



SMI

STOCKHOLMS
MUSIKPEDAGOGISKA
INSTITUT

Hör du hur jag mår?

*En kvantitativ undersökning om samband mellan
skådespelarens upplevda rösthälsa och psykosociala
arbetssituation*

Examensarbete
Logonomexamen
Vårterminen 2017
Poäng 15hp
Författare: Jonas Ek
Handledare: Susanna Leijonhufvud

Sammanfattning

Syftet med denna studie är att undersöka om det finns ett samband mellan skådespelarens psykosociala arbetssituation och upplevda rösthälsa. Hur upplever skådespelaren att rösten påverkas av att just arbeta som skådespelare? Hur påverkas rösten utifrån det liv som skådespelaren lever och går det att finna ett samband mellan den arbetssituationen som skådespelaren har och den upplevda rösthälsan?

Genom en kvantitativ studie har data samlats in via en enkätundersökning som 43 skådespelare svarat på. Via systemteori och Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell har korrelationer mellan de svar som beskriver skådespelarnas upplevda rösthälsa och upplevda psykosociala arbetssituation studerats. Frågeställningarna i enkäten undersökte bl.a. den upplevda rösthälsan, riskfaktorer för rösten, användandet av preventiva röstvårdsstrategier, rösten i kommunikativa sammanhang, krav, kontroll, återhämtning, stress, frekvens av sjuknärvaro, röstens påverkan av icke förvärvsarbete etc.

Resultatet visar på en generellt god upplevelse av rösthälsan och psykosocial arbetssituation. Resultatet visar dock att skådespelarens arbetssituation påverkar den upplevda rösthälsan direkt eller indirekt. Det framkom samband mellan brister i rösthälsan och den psykosociala arbetssituationen som skådespelarna befinner sig i. En osäker arbetsmarknad med tillfälliga anställningsformer i kombination med krav, stress, bristande kontroll, bristande återhämtning och en hög sjuknärvaro korrelerar med en sämre upplevd rösthälsa.

Sökord: Rösthälsa, Skådespelare, Psykosocial arbetsmiljö, Röstergonomi, Arbetsmiljö, Arbetssituation, Logonomi

Förord

Jag vill skicka ett enormt tack till Susanna Leijonhufvud som handlett mig genom detta arbete. Tack för all din tid, för goda samtal och hjälp med allt från tips om vem jag ska fråga, vad jag ska läsa och vilka formler som ska använda. Tack för att du lät mig hållas.

Jag vill även tacka alla mina klasskamrater på logonomprogrammet för all hjälp och uppmuntran med detta arbete. Jag vill också tacka Fredrik Pålsson för hjälpen med enkäten, Arbetsmiljöingenjör Emma Andersson för din expertis inom arbetsmiljöfrågor, Malena Nylén för goda samtal om psykosocial hälsa samt Kristina Lund för uppmuntran och goda råd samt alla mina informanter som tagit sig tid att svara på enkäten.

Sist och allra mest vill jag tacka Jeanette och Elsie för era hejarop och uppoffringar för att jag ska kunna få möjlighet att arbeta med alla dessa ord och siffror. Tack.

Innehållsförteckning

1 INLEDNING.....	1
1.1 SYFTE.....	2
2 BAKGRUND OCH TIDIGARE FORSKNING.....	3
2.1 RÖSTERGONOMI.....	3
2.2 RÖSTSTÖRNING.....	4
2.3 SKÅDESPELARENS RÖST – ETT ARBETSVERKTYG.....	5
2.4 ARBETSSITUATIONEN FÖR SVENSKA PROFESSIONELLA SKÅDESPELARE	7
2.4.1 <i>Psykosocial arbetssituation</i>	8
2.4.2 <i>Fysisk arbetsmiljö</i>	9
3 TEORETISKT PERSPEKTIV.....	10
3.1 SYSTEMTEORI.....	10
3.2 BRONFENBRENNERS UTVECKLINGSEKOLOGISKA MODELL.....	10
3.3 KRAV-KONTROLL- OCH STÖDMODELLEN.....	12
4 METOD.....	13
4.1 VAL AV METOD.....	13
4.2 AVGRÄNSNINGAR OCH URVAL.....	13
4.2.1 <i>Bekvämlighetsurval och klusterurval</i>	14
4.3 GENOMFÖRANDE.....	14
4.3.1 <i>Material</i>	14
4.3.2 <i>Google Forms</i>	16
4.3.3 <i>Bortfallsanalys</i>	16
4.4 DATABEHANDLING OCH ANALYSMETOD.....	17
4.5 VALIDITET OCH RELIABILITET	18
4.6 ETISKA ASPEKTER.....	18
5 RESULTATPRESENTATION	19
5.1 RESULTAT	19
5.1.1 <i>Deltagare</i>	19
5.1.2 <i>Röst</i>	20
5.1.3 <i>Psykosocial arbetssituation</i>	23
5.2 ANALYS AV RESULTAT.....	29
5.2.1 <i>Skådespelarens upplevda rösthälsa</i>	30
5.2.2 <i>Skådespelarens upplevda psykosociala arbetssituation</i>	32
5.2.3 <i>Samband mellan skådespelarens upplevda rösthälsa och upplevda psykosociala arbetssituation</i>	34
6 DISKUSSION.....	38
6.1 RESULTATDISKUSSION.....	38
6.1.1 <i>Skådespelaren har hög sjuknärvaro</i>	39
6.1.2 <i>Problem med rösthälsan undviks genom preventiva röstvårdsstrategier</i>	40
6.1.3 <i>Överengagemang och bristande återhämtning påverkar rösten</i>	41
6.1.4 <i>Samband mellan skådespelarens upplevda rösthälsa och psykosociala arbetssituation</i>	41
6.2 METODDISKUSSION.....	42
6.3 FÖRSLAG TILL VIDARE FORSKNING.....	43

LITTERATURLISTA.....	I
BILAGOR.....	VI

Figurer

Figur 1: Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell. Egen figur fritt efter Phillips (2011 s. 69).....	11
Figur 2: Advanced summary of responses.....	18
Figur 3: Frekvensen av röstuppvärmning inför repetition och föreställning.....	22
Figur 4: Stress och överengagemang.....	25
Figur 5: Stress och tillfredsställelse i livet.....	25
Figur 6: Krav (a).....	25
Figur 7: Krav (b).....	26
Figur 8: Kontroll i arbetslivet.....	26
Figur 9: Återhämtning.....	27
Figur 10: Sjuknärvaro under de senaste 12 månaderna.....	27
Figur 11: Negativa konsekvenser av att inte förvärvsarbeta.....	28
Figur 12: Positiva konsekvenser av att inte förvärvsarbeta.....	28
Figur 13: Negativa aspekter och attityder om att inte förvärvsarbeta.....	28
Figur 14: Positiva aspekter och attityder om att inte förvärvsarbeta.....	29
Figur 15: Rösthälsa under de senaste 6 månaderna? Svar utifrån kön.....	30
Figur 16: Frekvensen av röstuppv. inför rep. utifrån utbildningsnivå.....	32
Figur 17: Frekvensen av röstuppv. inför förest. utifrån utbildningsnivå.....	32
Figur 18: Frekvensen av sjuknärvaro de senaste 12 mån i korrelation med riskfaktorer.....	36
Figur 19: Variation av Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell anpassad för skådespelarens upplevda rösthälsa och psykosocial arbetssituation. Egen figur fritt efter Phillips (2011 s. 69).....	38

Tabeller

Tabell 1: Formell utbildning inom skådespeleri.....	20
Tabell 2: Total röstsymptoms-poäng.....	21
Tabell 3: Total riskfaktors-poäng.....	21
Tabell 4: Total preventivapoäng.....	21
Tabell 5: Röstanvändning och kommunikation.....	23
Tabell 6: Resultat från krav- kontroll- och stödmodellen.....	24
Tabell 7: Bakgrundsvariabler.....	XV
Tabell 8: Arbete och sysselsättning. Fråga 8-12.....	XV
Tabell 9: Röst och talträning under utbildning. Fråga 7.....	XVI
Tabell 10: Upplevd rösthälsa. Fråga 18-20.....	XVII
Tabell 11: Total röstsymptoms-poäng. Fråga 26.....	XVII
Tabell 12: Total riskfaktors-poäng. Fråga 21-25, 47.....	XVII
Tabell 13: Totala preventivapoäng. Fråga 13-17.....	XVIII
Tabell 14: Frekvensen av röstuppvärmning inför repetition och föreställning. Fråga 17.....	XVIII
Tabell 15: Redovisning av resultat av fråga 27-46 gällande röstanvändning och kommunikation.....	XVIII
Tabell 16: Redovisning av resultat från fråga 48 gällande psykosocial arbetsmiljö. Fråga 48.....	XIX
Tabell 17: Resultat gällande stress och överengagemang. Fråga 50.....	XX

Tabell 18: Resultat för fråga 57 (a,b,d,g) som handlar om stress och tillfredsställelse i livet.	XX
Tabell 19: Krav 1. Fråga 51 (a, b, c, f, g).....	XX
Tabell 20: Krav 2. Fråga 57 (c,e,f).....	XXI
Tabell 21: Kontroll. Fråga 51 (e,h).....	XXI
Tabell 22: Återhämtning. Fråga 51 (c,i).....	XXII
Tabell 23: Resultat av fråga 52-53 gällande sjukskrivning och sjuknärvaro.....	XXII
Tabell 24: Frekvens av ersättningssystem för deltagarna. Fråga 54.....	XXII
Tabell 25: Negativa konsekvenser av att inte förvärvsarbeta. Fråga 55 (a, c, d, e, f, h)	XXIII
Tabell 26: Positiva konsekvenser av att inte förvärvsarbeta. Fråga 55 (b, g, i, j). ..	XXIV
Tabell 27: Negativa aspekter och attityder om att inte arbeta. Fråga 56 (a,c).....	XXIV
Tabell 28: Positiva aspekter och attityder om att inte arbeta. Fråga 56 (b,c).....	XXV
Tabell 29: Skattning av röstsymptom.....	XXVI

Bilagor

Bilaga I: Inbjudan till undersökningen.....	VI
Bilaga II: Enkätundersökningen.....	VII
Bilaga III: Tabeller över resultatet från undersökningen.....	XV
Bilaga IV: Skattning av röstsymptom.....	XXVI

1 Inledning

För ett par år sedan fick jag som skådespelare möjligheten att medverka i en föreställning som skulle turnera på Västbanken. Några dagar innan vi i ensemblen anlände till Västbanken, som i sig är ett politiskt laddat område, hade stora mängder av kemiska vapen upptäckts i södra delen av Syrien, bara några timmars bilfärd från den plats där vi var positionerade. Detta var orosmoment som till en början gjorde att jag hade svårt att slappna av och fokusera på arbetet fullt ut. Jag, som man, skulle dessutom gestalta en kvinna på scen, tillsammans med andra kvinnor, vilket kunde anses vara mer eller mindre provocerande för publiken beroende på var på Västbanken vi spelade. Vädret bjöd under vår vistelse på en temperatur runt +30°C. Luften var väldigt torr och dammig, något som stundtals var riktigt jobbigt för rösten. Vissa arbetsdagar blev väldigt långa eftersom vi fick stiga upp väldigt tidigt för att köra de omvägar vi behövde ta för att inte riskera att fastna i de checkpoints som fanns längs de större vägarna. Samma väg hem innebar en sen sänggång, vilket lede till alltför korta sömnpass för att återhämta sig helt och hållet. Under turnén fick vi dessutom ställa in föreställningar p.g.a. dödsskjutningar i områdena där vi skulle ha spelat. Det var helt enkelt inte säkert för oss att spela föreställningen där.

Efter det att jag kommit hem till Sverige hade jag ett par veckor utan förvärvsarbete innan jag gjorde ett inlägg i en redan befintlig föreställning i Småland. Större delen av ensemblen som jag skulle arbeta med hade tidigare spelat föreställningen under sommaren. Nu till hösten skulle vissa skådespelare ersättas p.g.a. att deras anställningsperiod löpt ut. Det innebar att majoriteten av ensemblen redan kunde föreställningen och visste vad de skulle göra. Detta medförde att repetitionsperioden var extremt kort, endast ett par dagar, vilket var påfrestande både för kroppen och psyket. Allt som en repetitionsperiod vanligtvis innefattar blev extremt komprimerad, t.ex. tid till textinstudering och karaktärsarbete. Men även den sociala aspekten av arbetssituationen komprimerades när jag skulle arbeta med en ensemble som redan kände varandra. Föreställningen skulle spelas utomhus i slutet av oktober. Att spela utomhusteater innebär att rösten utsätts för extra påfrestande, t.ex. arbetet med röstens volym för att kunna höras, spelplatsen akustik och växlande väderlek. Förutom att den korta repetitionsperioden bidrog till stress och prestationskrav, mest från mig själv, bjöd vädret på ett yttre motstånd både i att det ömsom regnade, ömsom blåste stormbyar och att temperaturen sjönk dag efter dag. Detta var raka motsatsen till vädret på Västbanken. Nu var det låga temperaturer och hög luftfuktighet som vädergudarna bjöd på.

Rösten är ett av de viktigaste redskapen för en skådespelares arbete. Den ska inte bara användas för att beröra publiken och få dem att förstå vad som sker på scenen, den ska dessutom vara fullt hörbar och hållbar föreställning efter föreställning. Arbetssituationen förutsätter att skådespelaren har goda kunskaper om sin röst och om röstens olika estetiska uttrycksmöjligheter samt ha kunskaper om hur röstskador och slitage kan undvikas. Att arbeta som skådespelare innebär att man ger sig in på en osäker arbetsmarknad med många utöware och väldigt få jobb. Antalet fasta tjänster för en skådespelare i Sverige är väldigt få. Majoriteten av skådespelarna är

visstidsanställda på kortare eller längre kontrakt, mellan 3 månader och upp till 5 år. Det är vanligt förekommande att skådespelarna har perioder i sitt yrkesliv då de inte förvärvsarbetar utan är ekonomiskt beroende av arbetslöshetsersättning eller annat förvärvsarbete för att få ekonomin att gå runt. Arbetstiderna för en skådespelare är ofta oregelbundna. Det är vanligt att arbetstiderna är förlagda till kvällar och helger. Anställningar kan påbörjas med extremt kort varsel, t.ex. vid inhop vid sjukdomsfall. Arbetet kan även innebära längre eller kortare turnéer eller arbete på annan ort, vilket medför att de fysiska och psykiska förutsättningarna (t.ex. spelplatsernas akustik, luftkvalitet, återhämtningstid, tid borta från familj och vänner) för skådespelaren förändras som i sin tur påverkar rösten. Skådespelaren utsätts för både fysiska och psykiska påfrestningar på och utanför scenen, påfrestningar som direkt eller indirekt kan påverka skådespelarens röst. Det kan t.ex. handla om för högt ställda krav, stress, brist på sömn och återhämtning, statiskt muskelarbete, arbete med stark röst under längre perioder, dålig luft, dålig akustik, en hög frekvens av sjuknärvaro, ekonomiska nedskärningar eller indragna statliga bidrag som kan äventyra teaterns framtid. De två uppsättningar jag tidigare beskrev är exempel på hur konstnärliga val (att spela teater utomhus i slutet av oktober) och yttre omständigheterna (politiska oroligheter som resulterat i dödsskjutningar) kan påverka skådespelarens arbetssituation. Min definition av formuleringen *arbetssituation* omfattar både perioder i skådespelarens livssituation då denne förvärvsarbetar och perioder utan förvärvsarbete.

Det finns tidigare forskning om hur skådespelare upplever sin upplevda rösthälsa (Gehling et al., 2014; Edén & Ådén, 2014; Westling, 1998; Kitch & Oates, 1994). Det finns även ett flertal undersökningar om hur skådespelare i Sverige upplever stress och psykisk ohälsa samt sin fysiska, psykiska och psykosociala arbetssituation (Konstnärsnämnden, 2017; Eneborg & Pleijel, 2014; Klerby et al., 2010; Mühlrad, 2011; Söderström, 2009; Torkelson, 1998; Lindén & Torkelson, 1991). Denna forskning har dock inte undersökt kopplingen mellan upplevd rösthälsa och psykosocial arbetssituation hos skådespelare. Som blivande logonom finner jag det angeläget att skaffa mig förståelse och kunskap för hur yttre aspekter i ett konstnärligt yrke som skådespelare korrelerar med ett estetiskt röstarbete. Min definition av formuleringen *estetiskt röstarbete* innefattar det vackra, sköna och konstnärliga i rösten (Nationalencyklopedin, 2017; Svenska akademien, 2015; Elliot 2009). Hur upplever skådespelaren att rösten påverkas av att just arbeta som skådespelare? Hur upplevs och påverkas rösten utifrån det liv som skådespelaren lever? Går det att finna en korrelation mellan den arbetssituationen som skådespelaren har och den upplevda rösthälsan?

1.1 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka om det finns ett samband mellan skådespelares psykosociala arbetssituation och deras upplevda rösthälsa.

- Hur upplever skådespelaren sin egen rösthälsa ur ett estetiskt, kommunikativt och röstergonomiskt perspektiv?
- Hur upplevs den psykosociala arbetssituationen ur skådespelarens perspektiv?

2 Bakgrund och tidigare forskning

I detta kapitel behandlas tidigare forskning om röstergonomi, röststörningar, skådespelarens röst samt skådespelarens arbetsvillkor och arbetssituation. Texten behandlar hur skådespelarens arbetssituation påverkar rösten.

Skådespelarens kropp, röst och intellekt är arbetsverktyg som är fundamentala för skådespelarens arbetssituation vilket även innebär att gränsen mellan skådespelarens professionella jag och privata jag ständigt hamnar i en gråzon (Friberg, 2014). Rösten är ett betydande redskap för såväl kommunikation och interaktion i sociala kontexter (Vilkman 2000). En förutsättning för en hållbar röst är att röstorganen är friska och att rösten används på ett skonsamt sätt. Det är därför av vikt att möjligheten finns att få träna och underhålla sin röst, då ett röstkrävande arbete kan jämföras med muskelarbetet vid ansträngande kroppsarbete (Sala et al., 2012). Olika yrken kan ha olika krav på *röstkvalitet* och *röstbelastning* (Vilkman, 2000). Röstkvalitet innefattar röstens estetik (det vackra och sköna i rösten) och hur väl den kan förmedla ett budskap till lyssnaren (Nationalencyklopedin, 2017; Svenska akademien, 2015). Röstbelastning innebär hur länge rösten kan används i kombination med yttre faktorer i arbetsmiljön som t.ex. buller och dålig luftkvalitet (Södersten & Lindhe, 2011; Vilkman, 2004). Enligt Vilkman (2000) kan kraven för belastningen och kvalitet kategoriseras som låg, medel eller hög och detta skiljer sig självfallet från yrke till yrke. Skådespelaren tillhör, enligt Vilkman en yrkesgrupp som har höga krav både på kvalitet och belastning (2004).

2.1 Röstergonomi

Med röstergonomi avses alla de åtgärder som förbättrar förutsättningarna för en bra talkommunikation. Det inkluderar både förutsättningarna för att tala och för att lyssna och uppfatta vad som sägs. (Sala et al. 2012 s. 10)

I Arbetsmiljöverkets rapport om yrkesrelaterade röststörningar och röstergonomi framgår det att majoriteten av de som arbetar inom ett röstkrävande yrke, med undantag av utbildade sångare och skådespelare, inte har fått kunskap inom röstergonomi i sin utbildning (Södersten & Lindhe, 2011). I en studie av Edén och Ådén (2014) av professionella sångare, skådespelare och komikers upplevda rösthälsa framgår det att deltagarnas utbildningsnivå har betydelse för hur de väljer att arbeta preventivt för att undvika röststörningar. I Edén & Ådén's studie har utbildningsnivån delats in i informanter med: ingen utbildning, gymnasial utbildning, eftergymnasial utbildning eller enstaka kurser. I studien fick deltagarna svara på frågan om de hade fått indirekt (information om hur rösten fungerar och om röstergonomi) och direkt (praktiska övningar för att förebygga röststörningar) röstträning under sin utbildning. Deltagarna som helt saknade utbildning hade betydligt färre medvetna röstvårdsstrategier och upplevde att de utsattes för färre riskfaktorer än deltagarna som hade en utbildning. Orsaken kan vara bristande kunskaper i vilka faktorer som påverkar rösten menar författarna (Edén & Ådén, 2014 s. 18).

Med hjälp av röstergonomiska insatser förbättras förutsättningarna för en god röstanvändning, samt att uppkomsten av röststörningar kan förhindras. Det innebär, på individplan, att ta hand om sitt röstorgan på bästa sätt och upprätthålla funktionsdugligheten genom röstövningar och avspänningsövningar. Individen behöver även reflektera och identifiera faktorer i sin personlighet (temperament, blyghet etc.) och i sitt levnadssätt (stress, återhämtning etc.) som kan vara negativa för röstorganet (Sala et al., 2012). En temperamentsfull person talar ofta betydligt starkare och med större emfas än den blyga personen. Båda beteendena påverkar röstbeteendet genom att den temperamentsfulla personen anstränger sitt struphuvud medan den blyge kan få spänningar i röstapparaten p.g.a. nervositet och rampfeber. Om individen dessutom har ett levnadssätt som innefattar rökning, förhöjt alkoholintag och sömnbrist återspeglas detta även på rösten. Rökning och alkohol ökar risken för laryngit och reflux medan sömnbrist bidrar till stress och avsaknad av röstvila (2012).

Sedan mars 2016 tar Arbetsmiljöverket upp röstanvändning som en del av en hälsosam arbetsmiljö i föreskrifterna om *Belastningsergonomi* (ASF 2012:2) och *Organisatorisk och social arbetsmiljö* (ASF 2015:4). Detta innebär att arbetsgivaren har ett ansvar för att verka för en god arbetsmiljö där röstanvändning ingår. Genom att identifiera de riskfaktorer som finns i arbetsmiljön kan de röstergonomiska förutsättningarna på arbetsplatserna förbättras. Faktorer som ökar risken för röststörningar är buller (ljud från ventilationer, VVS, datorer, trafik, angränsande rum), inomhusluftens kvalitet (damm, lukter, drag, fuktskador), arbetsställningar (arbetstagarens kroppshållning), verksamhetskultur (långa kommunikationsavstånd, möjlighet till röstvila under pauser, stressfaktorer) och bristande användning av hjälpmedel (röstförstärkning, användning av telefon) (Sala et al. 2011; Vilkmán 2004). Undersökningar visar på att stress och hög arbetsbelastning är direkt farligt för rösten. Symptom på stress kan vara att pulsen ökar, förhöjt blodtryck, spänningar i huvud- och nackmuskler och i muskulaturen i struphuvudet vilket kan leda till röstproblem. Stress påverkar även andningsmönstret som i sin tur påverkar röstbildningen och artikulationen (Södersten & Lindhe, 2011). Undersökningar på lärare visar att den fysiska och psykoemotionella situation som lärare kan befinna sig i har inverkan vid uppkomsten av röststörningar. Studien visade att en hög arbetsbelastning i kombination med stress utgjorde en förhöjd risk för uppkomsten av röstproblem hos lärarna (Kooijman et al. 2006).

2.2 Röststörning

Om det finns en förändring i röstkvaliteten som gör att rösten inte längre går att använda på samma sätt som innan förändringen är det en röststörning. Det kan t.ex. vara svårt att höja rösten, tala under lägre stunder, det kan vara svårt att reglera tonhöjden i rösten, man blir snabbt andfådd eller känner att rösten ger upp. En röststörning ska inte förväxlas med ett avvikande uttal (Sala et al., 2012; Vilkmán, 2004). En röststörning kan vara antingen funktionell, organisk eller neurologisk.

Vid en funktionell röststörning är stämbanden friska men funktionen i röstorganet är påverkat. Det kan visa sig t.ex. i spända muskler i struphuvudet (larynx), i ett för högt subglottalt tryck eller i en ytlig andning. Rösttrötthet (fonasteni) kommer av ogymsamma röstvanor och är vanligt förekommande bland röstyrken. Symtomen av

rösttrötthet, utöver de tidigare nämnda, är en känsla av trötthet i halsen, sveda och värk, slembildningar och harklingsbehov (Elliot, 2009; Sundberg, 2001). I en undersökning om röstpatienters yrken och diagnoser skriver Lundholm och Olson att just rösttrötthet (fonasteni) och heshet (dysfoni) är de vanligaste förekommande röststörningarna. Personer inom läraryrket och sångare är de yrkesgrupper där röststörningar är vanligast (Lundholm & Olson, 2012). Vilkmans klassifikation av just dessa två yrkesgrupper, utifrån kraven på röstens kvalitet och belastning, är att sångarna har höga krav både på kvalitet och belastning. Lärarna har en hög belastning och medel på kvalitet (2000).

Om det finns synbara förändringar på stämbanden är det en organisk röststörning. Det kan t.ex. vara en stämbandspolyp, stämbandsknotttror eller stämbandsknutor, akut eller kronisk laryngit. Stämbandspolyp är en ensidig svullnad eller blödning som uppstår i stämbandet. Stämbandsknotttror innebär en dubbelsidig svullnad på stämbanden som gör att de inte kan sluta fullständigt när de vibrerar vilket gör att rösten blir ansträngd och hes. Akut laryngit orsakas av en virusinfektion eller förkylning medan kroniskt laryngit är en långvarig inflammation i struphuvudet som orsakas av t.ex. reflux, rökning eller alkoholkonsumtion (Södersten & Lindhe, 2011).

