

The NASA Task Load Index (NASA-TLX)

Tällä arviointilomakkeella mitataan henkilökohtaisen kuormittuneisuuden tuntemuksen voimakkuutta. Ole hyvä ja merkitse kuhunkin laatikkoon X omaa tuntemustasi parhaiten kuvaavaan kohtaan. Arvioi vain omaa tuntemustasi äskeisen tehtävän aikana. Kiitos!

1. Henkinen vaativuus

Kuinka paljon ajattelua ja hahmottamista tehtävä vaati (esimerkiksi päättelyä, päätöksentekoa, laskemista tai muistamista)?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

matala vaativuus

korkea vaativuus

2. Fyysinen vaativuus

Kuinka paljon fyysistä aktiivisuutta tehtävä vaati (esimerkiksi liikkumista, työntämistä, vetämistä jne.)? Oliko tehtävä tempoltaan hidaski vai nopea, oliko "luppoaikaa"?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

matala vaativuus

korkea vaativuus

3. Ajallinen vaativuus

Kuinka paljon aikapainetta tunsit prosessin ajotahdista johtuen? Oliko tahti hidaski ja verkkainen vai nopea ja kiihkeä?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

matala vaativuus

korkea vaativuus

4. Oma suoriutuminen

Kuinka onnistunut suorituksesi oli omasta mielestäsi? Onnistuitko kokonaistavoitteiden saavuttamisessa?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

täydellinen

epäonnistunut

5. Vaivannäkö

Kuinka paljon ponnistelua (henkistä tai fyysistä) tehtävän suorittaminen vaati?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

pieni vaivannäkö

suuri vaivannäkö

6. Turhautuneisuus

Kuinka epävarma, lannistunut, ärtynyt tai stressaantunut olit tehtävän aikana?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

matala turhautuneisuus

korkea turhautuneisuus