

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 9 月 16 日現在

機関番号：82632

研究種目：研究活動スタート支援

研究期間：2014～2015

課題番号：26882059

研究課題名(和文) 受傷経験後のアスリートの心理的変容・成長過程の検討

研究課題名(英文) The study of process of athletes' psychological change and growth after injury

研究代表者

鈴木 敦 (Atsushi, Suzuki)

独立行政法人日本スポーツ振興センター国立スポーツ科学センター・その他部局等・研究員

研究者番号：00734790

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,100,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、スポーツ選手が受傷体験をどのようにアスリートとしての成長につなげているのかを明らかにし、当該アスリートのより有効な心理支援の方法を構築するための示唆を得ることであった。

上記の目的を達成するために、慢性的な腰痛を抱え、さらにそれが引き金となり、競技意欲の低下を訴えて来談したアスリートの心理相談事例の分析を行った。その後、自己への気づき、およびスポーツ傷害の受容と受傷後の成長の関係を検討した。1ヶ月以上の受傷経験のある227名の大学生アスリートへの質問紙調査を行った結果、自己への気づきを深めることによって受傷経験を心理的成長につなげていることが示唆された。

研究成果の概要(英文)：This study aimed to clarify how athletes lead to growth for their injured experiences, and get suggestion to construct more effective psychological support system for injured athletes.

To accomplish following aim, it was analyzed counseling case of an athlete with chronic lumbago, which demotivated him from competing. Second, relation with self-awareness and acceptance of sport injury, and growth after injury was investigated. 227 university athletes who sustained injury over a month in the past was completed questionnaires. In the results, it was suggested that they led to growth for their injury experiences by increasing self-awareness.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：心理的成長 気づき 受傷アスリート リハビリテーション

1. 研究開始当初の背景

アスリートにとってのスポーツ傷害は、競技引退をも引き起こす大きな出来事である。したがって、これまでの多くの先行研究では、受傷アスリートのネガティブな情緒反応やその後の適応過程に注目し、研究が着手されてきた(例えば、Weiss and Troxel, 1986; Lynch, 1988; Weise-Bjornstal et al., 1998)。一方で、受傷後の成長といった受傷体験の持つポジティブな側面について検討されてこなかった。

しかし、近年受傷体験の持つポジティブな側面について検討されるようになってきた。先行研究においては、受傷後のアスリートの成長について、技術の向上や筋力の増加といった身体的側面、自信やモチベーションの増加といった心理的側面、ソーシャルサポートの獲得やネットワークの拡大といった社会的側面から検討されてきた(例えば、Waday et al., 2011; Podlog and Eklund, 2006; Udry et al., 1997; Tracy, 2011)。また、Waday et al. (2013)は、コーチが認知する受傷後のアスリートの成長についても同様に身体的、心理的、社会的、パーソナルな側面から検討した。そこでは、身体的強さの獲得、ストレス対処の変化、ソーシャルサポートの強化、スポーツに対する態度の向上などのポジティブな変化を見出している。上記のように、受傷体験のポジティブな側面が検討され始めてきたが、その変化を「結果」として論証することに留まっており、そのような変化の「きっかけ」ならびに「機序」は十分に説明されているとは言いがたかった。そこで、そのような成長を促進する心理的要因を明らかにする必要がある。

2. 研究の目的

本研究の目的は、スポーツ選手が受傷体験をどのようにアスリートとしての成長につなげているのかを明らかにし、当該アスリートのより有効な心理支援の方法を構築するための示唆を得ることであった。

また、本研究では、成長を感じるに至った過程に自己や他者への気づきやスポーツ傷害の受容の深まりがみられると仮説立て、調査を行った。

3. 研究の方法

(1) 相談事例による検討

ここでは、慢性的な腰痛を抱え、さらにそれが引き金となり、競技意欲の低下を訴えて来談した大学生の男性アスリート1名の心理相談事例を資料とし、分析・検討した。彼は周囲との関係の築き方が心理的課題のひとつとしていたと考えられたが、相談過程において対処行動の変容や心理的成長が認められたため、分析対象として相応しいと考えられた。

(2) 質問紙調査による検討

(1)の結果を受け、受傷後の心理的成長

が見られる背景には、自己への気づきや怪我の受け止め方の変化が認められると考えられた。したがって、ここでは質問紙を用いて自己への気づきや怪我の受け止め方の変化と心理的成長の関係について検討した。ここでは、復帰までに1ヶ月以上を要した受傷経験があり、受傷から復帰までの状況を詳細に思い出せる、という2つの条件を満たした227名の大学生アスリート(平均年齢18.93±0.9歳、男性153名、女性37名)を分析資料とした(有効回答率92.7%)。

質問紙は、受傷アスリートの気づきの程度を測定する「受傷アスリートの気づき尺度(投稿準備中)」、スポーツ傷害の受容の程度を測定する「脱執着的対処尺度(辰巳, 2009)」、外傷後の成長を測定する「日本語版外傷後成長尺度(宅, 2010)」を用いた。この尺度に関しては、受傷直後と復帰前という2つの状況を想起させ、それぞれの時期について回答を求めた。は復帰後のみを想起させ、回答を求めた。

4. 研究成果

(1) 相談事例による検討

全10回分の相談事例の面接記録を分析した。その結果、相談過程において、ソーシャルサポートの提供者は高校時代の友人(旧環境)から他の受傷アスリートやチームメイトといった身近な他者(新環境)に移行していった。そして、これらの変化によって、自身が希求したサポートが受けられるようになったと考えられた。また、同時にそのような身近な他者に対して自己開示できるようになっていった。

