

# ملحق [6]

مقياس التقدير الذاتي (NASA-TLX)

للحمل المعرفي Cognitive Load Rating Scale

إعداد

مركز بحوث وكالة الفضاء الأمريكية NASA-Ames Research Center

ترجمة وتقنين (البناء، 2008)

## التعريفات الإجرائية لمقياس لعبء عمل مهام التعلم:

توصيفاته	محكاته	المعيار المستخدم
ما مقدار النشاط العقلي والإدراكي الذي كان مطلوب القيام به من قبيل: التفكير والتقرير والعد والحساب والتذكر والنظر والبحث، الخ)؟ وهل كانت المهمة القائمة سهلة أم صعبة، بسيطة أم معقدة، كثيرة أم قليلة المتطلبات اللازمة لأدائها؟	منخفض/مرتفع	عبء المطالب العقلية
ما مقدار النشاط البدني الذي كان مطلوب القيام به (مثل: الشد والجذب والالتفات والتحكم والتحفيز، الخ)؟ وهل كانت المهمة القائمة سهلة أم كثيرة المتطلبات، بطيئة أم سريعة، نشطة أم تثير الخمول، مريحة أم تتطلب بذل جهد شاق؟	منخفض/مرتفع	عبء المتطلبات البدنية
ما مقدار الضغوط الزمنية التي شعرت بها نتيجة للمعدل أو السرعة التي كانت تحدث بها المهام القائمة أو عناصرها المختلفة؟ وهل كانت تلك السرعة بطيئة ومتمهلة أم سريعة ومتعجلة؟	منخفض/مرتفع	عبء المتطلبات الزمنية
ما مقدار الصعوبة التي كان يجب عليك في إطارها العمل (عقليا وبدنيا) من أجل الوصول إلى مستوى أدائك المطلوب؟	منخفض/مرتفع	عبء الجهد المبذول
ما مقدار النجاح الذي تعتقد أنك حققته في مجال تحقيق أهداف المهمة الموكلة إليك من جانب الباحث (أو من جانبك أنت نفسك)؟ وما مدى شعورك بالرضا عن أدائك في تحقيق تلك الأهداف المنشودة؟	جيد/سيء	عبء الأداء المتحقق

ما مدى شعورك بعدم الأمان وتثبيط الهمة والانفعال والقلق والضيق، في مقابل شعورك بالأمان والنشاط والسرور والراحة والرضا عن الذات أثناء أدائك المهمة المناطة بك؟

منخفض/مرتفع مستوى الشعور بالإحباط





