Vanderbilt Fatigue Scales for Adults (VFS-A)

Finnish Versions

This document includes the following:

The Vanderbilt Fatigue Scale for Adults- 40-item version (VFS-A-40)

The Vanderbilt Fatigue Scale for Adults- 10-item version (VFS-A-10)

©2018 Vanderbilt University
©2026 Vanderbilt University (Finnish version, Turku University Hospital & University of Oulu)

Vanderbiltin väsymysasteikko aikuisille - 40 kohtaa (VFS-A-40)

Joskus keskustelu toisten kanssa - tai pelkkä kuunteleminen - voi olla väsyttävää fyysisesti, henkisesti tai tunnetasolla. Tämän kyselylomakkeen tarkoituksena on auttaa meitä ymmärtämään, minkälaisia tunteita ja reaktioita erilaiset kuuntelu- ja kommunikaatiotilanteet sinussa herättävät.

Seuraavassa osiossa sinulta kysytään, kuinka USEIN koet tai reagoit tietyllä tavalla kuvatuissa tilanteessa. Esimerkiksi vastausvaihtoehto ”lähes aina / aina” viittaa siihen, että kyseisessä tilanteessa (esimerkiksi hälyisissä tilanteissa) reagoit aina tai lähes aina tietyllä tavalla (esimerkiksi koet itsesi väsyneeksi tai välttelet tilannetta). Vastausvaihtoehto ”ei koskaan / ei juuri koskaan” taas viittaa siihen, ettet juuri koskaan reagoi kyseisellä tavalla kyseisessä tilanteessa.

Valitse jokaisessa kohdassa YKSI vastausvaihtoehto, joka parhaiten kuvaa päivittäisiä kokemuksiasi tyypillisen VIIKON aikana.

Tunnus	Väittämä	Ei koskaan / ei juuri koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Lähes aina / aina
1. C3_1	Vaatii PALJON henkistä ponnistelua saada selvää, mitä ihmiset sanovat.	0	1	2	3	4
2. C2_1	Väsyn henkisesti, kun kuunteleminen on vaikeaa.	0	1	2	3	4
3. C2_2	Kuunteleminen ja puheesta selvän saaminen vaativat paljon energiaa.	0	1	2	3	4
4. P3_1	Arjen kuuntelutilanteet tuntuvat minusta kuluttavilta.	0	1	2	3	4
5. P3_2	Tarvitsen päiväunet kuunneltuani pitkiä aikoja.	0	1	2	3	4
6. S3_1	Kuuntelemisesta aiheutuva väsymys kuormittaa ihmissuhteitani.	0	1	2	3	4
7. C3_2	Yrittäessäni kuulla väsyn niin, että lopetan osallistumisen.	0	1	2	3	4
8. S3_2	Poistun hälyisistä tilanteista aikaisin välttääkseni liiallista väsymistä.	0	1	2	3	4
9. S3_3	Välttelen kuuntelutilanteita, jotka väsyttävät minua.	0	1	2	3	4
10. E2_1	Turhaudun, kun joudun käyttämään paljon energiaa kuulemiseen.	0	1	2	3	4
11. S3_4	Kuunteleminen uuvuttaa minua niin paljon, etten pysty tekemään asioita, joista nautin.	0	1	2	3	4
12. E2_2	Kuinka usein vaikeudet kuulla ja saada selvää puheesta herättävät negatiivisia ja kuormittavia tunteita?	0	1	2	3	4
13. C3_3	Väsyn kuuntelemisesta niin paljon, että keskustelun yksityiskohdat alkavat mennä minulta ohi.	0	1	2	3	4
14. C3_4	Väsyn, kun yritän kuunnella keskustelua autossa.	0	1	2	3	4

©2018 Vanderbilt University
©2026 Vanderbilt University (Finnish version, Turku University Hospital & University of Oulu)

Vanderbiltin väsymysasteikko aikuisille - 40 kohtaa (VFS-A-40)

