



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Musik och dess påverkan på motivation under ett gympass

En kvantitativ jämförelse mellan män och kvinnor

Victor Johansson

Maximilian Ziegler

Rapportnummer: VT12-24

Uppsats/Examensarbete: hp 15

Program/kurs: IDG 270

Nivå: Grundnivå

Termin/år: Vt 2012

Handledare: Magnus Lindwall

Examinator: Konstantin Kougioumtzis

Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program/kurs:	Sports Coaching inriktning tränarskap
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt /2012
Handledare:	Konstantin Kougioumtzis
Examinator:	Magnus Lindwall
Titel:	Musik och dess påverkan på motivationen under ett gympass - En kvantitativ jämförelse mellan män och kvinnor
Författare:	Victor Johansson och Max Ziegler
Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program/kurs:	Sports Coaching inriktning tränarskap
Nivå:	Grundnivå/Avancerad nivå
Handledare:	Konstantin Kougioumtzis
Rapportnummer:	VT12-24
Antal sidor:	31
Termin/år:	Vt 2012
Nyckelord:	Musik, motivation, egna uppfattningar, kön, gym

Sammanfattning

Music used in exercise has been widely used since 1970. Researchers have pointed out that future research about music influence on motivation should include a comparison between gender in health club environments. This is also the aim of this paper. We have handed out surveys, all together 120, in two different health clubs in Gothenburg, Sweden. A distinction has been done between gender. The purpose is to see in which extension music effects their motivation according to their opinions and ideas using a model, which measures the different components of music used in exercise. Our data has been analysed in SPSS. The results showed that the motivation of women in general is effected more than men's.

SAMMANFATTNING	2
INLEDNING OCH PROBLEMMOMRÅDE	4
SYFTE	4
FRÅGESTÄLLNINGAR	5
TIDIGARE FORSKNING	5
PERSPEKTIV, TEORI, MODELL OCH/ELLER BEGREPP	7
METOD	9
DESIGN OCH GENOMFÖRANDE	9
ANALYS AV DATA	10
FRÅGEFORMULÄRETS KOMMUNICERBARHET	10
ETISKA ÖVERVÄGANDEN	11
RESULTAT	11
ENKÄTSVAR OM RYTM OCH MUSIKALITET	11
ENKÄTSVAR OM KULTUR OCH ASSOCIATION	14
ENKÄTSVAR OM MOTIVATIONS KVALITÉ	16
ANALYS	20
INTERNA FAKTORER	20
EXTERN FAKTORER	20
MOTIVATIONS KVALITÉ	21
DISKUSSION	22
METODDISKUSSION	22
RESULTATDISKUSSION - MUSIKENS PÅVERKAN PÅ MOTIVATIONEN	23
RESULTATDISKUSSION – SKILLNAD MELLAN MÄN OCH KVINNOR	24
SLUTSATS	25
FRAMTIDA FORSKNING	25
REFERENSER	26
BILAGA 1 FRÅGENKÄT ANGÅENDE MUSIK OCH MOTIVATION	28

Inledning och problemområde

Träning och motion är områden som bara blir mer och mer populära i vårt samhälle idag. Fler gym, mer funktionella idrottskläder och mer kosttillskott är bara några få exempel som har ökat lavinartat de senaste åren. Människor blir allt mer medvetna om sina kroppar och framförallt av de positiva effekter som fysisk aktivitet medför. För att träna behövs det ofta någon slags motivation och enligt Egli et al (2011) kan motivation komma utifrån fyra kategorier: resultatprestation, välbefinnande, utmaning eller utseende.

Charles Darwin (1871) hade redan i mitten av 1800 - talet tankar om hur musiken påverkar människor på ett positivt sätt och detta visar på att det är ett allmänt känt område sedan tidigare. Forskare i dagens samhälle har i över 40 år försökt få fram bevis för musikens fördelar att öka motivationen hos individer som utför fysisk aktivitet (Priest & Karageorghis, 2011). Detta har gjort att musik idag är en faktor som hjälper till att motivera en individ under ett träningspass ganska självklart och allmänt erkänt (Karageorghis & Terry, 1997).

Musik är något som verkligen växt fram mer och mer på senare tid. Teknologin som finns idag har verkligen gjort att individer kan anpassa och välja sin musik efter sin egna och personliga musiksmak (DeNora & Berg, 2009). Förr var det nästan enbart träningsanläggningens musik som spelades inne på gymmen och individerna nöjde sig med den. Nu för tiden däremot har majoriteten av individerna som tränar på en träningsanläggning en iPod/mp3-spelare runt armen och väljer därmed att lyssna på sin egen musik. På de flesta nya och moderna iPod/mp3-spelarna går det även att ställa in tempo och andra finesser så att musiken verkligen anpassas efter individens önskemål (Bishop et al, 2009).

De tidigare studier som har gjorts om musik och motivation har mestadels varit grund för om musik påverkar motivationen. I och med detta tycker vi det är lämpligt att göra en undersökning för att undersöka skillnader mellan män och kvinnor som tränar på gym. Denna frågeställning är väldigt intressant eftersom det kan ge en viss indikation på att musiken är mer betydande beroende på vilket kön man tillhör.

Syfte

Syftet med studien är att undersöka i vilken utsträckning musiken påverkar en individs motivation under ett gympass. Lim et al (2009) skriver i deras studie att det vore intressant att se skillnaderna mellan män och kvinnor. Karageorghis et al (2005) understryker att det skulle vara väldigt intressant att i framtida forskning undersöka i vilken utsträckning musiken påverkar motivationen på olika gymkedjor. Priest & Karageorghis (2011) har även gjort en review där de fortfarande eftersöker forskning om skillnader mellan kön.

I dagsläget finns det alltså få liknande studier gjorda på skillnader mellan kön och därför behövs detta område utforskas ytterligare. Dessutom behövs dessa studier göras med större grupper.

Studiens syfte är att utforska i vilken utsträckning musikens faktorer, baserad på Karageorghis et al (2011) modell, påverkar män och kvinnors motivation under ett gympass när de hör musik och även undersöka om det finns skillnader mellan könen.

Frågeställningar

- I vilken utsträckning påverkar musikens faktorer, baserad på Karageorghis et al (2011) modell, en individs motivation när de hör musik under ett gympass?
- Är det skillnad mellan män och kvinnor?

I nästa del tas tidigare forskning upp om området musik och motivation.

Tidigare forskning

Det har gjorts en hel del forskning angående området musik och motivation, speciellt av en professor vid namn Konstantin Karageorghis som är professor vid Brunel University, England.

Det är väl känt att musik påverkar oss människor på ett eller annat sätt. Till exempel på en nattklubb spelas musik som ska få människor att trivas och locka dit mer människor. I butiker är det vanligt att spela sådan musik som får konsumenten att handla för så mycket som möjligt (Spangenberg et al, 2003). Ett exempel på detta är våra olika årstider. På julen spelas julmusik och på sommaren spelas musik som förknippas med sommaren, allt för att få konsumenten att komma i rätt stämning och få dem att köpa mer än vad som egentligen vad tänkt.

Att musik påverkar oss människor på ett eller annat sätt är självklart. Nedan kommer några studier där musiken påverkar motivationen.

Karageorghis & Terry (1997) skriver att musik förbättrar det fysiska tillståndet när det kommer till träning. Vidare skriver de att musik påverkar den aktive på tre olika sätt.

1. Individen glömmer bort sin trötthet.
2. Musik kan påverka det känslomässiga tillståndet under träning och kan därför användas för att motivera en individ under ett träningspass.
3. Musik bidrar i många fall till att träningen blir en positiv upplevelse för utövaren.

Kravitz & Harmon (2007) skriver att musik kan användas i samband med träning för att minska utmattningskänslorna för den fysiskt aktiva. Priest & Karageorghis (2008) stärker detta påstående med forskning gjord ett år senare och fått samma resultat.

Priest & Karageorghis (2008) kom fram till att musik kan bidra till motivation eller inspiration. Enligt denna studie kom författarna fram till att associationer är viktiga inslag när musiken påverkar en individ. De personer som intervjuades i denna studie svarade ofta att de tänkte tillbaka och associerade till en speciell låt när de skulle få extra motivation. Dock poängterar författarna att musik inte kan påverka varje enskild individ likadant. Musik påverkar människor olika på grund av att individer associerar olika och har olika ursprung. Priest & Karageorghis (2008) kom även fram till att musik hjälper individer att träna hårdare under en längre tid.

