

# KVALITETA ŽIVOTA MEDICINSKIH SESTARA/TEHNIČARA I VOLONTERA

---

**Srdoč, Rina**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2020**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Rijeka, Faculty of Health Studies / Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija u Rijeci**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:184:684729>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-12**

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Health Studies - FHSRI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI  
FAKULTET ZDRAVSTVENIH STUDIJA  
PREDDIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ SESTRINSTVA  
Ulica Viktora cara Emina 5

Rina Srdoč

KVALITETA ŽIVOTA MEDICINSKIH SESTARA/ TEHNIČARA I  
VOLONTERA

(Završni rad)

Rijeka, 2020.

UNIVERSITY OF RIJEKA  
FACULTY OF HEALTH STUDIES  
UNDERGRADUATE STUDY OF NURSING

Rina Srdoč

QUALITY OF LIFE OF NURSES AND VOLUNTEERS

(Final work)

Rijeka, 2020.

Završni rad obranjen je dana \_\_\_\_\_ u/ na \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, pred povjerenstvom u sastavu:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Izješće o provedenoj provjeri izvornosti studentskog rada

### Opći podatci o studentu:

Sastavnica	Fakultet zdravstvenih studija Rijeka
Studij	Preddiplomski stručni studij sestrinstva
Vrsta studentskog rada	Završni rad
Ime i prezime studenta	Rina Srdoč
JMBAG	

### Podatci o radu studenta:

Naslov rada	Kvaliteta života medicinskih sestara/tehničara i volontera
Ime i prezime mentora	Marija Bukvić
Datum zadavanja rada	2.12. 2019.
Datum predaje rada	13.7.2020.
Identifikacijski br. podneska	1357417783
Datum provjere rada	14.07.2020
Ime datoteke	Kvaliteta života medicinskih sestara/tehničara i volontera
Veličina datoteke	438,1K
Broj znakova	53780
Broj riječi	8823
Broj stranica	51

### Podudarnost studentskog rada:

<b>PODUDARNOST</b>	
Ukupno	9%
Izvori s interneta	
Publikacije	
Studentski radovi	

### Izjava mentora o izvornosti studentskog rada

<b>Mišljenje mentora</b>	
Datum izdavanja mišljenja	
Rad zadovoljava uvjete izvornosti	<input checked="" type="checkbox"/> <b>DA</b>
Rad ne zadovoljava uvjete izvornosti	<input type="checkbox"/>
Obrazloženje mentora (po potrebi dodati zasebno)	

Datum  
14.07.2020.

Potpis mentora  
Marija Bukvić

## **ZAHVALA**

Prije svega, htjela bi se zahvaliti svojim **roditeljima ALENKI i MARINU** što su mi omogućili školovanje te bili neizostavna podrška na svakom mom koraku. Također, htjela bi se zahvaliti i svojim **sestrama Eni i Steli** na potpori, motivaciji i pomoći kada god je bila potrebna. Bez njihovog zaleđa ne bi postigla sve što do sada jesam.

Posebno hvala i mojem **dečku Denisu** na tome što uvijek ima razumijevanja, ljubavi i riječi podrške, uz koje je sve lakše. Nadalje, hvala **svim prijateljima** na savjetima, pomoći i potpori bez koje ovaj rad ne bi bio onakav kakav danas jest.

Za kraj, veliko hvala **mentorici Mariji Bukvić**, na pomoći i strpljenju prilikom cjelokupnog školovanja i izrade završnog rada.

## **SAŽETAK**

Kvaliteta života širok je pojam koji obuhvaća različite aspekte života pojedinca, te uvelike varira ovisno o kontekstu u kojem se promatra. U ekonomskom smislu najčešće se odnosi na ekonomski status, bogatstvo i materijalna dobra. Govoreći o medicinskom kontekstu kvaliteta života označava očuvanost određenih životnih funkcija. Također, svaki pojedinac za sebe može zasebno odrediti što za njega kvaliteta života predstavlja. U svakom slučaju obzirom da su ljudi kompleksna bića samim time i mnogo različitih faktora utječe na njihov kvalitetu života.

Glavne odrednice koje obuhvaćaju većinu čimbenika koji utječu na kvalitetu života pojedinca su prije svega mentalno i fizičko blagostanje, odnosi s drugim ljudima, socijalna, ekonomska i društvena sigurnost društva u kojem živimo, osobni razvoj i samoaktualizacija te rekreacija i zabava.

Medicinske sestre/ tehničari i volonteri poznati su u očima javnosti kao veliki altruisti, humanisti i osobe koje nesebično pomažu onima u potrebi. Pomoć drugima, pogotovo najpotrebitijima, za uzvrat u ljudima često pobuđuje osjećaje ispunjenosti, zadovoljstva i sreće. Sukladno tome za očekivati je da su najzadovoljniji oni koji najviše pomažu drugima.

**Ključne riječi:** Sestrinstvo, volontiranje, kvaliteta života, zadovoljstvo.

## **ABSTRACT**

Quality of life is a broad term that includes different aspects of an individual's life and varies greatly depending on the context in which it is observed. In economic terms, it most often refers to economic status, wealth and material goods. While, speaking of the medical context, quality of life usually refers to the preservation of certain life functions. Also, each individual can determine for himself what the quality of life represents for him. In any case since humans are complex beings therefore many different factors affect their quality of life.

The main factors that affect the quality of life of an individual are primarily mental and physical well-being, relationships with other people, social and economic security of the society in which we live, personal development and self-actualization also recreation and entertainment.

Nurses / technicians and volunteers are known in the public eye as great altruists, humanists and people who selflessly help those in need. Helping others, especially the ones most in need, in return often evokes feelings of fulfillment, satisfaction, and happiness in people. Accordingly, it is to be expected that those who help others the most are the most satisfied.

**Key Words:** Nursing, volunteering, quality of life, happiness.



# SADRŽAJ

<b>1.UVOD</b> .....	1
<b>2.POVIJEST MODERNOG SESTRINSTVA</b> .....	2
<b>3.VOLONTIRANJE</b> .....	5
<b>3.1. Povijest volontiranja</b> .....	6
<b>4.KVALITETA ŽIVOTA</b> .....	8
<b>4.1.Mentalno i fizičko blagostanje</b> .....	9
<b>4.2.Mentalno zdravlje</b> .....	10
<b>4.3.Stres</b> .....	10
<b>4.4.Fizičko zdravlje</b> .....	11
<b>4.5.Odnosi s drugim ljudima</b> .....	12
<b>4.6.Socijalna, ekonomska i društvena sigurnost</b> .....	12
<b>4.7.Osobni razvoj i samoaktualizacija</b> .....	12
<b>4.8.Rekreacija i zabava</b> .....	13
<b>5.ISTRAŽIVANJE</b> .....	14
<b>5.1.Cilj istraživanja</b> .....	14
<b>5.2.Metode i ispitanici</b> .....	14
<b>5.3.Rezultati istraživanja</b> .....	15
<b>5.4.Rasprava</b> .....	32
<b>6.ZAKLJUČAK</b> .....	34
<b>7.LITERATURA</b> .....	35
<b>8.PRILOZI</b> .....	37

## 1. UVOD

Pojam kvalitete života teško je uokviriti u neku jednostavnu definiciju. Ono obuhvaća širok spektar čimbenika koji utječu na kvalitetu života. Također, to je pojam čija se definicija uvelike razlikuje ovisno o pojedincu te ovisno o aspektu u kojem je ispitujemo. Ukoliko je riječ o ekonomiji tada govorimo o određenom životnom standardu, ekonomskom statusu i financijskim mogućnostima. Dotičemo li se pak medicinskog gledišta kvaliteta života najčešće se odnosi na razinu očuvanosti tjelesnih funkcija odnosno na zdravlje pojedinca ili nacije. U realnosti kvaliteta života je osobna procjena pojedinca te uključuje sve ono što utječe na život pojedinca. Individualna procjena kvalitete života zapravo ovisi o očekivanjima, iskustvima i vrijednostima, koje svatko od nas dijelom stječe, a dijelom nasljeđuje u životu. Dakako valja uzeti u obzir i psihofiziološke odrednice pojedinca koje također utječu na kvalitetu života. (1)

Sreća je jedno od vječnih pitanja – Što donosi sreću? Bogatstvo? Ljubav? Jesu li ljudi koji pomažu drugima sretniji? Riječima francuskog filozofa Denisa Diderota „*Najsretniji je onaj čovjek koji je učinio sretnim najviše drugih ljudi.*“ (2) Medicinske sestre i tehničari svoj život podređuju empatiji, pomoći drugima, njezi pacijenata. Oni su ti koji su uz čovjeka od trenutka kada se rodi, pa sve do onog posljednjeg trenutka, netom prije smrti. Upravo se sestrinska profesija smatra jednom od najhumanijih i požrtvovnih poziva, a medicinske sestre i tehničare nerijetko se opisuje kao altruiste.

Volonteri čije se djelo prije svega temelji na dobrovoljnosti, često bez ikakvog osobnog razloga ili dobiti svoje vrijeme, vještine, znanje i trud ulažu u razne vrste aktivnosti. Većinom se volonterski rad povezuje s društveno korisnim radom i aktivnostima od kojih benefit ima zajednica ili ranjive skupine. Humanost i altruizam također su središnje vrijednosti volontera.

Česta je pretpostavka kako su ove dvije skupine posebno zadovoljne svojim životom jer pružajući ono najbolje od sebe drugima dobivaju mnogo više natrag. Što je to što njihov život čini kvalitetnijim i koliko su zapravo medicinske sestre/ tehničari i volonteri zadovoljni svojim životom? Tko je u svojem humanom pozivu sretniji? Kolika je kvaliteta života medicinskih sestara/ tehničara i volontera? Ovo istraživanje ispitati će kvalitetu života medicinskih sestara/ tehničara i volontera te usporediti neke od glavnih odrednica i razlika između te dvije skupine.

## 2. POVIJEST MODERNOG SESTRINSTVA

Sestrinstvo je profesija čija je uloga skrb za bolesne i zaštita zdravih. (3) Odnosno, zadaća medicinske sestre očituje se u definiciji zdravstvene njege prema Virginiji Henderson.

*„Jedinstvena je uloga medicinske sestre pomagati pojedincu, bolesnom ili zdravom, u obavljanju onih aktivnosti koje pridonose zdravlju, oporavku ili mirnoj smrti, a koje bi pojedinac obavljao samostalno kada bi za to imao potrebnu snagu, volju ili znanje. To treba činiti tako, da mu se pomogne postati neovisan što je moguće prije.“ (4)*

Sestrinstvo kao oblik skrbi za nemoćne i bolesne je prisutno oduvijek. Prve tragove medicine i skrbi za bolesnike možemo naći još u doba Babilona 2300 godina p.n.e. i čak u starom Egiptu 3000 godina p.n.e. Drevne civilizacije na svojim su zapisima ostavile tragove zavidnog poznavanja fiziologije i patologije ljudskog tijela, poput znanja o cirkulaciji, srčanim bolestima, otežanom mokrenju, bolestima trbuha, ginekoloških problema te mnoge druge. Također, postoje mnogi zapisi s uputama o načinu i važnosti održavanja osobne higijene, primjeni lijekova, klizme, izolacije osoba sa zaraznim bolestima, prevojem rana i drugih načina skrbi za bolesne. (4)

Uloga onih koji su se brinuli za nemoćne mijenjala se kroz povijest zajedno s kulturološkim promjenama i dolaskom novih društvenih poredaka. Od praznovjerja i čarolija, religijskih poimanja, preko mračnih doba sestrinstva sve do modernog sestrinstva kakvo poznajemo danas. Kroz povijest ova je profesija doživjela mnoge promjene te se do danas razvila u jednu od ključnih i najviše zastupljenih profesija u zdravstvu.

Najveći razvojni skok u razvoju sestrinstvo je doživjelo u 19. stoljeću s Florence Nightingale. Florence se dan danas smatra začetnicom modernog sestrinstva. Za svoga života postavila je mnoge odrednice na kojima počiva i današnje sestrinstvo. Rođena 12. svibnja 1820. godine u imućnoj obitelji u Firenci. Unatoč vjеровanjima tog razdoblja kako je pretjerana edukacija žena nepotrebna Florence je imala bogato znanje jezika, logike, matematike, administracije, statistike te prehrane i javnog zdravstva. (4)

U doba kada biti medicinska sestra nije bilo poželjno te su to često bile žene laka morala ili otpadnice društva Florence je bila uvjerenjena kako svoj život mora podrediti njezi bolesnih, na veliko protivljenje svoje obitelji. Nekoliko je godina proučavala uvjete u bolnicama gdje su vladali nehigijenski uvjeti, prenapučenost i prljavština. Medicinske sestre također su živjele u bolnicama,

najčešće u istim prostorijama kao i bolesnici. Nakon što je reformirala zakone o zdravlju i bolnice u Engleskoj i Indiji 1854. godine odlazi u Krimski rat. Zajedno sa 38 sestara organizirala je rad bolnica i sestara, pobrinula se za higijenske uvjete te opskrbila bolnice hranom i posteljinom. Počela je odvajati bolesne od ranjenih i u svega nekoliko mjeseci smanjila smrtnost na bojištu s 42% na 2%. (4)

Godine 1860. Florence otvara školu za medicinske sestre u St. Thomas's hospital smještene u Londonu. U početku školovanje je trajalo godinu dana i učenice su morale nositi uniforme, također morale su voditi računa o osobnom ugledu, čistoći i urednosti te su mogle biti ispisane zbog nemara, lošeg vladanja ili neučinkovitosti. Škola je zahtijevala određeni standard svojih učenica te kvalitete koje bi svaka medicinska sestra trebala posjedovati – točnost, pouzdanost, poštenje, čistoća, strpljivost i blaga narav. Kroz organizaciju školovanja medicinskih sestara Florence Nightingale uspjela je izdignuti sestrinstvo u profesiju. Isticala je važnost kontinuirane edukacije i fokus na pacijenta, a ne na čišćenje okoline, pranje rublja i tome slično. Od tada do danas Florence Nightingale ostaje jedna od najutjecajnijih ličnosti u razvoju modernog sestrinstva. Mnoge zamisli, reforme i pravila koje je postavila prije više od 160 godina dan danas čine srž sestrinstva te zagovaraju kvalitetnu sestriinsku skrb za potrebite. (4)

Kada govorimo o početcima modernog sestrinstva u Hrvatskoj neophodno je istaknuti utjecaj Dr. Andrije Štampara koji je shvaćao da bez kvalitetnog i široko obuhvatnog obrazovanja medicinskih sestara nije moguće izgraditi modernu zdravstvenu skrb kakvu je on zamislio. Dr. Andrija Štampar znao je reći: „ *...ako je liječnik mozak, onda je sestra srce zdravstvene zaštite.* “ (4)

Prva škola na području današnje Republike Hrvatske osnovana je 1. siječnja 1921. godine u Zagrebu. Dr. Vladimir Čepulić bio je direktor škole, a sestra Jelka Labaš nadstojnica. Do tada sestre na ovim područjima su svoja znanja stjecale diljem svijeta, primjerice u Beču, Torontu i drugim većim gradovima. Nakon povratka kući naučena znanja bi primjenjivale u našim bolnicama. Do godine 1947. na području današnje Republike Hrvatske to ostaje jedina škola za izobrazbu medicinskih sestara.

Daljnijim zalaganjem i dokazivanjem u kriznim situacijama poput velikih svjetskih ratova i epidemija medicinske sestre potvrđuju svoju ključnu ulogu u zdravstvenom sustavu. Godine 1959. u pet najvećih gradova Hrvatske – Zagreb, Split, Rijeka, Osijek i Pula postoje škole za medicinske sestre. Današnje obrazovanje medicinskih sestara odvija se na četiri razine. Srednjoškolsko

obrazovanje u trajanju od pet godina nakon kojeg medicinske sestre stječu naziv Medicinska sestra/ tehničar opće njege. Nastavak obrazovanja provodi se na medicinskim i zdravstvenim fakultetima gdje se obrazuju prvostupnice sestrinstva, a i magistre sestrinstva nakon dvije godine diplomskog studija. U posljednje vrijeme sve je više poslijediplomskih studija koji nude doktorsku diplomu s područja sestrinstva.

