

Međuzupanijski stručni skup Znanstvena postignuća u biologiji

Ines ARBANAS

Međuzupanijski stručni skup za učitelje i nastavnike biologije *Znanstvena postignuća u biologiji* održan je 3. veljače 2022. godine u suradnji s Odjelom za biologiju u sastavu Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i doc. dr. sc. Irenom Labak. Sudjelovalo je više od 250 sudionika i pet predavača koje je na početku pozdravila izv. prof. dr. sc. Tanja Žuna Pfeifer, pročelnica Odjela za biologiju. Izrazila je zadovoljstvo dugogodišnjom suradnjom s Agencijom za odgoj i obrazovanje u organiziranju stručnih skupova, ali i u drugim područjima. Pozvala je sudionike da prate i druge aktivnosti Odjela. Skup je zbog epidemioloških uvjeta održan na Zoom platformi. Prvo je predavanje održao prof. dr. sc. Enrih Merdić, znanstvenik koji je veliki dio svojeg rada posvetio proučavanju komaraca i odgojio ekipu znanstvenika koji se bave istim poslom. *Izlij vodu da nas ne budu* potprojekt je za učenike u sklopu projekta *Monitoring istraživanja komaraca i edukacija*. U zanimljivom predavanju o tigrastom komarcu prikazano je koliko je škola i učenika Vukovarsko-srijemske i Osječko-baranjske županije bilo uključeno u projekt. Sudionici su doznali što svi možemo napraviti da se smanji broj komaraca u našoj okolini, a također su svi koji žele pozvani da se uključe u aktivnosti. Doc. dr. sc. Goran Vignjević, nacionalni koordinator za projekt uvođenja sterilnih tehnika u program kontrole komaraca, u svojem predavanju *Mogu li nove metode donijeti prednost u borbi s komarcima?* govorio je o novim neagresivnim metodama za smanjenje razvoja ženki komaraca koje se danas koriste u svijetu. Doc. dr. sc. Filip Stević, znanstvenik u području akvatičke ekologije, u predavanju *Klimatske promjene i primarni producenti voda* objasnio je povezanost primarne produkcije u vodama s klimatskim promjenama koje se događaju u današnjem okruženju na Zemlji. Doc. dr. sc. Alma Mikuška, znanstvenica koja se godinama bavi izučavanjem biološke raznolikosti Kopačkoga rita, uglavnom životinjskoga svijeta, održala je dva predavanja. U predavanju *Inteligencija vrana* predstavila je mnogo zanimljivih podataka o vještinama i osobinama te porodice ptica za koje se smatra da su rodoznale, empatične i izuzetno inteligentne. U drugom predavanju

Kako životinje percipiraju vrijeme nizom zanimljivih primjera usporedila je kako vrijeme doživljavaju ljudi, a kako životinje.

Područje su rada doc. dr. sc. Senke Blažetić istraživanja uloge središnjeg živčanog sustava (SZS) u razvoju metaboličkih poremećaja i reprodukciji. Održala je stručno predavanje *Poremećeni hipotalamus* u kojem je navela brojne primjere koji pokazuju poremećaje u organizmu uslijed povećanog ili smanjenog izlučivanja određenih hormona te uputila na važnost te žlijezde u čovjekovu životu.

Tijekom svih predavanja znanstvene su činjenice prikazane na popularan, učiteljski i nastavničkim dostupan način, a predavači su odgovorili na sva pitanja sudionika. Evaluacija skupa pokazala je veliko zadovoljstvo sudionika odabranim temama i predavačima.

Većina sudionika prepoznala je veliku važnost skupa za osoban profesionalni razvoj te primjenjivost tema u praksi.

Sva su predavanja izvršno ocijenjena.

