



אוניברסיטת בן-גוריון בנגב
המחלקה לפסיכולוגיה

שם הקורס: חלומות במדע (101.1.0040)
תשפ"א 2020-2021

סילבוס

שם המרצה: ד"ר נירית סופר-דודק soffern@bgu.ac.il
שעות הלימוד + תרגול: סמסטר א', ימי ב', 14:15-15:45
שעת קבלה: פרונטלית או ב-zoom, בתיאום מראש דרך המייל

מטרות הקורס:

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 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 עיונית.

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.

מבנה הקורס:

הסדנא תינתן באופן פרונטלי, בהתאם למתווה האוניברסיטה לתשפ"א עבור קורסים של עד 20 משתתפים. במידה ויהיו החמרות בהגבלות עקב הקורונה, הסדנא תעבור להעברה מקוונת ב-zoom.

ברוב השיעורים יועבר חומר באופן פרונטלי, אך מקצת מהשיעורים יוקדשו להתייעצויות לגבי עבודות הסיום.

כמו כן, באחד מהשיעורים תתקיים הדרכת ספרייה, אשר תעזור לכם לחפש באופן יעיל יותר במאגרי פסיכולוגיה.

לקראת סוף הסמסטר אני אקיים שיעור על כתיבה אקדמית.

אופן ההערכה והרכב הציון בקורס: הציון יחושב ע"פ הנוסחה הבאה: 30% הצגה ודיון על מאמרים בכיתה (עובר/לא עובר, כל מאמר 10%), 10% רפרט בזוגות, 60% עבודה סמינריונית בזוגות. פירוט תחת "דרישות הקורס".

דרישות הקורס:

דרישות קדם: פסיכולוגיה ניסויית, גרסיה ושיטות ניתוח רב משתניות.

דרישות הקורס כוללות:

נוכחות חובה בשיעורים (בין אם פרונטלית או מקוונת) והשתתפות בדיונים בכיתה. שימו לב: על כל היעדרות יש להודיע למרצה ולספק אישורים מתאימים. קיומן של היעדרויות לא מוצדקות עלולות לגרור הורדה של 5 נקודות מהציון הסופי. כמו כן שימו לב: במידה והקורס יאלץ לעבור לגרסה מקוונת, עליכם להיות עם מצלמה פתוחה.

- הצגת מאמרים בכיתה** (משקל: 30% מהציון הסופי). יש לקרוא ולהתעמק ב-3 מאמרים אקדמיים באנגלית לאורך הסמסטר. במאמרים מס' 1-2, כל סטודנט/ית או קבוצה של 2-3 סטודנטים יקבלו קטע שעליהם להציג/להסביר בכיתה בקצרה. לאחר הצגת כל הקטעים נקיים דיון. השתתפות בפעילות זו באופן מניח את הדעת תזכה בציון עובר (10% על כל מאמר). במאמר מס' 3, על כל סטודנט/ית לומר כמה מילים בכיתה על המאמר. זה יכול להיות חוות דעת, מחשבות או שאלות שעלו בעקבות הקריאה, או משהו שלא הבנתם, או מחשבה על מחקר המשך. כל דבר שיראה שקראתם ברצינות את המאמר וחשבתם עליו יקבל ציון עובר (10%). רשימת המאמרים מצורפת למטה. יש לקרוא אותם באופן עצמאי בבית כשאודיע לכם.
- פרט בזוגות** (משקל: 10% מהציון הסופי). זוהי התנסות אקטיבית של כל זוג סטודנטים בהצגת הרעיון שלהם לעבודת הגמר בפני הכיתה (עם או בלי מצגת, לבחירתכם). המטרה היא להתנסות בהצגת רעיון שלכם מול קהל, וכן לעודד דיון בקרב הסטודנטים, לאפשר חשיבה משותפת ולתרום בסופו של דבר לאיכות העבודה של כל זוג מציגים, בעזרת הפידיבק מחברי הכיתה והרעיונות שיועלו. יש להציג מבוא (רקע תיאורטי) ושיטה מתוכננת (במידה ומדובר בעבודה אמפירית), כולל הניתוחים הסטטיסטיים שאתם מתכננים לבצע. ההצגה לפני שאלות ודיון צריכה להיות כ-10-12 דקות. כולל הדיון זה יהיה כ-18 דקות.¹ שני השיעורים האחרונים יוקדשו לפרטים, כאשר כל שיעור יכלול 5 זוגות סטודנטים.
- עבודה סמינריונית שתוגש בזוגות** (משקל: 60% 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 30.9.20. הנחיות להגשת בקשת אתיקה וכן לכתובת העבודות יפורסמו באתר הקורס, וכן חלק מאחד השיעורים בקורס יוקדש לנושא כתיבה אקדמית.²

נושאי הלימוד:

- ✓ חלומות לאורך ההיסטוריה
- ✓ מבנה לעומת תוכן
- ✓ מדידת חלומות

¹ הציון על הרפרט מבוסס על עד כמה הרעיון מקורי ומצוין מבחינה אקדמית, עד כמה ניכר כי המציגים בקיאים בחומר ושולטים בספרות בתחומם, ובאופן כללי עד כמה ההצגה מרשימה ומעוררת מחשבה.

² 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 בציטוט 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 למחקר 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, ציטוט נכון של מקורות אינטרנטיים אם יש, וכו'.

- ✓ 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

רשימת קריאה:

מאמר מס' 1:

Cipolli, C., Ferrara, M., De Gennaro, L., & Plazzi, G. (2017). Beyond the neuropsychology of dreaming: Insights into the neural basis of dreaming with new techniques of sleep recording and analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 35, 8-20.

מאמר מס' 2:

Malinowski, J. E., & Horton, C. L. (2015). Metaphor and hyperassociativity: the imagination mechanisms behind emotion assimilation in sleep and dreaming. *Frontiers in Psychology*, 6:1132.

מאמר מס' 3:

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.