

**FG1299 Själständigt arbete, grundnivå inom lärarprogram
(musik som ämne 2), 15 hp**

Ämneslärarexamen med inriktning mot arbete i gymnasieskolan
2018

Institutionen för musik, pedagogik och samhälle (MPS)

Handledare: Johan Nyberg

My Schaffer

Med kroppen som instrument

Rösthälsa bland yrkesverksamma sångare

Sammanfattning

Som sångare utgörs instrumentet av kroppen vilket innebär att det inte finns någon möjlighet att lägga ifrån sig sitt instrument. Detta skiljer sångare från andra musiker och kan komma att påverka såväl yrkesliv som vardagsliv. Det finns en mängd olika riskfaktorer som skulle kunna innebära negativ påverkan på sångares rösthälsa. Exempel på dessa är brist på vila vid förkylning, ogynnsam medhörning samt tonarter som inte är anpassade efter den individuella sångarens röstläge. Tidigare forskning har dessutom visat att samma typ av röstproblem upplevs olika av sångare och ickesångare. Detta eftersom röstproblem påverkar sångarens möjlighet att utföra sitt yrke.

Studien syftar till att undersöka hur yrkesverksamma sångare från olika genrer tar hand om sin röst och resonerar kring begreppet rösthälsa. Dessutom har sångares relation till rösthälsa i kommunikation med andra personer i musikbranchen undersökts. Vidare syftar studien till att synliggöra rådande diskursers inverkan på sångares möjlighet att praktiskt tillämpa positiva rösthälsomässiga åtgärder i yrkeslivet. Den empiriska delen av studien har genomförts med hjälp av kvalitativa intervjuer med fyra yrkesverksamma sångare från olika genrer.

Resultatet visar på att rösthälsa har olika stor plats i informanternas liv. Samtliga informanter uttrycker att oro för deras rösthälsa eller hälsa som på annat vis kan kopplas till yrket i viss utsträckning påverkar deras vardag. Studien visar inte på några signifikanta skillnader gällande kopplingen mellan genre och relationen till rösthälsa. En skillnad är dock att en rådande divadiskurs inom den klassiska traditionen skulle kunna påverka sångares rösthälsa positivt då de tillåts vila sina röster. Vidare visar resultaten på en möjlig skillnad gällande att diskurserna påverkas beroende av sångarens anställningsform. Informanterna uttrycker även att det är olika hur de blir bemötta av sina kollegor i musikbranchen när det gäller att våga säga till att de behöver vila rösten. Vidare forskning skulle kunna syfta till att undersöka hur sångpedagoger i gymnasieskolan aktivt arbetar med att inkludera rösthälsa i sångundervisningen.

Nyckelord: Rösthälsa, Röstvård, Sångteknik, Sångpedagogik,

Innehållsförteckning

| | |
|---|----|
| 1. Inledning och bakgrund | 1 |
| 1.1. Bakgrund..... | 2 |
| 1.1.1. Rösthälsa - Defintition | 2 |
| 1.1.2 Röstfysiologi - Röstapparatens tre huvuddelar | 2 |
| 1.1.3 Sångteknik..... | 3 |
| 1.1.5 Tänkbara riskfaktorer | 4 |
| 1.1.6 Röststörningar och deras uppkomst | 5 |
| 1.1.7 Att mäta röststörningar | 7 |
| 1.2. Teoretiskt perspektiv - Diskursanalys..... | 9 |
| 1.3 Syfte..... | 10 |
| 2. Metod | 10 |
| 2.1. Metodval | 11 |
| 2.2 Urval | 11 |
| 2.3 Genomförande..... | 12 |
| 2.4 Etiska ställningstaganden | 12 |
| 2.5 Analys av empiri..... | 13 |
| 3. Resultat..... | 13 |
| 3.1 Musiker eller sångare | 13 |
| 3.2 Sångaren som diva..... | 14 |
| 3.3 Sångaren och oron..... | 15 |
| 3.4 Sångaren i vardagen | 16 |
| 3.5 Frilanslivet..... | 18 |
| 4. Diskussion..... | 19 |
| 4.1 Summering av resultat..... | 19 |
| 4.2 När rösten sviker | 20 |
| 4.3 Olika upplevelser av röststörningar..... | 21 |
| 4.4 Kunskap om rösthälsa | 21 |

| | |
|--|----|
| 4.5 Komplicerade arbetsförhållanden..... | 22 |
| 4.6 Summering..... | 23 |
| 4.7 Vidare forskning..... | 23 |
| Referenser..... | 24 |

1. Inledning och bakgrund

Som sångare och blivande sångpedagog är jag mycket intresserad av röstens funktioner. Jag vill veta så mycket som möjligt om hur sångare på bästa sätt kan ta hand om sin röst för att skapa bra förutsättningar för att vara yrkesverksamma länge. Min upplevelse är att det skiljer sig mycket åt hur olika sångare resonerar kring detta. Jag själv upplever att min röstprestation påverkas relativt mycket av ogynnsamma förutsättningar så som brist på uppvärmning, förkylning eller sömnbrist medan andra inte verkar reflektera nämnvärt kring dessa faktorer utan sjunger på till synes obehindrat.

Alla musiker är beroende av bra teknik och att ta hand om sig själva för att undvika skador. För sångare är det dock av extra stor vikt eftersom kroppen utgör själva instrumentet. Detta innebär att du som sångare ständigt har ditt instrument med dig. Hur känslig rösten är verkar vara individuellt men min uppfattning är att de allra flesta sångare i längden påverkas negativt av mindre gynnsamma vanor och förutsättningar. Genom åren har jag råkat på sångpedagoger med relativt olika syn på hur sångare bäst tar hand om sin röst. Jag har vid förkylningar både fått rådet att vara helt tyst, att sjunga bort hesheten, att dricka te och att ”inte bry mig om en hesheten för mycket”. Jag är väldigt nyfiken på hur det kommer sig att dessa personer som har mycket kunskap om rösten säger så olika saker. Detta får mig även att fundera på hur stor vikt sångpedagoger lägger vid att undervisa i hur sångare rent praktiskt kan arbeta för att bibehålla en god rösthälsa när de kommer ut i arbetslivet.

Min uppfattning är dessutom att synen på rösthälsa varierar beroende på vilken genre sångaren är verksam inom. Jag är själv verksam inom *Contemporary Commercial Music* (CCM) och anser ibland att jag i möte med mina medmusiker möts av oförståelse kring instrumentet sång och rösten som instrument och därför också en oförståelse om jag på grund av exempelvis en förkylning behöver ta det lugnt vid en repetition. Denna okunskap bidrar till min upplevelse av att min omsorg om min egen rösthälsa – det vill säga min instrumentvård – betraktas som divalater som är till besvär för de andra inblandade. Är detta kopplat till genre eller upplever sångare inom den klassiska traditionen samma typ av attityd i mötet med sina medmusiker? Min förhoppning är att sångare redan i gymnasiet eller i övriga musiksammanhang tidigt i livet ska mötas av ensemble och sånglärare som har kunskaper om rösthälsa och hur rösten fungerar. Kunskaper om vad som innebär slitage för rösten borde enligt mig vara ett krav för att få arbeta med unga människors röster. Föreliggande studie utgår därför ifrån ett urval av sångare från olika genrens förhållningssätt till riskfaktorer och andra inblandades attityd till rösthälsa. Problematiken angående just rösten som instrument kommer att undersökas med hjälp av *diskursanalys*. Eftersom diskursanalysen syftar till att analysera hur vissa utsagor på till synes naturlig väg blir till sanningar bidrar den med ett effektivt analysverktyg för att undersöka förhållningssätt och ställningstaganden till faktorer som rör rösthälsa.

1.1. Bakgrund

I bakgrundskapitlet presenteras tidigare forskning angående röststörningar, rösthälsa och röstvård. Dessutom kommer röstapparatens uppbyggnad att redogöras för.

1.1.1. Rösthälsa - Definition

Daniel Zangger Borch (2005) beskriver sångare som idrottare med rösten som verktyg. Med detta sagt är det lättare att förstå att en sångare bör ta hand om sin hälsa och sin röst på liknande sätt som en idrottare tar hand om sin kropp. Eftersom sångaren arbetar med sin kropp som instrument kan rösthälsa och röstvård ses som kontroll och underhåll av instrumentet. Sundberg (2001) beskriver att det är många sångare som skadar sina röster i början av sin karriär på grund av att de inte har tillräcklig kunskap om hur rösten fungerar. Exempelvis kanske sångaren anstränger rösten under förkylning och skadar sig på grund av det. Att lära känna sin röst och hur den fungerar är enligt mig en viktig aspekt för att kunna arbeta med optimalt bibehållen rösthälsa. Dessutom anser jag att sångare oavsett genre, för att undvika skador, tjänar på att ha en grundläggande kunskap om röstapparatens och vad som faktiskt sker rent fysiskt vid sång. Detta innebär att det inte bara är sångaren själv som behöver ha kunskaper om hur rösten fungerar, även andra yrkesgrupper som arbetar med sångaren är i behov av denna kunskap. Något som Zangger Borch beskriver på följande sätt:

En grundläggande kunskap om röstens funktion, möjligheter och begränsningar bör även spridas till andra yrkesgrupper som har nära samarbete med sångare, exempelvis producenter, konsertarrangörer och managers. Förutom den rent anatomiska och fysiologiska röstförståelsen behövs kunskap om vad god arbetsmiljö och nödvändiga arbetsbetingelser för sångare är: rätt luftfuktighet, god medhörning, rätt rumsakustik samt tid och utrymme för uppvärmning före och återhämtning efter framträdandet (Zangger Borch, 2008 s.2)

För att kunna erhålla en ökad förståelse om rösthälsa och röstvård krävs därför kunskap om röstorganets uppbyggnad och hur detta påverkas av den omgivande miljön. Nedan följer därför en kortare redogörelse över detta.

