

PSIHOLOŠKO SAVJETOVALIŠTE

Koju cijenu plaćamo?

Ana KURTOVIĆ

U prošlom smo se tekstu bavili frustracijom i njezinom ulogom u razvoju i napretku u svim aspektima života. Naglasili smo da frustracija nije ništa loše niti da ju trebamo izbjegavati. Čak štoviše, jako je važno da ju možemo tolerirati. Međutim, usto se uvijek postavlja pitanje: do kada? Kada je cijena koju plaćamo za neke svoje ciljeve previsoka? Kada je dosta, odnosno kada trebamo odustati? Ne uspije se u svemu u životu. Mnoge su stvari izvan naše kontrole, a nekad ono što imamo za ponuditi nije dovoljno ili željeno. I to je u redu. Jednako kao što su ustrajnost i trud važni, tako je važno i znati odustati. Kada je vrijeme za odustati, nije lako prepoznati, a još je teže donijeti odluku da odustanemo od nečega što nam je važno. Bihevioralna ekonomija pruža neke uvide i smjernice kako si olakšati ili bar pomoći da donesemo teške odluke. Analiza troškova i koristi (engl. cost-benefit) jest načelo donošenja odluka koje se umnogome intuitivno koristi, a odnosi se na to da su ljudi motivirani postići maksimalnu moguću dobit uz minimalnu moguću cijenu. Iako takvo odlučivanje ne mora uvijek biti osviješteno, ipak za većinu svojih odluka možemo naći racionalu koja je u skladu s tim načelom. Kada smo suočeni sa situacijama za koje se čini da plaćamo visoku cijenu, neovisno o tome je li riječ o mjerljivim resursima poput uloženog vremena, energije i novca ili je cijena emocionalna, možda je vrijeme da pažljivo promislimo o tome je li nam cilj koji pokušavamo postići toga vrijedan. Takvo nam promišljanje, u većini situacija, pomogne da se prisjetimo zašto sam je nešto uopće važno, koliko nam je nešto vrijedno što može osnažiti samopouzdanje, ustrajnost i daljnje pokušaje u postizanju toga cilja – iako se trenutačno ne čini da imamo osobitu dobit. Obrazovanje je dobar primjer situacije u kojoj plaćamo priličnu cijenu za dobit koja će doći tek kasnije, ali je dovoljno vrijedna da ustrajemo. Isto tako, možemo osvijestiti da nam je dobit koju

trenutačno dobivamo dovoljno vrijedna da opravda cijenu koju plaćamo, ali smo bili previše fokusirani na trenutačne teškoće te smo izgubili širu sliku. Međutim, ako je zaključak da je cijena prevelika i ne čini se da će se u budućnosti išta promijeniti, onda može biti vrijeme za odustajanje. No čak ni onda ne mora značiti da moramo odustati od nečega vrijednoga u potpunosti. Možda se ciljevi mogu prilagoditi, osobito ako se ispоставi da su originalni ciljevi bili previše visoki ili nerealni. Možda uopće nisu ciljevi ti od kojih trebamo odustati. Primjerice, ako nam je cilj izvrsnost u nečemu što radimo i iznimne napore ulažemo u to da uvijek damo svoj maksimum u postignemo izvrsne rezultate, cijena koju plaćamo za to može uistinu biti jako velika u smislu pritiska, umora, stresa, a možda čak i izgaranja. Izvrsnost je uistinu vrijedan cilj, ali mora li kriterij izvrsnosti podrazumijevati “uvijek” i “maksimum”? Možda je kriterij taj od kojeg trebamo odustati ili ga prilagoditi. Možda trebamo češće osvijestiti činjenicu da smo samo ljudi i da imamo ograničenja te vježbati prihvaćanje tih ograničenja. To ne znači odustajanje od nečega što nam je vrijedno, nego je spoznaja da je cijena koju plaćamo za našu ideju izvrsnosti previsoka. To znači da cijenu svoju dobrobit i da nastojimo unijeti više ravnoteže u život. Konačno, ako je cijena koju plaćamo značajno veća od dobiti, ako ne možemo to promijeniti nekim prilagodbama te ne vidimo da će se u budućnosti nešto promijeniti, onda je svakako za nas dobro da razmislimo o odustajanju. Takve odluke mogu biti iznimno teške i rijetko se do njih dolazi brzo i lako. Osobito su teške kada je riječ o odnosima s bliskim ljudima u kojima plaćamo jako visoku emocionalnu cijenu i većinu se vremena osjećamo loše. Tada je potrebno mnogo truda uložiti u podsjećanje sebe da je naša dobrobit važna i da smo, u konačnici, mi odgovorni za sebe. Ponekad je nužno donijeti teške odluke i podnijeti bol koja dolazi uz njih kako bismo sačuvali svoj mir i dobrobit. Ponekad je odustajanje istinski čin brige o sebi.

