

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Dotazník syndromu vyhoření a sexuality

Příloha č. 2: Čestné prohlášení konzultanta

## **Příloha č. 1: Dotazník syndromu vyhoření a sexuality**

Dobrý den,

jmenuji se Eliška Balíková a v současné době jsem studentkou 1. lékařské fakulty UK v Praze, oboru specializace ve zdravotnictví, intenzivní péče.

Dovoluji si vás touto cestou požádat o vyplnění dotazníku, který má dvě části. První část zjišťuje míru „**Syndromu vyhoření**“ česká verze Shiromovy –Melamedovy škály (SMBM), a druhá část tohoto dotazníku má název „**Sexuální funkce ženy**,“ dle Mellan in Kratochvíl, S. (1999). Vyplnění tohoto dotazníku je zcela anonymní a určené pouze nelékařským zdravotnickým pracovníkům na pracovištích neodkladné péče. Získané údaje budou podkladem pro zpracování mé diplomové práce pod vedením PhDr. Šárky Dynákové, Ph.D. a Doc. PhDr. Jana Kožnara, CSc. a stanou se součástí mezinárodní studie zkoumající syndrom vyhoření a jeho vliv na lidské zdraví. Vyplněním dotazníku souhlasíte se zpracováním výzkumných údajů.

**Instrukce k vyplnění dotazníkového formuláře:** Věnujte prosím pozornost zadaným otázkám. První část má 14 otázek, druhá 29 otázek. Vyplnění dotazníků by Vám nemělo zabrat více než 15 - 20 minut. Prosím Vás, abyste každou otázku označili číslem, které nejvíc vystihuje sílu pocitů, které obvykle prožíváte. Důležité pro tento výzkum je vyplnění všech otázek v obou částech dotazníku.

Předem Vám srdečně děkujeme za Váš čas a ochotu

Bc. Eliška Balíková, PhDr. Šárka Dynáková, Ph.D. a Doc. PhDr. Jan Kožnar, CSc.

Datum: .....

Věk: .....

Pohlaví:        žena    muž

Rodinný stav: svobodný/á    ženatý/vdaná    rozvedený/á    v partnerském svazku

Nejvyšší dosažené vzdělání: SŠ    VOŠ    VŠ    jiné.....

Obor: všeobecná sestra        zdravotnický záchranář

Pracoviště: .....

Délka trvání současného pracovního poměru: .....

Délka celkové pracovní praxe ve zdravotnictví: .....

Průměrná týdenní pracovní doba (reálný počet hodin strávených na pracovišti):  
.....hodin

Před jakou dobou jste měl/a naposledy dovolenou více než 14 dní (nedělenou) – uveďte v měsících: .....

Česká verze Shiromovy- Melamedovy škála (SMBM)

PTÁČEK, Radek, Jiří RABOCH a Vladimír KEBZA. *Burnout syndrom jako mezioborový jev*. Praha: Grada, 2013. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-247-5114-6.

Škála		Nikdy nebo téměř nikdy	Velmi zřídka	Zřídka	Někdy	Celkem často	Velmi často	Vždy nebo téměř vždy
P	1. Cítím se unavený/á.	1	2	3	4	5	6	7
P	2. Necítím žádnou sílu jít ráno do práce.	1	2	3	4	5	6	7
P	3. Cítím se fyzicky vysílený/á.	1	2	3	4	5	6	7
P	4. Cítím, že mám všeho dost.	1	2	3	4	5	6	7
P	5. Připadám si, jako by se mi „vybily baterky“.	1	2	3	4	5	6	7
P	6. Cítím se vyhořelý/á.	1	2	3	4	5	6	7
C	7. Myslí mi to pomalu.	1	2	3	4	5	6	7
C	8. Obtížně se koncentruji.	1	2	3	4	5	6	7
C	9. Zdá se mi, že mi to nemyslí jasně.	1	2	3	4	5	6	7
C	10. Při přemýšlení se cítím nesoustředěný/á.	1	2	3	4	5	6	7
C	11. Dělá mi potíže přemýšlet o složitých věcech.	1	2	3	4	5	6	7
E	12. Cítím se, že se mi nedaří být citlivý/á k potřebám spolupracovníků a lidí, se kterými přicházím v práci do styku.	1	2	3	4	5	6	7

E	13. Cítím, že nejsem schopen/a citově investovat do spolupracovníků a lidí, se kterými přicházím v práci do styku.	1	2	3	4	5	6	7
E	14. Cítím, že nedokážu být milý/á na spolupracovníky a lidi, se kterými přicházím v práci do styku.	1	2	3	4	5	6	7

### Dotazník Sexuální funkce ženy, rozšířená kroměřížská verze

(Prvních 10 bodů je převzato z dotazníku SFŽ od J. Mellana)

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Léčení sexuálních dysfunkcí*. Praha: Grada, 1999. ISBN 978-80-7169-678-0.

