

## *The NASA Task Load Index (NASA-TLX)*

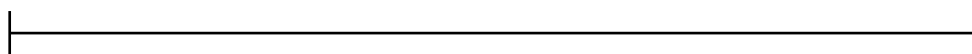
Tällä arviointilomakkeella mitataan henkilökohtaisen kuormittuneisuuden tuntemuksen voimakkuutta. Ole hyvä ja merkitse kuhunkin viivaan X omaa tuntemustasi parhaiten kuvaavaan kohtaan. Arvioi vain omaa tuntemustasi äskeisen tehtävän aikana. Kiitos!

### 1. Henkinen vaativuus

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

*matala vaativuus*

*korkea vaativuus*

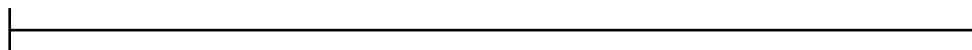
A horizontal line with vertical tick marks at each end, representing a scale for mental demand rating.

### 2. Fyysinen vaativuus

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

*matala vaativuus*

*korkea vaativuus*

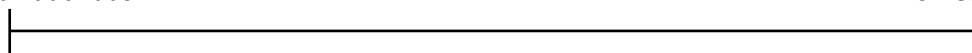
A horizontal line with vertical tick marks at each end, representing a scale for physical demand rating.

### 3. Ajallinen vaativuus

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

*matala vaativuus*

*korkea vaativuus*

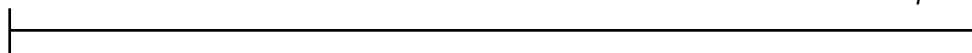
A horizontal line with vertical tick marks at each end, representing a scale for temporal demand rating.

### 4. Oma suoriutuminen

Kuinka onnistunut suorituksesi oli omasta mielestäsi? Onnistuitko kokonaistavoitteiden saavuttamisessa?

*täydellinen*

*epäonnistunut*

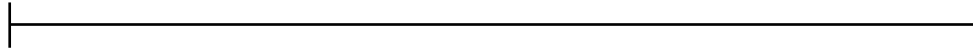
A horizontal line with vertical tick marks at each end, representing a scale for performance rating.

## 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*

