

MASTEROPPGÅVE

Emnekode:
PE323L- 1 21V

Namn:
Ina-Beate Høylo

Kandidatnr.:
17

Stemmevanskar blant lærarar:
Ei kvalitativ undersøking av lærarar sine
erfaringar med stemmevanskar og
stemmerelaterte risikofaktorar i yrket.

Dato: 18. mai 2021

Sider totalt: 74

Samandrag

Tittel:

Stemmevanskar blant lærarar. Ei kvalitativ undersøking av lærarar sine erfaringar med stemmevanskar og stemmerelaterte risikofaktorar i yrket.

Masteroppgåva omhandlar lærarar og deira opplevingar med stemmebruk og stemmevanskar. Stemma er det viktigaste arbeidsverktøyet læraren har, og denne yrkesgruppa kan dermed karakteriserast som profesjonelle stemmebrukarar. Som lærar møter ein både på fysiske og psykiske risikofaktorar gjennom ein arbeidsdag som kan påverke stemma på ein negativ måte. Formålet med oppgåva er å skape større innsikt i lærarane sin stemmekvardag, og bidra til å få meir heilheitleg kunnskap om stemmevanskar i læraryrket. Dette vil bli gjort ved å sjå på lærarar sine erfaringar rundt sine stemmevanskar og peike på moglege risikofaktorar i yrket som kan relaterast til problemet. På bakgrunn av dette har eg i oppgåva tatt utgangspunkt i følgjande problemstilling: Korleis erfarer lærarar sine stemmevanskar og kva slags faktorar i yrket kan relaterast til problemet?

Det er ei fenomenologisk tilnærming som ligg til grunn for resultatane i denne undersøkinga. Lærarar sine erfaringar har stått i sentrum, og deira oppleving og beskrivingar av fenomenet er utgangspunktet for funna. Valet av metode er dermed botna i ei kvalitativ tilnærming, då eg var interessert i å legge til rette for innsikt, framfor oversikt. Forskingsdesignet er derfor basert på semistrukturert intervju.

Analysen av datamaterialet viser at det er samstemtheit kring informantane om at stemmevanskar er eit fenomen som er for lite belyst i læraryrket. Det ser ut til å vere lite kunnskap om feltet frå tidlegare, og dette skaper større og unødvendig fortvilning når problemet oppstår. Ved å få ny inngåande kunnskap basert på egne erfaringar og gjennom behandling hos logoped, har det bidrege til å ta i bruk nye teknikkar og øvingar for å avgrense problematikken i arbeidskvardagen og elles. Både fysiske og psykiske risikofaktorar trer tydeleg fram som vesentlege for utviklinga av stemmevanskane. Sentrale faktorar er tidspunkt på dagen og året, fag som gym, kunst og handtverk og symjing, og klasserom. Av psykiske risikofaktorar er stress og spenningar i kroppen særleg vektlagt.

Abstract

Title:

Voice difficulties among teachers. A qualitative study of teachers' experience with voice difficulties and voice- related risk factors in the profession.

The master's thesis deals with teachers and their experiences with voice use and voice difficulties. Voice is the most important work tool the teacher has, and this occupational group can thus be characterized as professional voice users. As a teacher, one encounters both physical and mental risk factors through a working day that can affect the voice in a negative way. The purpose of the assignment is to create greater insight into the teachers' voice everyday life, and contribute to gaining more holistic knowledge about voice difficulties in the teaching profession. This will be done by looking at teachers' experience around their voice difficulties and pointing to possible risk factors in the profession that may be related to the problem. On the basis of this, I have based my thesis on the following research question: How do teachers experience their voice difficulties and what kind of factors in the profession can be related to the problem?

A phenomenological approach forms the basis for the results of this study. Teachers' experiences have been at the centre, and their experience and descriptions of the phenomenon are the starting point for the findings. The choice of method is thus based on a qualitative approach, as I was interested in facilitating insight, rather than overview. The research design is therefore based on a semi-structured interview.

The analysis of the data material shows there is consensus among the informants that voice difficulties are a phenomenon that is not sufficiently elucidated in the teaching profession. There seems to be little knowledge of the field from the past, and this creates greater and unnecessary despair when the problem arises. By gaining new in-depth knowledge based on own experiences and through treatment by a speech therapist, it has helped to adopt new techniques and exercises to delimit the problem in the workday and otherwise. Both physical and mental risk factors clearly emerge as significant for the development of voice difficulties. Key factors are time of day and year, subjects as gymnastics, arts and crafts and swimming, and classrooms. Of the psychological risk factor, stress and tension in the body are particularly emphasized.

Føreord

Arbeidet med masteroppgåva har vore ein hektisk, men like fullt ein sær interessant og lærerik periode. Prosessen representerer ein moglegheit til å få auka innsikt og kompetanse innan eit fagfelt som eg finn interessant, og eg er glad for at eg fekk knyte dette opp til eit yrke eg hadde erfaring og kunnskap om frå tidlegare, nemleg læraryrket. Arbeidet med å gjennomføre masteroppgåva har vore ein prosess der eg føler eg har fått moglegheita til å utvikle meg sjølv, både som fagperson og som menneske. Det er mange gode erfaringar og viktig lærdom eg tek med meg vidare.

Eg vil starte med å takke mine informantar som så raust har delt sine opplevingar, erfaringar og tankar med meg. Utan deira villige deltaking kunne eg ikkje fått fram perspektiva som kom fram i oppgåva. Det vart ei god oppleving å få innsikt i deira opplevingar og ikkje minst, få tiltru til å bruke materialet i mi oppgåve.

Ein stor takk rettast også til min vegleiar, Regine Vesterlid Strøm. Takk for at du viste interesse for prosjektet mitt, og gav meg trygghet gjennom samtalar og skriftlege tilbakemeldingar. Takk for at du heile tida gjorde din jobb som vegleiar på ein god måte, og lot meg styre oppgåva i den retning eg hadde ønske om, på same tid som du kom med dine beste råd i dei ulike prosessane.

Til slutt vil eg også rette ein stor takk til min familie for gode samtalar, fylt med refleksjonar og gode råd. Å vite at ein varm kaffikopp aldri var langt unna, hjelpte godt i tunge stunder når skrivelysta var vanskeleg å hente fram! Ei særleg tusen takk til mi gode mamma, for nyttig hjelp med korrektur og elles andre gjevande innspel.

Ina-Beate Høylo

Byrkjelo, 18. mai 2021

Innhald

Samandrag	2
Abstract	3
Føreord	4
Innhald	6
1. Innleiing	8
1. 1 Bakgrunn for val av tema	8
1. 2 Formål og problemstilling	9
1. 3 Avgrensingar	10
1. 4 Oppgåva si oppbygging	10
2. Stemmeapparatet og stemmevanskar	11
2. 1 Stemmeapparatet si oppbygging og funksjon	11
Stemma	11
Pusten	11
Fonasjonen	12
Resonansen	12
2. 2 Den funksjonelle stemma	13
2. 3 Stemmevanskar	14
Funksjonelle stemmevanskar	14
Fonasteni	15
Skadeleg stemmeåtferd	15
Førekost av stemmevanskar	17
2. 4 Risikofaktorar i læreryrket	17
Kjønn	18
Alder	19
Ulike undervisningssituasjonar	19
Klasserom	20
Støy	20
Andre miljøfaktorar	21
Stress	21
Spenningar i kroppen	21
2. 5 Behandling av stemmevanskar	22
Søkelyset på pust	22
Fonasjon i rør	22
Blokkingsøvelsar	23
3. Metode	24
3. 1 Vitskapsteoretiske betraktningar	24
3. 2 Fenomenologisk- hermeneutisk perspektiv	25
3. 3 Metodiske refleksjonar	26
3. 4 Semitrukturert intervju	28
3. 5 Informantar og utvalskriterier	29
3. 6 Innsamling av data (empiri)	31
3. 7 Analyse og bearbeiding av data	32
3. 8 Truverdigheit	33
3. 9 Forskingsetikk	35
4. Presentasjon av funn og drøfting	36
4. 1 Presentasjon av informantane	37
4. 2 Noverande undervisningssituasjon	38
4. 3 Kjennskap til stemme og stemmevanskar	39

4. 4 Erfaringar med bruk av stemma i skulen	41
4. 5 Eigenvurdering av stemma.....	42
4. 6 Faktorar som påverkar stemma i skulen.....	43
Tidspunkt.....	44
Ulike fag.....	44
Klasserom.....	45
Stress og spenningar i kroppen.....	46
4. 7 Konsekvensar av stemmevansken	47
4. 8 Det emosjonelle aspektet.....	48
4. 9 Behandling	50
5. Avslutning	55
5. 1 Oppsummering	55
5. 2 Avsluttande refleksjonar og vidare forskning	57
Referansar	59
Vedleggsoversikt.....	65

1. Innleiing

Dette kapittelet inneheld ein presentasjon med bakgrunn for val av tema, samt problemstilling og forskingsspørsmål. Deretter vil eg beskrive mine avgrensingar for oppgåva, før det til slutt kjem ein presentasjon av oppgåva si oppbygging med beskriving av dei ulike kapitla i oppgåva.

1.1 Bakgrunn for val av tema

Bakgrunn for oppgåveval vil eg dele opp i fire perspektiv. Først vil eg omtale bakgrunnen for undersøkinga ut frå eit *samfunnsperspektiv*. Stemma er eit av dei viktigaste verktøya til læraren. Å rette fokus på stemmevanskar som kan oppstå i tråd med yrket vil kunne verke som eit førebyggjande tiltak, både for å auke trivsel og livskvalitet, men også for å halde lærarane i jobb og unngå sjukemelding.

Sekundært er valet av tema styrt av eit *systemperspektiv*. Innanfor rammeverket er det fleire lover som skal sikre at arbeidsmiljøet gir grunnlag for ein helsefremjande og meningsfylt arbeidssituasjon som skal gi tryggleik mot fysiske og psykiske skadeverknadar. I følgje Arbeidsmiljølova §2-3 (2005) er det eit krav at arbeidstakar, i denne samanheng lærarar, skal delta aktivt både ved utforming, gjennomføring og oppfølging av HMS-arbeidet.

Den tredje faktoren er *forskingsperspektivet*. Frå ein teoretisk ståstad er det gjort ein del forskning innanfor funksjonelle stemmevanskar blant lærarar tidlegare. Hovudfokuset har lege på kartlegging av stemmevanskar blant lærarar, lærarane sine erfaringar med stemmevanskar og behandlinga i etterkant. Noko som imidlertid kan vere relevant å forske vidare på er faktorar i yrket som kan ha ei årsakssamanheng med vansken, t.d. forskjellar i forhold til undervisning i opne landskap og tradisjonelle klasserom, arbeidsmetodar og fysiske arbeidsforhold.

Det siste perspektivet som grunnjev mitt val av forskningstema, er mitt *personlege perspektiv*. Eg er sjølv nyutdanna lærar og finn det interessant å knyte logopedi opp mot dette yrket. Læreryrket blir betrakta som eit stemmekrevjande yrke, og lærarar blir utsette for høge krav til dagleg bruk av stemma. Eg finn det særst interessant å lære om andre lærarar si forståing og erfaringar med vansken, samstundes som eg gjennom oppgåva gjerne vil bidra til å belyse problemet og peike ut faktorar i yrket som kan forbeistrast som eit førebyggjande tiltak.

1. 2 Formål og problemstilling

Formålet med oppgåva er å bidra til å få meir heilheitleg kunnskap om stemmevanskar i læreryrket og kunne utvide forskingsresultata innan dette feltet.

Utifrå dette har eg utleia følgjande problemstilling:

Korleis erfarer lærarar sine stemmevanskar og kva slags faktorar i yrket kan relaterast til problemet?

Ved bruk av denne problemstillinga er eg interessert å nytte lærarane sine forståingar for omgrepet og sine erfaringar med problemet til å belyse korleis dei opplevde stemmevanskane og korleis deira undervisningskvardag, arbeidsmetodar og fysiske arbeidsforhold var med på å skape problemet.

Problemstillinga tek føre seg lærarar sine opplevingar, tankar og erfaringar med stemmevanskar. I tillegg til dette hovudfokuset kjem det fram nokre overordna tema, også kalla forskingsspørsmål:

- Kva kjennskap har informantane til stemme og stemmevanskar?
- Kva tenker informantane kan vere dei største årsaksfaktorane til stemmevansken?
- Kva konsekvensar av stemmevansken har dei opplevd i yrket og elles?
- Kva tiltak er prøvd ut i tråd med logopedisk hjelp? Kva har fungert og eventuelt ikkje fungert?

Gjennom dei første to overordna tema, er eg interessert i å høyre om kva kjennskap lærarane har til stemme og stemmevanskar. Desse spørsmåla går på kva lærarane forbinder med omgrepet stemmevanskar, vurdering av eiga stemme og erfaringane dei har med stemmebruk i skulekvardagen. Deretter er det interessant å høyre om informantane sine tankar rundt kva faktorar som kan påverke deira stemme gjennom skulekvardagen. Dette kan vere knytt til ulike fag, ulike typar klasserom så vel som tid på dagen. Det neste hovudtemaet omfattar konsekvensane som stemmevanskane har ført til. Det kan til dømes vere om lærarane har måtta tatt ut sjukemelding over lengre tid eller om det har gått så langt at dei har skifta jobb eller stilling. Andre konsekvensar utanfor arbeidslivet er også interessant å høyre om. Det siste temaet handlar om kva tiltak lærarane har prøvd ut for å forbetre stemma. Har dei vore til logoped og fått logopedisk behandling, og kva har eventuelt fungert for dei.

1. 3 Avgrensingar

Temaet i masteroppgåva er stemmevanskar, og sidan stemmefeltet er stort blir den i denne studien avgrensa til å omhandle funksjonelle stemmevanskar i eit stemmekrevjande yrke, representert ved lærarar. I mange tilfelle oppstår funksjonelle stemmevanskar på grunn av overbelastning av stemma, i motsetnad til organiske stemmevanskar som skuldast sjukdom eller skade. I litteraturen, deriblant av Colton et. al. (2011) støttast det at lærarar er utsatt med tanke på slitasje av stemma og utvikling av stemmevanskar. Vidare er det viktig for undersøkinga å definere kva eg ser på som stemmevanskar. I ulike studiar kan det vere forskjellige definisjonar i bruk. Omgrepet stemmevanskar vil bli brukt om dei vanskane lærarane opplever med stemma som gjer det vanskeleg for dei å utføre undervisninga i den grad det var ønskeleg, derav kan stemmevansken bli lagt opp som ei individuell tolking hos kvar enkelt informant. Likevel er det eit kriterium for studien at informantane har vore til logoped og fått behandling for vansken. Dette for å skilje ut lærarar som har opplevd vansken i større grad og over lengre tid.

1. 4 Oppgåva si oppbygging

Ei velfungerande stemme er ein føresetnad for å kunne ha eit stemmekrevjande yrke. I kapittel 2 legger eg vekt på teori som omhandlar stemmeapparatet si oppbygging og funksjon, stemmevanskar, risikofaktorar i læraryrket og behandling.

I kapittel 3 blir forskingsmetoden som er nytta i undersøkinga, presentert og drøfta. Valet av metode er botna i ein kvalitativ tilnærming, då eg har vore interessert i å legge til rette for innsikt, framfor oversikt. Kapittelet inneheld ei beskriving av korleis studien er gjennomført. I tillegg drøfter eg studien si reliabilitet og validitet, samt dei etiske omsyn som er tatt i tilknytning gjennomføringa av studien.

I kapittel 4 presenterast funn i datamaterialet. Desse vil undervegs bli drøfta i lys av teori og forskning som eg har vore innom i kapittel 2.

I kapittel 5 samanfattast studien sine hovudfunn, med ei kort oppsummering og refleksjonar rundt desse. Eg presenterer også nokre forslag til vidare forskning. Vedlegg til undersøkinga er plassert heilt bak i oppgåva.

2. Stemmeapparatet og stemmevanskar

I dette kapitlet presenterer eg teori som er relevant for tema og problemstilling. Først tar eg for meg stemmeapparatet og korleis det fungerer normalt. Deretter rettar eg søkelyset på stemmevanskar, og særskilt funksjonelle stemmevanskar og fonasteni, då dette er den hyppigaste forma for stemmevanskar blant lærarar. Vidare kjem eg inn på typiske trekk på skadeleg stemmeåtfærd og førekomsten av fenomenet blant lærarar. Som ein del av problemstillinga, legger eg også vekt på risikofaktorar i yrket sett i relasjon til problemet stemmevanskar av både fysiske og psykiske. Avslutningsvis trekker eg fram typiske behandlingselement ved funksjonell stemmevanske, då dette er ein sentral del av lærarar si erfaring med stemmevansken.

2. 1 Stemmeapparatet si oppbygging og funksjon

Stemma

Produksjon av stemme (fonasjon) blir av Shewell (2009) beskrive som ein enorm kompleks aktivitet. På tross av dette treng vi vanlegvis ikkje å legge mykje innsats eller bevisste tankar til for å produsere stemme (Colton et. al., 2011). Det er gjennom eit finstemt samarbeid mellom tre individuelle prosessar at stemmelyd oppstår; pust, fonasjon og resonans (Boone & McFarlane, 1994). Desse prosessane føregår i det ein samla kallar for stemmeapparatet (Ericson et. al., 2012).

Pusten

Hovudfunksjonen til andedrettet er å tilføre oksygen til kroppen gjennom innpust, i tillegg til å kvitte seg med avfallsstoffet kuldioksid gjennom å puste ut. Utpusten er også ei føresetnad for stemma. Luftstraumn som på utpust passerar gjennom glottis, stemmespalten, set stemmeleppene i vibrasjon (Rørbech, 2019, s. 22). Det normale andedrettet blir styrt automatisk av kroppen. Når ein kviler er pusterytmen roleg, dette inneber at innpusten er langvarig og utpusten er relativt kortvarig. Når ein då skal produsere stemme ved tale eller song blir andedrettet påverka til å endre rytme. Dette skjer på den måten at utpusten blir forlenga og innpusten blir kutta ned til eit minimum for at talen ikkje skal bli forstyrta av for store pausar. Rørbech (2019, s. 41) beskriv dette som ein viljestyrt prosess, sjølv om den som snakkar sjeldan tenkjer over styringa av andedrettet. Det er likevel nødvendig med ei

bevisstgjerjing av andedrettet når ein opererer med lengre og meir kompliserte ytringar.

Særleg dersom det i tillegg blir stilt krav til styrke og klang i stemma.

Ein kan dele andedrettet inn i tre former basert på kva musklar som i hovudsak blir brukt i prosessen. Det abdominale andedrettet aktiverast av diafragma, som er den største og mest betydningsfulle pustemuskelen. Her er aktiviteten konsentrert rundt buken og den nedste del av brysthola. Det *costale* andedrettet aktiverer midtre del av brystkassa, og blir av Rørbech (2019, s. 42-44) beskrive som ein meir langsam og støyande innpustrørsle enn ved bruk av diafragma. Det tredje form for andedrett er den *claviculære*. Denne typen pust aktiverast av musklane øvst i brystkassa. Den abdominale pusten blir rekna å vere den mest hensiktsmessige for å produsere stemmelyd og den minst anstrengande for kroppen i sin heilskap. Dei meir høgtliggande formene for pust, særleg den claviculære, kan føre til spenningar i hals- og nakkemuskulatur. Dette kan igjen gje spenningar i strupen som hindrar fri rørsle for strupemuskulaturen (Rørbech, 2019, s. 43).

Fonasjonen

I strupehovudet finn vi sjølve stemmeleppene eller stemmebanda, som består av to små musklar som er dekkja av fleire lag slimhinne. Desse høyrer til dei indre strupemusklane. Strupen består vidare av ytre strupemusklar, bruske og slimhinne. Strupa (larynx) forbinder svelget med luftrøyret, og har som hovudfunksjon å vere gjennomgangsrør for livspusten, i tillegg til å halde framandlegemar unna luftvegane ved hjelp av stemmeleppene si opne- og lukkemekanisme (Rørbech, 2019, s. 47). Oppgåva til dei ytre strupemusklane er å gi støtte til strupa og justere strupa si stilling i svelget. Dei indre strupemusklane har som oppgåve å justere stemmeleppene si lengd, spenning og masse, i tillegg til å lukke stemmeleppene. Tonehøgde og regulering av denne har direkte samanheng mellom stemmeleppene si lengd, masse og spenning (Rørbech, 2019, s. 65). Skal ein lage ei lysare stemme, blir stemmeleppene strekt i lengda og blir tynnare, samtidig som spenninga går opp. For ei mørkare stemme blir stemmeleppene gjort kortare, tjukkare og litt mindre spente. I tillegg til å regulere tonehøgda, kan vi også regulere styrke eller volum i stemma. Auka styrke på stemma framstillast av eit samarbeid mellom dei indre strupemusklane og andedrettsmusklane. Stemmeleppene blir spent og lukkast hardare, samtidig som andedrettsmusklane aukar lufttrykket under stemmeleppene (Rørbech, 2019, s. 66).