Bez edukacije nema napretka, bez kontinuiranog usavršavanja nema razvoja – stoga je nužno ulagati u sestrinsku profesiju koja u današnje vrijeme spada u jedno od deficitarnih zanimanja. (5) Riječima Florence Nightingale, povodom čije 200te obljetnice rođenja ove godine slavimo godinu medicinskih sestara i primalja, „*Ne smijemo se nikad smatrati gotovim sestrama. ... Mi moramo učiti čitav život.*“ (6)

### 3. VOLONTIRANJE

Prema Zakonu o volontiranju Republike Hrvatske **volontiranje** se definira kao:

*„Volontiranjem se, u smislu ovoga Zakona, smatra dobrovoljno ulaganje osobnog vremena, truda, znanja i vještina kojima se obavljaju usluge ili aktivnosti za dobrobit druge osobe ili za zajedničku dobrobit, a obavljaju ih osobe na način predviđen ovim Zakonom, bez postojanja uvjeta isplate novčane nagrade ili potraživanja druge imovinske koristi za obavljeno volontiranje, ako ovim Zakonom nije drukčije određeno.“ (7)*

Također istim zakonom **volonter** se definira kao:

*„... fizička osoba koja volontira u Republici Hrvatskoj ili u inozemstvu, sukladno važećim nacionalnim i međunarodnim propisima, ako drugačije nije uređeno ovim Zakonom.“*  
*„Maloljetna volonterka ili volonter je osoba mlađa od 18 godina koja volontira u Republici Hrvatskoj ili u inozemstvu, sukladno odredbama ovoga Zakona.“ (7)*

Razlikujemo nekoliko vrsta volontiranja:

- **Dugotrajno volontiranje** – volonterski rad koji se vrši kontinuirano, redovito i tjedno, u trajanju od najkraće tri mjeseca bez prestanka
- **Kratkotrajno volontiranje** – volonterski rad koji se vrši povremeno ili jednokratno u određenom vremenskom periodu
- **Volontiranje u kriznim situacijama** – volonterski rad koji se vrši u izvanrednim situacijama koje zahtijevaju aktivaciju većeg broja ljudi ili hitnu reakciju. (7)

### 3.1. Povijest volontiranja

Govoreći o volontiranju postavlja se pitanje kada je ono zapravo počelo, odnosno koja je povijest volontiranja. Iako je lako pretpostaviti da smo oduvijek bili društveno odgovorni i pomagali pripadnicima iste grupe u potrebi, sa razvojem civilizacije razvijala se društvena svjesnost ujedno s našom potrebom za volontiranjem. Danas se volontiranje smatra jednim vrlo organiziranim načinom „davanja“, ali kako je to zapravo sve počelo? Što je napravilo skok od jednostavnih dijela dobročinstvo do tako široko prihvaćene aktivnosti diljem svijeta?

Aktivnosti volontiranja usko su kroz povijest povezane s religijom te mogu biti praćene sve do Britanije u doba srednjeg vijeka. Tijekom 12. i 13. stoljeća bilo je potrebno liječiti i brinuti se za siromašne i bolesne. Procjenjuje se da je u to doba u Britaniji postojalo barem 500 bolnica na volonterskoj bazi. Izraz „volontirati“ prvi se puta spominje 1755. godine u direktnoj povezanosti sa izrazom „prijaviti se za vojsku“, a riječ dolazi od francuske riječi *volontaire* (dobrovoljan).

Tijekom 19. stoljeća u Londonu javljaju se prve organizirane volonterske organizacije poput primjerice YMCA-a (Young Men's Christian Association - Kršćansko udruženje mladih muškaraca) koja je svoja vrata otvorila u Londonu 1844. godine. Organizacija je osnovana s ciljem da kod mladih usadi kršćanske principe u praksu razvijajući zdravo tijelo duh i dušu. Danas broji preko 64 miliona polaznika u 120 zemalja, te radi na aktivnostima koje razvijaju mlade psihički, fizički i intelektualno s naglaskom na kršćanstvo i humanitarni rad.

Kako je 19. stoljeće obilježilo začetak i razvoj mnogih modernih znanosti tako ne čudi što su mnoge danas globalno raširene volonterske organizacije sa svojim radom započele upravo u 19. stoljeću. Stoga, treba spomenuti i začetak Crvenog križa koje svoje korijene pronalazi sredinom 19. stoljeća odnosno nekoliko godina nakon bitke kod Solferina. Švicarac Henry Dunant 1859. godine prepoznao je potrebu za organiziranim sistemom pružanja prve pomoći ranjenicima u ratu kada je ostao zatečen posljedicama bitke kod Solferina. Temeljem svojeg iskustva u organizaciji pomoći za ranjene i umiruće te svojih zapažanja dvije godine nakon bitke izdao je knjigu u kojoj iznosi 2 ideje iz kojih se rodila međunarodna organizacija koju danas poznajemo kao Pokret Crvenog križa.

Tijekom godina razvijalo se još mnogo velikih volonterskih organizacija, a dvije od najvećih koje su se razvile tijekom 20. stoljeća su prije svega Rotary klub čiji je cilj formirati mjesto za pojedince različitog podrijetla kako bi mogli razmjenjivati vrijedne ideje, stvarati nova prijateljstva i zajedno

voditi do promjene u svijetu. Nadalje, Lions klub koji je stvoren s idejom da okupi uspješne muškarce kako bi zajedno radili za veće dobro i promjenu u zajednici. Sve od tada pa do danas volontiranje se razvijalo te svakim danom pronalazi novu svrhu i nove potrebe zajednice.

Danas je volontiranje društveno popularno te se volonteri cijene diljem svijeta. Ideja da za svoje uloženo slobodno vrijeme, trud, rad i vještine možete dobiti vrijedna iskustva steći nove prijatelje i prilike u životu a uz to pomoći drugima i napraviti promjenu u svijetu veoma je popularna među svim generacijama. Važnost volontiranja očituje se i u činjenici da se ono vrednuje prilikom upisa na fakultete, pri zapošljavanju, prilikom primanja stipendije, natječaja, nagrada te u mnogim drugim situacijama. Kreiranje mreže volontera diljem svijeta te njihovo povezivanje putem krovnih organizacija, interneta ili sličnih medija omogućilo je još veći razvoj volontiranja, razmjenu primera dobre prakse te usvajanja novih modela volontiranja u svijetu. (8)



#### 4. KVALITETA ŽIVOTA

Značajan je utjecaj različitih faktora na kvalitetu života. Upitamo li ljude različite dobi, rase, pozadine, zanimanja i religijskih opredjeljenja dobiti ćemo poprilično šarolike odgovore. Izuzetno je teško nabrojati sve čimbenike koji definiraju kvalitetu života čak i ako se radi o personaliziranom popisu.

Još je teže razinu kvalitete života procijeniti i odrediti u objektivnom mjerilu i reći da je nečija kvaliteta života naprimjer 79,58% ili 132 boda od mogućih 150. Jednostavno ne zvuči ispravno. Također, ono što će za neke pojedince, kulture i etničke skupine biti loši uvjeti ili lošiji životni standard drugi će pak na iste gledati kao nešto što je puno bolje od onoga gdje se trenutno nalaze. S toga, možemo reći kako je za procjenu vrlo bitna i percepcija pojedinca koja ne mora nužno odgovarati stvarnom stanju situacije. (9)

Promatrajući kvalitetu života moguće je procijeniti razinu zadovoljstva određenim segmentima života. Internetska stranica Eurostat ima interesantan presjek nekoliko vodećih čimbenika koji se mogu povezati s kvalitetom života kada je riječ o populaciji, pa tako primjerice opisuje stopu zaposlenosti od 60,6% ili prosječnu očekivanu dob od 78,2 godine ili čak i opće zadovoljstvo životom koje bi se ocijenilo 6,3/10 za Republiku Hrvatsku. Zanimljiva je činjenica da se podaci mogu usporediti i s drugim zemljama na području Europe što daje dobru sliku o tome gdje od prilike stojimo u usporedbi s drugim zemljama. (10)

Dok će neki ljudi svoj život procijeniti kvalitetnim zbog toga što imaju određeni unutarnji mir te su zadovoljni sami sobom, za druge kvaliteta života predstavlja ostvarenje određenih uspjeha. Bilo financijskih, postignuća u sportu, menadžerskih pozicija u poduzeću i slično. Naše osobno blagostanje ovisi o brojnim čimbenicima, uvjetima našeg života i kakav stav prema životu imamo. (9)

Pozitivna psihologija jedna je od najmlađih grana psihologije koja se posljednjih godina razvila kao otpor pretjeranoj usmjerenosti na mentalne bolesti i patološke oblike ljudske psihe. Fokus je s toga stavljen na sve ono što ljude čini sretnijima, više zadovoljnima gradeći i jačajući pozitivne aspekte, a ne liječeći bolesno. (11) Obzirom da se pozitivna psihologija bavi zadovoljstvom koje osjećamo glede određenih domena u životu. Neke od temeljnih domena su:

- Mentalno i fizičko blagostanje
- Odnosi s drugim ljudima
- Socijalna, ekonomska i društvena sigurnost
- Osobni razvoj i samoaktualizacija
- Rekreacija i zabava. (9)

#### **4.1. Mentalno i fizičko blagostanje**

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) definirala je zdravlje kao „*stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti.*“ (12) Pozitivne strane definicije očituju se u tome što obuhvaća puno više od izostanka bolesti, iznemoglosti ili invaliditeta. Ukazuje na to da je zdravlje nešto daleko više, podrazumijeva širi okvir. Propisuje zdravlje kao individualno i socijalno dobro te odbacuje mogućnost da liječnik ima isključivo pravo na konačnu procjenu zdravlja.

S druge strane, ovakvom definicijom zdravlje možemo poimati poput određenog stanja, a ne životnog ciklusa koji nema definitivno odredište. Omogućuje slobodu za samostalnu procjenu značenja fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja. Također postavlja pitanje – Da li je itko zapravo stopostotno zdrav? Visoki zahtjevi formulirani definicijom zdravlja Svjetske zdravstvene organizacije ostavljaju veliki broj stanovništva nezdravim. Pojmove zdravlje i bolest nemoguće je kvantitativno stupnjevat i niti ih definirati kao apsolutne pojmove što dodatno komplicira perspektivu. Stoga, danas primjerice svoje zdravlje možemo procijeniti 4/5, a neki drugi dan već ocjena može biti drugačija. (13)

## 4.2. Mentalno zdravlje

Na sam spomen mentalnog zdravlja prvo što većina ljudi pomisli su psihički poremećaji ili psihijatrijske bolesti. Iako mentalno zdravlje, kako i samo ime navodi, označava i onaj zdravi dio našeg psihičkog postojanja. SZO utvrđuje mentalno zdravlje kao „*stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban(na) pridonositi svojoj zajednici*“. (12)

Uvijek biti nasmijan, sretan, poletan i dobro raspoložen ne znači biti mentalno zdrav. Realno je da su u životu prisutni usponi i padovi, gubitci, poteškoće, stresne situacije kao i osjećaji zabrinutosti, uplašnosti, bespomoćnosti, ljutnje i tuge. Jednako tako ljudski je život satkan od lijepih trenutaka, dobitaka, pobjeda i pozitivnih okolnosti praćenih emocijama poput uzleta, zahvalnosti, sreće i blagostanja. Mentalno zdravlje nam omogućava da održavamo balans između dobrih i loših osjećaja. Primjenom svojih vještina, sposobnosti i znanja možemo puno lakše prebroditi teške situacije.

Jedan od faktora koji pridonosi mentalnom zdravlju uključuje aktivnosti kojima stimuliramo naša osjetila, osjećaje te kognitivni dio naše svijesti, a na taj način osiguravamo rast i razvoj. Aktivnosti koje nas uveseljavaju i pružaju zadovoljstvo ne moraju uvijek biti od velike važnosti. Produktivnost možemo prepoznati i u „malim“ odnosno svakodnevnim stvarima poput odlaska na posao, čitanja, vježbanja, kuhanja ili sličnih stvari. (14)

## 4.3. Stres

Komponenta koja u današnjem, užurbanom, svijetu prepoznaje kao jedan od glavnih opasnosti naspram mentalnog zdravlja je stres. Naš mentalni i emocionalni kapacitet trebao bi biti dostatan za efikasno sučeljavanje i prilagodbu u novonastalim teškoćama. U ljudskoj je osnovi da se adaptira novonastalim uvjetima te održi fleksibilnost u svojem funkcioniranju. Mogućnost prilagodbe nam osigurava rješavanje problema. Kada ljudi trpe znatne količine stresa, tijekom dužeg vremenskog perioda ili jednostavno nemaju djelotvorne sisteme sučeljavanja sa stresom tada dolazi do izgaranja odnosno „*Burn-out sindroma*“ te ljudi gube svoju fleksibilnost. Kao rezultat toga ljudi se suočavaju s problemima koristeći strategije koje nisu nužno pogodne za situaciju ili u potpunosti zaobilaze suočavanje s problemom. (14)

#### 4.4. Fizičko zdravlje

Koncept fizičkog zdravlja obično većina percipira kao ukupno zdravlje. Fizički segment našeg zdravlja najjednostavniji je za razumjeti te o njemu najlakše komuniciramo. Za očuvanje fizičkog zdravlja nužno je održavati tijelo u dobroj formi. Zdrav način života esencijalan je u promociji zdravlja i prevenciji bolesti. (15)

Zdrav način života u segmentu fizičkog zdravlja prije svega podrazumijeva uravnoteženu prehranu. Suvremene preporuke govore o zastupljenosti makro-nutrijenata kod uravnotežene prehrane u omjerima 55-65% ugljikohidrata, 25-30% bjelančevina te 5-10% masti. Kao zlatni standard ističe se mediteranski način prehrane koji se dokazao kao jako dobar način prevencije i kontrole mnogih bolesti i stanja. Mediteranska prehrana temelji se na voću, povrću, ribi i maslinovom ulju, te dopušta umjerenu konzumaciju vina. Redovitost je također bitan faktor u prehrani. Potrebno je jesti 4-5 puta tijekom dana i rasporediti dnevni kalorijski unos u nekoliko manjih obroka, a izbjegavati natrpavanje hranom jednom ili dva puta dnevno. Jestu polako i sažvakati svaki zalogaj, odnosno guštati u hrani. (16)

Tjelesna aktivnost omogućava održavanje fizičkog zdravlja. U svrhu očuvanja vitalnosti i pokretljivosti organizma preporučuje se oko 150 minuta fizičke aktivnosti za odrasle osobe u dobi 18-65 godina. Bilo koji oblik rekreacije koji uključuje tjelesnu aktivnost poželjno je uklopiti u raspored. Odlazak u teretanu, vrtlarjenje, ples, šetnja, plivanje, yoga ili razgibavanje, bitno je aktivnost zanimljiva pojedincu, odnosno da je voli te će je s guštom odrađivati. Na taj način osigurava se dosljednost. Rekreacija u slobodno vrijeme dobar je način prevencije neaktivnosti uvjetovane modernim načinom života. (17)

Prekomjerna konzumacija sredstava ovisnosti poput alkohola, cigareta, droga i sličnih supstanci značajno mogu ugroziti fizičko zdravlje. Prilikom konzumacije kroz duži vremenski period dolazi do ireverzibilnih promjena na unutarnjim organima te čak mogu uzrokovati otkazivanje organa ili nekontroliranog rasta organa, odnosno tumora. Preporuka je stoga da se takve životne navike izbjegavaju ili srežu na najmanju moguću razinu. (15)

#### **4.5. Odnosi s drugim ljudima**

Povezanost ljudi u zajednici izuzetno je važan segment u životu. Dokaze o povezanosti zdravlja i socijalne podrške opisuje studija provedena u okrugu Alamende (SAD). Istraživanje je u periodu od devet godina promatralo 6 928 sudionika. Rezultati studije otkrili su nižu stopu smrtnosti u ljudi s bogatijim socijalnim vezama. Točnije, dobri društveni odnosi pružili su svojevrsni zaštitni učinak kada je u pitanju smrtnost. Njihova društvena involviranosti procijenjena je intervjuom, a uključivala je bliske socijalne kontakte kao što su bračni partneri, djeca, prijatelji i razina angažiranosti u socijalnim programima zajednice poput religijskih skupina. (18)

#### **4.6. Socijalna, ekonomska i društvena sigurnost**

Abraham Maslow osmislio je piramidu ljudskih potreba, nakon osnovnih ljudskih potreba čije je zadovoljavanje primarno smjestio je potrebu za sigurnošću. Što pokazuje koliko je neophodna ljudska potreba za sigurnosti bilo to ekonomske i/ili društvene prirode. Kako bi čovjek nesmetano mogao živjeti, razvijati se, rasti i ostvariti odnose s drugima ljudima potrebna mu je sigurna okolina. Nekoliko čimbenika diktira razinu sigurnosti u našoj okolini, primjerice ekonomsko stanje koje osigurava ne samo puko preživljavanje već omogućuje pojedincu dovoljno materijalnih sredstava za hobije, druženje, slobodne aktivnosti i slično. Potrebna je i stabilnost okoline, odnosno države u kojoj pojedinac živi. Sigurnost države osigurana je kada nema ratova, ekonomskih kriza, velikih epidemija ili visoke stope nezaposlenosti, gladi, socijalnih slučajeva i slično. (19)

#### **4.7. Osobni razvoj i samoaktualizacija**

Abraham Maslow u svojoj piramidi potreba objasnio i pojam samoaktualizacije. Samoaktualizacija označava potrebu čovjeka za određenim razvojem i usavršavanjem svoje ličnosti, odnosno ostvarivanje svog punog potencijala u svim aspektima, kognitivnim i afektivnih. Odnosno definira se kao najviša razina psihološkog razvoja ličnosti koja se može postići tek kada su zadovoljene sve temeljne potrebe. (20)

Samoaktualizacija je pojam koji možda najbolje prikazuje ljudsku potrebu za rastom i razvojem. Život je mnogo više od pukog zadovoljavanja osnovnih ljudskih potreba. Život je ispunjen interesima, aktivnostima i hobijima koji krasi život svakog pojedinca. Čovjekova potreba za usavršavanjem, učenjem, druženjem, stvaranjem novih stvari jedna je od mogućnosti koju nemaju sva stvorenja na ovome svijetu, stoga je treba njegovati. (19)

#### **4.8. Rekreativna i zabava**

Rekreativne i zabavne aktivnosti potrebne su u životu kako bi probudili određene osjećaje razdraganosti, zadovoljstva i opuštenosti. Takve aktivnosti mogu nam pomoći u redukciji stresa, poboljšanju zadovoljstva, izgradnji karaktera te pospješiti interakciju s različitim skupinama ljudima i doprinijeti boljem upravljanju vremenom. Sportske ili neke druge, društvene aktivnosti mogu biti dobar primjer zabavnih aktivnosti koje pridonose kvaliteti života. Kod takvih aktivnosti možemo se usredotočiti na nešto što nas ispunjava, a ne zahtijeva od nas nužno profesionalnu razinu već nam pruža priliku da se tome posvetimo i uživamo onoliko koliko želimo. Hobiji su odličan način da kanaliziramo suvišni stres i napravimo pauzu od ponekad zahtjevnih životnih situacija. Nadalje, ukoliko je riječ o društvenim aktivnostima osigurava nam i dobru dozu socijalizacije koja isto ima pozitivne učinke na naše zdravlje i kvalitetu života. Ponekad i obična šetnja, slušanje glazbe, igranje sa psom ili nešto slično može pomoći da razbistimo glavu i lakše nastavimo dalje sa svakodnevnim obavezama. (21)

## **5. ISTRAŽIVANJE**

### **5.1. Cilj istraživanja**

Istraživanje je provedeno s glavnim ciljem utvrđivanja razine kvalitete života između medicinskih sestara/ tehničara i skupine volontera. Specifični ciljevi istraživanja odnose se na usporedbu razine kvalitete života između dviju skupina te ispitivanju razlika ovisno o spolu.

