



Coimisiún na Scrúduithe Stáit
State Examinations Commission

LEAVING CERTIFICATE EXAMINATION, 2021

POLISH

HIGHER LEVEL

Monday, 21 June

09:30 - 12:30

The 2021 examination papers were adjusted to compensate for disruptions to learning due to COVID-19.
This examination paper does not necessarily reflect the same structure and format as the examination papers of past or subsequent years.

Udziel odpowiedzi na obie części: część I i część II. Wszystkie odpowiedzi muszą być udzielone w języku polskim.

(maksymalna liczba punktów:70)

Część I

(30 punktów)

Przeczytaj uważnie tekst, a następnie własnymi słowami odpowiedz na 6 pytań. Unikaj przepisywania zwrotów czy zdań z tekstu.

Warto być samotnym.

Izolacja jest wyniszczająca dla psychiki i ciała – głosi pop-psychologia. Tymczasem badania pokazują, że jej wpływ może być dobroczynny.

1. Lęk przed samotnością człowiek odziedziczył po swoich przodkach, dla których przebywanie poza grupą oznaczało śmiertelne niebezpieczeństwo. Byli wtedy łatwym kąskiem na przykład dla drapieżników. Poszukiwanie towarzystwa jest dla gatunku ludzkiego niemal tak podstawową czynnością, jak zapewnienie sobie pożywienia i bezpieczeństwa. Patrząc z tej perspektywy, dość wiarygodne wydają się coraz częściej pojawiające się w popularnych mediach ostrzeżenia, jak bardzo negatywny wpływ na zdrowie ludzi ma samotność. Z internetu łatwo można się dowiedzieć, że wpływa negatywnie na samopoczucie i poziom szczęścia. Że skraca życie – jest gorsza niż depresja czy otyłość, a jej efekty dla zdrowia są takie same jak palenie 15 papierosów dziennie. No i że na świecie zapanowała epidemia samotności niemająca precedensu w historii ludzkości. Czy aby na pewno te wszystkie kasandryczne wizje są uzasadnione?
2. Zanim poszukamy odpowiedzi na to pytanie, warto przez chwilę zastanowić się nad znaczeniem słowa „samotność”. Mieści się w nim izolacja społeczna, czyli sytuacja, kiedy to inni pozbawiają człowieka kontaktów ze sobą. Również intencjonalne odosobnienie i ograniczenie kontaktów społecznych. A także – tak charakterystyczne dla dzisiejszych czasów – poczucie braku zrozumienia przy jednoczesnym bogatym życiu towarzyskim. Samotnymi nazywa się czasami też ludzi, którzy są otoczeni przyjaciółmi, ale nie mają stałego partnera życiowego.
3. Kiedy dysponuje się nieco szerszym pojęciem samotności i przygląda się badaniom, na podstawie których formułowane są alarmistyczne doniesienia o wpływie samotności na zdrowie, uderzają dwie rzeczy. Przede wszystkim to, że w większości przypadków nie analizuje się rzeczywistej izolacji społecznej, realnej samotności, lecz jej odczuwanie.
4. Drugą rzeczą zwracającą uwagę jest fakt, że niemal bez wyjątku są to dane korelacyjne, czyli niemówiące, co jest przyczyną, a co skutkiem. To, że ludzie samotni żyją krócej, wcale nie oznacza, że to samotność szkodzi zdrowiu. Być może osoby o gorszym zdrowiu mają mniej energii i zasobów na to, aby nawiązywać i pielęgnować kontakty z innymi? Być może nawet inni ludzie ich męczą? Czyli umierają wcześniej ze względu na słabe zdrowie, a nie z powodu samotności, która może być tylko dodatkową konsekwencją (a nie przyczyną!) złego stanu zdrowia.
5. W tym miejscu dotknęliśmy faktów, które wydają się stać w całkowitej sprzeczności z argumentami przemawiającymi za dyktaturą zwalczania samotności oraz zawiązywania i pielęgnowania relacji. Przeciwnieństwem samotności jest nadmiar relacji, który pojawia się zawsze w sytuacji nadmiernego zagęszczenia. Badacze zajmujący się tym problemem odkryli, że jeśli zbyt

wiele osobników jakiegoś gatunku musi współżyć ze sobą w ograniczonej przestrzeni, niemal zawsze prowadzi to do poważnych kłopotów zdrowotnych, a często nawet śmierci. Problemy związane z zagęszczeniem i nadmiarem relacji dotyczą także gatunku *Homo sapiens*.

6. Choćby syndrom wypalenia zawodowego. Badania pokazują, że najczęściej dotyka on tych, którzy mają bardzo dużo kontaktów społecznych – nauczycieli, wychowawców, pracowników opieki społecznej i działów obsługi klienta, psychologów, lekarzy, pielęgniarek, kierowców autobusów itp. Skutecznym lekarstwem na syndrom wypalenia jest zmiana pracy na taką, gdzie obciążenie relacjami jest mniejsze. To również nie pasuje do obrazka dobroczynnego wpływu kontaktów z innymi.

