

<論文>

受傷アスリートの心理的成長に関わる要因の検討

鈴木 敦

要旨

受傷体験を選手としての成長につなげるためには、受傷体験の持つネガティブな側面だけでなく、ポジティブな側面に注目する必要がある。しかし、先行研究においては、受傷体験のポジティブな側面にはほとんど関心が向けられてこなかった。そこで、本研究では受傷経験後の心理的成長につながる心理要因として、自己および他者への気づきとスポーツ傷害の受容の2つを仮定し、両者と心理的成長の関係を明らかにすることを目的に調査を行った。

復帰までに1ヶ月以上かかる受傷経験があり、受傷から復帰までの状況を詳細に思い出せると回答したアスリート195名（男性158名、女性37名）を対象に質問紙調査を実施し、受傷アスリートの気づき尺度、脱執着的対処尺度、日本語版外傷後成長尺度への回答を求めた。

t検定を用いて分析した結果、受傷アスリートは時間経過に伴い、スポーツ傷害の受容および自己・他者への気づきを深めることが明らかになった。また、日本語版外傷後成長得点の上位群と下位群に分類して両者の得点を比較した結果、受傷時期に関わらず成長高群の方が成長低群よりも脱執着的対処得点と受傷アスリートの気づき尺度が高いことが明らかになった。以上の結果から、受傷は心理的成長の契機になること、自己理解を深めることが日々の競技生活において求められることが示唆された。

キーワード

受傷アスリート、受傷後の成長、気づき、スポーツ傷害の受容

序論

アスリートにとっての怪我とはスポーツ選手としての引退を引き起こす可能性のある危機的な出来事である。したがって、多くの先行研究では受傷体験を身体面だけでなく、心理面にも悪影響を及ぼすネガティブな事象として扱ってきた（例えば、Weiss and Troxel, 1986）。しかし、受傷体験をきっかけに選手または人としての成長を遂げる選手も存在する。つまり、受傷体験はポジティブな側面も持っていると考えられるようになってきたのである。先行研究ではアスリートにおける受傷体験を逆境（adversity）もしくは危機（crisis）と捉え、その後の成長について、Post Traumatic Growth（以下、PTGと略す）、Stress Related Growth、Perceived Benefitなどの用語を用いて、身体的側面、心理的側面、社会的側面からの検討がなされている（例えば、Waday et al., 2011；Podlog and Eklund, 2006；Udry et al., 1997）。これらの先行研究では、受傷経験後に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向上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の成長が明らかにされている。さらに、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検討し、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明らかにしている。また、スポーツ傷害に限定した研究ではないが、中込（1993）や杉浦（2004）は危機が人格形成に与える影響を検討し、相互性の高い対処様式、すなわち危機となる事象への積極的かつ主体的な取り組みが人格形成につながることを主張している。

以上のように、近年受傷体験の持つポジティブな影響に関心が向けられつつあるが、多くはそれらを結果として論じており、その過程の検討がなされてこなかった。そのような中、Roy-Davis et al.（2017）は受傷から復帰までの成長過程を明らかにするために受傷アスリート37名に面接調査を実施し、自身のスポーツ傷害に対する考え方への気づきの深まりが受傷後の成長につながるこ

とを示唆している。さらに、鈴木（2021）は受傷アスリートが周囲から支援を得ることによって自身の心身への気づきや他者への気づきの深まり、競技との関わり方への積極的変化が認められること、さらにそれらがスポーツ傷害の受容ならびに心理的成長につながることを主張している。彼らの主張を受けると、受傷を契機にそこでの体験を心理的成長につなげるためには、自己や他者への気づきやスポーツ傷害の受容が鍵となることが窺える。

しかし、これらは面接調査による分析をもとに検討された結果であり、数量的な検証がなされていない。面接調査で得られた知見を多数の受傷アスリートに対して数量的に検証し、心理的成長との関係を明らかにすることによって、そこで得られた知見はより説得力の高いものとなり、現場で活かしやすくなる。そこで、本研究では受傷経験後の心理的成長につながる心理要因として、自己および他者への気づきやスポーツ傷害の受容の2つを仮定し、両者と心理的成長の関係を明らかにすることを目的に調査を行った。なお、本研究では受傷後から時間経過に伴って自己および他者への気づきやスポーツ傷害の受容の深まりが認められること、また復帰後に成長を実感できたアスリートほど、気づきや受容の深まりが認められると仮説立てた。

