

Utasítások: Néha a másokkal való kommunikáció, vagy csak a hallgatás fizikailag, mentálisan vagy érzelmileg fárasztó lehet. **Minden alábbi elemhez válassza ki azt az EGYETLEN választ, amely a legjobban leírja, milyen gyakran tapasztalja a következőket egy átlagos HÉTEN**

Név _____ **Születési idő** _____ **Dátum** _____

		Soha/ Szinte soha	Ritkán	Néha	Gyakran	Mindig/ Szinte mindig
1	Elfáradok, ha egész nap arra kell figyelnem, hogy mindent meghalljak	0	1	2	3	4
2	Kifáraszt a hallással és értéssel való küszködés.	0	1	2	3	4
3	Annyira kimerülök az odafigyelésben, hogy már nem tudom azokat a dolgokat csinálni, amikben örömet lelem.	0	1	2	3	4
4	Úgy osztom be a napomat, hogy elkerüljem a fárasztó hallási helyzeteket.	0	1	2	3	4
5	Annyira elfáraszt az odafigyelés, hogy kezdek lemaradni egy-egy beszélgetés részleteiről.	0	1	2	3	4
6	Annyira kimerülök az odafigyeléstől, hogy korán lefekszem.	0	1	2	3	4
7	Inkább kivonom magam azokból a beszélgetésekből, amelyeket a zajos környezet miatt nem tudok követni.	0	1	2	3	4
8	Megterheli kapcsolataimat, hogy az odafigyeléstől kifáradok.	0	1	2	3	4
9	Érzelmileg lemerít, ha nehezen hallok és értek.	0	1	2	3	4
10	Sok energiát igényel, hogy halljak és értsek.	0	1	2	3	4

Összpontszám (0-40) : _____