



Ida Halonen

Säröistä voimaa

Äänihäiriöiden vaikutus pop/jazz -laulajan mieleen
ja ammatti-identiteettiin

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

27.4.2025

Tiivistelmä

| | |
|-------------------------|--|
| Tekijä: | Ida Halonen |
| Otsikko: | Säröistä voimaa – Äänihäiriöiden vaikutus pop/jazz -laulajan mieleen ja ammatti-identiteettiin |
| Sivumäärä: | 40 sivua + 3 liitettä |
| Aika: | 27.4.2025 |
| Tutkinto: | Musiikkipedagogi (AMK) |
| Tutkinto-ohjelma: | Musiikin tutkinto |
| Suuntautumisvaihtoehto: | Soiton- ja Laulunopetus |
| Ohjaaja: | Johanna Talasniemi, MuT |

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, millaisia vaikutuksia äänihäiriöillä on ja on ollut pop/jazz –laulajien mieleen ja ammatti-identiteettiin. Omakohtaisen kokemukseni vuoksi koen aiheen hyvin tärkeäksi. Tutkimuksia äänihäiriöstä on löydettävissä runsaasti, mutta niiden vaikutuksista mieleen ja ammatti-identiteettiin vähän, vaikka äänihäiriöiden esiintyvyys on laulajilla yleistä. Käytän termiä *äänihäiriö* viitatakseni äänen poikkeavuuksiin, jotka ilmenevät äänenlaadun muutoksina sekä kurkunpään alueella esiintyvänä normaalista poikkeavina tuntemuksina.

Haastattelin neljää pop/jazz -laulun ammattilaista, jotka työskentelevät laajasti musiikin kentällä ja aktiivisesti äänenkäytön parissa. Analysoin aineistoa teemoittain. Haastattelut tuovat esiin yksilöllisiä kokemuksia siitä, miten äänihäiriöt ovat vaikuttaneet laulajien urakehitykseen ja hyvinvointiin. Taustoitin haastatteluja käsittelemällä tietopohjassa äänihäiriöitä, niihin vaikuttavia tekijöitä sekä niiden ennaltaehkäisyä.

Aineistoni perusteella äänihäiriöiden vaikutukset ulottuvat fyysisen äänenkäytön haasteista mielen hyvinvointiin ja ammatti-identiteetin rakentumiseen. Haastatte- luissa korostuivat yksinäisyyden ja häpeän tunteet, mutta myös kokemus omasta vahvistumisesta äänihäiriöiden myötä. Laulajien lisääntyvä tietoisuus äänenhuollosta ja äänihäiriöiden vaikutuksista on tärkeää sekä ennaltaehkäisyyn että uran jatkuvuuden kannalta.

Avainsanat: äänihäiriö, mieli, identiteetti, laulaja,

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

Olen käyttänyt OpenAI:n ChatGPT:n perusversiota GPT-3.5 ja GPT-4.0-minimallia työssäni tekstin jäsentelyssä. Olen käyttänyt samaa ohjelmaa tekstini kieliasun viimeistelyyn. Opinnäytetyön tekijänä olen vastuussa kaikesta opinnäytteeni sisällöstä.

Abstract

Author: Ida Halonen
Title: Power through Cracks – The Impact of Voice Disorders on the Mind and Professional Identity of Pop and Jazz Singers
Number of Pages: 40 pages + 3 appendices
Date: 27 April 2025

Degree: Bachelor of Culture and Arts
Degree Programme: Music
Specialisation Option: Vocal Pedagogy
Supervisor: Johanna Talasniemi, DMus

This thesis examines the effects of voice disorders on the mental well-being and professional identity of pop and jazz singers. Due to my personal experience, I consider this topic highly important. While there is a wealth of research on voice disorders, studies focusing on their impact on mental health and professional identity are scarce, even though voice disorders are common among singers. In this thesis, the term '*voice disorder*' refers to any abnormality in the voice, including changes in vocal quality and all unusual sensations in the laryngeal area.

I interviewed four professional pop and jazz singers who work widely within the music field and actively use their voice. I analyzed the data through thematic analysis. The interviews highlight individual experiences of how voice disorders have affected singers' career development and well-being. To provide context for the interviews, the theoretical framework addresses voice disorders, contributing factors, and their prevention.

Based on my data, the effects of voice disorders extend from physical challenges to mental well-being and the construction of professional identity. The interviews highlighted feelings of loneliness and shame, but also becoming stronger by dealing with voice disorders. It is essential for singers to learn more about vocal health and the impact of voice disorders to prevent problems and to safeguard the continuity of their professional career.

Keywords: voice disorder, mind, identity, singer

Sisällys

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Johdanto | 5 |
| 2 | Äänihäiriöt – Mitä ne ovat? | 7 |
| 2.1 | Toiminnalliset äänihäiriöt | 7 |
| 2.2 | Elimelliset äänihäiriöt | 8 |
| 2.3 | Neurologiset äänihäiriöt | 9 |
| 2.4 | Ennaltaehkäisy ja hoito | 9 |
| 2.4.1 | Äänenhuolto ja ääniergonomia | 10 |
| 2.4.2 | Psyykinen valmennus ja mentaaliharjoittelu | 12 |
| 2.5 | Äänihäiriöiden vaikutukset | 13 |
| 3 | Laulajan identiteetti ja mieli | 14 |
| 3.1 | Laulajan ammatti-identiteetti | 15 |
| 3.2 | Mieli ja mielenterveys | 16 |
| 3.2.1 | Stressi | 17 |
| 3.2.2 | Naiseus ja hormonit | 17 |
| 3.2.3 | Tunteet ja niiden tulkinta | 18 |
| 3.2.4 | Laulajan häpeä | 19 |
| 4 | Haastattelut | 20 |
| 4.1 | Haastattelujen valmistelu | 20 |
| 4.2 | Vastaukset | 22 |
| 4.3 | Haastattelujen tulokset | 32 |
| 5 | Pohdinta | 34 |
| | Lähteet | 38 |
| | Liitteet | 41 |
| | Liite 1. Haastattelukysymykset | 41 |
| | Liite 2. Tutkittavan informointilomake | 43 |
| | Liite 3. Suostumuslomake | 47 |

1 Johdanto

Opinnäytetyöni aiheena on erilaisten äänihäiriöiden vaikutus pop/jazz -laulajan mieleen ja identiteettiin. Äänihäiriöt ovat ammattilaulajilla yleinen, mutta yhä vaiettu vaiva. Laulajien äänihäiriöistä sekä niiden erilaisista vaikutuksista saadaan jatkuvasti uutta tutkimustietoa. Esimerkiksi Alli Järvelä (2023) tarkastelee työssään äänihäiriöiden yleisyyttä ja niistä käytyä keskustelua ammattilaulajien keskuudessa, mikä osaltaan vahvistaa aiheen ajankohtaisuutta ja tutkimuksellista tarvetta. Minusta aiheen tietoisuuden lisääminen on erittäin tärkeää.

Halusin tutkielmassani keskittyä äänihäiriöiden vaikutuksiin laulajan mieleen ja ammatti-identiteettiin, ja tästä minulla on myös omakohtaista kokemusta. Tämän vuoksi aihe on minulle hyvin läheinen ja halusin selvittää, onko muilla ammattilaulajilla ollut samankaltaisia vaikeita kokemuksia. Kollegojen ja ystävien kanssa käytyjen keskustelujen perusteella useilla ammattilaulajilla on ollut jossain vaiheessa elämäänsä jonkinlainen äänihäiriö. Vaikka vaikutukset ovat yksilöllisiä, ne jättävät usein jälkeensä esimerkiksi jännitystä, pelkoa, häpeää ja alemmuudentunnetta.

Työssäni käsittelen äänihäiriöiden lisäksi laulajan ammatti-identiteetistä. Kun kyse on äänellään sekä kehollaan työtä tekevästä ihmisestä, haluan tutkimukseni kautta lisätä ymmärrystä mitä tapahtuu, jos nämä tai jompikumpi eivät toimi-kaan. Laulaja tärkein työväline on ääni ja keho. Äänen hallinta sekä sen ainutlaatuisuus ovat isossa osassa laulajan identiteettiä. Toki laulajan identiteettiin on paljon vaikuttavia tekijöitä kuten koulutus, urapolku, sosiaaliset suhteet, taiteelliset valinnat, kulttuuri, esiintyminen ja tietysti kehon toiminta.

Työssäni nousee vahvasti esiin häpeä, tuo tunteista ehkä raadollisin. Se tekee kokemukseni mukaan meistä helposti itsemme pahimpia vihollisia. Minulla äänihäiriöt aiheuttivat paljon häpeää. Pidin itseäni hyvin huonona enkä uskaltanut

laulaa. Tämä esti minua tekemästä töitä laulajana, koska ajattelin, ettei kukaan halua työskennellä kanssani. Vasta ammattikorkeakouluopinnot aloittaessani ja asiasta puhuessa ymmärsin, että minulle on jäänyt tästä kokemuksesta valtava trauma, joka esti minua käyttämästä ääntäni haluamallani tavalla. Koulutus sekä avoimuus asian suhteen ovat auttaneet minua paljon, mutta häpeä nostaa edelleen päätään, jos tunnen äänessäni pientäkin poikkeavaa normaalista, mutta tämä vaikutus on ajan mittaan lieventynyt.

Keskeisimpiä tutkimuskysymyksiä ovat:

1. Mitkä ovat vaikuttavat tekijät äänihäiriöiden syntymiseen ja miten niitä voitaisiin ehkäistä?
2. Miten äänihäiriöt vaikuttajat laulajan mieleen ja ammatti-identiteettiin?
3. Mitkä keinot auttavat äänihäiriöistä kärsivää laulajaa jatkamaan työsäään?

Haastattelun opinnäytetyössäni neljää pop/jazz -laulajaa, joilla on ollut jonkinlainen äänihäiriö tai äänihäiriöitä uransa aikana. Jokainen haastateltava työskentelee ammattilaulajana aktiivisesti esiintyen erilaisissa tilaisuuksissa sekä osallistuu myös laulunopettajana. Haastateltavakseni ilmoittautui vain naisoletettuja pop/jazz -laulajia, joten työni käsittelee aihetta naisoletetun näkökulmasta. On hyvä huomioida kuitenkin se, että miesoletetuilla esimerkiksi hormonitoiminta on erilaista kuin naisoletetuilla, joka vaikuttaa hyvin paljon laulamiseen. En käsittele aihetta työssäni mieslaulajan näkökulmasta.

Haastattelujen tavoitteena on selvittää, kuinka laulajat kokivat äänihäiriöiden vaikuttavan heidän ammatti-identiteettiinsä, mitä äänihäiriöt mahdollisesti muuttivat ja millä tavoin he pystyivät jatkamaan uraansa laulajana. Mielenkiintoista on myös selvittää, mitä eri keinoja laulajilla on äänihäiriöiden ennaltaehkäisyyn

ja niistä toipumiseen. Käytän työssäni termiä *laulajuus*, kuvaamaan laulajan kokemuksellista ulottuvuutta osana laulajan identiteettiä.

2 Äänihäiriöt – Mitä ne ovat?

Äänihäiriöstä puhutaan silloin, kun ääni poikkeaa normaalista tavalla, joka haittaa henkilön kommunikointia sekä elämänlaatua. Kleemolan ja Salan (2013) mukaan ääni ei kestä sitä käytettäessä tai äänen laatu muuttuu sopimattomaksi. Äänen laadun sopimattomuudella tarkoitetaan sitä, kun kuulijoiden huomio ei kiinnitykään enää asiaan, jota halutaan viestiä, vaan äänenkäyttöön itsessään. Äänihäiriö ei ole vain satunnainen äänen väsyminen, vaan jatkuvampi tai toistuva ongelma, joka voi liittyä äänen laatuun, voimakkuuteen, kestävyYTEEN tai sävyyn. Äänenkäyttö on työläämpää ja tuntuu epämiellyttävältä. Tähän liittyy usein erilaiset tuntemukset kurkussa, kuten kutina, kipu, palan tunne, kiristävä tunne tai limaisuus. Tyypillisiä äänihäiriöitä ovat toiminnalliset ja elimelliset häiriöt, jotka voivat vaihdella lievistä ääniongelmista vakavampiin tiloihin (Kleemola & Sala, 2013). Artikkelissa *Äänihäiriöistä spesifiseen diagnoosiin*, äänihäiriöt jaetaan ryhmiin toiminnalliset eli funktionaaliset äänihäiriöt, orgaaniset eli elimelliset äänihäiriöt sekä neurologiset äänihäiriöt (Kleemola & Sala, 2013). Näitä termejä käytän työssäni.

2.1 Toiminnalliset äänihäiriöt

Kleemolan ja Salan (2013) mukaan toiminnalliset äänihäiriöt liittyvät liialliseen äänenkäyttöön. Äänen väsyminen on hyvin yleistä paljon ääntä käyttävillä ihmisillä. Hyvin yleinen oire on myös äänen käheytyminen sekä äänen laadun poikkeavuudet ilman elimellistä syytä. Näitä voi aiheuttaa virheellinen äänenkäyttö, stressi, liiallinen äänenkäyttö ja kurkunpään lihaksiston kireys. Psykkisiä tekijöitä voi myös löytyä näiden taustalta. Toiminnallisessa äänihäiriössä kurkunpäässä ei havaita orgaanisia muutoksia tai muutokset ovat liian vähäpätöisiä selittämään äänihäiriötä (Kleemola & Sala, 2013).

