

GÖTEBORGS UNIVERSITET  
Institutionen för kulturvetenskaper

**Teoretiska perspektiv på musik och insomning**  
**En musikvetenskaplig litteraturstudie om möjliga förklarings- och**  
**förståelsemodeller**

Erik Engström  
Uppsats för 15 hp i musikvetenskap. Höstterminen 2011  
Handledare: Mona Hallin

**”Tack, min fru, för musiken; det dövar smärtan och väcker minnen om ett bättre, även hos en osalig...”**

*August Strindberg, Advent, 1899*

# Innehåll

Abstract in English	4
Kapitel 1 – Inledning	5
Bakgrund	5
Syfte	8
Frågeställningar	8
Metod och material	9
Litteratur	10
Begreppsdefinitioner	12
Kapitel 2 – Resultat	16
Modeller för förståelse av musikens inverkan	16
Kognitivistisk åskådning	17
Emotiv åskådning	18
Förhållandet mellan åskådningarna	18
Valet av musik	19
Musikens egenskaper och effekter	19
Kultursociologiska och personpsykologiska perspektiv	24
Bruk av sömnmusik granskat genom apputbudet	28
Sammanfattande slutdiskussion	30
Hur mening uppstår	30
Frågeställning 1	31
Frågeställning 2	32
Framtiden	33
Refenser	35
Internetkällor	35
Litteratur	35

## Abstract

Den här uppsatsen är en litteraturstudie om hur musikvetenskaplig forskning kan öka förståelsen för hur människor använder sig av musik som hjälpmedel vid insomning och avslappning. Vidare ämnar den besvara frågan om vilka slutsatser man kan dra om musiken människor väljer att använda sig av i sådana sammanhang.

Uppsatsen skildrar fenomenet insomningsmusik ur flera perspektiv hämtade ur litteraturen och undersöker flera förklaringsmodeller för hur och varför människor använder musik som redskap för emotionell påverkan. Som komplement till detta och för att belysa ett modernt bruk av musik i sinnespåverkande syfte studeras även ett urval av digitala sömnhjälpmedel – appar.

Studien visar en komplexitet då fenomenet kan ses från flera vinklar som inte alltid överensstämmer med varandra. Dock uppvisar och konstaterar studien användbarheten i musikvetenskaplig forskningslitteratur för ändamålet, då den kartlagt hur människor i olika sammanhang påverkats emotionellt av musik, och vilka möjliga förståelsemodeller som finns för denna påverkan. Slutligen uppvisar uppsatsen att det i viss utsträckning finns behov hos människor av individuell utformning av sömnmiljön, baserat både på perspektiv från litteraturen och vilka funktioner som finns inkluderade i apparna.

### **Abstract in English**

This essay constitutes a literary study investigating how scientific literature within the field of musicology can benefit to the understanding of how people use music as an aid for sleep and relaxation. Furthermore it aims to answer the question of what conclusions can be drawn about the music people choose to use in these types of situations. The essay depicts the phenomenon of sleep music from several angles gathered from the literature and investigates several models of understanding how and why people use music as a tool for emotional influence. As a complement to this, and to illustrate the modern usage of music for mind-altering purposes, the essay also studies a selection of digital sleeping aids – apps.

The study shows a complexity since the phenomenon can be viewed from several angles that are not always consistent with each other. However, the study does show and confirm the usefulness of scientific literature within the field of musicology for the purpose in question, since it shows how people in different contexts have been affected emotionally by music, and what available models of understanding this there are. Finally the study shows that people have, to some extent, a need for individual design of their sleep environment, based both on perspectives from the literature and the study of what functions that are included in the apps.

# Kapitel 1 - Inledning

## Bakgrund

Teknikens utveckling inom musikområdet har i takt med samhällets hela tiden stegrande tempo lämpligt nog försett människan med redskap att påverka sitt sinnestillstånd med. Sedan den inspelade musikens uppkomst har människor haft möjlighet att inkorporera en efter sin smak lämplig ljudbild i sin vardag, på ett helt annat sätt än tidigare. Nu när vi kommit till den punkt där praktiskt taget all världens musik alltid finns tillgänglig för oss via datorer, mp3-spelare, telefoner etc är det för många människor en absolut nödvändig del av livet att ständigt kunna styra humör, påverka upplevelsen av en plats eller slappna av med hjälp av en egen utvald ljudmiljö.

Idag talar forskare ganska naturligt i termer som musikpsykologi och musikterapi och har en viss mängd kartlagt material kring psykofysiologiska och neurobiologiska reaktioner i kroppen som följd av musikupplevelser. Detta material innefattas dock i ett relativt ungt forskningsfält som först de senaste tjugo åren fått riktig fokus. Detta kan tänkas vara en följd av att tekniken först nu gjort det möjligt för människor att ljudsätta hela sin vardag, samt av en ständigt ökande musiksättning av offentliga miljöer. Tekniken har även gjort det möjligt att rent fysiologiskt mäta den effekt musiken har på människorna. Intressant att betänka är även den kommersiella potentialen i studier kring musikens påverkan på hjärnan för att med hjälp av musik skapa optimala försäljningssituationer i till exempel varuhus eller reklamer.

Ett intressant område inom denna värld av sinnespåverkande handlingar med hjälp av teknisk utrustning är användningen av musik för avslappning och insomning. Om musikens inverkan på sömn, och ännu mer precist, människors användande av musik vid insomning, finns ännu mycket lite skrivet.

Jag intresserade mig från början för området då jag efter flera års periodiska sömnproblem upptäckte att musiklyssnande hade positiv inverkan på min insomningsprocess. Jag visste att flera bekanta till mig också använde sig av denna metod. Vissa av dem gjorde det endast vid särskilt jobbiga tillfälliga sömnproblem, och vissa gjorde det alltid. Under samtal med dessa personer framkom att musiken de använde sig av kunde skilja sig radikalt både från den traditionella bilden av avslappnande musik (lågt tempo, inga slagverk, inkomplex, hög förutsägbarhet, korta intervallhopp, repetitiv etc) samt att den kunde skilja sig mycket personerna emellan. Något som jag också fann intressant var hur lyssningsmetoderna skiljde sig personerna emellan. En avslappningsmetod jag och flera andra ägnat oss åt är att skapa speciella spellistor med personligt utvald musik för insomning, i musikstreamingtjänsten Spotify. Tjänster som denna är relativt nya, men de har för mig och andra jag talat med blivit

ett ovärderligt redskap i insomningsprocessen. Spotify och liknande tjänster är dock bara ett redskap som modern teknik givit oss. Det allra senaste inom sömn-, insomning-, och avslappningsfrämjandet är speciella program, appar, primärt för smartphones. Appar finns det nästan ett obegränsat utbud av, och många av dessa använder sig av musik och klangkulisser för att främja konsumentens avslappning.

Ovanstående samtal och funderingar ledde mig till författandet av min B-uppsats *Drömtoner – Intervjuer med fyra personer om deras användning av musik vid insomning* (Engström, 2011) vari jag med hjälp av intervjuer undersökte vad människor väljer att använda sig av för musik vid insomning, varför de väljer just den, samt om den valda musiken skiljer sig från en utbredd uppfattning (inom forskning och på en kommersiell marknad) om vad som kan betecknas som avslappnande musik. Jag försökte ge en rättvis bild av hur jag uppfattade att intervjusubjekten förhöll sig till fenomenet musik och insomning i förhållande till hur det porträtterades inom viss litteratur om musikfysiologi, musikpsykologi och musiksociologi.

Trots att det finns en hel del undersökningar gjorda om de fysiologiska förändringar som sker i kroppen vid musiklyssnande upplevde jag flera gånger en kontrast mellan vad en del av litteraturen innehöll om hur kroppen påverkas av stillsam respektive intensiv musik och hur respondenterna i intervjuerna använde sig av musik för att uppnå avslappning och insomning. Alla respondenterna använde sig primärt av stillsam musik, vilket stämmer överens med den traditionella bilden av avslappningsmusik, men alla fyra använde sig även av musik som inte alls stämmer överens med den. En av respondenterna använde sig till exempel ibland av hård punk vid avslappning. Bortom allt tvivel stod att det finns mer att säga om hur människor använder sig av musik för avslappning och insomning i sin vardag, samt effekterna av det, än vad som finns dokumenterat.

Ett område så omfattande som detta kan angripas från många vinklar. Det kan betänkas med flera förklarings- och förståelsemodeller som till exempel biologiska, neuropsykologiska, psykologiska, sociala och kulturella. Jag upplevde det som att ämnets komplexitet lättast avspeglas genom tvärvetenskaplig jämförelse mellan dokumentationen av fysiska och psykiska reaktioner på ljud och hur människor faktiskt använder sig av det i sitt vardagsliv. De ständiga tekniska landvinningarna som gett oss möjligheten att underlätta insomning med hjälp av musik på olika sätt kan tänkas komma sig av en önskan om att kunna till viss del kontrollera sömnen och följaktligen en stor del av våra liv. Utifrån resultaten i min tidigare studie tänker jag mig även att det finns en avslappnande trygghetskänsla som kommer sig av det nästan rituella i att försöka skapa sig en optimal insomningssituation med hjälp av musik.

Just för att sömnen är en så stor del av våra liv har det varit naturligt för många att vilja försöka skapa modeller för hur människor påverkas av olika musikaliska scenarion i avslappningssammanhang, och detta har till stor del lyckats. Men den ovan nämnda kontrasten mellan dessa modeller och hur musiken faktiskt används kvarstår. Det var utifrån den som jag liksom en del andra som undersökt ämnet kom fram till vad jag kallade för trygghetsaspekten. Upplevelsen av musik förändras beroende på situationen den hörs i, och huruvida lyssnaren har en tidigare relation till den eller inte. Jag förstod respondenternas förhållande till sina musikval som helt avgjorda av vilka ljudmiljöer de var bekanta med.

Avslappningens förhållande till tryggheten fanns i en musikalisk balans, där musiken inte var för emotionellt engagerande, men samtidigt bekant och tilltalande. Detta ledde mig till funderingar kring emotionens roll i sammanhanget. Samtliga respondenter uppgav att det fanns vissa skillnader mellan en del musik de använde för avslappning och musik de vanligtvis lyssnade på dagtid. En respondent uppgav att musik kunde vara för präglad av minnen, och även för tilltalande, för att utgöra lämplig avslappnings- och insomningsmusik.