Resonansen

Stemmeresonans omhandlar måten holromma som ligg over stemmeleppene påverkar lyden av stemma slik at den høyrast større eller annleis ut. Dette vil seie at lyden blir bearbeida og

endra etter å ha forlatt stemmeleppene (Shewell, 2009). Ansatsrøret er eit omgrep som inkluderer holromma som strekker seg frå stemmeleppene til munn- og naseopning. Form og størrelse på desse vil påverke korleis stemmeklangen er hos ein person. Rørbech (2019, s. 131) påpeikar at forma og størrelsen på romma kan raskt blir endra fordi veggane er muskuløse og kan bli påverka av fleire rørlege organ, som til dømes tunge, leppe og kjeve. Målet i det praktiske stemmebruksarbeidet vil vere å utnytte resonansromma best mogleg for å kunne forsterke og forskjønne klangen. I Rørbech (2019, s. 130- 131) finn vi at lydbølgene ideelt sett skal passere ut gjennom munn og nase så lett som mogleg, derfor er det viktig med eit ansatsrør fri for innsnevringar og spenningar. Den ideelle klangen vil for dei fleste bli beskrive som rund, mjuk og mørk, i motsetnad til ei stemme som er innsnevra og skarp. Store holrom har djupare resonans enn små, dermed vil ei utviding av resonansromma kunne bidra til ein mørkare klang.

2. 2 Den funksjonelle stemma

Omgrepet stemme, er som kjend lyd som kjem ut frå munnen eller nasa, drive av pust, produsert av stemmebanda sin vibrasjon og forma av ansatsrøret og resonansromma (Shewell, 2009, s. 71). Og sjølvstakt blir stemma påverka av samanhengen den brukast i, pratar i, og av vår fysiske og psykiske helse og tilstand. Omgrepet funksjonell stemme dreier seg innlysande nok om at stemma skal fungere. Kvalitetar som kvalifiserer ei god stemme inneber nok styrke, har god stemmekvalitet, er uanstrengt å produsere, er fleksibel til å uttrykke alle kjensler, kan varierast i tonehøgde og er representativ for alder og kjønn (Shewell, 2009, s. 72-73). Andre kvalitetar er at stemma ikkje er luftfylt eller hes, og ein kan bruke stemma utan å skade den i prosessen. Ei funksjonell og fri stemme har potensiale til å bevege seg fritt i det menneskelege frekvensområdet, imitere ulike stemmekvalitetar; kviskre, rope, knirke og growle (Shewell, 2009, s. 72- 73).

Stemma blir påverka av fysiske faktorar i kroppen, og Shewell (2009, s. 74) trekker fram at den funksjonelle stemma er basert i ein kropp med god positur som er mest mogleg fri frå uheldige muskelspenningar. Stemma passerar fritt gjennom ansatsrøret, med passande innstillingar av ansikt, lepper, tunge, mjuk gane, kjeve, svelg og strupehovud. Stemma si tonehøgde og volum vil variere relatert til humør og energi, men er ikkje for grov, pustande eller knirkete, og kvaliteten vil heller ikkje endre seg med lang eller krevjande stemmeproduksjon. Som ei oppsummering kan ein seie at når stemma er funksjonell, fungerer

den til dei krava som stillast til stemma i kvardagen. Det er gjerne ikkje før stemma ikkje lengre er funksjonell, at ein tenkjer over dette. Når dette blir eit reelt problem, kan logopeden hjelpe med å beskytte stemmebanda frå å bli meir skada, hjelpe personen til å produsere den best moglege stemma ved å redusere uheldige vanar og innlemme positive stemmeteknikkar, i tillegg til å hjelpe personen emosjonelt og praktisk til å handtere vansken sin innverknad i livet (Shewell, 2009, s. 417).

2.3 Stemmevanskar

Det kan vere vanskeleg å gje ein ekstakt definisjon av ein stemmevanske. Stemmevanskar kan bli forklart utifrå ulike forhold, og ein konkret beskriving vil kunne vere avhengig av lyttaren sin bakgrunn og føresetnadar. Aaronson (1990, s. 6) definerer ein stemmevanske som: «A voice disorder exists when quality, pitch, loudness, or flexibility differs from the voices of others of similar age, sex, and cultural group». I følgje Aaronson finnast det ingen absolutt kriterier for kva som er ei unormal stemme. Den som lyttar og den som snakkar kan ha forskjellig oppfatning om ei stemme har ein vanske eller ikkje, og eventuelt i kva grad. Lindestad & Södersten (2008) deler inn stemmevanskar i dei tre hovudbolkane funksjonelle, organiske og nevrologiske stemmevanskar, alt etter kva årsak som ligg bak stemmevansken.

Sidan stemmevanskar generelt er eit vidt omgrep, er det viktig for meg å avgrense oppgåva til å handle om dei mest typiske stemmevanskane som oppstår relatert til læraryrket.

Funksjonelle stemmevanskar er dei vanlegaste stemmevanskane, og stemmekrevjande yrke og aktivitetar som krev mykje stemmebruk kan påverke strupen over tid. Dårleg innesklima, astma/ allergiar, støy og stress kan òg påverke stemma.

Funksjonelle stemmevanskar

Funksjonelle stemmevanskar inneber at det ikkje finnast noko strukturell forandring i stemmeorganet som kan forklare vansken. Dette betyr at det er måten personen brukar stemma på som gir opphav til stemmevansken (Lindestad & Södersten, 2008, s. 287).

Stemmekvile vil for mange vere nok for å få tilbake stemma, men i nokre tilfelle vil ein ha behov for øvingar for å få tilbake stemma. Før ein startar logopedisk behandling av stemmevanskar er det nødvendig med ein øyre-, nase-, hals undersøking. Funksjonelle stemmevanskar og stemmevanskar som kan skuldast alvorleg sjukdom kan høyrest likt ut, så det er viktig at ein øyre-nase-hals lege undersøker strupen før ein startar opp med logopedisk

behandling. Resultatet av ei slik undersøking er avgjerande for kva slags type stemmebehandling som blir valt (Statped, 2019).

Fonasteni

Eit klassisk døme på ein stemmevanske under denne kategorien, er fonasteni. Fonasteni, også kalla stemmetrøyttheit, er ein funksjonell stemmevanske som har samanheng med uhensiktsmessig bruk av stemme og pust. Direkte oversett betyr ordet fonasteni «lydsvakheit», av orda fon som tyder lyd, og asteni som tyder svakheit (Lindestad & Södersten, 2018, s. 287). Tidlegare vart stemmetrøyttheit kalla prestesjuka. Ein øyre-, nase-, hals undersøking vil ikkje kunne påvise organiske forandringar eller skader på stemmebanda, dette er årsaka til at vansken plasserast som «funksjonell stemmevanske».

Fonasteni kan uttrykke seg gjennom fleire ulike karakteristiske symptom, som enten kan førekomme einskild eller i kombinasjonar. Døme på dette kan vere mykje stemmebelastning, stress, spenningar i pust og kropp og/ eller for dårleg stemmeteknikk (Lindestad & Södersten, 2018, s. 287). Eit klassisk og relevant døme er læraren som har god stemme i sommarferien, men som blir verre igjen utover i skuleåret. Symptoma utspelar seg ofte i at ein blir fort sliten i stemma, og at stemma blir meir kraftlaus og klangfattig etter kvart som den brukast (Statped, 2017). Nokre kan også oppleve trong til å kremte og harke, og ha ei kjensle av «klump i halsen» når dei skal svelgje. Andre igjen kan føle seg tørre i halsen og at stemma kjennast sår og svak (Lindestad & Södersten, 2018, s. 287).

Årsakene til denne vansken, kan vere samansette. Overanstrenging av strupehovudet sine indre og ytre musklar er gjerne hovudårsaka (Lindestad & Södersten, 2018, s. 288). Ein halsinfeksjon eller forkjøling kan også vere ein utløyande faktor. Den aktuelle stemmebelastninga samt stress og emosjonelle faktorar spelar ofte inn. Angst for å miste stemma heilt, eller tanken om at stemma aldri blir heilt bra igjen, er døme på emosjonelle faktorar som spelar inn. Dette bidrar til at personen spenner musklane ytterlegare. Det er som nemnt gjerne personar i stemmekrevjande yrke som får denne stemmevansken. Dersom ein brukar stemma i eit for lyst og pressa stemmeleie, kan dette føre til stor belastning av spesielt ytre strupemuskulatur og føre til fonasteni (Statped, 2017).

Skadeleg stemmeåtferd

Stemma er eit viktig verktoy for læraren. Nokre pratar høgt, andre har «spisse» stemmer, nokre pratar med knirk og andre igjen pratar meir stille og forsiktig. Alle desse nemnde

kvalitetande kan i utgangspunktet bli rekna inn i ei frisk og fleksibel stemme. Som tidlegare beskrive kan stemma vere i stand til å lage mange forskjellige lydar. Til tross for dette, finst det nokre tendensar, beskrive i litteraturen, som blir rekna som skadelege for stemma. For at ei stemme skal vere berekraftig, er det viktig at ein ikkje brukar meir innsats og anstrenging enn nødvendig. Den skadelege stemmeåtferda oppstår når ein anstrengjar og spenner muskulaturen meir enn nødvendig i stemmeproduksjon (Colton et. al., 2011, s. 75-77). Det er når ein brukar stemma på ein slik uheldig måte, at ein kan risikere å pådra seg funksjonelle og funksjonelt organiske stemmevanskar (s. 111). Ein viktig del av logopeden si behandling er dermed å hjelpe personen med å redusere uheldige vanar som kan vere skadelege for stemma, og heller innføre positive vanar i pust og stemme (Shewell, 2009, s. 417).

Konkrete døme på stemmebruk som kan vere skadeleg, er kremting, hosting, roping og skriking. Det krev eit kraftig subglottalt trykk, i tillegg til hard adduksjon for å kremte, hoste, rope og skrike. Dei to siste døma er også forbunde med press i strupen for å få volum, spesielt dersom ein ropar og skrik i lyse frekvensar (Colton et. al., 2011, s. 87- 89). Over lengre tid kan dette føre til små irritasjonar i slimhinna, og i verste fall føre til blødningar som vidare kan kapsle seg inn som polyppar (Shewell, 2009, s. 424). Harde glottale attakk vil seie harde ansatsar på vokalar. Når ein seier vokalar med ein hard start, er dette forbunde med uheldig spenning og press i strupa som kan vere skadeleg for stemmebanda ettersom stemmebanda slår veldig hardt saman (Colton et. al., 2011, s. 77). Strupehovudet heng berre i musklar og blir påverka av spenningar i indre og ytre strupemusklar, nakke, hals og skuldrane rundt strupa (Colton et. al., 2011, s. 78; Shewell, 2009, s. 111). Slike muskelspenningar kan føre til at strupehovudet heng høgt, noko som kan gi uheldige utslag, mellom anna i form av at stemmebanda kan bli stivare. Dette medfører endring i stemmebanda sitt vibrasjonsmønster og frekvens, i tillegg til å gjere dei glottale attakkane høgare (Colton et. al., 2011, s. 77; Shewell, 2009, s. 111).

Når strupehovudet heng høgt, blir lengda på ansatsrøret korta ned, slik at stemma kan bli klangfattig og lysare. Strupehovudet kan også vere «skvisa». Når dette skjer er det pyramidebruskane og strupelokket som nærmar seg kvarandre ved fonasjon. Dette er ein naturleg del i produksjon av vokalar som ligg langt bak i munnen, men kan vere uheldig og hemme stemma sin fleksibilitet dersom spennet består i andre vokalar som eit kontinuerleg press (Colton et. al., 2011, s. 78).

Eit anna og like viktig aspekt ved skadeleg stemmeåtfærd, er for stor belastning over tid, til tross for at den gitte stemmebruken ikkje er skadeleg i seg sjølv. Ved funksjonelle og funksjonelt organiske stemmevanskar, er det krava som blir stilt til den daglege stemmebruken som gjerne har blitt for høge og ført til uheldige måtar å bruke stemma på. Dette kan ha medført lite hensiktsmessige vanar i punkt og haldning, i tillegg til for stor belastning av slimhinna. For lærarar er dette svært alvorleg, då dei ikkje kan gjennomføre yrket sitt utan stemma. Typiske krav som kan utfordre stemma er å snakke i lange periodar av gongen, å måtte bruke mykje volum på stemma når ein pratar, store variasjonar i akustikk i dei romma ein skal snakke i, tørr luft, bulder og bakgrunnsstøy, i tillegg til immobile og ubevegelege kroppspositurar. Dette er ikkje faktorar som er skadelege i seg sjølv, men som kan bli skadelege i store mengder (Shewell, 2009, s. 144-443).

Førekost av stemmevanskar

Det er vanskeleg å sette fast eksakte tal for førekosten av stemmevanskar generelt i verdas befolkning, dette på grunn av få studiar om dette (Hammarberg et. al., 2014, s. 247). Men talet ligg ein plass mellom 6 – 15 % (Martins et. al., 2014, s. 716). Med utgangspunkt i dette veit vi også at lærarar er overrepresentert når det kjem til førekost av stemmevanskar. Martins et al. (2014, s. 716), har gjennomført ein metaanalyse angående førekosten av stemmevanskar blant lærarar. Det blir konkludert med at førekosten er to til tre gonger høgare enn i resten av befolkninga. Langvarig stress kan vere ein faktor som resulterer i konsekvensar for stemmefunksjon og kan føre til stemmevanskar. Martin og Darnley (2004, s. 29) si forskning viser at prevalensen for opplevd stress blant lærarar er vesentleg høgare enn for andre yrkesgrupper. Dette kan dermed tenkast å vere noko av årsaka til den høge førekosten av stemmevanskar blant lærarar.

2. 4 Risikofaktorar i læraryrket

Lærar utgjer ei yrkesgruppe som av stemmeforskarar blir utpeikt som profesjonelle stemmebrukarar. I følge Stemple (2000), også støtta av Martin og Darnley (2004) er profesjonelle stemmebrukarar personar som er direkte avhengig av kommunikasjon i sitt yrke. Omgrepet profesjonelle stemmebrukarar blir brukt om personar som i si yrkesutføring er avhengig av effektiv bruk av stemma. Dei seier også at når ein brukar uttrykket profesjonelle stemmebrukarar om lærarar, ligg det ei forventning i sjølv uttrykket om at lærarar har fått opplæring i stemmebruk, slik at denne er på eit profesjonelt nivå. Dette viser seg å ikkje vere tilfelle, då dei fleste av lærarane manglar opplæring i stemmebruk i lærarutdanninga. Når

uttrykket blir brukt om lærarar, viser det i verkelegheita til den foniske arbeidsmengda yrkesgruppa har, og til stemma som eit viktig reiskap i utøvinga av lærarane si profesjonelle rolle, og ikkje til noko kompetanse i stemmebruk.

I tillegg til at lærarar snakkar mykje, som i seg sjølv er ei stor belastning, blir dei disponert for ulike fysisk arbeidsforhold som kan belaste stemma. Herunder kjønn, alder, ulike undervisningssituasjonar, klasserom, støy og diverse andre miljøfaktorar. Også psykiske faktorar kan spele ei rolle i utviklinga av funksjonelle stemmevanskar. For å avgrense, har eg valt å rette søkelyset på to vanlege psykiske faktorar, nemleg stress og spenningar i kroppen. Mange profesjonelle stemmebrukarar stiller store krav til seg sjølv, og stiller spørsmål ved om personlegdomen kan ha noko å seie for at ein utviklar stemmevanskar, påpeikar De Jong (2010).

Kjønn

Det er vanskeleg å skilje gute- og jentestemmer før puberteten. Dei hormonelle endringane i denne perioden gjer at gute- og jentestemmer utviklar seg ulikt. Stemmeendringa hos jentene kan lett bli karakterisert som mindre merkbar enn hos gutane. Likevel påpeikar mellom anna Sweet (2015), at kvinneleg stemmeendring har fått for lite merksemd i forskinga. Ho har utført ein fenomenologisk studie basert på 14 studentar ved Durham School of the Arts i North Carolina. Formålet var å undersøke opplevinga av kvinneleg stemmeendring ut frå kvinnelege korsongarar i alderen 11- 17 år. Resultata viser at stemmeendring hos kvinner kan ha større innverknad enn ein først kunne anta. Av undersøkinga går det nemleg fram at kvinneleg stemmeendring skapte sårbarheit og frykt for forlegenheit og påverka songsituasjon og setting (Sweet, 2015, s. 84). Også hos gutane skjer det store skilnadar. Larynx blir større og lengre og får tjukkare stemmelepper enn hos jenter. Dette er grunnen til at mannsstemma si grunnfrekvens ofte er ein oktav lågare enn hos kvinnestemma (Sveen, 1999).

Mannstemma har om lag halvparten så mange stemmebandssvingingar per sekund som kvinnestemma. Denne skilnaden medfører mindre belastning på menn sine stemmer og kan tenkast å vere hovudgrunnen til at kvinnelege lærarar får stemmevanskar i større grad enn menn (Fritzell, 1999).

Det blir antyda av Hammond et.al (Morton & Watson, 2001) at det er kjønnsrelaterte skilnadar i stemmeleppene si fysiske utforming. Den kvinnelege larynx er mindre

sjokkabsorberande på grunn av mindre mengder elastin og andre kjemiske forbindingar. Dette medfører at kvinner er predisponert for meir stemmevanskar enn menn (Morton & Watson, 2001). Kvinner har også ein tendens til å gå opp i stemmeleie når dei skal snakke sterkare, noko som kan medføre at stemma blir meir pressa og/ eller skrikande. Å snakke med for høgt stemmeleie over tid er veldig belastande for stemmefunksjonen. Belastninga kan medføre at ein utviklar stemmebandsknutar, noko som nesten berre førekjem hos kvinner (Fritzell, 1999).

Forsking viser også at kvinner oftare søker hjelp for stemmevanskane, samanlikna med menn (Morton & Watson, 2001). Denne tendensen i den generelle populasjonen blir reflektert i læraryrket. At kvinner oftare søker hjelp, kan tyde på at dei får fleire stemmevanskar enn menn på grunn av dei fysiske skilnadane mellom stemmeorgana. Fritzell (1999) stiller seg kritisk til om dette er årsaka: Er det slik at kvinnestemma er dårlegare utrusta til å tole belastninga i yrket, eller handlar det om at kvinner er flinkare å søke hjelp for plagene? Det kan også reflekterast over at menn er mindre merksame på forandringar i stemmekvalitet og også kvir seg på å søke hjelp når stemma sviktar eller forandrar seg.

Alder

Larynx forandrar seg gjennom livet. I 40-års alderen startar menns larynx å endre seg. Hos kvinner skjer desse forandringane i forbindelse med overgangsalderen, i seint 40, tidlig 50 åra. Årsaka til stemmeforandringane er vevsforandringar i stemmebanda (Martin & Darnley, 2004). I ei undersøking gjort av Sapir et. al. (1993) vart det ikkje funne noko samanheng mellom lærarar sin alder, antal år i yrket, undervisningstimar og symptom på stemmevanskar. Derimot fann Smith et. al. (1998) i ei undersøking av 554 lærarar og 220 ikkje-lærarar at tal på symptom på stemmevanskar auka med alderen.

Ulike undervisningssituasjonar

Undersøkingar har vist at risikoen for å utvikle stemmevanskar er avhengig av kva fag det blir undervist i. Ei undersøking av 927 lærarar utført av Smith et. al. (1998), viste at kroppsøving representerar den høgaste risikoen for å utvikle stemmevanskar uavhengig av kjønn, tal på undervisningstimar pr. dag, alder og lengde på yrkeskarriere (Morton & Watson, 2001). Fritzell (2001) fann i si undersøking blant svenske musikk-lærarar at musikkundervisning aukar sjansane for å utvikle stemmevanskar. Spesielt utsatt er musikk-lærarar som må veksle mellom å snakke og å synge (Morton & Watson, 2001). Ei undersøking gjort av Sarfati viste at språk-, musikk- og dramalærarar er like utsatt for å få stemmevanskar, og årsaka er at

språklærarar har eit auka behov for å snakke, og musikk- og dramalærarar må snakke over store avstandar og overdøye bakgrunnstøy (Morton & Watson, 2001).

