

שאלון עייפות שמיעתית – Vanderbilt למבוגרים – גרסת 40 הפריטים (VFS-A-40)

לעיתים, תקשורת עם אחרים או אפילו רק הקשבה, עלולה להיות מעייפת פיזית, נפשית או רגשית. השאלון הבא יעזור לנו להבין כיצד אתה מרגיש או מגיב במצבי תקשורת או הקשבה שונים. הפריטים הבאים בודקים באיזו תדירות אתה חווה או מגיב באופן מסוים במצב נתון. לדוגמה, סימון התשובה "כמעט תמיד/ תמיד" מציינת שבמצב המתואר (למשל, במצבים רועשים) אתה תמיד או כמעט תמיד חווה תגובה מסוימת (למשל, אתה מרגיש עייף או נמנע מאותו המצב). מאידך, סימון התשובה "אף פעם/ כמעט אף פעם" מציין שבמצב המתואר אף פעם, או כמעט אף פעם, לא הגבת באופן המתואר. **עבור כל פריט מהפריטים הבאים, סמן את התשובה המתארת באופן המדויק ביותר את חוויות היום-יום שלך במהלך שבוע שגרת.**

| קוד פריט | פריט | אף פעם/ אף פעם | לעיתים רחוקות | לפעמים | לעיתים קרובות | כמעט תמיד/ תמיד |
|----------|--|----------------|---------------|--------|---------------|-----------------|
| 1_3ק.1 | נדרש מאמץ מנטלי רב על מנת להבין מה אנשים אומרים. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1_2ק.2 | אני נעשה עייף מנטלית כשקשה להקשיב. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2_2ק.3 | נדרשת הרבה אנרגיה על מנת להקשיב ולהבין. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1_3פ.4 | אני חש מותש מהקשבה יומיומית. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2_3פ.5 | אני צריך תנומה אחרי זמן הקשבה ממושך. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1_3ח.6 | העייפות שאני חש אחרי הקשבה גורמת למתח במערכות היחסים שלי. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2_3ק.7 | אני נעשה כ"כ עייף מלנסות לשמוע שאני מפסיק להיות מעורב בשיחה. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2_3ח.8 | אני עוזב מצבים רועשים מוקדם כדי להימנע מעייפות יתר. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3_3ח.9 | אני נמנע ממצבי הקשבה שעלולים לעייף אותי. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1_2ר.10 | אני נעשה מתוסכל כשאני נאלץ להשקיע הרבה אנרגיה בהקשבה. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4_3ח.11 | אני נעשה כל כך מותש כתוצאה מהקשבה עד שאני לא יכול לעשות דברים שאני נהנה מהם. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2_2ר.12 | באיזו תדירות אתה חש מותש נפשית בעקבות קושי בהקשבה והבנה? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---------|
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | אני נעשה כל כך עייף מהקשבה עד שאני מפספס פרטים בשיחה. | 3_3ק.13 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | לנסות להקשיב לשיחות במהלך נסיעה ברכב מעייף אותי. | 4_3ק.14 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | אני מתכנן את היום שלי כך שאמנע ממצבי הקשבה מעייפים. | 3_3פ.15 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | אני חש כאב ראש לאחר שאני משתתף בשיחות קבוצתיות. | 4_3פ.16 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | לנסות להקשיב ולהבין גורם לי לתסכול ועייפות רגשית. | 1_3ר.17 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | זה מבין אותי כשאני לא מבין מה אנשים אומרים. | 1_1ר.18 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | אני נעשה כה מותש מלהקשיב עד כדי כך שאני הולך לישון מוקדם. | 5_3פ.19 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | המאמץ להבין מעייף אותי ברמה הרגשית. | 2_3ר.20 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | באיזו תדירות אתה חש עייף בעקבות קושי בהקשבה והבנה? | 1_2פ.21 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | הקשבה לאנשים שאינני מכיר היטב מעייפת אותי. | 1_2ח.22 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | אני חייב לנוח לאחר שהקשבתי לאנשים במשך יום שלם. | 2_2פ.23 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | אני מארגן את היום שלי כך שאוכל לנוח בין מצבי הקשבה מאתגרים. | 6_3פ.24 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | אני חש מרוקן רגשית כאשר קשה לי להקשיב ולהבין. | 3_3ר.25 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | אני נסוג ומתנתק כאשר אני לא מצליח לעקוב אחר שיחות במקומות רועשים. | 3_3ר.26 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | הקשבה במצבי לחץ מתישה אותי. | 3_2ר.27 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | נדרש מאמץ רב יותר להקשיב במקומות רועשים. | 1_1ק.28 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | אני נעשה עייף נפשית כשקשה לי להקשיב ולהבין. | 5_3ק.29 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | הקשבה לשיחות המתנהלות בקצב מהיר מתישה אותי. | 3_2פ.30 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | כשאני מתאמץ להקשיב ולהבין זה גורם לי להרגיש עייף. | 1_1פ.31 |

הפריטים הבאים בודקים עד כמה אתה מסכים או לא מסכים עם היגד נתון. לדוגמה, פריטים בהם סימנת את התשובה "מסכים מאוד" מצביעים כי האמירה נכונה מאוד עבורך או תואמת מאוד את ההרגשה או החוויה שלך. מאידך, הסימון "מאוד לא מסכים" מצביע על כך שהאמירה אינה נכונה עבורך כלל או אינה תואמת את ההרגשה או החוויה שלך במצב הנתון. גם כאן, **עבור כל פריט מהפריטים הבאים, סמן את התשובה המתארת באופן הטוב ביותר את חוויות היום-יום שלך במהלך שבוע שגרת.**

| מאוד מסכים | מסכים | ניטרלי | לא מסכים | מאוד לא מסכים | פריט | קוד פריט |
|------------|-------|--------|----------|---------------|--|----------|
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | עייפות שמיעתית מהווה בעיה בחיים שלי. | 4_3ר.32 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | לנסות להבין בתנאים רועשים מכביד עליי נפשית. | 3_2ק.33 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | אני לא מתערה חברתית כתוצאה מעייפות הנגרמת מהקשבה. | 5_3ח.34 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | אני מעדיף להימנע מאירועים חברתיים אשר עלולים לגרום לי להתעייף מהקשבה. | 2_2ח.35 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | אני נעשה כל כך עייף מהקשבה עד שיש לזה השפעה שלילית חמורה על הרווחה הנפשית שלי. | 5_3ר.36 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | אני מבזבז המון אנרגיה רק מעצם הניסיון להקשיב. | 6_3ק.37 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | אינטראקציות חברתיות מעייפות כשאני לא יכול לקרוא שפתיים ו/או הבעות פנים. | 3_2ח.38 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | עייפות שמיעתית היא מאבק יומיומי. | 6_3ר.39 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | אני מנסה להימנע מאירועים חברתיים שמעורבת בהם הקשבה על רקע רעש. | 6_3ח.40 |