

INDEKS

press

broj 75. | studeni 2023. | cijena 0 kuna

<http://scka.hr>

ISSN 1845-5913

STUDENTSKI PROJEKTI:

Kako veliki građevinski zahvati utječu na vitalitet karlovačkihdrvoreda

Prvi rezultati mjeranja prikazani su grafički te se uočava razlika između dvije odabrane lokacije u količini klorofila. . . STR. 2

KINO EDISON

Jeste li već pogledali koji film?

Karlovačko kino Edison je jedno od najpoznatijih i najstarijih kina u Hrvatskoj. . . STR. 4

SUVENIR IZ RUKU STUDENTA

Lošinjski krokant

Petar Goleš živi i radi na Malom Lošinju, i drago nam je što je održao obećanje svom prijatelju i svima nam stvorio suvenir prožet poviješću Lošinja. . . STR. 5

REPORTAŽA: LEARNING4UNITY

Kako se nositi s nesigurnošću

Sve je počelo s pričom. Nije to bila neka naročita priča, već Instagram story koji je pozivao mlade na Summer Academy ili Ljetna akademija . . . STR. 12

Ne zaboraviti pogledati na:

www.scka.hr

PROJEKTI: MONITORING KLOROFILA U LIŠĆU KARLOVAČKIH DRVOREDA

KAKO VELIKI GRAĐEVINSKI ZAHVATI UTJEĆU NA VITALITET KARLOVAČKIH DRVOREDA

Prvi rezultati mjerjenja prikazani su grafički te se uočava razlika između dvije odabrane lokacije u količini klorofila.

Pišu: Matej Babić, Tino Balov, Ivan Štefanac

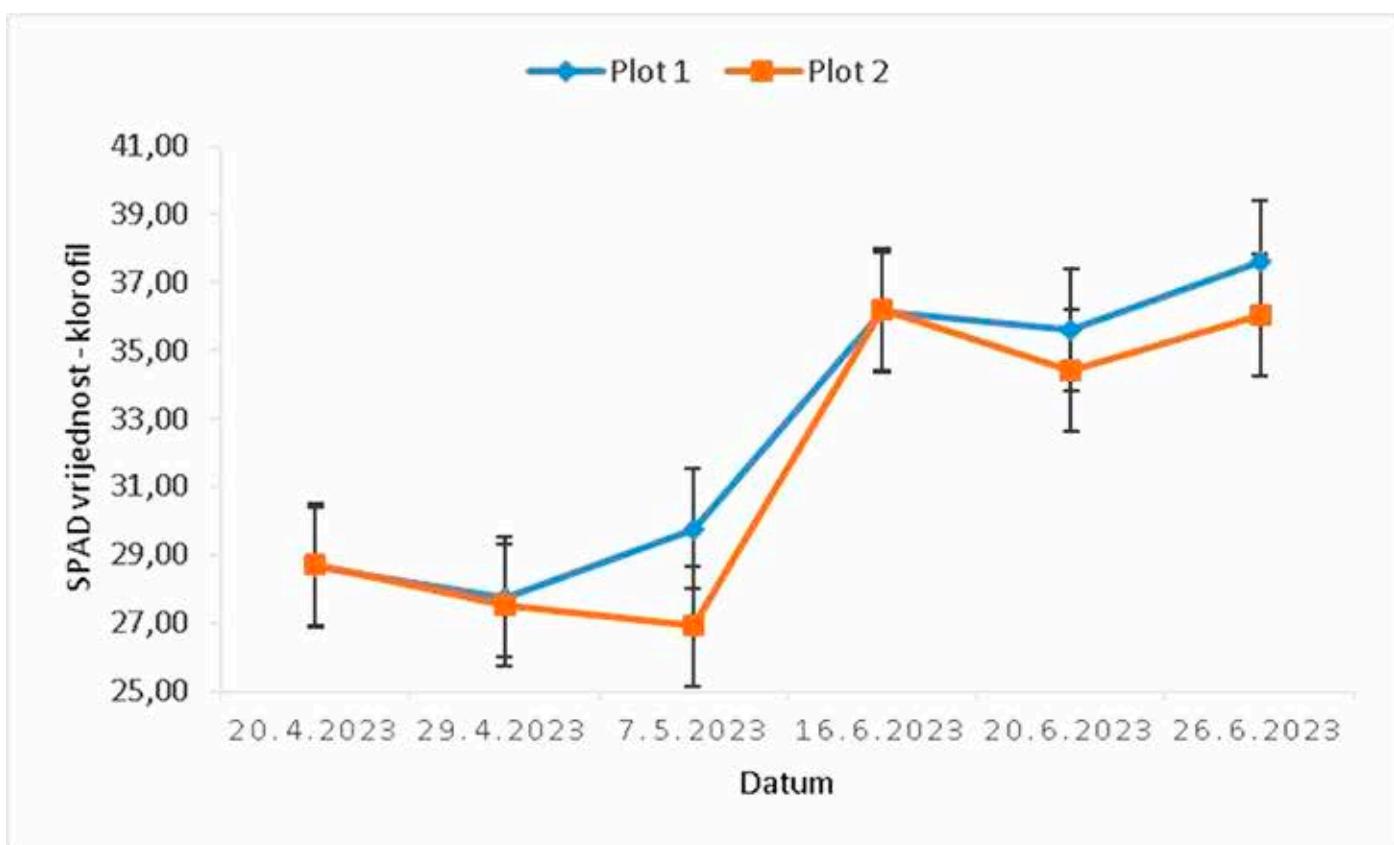
Karlovački parkovi i zelene površine dodana su vrijednost grada, uljepšavaju okoliš i unapređuju kvalitetu života. Zelene gradske površine smanjuju negativni utjecaj efekta toplinskih otoka, štite stanovnike od buke i prašine, stvaraju staništa za ptice, kukce i male sisavce. Ozelenjeni gradovi poput Karlovca mogu donijeti i mnoge druge nemjerljive koristi za stanovnike i posjetitelje, primjerice ugodni prostor za odmor i rekreatiju s cvrkutom ptica, odmor od gradskog betona i meteža. No, vrste drveća u gradovima moraju se prilagoditi uvjetima koji vladaju u gradskim sredinama, pa tako mnogi podaci govore da je životni vijek stabala u gradu znatno kraći nego u prirodnim staništima. Vodeći se tim idejama, Studentski zbor Veleučilišta u Karlovcu pokrenuo je projekt praćenja stanja urbanog drveća i usporedbe drvoreda u određenim karlovačkim ulicama.

