie [...] to jest możliwość życia bez obawy, że ktoś z twoich bliskich może nie przeżyć tej nocy” (BIII.1)³, która wskazuje na doświadczenie realnego zagrożenia i sytuowania bezpieczeństwa jako absolutnie fundamentalnego warunku „dobrego życia”.

W podobnym duchu pojawiają się liczne odniesienia do stabilności i przewidywalności

³ Cytaty zostały oznaczone symbolem eseju, z którego pochodzą, w którym „B” oznacza badanego, „III” trzeci rok studiów, zaś „1” jest numerem porządkowym eseju.

przyszłości, które stanowią kluczowy komponent poczucia bezpieczeństwa: „pewność nastąpienia jutrzejszego dnia” (BII.1); „żeby wiedzieć, co czeka na mnie jutro” (BIII.7); czy też „pewność przyszłości, pewność tego, że bliscy są bezpieczni” (BII.4). Wypowiedzi te wskazują, że bezpieczeństwo nie jest jedynie stanem aktualnym, lecz także projekcją w przyszłość – wiąże się z redukcją niepewności i możliwością planowania życia.

Silnie obecny jest również wymiar bezpieczeństwa społeczno-politycznego, szczególnie wyrażany poprzez kontrast wobec doświadczeń niestabilności: „spokojne niebo nad głową. Mieszkać w kraju, gdzie nie ma alarmu i ciągłego stresu” (BII.3). Tego typu wypowiedzi sugerują, że dla części badanych „dobre życie” oznacza życie w warunkach pokoju i braku zagrożeń zewnętrznych, co nadaje kategorii bezpieczeństwa charakter strukturalny i kontekstualny.

Istotnym komponentem analizowanego wątku jest także bezpieczeństwo ekonomiczne i materialne, rozumiane jako brak konieczności troski o podstawowe potrzeby: „całkowity spokój pod względem finansowym” (BII.1), „kiedy masz pewność, że twojemu życiu nic nie zaszkodzi i jest bezpieczne” (BII.2), czy „życie, w którym nie myślę o pieniądzach” (BII.3). W tym sensie stabilność finansowa pełni funkcję gwaranta szerszego poczucia bezpieczeństwa egzystencjalnego.

Wypowiedzi studentów zaszeregowane do tej kategorii pokazują, że „dobre życie” jest w dużej mierze definiowane jako życie wolne od zagrożeń – fizycznych, emocjonalnych i ekonomicznych. Bezpieczeństwo jawi się jako kategoria nadrzędna, organizująca inne wymiary dobrostanu i stanowiąca podstawowy punkt odniesienia dla oceny jakości życia.

2.2.2. Relacje z innymi

Drugim kluczowym wątkiem obecnym w wypowiedziach studentów jest znaczenie relacji

interpersonalnych jako fundamentu „dobrego życia”. Relacje z rodziną, partnerami i przyjaciółmi pojawiają się nie tylko jako jeden z elementów dobrostanu, ale często jako jego warunek konieczny. Wyraźnie ilustruje to stwierdzenie: „nie wyobrażam sobie dobrego życia bez swojej rodziny i bez kontaktu z przyjaciółmi” (BIII.1), które wskazuje na centralne miejsce więzi społecznych w strukturze wartości badanych.

W wielu wypowiedziach relacje ujmowane są jako źródło wsparcia emocjonalnego i bliskości: „człowiek, któremu zawsze będę mogła się zwierzyć” (BIII.3); „kiedy mam możliwość wygadać się do kogoś z bliskich i mogę czuć tę bliskość” (BII.1). Podkreślana jest tu funkcja relacji jako przestrzeni zaufania i regulacji emocji, co wskazuje na ich znaczenie dla poczucia stabilności psychicznej.

Istotnym aspektem analizowanego wątku jest także codzienny, praktyczny wymiar relacyjności, związany ze wspólnym spędzaniem czasu: „jestem zadowolona i czuję się dobrze, kiedy spotykam się z koleżankami przy kawie” (BIII.5); „bycie ze swoją rodziną” (BIII.2); czy „możemy spotykać się z rodziną i przyjaciółmi” (BIII.8). Relacje są tu nie tylko wartością abstrakcyjną, ale konkretnym doświadczeniem codzienności, które buduje poczucie sensu i satysfakcji z życia.

Wypowiedzi studentów wskazują również na znaczenie relacji jako elementu zakorzenienia i tożsamości: „odnaleźć swój *dom*, miejsce dokąd mogę zawsze wrócić, gdzie będą na mnie czekać” (BII.5), „zadzwoić do swoich rodziców, bo naprawdę tęsknię za nimi” (BII.6). Relacje rodzinne i bliskie więzi pełnią tu funkcję stabilizującą i nadającą życiu ciągłość, szczególnie w kontekście mobilności i migracji.

