

## Příloha A.

Bc. Jana Akrmannová  
Hlavní sestra  
Psychiatrická léčebna Bohnice  
Ústavní 91  
Praha 8

Žadatelka: Eva Pavlíčková  
M. Horákové 847/92  
Praha 7  
170 00

V Praze dne 12.11.2012

### Věc: Žádost o umožnění výzkumu.

Vážená hlavní sestro,

Jsím studentkou 1. LF UK Praha - oboru všeobecná sestra, kombinovaného studia a obracím se na Vás se žádostí o umožnění provedení výzkumu. Získaná data potřebuji k vypracování mé bakalářské práce na téma „Zvládání zátěže u všeobecných sester pracujících na psychiatrii“. Mám zájem oslovit všeobecné sestry pracující v Psychiatrické léčebně Bohnice. Technika výzkumu je kvantitativní pomocí nestandardizovaného a anonymního dotazníku. V případě zájmu Vás s výsledky výzkumu ráda seznámím.

Děkuji za kladné vyjádření.  
Eva Pavlíčková

Příloh: vzor dotazníku

*Společně s dotazníkem je přiložen vzor  
a) pracovní dotazník v část. B.  
12.11.2012*

*PK 1*

## **Příloha B.**

Vážené kolegyně a kolegové,

jmenuji se Eva Pavlíčková a v rámci studia 1. LF UK Praha - oboru všeobecná sestra, se na Vás obracím s žádostí

o vyplnění dotazníku, který je určen pro všeobecné sestry a zdravotní asistenty.

**Prosím odpovězte na všechny uvedené otázky. Není-li uvedeno jinak, zaškrtněte jednu z uvedených možností.**

*Anonymita získaných informací bude zachována a informace budou využity jen pro zpracování mé bakalářské práce.*

### **Část A**

#### **1a. Jak hodnotíte, z hlediska zátěže, svojí profesi:**

- Ne, není zatěžující víc jak ostatní profese (*pokračujte otázkou číslo 5!*)
- Ano, je zatěžující více jak ostatní profese

#### **2a Z jakého hlediska je Vaše profese více zatěžující:**

- po fyzické stránce
- po psychické stránce
- po fyzické i psychické stránce

#### **3a. Po směně se zpravidla cítíte:**

- vyčerpán/a po psychické stránce
- vyčerpán/a po fyzické stránce
- vyčerpaná jak fyzicky tak psychicky

pokuste se specifikovat Vaši odpověď, .....

#### **4a. Dokážete se odpoutat od pracovních problémů po skončení směny:**

- Ano
- Ne

#### **5a. Myslíte si, že psychohygienu je soubor pravidel, které:**

- slouží k udržení, prohloubení, nebo znovuzískání duševní rovnováhy a zdraví
- jsou potřeba při nácviu osobní hygieny
- slouží jako alternativní způsob léčby u duševních poruch

#### **6a. Znáte některé zásady psychohygieny:**

- Ne, neznám
- Ano znám, uveďte .....

## Příloha B.

### 7a. Víte, jaký je cíl relaxačních technik

- uvolnění hlavně psychického a poté i fyzického vypětí
- aktivace kůry nadledvin s následným uvolněním adrenalinu
- stav tělesného a duševního uvolnění

### 8a. Jakým způsobem nejčastěji snižujete případný stres z práce (uved'te více možností):

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> četbou             | <input type="checkbox"/> jdu do kina, divadla      |
| <input type="checkbox"/> ručními pracemi    | <input type="checkbox"/> domácími pracemi          |
| <input type="checkbox"/> alkoholem          | <input type="checkbox"/> cigaretou                 |
| <input type="checkbox"/> spánkem            | <input type="checkbox"/> setkáním s přáteli        |
| <input type="checkbox"/> vycházkou          | <input type="checkbox"/> sportovní aktivitou       |
| <input type="checkbox"/> relaxační techniky | <input type="checkbox"/> práci na zahradě          |
| <input type="checkbox"/> léky               | <input type="checkbox"/> nepociťuji pracovní stres |
| <input type="checkbox"/> jinak .....        |  |

### 9a. Co si představujete pod pojmem supervize:

- příležitost k sebereflexi – forma podpory profesionálního růstu
- je soubor pravidel - sloužící k udržení, prohloubení, nebo znovuzískání duševní rovnováhy a zdraví
- znamená úřední přezkoumání a hodnocení dokumentů nezávislou osobou - účel je zjistit, zda dokumentace podává platné a spolehlivé informace o skutečnosti.

### 10a. Byl/a jste, během své praxe na psychiatrii, přímým účastníkem/cí supervize:

- Ano
- Ne

## Část B

### Jaké je Vaše pohlaví:

- muž
- žena

### Kolik je Vám let:

- 21 – 30
- 31 – 40
- 41 – 50
- 51 - 60
- 61 a výš

### Vaše dosažené vzdělání (možno uvést více možností) :

- středoškolské
- vyšší odborné
- vysokoškolské
- středoškolské + specializační
- specializační
- Bc.
- Mgr.

**Délka Vaší praxe na psychiatrii je:**

- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0 – 5 roků   | <input type="checkbox"/> 21 – 30 roků |
| <input type="checkbox"/> 6 – 10 roků  | <input type="checkbox"/> 31 a výše    |
| <input type="checkbox"/> 11 – 20 roků |                                       |

**Vyplněný dotazník je možno vložit do přiložené obálky!**

Děkuji Vám za čas, který jste věnovali vyplnění dotazníku.  
Eva Pavlíčková