Gradska uprava Karlovca i gradske komunalne tvrtke pokrenule su velike projekte izmjene i rekonstrukcije komunalne infrastrukture i vrelovoda, što je rezultiralo značajnim radovima iskopa često uz žilište stabala, ili su neka stabla u potpunosti izvađena iz tla. Navedeni građevinski zahvati sigurno su utjecali na vitalitet drveća, njihovu otpornost na štetnike i bolesti. Započet projekt praćenja stanja to će pokazati kroz naredno petogodišnje razdoblje.

Plan mjerena

Za područje istraživanja odabrane su dvije paralelne ulice u kojima su drvoredi jednakih vrsta i podjednake starosti. Oba drvoreda rastu u travnatim pasicama između kolnika i pločnika. Cilj je izmjeriti količinu klorofila (zelenila) u lišću i ispitati kako građevinski radovi utječu na zdravstveno stanje stabala koje se, među ostalim faktorima, očituje i kao smanjena količina klorofila. Mjerena su provedena sa specijaliziranim instrumentom Konica Minolta SPAD 502DL za mjerjenje klorofila neinvazivnom metodom na samom stablu. U projekt su bila uključena tri studenta stručnog prijediplomskog studija lovstva i zaštite prirode; Matej Babić, Tino Balov i Ivan Štefanac, koji su za Studentski zbor Veleučilišta u Karlovcu provodili istraživanje.





Mjerenja su provedena tijekom travnja, svibnja i lipnja 2023. godine u drvoređima dvije ulice u Karlovcu; u Ulicu Ljudevita Šestića, drvoredu uz Gradsku knjižnicu i Povijesnu arhiv, te u Ulici Marina Držića, gdje uz drvoređ prolazi vrelovod i značajni građevinski radovi.

Prvi rezultati mjerenja prikazani su grafički te se uočava razlika između dvije odabrane lokacije u količini klorofila. U Ulici Marina Držića zabilježeno je smanjenje u količini klorofila koje nije statistički značajno, no ukazuje na smanjen vitalitet stabala. Fiziološki odgovor drveća na stres, odnosno građevinske zahvate u neposrednoj blizini drvoređa, pokazat će se tek kroz naredne vegetacijske sezone te će se istraživanje nastaviti.

Studentima su pomoći u postavljanju pokusa te obradi i analizi prikupljenih podataka pružili nastavnici Odjela lovstva i zaštite prirode dr. sc. Nina Popović, dr. sc. Zrinka Mesić i Marko Ožura. Ovaj projekt financiran je iz sredstava Studentskog centra Karlovac za financiranje sportskih, kulturnih i znanstvenih aktivnosti za 2022./2023. godinu kojem ovim putem zahvaljujemo.

Kino Edison

JESTE LI VEĆ POGLEDALI KOJI FILM?

Tako velika dvorana kina sadrži 202 sjedeća mjesta (moguće sklopivo gledalište) i opremu poput laserskog DCP projektoru, besplatni bežični internetski pristup i mogućnosti prijenosa uživo, simultanog prevođenja i održavanja hibridne konferencije. Navedimo još dodatnu, manju dvoranu s 42 sjedeća mjesta i identičnom opremom u kojoj se mogu održavati konferencije.

Piše: Sven Toljan

Spočecima sedme umjetnosti većina nas je već upoznata. Sve je krenulo s braćom Augustom i Louisom Lumière koji su 1895. godine izumili kinematograf (grč. *kinema* za "pokret" i *graphein* za „pisati“). Francuskim gledateljima i čovječanstvu općenito time je omogućeno prvo filmsko iskustvo s „Izlaskom radnika iz tvornice Lumière“ i „Ulaskom vlaka u stanicu“. Po uzoru na gledatelje koji su bezglavo pobegli pred nadolazećim vlakom u drugom filmu, pobjeći ćemo i sami od suhoparnog prikaza povijesti filma u konkretnu temu naše lokalne sredine. Preciznije, upoznajmo se s kinom Edison koje nam je nakon šesnaest godina 9. i 10. rujna 2023. godine ponovno otvorilo svoja vrata!

Zanimljivosti o kinu

Karlovačko kino Edison je jedno od najpoznatijih i najstarijih kina u Hrvatskoj. Zgrada je kulturni spomenik prepoznatljive secesijske arhitekture (art deco stil), a hrvatski arhitekt Bruno Bauer (1844. – 1955.) zaslužan je za nastanak kina. Gradnja je dovršena daleke 1920. godine, a ime je dobila po američkom izumitelju Thomasu Alvi Edisonu. To nije bilo slučajno jer je i tada postojala neka vrsta marketinga putem davanja imena poznatih osoba, sve s ciljem privlačenja što većeg broja ljudi. Zanimljivo je da je kino isprva trebalo nositi ime Atlas, a imalo je na krovu i kip mitološkog Atlasa, titana koji je na svojim plećima držao nebeski svod. Kino je tijekom godina prošlo kroz različite faze obnove kako bi se očuvala autentična atmosfera i arhitektura. S obzirom da se nalazi u samom centru grada, lako je dostupno svima koji žele uživati u filmskoj umjetnosti.

Edison nekoć nije bio jedino kino u gradu; kao što ima četiri rijeke, tako je Karlovac u prošlom stoljeću imao četiri kina: Edison, Baniju, Švarču i Luxor. Međutim, postepeno su sva nestala, a sve do ponovnog otvaranja Edisona tješili smo se Riječnim kinom u ljetnim mjesecima, odlaskom u Zagreb i druge gradove s kinima, ili smo jednostavno ostali kod kuće s mobitelom i laptopom pri ruci. Srećom, situacija se promijenila nedavnom obnovom i opremanjem kina uz pomoć Europskog fonda za regionalni razvoj. Kako bi ostao konkurentan u eri digitalne projekcije, Edison je prošao modernizaciju pomoću nove opreme za projekciju filmova visoke kvalitete. Tako velika dvorana kina sadrži 202 sjedeća mjesta (moguće sklopivo gledalište) i opremu poput laserskog DCP projektoru, besplatni



bežični internetski pristup i mogućnosti prijenosa uživo, simultanog prevođenja i održavanja hibridne konferencije. Navedimo još dodatnu, manju dvoranu s 42 sjedeća mjesta i identičnom opremom u kojoj se mogu održavati konferencije te multifunkcionalan prostor na dodatnom katu zgrade s mogućnostima radionica i seminara. Tko želi, svoje prezentacijske i organizacijske vještine može usavršiti prijavom svoje izlagačke teme u Edisonu osobno. Za kraj, ako ste željni osvježenja ili suvenira, kafić i suvenirnica u prizemlju i vanjskoj terasi ponudit će vam što želite. Toliko o reklamiranju kina, a moje pitanje vama je koji ćete idući film gledati?

