



הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות  
החוג לסייעוד ע"ש צ'ריל ספנסר  
Faculty of Social Welfare & Health Sciences  
The Cheryl Spencer Department of Nursing



## סמינר תיזה

### פרופ' דפנה כרמלי

## מחשבות, הצעות, הנחיות לקראת כתיבת עבודת תיזה

### רקע כללי:

עבודת גמר מחקרית – תיזה – היא עבודת מחקר עצמאית שיש בה תרומה לקידום הידע וההבנה בנושא בו בחרתם להתמקד. על העבודה לבטא את יכולתו של הסטודנט לזהות, להגדיר, להציג, לחקור ולנתח שאלה מדעית. עבור רובכם, מדובר בהתנסות ראשונה מסוג זה. מסמך זה מציג מספר עקרונות כלליים ועצות, בתקווה כי יסייעו בידיכם לאורך הדרך המרתקת ורצופת האתגרים שבפתחה אתם עומדים.

- המחקר והכתיבה הכרוכים בביצוע העבודה יהיו רבים. לאורך הדרך תמצאו את עצמכם מקדישים לפרויקט זמן רב, הן באופן ישיר והן ברקע חייכם. לכן חשוב כל כך, אולי החשוב מכל בהקשר הזה, שתבחרו בנושא שמעניין אתכם, מעניין במובן המשמעותי והאישי של המושג, כזה שקריאה על אודותיו תהיה בגדר הנאה וגילויים הקשורים בו, אשר יתבררו, יש לקוות במהלך העבודה, יצטרפו למכלול רחב ומהותי בחייכם.
- המישור הלוגיסטי הוא חלק בלתי נפרד מעבודה התיזה ולכן בררו מראש מה היקף העבודה הנדרש, מהם הקריטריונים להערכת העבודה, מהו לוח הזמנים המדוייק. פרטים אלה עשויים להשתנות בהתאם לנושא המחקר, שיטות המחקר ולעתים גם לאור אילוצים ענייניים אבל בכל מקרה יהיו חיוניים לארגון יעיל של העבודה.
- כתבו מתוך מחשבה על הקורא של עבודת התזה. אחת המטרות העיקריות של כתיבה אקדמית היא תקשורת יעילה בין חוקרים. עבודתכם כתובה אל קהל! לכן יש להקפיד על כתיבה בהירה שתאפשר הבנה. בעבודות מסוימות יש ערך רב להצגה תמציתית של חלק מן הנתונים או הממצאים למשל בתקציר או בטבלאות וגרפים, המאפשרים לקורא הממוקד קליטה מהירה של החומר. ככלל, חשוב לכתוב ברמת פירוט הולמת, קרי לפרט בנקודות הקשורות באופן מהותי לנושא ולהיות תמציתיים, או אולי בכלל לוותר על היבטים שוליים. ממש כמוכם, גם הקוראים אינם רוצים לבטל זמן על פרטים בלתי

רלוונטיים. בחירה אינטליגנטית של החומר, דהיינו מה ואיך לכלול ומה להשמיט, מהווה מרכיב מרכזי בכתיבה טובה. על אלה כדאי להוסיף כי כמו כל טקסט, גם עבודת תיזה תצא נשכרת ממרכיב 'נרטיבי' שיוליך את הקורא לאורך מהלך דברים שהקשרים ביניהם הינם בעלי משמעות ועניין. במלים אחרות, השתדלו להימנע מרשימות של פריטים שאין ביניהם קשר. זכרו, התיזה היא מסמך המיועד לתקשורת בין חוקרים!

## שלבים עיקריים בכתיבת העבודה:

1. העלאת רעיונות יצירתיים
2. הגדרת שאלת מחקר
3. קריאה ותכנון המחקר
4. כתיבת הצעת מחקר
5. ביצוע המחקר
6. כתיבת העבודה
7. עריכה

### 1. העלאת רעיונות יצירתיים:

*"The best way to get a good idea is to get many ideas." (Linus Pauling)*

(1901-1994) מחלוצי הכימיה הקואנטית והביולוגיה המולקולרית. חתן פרס נובל לכימיה ופרס נובל לשלום על תרומתו למאבק נגד ניסויים גרעיניים עיליים