En förändring i rösten och talet som är kopplad till en neurologisk sjukdom eller skada kallas för en neurologisk röststörning (2011). Afasi, vanligast orsakad av en stroke och Dysarti, vanligt förekommande vid stroke, Parkinsons sjukdom eller MS är två exempel på neurologiska röststörningar.

2.3 Skådespelarens röst – ett arbetsverktyg

Skådespelaren är både piano och pianist. (Thornblad, 2004 s. 5)

Skådespelaren tillhör den grupp av yrken där bl.a. sångare, lärare och industriarbetare ingår som är mest röstkrävande enligt Arbetsmiljöverkets rapport: *Yrkesrelaterade röststörningar och röstergonomi* (Södersten & Lindhe, 2011). Professionella skådespelare ska kunna prestera maximalt i föreställning efter föreställning med en fullt fungerande röst. Kravet på skådespelarnas röster är höga både när det kommer till röstens kvalitet och hur den belastas (Vilkman, 2000).

Historiskt har det funnits en stark tradition av röst- och talundervisning genom textinterpretation och scenisk framställning på de svenska skådespelarutbildningarna. Detta har sin orsak i hur teater har spelats i Sverige sedan 1700-talet då fokus var hur den skriva texten verbalt kommunicerades till publiken (Järleby, 2001). Den textbaserade teatern är och har varit tongivande för hur teater gestaltats i västvärlden. Författarens nedskrivna ord har tolkats av regissörer, dramaturger och skådespelare som sen kommunicerat texten till publiken genom att iscensätta texten, placera orden i en kontext (Heed, 2002). När Dramatens elevskola grundades 1787 ansåg Gustav III att skolan skulle bli en vårdare av det svenska språket. Svenskan skulle nu bli ett scenspråk och fungera som en förebild för det svenska folket som tidigare lyssnat till tyska och franska från de svenska teaterscenerna (Martin & Strömberg, 2008).

Skådespelare tillhör en av de få yrkesgrupper som får tal- och röstträning under sin utbildning. Den aktuella omfattningen av röst- och talträningen på teaterhögskolorna i Sverige 2017 motsvarar i tid ungefär en termin av den treåriga utbildningen. Omfattningen av röst- och talträningen skiljer sig något beroende på vilket lärosäte

skådespelaren utbildas vid, men i det stora hela är omfattningen densamma (Göteborgs Universitet, 2017; Luleå Tekniska Universitet, 2013; Lunds Universitet, 2015; Stockholms Konsthögskola, 2013). Utöver denna träning tillkommer dessutom undervisning i sång och sånggestaltning. Idag är undervisningen mer uppdelat i olika block som berör olika aspekter av skådespelarens röstträning. Det omfattar bl.a. andningsteknik, ljud- och tonbildning, artikulation, text och textinterpretation (2001).

Det har visat sig att yrkesgruppen genom sin träning fått kunskap att känna av när rösten inte fungerar som den ska och verktyg för att på egen hand rehabilitera rösten och utan att behöva söka upp sjukvården (Westling, 1998). Rösttrötthet hos skådespelare är vanligt förekommande under perioder då skådespelaren befinner sig i kravfyllda och pressade situation. Skådespelare beskriver i en undersökning att deras talteknik dramatiskt försämrades vid fysisk och känslomässig påfrestning. Detta resulterade i rösttrötthet (1998). Skådespelarna uppgav att det var främst kraften och styrkan i rösten som försämrades vid rösttröttheten. I en australiensisk studie rörande skådespelare och sångares perceptuella upplevelse av rösttrötthet framgår det att 70% upplever förändringen i rösten främst genom kinestetiska, proprioceptiva och auditiva element (Kitch & Oates, 1994). Samtliga deltagare svarade att uppkomsten av rösttrötthet var p.g.a. överansträngning, bristande röstteknik, krävande emotionella situationer och prestationsångest.

The majority of the two groups of performers reported that they experienced vocal fatigue while under high-performance demands (70%), when ill or recovering from illness (60%), when vocalizing with high levels of competing sound (60%), and when particularly nervous or when using their voices in the extremes of their range (80%). The subjects' use of the voice in the extremes of their range related to loud talking for the actors and high singing for the singers. (Kitch & Oates, 1994 s. 210)

This group of actors also felt a need to increase the amount they "pushed" their voices. If, indeed, actors continue to "push" their voices when vocally fatigued, there may be a risk of vocal damage. (Kitch & Oates, 1994 s. 212)

Skådespelaren är beroende av att kroppen och rösten ska fungera som den ska inför en föreställning (Eneborg & Pleijel, 2014). En förutsättning för att utvecklas konstnärligt är tillgången till daglig träning. Röst- och kroppsträning är basingredienser i underhållningsarbetet av skådespelarens kompetens (Thornblad, 2004). Kontinuerlig kompetensutveckling inom röstträning i kombination med en god arbetsmiljö förebygger uppkomsten av röstbesvär enligt en rapport från fackförbundet Unionen (2009) som beskriver arbetssituationen för ca 10 000 medlemmar arbetades vid callcenter. Rapporten poängterar vikten av kontinuerlig kompetensutveckling och inte enbart introduktionsutbildning inom adekvata områden. Vid långa perioder av arbetslöshet kan detta bli ett hinder för skådespelaren som kan leda till ett orosmoment som i sin tur leder till stress och spänningar i kroppen (SOU 2006:42; Westling 1998).

I Eneborg och Pleijels studie framkommer det att skådespelare ofta arbetar under sjukdom och att det slitaget på kroppen kunde leda till att skådespelaren drabbades av kronisk smärta och ångest (2014). En demografisk studie på musikalartister på Broadway visade att lite mer än en fjärdedel av deltagarna i studien hade diagnostiserats med en röstskada. Trots detta var antalet sjukdagar kopplade till en röstskada mellan 1,7-4,7 dagar per år vilket ska anses vara väldigt lågt (Gehling et al., 2014). Att missköta en skada eller infektion kan i förlängningen leda till en långtidssjukskrivning. Men det kan vara svårt för skådespelaren att själv ta beslutet att sjukskriva sig inför en föreställning då det kan få ekonomiska konsekvenser både för teatern och för dem själva. Om teatern har ekonomin för ett ersättningssystem vid sjukdom kan föreställningen fortfarande spelas, men annars blir teatern tvungen att ställa in föreställningar (Thornblad, 2004).

I sin doktorsavhandling i scenisk gestaltning skriver Ulf Friberg (2014) ”I dagens teatervärld med en majoritet av frilansande skådespelare har den panoptiska självstyrningen ökat. Varje arbetsdag blir som att befinna sig i en ständigt pågående anställningsintervju” (s. 50f.). Friberg beskriver hur skådespelare upplever en osäkerhet och maktlöshet över sin arbetssituation där det primära målet blir att förnya sitt kontrakt och det sekundära att tänka konstnärligt.

2.4 Arbetssituationen för svenska professionella skådespelare

Teaterledningen lägger vanligen skulden till ett misslyckande på den agerandes ”nervositet”, vilket artisten själv kanske bortförklarar, men halsspecialisten återigen måste ta hänsyn till alla tänkbara stressfaktorer. (Punt, 1969 s. 13)

Den speciella stämningen som kan infinna sig på en teater och mötet med publiken gör att många artister inte kan tänka sig ett annat yrke (Torkelson, 1998). Lindén och Torkelson (1991) beskriver i sin doktorsavhandling om skådespelarens arbetsmiljö att arbetet som skådespelare skapar en stark känsla av kreativitet, gemenskap och en skräckblandad förtjusning som kan övergå till en form av eufori. För en skådespelare kan en lyckad föreställning bidra till en enorm tillfredsställelse och uppskattning som i sig är så stark att den överskuggar arbetets baksidor (Thornblad, 2004). Resultatet av hur skådespelaren presterar får konsekvenser för framtida engagemang. En succé kan säkra en framtida anställning medan ett fiasko leder till förlorade kontrakt och arbetslöshet (Torkelson, 1998). Från publik och recensenter är kraven höga på skådespelaren och framgångar eller misslyckanden värderas ständigt (Arbetsförmedlingen, 2015). Ovissheten om framtida anställningar blir ett orosmoment som sätter press på skådespelarens individuella prestationer vilket leder till att en tredjedel av Sveriges skådespelare stundtals lider av prestationsångest (Mühlrad, 2011; Institutet för psykosocial medicin, 2001). Samtidigt är det de personligt engagemanget och de kreativa skapandet som fungerar som motorn för motivationen för många skådespelare (Lindén & Torkelson, 1991).

Only a few, highly successful actors welcome a rest. Even after performing in the most critically lauded roles, actors still fear that

they will never work again – and some don't! (Rodenburg, 2002 s. 367)

Konkurrensen om arbetstillfällen för skådespelare inom den svenska teaterbranschen idag är stor skriver Peter Nofors i Arbetsförmedlingen Kultur Medias prognos för arbetsmarknadsutsikterna för 2017 (Arbetsförmedlingen, 2017). Projekt- och frilansanställningar kännetecknar idag arbetsmarknaden för landets skådespelare (Arbetsförmedlingen, 2015). När konkurrensen om de statliga bidragen till den fria kulturen ökar blir konsekvensen för de fria teatergrupperna att teatrarna anställer skådespelare på kortare tidsbestämda kontrakt. Även vid institutionsteatrarna blir pjäs- och korttidskontrakt den vanligaste formen av anställning. Nofors skriver i sin prognos att ersättningsrekrytering av fasta tjänster vid pensionsavgångar oftare ersätts av korttids- och pjäskontrakt av olika längd. Samtidigt utbildas det fler kulturarbetare än vad det efterfrågas på arbetsmarknaden vilket leder till en permanent hög arbetslöshet (Friberg, 2014). Att anställningsformerna förändras till kortare kontrakt för skådespelarna innebär även en maktförskjutning till fördel för teaterledningen skriver Friberg. Han menar även att fördelen med det ökande antalet visstidsanställda är möjligheten till nya konstellationer och möten mellan skådespelare vilket han menar kommer befrukta konsten.

2.4.1 Psykosocial arbetssituation

För att förstå en människa måste individen ses i sitt sammanhang där yttre och inre faktorer är av betydelse för att förstå personen. Samspelet mellan människa-miljö och miljö-människa är en grundpelare i det psykosociala synsättet. Cirkulära orsakssamband är ett begrepp inom psykosocialt arbete som används för att konstatera att det inte alltid finns en orsak till ett problem utan att det finns en samverkan mellan olika faktorer och som påverkar personen (Bernler & Johansson, 2001).

Att som skådespelare verka i en bransch med hög arbetslöshet och hård konkurrens kan leda till yrkesrelaterad stress och ohälsa (Lindén & Torkelson, 1991). En frilansande skådespelare har mindre inflytande på sin arbetsmiljö än vad en skådespelare med tillsvidareanställning har och ofta är skådespelarens arbete begränsat till arbetet med rollen (SOU 2006:42; Thornblad, 2004). Skådespelarens engagemang för arbetet fortlöper ofta efter det att arbetsdagen är slut och gör att gränsen mellan yrket och privatlivet suddas ut (Torkelson, 1998). Enligt Torkelson har artisterna svårt att släppa tankarna på arbetet när de kommer hem.

Even when not working, actors are terrified of going away in case they miss that phone call, that audition. No wonder an actor's family life suffers! (Rodenburg, 2002 s. 367)

Enligt en undersökning från 2009 om skådespelarens psykiska och fysiska hälsa på Teaterförbundets medlemmar svarade 52,4% att de inte kunde koppla bort tankarna på arbetet när de kommit hem. 53,2% var för trötta, eller saknar tid för familj eller andra fritidsaktiviteter (Söderström, 2009). I samma undersökning uppges 51,1% att de allmänna hälsotillstånd är ganska bra och 28,1% som mycket bra. Söderström skriver

att 60% av skådespelarna uppger att de under senaste 12 månaderna arbetat när de egentligen varit sjuka och borde ha sjukskrivit sig.

I en undersökning från 2014 om den psykiska hälsan på Teaterförbundets medlemmar uppger 40% av deltagarna att de lever med kronisk smärta och att 39,9% av kvinnorna och 21,6% av männen hade klinisk ångestsymtom (Eneborg & Pleijel, 2014). I samma undersökning framgår det att var femte deltagare lider av kliniska sömnproblem. Hur många timmars sömn skådespelaren fick reglerades inte efter sömnbehovet utan av till hänsyn till familj, husdjur eller arbetsrelaterade aktiviteter skriver Lindén & Torkelson (1991).

2.4.2 Fysisk arbetsmiljö

En teater är en arbetsplats som skiljer sig från många andra arbetsplatser när det kommer till den fysiska arbetsmiljön. Under en arbetsdag kan en skådespelare utsättas för arbete med både slagsmål- och fäkningsscener, pyroteknik och akrobatik. Skådespelaren kan jobba med scener som är statiskt belastade för kroppen eller höga ljudeffekter som pistolskott förekomma. Scengolvet kan både vara hala och stumma att arbeta på, och ibland med en lätt lutning. Under föreställningar används smink som kan vara irriterande för huden och ibland allergiframkallande. I scentaket kan det hänga tonvis med dekor, ljud- och ljus teknik som utgör en risk för de som befinner sig på scengolvet (Thornblad, 2004). Dålig ventilation, torr och dammig luft och höga temperaturer har tagits upp i flera rapporter som en bidragande faktor till röstproblem hos skådespelarna (Södersten & Lindhe, 2011).

3 Teoretiskt perspektiv

En skådespelare behöver ha tillgång till hela sin person för att kunna gestalta så bra som möjligt. Detta innebär att hon för att fungera optimalt bör uppleva sig inte bara som en bricka i helheten utan som en bricka som i sig själv rymmer helheten. (Friberg, 2014 s. 158)

I detta kapitel kommer jag att redogöra för det teoretiska perspektiv och modeller som jag har valt att använda mig av i denna undersökning. För att undersöka den komplexitet av inverkan som kan påverka skådespelarens röst (t.ex. skådespelarnas ålder, kön, utbildningsnivå, anställningsform, civilstånd, arbetslöshet, personlighet, levnadsvanor, teaterns ekonomiska förutsättningar etc.) kommer jag att använda systemteori som teoretiskt perspektiv. Inledningsvis presentera systemteorin i allmänhet och därefter Urie Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell av systemteorin i synnerhet. Då fokus för denna studie inte ska ligga på den enskilde individen utan på individens påverkan av sin omgivning har jag valt att använda den utvecklingsekologiska modellen. I Bronfenbrenners modell innehåller fyra system, mikro, meso, exo och makro som jag kortfattat kommer att redogöra för. För att på individnivå kunna undersöka de psykiska krav som ställs på individen på dess arbetsplats kommer jag att använda Robert Karaseks krav-kontroll- och stödmodellen. Denna modell, som vidareutvecklades av Törnes Theorell och Jeffrey Johnson, kommer att användas som ett mätinstrument i enkätundersökningen för att undersöka skådespelarnas upplevda psykosociala arbetssituation. Resultatet för Kasseräs modell kommer att placeras in i Bronfenbrenners modell under exosystemet.

3.1 Systemteori

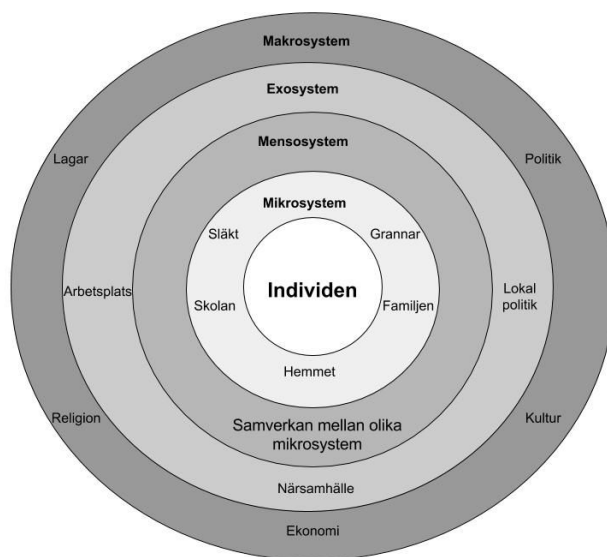
För att undersöka hur olika delar av skådespelarens arbetssituation korrelerar med varandra använder jag mig av systemteori. Systemteori bygger på att helheten är viktigare än dess delar (se figur 1). Det holistiska perspektivet, att sinne och natur inte går att separera är gemensamt för systemorienterad forskning (Öquist, 2003). Då delarna i ett system hänger ihop innebär det att om en av delarna förändras kommer följaktligen hela systemet påverkas av denna förändring. Förändringar i systemets olika delar återverkar på varandra och i sin tur helheten (Thurén, 2007). Min uppfattning är att det inte går att enbart undersöka skådespelarens röst ur ett tekniskt, kliniskt, socialt eller psykologiskt perspektiv. Alla de system som människan rör sig i och som påverkar individen direkt eller indirekt måste finnas i åtanke, oavsett om det handlar om ett politiskt laddat område eller en intensiv repperioder i dålig väderlek påverkas individen och med det även rösten. Eftersom rösten är en del av människan måste hela människan undersökas enligt det holistiska perspektivet där sinne och natur går hand i hand (Öquist, 2003).

3.2 Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell

Jag har valt att använda Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell av systemteorin för att sätta den upplevda rösthälsan hos skådespelarna i en helhet som omfattar skådespelarens arbetssituation, familjeliv och vardag (Nilholm, 2016).

I början av 1980-talet ifrågasatte den rysk-amerikanska psykologen Urie Bronfenbrenner (1917-2005) den traditionella psykologin som han ansåg satte för stor fokus på den enskilde individen och inte på det som fanns omkring individen och som påverkade individens beteende. Inspirerad av Lev Vygotsky och Kurt Lewis utvecklade Bronfenbrenner en utvecklingsekologisk modellen för att förstå relationen mellan individen och samhället (Nilholm, 2016; Hwang & Nilsson, 2003). Mitt primära intresse för modellen är inte att förstå relationen mellan individen och samhället men däremot att se individen i ett sammanhang och förstå individen som en del av något större.

Att teorin kom att kallas för "ekologisk" kommer av att ekologin bygger på funktionalistiska förklaringar, dvs. sambanden i naturen där ekosystemet är det övergripande systemet där alla levande organismer ingår (Thurén, 2007). Skulle en förändring ske någonstans i ekosystemet kommer det få konsekvenser för hela systemet. Bronfenbrenner menar att människan påverkas direkt eller indirekt av de olika system som hon befinner sig i. Ska vi förstå personen fullt ut måste vi analysera alla systemnivåer som påverkar person en. Bronfenbrenner applicerar modellen för att förstå barn, men som jag läser modellen så är den relevant även för att förstå vuxna individer då de olika systemnivåer som modellen omfattar påverkar individen oavsett om det handlar om ett barn eller vuxen.



Figur 1: Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell. Egen figur fritt efter Phillips (2011 s. 69)

I Bronfenbrenners modell ingår det fyra olika system: mikro, meso, exo och makro (se figur 1). Genom att använda den utvecklingsekologiska modellen kan jag placera skådespelaren, och dess upplevda rösthälsa i en helhet där de olika systemen i modellen påverkar individen direkt eller indirekt. I min undersökning kommer jag studera hur olika system påverkar den upplevda rösthälsan hos skådespelarna. Jag kommer t.ex. att undersöka hur individens kön, (mikro) civilstånd (mikro) anställningsform (exo) och utbildningsnivå (exo) direkt eller indirekt påverkar den upplevda rösthälsan för skådespelarna.

Mikrosystemet är den lägsta nivån i Bronfenbrenner utvecklingsekologiska modell och utgör den närmiljö som barnet fysiskt befinner sig i, t.ex. familjen, kamrater, grannar, förskolan och skolan. En individ ingår i flera olika mikrosystem och det är viktigt att detta system fungerar och är i balans för att individen ska må bra (Hwang & Nilsson, 2003). Hur olika mikrosystemen förhåller sig till varandra påverkar hur individen fungerar. Dessa förhållanden, kopplingar och samverkan mellan olika mikrosystem kallar Bronfenbrenner för *mesosystem*. *Exosystemet* är de miljöer som individen påverkas av utan att själv närvara i. Det kan t.ex. arbetsplatser, släkt, grannar eller välfärdssystemet. Indirekt påverkas individen av det som händer i dess närmiljö även om individen inte fysiskt måste närvara där händelsen sker (Nilholm, 2016; Hwang & Nilsson, 2003). *Makrosystem* omfattar en övergripande samhällslig nivå där t.ex. lagar, ekonomi, normer och värderingar påverkar individen.

3.3 Krav-kontroll- och stödmodellen

För att kunna förstå sambandet mellan psykosocial miljö och ohälsa kan krav-kontroll- och stödmodellen användas. Modellen introducerades av Robert Karasek och utvecklades därefter av Töres Theorell och Jeffery Johnson. Idén med modellen är att de psykiska krav som en anställd har återspeglas i hur mycket kontroll de har. Kraven kan vara höga eller låga. Hur mycket, eller lite, beslutsutrymme (kontroll) och stöd arbetsgivaren ger de anställda påverkar deras hälsa. Det beslutsutrymme som de anställda har kan handla om små eller övergripande beslut och delas upp i kontroll i arbetet (små) och kontroll över arbetet (övergripande) (Stressforskningsinstitutet Stockholms Universitet, 2015). Vardagsdemokrati och färdighetskontroll är två komponenter i beslutsutrymmet. Vardagsdemokratin innefattar att de anställda har uppgiftskontroll (kontroll i arbetet) och är deltagande i beslutsfattning. Färdighetskontroll innebär att det finns ett utrymme för den anställde att visa och utveckla skicklighet och intellektuell aktivitet. Finns detta kan individen utöva kontroll (2015). Arbeten med höga krav, få möjligheter för den anställde till inflytande och påverkan i arbetet samt bristande socialt stöd har en negativ effekt på den anställdes välmående och hälsa (Torkelson, 1998). I relation till Bronfenbrenners modell påverkar stödet, beslutsutrymmet och kravbilden individen utifrån makro- och exosystemen som i sin tur påverkar mikrosystemet.

För att undersöka hur deltagarna i min studie upplever krav, kontroll och stöd i sin arbetssituation har jag använt mig av ett frågeformulär med frågor om *arbetets innehåll, arbetsorganisationen, trivsel och arbetsklimat, arbetskrav, ledning och kompetensutveckling* som är utformad efter krav- kontroll- och stödmodellen (Thornblad, 2004). Delar av formulärets frågor finns med i enkäten för att undersöka deltagarnas psykosociala arbetsmiljö (se bilaga II).

4 Metod

I följande avsnitt redovisas valet av metod (kvantitativ studie) för min studie, hur undersökningen (webbenkät) gått tillväga, vilka förberedelser (materialinsamling) som gjorts, vilka urvalsmetoder (bekvämlighetsutval och klusterurval) som använt samt analysmetoden (tematisk innehållsanalys) av de svar undersökning givit.

4.1 Val av metod

För att undersöka skådespelarens upplevelse av sin röst och dess psykosociala arbetssituation har jag valt att göra en kvantitativ studie. Kvantitativ forskning innebär insamlande av data som därefter studeras för att kunna ange frekvensen av mätbara egenskaper, t.ex. vilket politiskt parti en grupp individer skulle rösta på i nästa val (Bell & Waters, 2016; Trost, 2012). Genom att undersöka en grupp individer eller representativa urval kan den kvantitativa metoden användas för att studera samband och variationer i det som undersöks och få ett underlag som säger något om många (Nationalencyklopedin, 2017; Bringsrud Fekjær, 2016 s. 14). Att söka samband mellan olika data i de empiriska materialet kallas för korrelation. För att samla in data har jag valt att skapa en webbenkät, bestående av 57 frågor, som mailas ut till deltagarna (se bilaga II).

Valet av metod är för att respondenten själv ska avge information om deras upplevda rösthälsa och psykosociala arbetssituation. Metoden är ett kostnadseffektivt sätt att genomföra, distribuera och registrera data (Bringsrud Fekjær, 2016; Trost, 2012). Eftersom datan registreras direkt via webbformuläret minskar uppkomsten av fel i sammanställningen av datan, något som skulle kunna hända vid manuell inmatning i ett statistikprogram.

En förutsättning för att metoden ska ge ett gott resultat är att de personer är adekvata för studien har tillgång till internet, en mailadress som enkäten kan skickas till, samt tid och vilja att genomföra enkäten (Lantz, 2011).

4.2 Avgränsningar och urval

Jag gjort ett icke-slumpmässigt urval till min undersökning för att kunna nå den målgrupp min studie har, d.v.s. skådespelare. Alla informanter som är tillfrågats att delta i undersökningen är professionella skådespelare. Informanterna är verksamma inom den svenska teaterbranschen vilket är av relevans för mitt examensarbete eftersom syftet med denna studien är att få kunskap om det finns ett samband mellan skådespelarens psykosociala arbetssituation och deras upplevda rösthälsa.

