

Fragment pracy Laureatki dla kierunku Pedagogika - Elżbiety Kuchta

Temat przewodni: „Pomóżmy dzieciom, by każde z nich stało się tym, kim stać się może” - Janusz Korczak

Janusz Korczak, a właściwie Henryk Goldszmit promował pedagogikę miłości. Chciał podarować dzieciom coś ważniejszego niż rzeczy materialne. Chciał, aby każde dziecko czuło się ważne i kochane. Henryk urodził się 22 lipca 1878 r. lub 1879 r. Dokładnej daty nie znamy, ponieważ ojciec nie zadbał, by wpisać metryczkę urodzenia do rejestru. Młody Henryk miał słabe relacje z ojcem, był wychowywany przez służbę. Jako młody chłopak musiał stać się dorosłym i utrzymać swoją siostrę i matkę, bo choroba psychiczna ojca nie pozwalała mu pracować. Jego pasją była literatura, lubił czytać. Pisał różne teksty w gazetach. Początkowo w swoich pracach używał pseudonimu Hem, następnie poznajemy go jako Janusza Korczaka. Rozpoczął studia medyczne.

Był zwolennikiem praw dziecka i twórcą innowacyjnych metod wychowawczych. Stworzył swój system pedagogiczny, w którym dziecko było najważniejsze, miało niepodważalne prawo do miłości. Założył „Dom Sierot” w Warszawie i sierociniec „Nasz Dom”. Poświęcił całe swoje życie sierotom, gdzie dbał o ich dobro i godność. Tworzył im warunki, by mogły czuć się jak w domu, poczuć na nowo ognisko domowe. Dawał dzieciom, możliwość „normalnego” życia i prawdziwy kochający dom. Traktował sieroty jak własne dzieci.

W sierpniu 1942 podczas II wojny światowej odmówił opuszczenia swoich wychowanków. Został zamordowany wraz z nimi w obozie koncentracyjnym w Treblince. Nie opuścił swoich podopiecznych w ekstremalnej sytuacji. Zmarł wraz ze „swoimi” dziećmi, był z nimi do końca jako kochający ojciec i wychowawca.

Prace i filozofia wychowawcza Korczaka znane są na całym świecie i inspirują wielu pedagogów. Sam Korczak to wybitny człowiek, który poświęcił całe swoje życie dla dobra i rozwoju dzieci. Był im oddany całym sercem, bardzo je kochał. Pragnął dla nich godnego życia oraz tego, aby każde czuło się ważne, kochane, a w przyszłości mogło zostać tym kim tylko zapragnie. Stworzył bezpieczne i odpowiednie warunki dla ich rozwoju. Pomagał, aby wkroczyły w dorosłe życie odpowiednim bagażem doświadczeń, umiejętnościami i świadomością, że są ważne. Zginął ze swoimi podopiecznymi pokazując, że mimo wszystko jest z nimi i mogą na niego liczyć.

Fragment pracy Laureatki dla kierunku Pedagogika - Weroniki Kuśmierczyk

Temat przewodni: „Pomóżmy dzieciom, by każde z nich stało się tym, kim stać się może”. – Janusz Korczak