- הרבו בסיעור מוחות – בעצמכם, עם עמיתים, חברים ללימודים, עם מנחים אפשריים.
- התחילו לכתוב מוקדם; אין צורך לחכות עד שתשלימו את קריאת הספרות המקצועית כדי להתחיל לכתוב. קראו, כתבו, והיו גמישים ופתוחים במחשבותיכם.
- היו ערניים לסביבה. רעיון טוב למחקר אינו מתפתח דווקא או אך ורק מתוך קריאת חומר אקדמי. גם קריאת עיתון, צפייה בסרט, שיחה עם חברים וכיו"ב עשויים להתגלות כמקורות עתירי השראה שניתן לפתחם אחר כך באמצעות מחקר אמפירי.
- ארגנו לעצמכם את התשתית הנחוצה במחשב: הרצאות, סיכומי מאמרים, ציוני מקום ביבליוגרפיים, מחשבות, לפי חלוקה התואמת את אורח החשיבה והעבודה שלכם.

## 2. הגדרת שאלת המחקר

קראו את הספרות מתוך ערנות לסוגיות אשר עשויות להתאים כמוקד לעבודת המחקר שלכם. שאלת מחקר צריכה להיות –

- קודם כל, כאמור, מעניינת עבורכם. מבחינות רבות עבודת המאסטר היא הזדמנות נדירה, גם אם לא יחידה, בה באפשרותכם להתמקד בנושא המעניין אתכם וקרוב לליבכם. יתכן שכבר זמן רב מלווה אתכם שאלה שלא התפניתם לבחון באופן שיטתי. החופש לבחור הוא בעקרון, בלתי מוגבל. חשבו יצירתית. טווח הנושאים הפוטנציאליים הוא רחב. 'פרגנו' לעצמכם עבודה שתיהנו מחקירתה.
- בהיקף מתאים, קרי ממוקדת די הצורך כדי שניתן יהיה ללמוד עליה דבר מה משמעותי בטווח הזמן העומד לרשותכם (שנתיים!), ועם זאת עשירה ומורכבת דיה כדי לאפשר לכם לגלות ולחדש דבר מה בעל טעם על אודותיה.
- נגישה למחקר והשלמה במסגרת הזמן והמשאבים העומדים לרשותכם. היבט זה עלול להיות מכריע, במיוחד בתחום הבריאות. נגישות למעבדות, למטופלים/נחקרים, קבלת אישור אתי למחקר אותו תבקשו לבצע, מסגרת תקציבית ריאלית, הימצאותו של מנחה מתאים, כל אלה הינם גורמים חשובים שיעצבו במידה רבה את קצב ההתקדמות שלכם ואת חוויית המחקר. קחו אותם בחשבון.
- רלוונטית ובעלת השלכות על הבנה ויישום בתחום הנדון. יש לשאוף לכך שהמחקר שתבצעו יוסיף ידע והבנה בעלי משמעות. בתחומים מסויימים יתכן שניתן יהיה לתרגם את הממצאים גם באופן יישומי, למשל במישור המדעי, התיאורטי או הקליני.

### חקרו את השאלה כדי להעמיק את הבנתכם. למשל:

- מה מעניין אותי בשאלה? (במידה ורלוונטי שאלו גם מדוע)
- האם מתנהל כעת דיון או ויכוח אקדמי הנוגע לשאלה זו? אם כן – מה עיקרי הטענות? מהן המחלוקות המרכזיות?
- כיצד ניתן לחקור את השאלה באופן מעניין וחדשני?
- בחן/י את רעיונותיך ורעיונות השאובים מן הספרות; באיזו מידה ניתן לחשוב על קישורים מעניינים ועל 'הפרייה' הדדית בין רעיונות שונים.
- כיצד מתקשרים הרעיונות או הדילמות המרכזיים בתחום לתיאוריות ומחקרים רלוונטיים?
- האם ניתן לחשוב על כיווני פיתוח יישומיים הנגזרים מתוך השאלה או המחקר המתוכננים?
- כיצד עשוי המחקר להשפיע על התפתחותי המקצועית בשלבים מתקדמים יותר?

הצעה: סכמו לעצמכם את שאלת המחקר ב – 10 שורות.

