



**GÖTEBORGS UNIVERSITET**

”Tala så jag ser dig!”

(Sokrates)

En undersökning om förhållandet mellan röst och identitet.

Johanna Ericsson och Viveca Hedman

”Inriktning/specialisering/LAU370”

Handledare: Christina Ekström

Examinator: Toivo Burlin

Rapportnummer: HT09 1120 17

# Abstract

## Examensarbete inom lärarutbildningen

**Titel:** ”Tala så jag ser dig” (Sokrates)

**Författare:** Johanna Ericsson och Viveca Hedman

**Termin och år:** HT 09

**Kursansvarig institution:** Sociologiska institutionen

**Handledare:** Christina Ekström

**Examinator:** Toivo Burlin

**Rapportnummer:** HT09 1120 17

**Nyckelord:** Röst, identitet, kropp, kommunikation, självförtroende

### Sammanfattning:

Syftet är att problematisera och undersöka relationen mellan röst och identitet. Huvudfrågor är: Vad händer med identitetsuppfattningen i samband med processen att medvetandegöra sin röst? Hur kan förändrade röstvanor i sång och tal påverka självkänsla och självförtroende? Hur kan röstövningar bidra till förändrad kroppsmedvetenhet? Hur kan man som röstpedagog arbeta med röst och identitet i perspektiv av lärandeteori?

Vi använde oss av en praktisk studie, en primärkälla, i form av en frivillig försöksgrupp med vuxna deltagare, där merparten inte hade någon sångerfarenhet. Dessutom utformade vi självskattningsformulär/enkäter både före och efter perioden för den praktiska studien. Under den praktiska studien kom vi därtill att ägna oss åt observation av gruppen.

Alla deltagarna i studien såg sin röst som en del av personligheten och de flesta var öppna för att arbeta med och utveckla den. Att arbeta med att förändra och utveckla sin röst och sitt röst användande är en process som involverar hela människan, såväl fysiskt som psykiskt och emotionellt i relation till den hon är och den hon vill vara d.v.s. hennes identitet. Flertalet deltagare växte med uppgiften och stärktes, enligt våra observationer, i sin självkänsla och i sitt självförtroende. Enligt oss författare hade en längre period av studien varit till fördel för vår undersökning, för att få ett mer övergripande och tydligare resultat. Vi anser, i egenskap av sångpedagoger, att resultatet av vår undersökning ändå visar på vikten av att arbeta med hela människan för att utveckla elevens tal- och sångröst, d.v.s. involvera elevens personlighet samt arbeta med kroppskännedom, för att uppnå ett utökat kroppsmedvetande och på detta sätt också öka självförtroendet och självkänslan.

## **Förord**

Vi vill tacka deltagarna i vår studie och deras företag som ställde upp med stort intresse och dyrbar tid. Vi vill också tacka våra nära och kära som varit där i motvind och medvind. Till sist, tack till vår handledare Christina Ekström.

Vi har under dessa veckor arbetat enskilt och tillsammans, sida vid sida, med vår uppsats. Gemensamt har vi varje dag stämt av stort som smått och stöttat varandra i den intensiva processen som varit och som det innebär att genomföra detta arbete.

## Innehållsförteckning

<b>1</b>	<b>Bakgrund</b> .....	6
1.1	Vår förståelse av pedagogiskt arbete med röst .....	6
<b>2</b>	<b>Syfte och frågeställningar</b> .....	8
2.1	Avgränsningar .....	8
<b>3</b>	<b>Lärandeteorier</b> .....	8
3.1	Sociokulturellt perspektiv .....	8
3.2	Mästarlära.....	9
<b>4</b>	<b>Litteraturgenomgång</b> .....	10
4.1	Röstorganet.....	10
4.2	Röstkvaliteter – knarr, press, läckage och nasalitet .....	11
4.3	Den personliga rösten.....	12
4.4	Medfödda röstbeteenden .....	13
4.5	Talröstens budskap.....	13
4.6	Kroppsspråket.....	14
4.7	Persona och självet.....	14
4.8	Självaktning, självkänsla, självförtroende.....	15
4.9	Kroppen och kroppssjälvet.....	16
4.10	Känslorna och kroppen.....	16
4.11	Kroppskännedom, känslor och identitet.....	17
4.12	Kroppshållning och spänningar.....	17
4.13	Kropp och andning .....	18
4.14	Andningsorganet .....	18
4.15	Andningsproblematik.....	19
4.16	Röst som kommunikation.....	20

4.17	Identitet, socialisation och skola .....	20
<b>5</b>	<b>Metod och material</b> .....	<b>21</b>
5.1	Val av metod .....	21
5.2	Val av urvalsgrupp .....	22
5.3	Studiens genomförande .....	22
5.4	Etiska regler och övervägande .....	23
5.5	Metoddiskussion.....	23
<b>6</b>	<b>Resultatredovisning</b> .....	<b>24</b>
6.1	Resultatredovisning av enkät 1 och 2 i dialog med iakttagelser vid observationer .....	25
6.1.1	Enkät 1 i tabellform och observationstext.....	25
6.1.2	Enkät 2 i tabellform och observationstext.....	38
6.1.3	Tolkning av resultaten i enkäter och observationer .....	47
<b>7</b>	<b>Slutdiskussion</b> .....	<b>49</b>
<b>8</b>	<b>Slutord</b> .....	<b>56</b>
<b>9</b>	<b>Referenser</b> .....	<b>57</b>
<b>10</b>	<b>Bilagor</b> .....	<b>60</b>

# 1 Bakgrund

Att sjunga och därmed utveckla sin röst kräver en hel del mod och lusten kan ibland bytas till ett ifrågasättande av den personliga kapaciteten och röstkvaliteten. Det vet vi som författare till denna uppsats av den orsaken att vi under åtskilliga år ägnat oss åt att studera sång och sjunga i kör för olika sångpedagoger och körledare i olika sammanhang. Självkänslan, självbilden och självförtroendet har vacklat många gånger under denna utsträckta process från kulturskolan till gymnasiet via folkhögskolor till musikhögskolan.

Vi har under vår utbildning till sångpedagoger blivit mer och mer intresserade av relationen mellan röst och identitet och har nu fått tillfälle att undersöka, problematisera och fördjupa oss i ämnet. Vi anar ett samband mellan personligheten, andningen, avspänningen och det muskulära arbetet och tror att allt detta tillsammans formar vårt röst användande. Rösten och kroppshållningen avslöjar så mycket mer om oss än vad vi kanske tror, och kanske är beredda att avslöja, och för den omedvetna talaren finns hjälp att få. Självkänsla, självförtroende och en medveten kroppsuppfattning tror vi är absolut nödvändigt när det handlar om att utveckla en hållbar och välfungerande talröst. Frågan är ytterst hur identitet och röst användning kan hänga ihop. Denna fråga, anser vi, att varje röstpedagog bör ställa sig i mötet med varje enskild elev för att kunna hjälpa eleven vidare i sitt röstarbete och därmed också i sin personlighetsutveckling. I styrdokumentet för grundskolan och gymnasieskolan står att läsa följande om sambandet mellan lärande och identitetsutveckling och att skolan skall ge eleven möjligheter att utveckla sin kommunikation och detta går att applicera på arbetsprocessen i röstutvecklingen.

Språk, lärande och identitetsutveckling är nära förknippade. Genom rika möjligheter att samtala, läsa och skriva skall varje elev få utveckla sina möjligheter att kommunicera och därmed få tillgång till sin språkliga förmåga (ur Lpo'94 Skolans uppdrag).

Skolan skall utveckla elevernas kommunikativa och sociala kompetens samt uppmärksamma hälso- och livsstilsfrågor (ur Lpf'94 1.2 Skolans uppdrag).

Frågan är också hur, sett till lärandeteorier, vi som röstpedagoger kan arbeta med relationen röst och identitet.

## 1.1 Vår förförståelse av pedagogiskt arbete med röst

Vi vill här ge en bild av våra tidigare musikpedagogiska erfarenheter som vi har med oss in i sångpedagogutbildningen på Högskolan för Scen och Musik vid Göteborgs universitet för att ni som läsare skall få en klargörande bakgrund till vår förförståelse.

### Viveca

Jag har i mitt arbete som kyrkomusiker sjungit med alltifrån mamma-barngrupper, barn ungdomar och vuxna i olika konstellationer och körer. I kantorsutbildningen ingick bland annat sång och kördirigering och fokus i kördirigeringsämnet låg på metodiken och praktiken. Det pedagogiska perspektivet i körmetodiken och kördirigeringen var sällan uppe till diskussion i anslutning till dessa lektioner. Tanken med detta tolkar jag som att efter avslutad utbildning och år av erfarenhet med ”trial and error-principen” är det upp till varje körledare

att hitta sin egen pedagogiska stil tillsammans med varje körkonstellation. Personligen har jag funnit att det är enklare med stramare tyglar när man arbetar med mindre barn i barnkörer, barn behöver tydliga ramar för att känna sig trygga, medan det finns mer utrymme för variation på upplägget av körrepet samt dialog och diskussion när det kommer till ungdomar och vuxna korister. Samtidigt är jag av den övertygelsen att små barn lär bäst med hjälp av leken och i leken lär vi av varandra i stunden. Även jag som körledare lär mig genom mina korister, men körledaren lägger upp och styr undervisningen i körarbetet. Körrepetitionerna har tydliga mål med inövad repertoar avseende det kortsiktiga målet vid medverkan i nästa gudstjänst och vacker körklang med elastiska och uttrycksfulla röster samt en trygg, glad och kreativ gemenskap i förlängningen. Ledarskapet är oftast ickedemokratiskt under körrepetitionerna avseende vad, var och hur vi sjunger, men när det gäller större frågor som en stor konsert eller en körresa diskuterar och beslutar kören gemensamt med körledaren. Det finns inte tid till att diskutera alla beslut och det tror jag inte skulle upplevas lustfyllt heller. Koristerna är där på sin fritid och lämnar nog gärna över stora delar av ansvaret för upplägget till körledaren. Inför starten vid varje termin har dock koristerna på senare år samlats i smågrupper och på så sätt kommit fram med kreativa förslag på repertoar, konsertformer och resor. Därefter har beslut tagits i storgrupp efter majoritetsprincipen och med hänsyn till ekonomi och gällande policy inom församlingen. Kören har ett uppdrag att utföra och lyder ytterst under kyrkorådets ledning när det gäller verksamhetens inriktning och ekonomiska anslag. Jag upplever att det är viktigt att som körledare ha en levande och öppen kommunikation med alla inblandade parter för verksamhetens bästa.

## **Johanna**

Jag har under min studietid på HSM (Högskolan för Scen och Musik) parallellt arbetat som lärare i sång på två separata skolor, varav den ena är en kommunal kulturskola och den andra ett studieförbund samt bedrivit privatundervisning i sång. I mitt arbete att jobba med individuella sångelever samt sång i grupp, (i form av minde ensemble och kör) har olika fokus formats gällande ett lärandeperspektiv. Till studieförbundet söker sig vuxna och ungdomar en fortbildning i cirkelverksamhet. På denna skola (studieförbundet) finns också en mer profilerad sångutbildning som sträcker mellan 6-12 månader på trekvartsfart. Cirkelverksamhet utgår ifrån ett begränsat antal lektioner, med ett tydligt mål för riktningen och för vad man ska få möjlighet att ha lärt sig vid kursens slut. I den verksamheten möter jag individer som behöver ett avbrott i vardagen, vill utveckla sin röst på ett lekmanamässigt plan och oftast inte har en nämnvärd önskan om att själva bli musiker. I min roll som pedagog i verksamheten, ingår att på ett enkelt och sakligt sätt få eleven att känna sig trygg i sin röst, våga gå utanför sina gränser i sitt vardagliga röst användande och skapa ett intresse för att fortsätta utvecklas tekniskt och till viss mån musikaliskt. I arbetet med barn och ungdomar i kulturskolan, ser läroprocessen lite annorlunda ut i jämförelse med läroprocessen för vuxna på ett studieförbund. I kulturskolan följer jag barnets röst och personlighetsutveckling, ofta, under ett flertal år. Det etableras även en kontakt med barnets hem och föräldrar och tillsammans verkas det för barnets progression. Min roll som sångpedagog är att bistå med kunskaper om röst, kropp och interpretation samt att ansvara för att läroprocessen går varsamt fram med elevens behov som största fokus.

## 2 Syfte och frågeställningar

Vårt syfte är att problematisera och undersöka relationen mellan röst och identitet.

Frågeställningar är:

- Vad händer med identitetsuppfattningen i samband med processen att medvetandegöra sin röst?
- Hur kan förändrade röstvanor i sång och tal påverka självkänsla och självförtroende?
- Hur kan röstövningar bidra till förändrad kroppsmedvetenhet?
- Hur kan man som röstpedagog arbeta med röst och identitet i perspektiv av lärandeteori?

### 2.1 Avgränsningar

Vi har valt att fokusera på röst och identitet i vår undersökning, med talrösten som vårt huvudsakliga fokus. Vid våra röstlaborationer och möten med deltagarna i studien har vi dock använt oss av vår förförståelse som sångpedagoger och därför också brukat sångövningar som en del i processen att förändra röstvanor, hitta ett fritt flöde i talrösten samt få möjligheten att uppleva en avspänd andning. Vi har främst inriktat oss på talrösten dels för att undersökningen kan gagna alla former av yrkeskategorier där man använder sig av sin röst, dels att frågan är yrkesrelevant då pedagogen använder sin röst som ett verktyg för att nå fram till eleven. Ämnet röst och identitet är också relevant gällande skolelevens röst användande och formande av talrösten. Rösten har otaliga användningsområden, men vi har i vår undersökning enkom valt att problematisera relationen mellan talröst och identitet.

## 3 Lärandeteorier

Vi har i en av våra frågeställningar ställt oss problemet om hur röstpedagogen kan arbeta med röst och identitet i perspektiv av lärandeteori. Vi väljer därmed att förklara följande två teorier grundligt, för att sedan i slutdiskussionen relatera till hur vi har arbetat med dessa i vår studie.

### 3.1 Sociokulturellt perspektiv

Vad är lärande? Enligt Säljö (*Lärande i praktiken*, 2000) är det (ur ett sociokulturellt perspektiv,) något som sker i interaktion med andra. Vi lär av varandra i praktiken, i imitationen och i språket. Får en individ en möjlighet att pröva på för att förstå, tillsammans med andra, finns det ur ett sociokulturellt perspektiv en större utsikt att få djupare kunskaper om den lärdom individen söker. ”I en mer grundläggande mening handlar lärande om vad individer och kollektiv tar med sig från sociala situationer och brukar i framtiden” (Säljö 2000:13).

Lev Vygotskij (1896-1934) var psykolog och grundläggaren av den sociokulturella pedagogiska teorin. Han utvecklade en teori ”Proximal utvecklingszon”, som innebär en zon för möjlig utveckling. Med teorin ansåg Vygotskij att varje människa erfar på egen hand men



bara till en viss gräns. Människan kan inte nå sin fulla utvecklingspotential i sin ensamhet, utan det krävs ett samspel med andra och någon som ställer de rätta frågorna för maximal progress (Ann S Pihlgren, 2008: <http://www.buf.no/pdf/ap.pdf>). Enligt Säljö har människan ett behov av att vilja lära, vilja kommunicera, hon föds med ett behov av att vilja uttrycka sin mening, sin fråga. Det är så, i kombination med fysiska och intellektuella artefakter, som samhället har utvecklats och ständigt utvecklar (Säljö 2000:29-37). Säljö anser att språket utvecklas som ett medel för kommunikation och genom viljan att samspråka med andra. Barnet lär sig sin omgivnings språk för att vara en del av och skapa en förbindelse med sin omvärld (Säljö 2000:88). Enligt Säljö är lärande en form av all mänsklig verksamhet (2000:13). Lärande är inte något som i första hand bör kopplas till skola och undervisning. Säljö anser dock att verksamhet i form av kommunikativ- och fysisk aktivitet utgör en pedagogik för samhället och individen.

Vygotskij fann att aktivitet var en stomme för ett gynnsamt lärande. Han menade att aktiviteten gör att vi lär oss på ett kreativt plan som föder eftertanke och främjar en kognitiv kunskapsprocess. Enligt Säljö (2000:81) är det bl.a. aktiviteten och artefakten (redskapet) som i kombination med vår tanke, förmedlar (medierar) insikten. Säljö skriver om att människan lär av de redskap som förmedlar kunskap, så som kikaren. När individen på nära håll får tillfället att betrakta något på långt håll, väljer denne medvetet vad som är intressant att titta på och får på det sättet kunskap med hjälp av artefakten (Säljö 2000:80).

Skolans läroplan verkar bygga på det sociokulturella perspektivet och skolan är en plattform där denna lärandeteori kan verka. "Medvetenhet om det egna och delaktighet i det gemensamma kulturarvet ger en trygg identitet som är viktig att utveckla, tillsammans med förmågan att förstå och leva sig in i andras villkor och värderingar. Skolan är en social och kulturell mötesplats som både har en möjlighet och ett ansvar för att stärka denna förmåga hos alla som arbetar där" (Lpo 94).

## 3.2 Mästarlära

Mästarlära har sitt ursprung i det medeltida Europa och var på den tiden ett koncept som var mycket vanligt förekommande framförallt inom handeln och hantverket ända fram till 1800-talet då industrialismen tog över. Lärlingen utförde till en början mycket enkla uppgifter hos en hantverkare, vi kan ta en smed som exempel, för att sedan så småningom få alltmer krävande och komplicerade uppgifter. När lärlingen behärskade hantverket kunde han med ett gesällprov få tillträde till yrket.

Det är inom de praktiska gebiten, men inom vitt skilda fält såsom konstnärskap, hantverk, idrott och forskning, som mästarläran har praktiserats. Lärandeförhållandet är asymmetriskt, enligt K. Nielsen & S. Kvale, *Mästarlära. Lärande som social praxis*, (2000:14-15), det vill säga, det finns en obalans mellan lärare/mästare och elev/lärling, där läraren har tolkningsföreträde och eleven ges små möjligheter att påverka situationen. Läraren är i överläge och eleven i underläge. Mästarläran kritiserats emellanåt för att vara ett mekaniskt och medeltida auktoritärt system som enbart bygger på imitation och reproduktion och således saknar det självständiga kritiska förhållningssättet, men den romantiserats också eftersom det inte handlar om massproduktion utan oftast handlar om ett personligt lärandeförhållande.

Inom det konstnärliga musikutövandet är det vanligt förekommande med mästarlära och eleven byter som regel lärare efter ett antal år och får på så sätt flera förebilder. Nielsen & Kvale (2000:82) skriver:

Lärlingen kan inte undgå att imitera mästaren, eftersom man när man beundrar någon och tillbringar tid tillsammans med vederbörande, gör hans eller hennes stil till sin egen. Men då finns risken att lärlingen bara blir en kopia av mästaren, medan det för att bli en framgångsrik konstutövare krävs att man utvecklar sin egen stil. Lärlingen är därför tvungen att vid någon tidpunkt lämna sin förste mästare och arbeta tillsammans med en mästare som har en annan stil. Han är i själva verket tvungen att studera tillsammans med åtskilliga mästare.

Silwa Claesson, som är filosofie doktor i pedagogik och lektor i didaktik vid Göteborgs universitet, menar i *Spår av teorier i praktiken*, (2002:32, 98-99), att eleven i dagens skola skulle kunna jämföras med lärlingen som befinner sig hos en mästare. Hon menar att det handlar om kopplingen mellan teori och praktik och refererar till hur bröderna Dreyfus beskriver hur kompetensen växer fram i praktiken, från novis till expert. Det första steget är således *nybörjaren*, det andra steget är den *avancerade nybörjaren*, som har lite mer erfarenhet av kunskaper i praktiken, det tredje steget är *kompetens*, det vill säga någon som kan skilja på viktigt och mindre viktigt, som kan prioritera. Det fjärde steget är *den skicklige*, denna har en helhetssyn och kan reflektera över olika alternativ och slutligen det femte steget är *mästaren* och då är kunskapen en del av henne själv. En norsk forskare, Duesund, har senare kommit fram till att det finns ett sjätte steg på skalan, *förnyaren*, som naturligtvis kan definiera vad det innebär att utöva ett yrke och också förnya delar inom området.

Sammantaget visar dessa lärandeteorier på stora likheter beträffande det situerade lärandet, att lära i praktiken och som Säljö menar, att vi inte endast lär oss i skolan utan att kunskap kan födas i en annan situation där vi kan lära av någon annan. Det som skiljer lärandeperspektiven åt är framförallt det sociokulturellas betoning av språkets roll i lärandet. Dialogen, kommunikationen och det teoretiska tänkandet är inte i centrum i den renodlade mästarläran.

## **4 Litteraturgenomgång**

Litteraturgenomgången omfattar tidigare forskning om aspekter på röst, kropp, identitet och kommunikation m.m. Trots att aspekterna är många bildar den enhet som omfattar vårt problemområde.

### **4.1 Röstorganet**

I det här avsnittet vill vi ge läsaren en kortfattad fysiologisk beskrivning av vad röstorganet består av som en faktabakgrund. Som huvudsaklig referens har vi valt Per Lindblads publikation, *Rösten*, (1992) därför att den inte specifikt behandlar rösten ur ett sängtekniskt perspektiv utan främst är skriven i syfte att användas för universitetsstudier i fonetik och logopedi. Detta eftersom vi i vår studie har fokuserat på talrösten i första hand. Där inte annat anges bygger det följande på Lindblad (1992:13-52).

Röstorganet består av tre olika system – andningsapparaten, struphuvudet med stämbanden och artikulationsapparaten eller ansatsröret (svalget och munhålan). Alla tre delarna är väsentliga och behövs lika mycket när det kommer till vår röst användning.