I Matesic & Comartie (2002) studie ville de undersöka hur musik påverkar motivation och prestation under ett träningspass. De använde 12 män i deras studie där de delade in dessa individer i två grupper. Ena gruppen ansågs vara tränad, medan den andra gruppen ansågs vara otränad. Försökspersonerna skulle springa i egen takt, 20 minuter var. En gång utan musik och en gång med musik. Resultatet blev att när testpersonerna fick lyssna på musik sprang de längre, än när de inte lyssnade på musik.

Koc, Curtseit & Curtseit (2005) skriver även de att deras försökspersoner blir mer motiverade utav musik. De lät 14 män och 6 kvinnor genomföra tre test var på en träningscykel. En gång fick de lyssna på snabb musik de tyckte om, andra gången fick de lyssna på långsam musik de tyckte om och tredje gången använde de ingen musik alls. Resultatet blev att de två gånger testpersonerna lyssnade på musik blev de mer motiverade och presterade bättre än när de inte lyssnade på musik. Försökspersonerna visade även på mindre trötthet när de lyssnade på musik.

Madison, Aasa & Paulin (2011) undersökte i deras studie på vilket sätt rytmer från musik gav motivation till individer under ett träningspass. I denna studie deltog 132 personer där dessa personer helt slumpmässigt delades in i fyra olika grupper. Alla grupperna gick på en gymklass där en instruktör visade grupperna likadana rörelser. Det som skilde sig mellan grupperna var hur musiken spelades. Någon av grupperna hade musiken som den skulle vara, en annan grupp hade däremot bara melodin och så vidare. Resultatet som Madison et al (2011) kom fram till var att de grupper som hörde toner från musik medan de tränade kämpade och ansträngde sig mer än de andra grupperna som enbart hörde rytmen från musiken.

Lim et al (2009) undersökte 11 män som cyklade 10km vid tre tillfällen. Vid varje tillfälle skilde sig musiken åt. Vid första tillfället cyklade testpersonerna till ingen musik alls. Vid andra tillfället cyklade testpersonerna med musik till och från de första 5km. Vid tredje tillfället lyssnade testpersonerna enbart på musik först efter 5km. Resultatet som Lim et al (2009) kom fram till var att testpersonerna ökade sin motivation och presterade bättre när de hörde musik samtidigt som de var fysiskt aktiva.

Elliot et al (2004) ville även de undersöka hur musik och motivation förhöll sig till varandra. I deras studie använde de 18 deltagare, 10 kvinnor och 8 män. Testpersonerna cyklade vid 3 tillfällen, 12 minuter/tillfälle. Vid första tillfället användes ingen musik alls. Vid andra tillfället användes musik som ansågs vara neutral. Vid tredje tillfället användes musik som

ansågs vara motiverande. Resultatet av denna undersökning var att testpersonerna blev mer motiverade och cyklade längre när de lyssnade på musik.

Karageorghis & Terry (1997) och Priest & Karageorghis (2008) menar på att musik är motiverande i samband med ett träningspass men däremot krävs det mycket mer forskning inom detta område.

All tidigare forskning ovanför drar slutsatsen att musik påverkar motivationen på ett positivt sätt. Det är ett välkänt och ett utforskat område där forskarna står eniga. Däremot finns det områden som är utforskade och som definitivt behöver utforskas mer som till exempel skillnader mellan kön.

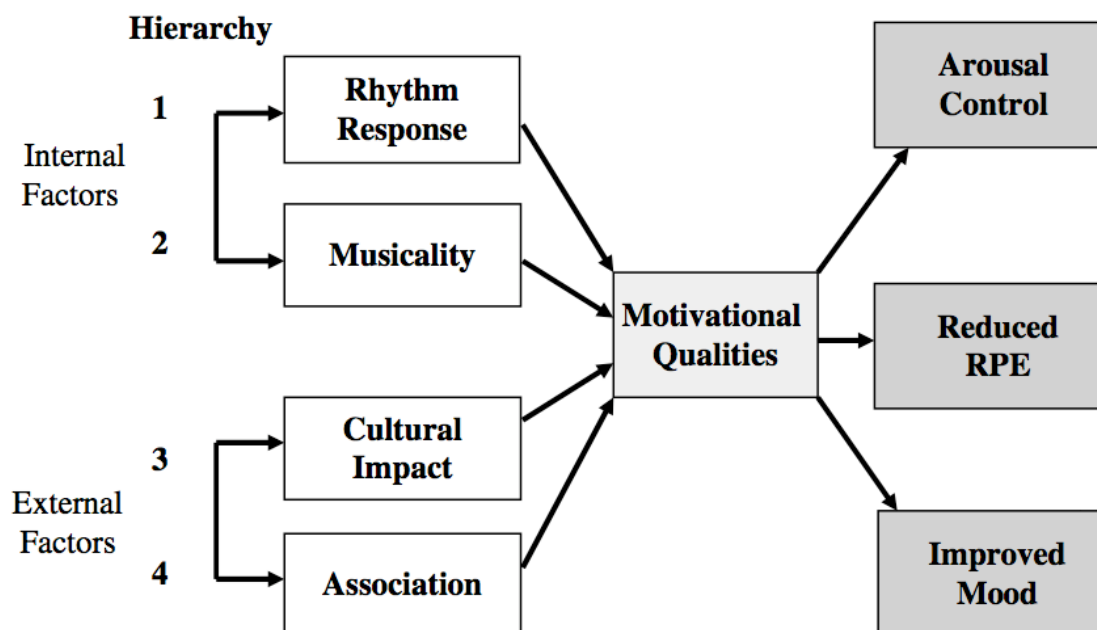
Perspektiv, teori, modell och/eller begrepp

Denna undersökning bygger på idealism och positivism. Författarna har använt enkäter som vilar på deltagarnas idéer och deras uppfattning om hur musikens faktorer, enligt Karageorghis et al (2011) påverkar motivationen under ett träningspass (Hassmén et al, 2003).

Vår teoretiska referensram är musikpsykologi som enligt Ericsson et al (1993) innebär musikens påverkan på det psykologiska. Precis som Karageorghis et al (2011) skriver så har de två forskarna Adrian North & David Hargreaves (2008) funnit ett samband mellan musik och dess stimulerande effekt på oss individer i olika situationer, vilket också är vår hypotes. Ordet musikologi i sig innebär studier om allt som rör musiken. Det kan med andra ord innefatta studier om bland annat det fysiska, psykologiska, estetiska eller kulturella. Det bygger alltså på hur musiken påverkar dessa faktorer. En musikpsykolog är då den som är akademisk utbildad inom både musikologi och psykologi (Ericsson et al, 1993).

Vårt sammanhang utspelar sig i gymlokaler. Musikpsykologer har också lyckats stärka North och Hargreaves resultat genom undersökningar (Karageorghis et al, 2006).

Vår enkät är utformad utifrån en modell som används för att se effekterna av asynkronisk motivationsmusik i ett idrottsligt sammanhang (Karageorghis et al, 2011). Vi har valt att modifiera modellen för att den ska passa denna studies syfte (se bild nedan).



Figur 1. Olika faktorer som påverkar asynkronisk motivationsmusik under träning. (Karageorghis, Terry, & Lane, 1999., <http://www.tandfonline.com>).

Ordet asynkronisk innebär att musiken inte är anpassad till individens sätt att röra sig (Karageorghis et al, 2011). Ett exempel på asynkronisk musik är den musik som spelas i bakgrunden på ett gym. Därför är denna modell väldigt användbar för denna studie.

För att förstå denna modell är begreppet “motivational music” värt att definiera. Karageorghis et al (1999) menar att det är denna typ av musik som stimulerar en individs vilja att engagera sig i fysisk aktivitet.

Det beskrivs vidare att individer kan svara på musik på fyra olika sätt. Dessa är rytmisk respons hos individen, musikalitet, kulturell inverkan och hur individens tankar och känslor associeras till musiken. De två första faktorerna benämns som interna faktorer och de två sistnämnda går under benämningen externa faktorer (Karageorghis et al, 1999). Faktorerna i modellen är hierarkiskt ordnade där rhythm response anses vara av störst betydelse medan association har minst påverkan på motivationen.

