

סמינר מחקר: אבחון וטיפול בהפרעות שינה

מס' קורס: 290.3487.א01

פרופ' תמר שוחט

שנה"ל תשע"ד

ימי א' – סמסטר א': 14:00-16:00, סמסטר ב': 12:00-14:00

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 השינה תורמת להתפתחות לאורך כל מעגל החיים וכי קיימים קשרים הדוקים בין הפרעות שינה לבין בריאות ותפקוד.

מטרות הקורס:

1. הכרת הפרעות השינה הנפוצות והגורמים להתפתחותן
2. הבנת ההשפעות של הפרעות אלו על תפקוד יומיומי
3. הבנת הקשרים בין שינה והתפתחות ובין 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 תחום חקר השינה והפרעות 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, בחירת שיטת חקירה וכתובת הצעת מחקר. בסמסטר ב' הצוותים יאספו נתונים, יעבדו וינתחו את תוצאות החקירה, ויכתבו דו"ח מחקרי מלא. במהלך כל השנה יתקיימו לסירוגין פגישות במליאה ללימוד הנושאים העוסקים בשיטת העבודה, כולל גיבוש

הצעת מחקר, איסוף הנתונים ועיבודם, וכתובת הדו"ח המחקרי, וכן פגישות ייעוץ פרטניות של הצוותים עם המרצה לקבלת הנחייה עפ"י נושאי החקירה הספציפיים. המפגשים האחרונים בכל סמסטר יוקדשו להצגת העבודות של כל הצוותים.

מטלות הקורס ולוח זמנים:

1. הגשת הצעת המחקר המלאה, כולל מבוא ושיטות: 19/01/14

2. הגשת דו"ח המחקר המלא: 22/06/14

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!!! הצעת המחקר תוגש ישירות למרצה בתום השיעור או בתיבה במזכירות בתאריך מועד ההגשה. 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

מעקב מדי שבוע אחר הודעות ועדכונים בהיילרן בדבר מועדי שיעורים במליאה, מפגשים צוותיים, וכיוצ"ב.

הערכה:

הצעת המחקר: 20%

רפרט בכיתה: 10%

דו"ח מחקר סופי: 70%

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.

לביא, י' (2011). **כתיבת עבודת המחקר: מבנה, תכנים וסגנון**. אוניברסיטת חיפה, הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות. אוחרזר ב-
13 בספטמבר, 2013 מ- http://research.haifa.ac.il/~lavee/Research_writing.pdf