Den personliga upplevelsen av musikens lämplighet för avslappning utgjordes i de fyra undersökta fallen av en uppfattad lämplighet baserad primärt på följande:

- Musikens karaktär och struktur (klingande ljudbild)
- Bekantskap med musiken
- Musikens förmåga att inta olika positioner i lyssnarens medvetande – dvs att den kan fungera både i bakgrunden som klangkuliss och för mer aktivt lyssnande
- Musikens överensstämmande med lyssnarens sinnesstämning

Summan av dessa faktorer utgjorde musikens emotionella värde som var basen för de individuella valen gjorda av respondenterna i mina intervjuer. Min primära frågeställning i uppsatsen var hur fyra personer använde sig av musik vid insomning, och resultatet var alltså att de förhöll sig till avslappningsmusiken utifrån huruvida den passerade vissa krav formade utifrån deras högst individuella behov av musikalisk påverkan av psyket inför insomning. Värdet av detta individuella, som i min undersökning tydligt uppvisades, fick mig att fundera kring huruvida det verkligen är möjligt att med hjälp av vetenskapliga modeller utveckla musikterapeutiska metoder för behandling av sömnsvårigheter hos en grupp, i motsats till behandling med individuellt utvald musik för varje person. När tekniken hela tiden ger oss större möjligheter till en helt individuellt utformad ljudmiljö för avslappning väcker det

frågan om hur musikterapi ska förhålla sig till det, då den till stor del förlitar sig på data om generella fysiska och psykiska reaktioner på musikens tänkta inneboende kvaliteter. Kan det verkligen avgöras med hjälp av statistik om puls, hjärnvågor, nervsignaler etc vad som är lämplig musik för avslappning?

Val av metod för ljudsättande av insomnings- eller avslappningsmiljö gjorda av användare görs utifrån det medium lyssnaren anser lämpligast för sin insomnings-situation. Jag har ovan nämnt medium som streamingtjänster, mp3spelare och smart-phoneappar. Smartphoneappar ger precis som skapandet av spellistor ofta möjligheten att kombinera ljudmiljöer efter individuellt behov, men utgår ofta ifrån traditionella tankesätt kring vad som är lämpligt att lyssna på i dessa sammanhang. Dessa olika modeller för musiklyssnande och ljudsättande av sömnmiljön är något jag också berör i denna uppsats. Jag tror att det ger en god inblick i mänskliga behov vid avslappning, samt ger upphov till möjligheten att spekulera i framtidens eventuella normer kring musikens roll i dessa sammanhang.

Jag vill nu ta vid där min tidigare uppsats slutade och lämnade många frågor obesvarade. Den fyllde sitt syfte i det att den gav en inblick i hur det personliga bruket av musik kan se ut, och slog fast att musik kan främja avslappning genom att visa på exempel ur den mängd av litteratur som finns om musikalisk påverkan på kroppen i musikterapeutiska sammanhang. En naturlig fortsättning på detta är undersökandet av hur musiken kan påverka, både fysiskt och psykiskt, samt varför den gör det, utifrån fysiologiska, psykologiska, sociala, kulturella och individuella infallsvinklar. Således är en primär idé för denna uppsats upplägg emotionens roll och påverkan i avslappningssammanhang ställt mot tänkta modeller för hur människor reagerar på en viss musik i ett visst sammanhang. Hur människor faktiskt beter sig i och kring musiken i insomningssituationer ställt mot hur de statistiskt borde bete sig.

## **Syfte**

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur forskning om musik och sömn kan bidra till förståelsen av hur och varför människor använder sig av musik för insomning. Jag undersöker här flera modeller för hur musiken brukas i dessa sammanhang, bland annat i form av digitala sömnhjälpmiddel, appar, samt hur forskningen ställer sig till vad som händer i detta bruk, och varför. Målet är alltså att öka förståelsen av fenomenet insomningsmusik genom undersökning av olika förklaringsmodeller för varför bruket av den ser ut som den gör.

## **Frågeställningar**



- På vilka sätt kan man med hjälp av fysiologiska, psykologiska och kultursociologiska perspektiv på musik och emotion från musikvetenskaplig litteratur förstå människors bruk av musik för insomning och avslappning?
- Vilka slutsatser kan dras om vad människor efterfrågar i musik för insomning och avslappning utifrån en undersökning av sömnappar belyst med de perspektiv den granskade litteraturen erbjuder?

### **Metod och material**

För att besvara frågeställningarna har jag valt att göra en litteraturstudie med för ändamålet utvalda publikationer som representerar olika infallsvinklar på området. Litteraturen studeras med hjälp av kritisk läsning baserad på flera modeller för hur en vetenskaplig text läses och förstås. I dessa modeller bestäms artiklars tillförlitlighet utifrån värdeskalor baserade på flera punkter rörande innehållets framställning, exempelvis tydlighet i begreppsdefiniering, anknytning till tidigare forskning, utförlighetsnivå i metodbeskrivandet samt värdet i det aktuella sammanhanget av resultat och data. I en modell av Agneta Rehal vid Södertörns högskola betonas att man bör betänka hur den studerade artikeln förhåller sig till ens tidigare vetande på området, och till tidigare forskning överlag. Man bör även ifrågasätta huruvida artikelförfattaren driver en agenda eller är optimalt objektiv (Rehal, Seminarieanvisningar. Opublicerat studiematerial). Ytterligare något jag jag betänkt vid läsningen är granskandet av vilka motargument mot författarens egen inställning, om en sådan finns uttalad, som medtagits i artikeln och om de bemötts på ett adekvat sätt. Detta är något jag särskilt betänkt utöver det mer basala men ändå viktiga i att ställa sig frågor kring författarens huvudargument, och vad som säger en att det är just det som är kärnan i den av författaren utmålade tanke- och begreppsvärlden.

Argumentation och motargumentation kompletteras av en artikels effektivitet i utförandet. Detta är något jag också försökt ha i sinnet vid läsandet av litteraturen. Exempel på detta tankesätt kan vara allt från avgörandet om huruvida en artikels refererade material är helt relevant för artikelns innehåll till om artikeln var svårbegriplig eller inte sett till språkbruk, struktur, exempelfördelning etc. Då det varit komplext att avgöra vilken litteratur som kan vara relevant för undersökningen har jag även i läsningen försökt förhålla mig till en grundprincip formulerad av Rosenberg om att identifiera sitt syfte med läsningen, och att vid sökandet efter specifik information läsa de delar där det verkar troligt att informationen finns. Jag har ansett denna metod med översiktligt läsande som den mest effektiva, även om jag betänkt att man genom sökandet av information främst där man förväntar sig att finna den kan missa mindre självklart material som eventuellt hade kunnat användas. I en studie med en sådan omfattning och tidsram som denna kan man dock inte räkna med att innefatta allt som kan sägas om området. Denna studie ämnar heller inte att kartlägga alla vis på vilka forskning eventuellt kan bidra till förståelsen av fenomenet

musik för avslappning och insomning. Snarare söker den bekräftelsen eller negationen av påståendet att forskning eventuellt kan bidra till förståelsen av detta fenomen.

Under läsandet har jag påträffat en del särskilt intressanta påståenden och då försökt att aktivt jämföra med vad annan litteratur säger om dessa, för att vid arbetet med uppsatsen få en för syftet adekvat struktur. Detta på det vis att uppsatsen inte avhandlar den studerade litteraturen verk för verk, utan argument för argument, alltså: den strukturella principen är inte försöka sammanfatta allt en bok sagt för att sedan gå vidare till nästa, utan att söka besvara frågeställningarna utifrån ett ständigt jämförande av olika synsätt på de påståenden som är relevanta för uppsatsen.

För att placera uppsatsen i nutiden har jag utöver forskningslitteratur även använt mig av internet för att se möjliga modeller för det personliga bruket av insomningsmusik och ställt detta mot vad litteraturen säger. Jag har här undersökt de tidigare nämnda apparna för smartphones, och översiktligt granskat utbudet på Apples App Store och Googles Android Market. Jag anser att en sådan granskning säger något om hur människor förhåller sig till fenomenet och att det även ger en inblick i teknikens ständiga utökande av våra möjligheter att kontrollera vår ljudmiljö, och här just i insomningssituationer. Jag anser det vara en intressant del av undersökningen att se huruvida litteraturen kan hjälpa till att öka förståelsen för sömnfenomen ur ett nutidsperspektiv där nya beteenden inte är väl kartlagda, och således eventuellt svåra att förklara med vad som nu finns skrivet.

## Litteratur

### ***Drömtoner – Intervjuer med fyra personer om deras användning av musik vid insomning (Engström, 2011)***

Denna min tidigare uppsats om det personliga bruket av insomningsmusik skrevs vårterminen 2011 och var min första inblick i ämnet. Eftersom denna uppsats är en följd av *Drömtoner*.. används den som utgångspunkt för vad jag sökt i den granskade litteraturen, som förhållningsmall för vad som är relevant: vad som berör människors användning av musik för avslappning och insomning i allt från den klingande musiken till mänskliga behov för det praktiska tillämpandet av musikanvändning vid insomning.

### ***Handbook of Music and Emotion – Theory, Research, Applications (Editors: Juslin, Sloboda, 2010)***

Denna antologi, med redaktörerna Patrick N Juslin, professor i psykologi vid Uppsala

universitet och John A. Sloboda, mångsysslade professor i psykologi, nu ansvarig för Oxford Research Groups projekt *Recording Casualties of Armed Conflict programme*, erbjuder en uppsjö av infallsvinklar för förståelse av musikens påverkan på människors känsloliv. I trettiofyra artiklar av en mängd författare beskrivs musikens förmåga att både uttrycka och inge känslor ur filosofiska, musikvetenskapliga, psykologiska, neurobiologiska, antropologiska, sociologiska perspektiv. Vidare innehåller boken artiklar om olika metoder för känslomätning, om människors musikaliska beteenden samt om förhållandet musik – känslor. Detta förhållande och dess samspel med förhållandet känslor – sömn kan ses som kärnan i min uppsats, och denna boks många synsätt på känslor gör den ytterst lämpad som källa.

