中华人民共和国国家标准

人类工效学　与心理负荷相关的术语

GB/T 15241—94

Ergonomic related to mental work-load general terms

本标准等效采用国际标准 ISO 10075《与心理负荷相关的工效学原则——一般术语和定义》(1991年版)。

1　主题内容与适用范围

本标准规定了人类工效学与心理负荷相关的基本术语。

本标准适用于人类工效学及其他领域中心理负荷常用术语的理解和使用。

本标准不包括心理负荷的测量方法和任务设计原则。

2　术语

2.1　心理应激　mental stress

外界作用于人，并对人的心理产生效应的可评估的影响的总和〔见附录 A(参考件)〕。

2.2　心理紧张　mental strain

人在心理应激状态下的即时效应，取决于该个体的情感与个人的习惯、经验以及他应付应激的方式。

2.3　心理紧张的影响

2.3.1　易化效应　facilitating effects

2.3.1.1　热身效应　warming-up effect

在工作开始后一段时间，由于心理紧张致使所取得的工作成果比预期的要少的一种现象。

2.3.1.2　激活　activation

具有身心机能不同效率的内部状态。

注：心理紧张可依其持续时间和强度而引起不同程度的激活状态；并且，激活状态有一个最佳范围，以保证最高的机能效率。但应注意，紧张度增加过猛会导致不良的过度激活。

2.3.2　损害效应　impairing effects

由于心理紧张对人造成的损害和影响。包括心理疲劳、类疲劳态。损害效应应根据恢复的方式和如何达到恢复的方法来区分，也可以根据症状加以区分。损害效应可以是很笼统，也可以是很具体的，并且有恢复时间或恢复活力的变化。

2.3.2.1　心理疲劳　mental fatigue

身心机能效率的暂时性降低。这种降低取决于此前心理紧张的强度、持续时间及其临时模式。心理疲劳的恢复旨在活力的复原，而不是活力的改变。

2.3.2.2　类疲劳态　fatigue-like states

在很少变化的情境下，心理紧张引起的个体的心理状态。随着工作内容的改变或者环境和情境的变化，这种状态会很快消失。类疲劳态包括单调感、警觉降低和心理匮足。

国家技术监督局1994-10-17批准　　1995-06-01实施

2.3.2.2.1 单调感 monotony

在长时间不变的重复性作业中活动性降低的一种缓慢发展的状态，它将造成人的困倦、疲倦感、效能下降或波动、适应能力和反应能力降低。

2.3.2.2.2 警觉降低 reduced vigilance

在很少变化的监控作业(如监控雷达显示屏或监视仪表盘)条件下，出现警觉效能降低的一种缓慢发展的状态。

2.3.2.2.3 心理餍足 mental satiation

一种精神不稳定状态。如对重复性的作业有强烈的抵触情绪，或者是感觉在“消磨时间”或“什么也干不成”的状态。

注：心理餍足常表现为发怒、效能下降，或许还有疲倦感和擅离职守的倾向。心理餍足同单调感和警觉降低相比，其区别在于前者的激活水平保持不变，甚至由于抵触情绪而使激活水平增加。

2.3.3 其他效应

2.3.3.1 实践效应 practice effects

随着学习、实践、熟悉以及对心理紧张过程的反复适应，而使个体的效能发生持久的改善。

附 录 A
术语和概念的补充说明

（参考件）

A1 图A1绘出了心理应激、个体因素、心理紧张及其直接效应之间的关系。图示只是个简化说明，省略了潜在的相互作用，是把产生心理应激的各种不同条件和诸多的个体因素组合在一起。每组仅列出几件事例；所列内容并非完全。事例顺序不涉及任何等级概念。

A2 本标准中，除了上述的紧张影响以外，还存在其他一些心理紧张影响，例如：烦恼、超负荷感等，这些在本标准中未作论述，其原因是个体间差异很大，或者尚没取得最后的研究结果。同样，对于反复处于过高或过低的心理紧张所可能引起的长期不利效应，也未作论述。

A3 相同的情境可以导致心理紧张的增加或减少，这依赖于该个体此前的习惯或自身条件的不同。例如：读书能引起心理应激，并导致心理紧张增加；相反，在长时间的热烈的讨论后去阅览报刊，这种心理应激所导致的是心理紧张的减小。