Poznati jadranski suvenir iz ruku studenta karlovačkog Veleučilišta

LOŠINJSKI KROKANT

Naš kolega i student Petar Goleš živi i radi na Malom Lošinju, i drago nam je što je održao obećanje svom prijatelju i svima nam stvorio suvenir prožet povješću Lošinja, pomorstva i moreplovaca

Piše: Marko Ožura

Evo kako je, sad već legenda, nastao suvremenio lošinjski suvenir – Lošinjski krokant Crocantessa.

Bilo jednom društvo na zabavi i jedan prijatelj kaže: kad se ja budem ženio

Na to su se ostali nasmijali, a među njima i Petar koji doda: ... ja će ti onda raditi krokant za svadbenu večeru. Jer, tradicija nalaže razbijanje krokanta sabljom u dvoje, čime se priziva sreća.

Prošlo je dosta zima i puno mora razbilo se o lošinjsku rivu kad je dotični mladoženja uistinu i došao u poznatu malološinjsku slastičarnicu po narudžbu krokanta za vjenčanje. Petar, vrsni slastičar, bio je sretan zbog svog prijatelja, ali veliki izazov našao se pred njim, nimalo svjestan da stvara novi brand otoka po uzoru na tradicionalnu i prestižnu slasticu zlatnog doba lošinjskog pomorstva, iz vremena, kako kaže tekst na omotu, kad je šećer bio dragocjen u imućnim građanskim obiteljima lošinjskih kapetana i brodovlasnika i služio za pripremu raskošnog krokanta za posebne svečanosti.

Naš kolega i student Petar Goleš živi i radi na Malom Lošinju, i drago nam je što je održao obećanje svom prijatelju i svima nama stvorio suvenir prožet povješću Lošinja, pomorstva i moreplovaca, a cijela ova priča ne bi bila toliko slatka da čitav projekt i ideja stvaranja suvenira nije inicirala grupa entuzijasta pod vodstvom Petra Goleša, inače studenta stručnog studija Lovstva i zaštite prirode Veleučilišta u Karlovcu.

Piše Marko Ožura

Ljubav

I na kraju ove razglednice – crtice o Lošinju, povijesti i onima koje ostaju - skulptura kiparice Zvonimire Obad „Addio“. Tekst web stranice lošinjske turističke zajednice to najbolje opisuje:

Brončana skulptura visoka 178 cm svoje mjesto pronašla je upravo na istom mjestu na kojem su godinama u prošlosti lošinjske supruge pozdravljale svoje pomorce. Posvećena je Mariji Stuparić, ženi kapetana Aldebranda Petrine koja ga je mašući pozdravljala dok je plovio u daljinu. „Addio, moj ljubljeni!“ govorila je u vjetar i mahala bijelim facolićem (rupcem) jedrenjaku koji je nestajao na horizontu. Potom bi se vratila u crkvicu Navještenja Marijina (Annunziata) da se još jednom pomoli za njegov sre-



tan povratak. Inicijali M. S. na facoliću (rupcu) pripadaju upravo njoj, dragoj i samozatajnoj ženi, supruzi velološinjskog kapetana Aldebranda Petrine. Tijekom 32 godine bračnoga života samo su 13 mjeseci proveli zajedno u svom lošinjskom domu.

Možda gospođa maše i svima nama da se vratimo ponovo na mirisni otok Lošinj.

Izvori fotografija:

<https://www.visitlosinj.hr/hr/losinjski-krokant-crocantessa-tradicionalna-losinjska-slastica-u-suvremenom-izdanju.aspx>

<https://www.utarnji.hr/dobrahrana/price/tradicionalna-losinjska-slastica-koja-se-leomi-sabljom-sada-mozete-ponijeti-kuci-i-poslati-u-svijet-15352852>

<https://krokant.hr/>

MOŽE LI NAS I KAKO ChatGPT ZAMIJENITI?!

ChatGPT

ChatGPT aplikacija je stekla toliku popularnost da ju je u svega tri mjeseca preuzeo i koristilo preko sto milijuna korisnika.

Piše: Helena Brajdić

Umjetna inteligencija ili AI (*artificial intelligence*) posebno je područje računalne znanosti koje se bavim razvojem intelligentnih strojeva, aparata i aplikacija koji reagiraju i ponašaju se kao ljudi.

Appleova Siri (2011), Amazonova Alexa (2014) i Googleov Google assistaint (2016) jedni su od prvih umjetno stvorenih intelligentnih sustava čiji je primarni zadatak asistirati korisniku, odnosno olakšati mu svakodnevni život. Oni na temelju naših naredbi mogu pisati i slati poruke, dogovarati sastanke, obavljati telefonske pozive, dobivati upute, postavljati podsjetnik, pretraživati Internet ... Ali, krajem 2022.godine, objavljen je potpuno novi unaprijeđeni sustav umjetne inteligencije pod nazivom „ChatGPT“ (*Chat Generative Pre-trained Transformer*), temeljen na jezičnom modelu koji je razvio OpenAI. Aplikacija je stekla toliku popularnost da ju je u svega tri mjeseca preuzeo i koristilo preko sto milijuna korisnika. Ove brojke ne čude jer sadrži brojne kvalitetne prednosti, a posebice u obrazovanju. Unatoč svim prednostima i nedostacima, postavlja se pitanje, da li ovakva umjetno stvorena inteligencija može pomoći ili već pomaže poslovnom svijetu i industriji? ChatGPT zapravo ima ogromne učinke za brojne industrije i profesije. Njegov je najveći utjecaj to što omogućuje "pametniji rad" povećavajući svoje postojeće vještine i sposobnosti. Neke tvrtke već koriste za stvaranje novih usluga za klijente, dok ga druge koriste za povećanje učinkovitosti u svojim internim operacijama. Neki od najvažnijih i najutjecajnijih slučajeva upotrebe umjetne inteligencije u svom poslovanju pokazuje primjer tvrtke Expedia - jedna od najpopularnijih svjetskih web stranica i aplikacija za planiranje putovanja. Expedia je integrirala AI pomoći u prodaji svojih usluga. To znači da umjesto traženja letova, hotela ili odredišta, kupci mogu planirati svoj odmor kao da razgovaraju s ljubaznim, obrazovanim putničkim agentom. Osim toga, aplikacija automatski stvara pametne popise hotela i atrakcija za koje je kupac zainteresiran kako bi mu pomogla u planiranju.

