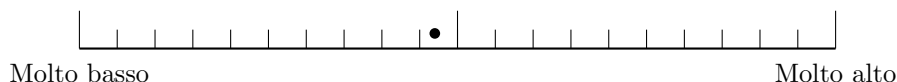


Introduzione al NASA-TLX: Il NASA-TLX è uno strumento che ci aiuta a capire quanto sia stato impegnativo per te svolgere un determinato compito, nel nostro caso seguire la lezione.

Come compilare: Per ogni dimensione, segna il punto sulla scala che meglio rappresenta la tua esperienza durante il compito. Non ci sono risposte giuste o sbagliate; siamo interessati alla tua percezione personale. **Leggi attentamente le domande per non sbagliare la compilazione.**

Esempio Di Compilazione Della Scala:



Quanta attività mentale e percettiva ritieni sia stata richiesta durante la lezione?

Valuta la tua percezione su una scala da 0 (molto semplice da seguire, contenuti molto semplici) a 100 (molto impegnativa da seguire, contenuti molto complessi).



Considerando il dispositivo che hai utilizzato, quanto è stata impegnativa fisicamente l'esperienza di seguire la lezione?

Valuta la tua percezione su una scala da 0 (molto rilassante, nessun disagio fisico) a 100 (molto faticosa o estenuante, disagio fisico significativo).



Come hai percepito il ritmo della lezione? Era lento o veloce? Sei riuscito/a a seguire l'esposizione dei concetti?

Valuta la tua percezione su una scala da 0 (nessuna pressione, ritmo molto lento) a 100 (pressione molto alta, ritmo molto veloce).



Valuta il tuo grado di soddisfazione riguardo alle tue prestazioni nell'ascoltare e comprendere la lezione.

Quanto hai compreso dei temi trattati? Valuta su una scala da 0 (nessuna comprensione, molto insoddisfatto/a) a 100 (comprensione completa, molto soddisfatto/a).



Quanto ti sei dovuto/a impegnare per mantenere un elevato livello di attenzione e comprensione durante la lezione?

Valuta l'energia mentale spesa per assimilare i contenuti presentati su una scala da 0 (nessuno sforzo, molto facile) a 100 (massimo sforzo, molto difficile).



Nella tua esperienza durante la lezione, come è variato il tuo livello di irritazione, stress e fastidio rispetto a quello di contentezza, relax e soddisfazione?

Valuta le tue sensazioni su una scala da 0 (massima irritazione, stress e fastidio) a 100 (massima contentezza, relax e soddisfazione).