Relacje z innymi stanowią jeden z najważniejszych komponentów „dobrego życia” w badanej grupie. Są one rozumiane zarówno jako źródło wsparcia emocjonalnego, jak i codziennego doświadczenia bliskości oraz poczucia przynależności, co czyni je kluczowym wskaźnikiem orientacji życiowej badanych.

2.2.3. Odpowiednie podejście do życia

W analizowanych wypowiedziach „dobre życie” bywa także definiowane poprzez postawę wobec rzeczywistości, zwłaszcza optymizm i pozytywne nastawienie. Przykładowo: „dobre życie to według mnie pozytywne nastawienie i dobre samopoczucie” (BIII.5) oraz „życie bez nerwów” (BIII.4). Wskazuje to na znaczenie regulacji emocjonalnej i subiektywnej interpretacji doświadczeń.

Badani podkreślają również rolę doceniania codzienności i wdzięczności w życiu: „najważniejsze jest docenienie tego, co się ma” (BIII.3); „wystarczy [...] zobaczyć, że szczęście jest w NAS” (BIII.8). „Dobre życie” jawi się tu jako efekt określonego sposobu myślenia, a nie wyłącznie warunków zewnętrznych.

W rezultacie odpowiednie podejście do życia można interpretować jako ważny, choć bardziej wewnętrzny wymiar dobrostanu, oparty na optymizmie, akceptacji i świadomym kształtowaniu własnej perspektywy.

2.2.4. Finanse

W wypowiedziach badanych finanse stanowią istotny, choć głównie instrumentalny element „dobrego życia”, powiązany przede wszystkim z poczuciem bezpieczeństwa. Wskazują na to stwierdzenia: „niezależność finansowa [...] jest niezbędnym atrybutem dobrego życia” (BIII.1) oraz „poczucie bezpieczeństwa i niezależności finansowej” (BIII.5).

Jednocześnie podkreślana jest funkcja finansów jako środka do zaspokojenia podstawowych potrzeb i redukcji niepewności: „całkowity spokój pod względem finansowym” (BII.1); „życie, w którym nie myślę o pieniądzach” (BII.3). W tym sensie pieniądze nie są celem samym w sobie, lecz warunkiem osiągnięcia stabilności i komfortu życia.

Finanse pojawiają się także w kontekście jakości pracy i autonomii: „praca [...] a nie środek do przetrwania” (BII.4). Zatem wymiar

ekonomiczny „dobrego życia” jest silnie powiązany z bezpieczeństwem oraz możliwością swobodnego kształtowania własnej biografii.

2.2.5. Wolność jako możliwość wyboru

W analizowanych wypowiedziach „dobre życie” związane jest także z wolnością rozumianą jako możliwość dokonywania wyborów i brakiem przymusu. Wyraźnie ujmuje to stwierdzenie: „możliwość życia [...] a nie musisz” (BIII.1), wskazujące na znaczenie autonomii w kształtowaniu własnej drogi życiowej.

Wolność przejawia się szczególnie w obszarze mobilności i decyzji życiowych: „możliwość wolnego przemieszczania się po świecie, kiedy chcę” (BIII.2); „możliwość zamieszkania tam, gdzie chcesz, a nie tam, gdzie jesteś zmuszony mieszkać” (BII.4). Podkreśla to znaczenie sprawczości i niezależności od zewnętrznych ograniczeń.

Istotny jest także wymiar autentyczności i samostanowienia: „kiedy możesz być sobą i nikt tego nie ocenia” (BII.2). W rezultacie wolność jawi się jako kluczowy element „dobrego życia”, umożliwiający realizację własnych wyborów i prowadzenie życia zgodnego z indywidualnymi preferencjami.

2.2.6. Samorealizacja

W analizowanych wypowiedziach samorealizacja stanowi ważny, choć rzadziej artykułowany komponent „dobrego życia”, związany z rozwojem osobistym i realizacją własnych aspiracji. Wskazują na to stwierdzenia: „możliwość rozwoju, w tych dziedzinach, w których chcesz” (BIII.1) oraz „możliwość rozwoju osobistego to podstawa” (BIII.2).

Samorealizacja wiąże się także z dążeniem do spełniania marzeń i przekraczania minimum egzystencjalnego: „spełnienie swoich marzeń i w ogóle możliwość marzenia” (BIII.1), a także

„zawsze jest do czego dążyć [...] staram się [...] ciągle się udoskonalać” (BIII.6). Podkreśla to dynamiczny, procesualny charakter tego wymiaru.