Rozwój dziecka zależy więc od natury i wychowania. Zachowanie dziecka jest po części wynikiem działania instynktów, czyli genetycznie zaprogramowanych wzorów działań wspólnych. Jednak obok dziedziczności duży wpływ na kształtowanie się tożsamości, i zachowań ma środowisko. Główną areną doświadczeń małego dziecka jest rodzina. W znacznym stopniu od niej zależą późniejsze możliwości dziecka. Kolejną grupą jest szkoła, która przekazuje informacje, wartości, uczy nabywać umiejętności ważnych do życia społecznego. Zapoznaje z formalnym systemem ocen, który jest inny od nieformalnego stosowanego w rodzinie, co często dla dzieci jest trudnym doświadczeniem. Przyzwyczajają też do kontaktów interpersonalnych, podczas których dzieci uczą się współpracy z innymi, współzawodnictwa, porównywania. Kolejne wartości i normy dziecko poznaje w grupach rówieśniczych. Często są one zupełnie odmienne od tych przekazywanych przez rodzinę czy szkołę. Bardzo istotną i wciąż coraz bardziej ogarniającą formą kształtowania dziecka jest Internet. Niestety w coraz mniejszym stopniu jednocześnie jest on kontrolowany przez rodziców. Staje się on niebezpieczny i kontrowersyjny. Wszystkie te czynniki zarówno wewnętrzne jak i zewnętrzne kształtują dziecko od poczęcia, poprzez początkowe fazy życia, aż do ukształtowania z niego dorosłego człowieka. Bardzo ważny jest balans pomiędzy predyspozycjami dziecka, a tym czego oczekuje od niego otaczający go świat. Z racji, że nasze życie przepełnione jest skrajnościami, często zachodzi dysonans między predyspozycjami dziecka, a jego ambicjami albo ambicjami rodziców. Żaden wychowawca na drodze dziecka – czy to rodzic, nauczyciel czy każdy inny człowiek kształtujący to nowe istnienie - nie powinien być autokratycznie wymagającym, skupionym na osiągnięciu swojego zamierzonego celu jakim jest ukształtowanie dziecka według własnego planu. Nie powinien również skupiać się wyłącznie na zachciankach i fanaberiach dziecka, bądź na jego przerosłych niekiedy ambicjach, bo wówczas wymagania dziecka wobec siebie lub wobec świata przerastają rzeczywiste możliwości i prowadzi to do patologii. Ważne jest, by każdy kto wpływa na rozwój dziecka potrafił zatrzymać się nad nim, rozpoznać jego predyspozycje, możliwości, zamiłowania i być prawdziwym kompanem w drodze do osiągnięcia celów. By najpierw pomógł w wyznaczeniu tych

celów, a później był wsparciem i drogowskazem na drodze do ich osiągnięcia. Jako podsumowanie niech posłużą słowa cytowanego już Janusza Korczaka „Wychowanie dziecka to nie miła zabawa, a zadanie, w które trzeba włożyć wysiłek bezsennych nocy, kapitał ciężkich przeżyć i wiele myśli”.¹

¹ tamże

Fragment pracy Laureatki dla kierunku Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna – Amelii Sarneckiej

„Kreatywność to zdolność myślenia "poza pudełko" i tworzenia czegoś nowego. Każda wyobraźnia rozwinięta jest na innym poziomie, dlatego ważne jest, aby w żaden sposób jej nie ograniczać. Trzeba pozwolić dzieciom rozwijać ich indywidualną kreatywność.”

„Edukacja, w swojej istocie, powinna dostarczać narzędzi, które umożliwiają ewoluowanie tej wyjątkowej zdolności. Kreatywność stanowi fundament ludzkiej zdolności do tworzenia, innowacji i rozwoju. To nieuchwytna siła, która napędza postęp, umożliwiając jednostkom oraz społecznościom adaptację do zmieniającego się otoczenia.”

„Dostęp do różnorodnych źródeł informacji, możliwość zgłębiania różnych dziedzin wiedzy oraz eksplorowanie nowatorskich koncepcji to czynniki sprzyjające kreatywnemu myśleniu. Kreatywność rozwija się najlepiej w otoczeniu, które wspiera wolność wyrażania myśli i eksperymentowania z różnymi pomysłami. Klimat otwartości na różnorodne perspektywy oraz akceptacji różnic może być kluczowy dla rozwoju kreatywności.”

„Współczesne metody nauczania podkreślają praktyczne zastosowanie wiedzy, umożliwiając uczniom przekształcanie teorii w praktykę. Działania praktyczne, projekty grupowe i problemy do rozwiązania stwarzają warunki do samodzielnego myślenia i tworzenia. To właśnie w trakcie takich działań uczniowie mogą odkryć swoje ukryte talenty i zdolności do samodzielnego kreowania świata, w którym żyją. Kreatywność wymaga również zdolności do rozwiązywania problemów i myślenia analitycznego. Edukacja powinna zatem rozwijać umiejętności krytycznego myślenia, które pozwalają na ocenę informacji, wybieranie najważniejszych aspektów i generowanie nowych pomysłów.”

„W kontekście polskiego szkolnictwa, istnieje potrzeba świadomego dążenia do zmiany tradycyjnych praktyk nauczania, promowania nowoczesnych metod, a także aktywnego wspierania nauczycieli w rozwijaniu kompetencji związanych z kreatywnością.”

