



LUNDS UNIVERSITET
Musikhögskolan i Malmö

EXAMENSARBETE 15hp

Vårterminen 2021

Läroarbilden i musik

Adam Lindgren

Sångens effekt på stamning

En kvalitativ studie om sången som redskap till bättre talflyt
och större självförtroende

Handledare: Markus Tullberg

Sammanfattning

Titel: Sångens effekt på stamning – *en kvalitativ studie om sången som redskap till bättre talflyt och större självförtroende*

Författare: Adam Lindgren

Eftersom jag har stammat större delen av livet vill jag ta reda på hur det kommer sig att stamningen inte uppkommer när jag ska sjunga. Syftet är att ta reda om det finns något i sångtekniken som kan appliceras på det vanliga talet. Skulle sången kunna fungera som en metod för att minska och hantera sin stamning?

Med hjälp av att studera och analysera min egna stamning har jag kunnat hitta skillnader och likheter mellan vad som händer i kroppen när jag pratar och när jag sjunger. Tillsammans med tidigare litteratur och genomförd intervju har jag försökt koppla ihop vad det är som händer när stamning uppkommer samt hur sången skiljer sig ifrån talet.

Stamning är en diagnos, där den som stammar har svårt att få till ett flyt i talet. Talet blir ofta hackigt och blockeringar gör att man kan fastna på ett ord väldigt länge. På något sätt har hjärnan tränat in ett visst beteende som gör att varje gång man stammar har minnet automatiserat ett visst rörelsemönster som t.ex. stänga stämbanden, spänna muskler etc. Orsaken till stamning är forskare inte helt överens om men mycket tyder på att man inte får lika stark startsignal från hjärnan när man ska prata. Vid sången har hjärnan en förbestämd rytm och melodi att haka upp sitt fokus på. Resultaten visar mycket på att självförtroendet är en stor bov och att sången kanske inte är ett botemedel i sig, men det kan hjälpa en att få en större tron på sig själv samt hitta tekniker och metoder som kan hjälpa en att hantera den på ett bättre sätt.

Nyckelord: Avslappning, avspänning, musikundervisning, självbild, självförtroende, sångpedagogik

Abstract

Title: The effects of singing on stuttering – *a qualitative study on how singing can be used as a tool for improving speech flow and self confidence*

Author: Adam Lindgren

Because I have stuttered for the most part of my life, I want to find out why it is that I don't stutter when I sing. The purpose of the study is to find out if there is something within singing technique that can be applied to the common speech. Could singing work as a method for reducing stuttering?

By studying and analyzing my own stutter I have found both differences and similarities in what is happening in my body when I speak or sing. With previous scientific research along with an interview I have tried to connect them to understand what is happening when a stutter occurs, and how singing differentiates from speaking.

Stuttering is a diagnosis that inhibits a good flow in speech. The speech often gets chopped up and blockages make you fixate on one word for a long time. In some way the brain has learned a certain behavior that makes it so that every time you stutter your memory has autonomized a certain movement pattern such as closing the vocal folds, tensing muscles et cetera. Researchers today have not completely agreed on the reason for stuttering, but many things point to that you don't receive a strong enough ignition signal from the brain when you start to speak. In singing the brain has a predetermined rhythm and melody to focus on. The results show that self confidence plays a big role and that maybe singing in itself isn't a cure for stuttering, but it might help with boosting self confidence and find techniques and methods for coping with it.

Keywords: Music education, relaxation, self confidence, self image, singing pedagogy

Förord

Jag skulle vilja rikta ett stort tack till Anna-Lena Tideman som ville ställa upp på intervju och bidra till min studie. Jag vill även tacka min handledare Markus Tullberg för att ha stöttat och hjälpt mig under arbetets gång.

Innehållsförteckning

1. Inledning	9
2. Syfte och frågeställning	11
3. Litteraturgenomgång	12
3.1 Vad är stamning?	12
3.2. Varför stammar personer?	14
3.3. Hjärnans uppbyggnad och funktion vid tal	14
3.3.1 Hjärnans uppbyggnad i korthet	14
3.3.2 Hjärnans funktion vid tal	18
3.4 Röstorganets uppbyggnad och funktion	18
3.5 Valsalva-mekanismen	20
3.6 Slow Prolong Speech	20
3.7 Andra metoder	22
4. Metod och genomförande	24
4.1. Metodologiska överväganden	24
4.2. Studiens fokus/objekt	24
4.3. Kvalitativ intervju som metod	25
4.4 Autoetnografi och Portföljstudie som kvalitativ metod.	25
4.5 Design av Studien	26
4.5.1 Urval.....	27
4.5.2 Informanter	27
4.5.3 Intervjuns genomförande	27
4.5.4 Portföljstudiens genomförande.....	28
4.6 Tillförlitlighet	29
4.7 Transkribering och analys	30
4.8. Etiska överväganden	30

5. Resultat	31
5.1 Intervju	31
5.2 Portföljstudiens resultat	35
5.2.1 Högläsning	36
5.2.1.1 Känslan i kroppen och frågor kring avslappning och spändhet	36
5.2.1.2 Analys av hur jag såg ut och frågor kring spändhet, avslappning, medrörelser och minspel	37
5.2.1.3 Analys av hur talet lät och frågor kring talflöde, artikulation, talhastighet och spändhet	38
5.2.2 Högläsning till metronom	39
5.2.2.1 Känslan i kroppen och frågor kring avslappning och spändhet.....	39
5.2.2.2 Analys av hur jag såg ut och frågor kring spändhet, avslappning, medrörelser och minspel	39
5.2.2.3 Analys av hur talet lät och frågor kring talflöde, artikulation, talhastighet och spändhet	40
5.2.3 Sång	40
5.2.3.1 Känslan i kroppen och frågor kring avslappning och spändhet.....	41
5.2.3.2 Analys av hur jag såg ut och frågor kring spändhet, avslappning, medrörelser och minspel	41
5.2.3.3 Analys av hur talet lät och frågor kring talflöde, artikulation, talhastighet och spändhet	42
5.2.4 Har sången någon påverkan på det vanliga talet?	42
6. Diskussion	45
6.1 Självförtroende/självbild	45
6.2. Andning, luftflöde och magstödet	46
6.3. Hjärnans funktion vid tal/sång	47
6.4. Slow prolong speech	48
6.5. Skillnader i rösten vid tal och sång	49
6.6 Slutsats	49
7. Avslutande reflektion och vidare forskning	52
Referenser	53
Bilagor	54

1. Inledning

Under större delen av mitt liv har jag haft det väldigt kämpigt med min stamning. Jag har alltid försökt att hålla mig undan att prata inför folk och känt en stor ångest varje gång när jag öppnar munnen och ska börja prata. Stamningen har ökat/minskat beroende på vilka situationer jag befinner mig i.

När jag känner mig stressad och nervös ökar stamningen automatiskt och blir därmed svårare att kontrollera. Jag har aldrig riktigt tagit mig tid att studera kring vad det är som gör att man stammar, därför är jag väldigt nyfiken att ta reda på mer kring ämnet för att kunna få en större förståelse kring hur det fungerar. Jag som person har alltid varit väldigt musikintresserad och har spelat piano cirka 15 år och under årens gång med musiken upptäckte jag redan tidigt att stamningen försvann när jag började sjunga, vilket har gjort att jag allt mer börjat sjunga i större utsträckning. Jag har alltid undrat vad det är som gör att man inte stammar när man sjunger. Kan sången bli ett redskap till hur man kan hantera sin stamning även i tal?

Jag har gått hos en logoped i ett antal år när jag var yngre, men kände inte riktigt att det hjälpte mig att hantera min stamning. Vi jobbade mycket med att prata långsammare, använda en mjukare start på ordet, samt träna på att få till en mjukare stamning. Här jobbade vi mycket med metoden *Slow prolonged speech*, som jag kommer skriva mer om i litteraturen. Största anledningen till varför jag inte kände att det hjälpte mig där och då var nog att jag inte hade det bästa självförtroendet och skämdes väldigt mycket över min stamning, vilket bidrog till att jag inte hade orken till att jobba på min stamning.

Sången har uppenbarligen hjälpt mig att få ett större självförtroende och att kunna våga prata inför andra utan att skämmas.

Jag vill ju kunna använda sången även i mitt tal för att på så sätt få ett bättre flyt i talet, men hur gör jag det? Jag kan ju inte sjunga mig fram hela livet men finns det något i sången som man på något sätt kan föra över till det verbala? Jag vill alltså ta reda på vad det är som händer i kroppen när man börja sjunga, varför försvinner stamningen? Kan man använda sången som en slags stamningsteknik?

Mitt mål med denna studie är att kunna skapa fram en viss sångmetodik som lärare kan använda och hjälpa elever med stamningsproblem eller andra nedsatta talfunktioner. Utifrån mina egna

stamnings erfarenheter vill jag kunna hjälpa andra med samma problem och bidra till att elever ska kunna våga prata och inte skämmas för sin stamning.

2. Syfte och frågeställning

Syftet med min rapport är att ta reda på hur mycket sången påverkar ens stamning. Finns det något särskilt i sångtekniken som man kan dra nytta av och applicera på sitt sätt att prata.

Det som jag är extra nyfiken kring är varför sången minskar eller gör så att stamningen försvinner helt. Kan man använda sången till att minska sin stamning även i det vardagliga talet? Jag vill alltså ta reda på om sångundervisning/sångövningar kan bidra till att minska stamningen och göra så att man får ett mer flyt i sitt tal.

Genom kvalitativa intervjuer och en autoetnografisk studie vill jag ta reda på hur jag som musikpedagog kan jobba med stammande elever med hjälp utifrån sången som redskap. Utifrån detta vill jag som stammare/pedagog kunna hitta och skapa fram olika övningar som kan hjälpa till och minska problematiken som finns med stamningen.

Utifrån från detta syfte har följande frågeställningar formulerats:

1. Vad är det som händer rent kroppsligt när jag sjunger respektive pratar och hur kan jag som musikpedagog förstå och på ett bra sätt kunna beskriva den kopplingen till hänsyn från mina egna stamningsproblem?
2. På vilka sätt kan stammare använda sången som ett redskap till att få ett större flyt i sitt tal och våga prata mer?

3. Litteraturgenomgång

I detta kapitel kommer jag att beskriva vad tidigare forskning säger kring stamning. Jag kommer först att ge en kort bakgrund kring vad stamning är och hur den uppkommer. Vidare kommer jag att gå igenom hjärnans uppbyggnad i korthet och förklara hur den fungerar vid talet. Talorganets uppbyggnad och funktion kommer tas upp, där även Valsalva-mekanismen kommer att förklaras. Slutligen presenteras två olika slags stanningsmetoder, där den ena är *Slow Prolong Speech* och den andra är *Icke-undvikandeterapin*.

3.1 Vad är stamning?

Här tänker jag kort gå in på vad stamning är för något. Jag tror att många personer vet lite grann om vad stamning är för något men inte riktigt kan förstå varför och hur det kan uppstå. Jag har känt genom åren som stammare att många tycker att det är jag själv som gör att jag stammar, "ta det bara lugnt och prata långsammare så går det bättre". Jag har även känt att folk anser att stamningen gör mig till en mindre smartare människa, men stamning har absolut ingenting med ens IQ att göra utan det enda jag har som problem är ibland att jag fastnar och hakar upp mig på vissa ord, vilket medför att jag inte får samma flyt i talet som en vanlig person.

Stanningsförbundet beskriver att stamning klassas som en diagnos som finns med i den internationella klassifikationen av sjukdomar (ICD-10-se), som står för Internationell Statistisk Klassifikation av sjukdomar och relaterade hälsoproblem-systematisk förteckning. Det som speglar och kännetecknar stamning är att dessa personer har svårigheter till att få ett flyt i sitt tal (stanningsförbundet, u.å). Jag som stammare vet vad jag vill säga men på något sätt kopplar inte hjärnan och talet tillsammans, vilket gör att det blir svårt att få ut det ord som jag vill ha sagt. Utifrån min egna erfarenheter så byter jag istället ut vissa ord som är enklare att starta på, vilket då tyvärr kan leda till att det ordet jag istället säger inte har den betydelse som jag egentligen ville förmedla från början.

Alm (1995) skriver att de vanligaste förekommande symtomen inom stamning är blockeringar och upprepningar. Det som händer vid en blockering är att stammande personer fastnar väldigt länge på ett ord, detta beror på att luftflödet blockeras. Detta uppstår när stämbandets, läpparna eller tungan spänns åt för hårt. En annan sak som Alm (1995) nämner är att stamning är ett talproblem,

men som tyvärr bidrar till andra jobbiga problem såsom talrädsla, rädsla att umgås i sociala situationer och dåligt självförtroende.

Stamning kan yttra sig på många sätt i talet:

- Repetition av delar av ord: trä — trädgård
- Repetition av ord: jag — jag ska gå
- Repetition av fraser: jag ska gå — jag ska gå till trädgården
- Förlängning av ljud: jjjjjjjag ska gå
- Blockeringar: jag ska — — — gå
- Hjälppord och hjälpljud (t.ex. "öh", "men", "att"): jag öh ska gå
- Omskrivningar och ofullständiga fraser: jag vill att du — kan du ta det här? (Alm 1995)

Stamning är väldigt individuellt och kan skilja väldigt mycket mellan olika personer. Vissa uppfattar inte stamningen som ett problem eller hinder för ett fungerande liv medan andra får kämpa varje dag för att få ett fungerande liv. Stamningen är också väldigt individuellt när det kommer till hur mycket och hur hårt en person stammar. För vissa sker stamningen lite då och då, med mjuka och lätta upprepningar medan andra stammar ofta med många upprepningar och väldigt hårda blockeringar (Alm, 1995). Man kan alltså inte definiera stamning som ett enda stort begrepp, utan varje enskild individ har sin typ av diagnos, därför finns det tyvärr inte bara ett svar till varför personer stammar och hur personer kan jobba och hantera den på bästa sätt.

