

DOTAZNÍK SUBJEKTIVNÍCH POCITŮ ÚNAVY

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 mne oči**
8. **Zdá se mi, že mé pohyby jsou ztuhlejší a neohrabanější**
9. **Když si stoupnu, mám pocit, že se motám**
10. **Nejraději bych se trochu natáhl(a) na pohovku**
11. **Nemohu soustředit myšlenky**
12. **Není mi do řeči**
13. **Mám pocit nervozity**
14. **Obtížně soustřed'uji myšlenky**
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. **Točí se mi hlava**
28. **Škube mi v horním víčku**
29. **Cítím třes v rukou či nohou, rozechvělost**
30. **Necítím se dobře**
31. **Píchá mě v boku**
32. **Zdá se mi, že více kýchám**

Dotazník SPÚ (Subjective Symptom of Fatigue) byl vyvinut v Japonské asociaci průmyslového zdraví. Podle jeho autora Yoshitake tvoří strukturu dotazníku tři faktory a lži skór:

- I. - únavu CNS (otázka 1 – 10)
- II. - úbytek motivace (otázka 11 – 20)
- III. - somatické příznaky únavy (otázka 21 – 30)
- IV. - lži-skór (otázka 31 – 32)

Podle faktorové analýzy provedené A. Hladkým se vyčlenilo 6 smysluplných faktorů, které

po sloučení potvrzují Yoshitakeovy tři faktory. Hladkým vyčleněné faktory jsou uvedeny v následujícím přehledu:

	Faktor	Součet otázek
I.	kognitivní potíže	5+11+14+16+17
II.	emotivní potíže	12+13+15+18+19+20+29+30
III.	somatické potíže	2+3+8+23
IV.	senzorické potíže	1+7+9+21+27+28
V.	ospalost	4+6+10
VI.	problémy s dechem	24+25+26