### ***Music in the human experience – An introduction to music psychology (Hodges, Sebald, 2011)***

I denna ytterst pedagogiska bok av Donald A. Hodges, professor i musikpedagogik och ansvarig för musikforskningsinstitutet vid University of North Carolina at Greensboro och David C. Sebald, lektor och ansvarig för musikteknologiprogrammet vid University of Texas at San Antonio, beskrivs fältet musikpsykologi och förståelsen av musik och dess påverkan på människor. Den tar läsaren från en grundnivå med hur, var och varför-beskrivningar av fältet till granskningar av till exempel hur hjärnan tar emot den musikaliska informationen. Precis som *Handbook of Music and Emotion* granskar den människors förhållande till musiken ur flera vinklar, och lämpar sig därför för min uppsats. Vad jag främst använt mig av ur denna bok är avsnitt om uppfattandet av musik, kroppsliga reaktioner på musik – både fysiskt och psykiskt, samt allmänt om musik och hälsa.

### ***The Social and Applied Psychology of Music (North, Hargreaves, 2008)***

Adrian C. North, professor i psykologi vid Heriot Watt University i Edinburgh och David J. Hargreaves professor i utbildning vid Roehampton University i London, har i sin bok producerat en överblick av värdet och funktionen av musik i vardagslivet ur en musikpsykologisk vinkel. Boken ser främst till musikens funktion för individen och undersöker frågor som till exempel hur det kommer sig att lyssnare gillar viss musik och inte annan. Vad jag främst fokuserat på är kapitlet om musikaliska val och smak, som undersöker musikaliska preferenser utifrån, i tur och ordning, musikens kvaliteter, lyssningssituationen samt lyssnaren. Undersökning av dessa tre faktorer är intressanta för min uppsats då de oavsett sammanhang, avslappningssituation eller inte, ger insikt i det individuella i val kring musiklyssnandet, och säger något om hur människor använder sig av musik.

### ***Musikliv – Vad människor gör med musik – och musik med människor (Lilliestam, 2009)***

Lars Lilliestam, professor i musikvetenskap vid Göteborgs universitet, har i sin bok målat upp många tänkbara och faktiska scenarion där musik finner en naturlig plats i människors ljudsättande av sin vardag. Jag har i författandet lutat mig mot den för definitioner av själva musiken och musikaliska beteenden, olika tankar kring var musik används, och av vem – applicerat på mitt specifika område för uppsatsen, och vad jag själv iakttagit och tänkt om detta.

### ***Music – A Very Short Introduction (Cook, 1998)***

Nicholas Cook, professor i musik vid University of Cambridge, har skrivit en bok som ämnar väcka funderingar kring begreppet musik och de olika musikvärldar han menar existerar. Cooks bok lämpar sig som översiktlig referensram för vissa begrepp väsentliga i denna uppsats. Eftersom boken behandlar musik och hur den betraktas och används ur flera vinklar är den användbar både vid betänkandet av vad som egentligen åsyftas vid användandet av begreppet musik, och vid resonemang kring eventuella värden människor tillmäter olika typer av musik i olika sammanhang.

### ***Understanding Sleep and Dreaming (Moorcroft, 2005)***

Denna bok, av William H. Moorcroft, professor i sömnmedicin vid Luther College of Sleep and Dreaming Laboratory och Psychology Department i Decorah, Iowa samt Colorado State University i Fort Collins, Colorado, behandlar fenomenet sömn ur en ganska teknisk synvinkel, men erbjuder också, för denna uppsats, lämpliga definitioner av begreppet sömn och närliggande områden.

## **Begreppsdefinitioner**

### **Musik**

Det finns en oändlig mängd definitioner av ordet musik. En vanlig liberal uppfattning är att man enklast förklarar begreppet som organiserat ljud, närmare beskrivet på följande sätt i Nationalencyklopedin:

*...kulturyttring som inte låter sig infångas under någon generellt accepterad, heltäckande definition: allmänt kan dock musik sägas bestå av vissa typer av organiserat ljud. (ne.se/musik)*

Värt att notera här är formuleringen ”vissa typer av organiserat ljud”. Det finns således enligt denna definition vissa typer av organiserat ljud som är musik, och vissa som inte är det. Problematiken häri består av risken att utesluta något ur begreppet som för någon är musik, men inte för den som formulerar definitionen. En modell jag

tänker mig skulle vara applicerbar är definitionen av musik som ljud organiserat av människor, eller som en följd av vidtagna åtgärder av människor. I denna breda definition ämnar jag innefatta även slumpvis genererad musik, men som kan ses som en följd av mänskliga åstadkommanden, från vindspel till slumpgenerat digitalt skapat ljud. Denna definition av begreppet beskriver dock enbart den klingande musiken, och inte alla de kulturella yttringar och handlingar som är en följd av ljudet. Vidare måste man betänka de skillnader som kan finnas i uppfattningen av begreppet på olika platser och hos olika personer. Cook beskriver problematiken på följande sätt:

*'Music' is a very small word to encompass something that takes as many forms as there are cultural or subcultural identities. And like all small words, it brings a danger with it. When we speak of 'music', we are easily led to believe that there is something that corresponds to that word – something 'out there', so to speak, just waiting for us to give it a name. But when we speak of music we are really talking about a multiplicity of activities and experiences... (Cook, 1998:5)*

För att innefatta aktiviteter som rör musiken och relationen till den kan man tala om verbet *musika*. Genom denna transformation av ordet musik kan man enkelt referera till vad det egentligen är för människor att förhålla sig till musik - aktivering. Att uppleva musik är alltid en aktivitet, oavsett sammanhang, även vid insomning då aktiviteten är avslappning med musik som redskap. Aktiviteter har syften, och utifrån denna åskådning kan jag förhålla mig till denna uppsats primära ämne, användningen av musik för ett syfte, mer specifikt avslappning och insomning. Lilliestam ger följande definition av verbet att musika i *Musikliv..*:

*...musikande innefattar alla aktiviteter där musik ingår, exempelvis lyssna, sjunga, spela, skapa musik, dansa, prata eller berätta om musik, läsa om musik, samla på musik, att 'ha musik på hjärnan' eller dra sig till minnes musik tyst inom sig. (Lilliestam, 2009:24)*

Sammanfattningsvis kan man uttrycka denna uppsats definition av ordet musik som: *av människor organiserat ljud som kan vara slumpvis genererat och de kontexter det uppträder i samt människors alla användningar av och beteenden kring det.*

## **Sömn**

Begreppet sömn kan delas upp i användningen av sömn som definition av en person som inte är vaken och sömn som ett område att studera, innefattandes denna uppsats fokusområde, insomningen. Det senare är en beskrivande term som kommer sig utav

det tidigare. Utan subjekt, ingen studie – utan det fysiologiska fenomenet sömn, inget sömnstudiefält.

Avgörandet av huruvida en person är vaken eller inte är nog ofta för många en fråga om huruvida personen till exempel har öppna ögon eller inte, om de rör sig i stor utsträckning och så vidare. Man kan, enligt en uppfattning baserad på sådana parametrar, säga att en person som uppvisar minimal interaktion med sin omvärld kan ses som sovande, åtminstone i högre grad än någon som uppvisar hög interaktion, rörelse etc. Detta är en definition som inte bara är eventuellt osann, då en person mycket väl kan uppvisa ett tillstånd som liknar sömn utan att sova och vice versa, utan även opraktisk i en uppsats som denna som behandlar medvetandepåverkande faktorer i sönmiljö. Dock handlar uppsatsen om musik som hjälpmedel för insomning, och således är sökandet av en adekvat definition för ordet sömn det samma som sökandet efter en adekvat definition av meningen med det undersökta områdets existens, det vill säga, insomningsprocessens mål, vilket är sömn. Man kan med hjälp av teknisk utrustning mäta olika fysiologiska fenomen hos personer i vilosammanhang och avgöra om personen är vaken eller inte, men primärt för definitionssökandet av ordet sömn i detta sammanhang är vad en person som använder sig av musik eller ljud som redskap vid insomningen försöker att uppnå. Moorcroft erbjuder en, för denna uppsats, praktiskt applicerbar definition av sömn:

*...sleep is simply a reversible behavioral state of low attention to the environment typically accompanied by a relaxed posture and minimal movement. (Moorcroft, 2005:24)*

Detta påstående stöder sig på exempel från flera undersökningar, han refererar exempelvis till Ogilvie, Wilkinson, Allison (1989), vari det funnits att sömniga personer i en tyst miljö som ombads utföra enkla uppgifter, som till exempel att trycka på en knapp varje gång de hör ett ljud, misslyckades i allt högre grad ju mer avslappnade de blev. Intressant i denna uppsats är att betänka att experimentet utfördes i en tyst miljö. Dock kan här utan djupare insikt konstateras att precis som musik och ljud är vanliga redskap för många människor vid insomningen, är tystnad, kanske vanligare, av vikt vid andras insomning. Moorcroft menar dock att det står i kontrast till dessa resultat att personers egen uppfattning om deras sömn ofta inte överensstämmer med vad mätresultaten visar om de tidigaste sömnstadierna i kroppen.

*Although the sleeping persons do not sense their surroundings nor respond to them anywhere near the degree they do when awake there is not a total lack of sensing and perceiving external stimuli. Intense, discomforting, or especially meaningful stimuli can cause a sudden awakening (a.a. 2005:24)*

Något som utifrån detta citat är intressant att betänka är musikens roll i detta sammanhang. Musik och ljud kan väcka en mängd känslor i lyssnaren, och då personer delvis kan uppfatta sin omgivning fortfarande i tidiga sömnstadier spelar ljudmiljön naturligtvis in på upplevelsen. Således kan det till exempel tänkas att musik med oväntade inslag skulle kunna väcka personen, och motsatsen leda till djupare sömn genom en eventuellt roskapande inverkan. Sömn är ofta beroende av just ro, eller som jag tidigare beskrivit det, trygghet. Man kan utifrån detta tänka sig att målet för insomningsprocessen, sömn, uppnås exempelvis då den valda ljudmiljön har en avslappnande, roskapande effekt på det vis att den stillar personens sinne och kropp.

*Prior to the scientific study of sleep, people believed that sleep was a passive phenomenon. Our brains and bodies simply seemed to reduce their levels of functioning as we went to sleep. Indeed it seems that way, because things like noises, pains, or thoughts that keep our minds or bodies aroused can keep us from sleeping. (a.a. 2005:33)*

Sammanfattningsvis använder jag ordet sömn som målet för insomningsprocessen, samt som övergripande klassificeringsord för exempelvis ett ämnesområde, sömnstudie, sömnmedicin, sönmiljö etc. Sömn uppnås genom elimineringen av element som försvårar insomningsprocessen, och således innefattar jag i begreppet sömn vägen till sömn, insomningen, då sammanhanget inte direkt rör de fysiologiska stadierna av sömn.

