

# BACHELOROPPGAVE

## **"Selvvalgt musikk til fysisk aktivitet"**

Vurdering av kjønn, treningsarena, treningsform og motiv

av

5, Linn Terese Ramsland  
221, Anette Hyllestad

Idrett, fysisk aktivitet og helse ID3-302  
Idrett og kroppsøving ID3-323  
Desember 2012



## Forord

Denne oppgaven er skrevet som en del av studiene Idrett, fysisk aktivitet og helse og Idrett og kroppsøving ved Høgskulen i Sogn og Fjordane. Temaet og problemstillingen for oppgaven er utformet på bakgrunn av egeninteresse og nysgjerrighet.

Det rettes en stor takknemlighet til alle som har bidratt i oppgaven:

- Takk til de 146 respondentene som besvarte spørreskjemaet
- Takk til de to intervjuobjektene som delte synspunkt og holdninger
- Takk til våre støttende og hjelpelige samboere Stian Indrevåg og Rune Blom
- Takk til Torbjørn Årethun for innføring i SPSS, og konstruktive tilbakemeldinger
- Takk til Eivind Aadland for sine statistiske råd
- Takk til vår veileder Frode Fretland for gode refleksjoner og engasjerende arbeid

Det å jobbe med et selvkonstruert og nytenkende prosjekt har vært en stor utfordring, noe som har gitt oss gode erfaringer med selvstendig arbeid. Vi sitter igjen med ny lærdom og takknemlighet ovenfor hverandre for et godt samarbeid fra start til slutt.

Sogndal, 13.12.2012

Anette Hyllestad

---

Linn Terese Ramsland

---

# Oversikt

## Figuroversikt

Figur 1:	Selvvalgt musikk til fysisk aktivitet	17
Figur 2:	Selvvalgt musikk til inne- og utendørs fysisk aktivitet	18
Figur 3:	Selvvalgt musikk til innendørs fysisk aktivitet, fordelt på kjønn	18
Figur 4:	Selvvalgt musikk til utendørs fysisk aktivitet, fordelt på kjønn	18
Figur 5:	Selvvalgt musikk til styrke- og utholdenhetstrening	19
Figur 6:	Selvvalgt musikk til styrketrening, fordelt på kjønn	20
Figur 7:	Selvvalgt musikk til utholdenhetstrening, fordelt på kjønn	20

## Oversikt over vedlegg

Vedlegg 1:	Formel for utregning av utvalg	35
Vedlegg 2:	Spørreskjema	36
Vedlegg 3:	Kvalitativ intervjuguide	40
Vedlegg 4:	Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste (NSD)	41

## Sammendrag

Studiens formål var å kartlegge bruken av selvvalgt musikk til fysisk aktivitet blant idrettstudenter ved Høgskulen i Sogn og Fjordane, i forhold til faktorer som kjønn, treningsarena, treningsform, og motiv.

I oppgaven ble utvalget undersøkt gjennom kvantitativ og kvalitativ tilnærming, altså metode triangulering. En kvantitativ spørreundersøkelse bestod av totalt 146 (kvinner: n=73, menn: n=73) idrettsstudenter ved Høgskulen i Sogn og Fjordane, og gav mulighet for generalisering mot populasjonen i studien. Et kvalitativt åpent individuelt intervju av to idrettsstudenter ved Høgskulen i Sogn og Fjordane (kvinne: n=1, menn: n=1), ble utført for validering av funn fra den kvantitative undersøkelsen, samt for å skaffe ny informasjon.

Funn i denne studien viser at idrettsstudenter ved Høgskulen i Sogn og Fjordane benytter selvvalgt musikk til fysisk aktivitet i stor grad. Det er mer vanlig å benytte selvvalgt musikk til utendørs fysisk aktivitet enn til innendørs, og til utholdenhetstrening fremfor styrketrening, der forskjellene er signifikante. Utvalget var enig i samtlige 10 opplistede motiver for å benytte selvvalgt musikk til fysisk aktivitet, med unntak av motivet ”det er en trend”. Studien viser ingen signifikant kjønnsforskjell i verken motivene samlet, bruken av selvvalgt musikk til innendørs fysisk aktivitet, eller til styrke- og utholdenhetstrening. Det finnes derimot en signifikant forskjell i utendørs fysisk aktivitet, der kvinner i større grad benytter selvvalgt musikk enn menn. Går en ut ifra hele undersøkelsen samlet, kan det se ut som at kvinner stiller seg mer positive til samtlige motiver, og benytter selvvalgt musikk til fysisk aktivitet hyppigere enn menn.

# Innholdsfortegnelse

<b>FORORD</b>	<b>1</b>
<b>OVERSIKT</b>	<b>2</b>
<b>FIGUROVERSIKT</b>	<b>2</b>
<b>OVERSIKT OVER VEDLEGG</b>	<b>2</b>
<b>SAMMENDRAG</b>	<b>3</b>
<b>1.0 INNLEDNING</b>	<b>6</b>
<b>2.0 TEORI</b>	<b>7</b>
<b>2.1 FYSISK AKTIVITET</b>	<b>7</b>
<b>2.2 KJØNNSFORSKJELLER I FYSISK AKTIVITET</b>	<b>7</b>
<b>2.3 MOTIVASJON</b>	<b>8</b>
<b>2.4 MOTIV</b>	<b>8</b>
<b>2.5 MUSIKK</b>	<b>8</b>
2.5.1 MUSIKKENS MOTIVERENDE KVALITETER	9
2.5.2 EFFEKTER AV MUSIKK TIL FYSISK AKTIVITET	9
2.5.3 SELVVALGT MUSIKK	10
2.5.4 PERSONLIG MUSIKKSPILLER	10
<b>3.0 METODE</b>	<b>12</b>
<b>3.1 VALG AV METODE</b>	<b>12</b>
<b>3.2 POPULASJON OG UTVALG</b>	<b>12</b>
3.2.1 KVANTITATIVT UTVALG	12
3.2.2 KVALITATIVT UTVALG	13
<b>3.3 SPØRRESKJEMA OG INTERVJUGUIDE</b>	<b>13</b>
<b>3.4 DATAINNSAMLING</b>	<b>14</b>
3.4.1 KVANTITATIV INNSAMLING	14
3.4.2 KVALITATIV INNSAMLING	14
<b>3.5 STATISTISKE ANALYSER</b>	<b>14</b>
<b>3.6 VALIDITET OG RELIABILITET</b>	<b>15</b>
3.6.1 KVANTITATIV	15
3.6.2 KVALITATIV	15
3.6.3 FORSKNINGSETIKK	16

<b>4.0 RESULTAT</b>	<b>17</b>
<b>4.1 SELVVALGT MUSIKK TIL FYSISK AKTIVITET</b>	<b>17</b>
<b>4.2 SELVVALGT MUSIKK TIL INNE- OG UTENDØRS FYSISK AKTIVITET</b>	<b>18</b>
4.2.1 SELVVALGT MUSIKK TIL INNE- OG UTENDØRS FYSISK AKTIVITET, FORDELT PÅ KJØNN	18
<b>4.3 SELVVALGT MUSIKK TIL STYRKE- OG UTHOLDENHETSTRENING</b>	<b>19</b>
4.3.1 SELVVALGT MUSIKK TIL STYRKE- OG UTHOLDENHETSTRENING, FORDELT PÅ KJØNN	20
<b>4.4 MOTIV FOR Å BENYTTE SELVVALGT MUSIKK TIL FYSISK AKTIVITET</b>	<b>20</b>
<b>4.5 ÅPENT SVARALTERNATIV</b>	<b>21</b>
<b>4.6 ALDRI SELVVALGT MUSIKK TIL FYSISK AKTIVITET</b>	<b>21</b>
<b>5.0 DISKUSJON</b>	<b>22</b>
<b>5.1 SELVVALGT MUSIKK TIL FYSISK AKTIVITET</b>	<b>22</b>
<b>5.2 SELVVALGT MUSIKK TIL INNE- OG UTENDØRS FYSISK AKTIVITET</b>	<b>24</b>
<b>5.3 SELVVALGT MUSIKK TIL STYRKE- OG UTHOLDENHETSTRENING</b>	<b>25</b>
<b>5.4 MOTIV FOR Å BENYTTE SELVVALGT MUSIKK TIL FYSISK AKTIVITET</b>	<b>25</b>
<b>5.5 ÅPENT SVARALTERNATIV</b>	<b>27</b>
<b>5.6 ALDRI SELVVALGT MUSIKK TIL FYSISK AKTIVITET</b>	<b>27</b>
<b>5.7 FORSLAG TIL VIDERE FORSKNING</b>	<b>28</b>
<b>6.0 KONKLUSJON</b>	<b>28</b>
<b>LITTERATURLISTE</b>	<b>29</b>
<b>VEDLEGG</b>	<b>35</b>

## 1.0 Innledning

”Likar du å være fysisk aktiv?” er introduksjonen til idrettsstudiet på Høgskulen i Sogn og Fjordane sine hjemmesider. På bakgrunn av interessen for idrettsfaget, kan det tenkes at idrettsstudenter har et høyere aktivitetsnivå enn folk flest. Fokuset på fysisk aktivitet øker, og flere melder seg inn i treningsentre og idrettslag (Meld.St. nr 26 (2011-2012)). For å opprettholde og drive med fysisk aktivitet må en være motivert (Rintaugu & Ngetich, 2012). Musikk til fysisk aktivitet er et nyere aspekt, og har vist seg å ha stor motiverende påvirkning. Den kan være et avgjørende motiv for å opprettholde fysisk aktivitet, og musikken vil kunne regulere sinnstilstanden og styre humøret, samt øke treningslyst, ytelse og prestasjon (Karageorghis, Terry, Lane, Bishop & Priest, 2012). Teknologien har brakt oss nærmere musikken enn noen gang, og flere benytter seg av personlig musikkspillere. Mp3, ipod og mobiler er gjerne en del av treningsutstyret, og på treningsentre har dette blitt svært populært blant yngre (Barney, Gust & Liguori, 2012). På personlige musikkspillere legger en inn selvvalgt musikk som gir en mulighet til å skape sin egen musikkverden (Bull, 2005). Selv er vi, og medstudenter, hyppige brukere av selvvalgt musikk til fysisk aktivitet. Gjennom denne oppgaven ønsker vi derfor å kartlegge bruken av selvvalgt musikk, samt undersøke hvordan musikken kan være motiverende ved fysisk aktivitet. Så vidt vi vet finnes det ikke lignende studier i Norge som omhandler studenters bruk av selvvalgt musikk, eller forskjeller mellom kjønn. På bakgrunn av dette har vi valgt følgende problemstilling:

*”Hvordan er bruken av selvvalgt musikk til fysisk aktivitet blant idrettsstudenter på Høgskulen i Sogn og Fjordane?”*

I arbeidet med å besvare problemstillingen vil vi undersøke om det eksisterer forskjeller mellom kjønn, treningsarena, treningsform og motiv, ved bruken av selvvalgt musikk til fysisk aktivitet.

