



**אוניברסיטת בן-גוריון בנגב**  
**הפקולטה למדעי הרוח והחברה**  
**המחלקה לפסיכולוגיה**

**סילבוס לסטודנט**

**המחלקה לפסיכולוגיה - תשע"ח 2018**

**שם הקורס: חלומות במדע**

**מס' קורס: 101.1.0040. קורס סמסטר יאלי (סמסטר א'). (דרישות קדם: פסיכולוגיה ניסויית, רגרסיה ושיטות ניתוח רב משתניות).**

**שם המרצה: ד"ר נירית סופר-דודק**

**יעדי ההוראה:**

מטרת הקורס מבחינה תוכנית היא להציג את הידוע על חלימה במחקר המודרני, תוך התמקדות באספקטים הקליניים של חלימה (למשל מהו קשר בין חלימה ללחץ ולטראומה?), ובאספקט האישיותי (מי זוכר חלומות, מהן תכונות אחרות הנלוות לחלומות מסוגים שונים). נסקור תכונות אישיות של מצבי תודעה משתנים (altered states of consciousness) ואת הקשר שלהם לחלימה. כמו כן נלמד הפרעות שינה וחלימה ואת האספקט הפיזיולוגי של חלימה, ואת הקשר בין קוגניציה וחלימה. בסוף הקורס הסטודנט יכיר סוגים שונים של חלומות מיוחדים ומצבי תודעה חלופיים הקשורים לשינה, וידע לקשר אותם למשתנים תכונתיים ומצביים. בהתאם לזמן שיוותר, נוכל לדון בתיאוריות פסיכו-דינמיות על חלימה, בהתפתחות חלימה בילדים, ובחלימה אצל עיוורים.

מטרת הקורס מבחינת ההתפתחות האקדמית היא להרגיל את הסטודנטים בקריאת מאמרים אקדמיים ולהקנות כלים להעריך את טיבם. כמו כן להבין מהי כתיבה אקדמית ובסיום הקורס לדעת לכתוב עבודה אקדמית, בין אם אמפירית או סקירה.

The aim of this course is to present current research and theorization on dreams, while focusing on clinical antecedents and personality. We will review tendencies for altered states of consciousness and their relation to dreaming, physiological aspects, development, and abnormal dreaming. In the context of this course students will be required to read academic papers, and evaluate and discuss them. By the end of the course students will be required to submit a final paper (empirical or review), manifesting proper academic writing.

**פרשיות לימודים:**

חלומות לאורך ההיסטוריה

מבנה לעומת תוכן

מדידת חלומות

הצגת שאלת השאלות: האם לחלומות יש משמעות?

הפיזיולוגיה של החלימה

הפרעות שינה הקשורות בחלימה: נרקולפסיה, הזיות היפנוגוגיות ושיתוק שינה, פרסומניות (ביעותים, הליכה בשינה)

מחקר על סיוטים וטראומה, וקשרים בין חלומות לפסיכופתולוגיה

תכני חלומות

עקרון ההמשכיות בחלומות

חלימה וזיכרון

חלימה ואישיות, תכונת "גבולות" דקים לעומת עבים

חלומות צלולים, חוויות שינה, מצבי תודעה חלופיים

דרישות הקורס כוללות:

1. **נוכחות חובה בשיעורים והשתתפות בדיונים בכיתה.** שימו לב: היעדרות של יותר מ-2 שיעורים תגרור הורדת ציון של 5 נקודות מהציון הסופי. המטרה היא לשמור את ההיעדרויות למתי שבאמת צריך אותן (היעדרות של יותר משני שיעורים דורשת הצדקה ואישור חריג לכל ההיעדרויות ולא רק לשלישית!).
2. **הגיגים** (משקל: 20% מהציון הסופי). בשנה שעברה היה בוחן בחלק זה של הסילבוס. השנה במקום בוחן, מתוך מטרה להקל על העומס והלחץ שלכם אך יחד עם זאת לשמר את הדרישה לקריאה והתעמקות בשני מאמרים אקדמיים באנגלית, הדרישה קצת השתנתה. יש לקרוא 2 מאמרי חובה לאורך הסמסטר (אודיע לכם באיזה שלב במהלכן כדאי לקרוא), על כל אחד מהם יש לשלוח לי עליו "הגיגים" (פסקה של עד 15 שורות הכוללת מחשבות / חוות דעת על מאמר / שאלות נוספות שעלו לכם בעקבות הקריאה, וכו'). כל הגיג ראוי יקבל ציון עובר. אין פורמט קבוע לפסקה זו. מטרתה להראות שקראתם ברצינות את המאמר וחשבתם עליו. (ראו רשימת המאמרים למטה. אחד אמפירי ואחד תיאורטי. יש לקרוא אותם באופן עצמאי בבית). שימו לב שחלק זה אינדוידואלי, לא בזוגות. מצופה מכם עבודה עצמאית.
3. **רפרט בזוגות** (משקל: 10% מהציון הסופי). זוהי התנסות אקטיבית של כל זוג סטודנטים בהצגת הרעיון שלהם לעבודת הגמר בפני הכיתה. בשני שיעורי הרפרטים אנו נשב במעגל, ללא מצגת. כל זוג סטודנטים יציגו בע"פ בקצרה. מטרת הפורמט היא לעודד דיון בקרב הסטודנטים, לאפשר חשיבה משותפת ולתרום בסופו של דבר לאיכות העבודה של כל זוג מציגים. יש להציג מבוא (רקע תיאורטי) ושיטה מתוכננת (במידה ומדובר בעבודה אמפירית), כולל הניתוחים הסטטיסטיים שאתם מתכננים לבצע. ההצגה לפני שאלות ודיון צריכה להיות כ-12-8 דקות. כולל הדיון זה יהיה כ-15 דקות.<sup>1</sup> שני השיעורים האחרונים יוקדשו לרפרטים, כאשר כל שיעור יכלול 5-6 זוגות סטודנטים.
4. **עבודה סמינריונית שתגוש בזוגות** (משקל: 70% מהציון הסופי). ניתן לעשות עבודה על כל נושא הקשור לחלימה, אך על הרעיון לקבל אישור מהמרצה. העבודה יכולה להיות **עיונית** או **אמפירית** (זה נתון לבחירתכם). אם זו עבודה אמפירית, יש לקבל מהמרצה אישור אתיקה לפני התחלת הרצת המחקר (אין ליצור קשר עם נבדקים לפני קבלת אישור מפורש ממני!). העבודה תוגש עד לתאריך 30.9.18. הנחיות להגשת בקשת אתיקה וכן לכתובת העבודות יפורסמו באתר הקורס, וכן חלק מאחד השיעורים בקורס יוקדש לנושא כתיבה אקדמית.<sup>2</sup>