### **5.2. Metode i ispitanici**

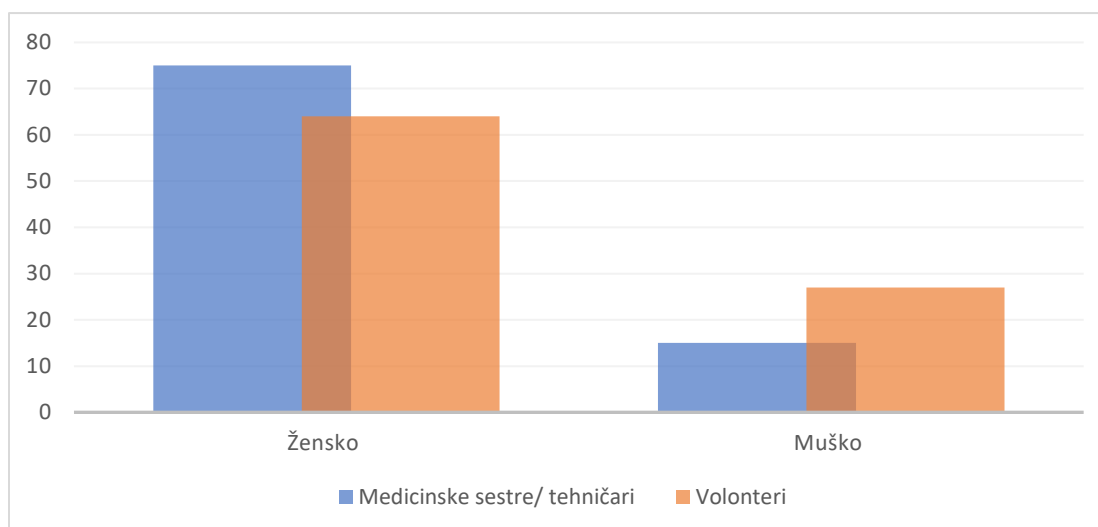
Istraživanje je provedeno s ukupno 181 ispitanikom različite dobi. Ispitanici iz skupine medicinske sestre/ tehničari izvanredni su studenti sestrištva Fakulteta zdravstvenih studija u Rijeci. Ukupno ih je istraživanju pristupilo 90, 25 s prve godine, 32 s druge godine i 33 s treće godine. Ispitanici iz skupine volontera pripadnici su Hrvatskog Crvenog križa s područja cijele Republike Hrvatske. Ukupno je istraživanju pristupio 91 volonter.

Istraživanje je provedeno anonimnim anketnim upitnikom putem „Google obrazaca“ s pitanjima zatvorenog tipa. Anketi upitnik kreiran je na način da bude prilagođen potrebama istraživanja, a polazišna točka za njegovo stvaranje je upitnik Svjetske zdravstvene organizacije o kvaliteti života iz 1997. godine. (22) Anketni upitnik za skupinu medicinskih sestara/ tehničara sadrži 26 pitanja, a upitnik za volontere 25 pitanja. Razlika u pitanjima očituje se jedino u prvom dijelu ankete u kojem se ispituju socio-demografski podaci ispitanika.

Rezultati istraživanja obrađeni su i prikazani stupčastim i „torta“ dijagramima, te sam za obradu podataka koristila Microsoft Office Excel 2010.

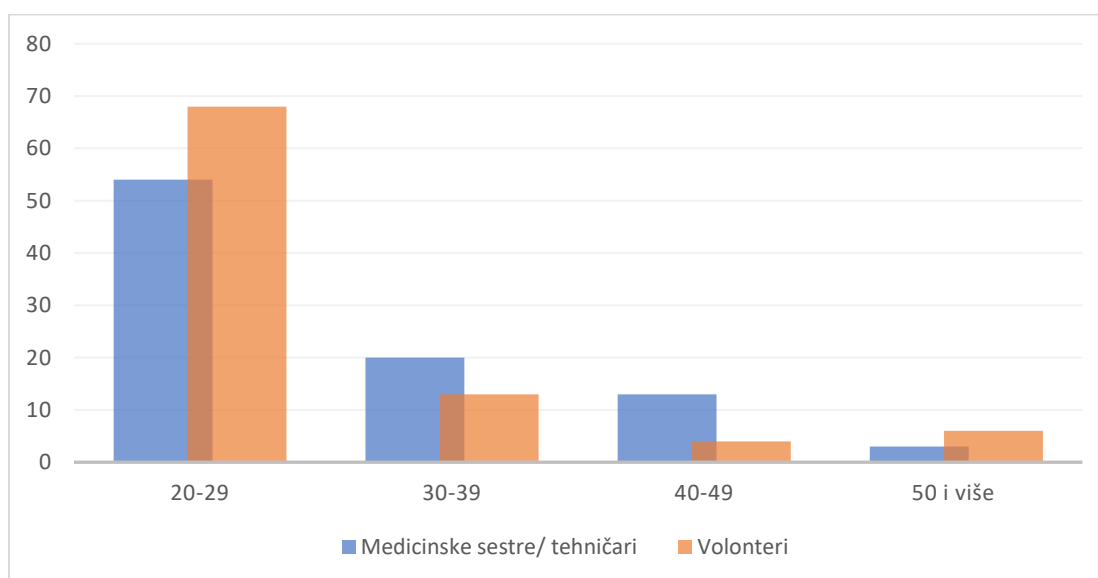
### 5.3. Rezultati istraživanja

**Grafikon 1.** „Spol ispitanika“



Grafikon 1. Prikazuje spol ispitanika u obje skupine. Ukupno je istraživanju pristupilo 139 ispitanica ženskog spola od čega 75 iz skupine medicinske sestre/ tehničari, a 64 iz skupine volontera. Muških ispitanika je ukupno bilo 42 od čega 15 iz skupine medicinske sestre/ tehničari, a 27 iz skupine volontera.

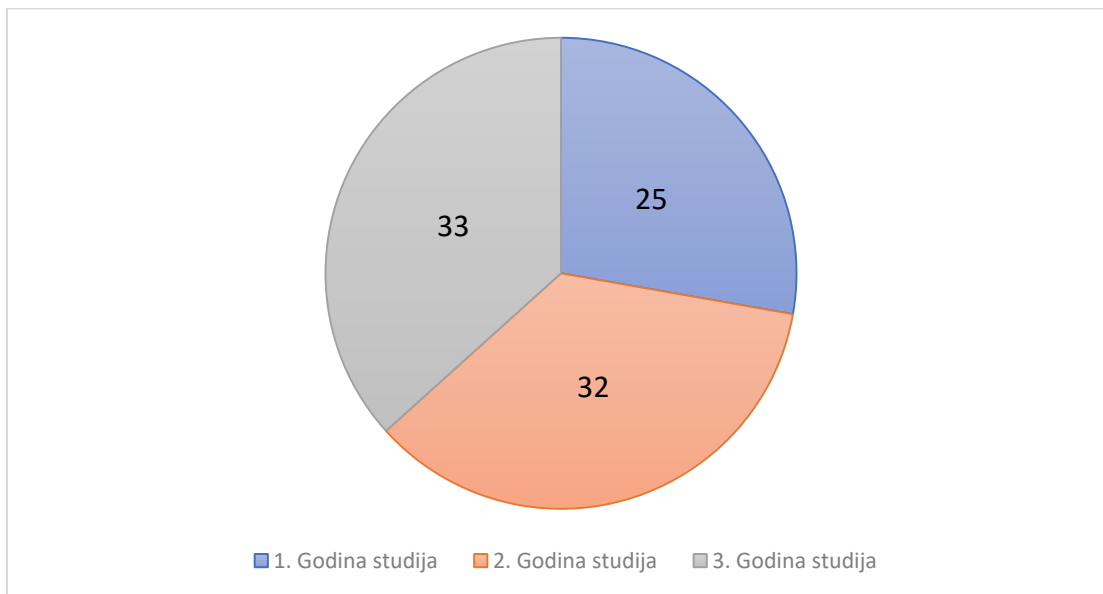
**Grafikon 2.** „Godine ispitanika“





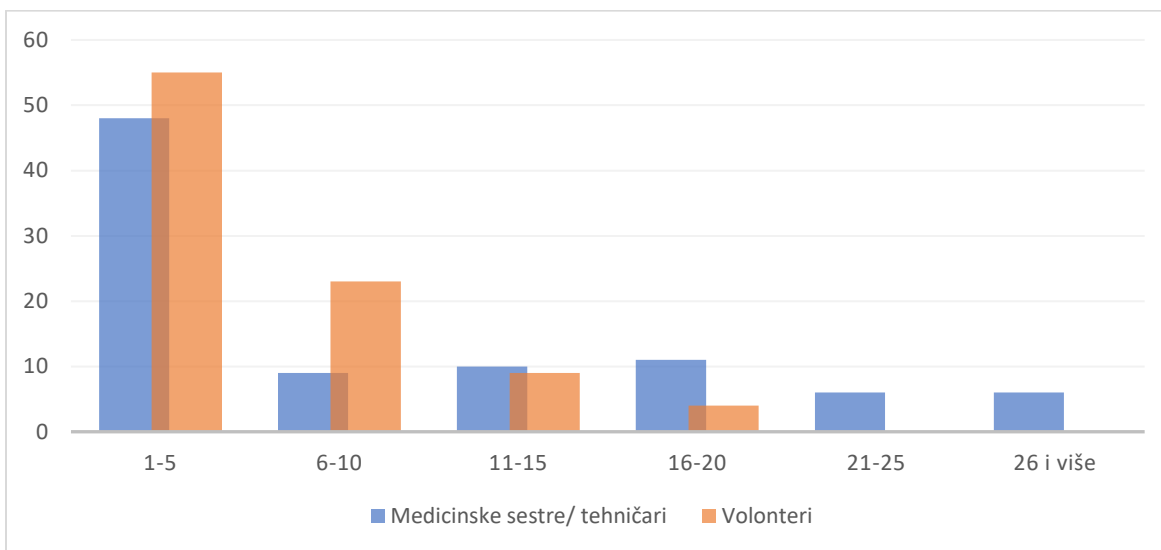
Grafikon 2. Prikazuje dob ispitanika po intervalima od 10 godina. Većina ispitanika iz obje skupine ima između 20 i 29 godina, ukupno 122 ispitanika. U skupinu 30-39 godina pripada ukupno 33 ispitanika, 40-49 ukupno 17 ispitanika, a 50 i više tek 9 ispitanika.

**Grafikon 3.** „Godina studija medicinskih sestara/ tehničara“



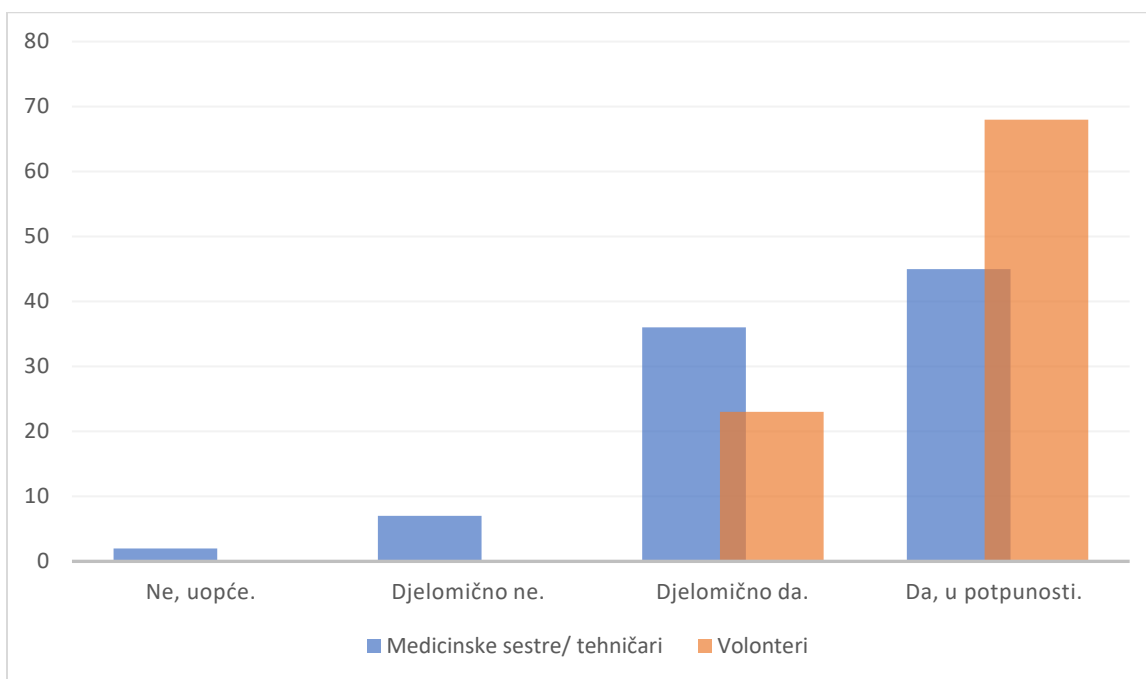
Grafikon 3. Prikazuje da je ukupno 90 izvanrednih studenata sestrinstva Fakulteta zdravstvenih studija pristupilo istraživanju od čega 25 studenata 1. godine sestrinstva, 32 studenta 2. godine i 33 studenta 3. godine studija.

**Grafikon 4.** „Godine radnog odnosno volonterskog iskustva“



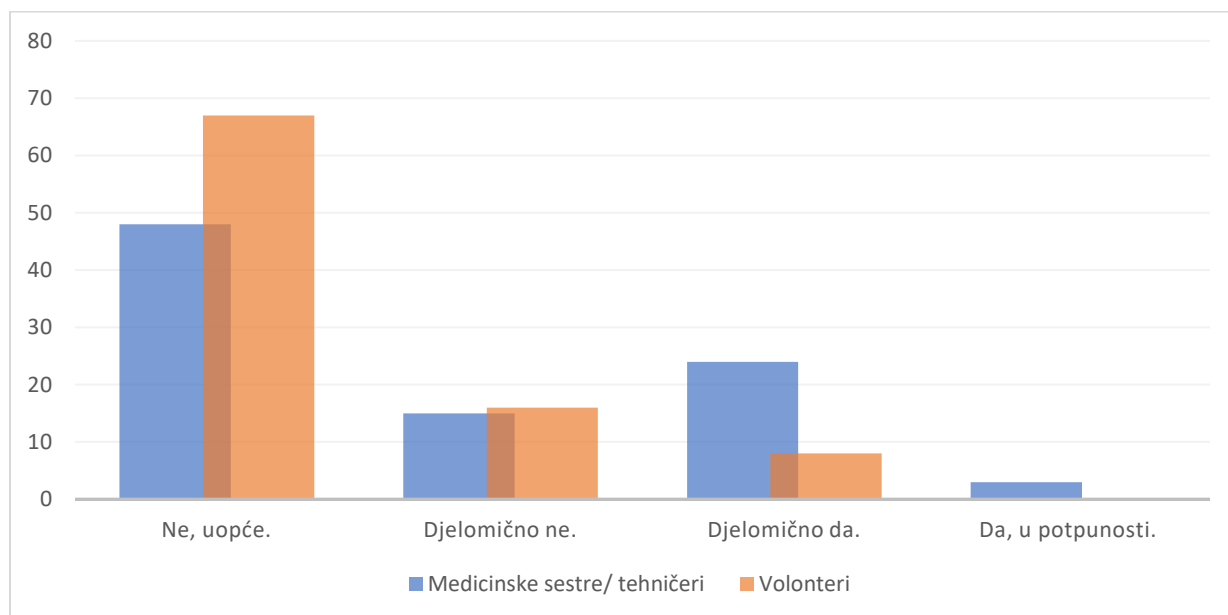
Grafikon 4. Prikazuje godine radnog iskustva medicinskih sestara/ tehničara i godine volonterskog iskustva volontera. Najvećim dijelom ispitanici imaju između 1 i 5 godina iskustva od čega 48 medicinskih sestara/ tehničara, a 55 iz skupine volontera. Između 6 i 10 godina iskustva ima 9 medicinskih sestara/ tehničara i 23 volontera. Između 11 i 15 godina iskustva ima 10 medicinskih sestara/ tehničara i 9 volontera. Između 16 i 20 godina iskustva ima 11 medicinskih sestara/ tehničara i 4 volontera. U intervalima 21-25 te 26 i više godina za svaki interval ima po 6 medicinskih sestara/ tehničara, a niti jedan volonter.