Ordet rytm har operationaliserats och hänvisas till den stimulerande respons som individen upplever till följd av musiken enligt Karageorghis et al (2011).

Musikalitet hänvisar till individens svar på hur melodin är sammansatt och kulturell inverkan innebär de kulturella erfarenheternas eventuella inverkan på musiken.

”Motivational Qualities” definieras enligt Karageorghis et al (2011) som de fördelaktiga konsekvenser som blir till följd av att en individ lyssnar till musik. Dessa är:

- Arousal control, hänvisar till individens vilja att prestera mer.
- Reduced rates of exertion, hänvisar till individens egen uppfattning av trötthet och ansträngning.
- Improved mood, hänvisar till individens känslor av behag och glädje och förändrade beteende.

Metod

Vid början av denna studie hade författarna en uppfattning om musikens påverkan på en individ under träning. Enligt tidigare erfarenheter har författarna en uppfattning om att musiken spelar en betydande roll i en individs vilja att engagera sig i fysisk aktivitet. Denna uppfattning har legat till grund för utformningen av uppsatsen och har också varit den genomgående hypotesen.

Design och genomförande

Datansamlingen skedde v.14-17 2012 och dataanalysen v.18 samma år.

Studien bygger på en surveyundersökning där materialet har samlats in genom frågeformulär (se Bilaga 1) som delats ut på två olika gym i Göteborg; Elixia i Masthugget och Itrim i Mölndal. Frågeformuläret utformades i ordbehandlingsprogrammet Microsoft Word. Under utdelningen av enkäterna påpekade författarna tydligt att det var träningsanläggningens musik som frågorna baserades på.

Författarna till denna studie är anställd personal på dessa två gym. Detta var också anledningen till varför valet föll på just dessa. Enkäterna delades ut efter överläggande med respektive chef på båda anläggningarna.

De 120 personer som ingick i studien tränar på dessa två gym som studien tog plats på och de blev slumpmässigt utvalda. 70 kvinnor och 50 män ingick i studien. Författarna fick in 120 stycken besvarade enkäter. Svaren från dessa enkäter kategoriserades i två grupper, män och kvinnor.

Datansamlingen och inläggningen av data gjordes i etapper under fyra veckor. När vi började lägga in data i SPSS upptäckte vi att majoriteten av svaren kom från män. Detta medförde att vi medvetet delade ut fler enkäter till kvinnor för att få en sådan jämn fördelning som bara möjligt. På så sätt blev datansamlingen något selektiv men medförde att det blev en jämnare fördelning.

Analys av data

Data analyserades i SPSS. Med hjälp av dessa program använde vi oss av ”one way anova”, ”crosstabulations” samt ”boxplot-grafer” för att kunna analysera resultatet från frågeenkäterna. Vi utgick från att individens svar, frekvensen, på frågorna är beroende på om det är en man eller en kvinna. Analysen hjälpte oss att få fram medelvärden, signifikansvärden, standardavvikelser och värden som var mest förekommande för kön.

För att säkerställa signifikanta skillnader mellan olika grupper valde vi en sannolikhetsnivå (p) på 5% ($p < .05$.)

Frågorna på enkäterna var av både slutna och öppna karaktär där de öppna frågorna gav deltagarna svarsalternativ från alltid-ofta-ibland-sällan-aldrig som de sedan kryssade i. De slutna var bakgrundsfrågor för att underlätta kategoriseringen av det insamlade materialet. Till antalet bestod enkäten av fyra stycken bakgrundsfrågor och 14 stycken öppna frågor om musikens påverkan på individens motivation baserad på Karageorghis et al (2011) modell.

Resultaten presenteras i fyra stycken olika avsnitt baserade på studiens modell (Karageorghis et al 2011). Den första delen behandlar rytm och musikalitet. Två frågor fokuserar mot rytm och två frågor mot musikalitet (se Bilaga 1). Den andra delen behandlar kultur och associationer kopplade till musiken där två frågor är knutna till kultur och två till associationer. Den tredje delen behandlar musikens påverkan på motivationen. Sex stycken frågor kommer att redovisas under detta avsnitt. Två frågor fokuserar mot arousal control (viljan att kämpa mer), två mot reduced RPE (personlig uppskattning av sin egen trötthet) och två mot improved mood (stämning och humör). I den fjärde delen redovisas en analys av de sammanslagna variablerna som har delats in i tre stycken underkategorier, internal factors, external factors och motivational qualities.

Eftersom de öppna frågorna bygger på att deltagaren ska uppskatta och välja det alternativ som passar in på just denne blev positiv data på enkäten, negativ data i SPSS. Till exempel motsvarade ”alltid” från början en 1:a. Detta innebar att ju fler undersökningsdeltagare som svarade ”alltid” desto lägre blev medelvärdet. Detta justerades med hjälp av en funktion (reverse) i SPSS som används för att omvända ett rankingsystem, det vill säga att ”alltid” fick ett värde motsvarande 5 istället för 1. För att se utformningen av enkäten se Bilaga 1.

Frågeformulärets kommunikerbarhet

Studiens frågeformulär baseras utifrån Karageorghis et al (2011) modell som mäter hur vissa utvalda musikfaktorer påverkar en individs motivation under träning.

När den första upplagan av enkäten var klar bad vi två anställda på det ena gymmet att svara på den och komma med eventuell kritik och synpunkter. Den reviderade upplagan skickades till handledaren för inspektion varav en andra revidering gjordes.

Efter att all data lagts in och justerats i SPSS valde författarna att göra en reliabilitetsanalys för att kunna analysera studiens tillförlitlighet, det vill säga för att försäkra sig om att studien går att generalisera. Totalt genomfördes fyra reliabilitetsanalyser. Författarna valde att använda "Cronbach's Alpha if Item Deleted" för att undersöka hur frågorna var relaterade till varandra. Ett värde på ca 70 % ansågs vara bra. I de två första gjordes analyser på de interna och de externa faktorerna. Den tredje analysen visade på tillförlitligheten mellan både de interna och de externa faktorerna. Den sista analysen gjordes på frågorna som behandlar "motivational qualities". Den första analysen, om de interna faktorerna, hade ett värde på .819 medan den andra analysen, om de externa faktorerna, hade ett mindre värde på .712. Den tredje analysen, om de interna och de externa faktorerna tillsammans, hade ett värde på .658. Den fjärde analysen, motivations kvalitet, visar på värdet .846. Reliabiliteten ansågs därför vara bra.

Etiska överväganden

På båda gymmen gavs tydlig information om projektet samt dess syfte, innan kunderna besvarade enkäterna. Författarna informerade också att deltagandet var helt frivilligt och att svaren förblev anonyma. Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet är därför alla självklara principer som har nyttjats i denna undersökning.

Resultat

I följande avsnitt kommer respondenternas svar utifrån enkätfrågorna att presenteras. Medelvärden (M)¹, standardavvikelser och signifikansvärden kommer att tas upp. Svaren är grundade på i vilken utsträckning musikens faktorer, baserad på Karageorghis et al (2011) modell, påverkar män och kvinnors motivation under ett gympass när de hör musik. Svaren är baserade på respondenternas upplevelser.

Enkätsvar om rytm och musikalitet

I de två följande tabellerna redovisas resultaten från fråga 5a och 5b om rytmens och tempots betydelse för kvinnors och mäns motivation under träning.

I nedanstående tabell (tabell 1.1) redovisas respondenternas svar på betydelsen av tempot i musiken under träning (se fråga 5a, bilaga 1). Tabellen visar antal respondenter per svarsalternativ medan procent framträder inom parentes.

¹ Medelvärde man= M_m Medelvärde kvinna= M_k

Tabell 1.1 Tempots betydelse

Värde	Påverkar...	Man	Kvinna	Totalt
5	... alltid	16 (32.0)	32 (45.7)	48 (40.0)
4	... ofta	19 (38.0)	29 (41.4)	48 (40.0)
3	... ibland	12 (24.0)	7 (10.0)	19 (15.8)
2	... sällan	3 (6.0)	2 (2.9)	5 (4.2)
1	... aldrig	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
			70 (100)	120
		50 (100)		(100)

Av resultatet går det att urskilja att en klar majoritet av deltagare (96 av 120, 80%) svarar att tempot i musiken påverkar de alltid eller ofta. Detta stämmer överens med modellen från Karageorghis et al (2011). Dessutom påverkas kvinnor i högre utsträckning än män, $M_K=4,30(.77)$, $M_M=3,96(.90)$. Denna skillnad är statistisk säkerställd, $F(1,119)=4.94$, $p<.05$.

