



**SMI**  
STOCKHOLMS  
MUSIKPEDAGOGISKA  
INSTITUT

# Behöver jag harkla mig?

En kvantitativ undersökning av  
musikalartisters upplevda rösthälsa

Examensarbete  
Musikpedagogexamen  
Höstterminen 2024  
Poäng 15hp  
Jonas Wåhlin  
Handledare: Susanna Leijonhufvud

## Sammanfattning

Syftet med studien är att undersöka och i viss mån kartlägga musikalartisters upplevda rösthälsa, med anledningen att bättre förstå deras arbetssituation och därmed, som sångpedagog, kunna bistå mer precist. Hur påverkas den upplevda rösthälsan utifrån det liv musikalartisten lever och på vilket sätt den arbetar? Är det skillnad på upplevd rösthälsa för musikalartister med olika sorts trygghet i anställningen? Upplever kvinnliga och manliga musikalartister sin rösthälsa på olika sätt, eller kan måttet av "lycka i livet" vara en parameter som beror på rösthälsa?

I en kvantitativ studie med en enkätundersökning som grund har data om 87 musikalartister samlats in. Med hjälp av Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell har korsjämförelser med upplevd rösthälsa som utgångspunkt gjorts. Som motpart i jämförelserna användes arbetssituation, lycka i livet och könstillhörighet.

Resultatet visar på en relativt god upplevd rösthälsa hos gruppen, men också att den upplevda rösthälsan påverkas av yttre faktorer. Det framkom samband i de olika korsjämförelserna som kan vara till grund för vidare forskning på området. Ett komplement skulle kunna vara en kvalitativ undersökning av liknande karaktär för att på närmare håll se vad som kan förbättra den upplevda rösthälsan hos musikalartister.

Sökord: Upplevd rösthälsa, musikalartist, arbetssituation, lycka, sångpedagogik, stress, arbetsmiljö.

## Förord

Den här uppsatsen har haft många turer fram och tillbaka. Den blev nästan färdigställd under en rasande pandemi, för att sedan bordläggas på grund av personliga skäl. Nu är tiden inne och arbetet med undersökningen och framställandet av resultatet är över. Undersökningen får flyga fritt.

Jag vill rikta ett stort tack till Susanna Leijonhufvud som aldrig slutade ifrågasätta mig och aldrig tillät mig känna mig färdig. Jag vill också tacka Stockholms Musikpedagogiska Institut som gett mig dispens av personliga skäl och möjlighet att färdigställa arbetet.

Tack till Kristina och Johan för ovärderlig input samt tack till min älskade Liza för att du står stadigt när jag vacklar.

Tack



# Innehållsförteckning

<b>Sammanfattning</b> .....	<b>2</b>
<b>Förord</b> .....	<b>3</b>
<b>Innehållsförteckning</b> .....	<b>5</b>
<b>Inledning</b> .....	<b>8</b>
1.2 Syfte och problemformulering.....	10
<b>2 Bakgrund</b> .....	<b>12</b>
2.1 Anatomi, röstapparaten.....	12
2.1.1 Andningsapparaten.....	12
2.1.2 Röstorganet.....	12
2.1.3 Ansatsröret.....	12
2.1.4 Sångperspektiv.....	13
2.2 Musikalhistoria.....	13
2.2.1 Antiken till ~1900.....	13
2.2.2 Sångperspektivet.....	13
2.2.3 Musikal en ung konstform.....	14
2.3 Sångpedagogik.....	14
2.3.1 Sångpedagogik.....	15
2.3.2 Sångpedagogik vid musikalutbildningar.....	15
2.3.3 Kognitiv förmåga i lärande och liv.....	16
2.3.4 Musik och livskvalitet.....	17
2.4 Rösthälsa.....	18
2.4.1 Typer av röstproblem.....	18
2.4.2 Upplevelsen.....	19
2.5 Upplevd Rösthälsa.....	20
2.5.1 Definition av upplevd rösthälsa.....	20
2.5.2 Mansrösten kontra kvinnorösten.....	20
2.5.3 Rösthälsa sångare.....	20
<b>3 Teori</b> .....	<b>22</b>
3.1 Val av teori.....	22
3.1.1 Faktorer i olika lager.....	22
3.1.2 Systemteori.....	22
3.2 Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell.....	23
3.2.1 Bronfenbrenners system.....	23
3.3 Bronfenbrenner och upplevd rösthälsa.....	24
3.3.1 Individens upplevelse.....	24
3.4 Sångarperspektivet.....	24
3.4.1 Sångarekologisk systemteori.....	24

<b>4 Metod</b> .....	<b>26</b>
4.1 Val av metod.....	26
4.2 Planering och genomförande.....	26
4.2.1 Google Forms.....	27
4.2.2 Utformning enkät.....	27
4.3 Respondenter.....	28
4.3.1 Inbjudan till enkät.....	28
4.4 Analysmetod.....	28
4.4.1 Analyskombinationer.....	28
4.5 Etiska aspekter.....	29
<b>5 Resultat</b> .....	<b>30</b>
5.1 Resultat.....	30
5.1.1 Arbete.....	30
5.1.2 Social information.....	31
5.1.3 Upplevd rösthälsa.....	31
5.1.4 Behandling.....	32
5.2 Resultatanalys.....	32
5.2.1 Upplevd rösthälsa i förhållande till lycka i livet.....	33
5.2.2 Rösthälsa i förhållande till arbetsförhållande.....	33
5.2.3 Könsidentitet i förhållande till upplevd rösthälsa.....	34
<b>6 Diskussion</b> .....	<b>36</b>
6.1 Resultatdiskussion.....	36
6.1.1 Upplevd rösthälsa i förhållande till lycka i livet.....	36
6.1.2 Upplevd rösthälsa i förhållande till arbetsförhållande.....	36
6.1.3 Könsidentitet i förhållande till upplevd rösthälsa.....	37
6.1.4 Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell.....	38
6.1.5 Pedagogiska implikationer.....	38
6.2 Metoddiskussion.....	38
6.2.1 Enkätens utformande.....	39
6.2.2 Validitet.....	39
6.2.3 Sångarekologisk systemteoretisk utvecklingsmodell.....	39
6.2.4 Tveksamheter kring metoden.....	40
6.3 Vidare forskning.....	40
6.3.1 Potentiell kausalitet.....	41
6.3.2 Förslag till åtgärder.....	41
<b>Epilog</b> .....	<b>42</b>
<b>Referenser</b> .....	<b>43</b>
<b>Bilagor</b> .....	<b>46</b>
Bilaga 1.....	46

Inbjudan till enkät.....	46
Bilaga 2.....	47
Enkät.....	47

# Inledning

Jag är trött. Jag har jobbat oavbrutet i två månader och även om min arbetstid inte överstiger åtta timmar per dag är jag helt överkörd. Hemma ligger ovikt tvätt sedan en månad, jag spelar plockepinn med diskberget och hoppas att det ska hålla från att rasa något ynka dygn till. De två sista veckorna har repetitionerna skett på kvällstid för att kroppen ska ställa in sig på föreställningstid.

Klockan är förmiddag och jag ligger i sängen med en kaffekopp och tittar på fläckarna i taket i min frilanshyrda etta. Jag har inte pratat med en människa utanför jobbet på över en månad. Jag borde kanske ringa någon. Det finns ingen lust, ingen ork, ingen energi. Jag tar en dusch och går en promenad ner till teatern trots att det är flera timmar tills jag behöver vara på jobbet. På vägen stannar jag till i en butik och köper en ny skjorta eftersom jag inte orkat tvätta och stryka den som jag packade ner för två månader sedan och hade tänkt ha på premiärkvällen. Det blir en mörkblå med små vita prickar på, så små att de nästan inte syns på avstånd. Det blir nästan en synvilla av att skjortan är ljusare. Men det skiter jag i, jag ser det inte heller. Den blir bra. Vilken butik är jag i? De ser likadana ut i alla städer. Vilken stad är jag i? Jo, men det vet jag väl ändå? Även om det finns en gågata i alla mellanstora svenska städer där de har en stadsteater som spelar musikal då och då. Skammen, att jag för en sekund glömmer bort om jag är i Skövde eller Gävle. Vad spelar det för roll egentligen? Klart det spelar roll! Eller gör det? Den här platsen ska vara mitt andra hem i ett halvår till. Det kommer kännas som hemma, som vanligt, till slut.

När jag kommer ut ur affären möter en äldre dam min blick. Hon ser sur ut och hennes hund likaså.

Det är inte bara jag som tagit mig till teatern i god tid idag, de flesta i ensemblen är på plats. Vi hälsar kort på varandra, några vill prata med alla hela tiden, några har stora hörlurar för att slippa prata med andra, några vill sitta i logen och bara långsamt, långsamt förbereda sig inför kvällen. Jag vill byta om till mjuka kläder och sitta på scengolvet en stund. Jag andas, gör min röstuppvärmning och stretchar lite. Låtsas att jag är ensam, trots att jag vet att alla kan höra och se mig genom att välja rätt kanal på vilken TV som helst bakom scenen. Men jag låtsas och stänger ute allt annat. Dags att försöka få en känsla för hur rösten mår idag, efter två månaders repeterande av nytt material. Det är alltid en ansträngning med nytt material, kroppen vet liksom inte hur den ska ta in det innan man helt plötsligt bara har gjort det. Hur gick det till? När lärde jag mig det där?

Mitt minne tar mig tillbaka till i våras, när jag från ingenstans tappade rösten. Eller från ingenstans, det stämmer inte. Sånär i efterhand vet jag precis varför den försvann. Den ville inte vara med längre. För många gig på för kort tid och till slut var det bara tomt. Tomt där det brukar vara en röst. Totalt stopp. Tomt där det brukar vara glädje och tomt där det brukar finnas kärlek.

Enkla ljud till att börja med. Enkla, mjuka ljud som skulle ge mig rösten, glädjen och kärleken tillbaka. Det är egentligen ett jävla mirakel att jag ens står här idag och förbereder mig för premiär, men på något sätt har det gått. Jag blir inte klok på rösten.

Arbetet med musikal går alltid vägen via berättandet. Hur sjungs den här passagen för att gagna karaktären eller historien bäst? När det finns hinder, för det finns det alltid, så löser jag det efter hand. Ett hinder i taget och en fras i taget. Just den här föreställningen är krävande. Väldigt krävande. Ur både ett sångligt och skådespelarmässigt perspektiv. Allt krävs. Verkligen allt. Har jag allt? Troligen inte, men jag hoppas att det är tillräckligt och att mina styrkor överväger mina svagheter i rollen. Och att kritikerna är snälla, eller åtminstone ärliga och kan se ett gott försök.



Jag jobbar sakta igenom min kropp och röst för att märka vilka tillkortakommanden jag har att jobba med idag. Det är aldrig perfekta förutsättningar. Jobbet blir snarare att eliminera de värsta problemen. Jag vet att det krävs nära perfekt balans i kropp och röst i en passage i en av mina sånger, den vill jag gärna känna på innan jag är nöjd. Jag tar fram mobilen och klinkar en tonart i en klaviatur-app. Känner efter hur kroppen vill sjunga tonen. Oj, det var inte som jag tänkt mig. Jag backar i min uppvärmning och gör om några steg för att komma till ett bättre resultat. Efteråt känns passagen mycket bättre och jag är så nöjd jag kan vara idag. Efter två månaders konstant sjungande och repeterande. Ingen är bäst på sin premiärkväll, man vill överleva.

Trots att jag har begynnande förkylningssymtom, är helt slut i kropp och knopp så måste jag skjuta det framför mig. Ett ynka dygn till. Sen får jag falla ihop. I tre dagar. Sen börjar det riktiga jobbet med fyra föreställningar per vecka i sex månader. Det är betalningen för två månaders utarmande slit. Det är värt allt.

Jag sitter i min loge tillsammans med två andra. Vi talar och skämtar och diskuterar om vartannat. Om livet, barn, föreställningen, fantastiska sångare, sport och allt annat. Vi täcker nervositeten med babbel. Man kan känna på stämningen, det är en underliggande glöd som bara väntar på att ta fart. Hoppas vi kan kontrollera elden.

-”Femton minuter till kvällens föreställning, femton minuter.”

Nu är det dags. Sista fix i logen. Kolla kostym, smink och peruk. Kolla mobilen, mamma har ringt. Jag borde ringt henne redan tidigare i veckan. Det får vänta. Drick lite vatten. Ta av vigselring och stäng av telefonen.

-”Fem minuter till kvällens föreställning, fem minuter”.

Ta med vad som behövs, vattenflaska, småsaker som ska finnas i fickorna. En anteckningsbok och penna till scen tre. Ett par solglasögon till scen sex och åtta. Jag går vägen förbi vår rekvisitör och blir försedd med en teaterpistol till axelhölstret. Den har en sprängladdning i sig och ska avfyras i finalen akt ett. En säkring ska pillas till rätt position och en liten röd knapp ska hållas in samtidigt som avtryckaren kramas åt. Endast då ger laddningen fyr. Allt är noga repeterat och sker under strikta förhållningsregler från tekniskt ansvarig, regissör och rekvisitör. Direkt efter att ridån gått kommer rekvisitören och hämtar vapnet. Jag går in på scenen och allt annat försvinner. Inga tankar längre på något annat förutom just detta här och nu. Försöker fokusera på mitt jobb. Väntar på att ridån ska gå upp och att spelet kan börja. Jag sluter ögonen och tar ett djupt andetag.

-”Vi blir lite sena, premiärpublik du vet”.

Det är inspicienten som knackar på min axel och viskar i mitt öra.

-”Max fem min, tror jag”.

Verkligheten kommer ifatt mig och jag känner hur mitt uppbyggda fokus vacklar. Sakta vandrar tankarna iväg. Nej, kom tillbaka. Jag ropar i det tysta, förgäves. Nu är bubblan sprucken. Jag borde ringt mamma, det var så längesen vi talades vid. Jag har inte sagt godnatt till barnen på Facetime. Fan, att de aldrig blir klara med det där vägarbetet hemma. Jag borde verkligen ha kissat.

-”Nu kör vi, 30 sekunder. Varsågod”

Helvete! Ok, fokus nu! Fokus! Andas.. Kissnödig. Fan, nu är jag täppt i näsan alltså.

Varför var tanten och hennes hund så sura?

Stängde jag av kaffebryggaren i morse?

Behöver jag harkla mig?

\* \* \*

## 1.2 Syfte och problemformulering

När en sångare till slut står där på scenen och är beredd att ta sin första ton bör redan allt arbete vara gjort. Röstapparaten och kroppen ska då vara så pass redo och förberedda att inget kan gå fel. Och det är meningen. I samma stund som spektaklet börjar, ska allting vara förberett. Alla tankar på teknik ska lämnas därhän till förmån för uttryck och berättande.

Musikalartister är en av de yrkesgrupper inom sång som behöver störst genbredd, de behöver behärska många olika genrer och hela tiden vara tillräckligt tränade för att kunna byta mellan dessa. Kanske från vecka till vecka, dag till dag eller till och med från sång till sång i ett konsertsammanhang. Arbetsförhållandena för musikalartister i Sverige är givetvis mycket spridda beroende på en mängd olika saker, exempelvis anställningsform, resande, familjesituation och ekonomi. Dessa saker kan generera stress i olika form och grad beroende på erfarenhet och förmåga att hantera livet som frilansande musikalartist.

Efter genomgången yrkesutbildning är det musikalartistens eget ansvar att upprätthålla sin sångteknik och alltid vara i form. Det är givetvis en omöjlighet att alltid vara i form, men för många ser arbetslivet ut på det viset att du alltid behöver vara redo att göra en audition, studera in nytt material, sjunga en kollegas sånger eller stämmor för att denne plötsligt blivit sjuk. Din rösthälsa är din största tillgång och den dagliga träningen är oerhört viktig, långt efter avslutad utbildning. Ansvaret för detta åligger givetvis den enskilde. Men ansvar åligger också oss som arbetar med dessa sångare dagligen. Att ge sångarna möjligheten till den flexibilitet som krävs.

Hur väl lyckas musikalartister bibehålla sin rösthälsa genom dessa utmaningar, arbetsförhållanden och socialt liv? Upplever de som identifierar sig som män och kvinnor samma eller olika problem i förhållande till rösthälsa och hur lyckliga de anser sig vara? Kan lycka i livet vara en faktor för hur ens rösthälsa upplevs?

Som pedagog träffar jag många musikalartister och de flesta har gemensamt att de är väldigt drivna, nyfikna sångare. De har ofta en tydlig bild av hur de vill låta och hur en viss typ av musik ska eller bör sjungas. De jobbar hårt för att nå sina mål.

Jag tror att denna uppsats och undersökning kan ligga till grund för vidare forskning i ämnet eftersom yrket Musikartist är förhållandevis ungt i Sverige än så länge och ett tämligen outforskat område inom röst användning. Jag hoppas även att den kan vara av intresse för andra sångpedagoger eller sångstudenter som intresserar sig för ämnet.

Syftet med undersökningen är att försöka kartlägga musikalartisters egen uppfattning om sin rösthälsa och sångteknik. Att försöka få klarhet i deras upplevda rösthälsa och detta i jämförelse med arbetsförhållanden och allmänna tillstånd i livet. Hur yttre omständigheter som arbetsförhållande, kön och allmän lycka i livet eventuellt kan påverka upplevelsen av rösthälsan.

## 2 Bakgrund

Detta kapitel är avsett att ge läsaren en klarare bild av hur sångrösten fungerar, hur sångpedagoger arbetar samt lite musikalhistoria. Vidare kort om hur rösthälsoproblem artar sig olika för personer som biologiskt identifierar sig som män eller kvinnor. Hur dessa skiljer sig åt anatomiskt, hur livet kan upplevas med en röststörning samt hur vanligt det kan vara med röstproblem hos sångare. Allt för att göra helhetsbilden samt orsak och verkan så öppen som möjligt för de eventuella rösthälsoproblem vi kommer stöta på längre fram i texten.

### 2.1 Anatomi, röstapparaten

Röstapparaten består av tre delar som generellt benämns *andningsapparaten*, *röstorganet* och *ansatsröret* (Sundberg, 2001). I detta avsnitt kommer jag gå in lite närmare på dessa tre delar och försöka ge läsaren en bild av hur röstapparaten fungerar.

#### 2.1.1 Andningsapparaten

Andningsapparaten består av lungor och andningsmuskulatur. Vid viloandning är ut- och inandningsfaserna lika långa, men så fort vi börjar sjunga är inandningsfasen oftast så kort som möjligt och utandningsfasen så lång som möjligt. Detta styrs av in- och utandningsmuskulatur, dvs till största del diafragma, buk- och ryggmuskler samt revbensmuskulatur. När vi andas in och håller andan sluts stämbanden ovanpå lungornas uppbyggda luftpelare och ett övertryck i lungorna bildas, ett subglottalt tryck (Sundberg, 2001). När vi sedan smyger ut lite luft genom stämbanden för att skapa ett ljud så vill sångaren behålla så mycket av det subglottala trycket i lungorna som möjligt under hela utandningsfasen. Därför använder vi oss av inandningsmusklerna när luften ska passera ut genom röstorganet och ansatsröret (Sadolin, 2009). På så vis pressas inte luften ut ur lungorna utan en bibehållen aktivitet i inandningsmusklerna infinner sig genom hela utandningsfasen (Lindblad, 1992). När frasen är sjungen till slut fylls ny luft på genom inandning och proceduren upprepas.

#### 2.1.2 Röstorganet

Röstorganet består av struphuvudet, stämbanden samt broskdelar och muskler. När utandningsluften kontrollerat släpps ut genom de adducerade stämbanden bildas ett tonande ljud. Tonläge kan justeras med hjälp av muskulatur och broskdelar som sträcker ut stämbanden. Långa, sträckta stämband ger ljusare ton och korta, lösare stämband en mörkare ton. Volym justeras med hjälp av subglottalt tryck. (Sundberg, 2001)

#### 2.1.3 Ansatsröret

När tonen väl är bildad behöver vi kunna forma ljudet till språkljud för att kunna göra oss förstådda. Det har vi ansatsröret och artikulatorerna till. Ansatsröret är alla håligheter ovanför stämbanden tills ljudet har lämnat vår kropp, företrädesvis genom munnen. Till detta räknas exempelvis svalg, munhåla, näshåla och bihålor (Sundberg, 2001). På olika sätt använder vi sedan artikulatorerna tunga, läppar, underkäke, mjuka gommen och svalgväggarna för att skapa språkljuden som vi gör oss förstådda med (Lindblad, 1992).

### **2.1.4 Sångperspektiv**

I olika sångpedagogiska rum och i olika genrer finns olika ideal för hur vi bör använda oss av röstapparaten när vi sjunger. Inom klassisk sång bör vi ha så stort och öppet ansatsrör som möjligt för att få ut så mycket som möjligt av klang och formanter (Sundberg, 2001), medan i exempelvis countrysång behöver vi snörpa ihop svalget lite och ha en lite flackare munhåla för att uppnå den så säregna countrytonen i rösten (Sadolin, 2009). Här finns många sångare och sångpedagoger som anser sig veta vad som är rätt eller fel och många andra som inser och anser att rätt sätt kan variera beroende på vad som vill uppnås.

Vad gäller den här uppsatsen vill jag endast göra läsaren uppmärksam på att en sångare inom musikalgenren förväntas behärska många olika sångsätt och får hela tiden kompromissa med sig själv, sin teknik och sina ideal för att kunna utföra vissa arbetsuppgifter.

## **2.2 Musikalhistoria**

Avsikten med kapitlet är inte att göra en historisk exposé av musikalteater, men för att ge en liten bakgrund av konstformen samt en klarare bild av hur förhållandena är idag, presenteras i kommande del små djupdykningar i historien.

### **2.2.1 Antiken till ~1900**

För över 2500 år sedan spelades musikal i Europa. Även om dagens snobberier kring vad som är fin-/ repektive ful-kultur försöker att tvätta bort musikalstämpeln från de gamla grekernas teaterkonst så är det precis vad det var. Sagor och berättelser som berättades genom sång, dans och teater. Den historiska termen som används är Lyrisk teater, härledd från Lyra (Svenska Akademien, 2020) som är ett forngrekiskt stränginstrument med stor resonanslåda. Lyrisk (Svenska Akademien, 2020) teater är således teater ackompanjerad av Lyra, högst troligen sjungen. Opera kallades länge för Lyrisk Teater (Bergsten & Elleström, 2004) i Sverige och i mina öron låter det som en klockren föregångare till musikal.

Man kan enkelt säga att musikal är en blandning av Operett, finkultur, och början av 1900-talets fulkultur d.v.s. minstrelshows och varietyshows (Kenrick, 2008). De senare var egentligen små revyliknande underhållningsformer på barer och liknande. Där kunde satir, komedi och allvar blandas hursomhelst. Om något nummer inte fungerade eller togs emot dåligt av publiken byttes det enkelt ut till kvällen efter. När dessa shower förfinades och blev bättre och bättre, samtidigt som kompositörerna och librettisterna också blev bättre, ökade expansionshungern. Längre och mer genomarbetade föreställningar kom att sättas upp, först på barer och mindre salonger, och sedan på teatrar i New York i närheten av Broadway. I över hundra år har musikal spelats på Broadway (Kenrick, 2008).

### **2.2.2 Sångperspektivet**

När möjligheten att sjunga, inför en kanske minst sagt stöjig barpublik ackompanjerad av antingen en pianist som fick betalt i flytande form eller ett mindre jazzband, dök upp

var det troligen många sångare som fick göra sitt absolut yttersta för att höras genom allt skrammel. Och om du inte var klassiskt skolad sångare så fick du göra ditt bästa för att hitta formanterna som bär din sång över oljudet (Sundberg, 2001). Troligen användes här någon form av twang, vilket innebär att man minskar omkretsen i området i ansatsröret precis ovanför stämbanden (Sadolin, 2009). Detta används i många olika genrer och det medför att ljudet blir klarare och tätare, vilket hjälper till att förstärka de högre frekvenserna i rösten. (Sundberg, 2001) Detta gör i sin tur att vi som åhörare lättare uppfattar vad som sjungs och i vissa fall även att det ens sjungs.

Ju större föreställningarna blev och ju större orkestrar och teatrar som användes, desto viktigare blev det för sångaren att höras bra. I större utsträckning skrevs musik till mer klassiska sångare och dessa gjorde intåg på musikalscenen eftersom de hade tekniken att höras över orkester i stora lokaler. Problem kunde dock uppstå när librettisten ville få in mycket information i sångtexterna, eller önskade öka tempot i berättandet. Snabba vändningar i text och i historien krävde en mycket alert och intresserad publik, eller en oerhört begåvad sångare med exceptionell teknik och diktion.

### **2.2.3 Musikal en ung konstform**

Efter intåget av mikrofoner till scenföreställningar kunde sångarens teknik ändras totalt. Då gavs möjlighet att sjunga alla nyanser ända från minsta lilla viskande pianissimo till det starkaste fortissimo, trots att orkestern spelade för fullt kunde sångaren göra små vokala uttryck. Detta ligger till grund för det vi idag ser som musikalsång. Kayes (2005) skriver i förordet att musikal är en relativt ny konstform som fortfarande är under utveckling. Och så även dess pedagogik. Det är ett pågående lärande och genren utvecklas hela tiden av nytänkare, både från scenen och av scenen. Det kan handla om en musikaliskt ansvarig som söker en ny infallsvinkel, en sångare som experimenterar eller en kompositör med material som kräver något nytt av sångaren.

Dagens moderna musikaler kräver olika sångstilar och musikalartister förväntas ha kunskaper inom många av dessa. En del musikalartister har ett väldigt brett kunnande om stil och teknik medan andra enbart går på känsla, vilket innebär att de härmar en stil eller teknik för att närma sig ett material och på så vis hittar ett sätt att sjunga en viss repertoar under en begränsad tid, för exempelvis en uppsättning. Generellt kan man säga att musikalartister använder någon form av twang i nästan all repertoar eftersom vinsterna i projektion och volym är så stora (Kayes, 2005).

Många musikaler runtom i världen spelas sex till åtta gånger i veckan året runt. Då blir det avgörande för sångaren att hitta ett sätt att ta sig an repertoaren på ett hållbart och sparsamt sätt utan att kompromisserna hörs hos publiken. I Sverige har vi en annan frekvens på föreställningarna, till stor del beroende på publikmängd, så här blir det inte lika viktigt att klara av hundratals föreställningar på ett år. Därmed inte sagt att svenska musikalartister inte behöver hitta sparsamma och hållbara sångsätt.

## **2.3 Sångpedagogik**

I avsnittet beskrivs översiktligt sångpedagogers arbete upp samt hur det ser ut med röstlärare på musikalutbildningar i Sverige. Dessutom kopplas detta till kognitivt lärande och mental hälsa i arbete och liv. Förmodad livskvalitet kopplas ihop med sång och musik samt hur olika typer av samband kan ge antingen negativa eller positiva avtryck på den enskildes mående.

### **2.3.1 Sångpedagogik**

Sångpedagogens arbete är att ledsaga, guida, handleda och visa sin elev vägen framåt i utvecklingen av sångrösten ur ett tekniskt och konstnärligt perspektiv. Det finns många pedagogiska teoretiker och praktiker som anser sig ha svaret på frågan hur någonting kan läras ut, men om en sanning finns är det nog den att vilken metod eller pedagogisk teori som än används så kan allt ändå kokas ner till att pedagogens uppgift blir att finna den enklaste vägen för eleven att ta till sig kunskap i den takt och ordning som passar eleven själv. Det är självklart inte en enkel uppgift, men nog så inspirerande.

En sångpedagogs mål bör vara att bidra till elevens förståelse av röstens grundläggande funktioner (Arder, 2006). Vidare anser Arder (2006) att det är viktigt att bygga upp en god och ändamålsenlig sångteknik från början, för att slippa ändra på dåliga vanor senare i utvecklingen. Begreppet sångteknik innefattar bland annat ändamålsenlig kontroll av hållning, andning, klang och ansats, samt intonering och artikulation (Arder, 2006). Detta gäller oavsett vilken genre eleven vill sjunga och räknas till någon slags grundläggande tekniskt kunnande om instrumentet.

Arder menar att många sångpedagoger, med tiden, utvecklar en "egen metod" för att lära ut sång vilket kan vara väldigt bra om metoden fungerar på många elever och elevgrupper, men det skulle också kunna vara mindre bra eftersom metoden troligtvis sällan vägs mot andra möjliga metoder. Den "ideala" sångpedagogen bör dels kunna förevisa en god klang och teknik, ha en bevisat bra och ändamålsenlig metod samt dessutom ständigt utveckla och jämföra sin egen metod med nya rön och forskning som grund (Arder, 2006).

### **2.3.2 Sångpedagogik vid musikalutbildningar**

I Sverige finns ett flertal utbildningar inom musikal som alla har olika huvudmän och lite olika inriktning, men oavsett detta kan vi titta på kursplanerna och se vad som återfinns när det gäller det sångpedagogiska. På så vis kan vi skapa oss en uppfattning om vad som lärs ut till musikalartister, tekniskt och konstnärligt inom röst användande.

Den enda musikalutbildningen som ger ECTS-poäng i Sverige är Högskolan för Scen och Musik, HSM vid Göteborgs Universitet och i deras kursplan för "Vokal gestaltning" utbildningsår ett återfinns följande delmoment, teknik och andningsövningar, interpretations- och instuderings-teknik, repertoar- och genrekännedom, musikalisk instudering, masterclasses och konserter. I kursplanen för år två finns, förutom samma delmoment som för år ett, även mikrofonteknik, auditionträning och stresshantering. Av att läsa kursplanen går det omöjligt att utläsa vad som ingår i de olika delmomenten, men av egen erfarenhet kan jag drista mig att påstå att stresshanteringen högst troligen

handlar om att skapa positiva målbilder och att lära sig att dra nytta av sin eventuella nervositet i jobb- eller auditionsammanhang (Högskolan för Scen och Musik, 2019).

Nästa utbildning på tur är Balettakademiens Musikallinje i Göteborg. Det är en treårig yrkesutbildning under Folkuniversitetet som utbildar 20-30 musikalartister per år. I utbildningsplanen finns gott om olika typer av röstträning, vilket är strålande såklart. Där återfinns, precis som på HSM, teknik och andningsövningar, intrepertationsteknik, repertoarkännedom, mikrofonteknik och auditionträning (Balettakademien, 2023). Mot slutet i utbildningsplanen finns en intressant punkt som kallas "Yrkeskunskap" och i detta ingår moment som hanterar allt ifrån auditionteknik, akut skadehantering och entreprenörskap till den samtida musikalbranschens villkor och förutsättningar. Jag tolkar det sistnämnda som en slags "frilansguide", ett delmoment i en kurs där eleverna görs medvetna om ett eventuellt framtida arbetsförhållande som musikalartist. I detta borde då inte enbart att arbeta som frilansande musikalartist ingå utan också hur det är att leva som sådan.

Utbildning nummer tre i ordningen är Musikalakademien i Umeå, vilken fram tills nyligen gavs som tvåårig, men numera är en treårig yrkesutbildning. Efter kontakt med skolan har de delat med sig av kursplanen till kursen "Röstkunskap" vilken ingår i den kortare respektive längre utbildningen (Musikalakademien, u.å.). I kursplanen finns inget egentligen annorlunda än i de två andra utbildningarnas kursplaner. Denna kurs verkar dock vara lite mer teoretiskt utformad än de andra utbildningarnas kurser men enligt kursplanen tas allt innehåll vidare ut till de enskilda och gruppvisa sång- och tallektionerna. Vidare finns vid Musikalakademien ett nära samarbete med psykologiska institutionen vid Umeå Universitet, där musikaleleverna läser kurser i "mental träning". Musikalakademien kallar dessa "sömnskola", "stresskola" och "prestationsskola" och de kurserna får kanske jämföras med stresshanteringskursen vid HSM och yrkeskunskapskursen vid Balettakademien.

På dessa tre utbildningar, som är tre av flera, finns alltså liknande kurser som alla försöker ta upp någon form av stresshantering eller yrkeslivskunskap. Dessa kurser lägger troligtvis stor vikt vid arbetet att söka jobb och förberedelserna kring detta, eftersom det är en väsentlig del av frilanslivet, men om de sträcker sig längre än så får vi inte veta av dessa källor. Gissningsvis är fallet inte så, eftersom det på utbildningar av det här slaget sällan finns varken tid eller resurser till mer än nödvändigt. Men lite är bättre än inget och framtiden får utvisa hur nära sanningen dessa kurser ligger.

Faktorer som också spelar in är exempelvis hur mottagliga eleverna är för just denna del av utbildningen. Under utbildningens gång är troligen alla studenter fokuserade och begivna på att skaffa sig kunskap och färdigheter nog för att få ett jobb, i andra hand kommer tankar på vad som sker om eleven inte skulle få ett jobb. Kanske kommer studentens bild av utbildningens innehåll kring just detta att ändras med nya perspektiv senare i livet. Samhället och arbetsklimatet förändras hela tiden och på så vis kan något som är nu gällande vara inaktuellt inom en snar framtid. Detta är ytterligare något som hamnar på den enskilde musikalartisten att hålla sig uppdaterad om.

### **2.3.3 Kognitiv förmåga i lärande och liv**

Är en människa summan av sina erfarenheter, eller är hon vad hon gör av sina erfarenheter? Genom att vi tänker och reflekterar skapas den verklighet vi reagerar på.



När det gäller sångpedagogik och utbildning av musikalartister i Sverige verkar det finnas en antydning till det senare i kursplanerna i och med delkurserna som tar upp mental träning, stresshantering och liknande. Dessa är exempel på kognitivt lärande genom att exempelvis medvetandegöra och reflektera över ett fiktivt, men högst troligt, framtidsscenario som kan bidra till att skapa erfarenheter av situationer som eventuellt ännu inte har upplevts. Det innebär att föreställa sig en situation som något hemskt eller härligt och när den situationen till slut dyker upp är chansen stor att den upplevs som just det föreställda. Här kan vi i musikalartisters liv och yrke tala om exempelvis positiva målbilder. Detta är ett helt medvetet sätt att visualisera möjliga scenarier och på så vis förbereda sig för dessa mentalt och fysiskt.

I boken *Handbok i stresshantering* från 1997 talar Dr Hilary Jones om att stress i arbetslivet och på arbetsplatsen är en stor källa till allvarliga känslomässiga och sociala problem, inte bara för individen i fråga utan troligtvis för hela dennes familj eller andra nära sociala kontakter. Jones (1997) tar upp flera olika typiska källor till stress på arbetsplatsen och i den listan återfinns många faktorer som skulle kunna vara aktuella för en frilansande musikalartist. Till att börja med nämns tidspress och deadlines som en konstant känsla av brådska och det är direkt översättningsbart till tiden innan en premiär för en musikalartist som kan vara oerhört stressande, särskilt om det finns fler faktorer med i spelet, som exempelvis resor och pendling, adekvat ersättning eller inte samt trygghet i anställningen. Allt detta, och en del annat, ingår i vad Jones (1997) menar kan ha negativ inverkan på stressnivåerna.

Att komma hem från arbetet borde vara synonymt med avkoppling och frid, men vad händer om du inte kan komma hem från arbetet? Varken fysiskt, för att du arbetar på annan ort än hemorten, eller mentalt eftersom du är frilansande och aldrig slutar jobba. En frilansande musikalartist förbereder sig alltid för nästa steg, nästa jobb, nästa möjlighet, men kanske även borde förbereda sig för vad som sker när nästa steg, möjlighet och arbete inte kommer.

Det omedvetna kognitiva lärandet kan vara bra eller dåligt beroende på hur karriären och livet utvecklas. Upplevda erfarenheter ger tankar och reflektioner som omedvetet blir till grund för handlingar och skapar din person. Med andra ord skapar den frilansande musikalartisten sin person utifrån lyckade eller misslyckade erfarenheter i livet och yrkeslivet. Eftersom många av Jones (1997) faktorer för stress i arbetet och viss mån livet, ständigt och ånyo finns närvarande hos den frilansande musikalartisten, kan vi anta att denne är ytterst utsatt för möjlig stress vilket gör att förmågan att hantera den samt väga upp negativa erfarenheter med positiva målbilder och erfarenheter blir oerhört viktigt.

### **2.3.4 Musik och livskvalitet**

Musik kan verka helande och kulturaktiviteter skulle kunna användas till att bygga upp ett försvar mot eventuella sjukdomar, påstår Even Ruud i sin bok *Varme øyeblikk - Om musikk, helse og livskvalitet* från 2001. Och visst kan det vara så, men ofta talar Ruud om den människan som får utlopp för något genom musiken, inte nödvändigtvis om personer som har musiken som arbete. Där finns belegg för påståendet, men vad gäller musiker och sångare som lever för och av konsten verkar Ruud (2001) snarare säga att de är mer kräsna för vad musiken kan ge och snarare jagar ett perfekt utfört konststycke än finner glädjen i att musicera.

Att vara vid "god hälsa" handlar mer om subjektiv upplevelse av god livskvalitet än om frånvaro av sjukdom (Ruud, 2001). Ur detta kan vi läsa att upplevelsen av hälsan direkt korrelerar med god livskvalitet, det vill säga om du är övertygad om att du är lycklig och att din livskvalitet är god kommer du med större sannolikhet uppleva att du är vid "god hälsa" än om du tror att din livskvalitet är dålig. Men om musik och utövandet av musik innebär ett sätt att bygga upp försvar mot eventuella sjukdomar, kanske både fysiska och psykiska, borde kunskapen kring att behärska ett instrument hålla oss friska och på så vis i någon mån lyckliga. Musiker borde i så fall vara de mest lyckliga och harmoniska människor som någonsin gått på denna jord. Så är givetvis inte fallet utan enligt Ruud handlar det mer om vilket förhållande vi har till vårt eget musicerande och vårt instrument när det handlar om kombinationen utförande och livskvalitet. Ruud påstår att många personer som nått en hög nivå på sitt instrument får ett ambivalent förhållande till det. Med detta menas principen "ju mer du lär dig, desto mer finns att lära", vilket innebär att högre kunskap ger fler problem att lösa och fler nitar att gå på som utövare. Den perfekta balansen mellan tillräcklig och för stor kunskap är troligen omöjlig att nå.

En annan aspekt som Ruud (2001) tar upp är gemenskapen människor emellan som musikaliska sammanhang bidrar till, vilket också kan vara en livskvalitetshöjande faktor som i sin tur ger en bättre hälsoupplevelse. I motsats till detta kan isolering och ensamhet snarare bidra till bristande livskvalitet, sämre upplevd hälsa och i vissa fall även verka sjukdomsframkallande (Ruud, 2001). Vilket tidigare avsnitt behandlat i form av att negativa erfarenheter och tankar leder till osunda handlingar och tankar som leder till stress och eventuella röstproblem som ger ännu värre erfarenheter och stress. En sådan nedåtgående ond spiral kan vara väldigt svår att bryta, ensam i livet, utan arbete och utan kompass i livet som frilansande musikalartist.

## **2.4 Rösthälsa**

Rösthälsa kan uppfattas på många sätt och när hälsan är god finns oftast ingen anledning att reflektera över den. Men när något inte känns som vanligt längre och rösten inte betar sig som den brukar kan funderingarna komma smygande. Här redogörs för olika vanliga röstproblem och möjliga orsaker till dessa. Denna text är inte avsedd att användas för att lösa en specifik individs röstproblem, utan snarare för att ge en grov bild av vilka problem sångare kan stöta på. Sök alltid professionell hjälp vid icke övergående problematik.

Bland de flesta professionella sångare förekommer problem som påverkar rösten. Många problem har gemensamt att de uppkommer efter olika typer av överanvändning. Det finns givetvis många fler orsaker till röstproblem, men eftersom min enkät handlar om musikalartisternas upplevda rösthälsa, har jag medvetet valt bort att redogöra för otaliga sjukdomar som kan påverka rösten, och enbart fokuserat på sådant som kan vara självförvällat eller på grund av yttre omständigheter orsakar skada.

### **2.4.1 Typer av röstproblem**

Fonasteni innebär att rösten är sliten av olika anledningar. Det kan exempelvis bero på överanvändning eller dålig teknik. Ofta är rösten i god form på morgonen när den har fått vila, men allteftersom dagen går och röst användningen ökar, blir rösten sämre

(Sundberg, 2001). Här gäller det att råda bot så snabbt det går. Logoped eller sångpedagog bör kopplas in och hjälpa mot en mer hälsosam röst användning. Lång överanvändning kan leda till röstrubbningar och vidare till mer bestående problem.

Stämbandsknutor/knottror uppkommer oftast av överanvändning av rösten. Sång eller tal i bullriga miljöer där vi omedvetet eller medvetet pressar fonationen för att höras. Likt vedhuggarens valkar i händerna bildas förhårdnader på stämbanden där de vibrerar hårt mot varandra (Sundberg, 2001). Efter viss tid blir de större och till slut klarar inte stämbanden att sluta tätt utan luft sipprar alltid genom glottis, även vid fonation. Ett högfrekvent väsende ljud ligger bakom rösten i ljudbilden hela tiden och sångaren hamnar ofta i ett beteende där denne behöver högre subglottiskt tryck för att tvinga ihop stämbanden. Ett negativt spiralbeteende som oftast behöver brytas med professionell hjälp av logoped.

Så länge knottorna är förhållandevis mjuka kan de behandlas med röstvila och mjuk fonation (Zangger Borch, 2012). Vilket innebär att en logoped, oftast, handleder patienten genom mjuka röstövningar för att i princip gymnastisera bort knottorna. Har knottorna blivit hårda och bestående är operation sista utvägen. Men även om knottorna försvinner på något av ovanstående sätt så innebär det inte att de aldrig kommer åter. Om problemet beror på dålig teknik, består det och kan ge nya knottor. Här behöver sångaren hjälp av en logoped i första skedet.

Akut laryngit betyder stämbandsinflammation och orsakas nästan uteslutande av en inflammation i övre luftvägarna, som sprider sig. Den kan exempelvis uppkomma om sångaren sjunger mycket trots förkylning eller luftvägsinflammation. Slemhinnan har under förkylningen torkat ut och stämbanden blir inflammerade och röda. Denna åkomma kan också bli kronisk, men oftast då i form av hårda påfrestningar på rösten i kombination med exempelvis rökning och/eller alkohol. (Zangger Borch, 2012)

Granulom är en inflammatorisk svullnad som oftast sitter på den bakre delen av stämbandet/-en (Zangger Borch, 2012). Här kan symtomen vara harklingsbehov och en känsla av en klump i halsen. Orsakerna är inte helt kartlagda, men troligt är överanvändning av röst och hur vävnaden reagerar på detta. Reflux, sura uppstötningar är vanligare hos patienter med granulom än andra och reflux är definitivt en orsak till hostningar och harklingar. Detta kan utgöra ett mekaniskt nötande som till slut resulterar i ett granulom. (Olofsson, 2019)

#### **2.4.2 Upplevelsen**

Så snart ett eller flera av ovanstående problem infinner sig hos en sångare påverkas denne. Givetvis fysiskt i bemärkelsen att inte kunna använda sin röst som vanligt, men troligen även psykiskt. I alla fall efter en tid. Forskning visar att personer som inte är kapabla att utföra sitt arbete på grund av symtom eller sjukdom som kräver sjukskrivning eller rehabilitering i högre grad mår sämre. När pressen från arbetsgivare ökar och arbetsmarknaden är osäker blir den underliggande stressen så pass påtaglig att en människa till slut helt kollapsar. Vägen till kollaps har många steg, men det mesta har att göra med sociala relationer, ökade krav, sämre självkänsla och hälsoproblem (Eriksson et al., 2003).

Just därför blir det psykiska måendet tillsammans med den fysiska formen på musikalartistens arbetsredskap, röstapparaten, så viktig. Ökade krav på sig själva eller från arbetsgivare under lång tid i samband med eventuella rösthälsoproblem ger en underliggande stress som i sin tur då skulle kunna leda till någon form av sämre livskvalitet och därmed också påverka både kropp och själ.

## 2.5 Upplevd Rösthälsa

Nedan redogörs för olika problemformuleringar i tidigare forskning och eventuella skillnader mellan mansrösten och kvinnorrösten samt hur vanligt det är med röstproblem inom sångaryrket.

### 2.5.1 Definition av upplevd rösthälsa

För att ha en grund att stå på i undersökningen behöver jag definiera begreppet *upplevd rösthälsa* som återkommer i hela undersökningen och därför också i texten. Med detta menas individens inneboende psykologiska upplevelse. Vilket innebär individens alla intryck, medvetna och omedvetna, av någonting automatiskt omvandlas till en enda åsikt om sin egen rösthälsa. Individens inneboende upplevelse av sin rösthälsa, oavsett vilka emotionella eller psykologiska inkomster och utgifter som gjorts.

### 2.5.2 Mansrösten kontra kvinnorrösten

Rent anatomiskt är skillnaden mellan mansrösten och kvinnorrösten att män har grövre och längre stämläppar än kvinnor (Sadolin, 2009). Detta medför att mansrösten klingar lägre än kvinnorrösten och därför också vibrerar färre gånger per sekund i sitt normalläge. Ju ljusare toner desto högre frekvens av vibrationer på stämläpparna. För män ca 120Hz dvs adduktioner per sekund och för kvinnor ca 190Hz. Detta har visat sig vara en anledning till att fler kvinnorröster finns dokumenterade i sjukvården än mansröster (Hunter et al., 2011). Vidare diskuteras det att socialt liv är en bakomliggande faktor. För att kvinnor ska ta plats i en, i många fall, mansdominerad värld, har det visat sig att kvinnor ökar frekvensen på rösten. Det vill säga de talar på en högre frekvens än de borde, kanske för att öka volymen och höras. Det finns också exempel på när kvinnor talar i lägre register för att, medvetet eller omedvetet, efterlikna en mansröst eftersom de troligen är de röster som får plats och status i arbetslivet.

Oavsett yrke är kvinnor överrepresenterade som grupp när det gäller upplevda rösthälsoproblem. Nära på dubbelt så många kvinnor som män rapporteras ha upplevt någon form av röstproblem (Hunter et al., 2011). I puberteten växer mäns larynx mer än kvinnors och testosteron bidrar till ökad muskelstyrka samt ökad stämläppslängd. Kvinnors avsaknad av testosteron ger mindre mindre muskelstyrka och 20-30% tunnare stämläppar. När de sedan jobbar hårdare med högre frekvens i normalläge kan det bidra till större slitningar (Hunter et al., 2011).

En annan skillnad mellan mansrösten och kvinnorrösten är någonting som kontrollerar viskositeten och i viss mån den intercellulära vätskebalansen. Hyaluronsyra är ett kolhydrat som binder fukt. Vi föds med en dos hyaluronsyra i kroppen och den minskar med ålder, men mätningar visar att män verkar ha en mer stabil förekomst av kolhydratet i de ytliga lagren av stämläpparna än kvinnor har. Vilket skulle kunna vara en anledning till sämre återfuktning av stämläpparna och därmed högre risk för

eventuell blödning och kanske ärrbildning (Hunter et al., 2011). Detta kan vara en anledning till kvinnors, antagligen, högre risk för röstproblem.

### **2.5.3 Rösthälsa sångare**

När det kommer till rösthälsa är sångare ofta representerade i den medicinska statistiken över vilka grupper som söker vård och uppger sig ha problem med rösten. En stor anledning är givetvis att sångare känner sin röst och därför lättare än andra kan identifiera problem eller förändringar. Men det är också så att ett yrke där du belastar röstorganet genererar större slitage, oavsett om du har felfri teknik eller ej. Tid för vila och återhämtning är avgörande.

I en australisk studie om rösthälsa jämfördes sångare i olika genrer mot varandra och även mot en grupp människor som inte är sångare (Phyland et al., 1999). De tre grupperna som undersöktes var operasångare, musikalartister och populärmusikaliska sångare. Nästan 70% av alla tillfrågade sångare hade upplevt någon form av röstproblem och var fjärde hade ställt in ett jobb med rösthälsa som anledning under de senaste 12 månaderna. Den absolut vanligaste orsaken till röstproblem var Laryngit och skillnaden mellan grupperna var liten. Det fanns även en ganska tydlig indikation på att musikalartisterna hade ödem på stämbanden i större utsträckning än de andra två grupperna av sångare (Phyland et al., 1999). Studien påvisar ingen orsak, men troligt är att mer frekvent röst användning är boven i dramat. En musikalartist kan behöva sjunga upp till åtta föreställningar i veckan under perioder och då finns inte tillräcklig tid till vila. Potentiellt har de andra två grupperna, om än oerhört krävande, ett mer luftigt schema.

Det står klart att sångarna är mer benägna att känna efter kring sin röst än de som inte är sångare, vilket givetvis är helt naturligt. Litteraturen visar samstämmigt att rösthälsa och livskvalitet, eller lycka i livet, hör ihop. Personer med röstproblem tenderar att skatta sin lycka lägre än personer utan röstproblem (Krischke et al., 2005). Det verkar inte vara någon skillnad mellan män och kvinnor i detta.

Med detta kapitel vill jag ge en bakgrund och förståelse för hur verkligheten ser ut för musikalartister. Att sju av tio har upplevt problem med rösthälsan och att så många som var fjärde professionell sångare ställer in jobb på grund av rösthälsa. I en värld där många människor lever för nästa kontrakt med individuell framförhållning kan man tänka sig att det blir svårare att avstå arbete med rösthälsa som anledning. Potentiellt både av rädsla för förlorad inkomst, men också för att eventuellt inte bli återanställd vid nästa tillfälle. Man vill hela tiden vara tillgänglig och lätt att arbeta med vilket kan betyda att steget till sjukansökan kan kännas långt. Detta innebär i så fall att mörkertalet av sångare med större eller mindre rösthälsoproblem troligen är stort. Många sångare kanske upplever problem med rösten men inte kommunicerar detta till arbetsgivare av rädsla att inte vara "smidig att jobba med", eller andra anledningar.

Och det är just upplevelsen som blir intressant eftersom den är den enskildes egna. Varje enskild individ upplever rösthälsan på sitt sätt och det blir svårt att se ett individuellt problem ur en gruppens perspektiv. Men för att tydliggöra bilden av gruppen musikalartisters upplevda rösthälsa behöver vi använda oss av ett sätt att belysa frågorna från olika håll. Att se och jämföra gruppens upplevda rösthälsa ur olika perspektiv skulle kunna ge en indikation på hur väl gruppens upplevda rösthälsa i förhållande till olika variabler är.

Ur ett sångpedagogiskt perspektiv kan det vara avgörande att ha ett visst mått av information om din elevs arbets- och/eller privatliv. Enbart för att på bästa sätt kunna vägleda eleven mot nya mål.

## 3 Teori

I kapitlet kopplas verklighetens problematik till Bronfenbrenners utvecklingsekologiska teoretiska modell för att jämföra hur olika yttre system samverkar och påverkar på individnivå. Slutligen redogörs för hur denna teoretiska modell ska användas i syfte att tydliggöra kopplingarna mellan musikalartisters verklighet och deras upplevelse av sin rösthälsa

### 3.1 Val av teori

#### 3.1.1 Faktorer i olika lager

För att en sångare ska kunna prestera på sin absolut högsta nivå och få tillgång till hela sin röst, behöver inte bara rösten vara i balans utan hela människan. Tillgången till hela känsleregistret samt stöd och kärlek från omgivningen kan bli avgörande för hela prestationen. Sångarens förhållande till omgivningen i form av exempelvis nära vänner och familj eller arbetsplatsrelaterade frågor har i olika grad och utsträckning betydelse för upplevelsen av välbefinnandet och därmed indirekt en eventuell inverkan på den upplevda rösthälsan (Ruud, 2001). I stunden innan eller under en föreställning är koncentrationen oerhört hög och om den kognitiva förmågan hos musikalartisten blir lidande på grund av något yttre åsamkat problem eller om någonting sker som rubbar en rutin eller koncentrationen kan hela föreställningen bli lidande. Beroende på hur förberedd, både fysiskt och psykiskt musikalartisten är, hanteras situationen olika. Stressnivåer och negativa tankar kan infinna sig och potentiellt stjälpa sångarens hela upplevelse av sin prestation. (Ruud, 2001). Allt detta kommer tillbaka till välmående och välbefinnande samt vikten av att effektivt kunna rannsaka sig själv och andras beteende i olika situationer, för att enklare och snabbare vända negativa tankar och beteenden till sin fördel.

Alla dessa yttre, och i vissa fall inre, faktorer har ett värde i vår egen värdering av oss själva. När något hamnar på minuskontot, behöver något annat väga upp på pluskontot, annars har vi inte jämvikt och balans i kropp och sinne (Jones, 1997).

#### 3.1.2 Systemteori

“Allting har samband med allting annat”, skriver Carl Norrbom i *Systemteori - en introduktion* från 1971. Ett system är en helhet som är sammansatt av delar och hur de delarna samverkar eller beror på varandra är essentiellt för hur systemet upplevs eller uppfattas. Relationen mellan dessa sammansatta delar eller komponenter kan vara konstant eller föränderlig, positiv eller negativ och bland de enklare systemen att avläsa kan vara exempelvis två fysiska saker i vakuum. Då blir avstånd, likhet och liknande

faktorer enkelt mätbara. Men när det kommer till mer komplexa komponenter, som människor generellt och musikalartister specifikt i förhållande till exempelvis boendesituation, aktiviteter, egenskaper och så vidare blir det genast mer komplicerat (Norrbon, 1971). Då krävs någon form av nyckel för att dechiffrera sambanden.

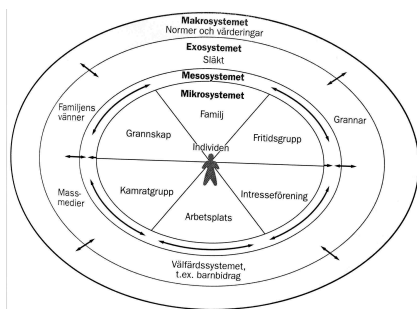
## 3.2 Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell

Urie Bronfenbrenner intresserade sig för samhällets påverkan på individen och då utifrån ett barns perspektiv. Han utvecklade en modell för att enkelt visa barns och ungdomars lärande från olika perspektiv och hur små förändringar i olika system kan påverka både varandra och barnet (Bronfenbrenner, 1979). Modellen utgår från barnet/individen i centrum och hur denne påverkas av olika system. Det handlar om olika nivåer av yttre omständigheter som påverkar individen.

Bengt-Erik Andersson har översatt och studerat Bronfenbrenner och såhär låter det när han försöker översätta och definiera Bronfenbrenners utvecklingsekologi.

“Ett ekologiskt experiment är ett försök att undersöka den successiva anpassningen mellan den växande individen och hans miljö genom att systematiskt kontrastera två eller flera miljösystem eller deras strukturella komponenter medelst ett noggrant försök att kontrollera andra påverkanskällor antingen med hjälp av randomisering, planerade experiment, eller med hjälp av matchning, naturliga experiment (Andersson, 1980).”

Begreppet ‘ekologi’ härstammar från grekiskans ‘oikos’ och betyder ungefär hus, hem eller boning och kan i detta fall ledas vidare till livsmiljö eller livsplats (Svenska Akademien, 2020). Detta innebär att utvecklingsekologi är platsens och dess sammanhangs betydelse för individens utveckling.



Här till vänster kan vi se en bild av Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell (fig 1) med de fyra olika nivåer han valt att kalla mikrosystemet, meso-, exo- och makrosystemet.

Fig 1. Bronfenbrenners Utvecklingsekologiska modell (Hwang & Nilsson).

### 3.2.1 Bronfenbrenners system

I *mikrosystemet* återfinns saker och personer i barnets absoluta närhet, föräldrar, syskon, nära vänner, förskola/skola, och liknande. Ju äldre barnet blir desto fler personer och komponenter får plats i systemet. När barnet är nyfött kan det tänkas att exempelvis föräldrarnas doft, röst och tempo eller färg på väggarna i barnkammaren är de stora intrycken som färgar barnets första tid i livet. Men ju äldre barnet blir, desto större blir världen och därmed ökar också antalet ingredienser i mikrosystemet (Bronfenbrenner, 1979).

Nästa steg i modellen är ett system av kopplingar mellan olika mikrosystem som kallas *mesosystemet*. Exempelvis blir barnets situation påverkad direkt eller indirekt av hur föräldrar engagerar sig i förskola eller andra relationer som finns i mikrosystemet. Kanske en förälder har haft en dålig dag på jobbet och tar med sig sinnesstämningen hem. Högst troligt påverkar detta mikrosystemet, men frågan är bara hur. Ett annat exempel är att individen själv inte kan suddas ut sina hemifrån upplevda erfarenheter vid ankomst till förskola/skola och likaså tar denne med sig sina upplevda erfarenheter hem vid dagens slut. På så sätt ligger dagens sorger och glädjeämnen kvar och får nya konsekvenser även i andra mikrosystem. (Bronfenbrenner, 1979).

Längre ut i modellen återfinns saker som indirekt påverkar barnets mikrosystem. Det kan vara allt från släkt och grannar till föräldrars arbetssituation eller enstaka händelser på arbetet. Detta kallas för *exosystem* och kan till exempel innefatta ett kommunpolitiskt beslut om en busslinje som dras in eller att barnbidraget höjs. Individen är inte alls i fokus kring beslutet men påverkas likväl, indirekt.

Den yttersta nivån av vad som påverkar individen kallar Bronfenbrenner (1979) för *makrosystemet* och här återfinns faktorer som handlar om det samhälle vi lever i, vilken levnadsstandard vi har och politik på nationell eller global nivå.

### **3.3 Bronfenbrenner och upplevd rösthälsa**

Bronfenbrenner lägger ingen vikt vid individens upplevelse, men ändå kan hans utvecklingsekologiska modell användas till just detta. Att belysa individens upplevelse utifrån kombinationen av system från modellen.

#### **3.3.1 Individens upplevelse**

Bronfenbrenner talar i princip ingenting om individens inneboende psykologiska förutsättningar, det är inte viktigt i hans forskning och system. Allt har att göra med hur de olika systemen korrelerar med varandra och påverkar individen på olika sätt. Inte hur individen upplever påverkan. Jag kommer, detta till trots, använda mig av Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell för att se hur yttre faktorer, system, påverkar individens inneboende upplevelse. Och på vilka sätt dessa upplevelser påverkas av hur olika system vägs mot varandra. Med andra ord, använda mig av principen för att jämföra hur olika system eventuellt kan påverka upplevelsen.

### **3.4 Sångarperspektivet**

Om vi byter barnet i Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell mot vår musikalartist och funderar över de olika systemen så skulle det kunna se ut som följer.

#### **3.4.1 Sångarekologisk systemteori**

I sångarens absoluta närhet finner vi givetvis hemmet, familj, nära vänner, släkt. Det blir grunden för mitt *mikrosystem* i den här undersökningen. I *mesosystemet* kan vi då se på olika effekter av och hur de olika mikrosystemen samverkar. *Exosystemet* får utges av



utbildning och arbetsförhållanden. Även närsamhälle skulle kunna vara en del här, exempelvis hur sångaren lever sitt liv i närheten av hemmet. Längst ut i modellen återfinns *makrosystemet* och där placeras vi resten av världen. Hur påverkas sångaren av världsläget, nationell politik, kultur, normer och liknande? Jag kommer inte att se på musikalartistens rösthälsa utifrån ett makroperspektiv utan snarare fokusera på hur hälsan upplevs och beror på olika saker i närmare miljö.

Mitt mål är att med hjälp av modellen kunna jämföra hur musikalartisters upplevda rösthälsa påverkas av exempelvis lycka i livet (mikro) och arbetsförhållanden (exo). Jag hoppas kunna använda modellen som en nyckel för att se vilka samband mellan systemen som ger vad i förhållande till musikalartistens upplevda rösthälsa.

## 4 Metod

Jag har valt att använda mig av en kvantitativ enkätstudie för min undersökning. Nedan följer lite kort om hur jag har gått tillväga vid undersökningen samt vilka metoder jag använt mig av vid empiriinsamling och empirianalys. Vidare även något om urval och etiska överväganden.

### 4.1 Val av metod

För att sångpedagoger ska kunna jobba med professionella musikalartister och deras rösthälsa krävs att så mycket information som möjligt finns samlat kring just denna yrkesgrupp.

Eftersom jag är intresserad av hur musikalartister generellt, inte enstaka sångare, upplever sin rösthälsa behövs ett kvantitativt sätt snarare än ett kvalitativt (Trost, 2016) sätt att samla empiri. Även om intresset ligger i upplevelsen av rösthälsan och hur vi sedan arbetar med resultaten på ett pedagogiskt plan, behövs mängder av empiri samlas in för att kunna dra slutsatser. Ju fler svar desto bättre och desto större chans att resultaten hamnar närmare sanningen. Således krävs en enkät av kvantitativ modell för att ge mig en bra bild av detta (Trost, 2016).

Att samla in data och sedan studera den för att kunna dra slutsatser eller presentera mätbara egenskaper kallas kvantitativ forskning. När man undersöker företeelser eller beteenden på gruppnivå genom olika urval kan det empiriska materialet ligga till grund för någon slags gemensam konsensus. Sambandet mellan jämförelserna kallas för korrelation och för att samla in data har jag valt att arbeta med en webbenkät.

Min enkät har fasta svarsalternativ där respondenterna inte ges möjlighet till egna formuleringar eller fritextsvar. Detta för att enklare kunna sammanställa gruppens svar och inte ta hänsyn till varje enskild persons åsikt eller svar i enskilda frågor (Patel & Davidson, 2011). Då kommer gruppens svar, högst troligt, ge mig en generell uppfattning om sveriges musikalartisters upplevda rösthälsa.

### 4.2 Planering och genomförande

När jag väl hade bestämt mig för att göra en enkätundersökning började sökandet efter det mest lämpliga verktyget för utformandet av enkäten. Marknaden är full av till synes bra och lämpliga program för just detta men till skillnad från många andra konkurrerande program är Google Forms gratis att använda och har heller inte någon maxgräns för antal inkomna svar. Efter att ha läst Ek J. "*Hör du hur jag mår*" (2017), och eftersom vi gjort en liknande typ av undersökning föll valet på Google Forms.

Jag gjorde en enkel pilotenkät, där jag bad en kontrollgrupp svara på några enkla frågor av olika snitt och till sist komma med åsikter om utformning och användarvänlighet. Alla åsikter mottogs med största ödmjukhet och vägdes in i utformningen av den färdiga enkäten.

Av största vikt är självklart att utvalda respondenter har tillgång till internet, tio minuter över och sist men inte minst, lust att vara mig behjälplig med sina svar. Någon ytterligare motivation till deltagande behövdes inte.

#### **4.2.1 Google Forms**

Jag använde mig av en webbenkät i verktyget Google Forms där frågorna formulerades enkelt och undersökningen helst inte skulle ta mer än cirka tio minuter för respondenten att genomföra. Google Forms visade sig vara ett enkelt verktyg för att göra quiz och enkäter på webben som också samlar in och sammanfattar de inkomna svaren i olika grafiska färgkodade diagram. Programmet är gratis att använda och det finns inga begränsningar i hur många frågor som kan ställas eller hur många svar som kan inkomma.

Google samlar in data av alla som loggar in med sin mailadress på någon av deras plattformar. I min undersöknings fall anser jag att detta inte är av betydande dignitet för undersökningen, men det går heller inte att bortse ifrån. För att säkerställa och friskriva min minimala inblandning i detta startar enkäten med en fråga där Googles användarvillkor måste accepteras innan den riktiga enkäten kan inledas. På så sätt informerades respondenterna om att de accepterar Googles användarvillkor genom att delta i enkätundersökningen.

#### **4.2.2 Utformning enkät**

Enkäten finns i sin helhet som bilaga (Bilaga 1).

Frågorna är indelade i tre avsnitt där jag valt att kalla det första för *arbete*, kort och gott. Här finns flervalsfrågor om respondentens arbetssituation och hur denne upplever sitt arbete och relationerna på arbetsplatsen. Dessa frågor kommer att ligga till grund för mitt *exosystem* i resultatdelen.

Del två kallar jag *Social information* och här ber jag om information angående familjesituation, boende, kön, ålder, utbildning och yrkeslivserfarenhet. Denna del förväntar jag mig kunna utge en stor del av *mikrosystemet*. Här finns också frågan om respondenterna är lyckliga i sin livssituation.

Tredje delen handlar om hur respondenterna upplever sin *rösthälsa* och vilken kunskapsnivå de anser sig vara på angående rösthälsa och teknik. Här frågar jag också om hur ofta de tar professionell hjälp hos sångpedagog eller liknande, samt hur väl de känner igen sig på olika påståenden om symtom på nedsatt rösthälsa. Sist i tredje delen finns en fråga om de har blivit ordinerade röstvila eller rehabilitering av sångpedagog/logoped/läkare/kollega/någon annan någon gång. De som svarar nej tackas för sin nedlagda tid och ombeds att skicka in sina svar.

De som svarar ja skickas till ett kort fjärde avsnitt där frågor och påståenden angående deras behandling, besvär och rehabilitering avhandlas.

## 4.3 Respondenter

Mina personliga kontakter inom musikalvärlden ger mig tillgång till många potentiella respondenter. Musikalartister är i min erfarenhet generellt kollektivt starka och väldigt kollegiala. Branschen är liten och uppskattningsvis finns några hundra aktiva musikalartister i Sverige. Min upplevelse är att alla är benägna att hjälpa varandra och därmed sig själv till bättre arbetsvillkor och arbetsförhållanden, vilket ger en grupp människor som är medvetna och lösningsorienterade, öppna och lyhörda. Detta ger mig förhoppning om att många kommer ta sig lite tid att hjälpa mig med min undersökning. Jag har skapat en grupp i ett socialt medie där information om hur, varför och till vilken nytta jag önskar medlemmarnas hjälp att genomföra undersökningen finns. Jag har även gett gruppmedlemmarna möjligheten att bjuda in sina kolleger, vilkas kontaktuppgifter jag inte har, till gruppen och undersökningen. Min förhoppning är att 50% av tillfrågade genomför undersökningen och i och med detta borde över 100 svar inkomma.

För att få en tydlig bild av hur Sveriges musikalartister mår, rent vokalt, behövs många enkätsvar. Givetvis kan bilden bli hur spretig som helst eftersom varje enskild individ är just individuell. Jag funderade länge på om jag skulle begränsa urvalet till sångare med minst några års professionell erfarenhet, men sedan bestämde jag mig för att vara tillåtande och därmed är alla som jag bjudit in i gruppen och alla som mina inbjudna i sin tur bjudit in välkomna att svara på enkäten.

### 4.3.1 Inbjudan till enkät

Vid inbjudan till undersökningen tydliggörs att inkomna svar behandlas anonymt och att undersökningens enda syfte är uppsatsen i fråga. Vad gäller min egen påverkan på respondenterna kan den med största sannolikhet begränsas till innehållet i inbjudan samt möjligtvis på vilket sätt frågorna i undersökningen ställs. Det skulle kunna vara så att respondenter som eventuellt har en mer personlig relation till mig kan tolka frågor på något annat sätt än de som inte har det. Detta skulle kunna avhjälpas genom att jag inte avslöjade min identitet. Bifogad som bilaga 2 är inbjudan till enkäten.

## 4.4 Analysmetod

All insamlad data presenteras snyggt och prydligt i stapel- och cirkeldiagram redan i programmet Google Forms. Där kan jag avläsa och analysera alla svar och dra slutsatser kring mina respondenters rösthälsa. Men för att kunna kombinera empirin från de olika frågorna med varandra och se på den utifrån min egen tolkning av Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell krävs ett annat verktyg. När jag publicerat enkäten länkades jag till en sida med tilläggstjänster till Google Forms och en av dessa heter Advanced Summary och med den kan man jämföra och kombinera frågor och svar i det evinnerliga. Den kom att vara en hjälp i korsjämförelserna mellan systemen.

### 4.4.1 Analyskombinationer

För att få en tydlig och rättvis bild av hur musikalartister upplever sin rösthälsa, har jag gjort följande korsjämförelser genom de olika systemen som återfinns i min version av Bronfenbrenners miljösystem-modell.

- Upplevd rösthälsa i förhållande till lycka i livet
- Upplevd rösthälsa i förhållande till arbetsförhållande
- Upplevd rösthälsa i förhållande till könsidentitet

Troligtvis kommer dessa tre jämförelser av system utifrån Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell ge en rimlig bild av hur en stor del av musikalartisterna i Sverige upplever sin rösthälsa och vad upplevelsen kan bero på.

## 4.5 Etiska aspekter

Jag har förhållit mig till vetenskapsrådets riktlinjer kring informationsinsamlande och enkätundersökningar, samt tydligt gjort respondenterna medvetna om att deras svar behandlas anonymt och enbart är till nytta för examensarbetet i fråga. Allt i enlighet med Codex riktlinjer (Vetenskapsrådet, 2017).

Det som kan ifrågasättas är givetvis hur Google hanterar sina inkomna uppgifter om mina respondenter och hur dessa potentiellt används. Jag har inte, på något sätt, någon anledning att samla in och använda respondenternas eventuella mailadresser eller liknande, men när någon använder Googles tjänster så accepteras automatiskt Googles användarvillkor. Google kan därför potentiellt spara och lagra min och respondenternas IP adresser och e-postadresser om någon av dessa har ett Google-konto med automatisk inloggning. Detta informerades alla respondenter om innan själva enkätundersökningen startade. Alla gavs möjligheten att inte delta, p.g.a. detta.

## 5 Resultat

I kapitlet presenteras resultatet först och främst i löpande text i den ordningen som enkäten är utformad. Indelad i samma underkapitel som delar av enkäten. Detta för att ge en generell bild av vilka typer av svar i sjök som inkommit. I del två, resultatanalys, presenteras det nedkokta resultatet av undersökningen. Här analyseras resultatet utifrån forskningsfrågornas perspektiv, med hjälp av Bronfenbrenners modell.

### 5.1 Resultat

Av 189 tillfrågade har 87 svarat på enkäten. Antalet inkomna svar anser jag vara en lite låg procentandel av de tillfrågade, nämligen 46%. 88 personer har frivilligt gått med i gruppen och 87 svar har alltså inkommit. Resterande 101 personer har fått en påminnelse men ändå inte svarat på enkäten eller gått med i gruppen vilket jag spontant kan se två möjliga orsaker till utebliven medverkan.

Den första möjliga förklaringen lyder som följer. Många människor använder sin Facebook mindre och mindre, samt att de antagligen inte har notiser påkopplade. Då skulle en inbjudan som denna passera under radarn förhållandevis enkelt. Den andra förklaringen innebär att de sett inbjudan men valt att inte delta, vilket jag också måste anta är en helt legitim anledning. Oavsett vilken anledning de haft eller inte haft för att inte delta, står faktum klart att jag har fått in 87 svar från olika musikalartister med olika ålder, erfarenhet och kön vilket har bidragit till att jag ändå kan dra slutsatser av enkäten.

I resultatdelen tänker jag redogöra för inkomna svar i löpande text, indelad i stycken utifrån hur jag döpt delarna i undersökningen. Datan presenteras sammanfattningsvis och för den läsare som vill eller har behov av att ta del av hela enkäten och alla svar, hänvisar jag till Bilaga 1. Ett stort antal svar har inkommit, närmare bestämt 87 personer som har svarat att de vill delta i undersökningen. Av dessa har 73 % haft yrket Musikalartist som huvudsaklig sysselsättning det senaste året, 21 % har haft yrket på halvtid eller mindre medan resterande inte har arbetat som musikalartist de senaste tolv månaderna. Så ser förutsättningarna ut och vidare i kapitlet följer nu enkätens inkomna svar i löpande text.

#### 5.1.1 Arbete

Drygt åtta av tio respondenter är nu i arbete och över hälften är projektanställda. Ungefär 14% är tillsvidareanställda och en fjärdedel är egna företagare. Kvarvarande är arbetssökande eller bidragstagare i form av föräldrapenning, sjukpenning eller studielån.

I enkäten följer här ett avsnitt med påståenden om arbete, kollegor, chefer och allmän stämning på arbetsplatsen. Svartalternativen att välja mellan är; stämmer helt, stämmer oftast, stämmer ibland, stämmer sällan och stämmer inte alls.

Vid påståenden om huruvida arbetsklimatet är gott och om kollegorna är bra svarar de allra flesta att det stämmer helt eller stämmer oftast. Detta också när det gäller känslan om meningsfullt arbete och att arbetsuppgifterna är rimliga. När det kommer till påståenden om den enskildes chef och dess kommunikation så hamnar fler svar kring

stämmer oftast eller ibland. Ungefär hälften har haft utvecklingssamtal med sin chef någon gång och omkring tre fjärdedelar upplever att de endast kan påverka sin arbetssituation ibland, sällan eller inte alls. Däremot upplever en lika stor del att de blir bemötta med respekt, får hjälp och stöd vid behov samt har en öppen dialog med sin chef. Påstående kring ledighet vid behov sprider svaren ganska grovt och det finns inget riktigt övertag av något svar. Detta gäller även påståenden om sjukanmälan, arbetsbörda, anhörigas åsikt om arbetsbörda samt om de har svårt att koppla bort tanke på arbetet på fritiden. Vad gäller påståendet att arbetet kräver hela ens uppmärksamhet och koncentration för att utföra svarar nästan nio av tio personer att det stämmer helt eller oftast. Hög andel svarar också att det finns ett understudy-/coversystem som täcker upp arbetsuppgifter vid sjukdom.

Nästa del om arbete handlar om förstärkt ljud och svarsalternativen är ja, nej och ibland. De flesta svarar att de sjunger i mikrofon på arbetet men att repetitioner sker både med och utan mikrofon. De flesta påstår att medhörningen är tillräcklig ibland och att de ibland hör, förutom musik, även sin egen röst i monitorer. Drygt hälften har tråkigt nog inte valt ljudbilden i medhörningen och var femte får ibland välja sitt önskade ljud. Nästan alla påstår sig veta vem de ska fråga om medhörningen och ungefär lika många svarar ja eller ibland på om de kan med att be om och få det de vill ha i medhörningen. En stor andel upplever att deras röster återges rättvist och att de känner igen sin röst genom ett PA samt att de tycker om att sjunga i mikrofon. Ändå skulle, som förväntat, nästan 90% vilja ha bättre ljudbild i medhörningen.

### **5.1.2 Social information**

51 kvinnor och 35 män svarade på enkäten, ingen identifierade sig som annan könsidentitet men en person kunde eller ville inte uppge. Svarsalternativen på följande påståenden var ja, nej och kan eller vill inte uppge. De allra flesta bor i en storstad och är samboende med partner i ett kärleksförhållande. Ungefär hälften av de tillfrågade har barn och lika många bor i bostadsrätt. En knapp fjärdedel bor i hus och en fjärdedel i hyreslägenhet. Fem bor på annat sätt och två kan eller vill inte uppge. De allra flesta uppger att de är lyckliga i livet och har nära vänner utanför sin bransch.

75 personer har yrkesutbildning eller universitetsutbildning medan fem har gymnasieutbildning och sju har gått någon folkhögskola. En person har varit verksam som musikalartist mindre än ett år, åtta personer har tre till fem års erfarenhet. Resterande 78 personer har ganska jämt fördelad erfarenhet i storleksordningen sex till tio år, elva till 15 år, 16-20 år och mer än 20 år.

### **5.1.3 Upplevd rösthälsa**

Hälften av de tillfrågade uppger att de tar sång-/röstlektioner mer sällan än varje år eller aldrig. En dryg fjärdedel tar lektioner en gång om året eller i halvåret. Resterande oftare än så. 10% påstår att uppfattningen om röstanatomi är toppen, medan majoriteten tycker att deras kunskap är helt ok. Kunskapen om röstens funktion uppskattas till toppen eller bra av fler än hälften av respondenterna, 13 personer tycker att deras kunskap är sådär eller ganska dålig. Nästan 80% personer svarar att deras allmänna rösthälsa är bra eller toppen och resterande svarar att hälsan är helt ok eller sådär. Ingen väljer svarsalternativen ganska dålig eller dålig. Hälften har någon gång avstått arbete på grund av sin rösthälsa och den allra största delen anser sig ha kunskap nog att avgöra

hur deras röst mår. Nästan tre fjärdedelar brukar göra röstuppvärmning ofta eller varje dag, en knapp fjärdedel svarar att de gör det i vissa fall och resterande gör det aldrig.

Här följer en del i enkäten där jag undrar hur väl påståendet stämmer på respondenten. Svartalternativen är mellan varje dag och aldrig. De flesta har aldrig känt frustration över eller funderat på att byta yrke på grund av rösthälsa. De påstår också att rösthälsan inte påverkar beslut om yrkeslivet och att de endast någon gång per år eller aldrig blir hesa eller tappar rösten utan att vara förkylda. Däremot uppger nära 30% att de har harklingsbehov dagligen eller några gånger per vecka och ungefär var femte person påstår sig uppleva att deras röst låter annorlunda, exempelvis torr, pressad eller skrovlig, minst en gång per vecka.

52 personer har någon gång i sitt yrkesliv blivit ordinerade röstvila eller rehab av sångpedagog, logoped, läkare, kollega eller annan. Det innebär nästan tre av fem. Något lägre andel än i undersökningen som Phyland et al. (1999) gjorde, där 70% av de tillfrågade hade upplevt någon form av rösthälsoproblem under de senaste tolv månaderna.

#### **5.1.4 Behandling**

De som svarat ja på frågan om röstvila/rehab skickas vidare till den här korta delen som handlar om behandling. Här får dessa 52 respondenter svara på hur väl ett visst påstående stämmer in på sin egen situation. Svartalternativen är ja, nej, varken eller och kan eller vill ej uppge.

Fyra personer har röstproblem för närvarande. Fem har svarat varken eller, medan majoriteten har svarat att de inte har det. Tre är under behandling för röstproblem, resterande inte. 37 av de tillfrågade svarar att de haft röstproblem tidigare och 26 har fått behandling tidigare men är nu kvitt sina problem. 15 påstår att deras röstproblem återkommer med mer eller mindre jämna mellanrum och 28 personer säger sig fått söka vård akut. En övervägande majoritet säger sig ha fått bra vård. 21 personer har eller har haft svullna stämband på knutaplats och fem har eller har haft stämbandsknutor. Ungefär hälften säger sig veta hur de ska göra för att inte få problem igen, men hälften svarar nej, varken eller och kan eller vill ej uppge. En person har fått kirurgisk hjälp med sina problem, 27 fick logopedisk hjälp och 21 har själv gjort sin rehabilitering.

Var fjärde person uppger att de är stressade eller rädda för att deras problem ska återkomma, medan nästan hälften av de tillfrågade uppger sig vara helt lugna över sin rösthälsa. Resterande svarar någonstans mittemellan.

## **5.2 Resultatanalys**

I kapitlet kommer jag att jämföra olika system från Bronfenbrenners utvecklingsökologiska modell för att se hur de påverkar individen i centrum. Till att börja med tittar vi på upplevd rösthälsa i förhållande till lycka. Vidare ser vi på hur arbetsförhållanden kan påverka upplevd rösthälsa, samt om könsidentitet har någon betydelse för upplevd rösthälsa.

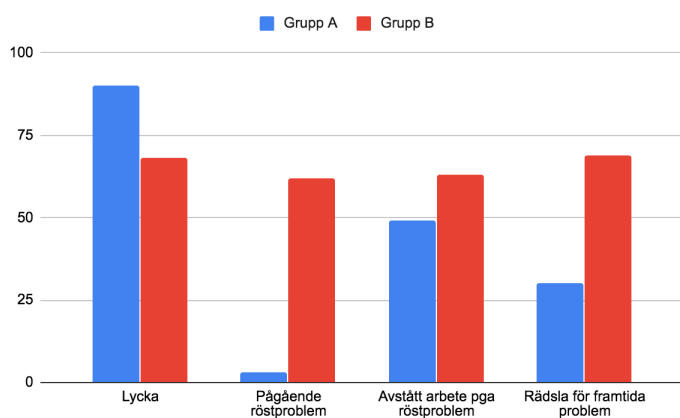


### 5.2.1 Upplevd rösthälsa i förhållande till lycka i livet

Av enkäten går det att läsa ut tydliga skillnader i upplevd rösthälsa i förhållande till eget mått av lycka i livet. I Bronfenbrenners modell sätter vi nu musikalartisten i mitten och ser hur några av *mikrosystemen* bidrar till att påverka individens upplevda rösthälsa. De mikrosystem och frågor jag har valt för denna jämförelse har att göra med om respondenterna upplever att de är lyckliga i livet, om de har avstått arbete någon gång på grund av rösthälsa, om de har något pågående röstproblem samt om de är stressade eller känner rädsla för eventuella framtida röstproblem.

Här delar jag in respondenterna i två grupper, dels de som skattat sin nuvarande allmänna rösthälsa som god eller toppen (grupp A) och dels de som skattat dito som ok eller sådär (grupp B).

I uppställningen i diagrammet kan vi tydligt se hur grupp B har lägre skattning när det gäller lycka i livet och är betydligt mer oroliga för framtida eventuella röstproblem än



grupp A där nära 90% svarar att de är lyckliga i livet. Vidare ser det ut som följer. Grupp A svarar att endast 3% har någon form av röstproblem för närvarande, 49% har avstått arbete någon gång på grund av rösthälsa och ca 30% känner stress eller rädsla för återfall. I grupp B ser siffrorna annorlunda ut. 62% har någon form av röstproblem för närvarande, 63% har avstått arbete på

grund av rösthälsa och 69% känner stress eller rädsla för återfall. Vi kan tydligt se att ett pågående röstproblem direkt korrelerar med lycka hos individen. Slutsatsen blir att kombinationen pågående röstproblem samt oro för framtiden får fler individer att svara nej på frågan om de är lyckliga i livet. Och tvärtom finns givetvis förhållandet att inget pågående röstproblem och liten oro för framtiden ger större andel lyckliga individer. Mikrosystemen samverkar och påverkar individen både var för sig och tillsammans.

### 5.2.2 Rösthälsa i förhållande till arbetsförhållande

I denna fråga lägger jag till en faktor från *exosystemet*. Här kommer en jämförelse av hur anställningsform (exo) påverkar upplevd rösthälsa på individnivå och hur *mikrosystemen* runt omkring ändrar förutsättningarna för upplevelsen. Jag har valt att begränsa mig till fyra typer av arbetsförhållanden som fångar in de allra flesta musikalartisterna. Nämligen tillsvidareanställning, projektanställning, eget företagande och någon form av bidragstagande. I det sistnämnda räknas arbetsökande, studiemedelsberättigade, sjukförsäkring, föräldrapenning eller liknande bidrag som försörjning. I fortsättningen kallar jag den här gruppen för bidragstagare.

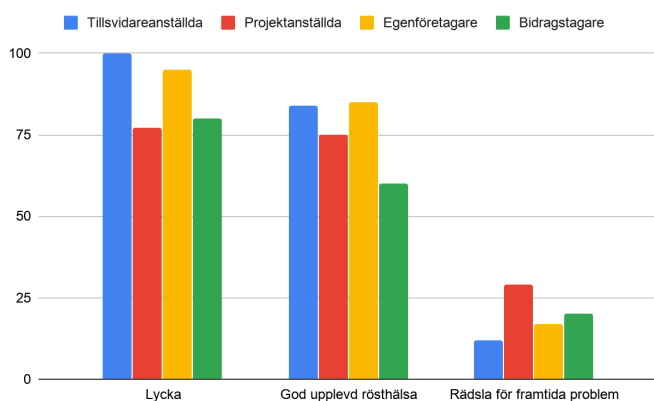
Första gruppen är tillsvidareanställda och de är den gruppen som svarat att de är lyckligast i livet. 100 % har svarat ja på frågan om lycka i livet. 84% svarar att deras

upplevda rösthälsa är bra eller toppen och 12% stressade eller rädda för återkommande eller kommande röstproblem.

Andra gruppen är projektanställda och här är 77% lyckliga i livet, 10% säger att de har något slags röstproblem för närvarande och 29% känner stress eller rädsla för återkommande problem i framtiden. Hälften anser sig ha bra rösthälsa och 25% anser den vara toppen.

Tredje gruppen är egna företagare och här har vi hög lycka i livet igen, närmare 95% svarar ja på frågan. 70% anser sig ha bra rösthälsa och 15% svarar att den är toppen. Endast 8% svarar att de har något typ av röstproblem för närvarande och 17% känner någon form av stress eller rädsla för återkommande eller kommande röstproblem i framtiden.

Fjärde gruppen är bidragstagare och 80% upplever att de är lyckliga i livet, 20% tycker att deras rösthälsa är toppen och 40% svarar bra på samma fråga. Resterande svarar att rösthälsan är helt ok men 25% anser sig ha någon form av röstproblem för närvarande. Var femte person i den här gruppen tycker sig ha någon form av stress eller rädsla för återkommande eller kommande röstproblem i framtiden.



En sammanfattning av resonemanget ovan syns i kolumnendiagrammet här till vänster och där kan vi utläsa hur god upplevd rösthälsa korrelerar med mått av lycka i livet. De två grupper som har skattat sin lycka högst har också störst andel personer med god upplevd rösthälsa. Här återfinns tillsvidareanställning i exosystemet där arbetsförhållandena är trygga men även den egna företagaren

som kanske kan finna lycka genom att vara sin egen och styra över sitt arbete.

Vad gäller rädsla för eventuella framtida röstproblem verkar två av grupperna vara ganska överens kring att ungefär var fjärde eller var femte person har en oro eller rädsla för att rösten ska svika dem i framtiden. Gruppen med tillsvidareanställda har färst personer med denna oro och de projektanställda har flest.

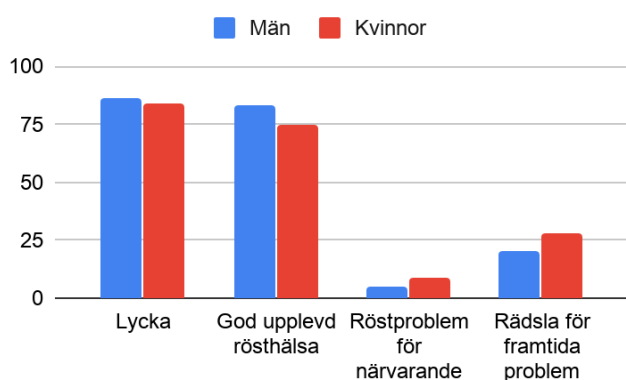
Exosystemen påverkar individen indirekt genom att mikrosystemens förutsättningar ändras, beroende på arbetsförhållandena.

### 5.2.3 Könsidentitet i förhållande till upplevd rösthälsa

I enkäten ombads alla att avsluta meningen "Jag ser mig som ..." med man, kvinna, kan eller vill ej uppge eller annan könsidentitet. Av de 87 personer som svarat på enkäten ser sig 51 stycken som män, 35 stycken som kvinnor och en person kunde eller ville inte uppge. Det innebär att det totala antalet deltagare kring just denna fråga blir satt till N=86. Eftersom jag i detta exempel är intresserad av hur upplevd rösthälsa skiljer sig

mellan manliga och kvinnliga musikalartister har jag valt att fokusera följande resonemang på de som ser sig som män eller kvinnor.

Av de 51 män som svarat på enkäten anser sig 86% vara lyckliga i livet, endast 5% har något röstproblem för närvarande och 83% säger att deras rösthälsa är toppen eller bra. 75% är inte stressade eller rädda för återkommande eller kommande röstproblem i framtiden, 20% svarar ja på frågan och resterande svarar varken eller.



Det var 35 kvinnor som svarade på enkäten och av dessa är 84% lyckliga i livet, cirka 9% upplever att de har någon typ av röstproblem för närvarande. 75% svarar toppen eller bra på frågan om rösthälsa och 28% säger att de har någon typ av stress eller oro över rösthälsan i framtiden.

Vi kan se i diagrammet att kvinnor och män skattar sin lycka på samma nivå och att andelen som uppfattar sin rösthälsa som god är hög och att skillnaden inte är nämnvärd. Däremot kan vi se en liten tendens till ökad rädsla för framtida problem hos kvinnor, samt att det är dubbelt så många kvinnor som män som har någon form av röstproblem för närvarande. Även om staplarna för män och kvinnor båda är låga så är skillnaden ändå markant. Trots de fåtal män (5%) och kvinnor (9%) vilka anser sig ha rösthälsoproblem för tillfället kan vi tydligt se hur förhållandet stämmer överens med undersökningen presenterad i kapitel 2.5.2 (Hunter et al., 2011) där nära på dubbelt så många kvinnor som män är representerade i statistiken om röstproblem.

Vi kan se i diagrammet att kvinnor och män skattar sin lycka på samma nivå och att andelen som uppfattar sin rösthälsa som god är

## 6 Diskussion

I följande kapitel förs en diskussion kring frambringt resultat, metodens för- och nackdelar samt förslag på vidare forskning.

### 6.1 Resultatdiskussion

Målet med undersökningen var att på något sätt undersöka hur musikalartister upplever och skattar sin rösthälsa samt hur yttre påverkan (exosystemet) ger inre påverkan (mikrosystemet) hos dessa artister. Hur väl de hanterar den konstanta, underliggande stressen av frilansandet och att ofta inte veta varifrån de får sin nästa lön samt hur detta påverkar upplevelsen av rösthälsa. Finns det något samband? Jag valde att göra korsjämförelser av empirin och fann att det finns vissa samband mellan ovanstående, presenterat i kapitel 5.2.

Däremot konstateras givetvis att undersökningen inte är allmängiltig. Men ett visst mått av dito bör ändå finnas där någonstans. Jag har fått in 87 svar och även om felmarginalerna kan slå lite konstigt i procent beroende på att deltagandet var under 100 personer, så kan jag ändå se tydliga tendenser av hur ovan nämnda lycka i livet påverkar den upplevda rösthälsan positivt.

#### **6.1.1 Upplevd rösthälsa i förhållande till lycka i livet**

Vi kan tydligt se att lyckan hänger ihop med den upplevda rösthälsan. I och med turen eller skickligheten att bibehålla god rösthälsa kan respondenterna jobba och sjunga och därmed känna sig tryggare och gladare än om de hade haft sämre röstkondition och varit tvungna att ställa in föreställningar eller konserter. Även om detta kan tyckas vara den mest logiska slutsatsen så är den i detta fall alltså också den riktiga. Självklart är det möjligt att 87 andra respondenter hade svarat annorlunda på enkäten, men när jag fått så tydliga tendenser i svaren så håller jag det högst troligt att ett liknande resultat hade inkommit från en liknande undersökning med andra deltagare. Detta stämmer även överens med tidigare undersökningar som gjorts där frånvaro av röstproblem sammankopplas med lycka i livet (Krischke et al., 2005).

#### **6.1.2 Upplevd rösthälsa i förhållande till arbetsförhållande**

Hur påverkar typ av anställning din rösthälsa? Det är en väldigt svår fråga att svara på men jag tycker ändå att jag har fått någon form av klarhet kring detta i just den här gruppen respondenter. Det verkar vara så att upplevd rösthälsa inte påverkas nämnvärt av trygghet och frihet kontra otrygghet och att ständigt vara tillgänglig i sitt arbete.

I yrkeskategorin eget företagande och bland bidragstagarna såg vi liknade siffror kring oro för framtida eventuella röstproblem men vad gäller de två andra grupperna så spred sig resultaten. Bland de tillsvidareanställda fanns färst personer med oro inför eventuella framtida röstproblem och i gruppen projektanställda var det flest personer med samma oro. Det skulle kunna bero på trygghetsprincipen att ju tryggare en person är desto lyckligare är den, vilket skulle indikera att oro för framtida problem har med nutida lycka att göra. Det skulle kunna vara så. Om vi tittar på gruppen projektanställda så ser

vi att osäkerheten kring inkomst för exempelvis nästa halvår skulle kunna ge en allmän oro inför framtiden som kanske smittar av sig även på rösthälsan.

Vi kunde också se att de som har tillsvidareanställningar eller var egna företagare skattade sin lycka högre än de som var projektanställda eller bidragstagare. Bland de två första arbetsformerna var i princip alla lyckliga i livet och de två andra, cirka sju till åtta av tio. Här finns en liten skillnad som skulle kunna bero på tryggheten i att vara tillsvidareanställd och friheten i att vara egen företagare. Det kan självklart inte vara hela svaret och anledningen men om en person hela tiden har hög press på sig själv att jaga arbete även under de korta perioder då den är i arbete, kan man tänka sig att det ger ett utslag åt det här hållet.

I jämförelse med tidigare studier kring röstproblem hos sångare kan vi se att siffrorna stämmer ganska bra överens med hur stor andel av respondenterna som upplever någon form av röstproblem (Phyland et al., 1999). Andelen sångare med röstproblem i den här undersökningen ligger aningen lägre än hos Phyland et al. (1999), men ändå inom någon slags felmarginal. Om något skulle ha påverkat detta så kan det vara så att musikalartister i Sverige har ett ganska tillåtande schema för antal föreställningar per vecka om man jämför internationellt. Därför skulle det kunna vara så att rösthälsan hos mina respondenter är något bättre än de hos Phyland et al. (1999).

Här kan man anta att utbildningarnas (Högskolan för Scen och Musik, 2019) (Balettakademien, 2023) (Musikalakademien u.å.) kursinnehåll vad gäller arbetslivet och frilans ger effekt. Den lilla skillnaden på lycka i livet hos respondenterna mellan arbetsformerna korrelerar med den lilla skillnaden i oro för framtida rösthälsoproblem. Men det verkar ändå som att de flesta utbildade, arbetande musikalartister klarar sin rösthälsa. I alla fall avseende den här undersökningen.

### **6.1.3 Könsidentitet i förhållande till upplevd rösthälsa**

Enligt enkäten verkar det som att det inte spelar någon direkt roll om musikalartister ser sig som kvinnor eller män, i alla fall inte om man räknar hur högt de skattar sin lycka i livet. Däremot ser jag en skillnad när det kommer till röstproblem och oro kring framtida rösthälsaspekter. Här svarar större andel kvinnor än män att de har problem eller oroar sig för framtiden.

Vad gäller bakgrund till detta kan vi också se att kvinnor i större utsträckning generellt har större och fler problem med rösthälsa. Med detta i tanken kan jag inte påstå att det är någon överraskning direkt, men i min undersökning har nästan dubbelt så stor andel kvinnor som män någon form av röstproblem för tillfället. Det låter mycket tycker jag, men å andra sidan så kan jag vända på siffrorna och säga att det motsvarar ungefär en av tio kvinnor och en av tjugo män. Då känns det rimligare och kanske till och med som små siffror. Att kvinnor nära dubbelt så ofta som män har någon form av röstproblem är ingen nyhet. Hunter et al. (2011) redovisar nästan exakt samma förhållande mellan män och kvinnor i sin undersökning *Gender differences affecting vocal health of women in vocally demanding careers*. Till "demanding careers" räknas i deras undersökning sångare, lärare och kundservicemedarbetare (Hunter et al., 2011). Mäns stämband adducerar drygt hälften så många gånger som kvinnors och det korrelerar direkt med andelen kvinnor kontra män med röstproblem för tillfället, i min undersökning.

#### **6.1.4 Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell**

Det som talar för att Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell lämpar sig till undersökningen är just det att ingenting kan bevisas eller fastslås. Det finns inget facit, särskilt inte i kombination med en kvantitativ undersökning. Slutsatsen, svaren, facit osv ändras direkt när vi ser något från en ny synvinkel. Vi adderar ett exosystem till mixen av empiri och direkt ändras hela bilden. Om vi drar ifrån ett microsystem men ser på hela bilden ifrån ett makrosystematiskt perspektiv får vi ett annat svar. Därför har teorin både tilltalat mig och hjälpt mig i undersökningen, samt visat sig vara en förhållandevis praktisk teori i synnerhet kring sin egen flexibilitet.

#### **6.1.5 Pedagogiska implikationer**

Tittar vi närmare på de tre utbildningar jag nämnt i undersökningen så verkar det som om de alla tre strävar mot att ge eleverna verktyg för att klara av livet som musikalartist. De har alla tydliga kursplaner med vad som ingår i utbildningarna. Det som jag särskilt tittat på är givetvis de kurser som handlar om röst och sång. De allra flesta i min undersökning verkar tycka att deras rösthälsa är bra eller bättre än så, men potentiellt hade jag fått helt andra svar om jag frågat utbildade musikalartister som inte längre arbetar i yrket. Måhända hade många fler svarat att de hade röstproblem, stressiga liv eller mycket oro för framtiden. Det kan vara så att de personer som gjort min enkät är just de som klarar av livet som musikalartist. Att de har tekniken och psyket för det.

I undervisningssammanhang behöver vi sångpedagoger hela tiden se till gruppens eller individens bästa, beroende på undervisningssituation. På en utbildning med stora grupper kan potentiellt individens bästa försummas för gruppens skull. Det innebär i så fall att mindre grupper eller enskild undervisning är att föredra när det handlar om personlig utveckling inom ett visst ämne. I detta fall röstteknik, specifik för sång. De tre utbildningarna har givetvis enskild sångundervisning och så bör det vara. Sångpedagoger bör arbeta för ett fortsatt hållbart röst användande bland musikalartister.

Men även om utbildningarna verkar göra sitt jobb med att utbilda hållbara, medvetna musikalartister och röster så åligger det artisten själv att utföra underhållsarbetet i resten av den aktives yrkesliv. Här får många sångpedagoger träffa sångare som behöver hjälp och coachning inför konserter eller föreställningar. Ibland med god framförhållning när det finns gott om tid att studera in ett material eller en särskilt specifik teknisk förmåga. Ibland är det kort om tid men pedagogen blir ändå tvungen att lösa en teknisk knut eller kanske endast gjuta mod i sångaren. Oavsett är återigen det tekniska kunnandet bara en del av sångpedagogens arbete. Det handlar mycket mer om att läsa av en människa och se vad just den har behov av för tillfället. Därför är undersökningen viktig. Därför behövs insikten i musikalartistens liv. Därför är detta något som sångpedagoger behöver ta del av. All möjlig information om olika typer av sångare behövs för att vi ska kunna undervisa dem på bästa tänkbara sätt. Just att kunna se en sångares rösthälsoproblem från olika håll för att hjälpa till på det sätt som lämpar sig i specifika fall.

## **6.2 Metoddiskussion**

När valet av metod föll på kvantitativ enkätundersökning kändes det självklart och som ett smart val att kvickt och effektivt få en generell bild av musikalartisters upplevda rösthälsa. I retrospekt stämmer detta. Jag fick in oerhört mycket information från alla

respondenter. Trots att jag enligt de flesta av konstens regler försökte hålla mig till sakfrågorna, blev min undersökning större och vidare än jag hoppats.

### **6.2.1 Enkätens utformande**

Innan jag utformade webbenkäten gjordes en liten pilotundersökning med en utvald kontrollgrupp för att testköra programmet för enkäten. Det var en kort enkät för att se hur programmet fungerade och hur det upplevdes för respondenterna. Jag fick god insikt i hur enkelt det verkade vara att svara på frågorna och hur lättförståeligt upplägget var för respondenterna. Detta visade sig också eftersom endast en person hörde av sig med en fråga angående den riktiga enkäten. Personen hörde av sig till mig med en fråga om en av enkätens frågor gällande arbetssituation. Trots mitt svar att personen var välkommen att fortsätta sitt svarsarbete, valde personen att inte göra det.

Pilotundersökningen till trots, så kunde jag gjort ett bättre jobb i utformandet av enkäten. Jag kan i efterhand se att jag borde ställt en del frågor på annorlunda sätt. Dels för att jag kunde varit mer specifik och dels för att mitt mjukvaruprogram för korsjämförelserna, Advanced Summary, inte ville arbeta med alla flervalsfrågor. Programmet kan kategorisera vissa typer av multisvarsfrågor bättre än andra. Detta resulterade i att några av mina korsjämförelser fick ske för hand och där blev tidsåtgången en stor faktor.

Google Forms har fungerat som väntat, utan större hinder, och även om valet föll på just det programmet eftersom det var gratis och verkade förhållandevis enkelt att använda så visade det sig vara precis vad som behövdes för ändamålet. Det fanns etiska tveksamheter kring att Googles användarvillkor måste accepteras av alla deltagande respondenter för att de ens skulle kunna svara på frågorna. Att svara på min enkät gör en marginell skillnad mot hur det skulle vara för någon som ändå är inloggad på och använder Googles tjänster.

### **6.2.2 Validitet**

189 musikalartister blev inbjudna till en Facebook-grupp där inbjudan till min enkät fanns. Det är svårt att uppskatta hur många som sett inbjudan till gruppen, eftersom det är helt individuellt hur frekvent en person använder sin Facebook eller ens tittar i inkorgen där. Men om vi säger att alla har sett inbjudan, är andelen som tackat ja till gruppinbjudan nästan hälften (88 st). Huruvida det är bra eller dåligt är i princip omöjligt att säga, men av de 88 personer som jag vet har sett inbjudan och gått med, har 87 svarat på enkäten. Det ger mig en svarsfrekvens på 98,9 %, vilket får ses som extremt högt.

Uppskattningsvis ligger dock deltagandet någonstans där mittemellan 88/189 d.v.s ca 47% och 98,9%. Även om 87 enkätsvar inte kan motsvara och representera en hel yrkesgrupp så är det som egentligen talar för att min undersökning har viss reliabilitet och validitet, att resultatet liknar annan forskning på området.

### **6.2.3 Sångarekologisk systemteoretisk utvecklingsmodell**

Valet av metod och teoretiskt perspektiv har varit mycket givande, men samtidigt tidskrävande. Att försöka belysa olika rösthälsaaspekter utifrån ett systemteoretiskt håll har varit oerhört lärorikt och kanske även nödvändigt för att se på små skillnader i musikalartisternas upplevda rösthälsa i förhållande till lycka i livet, arbetsförhållanden

och konstlörighet. Även om den insamlade empirin varit en bräddfyllt spann av information har mina tillkortakommanden som enkätmakare visat sig tydligt. Väldigt mycket information som inkom visade sig vara svår att använda i undersökningen. Jag borde varit mer effektiv i utformandet av enkäten, sökt rakare svar och eventuellt gjort en större pilotundersökning för att utreda vilka svar som kunde vara aktuella för just mina korsjämförelser. Istället blev min undersökning lite för stor och allmän för ändamålet.

Just korsjämförelserna var oerhört tidskrävande men har, detta till trots, gett en hel del intressanta svar och även visat sig stämma överens med tidigare forskning. Utvecklingsmodellen har varit en stor hjälp i just detta, att förstå och lätt kunna identifiera i vilket lager eller system en faktor hör hemma och varför det är så.

#### **6.2.4 Tveksamheter kring metoden**

Två aspekter har varit svåra att förbise i min undersökning och under arbetet med empirin. Här följer en kort diskussion kring vilka och potentiella orsaker.

Gruppens upplevda rösthälsa var bättre än vad jag förväntat mig. Det är givetvis positivt att rösthälsan är så god, men det får mig att tänka på hur respondenterna skattar sin rösthälsa. Av egen erfarenhet vet jag att många musikalartister i perioder lider av rösttrötthet och känner sig inte nå sin fulla potential. Men det bör också sägas att när man sjunger en och samma föreställning många gånger i veckan under lång tid, lär sig kroppen och rösten hur den ska tackla eventuella skavanker för just det material som är aktuellt för stunden. Ber man någon sjunga en annan typ av musik i samma period kan det upplevas som helt apart för rösten. Men om man är i samma sammanhang och sjunger exakt samma saker varje kväll, kan rösthälsan upplevas som god trots att den inte är på topp helt enkelt. Man blir bra på det man övar på.

För att komma närmare svaret på frågan hur väl musikalartister upplever sin rösthälsa kunde det varit på sin plats med en kombination av kvantitativ och kvalitativ undersökning. Som komplement till enkätundersökningen hade troligen djupgående intervjuer med några sångare varit givande. Då hade eventuellt nyanseringen kring upplevd rösthälsa blivit annorlunda och kanske hade vi fått ett annat resultat. I vilket fall hade vi kunnat belysa den upplevda rösthälsa från fler håll och därmed sett andra saker.

### **6.3 Vidare forskning**

Givetvis finns här plats för vidare forskning inom området, även om det mer och mer forskas på sångare generellt och på musikalartister specifikt. Men det finns alltid en ny synvinkel att skåda problemområdet ifrån. Det finns en hel del forskning på området upplevd rösthälsa, men här följer några exempel på vad som skulle kunna vara aktuellt som ny forskning på området.

- En liknande undersökning men med kvalitativ metod skulle kunna skänka nytt ljus åt saken.
- En undersökning av hur många personer som är kvar i yrket ett antal år efter utbildning. Samt hur god rösthälsa har de som inte är kvar i yrket? Vilken är anledningen till att de inte är kvar i yrket?
- På vilka sätt vill musikalartister ha hjälp av sångpedagoger?



- Upplevd rösthälsa i förhållande till utbildningssäte.
- På vilka sätt kan sångpedagoger lära ut balans mellan kropp, själ och röst?

### **6.3.1 Potentiell kausalitet**

Min undersökning säger mig att det verkar finnas grund för den här typen av korsjämförelser med rösthälsa som belysningspunkt bland musikalartister, men det skulle behöva undersökas mer. Finns det samband att knyta kring mitt resultat så borde detta kunna göras med andra metoder för att belysa problematiken från andra håll. Exempelvis djupgående intervjuer med musikalartister från de olika grupper som vi tittat på i den här undersökningen, hade kunnat ge en tydligare bild av hur och varför den upplevda rösthälsan korrelerar med exempelvis lycka i livet.

Vidare forskning bör leta efter kausala samband som direkt eller indirekt påverkar individens upplevelse. Man bör söka efter strategier vi sångpedagoger kan använda i syfte att förebygga och förbereda sångarna inför upplevelsen av att en dag plötsligt ha problem med rösten.

### **6.3.2 Förslag till åtgärder**

Ponera att det finns grund till kausalitet kring musikalartisters rösthälsas korrelation med andra system i deras liv, vad kan vi som pedagoger då göra åt detta? Det skulle kunna vara så att sångpedagoger behöver bättre utbildning i att kunna hantera olika delar av sångarens liv. Att mer forskning på ämnet behöver bedrivas står klart.

Självklart behöver vi vara så pålästa som möjligt inom ämnet och ta till oss den senaste och mest aktuella forskningen, men viktigast kan nog ändå vara att alltid försöka se individen och inte de potentiella problem som den kan råka ut för.

I mitt dagliga arbete med musikalartister kommer jag delge resultaten av undersökningen för att medvetandegöra sångarna om vikten av balans i livet kontra rösthälsa. Att rösten inte enbart är ett tekniskt instrument som vi kan träna och spela på när det passar utan att den behöver omsorg och att många andra delar av kropp och själ behöver fungera i symbios för att uppnå bästa resultat.

Genom att alltid se till varje individs bästa under utbildning och fortbildning kan vi som sångpedagoger på bästa sätt hjälpa aspirerande och etablerade musikalartister att göra smarta val kring allt ifrån arbetssituation till sångtekniska aspekter. Att ge dem verktyg för att klara av en karriär inom ett yrke som är krävande för rösten och en arbetsmarknad som är krävande för individen. Då kanske lycka i livet kan vara svaret på frågan.

## Epilog

Ridån har gått för sista gången. Stående ovationer. Svetten rinner ner längs tinningarna och andningen är exalterad. Endorfinerna sprutar och vi har klarat det. En premiär är ur världen. Lyckan går att ta på i scenrummet. Den ligger som ett rosa sockervaddsmoln över våra huvuden och bara väntar på oss. Ett kort vakuum av stilla lycka innan kvällen fortsätter. Vi kramas och ler mot varandra, vi-känslan är enorm och oslagbar.

En av de största anledningarna till att jag vill fortsätta arbeta på scen är just lagkänslan. Det känns som när vi hade vunnit en bortamatch med pojklaget och en drickaback dunkade ner på golvet i omklädningsrummet. Hade man tur fick man tag på en cuba-cola eller loranga, om inte så blev det kanske päronsoda eller champis. Hursomhelst så var lyckan total i en kort stund.

Jag duschar och klär om, det ska bli middag snart och efterfest. Lite lättja kan jag unna mig, mitt tåg hem till familjen går inte förrän i morgon bitti. Jag kan sova på tåget. Tre lediga dagar med friheten och vilan som bästa vänner. Och min familj förstås. De är ju mina bästa vänner, såklart. Min glädje, min kärlek och min röst. Men det kan jag inte minnas förrän jag kliver in genom dörren hemma, ser barnen, faller ner på knä och tappar det helt. Tårarna sprutar och jag lovar mig själv att aldrig mer ta ett kontrakt på en projektanställning på annan ort.

Tills nästa erbjudande kommer ...

