2023. M165

2023L567A1EL

Coimisiún na Scrúduithe Stáit
State Examinations Commission

LEAVING CERTIFICATE EXAMINATION, 2023

CROATIAN

HIGHER LEVEL

Monday, 19 June
09:30 - 12:30

Ukupna ocjena [100 bodova]

Pažljivo pročitajte cijeli tekst i odgovorite na pitanja iz svih triju dijelova. Na pitanja odgovorite svojim riječima, a odgovori neka se temelje na tekstu, izbjegavajući pritom doslovno prepisivanje izraza ili rečenica. Svi odgovori moraju biti na hrvatskome jeziku.

I. dio **(30 bodova)**

Najduža studija ikad provedena otkrila što je ključno za sreću

1. Tajna sreće, ali i dobrog zdravlja, ponajviše je u dobrim, toplim odnosima, pokazalo je višedesetljetno istraživanje. Naime, harvardska studija o razvoju odraslih, započeta 1930-ih, koja je veliku skupinu ljudi pratila punih 85 godina, jedna je od najdugotrajnijih studija života odraslih ikad provedenih. Otkrila je brojne važne veze između različitih aspekata života ljudi i njihove opće dobrobiti.

2. Jedan je od ključnih zaključaka studije da bliski odnosi, osobito oni s romantičnim partnerom, imaju snažan utjecaj na sreću i zdravlje. No, pokazalo se da nije nužno da su ti odnosi ljubavni. Ljudi mogu biti usamljeni u braku, a također mogu biti ispunjeni kao samci. Dobre odnose možemo imati i s članovima obitelji i prijateljima. Voditelj istraživanja, dr. Robert Waldinger, profesor psihijatrije na medicinskom fakultetu Sveučilišta Harvard u Bostonu, ističe da većina ljudi nije svjesna ovog pravog sastojka sretnog života jer nam suvremena kultura prodaje poruke koje nisu istinite, poput „kupite ovo i bit ćete sretniji".

3. Studija je uključivala tri generacije ljudi i više od 1300 potomaka 724 originalna sudionika. Pratilo ih se od tinejdžerskih godina do starosti, a istraživači su prikupili sve ključne podatke o njima - od njihovih navika vježbanja i pijenja, do zadovoljstva u braku i najvećih briga. Sudionici su svoje živote ocjenjivali kroz odgovore na pitanja poput: jeste li sretni, ima li vam život smisla i imate li razloga ustati ujutro. Konačno, sudionici su također bili podvrgnuti skeniranjima mozga, testiranjima krvi i provjerama hormona stresa. Waldinger smatra da su dobri odnosi važni za sreću jer pomažu u upravljanju stresom. „Prateći tisuće života tijekom desetljeća, vidjeli smo da u svakom životu ima poteškoća. Dakle pitanje nije: Imate li izazova? Pitanje je: Kako se možete suočiti s tim izazovima? Imate li resurse potrebne za suočavanje s tim izazovima? Smatramo da su dobri odnosi jedan od najjačih resursa za suočavanje s izazovima", pojasnio je.

4. Robert Waldinger stoga tumači da je važno imati dobre veze s prijateljima i voljenim osobama s kojima možemo razgovarati i na koje se možemo osloniti. „Ono što stvarno trebate jest netko u vašem životu koga možete nazvati. Zapravo, pitali smo sudionike naše studije: Koga biste mogli nazvati usred noći ako ste bolesni ili uplašeni? Neki od naših ljudi mogli su nabrojiti nekoliko ljudi, a neki nisu mogli nikoga – ni žive duše na svijetu", kaže Waldinger. „Mislimo da svatko treba barem jednu osobu u svojem životu koju smatra svojom sigurnosnom mrežom, nekoga tko bi mu čuvao leđa da je stvarno u nevolji", rekao je, pojasnivši da ljudi koji nemaju tu podršku mogu završiti pod kroničnim stresom, što može pogoršati njihovo zdravlje.

5. Studija je pokazala da čak i površne veze i kontakti, poput razgovora sa strancem u avionu ili kratkih razmjena s konobarom, doprinose osjećaju blagostanja. Psihologinja, prof. dr. sc. Ljiljana Kaliterna Lipovčan sa zagrebačkog Instituta društvenih znanosti Ivo Pilar, koju smo zamolili za komentar nalaza studije, nadovezuje se i kaže da sve više eksperimentalnih studija pokazuje da nam čak i obični razgovori u autobusu, tramvaju ili na klupi u parku pružaju osjećaj sreće i zadovoljstva.

„I još nešto važno - ako se bojimo da nismo zanimljivi sugovornicima, jedno psihološko istraživanje iz 2018. godine pokazalo je da se većini sugovornika puno više sviđamo nego što smo toga svjesni. Ne trebamo se bojati upuštanja u razgovor s nepoznatim ljudima jer će to usrećiti obje strane", poručuje dr. Kaliterna Lipovčan.

6. Jedna od lekcija iz višedesetljetne studije je i ona da život ne mora biti lagodan da bi bio sretan. Najsretniji ljudi su oni koji su u životu doživjeli izazove s kojima su se uspjeli suočiti i nositi. „Ako život donosi izazove koji su zanimljivi, koji nam omogućuju da se osjećamo kao da smo nešto postigli, to pruža veliko zadovoljstvo. Sreću nam ne mogu kupiti bogatstvo i privilegije", kaže voditelj studije.