Många stammande personer inklusive mig själv är väldigt duktiga på att dölja sin stamning för andra personer. “Stamning kan leda till att personer undviker att prata och därmed uppfattas som blyg och tystlåten. Några döljer också sin stamning genom att byta ut vissa ord eller undvika talsituationer. Det finns personer som går igenom större delen av livet utan att någon har uppmärksammat stamningen” (Stamningsförbundet, u.å). Vissa personer som har det extra kämpigt med sin stamning lägger till extra ord eller extra ljud som kan hjälpa en att få igång talet ifall de t.ex. får en blockering. Några extra ord som jag brukar använda för att få i gång mitt tal är “asså” och “liksom”. Andra hjälpmedel som stammare med svåra talproblem ofta brukar använda sig utav är medrörelser, det kan t.ex. handla om att stampa med foten, blinka, nicka med huvudet och grimaser mm. Om jag utgår från mig så brukar jag nicka med huvudet, stampa med foten mm.

Dessa rörelser hjälper en att få igång talet vid blockeringar men är samtidigt jobbigt att bära med sig och skapar svåra intränade vanor som i sin tur är svårt att träna bort i längden.

3.2. Varför stammar personer?

Genom åren har forskare kommit på många olika tankar och idéer kring varför människor stammar, vissa har varit rena myter medan andra varit mer logiska. I och med att stamningen är så pass olika från person till person har forskare inte enats riktigt kring orsakerna till problemet. Dock är många forskare överens att det finns många olika faktorer som interagerar om stamningens utveckling och uppkomst. Mycket tyder på enligt forskarna att stamningen har en neurobiologisk bakgrund, där forskningen tyder på att hjärnans styrning av talet är mer instabilt hos stammare än hos andra personer. Mer om hjärnans funktion vid tal och sång kommer jag ta upp lite senare i mitt litteraturkapitel.

Forskarna har även kommit fram till att stamning kan bero på genetik och kan ärvas. Andra saker som egentligen inte är huvudorsaken till stamning utan som mer är moment som kan påverka och förändra stamningens utveckling kan vara psykologiska och sociala faktorer. Hur jag uppfattar mig själv samt uppfattar andras reaktioner kan påverka stamningen. "Personer som stammar är inte mer nervösa än andra människor. Men stamning kan göra en stammande person nervös i vissa talsituationer" (stamningsförbundet, u.å). Det är alltså stamningen som gör att personer blir nervösa och oftast inte tvärtom, men däremot kan nervositeten bidra till att stamningen ökar i dessa talsituationer.

3.3. Hjärnans uppbyggnad och funktion vid tal

I den första delen kommer hjärnans uppbyggnad i korthet att förklaras och i nästa del beskrivs hjärnans funktion vid talet.

3.3.1 Hjärnans uppbyggnad i korthet

Alm (1995) menar på att vi inte så ofta tänker på hjärnan när det kommer till talorganet i sig utan vi tänker oftast på det som syns och hörs, vilket i detta fall är läppar, tunga och stämband. Han betonar att hjärnan har en stor och väsentlig del när det kommer till talet. "Det är hjärnan som planerar, styr och kontrollerar talet. För att förstå hur stamning kan uppstå och utvecklas är det viktigt att veta en del om hur hjärnan fungerar" (Alm, 1995, s. 20). Eftersom mycket av den nutida

stamningsforskningen pekar på att hjärnan har en betydande del i problemet så är det bra att ha lite kunskap kring hjärnans funktion.

Alm (1995) delar lite enkelt in hjärnan i två delar. Den gamla hjärnan sitter i mitten av hjärnan närmast ryggraden. Dess uppgift är att styra och ta hand om kroppens olika grundfunktioner såsom andning, hjärtverksamhet, primitiva känsloreaktioner (t.ex. rädsla) och muskelspänningar. Funktionerna i den gamla hjärnan jobbar allt som oftast utan medveten kontroll även om viljan till en viss del kan påverka. Lillhjärnan är en del av den gamla hjärnan och dess primära uppgift är att koordinera och reglera muskelrörelserna i kroppen. Alm (1995) jämför lillhjärnan lite som en fungerande autopilot, som gör justeringar om rörelsen ändrar riktning från angiven kurs. Lillhjärnan är den delen som ser till att rörelsen utförs mjukt och fint, medan storhjärnan (högre centra i hjärnan) har en mer grov kontroll av rörelserna. Därför blir rörelserna ofta ryckiga och osäkra om lillhjärnan tar skada. “Det är t.ex. tack vare inlärd minnesspår i lillhjärnan som vi kan cykla utan att tänka på hur vi gör. Det är möjligt att de inlärd stanningsbeteendena (stanningsreflexen) finns lagrade i lillhjärnan” (Alm, 1995, s. 26).

Den största delen av hjärnan heter storhjärnan (cerebrum). Fagius (2015) skriver att det är storhjärnan med sina båda hjärnhalvor (hemisfärer) som är den del av hjärnan där vårt medvetande och musicerandet äger rum. Runt storhjärnan sitter hjärnbarken som är bestående av ett tre millimeter tjockt skikt. Det är här som centrat för bland annat språk och tal sitter. Fagius (2015) skriver om associationsområden, vilket är de områden på hjärnbarken som inte utgör det primära centra. Associationsområden finns intill varje primärt centrum, där ett exempel kan vara att synbarken omges av ett associationsområde som har hand om funktionen kring synintryck och synminnen. Fagius (2015) tar även upp begreppet multimodala associationsområden, dessa områden finns på stora ytor av hjärnbarken och har förbindelser som innebär att en harmonisering av våra sinnesintryck kan ge möjlighet till en mer välplanerad organisation av våra rörelser, låtanden och göranden. “Associationsområdena spelar stor roll för varseblivningen, *perceptionen*, av sinnesintryck. De är också av fundamental betydelse för våra mentala eller *kognitiva* funktioner” (Fagius, 2015, s. 26).

Storhjärnan är uppdelad i två delar, vänster och höger hjärnhalva eller hemisfärer som Fagius (2015) benämner det som. De två hjärnhalvorna sköter och styr allt som mest den motsatta kroppsfunktionen, det vill säga att den vänstra hjärnhalvan styr den högra delen av kroppen medan den högra hjärnhalvan styr den vänstra delen av kroppen. Alm (1995) skriver att forskare i ett tidigt

stadie upptäckte att språket och talet sköttes allt som mest i den vänstra hjärnhalvan. De olika delarna av hjärnan har alltså olika uppgifter att sköta och behandla. Lite enkelt brukar forskarna säga att den vänstra hjärnhalvan är mer logisk, matematiskt, språklig och analyseringsförmåga etc. medan den högra ska vara mer åt det konstnärliga, musikaliska, kreativa och bildseende etc. Skillnaderna mellan de olika delarna finns men är kanske inte så klara, utan det är svårt ibland att se var gränserna går, menar Alm (1995). Placeringen på de olika funktionerna i hjärnhalvorna kan variera och skilja sig i från individ till individ och på senare år har forskare också sett att de bägge hjärnhalvorna samarbetar allt mer med varandra för att lösa olika slags uppgifter (Alm, 1995). Hjärnbalken är den del som förbinder de bägge hjärnhalvorna och som består av ca 1 miljard nervtrådar. Nervsystemet är en väsentlig del när det kommer till hjärnans funktion. Nervsystem är bestående av en massa nervceller som har i uppgift att reagera vid stimulering och sedan föra vidare en nervsignal. Nervcellen innehåller en nervtråd (axon) som startar i från cellkroppen. Med hjälp av axonet kan sedan nervsignalen föras vidare till nästföljande cell. Axonet består av en väldigt smal tråd och längst ut på tråden fördelar axonet upp sig i mindre trådar som sedan fullbordas med ett ändslut och ligger belägna till närmsta kommande nervcell. Denna koppling som har beskrivits mellan olika nervceller kallas för synapser och det är de som alltså transporterar vidare nervsignalerna mellan nervcellerna (Alm, 1995).

Dessa nervceller är även viktiga till hur vårt minne fungerar. Alm (1995) förklarar lite enkelt att nervcellerna aktiveras och skapar ett särskilt mönster till varje minne som finns i vår hjärna. Minnet lagras alltså i miljontals nervceller som vid just det tillfället aktiverades, det skapas alltså ett specifikt mönster för just det ögonblicket och gör att när vi upplever samma minne av den händelsen igen så aktiveras just dessa mönster i hjärnan, vilket gör att vi kommer ihåg saker. Hur väl människor kommer ihåg saker handlar om hur starka eller svaga kopplingar personer har mellan hjärncellerna. Alm (1995) tar även upp att minnet blir mer starkare efter att vi människor upplevt något som hör ihop med starka känslor ex. rädsla. Detta för att vi människor ska kunna komma ihåg något som vi tidigare upplevt som farligt, vilket har varit en viktig betydelse i människans överlevnad historiskt sätt. Amygdalan hör ihop med rädslan och har kopplingar till resten av vår hjärna, där den också gärna lägger på en känsla på vårt minne. Just att uppleva starka känslor till något som tidigare har hänt kan förknippas med stamning. Om en person t.ex. vet att något den ska göra kommer medföra en stor ångest, så signalera hjärnan till minnet att detta inneburit en dålig känsla vid tidigare upplevelser. Minnet hakar upp sig på den negativa känslan

från gamla händelser, vilket leder till stor ångest för att utsätta sig för den jobbiga situationen igen. Dock nämner Alm (1995) att hjärnan är formbar och amygdalan kan glömma bort negativa känslor, ju mer man tränar sig på att utsätta den för samma situation om och om igen med positivt resultat. "Hjärnan är som en muskel — den blir starkare av att användas! Det finns heller ingen risk att minnet 'blir fullt'" (Alm, 1995, s. 22). Hjärnan kan som sagt formas om och ändras, där vi med hjälp av inläring av nya saker kan påverka och förändra vårt minne.

Alm (1995) nämner stamning som en slags stamningsreflex, där stammare har automatiserat ett visst rörelseminne i hjärnan som utvecklats varje gång man stammar. Detta kan vara t.ex. att vid en blockering så har kroppen utvecklat en reflex att stänga struphuvudet, öka taltempot och använda en viss sorts medrörelse.

Är det också så att inläringen av rörelseminnen förstärks av känslor? Det skulle i så fall innebära att inläringen av stamningsreflexen går snabbare ju starkare negativa känslor man upplever i samband med stamningen. Om man får en svår blockering, och upplever det som fruktansvärt, så skulle det alltså innebära att blockeringsbeteendet etsas in extra starkt på grund av känsloreaktionen. (Alm, 1995, s. 25)

Vid just rörelseminnen så tar Alm (1995) upp en intressant studie som Konrad Lorentz gjorde. Denna studie gick ut på att studera näbbmössens beteende när de skulle springa samma slinga i en bur. På denna slinga fanns en sten som mössen vid varje tillfälle hoppade upp på. När stenen togs bort fortsatte de dock varv efter varv att hoppa upp på stenen som inte fanns. Näbbmössen skapade ett så kallat minnesspår som sedan utvecklats till ett intränat rörelsemönster, vilket gjorde att de automatiskt hoppade på det stället där stenen hade varit placerad.

Även vi fungerar till stor del med automatiserade beteendemönster. Forskare har uppskattat att ungefär 95 procent av det vi gör styrs av sådana minnesspår, automatiskt, utan medveten kontroll. Kan det vara så att vi som stammar hoppar över stenar som inte finns? (Alm, 1995, s. 23)

Han förklarar det som att ju fler gånger en person gör en viss rörelse så blir beteendet mer automatiserad och det skapas en inlärd reflex. Dock kan personen ändra beteendet men då krävs det att man lägger det gamla bakom sig och istället göra det nya beteendet till ett nytt automatiskt beteende.

3.3.2 Hjärnans funktion vid tal

Som sagt innan är det till mestadels den vänstra hjärnhalvan som sköter och styr talet. Alm (1995) betonar att hjärnans funktion vid tal är väldigt komplex och är väldigt svårt att beskriva och dessutom vet forskarna inte riktigt i detalj hur talet fungerar. Så det är svårt att gå in på en detaljerad analys på hjärnans funktion, men Alm (1995) försöker förenkla analysen med hjälp av en teori som kallas för Wernicke-Geschwinds modell. Den beskriver att signaler skickas till det bakre språkområdet, där ordens betydelse och hur de låter finns lagrade när en person väl börjar prata. Detta skickas sedan i sin tur vidare till det främre språkområdet, där programmet för hur själva ljuden på orden ska uttalas finns lagrade. I nästa steg skickas denna information vidare till det motoriska minnesområdet som sin tur för vidare dessa signaler till musklerna i läppar, tunga, käkar, struphuvud och andningsmusklerna. "I hela denna process är det bara det första steget, planeringen av vad man vill säga, som är medvetet kontrollerat. Resten av processen sker till stor del automatiskt" (Alm, 1995, s. 27).

