

Daugiamatis nuovargio inventoriųs

Albinas STANKUS

Kauno medicinos universiteto Psichofiziologijos ir reabilitacijos institutas

Nuovargi, kuriuo skundžiasi pacientas, būtina diferencijuoti ir objektyviai įvertinti. Pasulyje yra labai paplitę nuovargio testai. Šiame straipsnyje supažindiname su vienu jų – daugiamačiu nuovargio inventoriumi (angl. *The Multidimensional Fatigue Inventory*, MFI-20).

APIE NUOVARGĮ

Kiekvienas žmogus susiduria su savijautos pakitimu, kurį jis apibūdina kaip nuovargį. Šis jausmas gali atsirasti dėl įvairaus pobūdžio intensyvaus darbo, mitybos sutrikimo, streso, įvairių cheminių medžiagų poveikio, radiacijos ir kitų veiksnių. Kasdienybėje dažniausi nuovargio sukėlėjai yra įvairūs fiziniai veiksniai – triukšmas, temperatūros svyravimai, nepatogi darbo vieta, didelis darbo krūvis, šviesos trūkumas ir pan. Sergantiesiems įvairiomis ligomis nuovargis yra dažnas ir nevienareikšmis. Vieni skundžiasi fiziniu nuovargiu, kiti – protiniu, dar kiti – bendru, bet jis visada pasireiškia kaip jausmas ir subjektyvus savo organizmo būklės įvertinimas.

Objektyviai vertinti nuovargio intensyvumą sunku. Dažnai kyla klausimas, ar tai ligos simptomas, ar laikinas tiriamojo negalavimas. Šis požymis dažnai atsiranda sveikiems asmenims. Ligonio gydymo, reabilitacijos ar slaugymo procese nuovargio pasireiškimas dažnai lemia gydytojo pastangų rezultatus. Visais atvejais labiau reiktų atkreipti dėmesį į šį simptomą, ypač parenkant atitinkamus tyrimo bei poveikio metodus.

Pastaruoju metu šis klausimas tapo aktualus sergantiesiems onkologinėmis ligomis, AIDS, širdies ir kraujagyslių ligomis. Esant tokiam negalavimui, jį būtina diferencijuoti ir objektyviai įvertinti. Šią funkciją atlieka daugiamatis nuovargio inventoriųs (angl. *The Multidimensional Fatigue Inventory*, MFI-20), kuris išskiria šias skales: bendras nuovargis, fizinis nuovargis, sumažintas aktyvumas, sumažinta motyvacija ir protinis nuovargis [1].

Gavęs iš autorės (Smets E.M., Amsterdamo universitetas, 1995) sutikimą ir išvertęs MFI-20 iš anglų kalbos, pateikiu lietuvišką daugiamačio nuovargio inventoriaus variantą (MFI-20L) (1 lentelė) ir jo vertinimo metodiką (2, 3, 4 lentelės) [1]. Daugiamatis nuovargio inventoriųs susideda iš 20 klausimų su atitinkama jų numeracija. Vertimas yra patikimas [2].

VERTINIMAS

Tyrejas, gavęs lentelę su pažymėtais langeliais prie visų klausimų, turi atlikti tokius veiksmus.

1. Priskirti atsakymo vertinimus balais nuo 1 iki 5 sekančioms klausimams: 1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 20 (pagal jų numeraciją), o likusiems – 2, 5, 9, 10, 13, 14, 16, 17, 18, 19 klausimams atliekame atvirkščią balų numeraciją – nuo 5 iki 1. Kiekvienas langelis įgauna vertinimo balą nuo 1 iki 5.

1 lentelė. Daugiamatis nuovargio inventoriųs (MFI-20L). Klausimynas

Užduodami šiuos klausimus, mes norime sužinoti apie Jūsų savijautą pastaruoju metu. Prašome pažymėti langelį, kuris geriausiai tai nurodo. Kuo labiau Jūs nesutinkate su teiginiu, tuo labiau brėžiate kryželį „X“ arčiau sakinio „Ne, tai netiesa“ (dešinėn) ir atvirkščiai – jei sutinkate su teiginiu, tuo arčiau sakinio „Taip, tai tiesa“

