

Toronto slimmīcu modrības tests (THAT)

Šie jautājumi palīdz noteikt cik modrs/modra jūtaties. Sniedzot atbildes par to, kā jūtaties, ņemiet vērā pēdējo nedēļu. Izmantojiet skalu, izvēloties vienu atbildi katram jautājumam.

| Pēdējās nedēļas laikā es jutos | Pavisam nē | Mazāk kā ¼ no laika | No ¼ līdz ½ no laika | No ½ līdz ¾ no laika | Vairāk, kā ¾ no laika | Visu nomoda laiku |
|--|------------|---------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|-------------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 Spējīgs/spējīga koncentrēties | | | | | | |
| 2 Modrs/modra (uzmanīgs) | | | | | | |
| 3 Modrs/modra (spirgts) | | | | | | |
| 4 Enerģisks/enerģiska | | | | | | |
| 5 Spējīgs/spējīga radīt jaunas idejas | | | | | | |
| 6 Redze bija skaidra, es pamanīju visas detaļās (piemēram, vadot automašīnu) | | | | | | |
| 7 Spējīgs/spējīga fokusēties uz esošo uzdevumu | | | | | | |
| 8 mentālas/ prāta spējas darbojās augstākajā līmenī | | | | | | |
| 9 Modrības uzturēšanai bija nepieciešamas papildus piepūles | | | | | | |
| 10 Garlaicīgā situācijā es pamanītu, ka domas „aizklīst” | | | | | | |