

# Ljudvanor

## för ditt eget lyssnande

Cecilia Fägerman

### Om bloggen

Innehållet på bloggen är skrivet och publicerat av en student på programmet Språk, Litteratur och Medier på Linköpings Universitet.

De hörlursvanor unga vuxna har idag baseras mycket på en passiv användning. Syftet med denna sida är att starta en debatt där målet är att det passiva användandet ska övergå till ett aktivt lyssnande och att vanor blir långvarigt hälsosamma. Välkommen till ljudvanor!



Bild av [Avi Richards](#) från [Unsplash](#).

### Sociala medier

[Instagram](#)

[Youtube](#)

[Facebook](#)

Detta är en återpublicering av bloggen [Ljudvanor](#).

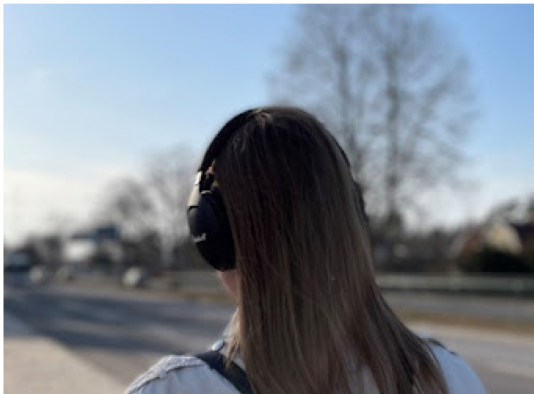
Ett projektarbete i kursen *Att publicera i den medierade offentligheten* vt 2022 som publicerats av

Linköping University Electronic Press i serien: [Linköping Electronic Press Workshop and Conference Collection, Nummer 29](#)

ISSN: 2003-6523

© Författarna. Denna publikation är licensierad under en [Creative Commons Erkännande 4.0 Internationell Licens](#).

## Välkommen!



Välkommen till Ljudvanor, en blogg om unga vuxnas hörlursanvändande och medievanor. Målet med denna blogg är att väcka en debatt om "icke-ämnet" hörlursvanor. Förhoppningen är inte att mina vanor ska bli dina, utan snarare att du själv ska börja fundera kring hur ditt användande ser ut och vad du skulle behöva ändra på för att det ska bli mer hälsosamt i längden.

Jag som påbörjat debatten heter Cecilia Fägerman och går programmet Språk, litteratur och medier på

Linköpings universitet. Detta projektarbete är den examinerande delen av kursen Att publicera i den medierade offentligheten (10hp).

Om du har frågor eller funderingar går det att nå mig på [cecfa616@student.liu.se](mailto:cecfa616@student.liu.se). Om du vill dela med dig av vilka vanor du har, gör undersökningen!

Jag hoppas de kommande texterna väcker tankar kring ditt eget användande, mycket nöje!

Cecilia

## Är det bara jag som inte vill lyssna?

**Det finns inget jag avskyr mer** än att vara tillgänglig. Snapchatkartan visar var jag är, Steam och Discord skvallrar om vad jag gör och telefonen i fickan, där all dessa appar finns nedladdade, gör mig nåbar dygnet runt. "Stäng bara av skiten då", jovisst, och plötsligt är man en outsider med social fobi. Den här veckan är jag sur. Jag satte nämligen upp ett mål om att vara hörlursfri i sju dagar och glömde helt bort att det betyder att mina egna tankar kan löpa fritt. Det betyder också att jag är mer tillgänglig och det är jag inte van vid alls. I 13 år har jag haft hörlurarna i öronen i alla möjliga situationer. Resor i kollektivtrafiken är nog värst utan dem. Det är högljutt, tråkigt och just nu är rutorna så skitiga att det inte finns något att titta på. En podd hade varit perfekt.

