



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Katri Ojanen

Terve, vaikuttava ääni

Äänenhuollon merkitys media-alan puheammattilaiselle

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Medianomi

Elokuva ja televisio

Opinnäytetyö

26.3.2020

Tekijä(t) Otsikko	Ojanen Katri Terve, vaikuttava ääni – Äänenhuollon merkitys media-alan puheammattilaiselle
Sivumäärä Aika	38 sivua + 1 liitettä 26.3.2020
Tutkinto	Medianomi
Tutkinto-ohjelma	Elokuva ja televisio
Suuntautumisvaihtoehto	Televisio- ja radiotuotanto
Ohjaaja	Lehtori Aura Neuvonen
<p>Medianomiopintojen aikana kiinnostus siihen, miten ääni pysyy terveenä läpi työelämän, kasvoi. Tässä opinnäytetyössä selvitettiin, millainen on terve ääni ja miten puhetyötä tekevä ammattilainen voi käyttää omaa ääntään terveellä tavalla. Selvitettiin myös sitä, mihin äänessä kiinnitetään huomiota, kun rekrytoidaan media-alan puhetyöntekijöitä.</p> <p>Opinnäytetyössäni tutustutaan terveen äänen määritelmään teoreettisesti kirjallisia lähteitä käyttämällä sekä puhetyötä tekevien ammattilaisten haastattelujen pohjalta. Lisäksi on tehty kirjallisuusanalyysi siitä, miten ihmisen ääntöelimestö toimii ja siihen, miten sen tulee toimia, jotta ääni on terve ja toisaalta pysyy terveenä läpi työelämän. Terveellä ja vahvalla äänellä on myös merkitystä siihen, miten kuulija ottaa puhutun viestin vastaan. Ääni vaikuttaa vahvasti siihen, miten tulkitsemme puhutun asian tilanteissa, joissa meiltä puuttuu visuaalinen näköyhteys puhujaan tai emme tunne puhujaa ennalta.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä käsitellään myös tyypillisimpiä ihmisen arkipäivän asioita, jotka voivat aiheuttaa ääniongelmia, kuten äänen käheytymistä tai katoamista. Sen lisäksi kerrotaan, kuinka olen lähestynyt tervettä ääntä omakohtaisella tapaustutkimuksella. Kerrotaan myös, millaista ääniterapiaa olen itse saanut ja mitkä ovat kokemukseni siitä.</p> <p>Oman kehon tunteminen ja oman kehon vaatima lepo, syvähengitys ja ryhdin parantaminen ovat kaikille meille ammatista huolimatta perusasioita omaa tervettä ääntä etsiessä ja suojellessa. Tätä työtä tehdessä havaittiin, että puhetyön ammattilaiset eivät tunnista arjessa puheäänelle haitallisia tapoja. Selvisi myös, etteivät ammattilaiset tienneet kuinka huoltaa omaa ääntään oikeilla tavoilla. Opinnäytetyössä käydään myös läpi tyypillisimpiä tapoja, mistä voi hakea apua äänen ongelmiin.</p> <p>Tämän työn tavoitteena on herättää media-alan puhetyötä tekevät henkilöt ymmärtämään, että ääni on heidän tärkein työkalunsa.</p> <p>Selkeänä havaintona opinnäytetyötä tehdessä nousi esiin, että media-alan opetuksessa olisi hyvä lisätä puhetyöläisten puheääneneen ja äänen vaalimiseen liittyvää ohjausta. Oma ääni on jokaisen ikioma resurssi, jonka ominaisuudet ja vaikutusmahdollisuudet tulee tuntea ja tietää.</p>	
Avainsanat	Puheääni, äänenhuolto, ääniongelma, käheys

Author(s) Title	Katri Ojanen Healthy impressive voice – Meaning of the healthier voice production for media professionals
Number of Pages Date	38 pages + 1 appendices 26 March 2020
Degree	Bachelor of Arts
Degree Programme	Film and Television
Specialisation option	Television and Radio Broadcasting
Instructor(s)	Aura Neuvonen, Senior Lecturer
<p>While completing Bachelor of Arts Studies at media field, the author found herself searching more and more information of the healthier voice production. The aim of this thesis is to describe a good, healthy, strong voice and to clarify the ways in which a broadcasting media professional can use their own voice in a healthy way. It was also clarified, what are the properties in person's voice to which recruiters pay attention.</p> <p>In this thesis, a theoretical definition of a healthy voice is explained. Reporters, producers and radio hosts were interviewed by using a theme interview method. In addition, a literature analysis was made on how the human vocal organs work and how it should operate so that the voice is healthy and stays healthy throughout working life. Healthy, affluent voice is important when considering the listener's reception of the spoken message. A human voice has a strong influence on how we interpret what is being said, especially in situations where we have no visual contact with the speaker, or we do not know the speaker beforehand.</p> <p>This thesis deals with the most common everyday issues that can cause media professionals voice problems, such as hoarseness or loss of voice. I also approached the idea of my own healthy voice through hands-on case study. In this thesis is described, what kind of voice therapy the author received and what was the experience of it. When working with voice disorders, you need to know your body well – how much rest it needs, how well you breathe and is your posture good. All these factors are required for good voice production and voice protection. During this study, it became clear that broadcasting media professionals do not recognize habits that are harmful to their voice in everyday life. It was also noticed that they did not know how to maintain their own voice in the right ways. In addition, this thesis discusses some of the most common ways to get help with voice problems.</p> <p>The purpose of this thesis is to get media professionals to realize that voice is their most important tool. In conclusion, during the media studies there seems to be an obvious need to increase the guidance of speech workers in speaking and maintaining their healthy voice throughout the working life. Every professional should consider their voice as a resource. They should know how their own voice works correctly and influences the listener.</p>	
Keywords	Voice disorder, voice, voice rehabilitation

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ääni ja puheääni	3
2.1	Terve hyvä ääni	5
2.2	Puheviestintä	6
3	Äänihäiriöt	8
4	Äänenhuolto ja -kuntoutus	13
4.1	Ääniterapia	14
4.2	Fysioterapia	15
4.3	Voice massage	16
4.4	Äänenhuollon apuvälineet	16
5	Käytetyt menetelmät ja aineisto	18
6	Puheääni ammatillisesti	20
6.1	Ammattilaisen oma ääni	22
6.2	Miten puheääni vaikuttaa media-alan työllistymisessä?	26
7	Oma ääni	28
7.1	Mistä lähdettiin	28
7.2	Toimenpiteet äänen huollossa	29
8	Johtopäätökset	32
	Lähteet	36
	Haastattelut	38
	Liitteet	
	Liite 1. Haastattelukysymykset	

1 Johdanto

”Onko sinulla flunssaa? Oletko kipeä, äänesi on käheä? Onko sinulla aina tuollainen ääni?” Edellä kuvatut kysymykset ovat toistuneet viikoittain arjessani. Huomasin, etten ole ajatellut äänessäni vuosia olleen käheyden olevan kuulijalle mahdollinen merkki häiriöstä äänen käyttämisestä tai pahimmillaan viite sairaudesta. Monessa kuulijassa tämä itselle tuttu työkalu, oma puheääni, on herättänyt tarpeen puuttua ja kyseenalaistaa kuulemaansa.

Ääni on yksi ihmisen tärkeimmistä ilmaisukeinoista. Ääni on työkalu, jolla välitämme viestimme toiselle henkilölle. Jokaisella ihmisellä on oma puheääni ja oma persoonallinen tapa käyttää omaa ääntänsä. Ääni ja puhujan tapa puhua antavat kuulijalle vaikutelman puhujasta ja luovat vahvoja mielikuvia. Ääni viestii puhujan olemuksesta ja karismasta jo paljon ennen kuin olemme tutustuneet puhujaan lähemmin. Puheääni, joka antaa kuulijalleen negatiivisen miellelyhtymän tai muulla tavoin oudoksuttavan vaikutelman, on median sekatyöläiselle monipuolisia työtehtäviä rajoittava tekijä. Poikkeava puheääni on pahimmillaan haaste tai jopa este työllistymiselle. Puhumattakaan siitä, että se viesti, mitä haluamme äänellämme kertoa, ei mene kuulijalle perille.

Olen viiden viimeisen vuoden ajan opiskellut alanvaihtajana televisio- ja radiotuotannon medianomitutkintoa. Kysymykset, joihin olen arjessa törmännyt, aiheuttivat tarpeen selvittää, mikä on terve ääni. Lopputyössäni etsin vastauksia muun muassa kysymyksiin, miten ääni pidetään terveenä ja voiko jo käheytyneelle äänelle saada kirkkautta harjoitteiden avulla.

Tässä opinnäytetyössä tutkin media-alan ammattilaisen työkalua, puheääntä, aluksi kirjallisten teorioiden pohjalta. Pyrin löytämään vastauksia sille, onko hyvälle puheäänelle määritelmää ja mitä ovat tyypillisimmät äänen häiriöt ja äänihäiriöiden hoitotekniikat.

Tätä lopputyötä täydentämään haastattelin useampaa media-alan puhetyön ammattilaista. Selvitin heidän tapaansa mieltää oma puheäänensä, ja samalla pyrin selvittämään, miten he hoitavat tärkeintä työkaluansa ja kokevatko he ylipäänsä äänihuollon tarpeelliseksi. Lisäksi heitä pyydettiin kertomaan, millaisia ajatuksia ja miellelyhtymiä erilaiset puheäännet heille synnyttävät.

Selvitin teemahaastatteluin myös, saavatko työkseen puhuvat työnantajalta tukea mahdollisten äänihäiriöiden ilmaantuessa. Näiden haastateltujen puhetyöläisten lisäksi koh-tasin muutaman mediayrityksen rekrytinnista vastuussa olevan henkilön. Selvitin hei-dän ajatuksiansa siitä, millainen on hyvä puheääni työnantajan näkökulmasta.

Opinnäytetyön konkreettinen anti on oman puheääneni tapaustutkimus. Alkutilanne määritettiin 23.1.2020 Foniatri Markku Patjaksen vastaanotolla stroboskopian eli kurkun-pään tähystyksen ja videoinnin avulla. Tässä pyrittiin sulkemaan pois vakavat elimelliset kurkunpään alueen sairaudet ja muutokset. Kun diagnoosi oli valmis, jatkohoitosuunni-telma tehty ja äänen hoito-ohjeet käyty läpi, siirryin omaehtoiseen ääniharjoitteluun.

Suurena apuna ääniharjoittelussa olivat Tiina Vuori-Odabasi (ääniterapeutti ja puhetera-peutti), Liisi Pettersson (laulopedagogi [amk] ja vokologi FM) sekä Maria Svan (laulun-opettaja sekä kehonhuollon ja psykoterapeuttisen keho- ja liiketyöskentelyn ammattilai-nen). Osallistuin kevään 2020 aikana heidän pitämäänsä äänikurssiin Vaikuttavan äänen ABC, joka pidettiin verkkovalmennuksena. Kurssin pituus oli kaikkiaan kymmenen viik-koa.