W rezultacie samorealizacja jawi się jako bardziej zaawansowany komponent „dobrego życia”, odnoszący się do autonomii, rozwoju i świadomego kształtowania własnej biografii, często pojawiający się po zaspokojeniu podstawowych potrzeb.

Analiza wypowiedzi studentów pokazuje, że „dobre życie” jest konstruowane jako wielowymiarowa kategoria, w której centralne miejsce zajmują bezpieczeństwo oraz relacje interpersonalne. Najsilniej akcentowane jest poczucie braku zagrożenia – fizycznego, emocjonalnego i ekonomicznego – oraz stabilność i przewidywalność przyszłości. Równolegle kluczową rolę odgrywają więzi z bliskimi, stanowiące źródło wsparcia, bliskości i poczucia sensu.

Na drugim poziomie pojawiają się wątki związane z odpowiednim podejściem do życia (optymizm, wdzięczność) oraz stabilnością finansową, która ma głównie charakter instrumentalny i służy zapewnieniu bezpieczeństwa. Istotne, choć rzadziej artykułowane, są również potrzeby wolności rozumianej jako możliwość wyboru oraz samorealizacji, związanej z rozwojem i realizacją aspiracji.

Całościowo uzyskane wyniki wskazują na **przewagę orientacji skoncentrowanej na bezpieczeństwie i stabilizacji**, uzupełnionej o elementy autonomii i rozwoju. „Dobre życie” jawi się przede wszystkim jako życie spokojne, bezpieczne i osadzone w relacjach, a dopiero w dalszej kolejności jako przestrzeń realizacji własnego potencjału.

Zakończenie

Przeprowadzone analizy pozwalają uchwycić „dobre życie” jako kategorię zarówno normatywną, jak i empiryczną, osadzoną na styku indywidualnych doświadczeń oraz szerszych orientacji

życiowych. W części teoretycznej wskazano, że definicje „dobrego życia” można interpretować w ramach dwóch głównych nurtów: hedonistycznego, koncentrującego się na przyjemności, satysfakcji i redukcji negatywnych emocji, oraz eudajmonistycznego, akcentującego sens, rozwój i realizację potencjału jednostki. Oba te wymiary stanowią użyteczne ramy interpretacyjne dla analizy narracji studentów.

Wyniki badań empirycznych pokazują jednak wyraźną asymetrię między tymi podejściami. „Dobre życie” badanych jest przede wszystkim definiowane poprzez bezpieczeństwo – rozumiane jako brak zagrożeń, stabilność oraz przewidywalność przyszłości – oraz poprzez relacje z innymi, będące źródłem wsparcia i poczucia przynależności. W dalszej kolejności pojawiają się elementy związane z dobrostanem psychicznym (optymizm), stabilnością materialną oraz autonomią. Najrzadziej artykułowane są wątki samorealizacyjne, co sugeruje ich wtórny charakter wobec potrzeb podstawowych.

Uzyskany obraz wskazuje zatem, że orientacje życiowe badanych **mają charakter przede wszystkim zabezpieczający, a dopiero w drugiej kolejności rozwojowy**. Można to interpretować jako odzwierciedlenie kontekstu społeczno-ekonomicznego i biograficznego badanych, w którym doświadczenie niepewności wzmacnia znaczenie stabilizacji jako warunku „dobrego życia”. Tym samym wyniki te potwierdzają założenia podejść teoretycznych, zgodnie z którymi realizacja wyższych potrzeb – takich jak samorealizacja – jest uzależniona od wcześniejszego zaspokojenia potrzeb bezpieczeństwa (np. piramida potrzeb Masłowa), co jest zrozumiałe w warunkach toczącej się w ojczyźnie badanych wojny. Wątek wojenny jako pozbawienie jednostki poczucia bezpieczeństwa i pewności jutra uwidocznił się mocno w narracjach badanych.

Podsumowując, „dobre życie” w badanej grupie jawi się jako konstrukt wielowymiarowy, lecz wyraźnie hierarchiczny: jego fundament stanowią bezpieczeństwo i relacje, natomiast

wolność i rozwój pełnią funkcję dopełniającą. Takie ujęcie pozwala traktować definicję „dobrego życia” jako czuły wskaźnik orientacji życiowych, ujawniający zarówno system wartości jednostek, jak i ich zakorzenienie w określonych warunkach społecznych.