Når det kjem til samanhengen mellom stemmevanskar og utdanningsnivå, er det blanda resultat. Nokre studiar har ikkje funne noko samheng, medan andre studiar har konkludert med at førskule- og barneskulelærarar utgjør den største risikograppa. Årsaka til dette er at det blir brukt meir munnlege undervisningsmetodar i dei yngre gruppene (Morton & Watson, 2001).

Klasserom

Store rom krev ofte meir av stemma og kan gjere det vanskelegare å nytte denne på ein formålstenleg måte (Howard & Angus, 2001). Lærarar jobbar ofte i fleire forskjellige rom i løpet av ein dag. Dermed må dei tilpasse stemma til dei ulike akustiske høva som gjerne er i desse romma, sidan dei forskjellige romma stiller ulike krav til stemma (Martin, 2000). Dette er i tråd med førre avsnitt, og viser til at store rom, som kunst og handverksalar, gymsalar eller mindre rom som har dårlege akustiske tilhøve, vil dermed kunne vere utfordrande for lærarstemma. Stemme er lyd, nærare bestemt lydbølgjer som personen som snakkar produserer. Lydbølgjene endrar seg etter kva materiale dei møter (Rörbech, 2019, s. 119). Enkelte materiale dempar lyd, medan andre reflekterer den godt. Dei akustiske tilhøva i eit rom kan dermed vere fordelaktige for stemma, men dei kan også vere skadelege (Howard & Angus, 2001).

Støy

I følge Fritzell (1999), har støynivået auka i klasserommet, i likskap med mange arbeidsplassar, i høve til korleis det var før. Årsaka til at støy, eller bakgrunnsstøy, er ein risikofaktor for å utvikle stemmevanskar, er at når ein blir utsett for støy kan ein reagere med å heve stemma for å bli høyrd (Dejonckere, 2001). Det er dette som blir kalla Lombard-effekten. Fritzell (1999) slår dermed fast at støy skaper dårlege tilhøve for stemma, og støy på arbeidsplassen kan ha ein samheng med at yrkesutøvarar utviklar stemmevanskar. For ein lærar som opplever mykje bakgrunnstøy, vil han eller ho gjerne reagere med å heve stemma, som igjen kan føre til stemmebelastning. Når stemmebelastninga blir for stor, kan det resultere i ein stemmevanske (De Jong, 2010).

Andre miljøfaktorar

Det er fleire miljøfaktorar som kan vere med på å påverke stemma. Læraren kan bli utsett for tørr luft, så vel som temperaturvariasjonar og støv, noko som ikkje er gunstig for stemma (De Jong, 2010). Som ein del av yrket, arbeider lærarar ofte med store grupper barn, noko som kan utsette dei for hyppigare smittefare knytt til luftvegsinfeksjonar. Luftvegsinfeksjonar eller forkjøling kan vere med på å utløyse ein stemmevanske (Freeman, 2000).

Årstidene kan vere med på å påverke stemmevanskar. Oftast opplever lærarar med stemmevanskar at dette skjer i skuleåret, ikkje under ferie. Dette underbygger argumentet om at denne vansken kan bli sett på som arbeidsrelatert. Om hausten og vinteren kan det vere vanleg å oppleve at vanskan dukkar opp, eller at problemet vert verre i desse tidsromma. Dette kan ha med luftfukt, temperaturendringar og infeksjonsfare å gjere (Smolander & Huttunen, 2006).

Stress

Læraren kan oppleve situasjonar privat som utløyser stress, eller det kan vere stress knytt til arbeidsmengde eller endringar i læreplanar og arbeidssituasjon (Freeman, 2000). Stress kan vere eit resultat av krav miljøet stiller og korleis ein taklar å møte desse krava (Martin & Darnley, 2004). Konsekvensane av dette stresset kan utarte seg fysisk, mellom anna i form av dårlegare kontroll av pust og artikulasjon og spenningar i kroppen. Stress kan føre til at ein får muskelspenningar i kroppen, noko som kan vere problematisk når ein skal utføre stemmekrevjande oppgåver, som læraren ofte blir utsett for, forklarar De Jong (2010).

Ein har forskjellige måtar å takle stress på, og enkelte vert påverka i større grad enn andre. Nokre kan utvikle strategiar for å handtere stresset, noko som resulterer i at ein ikkje vert like hardt ramma, medan andre som ikkje har strategiar for korleis ein møter problemet, kan kome til å reagere meir eller prøve å undertrykke det. Enkelte som har stemmevanskar som er stressrelatert, kan ha problem med å anerkjenne det. Dei kan tru at det er ei personleg svakheit ved dei, sidan dei ikkje klarar å takle stresset på ein slik måte at dei unngår stemmevanskar (Freeman, 2000).

Spenningar i kroppen

Spenningar i kroppen kan vere ein av dei utløysande faktorane når det gjeld stemmevanskar (Martin, 2000). Det kan vere ulike årsaker til at desse spenningane oppstår. Årsakene til dette har vore diskutert, og medan nokre meiner at det er ein respons på emosjonelle reaksjonar som stress eller angst, meiner andre at det kan kome av forsøk på å kompensere for eller å kontrollere stemma. I tillegg til dette er det blitt diskutert at spenningar i kroppen kan kome av

at ein naturleg har ei dårleg haldning. Dermed kan ein sjå på spenningar i kroppen som ei årsak til at stemmevanskar oppstår, men også som eit tiltak som personen sjølv set inn for å avvende problem med stemma (Freeman, 2000). Kroppshaldninga til læraren kan også bli påverka av dei låge pultane og stolane, når dei arbeider med små barn. Dette kan bidra til at han eller ho kan få ei haldning som fører til at pusten vert påverka eller at stemma blir pressa, påpeikar Martin og Darnley (2004).

2.5 Behandling av stemmevanskar

Ein stor del av arbeidet med å rehabilitere stemma går på undervisning og trening av ferdigheiter, i tillegg til å gje brukaren vegleiing og undervisning som gir han eller ho kunnskap om hensiktsmessig stemmebruk. Behandlingselement som er mykje brukt i stemmebehandling er mellom anna å hjelpe brukaren til å få ein god pust som støtte til fonasjon, og fonasjon i rør som hjelpemiddel for å oppnå blant anna dette, i tillegg til ulike avspenningsøvelsar. Desse behandlingselementa vil i korte trekk bli presentert vidare.

Søkelyset på pust

Ofte kan fokus på god respirasjon vere til hjelp i behandlinga av stemmevanskar. Colton et. al. (2011), grunnar dette utifrå at respirasjon er kraftkjelda for å kunne muleggjere fonasjon og fokus på den naturlege pusten kan redusere spenningar i bryst og strupe. Å bli gjort merksam på innpust og utpust både med og utan fonasjon kan vere til hjelp med å bevisstgjere pusten si betydning for stemma. Ein god pusteteknikk skal vere uanstrengt, og også profesjonelle som brukar stemma mykje, som lærarar gjer, vil kunne trenge auka treningsomgang for støtte og kontroll av stemma, påpeikar Colton et. al. (2011).

Fonasjon i rør

Det var finske Antti Sovijärvi som introduserte teknikken 'fonasjon i rør'. Tidlegare vart det brukt glastrør, men i dag er det plastrør som blir nytta (VOX, 2004). Røret blir plassert i ein halvliters flaske som er fylt med vatn opp til omtrent 4-5 cm frå botnen, og med røret i munnen fonerer ein ned i vatnet med ein djup og avspent o- lyd. Tanken bak teknikken er at vi får eit ekstra langt resonanssystem der både vårt eige resonansrør og plastrøret inngår. Øvingane har ein blokkerande og masserande effekt på muskulatur og resonansrom i strupen. Strupehovudet blir senka og gjer halsrommet større (VOX 2004).

Blokkingsøvelsar

Denne teknikken vart likeeins med fonasjon i rør, utvikla av Antti Sovijärvi. Desse øvingane er spesielt utvikla til funksjonelle stemmevanskar for å senke stemmeleiet og gjere stemma meir avspent, klangrik og open. Øvinga består av forlenging av dei stemte plosivane /b:/, /d:/ og /g:/. Spenningar i svelgsnøra fører til at strupehovudet stig og halsen kjennes trong. Ved klumpkjensle, som er typisk ved stemmevansken fonasteni, kan desse øvingane vere effektive grunna direkte tøyning av svelgsnøra i den ytre halsmuskulaturen. Spenningane kan bli løyste opp og halsen vil då kjennast meir open og avspent (VOX, 2004).

3. Metode

I dette kapitlet vil metodiske val knytt til å besvare problemstillinga og utføring av undersøkinga, bli presentert. Deretter er kapitlet lagt opp i så måte at eg tek for meg nokre vitskapsteoretiske betraktningar og tilnæringsmåtar, før eg går inn på den kvalitative metoden med semistrukturert intervju, som er blitt nytta i denne undersøkinga. Vidare vert prosessen med utvikling av intervjuguide, utval av informantar og innsamling av data presentert, før eg så går vidare på prosessen med analyse og koding. Til slutt ser eg på truverdighet, som då inneber generaliserbarheit, realibilitet, validitet og forskningsetikk.

3.1 Vitskapsteoretiske betraktningar

Det er viktig for meg å grunngje val av plassering innom vitskapsteorien eller vitskapsfilosofien, som er grein av filosofien som undersøker vitskapane (Gilje & Grimen, 2018, s. 11). Det er eit systematisk studium av vitskapeleg aktivitet og kunnskap. Gilje og Grimen (2018, s. 17) understrekar at vitskapsfilosofi *ikkje* er vitskap, men refleksjon over vitskapeleg aktivitet og kunnskap. Naturvitskap er ein fellesbetegnelse for empiriske vitskapar der ein søker og forvaltar kunnskap om naturen og både levande og ikkje-levande naturlege fenomen. Det er ikkje mogleg å diskutere med, eller spørje ut desse studieobjekta, enten det dreier seg om atomar, gener, celler eller dyr. Naturforskaren er tilskodar til det som studerast (Johannessen et. al., 2016, s. 27). Sidan logopedien inneberer forskingsfelt innan stemmeorganet og vidare mot medisinskteknologisk forskning, kan ein argumentere for at logopedi er fundert i naturvitskapen. Samfunnsforskninga sitt studiefelt er menneske som har meiningar og oppfatningar om både seg sjølv og andre. Dette mangfaldet av meiningar og oppfatningar er ikkje stabilt, men stadig under endring. Dette skil samfunnsvitskapen frå naturvitskapen. I tillegg er samfunnsforskaren ein deltakar i samfunnet, og kan ikkje berre vere ein tilskodar til det ein studerer (Johannessen et. al., 2016, s. 27). Mitt prosjekt plasserer seg derfor under det samfunnsvitskapelege perspektiv, der eg vil forske på menneske, nærare bestemt lærarar og deira oppfatningar og erfaringar rundt stemmevanskar.

Når det gjelder å definere dei prinsipp og perspektiv som vil vere sentrale og leie mitt forskingsprosjekt, posisjonere eg min studie innanfor ramma av konstruktivistisk-fortolkande paradigme (jf. Denzin & Lincolns, 2000). Frå dette perspektivet relaterast mi undersøking til verkelegheita, forstått som komplekse mentale konstruksjonar, som er erfaringsbasert og sosialt strukturert i samspel med andre individ og miljø. Forsking innanfor eit

konstruktivistisk-fortolkande paradigme er opptatt av at kunnskap alltid er utforma i ein bestemt politisk, sosial og kulturell kontekst (Guba & Lincoln, 2000).

Min studie er posisjonert innan relativistisk ontologi, som anerkjenner at det ikkje finnast ei enkel objektiv verkelegheit, men at det finnast eit mangfald av lokale verkelegheiter (Johannessen et. al. 2016. s. 50). Gjennom mi undersøking blir kunnskap om stemmevanskar subjektivistisk og fleirdimensjonal, då lærarane kan ha mange ulike oppfatningar rundt omgrepet stemmevanskar og kva denne vansken inneberer i deira liv. Fleire fortolkingar av stemmevanskar kan vise seg å vere mogleg, og at det ikkje finnast ei enkelt sanning. Vidare posisjonerer eg meg innan subjektivistisk epistemologi, der kunnskap utviklast og konstruerast i samhandling mellom forskaren og informantane og blir sett på som relativ. Epistemologi dreier seg om kunnskapen sin natur, det vil seie kva vi eigentleg kan vite om verkelegheita, og korleis vi kan gå fram for å få kunnskap om samfunn og menneske (Johannessen et. al., 2016, s. 51). I tilknytning subjektivistisk epistemologi vil eg utvikle kunnskap ved hjelp av både teorien om stemma og stemmevanskar, i tillegg til dei enkelte lærarane sine intervjusvar, basert på deira sosiale, kulturelle og historiske erfaringar. Samtidig baserer eg også mi forståing av stemmevanskar relatert til læraryrket på mine eigne tankar og yrkesmessige erfaringar. Desse faktorane vil kunne influere mi fortolking av lærarane sine intervjusvar. Ved å bearbeide eit mangfaldig og samansett datamateriale vil eg forsøke i samhandling med lærarane å få ei djupare innsikt i deira fortolkingar, og å konstruere deira oppleving med stemmevanskar knytt opp til yrket.

3.2 Fenomenologisk- hermeneutisk perspektiv

Kvalitative metodar omfattar ulike fortolkande teoretiske retningar. Det vitskapsteoretiske grunnlaget som skal hjelpe meg å utdjupe kunnskapen om stemmevanskar blant lærarar er hermeneutisk fenomenologi. Omgrepet fenomenologi er avleia frå det greske verbet *phainestai* som i norsk språkdrakt tyder «læra om fenomena». I følgje Johannessen et. al. (2016, s. 169), ønsker forskaren gjennom fenomenologisk metode å få auka forståing av og innsikt i folks livsverd. For å forstå verda må vi forstå mennesket. Det er mennesket som konstituerer verkelegheita, ikkje omvendt. I mitt forskingsprosjekt vil det vere viktig å analysere meiningsinnhald. Som forskar vil eg vere opptatt av innhaldet i datamaterialet, dette vil då innebere kva informanten fortel i intervjuet. Dette datamaterialet vil bli lese fortolkande og som forskar vil eg vere interessert i å forstå den djupare meininga i enkeltpersonars

erfaringar. Fenomenologi er både ei filosofisk og ei kvalitativ metodisk tilnærming. I mitt studie som vil inneha eit kvalitativ design tyder dette at studiet vil ha ei fenomenologisk tilnærming for å utforske og beskrive menneske og deira erfaring med og forståing av fenomenet stemmevanskar (Johannessen et. al., 2016, s. 78). I følgje Befring (2020, s. 21), har fenomenologien inspirert til utviklinga av kvalitative forskingsmetodar og bidrege til å gje legitimitet til empirisk forskning der informantars beskrivingar av subjektive opplevingar er sentrale.

I metodisk forstand omfattar hermeneutikken prinsipp for analyse og tolking av tekstar. Omgrepet er avleia av det greske ordet *hermenein* som tyder å tolke og å forstå, og omgrepet sin etiologi knytast til den greske guden Hermes, som var bodbringer ved å tolke teikn og naturfenomen (Befring, 2020, s. 19). Hermeneutikk er læra om fortolking av tekstar. Formålet med hermeneutisk fortolking er å oppnå gyldig og allmenn forståing av kva ein tekst betyr. Her er det relevant å trekke inn den hermeneutiske sirkel. Denne kan bli forklart ved at den beskriv det forhold at all fortolking består i stadige rørsler mellom heilhet og del, mellom det vi skal fortolke, og den kontekst det fortolkast i, eller mellom det vi skal fortolke, og vår eiga førforståing (Gilje & Grimen, 2018, s. 153). Enda betre er kanskje å bruke omgrepet hermeneutisk spiral, då dette markerar betre at ein ikkje kjem tilbake til same stad i slike forståingsprosessar (Gilje & Grimen, 2018, s. 155). Denne spiralen er relevant for mi oppgåve, særleg med vekt på omgrepsavklaring. For å forstå lærarane sine erfaringar med stemmevanskar, må eg i fortolkinga av omgrepet «stemmevanskar» gå utifrå ei viss førehandsforståing av heileheten dette omgrepet høyrer heime i. Denne forståinga av omgrepet, verkar så tilbake på forståinga av heileheten, ved å høyre informantane sine erfaringar med det. Vi kan aldri bli kvitt vår bakgrunn og våre erfaringar, og inga forståing kan starte heilt objektivt.

3. 3 Metodiske refleksjonar

Eg plasserer mitt forskingsprosjekt innan kvalitativ forskningstradisjon. Kvalitative undersøkingsmetodar legg vekt på kvalitetane i eit fenomen og søker djupare forståing av fenomenet frå ein subjektivt ståstad. Kvalitativ tilnærming er hensiktsmessig å anvende i mitt forskingsprosjekt, for å innhente mange opplysningar ut frå få informantar (Johannessen et. al., 2016, s. 28). På dette viset forsøker eg gjennom mitt studie å skape grundige og detaljerte beskrivingar av stemmevanskar for lærarar og belyse deira historie med problemet.

Formålet med det kvalitative forskningsintervjuet er å forstå sider ved intervjupersonens daglegliv, frå deira eiga perspektiv. Forskingsintervjuets struktur er likt den daglegdagse samtalen, men som eit profesjonelt intervju involverer det også ein bestemt metode og spørjeteknikk (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 42). I mi undersøking er det lærarane sine erfaringar og opplevingar som er interessante for meg å høyre om, og denne informasjonen vil kome betre fram i eit kvalitativt intervju enn til dømes i eit strukturert spørjeskjema der spørsmåla er fastlåst, og ein i liten grad har høve til å avklare eller utdjupe (Johannessen et. al., 2016, s. 28). Utifrå mi forskning er eg interessert i å gi informantane større fridom til å uttrykke seg enn det eit strukturert spørjeskjema tillèt. Menneska sine erfaringar og oppfatningar kjem best med når informanten kan vere med på å bestemme kva som skal bli tatt opp i intervjuet. Ved å nytte seg av kvalitativt intervju kan eg ha høve til å be informanten om å rekonstruere hendingar, noko som ikkje er mogleg å gjere ved hjelp av observasjon eller strukturert spørjeskjema.

Sidan eg ønsker fyldige og detaljerte beskrivingar av informantane si forståing, erfaringar og refleksjonar knytt til fenomenet stemmevanskar, er det naturleg å bruke ein-til-ein intervju. Johannessen et. al. (2016, s. 144), argumenterer også for at ein-til-ein-intervju er mest hensiktsmessig når temaet som diskuterast er intimt eller personleg, noko som kan vere ein viktig faktor å ta omsyn til då lærarane skal fortelje sine erfaringar og tankar rundt sine egne opplevde stemmevanskar. Befring (2020, s.74), beskriv intervju som ein samtale mellom forskar og informant, der det er forventa at informanten skal vere i stand til ei påliteleg introspeksjon og gje uttrykk for det. Sidan eg i mi problemstilling er interessert i å finne lærarar som har eller tidlegare har opplevd stemmevanskar grunna læraryrket, er dette ei ganske stor målgruppe, og informantane kan vere tatt frå heile landet. På grunnlag av dette, vil intervjuet i mitt forskingsarbeid kunne bestå av direkte personleg kontakt mellom meg som intervjuar og informanten, men det kan også vere eit tradisjonelt telefonintervju eller eit digitalt tilrettelagt intervju.

Til tross for mitt val av kvalitativ tilnærming i denne oppgåva, kan det også vere relevant å sjå nærare på kvantitative metodar og fordelane og ulempene dette kunne medført. Ved bruk av ein kvantitativ metode, som til dømes spørjeskjema kunne eg hatt moglegheit til å nå ut til fleire informantar og på den måten fått eit større utval. Kvantitativ tilnærming hentar mange av sine prosedyrar frå naturvitskapen, då det botnar i empiriske vitenskapar som søker å forklare hendingar og lovmessige samanhengar i den levande og ikkje-levande naturen. Samtidig er

metoden med spørjeskjema tilpassa det faktum at det er menneske og menneskelege fenomen som blir studert (Johannessen et. al., 2016, s. 27-28). Ved bruk av spørjeskjema kunne ein fått tilgang på anna type informasjon. Dette kunne gjerne vore til dømes i form av kor utbreidd stemmevanskar blant lærarar er, eller om det kunne vore noko mønster å finne på kva klassetrinn majoriteten av desse lærarane jobba på. Problemstillinga måtte ha fått ei anna ordlyd, då resultata av undersøkinga ville enda i form av tal eller andre mengdetermar. Ulempa med denne metoden er at eg ikkje vil ha høve til å kunne gå i djupna på spørsmåla for å hente ut informantane sine detaljerte og nyanserte erfaringar med stemmevanskar. Denne refleksjonen ligg til grunn for mitt val av kvalitativ metode.