"KANSKE SNUDDAR DET TILL OCH MED VID ETT BEROENDE"

### Konsten att vara otillgänglig

Min vecka utan hörlurar har inneburit många förändringar och det är lite motigt att säga att det inte har varit så illa som jag trodde. Trots att jag också har förstått och kunnat reflektera ordentligt på just varför hörlurarna är sköna att ha i vardagen så har jag insett att ibland är de överflödiga. Jag har till exempel återupplivat glädjen av att ha hög musik på i min lägenhet. Hörlurar tröttar ut på ett sätt som högtalare inte gör och på något sätt har jag glömt bort att det alternativet finns. Ja, det låter kanske fånigt, men det är lätt att glömma när man använder något utav vana, inte som ett aktivt val. Och min vana har varit ganska extrem. Kanske snuddar det till och med vid ett beroende. Ett beroende som inte handlar om att vara uppdaterad eller lyssna på de senaste avsnitten av poddarna jag följer.



Beroendet handlar istället om att vara otillgänglig, ostörd. Hörlurarna har varit på så fort jag behövt gå ur min lägenhet och möjligheten att jag blir interagerad med uppkommer. Det låter extremt, till och med för mina öron, nu när jag säger det högt. Jag tror inte pandemin har hjälpt heller. Nu, mer än någonsin, är jag van vid att vara isolerad från de runt omkring mig. Kanske är det just därför denna vecka har varit så nyttig.

### De skadliga effekterna är irrelevanta

Jag har också varit ett barn, en trotsig tonåring som inte gillar att bli tillsagd vad som är bäst för mig, och vissa skulle nog fortfarande kalla mig för ett barn, okunnig och blåögd. Det är inte nyheter att hörlurar kan ha skadliga effekter på oss. Bara här om dagen berättade min mamma för mig att öronvaxproduktionen ökar hos dom som har hörlurar på sig ofta. Hon jämförde det med mormors hörapparater. Mitt användande fortsätter trots att jag är medveten om det, såklart. Vad skulle alternativet vara? Anledningen till att jag använder hörlurar, det jag har lärt mig denna vecka, är att världen runt omkring mig är bullrig. Inte högljudd, utan bullrig, skramlig och mullrig. Ljud som inte är trevliga att lyssna på. En av mina hypoteser var att jag skulle höra ljud under den här veckan som jag annars

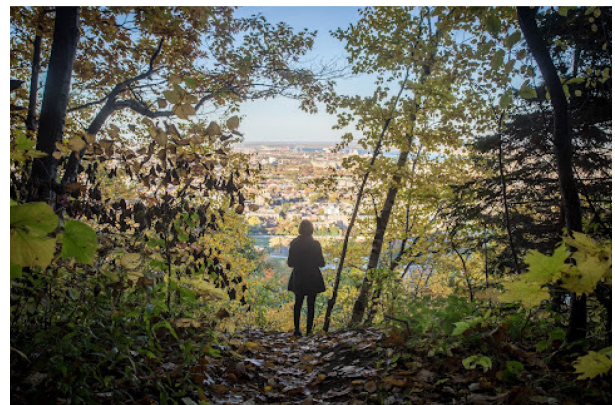


Bild av [Jp Valery](#) från [Unsplash](#)

missar och som jag kanske skulle vara lite ledsen över att jag inte hört. Det jag istället missat när jag gått och handlat tidigare är bilar, byggarbeten, flygplan och hessa Fredrik. I mitt huvud har jag alltså inför min hörlursfria vecka romantiserat vår ljudvärld. Jag är glad att jag provade, jag är ledsen att jag hade fel. Tur är väl att andra ställen än innerstan finns, där ljud man kan tänka sig vilja lyssna till frivilligt existerar. Det finns till exempel inte många jag känner som inte uppskattar en skogspromenad med tillhörande fågelsång, de behöver bara bli påmind om det.

