Terve ääni musiikkikasvattajan työkaluna

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus äänenkäytön ongelmista

Tutkielma (kandidaatti)
4.6.2019

Aino Kaarina Tikkanen
Musiikkikasvatuksen aineryhmä
Taideyliopiston
Sibelius-Akatemia

Tutkielman nimi	**Sivumäärä**
Terve ääni musiikkikasvattajan työkaluna – Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ääniongelmista	25
Tekijän nimi	**Lukukausi**
Aino Kaarina Tikkanen	kevät 2019
Aineryhmän nimi	
Musiikkikasvatuksen koulutusohjelma	

Tiivistelmä

Musiikkikasvattajan päivittäiseen elämään kuuluu usein paljon tiivistahtista opetusta, jolloin jäljelle ei välttämättä jää tarpeeksi aikaa eikä voimia pitää huolta oman kehon ja mielen hyvinvoinnista. Tämä saattaa johtaa pitkäaikaisiinkin äänenkäytön ongelmiin, työn laadun heikkenemiseen ja pahimmassa tapauksessa työtehtävien menetykseen.

Tässä tutkielmassa käsittelen äänenkäytön ongelmia kehollisuuden näkökulmasta, joka on merkittävä osa musiikkikasvatuksen tutkimusta ja käytäntöä. Tutkielmani keskeiset käsitteet ovat kehollisuus, terve ääni ja äänenkäytön ongelmat.

Tutkielman tavoitteena on selvittää, millaista on musiikkikasvattajan terve äänenkäyttö ja miten musiikkikasvattaja voi hoitaa äänenkäytön ongelmia osana työnkuvaansa.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millä tavoin tervettä äänenkäyttöä on käsitelty musiikkikasvatuksen ja lähitieteiden tutkimuksessa?
2. Millaista on musiikkikasvattajan terve äänenkäyttö?

Tämä tutkimus on systemaattinen kirjallisuuskatsaus, joka perustuu olemassa olevaan tieteelliseen tutkimukseen ja raportointiin. Tutkimukseni keskeinen tulos on, että äänenkäyttöä on käsitelty musiikkikasvatuksen ja lähitieteiden tutkimuksissa runsaasti ja monipuolisesti niin kehollisuuden kuin ulkoistenkin tekijöiden näkökulmasta. Toinen keskeinen tulos on, että musiikkikasvattajan terve äänenkäyttö koostuu oikeasta äänentuottotavasta opetustilanteissa ja työelämässä, sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja levon huolehtimisesta työajan ulkopuolella.

Jatkotutkimuksessa olisi mielenkiintoista tarkastella laajemmin joko muusikoiden ja muiden esiintyvien taiteilijoiden kuten näyttelijöiden äänenkäyttöön liittyviä ongelmia. Toisaalta voisin tutkia musiikinopetustyössä työskenteleviä aina yksityisopetuksesta ryhmäopetukseen.

Hakusanat

Kehollisuus, terve ääni, äänenkäyttö ja -huolto, äänenkäytön ongelmat

Tutkielma syötetty Turnitin-plagiaatintunnistusjärjestelmään
5.6.2019

1 Johdanto 1

2 Keskeiset käsitteet 3

2.1 Kehollisuus ja kehotietoisuus 3
2.2 Terve ääni 5
2.3 Äänenkäytön ongelmat 6

3 Tutkimusasetelma 9

3.1 Tutkimustehtävä ja -kysymykset 9
3.2 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus 9
3.3 Tutkimusprosessi 10
3.4 Tutkimusetiikka 11

4 Tulokset ja johtopäästökset 12

4.1 Äänenkäyttö musiikkikasvatuksen ja lähitieteiden tutkimuksessa 12
4.2 Musiikkikasvattajan terve äänenkäyttö ja sen edistäminen 14

5 Pohdinta 17

5.1 Ääni kestävänä läpi uran 17
5.2 Luotettavuustarkastelu 19
5.2 Jatkotutkimusaiheet 20

Lähteet 21

1 Johdanto

Tässä tutkielmassa tarkastelen tervettä äänenkäyttöä ja äänenkäytön ongelmia musiikkikasvattajan arjessa kehollisuuden näkökulmasta. Tutkimusaiheeni on musiikkikasvatuksen käytännön ja tutkimuksen kannalta keskeinen koska ääni on musiikkikasvattajan olennaisin työväline. Äänellä annetaan ohjeita, lauletaan esimerkiksi ja myös toisten mukana. Välillä opettaja joutuu korottamaan ääntä useita kertoja päivän aikana metelin hiljentämiseksi. Ääni joutuu siis jatkuvan rasituksen kohteeksi ja sitä on opeteltava käyttämään niin, että se kestää työnkuvaan kuuluvat tilanteet läpi työuran. Yhtenä osatekijänä äänihäiriöiden syntyyn on myös stressi, jota tulee usein silloin kun on liian paljon tekemistä aikaan nähden ja tilanne jaksottuu pidemmälle aikavälille ilman taukoja (Schmidt & Morrow 2015).

Työskentelen itse paljon a cappella- ja kuorolaulun, pop&jazz -laulun sekä kuoronjohdon parissa, joten ääni on myös minulle tärkeä työväline. Välillä harjoittelen, pidän harjoituksia ja esiinnyn velvollisuudentunnosta vaikka oma ääni ei olisikaan kunnossa. Moni musiikkikasvatusta kanssani opiskeleva ja jo työkentällä toimiva menettelee samoin, mikä voi johtaa muun muassa opetuksen tai muun työn laadun heikkenemiseen tai pahimmassa tapauksessa olla merkittävä osasyy työtehtävien menetykseen tai opiskelujen pitkittymiseen.

Taideyliopiston Sibelius-Akatemiassa musiikkikasvattajan koulutukseen kuuluu äänenkäytön ja -huollon kurssi, jossa opetellaan työskentelemään äänen kanssa taloudellisesti ja ergonomisesti oikein. Olen keskustellut Suomen opettajaksi opiskelevien liiton tapahtumissa muiden opettajaksi opiskelevien kanssa ja moni on todennut, että opettajaksi opiskelevan –oli kyse sitten mistä alasta tahansa– olisi hyvä saada vastaavanlaista opetusta, jotta äänenkäyttöön kiinnitettäisiin huomiota jo opiskeluaikana ja opittuja taitoja voitaisiin hyödyntää työelämässä.

Kun äänihuulistani löydettiin foniatrikäynnillä äänihuulikyhmyt viime syksynä 2018 ja minun täytyi aloittaa ääneni kuntoutus, päätin tehdä aiheesta myös kandidaatintutkielmani. Ajattelin, että ammatillista kehittymistäni voisi tukea ääniterapiakäyntien lisäksi aiheeseen perehtyminen, sen tutkiminen ja siitä kirjoittaminen. Henkilökohtaisen puheterapiani sekä äänen kuntoutuksen myötä halusin

hankkia aiheesta lisätietoa ja tutkia aihetta, jotta voisin välttää tulevaisuudessa ongelmat ja tietäisin miten toimia joutuessani vastaavaan tilanteeseen syystä tai toisesta. Tutkielmaa tehdessäni tutustuin aihetta käsittelevään laajaan kirjallisuuteen. Lisäksi keskustelin laulunopettajien, ääniterapeuttien ja muiden ääniammattilaisten kanssa, jotka antoivat minulle käytännön vinkkejä ja ehdotuksia kirjallisuudeksi tutkimustyötäni varten. Motivaatiota tutkimustyölleni olen saanut myös opiskelutovereideni erilaisista kokemuksista suhteessa omaan ääneen ja sen ongelmiin. Toivon, että tulevaisuudessa voin toimia tukena oman kokemukseni ja tämän tutkielman tekemisen pohjalta henkilöille, jotka joutuvat kamppailemaan ääniongelmien kanssa. Tutkielmani näkökulmaksi valikoitunut kehollisuus on tutkimusaiheeni kannalta välttämätön, koska äänenkäyttö ja äänenkäytön ongelmat ovat kehollisesti kokonaisvaltaisia. Minun on myös yhdistettävä tämä tutkielma musiikkikasvatuksen kontekstiin ja se onnistuu tutkimalla aihetta musiikkikasvattajaopiskelijana kehollisuuden näkökulmasta.