3. 4 Semistrukturert intervju

Eit semistrukturert intervju har ein overordna intervjuguide som utgangspunkt, medan spørsmål, tema og rekkefølge kan variere. Det var viktig for meg å bruke god tid på å utvikle intervjuguiden, sidan eg ville passe på å ikkje bruke leiande spørsmål, og ikkje minst sidan spørsmåla ville vere avgjerande for kva informasjon eg fekk frå informantane. Å stille gode spørsmål, slik at ein sit igjen med det som kallast fyldige beskrivingar, vil kunne styrke validiteten i undersøkinga (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 112). Det var sentralt å få det mine informantar fortalte, så rikt og fyldig som mogleg, då dette ville utgjere mitt datamateriale. Alle tema og spørsmål skulle ha relevans i tilknytning problemstillinga. Dette viser tilbake til viktigheita av å gjere eit godt forarbeid med intervjuguiden.

Ved bruk av semistrukturert intervju, hadde eg som intervjuar moglegheit til å kunne bevege meg fram og tilbake (Johannessen, et. al., 2016, s. 146). Informantane formulerte svara med eigne ord. På den måten hadde eg mindre innverknad på korleis informantane responderte, og svara viser korleis den enkelte informant forstod spørsmåla. Eg fekk dermed meir utfyllande svar enn ved bruk av til dømes førehandsskodde spørsmål. På tross av dette, var det nødvendig med ei viss standardisering – til dømes då at alle informantane mine fekk same spørsmål. Fordelen med standardisering var at det ville bli lettare å samanlikne svara etterpå. Dersom det ikkje var noko form for standardisering ville det bli vanskeleg i arbeidet med analysen i etterkant av intervjuet. Ulempa med standardisering er avgrensa fleksibilitet. Eg som forskar kunne ikkje skreddarsy intervjuet til den enkelte informant (Johannessen, 2016, s. 146). Eit semi-strukturert intervju med opne spørsmål og moglegheit til å spørje informantane om utdjuing der eg finn det interessant var dermed mest hensiktsmessig.

Den første tida vart nytta til å gå gjennom ein del av litteraturen som finnast om stemmevanskar og om stemmevanskar knytt opp til læraryrket. Litteraturen vart henta frå masterstudiet i tillegg til artiklar og bøker skrivne av velrenommerte forskarar innan stemmefeltet. Gjennom arbeidet med intervjuguiden var det viktig å operasjonalisere problemstillinga for å vite kva eg egentleg ville ha svar på. Problemstillinga tek føre seg lærarar sine opplevingar, tankar og erfaringar med stemmevanskar. I tillegg til dette hovudfokuset kjem det fram nokre overordna tema, også kalla forskingsspørsmål:

- Kva kjennskap har informantane til stemme og stemmevanskar?
- Kva tenker informantane at kan vere dei største årsaksfaktorane til stemmevansken?
- Kva konsekvensar av stemmevansken har dei opplevd i yrket og elles?
- Kva tiltak er prøvd ut i tråd med logopedisk hjelp? Kva har fungert og eventuelt ikkje fungert?

Som tidlegare beskrive (kap. 1), er desse forskingsspørsmåla tatt med for å forsikre at problemstillinga vart belyst. Eg var interessert i å høyre om kva kjennskap lærarane hadde til stemme og stemmevanskar, og nytta spørsmål knytt til deira forbinding med omgrepet stemmevanskar, vurdering av eiga stemme og erfaringane dei hadde med stemmebruk i skulen. Sidan problemstillinga tok sikte på å finne risikofaktorar i læraryrket, var det naturleg å høyre om informantane sine tankar og refleksjonar rundt kva desse kunne vere.

Konsekvensar, så vel som behandlinga dei hadde opplevd i etterkant av stemmevansken var eit viktig aspekt for med å rette søkelys på, for å skape eit heilheitleg bilete av omfanget av vansken og erfaringar dei hadde med dette, ikkje berre i yrket, men også i livet elles.

Rekkefølga på spørsmåla i intervjuguiden var nøye uttenkt. For at intervjuet skulle få ein lett og god start, kunne det vere greitt å starte med spørsmål om utdanning og arbeidserfaring. Dette er tema som mest sannsynlig ingen av informantane ville finne problematiske å snakke om, og kunne vere gode oppstartsspørsmål. På denne måten ville intervjuguiden ha form som eit traktintervju, der dei lette og generelle spørsmåla kom først, for så å ta dei mest personlege og erfaringsbaserte spørsmåla til slutt (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 162).

3. 5 Informantar og utvalskriterier

Å velje ut kven som skal vere med i ei undersøking er ein viktig del i all samfunnsforskning. Ved at eg i denne studien nyttar meg av ein kvalitativ metode, inneberer det at eg har hatt eit

ønske om å komme nær innpå personar i den målgruppa eg er interessert i å vite noko om. Som tidlegare beskrive, har hensikta vore å få samla inn fyldige beskrivingar, slik at problemstillinga blir belyst frå fleire sider (jf. Johannessen et. al., 2016, s. 111). Malterud (2011) viser til viktigheita av å skaffe eit relevant utval av informantar enn å skaffe mange. Ein kvalitativ dataanalyse fungerer best når datamaterialet inneheld rikelig informasjon om det vi skal undersøke, gjerne med fleire variasjonar, utan at datamaterialet er for omfattande. For å finne informantar som var mest relevante og interessante ut frå formålet med studien, var det hensiktsmessig å formulere nokre kriterier:

Lærarar som:

- har opplevd stemmevanskar over lengre tid
- har opplevd konsekvensar av stemmevansken
- har fått logopedisk behandling

Bakgrunnen for desse kriteria låg i at lærarane i det endelege utvalet måtte ha opplevd stemmevanskane over lengre tid. I eit stemmekrevande yrke er det vanleg at stemma kan følast svak eller sliten etter ein dag med meir støy eller uro enn elles. Men i mitt studie var eg interessert i å finne informantar som faktisk har opplevd å ha vedvarande problem med stemma. Det neste kriteriet var eit punkt som eg vil tru dei fleste informantane har fått føle på dersom stemma er blitt svekka. Eg fann det interessant å høyre om informantane si oppleving av det å miste eller få svekka det viktigaste verktøyet i yrket og elles, og korleis det har ført til nye problemstillingar både i yrkeslivet og elles. Det siste kriteriet omhandlar at informantane har fått behandling hos logoped, noko som viser tilbake til alvorlegheitsgraden av vansken, men også for å kunne svare på eit av mine forskingsspørsmål som omhandlar deira oppleving av logopedisk behandling.

Det var ulike faktorar som kunne påverke kvar mine informantar vart henta frå. Det seier seg sjølv i eit slikt type forskingsstudie at eg ikkje har tid eller høve til å reise landet rundt for å treffe informantane fysisk. På same tid ville eg ikkje spisse inn studiet til å hente informantar frå berre ein region i landet. Dermed var det høveleg å vere open både for å ta nokre fysiske intervju, og nokre via telefonsamtale eller digitalt møte. På denne måten haldt eg moglegheita open for å få inn flest mogleg informantar som traff mine kriterier. På same tid var det rimeleg å tru at det ville bli enklast å skaffe informantar frå dei skulane i mitt nærrområde som eg allereie har kjennskap til. Sannsynet for at lærarar ville seie ja til eit intervju om dei kjente til kven som står bak undersøkinga, var stor. På dette grunnlaget kunne det vere

hensiktsmessig med å starte der. Skuleleiarane vart kontakta med eit brev som inneheldt både informasjonsskriv om undersøkinga som retta seg til dei, i tillegg til informasjonsskriv til lærarane med førespurnad om deltaking i undersøkinga. Informantane hadde høve til å kontakte meg via e-post eller telefon.

Det var viktig at det i informasjonsskrivet vart presisert at informantane var sikra anonymitet og deltok på fritt grunnlag. Det vart også presisert moglegheita til å trekke seg i etterkant dersom ønskeleg, utan å måtte gje nokon grunn. Dermed var det god forskingsmessig prosedyre at informantane signerte på ein samtykkeerklæring. Dette er også forankra i dei forskningsetiske retningslinjene som også gjeld for masteroppgåver (NESH, 2016). Planen var at dersom eg fekk moglegheit til å møte informanten og gjennomføre eit personleg intervju, kunne denne samtykkeerklæringa blir signert i forkant av intervjuet. Dersom intervjuet vart via telefon eller digitalt, kunne dette bli sendt via e-post. Det vart bedt om å gi tilbakemelding på at informanten har lest gjennom og var kjent med vilkåra for prosjektet før intervjuet kunne bli gjennomført.

3. 6 Innsamling av data (empiri)

Eg haldt meg til følgjande prosess i tre trinn i tilknytning rekruttering, basert på anbefalingar av Johannessen et. al. (2016, s. 124): Omtrent to veker før intervjuet tok eg kontakt med informanten og avtalte tid for intervju. Ei veke før intervjuet kontakta eg informanten og vi vart saman einige om dato og tid for gjennomføring av intervjuet. Dagen før intervjuet fekk informanten ei påminning frå meg om intervjuet via e- post.

Intervjuet hadde eit tidsrom på rundt 60 min. Det var stort sannsyn for at mange av intervjuane ville bli gjort via telefonintervju eller digitalt. Ein styrke med denne metoden var at informanten ikkje ville sjå opptaksutstyret. Det er viktig å presisere at alle informantane vart informert om at det ville bli gjort lydopptak og hadde gitt samtykket til det. Likevel kunne det ha ei positiv effekt at lydopptakaren ikkje vart i fokus under intervjuet, og at informanten opplevde det heller som ein samtale med mindre press. Utstyret vart testa ut i forkant av intervjuet og det vart kontrollert at både mi eiga stemme og informanten si vart tydeleg på opptaket.

Mine intervju enda opp med å bli gjennomført digitalt. Dette kunne ha eit positiv aspekt då informanten kunne føle seg meir «trygg», i og med at med at miljøet rundt var kjent og var

dermed på ein skjerma plass. Uavhengig av kva form intervjuet tok, ville det vere viktig for meg å skape god kontakt mellom meg og informanten i intervjusituasjonen. Dette vart gjort ved å mellom anna å vere merksam og interessert i det som vart sagt, og stille gode oppfølgingsspørsmål (Lassen, 2014, s. 77). Aktiv lytting var viktig då ein signaliserte at ein høyrde den andre. Ved bruk av aktiv lytting påverka eg informanten sin tendens til å uttrykke seg i personlege vendingar fordi han eller ho følte seg sett og høyrd. Dette viser respekt for informanten og at informasjonen som kom fram vart teken på alvor (Lassen, 2014, s. 82).

Det var hensiktsmessig å gjennomføre intervju på ulike dagar, då eg ville få betre tid til oppsummering og transkribering i etterkant av kvart intervju. Også dei inntrykk eg sjølv sat igjen med etter kvar samtale var lurt å få ned på papir så raskt som råd i etterkant, då dette kunne vere interessant i den seinare analysedelen. Dette er i tråd med Dalen (2011) sine påstandar, og ho seier mellom anna at analysen begynner tidleg. Dalen (2011, s. 56-57) anbefalar å berekne god tid til refleksjon i etterkant av intervjuet då dette fyrsteintrykket er verdifullt for det vidare analysearbeidet.

3. 7 Analyse og bearbeiding av data

Å transkribere tyder å transformere, skifte frå ei form til ei anna (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 205). Transkripsjonar er oversettingar frå talespråk til skriftspråk. Det finnast visse svakheiter med transkripsjonar, mellom anna er intervju eit direkte sosialt samspel der det temporale utfoldingstempo, stemmeleie og kroppsspråk framtrer umiddelbart for deltakarane i samtalen. For den som les utskrifta utanfor denne konteksten, er dette vanskeleg å få fram. Ironi er eit døme på dette, då den inneber ein bevisst uoverstemmelse mellom ikkje-verbalt og verbalt språk, eller mellom forskjellige element i eit språkleg budskap (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 205). Bourdieu (1999, s. 622), uttrykker at både ironi og andre viktige troper går nesten med sikkerheit «tapt i transkripsjonen».

Lydopptaket av intervjuet inneber ein første abstraksjon frå informantane sin direkte fysiske tilstedeværelse, og dette medfører tap av kroppsspråk, til dømes kroppshaldning og gestar (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 205). Dette er også ein svakheit med eit telefonintervju. Det er likevel viktig å understreke at i denne forskinga vart alle intervjuopptak transkriberte av meg sjølv. Dette blir støtta av Silverman (2001), som skriv at i kvalitative data bør den som har samla inn dataen, også analysere og tolke den. Dette fordi teoriar, hypotesar og mi

førforståing er viktige utgangspunkt for dataanalysen. Disse svakheitene som er nemnt ovanfor understrekar viktigheita av mi rolle som intervjuar med å notere ned alt eg merka av interessante observasjonar og tankar, og at eg fekk dette ned på papir undervegs. Gjennomgangen av datamaterialet skapte også ein nærleik til stoffet, gav meg betre oversikt over informasjonen og det vart lettare å utføre kodingsarbeidet.

Vidare var det hensiktsmessig å starte med å lese grundig gjennom intervjuar fleire gonger, og på den måten skaffe ei betre oversikt over informasjonen som var gjeven. På grunnlag av dette arbeidet skaffa eg meg nokre overordna kategoriar som var nyttige når eg skulle gå vidare på kodinga. Den vidare kodinga av og arbeidet med informasjonen vart gjort i dataprogrammet NVivo 12. Dette programmet hjelpte meg med å organisere og analysere kvalitative data. Programvaren let meg klassifisere, sortere og ordne informasjon og undersøke forhold i dataen. På denne måten kunne eg lage kodingstre slik at eg fekk delt intervjuutsegna inn i forskjellige hovudkategoriar, som igjen kunne bli delt inn i underkategoriar der den meir detaljerte informasjonen kom fram. Det er mange metodar ein kan ta i bruk for å kode informasjonen, men denne metoden bidrog til å skape god oversikt og hjelpte med å få fram essensen i intervjuar.

3. 8 Truverdigheit

Ved kvalitative undersøkingar snakkar ein om overføring av kunnskap i staden for generalisering, fordi det siste gir assosiasjonar til statistisk generalisering og kvantitative studier (Malterud 2011; Thaagard 2009, s. 17). Ein undersøking overførbarheit dreier seg om korleis det lykkast ein å etablere beskrivingar, omgrep, fortolkingar og forklaringar som er nyttige på andre områder enn det som studerast. For å knyte dette opp til mi forskning, vil ein kunne kalle resultatene i mi undersøking for eit tilstandsbilete av eit visst antal lærarar sine opplevingar med stemmevanskar i undervisning og elles. Kor gyldig generaliseringa er, avheng av relevansen til det som vert samanlikna, og det er informatane sine gode og innhaldsrike skildringar av fenomenet som er bakgrunn for denne samanlikninga. For meg vart det viktig at informantane sine opplevingar vart skildra godt, i tillegg til mine beskrivingar av framgangsmetode undervegs i tolkinga av desse. Eg ville også støtte meg på teori og tidlegare forskning på lærarar og stemmevanskar. Det var rimeleg å tru at lærarar ville kunne kjenne seg att i skildringane, men det er opp til kvar enkelt som les å finne ut om dette er dekkjande for dei. I mi undersøking vil generaliseringa helle mot ei naturalistisk form.

Dette inneber at undersøkinga er basert på personlege erfaringar. Den kviler på stillteiane kunnskapar om korleis ting er, og gir forventningar heller enn formelle føreseiingar. Den kan uttrykkast i ord, og dermed gå frå å vere stillteiane kunnskap til å bli eksplisitt, konkret kunnskap (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 290).

Eit grunnleggande spørsmål i all forskning er datas pålitelegheit. På forskingsspråket blir dette omtala som reliabilitet. Reliabilitet knyter seg til nøyaktigheita av undersøkinga sine data, kva data som blir brukt, måten den blir samla inn på og korleis den blir bearbeida (Johannessen et. al., 2016, s. 36). Ein del faktorar kan vere med på å bestemme grada av pålitelegheit ei kvalitativ undersøking har. Til dømes er omgrepa og språket ein brukar ein faktor som kan vere med på å redusere pålitelegheita. Dersom informant og intervjuar brukar omgrep på ulike måtar, vil dette utgjere ein reliabilitetsrisiko, sidan ein kan risikere at ein ikkje snakkar om det same (Postholm, 2010). For å hindre dette vart det viktig at eg nytta meg av omgrep som var eintydige og som ikkje var for prega av fagterminologi. Det kunne også vere fordelaktig å gjenta det som vart sagt, så informanten sikra at mi tolking av informasjonen var korrekt. Ein metode som ville medføre høgare reliabilitet i mitt forskingsprosjekt, var transkriberingsreliabilitet. Gjennomføringa av ein transkribering kan vere krevjande, og ein svakheit er at det sjeldan blir kvalitetskontroll på overføringa av intervjudata frå taleopptak til tekst. Dermed var det formålstenleg å støtte seg til eit dataprogram som NVivo (Befring, 2020, s. 46).

Eit sentralt spørsmål i forskning er i kor stor grad eller relevans data representerer fenomenet (Johannessen et. al., 2016, s. 66). Her kan ein mellom anna nytte seg av deskriptiv validitet. På denne måten kan ein sikre validiteten ved å gjere grundig greie for kva som er gjort gjennom heile forskingsprosessen (Postholm, 2010). Når ein gjer greie for dette vil andre som les om undersøkinga vere i stand til å gå gjennom steg for steg kva som er blitt gjort. Det vart dermed gjort eit godt forsøk på å skildre det som er blitt gjort i høve mi undersøking. Desse skildringane vil kunne vere med på å legge til rette for at andre skal kunne ha ein bakgrunn som ligg så nært opp mot min som mogleg, dersom dei vil sjå på resultata for undersøkinga. Ein anna metode eg kunne nytta meg av, var å forsterke tolkingsvaliditeten med å triangulere. Dette inneberer at eg vil kunne nytte fleire forskjellige metodar, datakjelder eller forskarar til å forsterke validiteten sidan det då kan visast at same resultat kjem frå ulike kjelder eller personar (Befring, 2020, s. 46). Ein måte ein kunne gjennomført dette på var å få ein annan person, gjerne ein forskar, til å gå gjennom datamaterialet for å sjå om han eller ho gjorde dei

same tolkingane eller fann dei same mønstra som eg gjorde. Eventuelt kunne eg latt informantane fått innsyn i datamaterialet for å sjå om dei var einige i mine tolkingar av deira utsagn. På den måten kunne eg fått bekrefta eventuelt avkrefta om mine tolkingar er representative for datamaterialet, og informantane kunne sikra at det var blitt forstått på riktig måte.

3. 9 Forskingsetikk

Eg vil peike på den betydninga forskningsetikk og forskarrolla har i det kvalitative prosjekt. Det er ein heilt avgjerande del av arbeidet med masteroppgåva. Anker (2020, s. 104) viser til at forskningsetikk består både av formelle rammeverk og skjønsmessige vurderingar. Den formelle sida krev at eg forhold meg til eit sett av reglar som skal sikre personvernet og informantane sin anonymitet. I tillegg til å følgje desse reglane krev eit forskningsetisk arbeid at eg behandlar informantane på ein forsvarleg måte, og at eg reflekterer over korleis eg har utøva mi rolle som forskar. I tillegg er det viktig å vise fram korleis eg har jobba med materialet mitt slik at dei som les oppgåva kan sjå at konklusjonane er rimelege ut frå det materialet som eg har samla, og den teorien som eg har brukt (Anker, 2020, s. 104).

Avhandlingar på master- og doktorgradsnivå definerast som forskingsarbeid (NESH, 2016). Dermed måtte eit prosjekt som dette bli meldt inn til og bli godkjent av Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitskapelig datatjeneste AS (NSD). Forsking er systematisk, sosialt organisert søking etter ny og betre innsikt. I arbeidet med masteroppgåva er ein dermed plikta til å følgje forskningsetiske normer som krav til å vere reieleg og upartisk, og vere open for det å gjere feil (NESH, 2016). NSD skal bli tilsendt prosjektbeskriving med den endelege intervjuguiden. I samsvar med dei forskningsetiske retningslinjene er det først når prosjektet er godkjent hos NSD, at ein kan gå vidare i prosessen med å formidle kontakt med og intervju informantane.