Tietoa ja harjoituksia on saatavissa, mutta niitä on osattava etsiä useasta eri lähteestä. Alkuun on jopa vaikea nähdä, mikä on itselle se suurin ongelma, johon täytyy puuttua. Asiantuntijoiden apua kannattaa hyödyntää, jos se on mahdollista. Valitettavasti vain pe-rusterveydenhuollosta harvoin pääsee eteenpäin äänen perusongelmien kanssa. Ellei kyseessä ole henkeä uhkaava vaiva, jonot foniatriin vastaanotolle ovat pitkiä.

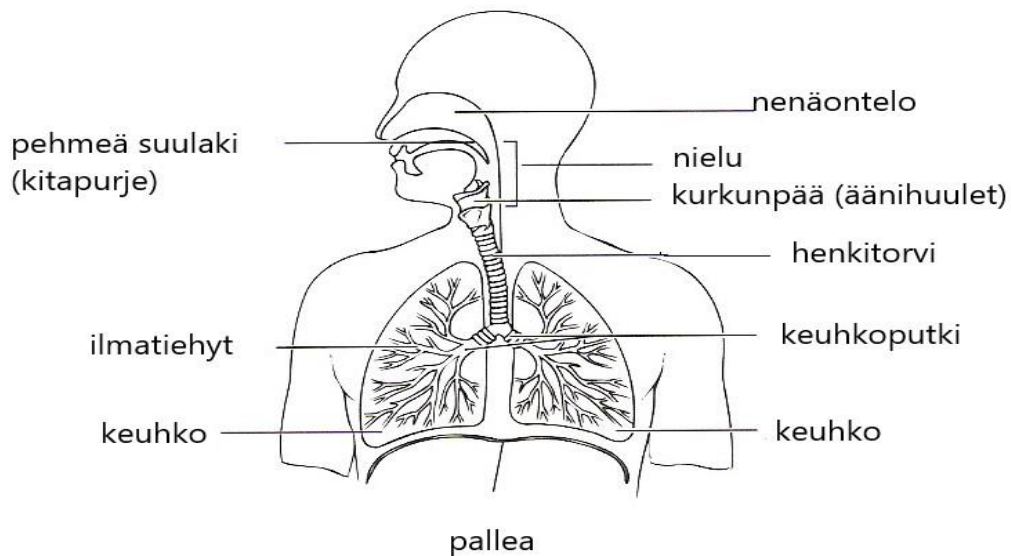
Konkreettisen muutoksen tekeminen omaan puhetapaan, hengittämiseen ja psykofyysi-seen olemiseen vaatii jatkuvaa työtä. Jokaisen on itse raivattava arjen kalenterista tilaa ja työstettävä niitä harjoituksia, jotka on löytänyt itselle parhaiten sopiviksi. Siihen, miltä puhujan ääni lopulta kuulostaa, vaikuttaa vahvasti oma motivaatio, fyysinen terveys ja käytännön harjoitteiden säännöllinen tekeminen. Lohdullista on, että kaikilla on mahdol-lisuus kehittää omaa äänenkäyttöänsä paremmaksi.

2 Ääni ja puheääni

Jotta voimme määritellä sanan puheääni, määritellään aluksi, mitä tarkoitetaan käsitteellä ääni. Ääni on aineen mekaanista aaltoliikettä, joka etenee aineen rakenneosasten värähtelynä ja aiheuttaa kuuloaistimuksen (Lehto, Havukainen, Maalampi, Leskinen 2016, 46). Erilaisia ääniä voi syntyä mekaanisesti esimerkiksi jonkin esineen koskettessa tai raapiessa toista, ihmisen puhuessa ja eläinten äännellessä. Ääniä voidaan tuottaa myös käyttämällä erilaisia elektronisia laitteita, joista ääni välittyy kaiuttimen kautta ilmaan.

Ihmisen puheäänen tuottaminen tapahtuu hengityselimistössä, jota Sihvon (2006,14) mukaan voidaan kutsua myös äänentuottoelimistöksi. Äänentuottoelimistöön (Kuva 1) katsotaan kuuluvan hengitystiet, keuhkot, pallea ja apuhengityslihakset (Sihvo 2006,14–16). Voidaankin yksinkertaistetusti sanoa, että kurkunpäässä olevat äänihuulet tuottavat ääneen tarvittavan värähtelyn ja keuhkot toimivat ikään kuin palkeina. Nielu sekä nenä- ja suuontelot ovat tuotetun äänen vahvistimia. (Sihvo 2006,14–16.)

kuva 1. Luonnos hengitysmekanismista.

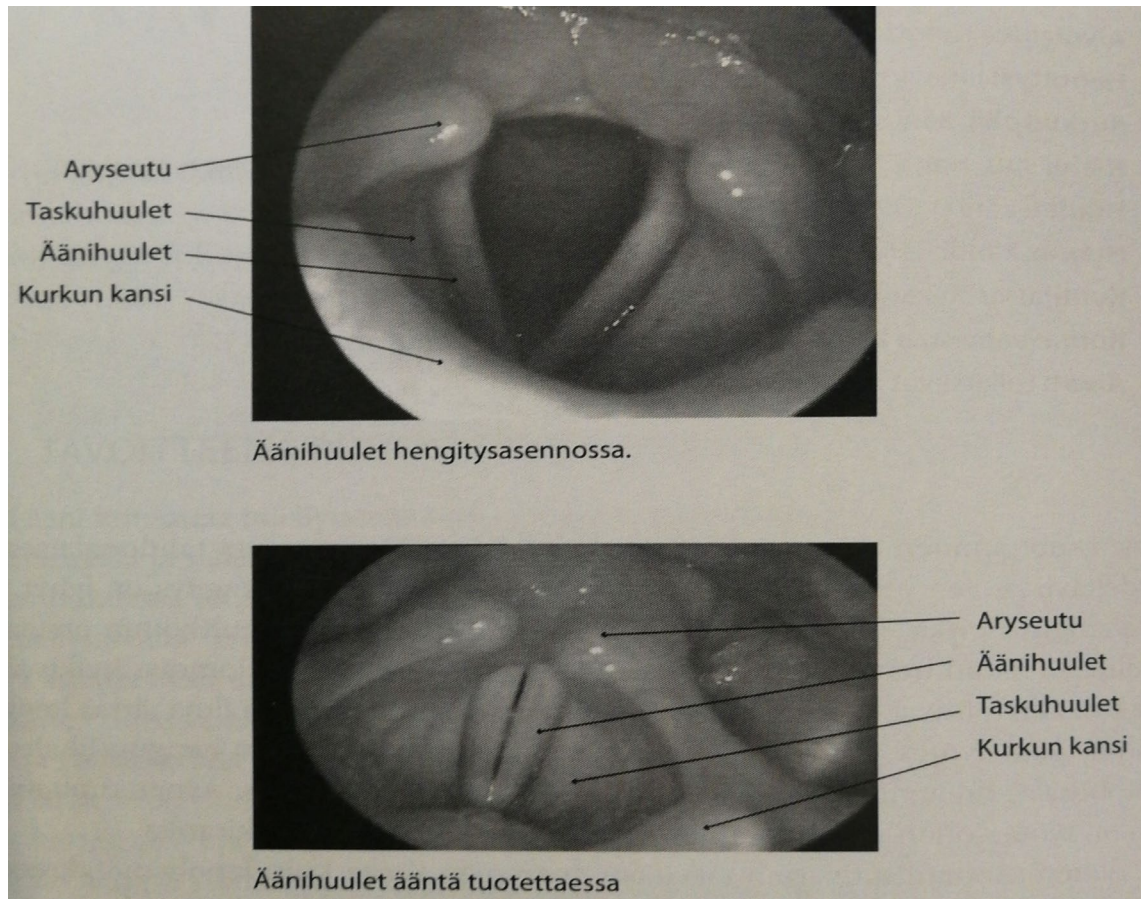


Kuva 1. Luonnos hengitysmekanismista. (Ware 1998, muokattu).

Kurkunpää on ihmisäänen syntypaikka. Suussa ääntä muokataan lauseiksi, sanoiksi ja äänneiksi. Sisäänhengityksen aikana äänihuulet ovat vetäytyneenä sivulle, ja uloshengityksessä ne lähenevät toisiaan, kun halutaan tuottaa puheääntä. Kun ilmavirta virtaa

keuhkoista ulos, äänihuulten limakalvot alkavat värähdellä. Äänirako sulkeutuu ja avautuu riippuen tuotetuista äänistä. Kun äänirako avautuu, äänihuulten välistä purkautuu ilmaa, joka saa aikaan muutoksen ilmanpaineessa. Tämä ilmanpaineen muutos havaitaan kuuloaistimuksena eli kuultuna puheäänenä. Kuvassa 2 nähdään äänihuulten toiminta hengitysasennossa ja puhetta tuottaessa. Tällöin äänihuulten limakalvoissa tapahtuva liike on aaltomainen. (Sihvo 2006,14–16.)

Ihmisen puheäänien taajuus vaihtelee 80–10000 hertsin välillä. Naisten puheäänien perustaajuus on noin oktaavin verran miehen puheääntä korkeampi, noin 200–300 hertsiä (hertsi = värähtelyä sekunnissa). Miehillä tyypillisempi puheäänien taajuus on 100–150 hertsiä. Yksilöllisiä vaihteluita ihmisten välillä esiintyy paljon. (Sihvo 2006,14 – 16.)



Kuva 2. Äänihuulten rakenne ja toiminta (Sala, Sihvo & Laine, 2011).

2.1 Terve hyvä ääni

Useimmille ihmisille puheääni on itsestään selvä käsite. Yleensä ääni liitetään puhujansa eli äänen tuottajaan vahvasti. Esimerkiksi monilla tunnetuilla julkisuuden henkilöillä ja radio- ja tv-työläisillä saattaa olla sellainen puheääni, jonka tunnistamme hyvin nopeasti lyhyestäkin näytteestä ilman näköhavainnon tukea. Määrittelemme helposti mielessämme jopa puhujan persoonaa äänestä saadun kuulokuvan perusteella. (Äänikurssit verkossa: Svan, Maria 2019. Osa 1.)

Terveelle äänelle määritellään useissa eri lähteissä hyvin samantapaisia ominaisuuksia. Hyvä ääni on Koistisen (2004,10) mukaan kuuluva, selkeä, miellyttävä kuunnella, rauhallinen, pehmeä ja kantava. Wilson puolestaan määrittelee terveelle äänelle seuraavat vaatimukset: miellyttävä äänen laatu, hyvä ja tarkoituksenmukainen kuuluvuus, suunontelon (oraalinen) ja nenäontelon (nasaalinen) resonanssin tasapaino, sopiva äänenkorkeus ikään, sukupuoleen ja kokoon katsottuna, sopiva äänenkorkeuden ja kuuluvuuden vaihtelu sekä sellainen puhenopeus, joka ei häiritse edellä mainittujen toteutumista (Wilson 1979, 3). Kirjassa *Auta ääntäsi* Aalto ja Parviainen puolestaan määrittelevät hyvän äänen ominaisuuksiksi kuuluvuuden kaikilla äänen voimakkuuksilla. Heidän mukaansa ääni voimistuu ja vahvistuu pakottomasti, ääni on ilmeikäs ja helposti kuunneltavissa ja samalla ääni on miellyttävä myös puhujalle itselleen. (Aalto & Parviainen 1985, 11.)