2.2 Elimelliset äänihäiriöt

Elimellisissä äänihäiriöissä äänihuulissa on näköhavainnoin todennettavissa oleva rakenteellinen muutos, joka tulee esille Salan, Sihvon ja Laineen (2003) kirjassa. Tämä aiheuttaa ongelman äänihuulen limakalvon värähtelyyn ja ääniraon sulku häiriintyy (Sala, ym., 2003, s. 14). Seuraavaksi muutamia esimerkkejä elimellisistä äänihäiriöistä.

Elimellisiä äänihäiriöitä Salan, Sihvon ja Laineen (2003) mukaan ovat esimerkiksi äänihuulipolyypit, jotka näkyvät yksittäisenä toispuoleisena muutoksena äänihuulen reunassa. Se voi syntyä lyhytkestoisen, voimakkaan äänellisen rasituksen, hengitystieinfektion tai allergian seurauksena. Nämä vaativat usein leikkaushoitoa, mutta pienet polyypit voidaan hoitaa myös ääniterapialla (Sala, ym., 2003, s.14–15).

Sala, Sihvo ja Laine (2003, s. 14–15) kertovat että, toinen tyypillinen elimellinen äänihäiriö laulajilla on äänihuulikyhmyt. Laukkasen ja Leinon (1999) mukaan kyhmy on limakalvoon muodostunut paksuuntuma, joka on aluksi pehmeä, mutta myöhemmin kovettuu känsämäiseksi. Ne syntyvät äänihuulten molemmille puolille, yleensä keskikohtaan. Kyhmyt syntyvät usein liian runsaan ja voimakkaan äänenkäytön seurauksena (Laukkanen & Leino, 1999, s. 113). Sihvo (2007, s. 68–70) mainitsee kirjassaan, että useimmiten kyhmyt lähtevät pois äänilevolla sekä puheterapiasta saatavilla ääniharjoitushoidoilla.

Kirjassaan *Terve Ääni* Sihvo (2007) kertoo, että erilaiset tulehdukset voivat aiheuttaa ärtymystä kurkunpäässä. Näitä tulehduksia aiheuttavat muun muassa hengitystiesairaudet, rasitus, allerginen ärsytys tai reflukstitauti. Sihvon mukaan tämä tarkoittaa vatsahappojen nousua ylös, jopa kurkunpään tasolle saakka, josta tuttu oire monelle on närästys. Tutkijat uskovat, että jopa yksi kurkunpään ulottuva happohyökkäys, voi aiheuttaa kurkunpään ärsytystä ja äänioireita (Sihvo, 2007, s. 68).

2.3 Neurologiset äänihäiriöt

Kleemolan ja Salan (2013) artikkelissa mainitaan muutama neurologinen äänihäiriö. Ensimmäinen näistä on spasmodinen dysfonia, joka ilmenee kurkunpään lihasten kiristymisenä puheen aikana. Tämä ilmenee kireänä ja katkeilevana puhetapana. Seuraavaksi he puhuvat treemorista eli äänen vapinasta, joka ilmenee äänen katkeiluna. Tämä todetaan kurkunpään tähystyksessä kannurustojen rytmisenä pakkoliikkeenä vokaaliäännön aikana. Vapina voidaan havaita myös kuuntelemalla pitkän vokaaliäännön aikana. Kolmantena Kleemola ja Sala (2013) puhuvat äänihuulihalvauksista, jollaisia ovat palaavan kurkunpäähermon halvaus tai ylemmän kurkunpäähermon halvaukset. Toimenpiteisiin tällaisissa tapauksissa vaikuttaa usein se, mitkä hermohaarat ovat vaurioituneet ja kuinka pahasti. Tavallisia oireita ovat äänen voimistamisen vaikeus ja äänialan kaventuminen. Taustalla voi olla esimerkiksi kasvain, mutta noin kolmasosa äänihuulihalvauksista on seurausta kilpirauhaskirurgiasta (Kleemola & Sala, 2013). Sala, Sihvo ja Laine (2003) toteavat, että myös joidenkin neurologisten sairauksien, kuten esimerkiksi Parkinsonin taudin ja amyotrofisen lateraaliskleroosin eli hermorappeumataudin oireena voi olla äänihäiriö (Sala, ym., 2003, s. 312–313). Neurologisten sairauksien yhteyttä sekä vaikutusta äänihäiriöiden syntyyn tutkitaan edelleen.

2.4 Ennaltaehkäisy ja hoito

Sala, Sihvo & Laine (2003) toteavat, että aina emme voi vaikuttaa äänihäiriöiden syntyyn, mutta näitä on mahdollisuus ennaltaehkäistä. Ammattilaulajilla, kuten muillakin äänenkäytön ammattilaisilla, äänenhuolto eli omasta äänestä huolehtiminen on äärimmäisen tärkeää ääniergonomian lisäksi (Sala, ym., 2003, s. 30). Kleemolan ja Salan artikkelissa mainitaan leikkaus- sekä lääkehoidon ohella suositeltavaksi ääniterapiaa, ääniergonomista ohjausta, kurkunpään manipulaatio- tai hierontahoitoja ja apuvälineitä. Ääniterapialla on todettu olevan

merkittävä vaikutus elämänlaatuun ja oireisiin sekä orgaanisissa että toiminnallisissa äänihäiriöissä (Kleemola & Sala, 2013).

2.4.1 Äänenhuolto ja ääniergonomia

Äänenhuolto sekä ääniergonomia ovat oman tulkintani mukaan toisiaan tukevia. Molempien tarkoitus on tähdätä terveempään sekä taloudellisempaan äänenkäyttöön. Käsitän äänenhuollon huoltotoimenpiteinä, kuten nesteytyksenä, kevyinä äänenavauksina, pilliin puhalluksilla ja äänihuulikontaktin hakemisena, kun taas ääniergonomian koen enemmän laulutekniikkana sekä ulkoisiin asioihin liittyvänä, kuten esimerkiksi työympäristön muokkaamisena ääniergonomia huomioiden.

Salan, Sihvon ja Laineen (2003) mukaan äänenhuollolla tarkoitetaan toimenpiteitä, joilla voidaan auttaa ääntä voimaan ja toimimaan paremmin. Heidän mukaansa äänenhuolto pitäisi kuulua jokaisen äänenkäytön ammattilaisen rutiineihin. Tähän kuuluu harjoitusten lisäksi tietoisuus riskeistä ja sekä näiden vähentämisestä. Äänenhuoltoon kuuluu äänenavaus ja rentoutuminen, hyvän asennon hakeminen ja ylläpito, keskittyminen hengitykseen sekä riittävä nesteytys, joka pitää äänihuulten limakalvot notkeana ja estää elimistön kuivumisen (Sala ym., 2003, s. 30). Myöhemmin tässä luvussa esittelen muutamia kokeilemiani ja käytössäni olevia äänenhuoltomenetelmiä ja apuvälineitä, jotka ovat yleisiä pop/jazz -laulajien keskuudessa.

Äänihäiriöitä useimmiten aiheuttaa äänen liiallinen rasitus. Sihvon (2007) mukaan tämän ennaltaehkäisemiseksi sekä myös hoitokeinoksi ensimmäinen on lepo. Vähennetään rasitusta ja äänenkäytön määrää sekä laatua, joka ennaltaehkäisee äänihäiriöiden syntymistä. Jos ääni on rasittunut, lepo on avainasemassa sen hoidossa. Äänilepo ei kuitenkaan tarkoita monen päivän täydellistä hiljaisuutta, vaan äänen säännösteltyä käyttöä, eli puhutaan vain välttämättömät asiat ja tehdään se hiljaisella sekä kevyesti tuotetulla ja tuetulla soivalla äänellä kuiskausta välttäen (Sihvo, 2007, s. 76).

Sihvon (2007) mukaan ennen normaaliin sekä päivittäiseen äänenkäyttöön palaamista, on hyvä aloittaa asteittainen hyräily sekä veden kevyt pulputteleminen. Ongelmien ilmetessä on hyvä kiinnittää huomiota omaan äänenkäyttötapaan ja tehdä siihen tarvittavat muutokset. Ongelmat palaavat, jos tervettä äänenkäyttötapaa ei opettele ja pidä yllä. Huonot äänenkäyttötavat jatkuvat ja vaivatkin palaavat (Sihvo, 2007, s.76). Resonaattoriputki on 26–28 cm pituinen lasiputki, johon tuotetaan vokaaliääntöä. On myös olemassa LAX VOX -letku, jonka idea on samanlainen kuin resonaattoriputkella, mutta letku on hieman pidempi ja se on valmistettu silikonista. Molemmilla saadaan aikaan sama hierova vaikutus puhallettaessa kuplia veteen. Takapaine helpottaa äänihuulien työskentelyä ja tekee siitä turvallisempaa sekä parantaa äänihuulien värähtelyä.

Sihvon (2007) mukaan terveellinen ja taloudellinen äänenkäyttö vaatii sekä lihasten rentoutusta että äänen virtaamista vapaasti. Hengityksen virtaukseen pysytymme vaikuttamaan esimerkiksi oikeanlaisen asennon löytämisellä, joka lähtee tasapainosta (Sihvo, 2007, s. 77). Lihasten rentoutumiseen sekä avaamiseen on minulle suositeltu VoiceMassagea, joka on hierontahoito. Sen tavoitteena on helpottaa hengityksen, äänentuoton ja purennan alueen lihasten jännitystiloja. (VoiceMassage yhdistys, Ei pvm.) Toinen suosittu hoitomuoto kehon- ja äänenhuoltoon on VoiceWell -hoito. Tässä hoitomuodossa voidaan keskittyä spesifimmin tiettyihin ongelma-kohtiin, tai hoitaa laajemmin hieronnan tavoin. Hoito voi myös keskittyä hengityksen alueen tiedostamiseen ja tasapainottamiseen (Voidis, 2022).

Sihvo (2007) havainnollistaa ääniergonomian tarkoittavan toimenpiteitä, jotka tähtäävät hyvään äänentuottoon, eli puheen sekä laulamisen helppouteen, sen kuulemiseen ja erottamiseen, eli viestinnän onnistumiseen. Tähän kuuluvat siis myös työympäristön muutokset, joilla voidaan ehkäistä äänen rasittumista (Sihvo, 2007, s 90). Sala, Sihvo ja Laine (2003) huomauttavat, että omaa ääntä siis kannattaakin lähteä kehittämään työn vaatimuksia kestäväksi jo kouluttautumisvaiheessa. Ymmärrys oman äänen synnystä ja siihen vaikuttavista tekijöistä,

omasta äänestä ja äänentuotosta sekä äänenkäyttötavoista auttavat ennaltaehkäisemään äänihäiriön syntyä. Riittävä kosteus on äänihuulien limakalvojen hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Veden juonti pitää äänihuulten limakalvot notkeina, mikä helpottaa äänentuottoa ja kosteuttaa äänielimistöä. Jotta vesi ehtii imeytyä elimistöön kunnolla, sitä kannattaa juoda pitkin päivää (Sala. ym., 2003, s. 29). Äänihuulia voi veden lisäksi kostuttaa vesipiippuinhalaattorilla tai höyryhengityksellä, johon on suunniteltu esimerkiksi WellO2 -laite. Kosteutuksen lisäksi WellO2 avaa sekä puhdistaa hengitysteitä ja vahvistaa keuhkoja (Wello2.fi, 2025).

Sala, Sihvo ja Laine (2003, s. 19–20) toteavat että, omasta yleisestä hyvinvoinnista huolehtiminen on samalla äänestä huolehtimista, koska puhuminen kuten laulaminenkin on lihastyötä ja hyvä yleiskunto on äänelle eduksi. Sihvo puhuu kirjassaan, kuinka liikunta vahvistaa keuhkoja ja sitä kautta hapensaantia. Hyvä ryhti sekä asento vaikuttavat merkittävästi äänen kuormittumiseen (Sihvo, 2007, s. 90–93).

2.4.2 Psyykkinen valmennus ja mentaaliharjoittelu

Muutamissa keskusteluissa ammattilaulajien kanssa on esille noussut psyykkisen valmennuksen hyödyt ja toisaalta palvelun heikko saatavuus. Arjas (2001) toteaa kirjassaan, että psyykkinen valmennus saattaa kuulostaa oudolta termiltä, kun puhutaan musiikista. Olemme tottuneet kuulemaan termiä urheilun puolella, josta käsite onkin suoraan lainattu. Psyykkinen valmennus ei siten ole uusi keksintö, mutta pidän sitä hyvin tervetulleena palveluna myös musiikin saralle, koska se pitää sisällään kaiken sellaisen harjoittelun ja itsensä kehittämisen, mitä muusikko tekee fyysisen harjoittelun lisäksi (Arjas, 2001, s. 37–38). Lubertin, Nordin-Batesin ja Ginsborgin (2025, s. 737–739) tutkimuksesta selviää, että psyykkisen valmennuksen vaikutukset syntyivät paitsi käytännön työkalujen kautta, myös prosessin aikana tapahtuneen yhteisluomisen sekä itse-reflektion kautta.