## **2.0 Teori**

Ut ifra temaet rundt problemstillingen forklares først noen sentrale begrep; fysisk aktivitet, kjønnsforskjeller, motivasjon og motiv. Deretter beskrives musikken og dens virkning på fysisk aktivitet, i tillegg til bruken av selvvalgt musikk og personlig musikkspiller.

### **2.1 Fysisk aktivitet**

I litteraturen eksisterer en rekke begrep- og definisjonsforklaringer relatert til FA. En måte å definere fysisk aktivitet (FA) er ”all slags kroppsbevegelse utført av skjelettmuskulaturen som øker energiforbruket” (Berg & Mjaavatn, 2009:45). FA er et overordnet begrep, og utføres i ulike sammenhenger som ved idrett, yrke, husholdningsarbeid eller andre aktiviteter. Graden av FA i form av trening eller mosjon viser en generell økning fra 1985 til 2009 (Meld.St. nr 26 (2011-2012)). Spesielt den yngre aldersgruppen gir uttrykk for stabile mønstre og trener hyppigere enn noen gang. Undersøkelser viser at de som har høyere utdanning trener oftere enn de med grunnskole eller videregående skole som høyeste utdanning (Lesjø, 2008). De viktigste arenaene for FA blant voksne er friluftsliv og egenorganisert aktivitet, etterfulgt av de kommersielle treningssentrene, livsstilsaktiviteter og organisert idrett (Meld.St. nr 26 (2011-2012)).

### **2.2 Kjønnsforskjeller i fysisk aktivitet**

Det har skjedd store endringer i hva som oppfattes naturlig for kjønnene, da kvinners deltakelse i organisert idrett har økt (Lesjø, 2008). Utviklingen viser at kvinner har gått ifra å være mindre aktive enn menn, til å ha et noe høyere aktivitetsnivå i 2009 (Meld. St. nr 26 (2011-2012)). Generelt er kvinner mer aktive på treningssentre og i uorganisert aktivitet, mens menn har høyere deltakelse i idrettslag (Enjolras, Seippel & Waldahl, 2012). Ettersom menn i større grad enn tidligere benytter seg av treningssentre, kan kjønnsforskjellene derimot være i ferd med å utjevnes (Meld.St. nr 26 (2011-2012)). Aktivitetsmønsteret blant studenter samsvarer med befolkningen generelt. Uavhengig av kjønn er indre motivasjon, som å ha det gøy, den viktigste faktoren for å drive med FA blant studenter (Lerner, Burns & Róiste, 2011).



### **2.3 Motivasjon**

Motivasjon er det som skaper aktivitet hos individet, det som holder den ved like, og det som gir aktiviteten mål og mening (Imsen, 2005). Det er en viktig psykologisk variabel som bestemmer både inngang og opprettholdelse av FA (Rintaugu & Ngetich, 2012). Begrepet stammer opprinnelig fra psykologien, og sier noe om en tilstand eller en disposisjon hos mennesket i forhold til atferd eller aktivitet. Motivasjon er en dynamisk prosess som består av biologiske, psykologiske og sosiale mekanismer som aktiverer og gir retning til atferd (Lillemyr, 2007). Begrepet kan brukes når en blir spurt om hva som ligger bak en handling, hvordan interesser skapes, hvorfor vi velger en handling fremfor en annen, og hva som får oss engasjerte (Heckhausen, 1991). Samspillet mellom situasjonen, personlige egenskaper og miljøet danner et behov og ønske om å oppnå et resultat, noe som vil være indre eller ytre styrt (Martinsen et al., 2004). Indre motivasjon er selvbestemt og basert på egne positive opplevelser, mens ytre motivasjon styres utenfor personen. Motivasjon omhandler store individuelle forskjeller og vil variere fra lite til mye, samt hva som gjør en motivert (Ryan & Deci, 2000). En umotivert person kan preges av manglende drivkraft og inspirasjon, mens en motivert person betraktes som målrettet og energisk. Motiverte individer har gjerne en begrunnelse og/eller en drivkraft for det en ønsker å oppnå; et motiv for å utføre en handling (Eriksen, 2006).

### **2.4 Motiv**

Motiv er det som ligger til grunn for en handling, eller det en ønsker å oppnå (Eriksen, 2006). Ut ifra ordets opprinnelse betegnes det som "å gi en god grunn" til noe, og kan lede til lysbetonte konsekvenser eller tjene ens interesser (Sætrang & Blindheim, 1991). Motiv for å utføre en handling er bevisst eller ubevisst, der kognitive og følelsesmessige prosesser er involverte (Hammerslien & Larsen, 1997). De rangeres etter viktighetsgrad, der individer med sterke motiv vil ha en høy motivasjon ettersom de ønsker å lykkes (Imsen, 2005).

### **2.5 Musikk**

Musikken bidrar til økt handlekompetanse og opplevd velvære (Aasgaard, 2006). Den virker regulerende på sinnstilstanden, får oss til å glemme negative ting, skaper emosjonelt positive og oppmuntrende opplevelser, gir positive tanker om oss selv og skaper høydepunkter i hverdagen (Ruud, 2005). Deltakerne i en kvalitativ undersøkelse av Lonsdale & North (2011) oppga disse punktene til hvorfor de hører på musikk: styre humøret, bakgrunnsstøy til annen

aktivitet, delta i musikalsk atferd, reflektere over fortiden, nyte musikken, oppmuntre til sosialt samvær, og som en distraksjon. Musikkens rolle er avhengig av når den blir introdusert i relasjon til oppgaven og intensiteten som skal gjennomføres (Karageorghis et al., 2012). Den kan også bli påvirket av interne krefter som rytmerespons og musikalitet (harmoni/melodi), og eksterne krefter som kulturell påvirkning og assosiasjoner (Karageorghis, Terry & Lane, 1999). Musikken er fleksibel og FA er en arena der den benyttes i økende grad (Barney et al., 2012).

### **2.5.1 Musikkens motiverende kvaliteter**

For mange er musikken viktig for å opprettholde treningen (Karageorghis et al., 2012). Rask musikk har påvist korrelasjon til bedre motoriske ferdigheter og kan lede til en økning i treningsmotivasjon. Sakte musikk assosieres med avslapping og kan senke stress og frustrasjon (Rhodes, 2010). ”The Parallel Processing Model” foreslår at ekstern stimuli, i dette tilfellet musikken, kan distrahere personen og fjerne fokus fra smertefulle fysiske sensorer under aktivitet (Young, Sands & Jung, 2009). Karageorghis et al. (1999) utviklet ”The Brunel Music Rating Inventory” for å måle de motiverende kvalitetene ved musikken i forbindelse med trening. Målingens hensikt var å velge musikk med motiverende effekt. Faktorer som bestemmer den motiverende kvaliteten av musikk kan være rytme, musikalitet, kulturell påvirkning og assosiasjoner. Når musikken velges ut ifra de motiverende kvalitetene vil den positive påvirkningen på prestasjonen bli enda større (Karageorghis et al., 2012). Tempo, rytme, synkronisering, sjanger og intensitet er faktorer som kan påvirke fysiske prestasjoner, treningsutfall, eller effekt (Young et al., 2009). Motiverende musikk er med på å frembringe sterke følelser eller oppmuntre til FA (Plante, Gustafson, Brecht, Imberi & Sanchez, 2011).

### **2.5.2 Effekter av musikk til fysisk aktivitet**

Priest & Karageorghis (2008) foreslår at musikken har sterkere påvirkningskraft på yngre enn eldre, men lite forskning begrenser påstanden om forholdet mellom alder og musikk. Studier viser at musikken er gunstigere for mosjonister enn for atleter, ettersom atleter rådes til å lytte til kroppen, samt at mindre trente blir lettere påvirket av musikken (Brownley, McMurray & Hackney, 1995; Mohammadzadeh, Thartibiyani & Ahmadi, 2008). I studien til Baldari, Macone, Bonavolontà & Guidetti (2010) løp 13 godt trente og 13 mindre trente to tester på tredemølle – en med og en uten musikk. De godt trente fikk ingen framgang, mens de mindre

trente holdt ut lenger med musikk. Musikken kan øke treningsprestasjonen ved å forsinke tretthet eller øke arbeidskapasiteten. Ytelsen blir høyere enn forventet, og prestasjonen kan øke med opptil 20% (Karageorghis, 2008). Når arbeidsmengden blir større og de negative følelsene presser på kan, musikk ha en positiv påvirkning og fjerne tankene om at en er sliten (Ekkakis, Hall & Petruzzello, 2004). Det er ikke mulig å unngå tretthet i treningen, men opplevelsen kan endres i en positiv retning (Karageorghis et al., 2009). Musikk tillater avslapping, reduserer muskelspenning (Elliott, Carr & Savage, 2004), og de positive effektene på humøret kan igjen øke tilslutningen til FA (Karageorghis et al., 1999). Hvilken musikk som skaper ulike effekter vil variere, og den må være spesifikt rettet mot den enkelte (Rhodes, 2010).