## Kapitel 2 - Resultat

### Modeller för förståelse av musikens inverkan

Att ett bruk av musik i sinnespåverkande syfte existerar, både inom terapin och som ett privat hjälpmedel, är ett bevis för musikens påverkan på människor, både fysiskt och psykiskt. Hur musiken påverkar finns det flera uppfattningar om och förklaringsmodeller för. Lilliestam belyser hur mångbottnat musikanvändandet kan vara på ett sätt som är intressant att betrakta ur den här uppsatsens synvinkel då det väcker frågan om huruvida man kan tänka sig en social dimension av lyssnandet, kommen ur minnen och associationer, när det handlar om insomningsmusik.

*Många är övertygade om att musik har en positiv inverkan på hälsan, men om detta beror på musiken i sig och starka estetiska upplevelser i samband med den, att musiken aktiverar minnen, på fysiska förändringar i kroppen när man lyssnar på musik, eller musicerar, på texters innehåll eller på att den sociala samvaron kring musiken skapar mening, sammanhang och förankring i tillvaron och upprätthåller och befäster vänskapsband är inte helt enkelt att fastställa. (Lilliestam, 2009:145)*

Känslöpåverkan kommer sig av människors värdesättande av ett fenomen. Då en människa tillmäter ett musikstycke mening följer en känsloreaktion. Vad som tilldelas vilket värde och varför kommer sig i stor utsträckning av vad människor förväntat sig, och hur händelserna i till exempel ett musikstycke motsvarar dessa förväntningar. Detta är grunden för vad som kallas för *expectancy theory*. Hodges och Sebald beskriver denna teori genom att peka på en vanligt förekommande idé om att människor aldrig möter ett stycke musik utan ett direkt användande av sina tidigare erfarenheter. Uppfattningen av musiken utgår ifrån sådana faktorer som huruvida man är bekant med typen av musik, om den påminner om något i ens förflutna, väcker bilder av något, exempelvis en viss kultur eller ett land etc. Denna uppfattning menar således att musiken inte bär på en inneboende mening som skulle kunna påverka alla människor på samma sätt. Vidare menar Hodges och Sebald att vi inte bara tar in musiken utifrån våra tidigare erfarenheter och upplever den på ett visst sätt beroende på de associationer de väcker, utan att vi också med hjälp av detta aktivt, under lyssnandet, förutspår de musikaliska rörelserna i det spelade stycket. Denna uppfattning om hur människor lyssnar på, uppfattar och förutspår förloppet i musik är en väsentlig del i *expectancy theory*. Denna teori kan användas som förklaring till varför vissa musikaliska grepp menade att överraska fungerar, exempelvis bedrägliga kadenser.

*...in music, a single note or chord rarely has meaning by itself. Rather, every musical event, causes the listener to expect another event, as long as the*



*listener is familiar with the style.* (Hodges, Sebald 2011:139)

Hodges och Sebald menar att detta sätt att bemöta musik kommer sig av naturliga instinkter, nödvändiga för vår överlevnad. Det ständiga förutspåendet av nästkommande element i musiken kommer sig enligt denna åskådning av människans ständiga kartläggande av sin omvärld ur ljudlig och visuell synvinkel. Detta kan ses som en svarsmekanism, och i andra sammanhang än musiklyssnande en försvarsmekanism. När något händer som inte stämmer överens med vad vi förutspått om en situation reagerar vi med biologisk upphetsning i nervsystemet. En sådan upphetsning fokuserar våra sinnen på att finna en förklaring till vad som händer. Det är som resultat av detta händelseförlopp som en emotionell reaktion uppstår, enligt Hodges och Sebald: *"Biological arousal and the search for cognitive meaning combine to create an emotional response."* (a.a. 2011:194)

### **Kognitivistisk åskådning**

En fråga som går hand i hand med den om hur människor bemöter och lyssnar på musiken är hur människor faktiskt upplever musiken – vad som emotionellt händer i oss då vi hör musik. Det finns inget tvivel om att människor "känner" musiken i kroppen, men man kan betrakta detta kännande på olika vis. Inom musikforskning finns två kontrasterande uppfattningar om hur känslöfenomenet vid musiklyssning berör människan. Den ena uppfattningen är den kognitivistiska, vilken hävdar att en lyssnare är införstådd med ett musikaliskt känsleregister, och på så vis utan eftertanke kan avgöra vilken känsla musiken förmedlar, utan att uppleva denna känsla fysiskt:

*It may be that the listener has no particular emotional reaction to a piece of music, although recognizing that the music is expressing joy* (a.a. 2011:191)

Denna uppfattning väcker frågan om vad det är i musiken som leder till uppfattningen om vilken känsla som uttrycks. Hodges och Sebald pekar på faktorer som längd på stycket, instrumentationen, komplexitet i melodi, harmonik och rytm samt styckets struktur som bidragande till hur människor enligt den kognitivistiska åskådningen "avkodar" vilken känsla som musiken uttrycker, utan att faktiskt uppleva den fysiskt. Stephen Davis, professor i filosofi vid University of Auckland i Nya Zeeland, skriver i *Handbook of Music and Emotion* att den kognitivistiska åskådningen förespråkar att känslor är uppfattningar av förändringar i kroppen. Vidare beskriver han hur en modern förespråkare av teorin, Jenefer Robinson, professor i filosofi vid University of Cincinnati, ser på den kognitivistiska åskådningen:

*...emotions as bodily changes caused by precognitive affective appraisals of*

*the subject's situation; higher cognitive appraisals enter later, either to confirm or reject the initial assessment, when the emotion is already in place.* (Davis i Juslin, Sloboda, 2010:22)

### **Emotiv åskådning**

Den kognitivistiska åskådningens motsats är emotiv åskådning. Denna åskådning hävdar till skillnad från den kognitivistiska att människor faktiskt upplever specifika känslor orsakade av musiklyssnandet. Detta påstående har problematiserats genom det svåra i att mäta självrapporterade känslor från testsubjekt, och försvarats genom mätande av fysiologiska fenomen vid musiklyssnande. Sloboda och Juslin refererar exempelvis till en undersökning av Krumhansl, *An exploratory study of musical emotions and psychophysiology* (1997), som visade flera fysiologiska förändringar hos testsubjekt, däribland pulsförändringar (a.a. 2010:83). Forskare som bekänner sig till denna åskådning har ofta intresserat sig för hur känslorna uppstår i interaktionen mellan musiken och lyssnaren samt vilka känslorna är. Sloboda och Juslin beskriver att svårigheter då man besvarar sådana frågor kommer sig av till exempel de många situationer vari musik kan upplevas, och menar precis som Hodges och Sebald att de upplevda känslorna kommer sig bland annat av lyssnarens bakgrund, och som följd, förhållningssätt till musiken.

*...felt emotions are strongly influenced by the social and personal context in which the music is being experienced.* (a.a. 2010:88)

### **Förhållandet mellan åskådningarna**

Isabelle Peretz, professor i psykologi vid University of Montreal, skriver att majoriteten av forskare än idag är kognitivistiska i sitt förhållningssätt till forskning, då de ignorerar känslor som en följd av ett tankesätt som uppkom på sextioalet, vari hjärnan behandlas som en maskin, utan känslor. Dock påpekar hon att neuropsykologer och neurologer på senare tid börjat beröra känslor i större utsträckning än tidigare, även om man fortfarande skiljer mellan kognitiva och emotionella processer i människor. Detta är en följd av ett förändrat synsätt där det inte längre anses att känslor är för subjektiva eller obskyra för att kunna studeras på ett vetenskapligt vis. (Peretz i Juslin, Sloboda 2010:100). Trots denna uppdelning menar Hodges och Sebald att de flesta forskare skulle tillmäta båda åskådningarna värde, och förespråkar ett synsätt på förhållandet musik och känslor som både beaktar musikalisk struktur, tempo, tonalitet etc och personliga faktorer så som ålder, musikalisk bakgrund och träning och så vidare. Vidare pekas lyssningssituationen ut som bidragande till vilka känslor som upplevs (Hodges, Sebald 2011:209). Ytterligare ett stöd för båda teorierna uttrycks av Juslin och Sloboda då de beskriver lyssnarens förhållande till musiken som varierande mellan olika situationer. De menar att faktumet att musiken kan väcka känslor i människor inte innebär att den alltid gör det. Trots detta

kan lyssnaren uppfatta den av musiken förmedlade känslan (Juslin & Sloboda 2010:84). Detta kan även tänkas vara ett praktiskt förhållningssätt vid studier av människors känslomässiga bemötande av musik, där inte ett ställningstagande för den ena eller andra positionen är i fokus, utan där det väsentliga är just människors beteende, och inte vad som orsakat det. Det kan även ha fördelar att inte själv inta en ställning vid undersökandet, för att inte missa tänkbara scenarion av emotionell respons på musik, vilket Hodges och Sebald understryker och rekommenderar i introduktionen till kapitlet *Musical Emotions*:

*...it seems reasonable to assume that a listener could experience both viewpoints in shifting kaleidoscopic patterns. Thus, while some researchers do take a polarized view, readers should integrate the two in a coherent conception that matches their own experiences* (Hodges, Sebald, 2011:192)

### **Valet av musik**

I min förra undersökning (Engström, 2011) menade jag att den mest vanligt förekommande kvalitén i musiken som eftersöktes av mina intervjusubjekt, var en trygghetskänsla kommen av en viss bekantskap med musiken, eller som en känsla förmedlad av en viss typ av musik. Jag betonade det subjektiva i uppfattningen av vilken musik som kunde förmedla denna eftersökta trygghet. Detta stödde jag bland annat på jämförelse mellan resultaten och ett synsätt funnet i Lilliestams *Musikliv*, där musiken anses befriad ifrån mening i sig:

*Någon automatisk effekt på grund av musikens inneboende kvaliteter och egenskaper förekommer inte heller här, utan musikens verkan uppstår i mötet mellan musik och människa i en given situation* (Lilliestam, 2009:98).

Så hur uppstår denna verkan och mening? Vilka faktorer kan man finna i litteraturen?

