

סמינר מחקר : אבחון וטיפול בהפרעות שינה

מס' קורס : 290.3487.א01

מרצה : פרופ' תמר שוחט

שנה"ל תשע"ט

ימי א' – סמסטר א' : 14:00-16:00, סמסטר ב' : 08:00-10:00

שעות קבלה : ימי א' בתאום מראש

רקע:

חקר השינה המודרני החל באמצע המאה ה-20, כאשר נירופיזיולוגים גילו שהשינה היא מצב פעיל ודינאמי בו מתרחשים שינויים במוח ובמערכת 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 השינה. 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 הקשרים בין שינה והתפתחות
3. הבנת השפעות השינה על תפקוד יומיומי ועל בריאות פיזית ונפשית
4. הכרת הכלים למדידת הפרעות השינה
5. רכישת ניסיון בתכנון, ביצוע, ניתוח ודיווח של עבודת מחקר בתחום השינה והשעון הביולוגי.

נושאים:

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

1. כתיבת מבוא וסקירת 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 ביקורתי בתוצאות, במסקנות, במגבלות ובהשלכות המחקר
6. הצגת המחקר בפני משתתפי הקורס
7. כתיבת דו"ח מחקר כמאמר מדעי

מתכונת הקורס:

ההרצאות הראשונות יעסקו בהכרת תחום חקר השעון הביולוגי, חקר השינה, והפרעות בשינה. לאחר מכן הסטודנטים יעבדו בצוותים של זוגות, שלשות או רביעיות על תכנון הצעת מחקר, הכוללת סקירה של מספר מאמרים מדעיים בנושא הנבחר, העלאת שאלה מחקרית מקורית, בחירת שיטת חקירה וכתיבה והגשה של הצעת מחקר. בסמסטר ב' הצוותים יאספו נתונים, יעבדו וינתחו את תוצאות החקירה ויכתבו דו"ח מחקר מלא. במהלך כל השנה יתקיימו לסירוגין פגישות במליאה ללימוד הנושאים העוסקים בשיטת העבודה (כולל גיבוש הצעת מחקר, איסוף הנתונים ועיבודם, כתיבת הדו"ח המחקרי), וכן פגישות ייעוץ פרטניות של הצוותים עם המרצה לקבלת הנחייה עפ"י נושאי החקירה הספציפיים. המפגשים האחרונים יוקדשו להצגת העבודות של כל הצוותים בכתה.

מטלות הקורס ולוח זמנים:

1. הגשת הצעת המחקר המלאה, כולל מבוא, סקירת ספרות ושיטות : 18/01/19
 2. הגשת דו"ח המחקר המלא : 14/06/19
- 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 מבויללת עם כתובת הסטודנט, וכן טופס הגשת סמינריון חתום (את הטופס ניתן להוריד מאתר החוג).

דרישות הקורס:

נוכחות בהרצאות המליאה: 80%
השתתפות בכל מפגשי הייעוץ הצוותיים
ביצוע המחקר והגשת המטלות במועדן
מעקב מדי שבוע אחר הודעות ועדכונים במודל בדבר מועדי שיעורים במליאה, מפגשים צוותיים, העלאת חומרים לעבודה, השתתפות בפורומים כתתיים, וכיוצ"ב.

הערכה:

הצעת המחקר: 20%
רפרט בכיתה: 10%
דו"ח מחקר סופי: 70%

קריאה מומלצת (בנוסף למאמרים בתחום החקירה הנבחר שיועלו ישירות למודל ומאמרים לסקירת ספרות כקריאת חובה):

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. אוחר ב-13 בספטמבר, 2013 מ-
http://research.haifa.ac.il/~lavee/Research_writing.pdf