### **2.5.3 Selvvalgt musikk**

Selvvalgt musikk (SVM) er musikk som brukeren selv har valgt. Deltakerne i studien til Nakamura, Papini, Pereira, Nakamura & Kokubun (2010) viste høyere prestasjon på sykkelergometer med SVM, sammenlignet med ingen musikk eller musikk valgt av andre. Det er lite trolig at musikk valgt av andre har større effekt en SVM, da SVM også gir en følelse av autonomi (Karageorghis & Priest, 2012). SVM påvirker humøret og kan akutt forbedre eksplosiv fysisk ytelse, samt redusere oppfattet anstrengelse (Biagini et al., 2012). Subjektiv opplevelse og effekten av musikk er avhengig av den enkeltes musikalske bakgrunn, type musikk, samt situasjonen en opplever musikken innenfor (Aasgaard, 2006). Musikkens egenskaper til å innfri det brukeren vil ha knyttes til evnen og muligheten til å skape en egen musikkverden. Teknologien har ført oss nærmere musikken enn tidligere og gir brukeren makt til å kontrollere opplevelse av tid og rom. En kan styre humør og opplevelse gjennom egen personlig musikkspiller (Bull, 2005).

### **2.5.4 Personlig musikkspiller**

Bruken av personlig musikkspiller er et nyere aspekt ved musikk til FA. Nedlasting og digital lagring gjør at musikken kan spilles mens en er på farten. Enhetene; iPod, Mp3 eller mobil, er små, lette og har stor lagringskapasitet. De er svært populære ettersom brukeren kan laste ned egne motiverende musikkfavoritter, og blir sett på som et tilleggsutstyr til trening som ”alle må ha”. Det er en klar forandring fra tidligere da musikken på treningssentre var fastsatt og lik for alle (Barney et al., 2012). For en som fast akkompagneres av musikken, er bruken av personlig musikkspiller en vane og et behov i hverdagen (Bull, 2005). Den inneholder gjerne

flere mapper med ulike sjangrer etter humøritilstand og situasjon (Devenport & Lane, 2009). Tidligere litteratur og studier om musikk til trening har fokusert på anleggsbestemt musikk. Barney et al. (2012) undersøkte derimot bruken og påvirkning av personlig musikkspillere ved FA, blant høyskolestudenter (n=184). Studien viste at utholdenhet- og styrketrening var de hyppigste aktivitetene å benytte musikkspiller til. 53% oppga at musikkspilleren fikk dem til å trene oftere, og på spørsmålet ”hvorfør bruker du musikkspiller til trening?” svarte studentene; 1) trene hardere 2) treningen blir lettere 3) trene lenger 4) treningen blir kjekkere 5) liker å høre musikk.

### **3.0 Metode**

En skiller mellom kvantitativ og kvalitativ metode. Kvantitativ metode vil si innsamling av data som kan tallfestes, og den tallbaserte dataen skal belyse opplysninger om sosial virkelighet som videre kan behandles ved hjelp av statistiske teknikker. Ønsker en derimot større kunnskap om menneskers atferd eller meninger, egner kvalitativ metode seg best (Jacobsen, 2005).

#### **3.1 Valg av metode**

Vi har ikke funnet studier av lignende karakter i Norge, samt få sammenlignbare i utlandet. Av den grunn samlet vi inn primærdata, data samlet inn av forsker selv, for og best mulig belyse problemstillingen vår. I denne oppgaven kombineres kvantitativ og kvalitativ tilnærming gjennom metodetriangulering, der en kan oppveie for svakheter forbundet med én metode (Jacobsen, 2005). Vi gjennomførte en spørreundersøkelse og åpne individuelle intervju, som begge er de vanligste innsamlingsmetodene innenfor sin tilnærming. På bakgrunn av resultatene i den kvantitative undersøkelsen var det gunstig å validere funn og erverve nye opplysninger rundt temaet (Jacobsen, 2005). To kvalitative intervju ble derfor utført i etterkant av den kvantitative undersøkelsen.

#### **3.2 Populasjon og utvalg**

##### **3.2.1 Kvantitativt utvalg**

Ved oppstart av studieåret bestod populasjonen av 301 (kvinner:  $n=151$ , menn:  $n=150$ ) registrerte idrettsstudenter på bachelor- og masternivå ved Høgskulen i Sogn og Fjordane (HiSF) (tall utlevert fra instituttleder ved Idrett og friluftsliv). Underveis i prosjektet ble populasjonen redusert til 298 (kvinner:  $n=150$ , menn:  $n=148$ ). Gjennom utregning av utvalgsstørrelse har vi tatt utgangspunkt i antall registrerte studenter før frafallet. For å finne utvalgsstørrelsen ble det benyttet en matematisk formel (vedlegg 1), som gav et representativt utvalg ( $n=143$ ). Et utvalg av den totale populasjonen gir et speilbilde i miniatyr av alle enhetene, samt at en sparer tid og ressurser i utførelsen av en undersøkelse (Jacobsen, 2005). For å sikre høyest representativitet ble det gjennomført en stratifisert utvelgelse, gruppevis fordelt på idrettsklasser. En stratifisert utvelgelse gir mulighet for generalisering, dette innebærer at vi får omtrent de samme svarene fra utvalget som vi hadde fått ved å undersøke hele populasjonen (Jacobsen, 2005). Vi kontaktet samtlige klasseansvarlige og informerte om

at vi ønsket å gjennomføre en spørreundersøkelse. Fire klasser var tilgjengelige for undersøkelsen, og disse var tilstrekkelig for å oppnå et utvalg på mer enn 143 respondenter. Vår populasjon består av 50,2% kvinner og 49,8% menn, mens det representative utvalget bestod av 50% kvinner og 50% menn. Dette betegnes som et proporsjonalt utvalg, der samme proporsjon av representerte kvinner og menn er lik i utvalget som i hele populasjonen (Jacobsen, 2005).

### **3.2.2 Kvalitativt utvalg**

Respondenter i det kvalitative intervjuet var to idrettsstudenter ved HiSF. Det var gunstig med synspunkter fra begge kjønn, og intervjuobjektene ble derfor en kvinne og en mann. Disse ble kontaktet direkte, og det ble avklart at intervjuobjektene skulle være anonyme. Begge oppfylte kriteriene som var lagt til grunn før datainnsamlingen; 1) idrettsstudent ved HiSF, 2) jevnlig fysisk aktiv, og 3) benytter SVM til FA.

### **3.3 Spørreskjema og intervjuguide**

Et spørreskjema standardiserer informasjonen og er lett å behandle ved bruk av en datamaskin. Skjemaet har en tydelig start og slutt som gjør det lettere å avgrense. Det gir en relativt presis forklaring av et fenomen, har lave kostnader og kan gjennomføres på flere respondenter (Jacobsen, 2005). Få studier samsvarer med denne oppgaven, og spørreskjemaet (vedlegg 2) er derfor egenkomponert og skreddersydd mot problemstillingen. Vi utformet påstander basert på hvor ofte respondentene benytter SVM, fra aldri – alltid, samt hvilke holdninger de har til SVM, fra helt uenig – helt enig. Dette gjør at vi kan finne likheter og ulikheter mellom besvarelsene, samt hvor forskjellige de er.

Et intervju har ulike grader av åpenhet, der struktureringen kan ha glidende overganger fra helt lukket til helt åpent (Jacobsen, 2005). Intervjuguiden (vedlegg 3) ble utformet på bakgrunn av den kvantitative undersøkelsen. Den bestod av åpne spørsmål i en bestemt rekkefølge for å skape en viss struktur i samtalen. Slik kan en opprettholde en viss grad av åpenhet, samtidig som en har forhåndsbestemt noe av innholdet i samtalen.

## **3.4 Datainnsamling**

### **3.4.1 Kvantitativ innsamling**

Undersøkelsen ble besvart av fire idrettsklasser, der 148 spørreskjemaer ble utlevert. Skjemaene ble besvart i siste del av en forelesning mot slutten av dagen, over en periode på tre dager. Vi delte ut spørreskjemaene direkte, og fikk dermed mulighet til å introdusere oss selv, hensikten med prosjektet, samt være tilgjengelige for eventuelle spørsmål underveis. Respondentene ble også informert om hvordan skjemaet skulle besvares. De som aldri benytter SVM til FA skulle kun oppgi kjønn, samt besvare siste del av skjemaet. De som benytter SVM til FA skulle derimot ikke besvare siste del, men resten av skjemaet. På bakgrunn av spørreskjemaets omfang ble besvarelsen gjennomført på 5-10 minutter, før respondentene returnerte skjemaene tilbake til oss. Totalt ble 146 undersøkelser tatt med i statistiske beregninger, derav 73 menn og 73 kvinner.

### **3.4.2 Kvalitativ innsamling**

Intervjuobjektene ble kontaktet direkte, der tidspunkt og lokalisering ble avklart. I forkant av intervjuene hadde vi utarbeidet en intervjuguide. Denne var med på å spore intervjuobjektene inn på tema fra den kvantitative undersøkelsen som vi ønsket å belyse. Ettersom alle spørsmålene var åpne gikk intervjuene av seg selv, og vi fikk også ny og interessant tilleggsinformasjon fra intervjuobjektene. Intervjuene tok om lag 20 minutter og ble tatt opp på diktafon, for senere transkribering og videre analyse.

## **3.5 Statistiske analyser**

Resultatene fra spørreundersøkelsen ble lagt inn i ”Statistical Package for the Social Sciences” (SPSS). For å finne forskjellene mellom variablene ble det benyttet bivariate analyser som ble fremstilt gjennom frekvenstabeller og kryssanalyser. Videre ble det benyttet en kjikkvadrattest for å finne p-verdien og eventuelle forskjeller i besvarelsesmønsteret til respondentene. Gjennom utregning av utvalget ble det satt et konfidensintervall på 95% med 5% signifikansnivå ( $p \leq 0.05$ ). Ettersom utvalget vårt består av 73 menn og 73 kvinner, har vi valgt å fremstille resultatene i antall besvarelser fremfor prosent.

### **3.6 Validitet og reliabilitet**

Empiriske undersøkelser stiller krav til høy validitet og reliabilitet. Validitet vil si at det en måler er relevant i forhold til den spesifikke problemstilling. Reliabilitet vil si at det forskeren måler blir gjennomført på rett og nøyaktig måte (Jacobsen, 2005).