### 3. קריאה ותכנון המחקר

- הרגלים שיטתיים ייעלו עד מאד את קריאתכם ויחסכו זמן ועבודה רבים. לכן –
- נהלו ספריה ומערכת תיקיות מסודרת שתקל על שליפת החומר. (למשל לפי תחומים, או גישות.) כדאי לחשוב על ארגון התיקיות כעל תהליך דינמי, שכן סביר שבמהלך הקריאה והמחקר ייתוספו נושאים או תתי-נושאים חדשים. שינויים כאלה אינם עדות לליקוי בארגון הראשוני אלא, קרוב לוודאי ביטוי של התפתחות ועידון גדל בהבנתכם.
- רשמו תמיד פרטים ביבליוגרפיים מלאים של כל פריט שקראתם, אפילו אם ברגע הקריאה נראה בלתי רלוונטי (לעיתים רבות קשה בהמשך לאתר את המקור)
- העתיקו משפטים או נתונים הנראים לכם רלוונטיים בפוטנציה. עדיף להיות 'מקסימליסטי' בשלב זה, דהיינו להעתיק יותר ממה שתנצלו בסוף, ולחסוך לעצמכם שעות של חיפוש אחרי נתון או ציטוט שנעלמו להם.
- אם ברצונכם לצטט משפט או נתון כלשונם – הקפידו להעתיק גם את מספר העמוד
- רצוי לקבץ את כל המקורות לאותה ספריה ולא להתפזר. (עם זאת שיכרו כי יש טעם בציטוט רק כאשר נודעת חשיבות לאופן ניסוחם של הדברים. במרבית המקרים, מוטב להסתפק בהצגה תמציתית של הדברים בלשונכם.
- כל אלה נכונים גם לגבי מקורות אינטרנט. חשוב!! לגבי מקורות אלקטרוניים חיוני לציין, בנוסף לכתובת הוירטואלית, גם את התאריך בו ביקרתם באתר.
- יתכן שדווקא בשלבים המוקדמים של עבודתכם כדאי לכם להשקיע את מאמץ התשתית של בניית ספריה אלקטרונית במחשב (למשל באמצעות תכנת EndNote או Refwork).

החל מהשלמת הקריאה הבסיסית בנושא המחקר יש לתכנן את מודל המחקר ובהדרגה לגבש את המסגרת התיאורטית ומתכונת הביצוע הקונקרטית. בשלב זה מומלץ מאד ליצור קשר עם מנחה כך שהגדרת השאלה המדויקת, המסגרת התיאורטית הרחבה וכן מתכונת המחקר יגובשו בעצה איתה או איתו. מעבר לאלה, דאגו לברר נקודות עקרוניות לגבי סגנון ההנחיה והבהירו את לוח הזמנים. תיאום ציפיות מוקדם ימנע קשיים ואי נעימויות בהמשך העבודה. ההתקשרות עם המנחה צריכה להתגבש במהלך הסמסטר הראשון בשנת הלימודים הראשונה במאסטר, כך שניתן יהיה להגיע להצעת מחקר מגובשת עד סוף שנת הלימודים.

### 4. כתיבת הצעת מחקר

הצעת המחקר הינה שלב מרכזי וחיוני בתהליך העבודה. מסמך זה יסייע לך בגיבוש והבהרה של המסגרת התיאורטית והמהלך המחקרי הצפוי ויהווה בסיס לאישורו.

היקף ההצעה – עד 15 עמודים ברווח כפול (לא כולל רשימת מקורות).

הצעת המחקר תכלול את הסעיפים הבאים :