4. Presentasjon av funn og drøfting

I dette kapittelet presenterer eg resultatane frå intervjuundersøkinga. Eg har valt å følge intervjuguiden oppdelt etter dei ulike kategoriane, for å sikre at problemstillinga blir belyst. Målet har vore å få best mogleg subjektive beskrivingar av lærarane sine erfaringar med stemmevanskar i yrket og sjå på kva ulike faktorar frå yrket som kunne vere medverkande og utløysande for problemet.

I denne studien har eg gjort ei undersøking basert på fire informantar som alle er lærarar og som har opplevd stemmevanskar. Dei empiriske funn som framgår av intervju, transkribering og analyse, i tillegg til teorien som er presentert i kapittel 2, utgjer grunnlaget for denne drøftinga. Resultata frå denne studien byggjer på svar frå mitt utval, og kan dermed ikkje nødvendigvis overførast til å gjelde alle lærarar som har hatt stemmevanskar. Deler av materialet kan likevel antas å kunne skape gjenklang hos personar i same situasjon, og vil dermed kunne vere nyttig bidrag i arbeid med funksjonelle stemmevanskar. Drøftinga tar utgangspunkt i å besvare mi problemstilling om korleis lærarar erfarer sine stemmevanskar og kva faktorar i yrket som kan relaterast til problemet.

Kapittelet er delt inn i sju ulike hovuddelar, der eg først presenterer informantane og deira lærarbakgrunn. Deretter går eg inn på deira noverande undervisningssituasjon for å beskrive situasjonen med undervisningstimar, klassetrinn og undervisningsfag. I neste hovuddel kjem eg inn på kva kjennskap informantane har til stemme og stemmevanskar. Dette er for å få ein utfyllande beskriving av deira erfaring med stemmebruk i skulen og korleis denne er blitt endra. Sidan har eg valt å ta eit eige punkt der eg vil kome inn på informantane si eigenvurdering av stemma si. Deretter kjem ein hovuddel som tek for seg faktorar som påverkar stemma i skulekvardagen. Desse vil vere oppdelt i fysiske og psykiske risikofaktorar. Under fysiske risikofaktorar har eg lagt særleg vekt på tidspunkt for dagen, ulike fag og til slutt klasserom, og som psykiske faktorar har eg sett søkelyset på stress og spenningar i kroppen. Dei to siste hovudpunkta omhandlar konsekvensar som informantane har opplevd i etterkant av stemmevansken, både i jobbsamanheng og elles, og til slutt behandlinga dei har fått av logoped og erfaringar med dette.

I oppgåva har eg valt å gje informantane fiktive namn for å best mogleg oppretthalde dei etiske reglane kring anonymisering, men også for å gjere det enkelt å la lesaren følgje dei

ulike informantane og kome nærare inn på dei, enn å til dømes bruke tal. Vidare er også alle sitat skrivne på nynorsk, som er eit konsekvent val for å ivareta anonymiseringa til informantane.

4. 1 Presentasjon av informantane

Linn – Er ei kvinne på 52 år. Ho har allmennlærerutdanning og har jobba i grunnskule i over 25 år på alle klassetrinn frå 1.- 7. trinn. Kvinna beskriv vansken som at det begynte med ei «klump i halsen» kjensle. Det var så ille at ho i dei verste tilfella måtte brette seg i undervisningstimane. Ho fekk tilvising til logoped, då spesialisten ansåg dette som typiske trekk på stemmesvikt. Kvinna beskriv klumpen som ei kjensle av «kald rømmegraut» og får den verken opp eller ned. Den ligg på bakre del av stemmebandet og mest bak på venstre side, og bakre del av tunga var veldig anspent. Då problema med stemma oppstod, førte det til endringar i arbeidssituasjonen som gjorde at ho ikkje fekk nytta den utdanninga ho hadde lagt ned mykje tid og energi på å opparbeide seg. Ho fortel at ho følte seg tilsidesett og fekk ei kjensle av å gå som «assistent» saman med andre kollegaer. Stemmevansken har ikkje berre medført vanskar på det yrkesfaglege plan, men like fullt på det sosiale plan.

Else – Er ei kvinne på 28 år. Ho er dermed relativt nyutdanna, og har jobba som lærar i fire år. Dei tre første åra jobba ho som faglærar, og er no inne i sitt første år som kontaktlærar i første klasse. Informanten kan fortelje at stemmevanskane først oppstod i haust då ho tok jobben som kontaktlærar. Før ho hadde opplevd problemet sjølv, var ikkje stemmevanskar blant lærarar eit fenomen ho hadde høyrte om. Då ho merka vansken, brukte ho Google til å finne fram årsaka til problemet, og kontakta ein logoped sjølv. Ho beskriv si erfaring som at det begynte med at ho kjente seg sliten i stemma då ho kom heim frå jobb, og at dette vart verre og verre. Dette førte til sjukmelding i november og jamleg behandling av logoped sidan.

Inger – Er ei kvinne på 51 år. Ho har jobba i skulen i over 20 år. Informanten har allmennlærerutdanning, og har jobba innanfor alle klassetrinn frå 1.- 7. klasse. Inger beskriv vansken som noko som oppstod brått etter ein dag med undervisning. Stemma forsvann, og kom ikkje igjen før etter 5 dagar med stemmekvile. Ho vart tilvist til lege og vidare til logoped, og fekk hjelp til tips og teknikkar for å trene opp stemma. Diagnosen som vart satt som årsak til stemmesvikten var betennelse på stemmebandet. Etter denne opplevinga,

gjennomførte Inger regelmessig stemmeøvingar som resulterte i at stemma kom igjen og har ikkje hatt problem med den sidan.

Tor- Er ein mann på 54 år. Han har jobba i grunnskulen i rundt 30 år, og har alltid trivast godt i yrket sitt. For nokre år tilbake opplevde han å bli hes etter ei forkjøling, men påpeikte at han også hadde opplevd å vere sliten i stemma også før dette. Etter forkjølinga ville ikkje denne hesheita gi seg, og han begynte å kjenne ei isande fornemning i strupehovudet som han opplevde som smertefull. Han var til logoped ved to anledningar for stemmevansken.

4. 2 Noverande undervisningssituasjon

I samsvar med utvalskriteria (kap. 2), har informantane til felles at dei har eller har tidlegare hatt ein undervisningsjobb som lærar i grunnskulen. Mange undersøkingar viser at barneskulelærarar er spesielt utsett med tanke på utvikling av stemmevanskar (Titze, 2001). På grunnlag av stemmevansken har undervisningssituasjonen og arbeidskvardagen endra seg noko.

Alle fire informantane kan fortelje at dei har opplevd endringar i arbeidssituasjonen i etterkant av stemmevansken. Else gjekk ut med sjukemelding då vansken var blitt på det verste, og dette resulterte i at kvinna no jobbar 60%, og har fast behandlingsdag hos logoped ein av dei resterande dagane. Dette er klart ein uheldig situasjon, då dette er første året ho skulle ha ansvar for eiga klasse og vere kontaktlærar. Linn beskriv det som svært frustrerande å oppleve at stemma ikkje spelar på lag i ein hektisk jobbkvardag. Dette resulterte i at informanten vart sett til å jobbe meir innanfor det spesialpedagogiske feltet på skulen, og jobba dermed meir med elevlar i mindre grupper. I tillegg til dette vart ho sett til å jobbe som lærar på dei yngste trinna på skulen, der ho før jobba på mellomtrinnet. Ein kan jo stille spørsmålsteikn ved om det i det heile tatt er eit betre tiltak å la ein lærar med stemmevanskar jobbe i mindre grupper som spesialpedagog, då dette gjerne inneber elevlar som treng tettare oppfølging. Denne oppfølginga er gjerne i form av meir rettleiing undervegs, noko som kan resultere i meir prating enn kva som elles ville vore nødvendig i ei større klasse, spesielt på dei høgare klassetrinna. Det same gjeld ved å skulle arbeide i småskulen i samanlikning til å jobbe med dei eldre elevane som mest sannsynleg er meir sjølvstendige og kapable til å arbeide utan den same intense oppfølginga som elevlar på småtrinnet treng. Linn forklarar også at ho føler ein trong til å «legge om» stemma når ho jobbar som spesialpedagog. Noko som kan vere

naturleg med tanke på at mange elevar som treng ekstra oppfølging gjerne er elevar med anna enn norskspråkleg bakgrunn:

Eg føler at eg må, på ein måte, legge om stemma då eg jobbar som spesialpedagog, eg snakkar ikkje heilt naturleg, og legg på ein måte bort dialekta mi. [...]. Dette gjer det ikkje noko betre med stemma, sidan eg ikkje får snakka naturleg, den blir meir anspent vil eg seie.

Linn jobbar ikkje lenger fulltid, men har tatt ut permisjon utan lønn, for å få ein «timeout» frå undervisninga og spare stemma. Ho tar no ein master i sosiologi ved sida av, for å nytte moglegheita til å ta vidare utdanning.

Inger og Tor opplevde ikkje dei same etterverknadane på tilsvarande måte i etterkant av stemmevansken, då stemma kom tilbake relativt raskt og fungerte som normalt igjen med visse føresetnadar. I etterkant at dette, valde likevel Inger å ta vidare studie og jobbar no i PPT.

4. 3 Kjennskap til stemme og stemmevanskar

Fellestrekk for alle informantane, er at dei i etterkant av stemmevansken har fått mykje inngåande kunnskap om stemmevanskar. Ingen av dei har fått opplæring i korleis dei best kan bruke stemma, verken i utdanning eller i seinare yrkesliv. Den kunnskapen eller kjennskapen dei har, er erverva gjennom eigne erfaringar og opplevingar. Kunnskap om stemme og medvit rundt korleis ein nyttar ho er viktige komponentar for å førebyggje stemmevanskar. Når informantane ikkje har denne kunnskapen, vil dei heller ikkje ha høve til å identifisere og fjerne element som kan vere ein trussel mot stemma deira (Colton et. al., 2011). Inger fortel at ho i etterkant av å både få erfaring med stemmevanskar sjølv, men også å ha jobba i PPT det siste året, har dermed mykje breiare kunnskap rundt temaet. Linn fortel at ho tidlegare blanda stemmevanskar med talevanskar, men at ho no har fått eit klarare bilete av omfanget av omgrepet stemmevanskar;

Det handlar om å slite med stemma, vanskar med å snakke. Eg slit med å snakke. Tidligare tenkte eg vel mest at stemmevanskar var noko forbeholdt, ja, noko som til dømes songarar og skodespelarar vart mest utsatt for. Men no tenker eg at lærarar er jo minst like mykje på ein «scene» som dei.

Også Else beskriv stemmevanskar som noko ho hadde forbunde med songarar;

Tidligare ville eg forbundet det med å ikkje klare å snakke ordenteleg, eller å miste stemma. [...]. Eg hadde faktisk ikkje tenkt noko over dette før eg fekk problem med det

sjølv. Eg hadde ikkje høyrte om problemet før, berre med songarar. Så eg hadde vel forbundet det med noko sånt. Heller ingen i leiinga visste om stemmevanskar, og dei skjønnte ikkje kva det innebar. Dei kunne finne på å tipse med halsdrops og noko vatn, men det er jo meir alvorlig enn som så. Eg googla problemet då eg sjølv merka det med stemma, og det var først då eg hørte om logopedar. Derfrå kontakta eg ein logoped direkte sjølv.

Inger er også inne på same tema med andre lærarar si forståing av omgrepet stemmevanskar. Ho påpeikar at no når ho sjølv jobbar i PPT og også observerer andre med stemmevanskar, kombinert med sine erfaringar frå læraryrket sjølv og i prat med andre lærarar, så skulle det vore meir fokus på stemmehygiene og øvingar for lærarar som brukar stemma si heile tida; «Eg trur vi lærarar er flinke å snakke oss i mellom om at vi er sliten i stemma, men at leiinga burde ha meir kunnskap om det og ha fokus på stemma».

Dette samsvarer med det Else også påpeikar, med at leiinga skulle hatt meir informasjon om temaet, noko som kunne verke berolegande men også som eit førebyggjande tiltak. Som lærar og som logopedstudent undrar eg meg over at dette er eit tema som ser ut til å vere så lite belyst i skulen. I artikkelen til Haug (2004) blir det stilt spørsmål om den spesialpedagogiske kunnskapen i skulen «er der den burde vere». Dette er i tråd med informantane sine refleksjonar og erfaringar rundt kunnskapen til leiinga. I tråd med opplæringslova § 10- 8 (1998) er det skuleeigaren (kommunen) som har ansvaret for å ha eit system som sikrar riktig og nødvendig kompetanse blant dei tilsette. Etter § 9-1 skal rektorar arbeide for å vidareutvikle verksemda. I Arbeidsmiljølova § 2-1 (2005) blir det dessutan påpeika at skuleleiarar skal passe på at arbeidsmiljøet vidareutviklast i tilknytning til § 1-1, altså at arbeidstakarar blant anna sikrast tryggleik *mot fysiske og psykiske skadeverknadar*. Dette føreset riktig og nødvendig kunnskap.

Inger kan fortelje at ho opplevde mange andre lærarar som også opplevde stemmevanskar. På grunn av at ein i yrket er omringa av store rom og gjerne mykje støy, understrekar ho at det er ei vanleg oppleving å kjenne på stemmetrøyttheit; «Eg trur faktisk at av alle dei eg har arbeida med, så har alle opplevd å bli sliten i stemma etter ein arbeidsdag».

Det blir påpeika av Else at stemma er det viktigaste reiskap ein har som lærar, og blir naturleg nok brukt mykje. Sidan ho no jobbar som kontaktlærar i første klasse, er det mange krav som kan tære ekstra på stemma. Elevane treng mykje oppfølging i form av gode og gjentakande beskjedar, høgtlesing frå lærar og mykje undervisning ute. Bruk av ei høg stemme er eit fellestrekk som blir nemnt igjen hos alle informantane. Fenomenet kan bli forklart som ein

individuell, lite hensiktsmessig stemmebruk, men kan også bli sett på som ein konsekvens av miljørelaterte risikofaktorar. Forsking har vist at lærarjobben krev mykje av stemma med tanke på volum og intensitet, fordi lærarar blant anna må overdøye ein relativt høg bakgrunnsstøy (Tavares & Martin, 2006; Vilkmann 2004). Dette gjeld uavhengig av arbeidsmetodar.

Linn kan på si side fortelje at det er fleire lærarar som reagerer på inn klimaet i klasseromma, og opplever hesheit. Derimot er det ingen som har problem på same kritiske nivå som ho sjølv.

4. 4 Erfaringar med bruk av stemma i skulen

Alle informantane er samstemte om at stemma blir høgt belasta i læraryrket. Linn beskriv det som at det kan vere vanskeleg å «ta rommet» med alle utfordringane som følgjer med. I dette legg ho at det er mykje stress under arbeidet og mykje å følgje med på. Ho opplever det som vanskeleg å samarbeide med assistentar, og erfarer at det kanskje kan vere ein faktor som gjer ho meir ansent i undervisninga. Ho føretrekkjer med andre ord å ha undervisninga aleine, men dette er noko som sjeldan er mogleg å gjennomføre i praksis.

Else opplever at ho brukar stemma feil i klasseromsundervisninga, men etter at ho oppsøkte logoped, er ho i ein læringsprosess der ho prøver å unngå toppane av stemma, i tillegg til å unngå kviskring og kremting. Å kremte mykje kan føre til at slimproduksjonen i halsen vert auka, noko som igjen kan resultere i meir kremting. Når ein kremtar slår ein stemmebanda hardt mot kvarandre, og dette kan på sikt føre til ubehag (Martin & Darnley, 2004). Ho beskriv det som at det endå er vondt i stemma når ho har undervisning, men gjentar at ho er i ein prosess;

«Men som lærar er det klart at ein er i ein vanskeleg situasjon når stemma svekkast og det blir vondt, i og med at eg er avhengig av å bruke den så mykje. Det er vanskeleg å få tid til å kvile stemma».

Det er eit interessant funn at informanten ikkje opplevde dette med stemmebruk som ein vanske før ho sjølv fekk jobb som kontaktlærar. Det var ikkje før denne hausten då ho fekk ansvaret som kontaktlærar for 1. klasse, at stemmevansken kom, og det vart raskt verre og verre. Inger som i sin samanheng kunne fortelje at ho visste om mange andre lærarar som også sleit i periodar med stemmetrøyttheit i ulik grad, følte seg dermed ikkje særleg aleine om problemet då vansken så brått oppstod;

Eg veit at mange lærarar slit med stemma gjennom dagen [...], så eg veit at alle blir sliten i stemma ein gong i blant, så har ikkje følt meg så aleine om det. På same tid er det ikkje snakka noko om, vi har ikkje gjort noko på skulen for å forbetre stemmekvalitet. Så det er jo på en måte en ting som vi veit er eit problem for oss, men som vi aldri gjer noko med synes eg.

Fellesnemnaren for alle informantane, er at dei kjenner at yrket gjer ein spesielt utsett for å belaste stemma på feil måte. Sett i forhold til stemmevanskar er det interessant at forskning viser at nettopp læraryrket kan gjere sitt til at det blir etablert ein vond sirkel med stemmebruk (Tavares & Martins 2006; Vilkmann 2004). Yrket kan altså føre til stemmevanskar, samtidig som det krevst god funksjonalitet for å kunne i heile tatt utføre yrket. For lærarar som slit med stemmevanskar kan dette dermed bli ein ekstra belastning i yrket. Det blir også gjentatt av alle at det er for lite kunnskap blant leiinga om stemmevanskar, og at ein kunne brukt meir tid på å belyse problemstillinga, men også å få inn litt teknikkar gjennom skulekvardagen som kunne vore hjelpande som avlastning for stemma.

4. 5 Eigenvurdering av stemma

Inger er nok den av informantane som har hatt minst problem med stemma i etterkant av opplevinga, men då stemmevansken oppstod, skjedde det nokså brått og uventa;

Då stemma forsvann, så var det berre sånn «kvæsing». Dei andre hørte ikkje kva eg sa, då stemma forsvann og det berre kom luft, og ei luftfylt stemme. Eg klarte heller ikkje å kontrollere stemmeleiet, så det gjekk opp og ned av seg sjølv, eg hørdest rett og slett ut som ei kråke, eller eit eller anna sånn rart. Det var heilt forferdeleg.

Informanten fortalte at stemma var hes dei første dagane etter, og måtte ta i bruk penn og papir for å spare stemma heilt. Men etter fem dagar var stemma betre og ho fortel at undervisninga kunne sakte men sikkert starte opp igjen. I spørsmål om ho vart redd i etterkant av opplevinga for om ho kunne miste stemma igjen, svarte ho at ho aldri var redd for å miste den, men det var ein ubehageleg følelse, og ho fekk ei påminning om kor viktig stemma er, både i yrket, men også i dagleglivet. Informanten fortel at ho ikkje føler at stemma har endra seg i etterkant av hendinga; «men om det var vorte stillare med åra, det trur eg kanskje. Men ikkje noko merkbart for meg, men det kan kanskje vere sånn ja».

Else beskriv det som lett i ein første klasse å begynne å snakke litt lysare enn elles, og at toneleiet blir litt lyst. Men ho fortel at ho i etterkant har blitt meir bevisst på å unngå desse lyse tonane og halde toneleiet litt lågare. I eit slikt yrke der ein snakkar og smiler mykje til barn, kan ein lett bli ansent. Dette fører vidare til at det lett blir stivt og stramt i kjeven, fortel

Else. Stemma blir gradvis verre utover dagen, og på det verste var det vondt i stemma heile tida. Linn fortel at det begynte med ei hes stemme, og hadde tydeleg kjensle av «klump» i halsen. Det var ei lett skurring i stemma. Dette har medført at informanten unngår å synge, på same måten som Else.

Gjennom alle intervju viste det seg at informantane hadde meir kunnskap om stemmebruk enn det som kom direkte fram under intervju. Indirekte kom det fram at dei var klar over at dei, når dei underviste, nytta stemma på mange ulike måtar og at stemma kunne nyttast som eit instrument for å skape fokus og engasjement. Under utsegna kom dei med døme på tiltak dei nytta seg av for å avgrense stemmevansken, mellom anna å passe på å nytte stemma i høve til styrke og stemmeleie, og unngå synging. Denne kunnskapen og fokuset på faktorar som kan påverke stemma er eit viktig aspekt i førebygging av stemmevanskar (Colton et. al., 2011). Til tross for medvitet rundt dei stemmekrevjande aktivitetande i løpet av dagen, har informantane lite kunnskap eller kjennskap til korleis dei kan bruke stemma si på ein best mogleg måte, og kva ein skal gjere for å førebygge eller restituere seg når stemma sviktar. Den manglande kunnskapen leiinga har, er også med på å forsterke dette aspektet. Dette viser at det ikkje er nok berre å finne ut kva som forårsakar problem for stemma, men ein må også ha kunnskap om kva som kan gjerast for å eliminere desse faktorane (Ilömaki et. al., 2009).