Kao najveće vrijednosti skupa navedene su i više puta ponovljene:

- aktualne i zanimljive teme; pripremljenost i stručnost predavača;
- doista zanimljive činjenice iznesene na razumljiv i drugačiji način;
- stručni predavači koji su nam na jednostavan i prihvatljiv način približili nova znanja koja možemo iskoristiti u nastavi i pružiti učenicima širu sliku biologije;
- nove spoznaje koje nismo imali, a možemo ih primijeniti u radu s učenicima, edukacija ukorak sa znanosti i unaprjeđivanje znanja;
- mogućnost uključivanja u projekte;
- primjeri iz prakse i života;
- nova otkrića u biologiji;
- suradnja s visokim učilištem, zanimljive teme neposredno od znanstvenika, osobni razvoj;
- upoznavanje s radovima mladih osječkih znanstvenika cijele Hrvatske, Odjel za biologiju u Osijeku je izvrstan! Aktualni radovi, osobni dobitak, hvala za sve informacije.
- kratka ali jako poučna predavanja.
- predavači su jako dobri u svojem poslu i zanimljivi
- organiziranost i osmišljenost skupa kao i vrsni predavači. Hvala!

U komentarima sudionika navedene su pohvale za svakog predavača poimence.

O kvaliteti skupa govori i opća prosječna ocjena: 4.97.

PSIHOLOŠKO SAVJETOVALIŠTE

Komunikacija u romantičnim odnosima

Martina GELEŃČIR,
Anja NAVRATIL

Nalazimo se u veljači, mjesecu ljubavi. Mjesec je to kada zaljubljeni slave Valentinovo, a većina parova iskorištava taj dan da slave svoju vezu i ljubav. Odlaze na večere, daruju si poklone i sitnicama poput kupnje ruža i čokolade obznanjuju partneru koliko im znači. No kako bi romantična veza bila snažna i obostrano zadovoljavajuća, na njoj je potrebno raditi i ostalih 364 dana u godini. Naime, ljudi većinu svog života provedu u različitim oblicima bliskih odnosa te im odnos s romantičnim partnerom predstavlja središnji aspekt društvenog života. Takvi odnosi mogu biti izvori podrške, ljubavi i subjektivno dobiti pojedinca, no mogu biti i značajan izvor stresa.

Zadovoljstvo vezom bitno utječe na psihološko blagostanje, ali i fizičko zdravlje. Jedna od važnijih sastavnica zadovoljstva vezom jest komunikacija između partnera. Komunikacijski stilovi koje posjedujemo mogu doprinijeti, ali i naštetiti kvaliteti odnosa s partnerom. Najčešće je "loša" komunikacija, neizravna i nejasna, odnosno ona u kojoj partneri ne znaju ili ne mogu iskominicirati vlastite želje i potrebe, razlog problema u vezi. Pretpostavljanje, umjesto slušanja partnera, nerijetko dovodi do nesuglasica i sukoba koji dodatno mogu udaljiti partnere i narušiti zadovoljstvo vezom. Iako su sukobi uobičajena pojava unutar svake veze, važno je kako se nosimo s njima i koliko ih uspješno rješavamo sa svojim partnerom. Sukob unutar veze otežan je ako su emocije, kao što su ljutnja, bijes, strah ili zabrinutost, intenzivne. Takvi osjećaji često utječu na način na koji promatramo situaciju. Osim toga, izvor nesuglasica može biti razlika u načinu komunikacije muškaraca i žena gdje žene, kada naiđu na problem, od partnera očekuju da ih poslušaju i pokažu razumijevanje. S druge strane, muškarci u takvim situacijama pokušavaju ponuditi rješenje za problem što se često može pogrešno protumačiti. Različiti pristupi rješavanju problema dovode do općeg stajališta da žene imaju potrebu samo pričati o problemima u vezi bez pronalaženja konkretnog rješenja, a za muškarce se često veže mišljenje kako ne razumiju koji je izvor problema te ga se i ne trude razumjeti. Međutim, takva previše uopćena stajališta niti su točna niti korisna. Naime, naš komunikacijski stil, razumijevanje osjećaja partnera i sl.

mogu se značajno unaprijediti ulaganjem truda i vježbom.