3.4 Röstorganets uppbyggnad och funktion

Sundberg (2001) delar in vårt röstorgan i tre delar, vilket är andningsapparaten, stämläpparna och ansatsröret. Lungorna är grunden i vår andningsapparat och hänger inne i vår bröstorg. Sundberg (2001) beskriver lungorna som svampar som är anknutna till luftrören. Dessa förs sedan samman i luftröret och längre upp i röret avslutas det hela med stämläpparna (stämbanden). Stämläpparna sitter i tyroidbrosket, och kan förklaras som två hudveck. Det som vi ser som en knöl på halsen är tyroidbroskets främre spets, vilket syns vanligaste hos vuxna män och kallas för adamsäpple. De främre delarna av stämläpparna sitter fast i varsitt brosk som heter arytenoidbrosk och kan röras sig väldigt snabbt. Det är med hjälp av dessa brosk som gör att vi kan stänga och öppna glottis (springan mellan stämläpparna). Detta görs genom att stämläpparnas bakre del med hjälp av brosket förs samman eller isär (Sundberg, 2001). Ansatsröret utgörs av håligheter i svalg, mun och näsa. Syftet med detta är att kunna skapa många olika ljud med hjälp av att ändra frekvenserna i ansatsröret.

När det kommer till funktionerna i de tre olika delarna så är det andningsapparaten som pressar ut själva luften ut i lungorna, härmed skapas en luftström som sätter stämläpparna i vibration, vilket leder till att ett ljud bildas. Detta ljud formas sedan i vårt ansatsrör och bildar olika ljud

beroende på hur ansatsröret formats, vilket fastställs med hjälp av artikulationen som utgörs av läppar, underkäke, velum (mjuka gommen), tunga och larynx (struphuvud) (Sundberg, 2001).

Tonhöjden är något som de flesta kan ändra på både när det kommer till tal och sång. Det som händer när en ändring i tonhöjden sker är att hastigheten på stämläppsvibrationerna skiftas. Detta brukar även kallas för fonationsfrekvens och styrs av två olika moment, där den ena delen är lufttrycket i lungorna och den andra är den del av struphuvudet som avgör stämläpparnas längd och vibrerande massa. Detta kan kort förklaras på att fonationsfrekvensen stiger när lufttrycket i lungorna ökar. Den gör också att röststyrkan ökar. För att ändra tonhöjden utan att höja röststyrkan ska man inte använda lika mycket lufttryck utan istället fokusera på de muskler som kan påverka stämläpparnas olika förmågor. Läget på tonhöjden bestäms alltså utifrån stämläpparnas förmågor såsom längd, tjocklek och rörlighet (Sundberg, 2001).

Artikulation utgör som sagt av hur ansatsrörets har formats. Formen benämns utifrån artikulationen som består av läppar, underkäke, velum (mjuka gommen), tunga och larynx (struphuvud). Med dessa kan vi sedan forma och bilda olika sorters ord.

Sundberg (2001) skriver om vitalkapaciteten när det kommer till andningen. Detta är ett mått som beskriver den totala luftvolymen som en människa kan andas ut efter en maximal inandning och varierar efter människans kroppsbyggnad. Bröstkorgens vilovolym avgörs av andelen luft i lungorna vid vanlig andning. Vid vanlig andning brukar en människa andas in ny luft var femte sekund, vilket är också det som är vanligast vid vanligt tal. Därmed krävs inte lika mycket luft till lungorna jämfört med sången. Vid sång så hinner en person inte andas lika ofta vilket då medför till att större andel luft tas in vid varje tillfälle. Därför är det viktigt att kunna bibehålla luften i lungorna för att det ska kunna räcka längre.

Gould i Sundberg (2001) skriver om att sångare vid en undersökning hade 20 % större vitalkapacitet än personer som inte är sångare i första hand. Denna ökning handlade om att restvolymen minskade hos sångare. Gould menade på att yrkessångare eller personer med hjälp av röstträning kan jobba upp sin funktion till att kunna utnyttja en större andel av luften i lungorna till fonation (ljudbildning i talorganet), där personen tränar sig på att pressa ihop lungorna.

En av de viktigaste musklerna som vi har till andningen är mellangärdet (diafragman) och är beläget i brösthålans nedre kant. När denna spänns åt eller sammandras så pressas bukinnehållet nedåt och gör att luften kan forsa in till lungorna. Vid utandning slappnar diafragman av och lungorna och bröstkorgen går tillbaka till dess viloläge och luften trycks ut. (Sundberg, 2001). Just

diafragman är väldigt viktig när det kommer till sången, men även när det gäller talet. Det är diafragman personer inom sång brukar kalla för magstödet. Med hjälp av magstödet kan vi människor ändra intaget av luft som ska användas utifrån vad vill uppnå med rösten, t.ex. röstklang, tonläge och röststyrka etc.

3.5 Valsalva-mekanismen

Det som oftast händer vid en eventuell blockering är att stammare spänner musklerna och att stämbandets stängs, vilket då leder till att luftflödet blockeras. Alm (1995) skriver om valsalva-mekanismen som har fått sitt namn efter en italiensk anatom Anton Valsalva. Den här mekanismen går ut på att bröstets muskler spänns åt, rumpan kniper åt samt struphuvudet stängs. Anledningen till detta är att en person vill få ut den maximala kraften som möjligt när man t.ex. utför ett tungt arbete med hjälp av en stabil bål. Alla dessa muskler är sammankopplade med varandra, vilket kan innebära att om man spänner sig i en av dessa muskler kan övriga muskler lätt aktiveras och spänna sig. Stämbandets och struphuvudet har inte bara i uppgift att skapa ljud utan de kan faktiskt göra så att luftstrupen stängs helt och hållet vid t.ex. rädsla, ansträngning etc. Alm (1995) beskriver det som att blockeringar hos barn kan bero på att oron och rädslan ökar vid vissa talsituationer, vilket gör att stammare spänner sig och att valsalva-mekanismen lättare aktiveras.

Ju oftare barnet får blockeringar, ju mer inlärt blir beteendet — Valsalva-mekanismen aktiveras lättare och lättare. Man kan säga att det skapas en inlärd stamningsreflex. När man får ett avbrott i talet aktiveras ett helt paket av inlärd, automatiserad beteenden. Magen, bröstet, halsen och munnen spänns, struphuvudet stängs och man kanske försöker komma ur blockeringen genom att blunda och nicka med huvudet. Allt eftersom åren går förändras stamningen och nya beteenden läggs till stamningsreflexen. På detta sätt kan stamningen växa till ett stort problem. (Alm, 1995. s. 70)

Detta kan alltså göra att en ond spiral skapas och stamningen blir större och större och svårare att hantera.

3.6 Slow Prolong Speech

En av de vanligaste metoder till att minska sin stamning är genom flyt-träning. När folk pratar om flyt-träning fokuserar de inte så mycket på själva stamningen i sig utan man inriktar sig på att försöka ändra sitt egna talbeteende. Det som är mest signifikant med just flyt-träning är att alla

metoderna innehåller olika typer av nedsaktat mjukt tal. En av de mest förekommande metoder inom detta område är metoden *Slow prolonged speech*, vilket betyder långsamt förlängt tal. Den här metoden går i grunden ut på att förlänga orden/ljuden vilket medför att stammare sänker sitt egna taltempo. I Alms (1995) text skriver han om fem aspekter som denna metoden utgår ifrån. Dessa fem aspekter är hämtade ifrån Englands stamningsförening *The Association for Stammerers* och lyder på följande vis:

1. **Sakta ner.** Med hjälp av att träna mycket långsamt tal så sänker man sin talhastighet, vilket är en nyckel i alla metoder för stamning. Börjar överdrivet långsamt för att sedan successivt öka taltempot till ett naturligt sätt.
2. **Ta pauser.** Betonar vikten av att ta pauser i sitt tal för att på så sätt får mer tid till andning som i sin tur minskar talhastigheten och ger tid till avspänning.
3. **Ett mjukt talflöde.** Stamning medför ofta till ett hackigt tal i och med att man tar varje ord för sig. Tanken är att personen ska försöka binda ihop ljuden och orden ordentligt för att på så sätt skapa ett mjukt talflöde.
4. **Mjuka kontakter (talorgan).** Här vill man uppnå att alla talorgan som läppar, gommen, tungan och tänder ska vara så avslappnade och mjuka som möjligt när man ska säga en konsonant. Vid stamning blir dessa talorgan oftast spända och hårda, vilket medför till blockeringar.
5. **Förlängning.** För att försöka få ett mer mjukare tal kan det vara en fördel att förlänga ljuden och särskilt vokaler. Detta påverkar även talhastigheten, så att den blir mer varierad.

Slow prolong speech är ingen metod som personer lär sig över en dag utan kräver en hård träning under en längre period. I början ska träningen av denna metod utövas i enkla talsituationer som t.ex. ensam eller tillsammans med en träningsgrupp etc. Därefter jobbar man sakta men säkert upp svårighetsgraden i talsituationer. Det som stammare vill få ut av denna träning med tekniken är att försöka jobba in ett mönster så att det lite senare i processen sker per automatik i kroppen. Det räcker inte bara att veta hur en person ska gå tillväga utan det kräver alltså ett väldigt intränat beteende för att kunna ha nytta av tekniken i lite svårare och stressigare situationer. (Alm, 1995).

3.7 Andra metoder

En annan vanlig stanningsmetod som har varit på tapeten under en längre tid i Sverige är den så kallade *icke-undvikandeterapin*. Den går lite enkelt ut på att minska talrädslan och undvikandet av stamning. Med hjälp av att stamma på ett mjukare sätt ska en stammare också minska risken till talsvårigheter. Här handlar det också om att kunna bli medveten om sin stamning, att själv kunna analysera vad som gick fel just här och därefter justera felet. Med denna behandling ville de även att stammaren inte skulle skämmas och istället kunna våga tala öppet om den samt våga stamma fritt. Därför jobbade de mycket med att utsätta stammaren för svåra och jobbiga situationer såsom att handla ute bland folk. "Detta nya synsätt kan formuleras på följande sätt: "Fortsätt att stamma. Men lär dig att göra det utan rädsla och utan att skämmas, och med minsta möjliga 'talavvikelse' (abnormality)" (Bloodstein i Alm, 1995, s. 83). Du ska alltså inte skämmas för din stamning utan istället vara den du är som person och kunna våga göra det inför folk.

Charles Van Ripper är nog den personen som har haft störst påverkan på den svenska stamningsterapin under 1900-talet. Han utgick ifrån grunderna i icke-undvikandeterapin, där hans mål var att minska talrädslan, undvikanden och att mildra stamningen. Målet var också att få till en flytande stamning istället för att få bort stamningen helt och hållet, vilket inte är lika realistisk. Stamningen ska bli lättare och hjälpa en att inte undvika stamningen. Hans tekniker kan liknas kring *slow prolong speech* där stammare ska försöka ändra den hårda stamningen till en mer mjukare och flytande stamning såsom att jobba igenom varje ljud i det stammande ordet, ljudens övergångar ska vara gradvisa och mjuka, alla ljud och övergångar ska vara förlängda och nedsaktade på det stammande ordet samt att talorganen ska vara lätta och avslappnade. (Alm, 1995).

Något som hänger ihop med undvikande och att våga göra saker är ju det egna tankecentrat. Ripper i Alm (1995) skriver även om vikten av att jobba med en stammares negativa tankemönster och känslöyttringar som talrädsla och skam. Har en person alla dessa bitar på plats först blir det enklare att kunna förändra ens egna stanningsbeteende.

Alm (1995) skriver om att personer med dåligt självförtroende leder till negativa föreställningar om saker som man inte tror ska klara av eller vad folk tycker om en och detta leder en in till automatiska tankar som t.ex. "Jag kan ju ingenting på grund av min stamning" (grundläggande föreställning). Nervositeten kommer sedan när chefen vill prata med en, här blir de automatiska

tankarna: “ska hen påpeka att jag stammar för mycket?” Med ett bättre självförtroende undviker man dessa tankar och istället funderar man på “chefen vill nog bara tala med mig om något viktigt, är en bra chans att få tala ut”

4. Metod och genomförande

I detta kapitel kommer jag ta upp och presentera olika metodologiska överväganden som är kopplat till mitt ämnesområde. Jag kommer redogöra för de forskningsmetoderna som jag har valt att använda mig utav i min forskningsstudie. Vidare kommer jag beskriva hur mina studier har genomförts och analyserats och till sist har jag bedömt metodernas tillförlitlighet samt etiska överväganden.

4.1. Metodologiska överväganden

Kvalitativa och kvantitativa forskningsmetoder är två olika slags metoder som skiljer sig lite från varandra. Bryman (2018) menar att kvalitativ forskning lägger mer vikt kring ord än på siffror när det kommer till att samla in och analysera datan. Han förklarar i stora drag att den kvalitativa forskningen bygger på ett mer induktiv, tolkande och konstruktionistisk i sin form. Den kvantitativa forskningen är mer ute efter att beskriva någonting med hjälp utav siffror när forskaren ska mäta vad en stor grupp människor tycker, med av t.ex. enkätundersökning, vid en sådan här undersökning har forskarna inte någon kontakt med undersökningspersonerna och det är allt som oftast forskaren som styr personens intresse med hjälp av strukturerade frågor (Bryman, 2018).