"DENNA MENTALITET HAR SIPPRAT IN I MYCKET ANNAT OCH PASSIVITETEN ÄR INTE SÄRSKILT CHARMIG"

## De passiva medievanorna

Mina medievanor har också fått sig en extra tanke. Tidigare handlade det om att hitta något att lyssna på för att jag skulle ha hörlurarna på mig, nu väntar jag snarare på att jag har något jag vill lyssna på. Den media jag konsumerar kommer förhoppningsvis inte vara lika påtvingad och när jag känner att jag vill försvinna lite kanske det bara ska vara lite lugn musik som spelas. Jag känner själv att när jag matar mig själv med media för snabbt och obetänkt så kommer jag inte ihåg vad jag hört och poängen att lyssna på det från första början försvinner lite. Min telefon gör redan att mycket av den information jag behöver ta del av är sånt jag inte behöver komma ihåg, det finns lättillgängligt i min ficka redan. Denna mentalitet har sipprat in i mycket annat och passiviteten är inte särskilt charmig. Sambandet mellan att vara mottagare av stora kvantiteter av information man inte behöver komma ihåg eller reflektera över och hur minnet påverkas är inget jag är expert på, men det är verkligen något jag intresserar mig allt mer för. Tekniken gör oss mer passiva och jag skulle ljuga om jag sa att jag inte känner en rädsla för hur vi skulle reagera om tekniken plötsligt slogs ut. Speciellt i tider när vi pratar om beredskap. Hur lång tid skulle det ta innan jag inte visste vilken dag i veckan det är? Det är nästan skrattretande och fruktansvärt sorgligt.

## Tankeväckande upplevelser

Det märks att det har varit en bra erfarenhet för mig personligen att ta en paus från min egen vardag. Hörlursanvändning för med sig mer effekter på ens liv än vad man kanske först tror och är det något jag vill föra vidare så är det att det inte skadar att se över sitt eget användande. Hörlurars uppgift, i grund och botten, är trots allt att öka vår livskvalitet. Men bidrar de till passivitet och en dämpad upplevelse av vår vardag så är det kanske inte längre värt det. Jag säger absolut inte att det är dags att kasta hörlurarna i sopen, när min vecka tar slut ska det bli skönt att få försvinna lite igen. Men jag kommer absolut inte luta mig mot dem till samma grad längre, och mina val kring vad jag lyssnar på har blivit mer aktiva. Jag är också väl medveten om att mitt och ditt användande kanske inte alls ser likadant ut och kanske är det bara jag som har svårt att balansera mitt användande. Jag har dock svårt att tro att jag är så pass unik i min upplevelse av något som är så vanligt i vårt bullriga samhälle.

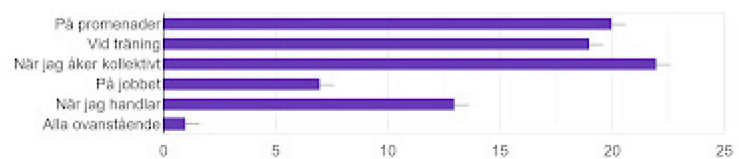


Bild av [Martin Dalsgaard](#) från [Unsplash](#)

## Unga vuxnas hörlursvanor

Hörlurar är en teknik som utvecklats och förändrats drastiskt under de dryga 100 åren de funnits tillgängliga. En av de största förändringarna kom vid sekelskiftet då de första trådlösa hörlurarna lanserades och användningen av hörlurar har tack vare den utvecklingen aldrig varit enklare. Den största konsumentgruppen idag är ungdomar, men även inom den egna gruppen kan användandet av hörlurar variera markant. I vissa fall är det ett passivt användande snarare än ett aktivt val med ett tydligt specifikt mål. I en [undersökning](#) som gjordes i samband med denna artikel framgick det att den absolut främsta anledningen till att unga vuxna har hörlurar i öronen är för att lyssna på musik eller nya podcastavsnitt när de åker kollektivt. Detta är ingen förvånande upptäckt då det är i kollektivtrafiken hörlurarna passar bäst. Ljudnivån är hög och bullrig, man är oftast ensam och man är "fast" i situationen på en bestämd tid. Kanske har man en spellista eller en podcast vars avsnitt matchar tiden det tar att pendla till jobbet. Under min vecka (se nedan) som hörlursfri så var det också främst i kollektivtrafiken som jag saknade hörlurarna som mest. Där handlar det inte bara om att man är uttråkad utan också om att man inte vill behöva lyssna på störande ljud.