Seuraavassa luvussa kaksi esittelen tutkielmani keskeiset käsitteet. Luvussa kolme asetan tutkimustehtävän ja -kysymykset ja kerron tutkimusprosessista ja -etiikasta. Luvussa neljä esittelen tutkielmani tutkimustulokset ja johtopäätökset ja luvusta viisi löytyy tuloksiin perustuva pohdinta, luotettavuustarkastelu sekä jatkotutkimusaiheiden esittely.

2 Keskeiset käsitteet

Tässä luvussa taustoitan kirjallisuuskatsaustani esittelemällä tutkielmani kolme keskeisintä käsitettä, jotka ovat kehollisuus, terve äänenkäyttö ja äänenkäytön ongelmat.

2.1 Kehollisuus ja kehotietoisuus

Tässä alaluvussa käsittelen äänenkäyttöä ja sen ongelmia kehollisuuden näkökulmasta. Valitsin tämän näkökulman, koska kehollisuus on merkittävässä roolissa osana musiikkikasvatuksen tutkimusta ja käytäntöä (Juntunen 2004). Muun muassa tunnettu kehollisen musiikkikasvatuksen tutkija Marja-Leena Juntunen (1999) toteaa, että ”Kehollisuuden näkökulma selittää sen, kuinka ihminen ajattelee ja toimii kokonaisvaltaisesti” (Juntunen 1999, 247). Juntusen (1999) mukaan kehollisen musiikkikasvatuksen uranuurtaja Émile Jaques-Dalcroze (1865–1950) halusi tarjota musiikinopetusta, joka perustuu aistien hyödyntämiseen oppimisessa. Tällöin musiikin opiskelussa hyödynnetään kehollista osallistumista (Juntunen 1999). Juntunen (1999) toteaa, että Dalcroze-rytmiikalla pyritään rakentamaan oppijan muusikkoutta kokonaisvaltaisesti yhdistelemällä erilaisia musiikillisia elementtejä rytmisestä liikkeestä ja säveltapailusta improvisointiin. Suomalainen musiikkikasvatuksellinen musiikkiliikunta perustuu tälle pedagogiikalle. Aistien hyödyntäminen ja kehollinen osallistuminen ovat myös olennaisia rakennuspalikoita äänen muodostamisessa. Oman kehon tuntemuksien analysointi on terveen äänenkäytön kannalta välttämätöntä. Juntunen (2004) soveltaa Dalcroze-rytmiikkaan Merleau-Pontyn filosofiaa ja päättelee, että ymmärrämme itseämme ja toisiamme sekä musiikillista maailmaa yhdistämällä musiikin ja aistihavaintomme, sekä ajattelumme (Juntunen 2004, 245). Lisäksi havainnoimme liikkeitämme kinesteettisen aistin avulla. Kinestesialla tarkoitetaan kehon kykyä aistia ja ohjata kehon liikkeitä (Smyth 1984, 122).

Äänen muodostaminen ja kehollisuus liittyvät toisiinsa. Proprioseptio ja interoseptio ovat neurofysiologisia käsitteitä ja peräisin 1900-luvun alkupuolelta (Tarvainen 2018). Proprioseptisten aistien avulla voimme havaita kehon asennot, lihasten rentouden ja jännittyneisyyden ja liikkeemme sekä asentomme (Tarvainen 2018). Interoseptio

puolestaan käsittää sisäelinten toiminnan aistimisen. Näillä sisäelimillä tarkoitetaan esimerkiksi keuhkoja, sydäntä ja hermostoa, joiden kautta aistimme sydämenlyönnit, hengityksen ja aktiivisuuden (Tarvainen 2018). Tarvainen (2018) toteaa myös, että ääntöelimistölle haitallisista tavoista tuottaa ääntä voi oppia pois aistimalla ne ensin kehossa ja harjoittamalla toimintaa tämän jälkeen erilaiseksi.

Fysiologisen ja anatomisen tarkkailun lisäksi ääntä tulisi havainnoida fenomenologisen metodin avulla. (Olkkonen 2013, 154). Sen tarkoituksena on tarkentaa aisteihin perustuvaa kokemusta. Tärkeää on mielen ja kehon tasapainon havainnointi. Esimerkiksi hyräilemällä hiljaisessa tilassa eri korkuisia säveliä voi havainnoida resonointia eri puolilla kehoa. Terveen äänenkäytön opettelu ja hallitseminen ei ole ainoastaan fysiologiaan perustuvaa, eikä kehity myöskään ainoastaan mielikuvien avulla. Oman kehon kautta tapahtuva moniaistinen tarkastelu onkin välttämätöntä oikean puhe- ja laulutekniikan opettelussa. (Olkkonen 2013, 157.)

Hyvä äänenlaatu puolestaan määritellään selkeänä, luonnollisena, helppona, puhtaana ja voimakkaana. (Olkkonen 2013, 111). Kaikissa äänenkäytön harjoituksissa kuullaan puhuttavan keskustan käytöstä. Keskustalla tarkoiteteaan vatsanpeitettä, kylkivälilhaksia ja selän lihaksia. (Olkkonen, 2013, 112.) Ylipäätään äänenhuollon tunneilla kaikki tekeminen on hyvin pitkälti kehon tuntemuksien havainnointia, joka vaatii niin henkistä kuin kehollistakin keskittymistä ja pitkäjänteisyyttä.

Mitä paremmin tuntee, kuinka keho reagoi, sitä paremmin ihminen oppii myös hallitsemaan itseään ja suuntaamaan toimintaansa. Pitkäjänteisellä äänenkäytön harjoittelulla voidaan saavuttaa parempi yhteys kehoon ja mieleen ja oppia toimimaan energiaa tuhlaamatta. (Koistinen 2003, 82.) Kehoa kuuntelemalla voidaan kehittää kehotietoisuutta, mutta kehon unohtuessa esimerkiksi musiikkikasvattajan huomio saattaa helposti liikkua enemmän egotietoisuuden puolelle. Kun puskee korkeita ääniä väärällä tekniikalla välittämättä kehon tukalista tuntemuksista, ylittää tarpeettomasti kehon rajoja. (Tarvainen 2016, 28.) Voidakseen kehittää instrumenttiaan äänenkäytön ammattilaisen tulee tuntea ja tietää fysiologiansa, sen mahdollisuudet ja rajat. On opittava havainnoimaan äänen tapa toimia eri tilanteissa. (Koistinen 2003, 82.)