Fragment pracy Laureatki dla kierunku Pedagogika specjalna – Marii Obary

Cytat: "Teraz dzięki wiedzy jaka posiadamy, możemy dotrzeć do każdego w indywidualny sposób, ponieważ pomimo tych samych niepełnosprawności ludzie są różni i wymagają nie raz osobistego podejścia do ich przypadku. Osiągnięcia techniczne tylko to ułatwiają. Dlaczego więc, pomimo takiego rozwoju, niepełnosprawnym nie żyje się tak szczęśliwie jak pełnosprawnym członkom społeczeństwa? Moim zdaniem wynika to z tego, że termin „godne życie” nie odnosi się wyłącznie do przestrzeni materialnej. Ważne jest również, by móc żyć bez bycia ocenianym, aby ludzie ciebie akceptowali takim, jaki jesteś. Szanowali niezależnie od kondycji fizycznej, czy psychicznej. Każdemu przecież na tym zależy, a to, czy czujemy się dobrze w danym otoczeniu zależy od tego, jak jesteśmy traktowani przez ludzi w nim żyjących. Ich słowa mogą wartościować, ale i pomniejszać samoocenę człowieka. (...) Bardzo trafnego stwierdzenia użył poeta Johann Wolfgang von Goethe w słowach „Traktując człowieka według tego, jak wygląda, czynisz go gorszym. Ale traktując go według tego, kim mógłby być, naprawdę takim go czynisz.” (...) Nie powinniśmy się bać inności, ale mierzyć się z nią, starać się ją poznać i może odkryć w niej jakieś mocne strony, które przerodzą się kiedyś w sukces".

Fragment pracy Laureatki dla kierunku Animacja kultury – Zuzanny Wcisło

„Brzydka jak grzech śmiertelny, ale wywiera wrażenie”².

Wchodząc do galerii sztuki, spodziewamy się zanurzenia w pięknie i idealnej harmonii twórczości. Jednak czy sztuka musi być zawsze piękna? Czy jej celem jest jedynie wizualna urokliwość czy może istnieje głębsza, bardziej złożona funkcja? Moim zdaniem celem sztuki nie jest tylko wpasowanie się w ramy uznanych wzorców piękna i walory estetyczne. Nie, nie! Sztuka ma zaskoczyć, poruszyć i wywołać w odbiorcy coś, czego wcześniej nawet nie potrafił nazwać. Jej prawdziwe piękno tkwi w zdolności do wywoływania głębokich odczuć. Dlatego nie bez powodu za punkt wyjścia wybrałam cytat z „Morderstwa w Orient Expresie”. Kwestię tę wypowiada Bouc do Poirota opisując siedzącą nieopodal księżnę Dragomiroff, która, mimo że jak

² A. Christie, *Morderstwo w Orient Expresie*, 2022, str. 12

sam stwierdził nie może pochwalić się urodą to pomimo tego jest nadal intrygująca. Jest odrażająca, lecz mimo wszystko chce się na nią patrzeć. Paradoks ten obrazuje, moim zdaniem, kwintesencję „brzydkiej” sztuki. Jest pozornie nieciekawa, niezrozumiana i po prostu nieatrakcyjna dla przeciętnego oka widza. Nie dostrzega się, że tak samo jak komercyjnie piękna sztuka, jest tworzona dla inspiracji, pobudzania wyobraźni i prowokacji. W swoich różnorodnych formach wiele dzieł zaskakuje, kontrastuje i wzbudza kontrowersje, bowiem zadanie sztuki nie sprowadza się jedynie do tworzenia kolejnego obrazu dekoracyjnego na ścianie czy poprawiania estetyki naszego otoczenia. Służy do przekazywania uczuć, myśli, stanów umysłu. Praca artystyczna ma moc przenikania przez zasłonę rzeczywistości i wkraczania w obszary, które często nie są dostępne dla zwykłych zmysłów. Nieznane ludziom światy, ukryte emocje i nieuchwytnie idee mogą stać się namacalne poprzez dotyk sztuki. Wielokrotnie to właśnie te nieoczywiste i niekonwencjonalne odniesienia do rzeczywistości potrafią zadziwić i skłonić do głębszego zrozumienia siebie i otaczającego świata. Kiedy stajemy przed dziełem sztuki, jego zadaniem jest nie tylko przyciągnąć nasze spojrzenie, ale również wzbudzić w naszej duszy całą paletę emocji. Może wywołać intensywność gniewu, szokujących zachowań lub nawet przytłaczającą smutek - wszystko po to, byśmy poczuli na własnej skórze to, czego jesteśmy często świadomi jedynie po części. Sztuka jest jak lusterko, które odbija nasze najgłębsze emocje i jednocześnie podsuwa nam klucz do ich zrozumienia. Zatem, czy nie jest to właśnie właściwa rola sztuki, aby nie tylko być piękną, ale też wzbudzać w naszej duszy poruszenie? Czy nie jest to najważniejsze znaczenie sztuki - nie tylko odzwierciedlanie świata, ale także prowokowanie naszych umysłów do doświadczenia czegoś więcej? Sztuka, która nie tylko pięknie się prezentuje, ale też nas dotyka, zostaje z nami na dłużej, wpływając na nasze życie i nasze spojrzenie na świat. Istota sztuki tkwi w jej zdolności do sprawienia, że coś pocujemy.

