



HÖGSKOLAN  
DALARNA

# **Kandidatuppsats**

## **Soundtrack till uppväckningen**

---

---

**Människors motiv till val av väckningssignal och hur den påverkar starten på dagen**

Författare: Jevgenij Kapustin

Handledare: Christer Malmgren

Examinator: Toivo Burlin

Ämne/huvudområde: Ljud- och musikproduktion

Kurskod: LP2005

Poäng: 15

Högskolan Dalarna

791 88 Falun

Sweden

Tel 023-77 80 00

# Abstract

Sedan smartphones uppkomst har valfriheten att välja olika sorters ljudsignal till väckarklockan höjts till ny nivå för användarens vardag. Med mp3 har signalvalet växt fram med musikens bredd för många och i det här fallet går det att välja om man exempelvis vill vakna långsamt med en lugn, harmonisk melodi eller ge sig en morgonkick med intensiv rockslinga. Syftet med uppsatsen är att undersöka vad som motiverar användarna att välja en viss typ av signal och även varför de andra alternativen inte funkar lika bra samt hur stor andel ligger mellan dem. Undersökningen genomfördes med två olika metoder; en där musikintresserade fick svara på en enkät med frågor rörande deras val av väckningssignal; och en där försökspersoner under några dagar fick pröva att vakna till olika typer av musik och sedan beskriva hur musikstyckena påverkade upplevelsen av uppvaknandet och resten av morgonen. Resultatet visar att vi främst ställer in signalen på vår väckarklocka efter våra önskemål på stämning och att tempo är den viktigaste faktorn i ljudets/musikens uttryck.

# Keywords

Musik, ljud, morgon, smartphone, väckarklocka, uppväckning, ljudsignal

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b> .....	<b>1</b>
1.1 Syfte och frågeställning .....	2
<b>2. Tidigare forskning och teori</b> .....	<b>2</b>
2.1 Tidigare forskning .....	2
2.2 Teori.....	4
<b>3. Metod</b> .....	<b>5</b>
3.1 Metodval .....	5
3.1.1 Enkätundersökning .....	6
3.1.2 Kvasiexperimentell undersökning .....	8
3.2 Urval.....	10
3.2.1 Enkätundersökning .....	10
3.2.2 Gruppundersökning .....	10
3.3 Metodkritik.....	10
3.4 Etik.....	11
<b>4. Resultat</b> .....	<b>12</b>
4.1 Enkätundersökning .....	12
4.2 Gruppundersökning .....	17
<b>5. Analys</b> .....	<b>20</b>
5.1 Enkätundersökning .....	20
5.2 Kvasiexperimentell gruppundersökning .....	21
<b>6. Diskussion</b> .....	<b>23</b>
<b>7. Källförteckning</b> .....	<b>27</b>
<b>8. Bilagor</b> .....	<b>29</b>
8.1 Enkätsidan .....	29

# Förord

För det första vill jag tacka min handledare Christer Malmgren vars vägledning, litteraturtips och positiva anda har hjälpt mig fram med uppsatsen genom vått och torrt. Jag vill också tacka respondenterna som har tagit sin tid att delta i mina undersökningar och gjort arbetet både givande och ömsesidigt lärorikt.

# 1. Inledning

Alla har vi våra dagar där morgonen har sitt ljud för att väcka oss ur sömnen; ett ljud som signalerar en persons övergång från sömnens vagga till dagens verklighet, ett ljud vars ton och intensitet kan påverka humöret på morgonen. Hos varje person finns det preferenser; somliga väljer att vakna upp till mjuka, harmoniska ljud för en mjuk start på dagen medan vissa andra använder gälla, intensiva ljud för att få en kick till en aktiv morgon. Sedan finns det andra personer vars ljudval ligger mellan dessa intensitetsnivåer eller föredrar att variera sig gång på gång.

Valet att skriva om uppväckningssignalens effekt kommer av min fascination för psykologi inom musikområdet. Med tiden har tekniken utvecklats för att ge nya möjligheter för konsumenterna att använda ljud och musik i deras vardag; i det här fallet används dessa alltmer som signal för väckarklockan. Medan elektronik som klockradio har gjort möjligheterna tillgängliga så var det just vid millennieskiftet då smartphone gjorde funktionen att vakna till specifikt ljud och musik tillgängligt. Nu kan folk välja vad för signal de vill vakna till, vare sig det är musik av något slag, ljudslinga eller inspelning till uppväckelse. För denna uppsats hänvisar begreppet ”väckarklocka” inte enbart till klockan i dess typiskt fysiska form utan kan även gälla andra medel som tjänar samma syfte, såsom mobilappar. Dessutom menas inte “typer av musik” som genrer, utan snarare en individuell definition av låten i sig. I denna uppsats kommer ljud in i diskussionen och analysen men större delen av fokus sätts på musik för dess bredare, melodiska karaktär. Jag vill därför ta reda på vad folk brukar använda för slags musik och hur det valet påverkar deras start på morgonen.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Även folk som har annorlunda dygnsrytmer, vanor - eller särskilda tillfällen som tvingar dem att vakna på andra tider än just på morgonen - räknas som relevanta i forskningen. Själva begreppet “morgon” - efter den vanliga uppväckelsetid för människan - används som definition för individuell uppväckelsetid, om inget annat anges.

## 1.1 Syfte och frågeställning

Syftet med uppsatsen är att förstå varför deltagarna i studien väljer en viss väckningssignal och hur det ljudet eller musiken i sin tur påverkar deras start på dagen. Utifrån formulerat syfte har följande forskningsfrågor formulerats:

1. Varför väljer människan en viss typ av väckningssignal?
2. Hur påverkar signalvalet användarens prestation och välmående under morgonen?

## 2. Tidigare forskning och teori

### 2.1 Tidigare forskning

Det har forskats mycket kring musik, artister och deras verk, genrer och musikteoretiska analyser, men mindre på människans användning av musik, motivet till den och vilka behov musiken uppfyller. Det menar Lilliestam när han påpekar att en musikvetenskap blir smal och inskränkt när den bara ägnar sig åt analyser av den klingande musiken. Han antyder alltså att det finns mycket rön inom sambandet mellan människan och musiken som väntas forskas fram och i det här fallet kan signalväckning forskas mer på.<sup>2</sup>

För att få fram relevant forskning inom området har jag riktat sökningen på de studier som kretsar kring människans reaktion på musiken, vare sig man själv är musiker eller lyssnare. Jan Fagius skriver att det som hörs kan påverka hur människans sensitiva reaktioner, vilket kan innebära att människans sinnen associeras med känslorna. Orsaken ligger bakom det limbiska systemets funktioner, vars instinkter har definierat vår överlevnadsförmåga.

Känslorna ter sig alltså ursprungliga och elementära. Sedan 1930-talet har man förstått att det limbiska systemet [...] är säte för känslolivet. [...] Det tar emot impulser från alla sinnen - på vägen dit fungerar amygdala som en viktig relästation. Informationen behandlas och signaler vidarebefordras och styr därmed vårt impulsiva beteende i hög grad. Alla vet vilken starkt väckande, "alarmerande" effekt ett oväntat starkt ljud har: vi ser oss omedelbart omkring, redo till aktivitet för att skydda oss. Limbiska systemet bidrar till sådan aktivitet.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Lilliestam, Lars. (2009). *Vad människor gör med musik – och musik med människor*. Bo Ejeby Förlag. 2:a reviderade upplagan. Sida: 11

<sup>3</sup> Fagius, Jan. (2002:110-111)