I andningsapparaten ingår lungorna samt diverse muskler och det är arbetet där som är avgörande för röststyrkan. Struphuvudet (*larynx*) är några centimeter i bredd och höjd och har en rörform. Röret är uppbyggt av en mängd brosk som hålls ihop av membran och ligament (elastiska band). Dessa brosk är rörliga och hela struphuvudsroret är klätt med slemhinna. Inne i röret sitter stämbanden. De inre struphuvudsmuskulerna har tre viktiga funktioner: att föra isär stämbanden vid in- och utandning, att sluta dem vid röstbildning och att spänna dem för att reglera tonhöjd. Stämbanden eller stämläpparna är två slemhinneklädda veck som sitter inne i larynx. Stämläpparnas läge, längd, form och spänning kan varieras med hjälp av dess olika broskfästen och på så vis förändras röstens karaktär med avseende på tonhöjd, klangfärg och styrka. Mellanrummet mellan stämläpparna kallas röstspringan (*glottis*). Röstspringan är maximalt öppen vid djup inandning, vid vanlig vilandning får glottis en trekantig form och vid tal och sång förs stämbanden, mer eller mindre, tätt ihop. Luften pressas från lungorna genom larynx och in mellan stämbanden som börjar att vibrera, vilket ger upphov till ett ljud. Detta arbete med de regelbundna ljudsvängningarna kallas för *fonation*. Ljudet som bildas i struphuvudet (*larynx*) med stämbanden skulle höras mycket dåligt utan förstärkning. Håligheterna i svalget, munhålan och näshålan bildar resonansrum och förstärker stämbandens ljud, skriver A-M Larsson i *Röstresurser – hur du utvecklar och tränar Din röst*, (1998:27). Tungan, läpparna, mjuka gommen, underkäken och svalgväggarna utgör viktiga *artikulatorer*, varav tungan är den viktigaste. Underkäken är också av stor betydelse eftersom tungan vilar i den och rör sig med den och detta påverkar ansatsrörets form. När det gäller språkljud spelar artikulationsapparaten en mer varierande roll än larynx och andningsapparaten. När man talar ändrar man artikulatorerna och stämbandens manövrering från ljud till ljud och då ändras ständigt ljudkällans läge och resonansrummets storlek och form. Tungan och läpparna ändrar ansatsrörets form när vi till exempel uttalar vokaler i, y, e, o och u och det är med hjälp av tungan och läpparna som vi varierar *vokalfärgen* eller den *fonetiska kvaliteten*. Den personliga kvaliteten eller röstfärgen kommer av hur individens ansatsrör ser ut och är till stor del konstant. Varje individs röstklang bestäms också av hur stämbanden ser ut. De kan variera i längd, form, massa och inställning, enligt Lindblad.

## 4.2 Röstkvaliteter – knarr, press, läckage och nasalitet

Följande bygger på Lindblads *Rösten* (1992:138-162).

När det gäller kvaliteten i rösten eller klangfärgen brukar man göra en indelning i två grupper, dels i laryngala dimensioner eller kvaliteter och dels i artikulatoriskt betingade röstdimensioner. En del kvaliteter har alltså sin grund i larynx (struphuvudet) och en del andra kvaliteter har sin grund i artikulationsapparats resonans i ansatsröret och närliggande hålrum, enligt Lindblad. Knarr, press och läckage är exempel på laryngala kvaliteter, medan nasalitet är en artikulatoriskt betingad kvalitet. Den normala eller omarkerade kvaliteten kallas för modal röstklang. Det är vanligt att man har kombinationer av olika typer, exempelvis röster med både press och knarr eller med press, läckage och nasal klang, skriver

Lindblad. Den viktigaste faktorn i sammanhanget är energinivån, men även graden av eventuellt förekommande brus i rösten. Viskning är exempel på enbart brus, medan läckande röster ibland framkommer av en slags brusenergi.

En knarrig eller skrovlig röst kommer av oregelbundenheter i tidsförloppet. Skrovligheten kan utgöras av till exempel knotttror eller polyper på stämbanden, rökning eller halsinfektion kan också vara en faktor i sammanhanget. Stämläpparnas slemhinna kan vara svullen och irriterad och ge en låg tonhöjd i talrösten. Det är dock vanligt att knarra i slutet av en fras och detta beror då på att energinivån är ojämn. Lindblad menar att det är troligt att fickbanden (de falska stämbanden) har kontakt med och dämpar fonationen i stämbanden. Det subglottala trycket i den knarrande rösten är lågt liksom energinivån i luftflödet och motståndet i glottis (röstspringan). Fler män än kvinnor har knarrande röster, hävdar Lindblad. Utmärkande för den klassiskt skolade sångrösten är just regelbundenheten i svängningarna, medan den hesa rösten består av brus och oregelbundna svängningar.

En pressad röst har en förhöjd muskelaktivitet men lågt luftflöde, hävdar Lindblad. Talaren pressar sig och det känns obekvämt såväl för talaren som för lyssnaren. Det är vanligt förekommande bland otränade talare att pressa rösten när det man vill åstadkomma är högre volym. En läckande röst har i motsats till den pressade rösten ett stort luftflöde, men en ofullständig stängning i glottis vid fonationen. Detta kan antingen bero på låg muskelaktivitet eller förhårdnader nära stämläpparna eller både och. Rösten är vanligtvis dov eller svag och luften räcker inte till i fraserna.

En nasal röst kan antingen vara förkyld och då är näshålan blockerad eller ha en öppen nasalering. Vid förkylning är det svårt att uttala 'm' och 'n' då dessa nasaler kräver en öppen väg ut genom näsan. Talaren har inte en fullständig avstängning mellan näshålan och ansatsröret och nasalt tal blir bland annat därför mindre tydligt än icke-nasalt tal, skriver Lindblad.

### **4.3 Den personliga rösten**

Rösten är beroende utav kroppen, bland annat genom hållningen och andningen, och dess kvaliteter i fråga om tonläge, styrka, tempo, melodi, och klang säger mer än vad orden säger. Det vi uppfattar i samtal med andra är 55 procent kroppsspråk, 35 procent rösten och 10 procent ordens mening och innebörd, enligt logonomen Åse Hagerman som Niklas Arevik citerar i artikeln, "Släpp ut magen för att höras" i *Lärarnas tidning* nr 19 (2009:32). Högst personlig är röstens budskap och räknas med alla dess uttrycksvariationer till det icke verbala språket, hävdar talpedagog Elsa Åström, *Din röst och ditt tal*, (1994:14). Vår identitet kommer ofta till uttryck i rösten och den påverkas därför av vår personlighet, ibland av vårt yrke och vår geografiska hemort och i förekommande fall också av sjukdomar, skriver foniatern Per Lindblad, *Rösten*, (1992:9). Vi uppfattar fler nyanser i rösten än vi kan verbalisera. Den ger oss information om rösten tillhör en man eller en kvinna, om personen är ung eller gammal liksom ofta vilken sinnestämning och attityd talaren har. Rösten är en stor del av vår identitet och vi sänder ut mer eller mindre medvetna budskap till lyssnaren, enligt Åström (1994:46). Sång- och talpedagogen Anne-Monica Larsson, *Röstresurser – hur Du utvecklar och tränar Din röst*, (1998:7), understryker detta genom att säga att när man

utvecklar sin röst innebär det att man utvecklar sin personlighet. Rösten och talet har också stor betydelse för framgång i flera karriäryrken, hävdar Larsson.

Man kan identifiera enskilda individer på grund av att människors röster skiljer sig åt och detta är även av juridiskt intresse. I USA och liksom i Sverige liksom en del andra länder har det inträffat att polisen i brottsmål gjort akustiska jämförelser mellan misstänkta röster och gärningsmannens, om gärningsmannens röst finns inspelad på band i till exempel ett utpressningssamtal på telefon. Detta är effektivt då varje röst motsvaras av ett unikt akustiskt mönster vilket ibland kallas *röstavtryck*, som kan jämföras med fingeravtrycket (på engelska *voice print* respektive *finger print*), skriver Lindblad (1992:172).

#### **4.4 Medfödda röstbeteenden**

Lindblad (1992:174-175) talar om det nyfödda barnet som ger ifrån sig ljud vid hunger, smärta eller förnöjt sinnestillstånd. Det verkar ställt utan rimligt tvivel, att dessa röstbeteenden är medfödda. Eftersom spädbarn är helt hjälplösa är denna kommunikation livsviktig.

Intressant att notera är också att spädbarnet visar stor igenkänningsförmåga när det kommer till att uppfatta olika röster. Denna röstperception tycks vara i hög grad förprogrammerad.

Lindblad skriver vidare att även hundar brukar förstå människors känsloläge på rösten och vi människor förstår hundarnas och en del andra däggdjurs läten som uttryck för känslor. Dessa läten är inte inlärd utan naturgivna och det är uppenbart att vi också delar kroppsspråk och mimik med andra arter i djurriket.

Alla känslor och attityder är givetvis inte medfödda utan vi har även inlärd attityder, hävdar Lindblad, exempelvis när vi blir överraskade eller när vi är ironiska eller uttråkade.

Känslolägen och attityder kan vi uppfatta när vi träffar människor från andra delar av världen, även om vi inte förstår ett ord, men vi påverkas också av vår omgivning och därför skiljer sig en del av kroppsspråket åt i olika delar av världen.

#### **4.5 Talröstens budskap**

Skådespelare blir tränade att uttrycka sig så att innehåll och uttryck stämmer, menar Åström (1994:15) och blir på så vis väldigt medvetna om vilka signaler de sänder ut med rösten. De upptäcker att rösten, talet och kroppsspråket hänger ihop och bildar en helhet. Teaterpedagog Gunnel Bergström, *Rösten och personligheten*, (1987:78) menar att när skådespelare gör en personlig tolkning av texten kommer röstens timbre, betoning, frasering och melodi fram. Sättet att uttala varje enskilt ord bestäms av känslöengagemanget.

Professor i musikakustik, Johan Sundberg, hävdar i sin *Röstlära – fakta om tal och sång*, (2001) att en föredragshållares sinnesstämning, attityd och känsloläge har en enorm påverkan över hennes eller hans röst användning. Publiken uppfattar i de flesta fall i vilken sinnesstämning talaren befinner sig i. En och samma mening kan uttalas och framföras på så många sätt. En del känslor leder till att vi blir torra i munnen eller får störningar i muskelstyrningen, så att tremor (darrning) kan uppstå. Skakar man av ilska eller darrar av fruktan kan vi vara säkra på att det sätter sina spår i rösten. Rösten översätter kroppsgestik eller kroppsspråk till ljudgestik, menar Sundberg. Sång och tal är helt enkelt gester i

talorganet som omvandlas till ljudförändringar. Röstens visar oss hur musiken eller texten skall tolkas i rörelsetermer. Typiskt för en ledsen människa är att muskelaktiviteten är satt på sparlåga, så att rörelserna blir små och långsamma. Följdverkningarna på detta sinnestillstånd blir bland annat att talet får ett långsamt tempo och röstens förlorar i styrka, enligt Sundberg (2001:187-189, 200).

Sång- och talpedagogen A-M Larsson skriver om talarens uppgift som, enligt henne, är att göra intryck på sin publik med sitt budskap. Hon eller han måste ha med sig alla tre komponenterna, innehållet – röstens – kroppsspråket, för att få fram sitt budskap så bra som möjligt. En talare behöver arbeta med innehållet och se till att röstens fungerar väl, men också öva sitt kroppsspråk så att detta inte motsäger utan förstärker budskapet, menar Larson (1998:17).

## 4.6 Kroppsspråket

Kroppsspråket är känslornas språk och vi uttrycker oss genom att använda oss av vår kropp och vår mimik. Vi kan ge visuella signaler till vår omgivning om vårt inre tillstånd. Kombinationer av ansiktsmuskler runt ögon och mun ger tydlig information om en individ är glad, ledsen eller arg, skriver Lindblad (1992). Även röstens styrs av muskelarbete genom att talmusklernas aktivitet skapar en ljudvåg och talapparaten översätter rörelserna till ljudmönster. Känslor och känslotillstånd blir på detta sätt till ljud. Vi kan uppvisa häftiga eller mjuka rörelsemönster och således uttrycka vrede eller också ömhet och vänlighet, enligt Lindblad (1992:173-174).

Om vi inte vågar eller inte vill visa känslor blir vårt kroppsspråk svagt eller låst. När det vi säger och det vi känner stämmer överens och det också syns och uppfattas av andra är vår kommunikation hel och sann, fastslår Åström (1994:45-46). Det går att ljuga med sitt kroppsspråk och således lura sin motpart, åtminstone under en tid. Som professionella talare och sångare kan vi träna oss i att styra vårt kroppsspråk så att vi framställer oss så som vi vill bli sedda. Andra sådana medel som vi kan använda för att påverka vårt auditorium är smycken, frisyren, kläder och inte minst kroppshållning. Här är det dock upp till mottagaren av signalerna att tolka och göra sin egen bedömning. Dessa signaler kallas extralingvistiska (utanförspråkliga) och till dessa hör alltså kroppsspråk, gester, mimik och ögonkontakt. Olika yrkesgrupper förväntas bete sig på ett speciellt sätt och till en del kan vi kontrollera men även utveckla vårt kroppsspråk. Detta gör vi för att vi vill bli accepterade, konstaterar Åström (1994: 45-46).

## 4.7 Persona och självet

”Den norske professorn i musikpedagogik, Even Ruud anger i sin *Musikk og identitet* (1997:49-50) att ’självet’ har sitt ursprung i föreställningen om en ’person’ som i sin tur kommer från latinets *persona*, som betyder ’mask’. Detta syftar tillbaka på den mask med talrör som bars i dramat av den romerske skådespelaren. Ordet ’persona’ går tillbaka till ’personare’ som betyder ’ljuda igenom’. Ruud ställer vidare frågan: ”Dette kunne igjen gi opphav til spekulasjoner om at det var gjennom stemmen, noen kunne identifiseres bak masken?” (1997:49-50). Begreppet persona anknyter till psykologen och idéhistorikern Carl

Gustav Jung som menar att varje människa utvecklar en mask, en persona, för att underlätta för oss i sociala situationer, upprätthålla sociala strukturer och för att skydda vårt privatliv i kontakt med omvärlden. Vi spelar en eller flera roller och gömmer därmed vår sanna natur. Det kan handla om professionella titlar, vårt yttre, hur vi interagerar med andra. Det hör inte till ovanligheterna att jaget (självet) identifierar sig med personan, vilket leder till en sårbarhet för det omedvetna. Jung påstår att personans motsats är själen, det vill säga vårt innersta och att en alltför stark identifikation med sin persona är skadlig eftersom det då medför en alltför ensidig personlighetsutveckling. Även de sidorna av personen man inte är stolt över eller de sidor som inte är socialt acceptabla är viktiga för den själsliga hälsan, enligt Jung (Jung 1999 i Alvin 2006: sidan 17).

Den engelske sociologen Anthony Giddens skriver om hur individen skapar sin identitet, ett subjektivt identitetsskapande, som han anser vara karakteristiskt för den senmoderna identiteten (Giddens 1991 i Ganetz 1997:162):

”Självet är ett reflexivt projekt som den enskilda individen är ansvarig för. Vi är inte det vi är, utan vad vi gör oss själva till. Detta reflexiva projekt vilar på att individen ständigt är beredd på att bygga på, till och om sin identitet. Självet utvecklas genom att individen genomgår olika mognadsfaser där han eller hon i ljuset av det förflutna, nuet och det framtida ständigt analyserar och omvärderar sin identitet.”

Giddens talar vidare om att det i den reflexiva konstruktionen av självet kommer fram en berättelse om mig själv. Jag lär mig att skapa tid för mig själv och ställa mig frågan: ”Hur mår jag?” Jag blir observant på mitt kroppsliga väl och ve såväl som på mitt psykiska välbefinnande (Giddens 1991 i Ganetz 1997:162).

## **4.8 Självtaktning, självkänsla, självförtroende**

Docent Johan Beck-Friis skriver i *Läkartidningen* nr 6 (2002:512-513) att självaktning är ett gammalt ord för självkänsla, men självkänsla är ett mer allmänt begrepp som inbegriper både självkärleken och självaktningen. Biologiskt sett utgör självaktningen vår självbevarelsedrift. Den sunda narcissismen, självkärleken, kan liknas vid ett skyddande hölje och på så vis en gräns kring jaget (självet) där insidan vetter in mot självet, medan den yttre sidan vetter ut mot omvärlden. Kommunikationen däremellan är ett livsviktigt flöde mellan jaget (självet) och omvärlden. En sund självaktning är något som kan växa fram inom oss under vår psykiska utveckling, om ömsesidigheten från vår omgivning får finnas där som den viktiga förutsättning den är, skriver Beck-Friis (2002:512-513). Självkänsla innebär med några enkla ord individens respekt för sig själv. Individer med hög självkänsla ser inte sig själva som bättre än andra människor, men ser inte heller sig själva som sämre än andra, menar den engelske sociologen Morris Rosenberg (Rosenberg 1965 i Larsson & Smyth 2005: sidan 4). Personer med låg självkänsla är missnöjda med sig själva, är självföraktande och har ingen respekt för det egna Jaget. Rosenberg hävdar att Jaget och självkänsla till viss del uppkommer ur upplevelsen av hur andra människor ser oss. Självkänsla och självförtroende påverkar varandra genom att personer med låg självkänsla ofta har lågt självförtroende i aktiviteter som de företar sig, medan ett högt självförtroende, att man anser sig vara bra på olika saker, kan gynna självkänslan.

## 4.9 Kroppen och kroppssjälvet

Ruud (1997:89) poängterar att även kroppen omfattas av självet reflektion inte som ett passivt objekt, men som en integrerad del av ett handlingssystem. Ruud anger vidare att när man lägger vikt vid att identitet är något som konstrueras, ett slags självet förhållande till sig själv, skulle vi kanske kunna komma att betrakta kroppen som ett objekt, som något som står utanför självet och som ingår som en del i den byggprocess som identitetsskapande handlar om. Vi kan möjligen hålla med om att vi genom att förnimma kroppen på ett vis står utanför kroppen och därmed betraktar den som ett objekt. Å andra sidan kan vi hävda att vi inte bara *har* en kropp vi kan betrakta, men att vi dessutom *är* denna kropp och utifrån den också betraktar allt. Kroppen är fundamental och vi orienterar oss i världen efter vår kropp och dess förnimmelser. Vi skulle kunna benämna detta som *kroppssjälvet*, skriver Ruud (1997:89). Uppmärksamhet omkring kroppssjälvet, att vara närvarande i sig själv och märka inre sinnesförnimmelser anses av Ruud som en central del av att utveckla ett differentierat och avgränsat själv. Identitet är inte något som kommer till oss färdigt format, utan något som konstrueras samtidigt som vi utformar vem eller vad vi önskar att vara och var vi vill tillhöra. De viktiga bitar som ingår i processen att skapa sin identitet är kroppsupplevelser, vår känsla av historia, vår anknytning till platsen, våra relationer till andra människor samt upplevelsen av personlig handlingskraft. Vi kan, menar Ruud, även tillägga eventuella religiösa erfarenheter och upplevelser av ett mer transcendentalt slag. Det tycks som att det är nödvändigt att förutsätta en primär erfarenhet av vår egen kropp för att etablera identitet. Erfarenheten och reflektionen över att ha en kropp förankras tidigt i livet och denna förnimmelse bär vi med oss som en förutsättning för hela livet, enligt Ruud (1997:53).

## 4.10 Känlorna och kroppen

Medvetenheten om känslorna och inte minst kroppsmedvetenheten utgör en viktig aspekt när det handlar om identitetsskapande. Professor emeritus i psykosocial miljömedicin, Töres Theorell, skriver i *Noter om musik och hälsa*, (2009:97-98) om kopplingen mellan kroppen och känslorna, att känslorna är vår drivkraft i våra handlingar och varje känsla har ett psykologiskt och ett kroppsligt uttryck. Om vi hos oss själva identifierar en stark ilska blir vårt handlande helt annorlunda jämfört med om vi i stället känner ledsenhet. I ilskan manar känslan oss till kraftfullt handlande och när vi känner oss ledsna blir vi mer tillbakadragna. Dessa handlingsmönster är oftast adekvata i förhållande till situationen. Vi måste som människor utveckla en repertoar av känslor som vi kan identifiera så att vi kan få känslomässig vägledning i livets olika situationer och på så vis också kan samspela med andra, skriver Theorell. I sångundervisningen kan man med fördel använda gester och kroppsrörelser för att hjälpa eleven att själv finna de rätta röstfunktionella inställningarna, exempelvis "bottenkänsla". Om detta skriver sångpedagogen Gunvor Sällström med komplettering av sonen Jan efter hennes död i *Människorösten Så underfull så full av liv*, (1988:160). Vidare anger författarna att gesterna hör ihop med den känslan sångaren har inom sig och kan sedan vid konserttillfället utföras osynligt som "inre" gester som ger mer uttryck till rösten.



## 4.11 Kroppskännedom, känslor och identitet

Sjukgymnasterna Gertrud Roxendal och Agneta Winberg skriver i *Basal kroppskännedom för rörelse och vila*, (2002) om att när kroppen är i samspel med vårt medvetande och vår person kan vi agera och utföra handlingar i världen. Roxendal och Winberg hävdar att kroppen bildar basen för våra upplevelser och våra känslor, med både en upplevelsedimension och en rörelsedimension. I upplevelsedimensionen ingår känslor och erfarenheter i kroppen liksom kunskap och medvetande om kroppen, medan vår förmåga att styra och behärska kroppen samt våra rörelsemönster ingår i rörelsedimensionen. Roxendal skriver i *Ett helhetsperspektiv – sjukgymnastik inför framtiden*, (1987) om att kroppskännedom omfattar kroppsmedvetande, kroppsbehärskning och rörelsemönster. Kroppsmedvetande är den kroppsliga aspekten på en persons totala medvetande om sig själv och omfattar kunskap om hur kroppen är uppbyggd och hur den fungerar, insikter om bland annat muskelspänning och blockering av andning, som kan ha ett samband med kroppsliga reaktioner vid känslomässiga upplevelser, samt perceptuella förmågor av hållning och rörelser och kunskaper om desamma. Syftet med att träna kroppskännedom är att hitta en god kroppslig spänningsbalans, stärka kroppskänslan, minska psykiska och fysiska blockeringar och öka koncentrationen. Att öva sig i att rikta hela sin uppmärksamhet mot kroppen och mot rörelsen blir samtidigt en övning i mental närvaro och koncentration.

Roxendal och Winberg (2002) slår fast att vår kroppskännedom och vårt kroppsmedvetande har stor betydelse för vår identitet, självkänsla och välbefinnande. Att träna sig i att känna kroppens hållning, uppleva avvikelser från mittpunkten och eventuella låsningar i leder är viktiga beståndsdelar i träningen av kroppsmedvetandet, likaså är det av vikt att känna den egna kroppens gränser, känna när kroppen far illa liksom när kroppen mår väl. Medvetandet om sina kroppsliga förmågor och uppleva stunder av ”jag kan” är viktigt och stärkande för personens självkänsla och självförtroende.

## 4.12 Kroppshållning och spänningar

Den norska sångpedagogen Nanna-Kristin Arder tar upp aspekter på kroppshållning och spänningar i *Sangeleven i fokus*, (2001:104-106). En människas kroppshållning och spänningar liksom andning är något som sätter sig i våra kroppar med tiden, spänningarna blir en del av vår vardag, och därför kan det vara svårt att ändra på detta. Arder talar vidare om att vi människor vanligtvis skapar en slags balans och en jämvikt i oss även om denna kroppshållning inte är ergonomisk, i den enskilda personens kropp känns det rätt, och därför kan det bli svårt att bryta mönster. Hur svårt det är att förändra kroppshållningar beror på hur länge vi har gått med spänningarna och snedbelastningen. Arder skriver om att släppa på spänningar också kan få känslomässiga reaktioner. En person kan reagera med att börja gråta när spänningarna släpper i hals- och bröstområdet, likaså kan aggressivitet och ångest komma upp till ytan i samband med avspänning. Arder betonar vikten av att hela människan är med i processen om avspänning såväl fysiskt som psykiskt och att detta ytterst inte går att lära ut från en person till en annan. Det handlar i stället, enligt Arder, om att den enskilda individen övar upp sin kroppsmedvetenhet, sitt kinestetiska sinne och sin kroppsperception.

