

大学生のストレスに対する愚痴の不快感低減効果と頻度の研究

B73086 木村和哉

I.研究史 愚痴とは、自身の身に起こったストレスやストレス反応を聞き手に伝える行為のことであり、ストレスに焦点を当てたストレスコーピングである。しかし、この愚痴は「あの人の話は愚痴っぽくて嫌だ」や「愚痴ばかりこぼす自分が嫌い」など、しばしばマイナスなイメージで捉えられ、言うべきではないなど悪い印象が見受けられる。そもそも愚痴とは、広辞苑第七版によると「言っても仕方がないことを言って嘆くこと。また、その言葉」と定義されている。このように良い印象はあまり見つからず、悪い印象ばかりが先行して、その効果にはあまり言及されていないという現状がある。

II.目的 本研究の目的は様々なストレスに対して、どのような愚痴を言えば不快感は下がるのか、聞き手の変化で効果や頻度に違いはあるのかを吟味することである。

III.方法 Google フォームを用いて私立文系大学生に調査をした。回収されたデータは52名であった。質問紙の構成は、調査目的の説明とプライバシー保護の説明、Google フォーム送信をもって調査に同意したとみなす説明、「大学生用ストレス尺度」(菊島, 2002) から「大学生用ストレス尺度」48項目(下位尺度に「家族ストレス」10項目、「友人ストレス」11項目、「学業ストレス」6項目、「充実感の乏しさストレス」8項目、「アルバイトストレス」3項目)、「各ストレスに対する愚痴」10項目(5セクション)、フェイスシート3項目、二重登録防止のためのID作成項目の計92項目12セクションで構成されていた。「大学生用ストレス尺度」は「非常に嫌だった」～「気にならなかった」の4段階と「経験したことがない」の5種類で回答、「各ストレスに対する愚痴」では「非常に下がった」～「変わらなかった」の4段階と「経験したことがない」の5種類で回答させた。各項目で「経験したことがない」と回答した場合は欠損値として扱った。

IV.結果 各ストレスの不快感の合計の平均値は、家族ストレスが2.82、友人ストレスが2.67、学業ストレスが2.91、充実感の乏しさ2.72、アルバイトストレスが2.83であった。

各ストレスに対する愚痴の不快感低減効果の平均を図1に表した。

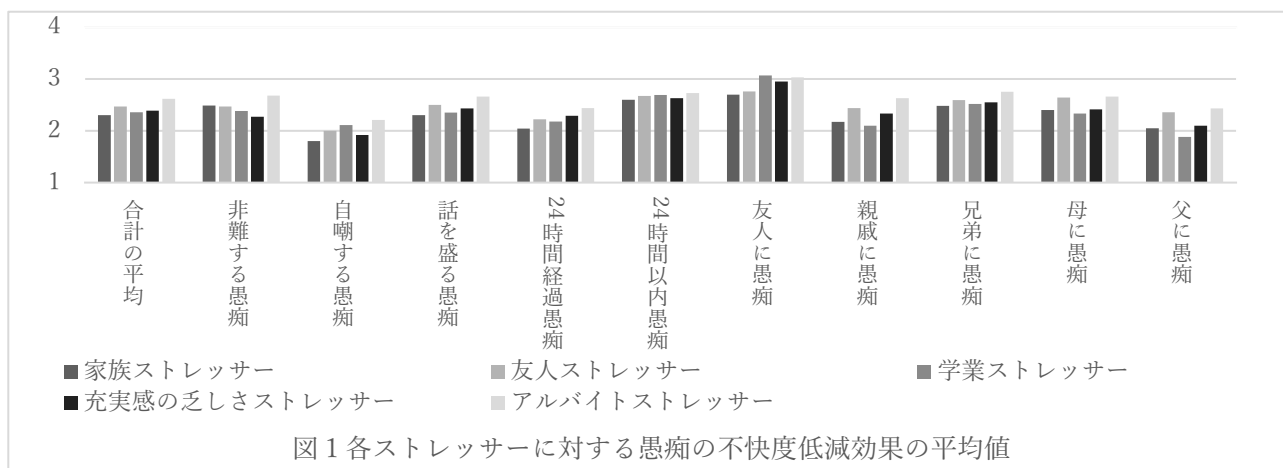
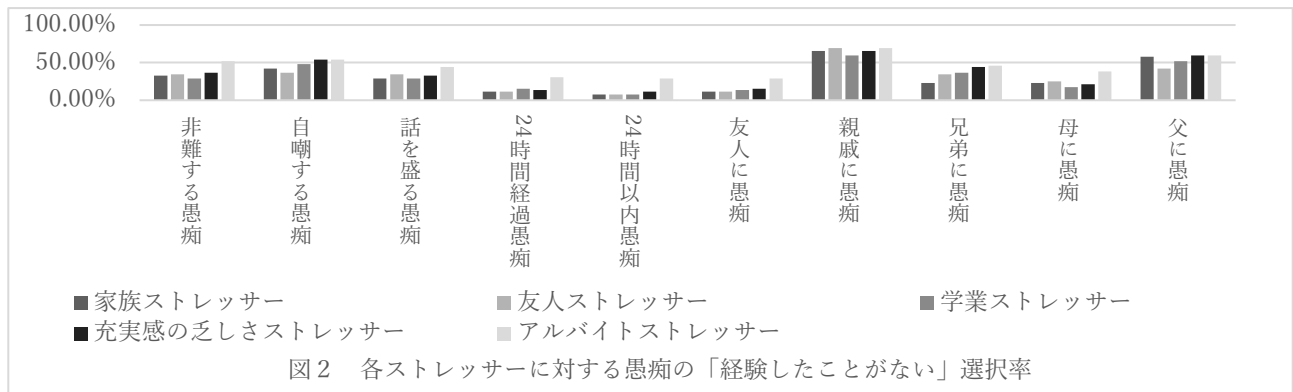