Även Alf Gabrielsson har kommit fram till det ovanstående sambandet i sin forskning. Han har skrivit att starka musikupplevelser kan resultera i fysiologiska reaktioner av olika slag, såsom tårar, rysningar, gåshud bl.a. Reaktionerna härrör från den urgamla handlingstendensen ”fight or flight” och styrs av den sympatiska grenen av det autonoma nervsystemet.<sup>4</sup> Frågan om när den starka upplevelsen uppenbarar sig för människan beror inte enbart på musiken – Gabrielsson menar att varje musikupplevelse är knuten till en viss människa i en viss situation.<sup>5</sup> Han har också angett tidpunkt som möjlig situationsfaktor; i så fall har morgontiden en avgörande betydelse för människans musikupplevelse under uppväckningen. Han förklarar:

Mer begränsade aspekter på tidpunkten för upplevelsen kan gälla [...] tid på dygnet och därmed förknippad grad av vakenhet eller trötthet. Det fanns t.ex. några exempel på att trötthet och ett läge på gränsen mellan vakenhet och sömn tycks bädda för en särskilt intensiv upplevelse av musiken. De allra flesta upplevelserna (93%) har inträffat under dagtid och kvällstid, 5% skedde nattetid och 2% på tidig morgon.<sup>6</sup>

När det gäller musiken så fick Watson i sitt test 20 musikexperter att markera vilka av de 15 bestämda adjektiven passade för var och en av 30 musikexempel. Resultatet tydde på att ljus klangfärg och snabbt tempo brukar uttrycka lycka och upprymdhet, mörk klangfärg och långsamt tempo uttrycker sorg, hög ljudstyrka uttrycker upprymdhet samt mindre dynamikomfång värdighet, sorg och frid.<sup>7</sup>

Thompson och Robitaille har till sin test bett kompositörer komponera korta, monofoniska melodier för att uttrycka nöje, sorg, upprymdhet, enformighet, vrede och frid. Analysen visade att melodier som var tänkt att uttrycka glädje hade starka toner och är varierade i rytmer medan sorgsna melodier låg i moll eller kromatisk harmoni. Melodier för upprymdhet var snabba och har främst ljus klangfärg. Arg melodier var rytmiskt komplicerade och använde sig av kromatisk harmoni och atonalitet, medan melodier för frid var tonala och långsamma.<sup>8</sup>

---

<sup>4</sup> Gabrielsson, Alf. (2008). *Starka musikupplevelser*. Gidlunds förlag. Sida: 451

<sup>5</sup> Ibid (s. 516)

<sup>6</sup> Ibid (s. 520)

<sup>7</sup> Watson, K. B. (1942). “The nature and measurement of musical meanings”. *Psychological Monographs*, (No. 54), s. 1-43.

<sup>8</sup> Thompson, W. F., & Robitaille, B. (1992).: “Can composers express emotions through music?” *Empirical Studies Of The Arts*, Vol 10 (No. 1), s. 79-89.

## 2.2 Teori

I återkoppling till Jan Fagius forskning förklarar han att vid exponering för musik sätts en rad olika fysiska och kemiska processer i kroppen igång:

Blodtrycket höjs, hjärtpulsen och andningsfrekvensen ökar, hormoner utsöndras (som adrenalin och oxytocin), muskler spänns eller slappnar av. Även endorfiner, kroppens egna smärtstillande substanser aktiveras, liksom immunförsvaret, vilket kan mätas i en ökad mängd antikroppar. Kroppen försätts i vakenhet och beredskap, och det är vanligt att vi börjar röra oss [...] utan att vi är medvetna om det. Dessa kroppsliga fysiska reaktioner ger i sin tur upphov till och hänger samman med mentala och emotionella processer och tillstånd. Det handlar alltså både om processer som är mätbara och subjektiva upplevelser.<sup>9</sup>

För att reda ut vilka faktorer som bidrar till ett upplevt känslomässigt uttryck, gjorde Gundlach ett test där hans respondenter bedömde vilken stämning eller attityd kompositören har lyckats uttrycka. De fick välja en eller flera av 17 beskrivningsord i ett test med utdrag från 40 musikstycken. Gundlach drog sedan slutsatsen att tempo var den viktigaste faktorn för uttryck, följd av rytm, orkestral omfång, ljudstyrka, tonhöjd, melodiskt omfång bl.a.<sup>10</sup>

När det gäller starka musikupplevelser, så har Gabrielsson till sin undersökning frågat sina respondenter om de fick samma reaktion på musiken vid senare tillfällen sedan första gången. Då svarade majoriteten (64%) att de inte fick samma starka upplevelse vid lyssning av samma musik vid senare tillfällen som tidigare. Upplevelsen kan ha påverkats av andra faktorer, vare sig situationen är annorlunda eller att man själv har förändrats, där han konstaterar att upplevelsen ”betingas alltid av ett växelspel mellan musiken, människan och situationen”.<sup>11</sup>

Sammanfattningsvis kommer ovannämnda teorier användas för att bättre förstå hur musik- och ljudvalet påverkar deltagarna fysiskt, vilka musikaliska element som påverkar mest inom valet av musik/ljud som signal, samt hur själva tillfället påverkar upplevelsen av den valda signalen.

---

<sup>9</sup> Fagius, Jan. (2002). *Hemisfärernas musik. Om musikhanteringen i hjärnan*, s. 106-125.

<sup>10</sup> Gundlach, R. H. (1935). "Factors determining the characterization of musical phrases." *American Journal of Psychology*, (No. 47), s. 624-644.

<sup>11</sup> Gabrielsson, Alf. (2008:478)



## 3. Metod

I detta kapitel redovisas två metoder som används till forskningen, därefter följer urval av respondenter, kritik av metoderna och etik kring forskningen.

### 3.1 Metodval

För att komma till svar på frågeställningen har jag valt att genomföra undersökningar via två metoder; den första är en kvantitativ undersökning i form av enkäter, som skickas ut till folkgrupper online. Enligt Lisa Given går denna kvantitativa forskning ut på att analysera data med hjälp av statistik, i hopp om att talen ger ett icke snedvridet resultat som kan generaliseras till en större population.<sup>12</sup> För denna forskning samlas människors preferenser och vanor kring uppväckningen som data, i form av siffror och procenttal men också formulerade svar. De fastställda enkätfrågorna kan med fördel begränsa mängden information man får till just det man är intresserad av.<sup>13</sup>

Den andra metoden som används är en kvalitativ, kvasiexperimentell undersökning. De frivilliga deltagarna testar väckningssignaler med olika stämningar under sin vardag och besvarar sedan frågor på hur de reagerade på var och en. Medan kvantitativa metoder är ämnade att generera numeriska data, så går den kvalitativa forskningen ut på att hitta djupare, mer unika svar från sina observationer. Enligt Nylén kan ett empiriskt material ofta bli omfattande vid kvalitativ forskning, så pass att forskaren själv måste sortera fram innehållet som är logiskt relevant för forskningen. Nylén påpekar också att en kvalitativ forskning tar avstamp i människors erfarenheter och intressen, vilket alla är lika intressanta och av samma värde.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> Given, Lisa. (2008). *The Sage encyclopedia of qualitative research methods*. Los Angeles, Calif.: Sage Publications.

<sup>13</sup> Larsen, Ann Kristin. (2009). *Metod Helt Enkelt*, Gleerups Utbildning, s. 25.

<sup>14</sup> Nylén, Ulrica. (2005). *Att presentera kvalitativa data: framställningsstrategier för empiriredovisning*, 1. uppl. edn, Liber ekonomi, Malmö.

### 3.1.1 Enkätundersökning

Stort sett är den här undersökningen kvantitativ med dess utnyttjande av diagram och procenttal i resultatredovisningen men somliga frågor är öppna för egna svar, vilket också ger metoden ett kvalitativt inslag. Enkäten består av 6 frågor, varav den sista är valfri som respondenterna fick besvara.

