

スポーツ経験を通じたライフスキルの獲得が社交不安に与える影響

荒木 陽奈

指導教員 日道 俊之

研究背景

社交不安は、他者からの否定的評価への恐れや対人場面の回避を特徴とする心理的障害であり、その低減には対人スキル等の獲得が重要とされる。先行研究ではスポーツ活動の継続的な実践が不安の低減に与える効果に一貫性が認められていない。さらに、社交不安に焦点を当てた知見はいまだ十分とは言えない。したがって、スポーツ経験が社交不安に及ぼす影響は十分に解明されていない。また、現在の活動継続状況がこれらの変数に与える影響についても検討の余地が残されている。

研究目的

過去および現在のスポーツ経験が、社交不安に及ぼす影響を明らかにすることが本研究の目的である。仮説として、スポーツ経験がライフスキルを介して社交不安を軽減させるというメカニズムを推察した。

分析方法

大学生を対象に、ライフスキルと社交不安、スポーツ経験に関する調査を行った。分析では、対応のない t 検定を行い、スポーツ経験の有無や現在の継続状況による各尺度の得点の差異を検討した。また、経験や継続の状況ごとに分けた各群において、ライフスキルと社交不安の関連性を検討するため相関分析を行った。

分析結果

群間比較の結果、スポーツ経験の有無や継続の有無に関わらずライフスキルの多くの下位尺度において有意な差は認められなかった。しかし社交不安に関しては、スポーツ経験者や継続あり群の方が低い値を示した。相関分析では、いずれの群においてもリーダーシップなどのライフスキルと社交不安との間に負の相関関係が確認された。

考察・結論

ライフスキルは日常生活の多様な経験で形成されるため、スポーツ経験や継続の有無だけでは尺度得点に差が生じにくい可能性がある。一方で、スポーツ経験群・継続群において社交不安が有意に低かったのは、評価場面への適応が影響したと考える。相関分析からは、スポーツ経験の状況を問わず、獲得されたライフスキルは社交不安の軽減に寄与する傾向が示された。以上より、スポーツはライフスキルを介して社交不安を軽減させる一因にはなり得るものの、唯一の経路ではなく、多様な経験によるスキル獲得が必要であるといえる。