#### **3.6.1 Kvantitativ**

En pilotundersøkelse (n=10) testet utformingen av spørreskjemaet. Forbedringspotensialer og andre bemerkninger ble konstantert og videre fulgt opp. De reviderte og endelige spørreskjemaene (vedlegg 2) ble utdelt og samlet inn av samme observatører. Påstandene i skjemaet kom i en fornuftig rekkefølge, og var språklig lett forståelig. Det ble inkludert åpne svaralternativ ettersom en ikke kan si at kategoriene utfyller alle respondentenes motiver for å benytte eller ikke benytte SVM til FA. For å unngå at respondenten måtte ta stilling til påstandene, inneholdt skjemaet svaralternativet ”vet ikke”. Respondenter som aldri benyttet SVM til FA besvarte en egen del av spørreskjemaet. Denne variabelen ble inkludert i spørreskjemaet for å kartlegge utvalget som ikke benytter SVM, og eventuelle motiv til dette. To spørreskjema ble forkastet ettersom besvarelsene var uklare. Personlig kjennskap til respondenter og direkte observasjon ved gjennomførelse, kan ha påvirket besvarelsen. Avstand mellom observatører og respondenter bakerst i forelesningssalen, kan også ha dannet forskjeller i gjennomføringstid og/eller overfladiske besvarelser. Ettersom det ble gjennomført utregning og stratifisert utvelgelse, sikrer vi et representativt utvalg. Resultatene i undersøkelsen kan dermed regnes som gyldige og valide.

#### **3.6.2 Kvalitativ**

Ny informasjon og personlige holdninger kan utfylle og styrke funn fra den kvantitative undersøkelsen. De åpne individuelle intervjuene foregikk ansikt til ansikt. For fullstendig oppmerksomhet mot intervjuobjektet ble det benyttet diktafon, noe som var avklart på forhånd. Bruk av diktafon gav en ordrett og nøyaktig transkribering av samtalen. Besvarelser fra de kvalitative intervjuene ble ikke gjengitt i en annen sammenheng enn den opprinnelige. Den mannlige respondenten ble intervjuet i et av HiSF sine grupperom, en ”nøytral” men kjent omgivelse. Den kvinnelige respondentens intervju foregikk i hennes eget hjem. Ulik lokalisering kan ha ført til at respondentene opptredde annerledes. Det at intervjuobjektene er bekjente kan ha påvirket samtalen positivt ved at de føler seg mer komfortable, eller negativt dersom de ”pyntet” på sannheten. I forhold til problemstillingen, og at den kvalitative



undersøkelsen skulle knyttes opp mot funn i den kvantitative, betegner vi intervjuene som gyldige og pålitelige.

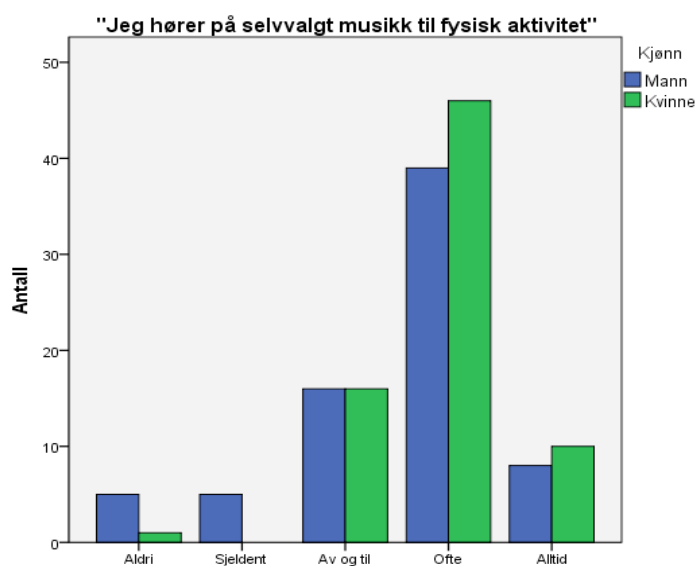
### **3.6.3 Forskningsetikk**

Utvalget vårt var selv i stand til å bestemme om han eller hun ville delta i undersøkelsene, som er en grunnleggende forutsetning for kravet om informert samtykke. Respondentene i den kvantitative og kvalitative undersøkelsen fikk informasjon angående prosjektets hovedhensikt. Selv om undersøkelsesobjektene er idrettsstudenter ved HiSF er faren for å koble informasjon mot enkeltpersoners identitet ikke tilstede. Vi anså ikke spørreskjemaet som meldepliktig i følge personopplysningsloven, men for å få en bekreftelse ble undersøkelsen meldt til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD) (vedlegg 4). I begge undersøkelsene ble det informert om anonymitet. I den kvantitative både muntlig og skriftlig (vedlegg 2), og i den kvalitative ble intervjuobjektene muntlig informert, samt at de godkjente alle utsagn som ble inkludert i oppgaven. De utfylte spørreskjemaene og de transkriberte intervjuene vil bli makulert etter ferdig sensur.

## 4.0 Resultat

Her presenteres hovedfunn fra den kvantitative undersøkelsen. Bivariate kryssanalyser av spørreskjemaet er utarbeidet fra SPSS. For å se om utfallet viser signifikant forskjell mellom variablene ( $p \leq 0.05$ ), ble det utført en kji-kvadrattest ut ifra besvarelsesmønsteret av hele skalaen. Ettersom den kvalitative undersøkelsen er tilleggsinformasjon opp mot den kvantitative, presenteres sentrale funn fra denne analysen i diskusjonen.

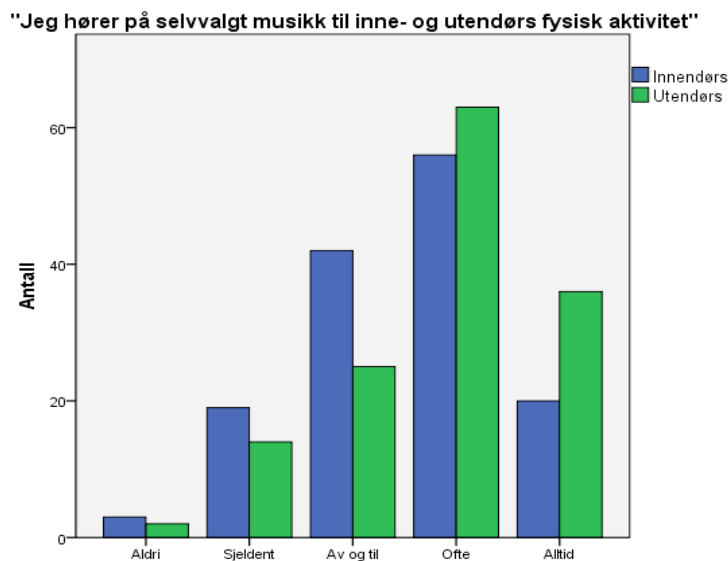
### 4.1 Selvvalgt musikk til fysisk aktivitet



Figur 1: Fremstilling av utvalgets ( $n=146$ ) bruk av SVM til FA, fordelt på kjønn (kvinner:  $n=73$ , menn:  $n=73$ ).

Figur 1 viser ingen signifikant forskjell i bruken av SVM til FA mellom kvinner og menn ( $p=0.076$ ). Samtidig viser figuren at en større andel av utvalget benytter SVM til FA, ettersom 70,5% svarer ofte eller alltid, mot 7,5% som svarer sjeldent eller aldri.

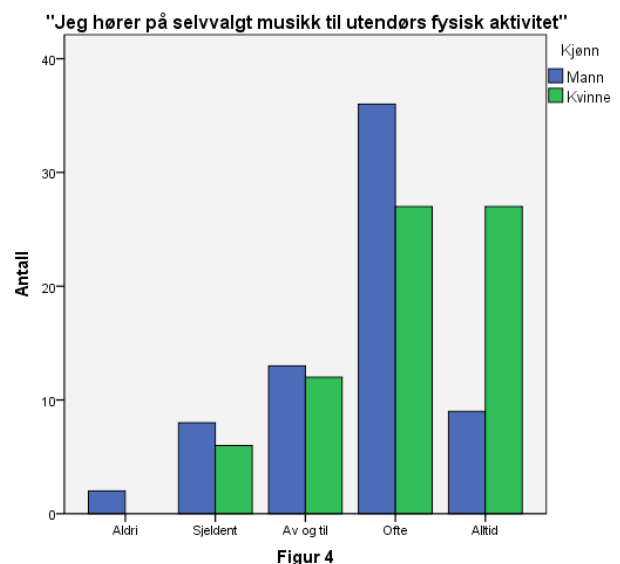
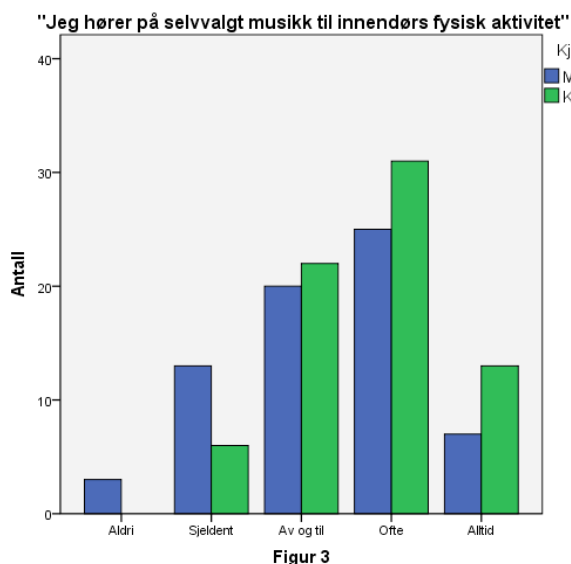
## 4.2 Selvvalgt musikk til inne- og utendørs fysisk aktivitet



Figur 2: Fremstilling av utvalgets (n=140) bruk av SVM i samband med inne- og utendørs FA.

Figur 2 viser en signifikant forskjell i bruken av SVM til inne- og utendørs FA, der utvalget benytter SVM i større grad utendørs ( $p=0.036$ ). Dersom en ser på de som alltid benytter SVM til innendørs FA viser resultatene 14,3%, mot 25,7% som alltid benytter SVM utendørs.