Duolingo

Zatim, Duolingo - stručnjak za jezično obrazovanje. Duolingo pomoći AI-a omogućuje studentima jezika da dobiju detaljna objašnjenja zašto su njihovi odgovori na pitanja za vježbanje, ili ispit bili točni ili netočni, isporučeno na prirodnom jeziku, baš kao što bi dobili od ljudskog

učitelja. Druga značajka omogućuje učenicima da vježbaju svoje jezične vještine igrajući se ulogama s osobama umjetne inteligencije, poput naručivanja pića od bariste u pariškom kafiću. Osobe imaju svoje vlastite jedinstvene osobnosti i pozadinske priče o kojima korisnici mogu saznati tijekom interakcije s njima.

Svjetska kompanija bezalkoholnih pića, Coca Cola, koristit će ChatGPT i njegove izvedenice za pomoći u marketingu i stvaranju personaliziranih korisničkih iskustava za svoje potrošače. Algoritmi umjetne inteligencije mogu se koristiti za brzo stvaranje teksta, slike i drugu tehnologiju za izradu personaliziranih oglasa, i poruka. Zatim dobavljač energije Octopus Energy sa sjedištem u Velikoj Britaniji, ugradio je ChatGPT u svoje korisničke kanale i sada je odgovoran za obradu 44 posto upita kupaca. Izvršni direktor Greg Jackson rekao je da aplikacija sada obavlja posao za 250 ljudi i dobiva više ocjene zadovoljstva korisnika od agenata ljudske korisničke službe. Softverska tvrtka Freshworks kaže da su njeni koderi smanjili vrijeme potrebno za izradu složenih softverskih aplikacija s 10 tjedana na manje od tjedan dana. Osim pisanog ljudskog jezika, ChatGPT može stvoriti kod u brojnim široko korištenim programskim jezicima, uključujući C++, Python i JavaScript. Također djeluje kao učitelj kodiranja, objašnjavajući kako kod koji stvara radi i može otkloniti pogreške u kodu koji je stvorio sam ili bilo tko drugi kada ne radi ispravno. Unatoč tome što umjetna inteligencija širi svoje sposobnosti, znanje, informacije i mogućnosti, postoje poslovi koje ChatGPT i AI nikada neće zamijeniti.

Nezamjenjivi

Lječnici, medicinske sestre i drugi pružatelji zdravstvenih usluga zahtijevaju razinu fizičke interakcije i emocionalne inteligencije koju umjetna inteligencija ne može nadomejstiti. Ljudi će uvijek moratići u bolnice i klinike u vrijeme potrebe, a umjetna inteligencija ne bi mogla pružiti alternativu za to.

Tako i socijalni radnici koji se bave složenim ljudskim situacijama koje će uvijek zahtijevati empatiju, suosjećanje i ljudsku povezanost kako bi pružili učinkovitu podršku i skrb. Savjetnici za mentalno zdravlje, psihijatri i psiholozi zahtijevaju sposobnost izgradnje odnosa, pružanja podrške i nuđenja uvida u stvarnom vremenu, što AI ne može replcirati.

ISTRAŽILI SMO: BURNOUT / SAGORJEVANJE SOCIJALNIH RADNIKA BURNOUT

emocionalna iscrpljenost, depersonalizacija i smanjeno osobno postignuće, zdravstveni problemi, smanjeni učinak u radu, pretjerane konzumacije hrane, alkohola, kofeina, ili duhanskih proizvoda

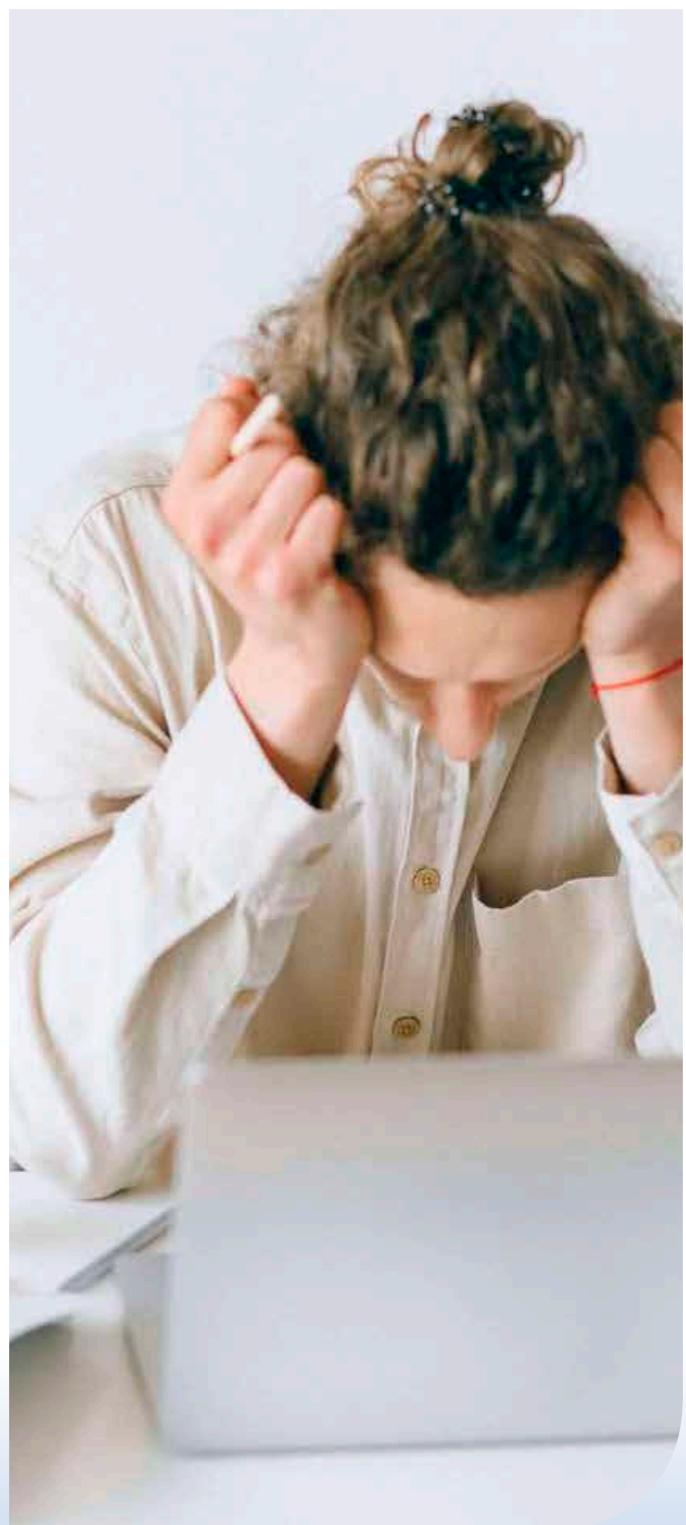
Piše: Iva Komšić

Sagorijevanje na poslu ili *burnout* je termin koji se često koristi za profesiju socijalnih radnika, ali i drugih profesija odnosno djelatnika poput policajaca, zatvorskih zaštitara, nastavnika i zdravstvenih djelatnika te djelatnika u pozivnim centrima. U nastavku ćemo objasniti što je *burnout* i na koji se način javlja među socijalnim radnicima. Sagorijevanje na poslu je usko povezano sa stresom, stoga će biti riječi o izvorima i posljedicama stresa, ali i ključnim osjećajima koji se javljaju u cijelokupnoj situaciji. Naposljetku, bit će prikazane metode pomoći kojih se može izbjegći neželjeni doživljaj profesionalnog sagorijevanja.