Arjaksen mukaan psyykkiseen valmennukseen perinteisesti liitetään hengitys ja rentoutus, koska ne ovat luonteeltaan fyysisiä perustoimintoja ja niiden hallinta on monien psyykkisten harjoitusten edellytys. Esimerkiksi keskittymisharjoitukset eivät onnistu jännittyneessä kehossa. Arjas (2001) puhuu kirjassaan onnistumisen kierteestä. Kun onnistumme esityksessämme, tämä tuo uskoa, että onnistumme seuraavassakin. Näin voi päästä positiiviseen kierteeseen ylöspäin, ja parhaimmillaan usko itseen pääsee kasvamaan onnistumisien myötä. Asia ei ole tietysti näin yksinkertainen ja epäonnistumiset kuuluvat elämään, mutta tällaiset tilanteet ja voitot vahvistavat omaa osaamista ja itsetuntoa (Arjas, 2001, s. 97–99).

Lubertin, Nordin-Batesin ja Ginsborgin (2025, s. 726–730) tutkimuksen mukaan yksilöllinen valmennus tukee taiteilijoita henkisesti ja parantaa heidän valmiuksiin kohdata erilaiset esiintymistilanteet. Arjas (2001, s. 97–99) esittää että hyvällä ennakkovalmistautumisella nostetaan itsetuntoa kohti suoritusta, vaikkei tämä ole mikään tae onnistumiselle, saatetaan sillä silti saavuttaa parempia tuloksia kuin ilman. Myös Lubertin, Nordin-Batesin ja Ginsborgin (2025, s. 726–728) tutkimuksesta käy ilmi kuinka merkittävää tukea valmennuksesta on esiintymisjännitykseen juuri itsetuntemuksen kohoamisen myötä.

2.5 Äänihäiriöiden vaikutukset

Ääntä käytetään niin yksityiselämässä kuin monissa ammateissakin, joissain hyvin runsaastikin. Näin ollen äänihäiriön vaikutukset näkyvät selkeästi päivittäisessä elämässä, työssä, vapaa-ajalla ja mielialassa. Äänihäiriö heikentää työssä suoriutumista, joten työtehtäviä voidaan joutua siirtämään muille. Joskus äänihäiriö voi edellyttää sairauslomaa, toisinaan pitkääkin, ja äänilepoa. Laulajalle tämä tarkoittaa tuuraajan hankkimista keikoille, näytöksiin, opetuksiin tai sitten riskin ottamista ja ehkä äänensä uhraamista. Tuuraajan hankkiminen taas tarkoittaa usein tulojenmenetystä, mikä voi tuoda ahdistusta.

Sala, Sihvo ja Laine (2003) puhuvat myös äänihäiriöiden vaikutuksista vapaa-aikaan. Ne vaikuttavat usein harrastuksiin, jotka pahimmassa tapauksessa täytyy lopettaa, jolloin sosiaaliset kanssakäymiset saattavat vähentyä, koska äänentuotto on vaikeutunut ja äänen laatuun saatetaan kiinnittää erityistä huomiota. Pahimmillaan äänihäiriö voi aiheuttaa jopa eristäytymistä kokonaan. Yleiseen terveyteen vaikutusta ei ole, mutta mielenterveyteen äänihäiriö voi vaikuttaa huomattavasti. Kun häiriön aiheuttamat rajoitukset ovat pitkäaikaisia ja merkittäviä, voi niiden vaikutus olla hyvinkin suuri (Sala. ym., 2011, s. 28).

Nerrière, Vercambre, Gilbert ja Kovess-Masféty (2009) havaitsivat tutkimuksessaan, että äänihäiriöillä oli merkittäviä vaikutuksia opettajien psyykkiseen hyvinvointiin. Äänihäiriöiden kanssa eläminen lisäsi masennuksen ja ahdistuneisuuden riskiä opettajilla, erityisesti naisilla. Äänihäiriöt voivat heikentää itsetuntoa ja ammatillista roolia, sillä ääni on keskeinen väline opettajan ja laulajan työssä. Laulajien ja opettajien kaltaisilla ammattilaisilla äänihäiriöt voivat aiheuttaa huolta oman työkyvyn menettämisestä, mikä voi johtaa masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Äänihäiriöiden vaikutus emotionaalisiin ja psykologisiin ongelmiin, kuten krooniseen väsymykseen ja stressiin sekä osaksi tätä kautta itsensä tunteminen epäpäteväksi ammatissaan, voivat vaikuttaa suoraan työmotivaation laskuun ja elämänlaatuun (Nerrière ym., 2009).

3 Laulajan identiteetti ja mieli

Tammisen mukaan (2010) identiteetti tarkoittaa yksilön käsitystä omasta itsestään. Se muodostuu monista eri osatekijöistä, kuten persoonallisuudesta, kulttuurista, arvoista, ihmissuhteista, sukupuolesta ja elämäntilanteesta. Identiteetti kehittyy jatkuvasti koko elämämme ajan. Erityisen merkittäviä elämänvaiheita identiteetin kehityksen kannalta ovat nuoruus ja varhaisaikuisuus. Tutkija Erik H. Eriksonin (1968) psykososiaalisen kehityksen teorian mukaan identiteetin muodostaminen on nuoruusiän keskeisin kehitystehtävä. On ratkaistava identi-

teetin ja roolien hajaannuksen välinen kriisi, jotta voi saavuttaa vahvan ja yhte-näisen identiteetin. Tähän liittyy myös ammatti-identiteetin rakentuminen. Tamminen (2010) tuo esiin, että ammatti-identiteetti kehittyy paitsi yksilön sisäisen prosessin kautta, myös vuorovaikutuksesta ympäristön, kuten esimerkiksi kou-lutuksen, työelämän ja yhteisön odotusten kanssa. Ammatti-identiteetti määrit-tää suhdettamme työhön ja rooliamme työelämässä, ja kehittyy näin elämätku-lun myötä (Tamminen, 2010).

3.1 Laulajan ammatti-identiteetti

Laulajan ammatti-identiteetti tarkoittaa laulajan käsitystä omasta itsestään ja roolistaan laulajana sekä suhteestaan laulajan ammattiin. Tamminen (2010) kertoo, koska identiteetti on jatkuvasti muotoutuva ja kontekstisidonnainen pro-sessi, meidän ammatillinen-identiteettimme kehittyy omien henkilökohtaisten kokemusten, ammatillisen koulutuksen, työympäristön, sosiaalisen vuorovaiku-tuksen ja itsereflektion kautta (Tamminen, 2010). Tutkimuksessaan laulunopet-tajien ammatti-identiteetin kokemuksista ja vaikutuksista Forbes, Goopy ja Krause (2024) toteavatkin, että laulunopettajien ammatti-identiteetti rakentuu vahvasti musiikillisten kokemusten ympärille. Joten voidaan siis päätellä, että tämä sama pätee ammattilaulajilla. Peltomaa (2002) toteaaakin, että usein laula-jan ammatissa identiteetti rakentuu vahvasti äänen ainutlaatuisuuden ja sen käyttötaidon sekä oman kehon ympärille. Ääni sekä kehon hallinta ovat keskei-ässä osassa laulajan ammatti-identiteettiä (Peltomaa ym., 2002).

Forbes, Goopy ja Krause (2024) avaavat tutkimuksessaan, kuinka musiikin am-mattilaiset kokevat musiikin elämän mittaisena osana identiteettiä, joka ei rajoitu työhön, vaan läpäisee minuuden syvemmin. Osaltaan tämä johtuu siitä, että musiikillinen ammatti-identiteetti rakentuu vahvasti omien henkilökohtaisten ko-kemusten ja musiikin emotionaalisen merkityksen ympärille (Forbes, ym., 2024). Scheinin (2005) mukaan edellä mainittujen kokemusten ja merkitysten lisäksi ammattilaulajan identiteettiä muovaavat myös laajemmat kulttuuriset ja

ympäristön odotukset siitä, mitä pidetään ”oikeana” ja ”hyvänä” laulajana (Schein, 2005, s. 311).

Ammattilaulajat kokevat esiintymistilanteet osaksi prosessia, jossa heidän ammatti-identiteettinsä kehittyä, ilmenee Forbesin, Goopyn ja Krausen (2024) artikkelista. Nämä tilaisuudet tarjoavat mahdollisuuksia kehittää sekä testata omia kykyjä ja vahvistaa itseluottamusta (Forbes, ym., 2024). Arjas (2014, s. 28) kuvailee kirjassaan, kuinka osalle esiintyminen on hyväksymisen hakemista ja moni vie ihmisarvonsa lavalle arvioitavaksi, koska esiintyjällä on suuri halu onnistua. Peltomaa (2002) sivuaa asiaa niin, että oman kokemuksen lisäksi esiintymisessä tärkeänä osana on vuorovaikutus yleisön kanssa. Yleisön mielipiteet ovat iso vaikuttava tekijä laulajan identiteettikuvaan. Laulaja asettaa keulakuvana itsensä alttiiksi muiden ihmisten arvostelulle ja kommentoinnille, niin äänensä kuin ulkonäkönsä suhteen (Peltomaa ym., 2002).

Forbesin, Goopyn ja Krausen (2024) mukaan esiintymistilanteessa laulajat voivat kokea olevansa enemmän yhteydessä omaan taiteelliseen olemukseensa ja osaavansa ilmentää musiikkia autenttisella tavalla. Tämä kokemus on tärkeä osa laulajan identiteettiä, joka muodostuu suhteessa itseensä ja yleisöön. Esiintyminen ei ole vain tekninen taito, vaan myös henkilökohtainen kokemus, joka vaikuttaa voimakkaasti siihen, miten laulajat kokevat itsensä ammattilaisina ja osana ammatillista yhteisöä (Forbes, ym., 2024).

3.2 Mieli ja mielenterveys

Block, Block & Peters (2014) kertovat mielen kehittävän luonnollisia ajatuksia, sekä myönteisiä että kielteisiäkin. ”Mieli” sanan synonyymejä ovat ”taju” ja ”psyke” (Block, Block & Peters, 2014, s. 24–25). Aulankoski (2019, s. 22) viittaa kirjassaan sanalla mieli psyykkisen todellisuuden eli ajatusten, muistojen, tunteiden, arvostelmien, kuvitelmien, tietojen, tavoitteiden, asenteiden sekä muiden mielteiden kokonaisuuteen.

Aulankosken (2019) mukaan hahmotamme mieltämme erojen avulla. Keskeinen erottelu on keho: mieli on jotakin mitä keho ei ole. Vaikka erottelu selventää meille mielen ja kehon toisistaan eroavia todellistumisen muotoja, voi jako olla kuitenkin myös haitaksi, sillä tarkkaa rajaa psyykkisen ja fyysisen välillä ei ole (Aulankoski, 2019, s. 22). Siira ja Saarinen (2021) kuvaavat asiaa niin, että esimerkiksi psyykkisiksi mielletyt tunteet voidaan kokea kehossa samoin kuin henkinen stressi voi tuntua fyysisenä kipuna. Nukkuminen on yhtä lailla ruumiillista lepoa kuin unessa tapahtuvaa psyykkistä työtä (Siira & Saarinen, 2021, s. 61–64).

3.2.1 Stressi

Block, Block & Peters (2014) puhuvat kirjassaan, että stressi heikentää unen laatua, vahingoittaa terveyttä sekä estää meitä huolehtimasta itsestämme ja velvollisuuksistamme. Nykyaikana arki on useimmilla työkäisillä ihmisillä kii-reistä. Pelkkiä ajatuksia ”minun pitäisi” saattaa päivässä tulla useaan kertaan. Näitä muodostavat eri fyysiset, sosiaaliset ja psyykkiset vaatimukset, joita asetamme itsellemme ja jotka kuormittavat meitä liikaa. Stressi on mielen ja kehon tapa kertoa siitä, että jokin stressitekijä on kuluttanut henkiset ja ruumiilliset voimavaramme loppuun. Paitsi että stressi huonontaa elämänlaatuamme, se myös estää kohtaamasta uusia tilanteita keho rentona ja mieli avoimena (Block, ym., 2014, s. 11–12).

3.2.2 Naiseus ja hormonit

Vasko-Kujala ja Mustajoki (2023) kertovat kuinka hormonaalinen kierto vaikuttaa vahvasti naisen mieleen. Hormonit ovat pieniä kemiallisia viestinvälittäjiä, jotka toimivat osana kehon kommunikaatiojärjestelmää. Hormonit vaikuttavat valtavaan määrään asioita, esimerkiksi tuntemuksiin, nälkään, lihasten voimaan ja energisyyteen. Niillä on vaikutusta myös mielen tasolla, muun muassa keskittymiskykyyn, asioiden yhdistelyyn sekä tunteisiin (Vasko-Kujala, Mustajoki, 2023, s. 78).

Pajusen (2018) artikkelissa kerrotaan miten hormonitasojen muutokset, esimerkiksi estrogeenin vähentyminen aiheuttavat limakalvojen muutoksia ja turvotusta, joka laskee äänenkorkeutta. Myös raskauden vaikutuksia naisen äänen korkeuteen on alettu tutkia. Ensimmäisissä tutkimuksissa madaltumista on huomattu, mutta tarkkoja syitä tähän ei ole vielä saatu (Pajunen, 2018).

