

ICS 13.180; 13.100

Ergonomische Grundlagen bezüglich psychischer Arbeitsbelastung – Ergänzende Begriffe und Erläuterungen zu DIN EN ISO 10075-1:2000-11

Ergonomic principles related to mental work-load –
Additional terms and explanations on DIN EN ISO 10075-1:2000-11

Principes ergonomiques concernant la charge de travail mental –
Termes et explications supplémentaires sur DIN EN ISO 10075-1:2000-11

Zur Erstellung einer DIN SPEC können verschiedene Verfahrensweisen herangezogen werden:
Das vorliegende Dokument wurde nach den Verfahrensregeln einer Vornorm erstellt.

Gesamtumfang 11 Seiten

Normenausschuss Ergonomie (NAErg) im DIN

Inhalt

	Seite
Vorwort	3
1 Anwendungsbereich	4
2 Allgemeines	4
2.1 Komponenten der psychischen Belastung	4
2.2 Kurz- und langfristige Effekte psychischer Belastung	4
3 Begriffe	6
3.1 Psychische Belastung	6
3.2 Psychische Beanspruchung	6
3.3 Kurzfristige Folgen psychischer Beanspruchung	6
3.4 Effekte mit langfristigem Potential	8
Anhang A Zusätzliche Erläuterungen zu den Begriffen und Konzepten	9
Literaturhinweise	11

Vorwort

Dieses Dokument (DIN SPEC 33418:2014-03) wurde vom NA 023-00-01 GA „Grundsätze der Ergonomie“ im Normenausschuss Ergonomie (NAErg) erarbeitet.

Die vorliegende DIN SPEC stellt keinen Widerspruch zur DIN EN ISO 10075-1:2000-11 dar. Vielmehr enthält sie zusätzliche Definitionen zu den bisher nicht definierten Begriffen Lernen, Stressreaktion, Kompetenzentwicklung und Burnout. Darüber hinaus wurde der Abschnitt 2. „Allgemeines“ um Erläuterungen zu Komponenten der psychischen Belastung, sowie um eine Abgrenzung von kurz- und langfristigen Effekten der psychischen Belastung erweitert.

Diese DIN SPEC wird als Vorschlag für eine Revision der ISO 10075:1991 von Deutschland auf internationaler Ebene im zuständigen ISO/TC 159/SC 1 eingereicht. Eine überarbeitete ISO 10075:1991 wird zu einer Neuauflage der DIN EN ISO 10075-1:2000-11 führen, die in der Folge auch diese DIN SPEC ersetzen wird.

Es wird auf die Möglichkeit hingewiesen, dass einige Elemente dieses Dokuments Patentrechte berühren können. Das DIN [und/oder die DKE] sind nicht dafür verantwortlich, einige oder alle diesbezüglichen Patentrechte zu identifizieren.

Eine DIN SPEC nach dem Vornorm-Verfahren ist das Ergebnis einer Normungsarbeit, das wegen bestimmter Vorbehalte zum Inhalt oder wegen des gegenüber einer Norm abweichenden Aufstellungsverfahrens vom DIN noch nicht als Norm herausgegeben wird.

Zur vorliegenden DIN SPEC wurde kein Entwurf veröffentlicht.

Erfahrungen mit dieser DIN SPEC sind erbeten

— vorzugsweise als Datei per E-Mail an naerg@din.de in Form einer Tabelle. Die Vorlage dieser Tabelle kann im Internet unter <http://www.din.de/stellungnahme> abgerufen werden;

— oder in Papierform an den Normenausschuss Ergonomie.

1 Anwendungsbereich

Diese DIN SPEC ergänzt die Begriffe aus DIN EN ISO 10075-1 im Bereich der psychischen Arbeitsbelastung und -beanspruchung und zeigt die Beziehungen zwischen den betreffenden Konzepten auf.

Sie gilt für die Gestaltung von Arbeitsbedingungen im Hinblick auf psychische Arbeitsbelastung und dient einem einheitlichen Sprachgebrauch zwischen Fachleuten und Praktikern auf dem Gebiet der Ergonomie sowie im Allgemeinen.

Sie greift weder Messverfahren noch Grundsätze der Aufgabengestaltung auf, die in DIN EN ISO 10075-2 und DIN EN ISO 10075-3 behandelt werden.

