

夢とストレスの関連

—脅威シミュレーション理論の検討—

内藤美友

(安田女子大学心理学部)

目的

フロイトが夢解釈を成立させて以降、臨床の場において夢は重要な手がかりの一つとして扱われてきた。一方で、脳波などの生理指標が発展すると、夢の客観的な観測の困難性から夢に意義があるのかについては疑問視されるようになった。その中で Revonsuo(2000)は夢の生物学的意義に関して脅威シミュレーション理論(TST)を提唱した。夢で脅威のシミュレーションを行うことにより、現実における危機回避に役に立つとした仮説である。しかし、この理論にはいくつかの疑問点がある。脅威シミュレーションシステム(TSS)が活性化されている状態、つまり悪夢を見やすくなっている状態は、現実において生命が脅かされるような脅威に晒された者に強く見られた(Valli et al,2005),という点もその一つである。TSTが正しいのだと仮定すると、そのような脅威に晒されたことのない者の夢には、生物学的な意義がないのだろうか。

本研究では TST をもとに、生命の危機のような強い脅威ではなく、日常的に感じるストレス経験のような小さな脅威と夢の関連について調査を行い、夢の生物学的意義について検討することを目的とし、夢の内容とストレス経験には関連が見られると仮定した。

方法

実験期間は 3 か月、記録は合計週一回ずつの 12 回、google forms を用いて行った。調査対象者は女子大学生 7 名(年齢:19.1±0.5 歳)であった。調査①: 調査紙は「就寝前」「起床後」の二種類あり、その両方に記入を求めた。「就寝前」のアンケートはハッスルスケール(一般用)短縮版(Nakano,2014)、一時的気分尺度(徳田,2009)で構成されている。

「起床後」は一時的気分尺度、夢の記録への回答を求めた。調査②: 調査①の調査期間の終了後、個人の特徴を求めるための調査を行った。YG 性格検査(抑うつ性、回帰性傾向、思考的外向性)、夢の想起頻度、明瞭性について回答を求めた。

結果

各被験者の夢の記録から、ネガティブな感情価を持つ単語(本間,2014)を抽出し、ネガティブ単語

と名前を付けてその数を数えた。日常的なストレス経験としてハッスルスケールの合計得点を算出し、被験者ごとと被験者全員の得点で相関分析を行った。ネガティブ単語とストレス経験の間に有意傾向のある正の相関が見られたのは被験者 C [$r = .556, p = .095$], 負の相関が見られたのは被験者 E [$r = -.535, p = .274$]のみであり、全体では弱い正の相関 [$r = .163, p = .231$]があり、有意差は見られなかった(Table1)

Table1

ネガティブ単語とストレス経験の相関分析		
被験者	<i>r</i>	<i>p</i>
A	-.167	.623
B	-.005	.990
C	.556	.095 +
E	-.535	.274
F	.044	.926
G	.395	.259
H	-.677	.323
全体	.163	.231

+ $p < .10$

考察

本研究は TST をもとに、日常的なストレス経験と夢の関連について調査を行い、夢の生物学的意義について検討することを目的とした。結果から、ネガティブ単語と日常的なストレス経験には関連は見られず、TSS が活性化していると示すことはできなかった。先行研究の通り、TSS の活性化を検証するためには強い脅威と関連付ける必要があった可能性、もしくは日常的なストレス経験は先行研究において想定していた脅威には当てはまらなかった可能性がある。しかし、これは TSS の活性状態が低い時の夢が生物学的な意義を持たないことの証明ではない。Revonsuo(2000)は夢の機能は TST だけではないと述べている。今後は、その他の夢の機能について調査を行っていく必要がある。

引用文献

Revonsuo, A. (2000) BEHAVIORAL AND BRAIN SCIENCES, 23, 793-1121. 【指導教員 齋藤大輔】