I nedanstående tabell (tabell 1.2) redovisas respondenternas svar på betydelsen av tempot i musiken under träning (se fråga 5b, Bilaga 1). Tabellen visar antal respondenter per svarsalternativ medan procent framträder inom parentes.

Tabell 1.2 Tempots betydelse

Värde	Påverkar...	Man	Kvinna	Totalt
5	... alltid	24 (48.0)	46 (65.7)	70 (58.4)
4	... ofta	19 (38.0)	17 (24.3)	36 (30.0)
3	... ibland	4 (8.0)	6 (8.6)	10 (8.3)
2	... sällan	3 (6.0)	1 (1.4)	4 (3.3)
1	... aldrig	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
			70 (100)	120
		50 (100)		(100)

Av resultatet går det att urskilja att en klar majoritet av deltagare (106 av 120, 88%) svarar att tempot i musiken leder till att individen alltid eller ofta får mer energi under träning. Detta stämmer överens med modellen från Karageorghis et al (2011). Dessutom påverkas kvinnor i högre utsträckning än män, $M_K=4,54(.72)$, $M_M=4,28(.86)$. Denna skillnad är inte statistisk säkerställd, $F(1,119)=3.33$, $p>.05$.

I de två nästkommande tabellerna redovisas resultatet från fråga 6a och 6b som behandlar musikalitetens betydelse för kvinnors och mäns motivation under ett träningspass.

I nedanstående tabell (tabell 1.3) redovisas respondenternas svar på musikalitetens betydelse under träning (se fråga 6a, Bilaga 1). Tabellen visar antal respondenter per svarsalternativ medan procent framträder inom parentes.

Tabell 1.3 Musikalitetens betydelse

Värde	Påverkar...	Man	Kvinna	Totalt
5	... alltid	10 (20.0)	19 (27.1)	29 (24.2)
4	... ofta	28 (56.0)	31 (44.3)	59 (49.2)
3	... ibland	9 (18.0)	17 (24.3)	26 (21.6)
2	... sällan	3 (6.0)	3 (4.3)	6 (5.0)
1	... aldrig	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
			70 (100)	120
		50 (100)		(100)

Av resultatet går det att urskilja att en majoritet av deltagare (88 av 120, 73%) svarar att musikaliteten alltid eller ofta har betydelse för en individs motivation under träning. Detta stämmer överens med modellen från Karageorghis et al (2011).

Dessutom påverkas kvinnor i högre utsträckning än män, $M_K=3,94(.83)$, $M_M=3,90(.79)$. Denna skillnad är inte statistisk säkerställd, $F(1,119)=0.81$, $p>.05$.

I nedanstående tabell (tabell 1.4) redovisas respondenternas svar på musikalitetens betydelse för fokuseringen under träning (se fråga 6b, Bilaga 1). Tabellen visar antal respondenter per svarsalternativ medan procent framträder inom parentes.

Tabell 1.4 Musikalitetens betydelse

Värde	Påverkar...	Man	Kvinna	Totalt
5	... alltid	8 (16.0)	18 (25.7)	26 (21.7)
4	... ofta	21 (42.0)	35 (50.0)	56 (46.7)
3	... ibland	16 (32.0)	13 (18.6)	29 (24.2)
2	... sällan	5 (10.0)	4 (5.7)	9 (7.5)
1	... aldrig	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
			70 (100)	120
		50 (100)		(100)

Av resultatet går det att urskilja att en majoritet av deltagare (82 av 120, 68%) svarar att musikaliteten alltid eller ofta har betydelse för en individs fokusering under träning. Detta stämmer överens med modellen från Karageorghis et al (2011). Dessutom påverkas kvinnor i

högre utsträckning än män, $M_K=3,96(.82)$, $M_M=3,64(.88)$. Denna skillnad är statistisk säkerhetsställd, $F(1,119)= 4.102$, $p<.05$.

Enkät svar om kultur och association

I de två nästkommande tabellerna redovisas resultatet från fråga 7a och 7b som behandlar kulturens betydelse för kvinnors och mäns motivation under ett träningspass.

I nedanstående tabell (tabell 1.5) redovisas respondenternas svar på betydelsen mellan den kulturella bakgrunden och motivation under träning (se fråga 7a, Bilaga 1). Tabellen visar antal respondenter per svarsalternativ medan procent framträder inom parentes.

Tabell 1.5 Kulturens betydelse

Värde	Påverkar...	Man	Kvinna	Totalt
5	... alltid	3 (6.0)	0 (0.0)	3 (2.5)
4	... ofta	6 (12.0)	6 (8.6)	12 (10.0)
3	... ibland	11 (22.0)	17 (24.3)	28 (23.3)
2	... sällan	16 (32.0)	28 (40.0)	44 (36.7)
1	... aldrig	14 (28.0)	19 (27.1)	33 (27.5)
			70 (100)	120 (100)
		50 (100)		

Av resultatet går det att urskilja att en majoritet av deltagare (77 av 120, 64%) svarar att den kulturella bakgrunden sällan eller aldrig har betydelse för motivationen under träning. Detta stämmer överens med modellen från Karageorghis et al (2011). Dessutom påverkas män i högre utsträckning än kvinnor, $M_K=2.14(.92)$, $M_M=2.36(1.19)$. Denna skillnad är inte statistisk säkerhetsställd, $F(1,119)= 1.27$, $p>.05$.

I nedanstående tabell (tabell 1.6) redovisas respondenternas svar om den kulturella bakgrundens betydelse för motivationen under träning (se fråga 7b, Bilaga 1). Tabellen visar antal respondenter per svarsalternativ medan procent framträder inom parentes.

Tabell 1.6 Kulturens betydelse

Värde	Påverkar...	Man	Kvinna	Totalt
5	... alltid	0 (0.0)	2 (2.9)	2 (1.7)
4	... ofta	10 (20.0)	10 (14.3)	20 (16.7)
3	... ibland	9 (18.0)	14 (20.0)	23 (19.2)
2	... sällan	15 (30.0)	22 (31.4)	37 (30.8)

1	... aldrig	16 (32.0)	22 (31.4)	38 (31.7)
		70 (100)		120
		50 (100)	(100)	

Av resultatet går det att urskilja att en majoritet av deltagare (75 av 120, 63%) svarar att den kulturella bakgrunden sällan eller aldrig har betydelse för vilken typ av musik som föredras under träning. Resultatet överensstämmer med modellen från Karageorghis et al (2011). Både män och kvinnor påverkas i samma utsträckning, $M_K=2,26(1.14)$, $M_M=2,26(1.12)$. Denna skillnad är inte statistisk säkerhetsställd, $F(1,119)= 0.00$, $p>.05$.

I de två nästkommande tabellerna redovisas resultatet från fråga 8a och 8b som behandlar hur individen associerar musiken till tidigare upplevelser.

I nedanstående tabell (tabell 1.7) redovisas respondenternas svar om en individ upplever att tidigare upplevelser relaterade till musiken påverkar denne under träning (se fråga 8a, Bilaga 1). Tabellen visar antal respondenter per svarsalternativ medan procent framträder inom parentes.

Tabell 1.7 Associationers betydelse

Värde	Påverkar...	Man	Kvinna	Totalt
5	... alltid	3 (6.0)	5 (7.1)	8 (6.7)
4	... ofta	14 (28.0)	28 (40.0)	42 (35.0)
3	... ibland	21 (42.0)	25 (35.7)	46 (38.3)
2	... sällan	7 (14.0)	8 (11.4)	15 (12.5)
1	... aldrig	5 (10.0)	4 (5.7)	9 (7.5)
		70 (100)		120
		50 (100)	(100)	

Av resultatet går det att urskilja att en klar majoritet av deltagare (100 av 120, 83%) svarar att tidigare upplevelser relaterade till musiken ibland eller ofta påverkar under träning. Detta stämmer inte överens med modellen från Karageorghis et al (2011). Dessutom påverkas kvinnor i högre utsträckning än män, $M_K=3,31(.97)$, $M_M=3,06(1.04)$. Denna skillnad är inte statistisk säkerhetsställd, $F(1,119)= 1.89$, $p>.05$.