## Referenser

- Aare, A., & Derkert, E. (2009). *Ljuddesign för scenen*. Malmö: Liber.
- Andersson, B. (1980). *Bronfenbrenners Utvecklingsekologi: Inbjuden föreläsning hållen vid Nordisk Förenings för Pedagogisk Forskning konferens i Göteborg 23-26 oktober 1980*. Stockholm: Barnpsykologiska forskningsgruppen. Inst. för pedagogik, Högsk. för lärarutbildning.
- Backman, J. (1998). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur
- Bergsten, S., & Elleström, L. (2004). *Litteraturhistoriens Grundbegrepp*. Lund: Studentlitteratur
- Björkner, E. (2006). *Why so different? Aspects of voice characteristics in operatic and musical theatre singing*. Diss. (Sammanfattning) Stockholm: Kungliga Tekniska högskolan, 2006. Stockholm.
- Björkner, E. (2008). Musical Theatre singing and Opera - Why so different? A study of subglottal pressure, voice source and formant frequency characteristics. *Journal of Voice*. Vol 22. No 5.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology Of Human Development*. Cambridge, Mass.: Harvard Univ. Press.
- Balettakademien. (2023). *Kursplan Balettakademiens Musikallinje*. Folkuniversitetet. Hämtat 20241020  
[https://www.folkuniversitetet.se/globalassets/dokumentbanken/lokala-dokument/dokument\\_region\\_vast/balettakademien/kursplan-musikalutbildningen-24-25.pdf](https://www.folkuniversitetet.se/globalassets/dokumentbanken/lokala-dokument/dokument_region_vast/balettakademien/kursplan-musikalutbildningen-24-25.pdf)
- Ek, J. (2017). *Hör du hur jag mår? En kvantitativ undersökning om samband mellan skådespelares upplevda rösthälsa och psykosociala arbetsituation*. [Examensarbete, Stockholms Musikpedagogiska Institut].  
[https://www.smi.se/pdf/forskning/uppsatser/2017/JonasEk\\_vt17.pdf](https://www.smi.se/pdf/forskning/uppsatser/2017/JonasEk_vt17.pdf)
- Eriksson, U., Starrin, B., & Jansson, S. (2003). *Utbränd och emotionellt utmärglad*. Lund: Studentlitteratur.
- Gänzl, K. (1997). *The Musical; a concise history*. Dexter: Thomson-Shore.
- Hunter, E., Smith, M., & Tanner, K. (2011). Gender differences affecting vocal health of women in vocally demanding careers. *Logoped Phoniatrics Vocology*, 36(3), 128-36.
- Hwang, P., & Nilsson, B. (1995). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Högskolan för scen och musik (2019). *Utbildningsplan Dnr 2333*. GU. Hämtat 20241020.  
<https://www.gu.se/sites/default/files/2020-06/K1MAL%20rev%20dec19.pdf>
- Jones, D. L. (2017). *A modern guide to old world singing*. David L. Jones.

- Jones, H. (1997) *Handbok i stresshantering: hur man upptäcker och lindrar stressymtom*. Malmö: Richter.
- Kayes, G. (2004). *Singing and the actor*. (2nd. ed). Routledge.
- Kenrick, J. (2008). *Musical Theatre - a History*. London: Continuum International Publishing Group Inc.
- Krischke, Weigelt, Hoppe, Köllner, Klotz, Eysholdt & Rosanowski. (2005). Quality of life in dysphonic patients. *Journal of Voice*. Vol 19. No 1.
- Lindblad, P. (1992). *Rösten*. Lund: Studentlitteratur.
- LoVetri, J., & Weekly, E M. (2003). Contemporary Commercial Music (CCM) Survey: Who's Teaching What in Nonclassical Music. *Journal of Voice*. Vol 17. No 2.
- Maxfield, L., & Manternach, B. (2018). Perceptual Differences between Novice and Professional Musical Theatre Singers.. *Journal of Voice*. Vol 32. No 5.
- Musikalakademien (u.å.) *Kursplan Röstkunskap* Strömbäcks Folkhögskola. Hämtat 20241020.  
<https://strombacksfolkhogskola.se/utbildningar/musikalakademien/utbildningen/>
- Olofsson, K. (2019). Kontaktgranulom. (Patientinformation). Västerbottens läns landsting. Hämtat 2020-02-26.  
<https://www.foniater.se/onewebmedia/Patientinformation%20KONTAKT GRANULOM.pdf>
- Patel, R., & Davidson B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.
- Phylard, D J., & Oates, J., & Greenwood, K M. (1999). Self-Reported Voice Problems Among Three Groups of Professional Singers. *Journal of Voice*. Vol 13. No 4. s. 602-611.
- Sadolin, C. (2009). *Komplett Sångteknik*. Köpenhamn: Shout Publishing.
- Språkrådet, Red. Karlsson, O. (2017). *Svenska skrivregler*. Stockholm: Liber.
- Sundberg, J. (2001). *Röstlära: Fakta om rösten i tal och sång*. Stockholm: Proprius.
- Sundberg, J., Gramming, P., & LoVetri, J. (1993). Comparisons of pharynx, source, formant and pressure characteristics in operatic and musical theatre singing. *Journal of Voice*. Vol 7. No 4.
- Svenska Akademien (2020). *Svenska Akademiens Ordbok*. Göteborg: OSA-projektet.
- Thurén, T. (2007). *Vetenskapsteori för nybörjare*. Stockholm: Liber.
- Trost, J. (2016). *Enkätboken*. (Femte upplagan). Lund: Studentlitteratur.
- Vetenskapsrådet (2017). God forskningssed. Stockholm: Vetenskapsrådet. Skrivet 2017-06-12. Hämtat 2020-03-27.  
<https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html>
- Zangger Borch, D. (2012). *Stora sångguiden*. Stockholm: Notfabriken.

# Bilagor

## Bilaga 1

### *Inbjudan till enkät*

Följande text bifogades med inbjudan till FaceBookgruppen där enkäten fanns länkad.

Välkommen till min Musikalartist-grupp!

Jag är snart klar med min Sångpedagogutbildning på SMI, Stockholms Musikpedagogiska Institut. Mitt examensarbete handlar om Musikalartisters upplevda rösthälsa och innefattar en enkät. Jag skulle bli väldigt glad om du ville hjälpa mig med detta.

Här är länken till enkäten:

<https://forms.gle/N8HK3eQ4t5WmriGV8>

Enkäten tar ca 10 min att fylla i och som tack får du en stunds gratis eftertanke om din egen rösthälsa. Samt givetvis min eviga tacksamhet!

Om du känner någon, eller har en kollega som du tycker borde vara med i gruppen, så är du välkommen att bjuda in den personen såklart. Ju fler desto roligare och givetvis ett bättre underlag för min uppsats!

Jag försöker svara på dina eventuella frågor så snabbt jag kan, helst via messenger eller epost [wahlin.jonas@gmail.com](mailto:wahlin.jonas@gmail.com)

Tack!

# Bilaga 2

## Enkät

### Musikartisters upplevda rösthälsa

Välkommen till min undersökning av Musikartisters upplevda rösthälsa!  
Undersökningen består av frågor kring din upplevda rösthälsa, din arbetsituation och lite om din utbildning och erfarenhet. För mig förblir du anonym, jag kan inte se vem som har svarat, vad du har svarat på eller heller inte intressant för mig.  
MEN genom att svara på enkäten godkänner du Googles villkor. De hittar du här: <https://policies.google.com/terms>

Tack för att du tar dig tid att hjälpa mig med detta!

/Jonas Wåhlin  
\*Obligatorisk

1. Jag vill medverka i undersökningen? \*

Markera endast en oval.

Ja

2. Har din huvudsakliga sysselsättning varit Musikartist, de senaste 12 månaderna? \*

Markera endast en oval.

Ja

Nej

50% eller mindre

Arbete

Besvara alla frågor så gott du kan utifrån de senaste 12 månaderna

3. Arbetar du nu? \*

Markera endast en oval.

Ja

Nej

Mellan arbete

Föräldraledig

Sjukskriven

Arbetsökande

Studerar

4. Hur ser din arbetsituation ut? \*

Markera endast en oval.

Tillsvidareanställd

Projektanställd

Egen företagare

Arbetsökande

Bidragstagare (Föräldraledig/sjukskriven/Arbetslöshetsförsäkring/CSN)

5. Hur väl stämmer påståendet på dig? \*

Markera endast en oval per rad.

	Stämmer helt	Stämmer oftast	Stämmer ibland	Stämmer sällan	Stämmer inte alls
Jag har ett intressant och meningsfullt arbete.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mina arbetsuppgifter är rimliga.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har god kontakt med mina arbetskamrater.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag får hjälp och stöd av mina arbetskamrater när jag behöver.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag får beröm för gott utfört arbete av mina arbetskamrater	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag ger mina arbetskamrater beröm för gott utfört arbete.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har god kontakt med min chef	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har haft utvecklingssamtal med min chef.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner att jag kan påverka min arbetssituation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har en öppen kommunikation med min chef om problem/åsikter/samarbetet på arbetsplatsen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag får hjälp och stöd av min chef när jag behöver.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever att min chef bemöter mig med respekt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag tycker att min chef hanterar konflikter/motsättningar bra.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag tycker att jag uppfyller min arbetsgivares förväntningar/krav på mig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag tycker att jag uppfyller mina arbetskamraters förväntningar/krav på mig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag tycker att jag uppfyller mina egna förväntningar/krav på mig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag kan be om ledigt från arbetet när jag behöver.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag får beviljad ledighet från arbetet när jag behöver det.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mitt arbete kräver för stor arbetsinsats.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mitt arbete kräver hela min uppmärksamhet och koncentration för att utföra.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mina närmaste påstår att jag offerar för mycket för arbetet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har svårt att koppla bort tanken på arbetet när jag är ledig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mitt arbete påverkar min levnadsituation negativt på något sätt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag väljer bort fritidsaktiviteter på grund av min arbetsbörda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det händer att jag är för trött för att umgås med familj eller vänner på grund av arbetet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag sjuknämmer mig när jag behöver.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag sjuknämmer mig inte om jag verkligen inte behöver.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det finns ett understudy-/coversystem som täcker upp arbetsuppgifter vid sjukdom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Frågor om förstärkt ljud, välj ett svarsalternativ. \*

Markera endast en oval per rad.

	Ja	Ibland	Nej
Sjunger du i mikrofon på ditt arbete?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Repeterar du i mikrofon på ditt arbete?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har du tillräcklig medhörning på scen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hör du, förutom musik, även din egen röst i medhörningen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har du valt din medhörning?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vet du vem du ska fråga angående din medhörning?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Upplever du att du kan be om det du behöver i monitor?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Upplever du att du får det du behöver i monitor?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tycker du om att sjunga i mikrofon?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Känner du igen din röst genom ett PA?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Upplever du att din röst återges med rättvisa genom ett PA?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skulle du vilja ha bättre/mer medhörning?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Social information

Här följer frågor om din levnadssituation, utbildning osv

7. Jag ser mig som: \*

Markera endast en oval.

- Kvinna  
 Man  
 Annan könsidentitet  
 Kan eller vill ej uppge

8. Påståenden om din levnadssituation, svara så nära sanningen du kan. \*

Markera endast en oval per rad.

	Ja	Nej	Kan eller vill inte uppge
Jag är singel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är i ett kärleksförhållande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är samboende med min partner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har barn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag bor i en storstad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag bor i hyreslägenhet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag bor i bostadsrätt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag bor i hus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag bor på annat sätt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har många kolleger, men få nära vänner.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har nära vänner utanför min bransch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är lycklig i livet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Vilken är din högsta slutförda utbildning? \*

Markera endast en oval.

- Grundskola  
 Gymnasium  
 Folkhögskola  
 Yrkehögskola  
 Universitet/Högskola högst 3 år  
 Universitet/Högskola 3 år eller mer  
 Livets hårda skola



10. Hur länge har du varit yrkesverksam som Musikalartist? \*

Markera endast en oval.

- < 1 år
- 1-2 år
- 3-5 år
- 6-10 år
- 11-15 år
- 16-20 år
- > 20 år

Upplagd  
Rösthälsa

Hur mår din röst? Svara så gott och sanningsenligt du kan. Kom ihåg att du är anonym och vi tillsammans kan skapa en bra och rättvis bild över vår gemensamma rösthälsa. Frågorna gäller de senaste 12 månaderna.

11. Hur ofta tar du sång-/röstlektioner? \*

Markera endast en oval.

- Varje dag
- Varje vecka
- Varannan vecka
- Varje månad
- Varannan månad
- Var tredje månad
- Varje halvår
- Varje år
- Mer sällan än varje år
- Aldrig

12. Hur uppskattar du din kunskap om röstanatomi? \*

Markera endast en oval.

- Toppen
- Bra
- Helt ok
- Sådär
- Ganska dålig
- Dålig

13. Hur uppskattar du din kunskap om röstens funktion? \*

Markera endast en oval.

- Toppen
- Bra
- Helt ok
- Sådär
- Ganska dålig
- Dålig

14. Hur är din allmänna rösthälsa idag? \*

Markera endast en oval.

- Toppen
- Bra
- Helt ok
- Sådär
- Ganska dålig
- Dålig

15. Har du någon gång avstått arbete på grund av din rösthälsa? \*

Markera endast en oval.

- Ja
- Nej

16. Brukar du göra röstuppvärming? \*

Markera endast en oval.

- Ja, varje dag  
 Ofta  
 I vissa fall  
 Nej

17. Har du kunskap nog att avgöra hur din röst mår? \*

Markera endast en oval.

- Ja  
 Ofta  
 I vissa fall  
 Nej

18. Hur väl stämmer påståendet på dig? \*

Markera endast en oval per rad.

	Varje dag	Någon gång per vecka	Någon gång per månad	Någon gång per halvår	Någon gång per år	Mer sällan än någon gång per år	Aldrig
Jag blir hes utan att vara förkyld	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag tappar rösten utan att vara förkyld	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner behov att harkla mig utan att vara förkyld	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Min röst låter annorlunda utan att vara förkyld. (Tex torr, pressad, skrovlig el. dyl.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har klumpkänsla i halsen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Min arbetsförmåga påverkas av dåligt rösthälsotillstånd.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Min rösthälsa har påverkat mig i beslut om mitt yrkesliv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Min rösthälsa orsakar stress i mitt yrkesliv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har funderat på att byta yrke på grund av min rösthälsa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner frustration över min rösthälsa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Min självbild påverkas av min röst eller rösthälsa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Jag har, någon gång i mitt yrkesliv, blivit ordinerad röstvila/rehab av sångpedagog, logoped, läkare, kollega eller någon annan? \*

Markera endast en oval.

- Ja Fortsätt till fråga 20  
 Nej Fortsätt till avsnitt 6 (Stort tack för din medverkan!)

Behandling

Några korta frågor om din behandling/rehab.

20. Hur stämmer dessa påståenden in på dig? \*

Märka endast en oval per rad.

	Ja	Nej	Varken eller	Kan eller vill inte uppge
Jag har röstproblem för närvarande.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är under behandling för röstproblem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har haft röstproblem tidigare.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har fått behandling, men är kvitt mina problem nu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mina röstproblem återkommer med jämna/ojämna mellanrum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag fick akut söka vård	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har fått bra vård	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har inte fått vård	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har eller har haft knutor på stämbanden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har eller har haft svullnad på knutaplats	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har eller har haft blödningar på stämbanden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag vet nu hur jag ska göra för att inte få problem igen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag gick till logoped som hjälpte mig i rehabiliteringen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har fått kirurgisk läkarhjälp.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har fått annan hjälp med rehab.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag gjorde min rehab själv.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är stressad/rädd för att mina röstproblem ska återkomma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner mig helt lugn över min rösthälsa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Stort tack för din medverkan!

Det här innehålllet har varken skapats eller godkänts av Google.

Google Formulär