- 1. Vilken åldersgrupp hör du till?**
- 2. Vilket medel använder du som väckarklocka mest?**
- 3. Om det är musik du vaknar till, vilken typ av musik föredrar du vanligtvis?**
- 4. I vilken stämning vaknar du helst med?**
- 5. Beskriv kortfattat varför det är just den sortens signal du föredrar att vakna upp med.**
- 6. Har det förekommit någon gång att du tröttnat på den signal som använts till uppväckningen? Om ja, förklara varför.**

På första frågan kryssar de in vilken åldersgrupp de hör till. I princip vill jag försöka nå ut till alla som använder musik som signal eller har haft nån typ av erfarenhet kring det, däremot har jag valt att avgränsa minimiåldern till 18 år. Då det har funnits forskningar som handlar om användning av musik så var de stort sett centrerade kring ungdomar, vilket Lilliestam påpekar att de andra åldersgrupperna är inte lika utforskade inom musikområdet. Somliga faktorer tyder på att bidrag till forskning har varit lättillgängliga från ungdomar och ungdomskultur som har lett till en sådan forskningsvåg under 80- och 90-talen.<sup>15</sup> Sedan anser jag att folk i vuxen ålder har större frihet med deras val av väckarklockor och kan därmed dela av sig en större bredd av erfarenheter kring dem.

Efter första frågan börjar undersökningen röra vid målgruppens preferenser med väckarklocka och signal. På andra frågan får de besvara vilken media de använder mest som väckarklocka. Första svarsalternativet är smartphone, mp3-spelare och liknande medier med klockfunktioner. Som andra alternativ finns väckarklocka och klockradio samt 'övrigt' om median inte passar in i något av de övre alternativen.

---

<sup>15</sup> Lilliestam, Lars. (2009:14)

I tredje frågan får respondenterna välja vilken musikgenre de helst föredrar att vakna till. I några av svarsalternativen är flera olika genrer grupperade till ett svarsalternativ.

Grupperingarna har definierats och är inom undersökningen tänkta att läsas enligt följande:

- Pop/RnB/Soul – harmoniska och lättsamma ljudlandskap.
- Rock/metal – intensiva och tunga ljudlandskap
- Dance/electronic – Betoning på elektronisk instrumentering (synt, samples m.m)
- Klassisk musik/Soundtrack – Betoning på klassisk instrumentering (stråkar, blåsinstrument, slagverk m.m.)

Utöver dessa grupperingar ingår ytterligare tre val på frågan som följer:

- Ljudslinga – ljud som kan ingå i t.ex en smartphone, appar m.m
- Jag använder inte musik
- Annat – öppet fält

I fråga fyra besvarar respondenterna i vilken stämning (ljudmässig/musikalisk) de föredrog att vakna upp till. De följande svarsalternativen var “Lugn”, “Munter/upp-peppande”, ”Intensiv/tung” och ett textfält för övriga stämningar. Urvalet på de tre huvudsvarerna bestämde jag utifrån skillnaderna mellan dessa som kan påverka människans reaktion under uppväckelsetiden.

För att komma till roten bakom respondenternas val av väckningssignal, i synnerhet stämning, låter jag respondenterna kortfattat beskriva på fråga 5 varför man just valde den sortens signal att vakna upp med. Den sjätte och sista frågan fick respondenten förklara orsaken till varför man tröttnat på sin signal någon gång. Jag gjorde den här frågan valfri att besvara eftersom chansen finns att någon av respondenterna exempelvis inte har en klar orsak eller byter väldigt sällan. Dessutom gör valfriheten också att respondenterna som har begränsad tid med enkäten kan hoppa över frågan, för att förebygga bortfallet.

### 3.1.2 Kvasiexperimentell undersökning

För att få en djupare inblick i väckningssignalens påverkan valde jag att göra en kvasiexperimentell undersökning med ett antal frivilliga deltagare. Detta experiment går ut på att deltagaren ställer in en låt som väckningssignal, vaknar upp nästa dag med den och sedan skriver om hur den personen upplevde eller reagerade på signalen. Enligt Svenning försöker den kvasiexperimentella undersökningen närma sig laboratorieexperimentets ideal i så stor utsträckning som möjligt. Skillnaden är att den kvasiexperimentella undersökningen utförs ute i den komplexa verkligheten istället för i en laboratoriemiljö, vilket i det här fallet gör att mina deltagare kan genomföra undersökningen med så få begränsningar som deras fritid tillåter.<sup>16</sup> Detta medför också att det som sker hos deltagare registreras genom deras skrivna kommentarer, vilket klassas som indirekt observation.<sup>17</sup>

Undersökningen pågår i fem dagar, och med en ny låt varje dag, ordningen bestämmer deltagaren själv. Varje låt under lyssningen hade sin dagscykel som gick ut i följande instruktioner:

1. Dagscykeln börjar med att deltagaren lyssnar på den valda låten till sin väckarklocka under vaket tillstånd, så att man får bekanta sig med den först.
2. Inför läggdags ställer man in låten som väckarklocksignal och följande morgon lyssnar man till den i nyvaket tillstånd.
3. Deltagaren skriver ned sin reflektion på låten samt hur den påverkat upplevelsen av morgonen.

Låtarna är uppdelade i följande fem kategorier:

- *Intensiv/tung*
- *Lugn*
- *Munter*
- *Klassisk*
- *Atmosfärisk*

---

<sup>16</sup> Svenning, Conny. (2003). *Metodboken: samhällsvetenskaplig metod och metodutveckling: klassiska och nya metoder i informationssamhället : källkritik på Internet*, 5., omarb. uppl. edn, Lorentz, Eslöv, s. 79.

<sup>17</sup> Ibid (s. 139)

Dessa kategorier har bestämts av hur musiken uttrycker sig genom dessa ovanstående beskrivningar. Hur musiken betar sig genom dessa olika typer kan styrkas av Watsons undersökning, där exempelvis en låt brukar tolkas som munter genom dess omfattande, höga tonhöjder och snabba tempon, intensiva låtar genom ljudstyrka m.m.<sup>18</sup> För de två sistnämnda kategorierna har jag bestämt en låt av varje åt respondenterna och försett dem med mp3-filerna. För de andra kategorierna gav jag dem frihet att välja låtar som de själva tyckte passade bäst till kategorierna, eftersom dessa begrepp inom musikområdet kan tolkas subjektivt av lyssnaren.

Känslorna låter sig inte mätas på något enkelt sätt, de är definitionsmässigt subjektiva. Forskare som önskar studera känslomässiga reaktioner och fenomen blir därför i regel hänvisade till att själva formulera i ord vad upplevelsen, känslan, innehåller.<sup>19</sup>

Skulle någon vara osäker på låtvalet, vare sig deras eller mina, så var jag öppen för diskussion och kan komma med förslag om det så behövdes. Vad gäller frågan om upphovsrätten när man använder andras musik för denna undersökning hänvisar jag till citaträtten som lyder:

**citaträtt** - Var och en får citera ur offentliggjorda verk i överensstämmelse med god sed och i den omfattning som motiveras av ändamålet. *Lag (1993:1007)*.

Rätten att citera upphovsrättsligt skyddade verk utan tillstånd. Gäller för text och musik. Det ska framgå att citatet är ett citat, och upphovspersonen ska anges. Ett citat ska vara en mindre del av verket.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Watson, K. B. (1942:1-43)

<sup>19</sup> *Fagius, Jan. (2002:108)*

<sup>20</sup> Lag (1960:729) om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk, Justitiedepartementet L3:  
Hämtad: 2015-11-12 från <http://www.riksdagen.se/webbnav/index.aspx?nid=3911&bet=1960:729#K2>

## **3.2 Urval**

### **3.2.1 Enkätundersökning**

För utskicket av enkäten har jag valt ut ett antal grupper på Facebook som är inriktade på diskussioner kring musik. Det totala medlemsantalet i grupperna uppgår till sammanlagt 2500 personer. Det finns främst två anledningar bakom populationsvalet: För den första ville jag lägga mer fokus på musikintresserade människor inom undersökningen och se hur deras val, statistiskt sett, ligger gällande väckningssignaler. Resultatet har möjlighet att bidra till svaret på den första frågeställningen, då jag anser att musikanvändandet kan bli populärare och mer tillgänglig för folket. Den andra anledningen är att användning av sociala medier i detta sammanhang är ett relativt enkelt och effektivt sätt att få kontakt med möjliga deltagare, med Facebook-grupper som är ämnade för diskussion kring musiken. På så vis kan enkätfrågorna spridas ut och med god möjlighet få svar från deltagarna med olika erfarenheter med väckningssignal.