**Grafikon 5.** „Osjećate li se fizički zdravo?“



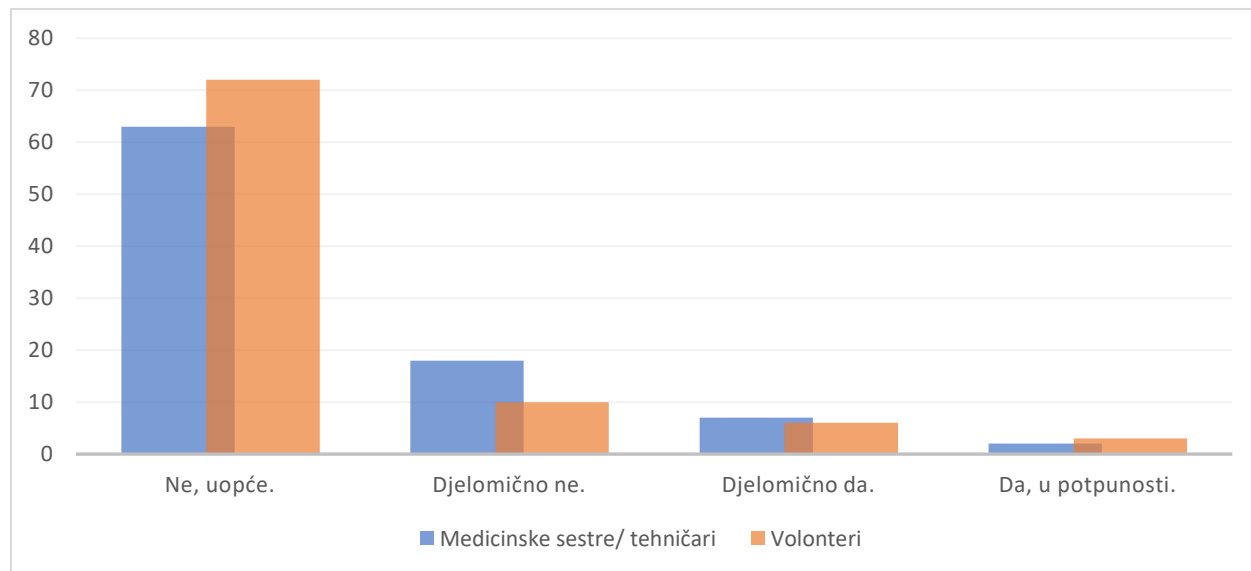
Grafikon 5. Prikazuje odgovore na pitanje „Osjećate li se fizički zdravo?“. Ukupno 45 (50%) medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ kao i 68 (74,7%) volontera. „Djelomično da.“ odgovorilo je 36 (40%) medicinskih sestara/ tehničara i 23 (25,3%) volontera. „Djelomično ne.“ odgovorilo je 7 (7,8%) medicinskih sestara/ tehničara i 0 volontera. „Ne, uopće.“ odgovorilo je 2 (2,2%) medicinskih sestara/ tehničara i 0 volontera.

**Grafikon 6.** „Da li Vas nešto boli ili Vas neka bolest ograničava u svakodnevnim aktivnostima?“



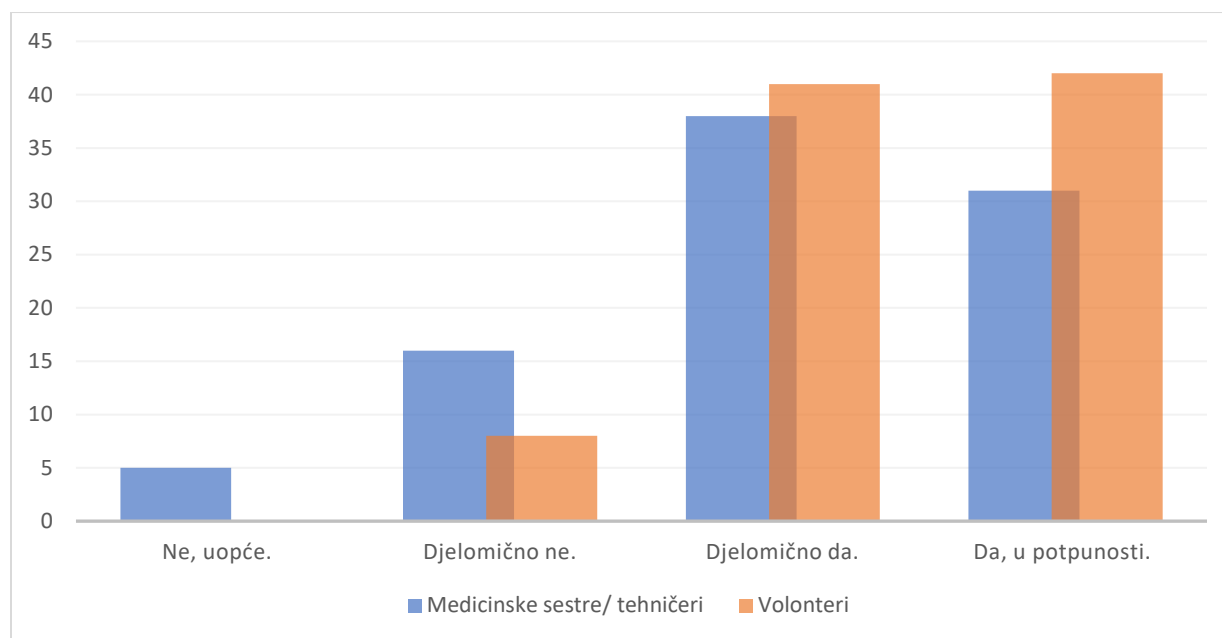
Grafikon 6. Prikazuje odgovore na pitanje „Da li Vas nešto boli ili Vas neka bolest ograničava u svakodnevnim aktivnostima?“. Ukupno 3 (3,3%) medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ te 0 volontera. „Djelomično da.“ odgovorilo je 24 (26,7%) medicinskih sestara/ tehničara i 8 (8,8%) volontera. „Djelomično ne.“ odgovorilo je 15 (16,7%) medicinskih sestara/ tehničara i 16 (17,6) volontera. „Ne, uopće.“ odgovorilo je 48 (53,3%) medicinskih sestara/ tehničara i 67 (73,6) volontera.

**Grafikon 7.** „Koliko su Vam potrebni lijekovi za svakodnevno funkcioniranje?“



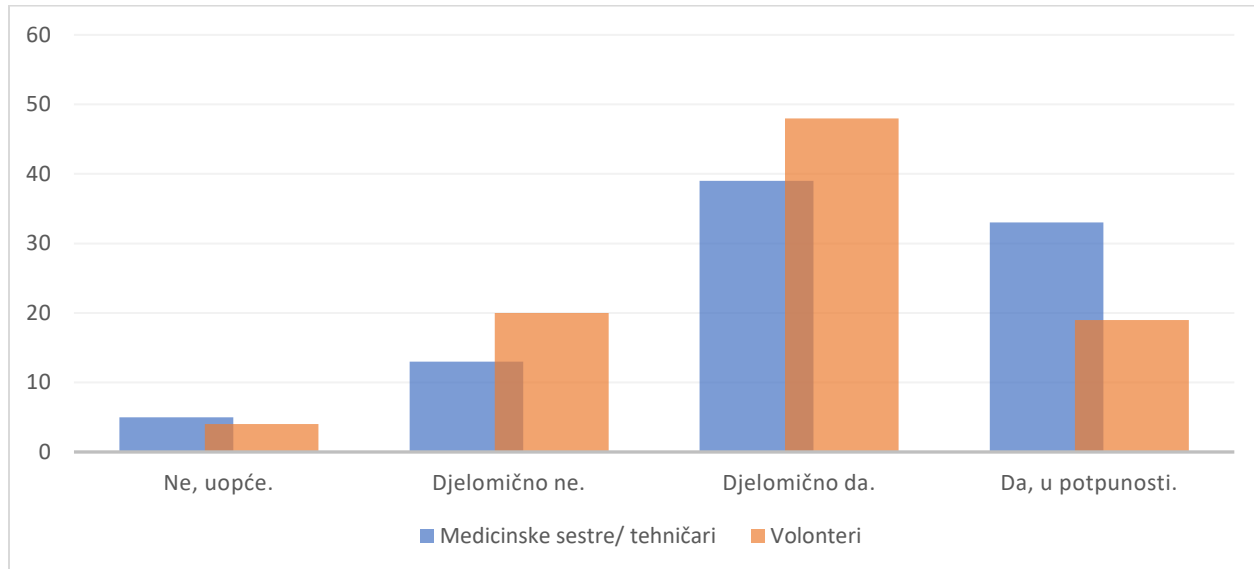
Grafikon 7. Prikazuje odgovore na pitanje „Koliko su Vam potrebni lijekovi za svakodnevno funkcioniranje?“. Ukupno 2 (2,2%) medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ i 3 (3,3%) volontera. „Djelomično da.“ odgovorilo je 7 (7,8%) medicinskih sestara/ tehničara i 6 (6,6%) volontera. „Djelomično ne.“ odgovorilo je 18 (20%) medicinskih sestara/ tehničara i 10 (11%) volontera. „Ne, uopće.“ odgovorilo je 63 (70%) medicinskih sestara/ tehničara i 72 (79,1%) volontera.

**Grafikon 8.** „Imate li dovoljno energije za svakodnevne aktivnosti?“



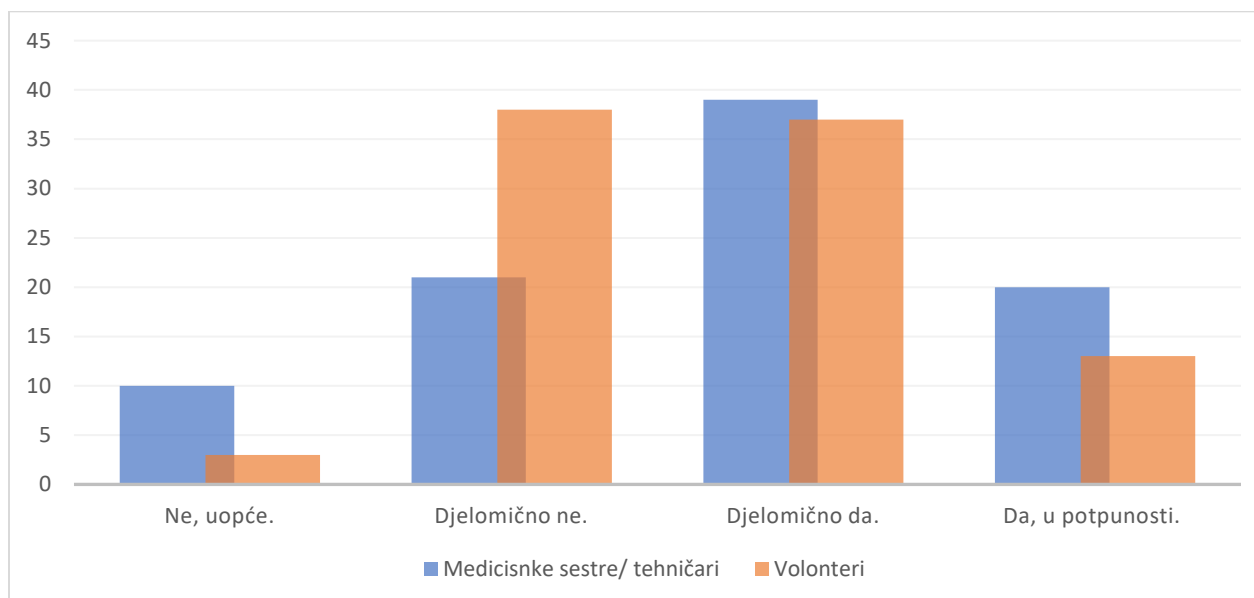
Grafikon 8. Prikazuje odgovore na pitanje „Imate li dovoljno energije za svakodnevne aktivnosti?“. Ukupno 31 (34,4%) medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ i 42 (46,2%) volontera. „Djelomično da.“ odgovorilo je 38 (42,2%) medicinskih sestara/ tehničara i 41 (45,1%) volontera. „Djelomično ne.“ odgovorilo je 16 (17,8%) medicinskih sestara/ tehničara i 8 (8,8%) volontera. „Ne, uopće.“ odgovorilo je 5 (5,6%) medicinskih sestara/ tehničara i 0 volontera.

**Grafikon 9.** „Osjećate li se zadržano obavezama? (Na poslu, kod kuće, na fakultetu...)“



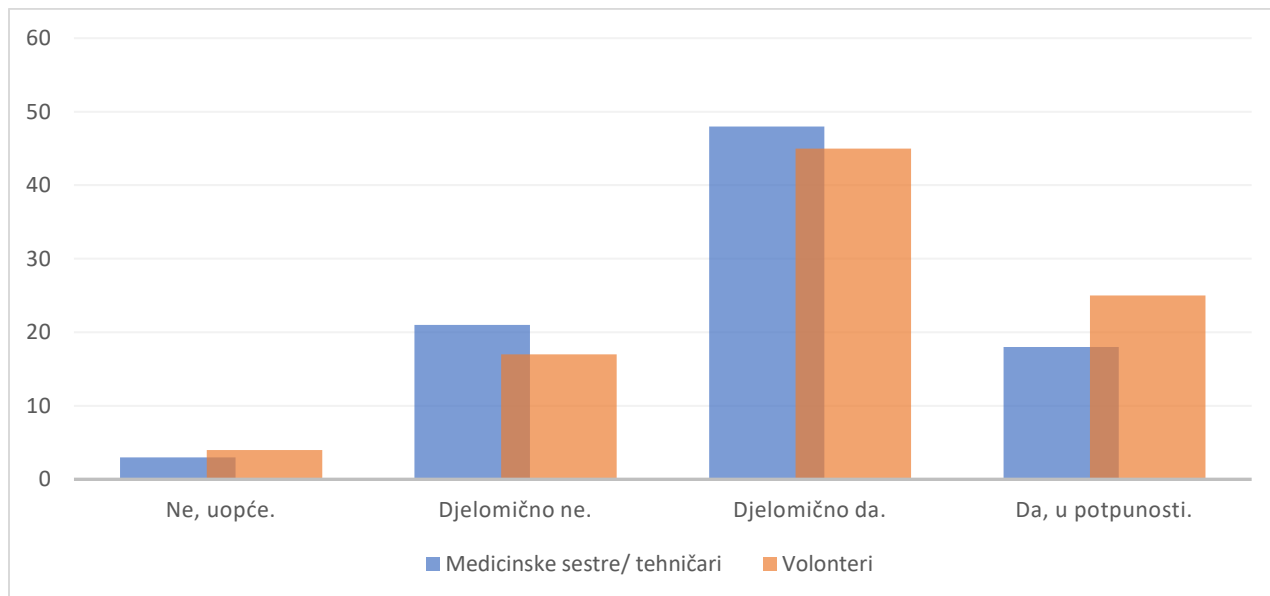
Grafikon 9. Prikazuje odgovore na pitanje „Osjećate li se zadržano obavezama? (Na poslu, kod kuće, na fakultetu...)“. Ukupno 33 (36,7%) medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ i 19 (20,9%) volontera. „Djelomično da.“ odgovorilo je 39 (43,3%) medicinskih sestara/ tehničara i 48 (52,7%) volontera. „Djelomično ne.“ odgovorilo je 13 (14,4%) medicinskih sestara/ tehničara i 20 (22%) volontera. „Ne, uopće.“ odgovorilo je 5 (5,6%) medicinskih sestara/ tehničara i 4 (4,4%) volontera.

