

תכנית ההשלמה לתואר ב"א בסייעוד בנצרת

סמינר מחקר: הפרעות שינה

ד"ר תמר שוחט

מס' קורס: 290.1920

סמסטר ב', שנה"ל תשע"א (חלק ראשון)

סמסטר א', שנה"ל תשע"ב (חלק שני)

ימי ד' – 14:00-16:00

שעות קבלה: ימי ד' בתאום מראש

דוא"ל: tshochat@univ.haifa.ac.il

רקע:

חקר השינה המודרני החל באמצע המאה ה-20, כאשר נורופיזיולוגים גילו שהשינה היא מצב פעיל ודינאמי, ובה מתרחשים שינויים במוח ובמערכות הגוף. חקר השינה הוביל לזיהוי ואבחון של הפרעות שינה, הכוללות חוסר שינה או נדודי שינה, הפרעות של ישנוניות יתר, תופעות פיזיולוגיות והתנהגויות בלתי רצויות בזמן שינה, והפרעות בתזמון שינה. כמו כן ידוע כיום כי קיימים קשרים הדוקים בין הפרעות שינה לבין מחלות והפרעות רפואיות ופסיכיאטריות, וכן להתפתחות, לתפקוד ולאיכות חיים.

מטרות הקורס:

1. הכרת הפרעות השינה הנפוצות

2. הבנת ההשפעות של הפרעות אלו על תפקוד יומיומי

3. הבנת הקשר בין הפרעות שינה ובעיות רפואיות ונפשיות

4. הכרת הכלים למדידת הפרעות השינה

5. רכישת ניסיון בתכנון, ביצוע ודיווח של עבודת מחקר

נושאים:

לאורך הסמינר הסטודנטים יוכשרו לתכנן ולבצע מחקר מדעי על כל מרכיביו, כולל:

חלק ראשון:

1. העלאת שאלת מחקר והצגת השערות המחקר

2. תכנון שיטות המחקר, כולל בחירת נבדקים ומהלך המחקר

3. כתיבה והגשה של הצעת מחקר, הכוללת מבוא, סקירת ספרות ושיטות החקירה

חלק שני:

4. איסוף עיבוד וניתוח הנתונים

5. דיון בתוצאות, במסקנות ובהשלכות המחקר

6. הצגת המחקר בפני משתתפי הקורס

7. כתיבת דו"ח מחקר כמאמר מדעי

- 2 -

מתכונת הקורס:

הפגישות הראשונות יכללו הרצאות בנושאים הפרעות שינה ושיטות להערכה ואבחון של הפרעות שינה. לאחר מכן הסטודנטים יעבדו בזוגות או בשלשות על תכנון הצעת מחקר כולל סקירה של מספר מאמרים מדעיים בנושא הנבחר. בהמשך יתקיימו פגישות ייעוץ פרטניות של הצוותים עם המרצה לגבי נושאי המחקר הספציפיים, וכן פגישות במליאה ללימוד נושאים הקשורים בגיבוש הצעת מחקר, איסוף הנתונים ועיבודם, וכתובת הדו"ח המדעי. המפגשים האחרונים יוקדשו להצגת העבודות של כל הצוותים. בחלק הראשון של הקורס (סמסטר ב', תשע"א) הסטודנטים יגישו את הצעת המחקר בסוף הסמסטר.

מטלות הקורס ולוח זמנים לחלק הראשון:

1. כתיבת פרק המבוא, כולל סקירת ספרות ורשימת מקורות: 13.4.11
 2. כתיבת פרק השיטות: 25.5.11
 3. הגשת הצעת המחקר המלאה, כולל מבוא ושיטות: 20.7.11.
- היקף ההצעה: כ- 5-7 עמודים מודפסים ברווח כפול עם מספור נוסח העבודה: כמקובל בדו"ח מדעי, כולל כותרת, תקציר, מבוא, שיטות, תוצאות, דיון ורשימת מקורות ע"פ כללי הציטוט המקובלים (APA, 2010).

דרישות הקורס:

- נוכחות בהרצאות המליאה
- השתתפות בכל מפגשי הייעוץ הצוותיים
- ביצוע והגשת המטלות במועדן
- ציון עובר: 60

הערכה לחלק ראשון המהווה 50% מהציון של הסמינר:

- מבוא, סקירת ספרות ורשימת מקורות: 10%
- שיטה: 5%
- הצעת מחקר מלאה: 25%
- התרשמות המרצה מעמידה במטלות והשתתפות פעילה: 10%

קריאה מומלצת:

Lee, K.A., Landis, C., Chasens, E.R., Dowling, G., Merritt, S., Parker, K. P., . . . Weaver, T. E. (2004).

Sleep and chronobiology: recommendations for nursing education. *Nursing Outlook*, 52(3), 126-33.

- 3 -

תוכנית השיעורים סמסטר א': *

נושא	תאריך	מפגש
הצגת מטרות ומבנה הקורס: 10 צעדים במחקר מדעי	23.2.11	1
הפרעות שינה חלק א': נדודי שינה והפרעות בתזמון שינה	2.3.11	2
הפרעות שינה חלק ב': הפרעות של ישנוניות יתר: דום נשימה בשינה, תנועות רגליים מחזוריות בשינה, נרקולפסיה והיפרסומניה אידיופאטית	9.3.11	3
שיטות הערכה ואבחון של הפרעות שינה, הצגת נושא(י) המחקר והשיטות ע"י המרצה, בחירת נושא ע"י התלמידים	16.3.11	4
כתיבת הצעת מחקר: פרק המבוא	23.3.11	5
מפגשים צוותיים – טיוטת המבוא	30.3.11	6
מפגשים צוותיים – טיוטת המבוא	6.4.11	7
מפגש מליאה: כתיבת הצעת מחקר: פרק השיטות והגשת המבוא	13.4.11	8
מפגשים צוותיים – טיוטת השיטה	4.5.11	9
מפגשים צוותיים – טיוטת השיטה	11.5.11	10
מפגש מליאה: הצגת הצעות המחקר ע"י הסטודנטים	18.5.11	11
מפגש מליאה: הצגת הצעות המחקר ע"י הסטודנטים והגשת השיטה	25.5.11	12
מפגש מליאה: הכנה לאיסוף נתונים	1.6.11	13

* יתכנו שינויים בהתאם להתקדמות הסמינר