

THAT- arviointiasteikko

vuonna 2006 julkaistu versio - J Psychosomatic Research

Toronto Hospital Alertness Test (THAT)

Tällä kyselylomakkeella pyritään selvittämään kuinka valppaaksi tunnet itsesi.

Aikajakso koskee viimeksi kulunutta viikkoa.

Käytä seuraavaa asteikkoa ja rastita yksi vastaus kunkin kysymyksen kohdalla.

Viime viikon aikana tunsin	En ollenkaan	Vähemmän kuin 1/4 ajasta	1/4 –1/2 ajasta	1/2 –3/4 ajasta	Enemmän kuin 3/4 ajasta	Koko ajan hereillä ollessani
	0	1	2	3	4	5
Pystyväni keskittymään						
Valppaaksi						
Virkeäksi						
Energiseksi						
Pystyväni ajattelemaan uusia ideoita						
Näkökykyyni oli hyvä, havaitsin kaikki yksityiskohdat (esim. ajaessa)						
Pystyväni keskittymään suoritettavaan tehtävään						
Henkinen suorituskyykyyni oli huippukunnossa						
Tarvitsevani lisäponnisteluja valppauden säilyttämiseksi						
Tylsässä tilanteessa huomasin ajatusteni harhailevan						