3.2.3 Tunteet ja niiden tulkinta

Aulankoski (2019) havainnollistaa miten tunteet ovat tärkeässä roolissa elämässämme. Ne värittävät vaihtuvia tietoisuuden tiloja. Tyyni mielenrauhakin on tunnetila. Tunteet vaikuttavat tapaan, jolla sisäinen ja ulkoinen maailma havaitaan. Erilaiset tunteet kuten rakkaus, herkistävät meitä havaitsemaan myönteistä, kun taas viha kielteistä ja ahdistuneena saatamme kadottaa suhteemme maailmaan. Sen lisäksi, että tunteet tuovat väriä elämään, ne motivoivat toimimaan, esimerkiksi viha puolustautumaan, pelko auttaa välttämään vaaroja ja ilo lisäämään hyvinvointia omaan elämään (Aulankoski, 2019, s. 33–34).

Tunteiden ilmaiseminen esimerkiksi naurun ja itkun avulla on äärimmäisen tehokas rentoutumisen keino, kertovat Aalto ja Parviainen (1990). Laulaessamme tätä voimme ehdottomasti hyödyntää. Jos keho ei meinaa rentoutua, kehon ajatteleminen voi jättää sikseen ja keskittyä sen sijaan tunteeseen (Aalto & Parviainen, 1990, s. 16). Kunnon naurut ja hauskat hetket sekä hulluttelu kesken työpäivän bändin jäsenten tai muiden kollegojen kanssa rentouttavat ja helpottavat merkittävästi paineita. Itku taas on elvyttävää, koska se on surun tai vaikeuden kohtaamista, sen elämistä ja poispurkamista (Aalto & Parviainen, 1990, s. 16).

Siira ja Saarinen (2021) puhuvat kirjassaan tunteiden, ajatusten ja lihasten yhteydestä. Lihakset ja niiden toiminta antavat meille tuntuman omasta kehosta ja tunteet sekä ajatukset vaikuttavat lihaksiin, esimerkiksi pelko jäykistää lihaksia. (Siira & Saarinen, 2021, s. 61–64). Voidaan siis päätellä, että väkevät tunteet vaikuttavat myös instrumenttiimme.

3.2.4 Laulajan häpeä

Häpeä on yksi vaikeimmista tunteista, joka voi saada meidät olemaan julmia itseämme kohtaan. Seesjärvi (2024) kuvailee häpeää monimuotoisena tunteena, joka voi juurtua syvästi laulajan ammatilliseen identiteettiin ja vaikuttaa tämän hyvinvointiin (Seesjärvi, 2024, s. 1). Myllyviidan (2021) mukaan häpeä liittyy usein itseen, asioihin, joita teemme, omistamme ja haluamme. Häpeä syntyy vertailusta muihin ihmisiin tai siitä, ettei tulla nähdyksi sellaisena kuin halusimme. Häpeää tunteva kokee alemmuutta, arvottomuutta, riittämättömyyden tunnetta ja ulkopuolisuutta suhteessa muihin (Myllyviita, 2021, s. 21).

Myllyviidan (2021) mukaan häpeä voidaan jakaa kahteen luokkaan: ulkoiseen ja sisäiseen häpeään. Ulkoisesta häpeästä kärsivä keskittyy siihen, miten muut hänet näkevät ja millaisia tunteita hän muissa ihmisissä herättää (Myllyviita, 2021, s. 21). Monet ammattilaulajat ovat kokeneet häpäisyä muiden ihmisten taholta Seesjärvi (2024) kertoo. Näitä voivat olla esimerkiksi kollegat, opettajat tai yleisö. Tällaiset häpäisykokemukset voivat heikentää turvallisuuden ja arvostuksen kokemusta ammatillisessa ympäristössä. Seesjärven (2024) mukaan laulajilla häpeä voi liittyä myös kehoon sekä ulkonäköön, millä on erityinen merkitys esiintyville taiteilijoille, keiden identiteetti rakentuu osittain kehon kautta tapahtuvan ilmaisun varaan (Seesjärvi, 2024, s. 7–9). Sisäisestä häpeästä kärsivä taas arvioi itseään ja toimintaansa riittämättömäksi, virheelliseksi tai pahaksi Myllyviidan (2024) mukaan. Sisäinen häpeä on automaattista ja yleistynyttä, eikä se tarvitse sosiaalista ympäristöä aktivoituakseen (Myllyviita, 2021, s. 21). Laulajalla häpeä voi kohdistua suoraan omaan ääneen, erityisesti silloin, jos ääni ei vastaa odotuksia tai vaatimuksia, mikä voi Seesjärven (2024, s. 7-9) mukaan aiheuttaa epävarmuutta ja estyneisyyttä työskentely- ja esiintymistilanteissa. On myös mahdollista, että nämä sisäisen ja ulkoisen häpeän muodot yhdistyvät, jota Myllyviita (2021, s. 21) kiteyttää näin: häpeää tunteva henkilö saattaa kokea ympäristön ja koko maailman kääntyvän häntä vastaan.

Julkusen (2021) mukaan häpeään liittyy usein halu eristäytyä, paeta ja piiloutua sosiaalisilta tilanteilta. Pitkittyessään tämä kuormittava tila voi uhata mielenterveyttä, koska häpeän tunne liittyy stressihormonien erityykseen. Julkunen (2021) korostaa, että on tärkeää ymmärtää, miten häpeän tunnetta voidaan säädellä, erityisesti silloin, kun ihmisellä on taipumus kokea häpeää usein (Julkunen 2021).

4 Haastattelut

Tässä opinnäytetyössä tutkimusmenetelmänä käytin puolistrukturoitua teema-haastattelua. Äänihäiriöistä sekä niiden fyysisistä vaikutuksista löytyy paljonkin artikkeleita, kirjoja ja tutkimustietoa, mutta psyykkisistä vaikutuksista hyvin vähän. Tämän vuoksi halusin selvittää millä tavoin ne vaikuttavat juuri mieleemme, ja laulajana halusin kohdentaa kysymyksen myös ammatti-identiteettiin. Pohtiessani eri tutkimusmenetelmätapoja, tulin siihen tulokseen, että haastattelut antaisivat minulle laajemmin tietoa, miten pop/jazz ammattilaulajat ovat kokeneet äänihäiriöiden vaikutukset omaan mieleen ja ammatti-identiteettiin.

4.1 Haastattelujen valmistelu

Haastateltavikseni valitsin neljä laulun ja -äänenkäytön ammattilaista, joilla on omakohtaista kokemusta äänihäiriöistä ja niiden vaikutuksista laulajuuteen. Haastateltavat löytyivät Facebookin Singers United ja Voice Teachers United ryhmistä, joihin laitoin oman tilini kautta julkaisun, jossa etsin haastateltavia opinnäytetyöhöni. Aihe herätti kiinnostusta ammattilaulajien keskuudessa. Yhteydenottoja sain 15.

Koska aiheeni liittyy vahvasti ihmisen omaan kokemukseen, oli haastattelujen tekeminen minulle selkeä valinta tutkimusaineiston keräämiseksi. Hyvärinen, ym (2021) kertovan haastattelujen olevan yleinen tapa tuottaa tutkimusaineistoja. Kysymällä saadaan tietoa toisten ihmisten toiminnasta, kokemuksista ja

käsityksistä (Hyvärinen, ym., 2021). Valmistelin kysymykset haastatteluihin niin, että minun on mahdollista haastattelun aikana tarkentaa joitain kohtia ja näin saada lisää tietoa sekä aineistoa tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi. Näin myös kävi. Haastattelutilanteessa pyrin pitämään puheenvuoroni minimissään ja antaa haastateltaville aikaa vastata rauhassa kysymykseen. Huomasin, että tarkentamalla kysymyksiä ja pitämällä haastattelu keskustelupohjaisena, sain laajempia vastauksia ja erilaisia näkökulmia aiheeseen liittyen. Tietoarkiston sivuilla olevan Kirsi Juhilan tekstin perusteella laadullisessa tutkimuksessa näin on mahdollista toimia ja tällöin saadaan tutkimusta laajennettua ja elävöitettyä (Juhila, 2021).

Haastattelun ensimmäisenä teemana toimi äänihäiriöt, niiden tutkiminen ja todentaminen sekä hoitotoimenpiteet. Toisena teemana haastatteluissa käsiteltiin äänihäiriöiden vaikutusta mieleen ja ammatti-identiteettiin. Tämän teeman alla tarkastelimme haastateltavan laulajuutta ja sen kokemista, millaisia tunteita äänihäiriö herätti, millä tavoin äänihäiriön jättämät mahdolliset pelot ja muut vaikeat tunteet vaikuttivat laulajan työskentelyyn ja mieleen, ja estikö tämä tekemästä asioita. Kolmas teema oli äänihäiriöstä toipuminen ja eteenpäin meneminen, eli millaisen muutoksen toipumisprosessi sai itsessä aikaan, miten laulaja tällä hetkellä toimii ja mitkä asiat auttoivat jatkamaan laulamista.

Haastattelujen kesto vaihteli 50 minuutista 70 minuuttiin. Suurimman osan kanssa juttua olisi riittänyt pidemmäksikin aikaa. Osa haastatteluista toteutettiin zoomin yhteydellä ja osa oli livenä erikseen sovitussa paikassa, kuten kahvilassa tai koulussa. Äänitin haastattelut tietokoneellani sekä puhelimellani, jotka tallensivat ne suoraan pilvipalveluun. Pilvipalvelusta siirsin tiedostot vielä koulun tietoturvalle asemalle ja poistin tiedostot pilvipalvelusta. Kuten Aku Kallio (2021) mainitsee tietoarkiston tekstissään, laadullinen tutkimus on usein puhetta ja vuorovaikutusta, kuten tässäkin tapauksessa. Litterointivaiheessa puhe puretaan kirjoitettuun muotoon, mikä on keskeinen osa laadullisen tutkimuksen ai-

neiston haltuunottoa ja analysointia (Kallio, 2021). Ruusuvuori, ym., (2010) puhuvat kirjassaan analysoinnissa luokittelun tärkeydestä ja kuinka se selkeyttää meille aineiston sisältöä. Voimme luokitella aineistoa esimerkiksi teemoittain, joka helpottaa meille asioiden jäsentymistä ja hiomista (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen, 2010, s. 18–24). Omalla kohdallani haastatteluvaihe oli tutkimukseni mielenkiintoisimpia osioita, joten puheen litterointi tekstiksi ja sen analysointi teemoittain selkeytti minulle paljon haastattelun sisältöjä. Minulla oli ajatus haastattelujen teemoista jo ennen haastatteluja, mutta teemoja nousi lisää ja ne tarkentuivat haastatteluissa. Tein itselleni teemoista otsikot, joiden alle otin otteita haastatteluista, näitä otsikoita olivat muun muassa äänihäiriöt ja diagnoosi, ammatti-identiteetin kokeminen, mielen vaikutukset, häpeä ja muutokset. Opinnäytetyön valmistuttua poistin tallenteet sekä litteroidut tekstit.

Lähetin haastateltaville informaatio- ja suostumuslomakkeet ennen haastattelua. Lomakkeet ovat liitteinä tässä opinnäytetyössä, informaatiolomake liite 1 ja suostumuslomake liite 2. Kun kaikki haastateltavat olivat allekirjoittaneet lomakkeet, aloitin haastattelut. Kerroin haastateltaville tutkimuksen tavoitteista sekä menetelmistä. Täsmensin myös, että haastattelumateriaalia käsitellään luottamuksellisesti, eikä sitä luovuteta ulkopuolisille tai käytetä muuhun kuin luvattuun tarkoitukseen. Kaikki haastateltavat kirjoittivat vapaaehtoisen suostumuksen. Haastattelut toteutin herkän aiheen vuoksi anonyyminä, joten haastatteluissa saadut tiedot on järjesteltävä niin, että anonymiteetti säilyy. Seuraavassa luvussa olen nimennyt haastateltavat ”haastateltava 1, haastateltava 2” ja niin edelleen, jotta haastateltavia ei voida tunnistaa. Kirjallisessa asussa käytän lukijajaystävällisesti lyhenteitä H1, H2 ja niin edelleen.

4.2 Vastaukset

Ensimmäiseksi haastattelussa halusin selvittää, millä tavoin, kuinka paljon ja millaisissa toimintaympäristöissä haastateltavat käyttävät ja ovat käyttäneet

ääntänsä. Kaikki haastateltavista totesivat äänenkäytössä olevan vaihtelua, mutta keskimäärin äänenkäytön määrä oli päivittäin suurta.

H3: No, minä olen ihan persoonaltani, hyvin puhelias ja eläväinen ja tarinankerronta on hyvin dramaattista ja äänellä paljon ilmaisen, mutta sitten minä olen lauluopettaja ja yrittäjä. Minä opetan neljä päivää viikossa, niin kuin kahdeksan tuntia vähintään. Että tuota, niin kuin opena paljon. Sitten minä olen suunnitellut oma viikko niin silleen, että minulla on perjantai, että on muita töitä tai keikkoja. Se on aina niin kuin maanantaista torstaihin opehommia ja sitten perjantaisin toimistokautta mitä omia passion-asioita, niin kuin omia treenejä. Plus sitten tietenkin ihan vaan fiilistelyt ja lauleskelut, että varmaan säkin laulajana tiedät, että helposti sitä laulaa vähän niin kuin koko ajan. Ääniparka on kyllä kovassa käytössä, koko rahan edestä. Että paljon tulee tunteja.