När använder du hörlurar mest? Flera svar möjliga.  
36 svar



### Hur passiviteten visar sig



Bild av [Ross Sneddon](#) från [Unsplash](#)

En annan intressant aspekt från undersökningen som gjordes är hur tanken om att det skulle handla om ett vaneanvändande stärks. En av frågorna handlade nämligen om huruvida man någon gång har hörlurar på sig utan att lyssna på något. Ungefär en tredjedel av de som svarade ja/ibland kommenterade att det hände då de satt på sig hörlurarna men glömt att faktiskt sätta på något att lyssna på. Hörlurarna åker alltså på av vana och sedan fanns det inget egentligt mål med lyssnandet och det var därför inte så viktigt att komma ihåg att faktiskt trycka på play. Vidare spekulationer leder då till frågan:

om man inte kommer ihåg att man ville lyssna på något, hur intresserad var man egentligen då? Och om man inte har ett starkt intresse, kommer man då komma ihåg det man lyssnat på? Är målet med ens lyssnande då, snarare än att lyssna på innehållet i ett poddavsnitt, att slippa vara uttråkad i stunden? Hur investerad man är i det man lyssnar på varierar självklart beroende på i vilken situation man är i och framförallt vad man tänkt lyssna på. Det är till exempel inte ovanligt att jag glömmet lyssna under tiden jag lyssnar och att jag behöver hoppa tillbaka i avsnittet om jag är i en situation som kräver lite uppmärksamhet. Kanske spelar det ingen roll att det finns oändligt med content när man ändå inte är speciellt intresserad. Ungefär en tredjedel av de som svarade på enkäten uttrycker ett behov av att minska på sitt hörlursanvändande, främst i samband med promenader utomhus. Endast en av enkätssvararna uttryckte ett behov av att öka sitt lyssnande.

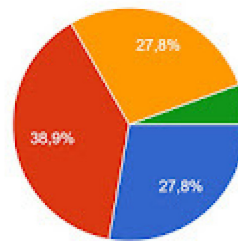
### Det konstanta flödet

En sidoeffekt som teknologins framsteg har burit med sig är den konstanta tillgängligheten av underhållning. Och det är svårt att klandra oss, för varför skulle vi välja att vara uttråkade när vi har alla våra favoritlåtar i fickan och ett par hörlurar som gör det möjligt för oss att lyssna i nästan alla

situationer vi befinner oss i? Enligt undersökningen som gjorts har ca 55% svårt att låta sig själv vara uttråkad och ytterligare 40% säger att det stämmer ibland. Endast 5% säger att de inte har svårt för det. Här blir det snarare en filosofisk fråga eller en debatt om mental hälsa. Bör man välja bort underhållning när det egentligen inte finns någon anledning till att göra det? Är det dåligt för oss att aldrig vara uttråkade? En gemensam känsla för generationen som blev vuxna kring 2010-talet är att inte känna sig nöjd med sin mediekonsumtion. Det är inte ovanligt att känna sig understimulerad och att välja att ha flera underhållningskällor framför sig på samma gång. Detta är inte ett problem jag observerat i äldre generationer i samma utsträckning. Troligtvis handlar det om att min generation vuxit upp i en miljö där tillgängligheten ökat allt mer. Tekniken som tillåter oss att ha med oss underhållning var vi än går i samband med att internet gör vår räckvidd global har skapat oändligt med content att ta del av. Cirka 6% av de som svarade på enkäten anser att de lider av det man kallar fear of missing out (FOMO) och att mycket av deras lediga tid går åt till att uppdatera sig om vad som händer på sociala medier. Ytterligare ca 28% anser att de har en del FOMO och att de skulle vilja skrolla mindre. Resterande 66% anser att deras skrollande ligger på en bra nivå och att FOMO inte är något de lider av i sin vardag.

Lider du av FOMO (fear of missing out)?