I nedanstående tabell (tabell 1.8) redovisas respondenternas svar om hur lätt en individ har för att associera musiken till tidigare erfarenheter under träning (se fråga 8b, Bilaga 1). Tabellen visar antal respondenter per svarsalternativ medan procent framträder inom parentes.

Tabell 1.8 Associationers betydelse

Värde	Påverkar...	Man	Kvinna	Totalt
5	... alltid	2 (4.0)	5 (7.1)	7 (5.8)
4	... ofta	23 (46.0)	23 (32.9)	46 (38.3)
3	... ibland	14 (28.0)	30 (42.9)	44 (36.7)
2	... sällan	8 (16.0)	8 (11.4)	16 (13.3)
1	... aldrig	3 (6.0)	4 (5.7)	7 (5.8)
			70 (100)	120
		50 (100)		(100)

Av resultatet går det att urskilja att en klar majoritet av deltagare (100 av 120, 83%) svarar att deltagarna ibland eller ofta har lätt för att associera musiken till tidigare erfarenheter. Detta stämmer inte överens med modellen från Karageorghis et al (2011). Dessutom påverkas män i högre utsträckning än kvinnor, $M_K=3,24(.96)$, $M_M=3,26(.99)$. Denna skillnad är inte statistisk säkerhetsställd, $F(1,119)=4.94$, $p>.05$.

Enkät svar om motivations kvalitet

I de sex nästkommande tabellerna kommer följande frågor att redovisas;

- 9a "Musiken som spelas på min träningsanläggning får mig att kämpa mer när jag tränar"
- 9b "Musiken som spelas på min träningsanläggning höjer min koncentrationsförmåga när jag tränar"
- 10a "Med hjälp av musik upplever jag att jag kan orka med att träna längre"
- 10b "Min trötthet minskar när jag hör musik under ett träningspass"
- 11a "Musiken som spelas på min träningsanläggning får mig på ett bättre humör när jag tränar"
- 11b "Med musiken upplever jag att det skapas en bättre stämning på gymmet under ett träningspass"

Dessa frågor behandlar det som enligt modellen kallas för motivational qualities, för män och kvinnor.

I nedanstående tabell (tabell 1.9) redovisas respondenternas svar om musiken som spelas får denne att kämpa mer under träning (se fråga 9a, Bilaga 1). Tabellen visar antal respondenter per svarsalternativ medan procent framträder inom parentes.

Tabell 1.9 Musikens betydelse

Värde	Påverkar...	Man	Kvinna	Totalt
5	... alltid	6 (12.0)	22 (31.4)	28 (23.3)
4	... ofta	19 (38.0)	33 (47.1)	52 (43.3)
3	... ibland	12 (34.0)	13 (18.6)	30 (25.0)
2	... sällan	5 (10.0)	2 (2.9)	7 (5.8)
1	... aldrig	3 (6.0)	0 (0.0)	3 (2.5)
			70 (100)	120
		50 (100)		(100)

Av resultatet går det att urskilja att en majoritet av deltagare (80 av 120, 67%) svarar att musiken som spelas får individen ofta eller alltid att kämpa mer under träning. Dessutom påverkas kvinnor i högre utsträckning än män, $M_K=4,07(.79)$, $M_M=3,40(1.03)$. Denna skillnad är statistisk säkerhetsställd, $F(1,119)= 16.39$, $p<.05$.

I nedanstående tabell (tabell 1.10) redovisas respondenternas svar på betydelsen av musiken och dess inverkan på koncentrationsförmågan under träning (se fråga 9b, Bilaga 1). Tabellen visar antal respondenter per svarsalternativ medan procent framträder inom parentes.

Tabell 1.10 Musikens betydelse

Värde	Påverkar...	Man	Kvinna	Totalt
5	... alltid	4 (8.0)	17 (24.3)	21 (17.5)
4	... ofta	21 (42.0)	29 (41.4)	50 (41.7)
3	... ibland	14 (28.0)	20 (28.6)	34 (28.3)
2	... sällan	9 (18.0)	3 (4.3)	12 (10.0)
1	... aldrig	2 (4.0)	1 (1.4)	3 (2.5)
			70 (100)	120
		50 (100)		(100)

Av resultatet går det att urskilja att en majoritet av deltagare (71 av 120, 59%) svarar att musiken ofta eller alltid höjer koncentrationsförmågan under träning. Dessutom påverkas kvinnor i högre utsträckning än män, $M_K=3,83(.90)$, $M_M=3,32(1.00)$. Denna skillnad är statistisk säkerhetsställd, $F(1,119)= 8.49$, $p<.05$.

I nedanstående tabell (tabell 1.11) redovisas respondenternas svar angående att de orkar träna längre med hjälp av musik (se fråga 10a, Bilaga 1). Tabellen visar antal respondenter per svarsalternativ medan procent framträder inom parentes.

Tabell 1.11 Den upplevda ansträngningens betydelse

Värde	Påverkar...	Man	Kvinna	Totalt
5	... alltid	20 (40.0)	39 (55.7)	59 (49.2)
4	... ofta	21 (42.0)	20 (28.6)	41 (34.2)
3	... ibland	4 (8.0)	11 (15.7)	15 (12.5)
2	... sällan	5 (10.0)	0 (0.0)	5 (4.2)
1	... aldrig	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (2.5)
			70 (100)	120
		50 (100)		(100)

Av resultatet går det att urskilja att en klar majoritet av deltagare (100 av 120, 83%) svarar att musiken som spelas får individen ofta eller alltid att orka träna längre. Dessutom påverkas kvinnor i högre utsträckning än män, $M_K=4,40(.75)$, $M_M=4,12(.94)$. Denna skillnad är inte statistisk säkerställd, $F(1,119)= 3.29$, $p>.05$.

I nedanstående tabell (tabell 1.12) redovisas respondenternas svar om individens trötthet minskar när de lyssnar på musik under träning (se fråga 10b, Bilaga 1). Tabellen visar antal respondenter per svarsalternativ medan procent framträder inom parentes.

Tabell 1.12 Den upplevda ansträngningens betydelse

Värde	Påverkar...	Man	Kvinna	Totalt
5	... alltid	16 (32.0)	32 (45.7)	48 (40.0)
4	... ofta	22 (44.0)	28 (40.0)	50 (41.7)
3	... ibland	7 (14.0)	9 (12.9)	16 (13.3)
2	... sällan	5 (10.0)	0 (0.0)	5 (4.2)
1	... aldrig	0 (0.0)	1 (1.4)	1 (0.8)
			70 (100)	120
		50 (100)		(100)

Av resultatet går det att urskilja att en klar majoritet av deltagare (98 av 120, 82%) svarar att tröttheten minskar ofta eller alltid när de hör musik under träning. Dessutom påverkas kvinnor i högre utsträckning än män, $M_K=4,29(.80)$, $M_M=3,98(.94)$. Denna skillnad är inte statistisk säkerställd, $F(1,119)= 3.69$, $p>.05$.

I nedanstående tabell (tabell 1.13) redovisas respondenternas svar om musiken får individen på ett bättre humör under träning (se fråga 11a, Bilaga 1). Tabellen visar antal respondenter per svarsalternativ medan procent framträder inom parentes.

Tabell 1.13 Stämningens betydelse

Värde	Påverkar...	Man	Kvinna	Totalt
5	... alltid	8 (16.0)	23 (32.9)	31 (25.8)
4	... ofta	21 (42.0)	38 (54.3)	59 (49.2)
3	... ibland	18 (36.0)	8 (11.4)	26 (21.7)
2	... sällan	3 (6.0)	1 (1.4)	4 (3.3)
1	... aldrig	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
			70 (100)	120
		50 (100)		(100)

Av resultatet går det att urskilja att en majoritet av deltagare (90 av 120, 75%) svarar att de ofta eller alltid blir på bättre humör när de hör musik under träning. Dessutom påverkas kvinnor i högre utsträckning än män, $M_K=4,19(.69)$, $M_M=3,68(.82)$. Denna skillnad är statistisk säkerställd, $F(1,119)= 13.45$, $p<.05$.

