

Přílohy

Příloha č. 1: Souhlas s prováděním výzkumného šetření

Vážená paní náměstkyně,

dovoluji si Vás požádat touto cestou jako studentka 3. ročníku bakalářského studijního programu Všeobecné ošetřovatelství na 3. lékařské fakultě Univerzity Karlovy o možnost provedení dotazníkového šetření, které bych ráda uskutečnila na klinice transplantační chirurgie pro účely zpracování bakalářské práce s názvem „Zmapování duševní hygieny u všeobecných sester“.

Projekt se zabývá zjišťováním, jak sestry zvládají stres, regenerují psychickou energii a udržují mentální rovnováhu v náročném pracovním prostředí. Jeho cílem je identifikovat přístupy a praktiky, které pomáhají všeobecným sestřám udržet duševní pohodu.

Vedoucí bakalářské práce je Mgr. Tereza Bakusová.

V současné době připravuji dotazníky a ráda bych uskutečnila jejich distribuci v období od 4. 11. do 31. 12. 2024.

Šetření tedy bude probíhat formou dotazníků pro všeobecné sestry, plánovaný počet respondentů je cca 30-40.

Pracovníci KTCH budou o šetření informováni v osobním rozhovoru a zapojení do této studie nijak neovlivní poskytovanou péči.

Za projednání a umožnění naší studie předem děkuji.

V Praze, dne 4. 11. 2024

Markéta Nagy

Podpis:



PhDr. Martina Šochmanová, MBA

INSTITUT
KLINICKÉ A EXPERIMENTÁLNÍ MEDICÍNY
Úsek ošetřovatelská péče a kvality
náměstkyně ředitele – hlavní sestra
140 21 Praha 4-Krč, Vídeňská 1958/10

Příloha č. 2: Dotazník

1. Jaký je Váš věk?

- a) Do 25 let
- b) 26–30 let
- c) 31–40 let
- d) 41–50 let
- e) Více než 50 let

2. Kolik let pracujete jako všeobecná sestra?

- a) Méně než jeden rok
- b) 1–5 let
- c) 6–10 let
- d) Více než 10 let

3. Jak často se věnujete svým koníčkům?

- a) Denně
- b) Několikrát týdně
- c) Několikrát měsíčně
- d) Méně často

4. Co Vám v práci nejvíce přináší radost nebo uspokojení? (otevřená otázka)

5. Jaké aktivity Vám pomáhají dobít psychickou energii? (Vyberte jednu nebo více odpovědí)

- a) Čtení knih
- b) Sport
- c) Rodinné aktivity
- d) Kreativní činnosti (např. malování, hudba)
- e) Setkávání s přáteli
- f) Jiné (prosím uveďte)

6. Jak často se věnujete fyzické aktivitě?

- a) Denně
- b) Několikrát týdně
- c) Méně často
- d) Nikdy

7. Máte dostatek času na péči o sebe mimo práci?

- a) Ano, vždy
- b) Často
- c) Občas
- d) Zřídka
- e) Nikdy

8. Jak pečujete o své duševní zdraví?

(otevřená otázka)

9. Jaké situace v práci považujete za nejvíce stresující?

(otevřená otázka)

10. Jak často se cítíte v práci pod stresem?

- a) Denně
- b) Několikrát týdně
- c) Méně často
- d) Nikdy

11. Jaké techniky používáte k okamžitému zvládnutí stresu v práci?

(Vyberte jednu nebo více odpovědí)

- a) Hluboké dýchání nebo krátká relaxace
- b) Rozhovor s kolegy
- c) Krátká pauza nebo odchod na čerstvý vzduch
- d) Jiné (prosím uveďte)

12. Jaké techniky využíváte ke zvládnutí stresu mimo práci?

(Vyberte jednu nebo více odpovědí)

- a) Relaxační cvičení (např. jóga, meditace)
- b) Fyzická aktivita (např. sport, procházky)
- c) Rozhovor s přáteli, rodinou
- d) Konzultace s odborníkem (např. psychologem)
- e) Jiné (prosím uveďte)

13. Cítíte, že se Vám daří udržovat rovnováhu mezi pracovním a osobním životem?

- a) Ano
- b) Částečně
- c) Ne

14. Co by Vám pomohlo lépe zvládat stres a udržet duševní pohodu?

(otevřená otázka)

15. Jak hodnotíte svou současnou úroveň psychické pohody?

(Na stupnici 1–10, kde 1 je velmi špatná a 10 je výborná)

16. Jak často máte pocit, že si můžete skutečně odpočinout (psychicky i fyzicky)?

- a) Denně
- b) Několikrát týdně
- c) Několikrát měsíčně
- d) Zřídka
- e) Nikdy

17. Jaké aktivity byste chtěli vyzkoušet nebo zařadit do svého režimu pro zlepšení psychické pohody, pokud byste na ně měli více času?
(otevřená otázka)

18. Máte pravidelný režim spánku?

- a) Ano
- b) Ne

19. Myslíte si, že máte dostatek znalostí o technikách duševní hygieny?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

20. Zúčastnili jste se někdy kurzu nebo přednášky na téma zvládnání stresu nebo duševní hygieny?

- a) Ano, účastním se pravidelně
- b) Ano, jednou
- c) Ne

21. Kde nejčastěji hledáte informace nebo inspiraci pro zlepšení své psychické pohody?

(Vyberte jednu nebo více odpovědí)

- a) Internet
- b) Knihy
- c) Od kolegů
- d) Od přátel, rodiny
- e) Jiné (prosím uveďte)