

Vanderbilt Yorgunluk Ölçeği - Yetişkin Versiyonu - 40 (VYÖ - Y - 40)

İnsanlarla iletişim kurmak, hatta yalnızca dinlemek bile bazen fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak yorucu olabilir. Bu ölçek, farklı dinleme ve iletişim ortamlarında nasıl hissettiğinizi ve etkilendiğinizi anlamamıza yardımcı olacaktır.

Aşağıdaki maddeler, verilen durumu belirli bir şekilde ne SIKLIKLA deneyimlediğinizi veya verilen duruma belirli bir şekilde ne SIKLIKLA tepki verdiğinizi sormaktadır. Örneğin, "Neredeyse Her Zaman/ Her Zaman" yanıtı, açıklanan durumda (ör. gürültülü ortamlarda) her zaman ya da neredeyse her zaman belirli bir tepki verdiğinizi (ör. yorgun hissedersiniz ya da bir durumdan kaçınırsınız) ifade etmektedir. Bunun yanı sıra, "Hiç/Neredeyse Asla" yanıtı, açıklanan durumda hiç veya neredeyse hiç böyle bir tepki vermediğinizi belirtmektedir.

Her bir madde için, sıradan bir hafta boyunca günlük deneyimlerinizi en iyi tanımlayan TEK yanıtı seçiniz.

Madde	Hiçbir zaman/ Neredeyse Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Neredeyse Her Zaman/ Her Zaman
1. İnsanların söylediklerini anlamak çok fazla zihinsel çaba gerektirir.	0	1	2	3	4
2. Dinlemek zor olduğunda zihinsel olarak yorulurum.	0	1	2	3	4
3. Dinlemek ve anlamak çok fazla enerji gerektirir.	0	1	2	3	4
4. Her gün dinlemekten yorgun düşerim.	0	1	2	3	4
5. Uzun süre dinledikten sonra biraz kestirmeye ihtiyaç duyarım.	0	1	2	3	4
6. Dinlemekten yorulmak ilişkilerimde gerginliğe neden olur.	0	1	2	3	4
7. Duymaya çalışmaktan o kadar yorulurum ki dinlemeyi bırakırım.	0	1	2	3	4
8. Fazla yorulmamak için gürültülü ortamlardan erken ayrılırım.	0	1	2	3	4
9. Beni yoran dinleme ortamlarından kaçınıyorum.	0	1	2	3	4
10. Dinlemek için çok fazla enerji harcamam gerektiğinde hayal kırıklığına uğrarım.	0	1	2	3	4
11. Dinlemekten o kadar yorulurum ki zevk aldığım şeyleri yapamam.	0	1	2	3	4
12. Duyma ve anlama sorunu nedeniyle ne sıklıkla duygusal olarak yorgun hissedersiniz?	0	1	2	3	4
13. Dinlemekten o kadar yorulurum ki konuşmanın ayrıntılarını kaçırmaya başlarım.	0	1	2	3	4

Vanderbilt Yorgunluk Ölçeği - Yetişkin Versiyonu - 40 (VYÖ - Y - 40)

Madde	Hiçbir zaman/ Neredeyse Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çok sık	Neredeyse her zaman/ Her zaman
14. Arabadayken konuşmaları dinlemeye çalışmak beni yorar.	0	1	2	3	4
15. Dinlemekten yorulmamak için günümü planlarım.	0	1	2	3	4
16. Grup konuşmalarına katıldıktan sonra başım ağrır.	0	1	2	3	4
17. Duymaya ve anlamaya çalışmak beni hayal kırıklığına uğrattır ve duygusal olarak yorar.	0	1	2	3	4
18. İnsanların ne dediğini anlayamadığımda utanırım.	0	1	2	3	4
19. Dinlemekten o kadar yorulurum ki erken yatarım.	0	1	2	3	4
20. Anlamak için çabalamak beni duygusal olarak yorar.	0	1	2	3	4
21. Duyma ve anlama sorunu sebebiyle ne sıklıkla yorgun hissedersiniz?	0	1	2	3	4
22. Tanımadığım insanları dinlemek yorucudur.	0	1	2	3	4
23. Gün boyu insanları dinledikten sonra dinlenmem gerekir.	0	1	2	3	4
24. Zor dinleme durumları arasında dinlenebilmek için günümü düzenlerim.	0	1	2	3	4
25. Dinlemek ve anlamak benim için zor olduğunda duygusal olarak bitkin hissedirim.	0	1	2	3	4
26. Gürültülü ortamlarda konuşmaları takip edemediğimde kendimi geri çekerim.	0	1	2	3	4
27. Stresli dinleme beni yıpratır.	0	1	2	3	4
28. Gürültülü ortamlarda dinlemek büyük çaba gerektirir.	0	1	2	3	4
29. Duymak ve anlamak zor olduğunda zihinsel olarak yorulurum.	0	1	2	3	4
30. Hızlı konuşmaları dinlemek beni yorar.	0	1	2	3	4
31. Dinlemek ve anlamak için çabalamak beni yorar.	0	1	2	3	4