Pienikin kehon rakennuspala on osa kehon joustavaa ykseyttä. Hyvän asennon pitäisi olla kehossa niin automaattinen, ettei se vaadi erityistä kontrollia. Kehon hallinnan ja

hengityksen ollessa optimaalisia, voi huoletta kiinnittää huomiota äänen oikeanlaiseen muodostamiseen. (Koistinen 2003, 85.) Tietoista kehon hallintaa tarvitaan, kun muokataan ja muodostetaan, kehitetään ja jalostetaan ääntä, jotta siitä tulisi entistä kantavampi ja värikkäämpi. Laulamisen pitää pohjautua jokaisen persoonalliseen, luonnolliseen ääneen eikä ulkoisesti ”muodostettuun” ääneen. Äänen vapauttaminen ei ole väkinäistä tekemistä tai äänen asettamista tai ”sijoittamista” vaan joustavaa, kehon kokonaisvaltaiseen tuntemiseen perustuvaa terveen äänenkäytön opettelua, jossa äänen tuottajan persoona, emootiot ja ajattelu ovat läsnä. (Koistinen 2003, 83.) Äänen vapauttamisella ei pyritä luomaan uutta tapaa tuottaa ääntä, vaan löytämään äänen tuottajassa ja hänen kehossaan jo olevat toimintamahdollisuudet.

2.2 Terve ääni

Tutkielmani toinen keskeinen käsite on terve ääni. Hyvälaatuinen ääni koostuu hengityksen, ilmanpaineen, kurkunpään ja artikulaatioelimistön rennosta ja optimaalisesta toiminnasta. Sen tunnusmerkkejä ovat muun muassa tasasointisuus, matalalla täyteläinen ja korkealla kirkas sointi. Terve ääni kestää niissä tehtävissä, joita siltä vapaa-aikana ja työelämässä vaaditaan. (Makkonen 2016, 5.) Avaimena terveeseen äänenkäyttöön toimivat oman kehon ja instrumentin tunteminen ja niiden oikeanlainen käyttö. Terve ääni tuo käyttäjälleen rohkeutta ja antaa itsevarman olon. (Ylikoski 2018, 5.)

Lauluääntä kuuntelemalla voidaan lähestyä helpommin myös kehon fysiologisia, ääntä tuottavia liikkeitä. Esimerkiksi laulajan äänestä kuultavasta käheydestä voidaan päätellä, että äänihuulet värähtelevät epäsäännöllisesti. ”Esimerkiksi kielen, pehmeän kitalaen ja huulten liikkeet vaikuttavat merkitsevästi äänenlaatujen ja artikulaation syntyyn” (Tarvainen 2012, 92). Fysiologisuudella tarkoitetaan taloudellista äänenkäyttöä, jolloin kuuluva ja hyvin ilmaistu puhe tuotetaan mahdollisimman vähällä ja säästeliäällä lihastyöllä. Kommunikatiivisuudella puolestaan tarkoitetaan esimerkiksi sävelkorkeuteen, voimakkuuteen ja äänenväriin eli ilmaisuun liittyviä vaihteluita. (Pöllänen 2014, 19.)

Koko kehon toimintoja tarkkailtaessa ääntä muodostettaessa huomio tulee kiinnittää kuitenkin ensisijaisesti äänihuulten ja ääntöväylän seudulle. Näin toimitaan luonnollisesti sen vuoksi, että äänihuulet toimivat äänen tuottajana ja ääntöväylä ääntä muokkaavana fysiologisena kokonaisuutena. Juuri äänihuulten ja ääntöväylän alueiden liikkeet ovatkin selkeimmin kuultavissa ääntä muodostettaessa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö laulaminen olisi koko kehosta lähtevää toimintaa ja etteikö kehon muissa osissa tapahtuisi laulamiselle välttämätöntä liikettä. Keho on kokonaisuus, ja ääntöväylän liikkeet voivat osaltaan ilmentää tätä kokonaisuutta. (Luck & Toiviainen 2008**,** Tarvainen 2012, 93.)

Jotta tervettä ääntä voitaisiin ylläpitää, siitä täytyy pitää hyvää huolta. Tämä tarkoittaa myös kehon huoltoa. Äänen lämmitteleminen ennen laulu- tai puhesuoritusta helpottaa äänentuottoa, parantaa äänenlaatua ja ennaltaehkäisee äänen väsymistä suorituksen aikana. Äänen lämmitteleminen on verrattavissa lihasten lämmittelyyn ennen urheilusuoritusta. Lämmittely lisää verenkiertoa kudoksissa, nostaa niiden lämpötilaa ja parantaa suorituskykyä. Lämmittelyllä on myös suora vaikutus kudosvaurioriskin ehkäisyyn. (Laukkanen & Leino 1999, 197, Lautamäki 2018, 13.) Lukemissani äänelle hyviä lämmittelytapoja ovat muun muassa haukottelu, nauraminen, hengitysharjoitukset, rentoutus- ja äänenavausharjoitukset. Myös kasvojen rentoutuksesta täytyy pitää huolta ja esimerkiksi leuan rentouttaminen vaikuttaa myös suoraan ääntöelimistöön. Lisäksi on huolehdittava, että keho pysyy kokonaisvaltaisesti mukana niin lämmittelyssä kuin puhuttaessa tai laulettaessakin (Koistinen 2008, Makkonen 2016).

2.3 Äänenkäytön ongelmat

Äänenkäytön ongelmat voivat ilmetä monenlaisina äänioireina, esimerkiksi äänen väsyneisyytenä, käheytenä, karheutena, puutteellisen korkeuden ja voiman vaihteluna ja epämukavuuden tunteena kurkussa. Tällöin puhuminen ja laulaminen tuntuvat työläältä ja voi olla syytä hakeutua foniatrille, jotta voidaan selvittää johtuvatko oireet kurkunpään rakenteellisista ongelmista vai siitä, että ulkoisten tai sisäisten olosuhteiden pakosta ääni on joutunut koetukselle. Usein voi olla tarpeen hakeutua puheterapeutille tai äänenhuollon tunneille. Ääniongelmat ja äänen kuormittuminen voivat vaikuttaa haitallisesti äänenkäyttäjän toimintakykyisyyteen ja hyvinvointiin sitä kautta, että ne

saattavat rajoittaa heidän päivittäistä viestintäänsä tai estää osallistumasta erilaisiin harrastuksiin tai muihin toimintoihin. (Ilomäki 2008, 27.)

Kun rasitus on toistuvaa tai ääni suorastaan pettää, on kyseessä äänihäiriö. Äänihäiriöt on jaettu elimellisiin eli orgaanisiin ja toiminnallisiin eli funktionaalisiin häiriöihin. Elimellisessä äänihäiriössä kurkunpäässä on jokin rakenteellinen poikkeavuus, joka voi olla synnynnäinen tai syntyä esimerkiksi vääränlaisen äänenkäytön seurauksena. Toiminnallinen äänihäiriö puolestaan tarkoittaa, että äänentuottoon vaikuttavissa elimissä ei ole silmin nähden vauriota vaan ääni koetaan epänormaaliksi tai äänenkäyttöelimistön toiminnassa on puutteita. Yleisin toiminnallisista häiriöistä on hyperkineettinen ääni. Siihen yhdistyy kurkunpään, nielun ja kaulan lihasten liikajännitystä, äänen kireyttä ja hengästyneisyyttä (Aalto & Parviainen 1985, 69). Vastakohtana hyperkineettiselle äänelle on hypokineettinen ääni. Sille tyypillistä on voimattomuus ja heikkous. (Aalto & Parviainen, 1985, 69.) Molemmilla häiriötyypeillä voi olla yhteisiäkin ominaisuuksia kuten käheys ja narina (Aalto & Parviainen 1985, 69). Usein hypokineettinen ääni on seuraus jatkuvasta hyperkineettisestä äänenkäytöstä, äänihuulet yksinkertaisesti väsähtävät (Aalto & Parviainen 1985, 69).

