

Rapport og sluttmelding Skjema for løpende rapport eller sluttmelding til de regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK)

2012/2137-4

Dokument-id: 1026115 Dokument mottatt 08.05.2018

Forskyvet søvnmønster (sen kronotype) over årstider i Tromsø (2012/2137)

1. Generelle opplysninger

a. Prosjektleder

Navn:	Oddgeir Friborg
Akademisk grad:	PhD
Klinisk kompetanse:	Psykolog
Stilling:	Professor
Arbeidssted:	Universitetet i Tromsø
Arbeidsadresse:	Teorifagbygget
Postnummer:	9037
Sted:	Tromsø
Telefon:	77646772
E-post adresse:	oddgeir.friborg@uit.no

b. Prosjekt

Hvilket prosjekt gjelder sluttmeldingen/rapporten?	Forskyvet søvnmønster (sen kronotype) over årstider i Tromsø (2012/2137)
--	--

2. Sluttmelding/rapport og etisk vurdering

Sluttmelding

Kortfattet, allment forståelig framstilling av prosjektets konklusjoner. Dette gjelder både positive og negative funn.

Årstidsvariasjonen i dagslys er betydelig i subarktiske områder (som i Tromsø), noe som påvirker

cirkadianske døgnrytmer knyttet til søvn. Denne studien undersøkte om mørketiden (lite dagslys om morgenen) også har sammenheng med kognitiv fungering/prestasjon, og om individuelle forskjeller i søvn eventuelt modererer dette forholdet. I alt 182 ungdommer ved tre videregående skoler i Tromsø deltok i studien (36% menn, snittalder 16,8 år). Data ble innsamlet to ganger i året, i august/september og i januar/februar. De kognitive målene inkluderte verbalt og visuelt minne, verbal læring, psykomotorisk hastighet og problemløsning. Kvalitet i søvn- og søvnrelaterte problemer ble registrert via ukentlige søvndagbøker og spørreskjema. Resultatene viste ingen effekt av årstid på noen av de kognitive testene. Årstidsvariasjon i søvnparametre (innsovningstidspunkt, søvnløshet og tretthet) ble bekreftet, tilsvarende som i tidligere studier. Men variasjon i søvndata påvirket heller ikke sammenhengen mellom årstid og kognitiv funksjon. Dette null-funnet, dvs. ingen korrelasjon mellom årstid og kognisjon, er å betrakte som et positivt funn da det bidrar til å avvise eventuelle myter om at mørketiden i subarktiske områder er en «byrde» som påvirker kognitiv fungering og derigjennom skoleresultater negativt.

Kortfattet redegjørelse for gjennomføringen av prosjektet i forhold til opprinnelig søknad og plan for gjennomføring.

Prosjektet ble gjennomført ihht protokoll.

Lenke til eventuell publikasjon

<https://doi.org/10.1002/acp.3397>

3. Vedlegg

#	Type	Filnavn	Lagt inn dato
1.	Sluttmelding / publikasjon	No seasonality in cognition_Friborg.pdf	08.05.18

4. Ansvarserklæring

Jeg erklærer at prosjektet vil bli gjennomført

I henhold til gjeldende lover, forskrifter og retningslinjer

I samsvar med opplysninger gitt i denne søknaden

I samsvar med eventuelle vilkår for godkjenning gitt av REK