I nedanstående tabell (tabell 1.14) redovisas respondenternas svar om musiken får de att uppleva att det skapas en bättre stämning under träning (se fråga 11b, Bilaga 1). Tabellen visar antal respondenter per svarsalternativ medan procent framträder inom parentes.

Tabell 1.14 Stämningens betydelse

Värde	Påverkar...	Man	Kvinna	Totalt
5	... alltid	16 (32.0)	29 (41.4)	45 (37.5)
4	... ofta	24 (48.0)	35 (50.0)	59 (49.2)
3	... ibland	6 (12.0)	4 (5.7)	10 (8.3)
2	... sällan	4 (8.0)	2 (2.9)	6 (5.0)
1	... aldrig	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
			70 (100)	120
		50 (100)		(100)

Av resultatet går det att urskilja att en klar majoritet av deltagare (104 av 120, 75%) svarar att det ofta eller alltid anser att det skapas en bättre stämning på gymmet under träning. Dessutom påverkas kvinnor i högre utsträckning än män, $M_K=4,30(.71)$, $M_M=4,04(.88)$. Denna skillnad är inte statistisk säkerställd, $F(1,119)= 3.20$, $p>.05$.

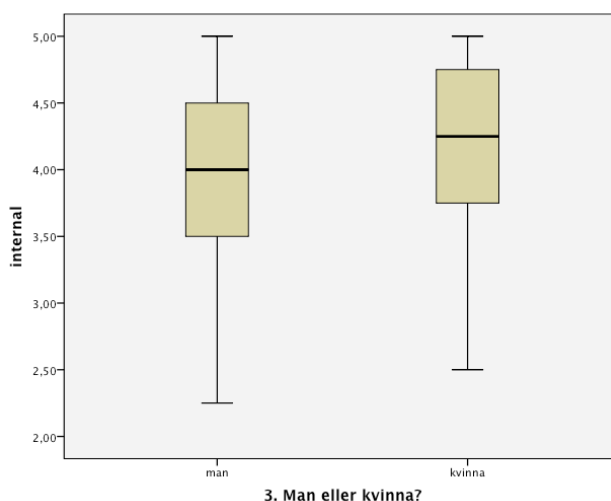
Analys

Ovanstående resultat är grundat på Karageorghis modell (Karageorghis et al, 2011). I studien har frågorna, som vi har använt oss av, delats in i tre stycken underkategorier. Tempots och musikalitetens betydelse har benämnts som interna faktorer (se frågor 5a-6b, Bilaga 1), kulturens och associationernas betydelse benämns som externa faktorer (se frågor 7a-8b, Bilaga 1). Musikens, den upplevda ansträngningens samt stämningens betydelse har benämnts som motivations kvalitét (se frågor 9a-11b, Bilaga 1). Analysen har genomförts genom att de interna faktorernas olika frågors värde har adderats och sedan dividerats för att få fram ett medelvärde mellan 1 och 5, precis som de ursprungliga variablerna. Samma procedur gjordes även för de externa faktorerna samt för motivations kvalitéterna.

Interna faktorer

I nedanstående tabell (tabell 2.1) redovisas respondenternas svar om individernas svar på internal factors. Tabellen visar respondenternas medelvärde, undre och övre kvartilen samt det lägsta och det högsta värdet.

Tabell 2.1 Interna faktorer

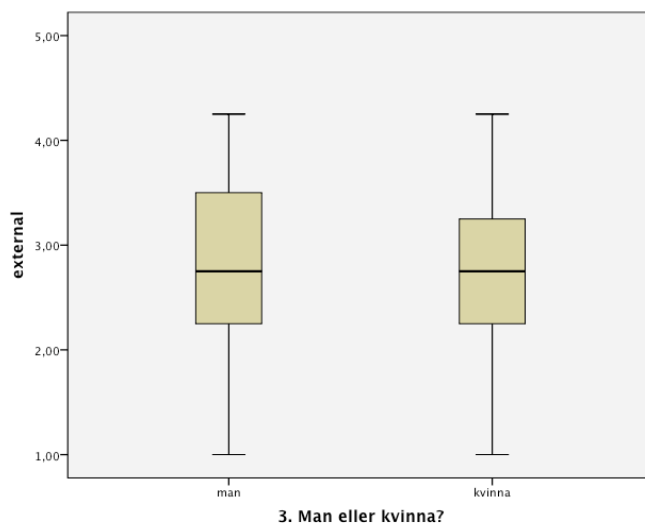


Av resultatet går det att urskilja att kvinnor påverkas i större utsträckning än män av internal factors under träning. $M_K=4,19(.64)$, $M_M=3,95(.68)$. Denna skillnad är statistisk säkerhetsställd, $F(1,119)= 3.94$, $p<.05$.

Externa faktorer

I nedanstående tabell (tabell 2.2) redovisas respondenternas svar om individernas svar på external factors. Tabellen visar respondenternas medelvärde, undre och övre kvartilen samt det lägsta och det högsta värdet.

Tabell 2.2 Externa faktorer

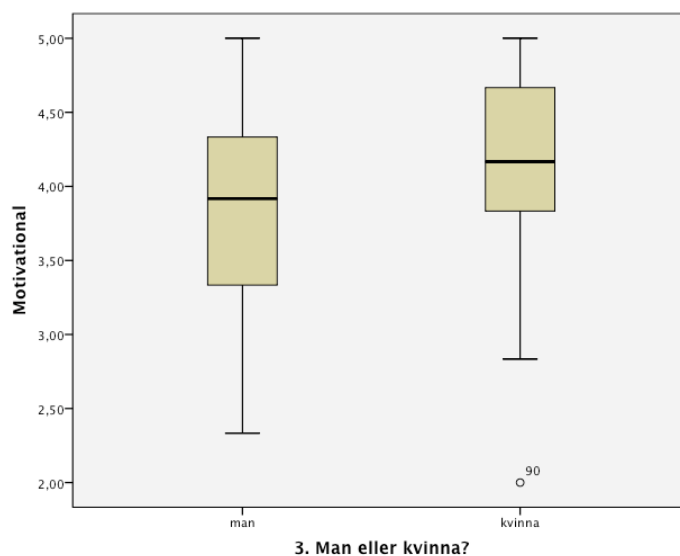


Av resultatet går det att urskilja att kvinnor och män påverkas i samma utsträckning av external factors under träning. $M_K=2,74(.72)$, $M_M=2,74(.82)$. Denna skillnad är inte statistisk säkerställd, $F(1,119)= 0.01$, $p>.05$.

Motivations kvalité

I nedanstående tabell (tabell 2.3) redovisas respondenternas svar om individernas svar på motivational qualities. Tabellen visar respondenternas medelvärde, undre och övre kvartilen samt det lägsta och det högsta värdet.

Tabell 2.3 Motivations kvalité



Av resultatet går det att urskilja att kvinnor påverkas i större utsträckning än män av motivational qualities under träning. $M_K=4,18(.59)$, $M_M=3,76(.67)$. Denna skillnad är statistisk säkerställd, $F(1,119)=13.36$, $p<.05$.

Diskussion

Metoddiskussion

Valet av att göra en surveyundersökning med frågeformulär som grund var självklar. Syftet med studien var att uppdatera kännedomen och kunskaperna om musikens påverkan på motivationen under ett gympass med hänsyn till om man är man eller kvinna. Studien genomfördes vid en viss tidpunkt och bygger på data som har mätts och registrerats. Ett av surveyundersökningens mål är att skapa en bild av hur exempelvis ett samhällsfenomen ser ut just för tillfället. Här skiljer sig därför vår studie något eftersom musikens påverkan på människan är allmänt erkänd. Dock finns det som vi nämnt ovan ingen tidigare forskning angående hur motivationen skiljer sig åt mellan män och kvinnor. Detta medför att denna undersökning kommer lägligt eftersom Karageorghis et al (2011) eftersökte just denna typ av jämförelse.

Målet var att ge den redan befintliga forskningen mer substans. Det faktum att vi delade ut enkäterna på våra arbetsplatser underlättade förutsättningarna för oss och gav oss både tid och all den hjälp vi behövde med skrivare etc.