Dan inženjera građevinarstva u Osijeku: Studenti upoznali stručnjake i stekli vrijedna iskustva

Ivana MILIČEVIĆ

Građevinski i arhitektonski fakultet Osijek 4. ožujka 2025. bio je domaćin Dana inženjera građevinarstva, važnog događaja koji je okupio studente, mlade inženjere i renomirane stručnjake iz područja građevinarstva. Organizatori, Hrvatska komora inženjera građevinarstva (HKIG) i Fakultet, osigurali su sudionicima priliku za učenje, umrežavanje i razmjenu iskustava kroz bogat i raznovrstan program. Program je započeo pozdravnim govorima dekana Hrvoja Krstića i predsjednice HKIG-a Nine Dražin Lovrec koji su istaknuli važnost takvih događanja za razvoj budućih stručnjaka i jačanje veza između akademske zajednice i građevinske industrije. Jedan od ključnih trenutaka bilo je održavanje panel-rasprave s dobitnicima prestižne nagrade Kolos koja je



privukla velik interes među studentima i mladim inženjerima. Istaknuti stručnjaci, među kojima su bili Damir Vujčić, Ernest Ević, Darko Ojvan, Hrvoje Sučić i Damir Markulak, podijelili su svoja iskustva kroz predstavljanje značajnih projekata poput Opus Arene i mosta Drava na koridoru Vc. Kroz konkretne

primjere istaknuli su izazove i inovacije u modernom građevinarstvu te pružili dragocjene savjete budućim stručnjacima. Poseban segment programa bio je speed interview s mladim inženjerima Brunom Bulićem, Markom Ganjtom, Ivanom Čurićem, Filipom Prpićem i Tinom Vujčićem. Taj

inovativan format pružio je studentima priliku za izravne razgovore s mladim stručnjacima omogućujući im uvid u stvarne profesionalne izazove, očekivanja poslodavaca te mogućnosti daljnjeg razvoja i napredovanja u struci. Uz stručni dio programa, sudionici su imali priliku sudjelovati u neformalnim druženjima i umrežavanju što je dodatno doprinijelo korisnosti i uspješnosti događaja. Studenti su izrazili zadovoljstvo stečenim znanjem i prilikom za uspostavu profesionalnih kontakata, dok su predstavnici struke istaknuli važnost takvih inicijativa za privlačenje novih talenata u sektor građevinarstva. Dan inženjera građevinarstva pokazao se kao izvrsna platforma za povezivanje akademske zajednice i građevinske industrije te je potvrdio svoju ulogu kao događaj koji doprinosi profesionalnom razvoju studenata i mladih inženjera.