## 4.13 Kropp och andning

Enligt Arder (*Sangeleven i fokus* 2001:99-104) är en människas kroppshållning och andningsmönster i behov av samverkan. Arder menar att om individen har en försjunken hållning påverkar detta hennes andning. Vad som händer med andningen vid en svag hållning är att lungor och mellangärde inte kan verka fritt vid en inandning i brist på plats. Istället anser Arder, använder personen sig av en högburen andning där enbart bröstkorgen utvidgas vid inandning. Detta kallas för en claviculär andning. Enligt Lindblad, (1992:19) kan en claviculär andning göra att talapparaten blir trött, eftersom att bröstmuskulaturen är nära belägen med muskulaturen i röstorganet. Är muskulaturen i bröstkorgen anspänd sprider detta sig till röstmuskulaturen. Arder skriver om att en högburen andning fokuserar på det så kallade andningshjälpmuskeln, belägna i bröstet, halsen, nacken och käken. Detta, avser författaren, skapar stora muskelspänningar och påverkar andningen negativt samt gör att individen kan få problem med rygg, skuldror och nacke. Arder anser att ett avslappnat mellangärde är nyckeln till en fri lågburen/abdominal andning och en god röstfunktion.

Vid fysisk aktivitet, menar Arder, att två stora muskeltyper aktiveras; den inre och den yttre muskulaturen. Dessa två har olika funktioner. Den inre muskulaturen är korta muskler som sträcker sig över en led och har som uppgift att stabilisera. De kallas för "hållningsmuskler". Den yttre muskulaturen är långa muskler som sträcker sig över flera leder och denna muskeltyp kan vi som människor styra med vår vilja och muskulaturen har som uppgift att vara rörlig och flexibel. Arder hävdar att samarbetet mellan dessa muskeltyper är viktig för en enhetlig koordination av rörelse i kroppen. Den inre muskulaturen, påtalar Arder, är knuten till vårt känsloliv och när en individ erfar mental och fysisk obalans, blir dessa muskler svaga. Vad som händer då, är att den yttre muskulaturen försöker kompensera med stabilitet, vilket inte hör till dess primära funktion, som i sin tur resulterar i att kroppen får spänningar. Detta kan enligt Arder, leda till ett hämmat andningsmönster.

När en människa använder sig av ett abdominalt andningsmönster och djupandas, ökar cirkulationen i kroppen vilket medför att kroppens celler förnyas och fysiken får ny energi (Jensen & Rönnlund, 2004 enligt Ehdin, 1999; Minnett, 1990 & 2003)

## 4.14 Andningsorganet

Följande text om andningsorganet och andningsproblematik, bygger på röstforskaren och foniatern Per Lindblads, *Rösten* (1992) och innefattar sidorna 13-19, 149-150, 166 samt 185-186. Vi refererar även till sångpedagogen Nanna-Kristin Arders, *Sangeleven i fokus* (2001) sid. 108-122. Avsnittet avser vi som ett faktaunderlag för läsaren.

En av våra största bukmuskler, *diafragman*, även kallat *mellangärdet*, är av största vikt i användandet av en avslappnad och styrd andning. Lindblad skriver om olika muskelgrupper för in och utandning. Inandningsmusklerna är diafragman som är belägen strax under våra lungor i form av en bågliknande kupol och de yttre *intercostalmuskelnerna* som förbinder revbenen (Lindblad 1992:16). Utandningsmuskulaturen består av de inre *intercostalmuskelnerna* som sitter fästa mellan varje revben samt muskler placerade fram till i bukväggen. In och utandningsmusklerna kallas med samlat namn för *andningsmuskler* (Lindblad 1992:16).

Andningsapparaten är ett samlingsnamn för lungor och andningsmuskler. Enligt Lindblad består lungorna av en elastisk vävnad som klär bröstkorgens insida och diafragmans övre del. Lungorna är en organisk, följsam kroppsdel och rättar sig efter kroppens rörelser (Lindblad 1992:13-14). Lungornas fundamentala uppgift är att på en inandning, med *lungblåsornas* hjälp syresätta blodet och på en utandning ge ifrån sig koldioxid som är ett avfall i vårt blod från vår cellförbränning. Lungornas sekundära uppgift är att ge energi till röstapparaten och sätta stämläpparna i svängningar som då frambringar ljud (Arder 2001:108).

Lungstorleken skiljer sig i volym, hos mannen och kvinnan. Vid en såkallad talandning utgår lungvolymen på ca: 0,5-1 liter vid både in och utandning. En in och en utandning är i princip jämförbara i fråga om tid. Vid en inandning pressas brösthålan ut med hjälp av muskulatur i bröstkorgen, och diafragman arbetar ner och skapar plats för lungorna genom att trycka ned inälvorna, lungornas lufttryck sjunker således och luft drags likt ett vakuum in genom de öppna luftvägarna. Lindblad menar att när inandningsmuskulaturen slappnar av resulterar detta i en automatisk utandning. Lufttrycket ökar då och luften drivs ut i kombination med att brösthålan sjunker samman (Lindblad 1992:14).

Då rösten ska aktiveras andas vi in för att mycket kort därefter bromsa utandningen med inandningsmuskulaturens hjälp. Detta kallas för stöd och är enligt Lindblad en bibehållning av inandningsmuskulaturens energi vid utandningen för tal och sång. Inbromsningen sker av den anledningen att lufttrycket på röstorganet och i synnerhet stämbandets annars skulle bilda ett *subglottalt* övertryck, vilket medför att röststyrkan blir för hög men också för att utandningsmuskulaturen och inandningsmuskulaturen till en början samverkar för att fördela luftflödet på den tänkta sång- alternativt talfrasen. Med andra ord krävs en längre, planerad utandning för den medvetne sångaren och talaren (Lindblad 1992:16-18, 185).

## 4.15 Andningsproblematik

Lindblad, anger att en god röstfunktion har ett bra och fritt flöde. Detta flöde styrs av vår utandning och utandningsmuskler samt som tidigare nämnts också till viss mån av våra inandningsmuskler. För en frisk och en tydlig röst krävs ett intrigerat samarbete mellan röst- och andningsorganets muskulatur (Lindblad 1992:19). Lindblad påtalar vidare att när vi hör röster som knarrar alternativt har en pressad klang, har detta delvis att göra med att röstens lufttryck är av låg alt. hög energi på glottis (Lindblad 1992:149-150). Som tidigare har angetts kan vår identitet ha betydelse för hur vi talar och för vår kropp. "Rösten påverkas ofta av personligheten och ibland av yrke och eventuella sjukdomstillstånd" (Lindblad 1992:166). Som vi nämnt innan är muskulaturen starkt förknippat med vårt känsloliv och sinnesstämningar, därför kan problematik uppkomma vid användningen av ny andningsteknik. Enligt Reich (1976) kan undantryckta känslor leda till spänningar i kroppen samt ett hämmat andningsmönster (Jensen & Rönnlund 2004 enligt Reich 1976). Detta skriver även Arder om, hon påtalar att andningen styrs av hur vi som människor mår. En stressad person har till exempel ofta en högburen andning. Arder menar att när vi bär på problem, sorg och ilska, bildas spänningar i kroppen som stör en fri andning. Hon hävdar att dessa medvetna, omedvetna spänningar kan upplösas vid användning av ny, grundläggande andningsteknik och avspänningsövningar. Enligt Arder, har sångpedagogen ett ansvar

gentemot sina elever att gå varsamt fram i att utöva ny andningsteknik. Arder vidhåller vikten av att pedagogen inte skall leka psykolog, utan använda sig av sin profession och psykologiska sans i mötet med eleven och dess problematik (Arder 2001:116-117).

## 4.16 Röst som kommunikation

För att vi som skriver denna uppsats ska förstå vad samhället har för inverkan på rösten och identiteten, har vi sett tillbaka i historien och läst om människans behov av kommunikation. Vi har i följande text valt att utgå till stort av Antal-Lundströms, *Musikens Gåva*, (1996). Följande refererad text bygger på sidorna 8-110.

Det som skiljer oss från andra djur är att vi för en medveten kommunikation (Antal-Lundström 1996:8). Arkeologiska fynd visar att människan runt 80 000 år tillbaka i tiden, började utvecklade talrösten, den så kallade ”röst humana”, men mycket tidigare än så (500 000 år) kunde urmänniskan sjunga som en struktur för samspråk. Dessförinnan gjorde människan sig förstådd med läten och kroppsmimik (Antal-Lundström 1996:9). Enligt ovanstående författare var det genom sången som den tidiga människan bar traditioner och seder vidare och med dess överföring till andra har samhället och individen kommunikativt formats på ett gehörsmässigt plan. Den amerikanske socialpsykologen George Mead (1863-1931) menade att människans medvetande har sin grund i ett språkligt samspel som formas i en social process (2009-12-05 Nationalencyklopedin, <http://www.ne.se/george-mead>).

När en människa föds, är hennes första basala instinkt att föra sin talan, att förmedla sig. Enligt Ingegerd Brofalk, leg. psykolog och psykoterapeut handlar detta om överlevnad och är ett anknytningsbeteende som syftar till att föräldern ska skydda och ta hand om barnet. ”Samspelet mellan mor och barn börjar vid födelsen. Spädbarn utvecklar en social samarbetsvillighet beroende på hur det behandlas. Barnets utveckling är i hög grad avgjort av dess vårdares lyhördhet för signaler (barnets)” (Brofalk, 1996:4). Rösten i kombination med kroppsspråk är således barnets första uttryck av dess identitet.

Med stöd av Antal -Lundström (1996:9) har urmänniskan präglat dagens kommunikativa människa med grunden i imitation och det är så barnet än i dag röstligt och språkligt formas, genom att härma för att i förlängningen förstå samt göra sig förstådd. Barnets längtan att förstå sin och andras värld är stor. Antal-Lundström menar att barnet alltid sätter måttstock på hur realiteten i den egna drömmen är och hur vida man kan lita på denna och hur den stämmer överrens med andras relation till samma drömmar och frågor. Vägen dit bygger på kommunikation. Det är kommunikationen som bygger vår verkande person och vår identitet (Antal-Lundström 1996:106).

## 4.17 Identitet, socialisation och skola

Fostran av den enskilda individen och dess identitet har idag sin grund i hemmet och i skolan. Antal-Lundström påtalar att det är i skolan som barnet delvis blir delaktigt i samhällets val av normer och regler (1996:34). Som staten väljer att utforma skolan formas också samhällsmedborgaren. Enligt Antal-Lundström utvecklas personligheten under en process som verkar genom hela livet. Personligheten har en grund, en biologisk plattform som sedan

formas av vårt samhälle. Personligheten, identiteten innefattar psykiska och fysiska särdrag, anlag och temperament som i en socialisation påverkar individen. Socialisation innebär att ”individen anammar samhällets eller gruppens vedertagna beteendemönster, normer” etc. (NE: socialisation, 091208). Det är främst i barndomen och i tonåren som en utveckling av personligheten sker. Socialisationen har enligt Antal-Lundström en uppgift att forma och förbereda de unga inför vuxenlivet och skolan är den institution som samhället byggt som bas för att ge en likaberättigad grund till alla barn (Antal-Lundström 1996:34, 54).

I dagens skola vilar en tyngdpunkt på att se till individen och den individuella utvecklingen och prestationen. Skolan ska ge utrymme för personlighet, identiteten och verkar för varje elevs säregna egenskaper (Lpo 94).

## **5 Metod och material**

### **5.1 Val av metod**

Våra metoder är laborationer med röster, enkät och observation. Vårt fokus har varit talrösten, men eftersom vi är utbildade sångpedagoger har vi även använt oss av sången som ett redskap till att arbeta med förändrade röstvanor. Att arbeta laborativt med röster tillför ytterligare en aspekt till vår undersökning, deltagarna får själva pröva ett nytt röst användande, vilket sätter i gång processen även på det fysiska och emotionella planet. I egenskap av röstspecialister kunde vi genom laborationerna få ut den information vi eftersökte hos gruppdeltagarna. Vi valde att i samband med den praktiska studien observera våra deltagare och spela in dessa möten på dator samt dessutom ställa frågor med fasta svarsalternativ genom våra enkäter, en enkät före första mötet och en enkät efter det tredje och sista mötet. Enkät är, enligt Esaiasson m.fl., (2007:262) en av de två huvudsakliga frågeundersökningarna som bygger på skriftlig kommunikation förutom intervjuundersökningen. Svarspersonerna fyller själva i sitt frågeformulär, sin enkät, skriftligt och returnerar det sedan till forskaren. Störst svarsfrekvens har, menar Esaiasson m.fl., gruppenkäten, därför att svarspersonerna är samlade på en och samma plats, till exempel i en skolsal eller på arbetet. Frågor med fasta svarsalternativ innebär att svaren är i förväg bestämda och på så sätt skall dessa vara uttömmande, d v s att alla skall hitta ett svarsalternativ som passar. I enkäten använde vi oss av fasta svarsalternativ för att vi sedan skulle kunna sammanställa resultatet genom att räkna antalet personer som svarat på det ena eller andra sättet på våra frågor. Frågorna var av den arten att enkäterna räknas som en sk kvantitativ innehållsanalys. Kvantitativ innehållsanalys innebär, enligt Esaiasson m.fl., om hur man med kvantitativa metoder undersöker innehållet i någon form av skriftlig, muntlig eller bildmässig framställning. Enkätformen bedömde vi var passande med tanke på gruppens storlek och frågornas art. Eftersom det handlar om känsliga frågor bestämde vi att deltagarna skulle få svara anonymt och i och med detta hoppades vi erhålla ärliga svar. Förutom att vi var intresserade av deltagarnas förförståelse var vi också intresserade av att veta hur de upplevde själva processen, att arbeta med sin röst i grupp, och om detta skulle förändra något angående deras röst användande, deras kroppsmedvetande och deras syn på sig själva. Vår tanke var att enkäten skulle vara en effektiv och tidsbesparande frågeform med hög svarsfrekvens, tillika enkel att sammanställa när det kommer till resultatet. Observation definieras, enligt Esaiasson m. fl., som uppmärksamt iakttagande. Forskaren fokuserar på

icke-verbala data och inte på språkliga utsagor, men ljud, lukt och smak är lika intressant som vad synen registrerar. Innehållet i frågorna berörde områden som rösten, identiteten, kommunikation, genus och självkänsla/självförtroende. Observationerna där vi iakttog och lyssnade på deltagarna samt spelade in ljudet räknas som kvalitativa iakttagelser, d v s den kvalitativa metoden som innebär ett praktiskt snarare än en filosofiskt tillvägagångssätt vid texttolkning, idéanalys och diskursanalys. (Esaiasson m.fl., 2007:220ff) Vi fann det lämpligt att observera deltagarna, i den mån vi hade tillfälle, både visuellt och auditivt i samband med övningarna. Dessutom spelade vi in hela sejouren vilket blev en god hjälp för minnet.

## **5.2 Val av urvalsgrupp**

I vår studie om rösten och identiteten valde vi avsiktligt en grupp vuxna deltagare som inte bestod av sångare, men som ändå är beroende av sin talröst i arbetet. Skälet till varför vi inte valde sångare är att vi ville undersöka och problematisera *rösten* och inte sångrösten specifikt eftersom rösten är en stor del av identiteten. En av oss hade redan en kontakt med företaget och det verkade finnas ett relativt stort intresse inom företaget av att delta i vår studie. Gruppen skulle, enligt vår kontaktperson på företaget, bestå utav cirka 20 deltagare, både män och kvinnor, och alla skulle förbinda sig till att delta vid samtliga tre möten eftersom vi ville se vår studie som en slags process.

## **5.3 Studiens genomförande**

Vi valde att i samband med den praktiska studien observera våra deltagare och spela in dessa möten på dator samt dessutom ställa slutna frågor genom våra enkäter, en enkät före första mötet och en enkät efter det tredje och sista mötet. Vi fick tre klocktimmar totalt till vårt förfogande under deras arbetstid inom en period på åtta dagar och vi fick tillåtelse att mejla ut en enkät både före och efter studien med frågor om röst, identitet, kommunikation, genus och självkänsla/självförtroende. Enkäterna skulle besvaras anonymt för att på så sätt få så ärliga svar som möjligt. Första enkäten samlades in i samband med vårt första möte. Gruppen kom att bestå av cirka 12 personer, två män och tio kvinnor. När vi genomförde våra möten med gruppen befann vi oss i händelsernas centrum och kunde på så vis observera, lyssna och iaktta deltagarna och vad de gjorde i samband med våra övningar. Vi fann det lämpligt att observera deltagarna, i den mån vi hade tillfälle, både visuellt och auditivt i samband med laborationerna. Till hjälp för minnet använde vi en dator för att spela in ljudet. Det var lika viktigt att se dem som att lyssna till dem och deras röster. Vi ville på så vis få fram eventuella diskrepanser mellan vad de själva svarat i enkäterna jämfört med vad vi såg och hörde i egenskap av experter på området. Ingen av oss var fullständig observatör mer än ett par minuter i taget eftersom vi delade på det aktiva ledarskapet i denna studie. Varje tillfälle inledde vi med avslappning i grupp. Deltagarna utförde avslappningsövningen stående med slutna ögon och fick använda sig av djupa andetag för att hitta ett inre lugn och på så sätt släppa på en del av spänningarna i olika kroppsdelar. Vi laborerade medelst pendling i kroppen för att hitta en god balans och sedan en god hållning utifrån denna grund. Grundspänningen i kroppen skulle på detta sätt sänkas och vi fortsatte sedan med djupandning genom att visa på basala andningsövningar och återkom till dessa vid samtliga träffar. Andningsövningarna finns beskrivna i början av talpedagog Elsa Åströms bok. Enkelhet har

varit ett signum för studien och därför använde vi oss bland annat av att ljuda på siffror när vi tränade att tala med flöde i rösten. Deltagarna fick göra en bågrörelse med sin hand för att illustrera frasens början, mitt och slut. Detta gjorde vi för att få med kroppen och sinnena i övningarna och inte enbart intellektet. Med denna bågförm kunde deltagarna laborera med tempo, flöde, dynamik och röstläge. För att deltagarna skulle känna sig så fria som möjligt lät vi dem gå runt i rummet medan de utförde denna övning. Vi varierade oss även med att de fick stå stilla i en grupp om tre personer och lyssna på varandra, kommentera och utbyta tankar och på så vis lära av varandra. Deltagarna fick även gå från tal till sångton för att hitta sin grundton utifrån ett avspänt läge. Vi uppmuntrade dem till att experimentera först i mer extrema röstlägen för att sedan hitta ett bekvämt röstläge. Även här lät vi deltagarna lyssna och hjälpa varandra samtidigt som vi som röstpedagoger också bistod med vår expertis och våra kunskaper. Eftersom vi var väl förberedda och hade en klar uppdelning emellan oss om vem som skulle hålla i vad fungerade det bra att vara två ledare. Det fanns tillfälle för deltagarna att ställa frågor direkt till oss på plats vilket de också gjorde. Den andra enkäten samlades in i anslutning till sista mötet.

## **5.4 Etiska regler och övervägande**

Ett förtydligande är på plats om att ingen av deltagarna i studien hade träffat oss tidigare och hade på så sätt inga speciella hänsyn att ta till oss som ledare för denna studie. Vi frågade deltagarna vid första mötet om det var okej att vi spelade in mötet till hjälp för vårt minne och deltagarna samtyckte till detta. Vi hade en genomtänkt etik med oss i fråga om hur känsligt och delikat det kan upplevas att arbeta med sin röst i ett sammanhang där deltagarna inte känner oss. Därför valde vi att gå varsamt fram och var ytterst noggranna med vad som skulle hända, vilka övningar vi skulle göra för att möta gruppen på deras nivå så långt det var möjligt. Vårt resultat presenteras utan möjlighet att identifiera enskilda individer då vi inte heller nämner företaget vid namn.

## **5.5 Metoddiskussion**

Laborationerna gav oss ett mycket värdefullt komplement till enkätsvaren och vi kunde föra en dialog mellan enkätsvaren och våra observationer. I egenskap av röstspecialister kunde vi genom laborationerna få ut den information vi eftersökte hos gruppdeltagarna. Vad vi såg och hörde kunde vi jämföra med vad deltagarna uttryckte i skrift. Eftersom vi var väl förberedda och hade en klar uppdelning emellan oss om vem som skulle hålla i vad fungerade det bra att vara två ledare. Enkäten har sina fördelar främst i egenskap av att vara effektiv för båda parter. Deltagarna behövde inte förflytta sig för att bli intervjuade utan kunde svara på den via sin dator. Rättigheten att vara anonym vid känsliga frågor som till exempel rör identiteten ser vi också som en fördel för resultatet i denna frågeform. Vi anser att metoderna som vi använde oss av skulle kunna ge oss svar på våra frågor, men vi hade förväntat oss en större grupp för det var bland annat därför som vi valde att göra enkäter. Undersökningen skulle definitivt ha stärkts om deltagarantalet hade varit större i och med att resultatet då skulle blivit mer trovärdigt. Tänkbart är att intervjuformen varit att föredra eftersom gruppen blev mindre och att man då kunnat gå vidare med följdfrågor och genom följdfrågorna reduceras då risken att missförstå varandra. I enkäterna kan man aldrig komma ifrån att respondenterna kan

missförstå frågornas innebörd. I intervjuformen kan också intressanta stickspår komma upp som tillför undersökningen nya infallsvinklar. Tiden för denna process var dock kort och det ser vi som en klar nackdel för respondenterna och för oss, samtidigt som tiden för hela examensarbetet inte medger någon längre praktisk studie. I enkäten använde vi oss av slutna frågor för att vi sedan skulle kunna sammanställa resultatet genom att räkna antalet personer som svarat på det ena eller andra sättet på våra frågor. Frågorna var av den arten att enkäterna räknas som en sk kvantitativ innehållsanalys. Vi deltog och påverkade deltagarna med våra positiva erfarenheter av till exempel kroppens betydelse för rösten, vikten av en god hållning, en bra balans och en djup och avspänd andning för röst användandet. Däremot påverkade vi inte gruppen någonting alls i samband med den första enkäten som var ifylld och lämnades in redan vid första mötet.