#### SFŽ/K

Pohlaví: ..... Věk: ..... Rodinný stav: ..... Počet porodů: .....

U každého bodu dejte do kroužku číslici u toho řádku, který nejlépe vystihuje Váš současný stav.

#### 1. Chut' k pohlavnímu styku

Svůj vztah k pohlavnímu styku bych hodnotila takto:

- 0 – mám k němu odpor
- 1 – nepotřebuji jej, nemusela bych ho mít
- 2 – mírně po něm toužím
- 3 – potřebuji jej
- 4 – mám značně silnou potřebu pohlavního styku

#### 2. Potřeba pohlavního styku

Kdyby záleželo na mé chuti a kdybych k tomu měla vhodné podmínky, vyhovovalo by mi mít pohlavní styk:

- 0 – vůbec nikdy, nebo nejvýše 1x za rok
- 1 – několikrát za rok, nejvýše 1x za měsíc
- 2 – několikrát za měsíc, nejvýše 1x za týden

3 – 2x nebo i vícekrát týdně

4 – denně nebo i vícekrát za den

### **3. Častost pohlavního vyvrcholení vůbec**

Bez ohledu na způsob, jímž se tak děje (při styku, ve snu nebo onanií) dosahují pohlavního vyvrcholení – orgasmu:

0 – vůbec nikdy nebo méně než 1x za rok

1 – několikrát za rok, nejvýše 1x za měsíc

2 – několikrát za měsíc, nejvýše 1x za týden

3 – 2x nebo i vícekrát týdně

4 – denně nebo i vícekrát za den

### **4. Častost pohlavních styků**

K pohlavnímu styku s partnerem u mne dochází:

0 – vůbec nikdy nebo méně než 1x za rok

1 – několikrát za rok, nejvýše 1x za měsíc

2 – několikrát za měsíc, nejvýše 1x za týden

3 – 2x nebo i vícekrát týdně

4 – denně nebo i vícekrát za den

### **5. Častost pohlavního vyvrcholení při souloži**

Z počtu pohlavních styků, uvedených v minulém bodě, dosahují orgasmu:

0 - nikdy, nebo jen zcela ojediněle za celý život

1 – v menšině případů

2 – většinou

3 – za běžných podmínek vždy

4 – vždy a snadno i za nevýhodných podmínek, též opakovaně

### **6. Procento uspokojivých sexuálních styků**

Vyjádřeno v procentech, dosáhla jsem v posledním roce u uskutečněných pohlavních styků úplného uspokojení – orgasmu:

0 – v 0 %

1 – asi v 25 %

2 – asi v 50 %

3 – asi v 75 %

4 – v 90 – 100 %

### **7. Přípravné reakce – vzrušivost**

Své pocity při mazlení, milostné předehře před stykem a průběh svého vzrušení bych charakterizovala takto:

0 – je mi to nepříjemné, nesnáším to nebo to odmítám

1 – snáším to, ale nic necítím, jsem suchá

2 – cítím mírnou vlhkost a chvílemi vzrušení, které se někdy rozplývá

3 – mám dostatek vlhkosti, za vhodných podmínek se silně vzruším

### **8. Pocitový doprovod při pohlavním styku**

Při pohlavním styku mám spíše:

0 – nepříjemné pocity až bolestivost

1 – dojem, že jsem necitlivá, zůstávám chladná

2 – příjemné pocity, které jsou stále stejné

3 – příjemné pocity, které se stupňují jen do určitého bodu (pak se příp. rozplývají)

4 – příjemné pocity, které se stupňují až k vyvrcholení

### **9. Rychlost sexuálního vyvrcholení**

Během pohlavního styku dosáhnu obvykle uspokojení:

0 – většinou vůbec ne

1 – za dobu delší než 15 minut

2 – během 6 – 15 minut

3 – během 3 – 5 minut

4 – během 1 – 2 minut

Potřebuji, aby pohyby údu v pochvě trvaly alespoň:.....

Potřebuji, aby dráždění poštváčku trvalo alespoň:.....

