

סולם עייפות – Vanderbilt למבוגרים – גרסת 10 הפריטים (VFS-A-10)

לעיתים, תקשורת עם אחרים או אפילו רק הקשבה, עלולה להיות מעייפת פיזית, נפשית או רגשית. השאלון הבא יעזור לנו להבין כיצד את/ה מרגיש/ה או מגיב/ה במצבי תקשורת או הקשבה שונים. **עבור כל פריט מהפריטים הבאים, סמן/י את התשובה המתארת באופן המדויק ביותר את חוויות היום-יום שלך במהלך שבוע שגרתי.** השאלון מנוסח בלשון זכר אך פונה לשני המינים.

קוד פריט	פריט	אף פעם/פעם אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	כמעט תמיד/תמיד
1	נדרשת הרבה אנרגיה על מנת להקשיב ולהבין.	0	1	2	3	4
2	אני חש מותש מהקשבה יומיומית.	0	1	2	3	4
3	העייפות שאני חש לאחר הקשבה גורמת למתח במערכות היחסים שלי.	0	1	2	3	4
4	אני נעשה כה מותש כתוצאה מהקשבה עד שאני לא יכול לעשות דברים שאני נהנה מהם.	0	1	2	3	4
5	אני נעשה כל כך עייף מהקשבה עד שאני מפספס פרטים בשיחה.	0	1	2	3	4
6	אני מתכנן את לוח הזמנים היומי שלי כך שאמנע ממצבי הקשבה מעייפים.	0	1	2	3	4
7	אני נעשה כה מותש מהקשבה וכתוצאה מכך הולך לישון מוקדם.	0	1	2	3	4
8	אני חש מרוקן רגשית כאשר קשה לי להקשיב ולהבין.	0	1	2	3	4
9	אני נסוג ומתנתק כאשר אני לא מצליח לעקוב אחר שיחות במקומות רועשים.	0	1	2	3	4
10	כשאני מתאמץ להקשיב ולהבין זה גורם לי להרגיש עייף.	0	1	2	3	4

©2018 Vanderbilt University

©2022 Vanderbilt University (Hebrew translation, Ariel University)