## 6 Resultatredovisning

Resultatredovisningen består av två delar varav *den första* utgörs av presentation av resultat av de två enkäterna i dialog med iakttagelser vid observationer. Dispositionen är baserad på enkätfrågorna som här är grupperade efter följande åtta temata:

1. *Upplevelse av den egna talrösten*
2. *Röst arv/miljö*
3. *Problem i användandet av talrösten*
4. *Självbild av röst/kropp*
5. *Att ta plats med sin röst*
6. *Vad skulle du vilja uppnå och utveckla med din röst*
7. *Prestation*
8. *Upplevelse av processen*

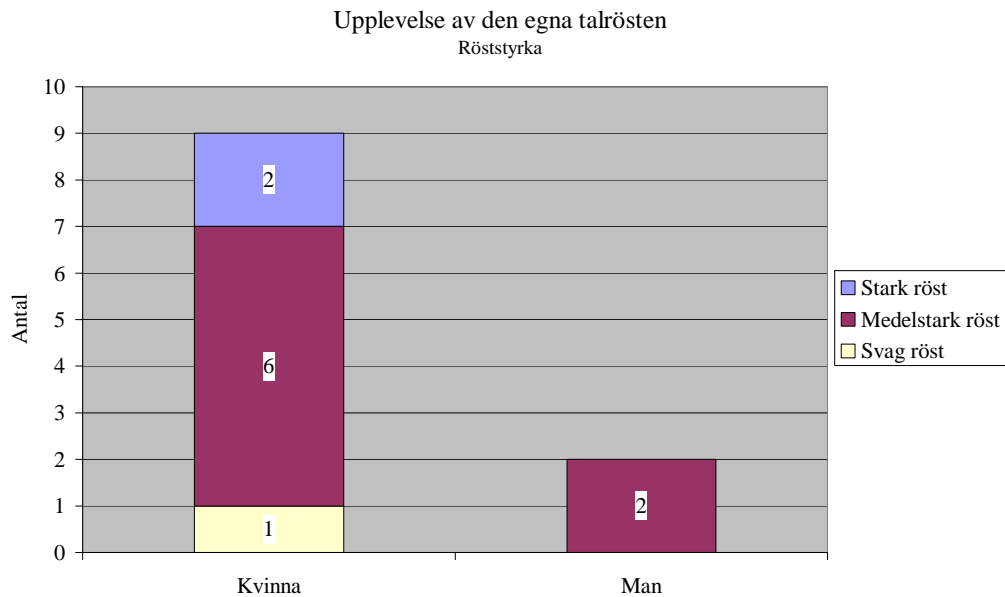
I *den andra* delen sker tolkning av resultaten med utgångspunkt från uppsatsens frågeställningar.



## 6.1 Resultatredovisning av enkät 1 och 2 i dialog med iakttagelser vid observationer

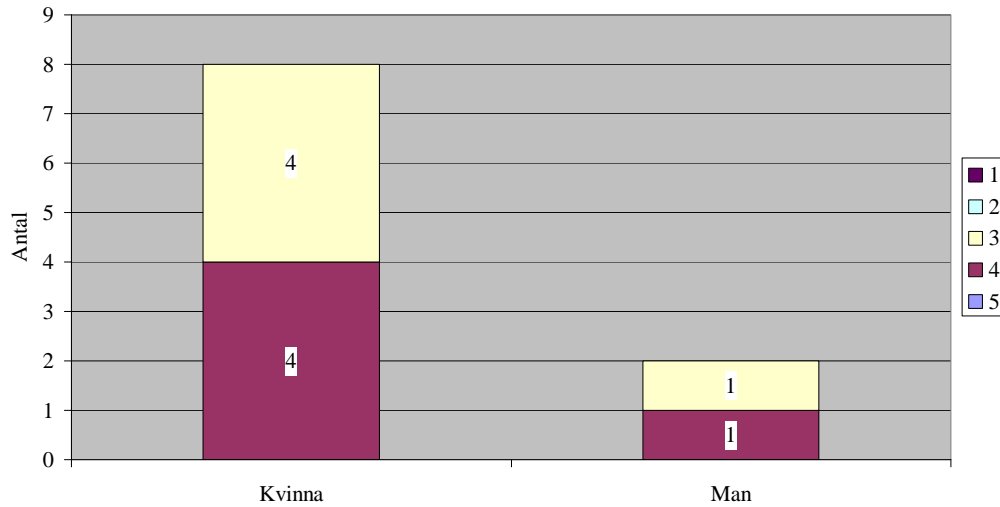
### 6.1.1 Enkät 1 i tabellform och observationstext

Tema 1: Upplevelse av den egna talrösten

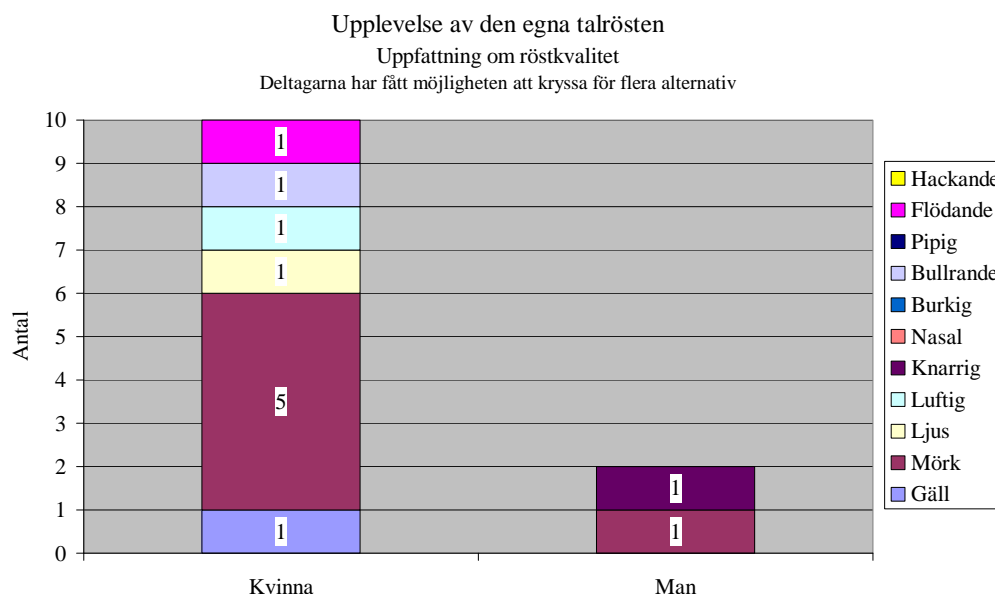


Flertalet deltagare upplevde sig ha en medelstark röst enligt den första enkäten som ifylldes inför vårt första möte med gruppen. Två kvinnor ansåg sig ha en stark röst, medan endast en kvinna tyckte sig ha en svag röst. Männerna menade att deras röster kunde betecknas som medelstarka. Observera ett bortfall i denna fråga. Vi upplevde däremot vid det första mötet att männens röster var betydligt svagare än kvinnornas. Vidare uppfattade vi inte att någon av kvinnorna utmärkte sig med en stark röst.

Upplevelse av den egna talrösten  
Skala 1-5, Anspänd=1, Avspänd=5



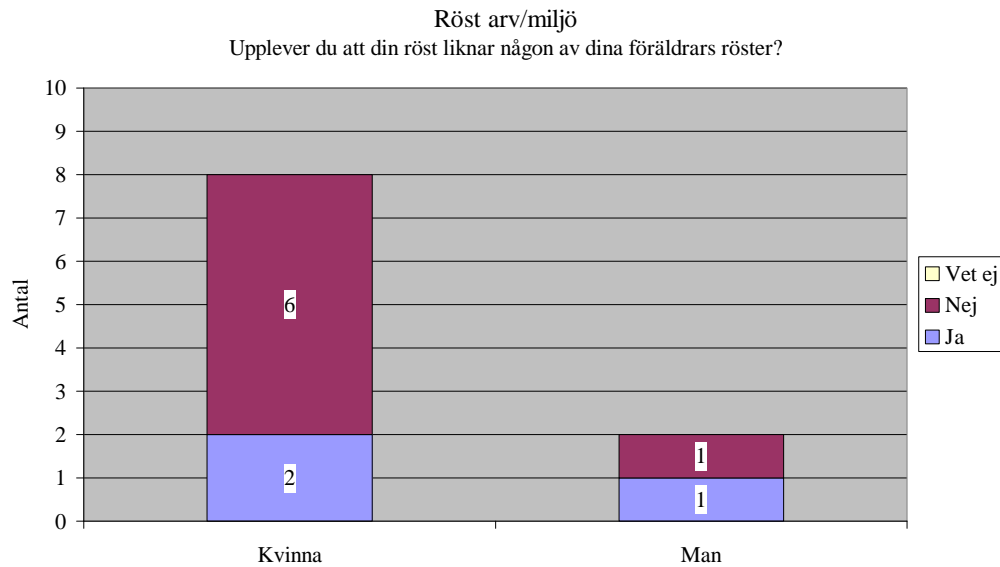
Hälften av kvinnorna upplevde sig vara en trea eller en fyra på skalan från anspänd (1) till avspänd (5). Männerna upplevde sig själva vara, även de, en trea respektive en fyra. Observera två bortfall i enkätsvaret på denna fråga. Vi uppfattade att två kvinnor och en man hade mer anspända röster i nivå med en tvåa på skalan. I övrigt överrensstämmer vår observation med deltagarnas uppfattning.



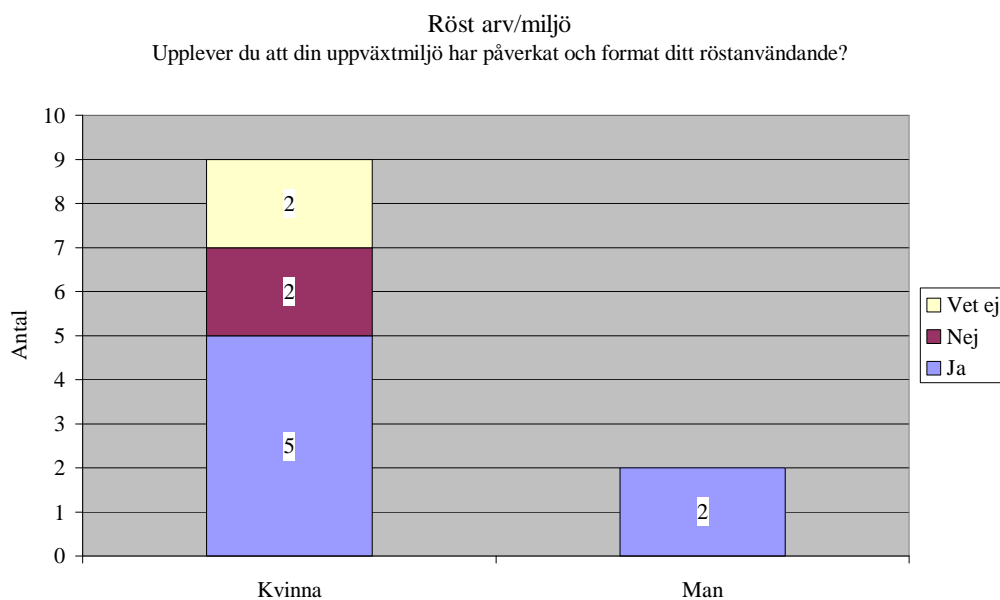
Fem kvinnor och en man upplevde sig ha mörka röster, medan det i övrigt framkom att kvinnorna också upplevde sina röster som: flödande, bullrande, luftig, ljus och gäll. En man upplevde sig ha en knarrig röst. Observera ett bortfall i denna fråga. Vi uppfattade inte kvinnornas röster som utpräglat mörka, däremot i avsaknad av flöde och något hackande. När det gäller männens röster uppfattade vi inte att någon av dem hade mörk röst, utan snarare ljusa röster. Däremot uppfattade även vi att den ene mannen hade en knarrig röst.

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att vår uppfattning skiljer sig åt från deltagarnas egna upplevelser angående framförallt röststyrka, men även graden av anspändhet och avspändhet i rösten. När det gäller röstkvaliteter skiljer sig vår uppfattning åt även där. Kvinnornas röster uppfattar vi inte som mörka, men något klanglösa. De använder sin röst på ett monotont sätt och resultatet blir hackande eftersom det saknas tillräckligt luftflöde. En av männen hade en påtagligt knarrig röstkvalitet med litet luftflöde varav den andre mannen hade, enligt oss, en relativt ljus röst, men när det gäller kvaliteten så uppfattade vi den som modal.

## Tema 2: Röst, arv/miljö

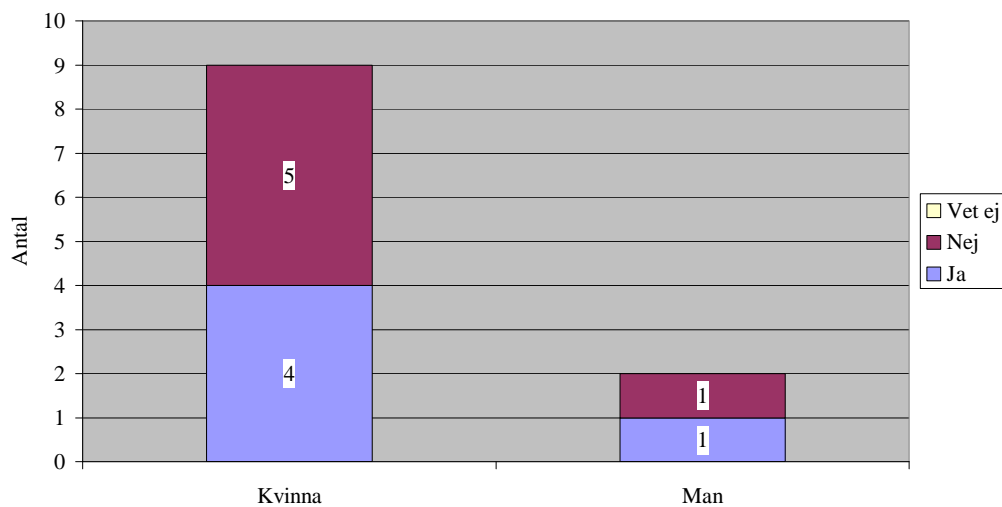


Sex kvinnor och en man upplevde inte att deras röst liknade någon förälders röst. Två kvinnor och en man upplevde dock att deras röster har likheter med deras föräldrars röster. Observera två bortfall i denna fråga.



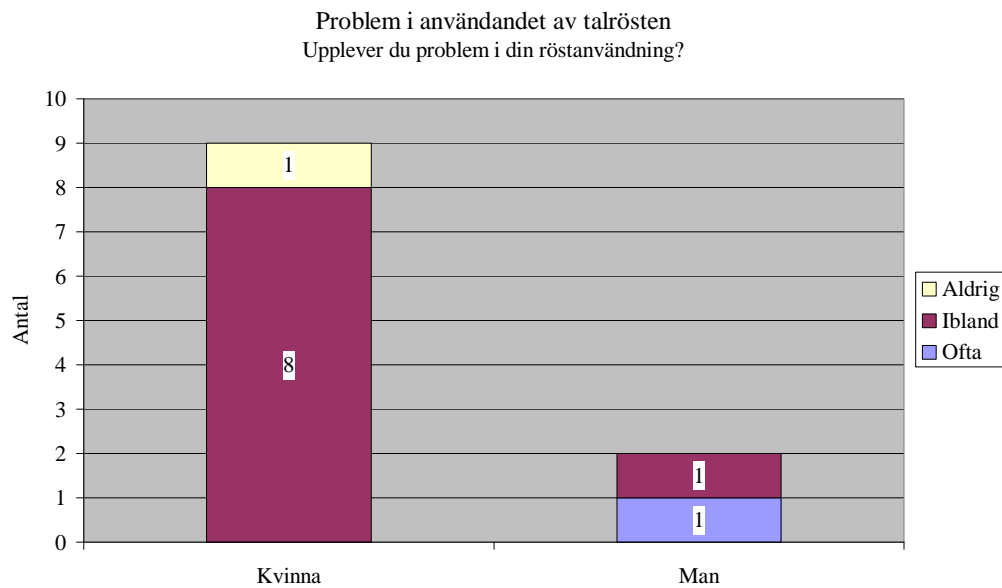
Fem kvinnor och två män upplevde att deras uppväxtmiljö har påverkat och format deras röst användande. Två kvinnor upplevde det inte och två kvinnor svarade, vet ej. Observera ett bortfall i denna fråga.

Röst arv/miljö  
Upplever du att dina närmsta påverkar och formar ditt röstanvändande?

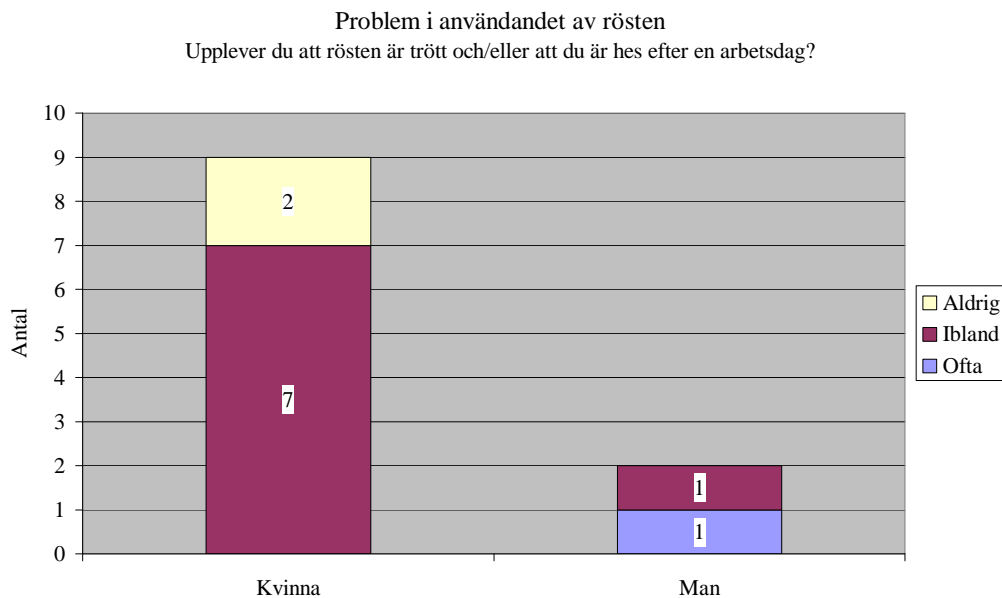


Fem kvinnor och en man upplevde inte att deras närmsta omgivning påverkar och formar deras röster. Fyra kvinnor och en man upplevde dock att deras närmsta omgivning påverkar och formar röstanvändandet. Observera ett bortfall i denna fråga.

### Tema 3: Problem i användandet av talrösten



Åtta kvinnor och en man upplevde att det ibland uppstod problem i användandet av talrösten. En man upplevde sig ofta ha problem i röst användandet och en kvinna upplevde sig aldrig ha problem med talrösten. Observera ett bortfall i denna fråga.

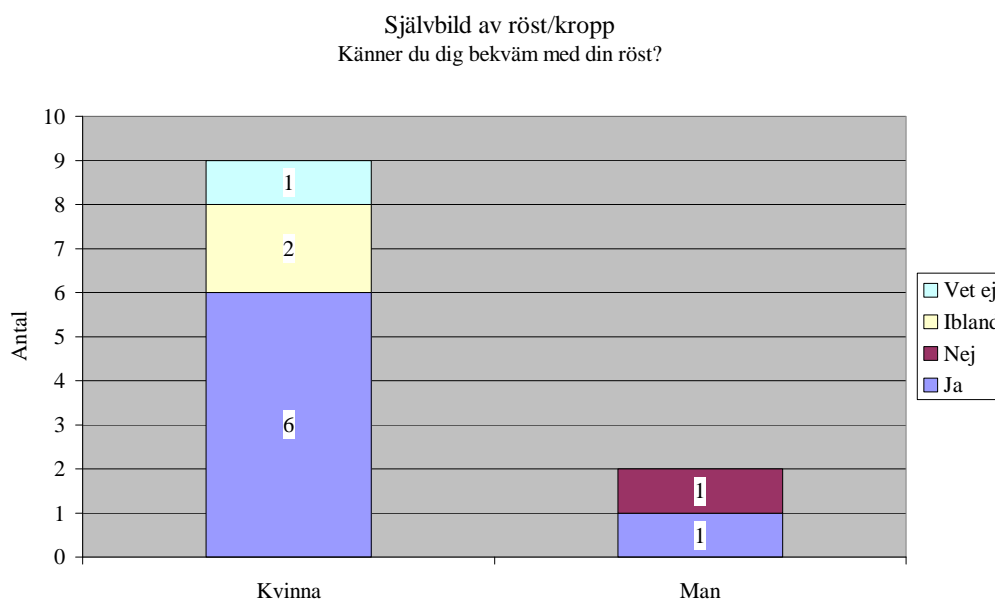


Sju kvinnor och en man upplevde ibland sig trötta och/eller hesa i rösten efter en arbetsdag. En man upplevde detta ofta och två kvinnor upplevde det aldrig. Observera ett bortfall i denna fråga. Vid vårt första möte, bad vi deltagarna att presentera sig för oss vilket gjorde att vi i en

första observation kunde utläsa deras röstkvaliteter. Vi upplevde att deltagarna inte använde sig av en medveten andning och kroppshållning, vilket resulterade i att flera av dem hade spänningar i röst och kropp. Detta kan påverka röst användandet.

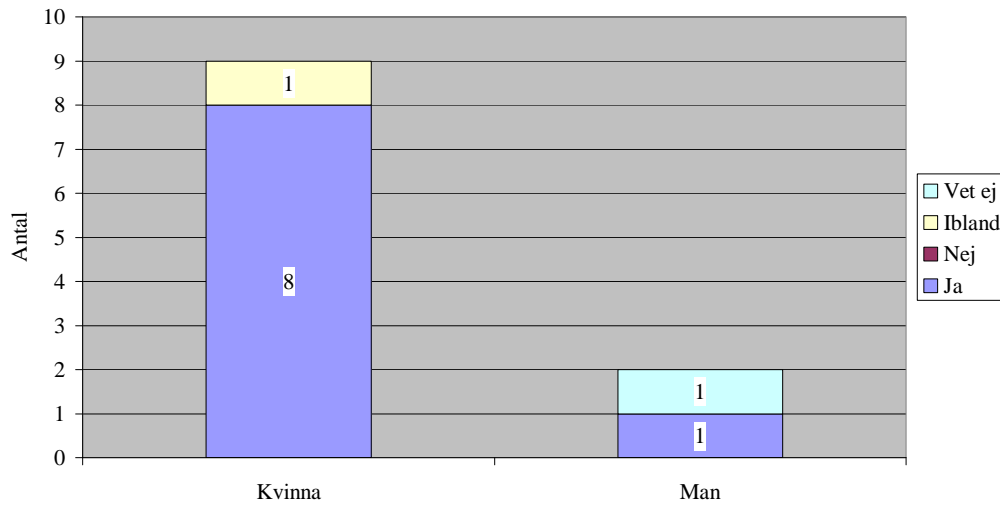
Sammanfattningsvis kunde vi utläsa att deltagarna i varierande grad hade svårigheter med röst användandet. Vår observation stämmer in på deltagarnas egna upplevelser av sina röstproblem.