方法

1) 調査対象者

大学の体育系運動部に所属するアスリート513名（男性336、女性86名）を対象に質問紙調査を行った。513名のうち、①復帰までに1ヶ月以上かかる受傷経験があること、②受傷から復帰までの状況を詳細に思い出せること、という2つの条件を満たした195名（平均年齢 18.93 ± 0.9 歳、男性158名、女性37名）を分析資料とした（有効回答率92.7%）。本研究で1ヶ月以上の受傷アスリートを対象とした理由は、トラウマのイベントによる傷の深さ（Harm：Fonta & Rosenheck, 1998）や脅威の大きさ（Threat：Armeli, 2001）とPTGとの関連性が指摘されているからである。PTGは、簡単に回復できるトラウマであれ

ば生じないことに言及されており (Tedeschi & Calhoun, 1996)、スポーツ傷害における重度の障害は22日以上とされていることから (中村、2012)、復帰までに1ヶ月以上を要した経験のあるアスリートを対象とした。

本研究の対象者の競技種目は、陸上競技や競泳などの個人競技が91名、バスケットボールやサッカーなどの団体競技が102名であった。また、受傷名は捻挫、脱臼、肉離れ、靭帯の損傷もしくは断裂など様々であった。

2) 質問紙

質問紙は以下の(1)～(3)の尺度を用いた。

(1) 受傷アスリートの気づき尺度 (鈴木・中込、2017)

本尺度は受傷時の気づきを、競技における立ち位置やプレー面の長所の理解、目標や競技との関わり方の再考および明確化を測定する「自己理解の進展 (5項目)」と、周囲との関わりが増加や自身に対する考える機会の増加や深まりを測定する「考慮対象の拡大と深化 (5項目)」という2側面から評価することができる10項目5件法の尺度である。

(2) 脱執着的対処尺度 (辰巳、2002)

本尺度は、スポーツ傷害の受容を捉える上で軸となりうる脱執着的対処 (辰巳・中込、2002) を尺度化したものであり、受傷アスリートが現状を正視し、未来に向けた対処努力を自覚的なものに行っているか、その自己努力における意図や目的意識の芽生えについて測定する「自己努力における意図性 (3項目)」、負傷という現実に対して随順していかうとする心理的態度や方向にあるのか否かについて測定する「現状随順性 (3項目)」という2側面から評価することができる6項目5件法の尺度である。

(3) 日本語版外傷後成長尺度 (Taku et al., 2007)

本尺度は、外傷後成長 (Post Traumatic Growth) を、困難な出来事を通して他者との関係における肯定的な変化を測定する「他者との関係 (6項目)」、人生における新たな可能性の見出しを測定する「新たな可能性 (4項目)」、自

覚する自身の強さを測定する「人間としての強さ（4項目）」、精神性的および宗教的な成長や人生における優先順位の変化等を測定する「精神的変容および人生に対する感謝（4項目）」という4側面から評価することができる18項目6件法の尺度である。スポーツ傷害を含めた外傷後の成長を測定する尺度は、ストレス関連成長尺度（Park et al., 1996）、修正版ストレス関連成長尺度（Armeli et al., 2001）、ストレスに起因する自己成長感尺度（宅、2005）など複数存在するが、本尺度が最も因子構造が理解しやすく、結果を解釈しやすいと考えられたため、本尺度を用いた。本尺度は、外傷後（post-traumatic）の成長を測定するものであるが、尺度の項目を鑑みてもスポーツ傷害受傷後の反応としても捉えられると考えられた。

手続き

体育系運動部に所属する大学生が在籍するゼミナールもしくは授業に著者が訪れ、調査を実施した。質問紙実施にあたっては、まず著者が本質問紙に関する説明を行い、同意を得た。その後、受傷当時を想起させ、受傷アスリートの気づき尺度、脱執着的対処尺度、日本語版外傷後成長尺度への回答を求めた。受傷アスリートの気づき尺度および脱執着的対処尺度に関しては、受傷直後と復帰前という2つの時期における状況を想起させ、2つの時点における当時の自身の状況についての回答を求めた。日本語版外傷後成長尺度に関しては、競技への完全復帰後に感じた自身の変化を想起させ、回答を求めた。なお、本研究は前所属先の倫理審査での承認を得て実施した。

分析

受傷直後と復帰前の受傷アスリートの気づき尺度および脱執着的対処尺度の得点の平均に差があるのかを対応のあるt検定を用いて検討した。その後、日本語版外傷後成長尺度得点の高かったアスリート（上位25%）と高くなかったアスリート（下位25%）における上記2尺度の得点の相違をt検定を用いて検