Inom den kvalitativa forskningen är forskaren mer intresserad av att ta reda på vad deltagaren tycker och uppfattar som det relevanta, utgångspunkten är alltså utifrån deltagarnas perspektiv (Bryman 2018).

I min studie kommer jag att undersöka vad sången har för betydelse när det kommer till stamning. Eftersom mitt syfte är ta reda på vad/hur sången kan bidra till att få ett bättre flyt i vardagliga tal har jag valt att använda mig av kvalitativa intervjuer samt göra en portföljstudie på mig själv eftersom jag har stammat/stammar i nästan hela mitt liv.

Med hjälp av kvalitativa metoder kan jag få en större kontakt med deltagarna och få en större tyngd i min analys.

4.2. Studiens fokus/objekt

Studiens fokusområden är att ta reda på hur sången kan bidra till ett mer flyt i sitt tal och eventuellt kan minska stamningen och göra den mer hanterbar. Studiens datainsamling har gjorts i form av

en kvalitativ intervju för att på så sätt få fram den enskilda individens tankar, idéer och deras egna syn på hur sången påverkar och har för effekt på kroppen när en person talar respektive sjunger.

Med hjälp av mina egna erfarenheter har jag valt att använda mig av en slags kvalitativ portföljstudie, där jag kan självreflektera mina egna personliga erfarenheter som stammare och sedan koppla det till ett bredare sammanhang med hjälp av tidigare forskning kring ämnet.

4.3. Kvalitativ intervju som metod

När det kommer till kvalitativ forskningsintervju ligger intresset mer på den intervjuades ståndpunkter och perspektiv. Här är det oftast bra att kunna låta intervjun gå i olika riktningar, där den som intervjuar låter huvudpersonen bygga vidare på de ämnen och frågor som känns mest relevanta utifrån de själva (Bryman, 2018).

Kvalitativ intervju kan delas upp och ske i antingen ostrukturerat eller semistrukturerad form. En semistrukturerad intervju handlar om att forskaren förbestämt en lista med ett visst tema som ska tas upp och belysas under intervjun, en så kallad intervjuguide. Frågorna i intervjun behöver inte komma i en viss ordning och övriga frågor som tillkommer kan ställas om det känns relevant och intressant för studien (Bryman 2018). En ostrukturerad intervju kan efterliknas som ett vanligt samtal. Intervjun utgår utifrån ett visst antal teman och ibland kan intervjuaren endast ställa en fråga som sedan intervjupersonen kan prata fritt kring, därefter kan intervjuaren bestämma om det var några viktiga punkter som dök upp som känns relevanta för en uppföljningsfråga (Bryman, 2018).

I min studie har jag valt att utgå från en semistrukturerad intervju, där jag har ett visst antal frågor som en grund, men samtidigt kan lämna möjlighet till eventuella följdfrågor och andra intressanta ämnen som kan dyka upp under samtalet. Eftersom jag vill ta reda på vad sångens effekt på stamning är utifrån en sånglärares perspektiv, tycker jag det är viktigt att utgå ifrån vad läraren tycker känns relevant och därefter bygga vidare på ämnen som kan dyka upp under intervjun med hjälp av följdfrågor.

4.4 Autoetnografi och Portföljstudie som kvalitativ metod

Autoetnografi kan beskrivas kort som en kvalitativ studie, där forskare använder sig av självreflektion för att kunna beskriva och utforska en personlig upplevelse, därefter försöker forskaren koppla ihop denna självreflektion till bredare kulturella, politiska och sociala betydelser

och förståelser (Chang, 2008). Eftersom jag själv stannar vill jag kunna göra en självreflektion på mig själv och kunna analysera resultatet till min forskningsstudie.

Portföljen är en metod som Wiklund (1996) beskriver som ett sätt till självreflektion, till exempel under en praktikperiod. Eleven ska efter varje avslutat moment kunna ge sina egna reflektioner och erfarenheter kring sin utförda praktik. Wiklund (1996) betonar att detta moment ofta glöms bort på grund av tidsbrist samt stress. Läraren kan istället för att ge sina råd eller frågor direkt efter avslutat moment, låta eleven få en stund till att i lugn och ro få reflektera och göra sina portföljanteckningar, därefter kan läraren ställa sina synpunkter och på så sätt få ett mer effektivt samtal (Wiklund 1996). En annan viktig sak som Wiklund (1996) nämner är att utövaren inte ska blanda ihop hur själva portföljen ska utföras med hur den ska sammanfattas. "Lärarkandidaten behöver inledas i och koncentrera sig på att rutinerat göra anteckningar efter varje lektion, och inte störas av det faktum att svaren sedan skall systematiseras efter en viss modell" (Wiklund, 1996, s. 39).

Själva modellen fungerar på följande sätt att huvudpersonen ska svara på fem utvalda frågor kring det utförda momentet. Frågorna är alltid densamma vid varje tillfälle eftersom syftet är att personen efter ett tag ska kunna se ett förekommande mönster. Efter varje avslutat arbete ska eleven direkt svara på frågorna och ges tid till att kunna reflektera över sin egna prestation. Frågorna ska sedan ses som nyckelvariabler i utvärderingen. "Portföljfrågorna blir ett styrinstrument för vilken information som ska väljas ut" (Wiklund, 1996, s. 42).

I min så kallade studie på mig själv har jag använt mig av en del av Wiklunds metod, med hjälp av att använda samma fem frågor som jag ska ha besvarat under praktikens gång, för att på så sätt kan jag få fram ett mönster och lättare kunna se utvecklingen i mina svar, därefter analysera och se skillnader eller likheter. Studien går alltså in under autoetnografi-paraplyet, där jag vill kunna göra en självreflektion, för att sedan sätta in det i ett större perspektiv med hjälp av den forskning som finns kring ämnet.

4.5 Design av Studien

I denna del kommer jag att beskriva hur studiens utformning ser ut, där jag först kommer beskriva hur studiens urval gått tillväga och därefter beskriva vilka informanter som varit med i undersökningen. Här beskrivs även genomförandet av intervjun och min portföljstudie.

4.5.1 Urval

Studiens informant är noga utvald efter dennes kompetens och erfarenhet inom det valda området som min studie bygger på. Bryman (2018) beskriver det som ett målstyrt urval, där jag gjort medvetna val kring informantens kompetens kring studiens mål och syfte. Urvalet baserades även på informantens intresse och nyfikenhet på ämnet samt bekvämligheten med att ställa upp på en intervju via zoom. Informanten skulle vara en sånglärare men även ha kunskap och erfarenhet kring stamning och hur den fungerar. Jag hade redan en lärare som jag ville intervjua eftersom jag utav egna erfarenheter upplevt denna lärares kompetens och kunskap på studiens fokusområde. Eftersom att jag själv lider av stamning så valde jag denna person även från ett trygghetsperspektiv, där jag kan känna mig avslappnad och trygg med att få ut den information som jag vill till studiens syfte.

Jag valde att enbart göra en intervju eftersom mitt huvudsakliga mål var att undersöka och analysera mig själv med hjälp av portföljestudien. Intervjun skulle hjälpa mig med ännu mer kunskap och inspirera mig i mitt fortsatta arbete i portföljestudien.

4.5.2 Informanter

Studien bygger på en informant som intervjuats och en egen portföljundersökning på mig själv. Eftersom informanten i fråga givit sitt godkännande till att ha sitt namn med i rapporten, kommer inte informanten att vara anonym i rapporten. Jag intervjuade Anna-Lena Tideman som är utbildad sångpedagog, legitimerad logoped, masterexamina i musikpedagogisk och kognitionsvetenskap samt logopedi. Anledningen till att använda hennes namn var framförallt för att hon ville vara med och bidra till studien men även att det stärker att den som jag intervjuat har en bred kunskap och erfarenhet inom studiens ämne.

4.5.3 Intervjuns genomförande

Intervjun med Anna-Lena Tideman ägde rum på zoom och varade i ca 50 minuter. Inför intervjun hade jag förberett mig noga och läst in mig på ämnet. Jag skrev ner viktiga punkter och frågor som jag ville beröra och ta upp. Frågorna var öppna och lämnade mycket utrymme till andra intressanta saker som dök upp under samtalsgången. Under intervjun skrev jag ner om det dök upp något som väckte intresse, för att på så sätt inte glömma nämna det innan slutet.

Innan intervjun hade jag noga informerat om studiens syfte och bakgrund. Jag skickade iväg en samtyckesblankett (se bilaga) där information om hur intervjun skulle dokumenteras och hanteras, vilket i detta fall skedde genom en inspelning via zoom samt en backupinspelning på min telefon. Därefter genomfördes en transkription av hela intervjun, som även Anna-Lena Tideman fick läsa igenom och ge sitt godkännande på. På samtyckesblanketten nämndes även vilka rättigheter som finns till att kunna ångra sin egna medverkan när som samt rätten till att kunna vara anonym.

4.5.4 Portföljstudiens genomförande

Min portföljstudie gick ut på att analysera mig själv och min stamning med hjälp av att i ett antal veckor spela in mig själv när jag utförde några övningar. Efter varje avslutat pass skulle jag skriva ner och svara på ett visst antal frågor. Frågorna var öppna vilket gav mig möjligheten till att kunna uttrycka mig fritt utifrån mina egna upplevelser där och då. Tanken med att filma mig själv var att jag både kunde analysera rösten genom lyssnandet samt även kunna visuellt kunna analysera kroppens funktion vid talet. Därav uppkom frågor som: (se även bilaga 2)

- Hur såg jag ut när jag pratade? Använde jag medrörelser, såg jag spänd ut? Kroppsuttryck? Miner?
- Hur lät talet? Flöde? Ansträngt? Artikulation? Taltempo?

Frågor som jag ställde mig utifrån mina egna upplevelser var:

- Hur känns det i kroppen? Avslappnad? Spänd? Andning?

Jag delade in mina övningar i tre moment, som lyder:

1. Högläsning (fritt)
2. Högläsning till metronom
3. Sjunga (valfri låt)

Övningar gjordes sedan två gånger i veckan under tre veckor. Vid de olika gångerna testade jag att göra momenten i skiftande ordning för att se om det eventuellt hade någon påverkan på

resultatet. Även tidpunkterna varierades, tex. precis när jag gått upp på morgonen samt lite senare på dagen för att se om intrycket i hjärnan gjorde en positiv eller en negativ inverkan på övningarna.

4.6 Tillförlitlighet

Bryman (2018) använder begreppen *Trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och möjligheten att styrka och konfirmera* när det kommer till att bedöma den kvalitativa metoden. Trovärdigheten beskriver han som att forskaren ska kunna bevisa att datan som tagits ut stämmer överens med vad som undersökts. Ett sätt att stärka trovärdigheten är genom respondentvalidering, där de som har undersökts har fått läsa igenom och ge sitt godkännande på att det som sagts stämmer (Bryman, 2018). I min intervjustudie fick informanten i fråga läsa igenom den färdiga transkriptionen vilket stärker trovärdigheten på att det som jag skrivit ner stämmer överens med det som sagts under intervjun. Min portföljstudie är bara granskad utav mig själv vilket kan påverka studiens trovärdighet.

Överförbarhet syftar på hur väl studien kan användas vid andra tillfällen och vid andra tidpunkter. För att öka överförbarheten kan breda beskrivningar om studiens tillvägagångssätt hjälpa läsaren att själv bedöma hur väl den går att tillämpa på andra områden (Bryman, 2018). Mina metoder har beskrivits noga utifrån varför jag valt de samt hur jag gått tillväga för att genomföra de olika metoderna. Detta för att skapa en så god bild som möjligt för läsaren att bedöma studiens överförbarhet.

Pålitlighet syftar på att ha ett granskande förhållningssätt som forskare. Detta genom att låta andra granska och analyseras ens arbete (Bryman, 2018).

Möjligheten att styrka och konfirmera syftar på att forskaren inte på medvetet sätt genom personliga värdering försökt påverka resultatet till ens fördel (Bryman, 2018).

Jag har agerat i god tro och har inte försökt påverka mitt resultat genom personliga värderingar. Däremot har jag ingen som kan stärka att min portföljstudie har gått rätt till eftersom det är jag själv som har undersökts samt analyserat datan, vilket kan göra att tillförlitligheten minskar en aning.

4.7 Transkribering och analys

Efter avslutad intervju började jag med arbetet att transkribera. Jag transkriberade intervjun noggrant men valde att inte plocka med alla extra ord eller min stamning eftersom det inte skulle påverka resultatets syfte i sig. Efter färdig transkription läste jag igenom hela texten och valde ut det som kändes relevant till studiens syfte. Texten sammanfattades sedan till mitt resultatkapitel.

Analysen av portföljmetoden har skett genom Wiklunds (1996) modell. Efter avslutad process ska personen i fråga göra en sammanställning av datan. Detta sker genom att först en gång läsa igenom hela materialet och samtidigt anteckna ner tankar och frågor som dyker upp. Detta för att kunna skaffa sig större helhetsbild innan man fortsätter att studera varje fråga för sig (Wiklund, 1996). Jag läste igenom min portfölj och skapade mig en helhetsbild, för att sedan plocka ut det mest centrala till min forskningsstudie.

4.8. Etiska överväganden

Till min intervju skickade jag ut en samtyckesblankett (se bilaga 1), där informanten informerades om studiens syfte. Här stod även hur själva intervjun skulle gå tillväga i form av en inspelning och därefter en transkription. Rätten till att kunna dra sig ut togs upp samt rätten till anonymitet. För att vara på den säkra sidan togs all information även upp muntligt innan intervjun började. Informanten fick även chans till att läsa igenom den färdiga transkriberingen, för att på så sätt öka trovärdigheten för studien (Vetenskapsrådet, 2017).