1.1.2 Röstfysiologi - Röstapparatens tre huvuddelar

Röstapparatens består av tre olika delar som alla fyller en lika viktig funktion för att vi ska kunna tala och sjunga. Dessa tre delar heter *aktivatorn*, *vibratorn* och *resonatorn*. Sundberg (2001) benämner de tre systemen med mer beskrivande namn: andningsapparaten, stämbanden och ansatsröret. I denna studie väljer jag dock ändå att kalla dem för *aktivatorn*, *vibratorn* och *resonatorn*. Nedan följer en redogörelse över dessa.

Aktivatorn

Aktivatorn behandlar andning och stödarbete. Andningen har en primär funktion och en sekundär funktion. Andningens primära funktion är att förse oss med syre och avge koldioxid och den sekundära funktionen är att framkalla energi för att ljud ska kunna bli till (Arder, 2007). Vid den förstnämnda funktionen används den så kallade passiva

andningen. När ljud ska bli till, vid sång eller tal använder vi oss av aktiv andning. Den aktiva andningen anpassas till sångfraserna genom att sångaren själv reglerar med vilket tryck luften ska lämna lungorna (Arder, 2007; Zangger Borch, 2005).

Vibratorn

Det är i vibratorn röstens råmaterial blir till. Genom att aktivatorn, genom andningen, sätter luften i rörelse bildas energi till att sätta stämbanden i svängning och därigenom skapa primärtoner (Arder, 2007; Lindblad, 1992). När stämbanden förs ihop kallas det för *adduktion* och när de förs isär kallas det för *abduktion*. Det är dessa abduktion och adduktionsrörelser som gör att vi kan skifta mellan tonande och icke tonande ljud (Sundberg, 2001). Stämbanden är placerade inne i struphuvudet (*larynx*). Struphuvudets nedre del fäster vid luftöret (*trachea*) och den övre delen mynnar ut i svalget. Struphuvudet är alltså förutom att vara en del av röstapparaten även en del av luftvägarna. Väggarna inuti struphuvudet är beklädda med slemhinna. Denna slemhinna fortsätter även uppåt i svalget och nedåt i luftröret (Lindblad, 1992).

Resonatorn

De toner som skapas i vibratorn kallas för primärtoner och kan liknas vid röstens råmaterial. Detta råmaterial fortplantar sig sedan genom *ansatsröret*. Ansatsröret består av struphuvudet, svalget, näshålan och munhålan. Det är genom att förändra ansatsröret som sångaren får möjlighet att variera och förändra röstljuden (Arder 2007; Sundberg, 2001).

Sammanfattning - Röstapparatsens tre huvuddelar

Aktivatorn styr luftströmmen som behövs för att ljud ska bli till. I *vibratorn* sätts stämbanden i svängning och då uppstår ljudvågor som behandlas i *resonatorns* olika hålrum (Lindblad, 1992).

Det är samma tre huvuddelar som är aktiverade vid tal som vid sång. Vid sång ställs dock högre krav på uthållighet och precision inom dessa. I likhet med idrottare behöver sångare stor muskelkontroll och en välfungerande teknik för att nå det önskade resultatet (Lindblad, 1992).

1.1.3 Sångteknik

Sångteknik går i korta drag av sammanfatta som kunskap och kontroll över stödarbete, andning, klang, ansats, registerkontroll, intonation, artikulation, tonhöjdsreglering och tonstyrka (Arder, 2007). En välfungerande sångteknik är inte bara viktig för att kunna sjunga med ett önskat musikaliskt resultat utan är även en avgörande faktor för att kunna utnyttja röstens dagsform på bästa sätt (Zangger Borch, 2005). Det är också värt att nämna att alla sångare är unika och har olika tåliga röster. Vissa sångare blir lättare slitna av att sjunga länge och starkt än andra trots en eventuellt föredömlig röst användning. Det behöver alltså inte

alltid vara så att det är tekniken som avgör om man drabbas av skador eller ej (Sundberg, 2001).

1.1.4 Uppvärmning

Det kan som tidigare nämnt i vissa fall vara lämpligt att jämföra sångare med idrottare. En löpare skulle rimligtvis inte gå ifrån att sitta helt stilla till att springa ett lopp. I likhet med andra muskler i kroppen är stämbanden beroende av en bra blodgenomströmning för att fungera optimalt. Zangger Borch (2005) hävdar att det bland sångare inom CCM- genrer finns en viss skepsis till att sjunga upp. Man förväntar sig att rösten ska finnas där och fungera som man vill vid alla tillfällen. Vid bristfällig uppvärmning blir dock rösten mindre smidig och kan inte stå emot påfrestningar lika bra som om uppvärmningen genomförts ordentligt (Sundberg, 2001). Den kända sångpedagogen Cathrine Sadolin (2005) driver den, jämfört med vad andra sångkunniga säger, något kontroversiella tesen om att uppvärmning inte är nödvändig som annat än en snabb repetition av teknik. Hon menar att det inte finns så mycket att värma upp eftersom stämbanden sitter inne i kroppen där det är 37 grader varmt. Efter ett framträdande bör sångare även "sjunga ned" för att förhindra att stämbanden svullnar. Nedsjungen bör ske direkt efter framträdandet och innehålla avslappnande övningar för struphuvudet och stretch av stämbanden (Zangger Borch, 2005).

1.1.5 Tänkbara riskfaktorer

Utöver själva sångtekniken går det att finna många ytterligare faktorer som har påverkan på sångares rösthälsa. Nedan följer ett urval av dessa.

Miljö

Stämbanden behöver fuktig luft för att kunna arbeta på bästa sätt. Sångaren kan genom att andas genom nästan, snarare än genom munnen, fukta inandningsluften. Vid häftiga, väsande inandningar genom munnen torkas slemhinnorna lättare ut. Detta beror på att andningsvägarna vid denna typ av andning inte är helt öppna och att den torra luften irriterar stämbanden då den passerar. Vidare är det även bra att dricka tillräckligt med vätska för att undvika att slemhinnorna torkar ut (Sundberg, 2001). Att vistas i torr luft, som i exempelvis flygplan har också en uttorkande påverkan. På grund av detta kan det vara gynnsamt för slemhinnorna att använda luftfuktare inomhus under vintermånaderna (Zangger Borch, 2005).

Medhörning

Vid sång inom CCM används i stort sett alltid mikrofonförstärkning. Detta beror på att det klangliga idealet inom CCM härstammar från talet och då även tillåter ljudsvaga sångsätt som t ex viskningar (Nordström, 1999). Inom CCM står det egna uttrycket i fokus, snarare än en perfekt klang och därför kan exempelvis hesa och läckiga röster ses som en tillgång (Zangger Borch, 2005). Sångare inom CCM är beroende av den elektroniska förstärkning som mikrofoner, högtalare och monitorer genererar eftersom allt påverkar vad sångaren hör och därigenom också vad sångaren gör röstmässigt (LoVetri, 2007). När medhörningen inte är

tillräcklig är det troligt att sångaren kommer att forcera rösten för att försöka höras. Något som i slutändan kommer att generera röstslitage och påverka rösthälsan (Zangger Borch, 2005).

Inom klassisk sång används till skillnad från sång inom CCM inte elektronisk förstärkning i form av högtalare och mikrofoner utan sångarna använder sig istället av *sångformanten* för att höras igenom orkesterackompanjemangen (Sundberg 2001). Sångformanten är en förstärkning av övertonsområdet runt 2800 Hz som får sångaren att höras över orkestern. Detta är framförallt en möjlighet för manliga sångare och altar (Rørbech, 1999). Sopraner kan istället öka intensiteten på de högre tonerna och förstärka övertonsområdet omkring 3200 Hz för att höras över orkestern (Arder, 2007). Sångformanten kan åstadkommas med hjälp av sänkt och vidgat larynx. Anledningen till att sångformanten får möjlighet att tränga igenom är att orkestern har en lucka i sitt frekvensområde just där (Sundberg, 2011).

Förkylning

Förkylningsperioder är fonatoriska riskperioder. I samband med förkylning är slemhinnan svullen och uttorkad och risken för att drabbas av akut *laryngit* ökar. Därför är behovet av en skonsam röst användning extra stort just då (Sundberg, 2001). Det är förutom att undvika kraftig ansträngning av rösten under denna period också viktigt att vara medveten om att stämbanden behöver lika lång tid att återhämta sig efter förkylningen som förkylningen har varat. Som tidigare nämnt är det viktigt att de personer som arbetar med sångaren har kännedom och förståelse om att detta är en riskperiod som bör tas på stort allvar (Zangger Borch 2005).

Tonararter i relation till sångarens omfång

Daniel Zangger Borch (2005; 2008) menar att det inom musikbranschen råder ett ideal där sång i höga tonlägen efterfrågas. Detta kan leda till att sångare pressas till att sjunga i tonlägen som är för höga för dennes förutsättningar. Mycket av repertoaren inom CCM är anpassad efter att sjungas in i studio vid ett tillfälle, dvs. att melodin ofta ligger i sångarens övre del av omfånget. När sångaren sedan ska återskapa sitt inspelade material live i flera timmar uppstår ofta till sist förslitningsskador. Detta är något som påverkar de som arbetar med sångaren, så som konsertarrangörer, producenter, managers etc då eventuellt inställda konserter på grund av dålig rösthälsa kan få ekonomiska följder.

Torr luft, ogynnsam medhörning, förkylning och tonarter som inte är anpassade för den individuella sångaren kan alltså vara en bidragande orsak till att drabbas av röststörningar. Nedan följer en kort genomgång av vanliga sådana.