図1 各ストレスに対する愚痴の不快感低減効果の平均値

聞き手別の愚痴ではどのストレスに対しても「友人に愚痴を言う」が最も高い効果を示していることがわかった。値は家族ストレスに対する愚痴から順に2.7、2.76、3.07、2.95、3.03だった。時間経過別の愚痴ではどのストレスに対しても「24時間以内に愚痴を言う」の方が高い値を示していることがわかった。値は家族ストレスに対する愚痴から順に2.6、2.67、2.69、2.63、2.73だった。愚痴の言い方別の愚痴では家族ストレスと学業ストレスに対する愚痴で、「愚痴の原因となった相手・出来事を過剰に非難しながら愚痴を言う」が2.49、2.38、友人ストレスと充実感の乏しさストレスとアルバイトストレスに対する愚痴で「事実よりも大げさにして愚痴を言う」が2.5、2.43、2.43ということがわかった。

各ストレスに対する愚痴の頻度について「経験したことがない」と解答した割合を図2に表した。



聞き手別の愚痴の頻度は、どのストレスに対しても「親戚に愚痴を言う」が最も高い割合を示し、次点で「父親に愚痴を言う」が高い割合を示していることがわかった。時間経過別の愚痴の頻度は、どのストレスに対しても「一日以上経過してから愚痴を言う」が最も高い割合を示していることがわかったが、二種類の項目で大きな差はないこともわかった。愚痴の言い方別の頻度は、「自分をけなしながら愚痴を言う」が最も高い割合を示していることがわかった。

V.考察 聞き手別の効果の結果で「友人に愚痴を言う」が最も高い値を出した理由として、野中（2001）の愚痴をこぼす人が聞き手に求めているのは冷静な分析でも、公平無私な態度でも、評論家的コメントでもなく、聞いてくれること、うなずいてくれること、すなわち「自分のことを肯定してもらおう」ことが考えられる。つまり聞き手が友人だと愚痴を相談ではなく日常会話のように捉えるため高い効果が出たと考えられる。聞き手別の頻度の結果で「父親、親戚に愚痴を言う」の二つの項目が多くの人を経験していない理由として会話する機会が他の聞き手よりも少ないことが考えられる。

時間経過別の効果の結果で「24時間以内に愚痴を言う」が最も高い値を出した理由として、より詳細にストレスを想起できることや、ストレスが比較的直近にあるため不快感が高く愚痴を言った後の落差が激しいなどが考えられる。一日以上経過してから愚痴を言った場合は、ストレスを詳細に想起できないことや、不快感が時間経過により風化することで不快感が低くなり愚痴を言った後の落差があまりないこと、愚痴を言う前に愚痴以外のストレスコーピング（例、好きなものを食べる、趣味によるストレス発散など）をしていることにより不快感がすでに低下しているなどが考えられる。時間経過別の頻度の結果では、二種類の項目間で大きな差が見られなかったことから、愚痴は時間経過で若干頻度は下がるが、それでも愚痴は話すことがあるということが考えられ、「聞き手に言う愚痴の内容は直近の出来事であればあるほど若干頻度が増えるが、一日以上経過した比較的古い出来事でも愚痴として聞き手に話せる」という性質があるということが考えられる。

愚痴の言い方別の結果は、それぞれ「事実よりも大げさにして愚痴を言う」は伊藤ら（2014）の話し手は聞き手に反論の余地を与えないよう情報を欠けさせて伝えていること、「愚痴の原因となった相手・出来事を過剰に非難しながら愚痴を言う」は岡田（2004）の話し手は聞き手に、自身の持つ否定的感情を表出すること、「自分をけなしながら愚痴を言う」は、岡田（2004）の話し手、聞き手以外の第三者（人や物、社会現象）が話題とされ、聞き手に対する不満を述べることは愚痴ではないという条件があることが理由として挙げられる。

VI.参考文献 伊藤いちこ・村野井均・芝田成輝（2014）. SNS上に存在する愚痴のメタデータ分析 茨城大学教育学部紀要（教育総合）増刊号（2014）, 389-406

岡田卓也（2004）. 愚痴に関する一考察—その精神力動と関係性— 臨床心理学研究第2巻, 47-63

菊島勝也（2002）. 大学生用ストレス尺度の作成—ストレス反応、ソーシャルサポートの関係から— 愛知教育大学研究報告, 51（教育学科編）, 79-84

野中進（2001）. 愚痴について—バフチンの「ことばのジャンル」論より— 埼玉大学紀要第33巻, 第2号, 61-