1. נושא המחקר – תיאור קצר ואינפורמטיבי
2. תקציר, בו ייסקרו בתמציתיות הרקע המחקרי, מטרתו של המחקר הנוכחי ושיטות המחקר המוצעות
3. רקע – חשוב לחזור ולהדגיש : בסקירת ספרות יש להביא אך ורק את עיקרי המחקרים המתוארים, ורק באותם היבטים הנוגעים לעבודתכם. בשום אופן אין להציגם כרשימת תקצירים של מאמרים בתחום אלא לערוך מחדש על פי ההיגיון ומוקד העניין של המחקר שלכם. בדרך כלל כדאי להתחיל במסגרת תיאורטית רחבה ולהתכנס בהדרגה עד להתמקדות במחקרים ספציפיים יותר. מתכונת מקובלת לסקירת ספרות מורכבת מ -
  - a. הצגת ספרות כללית וגישות תיאורטיות לשאלה הנדונה
  - b. סקירת ספרות ספציפית רלוונטית - מה ידוע על נושא המחקר ומה טעון בירור
4. מטרת המחקר - מה מבקש המחקר הנוכחי להוסיף
5. השערות המחקר – במחקר כמותני.
6. שיטות המחקר –
  - a. מתכונת המחקר – מה בדיוק מתכוונים לבצע
  - b. פרטי הביצוע - נבדקים ; כלים ; הליך, עיבודים מתוכננים (איך ייבדקו ההשערות)
7. רשימת מקורות – ערוכה באופן שיטתי ועקבי בהתאם לאחת השיטות המקובלות (ר' מסמך הדרכה נפרד)
8. נספחים

מבנה זה הוא סטנדרטי ורווח. חשוב עם זאת לציין כי המתכונת המוצעת איננה מחייבת ויתכן בהחלט שעבור מחקרים מסויימים כדאי יהיה לחשוב באופן ספציפי וגמיש יותר.

#### **היבטים טכניים עריכה והגשה**

- ההצעה צריכה להכתב בפונט 12 , ללא כותרות צבעוניות.
- יש למספר את עמודי ההצעה
- הגהה לפני הגשה היא חיונית!! בידקו גם ציטוטים, הפניות ביבליוגרפיות וכתוב.

#### **הנחיות כלליות לכתיבה**

1. המחקר המוצע הוא חוליה בשרשרת מחקרים המבקשים להעמיק את ההבנה בנושא מסוים. הציגו בפני הקורא באופן תמציתי וביקורתי את המידע הקיים ואת השאלות המרכזיות שעל סדר היום.
2. על רקע סקירת הספרות מתחיל המעבר אל שאלת המחקר שלכם, שההיגיון שלה כבר אמור להסתבר מתוך החומר שהוצג. בשלב זה, הקורא צריך להשתכנע שהשאלה אכן ראויה להיחקר וכי התשובה תתרום לקידום ההבנה של הנושא. בעבודה כמותנית תוצגנה בשלב זה השערות המחקר.

3. אזנו בין כתיבה תיאורית, אנליטית ודיון ביקורתי, בעיקר בפרקי המבוא, סקירת הספרות והסיכום.

4. התייחסו אל "הקורא האינטליגנטי"- אדם בעל הכרות כללית עם מחקר, אולי עם התחום, אך לא בהכרח בקי בפרטי הנושא שאתם מציעים. רקע והסברים מתאימים, ומשפטי סיכום והכוונה נחוצים כדי להנחות את הקריאה. זהו גם ההקשר הראשון בו יבחן הקורא את החשיבה הביקורתית של מחבר ההצעה.

לאחר שהוצגו שאלת המחקר והרקע התיאורטי, יש לגשת לתיאור פרטי הביצוע של המחקר המוצע. אפשר לכלול מידע זה בסעיף נפרד בסוף המבוא. במחקר כמותני מקובל להגדיר בנקודה זו את המשתנים שייבדקו ולנסח את השערות המחקר. יש לפתח רציונל תיאורטי או אמפירי לכל השערה.

## 5. בצוע המחקר

עבודות תיזה נבדלות מאד זו מזו בסוג הבעיות או השאלות בהן הן מתמקדות ובשיטות המחקר שמיושמות. קשה לפיכך לדון בשלב מתקדם זה באופן כללי. במהלך הסמינר נקדיש דיון פרטני לכל אחת מן העבודות המתגבשות.

## 6. כתיבת התיזה

הצעת המחקר הינה בסיס ונקודת מוצא טובה לעבודה עצמה. במקרים רבים, הצגת הבעיה, סקירת הספרות והפרקים המתודולוגים שנכללו בהצעה טעונים רק עדכון ופיתוח נוסף. הללו מייצגים את ההתפתחות בהבנת הנושא, אשר התרחשה במהלך המחקר ולאור ממצאיו.