Kuten H3 myös haastateltavat 2 ja 4 työskentelevät laulopedagogeina, ja heidän opetuspäivilleen saattoi kertyä äänenkäyttöä jopa yli kymmenen tuntia. H1 työskentelee tällä hetkellä kokopäiväisenä ammattilaulajana. Hän kertoo käyttävänsä ääntä myös monia tunteja päivässä, mutta raskaampi äänenkäyttö sijoittuu usein loppuviikkoon ja viikonlopun esiintymisiin.

H1: No ehkä se vaihtelee nimenomaan, että onko arki vai viikonloppu. Onko keikkoja vai ei ole keikkoja. Juttelen aika paljon ystävien kanssa. Se vaan on sellaista, että laitan paljon viestiä, juttelen ylipäänsä, mutta on se arkena tosi paljon vähemmän siltikin. Sitten taas viikonloppuun, kun menee keikoille, joissa äänenkäyttö on myös paljon voimakkaampaa, ja se tuplaantuu jopa, kun sitten on myös keikat siihen päälle, sen puhumisen päälle vielä, niin se on aika isokin itse asiassa se muutos.

Muutkin haastateltavat esiintyvät suhteellisen aktiivisesti. H2 kertoo esiintyvänsä kevyemmissä kokoonpanoissa jazzin ja oman musiikin merkeissä. Myös H3 kertoo esiintymisten pitävän sisällään omaa musiikkia, tai tarkkaan valittuja esiintymisiä tribuuttityyliin.

Jokainen haastateltava kertoi heillä olleen äänihuulikyhmyt, mitä käsittelen luvussa 2.2 ”Elimelliset äänihäiriöt”. H4 tarkentaa, että myöhemmin hänen kyhmynsä diagnosoitiin polyypiksi. Jokainen haastateltava oli käynyt lääkärillä tai foniatrilla, osa kummallakin, jossa äänihäiriö diagnosoitiin. Kaikki haastateltavat kertoivat, että heille suositeltiin hoidoksi äänilepoa. Vastaajista H4 kertoi hoidonsa olleen täyttä äänilepoa, eli hiljaisuutta kolmen viikon ajan. H2 kertoi saaneensa ohjeet keventää äänenkäyttöä muutamiksi päiviksi, mutta täyttä hiljaisuutta ei vaadittu.

H2: No mun mielestä mulle niin kuin sanottiin siellä, tai se lääkäri sanoi, että sun ei välttämättä tarvitse pitää semmoista kokonaista äänilepoa. Mutta pidin kuitenkin sellaisen niin kuin kokonaisen viikon, kun se sattui olemaan just sopivasti lomaviikon alla, muistan sen. Niin sitten mä sain pidettyä yhden kokonaisen viikon täyttä äänilepoa, mutta mun mielestä mulle ei niin kuin sanottu, että se on se välttämättömyys välttämättä. Että tärkeämpää olisi jotenkin se tavallaan, että saisi tarkasteltua sitä kokonaiskuormaa ja jotenkin sitä omaa elämää sen suhteen.

H1 kertoo, että hänellä todettiin kyhmyt, mutta jäi epäselväksi miksi, koska äänihuulissa näkyi vain turvotusta. Aktiivisesti esiintyvä laulaja H1 kertoi kokevansa turvotusta, limakalvojen kuivuutta sekä toistuvaa äänen käheytymistä.

Polyypit vaativat useimmiten suurempia toimenpiteitä kuten leikkauksen, niin kuin H4:n tapauksessa. H4 kertoo polyypin syntyneen sairaus-kipukierteen seurauksena. Tämä diagnosoitiin foniatrilla ensin kyhmyksi, mutta myöhemmin polyypiksi korva-, -nenä- ja kurkkutautien erikoislääkärillä. Leikkauksen teki näihin erikoistunut kirurgi.

Hoitoon liittyen kaikkia haastateltavia yhdisti käynnit puheterapeutilla ääniterapiassa. Jokainen haastateltava koki tämän hyvänä ja vahvistavana asiana.

H1: Vaikka on äänenkäytön ammattilainen, sitä usein unohtaa, että puhuminenkin on äänenkäyttöä ja vaikuttaa yhtä lailla instrumenttiin.

Tämä on osuva muistutus siitä, että taloudelliseen ja tuettuun puheentuottamiseen sopii kiinnittää huomiota joka päivä.

Ajattelen, että opinnäytetyöni herkin ja intiimein aihe on laulajan identiteetti ja kuinka äänihäiriöt vaikuttavat meidän mieleemme. Millaisia lukkoja tai muita ongelmia ne voivat nostattaa. Kysyessäni identiteetistä kaikki haastateltavat kokivat laulajuuden vahvasti osana minuuttaan. Eli laulajuus ei ole vain työ, vaan oma identiteetti ja ammatti-identiteetti ovat sulautuneet yhteen.

H3: Mä koen ehdottomasti, että se on hyvin vahvasti sidoksissa siihen, kuka minä olen. Ja jos mietin koko mun elämää, niin kaikki mun elämän ratkaisut on mennyt se laulu edellä. Se on ollut alusta asti mulle selvää, että mä haluan laululla leipäni tehdä. Se määrittää aika paljon omaa identiteettiä. Että se ei ole ihan sama kuin olisi vaikka sähkömies, niin vähän eri meininki. Mutta vielä mun mielestä jotenkin laulajilla ehkä enemmän, koska se instrumentti olet sinä. Se on sun keho. Sitä ei voi jättää telineeseen ottamaan.

Useampi haastateltavista kertoo tehneensä valintoja elämässään laulaminen edellä. Se on ohjannut elämän suuntia ja antanut näin myös mahdollisuuksia työllistyä. Osalla siihen yhdistyy vahvasti myös taiteilijan identiteetti. H1 kuvasi asiaa näin.

H1: Kun laulajuus ei ole enää pelkästään ammatti. Se on valtaosa itseäni, se olen minä. Jos laulajuuteni vietäisiin minulta, olisi se samankaltainen asia kuin esimerkiksi jos menettäisi raajansa. Joutuisi rakentamaan itsensä uudelleen, niin henkisesti kuin fyysisesti. [...] Sitä on tavallaan kasvattanut identiteetin käytännössä laulamisen ympärille.

Aiemmin tekstissäni käsittelin laulajuuden herkkää ja intiimiä luonnetta luvussa 3.1 "Ammatti-identiteetti". Laulajina jaamme ison osan itsestämme äänemme kautta. Jos ääni sitten ei toimi, voi se saada aikaan paljon erilaisia ongelmia. Etenkin mieleen sekä itsetuntoon sillä on suuri vaikutus. Haastatteluissa tämä tuli voimakkaasti esille, kuten H2 tämän toteaa.

H2: Oli häpeää. Ja oli just sellaista, no se häpeä on varmaan ihan hyvä sana siihen tämmöiseen yleiseen mähmäseen ahdistukseen,

minkä siitä tuli. En ollut ajatellut aikaisemmin, että näitä äänihäiriöitä voisi tulla jotenkin silleen nuorille ihmisille. Mikä sekin on ihan absurdi ajatus nykyään. Koska totta kai äänihäiriöitä voi tulla kaikenikäisille ihmisille, jotka ääntä paljon käyttää ja muutenkin. Mutta että jotenkin kyllä minua hävetti se tosi paljon, että minä olen tämmöisessä jamassa, kun opiskelen ammattimuusikoksi. Ja jotenkin sellaista. Ja ehkä se pelko.

Jokaisella haastateltavalla oli kokemus siitä, että äänihäiriö vaikutti vahvasti itsetuntoon. Häpeän tunne nousi tunteista isoimpana esille. Häpeä on yksi vaikeimmista tunteista sietää. Haastatteluissa tämä tuli ilmi osaamattomuuden, arvottomuuden sekä tuomitsevuuden kokemuksina.

H1: Minä ehkä olen kokenut sellaista, no tietysti se ottaa aika paljon itsetunnon päälle. Niin kuin laulajana. Eikö minä pysty? Miksi ääni ei kestä? Onko minulla huono tekniikka? Sillä on aika paljon ollut negatiivisia vaikutuksia itseäni kohtaan. Nimenomaan ehkä eniten henkisellä puolella tietysti. Ja ehkä sellainen häpeä on lähellä silloin, kun se ääni ei toimikaan. Tai se, että aijaa, no onko sinulla taas tämä? -tyyppisiä tulee joskus. Niin kuin sinulla on aika käheä ääni muutenkin. Kommentteja ja semmoista. Se on nimenomaan siihen laulajuuteen.

Yhdellä haastateltavista häpeä oli vain hetkellinen tunne äänihäiriön todentamisen jälkeen, mutta muilla haastateltavilla se kulki pidempään matkassa ja yhdellä vahvasti vielä tänäkin päivänä.

Kaksi haastateltavistani puhuivat pakonomaisesta äänen ja instrumentin tarkkailusta. Suurin osa henkisistä sekä fyysisistä resursseista menivät näiden tunteiden tunnisteluun ja tarkkailuun. Pakonomaisuuden takana oli pelko äänen toimivuuden menettämisestä, joka yhden haastateltavan kertoman mukaan toi hänelle masennuksen oireita. Pakonomaisuus aiheutti myös kuristavaa ahdistuneisuutta sekä stressiä.

H3: Se oli jatkuvaa oman itsensä sabotoimista, mikä tuntuu ihan järjettömältä.

Keskustelimme erään haastateltavan kanssa myös kehon ja mielen yhteydestä sekä sen erityispiirteistä naisen kehossa, joista aiemmin kerroin luvussa 3.2.2. ”Naiseus ja hormonit”.

H4: On hyvä huomioida oma hormonikierto tai ainakin muistaa sen olemassaolo, se kun kuitenkin vaikuttaa mieleemme todella voimakkaasti ja myös kehollisesti instrumenttiimme.

Naislaulajina unohtamme herkästi hormonaalisten kiertojen vaihtelun ja niiden vaikutuksen kehoon sekä mieleen. Tämän omakohtainen ymmärtäminen voi mahdollistua omaa kiertoa seurailemalla. Kaikki haastateltavat kertoivat keho-mielyhteytensä vahvistuneen äänihäiriöiden myötä.

Kaksi haastateltavaa mainitsivat pelon töiden loppumisesta.

H3: Mä jännitin just, että kun tokalla kiekalla silloin oli just aloittanut tässä uudessa bändissä, että no niin, ehkä ne pistää mut pihalle, kun mun ääni on niin epäluotettava, että tällä keikkatahdilla ei pystytä niin kuin ylläpitämään, että ne pistää mut vaihtoon. Se oli niin kuin se pelko. Se kuitenkin oli iso osa mun tuloi silloin niin kuin opintojen aikana ja kesäisin, että niin kuin pelotti se, että mut vaihdetaan.

H1 mukaan pelkoon liittyi tunne, että pettää muun bändin, koska ei voi suoriutua töistään niin hyvin, kuin haluaisi.

H1: [...] jos se ääni ei vain kestä, niin tuntuu, että siinä pettää myös sen koko porukan. Vaikka jossain keikoilla tai sillä tavalla, että ei pysty antaa itsestään sitä parasta. Ja tuntuu, että silloin ei pysty myöskään se koko porukka antaa parasta. Että ehkä se on se isoin kompastuskivi siihen.

Jokaiselle haastateltavalle oli tärkeää hoitaa työnsä hyvin, joten äänihäiriö lisäsi stressiä sekä ennen esiintymistä tunnetta, että on tulossa kipeäksi kuten H4:n tapauksessa.

H4: Kun nämä äänioireet liittyivät siihen, että olin kipeä, tunsin aina keikoille mentäessä, että olen tulossa kipeäksi. Se oli sellaista oman itsensä sabotoimista.

Tähän liittyen eräs haastateltavista koki yksinäisyyden tunnetta siitä, ettei työskentely-ympäristössään ole tarjolla ymmärrystä näiden vaikeuksien kanssa. Vaikka empatiaa ja ymmärrystä jonkin verran ihmisiltä tuli, koki hän silti olevansa asian kanssa yksin ja jäävänsä vaille vertaistukea.

H3: Ei ollut niin kuin minkäänlaista vertaistukea, ei muka ollut ketään, kelle olisi ikinä käynyt näin.

Näillä tunteilla, ajatuksilla ja vaikeilla kokemuksilla on ollut haastateltavien mukaan myös paljon vaikutusta yksityiselämään. Epäonnistumisen tunne aiheutti stressiä sekä saattoi vetää mieltä masennuksen oireita kohti. Jatkuva häpeä äänen toimimattomuudesta vaikutti ystävyyssuhteisiin, kertoo yksi haastateltavista.

H4: Koska en uskaltanut käyttää ääntäni kunnolla, vaikutti tämä isosti sosiaalisiin valintoihini. En uskaltanut lähteä ystäväni kanssa ravintoloihin tai kahviloihin, koska tunsin, että ääneni ei olisi kantanut melun yli.

Vaikka kokemukset äänihäiriön kanssa ovat olleet jokaiselle haastateltavalle raskaita ja erittäin pitkiltä tuntuvia ajanjaksoja, kertoivat heistä jokainen, että loppujen lopuksi tämä oli hyvin opettavainen kokemus monellakin tapaa.