Vanderbilt Yorgunluk Ölçeği - Yetişkin Versiyonu - 40 (VYÖ - Y - 40)

Aşağıdaki maddeler, belirtilen ifadeye ne kadar katıldığınızı veya katılmadığınızı sormaktadır. Bu maddeler için "kesinlikle katılıyorum" yanıtı, ilgili ifadenin sizin için çok doğru olduğunu veya duygu ve deneyiminizle yakından eşleştiğini göstermektedir. Buna karşılık, "kesinlikle katılmıyorum" yanıtı, ilgili ifadenin sizin için hiç doğru olmadığını ya da o ortamdaki duygu ve deneyiminizle eşleşmediğini belirtmektedir.

Daha önceki gibi, her bir madde için, sıradan bir HAFTA boyunca günlük deneyimlerinizi en iyi tanımlayan TEK yanıtı seçiniz.

Madde	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
32. Dinlemeye bağlı yorgunluk hayatımda bir problemdir.	0	1	2	3	4
33. Gürültülü ortamlarda anlamaya çalışmak benim için zihinsel olarak yorucudur.	0	1	2	3	4
34. Dinlemekten yorulduğum için çok sosyalleşmem.	0	1	2	3	4
35. Beni dinlemekten yoran sosyal etkinliklerden kaçınmayı tercih ederim.	0	1	2	3	4
36. Dinlemekten o kadar yoruluyorum ki sağlığım üzerinde ciddi olumsuz etkileri olur.	0	1	2	3	4
37. Dinlemeye çalışırken bile çok enerji harcarım.	0	1	2	3	4
38. Dudakları ve/veya yüz ifadelerini okuyamadığımda sosyal etkileşimler yorucu olur.	0	1	2	3	4
39. Dinlemeye bağlı yorgunluk günlük bir mücadeledir.	0	1	2	3	4
40. Arka plan gürültüsünde dinlemeyi içeren sosyal etkinliklerden kaçınmaya çalışırım.	0	1	2	3	4

Vanderbilt Yorgunluk Ölçeği - Yetişkin Versiyonu - 40 (VYÖ - Y - 40)

Puanlama Bilgisi

Toplam Puanlama

VYÖ-Y-40 Altölçek puanları: Duygusal (D), Sosyal (S), Biliřsel (B) and Fiziksel (F) altölçek puanlarını hesaplamak için; belirli bir kategorideki her bir maddeye verilen yanıtların puanını toplayınız. Altölçek puanları minimum 0 ve maksimum 40 arasında değişebilir.

Duygusal Altölçek Puanı = 10, 12, 17, 18, 20, 25, 27, 32, 36 ve 39. maddelerin toplamıdır.

Sosyal Altölçek Puanı = 6, 8, 9, 11, 22, 26, 34, 35, 38 ve 40. maddelerin toplamıdır.

Biliřsel Altölçek Puanı = 1, 2, 3, 7, 13, 14, 28, 29, 33 ve 37. maddelerin toplamıdır.

Fiziksel Altölçek Puanı = 4, 5, 15, 16, 19, 21, 23, 24, 30 ve 31. maddelerin toplamıdır.

VYÖ-Y-40 Toplam Puan: = Tüm altölçek puanlarının toplamıdır. Toplam puanlar 0 ile 160 arasında değişebilmektedir.