### **3.2.2 Gruppundersökning**

Urvalet styrdes av de personer som fanns tillgängliga och som hade möjlighet att ställa upp i undersökningen. Deltagarna kan sägas representera relativt olika bakgrunder gällande musiksmak, kunskap och erfarenhet av tekniken (smartphone, väckarklocka m.m) samt ifråga om livsstil. Detta kan vara bra för studien som jag ser det, då denna variation kan ha möjlighet att bidra till en större nyansrikedom.

## **3.3 Metodkritik**

Vid undersökning kan det uppstå mätfel, vilket i det här fallet kan nämnas respondentfel och instrumentfel.

Respondentfel: Som frågeställare kan man aldrig vara säker på att uppgiftslämnaren kan eller vill lämna ärliga svar pga. tidsbrist exempelvis. För att minska risken för detta vore det bra att låta mina respondenter vid gruppundersökningen välja själva vilka dagar och tider som passar för att genomföra den ena dagscykeln, istället för att göra det på bestämd tid och ordning å mina vägnar. Inom enkätundersökningen råder en betydlig skillnad på populationen, där jag nämnde att medlemsantalet i grupperna på Facebook uppgick till sammanlagt 2500 st. Även med den oerhörda folkmängden för undersökningen så måste jag acceptera att det kan förekomma ett bortfall med möjliga respondenter av olika skäl. Exempelvis kan det bero på

brist på intresse el. tid, att enkäten har glömts bort efter ett tag eller att en del av medlemmarna är inaktiva på Facebook, än mindre inom gruppen. Därför försöker jag minska ner på det genom att dela ut enkäten till så många musikinriktade grupper jag är med i som möjligt.

En annan risk med urvalet är att användningen av musik i bärbara medier kan vara begränsad inom den svenska populationen då grunden att föra över musik mellan medierna (t.ex. dator och mp3-spelare) kan vara för komplicerad för vissa folkgrupper att lära sig. Att folk är musikintresserade gör det inte nödvändigt för dem att ha musik som väckningssignal men jag anser att det kan göra musikanvändandet mer relevant inom undersökningen. Resultatet har möjlighet att bidra till svaret på den första frågeställningen, då jag tror att musikanvändandet kan bli populärare och mer tillgänglig för folket.

Instrumentfel: Frågeformulären, både i gruppundersökning och i enkäten, kan ha fel formulerade frågor, ordningsföljd och liknande. Därför beslöt jag mig för att testa frågorna på två personer, innan jag skickade ut dem.<sup>21</sup>

### 3.4 Etik

Studien uppfyller de grundläggande individskyddskraven som av Vetenskapsrådet konkretiseras i fyra allmänna huvudkrav på forskning: *Informationskravet*, *Samtyckeskravet*, *Konfidentialitetskravet* och *Nyttjandekravet*. Informationskravet är uppfyllt genom att respondenterna blivit informerade om studiens syfte och avsikter innan undersökningen började. Respondenterna har medverkat frivilligt i studien vilket samtyckeskravet syftar på. Enligt konfidentialitetskravet så har respondenternas integritet skyddats genom att inte nämna deras namn. De medverkande har även blivit upplysta om att materialet enbart ska användas i forskningsändamål, vilket nyttjandekravet kräver.<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Eriksson, Lars Torsten och Wiedersheim-Paul, Finn. 2006. *Att utreda, forska och rapportera*. Liber AB. Upplaga 8:1, Sida: 174-176.

<sup>22</sup> Vetenskapsrådet. *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*, <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

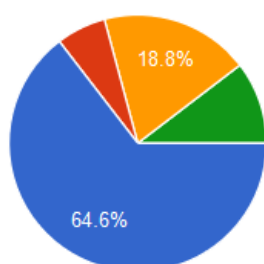
## 4. Resultat

### 4.1 Enkätundersökning

Till datainsamlingen av har sammanlagt 48 respondenter svarat på enkäten.

#### Fråga 1.

Vilken ålderskategori hör du till?

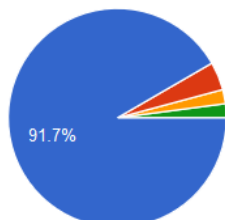


18-29 år	31	64.6%
30-39 år	3	6.3%
40-49 år	9	18.8%
50-59 år	5	10.4%
60+ år	0	0%

Med denna fråga är enkäten inriktad till folk som är 18 år och uppåt, där ålderskategorierna skiljer sig mellan de som är 18-29 år, i 30-, 40- och 50-årsåldern samt de som överstiger 60 år. Av de 48 respondenterna tog den yngsta gruppen majoriteten med 31 personer (64,6%), 3 st. var i 30-årsåldern, 9 var i 40-årsåldern och 5 var i 50-årsåldern. Ingen av respondenterna översteg 60-årsåldern. Detta resultat berodde på tillgången av möjliga och villiga respondenter.

#### Fråga 2.

Vilket medel använder du som väckarklocka mest?



Smartphone, mp3-spelare el. liknande	44	91.7%
Klockradio	2	4.2%
Vanlig väckarklocka	1	2.1%
Other	1	2.1%

Här fick folk ange vad för medel de använde som väckarklocka oftast. Första svarsalternativet var bärbar elektronik som smartphone och mp3-spelare m.m, följande alternativ var

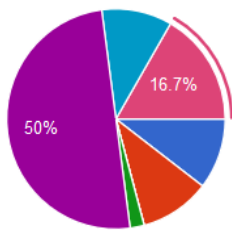


klockradio, vanlig väckarklocka samt ett övrigt alternativ med möjlighet att fylla i sitt eget svar.

44 av respondenterna (91,7%) använde bärbar elektronik som väckarklocka medan 2 st. använde klockradio, en använde vanlig väckarklocka och en använde ett annat medel.

### Fråga 3.

#### Om det är musik du vaknar till, vilken typ av musik föredrar du vanligtvis?

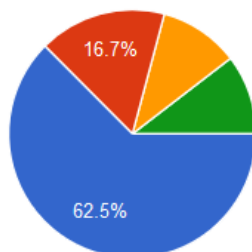


Pop/RnB/soul	5	10.4%
Rock/metal	5	10.4%
Dance/electronic	0	0%
Klassisk musik/soundtrack	1	2.1%
Ljudslinga (som kan ingå i t.ex. smartphone, appar m.m)	24	50%
Jag använder inte musik	5	10.4%
Other	8	16.7%

På denna fråga fick man ange vilken typ av musikgenre man föredrog, eller om man hellre använde ljudslinga i bärbar elektronik eller annat än musik. De indikerade genrer hade sina morgonlyssnare med sammanlagt 11 respondenter plus 8 som använder annan typ av musik att vakna upp med, vilket kan ske med mp3 eller radiokanal. Det populäraste valet utanför musikgenrer var förstås ljudslingor som kan ingå i bärbar elektronik som smartphone, med 24 respondenter som utgör hälften av hela gruppen. Bara 5 respondenter använder annat än musik eller ljudslingor till sin uppväckning.

### Fråga 4.

#### I vilken stämning föredrar du att vakna upp med?



Lugn	30	62.5%
Munter/upp-peppande	8	16.7%
Intensiv/tung	5	10.4%
Other	5	10.4%

På fråga 4 besvarade folk vilken typ av stämning de helst föredrog att vakna upp i, vare sig det är ljud, musik eller miljö. Resultatet visar att runt två tredjedelar (30 st) av respondenterna väljer lugn stämning att vakna i medan 8 väljer munter/upp-peppande stämning, 5 vill vakna i intensiv och 5 valde övrigt.