H2: Joo, koska jotenkin silleen, en tiedä onko tärkeämpää asiaa kuin tavallaan ammattilaulajalle tai ylipäätään äänen kanssa työskentelevälle se, että tietää, tuntee oman äänensä jotenkin läpikotaisin. Ja kyllä tuommoinen kokemus myöskin on tosi keskeinen minun mielestäni siinä. En tarkoita, että kaikkien pitäisi kohdata joku äänihäiriö, mutta kyllä jotenkin silleen se, että tajuaa oman äänen rajat ja mihin se pystyy ja mihin se ei pysty, niin on minun mielestäni tosi keskeistä.

Suurimpana esille nousi kuorman vähentäminen ja levon tärkeys, armollisuus itseä ja omaa instrumenttia kohtaan sekä kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtiminen. Jokaisella heistä on myös tällä hetkellä tapoja huolehtia oman mielen hyvinvoinnista ja sitä kautta jaksamisesta paremmin kuin ennen äänihäiriötä.

Haastattelussa kysyin haastateltavilta, miten he ovat äänihäiriön tai äänihäiriöiden jälkeen pystyneet jatkamaan laulamista, mitä he muuttivat esimerkiksi laulutekniikassaan ja millaisiin asioihin ylipäänsä he alkoivat kiinnittää huomiota. Muutoksia jokaisella oli tapahtunut paljon äänihäiriötä edeltävään aikaan nähden. Eniten esille nousseet asiat olivat panostaminen äänenhuoltoon, äänenkäytön säätelyyn, rentouden löytämiseen sekä muutokset äänitekniikkaan.

H2: Kyllä minä muutin aika paljonkin asioita. Minä esimerkiksi muutin kaiken, mitä minä tiesin tuesta ja hengittämisestä. Lähdettiin sen aikaisen opettajan kanssa ihan alusta katsomaan sellaiset täysin peruskeholliset asiat. Ja korjaamaan sellaisia, mitä varmaan moni laulaja tuntee. Ja tunnistaa sellaisia vuosikausien aikana kertyneitä jotain jumeja, jotka jotenkin vaikuttaa vaikka siihen, että kuinka rentona pystyy pitämään omaa kehoa. Ja minä esimerkiksi löysin jotenkin tosi sellaisen keskeisen ongelman minun omasta laulutekniikasta sen äänihäiriön avulla. Että minä olen jotenkin tosi sellainen kova vatsajännittäjä. Että minä jännitän tosi paljon vatsalihaksia laulaessa tai jännitin silloin. Että se on aiheuttanut puristeisuutta siihen ääneen.

Äänenhuollollisista asioista puhuttaessa kaikki puhuivat kosteuttamisen tärkeydestä, levosta sekä lämmittelystä.

H3: Nenäkannu ja sitten myös lisäksi, kun on pitkiä ajoja esimerkiksi kosteuttavat nenäsumutteet, eli ihan merisuolasumutteet, ne on mulle ihan life saver. Ja just esimerkiksi, jos on ollut laivakeikkoja, niin mä just kannutan aivan joka välissä ja suhutan joka välissä. Mutta sitten tällainen arkena. Mä oikeastaan en tee ihan hirveästi sen nenäkannutuksen lisäksi. Mä juon aika paljon vettä. Mä teen tosi paljon kielen lämmittelyjä. Se on mulle osoittautunut tosi avuliaaksi. Ja pilliharjoittelua. Ne on lähinnä ne, mitä mä nykyään teen päivittäin.

Haastattelussa mainittiin seuraavat äänen omahoitoon liittyvät apuvälineet, joista jokaisella haastateltavalla oli ainakin yksi näistä aktiivisesti käytössä, mutta suurimmalla osalla useampi:

- WellO2
- resonaattoriputki
- diffuusori

- nenäkannu
- kosteuttavat nenäsumutteet
- suolasuihke
- suolapiippu

Haastateltavista kaksi mainitsivat myös VoiceMassagen sekä VoiceWell-hoidot, jotka ovat auttaneet heitä rentoutumaan fyysisesti. Näiden lisäksi haastateltavilla oli myös muita keinoja rentoutumiseen, joiden tarkoituksena on päästää irti laulamisesta ja musiikista. Näitä keinoja ovat esimerkiksi avanto- tai kylmäuinti, hieronta, tanssi tai kirjan lukeminen.

Laulutekniikan muutoksia jokaisella haastateltavalla tuli äänihäiriön jälkeen.

H1: Mä koen, että tän aikana, ehkä viimeisen pari vuoden aikana, niin mulla on itseasiassa yllättävän paljonkin muuttanut jotenkin laulutekniikkaani. Ja ei pelkästään silleen, että se ois tullut jotenkin koulun kautta tai muuta kautta, mutta mä koen, että on niin paljon oman instrumenttinsakaan tekemisissä kuitenkin. Ja sen tavallaan tuntee niin ihanan ja raadollisen hyvin. Niin tietää, miten se toimii. Mä koen, että mä oon myös jollain tavalla tiedostomattomasti muuttanut sitä mulle paremmaksi. Että mulla on tavallaan säilyttänyt ne asiat, mitä siellä on aina ollut. Ja että mä oon aika vahvaääninen. Ja että se on aika ominainen juttu itselle. Mutta myös, että sitä oon ehkä oppinut tekemään vähän easymmin. Mä oon kokenut, että kyllä se on pitänyt muuttaa, jotta mä pystyn tekemään töitä tän veran, mitä nyt tekee esimerkiksi, sen äänen kanssa. Mutta sitten taas mennään vähän, että kuinka paljon siellä käyttää aikaa pelkästään siihen, että oppii sen. Miten se sun oma instrumentti toimii. Ja miten sä saat vältettyä ne mahdolliset häiriöt. Miten saa vältettyä sen, että ei puske niin paljon, että nyt tää mun ääni lähtee. Miten sen huomaa, että nyt ollaan rajoilla. Että mitä teet? Sun on pakko muuttaa jotain. Niin musta tuntuu, että myös keikat on opettanut siihen.

Keskeisenä äänenhuollollisena keinona korostui äänenpaineen vähentäminen ja osalla myös äänen kiinteyttäminen. Osa lähti harjoittelemaan näitä itsenäisesti ja osa harjaannutti taloudellisempaa laulutekniikkaansa työelämässään, esimerkiksi esiintymisten kautta. Myös ymmärrys oman äänen rajoista kehittyi

tässä prosessissa ja haastateltavat kertovat, että on tullut tietoisemmaksi esimerkiksi sävellajeista, kappaleiden haastavuuksista, millaiset esiintymiset omalle äänelle sopivat ja kuinka näillä valinnoilla voi itse vaikuttaa äänenkäytön määrään ja tapoihin.

H2: Ja kyllä minä olen oppinut, että minun ääni on esimerkiksi vähän ehkä herkempi kuin toisilla jossain yhteyksissä. Ja se on esimerkiksi se syy, miksi minä olen todennut, että minä en esimerkiksi pysty tekemään esimerkiksi bilemuusikon töitä mitenkään aktiivisesti, koska minun ääni ei jotenkin kestä. Ja se on myös sellaista, että minä kategorisesti kieltäydyn kaikista neljän setin keikoista esimerkiksi. Ja tällaisesta, että minä opin siinä tosi paljon omasta äänestäni, että mitä minä pystyn tekemään. Ja ei siihen koskaan liittynyt mitään sellaista ikävää fiilistä. On nyt varmaan joskus ollut sellainen, että miksi minä en pysty tekemään jotain olo, mutta en tiedä. Kaikilla on omanlaisensa ääni, ja minun mielestäni sellainen ammattimainen äänenkäyttäjä tunnistaa oman äänen rajat ja osaa vetää rajoja sen mukaan.

Haastattelujen loppuksi haastateltavilla oli mahdollisuus sanoa vapaasti aiheeseen liittyen vinkkejä muille samojen asioiden kanssa kamppaileville tai mitä vaan. Tässä kiteyttävässä kysymyksessä nousi esille monen toive siitä, ettei äänihäiriöstä tarvitsisi tuntea häpeää.

H1: Toivoisin, että tällaiset työt lisäävät tietoisuutta asiasta, eikä tarvitsisi miettiä, uskaltaako sanoa näitä asioita ääneen. Kukaan ei ole täydellinen. Eikä voi tehdä koko ajan samalla tavalla, kun laulaisit aina kuin ig -videoissa.

H2: Mutta haluan korostaa vaan sitä lähinnä, että mulle kyhmyt on ollut tosi positiivinen kokemus kokonaisuudessaan. Ja tehnyt tosi hyvää. Se on tehnyt mun mielestä musta paremman laulajan ja paremman lauluopettajan ja jotenkin muutenkin paremman ihmisen. Jotenkin, että mä en halua yhtään tuoda sellaista pelottelevaa fiilistä jotenkin liittyen äänihäiriöihin. Mä oon aina halunnut puhua tästä tosi avoimesti kaikille. Ja jotenkin, että mä en halua olla osa semmoista kulttuuria, missä sitten jotenkin tarvisi hävetä tällaisia asioita.

H3: Älä ajattele, että eihän mulle voi tulla äänihäiriötä, tai käydä noin. Äänihuulet ja koko instrumentti on herkkä ja sille voi tapahtua mitä vaan. Se voi olla herkkä, ei kannata päättää, millä tavalla se

toimii. Lääkäriin menon ei pitäisi olla niin vaikeaa, eikä sitä pidä jättää.

H4: [...] sinä et oo maailman ensimmäinen ihminen, kelle on näin käynyt. Ja että on ihmisiä, jotka ymmärtää sen, että mitä on tapahtunu ja että miten siitä pääsee eteenpäin. Ja niinku, että sinun ei tarvi osatakaan näitä kaikkia juttuja. Eikä tarvii tietää, että tämä on elämän oppimisen matka. Loputtomasti voi aina oppia uutta. Ha-keudu jonkun tyyppin luokse, joka ymmärtää siitä asiasta. Käy lääkä-rissä. Ja sitten sen myötä, että älä ainakaan leiki, että sitä ongel-maa ei oo. Se ei tarkoita sitä, että koska on ongelma, niin oot joten-kin huono. Vaan se, että kaikilla meillä on jotain ongelmia. Toiset ei osaa tuottaa voimakasta ääntä. Toiset ei osaa laulaa matalalta. Kaikilla on joku juttu. Jos äänihuulikyhmyt muodostuvat, niin se on ongelma, joka juontaa jostain. Se ei oo mikään häpeä.

4.3 Haastattelujen tulokset

Tutkimuksessani haluan saada vastauksen tutkimuskysymyksiini, joista ensimmäinen oli se, mitkä ovat vaikuttavat tekijät äänihäiriöiden syntymiseen ja miten niitä voisi ennaltaehkäistä. Kaikki haastateltavat mainitsivat, että äänihäiriön tullessa he käyttivät ääntään monia tunteja päivässä ja myös hyvin voimakkaasti. Päivissä ei ollut juurikaan taukoja äänelle ja laulamista sekä sen tekniikan ja esiintymisiin liittyvän ohjelmiston harjoittelua käytettiin useita tunteja päivässä. Tekstin aikaisemmassa luvussa 2. ”Äänihäiriöt – Mitä ne ovat?” käsittelinkin liiallisen äänenkäytön ja rasituksen yhteyttä äänihäiriön syntyyn. Toisena taustatekijänä ilmeni sairastelu. Tätä ei tietenkään voi aina estää, mutta äänenkäyttöön sopii kiinnittää erityistä huomiota, mikäli havaitsee omassa voinnissa sairastelun merkkejä. Haastatteluissa ilmeni, että äänihäiriön aikaan haastateltavat silti käyttivät ääntään, vaikka tunsivat etteivät olleet täysin kunnossa. Osa käytti ääntään siihen pisteeseen saakka, että ääni väliaikaisesti hävisi kokonaan.

Äänihäiriön ennaltaehkäisystä puhuttaessa päällimmäisenä haastatteluissa nousi esille tuli levon merkitys. Kaikki haastateltavat ovat äänihäiriöiden jälkeen kiinnittäneet huomiota äänenkäytön määrään, unen määrään ja sen laatuun. Tätä nykyä haastateltavat järjestävät itselleen kokonaisia palautumispäiviä ja

tauottavia äänenkäyttöä päivien sisällä. Opinnäytetyöni luvussa 2.1.4. ”Äänenhuolto ja ääniergonomia” tarkastelin levon tärkeyttä ja uusien tapojen opettelun merkitystä äänihäiriön ennaltaehkäisyssä. Voimme huomata, että haastateltavat ovat ottaneet tutkimustiedonkin valossa oivia keinoja ja apuvälineitäkin käyttöönsä välttääkseen äänihäiriön uusiutumisen ja pitääkseen äänestään hyvää huolta.

Toinen tutkimuskysymykseni on, miten äänihäiriöt ovat vaikuttaneet mieleen ja ammatti-identiteettiin. Tämä oli itselleni mielenkiintoisin kysymys. Kuten aiemmin mainitsin, itselläni on omakohtaista kokemusta äänihäiriöiden vaikutuksesta mieleen sekä ammatti-identiteettiin. Kyseessä on intiimi, vaikea ja aiemmin puhumaton aihe, ja toisinaan tämän kysymyksen äärellä haastatteluissa myös herkistytettiin.