Fragment pracy Laureatki dla kierunku Pedagogika resocjalizacyjna – Mai Trybały

„Ponadto warto pomówić o cięższych przestępstwach, takich jak gwałt, morderstwo, czy też różnego rodzaju zorganizowana przestępczość. Zejście na złą drogę nie wymaga wysiłku. Niepostrzeżenie można przekształcić się w osobę, przed którą ostrzegane są dzieci. Wystarczy przecież wpaść w niesprzyjające towarzystwo, na moment stracić czujność. Niezwykle często taki los spotyka osoby samotne, odosobnione, szukające znajomych, gdyż stanowią one łatwy cel. Czasem zwykły przypadek, znalezienie się w złym miejscu o złym czasie może zmienić całe nasze życie.

Mordercą nie trzeba się urodzić. Możemy zostać nim całkowicie przypadkiem, w wyniku nieplanowanych przez nas zdarzeń. Jeden nieprzemyślany ruch, nieudolne odepchnięcie, nawet te najlżejsze wystarczy czasem, by doszło do tragicznego w skutkach zdarzenia. Niezależnie od intencji, po dokonaniu danego czynu, gdy zaczyna do nas docierać, co tak naprawdę się wydarzyło, pojawia się strach, przerażenie.

Towarzyszy nam ogrom takich emocji, że problem mogłoby stanowić ujęcie ich słowami. Od nienawiści do siebie, przez niedowierzanie, aż po lęk związany z przyszłością. Tak jest, przynajmniej za pierwszym razem. Po popełnieniu tego rodzaju przestępstwa często dochodzi do złamania moralnych i psychicznych granic jednostki. W takim wypadku istnieje bardzo duża możliwość, iż zachowania te się powtórzą. Występuje bowiem kilka szczególnych skutków takich wydarzeń.

Między innymi jest to utrata poczucia winy. Początkowo ogarnia nas szok i panika. Jeśli jednak jednostka nie otrzyma pomocy, nie zostaną podjęte odpowiednie działania, uczucie to wraz z wewnętrznym niepokojem, z czasem przeminie. Jak twierdzi Beata Skrzypczak w swym dziele pt. „El Roi”: „Istnieje granica, za którą nasze człowieczeństwo zostaje zdeformowane, a wyrzuty sumienia wyparowują pod wpływem gorącej determinacji. (...) Już nie jesteśmy tymi samymi ludźmi, co wcześniej”. Ponadto jest duże ryzyko zaistnienia sytuacji, w której popełnianie przestępstw zacznie się stawać formą uzależnienia od ryzyka. Będzie zajęciem dostarczającym adrenaliny czy też ekscytacji. Wzorce zachowań niestety również mogą ulec ogromnej zmianie. Tym bardziej, jeżeli po dokonaniu czynu niezgodnego z prawem, nie zostanie poniesiona kara. Uniknięcie odpowiedzialności za swe

działania prowadzi do przekonania o bezkarności, o tym, że wszystko jest akceptowalne, póki nie zostanie się złapanym.

Idealnie obrazować taki ciąg wydarzeń może tytułowy bohater tragedii Wiliama Shakespeare'a pt. „Makbet”. Ukazany w niej mężczyzna, decyduje się dokonać strasznego czynu, jakim było pozbawienie życia króla Szwecji, Duncana. Decyzja ta spowodowana była głównie żądzą władzy, którą podsyciła usłyszana przepowiednia. Oczywiście kluczowy wpływ miała również manipulacja psychiczna, lecz nie na tym chcemy się skupić. Istotne w tej sprawie jest to, iż po tej sytuacji, Makbet nie miał już pohamowań moralnych co do systematycznego eliminowania tych, którzy swoją osobą mogliby mu w jakiś sposób przeszkadzać. Dopuszcza się kolejnych zbrodni, między innymi, by zaspokoić swoje lęki o utrzymaniu pozycji. Ukazuje to, jak bardzo człowiek jest w stanie zatracić się po przekroczeniu granicy, która może się stać niezwykle rozmyta.”