Kullekin kuulijalle mielikuva hyvästä puheäänestä on erilainen. Kuulijan omat mielleyhtymät, ihanteet, elämäkokemukset, tiedostamattomat traumat, kulttuurilliset ja kielelliset erot vaikuttavat siihen, miten kuulija kokee puhutun äänen. Terveen äänen mielikuvasta poikkeavat puheäänit saattavat luoda vahvoja, osin negatiivisiakin mielikuvia kuulijan niitä itse kunnolla tiedostamatta. Ensivaikutelma syntyy usein äänestä ja niiden sävyistä, ja äänen sävyt kertovat usein enemmän kuin sanat. (Jyväskylän yliopisto: Kielikeskus.)

Kireä äänenlaatu voi kuulostaa korvissamme vihaiselta, kun taas nasaalinen nenä-ääni voi luoda mielikuvan epämiellyttävästä, hieman pinnallisesta ihmisestä. Matala ääni voi puolestaan yhdelle olla merkki vakuuttavasta puhujasta, toiselle seksuaalinen kokemus ja kolmannelle hyvin tumma ja matala ääni voi viestiä uhkasta. Nariseva puheääni tai hyvin heikko ja huokoinen ääni voivat vahvistaa ajatusta puhujan heikkoudesta, sairau-

desta tai vaikkapa siitä, ettei toinen ole kovin halukas puhumaan. Ääni, joka virtaa terveenä ja ongelmattomana pitää kuulijan huomion paremmin puhutussa asiassa, takkuileva ääni puolestaan rikkoo kuulijan keskittymisen aiheeseen. (Äänikurssit verkossa: Pettersson Liisi 2019.)

Äänestä puhuttaessa pitäisi ajatella enemmän instrumenttia, soitinta, jolla tuotamme oman äänemme. Tietääksemme, milloin oma soittimemme soi oikein ja omalle henkilölle tyypillisesti, meidän pitää tuntea soittimemme. Oma ääni, kuten muutkin soittimet, vaatii huoltoa ja virittämistä ennen parasta sointiaan. Siinä mielessä terveeksikin määritelty ääni tarvitsee ajoittain käyttäjältään huoltotoimenpiteitä. (Sihvo 2006, 12–14.)

2.2 Puheviestintä

Puheviestintä on osa ihmisten välistä vuorovaikutusta. Jokapäiväinen elämämme sisältää valtavan määrän puheviestintää. Kommunikoimme jatkuvasti erilaisissa arkipäiväisissä tilanteissa niin läheisten ihmisten kuin vieraidenkin kanssa. Media-alan puhetyöläiselle ääni ja puheäänien avulla tuotettu puheviestintä on keskeinen työkalu. (Jyväskylän yliopisto: Kielikeskus.)

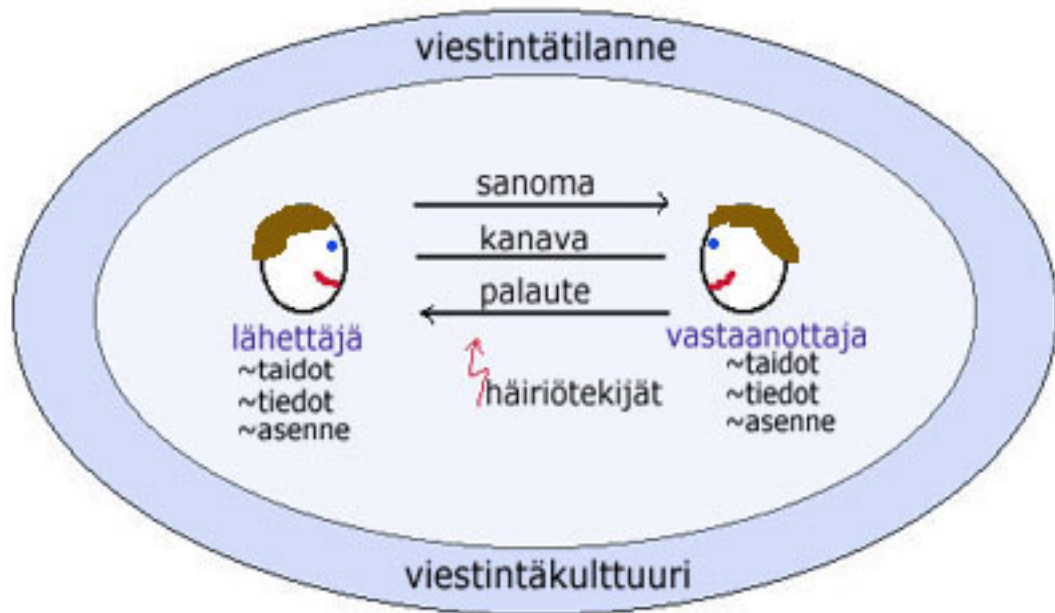
Puheviestinnän tekee haastavaksi se, että viestintätilanne on ainutkertainen prosessi, johon ei voi tehdä muutoksia jälkikäteen (Kuva 3) Viestintä on vuorovaikutusta, jossa osansa on sekä puhujan että kuulijan kyvyllä tuottaa ja vastaanottaa viestiä. Tällaiseen vuorovaikutustilanteeseen vaikuttaa toki tilanteessa tuotettu puhe, mutta myös nonverbaaliset viestit, kuten ilmeet, eleet, äänen painot, katse, asenne, puhujan ja kuulijan välinen välimatka sekä molempien vuorovaikuttajien tunnetila. Puhujan äänessä kuuluu vahvasti persoonallisuus sekä puhujan tunteiden kirjo ja sen hetkinen vireystila. Oman lisänsä tuovat vielä puhujalle, ja myöskin kuulijalle, edellisen päivän rasitus, tunnekuohut tai lyhyet yöunet. Nämä kaikki vaikuttavat siihen, miten puheena tuotettu viestimme otetaan vastaan. (Jyväskylän yliopisto: Kielikeskus.)

Ääni-ilmaisus puolestaan on kuitenkin aina pohjimmiltaan tunteiden ilmaisua. Tunteet ovat kehollisia, ja siten ne muuttavat ihmisäänien soitinta. Puheäänien sävy muuttuu, kun äänensävy tai kokemamme tunnetila muuttuu. Ääntöväylässä (äänihuulet, kieli, leuka ja huulet) tapahtuvat liikkeet saavat aikaan muutoksen äänessä. Riemu, ilo tai jostain asiasta suuresti innostuminen saavat aikaan kehossa erilaisia reaktioita kuin pelko, viha tai

suru. Puhuminen on hyvin suuresti kehollista, ja parhaimmillaan puheen tuottaminen on tietoisista toimintaa. (Äänikurssit verkossa: Pettersson Liisi 2019.)

Keysersin (2011, 26) mukaan ihmisen aivoissa sijaitsevat peilisolut vaikuttavat viestin välittymiseen kuulijalle. Aivojen peilisolut eli empatianeuronit aktivoituvat ja tunnistavat liikettä, ääntä, ilmeitä sekä eleitä. Näistä soluista noin viitisentoista prosenttia on audio-visuaalisia peilisoluja. Tällaiset peilisolut pystyvät tunnistamaan pelkästään kuullusta äänestä sen, mistä liikkeestä tai tunnetilasta on kysymys. (Keysers 2011, 26.) Ihminen on laumaeläin ja peilaa peilisolujen aktivoituttua puhujan tunnetiloja. Puhujan omat tunteet puolestaan vaikuttavat tuotettuun puheeseen aktivoimalla puhujan ääntöväylän lihaksia, ja samalla kuuloaistin välityksellä saatu viesti aiheuttaa samanlaista aktivoitumista kuulijan omassa lihaksistossa. Kun puhuja pystyy kontrolloimaan omia tunnetiloja tietoisesti, myös ääni tukee halutun viestin perille menemistä. (Keysers 2011, 33.)

Taitava puhuja, puheviestinnän ammattilainen, osaa toimia tehokkaasti erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Ammattilaiselle ovat tuttuja etiikka, kulttuurilliset eroavaisuudet ja puhetekniikan keinot, ja näiden lisäksi hän osaa käyttää ihmissuhdetaitojaan hyväksi viedäkseen viestin perille. Usein viestinnällisestä ammattitaidosta huolimatta oman puheäänän laadullinen tilanne jää miettimättä. Vaikka moni puhuja tekee työtään ja myös esiintyy mielellään, ääni ja erityisesti äänen häiriöt, tunnetilat sekä omaan ääneen liittyvät ajatukset ja uskomukset vaikuttavat saavutettuun lopputulokseen enemmän kuin huomaammekaan. (Jyväskylän yliopisto: Kielikeskus.)



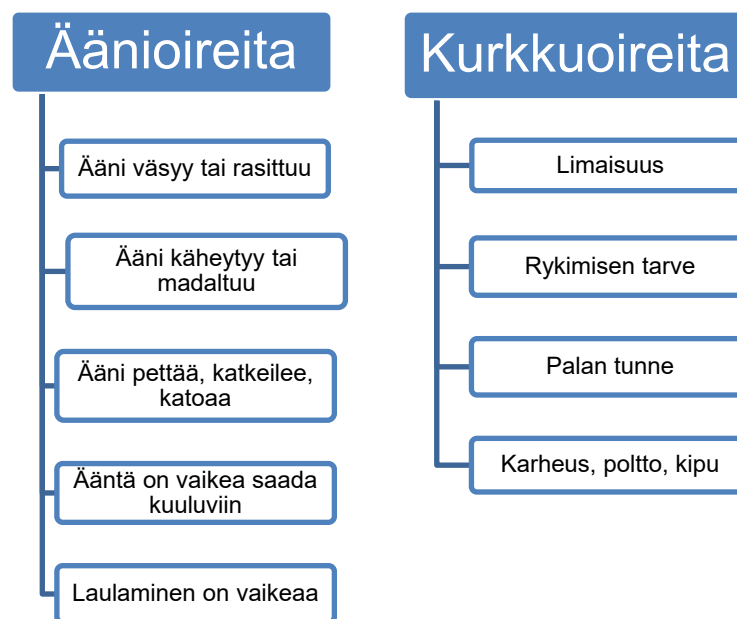
Kuva 3. Viestintäprosessin peruselementit (Jyväskylän yliopisto, Kielikeskus).

3 Äänihäiriöt

Erilaiset miellelyhtymät tuottavat kuulijalle ajatuksen epäterveestä äänestä. Kun ääni ei riitä päivittäisessä käytössä tai äänen kestävydessä ja sen laadussa on poikkeavuuksia, puhutaan äänihäiriöistä. Jokaisessa työssä on omat vaatimukset ja erilaisia kuormittavuustekijöitä äänelle. Koska jokaiselle ihmiselle ääni on myös oma persoonallinen soitin, se on myös jokaisella omalla persoonallisella tavalla altis häiriötekijöille. Kun yksi kokee äänen väsymistä ja suorastaan kadottaa äänensä, voi oire toisella olla pelkästään äänen käheys. (Sala 2004.)

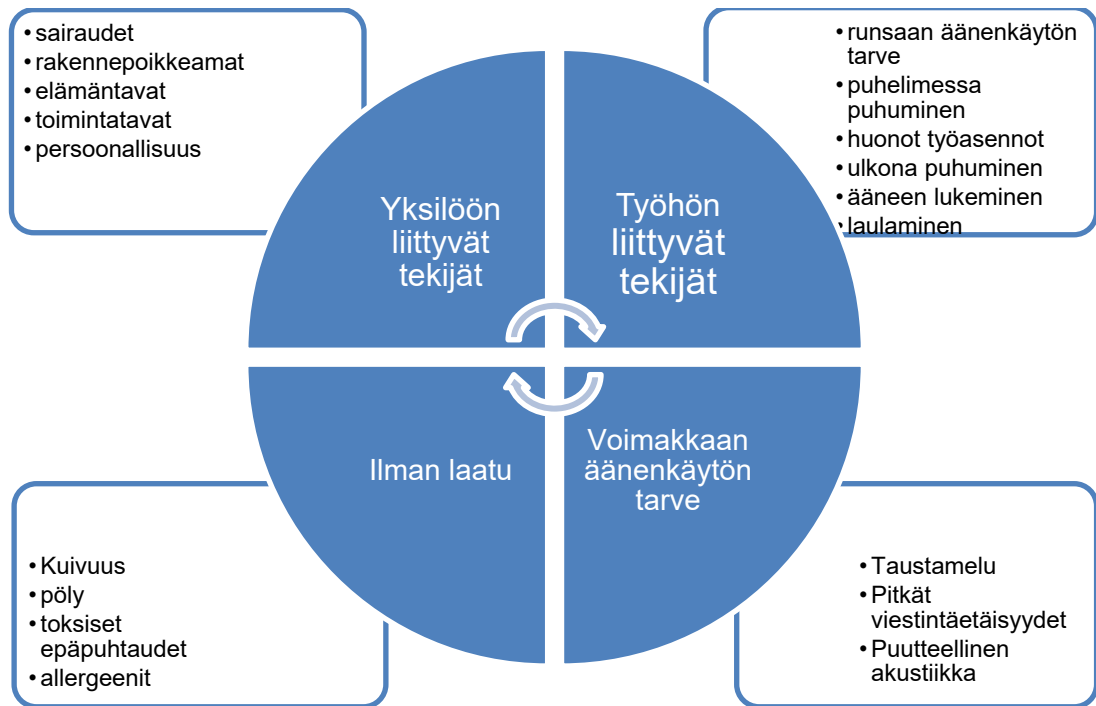
Äänihäiriöistä (voice disorders) puhutaan, kun äänielimistön toimintakyky heikkenee. Kuvassa 4 on listattuna tyypillisimmät äänihäiriö- ja kurkkuoireet. Äänihäiriö voi johtua esimerkiksi kurkunpään sairaudesta, erilaisista somaattisista tai neurologisista sairauksista taikka toiminnallisista, psykologisista tai tutkimuksista huolimatta tuntemattomaksi jäävistä syistä. Äänihäiriössä ääni ei ole laadukasta, äänen käyttämisessä havaitaan häiriöitä, tai ongelma saattaa olla äänen kestättömyys kuormittavissa tilanteissa. Kirjallisuudessa äänihäiriöihin viitataan usein termeillä *dysphonia* tai *hoarseness*. (Kleemola & Sala, 2013.)

Äänihäiriöitä esiintyy väestössä noin prosentilla. On havaittu, että perusterveydenhuollon potilaista 29 prosentilla on ääniongelmia jossain elämänsä vaiheessa. Naisten äänihäiriöt ovat yleisempiä kuin miehillä (1,2 % vs. 0,7 %). Vanheneminen vaikuttaa äänihuuliin, ja niinpä yli 70-vuotiailla äänihäiriöitä on enemmän kuin muilla ikäryhmillä. Tässä ikäryhmässä äänihäiriöisten määrä on noin 2,5 prosenttia. Puheammattilaisilla äänihäiriöitä on selvästi muuta väestöä enemmän. Hoitamattomat äänihäiriöt aiheuttavat vuosittain paljon ammattilaisten työkyvyttömyyttä ja siten sairauspoissaoloina kustannuksia yhteiskunnalle. (Kleemola & Sala, 2013.)



Kuva 4. Äänihäiriöiden yhteydessä esiintyy usein äänioireiden lisäksi myös kurkkuoireita. (Sala 2004.)

Äänen rasittumiselle tai niin sanottujen äänihäiriöiden synnylle on usein enemmän kuin yksi aiheuttaja. Monen riskitekijän toteutuessa ihmisen oirekynnys ylittyy ja äänihäiriö voi syntyä. Salan mukaan äänihäiriön riskitekijät (Kuva 5) voidaan luokitella yksilöön, työn luonteeseen ja ympäristöön liittyviin tekijöihin. Yksilöön liittyviä riskitekijöitä ovat äänihuulen rakenteeseen ja sairauksiin liittyvät tekijät sekä elämäntapoihin ja toimintatapoihin liittyvät tekijät. Työn luonteeseen kuuluvat puolestaan äänenkäytön määrän tarve ja viestintätilanne. Ympäristötekijöinä ovat melu, akustiikka, työasento ja ilman laatu. (Sala 2004.)



Kuva 5. Äänihäiriön tyypilliset riskitekijät koottuna. (Sala, Sihvo & Laine 2003, 19–27)

Äänihäiriöt jaetaan pääasiassa joko elimellisiin eli orgaanisiin, neurologisiin, psyykkisiin ja toiminnallisiin ongelmiin. Kuvassa 6 on esimerkkejä kunkin ryhmän tyypillisistä syistä. Salan (2004) mukaan tyypilliset äänihäiriöt ovat useimmiten elimellisiä. Tällöin äänihuulista löydetään useimmiten rakenteellinen vika tai poikkeama, kuten äänihuulikyhmy tai -polyyppi, muita syitä voivat olla astma tai allergia ja kurkunpääntulehdus eli laryngiitti. Tällöin ääntä käytettäessä huomataan, että äänihuulen limakalvo ei värähtele vaivattomasti, nopeasti eikä säännöllisesti. (Sala 2004.)

Sala (2004) mainitsee vielä, että toiminnallisessa äänihäiriössä puolestaan äänihuulet ovat terveet, mutta niiden toiminnan säätelyssä on ongelmia. Toiminnallisia syitä voivat olla esimerkiksi huono ryhti tai asento, lihasjännitys, äänenkäyttötavat tai elämäntavat. Neurologinen äänihäiriö kehittyy usein neurologisten sairauksien seurauksena, esimerkiksi MS-tauti ja ALS, (tauti, joka rappeuttaa liikehermosoluja). Neurologinen äänihäiriö näyttäytyy oirekvaltaan samantyyppisenä kuin toiminnallinen äänihäiriö. Neurologisen ja toiminnallisen äänihäiriön erottaminen vaatii yleensä enemmän selvittelyä ja tutkimista, jotta voidaan varmistaa äänihäiriön aiheuttajaksi nimenomaisesti neurologinen ongelma. Yhtenä toiminnallisten äänihäiriöiden merkittävänä alaryhmänä ovat vielä psyykkiset syyt äänihäiriöiden aiheuttajiksi, muun muassa stressin aiheuttamat äänihäiriöt lasketaan psyykkisiin syihin. (Sala 2004.)

Orgaaniset	Neurologiset	Toiminnalliset	Psyykkiset
<ul style="list-style-type: none"> • Kurkunpää tulehdus • Astma • Allergiat • Refluksitauti • Äänihuulten hyvälaatuiset muutokset 	<ul style="list-style-type: none"> • Neurologiset sairaudet (esim. ALS, MS-tauti) • Äänen vapina • Äänihuulihalvaukset 	<ul style="list-style-type: none"> • Puristeinen äänihäiriö • Äänen väsyminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Masennus • Ahdistuneisuus • Seksuaalisen hyväksikäytön kokemus • Stressi • negatiivinen perfektionismi • kesken jäänyt äänenmurros

Kuva 6. Äänihäiriöiden jako äänihäiriötyypeittäin. (Kleemola, Sala 2013,197.)

Elämäntavoilla ja ihmiskehon hormonitoiminnalla on myös vaikutusta ääneen ja äänenlaatuun (Taulukko 1). Jotta keho voi toimia täysipainoisesti myös äänen osalta, se tarvitsee lepoa, ravintoaineita ja lämpöä sopivan määrän. Nautintoaineet, jopa ilman ylenmääräistä käyttöä, puolestaan vaikuttavat ääneen yhtä haitallisesti kuin koko muuhun kehoon. Ihmisillä on kuitenkin monia tapoja, joita ei usein edes itse tiedosta ja joilla on suuri vaikutus kehon toimintaan. Säänmukainen pukeutuminen on jokaiselle itsestään selvyyttä, mutta silti moni liikkuu ulkona takki auki ja puutteellisesti pukeutuneena. Ihmisen tarve kuulua sosiaaliseen laumaan saa viipymään esimerkiksi baarissa myöhään tai harrastuksissa pidempään, vaikka keho tarvitsisi lepoa jo aiemmin. On helppoa juoda yksi drinkki enemmän ravintolailallisen aikana tai syödä lounasta tarpeettoman tukevasti, kun seura ja ruoka on hyvää. Puhumattakaan siitä, että kahvi- tai teekupillinen kruunaa aterian ja sosiaaliset hetket niin työpaikoilla kuin kotonakin. (Koistinen 2003, 20–124.)

Ääneen vaikuttavat tekijät	Aiheuttaja	Seuraus	Mikä avuksi?
Sää ja lämpötila	Kuiva tai liian lämmin ilma	Kuivattaa limakalvot	Lepo, nestetasapaino ja sään mukainen pukeutuminen
	Kylmä ilma	Supistaa ääntöväylän verisuonet	
Ruoka-aineet	Maitotuotteet	Limanerityksen lisääntyminen	Määrän kohtuullistaminen, ei juuri ennen työtehtäviä
	Sokeri- ja tärkkelyspitoiset tuotteet		
	Liian suuret annokset	Refluksioireet ärsyttävät kurkunpäättä ja nielua	
Nautintoaineet	Alkoholi	Limakalvoturvotus ja limanerityksen lisääntyminen	Yhden drinkin vaikutus ääntöelimistössä on noin viisi tuntia, vältettävä juuri ennen puhetilannetta
	Tupakka	Limakalvoturvotus ja limakalvojen kuivuminen	Käytön lopettaminen
	Kofeiinipitoiset juomat (kahvi, tee, kaakao, kolajuomat)	Kuivattaa limakalvot, limanerityksen lisääntyminen	Veden juominen kofeiinipitoisten juomien yhteydessä. Yksi kuppi kahvia tarvitsee yhden lasin vettä.
	Huumaavat aineet	Limakalvoärsytys sekä nenässä että nielussa, nenän aistinkarvojen tuhoutuminen	Käytön lopettaminen
Hormonaaliset tekijät	Kuukautiset	Äänialan väliaikainen kaventuminen, limakalvoturvotus koko kehossa	Äänenkäytön minimointi parin ensimmäisen vuotopäivän aikana
	Raskaus	Hengittämisen vaikeutuminen, hormonitoiminnan aiheuttaa limakalvoturvotus	Hengitysharjoitukset synnytyksen jälkeen, jotta saadaan palalle vatsalihastuki
	Testosteronivalmisteet	Äänihuulimassan kasvaminen, pitkää käytöstä pysyviä muutoksia. Äänihuulten paksuuntuminen	Käytön lopettaminen, mikäli ei lääketieteellistä perustetta käytölle
Lääkeaineet	antihistamiinit	Kuivattaa limakalvot	Etsittävä omalle keholle paras mahdollinen valmiste yhdessä lääkärin kanssa.
	astmalääkkeet		
	mielialalääkkeet		
	Kurkkupastillit (sis. sokeria)	Limanerityksen lisääntyminen	Kurkkuoireisiin äänilepoa ja tarvittaessa lääkärin määräämä oireenmukainen lääkitys.

Taulukko 1. Ruoka-aineiden, nautintoaineiden, lääkkeiden, hormonaalisten tekijöiden ja ilmaston vaikutukset ääneen. (Koistinen 2003, 20–124.)

4 Äänenhuolto ja -kuntoutus

Äänihäiriöstä on mahdollista kuntoutua täysin, kun äänihäiriön aiheuttaneet syyt selvitetään ja parhaimmillaan karsitaan kokonaan pois, tai ainakin niitä merkittävästi vähennetään. Ensin on kuitenkin lääketieteellisesti selvítettävä, mitkä ovat äänihäiriöön johtaneet syyt.

Selvitys vaatii aina käynnin foniatriin vastaanotolla, jossa aluksi tähystetään ja usein myös videoidaan kurkunpään rakenne ja toiminta. Samalla selvitetään myös muut äänen mahdollisesti vaikuttavat riskitekijät, kuten se, mitä työtä ja millaisissa olosuhteissa henkilö tekee (Taulukko 2). Foniatri tarkistaa myös äänihäiriöstä kärsivän ihmisen yleisen terveydentilan ja sen, onko hänellä käytössä säännöllistä tai muuta lääkitystä, joka voi vaikuttaa äänen laatuun. (HUS Foniatrian poliklinikka.)

Erilaisia äänen kuntoutustekniikoita on paljon, näistä käytetyimpiä ovat ääniterapia, voice massage, fysioterapia sekä äänen apuvälineet. Kuvassa 8 on listattuna tyypillisimmät ensimmäisen vaiheen ääniergonomiset asiat, jotka ehkäisevät äänihäiriön syntymistä (Kleemola, Sala 2013,197.)

Kaikille terapian muodoille on kuitenkin yhteistä se, että niiden tavoitteena on ohjata ihmistä löytämään uudelleen kestävä ja toimiva ääni. Tavoite on myös tuottaa työssä ja arjessa tarvitsemamme puheääni suhteellisen vaivattomasti. (HUS Foniatrian poliklinikka.)

Kohde	Ohje
Terveelliset tavat	Älä ryi tai yski Juo usein pieni määrä vettä Vältä huutamista Vähennä äänenkäyttöä ja pidä taukoja puheen aikana Lopeta tupakointi ja vältä alkoholin käyttöä
Melun vähentäminen	Laitteista lähtevän melun vähentäminen Ilmastointimelun vähentäminen Ikkunoiden ja ovien sulkeminen, kun viereisistä tiloista kuuluu melua Puhujan siirtyminen etäämmälle melun lähteestä Melun lähteen vieminen pois puhujan vierestä
Viestintäetäisyyden lyhentäminen	Kuulijat siirtyvät lähemmäksi puhujaa Puhuja siirtyy lähemmäksi kuulijoita
Akustiikan parantaminen	Huolehdiään riittävästä huonetilan vaimennuksesta Huoneakustiikka rakennetaan toiminnan mukaan
Hyvät työasennot	Kalusteiden ja välineiden oikea mitoitus ja säätömahdollisuudet mahdollistavat hyvän työasennon Puhuessaan puhuja huolehtii hyvän asennon säilyttämisestä
Hyvä sisäilmasto	Pölyisyyden ja ilman muiden epäpuhtauksien vähentäminen Riittävä ilmankosteus Sopiva lämpötila
Apuvälineiden käyttö	Äänenvahvistuslaitteiden käyttö, kun ääntä pitää voimistaa Handsfree-laitteet, jos joutuu puhumaan puhelimessa pitkiä aikoja

Taulukko 2. Äänihäiriön syntyä voidaan ehkäistä ääniergonomisilla toimenpiteillä. (Kleemola, Sala 2013,197.)

4.1 Ääniterapia

Ääniterapiaa käytetään erityisesti toiminnallisen äänihäiriön ja äänihuulikyhmyjen hoidossa. Ääniterapia koostuu ohjeista ja neuvoista, miten ääntä tulee käyttää taloudellisesti ja miten ääntä voidaan huoltaa. Kun äänihäiriön syy on selvinnyt, ääniterapia aloitetaan puheterapeutin ohjauksessa. Puheterapeutti arvioi ja ohjaa äänihäiriöstä kärsivää potilasta tuottamaan ääntä ergonomisemmin. Arviointiin kuuluu kiinteänä osana henkilön hengityksen ja äänen resonanssin arvioiminen. Ääniergonomia tarkoittaa kaikkia niitä toimenpiteitä, jotka parantavat mahdollisuuksia hyvään äänen tuottoon ja puhumiseen, puheen kuulemiseen ja erottamiseen eli puheviestintään (Sala, Sihvo & Laine 2003, 10.)

4.2 Fysioterapia

Paljon puhuvalle henkilölle on tyypillistä kuormittua kaulan ja niskan alueilta. Fysioterapialla voidaan auttaa henkilöä löytämään uudelleen rento keho ja vaivaton puheen tuottaminen. Yleensä ensimmäisellä fysioterapiakäynnillä arvioidaan, mitkä ovat ne asiat, joka kuormittavat kehoa fyysisesti – kuormittaako ihminen omaa kehoansa virheellisesti, onko lihaksisto huomattavan epätasapainoinen, ja millainen hengitystekniikka äänihäiriöstä kärsivällä ihmisellä on. Keskeistä fysioterapiassa on puhujan ryhdin korjaaminen eli keskivartalon kannatuksen opetteleminen, pään oikean asennon löytäminen vartalon jatkona sekä se, että koko vartalon kuorma jakautuu jalkojen painopisteille tasaisesti. (Ruotsalainen.)

Fysioterapiaan saattaa myös kuulua kaulan ja hartioiden alueen hierontaa tai mobilisatioita erilaisin tavoin. Keskeisinä tavoitteina fysioterapiassa suoritettavissa ääniharjoituksissa ovat puheäänien voimakkuuden alentaminen, puhumisen opettelu matalammalla äänensävyllä ja mahdollisimman pienellä ääntöväylän rasituksella. Fysioterapiassa kiinnitetään myös huomiota siihen, mikä on sopiva rytmi puheelle. (Ruotsalainen.)

Siinä, missä tavallinen fysioterapia ohjaa ihmistä parempaan ryhtiin ja puheen teknisen hallinnan parantamiseen, psykofyysinen fysioterapia puolestaan keskittyy mielen ja kehon rentouttamiseen erityisesti hengitystekniikoiden avulla. Yksi kehon liikkeistä on ääni ja niin kehossa kuin äänessä välittyvät kaikki ihmisen elämässä kokemat asiat. Erilaiset stressitekijät ja koetut traumat jäävät muistijälkinä kehoon ja usein kiristävät kaikkia lihaksia, mukaan lukien ääntöväylän lihakset, aiheuttaen kehoon normaalista poikkeavia toimintalinjoja. Kun ihminen oppii jälleen rentoutumaan sekä hengittämään rauhallisesti, on myös keholla, hengityksellä ja äänellä mahdollisuus palautua tietoisten harjoitteiden avulla normaaliksi. (Ruotsalainen.)

Fysioterapeutti Jarmo Ahonen kiteyttää hyvin hengityksen merkityksen: ”Kaikille ihmisen liikkeille on tyypillistä, että hengitys nivoutuu liikkeeseen tukemaan liikkeen toteutumista” (Ahonen & Sandström 2011, 237).

4.3 Voice massage

Voice massage -hoidon on kehittänyt suomalainen hierontakouluttaja Leena Koskinen 1980-luvulla. Tämä on myös yksi muoto, jolla tietyillä syvempiin kudoksiin suunnatuilla hierontaotteilla helpotetaan hengityksen, äänentuoton ja purentaan vaikuttavien lihasten jännitystiloja. Voice massagea käytetään usein puheterapian tukena äänihäiriön hoidossa. Tavallisesta fysioterapiasta voice massage eroaa siinä, että tähän hoitomuotoon on erillinen koulutus jo aiemmin hierojaksi tai fysioterapeuteiksi opiskelleille. Voice massage -hoitoa saa antaa vain koulutuksen käynyt terapeutti. (Voice massage -terapeuttiyhdistys, 2020.)

4.4 Äänenhuollon apuvälineet

Yksi hyvä ja edullinen apuväline äänen huollossa on NHS-vesipiippu. Vesipiippu täytetään noin viidellä millilitralla keittosuolaliuosta. Piippua voi käyttää joko lämmitetyllä liuoksella tai kylmällä. Höyryä hengitellään vesipiipun läpi muutaman minuutin ajan ja hoitoa tehdään päivittäin. Lämmitetty höyry toimii kuitenkin paremmin hengitysteiden limakalvojen puhdistuksessa. (Yliopiston verkkoapteekki 2020.)

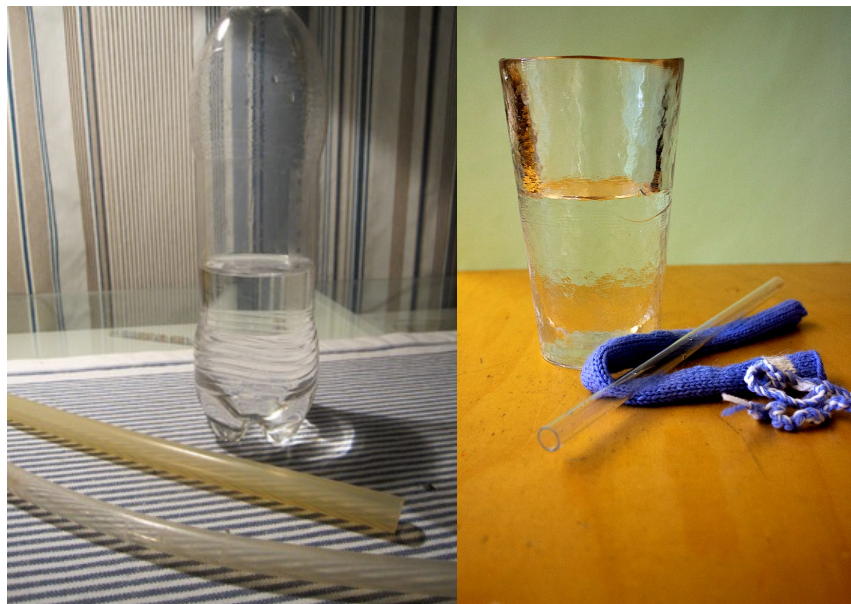


Kuva 7. Valokuva suositellusta vesipiipusta (Yliopiston verkkoapteekki, 2020).