Jag kontaktade 32 skådespelare i mitt personliga kontaktnät och frågade om de kunde tänka sig att delta i min undersökning. Av dessa svarade 31 att de ville delta och en person återkom aldrig med ett svar. Tre (3 st) personer tipsade vardera om en annan yrkesverksam skådespelare om de tyckte att jag skulle kontakta inför min undersökning. Utöver dessa tillfrågade samlade jag in 36 mailadresser till skådespelare via olika teatrars hemsidor som jag fann via Teaterförbundets branschregister.¹ Totalt

¹ <http://www.artistkatalogen.com/search/>

fick jag fått ihop 70 (31+3+36) mailadresser att skicka min inbjudan att delta i undersökning till (se bilaga I).

4.2.1 Bekvämlighetsurval och klusterurval

För att min förförståelse om deltagarna inte skulle påverka undersökningen ville jag att cirka hälften av de tillfrågade skulle vara okända individer som ändå var representativa för branschen, d.v.s. verksamma skådespelare. Därför använde jag mig av två urvalsmetoder: bekvämlighetsmetoden och klusterurval. Det finns två former av bekvämlighetsurval, ett svagt och ett starkt bekvämlighetsurval (Deacon et al., 1999). Att använda sig av ett svagt bekvämlighetsurval innebär att urvalet består av undersökningsobjekt som är lätta att få tag i. Det kan t.ex. vara studiekamrater, vänner, släktingar eller kolleger. Denna form av bekvämlighetsurval kan vara missvisande eftersom det är svårt för forskaren att vissa på hur representativ urvalet verkligen är (Trost, 2012; Lantz, 2011). Ett starkt bekvämlighetsurval innebär att forskaren har gjort ett urval av individer som är specifikt intressanta och har en naturlig koppling till ämnet som ska undersökas (1999).

I denna studie har jag tillämpat ett starkt bekvämlighetsurval eftersom personer i mitt personliga kontaktnät är verksamma skådespelare och specifikt intressanta för denna studie om skådespelarens röst och arbetssituation. Skulle syftet med studien vara att få kunskap om samband mellan allmänhetens psykosocial arbetssituation och upplevda rösthälsa skulle ett svagt bekvämlighetsurval vara att föredra. Men när en specifik yrkesgrupp nu ska undersökas är det staka bekvämlighetsurval att föredra framför det svaga.

Ett klusterurval innebär en strategisk indelning av populationen där klustren antas likna varandra utifrån sammansättningen av individer, i detta fall yrkesverksamma skådespelare i Sverige. Klustren kan likna varandra utifrån demografiska variabler, intressen och värderingar (Trost, 2012; Lantz, 2011). Mitt klusterurval fick jag genom att slumpmässigt välja ut teatrar i Teaterförbundets branchregister, gå till teaterns hemsida och se om de hade publicerat mailadresser till sina anställda skådespelare eller inte. När jag fått ett antal mailadresser som motsvarade i antal den grupp som jag fått ihop genom bekvämlighetsurvalet slutade jag leta mailadresser.

4.3 Genomförande

Den 25 november 2016 kontaktade jag informanterna via ett mail med en inbjudan att delta i min undersökning (bilaga I). Ett nytt mail med en länk till webbenkäten (bilaga II) skickades ut till informanterna den 1 december. Webbenkäten fanns tillgänglig att svara på fram till och med den 14 december då undersökningen avslutades. En påminnelse om att fylla i enkäten skickades ut den 9 december.

4.3.1 Material

Frågorna i enkäten har jag skapat utifrån mina egna frågeställningar samt från tidigare gjorda undersökningar och mätinstrument om skådespelares yrkesverksamhet, rösthälsa, fysiska och psykiska hälsa och psykosociala arbetsmiljö. Dessa instrument är adekvata för studiens syfte då de ringar in de olika delmoment (den upplevda rösthälsan, den upplevda psykosociala arbetssituationen samt korrelationen mellan den

upplevda rösthälsan och den psykosociala arbetssituationen) som studien har från olika perspektiv. Varje tidigare gjord studie tar upp intressanta områden var för sig men undersöker inte det jag är intresserad av, d.v.s. skärningspunkterna mellan rösthälsan och den psykosociala arbetssituationen. Jag genomför inte en komparationsstudie med dessa tidigare undersökningar utan en egen undersökning där jag tagit fasta på vad jag finner vara relevant för att sätta ihop ett eget frågeformulär som är anpassat för mitt syfte. Då jag som blivande logonom är intresserad röstens estetik, röstergonomiska förutsättningar och kommunikativa egenskaper har mitt urval av frågor formulerats därefter. Underlaget till enkätens frågor kommer från följande tidigare gjorda undersökningar och mätinstrument.

- *Frågebank över bakgrundsfrågor i postenkätundersökningar* (SCB, 2004) Vissa av enkätens bakgrundsfrågor hämtades från denna frågebank.
- *Röst användning och kommunikation vid röstproblem, SWE-VAPP* (Swedish Voice Activity and Participation Profile) (Elofsson & Lind, 2005). Frågor rörande röst användning och kommunikation hämtades härifrån.
- *Upplevd rösthälsa hos professionella sångare, skådespelare och komiker* (Edén & Ådén, 2014) Från denna undersökning hämtades frågor gällande röstsymptom, röstvårdsstrategier, riskfaktorer och enskilda frågor om rösthälsa. Vissa delar av Edén & Ådéns mätinstrument kommer i sin tur från Kerro & Tonérs undersökning *Rösthälsa hos elever vid musikalutbildning* (2004) (se bilaga IV).
- *Den inbillade sjuke, hur mår du?: En kartläggning av skådespelares psykiska och fysiska hälsa.* (Söderström, 2009) Från Söderströms undersökning kommer frågor för att mäta frekvensen av stress, sömn och återhämtning, krav i arbetet, kontroll i arbetet, sjukskrivningar, överengagemang och hälsopåverkan av arbetslöshet. Söderström har till sin undersökning hämtat instrument från *Hospital anxiety and depression scale*, *Perceived stress scale*, *Nationell undersökning om hörsel, yrsel och tinnitus* samt *Swedish longitudinal occupational survey of health*.
- *Teaterns arbetsmiljö, checklista för psykosocial arbetsmiljö* (Thornblad, 2004). Här används Karaseks krav-kontroll- och stödmodell för att undersöka den psykosociala arbetsmiljön. Checklisan som finns med i boken *Teaterns arbetsmiljö: skådespelare* (2004) är sammanställd av den ideella organisationen Prevent som ägs av Svensk Näringsliv, LO och PTK och har till uppgift att förmedla kunskap som kan förbättra arbetsmiljön hos svenska företag.²

Vissa av frågorna till enkäten behövde modifieras för att passa mitt syfte. Jag har medvetet försökt undvika kliniska frågor och formuleringar om rösten eftersom studien varit utifrån logonomens perspektiv. Ett exempel på modifiering är utifrån frågor från SWE-VAPP. Då denna undersökning utgick från att individen som fyller i formuläret har ett konstaterat röstproblem behövdes frågan omformuleras då utgångspunkten i min studie är att informanterna inte har ett konstaterat problem med sin röst. Formuleringar som i originalet var *"Påverkas ditt arbete av röstproblem?"* omformulerades till *"Påverkas din arbetsförmåga av problem med din röst?"*.

² <http://www.prevent.se>

Utifrån dessa instrument sammanställde jag en enkät som är utformade för studiens syfte och från logonomens estetiska, pedagogiska och holistiska perspektiv. Frågorna är formulerade som slutna frågor och ställda som alternativfrågor, kategorifrågor, kvantitetfrågor och skalfrågor (Bell & Waters, 2016; SCB, 2004). Jag fick hjälp av Arbetsmiljöingenjör Emma Andersson att välja ut och formulera frågorna som berörde arbetsmiljö i allmänhet och psykosocial arbetsmiljö i synnerhet (se bilaga II)

4.3.2 Google Forms

För att skapa och administrera min webbenkät valde jag att arbeta i webbformatet Google Forms.³ Jag har valt formatet för att det är gratis att använda och administrera. I Google Forms kan jag ställa obegränsat antal frågor till obegränsat antal personer vilket jag inte kan göra genom att använda andra liknande webbformat där begränsningar fanns i antal frågor eller informanter. Nackdelen med att använda Google Forms är att Google Inc. kan samla in IP-adresser och personinformation från de informanter som har ett Google konto och använda deras sökhistorik från de som använder Googles tjänster. I vissa fall kan även informationen skickas vidare till Googles samarbetspartners. Syftet med insamlandet av IP-adresser, personinformation och sökhistorik är att anpassa innehållet för dem som använder Google och har ett Google konto, dvs. för reklam Anpassning, platsanpassad reklam, Youtube-historik etc. Jag äger rätten till min enkät och dess innehåll men Google kan ta del av det. Google skriver i sin informationstext om säkerhet att företaget inte delar min data med andra statliga myndigheter (i USA eller Europa) eller andra aktörer.⁴ Risker att mina informanter blir spårade är mycket liten och att intresset från Google sida att göra det är minimal, fördelarna väger därmed tyngre än nackdelarna med att använda Google Forms.

4.3.3 Bortfallsanalys

Av de 70 mail som skickades kom två tillbaka med felmeddelade att mailet inte kunde levereras p.g.a. att adresserna inte var i bruk. Det betyder att 68 personer, varav 39 kvinnor och 29 män, fick mina mail och tillgång till enkäten. Informanterna hade 14 dagar på sig att svara på enkäten. För att reducera bortfallet skickades en påminnelse ut efter nio dagar till informanterna. Detta genererade i att ytterligare svar kom skickades in. När datumet hade passerat för att skicka in sitt svar hade 43 personer svarat på enkäten. Det betyder att svarsfrekvensen landade på 63% vilket ska betraktas som en god svarsfrekvens (Kittleson, 1997).

Då enkäten genomfördes anonymt är det omöjligt för mig att veta exakt vilka som valt att inte svara på enkäten. Det jag kan konstatera är de tillfrågade kvinnorna i undersökningen är mer belägna att svara på enkäten än de tillfrågade männen. Av de tillfrågade svarade 74% (n=29) av kvinnorna och 48% (n=14) av männen vilket motsvarar frekvensen vid liknande enkätundersökningar där svenska skådespelare varit informanter (Edeborg & Pleijel, 2014; Söderström, 2009). Orsaker till uteblivna svar från de tillfrågade skulle kunna vara ointresse, tidsbrist, glömska, tekniska problem eller att mina mail hamnat bland skräppost.

³ <https://www.google.com/intl/sv/forms/about/>

⁴ <https://privacy.google.com/your-security.html>; <https://www.google.com/intl/sv/policies/privacy/>

4.4 Databehandling och analysmetod

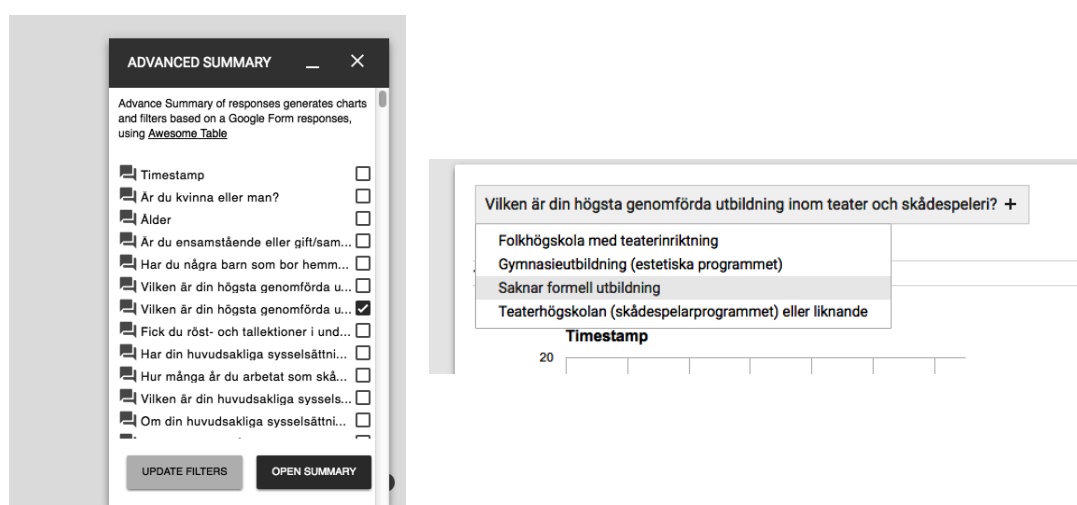
Den data som min webbenkät har gett mig har jag behandlat i Google Forms och i Google Kalkylark med hjälp utav tilläggswerktyget Advanced summary of responses samt i Microsoft Excel for Mac 2011.⁵ Verktöget Advanced summary of responses ger mig möjligheten till att analysera och korskora data. Jag kan t.ex. välja att avgränsa data, jag kan specificera vad alla under 23 år tycker, eller alla utan formell utbildning, eller alla som gått på teaterhögskolan. Det är jag som måste bestämma vad jag ska leta efter men därefter gör verktöget det åt mig (se figur 2).

Den data som undersökningen har gett mig har jag omvandlat till frekvenstabeller för att kunna tolka den data jag fått (se bilaga III) (Bringsrud Fekjær, 2016; Lantz, 2011). Analysen har jag gjort genom att använda en tematisk innehållsanalys (upplevd rösthälsa, psykosocial arbetssituation, korrelationen mellan den upplevda rösthälsan och den psykosociala arbetssituationen) för att kategorisera (t.ex. aktuell upplevd rösthälsa, preventiva röstvårdsstrategier, krav, sjuknärvaro etc.) och finna korrelation i materialet. I vissa fall har en klusteranalys genomförts eftersom området som undersökts liknat varandra i ett eller flera avseenden.

Utgångspunkten för korskörningarna har varit informanternas *kön, utbildningsnivå, anställningsform och civilstånd*. Datan korskörts för att hitta korrelation eller avvikelser utifrån nämnda områden. I den första korskörningen undersöktes korrelationen till *aktuell upplevd rösthälsa, upplevd rösthälsa under de senaste 6 månaderna, frekvensen av preventiva röstvårdsstrategier, frekvensen av riskfaktorer för rösten och röstanvändning i kommunikativa sammanhang*. Dessa korskörningar undersökte den upplevda rösthälsan hos skådespelarna.

I den andra korskörningen undersöktes korrelationen till *krav- kontroll- och stödmodellen, krav, kontroll, återhämtning, frekvensen av sjukskrivningar och sjuknärvaro, stress, och arbetslöshet*. Denna korskörning gjordes för att undersöka den psykosociala arbetssituation skådespelarna upplever. Den tredje och sista korskörningen undersökte korrelationen mellan resultatet från den första och den andra korskörningen, d.v.s. korrelationen mellan den upplevda rösthälsan och den upplevda psykosociala arbetssituationen. Genom att därefter placera resultatet i förhållande till systemteorin i allmänhet och Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell (se figur 1) i synnerhet kan skådespelarens arbetssituation och dess påverkan på den upplevda rösthälsan studeras.

⁵ https://chrome.google.com/webstore/detail/advanced-summary-by-aweso/acjjfifbkinmiggegnodoelggfahhl?utm_source=permalink



Figur 2: Advanced summary of responses

4.5 Validitet och reliabilitet

Validiteten i en undersökning innebär graden av giltighet, d.v.s om det som undersökts verkligen undersökts genom de adekvata frågor samt om tolkningen bygger på data eller inte (Bell & Waters, 2016; Lantz, 2011). Om innehållet i undersökningen är giltig eller inte styr om undersökningen har validitet. Om något har gått fel i undersökningen, t.ex. vid datainsamlingen eller valet av metod innebär det att studien får dålig validitet. Om studien dessutom har en hög grad av tillförlitlighet, d.v.s. att resultatet skulle bli desamma eller väldigt snarlikt vid en upprepning av datainsamlingen, har studien reliabilitet (Lantz, 2011; Thurén 2007).

Då majoriteten av de frågeställningar som fanns med i enkäten kommer från redan genomförda undersökningar som granskats och godkänts, där närliggande områden för min undersökning gjorts, är min åsikt att validiteten för enkätens innehåll är god. Frågeformuleringarna har dessutom passerat flera observatörer, med adekvata kunskaper inom områden för studien. Dessa observatörer har kommenterat utformningarna av frågorna för att de ska fylla studiens syfte. En pilotundersökning genomfördes för att undersöka utformningen och innehållet av enkäten. Den data som enkäten resulterat i har automatiskt sammanställts i den programvaran som användes för studien vilket minskar uppkomsten av fel i bearbetningen (2011). Min åsikt är att enkätens innehåll och resultat håller god reliabilitet.

4.6 Etiska aspekter

Undersökningen har genomförts och behandlas utifrån Vetenskapsrådets föreskrifter om etiska aspekter (Vetenskapsrådet 2011, 2002).⁶ I inbjudan (bilaga I) att delta i undersökningen har deltagarna fått informationen om att deltagandet är frivilligt och de kan avbryta sin medverkan om de så önskar innan enkäten är inskickad. Deltagarna har i och med att de svarat och skickat in enkäten givit sitt samtycke att medverka i studien. Identifiering av deltagarna kommer inte att kunna göras då enkäten fylls i anonymt via webblänk. Inga e-postadresser eller andra kontaktuppgifter till deltagarna samlades in i och med att enkätundersökningen skickades in.

⁶ <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

5 Resultatpresentation

Den data som enkätundersökningen gav presenteras i detta kapitel. Datan presenteras sammanfattningsvis utifrån de övergripande områden som undersökts genom löptext, tabeller och diagram. Vill läsaren ta del av samtliga svar på de frågor som ställts i enkäten hänvisar jag till bilaga III där all faktiska data redovisas. Inledningsvis följer här en kortare sammanfattning av varje delresultat.

En klar majoritet av skådespelarna upplever inte något problem med sin rösthälsa, nu eller under de senaste 6 månaderna. Skådespelarnas svar visar att det finns individuella riskfaktorer i deras omgivning som negativt kan påverka deltagarnas rösthälsa. Undersökningen visar att majoriteten av skådespelarna har fått utbildning om röstbildning, skonsamt röstanvändande och förebyggande röstvård. Resultatet visar även att ungefär hälften av skådespelarna regelbundet använder sig av preventiva röstvårdsstrategier för att förebygga uppkomsten av problem med rösten. Skådespelarna upplever inte att deras kommunikativa förmåga har påverkats negativt av problem med rösten.

Skådespelarnas upplevda psykosociala arbetssituation utifrån krav-kontroll- och stödmodellen visar att deltagarna överlag upplever sin arbetssituation som positiv. Det som utmärker sig något är brister i ledning och kompetensutveckling. En klar majoritet av skådespelarna visar ett överengagemang för sitt arbete vilket gör att återhämningsperioden för deltagarna påverkas negativt. De krav som ställs på skådespelarna påverkar deras familjeliv och fritid negativt.

5.1 Resultat

Resultatet för studien redovisas under följande rubriker *Deltagare*, *Röst* och *Psykosocial arbetssituation*. Under den första rubriken kommer deltagarnas bakgrundsuppgifter att redovisas, t.ex. ålder, kön, utbildningsnivå, civilstånd och anställningsform. Under den andra rubriken kommer data om skådespelarnas röst att finnas. Här redovisas datan om den upplevda rösthälsan att presenteras, frekvensen av användandet av preventiva röstvårdsstrategier, frekvensen av riskfaktorer för rösten och röstanvändning och kommunikation. Den sista rubriken presenterar resultatet av de frågor som rör den psykosociala arbetssituationen, t.ex. krav- kontroll- och stödmodellen, återhämtning, sjukskrivningar och sjuknärvaro, stress och arbetslöshet. Tillsammans ger innehållet en bild av hur individen påverkas av yttre och inre faktorer som har direkt eller indirekt inverkan på hur informanterna upplever både sin rösthälsa och sin psykosociala arbetssituation.

5.1.1 Deltagare

Studien deltagare bestod av 43 (N=43) verksamma skådespelare varav 29 (67%) kvinnor och 14 (33%) män i åldrarna 22-64 år (m=38). Av dessa var 30 (70%) gifta/sambo och 13 (30%) ensamstående varav 18 (42%) har hemmaboende barn och 25 (58%) inte har det. Utav deltagarna har 35 (81%) en avslutad universitet- eller högskoleutbildning och 8 (19%) en avslutad gymnasieutbildning. Majoriteten av deltagarna i studien har en högre formell utbildning inom skådespeleri. När det

kommer till högsta avslutade utbildning inom teater och skådespeleri har 27 (63%) gått teaterhögskolan, 10 (23%) har en teaterutbildning från en folkhögskola, 2 (5%) har avslutat estetiska programmet och 4 (9%) saknar formell utbildning inom området (se tabell 1).

Tabell 1: Formell utbildning inom skådespeleri

	Antal	%
Teaterhögskolan (skådespelarprogrammet) eller liknande	27	63
Folkhögskola med teaterinriktning	10	23
Gymnasieutbildning (estetiska programmet)	2	5
Saknar formell utbildning	4	9

Samtliga deltagare har haft skådespeleri som sin huvudsakliga arbetssysselsättning under de senaste 12 månaderna. Hos tre fjärdedelar av deltagarna har den huvudsakliga sysselsättningen varit som anställd. Den vanligaste anställningsformen för informanterna är visstidsanställning. Knappt en fjärdedel av deltagarna har en tillsvidareanställning, medan två av tre är visstidsanställda på pjäskontrakt eller årskontrakt. Var femte deltagare är egenföretagare och resterande är antingen tjänst- eller föräldraledig, arbetssökande eller i arbetsmarknadspolitiskt åtgärd eller timanställd utanför teaterbranschen. Mindre än var tionde deltagare i studien förvärvsarbetar inte för närvarande. Majoriteten av informanterna (58%) har behövt arbete på annan ort än hemorten under de senaste 12 månaderna.

5.1.2 Röst

Här följer en sammanfattning av den data som deltagarna lämnat om sin upplevda rösthälsa, röstsymptom, riskfaktorer för rösten, preventiva röstvårdsstrategier och röstanvändning och kommunikation.

Majoriteten (86%) av deltagarna i studien har någon gång fått formell utbildning inom röst- och talträning. Av skådespelarna som gått teaterhögskolan (n=27) har 3 (11%) svarat att de fick individuell undervisning och 24 (89%) att de fick både individuell undervisning och i grupp. Av dem som enbart har gått en folkhögskola (n=10) med teaterinriktning har 1 (10%) informant enbart fått individuella lektioner, 2 (20%) enbart i grupp, 5 (50%) både i grupp och individuellt medan 2 (20%) inte har fått någon röst- och talutbildning alls. De deltagare som enbart har en gymnasial utbildning har fått sin undervisning i grupp.

I enkäten (fråga 18-20, se bilaga III) fick deltagarna bedöma sin f.n. självupplevda rösthälsa i allmänhet och under de senaste 6 månaderna. En klar majoriteten (93%) uppgav att de, då enkäten fylldes i, inte hade problem med sin rösthälsa. Även under de senaste 6 månaderna uppgav majoriteten av deltagarna att de upplevt sin rösthälsa *bra* (51%) eller *mycket bra* (37%). De fick även uppges om deras rösthälsa under de senaste 6 månaderna hindrat dem från att uppträda som skådespelare vilket ingen hade behövt göra.

För att undersöka rösthälsan hos deltagarna fick de svara på ett antal påståenden (fråga 26, se bilaga III) om deras upplevda rösthälsa. Resultatet (se tabell 2) visade att majoriteten (medeltal 12,65 av max 72 poäng) inte upplevde några större symptom på sin rösthälsa (se bilaga IV). Dess högre poäng deltagarna fick desto allvarligare symptom och dess lägre poäng desto lindrigare symptom.

Tabell 2: Total röstsymptomspoäng

Total röstsymptomspoäng	Skådespelare (n=43)
Maxpoäng	72
Variationsbredd (lägsta – högsta poäng)	0-30
Medel	12,65

I enkätens frågor som berörde omgivande och individuella riskfaktorer för deltagarnas rösthälsa (frågor 21-25 och 47) framkom att ungefär hälften (medeltal 12,74 av max 25, se tabell 3) uppgav att det fanns riskfaktorer i deras omgivning som direkt eller indirekt påverkade deras rösthälsa. Frågeställningarna omfattade riskfaktorer som reflux, rökning, problem med hörsel, spänningar i nacke/axlar och käke, frekvensen av mikrofonanvändning i arbetet, stark röst användning, snabbt taltempo, återkommande hälsoproblem (förkylning, astma, allergi, spänningshuvudvärk) och röstkrävande fritidssysselsättningar. En högre poängsumma motsvarar en högre risk för skador på rösten. Svarsfrekvensen fördelade sig relativt homogent i mitten av frågealternativen. Lägst skattade poäng var 8 och högsta 17 av 25 möjliga (se tabell 3).

Tabell 3: Total riskfaktorspoäng

Total riskfaktorspoäng	Skådespelare (n=43)
Maxpoäng	25
Variationsbredd (lägsta – högsta poäng)	8-17
Medel	12,74

För att undersöka hur och om deltagarna använder sig av preventiva röstvårdsstrategier svarade deltagarna på frågor (frågor 13-17, se bilaga III) som handlade om frekvensen av röststoppvärming, kunskaper i röstbildning, förebyggande röstvård och skonsam röst användning. De fick även svara på frågor om frekvensen av röst- och talträning under arbetstid samt under perioder utan förvärvsarbete. Resultatet visar att lite mer än hälften (medeltal 8,3 av max 17 poäng, se tabell 4) uppgav att de frekvent använde sig av preventiva röstvårdsstrategier. En hög poängsumma motsvarar en hög frekvens av preventiva röstvårdsstrategier hos deltagarna medan en låg poängsumma motsvarar avsaknad eller brister av preventiva röstvårdsstrategier.