Anledningen till att valet föll på dessa två gym var av bekvämlighetsskäl. Det faktum att författarna jobbar på gymmen underlättade och påskyndade datainsamlingen avsevärt. Datainsamlingen gick snabbt och de positiva relationerna till kunderna/deltagarna medförde att det inte var ett enda bortfall. Kan de goda relationerna vi har med kunderna på något sätt påverkat deras svar på studiens frågeenkät?

Ytterligare en anledning till att valet föll på just dessa två gym är för att det är två olika typer av gym. Det ena är mer inriktat på motion och viktminskning medan det andra är ett mer traditionellt gym. Tanken var att detta kunde leda till en större spridning på våra resultat och därmed ge resultat som var signifikant säkerställda.

Som nämnt i metod delen kategoriserades enkäterna på basis av kön. Med hjälp av bakgrundsfrågorna i enkäterna kunde vi enkelt kategorisera svaren. Vi fick in 120 stycken enkätsvar vilket skilde sig mycket från det antal vi först hade tänkt få in. På grund av den tidsbrist som uppstod hade vi en överläggning med vår handledare och antalet justerades från 200 till 120. Från början hade vi även tänkt undersöka olika ålderskategorier eftersom det är ett utforskat område. Vi valde också att göra en ålderskategorisering i vårt frågeformulär. På grund av tidsbrist valde vi att utelämna ålderskategorierna för att fokusera på skillnader mellan män och kvinnor. Anledningen att vi valde just kön är för att det är lättare att arbeta och bearbeta data från två kategorier (man och kvinna) istället för ålderskategorier, där vi hade tänkt använda oss av fyra kategorier.

En del av de som har svarat på enkäterna har kommenterat våra frågor gällande den kulturella bakgrunden. Utifrån förda diskussioner med några av deltagarna insåg vi att kulturell bakgrund lämnar mycket utrymme för tolkning. Kultur kan för den ena personen till exempel få de att tänka tillbaka på de artister som var populära under deras uppväxt. Det kan för en annan person med utländsk bakgrund innebära att denna individ föredrar att lyssna på musik som kommer från dennes hemland. Samtidigt får vi inte glömma av att alla frågor i våra enkäter är baserade på deltagarens egen uppfattning vilket alltid ger tolkningsutrymme. Med detta i baktanke trodde vi att resultatet skulle bli att frågorna inte mätte exakt samma sak, reliabiliteten skulle därmed minska något. Detta visade sig dock inte vara fallet då reliabiliteten var ganska hög (ungefär 70%) utifrån våra reliabilitetsanalyser.

I början av denna uppsats hade vi satt upp en tidsplanering att utgå ifrån. På grund av ändrade arbetstider på våra arbetsplatser var vi tvungna att revidera tidsschemat. Detta har inte haft någon större påverkan på den tid som vi har lagt ner på studien.

Undersökningens data analyserades i ett program som heter SPSS. Det är ett program som vi inte har jobbat med innan och som helt klart tog tid att lära sig. Resultatdelen justerades på grund av detta ett flertal gånger. Med hjälp av vår handledare lyckades vi få fram tabeller och data som la grunden till resultatet för denna undersökning.

Det är svårt att generalisera studiens resultat eftersom enbart tre av fjorton frågor är signifikant säkerhetsställda. En stor del av resultatet beror därför på slumpen och av detta att döma kanske inte valet av enkäter som utgångspunkt var det mest optimala. Att genomföra experiment med pulsklockor som mäter hjärtats aktivitet och för att se om det finns skillnader mellan män och kvinnor hade varit att föredra för att kanske öka chansen att få resultat som är mer tillförlitliga och generaliserbara. Samtidigt måste vi ha i åtanke att vi troligtvis inte hade fått in den stora mängd data som vi ändå fick genom att göra som vi valde att göra nu. Större urval av denna typ av undersökning är något som fortfarande efterfrågas. Vi valde därför att förhålla oss till detta och använda en större undersökningsgrupp (n 120).

Resultatdiskussion - musikens påverkan på motivationen

I studiens första frågeställning undersöktes i vilken utsträckning musikens faktorer, baserad på Karageorghis et als (2011) modell, påverkar en individs motivation under ett gympass när denne hör musik.

Enligt vår studie är det de interna faktorerna som påverkar motivationen mest. Medelvärdet för de interna faktorerna ligger på runt 4,0 som motsvarar svaret ”ofta”. De externa faktorerna har däremot ett medelvärde på 2,74. Detta tyder på att de interna faktorerna i större utsträckning påverkar motivationen mer än de externa. Enligt modellen Karageorghis et al (2011) använder sig av stämmer studiens resultat överens med den hierarkiska ordning som framställs om vilka faktorer som är viktigast, där de interna faktorerna anses vara viktigare för motivationen.

Studiens resultat är inte så förvånande eftersom det är de interna faktorerna (rytm och musikalitet) som är musikens beståndsdelar. De externa faktorerna är precis som begreppet

antyder, yttre faktorer som kan leda till att musiken betyder mer eller mindre för en enskild individ.

Enligt de studier vi har läst går det att se att fysisk aktivitet, motivation och prestation går hand i hand. När en testperson i någon av studierna vi har läst utför fysisk aktivitet, som till exempel cykling, och lyssnar på musik samtidigt blir oftast prestationen bättre än vad den blev när testpersonen inte lyssnade på musik. Detta är väldigt intressant i sig. Det är allmänt erkänt att musik är ett viktigt fenomen som uppladdning i diverse omklädningsrum inför matcher. Det hade varit intressant om spelarna tog ett steg till och även lyssnade på musik under matchen, just för att se om det blir någon märkbar skillnad på motivation och prestation. Träningsresultaten verkar nämligen bli så mycket bättre tack vare musiken. Detta hade varit intressant att undersöka under en längre tidsperiod, det vill säga hur individer utvecklar sin fysik och sina resultat med hjälp av den musik de gillar.

Något vi inte har tagit hänsyn till i denna studie är vartdera gyms högtalarsystem och möjligheten för kunderna att påverka musiken som spelas under tiden då de tränar. På det ena gymmet har kunderna en större möjlighet att påverka musikvalet och ljudvolymen. Det är inte ovanligt att många kommer fram och önskar musik. Troligtvis har detta en mer positiv inverkan på motivationen under ett gympass, för vissa. Här anser vi att den största skillnaden finns mellan användningen av en så kallad musik partner och exempelvis musiktjänsten Spotify. En musik partner sätter ihop spellistor som erbjuds till olika företag medan Spotify kan styras manuellt och direkt.

Då det ena gymmet har en mer definierad inriktning på viktminskning där träningspasset är indelat i konditions- och styrkeövningar ställs också högre krav på musiken, framförallt på konditionsstationerna. Det finns en önskan, dock inte ett krav, om att man ska kunna röra sig i takt till musiken. Det synkroniska inslaget är därmed mer uttalat på det ena gymmet. Samtidigt går det inte att jämföra med exempelvis den musik som spelas under ett spinningpass eftersom den musiken är anpassad efter just en spinninglektion.

Resultatdiskussion – skillnad mellan män och kvinnor

Studiens andra frågeställning, om det fanns skillnader mellan män och kvinnor, visade att det fanns skillnader.

Utifrån resultaten kan vi med säkerhet säga att framförallt de interna faktorerna i större utsträckning påverkar motivationen för både män och kvinnor när de hör musik under ett gympass. Musikens tempo och melodi har med andra ord störst påverkan på en individs motivation under träning. Detta stämmer överens med Karageorghis et als (2011) modell som påpekar att de interna faktorerna är de som har störst påverkan på motivationen. Enligt studiens resultat är både männens och kvinnornas medelvärde på de externa faktorerna betydligt lägre. Detta tyder på att områdena kultur och association inte har lika stor påverkan som rytm och musikalitet har när det kommer till i vilken utsträckning faktorerna påverkar motivationen.

Studiens resultat visade att kvinnor i regel har högre medelvärde än män på alla enkätens frågor förutom två. Av dessa två frågor var en fråga från kultur och en från association.

Varför är kvinnornas medelvärde i regel högre än männens? Vi tror att kvinnor överlag behöver mer motivation för att orka med att träna än vad män behöver. Det är just här musik kommer in som en bidragande faktor till att kunna hjälpa till att öka motivationen. Att kvinnorna har ett större medelvärde på i stort sett alla frågor i studiens frågeenkät kan bero på detta.