### **10. Soulad s partnerem v pohlavním vyvrcholení**

Orgasmu při pohlavním styku dosahuji:

0 – nikdy

1 - pouze při přímém dráždění pohlavního ústrojí spíše mimo soulož

2 – většinou až po partnerovi, dalším dráždění, nebo při další souloži

3 – většinou současně nebo skoro současně s partnerem

4 – opakovaně během soulože

### **11. Nálada před pohlavním stykem**

Před pohlavním stykem cítím:

- 0 – nechut', strach nebo odpor, snažím se mu raději vyhnout
- 1 – lhostejnost, nikdy zvlášť o styk nestojím
- 2 – někdy mám i náladu i chuť, ale iniciativu neprojevuji
- 3 – většinou se na styk těším, dovedu dát sama i podnět
- 4 – na styk se stále velmi těším, vyhledávám ho, musím ho mít i za nepříznivých podmínek

### **12. Nálada po pohlavním styku**

Po pohlavním styku (ev. po nepodařené souloži) mi nejčastěji bývá:

- 0 – velmi špatně, mám bolesti, nervové potíže, zlost na partnera
- 1 – cítím lhostejnost, jsem bez obtíží, dobře usínám
- 2 – cekem dobře, někdy pocit, že ještě něco chybí, touha pokračovat
- 3 – cítím se dobře, uspokojena, příjemně unavena
- 4 – velmi dobře, cítím silné uspokojení a štěstí, jsem veselá, mám větší chuť do práce

### **13. Hodnocení sebe jako sexuální partnerky**

- 0 – připadám si nenormální, úplně chladná, neschopná
- 1 – připadám si málo schopná, chladnější
- 2 – nejsem si zcela jista, že jsem v pořádku
- 3 – jsem v pořádku
- 4 – jsem výborná milenka, umím to s muži, dovedu je, kam chci

### **14. Aktivita při pohlavním styku**

- 0 – nechávám vše na partnerovi, pasivně ležím, pohybů se sama neúčastním
- 1 – ke konci styku se mírně pohybuji v rytmu partnerových pohybů
- 2 – hladím partnera, rytmicky se k němu sama tisknu tělem i pánví
- 3 – od počátku aktivně pohybuji pánví proti partnerovým pohybům, snažím se zvýšit vzrušení úmyslným stahováním svalů poševního vchodu i jinými pohyby a dotyky
- 4 – sama dráždím partnera na citlivých místech i pohlavním údu, zasunu si úd do pochvy, aktivně řídím způsob i tempo pohlavních pohybů

### **15. Polohy při pohlavním styku**

- 0 – souhlasím jen s běžnou polohou na zádech, odmítám „experimenty“
- 1 – výjimečně souhlasím se změnou polohy
- 2 – střídám několik jednoduchých základních poloh
- 3 – ráda zkouším různé polohy včetně polohy, kdy jsem na partnerovi
- 4 – vyžaduji různorodost v polohách, střídám je i v průběhu jednoho styku, je mi příjemná i „francouzská“ poloha (dráždění pohlavních orgánů ústy)

### **16. Chování při orgasmu**

- 0 – orgasmus se v mém vnějším chování nijak neprojevuje
- 1 – zrychleně dýchám
- 2 – zřetelně zrychlený dech, vzdechy
- 3 – silné vzdechy s křečovitým napětím těla
- 4 – výrazné dechové, zvukové i pohybové projevy, vyjadřující vrcholnou rozkoš

### **17. Tělesná reakce při orgasmu**

Při pohlavním vyvrcholení dochází u mne k samočinným stahům svalstva v pochvě (pulsující pocity, pocit „tepání“)

- 0 – nemám takové pocity
- 1 – nejsem si jista
- 2 – pocity jsou přítomny, ale slabě
- 3 – stahy (tepání) jsou výrazné, opakují se 2 – 5x
- 4 – stahy jsou velmi intenzivní, je jich více než 5

### **18. Častost průvodní reakce při orgasmu**

Při orgasmu mám zřetelně pulsující pocity (mimovolné stahy) v pohlavních orgánech:

- 0 – nikdy
- 1 – asi v 25 % orgasmů
- 2 – asi v 50 % orgasmů
- 3 – asi v 75 % orgasmů
- 4 – při každém orgasmu



**19. Noční orgasmus (samočinné sexuální vzrušení a vyvrcholení během spánku nebo snu)**

- 0 – nikdy
- 1 – výjimečně, nejvýše 1x za rok
- 2 – několikrát za rok
- 3 – několikrát za měsíc, nejvýše 1x za týden
- 4 – 2x nebo vícekrát týdně