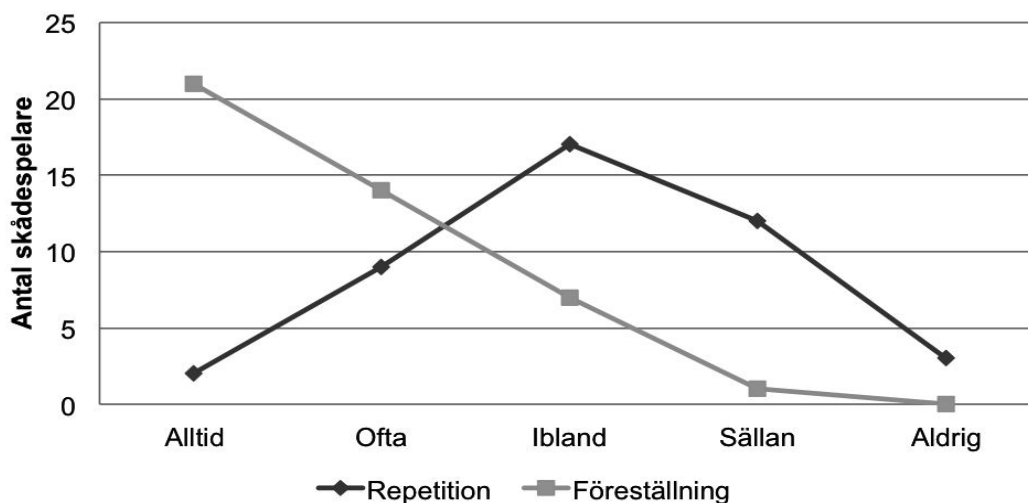
Tabell 4: Total preventivapoäng

Total preventivapoäng	Skådespelare (n=43)
Maxpoäng	17
Variationsbredd (lägsta – högsta poäng)	4-13
Medel	8,3

Majoriteten av informanterna (86%) har fått information, utbildning eller fortbildning om röstbildning, skonsamt röst användande (91%) och förebyggande röstvård (86%). En tredjedel uppgav att de privat har tagit röst- och tallektioner under de senaste 12 månaderna. En deltagare uppgav att hen tagit röst- och tallektioner under perioder utan förvärvsarbete som skådespelare. Endast en (1 st.) person uppgav att arbetsgivaren erbjöd regelbunden röst- och talträning under arbetstid.

Frekvensen av röstuppvärmning inför repetition respektive föreställning skiljde sig åt (se figur 3). Svaren visar att frekvensen av röstuppvärmningen är betydligt vanligare vid föreställning än vid repetition. Endast 2 informanter (5%) angav att de *alltid* värmdes upp sin röst vid repetition. Vid föreställning angav 21 (49%) att de *alltid* värmdes upp sin röst.

Resultatet på frågorna om rösten skapar hinder i kommunikativa sammanhang visar att problem med rösten inte har en stor inverkan på individen i kommunikativa sammanhang (se tabell 5). Frågorna berör röstens påverkan på arbetet, på daglig kommunikation, sociala sammanhang och informantens självkänsla. En låg poäng betyder att problem med rösten inte har en stor inverkan på individen i kommunikativa sammanhang. Resultatet visar att skådespelarna upplevde att rösten hade störst påverkan på deras arbetsförmåga, personlighet och självbild.



Figur 3: Frekvensen av röstuppvärmning inför repetition och föreställning

Tabell 5: Röstanvändning och kommunikation

	Skådespelare (n=43)
Påverkan på arbete (inkl. 4 frågor)	
Maxpoäng	20
Variationsbredd (lägsta – högsta poäng)	1-5
Medel	1,77
Median	1
Påverkan på daglig kommunikation (inkl. 4 frågor)	
Maxpoäng	20
Variationsbredd (lägsta – högsta poäng)	1-4
Medel	1,36
Median	1
Påverkan på social kommunikation (inkl. 6 frågor)	
Maxpoäng	30
Variationsbredd (lägsta – högsta poäng)	1-5
Medel	1,32
Median	1
Påverkan på hur du känner dig (inkl. 6 frågor)	
Maxpoäng	30
Variationsbredd (lägsta – högsta poäng)	1-5
Medel	1,70
Median	1

5.1.3 Psykosocial arbetssituation

Här följer en sammanfattning av de resultat som berör skådespelarnas psykosociala arbetssituation. De områden som undersökts är den psykosociala arbetssituationen utifrån krav-kontroll- och stödmodellen stress och överengagemang, krav och återhämtning, sjukskrivningar och sjuknärvaro, arbetslöshet och hälsopåverkan och stress.

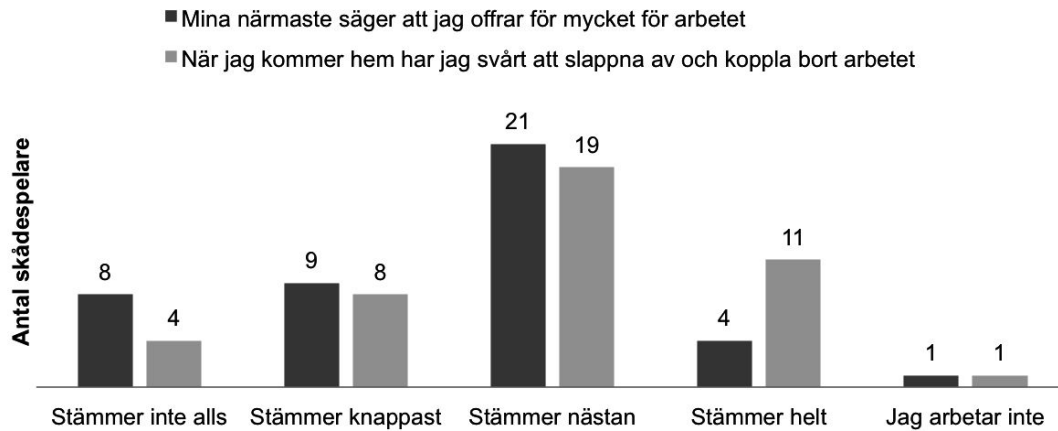
Skådespelarna i undersökningen svarade på frågor om den psykosociala arbetssituationen utifrån krav- kontroll- och stödmodellen. Frågorna behandlar arbetets innehåll, arbetsorganisation, trivsel och klimat, arbetskrav, ledning och kompetensutveckling. Dessa lika teman innehåller ett antal frågor, mellan 3-5 st. Maxpoängen blir därför antalet frågor multiplicerad med maxpoäng, tre frågor med maxpoäng 4 ger 12. Svaren har omvandlats till indexpoäng mellan 0-4 där 4 är högsta poäng och 1 är lägsta poäng (se bilaga II). Om informanten svarat *Jag arbetar inte* motsvarar det poängen 0. Om poängen är hög innebär det att individen upplever en negativ psykosocial arbetssituation. Om poängen är låg upplever individen en positiv psykosocial arbetssituation. Resultatet (se tabell 6) visar att skådespelarna upplever sin psykosociala arbetssituation som positiv.

Tabell 6: Resultat från krav- kontroll- och stödmodellen

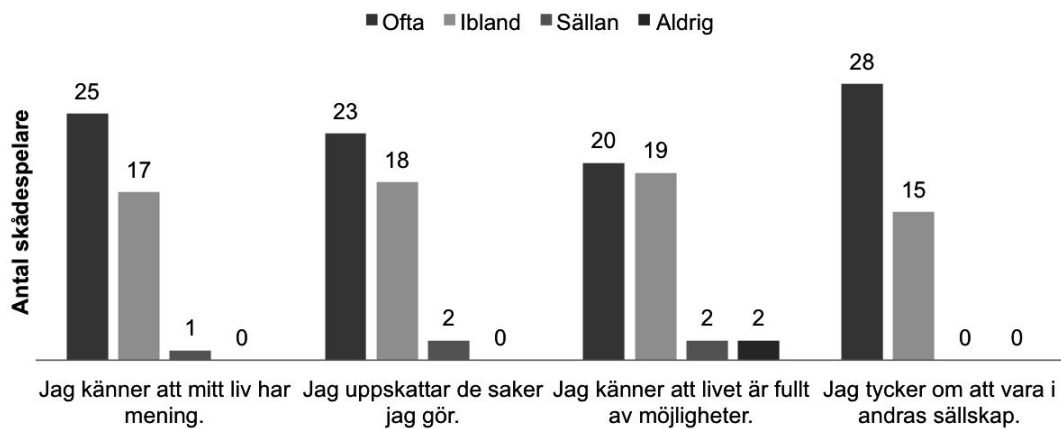
Skådespelare (n=43)	
Arbetets innehåll (inkl. 4 frågor)	
Maxpoäng	16
Variationsbredd (lägsta – högsta poäng)	0-4
Medel	1,6
Median	2
Arbetsorganisation (inkl. 3 frågor)	
Maxpoäng	12
Variationsbredd (lägsta – högsta poäng)	0-4
Medel	1,75
Median	2
Trivsel och arbetsklimat (inkl. 4 frågor)	
Maxpoäng	16
Variationsbredd (lägsta – högsta poäng)	0-4
Medel	1,45
Median	1
Arbetskrav (inkl. 3 frågor)	
Maxpoäng	12
Variationsbredd (lägsta – högsta poäng)	0-3
Medel	1,28
Median	1
Ledning (inkl. 5 frågor)	
Maxpoäng	20
Variationsbredd (lägsta – högsta poäng)	0-4
Medel	1,64
Median	2
Kompetensutveckling (inkl. 3 frågor)	
Maxpoäng	12
Variationsbredd (lägsta – högsta poäng)	0-4
Medel	2,3
Median	2

Majoriteten av deltagarna i studien uppgav att de har svårt att koppla bort från arbetet när arbetsdagen är över och att överengagemang är vanligt förekommande hos skådespelarna (se figur 4). Nästan en tredjedel av skådespelarna instämmer helt med påståendet om att de har svårt att slappna av och koppla bort arbetet när de kommit hem. Nästan hälften av skådespelarna uppger att påståendet om att deras närmaste säger att det offrar för mycket för arbetet nästan stämmer. Resultatet för de frågor som berör stress och tillfredsställelse i livet visar att skådespelarnas uppfattning av sin

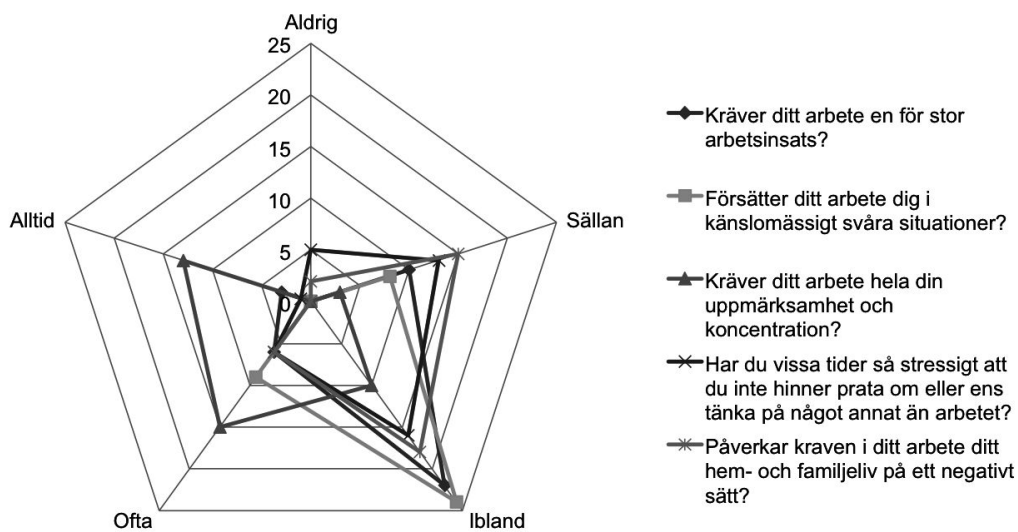
tillvaro stämmer överens med de påståenden som de fått tagit ställning inför (se figur 5).



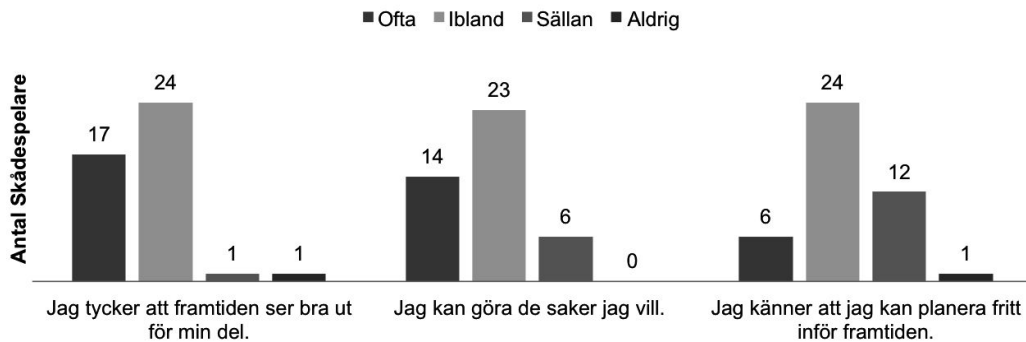
Figur 4: Stress och överengagemang



Figur 5: Stress och tillfredsställelse i livet



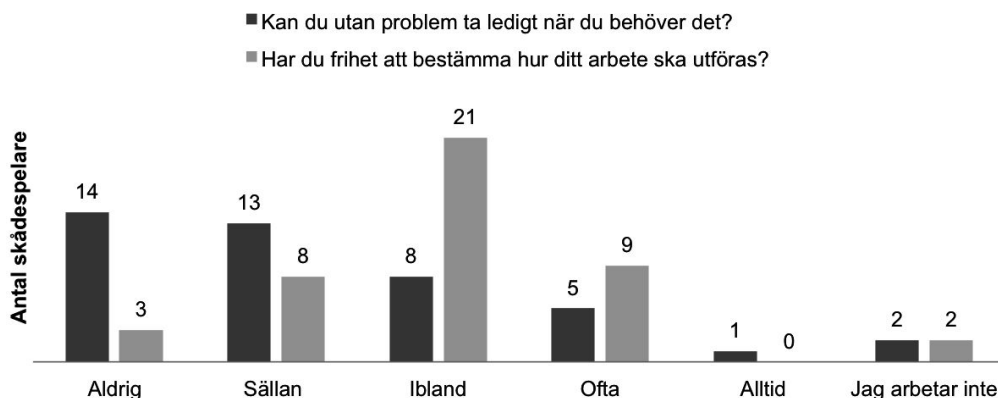
Figur 6: Krav (a)



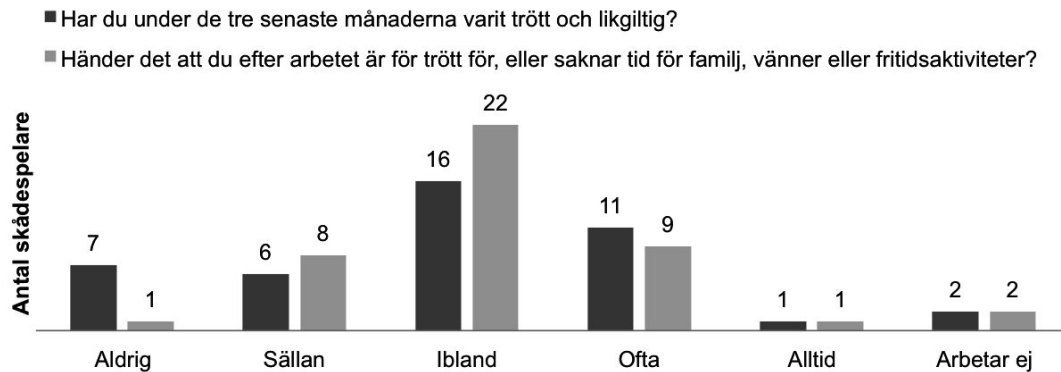
Figur 7: Krav (b)

Resultatet, på enskilda frågor gällande krav, kontroll och återhämtning i arbetslivet visar att skådespelarna upplever att arbetssituationen ställer höga krav på dem som i sin tur påverkar känslolivet och hem- och familjelivet på ett negativt sätt (se figur 6). En tredjedel av skådespelarna upplever att arbetet *alltid* kräver personens hela uppmärksamhet och koncentration. Mer än hälften av de tillfrågade uppger att arbetet *ibland* försätter dem i känslomässigt svåra situationer. Det som framgår i spindeldiagrammet (se figur 6) är att frekvensen av de som svarat *aldrig* på de enskilda frågorna om krav, kontroll och återhämtning är nästan obefintlig.

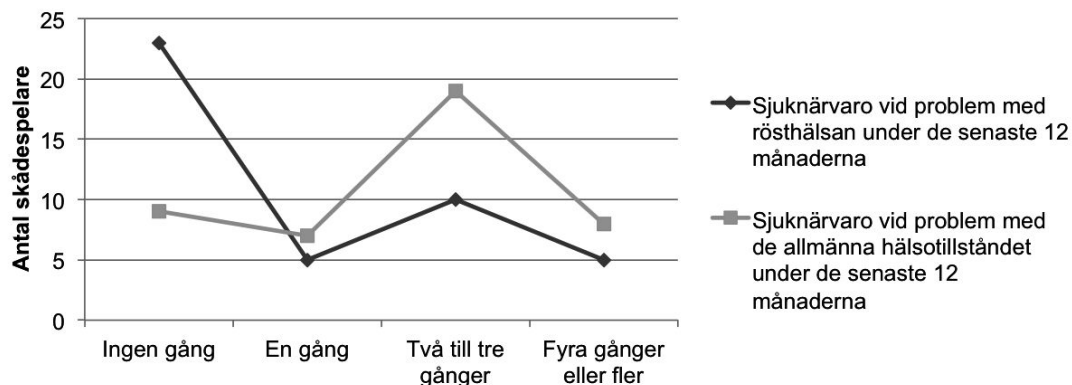
Av skådespelarna svarar två av fem att de upplever att framtiden ser bra ut för dem (se figur 7). Mer än hälften av de tillfrågade anser att framtiden *ibland* ser bra ut för dem. En tredjedel av skådespelarna anser att de *oftast* kan göra de saker de vill. Lite mer än hälften svarar att de *ibland* kan göra de saker de vill. Nästan en tredjedel av skådespelarna upplever att de *sällan* eller *aldrig* kan planera fritt inför framtiden p.g.a. sin arbetssituation. Var sjätte skådespelare i undersökningen upplever att de *oftast* kan planera fritt inför framtiden. Resultaten rörande (frågor 51e och 51h, se bilaga III) om kontrollen i arbetslivet att göra visar att två av tre skådespelare svarar att de *sällan* eller *aldrig* kan ta ledigt från sitt arbete utan problem (se figur 8). En tredjedel av skådespelarna att de *sällan* eller *aldrig* har frihet att bestämma över hur deras arbete ska utföras. Knappt hälften av de tillfrågade upplever att de *ibland* har frihet att bestämma över hur arbetet ska utföras (se figur 8).



Figur 8: Kontroll i arbetslivet



Figur 9: Återhämtning

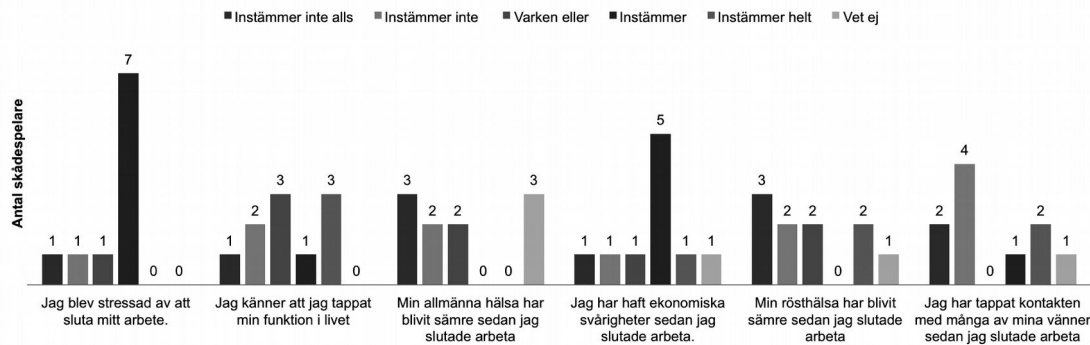


Figur 10: Sjuknärvaro under de senaste 12 månaderna

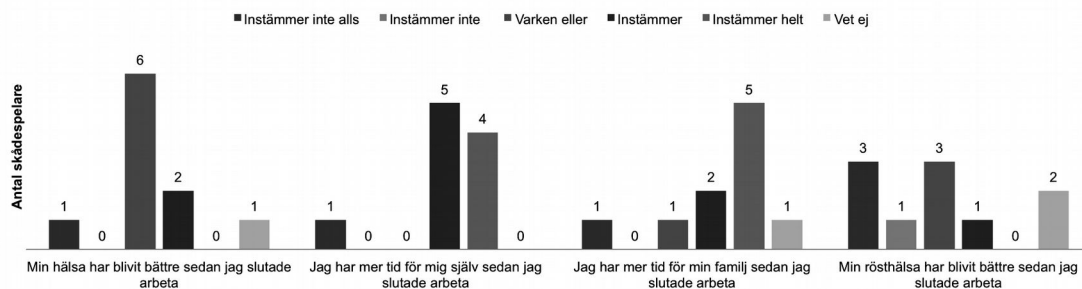
På frågor om återhämtning i arbetslivet uppgav nästan en tredjedel av skådespelarna att de *ofta* eller *alltid* varit trötta och likgiltiga efter arbetet under de senaste tre månaderna (se figur 9). Närapå en fjärdedel av skådespelarna svarade att de *ofta* eller *alltid* var för trötta för att spendera tid med familj och vänner eller delta i en fritidsaktivitet efter arbetet. Mer än hälften svarade *ibland* på samma fråga.

Enkätsvaren visar att skådespelarna ofta arbetar då de egentligen borde ha stannat hemma p.g.a. sjukdom. Frekvensen av sjuknärvaro för deltagarna var hög och resultatet visar att det är betydligt vanligare att skådespelarna väljer att arbeta när de har problem med rösten än med det allmänna hälsotillståndet (se figur 10). Det framkommer även i resultatet att majoriteten (72%) svarar att det inte finns något ersättningssystem på skådespelarnas arbetsplats som möjliggör att en föreställning kan spelas trots sjukskrivningar.

I enkätens frågor om hälsopåverkan under perioder då skådespelarna inte förvärvsarbetar visar att det finns en viss grad av negativ påverkan som är kopplad till arbetslösheten. Svaren har delats in i två kategorier, *Negativa/positiva konsekvenser av att inte förvärvsarbeta* samt *Negativa/positiva aspekter och attityder om att inte förvärvsarbeta*. Om inget av svarsalternativet skulle passa in på den arbetssituation som skådespelaren befann sig i när enkäten fylldes i skulle de svara *vet ej/inte aktuellt*. En klar majoritet av deltagarnas svarade *vet ej/inte aktuellt* på de flesta av frågorna som ställdes om arbetslöshet och hälsopåverkan. Därför redovisas enbart den data som berör de som angav att de inte förvärvsarbetar vid tillfället då enkäten genomfördes.



Figur 11: Negativa konsekvenser av att inte förvärvsarbeta

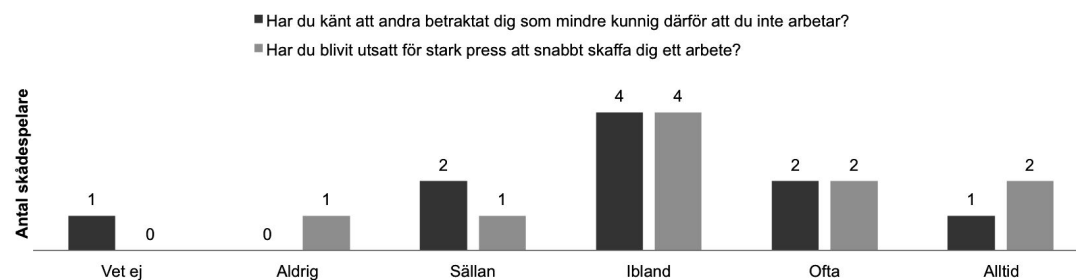


Figur 12: Positiva konsekvenser av att inte förvärvsarbeta

Av de skådespelare som inte förvärvsarbetade svarar 7 informanter att de instämmer med påståendet att de blev stressad av att sluta arbeta och 5 uppgav att de haft ekonomiska svårigheter (se figur 11). Deltagarnas svarar att deras allmänhälsa inte har försämrats under perioden utan förvärvsarbete, 6 informanter svarar *varken eller* och 2 *instämmer* på frågan om deras allmänhälsa har blivit bättre sedan de slutade arbeta (se figur 12). Skådespelarna svarar även att de inte upplevt att deras rösthälsa blivit bättre sedan arbetet upphörde.