36 svar



- Nej, jag har inget behov av att vara uppdaterad om allt
- Det händer att jag doom-scrollar, men det är inget jag lider av
- Det händer att jag doom-scrollar och det skulle jag vilja göra mindre
- Ja, mycket av min lediga tid går åt till att hålla mig uppdaterad om det som händer på sociala medier och nyhetssajter

**"KANSKE SPELAR DET INGEN ROLL ATT DET FINNS OÄNDLIGT MED CONTENT NÄR MAN ÄNDÅ INTE ÄR SPECIELLT INTRESSERAD"**

Det kommer inte naturligt till oss att ifrågasätta en vana vi inte har några klagomål kring. Hörlurstekniken är dock ständigt under utveckling och trots att hörlurar i bred bemärkelse har funnits i över 100 år så har vårt moderna användande endast varit tillgängligt sedan 2015 då de trådlösa Bluetooth-hörlurarna som kunde jämföras med de med sladd lanserades. De sju åren de funnits på marknaden har inte gett möjligheten att kunna undersöka de långtidseffekter vårt användande har på oss. Det är enklare än någonsin att ha dem i alla möjliga situationer och krånglet som kommer med sladdar eller laddningstid har nästan utrotats. Vad stoppar oss då från att använda hörlurar om tekniken tillåter ett nästan konstant användande? Och behöver vi ens stoppas?



Bild av [Steinar Engeland](#) från [StockSnap](#)

## Det passiva lyssnandet – hörlurarnas för- och nackdelar

I samband med utvecklingen av tekniken i hörlurar har det också skett en förändring av åsikt och inställning till dem. Allteftersom det har blivit ett vardagligt användande som förekommer i alla åldersgrupper har stigmat om att det skulle vara otrevligt eller konstigt att ha hörlurar på sig ute bland folk försvunnit. Det var inte länge sedan trådlösa hörlurar blev allt mer vanliga och man blev förvirrad över folk som pratade ut i intet. Folk som pratar för sig själva hade upp till den punkten setts på som rent av konstiga, nu är det något man ignorerar utan att ägna mycket av en tanke åt det. Den negativa tonen som cirkulerar kommer istället ifrån de undersökningar som gjorts kring den fysiska ansträngningen för öronen som uppstår vid kontinuerligt hörlursanvändande. Jag tror absolut att det är viktigt att forska kring de effekter vårt medieanvändande har på oss eftersom utvecklingen gått så fort. Vissa tekniker hinner till och med dö ut innan vi hunnit se de långvariga effekterna av dem. Det går dock inte att bortse från de många positiva aspekterna.

### För- och nackdelar

Debatten kring hörlurar handlar alltså inte om huruvida man ska använda dem eller inte, det finns inte mycket som säger att människor skulle ge upp hörlurar i sin vardag. De positiva användningsområdena är långt fler än de negativa, vilka heller inte är särskilt märkbara i det dagliga användandet. De idéer jag vill sätta mot varandra är det aktiva valet och det passiva vaneanvändandet. Många av svaren på fritextfrågorna i [undersökningen](#) nämner hur de använder hörlurar för att inte störa andra. Man kan alltså koka ner hörlurar till att de används för att inte störa eller bli störd. Kanske har den användningen brett ut sig ytterligare under pandemin då alla blivit mer eller mindre tvingade till att använda hörlurar på ett vardagligt sätt, ofta i sitt eget hem, och att den vanan har suttit i även efteråt. Detta visar att respekten för andras ljudupplevelse har ökat, vilket bara är positivt eftersom det lägger grunden för en ökad förståelse för att hur man upplever ljud kan variera. Hörlurar har till exempel blivit ett verktyg för de med koncentrationssvårigheter, då hörlurar kan underlätta i situationer där vissa personer annars skulle vara i ett underläge.