Fragment pracy Laureatki dla kierunku Pedagogika resocjalizacyjna – Wiktorii Fila

„Każdy człowiek w życiu staje przed różnymi decyzjami, tymi mniej skomplikowanymi, a tymi bardziej meandrycznymi. Czasami sami nie wiemy co tak naprawdę jest niewłaściwe, a co dopuszczalne w naszym społeczeństwie. Nasz umysł, to jeden z największych cudów niewyjaśnionych, nie wiemy jak powstał, dlaczego, ale czy to może nam pozwolić w przekraczaniu pewnych granic przyjętych odgórnie? W naszej głowie rodzą się różne pomysły, wpadamy w nieprzerwalny natłok myśli, czasami przejmują nasz „zdrowy rozsądek”. Każdy ma swoje sumienie, więc narzucanie komukolwiek swoich zasad jest niewłaściwe. Mimo to, jesteśmy istotami społecznymi, kontakty z ludźmi są nam bezwzględnie potrzebne, ale żeby dopasować się do innych, musimy znać ogólnie przyjęte normy. Jaki synonim jest właściwy dla terminu “resocjalizacja”? W źródłach roi się od najróżniejszych ujęć tej kwestii. «Działania wychowawcze zmierzające do przywrócenia ludziom społecznie niedostosowanym prawidłowego kontaktu ze społeczeństwem», przywołuje słownik języka polskiego PWN. Te zawołowane definicje zdają się największą wagę przywiązywać do samych efektów i stworzenia z człowieka na nowo jednostki zdolnej do uczestniczenia w społeczeństwie. Najistotniejsze powinno być jednak spoglądanie oczyma osoby objętej resocjalizacją. Dla mnie synonimem jest szansa. Szansa dla

człowieka, który przez szereg czynników w różnym stopniu odłączył się od wiodącej moralności. Szansa na nową i lepszą rzeczywistość. Po drugiej stronie tego procesu zawsze stoi osoba empatyczna, która mimo głośnym krzykiem reszty społeczeństwa, domagającej się ostracyzmu, nie będzie spoglądać na zagubioną osobę w kategoriach – dzikiego zwierzęcia, złego już od pierwszych chwil życia. „, Odrąceniem nie naprawi się żadnego człowieka” – sam Fiodor Dostojewski w swoim utworze „Zbrodnia i Kara” podkreśla jak ważna jest pomoc i jak naganne jest wykluczanie osób może innych, może zagubionych. Jeśli odrąca się drugiego człowieka zamiast starać się zrozumieć go to sami jesteśmy zwierzętami, które nie mają tyle szans na naprawę co istota ludzka. Mają instynkt by odrzucać ze stada, ale nie mają możliwości rozwiązania problemu i przystosowania wyróżniającej się jednostki.

Wyobraźmy sobie lekarza na sali operacyjnej podczas wymagającej operacji przeszczepu

serca. Totdotychczasowe z jakiś powodów nie spełniało funkcji, więc by uratować człowieka, należy je usunąć. Czyż sytuacja ta nie jest tożsama z relacją między osobą koordynującą proces resocjalizacji i jej swoistym podopiecznym? Ta pierwsza jest wcieleniem lekarza – posiada bowiem konkretną wiedzę i kompetencje. Wie, który ruch skalpelem słów przyczynia się do krwotoku, wie też, w jaki sposób te rany zszyć, jak powyciągać drzazgi doświadczeń pęsetami anatomicznymi, by finalnie wykroić nefunkcjonującą już całość – nadszarpniętą moralność. Pacjent z kolei kładzie się na stół i jego wola życia, płynąca pod skórą, zaczyna walczyć o życie. Tak samo osoba objęta resocjalizacją, mająca zakorzenione mimo wszystko pewne nieodzowne dla jednostki ludzkiej schematy, rozpoczyna swoją własną bitwę. Pacjent, którego serce nie pracuje, umarłby. Osoba, której moralność nie pracuje, w ekstremalnych przypadkach skazana może zostać na karę dożywotniego pozbawienia wolności, a gdy rozszerzymy pole widzenia i przekroczymy granicę Polski – niestety i karę śmierci. Waga obu zabiegów jest zatem ta sama. Inny jest jednak ich czas przeprowadzania. Wycięcie obumarłej części moralności trwa dłużej. Mózg jest do serca niepodobny. Zmiany wymagają czasu. Walka toczy się o człowieczeństwo.”