מבנה אפייני לעבודת תיזה יהיה דומה בחלקו הראשון להצעת המחקר הן מבחינת המבנה והן בתכנים ובנוסף יכלול את תיאור הממצאים, ניתוחם ודיון ביקורתי בתמונה הכוללת. המתכונת המקובלת היא:

- הצגת השאלה
- סקירת ספרות תיאורטית ואמפירית
- השערות המחקר
- תיאור שיטות המחקר והרציונאל לבחירת השיטות שנקטו
- תיאור השדה והאוכלוסיה
- תיאור ממצאי המחקר

- ניתוח הממצאים – חלוקת התופעה והממצאים לקטגוריות וזיהוי קשרים ביניהם
- דיון ביקורתי – הצגת ויכוחים וגישות שונות או מנוגדות (שמרני/רדיקלי; ישן/חדש) בפירוש הממצאים, הדגשת ההבדלים, הגדרת קריטריונים להשוואה ו/או בחינת היתרונות והמגבלות של כל גישה. במקרים רבים יש ערך לבחינת הנסיבות ההיסטוריות בהן בוצעו מחקרים מסוימים או התבססו גישות שהתקבלו כ'נכונות', להבנה מי הם (מבחינה סוציולוגית) החוקרים שבצעו את המחקרים, כמו גם מי יוצא נשכר מקבלתה של גישה מסוימת ומי מפסיד. גם המינוח והמושגים בהם נעשה שימוש הם לא פעם בעלי משמעות.
- סיכום – ניסוח מקיף וביקורתי של המחקר ולקחיו. ניתן להוסיף גם התייחסות למגבלות המחקר ולהצביע על כיוונים אפשריים להרחבתו.
- רשימת מקורות (רשימה ביבליוגרפית; ר' מסמך הנחיה)
- נספחים

### טיפים לכתיבה:

כדאי להימנע מלשון מכלילה או קיצונית, למעט כאשר הדבר אכן נחוץ וקיבל ביסוס מספק. כך רצוי לצמצם למינימום חיוני ביטויים גורפים כמו: ללא ספק, בכל המקרים, 'מאז ומעולם', או מ-'הא הידיעה' (במקום 'הגורם המרכזי' עדיף 'גורם מרכזי'). ברוח דומה, כדאי גם להצטנע במסקנות. עדיף לבסס באופן מוצק טענה ממוקדת מאשר להציג טענה רחבה יותר באופן רעוע.

רשמו לפניכם את המבנה של כל חלק וראשי פרקים מפורטים, קרי, הרעיונות או הנקודות שיכללו בכל פרק וסדר הצגתם. חשוב מאד שסדר ההצגה יהיה הגיוני ויוביל את הקורא אל מסקנה הנגזרת מן החומר הנקרא. רצוי מאד לשלב בכתיבה משפטי הכוונה שיבהירו לקורא את ההגיון המנחה את מהלך הטיעון.

היו מוכנים לשינויים וסטיות במהלך הכתיבה. אלה אינם דווקא סימן לבעיה. להיפך – יתכן שהשינויים מבטאים מחשבות או תובנות שהתפתחו תוך כי עיבוד החומר במהלך הכתיבה. היו קשובים לעצמכם אך נסו לשמור על מסגרת של כתיבה, כלומר: אין צורך להיצמד ב'אדיקות' למתכונת המקורית אך כדאי לעדכן אותה ולעבוד על פי תכנית עדכנית המשקפת את השלב הנוכחי במחקר.

השתדלו להימנע מפסקאות ארוכות מאד או קצרות מאד. אורך מקובל של פסקה הוא 100-200 מלים.

לאורך כל התהליך, שוו בדמיונכם את קוראי העבודה ונסו לכתוב מנקודת המבט של הקורא: האם הדברים מסקרנים ומעניינים (חשוב!!! כתיבה המעוררת עניין היא כתיבה טובה יותר), הוטים וברורים לקריאה, מנומקים היטב? נסו לנחש את הביקורות האפשריות ותנו להן מענה מראש, בתוך הטקסט.

באופן אידיאלי רצוי להניח את העבודה הכתובה לזמן מה ולשוב ולקרא אותה מתוך פרספקטיבה. אפילו הפוגה קצרה של שבוע-שבועיים תקל עליכם מאד להבחין בליקויי טיעון או עריכה שכדאי לשפר. קריאת העבודה בקול רם, לעצמכם או למאזין חיצוני תסייע גם היא במשימה זו.