5. Resultat

I detta kapitel kommer jag att presentera de resultat som dykt upp från mina undersökningar. I den första delen presenteras mina resultat ifrån intervjustudien och i den andra delen redovisar jag resultaten från min portföljstudie. I båda delarna har resultatet nogt sammanställts utifrån vad som känts relevant till forskningens syfte.

5.1 Intervju

Jag gjorde min intervju med Anna-Lena Tideman via zoom. Under intervjun utgick jag ifrån viktiga punkter som jag ville beröra. Några saker som jag ville ta upp var hur hon som sånglärare jobbar med elever kring talflöde i sin röst. Andra saker som jag ville prata om var stresshantering, självförtroende, avslappning i röstorganet etc.

Jag började med att ställa frågan om hur hon jobbar med personer med röstproblem samt vilka övningar hon brukar använda för att förbättra sitt egna talflöde.

Tideman berättade att hon använder sig mycket av flödesövningar, där studenten lär sig att binda ihop meningar och få mjukare övergångar. Som ett övningsexempel nämner hon "Bosse bakar bullar". Den metod som hon använder sig mest utav till alla sångare inklusive stammare är metoden slow prolong speech. Detta för att "alla ska få lära sig att flöda och få liksom ett luftflöde genom stämbanden, utan att det blir kramp och det bli kramp även om man inte är stammare" (Tideman). Hon berättar att slow prolong speech handlar om att mjukt gå igenom talet för att undvika blockeringar som t.ex. i ordet "som" så ska man försöka förlänga s:et ex. S-----om, detta görs tills blockeringen har släppt. "

För att lösa upp kramp i rösten använder sig Tideman inom logopedin utav övningar där personen lär sig att använda pauser, jobba med andningen och släppet.

Lära mina studenter att andas och släppa på rätt sätt, och det är också nån form av flöde eller t.ex. Bara vå vå voom, va va vam och bå bå bom, så att enkla saker så att man slipper tänka så mycket. Det blir lite sång över det, för att själva röstproblemen och stamningsproblemen uppstår gärna i det spontana talet och inte i det lästa talet. (Tideman).

Hon benämner som sagt att stanningsproblematiken gärna uppstår i det spontana talet i och med att flera andra processer är igångsatta.

Som en princip berättade hon att med elever som har ett dåligt tal, så vill hon använda sången som redskap medan en elev som har sämre sångförmåga, vill hon istället använda talet som ett verktyg. “Man kan använda båda bollarna för att befrukta den andra biten” (Tideman)

Vid frågan om hon har några tips på hur en som stammar kan tänka på avspänning i svalget samt jobba med sin andning nämner hon slow prolong speech som en bra metod till det. Att mjukt kunna gå igenom sin stamning och vänta ut den genom att stanna upp och mjukt gå igenom ordet. Här nämnde jag mina svårigheter kring när jag själv ska presentera mig eftersom A:et i Adam gör att jag ofta får blockeringar och spänner mig. Här gav hon mig tips såsom att förlänga varje start ordet ex. J...ag he...ter A..dam. Även vid en klusil som t:et i “heter” kan man använda sig utav slow prolong speech, där man vid en eventuell blockering kan stanna upp och vänta ut stamningen. Ett annat tips var att försöka tänka dela upp sitt tal i fraser där jag med hjälp av pauser kan få släppa ordentligt efter varje fras för att på så sätt andas och få in ny luft.

Ex. Hej jag heter Adam Lindgren paus.. och så släppa ordentligt där, nu vill jag hålla ett föredrag om st.....amning. Jaha där fick jag göra ta tag där fick jag försöka mjukt gå igenom t:et för det e ett svårt, det är ett svårt fonem, det är ett svårt ljud liksom. (Tideman).

Tideman säger att stammare absolut kan använda sången som en stanningsmetod men att det kanske är enklare eller svårare på grund av vilket intresse eller kunskap personen har av att sjunga. Hon menar att hon absolut hade kunnat tänka sig att använda sången som stanningsmetod och göra den till sin egna metod.

Hon berättar även vikten av att jobba med sitt självförtroende. Just självförtroendet och den mentala biten är en stor bov vid stamning. Att kunna acceptera sig själv och inte skämmas för sin stamning är en viktig pusselbit för att kunna jobba med problemet som en stammare har. Att som lärare bara säga “nu ska vi skapa självförtroende” hjälper en inte.

Handlar mycket om hur jag förhåller mig till mina studenter med självförtroende och inte säga saker som hela tiden klingar falskt i den människans öron, men att inte identifiera, särskilt som en stammare

eller identifiera sig som en MS sjuk eller som tillhandlat va vad som helst. (Tideman)

Det hon menar är att min stamning som jag har identifiera inte mig som person utan är något som speglar att jag är den jag är. När personer med stamning accepterar sig själva och inte skäms för stamningen är det mycket lättare att ta nästa steg till att våga göra saker samt kunna ta till sig och träna upp flytet i talet med hjälp av olika metoder.

Tideman nämner även att hon försöker jobba med självförtroendet på ett mer indirekt plan, och försöker bygga upp självförtroendet i ett långsammare tempo. Nyckeln till ett vinnande koncept är att först jobba upp självförtroende/självbilden för att sedan kunna hitta en teknik och på så sätt lära sig att hantera sin stamning på ett bättre sätt.

Självbilden är oerhört viktigt säger Tideman. Som lärare måste man försöka att först jobba med självbilden innan man kan gå vidare till de andra sakerna i sången. Hon pratar om att den enda som kan ändra ens självbild är en själv, men som lärare kan du inspirera och gjuta mod till personen i fråga. Som t.ex. att säga jag kommer hjälpa dig i din process, jag kommer lära dig allt jag vet, vi tar det i ett gynnsamt tempo och tar en sak i taget. Personen måste först ha kunskapen i olika moment samt veta i vilken ordning de ska göras. Tideman säger "Först måste man knacka på i skallen och säga: är du intresserad av att ändra din självbild?".

Hon nämner även att om man nu är väldigt intresserad av sång kan stammaren använda och jobba på teknikerna i sången och lägga självbilden i andra hand. Eftersom vid sång sker ingen stamning, därför kan personen slappna av och behöver inte känna någon stress eller oro för att en stamning ska uppkomma. Tideman förklarar det som att musiken blir som en viloplats för mig, där jag kan pusta ut. Bara att veta och tänka, "jag stammar inte när jag sjunger" hjälper en till att slappna av och bygger ett självförtroende att detta är jag bra på.

"Du ska inte glömma det här med känslor" (Tideman). Hon förklarar att känslorna i musik och sång spelar en stor roll i alla människors sinne och hur jag som person vill förmedla texterna, melodin och rytmerna är väldigt personligt och styrs ifrån vilken känsla personen tolkar och uttrycker. Hon tror att om man nu gillar musiken, kan personen använda dessa känslor som uppstår till någonting positivt och bidrar till ett lyckosammare liv.

Vid sång aktiveras bägge hjärnhalvorna, där du kopplar samman melodier, text och rytmer. Här kom vi in lite på rappen, där individen kopplar på både en text och en rytm, detta skapar ett rytmiskt flöde i talet. Några övningar som Tideman nämner där man kan öva det rytmiska talet är t.ex. tugga bubbelgum, tugga trippel bubbelgum etc.

Vid stamning är det oftast något som händer i rytmen, den får ett så kallat avbrott i talflödet, kanske kan en person med hjälp av rytmiska övningar träna upp en stabilitet i sitt vardagliga tal och använda de rytmiska momenten mer i sitt egna tal.

Förankring av sin kropp nämner hon även som viktig del för att på så sätt kunna förbereda och anpassa kroppen inför talet och sången. Att veta vad stödet är och hur det funkar kan hjälpa en att få med sig hela kroppen när man ska förmedla en text. Vid stamning vet jag av egen erfarenhet att talet oftast jobbar i från halsen och uppåt, vilket gör att det blir väldigt spänt i musklerna i hals och käke och luften tar snabbt slut. Tideman förklarar att i sång jobbar en person med stödet mer och kopplar ihop det med texten, tonhöjden, artikulationen. Alltså är det viktigt att veta hur kroppen fungerar och förbereda den inför igångsättningen av talet eller sången. Med hjälp av detta kan hjärnan lättare ställa in sig på hur talet/sången ska fungera när det kommer till användning av stödet etc. Övningar som Tideman tog upp som kan hjälpa en att jobba med stödet är ord som potta, visselpotta etc. Dessa ord aktiverar stödfunktionerna i kroppen och hjälper en att använda hela kroppen och undvika att arbeta för mycket med halsen.

Halsen ska bara va någonstans något genom flödesglottogram liksom som bara talet ska gå igenom inte stanna. Det blir så lätt att man fokuserar som en röst användare, även sångare, på musklerna här i halsen istället för att känna att man har kroppen med sig, det är ett jättebra verktyg. (Tideman)

Hon pekar på att det är stödet, andningen, flödet och släppet man är ute efter för att undvika att pressa och spänna sig halsen, vilket är det som oftast händer en stammare vid en eventuell blockering. Hon tar upp vikten av att planera och förbereda kroppen vid tal och sång, där hon nämner att skillnaden är att vid sången har hjärnan något annat haka att upp sig på när det kommer till en viss rytm, melodi, tonhöjd och användningen av ett större omfång. Vid spontant tal hinner inte kroppen förbereda sig och flödet får ett avbrott.

Sista punkten som vi pratade en del om var nervositet/ångest/stress. På frågan hur hon brukar arbeta med nervositet/ångest med sina elever svarade hon att kunna ha bra verktyg som lärare kan plocka fram när det väl behövs och även ha kunskapen på vilket verktyget ska användas.

Okej jag har en skiftnyckel här, den slår jag inte in en spik utan jag använder den för att skruva fast någonting eller lossa någonting så jag vet hur man ska använda detta. Det här att ha liksom ett verktyg i bakfickan, det ska inte vara det primära, för mig är det inte det, men det är det här att man iallafall vet att jag har en verktygslåda och här i så har jag lite kunskap, jag kanske har mer kunskap om stamning än någon annan eftersom jag har så jäkla mycket bra verktyg i min låda.
(Tideman)

Hon tar upp att ju fler gånger en person gör någonting desto enklare blir det eftersom det skapas en erfarenhet och en kunskap på hur olika saker kan hanteras i dessa situationer, vilket leder till en ökad trygghet och ett större självförtroende att “detta har jag gjort innan och jag vet vad jag ska använda för metoder och hur de ska användas” (Tideman). Allt hänger ihop med det egna självförtroendet, där personen i fråga kan hitta egna tekniker som funkar bäst för en själv och att sedan få praktisera detta i verkligheten så bygger man upp en trygghet och en medvetenhet kring hanteringen av sin nervositet/ångest.

5.2 Portföljstudiens resultat

Här kommer jag redovisa mina svar utifrån att sammanfatta och plocka ut det som jag tycker känns mest relevant ifrån mina egna anteckningar i portföljen. Jag valde att analysera mig själv utifrån tre perspektiv:

1. Beskriva känslan i kroppen
2. Analysera mitt kroppsspråk, hur såg jag ut?
3. Analysera min röst, hur lät det?

Dessa tre punkter skulle jag svara på efter avslutat moment. Jag valde att lägga upp momenten på följande vis:

1. Högläsning ur en valfri text
2. Högläsning ur en valfri text till metronom

3. Sjunga en bit ur en valfri sång

Genom att kunna analysera mitt tal ville jag kunna se skillnader eller likheter på hur känslan i kroppen förändrades vid sång, för att på så sätt se om det är något i sången som jag kan bära med in i det vardagliga talet. Detta gäller även hur jag uppfattade att min röst ändrades vid tal och sång samt genom mina ögon kunna se vad som händer i kroppsspråk, miner och muskler etc. Jag delade upp mitt resultat på sådant sätt att varje moment blir en huvudrubrik där mina tre perspektiv/frågor blir underrubriker, där jag sammanfattat det mest viktiga ur mina anteckningar.

5.2.1 Högläsning

Här kommer jag presentera resultatet från högläsningen utifrån tre perspektiv. Första perspektivet handlar om hur det kändes i kroppen, det andra handlar om hur jag såg ut och det tredje beskriver hur jag lät.

5.2.1.1 Känslan i kroppen och frågor kring avslappning och spändhet

Några punkter som jag kan lägga till här är att jag läste texten ensam här hemma i en lugn och trygg miljö, vilket då möjligtvis gjort att min stamning inte kom lika ofta eller blev lika ansträngd som den kan bli i situationer som i spontant tal med andra, där även en viss nervositet och stress kan påverka talet i större grad. Men även om jag inte stammande lika frekvent så kan jag ändå höra och se skillnader.