Bibliografia

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. https://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf
- Długosz, P., Izdebska-Długosz, D. (2024). *Uchodźczynie wojenne z Ukrainy. Dwa lata od inwazji*. Wydawnictwo Academicon. <https://doi.org/10.52097/acapress.9788367833110>
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Preacher, K. J. (2009). The hierarchical structure of well-being. *Journal of Personality*, 77(4), 1025–1050. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3865980/>
- Gergało-Dąbek, N. (2024). Ukraińscy studenci w Polsce: Postawy wobec języka, tożsamości i bezpieczeństwa: Studium przypadku Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej. *Youth in Central and Eastern Europe*, 11(17), 12–23. <https://ycee.uken.krakow.pl/article/view/11208>
- GUS – Główny Urząd Statystyczny. (2023). *Cudzoziemcy w Polsce 2022*. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/migracje-zagraniczne-ludnosc/cudzoziemcy-w-polsce-2022,11,1.html>
- Izdebska-Długosz, D. (2015). Plany życiowe młodych Ukraińców rozpoczynających studia w Polsce. W: S. Shchudlo, P. Długosz (red.), *Youth policy: Problems and prospects. Molodizhna polityka: problemy ta perspektywy* (s. 228–238). Trek LTD.
- Izdebska-Długosz, D. (2016). Ukraińscy studenci uczący się polszczyzny w Rzeszowie – próba charakterystyki. W: R. Kordonski, O. Kordonska (red.), *Ukraina – Polska: Doświadczenia oraz perspektywy strategicznego partnerstwa* (T. 1, s. 167–186). Lwowski Uniwersytet Narodowy im. Iwana Franki.
- Izdebska-Długosz, D. (2017a). Dlaczego Polska? Motywy wyboru studiów w Polsce u młodzieży ukraińskiej – perspektywa porównawcza. W: R. Kordonski, O. Kordonska, Ł. Muszyński (red.), *Ukraina – Polska: Doświadczenia oraz perspektywy strategicznego partnerstwa* (T. 2, s. 63–74). Lwowski Uniwersytet Narodowy im. Iwana Franki.
- Izdebska-Długosz, D. (2017b). W stronę wartości – priorytety w życiu ukraińskiej młodzieży studiującej w Polsce. W: R. Kordonski, O. Kordonska, Ł. Muszyński (red.), *Ukraina – Polska: Doświadczenia oraz perspektywy strategicznego partnerstwa* (T. 2, s. 94–106). Lwowski Uniwersytet Narodowy im. Iwana Franki.
- Izdebska-Długosz, D. (2017c). Między Ukrainą a Polską – hierarchie wartości ukraińskich studentów w Polsce w aspekcie aksjologicznym i kulturowym. W: R. Kordonski, Ł. Muszyński, O. Kordonska, D. Kamilewicz-Rucińska (red.), *Transformacja środowiska międzynarodowego i jego wielowymiarowość* (T. 4, s. 214–224). Lwowski Uniwersytet Narodowy im. Iwana Franki.
- Izdebska-Długosz, D. (2024). Życie młodych Ukraińców dziś – oczami studentów-uchodźców z Ukrainy. *Youth in Central and Eastern Europe*, 11(17), 24–32. <https://doi.org/10.24917/ycee.11205>
- Izdebska-Długosz, D. (2025). *Opowieści uchodźcze. Studenci UJ z Ukrainy o sobie samych*. Wydawnictwo Academicon. <https://doi.org/10.52097/acapress.9788367833301>
- Izdebska-Długosz, D., Długosz, P., Kryvachuk, L. (2022). *Uchodźcy wojenni z Ukrainy – życie w Polsce i plany na przyszłość*. Wydawnictwo Academicon. <https://doi.org/10.52097/acapress.9788362475971>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. https://thefpr.org/wp-content/uploads/Keyes_flourishing.pdf
- Musiyezdov, O. (2020). *How Ukrainians have changed over last nine years: First results of the World Values Survey*. <https://ukrainian-studies.ca/2020/12/17/world-values-survey-in-ukraine>
- NBP – Narodowy Bank Polski. (2023). *Sytuacja życiowa i ekonomiczna migrantów z Ukrainy w Polsce*. <https://nbp.pl/publikacje/raporty/sytuacja-zyciowa-i-ekonomiczna-migrantow-z-ukrainy-w-polsce/>
- OBM UW – Ośrodek Badań nad Migracjami Uniwersytetu Warszawskiego. (2024). *Integracja migrantów ukraińskich w Polsce*. <https://www.migracje.uw.edu.pl>
- OPI – Ośrodek Przetwarzania Informacji – Państwowy Instytut Badawczy. (2023). *Cudzoziemcy na uczelniach w Polsce*. <https://opi.org.pl/raporty/cudzoziemcy-na-uczelniach-w-polsce/>
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18, Article 192. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7304199/>
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2006). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170. <https://www.heartofcharacter.org/wp-content/uploads/Living-Well-Ryan-et-al.pdf>
- Sirgy, M. J. (2012). *The psychology of quality of life: Hedonic well-being, life satisfaction, and eudaimonia*. Springer.
- UNHCR. (2024). *Ukraine refugee situation*. <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>