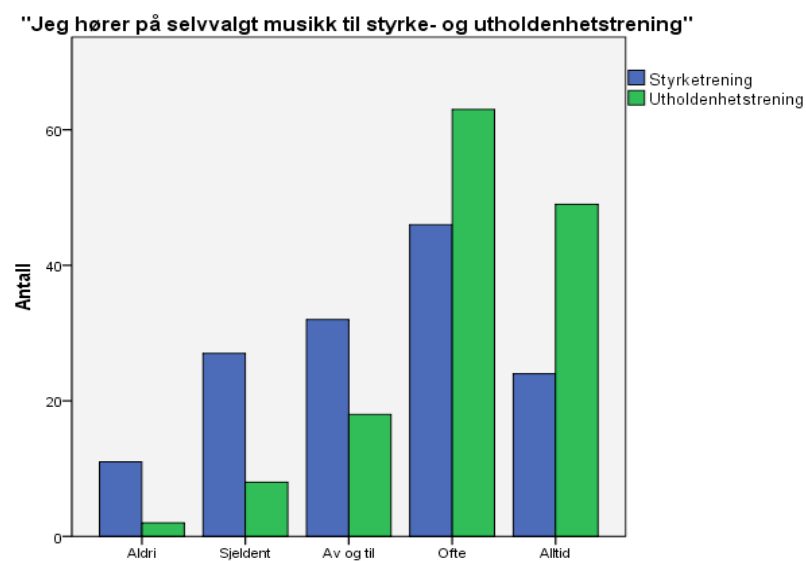
### 4.2.1 Selvvalgt musikk til inne- og utendørs fysisk aktivitet, fordelt på kjønn



Figur 3 og 4: Fremstilling av utvalgets (n=140) bruk av SVM i samband med inne- og utendørs FA, fordelt på kjønn (kvinner: n=72, menn: n=68).

Figur 3 viser ingen signifikant forskjell i bruken av SVM til innendørs FA mellom kvinner og menn ( $p=0.091$ ). Dersom en ser på de som alltid benytter SVM til innendørs FA viser resultatene 18,1% kvinner, mot 10,3% menn. Figur 4 viser en signifikant forskjell i bruken av SVM til utendørs FA mellom kvinner og menn ( $p=0.014$ ). Dersom en ser på de som alltid benytter SVM til utendørs FA viser resultatene 37,5% kvinner, mot 13,2% menn.

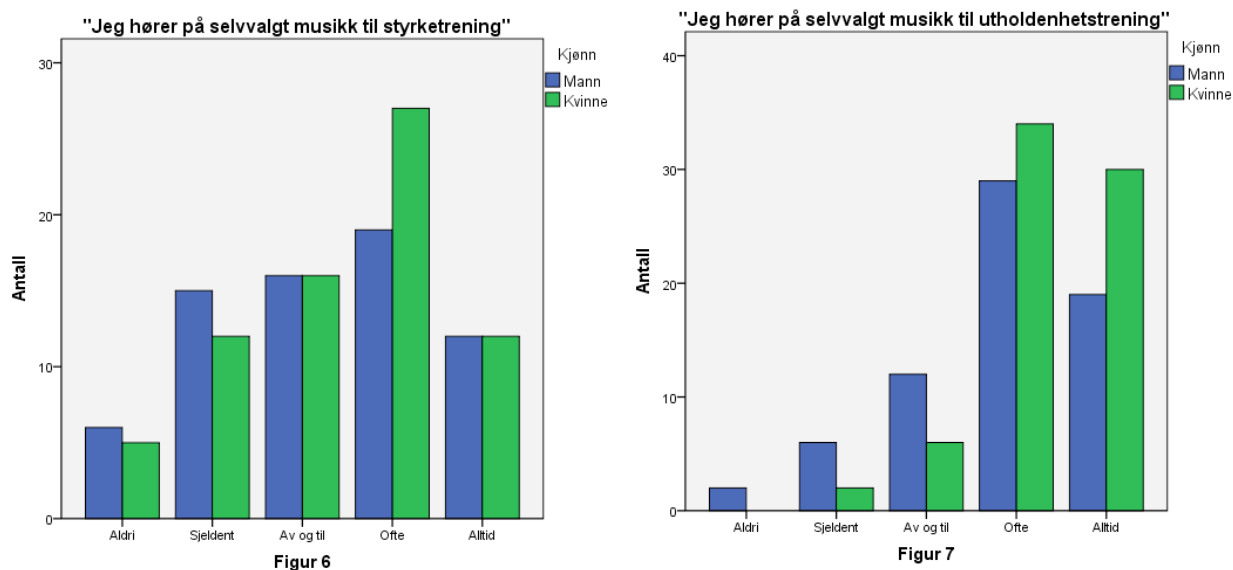
### 4.3 Selvvalgt musikk til styrke- og utholdenhetstrening



Figur 5: Fremstilling av utvalgets ( $n=140$ ) bruk av SVM i samband med styrke- og utholdenhetstrening.

Figur 5 viser en signifikant forskjell i bruken av SVM til styrke- og utholdenhetstrening, der utvalget benytter SVM i større grad til utholdenhetstrening ( $p=0.000$ ). Dersom en ser på de som ofte eller alltid benytter SVM til styrketrening viser resultatet 50%, mot 80% som ofte eller alltid benytter SVM til utholdenhetstrening.

### 4.3.1 Selvvalgt musikk til styrke- og utholdenhetstrening, fordelt på kjønn



Figur 6 og 7: Fremstilling av utvalgets (n=140) bruk av SVM i samband med styrke- og utholdenhetstrening, fordelt på kjønn (kvinner: n=72, menn: n=68).

Figur 6 og 7 viser ingen signifikant forskjell i bruken av SVM til styrketrening mellom kvinner og menn ( $p=0.790$ ), eller til utholdenhetstrening ( $p=0.067$ ). Dersom en ser på de som alltid benytter SVM til utholdenhetstrening viser resultatene 41,7% kvinner, mot 27,9% menn.

### 4.4 Motiv for å benytte selvvalgt musikk til fysisk aktivitet

I spørreskjemaet var det nevnt 10 motiver (vedlegg 2) for å benytte SVM til FA, der respondentene kunne besvare; helt uenig, delvis uenig, delvis enig, helt enig eller vet ikke. Dersom en ser på besvarelsesmønsteret av alle 10 motivene samlet under ett, viser resultatet ingen signifikant forskjell mellom kvinner og menn ( $p=1.000$ ). Dersom en ser på ett og ett motiv viser to resultat en signifikant forskjell, der kvinner er mer enig enn menn i disse motivene; ”inspirerer til kroppslig bevegelser” ( $p=0.002$ ) og ”jeg glemmer at jeg er sliten” ( $p=0.005$ ). Motivet ”det er en trend” er den påstanden der besvarelsesmønsteret er mest fordelt på skalaen, da utvalget er uenig om dette er et motiv for å benytte SVM til FA.

#### **4.5 Åpent svaralternativ**

Variabelen annet var et åpent svaralternativ under motiv for å benytte SVM til FA, som utvalget stod fritt til å besvare. Her var det få svar men noen respondenter nevnte ”gøy” og ”slipper å snakke med andre” som motiv.

#### **4.6 Aldri selvvalgt musikk til fysisk aktivitet**

Seks respondenter besvarte at de aldri benytter SVM til FA. Av de ti opplistede motivene for ikke å benytte SVM til FA (vedlegg 2), var “jeg trener med andre” det motivet flest var enig i.

## 5.0 Diskusjon

Formålet med denne studien var å undersøke bruken av SVM til FA blant idrettsstudenter ved HiSF. Resultatene viser at populasjonen benytter SVM i stor grad uavhengig av treningsarena og treningsform. Kvinner har en tendens til å benytte seg av SVM til FA i større grad enn menn, derimot er forskjellen i besvarelsen mellom kjønn kun signifikant ved utendørs FA.

Det kvalitative intervjuet ble gjennomført på bakgrunn av funn i den kvantitative undersøkelsen. Vi kan ikke generalisere funnene fra intervjuene, og har derfor valgt å bruke meninger fra intervjuobjektene som tilleggsinformasjon her i diskusjonen.

### 5.1 Selvvalgt musikk til fysisk aktivitet

Resultatene fra vår undersøkelse viser at bruken av SVM er hyppig blant store deler av utvalget. Årsaken til dette kan være at idrettsstudenter har et høyt aktivitetsnivå, og dermed et høyt forbruk av SVM til FA. Flere planlegger og strukturerer treningsøktene, og musikken deretter. Dette er også noe begge intervjuobjektene oppgir under samtale angående organisering av musikk;

*”I forhold til idrettsstudenter tror jeg andre studenter er mer opptatt av det sosiale på treningen mens vi har programmer som vi følger. [...] Jeg er ganske strukturert i treningene mine, og lager forskjellige musikklistor som jeg benytter meg av i forhold til hva jeg skal trene.” (mann)*

*”Jeg har mange spillelister; som puls, pump, miks, torsdag osv. Det er litt forskjellig ut ifra om jeg løper eller trener styrke.” (kvinne)*

I studien til Barney et al. (2012) svarte flertallet av studentene at de benytter SVM i forbindelse med trening, noe som samsvarer med våre funn. Det er påvist at motiverende musikk vil være gunstig til FA uavhengig av treningsstatus (Nakamura et al., 2010), selv om undersøkelser har vist at musikken har høyere effekt for utrente enn trente (Brownley et al., 1995; Young et al., 2009; Mohammadzadeh et al., 2008). Det er grunn til å tro at idrettsstudenter er trente personer, og dermed har SVM muligens mindre effekt for dem. Hva som definerer en trent og utrent person er derimot uklart i litteraturen. Verdensrekordholderen

i maraton Paula Radcliffe, en godt trent person, satte sammen egne spillelister til løpene. Det psyket henne opp og minnet henne om tidligere treningsøkter der hun jobbet hardt eller følte seg bra; ”With the right music, I do much harder work” (Karageorghis & Priest, 2008:1).