4. 6 Faktorar som påverkar stemma i skulen

I denne delen av analysen har eg spurt informantane om kva faktorar dei har erfart som ein medverkande faktor til stemmevansken. Informantane møter dagleg faktorar som kan påverke stemma på arbeidsplassen. I tråd med teorikapittelet (kap. 2), vil eg også her dele desse risikofaktorane opp i fysiske og psykiske faktorar. Alle informantane bekreftar at dei i sitt yrke blir dagleg utsette for ulike fysiske forhold som belastar stemma. Utifrå teorien som vart presentert i kap. 2, saman med informantane sine utsegn, vil desse bli presentert gjennom faktorane tidspunkt, ulike fag og klasserom. Som vi såg i teorikapittelet, kan psykiske faktorar spele ei rolle i utviklinga av stemmevanskar. Også gjennom samtale med informantane kom det fram at faktorar som stress og spenningar i kroppen spelar inn på utføringa av profesjonen, og at dette påverka stemma. Det vert viktig for meg gjennom denne studien, å belyse også dei psykiske risikofaktorane, då det gjenspeglar det faktum at å jobbe med stemmevanskar, påverkar heile mennesket- også psyken.

Tidspunkt

Else fortel at ho opplever stemma som best, naturleg nok på starten av dagen. Men utover dagen blir stemma gradvis verre og verre;

På mitt verste var det vondt heile tida. Det var greitt fram til lunsj, også blei det berre verre utover. Man får heller ikkje den ordentlege pausen midt på dagen, i og med at elevane brukar lang tid på å kle på seg, i tillegg til at det stadig er mangel på lærarar.

Ho opplever også å snakke mindre med andre kollegaer i pausane enn det ein elles ville gjort. Else poengterer at det nok hadde vore enklare å jobbe på mellomtrinnet, i og med at elevane er raskare å kome seg ut til friminutt. Mykje av dei moglegheitene ein ville hatt til å spare stemma i friminutta, går bort til å hjelpe elevane med å kle på seg og få alle ut. For å spare stemma mest, fortel ho at ho unngår å oppsøke andre kollegaer i pausane og i matfriminutta, for å spare stemma. I spørsmål om stemma er merkbart betre måndagen, etter helga, er svaret å få at den gjerne skulle vore enda betre måndagen, og blir berre verre utover veka. Men informanten jobbar godt for å få inn gode vanar og teknikkar for å unngå dette problemet. Linn og Inger bekreftar også at stemma blir meir sliten utover dagen og seinare i veka. Inger kan fortelje at ho blir sliten på slutten av dagen, og at det då er om å gjere å finne oppgaver som ikkje krev så mykje av deg, for å spare stemma; «det er først på slutten av dagen, når all undervisning er overstått at ein kan senke skuldrane. Då ein har planleggingstid. Ein sit aldri i ro, dette gjeld også når det er friminutt».

Det er ikkje berre tidspunkt på dagen som blir nemnt av informantane. Tor forklarte at vanskane med stemma opptre hyppigare om vinteren enn om sommaren, og forbinder problemet med stemma til forkjøling på hausten. Ei årsak til dette kan vere at dei fleste lærarar har undervisningsfri om sommaren, og stemma blir naturleg nok dermed ikkje utsett for den same belastinga som resten av året (Ilomäki et. al., 2009, s. 20-31). På same tid er hausten, vinteren og våren ei aktuell tid for sjukdom, og halsinfeksjonar kan vere med på å utløyse ein stemmevanske (Smolander & Huttunen, 2009, s. 166-171). Ved å sjå på samanhengen mellom stemmevanskar og årstider vert det tydeleg at stemmevanskane til informantane er arbeidsrelaterte. Også på fritida til informantane, møter ikkje stemma så høge krav, og dei får derav ikkje vanskar med henne.

Ulike fag

Ein fellesfaktor for alle informantane, er at dei har eller har hatt undervisningsansvar i alle fag. Inger har opplevd at det er eit fag som skil seg ut som utfordrande, nemleg gym. Eit interessant funn her er at skulen har ein nyoppussa, stor gymsal. Denne er ingen problem å

bruke, men dersom undervisninga blir satt til å vere i den gamle gymsalen, blir informanten raskt sliten i stemma. I dette rommet blir stemmevansken raskt ei hindring i å kunne utføre arbeidet. Informanten beskriv det som ei «stikkande» kjensle nede i halsen, og då sluttar ho bevisst å bruke stemma, for å unngå at stemma skal forsvinne igjen. I andre klasserom kan informanten kjenne at stemma blir sliten, men berre i dette gamle rommet blir det fysisk vondt å bruke stemma. Dette kan sjåast i samanheng med at gamle, store undervisningsrom gjerne rommar meir støv, støy og tørr luft. Tørr luft og støv er lite gunstig for stemma, sidan det irriterer stemmebanda (De Jong, 2010; Morton & Watson, 2001).

Else har eit litt anna syn på dette med fag, i og med at ho er kontaktlærer i ein første klasse, forklarar ho at alle fag flyt litt over i kvarandre. Så faga i seg sjølv er ikkje noko utfordrande, men det som er mest utfordrande for henne, er overgangane frå ein aktivitet til ein anna. Dette var også Inger inne på, at her gjeld det å finne gode teknikkar for å få ein fin flyt utan å måtte overanstrenge stemma for mykje, då det gjerne er nye beskjedar og forklaringar som er nødvendige for elevane. Informanten nemner likevel at gym kanskje er verste faget i sin heilheit om ho måtte plukke ut noko, men gjekk likevel tilbake til at det generelt er utfordrande gjennom ein heil dag, med diverse forklaringar, utdelingar og beskjedar som skal bli gitt.

Linn bekreftar også at gym er eit fag ho har måtte kutta ut i etterkant av stemmevansken. Tidlegare var det enklare då informanten brukte fløyte som hjelpemiddel, men måtte seinare kutte det ut då andre lærarar reagerte på dette, på grunn av problem med tinnitus. At gym er eit fag som blir hyppig nemnt relatert til stemmeproblem, kan vere med å bekrefte resultatata av studien til Smith et. al (nemnt i kap. 2), som viste at kroppsøving representerer den høgaste risikoen for å utvikle stemmevanskar (Morton & Watson, 2001).

Klasserom

Linn jobba på baseskule då problemet med stemma oppstod. Bygget består av betongveggar og glas, og ho opplevde at det vart vanskeleg å prate. Ho kan også fortelje at ho har snakka med to andre kollegaer som har opplevd litt mildare problem med stemma, og dei kunne også fortelje at problemet oppstod då dei jobba på baseskule. Tanken på å søke over til ein anna skule som har klasserom med treveggar har også vore tatt til betraktning.

Både Else og Inger jobba derimot på ein skule med lukka klasserom. Hos Inger var det derimot ein stor skule med 320 elevar, så det var likevel store klasserom med mange elevar. Til tross for at skulen er stor, er det berre i denne gamle gymnsalen, som tidlegare nemnt, som skaper ubehag i stemma for informanten. Else forklarar at ein er ekstra mykje i eige klasserom no i etterkant av korona situasjonen.

Tor understreka at storleiken på klasseromma han underviste i, kunne påverke stemma. Idrettshall, symjebasseng og kunst- og handverksal er rom som informanten nemnte som stemmekrevjande. Dette kan sjåast i samanheng med at store rom ofte krev meir av stemma på grunn av dei akustiske tilhøva (Howard & Angus, 2001). Han påpeikar at mange timar med undervisning i slike rom etter kvarandre kunne føre til at han vart svært sliten i stemma. I slike undervisningsrom er også støynivået noko høgare, noko som resulterte i at han fekk oppleve Lombard-effekten i praksis, altså at når han snakka i eit rom med mykje støy, hevar han stemma for å bli høyrd (Morton & Watson, 2001).

Stress og spenningar i kroppen

Som informantane allereie har vore inne på, er stemma utsett for å bli høgt belasta i læraryrket. Under avsnittet der vi såg på lærarane sine erfaringar med bruk av stemma i skulen, beskrev Linn utfordringane med å «ta rommet» med alle utfordringane, og stresset som følgde med dette. Også samarbeidet med assistentar kunne vere ein faktor som gjorde ho meir ansent i undervisninga. Dette er i tråd med De Jong (2010), si forklaring om at stress kan føre til muskelspenningar i kroppen, som blir utfordrande når ein dagleg skal utføre stemmekrevjande oppgåver.

Det kan kanskje vere vanskeleg å fastslå om stresset skuldast stemmevanskane, eller om stemmevanskane oppstår grunna stress. Else forklarte at ho kunne kjenne på smerter i brystet, og at dette ville medføre auka stresskjensle, sidan ein blir bekymra då stemma blir sliten. Vidare ville dette gjerne medføre at kroppen vart meir ansent og påverka dermed både stemme og kropp negativt. Dette er eit godt bilete på at stemmevansken involverer heile mennesket, og at psyken spelar inn på det fysiske og motsett. Som logoped er dette viktig lærdom i. Utifrå dette funnet kan ein trekke trådar til Freeman (2000) si forskning som viser at spenningar i kroppen kan ein sjå på som ei årsak til at stemmevanskar oppstår, men også som eit tiltak som personen sjølv set inn for å avvende problem med stemma.

Linn og Ola uttrykte begge ei kjensle av uro og bekymring då stemma svikta. Tankar som «kvifor får ikkje eg det til?» og «passar eg ikkje i yrket?» har vore streifande. Igjen er dette i tråd med Freeman (2000) sine studiar, som omhandlar ulike måtar å takle stress på. Når ein ikkje har strategiar for å møte problemet med stemmevanskane, kan ein kome til å reagere meir eller prøve å undertrykke det. Han påpeikar at enkelte som har stemmevanskar som er stressrelatert, kan ha problem å anerkjenne det. Då kan slike tankar som informantane uttrykker, lett dukke opp, og tenke at det er ei personleg svakheit med dei, sidan dei ikkje klarar å takle stresset på ein slik måte at dei unngår stemmevanskar (Freeman, 2000).

4.7 Konsekvensar av stemmevansken

I dette hovudpunktet vil eg rette fokus på kva informantane kunne fortelje om konsekvensane dei har erfart i etterkant av stemmevansken. Dette både som hindring i å kunne utføre lærararbeidet, men også med fokus på korleis dette påverka livet elles.

Alle informantane kunne bekrefte at stemmevansken hadde gitt konsekvensar for undervisninga. Else kunne føle at ho kanskje vart mindre kreativ i planlegginga, fordi ho måtte avgrense si eiga stemmebruk. Ho kunne også beskrive det som ein vond sirkel der ho får vondt i brystet og sliten i stemma, noko som medfører at ein blir stressa fordi ein ikkje klarar å snakke ordentleg, og dette medfører enda meir anspentheit.

Dei andre tre informantane er også samde i at kreativiteten er svekka når den viktigaste reiskapen dei har, er redusert. Alle informantane beskriv teknikkar dei har teke i bruk for å spare stemma. Dette går mellom anna i å sette elevane i gong med sjølvstendig arbeid, eller å dele opp klasen ved å bruke ulike læringsaktivitetar. Linn kan mellom anna fortelje at ho sette i gang ulike prosjekt for å avlaste stemma; «Eg bruker mykje power-point med tekst og bilde, og Salaby blir hyppig brukt. I tillegg set eg iblant elevane til med nokre spel for å avlaste stemma, når den er sliten». Denne evna til å ta i bruk teknikkar for å avlaste stemma, viser at informantane har eit metaperspektiv rundt eiga stemme, altså ei evne til refleksjon rundt eiga stemme og stemmebruk. Gjennom å ha eit metaperspektiv på eiga stemme kan ein kjenne att faktorar som påverkar denne, og ta i bruk teknikkar og metodar for å eliminere problemet i størst mogleg grad (Ilömaki et. al., 2009).

Felles for alle informantane, er at desse vanskane har påverka ikkje berre på det yrkesfaglege, men også livet elles. Alle informantane har opplevd at stemma må sparast på, og at det i

periodar har gått mykje i skriving på lappar og avgrense snakkinga. Linn fortel at stemmevanskane førte til vidare-utdanning, ein master i sosiologi for å kunne få ein timeout frå undervisninga. Utanom dette, har stemmevanskane også hatt sine konsekvensar på det personlege plan. Informanten er ein svært sosial person, og har tidlegare funne stor glede i å gå både på diskotek og pub, men må no kutte ut dette totalt, då det fører til at stemma forsvinn. Også når ho går turar, prøver ho aktivt å finne vegar der ho mest sannsynleg ikkje vil møte på folk. Else beskriv det som svært belastande då ho må kutte ut mange av samtalanene med sambuaren etter jobb;

Det ender opp med at eg av og til må skrive lappar, og det skjer at eg vel ut kva eg vil seie, sjølv om eg gjerne ville ha sagt fleire ting. Det er utruleg utfordrande, då folk på jobb høyrer jo at eg snakkar, så dei tenker nok at det går fint. Det er vanskeleg når det er ein såpass usynleg vanske.

Også ho beskriv at mykje av det sosiale har måtte blitt kutta, for å prioritere at stemma er i takt til neste dag. Sidan stemma er ein reiskap som ikkje berre er viktig i jobbsamanheng, er det naturleg at dette vil påverke mennesket i alle livssituasjonar. Dermed er det naturleg å vidare belyse korleis stemmevanskane kan påverke det emosjonelle.

4. 8 Det emosjonelle aspektet

Som ei undergruppe av konsekvensar ved stemmevansken, har eg valt å skilje ut det emosjonelle aspektet. Dette er noko som slo meg allereie under leiting av teori på dette feltet, at det må vere tungt psykisk også å få ei slik hemming av eit verktøy som tross alt er det viktigaste for ein lærar. Gjennom intervjuar blir dette bekrefta. Særleg Linn beskriv det som ei kjensle av å ikkje strekke til i jobben sin;

Eg blir deprimert, ja lei meg rett og slett. Det er eit spekter av kjensler, eg blir redd for å miste stemma, redd for å miste jobb, sint, frustrert og irritabel. Eg har en følelse av å bli gåande som «assistent», når eg tross alt har 9 års skulegang frå universitetet som eg gjerne vil nytte. Eg opplever også å bli sint på meg sjølv med tankar som «kvifor får ikkje eg det til?» Ja, eg anklagar meg sjølv for problemet til tider, rett og slett. Det fører igjen til at eg blir misunnelig på andre som har ei god stemme, og føler meg utanfor. Eg er redd for å bli mistenkt for å vere lat fordi det er så usynleg.

Informanten uttrykker også frykt for å måtte gje opp jobben sin som lærar, noko som sjølv sagt er frustrerande når ein trivst i yrket elles; «Eg saknar å ha undervisning sjølv, å kunne bruke kreativiteten og planlegge timar, vere med elevane å sjå dei «blomstre» og ha gode diskusjonar med dei». Som intervjuar blir eg sjølv overraska over kor lite kunnskap det er blant leiing om problemet med stemmevanskar blant lærarar, og kvifor ikkje denne vansken og tilrettelegging for tiltak blir oftare vektlagt. Dersom informantane hadde fått opplæring i

stemmebruk hadde dei hatt reiskap som kunne hjelpe dei å nytte stemma på riktig måte. Dette kunne vore enkle tiltak som kunne spare lærarar som slit med stemmevanskar, for mykje strev og vanskar (Ilömaki et. al., 2009). Informanten kan fortelje at ho har fått støtte av både logoped og spesialistar på å få tilrettelagt for å bruke mikrofon i undervisninga, men at dette ikkje er noko ho har fått gjennomslag på blant leiing, til tross for at skulebygget er lagt opp til å bruke mikrofon. I store undervisningsrom er nok ein stemmeforsterkar eit ideelt hjelpemiddel for å redusere belastninga i stemma (Jónsdóttir, et. al, 2002, s. 20-31). På same tid reflekterer informanten rundt det at bruk av mikrofon kunne gitt inntrykk av ein «vegg» mellom lærar og elevar. Men som eit tiltak for å spare stemma i undervisning, kunne dette absolutt vore ei løysing, avsluttar ho refleksjonen med.

At stemmevanskane kan føre til depresjon, irritasjon, sinne og frustrasjon er ikkje særleg overraskande. Alle våre roller inngår som meir eller mindre viktige delar av vår identitet. Identitet blir utvikla ved at vi får ein sjølvoppfatning gjennom av å sjå oss sjølv med andre sine auger. Når Linn opplever å få andre arbeidsoppgåver, som å jobbe som spesialpedagog og meir bruk av assistentar i si undervisning, vil dette kunne tære på eiga sjølvoppfatning og skape usikkerheit rundt eiga profesjonsutøving (Johannessen et. al., 2019, s. 212).

Else bekreftar mykje av det same som Linn, og framstiller kjensla som veldig belastande, både på jobb men også heime. Ho påpeikar at stemma er viktig i alle livssituasjonar og er ein stor del av identiteten, så ho beskriv det som å miste seg sjølv litt i prosessen. Ho konkluderer med at det har vore ein tøffare påkjenning enn først antatt.

Else hadde eit interessant funn då ho starta opp behandling hos logoped. Sidan stemmevansken oppstod så brått og vart verre så raskt, så var logopeden interessert i å finne ut om det kunne vere andre ting som var rota til problemet. Informanten kunne fortelje at ho opplevde eit dødsfall i nær familie tre år tidlegare. Logopeden forklarte at dette kunne medføre at det knyter seg i brystet, og som igjen kan vere ein faktor som medfører slit i stemma. Informanten forklarar at då ho skulle ha ansvar for si eiga klasse og vere kontaktlærar for første gong, så medførte dette eit større stressnivå enn det ho hadde kjent på tidlegare. Og logopeden var overbevist om at dette var ein kroppsleg reaksjon som hadde ein samanheng med denne traumatiske opplevinga, og at når ein finn «triggerpunktet» og pratar om det, så vil det kunne hjelpe. Informanten fortel at etter at dette vart brakt opp til overflata, har smerten i brystet forsvunne litt og at stemma kjennes betre. Logopeden forklarte at kroppen er samansett og ofte er det fleire faktorar som spelar inn på eit slikt problem. Likevel

vart det understreka at det nok er jobben og det å snakke samanhengane i åtte timar kvar dag som har vore den utløysande faktoren. Men det er spennande å vite at det kan vere fleire ting som påverkar og at det å prate om slike opplevingar, også kan vere til hjelp.

Litteraturen støttar opp under at psykiske faktorar ofte er tilknytt stemmevanskar. Dette treng ikkje bety at det er eit stort psykisk problem, men at belastningar i livet får eit fysisk uttrykk ved å sette seg i kroppen. Aronson (1990a) peiker på at vanlege årsaksfaktorar ved psykogene stemmevanskar kan vere engstelse, sinne, irritabilitet, kjenslemessig stress og frustrasjon eller depresjon. Spenningar i muskulaturen kan kome både frå påverknad av ytre faktorar i miljøet, som vanskar i forbinding med arbeid eller familie, og frå faktorar i individet som har med personlegdom å gjere. Resultatet av undertrykt spenning utan moglegheit for utløysing, kan føre til unødvendig høg muskelspenning i larynx. I sin praksis har Baker (2003), som er både logoped og psykoterapeut, kome ut for fleire tilfelle der den traumatiske hendinga låg langt tilbake i tid, ofte fleire år, og det kunne ta opp til fleire år med terapi for å kunne «nøste» seg tilbake til den opphavlege hendinga. Bare ved at denne hendinga vart snakka opent om og fortalt som eit personleg narrativ, kunne klienten bli frisk.

Om ein stemmevanske skuldast feilbruk av stemma eller psykososialt stress, blir dermed eit spørsmål om i kva grad underliggjande kjenslemessig stress bidrar til utløysing og oppretthalding av spenningar i larynx. Samspelet mellom ulike årsaksfaktorar blir dermed av betydning. Faktorar som store krav til stemmebruk, oppleving av stress eller kronisk stress, og organsårbarheit hos den enkelte, vil spele ei viktig rolle. Samtidig vil ein persons følsomheit for stemmeorganet, eller vissheit rundt stemma også vere av betydning. Slik informanten beskriv det, kan det tenkast at stemmevansken oppstod i takt ved at ein traumatisk hending utløyste dysfoniske symptom. Stemmevansken kan få kjenslemessige konsekvensar, og dette vil forsterke den kjenslemessige stressfaktoren som igjen vil kunne forverre stemmevanskane (Seifert & Kollbrunner, 2005).