Deltagarna som angett att de inte förvärvsarbetar och svarat på frågorna om negativa aspekter och attityder av att inte förvärvsarbeta (n=10) upplever 2 att de *alltid* upplever en stark press att snabbt skaffa sig ett arbete vid arbetslöshet (se figur 13). Lika många har svarat att de *ibland* upplever denna press att få ett nytt arbete.

Av de som svarat på frågor som berör positiva aspekter och attityder av att inte förvärvsarbeta (n=8) svarar 4 att de *ibland* får stöd och uppmuntran av andra under perioder utan förvärvsarbete, 2 informanter svarar *ofta* på samma fråga (se figur 14). Det vanligaste svaret på frågan om andra har visat intresse för hur de mår under dessa perioder utan arbete var *ibland* (se figur 14).



Figur 13: Negativa aspekter och attityder om att inte förvärvsarbeta



Figur 14: Positiva aspekter och attityder om att inte förvärvsarbeta

5.2 Analys av resultat

Här redogör jag för min analys av den data som undersökningen resulterat i. Jag kommer att redogöra för min analys utifrån de frågor som ställdes i syftet (se Inledning 1.1) Först kommer jag att presentera en sammanfattning av analysen utifrån den upplevda rösthälsan (se kap. 5.2.1), den upplevda psykosociala arbetssituationen (se kap. 5.2.2) och sen korrelationen mellan rösthälsan och den psykosociala arbetssituationen (se kap 5.2.3).

Resultatet angående den upplevda rösthälsan (se kap. 5.2.1) visar att den generella upplevelsen är god. Ingen har avstått arbete under de senaste 12 månaderna p.g.a. problem med rösten. Nyanseringen i hur skådespelarna skattar sin upplevda rösthälsa korrelerar med utbildningsnivån där en högre formell utbildning ger en mer nyanserad skattning än deltagarna utan formell utbildning. Tillsvidareanställda deltagare upplever sin rösthälsa något bättre än visstidsanställda. Resultatet visar även att utbildningsnivån och anställningsformen påverkade upplevelsen av röstanvändningen i kommunikativa sammanhang. De som utbildats på teaterhögskolor utsätts för en högre frekvens av riskfaktorer än de övriga deltagarna. Det visar sig även att utbildningsnivån hos deltagarna påverkar frekvensen av användandet utav preventiva röstvårdsstrategier. En högre utbildningsnivå har resulterat i en högre frekvens av användandet av röstvårdsstrategier. Däremot visar det sig att skillnaden hur på hur konsekvent skådespelarna värmer upp sin röst inför repetition respektive föreställning är störst hos de som är utbildade på teaterhögskolorna.

Skådespelarnas upplevda psykosociala arbetssituation (se kap. 5.2.2) visar på en generellt positiv upplevelse utifrån resultatet av krav- kontroll- och stödmodellen. Gruppen visstidsanställda är de som mer frekvent upplever sin psykosociala arbetssituation negativ. Enskilda frågor om krav och kontroll visar att deltagarna generellt upplever en hög kravnivå och bristande kontroll i deras arbetssituation som påverkar dem negativt. Det finns även en förhöjd nivå på brister i återhämtningen i skådespelarnas arbetssituation, framför allt hos visstidsanställda deltagare. Det finns en hög nivå av sjuknärvaro hos deltagarna i studien och resultatet visar att det är vanligare att skådespelarna arbetar med röstproblem än vid problem med den allmänna hälsan. Resultatet visar även att det finns en förhöjd grad av överengagemang hos deltagarna, speciellt hos männen och hos de visstidsanställda deltagarna. Generellt ser deltagarna positivt på framtiden och är nöjda med sin tillvaro.

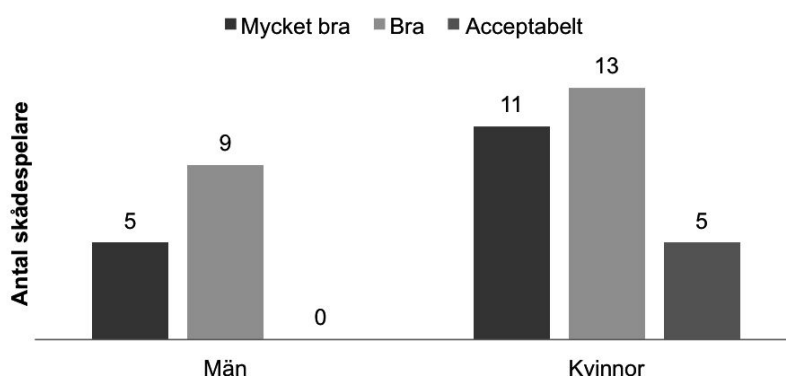
Resultatet av korrelationen mellan den upplevda rösthälsan och den psykosociala arbetssituationen (se kap. 5.2.3) genom krav- kontroll- och stödmodellen visar att rösten inte påverkats negativt. Den aktuella upplevda rösthälsan påverkas inte av de

krav som ställs på skådespelaren. Det finns en signifikativ korrelation mellan hur rösthälsan upplevs och hur mycket kontroll skådespelarna upplever att de har i arbetet. De som upplever en högre grad av kontroll upplever även sin rösthälsa mer positiv. Det finns en korrelation mellan problem med den aktuella rösthälsan och upplevelsen av stress. Det finns ingen större påverkan på den upplevda rösthälsan av att vara arbetslös. Användandet av preventiva röstvårdsstrategier påverkar inte upplevelsen av den psykosociala arbetssituationen. De som mer frekvent använder röstvårdsstrategier ser mer positivt på framtiden. En klusteranalys visar att skådespelare som använder sig mer frekvent av röstvårdsstrategier även upplever mer kontroll i arbetslivet. Sjuknärvaron påverkas något för de som använder röstvårdsstrategier, vilket visar sig i en högre sjuknärvaro vid problem med rösthälsan. Användandet av färre röstvårdsstrategier är kopplat till en högre frekvens av överengagemang hos skådespelarna. Korrelation finns mellan en hög exponering av riskfaktorer för rösten och upplevelsen av krav, bristande återhämtning och en mer frekvent sjuknärvaro. De skådespelare som svarar att deras röster påverkar dem negativt i kommunikativa sammanhang upplever även bristande återhämtning. Denna grupp har även en högre sjuknärvaro, en mer frekvent upplevelse av stress och överengagemang.

5.2.1 Skådespelarens upplevda rösthälsa

Här redovisas korrelationen mellan deltagarnas kön, utbildningsnivå, anställningsform, civilstånd och resultatet (se kap. 5.1.2) av den upplevda rösthälsan.

Majoriteten av skådespelarna i undersökningen upplever att deras rösthälsa är god och uppger att de inte hade problem med rösten då undersökningen gjordes. Ingen svarade att de hade behövt avstå från att arbeta som skådespelare p.g.a. problem med rösthälsan under de senaste 12 månaderna. Den data som visar på olika röstsymptom hos skådespelarna visar även den att deltagarnas rösthälsa är god. Det fanns ingen större skillnad mellan kvinnor och mäns upplevelse av den nuvarande rösthälsan. Det fanns en liten skillnad mellan hur kvinnor (n=29) och män (n=14) upplevt sin rösthälsa under de senaste 6 månaderna där kvinnorna gav en mer nyanserad bild av sin upplevda rösthälsa än männen (se figur 15).



Figur 15: Rösthälsa under de senaste 6 månaderna? Svar utifrån kön

Det framkommer i undersökningen att det finns ett samband mellan skådespelarens formella utbildningsnivå och hur skådespelaren upplever sin rösthälsa. Deltagare utan formell skådespelarträning upplever sin rösthälsa något bättre, både då

undersökningen genomfördes och under de senaste 6 månaderna, än de övriga deltagarna. Orsaken till detta kan vara att en skådespelare med en formell utbildning har tillgodosett sig en större kunskap och kännedom om sitt röstorgan än de som saknar formell träning och kan därför på ett mer nyanserat sätt bedöma sin egen rösthälsa.

Korrelationen mellan skådespelarnas anställningsform och den upplevda rösthälsan visade att majoriteten inte upplevde att de hade några problem då undersökningen gjordes. Däremot fanns en större skillnad mellan de olika anställningsformerna och upplevelsen av sin rösthälsa under de senaste 6 månader. Av de skådespelare som har en visstidsanställning svarade en fjärdedel att de under de senaste 6 månaderna upplevt sin rösthälsa som *mycket bra* och tre av fem upplevde rösthälsan som *bra*. Av skådespelarna med en tillsvidareanställning upplevde närapå tre fjärdedelar rösten som *mycket bra*, en av fem upplevde rösthälsan som *bra* och av de som inte förvärvsarbetande uppgav hälften *mycket bra* och hälften *bra*.

Svaren från frågorna som berörde skådespelarnas röstanvändning i kommunikativa sammanhang resulterade generellt i väldigt låga resultat vilket innebär att deltagarna inte upplever att problem med rösthälsan påverkar deras kommunikativa förutsättningar. De två frågor som utmärkte sig något, genom att generera något högre poäng än de övriga frågorna, handlade om rösthälsans påverkan på arbetsförmågan och skådespelarens uppfattning om korrelationen mellan sin röst och sin personlighet och självbild. På dessa frågor skiljde sig svaren något utifrån utbildningsnivån och anställningsform. Skådespelarna med en utbildning från en folkhögskola upplever att deras rösthälsa påverkar deras arbetsförmåga i något högre grad än de övriga deltagarna, samt att de som har en visstidsanställning upplever att deras rösthälsa påverkar deras personlighet i något högre grad än de övriga deltagarna.

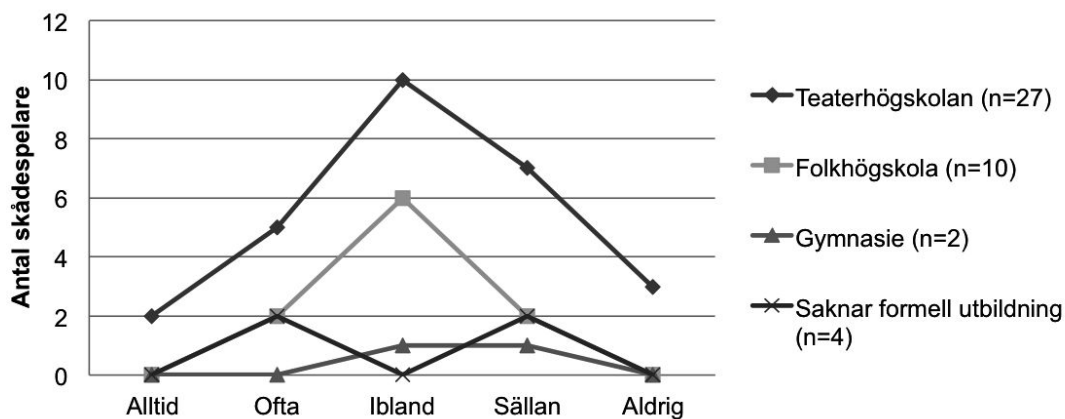
Enkätsvaren visar att skådespelarna utsätts och utsätter sig själva för riskfaktorer som kan påverka rösten negativt. De riskfaktorer som utmärkte sig särskilt i undersökningen var: *Avsaknad av mikrofonanvändning vid repetition*, *Avsaknad av mikrofonanvändning vid föreställning*, *En hög frekvens av tal med mycket stark röst*, *En hög frekvens av tal i snabbt taltempo*, *En hög frekvens av spänningar eller smärta i axlar/nacke/käke*. Närapå hälften av skådespelarna hade 13 poäng (maxpoäng 25) eller mer på frågorna angående riskfaktorer vilket visar att de mer frekvent exponeras för riskfaktorer som kan påverka deras röster negativt. Av dessa har 13 utbildat sig på teaterhögskola, 6 på folkhögskola och 2 saknar formell utbildning. Orsaken till detta resultat kan vara att de högskoleutbildade skådespelarna är mer eftertraktade på arbetsmarknaden och arbetar mer frekvent än skådespelare med en lägre utbildningsgrad.

Den data som visar frekvensen utav användandet av preventiva röstvårdsstrategier hos skådespelarna kunde ge maximalt 17 poäng (medelvärde 8,3). En låg svars-poäng motsvarar avsaknad eller bristande preventiva strategier för en gynnsam röstanvändning. Av skådespelarna fick 31 (72%) 8 poäng eller mer. Även här fanns det ett samband mellan skådespelarnas utbildningsnivå och resultatet som visade att en högre formell utbildning var signifikant för de som svarat 8 poäng eller mer.

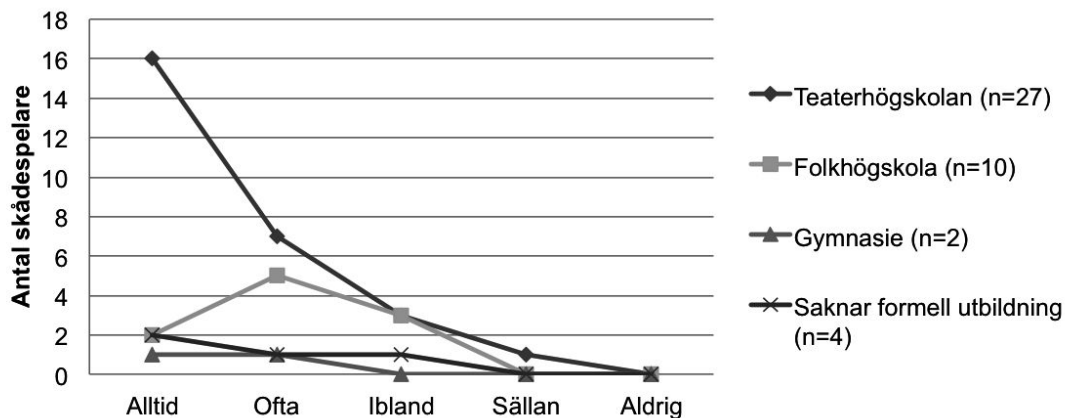
Under de senaste 12 månaderna har 7 av skådespelarna med en utbildning från teaterhögskolan, 5 med en utbildning från en folkhögskola och 1 utan formell

utbildning någon gång tagit röst- och tallektioner. Eftersom antalet deltagare i studien är få (N=43) är det svårt att säga om detta är representativt för hela yrkeskåren, men det ger en antydning till att deltagarna med utan en utbildning från teaterhögskolorna mer frekvent tar röst- och tallektioner.

En av de preventiva röstvårdsstrategier som skådespelarna använde sig av var röstuppvärmning inför repetition och föreställning. Frekvensen av röstuppvärmningen skiljde sig mellan att skådespelarna repeterade och hade föreställning. Det var betydligt vanligare att skådespelaren värmdde upp sin röst inför en föreställning än inför en repetition (se figur 16 och 17). Det fanns även här ett samband mellan skådespelarens utbildningsnivå och frekvensen av röstuppvärmning. Resultatet visar att skådespelarna med en utbildning från teaterhögskolorna värmer upp mer frekvent inför en föreställning än repetition medans de övriga har en mer konsekvent frekvens av röstuppvärmning oavsett om det är repetition eller föreställning (se figur 16 och 17).



Figur 16: Frekvensen av röstuppv. inför rep. utifrån utbildningsnivå



Figur 17: Frekvensen av röstuppv. inför förest. utifrån utbildningsnivå

5.2.2 Skådespelarens upplevda psykosociala arbetssituation

I detta avsnitt kommer resultatet av korrelationen mellan deltagarnas kön, utbildningsnivå, anställningsform, civilstånd och resultatet (se kap. 5.1.3) om den upplevda psykosociala arbetssituationen.

Datan från undersökningen visar att skådespelarna, överlag, upplever sin psykosociala arbetssituation positiv. Den data som visar hur informanterna upplever

sin psykosociala arbetssituation utifrån krav-kontroll- och stödmodellen resulterar i låga siffror vilket visar att skådespelarna inte upplever sin psykosociala arbetssituation negativt. Vissa korskörningar visar ändå att det finns vissa avvikelser. Korrelationen mellan anställningsformen, civilstånd och frågorna om *Ledning* visar att visstidsanställda är den grupp som är mest missnöjda med arbetsplatsens ledning. Av de visstidsanställda är lite mer än en tredjedel missnöjda med ledningen i jämförelse med en femtedel av de tillsvidareanställda. Av de som angav att de var gifta eller i ett samboförhållande var knappt en tredjedel missnöjda med hur de blev ledda i sitt arbete. Av de ensamstående var siffran en femtedel. Det som även utmärkte sig i krav-kontroll- och stödmodellen är bristen på kompetensutveckling för skådespelarna. Av skådespelarna som har en visstidsanställning uppgav fyra av fem att de inte hade en individuell kompetensutvecklingsplan vilket kan sättas i korrelation med att tre fjärdedelar av skådespelarna inte har en tillsvidareanställning.

På de frågor, som utöver krav-kontroll- och stödmodellen, behandlar krav i arbetslivet visar datan att det generellt finns en mycket hög upplevd kravnivå hos skådespelarna. En tredjedel av kvinnorna i undersökningen upplever att arbetet *ofta* eller *alltid* kräver hela deras uppmärksamhet och koncentration. En femtedel av männen svarar att arbetet kräver en för stor arbetsinsats. Generellt ser kvinnorna i undersökningen mer positivt på framtiden utifrån frågeställningar om krav i arbetslivet.

Vid korskörningar mot deltagarnas utbildningsnivå svarar en tredjedel av informanterna som utbildat sig vid teaterhögskolan, en femtedel av de som studerat vid folkhögskola och tre fjärdedelar av de som saknar formell utbildning att arbetet *alltid* kräver skådespelarnas hela uppmärksamhet och koncentration. När samma fråga korskörs mot deltagarnas anställningsform svarar en tredjedel av informanterna med en tillsvidareanställning och en tredjedel av de som har en visstidsanställning *alltid* på frågan. När det kommer till korrelationen med deltagarnas civilstånd är mönstret desamma, en tredjedel av de som uppger att de är gifta eller i ett samboförhållande och närapå en fjärdedel av de som uppger att de lever ensamstående har svarat *alltid* på frågan om arbetet kräver hela deras uppmärksamhet och koncentration.

Svaren på de frågor som handlade om skådespelarnas kontroll i arbetet visar att ingen av deltagarna upplever att de har full frihet att kunna bestämma hur deras arbete ska utföras. Män som har en utbildning från en folkhögskola är ensamma om att svara att det alltid kan ta ledigt från arbetet utan problem, vilket skulle kunna vara ett skensamband. Visstidsanställda skådespelare svarar i större utsträckning än tillsvidareanställda *ibland* eller *ofta* kan utan problem vara lediga från arbetet.

När svaren på frågorna om återhämtning korskörs visar resultaten att kvinnorna i undersökningen upplever en bättre förmåga till återhämtning än männen. Skådespelare som saknar formell utbildning svarar med en högre frekvens att de *ofta* eller *alltid* är likgiltiga och för trötta för att spendera tid med familj och vänner efter avslutat arbete. Datat visar att korrelationen mellan skådespelarens anställningsform och återhämtning skiljer sig åt. Skådespelarna med en visstidsanställning svarar i högre grad *ibland* eller *ofta* än skådespelarna med en tillsvidareanställning. Det framgår även att skådespelare som är gifta eller i ett samboförhållande skattar höge värden än de skådespelare som är ensamstående.

Resultatet från enkäten gällande frekvensen av sjuknärvaro och sjukskrivningar p.g.a. problem med rösthälsan eller de allmänna hälsotillståndet visar att skådespelarna har en hög frekvens av sjuknärvaro på arbetet. Resultatet visar även att det är betydligt vanligare att skådespelarna väljer att arbeta när de har problem med rösten än vid problem med allmänhälsan. De skådespelare som saknar formell utbildning har högst benägenhet att arbeta trots problem både med rösten och allmänhälsan.

Resultatet gällande överengagemang hos skådespelarna visar generellt att det finns ett tydligt överengagemang hos informanterna. Av männen svarar två av fem att det *stämmer helt* att de har svårt att slappna av och koppla bort arbetet när de kommit hem. Motsvarande resultat hos kvinnorna är en av fem. Korrelationen mellan skådespelarnas utbildning och överengagemang visar att skådespelarna utan formell utbildning visar på högre resultat än de övriga deltagarna. Resultatet visar även att det finns ett större överengagemang hos de visstidsanställda skådespelarna än hos de med en tillsvidareanställning. Av de visstidsanställda (n=29) svarar en tredjedel att det *stämmer helt* att de har svårt att slappna av och koppla bort arbetet när de kommit hem. En tiondel av de tillsvidareanställda (n=10) svarar desamma. Skådespelare som är gifta eller i ett samboförhållande upplever en betydligt högre frekvens av överengagemang än de ensamstående.

Svaren på de frågor gällande stress och tillfredsställelse i livet visar i korskörningarna att majoriteten av skådespelarna upplever sina liv positivt och att det finns en hög frekvens av tillfredsställelse i deras arbetssituation. Det som utmärker sig något är de skådespelare som inte förvärvsarbetar vid tillfället för undersökningen. De skattar sin tillfredsställelse i livet något lägre än de övriga.

Korrelation mellan arbetslöshet och deltagarnas kön, utbildningsnivå, anställningsform och civilstånd går inte att se p.g.a. att majoriteten av informanterna förvärvsarbetade då undersökningen genomfördes.

5.2.3 Samband mellan skådespelarens upplevda rösthälsa och upplevda psykosociala arbetssituation

Här nedan presenteras de samband mellan den upplevda rösthälsan (se kap. 5.2.1) och den upplevda psykosociala arbetssituationen (se kap. 5.2.2) som framkommit i studien.

Resultatet av korrelationen mellan krav-kontroll- och stödmodellen och den upplevda rösthälsan visar att rösten inte påverkas negativt av den psykosociala arbetssituationen. De enskilda frågor om krav i arbetslivet visar att skådespelarna upplever en förhöjd kravnivå. Korrelationen mellan den aktuellt upplevda rösthälsan visar att kraven inte påverkar upplevelsen av rösthälsan. Både de som svarat *ja* och *nej* på frågan om de för närvarande har problem med rösten har svarat att de upplever liknande nivåer av krav. De som angett att deras rösthälsa under de senaste 6 månaderna är *acceptabel* skiljer sig något från majoriteten genom att två av fem svarat *sällan* eller *aldrig* på frågorna om upplevelsen av krav i arbetslivet.

De skådespelare som svarat att de upplever sin rösthälsa som *bra* eller *acceptabel* skattar att de upplever mindre kontroll i sitt arbetsliv än de som svarar att rösthälsan är *mycket bra*. Bland de som upplever sin rösthälsa som *bra* under de senaste 6 månaderna svarar knappt hälften (46%) *sällan* eller *aldrig* till påståendena om kontroll i arbetslivet.

Majoriteten av skådespelarna instämmer *ibland* med påståendena som handlar om bristande återhämtning. Oavsett om korrelationen är mot den aktuella upplevelsen av rösthälsan eller de senaste 6 månaderna är *ibland* det dominerande svarsalternativet.

Det framkommer i korrelationen mellan rösthälsan och sjukskrivningar och sjuknärvaro att majoriteten av skådespelarna väljer att arbeta trots att de borde ha sjukskrivit sig antingen p.g.a. problem med rösten eller sitt allmänna hälsotillstånd. Korrelationen visar att det finns en koppling mellan den upplevda rösthälsan och tillfredsställelse- och stressnivån hos deltagarna i studien. Frågor och påståenden som berör stress och den upplevda rösthälsan visar att en tredjedel av skådespelarna som för närvarande upplever problem med rösthälsan instämmer helt med de påståenden om upplevelser av stress. Resultatet av korrelationen mellan rösthälsan och de frågor som berör stress och tillfredsställelse visar att de som för närvarande upplever problem med rösthälsan och de som beskriver sin rösthälsa som *acceptabel* under de senaste 12 månaderna skattar något lägre än de övriga deltagarna. Resultatet visar att det inte finns någon större påverkan på den upplevda rösthälsan av att vara arbetslös.

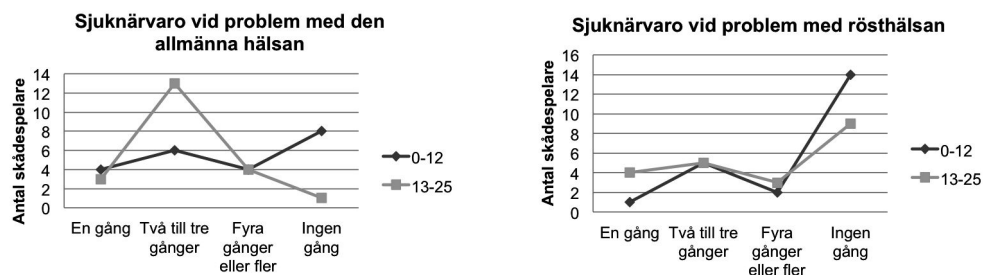
Det finns inte någon större samband mellan användandet av preventiva röstvårdsstrategier och upplevelsen av den psykosociala arbetssituationen. Korrelationen mellan frekvensen av användandet av preventiva röstvårdsstrategier och krav i arbetslivet visar inte på någon koppling mellan hur frekvent deltagarna använder röstvårdsstrategier och hur de upplever kraven i arbetslivet. De deltagare som mer frekvent använder preventiva röstvårdsstrategier har en mer positiv syn på framtiden, utifrån frågeställningar om krav i arbetslivet.