#### Tema 4: Självbild av röst/kropp



Sex kvinnor och en man upplevde att de kände sig bekväma med sin röst. Två kvinnor upplevde att de ibland var bekväma i sin röst, en man var inte bekväm i sin röst och en kvinna svarade, vet ej. Observera ett bortfall i denna fråga. Vi upplevde att en tredjedel av deltagarna inte var tillfreds med sina röster. Under en frågestund framkom det att flera av dem hade problem med röst användandet vid stress och vid olika känslöstämningar då de ansåg sig behöva sin röst. Vi observerade även att en del av deltagarna upplevde stress av att inte kunna prestera rätt direkt under studiens möten.

Självbild av röst/kropp  
Uppfattar du din röst som en del av din kropp?

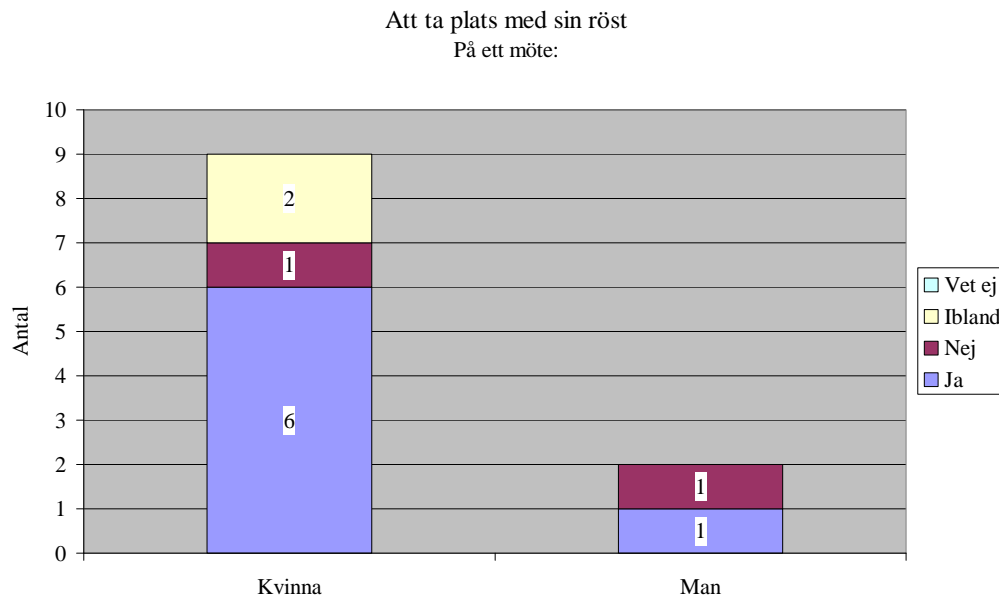


Åtta kvinnor och en man uppfattade sin röst som en del av kroppen, en kvinna upplevde det ibland och en man visste ej om han uppfattade sin röst som en del av hans kropp. Observera ett bortfall i denna fråga. Genom vår observation utläste vi att deltagarna såg sin röst som en del av kroppen men att de inte var medvetna teoretiskt och praktiskt om hur kropp och röst samverkar.

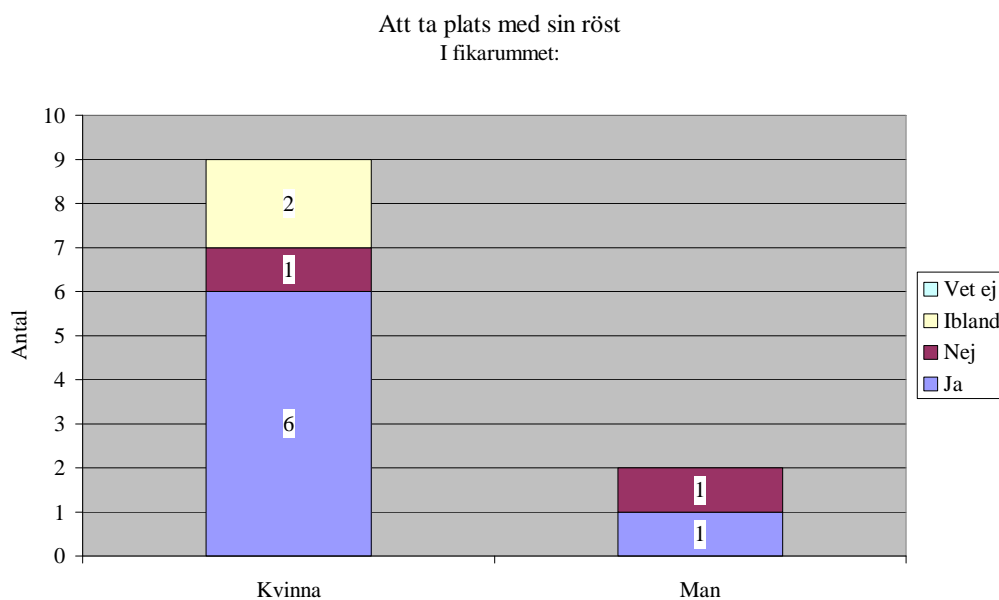
Sammanfattningsvis kan vi utläsa att flertalet deltagare vid enkätens ifyllnad och innan vårt första möte med gruppen, var bekväma med sin röst och upplevde den som en del av kroppen. Endast en var otillfredsställd med röstens egenskaper i förhållande till sin självbild. Två deltagare upplevde ibland sig obekväma med sin röst. Vår uppfattning är att vår observation, överlag, inte överrensstämmer med hur deltagarna uppfattade sin självbild i förhållande till sin förankring mellan röst och kropp.



### Tema 5: Att ta plats med sin röst

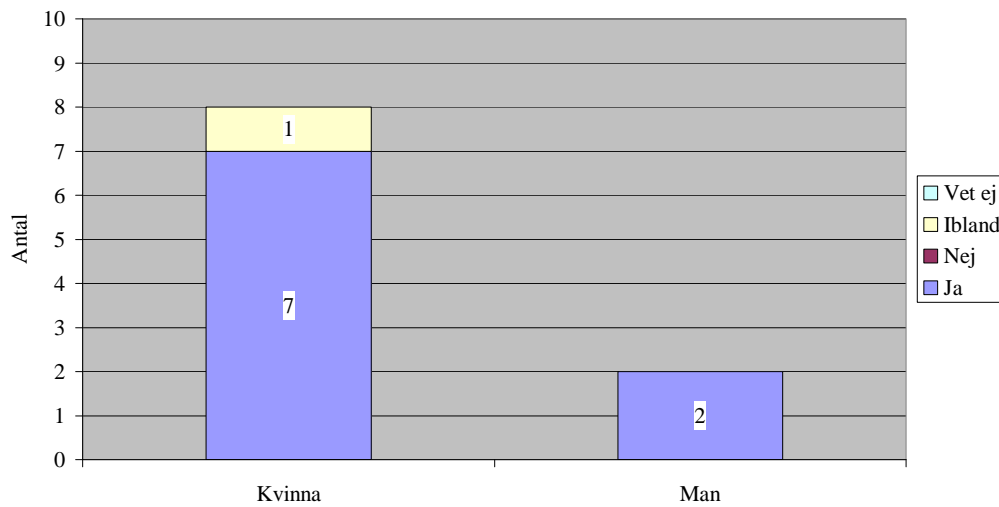


Sex kvinnor och en man upplevde att de tog plats med sin röst på ett möte. En kvinna och en man ansåg sig inte ta plats med sin röst och två kvinnor upplevde att de ibland tog plats med sin röst på ett möte. Observera ett bortfall i denna fråga.



Sex kvinnor och en man upplevde att de tog plats med sin röst i fikarummet. En kvinna och en man upplevde inte att de gjorde det och två kvinnor upplevde att de ibland tog plats med sin röst i fikarummet. Observera ett bortfall i denna fråga.

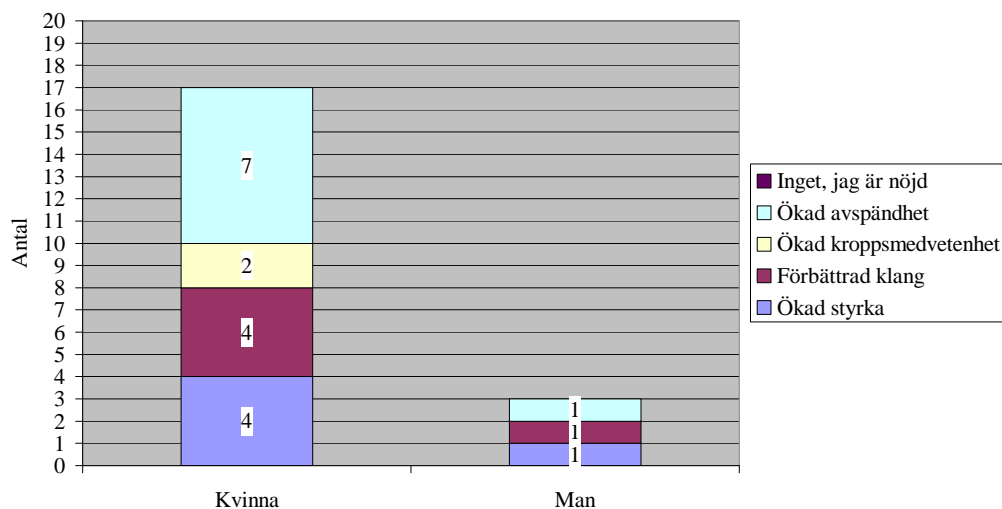
Att ta plats med sin röst  
Privat med familj och vänner:



Sju kvinnor och två män upplevde att de tog plats med sin röst bland familj och vänner. En kvinna upplevde att hon ibland tog plats med sin röst bland familj och vänner. Observera två bortfall i denna fråga.

## Tema 6: Vad skulle du vilja uppnå och utveckla med din röst

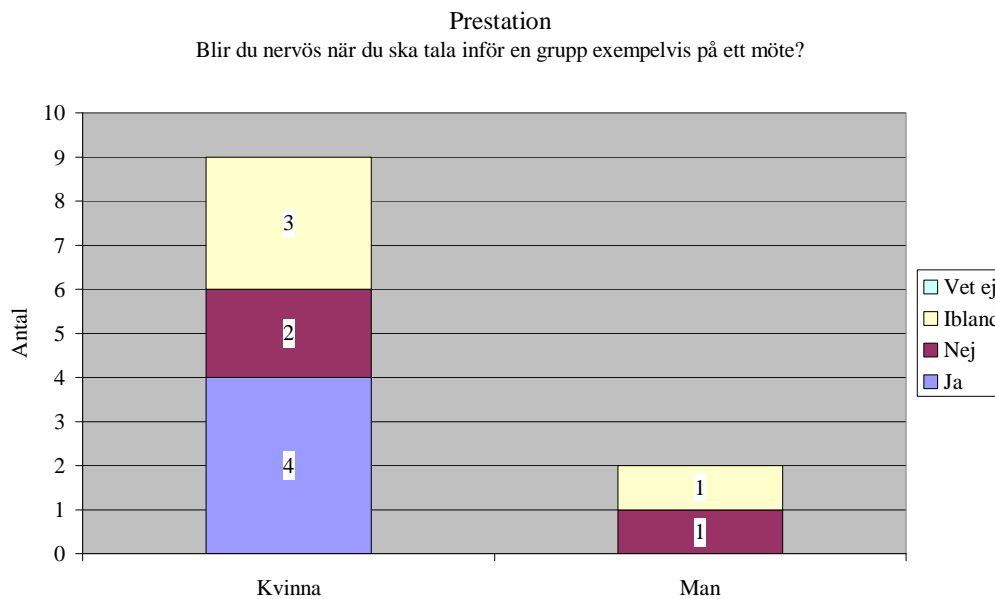
Vad skulle du vilja uppnå och utveckla med din röst?  
Deltagarna har fått kryssa för flera alternativ



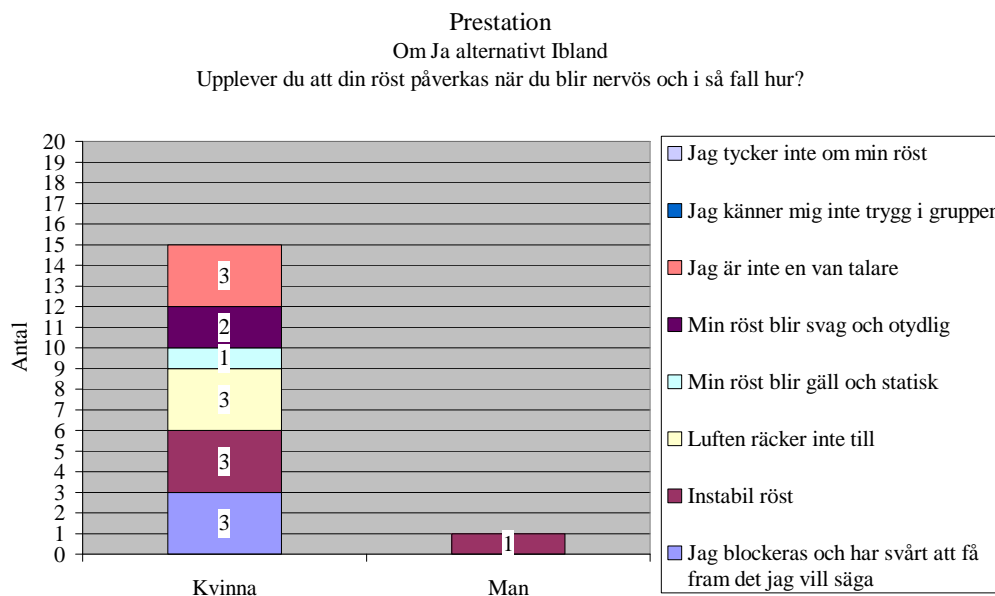
Fyra kvinnor och en man önskade att utveckla en ökad styrka, fyra kvinnor och en man ville ha en förbättrad klang. Två kvinnor önskade att uppnå en ökad kroppsmedvetenhet. Sju kvinnor och en man ville utveckla och uppnå en ökad avspändhet. Vid vårt första möte med deltagarna, observerade vi att kvinnorna överlag hade röster som låg under en medelstark röst, medan männens röster hade en svagare röststyrka.

Sammanfattningsvis kan vi se att alla deltagarna önskade en förändring av röstkvalitet och kroppsmedvetenhet. Merparten ville uppnå en ökad avspändhet, en ökad klang, röststyrka och kroppsmedvetenhet. Detta stämmer överrens med vår observation om hur deltagarna använde sin röst och kropp vid möte nummer ett, och hur de ville använda sig av rösten i framtiden.

## Tema 7: Prestation

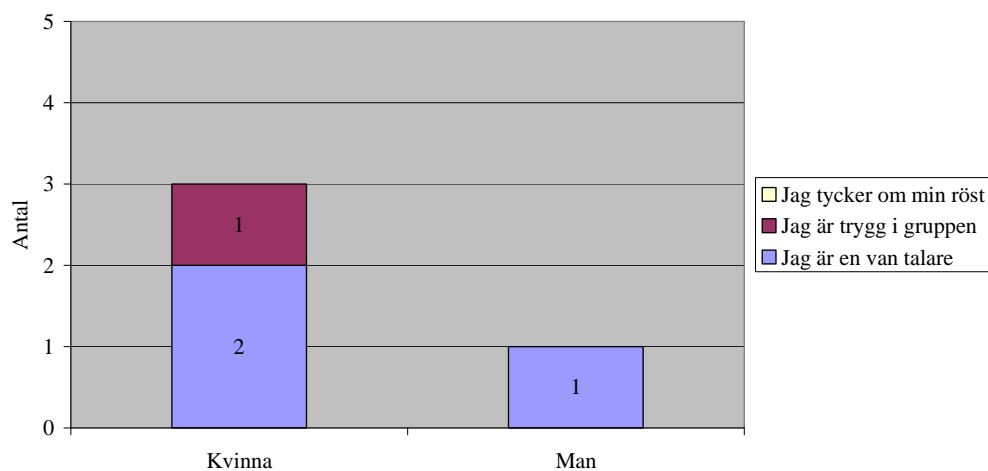


Fyra kvinnor upplevde att de blev nervösa när de skulle tala inför en grupp. Två kvinnor och en man upplevde aldrig nervositet och tre kvinnor och en man upplevde att de ibland blev nervösa när det skulle tala inför andra vid exempelvis ett möte. Observera ett bortfall i denna fråga.



Tre kvinnor upplevde det som att rösten blockerades och att de hade svårt att nå fram med sitt budskap vid nervositet. Tre kvinnor upplevde att de hade en instabil röst och tre kvinnor upplevde att luften inte räckte till vid nervositet. En kvinnas röst blev instabil och två kvinnor upplevde att rösten blev svag och otydlig vid nervositet. Tre kvinnor uppgav att nervositeten berodde på att de inte var vana talare. En man upplevde att hans röst blev instabil vid nervositet.

Prestation  
Blir du nervös när du ska tala inför en grupp, exempelvis på ett möte?  
Om Nej:



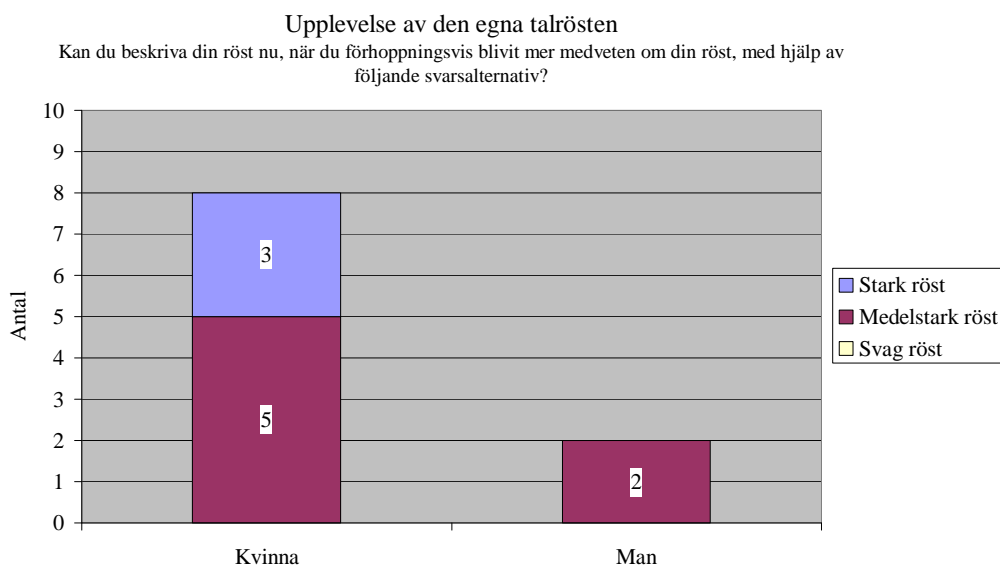
Två kvinnor och en man ansåg sig inte bli nervösa då de ansåg sig vara vana talare. En kvinna menade att hon inte blev nervös inför att tala på exempelvis ett möte, eftersom att hon kände sig trygg i gruppen.

Vid vårt första möte, då deltagarna skulle presentera sig för gruppen och oss, upplevde vi dock att en viss nervositet påverkade deltagarnas röst användande. Deltagarnas enkätsvar stämmer överlag överens med vår bild om hur deltagarna presenterade sig inför oss och varandra vid vårt första möte.

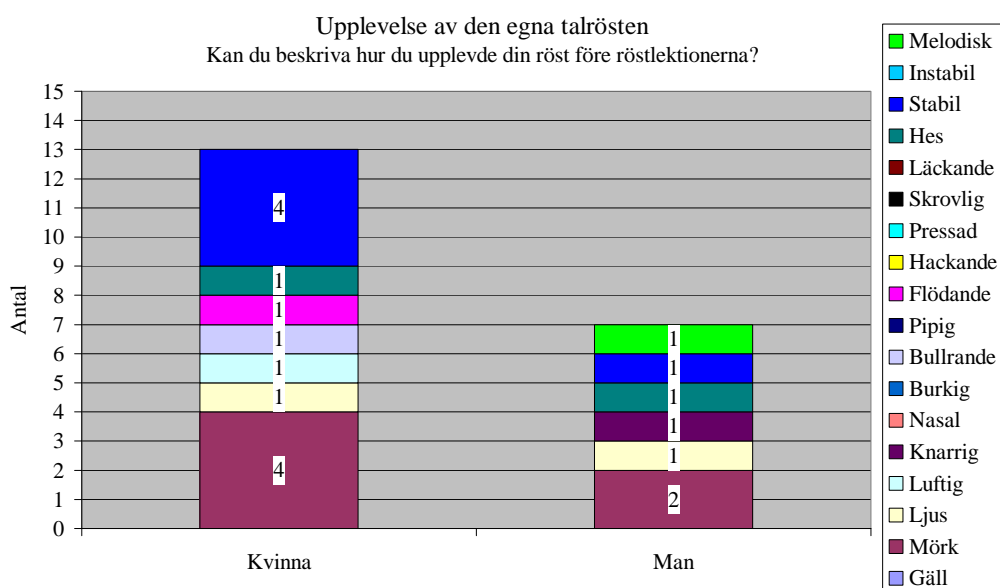
Sammanfattningsvis kan vi se att sju kvinnor och en man ofta och ibland upplevde problem i form av nervositet och röstavvikanden i användandet av rösten när de skulle tala inför en grupp. Två kvinnor och en man upplevde aldrig detta med motivationen att det bland annat var vana talare och att en av tre kände sig trygg i gruppen, ingen av dem fyllde i svarsalternativet handlande om att tycka om sin röst.

