

TEST BUDNOSTI TORONTO BOLNICE (TBTB - THAT)

Ovaj upitnik pokušava da uspostavi koliko se osecate budnim. Dok odgovarate na ova pitanja, uzmite u obzir koliko ste se osećali budnim u upravo prošloj nedelji.

U upravo prošloj nedelji sam se osećao/la:	Nimalo	Manje od $\frac{1}{4}$ vremena	$\frac{1}{4}$ do $\frac{1}{2}$ vremena	$\frac{1}{2}$ do $\frac{3}{4}$ vremena	Više nego $\frac{3}{4}$ vremena	Svo vreme
	0	1	2	3	4	5
1. Sposobnim/om da se skoncentrišem.						
2. Budnim/om						
3. Svezim/om						
4. Punim/om energije						
5. Sposobnim/om da razmišljam o novim idejama						
6. Da mi je vid je bio ostar, ošćavajući sve detalje (npr. vožnja automobila)						
7. Sposobnim/om da se usredsredim na postavljeni zadatak.						
8. Da su mi mentalne sposobnosti bile na najvišem nivou.						
9. Da mi je održavanje budnosti zahtevalo poseban napor						
10. Da mi u dosadnoj situaciji misli odlutaju.						