## Fråga 5.

### **Beskriv kortfattat varför det är just den sortens signal du föredrar att vakna upp med.**

Till skillnad från de tidigare frågorna så fick respondenterna resonera bakom deras val av den sorts signal som de vaknar upp med. Det har resulterat i unika svar fast vissa utgår från motivationer som kan uppfattas som ömsesidiga. Därför har jag delat upp vissa svar i kategorier och för vissa stämningar utgår jag från fråga 4 för att sätta upp kategorier för olika typer av signaler.

### **Lugn stämning**

#### **Respondenternas svar**

**Trivs med att vakna lugnt, är ingen morgonperson. Trivs med att ligga och dra mig på morgonen.**

**Skönt att mysa kvar en stund i sängen med lite lugn musik.**

**Jag vill vakna upp mjukt och avslappnat, som en mors smekning, med risk för att snooza förstås.**

Svaren som de här tyder på att det finns vissa folk som använder signaler till sin väckarklocka som låter lugna. Anledningen såvitt är att man vill få en mjuk start på dagen när man vaknar upp. Svaren säger dock inte om varför just dessa föredras över de andra ljud och musik som ger annorlunda stämningar.

#### **Respondenternas svar**

**Lugna toner gör mig mindre stressad, mindre irriterad på morgonen när jag vaknar ur sömn.**

**Gillar att vakna till lång musik för att det bidrar till att jag inte känner mig stressad på morgonen.**

**Om jag lyssnar på metal eller dylika intensiv och tung musik känns det mer som ett slag i ansiktet än ett hjälpmedel att komma upp i rätt sinnesstämning på morgonen.**

Skillnaden med de här svaren är att de hade pessimistisk-defensiva motivationer. Om användarna ville undvika stress på morgonen så skulle de nog välja lugnare signaler för att minska risken.

#### **Respondents svar**

**Jag har valt "harpa". Dels för att den är lugn, så att övergången från sömn till vaket tillstånd blir mjuk. Jag har hört talats om forskning att det är mer hälsosamt. Mitt sunda bondförnuft säger det samma. Av bekvämlighet valde jag en ljudsignal som följde med i telefonen.**

Här blev ett svar som var motiverat på ett konstruktivt sätt, då denna person har sagt sig vara motiverad av en annan forskning som understödjer valet av lugnare signal.

## Munter/Upp-peppande

### Respondenternas svar

Det är en låt som får mig på bra humör!

För att det svänger och man känner sig lycklig.

För att vakna och bli glad.

Rakt på sak gick några lyssnare med att välja signaler som passade in i denna kategori, just för att starta morgonen på bättre humör.

## Intensiv

### Respondenternas svar

Jag föredrar en "jobbig" intensiv signal, för annars har jag svårt att vakna.

Volymen måste vara hög nog att jag vaknar vilket sådana standard alarm-signaler brukar vara. Riktigt irriterande brukar dom också vara så man verkligen flyger upp ur sängen!

Från denna undersökning visade sig somliga lyssnare behöva lita sig till starkare signaler som får dem att vakna upp, än mindre komma upp ur sängen.

## Särskilda preferenser

### Respondenternas svar

Jag brukar ha flera olika signaler och väljer bland dem beroende på vilken humör jag vill ha på morgonen. T.ex. Chaikovskys Första piano concerto -- för att jubla den nya dagen, Yelle - för att vara pigg. En humoristisk-filosofisk låt inför en lugn arbetsdag då jag inte ska någonstans.

Musiken ger anslaget för dagen. Den är oerhört viktig. Precis som valet av musik till förtexterna till en film. Den avgör vilket humör och spår dagen leds in på. Jag har inte bara musiken att vakna till, även en timer som tänder en lampa med lagom dämpat ljus och den startar dessutom en bordsfläkt på nattduksbordet och det blir sammantaget ett mycket behagligt sätt att vakna på.

Det fanns lyssnare som stack ut på vissa sätt som gjorde att de inte hade direkt plats inom någon av de föregående kategorierna. Somliga föredrog att variera med signalerna (som i första svaret) eller hittar metoder för sin egen bekvämliga uppstigning (andra svaret).

## **Fråga 6.**

**Har det förekommit någon gång att du tröttnat på den signal som använts till uppväckningen? Om ja, förklara varför.**

Till skillnad från de tidigare frågorna var den sjätte valfri att svara på, för de respondenterna som någon gång tröttnat på sina överbrukade signaler. Sammanlagt har 33 personer gett svar som rört sig om problem från variationsbehov till signalvanor. Ett annat intressant problem,

som vissa respondenter tog upp, är att de fick negativa associationer med signalerna som har använts för mycket.

### *1. Negativ association*

#### **Respondenternas svar**

Jag har tidigare använt favoritlåtar som både ringsignal och väckarklockssignal och efter ett tag tröttnas de ut. Dels är att man lyssnar på dem många gånger tror jag, samt att vissa morgnar man kanske inte vill gå upp, när man hellre vill sova än att gå till jobbet till exempel, så skapar man en negativ association till den låten som man har som ringsignal.

Ja, även om det är en bra låt som signal så är det svårt att uppskatta att bli väckt av den. Har även upplevt att det låter annorlunda innan man vaknat till ordentligt och att hela min uppfattning av låten påverkats av det. Idag använder jag oftast mobilens standardsignal som väckarklocka.

Absolut. Två anledningar. Jag har i efterhand förknippat signaler som jag haft på morgnarna, med ångestkänslor (pga tidiga morgnar, jobbig skol-/ jobbperiod, eller flera minusgrader ute och mörkt). Vissa signaler representerar en sinnesstämning, bra eller dålig. Men också tröttnar man helt enkelt till slut på signalen.

Vissa respondenter har sagt att låten uppfattades alltmer som negativt när den har slitits ut, såsom att vissa har upplever av att bli *berövad* på en god sovmorgon eller gått igenom en obekvämare övergång till dagen.

### *2. Missad uppväckning*

Somliga folk påpekade att de har slutat använda samma signal när deras kropp har vant sig tillräckligt, vilket gjorde att ljudet inte blev lika effektiv som från början.

#### **Respondenternas svar**

Ja, eller snarare så att jag blivit för van vid signalen så att jag inte vaknar av den.

Jag har nog aldrig tröttnat på någon specifik signal, men när jag har haft en signal för länge vaknar jag inte lika lätt.

Jag gillar inte slentrian, så jag brukar byta. Upplever också att man vänjer sig och blir svårväckt när man haft samma signal för länge.

### *Lösning(?)*

Medan problemen ovan har utlysts av folk som bytt signal på väckarklocka, så visar sig de andra ha förebyggt problemen genom att variera på signalerna. Det kan bero på deras tidigare erfarenheter att de känner mer för att göra en omväxling.

#### **Respondents svar**

Har olika låtar på olika tider och jobbar skift så tröttnar aldrig. Sen vid Jul har jag alltid något annat för att bli lite mer jolly.

## 4.2 Gruppundersökning

Från gruppundersökningen har tre frivilliga lämnat in sin respons på låtar de vaknat upp med. Som beskrivet i metodkapitlet har upp till 5 låtar använts för olika kategorier. De kategorier som respondenterna själva fick välja låtar till var "intensiv", "lugn" och "munter". De resterande två kategorier var "klassisk" och "atmosfärisk", där jag försåg respondenterna med mina val av låtar ("Andante" med Mozart respektive "Waking" med \*shels).

### Respondent #1

#### Låt 1 - Intensiv/tung (Cannibal Corpse - Hammer Smashed Face)

Jag vaknade upp ganska ryckigt. Jag klev upp ur sängen relativt snabbt och blev ganska ironiskt nog glad och full av skratt i jämförelse med andra månar. Den generella upplevelsen av min morgon var att jag kände att jag kom upp fortare än vanligt. Humöret upplevde jag ingen skillnad på utöver det vanliga.