1.1.6 Röststörningar och deras uppkomst

Röststörningar delas in i två kategorier, *funktionella* och *organiska*. De funktionella röststörningarna beror på olämplig röst användning och de organiska röststörningarna beror på

medfödda eller förvärvade förändringar i struphuvudets vävnader. Exempel på detta är svullnader eller stämbandsknutor. Det kan dock vara problematiskt att helt skilja de två kategorierna åt då röststörningar kan vara en kombination av båda. En sångare kan exempelvis drabbas av organiska röststörningar på grund av felaktigt röstbruk och organiska röststörningar kan bidra till felaktig röstfunktion (Arder, 2007; Sundberg, 2001). Stämbanden reagerar negativt när de kolliderar för ofta och för hårt. Sundberg (2001) jämför med annan intensiv fysisk aktivitet som exempelvis rodd. I båda dessa fall har kroppens vävnader utsatts för hårt arbete och för mycket friktion och kommer att bli slitna. Kvinnor drabbas oftare av röststörningar eftersom deras stämband slår ihop med varandra dubbelt så många gånger som hos en man. Detta beror på att kvinnors *fonationsfrekvens* ligger nästa en oktav högre än hos män (Sundberg, 2001).

Funktionella röststörningar

Vid funktionella röststörningar går det att höra att röstkvaliteten är påverkad trots att det inte bevisats någon organisk orsak till röstproblemen. Problemområdet går istället att finna i det muskelära arbetet. Röststörningarna kan bero på flera problemfaktorer men gemensam nämnare för dessa är att de bidrar till att muskulaturen blir överbelastad och mer och mer statisk. (Arder 2007).

En vanlig funktionell röststörning är *fonasteni*. *Fonasteni* betyder rösttrötthet och beror på skadliga röstvanor. Personer som drabbas av kan förutom just trötthetskänsla i rösten uppleva att de behöver harkla sig mycket, värk, sveda och slembildning (Sundberg 2001).

Rösten kan vid fonasteni fungera relativt bra i början av dagen men försämras under dagen. Zangger Borch (2005) rekommenderar vila och talträning som behandling.

Organiska röststörningar

Den vanligaste organiska röststörningen är akut *laryngit*. Akut laryngit är en lätt svullnad och rodnad på stämbanden. Risken att drabbas av akut laryngit verkar öka om man anstränger rösten i samband med förkylning (Sundberg, 2001). Den rekommenderade behandlingen är vila - både av rösten och resten av kroppen. Man bör heller inte viska eftersom detta aktiverar stämbanden. Även efter att man blivit frisk från infektionen bör man vara mycket försiktig med sin röst användning. Det är olika vilken typ av rehabiliterande röstövningar som fungerar bäst för olika sångare (Arder 2007). Det finns också en typ av laryngit som är mer bestående. Den kallas då kronisk laryngit. Ofta är orsaken en kombination av överdriven röstaktivitet, cigarett och alkoholbruk. Vid kronisk laryngit låter rösten hes, pressad och väsande (Sundberg, 2001).

Om man anstränger rösten vid *laryngit* eller någon annan luftvägsinfektion ökar risken för att drabbas av *stämbandspolyper*. Polyperna är utväxter på stämbanden och får rösten att låta hes. En annan typ av utväxter på stämbanden är *stämbandsknutor* eller *stämbandsknottor*. Denna typ av röststörning är ett exempel på en röststörning som både kan ses som både en organisk och funktionell. Detta beroende på att stämbandsknutor ofta beror på ett långvarigt olämpligt bruk av rösten eller en akut överansträngning. Knutorna är små svullnader på stämbanden och

är ofta placerade mellan främre och mellersta delen av stämbanden (Arder 2007; Sundberg, 2001). Det går att identifiera olika stadier av stämbandsknutor. Till en början är knutorna små, mjuka och vätskefyllda, men om de inte upptäcks i tid och rösten inte får vila tillräckligt under denna period kan de utvecklas och bli hårda. I sådana fall kan de opereras bort. Det är dock viktigt att understryka att trots att själva knutorna är borta efter operationen kvarstår troligtvis de bakomliggande orsakerna och knutorna riskerar att komma tillbaka. Därför är det viktigt att rehabiliteringen även består av röstträning (Zangger Borch 2005; Arder 2007).

1.1.7 Att mäta röststörningar

Röststörningar drabbar inte enbart sångare utan även andra yrkesgrupper. Särskilt utsatta grupper förutom sångare är lärare och telefonförsäljare (Sundberg, 2001). Det är dock olika hur handikappande personer som söker professionell hjälp för sina röststörningar upplever sina problem. Jacobson et al (1997) beskriver det exempelvis som att en ensam pensionär troligtvis inte upplever sina allvarliga röstproblem lika illa som en försäljare i behov av daglig, muntlig kontakt med sina kunder. De menar att handikappet är relativt och framträder tydligare i situationer då behovet av en välfungerande röst ökar. För att på ett korrekt sätt mäta omfattningen av röstpatienters upplevda rösthandikapp utvecklades därför *The Voice Handicap Index* (Jacobsen et al, 1997).

Voice Handicap Index - VHI

Voice Handicap Index (VHI) utvecklades 1997 som en metod för självskattning för personer med röststörningar. VHI är ett formulär som från början bestod av 85 st påståenden som sedan reducerades till 30. Formuläret är utformat för att täcka alla typer av röstrelaterade diagnoser. VHI går ut på att patienten besvarar påståenden med en siffra mellan noll och fyra (där noll representerar *aldrig* och fyra representerar *alltid*) efter hur väl påståendena överensstämmer med dennes upplevelse av sina röstproblem. Den slutgiltiga poängsumman utgör patientens VHI-index. Ett högre index betecknar ett högre upplevt rösthandikapp (Jacobson et al, 1997).

Sångare löper stor risk för röstproblem och de upplever dessutom nedsatt röstfunktion annorlunda än icke-sångare. De söker oftare professionell hjälp för sina röstproblem och är också mer uppmärksamma på små förändringar i rösten. De uppnår också ett lägre VHI än röstpatienter som inte sjunger (Cohen et al, 2008).

Singing Voice Handicap Index - SVHI

Anledningen till att sångare upplever mer röstproblem än ickesångare samtidigt som de får ett lågt VHI är att formuläret innehar få frågor som berör sång och därför inte är känsligt nog för att undersöka sångares upplevda röstproblem. Därför utvecklades *Singing Voice Handicap Index* (SHVI) som ett verktyg för att mäta röstproblem hos sångare (Cohen et al, 2007). För att kunna optimera behandlingen av röstproblem hos sångare är det av stor vikt att veta mer exakt hur de påverkas av dessa. SVHI-formuläret innehåller 36 frågor där sångaren i likhet med VHI svarar med en siffra på en skala mellan noll och fyra (där noll representerar *aldrig*

och fyra representerar *alltid*) hur väl påståendet stämmer in på deras upplevelse. Resultaten kan variera mellan 0 och 144 poäng där ett högre resultat visar på ett större upplevt rösthandikapp (Cohen et al, 2008).

Sångares SVHI påverkas också i hög grad av hur stor roll sången spelar i deras liv. Undersökningar har visat att professionella sångare har ett lägre SVHI än amateursångare. Detta beror troligtvis på att röstproblem får ekonomiska konsekvenser för professionella sångare och att detta leder till att de söker hjälp i ett tidigare skede och att röstproblemen då inte hinner utvecklas och bli så illa att de uppnår ett högt SVHI (Cohen et al, 2008).

Sångares upplevda röstproblem

I en artikel publicerad i *Journal of Voice* 1999 redogörs för en undersökning av sångare från olika genrer och ickesångares uppfattning av sina röstproblem. Värt att notera är att denna artikel är skriven innan utvecklingen av SVHI vilket innebär att detta index ej kunde appliceras på undersökningen. Studien riktades in på sångare verksamma inom opera och annan klassisk repertoar, musikal och ”nutida musik - förutom rock” (Phyland et al, 1999). Sångarna var mellan 18 och 69 år och arbetade på olika sätt professionellt med sång. Studiens resultat visade ett högre utslag av upplevda röstproblem än tidigare undersökningar. 27% av sångarna inom alla genrer hade de senaste 12 månaderna upplevt så pass stora röstproblem att de inte hade möjlighet att genomföra sina framträdanden. Anledningen till att resultatet blev högre än väntat är troligtvis att denna undersökning även inkluderade röstproblem som var förknippade med förkylning, som exempelvis laryngit. Undersökningen kunde inte visa på några signifikanta skillnader gällande röststörningar beroende på vilken genre sångarna var verksamma inom förutom att musikalsångarna uppvisade en något större utbredning av svullna stämband. Forskarna ställer sig även frågan om resultatet hade blivit annorlunda om de hade inkluderat rocksångare i studien. På samma sätt kunde det heller inte påvisas någon skillnad mellan sångare från olika genrer när det gällde upplevda röstproblem de senaste 12 månaderna som inte var så pass allvarliga att sångaren inte haft möjlighet att framträda. 69,2% av samtliga sångare svarade att de hade haft någon form av röstproblem. Av dessa 69,2% var mycket av de upplevda röstproblemen kopplade till infektioner i de övre luftvägarna (Phyland et al, 1999).

I jämförelse med ickesångare påvisas dock stora skillnader mellan sångare och ickesångare när det gäller röstproblem. Endast 41,5% (jämfört med 69,2%) av de tillfrågade ickesångarna hade upplevt någon form av röstproblem de senaste 12 månaderna.

Jämfört med ickesångare visar sångarnas resultat på fler specifika röstproblem så som stämbandsknutor och ödem. Detta kan bero på att sångare oftare än ickesångare söker hjälp för sina röstproblem eftersom de lättare uppfattar problemen. Eftersom rösthälsan är av stor vikt för en yrkesverksam sångare blir det ännu viktigare att söka hjälp för sina röstproblem. Dessutom har sångare på grund av sångträning en större medvetenhet kring sin egen röst (Phyland et al 1999). Resultatet av studien visar på att sångare upplever sina röstproblem som mer handikappande än ickesångare. Vidare visar studien på att röstproblem är mångfacetterade och att samma sorts röstproblem upplevs olika hos olika individer.