Äänen väsyminen on tavallinen äänen ongelma, jota monet musiikkikasvattajat kohtaavat säännöllisesti. Ääni väsyy liian pitkään jatkuneen äänentuoton seurauksena. Äänen väsymistä voi aiheuttaa myös liian raskas äänentuotto. Äänen väsymisen oireita ovat epämiellyttävä olo kurkun alueella, rykiminen sekä äänen laadun heikkeneminen. (Laukkanen & Leino 1999, 106, Lautamäki 2018, 13.)

Äänihuulten rasittuessa äänihuulen limakalvot turpoavat, sillä niihin kertyy kudosnesteitä. Jos rasituksen jälkeen ääni saa levätä rauhassa, palautuvat äänihuulet ”normaalitilaan” muutamassa päivässä. Kuitenkin, jos äänen rasitus jatkuu ja palautumista ei ehdi tapahtua, voi äänihuuliin jäädä jatkuva turvotustila. Tätä turvotustilaa kutsutaan *äänihuulikyhmyiksi*. (Vintturi 2016.)

Äänihuulipolyyppi puolestaan on pullistuma äänihuulten reunassa. Äänihuulipolyypin taustalla voi olla myös äänihuulikyhmyt, jotka poistuvat äänihuulista hieman eriaikaisesti. Siksi usein foniatri odotuttaa polyypin poistamista muutamia kuukausia, sillä kyse voikin olla äänihuulikyhmyjen jäänteestä, joka poistuu itsestään ilman leikkaushoitoa. *Äänihuulihalvaus* aiheuttaa tilan, jossa toinen äänihuuli ei liiku. Oireiksi äänihuulihalvauksessa mainitaan käheys ja äänen heikkous. Äänihuulihalvausta

epäillessä äänihuulihermon reitti kuvataan tietokonemografialla tai ultraäänellä, sillä halvauksen aiheuttajana voi olla myös paine äänihuulihermossa. *Toiminnallisessa ääniongelmassa* ongelmana on puutos äänentuoton tekniikassa. Tällöin on ehdottomasti hakeuduttava puheterapeutille, jotta virheellinen tapa tuottaa ääntä saadaan korjattua. Puhetyöläisille ehdotetaan usein myös puheäänenvahvistinta äänenkäytön helpottamiseen. (Vintturi 2016.)

3 Tutkimusasetelma

Tässä luvussa esittelen tutkimustehtäväni, -kysymykseni ja -menetelmäni. Kerron myös tutkimusprosessista ja tutkimusetiikasta.

3.1 Tutkimustehtävä ja -kysymykset

Tässä tutkielmassa selvitän, millaista on musiikkikasvattajan terve äänenkäyttö ja miten musiikkikasvattaja voi hoitaa äänenkäytön ongelmia osana työnkuvaansa.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millä tavoin tervettä äänenkäyttöä on käsitelty musiikkikasvatuksen ja lähitieteiden tutkimuksessa?

2. Millaista on musiikkikasvattajan terve äänenkäyttö?

3.2 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Toteutan tutkimukseni systemaattisena kirjallisuuskatsauksena, joka pohjautuu jo olemassa olevaan tieteelliseen tutkimukseen ja sen raportointiin. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus keskittyy kirjallisuuteen ja muihin lähteisiin, jotka ovat tutkittavan aiheen kannalta olennaisia, ja pyrkii tuomaan esille tutkittavalle aiheelle keskeiset näkökulmat, olennaiset tutkijat ja merkittävimmät, aiemmin saadut tutkimustulokset (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 112). Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa osoitetaan, millä tavoin ja mistä näkökulmista aihetta on aiemmin tutkittu. Tutkija kokoaa ja luo uutta tietoa tehtyjen tutkimusten pohjalta ja tämä tieto tulee olla löydettävissä lähdeviitteistä. ”Kirjallisuuskatsausta tekevän tutkijan tulee myös osoittaa, millä tavoin hänen tutkimuksensa liittyy olemassa oleviin tutkimuksiin” (Hirsjärvi 2000, 108–109). Katsauksella pyritään luomaan tiivistelmä jonkin aihepiirin aiempien tutkimusten olennaisista sisällöistä.

3.3 Tutkimusprosessi

Tätä tutkimusta tehdessäni halusin keskittyä erityisesti äänenkäyttöön musiikkikasvatuksen ja lähitieteiden tutkimuksessa ja selvittää lukemani aineiston pohjalta, millaista on musiikkikasvattajan terve äänenkäyttö.

Keräsin tutkielmani aineiston lähteiden luotettavuuden, sisällön, saatavuuden ja monipuolisuuden mukaan. Etsin aineistoa kirjastoista, Google Scholarin ja Taideyliopiston Finna-palvelun avulla. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen kannalta on oltava varma, että lähdeaineisto esittelee mahdollisimman monipuolisesti tutkittavan aiheen tutkimuskenttää, mutta on silti kriittisesti rajattu (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 113). Pyrin tutkielmassani valitsemaan lähdeaineistoni mahdollisimman monipuolisesti, kriittisesti ja johdonmukaisesti.

Hakusanoinani käytin muun muassa:

- äänenkäyttö + musiikkikasvatus
- äänenkäyttö & -huolto
- ääniergonomia + äänenkäyttö
- äänenkäytön ongelmat
- voice disorders & teacher

KvaliMOTV:n ohjeen mukaan tutkimuksen kannalta olennaiseksi valikoitunutta aineistoa on pyrittävä kommentoimaan, keskusteluttamaan ja tarkastelemaan kriittisesti oman ajattelunsa ja muiden tutkimusten ja näkökulmien avulla (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2009.) Aineistoa analysoidessani keskityinkin poimimaan lukemastani tekstistä vain tämän tutkimuksen kannalta olennaista tietoa, jotta aiheeni rajaus säilyisi selkeänä ja kirjallisuuskatsaus olisi alusta loppuun johdonmukainen ja esittelisi aiheen kannalta olennaiset asiat napakasti mutta tarpeeksi laajasti ja vastaisi esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Analysoin tutkimustietoani rakentamalla omaa tieteellistä tekstiäni ranskalaisin viivoin muistiinpanoiksi erilaisten otsikoiden, kuten ”äänenkäytön ongelmat”, ”äänenhuolto” ja ”kehollisuus” alle. Aineistoanalyysia tehdessäni minun täytyi myös ymmärtää, etten tule tavoittamaan absoluuttisia ratkaisuja

tutkimusongelmaani, vaan ennemminkin erilaisia näkökulmia, joista minun tulisi osata rakentaa eheä tulosluku. Tutkimukseni tulokset ovat täten eri näkökulmien ja oman kriittisen ajatteluni summa.