#### Låt 2 - Lugn (Owl City - Fireflies)

Kände mig glad när jag vaknade, vilket kan ha berott på att jag gillar låten och tycker den är mysig. Jag kom inte upp lika fort eftersom jag ville lyssna klart på låten tror jag. Denna morgon var jag glad. Jag upplever inte att när jag väl var uppe att jag var tröttare eller segare.

#### Låt 3 - Munter (Skrillex - Bangarang)

Det var lätt att gå upp idag och när jag var uppe kände jag mig något mer peppad på att göra saker. Vet inte om det beror på alarmet. Jag var däremot på godare humör än vanligt. Det kändes däremot som en större "käftsmäll" denna morgon än de tidigare två.

#### Låt 4 - Klassisk (Mozart - Andante)

Det gick längre in i låten under detta alarm för att jag skulle vakna. Jag upplevde att jag inte vaknade lika hårt denna morgon. Själva morgonen kändes lugnare denna dag men inte gladare. Jag mådde bra dock. Reaktionen upplever jag inte var så stark på detta alarm.

#### Låt 5 - Atmosfärisk (\*shels - Waking)

Min reaktion på alarmet var att jag inte gillade låten. Det kanske också var anledningen att jag kom upp tidigare för att jag snabbare ville stänga av det. Morgonen upplevde jag inte särskilt annorlunda i jämförelse med morgonen innan. Det kan vara så att känner man igen låten blir man gladare av den, men det gäller nog att inte använda samma alarmsignal varje morgon för att då finns risken att man blir trött på den och bara blir frustrerad.

Den förste respondenten jag fick svar ifrån har följt upp med samtliga 5 kategorier i undersökningen och gav tydliga kommentarer på hur han mådde och hur det påverkade hans uppstigning, kritiskt sett. Uppstigningen med låtar som han själv valt till intensiv-, lugn- och munterkategorierna verkar ha upplevts som positiva med små reaktionsskillnader emellanåt. För uppstigningen med klassisk låt "Andante" var reaktionen relativt ljummen medan "Waking" framkallades alltmer en negativ reaktion.

## **Respondent #2**

### **Låt 1 - Intensiv/tung (Samsung Pocket - Moonlit Beach)**

Efter att har lyssnat på den kvällen innan, så upplevde jag inga svårigheter att gå upp morgonen efter. Jag vaknade, gick upp väldigt snabbt och stängde av klockan. Kan inte riktigt säga att jag hade lust att somna om igen.

### **Låt 2 - Lugn (Samsung Pocket - Sea Breeze Alarm)**

Efter att har lyssnat på den låten kvällen innan, upplevde jag svårigheter att gå upp morgonen efter. Jag stängde av väckarklockan men höll nästan på att somna om igen. Kan möjligtvis bero på att sådana låtar har ett väldigt avslappande effekt (i alla fall på mig). Jag brukar ofta sätta på sådana låtar istället när jag har svårt att somna eller behöver slappna av.

### **Låt 3 - Munter (Samsung Pocket - Drifting Downstream)**

Efter att ha lyssnat på den kvällen innan så upplevde inga svårigheter heller att gå upp kvällen efter. Förutom att det var lätt att gå upp, upplevde jag även en väldigt positiv känsla; någonting som jag inte kan riktigt säga att jag upplevde genom att ha den första låten som ett alarm. Fick däremot en kortvarig lust att somna om igen, men, som sagt, kan inte riktigt säga att jag upplevde betydliga svårigheter med att gå upp om man jämför med den andra låten.

För den andre respondenten har han testat sig på 3 självvalda ljudslingor i hans smartphone. Här berättade han kort och koncist om hur uppstigningen gick, med några skiljande reaktioner. Han nämnde att han hade svårigheter att stiga upp med den "lugna" ljudslingan medan det var lättare med de två andra.

## **Respondent #3**

Den tredje respondentens svar inom undersökningen kan summeras med att han hade lättast att vakna till intensiva låtar (i det här fallet "Diabolical Work of Art" med Sonic Syndicate) medan han hade svårare att vakna upp till båda låtar ur kategorierna "klassisk" och

”atmosfärisk”. Han gav också låtarna några dagar var för att försöka vänja sig vid dem och det visade sig att resultatet var detsamma. Han har också lagt till en överskådlig kommentar om sina vanor och reaktioner gällande uppväckningen:

För mig gav låtvalet inte en särskilt stor inverkan på hur min dag sedan utspelades eller hur jag mådde psykiskt. Något jag kom att tänka på under denna tid som jag gjorde testet dock var att jag har mer energi om jag vaknar av mig själv utan ringklocka, även om jag inte sovit lika länge som när jag vaknar till ringklocka.

# 5. Analys

## 5.1 Enkätundersökning

Här summeras resultaten på frågorna som har besvarats i enkäten. Resultatet på frågorna 1-3 sammanfattas kort med typvärde för varje medan för de resterande frågorna tas resultaten upp med djupare analys.

### **Fråga 1: Vilken ålderskategori hör du till?**

Totalt 48 personer deltagit i enkätundersökningen, varav 64.6% är bestående av åldersgruppen 18-29 år.

### **Fråga 2: Vilket medel använder du som väckarklocka mest?**

91.7% av respondenter använder mest smartphone och liknande elektronik som väckarklocka. Bara ett fåtal använder övriga medel såsom klockradio och väckarklocka av vanlig sort.

### **Fråga 3: Om det är musik du vaknar till, vilken typ av musik föredrar du vanligtvis?**

Hälften av respondenterna använder sig av ljudslingor som mest; dock är musik av olika typer nästan lika populär inom användning som väckningssignal.

### **Fråga 4-5: I vilken stämning föredrar du att vakna upp med? Beskriv kortfattat varför det är just den sortens signal du föredrar att vakna upp med.**

Av resultatet som gäller fråga 4 så tycks lugn stämning i signalen vara som mest populär, av personliga och gemensamma skäl som respondenterna har förklarat i fråga 5. Faktorerna till själva signalvalet kan definieras i det här fallet av både musiken och människan. Fagius har beskrivit hur fysiologiska reaktioner fungerar i våra kroppar när vi exponeras för musik och oväntade ljud; vilket resulterar i att vi försätts i vakenhet och beredskap, likt vad vi går igenom vid larmad uppstigning.<sup>23,24</sup> Hur snabbt vi vaknar till signalen samt hur alerta vi blir beror på stämningen inom signalen, dvs. hur den uttrycker sig, ljudmässigt och musikaliskt sett. En signal med hög ljudstyrka verkar nog som ett självklart medel för att få en ur sängen som kvickast men om alla ljudsignaler hade satts på samma ljudstyrka så råder andra

---

<sup>23</sup> Fagius, Jan. (2002:106-125)

<sup>24</sup> Ibid (s. 110-111)



uttrycksmässiga faktorer mer än just det. Gundlach har motiverat detta genom ett testresultat som visade att tempot var den viktigaste av dem alla, följd av rytm, instrumentering, omfång på tonhöjd och melodi och däribland ljudstyrka också. Sådana faktorer sätter skillnad på vad som är *lugnt*, *intensivt* och däremellan.<sup>25</sup>

**Fråga 6. Har det förekommit någon gång att du tröttnat på den signal som använts till uppväckningen? Om ja, förklara varför.**

I längden verkar konsistensen med signalvalet vara flytande, beroende på människan och signalen. Resultatet på fråga 6 visar att folk som har bytt signal gör det för att de får dåliga associationer med den eller för att kroppen har vant sig vid den. Det verkade nog tänkt att användarens signal skulle vara lämplig eller effektiv för sitt syfte, vare sig det är någon favoritlåt eller starkare ljud, så löper den risk att förlora sitt värde som signal i längden. Detta kan förknippas med Gabrielssons undersökning, där flertalet respondenterna (64%) svarade att de inte fick samma starka upplevelse vid lyssning av samma musik vid senare tillfällen som tidigare. Där konstaterade han att upplevelsen ”betingas alltid av ett växelspel mellan musiken, människan och situationen”. I det här fallet lär situationen vara under uppväckningen och utvecklas efter människans vana samt association med musiken (eller ljud, beroende på signalvalet).<sup>26</sup>