Tunnus	Väittämä	Ei koskaan / ei juuri koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Lähes aina / aina
15. P3_3	Suunnittelen päiväni niin, etten väsyisi kuuntelemisesta.	0	1	2	3	4
16. P3_4	Ryhmäkeskusteluihin osallistuminen aiheuttaa minulle päänsärkyä.	0	1	2	3	4
17. E3_1	Koen negatiivisia ja kuormittavia tunteita kun yritän kuulla ja saada selvää puheesta.	0	1	2	3	4
18. E1_1	On noloa, kun en saa selvää, mitä ihmiset sanovat.	0	1	2	3	4
19. P3_5	Kuunteleminen uuvuttaa minut niin, että menen aikaisin nukkumaan.	0	1	2	3	4
20. E3_2	Pinnistely puheen kuulemiseksi herättää negatiivisia tunteita, jotka kuormittavat minua.	0	1	2	3	4
21. P2_1	Kuinka usein koet itsesi väsyneeksi kuulemiseen ja puheen ymmärtämiseen liittyvien vaikeuksien vuoksi?	0	1	2	3	4
22. S2_1	Vieraiden ihmisten kuunteleminen on väsyttävää.	0	1	2	3	4
23. P2_2	Joudun lepäämään kuunneltuani ihmisiä koko päivän.	0	1	2	3	4
24. P3_6	Järjestän päiväni niin, että voin levätä vaikeiden kuuntelutilanteiden välissä.	0	1	2	3	4
25. E3_3	Kun kuuleminen ja puheesta selvän saaminen on vaikeaa, koen negatiivisia tunteita, jotka uuvuttavat minua.	0	1	2	3	4
26. S1_1	Vetäydyn, kun en pysty seuraamaan keskusteluja hälyisessä paikassa.	0	1	2	3	4
27. E2_3	Stressaava kuuntelu on minusta kuormittavaa.	0	1	2	3	4
28. C1_1	Kuuntelu hälyisissä paikoissa vaatii enemmän ponnistelua.	0	1	2	3	4
29. C3_5	Väsyn henkisesti, kun kuuleminen ja puheesta selvän saaminen on vaikeaa.	0	1	2	3	4
30. P2_3	Nopeatempoisten keskusteluiden kuunteleminen on minusta kuluttavaa.	0	1	2	3	4
31. P1_1	Kuuntelemisen ja puheen ymmärtämisen vaikeus väsyttävät minua.	0	1	2	3	4

©2018 Vanderbilt University
©2026 Vanderbilt University (Finnish version, Turku University Hospital & University of Oulu)

Vanderbiltin väsymysasteikko aikuisille - 40 kohtaa (VFS-A-40)

Seuraavassa osiossa sinulta kysytään, missä määrin olet samaa tai eri mieltä esitetyistä väittämistä. Tässä osiossa "täysin samaa mieltä" tarkoittaa, että väittämä pitää hyvin paikkansa kohdallasi tai vastaa hyvin tunnettasi tai kokemustasi. Vastausvaihtoehto "täysin eri mieltä" taas tarkoittaa, ettei väittämä pidä lainkaan paikkaansa kohdallasi tai vastaa tunnettasi tai kokemustasi kyseisessä tilanteessa.

Valitse jälleen jokaisessa kohdassa YKSI vastausvaihtoehto, joka parhaiten kuvaa päivittäisiä kokemuksiasi tyypillisen VIIKON aikana.

Tunnus	Väittämä	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	En ole eri mieltä enkä samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
32. E3_4	Kuuntelemiseen liittyvä väsymys on ongelma arjessani.	0	1	2	3	4
33. C2_3	Minulle on henkisesti kuormittavaa yrittää ymmärtää puhetta hälyisissä tilanteissa.	0	1	2	3	4
34. S3_5	Sosiaalinen kanssakäymiseni on vähäistä, koska kuunteleminen väsyttää.	0	1	2	3	4
35. S2_2	Pyrin välttämään sosiaalisia tilanteita, joissa kuunteleminen saa minut väsyneeksi.	0	1	2	3	4
36. E3_5	Väsyn kuuntelemisesta niin, että sillä on huomattava negatiivinen vaikutus hyvinvointiini.	0	1	2	3	4
37. C3_6	Käytän paljon energiaa vain siihen, että yritän kuunnella.	0	1	2	3	4
38. S2_3	Sosiaalinen kanssakäyminen on väsyttävää, jos en pysty lukemaan huulilta ja/tai kasvojen ilmeitä.	0	1	2	3	4
39. E3_6	Kuuntelemiseen liittyvä väsymys on päivittäinen haaste.	0	1	2	3	4
40. S3_6	Pyrin välttämään sosiaalisia tilanteita, joissa joutuu kuuntelemaan taustahälyssä.	0	1	2	3	4

©2018 Vanderbilt University
©2026 Vanderbilt University (Finnish version, Turku University Hospital & University of Oulu)

Pisteytysohjeet

Yhteenlasketut pisteet

VFS-A-40 alaosioiden pisteet: Tunnetiloihin liittyvän (E), Sosiaalisen (S), Kognitiivisen (C) ja Fyysisen (P) alaosion pisteet saadaan laskemalla yhteen jokaisen kategorian kysymysten vastaukset. Alaosioiden pisteet voivat vaihdella 0 pisteen minimituloksesta 40 pisteen maksimitulokseen.