Utbildning inom rösthälsa

För att minimera risken för funktionella röststörningar behövs utbildning inom rösthälsa. Framförallt behöver sångare lära sig om vilka faktorer som bidrar till röstslitage (Broaddus-Lawrence et al, 2000). I en studie av Coleen Braun-Janzen undersöktes professionella sångare och amatörsångares kunskaper om rösthälsa. Studien visade att även om sångarna hade ett stort intresse för röstanatomi, röstskador och rösthälsa saknade de grundläggande kunskaper om dessa faktorer (Broaddus- Lawrence et al, 2000). Utbildning inom rösthälsa för sångare bör användas som ett verktyg för att förebygga röstskador hos yrkesverksamma sångare. Att utbilda sångare som är i början av sin karriär skulle kunna minska sannolikheten att drabbas av röstskador även senare i yrkeslivet. Förutom att denna utbildning fungerar som en förebyggande åtgärd skulle den även innebära värdefull information om sånginstrumentet. Kunskaper om rösthälsa skulle också kunna förebygga att mildare röstskador utvecklas och blir mer allvarliga. En större kunskap om rösthälsa bland professionella sångare skulle kunna minska risken att utveckla allvarliga röstproblem (Cohen et al, 2008).

1.2. Teoretiskt perspektiv - Diskursanalys

Winther Jørgensen och Philips (2000) menar att diskursbegreppet är ett populärt, modernt begrepp som ofta används urskillningslöst utan att det förklaras vad det i själva verket innebär. Ibland används diskursbegreppet brett och betyder då nästintill ingenting och ibland används det mer exakt men med olika betydelse i olika sammanhang. Detta, menar de, bidrar till att diskursbegreppet har blivit tämligen svårt att förstå:

Olika positioner ger sina förslag och försöker också i viss mån att erövra begreppen diskurs och diskursanalys med just sina definitioner. Men för ögonblicket kan vi säga att en diskurs är ett bestämt sätt att tala om och förstå världen (eller ett utsnitt av världen). (Winther Jørgensen & Philips 2000, s.7)

Gemensamt för olika tolkningar av diskursbegreppet är alltså idén om att språket är strukturerat så att vi i våra utsagor inom olika sammanhang följer vissa mönster. Exempelvis kan man tala om *medicinsk diskurs* eller *politisk diskurs*. Diskursanalysen är i sin tur ett sätt att analysera dessa mönster (Winther Jørgensen & Phillips, 2000).

Diskursanalysen drivs av en vilja att undersöka hur vissa utsagor på helt ”naturlig” väg blir accepterade som sanning och andra inte. Det är just dessa självklarheter som forskaren är ute efter att avslöja (Winther Jørgensen & Phillips, 2000). Jag är intresserad av att undersöka på vilket sätt aktuella diskurser inom området påverkar sångares möjligheter att tillämpa positiva rösthälsomässiga åtgärder.

1.3.1 Subjektspositioner

Individer sätts genom diskurser i fastställda positioner som kallas för *subjektspositioner*. Subjektspositionerna *interpelleras* av diskurserna. Interpellation innebär processen då språket konstruerar en social position för en individ och gör henne till ett ideologiskt subjekt. Exempelvis interpelleras en kvinna som reagerar när ett barn kallar henne *mamma* med identiteten *mamma*. Till denna position hör särskilda förväntningar om hennes uppförande. På

liknande sätt har ett möte hos en läkare positionerna *läkare* och *patient*. Läkaren och patienten förväntas uppföra sig på olika sätt:

Det är till exempel läkaren som har auktoriteten att uttala sig om vad som är fel med patienten – patienten själv kan bara gissa. Om läkaren till exempel anser att inget fattas patienten medan patienten själv håller fast vid att hon är sjuk, så har patienten överskridit gränsen för det tillåtna i patientpositionen och blir stämplad som hypokondriker. (Winther Jørgensen & Phillips, 2000, s. 48)

Ofta skiftar man subjektposition flera gånger under en dag utan att märka av det. När ett subjekt positioneras av flera motsatta diskurser som skapar en konflikt är subjektet *överdeterminerat*. Eftersom det inte finns någon objektiv logik som kan ge en entydig subjektposition för subjektet är de inom diskursteorin alltid överdeterminerade (Jørgensen & Winther Phillips, 2000). På vilket sätt påverkas då sångares möjlighet att tillämpa positiva rösthälsomässiga åtgärder beroende av rådande subjektpositioner? För att undersöka detta valde jag att intervjua fyra yrkesverksamma sångare om deras syn på rösthälsa och hur de förhåller sig till detta i mötet med andra i musikbranchen.

1.3 Syfte

Syftet med studien är att undersöka hur yrkesverksamma sångare från olika genrer tar hand om sin röst och resonerar kring begreppet rösthälsa. Studien syftar också till att synliggöra rådande diskurser och subjektpositioner som ligger till grund för sångares möjlighet att praktiskt tillämpa positiva rösthälsomässiga åtgärder i yrkeslivet.

I strävan efter att uppnå studiens syfte har följande forskningsfrågor formulerats:

- Hur ser sångare verksamma inom olika genrer på kommunikationen med andra personer i musikbranschen angående rösthälsa?
- Går det att finna kopplingar mellan genre och diskurser rörande rösthälsa och i sådana fall, vilka?
- På vilket sätt påverkar rådande subjektpositioner sångares möjligheter att vårda sin rösthälsa?

2. Metod

Phillips och Winther Jørgensen (2000) menar att det kan vara svårt att undersöka diskurser som forskaren själv är nära bekant med. Detta beror på att när man står för nära de diskurser som undersöks är det speciellt svårt att se dem som just diskurser. De menar att forskaren gör bäst i att för en stund försöka bortse från sin egen kunskap för att undvika att ens egna värderingar överskuggar analysen. För att undersöka de mönster som träder fram ur utsagorna ska forskaren arbeta med sådant som faktiskt har sagts eller skrivits. Forskaren bör alltså inte (även om man senare kan förhålla sig kritiskt värderande) försöka sortera utsagor om

världen som riktiga eller felaktiga. Den empiriska delen av arbetet har därför genomförts med hjälp av kvalitativa intervjuer med fyra yrkesverksamma sångare varav två representerar genrer tillhörande CCM och två representerar genrer tillhörande den klassiska traditionen.

2.1. Metodval

Vid en kvalitativ intervjusituation är både intervjuare och den intervjuade med och skapar samtalet. Intervjun utformas med öppna frågor och teman för att låta den intervjuade beskriva en större sammanhängande företeelse (Patel & Davidsson, 2011). Kvalitativa intervjuer var ett lämpligt metodval eftersom jag eftersökte omfattande och uttömmande svar på mina frågor. De transkriberade intervjuerna bildade ett effektivt verktyg för att kunna se exakt vad och hur informanterna svarade för att kunna analysera deras svar i relation till tidigare forskning angående rösthälsa och förhållningssätt till rösten som instrument.

Intervjuer kan genomföras med hög eller låg grad av standardisering. Vid hög grad av standardisering blir intervjuerna mer lika eftersom intervjuaren ställer frågorna på exakt samma sätt, det vill säga i samma ordning och med samma tonfall. Den som intervjuar ska heller inte ge förklaringar till vissa och inte till andra. Vid kvalitativa studier används däremot ofta låg grad av standardisering. Låg grad av standardisering innebär att intervjuaren exempelvis formulerar sig efter den intervjuades språkbruk och ställer frågorna i den ordning som passar varje tillfälle bäst, det vill säga efter hur den intervjuade svarar. Låg grad av standardisering ger stora variationsmöjligheter (Trost 2011). Låg grad av standardisering var lämpligt för denna studies eftersom informanterna genom dessa relativt lösa ramar fick möjlighet att behandla de tänkta temana i den ordning som föll sig mest naturlig för varje informant. Detta möjliggjorde att informanterna gavs tid att stanna vid varje fråga så länge som behövdes för att ge möjlighet att tänka i lugn och ro.

2.2 Urval

Jag har intervjuat fyra yrkesverksamma sångare, vilket var ett rimligt antal för den föreliggande studiens tidsram. Eftersom jag ville undersöka den eventuella kopplingen mellan genre och hur sångare ser på begreppet rösthälsa behövde jag intervju sångare från olika genrer. För att undersöka om synen på rösthälsa eventuellt har förändrats med tiden ville jag intervju sångare av olika ålder. Min förhoppning var att upptäcka eventuella mönster mellan kön, ålder och genre och resonemang kring rösthälsa och andra musikers förståelse för instrumentet sång.

Samtliga informanter har alltså sång som sin huvudsakliga yrkesuppgift. Jag ansåg att det var viktigt att informanterna försörjer sig genom att arbeta med rösten eftersom behovet av att bibehålla en välfungerande röst då ökar. Informanterna är verksamma inom olika genrer och har olika typer av sånguppdrag. Nedan följer en kort presentation av informanterna.

Informant A : Kvinna, 31 år, frilansande musikalartist, genomför 4-5 föreställningar per vecka.

Informant B : Kvinna 26 år, frilansande operasångerska, studerar opera och frilansar som sångerska inom klassiska genrer, arbetar med rösten 6-7 gånger per vecka.

Informant C. Man, 60 år, frilansande operasångare, utbildad sångpedagog, med repetitioner och föreställningar arbetar han mellan 2-60 timmar i veckan med sång.

Informant D. Kvinna, 29, år, frilansande sångerska inom CCM, arbetar mycket som körsångerska bakom artister, arbetar med rösten i studio och livesammanhang i genomsnitt 4 gånger per vecka.

2.3 Genomförande

Tre av intervjuerna som ligger till grund för denna studie skedde genom möten och en på telefon. Informanterna hade innan intervjutillfällena per mail blivit informerade om de områden som skulle diskuteras. Intervjufrågorna formulerades med forskningsfrågorna som grund och berörde därför både informanternas egen syn på rösthälsa samt relationen till rösthälsa i mötet med andra i musikbranschen.

För att möjliggöra ett bättre lyssnande och flyt i samtalet valde jag att inte anteckna nämnvärt utan istället spela in intervjuerna. Detta underlättade också för möjligheten att kunna ställa följdfrågor mer spontant. Eftersom intervjuerna skulle spelas in var jag i behov av att de genomfördes i tysta miljöer för att optimera kvaliteten på ljudupptagningen. Därför skedde tre av intervjuerna i tysta mötesrum. Den fjärde intervjun var även den inbokad att äga rum i ett mötesrum men informanten blev på grund av sjukdom tvungen att avboka mötet. Eftersom informanten hade begränsat med tid de kommande veckorna valde vi dock att genomföra intervjun över telefon samma dag. Detta fungerade bra och ljudupptagningen blev lyckad. Det skulle dock kunna vara en möjlighet att det faktum att jag och informanten inte kunde se varandra påverkade vår kommunikation och således även de svar som gavs under intervjun.