**Grafikon 10.** „Jeste li pod stresom?“



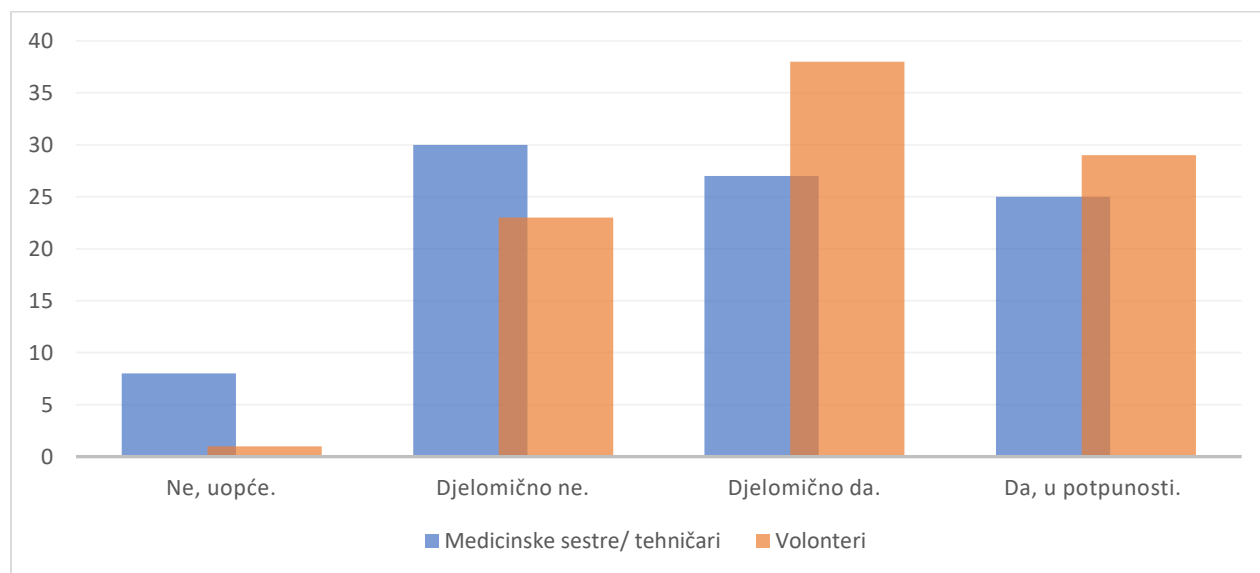
Grafikon 10. Prikazuje odgovore na pitanje „Jeste li pod stresom?“. Ukupno 20 (22,2%) medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ i 13 (14,3%) volontera. „Djelomično da.“ odgovorilo je 39 (43,3%) medicinskih sestara/ tehničara i 37 (40,7%) volontera. „Djelomično ne.“ odgovorilo je 21 (23,3%) medicinskih sestara/ tehničara i 38 (41,8%) volontera. „Ne, uopće.“ odgovorilo je 10 (11,1%) medicinskih sestara/ tehničara i 3 (3,3%) volontera.

**Grafikon 11.** „Možete li se koncentrirati na svoje obaveze dovoljno dobro?“



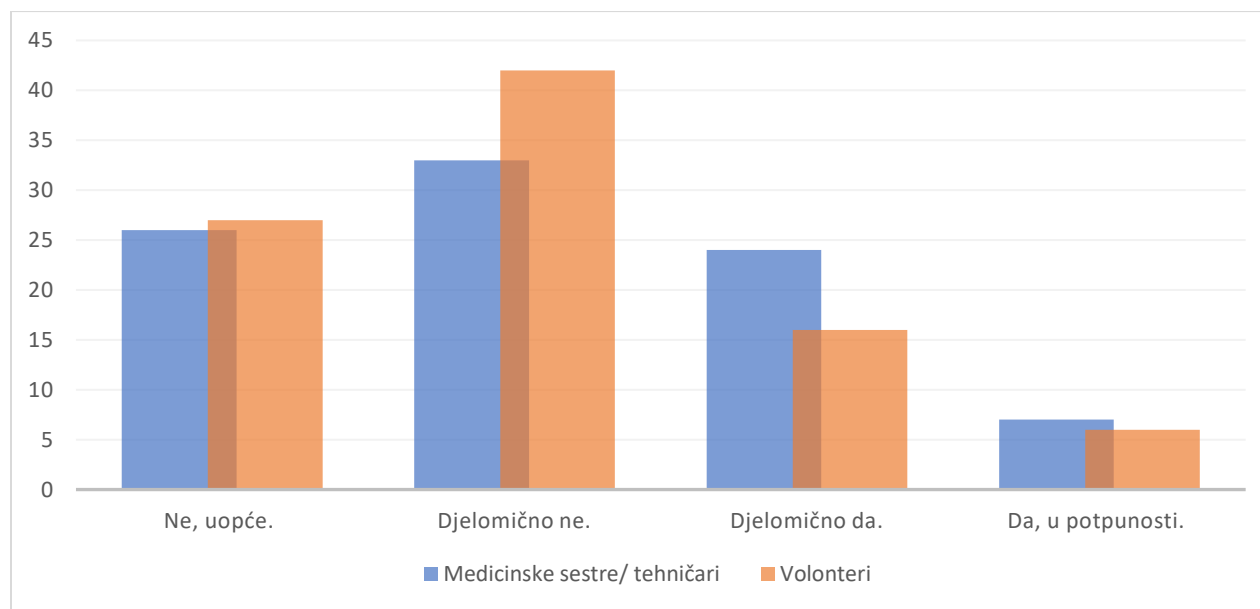
Grafikon 11. Prikazuje odgovore na pitanje „Možete li se koncentrirati na svoje obaveze dovoljno dobro?“. Ukupno 18 (20%) medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ i 25 (27,5%) volontera. „Djelomično da.“ odgovorilo je 48 (53,3%) medicinskih sestara/ tehničara i 45 (49,5%) volontera. „Djelomično ne.“ odgovorilo je 21 (23,3%) medicinskih sestara/ tehničara i 17 (18,7%) volontera. „Ne, uopće.“ odgovorilo je 3 (3,3%) medicinskih sestara/ tehničara i 4 (4,4%) volontera.

**Grafikon 12.** „Spavate li dobro?“



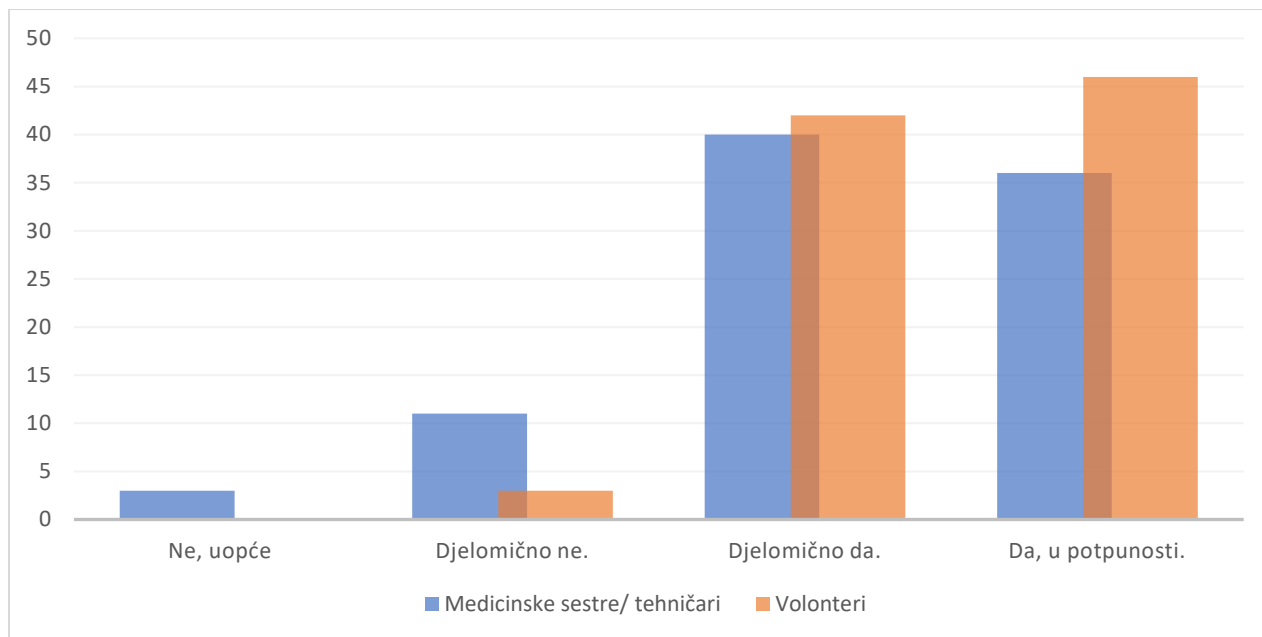
Grafikon 12. Prikazuje odgovore na pitanje „Spavate li dobro?“. Ukupno 25 (27,8%) medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ i 29 (31,9%) volontera. „Djelomično da.“ odgovorilo je 27 (30%) medicinskih sestara/ tehničara i 38 (41,8%) volontera. „Djelomično ne.“ odgovorilo je 30 (33,3%) medicinskih sestara/ tehničara i 23 (25,3%) volontera. „Ne, uopće.“ odgovorilo je 8 (8,9%) medicinskih sestara/ tehničara i 1 (1,1%) volonter.

**Grafikon 13.** „Osjećate li se često loše, usamljeno, iscrpljeno, neshvaćeno...?“



Grafikon 13. Prikazuje odgovore na pitanje „Osjećate li se često loše, usamljeno, iscrpljeno, neshvaćeno...?“. Ukupno 7 (7,8%) medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ i 6 (6,6%) volontera. „Djelomično da.“ odgovorilo je 24 (2,7%) medicinskih sestara/ tehničara i 16 (17,6%) volontera. „Djelomično ne.“ odgovorilo je 33 (36,7%) medicinskih sestara/ tehničara i 42 (46,2%) volontera. „Ne, uopće.“ odgovorilo je 26 (28,9%) medicinskih sestara/ tehničara i 27 (29,7%) volontera.

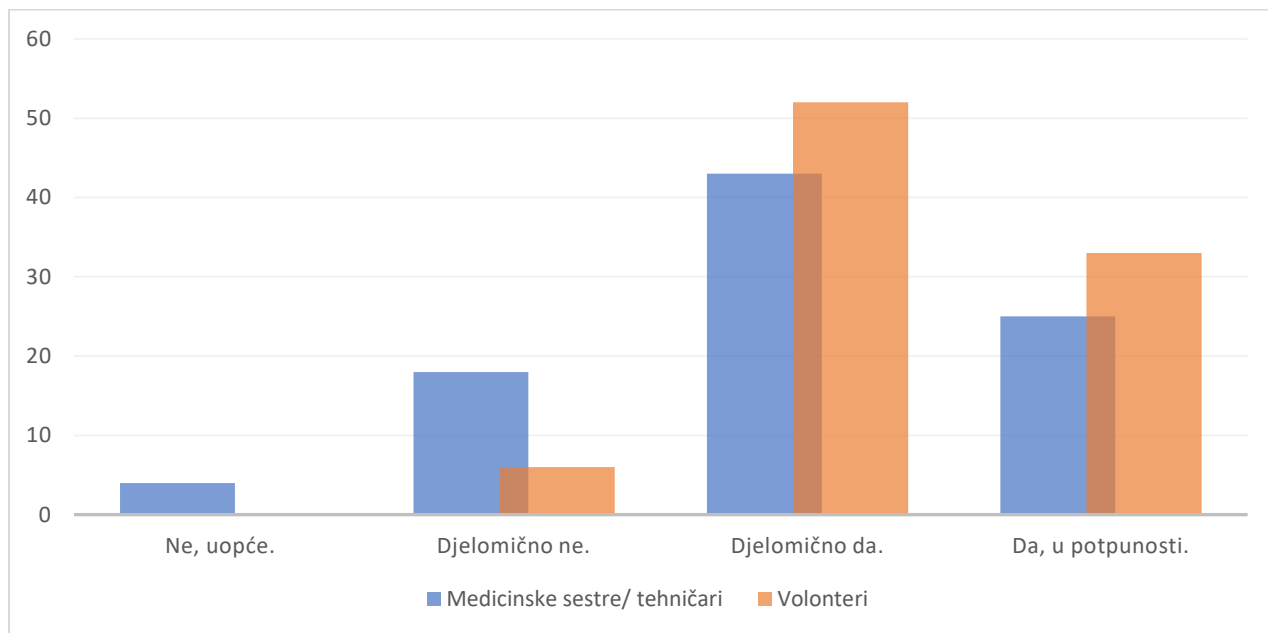
**Grafikon 14.** „Uživajte li u svojem životu?“



Grafikon 14. Prikazuje odgovore na pitanje „Uživajte li u svojem životu?“. Ukupno 36 (40%) medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ i 46 (50,5%) volontera. „Djelomično da.“ odgovorilo je 40 (44,4%) medicinskih sestara/ tehničara i 42 (46,2%) volontera. „Djelomično ne.“ odgovorilo je 11 (12,2%) medicinskih sestara/ tehničara i 3 (3,3%) volontera. „Ne, uopće.“ odgovorilo je 3 (3,3%) medicinskih sestara/ tehničara i 0 volontera.

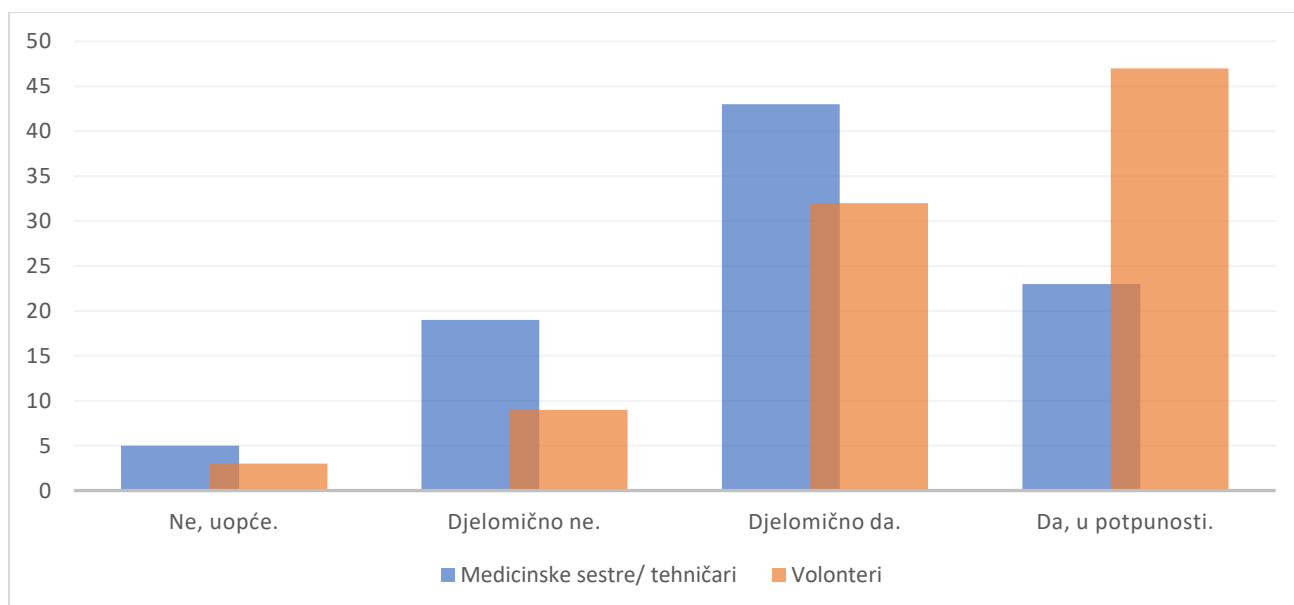


**Grafikon 15.** „Koliko ste zadovoljni kvalitetom svojeg života?“



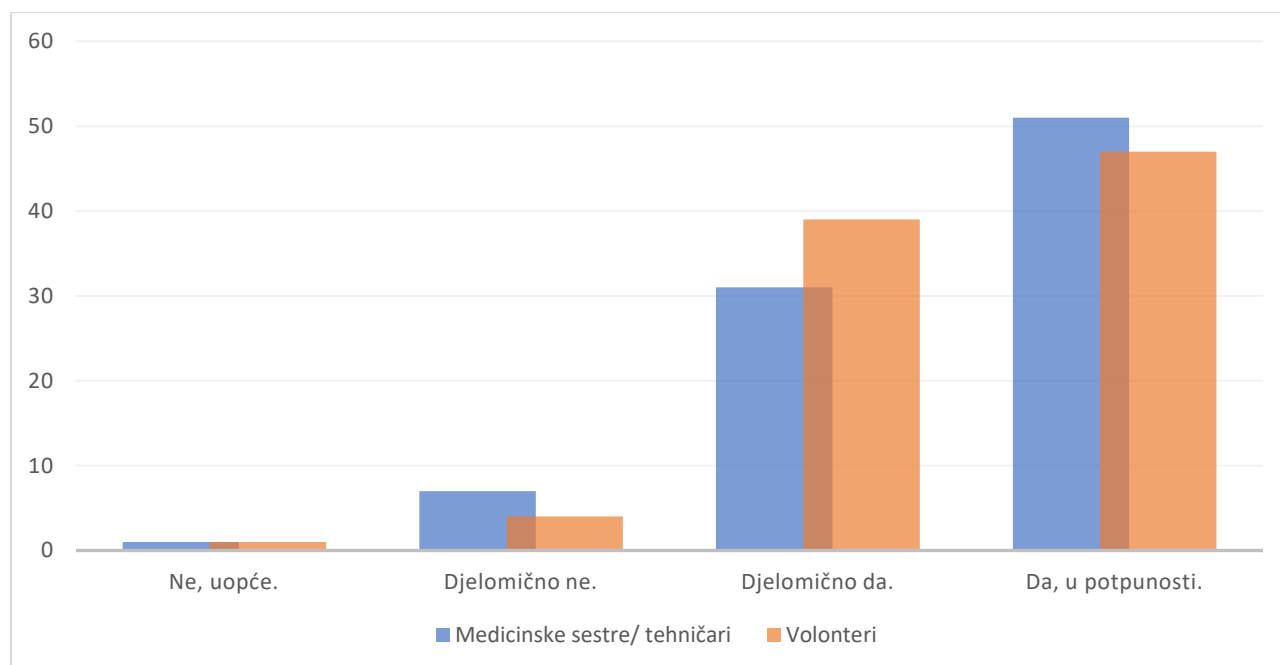
Grafikon 15. Prikazuje odgovore na pitanje „Koliko ste zadovoljni kvalitetom svojeg života?“. Ukupno 25 (27,8%) medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ i 33 (36,3%) volontera. „Djelomično da.“ odgovorilo je 43 (47,8%) medicinskih sestara/ tehničara i 52 (57,1%) volontera. „Djelomično ne.“ odgovorilo je 18 (20%) medicinskih sestara/ tehničara i 6 (6,6%) volontera. „Ne, uopće.“ odgovorilo je 4 (4,4%) medicinskih sestara/ tehničara i 0 volontera.