## 5.2 Kvasiexperimentell gruppundersökning

Alla tre respondenter verkar ha snarlika reaktioner kring signalkategorierna, där främst den förste och andre respondenter visar sig ha positiva reaktioner på signalerna de bedömt som ”intensiva” och ”muntra”. Samtidigt verkar signalerna inom kategorierna ”lugn”, ”klassisk” och ”atmosfärisk” ha tagit längre tid för att väcka samtliga respondenter. Dessa skillnader har mer eller mindre påverkan av människans förhållande under morgontiden samt hur fort de vaknar eller kommer upp. Sådant innebörd kan kopplas till Fagius forskning kring kroppens fysiska och kemiska processer eftersom dessa är enligt honom mätbara och subjektiva upplevelser.<sup>27</sup>

För denna undersökning räknade jag med att respondenterna skulle bli tvungna att avvika från

---

<sup>25</sup> Gundlach, R. H. (1935:624-644).

<sup>26</sup> Gabrielsson, Alf. (2008:478)

<sup>27</sup> Fagius, Jan. (2002:106-125)

sina vanor just för att genomföra uppgiften som har överlämnats till dem. Trots att deltagarna visade reaktioner inom undersökningen så kan själva resultatet bli opåverkat, såsom i den tredje respondentens fall, där hans välmående på morgonen hade andra orsaker än just signalvalet. En avgörande faktor för hans signalval var då själva intensiteten på signalen, vilket kan då antyda att användarna stimuleras på olika vis av signalen. I så fall är det upp till användaren att själv upptäcka vad den individen reagerar mest på, vare sig det är tempo, stämning, intensitet m.m.

Sammanfattningsvis visas dessa respondenter ha olika preferenser gällande typer av musik som väckningssignal. Hur folk väljer sitt ljud, än mindre sin musik till signal, lär återigen vara flytande och skiljer mellan individer. Dock kan resultatet styrka Gabrielssons teori på att vi föredrar musik som ger ”starka” upplevelser. Detta kan också bero på *växelspelet* som den individuella upplevelsen betingas av, vilket skulle definiera det ideala sättet att vakna upp för den individen.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Gabrielsson, Alf. (2008:478)

## 6. Diskussion

Varför deltagarna väljer en viss typ av väckningssignal påverkas av olika preferenser som enkätfrågorna kretsar kring; vad har vi för media, vilken stämning vill vi vakna upp i m.m. Svaren från respondenterna antyder att vi har olika önskemål till vår uppstigning som t.ex. hur snabbt vi vill vakna upp, hur vi vill må och vad vi vill undvika till vår morgonstund. I de breda valmöjligheterna hänger vårt beslut på våra vanor när vi skall vakna upp tidigt; somliga kräver starka signaler för att komma ur sömnen, andra vaknar lätt och föredrar en stressfri morgon eller vill vakna upp glada för sin start på dagen. Generellt sett vill man ha en väckningssignal som definierar den morgon som passar för en; en signal som tjänar inte bara som en övergång från sömnen utan också som ett hjälpmedel som får en att komma i rätt sinnesstämning.

När det gäller populärast typ av väckningssignal så har resultatet visat att nära hälften av respondenterna använder ljudslinga medan musiken står som näst populärast i gruppen. Ett stickprov på urvalet av Facebook-grupperna ger ingen garanti på att resultatet reflekterar den svenska populationen; däremot kan det antyda om signaltypernas popularitet på ytligt sikt.<sup>2930</sup>

Trots att enkätens nuvarande resultat ger en möjlig bild på hur demografin kan se ut med signalvalet så har enkätundersökningen bara fått in svar från 48 respondenter, vilket härrör från olika musikinriktade grupper på Facebook med sammanlagt 2500 medlemmar. Sådant bortfall kan göra resultatet mindre generaliserad och blir då alltmer snedvridet från verkligheten.

Att första frågan på enkäten avgränsade åldersgrupperna till bara 18 år som minimum har att göra med, som jag tidigare nämnt, den större skillnaden på målgrupperna mellan ungdomar och vuxna inom tidigare forskning samt att de vuxna hade större frihet att välja sin väckarklocka. En del folk som har hört om min forskning tidigare konstaterade att den utforskar nya områden kring musik och psykologi att det skulle vara ändå fräscht att inkludera ungdomar också. Det skulle jag nog hålla med om. Däremot anser jag att det vore i så fall

---

<sup>29</sup> Eriksson, Lars Torsten och Wiedersheim-Paul, Finn. 2006. *Att utreda, forska och rapportera*. Liber AB. Upplaga 8:1, sida 145

<sup>30</sup> Ibid (s. 190)

bättre att göra en separat forskning som fokuserar på denna folkgrupp som kan besvara frågor i förbindelse mellan musik, uppväckning och uppväxt.

I återblick till fråga 3 gällande typ av musik som signal, inser jag att somliga svarsalternativ kunde ha formulerats om då somliga genrer är för olika för att dras över en kam som samma svar. Ett huvudexempel är att genren *pop* har beskrivits som ett samlingsnamn för musik som är gjord för att nå till en bredare publik och kan därav ha influenser från andra genrer.<sup>31</sup> Liksom hos samtliga genrer, finns det låtar i RnB- och soulgenren som har en djupare inveckling på låtskrivandet att de möjligen inte passar in i popkriteriet. Denna implikation kan också gälla för kategoriurvalet inom gruppundersökningen, där *klassisk* musik är i sin helhet för bred för att definiera en viss stämning. Skulle det vara till respondenternas initiativ - istället för mitt egna låtval - hade nog undersökningen resulterat i att de själva bedömde var för sig om klassisk musik ska vara mjuk och luftig, stark och turbulent eller vad som än tilltalar dem som väckningssignal. Under planeringen av metoden var min nyckfulla, utvalda benämning på stämningen *klassisk* mer grundad på den ortodoxa instrumenteringen (stråkar, blåsinstrument, slagverk m.m.) och mindre på hur den vida genren definierar stämningen på signalen. Jag bedömer själv att denna kategori snarare kan blandas in i de andra stämningarna och motverka förvirringen till nästa undersökning.

Även resultatet på gruppundersökningen är bristande då antalet respondenterna, som var tänkt att ha runt 6 personer, slutade med resultat från 3 personer som delgav bara begränsade erfarenheter istället, dock med distinkta bakgrunder. Att reaktionerna var sammanfattningsvis varierade nog hade bidragit till enkätundersökningens resultat gällande preferenser och skilda erfarenheter kring vissa typer av signal. Naivt nog valde jag att göra de två undersökningarna var för sig - utan särskild ordning. Det hade varit bättre om jag började med gruppundersökningen i tidigt skede så att responsen sedan kunde hjälpa mig att utforma enkäten, möjligen med fler frågor och en klarare målmedvetenhet inom forskningsområdet. Med bättre tidsplanering samt bredare kommunikation med målgrupperna skulle nog enkäten ha genererat bättre respons och därigenom ha gett en mera representativ bild på populationens användande av väckningssignal.