En annen årsak til hyppig bruk av SVM kan være økt tilslutning til FA (Karageorghis et al., 1999). Over 50% av studentene i undersøkelsen til Barney et al. (2012) mente at SVM fikk dem til å trene hyppigere. SVM kan også bidra til struktur, ettersom musikkspillere ofte inneholder flere mapper med ulike sjangre alt etter humørtilstand og situasjon; beroligende, motiverende, energisk musikk og lignende (Devenport & Lane, 2009). På spørsmålet om hvorfor benytte SVM til FA, svarer det kvinnelige intervjuobjektet;

*”Jeg velger min egen musikk for at en kan sette på det en føler for der og da. Hvis man spruter av energi trenger man ikke de sykeste låtene for å bli ivrig, da er det samme hva man hører på bare det er musikk der. Andre dager kan det være at du trenger den og den låten for å gidde, da blir det ikke det samme uten musikk” (kvinne)*

Utenom fordelene med SVM til FA skal en ikke se bort ifra at det har blitt populært blant studenter. Eldre og yngre har ulike motiverende begrunnelser for å være fysisk aktiv. For de eldre er det å være utendørs, sosialt samvær og møte nye mennesker av høyere betydning (Campbell, MacAuley, McCrum & Evans, 2001). Musikk har heller ikke den samme motiverende faktoren på eldre som på yngre (Priest, Karageorghis & Sharp, 2004). På spørsmålet angående familie og venners bruk av SVM nevner intervjuobjektene moment som samsvarer med Campbell et al. (2001) og Priest et al. (2004) sine funn. Det mannlige intervjuobjektet tror i tillegg at teknologien kan være en faktor;

*”Vi har med oss musikk overalt, noe jeg tror er mer uvant for eldre. De trener gjerne for å være sosial, og det er ikke så naturlig for dem å bruke musikk. [...] egen erfaring tror jeg også det er lettere for oss med tanke på tilgjengelighet og teknologi.” (mann)*

Selv om resultatene våre ikke er signifikante, indikerer de at det eksisterer kjønnsforskjeller i bruken av SVM til FA. Denne undersøkelsen sier derimot ingenting om graden av eller type FA, og det kan tenkes at kvinner benytter seg av aktivitetstilbud der SVM er mer naturlig (Rintaugu & Ngetich, 2012). 60% av medlemsmassen i Norges Idrettsforbund er menn



(Enjolras et al., 2012), og blant idrettsstudenter er det også en større andel menn som deltar i ballidretter i forhold til kvinner (Rintaugu & Ngetich 2012). SVM har sjeldent en naturlig plass i organisert idrett, og at menn er høyest representert her, kan være en årsak til at kvinner muligens er hyppigere brukere av SVM. På spørsmålet angående bruken av SVM blant familie og venner har intervjuobjektene ulike synspunkt. Det mannlige intervjuobjektet tror at menn benytter SVM til styrketrening mer enn kvinner, mens det kvinnelige intervjuobjektet har en annen erfaring;

*”Jeg tror gutter som trener styrketrening aktivt stort sett alltid har på seg musikk. Jentene bruker det også, men de trener ofte sammen to og to.” (mann).*

*”Jeg tror bruken er 50/50, men i min vennekrets er det mer vanlig blant jentene å bruke musikk til trening.” (kvinne)*

## **5.2 Selvvalgt musikk til inne- og utendørs fysisk aktivitet**

Resultatet vårt viser at bruken av SVM er signifikant større ved utendørs enn innendørs FA blant utvalget i denne undersøkelsen. En grunn til dette kan være at flere idrettsstudenter er organisert i ballidretter, samt benytter seg av sykkel- og saltilbud på treningssentre (Rintaugu & Ngetich 2012). Organisert idrett og sykkel- og saltilbud foregår som regel innendørs uten SVM, noe som kan forklare at SVM benyttes hyppigere ved utendørs FA. Det mannlige intervjuobjektet nevner også at en ikke benytter SVM til ballspill, da en heller ønsker å samarbeide og være sosial. I studien til Plante et al. (2011) fant en at innendørs trening uten SVM er mer beroligende og stressreducerende, sammenlignet med utendørs trening uten SVM. At noen velger og ikke benytte SVM innendørs ettersom det skaper en beroligende effekt kan være en årsak til utfallet. Noen bruker alltid SVM når de løper på tredemølle, mens de lar være ved lignende aktiviteter utendørs. Andre vil derimot alltid bruke SVM til utendørs FA (Barney et al., 2012). Intervjuobjektene har ulike uttalelser om hvilke sammenhenger de benytter SVM;

*”Hvis jeg trener ute så vil jeg kanskje la være å høre på musikk.” (mann)*

*”Når jeg løper ute liker jeg å ha musikk” (kvinne)*

Kommentarene fra intervjuobjektene kan forsterke våre funn fra den kvantitative undersøkelsen, der kvinner i større grad alltid benytter SVM til utendørs FA i forhold til menn.

### **5.3 Selvvalgt musikk til styrke- og utholdenhetstrening**

Resultatet viser at bruken av SVM er større til utholdenhetstrening enn til styrketrening blant utvalget i denne undersøkelsen. Crust & Clough (2006) oppgir at musikk har gunstig virkning på styrketrening, og i en studie på høyskolestudenter av Biagini et al. (2012) ble SVM benyttet hyppigere til trening med frivekter enn på tredemølle, noe som er i kontrast med våre funn. Barney et al. (2012) nevner derimot at jogging er den aktiviteten der SVM benyttes mest, noe som kan samsvare med våre funn. SVM til utholdenhetstrening kan øke treningsprestasjon ved å forsinke tretthet eller øke arbeidskapasitet (Karageorghis, 2008), og på spørsmålet om hvilke sammenhenger de benytter SVM, oppgir begge intervjuobjektene at SVM foretrekkes ved utholdenhetstrening;

*”Jeg tror de fleste bruker musikk når de trener utholdenhet fordi folk kvier seg til å høre sin egen pust og at man er sliten. Hvis en heller hører på musikk tar en vekk den effekten.[...] Dessuten blir en ikke sliten på samme måte under styrketrening.” (mann)*

*”Det er verst og ikke ha musikk på løping. Hvis jeg måtte velge mellom styrke og løping så ville jeg helt klart valgt å ha musikk mens jeg løper. [...] du slipper å høre at du er sliten når pulsen blir veldig høy.” (kvinne).*

Intensiteten kan også ha betydning for om en benytter seg av SVM eller ikke, og begge intervjuobjektene gir uttrykk for at en blir mer sliten ved utholdenhetstrening, noe som kan være en mulig årsak til utfallet. Det mannlige intervjuobjektet påpeker at det er mer vanlig å trene parvis ved styrketrening, noe som også kan være en mulig årsak til at SVM benyttes oftere til utholdenhetstrening.

### **5.4 Motiv for å benytte selvvalgt musikk til fysisk aktivitet**

Spørsmål 3 i spørreskjemaet omhandlet 10 opplistede motiver for hvorfor en benytter SVM til FA (vedlegg 2). Respondentene kunne ta stilling til hvert motiv på en skala fra helt uenig til helt enig. Motivet “det er en trend” er den eneste påstanden der besvarelsen til utvalget ikke

samsvarer med hverandre. De anser muligens ikke sin egen bruk av SVM som en trend, men heller noe de gjør av naturlige årsaker. Barney et al. (2012) nevner derimot at det er mer vanlig å trene med øretelefoner enn uten, og at dette har blitt en norm på studenttreningssentre.

Resultatet viser at respondentene er enig i at 9 av 10 påstander kan fungere som motiv for å benytte SVM til FA. Dersom en ser på kjønnsforskjeller i besvarelsesmønsteret, indikerer dette at kvinner er mer enig enn menn i alle motiv. En årsak til dette kan være at kvinner responderer bedre på musikk i treningssammenheng, og blir lettere motivert enn menn. De har sannsynligvis et mer emosjonelt forhold til musikk, samt at de trenger en høyere grad av ytre motivasjon (Priest et al., 2004). En annen årsak kan være at menn fokuserer på prestasjon og rytmisk regulering av bevegelser. For noen menn kan derfor aktiviteten bli mindre effektiv med musikk (Karageorghis et al. 2010). Begge intervjuobjektene mener at SVM har fordeler ved FA, noe de beskriver ulikt på spørsmålet om hvorfor SVM motiverer dem;

*”Jeg tror ikke jeg ville greid å pushe meg så mye som jeg greier med musikken, og jeg ville ikke fått det samme utbytte av treningen uten musikken. Musikken motiverer meg og gjør meg inspirert.” (mann)*

*”Musikken gir meg glede, motivasjon, minner og treningslyst fordi du assosiere det med at du har gitt mye til den sangen før.[...] Hvis du har bra rytme kan du bruke musikken i ulike øvelser, og følge rytmen og stegfrekvensen når en løper.” (kvinne)*

Kvinnen referer her til glede, minner, og rytme, som igjen kan forsterke kvinner sitt emosjonelle og rytmiske forhold til musikk sammenlignet med menn. Karageorghis et al. (2010) nevner at kvinner har et høyere ønske om å delta i dansrelatert aktivitet, og at menn er avhengig av en fremtredende rytme for å få best utbytte av aktiviteten. Dette kan samsvare med våre funn, der kvinner er signifikant mer enig i motivet ”inspirer til kroppslige bevegelser” enn menn. Undersøkelser på gruppetrening har også vist at rytme og bevegelse til musikk er viktig for å få mest ut av treningen. De fleste som deltar på gruppetimer blir inspirert av musikken, men noen ganger kan den ha motsatt effekt, og musikken skal derfor velges med omhu (Priest et al., 2004). Her kreves det flere studier for å bekrefte om kjønnsforskjellene virkelig eksisterer (Karageorghis et al., 2010).

