

Flow-tilan mittaus 8 osatekijän avulla.

Arvioi asteikolla 1-5:

1. Kuinka selkeästi näet tehtäväsi päämäärään?
1 ei ollenkaan 2 hieman 3 melko hyvin 4 hyvin 5 täydellisesti
2. Kuinka keskittynyt olet tehtävään?
1 ei ollenkaan 2 hieman 3 melko hyvin 4 hyvin 5 täydellisesti
3. Arvioitko itseäsi?
1 en ollenkaan 2 harvoin 3 välillä 4 useasti 5 koko ajan
4. Tunnetko ajantajun katoamista?
1 ei ollenkaan 2 hieman 3 melko hyvin 4 hyvin 5 täydellisesti
5. Saatko palautetta tehtävän etenemisestä? (itse työtehtävästä tai kollegalta)
1 en ollenkaan 2 harvoin 3 välillä 4 useasti 5 koko ajan
6. Vastaako tehtävä kykyjäsi ja onko se tarpeeksi vaativa?
1 ei ollenkaan 2 hieman 3 melko hyvin 4 hyvin 5 täydellisesti
7. Onko tilanne kontrollissasi?
1 ei ollenkaan 2 hieman 3 melko hyvin 4 hyvin 5 täydellisesti
8. Onko tehtävän tekeminen palkitsevaa?
1 en ollenkaan 2 harvoin 3 välillä 4 useasti 5 koko ajan