

عنوان مقاله:

بررسی اثرات روشنایی بر عملکرد روانی و شناختی انسان - یک مطالعه مروری ساختار یافته

محل انتشار:

مجله ارگونومی، دوره 5، شماره 2 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

رستم گلمحمدی - استاد، گروه مهندسی بهداشت حرفه‌ای، دانشکده بهداشت، مرکز تحقیقات علوم بهداشتی، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران

محسن مهدی نیا - دانشجوی دکترا، گروه مهندسی بهداشت حرفه‌ای، دانشکده بهداشت، مرکز تحقیقات علوم بهداشتی، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران

رضا شهیدی - دانشجوی دکترا، گروه مهندسی بهداشت حرفه‌ای، دانشکده بهداشت، مرکز تحقیقات علوم بهداشتی، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران

ابراهیم درویشی - دانشجوی دکترا، گروه مهندسی بهداشت حرفه‌ای، دانشکده بهداشت، مرکز تحقیقات علوم بهداشتی، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: روشنایی بسیاری از عملکردهای غیربصری از قبیل ریتم سیرکادین، هوشیاری، دمای مرکزی بدن، ترشح هورمون‌ها و خواب را تحت تاثیر قرار میدهد. لذا هدف مطالعه حاضر بررسی اثرات روشنایی بر عملکرد روانی و شناختی در قالب یک مطالعه مروری ساختار یافته بود. روش کار: به منظور دسترسی به مقالات جستجو از پایگاه های اطلاعاتی شامل ISI Web of Knowledge، Scopus، PubMed و Science Direct انجام شد. این جستجو با استفاده از کلید واژه های Cognitive Performance، Mental Illumination و Attention، Memory، Concentration، بر اساس عنوان، کلید واژه و چکیده مقالات منتشر شده در پایگاه های اطلاعاتی مذکور از سال 2010 تا 2016 صورت گرفت. یافته ها: روشنایی در سه حیطه روانشناختی (شامل آسایش دیداری، ادراک بصری، تشخیص رنگ، شناسایی نمادها، توجه، حافظه کاری، یادگیری، زمان واکنش و عملکرد مغزی)، حیطه بیولوژیکی (شامل هوشیاری، خلقوخو، شادابی و نشاط، احساس ذهنی، انگیزش و رفاه و کیفیت خواب) و حیطه بار روانی (میزان بار کاری، تنش روانی، خستگی ذهنی) بر عملکرد شناختی انسان اثرگذار است. بهترین نور در تنظیم فرآیندهای روانی، بیولوژیکی (ریتم سیرکادین) و شناختی، نور روز روشن و درخشان در ساعات صبح با طول موج کوتاه (طول موج 420-480 نانومتر) و شدت بالا (1000 لوکس) است. نتیجه گیری: طراحی روشنایی مصنوعی باید به گونهای صورت بگیرد که علاوه بر آسایش و نیازهای بصری، بتواند نیازهای غیر بصری و شناختی از قبیل توجه، هوشیاری، خلق و خو، کیفیت مناسب خواب و کاهش خستگی ذهنی و در نهایت رفاه را نیز تامین نماید.

کلمات کلیدی:

روشنایی، عملکرد روانی، عملکرد شناختی، مطالعه مروری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/991924>