Nr.	Vardas Pavardė	MFI-20L
1	Aš jaučiuosi stiprus	
	Taip, tai tiesa	Ne, tai netiesa
2	Fiziškai aš jaučiuosi galįs padaryti mažai	
	Taip, tai tiesa	Ne, tai netiesa
3	Aš jaučiuosi labai aktyvus	
	Taip, tai tiesa	Ne, tai netiesa
4	Aš jaučiuosi taip, lyg galėčiau padaryti viską	
	Taip, tai tiesa	Ne, tai netiesa
5	Aš jaučiuosi pavargęs	
	Taip, tai tiesa	Ne, tai netiesa
6	Aš galvoju, kad per dieną padarau daug	
	Taip, tai tiesa	Ne, tai netiesa
7	Kai aš ką nors darau, galiu gerai sukaupti savo mintis	
	Taip, tai tiesa	Ne, tai netiesa
8	Fiziškai aš galiu padaryti daug	
	Taip, tai tiesa	Ne, tai netiesa
9	Aš baiminuosi, kai reikia ką nors daryti	
	Taip, tai tiesa	Ne, tai netiesa
10	Aš manau, kad labai mažai ką padarau per dieną	
	Taip, tai tiesa	Ne, tai netiesa
11	Aš galiu gerai susikaupti	
	Taip, tai tiesa	Ne, tai netiesa
12	Aš esu pailsėjęs(-usi)	
	Taip, tai tiesa	Ne, tai netiesa
13	Man reikia daug pastangų susikaupti	
	Taip, tai tiesa	Ne, tai netiesa
14	Fiziškai aš jaučiuosi esantis(-i) prastos būklės	
	Taip, tai tiesa	Ne, tai netiesa
15	Aš turiu daug planų	
	Taip, tai tiesa	Ne, tai netiesa
16	Aš greitai pavargstu	
	Taip, tai tiesa	Ne, tai netiesa
17	Aš galiu nedaug padaryti	
	Taip, tai tiesa	Ne, tai netiesa
18	Aš nesijaučiu galįs ką nors padaryti	
	Taip, tai tiesa	Ne, tai netiesa
19	Mano mintys lengvai nuklęsta	
	Taip, tai tiesa	Ne, tai netiesa
20	Fiziškai aš jaučiuosi puikiai	
	Taip, tai tiesa	Ne, tai netiesa
	Kodas	Užpildymo data: 200__m. __mėn. __d.

2 lentelė. Balų priskyrimo pavyzdys

19		Mano mintys lengvai nuklysta					
	Taip, tai tiesa	5	4	3	X2	1	Ne, tai netiesa
20		Fiziškai aš jaučiuosi puikiai					
	Taip, tai tiesa	1	2	X3	4	5	Ne, tai netiesa

3 lentelė. Tiriamojo atsakymai

Klausimų Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Pažymėtų langelių Nr.	4	5	5	5	4	5	3	4	1	3	2	5	2	3	4	4	3	3	3	3
Balai po perkodavimo	4	1	5	5	2	5	3	4	5	3	2	5	4	3	4	2	3	3	3	3

4 lentelė. Tiriamojo rezultatai po vertinimo

Bendro nuovargio vertinimo balų suma (1, 5, 12, 16) =	4 + 2 + 5 + 2 = 13 balų = 56,25 proc.
Fizinio nuovargio balų suma (2, 8, 14, 20) =	1 + 4 + 3 + 3 = 11 balų = 43,75 proc.
Sumažėjusio aktyvumo skalės balų suma (3, 6, 10, 17) =	5 + 5 + 3 + 3 = 16 balų = 75,00 proc.
Sumažėjusios motyvacijos skalės balų suma (4, 9, 15, 18) =	5 + 5 + 4 + 3 = 17 balų = 81,25 proc.
Protinio nuovargio skalės balų suma (7, 11, 13, 19) =	3 + 2 + 4 + 3 = 12 balų = 50,00 proc.

Atsakydamas į 19 klausimą, tiriamasis pažymėjo ketvirtą langelį, kuris vertinamas dvejetu, į 20 klausimą – trejetu (2 lentelė).

2. Pažymėtus langeliuose dydžius sumuojame pagal atitinkamą klausimų numeraciją. Bendram nuovargiui sumuojame 1, 5, 12, 16, fiziniam nuovargiui – 2, 8, 14, 20, sumažėjusiam aktyvumui – 3, 6, 10, 17, sumažėjusiai motyvacijai – 4, 9, 15, 18 ir protiniam nuovargiui – 7, 11, 13, 19 klausimų dydžius. Taigi gauname reikiamus nuovargio skalių dydžius (3, 4 lentelė).

3. Iš kiekvienos gautos sumos dydžio atimame 4, gautą rezultatą dalijame iš 16 ir padauginame iš 100. Tokiu būdu nuovargio skalių dydžiai yra įvertinami procentais nuo 0 iki 100. Kuo aukštesnis dydis procentais, tuo didesnis negalavimas (4 lentelė).