### **Musikens egenskaper och effekter**

Som ovan nämnt menar Lilliestam att musiken inte innehar kvalitéer som kan ses som universiella på det vis att de skulle kunna ha samma inverkan på alla människor. Detta verkar rimligt då man kan observera så många olika individuella beteenden och användningar av musiken, vilket jag i min tidigare uppsats påvisade genom fyra olika individers olika användning av insomningsmusik, men samtidigt kontrasterar det kartläggandet av vissa musikaliska egenskapers påverkande, som har förekommit, och förekommer genom studier av vad som händer i kroppen vid musiklyssnande. Detta kartläggande ligger till grund för till exempel tanken på att man kan behandla en grupp människor med ett och samma behandlingsmaterial inom musikterapi. Det

gör det också för ett sådant fenomen som att en kommersiell avslappningsinspelning kan säljas till, och användas av, flertalet människor.

För att försöka kartlägga vanligt förekommande fenomen vid musiklyssning har det gjorts experiment inom det så kallade *Experimental aesthetics*-fältet, beskrivet av North och Hargreaves (2008:76) som ett försök att slå fast lagar rörande reaktioner på konst. Detta försöker forskare, när det handlar om musik, åstadkomma genom experiment, vari det undersöker hur testsubjekt reagerat på viss musik, antingen genom subjektens vittnesmål eller genom att med medicinsk utrustning avmätta fysiologiska förändringar. Båda metoderna kräver en viss tilltro till subjektens förmåga att avmäta situationen, och sitt känsloliv i förhållande till sammanhanget, och den upplevda musiken. Att basera modeller på subjektens egna rapporter av vad de upplevde förutsätter att subjektet kände eller uttolkade en viss känsla enbart beroende på musiken samt att denne är kapabel att till fullo tolka känslan och rapportera den i enlighet med de kriterier som är satta för vad som går att nedteckna som statistik. I den andra metoden krävs tilltro till vetenskapen om vad en viss avmätt reaktion motsvarar för känsla, samt återigen förutsättandet av att subjektet kände känslan och reagerade fysiologiskt till följd av den enbart på grund av musiken. North och Hargreaves beskriver ännu ett problem med dessa experiment inom *experimental aesthetics* i påpekandet av att experimenten oftast utförs i laboratoriemiljö, och inte avspeglar hur människor lever med musik under längre perioder:

*The field has little to say, at least in a way that can be supported by data, about longer-term preferences* (North, Hargreaves, 2008:88).

Detta ställs i jämförelse med andra, längre undersökningar, som gjorts med hjälp av andra metoder, där det inte avmätts reaktioner på enskilda stycken, utan på hela musikgenrer. Ytterligare problematik kommer sig av den generalisering det innebär att förutsätta att en viss grupp av testsubjekt representerar alla människor, i smak, kognition, känsloliv etc. Trots dessa eventuella svagheter i fältet har denna typ av korta experiment använts för att försöka slå fast hur viss musik påverkar människor generellt.

Både baserat på data från undersökningar och experiment, och fristående har det ställts upp modeller som ämnar kartlägga optimalt tilltalande musik. I dessa är två väsentliga faktorer musikens komplexitet och subjektets bekantskap med musiken. Bidragande som bakgrund för många sådana modeller är vad som beskrivs som musikens *arousal potential* (a.a. 2008:77) vilket är summan av tre kategorier av musikaliska egenskaper. Den första är *psychophysical variables*, fysiskt stimulerande egenskaper i musiken så som volym och tempo. Högt tempo och hög volym anses här

som mer stimulativt än lågt tempo och låg volym. Den andra kategorin är *ecological variables*, musikens symboliska värde och meningsinnehåll för åhöraren. Den tredje och sista kategorin är *collective variables*, musikaliska egenskaper så som komplexitet och bekantskap med musiken. Komplex musik jämförs här med oregelbunden, varierad och oförutsägbar musik, vilket anses mer stimulativt än motsatsen. Värt att betänka här är hur varierande synen på musikalisk komplexitet kan vara från person till person. North och Hargreaves beskriver det på följande sätt:

*For example, a fan of modern jazz is typically exposed to music with a high level of complexity. A fan of new age music is typically exposed to music with a low level of complexity. A fan of rock music or modern day dance music is typically exposed to fast tempi. [...] it seems obvious that a piece of music can only seem unpredictable or erratic relative to a set of cultural expectations for how a piece of music should progress. (a.a. 2008:87)*

I artikeln *Experimental aesthetics and liking for music* i *Handbook of music and emotion* sammanfattar North och Hargreaves hur de tänker sig en optimalt uppställd modell för reaktioner på musik. I denna betänks reaktionen som ett resultat av tre egenskapskategorier (a.a. 2008:519):

- Musik - Musikens direkta egenskaper så som lyssnarens referensram och kunskap om den, komplexiteten, bekantskapen med den, samt förutsägbarheten.
- Situation och kontext - Situationen musiken upplevs i socialt och kulturellt, den fysiska platsen där musiken upplevs och vilket medium som används, huruvida det finns andra människor i omgivningen, samt andra pågående aktiviteter.
- Lyssnaren – Ålder, kön, nationalitet, musikalisk kunskap, samt självuppfattning

Denna vanligt förekommande idé om att specifik musik har en specifik inverkan på personer, så som i den ovan beskrivna tanken om '*arousal potential*' behandlas i en artikel av Alf Gabrielsson, professor i musikpsykologi och Erik Lindström, doktor i psykologi vid Blekinge Tekniska Högskola (Juslin, Sloboda 2010:367). I denna artikel behandlas befintligt material med resultat från undersökningar om variationer i emotionell påverkan vid åhörande av musik med varierande karaktär. Artikeln befäster den redan nämnda uppfattningen om att musik med högt tempo och hög volym har en stimulativ inverkan och musik med lågt tempo och låg volym har motsatt verkan. Intressant här är dock uppmärksammandet av de tvetydiga resultat som finns rörande tonhöjd. Hög tonhöjd kan associeras med både hög och låg stimulans, och det-

samma gäller för låg tonhöjd. Slutligen uttrycks en fundering kring hur mycket som egentligen kan uttolkas ur denna typ av studier då de ofta utgår ifrån undersökandet av två nivåer, sedda som motsatser:

*...most factors are studied only regarding two 'extreme' levels -- fast or slow tempo, high or low pitch, loud or soft sound, ascending or descending melody, legato or staccato articulation. Intermediate levels are usually neglected, probably on the implicit assumption that their effects may be inferred from results at the extreme levels. (Gabrielsson, Lindström i Juslin, Sloboda, 2010:393)*

Trots alla ovanstående faktorer som kan spela in på en lyssnares emotionella reaktion på ett musikstycke ligger som bekant kartläggandet av musikalisk respons till grund för tanken att det går att studera musik ur ett hälsoperspektiv. Frekvent observerat i undersökningar och tillmätt en betydelse som reaktion på musiken är pulsförändringar vid musiklyssnande. Juslin och Sloboda menar att minst 54 av dem undersökta studier stöder påståendet att musik kan orsaka förändringar i pulsen (Juslin, Sloboda 2010:284). Vidare menar de att man kan se olika mönster i puls-förändringarna beroende på om det är stimulativ respektive lugn ('*sedative*') musik som spelas. Stimulativ musik innebär här musik med '*high arousal potential*', vilket definieras på följande sätt:

*...music that emphasizes rhythm rather than melody or harmony and is faster, louder and more staccato than average, with wide pitch ranges and abrupt, unpredictable changes (a.a. 2010:284)*

Lugn musik innebär här musik med *low arousal potential*, vilket definieras som musik med följande egenskaper:

*...emphasizes melody and harmony more than rhythm, and is slower, softer and more legato, with narrow pitch ranges and gradual, predictable changes (a.a. 2010:284)*

Vid undersökningar baserade på musikval gjorda utifrån dessa definitioner kan man enligt Juslin och Sloboda se att generellt så orsakar stimulativ musik en ökning av pulsen, medan lugn musik påverkar pulsen på motsatt vis (a.a. 2010:285).

Annan fysiologisk respons som kan avmätas och anses bero på musikupplevelser

nämns även av Hodges och Sebald och innefattar utöver puls bland annat blodtryck, andning, hudkonduktans, kroppstemperatur, muskelreaktioner, rysningar, minspel, kroppsrörelser etc. Värt att notera är även att hjärnans aktivitet vid musiklyssnande undersökts med hjälp av så kallad *functional neuroimaging*. Detta beskrivs i en artikel av neurologen Stefan Koelsch vid, vid Freie Universität Berlin, med flera. I denna artikel presenteras arbetet med uttolkandet av synliga känsloreaktioner via visualisering av nervaktivitet i hjärnan. Då musik kan framkalla starka känsloreaktioner har det visat sig vara ett mycket effektivt redskap vid studier av emotionsyttringar i hjärnan. Bruket av musik för detta ändamål motiveras av Koelsch i fem punkter:

- Musik kan väcka kraftfullare känsloreaktioner än många andra stimulerande medel
- Musik kan väcka flera olika positiva känslor så som upplevelsen av att ha roligt, eller av välbehagsrysningar
- Både lyssnandet till och utövandet av musik kan väcka känslor, vilket tillåter undersökandet av relationen mellan emotion och handling
- Musik är från början en social aktivitet. Därför är musik lämpligt vid studier av interaktionen mellan emotion och sociala faktorer.
- Musik kan väcka känslor under relativt långa tidsperioder vilket tillåter undersökandet av emotioners utveckling över tid. (Koelsch mfl i Juslin, Sloboda, 2010:313)

Artikeln slutar med en problematisering av alla vetenskapliga studier rörande känslor, då känslor inte har specifika definitioner. Således kan två personer tala om en viss känsla men mena olika saker. Alltså uppkommer svårigheter vid uttolkandet av vad en iakttagen neurologisk reaktion innebär, men man kan tänka sig att kombinationen av testsubjekts egna vittnesmål och vad som iakttagits vid *functional neuroimaging* kan ge en inblick i vilken emotionell respons som är vanligt förekommande till vilken typ av musik, och som följd vilken typ av musik som är lämplig som avslappningsmusik för en viss person.