Bild av [Henry Be](#) från [Unsplash](#)

### Det vaneskapande användandet

Hörlurar är onekligen ett användbart verktyg, och ett dagligt användande behöver inte nödvändigtvis vara en dålig vana. Det som blir mindre försvarbart är när användandet varken har ett mål gällande vad man lyssnar på eller varför. Det är lätt att hitta nya avsnitt eller ny musik att lyssna på, det finns oändligt med låtar och podcasts man aldrig hört talats om på olika streamingtjänster, och man kommer aldrig nå slutet eftersom det ständigt produceras mer. Detta överflöd av underhållning har gett oss inlärda svårigheter att aktivt tillåta tystnad och "uttråkning". Så fort inget händer kliar det i fingrarna efter att starta lite musik eller annan underhållning. Ett par svar i undersökningen reflekterade över anledningen till deras konstanta lyssnande och kom fram till att de ibland inte ville lyssna på sina egna tankar. Lyssnandet blir då ett sätt att skapa ett konstruerat lugn och ett beroende av hörlurarna för att kunna slappna av. Att ignorera sina egna tankar fungerar dock inte i längden, någon gång tar man av sig hörlurarna och då får hjärnan arbeta ikapp med det man inte bearbetat i stunden tankarna kom upp. Den passiva vanan man skapat kan alltså ge oväntade sidoeffekter som påverkar till exempel sömn eller den fritid man egentligen skulle slappnat av på.

Det är dock orimligt att kräva en förändring där allt ens lyssnande ska ha ett tydligt mål och syfte. Men det tåls att fundera kring vad man har för anledningar till sitt användande. Att ha vanor kan vara nyttigt och kan förenkla ens vardag eftersom man inte behöver lägga en massa tankekraft på att genomföra enkla uppgifter. Att lyssna på en spellista, en ljudbok eller det senaste avsnittet på en podcast när man pendlar till jobbet kan bli liknande en ritual man genomgår varje morgon. Det är inte heller bättre att utsätta sina öron för det buller som innerstadstrafiken erbjuder och att ha ljuddämpande hörlurar på sig kan hjälpa avsevärt. Kanske är det ett bra alternativ att ha hörlurarna i öronen när man går ut på promenad i skogen eftersom social ångest hade stoppat en från att ens gå utanför dörren annars. Hörlurar är ett verktyg och de ska utnyttjas till sin fulla potential, även om de inte borde överanvändas när de inte är nödvändiga.

### Det egna ansvaret

Avslutningsvis är det mycket som talar för att hörlurar generellt sett är bra för oss, både fysiskt och psykiskt, men det kan bero mycket på hur man använder dem. Det man måste vara uppmärksam på är vad man själv mår bra av, vilket inte alltid är helt självklart. Mår man bäst av att ha hörlurarna på sig för att man kan slappna av kring folk eftersom man inte är lika uppmärksam på vad andra har för sig, eller mår man sämre för att man skärmar av sig från spontana och trevliga interaktioner? Dessa är frågor som ingen annan än en själv kan svara på, och därför blir slutsatsen att hörlursanvändandet är så pass personligt att ingen annan kan bestämma åt någon annan vad som är bäst. Anledningarna till varför man mår mer eller mindre bra är varierande grader av personligt för olika människor.

Nuförtiden finns det så pass många olika anledningar till varför man använder hörlurar: stressminskning, ångestdämpande, koncentrationshjälp, underhållning, träningsmotivation eller meditationsmedel, att det inte är uppenbart vilken anledning som stämmer in på folk man passerar på gatan. Nyttan av någon annans lyssnande går inte att bedöma just för att det är så personligt.

Bedömningen, och begränsningen, är alltså upp till var och en att göra själv. Det är dock förmodligen väldigt nyttigt att då och då stanna upp, tänka efter vad man mår bra av, och se över sina vanor. Det egna hörlursanvändandet behöver inte vara en passiv krycka som ska bekämpa ens uttråkning, det kan vara ett aktivt val man gör av egna tydliggjorda anledningar. Kanske inser man att man kan gå utanför dörren utan sina hörlurar och känna ett lugn i att man kan ta hand om sig själv, i alla fall idag.



Bild [Christina@wocintechchat.com](mailto:Christina@wocintechchat.com) från [Unsplash](https://unsplash.com)