**Grafikon 16.** „Koliko se sigurno osjećate u svojem okruženju? (Država, društvo...)“



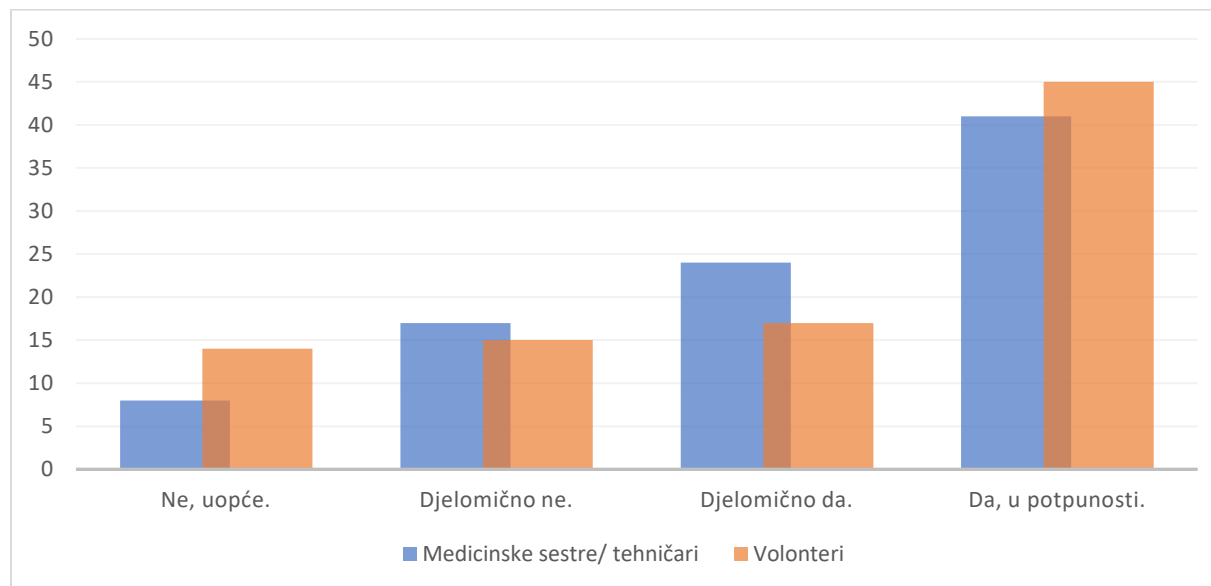
Grafikon 16. Prikazuje odgovore na pitanje „Koliko ste zadovoljni kvalitetom svojeg života?“. Ukupno 23 (25,6%) medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ i 47 (51,6%) volontera. „Djelomično da.“ odgovorilo je 43 (47,8%) medicinskih sestara/ tehničara i 32 (35,2%) volontera. „Djelomično ne.“ odgovorilo je 19 (21,1%) medicinskih sestara/ tehničara i 9 (9,9%) volontera. „Ne, uopće.“ odgovorilo je 5 (5,5%) medicinskih sestara/ tehničara i 3 (3,3%) volontera.

**Grafikon 17.** „Koliko ste zadovoljni odnosima s najbližim osobama? (Roditelji, partner/ partnerica, djeca, prijatelji...)“



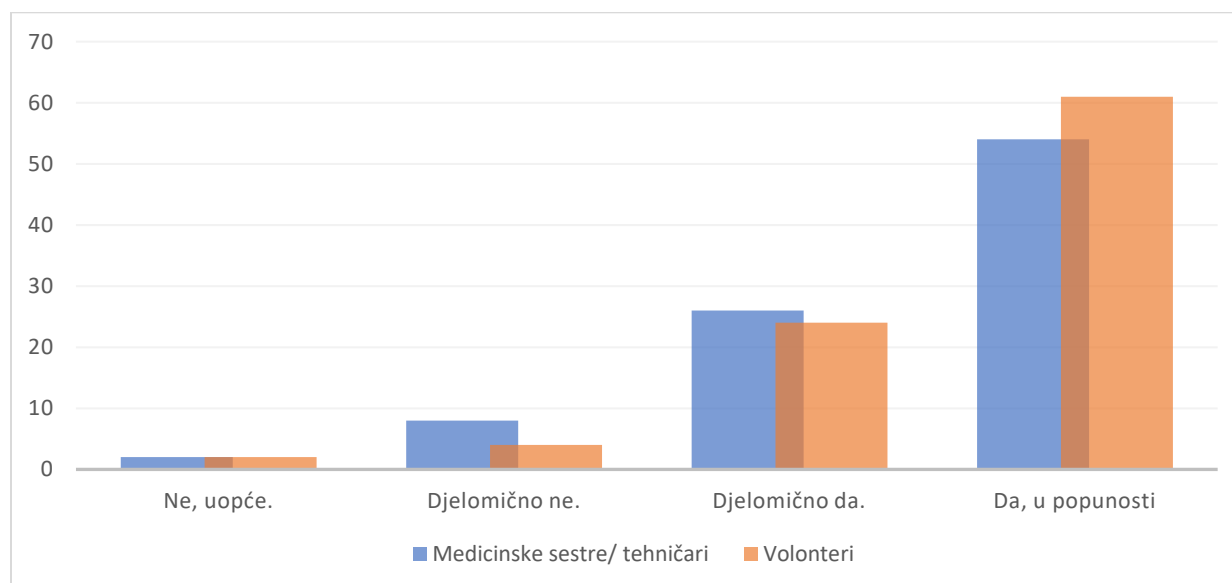
Grafikon 17. Prikazuje odgovore na pitanje „Koliko ste zadovoljni kvalitetom svojeg života?“. Ukupno 51 (56,7%) medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ i 47 (51,6%) volontera. „Djelomično da.“ odgovorilo je 31 (34,4%) medicinskih sestara/ tehničara i 39 (42,9%) volontera. „Djelomično ne.“ odgovorilo je 7 (7,8%) medicinskih sestara/ tehničara i 4 (4,4%) volontera. „Ne, uopće.“ odgovorilo je 1 (1,1%) medicinskih sestara/ tehničara i 1 (1,1%) volontera.

**Grafikon 18.** „Koliko ste zadovoljni svojim ljubavnim životom?“



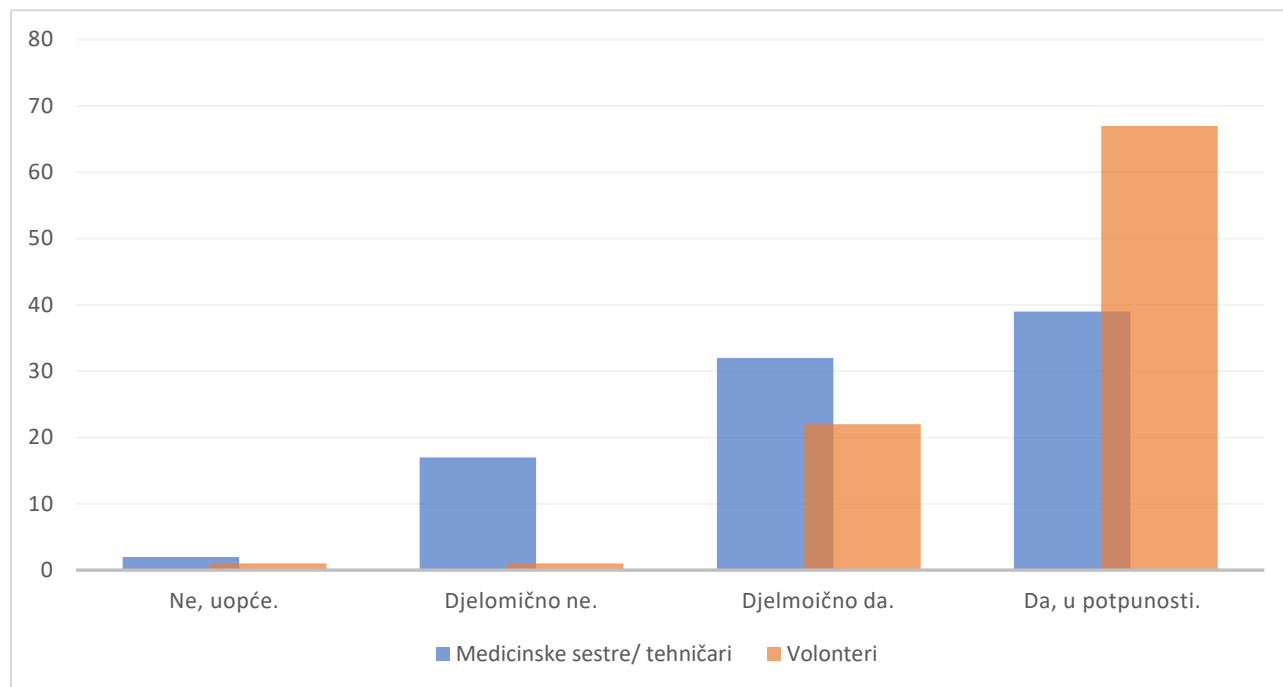
Grafikon 18. Prikazuje odgovore na pitanje „Koliko ste zadovoljni svojim ljubavnim životom?“. Ukupno 41 (45,6%) medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ i 45 (49,5%) volontera. „Djelomično da.“ odgovorilo je 24 (26,7%) medicinskih sestara/ tehničara i 17 (18,7%) volontera. „Djelomično ne.“ odgovorilo je 17 (18,9%) medicinskih sestara/ tehničara i 15 (16,5%) volontera. „Ne, uopće.“ odgovorilo je 8 (8,9%) medicinskih sestara/ tehničara i 14 (15,4%) volontera.

**Grafikon 19.** „Dobivate li dovoljno podrške od svojim bližnjih?“



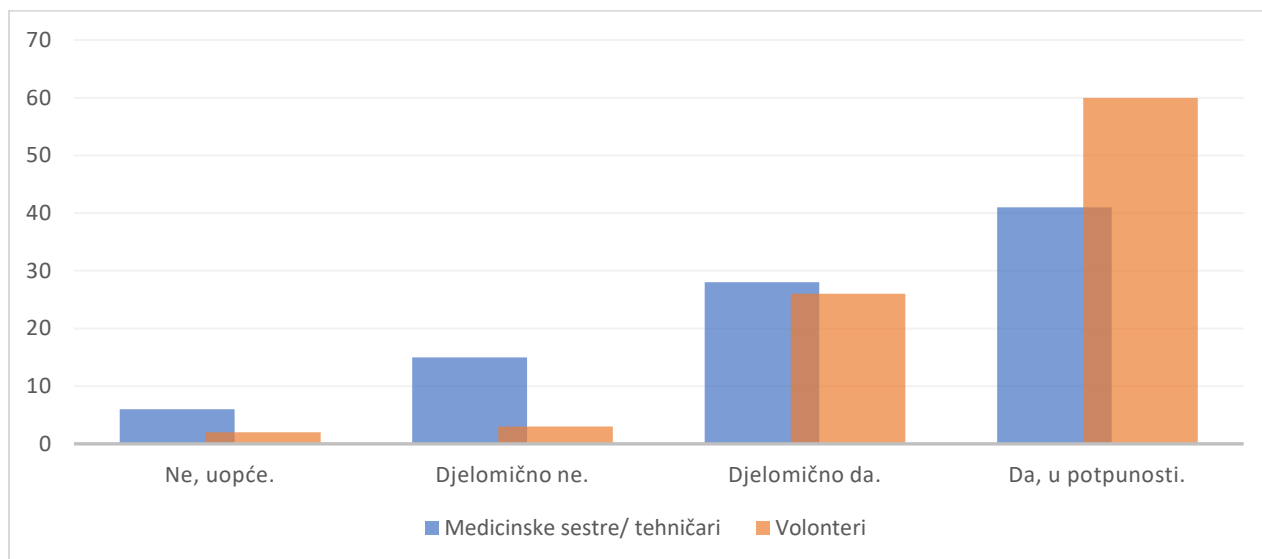
Grafikon 19. Prikazuje odgovore na pitanje „Dobivate li dovoljno podrške od svojim bližnjih?“ Ukupno 54 (60%) medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ i 61 (67%) volontera. „Djelomično da.“ odgovorilo je 26 (28,9%) medicinskih sestara/ tehničara i 24 (26,4%) volontera. „Djelomično ne.“ odgovorilo je 8 (8,9%) medicinskih sestara/ tehničara i 4 (4,4%) volontera. „Ne, uopće.“ odgovorilo je 2 (2,2%) medicinskih sestara/ tehničara i 2 (2,2%) volontera.

**Grafikon 20.** „Imate li dovoljno materijalnih sredstava za svoje osnovne potrebe?“



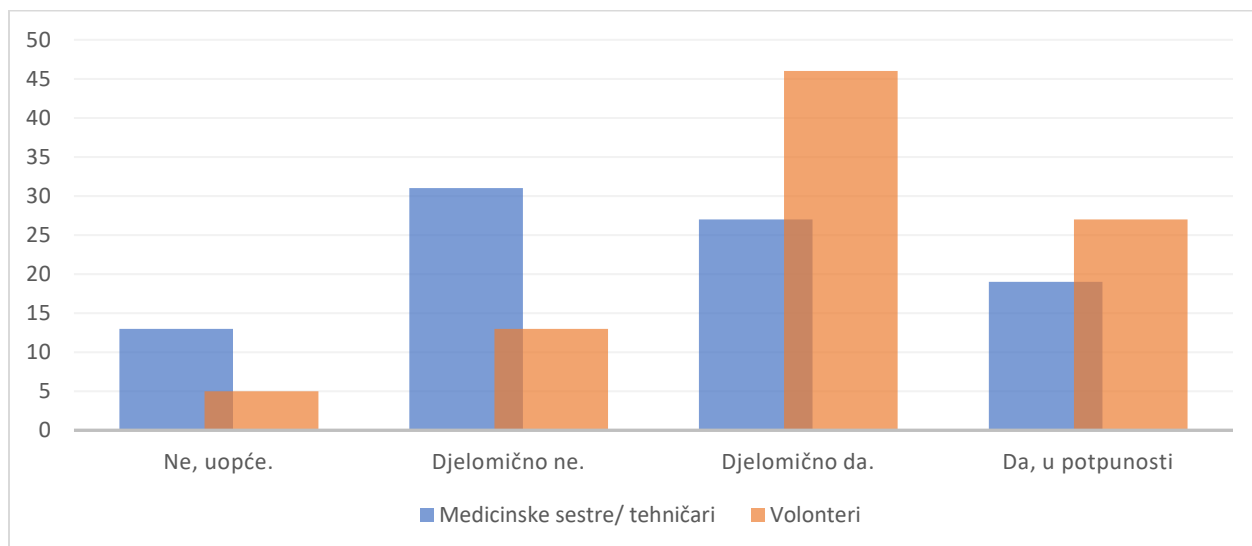
Grafikon 20. Prikazuje odgovore na pitanje „Imate li dovoljno materijalnih sredstava za svoje osnovne potrebe?“. Ukupno 39 (43,3%) medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ i 67 (73,6%) volontera. „Djelomično da.“ odgovorilo je 32 (35,6%) medicinskih sestara/ tehničara i 22 (24,2%) volontera. „Djelomično ne.“ odgovorilo je 17 (18,9%) medicinskih sestara/ tehničara i 1 (1,1%) volonter. „Ne, uopće.“ odgovorilo je 2 (2,2%) medicinskih sestara/ tehničara i 1 (1,1%) volonter.

**Grafikon 21.** „Imate li dovoljno materijalnih sredstava za ponekad otići na koncert, u kino, večeru, izlet i slično?“



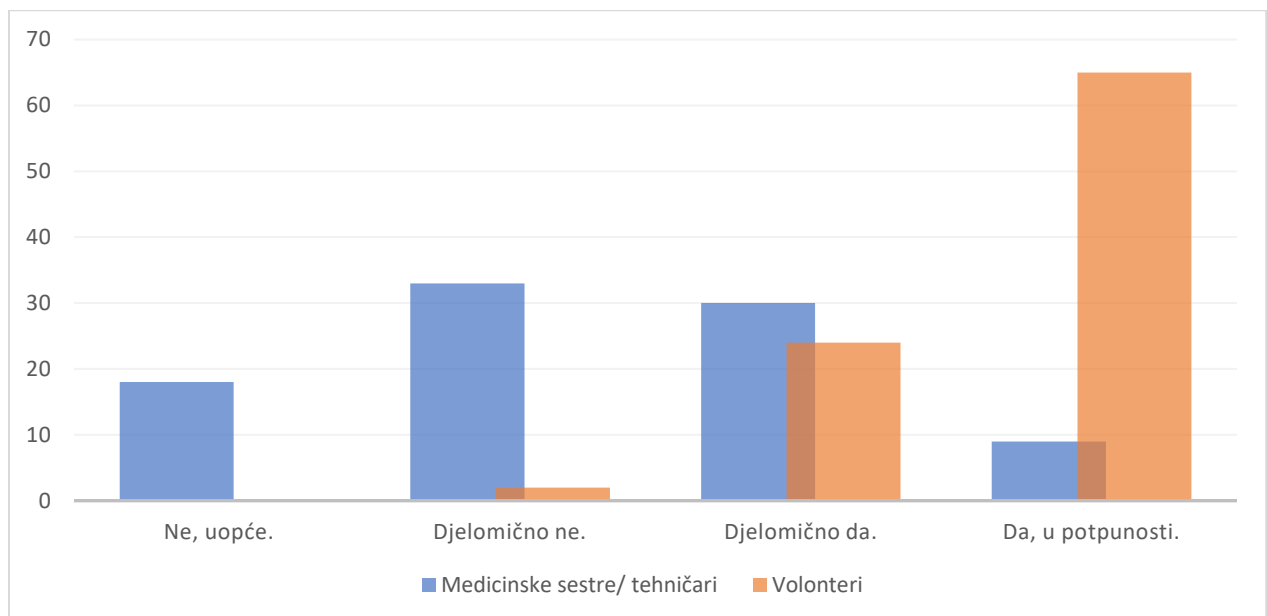
Grafikon 21. Prikazuje odgovore na pitanje „Imate li dovoljno materijalnih sredstava za ponekad otići na koncert, u kino, večeru, izlet i slično?“. Ukupno 41 (45,6%) medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ i 60 (65,9%) volontera. „Djelomično da.“ odgovorilo je 28 (31,1%) medicinskih sestara/ tehničara i 26 (28,6%) volontera. „Djelomično ne.“ odgovorilo je 15 (16,7%) medicinskih sestara/ tehničara i 3 (3,3%) volontera. „Ne, uopće.“ odgovorilo je 6 (6,7%) medicinskih sestara/ tehničara i 2 (2,2%) volontera.