Psiholog Herbert Freudenberger (1974.) prvi je uveo pojam *burnout* i objašnjava ga kao stanje emocionalne iscrpljenosti, preopterećenosti ili frustracije nastalog zbog osobnih ili društvenih očekivanja. Sagorijevanje je, stoga, negativno psihološko stanje i ima svoje simptome kao što su tjelesni umor i manjak motivacije. U Hrvatskoj je provedeno nekoliko istraživanja od 1995. godine do danas i potrebno je iznijeti nekoliko zaključaka koji su se javili u svakom od njih. Prvo, socijalni radnici koji rade u Centrima za socijalnu skrb pokazuju veći stupanj sagorijevanja od socijalnih radnika koji rade u nevladinih organizacija, ali svi zajedno u većoj mjeri pokazuju početne znakove sagorijevanja. Drugo, socijalni su radnici češće pogodjeni sagorijevanjem na poslu od djelatnika u ostalim pomažućim profesijama, poput policajaca, vatrogasaca, psihologa ili prosvjetnih radnika. I treće, različita su shvaćanja sindroma sagorijevanja na poslu i prisutna su višestruka objašnjenja među autorima kao na primjer shvaćanja sagorijevanja kao procesa ili stanja. Prema tome, izabrana su objašnjenja pojedinih autora koja će prikazati suštinu teme.

Sagorijevanje na poslu

Profesionalno sagorijevanje nastaje kao posljedica jednog ili više stresnih događaja, a čije je izvore, za potpuno razumijevanje, nužno navesti. Tako Ajduković (1996.) u izvore stresa (stresore) uvrštava vanjske i unutarnje čimbenike. Vanjski se čimbenici izvora stresa odnose na radnu okolinu, organizaciju rada i kvalitetu komunikacije u radnom okruženju, a čine ih: pritisak rokova, odgovornost bez utjecaja na promjene, manjak zaposlenih unatoč opsegu posla i nedefinirane uloge zaposlenih, posto-



janje privilegija i nepostojanje jasnog određenja prava zaposlenih, emocionalno iscrpljivanje i rizik od fizičkog napada korisnika. Kao unutarnje čimbenike stresa ili, jednostavnije, oni koji potiču izravno od osobe, Ajduković (1996.) navodi perfekcionizam, pretjerani entuzijazam, neefikasnu organizaciju radnog vremena i identifikaciju sa poslom u svrhu samopotvrđivanja. Moguće je zaključiti da socijalni radnik sam može djelovati u sprječavanju barem unutarnjih stresora tako što će prihvatići da ne može ostvariti utjecaj unatoč velikoj motiviranosti za pomaganje, i tako što će usmjeriti samopotvrđivanje na ostale individualne preferencije kako bi izbjegao identifikaciju sa poslom. Posljedice stresa su mnogobrojne, a osim profesionalnog sagorijevanja, posljedice se mogu vidjeti u obliku raznih zdravstvenih problema, smanjenog učinka u radu, pretjerane konzumacije hrane, alkohola, kofeina, ili duhanskih proizvoda. Profesionalno sagorijevanje je, ipak, posljedica koja najviše utječe na posao, i kao takva se, prema Christini Maslach (1976.), javlja na više dimenzija: emocionalna iscrpljenost, depersonalizacija i smanjeno osobno postignuće. Emocionalna je iscrpljenost stanje u kojem čovjek gubi osjećaj za druge ljudе uslijed previše 'davanja sebe drugima' na nezdrav način, a javlja se manjak emocija i u ostalim sferama života, ne samo na poslu. Također, emocije koje ostaju prisutne su najčešće negativne, kao što su osjećaj praznine, tjeskoba ili nesigurnost. Depersonalizacija je stanje u kojem osoba gubi osjećaj za vlastiti identitet i postaje bezosjećajna ili čak 'umrtvljena' te zbunjena i ponašanje joj postane automatizirano. Smanjeno osobno postignuće se javlja zbog smanjene kompetencije i neuspjeha u radu s ljudima, a može dovesti do manjka samopouzdanja, depresije i posljedično, stvarnog neuspjeha.

Četiri faze sagori jevanja

Ostali autori su više ili manje suglasni ovisno o tome gledaju li na sagorijevanje kao na stanje ili proces. Međutim, potrebno je navesti i četiri faze profesionalnog sagorijevanja, autorice Ajduković (1996.). Prvu fazu obilježava visok entuzijazam kod osobe koja uslijed visokih očekivanja shvati da je bespomoćna. Druga faza je nastavak na prvu fazu kada osoba zbog spomenutog postane ranjiva, razočarana, frustrirana i pokazuje poteškoće u komunikaciji s kolegama i korisnicima.

Treća faza je faza u kojoj se javljaju tjelesni simptomi te udaljavanje (depersonalizacija). U četvrtoj fazi se javlja "apatija i gubitak životnih interesa".

Sindrom profesionalnog sagorijevanja se proučava 40-ak godina i u svijetu su provedena mnogobrojna istraživanja, a samim tim došlo je i do zaključaka odnosno metoda pomoću kojih se može izbjegići posljedica stresa u obliku sagorijevanja. Vidjeli smo da socijalni radnici imaju velike šanse doživjeti *burnout* i s takvim je saznanjem najbolje raditi na prevenciji već na početku profesionalne karijere. Vanjski stresori poput nejasno definiranih uloga su također uzročnici sagorijevanja, stoga je potrebno raditi na pravilnom određenju uloga svih zaposlenih na nekom mjestu, kao i jačati mentorstvo i supervizije, koje su se pokazale veoma korisnima za poboljšanje radnog učinka.