討した。

結果

受傷直後と復帰前で、受傷アスリートの気づき尺度および脱執着的対処尺度の得点に差があるのかを対応のある t 検定によって検討した。その結果、リハビリの時間経過に伴って受傷アスリートの気づき尺度における自己理解の進展 ($t(193)=10.136, p<.01$)、考慮対象の拡大と深化 ($t(193)=6.736, p<.01$)、合計得点 ($t(193)=9.562, p<.01$) において有意な得点の増加が認められた。また、脱執着的対処尺度における自己努力における意図性 ($t(193)=10.345, p<.01$)、現状随伴性 ($t(193)=10.808, p<.01$)、合計得点 ($t(193)=12.582, p<.01$) の尺度得点においても有意な得点の増加が見られた(表1)。また、表2には、外傷後成長尺度得点の平均値および標準偏差を示した。

尺度名	因子名	受傷直後		復帰前		
		M	SD	M	SD	
受傷アスリートの気づき尺度	自己理解の進展	16.61	4.16	19.03	4.04	**
	考慮対象の拡大と深化	18.38	4.04	19.85	4.00	**
	合計	34.98	7.56	38.87	7.35	**
脱執着的対処尺度	自己努力における意図性	10.67	3.17	13.11	1.96	**
	現状随伴性	8.17	3.05	10.91	2.85	**
	合計	18.84	5.00	24.03	3.88	**

** $p<.01$

尺度名	因子名	M	SD
日本語版外傷後成長尺度	他者との関係性	23.29	6.31
	新たな可能性	15.18	4.60
	人間としての強さ	14.48	4.34
	精神的変容および人生に対する感謝	12.60	4.25
	合計	65.55	17.09

次に、日本語版外傷後成長尺度得点の高低によって、受傷アスリートの気づきおよびスポーツ傷害の受容の程度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上下25%を基準に二群に分類し、上位25%の48名を成長高群、下位25%の48名を成長低群とした。その後、成長高群と成長低群の間に受傷直後および復帰前の各尺度の得点に差が見られるのかを t 検定を用いて分析した。その結果、受傷直後の受傷アスリートの気づき尺度における自己理解の進展 (t(48)=6.153, p<.01)、考慮対象の拡大と深化 (t(48)=2.698, p<.01)、合計得点 (t(48)=4.855, p<.01)、復帰前の自己理解の進展 (t(48)=4.226, p<.01)、考慮対象の拡大と深化 (t(48)=2.234, p<.05)、合計得点 (t(48)=3.614, p<.01)、受傷直後の脱執着的対処尺度における自己努力における意図性 (t(48)=3.157, p<.01)、現状随伴性 (t(48)=2.269, p<.05)、合計得点 (t(48)=3.417, p<.01)、復帰前の自己努力における意図性 (t(48)=2.140, p<.05)、現状随伴性 (t(48)=2.822, p<.01)、合計得点 (t(48)=3.243, p<.01)、全ての尺度または因子において成長低群よりも成長高群の方が有意に得点の高いことが明らかになった (表3)。

以上の結果から、受傷経験を通して自己・他者への気づきやスポーツ傷害の受容に深まりが認められること、また成長高群のほうが成長低群よりも受傷時期に関わらず、受傷アスリートの気づき尺度および脱執着的対処尺度の得点が高いことが明らかになった。

尺度名	因子名	直後		復帰前	
		高群	低群	高群	低群
受傷アスリートの気づき尺度	自己理解の進展	19.23	14.85 **	20.63	17.52 **
	考慮対象の拡大と深化	20.13	17.90 **	21.21	19.63 *
	合計	39.35	32.75 **	41.83	37.15 **
スポーツ傷害の受容尺度	自己努力における意図性	11.75	9.83 **	13.75	13.00 *
	現状随伴性	8.50	7.17 *	11.69	10.13 **
	合計	20.25	17.00 **	25.44	23.13 **

**p<.01

考察

本研究の結果から受傷経験を通してアスリートは気づきやスポーツ傷害の受

容の程度を深めることが明らかになった。先に記したRoy-Davis et al. (2017)は、受傷から復帰までの過程において自身のスポーツ傷害に対する考え方への気づきの深まりが受傷後の成長につながることを示唆しており、本研究の結果はこの主張を支持する結果となった。また、中込・上向(1994)および中込(2004)は、受傷アスリートとの相談過程においてスポーツ傷害の受容への深まりと同期して、主訴の軽減や内的成長がなされたことを示唆している。彼らは、受傷後の成長過程においてスポーツ傷害との関わり方や受け止め方が関係することに言及しており、本研究の結果はこれらの研究結果も支持するものとなった。