Intervjumaterialet bearbetades genom att jag transkriberade intervjuerna exakt. Jag noterade eventuellt tvekande svar, skratt och pauser. Eftersom jag hade upptäckt att informanterna behandlade flera av mina olika tänkta teman som svar på olika frågor såg dispositionen av frågor under alla intervjuerna lite annorlunda ut. Efter att intervjuerna var transkriberade i sin helhet läste jag därför igenom och tilldelade olika teman olika färgkoder. Detta underlättade för analysarbetet eftersom jag då tydligare kunde navigera i de utskrivna intervjuerna.

2.4 Etiska ställningstaganden

Det går att finna fyra allmänna huvudkrav på forskning. Kraven konkretiseras och kan delas in i *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet*

(Vetenskapsrådet, 2011). Studien har genomförts i enlighet med dessa huvudkrav genom att informanterna informerats om studiens syfte och att deras deltagande är frivilligt. De har dessutom blivit delgivna information om att studien kommer att publiceras. Konfidentialitetskravet har tillämpats genom att informanterna konsekvent i det antecknade materialet benämns Informant A, Informant B, Informant C och Informant D istället för deras riktiga namn. Nyttjandekravet har tillämpats genom att den insamlade datan enbart har transkriberats och analyserats i syftet att bidra med empiri till studien.

2.5 Analys av empiri

Efter transkriberingen av intervjuerna läste jag igenom materialet för att hitta kategorier och teman att dela in informanternas svar i. De olika temana tilldelades därefter olika färger för att tydliggöra och underlätta för analys av materialet. De teman som användes som verktyg för att tydliggöra den information jag ville fokusera på var oro för rösthälsan, kommunikationen med andra i musikbranschen och faktorer som kunde tänkas kopplas till genretillhörighet. Under analysen av materialet framkom att det inte verkade vara någon avgörande skillnad mellan hur informanterna från olika genrer svarade vilket innebar att jag fokuserade något mindre på detta i det vidare analysarbetet. Efter färgkodningen och sorteringen av materialet lyftes citat och teman som ansågs kunna kopplas till diskurser gällande informanternas relation till rösthälsa fram. Vidare analyserades materialet för att kunna belysa, identifiera och analysera informanternas subjektpositioner.

3. Resultat

I följande kapitel presenteras olika rådande diskurser och exempel på olika subjektpositioner lyfts fram. Kapitlet är indelat efter fem teman som identifierades efter genomförd undersökning.

3.1 Musiker eller sångare

Informanterna uttrycker en önskan om att ges möjlighet att vara *sångare* och kunna ta hand om sin röst samtidigt som de vill vara *musiker* som de andra inblandade i ett repetition eller produktionstillfälle. Informanternas svar indikerar att det finns en konflikt mellan att iklädas subjektpositionerna *sångare* och *musiker* samtidigt. Särskilt tydligt visar sig denna konflikt hos Informant D som är verksam inom CCM. Hon ger uttryck för en känsla av utanförskap. Hon beskriver det som att det finns fördomar mot sångare om att de är svåra att ha att göra med och inte är lika mycket riktiga musiker som de som spelar instrument. Hon berättar att det har bidragit till att hon inte velat ställa in repetitioner vid sjukdom utan intalat sig att det går bra ändå. Hon uttrycker dock att det blir lättare ju längre hon är yrkesverksam eftersom hon har lärt sig mer om hur hennes röst fungerar och om och när hon måste säga nej. En möjlig anledning till att det är den informant som är verksam inom CCM som gav starkast uttryck för denna konflikt skulle kunna vara att det inom CCM finns en stark bandkultur på ett annat sätt jämfört med inom klassisk musik. Jämför exempelvis med en person som sysslar

med opera och innehar positionen *solist* och resten är *orkestermedlemmar*. I ett rock-/soul/funkband eller liknande är alla inblandande *bandmedlemmar* även om det ofta är sångaren som är solist.

Informant D:

”Sångerskor och sångare hjälper inte till att bära. De har bara instrumentet här i halsen och de är lite förmer och ska hålla på med sina konstiga röstövningar och konstiga sånggrejer” och sådär. Man är lite utanför...musiker är ju gitarrister och trummisar men jag som sångerska känner att ... Vi är ju också musiker!

Detta citat kan tolkas som att hon på grund av andras oförståelse för sånginstrumentet möts av skepsis för sina eventuella beteenden kopplade till subjektspositionen *sångare*. Som exempelvis att göra röstövningar eller att dra sig undan för att vila rösten innan framträdanden. Informant D uttrycker en önskan om att få ikläda sig positionen musiker samtidigt som hon även är sångare. Som sångare ses hon som något annat än musiker och eventuellt även mindre som *bandmedlem* än de andra.

3.2 Sångaren som diva

Informanterna uttrycker en rädsla för att uppfattas som divor när de behöver säga ifrån och vila sina röster. Ordet diva definieras enligt SAOL (2015) som ”firad och bortskämd artist”, och subjektspositionen diva innefattar alltså bland annat dessa begrepp. Ett extra laddat nyckelord här kan vara ”bortskämd”. Eventuellt krockar subjektspositionen *diva* med subjektspositionen *musiker*.

Informant B drabbades av en funktionell röststörning på grund av att hon inte ville uppfattas som en diva och sjöng under en längre tid trots att hon var förkyld och kände att rösten var sliten. Låt oss kalla detta för divadiskursen. Informant B som är verksam inom klassisk musik nämner att det finns mycket traditioner när det gäller klassisk genre. Hon menar att det finns en gammal tradition av att låta solisten vara ifred men att det troligtvis inte beror på någon förståelse för att det är av rösthälsomässiga skäl. Vidare uttrycker hon att det finns en tradition av att konsertarrangörer vill ha en stor diva. Hon säger att det verkar vara något positivt som ger en större upplevelse som arrangörerna kan berätta om efteråt. Divadiskursen skulle alltså eventuellt kunna ge utrymme för att sångare faktiskt tillåts ta hand om sin röst eftersom det i sådana fall är fritt fram för att markera på repetitioner och gå undan och vara tyst innan föreställningar. Samtidigt uttrycker informant B att det finns en ny trend av att de klassiska sångsolisterna försöker bryta mönster och gå ifrån den gamla stereotypa divarollen. Sångarens roll är då istället att vara avslappnad och inte bry sig om förutsättningar som skulle kunna innebära röstmässiga problem. Det innebär troligtvis en svår balansgång att ha integriteten att säga ifrån när någonting inte känns bra röstmässigt och att ändå visa sig villig att lämna de gamla stereotypa rollerna.

De två yngsta informanterna är de som nämner ordet diva oftast i sina utsagor om mötet med andra musiker. Informant D uttrycker att hon varit med om att hon borde vila men inte velat vara ”den där sångerskan som ställer krav och säger att min röst inte orkar mer än 2 timmar” utan istället velat vara alla till lags. Hon menar att detta gör sig speciellt gällande i mötet med

nya musiker eller producenter. Vid intervjuerna framkom det att informant C verkade mindre orolig för att framstå som en diva än de andra. Han är den enda av informanterna som inte nämner ordet diva under intervjun. Han har varit yrkesverksam längre och upplever att han möts av förståelse om han behöver vila sin röst. Vidare nämner han att den förståelsen är en självklarhet när man arbetar med professionella musiker. Han uttrycker att allting handlar om att uttrycka sin önskan om att vara ifred och vila rösten på ett trevligt sätt.

Informant C:

En period på stockholmsoperan skulle jag vara med i en föreställning och jag var i stort sett sjuk under hela repperioden och det var samma i Malmö en gång. Jag hade en period då jag faktiskt sjöng ut för första gången för fullt på genrepet. Och alla runtomkring har full förståelse för det. Det beror på vem man är. De vet ju att jag är en sån som kör och kämpar på och när jag då inte klarar så märker man ju det och då.

3.3 Sångaren och oron

Informanterna uttrycker på olika sätt att sångaryrket innebär relativt mycket oro. En oro som innefattar både deras fysiska och psykiska hälsa. Alla informanterna oroar sig dock över olika saker. Nivån av oro verkar inte korrelera med eventuellt tidigare förvärvade röstskador eller problem. Informant A som är den som oroar sig mest är exempelvis den som uttrycker att hon inte haft några problem med sin rösthälsa. Hon uttrycker ändå att hon är orolig för i princip allting som har med sin rösthälsa att göra. Hon nämner att det är pinsamt att hon är det men att hon inte kan låta bli. Informant A uttrycker också att nivån av oro varierar lite beroende av om hon har en större solistroll eller om hon är en del av kören. Vidare nämner hon att hon värmer upp exakt likadant och lika mycket varje dag. Detta kan ses som en åtgärd för att få bukt med sin oro. Uppvärmning är intressant att ta upp i sammanhanget eftersom mängden uppvärmning verkar tätt sammankopplad med hur mycket informanterna oroar sig. De informanter som värmer upp sin röst minst är också de som uttrycker minst oro för sin röst. Intressant att nämna om oro som diskurs är att bristen på oro kan generera röstskador. Informant B säger sig exempelvis inte reflektera nämnvärt kring sin rösthälsa men är också den av informanterna som fått en funktionell röststörning på grund av att hon sjungit trots långvarig förkylning.

Informant B:

Spontant så tänker jag att rösthälsa är något som jag inte funderar så mycket på. Jag brukar inte gå runt med halsduk och vattenflaska, jag brukar inte liksom avstå från att dricka vin om jag ska sjunga dagen efter. Däremot så är det klart att man tänker på att vårda sin röst på det sätt att man inte liksom...Man kanske slutar skrika när det gör ont liksom.