Att man utifrån statistik kan måla upp en generell bild av hur människor reagerar emotionellt och fysiskt på musik är ett fantastiskt verktyg för förståelsen av hur man kan använda sig av musik för önskad effekt vid ett särskilt tillfälle. Denna tanke ger dock inte hela sanningen enligt många, som menar att en emotionell reaktion på musik kommer sig inte enbart av musikens inneboende kvalitéer, utan är ett resultat av en upplevd mening i mötet med musiken. Denna mening beror som tidigare nämnt utöver musikens karaktär på flera faktorer, så som den fysiska, sociala och kulturella

kontext vari musiken upplevs.

*Even as we focus on bodily responses, we must surely recognize that these bodily responses occur within a social context that exerts its own influence on expectations and existing moods (Hodges, Sebald, 2011:189)*

### **Kultursociologiska och personpsykologiska perspektiv**

På ett sätt är musikens kontext alltid livet, inte bara rent fysiologiskt, men därför att människor integrerar musiken i sitt liv, och tillmäter den ett visst värde beroende på huruvida den slår an något hos dem. Huruvida den gör det kan bero på flera andra faktorer än de ovan berörda. Man måste också betänka musikupplevelser ur både ett kultursociologiskt och ett personpsykologiskt perspektiv.

I *The Social and Applied Psychology of Music* menar North och Hargreaves att flera faktorer kan betänkas vid teoretisering kring en lyssnares smak och preferenser gällande musik, så som klasstillhörighet, ålder, kön, personlighet samt musikalisk förmåga. Frågan om klasstillhörighet kan ses som problematisk, inte minst i ett land som Sverige, där det inte gärna talas om klass. En idé som här presenteras är Bourdieus tanke om uppdelningar i smak beroende på klasstillhörighet och social bakgrund, exempelvis på det sätt att de högre klasserna traditionellt har värderat opera som den högsta konstformen, och således utgjort publiken på den typen av evenemang, medan de lägre klasserna inte fått inblick i konstformen och därför fått vända sig till annan musik. Denna tanke får stöd av en undersökning om konsertbesökande i USA 1978, vari det tydligt visat sig att välbetalda, högutbildade personer i högre utsträckning än andra besökte konserter med symfoniorkestrar (North & Hargreaves 2008:103). Denna tanke om "smakkulturer" har dock kritiserats utifrån argumenten att de tänkta grupperingarna är löst definierade, och att det är en omöjlighet att försöka innefatta alla som gillar heavy metal, reggae eller folkmusik i en social kategori. (a.a. 2008:104). Slutligen påpekar North och Hargreaves att den forskning som finns om detta område ofta är gammal, och att det finns en möjlighet att det i många västerländska samhällen inte längre finns några sociala grupperingar med en viss musiksmak. Även Tia DeNora, professor i musiksociologi vid University of Exeter, beskriver hur det tidigare setts på musik ur ett sociologiskt perspektiv, som klassmarkör, och utvidgar den ovannämnda kritiken av detta, genom påpekandet av hur hälften av frågan om musik och sociala strukturer missas om den enbart ses som en produkt av det sammanhang den uppstått ur.

*...the sociology of music and the sociology of culture more broadly have been concerned with how music is produced, with its occupational politics and distribution systems, and with semiotic readings of musical forms. The emphasis was upon music as an object shaped by social relations. What was suppressed was any symmetrical attempt to conceive of music as a potentially*



*dynamic medium, or to consider what music may 'do' in, to, and for the social relations in which it is embedded. Thus, only one half of the equation was present. (DeNora i Juslin, Sloboda, 2010:163)*

Om vi tänker oss en människa som en personlighet, vilket är en produkt av personens omvärld, dennes upplevelser, dennes ålder och dennes kön kan vi utan att ingående diskutera vad som lett fram till denna personlighet diskutera människan i förhållande till musiken, den musikaliska personen, beskrivet av Hodges och Sebald som:

*A musical person inherits some attributes and acquires others. A musical person has a distinct personality, finds his or her identity in music, and expresses musical preferences (Hodges, Sebald, 2011:230)*

Denna musikaliska person existerar som alla varelser i en kontext, och i detta sammanhang är det i denna kulturella och sociala kontext som människan använder musik för ett syfte, som är intressant att betänka i denna uppsats där användningen av musik för sinnespåverkan är central. Frågan om denna kontext har kallats *Music in everyday life* av forskare som DeNora (2000), Sloboda (2010:493), North och Hargreaves (2008:138) med flera. Detta är ett begrepp som ämnar innefatta försök till förståelse av det vis på vilket människor använder sig av och reagerar på musik i sin vardag. Detta är såklart ett stort uppdrag, då det är komplicerat att övervaka människors hela liv och beteende i de situationer där de utsätts för musik. Således har det i hög utsträckning fått förlitas på testsubjekts rapporter om vad de upplevt och känt, i motsats till experiment utförda i laboriemiljö där det kunnat avmätas fysiologiska reaktioner på musiken. Men det intressanta är kanske inte här exakt vad som händer i personen, utan vad denne gör med erfarenheten, och hur denne formar fortsatt ljudsättning av sitt liv utifrån de känslor som upplevts vid åhörandet av en typ av musik i en viss situation.

Avslappningssituationen är en specifik kontext som visserligen ofta, idealt, är mer skyddad från störelsemoment och distraktioner än andra vardagssituationer, men om man tänker sig tankeaktivitet som en aktivitet som vilken som helst är det intressant att betänka musikupplevelsen i förhållande till dess kontext på det vis Sloboda och Susan O'Neill, doktor i psykologi med mera, beskriver, citerat i *The Social and Applied Psychology of Music*:

*...music is always heard in a social context, in a particular place and time, with or without other individuals being present, and with other activities taking place which have their own complex sources of meaning and emotion...*

(Sloboda, O'Neill i North, Hargreaves 2008:138)

Sloboda driver i en artikel i *Handbook of music and emotion* flera teser kring bruket av musik i vardagslivet. En är att som en följd av att känslor generellt är som starkast när något oväntat händer, är känslor inför musik i vardagslivet av låg intensitet. Han menar därmed inte att känslorna på något sätt är mindre betydelsefulla, utan att de tvärtom just i sin stillsamma påverkan kan ha betydande inverkan på vardagslivet, till exempel som medel för att göra ett trist göromål mindre tråkigt. (Juslin, Sloboda 2010:495) I avslappningssammanhang kan man tänka sig denna milda påverkan som extremt värdefull då starka känslor kan ge en fysisk reaktion som försvårar insomningen. En annan i sammanhanget intressant tanke Sloboda uttrycker är att människor i viss utsträckning upplever negativa känslor som följd av att inte själva ha valt musiken de hör. Vidare menar han att mest frekvent förekommande grupp i undersökningar om negativa känslor inför icke självvald musik i offentliga miljöer är män över 40 års ålder, som upplever dessa känslor på grund av följande:

*...men of this age, being at the height of their earning power and associated social status, would be most used to being able to exercise control and choice in their lives, and therefore most negatively emotionally affected when such a choice was thwarted. (a.a. 2010:499)*

Denna beskrivning av en längtan efter att kontrollera situationens ljudbild är trots att den beskriver en viss demografisk grupp i detta sammanhang, intressant att betänka mer allmänt i avslappnings- och insomningssammanhang, då sådan negativ respons på musiken står i kontrast till tanken på ordinerad musik som hjälpmedel för personer med sömnsvårigheter.

En annan av Slobodas teser uttrycker att människors känslor inför musik i vardagslivet till hög grad är påverkad av det känslomässiga värde som tillmäts den icke-musikaliska kontexten, det vill säga, vad vi gör eller har gjort påverkar hur vi emotionellt upplever musiken vi lyssnar på. Detta kan ske på minst två vis menar Sloboda. Dels genom det aktuella händelseförloppet i aktiviteten och situationen som musiken hör i, samt vad som föregått det och vad som kommer att hända som följd av det, och dels genom de minnen och associationer av ickemusikaliska situationer som väcks genom musiklyssnandet. Detta kan till exempel yttra sig genom en känsloreaktion på minnet av en tid då musikstycket var centralt i personens liv, minnet av en person eller ett förhållande, eller helt enkelt en kulturell association. Man kan se detta som en nostalgisk aspekt av musiklyssnandet, vilket Sloboda i en undersökning år 2001, refererar till i *The Social and Applied Psychology of Music*, funnit vara frekvent förekommande som mål för musiklyssnandet. I undersökningen framkom att

35% av deltagarnas musikupplevelser i vardagslivet involverade ihågkomst, dagdrömmar och nostalgi (North, Hargreaves 2008:141). Vidare har Sloboda i en tidigare analys, även den refererad i sammanhanget, uttryckt förhållandet mellan musik och nostalgi som mycket tydligt, beskrivet av North och Hargreaves på följande sätt:

*Sloboda's content-analysis of written descriptions of why people listened to music in everyday life also found that nostalgia was thought to be the primary function of music. In other words, the music did not just make people feel better but also seemed to transport them away from everyday concerns. (a.a. 2008:141)*

Här gör dock North och Hargreaves en skillnad på nostalgiskt musiklyssnande och musik använd som hjälpmedel för att uppnå ett visst mål, exempelvis som distraktion från en trist syssla, eller som energiförhöjande medel. Man hade kunnat tänka sig nostalgi som en form av distraktion, men här görs alltså ett åtskiljande. Helt klart är dock som alltid att människor aktivt använder sig av musik på ett mycket medvetet vis som hjälpmedel för en eftersträvad emotionell respons. Det är alltså av vikt att inte enbart betrakta musik i människors vardag som bakgrundsljud, enligt ovan refererade forskare, vilket belyses i North och Hargreaves summering av en studie av DeNora:

*In particular, the participants displayed clear awareness and understanding of the music they 'needed' to hear in particular contexts in order to achieve particular goals, and DeNora argues that they in effect functioned as 'disc jockeys to themselves', using music to achieve specific ends that reflected not just their requirements of the current situation but also their use of music in the past. (a.a. 2008:142)*

Att det teoretiseras kring musikens karaktär och följaktliga inverkan på åhöraren är redan här belyst, men värt att betänka i sammanhanget av musik som redskap för självpåverkan är det medvetna valet att med ledsam musik påverka sinnet. Det är intressant då jag tog avstamp i min tidigare uppsats vari jag fann flera exempel på användande av musik som skulle kunna ses som ledsam, utifrån vad som normativt kännetecknar ledsam musik. Om detta fenomen skriver Koelsch med flera i *Handbook of music and emotion*. Här uttrycks teorin att målet med denna sinnepåverkan med hjälp av ledsam musik är lättnaden som följer medvetandet av att den upplevda ledsamheten inte har en faktisk anledning utöver musiken (Koelsch mfl i Juslin, Sloboda, 2010:332).