3.4 Tutkimusetiikka

Noudatan hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia tutkimusetiikan näkökulmasta. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat rehellisyys ja tarkkuus luetun tekstin ymmärtämisessä, oman tekstin kirjoittamisessa, tulosten erittelyssä ja arvioinnissa (TENK 2012, 6). Tätä tutkielmaa tehdessäni olen lukenut äänenkäytön ongelmia, tervettä ääntä ja kehollisuutta käsitteleviä vertaisarvioituja artikkeleita ja tutustunut aiheita käsittelevään tieteelliseen kirjallisuuteen. Olen valikoinut kirjallisuuskatsaukseni aineistoksi luotettavia, vertaisarvioituja kotimaisia ja ulkomaisia lähteitä.

Aiempaa tutkimustietoa tulkittaessa ja tuloksia esiteltäessä tutkijan on oltava mahdollisimman läpinäkyvä ja hänen tulee pitää mielessään oma tutkimusongelmansa ja tavoitteensa tutkimustulosten saavuttamiseksi. Aiempien tutkimusten mahdollisia puutteita tulee kuitenkin käsitellä kriittisesti ja tutkijan on myös tiedostettava oman tutkimuksensa heikkoudet (Hirsjärvi ym. 2009, 110). Olen toiminut edellä mainitun mukaisesti.

Pidän tutkimusaihettani merkityksellisenä ja suhtaudun vakavasti aiheeseen. Olen varmistanut ennen lähdemateriaalini lukemista sen luotettavuuden. Kirjoitan lukemani aineiston pohjalta omaan tutkimukseeni tietoa omin sanoin.

4 Tulokset ja johtopäätökset

Tässä luvussa kerron tekemäni kirjallisuuskatsauksen pohjalta saamistani tutkimustuloksista ja vastaan tutkimuskysymyksiini. Esitän myös johtopäätöksiä tuloksiini perustuen.

4.1 Äänenkäyttö ja ääniongelmat musiikkikasvatuksen ja lähitieteiden tutkimuksessa

Tämän tutkielman ensimmäinen tavoite on selvittää, miten äänenkäyttöä ja sen ongelmia on käsitelty musiikkikasvatuksen ja lähitieteiden tutkimuksessa. Valikoituneessa aineistossa äänenkäyttöä ja sen ongelmia käsiteltiin kehollisuuden, psyykkisen hyvinvoinnin ja työhyvinvoinnin näkökulmista. Kaikista lukemistani lähteistä löytyi runsaasti tietoa, joka on sovellettavissa käytäntöön niin musiikkikasvattajien kuin muidenkin ääntään runsaasti käyttävien ryhmiin. Systemaattisen kirjallisuuskatsaukseni perusteella äänenkäyttöä ja äänenkäytön ongelmia on käsitelty musiikkikasvatuksen tutkimuksessa sekä kehollisuuden eli fyysisten ja psyykkisten ilmiöiden, että kehon ulkopuolisten ilmiöiden kuten työolosuhteiden näkökulmista.

Siikanen erotteli opettajan ammatissa esiintyneet äänihäiriöt ytimekkäästi neljään kategoriaan: ympäristöön liittyvät, elintavat, terveyteen liittyvät tekijät ja psykologiset tekijät. Ympäristöön liittyvinä mainittiin esimerkiksi taustamelu, pitkät puhejaksot, pitkä puhe-etäisyys kuulijoihin, huono tila-akustiikka, hankalat työasennot ja epäsiisti huoneilma. Elintapoihin puolestaan sijoitettiin liiallinen äänen rasitus, tupakointi ja alkoholin käyttö. Terveyteen liittyviä tekijöitä olivat esimerkiksi refluksi-tauti, astma ja elimistön rakenteelliset poikkeavuudet ja psykologisiksi tekijöiksi todettiin muun muassa stressi ja jännitys. Näitä kaikkia tekijöitä kutsutaan kasautuviksi, mikä tarkoittaa, että esimerkiksi toiminnallinen häiriö voi johtaa pitkään jatkuneena elimelliseen muutokseen. (Siikanen 2012, 8.)

Monissa musiikkikasvatuksen ja lähitieteiden tutkimuksessa on käsitelty opettajan tapaa käyttää ääntä yleisellä tasolla terveesti (Ilomäki 2008, Pöllänen 2014, Makkonen 2016). Osassa tutkimuksista aihetta on tarkasteltu esimerkiksi siitä näkökulmasta, millainen vaikutus opettajan äänenkäytöllä on oppilaisiin psykologisella tasolla ja miten eri äänenpainoilla ja sanavalinnoilla voi olla suuri merkitys oppimiseen (Parviainen 2000, Harris 2019). Laulupedagogiikan tutkimuskirjallisuudesta löysin paljon mielenkiintoista ja hyödyllistä tietoa terveeseen äänenkäyttöön liittyen. Ensisijaisesti laulajille suunnatussa kirjallisuudessa esimerkiksi Koistinen (2003, 82) puhuu siitä, kuinka laulajan (yhtä lailla kuin myös muiden äänityöläisten) on opittava elämään oman kehon ja mielen kanssa niin hyvinä kuin huonoinakin päivinä. Pitkäjänteisellä työllä saavutetaan yhteys kehon psyykkisiin ja fyysisiin ulottuvuuksiin ja opitaan toimimaan energiaa tuhlaamatta ja hallitsemaan sitä kautta myös omaa äänenkäyttöä (Koistinen 2003, 82). Koistinen (2003) toteaa, että ”Voidaksemme kehittää instrumenttiamme meidän tulee tuntea ja tietää sen toimintatavat, sen fysiologia, sen mahdollisuudet ja rajat. On opittava aistimaan, miten se missäkin tilanteessa toimii ja miten sitä voi parhaiten oppia käsittelemään. Erilaisten harjoitusten avulla voidaan myös opettaa tärkeitä asioita äänen huollosta ja äänihygieniasta, jotka palvelevat jokaista laulajaa myös puheessa” (Koistinen 2003, 82).

Opettajien koulutuksen vaikutuksista äänenkäyttöön ja sitä kautta työuran läpi kestävään ääneen on runsaasti tieteellisiä tutkimuksia ja kirjallisuutta. Myös koululuokkien ääniergonomiariskeistä ja niiden yhteyksistä opettajien äänioireisiin löytyi tutkimukseni kannalta hyödyllistä tietoa. Keskeisiksi tuloksiksi näissä tutkimuksissa ilmeni, että opettajan koulutuksessa ei aiempina vuosina ole panostettu tarpeeksi ergonomisen äänenkäyttötavan opetteluun ja äänen huoltoon. Toinen merkittävä tulos oli, että työelämässä toimivan opettajan äänenkäyttöön vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa luokkahuoneen akustiikka, opetettavien ryhmien koko, ryhmien jäsenten ikä ja ryhmien tapa toimia ryhmätilanteessa. (Ilomäki 2008, Pirhonen 2009.)

Valitsin tutkimukseni näkökulmaksi kehollisuuden, koska se on merkittävä osa musiikkikasvatuksen tutkimusta ja käytäntöä (Juntunen 1999). Tämän tutkimuksen kannalta kehollisuuden näkökulma oli myös tarpeellinen koska äänenkäyttö on kehollisesti kokonaisvaltaista ja myös äänenkäytön ongelmien ilmetessä on usein kysymys laajemmasta kokonaisuudesta, johon voi liittyä esimerkiksi ryhtiongelmia tai jännitystä väärissä lihasryhmissä ja niiden laukaisemat fyysiset reaktiot vaikuttavat

äänentuottotapaamme. Myös mieltä ja psyykkistä hyvinvointia kuormittavat asiat voivat laukaista fyysisiä reaktioita kuten jännitystiloja ja aiheuttaa esimerkiksi unettomuutta. Nämä kaikki tekijät vaikuttavat tapaan tuottaa ääntä. Fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen ja terveen fyysisen ja psyykkisen kunnon ylläpito ovat terveen äänenkäytön kannalta lähes välttämättömiä. Esimerkiksi lihaksia ja luustoa on rasitettava ja vahvistettava sopivassa määrin, jotta ryhti pysyy hyvänä. Näistä ilmiöistä puhuivat tieteellisessä kirjallisuudessa muun muassa Koistinen (2003) ja Tarvainen (2016).

4.2 Musiikkikasvattajan terve äänenkäyttö ja sen edistäminen

Tutkimuskirjallisuuden pohjalta voidaan todeta, että musiikkikasvattaja voi edistää ja ylläpitää tervettä äänenkäyttöä kiinnittämällä huomiota ääniongelmiin ajoissa, tarpeen tullen jo opiskeluaikana. Ensisijaisen tärkeää niin musiikkikasvatuksen opiskelijalle kuin musiikinopettajallekin on omien voimavarojen huomioiminen ja psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäminen. Sekä opiskeltaessa että opetettaessa on syytä kuunnella omaa kehoa ja mieltä ja kiinnittää huomiota opiskelu- ja työolosuhteisiin, sillä niillä on merkittävät sisäiset ja ulkoiset vaikutukset äänen kuntoon ja toimintaan. Avaimena terveeseen äänenkäyttöön toimivat oman kehon ja instrumentin tunteminen ja niiden oikeanlainen käyttö. (Ylikoski 2018, 5.) Terve ääni tuo käyttäjälleen rohkeutta ja antaa itsevarman olon (Ylikoski 2018, 5).

Yhteenvetona voidaan todeta terveen äänen koostuvan hengityksen, ilmanpaineen, kurkunpään ja artikulaatioelimistön rennosta ja optimaalisesta toiminnasta. Terve ääni soi matalalta täyteläisesti ja korkealta kirkkaasti ja kestää vapaa-ajan ja työelämän sille asettamat tehtävät (Makkonen 2016). Terveen äänen kulmakiviksi useammassa tutkimuksessa mainittiin kehollisuuden merkitys: rentous, ryhti ja hengitys ja niiden kautta löytyvä oikea, taloudellinen ja ergonominen tapa tuottaa ääntä (Ilomäki 2008, Pirhonen 2009). Musiikkikasvattajan terve äänenkäyttö koostuu näistä samoista asioista. Ohjeita annettaessa on kiinnitettävä huomiota, ettei kurkunpäähän kohdistu liikaa ilmanpainetta eikä kaikki energia ole kurkussa. On huolehdittava, että äänen voimakkuudesta riippumatta keho säilyttää rentouden ja hyvän ryhdin, jotka löytyvät hengityksen kautta. Myös rentoutumisharjoituksilla, kuten raajojen, kylkien ja reisien

venyttelyllä ja olkapäiden pyörityksillä voidaan avata jännitystiloja. Kun kehon rentous on löydetty, myös kurkunpää ja artikulaatioelimistö toimivat rennosti. Kehon rentoudella tarkoitetaan, ettei kehossa ole ylimääräisiä lihasjännitystiloja, jotka säteilisivät äänentuottoelimistöön aiheuttaen puolestaan sinne jännitystiloja. Hyvä laulu- ja puheasento taas rakentuu jalkojen pienestä haara-asennosta, suorasta selästä, rennoista polvista ja hartioista, avoimesta rintakehästä ja pitkästä niskasta. (Lautamäki 2018.)
Schmidt ja Morrow (2015) mainitsivat tutkimusartikkelissaan *Hoarse with no name: chronic voice problems, policy and music teacher marginalization* yhtenä osatekijänä musiikinopettajien äänihäiriöiden syntyyn kasvaneiden odotusten ja paineiden lisäksi stressin. Stressi syntyy usein silloin kun tekemistä on liikaa liian lyhyessä ajassa tai liikaa tekemistä pidemmälle jaksottuneella aikavälillä ilman taukoja. Tällöin ihminen kuormittuu henkisesti niin, että psyykkinen hyvinvointi kärsii ja hän saattaa tuntea itsensä ahdistuneeksi, ärtyneeksi ja riittämättömäksi. Psyykkinen paha olo laukaisee usein myös fyysisiä oireita kuten lihasjännitystä, pääkipua ja unettomuutta, jotka kaikki vaikuttavat suoraan ääntöelimistöön. Harris (2019) kirjoittaa artikkelissaan *When it isn't just physical: The effects of stress and emotion on the voice*, että edellä mainitut oireet yleensä tulevat ja menevät, mutta vasta niiden ollessa jatkuvia tai tarpeeksi vakavia ollaan niihin valmiita hakemaan apua. Ulkonaisia, ympäristöön liittyviä stressitekijöitä ovat puhuminen ja huutaminen melussa tai suuressa tilassa (Aalto & Parviainen 1985, 67). Ääni pyrkii reflektorisesti nousemaan voimistettaessa ja että voimistus pitäisi rajoittaa sille korkeusasteelle, jolla se parhaiten onnistuu. Ongelmallinen tilanne syntyy kuitenkin, kun ääni on saatava kuulumaan metelin yli. Esimerkiksi luentotilaisuudessa, jossa aikuisten äänten kohina muodostaa tasaisen matalan taustan, on äänen korottaminen sopivassa määrin tarkoituksenmukaista, sillä korkeampi ääni erottuu paremmin taustakohinasta (Aalto & Parviainen 1985).

Myös ympäristöllä voi olla vaikutuksia ääneen. Jo pelkkä huoneilman pölyisyys tai kuivuus voi ärsyttää limakalvoja ja sitä kautta vaikuttaa ääneen puhumattakaan home- ja kosteusvaurioiden tai muiden sisäilmaongelmien aiheuttamista oireista ja niiden vaikutuksista. Suomen haasteellisten sääolosuhteiden ja niiden vaihteluiden vuoksi rakennuksissa esiintyy paljon sisäilmaongelmia, joista koituvat oireet voivat aiheuttaa pitkäaikaisia ongelmia rakennuksissa asuville, työskenteleville ja opiskeleville.

On myös merkityksellistä huomioida niiden ryhmien koko ja ryhmäläisten ikä, joissa itse työskentelee tai joille toimii opettajana. Työrauhan säilyttämisellä ja puheenvuorojen

antamisella on tärkeä merkitys opettajan työssä. Toivottavana keinona isomman metelöivän ryhmän hiljentämiseen tulisi käyttää jotain muuta työkalua kuin omaa ääntä. Varsinkin ryhmän jäsenten ollessa ala-asteikäisiä, opettajan ääni joutuu koville mikäli hän koittaa saada sen kuulumaan kirkkaiden lasten äänimassan yli. Musiikinopettajan on kiinnitettävä erityisesti huomiota työrauhan säilyttämisen keinoihin, sillä puheen lisäksi meteli voi yltyä valtavaksi ylimääräisen soittamisen ja laulamisen johdosta. Myös musiikkikasvatuksen opiskelijoiden on syytä jo opiskeluvaiheessa huomioida työrauhan säilyminen, jotta ääntä ei tarvitsisi muun aktiivisen käyttämisen lisäksi käyttää enää siihen, että sillä huutaa kanssa opiskelijoiden yli.