## 6.1.2 Enkät 2 i tabellform och observationstext

### Tema 1: Upplevelse av den egna talrösten

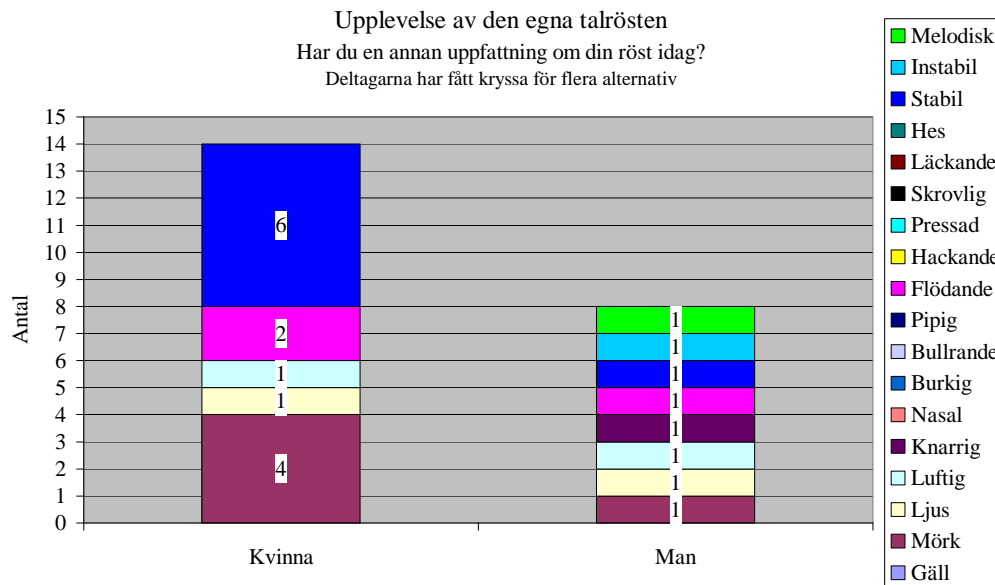


Flertalet deltagare uppfattade sina röster som medelstarka vid sista mötet. Fem kvinnor och två män. Tre kvinnor uppfattade sina röster som starka. Observera två bortfall i denna fråga. Vår uppfattning är att deltagarna fått bättre kunskap och uppfattning om sina rösttyper och styrka än vad de hade innan det första mötet. Fortfarande uppfattar vi inte att någon av kvinnorna har säreget starka rösten men däremot mer klang och melodi i talrösten. Männerna har också fått mer klang, men en av dem saknar ett avspänt flöde och har därmed en tämligen svag till medelstark röst.



Presentation av tabell, se nästa sida.

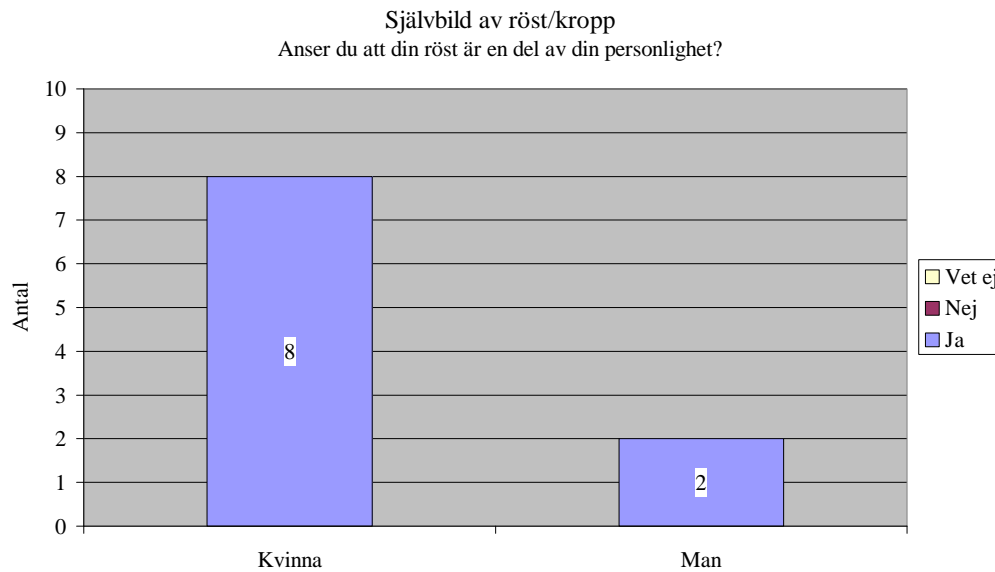
Fyra kvinnor och båda männen upplevde sina röster som mörka före våra möten. En av kvinnorna upplevde sin röst som ljus och en av männen upplevde sig även ha en ljus röst. Fyra kvinnor och en man ansåg sig ha en stabil röst. Jämt fördelat över genus fanns även en upplevelse av att ha en hes och luftig röst. En kvinna upplevde sin röst som bullrande och en man upplevde sin röst som knarrig. En kvinna upplevde sin röst som flödande och en man upplevde sin röst som melodisk. Deltagarna fick möjlighet att kryssa för flera svarsalternativ. Observera två bortfall i denna fråga.



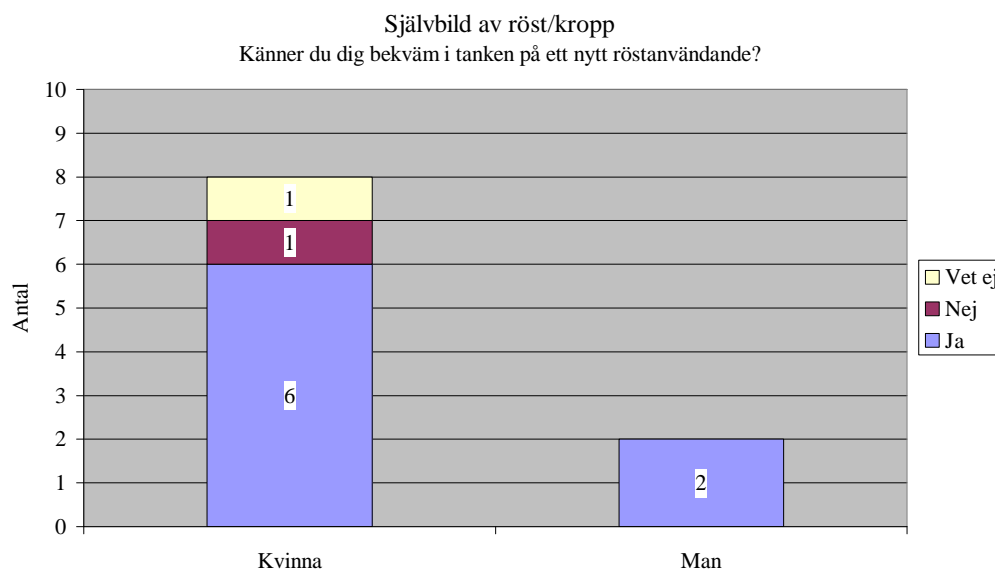
Fyra kvinnor uppfattade sina röster som mörka. En kvinna upplevde sin röst som ljus, så även en man som uppfattade sin röst som både ljus och mörk. En man och en kvinna upplevde sina röster som luftiga. Sex kvinnor och en man uppfattade sig ha en stabil röst. En av männen upplevde sin röst som knarrig och instabil. Två kvinnor uppfattade sina röster som flödande och en man upplevde sin röst som melodisk. Observera två bortfall i denna fråga.

Sammanfattningsvis kan vi läsa oss till att fler respondenter uppfattade sin röst som stabil vid vårt sista möte. Färre upplevde sin röst som mörk och fler upplevde sig ha en flödande röst. Ingen upplevde sig ha en hes, pressad eller bullrande röst osv. Detta stämmer överlag överrens med våra observationer. Ingen av männen har dock en svag röst tillika att en minoritet av kvinnorna har en utmärkande mörk klangfärg.

#### Tema 4: Självbild av röst/kropp

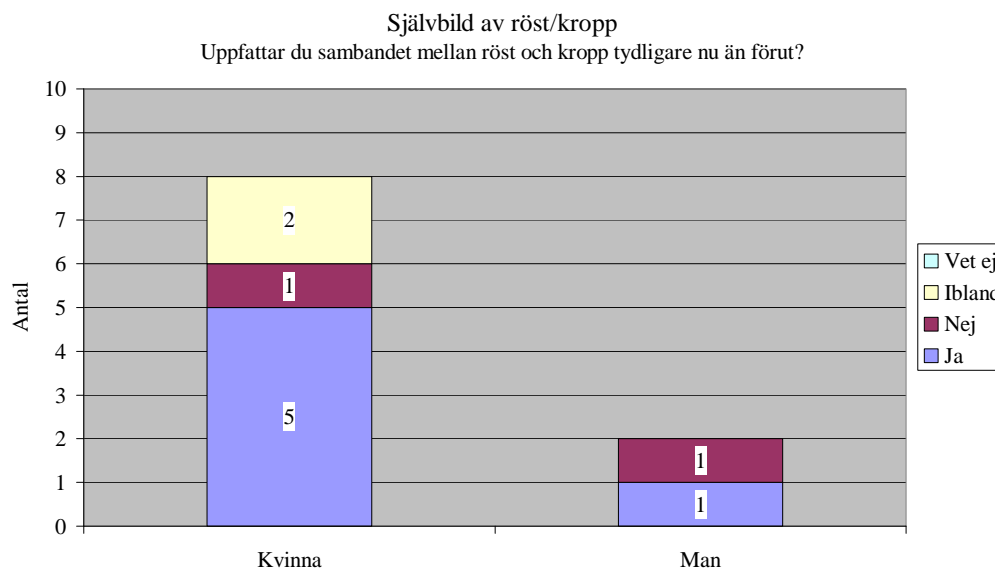


Samtliga deltagare uppfattade sina röster som en del av personligheten. Observera två bortfall i denna fråga. Vi valde med avsikt att spara frågan om rösten och personligheten till enkät nr: 2, för att ge deltagaren tid att reflektera över sina röster och sitt röst användande i relation till deras personlighet/identitet.



Sex kvinnor och samtliga män kände sig bekväma i tanken på ett nytt röst användande. En kvinna kände motsatsen och en annan kvinna svarade, vet ej. Observera två bortfall i denna fråga. Detta överrensstämmer, överlag, med vår sista observation.

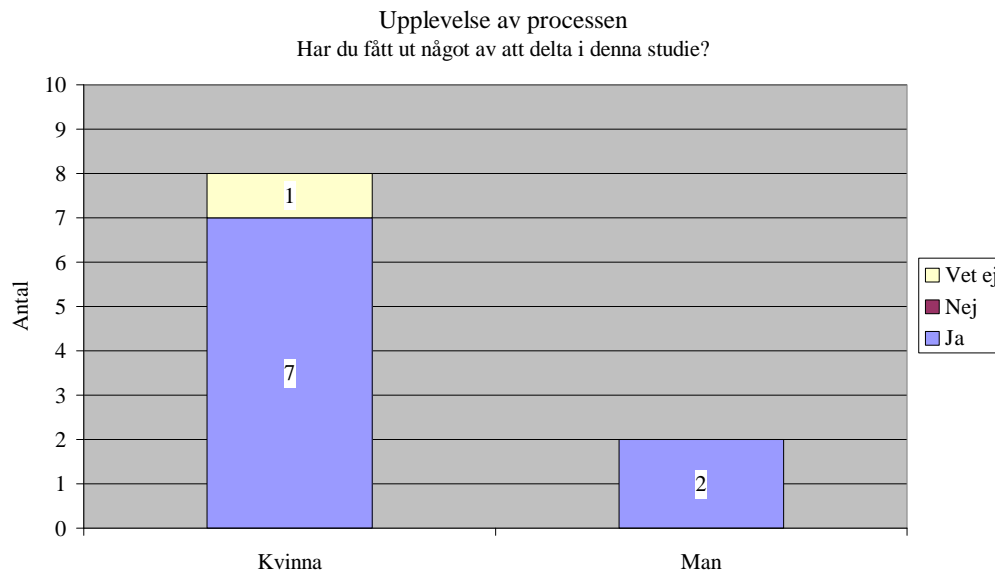




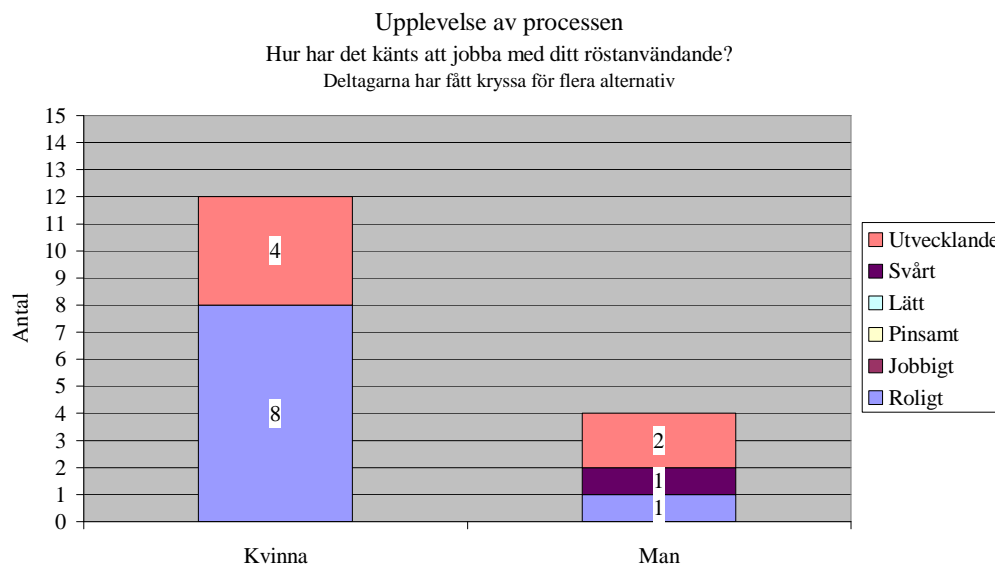
Fem kvinnor och en man uppfattade sambandet mellan kropp och röst tydligare inför vårt sista möte. En man och en kvinna upplevde inte sambandet. Två kvinnor uppfattade sambandet mellan röst och kropp tydligare ibland. Observera två bortfall i denna fråga. Vi upplevde en markant skillnad i slutet på vårt sista möte. Vi uppfattade det som att merparten av gruppen samtalade om och uppmärksammade varandras röster.

Sammanfattningsvis kan vi utläsa att en av männen var hämmad i sitt röst användande pga. konstaterade medicinska röstproblem. Markant var dock att han hade en vilja att fortsätta att arbeta med sin röst. Vi uppfattade det som att en tredjedel av kvinnorna upplevde sig ha svårt att ta till sig ett nytt röst användande.

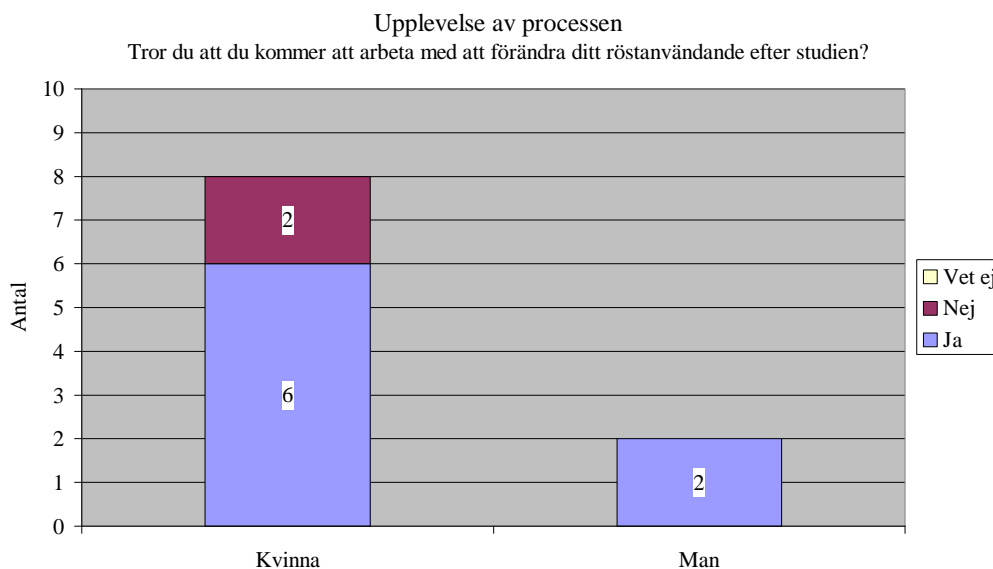
## Tema 8: Upplevelse av processen



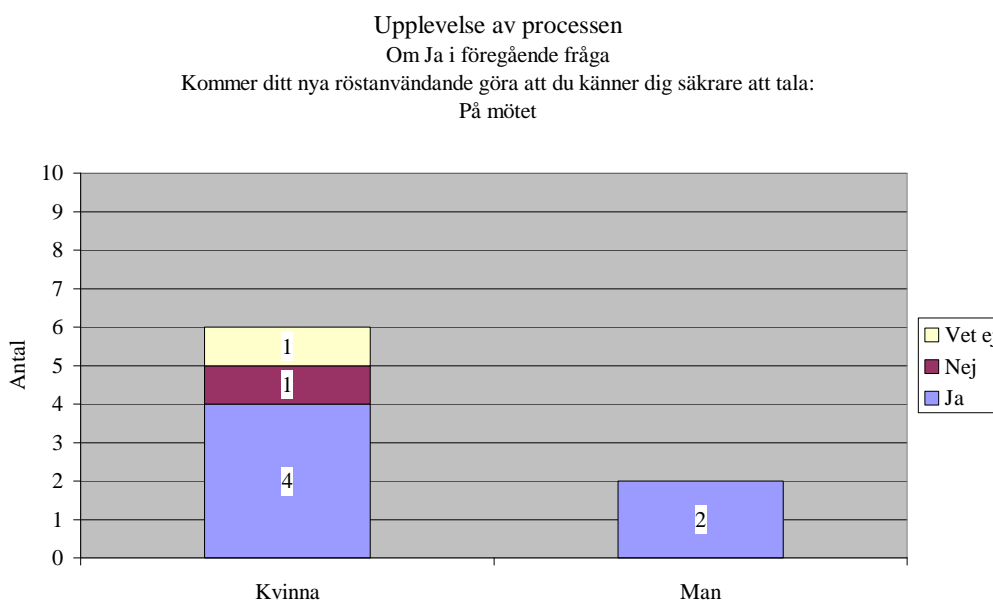
Sju kvinnor och två män upplevde att de fått ut något av att delta i studien. En kvinna visste ej. Observera två bortfall i denna fråga. Detta stämmer överrens med vår iakttagelse av hur deltagarna under tidsmässigt små marginaler anammade och till viss del började utveckla en tanke och en handling i ett nytt röstanvändande.



Åtta av kvinnorna upplevde det som roligt att arbeta med rösten. Fyra av kvinnorna upplevde det som utvecklande. En man upplevde det som roligt, svårt och utvecklande varav den andre mannen upplevde det som enbart roligt. Observera två bortfall i denna fråga.

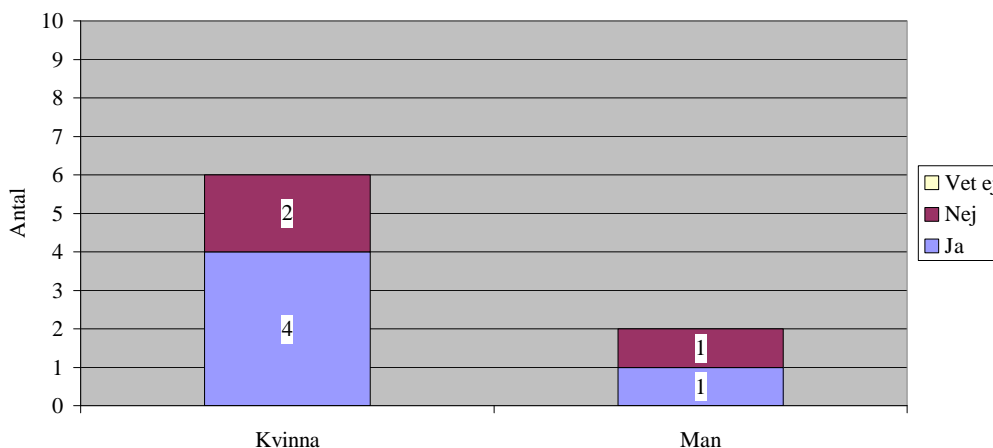


Sex kvinnor och samtliga män trodde sig vilja arbeta med att utveckla och förändra rösten efter studien. Två kvinnor ansåg sig inte vilja arbeta med en förändring av rösten. Observera två bortfall i denna fråga.



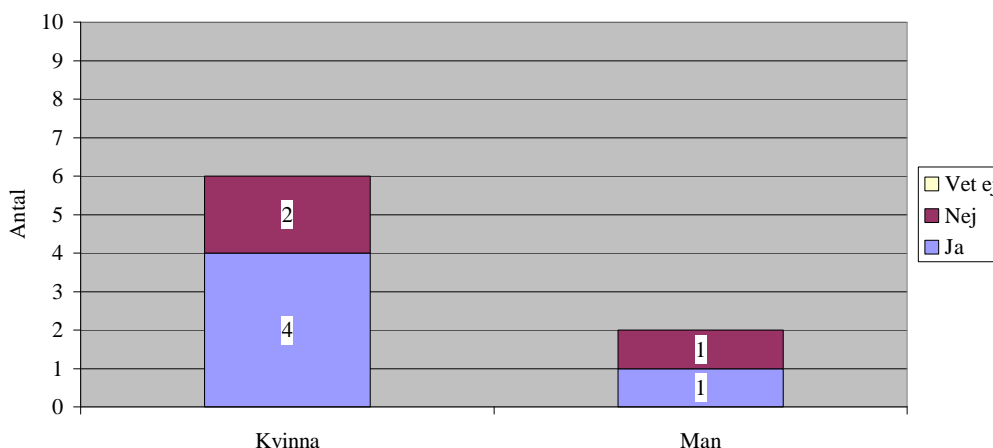
Fyra kvinnor och en man upplevde att ett nytt röst användande kunde göra dem säkrare att tala på ett möte medan en kvinna inte ansåg detta. En kvinna svarade vet ej.

Upplevelse av processen  
 Om Ja i föregående fråga  
 Kommer ditt nya röstanvändande göra att du känner dig säkrare att tala:  
 I fikarummet



Fyra kvinnor och en man upplevde att ett nytt röstanvändande skulle göra dem säkrare att tala i fikarummet. Två kvinnor och en man trodde inte att det nya röstanvändandet skulle stärka deras talröst i fikarummet.

Upplevelse av processen  
 Om Ja i föregående fråga  
 Kommer ditt nya röstanvändande göra att du känner dig säkrare att tala:  
 Privat med familj och vänner

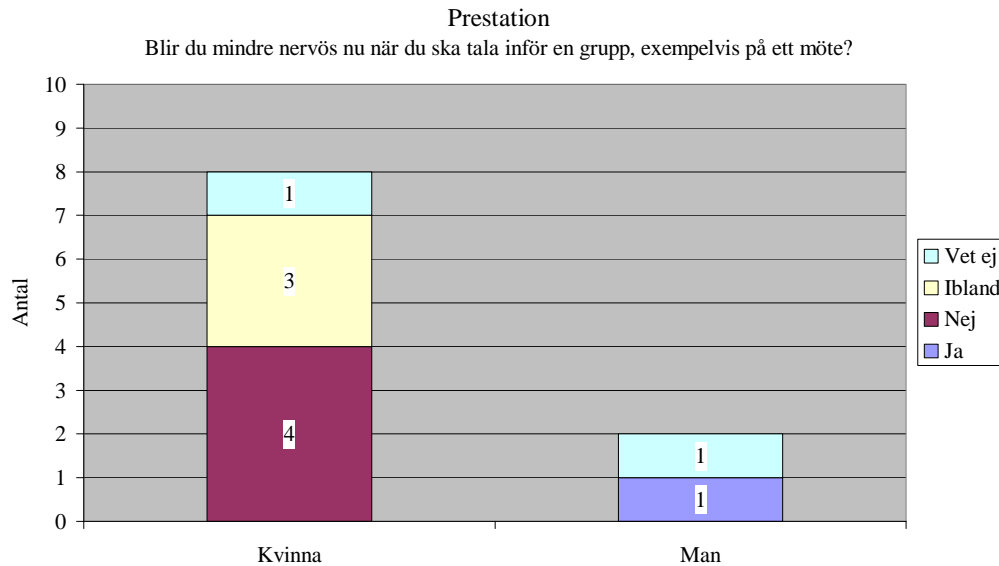


Fyra kvinnor och en man upplevde att ett nytt röstanvändande skulle stärka deras talröst bland familj och vänner. Två kvinnor och en man ansåg inte att ett nytt röstanvändande skulle göra dem säkrare att tala bland familj och vänner.

