



СУБЪЕКТИВНАЯ ШКАЛА ОЦЕНКИ АСТЕНИИ

*(Multidimensional Fatigue Inventory, MFI-20)**

Оцените свое самочувствие в последнее время и обведите кружком цифру, соответствующую степени того или иного утверждения.

№	ПРЕДЛОЖЕНИЯ	ОТВЕТЫ
1	Я чувствую себя здоровым	Да, это правда 1 2 3 4 5 Нет, это неправда
2	Физически я способен на немногое	Да, это правда 5 4 3 2 1 Нет, это неправда
3	Я чувствую себя активным	Да, это правда 1 2 3 4 5 Нет, это неправда
4	Все, что я делаю, доставляет мне удовольствие	Да, это правда 1 2 3 4 5 Нет, это неправда
5	Я чувствую себя усталым	Да, это правда 5 4 3 2 1 Нет, это неправда
6	Мне кажется, я многое успеваю за день	Да, это правда 1 2 3 4 5 Нет, это неправда
7	Когда я занимаюсь чем-либо, я могу сконцентрироваться на этом	Да, это правда 1 2 3 4 5 Нет, это неправда
8	Физически я способен на многое	Да, это правда 1 2 3 4 5 Нет, это неправда
9	Я боюсь дел, которые мне необходимо сделать	Да, это правда 5 4 3 2 1 Нет, это неправда
10	Я думаю, что за день выполняю очень мало дел	Да, это правда 5 4 3 2 1 Нет, это неправда
11	Я могу хорошо концентрировать внимание	Да, это правда 1 2 3 4 5 Нет, это неправда
12	Я чувствую себя отдохнувшим	Да, это правда 1 2 3 4 5 Нет, это неправда
13	Мне требуется много усилий для концентрации внимания	Да, это правда 5 4 3 2 1 Нет, это неправда
14	Физически я чувствую себя в плохом состоянии	Да, это правда 5 4 3 2 1 Нет, это неправда
15	У меня много планов	Да, это правда 1 2 3 4 5 Нет, это неправда
16	Я быстро устаю	Да, это правда 5 4 3 2 1 Нет, это неправда
17	Я очень мало успеваю сделать	Да, это правда 5 4 3 2 1 Нет, это неправда
18	Мне кажется, что я ничего не делаю	Да, это правда 5 4 3 2 1 Нет, это неправда
19	Мои мысли легко рассеиваются	Да, это правда 5 4 3 2 1 Нет, это неправда
20	Физически я чувствую себя в прекрасном состоянии	Да, это правда 1 2 3 4 5 Нет, это неправда

* Smets EM, Garssen B, Bonke B, De Haes JC. The Multidimensional Fatigue Inventory (MFI) psychometric qualities of an instrument to assess fatigue. J Psychosom Res. 1995;39(3):315-25.

Состояние оценивается по следующим субшкалам:

- *Общая астения (вопросы № 1, 5, 12, 16) ___ баллов;*
- *Физическая (мышечная) астения (вопросы № 2, 8, 14, 20) ___ баллов;*
- *Пониженная активность (вопросы № 3, 6, 10, 17) ___ баллов;*
- *Снижение мотивации (вопросы № 4, 9, 15, 18) ___ баллов;*
- *Психическая (когнитивная) астения (вопросы № 7, 11, 13, 19) . баллов.*

Минимальное значение каждой субшкалы составляет 4 балла, максимальное – 20 баллов.

Показатель для каждой из субшкал, при котором можно заподозрить астению, считается > 12 баллов.

Оценивать общий суммарный бал по всем субшкалам не рекомендуется.