## Bruk av sönmusik granskat genom apputbudet

För att få perspektiv på nutida bruk av sönmusik i form av appar gjorde jag en genomsökning av utbudet av avslappningsappar i både Apples App Store och Googles Android Market, med hjälp av sökorden *sleep* och *relaxation*. I min tidigare uppsats skrev jag kort om avslappningsskivor och jag anser mitt sökande efter en överblick av appar som sömnhjälpmiddel vara en naturlig följd av detta, då båda fenomenen är baserade på idén att ljud med en viss karaktär kan appliceras som avslappningsmetod för flertalet människor.

I App Store finns ett gigantiskt utbud av sömnappar. Ett exempel är *Relax Melodies: a white noise ambience for sleep, meditation & yoga*. I denna app sägs man kunna kombinera olika ljud för en individuellt anpassad ljudsättning av sin sömn- eller avslappningsmiljö. Vidare kan man enligt beskrivningen spela dessa ljud på olika volymnivåer för ännu högre grad av anpassning efter ens behov. Ljuden som erbjuds är både naturljud, melodier spelade på olika instrument, så som piano och flöjt. Jag fann dock ingen info om huruvida den innehåller lika typer av brus, vilket annars är ett vanligt förekommande ljud i avslappningssammanhang, till exempel i appen *Sleepstream 2: Sleep. Relax. Escape. Enjoy*. som utöver brus erbjuder en tjänst som utifrån beskrivningen är väldigt lik den ovan nämnda. De tre vanligaste typerna av brus i dessa sammanhang, vitt, rosa och brunt, finnes även i appen *iDream - Sleep Maker*. Denna app erbjuder dock inte möjligheten att kombinera ljud och melodier efter individuell smak, vilket annars verkar vara mer regel än undantag. Detta stämmer bra överens med min, i min föregående uppsats, drivna tes om vikten av det individuella i avslappningsljudmiljön, för att uppnå den trygghet som krävs för insomning. En annan app som är intressant att här uppmärksamma är *SleepMe - Music Timer* som är en app som primärt spelar den musik användaren har lagrad på sin iPhone, iPad eller iPod Touch. Detta gör appen under en förbestämd tidsperiod, den tid användaren behöver för att somna. När tiden är slut stängs musiken av, och användaren kan sedan, om så ställts in, väckas av ett alarm, som jag förutsätter också använder sig av användarens lagrade musik som signal. I beskrivningen står att appen innehåller *ambient noises*, men dock inte vad detta är för typ av ljud. Det står heller inte om appen erbjuder funktionen att blanda dessa ljud med den lagrade musiken. Om detta är möjligt i denna, eller någon annan app är det kanske den främsta modellen för avslappningsmusik som erbjuds användare eftersom den ger denne möjlighet att välja sin egen favoritmusik för avslappning och insomning, blanda denna med eventuellt trötthetsframkallande, eller helt enkelt bakgrundsljudsblockerande ljud så som vitt brus, kontrollera speltiden för musiken eller ljudblandningen, kontrollera sömnens längd samt välja musik för väckning. Detta kan man tänka sig vara ganska nära en komplett kontroll av ljudmiljön i sömnsituationen.

I Googles Android Market finnes ett ganska liknande utbud av appar. Den populäraste appen under söktermen *sleep* heter *Lightning Bug - Sleep Clock* och inne-

håller enligt beskrivningen ljudloopar och klipp med allt från regn och vågor till vitt brus, tåg ljud och akustiska samt elektroniska instrumentljud. Dessa ljud kan kombineras och spelas på olika volymnivåer. Kombinationer av ljud kan dessutom slumpas fram automatiskt. *Relax and Sleep* heter en annan app som enligt beskrivningen även den innehåller ett brett sortiment av ljud som kan kombineras och spelas på olika ljudnivåer. Det nämns dock inget i beskrivningen av någon av dessa appar om huruvida möjligheten finns att använda sig av sin egen lagrade musik tillsammans med ljuden i appen. Således är det återigen fråga om tanken att flertalet människor kan försättas i avslappningstillstånd med hjälp av ljud med en viss karaktär. Dock kan dessa ljud alltså kombineras efter användarens tycke, och detta kan tänkas peka på en efterfrågan av ett individuellt utformande av ljudmiljön i insomningssammanhang än vad som exempelvis erbjuds användaren vid användningen av en avslappningsskiva. Detta är väl troligtvis poängen i användningen av appar. Värt att betänka vid spekulativa funderingar kring vad som är optimal ljudmiljö för insomning, en med egen utvald vald musik, eller en med i appen befintlig musik, är något jag tog upp i min diskussion i min tidigare uppsats:

*Alltså kan musik med personlig betydelse för lyssnaren både främja och motverka insomning, beroende på vad lyssnaren värderar i musiken i just den situationen. (Engström, 2011:22)*

Detta konstaterades i ett sammanhang som inte riktigt går att jämföra med den användarskara som finns för avslappningsappar, då det var baserat på intervjuer med fyra personer, men som tidigare i uppsatsen konstaterats har musik potential att ha en stimulerande effekt, inte minst då musiken bär ett emotionellt värde för lyssnaren. Dessa exempel på appar som här nedtecknats erbjuder alla någon form av individuell utformningsmöjlighet. Om användaren kan anpassa sin ljudmiljö med optimal volym etc kan man också tänka sig att en optimal app erbjuder användaren möjligheten att välja ljud som inte har för stimulerande inverkan på denne, förutsatt att man inte tänker sig att musik med en viss karaktär har en viss generell påverkan på lyssnaren. En sådan tanke stämmer både överens med och motsägs av utbudet appar. Sloboda och Juslin uttrycker vikten av sammanhanget för den emotionella reaktionen på musiken:

*It is important to emphasize the importance of personal and contextual factors in emotional response, particularly given the cultural prevalence of rather naive folk theories which hold that music can influence emotional state in the same kind of reliable way that a drug such as caffeine affects arousal. (Juslin, Sloboda, 2010:86)*

Utifrån en överblick av utbudet av appar kan man tänka sig att högre grad individ-

uella val är framtiden för marknaden. Utifrån de i litteraturen funna motsättningarna mellan tanken att en viss typ av musik har en viss effekt på lyssnaren och tanken att musikens effekt uppstår i mötet mellan lyssnaren, kontexten och musiken kan man eventuellt tänka sig att en optimal applikation erbjuder lyssnaren valet mellan förvald musik och egen utvald musik.

## Sammanfattande slutdiskussion

Denna uppsats har primärt behandlat olika vanligt förekommande synsätt och tankegångar kring emotionens roll i upplevelsen av musik, samt följderna av denna. Detta har jag försökt applicera på problematiseringen i uppsatsens första kapitel - min undran om huruvida musikvetenskaplig forskning kan bidra till förståelsen av fenomenet insomningsmusik. Min andra undran var en följd av den första - om man med hjälp av den eventuella förståelsen uppnådd genom perspektiv och synsätt från musikvetenskaplig forskning kan konstatera något om vad människor verkar söka efter och prioritera i användningen av insomningsmusik. Det sistnämnda knyter an till en tanke jag haft om att studier av sömnappar kan säga något om hur fenomenet ter sig i nuläget.

### Hur mening uppstår

Begreppet mening kan ses på olika vis, men jag ser det primärt i sammanhanget som en övergripande definition av en emotionell reaktion till följd av hur en person tillmäter en viss betydelse till ett musikstycke. Denna betydelse kan till exempel komma sig av hur musiken åkallar av ett minne, en kulturell association eller en viss tankegång hos lyssnaren. Jag refererade tidigt (s. 17) till Lilliestams synsätt på musikens inverkan, att musiken saknar inneboende kvalitéer som i sig själva kan orsaka en emotionell reaktion hos lyssnaren, något som står i direkt kontrast till både vissa undersökningar av vanligt förekommande fysiologiska reaktioner till följd av musiklyssnande, och en industri för försäljning av musik tänkt att kunna orsaka exempelvis avslappning eller insomning i en bred konsumentgrupp. Om meningen uppstår i mötet mellan lyssnaren och musiken på en viss plats och i en kontext skapad av lyssnarens världsvy, tidigare erfarenheter etc, kan man se det som en naturlig idé att rätt mening i musiken för att uppnå avslappning i hög grad kommer sig av lyssnarens möjlighet att själv påverka ljudmiljön. Som konstaterat är detta dock en komplex fråga som kan tas upp med många olika infallsvinklar och med många olika faktorer i beräkningen. Den stora utbredningen av appar med alternativ för individuell utformning av sömnmusiken kan ses som ett vittnesmål om att det åtminstone finns en önskan om att efter eget tycke ljudsätta sömnmiljön. Huruvida detta är optimalt för användaren är dock mera oklart. Man kan tänka sig att en stor mängd funderingar kring val av musik skulle kunna motverka avslappning minst lika effektivt som "felaktig" musik skulle kunna göra. "Felaktig", på det vis att den strider mot lyssnarens preferenser för avslappningsmusik.

## Frågeställning 1 - På vilka sätt kan man med hjälp av fysiologiska, psykologiska och kultursociologiska perspektiv på musik och emotion från musikvetenskaplig litteratur förstå människors bruk av musik för insomning och avslappning?