Tunnetiloihin liittyvän alaosion pisteet = Kysymysten 10, 12, 17, 18, 20, 25, 27, 32, 36, 39 pisteiden summa.
Sosiaalisen alaosion pisteet = Kysymysten 6, 8, 9, 11, 22, 26, 34, 35, 38, 40 pisteiden summa.
Kognitiivisen alaosion pisteet = Kysymysten 1, 2, 3, 7, 13, 14, 28, 29, 33, 37 pisteiden summa.
Fyysisen alaosion pisteet= Kysymysten 4, 5, 15, 16, 19, 21, 23, 24, 30, 31 pisteiden summa.

VFS-A-40 kokonaispistemäärä: = Kaikkien alaosien yhteenlaskettu pistemäärä. Kokonaispistemäärä voi vaihdella välillä 0-160.

Item Response Theory (IRT) -pisteytys

R-koodi IRT-pisteytystä varten on vapaasti saatavilla Center for Open Sciencen kautta, ja sen voi ladata ilmaiseksi alla olevasta osoitteesta:

https://osf.io/dpy9m/

Viite:

Hornsby, B. W. Y., Camarata, S., Cho, S.-J., Davis, H., McGarrigle, R., & Bess, F. H. (2021). Development and Validation of the Vanderbilt Fatigue Scale for Adults (VFS-A). *Psychological Assessment*. *33*(8), 777-788. http://dx.doi.org/10.1037/pas0001021.

©2018 Vanderbilt University
©2026 Vanderbilt University (Finnish version, Turku University Hospital & University of Oulu)

Vanderbiltin väsymysasteikko aikuisille - 10 kohtaa (VFS-A-10)

Joskus keskustelu toisten kanssa - tai pelkkä kuunteleminen - voi olla väsyttävää fyysisesti, henkisesti tai tunnetasolla. **Valitse jokaisessa alla olevassa kohdassa YKSI vastausvaihtoehto, joka parhaiten kuvaa päivittäisiä kokemuksiasi tyypillisen VIIKON aikana**.

		Ei koskaan / ei juuri koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Lähes aina / aina
1.	Arjen kuuntelutilanteet tuntuvat minusta kuluttavilta.	0	1	2	3	4
2.	Kuuntelemisen ja puheen ymmärtämisen vaikeus väsyttävät minua.	0	1	2	3	4
3.	Kuunteleminen uuvuttaa minua niin paljon, etten pysty tekemään asioita, joista nautin.	0	1	2	3	4
4.	Suunnittelen päiväni niin, etten väsyisi kuuntelemisesta.	0	1	2	3	4
5.	Väsyn kuuntelemisesta niin paljon, että keskustelun yksityiskohdat alkavat mennä minulta ohi.	0	1	2	3	4
6.	Kuunteleminen uuvuttaa minut niin, että menen aikaisin nukkumaan.	0	1	2	3	4
7.	Vetäydyn, kun en pysty seuraamaan keskusteluja hälyisessä paikassa.	0	1	2	3	4
8.	Kuuntelemisesta aiheutuva väsymys kuormittaa ihmissuhteitani.	0	1	2	3	4
9.	Kun kuuleminen ja puheesta selvän saaminen on vaikeaa, koen negatiivisia tunteita, jotka uuvuttavat minua.	0	1	2	3	4
10.	Kuunteleminen ja puheesta selvän saaminen vaativat paljon energiaa.	0	1	2	3	4

Yhteenlaskettu pistemäärä

Saadaksesi lopullisen pistemäärän laske yhteen kaikkien kysymysten vastaukset. Lopullinen tulos voi vaihdella 0 pisteen minimituloksesta 40 pisteen maksimitulokseen.

Item Response Theory (IRT) -pisteytys

R-koodi IRT-pisteytystä varten on vapaasti saatavilla Center for Open Sciencen kautta, ja sen voi ladata ilmaiseksi alla olevasta osoitteesta:

https://osf.io/dfcj4/

Viite:
Hornsby, B. W. Y., Camarata, S., Cho, S.-J., Davis, H., McGarrigle, R., & Bess, F. H. (2023). Development and Validation of a Brief Version of the Vanderbilt Fatigue Scale for Adults: The VFS-A-10. Ear & Hearing. 44(5): 1251-1261. https://doi.org/10.1097/AUD.0000000000001369

©2018 Vanderbilt University
©2026 Vanderbilt University (Finnish version, Turku University Hospital & University of Oulu)