

THAT wersja opublikowana w 2006 – Journal of Psychosomatic Research

Załącznik A. Test Uwagi Szpitala w Toronto

Kwestionariusz ten próbuje określić jak postrzegasz swoją czujność/uwagę. Opisując swoje odczucia, chcielibyśmy abyś wzięła/wziął pod uwagę swój ostatni tydzień. Skorzystaj z poniższej skali, zaznaczając jedną odpowiedź dla każdego pytania.

	W ogóle nie	Mniej niż 1/4 czasu	1/4 do 1/2 czasu	1/2 do 3/4 czasu	Więcej niż 3/4 czasu	Przez cały czas, kiedy była m/byłem aktywny
W ciągu ostatniego tygodnia czułam/czułem	0	1	2	3	4	5
że jestem w stanie się skoncentrować						
się czujna/czujny						
się świeża/świeży						
się pełna/pełen energii						
że mogę mieć nowe pomysły						
że widzenie było wyraźne i zauważałam/zauważałem wszystkie szczegóły (np. podczas kierowania samochodem)						
że jestem w stanie skupić się na wykonywanej czynności						
że mój umysł funkcjonował z najwyższą sprawnością						
że, aby utrzymać czujność, potrzebny był dodatkowy wysiłek						
że w nudnej sytuacji, byłem myślami gdzie indziej						