Resultatet visar att det inte finns någon markant koppling mellan hur frekvent skådespelarna använder sig av preventiva röstvårdsstrategier och hur de upplever kontroll i arbetslivet. Korskorningen mellan hur frekvent skådespelarna använder preventiva röstvårdsstrategier och hur de upplever möjligheten till återhämtning i arbetslivet visar inte på någon märkbar korrelation. Korrelationen mellan frekvensen av preventiva röstvårdsstrategier och sjukskrivningar och sjuknärvaron för skådespelarna visar att de som har en använder en högre frekvens av röstvårdsstrategier har en något högre sjuknärvaro p.g.a. rösthälsa än de som inte lika frekvent använder sig av preventiva strategier. Frekvensen av skådespelare som väljer att gå till arbetet trots problem med hälsan påverkas inte av användandet av röstvårdsstrategier.

Det finns en korrelation mellan frekvensen av preventiva röstvårdsstrategier och överengagemang som visar att de skådespelare som använder sig av färre röstvårdsstrategier har högre frekvens av överengagemang kopplat till stress än de skådespelare som mer frekvent använder sig av röstvårdsstrategier. Av de som använder sig av färre röstvårdsstrategier än medeltalet ($m=8,3$, maxpoäng 17) för deltagarna svarar knappt två femtedelar *stämmer nästan* och knappt en femtedel *stämmer helt* på påståendena om överengagemang. Korrelationen mellan olika aspekter och attityder av arbetslöshet och frekvensen av preventiva röstvårdsstrategier visar inte att användandet av röstvårdsstrategier påverkar skådespelarnas inställning eller upplevelse av arbetslöshet.

Resultatet visar att det inte finns någon signifikant skillnad på huruvida skådespelarna utsätts för riskfaktorer för rösten och deras upplevda psykosociala

arbetssituation. Korrelationen mellan exponeringen av riskfaktorer för skådespelarens röst och upplevelsen av krav i arbetslivet visar att de skådespelare som har en högre riskfaktor för rösten även upplever en något högre grad av krav i arbetslivet. Korrelationen mellan skådespelarnas svar om exponeringen av riskfaktorer för rösten och kontrollen i arbetslivet visar att de som har en lägre grad av exponering av riskfaktorer, än medelvärdet ($m=12,74$) även upplever mindre kontroll. Korrelationen visar att hälften i denna grupp instämmer med påståenden *sällan* eller *aldrig* på frågor som handlar om kontroll. Av de skådespelare som skattar högre än medelvärdet angående riskfaktorerna instämmer två av fem på samma påståenden. De skådespelare som exponeras av en högre grad av riskfaktorer instämmer mer frekvent, en tredjedel instämmer *ofta* eller *alltid* med påståenden som tyder på brister av återhämtning efter arbetet. Motsvarande data hos gruppen av skådespelare som exponeras i mindre utsträckning är knappt en femtedel. Resultatet visar en korrelation mellan exponeringsgraden av riskfaktorer för rösten och frekvensen av sjuknärvaro hos skådespelarna. Den största skillnaden mellan de som har en exponeringsgrad över medel (13-25 poäng, maxpoäng 25) och de som har en under medel (0-12 poäng) är i korrelationen med sjuknärvaro p.g.a. de allmänna hälsotillståndet. Där framkommer att frekvensen av sjuknärvaro är betydligt högre för de som utsätts för en högre grad av riskfaktorer för rösten (se figur 18).



Figur 18: Frekvensen av sjuknärvaro de senaste 12 mån i korrelation med riskfaktorer

Resultatet av korrelationen av frekvensen av exponeringen av riskfaktorer och deltagarnas upplevelse av stress i arbetssituationen visar inte på något sammanband mellan dessa två faktorer. Även korrelationen mellan arbetslöshet och frekvensen av exponeringen av riskfaktorer visar inte på några sammanband.

Korskörningen mellan de kommunikativa sammanhang och krav-kontroll- och stödmodellen visar inte på att de två faktorerna har någon större påverkan på varandras utfall. Datan från korrelationen mellan svaren från de kommunikativa sammanhang skådespelaren tagit ställning till och kraven i arbetssituationen visar inte på någon påverkan av varandra. Resultatet av korrelationen mellan de kommunikativa sammanhang och de påståenden som skådespelarna tagit ställning till rörande kontroll i deras arbetssituation visar att det inte finns någon koppling mellan dessa två områden. Enkätsvaren angående återhämtning i skådespelarnas arbetssituation visar att de deltagare som har ett resultat som ligger över medel ($m=1,53$) för undersökningen om de kommunikativa sammanhangen är mycket mer benägna att hålla med de påståenden som tyder på brister i återhämtning. Av de som har ett resultat över medel

instämmer fyra av fem *ibland*, *ofta* eller *alltid* med påståendena som handlar om återhämtning.

Korrelationen visar att de skådespelare som har ett resultat över medel, d.v.s. de som upplever att rösten påverkar dem negativt i kommunikativa situationer, har en betydligt högre sjuknärvaro än de övriga deltagarna. Av de som har ett resultat över medel har 18 informanter under de senaste 12 månaderna gått till jobbet trots problem med sin rösthälsa och 19 har arbetat då de har haft problem med sin allmänna hälsa. Resultatet för de övriga skådespelarna var att två av fem har arbetat trots problem med rösthälsan och tre av fem trots problem med det allmänna hälsotillståndet. De skådespelare som ligger över medelvärdet instämmer mer frekvent med de påståenden som handlar om överengagemang och stress i deras arbetssituation än de övriga deltagarna. Korrelationen visar att lite mer än hälften svarar *stämmer nästan* på påståendena om överengagemang och stress. En fjärdedel svarar *stämmer helt* samma påstående.

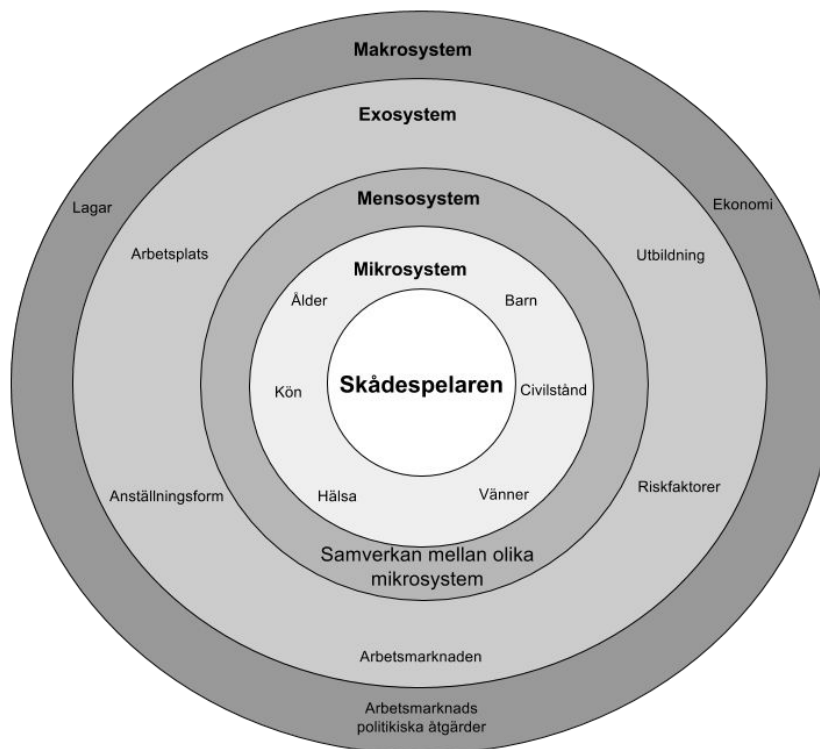
Korrelationen mellan de svar som angetts om problem med rösten i kommunikativa sammanhang och arbetslöshet visar inte på några större korrelation mellan områdena.

6 Diskussion

Här följer först en diskussion rörande studiens resultat. Därefter kommer en metoddiskussion följt av förslag på vidare forskning utifrån studiens resultat.

6.1 Resultatdiskussion

Undersökningen har visat att den upplevda rösthälsan hos deltagarna ur ett estetiskt, kommunikativt och röstergonomiskt perspektiv generellt är mycket god. Resultatet är betydligt bättre än vad jag trodde att undersökningen skulle visa då min egen erfarenhet från yrket har resulterat i att min upplevda rösthälsa har påverkats betydligt mer av den arbetssituation jag befunnit mig i. Liknande undersökningar om den upplevda rösthälsan hos skådespelare har visat på liknande resultat som den förelagda studien (Edén & Ådén, 2014; Kitch & Oates, 1994). Det finns vissa nyanseringar i hur deltagarna har skattat sin rösthälsa under de senaste 12 månaderna som har viss betydelse för de korrelationer som prövats, men överlag upplever skådespelarna att deras rösthälsa även under de senaste 12 månaderna varit god. Det framkommer att yttre faktorer i de system som skådespelaren befinner sig i har en viss påverkan på den upplevda rösthälsan. Om resultatet är signifikativt för hela yrkeskåren är svårt att avgöra då informanterna i studien var få.



Figur 19: Variation av Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell anpassad för skådespelarens upplevda rösthälsa och psykosocial arbetssituation. Egen figur fritt efter Phillips (2011 s. 69)

Den övergripande upplevelsen hos skådespelarna av den psykosociala arbetssituationen är generellt positiv. Detta resultat stämde bra överens med den tidigare forskning som jag tagit del av. Även om upplevelsen är positiv är det svårt att helt säkerställa om detta är signifikant för yrkesgruppen då informanterna var få. Men, om den övergripande bilden (systemet) av skådespelarnas arbetssituationen bryts ner i mindre delar (t.ex. krav, kontroll, ledning, återhämtning, ekonomi etc.) finns där delar i studien som påverkar skådespelarens faktiska och upplevda rösthälsa.

Så, finns det ett samband mellan skådespelarens psykosociala arbetssituation och deras upplevda rösthälsa? Generellt skulle jag svara ja på den frågan utifrån studiens resultat, men med en reservation för att studiens resultat inte kan anses signifikant för hela yrkeskåren. För att fastslå om studiens resultat tyder på kausalitet eller på statistiska samband skulle en ytterligare studie behöva genomföras med ett större underlag av skådespelare (Bringsrud Fekjær, 2016).

I min variant av den utvecklingsekologiska modellen (se figur 19, jfr. figur 1) är skådespelaren individen. Mikrosystemet omfattar skådespelarens kön, ålder, barn, civilstånd, vänner och hälsa (den allmänna hälsan, rösthälsan och psykosociala hälsan). Mensosystemet visar hur dessa mikrosystem samverkar. Exosystemet omfattar skådespelarens anställningsform (tillsvidare- eller visstidsanställning) arbetsplats, utbildning (t.ex. formell utbildning inom teater och skådespeleri eller utbildning om preventiva röstvårdsstrategier), riskfaktorer och arbetsmarknaden. Det sista systemet, makrosystemet omfattar lagar, ekonomi och arbetsmarknads politiska åtgärder.

Studien visar att skådespelarna utsätts för höga nivåer av krav som inte bara påverkar deras arbetsdag men också deras fritid och familjeliv, många gånger på ett negativt sätt. I min variant av Bronfenbrenners modell (se figur 19) blir det tydligt hur arbetet (exosystemet) påverkar individen som i sin tur påverkar de som finns i dess närhet (mikrosystemet), t.ex. vänner och familj (mentosystemet). Att arbetet följer med individen hem och tiden för vila och återhämtning påverkas bekräftas även i tidigare undersökningar av bl.a. Torkelson (1998) och Söderström (2009). Trots detta visar resultatet i studien att deltagarna upplever en tillfredsställelse i sin arbetssituation och ser framtiden som positiv. Att de positiva aspekterna av skådespelaryrket överskuggar de negativa beskrivs både hos Lindén och Torkelson (1991) och av Thornblad (2004). I likhet med Söderströms undersökning finns höga nivåer av krav och medelnivåer av kontroll. Det som skiljer undersökningarna åt är att i Söderströms undersökning upplevdes en hög nivå av stöd och i denna studie fanns där brister, speciellt i frågan om ledning framförallt hos deltagarna med en visstidsanställning.

6.1.1 Skådespelaren har hög sjuknärvaro

Frekvensen av sjuknärvaron för deltagarna i studien är höga. Ingen av deltagarna svarade att de avstått från att arbeta som skådespelare under de senaste 12 månaderna p.g.a. problem med rösten (kontroll). Skådespelarna väljer att mer frekvent arbeta även om de upplever ett problem med rösten än vid problem med sitt allmänna hälsotillstånd (kontroll, krav). Att skådespelare har hög sjuknärvaro finns bekräftat i flera tidigare studier (Konstnärsnämnden, 2017; Eneborg & Pleijel, 2014; Gehling et al., 2014; Söderström, 2009). De skådespelare som upplever att deras röst påverkar

dem negativt i kommunikativa sammanhang, på och utanför arbetet, har en betydligt högre frekvent sjuknärvaro (kontroll, krav). Föreliggande studie visar att frekvensen av ett ersättningssystem (stöd) på arbetsplatserna, för att skådespelarna ska kunna sjukskriva sig utan att det ska få ekonomiska konsekvenser för arbetsgivaren, är låg. Placeras detta scenario in i den utvecklingsekologiska modellen framgår det tydligt hur ekonomi (markrossystemet) påverkar arbetsplatsens (exosystemet) möjlighet att bidra med kontroll och stöd till sin anställda som i sin tur påverkar hur individen upplever sin psykosociala arbetssituation som i nästa led påverkar individens omgivning (mikrosystemet). I Söderströms (2009) undersökning uppgav 60% av skådespelarna att de arbetat vid ett tillfälle eller fler när de egentligen skulle ha sjukskrivits.

Att teatern har en låg frekvens av antalet sjukskrivningar men en hög frekvens av sjuknärvaro bekräftas även av Konstnärsnämnden undersökning om konstnärers arbetsmiljö (2017). Sjuknärvaron på de artister på Broadway som undersöktes av Gehrling et al. (2014) resulterade också i mycket låga siffror. Trots detta var en fjärdedel av artisterna i den studien diagnostiserade med en röstskada. Kan det vara så att även de svenska skådespelarna som nu undersökts väljer att gå till arbetet trots att de egentligen har problem med sin rösthälsa, även om de själva upplever sin rösthälsa som god? Om det nu är arbetsgivarens ansvar att skådespelaren har en god arbetsmiljö (ASF 2015:4; ASF 2012:2), både fysiskt, psykiskt och socialt hur kommer det sig då att sjuknärvaron är hög? Borde det inte finnas någon som säger: Stopp, nu går du hem och blir frisk (stöd). Finns det bristande kunskap hos arbetsgivarna? Det ska mycket till innan en föreställning ställs in, det vet alla som arbetat på en teater (kontroll, krav). Det kan få ekonomiska konsekvenser både för skådespelaren (individen) och arbetsgivaren (exosystemet) (Thornblad, 2004).

6.1.2 Problem med rösthälsan undviks genom preventiva röstvårdsstrategier

Resultatet visar att majoriteten av deltagarna har mycket goda kunskaper om preventiva röstvårdsstrategier och hur problem med rösthälsan kan undvikas. Denna kunskap beskrivs även i Westlings (1998) studie på skådespelare inom logopedi. Frågan är om samma kunskap finns från arbetsgivarens sida? Det framkommer inte av denna studie. Finns det personal på arbetsplatserna som har en adekvat kunskap om röstanvändande och preventiva röstvårdsstrategier? Finns det kunskaper om röstergonomi i kombination med konstnärligt arbete? Enbart en (1 st.) deltagare svarade att de fick röstträning på arbetstid (stöd). I Arbetsmiljöverkets föreskrifter om *Belastningsergonomi* (ASF 2012:2) och *Organisatorisk och social arbetsmiljö* (ASF 2015:4) finns röstanvändningen med som en del av en hälsosam arbetsmiljö. Det innebär att arbetsgivaren har ansvaret för att främja en god arbetsmiljö, där röstanvändningen ingår, och förebygga sociala ohälsa för arbetstagaren. Hur väl rimmar det med Arbetsmiljöverkets föreskrifter om belastningsergonomi.

Det framkom tydligt i studien att frekvensen av röstuppvärmning inför repetitioner var betydligt lägre jämfört med inför föreställning. Att deltagarna med högst formell utbildning inom skådespeleri inte värmdes upp sin röst lika frekvent som de övriga deltagarna var förvånade då de skattade att de även hade mycket goda erfarenheter av preventiva röstvårdsstrategier. Kan orsaken till detta beteende vara att de upplever att

de har en så pass god grund att stå på när det kommer till röstanvändande att de upplever att de inte behöver värma upp lika frekvent som de med en lägre utbildningsnivå? Lever de då upp till den kunskap de förebyggande röstvårdsstrategier som de påstår sig ha?

6.1.3 Överengagemang och bristande återhämtning påverkar rösten

Att skådespelarna upplever en kravfylld (krav) arbetssituation, med en hög frekvens av överengagemang (kontroll) och bristande återhämtning korrelerar med att en majoritet (72%) av skådespelarna svarar att det inte finns ett ersättningssystem (stöd) på deras arbetsplats. Studien visar även att de skådespelare som upplever en högre frekvens av krav även exponeras av en högre frekvens av riskfaktorer som påverkar rösten negativt. En tredjedel av de skådespelare som för närvarande upplevde problem med sin rösthälsa upplevde också en hög frekvens av stress i sin arbetssituation.

Visstidsanställda skådespelare upplever sin rösthälsa något sämre än de med en tillsvidareanställning. Det finns även en högre frekvens av överengagemang (krav) hos de visstidsanställda än hos de tillsvidareanställda. De vill vara duktiga så att arbetsgivaren vill anställa dem på nytt. De vill inte vara den där jobbiga medarbetaren som stannar hemma p.g.a. att det kliar eller river lite i halsen. Att arbetsmarknaden (makrosystemet) ser ut som den gör, med en överetablering av aktörer och med tillfälliga anställningar påverkar självklart individen (Friberg, 2014). Att rösten påverkas av dessa faktorer, direkt eller indirekt behöver belysas för alla parter på arbetsmarknaden så att ett förebyggande röstergonomisk (daglig träning, fortbildning, kartläggning av riskfaktorer etc.) arbetet kan bli en del av skådespelarens arbetssituation.

Arbetsmarknaden för svenska skådespelare är idag begränsad även om prognosen från Arbetsförmedlingen Kultur Media (2017) uppger att det kan finnas en viss efterfrågan på skådespelare under 2017. Att den frilansande skådespelaren har blivit den vanligaste aktören på arbetsmarknaden (exosystemet) innebär att kunskaper om hur arbetssituationen för skådespelaren påverkar individens psyke och fysik behövs, framför allt för arbetsgivaren som har det yttersta ansvaret för den arbetsmiljö där skådespelaren ska vara verksam men också på de skolor där skådespelarna utbildas. Min erfarenhet är att det finns kunskapsbrister i hur rösten påverkas av skådespelarens arbetssituation från arbetsgivarens sida, att livet som frilansande skådespelare faktiskt påverkar rösthälsan.

6.1.4 Samband mellan skådespelarens upplevda rösthälsa och psykosociala arbetssituation

Studien har bidragit till ökad kunskap om samband mellan skådespelarens upplevda rösthälsa och dess psykosociala arbetssituation genom att belysa de inre och yttre faktorer i arbetssituationen och dess specifika påverkan på den upplevda rösthälsan. Under arbetet med detta examensarbete har jag tagit del av ett flertal kliniska och tekniska studier där skådespelarens röst har undersökts utifrån olika aspekter (Sala et al., 2012; Lundholm & Olsson, 2012; Södersten & Lindhe, 2011; Sundberg 2001; Vilkman, 2000; Westling, 1998). Jag har även tagit del av flertalet studier där den fysiska-, sociala- och psykiska arbetsmiljön för skådespelare har undersökts

(Konstnärsnämnden, 2017; Eneborg & Pleijel, 2014; Friberg, 2014; Gehling et al., 2014; Mühlrad, 2011; Klerby et al., 2010; Söderström, 2009; Torkelson, 1998). Men jag har funnit väldigt få studier där sambandet mellan den upplevda rösthälsan och skådespelarens arbetssituationen undersökts. Denna studie har bidragit till kunskap om just samband mellan dessa områden.

Antalet variabler i undersökning har blivit omfattande för att kunna täcka in så många aspekter i skådespelarens arbetssituation som möjligt. Enligt Bronfenbrenners modell måste vi ta hänsyn till alla systemnivåer som direkt eller indirekt (t.ex. anställningsform, utbildningsnivå, civilstånd, perioder utan förvärvsarbete, lagar och föreskrifter, se figur 19) påverkar individen för förstå individen fullt ut. Kanske är det någon som nu undrar om skådespelaren inte påverkas av den fysiska arbetsmiljön? Självklart är det så. Men jag menar att den fysiska arbetsmiljön har indirekt undersökts genom att studera hur skådespelarna mår och upplever sin arbetssituation där den fysiska platsen återspeglas i välmåendet. Studien har bidragit till ökad kunskap om hur skådespelarens hela livssituationen, inte bara yrkesrollen, påverkar den upplevda rösthälsan vilket framkommer tydligt genom systemteorin och Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell.

6.2 Metoddiskussion

Att genomföra undersökningen via en webbenkät gav mig möjligheten att på ett kostnadseffektivt sätt nå ut till ett flertal representativa deltagare för studiens syfte som dessutom resulterade i en god svarsfrekvens. Fördelen med urvalsmetoden (klustermetoden) var att de skådespelare vars e-postadresser jag hittade via Teaterförbundet artistkatalog för närvarande arbetade och därför var relevanta för studiens syfte. Att de arbetade var också nackdelen med urvalsmetoden vilket medförde att frekvensen av informanter utan förvärvsarbete blev extremt låg. Min förväntning var att de informanter som deltog i studien genom bekvämlighetsurvalet skulle kunna ge ett större utslag av icke förvärvsarbetare. Så blev inte fallet. Skulle jag göra om studien skulle jag försöka nå ut till fler icke förvärvsarbetande genom att t.ex. kontakta Teaterförbundet eller Arbetsförmedlingen Kultur Media.

För att effektivt sätta ihop en enkät med frågor för studiens syfte valde jag att söka igenom redan genomförda undersökningar inom liknande områden. De frågor som jag ansåg ha relevans för min studie tog jag med och använde som de var utformade eller modifierade utifrån studiens syfte. Detta gjorde att jag fick ett underlag som var adekvat både när det kom till röst och psykosocial arbetsmiljö.

Innan enkäten skickades ut fick personer med adekvat kunskap om ämnena ta del av frågorna och kommentera formuleringarna eller utformningen av enkäten. Jag övervägde även fördelarna med nackdelarna av att använda formatet Google Forms mot bakgrunden att Google Inc. kan välja att samla in IP-adresser, personinformation och sökhistorik för att marknadsföra sina tjänster mot de som har ett Google konto. Jag kom fram till att fördelarna vägde tyngre än nackdelarna och att Googles intresse för min studie skulle vara minimal.

Att använda en enkät för att samla in data medför även en risk för att de svar som kommer in skattas något högre (mer positivt) än vad samma fråga eventuellt skulle resultera i om jag satt öga mot öga med informanten. Att majoriteten av deltagarna

upplevde att deras rösthälsa var så pass god som de angav behöver inte betyda att den faktiskt var så. Resultatet skulle kunna vara övervägande positivt, men mer nyanserad om frågorna skulle ha ställts under en intervju. Nyanseringen skulle även ha kunnat blivit mer varierad om informanterna hade varit fler i antal. En annan nackdel är att svarsalternativen i enkäten inte stämmer med den åsikt respondenten faktiskt har, vilket kan resultera i att hen fyller i ett annat svarsalternativ än var som stämmer med verkligheten (Bringsrud Fekjær, 2006).

Att datan (som jag automatiskt fick via Google Forms och tilläggswerktyget Advanced summary of responses) mer frekvent återgavs i procent påverkade, till en början, min tolkning av datan. Eftersom informanterna var få till antalet kunde datan i procent vara missvisande, t.ex. motsvarade 50% av de utan formell utbildning 2 informanter. Att skriva om datan till de faktiska antalet förändrade min tolkning till en mer realistisk och verklighetsförankrad nivå.

Att välja att korsköra den data som enkäten resultatet i har varit intressant men tidskrävande, vilket resulterade i att antalet variabler som undersökts begränsades till *kön, utbildningsnivå, anställningsform samt civilstånd*. Att korrelera all den informationen jag fått med varandra har tagit tid och kanske inte varit motiverat mot den tidomfattning detta examensarbete har. Men, enkäten har givit mig ett intressant utfall som visar att studien har varit motiverad. Omfattningen av studien har varit nödvändigt för att kunna kartlägga de områden som visat sig ha påverkan på skådespelarens röst. Genom att använda den utvecklingsekologiska modellen för att studera samband mellan den upplevda rösthälsan och den upplevda psykosociala arbetssituationen har omfattningen på enkäten och korrelationer varit motiverad.

