

Nazwisko i Imię:		Data badania:	
Data urodzenia:			

Stanfordzka Skala Senności

Poniżej jest kilka przykładów jak bardzo senny/a lub czujny/a może się Pan/Pani czuć w tej chwili.

Proszę je uważnie przeczytać i **zakreślić cyfrę** najbardziej odpowiadający Pana/Pani stanowi w tej chwili.

1. Czuję się aktywny/a i rześki/a, czujny/a, w pełni rozbudzony/a.
2. Funkcjonuję na wysokim poziomie, ale nie szczytowym. Mogę się koncentrować.
3. Jestem odprężony/a i czujny/a, ale nie w pełnym stopniu. Reaguję prawidłowo.
4. Jestem trochę przymglony/a, zniechęcony/a, w nie najwyższej formie.
5. Jestem spowolniały/a, bardziej przymglony/a. Tracę chęć pozostania czujnym/a.
6. Jestem bardzo senny/a, zamglony/a, walczę ze snem. Wolę leżeć.
7. Prawie śpię. Całkiem podaje się senności.