Poznato je da su socijalni radnici preopterećeni poslom, točnije jedan socijalni radnik u nekom Centru za socijalnu skrb obavlja oko 140 poslova, što nam govori da bi obećavajući faktor u prevenciji profesionalnog sagorijevanja bio da se socijalni radnici rasterete posla i da se, općenito, smanji udio posla kojeg moraju obavljati. Pokazalo se da jedan uzrok sagorijevanja često leži u nekvalitetnim odnosima na radnom mjestu te se svakako preporučuje osvještavanje potrebe kvalitetnih radnih odnosa koji bi rezultirali ugodnim radnim okruženjem i naravno, bolje pruženom uslugom korisnicima. Nadalje, profesionalno sagorijevanje se može sprječavati i vlastitim naporima. Goliszek (1993.) predlaže neke od sljedećih metoda samopomoći: izražavanje osjećaja, pravilna organizacija vremena, prepoznavanje vlastitih granica, tjelovježba, raspodjela posla na manje dijelove, naučiti reći 'ne' te se znati opustiti.

Socijalni rad je, prije svega, pomažuća profesija i ljudi koji se odluče biti socijalni radnici su većim dijelom motivirani zbog sposobnosti poboljšanja uvjeta neke zajednice ljudi. Unatoč tome, prepoznaje se koliko je socijalni rad mlada profesija po tome što ne postoje adekvatno razvijeni programi koji bi prevenirali razvijanje profesionalnog sagorijevanja, a pokazalo se da većina socijalnih radnika pokazuje barem početne simptome. Stoga, važno je promicati pozitivne promjene u socijalnom radu kako bismo, svi zajedno, bili zadovoljniji i produktivniji socijalni radnici.

LITERATURA:

Družić Ljubotina, O., i Friščić, Lj. (2014). 'PROFESIONALNI STRES KOD SOCIJALNIH RADNIKA: IZVORI STRESA I SAGORIJEVANJE NA POSLU', Ljetopis socijalnog rada, 21(1), str. 5-32.

Hrvatska enciklopedija, depersonalizacija, <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=14612> Posjećeno 17.05.2021.

Bebamur, Emocionalna iscrpljenost, <https://www.bebamur.com/blog/emocionalna-iscrpljenost> Posjećeno 17.05.2021.



INDEKSp
U OBJE



REPORTAŽA: Learning4Unity

KAKO SE NOSITI S NESIGURNOŠĆU

Istaknuo bih i mogućnost individualnih razgovora s predavačima; u dogovorenom terminu susreo bih se s nekim od njih i mogao razgovarati o bilo kojoj temi. To su ljudi s popriličnim iskustvom koje se ne ustručavaju podijeliti svakoj mlađoj osobi koja iskaže interes. Razgovarao sam s njima o vlastitom pogledu na današnji svijet, o izazovima i osobnim nesigurnostima, njihovim životima...

Piše: Sven Toljan

Već je počelo s pričom. Nije to bila neka naročita priča, već *Instagram story* koji je pozivao mlade na *Summer Academy* ili Ljetna akademija, a pozvani su svi mladi do 30 godina na druženje u trajanju od tjedan dana. Zainteresirano čitajući dalje, saznao sam da su organizatori većinom mladi iz Švicarske okupljeni pod nazivom *Learning4Unity*, da će predavači biti stručnjaci različitih profila (od sveučilišnih profesora i svećenika do nekadašnjih političara) i da je ovogodišnja tema *Dealing with uncertainty* ili kako se nositi s nesigurnošću; od osobnih dvojbji do političke situacije u svijetu. Za sudjelovanje u akademiji mladi Euroljani su se okupili u blizini Ljubljane. Nakon nekoliko *zoom* susreta na daljinu s organizatorima i početnih vaganja hoću li se iznova upustiti u novu pustolovinu, prevagnuo je moj inat za rušenjem zone udobnosti i pala je odluka da se prijavim. Naselje Planina u kojem se Akademija održavala je u sastavu općine Postojna u Primorsko-notranjskoj regiji. Na popisu stanovništva iz 2011. godine imala je 815 stanovnika, no u tjedan dana Akademije nismo nailazili na veći broj lokalaca. U središtu sela smjestila se crkva Sv. Marjeta koja je najveća građevina u mjestu i time najupadljivija. Okolni brežuljci i šume skrivaju domaće, ali i divlje životinje na čije smo tragove često nailazili tijekom aktivnosti na otvorenom. Najveći dio vremena ipak smo provodili u svojem smještaju, Centru Mariapoli Spes, jednom od šezdeset i tri centara diljem svijeta pod upravom Pokreta fokolara. Riječ je o pokretu društvene i duhovne obnove, nastalom 1943. godine u Trentu u Italiji tijekom Drugog svjetskog rata. Utemeljiteljica je Chiara Lubich, a cilj mu je širiti poruku jedinstva diljem svijeta.

Javni nastup i kriza vjere

Akademija je počela predstavljanjem organizatora i planiranih aktivnosti te dalnjim međusobnim upoznavanjem sa svim sudionicima, uključujući i naše predavače. Naš moto bio je *Learning4Unity*, odnosno učenje za jedinstvo, a naziv se ubrzo opravdao aktivnostima namijenjenim poticanju zajedništva i načinima borbe protiv nesigurnosti koja muči mnoge mlade. Krenuli smo ozbiljno, predavanje o nepredvidljivostima na području fizike i nesigurnostima u znanosti promijenilo je neka od mojih osobnih stajališta.

Nastavili smo s temama suočavanja s nesigurnošću prilikom javnog nastupa i krizom vjere u suvremenoj Evropi, a ubrzo smo se posvetili i radionicama koje smo prethodno sami birali. Moj izbor pao je na temu klime kao teorijske radionice i odlazak na obližnje brdo kao praktične, jer edukaciju u prirodi i mini planinarenje ne propuštam. Prva dva dana protekla su poprilično brzo, a treći dan bio je rezerviran za posjet glavnom gradu. Smjesta smo se u pratinji našeg vodiča zaputili do slovenskog parlamenta. Nakon početnih sigurnosnih provjera na ulazu, krenuli smo u vođeni obilazak unutrašnjosti zgrade slovenske Vlade, upoznavajući povijest zemlje, suvremenu situaciju i neke od političkih predstavnika oporbenih stranaka. S obzirom da sam već imao iskustvo obilaska Europskog parlamenta u Bruxellesu prije dvije godine, prizori koje sam zatekao u Ljubljani nisu mi bili posve novi, no svejedno je ugodan osjećaj kročiti hodnicima kojima čovjek ne ide baš svaki dan.