Detta citat och formuleringen ”jag brukar inte gå runt med halsduk och vattenflaska” skulle kunna indikera att det finns andra sångare i hennes närhet som gör just det och att dessa sångare är sådana som oroar sig och bryr sig om rösthälsa och att Informant B inte vill sätta sig själv i denna kategori. Under intervjun ger hon uttryck för att de sångarna betar sig aningen överdrivet och onödigt oroligt. Vidare uttrycker informant B att den funktionella röststörning som drabbade henne fungerade som en aha-upplevelse när det gäller rösthälsa och att hon efter detta ändå blivit mer försiktig och i och med detta även mer orolig. Även om

Informant B inte verkar vilja förknippas med de som oroar sig *mycket* för sin rösthälsa uttrycker hon en rädsla för att bli förkyld och nämner att hon undviker att åka tåg och flyg när det är mycket andra passagerare ombord. Detsamma gäller för Informant D. Hon aktar sig dock för förkylningar främst genom att undvika att äta mat som andra människor har varit i kontakt med och genom att tvätta händerna ofta.

Samtliga informanter uttrycker, om än olika mycket, en konflikt mellan att vilja ta hand om sin röst samtidigt som man inte vill oroa sig. Både på grund av att oron är begränsande i vardagen men också för att det inte verkar uppskattas av omgivningen. Informant C uttrycker att han försöker vara vaksam så att oron inte tar överhanden. Inom orosdiskursen går det även att urskilja en oro gällande den mentala hälsan. Informant D uttrycker en rädsla för att arbeta för mycket och på så vis tappa glädjen och gå in i väggen. Informant C uttrycker att sångaryrket är krävande och att han för att inte bränna ut sig mentalt behöver kapsla in skärpan och orken tills han står på scenen. Han uttrycker att rösthälsa och psykisk hälsa är tätt sammanhängande och att huruvida hans yrke inkräktar på livet eller ej har mer med psykisk än vokal hälsa att göra.

Inom denna diskurs går det att urskilja att ett sätt att hantera oro är att besitta kunskaper om sitt instrument. Informant C är förutom sångare även utbildad sångpedagog och har därför utbildning angående själva sånginstrumentets uppbyggnad och funktion.

Informant C:

Jag försöker göra det så konkret som möjligt. Det gör att det blir tydligare i mitt arbete. Mindre oro. För mig är det så. Vet jag hur det funkar, hur rösten funkar i ett visst läge så kan jag lättare få en förklaring på varför jag reagerar på ett visst sätt mentalt och vokalt. Jag tycker om att veta.

Resterande informanter har ingen sångpedagogutbildning men väl åtskilliga år av sångutbildning. De uttrycker dock att de inte fått mycket utbildning varken angående sånginstrumentets uppbyggnad eller rösthälsa. Vidare nämner de att den kunskap de fått angående rösthälsa till störst del har handlat om uppvärmning men inte i någon större omfattning om hur det går att förebygga att drabbas av röstskador i yrkeslivet. På grund av sina gedigna sångutbildningar kan de tillskrivas mycket goda praktiska sångtekniska kunskaper. Kunskaper som de dock inte kan mycket om i teorin.

Informant B:

Alla förväntas väl kunna det. Men jag vet ingenting. Jag vet hur mina stämband ser ut för att jag har fotat och filmat dom. Så jag vet hur de sluter och så. Men jag vet inte särskilt mycket om musklerna. Man pratar mest om att man inte ska använda musklerna i halsen. Det är jätteabstrakt verklighen.

3.4 Sångaren i vardagen

Som sångare utgörs själva instrumentet av kroppen. Därför är det alltså aldrig möjligt att lägga ifrån sig sitt instrument. Detta innebär dock inte att informanterna oavsett situation

alltid är iklädda subjektspositionen sångare. I olika situationer i vardagen och yrkeslivet interpelleras sångaren med olika subjektspositioner så som *granne*, *fru*, *make*, *anställd*, *vän* och så vidare. Alla dessa positioner har egna förväntningar kopplade till sig som på olika sätt skulle kunna påverka möjligheterna att bibehålla en sund rösthälsa. Informant C upplever inte att det är några problem att vila sin röst vid repetitioner eftersom han menar att alla på operan vet att han kommer att leverera på föreställningen. Vid dessa arbetssituationer, där han interpelleras med subjektspositionen sångare möts han alltså av förståelse bland de andra inblandade och han tillåts vila sin röst. Oavsett hur smidigt det går på arbetet så måste sångarna gå hem någon gång och hamnar då i automatiskt i subjektspositioner med andra krav på hur man ska bete sig. I vardagen är det troligtvis lättare att subjekten blir överdeterminerade.

Informant C upplever sig alltså vara skyddad och trygg i sin position som erfaren operasångare men berättar om att det finns stunder då han behöver kapsla in och spara sin energi i vardagen. Exempelvis kan han undvika sociala sammanhang som exempelvis gemensam trädgårdsröjning i grannskapet om den infaller samma dag som han ska sjunga på en föreställning på kvällen. Eventuellt skulle då grannarna, som kanske inte ser honom som operasångare just då, utan granne kunna uppfatta honom som en diva som inte hjälper till. I sådana fall skulle det uppstå en konflikt mellan subjektspositionerna *sångare* och *granne*. Som granne skulle det kunna förväntas att man hjälper till att ta hand om trädgården och deltar vid sociala sammankomster. Medan sångaren med gott samvete kan hålla sig undan och ladda batterierna inför kvällens föreställning.

På liknande sätt beskriver informant A vad som skulle kunna tolkas som en konflikt mellan subjektspositionerna sångare och *fru*. Informant A oroar sig för i princip allting som skulle kunna ha negativ påverkan på rösthälsan och berättar exempelvis att hennes man vet att de inte kan prata i telefon sent på kvällen och att han ibland blir irriterad när hon oroar sig för mycket. Denna konflikt verkar dock inte ha en vidare stor betydelse eller innebära något större problem. I intervjun nämner hon dock att något hon tror skulle påverka hennes rösthälsa så illa att hon skulle behöva sluta sjunga är om hon någon gång skulle få barn.

Informant A:

Jag ser det runt omkring mig med småbarnsföräldrar. Det är väldigt mycket sjukdom och vissa klarar av att sjunga på sin förkylning. En del har ju stämband av stål! Men där tror jag att min karriär slut. Då får jag göra något annat. Då får jag bara skådespela. Så får jag komma igång sen när barnen har blivit stora. Om det skulle vara så.

Om hon får barn och då alltså blir mamma tillkommer de krav och förväntningar som kopplas till subjektspositionen *mamma*. Exempelvis förväntas hon då att ta hand om förkylda barn och med stor sannolikhet då även själv bli sjuk ibland eftersom att hålla sig undan från sina barn inte känns som ett rimligt alternativ. Detta innebär alltså en så pass stor krock mellan subjektspositionerna *mamma* och *sångare* att Informant A är rädd att hon skulle tvingas sluta med sitt yrke för ett tag.

Det går även att finna flera subjektspositioner inom ramen för själva sångaryrket. Alla informanterna är sångare men de har också olika roller beroende på vilken sorts arbetsituation de befinner sig i. Informanterna varierar mellan att interPELLERAS med positionerna *solist*, *körsångare*, *artist* med mera. Informant D arbetar mycket som körsångerska till olika artister. Hon är alltså *anställd* och hennes arbetsgivare är *artist*. I och med rollen som anställd har hon inte lika mycket att säga till om som den som är artist. Hon uttrycker en konflikt mellan att vara sångare och tillåtas att ta hand om sin röst och mellan att vara anställd och inte själv få bestämma över sin arbetsituation i samma utsträckning som artisten. Informant D uppger exempelvis att cigarettrök har stor, negativ påverkan på hennes röst. Därför blir det problematiskt när artisten bestämmer att denne vill röka i logen. I sin roll som anställd har hon lägre status än artisten och det blir det svårt, för att inte säga omöjligt, för henne att säga ifrån och undvika röken. Hon uttrycker att om hon själv hade fått bestämma hade ingen fått röka i logen. Att interPELLERAS med subjektspositionen anställd har alltså i detta fall negativ påverkan på informant Ds möjligheter att ta hand om sin röst på det sätt hon vill.

3.5 Frilanslivet

Samtliga informanter arbetar i viss utsträckning som frilansande sångare. Informant A och C som arbetar med musikal och opera har dock projektanställningar i en större utsträckning än vad Informant D och B har. Informanterna uttrycker att de olika arbetsformerna innebär olika sorters stress och påfrestning på rösthälsan. Informant B och C uttrycker att de bara har ett visst antal toner i rösten varje dag. Informant C beskriver att han vid intensiva repetitionsperioder måste markera och spara rösten. Han uttrycker att oavsett hur korrekt en sångare sjunger så sliter det enormt på stämbanden att sjunga för mycket under en för lång period. Han uttrycker det som att han under intensiva perioder sparar sig till föreställningen på repetitionerna. Informant B uttrycker att det är olika om de dirigenter hon arbetat med vill att sångare alltid ska sjunga för fullt eller om det anses ok att markera eller på annat sätt anpassa sången efter dagsformen. Vidare uttrycker hon också att det verkar accepteras mer om hon berättar för andra inblandade i konserten eller föreställningen att hon, på grund av att hon känner sig trött i rösten, måste vara helt tyst under repetitioner jämfört med om hon markerar och sjunger litegrann. Hon upplever att hon möts av oförståelse kring skillnaden mellan att sjunga för fullt eller att ta det lugnt eftersom det i deras öron låter likadant.

Det är intressant att se på sångarnas arbetsituation inom en ekonomisk diskurs. Den informant som uttrycker att hon har flest olika arbetsgivare och flera olika typer av uppdrag är informant D. I och med att hon är helt frilansande upplever hon att hon är mycket beroende av att tacka ja till arbetsuppdrag eftersom att ett jobb ofta genererar ett annat. Hon uttrycker en rädsla för att drabbas av stämbandsknutor eller liknande på grund av att hon tar på sig för mycket jobb fast hon egentligen inte orkar. Hon menar att rädslan att inte bli tillfrågad igen gör att det är svårt att säga nej till arbete när man frilansar och att det då är lätt att bli utbränd både mentalt och fysiskt.