**Grafikon 22.** „Imate li vremena za svoje hobije? (Sport, čitanje, rukotvorine, igrice, vrtlarjenje...)“



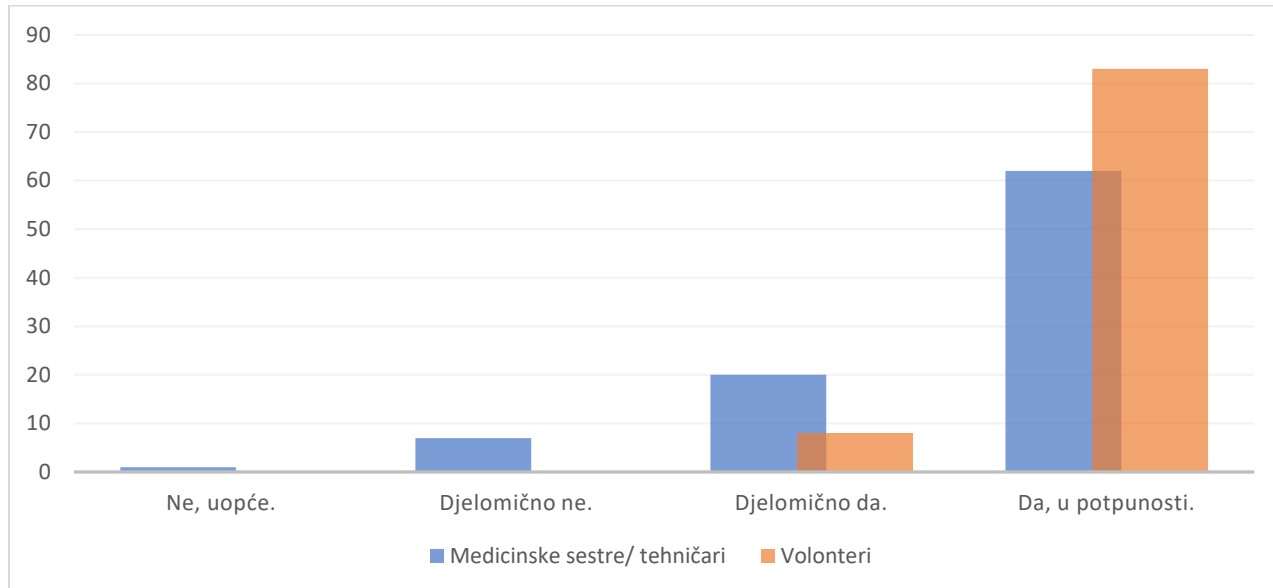
Grafikon 22. Prikazuje odgovore na „Imate li vremena za svoje hobije? (Sport, čitanje, rukotvorine, igrice, vrtlarjenje...)“. Ukupno 19 (21,1%) medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ i 27 (29,7%) volontera. „Djelomično da.“ odgovorilo je 27 (30%) medicinskih sestara/ tehničara i 46 (50,5%) volontera. „Djelomično ne.“ odgovorilo je 31 (34,4%) medicinskih sestara/ tehničara i 13 (14,3%) volontera. „Ne, uopće.“ odgovorilo je 13 (14,4%) medicinskih sestara/ tehničara i 5 (5,5%) volontera.

**Grafikon 23.** „Jeste li zadovoljni uvjetima na poslu? /Jeste li zadovoljni s mogućnostima koje Vam volontiranje pruža?“



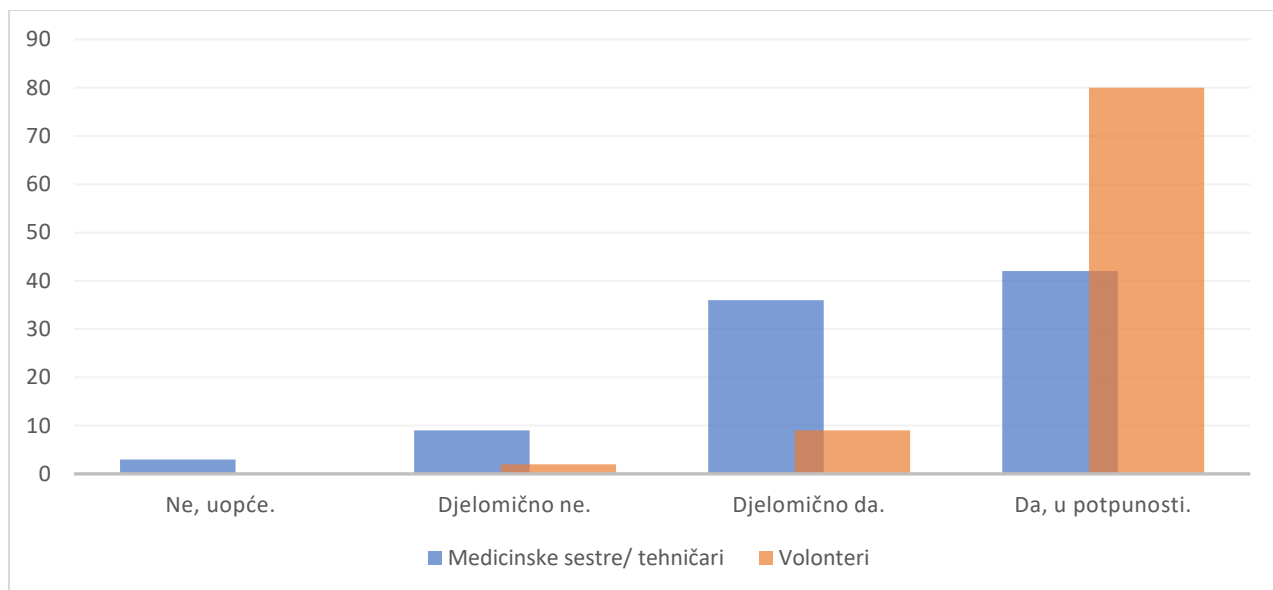
Grafikon 23. Prikazuje odgovore na „Jeste li zadovoljni uvjetima na poslu? /Jeste li zadovoljni s mogućnostima koje Vam volontiranje pruža?“ . Ukupno 9 (10%) medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ i 65 (71,4%) volontera. „Djelomično da.“ odgovorilo je 30 (33,3%) medicinskih sestara/ tehničara i 24 (26,4%) volontera. „Djelomično ne.“ odgovorilo je 33 (36,7%) medicinskih sestara/ tehničara i 2 (2,2%) volontera. „Ne, uopće.“ odgovorilo je 18 (20%) medicinskih sestara/ tehničara i 0 volontera.

**Grafikon 24.** „Volite li svoj posao? / Volite li volontirati?“



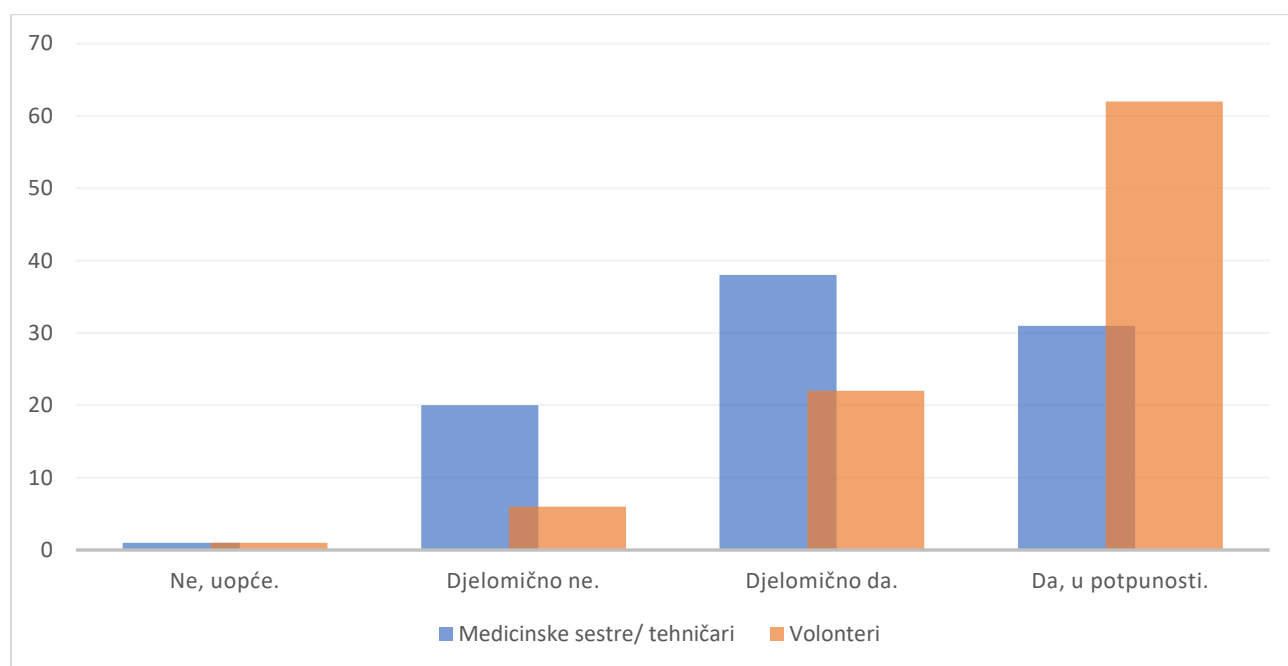
Grafikon 24. Prikazuje odgovore na „Volite li svoj posao? / Volite li volontirati?“. Ukupno 62 (68,9%) medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ i 83 (91,2%) volontera. „Djelomično da.“ odgovorilo je 20 (22,2%) medicinskih sestara/ tehničara i 8 (8,8%) volontera. „Djelomično ne.“ odgovorilo je 7 (7,8%) medicinskih sestara/ tehničara i 0 volontera. „Ne, uopće.“ odgovorilo je 1 (1,1%) medicinskih sestara/ tehničara i 0 volontera.

**Grafikon 25.** „Da li Vas vaš posao ispunjava? / Da li Vas volontiranje ispunjava?“



Grafikon 25. Prikazuje odgovore na pitanje „Da li Vas vaš posao ispunjava? / Da li Vas volontiranje ispunjava?“. Ukupno 42 (46,7%) medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ i 80 (87,9%) volontera. „Djelomično da.“ odgovorilo je 36 (40%) medicinskih sestara/ tehničara i 9 (9,9%) volontera. „Djelomično ne.“ odgovorilo je 9 (10%) medicinskih sestara/ tehničara i 2 (2,2%) volontera. „Ne, uopće.“ odgovorilo je 3 (3,3%) medicinskih sestara/ tehničara i 0 volontera.

**Grafikon 26.** „Da li ste u dobrim odnosima sa svojim kolegama na poslu? Možete li se osloniti na njih? / Da li ste u dobrim odnosima s drugim volonterima? Možete li se osloniti na njih?“



Grafikon 26. Prikazuje odgovore na pitanje „Da li ste u dobrim odnosima sa svojim kolegama na poslu? Možete li se osloniti na njih? / Da li ste u dobrim odnosima s drugim volonterima? Možete li se osloniti na njih?“. Ukupno 31 (34,4%) medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ i 62 (68,1%) volontera. „Djelomično da.“ odgovorilo je 38 (42,2%) medicinskih sestara/ tehničara i 22 (24,2%) volontera. „Djelomično ne.“ odgovorilo je 20 (22,2%) medicinskih sestara/ tehničara i 6 (6,6%) volontera. „Ne, uopće.“ odgovorilo je 1 (1,1%) medicinskih sestara/ tehničara i 1(1,1%) volonter.



## 5.4. Rasprava

Istraživanje je provedeno na ukupno 181 ispitaniku, koji su podijeljeni u dvije skupine. U skupini medicinskih sestara/ tehničara ukupno je bilo 90 ispitanika, dok je u skupini volontera bilo ukupno 91 ispitanik. Medicinske sestre/ tehničari su izvanredni studenti preddiplomskog stručnog studija sestrinstva Fakulteta zdravstvenih studija u Rijeci sa sve tri godine studija. Ispitanici iz skupine volontera, volonteri su Hrvatskog Crvenog križa s područja cijele Republike Hrvatske. Anketa je pored socio-demografskog dijela pitanja sadržavala pitanja zatvorenog tipa povezana s kvalitetom života ispitanika. Većina pitanja je bila jednaka za obje skupine, dok su posljednja četiri pitanja bila usmjerena na specifična područja ovisno o skupini. Medicinske sestre/ tehničari odgovarali su na pitanja vezana uz zadovoljstvo svojim poslom, a volonteri o zadovoljstvu s volonterskim aktivnostima.

Rezultati istraživanja prikazali su neznatne razlike kod većine pitanja, odnosno raspodjela odgovora je bila slična u obje skupine ispitanika. Najveće razlike u odgovorima između dviju skupina očituju se u pitanjima povezanim s fizičkim zdravljem, materijalnim sredstvima, slobodnog vremena te pitanjima povezanih uz posao odnosno volonterske aktivnosti. Pitanja kod kojih postoji razlika u odgovorima obrazložiti ću u nastavku.

Grafikon 5. prikazuje odgovore na pitanje „Osjećate li se fizički zdravo?“ iz kojeg možemo vidjeti da je 100% volontera odgovorilo s „Da, u potpunosti.“ i „Djelomično da.“ za razliku od 90% medicinskih sestara/ tehničara koji su na isto pitanje odgovorili s tim odgovorima. Iz toga možemo zaključiti da se volonteri osjećaju fizički zdravije od medicinskih sestara/ tehničara.

Grafikon 15. Prikazuje odgovore na pitanje „Koliko ste zadovoljni kvalitetom svojeg života?“ u kojem je 75,6% medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo s „Da, u potpunosti.“ i „Djelomično da.“ za razliku od 93,4% volontera. Sukladno tome, volonteri su više zadovoljni svojom kvalitetom života nego medicinske sestre/ tehničari.

Razlika u odgovorima također se očituje i u pitanjima koje se odnose na ekonomsko stanje ispitanika pa tako grafikon 20. Prikazuje odgovore na pitanje „Imate li dovoljno materijalnih sredstava za svoje osnovne potrebe?“. U odgovorima možemo očitati da ukupno 97,8% volontera odgovara pozitivno na to pitanje kao i 78,9% medicinskih sestara/ tehničara. Što pokazuje da su volonteri u boljoj ekonomskoj poziciji od medicinskih sestara/ tehničara.

Nadalje, grafikon 21. Prikazuje odgovore na pitanje „Imate li dovoljno materijalnih sredstava za ponekad otići na koncert, u kino, večeru, izlet i slično?“ u kojem volonteri također s većim postotkom odgovaraju pozitivno na to pitanje. Ukupno 94,5% volontera odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ i „Djelomično da.“ za razliku od ukupno 76,7% medicinskih sestara/ tehničara.

Završni dio anketnog upitnika koji se odnosi na različita područja interesa ispitanika odnosno na zadovoljstvo njihovim poslom i volonterskim aktivnostima također pokazuje razlike u odgovorima. Primjerice, grafikon 23. Prikazuje odgovore na „Jeste li zadovoljni uvjetima na poslu? /Jeste li zadovoljni s mogućnostima koje Vam volontiranje pruža?“. Ukupno 97,8% volontera odgovorilo je potvrdno za razliku od 43,3% medicinskih sestara/ tehničara. Velika razlika u postocima dijelom je uzrokovana i samom formulacijom pitanja obzirom da su medicinske sestra/ tehničari opisali zadovoljstvo uvjetima na poslu, a volonteri mogućnostima koje im volontiranje pruža.

Grafikon 24. Prikazuje odgovore na „Volite li svoj posao? / Volite li volontirati?“. Na pitanje je potvrdno odgovorilo 91,1% medicinskih sestara/ tehničara i 100% volontera što govori o njihovom većem zadovoljstvu s volonterskim aktivnostima.