2 Allgemeines

2.1 Komponenten der psychischen Belastung

Jede Tätigkeit – auch eine vorwiegend körperliche – kann psychisch belastend sein. In dieser Vornorm wird der Ausdruck psychisch verwendet, wenn auf Vorgänge des menschlichen Erlebens und Verhaltens Bezug genommen wird. In diesem Sinne bezieht sich psychisch auf kognitive, informationelle und emotionale Vorgänge im Menschen. Der Ausdruck psychisch wird benutzt, weil diese Aspekte miteinander in Beziehung stehen und in der Praxis nicht getrennt behandelt werden können und sollten. Dabei ist psychische Belastung eine Benennung für alle Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken.

Psychische Belastung resultiert immer aus einer Vielfalt von kognitiven, emotionalen wie sozialen Belastungsfaktoren (siehe Tabelle A.1), die zusammen (und nie isoliert) auf ein Individuum einwirken. Sie kann daher, je nach den konkreten Arbeitsaufgaben und Ausführungsbedingungen, qualitativ wie quantitativ unterschiedlich ausgeprägt sein. Analysen der psychischen Belastung innerhalb eines gegebenen oder zu entwickelnden Arbeitssystems können daher eine stärker kognitiv, emotional oder sozial geprägte Zusammensetzung dieser psychischen Belastung erkennen lassen. Je nach Qualität und Intensität der psychischen Belastung sowie in Abhängigkeit von der zeitlichen Struktur ihrer Einwirkung nach Lage, Dauer und Verlauf ergeben sich unterschiedliche Effekte der psychischen Belastung.

Psychische Belastung bewirkt Vorgänge des Anstiegs oder der Verminderung psychischer Beanspruchung im Menschen. Kurzfristige Folgen der psychischen Beanspruchung können einerseits positive Effekte sein, wie Anregungseffekte, Übung und Lernen. Andererseits können auch beeinträchtigende Effekte auftreten, wie psychische Ermüdung und/oder ermüdungsähnliche Zustände. Längerfristige positive Folgen psychischer Beanspruchung können Effekte, wie Kompetenzentwicklung sein. Eine längerfristige beeinträchtigende Folge psychischer Beanspruchung kann z. B. Burnout sein. Je nach den individuellen und situativen Voraussetzungen können diese Folgen hinsichtlich ihrer Erscheinungsform und Stärke unterschiedlich ausfallen. Psychische Belastung ist dann optimal ausgeprägt, wenn beeinträchtigende Effekte der psychischen Belastung vermieden und förderliche Effekte erreicht werden. Daraus folgt, dass die anzustrebende Optimierung der psychischen Belastung nur über die Gestaltung der konkreten Aufgaben- und Ausführungsbedingungen und der damit verbundenen Belastungsfaktoren oder Belastungskomponenten zu erreichen ist.

2.2 Kurz- und langfristige Effekte psychischer Belastung

Bei der Diskussion über Kurz- und Langzeiteffekte psychischer Belastung ist darauf zu achten, was kurzfristig und langfristig bedeutet, oder worauf sich diese Kennzeichnung als kurz- oder langfristig jeweils bezieht: auf die Dauer der Exposition gegenüber einer bestimmten psychischen Belastung, auf den Zeitpunkt des Eintretens der Effekte oder auf die Dauer der Effekte (siehe Bild 1). Psychische Ermüdung kann z. B. aus einer relativ kurzen Exposition gegenüber psychischer Belastung resultieren (bei hoher Belastungsintensität bereits im Bereich von Minuten oder Stunden). Psychische Ermüdung tritt (bei gegebener hoher Belastungsintensität) nach einer relativ kurzen Verzögerung oder auch erst am Ende einer Arbeitsschicht ein, ist aber in der Regel vorübergehend, d. h. sie kann durch angemessene Erholung reduziert bzw. kompensiert werden. Dasselbe gilt für Monotonie, herabgesetzte Wachsamkeit und psychische Sättigung. Alle diese ebenfalls eher kurzfristigen, d. h. nach kurzfristiger Exposition, eintretenden Effekte können neben angemessenen Erholungszeiten allerdings auch durch einen Tätigkeitswechsel aufgehoben werden.