

[Все о
мозге](#)[Спектрограмма](#)[Шкалы](#)[Интересные
страницы](#)[Карта
сайта](#)

[Главная](#) / [Шкалы](#) / Субъективная шкала оценки астении (MFI-20)

СУБЪЕКТИВНАЯ ШКАЛА ОЦЕНКИ АСТЕНИИ (MFI-20)

Оцените ваше самочувствие. Для каждого утверждения оцените степень его применимости к своему состоянию по пятибалльной шкале.

1. Я чувствую себя здоровым

Да, это правда - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - Нет, это неправда

2. Физически я мало на что способен

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

Обработка результатов

В норме общее количество баллов не должно превышать 20—30.

Кроме общего результата по шкале, состояние может оцениваться по следующим субшкалам:

Общая астения (вопросы № 1, 5, 12, 16)

Пониженная активность (вопросы № 3, 6, 10, 17)

Снижение мотивации (вопросы № 4, 9, 15, 18)

Физическая астения (вопросы № 2, 8, 14, 20)

Психическая астенция (вопросы № 7, 11, 13, 19)

Если суммарный балл по одной из субшкал выше 12, то это может быть предварительным основанием для постановки диагноза "астенический синдром".

[Обратная связь](#)

[Интересные страницы](#)