יש לציין כי באחד מהשיעורים תתקיים הדרכת ספרייה, אשר תעזור לכם לחפש באופן יעיל יותר במאגרי פסיכולוגיה. כמו כן אני אקיים שיעור על כתיבה אקדמית.

ציון עובר בקורס הוא ציון משוקלל (סופי) 56.

### **רשימת קריאת חובה (הגיגים):**

Agargun, M. Y., Cartwright, R. (2003). REM sleep, dream variables and suicidality in depressed patients. *Psychiatry Research*, 119, 33-39.

Soffer-Dudek, N. (2017). Arousal in Nocturnal Consciousness: How Dream- and Sleep- Experiences May Inform Us of Poor Sleep Quality, Stress, and Psychopathology. *Frontiers in Psychology*, 8, 733.

### **רשימת קריאת רשות מומלצת:**

פרויד, ז. (2007). *פירוש החלום*. ת"א: עם עובד.

Hall, C. S. (1953). A cognitive theory of dream symbols. *The Journal of General Psychology*, 48, 169-186.

Hartmann, E. (1998). Nightmare after trauma as paradigm for all dreams: A new approach to the nature and functions of dreaming. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes*, 61 (3), 223-238.

<sup>1</sup> הציון על הרפרט מבוסס על עד כמה הרעיון מקורי ומצויין מבחינה אקדמית, עד כמה ניכר כי המציגים בקיאים בחומר ושולטים בספרות בתחום, ובאופן כללי עד כמה ההצגה מרשימה ומעוררת מחשבה.

<sup>2</sup> הציון על העבודה הסופית יינתן על סמך: הקפדה על תחביר, פסקאות, שגיאות כתיב, סימני פיסוק, וניסוחים; תקציר רלוונטי, המתייחס לכל חלקי העבודה באופן פרופורציונלי, ברור ואינפורמטיבי; מבוא המתייחס לספרות הרלוונטית באופן מספק וממצה; מקוריות וחדשנות הרעיון וההשערות; איכות הכתיבה: עד כמה היא אינטגרטיבית, ברורה, וזורמת באופן חלק מנושא לנושא. עד כמה יש דיוק בצייטוט כשצריך ומצד שני שומעים את הקול האישי של הכותבים כשצריך; שיטה מוקפדת וברורה המתייחסת להליך, כלים, ונבדקים, וכן ניתוחים סטטיסטיים במידה ויש צורך; פרק תוצאות בהיר שבו הניתוחים הסטטיסטיים מתאימים ונכונים, ויש הצגה מדעית של הנתונים הרלוונטיים, בין אם שוערו מראש ובין אם לא (למשל טבלת קורלציות אם רלוונטי); דיון המתייחס לממצאי המחקר ומרחיב עליהם תוך התייחסות לספרות רלוונטית, מעבר למה שכבר היה ידוע בשלב המבוא. הדיון צריך להדגים חשיבה, גמישות, יכולת לראות דברים שלא נראו קודם. ציון מגבלות המחקר והצעה למחקרי המשך שיכולים לקדם את התחום תוך התייחסות להגיון של הצעה זו או במה הם יקדמו את התחום. ציון חשיבות המחקר; רשימת הפניות מוקפדת ע"פ כללי ה-APA 6th edition, כולל "ירידה לפרטים הקטנים" כמו אותיות גדולות כשצריך, שמירה על פורמט אחיד, צייטוט נכון של מקורות אינטרנטיים אם יש, וכו'.

- Suzuki et al. (2004). Dreaming During Non-rapid Eye Movement Sleep in the Absence of Prior Rapid Eye Movement Sleep. *SLEEP*, 27, 1486-1490.
- Levin, R., & Nielsen, T. (2009). Nightmares, bad dreams, and emotion dysregulation: A review and new neurocognitive model of dreaming. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 84-88.
- Soffer-Dudek, N., & Shahar, G. (2011). Daily stress interacts with trait dissociation to predict sleep-related experiences in young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 120, 719-729.
- Zink, N., & Pietrowsky, R. (2015). Theories of dreaming and lucid dreaming: An integrative review towards sleep, dreaming and consciousness. *International Journal of Dream Research*, 8, 35-53.
- Sándor, P., Szakadát, S., & Bódizs, R. (2014). Ontogeny of dreaming: A review of empirical studies. *Sleep Medicine Reviews*, 18, 435-449.
- Kahan, T. L., & LaBerge, S. P. (2011). Dreaming and waking: Similarities and differences revisited. *Consciousness and Cognition*, 20, 494-514
- Phelps, A. J., Forbes, D., Creamer, M. (2008). Understanding posttraumatic nightmares: An empirical and conceptual review. *Clinical Psychology review*, 28, 338-355.