Resonaattoriputki ja sen sovellus Lax Vox -letku ovat äänen huollossa käytettyjä vesivastusterapiavälineitä. Resonaattoriputkea on käytetty suomalaisessa ääniterapiassa jo 1960-luvulta alkaen. Fonetikan professori Antti Sovijärvi alkoi käyttää resonaattoriputkia

eli noin 24–28 senttimetriä pitkiä lasisia putkia auttaakseen potilaitaan parantamaan äänen sointia. (Laukkanen & Leino 2015, 213–216.) Lax Vox -letkun puolestaan kehitti suomalainen foniatrian professori Marketta Sihvo. Lax Vox on noin 30–35 senttimetriä pitkä silikoniletku, joka on halkaisijaltaan noin yhden senttimetrin paksuinen. (Sihvo 2007, 94, 96.)

Molempien resonaattoriputkien toimintaperiaate on samanlainen. Letkun pää asetetaan suuhun hampaiden väliin kielen yläpuolelle, ja huulet pidetään koko harjoituksen ajan tiiviisti yhdessä. Toinen pää asetetaan joko vedellä puoliksi täytettyyn pulloon tai lasiin ja upotetaan noin parin senttimetrin syvyyteen. Putkeen toistetaan lyhyitä u-ääntöjä tai muita vokaaleja, mutta ei puhalleta. Mitä syvemällä letkun pää on, sitä suurempi vastus ääntöväylässä. Paine, joka syntyy ääntöväylässä helpottaa äänen syntymistä, vaikuttaa äänihuulien värähtelyyn ja auttaa kasvattamaan äänen voimakkuutta ilman lisärasitusta äänelle. (Sihvo 2007, 94, 96.)



Kuva 8. Lax Vox-silikoniputki ja lasinen resonaattoriputki. (Suomen refluksi ja Suomen puheopisto Oy blogi.)

5 Käytetyt menetelmät ja aineisto

Opinnäytetyöni empiirinen osa pohjautuu maaliskuussa 2020 hankittuun haastattelututkimusmateriaaliin sekä omiin kokemuksiini ääniterapiasta keväällä 2020. Tutkimusmateriaali koostuu kuudesta teemahaastattelusta. Haastateltujen henkilöiden taustaa on avattu hieman alempana tässä luvussa.

Teemahaastattelu sopi hyvin tähän opinnäytetyöhän, koska teemahaastattelussa kysymykset tehdään tietyistä ennakkoon valituista aihepiireistä. Esitetyt kysymykset eivät ole yksityiskohtaisia, vaikkakin käsittelevät tälle opinnäytteelle keskeisiä teemoja. Haastateltujen kysymykset ovat kaikille haastatelluille samat, mikä mahdollistaa haastateltujen omien tulkintojen ja heidän asioillensa antamien merkitysten nousemisen esille. Teemahaastattelun valintaa menetelmäksi puolsi myös se, että se ei vaadi erityistä kokeellista järjestelyä, vaan myös arkipäiväiset kokemukset ovat kelvollisia tutkittavaksi. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48.)

Tutkimuksen tavoitteena oli se, että haastateltujen omat kokemukset, huomiot ja mielipiteet saadaan esille ja näiden saatujen vastausten avulla tarkastellaan kokonaiskuvaa valituista haastattelussa käytetyistä teemoista. Haastateltaviksi valittiin sellaisia henkilöitä, joilla on puhetyöstä useamman vuoden työkokemus, ja tavoitteena oli saada haastateltaviksi sekä kaupallisen radion että Ylen Radion juontajia, lisäksi yksi haastateltavista työskenteli televisiotuotantoyhtiössä juontajana ja tuottajana. Tuottajien osalta olisin toivonut laajempaa haastateltavien määrää, mutta nyt keväällä 2020 jylläävä koronavirusepidemia vähensi merkittävästi ihmisten haastatteluinnostusta. Kaikki haastatellut kokivat äänenhuollon teemat tärkeiksi, ja he puhuivat mielellään ja innostuneesti aiheesta.

Haastattelin neljää radiojuontajaa ja kahta tuottajaa, joista toinen tekee myös juontoja television viihdeohjelmiin teemalla, millainen on hyvä puheääni mediatyöläiselle ja miten he huoltavat ääntään arjessa. Haastattelut suoritin kasvokkain, jolloin kummallakin osapuolella oli mahdollisuus esittää tarvittaessa lisäkysymyksiä tai tarkentaa niin kysymystä kuin vastaustakin. Tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkittavaa asiaa ja tulkitsemaan niitä merkityksiä, mitä tutkimuksessa käy ilmi. Tässä tutkimustavassa on mahdollista antaa haastateltavien kertoa valituista teemoista omin sanoin, jolloin yksilön ääni on hyvin kuultavissa. (Hirsjärvi ym. 2008, 22, 24.)

Haastatteluissa oli äänityöläisille ja tuottajille yhteinen osio, jossa pyydettiin heitä pohtimaan mielestensä hyvän työäänien ominaisuuksia. Äänityötä tekevien henkilöiden haastatteluosio puolestaan pohjautui heidän oman puheäänensä tilaan ja äänen tai äänenkäytön muuttumiseen vuosien varrella. Oman äänen huoltaminen oli näissä kysymyksissä painotettuna. Tuottajat taas vastasivat kysymyksiin, jossa pyrittiin avaamaan sitä, mihin asioihin äänessä kiinnitetään huomiota rekrytoinnissa ja sitä, mitkä muut asiat painottuvat äänityöläisen valinnassa. Kaikilta kysyttiin myös tilannetta työnantajan tarjoamasta äänenhuoltokoulutuksesta ja siitä, ovatko he osallistuneet äänenhuoltokoulutuksiin. Kysymykset löytyvät liitteestä 1.

Olli-Pekka Kursi on Yle Metropolitoimituksen reportteritoimittaja ja tekee pääasiassa sisältöjä Radio Suomen aamulähetykseen. Hän on työskennellyt Nelonen Median radiokanavilla Loop, Groove FM, Metro FM ja The Voice. Lisäksi hänellä on kokemusta televisiotuotannoista *Big Brother* -tuotannosta, jossa hän toimi nettitoimittajana.

Justus Laitinen työskentelee Yle Radio Suomessa Uudenmaan alueen radiojuontajana ja toimittajana. Hän on ollut myös *Yle kioskissa* kanavalla YLE TV2. Lisäksi hän on opettanut radiotuotantoa Laajasalon opistossa.

Eeva Rantanen on tuottaja ITV Studios Finland OY:ssä. Hän on ollut tuottamassa muun muassa tuotantoja *Jahti*, *Elossa 24h*, *Tähän aikaan ensi vuonna*, *Nyt tai ei koskaan* ja *Elämä pelissä*. Rantanen vastaa myös tuotantoihin liittyvistä rekrytoinneista. Lisäksi hän on tehnyt juontoja television viihdeohjelmiin, esimerkiksi ohjelmaan *Elossa 24h*, jonka formaattiaani hän on ollut jo neljän kauden ajan. Kokemusta radiojuontamisesta hänellä on muutamasta paikallisradiosta, kuten Auran aalloista, Radio Majakasta ja Radio 957:sta. Lisäksi hän on lukenut uutisia television puolella ohjelmassa *Huomenta Suomi*.

Kalle Suomi on Yle Metropolitoimituksen reportteritoimittaja. Hänellä on pitkä tausta uutistenlukijana, muun muassa *IS-uutisissa* ja säätoimittajana MTV Oy:ssä. Lisäksi hän on tehnyt opettajan sijaisuuksia Metropolia ammattikorkeakoulussa sekä Laajasalon opistossa. Hän harrastaa myös näyttelemistä teatterissa.

Aino Töllinen on Radio Suomen vastaava tuottaja ja henkilöstön esimies. Hänellä on alaisuudessaan 25 henkilöä, jotka ovat tuottajia, juontajia ja toimittajia. Kaikki hänen alaisensa ovat tavalla tai toisella äänessä Radio Suomen taajuuksilla. Hänellä on aiempaa kokemusta radiojuontajana muun muassa YleX-kanavalla ja televisiojuontajamisesta esimerkiksi *UMK esikatselumaratoni*ssa YLE TV2:ssa.

Laura Vähähyppä työskentelee radiotoimittajana ja juontajana Radio Rockissa. Hän on toiminut Radio Rockin risteilyllä emäntänä ja tekee paljon juontotöitä eri festareilla. Lisäksi hän kirjoittaa musiikkiaiheisia artikkeleita eri lehtiin. Hän on työskennellyt hetken myös YleX:llä radiotoimittajana ja Yle Viihteellä Musiikki-tv:n puolella.

Kolmantena tutkimuskohteena teorian ja haastattelujen lisäksi tässä opinnäytetyössä oli myös oman käheän puheääneni tilanteen kartoitus ja äänen huoltamiseen liittyvät käytännön harjoitteet. Foniatri Markku Patjas teki Terveystalossa helmikuussa 2020 lääketieteellisen tutkimuksen, jonka jälkeen sain lähetteen ääniterapiaan. Ääniterapeuttina toimi puheopettaja Tiina Vuori-Odabasi Espoosta. Ääniterapiassa keskityttiin siihen, miten puheääni tuotetaan mahdollisimman oikealla tekniikalla hengitystä unohtamatta. Tässä opinnäytetyössä luvussa kahdeksan keskityn kertomaan kokemuksiani ja tunteuksiani tehdyistä harjoitteista oman äänen ja kehon osalta

Haastattelujen osalta tein tulosten analysoinnin teemoittelemalla, joka on yksi kvalitatiivisen analyysin keinoista. Lajittelin saadut haastatteluvastaukset kysymyksittäin ja tarkastelin saadusta aineistosta selkeitä yhteneväisyyksiä ja asioita, joista löytyi mahdollisia eroavaisuuksia. Analysoinnissa on huomioitava, että yhtenä tekijänä on oma tulkintani saaduista haastatteluvastauksista. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 173.)

6 Puheääni ammatillisesti

Ääni on tärkein työväline, kun puhutaan radion tai television tekemisestä. Ääneen ja äänenkäyttöön kiteytyy se, että minkälainen juontajapersona itse kukin on. Ääni on puhetyöläisen käyntikortti. (Töllinen 10.3.2020.)

Kaikille haastatelluille oli yhteistä se, että äänenkäyttö on heille ollut aina luontaista ja ääneen ei oikeastaan ole kiinnitetty huomiota ennen kuin haasteita äänen käyttämisessä oli ilmennyt joko itsellä tai lähipiirissä.