Sammanfattningsvis kan vi utläsa att merparten av deltagarna vann något av att medvetandegöra sina röster, andning och kroppar. Vid flera röstlaborationer fick deltagarna arbeta i par och lyssna till varandras röster efter övningsinstruktioner från oss. Detta gjorde att

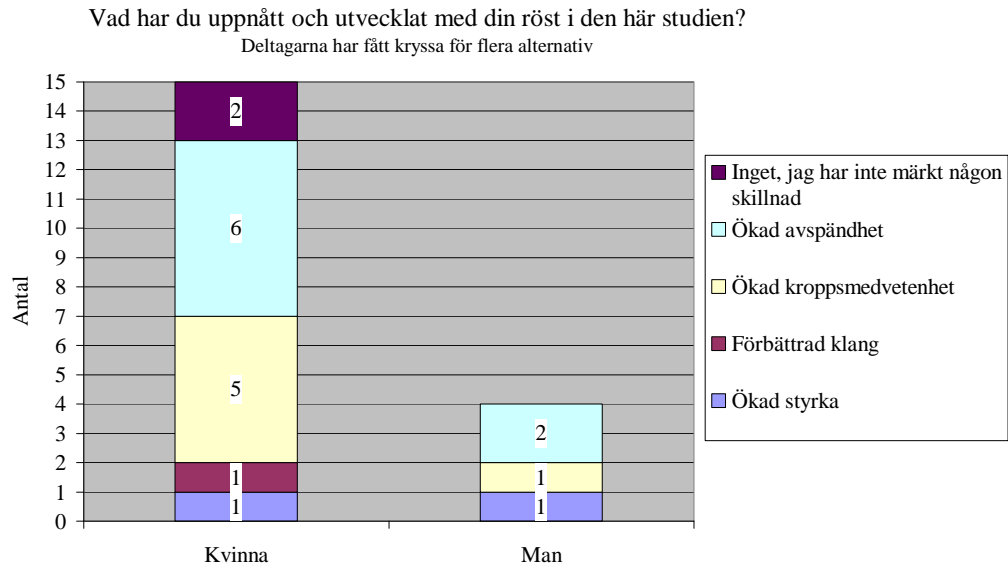
deltagarna fick möjlighet att lyssna till sin egen och sin kollegas röstanvändande och tillsammans utvärdera vad som hände i övningsprocessen.

### Tema 7: Prestation



Fyra kvinnor upplevde inte att de hade blivit mindre nervösa när de ska tala inför en grupp. Tre kvinnor upplevde att de blev mindre nervösa ibland. En kvinna och en man upplevde att de inte visste och en man upplevde att han hade blivit mindre nervös. Observera två bortfall i denna fråga.

## Tema 6: Vad har du uppnått och utvecklat med din röst



Sex av kvinnorna och båda männen upplevde att de fått en ökad avspändhet. Fem av kvinnorna samt en av männen upplevde att de fått en ökad kroppsmedvetenhet. En kvinna upplevde sig ha fått en förbättrad klang. En kvinna och en man upplevde sig ha fått en ökad styrka. Två kvinnor upplevde sig inte ha märkt någon skillnad. Observera ett bortfall i denna fråga. Detta överrensstämmer med vår uppfattning av hur deltagarna utvecklats under våra möten med studiegruppen.

### 6.1.3 Tolkning av resultaten i enkäter och observationer

#### Vad händer med identitetsuppfattningen i samband med processen att medvetandegöra sin röst?

Från undersökningen om Självbild av röst och kropp, frågorna: *Känner du dig bekväm i ditt röstanvändande* och *Anser du att din röst är en del av din personlighet* i enkät nr 1 och nr 2 drar vi följande slutsatser:

Merparten av deltagarna var positiva till ett nytt röstanvändande i enkät nr 2, fastän de var bekväma i sina röster redan tidigare, innan processen enligt enkät nr 1. Vi antar att deltagarna inte hade tänkt igenom grundligt vad det innebär i praktiken att förändra sitt röstanvändande. Rösten är en del av personligheten och därför bör det rimligtvis vara mer problematiskt att förändra sitt sätt att tala, menar vi. Detta finns också refererat till i tidigare texter i del 1. Våra observationer talar också emot enkätsvaren i enkät nr 1 och delvis i enkät nr 2 eftersom vi iakttog ett visst motstånd i att förändra sitt röstanvändande. Det visade sig vara mer problematiskt för deltagarna i praktiken. Enkät nr 1 var besvarad redan innan studien var påbörjad och således var deltagarna troligen inte inne i det nya tänkandet och medvetandegörandet kring den egna rösten. Alla deltagarna såg dock sina röster som en del av personligheten i enkät nr 2. Deltagarna påbörjade processen, att utveckla sina röster i denna studie och på så sätt började de också bygga om sina personligheter något och på sikt även sina identiteter.

Från undersökningen om Arbetsprocessen, Upplevelse av processen, i enkät nr 2 drar vi följande slutsatser:

Majoriteten av deltagarna upplevde processen som rolig och utvecklande och merparten av deltagarna vill fortsätta att arbeta med att förändra sitt röstanvändande. Detta överensstämmer med våra observationer med tillägget att vi även uppfattade ett visst motstånd av ett fåtal i gruppen. Vad motståndet grundade sig på kan vi endast spekulera i. Måhända att processen att medvetandegöra sin röst väcker eventuella negativa erfarenheter till liv? Det kanske kan kännas omvälvande eller rent av obehagligt att arbeta med att förändra något som är så intimt förknippat med identiteten? Tiden för identitetsskapande anses främst vara i barndoms- och tonårstid och det kan därför vara svårt att arbeta med och förändra beteenden som är nära knutna till identiteten. Att medverka i en sådan här process på sin arbetsplats kan upplevas pinsamt eller självutlämnande. Processen kan göra att man som deltagare blir medveten om olikheter, brister och hämningar som deltagaren eventuellt inte vill dela med gruppen.

## **Hur kan förändrade röstvanor i sång och tal påverka självkänsla och självförtroende?**

Från undersökningen om Prestation i enkät nr 1 och nr 2 drar vi följande slutsatser:

En man har blivit mindre nervös att tala inför en grupp genom röstträning, medan kvinnornas svar inte visar på någon förändring. Vår observation av gruppen och ämnet talar för att laborationerna överlag stärkte självkänslan och självförtroendet. Huruvida den enskilde individen upplevde en minskad nervositet kan ej stärkas av vår observation, men vi uppfattade att röstlaborationerna bistod deltagarna med verktyg för att kunna kontrollera sitt röstanvändande. Merparten av gruppen blev mer och mer engagerade, enligt vår bedömning, allt eftersom att studien fortskred och vi observerade att för flertalet av deltagarna växte självkänslan och självförtroendet under arbetsprocessens gång. Det hade varit gynnsamt för resultatet med en mer utsträckt process både i tid och i antal möten med deltagarna. Att förändra sitt röstanvändande tar tid efter som det handlar om ett nytt tänkande, nya muskelgrupper som ska aktiveras och passiviseras och att individen kan tänka sig att införliva detta nya röstanvändande i sin vardag och i sin identitet.

## **Hur kan röstövningar bidra till förändrad kroppsmedvetenhet?**

Vi har under denna rubrik valt att tolka två frågor tillsammans. Vi tolkar och analyserar således både frågan om självbild av röst och kropp samt frågan om vad deltagarna ansåg sig vilja uppnå och utveckla med sin röst samt vad de ansåg sig ha uppnått och utvecklat under studiens gång.

Från undersökningen om Självbild av röst och kropp, fråga: *Uppfattar du din röst som en del av din kropp* i enkät nr 1 och i enkät nr 2 samt undersökningen om vad deltagaren ville och hade uppnått och utvecklat i sitt röstanvändande (enkät nr 1 och nr 2), drar vi följande slutsatser:

Vi antar att deltagarna inte förstod frågeformuleringen i enkät nr 1 angående uppfattningen av sambandet mellan röst och kropp. Därav blir resultatet i enkät nr 2 missvisande p.g.a. att vi inte kan jämföra enkätsvaren mellan enkät 1 och 2. Vi tror att deltagarna tolkade frågan i enkät nr 1 som att rösten rent anatomiskt var en del av kroppen. Vår frågeställning skulle bättre preciseras, om vi hade ställt frågan: ”Upplever du en samverkan mellan din röst och kropp då du talar?” Frågan kunde som sagt ha formulerats tydligare, men om vi inte jämför svaren med varandra får vi en indikation i enkät nr 2 om att merparten av deltagarna nu uppfattade sambandet mellan röst och kropp. Detta är förenligt med våra observationer. Åtta utav åtta deltagare som önskade en ökad avspändhet upplevde att de fått det genom studien. Två önskade att uppnå en ökad kroppsmedvetenhet och detta upplevde fem att de uppnått genom studien. Fem önskade att utveckla en förbättrad klang samt ökad styrka i rösten, men endast en deltagare upplevde sig ha uppnått en förbättrad klang och endast två deltagare en ökad styrka. Våra observationer stämmer väl överrens med enkätresultatet. Fler möten hade troligen gett ett annat resultat gällande röststyrka och klang.



## 7 Slutdiskussion

Vi vill i vår slutdiskussion belysa vår studies resultat i ljuset av tidigare forskning och egen förförståelse. Vi utgår främst ifrån våra huvudfrågor som också står som huvudrubriker.

### **Vad händer med identitetsuppfattningen i samband med processen att medvetandegöra sin röst?**

Vi kom i resultatet av vår studie fram till att merparten av deltagarna var igång med att medvetandegöra sina röster och var positivt inställda till en ny röst användning. Processen med att medvetandegöra sin röst är lång och vi såg bara början till deltagarnas röstutveckling. Alla deltagare i studien upplevde arbetsprocessen som rolig, åtta utav tio var eniga om att fortsätta utveckla sitt röst användande och hälften av gruppen uppfattade arbetsprocessen som utvecklande. Vi kunde konstatera genom enkät nr 2 att alla deltagare såg sina röster som en del av deras personlighet. Detta stämmer överens med vad vi funnit i tidigare forskning, se avsnittet: Den personliga rösten på sidan 12 i del 1. Vi kan därför dra slutsatsen att ett nytt röst användande i förlängningen kommer att påverka deltagarnas identitetsuppfattning om sig själva.

Vad är identitet och hur formas den? I ljuset av tidigare forskning tolkar vi identiteten som en relation mellan självet och personan och mellan självet och kroppssjälvet (Ruud). Individen kan ha en uppfattning om sig själv som inte stämmer överrens med andras syn på henne eller honom. Det är genom att bli bekräftad av andra, eller att inte bli det, som individen skapar sin identitet. När en människa föds är hennes basala instinkt att förmedla sig och föra sin talan. Antal hävdar att barnet vill förstå sitt egen och andras värld och att vägen dit bygger på kommunikation. Det är alltså kommunikationen som bygger individens verkande person och identitet. Enligt Antal-Lundström (1996:34, 54) har personligheten en grund, en biologisk plattform, som sedan formas av vårt samhälle. Identiteten innefattar psykiska och fysiska särdrag, anlag och temperament som i en socialisation påverkar individen.

Deltagarna befann sig på sin arbetsplats och var således inte där som privatpersoner utan deltog på basis av sin profession och sin yrkesidentitet. Vår observation av deltagarna stämmer överrens med foniatern Per Lindblads text om röstens relation till identiteten. ”Rösten påverkas ofta av personligheten och ibland av yrke och eventuella sjukdomstillstånd” (Lindblad 1992:166). När det gäller yrkesidentiteten refererar vi till tidigare texter i Persona och självet sidan 14 i del 1 som stärker vår förförståelse angående detta: ”Begreppet persona anknyter till psykologen och idéhistorikern Carl Gustav Jung som menar att varje människa utvecklar en mask, en persona, för att underlätta för oss i sociala situationer, upprätthålla sociala strukturer och för att skydda vårt privatliv i kontakt med omvärlden. Vi spelar en eller flera roller och gömmer därmed vår sanna natur. Det kan handla om professionella titlar, vårt yttre, hur vi interagerar med andra.”

Sång- och talpedagogen Anne-Monica Larsson hävdar att när man utvecklar sin röst utvecklar man sin personlighet. Vår observation i studien visar på att processen med att medvetandegöra sin röst inte upplevdes oproblematiskt av deltagarna. Initialt blir det

oundvikligen ett ifrågasättande av identiteten och detta kan upplevas komplicerat, något som individen eventuellt inte är redo för. Det krävs mod och vilja till förändring och utveckling. Tidsramen för denna arbetsprocess har varit alltför kort, anser vi, eftersom all förändring tar tid, i synnerhet när det handlar om både kroppsliga, mentala och emotionella skeenden. Resultatet av vår undersökning står i samklang med sång- och talpedagogen Anne-Monica Larsson (1998:7) som understryker detta genom att skriva att när man utvecklar sin röst innebär det att man utvecklar sin personlighet. Vidare skriver talpedagog Elsa Åström (1994:46) om att rösten är en stor del av vår identitet och vi sänder ut mer eller mindre medvetna budskap till lyssnaren.

Vår uppfattning är, genom erfarenhet, att eleven/eleverna ofta har en bild av sig själva som inte alltid omvärlden uppfattar som densamma. Ett för andra osäkert framträdande behöver inte förlikas med hur individen ser på sig själv och sitt framträdande som människa. Det är därför viktigt, anser vi, att som pedagog arbeta med eleven med röstuppfattning och kroppsmedvetenhet så att andra uppfattar individen som individen/eleven själv vill bli uppfattad. Det är, enligt Antal-Lundström, kommunikationen som bygger individens verkande person och identitet. Det är vanligt förekommande att en osäker elev har en ickebärande röst och avfraserar sin mening långt innan budskapet är klart eller nått fram till lyssnaren.

Vi som pedagoger hör sällan att eleven tycker om sin röst, snarare att de är missnöjda med röstens kvaliteter och klang. Särskilt påtagligt är detta då vi ber eleven spela in sina lektioner för att lyssna till sig själv och på så vis förlikas med sin röst. När vi följer en elev under en längre tidsperiod ser vi att eleven, detta gäller både barn, unga och vuxna, ofta har en startsträcka med självuppsatta hinder. Hindren kan bestå i allt från att eleven har en stressad hög andning, statisk kroppsform, ett kroppsmönster som visar "hit men inte längre", till att eleven inte vill tala eller sjunga så att andra hör henne. Dessa hinder kan vi som röstpedagoger, med det kunskapsområde vi besitter, hjälpa eleven att komma över om eleven själv är mogen att ta steget. Varje gång eleven vågar ta sig förbi svårigheten växer denna och stärks i sin identitet.

Ytterligare en aspekt att ta hänsyn till när det gäller identitetsuppfattningen är genusidentiteten som också ingår som en del i elevens självbild. Om jag är kille eller tjej, man eller kvinna påverkar uppfattningen av hur jag "bör" låta eller uppfattningen om hur jag tror att jag låter eller hur jag uppfattas av andra. En man i vår studie uppfattade sin röst som mörk, men kunde under studiens gång konstatera, i relation till övriga i gruppen, att så inte var fallet. Kanske fanns det en mer eller mindre medveten uppfattning hos honom om att det vore önskvärt för en man att ha en mörk röst?

## **Hur kan förändrade röstvanor i sång och tal påverka självkänsla och självförtroende?**

Genom vår studie kan vi utläsa från resultatet av enkäterna att endast en av deltagarna blev mindre nervös vid tal inför grupp genom vår arbetsprocess med gruppen. Genom vår observation i arbetsprocessen kan vi dock se att merparten av deltagarna stärkte sin självkänsla och sitt självförtroende. Detta iakttog vi bland annat genom att röstövningarna

öppnade upp för en kommunikation där deltagarna spontant började ge varandra respons och detta verkade påverka deltagarna positivt. Under arbetsprocessen arbetade vi för att göra deltagarna uppmärksamma på kroppen, öka kroppsmedvetenheten och på så vis förstå hur en god hållning påverkar rösten och andningen. Flertalet deltagare bekräftade dessa verktyg positivt och vid vårt sista möte med gruppen såg vi en helt annan energi gällande självkänsla och självförtroende. ”Jag kan”-känslan stärktes ibland deltagarna i studien.

Den engelske sociologen Anthony Giddens ord om självet som reflexivt projektet stärker vår slutsats om att röst användandet, som är en del i identitetsskapandet, sker i projektform och mognar fram genom processens gång och att det ständigt pågår ett analyserande och en bearbetning av identiteten, se avsnittet Persona och självet på sidan 14 i del 1. Att förändra sitt röst användande tar tid eftersom det handlar om ett nytt tänkande, nya muskelgrupper som ska aktiveras eller passiviseras och att individen kan tänka sig att införliva sitt nya röst användande i sin vardag och i sin identitet. Ett nytt röst användande ska även accepteras av omgivningen och inte bara av individen själv. Bland annat om detta refererar vi till docent Johan Beck-Friis i avsnittet om Självaktning, del 1 sidan 15. Om individen får ta plats med sin röst och blir hörd och sedd kan hon eller han lättare bekräfta sig själv och följaktligen ökar självkänslan och självförtroendet. Detta är något som vi kan bekräfta genom tidigare erfarenheter i pedagogisk verksamhet.

Under vårt sista möte med gruppen upplevde vi att flertalet deltagare växte och fick mer självförtroende i samband med att de fick prova på och på så vis kunde de ta till sig den teoretiska kunskapen för att sedan praktiskt utöva vad de förstått. Detta kan vi styrka med att referera till sjukgymnasterna Roxendal och Winberg (2002) som slår fast att det är viktigt och stärkande för personens självkänsla och självförtroende att få uppleva stunder av ”jag kan”. Deltagarna fick härma, prova på enskilt och i par och i mindre grupper och gav varandra respons under tiden. Således stärkte och bekräftade gruppdeltagarna varandra, något vi som pedagoger anser viktigt i arbetsprocessen med röstutveckling.

Vi anser att leken, rollspelet är en viktig del i en utveckling av rösten. I våra arbeten brukar vi leken och rollspelet som en del i att frigöra elever från sina invanda röst- och kropps beteenden. Det kan vara svårt att utifrån den röst och kroppshållning som eleven till en början har, finna en frigörande, djupgående andning som kan resultera i ett ospänt röstorgan. När vi som pedagoger uppmuntrar eleven att ibland låtsas vara någon annan eller låta som någon annan, får detta eleven att sedan lyssna kvalitativt till sin egna unika röst och eleven får eventuellt en möjlighet att med tiden också acceptera ett nytt röst användande och ett nytt rörelsemönster i kroppen. Detta kan stärka elevens självkänsla och uppfattning om sig själv samt hjälpa eleven med att överkomma medvetna alternativt omedvetna hinder om hur eleven uppfattar att hon bör framställa sig själv inför andra. Vi upplevde i vår undersökning att deltagarna till en början kände sig obekväma i övningar som krävde en annan kroppshållning eller röst än vad de var vana vid. Vi bad vid ett tillfälle deltagarna att tala i olika röstlägen, från mörk röst till en väldigt ljus röst, upprepa detta ett par gånger för att sedan känna i vilket röstläge deltagarna kände sig bekväma i. Vi berättade inte till en början varför vi gjorde övningen. Övningen gick ut på att deltagaren skulle få en känsla av vad de hade sin grundton i rösten. När vi bad deltagarna att förklara vad de trodde att övningen var till för, märkte vi att

en del av gruppen ansåg sig obekväma med övningen därför att de inte förstod vad övningen gick ut på. Vi kan av erfarenhet se att vuxna elever mer ofta än sällan, vill ha en teoretisk, logisk förklaring till varför övningen är av vikt innan de vågar pröva på. Detta händer sällan med barn. Kan detta vara att en vuxen människa har svårare att gå utanför den trygghetszon och karaktär som hon har byggt upp? En del människor vill förstå, genomarbeta och analysera innan de försöker, medan andra människor inte har dessa behov och härmar pedagogen och därefter tänker igenom hur det kändes för att med pedagogen kommunicera vad övningen handlar om. Vi har helt enkelt olika förhållningssätt, en del vill intellektualisera för att förstå. Röstorganet och andningsorganet och dess muskulatur är dock svårt att förstå eftersom att vi inte kan se eller rent fysiskt ta på dem. Genom vår erfarenhet som sångpedagoger kan vi se att för många anatomiska och rösttekniska förklaringar istället låser eleven.

### **Hur kan röstövningar bidra till förändrad kroppsmedvetenhet?**

Vår analys av enkäterna tillsammans med våra observationer i studien visar att merparten av deltagarna såg sin röst som en del av kroppen, rent anatomiskt i enkät nr 1, för att sedan se sambandet av samverkan mellan rösten och kroppen, kinestetiskt och anatomiskt, i enkät nr 2. Vår observation i kombination med enkätsvaren visar också att majoriteten av deltagarna upplevde att de genom studien fått en större avspändhet i kroppen och att cirka hälften av gruppen upplevde att de fått en större kroppsmedvetenhet. Ett fåtal av deltagarna upplevde att de fått mer klang och en förbättrad styrka i rösten.

Vi kan med egna erfarenheter se sambandet mellan en spänd kropp och en spänd röst. Detta har vi även refererat om genom sångpedagog Nanna-Kristin Arder (2001:99-104) som talar om att en högburen, claviculär andning påfrestar muskulaturen belägen i bröst, hals, nacke och käke och detta i sin tur ger en spänd röstmuskulatur och en ansträngd talröst. Vi hänvisar till avsnittet om Kroppshållning och spänningar på sidan 17 i del 1, där Arder betonar vikten av att hela människan är med i processen om avspänning såväl fysiskt som psykiskt och att detta ytterst inte går att lära ut från en person till en annan. Det handlar istället om att den enskilda individen med tiden övar upp sin kroppsmedvetenhet. Spänningar i kroppen ger spänningar i rösten. Enligt Arder är ett avslappnat mellangärde nyckeln till en fri lågburen/abdominal andning och en god röstfunktion.