7. Waldinger ističe da ne trebamo očekivati stalnu sreću. „Nitko nije stalno sretan. Ako niste sretni cijelo vrijeme, to ne znači da nešto krivo radite... To je samo istina o životu", kaže. „Možemo poboljšati svoje živote i sigurno možemo poboljšati svoju sreću. No ne trebamo očekivati da ćemo uvijek biti sretni", dodaje. Ističe da se svi suočavaju sa stresom i izazovima, unatoč tome što nam se često može činiti da su drugi stalno sretni. To je osobito aktualno danas, kada smo izloženi društvenim mrežama na kojima se većina ljudi predstavlja u najboljem svjetlu.

8. Dr. Kaliterna Lipovčan tumači da se sreća u znanstvenim istraživanjima definira kao zadovoljstvo vlastitim životom, uz češće osjećanje pozitivnih emocija i rjeđe osjećanje negativnih. U Hrvatskoj se istraživanjima sreće i kvalitete života najsustavnije bavi tim istraživača na Institutu Pilar. „Istraživanja provedena u okviru projekta Pilarov barometar hrvatskog društva od 2008. do 2016. na nacionalno reprezentativnim uzorcima hrvatskih građana potvrđuju nalaze harvardskog istraživanja i također pokazuju da su dobri međuljudski odnosi ključan element sreće. Od različitih životnih područja, kojima smo manje ili više zadovoljni - životni standard, zdravlje, postignuća, sigurnost, posao - najzadovoljniji smo upravo odnosima s bliskim ljudima, bilo da se radi o obitelji, prijateljima, susjedima ili kolegama s posla", kaže naša sugovornica.

9. „To pokazuju sva naša istraživanja i mislim da je baš ta naša povezanost s drugim ljudima i njegovanje bliskih odnosa razlog zašto se, unatoč brojnim životnim problemima i relativno niskom životnom standardu, možemo smatrati relativno sretnim narodom. Na ljestvici Svjetskog izvješća sreće Hrvatska je od 2019. do 2021. zauzela 47. mjesto od 146 zemalja u kojima se istraživanja provode, što je prilično visoko za naše skromne ekonomske mogućnosti", kaže Kaliterna Lipovčan.

10. Ističe da Pilarova istraživanja također pokazuju da je socijalna podrška koju osjećamo od bliskih ljudi, a odnosi se na osjećaj da se imamo na koga osloniti u trenucima krize, vrlo važna za osobnu sreću. „Zanimljivo je, međutim, da iako percipiramo da nam članovi obitelji pružaju najviše podrške, za sreću je najvažnija podrška prijatelja. Čini se da nam je obiteljska podrška nešto što se podrazumijeva, a podršku prijatelja vjerojatno smatramo zasluženom, pa nas više usrećuje", zaključila je Kaliterna Lipovčan.

(prilagođeno prema: Nenad Jarić Dauenhauer, index.hr, siječanj 2023.)

1. Objasnite svojima riječima sljedeće pojmove:

a) potomaka (3)

b) „sudionici su bili **podvrgnuti** skeniranjima mozga" (3)

c) suočiti (3)

d) **površne** veze (5)

e) osjećaju **blagostanja** (5) [5 × 1 bod]

2. Opišite, na temelju teksta, ali svojim riječima, o kakvoj je studiji Sveučilišta Harvard riječ u ovome članku? Koliko je trajala, tko su bili ispitanici, na koji način se provodila?

[5 bodova]

3. Opišite, na temelju teksta, ali svojim riječima, na koji su način dobri ljudski odnosi u čovjekovu životu povezani s njegovom razinom stresa i zdravljem?

[5 bodova]

4. Opišite, na temelju teksta, ali svojim riječima, u kakvom su odnosu rezultati sličnog istraživanja hrvatskog Instituta Ivo Pilar i harvardsko istraživanje?

[5 bodova]

5. U 5. odlomku voditelj istraživanja dr. Waldinger kaže da „svatko treba barem jednu osobu u svojem životu koju smatra svojom sigurnosnom mrežom, nekoga tko bi mu čuvao leđa da je stvarno u nevolji". Slažete li se s njegovim mišljenjem? Tko je u vašemu životu ta sigurnosna mreža i jeste li vi možda bili u prilici biti nečija? Iscrpno argumentirajte svoj odgovor.

[5 bodova]

6. U 8. odlomku voditelj harvardskog istraživanja tvrdi kako „nitko nije stalno sretan". Što dr. Waldinger želi reći ovom tvrdnjom? Obrazložite svoj odgovor.

[5 bodova]

II. dio **(30 bodova)**

Jedna od lekcija iz višedesetljetne studije Sveučilišta Harvard je i ona da „život ne mora biti lagodan da bi bio sretan". Slažete li se s ovim zaključkom? Vlastitim riječima (100 - 150 riječi) argumentirajte svoje mišljenje.

III. dio **(40 bodova)**

Napišite esej (od najmanje 300 riječi) o jednoj od sljedećih tema:

1. „Sreću nam ne mogu kupiti bogatstvo i privilegije"

ili

2. „Čovječe, pazi da ne ideš malen ispod zvijezda!", Antun Branko Šimić, „Opomena"