Vid högläsning kände jag mig ganska avslappnad i kroppen fram tills jag fick en blockering. Denna blockering gjorde att jag spände mig i mage, bålen och halsen. Luften tog helt enkelt slut och jag började sakta men säkert stressa upp mig genom att öka taltempot och mitt tal blev väldigt hackigt. Jag nämnde ofta att vissa bokstäver var extra jobbiga att hantera som t.ex. A, B, F, T etc. när dessa bokstäver dök upp så kändes det som att kroppen och hjärnan redan ställt in sig på att det skulle bli tufft att uttala och en blockering skulle uppstå, på så sätt blev det som att kroppen automatiskt spände sig och luftstrupen stängdes helt och hållet, vilket ledde till långa blockeringar och spända muskler. Det kändes som att jag vid alla högläsningar fokuserade mycket på hur talet skulle låta och att jag inte skulle stamma, vilket då medförde att jag glömde bort att andas och ta pauser. Jag beskrev det lite som att jag automatiskt ökade mitt egna taltempo för att få det

överstökad. “Jag var helt inne i min egna bubbla och fokuserade helt på hur talet skulle bli att jag glömde bort att stanna upp och andas in på nytt” (portföljanteckningar).

På grund av ökat taltempo och väldigt hackigt tal kände jag även att artikulation blev otydlig och jag sluddrade mig igenom orden för att snabbt bli klar med läsningen. Har ett citat från mina portföljanteckningar som beskriver hela händelseförloppet på ett bra sätt:

Sammantaget kände jag mig spänd och ansträngd i hela kroppen, framförallt i bröstet och i svalget, där struplocket stängdes så fort jag hamnade i en blockering, vilket medförde att jag inte fick luft och all stress och fokus bidrog till att andningen glömdes bort. Kände mig utmattad i musklerna och var även lite andfådd efter läsningen. (portföljanteckningar)

5.2.1.2 Analys av hur jag såg ut och frågor kring spändhet, avslappning, medrörelser och minspel

Här kunde jag redan innan talet började se att mina axlar såg spända ut. På något sätt såg det ut som att jag var väldigt fokuserad och förberett kroppen på någonting som är lite jobbigt. Därför såg jag inte ut att vara avslappnad i kroppen, och när en blockering uppkom så spände jag hela överkroppen, käken, halsen och slöt ögonen. Oftast för att försöka få igång talet igen så lutade jag mig fram och ryckte i kroppen för att på så sätt komma igen min blockering. Medrörelser som jag använde mig mycket av var att nicka och blinka med huvudet och att stampa med foten i golvet. “Mitt minspel såg avslappnat ut fram tills jag fick en blockering, där jag antingen blinkade eller slöt ögonen, och hela käken/underkäken spänns till” (portföljanteckningar). Vid just blockeringar såg jag också att läpparna var helt stängda, jag såg inte ut att få tillräckligt mycket luft, i och med att stämbanden och läpparna stängt igen sig helt.

Något annat som jag också nämner mycket av i mina anteckningar är att jag inte använder mig utav kroppen särskilt mycket när jag pratade. Kroppen hjälpte inte till eller följde inte med när jag pratade utan kroppen var spänd och armar/axlar likaså. Detta tror jag kan vara en anledning till varför jag inte rörde mig mer vid talet eftersom alla musklerna inte var tillräckligt avslappnade samt att hjärnans fokus låg på själva talet och inte kroppsrörelserna.

I mina anteckningar belyser jag även att själva talet till stor del sker genom halsen och uppåt istället för att aktivera hela kroppen med att bland annat använda magstödet och andningen på ett bättre sätt. Jag skriver så här i en av mina daganteckningar:

När jag pratade så såg det ut som om jag bara pratade ifrån halsen och uppåt, magstödet såg inte ut att användas särskilt mycket. Använde inte heller kroppen så mycket utan var ganska enformig i mina rörelser. Så fort en blockering uppstod så frös kroppen fast och kroppen kunde inte riktigt komma loss ur det fasta greppet. (portföljanteckningar)

Just det här citatet beskriver väldigt väl om hur hela jag själv såg ut när jag högläste och speciellt vid de fallen där jag fastnade eller hakade upp mig, så syntes det extra mycket att jag såg pressad och spänd ut.

5.2.1.3 Analys av hur talet lät och frågor kring talflöde, artikulation, talhastighet och spändhet

Talet lät allt som oftast väldigt ansträngt och taltempots hastighet gjorde att talet blev otydligt och artikulationen blev väldigt hafsigt och jag kunde ibland inte riktigt urskilja vissa meningar eller ord. Det hördes på min röst som att jag hade någon tid att passa, jag stressade mig igenom allt för att så snabbt som möjligt utföra uppgiften, vilket då antagligen medförde att orden svävade i samman och jag tappade fokuset på att artikulera orden på ett bättre sätt.

“Jag inledde i ett ganska bra taltempo, men jag slarvar med min artikulation, orden uttalas ganska sluddrigt. Rent rytmiskt är det ganska enformigt, samma gäller mitt tonläge/röstläge som ligger ganska rakt” (portföljanteckningar). Här nämner jag att rytmen i talet är enformigt, med det menar jag att rytmen inte varierar sig nämnvärt och alla ord och meningar flyter ihop, talet får liksom ingen rytm i sig. Man kan säga det som att rytmflödet hela tiden får en massa avbrott och tydligast hörs det när jag hakar upp mig eller jag får en blockering. I citatet tar jag även upp melodin i rösten eller mitt så kallade röstläge, här står det klart över min egna analys att melodin ligger i stort sett monotont. Melodin i rösten gör ju att talet blir intressantare att lyssna på eftersom vissa ord vill jag kanske betona eller kanske ändra sitt röstläge för. Med ett monotont tal utan någon rytm så hörs det som att jag får kämpa mig igenom texten, och får inte riktigt det flödet/flowet som jag eftersträvar.

5.2.2 Högläsning till metronom

Här kommer jag redovisa resultatet ifrån högläsning till metronom. Även här kommer jag utgå ifrån de tre olika perspektiven som nämnts innan.

5.2.2.1 Känslan i kroppen och frågor kring avslappning och spändhet

Här beskriver jag att det oftast kändes mer avslappnat redan innan jag skulle läsa, mina axlar var nere och jag kunde känna mig trygg. Jag kände mig säker på att talet skulle flyta på bra eftersom jag hade en puls som jag kunde förhålla mig till. Därför släpptes ofta nervositeten och jag kunde slappna av i hela kroppen. Min hjärna intalade mig att detta har jag gjort innan med bra resultat, så det fanns ingenting att oroa sig för. Självförtroendet kändes på topp under hela talet och jag kunde få till ett bättre flöde i min röst

Jag kände mig lugn eftersom jag visste att detta klarar jag av, självförtroendet, medförde till en positiv känsla i hela kroppen och gjorde så att jag inte behövde fokusera så mycket på hur jag pratade utan istället förhålla mig till en rytm/puls som kroppen fokuserade på. Jag fick ett bra talflyt och kände mig inte stressad. Hade inga problem med att ta pauser och få med andningen. (portföljanteckningar)

Jämfört med det vanliga talet så kunde jag här få med mer pauser där jag i lugn och ro kunde stanna upp och andas in ny luft. I och med detta kändes det som att jag fick med mig mer av kroppen i talet, där jag inte bara pratade ifrån halsen. Jag fick alltså med mig magstödet på ett bättre sätt och därför flöt talet på bättre och jag fick inte lika lätt kramp eller utmattad i själva röstorganet och kroppen.

5.2.2.2 Analys av hur jag såg ut och frågor kring spändhet, avslappning, medrörelser och minspel

Nedan följer ett citat från mina anteckningar där jag analysera mitt kroppsspråk på ett bra sätt. Så här skriver jag om en av mina inspelningar:

Första skillnaden som jag la märke till jämfört med utan metronom var att här använde jag mer ut av kroppen i talet. Överkroppen följde hela tiden med till rytmen, vilket gjorde att det såg ut som att jag var mer avslappnad i axlar, hals etc. käke, läppar såg avslappnade ut. Jag gjorde inga extra miner och ansiktet såg avspänt ut. (portföljanteckningar)

Detta stämmer väl överens om hur jag kände det själv när jag pratade. Kroppen gungade med till rytmen och hjälpte till att få ett flöde i talet. I och med att jag såg avslappnad ut i alla muskler så kunde vid en eventuell blockering mjukt gå igenom ordet och fick inte den kramp i kroppen som hände vid läsning utan metronom.

För att sammanfatta allt så var min analys att jag såg ut att ha ett bra självförtroende och kunde känna mig trygg i mig själv, vilket ledde till avslappnade muskler. Metronomen gjorde som sagt att jag inte stressade upp mig och kunde med jämna mellanrum ta pauser. Kroppen hjälpte till att få ett flöde och jag pressade inte för mycket i halsen.

5.2.2.3 Analys av hur talet lät och frågor kring talflöde, artikulation, talhastighet och spändhet

Det som förvånade mest jämfört med hur jag pratade vanligt var att min artikulation blev betydligt bättre. Kanske kan det bero på att mitt taltempo höll sig på en jämn nivå, där jag varken stressade eller ökade. Jag delade även i mina meningar i fraser, där jag vågade stanna upp och ta ny sats igen. På så sätt såg det ut som att jag bromsade mig själv för att inte öka tempot, därför lät mitt tal inte stressat utan hade ett bra flöde och lät mjukt och avslappnat.

En annan intressant skillnad var att mitt röstläge blev mer varierad. Vid det vanliga talet så låg röstläget princip i samma läge hela tiden medan vid metronom så ändrade jag tonhöjden på vissa ord. Man kanske kan säga att talet blev mer melodiöst och rytmiskt, vilket enligt mig själv lät trevligare att lyssna på.

5.2.3 Sång

Här presenteras resultatet kring vad som hände när sjöng från en valfri låt. Även här utgår jag ifrån mina tre olika perspektiv.

5.2.3.1 Känslan i kroppen och frågor kring avslappning och spändhet

Vid sång kände jag redan innan att jag fylldes av stort självförtroende. Jag beskriver det flera gånger som att “detta är jag bra på, här kan jag vara med själv och sjunga ut utan att känna någon kramp i kroppen”. Dessa tankar återkommer vid varje tillfälle och gör att jag automatiskt blir avslappnad i hela kroppen. Känslotankar som ofta dyker upp här är att “jag kan känna mig fri” “skönt att inte behöva tänka på hur man ska göra utan allt sker per automatik” “sången blir som en viloplats där jag kan lugna ner mig”. Återkommande svar handlade mycket om den mentala biten att jag intalade mig själv att detta är något jag kan och vetskapen att det bär med sig en härlig känsla i kroppen.

Allt som allt så kändes kroppen avslappnad och jag kände att jag fick till ett bra flow, med hjälp av att hela kroppen aktiveras och magstödet utnyttjades mer.

Med hjälp av att ha en melodi och en rytm att förhålla mig till släpper jag fokuset på rösten när det kommer till att läsa av texten i låten. Det jag kunde känna innan vid vanlig läsning vad att jag nästan bara pratade ifrån hals och uppåt, nu med sången använde jag hela kroppen som stöd för andningen, och får därmed tillräckligt mycket luftflöde och tryck i min röst. (portföljanteckningar)

Jag nämner som sagt också att fokuset riktar om sig till att träffa tonhöjder och att sätta en viss rytm. Jag släpper fokuset på själva rösten i sig, vilket jag tror kan bidra till att rösten får ett bättre flöde.

5.2.3.2 Analys av hur jag såg ut och frågor kring spändhet, avslappning, medrörelser och minspel

Hur jag ut såg stämmer väl överens med hur jag oftast kände mig. Där jag nämner att hela jag utstrålade en säkerhet och energi i kroppen. Jag såg på mig att detta var något som jag behärskade och därmed kunde jag se att alla spänningar som fanns vid det vanliga talet var som bortblåsta. Precis likadant hur jag kände mig så använde jag hela kroppen mer, armarna, överkroppen och speciellt huvudet som rörde sig fritt. Detta tror jag uppstår på grund av att jag är helt avslappnad i

axlarna och musklerna kring hals och käken. Ansiktet såg avspänt ut, vilket gjorde att läpparna rörde sig mer under sången.

För att sammanfatta skriver jag så här i mina anteckningar:

Såg harmonisk ut, jag såg även väldigt avslappnad ut, här använde jag mer hela kroppen när jag sjöng, armarna rörde sig mer, även överkroppen hängde med i rytmen. Såg mer gladare ut i ansiktet, även huvudet rörde sig mer, vilket tyder på att jag var avslappnad i axlar och hals. (portföljanteckningar)

5.2.3.3 Analys av hur talet lät och frågor kring talflöde, artikulation, talhastighet och spändhet

Citat:

Märktes att jag använde mer djupa inandningar, vilket gjorde att rösten lät mer stabil, alltså tydligt flöde i rösten. Mer dynamik i rösten, antagligen på grund av att jag använde magstödet, fick en bättre styrka i min röst, vid talet, använde jag inte magstödet på samma sätt vilket medförde till mindre styrka i rösten och inte tillräcklig mycket luft kunde komma till stöd. (portföljanteckningar)

Sången hade ett enda långt flöde, där det inte uppkom några avbrott. Melodin och rytmen gjorde så att rösten hade något att haka upp sig på. Det blev lite som i det rytmiska talet, där jag delade in texten i fraser med hjälp av att andas och släppa. Artikulationen var tydlig men tyckte nästan att det blev som tydligast när jag läste till metronom. Kan det vara så att jag var för avslappnad att jag tappade fokuset på själva uttalet? Melodin och det rytmiska kanske gjorde att texten inte blev det viktigaste och därmed riktade in sig på att sätta alla toner och rytmer.