7. Nie wyglądają one bowiem zawsze tak, jak na zdjęciach uśmiechniętych rodzin i grup przyjaciół. To inni ludzie przyczyniają się do najsilniejszych emocji negatywnych, jakich człowiek doświadcza. Są przyczyną zawodu, żalu i całej gamy podobnych uczuć. Jak trafnie podsumował Jean-Paul Sartre: „Piekło to inni”.

8. Naukowcy z Purdue University i University of Auckland przebadali 4024 osoby samotne i te pozostające w związkach. Okazało się, że ci single, dla których ważne było unikanie konfliktów, czuli się przynajmniej tak szczęśliwi, jak badani żyjący z partnerami.

9. Sadząc samotność na ławie oskarżonych, warto rozważyć nie tylko argumenty oskarżenia i obrony, ale również jej zalety. A jest ich wiele. Pierwszą, jak pokazały już badania greckiej psycholog Evangelii Galanaki z 2008 r., jest poprawa stanu koncentracji umysłu i funkcji poznawczych. Samotność sprzyja również samorozwojowi, budowaniu własnej tożsamości i wzmacnia procesy twórcze. Prawdopodobnie dlatego większość najwybitniejszych pisarzy była zatwardziałymi samotnikami.

10. Bohaterka jednego z utworów literackich Bohumila Hrabala twierdziła, że jej ojciec zawsze lubił przebywać w towarzystwie ludzi inteligentnych, dlatego najczęściej spędzał czas sam ze sobą. To dość przewrotne spostrzeżenie pisarza znajduje potwierdzenie w badaniach. Okazało się, że osoby inteligentne zdecydowanie częściej preferują samotność nad towarzystwo innych ludzi. Wyjaśnienie tej zależności jest jak zwykle kilka. Jedno mówi, że to właśnie osoby inteligentne dostrzegły, iż ewolucyjny lęk przed samotnością nie ma dzisiaj żadnego uzasadnienia i uwolnili się od jego wpływu. Inne tłumaczy, że czas przyjemnie spędzany z przyjaciółmi i bliskimi bardzo często koliduje z ambitnymi celami życiowymi, a zatem jest traktowany jako strata czasu. Kolejna interpretacja mówi, że powodem niechęci ludzi inteligentnych do towarzystwa jest fakt, że mają małe szanse spotkać osoby równie wyrafinowane intelektualnie, a obecność mniej bystrych od nich zwyczajnie ich męczy.

11. Autorzy „Podręcznika samotności”, Julie C. Bowker i Robert J. Coplan, wydanego w 2013 r., dalecy są od uproszczeń w rodzaju wymienionych na początku. Podkreślają znaczenie samotności dla uzyskania wglądu w samego siebie, wskazują na jej terapeutyczne oddziaływanie, dowodzą, jak bardzo pomaga przejść przez życie, w którym na człowieka wywierane są różnego rodzaju presje społeczne i polityczne oraz jak pozwala zdystansować się do samego siebie. A jednym z najbardziej paradoksalnych wniosków jest to, że osoby, które doświadczają samotności, potrafią budować trwalsze i lepsze relacje od tych, którym nie dane było jej zasmakować. Jest więc samotność również swoistą szczepionką, chroniącą przed osamotnieniem.

12. Samotność może być doświadczeniem okrutnym i wyniszczającym, ale może również wnieść człowieka na wyżyny jego możliwości. Z pewnością jednak nie dotrze tam, jeśli będzie się posługiwać tak prostymi receptami, jakimi karmi go pop-psychologia.

Opracowano na podstawie artykułu: Tomasz Witkowski, *Polityka* 5.2020 (3246) z dnia 28.01.2020; *Nauka*; s. 64

1. Wyjaśnij znaczenie następujących słów i wyrażeń w kontekście tekstu:

a) łatwy kasek (p. 1)

b) dysponować czymś (p. 3)

c) zatwardziały samotnik (p. 9)

d) kolidować z czymś (p. 10)

e) presje społeczne (p. 11) (5 × 1)

2. Wymień ujemne strony samotnego życia, które podają media. (p.1) (5)

3. Według autora tekstu, słowo „samotność” może mieć różne znaczenia. Jakie przykłady tych znaczeń odnajdujesz w tekście? (p.2) (5)

4. Jakie korzyści, według badaczy, płyną z samotnego życia? Czy niektóre z nich zaskakują cię? Wyjaśnij dlaczego tak lub nie. (p.9, 11) (5)

5. Co na temat samotnego życia myślą osoby inteligentne? Wyjaśnij na podstawie artykułu ich punkt widzenia. Czy zgadzasz się z nim? (p. 10) (5)

6. Czy autor artykułu zachęca swoich czytelników do samotnego życia? Uzasadnij swoją opinię w kilku zdaniach. (5)

Część II (40/70)

Napisz wypracowanie na jeden z poniższych tematów, używając minimum 300 słów.

„Samotność sprawia, że albo się odnajdujemy, albo się zatracamy.” - Roberto Gervaso

ALBO

„Nie możemy tak po prostu wymyślać własnych faktów tylko dlatego, że nie podoba nam się to, co słyszymy.” - Greta Thunberg