

音楽により生じるグルーブ感がフロー状態に与える影響

岡本 彩音

フロー状態とは「人々が行為に完全に没頭している時に感じる全人的感覚」と定義される、ポジティブな情緒状態のことである。さて、音楽には、「没入」と言う形でのポジティブな感情を惹起する働きがある。特に、グルーブ感、つまり音楽を聴いて体を動かしたくなるような感覚を強く引き起こす音楽にはポジティブ感情が伴いやすいとされており、ここから、グルーブ感の高い音楽を聴くことで、「没入」と言う形でのポジティブな感情が引き起こされやすくなることが考えられる。これらのことから、音楽のグルーブ感とフロー状態との間には一定の関連がありそうだとと言えるが、この関係について検討した研究は見られない。そこで本研究では、課題実行時のフロー状態や課題の主観的な楽しさと、課題中に音楽を聴取すること、および聴取する音楽のグルーブ感との関係性について調べるため、次の 4 つの仮説について実験を行って検討した。【仮説1】音楽を聴きながら課題を行う際、その音楽のグルーブ感と課題中のフロー評価の間には正の相関がある。【仮説2】音楽を聴きながら課題を行う際、その音楽のグルーブ感と課題自体の主観的楽しさとの間には正の相関がある。【仮説3】音楽を聴きながら課題を行うと、音楽を聴かない時に比べて、課題中のフロー評価が向上する。【仮説4】音楽を聴きながら課題を行うと、音楽を聴かない時に比べて、課題の主観的楽しさが向上する。

実験ではドラムブレイクを、グルーブ感が起こりやすいとされる 120BPM と起こりにくいとされる 200BPM で再生し、両者のグルーブ感の差を質問紙によって検討した。さらに、ゲームのプレイ中、先述のドラムブレイクを 120BPM で流す群、200BPM で流す群、ドラムパターンを流さない群の 3 つの群の間で、ゲームプレイ中のフロー体験とゲームの主観的な楽しさがどのように変化するかを、質問紙によって調べた。

その結果、音楽のグルーブ評価とフロー評価の間、および、音楽のグルーブ評価と課題の主観的な楽しさ評価の間にはともに有意な相関が見られなかった。このことから、仮説1と仮説2は棄却された。一方、ゲームの楽しさ評価とフロー評価との間には強い正の相関関係があったことから、課題の楽しさは、フロー状態の高まりと密接に関係するが、音楽のグルーブ感とは独立したものだと考えられる。

さらに、ドラムパターンを聴いた群と聞かなかった群との間でフロー評価の差と課題の主観的な楽しさの違いを検討した結果、どちらにも有意な差は見られなかった。このことから、仮説 3、仮説 4 は共に棄却された。一方、3 つの群を、音源を 120BPM で聴いた群とそれ以外の群とで分けてゲームの楽しさ評価の分散分析を行った結果、統計的に有意な差が見られた。このことから、音楽は、最適な特定のテンポで再生される場合には課題の主観的な楽しさを高めるが、そうでない場合は、課題の楽しさに対する音楽の効果は生じないこと、さらに、今回音楽として使用したドラムブレイクでは、120BPM は楽しさを高めるのに最適なテンポの範囲に入るといえる。

以上のことを併せて考えると、課題自体の主観的楽しさに影響を与える要素としては、グルーブ感の高い音楽を流すかどうかではなく、最適なテンポの音楽を流すこと、およびフロー状態に入るかどうかが必要であることが考えられる。(応用認知心理学)