さらに、サポート提供者の変化と同期して、痛みの訴えの軽減や対処行動(セルフケアや競技への関わり方)の変化が認められた。特に対処行動のうちのひとつであるセルフケア行動に大きな変化が見られた。最初は鍼治療やその他病院での治療を中心に行っており、セルフケアについて語られることはなかったが、相談が進むにつれて、ストレッチや補強運動を行うようになっていった。こういった変化や痛みの軽減には、自身のスポーツ傷害が受容できるようになっていったことや、自己への気づきの高まりが関わっていると考えられた。

(2) 質問紙調査による検討

外傷後成長の高低によって、気づきおよび受容の得点の変化に差が見られるのかを検討するために、まず外傷後成長得点の平均値を基準に二群(高群と低群)に分類した(表1)。

次に、受傷直後および復帰前の各尺度得点と外傷後成長の関係を一元配置分散分析で検討した。その結果、外傷後成長高群の方が気づき(受傷直後: $F(1, 225)=73.557, p<.01$ 、復帰前: $F(1, 225)=69.930, p<.01$)と受容(復帰前: $F(1, 225)=16.172, p<.01$)にお

いて有意に高い得点を示した（図1、2）。

表1. 外傷後成長高群・低群における受傷直後および復帰前の気づき尺度・受容尺度の平均値（合計得点）と標準偏差

	気づき				受容			
	受傷直後		復帰前		受傷直後		復帰前	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
成長・高群	50.48	7.71	55.25	8.07	19.60	4.98	24.92	3.91
成長・低群	41.26	8.46	46.30	8.04	18.56	4.98	22.86	3.80

以上の結果から、受傷後に成長を感じたアスリートは受傷直後と復帰前の気づき、復帰前の受容が高いことが明らかになった。この結果は、受傷後の成長感は気づきや受容の変化（深まりや向上）だけではなく、気づきの程度が高い者に見られる特徴であることが考えられた。

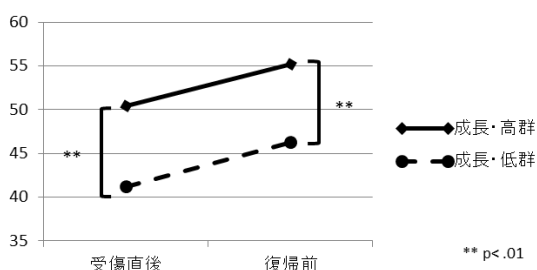


図1. 受傷時期における外傷後成長高群・低群の気づき尺度得点の相違

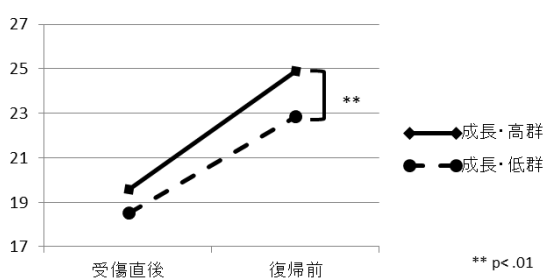


図2. 受傷時期における外傷後成長高群・低群の受容尺度得点の相違

上記の質的および量的な2つの研究結果から、自己への気づきを深めることによって受傷経験を心理的成長につなげていることが示唆された。

相談事例の分析で見られたように、受傷アスリートはリハビリ過程においてセルフケアという自身のスポーツ傷害に対する主体的な取り組みが見られるのと同様に、自己への気づきの深まりが見られた。また、質問紙調査によると、これらの気づきは、受傷後に深めておく必要があるだけでなく、日常の

競技生活でも深めておく必要があり、それらは受傷後のリハビリ専心性に寄与する可能性がある。したがって、日々の練習環境においても身体や心理に対する気づきを高めるために、主体的に競技に取り組む必要性が示唆された。

5. 主な発表論文等

（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕(計1件)

鈴木敦・中込四郎 (2015) 相談事例における受傷アスリートのソーシャルサポート享受による対処行動の変容過程. 臨床心理身体運動学研究, 17(1): 37-47. (査読あり)

〔学会発表〕(計2件)

A. Suzuki and S. Nakagomi (2015) Psychological characteristics of injured athletes satisfied with social support in rehabilitation process. 14th FEPSAC European Congress of sport psychology, Bern, Switzerland, pp.259. (査読なし)

鈴木敦 (2015) 受傷経験後のアスリートの成長に関わる要因の検討. 第39回日本スポーツ心理学会(九州共立大学)抄録集. (査読なし)

〔図書〕(計1件)

鈴木敦・中込四郎 (2015) カウンセリングルームからのソーシャルサポートの獲得. 中込四郎・鈴木壯編 スポーツカウンセリングの現場から-アスリートがカウンセリングを受けるとき-. 道和書院, pp.159-177. (査読なし)

〔産業財産権〕

出願状況(計0件)

名称:
発明者:
権利者:
種類:
番号:
出願年月日:
国内外の別:

取得状況(計0件)

名称:
発明者:
権利者:
種類:
番号:
取得年月日:
国内外の別:

〔その他〕
ホームページ等

6. 研究組織

(1) 研究代表者

鈴木 敦 (SUZUKI, Atsushi)

独立行政法人日本スポーツ振興センター

国立スポーツ科学センター・契約研究員

研究者番号：00734790

(2) 研究分担者

()

研究者番号：

(3) 連携研究者

()

研究者番号：