## 5.5 Åpent svaralternativ

Variabelen “annet” var et åpent svaralternativ under motiv for å benytte SVM til FA, som utvalget stod fritt til å besvare. Begrunnelser for å benytte SVM er individuelle, og med et åpent svaralternativ kunne vi avdekke viktige motiv som ikke ble inkludert i spørreskjemaet, derav resultatet “gøy” og “slipper å snakke med andre”. Studenter mener at SVM gjør treningen moro (Barney et al., 2012), og det kan absolutt tenkes at ”gøy” er et motiv for å benytte SVM til FA. I en undersøkelse av Campbell et al. (2001) var det å ha det gøy en av de viktigste motiverende faktorene til å være fysisk aktiv blant de yngre respondentene. Av den grunn burde motivet “gøy” hatt en plass i vår spørreundersøkelsen. SVM kan være en distraksjon fra omverden (Lonsdale & North, 2011), og det andre oppgitte motivet ”slipper å snakke med andre” nevnes av begge intervjuobjektene når de snakker om hvorfor de benytter SVM;

*”Med musikken kan jeg kan koble av fra de andre menneskene som er på treningssenteret.[...]Når folk ser at du har propper i ørene og hører på musikk pleier de ikke komme å avbryte” (kvinne)*

*”[...]jeg slipper å høre alt støyet rundt meg og andre som sitter å prater ved siden av, det kan være forstyrrende. Så er det greit å være litt for seg selv så du kan konsentrere deg om treningen.” (mann)*

## 5.6 Aldri selvvalgt musikk til fysisk aktivitet

Resultatene fra undersøkelsen vår viser at kun seks respondenter i hele utvalget aldri benytter SVM til FA. Dette støtter opp om at de fleste idrettsstudenter ved HiSF benytter SVM til FA. Kun de som aldri benytter SVM til FA besvarte siste del av spørreskjemaet. Resultatet kunne vært mer interessant dersom det resterende utvalget også fikk besvare hvorfor de noen ganger utfører FA uten SVM. Av besvarelsen til respondentene i denne delen (n=6) var hovedårsaken at de trener med andre, noe som også påpekes av intervjuobjektene når de ikke benytter SVM;

*”Det hender jeg tenker at jeg lar det være en dag for å høre på andre ting eller fordi jeg skal trene sammen med noen. Da kan jeg snakke med de fremfor å høre på musikken.” (mann)*

*”Hvis jeg har rolig langkjøring så har jeg ikke noe imot å løpe sammen med noen å snakke, eller bare ikke ha musikk.” (kvinne)*

Plante et al. (2011) undersøkte påvirkningen av sosiale faktorer og musikkens rolle på FA blant studenter (n=229). Resultatene viser psykologiske fordeler i FA både ved bruk av SVM og ved å trene med en venn.

### **5.7 Forslag til videre forskning**

SVM er fremtredende i samband med FA, men det er mangel på valide og reliable studier innenfor emnet. Alder, kjønn og personlige variabler er faktorer som bør få en større plass i videre forskning. Funn i denne studien viser at SVM benyttes i stor grad blant studenter, men er det slik at musikken har større påvirkningskraft på yngre? Eller har ikke musikken vært tilpasset eldre i tidligere studier? Årsaker til hvorfor en ikke benytter SVM til FA kan også være interessant å studere nærmere.

## **6.0 Konklusjon**

Funn i denne studien viser at SVM til FA brukes i høy grad blant idrettsstudenter ved HiSF. SVM brukes hyppigere til utholdenhetstrening enn styrketrening, og hyppigere til utendørs enn innendørs FA. Det finnes ikke kjønnsforskjeller i bruken av SVM til FA, med unntak av utendørs FA, der kvinner benytter SVM i større grad enn menn. Sett bort ifra motivet ”trend”, er utvalget enig i samtlige opplistede motiver for å benytte SVM til FA. Ser en på helheten av resultatet, kan det se ut som kvinner stiller seg mer positive til samtlige motiver, og benytter SVM til FA i større grad enn menn.

## Litteraturliste

- Aasgaard, T. (2006) *Musikk og helse*. Oslo: Cappelen akademisk forlag
- Baldari, C., Macone, D., Bonavolontá, V. & Guidetti, L. (2010) Effects of music during exercise in different training status. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 50(3), 281-287
- Barney, D., Gust, A. & Liguori, G. (2012) College students' usage of personal music players (PMP) during exercise.. *Journal of Research in Health, Physical Education, Recreation, Sport & Dance*, 7(1), 23-27
- Berg, U. & Mjaavatn, P. E. (2009). Barn og unge, I Bahr, R. (Red.), *Aktivitetshåndboken: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. (s. 45-61). Oslo: Helsedirektoratet.
- Biagini, M. I., Brown, L. E., Coburn, J. W., Judelson, D. A., Statler, T. A., Bottaro, M., Tran, T. T. & Longo, N. A. (2012) Effects of self-selected music on strength explosiveness, and mood. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(7), 1934-1939. doi: 10.1519/JSC.0b013e318237e7b3
- Brownley, K. A., McMurray, R. G. & Hackney, A. C. (1995) Effects of music on physiological and affective response to graded treadmill exercise in trained and untrained runners. *International Journal of Psychophysiology*, 19(3), 193-201. doi: 10.1016/0167-8760(95)00007
- Bull, M. (2005) No dead air! The iPod and the culture of mobile listening. *Leisure Studies*, 24(4), 343-355. doi: 10.1080/0261436052000330447
- Bushman, B. A. & Brandenburg, T. (2009) Social physique anxiety and obligation to exercise in college males and females: exercise activity, location, and partners. *Missouri Journal of Health, Physical Education, Recreation & Dance*, 19(14), 41-54

- Campbell, P. G., MacAuley, D., McCrum, E. & Evans, A. (2001) Age differences in motivating factors for exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(3), 191-199
- Crust, L. & Clough, P. J. (2006) The influence of rhythm and personality in the endurance response to motivational asynchronous music. *Journal of Sports Sciences*, 24(2): 187-195. doi: 10.1080/02640410500131514
- Devenport, T. & Lane, A. (2009) The power of MP3 technology: why it works with young athletes. *Peak Performance*, (275), 8-12
- Ekkakis, P., Hall, E. E. & Petruzzello, S. J. (2004) Practical markers of the transition from anaerobic metabolism during exercise: Rationale and a case for affect-based exercise prescription. *Preventive Medicine*, 38(2), 149-159. doi: 10.1016/j.ypmed.2003.09.038
- Elliot, D., Carr, S., & Savage, D. (2004) Effects of motivational music on work output and affective responses during sub-maximal cycling of a standardized perceived intensity. *Journal of Sport Behavior*, 27(2), 134-147. doi: 10.1080/17461390500171310
- Eriksen, B. T. (2006) *Født til bevegelse: om fysisk aktivitet og helse*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostrand & Bjørke AS
- Enjolras, B., Seippel, Ø. & Waldahl, R. H. (2012) *Norsk idrett: organisering, fellesskap og politikk* (2.utg) Oslo: Akilles forlag
- Hammerslien, Y. & Larsen, E (1997) *Menneskesyn i teorier om mennesket*. Oslo: Ad Notam Gyldendal
- Heckhausen, H. (1991) *Motivation and action*. Berlin: Springer-Verlag
- Høgskulen i Sogn og Fjordane (2012) *Idrett* [Internett] Tilgjengelig fra: [http://www.hisf.no/no/studietilbod/idrett\\_og\\_friluftsliv/idrett](http://www.hisf.no/no/studietilbod/idrett_og_friluftsliv/idrett) [lest: 26.11.2012]

- Imsen, G. (2005) *Elevers verden – innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget
- Jacobsen, D. I. (2005) *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (2. utg.) Kristiansand: Høyskoleforlaget
- Karageorghis, C. I. (2008) The scientific application of music in sport and exercise. *Sport and exercise psychology*. London: Hodder Education, 109-137
- Karageorghis, C. I., Mouzourides, D., Priest, D. L., Sasso, T., Morrish, D. & Whalley, C. (2009) Psychophysical and ergogenic effects of synchronous music during treadmill walking. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31 (1), 18-36.
- Karageorghis, C. I. & Priest, D. L. (2008) Music in sport and exercise: an update on research and application. *Sport Journal*, 11(3), 1
- Karageorghis, C. I. & Priest, D. L. (2012) Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part II). *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 5(1): 67-84 doi: 10.1080/1750984X.2011.631027
- Karageorghis, C. I., Priest, D. L., Terry, P., Chatzisarantis, N. & Lane, A. (2006) Redesign and initial validation of an instrument to assess the motivational qualities of music in exercise: the brunel music rating inventory-2. *Journal of Sport Sciences*, 24(8), 899-909. doi: 10.1080/02640410500298107
- Karageorghis, C. I., Priest, D. L., Williams, L. S., Hirani, R. M., Lannon, K. M. & Bates, B. J. (2010) Ergogenic and psychological effects of synchronous music during circuit-type exercise. *Psychology of Sport & Exercise*, 11(6), 551-559. doi: 10.1016/j.psychsport.2010.06.004
- Karageorghis, C. I., Terry, P. C., & Lane, A. M. (1999) Development and initial validation of an instrument to assess the motivational qualities of music in exercise: The Brunel Music Rating Inventory. *Journal of Sports Sciences*, 17(9), 899-909



- Karageorghis, C. I., Terry, P., Lane, A. M., Bishop, D. T. & Priest, D. L. (2012) The bases expert on the use of music in exercise. *Journal of Sport Sciences*, 30(9), 953-957
- Lerner, J., Burns, C. & Róiste, À. (2011) Correlates of physical activity among college students. *Recreational Sports Journal*, 35(2), 95-106
- Lesjø, J. H. (2008) *Idrettssosiologi: sportens ekspansjon i det moderne samfunn*. Oslo: Abstrakt forlag
- Lillemyr, O. F. (2007) *Motivasjon og selvforståelse: hva ligger bak det vi gjør?* Oslo: Universitetsforlaget
- Lonsdale, A. J. & North, A. C. (2011) Why do we listen to music? A uses and gratifications analysis. *British Journal of Psychology*, 102(1), 108-134. doi: 10.1348/000712610X506831
- Martinsen, E. W., Moser, T., Borge, L., Moe, T., Johannessen, B. & Kaggstad, J. (2004) *Kropp og sinn: fysisk aktivitet og psykisk helse*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Meld.St. nr 26 (2011-2012) *Den norske idrettsmodellen*. Oslo: Det kongelige kulturdepartementet
- Mohammadzadeh, H., Thartibiyani, B. & Ahmadi, A. (2008) The effects of music on the perceived exertion rate and performance of trained and untrained individuals during progressive exercise. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*, 6(1), 67-74
- Nakamura, P. M., Papini, C. B., Pereira, G., Nakamura, F. Y. & Kokubun, E. (2010). Effects of preferred and nonpreferred music on continuous cycling exercise performance. *Perceptual & Motor Skills*, 110(1), 257-258. doi: 10.2466/pms.110.1.257-264

