音楽が悲しい気分に与える影響

泣けるミュージックビデオを用いた映像の効果の検討

○西浦真結¹・千秋紀子²・大森慈子²

(¹仁愛大学大学院人間学研究科・²仁愛大学人間学部心理学科)

キーワード：ミュージックビデオ、悲しみ、気分

Effects of music video clip on sad mood

Mayu NISHIURA¹, Noriko CHIAKI² and Yasuko OMORI²

(¹Graduate School of Human Studies, Jin-ai University, ²Faculty of Human Studies, Jin-ai University)

Key words: music video, sadness, mood

目 的

悲しみなどの否定的な感情を抱いているとき、気分を落ち着かせるために音楽を聴くことがある。人は気分に合わせて曲を選択する傾向があり、悲しいときに悲しい曲を聴くと、悲しみが和らぐ。また、音楽に映像を加えたミュージックビデオを視聴することで、曲の印象が強くなり、心身に大きな変化が生じる。

本研究の目的は、音楽が悲しい気分に与える影響について泣けるミュージックビデオを用いて映像の効果を検討することであった。

方 法

被験者：大学生 18 名（男性 8 名、女性 10 名）、平均年齢 20.7 歳（年齢範囲 20-23 歳）であった。

実験刺激：悲しい気分に誘導する誘導刺激に、3min10s に編集した 2 曲のクラシック音楽を用いた。また、鑑賞刺激として、予備調査から選出された 2 種類の泣けるミュージックビデオを 4min30s に編集して使用した。

実験条件：鑑賞刺激提示における映像の有無によって、映像条件と音声条件の 2 条件を設定した。

生理指標：音楽提示中の瞬目、心拍、皮膚電位反応（SPR）、呼吸をポリグラフシステムを介して測定した。

評価：音楽提示前後の気分評価に、日本語版 POMS 短縮版（横山，2005）を用いた。

実験手続き：誘導刺激による悲しい気分への誘導に続いて、鑑賞刺激が提示された。刺激提示の前後に、気分評価が計 3 回行われた。1min の休憩後、異なる刺激および条件下で同様の過程が繰り返された。刺激と条件の提示順序は、被験者ごとに異なっていた。

結 果

Figure1 に、刺激提示前後の気分に対する因子ごとの条件別の平均得点を示した。条件（2）×刺激前後（3）の分散分析を行ったところ、「混乱」因子において条件の主効果が有意な傾向があった（ $F(1, 17) = 2.67, p < .10$ ）。「緊張-不安」「抑うつ-落ち込み」「活気」因子において、刺激前後の主効果が有意であった（ $F_s(2, 34) = 11.33, 9.56, 16.96, p_s < .001$ ）。「疲労」因子において、刺激前後の主効果が有意な傾向がみられた（ $F(2, 34) = 3.05, p < .10$ ）。Tukey の HSD 検定の結果（ $p < .05$ ）、映像条件の方が音声条件より「混乱」が高かった。「緊張-不安」は、刺激提示に伴い下がった。「抑うつ-落ち込み」は、誘導刺激提示後に大きくなり、鑑賞刺激提示後に小さくなった。「活気」は、誘導刺激提示後に減り、鑑賞刺激提示後に強くなった。「疲労」は、誘導刺激提示後より鑑賞刺激提示後に下がった。

Figure2 に、鑑賞刺激提示中の時間経過に伴う条件別の平均呼吸率を示した。4min30s の音楽を 30s ずつの 9 ブロックに分けて分析した。条件（2）×ブロック（9）の分散分析を行ったところ、条件の主効果のみ有意な傾向があった（ $F(1, 17) = 3.26, p < .10$ ）。つまり、映像条件の方が音声条件より

Figure 1. 刺激提示前後の気分に対する因子ごとの条件別の平均評定値。

Figure 2. 鑑賞刺激提示中の時間経過に伴う条件別の平均呼吸率。

も呼吸率が高かった。

考 察

クラシック音楽を聴いた後、抑うつと落ち込みが感じられ緊張と不安、活気は弱くなった。気分誘導によって悲しみが喚起されたと言える。泣ける音楽を視聴することで緊張と不安、抑うつと落ち込み、疲労が和らぎ、活気が出た。さらに、泣ける音楽の映像を視聴しているとき呼吸は多かった。映像が加わると曲に対する印象や感情が高まることが示唆された。以上、本研究によって、泣ける音楽の視聴と気分および生理反応の関係が示された。

引用文献

横山和仁 (2005). POMS 短縮版—手引きと事例解説— 金子書房