

MFI® MULTIDIMENSIONAL FATIGUE INVENTORY
 ® E. Smets, B.Garssen, B. Bonke.
 Greek translation and validation: D. Bakalidou- G. Krommydas

Οδηγίες:

Με τη βοήθεια των δηλώσεων που ακολουθούν θα επιθυμούσαμε να πάρουμε μια ιδέα για το πώς αισθάνεστε **τελευταία**.

Υπάρχει, παραδείγματος χάριν, η δήλωση:

"ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΧΑΛΑΡΟΣ/Η"

Εάν πιστεύετε ότι αυτό είναι **ολότελα αληθινό**, και ότι πράγματι έχετε αισθανθεί χαλαρός το τελευταίο διάστημα, παρακαλώ τοποθετείστε ένα **X** στο ακραίο αριστερό κουτί όπως αυτό:

ναι, αυτό είναι αλήθεια 1 2 3 4 5 **όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια.**

Όσο περισσότερο **διαφωνείτε** με τη δήλωση, τόσο περισσότερο μπορείτε να τοποθετήσετε 'ένα **X** στην κατεύθυνση του "όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια".

Παρακαλούμε μην παραλείψτε καμία δήλωση και τοποθετήστε μόνο ένα **X** στα κουτιά που αφορούν την κάθε δήλωση.

1	Αισθάνομαι πως είμαι σε φόρμα	ναι, αυτό είναι αλήθεια	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια
2	Σωματικά, νιώθω πως μπορώ να κάνω ελάχιστα πράγματα.	ναι, αυτό είναι αλήθεια	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια
3	Νιώθω πως έχω πολύ ενέργεια.	ναι, αυτό είναι αλήθεια	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια
4	Έχω την διάθεση να κάνω ένα σωρό ωραία πράγματα.	ναι, αυτό είναι αλήθεια	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια
5	Αισθάνομαι κουρασμένος.	ναι, αυτό είναι αλήθεια	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια
6	Πιστεύω ότι κάνω πολλά πράγματα σε μια ημέρα.	ναι, αυτό είναι αλήθεια	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια
7	Όταν κάνω κάτι, μπορώ να μείνω συγκεντρωμένος σε αυτό.	ναι, αυτό είναι αλήθεια	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια
8	Σωματικά μπορώ να αντέξω πολλά πράγματα.	ναι, αυτό είναι αλήθεια	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια
9	Τρομάζω στην ιδέα ότι πρέπει να κάνω πράγματα.	ναι, αυτό είναι αλήθεια	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια
10	Νομίζω πως κάνω πολύ λίγα πράγματα κατά την διάρκεια μιας μέρας.	ναι, αυτό είναι αλήθεια	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια
11	Μπορώ να συγκεντρωθώ καλά.	ναι, αυτό είναι αλήθεια	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια
12	Είμαι ξεκούραστος.	ναι, αυτό είναι αλήθεια	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια
13	Χρειάζεται να προσπαθήσω πολύ για να συγκεντρωθώ σε κάτι.	ναι, αυτό είναι αλήθεια	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια

14	Σωματικά αισθάνομαι πως είμαι σε κακή κατάσταση.	ναι, αυτό είναι αλήθεια	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια
15	Έχω πολλά σχέδια.	ναι, αυτό είναι αλήθεια	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια
16	Κουράζομαι εύκολα.	ναι, αυτό είναι αλήθεια	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια
17	Ολοκληρώνω λίγα πράγματα.	ναι, αυτό είναι αλήθεια	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια
18	Νιώθω πως δεν θέλω να κάνω τίποτα.	ναι, αυτό είναι αλήθεια	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια
19	Το μυαλό μου δε μένει εύκολα συγκεντρωμένο σε κάτι.	ναι, αυτό είναι αλήθεια	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια
20	Σωματικά αισθάνομαι πως είμαι σε άριστη κατάσταση.	ναι, αυτό είναι αλήθεια	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια