



SMI

STOCKHOLMS
MUSIKPEDAGOGISKA
INSTITUT

Den fullödiga rösten

En studie om upplevelsen av förhållandet mellan röst
och självkänsla

Examensarbete/Logonomexamen

Vårterminen 2021

Poäng 15hp

Författare: Anne Berglund Frid

Handledare: Susanna Leijonhufvud

Examinator: Tobias Malm

Sammanfattning

Syftet med studien var att genom den socialpsykologiska teorin som grund beskriva hur en logonom med hjälp av olika röstövningar med varierande ingång och karaktär kan potentiellt utöka sin metodverktygslåda genom att arbeta med rösten för att påverka en individs självkänsla.

Studien har sin metodologiska grund genom aktionsforskning och genom att göra tre aktioner tillsammans med två medforskare, på 2 ½ timme per gång, har empiri kunnat samlas in med hjälp av en enkät innan och efter aktionernas genomförande, somaestheticsfigurer som medforskarna fick fylla i före och efter varje aktion, reflektion tillsammans samt filmning av varje aktion som sedan observerats och analyserats. Resultatet visar att det är möjligt att hitta uttryck för självkänslan i rösten genom att avläsa och upptäcka associerade ord till självkänsla såsom lugn, trygg och stabil. Med den kraft som uppstår när kropp och röst integreras och rösten blir en naturlig förlängd del av den levande kroppen kan det utgöra en stabil grund för den som vill föra fram ett budskap till en åhörare eller i samspel med andra känna sig trygg i sin självkänsla.

Utifrån förutsättningen att rösten är en förlängning av kroppen är det möjligt att se hur dessa associerade ord har uttryckt sig genom medforskarnas kroppar och röster. Det tillsammans med att de efteråt har kunnat sätta ord på det de upplevt. Med hjälp av varierande röstövningar och leken som ingång är det möjligt att arbeta med en individs uttryck av sin självkänsla och i förlängningen stärka den. Det som däremot framgick var att de associerade orden till självkänslans uttryck inte är konstanta. För att det ska uppnås behövs fler övningstillfällen under längre tid.

Nyckelord: Självkänsla, socialpsykologi, kropp, röst, röstövningar, leken

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	2
Förord	4
1. Inledning	5
1.1 Syfte och forskningsfrågor	7
2. Bakgrund	9
2.1 Självkänsla och röst	9
2.1.1 Kropp och röst	10
2.2 Övningar och pedagogiskt förhållningssätt	11
3. Teoretiska utgångspunkter	14
3.1 Socialpsykologi	14
3.2 Självkänsla	16
3.3 Teorier bakom självkänsla	16
3.4 En modell för självkänsla	17
4. Aktionsforskning	19
4.1 Design av undersökningen	20
4.2 Urval	20
4.3 Genomförande	21
4.4 Bearbetning och analys av data	22
4.5 Etiska överväganden	23
5. Aktionsstudiens planering och genomförande	24
5.1 Första aktionen	24
5.1.1 Observation och reflektion över första aktionen	25
5.1.2 Planering till den andra aktionen	26
5.2 Andra aktionen	27
5.2.1 Observation och reflektion över andra aktionen	28
5.2.2 Planering inför den tredje aktionen	30
5.3 Tredje aktionen	30
5.3.1 Observation och reflektion över tredje aktionen	30
5.4 Medforskarnas enkätsvar före och efter aktionerna	31
5.4.1 Upplevelse av rösten	31

5.4.2 Problem och bekvämlighet vid röst användningen	32
5.4.3 Rösten, kroppen och självkänslan	32
5.4.4 Utveckling av rösten och självkänslan	33
6. Analys av aktionernas utfall	34
6.1 Självkänsla i rösten	34
6.1.1 Medforskarnas uppfattning av den egna självkänslan och rösten	36
6.2 Aktioner för att stärka och utveckla självkänslan och rösten	37
7. Diskussion	38
7.1 Resultatdiskussion	38
7.1.1 Självkänslans uttryck genom rösten	38
7.1.2 Riktning, andning och samlad energi	40
7.2 Metoddiskussion	41
7.3 Implikationer för logonomi	42
7.4 Vidare forskning	43
Referenser	44
Bilaga 1	48
Bilaga 2	54

Förord

Först vill jag varmt och innerligt tacka min handledare Susanna Leijonhufvud för inspirerande samtal och konstruktiv respons.

Ett varmt tack till mina två informanter som gått in i denna studie och med fullt engagemang och närvaro slängt sig ut för att prova allt jag föreslagit.

Stort kärleksfullt tack till min make som stått ut med min enorma upptagenhet i samband med detta uppsatsarbete, tagit hand om allt markarbete och lekt med vår dotter utan begränsning.

Ytterligare personer som betytt mycket för mig i detta skrivarbete är mina nära vänner Åsa och Sara. Med deras hjälp har jag fått kraft att gå vidare och fått idéer till formuleringar och ingångar.

Till sist vill jag rikta ett stort tack till mina kursare på SMI samt alla fantastiska lärare som bidragit med all sin kunskap, Kristina Lund, Catherine Hansson, Maria Nordlöw och gästlärarna Pia Olby och Lotta Melander.

1. Inledning

- Men talet, Jussi, talandet är nog ändå det svåraste.

- Jo.

- Jag tänker att svårigheterna har med själva rösten att göra. Röstens natur. Den kommer inifrån oss, den uppstår i hjärtedjupet. Den stiger genom lungornas tryck genom strupe och stämband och pressas ut som ett moln av osynliga salivdroppar. [...] Ibland tänker jag att det är skolutbildningens egentliga syfte: att komma över sin blygsel inför att tala.
[...]

- Säga?

- Ja, det räcker inte att tänka. Ord som enbart tänks blir till smulor, de mättar kanske för stunden men glöms lika fort. Inte förrän de uttalats med munnen ser man vad de är värda.

Citatet kommer från Mikael Niemis bok *Koka Björn* som handlar om en samisk pojke vid namn Jussi som är fosterbarn till pastor Laestadius. Jussi står vid älvens rand och pastorn ska få honom att för första gången i sitt liv använda sin röst med full kraft och därmed växa som människa. (Niemi, 2017 s. 297).

Jag frågade min sexåriga dotter vad självkänsla är. Hennes svar var kort och enkelt: "En känsla för dig själv". Svaret från dottern för vad självförtroende är, var: "Att du tror på dig själv". Dessa två begrepp kan till synes vara likartade men de står för något olika saker. Du kan ha en bra eller dålig känsla för dig själv och du kan tro mer eller mindre på dina förmågor. Den självkänsla du har kan ta sig uttryck genom ditt kroppsspråk och dina ögon. Om ögonen kan signalera vad som pågår i känslolivet och vilken status självkänslan har kan också rösten göra det. Hur rösten klingar ger en reversibel¹ genklang in till sinnet, kroppen och känslolivet och vice versa. Det finns studier som visar att människor kan ha en svår talängslan och social ångest (Furmark et al., 2019). Människor med talängslan kan ibland beskriva det som att rädslan för att stå och tala inför andra är så skräckfylld att den beskrivs som värre än rädslan för att dö. Mina tankar är att en logonom har mycket att pedagogiskt tillföra vad gäller den problematiken. Genom att öka förståelsen och hitta redskap för vad som kan stärka en klients självkänsla och den ångslan som ibland föds i samspelet med andra, kan få många positiva effekter på både röst användandet, klientens uppfattning, känsla av sig själv och stärka förmågan att tala inför andra. Människor uppger att de backar i sin potential,

¹ Omvändbar; om en process eller reaktion som även kan ske baklänges (Nationalencyklopedin, 2021).

sin kraft, försvagar sin röst, känner skam och ber om ursäkt för det de säger likt den samiska pojken, i Mikael Niemis berättelse nämnd i inledningen, där han står vid älven och ska träna på att låta rösten få bära ut det han vill säga utan att be om ursäkt eller undertryckas av skam. En annan del är behovet av att finna ett sätt att hantera sin ängslan av att stå inför andra och tala.

Jag är utbildad sjuksköterska och dramapedagog och arbetade en tid inom öppenvårdspsykiatri med stödjande samtal, vilket handlar mycket om att stötta, ingjuta hopp och mod hos patienter med psykisk ohälsa. Där fick jag funderingar över hur en människas självkänsla skulle kunna påverkas på annat sätt än endast genom samtal. Jag såg att det fanns ett behov av att hitta alternativa sätt att vägleda människor i deras förmåga att uttrycka sig och bli tydliga i vad de ville säga till sin omgivning, hur de använder sin röst både vad gäller röstläge, röststyrka och kvalitet, men även att de behöver finna en inre känsla i sig själv av att tro på sig själv för att ta steg till att återfå sin psykiska hälsa. Det finns många exempel på situationer där människor formar om sina röster för att passa in i sammanhang, för att inte ta för mycket plats, behaga, inte skrämmas eller vara för burdus.

Docent och legitimerad logoped Maria Södersten beskriver i en intervju (Lind, 2014) hur rösten ofta kan vara ett uttryck för hur måendet är på "insidan". Rösten betraktas på så sätt som en integrerad del av vår person. Rösten förändras i takt med att vår kropp växer men även genom att vår personlighet utvecklas. En utåtriktad människa har en röst som passar med det medan en blyg person har ofta en röst som stämmer med den personligheten. Det går ofta att höra på rösten när en person är stressad, arg, ledsen eller glad (Lind, 2014). En människas sätt att ta plats i rummet med sin röst och med det den vill ha sagt, styrs av flera bakomliggande faktorer. Goffman (återgiven av Nilsson & Waldermarson, 2016) kallar det fenomenet intrycksstyrning. Med det menas att även om vi känner oss vid god psykisk hälsa, upplever trygghet och stabilitet kan vi i situationer av olust, okunskap och osäkerhet bli påverkade i oss själva, det vill säga i självkänsla och självförtroende. Omständigheter kan inverka på sättet vi uttrycker oss och omgivningen kan uppleva det som att vi är rädda, försiktiga och nervösa. Det kan ta sig uttryck i att vi kanske rodnar, stakar oss och att rösten börjar darra.

De funderingarna bekräftas genom Ann-Christin Furu (2017) som menar att bland annat röstens ljudstyrka kan bidra till att människor får en uppfattning om dig som person. Om du talar med en

balanserad styrka i rösten finns möjlighet att uppfatta innehållet i det du säger utan att behöva fokusera på vad du säger. Ett naturligt röstläge tillför en stämning hos åhöraren, då röstläget kan relateras till talarens känslor. Likaså spelar kvaliteten på rösten in och associeras till både talarens personlighet och känslor. Furu (2017) menar att röst användningens uttryck visar på din kommunikativa kompetens såsom statusfrågor, maktrelationer, närhet och distans. Du kan genom din röst bland annat uttrycka värme, engagemang, närvaro, omsorg och respekt (Furu, 2017).

Enligt logoped Elisabeth Mohammar (2009) så är alla människor betjänta av en pålitlig röst. Det finns en klar koppling mellan röstkvalitet, bristande kroppsmedvetenhet och psykologisk status hos en människa, det vill säga där stress och andra faktorer påverkar den psykiska hälsan (Mohammar, 2009).

Det faktum att rösten kan relateras till talarens känslor, personlighet och psykiska hälsa sammantaget med mina egna tankar när jag samtalar med patienter inom psykiatri gör att denna studie i ämnet röst, röstövningar och självkänsla blir motiverad inför mitt kommande arbete som logonom. I de sammanhang där människor som har i uppdrag att stå framför andra och föra ut ett budskap drabbas av talängslan och andra svårigheter i kommunikationen kan det vara av stor vikt att känna till hur ett arbete med rösten utifrån självkänsla kan användas.

1.1 Syfte och forskningsfrågor

I denna studie kommer begreppet självkänsla genomgående att användas vilket innebär den uppfattning och känsla en människa har om sig själv som person, hur man kan acceptera sig själv och kan känna sig trygg i samspel med andra (Cullberg Weston, 2005). Självkänsla och självförtroende hänger mycket ihop inom forskningen. Det vill säga lyckas man med något så kommer det bli en stabil bas för den upplevda självkänslan och vice versa (Lindwall, 2011). Det är därför svårt i studien att särskilja på begreppen. Även om fokus kommer ligga på begreppet självkänsla kommer båda två att tas hänsyn till och vara med i analysen.

Syftet med studien är att potentiellt bidra med några idéer om hur en logonom kan utveckla den logonomiska didaktiken och metodrepertoaren utifrån ett arbete med rösten i förhållande till en

*individ*s självkänsla. Hänsyn kommer att tas till det angränsande begreppet självförtroende samt associerade ord och företeelser till de båda begreppen.

Studien har sin grund i socialpsykologisk teori och en metodologisk grund genom aktionsforskning och undersöker förhållandet mellan *rösten*, *övningar* och begreppet *självkänsla*. Betoningen kommer läggas på aktionernas design/upplägg, val av övningar, pedagogens förhållningssätt, upplevelse och reflektion av både forskare och medforskare i studien.

Forskningsfrågorna som ligger till grund för denna undersökning är:

1. På vilket sätt tar självkänslan sig uttryck genom rösten?
2. Hur kan självkänslan påverkas genom röstövningar?

2. Bakgrund

Uttrycket för upplevelsen av självkänsla eller självförtroende är svår att fånga exakt. Ofta används ord som är associerade till de båda begreppen, som till exempel självuppfattning, självmedvetenhet och självsäkerhet men även ord som sinnesstämning, personlighet, identitet, attityd, tillit och trygghet. I detta kapitel ger jag en beskrivning av vad den tidigare forskningen säger om vilken koppling självkänsla kan ha till rösten och huruvida röstövningar kan påverka/stärka individer. Ett avsnitt ägnas åt kroppen och rösten, därefter följer ett avsnitt om vilken metodisk repertoar det finns att tillgå och vilka pedagogiska förhållningssätt som kan vara användbara i sammanhanget.

2.1 Självkänsla och röst

Ordet självkänsla förekommer inte explicit i litteratur om rösten. Professor Johan Sundberg (2007) skriver snarare om en talares sinnesstämning och hur betydande den har för röst användningen. En och samma mening kan uttalas på ett antal olika sätt beroende på vilken sinnesstämning en person befinner sig i. Omvänt gäller då att vi kan "läsa av" vilken sinnesstämning en talare har genom att lyssna på hur denne låter. På så sätt avspeglas sinnesstämningen, eller självkänslan som jag väljer att kalla det, i hur rösten låter. Sundberg (2007) problematiserar i sin bok om rösten hur svårt det är att finna ett ord som inbegriper allt det som en talare, och därmed talarens röst, kan påverkas av, eftersom det är mycket som kan uttryckas via röstens tonfall. Av den anledningen har Sundberg (2007) valt att skriva sinnesstämning.

Det som däremot förekommer i litteratur och studier om rösten är en koppling mellan funktionella röststörningar och begreppet självkänsla. Några studier har gjorts om förhållandet mellan självkänsla och uppkomna röststörningar och fenomenet beskrivs som att rösten har en känslomässig sårbarhet genom att påverkas av exempelvis betungande ansvar, inre och yttre konflikter, lågt självförtroende och låg självkänsla (Baker et al., 2013; Butcher, 1995). En tysk studie från 2017 visar på positiva resultat gällande den psykologiska hälsan hos deltagare som hade deltagit i röstträning (Nusseck et al., 2017).

Rösten anses vara ett av de viktigaste verktygen för relationsskapande mellan människor. Det innebär att rösten och relationen kan skapas och förändras beroende på hur du använder din röst och

hur relationen till den som lyssnar är. Om du känner dig trygg eller ifrågasatt och kritiserad kommer det göra avtryck på hur din röst låter (Furu, 2017). Vidare beskriver Furu (2017) att om du upplever att du har stort ansvar och makt att påverka en situation låter din röst annorlunda i motsats till om du upplever maktlöshet och alienation. Mohammar (2009) menar att många psykologiska kopplingar finns mellan rösten och dess röstkvalitet. Vid hyperfunktionell röst till exempel, vilket är när stämbanden är kraftigt sammanpressade och rösten är i ett statistiskt högt röstläge används överdriven muskelkraft som kan ha sin grund i nervositet, stress, känslor av otillräcklighet, bristande kroppsmedvetenhet och upplevelse av en tvingande livssituation. Dessa faktorer kan orsaka en upplevelse av hjälplöshet och där individen stänger inne sina känslomässiga reaktioner som till exempel gråt och ilska vilket tar sig uttryck i en pressad röstkvalitet. Vidare skriver Mohammar (2009) att röstutveckling kan leda till personlig utveckling och förbättrad hälsa.

2.1.1 Kropp och röst

Sångare eller skådespelare har ett självklart behov av att arbeta med kroppen, rösten och andningen för att kunna få tillgång till ett helt spektrum av olika känslor och kunna uttrycka dem med sin röst och sin kropp. Forskaren och tillika rytmikpedagogen Johanna Österling Brunström (2015) menar att vi delar upp kroppen från vår tanke vilket splittrar. Kroppen och rösten är något som vi tar för givet att det bara ska finnas där. Något som ska vara helt självklart. Vi ser ofta kroppen som något vi "har" och som ger sig tillkänna först när den skapar problem vid till exempel olika smärttillstånd. Österling Brunström skiljer på att *ha* en kropp och att *vara* en kropp (2015, s 17):

I avståndet mellan att "ha" och att "vara" kropp, ligger till exempel en polarisering inbäddad. Samma sak gäller för dikotomin² mellan "kropp" och "själ/medvetande". Tudelningen av kroppen och det föreställda avståndet signalerar dessutom en värdehierarki där själen, förnuftet och medvetandet verkar slå högre än kroppen.

Jag tänker mig rösten, som är en del av kroppen, på ett liknande sätt. Vi "är" en röst som ska hjälpa oss uttrycka oss och först när den inte fungerar börjar vi fundera över rösten.

² Dikotomi - uppdelning av en helhet i två separata delar (Nationalencyklopedin, 2021)

I ett musiksammanhang kan man inom kroppsfenomenologin inkludera musikerns instrument som kan komma att erfaras som en naturlig inkorporerad del av musikerns levande kropp (Alerby & Ferm, 2005 återgiven i Leijonhufvud, 2011). På samma sätt kan det tänkas att rösten blir i förhållande till kroppen, att kroppen integrerar rösten och den blir en förlängning av kroppen och att kroppen blir en förlängning av rösten.

Icke verbala signaler spelar in i framförandet av ett budskap. Dessa signaler förmedlas utanför orden, är allt runtom det som sägs med ord och innebär kroppsspråket i form av gester, mimik, blickar, kroppshållning, det vi kan uppfatta utan ord vad någon tänker, känner och vill. Även kläder och smycken uttrycker icke verbala signaler (Backlund, 2006).

2.2 Övningar och pedagogiskt förhållningssätt

Det finns ett stort antal röst- och sångpedagoger som kommit att intressera sig särskilt för detta fenomen, att rösten skulle kunna befrias och frigöras för att hitta dess personliga inneboende kraft. Ofta görs dessa kurser utifrån att rösten är en förlängning av kroppen. I den förlängningen eftersträvas att genom olika övningar hitta autenticitet i rösten och ett personligt röstuttryck.

I denna studie ses leken som ett naturligt inslag i våra liv, sammanvävd med logonomiska- och dramapedagogiska övningar. Leken är en social aktivitet likväl för barn som för vuxna och är ett frivilligt deltagande i ett lustbetonat sammanhang där upplevelser kan bearbetas på olika sätt och där det finns möjlighet att utforska och experimentera med det som finns i omgivningen (Byréus, 2012; Granberg, 2000). Lek kan ses som luftfyllda, prestationsfria och befriande övningar (Rasmusson & Erberth, 2016). Pedagogerna och psykologen Lev Vygotskij (1995) poängterar att leken fungerar som ett verktyg till att kunna frigöra sig från den påtagliga verkligheten. Han menar att leken är en form för att få utlopp för olika känslor och att det är en social process där vi hämtar kunskap i samspel med andra. Inom leken finns utrymme att göra en koppling till självkänslan som familjeterapeuten Jesper Juul (2004) menar utvecklas genom att vi blir sedda, erkända och värdefulla för de vi är, inte för vad vi gör eller utefter våra prestationer.

De lekfulla övningarna består av olika kullekar där ljud och kropp ingår, så kallade "icebreakers" vilka gör att deltagaren i samspel med andra får träna kommunikation, minska på känslan av

prestige genom att få röra på sig och skratta tillsammans (Byréus, 2012). Vidare finns övningar där man lämnar över ett ljud och låter det gå vidare till nästa som formar om det och lämnar över det igen till nästa. Vidare finns övningar där ledaren säger först och deltagarna svarar "call and respons", rytm med stamp i golvet och klapp i händerna, ljudande på olika vokaler och konsonanter där kroppen är med och förstärker ljuden och tonandet. Även ljud och toner liggandes i en ring på golvet, sång på ett annat språk i ring, rörelse/dans i rummet på olika teman, talramsor, talkörer, ett hitta-på-språk "gibberish", impro (Johnstone et al., 2015), leka med olika dialekter, monologer, dialoger, resonans- och artikulationsövningar. Alla dessa olika övningar skulle kunna ingå under rubriken pedagogiskt drama vilket är nära sammanvävt med leken.

För att kunna använda leken som metod i det pedagogiska röstarbetet och undersöka förhållandet till självkänslan måste det finnas en tillitsfull överenskommelse mellan pedagog och elev att det ska ske på allvar. Med det menar jag att det ska finnas tydliga ramar, ett förtroende mellan pedagog och elev, ett engagemang hos eleven, ett tydligt syfte och en stor acceptans till det som händer i nuet utan att det som sker skojas bort eller ses som oväsentligt. I den så kallade "allvarsamma leken" kan det skapas förutsättningar till att deltagaren vågar prova nya övningar och förhoppningsvis nå ett tillstånd av fördjupning. I leken finns möjligheten att gå in i kreativiteten och skapa något nytt utifrån den pågående komplexa verkligheten (Vygotskij, 1995).

Läraren Pia Olby (2020) arbetar med sånggestaltning på teaterhögskolan i Stockholm. Hon har skrivit två akademiska texter kring att hitta sin personliga röst, vilket kan ses som en koppling till att finna autenciteten i rösten. Förutsättningen för att arbeta med sin egen autentiska råröst som Olby kallar det är att individen behöver hjälp av kunnig och trygg pedagogisk ledning som gör det möjligt att gå utanför sin egen trygghetszon och utforska sina egna normer och vanemässiga mönster. Olby menar att den viktigaste beståndsdel för att uppnå det är att det finns en tillåtande och avspänd stämning mellan pedagog och deltagare (Olby, 2020).

För den ryskfödde skådespelaren och pedagogen Michael Chekhov, som var elev till Stanislavskij, är begreppet *feeling of ease* en grundpelare i hans pedagogik. Stanislavskijs uppmanade eleven att tänka avspänning, vilket kan leda till att man istället riktar in allt sitt fokus på att finna spänningar i kroppen. Chekhovs formulering är fri från negationer och därför lättare att utföra för skådespelaren.

Uttrycket *med en känsla av lätthet* medverkar till att använda rätt mängd energi för uppgiften (Sjöström, 2007, s 46).

3. Teoretiska utgångspunkter

Jag har valt att förankra denna studie i socialpsykologisk teori, eftersom det inom den teorin har *självet* som ett väsentligt begrepp vilket kan kopplas ihop med begreppet *självkänsla* på ett för mig naturligt sätt. Med självet menas hur en människa ser på sig själv och kan förhålla sig och agera utifrån sina tankar och beteenden. Begreppet *självet* tas upp som tradition inom socialpsykologin då det utvecklas genom samspelet med andra. Då denna teori är mycket omfattande har jag valt att avgränsa genom att fokusera på den del som handlar om *självet*. Den teoretiska socialpsykologiska ansatsen utgör tillsammans med aktionsforskningen en grund för analysen av resultatet.

3.1 Socialpsykologi

Självkänsla beskrivs av psykolog Marta Cullberg Weston (2005) som en uppfattning och känsla om vad en människa har om sig själv som person, hur man kan acceptera sig själv och kan känna sig trygg i samspel med andra. Inom den socialpsykologiska teorin är självet något som är starkt förknippat med en individs identitet och är inte ett ord som till vardags används. Professor Bo Ekehammar (2012) menar att begreppet *självet* förekommer mer som associerade ord, till exempel *självkänsla*, *självmedveten*, *självkännedom*, *självkritisk*, *självuppfattning* och *själv tillit*.

Formuleringarna kring självet och dess angränsade ord kan kopplas ihop med vad den svenske psykologiforskaren Magnus Lindwall (2011) menar att det är möjligt att se självkänslan utifrån två aspekter. Där den ena är det *subjektiva jag:et* och den andra *det objektiva – mig*. Dessa aspekter har sitt ursprung i den interaktionistiska teorin genom socialpsykologerna och filosoferna George Herbert Mead och Charles Horton Cooley som var verksamma under tidigt 1900-tal. De intresserade sig för barnets utveckling av jagmedvetandet. Med det avses på vilket sätt barnet hittar sin självmedvetenhet och hur barnet gör sig själv till ett objekt. Det innebär i sin tur att den identitet och självmedvetenhet som ett barn anammar är vad betydelsefulla personer i dess omgivning tillskriver dem genom att spegla barnets känslor och det som sägs på ett sätt som ökar barnets inre trygghet och förståelse för världen. Det objektiva ”mig” innehåller andras förhållningssätt och attityder och det subjektiva ”jaget” utvecklas mer spontant och unikt (Hwang & Nilsson 2011). Mead (återgiven i Hwang & Nilsson, 2011) framhöll att ”jaget” inte är påverkbar från andra och kan stå för sitt eget värde och skapa sig ett eget jag medan ”mig” utvecklas i interaktion med andra. *Självet* är samspelet mellan denna objektiva och subjektiva aspekt av ”mig” och ”jag”.

Utifrån den inriktningen inom den socialpsykologiska teorin kan läggas till de tre egenskaper som Ekehammar (2012) beskriver ingår i *självet*, reflexiv medvetenhet, den mellanmännsliga aspekten och den exekutiva verkställande funktionen. Dessa tre egenskaper kan beskrivas kort där det reflexiva medvetandet är en individs reflektionsförmåga och medvetenhet om sig själv, i det ingår *självkänsla*. Den mellanmännsliga aspekten innebär att individen har utvecklat ett ”färdigt” själv vilket kan ses som en förutsättning för nära mellanmännsliga relationer. Det krävs en viss klarhet i vem du är som person innan du kan ge dig in i relationer med andra. Den tredje egenskapen som Ekehammar (2012) beskriver handlar om den exekutiva funktionen vilken kan sammanfattas med hur varje människa har en önskan om att ha kontroll. Det har att göra med hur vi kan välja, fatta beslut och ta initiativ till handlingar. Ett slags verkställande funktion.

Ekehammar (2012) förklarar det reflexiva medvetandet med att det handlar om hur en individ kan utveckla en medvetenhet om sig själv. Medvetenheten är starkt förknippad med hur man uppfattar sitt *själv*. En individs medvetenhet om sitt själv utvecklas när man drar slutsatser av det man gör eller gjort i samspel med andra. Den information som tas in riktat till ens eget själv behandlas annorlunda än den information som är förknippad med andra. Det gör att man minns sådan information bättre. Det är orealistiskt att få en fullständig självmedvetenhet men det finns olika motiv till att utveckla sin självmedvetenhet genom att vissa gör det utifrån nyfikenhet och att vilja öka kunskapen om sig själv, andra vill bekräfta sin bild av sig själv medan ytterligare andra vill förstärka det positiva av sitt själv genom att söka information. Vidare menar Ekehammar (2012) att *självkänsla* är ett av de vanligaste begreppen som är förknippat med *självet* och står för den värderande aspekten av det reflexiva självmedvetandet.

I denna studie ligger fokus inom den socialpsykologiska teorin på en reflexiv medvetenhet och ett processinriktat perspektiv. I processinriktningen sker en överföring av mellanmännsliga budskap (Nilsson & Waldermanson, 2016) där både en egen reflexiv medvetenhet om sitt själv och sin självkänsla kan äga rum, men även hur det uttrycks och uppfattas i samspel med andra.

Processinriktningen ger en naturlig koppling till aktionsforskning eftersom det är en process som sker i olika steg tillsammans med analys vilket i slutänden är tänkt att bli en kunskapsutveckling. I processinriktningen tas begreppet självkänsla fram i ljuset för analys, kunskapsutveckling och reflektion.

3.2 Självkänsla

Självkänslan utgör en grund i känslan av att ha ett eget, unikt värde som människa. Begreppet grundades av Professor Morris Rosenberg (1965) som förklarade självkänsla med att människor med god självkänsla ser sig inte vara bättre eller sämre än någon annan. Enligt nätupplagan av *Nationalencyklopedin* (2021) definieras självkänsla som “en med känslor och värderingar förbunden del av en persons självmedvetande”. Cullberg Weston (2005) beskriver som nämnts ovan att självkänsla är den uppfattning en människa har om sig själv som person, hur man kan acceptera sig själv och känna sig trygg i samspel med andra. Familjeterapeuten Jesper Juul (2004) menar att självkänsla är som den vi är och hur vi känner oss själva. Vår självkänsla formas och växer genom att vi blir sedda, erkända och värdefulla för de vi är, inte för vad vi gör eller utefter våra prestationer (Juul, 2004).

3.3 Teorier bakom självkänsla

En annan svensk forskare inom psykologi vid namn Maarit Johnson (2003) har genom en avhandling tagit fram två vägar inom självkänsla vilka hon kallar den passiva och aktiva delen eller med andra ord den inre och yttre självkänslan. Den inre självkänslan är grundläggande och betydande eftersom den bottnar i händelser i förhållande med jagets tillkomst. En väg är då den passivt till oss av andra genom emotionella bekräftelser. Den inre självkänslan uppkommer mer genom villkorlös kärlek från omgivningen och speglingar vi får från andra. Den yttre självkänslan står för det du kan förvärva själv genom att öka din kompetens och på så sätt få bekräftelse från andra. Individens skaffar sig på ett aktivt sätt ett egenvärde genom kompetens, vilket leder till en yttre självkänsla.

Johnson (2003) har skapat en dynamisk modell som beskrivs längre fram och hon bygger mycket av sina tankar kring den yttre självkänslan utifrån en socialpsykolog vid namn William James, vars teori var att en människas självvärde bestäms vad hon kan ses som utifrån exempelvis utseende, familj och egendom.

Lindwall (2011) nämner också James och beskriver att han stod för utvecklandet av det objektiva mig och subjektiva jag och menade att det bestod av tre olika enheter eller delar. Den första av dessa var det materiella självet som inkluderar individens kropp och ägodelar. Den andra enheten

var det sociala självet, som kännetecknas av den bild andra har av individen. James var även inne på att individen har ett antal olika sociala själv, då man bedöms olika av olika personer och beter sig olika i olika miljöer. Den tredje delen, som James ansåg vara den mest stabila delen över tid, var det spirituella självet. I detta ingick individens inre själv, tankar, karaktärsdrag och moral.

Självkänslan bidrar till vilka olika känslotillstånd vi upplever och är ett redskap i relation till vår omvärld, vilka val vi gör och hur vi tar ansvar (Juul & Jensen, 2003; Lindwall, 2011). Självkänslan påverkar vår kropp, hälsa och kognition. Det finns en risk att personer med låg självkänsla har lättare för att utveckla depressioner (Lindwall, 2011). För att få en uppfattning om självkänslan utifrån ett helhetsperspektiv kan den besvara frågan: Hur ser jag på mig själv?

3.4 En modell för självkänsla

I sin modell utgår Johnson (2003) från fyra olika personligheter. De fyra personligheterna består av följande:

Den glada presteraren, som har en hög inre och yttre självkänsla. Dessa människor har en hög motivation som kommer inifrån och ser positivt på nya uppgifter och har lätt för att känna stimulans. De har en trygg grund och kan sätta gränser och om ett nederlag uppstår känner de sig inte värdelösa.

Livsnjutaren som har hög inre och låg yttre självkänsla. De har inget behov av att prestera även om de kan. Dessa personer finns ofta där för att stötta andra men egna resultat behöver de inte visa upp. De ägnar sin tid åt att ta till vara på nuet.

Tvångspresteraren som har låg inre och hög yttre självkänsla. Den här typen är tävlingsinriktad och fokuserar mycket på prestationer. Nederlag och misslyckanden tar särskilt hårt på dem eftersom de lägger en stor del av sitt egenvärde i sina prestationer. Viljan att bevisa något inför andra är hög och det är mycket viktigt att få bekräftelse.

Försakaren, vilken har låg inre och yttre självkänsla. Dessa människor bryr sig inte om utmaningar och låter hellre bli att göra något eftersom de från början är inställda på att misslyckas. Behovet att

få bekräftelse från andra är stort och personen saknar motivation men kan vara öppen när någon annan uppmuntrar och visar vägen.

Enligt Johnson (2003) har beskrivningen av de här fyra personligheterna vuxit fram utifrån den inre självkänslan vilken påverkas genom speglingar från omgivningen och där du får en känsla av unikt egenvärde och den yttre självkänslan som kan förändras genom ett aktivt skapande av kompetens för att öka sitt egenvärde. Genom att lyfta fram de olika personligheterna utifrån den beskrivningen som ovan ges är det möjligt att se vilken personlighet en viss person känner igen sig i. Dessa beskrivningar av den yttre- och inre självkänslan och dess personligheter kan uttryckas genom associerade ord och låta sig uttryckas genom olika känslotillstånd.

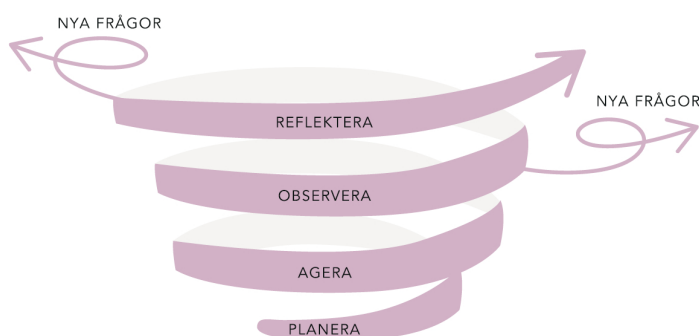
Om självkänslan utgör en grund i känslan av att ha ett eget, unikt värde som människa utgör begreppet självförtroende en koppling till det vi kan, våra prestationer och det vi klarar av och tror oss kunna göra (Juul, 2004). Lindwall (2011) menar att det är väldigt svårt att bygga upp självkänslan om det inte tas hänsyn till en människas upplevda kompetens. Lyckas man med något så kommer det bli en stabil grund för den upplevda självkänslan och vice versa. En människas självförtroende förstärks med hjälp av stöd och uppmuntran från omgivningen. De flesta upplever en god självkänsla och ett starkt självförtroende någon gång i livet, men det kan genom livet växla mellan underlägsenhet och oduglighet vilket kan kopplas till låg självkänsla. En negativ självbedömning skapar en nedvärderande självuppfattning. Självförtroendet är därför beroende av människans upplevelse av sig själv (Hwang & Nilsson, 2011). Hwang och Nilsson (2011) tillägger att omgivningens åsikter har inte mycket att mäta med individens egna negativa självbedömning. Även Juul (2004) förknippar det dåliga självförtroendet med osäkerhet, självkritik och skuldkänslor.

Enligt Lindwall (2011) är det en vacker tanke att kunna använda metoder som är jagstärkande för att förändra sin självkänsla men enligt honom är det mycket svårt. Han menar också att självkänsla och självförtroende sitter tätt ihop. Inom populärpsykologin har många gått ut med metoder för att stärka självkänslan på olika sätt och den sortens självhjälp utgår från att de flesta människor har låg självkänsla. Det är lätt att tro att bara för att en lyckats stärka sin självkänsla genom ett speciellt tillvägagångssätt kan alla göra likadant enligt konceptet "one size fit all" (Lindwall, 2011).

4. Aktionsforskning

I min studie använder jag aktionsforskning som en undersökningsmetod i grupp. Aktionsforskning innebär att jag som forskare tillsammans med deltagarna i studiegruppen delar upplevelser med varandra genom diskussioner, självreflektion och aktion. Enligt Patel och Davidson (2019), kan aktionsforskning bidra till att gångbar kunskap utvecklas genom att teori sammanvävs med praktik. En förutsättning är att samarbetet mellan forskare och praktiker fungerar och att uppkomna insikter omsätts till nya handlingar där det framkomna prövas. Rönnerman (2012) beskriver att den praktiska delen inom aktionsforskning utgör olika steg i något som kan jämföras med en spiral. Spiralen bygger på Lewins modell med delarna *planera*, *agera*, *observera* och *reflektera* (Rönnerman, 2012; se figur 1). Det kan beskrivas med andra ord att forskaren ställer sig en fråga som därefter planeras med en aktivitet. Agerandet följs sedan upp systematiskt genom observationer och reflektioner. Därefter görs en analys utifrån den information som samlats in och nya diskussioner och reflektioner över innehållet görs. Till slut görs en ny aktion som planeras för att prova det framkomna materialet utifrån deltagarnas och forskarens nya insikter och kunskap. Analys och reflektion leder därmed till nya frågor som kräver nya aktioner som i sin tur leder till reflektioner som genererar nya frågor. Forskaren fortsätter på detta sätt tills det sista aktionstillfället är genomfört. Genom att angripa en frågeställning utifrån aktuella förutsättningar blir varje aktionsforskningsprojekt unikt. Det går inte att härma någon annans projekt utan varje grupp inom aktionsforskning följer sin egen gång (Rönnerman, 2012).

Figur 1. aktionsforskningsspiralen (www.sydskusten.fi)



4.1 Design av undersökningen

Övningarna som används i studien anpassas utifrån personlighet, målgrupp och individ. I grunden finns olika förebilder, arbetssätt, inspirationskällor och metoder. Här i Sverige har vi en stor förgrundsgestalt inom röstpedagogik vid namn Ninni Elliot (2009) vilken vår huvudlärare Kristina Lund i röstmetodik introducerat oss i med tillägg av hennes personliga utformning av Ninnis övningar. Via vår lärare i muntlig framställning Catherine Hansson har vi fått del av en metodik för textgestaltning, vilket hon utformat genom inspiration från två stora röstlärare vid namn Nadine George³ och Patsy Rodenburg (2009). Jag har också tagit del av övningar via boken *Presence* (Rodenburg, 2009). Nadine George Voice Work har genom Pia Olby (2017) beskrivits i en bok och de övningarna och förhållningssättet har vi logonomstudenter fått ta del av genom en workshop med Pia Olby på SMI våren-21. För ökad kroppsmedvetenhet använder jag en övning som är hämtad från basal kroppskänedom (Karlsson Sannum & Cederhag, 2017). Ytterligare en kvinna som inspirerat mig mycket som jag använt en övning från, är en röstpedagog från Skottland, som heter Kristin Linklater⁴ (2006). För att hitta övningar där *leken* bidrar och sätter karaktär har jag hämtat övningar från det jag har med mig sen innan då jag är utbildad inom pedagogiskt drama men också det vi fått del av via läraren Maria Nordlöw på SMI.

4.2 Urval

Aktionsstudien har gjorts tillsammans med två deltagare. Dessa kommer jag i fortsättningen benämna medforskare. En förutsättning för att genomföra studien var att vi kunde ses fysiskt i samma rum. Från början hade jag fem anmälda deltagare men på grund av den rådande pandemin föll tre deltagare bort, eftersom de inte kunde träffas fysiskt på plats. Urvalet gjordes efter en öppen inbjudan (bilaga 2) via Instagram, LinkedIn och Facebook där innehållet och syftet med studien presenterades tydligt, varpå dessa medforskare anmälde sitt intresse. Medforskarna är två kvinnor som är mellan 45 och 55 år och har olika bakgrund med en stor nyfikenhet att undersöka röstens möjligheter och hitta verktyg för att öka sin förmåga att uttrycka sig och tala inför andra. Kvinnorna är bekanta till mig sedan innan, jag känner dem något men har ingen djupare relation till dem. Båda

³ Nadine George har under de senaste 30 åren utvecklat en egen röstteknik. Tekniken bygger på att skådespelarna arbetar med det djupgående, vibrerande ljudet i kroppen som tekniskt redskap för att skapa förbindelse mellan ljud, känsla och ord i de övningar som kursdeltagarna arbetar med.

⁴ Kristin Linklater var en skotsk vokalcoach, skådespelare, teaterregissör och författare.

är boende i samma stad som jag vilket ökade förutsättningarna för att vi kunde ses. Båda medforskarna har använt sin röst på olika sätt tidigare genom sång, tal, skådespeleri och i sin yrkesroll.

4.3 Genomförande

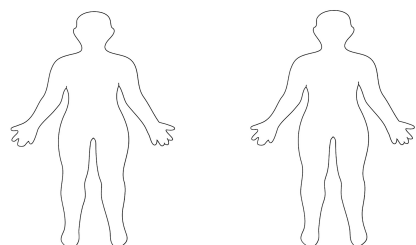
Jag och de två medforskarna har under studiens gång utfört den pedagogiska planeringen som jag satt upp. Medforskarna har reflekterat och jag har observerat filmerna och gjort reflektioner. Vi har träffats vid tre tillfällen med 2 1/2 timmars aktivt utövande vid. De två första aktionerna var båda medforskarna närvarande och den sista var enbart en med. Varje aktion har filmats på så sätt att kameran har stått uppställd i ett hörn vilket gjort att alla deltagare har kunnat ses i hela rummet. Innan dessa aktioner har deltagarna fått en grundläggande introduktion av mig inom röstteknik vid tre tillfällen. Denna röstteknik ägde rum två gånger fysiskt i en kurslokal, två timmar per tillfälle och en gång via en digital zoomföreläsning som varade i 1 ½ timme.

Efter varje aktion har en reflektion gjorts tillsammans som ett gruppsamtal och därefter har jag gått igenom materialet genom att titta på filmen och efter det som framkommit där planerat ett nytt upplägg till kommande aktion. Detta gjordes tre gånger med skillnaden att efter den tredje aktionen gjordes ingen mer planering utan istället en resultatinkriktad analys och reflektion över alla tre träffarna. Aktionsforskningen kan knytas till det pedagogiska arbetet och syftet är att utforska om detta kan vara en metod i kommande arbete som logonom.

Medforskarna har innan de tre aktionernas början fått fylla i en enkät med frågor som rör röst och självkänsla (bilaga 1). Inför varje session har de fått markera känslor och fysiska och kroppsliga upplevelser i en figur taget från *Somaesthetic design Designing with the body : somaesthetic interaction design* (Höök et al., 2019; se figur 2). Somaestetisk design är ett kvalitativt hjälpmedel för att överbrygga en teoretisk idé till att se hur den fungerar i praktiken (Shusterman, 2013). Det innebär att medforskarna får förslag på beskrivande ord om fysiska och känslomässiga förnimmelser som de på figuren placerar ut och markerar på de ställen som de upplever de olika förnimmelserna på. Detta gjorde de både innan och efter varje aktion. Exempel på beskrivande ord är kompakt, symmetrisk, spretig, tung, liten, pirrig, stor, mjuk, obalanserad, kall, balanserad, lätt,

stel, varm, symmetrisk, stark, splittrad, lugn och fokuserad. Därutöver hade de möjlighet att lägga till valfria ord som de kunde placera ut i figuren.

Figur 2. Somaesthetics bearbetat från Höök et al. (2019, s 5).



Vi träffades vid tre aktionstillfällen och varje aktion varade i 2 ½ timme inklusive en kortare paus. Jag uppmanade medforskarna att även reflektera över sin röst användning mellan våra aktioner. Dessa tankar fick jag sedan del av genom de samtal vi hade i början av nästkommande aktion. Vid varje aktionstillfälle talade vi kring vad röstövningarna kan ha för inverkan på självkänslan, genom att klä det i angränsande ord.

4.4 Bearbetning och analys av data

Empiri till studien har samlats in på fyra olika sätt; medforskarna har fått fylla i en enkät innan och efter studien, de har fått fylla i Somaestheticsfigurerna före och efter varje aktion, både de och jag har reflekterat i början och slutet på varje aktion. Den fjärde insamlingsmetoden är filmning som jag observerat och analyserat i efterhand. Det inspelade materialet har varit en stor bidragande del i det resultat som sedan presenteras.

Filmerna har jag analyserat utifrån forskningsfrågorna och teman som gått att finna kopplade till den socialpsykologiska aspekten om *självet* och *självkänslan*. Jag har valt att använda kvalitativ innehållsanalys med induktiv ansats när jag bearbetat och analyserat de inspelade filmerna. Med den induktiva ansatsen i analysen tillåts det som framgår i filmen ”tala fritt” och generera teman och kategorier som beskriver innehållet (Fejes & Thornberg, 2019). Det innebär att jag som forskare tittat på filmerna och analyserat de utifrån utgångspunkten av den levda kroppen och hur

den kommunicerar med oss själva och andra samt hur kroppen och självkänslan uttrycker sig i associerade ord. Jag har också letat efter referenspunkter som har med det reflexiva medvetandet att göra. Först görs en överblick över materialet, sedan identifieras de delar i filmen som uttrycker självkänsla i form av associerade ord, kroppsliga uttryck, tankar, idéer eller ställningstaganden och därefter har jag som forskare gjort en kategorisering av dessa associerade ord som uppkommit och därefter har jag kopplat dem till teori och tidigare forskning. I resultatdelen presenteras dessa associerade ord tillsammans med textexempel. Hur de associerade orden har uttryckts är något som medforskarna också själva reflekterat över i samtalen som gjorts. Det har gjorts genom att medforskarna, var och en utan att bli avbruten berättat hur de ser på övningarna som gjorts, vad de känt och tänkt på under tiden vi genomfört aktionen. Även vilka val i handling som de gjort i stunden utifrån deras medvetenhet och icke medvetenhet. Deras reflektioner ingår i analysen likväl som mina reflektioner som jag gjort under de tre aktionernas pågående.

4.5 Etiska överväganden

I studien har jag gått efter de etiska riktlinjerna vid human- och samhällsvetenskaplig forskning, En god forskningssed (Vetenskapsrådet, 2017). Forskningsetiska frågor i det pågående arbetet med denna uppsats handlar om att inte skada de som deltar i studien genom att lämna ut personlig information eller på annat sätt överskrida medforskarnas integritet. Av forskningsetiska skäl anonymiserar jag medforskarna och kallar dem för R1 och R2. Innan studiens start fick de information om studiens syfte och att det som kommer fram endast kommer användas i uppsatsen och ingen annanstans. Informationen har getts muntligen vid första sammankomsten och de har godkänt studiens syfte och avsikt och även godkänt sin medverkan (Vetenskapsrådet, 2017). Med tanke på den rådande Covid-19 pandemin ska nämnas att vi av allmänt etiska skäl, höll till i ett stort rum när vi träffades, vilket gjorde att var och en fick stor yta att röra sig på. Vid de tillfällen när det skedde fysisk kontakt och vi kom varandra närmare än vad restriktionerna krävde fick medforskarna alltid möjlighet att ta ställning till om de ville delta, innan vi exempelvis utförde ryggmassage.

5. Aktionsstudiens planering och genomförande

Som tidigare nämnts utgår studien från aktionsforskningen och Lewins modell (Rönnerman, 2012).

Delarna är *planera*, *agera*, *observera* och *reflektera* vilket jag har beskrivit i teorikapitlet.

Upplägget för de tre aktionerna presenteras i en tabell nedan. Nedan följer en uppställning av hur planeringen inför varje aktion gått till, hur jag observerat och reflekterat efter varje aktion och hur upplägget till nästa aktion gjorts.

Tabell 1. Planering av innehåll.

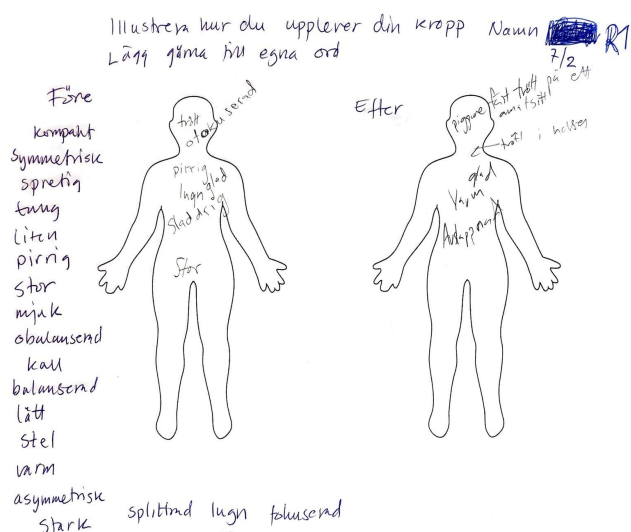
Aktion 1 Fokus avspänning och lek	Aktion 2 Fokus lek och riktning	Aktion 3 Fokus lek, riktning, kropp
Textläsning Berätta ett minne Jag är... Basal kroppskänedom, sittande och liggande Tona på vokaler i liggande De tre cirkelarna Andning Varm ånga Mjuk fonation Glissando Resonans artikulation Massage, vokaler och textarbete i par Vokaler i legato textarbete Konsonanter i texten Konsonanter i text och kropp Äga ord (efter Cathrine Hansson) varje ord har samma värde Textläsning	Start: Uppvärmning rörelse och dans med musik Uppvärmning med tonande och härmning ljud och rörelse Riktningar med kropp och andning Arbete med de tre cirkelarna Andning, suckande liggande och stående med rörelser De fyra kvaliteterna i Nadine George Voice Work efter Pia Olby Textarbete i tal och sång	Start: Närvaro i kroppen Uppvärmning led för led Avspänning axlar, nacke och käke. Lättnadens suck Rytm, rörelse ljudhärmning/tal-sång Andningsövningar Rörelse och ljud i par Hå-andning med massage Fonationsövningar Glissandoövningar Den kraftfulla rösten Tonande mjuk i olika kroppsdelar Nadine George Voice Work (PO) Rörelse, röst, text - olika kroppsdelar

5.1 Första aktionen

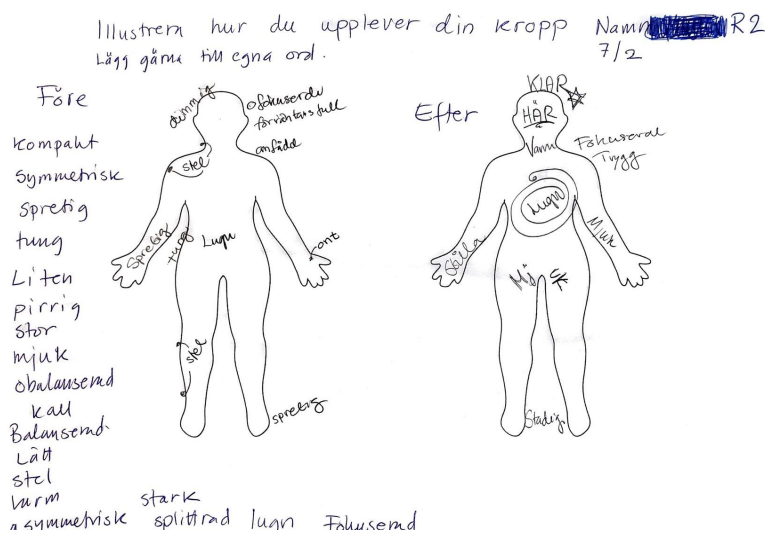
Vid första aktionstillfället var båda medforskarna närvarande. Den inledande frågan var *hur övningarna kan göras för att de ska bli avslappnade och känna förtroende inför att öva sin röst på olika sätt*. Eftersom enkät ett var ifyllt och de vid de tre förberedande träffarna vi haft innan, två

stycken fysiska och en digitalt fått förbereda sig med grundläggande andningsövningar och fått en genomgång på studiens syfte kunde vi direkt börja med aktionen. Första steget var att de fick fylla i somaestheticsfigurerna. Se figur 3 och 4 nedan. Tanken med somaestheticsfigurerna är att genom ord beskriva sin upplevelse av sin kropp och sitt sinne innan och efter aktionen. Därefter arbetade vi på golvet med det planerade innehåll. De praktiska övningarna följdes utan några avvikelser. Se tabell 1 för aktionsinnehållet i detalj.

Figur 3. Somaestheticsfigurer ifyllda av medforskare R1 före och efter aktion 1.



Figur 4. Somaestheticsfigurer ifyllda av medforskare R2, före och efter aktion 1.



5.1.1 Observation och reflektion över första aktionen

Under aktionens gång observerade jag att medforskarna var engagerade och hade för det mesta lätt att förstå instruktionerna till övningarna. Jag kunde också se att R1 ofta valde att ha händerna i sina

byxfickor under textläsningen medan R2 hade armarna mer hängande rakt ned. De fick börja med att berätta ett minne för att vi alla skulle få del av och höra hur deras röster lät, vilken kvalitet, riktning och styrka de hade. Anledningen till att de fick läsa en text allra först var för att det sedan skulle vara möjligt att se och höra om deras sätt att stå och läsa texten hade förändrats på något sätt i slutet på aktionen.

Andningsövningarna och övningarna i basal kroppskännedom fick ta tid och eftersom jag upplevde, och som också går att avläsa i somaestheticsfigurerna före aktionen, att R1 upplevde sig ofokuserad, trött, sladdrig, pirrig och att R2 beskrev både smärta och spändhet i musklerna lät jag grundövningarna i andning och avspänning ta den tid som jag i stunden såg behövdes. När de fyllt i somaestheticsfigurerna i slutet på den första aktionen, gick det att avläsa att R1 upplevde sig piggare, trött på ett annat sätt, avslappnad, varm glad och trött i halsen och R2 upplevde sig varm, glad, fokuserad, lugn, mjuk, stadig, här. Jag tittade igenom filmen som jag spelat in under aktion ett och tittade på somaestheticsfigurerna och såg att övningarna verkar haft en inverkan då de fyllt i andra ord i figurerna efter aktionen än innan. R1 uttalade att det var svårt att fylla i figuren medan R2 tyckte det var lätt. Det som blev uppenbart för mig var att de båda hade tydligt olika behov och som jag såg inom skilda områden som de behövde utveckla och arbeta med. Det var något jag såg både under aktionens gång och när jag sedan tittade på filmen. Även om medforskarna gav uttryck för att de känt sig mer avslappnade och lugna efter aktion ett, ville jag i enlighet med mina forskningsfrågor undersöka mer vad leken som ingång i övningarna skulle kunna tillföra.

5.1.2 Planering till den andra aktionen

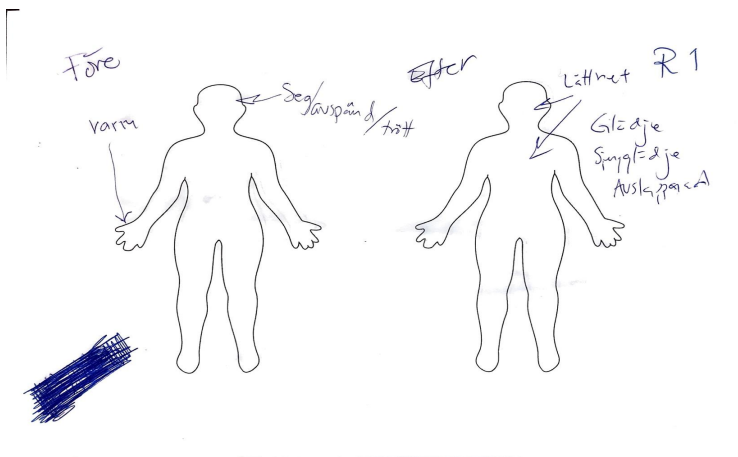
Efter att ha sett filmen såg jag genast att jag saknade något under aktion ett. Jag reflekterade över detta och samtalade med flera personer om hur jag skulle kunna gå vidare. Efter reflektionen ville jag planera aktion två med mer fokus på lekfullhet och frigörelse.

Jag gjorde sedan en planering med övningar av helt annan karaktär där fokuset låg på att hitta en röst som inte behövde hålla sig till en särskild norm eller mall. Där fick övningarna från Nadine George Voice Work som jag fått via Pia Olby komma in. Som start för aktion två skulle vi nu inte göra avspänning utan vi skulle istället värma upp kroppen till musik genom att tänka att kroppsdelarna från fötter upp till huvud innehöll en olja. Fokus under aktion två skulle ligga på *lek* och frigörelse.

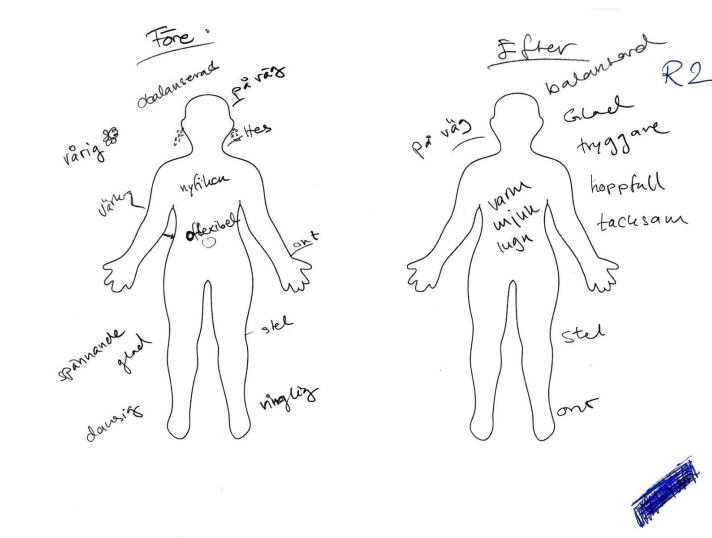
5.2 Andra aktionen

Under den andra aktionen var båda medforskarna närvarande. Vi började även denna omgång med att de fick fylla i somaestheticsfigurerna. Vi följde sedan planeringen utifrån de reflektioner och observationer jag gjort. Tanken med somaestheticsfigurerna är att genom ord beskriva sin upplevelse av sin kropp och sitt sinne innan och efter aktionen.

Figur 5. Somaestheticsfigurer ifyllda av medforskare R1 före och efter aktion 2.



Figur 6. Somaestheticsfigurer ifyllda av medforskare R2 före och efter aktion 2.



Som uppvärmning och start i andra aktionen användes ett annat ingångssätt än i den första aktionen. Vi började med att dansa och röra oss i rummet med en instruktion där jag ville att de har en inre föreställning av olja i fötterna som sprider sig upp genom kroppen. Huvudsakliga syftet var här att värma upp kroppen med hjälp av fantasin, att oljan bidrar till att mjuka upp kroppsdelarna, men också att hitta en riktning genom att gå från en rörelse där de befann sig mer inneslutna i sig

själva till att öppna upp ögonen och rikta både kropp och sinne utåt i rummet. Vi fortsatte sedan med andningsövningar på golvet för att sedan även arbeta med andningen utåt i rummet för att hitta en kommunicerande uttryck för att komma bort från det inneslutna. Detta gjorde att båda medforskarna uttryckte att det var roligt och frigörande att göra övningen. Vi gick sedan in på att att medvetet arbeta med andningen på olika sätt. Därefter gjordes övningar för att arbeta med rösten genom att vi gjorde vokaler på Åh, Ah, Oh och Ha enligt tanken med att hitta olika kvaliteter i rösten och att hitta ett fokus och riktning i sin röst. En viktig tanke i detta är att betona för informanterna att det inte behöver vara vackert. Att det inte behöver vara vackert betonade jag vid flera tillfällen för informanterna. De fick sedan arbeta med en text och en sång för att se om de genom att hitta en kvalitet i rösten i talet genom texten kunde använda det sedan genom att sjunga en sång och vice versa. Vi laborerade och *lekte* tillsammans med detta en bra stund och avrundade sedan.

5.2.1 Observation och reflektion över andra aktionen

Planeringen för den andra aktionen var att medforskarna skulle med hjälp av leken och ett mer frigörande sätt ta del av övningar. Övningarna hade också en karaktär av att bjuda in till ett lekfullt förhållningssätt och med förhoppningen att R1 och R2 skulle känna sig befriade från krav, uppleva en lätthet att ta sig an övningarna och jag ville ge dem vägledning genom att ställa rimliga krav på sig själv. Jag observerade efteråt när jag såg filmen att jag ger tydliga instruktioner och säger uppmuntrande fraser som "låt det bli ett djupt åh", "låt det vara som det är", "vi provar att stanna kvar och utforska de här raderna i texten", "prova att använda kroppen på olika sätt" för att de skulle våga slänga sig ut i övningarna och utforska dem på ett lätt och lustfyllt sätt. Det som hände i början var att båda två, särskilt R1 blev mycket glad av att få dansa fritt och utbrast "detta skulle jag behöva göra varje dag". Det jag la märke till genom att titta på filmen efteråt var att jag som ledare gav instruktioner under tiden de arbetade och tillsammans utgjorde det ett pedagogiska flöde utan stopp. Detta hade jag talat om innan start, att vi skulle pröva att arbeta med övningarna utan att stanna och prata för mycket om vad vi gör utan vi skulle hitta ett gemensamt arbetsflöde. Detta observerade jag efteråt att det hade fungerat utifrån mitt perspektiv. Det jag har kunnat utläsa genom observation av filmen är också vikten av att hålla ett fokus och energi i övningarna, att inta ett förhållningssätt av att i synnerhet göra övningarna, blir närvarande i dem utan att följa andra tankespor som har med privata saker att göra. Det gör att det går att rikta sin kropp och röst utåt,

vilket ökar upplevelsen av närvaro och möjligheten att nå ut med det som sägs, hitta en mer upprätt kroppshållning och ett koncentrerat uttryck. Den förmågan såg jag öka för både R1 och R2.

När vi sedan kom till text- och sångarbetet kom R1 in i något som gjorde att hon inte tog sig vidare. Hon kämpade med de instruktioner jag gav och jag såg att hon spände musklerna i hals, nacke och axlar. Det blev just en kamp och långt ifrån lek som var syftet. En av orsakerna till detta kan ha varit att instruktionerna jag gav om att komma "ned" i kroppen med rösten och texten var svåra att förstå och för henne svåra att omvandla till fysisk handling. Det jag har utläst genom observation var att det uppstod en oavslutad och icke förlöst situation med R1 då hon inte hade hittat "ned" i sin kropp och fått tag i det som gjorde att hennes röst kunde nå ut i rummet utan muskelspänning. Det gjorde mig som ledare frustrerad och eftersom syftet med denna studie var att utforska självkänslan och rösten frågade jag R2 om det var okej att jag och R1 arbetade lite mer med hennes text och sång. R1 kom upp på golvet igen och jag frågade henne om det var okej att jag gav henne massage på axlarna medan hon fick sjunga sin sång på nytt. Det fick resultatet att hon hittade ett mer avspänt förhållningssätt i röst användandet vid sången och även i talet när hon läste texten. Hon gick sedan och satte sig och började gråta och beskrev att hon kände sig lättad, vilket jag som pedagog också kunde göra. Därefter fick R2 komma upp och vi påbörjade arbetet med henne text och sång. Fokus hos R2 blev att hon fick använda armarna och göra en rörelse som om hon skjuter iväg en pil med en pilbåge under tiden att hon sjöng och läste sin text. Hon beskrev att det hjälpte henne att fokusera och leka med särskilt sången när hon samtidigt rörde kroppen. Hon beskrev att det är svårt för henne att sjunga då det är förknippat med mycket press och känslor av att inte göra "rätt". I och med att hon använde en konkret rörelse med armarna kunde fokus öka och känslan av att inte göra rätt blev nedtonad.

När jag tittade på det medforskarna fyllt i somaestheticsfigurerna kunde jag utläsa att R1 före aktionen känt sig varm, trött, avspänd och seg. Efter aktionen kände hon sig lättad och då visade hon var genom att hon gjorde pilar på på bröstkorg och huvud. Hon hade också skrivit ned orden glädje, sångglädje och avslappnad. Utmärkande för R2:s inskrivna ord på figurerna var att hon innan aktionen beskrev sig obalanserad och oflexibel men efteråt upplevde hon mer balans och en tryggare känsla.

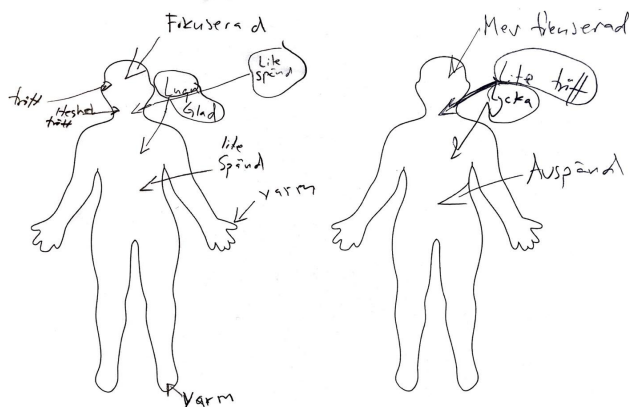
5.2.2 Planering inför den tredje aktionen

När jag återigen tittade igenom den inspelade filmen från aktion två upplevde jag att det var mycket som hänt med medforskarna genom de övningarna vi gjorde. Jag skulle dock se att det fanns mer övningar med inslag av *lek* med syfte att få de att på ett mer lekfullt och prestigelöst sätt närma sig sina röstliga uttryck. Det gjorde att jag planerade in mer ljudhärming där jag skulle leda genom att ljuda på olika sätt och de skulle härma. I den övningen skulle kroppen få vara med också. En övning där en gör ljud och rörelse och informanterna gör ett eko på det. En övning som jag tänkte tillföra var att en går bakom den andra och gör ett ljud och den framför "härmar" ljudet i kroppen.

5.3 Tredje aktionen

Vid träffen för den tredje aktionen kunde endast R1 delta. Det gjorde att jag som ledare gick in och gjorde de övningar som vara tänkt att de i par skulle göra. Frågan som jag tog med mig in i den tredje aktionen var *hur kan övningarna läggas upp på ett än mer lekfullt sätt för att R1 i det här fallet skulle kunna uppleva kravlöshet, mod och en känsla av att rösten och kroppen integrerades.*

Figur 7. Somaestheticsfigurer ifyllda av medforskare R1



5.3.1 Observation och reflektion över tredje aktionen

Genom att betrakta somaestheticsfiguren R1 fyllt i går att utläsa att hon innan aktionen upplevt sig hes, trött i rösten (pil på halsen) lite spänd, fokuserad och efter aktionen beskriver hon sig som lycklig, avspänd och mer fokuserad. R1 uttryckte många reflektioner och undran själv denna gång

över hur hennes röst skulle kunna få mer kontakt med kroppen, på det sättet att rösten kommer ned i kroppen. R1 beskrev att hon har en önskan att kunna få ihop rösten och sitt inre. Det framkom också att när hon tidigare varit utmattad förlorat sin röst helt. Hon uttryckte hur tydligt det varit för henne att hon genom att undertrycka sig själv haft svårt att uttrycka sig med rösten i tal och sång. När hennes sinnesstämning sedan förändrades och hon kände sig starkare i sig själv fick hon tillbaka sin röst och den blev mer uttrycksfull. Hon beskrev också hur det lätt blir att hon fastnar i för mycket tankar kring hur det ska låta och hur hon vill att det ska låta. Jag observerade och tyckte mig se, under denna tredje aktion hur R1 hamnade i för mycket tankar om hur det "ska" låta eller hur hon "vill" att det ska låta och det gjorde att framförallt nacke, axlar, bröstkorg och hals spändes. När vi sedan gjorde övningar utifrån ett mer *lekfullt* sätt och arbetade med kroppen integrerat i övningarna upplevde jag det som att hon släppte på tankarna och lät sig få följa med i det som hände utan analys och kritik av sig själv. Dock uppmärksammade jag en upplevt motstånd i hennes kropp att låta den få leda henne istället för att tankarna om hur det skulle vara styra. R1 beskrev det som mycket lättare att få kontakt med en fullödig röst när hennes kropp är avspänd. För henne blev det ett viktigt mål med röstövningarna att få kroppen att bli avspänd. Jag som observatör utifrån såg också att i den avspända kroppshållningen behövde hon lägga till en riktning med det hon gjorde vilket jag tänker skulle öka förmågan till att nå fram till en åhörare med det hon säger.

5.4 Medforskarnas enkätsvar före och efter aktionerna

Här följer en redovisning i löpande text, de svar från enkäterna som gjorts innan den första aktionen och efter den sista. Syftet med enkäterna var att få en bild över hur medforskarna upplever sin egen röst, om de anser de har problem med rösten och om de själva har reflekterat över vad självkänsla och röst kan ha för samband. Medforskarna är uppdelade i R1 och R2.

5.4.1 Upplevelse av rösten

Ingen av informanterna kunde i enkät ett svara på vilken röstkvalitet de anser att deras röst har. Alternativen var gäll, mörk, bullrande, pipig, ljus, flödande, knarrig, nasal, burkig, hackande eller eget beskrivande ord. I enkät två fanns det däremot ett svar på den frågan. R1 svarade att hon upplevde sin röst flödande medan R2 svarade luftig och ljus. På frågan om deras upplevelse av sin egen talröst svarade de båda att de tycker sig ha en medelstark röst vilket de också svarat i enkät två. R1 svarade två på en skala där ett är anspänd och fem är avspänd i enkät ett och fyra i enkät två.

medan R2 svarade fyra i båda enkäterna, det vill säga avspänd. R1 svarade i båda enkäterna att rösten liknar någon av föräldrarnas röst medan R2 inte vet i första enkäten men i den andra har hon svarat nej. På frågan om de upplever att de blir påverkade i sitt röst användande av sin närmaste omgivning svarade R1 ja och R2 nej och i enkät två svarade de detsamma.

5.4.2 Problem och bekvämlighet vid röst användningen

Angående problem vid röst användningen svarade R1 i första enkäten att hon ibland har svårt att göra sig hörd men att hon aldrig upplever sig trött/hes i rösten efter en arbetsdag och i den andra enkäten beskrev hon att hon blir hes och trött i rösten om hon sover för lite men också efter en arbetsdag.

R2 svarade i första enkäten att hon ibland har problem med röst användningen och i enkät två beskrev hon att hon kan bli trött i rösten efter en hel arbetsdag. R1 beskrev i första enkäten att hon inte känner sig bekväm med sin röst medan R2 kan göra det ibland. I den andra enkäten svarar R1 att hon känner sig bekväm medan R2 upplever att hon känner det ibland.

5.4.3 Rösten, kroppen och självkänslan

R1 svarade i första enkäten att hon ibland kan uppleva rösten som en del av kroppen medan R2 tyckte att den är det. I den andra enkäten svarar båda att de upplever att rösten är en del av kroppen. På frågan om de uppfattar att de har en god självkänsla när de använder sin röst, det vill säga att de känner att de vågar säga det de behöver och att rösten når ut med det de ska säga, svarade R1 att hon känner så ibland medan R2 känner att hon inte har några problem med det. Som svar på det i den andra enkäten uttrycker båda att de upplever en god självkänsla när de använder sin röst. R1 beskrev att omgivningen ibland lyssnar på henne och R2 svarade att andra lyssnar när hon talar. I den andra enkäten svarade båda att de känner sig lyssnade till. R1 skrev i första enkäten att hon ibland har svårt att göra sig hörd i fikarummet och privat men på möten upplever hon att andra lyssnar. I den andra enkäten svarade hon att hon i alla sammanhang kan göra sig hörd. R2 beskrev att hon känner sig lyssnad till på möten, i fikarummet och privat. I den andra enkäten svarade hon att hon ibland har svårt att göra sig hörd på möten.

5.4.4 Utveckling av rösten och självkänslan

Båda två svarade både före och efter i enkäterna att de ibland blir nervösa när de ska tala inför andra till exempel på ett möte. R1 svarade att hennes röst blir svag och otydlig när hon blir nervös, att hon inte är en van talare, att hon är otrygg i gruppen och att hon inte tycker om sin röst. I enkät två svarade hon på en punkt, att hon blir svag och otydlig. R2 svarade att hon blockeras vid nervositet eller andra affekter och har svårt att få fram det hon vill säga, pratar “för mycket” och “stakar mig”. I den andra enkäten svarade hon blockeras och har svårt att få fram det hon vill säga, hon får en instabil röst.

Båda informanterna vill utveckla sina röster vad gäller förbättrad klang, ökad kroppsmedvetenhet och ökad avspändhet. R1 har också skrivit i båda enkäterna att hon vill fortsätta arbeta med sin självkänsla och sitt självförtroende.

6. Analys av aktionernas utfall

I följande del kommer en sammanställning och analys av de tre aktionernas utfall presenteras utifrån studiens forskningsfrågor och syfte. De två forskningsfrågorna var: *På vilket sätt tar självkänslan sig uttryck genom rösten? Hur stärks självkänslan genom röstövningar?* Med hjälp av socialpsykologi som vald teori kommer resultatet och analysen ske utifrån förhållandet mellan *rösten, övningar* och begreppet *självkänsla* och hur detta förhållande kommer till uttryck i kroppen genom handlingar, språk, ting, rörelser, aktiviteter, gester, mening och hur den kommunicerar med oss själva och andra.

6.1 Självkänsla i rösten

Här skriver jag om hur jag upplevt och hur jag har försökt fånga *självkänslans* uttryck i medforskarnas röster och i deras kroppar. Jag har kunnat se detta genom mina observationer av dem under aktionerna, det vill säga hur de rört sig och hur deras röst har låtit. Det jag kunnat utläsa läggs sedan ihop med deras observationer av dem själva, hur de känt sig och hur de upplevt att deras röst låtit. De har genom den reflexiva medvetenheten dragit slutsatser om sitt eget själv, dess associerade ord och hur de samspelas med andra (Ekehammar, 2012). De har uttryckt det inifrån och jag har tagit del av det utifrån. Jag har mina upplevelser utifrån reflektioner och filminspelningar att utgå ifrån och de har somestheticsfigurerna att uttrycka sig genom, samtal på plats samt en enkät före och efter alla aktioner.

Utifrån mina reflektioner över hur medforskarna använt sina röster har jag försökt rama in självkänslans uttryck genom olika associerade företeelser och ord som enligt Ekehammar (2012) har med självkänslan att göra. Detta har som jag upplevt det, kunnat synas och höras främst genom hur R1 och R2 kunnat få kontakt med kroppen, på det sättet att rösten "kommit ned" i kroppen och på det viset hittat en förlängning av rösten ut i kroppen. För att nå detta "varande" i kroppen, att medforskaren "är" sin kropp behöver pedagogen överföra ett förhållningssätt som Chekhov beskriver att *göra något med lätthet* (Chekhov återgiven av Sjöström, 2007). Det jag sett då är ett samlat lugn vilket utstrålat både stark självkänsla och gott självförtroende, det vill säga medforskaren har upplevts vara i sig själv, vara i en sorts acceptans av sig själv med ett förtroende till att kunna uttrycka sig med rösten och kroppen. Det kan kopplas till vad James (återgiven av

Lindwall, 2011) ansåg vara den mest stabila delen av det subjektiva självkänslan, det spirituella självet där individens inre själ ingår, tankar, karaktärsdrag och moral. Det här samlade lugnet och kontakten med kroppen och med ett förtroende till sig själv att kunna uttrycka sig kan ses som vad Johnson (2003) menar är personlighetsdelarna *den glada presteraren* och *livsnjutaren*.

Motsatsen till det har jag kunnat se under aktionernas gång när medforskarna inte haft ett samlat lugn, trygghet och stabilitet. Det har jag sett genom att deras kroppar har utstrålat spänning, trötthet, en icke upprätt kroppshållning, ögon som flackar, händerna i byxfickorna, en oriktad position med kroppen och en röst utan fullödig klang. Det skulle kunna ses som vad Johnson (2003) kallar personlighetsdelarna *tvångspresteraren* och *försakaren*. Resultatet visar på hur självkänslan kan vara kopplad till olika situationer. Under aktionernas gång reflekterade vi tillsammans över hur rösten kan få kontakt med kroppen och hur kroppen kan användas för att stärka röstens uttryck. Det kom att bli en av de viktigaste lärdomarna under aktionerna nämligen att jag såg utifrån på dem att de intog en speciell hållning och riktning vilket jag upplevde som associerade uttryck till *självkänsla* det vill säga lugn, stabil och samlad energi. Med samlad energi menar jag att en person gör av med så mycket energi som den för stunden behöver och inte mer. Medforskarna uttryckte det genom att fylla i somaestheticsfigurerna där de beskrev att de kände sig lugna, stabila och trygga efter vi avslutat övningarna. Det skulle kunna ses som associerade ord till *självkänsla*. Jag kunde se på deras rörelser och gester om deras hals och nacke var avspända och andningen var djup. Det är något Elliot (2009) beskriver att det medverkar till att struphuvudet sänks ned och blir avspänt och om tillika svalg och käke är vidgat kan en klangfull röst uppstå.

Jag som observatör utifrån såg också att när medforskarna hittade en avspänd kroppshållning och la till en riktning med kroppen och ögonen utåt i rummet ökade deras förmåga att nå fram med det de skulle säga. Genom att stå kvar i den stabila kroppshållningen, avspända inställningen i kroppen och ögonen och riktningen öppen framåt kunde jag observera på dem att de utstrålade ett samlat lugn. I denna riktning och samlade lugn uppstod en klangfull röst. Att på den punkten inte ge upp för tidigt utan stanna kvar i lugnet och riktningen, att inta positionen som pedagog av att utföra något med lätthet (Chekhov återgiven av Sjöström, 2007), med rätt andningsteknik och öppna upp inne i munhålan och fokuserat använda rösten och säga det som ska sägas, kan i förlängningen enligt aktionernas utfall, stärka medforskarnas upplevelse av den egna *självkänslan* vilket

inbegriper associerade ord till *självkänsla*. Ett exempel på det är i den andra aktionen där R1 spände sig och som hon beskrev det inte förstod hur hon skulle göra, vilket jag observerade som att hon fick krav på sig själv att uppnå en föreställd bild. Vi hade kunnat stanna där och inte fortsätta men istället fortsatte vi och genom att ge det mer tid kunde hon hitta riktningen och använda sin röst på ett avspänt, riktat och klangfullt sätt. Genom att hon blev mer avspänd i kroppen och hittade en fylligare röstklang kunde hon känna sig lättad, lugn och glad efteråt. Progressionen genom de tre aktionerna såg jag som observatör genom att övningarna utvecklades och vi provade övningar med olika karaktär. Genom observationer av filmerna framkom tydligt att mina försök att skapa förtroende hos informanten la grunden till att övningarna gav resultat och skapade lugn, trygghet och stabilitet. De associerade orden till *självkänsla* som visat sig genom medforskarnas röster och kroppar är lugn, trygg och stabil.

6.1.1 Medforskarnas uppfattning av den egna självkänslan och rösten

Medforskarna gjorde egna reflektioner kring självkänsla under alla tre aktioner, där R1 beskriver att en låsning och spändhet i kroppen hindrar rösten från att användas utifrån en stabilitet och lugn. R1 menar vidare att hon har vant sig att vara i en värld där övningar av dessa slag och *lek* inte fått något utrymme. R1 beskriver det som att hon formats till att bli någon som hon inte är genom att vara på en arbetsplats där hon mer och mer känt sig förminskad som människa. R1 tycker att känslor och sinnesstämning speglar det fysiska och psykiska tillståndet mycket väl i hennes ansikte och genom hennes röst. Hon tycker att hon psykologiskt förminskar sig med hjälp av att inte använda mimik och att rösten då också blir svag. R1 säger:

Jag behöver träna på att få ned saker och ting i kroppen och inte bara vara i huvudet.
Få ned den rätta bilden av mig i kroppen och inte bara en bild som jag tror att jag själv har.

R2 uttrycker att självkänsla i rösten är att öva rösten och bli "vän" med den och hitta ett eget värde i sig själv utan prestationer och andras åsikter.

6.2 Aktioner för att stärka och utveckla självkänslan och rösten

Röstövningarna har gjorts utifrån ett syfte att stärka självkänslan hos medforskaren. Att stärka *självkänslan* är komplext och det finns ingen mirakelkur för att snabbt åstadkomma det. Det finns inte ett sätt som passar alla (Lindwall, 2011). Däremot visar min undersökning att genom att göra röstövningar och föra ett pågående samtal kring röst, självkänsla och kropp kunde det i detta fall med dessa två medforskare ge dem en ökad medvetenhet och självinsikt om rösten och kroppen och dess koppling till varandra samt till självkänslan som de uttryckte den genom associerade ord. Det som framkom under aktionernas gång var vikten av att i övningarna ha ett tydligt syfte med varför övningen görs och att gärna koppla tydliga fysiska rörelser till moment för att det inte ska bli för fritt till en början. Medforskarna uttryckte ett stort behov av att ha en tydlig ram i övningen som till exempel få en instruktion som "rör nu enbart armarna som om du står i en sjö och drar upp vass samtidigt som du säger en text". Den sortens instruktion till en repetitiv rörelse med kroppen var befriande för dem och gjorde att de sedan kunde få impulser till att prova andra rörelser.

7. Diskussion

I detta kapitel diskuterar jag först resultatet av min undersökning med utgångspunkt från mina forskningsfrågor och därefter den metod jag använt mig av. I slutet diskuteras olika logonomiska implikationer och allra sist ett stycke för vidare forskning.

7.1 Resultatdiskussion

Studien har genomgående haft som avsikt att studera kopplingen mellan röst och självkänsla. Jag har utgått ifrån att självkänslan är den uppfattning och känsla en människa har om sig själv som person, hur man kan acceptera sig själv och känna sig trygg i samspel med andra (Cullberg Weston, 2008) och vidare söka en beskrivning av hur rösten kan förändras och uttryckas utifrån självkänslan och associerade ord till självkänsla. Det har framkommit enligt mina tolkningar av resultatet i studien att associerade ord *som* självförtroende, sinnesstämning, personlighet, identitet, attityd, tillit, lugn, stabilitet och trygghet (Sundberg, 2007; Lind, 2014; Furu, 2017) är ord som kan kopplas till rösten och begreppet självkänsla. Resultatet grundar sig på det som jag observerat och det mina två medforskare uttryckt. Analysen har gjorts utifrån socialpsykologin med en utgångspunkt i den reflexiva medvetenheten, det vill säga medvetenhet om sitt själv och hur det utvecklas när man drar slutsatser av det man gör eller gjort i samspel med andra. Vilka slutsatser du gör sitter ihop med hur du blir medveten om din kropp, vilka uttryck som görs i rösten, handlingar, språk, rörelser och gester och vilken mening dessa uttryck får. Upplevelsen av att kroppen kommunicerar med självet och andra i det mellanmänniska samspelet kopplas i denna studie till självkänslan. Medforskaren går från att ”ha” en kropp till att ”vara” i kroppen vilket innebär att tudelningen mellan förnuft och kropp inte blir lika påtaglig (Österling Brunström, 2015). I processen att närma sig kroppens uttryck och sätta ut hierarkin mellan medvetande och kropp kan den reflexiva medvetenheten hjälpa till (Ekehammar, 2012).

7.1.1 Självkänslans uttryck genom rösten

Det är inte lätt att göra en beskrivning av kopplingen röst och självkänsla vilket jag påtalar i inledningen. Begreppet självkänsla är komplext i sig och det går inte att separera självkänsla från självförtroende (Lindwall, 2017). De två medforskarna hade båda unika tolkningar och uttryck för de båda begreppen och dessa användes under aktionernas gång i samtalen som fördes.

Medforskarna använde i samtalen associerade ord till begreppet självkänsla. Genom att det är möjligt i många fall att höra på en människas röst om den är stressad, glad, ledsen eller arg (Södersten återgiven av Lind, 2014) innebär inte det med snabba slutsatser att det går att höra vilken status på självkänsla den personen har. En analys av det slaget är också den komplex och i den behöver fler faktorer vävas in. Jag vill påstå att den processen behöver tid, reflektion och ett uttalat syfte att det är just kopplingen *självkänsla* och röst som ska undersökas. Å andra sidan kan det tänkas att rösten uttrycker utifrån Johnsons (2003) modell om självkänsla och personligheter olika riktning, kvaliteter och klang beroende på om personen är en *glad presterare*, *livsnjutare*, *tvångspresterare* eller *försakare*. Personlighetstypen *den glade presteraren* skulle kunna utifrån den beskrivningen låta glad på rösten, *livsnjutaren* kanske skulle inta ett samlat lugn medan *tvångspresteraren* skulle låta pressad på rösten och *försakaren* skulle inta en ledsen, svag och återhållen röst. Den analysen bör ses som alltför enkel och ytlig. Ingen människa kan ses som konstant och statisk i sina sinnesstämningar och olika uttryck. De fyra olika personligheterna som Johnson (2003) beskriver i sin modell, är inte heller konstanta och ska ses som en entydig beskrivning av olika personligheter. Utifrån en viss situation kan en människa kopplat till både *självkänsla* och *självförtroende* sammantaget med faktorer som stress, sömn och sinnesstämning uppleva och uttrycka variationer genom rösten vilket kan variera över tid och är beroende på samspelet med andra (Cullberg Weston, 2008). Att självkänslan är beroende av andra stärks genom resonemanget som Juul (2004) gör, där han menar att den kan formos och växa genom att vi blir sedda, erkända och värdefulla för de vi är, inte för vad vi gör eller utefter våra prestationer. Det att självkänslan är beroende på tillhörighet och samspel med andra undersöktes i en studie med ungdomar på ett seglarläger. Där kunde man finna att självkänslan ökade hos deltagarna inte på grund av kunskapen som inhämtats utan för att de kände tillhörighet under lägrets gång (Scarf et al., 2018). I min undersökning om rösten och självkänslan var det av stor vikt att det var en grupp som deltog, eftersom de kunde i samspelet med varandra förstärka varandras upplevelser och erfarenheter, genom att se och bekräfta varandra. Den reflexiva medvetenheten om självet och självkänslan uppstår i samspel med andra (Ekehammar, 2012) och kan förstärkas ytterligare genom att göra meningsfulla handlingar med kroppen och att gå från påståendet ”komma ned” i kroppen till att du ”är” i din kropp och hittar ett fullödigt uttryck med rösten. I processinriktningen sker en överföring av mellanmänskliga budskap (Nilsson & Waldermanson, 2016) där både en egen reflexiv medvetenhet om sitt själv och sin självkänsla kan äga rum, men även hur det uttrycks och

uppfattas i samspel med andra. Eftersom denna studie både har upplevelsen av att tillhöra och att få uppleva känslan att du “är” i din kropp finns fler potentiella möjligheter till utveckling av självkänslan.

7.1.2 Riktning, andning och samlad energi

Genom röstövningar där leken har fått vara en ingång som karakteriserat det pedagogiska förhållningssättet och att denna lek innefattat rörelser för kroppen har medforskarna kunnat närma sig upplevelsen av att “vara” en kropp och i den inbegripa rösten. Det kan liknas med det Österling Brunström (2015) beskriver av att *ha* en kropp och att *vara* en kropp. I min undersökning har jag sett att när den polariseringen upphör kan förutsättningarna öka för medforskaren att “komma ned” i kroppen och släppa taget om föreställningar som pågår i medvetandet, med andra ord släppa taget om ständigt pågående tankar (Österling Brunström, 2015, s 17).

Med hjälp av röstövningarna och leken som verktyg visar det sig att medforskarna uttryckte ord som beskriver ingångar till ökad självkänedom och ökat medvetande om den egna rösten men också kroppen, speciellt vad gäller andningen. Jag har sett utifrån hur de genom att rikta sig utåt i rummet när de gör röstövningar och läser en text visar en kroppshållning och fokus som gör att de utstrålar ett självförtroende. Det de sedan har beskrivit är att de upplevt en förmåga att fokuserat stå framför en åhörare och med upplevelsen att “vara” ett med kropp och röst och nå fram med sitt budskap. *Resultatet visar att upprepade röstövningar med leken som ingång bidrar till en koppling mellan röst och självkänsla.* Ett steg i processen är att bli medveten om sin röst och vad den eventuellt kan uttrycka, en annan del är att röstövningar blir ett verktyg till att öka kroppsmedvetenheten och förmågan att andas och använda sin röst på ett avspänt sätt. Ett stort utfall som har gått att se under aktionernas gång är den frigörande kraft som uppstår när en medforskare förstår sambandet mellan kropp, andning och röst vilket kan kopplas ihop med det Österling Brunström (2015) beskriver om den dikotomi som uppstår mellan medvetande och kropp, en separation där förnuftet hierarkiskt står över kroppen. Men med den kraft som uppstår när kropp och röst integreras och rösten blir en naturlig inkorporerad del av den levande kroppen (Alerby & Ferm, 2005 återgiven i Leijonhufvud, 2011) gör att rösten istället blir en förlängning av kroppen.

Insikten och upplevelse i hur rösten uttrycker sig och vilka röstövningar som är relevanta att använda i sammanhanget kan bidra till en inre trygghet, kraft och i förlängningen en riktning och klang i rösten. Hur rösten klingar ger en reversibel genklang in till sinnet, kroppen och känslolivet och genom att arbeta med rösten och kroppen kan det skapa en genklang och i samspel med andra utmana de olika personlighetstyperna som Johnson (2003) beskriver i sin modell. Det som händer när medforskarna arbetade med kroppen och hittade en lekfull inställning av att våga slänga sig ut i något och bryta en färdig föreställning och idealbild var att de beskrev en känsla av frihet och upplevelse av fullödig kraft inifrån och ut.

Det kan vara komplicerat att arbeta med rösten och sin självkänsla på detta sätt. Det är av största vikt att pedagogen är lyhörd och avsätter tid till reflektion och uppfångande av som i detta fall medforskarna och framtida deltagares tankar, önskemål och känslor. Det kan finnas en aspekt av en upplevelse att ha misslyckats i övningarna från deltagarnas sida, vilket kan orsaka en motsatt effekt till det som åsyftas. De förelagda övningarna kan i värsta fall istället skapa ett lägre självförtroende och påverka individens självkänsla negativt. Det som Lindwall (2011) skriver om att det är svårt att göra något åt sin självkänsla och självförtroende är värdefullt att ta i beaktande. När en deltagare upplever starka motstånd vilket medför att det blir svårt att genomföra övningarna, krävs en stor kunskap hos pedagogen att våga stanna upp, ta om och skapa ett tillitsfullt klimat i den didaktiska situationen. Eftersom vår självkänsla formas och växer genom att vi blir sedda, erkända och värdefulla för de vi är, finns stor anledning att ha en stor kompetens och människokänedom som pedagog i ett sånt här arbete (Juil, 2004).

7.2 Metoddiskussion

Aktionsforskning som metod sammankopplat med observation genom filmning av varje aktion har varit en lämplig metod i denna studie. Jag valde att inte transkribera det som händer i filmerna utan använda mig av den induktiva ansatsen i analysen där innehållet tillåts ”tala fritt” och generera teman och kategorier (Fejes & Thornberg, 2019). Genom att observera det som sker under aktionen med filmens hjälp, har jag kunnat ställa mig utanför pedagogrollen och gå in i en roll som observatör. Arbetet har gjort att jag på ett strukturerat sätt enligt aktionsforskningsspiralen *planera, agera, observera* och *reflektera* gett mig en möjlighet att koppla samman mina egna reflektioner till logonomiska metoder och föra in dem i planeringen. Det som fördjupat kunskapen är användandet

av ansatsen i socialpsykologin och de teorier som finns om begreppet *självkänsla* och sätta in det i sammanhanget (Patel & Davidson, 2019). Valet av metoden aktionsforskning i denna studie har därför hjälpt mig och gjort att jag fått del av ett strukturerat arbetssätt att arbeta med i min kommande yrkesroll.

Frågorna som ställdes i enkäten hade kunnat göras mer noggrant och om en liknande studie skulle göras igen skulle dessa frågor utformas mer ingående utifrån forskningsfrågorna. Nu kan de upplevas som onyanserade och icke relevanta på sina ställen. Somaestheticsfigurerna har bidragit stort till att essensen i resultatet gick att fånga. Figurerna ökar förutsättningen för medforskaren att uttrycka sina känslor, tankar och upplevelser kopplade till kroppen (Höök et al., 2019).

En studie av det här slaget kan på grund av dess få antal deltagare och den ringa tid som lagts ned på att utföra den kan studiens validitet ifrågasättas. Vad gäller metodens relevans för studien och hur den har kommit att användas kan det ses som validerande då teorin är fullt möjlig att omsättas genom processinriktningens naturliga koppling tillsammans med metoden aktionsforskning (Nilsson & Waldermanson, 2016; Rönnerman, 2012). Antalet deltagare i studien var få eftersom en pandemi kom i vägen vilket gjorde att gruppen som hade anmält sig att delta, utmynnade till att endast bli två medforskare.

7.3 Implikationer för logonomi

Vad kan logonomer lära sig av detta arbete? Undersökandet i denna studie kommer inte sluta när uppsatsen är klar utan arbetet fortsätter och lever vidare med mig genom mitt yrke som logonom. En logonom har en stor verktygslåda med övningar och även om det inte är terapi som ska bedrivas blir det en effekt om vi pedagogiskt kan använda olika ingångar till att få klienten att våga slänga sig ut i ett arbete där kopplingar mellan röst och självkänsla kan göras. För att lyfta fram denna möjlighet och vända sig till en målgrupp där denna slags metodik är motiverad, kan det vara av vikt att hitta en form och design för undervisningssituationen där övningar för detta iscensätts och ramas in. Jag ser ett stort arbetsfält där det här arbetet skulle vara av stor relevans. Om unga människor skulle få arbeta med sin röst och självkänsla kan det ha en positiv inverkan på deras förhållningssätt och bild till av sig själva, sina drömmar, sin framtid och vilket samspel de kan ha med andra. Det finns en stor relevans att ett logonomiskt arbete av detta slag skulle införas i

högskoleutbildningarna för blivande lärare för att de skulle kunna få med sig verktyg till sina kommande elever. Vidare finns ett stort användningsområde där röstövningar kan tillämpas för utveckling av röst och självkänsla både i förebyggande och behandlande syfte för att förhindra psykisk ohälsa och med människor som arbetar inom sektorn med psykisk ohälsa.

7.4 Vidare forskning

Att använda *leken* som ingång i röstövningar med syfte att deltagaren får ökad kroppsmedvetenhet, koppling mellan kropp, röst och självkänsla kan vara skrämmande för många. Vygotskij (1995) menar att leken kan vara en grundförutsättning att kunna lära sig något överhuvudtaget genom livet vilket det finns stor anledning att se som en viktigt uppdrag att undersöka det vidare och sätta det i handling. Det finns en nyfikenhet hos mig att vilja undersöka vad som skulle kunna uppstå om fler deltagare varit med i studien eftersom olika personer har olika behov. Utifrån tanken att en sak inte passar alla kan det skapa ett behov hos logonomen att vidga den metodologiska verktygslådan. Det finns många intressanta områden att utforska vidare vad gäller självkänsla och röst. Jag är nyfiken och skulle vilja vidga synfältet och ta in det som kallas talängslan och se vilka forskningsfrågor som skulle kunna uppstå då. Vidare skulle det gå att utforska de olika personlighetstyperna som Johnson (2003) beskriver i sin modell mer på djupet och skapa explicita övningar kopplade till dem för att se om det går att påverka självet, självbilden och självkänslan och knyta röst, kropp, *leken* och även rollspel till dessa personligheter. Vidare skulle en forskning med röst i kombination med kognitivt inriktad terapi vara intressant att göra för att se hur tankar, känslor, röst och handlingar kan förändras och hur det påverkar individens sätt att föra fram sitt budskap. För att göra sådan forskning krävs mer tid och i nära samarbete med andra professioner.

Referenser

- Backlund, B. (2006). *Inte bara ord : en bok om talad kommunikation*. Lund: Studentlitteratur.
- Baker, J., Ben-Tovim, B., Butcher, A., Esterman, A., & McLaughlin, K. (2013). Psychosocial risk factors which may differentiate between women with Functional Voice Disorder, Organic Voice Disorder and a Control Group. *International Journal of Speech-Language Pathology*, 15 (6): s. 547-563.
- Butcher P. (1995). Psychological processes in psychogenic voice disorder. *Eur J Disord Commun*. 1995;30(4): s. 467-74.
- Byréus, K. (2012). *Kreativa metoder för grupputveckling och handledning*. Stockholm: Liber.
- Cullberg Weston, M. (2005). *Ditt inre centrum: om självkänsla, självbild och konturen av ditt själv*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Ekehammar, B. (2012). *Socialpsykologi Utdrag ur Grunderna i vår tids psykologi*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Elliot, N. (2009). *Röstboken, tal-röst och sångövningar*. Lund: Studentlitteratur.
- Fejes, A. & Thornberg, R. (red.) (2019). *Handbok i kvalitativ analys*. (Upplaga 3). Stockholm:Liber.
- Furmark, T., Holmström, A., Sparthan, E., Carlbring, P., & Andersson, G. (2019). *Social fobi - social ångest : effektiv hjälp med KBT*. Stockholm: Liber.
- Furu, A-C. (2017). *Professionell röst användning i läraryrket*. Lund: Studentlitteratur.
- Granberg, A. (2000). *Småbarnslek - En livsnödvändighet*. Stockholm: Liber.
- Höök, K., Juul Søndergaard, M-L., Marianela Ciolfi, F., Campo Woytuk, N., Kilic Afsar, O., Tsaknaki, V., Ståhl, A., & Ericsson, S. (2019). Soma Design and Politics of the Body. *HTTF 2019: Proceedings of the Halfway to the Future Symposium*. Doi:10.1145/3363384.3363385
- Hwang, P., & Nilsson, B. (2011). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.

- Johnson, M. (2003). *Självkänsla och anpassning*. Lund: Studentlitteratur.
- Johnstone, K., Geijer, M., & Osten, S. (2015). *Impro : improvisation och teater*. Stockholm: Improvisationsstudion Förlag
- Juul, J., & Jensen, H. (2003). *Relationskompetens - i pedagogernas värld*. Stockholm: Liber.
- Juul, J. (2004). *Ditt kompetenta barn*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Karlsson Sannum, A., & Cederhag, W. (2017). *Hur gör du när du rör dig? Basal Kroppskänedom för vardag, friskvård, idrott och rehab*. Malmö: Arkitektkopia.
- Leijonhufvud, S. (2011). *Sångupplevelse – en klingande bekräftelse på min existens i världen. En fenomenologisk undersökning*. (Licentiatuppsats). Stockholm: Kungliga Musikhögskolan.
- Lind, A. (2014) Stämmer din stämma? *Medicinsk Vetenskap*, 3 27-30.
- Lindwall, M. (2011). *Självkänsla: bortom populärpsykologi och enkla sanningar*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Linklater, K. (2006). *Freeing the Natural Voice*. London: Nick Hern Books.
- Mohammar, E. (2009). *Kraften i din Röst - Hur ditt sätt att tala påverkar din vardag*. Borås: Recito Förlag.
- Nationalencyklopedin (18 april 2021). *Självkänsla*. <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/självkänsla>
- Niemi, M. (2017). *Koka Björn*. Falun: Piratförlaget.
- Nilsson, B., & Waldemarson, A-K. (2016). *Kommunikation - Samspel mellan människor*. Lund: Studentlitteratur.
- Nusseck, M., Richter, B., Echternach, M., & Spahn, C. (2017). Psychological Effects of Preventive Voice Care Training in Student Teachers. *HNO*, 65(7):599-609. doi: 10.1007/s00106-016-0157-3.

- Olby, P. (2017). *Sången ädla känslor föder? sånggestaltning; möte mellan musikalisk och scenisk gestaltning på lika villkor*. Stockholm: Stockholms konstnärliga högskola.
- Olby, P. (2020). *Den mänskliga rösten; personlig sånggestaltning som återspeglar människan bakom rösten*. Örebro: Örebro universitet.
- Patel R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Rasmusson, V., & Erberth, B. (2016). *Undervisa i pedagogiskt drama*. Lund: Studentlitteratur.
- Rodenburg, P. (2009). *Presence*. s. Xiii. Bokförlag Penguin Books.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton university press.
- Rönnerman, K. (red.) (2012). *Aktionsforskning i praktiken: förskola och skola på vetenskaplig grund*. (2., [rev.] uppl.) Lund. Studentlitteratur.
- Scarf D., Kafka S., Hayhurst J., Jang K., Boyes M., Thomson R., & Hunter J., (2018). Satisfying psychological needs on the high seas: explaining increases self-esteem following an Adventure Education Programme. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 18:2, s. 165-175.
- Sjöström, K. (2007). *Skådespelaren i handling - strategier för tanke och kropp*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.
- Sundberg, J. (2007). *Röstlära fakta om rösten i tal och sång*. Visby: Books on demand.
- Shusterman, R. (2013). Somaesthetics. *The Encyclopedia of Human-Computer Interaction*, 2nd Ed, chapter 21. Hämtad 210623: <https://www.interaction-design.org/literature/book/the-encyclopedia-of-human-computer-interaction-2nd-ed>
- Vetenskapsrådet (2017). God Forskningsсед. Hämtad 210623: <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html>
- Vygotskij, L. (1995). *Fantasi och kreativitetet i barndomen*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB.

Österling Brunström J. (2015). *Kropp, görande och varande i musik. En fenomenologisk studie.*
(Avhandling). Örebro universitet.

Bilaga 1

Enkät vid studien ”Den fullödiga rösten”.

Ringa in de olika svarsalternativen som stämmer in på dig.

Upplevelse av den egna talrösten:

1. Kan du beskriva din röst med hjälp av följande svarsalternativ

(Obs! du kan ringa in flera svarsalternativ).

Stark röst

Medelstark röst

Svag röst

2. Ringa in den siffra på skalan som överensstämmer med hur du uppfattar din röst

Anspänd

Avspänd

Skala: 1 2 3 4 5

3. Ringa in en eller flera som du upplever stämmer in på dig:

Gäll

Mörk

Bullrande

Pipig

Ljus

Flödande

Luftig

Knarrig

Nasal

Burkig

Hackande

Annat: _____

Röst arv/miljö:

4. Upplever du att din röst liknar någon av dina föräldrars röster?

Ja

Nej

Vet ej

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

Ja

Nej

Vet ej

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

Ja

Nej

Vet ej

Problem i användandet av talrösten:

7. Upplever du problem i din röst användning?

Ofta

Ibland

Aldrig

Om ja:

8. *Uppllever du att rösten är trött och/eller att du är hes efter en arbetsdag?*

Ofta

Ibland

Aldrig

Annat: _____

Självbild och självkänsla:

9. *Känner du dig bekväm med din röst?*

Ja

Nej

Ibland

10. *Uppfattar du din röst som en del av din kropp?*

Ja

Nej

Ibland

11. *Uppfattar du dig som att du har god självkänsla när du använder din röst?*

(Känner att du vågar säga det du behöver och att rösten når ut till det du ska säga?)

Ja

Nej

Ibland

12. *Uppfattar du det som att andra lyssnar till dig när du talar?*

Ja

Nej

Ibland

Ta plats med sin röst:

13. Har du lätt att ta plats och göra din stämma hörd på t ex:

Möte:

Ja

Nej

Ibland

Vet ej

Fikarummet:

Ja

Nej

Ibland

Vet ej

Privat, med familj och vänner:

Ja

Nej

Ibland

Vet ej

14. Vad skulle du vilja uppnå och utveckla med din röst och med hjälp av röstövningar:

kryssa för ett eller flera svarsalternativ:

- Ökad styrka

- Förbättrad klang

- Ökad kroppsmedvetenhet

- Ökad avspändhet

- Ökad självkänsla
- Ökat självförtroende
- Inget, jag är nöjd
- Annat: _____

Prestation:

15. Blir du nervös när du ska tala inför en grupp, exempelvis på ett möte?

Ja

Nej

Ibland

Vet ej

Om ja eller ibland:

16. Upplever du att din röst påverkas och påverkar dig när du blir nervös och i så fall hur?

Kryssa för ett eller flera svarsalternativ.

- Jag blockeras och har svårt att få fram det jag vill säga
- Instabil röst
- Luften räcker inte till
- Min röst blir gäll och statisk
- Min röst blir svag och otydlig

- Jag är inte en van talare
- Jag känner mig inte trygg i gruppen
- Jag upplever att jag förlorar min självaktning
- Jag tycker inte om min röst

Om nej:

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

Bilaga 2

Ge plats åt din röst

En undersökande studie i röstens inneboende kraft.



Är du nyfiken på hur din röst kan påverka din självkänsla? Är du intresserad av hur du kan få tillgång till ännu mer av det som är du genom att träna din röstteknik, kroppsmedvetenhet och kommunikation?

Studien görs av mig (logonomstuderande) och innebär att jag har en kurs med er på 5 träffar. Ingen förkunskap krävs. Vid intresse och fler frågor hör av er till tuvalina@gmail.com eller tel 073 952 36 27
Anne Berglund Frid