Yleisesti vastauksissa ääntä pidetään ihmisen käyntikorttina ja juontajapersoonaa hyvin kuvaavana tekijänä. Justus Laitisen (10.3.2020) mukaan äänen käyttämisessä erityisesti tarinoiden kertomiseen on jotain maagista, ääni pystyy kietomaan ihmisen pauloihinsa ja tempaamaan kuulijansa mukaan ihan eri maailmaan. Erityisesti radiossa, puheäänellä vaikutetaan, jopa osittain tiedostamattomasti, siihen mielikuvaan, jonka kuulija saa puhujasta, asiasta ja tilanteesta. Useat haastatelluista pitivät toimittajana ja juontajana tunnetun Ruben Stillerin ääntä erityisen persoonallisena. Stillerin kohdalla hyvä asiaosaaminen ja vankka ammattilaisuus kuitenkin häivyttävät hänen äänestään muodostettuja erilaisia, osin negatiivisinakin pidettyjä, mielikuvia.

Vastauksissa painottui kautta linjan se, että hyvä puheääni mediatyöläisellä on selkeä ja luonnollinen. Personallista, vaihtelevaa, ilmeikästä ja selkeästi tunnistettavaa ääntä tuotiin myös esille kaikissa vastauksissa, kun puhuttiin äänen hyvistä ominaisuuksista. Pääsääntöisesti kaikki korostivat sitä, että puhujan viesti pitää ymmärtää kerralla, koska erityisesti radio on mediana sellainen, jossa asioita ei toisteta. Uutisten ollessa kyseessä kaikki vastaajat pitivät yleiskielistä puhetapaa ja neutraalia ääntä parempana. Asia- ja viihdeohjelmien puhetyöläisten äänet saavat sisältää, ja niiltä myös odotetaan, vaihtelua enemmän niin äänessä kuin äänenkäytössäkin.

Sehän on kauhean tärkeää, että ääni kuulostaa minulta ja että ihmiset jopa tunnistavat sen. Että toi tyyppi, joka puhuu, olen minä eikä kukaan muu. (Kursi 5.3.2020.)

Tärkeää haastatelluille oli myös, että puheammattilaisen ääni on terve. Ääni ei ole käheä, monotoninen ja myös puhujan hengitystekniikka on kunnossa. Hengitystekniikan virheet saattavat saada kuulijassa aikaan vaikutelman, että puhuja on pelokas tai hätäinen, jolloin kuulija keskittyy viestin kuuntelemisen sijasta aistimaan sitä, milloin tapahtuu jotain sellaista, mihin tulee reagoida heti ja nopeasti (Vähähyyppä 10.3.2020.)

Puheessa yleiset kirjainvirheet, niin sanotut s-, l- tai r-vika eivät puolestaan olleet ongelma kuin yhdelle vastaajista. Tämä vastaaja kuvasi itseään puhetyöläisenä niin, että hän on puritaanisen koulukunnan kasvatti. Joskin myös hän hyväksyi nämä erilaisuudet viihdeohjelmien tekijöillä. Muut vastaajat eivät pitäneet puhevikoja esteenä äänityön tekemiselle. Päinvastoin persoonalliset, monipuoliset äänet ja äänenkäytön tavat koettiin mediaa, erityisesti radiota, rikastuttavana asiana. Vastaajien mielestä käsitys siitä, että matala, selkeä miesääni on ainoa kelvollinen radioääni, on pikkuhiljaa muuttumassa monipuolisemmaksi.

Kaikenlaisia ääniä tarvitaan ja se, että ihmiset vaan uskaltaisivat olla omia itsiään. Uskon, et sitä kautta myös hyväksyminen kasvaisi erilaisille ihmisäänille. Onneksi radiokenttä on muuttumassa ja siihen on tulossa erilaisia ääniä. Että radio alkaa kuulostaa siltä kuin tämä maailmakin, eikä Dressmann-mainokselta. (Laitinen 10.3.2020.)

6.1 Ammattilaisen oma ääni

Omasta äänestä puhuttaessa haastattelussa näyttää nousevan esille kolme selkeää asiaa. Ensiksikin ääni on luonnollinen osa itseä, eikä siihen tule kiinnittäneeksi huomiota, ennen kuin esimerkiksi työ vaatii erilaista äänen tuottamista. Toiseksi ääneen ja siinä oleviin haasteisiin kiinnitetään huomiota vasta, kun on selkeä ongelma. Kolmanneksi haastateltujen oma mielikuva äänestä ohjasi heidän toimintaansa puhujina ja myös siinä, miten he suhtautuivat äänenhuoltamiseen.

Tuli semmoinen olo, että koska minut on valittu tällaiseen tehtävään (MTV3, uutistenlukija), niin minun ääneni sopii siihen. Sen enempää ei tullut sitä ajateltua. (Rantanen 6.3.2020.)

Puhetyötä tehtäessä haastatellut korostivat sitä, että ovat vuosien myötä oppineet käyttämään ääntään eri tavoilla, kuten puhumaan eri äänen korkeuksilla ja varioimaan niiden välillä juontoa tehtäessä. He myös ovat opetelleet juontotilanteen ja erityisesti juontoaiheen vaatimaa tunnetilan näyttämistä äänen keinoin, kuten esimerkiksi innostuminen, iloisuus, surullisuus tai kyllästyminen. Oman äänen ja äänenkäytön tunnistamiseen keinona oli omien tallennettujen lähetysten kuuntelu ja analysointi jälkikäteen. Myös tuottajan tai ohjelmapäällikön antama palaute oli tärkeää. Toisaalta arjen työelämässä suoraa palautetta äänenkäytöstä oli saatu vähemmän kuin esimerkiksi uran alkuvaiheessa, samoin omien lähetysten kuunteleminen oli vähentynyt selkeästi, mitä kauemmin henkilö oli tehnyt puhetyötä. Osa koki asian niin, ettei kokeneena tarvitse enää niin paljon ohjausta ja osa puolestaan koki työtahdin olevan sellainen, että ohjausta ei luontevasti mahtunut työpäivään. Poikkeuksena Eeva Rantanen, joka tekee juonnot esimerkiksi Elossa 24h -ohjelmaan. Hän koki, että kuullessaan kuulokkeista kuuluu oman äänen ja tuottamansa juontopuheen, niin puheen laatuun kiinnittää jatkuvasti huomiota ja puhetta pyrkii korjaamaan sellaiseksi, että ääni sopii lopputuotteeseen (Rantanen 6.3.2020).

Pitkä kokemus puhetyöstä on myös saanut osan haastatelluista miettimään omaa äänenkäyttöään kohdetyhmän ja sen työvuoron mukaiseksi, jota milloinkin on tekemässä. Yöradiota tehneet miehet mainitsivat puhuneensa tietoisesti matalammalla äänellä ja

käyttäneensä paljon enemmän rintaresonanssia yöradiossa verrattuna päivisin tehtyihin lähetyksiin.

Kysyttäessä sitä miten ammattilaiset huolehtivat äänestään työvälineenä, kaikki vastasivat poikkeuksetta, että eivät huolehdi siitä millään tavalla. Erityisesti freelancer-toimittajana Radio Rockilla työskentelevä Laura Vähähyyppä, jolla on itsellään varsin käheä ja matala puheääni, ei kokenut äänenhuoltoa erityisen tarpeelliseksi oman työään huoltamisessa.

Haluaisin sanoa, että kauhean monilla eri tavoilla (huollan ääntäni), mutta en kyllä sitten millään tavalla. Joo, ei. Ei sitä voi jättää elämää elämättä sen takia. Kyllä sitä siinä vaiheessa, jos on tullut, vaikka kävelen töihin ja kroppa on lämmin ja muuta. Ei se ääni mistään kevätjuhlatilanteista oikein parane. (Vähähyyppä 10.3.2020.)

Tosin, kun vastaajilta kysyttiin, että millaisia asioita he tekevät esimerkiksi aloittaessaan päivän juontotyöt, kaikki kertoivat poikkeuksetta heillä olevan vesipullon mukana studiossa, jotta voivat tarvittaessa kostuttaa kurkkua juontopuheen aikana tai lyhyellä tauolla juontojen välissä. Kaikki haastatellut olivat tietoisia ryhdin vaikutuksesta puheäänneen ja he olivat pyrkineet joko satulatuolin käyttöön juontamisen aikana tai tekemään juonnot seisten. Lyhyitä niska- ja hartia-alueiden venyttelyjä työpäivän kuluessa teki muutama haastateltu.

Lähes jokainen haastatelluista teki myös niin kutsuttua äänen lämmittämistä joko puhumalla, mumisemalla tai huokailemalla. Olli-Pekka Kursia lukuun ottamatta äänen lämmittely oli osa lähetystä edeltävää rutiinia, eikä niinkään tietoista päätöstä huolehtia äänestä. Olli-Pekka Kursin ääniharjoitukset ja äänenlämmittelyt olivat tehostuneet viime syksynä 2019 käydyin lyhyen äänenhuoltokurssin jälkeen, hän pyrki tietoisesti olemaan myös äänellisesti paras versio itsestään lähetysten aikana. Laura Vähähyyppän kohdalla äänen lämmittely rajoittui lähinnä työkavereiden kanssa puhumiseen ennen omaa juontovuoroa.

Tuolla ylen käytävillä teen ääniharjoituksia tai -avauksia. Mä viheltelen ja mumisen ja käytävät resonoivat siinä kivasti. Mä oon nyt siis viime aikoina vähän alkanut tehdä näitä. (Kursi 5.3.2020.)

Kaikilla haastatellut totesivat, että on vaikea tehdä ääniharjoitteita, kun ei ole varmuutta siitä, menevätkö ne teknisesti oikein tai onko kyseisistä harjoitteista ylipäänsä hyötyä juuri itselle. Kukaan haastatelluista äänityöläisistä ei myöskään tiennyt kovin montaa erilaista ääniharjoitetta. Myös tuottajat pitivät ammattilaisen ohjaamaa äänenhuoltoa oikeampana tapana verrattuna omaehtoiseen harjoitteluun.

Miten äänenhuoltoa vois tehdä ilman sitä, et sul on se ammattilainen, joka osaa sulle kertoa, että miten voit harjoitella, mimmosii harjotuksii tehdä? Mä en oo ihan varma, et pystyykö ääntä kukaan itse kehittämään. (Töllinen 10.3.2020.)

Haastatelluilla puhetyöläisillä oli ollut työuransa aikana erilaisia ääniongelmiä. Tyypillisintä oli äänen rasittuminen pitkään puhuessa. Tässäkin kysymyksessä Laura Vähähyyppä toi esiin erilaisen mielipiteensä. Hänen mukaansa ääni kestää paremmin ja puhuminen sujuu helpommin, mitä enemmän äänityöläinen työkseen puhuu. Myöskin haastattelut, joissa on paljon taustamelua, oli mainittu yhtenä omaa puheääntä rasittavista tekijöistä. Äänen häviäminen oli tyypillistä erityisesti, jos haastateltu oli tulossa kipeäksi. Haastatellut kokivat pelottavana, hämmentävänä tai harmittavana asiana sen, että heidän äänensä eivät toimineetkaan odotetulla tavalla.