Fragment pracy Laureatki dla kierunku Psychologia - Martyny Kopacz

Życie ma się jedno. Każdy człowiek korzysta z niego w odmienny sposób. Jedni się bawią, drudzy wolą ciężko pracować by osiągnąć swój wyznaczony cel, a jeszcze inni wybierają całkowicie inne drogi. Sposobów na życie jest tak dużo, ile samych istot na świecie.

Ale czym tak naprawdę jest życie? To pytanie można interpretować różnorodnie. Bardzo ogólnie. Używając terminów z nauk biologicznych lub rozważając jakie jest życie w kontekście umysłowym, poznawczym, psychologicznym. Dan Millman – mistrz świata w gimnastyce, wykładowca, ale również autor licznych publikacji powiedział – „Życie to zagadka, nie trać czasu, bo jej nie rozwiążesz”. Trudno się z tym nie zgodzić, ale... czy warto zostawiać tę zagadkę świata bez odpowiedzi? Uważam, że tyle ile żyć, tyle i definicji samego słowa „życie”. Osobiście rozumiem życie jako momenty, które zapadają nam w pamięć, drogę usłaną różnymi problemami oraz pułapkami wystawiające naszą cierpliwość na liczne próby. Życie jest zarazem piękne, jak i okrutne. Tak rozumiane pojęcie na pewno nie oddaje wszystkiego, co życie ma nam do zaoferowania. Myślę, że pełne wytłumaczenie tej zagadki udałoby się zlepić z definicji wszystkich ludzi na świecie. Niektóre mogą od siebie odbiegać, a niektóre mogą być do siebie bardzo podobne.

Moja perspektywa patrzenia na życie to sposób otwarty. Analizuję, obserwuję i działam. Boję się jednak ryzyka oraz konsekwencji czekających mnie przy każdej podjętej decyzji. Wielkość świata mnie przytłacza, a ruchliwość życia przeraża. Trudno jest mi pojąć, jak funkcjonuje ten świat i w jaki sposób się w nim odnajdujemy. W niniejszym eseju postaram się odpowiedzieć na powyższe frustrujące pytania, analizując różne sposoby postrzegania życia oraz dokonując próby wyeksponowania najlepszego z nich.

Fragment pracy Laureatki dla kierunku Psychologia - Julii Krześcińskiej

Nie zdam. Jestem tego prawie pewna... Przygotowuje się solidnie do tych kilku egzaminów od samego początku liceum, a mimo to czuję jakbym znajdowała się w próżni. Kiedy patrzę na przykładowe arkusze sprzed kilku lat mam wrażenie, jakbym czytała w obcym języku. Gdy się uspokoję oczywiście z łatwością rozwiązuję większość zadań, ale jestem pewna, że na prawdziwej maturze, która jest, bagatela, za niecałe dwa tygodnie, nie będę potrafiła się skupić i wszystko zawalę.

Próba ucieczki od tych myśli przybrała dość nietypową formę – w wolnych chwilach zerkam na notatki sporządzone na podstawie tamtej książki psychologicznej. Oczywiście musiałam już ją dawno zwrócić do biblioteki. Pewnie i tak nie umiałabym się już teraz skupić na czytaniu czegokolwiek innego niż wnikliwych opracowań „Pana Tadeusza”. Mimo to przeglądanie luźnych myśli zapisanych podczas lektury wypożyczonej książki w pewien sposób mnie uspokaja. Uświadamiam sobie, że jest coś poza nauką logarytmów i czasu Past Perfect.