Jokainen haastateltava kertoi tunteneensa paljon häpeää, kun äänihäiriö diagnosoitiin. Vaikka kaikki haastateltavista olivat nyt sitä mieltä, että kokemus oli loppujen lopuksi hyvä ja opettavainen, tätä ei luonnollisesti ollut mahdollista kokea siinä hetkessä. Häpeä äänihäiriöstä aiheutti yhdelle haastateltavalle mensesnuksen oireita. Kolme haastateltavista kertoi äänihäiriön myös vaikuttaneen sosiaalisiin suhteisiin ja pelkoon niiden loppumisesta. Tämä puolestaan aiheutti surua ja osassa vihaa ja eristäytymistä. Äänen tarkkailusta ja tunnustelusta saattoi tulla pakkomielle, josta pois opettelu on vienyt vuosia. Verrattaessa haastateltavien vastauksia tietoperustaan, löydän paljon yhtäläisyyksiä siitä mitä häpeä on, miten se koetaan ja millaisia vaikutuksia sillä on ihmisiin.

Ammatti-identiteetistä puhuttaessa kaikki haastateltavat kuvailivat, miten laulajuus on lujasti osa minäkuvaa. Eräs haastateltava kuvaili tähän liittyvän vahvasti myös taiteilijuuden. Moni haastateltava totesi, että laulajuus on intohimoa ja elämistä sekä tunteiden jakamista ja välittämistä oman kehon kautta, joka tekee instrumentista hyvin intiimin ja henkilökohtaisen. Näin ollen omat tekemisemme, onnistumisemme, epäonnistumisemme sekä muiden ihmisten mielipiteet tai

kommentit vaikuttavat kaikki ammatti-identiteettiimme. Haastateltavat kertoivat äänihäiriön muokanneen konkreettisesti muun muassa heidän äänitekniikkaansa, tiettyjä harjoittelurutiinejaan, sekä sisäistä kokemusta ammatti-identiteetistään ja millaisina laulajina he itsensä kokevat. Äänihäiriön läpikäyminen on lisäksi kasvattanut ammattitaitoa ja ymmärrystä siitä, mikä on omalle instrumentille parasta ja millaisia asioita tulee välttää säilyttääkseen laulajuuden hyvänä.

Kolmas tutkimuskysymyksen on, mitkä keinot auttavat äänihäiriöistä kärsivää laulajaa jatkamaan työssään. Kaikki haastateltavat mainitsivat intohimon ensimmäisenä. Toisena nousi myös pakko, koska muuta vaihtoehtoa ei ollut, kun laulaminen on ainoa mitä haluaa tehdä ja äänihäiriöön asti kaikki valinnat on tehty laulaminen edellä. Toisaalta uuden oppiminen ja uudelleen tutustuminen omaan instrumenttiin sai myös ajatuksia eteenpäin ja uusiin haasteisiin sekä vahvan halun onnistua ja menestyä.

Sain vastauksia tutkimuskysymyksiini mikä vahvisti minulle sitä, että aihetta voi tutkia lisää ja laajemmin. Jo haastateltavia etsiessäni moni yhteydenottaja kertoi lyhyesti kokemuksestaan äänihäiriön kanssa. Näkisin aiheen tutkimiselle olevan kysyntää ja tämä opinnäytetyö on vain pintaraapaisu merkittävään aiheeseen. Tutkimuksen jatkaminen ja jakaminen toisi aihetta enemmän näkyviin, mikä parhaimmillaan voisi luoda tilaa avoimelle keskustelulle, ja samalla vahvistaa ja rohkaista laulajia sekä varsinkin heitä, jotka ovat miltei jättäneet uransa laulajana äänihäiriön myötä.

5 Pohdinta

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää äänihäiriöiden vaikutuksia ammattilaulajan mieleen ja ammatti-identiteettiin. Olen hämmästynyt siitä, kuinka vähän näin tärkeästä ja kuitenkin niin yleisestä asiasta puhutaan, mutta aihetta tutkitaan koko ajan lisää.

Oman kokemukseni myötä halusin tutkia äänihäiriöiden vaikutusta mieleen ja laulajan ammatti-identiteettiin. Koen, että näistä vaikutuksista on puhuttu vielä vähemmän kuin äänihäiriöistä yleensäkin. Tutkimukseni on herättänyt laulajissa kiinnostusta, mikä innostaa minua jatkotutkimuksen kehittämiseksi. Tässä työssä keskityin yleisimpiin äänihäiriöihin kuten äänihuulikyhmyihin ja polyyppeihin sekä muihin äänioireisiin, mutta tutkimuksen edetessä kiinnostukseni on herännyt myös harvinaisempien äänihäiriöiden, kuten äänihuulihalvausten ja muiden aiemmin mainitsemiä neuroperäisten äänihäiriöiden tutkimiseen.

Jäin pohtimaan äänihäiriön termiä. Olisinko termin valinnalla voinut vaikuttaa tutkimukseni tuloksiin, käyttämällä esimerkiksi termiä äänioire äänihäiriön sijaan. Sain vaikutelman, että haastateltavien ymmärrys käyttämäni termin sisällöstä oli yhtäläinen. Haastattelujen aikana tutkijan ja tutkimukseen osallistujan välistä yhteisymmärrystä käsitteen määritelmästä pystyi varmistamaan.

Opinnäytetyön aihe oli itselleni henkilökohtainen ja mielenkiintoinen. Huomasin uppoutuvani aiheeseen luonnostaan nimenomaan henkilökohtaisen kokemukseni kautta. Tämä heijastui myös vuorovaikutukseen haastattelutilanteissa, missä itselläni oli vertaiskokemus haastateltavieni kanssa. Tutkijana pyrin siihen, etten aiheen omakohtaisuudella vaikuta tutkimuksen tuloksiin, esimerkiksi jakamalla omaa kokemuksestani liikaa haastateltavien kanssa. Vaikka kyseessä olikin tutkimus, missä ideaalitulanteessa tutkija tavoittelisi täydellistä kliinistä etäisyyttä itse tutkimusaiheeseen, näin henkilökohtaisesti merkittävässä aiheessa koin sen haastavaksi. Arvioisin tästä huolimatta onnistuneeni jossain määrin tutkimustulosten objektiivisessa tarkastelussa.

Huomasin jo tutkimukseni suunnitteluvaiheessa, mihin myös aihealueen rajaaminen sisältyy, että etenkin mielen ja identiteetin käsitteleminen opinnäytetyön laajuudessa tutkimuksessa on hyvin haastavaa. Näistä aiheista löytyy kirjallisuutta hyllykaupalla, mutta nimenomaan laulajan identiteettiin liittyvää kirjalli-

suutta oli vaikeaa löytää. Tämä kenties kertoo siitä, kuinka suuri tarve muusikouden sekä laulajuuden tieteelliselle ymmärrykselle onkaan. Ehkä osallistun tämän tiedon kartuttamiseen ennen pitkää.

Olin vaikuttunut siitä, miten haastateltavat tiedostamattaan osallistuivat tutkimukseni aihealueiden laajentamiseen. Tästä esimerkkinä opinnäytetyöni kohta, missä käsittelen naisen hormonaalisen kierron vaikutusta laulajuuteen ja ääneen. Oli havahduttavaa huomata, miten suuri vaikutus naislaulajalle hormonaalinen kierto onkaan. Itsekin naislaulajana olen kiitollinen haastateltavilleni ilmiselvän asian muistuttamisesta.

Aihealueesta kehon ja mielen yhteys vaikutti olevan haastattelujen kautta haasteellista lähestyä. Materiaalia juuri tähän aiheeseen nousi yllättävän vähän. Katson keho–mieli-yhteyden olevan tutkimuksessa käytetyistä käsitteistä kenties abstraktein ja nimenomaan subjektiivisen kokemuksen kautta yksilöllisesti ymmärrettävissä. Käsitteen yhdessä avaaminen haastateltavien kanssa olisi kenties tuonut tarkemmin jäseneltävissä olevaa aineistoa tutkimustani varten. On ainakin selvää, miten jokainen haastateltava toi omalla tapaa esiin, miten herkistyminen kehon ja mielen viesteille sekä näiden tulkitseminen huolenpidon tarpeena edesauttoi avun hakemista. Käänteentekevää toipumisprosessin kannalta oli arvostava suhtautuminen näihin kehon ja mielen tarpeisiin.

Haastatteluja läpi käydessäni huomasin pohtivani äänihäiriön ilmaantumista eräänlaisena rajapyykkinä laulajan ammattiuralla; on aika ennen äänihäiriötä ja sen jälkeen, eikä asiat enää ole samalla tavalla kuin ennen vanhaan. Tulkitsen haastateltavien kertomasta, että tämän uuden ajan voi nähdä positiivisessa valossa. Äänihäiriön herättämien vaikeiden tunteiden käsittelemisen myötä on toipumisprosessin käynnistämiseksi käännettävä katse sisäänpäin, ja tämän kautta tulee mahdolliseksi päästä kosketuksiin muun muassa oman vahvuuden, herkkyyden ja itsearvostuksen kanssa. Nuo vaikeat kokemukset jättivät selvästi jälkeensä nöyryyttä sekä kunnioitusta omaa instrumenttia kohtaan. Oli myös

ihana huomata, kuinka jokaisella haastateltavalla oli vahvistunut arvostus omaa ääntään kohtaan ja kuinka tällä hetkellä he tekevät enemmän valintoja kuunnellen omaa ääntään ja kehoaan. Nämä naisoletetut laulajat onnistuivat näkemään itsensä voimakkaampana miteltyään äänihäiriön kanssa, sen sijaan että vaikeudet olisivat jättäneet jälkeensä ylivarovaisen suhtautumisen omaan laulajuuteen.

Kuten haastateltavatkin kiteyttivät omaa ajatteluaan liittyen äänihäiriöihin ilmiönä ylipäättään, haluan itsekin korostaa sitä, ettei näiden vaikeuksien kanssa kuulu jäädä yksin. Vertaistuki on omiaan häpeän tunteen vastalääkkeenä, ja kanssalaulajien tukeen ja kannustukseen avun hakemiseksi on hyvä luottaa. Apua voi lähteä hakemaan terveysaseman ja foniatriin kautta, keskustelut kollegojen kanssa tai erilaisissa sosiaalisen median keskustelu ryhmissä auttavat löytämään oikeanlaiselle avuntarjoajalle.

Jäin myös pohtimaan psyykkisen valmennuksen sekä esiintymisvalmennuksen tarpeellisuutta musiikkialalla ja alan opinnoissa. Mielestäni musiikki ja urheilu ovat tietyllä tapaa hyvin verrattavissa toisiinsa. Molemmissa on todella iso työmäärä takana tavoitteisiin pääsemisessä ja molempia tehdään samalla palavalla intohimolla ja pieteetillä. Luvussa 2.4.2. ”Psyykkinen valmennus ja mentaaliharjoittelu” kerron psyykkisestä valmennuksesta ja miten jokapäiväistä tämä on urheilumaailmassa. Pohdin, miksi tämänkaltaista henkistä valmennusta ei ole musiikkialalla ja alan opinnoissa, koska musiikin tekeminen sekä opiskelu on kuitenkin hyvin intiimiä ja henkilökohtaista. Mielestäni tämän kaltainen valmennus sekä esiintymisvalmennus ja mentaaliharjoittelu olisi alalla kaivattua, viitaten otsikkooni. Henkinen puoli jää usein teknisten asioiden ja harjoitusten varjoon. Tämän kaltainen valmennus voisi tukea sekä musiikin opiskelijoiden sekä muiden alalla toimivien itseluottamusta, hyvinvointia ja ammatillista kehitystä.

Lähteet

Aalto, A., Parviainen, K. (1990). *Auta ääntäsi*. Otava.

Arjas, P. (2001). *Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus*. Gummerus Kirjapaino Oy.

Aulankoski, S. (2019). *Aistiva ja tiedostava mieli*. Kustannus Oy Duodecim.

Block, S., Block, C., Peters, A. (2014) *Stressinkäsittelyn työkirja*. Viisas elämä Oy

Forbes, M., Goopy, S., & Krause, A. E. (2024). The experiential salience of music in identity for singing teachers. *Musicae Scientiae*, 28(1), 29–43. <https://doi.org/10.1177/10298649231198002>

Hyvärinen, M., Suoninen, E., Vuori, J. (2021). Haastattelut. *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>. [Viitattu 24.4.2025.]

Juhila, K., (2021). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>. [Viitattu 8.4.2025]

Julkunen, M (2021) Häpeää ja itsemyötätuntoa. <https://hybrislehti.net/hpe-ja-itsemytuntoa>

Järvelä, A. (2023). Ammattilaulajien äänihäiriöt: *Kuinka yleisiä äänihäiriöt ovat, ja millaisena aiheesta keskustelu koetaan?* [Opinnäytetyö, Metropolia ammattikorkeakoulu]. Theseus. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/812221/Jarvela_Alli.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Kallio, A. (2021). Litterointi. *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/>. [Viitattu 1.4.2025]

Kleemola, L. & Sala, E. (2013). Äänihäiriöoireista spesifiseen diagnoosiin. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 129(2): 189–99. <https://www.duodecimlehti.fi/duo10752>

Laukkanen, A-M., Leino, T. (1999). *Ihmeellinen ihmisääni*. Gaudeamus.

Lubert, V. J., Nordin-Bates, S. M., & Ginsborg, J. (2025). Psychological Coaching for Performing Artists: Perceptions of and Reflections on Finding Ways to

Manage Performance Anxiety. *Empirical Studies of the Arts*, 43(1), 721-743. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/02762374241262990>

Myllyviita, K. (2021). *Häpeän hoito*. Kustannus Oy Duodecim.

