

### סמינר מחקר: אבחון וטיפול בהפרעות שינה

מס' קורס: 290.3487. א01

מרצה: פרופ' תמר שוחט

שנה"ל תשפ"א

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

שעות קבלה: ימי א' בתאום מראש, בנין הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות, חדר 316, או בזום

### רקע:

חקר השינה המודרני החל באמצע המאה ה-20, כאשר נורופיזיולוגים גילו שהשינה היא מצב פעיל ודינאמי בו מתרחשים שינויים במוח ובמערכות הגוף. חקר השינה הוביל לזיהוי ואבחון של הפרעות שינה, הכוללות חוסר שינה או נדודי שינה, הפרעות של ישנוניות יתר, כגון תסמונת דום נשימה בשינה, תופעות פיזיולוגיות והתנהגויות בלתי רצויות בזמן שינה, כגון הליכה מתוך 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 אבני דרך בחקר השינה המודרני
2. הכרת הפרעות השינה הנפוצות והגורמים להתפתחותן
3. הבנת הקשרים בין שינה והתפתחות
4. הבנת השפעות השינה על תפקוד יומיומי ועל בריאות פיזית ונפשית
5. הכרת הכלים למדידת הפרעות השינה
6. 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 השינה, חקר השעון הביולוגי, 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 וכתובה והגשה של 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, 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: 24/01/21
  2. הגשת דו"ח המחקר המלא: 25/06/21
- 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

\*ייתכנו שינויים בהתקדמות השנתית בהתאם לאילוצים הקשורים למשבר הקורונה.

נתונים (שאלונים, תוצאות בדיקות וכד') בסיס נתונים אלקטרוני, מאמרים וכד', כפי שיפורט בכיתה ע"י המרצה.

**כל העבודות יוגשו דרך מערכת moodle.**

#### **דרישות הקורס:**

נוכחות בהרצאות המליאה: 80%  
השתתפות בכל מפגשי הייעוץ הקבוצתיים  
**הנוכחות בהרצאות ובמפגשים הקבוצתיים בזום מחייבת פתיחת מצלמות. סטודנטים שאינם יכולים לפתוח מצלמה מתבקשים להודיע על כך מראש למרצה.**  
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](http://research.haifa.ac.il/~lavee/Research_writing.pdf)

#### **לתשומת ליבכם!**

**גניבה ספרותית (פליגיאט)** היא שימוש לא נכון במילים של מישהו אחר, או גניבה של מילים, מחשבות, רעיונות וביטויים של האחר והצגתם כשלך ללא מתן קרדיט למקור. היא כוללת העתקה מאתרי אינטרנט, קניית עבודות, העתקה מחבר, שכירת שירותיו של מישהו אחר לכתובת עבודותיך. פליגיאט נחשבת כעבירה פלילית. היא מטופלת במסגרת ועדת המשמעת וכוללת עונשים חמורים, עד כדי הפסקת לימודים. בקורס זה, במקרה ויש לכם ספק לגבי פליגיאט, פנו למרצה. במקרים בהם יתגלה פליגיאט, תהיה ענישה חמורה.

**סטודנט/ית יקר/ה,**  
אם יש לך לקות למידה או מוגבלות/בעיה רפואית שעשויה להשפיע על לימודיך, ושבינה את/ה זקוק/ה להתאמות אנא פנה/י לדיקנאט הסטודנטים למדור נגישות ולקויות למידה:  
דוא"ל: [LDA@univ.haifa.ac.il](mailto:LDA@univ.haifa.ac.il) טל: 04-8249265

לאבחון והתאמות בגין לקות למידה ו/או הפרעת קשב יש לפנות ליה"ל:  
דוא"ל: [mhait@univ.haifa.ac.il](mailto:mhait@univ.haifa.ac.il) טל: 04-8249022  
אם יש ברשותך מכתב התאמות מהאוניברסיטה ואת/ה זקוק/ה להנגשה בקורס, אנא פנה/י אל המנחה בשעות הקבלה או בהודעת דוא"ל בסמוך לתחילת הקורס.