

# スポーツ傷害（外傷）・障害における心理的状態の研究

## A study of psychology of sports injury

1K08B005-0

指導教員 主査 堀野博幸 先生

秋田 恵里

副査 倉石平 先生

### 【目的】

現在はまだスポーツ傷害や外傷・障害において心理的サポートについて浸透していないが、スポーツ傷害・障害を受傷した生徒はストレスを感じていて、精神的なサポートによって受傷したときに助けられたと感じている生徒も多くいる。先行研究では近年になって、スポーツ傷害（外傷）・障害と心理的な関係性について様々な角度での研究が行われていて明らかになっていること、もっと進めた方がいいことなどがある。

様々な角度から行われてきた先行研究で明らかになっていることをまとめて、今後の展望を検討したいと思う。

スポーツ外傷・障害と心理的要因の関わり合いについて、スポーツ傷害（外傷）・障害発生前の心理状態と、スポーツ傷害・障害受傷から競技復帰までの心理状態の変化と、復帰後の心理状態の傾向をまとめて、今後の課題を検討する。

### 【方法】

先行研究の文献研究

### 【結果】

#### I. スポーツ傷害（外傷）・障害前の心理状態

Andersen&Williams (1988) の「ストレス—スポーツ傷害モデル」は、心理的ストレスとスポーツ傷害の因果関係を包括的にモデル化したものであり、この理論モデルの発表後、多くの研究者がこのモデルを意識して、モデルの検証を行うとともに従来スポーツ傷害発生との関係が単独で検討されてきたライフ・ストレスやパーソナリティ、対処資源などの心理的社会的要因がモデルの一部として考えられるようになり、それぞれの側面について検討が進められる契機となった。

伊達ら (2009) や伊達ら (2008) によると、受傷直前の精神状態について鮮明な記憶として残っていないか、あるいは思い出せないなどのあいまいさも含んでいて、目には見えない自覚しえない精神的要因が大きいと考えられる。

#### II. スポーツ傷害・障害受傷から競技復帰までの心理状態の変化

多くの選手がスポーツ傷害を負った経験があるが、指導者はそれに対する予備知識を持っていないことが明らかとなっている。一方体育学部の学生は、授業で指導を受けているので知識が浸透していた。

スポーツ傷害受傷後、怪我の再発の恐怖や試合に出られないかもしれない、チームに迷惑をかけるという不安や、早く治したいという焦燥感を抱いている選手が多くいた。

しかし、リハビリ期間中に心理的治療プログラムを行った研究では、自己効力感、痛みの軽減に有意差がみられて、心理的サポートの有効性が明らかとなった。

またサポートしてくれる人に関しては、チームメイト以外の友人や両親が効果的であると感じていて、もっとも支持されたのは医療関係機関の効果であった。それは選手が身体的問題だけでなく心理的問題も扱うことを求めていることが明らかとなった。

#### III. スポーツ外傷・障害が選手に与える影響

完治者と未完治者で比較した際に、完治者に対してはスポーツ外傷・障害が少なからず受傷者の意識に積極的な影響を与えているといえる。一方慢性障害や後遺症など痛みのために満足な練習復帰のできない選手が意欲喪失、不安感に苛まれていることもある。

また心理的プログラムを実施された選手は、心理的対人距離については、対人距離は遠ざかり様々な人と付き合うようになっていて、不安や焦燥がなくなり自立がみられた。

### 【考察】

今後は、指導者や親がスポーツ傷害に対する知識を身体的にも心理的にも理解していくこと、高校時代だからこそ競技歴の早い時期から医療の専門家に身近にいてもらい選手自身もスポーツ傷害に対する知識をつけてそれらの医療の専門家もしっかりとサポートしていくことが必要である。