

大学生を対象とした悪夢の内容別頻度についての調査

○岡田 斉

(文教大学人間科学部)

松田英子 (非会員)

(東洋大学社会学部)

Key Words; 悪夢、夢想起、不安

目的

悪夢は様々な精神疾患やストレスとりわけ PTSD に伴って生じ高い苦痛をもたらす。そのメカニズムの解明、対処方略の確立は心理学にとって重要な課題の一つである。そこで、我々は、悪夢に関する実証的研究を進めてきた。岡田・松田(2013)は大学生の体験する悪夢の頻度を調査し、週 1, 2 回の体験頻度で 3.7% と世界的なデータと一致する結果を示した。岡田・松田(2014)は悪夢の研究を行う場合にその苦痛度が重要であるという指摘 (Levin & Nielsen, 2007) があることから、苦痛度の測定に標準的に持たれる NDQ (Bericki, 1992) を翻訳して日本語版を作成しその信頼性と妥当性 (岡田・松田, 2014, 2015) を報告した。

Schredl (2010) は悪夢の研究においては想起頻度を中心に病理や心理療法について検討されることがほとんどで、特に成人を対象として悪夢の内容別に検討した研究は数少ないと指摘し、一般的なドイツ人 14-92 歳の 2019 人を対象に悪夢の内容を自由記述により調査し、カテゴリー化を行いカテゴリーごとの体験比率を報告した。この研究は一般人の悪夢の内容を組織的、統計的に検討した点で重要な知見であるが、過去 1 年間での体験が問われているだけで頻度や強さの程度は問われておらず、個々の悪夢の内容がどういった要因と関連するかについては検討されていない。そこで、本研究では彼の研究と同様の手順で悪夢に関する自由記述を求め、悪夢の内容のカテゴリー化を行い、彼らの報告との比較を行った。次に、その結果をもとに内容別に頻度と強さを測定できる質問紙の作成を試み、一般的な悪夢の頻度、苦痛度、特性不安との関係を検討したので報告する。

予備調査 方法

調査時期と対象者: 2016 年 6 月に大学生 124 名、社会人 4 名の計 128 名 (男性 31 名、女性 96 名、不明 1 名) 平均の年齢は 20.2 歳 (18-30 歳) に実施した。

質問紙: 悪夢に関して以下のような内容で自由記述を求めた。質問項目は「最近見た恐ろしい (悪夢) はどんなものでしたか? 夢の内容を記入してください (複数でも構いません)。」であった。

手続き: 協力できる知り合い等に依頼し匿名で回答を得た。集められた自由記述をカード化し、KJ 法の手続きを準用し 1 名がカテゴリー化を行ない、もう 1 名が確認を行った。

結果と考察

分類の結果、追いかける、苦手なもの、自分の命の危機、自分が危害を加える、他人の命の危機、災害、縁が切れる、落ちる、自分の落ち度の 9 つのカテゴリーに分類された。このカテゴリーは Schredl (2010) がドイツで行った調査で得た 23 カテゴリーに含まれ、かなり類似したものとなった。

本調査

Schredl (2010) の調査結果、自由記述の内容を考慮し、先に行った自由記述の結果得られた 9 つの悪夢のカテゴリーのうち「他人の命の危機」を「攻撃を受けること」と「死ぬこと」に分け、表 2 に示すような悪夢の内容に関する 10 項目を作成した。その頻度を 7 段階 (1: この 1 年間では全く見ていない、2: 年に数回以上、3: 平均で月に 1, 2 回、4: 平均で月に 3, 4 回、5: 週に 1 回以上、6: 週に 1 位回以上見るが毎晩ほどではない、7: 毎晩)、感情的な強さを 8 段階 (0: 見ていない~7: とび起きるほど強い) で評定を求める悪夢の内容別体験尺度を作成した。そして、悪夢の苦痛度、特性不安の尺度と合わせて大学生に実施し、関連性について検討を行なう。

方法

調査時期と調査対象者: 2016 年 11 月から 12 月に 2 つの私立大学の学生 287 人 (男性 55 人、女性 232 人) に実施した。年齢の平均は 19.0 歳 (18-22 歳)。質問項目によって欠測値があるため、分析によって対象者の人数に変動があり、分析ごとにそれを明記した。

質問紙: ①悪夢の内容別体験尺度、②悪夢の頻度と苦痛度: NDQ-J (岡田・松田, 2014)、③特性不安: STAI (清水・今栄, 1981) の特性不安 20 項目。

手続き: 135 人の女子大学生には共通教育の心理学の講義の時間中に回答を求め、自発的に提出された用紙を回収した。質問紙は一つの授業で 1 種類のみ実施したため 1 週間間隔で 3 回実施した。残り 152 人は悪夢の内容別体験頻度尺度のみ協力できる知り合い等に依頼し匿名で回答を得た。