5.2.4 Har sången någon påverkan på det vanliga talet?

För att göra ett litet experiment så ville jag testa och se om sången hade någon slags påverkan på det vanliga talet. Därför så ändrade jag ordningen på de olika momenten, där jag började med att sjunga för att sedan direkt gå på högläsningen. Detta gjorde jag ett antal gånger för att kunna se ett återkommande mönster. Här kommer ett sammanfattat svar på vad som hände under denna övning:

Det intressanta var att efter sången så kände jag mig mer avslappnad när jag läste. Kände att jag fick till ett bra flöde och det kändes inte lika ansträngt som det gjort tidigare. På något ställe i texten fick jag en blockering men kunde mjukt gå igenom den eftersom musklerna vid halsen var avslappnade, vilket gjorde att jag kunde på ett lugnare sätt vänta ut stamningen och ta ny kraft med hjälp av andningen. (portföljanteckningar)

Detta var något som jag inte hade testat innan men jag blev förvånad över hur bra talet flöt på. Skillnaderna var att det flesta musklerna fortfarande var avslappnade efter att jag sjungit. Kan det vara så att hjärnan fortfarande var inställt på sång och därmed signalerade en trygghet till kroppen? Som jag även beskrev det så dök det fortfarande upp vissa blockeringar men musklerna var tillräckligt avslappnade för att jag på ett mjukt sätt kunde ta mig igenom den.

Även hur jag såg ut så fanns det skillnader. Nedan följer ett citat från portföljanteckningarna.

Såg ganska avslappnad ut, fortfarande spände jag mig lite vid blockering, men inte lika mycket som tidigare. Kroppen såg ut att vara avslappnad, axlarna var nere. Ansiktet och käken såg inte spänt ut. Kroppen rörde sig inte mycket, utan var stabil. Några gånger ryckte jag till för att få gång talet, men rörelserna var inte lika hastiga eller ryckiga som innan. Minerna i ansiktet? Några gånger slöt jag eller blinkade jag med ögonen men ingenting som såg ut att vara ansträngt.

Såg ut som att jag hade kvar den känslan i sången, med stort självförtroende och avslappnad kropp. Hjärnan hann inte ställa om sig riktigt och jag lyckades för en stund lura hjärnan att jag fortfarande var kvar i det så kallade "sångmodet".

Hur talet lät förändrades också. Jag märkte att taltempot höll sig mer stabilt och stressade inte upp mig lika mycket vid en eventuell blockering. Något som jag nämnde mycket var det här med andningen och pauser. Så här skriver jag vid ett tillfälle: "Det lät som jag hade mer luft att bearbeta med, vilket gjorde att jag inte så ofta hamnade i blockeringar eller hakade upp mig lika ofta, luften tog helt enkelt inte slut lika ofta". Detta hände för att jag tog fler pauser i talet och kunde ha tid att stanna upp och andas.

Något som inte påverkades lika mycket var själva artikulationen och röstläget, men några skillnaderna fanns här med som t.ex. att det mer stabilare taltempot bidrog till att jag ändå hörde orden bättre och jag betonade vissa ord mer vilket skapade en melodi i talet. Orsakerna till varför inte dessa saker fick lika stort slag givande kraft som det andra formulerade jag ner i tankar som: “kanske var för avslappnad i kroppen så att jag inte fokuserade på själva uttalet, för avslappnad i musklerna runt hals, läppar käke”? Lite likt det som jag förklarade kring sången att jag kändes för lugn i muskler och kropp och släppte därmed fokuset på texten i sig.

6. Diskussion

I detta kapitel kommer jag att diskutera mitt resultat genom att koppla tillsammans tidigare nämnd litteratur och väva ihop det med egna analyser och tankar. Diskussionskapitlet har jag valt att dela in efter nyckelord som ofta dyker upp i resultatdelen. Slutligen kommer en slutsats där jag försöker sammanfatta vad jag har kommit fram till utifrån mina resultat från intervjun, min egna portföljstudie och från tidigare forskning

6.1 Självförtroende/självbild

Något som jag ofta nämner i mina portföljanteckningar är att det pågår mycket egna tankar redan innan jag ska börja tala eller sjunga. Vid det vanliga talet reflekterar jag över att denna situation kommer bli jobbig att ta sig igenom och negativa tankar dyker automatiskt upp. Jag ställer redan från början in mig på att detta blir svårt och därför lyckas jag på något sätt förbereda kroppen på denna övning genom att börja spänna alla muskler, vilket leder till att mitt tal oftast blir krampaktigt och ansträngt. Alm (1995) skriver att vårt minne gärna hakar upp sig på starka känslor som rädsla etc. Vår hjärna förknippar minnet till det vi ska göra till något jobbigt, vilket har skapat automatiserade tankar i hjärnan att just den känslan återkommer när personen ska utsätta sig för det igen. Detta stämmer väl överens om hur jag kände mig under läsningen där mitt minne på något sätt vet att vid tidigare tillfällen har detta gått mindre bra och därmed skapat en känsla av ångest inför nästkommande tillfälle.

Tideman pratar om just självförtroendet som en stor bov när det kommer till stamningen. För att kunna förändra sin självbild måste jag som person först knacka på i skallen och fråga om jag är intresserad av att ändra den. Detta blir lättare ju fler gånger man utsätter sig för den nya situationen, vilket även Alm (1995) skriver om när han förklarar att hjärnan är formbar och kan ändras. Ju mer hjärnan inser att detta inte är något farligt eller jobbigt desto större chans är det för vårt minne att kunna ändra den negativa bilden till något positivt. När jag ska sjunga eller tala till metronom så beskrev jag väldigt ofta att känslan i kroppen fylldes av självförtroende och tankarna var förknippade till något positivt. Därmed var jag avslappnad i hela kroppen och kunde känna mig trygg med att klara av uppgiften. Sången kanske kan bidra till att självförtroendet stärks så pass mycket att den kanske kan smitta av sig även i det vanliga talet. Tideman tar upp att sången kan funka som en viloplats. Istället för att lägga fokuset på självbilden kan lärare lägga den lite åt sidan

och därmed jobba med teknikerna i sången. På så sätt avdramatiserar läraren själva fokuset på det jobbiga och använder sången till att bygga ett större självförtroende.

Som jag skrev innan så spände jag automatiskt musklerna i hela kroppen när jag skulle prata som vanligt. Redan innan jag började spände jag kroppen och just detta kan kopplas ihop med det Alm (1995) beskriver som vårt rörelseminne. Även rörelser kan minnet komma ihåg och bli som en automatiserad reflex. Vid just stamning så skriver han om att den kan ha blivit en inlärd reflex, där en stammande person vid t.ex. en blockering skapat en inlärd reflex som att stänga struphuvudet, spänna vissa muskler samt tränat in några medrörelser. Det är ett beteende som under en lång tid blivit ett intränat beteende och dyker upp så fort det sker en stamning. Detta speglar just det som jag skriver om i min egna undersökning. Så fort jag hamnar i ett stanningsläge så gör jag nästan allt som oftast samma saker, där jag spänner mig i musklerna kring hals och överkroppen. Det verkar alltså som jag har tränat in ett särskilt beteende så fort jag stammar. Kan det vara så som Konrad Lorentz skriver om i Alms (1995) text om sin undersökning att mössen som hoppar upp på stenen som inte finns. Stamningen kanske är en inlärd reflex och att jag nu precis som näbbmössen hoppar upp på någonting som inte längre finns. Vid just tal till metronom och sång så har aldrig minnet kopplats till något jobbigt utan istället blivit en positiv reflex vilket innebär att jag inte spänner mig när jag ska sjunga och att jag får ett större flyt i rösten och kroppen.

6.2. Andning, luftflöde och magstödet

Jag tar ofta upp i min studie att andningen inte riktigt fungerar på samma sätt vid talet och sången. Vid vanlig högläsning så glömmar jag oftast bort att andas, vilket medför att jag inte får den luft som behövs, vilket leder till att jag spänner mig och får kramp i rösten. Vid sången och tal till metronom är oftast inte andningen något problem och jag kan därmed få ett bra luftflöde till lungorna. Detta kan kopplas till det Sundberg (2001) tar upp att vid det vardagliga talet så andas en person in mer ofta men med mindre luft än vad man gör vid sången. Sången har lite längre fraser där personen inte lika ofta hinner andas, därmed andas man in mer luft vid varje tillfälle. Han beskriver att med hjälp av sångträning kan bli bättre på att utnyttja en större andel av luften i lungorna till fonation. Sången gör att jag får med mig andningen och kan få till ett bra luftflöde och bibehålla luften längre.

I intervjun med Tideman pratar hon också om andning som ett viktigt begrepp. Hon lär sina studenter vikten av att ta pauser, andas och släppa på rätt sätt. Hon berättar om övningar där

studenter kan öva på just detta t.ex. vå vå voom eller bå bå boom. Enkla saker så att man slipper att tänka efter så mycket. Kunskapen och förankring av kroppen påpekar hon som ett bra sätt att förbereda kroppen på vad som ska hända. Kunskapen av vad stödet är och hur det fungerar kan hjälpa en att få med sig kroppen vid talet och sången. Om personen nu lär sig att använda magstödet på rätt sätt tror jag att det även går att bära med sig in det vanliga i talet. Gör en person detta ofta kanske det blir ett nytt rörelseminne som skapas och ett nytt beteende tränas in och kan automatiseras i vårt minne.

Diafragman är en viktig del i andningen, där vi med hjälp av den kan justera andelen luft som ska utnyttjas. Med hjälp av röstträning bevisade Gould i Sundberg (2001) att sångare kunde träna upp förmågan att hantera andelen luft som ska användas. Om sångare nu har den kunskapen tror jag även att det går att föra över den tekniken på det vardagliga talet. Kan det vara detta som händer när jag sjöng först och sedan skulle prata? Att det som Tideman nämner att kroppen fortfarande var inställd på sång och där tänket på stödet fortfarande var aktiverat i hjärnan. Den tekniken med andningen var fortfarande aktiverad när jag skulle prata, vilket medförde att jag kunde hantera luftintaget på ett bättre sätt.

6.3. Hjärnans funktion vid tal/sång

Något som togs upp i litteraturkapitlet är att talet till mesta dels styrs utav den vänstra hjärnhalvan. Alm (1995) beskriver det som att just hjärnan är en av de viktigaste talorganen som vi har. Hjärnans funktion är väldigt komplex och det är många olika komponenter som ska kopplas samman för att talet ska fungera. Jag märkte ofta att jag vid vanligt tal fokuserade mycket på hur jag prata medan i tal med metronom eller sång hade något annat att haka upp mig på såsom rytmen eller melodin. Alm (1995) beskriver att stammare vid tal har mer aktivitet i den högra hjärnhalvan, vilket leder till att talet inte får den startsignal som behövs. Hjärnhalvorna kommer ej överens om vem som ska sköta talet.

Musiken och sången befinner sig mer i den högra hjärnhalvan och att vid sången sker det ett större samarbete mellan de två hemisfärerna, vilket Fagius (2015) nämner.

Tideman tar också upp det i vår intervju att vid sången har hjärnan några andra saker att ställa in sitt fokus på. Hjärnan kan alltså släppa allt fokus på hur talet fungerar och istället justera om sitt fokus på att ex. träffa en tonhöjd, rytm och melodi etc. Sången har redan innan en förbestämd rytm medan i det spontana talet har hjärnan mer saker att tänka på, vilket skapar en oreda och talet får

inte den startsignal som behövs för att få till ett flöde i rösten (Alm, 1995). Det verkar som att en förbestämd rytm kan hjälpa en att kunna tala mer flytande. Med hjälp av sången kanske man kan träna upp det rytmiska flödet även i talet, där hjärnan som sagt kan rikta om sitt fokus på något annat och därmed kunna ge starkare startsignaler till våran talapparat.

6.4. Slow prolong speech

Denna metod handlar lite kort om att stammare ska träna sig på att mjukt gå igenom och förlänga orden. I Alms (1995) text tas fem aspekter upp på vad man vill uppnå med metoden. Att sakta ner och använda pauser tas upp som en bra träning till att få med sig andningen och ge sig mer tid till avspänning i kroppen. Vid högläsning var oftast mitt taltempo väldigt stressat, vilket ledde till att andningen glömdes bort. Genom att träna sig på att medvetet tar fler pauser kan andningen göra att jag får ett större lugn och kan lättare slappna av i musklerna. Vid sången sker detta per automatik eftersom den är uppbyggd efter fraser och ett rytmiskt flöde. Sången tror jag kan hjälpa en att bli medveten om hur andningen och stödet fungerar. På så sätt lär eleven sig hur den även kan utnyttja det i sitt tal. Tideman nämner att Slow prolong speech är en metod som hon använder sig mycket av, där hon lär sina studenter kunskapen om att skapa ett luftflöde genom stämband, så att de undviker kramp. Hon tar även upp vikten av pauser och dela in talet fraser, där eleverna tränar på att stanna upp och andas och släppa. Just detta skriver jag som den största skillnaden när jag jämför mitt vanliga tal med sången. I sången får jag med mig andningen mer och kan därmed slappna av i mina muskler. I talet fungerar inte andningen lika bra på grund av att taltempot stressar och inga pauser tas för att inta ny luft. Liksom Tideman nämner så tror jag att denna metod kan funka väldigt bra men då krävs det att personen i fråga är redo för en medveten förändring. Självförtroende enligt Ripper i Alm (1995) måste vara på plats innan stammaren kan börja jobba på en förändring kring sitt stamningsproblem. Att jobba mycket på att skapa en bra självbild eller självförtroende tror jag är en viktig nyckel för att kunna acceptera sig själv och våga göra fler och fler saker som känns jobbiga. Därefter kan personer med stamning lägga fokus på att ändra eller hitta en metod för att förändra det egna stamningsbeteendet.