- Plante, T. G., Gustafson, C., Brecht, C., Imberi, J. & Sanchez, J. (2011). Exercising with an iPod, friend, or neither: which is better for psychological benefits? *American Journal of Health Behaviour*, 35(2), 199-208
- Potteiger, J. A., Schroeder, J. M. & Goff, K. L. (2000) Influence of music on ratings of perceived exertion during 20 minutes of moderate intensity exercise. *Perceptual and Motor Skills*, 91(3), 848-854. doi: 10.2466/pms.2000.91.3.848
- Priest, D. L., & Karageorghis, C. I. (2008) A qualitative investigation into the characteristics and effects of music accompanying exercise. *European Physical Education Review*, 14(3), 347-366. doi: 10.1177/1356336X08095670
- Priest, D. L., Karageorghis, C. I. & Sharp, N. C. C. (2004) The characteristics and effects of motivational music in exercise settings: the possible influence of gender, age, frequency of attendance, and time of attendance. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 44(1), 77-86
- Rintaugu, E. & Ngetich, E. D. K. (2012). Motivational gender differences in sport and exercise participation among university sport science students. *Journal of Physical Education & Sport*, 12(2), 180-188
- Rhodes, J. (2010) Motivational music. *Sword*, (100), 15
- Ruud, E. (2005) *Lydlandskap: om bruk og misbruk av musikk*. Bergen: Fagbokforlaget
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000) Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Sætrang, G. & Blindheim, T. (1991) *På talefot med forbrukeren: 13 leksjoner i forbrukeraferd*. Oslo: NKS-forlaget

Wester, A., Wahlgren, L., Wedman, I. & Ommundsen, Y. (2009) Å bli fysisk aktiv, I Bahr, R. (Red.), *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (s. 45-61). Oslo: Helsedirektoratet.

Young, S. C., Sands, C. D. & Jung, A. P (2009) Effect of music in female college soccer players during a maximal treadmill test. *International Journal of Fitness*, 5(2), 31-36

## Vedlegg

### Vedlegg 1

#### Optimalt utvalg: Utrekning gjort av Torbjørn Aarethun (Førstelektor avdeling Økonomi og administrasjon)

Vi har benyttet oss av formelen for utvalgsstørrelse i en endelig populasjon for å komme frem til vårt optimale utvalg:

$$n = N / (1 + ((N-1) / (4\hat{p}(1-\hat{p}))) * B^2 / k^2)$$

der

n = Den optimale utvalgsstørrelsen

N = Populasjon, som er den målgruppen vi ønsker å trekke slutninger om ved hjelp av utvalget.

$\hat{p}$  = Andelen i utvalget med en bestemt egenskap.

B = Bredden til konfidensintervallet rundt  $\hat{p}$ . Vi har satt bredden til 10 %. Det innebærer at vi med en sannsynlighet lik  $(1-2\hat{p})$  kan si at intervallet inneholder den sanne populasjonsandelen  $\hat{p}$ . x

k = Antall standardavvik. Det er konfidensnivået til intervallet, det vil si kravet til sikkerhet. Vi vil være minst 95 % sikre på at det intervallet vi konstruerer inneholder populasjonsandel.

<b>n</b>	<b>55</b>	<b>n</b>	<b>143</b>
N	301	N	301
$\hat{p}$	0,5	$\hat{p}$	0,5
B	0,2	B	0,1
k (2alfa)	1,64485363	k (2alfa)	1,644853627

Av tabellen ser vi at når konfidensintervallet er satt til 20% får vi et optimalt utvalg på 55, mens ved 10% får vi et optimalt utvalg på 143 personer. Vi undersøkte 146.

# Spørreundersøkelse om selvvalgt musikk i forbindelse med fysisk aktivitet

## Informasjon:

Denne undersøkelsen er i forbindelse med en bacheloroppgave i idrett ved Høgskulen i Sogn og Fjordane (HISF). Du som deltar er idrettsstudent på bachelor- eller masternivå på HISF, og er fysisk aktiv. Undersøkelsen tar utgangspunkt i din individuelle bruk av selvvalgt musikk i forbindelse med fysisk aktivitet. Selvvalgt musikk vil si bruk av mp3/ipod/mobil, altså musikk som du selv har valgt å bruke til fysisk aktivitet. Besvarelsen er anonym og vil bli makulert når svarene er registrert. Er noe i undersøkelsen uklart er det bare å spørre.

Takk for ditt bidrag ☺

## 1. Kjønn:

Mann       Kvinne

## 2. Ta stilling til påstandene om selvvalgt musikk i forbindelse med fysisk aktivitet på en skala fra 1 til 5, der 1 er aldri og 5 er alltid (sett ett kryss per påstand)

	Aldri	Sjeldent	Av og til	Ofte	Alltid
• Jeg hører på selvvalgt musikk til fysisk aktivitet ( <i>Hvis du svarer aldri, hopp til spørsmål 4</i> )	1	2	3	4	5
• Jeg hører på selvvalgt musikk til innendørs fysisk aktivitet	1	2	3	4	5
• Jeg hører på selvvalgt musikk til utendørs fysisk aktivitet	1	2	3	4	5
• Jeg hører på selvvalgt musikk til styrketrening	1	2	3	4	5
• Jeg hører på selvvalgt musikk til utholdenhetstrening	1	2	3	4	5

**3. Ta stilling til påstandene om hvorfor du benytter selvvalgt musikk i forbindelse med fysisk aktivitet på en skala fra 1 til 5 (sett ett kryss per påstand)**

	<b>Helt uenig</b>	<b>Delvis uenig</b>	<b>Delvis enig</b>	<b>Helt enig</b>	<b>Vet ikke</b>
• Det inspirerer til kroppslige bevegelser (rytme, tempo)	1	2	3	4	5
• Det reduserer stress	1	2	3	4	5
• Det øker treningsintensitet /prestasjon (yter mer)	1	2	3	4	5
• Det er en trend	1	2	3	4	5
• Jeg er musikk interessert	1	2	3	4	5
• Det skaper humørforbedring	1	2	3	4	5
• Det øker treningslysten	1	2	3	4	5
• Det gir gode assosiasjoner /minner	1	2	3	4	5
• Jeg blir mer fokusert på på selve treningen	1	2	3	4	5
• Jeg glemmer at jeg er sliten	1	2	3	4	5

**4. Dersom du aldri hører på selvvalgt musikk i forbindelse med fysisk aktivitet, avgi svar på påstandene under (sett ett kryss per påstand)**

	<b>Helt uenig</b>	<b>Delvis uenig</b>	<b>Delvis enig</b>	<b>Helt enig</b>	<b>Vet ikke</b>
• Jeg er fornøyd med "bakgrunnsmusikken"	1	2	3	4	5
• Jeg deltar på saltimer	1	2	3	4	5
• Jeg vil heller lytte til kroppen	1	2	3	4	5
• Jeg mister fokus på selve treningen	1	2	3	4	5
• Jeg trener med andre	1	2	3	4	5
• Det er tidkrevende med nedlastning/kjøp av musikk	1	2	3	4	5
• Jeg finner ikke musikk som passer	1	2	3	4	5
• Jeg har ikke musikkspiller	1	2	3	4	5

Annet: \_\_\_\_\_



## Vedlegg 3

### Intervjuguide

1. Fortell om ditt forhold til musikk?
2. Hvor ofte og i hvilke sammenhenger benytter du selvvalgt musikk til fysisk aktivitet?
3. Hvorfor benytter du selvvalgt musikk til fysisk aktivitet?
4. Hvorfor motiverer selvvalgt musikk deg?
5. Hvordan organiserer du musikken etter type aktivitet?
6. Hvilket inntrykk har du av familie og venners bruk av selvvalgt musikk til fysisk aktivitet?

## Vedlegg 4

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS  
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 2  
N-5007 Bergen  
Norway  
Tel +47 55 58 21 17  
Fax +47 55 58 96 50  
nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no  
Org.nr. 985 321 884

Frode Fretland  
Institutt for idrett  
Høgskulen i Sogn og Fjordane  
Pb 133  
6856 SOGNDAL

Vår dato: 21.09.2012

Vår ref:31509 / 3 / LMR

Deres dato:

Deres ref:

### TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 17.09.2012. Meldingen gjelder prosjektet:

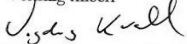
31509	<i>Selvalgt musikk til fysisk aktivitet</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Høgskulen i Sogn og Fjordane, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Frode Fretland</i>
Student	<i>Linn Terese Ramsland</i>

Etter gjennomgang av opplysninger gitt i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon, finner vi at prosjektet ikke medfører meldeplikt eller konsesjonsplikt etter personopplysningslovens §§ 31 og 33.

Dersom prosjektopplegget endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for vår vurdering, skal prosjektet meldes på nytt. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, [http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk\\_stud/skjema.html](http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html).

Vedlagt følger vår begrunnelse for hvorfor prosjektet ikke er meldepliktig.

Vennlig hilsen

  
Vigdis Namtvedt Kvalheim

  
Linn-Merethe Rød

Kontaktperson: Linn-Merethe Rød tlf: 55 58 89 11  
Vedlegg: Prosjektvurdering  
Kopi: Linn Terese Ramsland, Parkvegen 11, 6856 SOGNDAL

## Personvernombudet for forskning



### Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 31509

Ifølge innsendt meldeskjema skal data samles inn via papirbasert spørreskjema, som ikke etterspør eller kobles opp mot noen personidentifiserende opplysninger om respondentene.

Personvernombudet finner på denne bakgrunn at studien ikke er omfattet av meldeplikt.

Ombudet minner i den forbindelse om at anonyme opplysninger er opplysninger som det ikke er mulig å føre tilbake til enkeltpersoner verken direkte (via navn eller fødselsnummer eller referanse til slike opplysninger, f.eks. via et løpenummer som viser til navn på en navneliste) eller indirekte (via sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. navn på bosted og/eller kommune og/eller arbeidssted, sammen med alder og kjønn eller yrke eller referanse til slike opplysninger).