Nadalje, problematični su načini suočavanja s problemima u vezi izbjegavanje i zahtijevanje/povlačenje. U slučaju izbjegavanja, oba partnera pokušavaju izbjeći sukob različitim strategijama, primjerice mijenjanjem teme, šutnjom ili fizičkim izbjegavanjem te se nadaju da će ignoriranjem problema on nestati. Sljedeća vrsta suočavanja s problemima jest zahtijevanje/povlačenje kod kojeg jedan od partnera pokušava inicirati rješavanje problema, no na neprimjeren način, kritiziranjem i obznanjivanjem nezadovoljstva situacijom. Pritom se drugi partner pokušava distancirati, bilo fizički ili izbjegavanjem teme, misleći da će problem nestati sam od sebe. Stalnim popuštanjem partneru osoba se može početi osjećati zanemarenom

ješenja sukoba. Kako bi se postigla takva komunikacija, važno je razviti komunikacijske vještine koje pomažu u razvoju i očuvanju odnosa. Aktivno je slušanje jedna od tih vještina, a odnosi se na usmjeravanje pažnje na partnera i onog što govori te što pokazuje neverbalnom komunikacijom pri čemu provjeravamo razumijevanje sadržaja. Osim toga, kako bi se poboljšala komunikacija s partnerom, korisno je jasno izražavati osjećaje i potrebe uporabom „ja-poruka“ kojima se ne osuđuje i ne krivi partnera. Njima se potiče suradnja i često je sadržaj usmjeren na to kako smo se mi osjećali u situaciji. Primjerice, umjesto da kažemo „Zašto uvijek gledaš druge djevojke?“ možemo reći „Osjećam se nesigurno kada primijetim da gledaš druge djevojke kada sam pokraj tebe.“ Također, veza se može ojačati primjenom asertivnog



STUDENSKI STRIP

● Marina Radačić

● Uradci studenata diplomskog sveučilišnog studija
Ilustracije na Akademiji za umjetnost i kulturu u Osijeku
pod mentorstvom doc. art. Dubravka Matakovića



i povećava se njezino nezadovoljstvo u vezi. Nadalje, katkad se partneri koriste strategijom natjecanja/nametanja gdje se sukob promatra kao situacija u kojoj postoji samo pobjednik i gubitnik pri čemu je postizanje osobnih ciljeva važnije od zajedničkog rješenja ili kompromisa. Sve spomenute strategije nisu primjerene, takva ponašanja povećavaju ozbiljnost i intenzitet samog sukoba što rezultira nezadovoljstvom u vezi i potencijalnim prekidom odnosa. U kvalitetnim vezama nesuglasice partneri rješavaju suradnjom pri čemu ne pokazuju agresiju te ne koriste strategije izbjegavanja i odbijanja partnera. Naime, konstruktivno rješavanje problema štiti odnos i jača vezu. Ono uključuje smirenu raspravu o problemima, stvaranje kompromisa gdje su želje i potrebe obaju partnera zadovoljene, međusobnu podršku te pokazivanje privrženosti prema partneru. Pri rješavanju sukoba u vezi vrlo je važno slobodno izražavanje misli i emocija te otvorena rasprava o načinima koji će dovesti do razr-

ponašanja. Ono podrazumijeva poštivanje vlastitih prava i potreba, odgovornost za vlastito djelovanje kao i samokontrolu da izražavanjem vlastitih potreba ne ugrozimo tuđe interese i potrebe. Dobra asertivna poruka sastoji se od konkretnog opisa ponašanja koje nam smeta, izražavanja osjećaja, pojašnjavanja posljedica takvog ponašanja te prijedloga kako želimo da se partner ubuduće ponaša u sličnim situacijama. Primjerice, moguće je reći: „Kada gledaš druge djevojke, osjećam se nesigurno te gubim povjerenje u tebe. Voljela bih kada to ne bi radio.“ Takve strategije mogu osnažiti odnos koji imamo s partnerom jer se tada naša komunikacija temelji na međusobnom razumijevanju i uvažavanju potreba i želja. Stoga, drugi put kada se nadete u konfliktnoj situaciji s partnerom, pokušajte otvoreno i jasno reći što vam smeta, kako se osjećate u vezi s tim i što želite promijeniti. Suradnjom riješite problem i unaprijedite odnos.