

**סמינר מחקר: הפרעות שינה**

**מס' קורס: א01. 290.3487**

**ד"ר תמר שוחט**

**שנה"ל תשע"ב**

**ימי א' – 14:00-16:00**

**שעות קבלה: ימי א' שעות 10:00-12:00 בתאום מראש**

**רקע:**

חקר השינה המודרני החל באמצע המאה ה-20, כאשר נירופיזיולוגים 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 בריאות ותפקוד.

**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, כלים וקביעת מהלך 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:**

ההרצאות הראשונות יעסקו בהכרת חקר השינה ושיטות להערכה ואבחון של הפרעות בשינה. לאחר מכן הסטודנטים יעבדו בצוותים של זוגות או שלשות על תכנון הצעת מחקר, הכוללת סקירה של מספר מאמרים מדעיים בנושא הנבחר, העלאת שאלה מחקרית מקורית ובחירת שיטת החקירה. בסמסטר ב' הצוותים יאספו נתונים, יעבדו וינתחו את תוצאות החקירה, ויכתבו דו"ח מחקרי מלא. במהלך כל השנה יתקיימו פגישות ייעוץ פרטניות של הצוותים עם המרצה לקבלת הנחייה עפ"י נושאי החקירה

הספציפיים, וכן פגישות במליאה ללימוד הנושאים העוסקים בשיטת העבודה, כולל גיבוש הצעת מחקר, איסוף הנתונים ועיבודם, וכתובת הד"ח המחקרי. המפגשים האחרונים יוקדשו להצגת העבודות של כל הצוותים.

### מטלות הקורס ולוח זמנים:

1. הגשת הצעת המחקר המלאה, כולל מבוא ושיטות: 22/01/12

2. הגשת תוצאות המחקר: 18-25/03/12

3. הגשת ד"ח המחקר המלא: 01/07/12

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

נוסח העבודה: כמקובל בד"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 ד"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%

ד"ח מחקר סופי: 70%

מצגת: 5%

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.

### תוכנית השיעורים סמסטר א': \*

מפגש	תאריך	נושא
1	30/10/11	הצגת מטרות ומבנה הקורס: 10 צעדים במחקר מדעי
2	06/11/11	הפרעות שינה חלק א': נדודי שינה והפרעות בתזמון שינה
3	13/11/11	הפרעות שינה חלק ב': הפרעות של ישנוניות יתר: דום נשימה בשינה,

תנועות רגליים מחזוריות בשינה, נרקולפסיה והיפרסומניה אידיופאטית		
הפרעות שינה חלק ג': פאראסומניות	20/11/11	4
שיטות הערכה ואבחון של הפרעות שינה	27/11/11	5
הצגת נושא(י) המחקר והשיטות ע"י המרצה, בחירת נושא ע"י התלמידים	04/12/11	6
הדרכה: חיפוש מאמרים לסקירת ספרות	11/12/11	7
מפגש מליאה: כתיבת הצעת מחקר: פרק המבוא	18/12/11	8
חופשת חנוכה	25/12/11	9
מפגשים צוותיים – טיוטת המבוא	01/01/12	10
מפגשים צוותיים – טיוטת המבוא	08/01/12	11
מפגש מליאה: כתיבת הצעת מחקר: פרק השיטות	15/01/12	12
מפגש מליאה: הצגת הצעות המחקר ע"י הסטודנטים והגשת ההצעה	22/01/12	13
מפגש מליאה: הכנות להרצת המחקרים ולאיסוף נתונים	29/01/12	14

תוכנית השיעורים סמסטר ב\*:

מפגש מליאה – עיבוד הנתונים וניתוח סטטיסטי	11/03/12	1
מפגשים צוותיים – איסוף ועיבוד נתונים והגשת התוצאות	18/03/12	2
מפגשים צוותיים – איסוף ועיבוד נתונים והגשת התוצאות	25/03/12	3
מפגש מליאה - כתיבת פרק התוצאות	01/04/12	4
פסח – חופשה נעימה	08/04/12	5
מפגש מליאה - דיון, הסקת מסקנות, השלכות המחקר	15/04/12	6
מפגש מליאה - כתיבת דו"ח מחקר	22/04/12	7
מפגשים צוותיים – דיון, הסקת מסקנות	29/04/12	8
מפגשים צוותיים – דיון, הסקת מסקנות	06/05/12	9
מפגש מליאה - הכנת מצגת	13/05/12	10
מפגשים צוותיים – כתיבת דו"ח מחקר והכנת מצגת	20/05/12	11
שבועות – חופשה נעימה	27/05/12	12
מפגשים צוותיים – כתיבת דו"ח מחקר והכנת מצגת	03/06/12	13
מפגש מליאה - מצגות	10/06/12	14
מפגש מליאה – מצגות וסיכום הקורס	17/06/12	15

\* יתכנו שינויים בהתאם להתקדמות הסמינר