Jotta ääni säilyisi kestävänä ja ongelmattomana, täytyisi pyrkiä säilyttämään kokonaisvaltainen hyvinvointi niin fyysisellä kuin psyykkiselläkin tasolla opiskelujen ja työn ohessa. Tiivistahtisen opetuksen, tiiviiden opintojen ja runsaan tekemisen rinnalla täytyisi kyetä huolehtimaan oman kehon ja mielen hyvinvoinnista liikkumalla ja nukkumalla tarpeeksi ja syömällä terveellisesti sekä säilyttämään elintavat muutenkin optimaalisina sille, että ääni toimii ja opiskelija tai opettaja kykenee oman arkensa erilaisiin tehtäviin. Tämä tarkoittaa myös sitä, että huomioi esimerkiksi tupakoinnin ja alkoholin vaikutuksen ääntöelimistöön ja kehoon. Äänenkäytön ongelmien ilmentyessä liiallisen rasituksen tai esimerkiksi jonkin sairauden seurauksena on äänelle annettava lepoa ja tarvittaessa aloitettava kuntouttavat toimenpiteet kuten äänenhuolto tai puheterapia.

5 Pohdinta

Tässä luvussa pohdin terveen äänen ylläpitoa tutkimustulosteni ja omien kokemuksieni pohjalta. Tarkastelen myös tutkimukseni luotettavuutta sekä esitän jatkotutkimusaiheita tutkimustuloksiini perustuen.

5.1 Ääni kestävänä läpi uran

Tutkimustehtävänäni oli selvittää, miten äänenkäyttöä on käsitelty musiikkikasvatuksen ja lähitieteiden tutkimuksessa sekä millaista on musiikkikasvattajan terve äänenkäyttö. Käsitteelliseksi näkökulmaksi valitsin kehollisuuden, koska ääni on osa instrumenttiamme eli kehoamme ja kaikki kehomme osat ovat yhteydessä siihen, miten äänemme toimii. Kehollisuus on myös merkittävässä roolissa osana musiikkikasvatuksen tutkimusta. Pyrin tässä työssä tuomaan esiin äänenkäytön ongelmia, niihin vaikuttavia tekijöitä ja ratkaisuja. Tietoisuus äänenkäytön ongelmista saattaa auttaa musiikkikasvatuksen opiskelijoita huomioimaan äänen hyvinvoinnin jo opiskeluaikana ja sitä kautta myöhemmin työelämässä.

Tutkimukseni päätuloksena on, että äänenkäyttöä ja ääniongelmia koskevaa tutkimustietoa on runsaasti jo usealta vuosikymmeneltä, mutta koin, että musiikkikasvatuksen tutkimuksen näkökulmasta vertaisarvioituja artikkeleita ja tutkimuskirjallisuutta oli haastavaa löytää. Opettajien äänenkäyttöä ja ääniongelmia käsittelevää aineistoa löytyi sen sijaan huomattavasti enemmän niin kotimaisista kuin kansainvälisistäkin lähteistä. Tutkimusta tehdessäni totesin, että aiheeni ymmärtämisen ja ratkaisujen löytämiseksi on tärkeää tiedostaa äänihäiriöiden synnyn olevan usein monen tekijän summa.

En löytänyt musiikkikasvatuksen opiskelijoiden ääniongelmista tilastoja mutta kuuluessani itse tähän yhteisöön olen törmännyt monen kohdalla äänenkäytön ongelmiin, jotka ovat syntyneet runsaan äänenkäytön ja vähäisen äänilevon (unen, hiljaisuuden) seurauksena. Musiikkikasvatuksen opiskelijat käyttävät ääntään kouluun kuuluvissa ja koulun ulkopuolisissa projekteissa useita tunteja päivässä. Lähes kaikilla kursseilla on tiukat läsnäolokriteerit ja niillä vaaditaan myös usein enemmän aktiivista ryhmässä toimimista ja äänessä olemista kuin hiljaista työskentelyä. Jokaisen musiikkikasvatuksen opiskelijan täytyy myös opiskella laulamista ja käydä äänenkäytön- ja huollon kurssi,

joihin sisältyy paljon äänenkäyttöä, oikean laulu- ja puhetekniikan opiskelemista ja harjoittelua. Taideyliopiston Sibelius-Akatemian musiikkikasvatusosastolla on otettu huomioon eri lähtökohdista instituutioon saapuvat opiskelijat ja mikäli musiikkikasvatusosastolle ei ole hakenut pääaineisena laulajana, on ensimmäisenä vuotena käytävä *laulun perusopinnot* -niminen kurssi, jossa toimitaan pienryhmissä. Kurssi tukee ensimmäisen vuoden lauluopintoja ja siellä käydään läpi kehon ja ääntöelimistön fysiologiaa, opetellaan oikeanlaista laulutekniikkaa siinä missä laulutunneillakin, luetaan laulamiseen liittyvää kirjallisuutta ja kuunnellaan kanssalaulajia.

Äänenkäytön ongelmat ovat tieteellisesti todistettu ilmiö ja ne koskettavat erityisesti ammatissaan ääntään runsaasti käyttäviä työntekijöitä ja opiskelijoita, eivät ainoastaan musiikinopettajia ja musiikkikasvatusta opiskelevia. Jokaisella tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa oman äänensä hyvinvointiin, jotta hoitoprosessi ei pitkittyisi ja vaatisi esimerkiksi ylimääräisiä sairaslomia.

Taideyliopiston Sibelius-Akatemialla on mahdollista saada erittäin korkealaatuista äänenkäytön ja -huollon opetusta. Olen itse käynyt äänenkäytön ja -huollon tunneilla ja luennoilla ja saanut valtavasti tietoa kehomme ja ääntöelimistömme fysiologiasta, sekä hyviä käytännön vinkkejä kyhmyjen parantamiseen ja terveen äänen ylläpitoon opiskeluaikoja ja tulevaisuutta varten. Lisäksi äänihuulikyhmyjen diagnosoimisen jälkeen aloitin käynnit puheterapeutilla, joka on auttanut minua käyttämään puheääntäni oikein niin, että se palvelisi myös laulamistani. Nämä ja muutkin äänenhuollon ammattilaiset ovat saaneet tietoa varmasti pitkälti muiden tieteenalojen tutkimuksista, jotka ovat käsitelleet ääntöelimistömme fysiologiaa ja soveltaneet sitten tietoaan käytäntöön ja kehittäneet tapoja harjoittaa rasittunutta ääntä terveeksi.

Toivon, että muidenkin alojen opettajakoulutukseen lisätään mahdollisimman pian äänenkäytön ja -huollon opintokokonaisuus, jotta kaikilla opettajaksi opiskelevilla olisi tasavertainen mahdollisuus toimia työtehtävissään mahdollisimman pitkään alasta riippumatta ja opiskelijat osaisivat kiinnittää omaan äänenkäyttöön huomiota. Vintturi (2016) kehottaa äänityöläisen hankkimaan jonkinlaisen äänentoistolaitteiston puhumisen tueksi etenkin jos äänenkäytön kanssa ilmenee ongelmia. Ylemmiltä tahoilta kuten esimiehiltä tulisikin olla oikeus pyytää äänen hyvinvointia tukevia ratkaisuja. Ongelmana usein on kuitenkin, että tällaiset ratkaisut voivat koitua kalliiksi. Esimerkiksi jos

ääniongelmat johtuvat sisäilman ongelmista ja syynä on home, koulurakennuksen remontointi ei ole ilmaista. Tärkeää olisi kuitenkin säilyttää suvaitseva ja avoin ilmapiiri ääniongelmista puhuttaessa niin, että niistä puhuminen ei olisi tabu.