Det står efter denna litteraturstudie bortom allt tvivel att de många perspektiv som finns på emotion, musik och människa samt förhållandet mellan dessa, ger området en enorm komplexitet. Denna ger otvivelaktigt slutsatsen att man inte kan konstatera något som en absolut sanning eller ett regelverk för hur en människa beter sig som följd av en musikalisk upplevelse, i alla tänkbara situationer. Det största problemet jag upplevde vid arbetet med denna uppsats var att applicera den litteratur jag hade, som inte direkt berör sömn och avslappning som musikaliska fenomen, på just sådana situationer. Detta innebär att jag fick utgå från premissen att insomnings- och avslappningssammanhang alltid är emotionella situationer, vilket jag förankrade i tanken att vissa emotionella stadium är krav för avslappning och insomning, exempelvis trygghet. Jag har i denna uppsats skildrat en del av de perspektiv den musikvetenskapliga forskningslitteraturen erbjuder i de sammanhang som direkt berör individens respons på musiken. Jag beskrev konflikten mellan kognitivistisk och emotiv åskådning, och vilken inverkan dessa har på teoretiska perspektiv på insomningsmusik. Vidare beskrev jag teorier kring vilken roll musikens karaktär spelar i sammanhanget. Slutligen tog jag upp kultursociologiska och personpsykologiska perspektiv på fenomenet. Jag har upplevt det som att det finns en viss enighet kring tanken att en människa är en produkt av en social, kulturell och känslomässig kontext, och därför alltid bemöter musiken utifrån vissa förutsättningar. Jag visade i referenserna till North och Hargreaves artikel i *Handbook of music and emotion* att man använt sig av denna tanke för att ställa upp modeller för vilka faktorer som spelar in i mötet mellan musiken och människan. Dessa kan dock inte ge ett resultat som alltid stämmer, som en matematisk formel. Vad jag anser att man kan konstatera om de i denna uppsats beskrivna idéerna om musik och emotion är att de ger den intresserade inkörspöret för att betrakta den musikaliska människan, och kan agera som redskap för en argumentation kring olika musikaliska beteenden, så som ljudsättandet av avslappnings- eller insomningsmiljö.

Mitt svar på min frågeställning är att man med hjälp av en kombination av dessa olika perspektiv kan få en bild av hur människor använder sig av musik vid insomning och avslappning. Dessa perspektiv ger oss möjlighet att dokumentera fenomenet på olika vis beroende på sammanhang och vad man försöker besvara. För en framtid av mer väldokumenterade musikvetenskapliga fenomen så som detta är det av högsta vikt att ta upp ämnet i fråga ur alla tänkbara vinklar. Förhållandet mellan musiken, avslappningen eller insomningen och människan beror på musikens kvalitéer, människans kvalitéer, kontextens kvalitéer eller kombinationen av dessa. Det är endast genom att belysa alla faktorer som vi kan tala om ett fenomen i sin helhet. Den personliga sfär och upplevelsen därav, som i denna uppsats berörts är intressant då det dels är ett ganska utforskat område inom musikvetenskapen, och dels då det

berör en industri som säljer hjälpmedel för insomning och avslappning, som man kan tänka sig är ytterst beroende av både vad som eventuellt vetenskapligt skulle kunna sägas vara optimala redskap i sammanhanget, och vad människor faktiskt efterfrågar i appar, skivor och så vidare. Vidare är vetenskapen alltid ett ändamål i sig om man tänker sig att kartläggandet och analyserandet av mänskligt beteende bidrar till högre förståelse för människan som väsen. Utifrån allt ovanstående är det självklart att tills den dagen man kan tala om ett riktigt utbud av musikvetenskaplig sömn- och avslappningsforskning och litteratur är det optimalt att vända sig till mer generell musikvetenskaplig forskning, och då primärt om emotion, vid undersökandet av ljudsättande av insomnings- och avslappningsmiljö.

## **Frågeställning 2 - Vilka slutsatser kan dras om vad människor efterfrågar i musik för insomning och avslappning utifrån en undersökning av sömnappar belyst med de perspektiv den granskade litteraturen erbjuder?**

Även denna fråga är relativt komplex, då den kan granskas ur flera synvinklar och detta måste göras ställt mot ett smalt utbud av litteratur. Således fick avsnittet om appar en plats i uppsatsen, då de mest populära apparna bör kunna agera vittnesmål för vad personer använder sig av för att ljudsätta sin avslappnings- eller insomningsmiljö. Granskandet av apparna fungerade dock bara som en liten inblick i ett fenomen i förändring. Användningen av dessa är ett ganska nytt fenomen, och inte representativt för den större massans användning av ljud i sinnespåverkande syfte. Vanligare är eventuellt sådana beteenden som beskrevs i min föregående uppsats, det vill säga ett bruk av musik i form av spellistor, cd-skivor etc med musik som inte nödvändigtvis är konventionellt möjlig att placera inom ett fält av avslappningsmusik.

Min frågeställning kom sig av en tanke på hur ett breddande av fältet för studier av mänskligt beteende kring avslappnings- och insomningsmusik måste ta sin början i vad som faktiskt i nuläget kan observeras, och vilka slutsatser som kan dras av dessa observationer. Dessa observationer kan ta sig flera olika uttryck beroende på vad som studeras, exempelvis kan man i en undersökning baserad på intervjuer, så som min föregående göra sig en tänkt slutsats av en respondents påstående om sitt beteende. Om personen i fråga hävdar att den vanligtvis använder sig av en app som sömnhjälpmedel, följer möjligheten att dra en slutsats om vad personen värderar och söker i musiken, i detta fall exempelvis möjligheten att kombinera flera ljud på olika volymnivåer, att inte ha en emotionell koppling till ljudmiljön då den kanske slumpvis genereras av appen eller enbart består av brus. Detta är såklart komplext då alla typer av ljud kan generera en emotionell respons hos åhöraren. Poängen är i min mening att om man gör ett åtskiljande mellan generalisering som begrepp och slutsats som följd av en observation gjord i ett forskningssammanhang, som begrepp, kan man exempelvis genom ett jämförande med tidigare forskning, öppna upp för större



förståelse av fenomenet sömnmusik. Således är det i min mening fullt möjligt, och nödvändigt, att dra slutsatser om människors val av musik vid avslappning och insomning.

I denna uppsats har jag tittat på olika perspektiv på mänskligt beteende som följd av en emotionell respons på ljud. Vad jag anser att man kan dra för slutsats utifrån vad jag beskrivit av dessa, jämfört vad som framkom i min tidigare uppsats och vad som verkar efterfrågas i appar är att en stor mängd människor efterfrågar valmöjligheter vid utformningen av ljudmiljön. Dessa valmöjligheter kan ha varierande komplexitet, från val av en viss typ av musik, utformning av en personlig spellista etc till ljudmixning och i princip oändliga möjligheter till ljudkombinationer i en app. Denna efterfrågan kan enligt vissa musikvetenskapliga perspektiv ha en negativ inverkan på människors insomning exempelvis då man tänker sig att viss musik generellt har en stimulerande inverkan på lyssnaren och således är kontraproduktiv i sammanhanget. Man kan tänka sig att den individuella utformningen av ljudmiljön i hög utsträckning kommer sig av personligheten hos lyssnaren, dennes sociala och kulturella relation och referenspunkter till musiken samt situationen musiken upplevs i. Dessa val av individuellt tycke om musikens lämplighet för ändamålet görs i hög utsträckning i kontrast till en industri som söker kunna påverka människors sinne med hjälp av musik, vare sig det är i reklamsammanhang eller försäljning av ljudande avslappningshjälpmedel. Om nu apparna får fortsatt spridning och blir ett mer konventionellt hjälpmedel för insomning kan man spekulera i att det kanske tyder på att den ultimata ljudmiljön i sammanhanget är den som lyssnaren själv utformat, förutsatt att den inte har en uppvarvande effekt, exempelvis på grund av för hög emotionell relation till musiken. Detta kan man dock tänka sig att personen i fråga bör märka av och således genom prövning finna den för honom eller henne ultimata ljudmiljön.

## **Framtiden**

Som jag tidigare påpekat är fenomenet insomningsmusik kartlagt i ganska låg utsträckning, trots att det är vanligt förekommande, och hur stor del det har i många människors liv. För förståelsen av det krävs många perspektiv och infallsvinklar. Jag önskar således att, om tillfälle ges, få studera ämnet vidare i någon form av kombination av vittnesmål från vardagslivet, kanske i en isolerad grupp av människor, och få höra deras beskrivningar av musikens roll och emotionella påverkan på dem i deras insomningsmiljö, och vidare jämförande av detta och olika perspektiv på psykisk och fysisk respons på ljud. Det är intressant att tänka sig en bredare undersökning vari man antog ett mer tvärvetenskapligt perspektiv, och lånade kunskap från från fält som psykologi och medicin, som komplement till denna uppsats som enbart behandlat musikvetenskapliga perspektiv, om än med psyket och kroppen i fokus. Ett vidare studerande av fenomenet kan tänkas hjälpa till att sprida det och på så vis hjälpa fler människor att, om inte personligen använda musikaliska hjälpmedel för

insomning, så i alla fall intressera sig för det och förhoppningsvis förstå det.

## Referenser

### Internetkällor

iDream – Sleep Maker. <http://itunes.apple.com/us/app/idream-sleep-maker/id380488866?mt=8> [2011-12-25]

Lightning Bug – Sleep Clock <https://market.android.com/details?id=com.media1908.lightningbug> [2011-12-25]

Nationalencyklopedin. <http://www.ne.se/musik> [2012-01-06]

Reading an Academic Article.

<http://faculty.washington.edu/davidgs/ReadArticle.html> [2011-11-05]

Relax and Sleep. <https://market.android.com/details?id=com.mizusoft.relaxandsleep> [2011-12-25]

Relax Melodies: A white noise ambiance for sleep meditation & yoga.

<http://itunes.apple.com/us/app/relax-melodies-a-white-noise/id314498713?mt=8> [2011-12-25]

SleepMe – Music Timer. <http://itunes.apple.com/us/app/sleepme-music-timer/id436664984?mt=8> [2011-12-35]

Sleepstream 2: Sleep. Relax. Escape. Enjoy.

<http://itunes.apple.com/us/app/sleepstream-2-sleep.-relax./id432771824?mt=8> [2011-12-25]

### Litteratur

Cook, Nicholas (1998): *Music – A Very Short Introduction*. New York, Oxford University Press

Engström, Erik (2011): *Drömtoner – Intervjuer med fyra personer om deras användning av musik vid insomning*.

Hargreaves, North (2008): *The Social and Applied Psychology of Music*. New York, Oxford University Press

Hodges, Sebald (2011): *Music in the human experience – An introduction to music psychology*. New York, Routledge

Juslin, Sloboda (2010): *Handbook of Music and Emotion – Theory, Research, Applications*. New York, Oxford University Press

Lilliestam Lars (2009): *Musikliv. Vad människor gör med musik – och musik med människor*. Göteborg, Ejeby Förlag

Moorcroft, William H. (2005): *Understanding Sleep and Dreaming*. New York, Springer Science + Business Media, Inc

Rehal, Agneta: *Seminarie-anvisningar. Opublicerat studiematerial*