

大学生を対象とした悪夢の内容別頻度についての調査 —苦痛度が高い悪夢の内容を探る—

○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、悪夢内容

目的

悪夢に関する研究は数多くなされているが、Schredl (2010) が指摘するように内容別頻度を検討したものは多いがそれらが何と関連するか検討したものは数少ない。そこで、岡田・松田 (2017) は悪夢を内容別に検討できる測度の開発を目指し、大学生を対象に悪夢の内容に関する自由記述を収集し、その結果を整理分類して頻度が高かった 10 カテゴリーの悪夢をとりあげ、その頻度と強度を問う質問紙を作成した。この質問紙を悪夢の苦痛度 (NDQ-J)、特性不安 (STAI) 測る質問紙とともに大学生 287 人に実施した。その結果、内容別体験頻度の順位は Schredl (2010) がドイツで調査した結果とほぼ一致し、悪夢の内容は通常の夢の内容 (Hall & Van de Castle, 1966) と同様に、社会や文化の枠を超えて一致する可能性があることを示唆した。さらに、「落ちる」夢の頻度と強度は、悪夢による覚醒の頻度、悪夢の苦痛度、特性不安と有意な相関を示したことから悪夢の心理的研究を行う場合重要となる可能性があることを指摘した。

先の我々の研究では体験率や強度の分布を示すことはできたが、どういった内容の悪夢を見ると苦痛度が高い、もしくは悪夢の苦痛度が高い人はどのような内容の悪夢を見るのかという疑問には答えられていなかった。そこで本研究では Martinez, Miro, & Arriaza (2005) が悪夢の苦痛度を測定する NDQ のスペイン語版作成にあたって NDQ の合計得点のカットオフポイントを検討した例に倣って同様の検討を行い、それをもとに苦痛度の高い悪夢の内容について検討したので報告する。

方法

調査時期と対象者: 2017 年 11, 12 月, 2018 年 6 月。2 つの大学の大学生 906 人, (男性 168 人, 女性 665 人, 不明 73 人) 平均の年齢 19.19 歳 (SD0.79 歳, 18-23 歳)。

質問紙: 悪夢の内容別頻度

岡田・松田 (2017) が報告した 10 項目に「自分が死ぬ」、「歯や髪の毛などが抜ける」2 項目を加えた 12 項目から成る。質問項目は表 3 参照。これらの体験頻度を 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 (1: 見ていない、2: かなり弱い、3: 弱い、4: 少し弱い、5: 少し強い、6: 強い、7: かなり強い、8: とび起きるほど強い) で評定を求めた。

悪夢の苦痛度

岡田・松田 (2014) が翻訳した悪夢の苦痛度を測る 13 項目からなり 1~5 の 5 段階評定を求める NDQ-J を用いた。これに加えて悪夢による覚醒と悪い夢の頻度を 1: この 1 年では全くない、2: 平均で年に数回ある、3: 平均で月に 1, 2 ある、4: 平均で月に 3, 4 回ある、5: 週に 1 回以上であるが毎晩というほどではない、6: 毎晩の 6 段階での評定を求めた。

手続き

Google form を用い web 調査を行った。対象者には心理学関連の授業の一環として授業時間中に教材として実施し、回答後結果について採点方法、平均値、SD を提示し回答者が採点し、理解できるように配慮した。

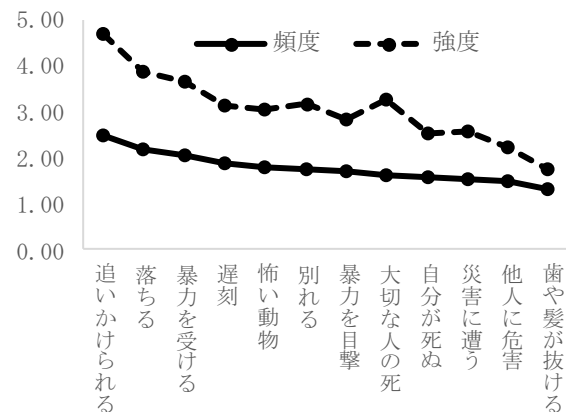


図 1 悪夢の内容別頻度と強度の平均値 (n=705)