A4 在技术词条中专家们应用“stress”一词的含义可能与习惯口语中有所不同。在日常习惯口语中，“stress”一词有消极的含义。而在国际标准中“stress”一词完全是中性的。其含义是包括一切可评估的外界因素对个体的作用，于是，作为一个技术词条，“Mental stress”也可包括那些外来影响，即那些在日常习惯口语中认为是可以从“strain”中解脱出来的良性因素。

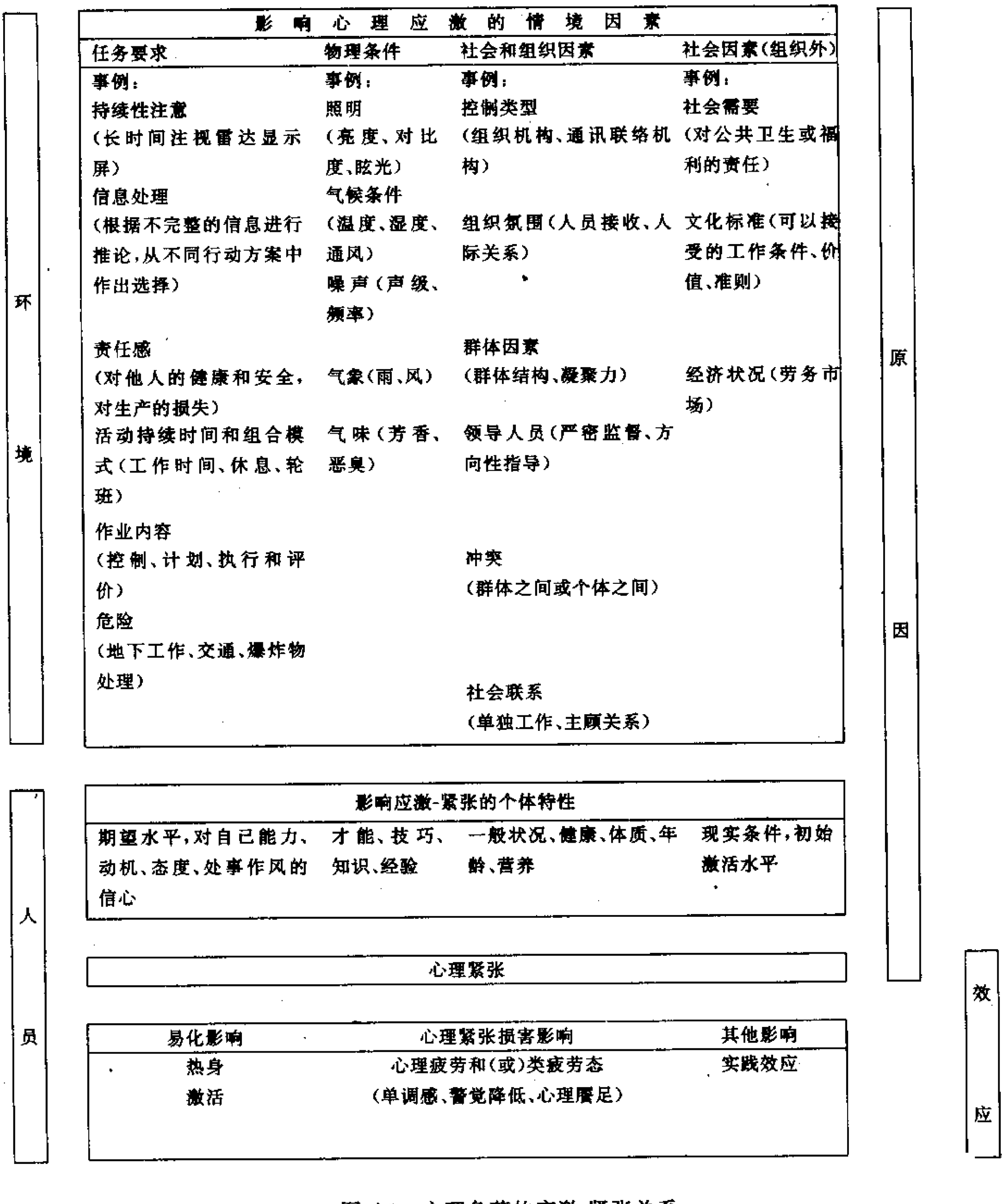

图 A1　心理负荷的应激-紧张关系

附加说明：

本标准由国家技术监督局提出。

本标准由全国人类工效学标准化技术委员会归口。

本标准由中国标准化与信息分类编码研究所、中国科学院心理研究所共同起草。

本标准主要起草人徐联仓、滑东红、高晶、肖惠。