DISKUSIJA

Šiuo metu nuovargio testavimai yra labai paplitę pasaulyje. Jie plačiai naudojami ergonomikoje [3], taikant chemoterapiją, užsikrėtus ŽIV, sergant širdies ir kraujagyslių ligomis (Olandų nuovargio skalė (angl. *Dutch Fatigue Scale*, DUFS ir Olandų įtempto nuovargio skalė (angl. *Dutch Exertion Fatigue Scale*, DEFS [4]), taikant slaugymo priemones ir

kitais atvejais. Nemažai nuovargio dydį atspindi Lietuvoje paplitęs SF-36 klausimynas (Trumpa sveikatos apklausos forma (angl. *Short Form 36 Health Survey*). Egzistuoja vienmačiai ir daugiamačiai testai. Jų skaičius siekia kelias dešimtis (vienmačių – 10, daugiamačių – 24). Vienmačiais testais stengiamasi įvertinti tik nuovargio intensyvumą bendrai, neatšizvelgiant į jo pasireiškimo formas. Tuo tarpu daugiamačiai testai yra skirti žmogaus funkcijai išryškinti, ypač socialiai reikšmingai, kuri susijusi su nuovargiu. Testų tikslumas labai priklauso nuo klausimų skaičiaus. Vienmačiuose jų skaičius svyruoja nuo 7 iki 14, o daugiamačiuose siekia net iki 83 [5]. Juose yra išskiriamos tokios skalės: globali (visuotinė), somatinė, emocinė, elgesio, kognityvinė, fizinė, psichikos, energinė ir kitos. Ši įvairovė padeda suprasti nuovargio etiologiją ir atlikti tikslingą organizmo funkcijų korekciją. Gaunami rezultatai priklauso nuo sekimo periodo ir tyrinėjimo tikslų.

Šio – MLF-20L testo pasirinkimą lėmė daugiamačių (5 skalės), nedidelis klausimų skaičius (20) ir profilio bendrumas. Jis nėra skirtas tirti sergančiuosius specialiomis ligomis. Jį galima naudoti sveikų asmenų nuovargiui testuoti (ergonomikoje), ligonių reabilitacijos procesui stebėti, sporto medicinoje, turizmo ir rekreacijos srityje. Testas gerai pasireiškė tiriant sergančiuosius širdies ir kraujagyslių ligomis. Fizinio bei bendro silpnumo ir sumažėjusio aktyvumo rodikliai tiesiai koreliavo su NYHA (angl. *New York Heart Association*) klasėmis [2]. Šiuo metu šis testas naudojamas pedagoginiame procese (KMU).

Testas tinkamas klinikiniam ir moksliniam tyrimams Lietuvoje. Jo rezultatų apdorojimas atliekamas programiniu būdu, rezultatai kaupiami duomenų bazėse. Dėl testo panaudojimo galima kreiptis nurodytu adresu.

LITERATŪRA:

1. Smets E.M., Garssen B., Bonke B., De Haes J.C. The Multidimensional Fatigue Inventory (MFI) psychometric qualities of an instrument to assess fatigue // *J. Psychosom. Res.* – 1995, vol. 39 (3), p. 315–325.
2. Stankus A. Daugiamačio nuovargio inventoriaus patikimumas sergantiems išemine širdies liga // II KMU Psichofiziologijos ir reabilitacijos instituto metinės konferencijos pranešimai, 2002 m. gruodžio 20 d. – 2002, Palanga, 39 p.
3. Hart S.G. Background Description and Application of the NASA Task Load Index (TLX) // Proceedings of the Department of Defense Human Engineering Technical Advisory Group Workshop on Workload. (NUSC 6688) Newport, RI: Naval Underwater Systems Center. – 1987, p. 95–117.
4. Tiesinga L.J., Dassen Th.W.N., Halfens R.J.G. DUFS and DEFS: Development, reliability and validity of the Dutch Fatigue Scale and the Dutch Exertion Fatigue Scale // *Int. J. Nurs. Stuk.* – 1998, vol. 35 (1/2), p. 115–123.
5. Stein K.D., Martin S.C., Hann D.M., Jacobsen P.B. A multidimensional measure of fatigue for use with cancer patients // *Cancer Pract.* – 1998, vol. 6 (3), p. 143–152.

Adresas korespondencijai: Dr. Albinas Stankus, Vydūno al. 4, LT-00135 Palanga, el. paštas albstan@ktl.mii.lt