4. 9 Behandling

Alle informantane fekk tilvising frå fastlege til øyre-nase-hals spesialist og vidare til logoped, og har fått behandling for stemmevansken. Felles for alle er at det i starten var mest fokus på pust og pusteøvingar, det å fokusere på å puste med magen.

Fordi aktivitet i respirasjonssystemet er ein nødvendighet for å skape fonasjon, og fordi måten ein brukar pusten på spelar ei rolle for kor mykje krefter som blir brukt under tale, kan fokus på pust ha stor tyding for rehabilitering av stemmevanskar (Colton et. al., 2011). Det kan vere ein lang prosess å meistre ein uanstrengt pust under fonasjon for personar med stemmevanskar. Det kan vere snakk om vaneendring på fleire nivå. Bevisstgjerings som brukaren får i behandling hos logoped vil krevje kognitivt læring, i tråd med Piaget (1978) sin læringsteori. Fleire av informantane kunne fortelje at dei visste litt om avspenningsteknikkar tidlegare og kunne reflektere over dette. Denne erfaringa kan bli sett på som det skjema dei kunne knyte den nye kunnskapen dei fekk hos logoped, noko som Piaget (1978) omtalar som «assimilasjon». Å ha eit kognitivt skjema for avspenning frå tidlegare kan bli sett på som eit godt utgangspunkt for å lære seg å puste riktig og få inn eit godt pustemønster.

Men med dette kunnskapsskjemaet på plass, kva er det som gjer at fleire av informantane fortel at gamle pustemønster kom tilbake straks dei slutta å øve? Dette er eit fenomen som kan bli sett i lys av Noams teori om læring og endring hos vaksne. Det kan bli sett på som å vere eit tilfelle av overassimilering, der informantane av ulike grunnar tek i bruk det gamle skjemaet, altså sin gamle måte å puste på, til tross for at dei også har meistra den nye pustemåten. Eit omgrep som Noam (1988, s. 5-29) brukar om konsekvensen av denne overassimileringa, er «innkapsling». Her blir den gamle vanen oppretthaldt, og kan knytast til ein ibuande beskyttingssmekanisme mot hurtig endring. Med andre ord vart ikkje den nye kunnskapen anvendt i praksis. At informantane gir uttrykk for at dei fortsette å øve, kan bli sett på som eit forsøk på reaktivering av desse innkapslingane.

At ein slik innkapsling eller vane kan vere av fysisk art, og røre ein person sitt handlingsmønster, kan vi finne likheitstrekk med i Merleau-Pontys (1994) sin teori om subjektets kroppslege være og legemets vissheit. Den dynamiske haldninga kroppen har til ei bestemt oppgåve, som i dette tilfelle er å oppnå ein uanstrengt talepust, kan i følge Merleau-Ponty bli endra. Denne dynamikken kan sjåast å gjelde heile kroppen som heilheit, og Martin og Darnley (2004) nemner blant anna korleis kroppen balanserast under tale som sentralt for fonasjon. Ein grunn til at informantane uttrykte vanskar med å oppretthalde ein hensiktsmessig talepust når dei ikkje øvde, kan dermed ha samanheng med andre delar av kroppen i ulike talesituasjonar. Til dømes kan det henge saman med korleis dei har for vane å sitte når dei pratar under til dømes ein middag, men også korleis dei står og underviser. Den nye pusten bør dermed bli tilpassa og øvd inn i dei nye situasjonane. Dette kan bli sett på som

eit argument for at logopeden bør sørge for ei overføring av kunnskap og lærdom frå behandlingssituasjon til tydingsfulle situasjonar i brukaren sitt liv, slik som Stemple (2000) oppfordrar til.

Alle informantane beskriv det som ein slags lettelse å ha kome i gong med behandling og få vite kva dette faktisk botnar i. Linn opplevde også at det voks ut ein «klump» bak i halsen, og frykta i verste fall kreft. Då det vart bekrefta at dette likevel var typiske trekk for stemmesvikt, vart informanten naturleg nok letta.

Hos Tor si beskriving av korleis det var å kome til logoped, vektlegg han i likskap med resten av informantane, opplevinga av å bli møtt med forståing og å bli tatt på alvor:

Logopeden var veldig imøtekomande, og eg kjende at ein med ein gong fekk veldig aksept for at det var eit fullt og reelt problem for meg, noko som var godt å få bekrefta. Det var jo en følelse av å bli tatt på alvor. Det var mykje fokus på å la vere å belaste stemma vidare, og ho var flink å vere streng og sette grenser for mine vegner. Ho hadde stor empati, så eg skjønnte at eg måtte ta dette på alvor.

Eit anna fellestrekk er at ingen av informantane var særleg kjent med verken stemmevanskar eller hadde høyrte om behandling hos logoped tidlegare. Dermed var det fleire av informantane som fekk dårleg samvit ovanfor logopeden at det ikkje vart forbetring med ein gong. Fleire av informantane trudde det var nok med to-tre behandlingstimar før ein var friskmeldt. Her hadde logopedane forsikra informantane at det gjerne går lengre tid med behandling før ein er heilt friskmeldt igjen.

Linn har vore til logoped i omtrent eit år, men hadde vanskane i to-tre år før ho oppsøkte hjelp. Dei typiske teknikkane som ho brukar er mellom anna fonasjon i rør;

Fonasjon i rør gjer eg omtrent tre gonger dagleg. Eg får ikkje anledning til å gjere det på arbeid, sidan det er få plassar ein kan vere aleine og stå og blåse i røret. Eg prøvar å gjere det på morgonen og på kveldstid. Det kjennes godt, som å få massasje på innsida. Til å begynne med klarte eg det ikkje, men no synes eg faktisk det er kjekt å gjere det! Det er ein kombinasjon av at det hjelper på stemma, men også med å roe ned og puste på ein ordentleg måte.

Alle informantane tok i bruk denne teknikken med fonasjon i rør, og alle beskriv det også som ubehageleg i starten, spesielt saman med logoped. Men dette kom seg med tida. Linn hadde problem med øvinga i starten, vart svimmel og synes det var ubehageleg. Fonasjon i rør nedsenka i vatn kan ha god påverknad på stemmebandsvibrasjonane. Når øvinga blir utført riktig er musklane som blir involvert i stemmeproduksjon i balanse, og den forsterkar ein økonomisk stemmebruk (Lindestad & Södersten, 2008). Fonasjonsrøret er hensiktsmessig for

at stemma skal fungere på ein måte som motverkar press og mekanisk slitasje på stemmebandshinna (Lindestad & Södersten, 2008). Dersom informanten har vore vand med å ta litt hardt i for å få til eit tett stemmebandslukke og skape lyd, kan fonasjon i rør vere gunstig, og gje ein indre massasje for stemma. Det at fonasjonsrøret er eit konkret verktøy som er lett å ha med seg og har effekt på fleire måtar, bidrar truleg også til at informantane set stor pris på det.

Fellestrekk for informantane var også at det var litt «ork» å gjere øvingane utanom logopedtimen. Linn fortel at i tillegg til denne teknikken, tok ho i bruk blokkingøvingar og å lage motorsykkellyd. Ho beskriv det som uvant i byrjinga, og følte ho gjorde teknikkane feil. Men etter kvart kjendest det meir gjennomførleg og motivasjonen auka også når ein føler resultat av øvingane. Blokking, tungeøvingar som «tungevelt» (tungespissen bak tennene i undermunn og velt tungeryggen utover) og massasje kan vidare vere gode teknikkar for redusering av spenningar i strupe-, tungerot og nakkeområdet. Her oppstår det gjerne spenningar i forbindelse med kompensatorisk stemmebruk (Lindestad & Södersten, 2008).

Else går til behandling to dagar i veka. Ho beskriv det på same måte som dei andre informantane om at det var ei oppleving av å ta tak i problemet og fekk på same tid ei større forståing av at dette er eit reelt problemet og ikkje berre psykisk. Hos Else har det så langt vore mest fokus på pusteøvingar og avspenningsteknikkar.

Inger var den som hadde minst behov for logoped, og hadde berre nokre få timar til behandling i etterkant. Som hos Linn var det fonasjon i rør som vart mest brukt;

Det var mest fokus på fonasjon i rør som teknikk, ja. Det kjendest veldig godt i stemmebanda, som en massasje. Det kjendest som godt for stemma. Eg tenker også at dette er ein teknikk som alle lærarar hadde hatt godt av å nytte seg av i blant. Det skulle stått ei flaske med eit rør i til alle lærarar, så vart det meir vanleg å få inn slike øvingar hyppigare, også som førebyggjande tiltak.

Utifrå dette kan ein sjå at det å gå til behandling for stemmevanskane, kan ha effekt på fleire plan. Reint fysisk verkar det å ha ein positiv effekt på stemmebanda, og alle informantane er einige i at teknikkar som t.d. fonasjon i rør gjev ei behageleg kjensle og beskriv det som ein slags massasje for stemmebanda. Utanom dei reint formelle teknikkane og øvingane, er det også beskrive av informantane ei kjensle av lettelse å vere i gong med behandling og ta tak i problemet. Også å skaffe seg meir kunnskap om fenomenet og få ei stadfesting av at problemet er meir vanleg enn dei først antok, verkar også å ha ei effekt. Dette viser igjen til

viktigheita av å belyse fenomenet og at kunnskap kring lærarar og leiing om problemet
fortsatt sårt trengs.

5. Avslutning

5.1 Oppsummering

Utifrå denne undersøkinga, har ein sett på fire informantar sine subjektive beskrivingar og erfaringar med stemmevanskar. Det er samstemtheit blant informantane om at kunnskapane og kjennskapen rundt stemmevanskar er betrakteleg auka, då ingen av informantane i utgangspunktet hadde hatt opplæring i stemmebruk, verken i utdanning eller i seinare yrkesliv. Gjennom behandling hos logoped hadde alle informantane sett inn tiltak når stemma skapte problem, for å skåne stemma mest mogleg. Det kom fram av funn at informantane likevel kunne kome til å bruke stemma på ei uheldig måte, fordi det er mest hensiktsmessig i høve til undervisninga og elevane. Gjennom intervju kom det indirekte fram at informantane var klare over at stemma vart nytta som eit instrument gjennom undervisninga, for å skape fokus og engasjement. Dette mellom anna ved å nytte stemma sitt repertoar i høve variasjon i styrke og stemmeleie. Til tross for medvitet rundt dei stemmekrevjande aktivitetane knytt til yrket, vart det av alle informantane stilt spørsmålsteikn til den manglande kunnskapen rundt stemmevanskar, både blant lærarar men også leiing.

I kapittel 2 var eg inne på at kvinner er meir predisponert for stemmevanskar enn menn (jf. Morton & Watson, 2001). Her poengterte eg også at Fritzell (1999) stilte seg spørjande til om kvinnestemma er dårlegare utrusta til å tole belastninga i yrket enn menn, eller om det handlar om at kvinner generelt er flinkare å søke hjelp for plagene. I ei kvalitativ undersøking er dette vanskeleg å få svar på. Men det er verdt å merke seg at av dei fire informantane, er kvinnene i fleirtal med tre kvinner og éin mann representert. Elles var dei fysiske risikofaktorar som vart mest vektlagt av informantane knytt til tidspunkt på dag og årstid, ulike fag og klasserom. Det er eit interessant funn at dei faga som utmerka seg som problematisk, er fag som krev store rom. Dette i form av gymsalar, symjebasseng og kunst- og handverksalar. Dette bekreftar at Lombard-effekten (jf. Morton & Watson, 2001) gjer seg gjeldande, og at større rom med meir støy vil krevje meir av stemma til informantane.

Tre av informantane er i 50-åra. Til tross for at forskinga er tynn når det kjem til samanheng mellom stemmevanskar og alder, er det i undersøkinga til Smith et. al. (1998) funne korrelasjon på at tal på symptom på stemmevanskar auka med alderen. Igjen skal ein vere forsiktig med å verken bekrefte eller avkrefte dette då mi undersøking er kvalitativ, men i

mine funn kan det visast indikasjon på dette. Til tross for dette, var informanten som var av yngre generasjon, svært ung. Dette er ein indikasjon på det motsette. Det er også eit interessant funn at denne informanten først opplevde stemmevanskar då ho vart kontaktlærer. Dette bekreftar både det teorien og andre informantar nemner om at i eit slikt yrke er stemma spesielt utsatt, særleg når ein sit med eit større ansvar og undervisning skal gå gjennom samarbeid med både assistentar, lærarar og foreldre. At psykologiske risikofaktorar som stress og spenningar i kroppen her kan ha slått inn, er ikkje utenkeleg. At stresset og spenningane i kroppen aukar når stemma blir påverka og redusert, er ikkje unaturleg. Dette gjenspeglar det faktum at stemmevansken involverer heile mennesket, og at psyken spelar inn på det fysiske og motsett. At den yngste informanten opplevde eit dødsfall i nær familie, er også eit interessant aspekt knytt til psykiske faktorar. Litteraturen støttar også opp under at psykiske faktorar ofte er tilknytt stemmevanskar, og at belastningar i livet får eit fysisk uttrykk ved å sette seg i kroppen (Aronson, 1990a).

Vidare viser empirien at konsekvensane som informantane har erfart i etterkant av stemmevansken, har gjort seg gjeldane både i og utanfor klasserommet. Undervisninga er blitt endra på grunnlag av å måtte avgrense eiga stemmebruk, noko som påverkar motivasjon og kreativitet for informantane. Konsekvensane av stemmevansken vart belyst for å understreke korleis stemmevansken påverkar alle deler av livet, også det sosiale, og at det emosjonelt blir ein byrde for ein lærar å oppleve at det viktigaste reiskapet er svekka.

Erfaringa med behandling blei av informantane beskrive som ein lettelse, og å få kome i gong med ei løysing på problemet. Fellestrekk for informantane var at pust og pusteøvingar vart mest vektlagt i byrjinga, så vel som øvingar for å puste med magen. Dette gjespeglar seg som ei essensiell startfase, også støtta i teorien, då måten ein brukar pusten på spelar ei rolle for kor mykje krefter som blir brukt under tale. Dette har også stor tyding for rehabilitering av stemmevanskar (Colton, et. al., 2011). For personar med stemmevanskar, kan det vere ein lang prosess å meistre ein uanstrent pust under fonasjon, og det er snakk om vaneendring på fleire nivå. I tillegg vart det beskrive som anstrengande av informantane å finne både tidsrom, rutinar og «ork» til å øve på teknikkane som vart anbefalt hos logoped. At bevisstgjeringa som brukaren får i behandling hos logoped vil krevje kognitiv læring, er i tråd med Piaget (1978) sin læringsteori, og gjennom analysen såg vi også at gamle vanar som blir oppretthaldt, kan knytast til ein ibuande beskyttingsmekanisme mot hurtig endring. (Noam, 1988, s. 5 – 29). Likevel gav informantane uttrykk for at dei prøvde så godt dei klarte å utføre

øvingane, og i tillegg til pusteteknikkar, vart fonasjon i rør, blokkingøvingar og tungeøvingar nemnt som sentrale øvingar. Når ein samanliknar intervjuet med kvarandre, kan ein sjå ein trend i at til større problem informantene har opplevd med stemma, dess meir har behandlinga hos logoped og øvingane i etterkant, gitt resultat. Ein kombinasjon av større medvit rundt eiga stemme, kunnskap kring stemmevanskar og diverse øvingar og teknikkar i undervisningskvardagen har nok medført at informantane har følt seg rolegare og meir komfortabel med diagnosen, noko som igjen har medført at vansken er redusert.

5. 2 Avsluttande refleksjonar og vidare forskning

Generelt var det samsvar mellom den tidlegare forskning eg har funne på feltet om lærarar og stemmevanskar, og mine funn i denne studien. Resultata eg har kome fram til er basert på ei lita undersøking utifrå fire informantar sine erfaringar og beskrivingar om stemme, stemmebruk og stemmevanskar i høve undervisning og elles.

Empirien vil ein kunne kalle eit tilstandsbilete av eit visst antal lærarar sine opplevingar med stemmevanskar i undervisning og elles. Kor gyldig generaliseringa er, avheng av revelansen til det som vert samanlikna, og det er informantane sine gode og innhaldsrike skildringar av fenomenet som er bakgrunn for denne samanlikninga. For meg var det viktig at informantane sine opplevingar vart skildra godt, i tillegg til mine beskrivingar av framgangsmetode undervegs i tolkinga av desse. Teori og tidlegare forskning har vore brukt som støtte i denne undersøkinga, og det er dermed rimeleg å tru at lærarar vil kunne kjenne seg att i skildringane, men det er opp til kvar enkelt som les å finne ut om dette er dekkjande for dei. Forskingsetikk består både av formelle rammeverk og skjønsmessige vurderingar. Det formelle aspektet krev at eg føreheld meg til eit sett av reglar som skal sikre personvern og informantane sin anonymitet. I tillegg til å følgje desse reglane krev eit forskningsetisk arbeid at eg har behandla informantane på ein forsvarleg måte, og at eg i etterkant reflekterer over korleis eg har utøva mi rolle som forskar. Det har vore viktig for meg å vise fram korleis eg har jobba med materialet mitt slik at dei som les oppgåva kan sjå at konklusjonane er rimelege ut frå det materialet eg har samla, samt teorien eg har brukt.

Til tross for at det er gjort ein del forskning på feltet stemmevanskar knytt opp mot læraryrket, viser mine funn og gjennom samtalar med informantar, at dette er eit felt som fortsatt treng å belysast og forskast meir på. Ingen av mine informantar hadde føregåande kunnskap om

stemmevanskar, og læringskurva var dermed bratt når vansken oppstod og behandling måtte innførast. Å rette søkelyset mot dette problemet vil ikkje bare kunne hjelpe med tanke på forbetring for dei som har opplevd fenomenet, men samtidig verke førebyggjande for framtidige lærarar. Dette er fordelar som ikkje berre tener den enkelte for å skåne stemma, men også kunne verke som eit tiltak for å i heile tatt halde lærarar i jobb og unngå sjukemelding. Fordelane er dermed store, og med enkle grep kan ein auke kunnskapen på dette feltet.

Eg vel å avslutte denne oppgåva ved å peike på forslag til vidare forskning innan stemmefeltet. Undersøkinga peiker på at førekomsten av stemmevanskar er eit felt som kan bli vidare undersøkt, til tross for at tidlegare forskning viser at denne førekomsten er relativt høg. Det kunne vore interessant å forske vidare på korleis risikofaktorane i læraryrket er i vårt land, samanlikna med andre land, med tanke på dei ulike undervisningsromma, arbeidsmetodar og fysiske arbeidsforhold som er i bruk. I tillegg kunne det vore interessant å samanlikne desse risikofaktorane i yrket basert på dei ulike alderstrinn; barneskule, ungdomsskule og vidaregåande skular.

Referansar

- Aaronson, Arnold E. (1990). *Clinical Voice Disorders. An Interdisciplinary Approach*. Thieme Medical Publishers.
- Anker, T. (2020). *Analyse i praksis – En håndbok for masterstudenter*. Cappelen Damm Akademisk.
- Arbeidsmiljøloven (2005). *Lov om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern m.v. LOV-2005-06-17-62*. Lovdata.
<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-62>
- Aronson, A. E. (1990a). *Clinical voice disorders* (3. Utg). Thieme Medical Publishers.
- Baker, J. (2003) Psychogenic voice disorders and traumatic stress experience: A discussion paper with two case reports. *Journal of Voice, Vol. 17, No. 3*, 308-318
[doi: 10.1067/s0892-1997\(03\)00015-8](https://doi.org/10.1067/s0892-1997(03)00015-8)
- Befring, E. (2020). *Sentrale forskningsmetoder – med etikk og statistikk*. (2. utg). Cappelen Damm Akademisk.
- Boone, D. R. & McFarlane, S. C. (1994). *The Voice and voice therapy*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall.
- Bourdieu, P., et. al. (1999). *The weight of the world: Social suffering in contemporary society*. Polity Press.
- Colton, R. H., Casper, J. K., og Leonard, R. (2011). *Understanding voice problems: A Physiological perspective for diagnosis and treatment*.(4. Utg.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode – en kvalitativ tilnærming*. Universitetsforlaget.