Genom våra erfarenheter som sångpedagoger har vi ofta stött på andningsproblematik hos våra elever. En andningsproblematik grundar sig ofta på problem med avspänning och en outvecklad kroppsperception. Ett första steg att arbeta med ett nytt röst användande är att hitta en avspändhet i andning och kropp. Vår övertygelse om detta bygger, förutom egna erfarenheter, på texter av sjukgymnasten Roxendal (1987) som talar om kroppsmedvetande som den kroppsliga aspekten på en persons totala medvetande om sig själv. Det innefattar kroppens anatomi, kunskap om hur kroppen fungerar och insikter om muskelspänning och blockering av andning som kan ha ett samband med kroppsliga reaktioner vid känslomässiga upplevelser. Kroppsmedvetandet omfattar även perceptuella förmågor av hållning och rörelser och kunskaper om desamma. Deltagarna i vår studie hade även de, enligt våra observationer, svårigheter att hitta en god balans mellan anspänning och avslappning och således var djupandningen blockerad. Vi började varje möte med avslappning för att göra deltagarna

uppmärksamma på avslappningen som en grund och en förutsättning för all kroppspception. På detta sätt ville vi öka deras kroppsmvetenhet för att hjälpa dem i sina andningsövningar.

Senare i röstlaborationerna fick gruppen prova på att hålla en talfras och låta luften flöda på ända till slutet av meningen. Till ytterligare hjälp, för att få luften att hålla hela vägen, kunde deltagarna lägga till en handrörelse som tydligt visade början, mitten och slutet av frasen. Detta var i början aningen komplicerat för flertalet i gruppen, men, kom också senare att bli till hjälp för en del i att känna sambandet mellan röst och kropp. Sångpedagog Nanna-Kristin Arder (2001:104-106) skriver om kroppshållningen och spänningarna som, liksom andningen, sätter sig i våra kroppar med tiden och därför kan vara svåra att arbeta bort. Hur svårt det är att förändra kroppshållningar beror på hur länge vi har gått med spänningarna och snedbelastningen och det är pedagogens ansvar att få eleven att bli uppmärksam på problemen, anser vi. Deltagarna i vår studie var i åldrarna 30-60 år och många önskade en ökad avspändhet och en ökad styrka i rösten. Majoriteten upplevde efter studien att de uppnått en ökad avspändhet och detta är, enligt oss, utgångsläget för att kunna börja arbeta med sin röst.

## **Hur kan röstpedagogen arbeta med röst och identitet i förhållande till lärandeteorier?**

I våra laborationer utgjordes det pedagogiska perspektivet av en dialog mellan den sociokulturella lärandeteorin och mästarläran. Denna kombination av lärostilar ansåg vi vara lämplig då det gällde att på relativt kort tid lära ut grunder inom områden som talteknik, andning, kroppskänedom och sång.

Varje möte inledde vi i en sociokulturell anda med att deltagarna fick ställa frågor om processen, tankar de hade, och vi responderade med fölfrågor och gemensamt kom vi fram till de svar deltagarna sökte. För oss var det viktigt att deltagarna förstått övningarnas syfte, för att vi sedan skulle kunna fortgå med ett eventuellt fortsatt utvecklande av rösten. I samma lärandeteori följde sedan avslappning och avspänningsövningar i grupp för att vidare arbeta med andnings- och röstövningar.

Vi använde oss av imitation i andnings- och röstövningarna, mästare och elev, men betonade vikten av att deltagarna skulle prova sig fram själva till hur de skulle använda sig av sin röstklang i kombination med en medveten kroppshållning, balans och andning. Att imitera är en central pedagogisk byggsten inom mästarläran där det handlar om att eleven ska tillägna sig en grundläggande teknik. Vi var som pedagoger noga med att påpeka att varje deltagare har sin unika röst och att det i grunden handlar om att lära känna den och att lyssna till sin kropp, att utveckla sitt kinestetiska sinne, så att individen inte hamnar i att bara härma pedagogen.

Deltagarna i vår studie fick också tillfälle att interagera i par såväl som i större grupp för att prova på ett nytt röst användande, i ett bekvämt röstläge med luftflöde i talfrasen, och därtill ge respons till varandra i ett sociokulturellt lärande. Vi som pedagoger ville främja ny kunskap genom interaktion. Till en början hade gruppen svårt att göra röstövningarna och lyssna till sin samarbetspartners reflektion, men efterhand som studien fortskred upplevde vi

att gruppen lärde sig av att samarbeta och lära av varandras förförståelse, om sin egen röst och av de andra deltagarnas röster. I dessa övningar ingick bland annat att hitta sin grundton och förstå hur luftflödet samspelar tillsammans med röstorganet. Vi, i egenskap av pedagoger, gick runt bland deltagarna och handledde dem framåt i processen. Deltagarna fick också gå från tal in i sång och tvärtom för att visa på sångens verkan på luftflödet och hur deltagaren kunde använda sig av detta flöde i talrösten.

Måhända att mästarläran föll bättre ut beroende på den korta tid som fanns till förfogande i denna studie då imitation är en tidseffektiv pedagogisk stil. Deltagarna var intresserade av att lära sig en talteknik som de kan ha nytta av i sitt arbete. Det faktum att deltagarna var där i egenskap av sin profession och yrkesidentitet gör också att samarbetet dem emellan eventuellt redan har givna roller? Att utveckla sin personlighet och att arbeta med sin identitet kanske inte hör till yrkesrollen eller personan?

Vår erfarenhet säger oss att man som pedagog i röst- och sångundervisning kan använda sig av imitation för att effektivt komma igång med tekniken och röstbyggandet för att sedan, i dialog genom att ställa frågor, komma till nya insikter både som elev och pedagog om varje elevs unika röst. Nielsen och Kvale skriver om mästarläran, även om dess risker, se avsnittet om Mästarlära i del 1 sidan 9. Även inom mästarläran finns ett utrymme för dialog mellan mästaren och eleven. Det är lätt hänt att man som pedagog för en envägskommunikation ur ett traditionellt mästare - elevperspektiv. Även i imitationsövningar måste man som pedagog föra en dialog för att eliminera missförstånd. Våra olika förförståelser kan i ett icke kommunikativt samtal göra att eleven inte känner sig bekväm i att öppna sig och våga utveckla sin röst. Eleven måste känna sig trygg i sin utvecklingsmiljö.

Vi anser att röstpedagogen med fördel kan använda sig av kombinationer av lärandeteorier såsom mästarlära och sociokulturella lärandeteorin. Rösten kan utvecklas både genom talet och sången, och det gäller för oss som pedagoger att gå varsamt fram med varje elev för att undvika att pådyvla röstbeteenden som inte stämmer överens med elevens personlighet. Vi observerade att deltagarna var mer eller mindre mottagliga för att experimentera med ett nytt röst användande och enligt Arder, som vi refererar till i avsnittet om Andningsproblematik, gäller det som pedagog att gå varsamt fram i till exempel andningsövningarna och att använda sin psykologiska sans eftersom det handlar om rösten i relation till identiteten.

Vi har tidigare refererat till talpedagog Elsa Åström i avsnittet Kroppsspråket på sidan 14 i del 1, där hon hävdar att olika yrkesgrupper förväntas bete sig på ett speciellt sätt för att bli accepterade av gruppen. När vi träffade gruppen för tredje och sista gången observerade vi en mer avspänd och öppen atmosfär där även det sociokulturella förhållningssättet fick utrymme. Interaktionen deltagarna emellan var i stort sett mer förekommande, deltagarna gav varandra respons spontant i den kreativa arbetsprocessen och vi uppfattade det som att ny kunskap uppstod i gruppen. Vi styrker detta med det som vi refererat till tidigare, om den proximala utvecklingszonen, på sidan 8 i avsnittet om Sociokulturellt perspektiv i del 1.

## **Problemområdets relevans för det allmänna skolväsendet**

Vidare vill vi belysa problematiken med att skolan, som har som uppdrag att fostra barnet och främja individens utveckling, inte har de resurser som krävs för att ge barnet redskap som kan hjälpa henne eller honom att utveckla sina röstresurser. Skolans uppdrag består bland annat i att betona elevens rättigheter att uttrycka sin åsikt, att kommunicera och göra sin röst hörd. Skolan vill stärka elevernas kommunikativa förmågor, men lämnar dem utan verktyg att föra fram sin talan. Vi finner inte något i läroplanen, varken för den obligatoriska eller för den frivilliga skolformen, som lyfter fram rösten som medel för kommunikation. I skolan ingår det som en del i undervisningen att tala inför klassen vid till exempel en redovisning, men det saknas medel för att hjälpa eleven med den muntliga framställningen. Det ligger i läroplanens en betoning på språket, kommunikationen och det sociala samspelet, men var finns orden om att varje människa ska kunna göra sin röst hörd och på så sätt bli sedd för den hon är?

Tänkbart är att röstpedagogen hade haft en stor roll i att främja språk- och kommunikationsutvecklingen om skolan hade infört röstkunskap i skolundervisningen, vi anser även att det ligger en hälsoaspekt till varför barn i tidig skolålder bör få hjälp med att arbeta med rösten, avspänning och en frigörande lågburen, abdominal andningsteknik. Enligt Arder (2001:99-104) kan, som vi tidigare nämnt, spänningar uppstå då individen använder sig av en högburen andning, se avsnittet om Kropp och andning sidan 18 i del 1. En högburen, clavicular andning blir enligt våra erfarenheter som pedagoger särskilt uttrycklig vid t.ex. stress. Media om skola, talar om att barn idag i större utsträckning känner av stress genom att det bland annat känner höga prestationskrav. Vi kan ofta, i egenskap som sångpedagoger, se att elever med ett hämmat andningsmönster har problem med rösten i form av röstkvaliteter som knarriga, luftiga, hesa eller anspända röster. Dessa problem kan vi genom erfarenhet, härleda i större utsträckning till elever i mogen ålder. Om skolan i anslutning till ämnen om kroppen, såsom biologi, idrott och sång/musikundervisning, hade haft en kursplan som innefattat kroppsmedvetenhet och undervisning av en lågburen andning, hade då röstproblematik varit mindre utbrett i mogen ålder och hade individen haft en större möjlighet att göra sin röst hörd?

## 8 Slutord

Alla som valde att ställa upp i studien var positivt inställda till att arbeta med att förändra sitt röst användande enligt den första enkäten. Alla deltagarna såg sin röst som en del av personligheten och de flesta var öppna för att arbeta med att utveckla den. Att arbeta med att förändra och utveckla sin röst och sitt röst användande är en process som involverar hela människan, fysiskt, psykiskt och emotionellt i relation till den hon är och den hon vill vara, d.v.s. hennes identitet. I denna process står eleven inte ensam utan har hjälp av sin röstpedagog och sina klasskamrater, vänner och familj. Flertalet deltagare växte med uppgiften och stärktes, enligt vara observationer i sin självkänsla och i sitt självförtroende. Röstlaborationerna väckte hos gruppdeltagarna den så viktiga "jag kan" känslan. I den andra och avslutande enkäten fann vi att en deltagare ej hade för avsikt att fortsätta med att utveckla sitt röst användande och en annan deltagare svarade vet ej. Vi har som författare till studien funnit att det inte är oproblematiskt att arbeta med sitt röst användande och därför inget som man bör ta lätt på.

Under vårt förarbete och i vår skrivandeprocess av del ett upptäckte vi en avsaknad av forskning i det specifika ämnet; relationen mellan röst och identitet. Detta har gjort att vi, när lusten kommer tillbaka, kan se att ämnet kan intressera oss för ett eventuellt fortsatt arbete. När vi kommunicerar, talar eller sjunger, visar vi vår personlighet. Att arbeta med att utveckla sin röst är att arbeta med sig själv och sin personlighetsutveckling och detta kräver mod från elevens sida och lyhördhet ifrån röstpedagogens sida. Denna process tar tid och detta var något vi hade önskat oss mer av i vår studie. Men klart är – eftersom identitet och röst visade sig vara intimt förknippade med varandra – att nyckelord för vår framtida yrkesverksamhet som röstpedagoger är: Visa vem du är! "Tala så jag ser dig!" (Sokrates i Sällström, 1988).



## 9 Referenser

- Antal-Lundström, Ilona (1996). *Musikens Gåva*. Uppsala: Konsult Förlaget AB.
- Arevik, Niklas (2009). "Släpp ut magen för att höras". *Lärarnas tidning*, 19, 32.
- Bergström, Gunnel (1987). *Rösten och personligheten*. Göteborg: Akademiförlaget.
- Claesson, Silwa (2002). *Spår av teorier i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.
- Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H., Wängnerud, L. (2007). *Metodpraktikan, konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Vällingby: Norstedts juridik.
- Ganetz, Hillevi (1997). *Hennes röster*. Stockholm: Symposion.
- Giddens, Anthony (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity Press.
- Jung, Carl Gustav (1979). *MITT LIV; Minnen, drömmar, tankar*. Wahlström och Widstrand.
- Kukkunen, Pirjo (2003). "Mitt språk, mitt liv, mitt allt – språkspel och identitet". *Tijdschrift voor Skandinavistiek*, 24, 1.
- Larsson, Anne-Monica (1998). *Röstresurser – hur Du utvecklar och tränar Din röst*. Stockholm: MoniRöst.
- Lindblad, Per (1992). *Rösten*. Lund: Studentlitteratur.
- Läraryrket (2004). *Lärarens handbok*. Stockholm: Läraryrket.
- Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen, fritidshemmet, Lpo 94.*
- Läroplan för de frivilliga skolformerna, Lpf 94*
- Nielsen, Klaus och Kvale, Steinar (2000). *Mästarlära. Lärande som social praxis*. Lund: Studentlitteratur.
- Rosenberg, Morris (1965). *Society and the Adolescent Self image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Roxendal, Gertrud (1987). *Ett helhetsperspektiv – sjukgymnastik inför framtiden*. Lund: Studentlitteratur.

Roxendal, G och Winberg, A (2002). *Basal kroppskännedom för rörelse och vila*. Lund: Studentlitteratur.

Ruud, Even (1997). *Musikk og indentitet*. Oslo: Universtitetsforlaget.

Even Ruud (2001) *Varma ögonblick – Om musik, hälsa och livskvalitet*. Göteborg: Bo Ejeby Förlag.

Sundberg, Johan (2001). *Röstlära – fakta om tal och sång*. Stockholm: Proprius förlag.

Säljö, Roger (2000). *Lärande i praktiken*. Stockholm: Nordstedts Akademiska förlag.

Sällström, G och J (1988). *Människorösten Så underfull så full av liv*. Bromma: Edition Reimers.

Theorell, Töres (2009). *Noter om musik och hälsa*. Stockholm: Karolinska Institutet: University Press.

Sundberg, Johan (2001). *Röstlära – fakta om tal och sång*. Stockholm: Proprius förlag.

Åström, Elsa (1994). *Din röst och ditt tal*. Lund: Studentlitteratur.

### **Internetkällor:**

Alvin, D (2006). ”Individuation med olika mål? En jämförande studie över C. G. Jungs och M. Bubers syn på människans relation till det transcendentia”. (091208)

Tillgänglig på: <http://hig.diva-portal.org/smash/get/diva2:120134/FULLTEXT01>

Beck-Friis, Johan (2002). ”Självaktning – ett centralt begrepp”. *Läkartidningen*, 6, 512-513. (091204)

Tillgänglig på: <http://larkiv.lakartidningen.se/2002/temp/pda24188.pdf>

Brofalk, Ingegerd (1996) Statens institutionsstyrelse, Rapport 1996:4. (091227)

Tillgängligt på: <http://www.vhis.se/bowlby.htm>

Jensen och Rönnlund (2004) ”Terapeutiska processer i frigörande andning”, Psykologexamensuppsats, 20p, Lunds Universitet. (091227)

Tillgängligt på: <http://www.livsandan.se/images/Forskningsprojekt%20Lund.pdf>

Larsson, T och Smyth, C (2005). "Ett väl utfört arbete ger en inre tillfredsställelse och är den grund på vilket samhället vilar". (091208)

Tillgänglig på: <http://eprints.bibl.hkr.se/archive/00000975/>

Nationalencyklopedin (091128-091208)

Tillgänglig på: <http://www.ne.se>

Pihlgren, Ann S, (2008) "Sokratiska samtal". (091212)

Tillgängligt på: <http://www.buf.no/pdf/ap.pdf>

## 10 Bilagor

Enkät Nr:1 (3 sidor)

Ringa in eller sätt ett kryss före svarsalternativen!

Kön:

Kvinna      Man

Upplevelse av den egna talrösten:

*-Kan du beskriva din röst med hjälp av följande svarsalternativ ( Obs! du kan ringa in i flera svarsalternativ).*

Stark röst                      Medelstark röst                      Svag röst

*(Ringa in den siffra på skalan som överensstämmer med hur du uppfattar din röst*

Anspänd - Avspänd              Skala: 1      2              3              4              5

Gäll      Mörk      Ljus      Luftig      Knarrig      Nasal      Burkig

Bullrande      Pipig      Flödande      Hackande      Annat: \_\_\_\_\_

Röst arv/miljö:

*-Upplever du att din röst liknar någon av dina föräldrars röster?*

Ja              Nej              Vet ej

*-Upplever du att din uppväxtmiljö (i hemmet och i skolan) har påverkat och format ditt röst användande?*

Ja              Nej              Vet ej

*-Upplever du att dina närmsta (sambo, maka, make, barn, närstående vän) påverkar och formar ditt röst användande?*

Ja              Nej              Vet ej

**Problem i användandet av talrösten:**

*-Upplever du problem i din röst användning?*

**Ofta            Ibland            Aldrig**

**-Om ja:**

*-Upplever du att rösten är trött och/eller att du är hes efter en arbetsdag?*

**Ofta            Ibland            Aldrig**

**Annat:** \_\_\_\_\_

**Självbild av röst/ kropp:**

*-Känner du dig bekväm med din röst?*

**Ja            Nej            Ibland            Vet ej**

*-Uppfattar du din röst som en del av din kropp?*

**Ja            Nej            Ibland            Vet ej**

**Att ta plats med sin röst:**

*-Har du lätt att ta plats och göra din stämma hörd på t ex:*

*Möte:*

**Ja            Nej            Ibland            Vet ej**

*Fikarummet:*

**Ja            Nej            Ibland            Vet ej**

*Privat, med familj och vänner:*

**Ja            Nej            Ibland            Vet ej**

**Vad skulle du vilja uppnå och utveckla med din röst:**

*-kryssa för ett eller flera svarsalternativ:*

- Ökad styrka
- Förbättrad klang
- Ökad kroppsmedvetenhet
- Ökad avspändhet
- Inget, jag är nöjd

Annat: \_\_\_\_\_

**Prestation:**

*-Blir du nervös när du ska tala inför en grupp, exempelvis på ett möte?*

**Ja                      Nej                      Ibland                      Vet ej**

**Om ja eller ibland:**

*- Upplever du att din röst påverkas när du blir nervös och i så fall hur?*

*- kryssa för ett eller flera svarsalternativ.*

- Jag blockeras och har svårt att få fram det jag vill säga.
- Instabil röst.
- Luften räcker inte till.
- Min röst blir gäll och statisk.
- Min röst blir svag och otydlig
- Jag inte en van talare.
- Jag känner mig inte trygg i gruppen:
- Jag tycker inte om min röst.

Annat: \_\_\_\_\_

### Om nej:

- Jag är en van talare
- Jag är trygg i gruppen
- Jag tycker om min röst

### ENKÄT NR:2 (3 sidor)

Ringa in eller sätt ett kryss före svarsalternativen!

#### Kön:

Kvinna      Man

#### Upplevelse av den egna talrösten:

*-Kan du beskriva din röst nu, när du förhoppningsvis blivit mer medveten om din röst, med hjälp av följande svarsalternativ? ( Obs! du kan ringa in i flera svarsalternativ).*

**Stark röst**                      **Medelstark röst**                      **Svag röst**

*-Kan du beskriva hur du upplevde din röst innan röstlektionerna?*

*- ringa in ett eller flera svarsalternativ:*

<b>Gäll</b>	<b>Mörk</b>	<b>Ljus</b>	<b>Luftig</b>	<b>Knarrig</b>	<b>Nasal</b>	<b>Burkig</b>
<b>Bullrande</b>	<b>Pipig</b>	<b>Flödande</b>	<b>Hackande</b>	<b>Pressad</b>	<b>Skrovlig</b>	<b>Läckande</b>
<b>Instabil</b>	<b>Stabil</b>	<b>Hes</b>	<b>Melodisk</b>	<b>Annat: _____</b>		

*Har du en annan uppfattning om din röst idag?*

*- ringa in ett eller flera alternativ:*

<b>Gäll</b>	<b>Mörk</b>	<b>Ljus</b>	<b>Luftig</b>	<b>Knarrig</b>	<b>Nasal</b>	<b>Burkig</b>
<b>Bullrande</b>	<b>Pipig</b>	<b>Flödande</b>	<b>Hackande</b>	<b>Pressad</b>	<b>Skrovlig</b>	<b>Läckande</b>
<b>Instabil</b>	<b>Stabil</b>	<b>Hes</b>	<b>Melodisk</b>	<b>Annat: _____</b>		

**Självbild av röst/ kropp:**

*-Anser du att din röst är en del av din personlighet?*

**Ja                    Nej                    Vet ej**

*-Känner du dig bekväm i tanken på ett nytt röstanvändande?*

**Ja                    Nej                    Vet ej**

*-Uppfattar du sambandet mellan röst och kropp tydligare nu än förut?*

**Ja                    Nej                    Ibland                    Vet ej**

**Upplevelse av processen:**

*Har du fått ut något av att delta i denna studie?*

**Ja                    Nej                    Vet ej**

*-Hur har det känts att jobba med ditt röstanvändande?*

**Roligt                    Jobbigt                    Pinsamt                    Lätt                    Svårt                    Utvecklande**

**Annat:** \_\_\_\_\_

*-Tror du att du kommer att arbeta med att förändra ditt röstanvändande efter studien?*

**Ja                    Nej                    Vet ej**

**Om ja:**

*-Kommer ditt nya röstanvändande göra att du känner dig säkrare att tala på t.ex:*

*Mötet:*

**Ja                    Nej                    Vet ej**

*I fikarummet:*

**Ja                    Nej                    Vet ej**

*Privat, med familj och vänner:*

**Ja                    Nej                    Vet ej**



**Prestation:**

*-Blir du mindre nervös nu när du ska tala inför en grupp, exempelvis på ett möte?*

**Ja**                      **Nej**                      **Ibland**                      **Vet ej**

**Vad har du uppnått och utvecklat med din röst i den här studien:**

*-kryssa för ett eller flera svarsalternativ:*

- Ökad styrka
- Förbättrad klang
- Ökad kroppsmedvetenhet
- Ökad avspändhet
- Inget, jag har inte märkt någon skillnad.

Annat: \_\_\_\_\_