6.3 Förslag till vidare forskning

Vid insamlandet av tidigare forskning upptäckte jag att det var svårt att finna data där den estetiska ingången för röstanvändning hade undersökts i korrelation med de psykosociala förutsättningar som en skådespelare har. Majoriteten av de tidigare undersökningarna som gjorts hade en ingång utifrån ett kliniskt, tekniskt, fysiskt eller psykologisk perspektiv. Jag fann vissa undersökningar som intresserat sig för att undersöka skådespelarens arbetsmiljö men sällan i kombination med påverkan på rösten. Utifrån de utfall som min studie har givit tycker jag att det vore motiverat att undersöka vidare hur rösten påverkas av den psykosociala arbetssituationen genom:

- Fältstudier på skådespelarnas arbetsplatser för att studera röstanvändningen i kombination med arbetssituationen
- Djupintervjuer med skådespelare om deras upplevda rösthälsa i korrelation med den psykosociala arbetssituationen.
- Studera arbetsplatsens/teaterlednings syn på skådespelarens arbetssituation och dess påverkan på rösten.
- Studera arbetsplatsens/teaterledningens kompetens inom röst, röstanvändning och röstergonomi.
- Studera hur andra röstkrävande yrkesgrupper upplever rösthälsan i korrelation med den upplevda psykosociala arbetssituationen.

Litteraturlista

- Arbetsförmedlingen, Analysavdelningen, & Nofors, P. (2017). Arbetsmarknadsutsikterna
Arbetsförmedlingen Kultur Media Prognos för arbetsmarknaden 2017. Retrieved
2017-04-17, time 18:26 from
<https://www.arbetsformedlingen.se/download/18.46cdd9c615af2e63aa18c578/1491287238533/arbetsmarknadsprognos-kultur-+media-2017.pdf>
- Arbetsförmedlingen. (2015). *Yrken A-Ö - Arbetsförmedlingen*. Retrieved 2016-09-25, time
12:40, from <http://www.arbetsformedlingen.se/For-arbetssookande/Yrke-och-framtid/Yrken-A-O.html?url=1119789672%2FYrken%2FYrkesBeskrivning.aspx%3FiYrkeld%3D356&sv.url=12.78280711d502730c1800072>
- Arbetsmiljöverket. (2011). *Belastningsergonomi 2012:2* [Elektronisk resurs] :
Arbetsmiljöverkets föreskrifter och allmänna råd om belastningsergonomi.
Stockholm: Arbetsmiljöverket.
- Arbetsmiljöverket. (2012). *Rättelseblad till AFS 2012:2, sid 22, 34, 37*. Stockholm:
Arbetsmiljöverket.
- Arbetsmiljöverket. (2015). *Organisatorisk och social arbetsmiljö 2015:4*. Arbetsmiljöverkets
Författningssamling, 4. Retrieved 2017-04-17, time 17:06 from
https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/foreskrifter/organisatorisk-och-social-arbetsmiljo-foreskrifter-afs2015_4.pdf
- Bell, J. & Waters, S. (2016). *Introduktion till forskningsmetodik*. (5., [uppdaterade] uppl.)
Lund: Studentlitteratur.
- Bernler, G. & Johnsson, L. (2001). *Teori för psykosocialt arbete*. (3., [utvidgade och
kompletterade] utg.) Stockholm: Natur och kultur.
- Bringsrud Fekjær, S. (2016). *Att tolka och förstå statistik*. (1. uppl.) Malmö: Gleerup.
- Deacon, D. (red.) (1999). *Researching communications: a practical guide to methods in
media and cultural analysis*. London: Arnold.
- Edén, V. & Ådén, S. (2014). *Upplevd rösthälsa hos professionella sångare, skådespelare
och komiker*. (Student paper). Umeå universitet.
- Elliot, N. (2009). *Röstboken: tal-, röst- och sångövningar*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Elofsson, J., & Lind, A. (2005). *Swe-VAPP, Översättning och utprovning av "Voice Activity
and Participation Profile". En enkät om röstanvändning och kommunikation vid
röstproblem*. Magisteruppsats, Karolinska Institutet, CLINTEC, Enheten för logopedi
och foniatri, Karolinska universitetssjukhuset Huddinge.
- Eneborg, A. & Pleijel, L. (2014). *Svenska skådespelares psykiska hälsa hösten 2014 - Hur
mår medlemmarna i teaterförbundets skådespelaravdelning*. (Student paper).
Örebro universitet.

- Flisbäck, M. (2011). *Konstnärernas inkomster, arbetsmarknad och försörjningsmönster: med bilagan Konstnärernas sjukskrivningar, arbetsskador och pensioner*. (2., utök. uppl.) Stockholm: Konstnärsnämnden.
- Friberg, U. (2014). *Den kapitalistiska skådespelaren: aktör eller leverantör?* Diss. Göteborg: Göteborgs universitet, 2014. Göteborg.
- Gehling, D., Sridharan, S., Fritz, M., Friedmann, D. R., Fang, Y., Amin, M. R., & Branski, R. C. (2014). *Backstage at Broadway: A demographic study*. Journal of Voice, 28(3). <http://doi.org/10.1016/j.jvoice.2013.11.002>
- Göteborgs Universitet (2017). *Utbildningsstruktur-K1SCE,-kandidatprogram-i-teater,-inriktning-skådespeleri*. Göteborg: Göteborgs Universitet, Högskolan för scen och musik. Retrieved 2017-04-07 time 10:22 from https://gul.gu.se/public/pp/public_courses/course38121/published/1490622292525/resourceId/36786309/content/K1SCE.pdf
- Heed, S.Å. (2002). *Teaterns tecken*. Lund: Studentlitteratur.
- Hwang, P. & Nilsson, B. (2003). *Utvecklingspsykologi*. (2., rev. uppl.) Stockholm: Natur och kultur.
- Institutet för psykosocial medicin (2001). *Artisters hälsa och arbetsmiljö: en översikt*. Stockholm: Institutet för psykosocial medicin (IPM).
- Järleby, A. (2001). *Från lärling till skådespelarstudent: skådespelarens grundutbildning*. Diss. Stockholm : Univ., 2002. Stockholm.
- Kerro, K., & Tonér, S. (2004). *Rösthälsa hos elever vid musikalutbildning*. (Student paper). Umeå universitet, Umeå.
- Kitch, J. A., & Oates, J. (1994). *The perceptual features of vocal fatigue as self-reported by a group of actors and singers*. Journal of Voice, 8(3), 207–214. [http://doi.org/10.1016/S0892-1997\(05\)80291-7](http://doi.org/10.1016/S0892-1997(05)80291-7)
- Kittleson, M. J. (1997). *Determining Effective Follow-Up of E-Mail Surveys*. American Journal of Health Behavior, 21(3)(May 1997), 193–196.
- Klerby, A. & Näslund, L. (2010) *Alla mår bra? Arbetsmiljöundersökning av svensk film och tv-drama 2010*. Stockholm: Film&TV-Producenterna och Teaterförbundet.
- Konstnärsnämnden. (2017). *Konstnärers arbetsmiljö. Resultat av en enkätundersökning från 2016 ställd till konstnärer inom områdena bild och form, dans, film, musik, ord och teater*. Stockholm. Retrieved 2017-03-19 time 19:50 from http://www.konstnarsnamnden.se/Sve/Publikationer/PDF/Konstnarsnamnden_Rapport_Konstnarers_Arbetsmiljo_Webbversion.pdf
- Kooijman, P. G. C., De Jong, F. I. C. R. S., Thomas, G., Huinck, W., Donders, R., Graamans, K., & Schutte, H. K. (2006). *Risk factors for voice problems in teachers*.

Folia Phoniatica et Logopaedica, 58(3), 159–174.

<http://doi.org/10.1159/000091730>

Lantz, B. (2011). *Den statistiska undersökningen: grundläggande metodik och typiska problem*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Lindblad, P. (1992). *Rösten*. Lund: Studentlitteratur.

Lindén, J. & Torkelson, E. (1991). *Yrke: skådespelare: kritiska moment i arbetslivet*. [Lund]: [Studio F].

Luleå Tekniska Universitet (2013) *Utbildningsplan läsåret 2017/2018 Skådespelarprogrammet, antagna höst 2016*. Luleå: Luleå Tekniska Universitet, Institutionen för konst, kommunikation och lärande. Retrieved 2017-04-07 time 10:34 from <https://www.ltu.se/edu/program/KKSKG/programme-syllabus?termin=H16>

Lundholm, T., & Olson, E. (2012). *Röstpatientens yrke och diagnos*. (Student paper). Lunds universitet, Lund.

Lunds Universitet (2015). *Utbildningsplan för Konstnärligt kandidatprogram i skådespelarkonst, grundnivå*. Malmö: Teaterhögskolan Malmö, Konstnärliga fakulteten. Retrieved 2017-04-07 time 10:15 from http://www.thm.lu.se/sites/thm.lu.se/files/kursplaner_sk_2015.pdf

Martin, J. & Strömberg, M. (2008). *Att tala betyder att handla: om röstundervisningen vid Teaterhögskolan i Stockholm*. Stockholm: Stiftelsen för utgivning av teatervetenskapliga studier (STUTS) i samarbete med Teaterhögskolan.

Mühlrad, D. (2011). *Hur professionella skådespelare beskriver sin yrkesverksamhet*. (Student paper). Södertörns högskola.

Nationalencyklopedin, *estetisk*. <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/enkel/estetisk> (hämtad 2017-05-24)

Nationalencyklopedin, *kvantitativ metod*. <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/kvantitativ-metod> (hämtad 2017-05-24)

Nilholm, C. (2016). *Teori i examensarbetet: en vägledning för lärarstudenter*. Lund: Studentlitteratur.

Phillips, T. (2011). *Lärande och utveckling*. (1. uppl.) Malmö: Gleerup.

Prevent, & Strömberg, M. (2016). *Enkät om psykosocial arbetsmiljö*. Retrieved 2016-11-01, time 16:14, from <http://www.prevent.se/globalassets/documents/prevent.se/arbetsmiljoarbete/systematiskt-arbetsmiljoarbete/checklista/allmanna-checklistor/psykosocial-arbetsmiljo.pdf>

Punt, N.A. (1969). *Teaterhals: röstorganens byggnad, funktion och vård*. Stockholm: Norstedt.

- Rodenburg, P. (2002[1997]). *The actor speaks: voice and the performer*. (1st Palgrave Macmillan ed.) New York, NY: Palgrave Macmillan.
- Sala, E., Hellgren, U., Ketola, R., Laine, A., Olkinuora, P., Rantala, L., & Sihvo, M. (red.), (2011). *Röstergonomisk bedömning av arbetsmiljön: handbok i röstergonomisk utredning*. Helsingfors: Arbetshälsoinstitutet.
- Sala, E., Sihvo M., & Laine, A. (2012). *Röstergonomi: rösten - ett fungerande arbetsredskap*. (2., ändrade uppl.) Helsingfors: Arbetshälsoinstitutet och Arbetarskyddscentralen.
- SCB. (2004). *Frågebank över bakgrundsfrågor i postenkätundersökningar*.
- SOU 2006:42. Kommittén för jämställdhet inom scenkonstområdet. *Plats på scen - betänkande*. Stockholm: Fritzes offentliga publikationer.
- Språkrådet (2008). *Svenska skrivregler*. (3., [utök.] utg.) Stockholm: Liber.
- Stockholms Konstnärliga Högskola. (2013). *Inriktningsbilaga*. Stockholm: Stockholms Dramatiska Högskola, Institutionen för skådespeleri. Retrieved 2017-04-07 time 10:17 from http://www.uniarts.se/storage/ma/89768d4f8d9f4fde90baaacdf3a73360/485a3f76dd0d458d927d8cf263ef96c3/pdf/4B38D9520C685AA2C67C4D79A1CF4A09F10A81E3/IB_Skadespeleri_kull_16-19_2015-10-05.pdf
- Stressforskningsinstitutet Stockholms Universitet. (2015). *Arbetsorganisation & hälsa*. Retrieved 2016-10-25, time 13:53 from http://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.230056.1427289919!/menu/standard/file/Arbetsorganisation_och_halsa_webb.pdf
- Strömberg, M. (2011). *Fenomenet röst: en parallellställning av röstpedagogik för skådespelare och Jacques Derrida*. Diss. Stockholm : Stockholms universitet, 2011. Stockholm.
- Sundberg, J. (2001). *Röstlära: fakta om rösten i tal och sång*. (3., utvidgade uppl.) Stockholm: Proprius.
- Svenska akademien (2015). *Svenska akademiens ordlista över svenska språket*. (Fjortonde upplagan). Stockholm: Svenska akademien.
- Södersten, M. & Lindhe, C. (2011). *Kunskapsöversikt: yrkesrelaterade röststörningar och röstergonomi*. Rapport 2011:6 Stockholm: Arbetsmiljöverket.
- Söderström, C. (2010). *Den inbillade sjuke, hur mår du?: En kartläggning av skådespelares psykiska och fysiska hälsa*. (Student paper). Linköpings universitet.
- Thornblad, H. (2004). *Teaterns arbetsmiljö: skådespelare*. Stockholm: Prevent.
- Thurén, T. (2007). *Vetenskapsteori för nybörjare*. (2., [omarb.] uppl.) Stockholm: Liber.

- Torkelson, E. (1998). *Krav, kontroll och socialt stöd: om scenartisters psykosociala arbetsmiljö. Arbetsmarknad & Arbetsliv*. (årg. 4, nr 2 s. 109-119, 35 ref.) Hämtad från http://nile.lub.lu.se/arbarch/aa/1998/aa1998_vol04_s109-119.pdf
- Trost, J. (2012). *Enkätboken*. (4., uppdaterade och utök. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Trost, J. (2014). *Att skriva uppsats med akribi*. (4., [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Unionen. (2009). *Callcenterbranschen – fabriker för kundkontakter eller strategisk kundservice?* Rapport. Stockholm.
- Vetenskapsrådet, & Hermerén, G. (2011). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Retrieved 2016-11-04 time 11:27 from <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>
- Vilkman, E. (2000). *Voice problems at work: A challenge for occupational safety and health arrangement*. *Folia Phoniatrica et Logopaedica*, 52(1–3), 120–125. <http://doi.org/10.1159/000021519>
- Vilkman, E. (2004). *Occupational safety and health aspects of voice and speech professions*. *Folia Phoniatrica et Logopaedica*, 56(4), 220–253. <http://doi.org/10.1159/000078344>
- Westling, C. (1998). *Röstbesvär hos skådespelare och operasångare - en jämförande studie*. Göteborg.
- Öquist, O. (2003). *Systemteori i praktiken: systemteorins tillämpning inom utbildning, vård, socialt arbete*. ([Aktualiserad och uppdaterad uppl.]). Stockholm: Gothia.

Bilagor

Bilaga I: Inbjudan till undersökningen

Hej

Jag söker skådespelare till en vetenskaplig studie vid Stockholms Musikpedagogiska Institut (SMI). Syftet med studien är att undersöka hur och om professionella skådespelare upplever att deras röster påverkas av deras arbetssituation och vardag. Undersökningen ska ligga till grund för mitt examensarbete på Logonomprogrammet vid SMI.

En logonom är en högskoleutbildad tal- och röstpedagog med en estetik ingång. Logonomen arbetar med friskvård för rösten och talet med estetisk synvinkel. En logonom arbetar också för att vårda och utveckla röstresurser, både röstens hållbarhet och kommunikativa möjligheter.

Undersökningen består av en webbenkät, som kommer ta ca 10-15 min att fylla i. Deltagandet är helt frivilligt men jag hoppas på att du tar dig tid att delta eftersom fler deltagare ger ett bättre och mer tillförlitligt resultat. Alla svar kommer att behandlas enligt Vetenskapsrådets etiska regler.⁷ Du deltar helt anonymt! Du kan välja att avbryta enkäten när du vill, men genom att skicka in din enkät så har du givit mig tillstånd att använda dina svar som underlag till min studie.

En länk till enkäten kommer att mailas ut till dig i början av december och finnas tillgänglig till och med den 14 december 2016. Om du inte vill delta i studien så ignorera den länk som kommer att mailas till dig om ett par dagar.

Resultatet kommer att redovisas på SMI's hemsida efter det att examensarbetet är avslutat.⁸

Tack på förhand för din medverkan!

Jonas Ek
Logonomstudent, SMI

Handledare
Susanna Leijonhufvud, Fil.Lic.
Doktorand, Musikhögskolan i Örebro

⁷ <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

⁸ <http://www.smi.se>

Skådespelarens röst, arbetssituation och vardag

Tack för att du väljer att delta i denna enkätundersökning!

Syftet med studien är att undersöka hur och om professionella skådespelare upplever att deras röster påverkas av deras arbetssituation och vardag. Undersökningen ska ligga till grund för mitt examensarbete på Logonomprogrammet vid Stockholms Musikpedagogiska Institut.

Deltagandet är helt frivilligt! Alla svar kommer att behandlas enligt Vetenskapsrådets etiska regler. Du deltar helt anonymt. Du kan välja att avbryta enkäten när du vill, men genom att skicka in din enkät så har du givit mig tillstånd att använda dina svar som underlag till min studie.

Enkäten kommer att ta ca 10-15 min att svara på.

Min definition av "skådespelarens arbetssituation" omfattar perioder i arbetslivet då skådespelaren förvärvsarbetar och perioder utan förvärvsarbete.

Min definition av "röst" är lärrösten och inte sångrösten.

Tack

***Obligatorisk**

Bakgrundsfrågor

Kön, ålder, civilstånd & barn

1. Är du kvinna eller man? *

Markera endast en oval.

- ☐ Kvinna
☐ Man

2. Ålder *

Ange din ålder i siffror (18-99)

3. Är du ensamstående eller gift/sambo? *

Markera endast en oval.

- ☐ Ensamstående
☐ Gift/sambo

4. Har du några barn som bor hemma? *

Markera endast en oval.

- ☐ Ja
☐ Nej

Bakgrundsfrågor

Utbildning & sysselsättning

5. Vilken är din högsta genomförda utbildning? *

Markera endast en oval.

- ☐ Grundskola, folkskola, realskola eller liknande
☐ Gymnasieutbildning
☐ Universitets- eller högskoleutbildning

6. Vilken är din högsta genomförda utbildning inom teater och skådespeleri? *

Markera endast en oval.

- ☐ Gymnasieutbildning (estetiska programmet)
☐ Folkhögskola med teaterinriktning
☐ Teaterhögskolan (skådespelarprogrammet) eller liknande
☐ Saknar formell utbildning

7. Fick du röst- och taltektioner i under din teater- och skådespelarutbildning? *

Markera endast en oval.

- ☐ Ja, individuella lektioner
☐ Ja, lektioner i grupp
☐ Ja, både individuella lektioner och i grupp
☐ Nej
☐ Saknar formell utbildning

8. Har din huvudsakliga sysselsättning den senaste 12 månaderna varit som skådespelare? *

Markera endast en oval.

- ☐ Ja
☐ Nej

9. Hur många år du arbetat som skådespelare? *

Markera endast en oval.

- ☐ 1-5 år
☐ 6-10 år
☐ 11-15 år
☐ 16-20 år
☐ 21-25 år
☐ 26-30 år
☐ 31-35 år
☐ 36-40 år
☐ 41-45 år
☐ 46-50 år
☐ Mer än 50 år

10. Vilken är din huvudsakliga sysselsättning just nu? *

Markera endast en oval.

- ☐ Arbetar som anställd
☐ Egen företagare
☐ Studerande
☐ Pensionär (älders-, avtals-, sjuk- och förtidspensionär)
☐ Långtidssjukskriven (mer än 3 månader)
☐ Translerad eller föräldraledig
☐ Arbetsökande eller i arbetsmarknadspolitisk åtgärd
☐ Hemarbete, sköter hushåll
☐ Övrigt: _____

11. Om din huvudsakliga sysselsättning just nu är som anställd vilken anställningsform har du? *

Markera endast en oval.

- ☐ Tillsvidareanställning
☐ Visstidsanställning (t.ex. löstbegränsad anställning, pjäserkontrakt, ettårskontrakt)
☐ Jag arbetar inte

12. Har du arbetat på annan ort än din hemort under de senaste 12 månaderna och i så fall under hur lång tid? *

Markera endast en oval.

- ☐ Ja, under 1-3 månader
☐ Ja, under 4-6 månader
☐ Ja, under 7-9 månader
☐ Ja, under 10-12 månader
☐ Nej

Bakgrundsfrågor

Röst- och talträning

13. Har du någon gång fått information, utbildning eller fortbildning om: *

Markera endast en oval per rad.

(P = Preventiv)

	Ja	Nej
a) Hur rösten bildas/lungor?	☐	☐
b) Hur man på ett skonsamt sätt använder rösten när man talar?	☐	☐
c) Förebyggande röstvård?	☐	☐

14. Hur ofta har du tagit röst- och taltektioner under de senaste 12 månaderna? *

Markera endast en oval.

☐ Varje vecka	Varje vecka 4 poäng
☐ Ibland (ca 1-2 gånger i månaden)	Ibland 3 poäng
☐ Enstaka tillfällen (varaman månad)	Enstaka tillfällen 2 poäng
☐ Mer sällan	Mer sällan 1 poäng
☐ Aldrig	Aldrig 0 poäng

15. Får du regelbunden röst- och talträning under din arbetstid från din arbetsgivare då du arbetar som skådespelare? *

Markera endast en oval.

☐ Ja	Ja = 1 poäng
☐ Nej	Nej = 2 poäng
☐ Arbetar inte	Arbetar inte = 0 Poäng

16. Tar du regelbundet röst- och taltektioner under perioder då du inte förvänsararbetar som skådespelare? *

Markera endast en oval.

☐ Ja	Ja = 1 poäng
☐ Nej	Nej = 2 poäng
☐ Vet ej / ej aktuellt	Vet ej / ej aktuellt = 0 poäng

17. Frågor om röstuppvärmning *

Markera endast en oval per rad.

	4	3	2	1	0 poäng
a) Värmer du upp rösten inför en repetition?	☐	☐	☐	☐	☐
b) Värmer du upp rösten inför en föreställning?	☐	☐	☐	☐	☐

Bakgrundsfrågor

(R = Riskfaktor)

Övriga bakgrundsuppgifter

18. Har du för närvarande problem med din röst? *

Markera endast en oval.

- ☐ Ja
☐ Nej

19. Hur skulle du beskriva din rösthälsa under de senaste sex månaderna? *

Markera endast en oval.

- ☐ Mycket bra
☐ Bra
☐ Acceptabelt
☐ Dåligt
☐ Mycket dåligt

20. Har problem med din röst hindrat dig från att som skådespelare uppträda under de senaste sex månaderna? *

Markera endast en oval.

- ☐ Ja
☐ Nej

21. Röker du, eller har du rökt regelbundet under de senaste 12 månaderna? *

Markera endast en oval.

- ☐ Ja
☐ Nej
- Ja = 1 poäng
Nej = 0 poäng

22. Har du problem med din hörsel? *

Markera endast en oval.

- ☐ Ja
☐ Nej
- Ja = 1 poäng
Nej = 0 poäng

23. Har du haft sura uppstötningar eller halsbränna regelbundet under de senaste 12 månaderna? *

Markera endast en oval.

- ☐ Ja
☐ Nej
- Ja = 1 poäng
Nej = 0 poäng

24. Har du återkommande hälsoproblem, tex ofta förkyld, astma, allergi, spänningss huvudvärk? *

Markera endast en oval.

- ☐ Ja
☐ Nej
- Ja = 1 poäng
Nej = 0 poäng

25. Har du en fritidssysselsättning där du använder rösten mycket? *

Markera endast en oval.

- R ☐ Ja
☐ Nej
- Ja = 1 poäng
Nej = 0 poäng

Röstsymptom

26. Här får du ta ställning till hur du upplevt din röst under de senaste 12 månaderna. Svara med ett alternativ. *

Markera endast en oval per rad.

	Varje gång i dag	Minst en gång i veckan	Ibland (ca en gång i månaden)	Enstaka tillfällen (varannan månad)	Aldrig
a)	Hur ofta har du varit hes utan att vara förkyld? ☐ 4x3 ☐ 3x3 ☐ 2x3 ☐ 1x3 ☐ 0x3				
b)	Hur ofta har du haft en klumpkänsla i halsen utan att vara förkyld? ☐ 4x2 ☐ 3x2 ☐ 2x2 ☐ 1x2 ☐ 0x2				
c)	Hur ofta har du haft ont i halsen när du pratat länge? ☐ 4x3 ☐ 3x3 ☐ 2x3 ☐ 1x3 ☐ 0x3				
d)	Hur ofta har du känt dig torr i halsen utan att vara förkyld? ☐ 4x1 ☐ 3x1 ☐ 2x1 ☐ 1x1 ☐ 0x1				
e)	Hur ofta har du tappat rösten utan att vara förkyld? ☐ 4x3 ☐ 3x3 ☐ 2x3 ☐ 1x3 ☐ 0x3				
f)	Hur ofta har du känt att rösten låter anormlunda, t.ex. knarrig, skrovlig eller pressad, utan att vara förkyld? ☐ 4x2 ☐ 3x2 ☐ 2x2 ☐ 1x2 ☐ 0x2				
g)	Hur ofta har du känt behov av att harkla dig utan att vara förkyld? ☐ 4x1 ☐ 3x1 ☐ 2x1 ☐ 1x1 ☐ 0x1				
h)	Hur ofta har du känt behov av att hosta utan att vara förkyld? ☐ 4x1 ☐ 3x1 ☐ 2x1 ☐ 1x1 ☐ 0x1				
i)	Hur ofta har du känt att din röst är kräftig? ☐ 4x2 ☐ 3x2 ☐ 2x2 ☐ 1x2 ☐ 0x2				

Röstanvändning och kommunikation

Besvara följande frågor genom att markera den cirkel som bäst representerar ditt svar. En markering längst till vänster (1) betyder att du aldrig påverkas, en markering längst till höger (5) betyder att du alltid påverkas.