Iduća na redu bila je Nacionalna i sveučilišna knjižnica, locirana praktički u centru grada. Obilazak prostora zaključili smo kratkim ulaskom u tišini u čitaonicu ispunjenu studentima koje nismo smjeli ometati. Tolike klupe i police ispunjene knjigama izgledom su poprilično odudarale od onoga što sam navikao gledati u hrvatskim knjižnicama, pa sam zainteresirano upijao svaki detalj. Nismo stali na tome; slijedio je obilazak još nekoliko starih knjižnica i crkvi za čiji bih opis trebao potrošiti još popriličan broj stranica. Dan smo zaključili uz piće i pokoji kolač na kiši u centru grada te obilaskom Tromostovja, ili Trostrukog mosta iznad rijeke Ljubljanice.

Iduće godine u Švicarskoj

Nakon detaljnijeg posjeta kišnoj Ljubljani nastavili smo s predavanjima i radionicama. Nisam još spomenuo večernja druženja uz glazbu, ples, društvene igre i improvizacije koje su nam priskrbile mnogo zabave i smijeha. Čak su se i pojedini predavači uključili koji nisu željeli ostati po strani. Odvažniji među nama otišli su u šetnju u noćnim satima po pustim ulicama Planine. Da razbijemo sitnu neugodu takvih obilazaka, nastavili smo razmjenjivati iskustva iz vlastitih zemalja, svoje brige, nade i želje.

Ugodno je znati koliko dijelim zajedničkih misli s mladima iz drugih zemalja, bez obzira na razlike u jeziku i kulturi. Istaknuo bih i mogućnost individualnih razgovora s predavačima; u dogovorenom terminu susreo bih se s nekim od njih i mogao razgovarati o bilo kojoj temi. To su ljudi s popriličnim iskustvom koje se ne ustručavaju podijeliti svakoj mladoj osobi koja iskaže interes. Razgovarao sam s njima o vlastitom pogledu na današnji svijet, o izazovima i osobnim nesigurnostima, njihovim životima... Čovjek nije obično u prilici čuti tako osobne priče iz kojih je moguće izvući mudre pouke.

Posljednji dan u Planini zaključili smo službenim zatvaranjem akademije i odlaskom na misu. Gledajući unatrag,

cijela Akademija bila je poprilično dinamična, ponekad možda i previše, pa smo potkraj svakog dana bili već na kraju snaga. Ipak, gotovo sve je proteklo prema planu. Listao sam srednjovjekovne knjige, upoznao ljudе različitih generacija i kulturnih pozadina, šetao kamenitim stazama i livadama, gledao film, sudjelovaо u raspravama... Aktivnosti su se nizale i iskoristio sam svaku mogućnost da od drugih saznam nešto novo što bih mogao iskoristiti za suočavanje s nesigurnošću kao temom cijele škole. Preporučujem poхаđање ove škole svim zainteresiranim jer se tema i lokacija mijenjaju; iduća Akademija je za dvije godine u Švicarskoj.

Vidimo se!