Grafikon 25. Prikazuje odgovore na pitanje „Da li Vas vaš posao ispunjava? / Da li Vas volontiranje ispunjava?“. Sve zajedno 97,8% volontera odgovorilo je s „Da, u potpunosti.“ i „Djelomično da.“ dok je na to pitanje 86,7% medicinskih sestara/ tehničara odgovorilo isto.

Grafikon 26. Prikazuje odgovore na pitanje „Da li ste u dobrim odnosima sa svojim kolegama na poslu? Možete li se osloniti na njih? / Da li ste u dobrim odnosima s drugim volonterima? Možete li se osloniti na njih?“. Sve ukupno 92,3% volontera odgovorilo je potvrdno na navedeno pitanje, za razliku od 76,6% medicinskih sestara/ tehničara. Što govori o tome kako volonteri imaju osjećaj većeg povjerenja prema svojim kolegama nego medicinske sestre/ tehničari.

Zaključno, kvaliteta života ne razlikuje se mnogo između dviju skupina ispitanika iako su male razlike evidentne u nekim područjima ispitivanja. Stoga, možemo reći da je kvaliteta života medicinskih sestara/ tehničara i volontera podjednaka, ali su volonteri s nekim aspektima svojeg života zadovoljniji nego medicinske sestre/ tehničari.

## 6. ZAKLJUČAK

Medicinske sestre/ tehničari i volonteri upravo su radi svoje humanosti, predanosti, altruizma i sklonosti pomaganju drugima često viđeni kao sretni i ispunjeni ljudi. Odnosno ljudi s boljom kvalitetom života.

Obzirom da pojam kvalitete života nije jednostavno definirati te je pod utjecajem mnogih čimbenika često je teško ocijeniti i njegovu razinu. Neki od čimbenika koji u najvećoj mjeri određuju kvalitetu života su prije svega fizičko i mentalno zdravlje kao i naši odnosi odnosno povezanost s drugim ljudima. Zatim socijalno – ekonomska i društvena sigurnost države i društva u kojem živimo, osobni razvoj na privatnoj i profesionalnoj razini, ali i rekreacija te zabava. Ljudska bića društvena su bića čije potrebe nadilaze one osnovne, fiziološke potrebe. Stoga, našu kvalitetu života određuju različiti aspekti.

Istraživanje je provedeno anonimnim anketnim upitnicima s pitanjima zatvorenog tipa. Sve zajedno 181 ispitanik iz dviju skupina, medicinske sestare/ tehničari i volonteri dali su odgovore na pitanja o svojem životu i osobnoj procijeni njegove kvalitete.

Tijekom istraživanja utvrdila sam da postoje manje razlike u zadovoljstvu u nekim aspektima života između dviju skupina ispitanika. Razlika se očitovala u područjima vezanim za fizičko zdravlje, slobodno vrijeme te ekonomski status pojedinaca. Također istraživanje je pokazalo da je najveća razlika prisutna u tome što su volonteri više zadovoljni svojim volonterskim aktivnostima nego medicinske sestre/ tehničari svojim poslovnim okruženjem.

Sve u svemu, razlike između dviju skupina nisu značajne već možemo utvrditi da su volonteri jednostavno zadovoljniji određenim aspektima svojeg života, ali ukupno gledajući to ne čini veliku razliku.

## 7. LITERATURA

1. Kvaliteta života | Hrvatska enciklopedija [Internet]. [posjećeno 18. travanj 2020.]. Dostupno na: <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=34866>
2. NARODNI ZDRAVSTVENI LIST - humanost [Internet]. [posjećeno 30. travanj 2020.]. Dostupno na: [http://www.zzjzpgz.hr/nzl/78/pozitivan\\_utjecaj\\_humanosti\\_na\\_zdravlje.htm](http://www.zzjzpgz.hr/nzl/78/pozitivan_utjecaj_humanosti_na_zdravlje.htm)
3. Sestrinstvo | Hrvatska enciklopedija [Internet]. [posjećeno 30. ožujak 2020.]. Dostupno na: <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=55559>
4. Čukljek S. Osnove zdravstvene njege. Zagreb: Zdravstveno veleučilište; 2005. 254 str.
5. Proglas hrvatskog sestrinstva 2020. KOMORA MEDICINSKIH SESTARA, SINDIKATI I 16 UDRUGA: TRAŽIMO OD VLADE RH KONKRETNE MJERE PROTIV ODLJEVA KADROVA – HKMS [Internet]. [posjećeno 12. svibanj 2020.]. Dostupno na: <http://www.hkms.hr/proglas-hrvatskog-sestrinstva-2020-komora-medicinskih-sestara-sindikati-i-16-udruga-trazimo-od-vlade-rh-konkretne-mjere-protiv-odljeva-kadrova/>
6. Nightingale F, McDonald L. Florence Nightingale: Collected Works of Florence Nightingale - Florence Nightingale, Lynn McDonald - [Internet]. Wilfrid Laurier Univ. Press; 2009 [posjećeno 12. svibanj 2020.]. 523. Dostupno na: <https://books.google.hr/books?id=Lvj0v3bbhUC&pg=PA523&lpg=PA523&dq=florence+nightingale+we+may+never+consider+ourselves+finished+nurses&source=bl&ots=1v0X4UFtm9&sig=ACfU3U2mbjPy8N0B5GrfBPne27DX39wb7g&hl=hr&sa=X&ved=2aUKewjoOSgpa7pAhXJ8qYKHWCZB3wQ6AEwFnoECAoQAQ#v=onepage&q=florence+nightingale+we+may+never+consider+ourselves+finished+nurses&f=false>
7. Zakon o volonterstvu - Zakon.hr [Internet]. [posjećeno 28. svibanj 2020.]. Dostupno na: <https://www.zakon.hr/z/258/Zakon-o-volonterstvu>
8. The History of Volunteering at a Glance [Internet]. [posjećeno 25. lipanj 2020.]. Dostupno na: <https://www.givingway.com/blog/the-history-of-volunteering-at-a-glance>
9. 5 Quality of Life Questionnaires and Assessments [Internet]. [posjećeno 18. travanj 2020.]. Dostupno na: <https://positivepsychology.com/quality-of-life-questionnaires-assessments/>
10. EUROSTAT - Kvaliteta života [Internet]. [posjećeno 18. travanj 2020.]. Dostupno na: [https://www.dzs.hr/qol/index\\_hr.html#](https://www.dzs.hr/qol/index_hr.html#)

11. What is Positive Psychology & Why is It Important? [2020 Update] [Internet]. [posjećeno 26. lipanj 2020.]. Dostupno na: <https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/>
12. WHO. Constitution of the World Health Organization. World Health Assembly. Basic Doc. 2006.;Supplement(February 1977):1–2.
13. Cerjan-Letica G, Letica S, Babić-Bosanac S, Mastilica M, Orešković S. Medicinska sociologija. U 2003.
14. MENTALNO ZDRAVLJE – Zagrebačko psihološko društvo [Internet]. [posjećeno 18. travanj 2020.]. Dostupno na: <https://zgpd.hr/2018/10/09/mentalno-zdravlje/>
15. Savjetovalište za studente | Što je zdravlje i kako biti zdrav? [Internet]. [posjećeno 20. travanj 2020.]. Dostupno na: <https://savjetovaliste.tvz.hr/briga-o-zdravlju/sto-je-zdravlje-i-kako-bit-i-zdrav/>
16. Mediteranska prehrana - PLIVA zdravlje [Internet]. [posjećeno 20. travanj 2020.]. Dostupno na: <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/9396/Mediteranska-prehrana.html>
17. Koliko Vam je tjelesne aktivnosti potrebno? | Tjelesna aktivnost i zdravlje | ZZZJZDNZ.HR [Internet]. [posjećeno 20. travanj 2020.]. Dostupno na: <https://www.zzjzdnz.hr/hr/zdravlje/tjelesna-aktivnost/339>
18. Štifanić M. Medicinska sociologija. Rijeka: Adamić; 2001. 66.-85.
19. ABRAHAM MASLOW – Zagrebačko psihološko društvo [Internet]. [posjećeno 20. travanj 2020.]. Dostupno na: <https://zgpd.hr/2018/07/31/abraham-maslow/>
20. Samoaktualizacija | Hrvatska enciklopedija [Internet]. [posjećeno 20. travanj 2020.]. Dostupno na: <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=54303>
21. Importance of Recreation [Internet]. [posjećeno 26. lipanj 2020.]. Dostupno na: <http://thelifehabit.com/recreation/66-fun/116-importance-of-recreation>
22. WHO | The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) [Internet]. [posjećeno 19. veljače 2020.]. Dostupno na: [https://www.who.int/mental\\_health/publications/whoqol/en/](https://www.who.int/mental_health/publications/whoqol/en/)

## 8. PRILOZI

### Prilog A: Anketni upitnici

#### a) ANKETA ZA IZVANREDNE STUDENTE SESTRINSTVA NA TEMU

#### „KVALITETA ŽIVOTA MEDICINSKIH SESTARA/ TEHNIČARA I VOLONTERA“

Poštovani/poštovana, pozivam Vas da sudjelujete u istraživanju u kojem se ispituje kvaliteta života medicinskih sestara/ tehničara i volontera. Istraživanje se provodi u svrhu izrade preddiplomskog rada studentice Preddiplomskog studija Sestrinstva na temu „Kvaliteta života medicinskih sestara/ tehničara i volontera“. Cilj rada je utvrditi i razinu kvalitete života medicinskih sestara/ tehničara i usporediti je s razinom kvalitete života volontera. Istraživanje je anonimno, a Vaše sudjelovanje dobrovoljno i možete se slobodno i bez ikakvih posljedica povući u bilo kojem trenutku, bez navođenja razloga. Ispunjavanjem ove ankete dajete suglasnost da se podaci koriste u svrhu istraživanja "Kvaliteta života medicinskih sestara/ tehničara i volontera" te izrade završnog rada. Rezultati ankete koristiti će se jedino i isključivo u svrhu izrade preddiplomskog rada.

U naprijed zahvaljujem,

Rina Srdoč, studentica 3. godine redovnog studija sestrinstva.

1.Spol:

a)Muško

b)Žensko

2.Broj godina:

a)20-29

b)30-39

c)40-49

d)50-59 i više

3. Godina studija:

a) 1. godina

b) 2. godina

c) 3. godina

4. Godine radnog iskustva:

a) 1-5

b) 6-10

c) 11-15

d) 16-20

e) 21-25

f) 26 – 30 i više

Molim Vas da uz sljedeće tvrdnje zaokružite broj koji najbolje ocjenjuje navedeno pitanje. Po sljedećim kriterijima:

1 – NE UOPĆE 2 DJELOMIČNO NE 3-DJELOMIČNO DA 4 DA, U POTPUNOSTI

1. Osjećate li se fizički zdravo?      1      2      3      4

2. Da li Vas nešto boli ili Vas neka bolest ograničava u svakodnevnim aktivnostima?      1  
2      3      4

3. Koliko su Vam potrebni lijekovi za svakodnevno funkcioniranje? 1      2      3      4

4. Imate li dovoljno energije za svakodnevne aktivnosti?      1      2      3      4

5. Osjećate li se zatrpano obavezama? (Na poslu, kod kuće, na fakultetu...) 1      2      3  
4

6. Jeste li pod stresom?      1      2      3      4

7. Možete li se koncentrirati na svoje obaveze dovoljno dobro?      1      2      3      4

8. Spavate li dobro? 1 2 3 4
9. Osjećate li se često loše, usamljeno, iscrpljeno, neshvaćeno...? 1 2 3 4
10. Uživajte li u svojem životu? 1 2 3 4
11. Koliko ste zadovoljni kvalitetom svojeg života? 1 2 3 4
12. Koliko se sigurno osjećate u svojem okruženju? (Država, društvo...) 1 2 3  
4
13. Koliko ste zadovoljni odnosima s najbližim osobama? (Roditelji, partner/partnerica, djeca, prijatelji...) 1 2 3 4
14. Koliko ste zadovoljni svojim ljubavnim životom? 1 2 3 4
15. Dobivate li dovoljno podrške od svojim bližnjih? 1 2 3 4
16. Imate li dovoljno materijalnih sredstava za svoje osnovne potrebe? 1 2 3  
4
17. Imate li dovoljno materijalnih sredstava za ponekad otići na koncert, u kino, večeru, izlet i slično? 1 2 3 4
18. Imate li vremena za svoje hobije? (Sport, čitanje, rukotvorine, igrice, vrtlarjenje...) 1  
2 3 4
19. Jeste li zadovoljni uvjetima na poslu? 1 2 3 4
20. Volite li svoj posao? 1 2 3 4
21. Da li Vas vaš posao ispunjava? 1 2 3 4
22. Da li ste u dobrim odnosima sa svojim kolegama na poslu? Možete li se osloniti na njih?  
1 2 3 4



b) ANKETA ZA VOLONTERE NA TEMU

„KVALITETA ŽIVOTA MEDICINSKIH SESTARA/ TEHNIČARA I VOLONTERA“

Poštovani/poštovana, pozivam Vas da sudjelujete u istraživanju u kojem se ispituje kvaliteta života medicinskih sestara/ tehničara i volontera. Istraživanje se provodi u svrhu izrade preddiplomskog rada studentice Preddiplomskog studija Sestrinstva na temu „Kvaliteta života medicinskih sestara/ tehničara i volontera“. Cilj rada je utvrditi i razinu kvalitete života medicinskih sestara/ tehničara i usporediti je s razinom kvalitete života volontera. Istraživanje je anonimno, a Vaše sudjelovanje dobrovoljno i možete se slobodno i bez ikakvih posljedica povući u bilo kojem trenutku, bez navođenja razloga. Ispunjavanjem ove ankete dajete suglasnost da se podaci koriste u svrhu istraživanja "Kvaliteta života medicinskih sestara/ tehničara i volontera" te izrade završnog rada. Rezultati ankete koristiti će se jedino i isključivo u svrhu izrade preddiplomskog rada.

U naprijed zahvaljujem,

Rina Srdoč, studentica 3. godine redovnog studija sestrinstva.

1. Spol:

a) Muško

b) Žensko

2. Broj godina:

a) 20-29

b) 30-39

c) 40-49

d) 50-59 i više

4. Godine volonterskog iskustva:

a) 1-5

b) 6-10

c) 11-15

d) 16-20

e) 21-25

f) 26-30 i više

Molim Vas da uz sljedeće tvrdnje zaokružite broj koji najbolje ocjenjuje navedeno pitanje. Po sljedećim kriterijima:

1 – NE UOPĆE 2- DJELOMIČNO NE 3-DJELOMIČNO DA 4- DA, U POTPUNOSTI

1.Osjećate li se fizički zdravo? 1 2 3 4

2.Da li Vas nešto boli ili Vas neka bolest ograničava u svakodnevnim aktivnostima? 1 2  
3 4

3.Koliko su Vam potrebni lijekovi za svakodnevno funkcioniranje? 1 2 3  
4

4.Imate li dovoljno energije za svakodnevne aktivnosti? 1 2 3 4

5.Osjećate li se zatrpano obavezama? (na poslu, kod kuće, na fakultetu...) 1 2 3  
4

6.Jeste li pod stresom? 1 2 3 4

7.Možete li se koncentrirati na svoje obaveze dovoljno dobro? 1 2 3 4

8.Spavate li dobro? 1 2 3 4

9.Osjećate li se često loše, usamljeno, iscrpljeno, neshvaćeno...? 1 2 3 4

10.Uživajte li u svojem životu? 1 2 3 4

11.Koliko ste zadovoljni kvalitetom svojeg života? 1 2 3 4

12.Koliko se sigurno osjećate u svojem okruženju? (Država, društvo...) 1 2 3  
4

13. Koliko ste zadovoljni odnosima s najbližim osobama? (Roditelji, partner/partnerica, djeca, prijatelji...) 1 2 3 4
14. Koliko ste zadovoljni svojim ljubavnim životom? 1 2 3 4
15. Dobivate li dovoljno podrške od svojim bližnjih? 1 2 3 4
16. Imate li dovoljno materijalnih sredstava za svoje osnovne potrebe? 1 2 3 4
17. Imate li dovoljno materijalnih sredstava za ponekad otići na koncert, u kino, večeru, izlet i slično? 1 2 3 4
18. Imate li vremena za svoje hobije? (Sport, čitanje, rukotvorine, igrice, vrtlarjenje...) 1 2 3 4
19. Jeste li zadovoljni s mogućnostima koje Vam volontiranje pruža? 1 2 3 4
20. Volite li volontirati? 1 2 3 4
21. Da li Vas volontiranje ispunjava? 1 2 3 4
22. Da li ste u dobrim odnosima s drugim volonterima? Možete li se osloniti na njih? 1 2 3 4

## KRATKI ŽIVOTOPIS PRISTUPNIKA

**Rina Srdoč**

❖ **Datum i mjesto rođenja:** Rijeka, 05.10.1997.

❖ **Školovanje:**

**Osnovna škola:** Osnovna škola Srdoči, završena u akademskoj godini 2011./2012.

**Srednja škola:** Medicinska škola u Rijeci, smjer medicinska sestra/ tehničar opće njege, završena u akademskoj godini 2016./2017.

**Fakultet:** Fakultet zdravstvenih studija u rijeci, smjer preddiplomski stručni studij sestrinstva, završen u akademskoj godini 2019./2020.

❖ **Područje interesa:** Daljnje školovanje i edukacija u području sestrinstva i kliničkog nutricionizma, volontiranje, komunikacije vještine.