

## **Aplikovaná ergonomie - cvičení (Dotazník SPÚ) - subjektivní příznaky únavy**

### **Použití dotazníku:**

Dotazník slouží ke zjišťování směnové únavy subjektivním hodnocením. SPÚ (Subjective Symptoms of Fatigue). Dotazník byl vyvinut v Japonské asociaci průmyslového zdraví. Podle jeho autora Yoshitakea tvoří strukturu dotazníku tři faktory a tři skóry:

- Faktor:

- I. Únava centrálního nervového systému (CNS: součet položek 1-10)
- II. Úbytek motivace (MOT: součet položek 11-20)
- III. Somatické příznaky únavy (SOM: součet položek 21-30)

- Lži skóra - (součet položek 31-32)

**Celkový skóra (HS) se získá součtem položek 1-30**

### **Administrace dotazníku**

Úkolem je vyznačit u všech 32 položek intenzitu únavy pomocí následující stupnice:

0 = žádný pocit

1 = mírný pocit

2 = silný pocit

Dotazník se zadává na začátku a na konci směny.

*Pozn.: doporučuje se dotazník administrovat cca 30 minut po začátku směny, stejně tak i před jejím skončením, kdy je sledovaná osoba pracovníě stabilizovaná*

### **Vyhodnocení**

Pro každý faktor zvlášť se vypočte výsledný skóra intenzity sečtením bodových hodnot (0,1,2). Hrubý skóra (HS) je pak tvořen součtem skóru všech tří faktorů. Při interpretaci se vychází z průměrných hodnot faktorů na začátku směny a na jejím konci, resp. z jejich rozdílu. Rozdíl mezi počátkem a koncem směny, či srovnání s výsledky jiných souborů je možno provést standardními statistickými metodami (t test apod.).

## DOTAZNÍK SUBJEKTIVNÍCH POCITŮ ÚNAVY ( SPŮ )

Jméno a příjmení:	Datum narození:
Profese:	
Počátek směny:	Hodina vyplnění:
Konec směny:	

Označte křížkem sílu příznaků podle stupně:

<b>0 - žádný pocit</b>
<b>1 - mírný pocit</b>
<b>2 - silný pocit</b>

	Příznaky únavy	0	1	2
1.	Mám pocit těžké hlavy			
2.	Cítím únavu v celém těle			
3.	Mám pocit těžkých nohou			
4.	Chce se mi zívát			
5.	Mám pocit otupělosti			
6.	Cítím ospalost			
7.	Bolí mě oči			
8.	Mé pohyby se mi zdají ztuhlejší a neohrabanější			
9.	Když si stoupnu, mám pocit, že se trochu motám			
10.	Nejraději bych se trochu natáhl/a na pohovku			
11.	Nemohu soustředit své myšlenky			
12.	Není mi do řeči			
13.	Mám pocit nervozity			
14.	Obtížně soustřeďuji pozornost			
15.	Nic mě nebaví			
16.	Jsem náchylnější k zapomínání			
17.	Dělám více chyb			
18.	Cítím neklid a ustaranost			
19.	Ztrácím sebejistotu a sebedůvěru			
20.	Ztrácím trpělivost			
21.	Bolí mě hlava			
22.	Mám pocit tíhy (ztuhlosti v ramenou)			
23.	Bolí mě v kříži			
24.	Těžko se mi dýchá			
25.	Mám pocit sucha v ústech			
26.	Mám pocit ochraptělosti			
27.	Trochu se mi točí hlava			
28.	Škube mi v očním víčku			
29.	Cítím třes v rukou či nohou, celkovou rozechvělost			
30.	Necítím se dobře			
31.	Píchá mě v boku			
32.	Zdá se mi, že více kýchám			