次に、受傷後の成長得点の高群と低群を比較したところ、両者は受傷直後から有意な尺度得点の相違が認められた。本研究では成長を実感したアスリートほど気づきやスポーツ傷害の受容の深まりが認められると仮説立てていたが、そうではなく受傷直後から気づきやスポーツ傷害の受容の程度に差が認められ、それらが両者とも時間経過に伴って向上するという結果となった。つまり、どのようなアスリートにとっても受傷経験は心理的成長を促す契機となるが、成長度の違いによって気づきやスポーツ傷害の受容に関する尺度得点の変化の程度には相違が認められなかったことになる。

このような結果から、日常の競技生活において自己や他者に対する気づきを深めているアスリートは、スポーツ傷害という危機的な事象が発生してもスポーツ傷害を受容しやすく、またスポーツ傷害という危機によって成長を実感しやすいことが推察された。したがって、スポーツ傷害というアスリートにとっての危機的な出来事を契機に成長を実感するためには、日頃の競技生活において気づき、広義の意味での自己理解を深めることが必要であることが示唆された。江田・中込(2012)は競技の中で自分自身の身体に注意を向け、身体と対話を行うことを通して、自分自身との対話を行う対話的競技体験が自己形成を促進することに言及し、自身の身体と対話を重ねることで自己と向き合う態度が作られ、様々なところで気づきや洞察が深められると主張している。競技においてこのような体験を積み重ね、自己理解を深めることによって、スポーツ

傷害というアスリートにとっての危機的な出来事が起こった際にもそれを受け入れ、心理的成長につなげていくと考えられた。

また、そのような自己理解を深める取り組みはスポーツ傷害の受容や心理的成長につながるだけでなく、スポーツパフォーマンスの向上にもつながることが示唆されている。例えば、諏訪（2005）は、スポーツの熟達には身体や環境に含まれる新しい変数の存在に気づき、新旧の変数を取り込んだ形で身体と環境の新たな関係を再構築し続けるプロセスが必要であることに言及しており、身体や外部環境に対する理解の深まりがスポーツの熟達に必要であると主張している。また、深町ほか（2017）はマインドフルネス・アクセプタンス・コミットメントアプローチ（Mindfulness Acceptance-Commitment Approach）（以下、MACと略す）に関する先行研究を概観しスポーツパフォーマンスへの影響を検討している。MACは第3世代の認知行動療法に位置づけられるマインドフルネスとアクセプタンスに基づいた介入方法であり、自分の内外にある刺激を判断するのではなく、現在のありのままの自分の思考や感情を受容し、自身の競技目標に向けて方向づけていく方法である（Gardner and Moore, 2007）。彼女らは、本アプローチにおけるスポーツパフォーマンスへの一定の効果を示唆しているほか、短期間でのパフォーマンス向上が困難な可能性についても言及している。これらのことから、競技生活において日常的に自己理解を深めることは、スポーツ傷害の受容や心理的成長につながるだけでなく、スポーツパフォーマンスの向上にも必要であることが示唆された。

結論と今後の課題

本研究では受傷経験後の心理的成長につながる心理要因として、自己および他者への気づきとスポーツ傷害の受容の2つの要因を仮定し、それらと心理的成長の関係を明らかにすることを目的に調査を行った。その結果、受傷経験を通して自己・他者への気づきやスポーツ傷害の受容に深まりが認められること、また成長高群のほうが成長低群よりも受傷時期に関わらず、受傷アスリートの

気づき尺度および脱執着的対処尺度の得点が高いことが明らかになった。

しかし、本研究にはいくつかの課題がある。1つ目は本人にとってのスポーツ傷害のダメージの大きさである。本研究では1ヶ月以上の怪我を重症度の高いスポーツ傷害と捉えたが、アスリートによって同じ怪我でも受傷時期や部位、パーソナリティによって受け止め方が異なる。中村ほか（2018）は復帰までの期間が短くても衝撃度が高い、受傷時の衝撃度が低くても復帰までの期間が長いと外傷後成長が高くなる可能性があることに言及しており、このような本人にとってのスポーツ傷害のダメージの大きさも考慮する必要がある。2つ目は研究方法に関する課題である。本研究では多くの対象者に回答を求めるために回顧的な調査方法を用いたが、当時の状況を正確に想起して回答できなかったアスリートもいるかもしれない。今後は回顧的な調査に加え、受傷中のアスリートへの調査も求められるだろう。それらの調査を積み重ねることによって、受傷アスリートへの支援の充実がもたらされると考えられる。

