

スポーツと対人恐怖心性の関連

The relationship between sports and Anthropophobic Tendency

1K10C074-6 海老沼忍

主査 正木 宏明 先生

副査 堀野 博幸 先生

【目的】

青年期に発症しやすい精神的問題の一つが対人恐怖症であり、時代的推移と共に高まっている可能性が考えられる。しかし、このような理由については明確ではない、といった問題が挙げられる。この問題に関して検討するためには、対人恐怖心性尺度だけでなく、その関連要因についても研究する必要があると考えた。そこでスポーツが少なからずパーソナリティの形成に影響を与えているということや、スポーツの種目別によっても競技者のパーソナリティに特徴があらわれていることから、青年期に発症しやすい精神的問題の一つである対人恐怖心性がスポーツと関連すると考え、検討することを目的とした。

【方法】

W大学に通う水泳部、ソフトボール部、アイスホッケー部に所属する平均年齢20.28歳($SD=1.232$)の男女100名(水泳部32名、ソフトボール部36名、アイスホッケー部32名)を対象者とした。その際に対人恐怖心性度を測定するため、対人恐怖心性尺度(堀井・小川1996, 1997)を使用し、2013年9月下旬から10月下旬の約1ヶ月間で質問紙の回答を求めた。その数値を集計し、競技別、団体個人、年齢、男女ごとに比較した。また、競技別、年齢の得点については一元配置分散分析によって比較し、団体個人、男女ごとはt検定によって比較した。

【結果】

競技別では、対人恐怖心性尺度の下位尺度6つの内、尺度V<自分を統制できない>悩みにおいて、アイスホッケー経験者が水泳経験者に比べて高数値を記録したため、有意傾向が認められた。しかし、他の5つの尺度に関して選手間の差は見られなかった。

団体個人では、尺度II<集団に溶け込めない>悩みにおいて、団体競技が個人競技に比べて高数値を記録したため、有意傾向が認められた。しかし、他の5つの尺度に関して選手間の差は見

られなかった。

年齢では、3つの尺度(尺度I<自分や他人が気になる>悩み、尺度II<集団に溶け込めない>悩み、尺度VI<生きることに疲れている>悩み)において、18歳が21,22歳に比べて高数値を記録したため、尺度Iでは有意差が認められ、尺度II、VIでは有意傾向が認められた。しかし、他の3つの尺度に関して選手間の差は見られなかった。

男女では、全ての尺度で有意差がみられなかった。このような結果から、スポーツを行う体育会学生にとって対人恐怖心性の男女差はなく、スポーツによる利点が影響したのではないかと考えられる。

【考察】

性差においては仮説通りスポーツを行う体育会学生にとって対人恐怖心性の男女差はなく、スポーツによる利点が影響したと考えられた。しかし、今回の実験ではスポーツ経験者の比較のみ行った為、スポーツとの関連性があったとは必ずしも断定することは出来ないが、競技別による比較や団体個人による比較で有意傾向が認められた為、運動経験がパーソナリティ形成に何らかの影響を与えたと考えられる。したがって、運動を行えばパーソナリティを変容することが出来ると推察した。もし、この推察が正しい見解であるならば、対人恐怖心性の従来の治療法である専門医に相談や薬物療法ではなく、運動を行い自然と体に染み付かせる新しい提案が出来ると考えた。心理カウンセラーに通い、悩みを打ち明け、頭で考え克服するのであれば、考えることよりも体を動かして、いつの間にか克服していたという治療法が実現できれば、再発も減少することが出来るであろう。

このように、対人恐怖心性について今後研究するときは今回の結果を踏まえ、スポーツ選手と一般人の比較を行い、対人恐怖心性の関連要因としてスポーツを結びつけることができれば、「視線が怖い」「人前で緊張する」「集団にとけ込めない」といった若者の悩みを幾分和らげていけるだろう。