

## קשרים בין יצירתיות לבין מבנה, דפוס ואיכות שינה אצל סטודנטים ליצירה חזותית

**מאת:** נטע רם, בוגרת תואר MA, בית הספר לטיפול באמצעות אמנויות, אוניברסיטת חיפה.  
**בהנחיית:** פרופ' תמר שוחט ופרופ' אורנה צ'שינסקי.

תוצאות המחקר הראו כי ישנו קשר בין יצירתיות חזותית גבוהה, ובפרט במדדי שכלול ומקוריות, לבין איכות שינה ירודה, ובפרט במדדי הפרעות בשינה וחוסר תפקוד יומי, וכי ישנו קשר בין יצירתיות מילולית גבוהה, לבין משך שינה ארוך ותזמון שינה מאוחר. כמו-כן, מחקר זה הראה כי סטודנטים לאמנות חזותית הינם בעלי שלב 3 קצר בשנת NREM, בעלי משך שינה ארוך ותזמון שינה מאוחר, ובעלי איכות שינה ירודה, בהשוואה לסטודנטים למדעי החברה שאינם עוסקים ביצירה. תוצאות המחקר מצביעות כי יצירתיות מילולית קשורה למדד האובייקטיבי והסובייקטיבי של משך ותזמון השינה, בעוד היצירתיות החזותית קשורה למדד הסובייקטיבי של איכות השינה. מחקר זה מחדש לראשונה כי יצירתיות חזותית, והעיסוק ביצירה חזותית, מהווים גורמים פרה-דיספוזיציוניים לאיכות שינה ירודה בקרב מבוגרים. ממצאי המחקר עשויים להוות תרומה למחקרי המשך בתחום האבחון והטיפול באינסומניה בגישה הקוגניטיבית.

**מילות מפתח:** יצירתיות, יצירתיות חזותית, יצירתיות מילולית, שינה, מבנה שינה, דפוס שינה, איכות שינה, אינסומניה.

נטע רם, דוא"ל: ramneta@gmail.com

<sup>1</sup> השינה מתרחשת באופן ספונטאני כאחד מהמקצבים היממתיים באדם. היא בעלת מבנה מחזורי, ולתהליכים המתרחשים בה תפקיד מכריע על התפקודים בעירות וביניהם על היצירתיות. מחקר זה נערך בנושא קשרים בין מבנה, דפוס ואיכות שינה לבין יצירתיות. המחקר בוחן קשר אפשרי בין משתנים אלו מתוך הגישה הנורופיזיולוגית, הגישה הקוגניטיבית והגישה ההתנהגותית. שלבי שינה קשורים ליצירתיות ושנת REM, או שנת חלום, הינה בעלת מאפיינים מקבילים למאפייני היצירתיות, כולל ספונטאניות והכוונה, קוגניציה ורגש. כמו-כן, מאפיינים בינאישיים של משך ותזמון השינה נמצאו קשורים ליצירתיות. שיבוש במעגל שינה-ערות עשוי להוביל לפגיעה באיכות השינה, ואף לאינסומניה, המתבטאת בדיווח על קשיי הרדמות ואיכות שינה ירודה, ובהשפעות שליליות על תפקוד היום-יום. גורמים אישיותיים המאפיינים אנשים עם איכות שינה ירודה מאפיינים גם טיפוסים יצירתיים.

מטרת מחקר זה הינה בבחינת קשרים בין מבנה, דפוס ואיכות השינה לבין יכולת יצירתית בקרב סטודנטים לאמנות חזותית בהשוואה לסטודנטים ממדעי החברה. שוער כי ישנם קשרים בין ההתבטאות היצירתית החזותית והמילולית, והעיסוק ביצירה חזותית, לבין שלבי השינה, ובפרט שנת REM, לבין משך ותזמון שינה, ולבין איכות השינה. אמצעי המדידה במחקר כללו מבחני טורנס לבחינת היצירתיות (TTCT), פוליסומנוגרפיה לבחינת מבנה השינה (PSG), אקטיגרפיה להערכת דפוסי שינה (AG), שאלון מיוניק להערכת טיפוסיות בוקר-ערב (MCTQ), ושאלון פיטסבורג להערכת איכות השינה (PSQI).

<sup>1</sup> תוצאות התזה הוצגו בשני פוסטרים בכנס של אגודות חקר השינה בארה"ב, הכוללים אגודה רפואית ואגודה מחקרית, (Associated Professional Sleep Societies - APSS) וכמו כן יוצגו בפוסטר בכנס השינה האירופאי (European Sleep Research Society - ESRS).