5.2 Luotettavuustarkastelu

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen luotettavuustarkastelussa olennaista on huomioida, että kirjallisuutta on tutkittu tarpeeksi laajasti, jotta tutkimusongelmaa on pystytty käsittelemään luotettavasti. Tutkielmaa tehtäessä sitä on jatkuvasti tarkastanut ammattitaitoinen ohjaaja, joka on tarkastanut, että tutkielman teksti on luotettavaa ja asianmukaista, neuvonut lähdemateriaalien valinnassa ja antanut rakentavaa palautetta niin, että tutkielmasta tulisi mahdollisimman kattava. Lisäksi tutkielmaa on luettu viikoittain järjestettävissä kandiseminaareissa, jossa kanssaopiskelijat ovat kommentoineet tekstiä.

Aineistoni koostuu suurilta osin kandidaatin- ja maisterintutkielmista, väitöskirjoista ja tieteellisistä vertaisarvioiduista artikkeleista. Vertaisarvioitu materiaali lisää tutkielman luotettavuutta, koska sen arvioi sekä julkaiseva toimitus että ulkopuoliset asiantuntijat.

Vaikka pyrin tätä tutkimusta tehdessäni huolellisuuteen ja mahdollisimman monipuoliseen ja laajaan tulkintaan tutkimusaiheestani, ymmärrän nyt tutkimukseni loppuhiontavaiheessa, kuinka paljon enemmän aiheesta olisi saanut vielä haettua tietoa ja kuinka paljon tarkemmin ja toisaalta laajemmin äänenkäytön ongelmia ja ratkaisuja niihin voisi käsitellä.

5.3 Jatkotutkimusaiheet

Tutkimukseni aihetta on viime vuosien aikana tutkittu enemmän. Tietoa aiheesta on useammalta vuosikymmeneltä, mutta viimeisen kymmenen vuoden aikana tieto on lisääntynyt runsaasti ja äänen muodostusta ei tutkita enää ainoastaan fysiologisena ilmiönä.

Tämän tutkielman tulosten perusteella jatkotutkimuksessa olisi mielenkiintoista tarkastella laajemmin joko muusikoiden ja muiden esiintyvien taiteilijoiden kuten näyttelijöiden äänenkäyttöön liittyviä ongelmia tai toisaalta laajentaa opettajakenttää ja ottaa tutkimukseen mukaan kaikki opetustyössä työskentelevät aina yksityisopetuksesta ryhmäopetukseen.

Jatkotutkimusta tehtäessä on käsitettävä, että äänenkäytön ongelmat ja äänenhuolto ovat erittäin laajoja kokonaisuuksia. Kehollisuuden näkökulmasta nämä kokonaisuudet olivat helpompi ymmärtää ja mikäli aihetta haluaisi viedä vielä syvemmälle, voisi tutkimuksessa hyödyntää esimerkiksi fysiologiaan keskittyvää aineistoa.

Aihetta voisi tutkia haastattelemalla äänenkäytön ongelmien kanssa kamppailevia ja terveäänisiä henkilöitä. Voisin myös suunnitella kyselylomakkeita tai laajentaa kirjallisuuskatsaustani. Mainitsin aikaisemmin, että Taideyliopiston Sibelius-Akatemian musiikkikasvatusosastolla koulutukseemme kuuluvat äänenkäytön ja -huollon tunnit. Näitä tunteja ja laulutunteja seuraamalla ja analysoimalla voisi saada aineistoa jatkotutkimukseen, mutta samaan aikaan on otettava huomioon, että esimerkiksi henkilökohtaisilla laulutunneilla laulaja saattaa kokea huoneessa olevan ylimääräisen observoijan tai videokameran häiritsevänä tekijänä ja olla kykenemätön luonnolliseen suoritukseen, mikä voisi vaikuttaa tutkimustuloksiin.

Lähteet

Aalto, A-L. & Parviainen, K. (1985). Auta ääntäsi: äänenkäyttäjän käsikirja. Helsinki: Otava.

Harris, S. 2019. When it isn't just physical: The effects of stress and emotion on the voice. https://www.britishvoiceassociation.org.uk/voicecare_stress-emotion-voice.htm Luettu 12.4.2019

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Ilomäki, I. 2008. Opettajien ääneen liittyvä työhyvinvointi ja äänikoulutuksen vaikutukset. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.

Juntunen, M.-L. 1999. Dalcroze-rytmiiikka: Kehollisuutta korostava ja muusikkoutta kehittävä musiikkikasvatuksen lähestymistapa. Lisensiaatintyö. Oulun yliopisto.

Juntunen M-L. 2004. Musiikki, Liike ja kehollinen kokemus. Musiikkikasvatus: näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Jyväskylä: Atena, 245-257.

Juntunen M.-L. 2004. Embodiment in Dalcroze Eurhytmics. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto.

Koistinen, M. 2008. Tunne kehosi - vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja. Helsinki: Sulasol.

Lautamäki, M. 2018. Kuiskauksesta kokonaiseksi ääneksi. Kandidaatintutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Laukkanen, A-M. & Leino, T. 2001. Ihmeellinen ihmisääni. Helsinki: Gaudeamus.

Makkonen, E. 2016. Tunne oma äänesi: Äänenkäytön opas teatteri-ilmaisun ohjaajille. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Merleau-Ponty, M. 1962. Phenomenology of Perception. London. Routledge.

Merleau-Ponty, M. 1968. The visible and the invisible. Evanston, IL: Northwestern University Press.

Parviainen, J. 2000. Kehollinen tieto ja taito. Ajatus - Suomen Filosofisen yhdistyksen vuosikirja 57, 147–166.

Schmidt, P. & Morrow, S. 2015. Hoarse with no name: chronic voice problems, policy and music teacher marginalization. Music Education Research 18, 1, 109–126.

Pirhonen, M. 2009. Jos se ei ole rikki, sitä ei tarvitse korjata. – Opettajaksi opiskelevien äänioireet äänihäiriöoireet ja niiden ennaltaehkäisy. Pro gradu -tutkielma. Joensuu: Joensuun yliopisto.

Pöllänen, H-M. 2014 Äänenhuollon hyvät käytännöt musiikinopettajan työssä. Maisterintutkielma. Oulu: Oulun yliopisto.

Smyth, M. M. 1984. Perception and action. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 32, 3.122.

Tarvainen, A. 2018 Laulaminen kehollisena kokemuksena https://blogs.uta.fi/aanentutkimus/2018/04/04/laulaminen-kehollisena-kokemuksena/ Luettu 28.3.2019.

TENK 2012. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvän tieteellisen käytännön ohjeet. Saatavilla http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto , luettu 14.4.2019.

Ylikoski, E. 2018. Yleisimmät ääniongelmat, riskitekijät ja äänen hoitokeinot kanttorin työssä. Maisterintutkielma. Kuopio: Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.

Vintturi, J. 2016. Foniatriaa suomeksi. Osoitteessa: http://www.foniatri.fi/?q=node/5 Luettu 12.4.2019.