大学生における明晰夢と個人特性の関連性

高原 円

(福島大学 共生システム理工学類)

キーワード: 明晰夢, 自己効力感, 前頭葉機能

Relationship between lucid dreaming and personal trait

Madoka Takahara

(Faculty of Symbiotic Systems Science, Fukushima University)

Key words: lucid dreaming, self-efficacy, frontal lobe function

目的 夢見と人格特性との関連については、数多くの研究がなされてきたが、一致した見解には至っていない。夢の中で夢を見ているという事実を本人が自覚しているとき、特に明晰夢と呼ばれる。近年、明晰夢は訓練によって見られるようになるといわれており、注目を集めている。**実験Ⅰ**の調査では、大学生における明晰夢の頻度と自己効力感といった人格特性について、質問紙による調査をおこなった。さらに、Neiderら(2010)の行った研究をベースに、アイオワ・ギャンブリング課題を用いて、夢の明晰度の高さと課題処理能力の関連を検討した(**実験Ⅱ**)。アイオワ・ギャンブリング課題はBecharaら(1994)によって考案された、前頭前皮質の機能を調べるための神経心理検査法である。

方法 (実験Ⅰ) 調査対象は、大学生233名であった。質問紙には自己効力感尺度 (GSE尺度)、対処方略尺度 (TAC-24: Tri-Axial Coping Scale)、心理的ストレス反応尺度 (PSRS-50R) 簡易版を用いた。さらに、睡眠習慣、明晰度(夢の自覚・想起・明晰性・操作性・実現性)についても尋ねた。分析には、SPSS (16.0J)を用いた。各尺度の得点と明晰度についてはピアソンの相関分析を行い、就寝時刻、起床時刻、睡眠時間それぞれについては、分散分析を行った。さらに、自己効力感尺度合計得点が低い順に4つのグループに分け、明晰度について分散分析をおこなった。**(実験Ⅱ)** 調査対象は大学生21名であった。ギャンブリング課題実行後の翌日より、7日間にわたり、毎朝自身が見た夢についての明晰度評価と、夢内容の記録を依頼した。21名のうち、高い明晰度がみられた群をHighグループ、低かった群をLowグループとし、2群に分けた。明晰度の各項目(自覚、想起、明晰性、操作性、実現性)、ギャンブリング課題のスコア平均について2群間のt検定を行った。ギャンブリング課題のスコアは、系列位置により5区間に分け、Goodデッキの枚数とBadデッキの枚数の差により算出した。

図1 明晰度スコアの比較

結果 (実験Ⅰ) 過去1年以内に見た夢について、「夢をみている最中に『これは夢だ』と分かることがある」という質問項目に、「よく当てはまる」「まあ当てはまる」と回答した者は、それぞれ8.7%, 25.1%であった。明晰度と自己効力感尺度の間には、相関係数0.221 ($p < .01$)と弱い正の相関がみられた。自己効力感尺度得点の高さによって4群にわけて検討したところ、有意な差が認められ($F[3,195] = 4.256$, $p < .05$), 自己効力感の最も高いグループは最も低いグループと比較して、有意に夢の明晰度が高かった。

図2 ギャンブリング課題スコアの比較

(実験Ⅱ) 一週間の夢の明晰度に関する5つの項目について、とりわけ差がみられたのは、明晰性($t[15] = 3.715$, $p < .005$)と操作性($t[10] = 3.182$, $p < .05$)であった(図1)。

また、ギャンブリング課題のスコアについては、明晰性の低いグループと比較して、高いグループで有意に得点が高く、特に区間2 ($t[19] = -3.387$, $p = .003$)と、区間4 ($t[19] = -2.649$, $p = .016$)において、Highグループの得点が高かった(図2)。

考察 自己効力感の高さと夢の明晰性の間に関連がある可能性が示された。また、夢の明晰性とギャンブリング課題の成績に関連があったことから、明晰夢と前頭葉機能との関わりが確かめられた。

引用文献 Neider, M. et al. (2010). Lucid dreaming and ventromedial versus dorsolateral prefrontal task performance, *Consciousness and Cognition*, 1-10.

Bechara, H. et al. (1994). Insensitivity to future consequences following damage to human prefrontal cortex. *Cognition*, 50, 7-15.