結果

分析により対象者数が異なるのでその都度人数を示す。図 1 に悪夢内容別頻度と強度の平均値を頻度が高い順に示す。両者は概ね一致するが、「家族や恋人と別れる・縁が切れる」、「大切な人が死ぬ」夢の頻度は低いが強度が高い傾向がみられる。表 1 に悪夢による覚醒の頻度の評定値別人数と NDQ の平均値と SD を示す。「月に 3, 4 回ある」以上の累積人数の割合は 6.7% となり普通の大学

表 1 悪夢による覚醒頻度別の NDQ の平均値と SD

	n	平均値	SD
この 1 年間では全くない	336	21.02	5.96
平均で年に数回ある	412	26.48	6.56
平均で月に 1, 2 回ある	97	29.75	7.57
平均で月に 3, 4 回ある	43	30.07	7.92
週に 1 回以上	17	33.65	5.49
毎晩	1	33.00	
合計	906	25.12	7.36

表2 悪夢覚醒頻度「平均で月3,4回ある」をカットオフポイントとしたNDQの得点ごとの感度と特異性

NDQ	感度	特異性
26	81.97%	56.69%
27	72.13%	61.54%
28	72.13%	64.73%
29	63.93%	70.53%

生を対象とした Martinez, et al. (2005) の 7.4% とほぼ一致した。この結果は DSM-4TR における悪夢障害の診断基準である週1回程度以上、そして Martinez, et al. (2005) がカットオフに用いた高頻度群の基準(ここでは、今回の質問方法では週1回以上ではなく平均で月3,4回が該当することを示すと考えられる。この値を超えた対象者数は61人、NDQの平均(SD)は31.11(7.39)となった。この値をカットオフポイントとして Martinez, et al. (2005) に倣い、感度と特異性を算出し両者が最も高くなるNDQの得点を探った。その結果28点がこの条件に最も合致した(表2)。

悪夢の内容別頻度と強度の各評定値ごとにNDQの平均

表3 悪夢の内容別頻度と強度の項目ごとのNDQの平均値が28点以上となる評定値、対象者数、NDQの平均値、対象者数の χ^2 検定の結果有意となった項目。頻度における対象者数順。(n=577)

	頻度				強度			
	評定値	n	NDQ	χ^2	評定値	n	NDQ	χ^2
家族や恋人と別れる・縁が切れる	>=3	77	28.83	+	>=7	54	28.27	
大切な人が死ぬ	>=3	59	28.98	+	>=7	108	28.98	+
自分が攻撃や暴力を受ける	>=4	51	28.73	+	>=7	64	29.59	+
災害に遭う	>=3	49	29.78	+	>=7	32	30.85	-
落ちる	>=5	40	29.60		なし			
歯や髪の毛などが抜ける	>=3	29	29.90		>=7	15	28.07	-
自分が死ぬ	>=4	27	28.70		>=6	88	28.02	+
何かに追いかける	>=6	22	28.45	-	なし			
遅刻をする	>=5	22	28.63	-	なし			
怖い動物や想像上の生き物が出てくる	>=5	21	29.57	-	>=7	48	30.20	
他人が攻撃や暴力を受けるのを目撃する	>=5	12	28.00	-	>=7	28	28.14	-
自分が他人に危害を加える	なし				>=7	21	31.75	-
対象者		577	24.72					

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 (2017) 大学生を対象とした悪夢の内容別頻度についての調査 日本イメージ心理学会第18回大会発表
Schredl, M (2010) Nightmare frequency and nightmare topics in a representative German sample. *European Archives of Psychiatry & Clinical Neuroscience*, 260, 565-570.

Martinez, M. P., Miro, E., & Arriaza R. (2005) Evaluation of the distress and effects caused by nightmares: a study of the psychometric properties of the Nightmare Distress Questionnaire and the Nightmare Effects Survey. *Sleep and Hypnosis*, 7, 29-41. Fireman, G. D. Levin, R. & Pope, A. W. (2014) Narrative qualities of bad dreams and nightmares. *Dreaming*, 112-124.

(OKADA Hitoshi; MATSUDA Eiko)