



2020-12-07 16:30 CET

Ny undersökning visar: musiken kan ändra våra känslomässiga reaktioner

- 58 procent av personer i Europa uppger att de aldrig har känt sig så nedstämda som under pandemin. Samtidigt upplever 72 procent att musik har hjälpt dem igenom en tuff tid.
- Undersökningen *Emotion vs. Music: Led by Dr David Lewis of Mindlabs International* visar att musik kan vara ett verktyg för att reglera humöret och öka välbefinnandet.
- Resultaten har visualiserats i två [filmer](#) som visar hur kroppen reagerar på musik och som tagits fram med hjälp av högtalarna [MHC V83D](#) och [MCH V73D](#) från Sony. Filmerna visar genom kymatik hur rundstrålande ljudvågor i takt påverkar färg, sand och vätska på ett oregelbundet och fascinerande sätt.

- 85 procent av personer i Europa uppger att deras humör har påverkats av musik (från glädje och upprymdhet till nostalgi och ledsamhet) och för att testa detta visar den andra [videon](#) hur stark effekt lugn musik kan ha på oss.



En ny studie visar hur musik påverkar vår vardag samt att dess psykiska och fysiska effekter är större än vi tidigare känt till. Resultaten visar att musik kan fungera som ett verktyg för att reglera humöret där tempot kan ändra våra känslomässiga reaktioner. Stora och små toner kan ta något från att vara upplyftande till att bli melankoliskt.

- Ledsam musik kan hjälpa oss igenom tuffa tider. De mest intensiva känslomässiga reaktionerna, om det så är glädje eller ledsamhet, fann vi uppstod när en melodi kontrasterar känslomässigt med ljudet som hörs precis innan, berättar Dr David Lewis från Mindlab International. Nästa gång du vill känna dig upplyft eller energisk av musik kan du göra dig en musikalisk dubbelmacka. Spela en sång som gör dig ledsen precis innan den som gör dig positiv och optimistisk. På det sättet kommer kraften från den upplyftande låten att få en ännu större inverkan på dina känslor.

Musik är också en kraftfull signal som kan återställa ofta levande men sedan länge glömda känslomässiga upplevelser. Hela 88 procent av de europeer som deltagit i undersökningen uppger att de har minnen där musik har spelat en viktig roll.

Musiken kan påverka våra tankar men lika mycket vårt beteende och hur vi reagerar på människor runt omkring oss.

I genomsnitt lyssnar vi på över 285 timmar musik per år (12 hela dagar) och 80 procent säger dessutom att de vill lyssna mer på musik eftersom de ser fördelar för det psykiska och fysiska välmående.

Med grund i Dr David Lewis forskning har Sony visualiserat hur musik kan påverka oss fysiskt och psykiskt. Med hjälp av högtalarna [MHC V83D](#) och [MHC V73D](#) visar filmerna hur musik i högt och lågt tempo, tillsammans med högtalarnas omnidirektionella (en spridning i 360 grader) ljud- och ljusegenskaper, påverkar både våra kroppar och objekt runt omkring oss.

Testa själv och se vilka känslor som uppstår

Se filmen med lugnare låtar först, de brukar väcka melankoliska känslor, som [Tails av Jack Chown](#), välj sedan en snabbare låt som väcker glädje, som [Gutenmorgen](#) av samma artist.

Topp 10 sätt som musik påverkar oss

Dr David Lewis har tittat på hur musik påverkar våra kroppar, hjärnor och känslor. Från ökad minnesförmåga, höjda hjärtslag och utvidgade pupiller till att trigga tårar, stimulera sömn och huruvida vi känner glädje.

1.Tårar

2.Förhöjd minnesförmåga

3.Glädje

4.Pulsen kan höjas eller sänkas

5.Påverka våra handlingar

6.Skapa relationer och forma ens identitet

7. Ha en "botande" effekt

8. Stimulera sömn

9. Skapa en pirrande känsla i ryggraden eller få håret att resas

10. Ge utvidgade pupillerna och trigga "slåss eller fly"-mekanismen

- Vi kan alla tänka oss tillbaka till ett ställe i livet där musiken har spelat en viktig roll, den väcker känslor och minnen och tar med oss på en resa, säger Angela de Klein, Senior Product Planning & Marketing Manager på Sony Video & Sound Europe. 2020 har varit tufft för oss alla och vi ville skapa den här rapporten och filmen för att visa hur kraftfull musiken är och hur det kan vara ett verktyg för att skapa positivitet i våra liv.

De nya högtalarna [MHC V83D](#) och [MHC V73D](#) har designats för att ge fler val till partyälskare och familjer. Med ett omnidirektionellt ljud och ljus, en bärbar design och perfekt underhållning under festen.

För redaktörer:

Om rapporten Rapporten har kombinerat arbetet av Dr David Lewis på Mindlab International, Warwick University med kommentarer från branschexperter i Europa. Statistiken i rapporten är framtagen genom 3000 respondenter i Europa över tre områden – Storbritannien, Tyskland och Ungern.

Om filmen Power of Sound

Filmen Power of Sound är skapad av produktionsbolaget Greatcoat Films. Regisserad av Klaas Diersmann med filmfotograf JP Garcia och exekutiv producent Sandra Spethmann.