引用文献

- Armeli, S., Gunthert, K. C., and Cohen, L. H. (2001) Stressor appraisals, coping, and post-event outcomes: The dimensionality and antecedents of stress-related growth. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(3): 366-395.
- Fontana, A. and Rosenheck, R. (1998) Psychological benefits and liabilities of traumatic exposure in the war zone. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 11(3): 485-503.
- 深町花子, 荒井弘和, 石井香織, 岡浩一郎 (2017) スポーツパフォーマンス向上のためのアクセプタンスおよびマインドフルネスに基づいた介入研究のシステマティックレビュー. *行動療法研究*, 43(1): 61-69.
- 江田香織, 中込四郎 (2012) アスリートの自己形成における競技体験の内在化を促進する対話的競技体験. *スポーツ心理学研究*, 39(2): 111-127.

- Gardner, F. L., and Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: a decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology*, 53, 309-318.
- 中込四郎 (1993) 危機と人格形成: スポーツ競技者の同一性形成. 道和書院.
- 中込四郎 (2004) アスリートの心理臨床. 道和書院.
- 中込四郎, 上向貫志 (1994) スポーツ障害を起こした選手へのカウンセリング. *Japanese Journal of Sports Sciences*, 13(1): 3-8.
- 中村珍晴, 土屋裕陸, 宅香菜子 (2018) スポーツ傷害に特化した心的外傷後成長の特徴. *体育学研究*, 63(1): 291-304.
- 中村浩也 (2012) 大学におけるスポーツ傷害の疫学的研究—アスレティックトレーニング支援の可能性—, *プール学院大学研究紀要*, 52: 227-237.
- Park, C. L., Cohen, L. H., and Murch, R. L. (1996) Assessment and prediction of stress - related growth. *Journal of Personality*, 64(1): 71-105.
- Podlog, L. and Eklund, R.C. (2006) A longitudinal investigation of competitive athletes' return to sport following serious injury. *Journal of Applied Psychology*, 18: 48-68.
- Roy-Davis, K., Wadey, R., and Evans, L. (2017) A grounded theory of sport injury-related growth. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(1): 35-73.
- 杉浦健 (2004) 転機の経験を通じたスポーツ選手の心理的成長プロセスについてのナラティブ研究. *スポーツ心理学研究*, 31(1): 23-34.
- 諏訪正樹 (2005) 身体知獲得のツールとしてのメタ認知的言語化 (<特集> スキルサイエンス). *人工知能*, 20(5): 525-532.
- 鈴木敦 (2021) スポーツ傷害を克服したアスリート. 中込四郎編, *スポーツパフォーマンス心理臨床学: アスリートの身体から心へ*. 岩崎学術出版, pp.57-73.
- 鈴木敦, 中込四郎 (2017) 受傷アスリートの気づき尺度の作成. *スポーツ産業学研究*, 27(3): 277-286.
- 宅香菜子 (2005) ストレスに起因する自己成長感が生じるメカニズムの検討—ストレスに対する意味の付与に着目して—. *心理臨床学研究*, 23(2): 161-172.
- Taku, K., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Gil-Rivas, V., Kilmer, R. P.,

- and Cann, A (2007) Examining posttraumatic growth among Japanese university students. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20(4): 353-367.
- 辰巳智則 (2002) 負傷競技者の傷害受容に関する研究－アスレチック・リハビリテーション行動との関連から－. 天理大学おやさと研究所年報, 10: 47-63.
- 辰巳智則, 中込四郎 (1999) スポーツ選手における怪我の心理的受容に関する研究－アスレチックリハビリテーション行動の観点からみた分析－. *スポーツ心理学研究*, 26(1): 46-57.
- Tedeschi, R. G. and Calhoun, L. G. (1996) The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9: 455-471.
- Udry, E.M. (1997) Coping and social support among injured athletes following surgery. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(1): 71-90.
- Wadey, R., Evans, L., Evans, K., and Mitchell, I. (2011) Perceived benefits following sport injury: A qualitative examination of their antecedents and underlying mechanisms. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(2): 142-158.
- Wadey, R., Clark, S., Podlog, L., and McCullough, D. (2013) Coaches' perceptions of athletes' stress-related growth following sport injury. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2): 125-135.
- Weiss, M. R. and Troxel, R. K. (1986) Psychology of injured athlete. *Athletic Training Summer*, 21(2):104-109.

(すずき あつし 本学専任講師)