---

<sup>31</sup> Frith, S., Straw W., & Street J. (95–96)

Så hur påverkar signalvalet användarens prestation och välmående under morgonen? I teorikapitlet beskrev Fagius att ljud och musik upplevs som subjektiva, vilket kan förklara varför folk har olika åsikter och preferenser när det gäller val av väckningssignal.<sup>32</sup>

Enkätundersökningen visar att de flesta av respondenterna är benägna att använda signaler inom "lugn" kategori, eftersom de föredrar att ha uppstigning till signaler som de upplever som behagliga. Trots populariteten i denna kategori så råder rimligtvis skilda åsikter kring den efter resultaten på båda undersökningarna. Preferenser till de andra typer av signaler består, av olika anledningar exempelvis som att de vill vakna till sin önskade sinnesstämning eller just för att kunna komma ur sömnen direkt. Därför behövs det fler respondenter för att resultatets generaliserbarhet ska tillgodoses.

Trots att antalet respondenter blev färre än önskat, så anser jag ändå att studien har gett nya perspektiv när det gäller människors val av ljud och musik som väckningssignal. Medan det har forskats mycket kring musik och människans reaktioner så har inte mycket forskning gjorts i området kring personliga preferenser samt människans personlighet och livsstil ännu. Juslin & Sloboda påpekar:

One pervasive phenomenon that deserves consideration but has failed to garner much attention in mainstream social and personality psychology is music. Though music pervades virtually every facet of people's daily lives, it has received relatively little attention in the field of personality psychology [...] The lack of research in mainstream social and personality psychology on music preferences is surprising. [...] Just as individuals seek out and create environments that satisfy their basic psychological needs, so too might they seek auditory, or musical, environments that reflect and reinforce aspects of their personalities.<sup>33</sup>

I reflektion på de varierade resultaten från undersökningarna visas det att alla individer inte kan ha samma preferenser, med samma typer av musik - för att inte tala om artister eller låtar i sig. Valet av ljudet eller musiken som signal – vardagslyssning utesluts ej – kan grundas på ett växelspel mellan de tre faktorerna som utgör de starka musikupplevelserna: Musiken (eller ljudet), människan och situationen.<sup>34</sup> Det verkar klart nog att signalens innehåll resonerar med människan beroende på individens egenskaper eller bakgrund. Medan man kan säga att situationen ligger i huvudregel på uppväckningstiden (eller morgon vanligtvis) så kan valet

---

<sup>32</sup> Fagius, Jan. (2002:106-125)

<sup>33</sup> Juslin, Patrik & Sloboda, John. 2010. *Handbook of music and emotion: Theory, Research, Applications*. Oxford University Press. Sida: 673-674

<sup>34</sup> Gabrielsson, Alf. (2008:516).

istället härstamma från tidigare erfarenheter där människan fick ett speciellt förhållande med musiken.

På den sjätte enkätfrågan har en majoritet svarat att de inte gillar signalen när den används på längre sikt, av olika skäl såsom missad uppväckning och negativa associationer. För en ljudslinga eller musik som väljs just för att väcka användaren, med ett gott välmående på morgonen som ett plus, har man gjort det just för att få den önskvärda effekten från och med den första gången. Dock finns ingen garanti att effekten håller i längden, en observation som kan anknytas till Gabrielssons teori om att lyssningen av samma musik inte ger samma effekt som den gjorde första gången.<sup>35</sup> Om de hade gjort det, skulle man ha fortsatt med samma signal på längre sikt? Kanske tills man hittat en annan signal som ger bättre upplevelse – såvida man inte varierar med sina tillval?

Vad som egentligen influerar våra val, beroende på vår uppväxt, intresse, hjärnans funktion m.m. är ännu oklart. Det man kan säga efter denna studie är att vi främst ställer in signalen på vår väckarklocka efter våra önskemål på stämning och tempo, vilket överensstämmer med Dunlachs studie, där han menar att tempo är den viktigaste faktorn i musikens uttryck.<sup>36</sup> Eftersom det vi hör kan påverka hur vi känner<sup>37</sup>, så blir valet av väckningssignal i sammanhanget en viktig detalj. Då denna frihet och möjlighet har blivit alltmer tillgänglig sedan de smarta telefonernas entré, gör att vi kan och gärna testat vilket ljud eller musik som passar bäst till vår start på dagen och vårt levnadssätt.

---

<sup>35</sup> Ibid (s. 478)

<sup>36</sup> Gundlach, R. H. (1935:624-644).

<sup>37</sup> Fagioli, Jan. (2002)

# 7. Källförteckning

## Litteratur

- Eriksson, Lars Torsten och Wiedersheim-Paul, Finn. (2006). *Att utreda, forska och rapportera*. Liber AB. Upplaga 8:1.
- Fagius, Jan. (2002). *Hemisfärernas musik. Om musikanteringen i hjärnan*. Bo Ejeby Förlag. 1:a upplagan.
- Gabrielsson, Alf. (2008). *Starka musikupplevelser*. Gidlunds förlag. 1:a upplagan.
- Given, Lisa. (2008). *The Sage encyclopedia of qualitative research methods*. Los Angeles, Calif.: Sage Publications.
- Juslin, Patrik & Sloboda, John. (2010). *Handbook of music and emotion: Theory, Research, Applications*. Oxford University Press.
- Larsen, Ann Kristin. (2009). *Metod Helt Enkelt*, Gleerups Utbildning.
- Lilliestam, Lars. (2009). *Vad människor gör med musik – och musik med människor*. Bo Ejeby Förlag. 2:a reviderade upplagan.
- Nylén, Ulrica. (2005). *Att presentera kvalitativa data: framställningsstrategier för empiriredovisning*, 1. uppl. edn, Liber ekonomi, Malmö.
- Svenning, C. (2003). *Metodboken: samhällsvetenskaplig metod och metodutveckling : klassiska och nya metoder i informationssamhället : källkritik på Internet*, 5., omarb. uppl. edn, Lorentz, Eslöv.

## Artiklar i tidskrifter

- Frith, S., Straw W., & Street J., “The Cambridge Companion to Pop and Rock”. *Cambridge University Press*, s. 95–96.
- Gundlach, R. H. (1935). “Factors determining the characterization of musical phrases”. *American Journal of Psychology*, (No. 47), s. 624-644.
- Thompson, W. F., & Robitaille, B. (1992). “Can composers express emotions through music?” *Empirical Studies Of The Arts*, Vol 10 (No. 1), s. 79-89.
- Watson, K. B. (1942). “The nature and measurement of musical meanings”. *Psychological Monographs*, (No. 54), s. 1-43.

## Elektroniska källor

- Lag (1960:729) om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk  
<http://www.riksdagen.se/webbnav/index.aspx?nid=3911&bet=1960:729#K2>  
Hämtad: 2015-11-28
- Vetenskapsrådet. *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*, <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>  
Hämtad: 2015-11-28



# 8. Bilagor

## 8.1 Enkätsidan

<https://docs.google.com/forms/d/1aPBeJXdfUKW4U-od85JAQokZ6-LSx09Zil9lsDltgyY/viewform>

### Väckarklocka med ljud och musik

Denna enkät är kopplad till C-uppsatsen som forskar om folks val av signal till väckarklocka, främst inom ljud-/musikområde. Er respons blir till stor hjälp och det tar bara runt 5 minuter att besvara frågorna.

\*Required

**Vilken ålderskategori hör du till? \***

- 18-29 år
- 30-39 år
- 40-49 år
- 50-59 år
- 60+ år

**Vilket medel använder du som väckarklocka mest? \***

- Smartphone, mp3-spelare el. liknande
- Klockradio
- Vanlig väckarklocka
- Other:

**Om det är musik du vaknar till, vilken typ av musik föredrar du vanligast? \***

- Pop/RnB/soul
- Rock/metal
- Dance/electronic
- Klassisk musik/soundtrack
- Ljudslinga (som kan ingå i t.ex. smartphone, appar m.m)
- Jag använder inte musik
- Other:

---

**I vilken stämning föredrar du att vakna upp med? \***

Lugn

Munter/upp-peppande

Intensiv/tung

Other:

**Beskriv kortfattat varför det är just den sortens signal du föredrar att vakna upp med. \***

**Har det förekommit någon gång att du tröttnat på den signal som använts till uppväckningen? Om ja, förklara varför.**