Dzisiaj wieczorem natknęłam się akurat na jeden z ciekawszych zapisków. Dotyczył on pojęć introwersji i ekstrawersji w rozumieniu Carla Junga. Kiedy pierwszy raz o nich przeczytałam uświadomiłam sobie, że przez większość czasu źle definiowałam te pojęcia. Okazuje się, że postawy te nie dotyczą, jak się potocznie przyjęło mówić, poziomu towarzyskości danej osoby. Każdy człowiek łączy w sobie oba typy osobowości, jednak w trakcie rozwoju w naturalny sposób jeden z nich staje się dominującym. Wynika z tego, że stwierdzenia te potocznie służą etykietowaniu ludzi, przyporządkowaniu ich do poszczególnych kategorii i ujęciu świata w stałych ramach. Jednak przedstawianie introwertyzmu i ekstrawertyzmu w ten sposób zdaje się być kompletnym wypaczeniem idei autora. Z tego co przeczytałam wynika, że pojęcia te opisują dwa charakterystyczne sposoby adaptacji jednostki względem otaczającej jej rzeczywistości. W przypadku ekstrawersji kieruje się energią w stronę świata zewnętrznego, natomiast przy introwersji koncentruje się na świecie wewnętrznym. Fakt, że postawy te się nie wykluczają, a wręcz w pewien sposób dopełniają występując w psychice każdego skłonił mnie do refleksji. Przyjęcie któregoś z dwóch nastawień w skrajny sposób na pewno jest możliwe. Jednak po zastanowieniu doszłam do wniosku, że to właśnie łączenie cech charakterystycznych dla obu tych systemów wartości powinno zapewnić człowiekowi spełnienie.

Nie uważam się za skrajną introwertyczkę, chociaż na pewno moja siostra miałaby w tej kwestii odmienne zdanie. Uważa mnie za nudnego pracoholika, który powinien czasem wyjść do ludzi i doznać jakichś nowych doświadczeń. Po zastanowieniu (w pewnym stopniu i z bólem na sercu) przyznaję jej rację.

Fragment pracy Laureatki dla kierunku Psychologia - Julii Pałczyńskiej

Odczucie nadchodzącej porażki motywuje do podjęcia próby naprawienia sytuacji, jednak i to bywa nieskuteczne. Osoby ambitne, poważnie traktujące swoje marzenia i życiowe cele mają trudności z zaakceptowaniem niepowodzenia. Brak oczekiwanych efektów i bezskuteczność podjętych działań doprowadza do narastania frustracji, a w efekcie do stopniowego upadku pewności siebie. Zbudowane ciężką pracą i wieloma wyrzeczeniami pełne przekonanie o własnej wartości i możliwościach ulega zaburzeniu. Człowiek zaczyna odczuwać bezsilność, złość bądź rozpacz. Objawia się wtedy dysonans poznawczy dotyczący problemu, co zrobić gdy zainwestowało się już tak dużo w osiągnięcie celu, a mimo to nie przynosi to żadnych skutków, co więcej efekty mogą być wręcz negatywne. Straconego czasu nie można już cofnąć, dlatego człowiek stara się zniwelować rozgoryczenie i bezsilność przybierając pozę obojętności i tym samym komunikując otoczeniu swoje niewzruszenie wobec niepowodzenia. Dzieje się tak ze względu na istotny problem społeczny dotyczący nieakceptacji porażek. Najpierw środowisko, a potem również i człowiek popełniający błąd, odbierają ten sygnał jako oznakę słabości, niespełnienie oczekiwań, zawód czy bezużyteczność. Wywierana presja sprawia, że przegrana traktowana jest nie jako nowe doświadczenie i lekcja na przyszłość, a jako kara, powód do wstydu i rozpacz.

Człowiek nie znosi okazywania swoich wad, dlatego też w sytuacji bez wyjścia przyjmuje postawę niewzruszenia problemem, która zostaje względnie zaakceptowana przez otoczenie i tym samym nie wyróżni go negatywnie na tle innych. Jak się okazuje zdolność radzenia sobie z porażką jest znacznie cenniejsza niż umiejętność dopasowania się do społeczeństwa, bowiem to właśnie przykre, nieprzyjemne doświadczenia pozostawiają najcenniejsze refleksje i zapamiętywane są jako przestroga na przyszłość. Warto również dodać, że bez porażki człowiek nigdy w pełni nie zrozumie i nie doceni sukcesu.

