

Kartläggning av ungdomars lyssningsvanor med bärbara musikspelare. Therese Fredlund-Gustafsson 2009

Sammanfattning

Bakgrund: Ungdomar utsätter sig för höga ljudnivåer i form av musik på olika sätt. Det kan vara genom bärbara musikspelare, konserter och/eller diskotek. Buller kan som bekant ge bestående skador på hörseln. Man kan t.ex. få en så kallad bullerskada som innebär en nedsättning av hörseln. Man kan även få andra symptom såsom tinnitus, hyperakusis eller tillfällig hörselnedsättning (TTS). Syftet med den här studien var att ta reda på hur mycket ungdomar lyssnar på musik genom bärbara musikspelare.

Metod: Genom en enkät som lämnades ut till tre gymnasieskolor i Stockholms län fick 120 ungdomar i årskurs 2 (17-20 år) chans att berätta hur deras lyssningsvanor med bärbara musikspelare ser ut.

Resultat: Majoriteten av ungdomarna uppgav att de lyssnar på musik varje dag och har lyssnat regelbundet med bärbara musikspelare i snitt 5,1 år. De lyssnar på en genomsnittlig nivå på ca 70 % av maximal volyminställning under ca 2,2 timmar. Det fanns dock de personer som lyssnar under så lång tid som 10 timmar per dag och även de som lyssnar på maximal volyminställning.

Slutsats: Det är svårt att uttala sig om grad av risk om man ser endast till denna bullerkälla, men troligtvis lyssnar majoriteten av ungdomar inte i sådan utsträckning att de ligger i riskzonen att skada sin hörsel. Det fanns dock vissa individer i denna studie som lyssnar under så långa tidsperioder per dag eller på så höga volymnivåer att de ligger i en klar riskzon, även om detta skulle vara det enda buller de utsätts för. Det behöver utföras större studier där man även mäter upp ljudnivåerna från musikspelarna för att säkert vilka risker det handlar om.

Nyckelord: mp3-spelare, bullerskada, tinnitus, TTS, hyperakusis.

Survey of adolescents' listening habits with portable music players.

Abstract

Background: Young people expose themselves to different kinds of high sound levels, often by listening to music in some form. They can expose themselves to music by portable music players or by visiting concerts and/or discotheques. Noise can cause irreversible damage to the hearing. You can acquire a noise-induced hearing loss or experience other types of symptoms, e.g. tinnitus, hyperacusis or a temporary threshold shift (TTS). The purpose of the present study was to learn about adolescents' habits with portable music players.

Methods: 120 people (17-20 years old) from three upper secondary schools in Stockholm were invited to participate in a survey study where they had the opportunity to answer questions about their listening habits with portable music players.

Results: The majority of the participants stated that they listen to music every day and that they have been listening regularly for about 5.1 years. They set the volume control to an average of 70 % and listen for approximately 2.2 hours at a time. However, there were some

participants who listen for up to 10 hours a day and those who set their volume at the maximum level.

Conclusions: Most of these young people listen to their music players at a level that probably doesn't put them in risk of damaging their hearing, assuming it is their only source of noise. There were, on the other hand, a few people who listen during very long periods every day or set their volume at such a level that, even if this were their only source of noise during a day, they risk damaging their hearing permanently. Larger surveys are needed, where sound levels of the music players are also measured, to know more about the actual risks young people expose themselves to.

Key words: mp3-players, noise-induced hearing loss, tinnitus, TTS, hyperacusis.