- De Jong, F.I.C.R.S. (2010) An introduction to the Teacher's voice in Biopsychosocial Perspective. *Folia Phoniatica et Logopaedica* 65, (s. 5-8).
<https://doi.org/10.1159/000239058>
- Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. (2000). The discipline and practice of qualitative research. I Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. (Red.), *Handbook of qualitative research* (s. 1-28). Sage Publications, Inc.
- Ericson, P., Aarflot, E. C., Løvbakk, J., Bøyesen, B., Tveterås, G. & Devold, J. (2012). *Logopedisk stemmetrening: Praktiske øvelser*. Bredtvet kompetansesenter.
- Freeman, M. (2000). Psychogenic, psychological and psychosocial issues in diagnosis and therapy. I M. Freeman og M. Fawcus (red.). *Voice disorders and their management*. 3rd edition. (s. 137- 155). Whurr Phublisher.
- Fritzell, B. (1999). Röstproblem följer yrket. I: KHT voice research center (red). *Rösten I vårt samhälle*. TMK- KHT, 10044 Stockholm.
- Gall, M. D., Gall, J. P. & Borg, W. R. (2007). *Educational research. An introduction*. Pearson Education, Inc.
- Gilje, N. & Grimen, H. (2018). *Samfunnsvitenskapenes forutsetninger*. Universitetsforlaget AS.
- Guba, E. G. & Lincoln, Y.S. (2000). Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences. I Denin, N.K. & Lincoln, Y.S. (Red.), *Handbook of qualitative research* (2nd ed.) (S. 163-182). Sage Publications, Inc.
- Hammarberg, B., Södersten, M & Lindestad, P-Å. (2008). Röststörningar – allmän del. I I. Hartelius, U. Nettelbladt & B. Hammarberg (Red.), *Logopedi* (s. 245 – 263). Studentlitteratur AB.
- Hartelius, U. Nettelbladt & B. Hammarberg (Red.). (2008). *Logopedi*. Studentlitteratur.

- Haug, P. (2004). Finst den spesialpedagogiske kompetansen det er bruk for i skulen? I: *Spesialpedagogikk* (5), s. 4-11.
- Howard, D. M. & Angus, J. A. S. (2001). Room acoustics. How they affect vocal production. I P. H. Dejonckere (red). *Occupatial Voice: Care and Cure*. (s. 29- 46). Kugler Publications.
- Ilomäki, I., Leppänen, K., Kleemola, L., Tyrmi, J., Laukkanen, A. & Vilkmán, E. (2009). Relationships between self-evaluations of voice and working conditions, backround factors ans phoniatic findings in female teachers. *Logopedics Phoniatics Vocology* (34). (s. 20-31).
<https://doi.org/10.1080/14015430802042013>
- Johannessen, A., Tufte, P.A. & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. (5. utg.). Abstrakt forlag.
- Johannessen, E., Kokkersvold, E. & Vedeler, L., (2019). *Rådgivning. Tradisjoner, teoretiske perspektiver og praksis* (3. utg.). Gyldendal.
- Jónsdóttir, V. I., Boyle, B. E., Martin, P. J. & Sigurdadóttir, G. (2002). A comparison of the occurence and nature of vocal symptoms in two groups of icelandic teachers. *Logopedics Phoniatics Vocology*. (34). (s. 20-31).
<https://doi.org/10.1080/140154302760834822>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2019). *Det kvalitative forskningsintervju*. (3. utg.). Gyldendal akademisk.
- Lassen, L. M. (2014). *Rådgivning – Kunsten å hjelpe og sikre vekstfremmende prosesser*. (2. utg). Universitetsforlaget.
- Lindblad, P. (1992). *Rösten*. Studentlitteratur.

- Lindestad, P.-Å. & Södersten, M. (2008). Funktionella och funktionellt organiska röststörningar. I L. Hartelius, U. Nettelbladt & B. Hammarberg (Red.), *Logopedi*. (s. 287- 296). Studentlitteratur.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning. En innføring*. (3 utg). Universitetsforlaget.
- Martins, R. H. G., Pereira, E. R. B. N., Hidalgo, C. B., & Tavares, E. L. M. (2014). Voice Disorders in Teachers. A Review. *Journal of Voice*, 28 (6), 716- 724. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2014.02.008>
- Martin, S. (2000). Voice Care for the Professional Voice User. I M. Freeman og M. Fawcus (red.). *Voice disorders and their management. 3rd edition*. (s. 283-300). Whurr Publisher.
- Martin, S. & Darnley, L. (2004). *The Teaching Voice* (2. utg). Whurr Publishers Ltd
- Merleau-Ponty, M. (1994). *Kroppens fenomenologi*. Pax forlag As.
- Morton, V. & Watson, D. R. (2001). Voice in the classroom. A re-evaluation. I P. H. Dejonckere: *Occupational Voice: Care and Cure*. (s. 53-70). Kugler Publications.
- NESH (2016). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. Oslo: De nasjonale forskningsetiske komitèer.
- Noam, Gil G. (1988). The self, adult development, and the theory of biography and transformation. I D. K. Lapsley, and F. Clark Power (Red.) *Self, ego and identity. Intergrative approaches*. Springer Verlag.
- Opplæringslova. (1998). *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa*. (LOV-1998-07- 17- 61). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>

- Piaget, J. (1978). *The development of thought. Equilibration of cognitive structures*. Basil Blackwell.
- Postholm, P. (2010). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kausstudier*. (2.utg). Universitetsforlaget.
- Rørbech, L. (2019). *Stemmebrugslære*. Special- pædagogisk forlag.
- Seifert, E., & Kollbrunner, J. (2005). Stress and distress in non-organic voice disorders. *Swiss med. WKLY*, 135/ 2005, 387- 397.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16220409/>
- Shewell, C. (2009). *Voice work: Art and Science in Changing Voices*. John Wiley and Sons Ltd.
- Silverman, D. (2001). *Interpreting qualitative data. Methods of Analyzing Talk, Text and Interaction*. (2. Utg). Sage Publications Ltd.
- Smith, E., Lemke, J., Taylor, M., Kirchner, H. L. og Hoffmann, H. (1998) Frequency of Voice Problems among Teachers and Other Occupations. *I: Journal of Voice, vol. 12, nr. 4, s. 480-488*.
[https://doi.org/10.1016/S0892-1997\(98\)80057-X](https://doi.org/10.1016/S0892-1997(98)80057-X)
- Smolander, S. & Huttunen, K. (2009). Voice Problems Experienced by Finnish Comprehensive School Teachers and Realization of Occupational Health Care. *Logopedics Phoniatrics Vocology*. 31. (s. 166- 171).
<https://doi.org/10.1080/14015430600576097>
- Statped. (2019, 12. 12). *Funksjonelle stemmevanskar*.
Henta frå <https://www.statped.no/stemmevansker/stemmevansker/ulike-typer-stemmevansker/ulike-typer-stemmevanskar/funksjonelle-stemmevanskar/>

Statped. (2017, 09. 09). *Stemmetretthet*. Henta frå

<https://www.statped.no/stemmevansker/stemmevansker/ulike-stemmediagnoser/stemmetretthet/>

Stemple, J. C. (2000). *Voice therapy: clinical studies*. Delmar learning

Sveen, O. (1999). *Stemme, stemmevansker og kommunikasjon. Forutsetninger og muligheter*. Norsk logopedlag.

Sweet, B. (2015). The Adolescent Female Changing Voice: A Phenomenological Investigation. *Sage Journals*. Vol 63, Issue 1, 2015, 70- 88.

<https://doi.org/10.1177%2F0022429415570755>

Tavares E. L. M. & Martins R. H. G. (2006): Vocal Evaluation in Teachers with or without Symptoms. I: *Journal of Voice*, Vol. 21, Nr. 4, s. 407-414.

<https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2006.04.001>

Thagaard, T (2009). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. (3. Utg). Fagbokforlaget.

Titze, I. R. (2001). Criteria for occupational risk in vocalization. I P.H. Dejonckere (Red.), *Occupational voice – care and cure*. (s. 1-10). Kugler Publications

Vilkman, E. (2004): Occupational Safety and Health Aspects of Voice and Speech Professoins I: *Folia Phoniatica et Logopaedica*, Vol. 56, Nr. 4, s. 220.253.

VOX (2004). *Språk- og talevansker hos voksne*. Idèsamling. Nasjonalt senter for læring i arbeidslivet.

Vedleggsoversikt

Vedlegg 1: Godkjenning frå NSD

Vedlegg 2: Informasjonsskriv til skulen

Vedlegg 3: Informasjonsskriv til informant og samtykkeskjema

Vedlegg 4: Intervjuguide

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

NSD sin vurdering

Prosjektittel

Stemmevanskar relatert til læreryrket

Referansenummer

776722

Registrert

02.10.2020 av Ina-Beate Høylo - ina.beate95@gmail.com

Behandlingsansvarlig institusjon

Nord Universitet / Fakultet for lærerutdanning og kunst- og kulturfag / Logopedi, spesialpedagogikk, tilpasset opplæring

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Regine Vesterlid Strøm, regine.v.strom@nord.no, tlf: 99013913

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Ina-Beate Høylo, Ina.b@live.no, tlf: 97063488

Prosjektperiode

14.09.2020 - 15.05.2021

Status

16.10.2020 - Vurdert

Vurdering (1)

16.10.2020 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjema med vedlegg 16.10.2020. Behandlingen kan starte.

Vi legger til grunn at prosjektansvarlig har vurdert behovet for REK-vedtak, og vurdert at prosjektet faller utenfor helseforskningslovens virkeområde.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å

melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold, i tillegg til alminnelige kategorier av personopplysninger, frem til 15.5.2021.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra deltakerne til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen av personopplysninger om utvalg 1 vil være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at deltakerne får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge deltakerne kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som deltakerne vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare status for behandlingen av personopplysninger.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Lasse Raas
Tlf. personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Førespurnad om deltaking i forskingsprosjektet «Stemmevanskar blant lærarar».

Hei!

Eg er masterstudent ved Nord Universitet, og held i år på med den avsluttande masteroppgåva i logopedi. Som det blir beskrive i tittelen er temaet for oppgåva stemmevanskar blant lærarar. Formålet med denne undersøkinga, er å få meir inngåande kunnskap rundt stemmevanskar blant denne yrkesgruppa. Læreryrket blir betrakta som et stemmekrevjande yrke, og tidlegare undersøkingar og forskning på feltet peiker i retning av at dette er eit reelt problem. Ved å rette søkelyset på dette, kan det hjelpe både med tanke på forbetring på dei som har opplevd fenomenet, og samtidig verke førebyggjande for framtidige lærarar.

Mi problemstilling lyder som følger:

«Korleis erfarer lærarar sine stemmevanskar, og kva slags faktorar i yrket kan relaterast til problemet?»

Vidare forskingsspørsmål som er med på å besvare problemstillinga, er:

Tiltak som er utprøvd i tråd med logopedisk hjelp. Kva har fungert, eventuelt ikkje fungert. Konsekvensar?

Har informantane nokre tankar rundt årsaker?

Om du kjenner til nokon av dine noverande eller tidlegare kollegaer som kan kjenne seg igjen i ei slik beskriving, og som kan tenke seg å stille til eit intervju, så er eg takknemleg om du kunne vidaresendte skrivet og kontakta meg. Kontaktinformasjon ligg nedst i dette skrivet. Eit meir detaljert informasjonsskriv med samtykkeerklæring vil då bli sendt til personen.

Utvalet for undersøkinga er avgrensa utifrå kriteriet om å ha opplevd stemmevanskar som følgje av yrket, og som har hatt logopedisk behandling. Det vil bli inntil fem informantar som får spørsmål om å delta.

Undersøkinga vil ta form som eit intervju som vil ha ei tidsramme på omtrent ein time. Tid og stad blir vi saman einige om, det er fullt mogleg å ta det via telefon eller nettmøte. Spørsmåla vil vere opent formulert, og i hovudsak dreie seg om informantens sine erfaringar med stemmevanskar, korleis desse oppstod og konsekvensane informantens har opplevd frå dette. Eventuelle tiltak som er prøvd ut vil også vere av interesse. Eg vil bruke lydopptakar og ta notat medan vi snakkar saman.

Det er frivillig å delta i prosjektet. Dersom nokon vel å delta, kan ein når som helst trekke samtykket tilbake utan å oppgje nokon grunn. Alle personopplysningar vil då bli sletta. Det vil ikkje ha nokon negative konsekvensar for informantens dersom ho eller han ikkje vil delta eller seinare vel å trekke seg. Opplysningane vil bli behandla konfidensielt, og ingen enkeltpersonar vil kunne kjennast igjen i den ferdige oppgåva. Det vil ikkje påverke informantens sitt forhold til skule eller andre lærarar ved deltaking. Opplysningane anonymiserast og opptaka slettast når oppgåva er ferdig.

Opplysningane vil berre bli brukt til formåla vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandlar opplysningane konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det blir meg som

student og min vegleiar som vil ha tilgang ved behandlingsansvarlig institusjon. Namn og kontaktopplysningane vil bli erstatta med ein kode som lagrast på ein eiga namneliste åtskilt frå øvrige data.

Opplysningane anonymiserast når prosjektet avsluttast/oppgåva er godkjent, noko som etter planen er juni 2021. Ved prosjektslutt vil alle personopplysningar og opptak bli sletta.

Vi behandlar opplysningar om informanten basert på deira samtykke.

På oppdrag frå Nord Universitet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlinga av personopplysningar i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dersom du har spørsmål til studien, eller ønske å nytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med meg på tlf.: 970 63 488, eller sende ein e-post til Ina.b@live.no. Du kan også kontakte min vegleiar Regine Vesterlid Strøm på tlf.: 990 13 913, eller sende ein e-post til regine.v.strom@nord.no

Vårt personvernombud: Personvernombudet ved Nord Universitet er Toril Irene Kringen som kan kontaktast på tlf.: 740 22 750 eller ved e-post personvernombud@nord.no

Dersom du har spørsmål knytt til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med: NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Tusen takk for hjelpa! 😊

Med vennleg helsing
Ina-Beate Høylo

Vil du delta i forskingsprosjektet

Stemmevanskar blant lærarar

Dette er eit spørsmål til deg om å delta i eit forskingsprosjekt der formålet er å skaffe kunnskap om stemmevanskar blant lærarar. I dette skrivet gir vi deg informasjon om måla for prosjektet og kva deltaking vil innebere for deg.

Eg er masterstudent ved Nord Universitet, og held i år på med den avsluttande masteroppgåva. Som det blir beskrive innleiingsvis er temaet for oppgåva stemmevanskar blant lærarar.

Formålet med denne undersøkinga, er å få meir inngåande kunnskap rundt stemmevanskar blant denne yrkesgruppa. Læreryrket blir betrakta som et stemmekrevjande yrke, og tidlegare undersøkingar og forskning på feltet peiker i retning av at dette er eit reelt problem. Ved å rette søkelyset på dette, kan det hjelpe både med tanke på forbetring på dei som har opplevd fenomenet, og samtidig verke forebyggjande for framtidige lærarar.

Mi problemstilling lyder som følger:

«Korleis erfarer lærarar sine stemmevanskar, og kva slags faktorar i yrket kan relaterast til problemet?»

Vidare forskingssørsmål som er med på å besvare problemstillinga, er:

Tiltak som er utprøvd i tråd med logopedisk hjelp. Kva har fungert, eventuelt ikkje fungert. Konsekvensar?

Har informantane nokre tankar rundt årsaker?

Nord Universitet er ansvarleg for prosjektet.

Utvalet for undersøkinga er avgrensa utifrå kriteriet om å ha opplevd stemmevanskar som følgje av yrket. Det vil bli inntil fem informantar som får spørsmål om å delta.

Undersøkinga vil ta form som eit intervju som vil ha ei tidsramme på omtrent ein time. Tid og stad blir vi saman einige om. Spørsmåla vil vere opent formulert, og i hovudsak dreie seg om dine erfaringar med stemmevanskar, korleis desse oppstod og konsekvensane du har opplevd frå dette. Eventuelle tiltak som er prøvd ut vil også vere av interesse. Eg vil bruke lydopptakar og ta notat medan vi snakkar saman.

Det er frivillig å delta i prosjektet. Dersom du vel å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake utan å oppgje nokon grunn. Alle dine personopplysningar vil då bli sletta. Det vil ikkje ha nokon negative konsekvensar for deg dersom du ikkje vil delta eller seinare vel å trekke deg. Opplysningane vil bli behandla konfidensielt, og ingen enkeltpersonar vil kunne kjennast igjen i den ferdige oppgåva. Det vil ikkje påverke ditt forhold til skule eller andre lærarar ved deltaking. Opplysningane anonymiserast og opptaka slettast når oppgåva er ferdig.

Opplysningane om deg vil berre bli brukt til formåla vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandlar opplysningane konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det blir meg som student og min vegleiar som vil ha tilgang ved behandlingsansvarlig institusjon. Namn og kontaktopplysningane dine vil bli erstatta med ein kode som lagrast på ein eiga namneliste åtskilt frå øvrige data.

Opplysningane anonymiserast når prosjektet avsluttast/oppgåva er godkjent, noko som etter planen er juni 2021. Ved prosjektslutt vil alle personopplysningar og opptak bli sletta.

Så lenge du kan identifiserast i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i kva personopplysningar som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningane
- å få retta personopplysningar om deg,
- å få slettet personopplysningar om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlinga av dine personopplysningar.

Vi behandlar opplysningar om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag frå Nord Universitet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlinga av personopplysningar i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dersom du har spørsmål til studien, eller ønske å nytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med meg på tlf.: 970 63 488, eller sende ein e-post til Ina.b@live.no. Du kan også kontakte min vegleiar Regine Vesterlid Strøm på tlf.: 990 13 913, eller sende ein e-post til regine.v.strom@nord.no

Vårt personvernombud: Personvernombudet ved Nord Universitet er Toril Irene Kringen som kan kontaktast på tlf.: 740 22 750 eller ved e-post personvernombud@nord.no

Dersom du har spørsmål knytt til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennleg helsing
Ina-Beate Høylo

Samtykkeerklæring

Eg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet stemmevanskar blant lærerar og har fått anledning til å stille spørsmål. Eg samtykker til:

- å delta i intervju

Eg samtykker til at mine opplysningar behandlast fram til prosjektet er avslutta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Intervjuguide

Innleiing

- Presentere meg sjølv
- Forklare hensikta med intervjuet
- Takke for at vedkomande har sagt ja til å la seg intervju

Anonymitetsvern

- Forklare at informanten ikkje vil bli kjent att, og at det vil i oppgåva bli referert til informanten ved hjelp av fiktivt namn
- Ingen andre vil få lytte til opptaket, men det skal bli transkribert og oppbevart av reliabilitetsgrunnar til masteroppgåva er levert

1. Opningsspørsmål

- Lærarar blir beskrive som ei yrkesgruppe som er utsatt for stemmevanskar, kva er dine tankar om dette?
- Kva er historia bak di stemmevanske?

2. Generelt om læraryrket og arbeidssituasjon

Kan du fortelje litt generelt om korleis det er å vere lærar, og din arbeidssituasjon?

- Utdanning
- Fag, timar i veka, arbeidsrom, klassetrinn, undervisningsareal

3. Kjennskap til stemme og stemmevanskar

- Kva forbinder du med omgrepet stemmevanskar?
- Vart stemmebruk vektlagt i di utdanning? Evt. På kva måte og korleis?
- Kva tankar har du om stemmebruk i skulen?
- Kva erfaringar har du med bruk av stemma i skulekvardagen?
- Korleis brukar du stemma di i løpet av ein arbeidsdag?

4. Eigenvurdering av stemma

- **Beskriv korleis du opplev di eiga stemme**
- **Korleis har stemma endra seg sida stemmevansken oppstod?**

5. Risikofaktorar i yrket

Kan du beskrive noko som påverkar di stemmebruk i løpet av ein arbeidsdag?

- **Ulike fag**
- **Ulike undervisningssituasjonar**
- **Ulike typar klasserom, opne/ lukka klasserom**
- **Støy**
- **Tid på dagen, året**
- **Stress**
- **Andre ting?**

6. Konsekvensar av stemmevanskane

- **Kan du beskrive kva du føler når stemma ikkje held som arbeidsverktøy?**
- **Kan du beskrive korleis stemmevanskane kan hindre deg i å gjere ditt arbeid?**
- **Har stemmevanskane påverka deg i livet elles, og evt. på kva måte?**

7. Behandling

- **Korleis opplevde du behandlinga av logoped? Fungerte dette og evt. på kva måte?**
- **Kva øvingar var i hovudfokus?**
- **Korleis opplevde du å ta i bruk stemmetrening i yrket og elles?**

8. Avslutning

- **Er det noko eg ikkje har spurt om / vi ikkje har prata om, som du synes kan vere viktig å nemne?**