

סמינר מחקר: הפרעות שינה מס' קורס: 290.3487

ד"ר תמר שוחט

שנה"ל תשע"א

ימי א' – 14:00-16:00

שעות קבלה: ימי א' בתאום מראש

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.

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

1. סקירת ספרות
2. העלאת שאלת מחקר והצגת השערות המחקר
3. תכנון שיטות המחקר, כולל בחירת נבדקים ומהלך המחקר
4. איסוף עיבוד וניתוח הנתונים
5. דיון בתוצאות, במסקנות ובהשלכות המחקר
6. הצגת המחקר בפני משתתפי הקורס
7. כתיבת דו"ח מחקר כמאמר מדעי

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, וכתיבת הדו"ח המדעי. המפגשים האחרונים יוקדשו להצגת העבודות של כל הצוותים.

מטלות הקורס ולוח זמנים:

1. הגשת הצעת המחקר המלאה, כולל מבוא ושיטות: 09/01/11
2. הגשת תוצאות המחקר: 6-13/03/11
3. הגשת דו"ח המחקר המלא: 01/07/11

היקף העבודה: כ- 15 עמודים מודפסים ברווח כפול עם מספור עמודים.

נוסח העבודה: כמקובל בדו"ח מדעי, כולל כותרת, תקציר, מבוא, שיטות, תוצאות, דיון ורשימת מקורות ע"פ כללי

הציטוט המקובלים (APA). כמו כן יש להוסיף נספחים כולל טופסי איסוף נתונים (שאלונים, תוצאות בדיקות וכד')

בסיס נתונים אלקטרוני, מאמרים וכד', כפי שיפורט בכיתה ע"י המרצה.

חשוב!!! מטלות 1,2 יוגשו ישירות למרצה בתום השיעור בתאריך מועד ההגשה. מטלה 3 – הגשת דו"ח המחקר הסופי, יוגש למזכירות החוג בשני עותקים ובצירוף מעטפה בגודל A4 מבוילת עם כתובת הסטודנט, וכן טופס הגשת סמינריון חתום (את הטופס ניתן להוריד מאתר החוג).

דרישות הקורס:

נוכחות בהרצאות המליאה

השתתפות בכל מפגשי הייעוץ הצוותיים

ביצוע והגשת המטלות במועדן

הערכה:

הצעת המחקר: 10%

הגשת תוצאות: 5%

דו"ח מחקר סופי: 70%

מצגת: 5%

התרשמות המרצה מעמידה במטלות והשתתפות פעילה: 10%

תוכנית השיעורים סמסטר א': *

מפגש	תאריך	נושא
1	17/10/10	הצגת מטרות ומבנה הקורס: 10 צעדים במחקר מדעי
2	24/10/10	הפרעות שינה חלק א': נודודי שינה והפרעות בתזמון שינה
3	31/10/10	הפרעות שינה חלק ב': הפרעות של ישנוניות יתר: דום נשימה בשינה, תנועות רגליים מחזוריות בשינה, נרקולפסיה והיפרסומניה אידיופאטית
4	07/11/10	הפרעות שינה חלק ג': פאראסומניות
5	14/11/10	שיטות הערכה ואבחון של הפרעות שינה
6	21/11/10	הצגת נושא(י) המחקר והשיטות ע"י המרצה, בחירת נושא ע"י התלמידים
7	28/11/10	הדרכה: חיפוש מאמרים לסקירת ספרות
8	05/12/10	חופשת חנוכה
9	12/12/10	מפגש מליאה: כתיבת הצעת מחקר: פרק המבוא

מפגשים צוותיים – טיוטת המבוא	19/12/09	10
מפגשים צוותיים – טיוטת המבוא	26/12/09	11
מפגש מליאה: כתיבת הצעת מחקר: פרק השיטות	02/01/11	12
מפגש מליאה: הצגת הצעות המחקר ע"י הסטודנטים והגשת ההצעה	09/01/11	13
מפגש מליאה: הכנות להרצת המחקרים ולאיסוף נתונים	16/01/11	14

תוכנית השיעורים סמסטר ב'*

מפגש מליאה – עיבוד הנתונים וניתוח סטטיסטי	27/02/11	1
מפגשים צוותיים – איסוף ועיבוד נתונים והגשת התוצאות	06/03/11	2
מפגשים צוותיים – איסוף ועיבוד נתונים והגשת התוצאות	13/03/11	3
חופשת פורים	20/03/11	4
מפגש מליאה - כתיבת פרק התוצאות	27/03/11	5
מפגש מליאה - דיון, הסקת מסקנות, השלכות המחקר	03/04/11	6
מפגש מליאה - כתיבת דו"ח מחקר	10/04/11	7
פסח – חופשה נעימה	17/04/11	8
פסח – חופשה נעימה	24/04/11	9
מפגשים צוותיים – דיון, הסקת מסקנות	01/05/11	10
מפגשים צוותיים – דיון, הסקת מסקנות	08/05/11	11
מפגש מליאה - הכנת מצגת	15/05/11	12
מפגשים צוותיים – כתיבת דו"ח מחקר והכנת מצגת	22/05/11	13
מפגשים צוותיים – כתיבת דו"ח מחקר והכנת מצגת	29/05/11	14
מפגש מליאה - מצגות	05/06/11	15
מפגש מליאה – מצגות וסיכום הקורס	12/06/11	16

* יתכנו שינויים בהתאם להתקדמות הסמינר