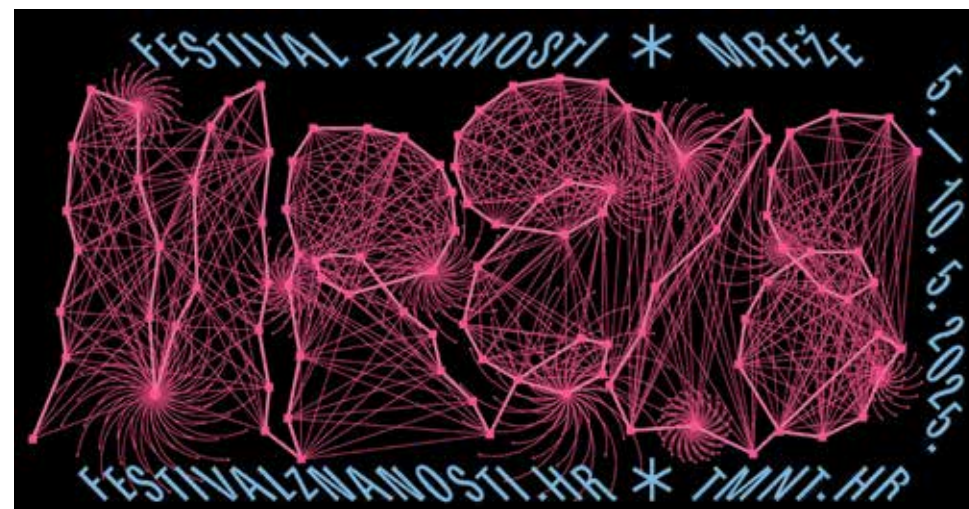
I OVE GODINE TRADICIONALNA MANIFESTACIJA NA OSJEČKOM SVEUČILIŠTU

Posjetite ovogodišnji Festival znanosti



Sve se zapravo svodi na ovo: sav je život međusobno povezan. Svi smo uhvaćeni u neizbježnu mrežu uzajamnosti, vezani u jedno ruho sudbine. Što god utječe izravno na jednoga, utječe neizravno na sve. Martin Luther King Jr

Osijek je jedan od brojnih gradova u Republici Hrvatskoj u kojem se održava Festival znanosti, manifestacija koju sudionici i publika uspoređuju s pozornicom na kojoj znanstvenici i studenti predstavljaju aktualne teme prezentirajući tako znanost i znanstvena postignuća na popularan način. Ove se godine Festival znanosti održava od 5. do 10. svibnja, a glavna su tema **MREŽE**.



Djelatnici i studenti Sveučilišta u Osijeku u suradnji s 23 osnovne škole, 13 srednjih škola i 10 dječjih vrtića pripremaju 400 aktivnosti koje će se održavati online i uživo. Na Festivalu znanosti koji organizira Sveučilište u Osijeku sudjelovat će 870 sudionika. Osim Osijeka, predavanja i radionice bit će održane u Đakovu, Našicama, Orahovi-

ci, Požegi, Slavonskom Brodu, Vinkovcima, Bakru te prvi put u inozemstvu (Dječji vrtić u Vilshofenu, Bavarska). Podsjetimo, Festival se znanosti u Republici Hrvatskoj neprekidno organizira od 2003. Tema se određuje na nacionalnoj razini, u pravilu je univerzalna i kao takva uklapa se u sva područja znanosti. Tijekom manifestacije, kojoj je

cilj približiti znanost javnosti, znanstvenici i studenti popularnim predavanjima, radionicama, raspravama, izložbama i drugim događanjima daju doprinos popularizaciji znanosti i motiviranju mladih ljudi na istraživanje i stjecanje novih znanja. **Veselim se ovogodišnjem Festivalu znanosti i vašem dolasku!**

20 GODINA ODJELA ZA BIOLOGIJU

Jasenka ANTUNOVIĆ DUNIĆ

U povodu obilježavanja 20. godišnjice osnutka Odjela za biologiju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, s ponosom najavljujemo niz aktivnosti koje će se održati tijekom travnja i svibnja 2025. godine. Program je osmišljen kako bi pružio interaktivno i edukacijsko iskustvo svim sudionicima, bez obzira na dob. Kroz raznovrsne radionice, predavanja, izložbe, pa-

nel i stručni skup, cilj nam je približiti znanost djeci i širem građanstvu te im kroz aktivno sudjelovanje omogućiti produbljivanje postojećih znanja. Kroz sve aktivnosti nastojat ćemo istaknuti postignuća Odjela u posljednja dva desetljeća, a interakcija sa sudionicima zasigurno će nam osigurati dodatnu inspiraciju za budućnost. **Pozivamo vas da nam se pridružite u ovoj proslavi i postanete dio naše zajedničke povijesti.**

PROGRAM:
10. travnja 2025. SVEČANA SJEDNICA VIJEĆA ODJELA ZA BIOLOGIJU (12:00; GFOS)
26. travnja 2025. BIOLOG-I-JA – radionice za osnovne škole (5. – 8. razred) (09:00 – 13:00; Odjel za biologiju)
8. svibnja 2025. STRUČNI SKUP ZA ODGOJITELJE
14. svibnja 2025. PANEL-RASPRAVA “Od studija do struke: Biolozi u različitim sektorima”
17. svibnja 2025. BIOLOG-I-JA

– radionice za osnovne (1. – 4. razred) i srednje škole (09:00 – 13:00; Odjel za biologiju)
17. svibnja 2025. DAN OTVORENIH VRATA (9:00 – 14:00; Odjel za biologiju)
28. svibnja 2025. BIOLOŠKI PARTY
Informacije o pojedinim događanjima pronađite na službenoj mrežnoj stranici www.biologija.unios.hr i društvenim mrežama. **Dobro nam došli na Odjel za biologiju!**

