



Utvecklingen av humör i relation till ljusintag

Arne Lowden

Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet, Stockholm

Bakgrund

Öppna kontorslandskap erbjuder olika exponering av ljusnivåer. Detta projekt följde en grupp kontorsanställda en arbetsvecka i oktober, november samt december.

Metod

Trettiofyra kontorsanställda skattade sin pigghet, energinivå samt humör sex ggr per dag under sammanlagt tre mätveckor i samband med arbetsdagar i en vakenhetsdagbok. De bar en ljusmätare på handleden som mätte ljusintag av vitt ljus kontinuerligt under hela dygnet från måndag till fredag.

Resultat

Skattningar över dygnet visar en klar dygnsrytmisk utveckling av både vakenhetsnivå samt humör (se Figur 1). Utvecklingen samvarierar med ljusintaget (i figur antal minuter exponering >500 lux). I figuren redovisas medelvärden över alla mät dagar (totalt 15 dagar). Vi kan se att under arbetsdagen (7-15) uppvisas de högsta värdena och en minskning morgon och kväll.

I Figur 2 visas medelvärden för pigghet på varje mät dag. Speciellt i november och december bidrog en ny belysning på arbetet med högre ljusstyrka till ökad pigghet.

Figur 3 visar utvecklingen av humör under mätveckorna. En försämring över tid för humör kan iaktas.

Figur 4 visar medelnivån för erhållen ljusnivå över den vakna delen av dygnet. Samvariationen tenderar att bättre samvariera med humörskattningar ($p=0,071$) än mot pigghet ($p=0,774$)

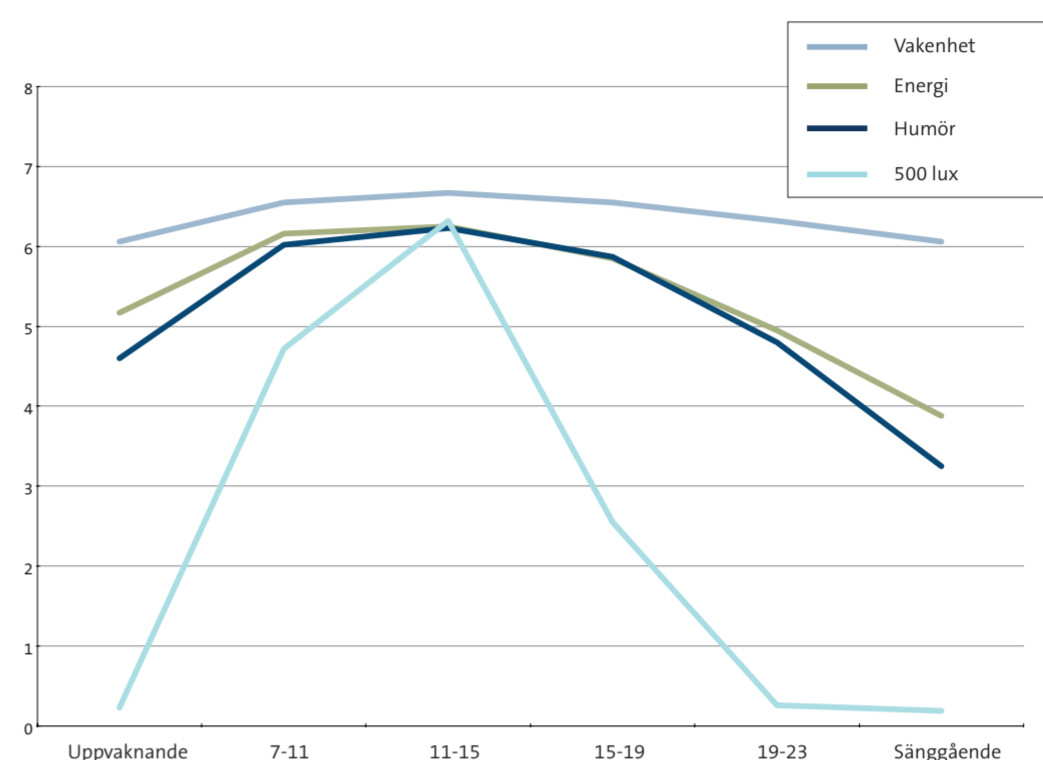
Diskussion och slutsatser

Upplevelse av pigghet och humör uppvisar en klar dygnsrytm, som råkar sammanfalla med ljusintaget. Dock behöver inte dessa variabler vara beroende. Men dag-till-dag variationen kan ge mer information om det finns ett samband mellan ljusintag och upplevelsedimensioner. Det verkar vara ett starkare samband mellan ljusnivå på arbetet och pigghetsutvecklingen över dagen men humörutvecklingen verkar samvariera mer med det totala ljusintaget över hela dygnet.