Nerrière, E., Vercambre, M.-N., Gilbert, F., & Kovess-Masféty, V. (2009). Voice disorders and mental health in teachers: a cross-sectional nationwide study. *BMC Public Health*, 9, 370. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-370>

Pajunen, I (2018) Uusi tutkimus: Raskaus ja äitiys madaltavat ääntä. <https://yle.fi/a/3-10236088>

Peltomaa, M. & Vilkmán, E. (2002). Laulu hukassa – mistä apu? Laulajan terveys lääkärin haasteena. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 118(15): 1587-1595. <https://www.duodecimlehti.fi/duo93086>

Ruusuvuori, J., Nikander, P., Hyvärinen, M. (2010). *Haastattelun analyysi*. Vastapaino.

Sala, E., Sihvo, M., Laine, A. (2003). *Ääniergonomia – Toimiva ääni työvälineenä*. Työterveyslaitos.

Schei, T. B. (2005). Vocal identities: The social construction of professional singers. *The Phenomenon of Singing*, 5, 306–312. <https://journals.library.mun.ca/index.php/singing/article/view/614>

Seesjärvi, I. (2024). Unfolding Singer's Shame: Experience of Shame and Shaming Among Finnish Classical Singers. *Musiikki*, 54(1). <https://musiikki.journal.fi/article/view/144758/92218>

Sihvo, M. (2007). *Terve ääni – Äänen hoidon ABC*. Kirjapaja Oy

Siira, J., Saarinen, M. (2021). *Tunteet kehossa – Ymmärrä mitä kehosi kertoo*. Kirjapaja Helsinki.

Suolapiippu.com (2023). Suolapiippu Lite. <https://www.suolapiippu.com/suolapiippu-lite>

Tamminen, Jyri 2010. Identiteetin muutokset nuoren psykoterapiassa ja psykoterapeutin rooli nuoren identiteetin rakentumisessa. Kognitiivisen psykoterapian verkkolehti Kognitiivisen psykoterapian yhdistys ry 2010, 7, (2), 135–169. Saatavilla: <https://kognitiivinenpsykoterapia.fi/wp-content/uploads/2022/11/Identiteetin-muutokset-nuoren-psykoterapiassa-ja-psykoterapeutin-rooli-nuoren-identiteetin-rakentumisessa.pdf>

Vasko-Kujala, E., Mustajoki, N. (2023). *Naisen sykli*. Viisas elämä Oy.

Voice Massage -yhdistys. (ei pvm.). *Tietoa Voice Massagesta*. <https://www.voicemassage.fi/mitae-voice-massage-on>

Voidis.fi (2022). *VoiceWell-hoito*. <https://www.voidis.fi/voicewell-r-hoito>

Wello2.fi. (2025) <https://wello2.fi/pages/wello-hengitysharjoittelu>

Liitteet

Liite 1. Haastattelukysymykset

1. Millaisia keikkoja teet tällä hetkellä tai olet tehnyt?
2. Paljonko käytät ääntäsi päivässä, millä tavoin ja minkälaisissa toimintaympäristöissä?
3. Kärsitkö tällä hetkellä tai oletko joskus kärsinyt äänihäiriöstä ja millainen äänihäiriö sinulla on tai on ollut?
4. Hankitko ammattiapua äänihäiriön diagnosoimiseksi? Jos hankit niin millaista? Miten äänihäiriötä mahdollisesti hoidettiin?
5. Millaisena koet laulajan ammatti-identiteettisi? Koetko laulajuutesi olevan kiinteä osa minäkuvaasi vai koetko sen erillisenä?
6. Miten koit äänihäiriön vaikuttavan laulajuuteesi ja ammatti-identiteettiisi?
7. Millä tavoin kykenit jatkamaan laulamista äänihäiriön jälkeen? Miten äänihäiriö vaikutti työskentelyysi parannuttuasi?

Liite 1

8. Kun pystyit jatkamaan laulamista, muutitko harjoittelussasi jostain, muutitko laulutekniikkaasi tai lisäsitkö esimerkiksi mielenharjoitteita? Millaisiin asioihin aloit kiinnittää huomiota laulamissasi äänihäiriön jälkeen? vai aloitko?
9. Joskus äänihäiriöt herättävät laulajassa vaikeita tunteita kuten häpeää, koskiko tämä sinua? Haluisitko kertoa lisää näistä tuntemuksista. Lisäsitkö äänihäiriöistä johtuva mahdollinen häpeä muita ongelmia henkisesti ja fyysisesti?
10. Äänihäiriöstä toipuminen on henkilökohtainen prosessi, joka voi viedä aikaa. Oletko vahvistanut tai koetko että tämä kokemus on vaikuttanut kehomieliyhteyteesi jollain tapaa?
11. Millä tavalla huolehdit mielestäsi tällä hetkellä?
12. Millä tavoilla huolehdit äänestäsi tällä hetkellä, ettei kokemasi äänihäiriö / äänihäiriöt uusiudu ja jos uusiutuvat, millaisia keinoja käytät apuna äänesi suojelemiseksi?
13. Jos sinulla on huomenna tai vaikka illalla keikka ja kurkussa tuntuu käheyttä sekä lievää kipua, millaista ensiapua käytät, että voit vetää keikan? Ja millä tavoin teet töitä mielesi kanssa, että uskallat/pystyt/voit vetää keikan?

Vinkit äänihäiriön kanssa kamppailevalle. Avoin sana.

Liite 2. Tutkittavan informointilomake



Tiedote tutkimuksesta

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Opinnäytetyö: Äänihäiriöiden vaikutukset ammattilaulajana toimivan mieleen ja ammatti-identiteettiin.
Ida Halonen

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jonka tarkoitus on selvittää miten äänihäiriöt vaikuttavat tai ovat vaikuttaneet työhösi ammattilaulajana ja eritoten, miten ne ovat vaikuttaneet ammatti-identiteettiisi. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä. Perehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta oikeuksiinne tai kohteluunne muusikkona/laulajana. Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on saada lisää tietoa äänihäiriöiden vaikutuksista laulajan työhön, työssä jatkamiseen sekä ammatti-identiteettiin. Tarkoituksena on myös selvittää millä tavoilla äänihäiriöistä kärsivä/kärsinyt laulaja on pystynyt jatkamaan ammatissaan ja mitä se on ehkä vaatinut. Tutkimuksella haluan tuoda äänihäiriöiden pitkäaikaisiakin vaikutuksia tietoon.

Tutkimuksen toteuttajat

Tutkimus on Metropolia Ammattikorkeakoulun ammattikorkeakoulututkinnon (AMK) opinnäytetyö.

Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Haastattelu toteutetaan joko lähitapaamisena tai zoom-kokouksessa, maaliskuussa yhteisen ajan löydyttyä. Haastattelu kestää noin 60min. Pysin pitämään haastattelun tiiviinä. Tutkimus toteutetaan siten, että minulla on valmiit kysymykset, jotka kysyn haastattelussa ja näiden pohjalta voimme keskustella aiheesta syvällisemmin. Haastattelun jälkeen litteroin vastaukset tekstiksi. Halutessanne teillä on mahdollisuus nähdä teksti sen valmiiksi saatua.

Kustannukset ja niiden korvaaminen

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkimus julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa.

Tutkimuksen päättäminen



Tiedote tutkimuksesta

Myös tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen Metropolia Ammattikorkeakoulun hyväksymästä syystä.

Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

Tutkijoiden yhteystiedot

Opinnäytetyötekijä

Nimi: Ida Halonen

Puh. [REDACTED]

Sähköposti: [REDACTED]

Tutkimuksesta vastaava opinnäytetyön ohjaaja

Nimi: Johanna Talasniemi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Puh. [REDACTED]

Sähköposti: [REDACTED]

Tutkimuksen tietosuojaseloste: Henkilötietojen käsittely tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa käsitellään teitä koskevia henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön (EU:n yleinen tietosuoja-astus, 679/2016, ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö) mukaisesti. Seuraavassa kuvataan henkilötietojen käsittelyyn liittyvät asiat.

Tutkimuksen rekisterinpitäjä:

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Rekisterinpitäjällä tarkoitetaan tahoa, joka määrittelee henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja keinot.

Voitte kysyä lisätietoja henkilötietojenne käsittelystä rekisteripitäjän yhteyshenkilöltä

Rekisterinpitäjän yhteyshenkilön nimi: Ida Halonen

Organisaatio: Metropolia Ammattikorkeakoulu

Puh. [REDACTED]

Sähköposti: [REDACTED]

Tutkimuksessa teistä kerätään seuraavia henkilötietoja:

Nimi sekä sähköpostiosoite.

Tässä tutkimuksessa kerään haastattelupuhetta, jonka litteroin tekstiksi.

Teillä ei ole sopimukseen tai lakisääteiseen tehtävään perustuvaa velvollisuutta toimittaa henkilötietoja vaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Tutkimuksessa kerätään henkilötietojanne myös seuraavista lähteistä

Tutkimuksessa ei kerätä henkilötietojanne muista lähteistä.

Henkilötietojenne suojausperiaatteet

Työvälineinä käytän Metropolian tietoturvallista Zoom-yhteyttä sekä tallennan aineiston Metropolian tietoturvaliselle henkilökohtaiselle verkkolevyasemalle. Aineisto pysyy anonyyminä ja on suojattu käyttäjätunnuksella + salasanalla.

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus on selvittää miten äänihäiriöt vaikuttavat tai ovat vaikuttaneet työhösi ammattilaulajana.

Henkilötietojenne käsittelyperuste

Antamanne suostumus

Tutkimuksen kestoaika (henkilötietojenne käsittelyaika)

Opinnäytetyö valmistuu huhtikuussa 2025

Mitä henkilötiedoillenne tapahtuu tutkimuksen päätyttyä?

Kun opinnäytetyö on julkaistu, henkilötietoja sisältävä aineisto tuhoetaan Metropolia Ammattikorkeakoulun hyväksymällä tavalla.

Rekisteröitynä teillä on oikeus

Koska henkilötietojanne käsitellään tässä tutkimuksessa, niin olette rekisteröity tutkimuksen aikana muodostuvassa henkilörekisterissä. Rekisteröitynä teillä on oikeus:

- saada informaatiota henkilötietojen käsittelystä
- tarkastaa itseänne koskevat tiedot
- oikaista tietojanne
- poistaa tietonne (esim. jos peruutatte antamanne suostumuksen)
- peruuttaa antamanne henkilötietojen käsittelyä koskeva suostumus
- rajoittaa tietojenne käsittelyä
- rekisterinpitäjän ilmoitusvelvollisuus henkilötietojen oikaisusta, poistosta tai käsittelyn rajoittamisesta
- siirtää tietonne järjestelmästä toiseen
- sallia automaattinen päätöksenteko nimenomaisella suostumuksellanne
- tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos katsotte, että henkilötietojanne on käsitelty tietosuojalainsäädännön vastaisesti

Jos henkilötietojen käsittely tutkimuksessa ei edellytä rekisteröidyn tunnistamista ilman lisätietoja eikä rekisterinpitäjä pysty tunnistamaan rekisteröityä, niin oikeutta tietojen tarkastamiseen, oikaisuun, poistoon, käsittelyn rajoittamiseen, ilmoitusvelvollisuuteen ja siirtämiseen ei sovelleta.

Voitte käyttää oikeuksianne ottamalla yhteyttä rekisterinpitäjän yhteyshenkilöön.

Tutkimuksessa kerätyt henkilötiedot ei käytetä profilointiin tai automaattiseen päätöksentekoon

Henkilötietojen käsittely aineistoa analysoitaessa ja tutkimuksen tuloksia raportoitaessa
Teistä kerättyä tietoa ja tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti lainsäädännön edellyttämällä tavalla. Teidän henkilöllisyytenne pysyy työssä täysin anonyyminä. Haastattelu tallenteet käsittelemme itse, luodessani niissä tekstin. Ne säilytän käyttäjätunnuksen + salasanan takana, luotettavalla alustalla.

Tutkimusaineistoa säilytetään Metropolia Ammattikorkeakoulun hyväksymällä tavalla opinnäytetyön valmistumiseen asti, minkä jälkeen aineisto tuhoetaan Metropolia Ammattikorkeakoulun hyväksymällä tavalla.

Liite 3. Suostumuslomake



Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

|

Tutkimuksen nimi: Äänihäiriöiden vaikutukset ammattilaulajana toimivan mieleen ja ammatti identiteettiin.

Tutkimuksen toteuttaja: Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy, opinnäytetyö. Ida Halonen, [REDACTED]

[REDACTED] Ohjaaja: Johanna Talasniemi, [REDACTED]

Minua on pyydetty osallistumaan yllämainittuun tutkimukseen, jonka tarkoituksena on jonka tarkoitus on selvittää miten äänihäiriöt vaikuttavat tai ovat vaikuttaneet työhösi ammattilaulajana.

Olen saanut tutkimustiedotteen ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä tutkimuksen mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot tutkimukseen mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua tutkimukseen liittyvään tietosuojaselosteeseen.

Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.

Jos tutkimukseen liittyvien henkilötietojen käsittelyperusteena on suostumus, vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni myös henkilötietojeni käsittelyyn. Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.

Allekirjoitus: _____

Nimenselvennys: _____

Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta liitteineen jäävät tutkijan arkistoon. Tutkimustiedote liitteineen ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.