BRZA MODA

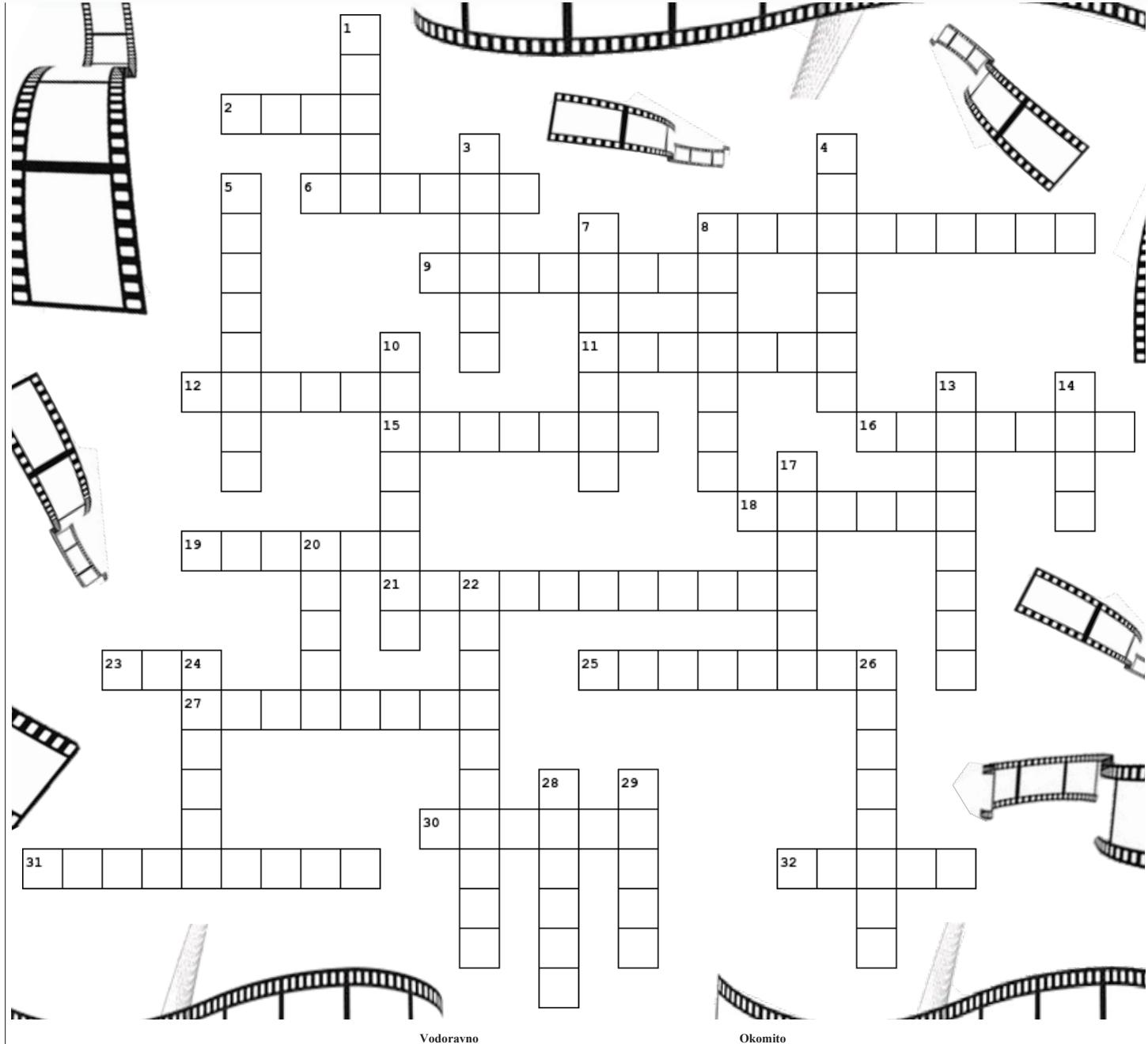
POVOLJNE CIJENE SA DUGOROČNIM POSLJEDICAMA

Piše: Lana Vinovrški

Svakog se dana na tisuće i tisuće modnih komada, kako odjeće tako i obuće, prodaje na veliko i u brzom roku, tzv. brza moda. A što je zapravo brza moda? U teoriji to je jedan princip poslovanja modnih brendova i dizajna masovne proizvodnje po relativnoj niskoj cijeni, uz praćenje trendova. U prodaji raznih modela pažnja se posvećuje tržištu, odnosno potražnji. Koliko god da nam "brza moda" predstavlja vrlo lagan način kupnje proizvoda uz prihvatljivu cijenu, moramo se zapitati koje su nuspojave ovakve mode. Vrlo često cijena govori kolika će kvaliteta te odjeće zapravo biti, a najčešće je to srednja, ili loša kvaliteta. Neke vrlo popularne tvrtke plasiraju iznimno jeftine proizvode upitne kvalitete, iza čega se često krije izrabljivanje djece kao radne snage i korištenje iznimno loših, često toksičnih materijala upitnog sastava koji šteti nama potrošačima, ali i našem okolišu. Dapače, modna industrija ima status jednog od najvećih zagađivača, a istovremeno su potražnja, pa time proizvodnja i ponuda veći no ikad.



Kvalitetnija odjeća jest skuplja, no kada se radi o kvaliteti i očuvanju okoliša, cijena ne bi trebala biti prepreka. Svi jest koju mi moramo imati kao ljudi i građani je da ako želimo biti u trendu, možemo, no neka to bude ekološki dobro promišljeno.



2. protagonist filma Gran Turismo koji je kroz igranje igrica otkrio tajne profesionalnih utrka
6. Problematični mladi pisac koji u posljednjem nastavku filma Poslije svega pokušava vratiti svoju neprežaljenu ljubav Tessu
8. akcijska komedija koja prati avanture tjesnog čuvara novinarke koja intervjuira živopisnog predsjednika Paldonije
9. objekt koji je pogodio pustinjski grad u kojem se odvija radnja znanstveno fantastične komedije u kojoj glume Scarlett Johansson i Tom Hanks.
11. znanstveno fantastični akcijski triler o ratu između čovječanstva i umjetne inteligencije
12. glavna junakinja psihološkog trilera Kći kralja moćare
15. zajedničko ime Kapetanice Marvel, gospodice Marvel i kapetanice Monice Rambeat
16. novi nastavak horora Istjerivač davola
18. akcijska drama koja prati život Douglasa, muškarca koji je kao dijete bačen psima
19. domaća triler-drama redatelja Lukasa Nole u kojoj se radnja zakuha kada biznismen Miro zatekne prostitutku mrtvu u kupaošnici, nakon provedene noći s njom
21. biografski film o ocu atomske bombe
23. otok na kojem je snimljena crnomuhumorna domaća filmska uspiješnica Smrt djevojčice sa žigicama
25. bar u nazivu francuske drame koja je odusevila publiku prošlogodišnjeg Filmskog festivala u Cannesu
27. sinonim za arheološki nalaz koji su stvorili ljudi, a krije se u naslovu novog nastavka Indiana Jonesa
30. sjetna pjesma koja se skriva u najnovijem nastavku mega popularnog filmskog serijala Igre gladi
31. filmski serijal čiji nama četvrti nastavak donosi sukob Barneya Rossa i njegova ekipe s trgovcem oružja
32. ime glumca Senada Bašića u filmu Bosanski lonac i seriji Lud, zburjen, normalan
1. film koji nas vraća u mlade dane najpoznatijeg filmskog tvorca čokolade
3. antagonist filmskog serijala Slagalica strave koja je ove jeseni dobila novi nastavak
4. Biografski film o talijanskom proizvođaču trkačih automobila
5. epski akcijski spektakl koji prikazuje uspon i pad legendarnog francuskog cara kojeg je utjelovio oskarovac Joaquin Phoenix
7. horor čiji najnoviji nastavak nosi naslov Budenje zla
8. akcijski triler u kojem je neuništivom Liamu Neesonu podmetnuta bomba u automobil
10. trgovina videoigrama na kojoj su se obogatili protagonisti komedije Luda lova
13. obitelj iz komedije Ta luda vjenčanja koja je ove godine dobila svoj treći nastavak
14. protagonist domaće dramedije Sedmo nebo koji ima previše žena, a pre malo vremena
17. detektiv kojeg je portretirala Agatha Christie vratio se na filmsku platnu kako bi istražio ubojstvo u Veneciji
20. indijansko pleme u koje se događaju ubojstva u filmu Ubojnički svjetnjak mjeseca
22. obitelji čije prvo zajedničko putovanje u Grčku prati treći nastavak romantične komedije Moje grčko vjenčanje
24. megalit u kojem je ulogu ikonične lutke preuzeila Margot Robbie, a njezine bolje polovice Ryan Gosling
26. drama koja prati zajedništvo obitelji Carrera kroz tri generacije
28. dugi muški ogtač bez podstave, glavni motiv arapske drame koja je dirmula publiku prošlogodišnjeg Filmskog festivala u Cannesu
29. horor koji je proslavio glumicu Bonnie Aarons i ove godine dobio svoj drugi nastavak

Studentski vicevi :)

Prolaze dva studenta pokraj kafića u kojem je izbila tuča.

Prvi kaže drugome: Idem vidjeti kakva je to tamo gužva.

Vrati se za nekoliko minuta s razbijenim nosom, a drugi ga upita:

I, jesli ti provjerio kakva je to gužva?

Prvi mu odgovara: Ma kakvi, nema nikakve gužve, odmah dodeš na red.

Dvije kolegice sjede na kavi.

Prva upita drugu: Kako si se provela jučer u kinu?

Druga joj ravnodušno odgovara: Pa, tako, na kraju smo svi plakali.

Druga ju ganuto upita: Zar je film imao tako tužan završetak?

Prva joj na to odgovori: Ne, nije, ali nam je bilo žao novaca.

Na pauzi nakon predavanja, dvije kolegice razgovaraju o dijetama.

Jedna se pohvali drugoj: Trenutno sam na vjerskoj dijeti!

Druga ju znatiželjno upita: Kakva je to dijeta?

Na to joj prva ponosno odgovori: Redovito jedem i molim Boga da smršavim!

Brucoš sjeda u cafe bar studentskog centra.

Prilazi mu konobar, pozdravi ga i upita: Što želite naručiti?

Brucoš mu odgovara: Dajte mi, molim vas, kavu pet u jedan.

Konobar mu zbumjeno odgovara: Kako to mislite?

Brucoš mu samouvjereno odgovara: Kava, šećer, kolačić, šifra za WI-FI i punjač za mobitel.