**20. Výskyt a trvání poruchy, pokud je nějaká**

- 0 - nikdy to nebylo lepší, tento stav trvá od počátku pohlavního života
- 1 – soustavně déle než půl roku
- 2 – kratší dobu než půl roku, již dříve se vyskytla na krátkou dobu
- 3 – nestěžuji si na žádnou poruchu nebo potíže se objevují jen ojediněle za nepříznivých podmínek nebo na počátku intimního vztahu
- 4 – nevím, co to je mít nějaké potíže v pohlavním životě, nikdy jsem netrpěla sebemenší poruchou v tomto směru

**II. U dalších bodů zakroužkujte písmena u všech řádků, které se na Vás vztahují:**

(případně očísľujte pořadí jejich závažnosti)

**21. Při milostné předeře mě vzrušuje nejvíce:**

- a – slova obdivu a lásky
- b – líbání, objímání, hlazení na ramenou, zádech, nohou
- c – doteky a polibky prsou
- d – jemné hlazení na zevním pohlavním ústrojí
- e – přímé dráždění poštváčku
- f – dráždění prstem v pochvě

**22. Při vlastní souloži mě nejvíce vzruší**

- a – dráždění spíše na povrchu, zejména poštváčku
- b – dráždění uvnitř v pochvě pohyby mužského údu
- c – pocity v hloubce pochvy až na děložním čípku
- d – pocit při vystřiknutí semene z mužského údu

**23. Moje sexuální uspokojení nejvíce narušuje**

- a – nedostatek duševního porozumění s partnerem
- b – přílišný spěch partnera a krátká předehra. Předehra trvá přibližně.....
- c – krátké trvání soulože. Soulož trvá přibližně.....
- d – bolestivost při souloži
- e – strach z otěhotnění
- f – přerušování soulože z důvodu ochrany před otěhotněním

**24. K ochraně před otěhotněním praktikujeme většinou**

- a – přerušování styku před vystříknutím semene u muže
- b – užití mužského ochranného prostředku
- c – užití ženského ochranného prostředku a to:
- d – zdražování se styku v období s největší pravděpodobností otěhotnění
- e – nechráníme se před otěhotněním nijak

**25. K ochraně před otěhotněním by mi nejvíce vyhovovalo**

- a – přerušování styku
- b – užití mužského ochranného prostředku
- c – užití ženského ochranného prostředku
- d - zdražování se styku v období s největší pravděpodobností otěhotnění
- e – kdyby styk probíhal bez jakékoliv ochrany

**26. Při pohlavním styku mám tyto potíže**

- a – styk je pro mne duševně nepříjemný, event. odporný
- b – styk je pro mne tělesně nepříjemný, event. bolestivý
- c – styk je mi lhostejný
- d – vadí mi, že nedosahuji orgasmu
- e – nemám žádné potíže

**27. Celkové zhodnocení sexuálního života**

- a- sexuálně se vzrušuji, jsem sexuálně uspokojena, sexuální život mě těší.
- b- sexuálně se vzrušuji, k sexuálním stykům dochází, ale poměrně často jsem neuspokojena.
- c- jsem celkem chladná, vzrušuji se málo, sexuální styk je mi celkem lhostejný.

**28. Trvání sexuálního života**

Od kdy žijete sexuálním životem?

Od svých.....let, tj. celkem.....roků

Od kdy žijete pravidelným sexuálním životem?

Od svých.....let, tj. celkem.....roků

Od kdy máte potíže v sexuálním životě?

Od svých.....let, tj. celkem.....roků

**29. Další poznámky (zkušenosti, potíže, problémy):**

**Příloha č. 2: Čestné prohlášení konzultanta**



**UNIVERZITA KARLOVA**  
**I. lékařská fakulta**

**ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ KONZULTANTA**

Jméno konzultanta: doc. PhDr. Jan Kožnar CSc.  
Pracoviště konzultanta: Psychiatrická nemocnice Bohnice, Praha 8, Ústavní 91  
Student: Eliška Balíková  
Téma diplomové práce: Vliv syndromu vyhoření na sexualitu u nelékařských pracovníků ženského pohlaví v neodkladné péči pomocí internetového šetření  
Obor studia: Intenzivní péče

**Tímto čestně prohlašuji, že:**

Jsem si kvalifikační práci přečetl/a v její konečné podobě, a to ve verzi ze dne 16.6.2019

**Souhlasím / Nesouhlasím** s uvedením své osoby jako konzultanta u této práce.

K práci uvádím následující připomínky:

V PRAZE, dne 18.6.2019

  
.....  
Podpis

Ústav teorie a praxe ošetrovatelství  
I. lékařská fakulta Univerzita Karlova  
Na Bojišti 1771/1, 120 00 Praha 2  
Tel.: 224 961 111  
IČ: 00216208  
DIČ: CZ00216208