

**NASA Task Load Index**

| Σε μια κλίμακα από 0 (καθόλου) έως 100 (πάρα πολύ):                              | Βαθμολογία |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Πόσο απαιτητική είναι πνευματικά η εργασία σας;                                  |            |
| Πόσο απαιτητική είναι σωματικά η εργασία σας;                                    |            |
| Πόσο σας πιέζει ο χρόνος στην εργασία σας;                                       |            |
| Πόσο αποτελεσματικός-ή είστε στο να ολοκληρώνετε τις εργασίες που σας αναθέτουν; |            |
| Πόσο σκληρά εργάζεστε για να ολοκληρώνετε τις εργασίες που σας αναθέτουν;        |            |
| Πόσο εκνευρισμένος-η, αγχωμένος-η και δυσαρεστημένος-η νιώθετε στην εργασία σας; |            |

Οι απαντήσεις σε κάθε ερώτηση βαθμολογούνται σε μια κλίμακα από 0 έως 100 με τις υψηλότερες βαθμολογίες να δηλώνουν υψηλότερο φόρτο εργασίας. Η συνολική βαθμολογία της “NASA-TLX”, η οποία δηλώνει και τον συνολικό φόρτο εργασίας, λαμβάνει τιμές από 0 έως 100 και προκύπτει από το άθροισμα των απαντήσεων στις έξι ερωτήσεις και τη διαίρεση με το έξι.

**Παρακαλώ χρησιμοποιήστε την παρακάτω βιβλιογραφική παραπομπή:**

Κατσιρούμπα Α, Βράκα Ε, Μώυσογλου Ι, Κωνσταντακοπούλου Ο, Τσακαλάκη Α, Γαλάνης Π. Μετάφραση και στάθμιση στα Ελληνικά της κλίμακας “NASA Task Load Index”. Αρχ Ελλ Ιατρ, 2024, 41:663-669