

## Behagliga ljud

Mats E. Nilsson, 2010-07-08

Att ett ljud inte är störande innebär ju inte nödvändigtvis att det är behagligt, det vill säga att det är ett önskat ljud. Man kan säga att frånvaro av störning är ett nödvändigt men inte tillräckligt villkor för att ljud skall upplevas som behagliga.

Musik är det självklara exemplet på behagliga ljud. Vi tillför musik för att öka vårt välbefinnande, t.ex. genom att sätta på radion eller stereon inomhus eller genom att använda CD- eller mp3-spelare utomhus. Det finns forskning som visar att musik även kan ha direkt hälsobefrämjande effekter och därför kan användas terapeutiskt, till exempel vid återhämtning från sjukdom eller operation.

Miljöljud kan indelas i tre övergripande kategorier: (1) Naturljud (t.ex. fågelkvitter och ljud från vatten), (2) ljud från människor (t.ex. talande människor och lekande barn) och (3) teknologiska ljud (t.ex. ljud från vägtrafik eller gräsklippare). Forskning i grönområden visar att de flesta naturljud upplevs som behagliga. Ljud från människor upplevs som neutrala eller behagliga medan teknologiska ljud ofta upplevs som störande.

Att vi föredrar naturljud är väntat och stämmer väl överens med miljöpsykologisk forskning som visar att människor föredrar naturmiljöer framför urbana miljöer. Miljöer dominerade av natur och grönt har bevisligen också en hälsosam effekt och används därför vid rehabilitering, t.ex. i terapeutiska trädgårdar. Det är ännu inte klarlagt vilken roll ljudmiljön spelar för den terapeutiska effekten av naturmiljöer. Mycket talar dock för att naturljud i sig har en positiv effekt. Bland annat har neurofysiologiska studier visat att hörselcentra i hjärnan är speciellt utformat för att koda naturljud och ljud med liknande temporal variation.

## Ljudupplevelse

Mats E. Nilsson, 2007-11-15

Hörseln ger oss information om vår omgivning. Vår förmåga att höra händelser som sker utanför vårt synfält är viktigt som varningssystem. Men hörseln ger också upphov till positiva upplevelser, som musik och naturljud och den ger oss förmågan att samtala. Många ljud upplevs dock som störande, beroende på i vilken situation de uppträder och vem det är som lyssnar. För att skapa en god ljudmiljö räcker det inte med att bara reducera störande ljud. Det måste också finnas behagliga ljud som i samverkan med en attraktiv visuell miljö skapar en behaglig miljö. I detta kapitel beskrivs hur hörselsystemet fungerar, basala förmågor, som att upptäcka mycket svaga ljud (detektion) och särskilja likartade ljud (diskrimination), och vad som kännetecknar störande och behagliga ljud och ljudlandskap.

**Bullerforskare, docent Mats E. Nilsson är lektor vid Stockholms universitet samt senior researcher vid Karolinska institutet, Psykoakustik och samhällsbuller.**

För mera kunskap och fler forskningsresultat sök information på Internet.