

## eSense 指數

用於描述被試者進入專注狀態（類似注意力集中程度）或者冥想狀態（類似精神放鬆程度）的程度。

- ✓ 專注度指數：表明了使用者精神「集中度」水準或「注意度」水準的強烈程度，例如：當你能夠進入高度專注狀態並且可以穩定地控制你的心理活動，該指數的值就會很高。該指數值的範圍是 0 到 100。心煩意亂、精神恍惚、注意力不集中以及焦慮等精神狀態都將降低專注度指數的數值。
- ✓ 放鬆度指數：表明了使用者精神「平靜度」水準或「放鬆度」水準。該指數值的範圍是 0 到 100。需要注意的是，放鬆度指數反映的是使用者的精神狀態，而不是其身體狀態。所以，簡單地進行全身肌肉放鬆並不能快速地提高放鬆度水準。然而，對大多數人來說，在正常的環境下，進行身體放鬆通常有助於精神狀態的放鬆。放鬆度水準的提高與大腦活動的減少有明顯的關聯。長期觀察結果表明：閉上眼睛可以使得大腦無需處理通過眼睛看到的景象從而降低大腦精神活動水準。所以，閉上眼睛通常是提高放鬆度值的有效方法。心煩意亂、精神恍惚、焦慮、激動不安等精神狀態以及感官刺激等都將降低放鬆度指數的數值。



- ✓ eSense 指數以 1 到 100 之間的具體數值來指示用戶的專注度水準和放鬆度水準。數值在 40—60 之間表示此刻該項指數的值處於一般範圍，這一數值範圍類似於常規腦電波測量技術中確定的「基線」（但是 ThinkGear 的基線測定方法是自有的專利技術，與常規腦電波的基線測定辦法不同）。數值在 60—80 之間表示此刻該項指數的值處於「較高值區」，也就是說略高於正常水準（即當前情況下你的專注度或者是放鬆度比正常情況下要高）。數值在 80—100 之間表示處於「高值區」。它表示你的專注度或放鬆度達到了非常高的水準，即處於非常專注的狀態或者是非常放鬆的狀態。同理，如果數值在 20—40 之間則表示此時的 eSense 指數水準處於「較低值區」，數值在 1—20 則意味著處於「低值區」。與前述其他區值所代表的人的精神狀態相反，eSense 指數處於這 2 個區域則表示被試者的精神狀態表現為不同程度的心煩意亂、焦躁不安、行為反常等。eSense 演算法具有動態自動調適的能力，它採用「慢速自適應」演算法，可以針對不同使用者腦電波信號在正常範圍內的波動趨勢和個體差異進行動態補償。由於採用了自動調適技術，使得 ThinkGear 能夠適用於不同的人群和不同的周邊環境，並且在這些不同的應用場景下都能夠具有非常好的準確性和可靠性。

eSense 指數	區 間	狀 態
1-20	低值區	專注度或放鬆度達到了非常低的水準
20-40	較低值區	專注度或者是放鬆度比正常情況下要低
40-60	一般範圍	類似於常規腦電波測量技術中確定的「基線」
60-80	較高值區	專注度或者是放鬆度比正常情況下要高
80-100	高值區	專注度或放鬆度達到了非常高的水準

- 疲勞指數：越高代表越疲勞。

指數	狀態
1-5	身體最佳狀況，疲勞感最低
5-10	疲勞感輕微
10-20	疲勞感漸漸增加
20-40	身體狀況次好，疲勞感感覺明顯
40-60	身體開始有倦怠感
60-80	身體倦怠感倍增，睡眠不足
80-100	身體不勝負荷，需要休息

- 睡眠品質指數：越高表示睡的最好的狀態。

指數	狀態
0-10	睡眠品質最佳狀態
10-30	輕微熬夜傾向，睡眠品質略差
30-50	熬夜傾向增加，需考慮休息
50-80	睡眠品質接近危險等級，要改善
80-100	睡眠品質極差，需馬上休息

- 壓力指數：越高表示壓力越大。(以放鬆  $\alpha$  波之反向指標)

指數	狀態
0-10	最佳狀況
10-30	輕微壓力，並未造成負擔
30-50	遭受壓力痛苦，還不足以到無法應付，需考慮休息
50-80	壓力接近危險等級，需要預防改善避免崩潰
80-100	承受非常大的壓力，須馬上改善

- 放鬆指數：越高表示越放鬆。(  $\alpha$  波指標)

指數	狀態
0-10	承受非常大的壓力，需馬上改善
10-30	過於緊繃，危險等級，要改善
30-50	緊繃焦慮狀態，需考慮休息
50-80	些微緊張或專注
80-100	放鬆最佳狀態