Słynna sentencja Winstona Churchilla mówi: "Sukces polega na przechodzeniu od porażki do porażki bez utraty entuzjazmu." Stwierdzenie to wydaje się być oczywiste, jednakże w rzeczywistości jest istotą radzenia sobie z przegraną. Chcąc odbudować utracony postęp lub poświęcić energię i czas na nowy cel, warto skupić się na dostosowaniu czynników wewnętrznych tak, aby były sprzyjające, a nie hamujące dla dalszego rozwoju. Niezrównoważony tryb życia podporządkowany wyłącznie pracy doprowadza do stanu, w którym to, co niegdyś sprawiało przyjemność i satysfakcję, teraz staje się utrapieniem i źródłem stresu. Dzieje się tak, ze względu na niedostosowanie i ignorowanie swoich potrzeb wyrażanych poprzez emocje, które to określa się jako subiektywne doświadczenia i odczucia wewnętrzne informujące o samopoczuciu.

Fragment z pracy Laureatki dla kierunku Psychologia - Magdaleny Sawicz

W dzisiejszych czasach wielu ludzi ugina się pod presją promowanego aktualnie, szybkiego i produktywnego do granic możliwości stylu życia. Ponadto, każdy z nas na co dzień musi mierzyć się z mniejszymi lub większymi czynnikami stresowymi, na które każdy ma odmienny poziom tolerancji. Współczesny człowiek bardzo często nie jest w stanie zastosować się do słynnej horacjańskiej maksymy *carpe diem*. Przywołując tę starożytną sentencję i poezję Horacego, przychodzi mi na myśl stoicyzm, który również zakłada, że brak cierpienia fizycznego jest fundamentem szczęścia. Ten nurt filozofii zaleca spokój oraz kluczowy dla naszego zadowolenia balans. Stoicyzm mówi jednak także o obojętności wobec różnych okoliczności: zarówno tych bolesnych, jak i radosnych. Opanowanie ma być przepisem na roztropne życie. Skłaniam się bardziej ku filozofii epikurejskiej, ponieważ nie wyobrażam sobie życia bez większych emocji, bez uniesień szczęścia, uwielbienia do ludzi i świata wokół. Cenię harmonię, ale znacząca jest dla mnie afirmacja codzienności. Antoni Kępiński zaznacza, że do wielu spraw, a nawet do siebie samego, nie należy podchodzić aż tak poważnie, ponieważ wbrew pozorom, nic nie jest tak istotne, jak się wydaje. Przypomina także, że w rozrywce należy znać umiar, ponieważ sama w sobie jest nam potrzebna. Relaks jest czynnikiem wpływającym pozytywnie na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Sam stres, naturalna i powszechna przypadłość, jest czynnikiem rozwoju wielu chorób ciała.

Skumulowane w człowieku napięcie doskonale niweluje zabawa, ta, która jest poprawnie rozumiana.

Ludzie od zarania dziejów szukają odpowiedzi na zasadnicze pytanie: jak żyć, żeby być szczęśliwym? Zastanawiają się także, jaki jest sens życia w ogóle, na co egzystencjalizm według Alberta Camusa odpowiada, że sensu nie ma, ponieważ życie jest absurdalne. Paradoks polega właśnie na szukaniu sensu w obojętnym wszechświecie. Ludzka egzystencja jest udręką, a jedyną rzeczą pewną jest śmierć. Esej filozoficzny *Mit Syzyfa* sugeruje jednak docenienie wartości istnienia, pomimo jego bezsensowności. Fundamentalne zdanie głosi: *Trzeba wyobrazić sobie Syzyfa szczęśliwym*. Należy wyobrazić sobie, że Syzyf, pomimo świadomości niekończącej się, bezużytecznej i beznadziejnej pracy, przyjmuje swoją karę i tym samym przewycięża absurd. Bunt przeciwko bezwzględnej rzeczywistości jest rozwiązaniem zapewniającym życie w pełni. Żebyśmy mogli przeżyć swoje życie w pełni, musimy być świadomi losowości, niespójności oraz niesprawiedliwości, jakie niesie ze sobą egzystencja, a jednocześnie, ma to być dla nas pocieszeniem niżeli czymś, co skłoniłoby nas ku rezygnacji. Wszyscy jesteśmy Syzyfami uwięzionymi w rzeczywistości stanowiącej pasmo przeróżnych klęsk, nasze wysiłki bywają daremne bądź niedocenione, a jednak, większość z nas wybiera życie, mimo wszystko. Człowiek wybierający życie, pomimo świadomości, że nie ma w tym żadnego wyższego celu, jest człowiekiem zbuntowanym. Nie zgadza się on na nieporządek świata, manifestuje swoją wolność i pasję.