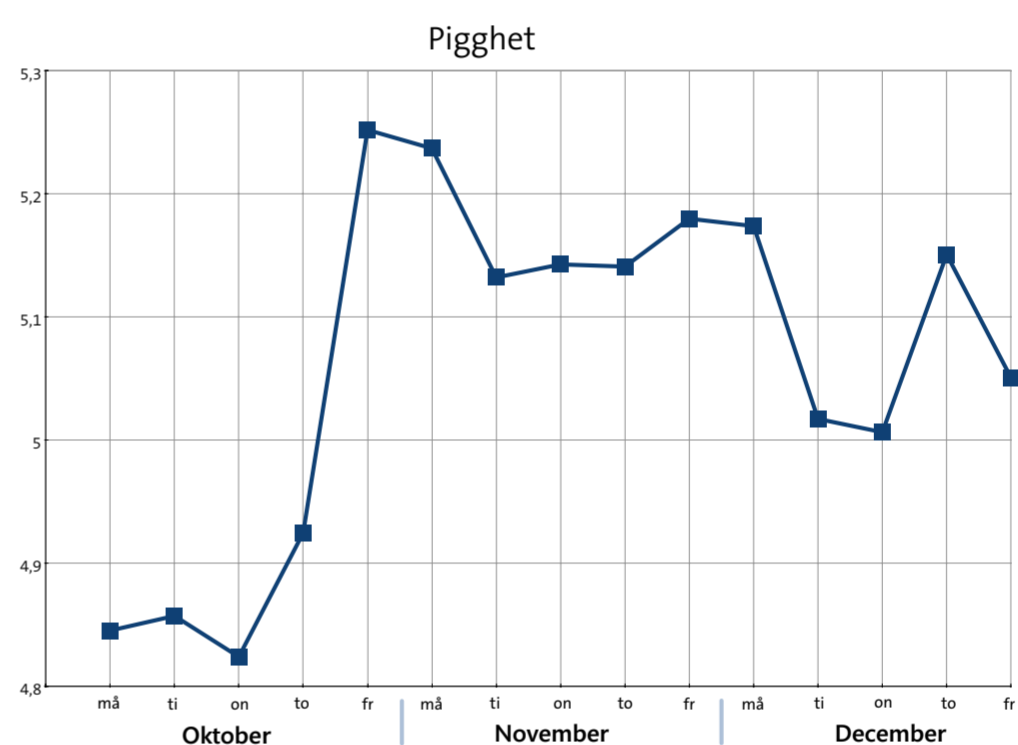
Stöd

Swedish Energy Agency, Philips Lighting

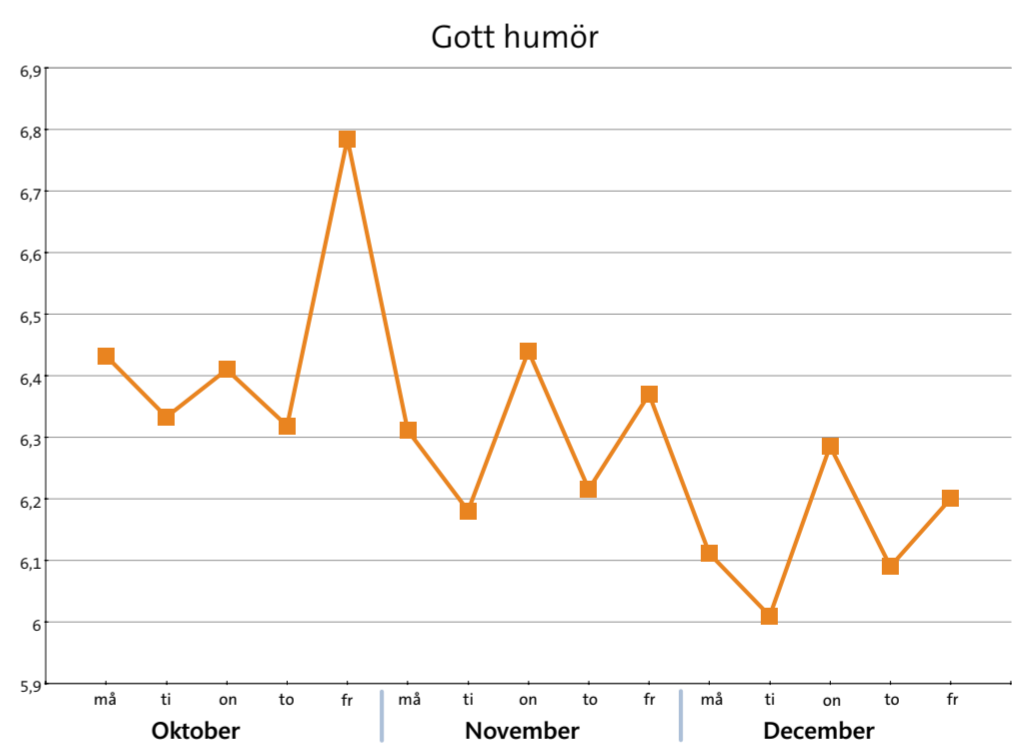
Figur 1



Figur 2



Figur 3



Figur 4