Kan det vara så att kvinnorna som deltog i denna studie helt enkelt tycker om musiken bättre som spelas på dessa träningsanläggningar än vad männen gör och därför får ett högre medelvärde? Kan detta bero på en ren tillfällighet eftersom det endast var 3 av 14 frågor som var signifikant säkerhetsställda?

Slutsats

Utifrån våra frågeställningar kan två slutsatser göras.

- 1) Enligt studiens resultat går det att urskilja att vissa faktorer påverkar en individs motivation under ett gympass. Det finns en tendens att musikens interna faktorer har större påverkan på motivationen än de externa faktorerna när undersökningsdeltagarna hör musik under ett träningspass.
- 2) Enligt studiens resultat påverkas kvinnornas motivation i större utsträckning av musikens faktorer än männens under ett träningspass. Det kan därför sägas att det finns skillnader mellan män och kvinnor.

Framtida forskning

Området om hur motivation skiljer sig mellan män och kvinnor är ett område som kräver både mer och omfattande forskning i framtiden. Det skulle även vara väldigt intressant att istället för att använda sig av frågeformulär försöka mäta den eventuella skillnaden. Om det visar sig vara skillnader mellan män och kvinnor vore det väldigt intressant att ta ytterligare ett steg i forskningen och även försöka mäta en eventuell påverkan på prestationen. På något sätt blir oftast prestationen bättre ju mer motivation en individ har och därför är det ett område som är väldigt intressant att utforska. Om det skulle gå att individualisera musiken till individer för att nå bättre motivation som i sin tur leder till bättre prestationer är det verkligen något som bör göras i jakten på framgång.

REFERENSER

- Bishop T, D., Karageorghis, C., & Kinrade P, N. (2009). Effects of Musically-Induced Emotions on Choice Reaction Time Performance, *The Sport Psychologist*, 23, 1-19 .
- Bishop T, D., Karageorghis, C., and Loizou, G. (2007) A Grounded Theory of Young Tennis Players' Use of Music to Manipulate Emotional State. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2007, 29, 584-607.
- Darwin, C. (1871). *The Descent of man and selection in relation to sex*, Johan Murray, London.
- DeNora, T., & Bergh, A. (2009). From wind-up to iPod: Techno-cultures of listening. In N. Cook, D. Wilson-Leech, & E. Clarke (Eds.), *Cambridge companion to recorded music*(pp. 102 □114). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Egli, T., Bland, H., Melton, B. & Czech, D. (2011). Influence of age, sex, and race on collegestudents' exercise motivation of physical activity. *Journal Of American College Health: JOF ACH*, 59(5), 399-406.
- Elliott, 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*. Volume: 27, Issue: 2, Publisher: University of South Alabama, Pages: 134-147
- Ericsson, K. A., Krampe, R. Th., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100 (3) , 363-406.
- Hassmén, P., Hassmén, N., & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur
- Isberg, J. (2009). *Viljan till fysisk aktivitet: en intervention avsedd att stimulera ungdomar att bli fysiskt aktiva*. Diss. Örebro: Örebro universitet, 2009.
- Karageorghis, C. I., Jones, L. & Low, D. C. (2006). Relationship between Exercise Heart Rate and Music Tempo Preference. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(2), 240-244.
- Karageorghis, C., Jones, L., Stuart P, D. (2007). Psychological Effects of Music Tempi during Exercise. *Int J Sports Med*; 28: 1 – 7.
- Karageorghis, C., Mouzourides A, D., Priest L, D., Sasso A, Tariq., Morrish J, Daley and Walley L, Carolyn. (2009). Psychophysical and Ergogenic Effects of Synchronous Music During Treadmill Walking. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 18-36.
- Karageorghis, C. I. & Terry, P. C. (1997). The psychophysical effects of music in sport and exercise: A review. *Journal of Sport Behavior*, 01627341, Mar97, Vol. 20, Issue 1.
- Karageorghis, C., Terry C, P., Lane M, A., Bishop T, D and Priest L, D. (2011). The bases expert statement on the use of music in exercise. *The sport and exercise scientist*, issue 28.

- Karageorghis, C., Priest L, D., Terry C, P., Chatzisarantis LD, N and Lane M, A. (2005). Redesign and initial validation of an instrument to assess the motivational qualities of music in exercise: The Brunel Music Rating Inventory-2. School of Performing Arts and Leisure.
- Koc, H., Curtseit, T. & Curtseit, A-G. (2009). Influence of music on Wingate anaerobic test performance. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / Science, movement and health*, Vol. 9, ISSUE 2, 2009, Constanta, Romania.
- Kravitz, L. & Harmon, N. M. (2007). The effects of music and exercise. *Idea fitness journal*. <http://www.drlenkravitz.com/Articles/musicexercisedlk.html>
- Lim, H.B.T., Atkinson, G., Karageorghis, C., Eubank, M. (2009). Effects of differentiated music on cycling time trial. *Int J sports Med* 2009; 30: 435-442.
- Madison, G., Aasa, U. & Paulin, J. (2011). Musikens positiva kraft. *Svensk Tidskrift för Idrottsforskning*, 1/2011, 46-49.
- Matesic, B.C. & Comartie, F. (2002). Effects Music Has on Lap Pace, Heart Rate, and Perceived Exertion Rate During a 20-Minute Self-Paced Run. *Sport Journal* 5 (Spring). URL (consulted June 2003): <http://www.thesportjournal.org/2002Journal/Vol5-No1/music.htm>
- North, A.C., & Hargreaves, D.J. (2008). Music and taste. In A.C. North & D.J. Hargreaves (Eds.), *The social and applied psychology of music* (pp. 75-142). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Priest L, D., & Karageorghis, C. (2008). A qualitative investigation into the characteristics and effects of music accompanying exercise. *European physical education review*, Volume 14(3):351-371.
- Priest L, David., & Karageorghis, C. (2011). Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part I). *Priest International Review of Sport and Exercise Psychology* 2011.
- Priest L, David., & Karageorghis, C. (2011). Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part II). *Priest International Review of Sport and Exercise Psychology* 2011.
- Terry C, P., Karageorghis, C., Saha M, A., & Auria, S. (2011) Effects of synchronous music on treadmill running among elite triathletes. *Journal Of Science and Medicine in Sport* 2011.
- Simpson, S. D. & Karageorghis, C. I. (2005). Effects of Synchronous Music on 400-Metre Sprint Performance. *Journal of Sports Sciences*, Volume 24, Number 10, October 2006, pp. 1095-1102(8). <http://bura.brunel.ac.uk/handle/2438/1053>

Bilaga 1 Frågenkät angående musik och motivation

Frågeformulär "musik och motivation"

1. Vilket år är du född? _____

2. Vilken anläggning tränar du på? _____

Markera ditt svar med

3. Jag är en man ... kvinna

4. Hur många gånger i veckan tränar du i genomsnitt?

En gång	Två gånger	Tre gånger	Fyra gånger	Fem gånger	Sex gånger	Sju gånger
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5a Tempot i en låt har betydelse för mig när jag tränar.

Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5b När tempot i en låt är som jag föredrar, får jag mer energi.

Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6a Melodin i en låt har betydelse för min motivation när jag tränar

Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6b Melodin i en låt hjälper mig att fokusera när jag tränar

Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7a Musik som återspeglar min kulturella bakgrund har stor betydelse för min motivation när jag tränar.

Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7b Min kulturella bakgrund har betydelse för vilken typ av musik jag föredrar att lyssna på under ett träningspass.

Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Markera ditt svar med

8a Jag upplever att tidigare upplevelser relaterade till musiken påverkar mig under träningspasset.

Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8b Jag har lätt för att associera musiken till tidigare händelser/erfarenheter under ett träningspass.

Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9a Musiken som spelas på min träningsanläggning får mig att kämpa mer när jag tränar.

Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9b Musiken som spelas på min träningsanläggning höjer min koncentration förmåga när jag tränar.

Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10a Med hjälp av musik upplever jag att jag kan orka med att träna längre.

Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10b Min trötthet minskar när jag hör musik under ett träningspass

Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11a Musiken som spelas på min träningsanläggning får mig på ett bättre humör när jag tränar.

Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11b Med musiken upplever jag att det skapas en bättre stämning på gymmet under ett träningspass.

Alltid

Ofta

Ibland

Sällan

Aldrig

Tack för din medverkan!