Informant D:

Man har snuddat väggen och känt att den kommer närmare och närmare för att man inte kan säga stopp. Och för att man kanske utsätter sin röst för att repa sena kvällar och gå upp tidig morgon. Inte sova så mycket och kanske inte äta så bra. Att man inte tar hand om sin kropp.

Som frilansande person med kroppen som arbetsverktyg och inkomstkälla är man i ett utsatt ekonomiskt läge eftersom man är totalt beroende av att kroppen fungerar som den ska. Inom den ekonomiska diskursen rörande rösthälsa är det också intressant att inkludera att det även finns andra personer som är ekonomiskt beroende av att sångaren kan och orkar prestera. Alltså att denne har en välfungerande rösthälsa.

Informant A och informant C att upplever en förståelse bland sina kollegor gällande när de behöver vila rösten. De är verksamma inom opera och musikal och arbetar alltså ofta i projektanställningar. Detta innebär att de ska genomföra en föreställning under ett bestämt antal veckor eller månader. Deras arbete är mer kontinuerligt och detta leder till att de andra inblandade i produktionen är mer beroende av att sångarnas röster håller under hela föreställningsperioden jämfört med de som frilansar och istället har flera kortare uppdrag. Även om det i stora produktioner finns understudys som är beredda att hoppa in om en sångare blir sjuk är inte det heller alltid önskvärt. Särskilt oönskat är detta säkerligen om en föreställning har en viss stjärna som dragplåster. Om sångare inom opera eller musikal på grund av rösthälsoskäl är borta under en hel föreställningsperiod får det alltså ekonomiska konsekvenser för flera inblandade. Vid frilanssituationen är det däremot ofta den enskilda sångaren som ensam får ta konsekvenserna. Inom den ekonomiska diskursen möts informant A och C av större förståelse när de behöver vila sina röster ibland. Informant B bidrar med ytterligare en dimension gällande själva arbetsmarknaden när hon nämner att hon under den period då hon hade en funktionell röststörning inte vågade berätta varför hon just då blev tvungen att tacka nej till arbeten. Hon uttrycker att hon kände en rädsla för att uppfattas som en sämre sångare eftersom hon inte hade tagit hand om sin röst på ett önskvärt vis.

4. Diskussion

I detta kapitel diskuteras informanternas svar tillsammans med utvalda rådande diskurser utifrån tidigare forskning.

4.1 Summering av resultat

Resultatet visar inte på några signifikanta skillnader gällande kopplingen mellan genre och informanternas relation till rösthälsa. Den största skillnaden gällande genre visade sig i att det inom en rådande divadiskurs skulle vara mer tillåtet för klassiska sångare att tillämpa positiva rösthälsomässiga åtgärder så som att gå undan och vila sin röst. Dessutom visade sig en viss skillnad gällande möjligheten att vila sin röst beroende på om sångaren frilansar och har fler olika arbetstillfällen eller om denne är anställd i en produktion. Vidare är det olika hur de olika informanterna ser på och upplever kommunikationen med andra i musikbranschen gällande rösthälsa. Den informant som har mest frilansbetonade arbeten upplever exempelvis

en problematik i mötet med andra i musikbranschen gällande att hon på grund av rädsla för att förlora framtida arbetstillfällen inte vågar tacka nej till jobb eller säga att hon behöver vila sin röst. Den äldsta, mest erfarna informanten uttrycker inte några problem i kommunikationen med sina kollegor. Han menar att det handlar om hur man uttrycker att man behöver vila sin röst. Ytterligare en aspekt gällande kommunikationen med andra i musikbranschen visar sig genom informant B som uttrycker att det verkar mottas och bättre om hon säger att hon måste vara helt tyst och vila sin röst under en repetition jämfört med om hon bara markerar sina insatser.

Det är olika i vilken utsträckning informanterna oroar sig för sin rösthälsa och hur detta påverkar deras vardag. Majoriteten av informanterna uttrycker att åtgärder för att förhindra förkylning har inverkan på deras vardag. Vidare visar sig en krock gällande att interPELLERAS med subjektspositionen *sångare* och andra framträdande subjektspositioner så som *anställd*, *fru* och *mamma* samtidigt då. De olika subjektspositionerna ger olika förutsättningar för möjligheten att vårda sin rösthälsa. De informanter som inte har någon sångpedagogutbildning uttrycker att de inte fått mycket utbildning varken angående sånginstrumentets uppbyggnad eller rösthälsa.

4.2 När rösten sviker

Både Zangger Borch (2005) och Sundberg (2001) nämner vikten av en skonsam röst användning då sångaren är förkyld. Trots detta uttrycker informanterna att de inte alltid upplever att de har möjlighet att säga ifrån och vila rösten när de är förkylda. Detta verkar bero på en kombination av faktorer så som rädsla för att framstå som en diva, rädsla för att förlora framtida arbeten och en rädsla för att känna sig utanför. Därför är det föga förvånande att åtgärder för att försöka undvika förkylning verkar vara det som påverkar informanternas vardag mest. Inom en medicinsk diskurs är det intressant att belysa att samtliga informanter, utom informant C uttrycker att de har utvecklat olika förhållningssätt för att undvika förkylning. Informant D går även så långt som att säga att hon måste sluta sjunga på grund av risken för förkylningar om hon blir förälder. Phylant et al (1999) beskriver att deras resultat av sångares upplevda röstproblem blev högre än väntat på grund av att de inkluderade röstproblem förknippade med förkylning i sin undersökning. Detta indikerar, i likhet med denna studies resultat att sångare verkar uppleva förkylning som en av de vanligaste rösthälsomässiga riskerna. Trots detta verkar informanterna alltså inte alltid våga säga ifrån när de är förkylda. Detta är något som i längden troligtvis kommer att innebära negativ påverkan på rösthälsan. Zangger Borch (2005) nämner även vikten av att inte anstränga rösten kraftigt direkt efter en förkylning då stämbanden behöver lika lång tid på sig att återhämta sig efter förkylning som förkylningen varat. Detta är troligtvis ännu svårare att genomföra i praktiken. Då inte ens sångaren själv upplever att denne är förkyld längre blir det troligtvis ännu mer komplicerat att förmedla till medmusiker/dirigenter/konsertarrangörer att rösten behöver behandlas varsamt. Detta visar på att sångarna själva behöver böttna ordentligt i kunskaper om hur en röst som nyligen varit nedsatt på grund av förkylning behöver hanteras. En större kunskap om röstens funktioner och begränsningar bland de som arbetar med sångaren är i av stor vikt i denna situation eftersom det skulle kunna undvika att konflikter på grund av okunskap uppstår. De som arbetar med sångaren behöver då inte bli irriterade på att

denne verkar lat eller ointresserad och sångaren kan slappna av i att de andra förstår. Då skulle troligtvis även rädslan för att uppfattas som en diva minska.

4.3 Olika upplevelser av röststörningar

SVHI utvecklades som ett verktyg för att specifikt mäta sångares upplevda röstproblem. Detta eftersom det visat sig att de upplever röstproblem annorlunda än ickesångare (Phyländ et al, 1999). Detta är intressant att dröja sig kvar vid. Sångare, dirigenter och orkester/bandmedlemmar arbetar alla inom musikbranschen. De har däremot olika arbetsuppgifter och upplever därför troligtvis arbetet på olika sätt. Gemensamt för alla inblandade i en produktion eller konsert är dock att de med största sannolikhet har erfarenhet av att vara förkylda. Detta innebär att även dirigenten eller kapellmästaren troligtvis haft en nedsatt röstfunktion under någon period. Dock uppstår den eventuella problematiken på grund av okunskapen gällande att olika personer upplever sina röstproblem olika handikappande (Cohen et al, 2007). Som dirigent eller pianist upplevs en förkylningsshes röst troligtvis också som aningen irriterande men det behöver inte innebära någon avgörande påverkan på dennes arbetsinsats så som exempelvis en skadad hand eller arm skulle göra. För sångare är detta dock fallet. Sångare upplever alltså sina problem som mer besvärande än ickesångare (Phyländ et al, 1999). Min uppfattning är att kombinationen av okunskap kring detta och alla medverkandes vilja att ro en konsert eller föreställning i hamn bidrar till att ansvaret att se till att sångaren får vila sin röst helt hamnar på denne själv. I de fall då sångaren själv troligtvis känner av att något inte stämmer med rösten innan det hörs tydligt utåt blir det då extra svårt att våga säga till att rösten behöver vila. Detta är enligt mig mycket problematiskt och något som troligtvis i längden genererar röstskador. Informant B uttrycker att det vid en repetition är lättare att säga till sina medmusiker att hon inte kan sjunga alls snarare än om hon markerar och sjunger litegrann. Detta tyder också på en okunskap angående hur röstslitage fungerar. De medmusiker som anser att hon ska sjunga har kanske lättare att relatera till en helt försvunnen röst än en röst på väg att försvinna och förstår då inte hur början till röstproblem upplevs av en sångare. Kanske är det därför informant B upplever det som att lättare att inte sjunga alls än att sjunga litegrann. För att undvika att konflikter uppstår på grund av detta behövs det därför kunskap om att sångare och ickesångare upplever sina röstproblem på olika sätt.