För att förändra och skapa ett nytt beteende krävs det att det nya beteendet automatiserats och gör att vi även klara av att hantera teknikerna i metoden i lite mer stressigare och utsatta situationer.

I litteraturen (Fagius, 2015) togs det även upp att sången är mer belägen i den högra hjärnhalvan och att det krävs ett större samarbete mellan de bägge hjärnhalvorna. Vid språket är den vänstra

hjärnhalvan mest aktiverat. Sången innehåller fler moment, där det gäller att träffa toner, rytm etc. Precis som jag skriver i portföljen så blir talet allt som oftast väldigt hackigt och krampaktigt. Jag tänker bara på hur jag ska uttala och formulera orden, fokuset blir enbart på det. Sången gör att jag kan haka upp mig på andra saker och därmed aktivera bägge hjärnhalvorna. Kanske kan stammare träna upp ett beteende där den får ett mer rytmiskt och melodiöst flöde i rösten även i talet? Jag tror detta kan vara lättare när man har en förbestämd text att förhålla sig till, då slipper stammaren det orosmolnet som uppstår vid det spontana talet, när personen inte har någon text att förhålla sig till. Som sagt innan krävs det då antagligen att man hittar en teknik som etsat sig fast i ryggmärgen som gör att det går att applicera även vid det spontana talet.

6.5. Skillnader i rösten vid tal och sång

Vid högläsning utan metronom så blir mitt tal ganska otydligt och röststyrkan är ganska låg. Detta kan bero på att jag inte aktiverar andningen på samma sätt och får därmed inte lika stort luftflöde. Sundberg (2001) påpekar att röststyrkan blir starkare ju mer lufttrycket i lungorna ökar. När jag pratade glömdes andningen bort och jag fick inte det lufttrycket som behövdes för att ändra min röststyrka. Tideman nämner att stödet och andningen kan hjälpa en att inte pressa sig för mycket i halsen och uppåt. Lär man sig kunskapen om hur den fungerar kan det bidra till att stammaren inte spänner musklerna kring hals, läppar etc. och skapar ett större luftflöde. När jag sjöng så lät det som att jag fick till ett bra luftflöde och kunde slappna av i alla muskler. Att dela in talet i pauser och fraser tror jag kan bidra till att jag på ett medvetet plan kan få med mig hela kroppen, och kan slappna av och hinna andas in den luft som behövs.

6.6 Slutsats

Hjärnans funktion vid tal är som sagt väldigt komplicerad, där många nervceller ska skicka signaler till varandra. Hjärnan lagrar olika rörelseminnen och skickar vidare signaler till musklerna i läppar, tunga, käke, struphuvud och andningsmusklerna. Vid stamning får inte språket den startsignal som behövs eftersom hjärnhalvorna inte kan bestämma vem som ska sköta talet. När detta händer uppstår ett så kallat avbrott i talflödet och en stamning sker. Mina resultat visar på att jag vid tal spänner många muskler vilket leder till att en blockering uppstår. Sången skapar ett inre lugn i kroppen, där hjärnan fylls av positiva tankar, vilket gör så att kroppen kan slappna av och jag får större flyt i min röst.

Sången tror jag inte funkar som ett botemedel mot stamning men kan absolut funka som ett hjälpmedel. Något som jag ofta nämner är att mitt självförtroende vid just sång är på topp. Hjärnan har som sagt ställt in sig på att detta är något som jag klarar av och jag vet att ingen stamning ska ske. Detta gör att hjärnan signalerar till resten av kroppen att slappna av och jag kan känna mig trygg. Som Alm (1995) nämner så hakar minnet gärna upp sig på starka eller negativa känslor och gör att vi automatiskt tränar in ovälkomna beteende eller reflexer som hela tiden återkommer vid varje jobbig situation. Att jobba på självförtroendet och självbilden är precis som Tideman nämner en väldigt viktig del för att kunna acceptera sig själv och vara redo till att göra en förändring. Om en person nu gillar att sjunga tror jag den kan bygga ett större självförtroende, till att kunna känna sig avslappnad och skapa ett inre lugn i hela kroppen. Precis som Tideman nämner tror jag det är viktigt att som sångpedagog inte lägga allt fokus på att bara jobba på självbilden utan istället kunna lägga den lite vid sidan av. Då släpper eleven fokuset på någonting som är jobbigt och kan istället träna sig på att lära sig vissa tekniker från sången. På så sätt kan sången fungera lite som en viloplats, där eleven får en chans till att andas ut och skapa ett ännu större självförtroende per automatik. Det är bara en själv som kan ändra sin egna självbild, men som lärare kan man inspirera och gjuta mod till eleven i fråga genom att ta det långsamt och dela upp det steg för steg. Men som sagt är det bara en själv som kan ändra den. Vill en person ändra självbilden måste den stanna upp och medvetet göra en förändring, där personen utsätter sig för situationer som känns jobbiga. Ju fler gånger man gör saker, desto säkrare blir man och kan hitta olika strategier som funkar för en själv.

Sången tror jag även kan hjälpa en till att lära sig hur magstödet fungerar, där individen lär sig att kunna ta pauser och släppa på rätt ställen. Med kunskapen av att veta hur och när personen ska använda stödet, tror jag att det blir enklare att träna en ny teknik på talet, där man kan applicera andningsteknikerna från sången på det vanliga talet.

Resultaten visar på att rytmen har betydande del i hur talet fungerar. Vid tal till metronom och sång verkade det som om talet fungerar lättare när jag hade en förbestämd rytm eller puls att förhålla mig till. Att tänka att man delar in sitt tal i fraser och rytmer tror jag kan hjälpa en att sänka sitt taltempo och få ett större flöde i sitt tal. Stamning är som sagt ett avbrott i talflödet, kan en stammare träna upp ett slags rytmiskt tänk även i sitt tal? Detta tror jag kan funka när personen har en förbestämd text att förhålla sig. Vid det spontana talet finns många tankar i hjärnan och det

är lätt att glömma bort och tappa fokuset på att tänka på det rytmiska i talet just där och då. Därför tror jag att en stammare måste tränar in metoden så att den sitter i ryggmärgen och kan ske per automatik.

Jag tror mer på metoder som flödesövningar och slow prolong speech. Dessa är metoder som Tideman använder på alla sina studenter. Att mjukt kunna gå igenom sin stamning, genom att förlänga vissa ord. Om en stammare lär sig denna metod tror jag att man automatiskt sänker sitt taltempo, vilket skulle hjälpa en oerhört mycket eftersom ökad taltempo är ett av stammarens största problem. Stamning är oftast inget man kan bota men man kan lära sig olika metoder för att hantera den på ett bättre sätt, t.ex. att få till en mjukare stamning, där en som stammar inte spänner och pressar sig.

Till sist vill jag bara säga att stamning betar sig väldigt annorlunda från person till person. Somliga har inga som helst problem med sin stamning medan andra får kämpa varje dag. Det finns som sagt inget exakt svar på hur en som stammar kan jobba med sin stamning. Det gäller att hitta sin egna metod med hjälp av att få stöttning från bland annat lärare. Som lärare kan man inspirera och ge sina egna kunskaper, för att på så sätt öka modet till den som stammar att våga prata och acceptera sig själv. Med denna studie vill jag bidra till mer förståelse kring hur stamning fungerar och hur lärare kan tänka kring när det kommer till personer som har olika stamningsproblem. Mina egna erfarenheter visar på att stamningen inte får den uppmärksamhet som behövs för att kunna känna att stammande personer är lika mycket värda som alla andra. Det känns som stamningen har hamnat i skuggan av allt annat, därför vill jag ta fram den i rampljuset och hjälpa andra att få den kunskap och förståelse som behövs för att kunna stötta personer som lider av stamning.

7. Avslutande reflektion och vidare forskning

I mitt arbete hade jag kunnat använt mig av fler intervjuer kring studenter med stamningsproblematik. Jag tror att det hade gett mig mer intressant info kring hur andra uppfattar sin egna stamning och hur sången kan påverka deras kropp, hjärna etc. På så sätt hade jag kunnat jämfört mina egna svar och hittat skillnader och likheter.

Som jag nämnde i slutsatsen så tycker jag inte att stamningen har fått den uppmärksamhet som den borde få. I takt med min studie har frågor som “varför pratar man aldrig om stamning i skolorna?” dykt upp. Diagnoser som dyslexi nämns ofta ute på skolor och där elever har rätten och chansen till att kunna få mer tid till skriftliga prov. Stamning är också en diagnos, men jag hör aldrig någon lärare som pratar om hur den fungera eller erbjuder mer tid till t.ex. muntliga prov. Det hade varit intressant att intervjua studenter med stamning för att se om min bild stämmer att stamning inte får någon uppmärksamhet eller att skolan inte erbjuder den hjälp som jag tycker borde vara en självklarhet.

Med all den kunskap jag nu bär med mig från detta arbete hade det varit intressant i min framtida roll som musiklärare att undersöka hur väl dessa metoder och tekniker fungerar på stammande elever. Kan sången hjälpa eleverna att få bättre självförtroende och eventuellt få ett bättre flyt i sitt tal? På så sätt kan man testa och utvärdera vad som fungerar och vad som inte funkar. Genom att testa på detta sätt kan jag som lärare ta fram en viss metodik som kan lägga grunden till hur andra lärare kan tänka och arbeta kring elever med stamning.

Referenser

- Alm, P. (1995). *Stamning — Om stamningens orsaker och behandling, och hur man själv kan arbeta med sin stamning*. Natur och kultur.
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (3:e Uppl.). Stockholm: Liber.
- Chang, H. (2008). *Autoethnography as method*. Walnut Creek, Calif.: Left Coast Press
- Fagius, J. (2015). *Hemisfärernas musik: Om musikantering i hjärnan*. Göteborg: Bo Ejeby Förlag.
- Hjärnfonden. (u.å.). Om hjärnan. Hämtad den 2020-12-15 från <https://www.hjarnfonden.se/om-hjarnan/>
- Hjärnfonden. (2017). Vad är stress och vad händer i kroppen när vi stressar? Hämtad den 2020-12-15 från [hjarnfonden.se/2017/12/vad-ar-stress-och-vad-hander-i-kroppen-narvi-stressar/](https://www.hjarnfonden.se/2017/12/vad-ar-stress-och-vad-hander-i-kroppen-narvi-stressar/)
- Sundberg, J. (2001). *Röstlära: fakta om rösten i tal och sång*. (3., utvidgade uppl.) Stockholm: Proprius.
- Stamningsförbundet. (u.å.). Fakta om stamning. Hämtad den 2021-01-10 från <http://www.stamning.se/fakta.html>.
- Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Wiklund, U. (1996). *Portföljen: en modell för utvärdering av musikutbildning*. Stockholm: KMH förl. (Musikhögskolan)

Bilagor

Bilaga 1

Samtyckesblankett

Min studie handlar om sångens påverkan på stamningen.

Syftet med min rapport är att ta reda på hur mycket sången påverkar ens stamning. Finns det något särskilt i sångtekniken som man kan dra nytta av och applicera på sitt sätt att prata.

Det som jag är extra nyfiken kring är varför sången minskar eller gör så att stamningen försvinner helt.

Syftet är alltså att reda på om sångundervisning/sångövningar kan bidra till att minska stamningen och göra så att man får ett mer flyt i sitt tal.

Genom kvalitativa intervjuer och en autoetnografisk studie på mig själv vill jag få reda på hur jag som musikpedagog kan jobba med stammande elever med hjälp utifrån sången som redskap.

Utifrån detta vill jag som stammare/pedagog kunna hitta och skapa fram olika övningar som kan hjälpa till och minska problematiken som finns med stamningen.

Denna studie kommer att utföras genom intervju med dig som varar ca 30 min. Jag kommer att använda mig av zoom för att spela in intervjun. Deltagandet vid intervjun är frivilligt och uppgiftslämnaren har enligt personuppgiftslagen (1998:204) rätt att avbryta sin medverkan under intervjun men även efter att intervjun är genomförd. I uppsatsen kommer både citat och referat användas från intervjuerna, men här har du möjligheten att frivilligt avgöra om du vill anonym eller inte.

Efter slutförd arbete kommer inspelning att raderas. Alla uppgifter kommer att behandlas konfidentiellt.

Jag har informerats om studiens syfte, om hur informationen samlas in, bearbetas och handhas. Jag har även informerats om att mitt deltagande är frivilligt och att jag, när jag vill, kan avbryta min medverkan i studien utan att ange orsak. Jag samtycker härmed till att medverka i denna intervjustudie som handlar om sångens påverkan på stamningen.

Ort/datum/år

.....

Namnunderskrift

.....

Bilaga 2

Porföljfrågor och upplägg

- Hur såg jag ut när jag pratade? Använde jag medrörelser, såg jag spänd ut? Kroppsuttryck? Miner?
- Hur lät talet? Flöde? Ansträngt? Artikulation? Taltempo?

Frågor som jag ställde mig utifrån mina egna upplevelser var:

- Hur känns det i kroppen? Avslappnad? Spänd? Andning?

Jag delade in mina övningar i tre moment, som lyder:

1. Högläsning (fritt)
2. Högläsning till metronom
3. Sjunga (valfri låt)