העריכו בעצמכן את העבודה: מהו הציון שהייתם נותנת לעבודה? נסו לשפר כדי להעלותו!

### מחסומי כתיבה

כתיבת עבודה מהווה אתגר לא פשוט. במצבים מסויימים היא יכולה להוות כמאיימת ואפילו משתקת. לחלק מן הסטודנטים קשה להתחיל בכתיבה. יש הדוחים את הכתיבה ע"י 'התמכרות' לקריאה. אחדים עסוקים ללא הרף במטלות דחופות יותר. אחרים 'נתקעים' באמצע הכתיבה ומתקשים להמשיך; לחלק מן הכותבים קשה דווקא שלב ה'סגירה' והסיום של העבודה.

### כיצד להתמודד עם מחסומי כתיבה?

- הכירו בעצם קיומו של הקושי
- הפסיקו לקרא והתחילו לכתוב
- חזרו לתכנית העבודה וודאו שהיא מובנת ומקובלת עליכם. הבהירו לעצמכם מה בדיוק ייכלל בכל פרק.
- התחילו לכתוב מנקודה אחרת בעבודה, למשל פרק אחר. לפעמים כדאי להתחיל מן החלק היותר פשוט, ברור ופחות מאיים בעבודה.
- קחו פסק זמן. התייעצו (אפשר גם עם חברים או אנשים מחוץ לתחום או מחוץ לאוניברסיטה. לפעמים נקודת מבט חיצונית עשויה לפתוח אופציות 'רעננות').
- נסו לעבור מהקלדה על מחשב לכתיבה ביד, או להיפך.

## 7. עריכה

עריכה לשונית עשויה לשדרג את עבודתכם באופן ניכר. אם אתם כותבים בשפה שאיננה שפת האם שלכם, רצוי – במידה ויש אפשרות – לתת את העבודה הסופית לעריכה מקצועית. עורך טוב ישפר לא רק את השפה אלא יעיר גם על מבנה העבודה והטיעונים הענייניים.

אם שליטתכם בשפה האנגלית היא טובה, יש מקום לשקול את האפשרות של כתיבה באנגלית, מה שיקל על עיבוד החומר למאמרים בכתבי עת מקצועיים בשלב מאוחר יותר.



**ולבסוף..****יושרה ויושר אינטלקטואלי**

כל הגשה של חומר שלא אתם כתבתם תחת שמכם היא פלאגיאריזם (Plagiarism).  
 הקפידו לציין את המקורות מהם אתם מצטטים, שואבים רעיונות והשראה, נתונים, טבלאות.  
 ציינו בדיוק במי הסתייעתם במהלך הכתיבה ולצורך אלו משימות ותת-משימות. אם חקרתם או  
 כתבתם בעבר את נושא העבודה או נושא הקרוב לו, ציינו גם עובדה זו באופן ברור.  
 כולנו עובדים בשיתוף פעולה ואיש מאיתנו אינו ממציא ואינו אמור 'להמציא את הגלגל'. בדרך  
 כלל, הגבולות בין עבודתי לזו של אחרים ברורים למדי; הצביעו עליהם. אם אתם מתלבטים –  
 התייעצו. כנות וגילוי לב הם הדרך היותר בטוחה וסימפטית ללבן בעיות ולהימנע מאי נעימויות..

**תכנית הסמינר:**

הסמינר יעסוק במיקוד נושאי התיזות ובהצעות המחקר המתהוות. כל סטודנטית תציג את  
 עבודתה ואת הצעת המחקר בשלב העבודה הנוכחי כפתיחה לדיון כיתתי. הסמינר מתבסס על  
 השתתפות פעילה של התלמידים במהלך השיעור, הן כמציגי החומר והן כקהל מסייע וביקורתי.  
 הנוכחות במפגשים היא לפיכך חובה.

**חובות הסטודנט וציון הסמינר:**

- הצגה מושכלת ואינפורמטיבית של הנושא הכללי של
- עבודת המחקר והצעת המחקר המתגבשת
- השתתפות פעילה בסמינר - נוכחות + תרומה לדיון

בהצלחה!!