結果と考察

表 1 に Schredl (2010) の調査結果 (23 カテゴリー、n=1022、14-92 歳、平均 46.4 歳) と今回の悪夢の内容別頻度 (n=287) のカテゴリー別の回答比率 (%) と強度 (n=279) の平均と SD を示す。年に数回以上という同じ基準で比較すると今回結果のほうがやや高い傾向がみられるものの、体験率の順位はドイツでの調査と今回の調査では変わらなかった。頻度の高い項

表1 悪夢の内容別の体験率 (%) と強度の平均と SD

	Schredl (2010)年に数回以上 (%)	年に数回以上 (%)	月に1,2回以上 (%)	強度の平均	強度のSD
8. 落ちる	39.5	49.5	23.0	1.84	2.31
5. 何かに追いかける	25.7	71.8	28.9	2.49	2.19
10. 遅刻する	24.0	43.5	16.5	1.72	2.13
6. 大切な人が死ぬ	20.9	35.2	6.7	1.53	2.07
3. 自分が攻撃や暴力を受ける	12.1	45.8	11.9	1.42	1.86
2. 家族や恋人と別れる・縁が切れる	10.5	29.0	5.9	1.20	1.94
1. 怖い動物や想像上の生き物が出てくる	10.1	32.1	5.9	1.03	1.75
9. 災害に遭う	9.9	24.4	6.3	0.88	1.69
4. 他人が攻撃や暴力を受けるのを目撃する		31.2	7.0	1.03	1.60
7. 自分が他人に危害を加える		18.9	5.6	0.63	1.39

目ほど強度も高い傾向が見られた。これらの結果から、悪夢の内容は社会や文化に関わらず、共通するものである可能性が示唆される。頻度の10項目、強度の10項目について最尤法、プロマックス回転により因子分析を行った。そのうち頻度に関する結果を示す。固有値1の基準で2因子が抽出された。得られた因子負荷量を表2に示す。因子間相関は0.646と高い値となった。

表2 悪夢の頻度の因子分析の結果得られた因子負荷量 (最尤法、プロマックス回転; n=278)

	自分の体験	対人関係
5. 何かに追いかける	0.899	-0.142
1. 怖い動物や想像上の生き物が出てくる	0.657	-0.105
3. 自分が攻撃や暴力を受ける	0.592	0.225
8. 落ちる	0.345	0.283
4. 他人が攻撃や暴力を受けるのを目撃する	0.321	0.307
9. 災害に遭う	0.318	0.31
10. 遅刻をする	0.27	0.146
6. 大切な人が死ぬ	-0.01	0.827
7. 自分が他人に危害を加える	-0.132	0.628
2. 家族や恋人と別れる・縁が切れる	0.071	0.457

第一因子は自分自身の体験、第2因子は対人関係に関する因子と考えられる。「遅刻をする」はどちらの因子にも属さなかった。強度に関しても項目に出入りはあるがほぼ同様の2因子構造が抽出された。

次にNDQ-Jの項目のうち、覚醒を伴う悪夢の頻度、覚醒の有無を問わない悪夢の頻度との相関を求めたところ(女子大学生、n=105)、1%水準で有意となった項目は、覚醒を伴う悪夢の頻度については、「落

ちる」の頻度 ($r = .286$)、「自分が暴力や攻撃を受ける」の強度 ($r = .262$) の2項目でのみあった。覚醒の有無を問わない悪夢に関しては、頻度では「家族や恋人と別れる」 ($r = .253$)、「他人が暴力を受けるのを目撃する」 ($r = .429$)、「追いかける」 ($r = .348$)、「落ちる」 ($r = .394$)、強度では「落ちる」 ($r = .346$) の5項目が有意となった。

NDQ-Jの総和と1%水準で有意となった項目は、「他人が攻撃を受ける」の頻度 ($r = .258$)、「落ちる」の頻度 ($r = .324$)、「追いかける夢」の強度 ($r = .337$) の4項目であった。STAIについては「落ちる」の強度 ($r = .269$) の1項目のみであった。

これら分析の結果、「落ちる夢」は日本でもドイツでも体験頻度が高いことに加えて、悪夢の頻度と苦痛度、特性不安のすべてと関連を示す傾向がみられた。悪夢の病理や対処方略について検討する場合「落ちる夢」は重要な手がかりとなることが示唆される。

今後、これらの悪夢の内容別の頻度や強度がどのような要因と関わるのかさらに検討する必要があると考えられる。

本研究は文教大学人間科学部臨床心理学科橋本梨沙さんの人間科学演習Iとして実施されたものである。本研究は科学研究費補助金基盤研究(C)(課題番号25380942 研究代表者松田英子)の補助を受けた。

引用文献: 岡田斉、松田英子 (2014) 大学生の体験する悪夢の苦痛度日本語版(NDQ-J)作成の試み イメージ心理学研究 12, 41-52.

Schredl, M (2010) Nightmare frequency and nightmare topics in a representative German sample. *European Archives of Psychiatry & Clinical Neuroscience*, 260, 565-570. (OKADA Hitoshi; MATSUDA Eiko)