Om Sony HAS V Serie:

Sony har introducerat två nya modeller i sitt utbud av kraftfulla ljudsystem med MHC V83D och MHC V73D som ger fler val till partyälskare och familjer. Med omnidirektionellt ljud och ljus, en bärbar design ger den ultimata underhållning under festen. Högtalarna har även mikrofon- och gitarringång, karaoke och kan styras direkt från din smartphone med appen Fiestable.

- MHC V83D kommer att ha ett rekommenderat pris på 9000 SEK och finnas tillgänglig från oktober 2020.
- MHC V73D kommer att ha ett rekommenderat pris på 8000 SEK och finnas tillgänglig från oktober 2020.

För mer information om serien HAS-V, klicka [här](#).

Topp 10 reaktioner av musik – för sinnet, kroppen och känslor

Musik påverkar hur vår kropp och våra tankar fungerar men också hur vi beter oss och reagerar på människor i vår omgivning. Här är de 10 mest återkommande reaktionerna:

1. **Tårar** – Musik är en kraftfull signal som återställer ofta levande och sedan länge glömda känslosamma minnen till medvetandet. De som gillar film säger ofta att det är när musiken börjar i en film som tårarna kommer.

2. **Ökar minnesförmågan** -Forskning visar att känslor som musiken väcker kan påverka vår förmåga att vara uppmärksamma, tänka effektivt, minnas exakt, träna oss att bedöma ljud, lösa problem och fatta beslut.

3. **Glädje** – Musik ger ett sätt att glömma oönskade tankar och otrevliga känslor och gör det enklare att prata om de känslorna. Den kan skapa en varm och välkomnande atmosfär och göra människor gladare.

4. **Sänker och höjer pulsen** – Musik kan hjälpa människor att antingen slappna av eller känna sig mer energiska och handlingsorienterade. Den har en kraftfull effekt och kan både sänka och höja vår puls. Musiken kan också sänka eller höja blodtrycket, sakta ner eller öka takten på din andning och påverka hudens förmåga att skapa elektricitet – en mätning av stimulans eller avslappning

5.Musik kan påverka våra handlingar – Musik påverkar vår bedömning av det som händer runt omkring oss eftersom den är viktig för vårt välmående och vår måluppfyllelse. Professorer från Wright State University och University of Michigan fann att det var mer sannolikt att "babyboomers" köpte någonting när klassisk rock spelades trots att två tredjedelar inte kunde säga vilken musik som hade spelats under tiden de handlade.

6.Skapar vänskaper och relationer; en identitet på vissa sätt – Framförallt bland yngre kan vänskaper ofta formas genom att man lyssnar på musik i grupp, det är ett av de vanligaste sätten. Med musik etableras också ett rekursivt förhållande till samhället när det gäller identitet.

7.Ha en "botande" effekt - Ny forskning om hur musik påverkar hjärnan har visat på en kraftfull effekt på nervsystemet. De grundläggande akustiska egenskaperna hos musik tolkas av regioner i hjärnans bas för att signalera potentiellt viktiga och brådskande händelser.

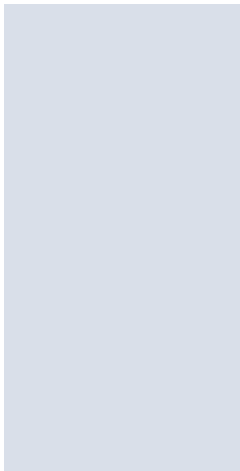
8.Den kan hjälpa oss att somna – Det är bevisat att Vivaldis *Four Seasons* är effektiv när det gäller att få små barn att somna.

9.Kan ge en pirrande känsla i ryggraden och få håret att resa sig – Känt som "frissons" så uppstår det när musiken stimulerar hjärnans kraftfulla men primitiva belöningssystem. En flod av dopamin släpps lös och ger dig känslor av glädje och upprymdhet. På det sättet har musik precis samma effekter som spelande (betting), att äta på något sött eller att ha bra sex. Å andra sidan sköter amygdala känslor av rädsla och svarar på ett unikt sätt till dyster musik. När den hjärndelen stimuleras så kan håret resa sig.

10.Den kan göra så att pupillerna vidgar sig och utlösa "slåss eller fly"-mekanismen – När alla noter i musiken träffas på rätt sätt så sätter kroppen igång. Pulsen ökar, pupillerna vidgas och blodet omdirigeras till benen eftersom delen som kallas lill-hjärnan aktiveras. Det här formar mekanismen som kallas "slåss eller fly" som är en instinktiv reaktion som har utvecklats för att göra oss redo för handling. När vi inte kan göra något av de två alternativen så gör intensiteten på de framkallade känslorna att vi tolkar de som att de har orsakats av spänning och njutning.

Sony Corporation är ett kreativt underhållningsföretag på en solid grund av teknik. Från spel och nätverkstjänster till musik, bild, elektronik, bildsensorer och finansiella tjänster fyller Sony världen med känslor genom kreativitet och teknik. För mer information, besök <http://www.sony.net/>

Kontaktpersoner



Caroline Rebecca Schefte

PR Coordinator - Sony Nordics
caroline.schefte@sony.com
+45 28113609

Line Holm Hansen

Presskontakt
PR Manager Nordic
Line.HolmHansen@sony.com
+45 28 43 84 88

Archetype

Presskontakt
Kommunikationsbyrå
stockholmsony@archetype.co
08-545 514 50

Archetype