4.4 Kunskap om rösthälsa

Förutom att sångare upplever deras röstfunktion som extra nedsatt under förkylningar kan att sjunga vid förkylning, som tidigare nämnt, bidra till mer allvarliga, långvariga skador. Detta är det som drabbade informant B. Hon drabbades av en funktionell röststörning på grund av en kombination av att varken inför sig själv eller andra vilja leva upp till vissa beteenden kopplade till subjektspositionen sångare. Dessa beteenden verkar bland annat inbegripa, överdriven oro för sin röst, ovilja att bära instrument, och att ibland dra sig undan från sociala sammanhang. Informanterna uttrycker att detta inte verkar uppskattas av omgivningen. Varken i sångarens vardag eller av övriga musikbranschen. Därför är det som tidigare nämnt av stor vikt att de som på något sätt arbetar med sångare har kunskap om rösthälsa och vad som krävs för att bibehålla en välfungerande sådan. Mina resultat verkar tyda på att det finns upplevda brister angående just den sortens kunskap. Med detta sagt är det intressant att

tillägga att tidigare forskning visat att sångaren själv inte alltid har tillräcklig kunskap om röstens anatomi eller exakt vad som kan påverka rösthälsan negativt (Broaddus-Lawrence et al, 2000). Detta stämmer även överens med informanterna i denna studies uppfattning av sin egen kunskap om röstanatomi och rösthälsa vilket skulle kunna indikera att utbildningen av sångare brister på denna punkt. Sundberg (2001) beskriver att det är många sångare som skadar sina röster redan i början av sin karriär på grund av att de inte har tillräcklig kunskap om hur rösten fungerar. Detta skulle troligtvis kunna undvikas om sångarna själva hade större kunskaper. Enligt min mening borde kunskaper om rösthälsa och hur rösten fungerar inkluderas och få större plats i sångundervisningen redan från gymnasiet eller vid andra tidiga möten med en sångpedagog. Informant C som har en sångpedagogutbildning uttrycker att han tycker om att veta vad som händer i röstapparaten när han sjunger eller är sliten i rösten. Han menar att det ger honom ett lugn. Hans kunskaper står i stor kontrast till informant B som uttrycker att ”det är jätteabstrakt verkligheten”. Cohen et al (2008) menar att en större kunskap om rösthälsa bland professionella sångare skulle kunna minska risken för att utveckla allvarliga röstproblem. Min uppfattning är att kunskap inte bara om rösthälsa utan även angående själva röstapparaten underlättar för att undvika röstskador. Alltså kan det ur en rösthälsoaspekt anses problematiskt att en professionell sångare anser att det som sker vid sång är abstrakt. Vidare är detta intressant att ta upp inom kursen eftersom kunskap om röstinstrumentet förutom att bidra med nödvändig instrumentkänedom möjligtvis även skulle kunna eliminera onödiga orosmoment. Vad som är onödiga orosmoment i sammanhanget är givetvis upp till varje enskild sångare att avgöra. Däremot väckte de sångare som informant B nämner vilka ständigt bär halsduk mina tankar om eventuellt onödig oro. Troligtvis är det inte själva halsduken i sig som skyddar dessa sångare från eventuella röstskador. En möjlighet är att detta beteende snarare är något som skulle kunna begränsa sångaren i form av obehaglig oro för att bli kall om halsen om det inte är möjligt att bära halsduk. Ett ständigt halsduksbärande skulle snarare kunna ses som en åtgärd för att hantera sin oro för att drabbas av röstproblem än något som faktiskt hjälper på riktigt.

4.5 Komplicerade arbetsförhållanden

Informant D uttrycker att de tillfällen då hon inte vill säga att hon behöver vila rösten framförallt är i mötet med nya kollegor. Som frilansande sångare finns en risk att slita ut sig eftersom de flesta arbetssituationer innebär en chans att göra ett bra första intryck för att öka sannolikheten att få ytterligare arbete. Om alla nya arbetsmöten innefattar krav på att göra ett gott första intryck är det föga förvånande att informant D uttrycker en rädsla för att bli utmattad både fysiskt och psykiskt. Det är intressant att jämföra informant D:s arbetssituation med den som informant C beskriver. Informant C beskriver en arbetssituation där han upplever att han tillåts vara tyst och vila rösten under i princip hela repetitionsperioder om så krävs. Han menar att det beror på vem man är och att de han arbetar med vet att han alltid gör sitt bästa och när han behöver vila sin röst så tas det på allvar. Detta beror troligtvis på att informant C har en lång erfarenhet och därigenom fått tid att etablera sig. Han behöver alltså till skillnad från informant D inte göra ett bra första intryck lika ofta. Detta öppnar upp för frågan om hur även nya professionella sångare ska våga säga att de behöver vila och om det bara är erfarenhet som kan generera den tryggheten. Vidare är det då intressant att reflektera

kring hur nya sångare och deras röster ens ska orka vara yrkesverksamma tillräckligt länge för att uppnå denna status.

Ytterligare ett dilemma står att finna i en dubbelhet som informant B uttrycker. Under tiden då hon hade sin röstskada kunde hon inte tacka ja till de sånguppdrag hon blev erbjuden. Hon vågade heller inte säga att det var på grund av röstproblem hon var tvungen att tacka nej. Detta på grund av att hon var rädd att mötas av fördomar om att hon var en sämre sångare eftersom hon inte hade tagit hand om sin röst. Med detta i åtanke är det närmast ironiskt att sångare både är rädda för att säga att de behöver vila och ta hand om sin röst och dessutom är rädda att de ska framstå som sämre sångare om de inte har vilat och tagit hand om sina röster. Ytterligare en teori angående dessa fördomar är att de som inte har tillräckliga kunskaper om instrumentet sång tror att funktionella röststörningar enbart beror på bristfällig sångteknik. Sundberg (2001) beskriver att alla röster, oavsett hur välfungerande teknik sångaren besitter blir överansträngda vid för mycket ansträngning.

4.6 Summering

Zangger Borch (2005) nämner att sångare bör ta hand om sin röst på liknande sätt som en idrottare tar hand om sin kropp – ett förhållningssätt till rösthälsa som jag gärna stämmer in i. Trots detta verkar det som att de som arbetar med sångare brister i sina kunskaper om rösten som instrument och dess begränsningar. Tidigare studier har även visat att sångare i viss utsträckning själva har bristande kunskaper inom röstanatomi och rösthälsa (Broaddus-Lawrence et al, 2000). Detta överrensstämmer med majoriteten av informanterna i denna undersöknings uppfattning om sina kunskaper om rösthälsa. Jag anser att utbildning om rösthälsa borde ges i större omfattning till såväl sångare som de som arbetar med denne. Detta gäller oavsett vilken genre sångaren är verksam inom eftersom sångare oavsett genre verkar uppleva ungefär samma problematik i kommunikationen med andra i musikbranschen. Dessutom behövs kunskap om rösthälsa i större utsträckning inkluderas tidigt i såväl sångundervisning som ensembleundervisning med unga elever för att detta ska bli en självklar del av instrumentkännedomen. Vid bristande kunskaper om vad som genererar röstproblem är det lätt att både oroa och skada sig i onödan.

4.7 Vidare forskning

Denna studies tidsram tillät intervjuer med fyra sångare. Det vore intressant att ta dessa frågor vidare genom undersöka en större grupp sångare för att skapa en mer omfattande bild av hur yrkesverksamma sångare resonerar kring frågor som rör rösthälsa. Vidare forskning skulle även kunna innefatta studier angående hur sångpedagoger på de estetiska gymnasieprogrammen arbetar med att inkludera rösthälsa i undervisningen av unga sångelever. Dessutom vore det intressant att undersöka ensemblelärare i gymnasiet kunskaper om densamma eftersom ensemblespel på gymnasiet troligtvis är ett av de första sammanhangen då sångare spelar tillsammans med andra. Att tidigt lära sig att respektera sin rösts begränsningar och att känna att ens medmusiker också förstår dessa skulle kunna underlätta för beteenden som kan förebygga röstskador i ett senare skede i livet.

Referenser

Arder, N-K. (2007). *Sangeleven i fokus*. Oslo: Musikk-Husets Forlag A/S.

Broaddus-Lawrence P., Treole K., McCabe R.B., Allen R. L., Toppin L. (2000). The Effects of Preventive Vocal Hygiene Education on the Vocal Hygiene Habits and Perceptual Vocal Characteristics of Training Singers. *Journal of Voice*, 14(1), 58-71.

Cohen, S. M., Jacobson, B. H., Gaelyn Garrett C., Noordzij, J., Pieter;et al. (2007). Creation and Validation of the Singing Voice Handicap Index. *The Annals of Otology, Rhinology & Laryngology*, 116(6), 402-406.

Cohen, S. M., Noordzij J. P., Gaelyn Garrett C., Ossoff R. H. (2008). Factors associated with perception of singing voice handicap. *Otolaryngology–Head and Neck Surgery*, 138(4), 430-434.

Jacobson, B.H., Johnson, A., Grywalski, C., Silberleit, A., Jacobson G., Benninger, M., & et al. (1997). The Voice Handicap Index (VHI): Development and validation. *American Journal of Speech-Language Pathology* 6(3), 66-69.

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

LoVetri, J. (2007). Contemporary Commercial Music. *Journal of Voice*, 22(3), 260-262.

Patel, R. & Davidsson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Johanneshov: TPB.

Phyland D.J., Oates J., Greenwood M K. (1999). Self-Reported Voice Problems Among Three Groups of Professional Singers. *Journal of Voice*, 13(4), 602-611.

Rørbech, L. (1999). *Stemmebrugslære*. Köpenhamn: C.A Reitzel.

Sadolin, C. (2006). *Komplett sångteknik*. 1 utg. Köpenhamn: CVI publications ApS.

Sundberg, J. (2001). *Röstlära: fakta om rösten i tal och sång*. 3., utvidgade uppl. Stockholm: Proprius.

Svenska Akademien. (2015). *SAOL 14*. Hämtad 2018-01-03, från <https://svenska.se/tre/?sok=diva&pz=1>

Trost, J. (2011). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur AB.

Vetenskapsrådet. (2011). *Forskningsetiska principer*. Stockholm: Vetenskapsrådet. <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Winther Jørgensen, M. & Phillips L. (2000). *Diskursanalys som teori och metod*. Lund: Studentlitteratur.

Zangger Borch, D. (2005). *Stora sångguiden*. 1 utg. Notfabriken Music Publishing AB.

Zangger-Borch, D. (2008). *Sång inom populärmusikgenrer*. Diss. Luleå Tekniska.