

Vanderbilt Yorgunluk Ölçeği - Yetişkin Versiyonu - 10 (VYÖ - Y - 10)

İnsanlarla iletişim kurmak, hatta yalnızca dinlemek bile bazen fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak yorucu olabilir.

Aşağıdaki her bir madde için, sıradan bir HAFTA içinde aşağıdakileri ne sıklıkta yaşadığınızı en iyi tanımlayan TEK yanıtı seçiniz.

Madde	Hiçbir zaman/ Neredeyse Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Neredeyse her zaman/ Her zaman
1. Her gün dinlemekten yorgun düşerim.	0	1	2	3	4
2. Dinlemek ve anlamak için çabalamak beni yorar.	0	1	2	3	4
3. Dinlemekten o kadar yorulurum ki zevk aldığım şeyleri yapamam.	0	1	2	3	4
4. Dinlemekten yorulmamak için günümü planlarım.	0	1	2	3	4
5. Dinlemekten o kadar yorulurum ki konuşmanın ayrıntılarını kaçırmaya başlarım.	0	1	2	3	4
6. Dinlemekten o kadar yorulurum ki erken yatarım.	0	1	2	3	4
7. Gürültülü ortamlarda konuşmaları takip edemediğimde kendimi geri çekerim.	0	1	2	3	4
8. Dinlemekten yorulmak ilişkilerimde gerginliğe neden olur.	0	1	2	3	4
9. Dinlemek ve anlamak benim için zor olduğunda duygusal olarak bitkin hissederim.	0	1	2	3	4
10. Dinlemek ve anlamak çok fazla enerji gerektirir.	0	1	2	3	4

Vanderbilt Yorgunluk Ölçeği - Yetişkin Versiyonu - 10 (VYÖ - Y - 10)

Puanlama Bilgisi

Toplam Puanlama:

VYÖ - Y - 10 Toplam Puan:

Toplam puanı hesaplamak için her bir maddeye verilen yanıtların puanını toplayınız. Puanlar minimum 0 ile maksimum 40 arasında değişebilir.