27. Påverkas din arbetsförmåga av problem med din röst? *

Markera endast en oval.

1	2	3	4	5	
Aldrig	☐	☐	☐	☐	Alltid

28. Har du under de senaste sex månaderna funderat på att byta yrke på grund av problem med din röst? *

Markera endast en oval.

1	2	3	4	5	
Aldrig	☐	☐	☐	☐	Alltid

29. Har problem med din röst orsakat stress i ditt arbetsliv? *

Markera endast en oval.

1	2	3	4	5	
Aldrig	☐	☐	☐	☐	Alltid

30. Har problem med din röst under de senaste sex månaderna påverkat beslut angående din fortsatta karriär? *

Markera endast en oval.

1	2	3	4	5	
Aldrig	☐	☐	☐	☐	Alltid

31. Har du någon gång under de senaste sex månaderna undvikit att tala med andra på grund av problem med din röst? *

Markera endast en oval.

1	2	3	4	5	
Aldrig	☐	☐	☐	☐	Alltid

32. Har andra svårt att förstå dig när du talar i telefon på grund av problem med din röst? *

Markera endast en oval.

1	2	3	4	5	
Aldrig	☐	☐	☐	☐	Alltid

33. Har du under de senaste sex månaderna minskat ditt telefonanvändning på grund av problem med din röst? *

Markera endast en oval.

1	2	3	4	5	
Aldrig	☐	☐	☐	☐	Alltid

34. Har du någon gång under de senaste sex månaderna undvikit att tala på grund av problem med din röst? *

Markera endast en oval.

1	2	3	4	5	
Aldrig	☐	☐	☐	☐	Alltid

35. Påverkas du av problem med din röst i sociala sammanhang? *

Markera endast en oval.

1	2	3	4	5	
Aldrig	☐	☐	☐	☐	Alltid

36. Påverkar din röst din förmåga att kommunicera med andra i tysta miljöer? *

Markera endast en oval.

1	2	3	4	5	
Aldrig	☐	☐	☐	☐	Alltid

37. Påverkar din röst din förmåga att kommunicera med andra i bullriga miljöer? *

Markera endast en oval.

1	2	3	4	5	
Aldrig	☐	☐	☐	☐	Alltid

38. Har du under de senaste sex månaderna undvikit samtal i grupp på grund av problem med din röst? *

Markera endast en oval.

1	2	3	4	5	
Aldrig	☐	☐	☐	☐	Alltid

39. Har du under de senaste sex månaderna undvikit sociala sammanhang på grund av problem med din röst? *

Markera endast en oval.

1	2	3	4	5
Aldrig	☐	☐	☐	☐
Alltid				

40. Har du någon gång under de senaste sex månaderna undvikit att kommunicera med din familj, vänner eller dina arbetskamrater på grund av problem med din röst? *

Markera endast en oval.

1	2	3	4	5
Aldrig	☐	☐	☐	☐
Alltid				

41. Känner du dig upprörd över din röst? *

Markera endast en oval.

1	2	3	4	5
Aldrig	☐	☐	☐	☐
Alltid				

42. Är du generad över hur din röst låter? *

Markera endast en oval.

1	2	3	4	5
Aldrig	☐	☐	☐	☐
Alltid				

43. Har du låg självkänsla på grund av din röst? *

Markera endast en oval.

1	2	3	4	5
Aldrig	☐	☐	☐	☐
Alltid				

44. Är du oroad över din röst? *

Markera endast en oval.

1	2	3	4	5
Aldrig	☐	☐	☐	☐
Alltid				

45. Känner du dig otillfredsställd eller missnöjd på grund av din röst? *

Markera endast en oval.

1	2	3	4	5
Aldrig	☐	☐	☐	☐
Alltid				

46. Påverkas din personlighet och självbild av din röst? *

Markera endast en oval.

1	2	3	4	5
Aldrig	☐	☐	☐	☐
Alltid				

Risikfaktorer

47. Här följer ett antal frågor som är kopplade till risikfaktorer för rösten. *

Markera endast en oval per rad.

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
a) Använder du mikrofon när du uppträder?	☐	☐	☐	☐	☐
b) Använder du mikrofon när du repeterar?	☐	☐	☐	☐	☐
c) Hur ofta upplever du spänningar eller smärta i nacke, axlar eller käke?	☐	☐	☐	☐	☐
d) Hur ofta talar du med mycket stark röst?	☐	☐	☐	☐	☐
e) Hur ofta talar du i ett snabbt tempo?	☐	☐	☐	☐	☐

På jobbet

48. Här följer ett antal frågor om hur du upplever din arbetssituation just nu. Om du just nu inte förvärsarbetar så svara "Jag arbetar inte".*

Markera endast en oval per rad.

	1	2	3	4	0
	Ja	Ja, i viss mån	Nej, knappast	Nej, inte alls	Jag arbetar inte
a) Har du intressanta och arbetsuppgifter?	☐	☐	☐	☐	☐
b) Hinner du med dina arbetsuppgifter inom din normala arbetstid?	☐	☐	☐	☐	☐
c) Anser du att din arbetsbelastning är rimlig?	☐	☐	☐	☐	☐
d) Har du slävt möjlighet att påverka arbetsfaktorn?	☐	☐	☐	☐	☐
e) Har du möjlighet att påverka planering och utförande av arbete?	☐	☐	☐	☐	☐
f) Har du möjlighet att använda dina färdigheter och kunskaper?	☐	☐	☐	☐	☐
g) Är arbetet upplagt så att du har möjlighet till samarbete och god kontakt med dina arbetskamrater?	☐	☐	☐	☐	☐
h) Har ni tydliga och gemensamma mål för din arbetsplats?	☐	☐	☐	☐	☐
i) Får du hjälp och stöd av dina arbetskamrater om du har problem i arbetet?	☐	☐	☐	☐	☐
j) Har din chef frakt utvecklingsamtal med dig under det senaste året?	☐	☐	☐	☐	☐
k) Diskuterar ni öppet era eventuella samarbetsvägigheter och meningssamtalningar på din arbetsplats?	☐	☐	☐	☐	☐
l) Får du hjälp och stöd av din chef när du behöver?	☐	☐	☐	☐	☐
m) Ger du andra arbetskamrater beröm för goda arbetsinsatser?	☐	☐	☐	☐	☐
n) Är din chef öppen och lyhörd för förslag till förbättringar?	☐	☐	☐	☐	☐
o) Upplever du att du bemöts med respekt av din chef?	☐	☐	☐	☐	☐
p) Hanterar din chef på ett bra sätt?	☐	☐	☐	☐	☐
q) Har ni meningsfulla arbetsplatsträffar?	☐	☐	☐	☐	☐
r) Gör ni uppföljningar så att det ni beslutat verkligen blir gjort?	☐	☐	☐	☐	☐
s) Har du en individuell kompetensutvecklingsplan?	☐	☐	☐	☐	☐

På jobbet (forts.)

49. Upplever du att du kan uppfylla de förväntningar som ställs på dig? *

Markera endast en oval per rad.

	1	2	3	4	0
	Ja	Ja, i viss mån	Nej, knappast	Nej, inte alls	Jag arbetar inte
a) Från din arbetsgivare?	☐	☐	☐	☐	☐
b) Från dina arbetskamrater?	☐	☐	☐	☐	☐
c) Från dig själv?	☐	☐	☐	☐	☐

På jobbet (forts.)

50. Frågor om återhämtning *

Markera endast en oval per rad.

	Stämmer inte alls	Stämmer knappast	Stämmer nästan	Stämmer helt	Jag arbetar inte
a) Mina närmaste säger att jag offerar för mycket för arbetet.	☐	☐	☐	☐	☐
b) När jag kommer hem har jag svårt att slappna av och koppla bort arbetet.	☐	☐	☐	☐	☐

51. Frågor om krav och återhämtning *
Markera endast en oval per rad.

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid	Jag arbetar inte
a) Kräver ditt arbete en för stor arbetsinsats?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b) Forsätter ditt arbete dig i känslomässigt svåra situationer?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c) Har du under de tre senaste månaderna varit trött och likgiltig?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d) Kräver arbetet hela din uppmärksamhet och koncentration?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
e) Kan du utan problem ta ledigt när du behöver det?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
f) Har du vissa tider så stressigt att du inte hinner prata om eller ens tänka på något annat än arbetet?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
g) Påverkar kraven i ditt arbete ditt hem- och familjeliv på ett negativt sätt?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
h) Har du trötthet att beslämma hur ditt arbete ska utföras?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
i) Händer det att du efter arbetet är för trött för, eller saknar tid för familjen, vänner eller fritidsaktiviteter?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

På jobbet (forts.)

52. Hur många gånger under de senaste 12 månaderna har det hänt att du har gått till arbetet, trots att du ansett att du egentligen borde ha sjukskrivit dig på grund av problem med din rösthälsa? *

Markera endast en oval.

☐ Ingen gång
☐ En gång
☐ Två till tre gånger
☐ Fyra gånger eller fler
☐ Jag arbetar inte

53. Hur många gånger under de senaste 12 månaderna har det hänt att du har gått till arbetet, trots att du ansett att med tanke på ditt allmänna hälsotillstånd egentligen borde ha sjukskrivit dig? *

Markera endast en oval.

☐ Ingen gång
☐ En gång
☐ Två till tre gånger
☐ Fyra gånger eller fler
☐ Jag arbetar inte

54. Finns det ett ersättningsystem (inhopp, understudy, swing) på din arbetsplats som gör att du kan vara sjukskrivnen? *

Markera endast en oval.

☐ Ja
☐ Nej
☐ Vel ej
☐ Jag arbetar inte

Perioder utan förvärsarbete

55. Här följer ett antal frågor och påståenden till dig som för närvarande inte förvärsarbetar. Skulle inget av svarsalternativ passa in på din arbetssituation just nu så svara "Vet ej / Inte aktuellt". *

Markera endast en oval per rad.

	Instämmer inte alls	Inte	Varken eller	Instämmer	Instämmer helt	Vet ej / Inte aktuellt
a) Jag blev stressad av att sluta mitt arbete.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b) Min hälsa har blivit bättre sedan jag slutade arbeta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c) Jag känner att jag tappat min funktion i livet.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d) Min allmänna hälsa har blivit sämre sedan jag slutade arbeta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
e) Jag har haft ekonomiska svårigheter sedan jag slutade arbeta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
f) Min rosthälsa har blivit sämre sedan jag slutade arbeta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
g) Jag har mer tid för mig själv sedan jag slutade arbeta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
h) Jag har tappat kontakten med många av mina vänner sedan jag slutade arbeta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
i) Jag har mer tid för min familj sedan jag slutade arbeta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
j) Min rosthälsa har blivit bättre sedan jag slutade arbeta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

56. *

Markera endast en oval per rad.

	Aldrig	Sällan	Ibland	Offta	Alltid	Vet ej / ej aktuellt
a) Har du känt att andra betraktat dig som mindre kunnig därför att du inte arbetar?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b) Har du varit med om att andra försökt att uppmuntra och trösta dig därför att du inte har ett arbete?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c) Har du varit med om att andra intresserat sig för hur du har det och hur du känner det därför att du inte arbetar?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d) Har du blivit utsatt för stark press att snabbt skaffa dig ett arbete?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Tillfredsställelse med livet

57. Här följer de sista frågorna som handlar om du upplever ditt liv just nu. *

Markera endast en oval per rad.

	Offta	Ibland	Sällan	Aldrig
a) Jag känner att mitt liv har mening.	☐	☐	☐	☐
b) Jag uppskattar de saker jag gör.	☐	☐	☐	☐
c) Jag kan göra de saker jag vill.	☐	☐	☐	☐
d) Jag känner att livet är fullt av möjligheter.	☐	☐	☐	☐
e) Jag tycker att framtiden ser bra ut för min del.	☐	☐	☐	☐
f) Jag känner att jag kan planera fritt inför framtiden.	☐	☐	☐	☐
g) Jag tycker om att vara i andras sällskap.	☐	☐	☐	☐

Du har nu svarat på hela enkäten. Slutför enkäten genom att klicka på Skicka.

Bilaga III: Tabeller över resultatet från undersökningen

Tabell 7: Bakgrundsvariabler

	Deltagande skådespelare (n=43)
Kön	
Kvinna	29
Man	14
Ålder	
Min-max (år)	22-64
Medel (år)	38
Median	34
Civilstånd	
Ensamstående	13
Gift/sambo (%)	30
Hemmaboende barn	
Ja	18
Nej	25
Högsta genomförda utbildning	
Gymnasieutbildning	8
Universitet- eller högskoleutbildning	35
Högsta genomförda utbildning inom teater och skådespeleri	
Gymnasieutbildning (estetiska programmet)	2
Folkhögskola med teaterinriktning	10
Teaterhögskola eller liknande	27
Saknar formell utbildning	4

Tabell 8: Arbete och sysselsättning. Fråga 8-12

	Skådespelare (n=43)
Har din huvudsakliga sysselsättning dom senaste 12 månaderna varit som skådespelare?	
Ja	43
Nej	0
Antal verksamma år som skådespelare	
1-5 år	10
6-10 år	15
11-15 år	5
16-20 år	2
21-25 år	4
26-30 år	4
31-35 år	2
36-40 år	1

Huvudsakliga sysselsättning just nu

Arbetar som anställd	32
Egen företagare	8
Studerande	0
Pensionär	0
Långtidssjukskriven (mer än 3 månader)	0
Tjänstledig eller föräldraledig	1
Arbetssökande eller i arbetsmarknadspolitisk åtgärd	1
Hemarbetande, sköter hushållet	0
Övrigt	1

Anställningsform

Tillsvidareanställning	10
Visstidsanställning	29
Arbetar inte	4

Har du arbetat på annan ort än hemorten under de senaste 12 månaderna?

Ja, under 1-3 mån	11
Ja, under 4-6 mån	9
Ja, under 7-9 mån	2
Ja, under 10-12 mån	3
Nej	18

Tabell 9: Röst och talträning under utbildning. Fråga 7

Skådespelare (n=43)	Gymnasieutbildning (estetiska programmet) (n=2)	Folkhögskola med teaterinriktning (n=10)	Teaterhögskola eller liknande (n=27)	Saknar formell utbildning (n=4)
Fick du röst- och tallektioner under din skådespelar- utbildning?				
Ja, individuella lektioner	0	1	3	0
Ja, i grupp	2	2	0	0
Ja, både individuella lektioner och i grupp	0	5	24	0
Nej	0	2	0	1
Saknar formell utbildning	0	0	0	3

Tabell 10: Upplevd rösthälsa. Fråga 18-20

Skådespelare (n=43)	Gymnasieutbildning (estetiska programmet) (n=2)	Folkhögskola med teaterinriktning (n=10)	Teaterhögskola eller liknande (n=27)	Saknar formell utbildning (n=4)
Har du för närvarande problem med din röst?				
Ja	0	1	2	0
Nej	2	9	25	4
Hur skulle du beskriva din rösthälsa under de senaste sex månaderna?				
Mycket bra	1	2	11	2
Bra	1	7	12	2
Acceptabelt	0	1	4	0
Dåligt	0	0	0	0
Mycket dåligt	0	0	0	0
Har problem med din röst förhindrat dig från att uppträda som skådespelare under de senaste sex månaderna?				
Ja	0	0	0	0
Nej	2	10	27	4

Tabell 11: Total röstsymptomspoäng. Fråga 26

Total röstsymptomspoäng	Skådespelare (n=43)
Lägsta – högsta poäng	0-30
Medel	12,65
Median	12
Maxpoäng: 72 ((4x3x1)+(4x3x2)+(4x3x3)).	

Tabell 12: Total riskfaktorspoäng. Fråga 21-25, 47.

Total riskfaktorspoäng	Skådespelare (n=43)
Lägsta – högsta poäng	8-17
Medel	12,74
Median	12
Maxpoäng: 25	

Tabell 13: Totala preventivapoäng. Fråga 13-17

Totala preventivapoäng		Skådespelare (n=43)
Lägsta – högsta poäng		
Medel	8,3	
Median	8	
Maxpoäng: 17		

Tabell 14: Frekvensen av röstuppvärmning inför repetition och föreställning. Fråga 17.

Skådespelare (n=43)	Värmer du upp rösten inför en repetition?	Värmer du upp rösten inför en föreställning?
Alltid	2	21
Ofta	9	14
Ibland	17	7
Sällan	12	1
Aldrig	3	0

Tabell 15: Redovisning av resultat av fråga 27-46 gällande röst användning och kommunikation.

Skådespelare (n=43)	
Påverkan på arbete	
Lägsta – högsta poäng	1-5
Medel	1,77
Median	1
Typvärde	1
Maxpoäng	20
Påverkan på daglig kommunikation	
Lägsta – högsta poäng	1-4
Medel	1,36
Median	1
Typvärde	1
Maxpoäng	20
Påverkan på social kommunikation	
Lägsta – högsta poäng	1-5
Medel	1,32
Median	1
Typvärde	1
Maxpoäng	30
Påverkan på hur du känner dig	
Lägsta – högsta poäng	1-5
Medel	1,70
Median	1
Typvärde	1
Maxpoäng	30

Tabell 16: Redovisning av resultat från fråga 48 gällande psykosocial arbetsmiljö. Fråga 48.

Skådespelare (n=43)	
Arbetets innehåll	
Lägsta – högsta poäng	0-4
Medel	1,6
Median	2
Typvärde	1
Maxpoäng	16
Arbetsorganisation	
Lägsta – högsta poäng	0-4
Medel	1,75
Median	2
Typvärde	2
Maxpoäng	12
Trivsel och arbetsklimat	
Lägsta – högsta poäng	0-4
Medel	1,45
Median	1
Typvärde	1
Maxpoäng	16
Arbetskrav	
Lägsta – högsta poäng	0-3
Medel	1,28
Median	1
Typvärde	1
Maxpoäng	12
Ledning	
Lägsta – högsta poäng	0-4
Medel	1,64
Median	2
Typvärde	2
Maxpoäng	20
Kompetensutveckling	
Lägsta – högsta poäng	0-4
Medel	2,3
Median	2
Typvärde	4
Maxpoäng	12

Tabell 17: Resultat gällande stress och överengagemang. Fråga 50.

Skådespelare (n=43)	Stämmer inte alls	Stämmer knappast	Stämmer nästan	Stämmer helt	Jag arbetar inte
Mina närmaste säger att jag offrar för mycket för arbetet	8	9	21	4	1
När jag kommer hem har jag svårt att slappna av och koppla bort arbetet	4	8	19	11	1

Tabell 18: Resultat för fråga 57 (a,b,d,g) som handlar om stress och tillfredsställelse i livet.

Skådespelare (n=43)	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
Jag känner att mitt liv har mening.	25	17	1	0
Jag uppskattar de saker jag gör.	23	18	2	0
Jag känner att livet är fullt av möjligheter.	20	19	2	2
Jag tycker om att vara i andras sällskap.	28	15	0	0

Tabell 19: Krav 1. Fråga 51 (a, b, c, f, g)

Skådespelare (n=43)	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
Jag tycker att framtiden ser bra ut för min del.	17	24	1	1
Jag kan göra de saker jag vill.	14	23	6	0
Jag känner att jag kan planera fritt inför framtiden.	6	24	12	1

Tabell 20: Krav 2. Fråga 57 (c,e,f)

Skådespelare (n=43)	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid	Jag arbetar inte
Kräver ditt arbete en för stor arbetsinsats?	0	10	22	6	3	2
Försätter ditt arbete dig i känslomässigt svåra situationer?	0	8	24	9	0	2
Kräver ditt arbete hela din uppmärksamhet och koncentration?	0	3	10	15	13	2
Har du vissa tider så stressigt att du inte hinner prata om eller ens tänka på något annat än arbetet?	5	13	16	6	1	2
Påverkar kraven i ditt arbete ditt hem- och familjeliv på ett negativt sätt?	2	15	18	6	0	2

Tabell 21: Kontroll. Fråga 51 (e,h).

Skådespelare (n=43)	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid	Jag arbetar inte
Kan du utan problem ta ledigt när du behöver det?	14	13	8	5	1	2
Har du frihet att bestämma hur ditt arbete ska utföras?	3	8	21	9	0	2

Tabell 22: Återhämtning. Fråga 51 (c,i)

Skådespelare (n=43)	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid	Jag arbetar inte
Har du under de tre senaste månaderna varit trött och likgiltig?	7	6	16	11	1	2
Händer det att du efter arbetet är för trött för, eller saknar tid för familj, vänner eller fritidsaktiviteter?	1	8	22	9	1	2

Tabell 23: Resultat av fråga 52-53 gällande sjukskrivning och sjuknärvaro

Skådespelare (n=43)	Ingen gång	En gång	Två till tre gångar	Fyra gånger eller fler	Jag arbetar inte
Hur många gånger under de senaste 12 månaderna har det hänt att du har gått till arbetet, trots att du ansett att du egentligen borde ha sjukskrivit dig på grund av problem med din rösthälsa?	23	5	10	5	0
Hur många gånger under de senaste 12 månaderna har det hänt att du har gått till arbetet, trots att du ansett att med tanke på ditt allmänna hälsotillstånd egentligen borde ha sjukskrivit dig?	9	7	19	8	0

Tabell 24: Frekvens av ersättningssystem för deltagarna. Fråga 54.

Skådespelare (n=43)	Ja	Nej	Vet ej	Jag arbetar inte
Finns det ett ersättningssystem (inhopp, understudy, swing) på din arbetsplats som gör att du kan vara sjukskriven?	12	31	0	0

Tabell 25: Negativa konsekvenser av att inte förvärvsarbeta. Fråga 55 (a, c, d, e, f, h)

Skådespelare (n=43)	Instämmer inte alls	Instämmer inte	Varken eller	Instämmer	Instämmer helt	Vet ej / ej aktuellt
Jag blev stressad av att sluta mitt arbete.	1	1	1	7	0	33
Jag känner att jag tappat min funktion i livet.	1	2	3	1	3	33
Min allmänna hälsa har blivit sämre sedan jag slutade arbeta.	3	2	2	0	0	36
Jag har haft ekonomiska svårigheter sedan jag slutade arbeta.	1	1	1	5	1	34
Min rösthälsa har blivit sämre sedan jag slutade arbeta.	3	2	2	0	2	34
Jag har tappat kontakten med många av mina vänner sedan jag slutade arbeta.	2	4	0	1	2	34

Tabell 26: Positiva konsekvenser av att inte förvärvsarbeta. Fråga 55 (b, g, i, j)

Skådespelare (n=43)	Instämmer inte allt	Instämmer inte	Varken eller	Instämmer	Instämmer helt	Vet ej / ej aktuellt
Min hälsa har blivit bättre sedan jag slutade arbeta.	1	0	6	2	0	34
Jag har mer tid för mig själv sedan jag slutade arbeta.	1	0	0	5	4	33
Jag har mer tid för min familj sedan jag slutade arbeta.	1	0	1	2	5	34
Min rösthälsa har blivit bättre sedan jag slutade arbeta.	3	1	3	1	0	35

Tabell 27: Negativa aspekter och attityder om att inte arbeta. Fråga 56 (a,c)

Skådespelare (n=43)	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid	Vet ej / ej aktuellt
Har du känt att andra betraktat dig som mindre kunnig därför att du inte arbetar?	0	2	4	2	1	34
Har du blivit utsatt för stark press att snabbt skaffa dig ett arbete?	1	1	4	2	2	33

Tabell 28: Positiva aspekter och attityder om att inte arbeta. Fråga 56 (b,c)

Skådespelare (n=43)	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid	Vet ej / ej aktuellt
Har du varit med om att andra försök att uppmuntra dig och trösta dig därför att du inte har ett arbete?	1	2	4	2	0	34
Har du varit med om att andra har intresserat sig för hur du har det och hur du känner det därför att du inte arbetar?	1	2	6	0	0	34

Bilaga IV: Skattning av röstsymptom

Tabell 29: Skattning av röstsymptom

Grav (3 poäng)	Medel (2 poäng)	Lindrig (1 poäng)
Afoni	Klumpkänsla i halsen	Torr i halsen
Heshet	Kraftlös röst	Harklingsbehov
Smärta i halsen efter långvarig röstbelastning	Knarrig, skrovlig, pressad röst	Hostbehov

Efter Edén & Ådén (2014), Kerro & Tonér (2004).

De svar som deltagarna angav omvandlas till indexpoäng mellan 0 och 4 där 0 är avsaknad av symptom på rösten och 4 är maximal symptom. Symptomen har först kategoriserats utifrån grav (3 poäng), medel (2 poäng) och lindrig (1 poäng) symptom och sen multipliceras utifrån symptomens angivna frekvens. Den totala poängen för var 72 poäng $((4 \times 3 \times 1) + (4 \times 3 \times 2) + (4 \times 3 \times 3))$.