Eli mulla selkeesti sairaudet hyvin usein ensimmäisenä iskee mun kurkkuun ja mul lähtee ääni tosi nopeesti. Vaikka mä en muuten ois hirveen kipee, ääni on ensimmäinen asia, mikä mult lähtee. Se on vähän semmonen pelottava asia, kun tätä duunia tekee. (Laitinen 10.3.2020.)

Refluksin aiheuttamaa närästystä, joka ärsytti kurkunpäättä, koki yksi haastatelluista ja yksi puolestaan kertoi, että ääni on aiemmin hävinnyt myös yllättäen ilman flunssan vaikutusta. Neljä vastaajaa puolestaan nosti esiin niin kutsutun ”aamuäänen”, jolloin ääni on matala, painunut ja kärisevä, mikäli ääntä ei ole lämmitelty ennen juontoja.

Ruoka- ja nautintoaineista haastateltavat osasivat nimetä maitotuotteet, suklaan, limonadit, tupakan ja alkoholin ääneen vaikuttavina aineina. Joskin kahvi oli yleinen juoma studiossa juontojen aikana. Kahvin äänihuulia kuivattavaa vaikutusta eivät haastateltavat tunnistanee. Hankala olo nielussa ja kurkussa liitettiin lähinnä siihen, jos kahvissa oli maitoa. Selkeänä äänenhuollollisena toimenpiteenä Justus Laitinen oli lopettanut tupakoinnin. Hänen mielestään tupakoinnin lopettamisen vaikutus ääneen ja kurkunpään alueen oloon oli selkeä. (Laitinen 10.3.2020.)

Mä oon nyt ollu 4 kuukautta polttamatta, niin ääni on paljon parempi. Ensinnäkään ei tarvitse yskiä ja kurkku on vähän vetreämpi, eikä se ole koko ajan kipeä. Hengitys kulkee ihan eri tavalla. Se on ollu oikeesti mahtava huomata, et pystyy yhtäkkiä nostamaan sitä äänen voimakkuutta tai sävyä vaivattomasti. (Laitinen 10.3.2020.)

Harrastusten vaikutuksesta työssä käytettävään ääneen oli mielipide ainoastaan teatteria aktiivisesti harrastavalla Kalle Suomella. Hänellä oli omakohtainen kokemus vuodelta 2012 siitä, että kun roolihahmon oli pidettävä kovaa ääntä lavalla ja esitysten lisäksi hän luki esityspäivien jälkeen iltaisin Radio Novalla uutisia. Hän koki, että tuolloin hänen piti

ensimmäisen kerran miettiä sitä, mitä arjessa pitää muuttaa, että ääni kestää sekä harrastuksen että työn tekemisen.

Ei meinannut ääni kestää, vähän pelotti silloin, että pettäkö kokonaan. Ihan omalla luonnollisella äänellä ei tainnut yksikään lähetys mennä, koska ääni oli niin painuksissa sen teatterin takia. (Suomi 5.3.2020.)

Yksikään haastatelluista ei kokenut erityisesti välttelevänsä sairastumista. Tosin reportteritoimittajina työtä aiemmin tehneet tai tällä hetkellä tekevät Kursi, Suomi ja Laitinen korostivat kaikki säänmukaista pukeutumista ja toivat esille myös sen, että huivi oli tullut käyttöön osaksi pukeutumista työn myötä.

Et semmoinen alitajuinen juttu on kyllä. Musta tuntuu, että mä vähän alitajuisesti suojelen ääntäni ja oon huolissani äänestäni, jos oon vaikka jossain kylmässä. (Laitinen 10.3.2020.)

Työssä selvitettiin myös välttelevätkö puhetyötä tekevät henkilöt selkeästi jotain asiaa vapaa-ajallaan. Pääsääntöisesti kaikki vastasivat, että elävät normaalia elämää, eivätkä tietoisesti pyri välttämään mitään asiaa tai minkään asian tekemistä. Radio Rockin toimittaja Laura Vähähyyppää lukuun ottamatta, haastatellut kertoivat, että he eivät käy konserteissa, baareissa tai klubeilla juurikaan vapaa-aikana. Toisaalta haastatelluista vain Vähähyyppän työ on päätoimisesti musiikkitoimittajan työtä. Se vaatii asiantuntevasta rock-elämästä ja tietämystä eri bändien keikoista. Muutoin haastatellut totesivat, että jopa ajoittainen melussa puhuminen, esimerkiksi juhlat tai karonkat, vaikuttaa helposti puheäänien laatuun seuraavana päivänä. Kaikki haastatellut pyrkivät ottamaan työvuorot huomioon vapaa-ajan sosiaalisiin tilanteisiin osallistuessaan tai harrastaessaan. Monikaan puhetyöläisistä ei ollut juurikaan pohtinut omaa ääntä ammatillisena työkaluna tarkemmin. Lähinnä puheääni on koettu omana luonnollisena osana itseä ja tarvittaessa levätky, jos ääni on ollut kokonaan pois.

Kaikilla haastatelluilla äänityöläisillä oli muodostunut oma oletusarvo siitä, millainen puheääni heillä on. Mielikuvaan tuntui haastattelujen pohjalta vaikuttaneen työuran aikana ja harrastuksissa saadut kommentit liittyen omaan puheääneen. Kootusti haastateltavat luonnehtivat omaa ääntänsä joko nasaaliksi, kireäksi, kantavaksi, matalaksi, käheäksi, monotoniseksi, robottimaiseksi tai luonnolliseksi. Omista puhevirheistä oltiin myös erittäin tietoisia ja kaikilla haastatelluilla oli korjattu joko s-, r- tai l-vikaa lapsuudessa puheopettajan johdolla.

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin myös, miten äänityöläinen saa apua äänen ongelmiin. Selvisi, että haastatelluista Ylellä työskentelevät henkilöt uskoivat saavansa apua äänen ongelmiin pyytämällä tarvittaessa työterveyden kautta. Tosin heistä kukaan ei ollut kokenut tällaista tarpeelliseksi. Televisiotuotantoyhtiössä ITV puolestaan ei ollut koskaan ollut tarjolla äänenhuollon kursseja työntekijöille. Tosin tällaista kurssia voi anoa järjestettäväksi, mikäli pystyy perustelevaan yrityksen johdolle, miten kurssi vie ammatillisesti eteenpäin. Rantanen (6.3.2020) mainitsi, että televisiotuotantoihin osallistuneet näyttelijät olivat ajoittain neuvoneet juontoja tekeviä henkilöitä puheteknisissä asioissa. Rantanen (6.3.2020) ei kokenut itse äänenhuollon kurssituksia tarpeellisiksi, koska juontojen tekeminen on suhteellisesti vain pieni osa heidän työtänsä. Kaupallisella Radio Rockilla työskentelee pääasiassa freelancer-toimittajia. He vastaavat itse äänenhuollon kurssien hankinnasta ja osallistumisesta. Vähähyyppä (10.3.2020) ei ollut tähän mennessä kokenut tarvinneensa puheterapeutin, foniatriin tai vokologin palveluksia. Hän oli luottanut siihen, että tarvittavan avun äänen erilaisissa ongelmissa saa kunnallisen terveyskeskuksen kautta. Koulutusta puheäänien käytöstä ja ääniongelmien hoitamisesta oli haastatelluista saanut kaksi henkilöä.

6.2 Miten puheääni vaikuttaa media-alan työllistymisessä?

Tähän opinnäytetyöhön haastateltiin vain kahta tuottajaa. Toinen heistä työskentelee Ylellä Radio Suomessa ja toinen puolestaan televisiotuotantoyhtiö ITV Studios Finlandissa. Kevään 2020 koronavirustilanteen vuoksi lisähaastatteluja ei voitu tehdä tämän opinnäytetyön valmistumisen aikana. Nämä tuottajien vastaukset kysymyksiin antavat osviittaa siitä, millaisia asioita työnantajan näkökulmasta mediatyöläisen puheääneen liittyen pohditaan.

Tuottajat puolestaan korostivat ääntä selkeästi puhetyöläisiä enemmän resurssina, josta tarvitsee huolehtia hyvin.

Sitä ääntä pitää varjella, huoltaa ja suhtautua siihen niin, että se ei oo itsestään-selvyys. Työnantaja ei voi puuttua siihen, mitä työntekijät tekevät vapaa-ajalla, mutta pitää muistaa, että se on työkyvyn säilyttämistä myös. (Töllinen 10.3.2020.)

Molemmat haastatellut tuottajat kiinnittävät rekrytoidessaan media-alan äänityöläisiä huomiota erityisesti puheen selkeyteen. Lisäksi Rantanen (6.3.2020) määritteli myös,

että ilmaisullisesti mediatyöläisen puhettavan tulee olla rauhallinen ja äänenväriin miellyttävä. Nämä luonnehdinnat eivät poikenneet puhetyöläisten kertomasta mielipiteestä hyvästä äänestä.

Haastatteluissa kysyttiin, kuinka paljon kanava tai ohjelmaformaatti vaikuttaa siihen, ketnet valitaan tehtävään. Yle Radio Suomi tunnetaan asiaohjelmia tuottavana radiokanavana ja Töllinen (10.3.2020) painottikin sisältöosaamisen merkitystä ääntä suurempana tekijänä rekrytoinnissa.

On hankalampi lähteä ihan nolasta luomaan upeaääniselle tyyppille sisältöosaamista, kun taas hyvälle sisältöosaajalle antaa äänenkäytön ja äänenhuollon koulutusta. (Töllinen 10.3.2020.)

Televisiotuotantoyhtiössä ohjelmaformaatin ja kanavan merkitys äänityöläisen valinnassa korostuu. Rantanen (6.3.2020) kertoo, että hän on ollut joitakin kertoja tilanteessa, jossa on haastatellut ja valinnut isosta joukosta muutaman hyvän ehdokkaan tekemään äänellä, joko tuotannollisia tai sisällöllisiä, tehtäviä ja esitellyt ehdokkaat perusteluin kanavalle ja siellä vastaava tuottaja on hylännyt kaikki esitetyt henkilöt. Kanavan oma ajatus sopivasta äänestä on ollut selkeästi erilainen näissä tilanteissa. Rantanen (6.3.2020) mainitsee vielä, että kun valinnat tehdään vain kuvan ja ääninäytteen perusteella, päädytään helpommin sellaiseen tuttuun ja turvalliseen valintaan. Valituilla miehillä on ollut usein matala perusääni ja naisilla puolestaan hieman korkeampi ja kirkkaampi puheääni.

Tuottajat pitivät persoonallisena puheääntä, jossa on oma selkeä tunnistettava sointinsa ja värinsä. Töllinen mainitsee (10.3.2020), että on persoonallisen ja poikkeavan äänen määritelmä on kuin veteen piirretty viiva. Kun juontaja tulee persoonana tutuksi, myös hänen äänensä ja äänenkäyttötapaansa ominaispiirteet hyväksytään helpommin osaksi persoonaa, eikä niitä koeta enää häiritsevinä. Puheen selkeys korostuu Töllisen (10.3.2020) mukaan myös tässä asiassa. Jos kuulija ei saa selvää puhujan äänestä, ei puhujaan voi kunnolla tutustuakaan.

Äänenhuoltokoulutusten hankinta ja tarjoaminen työntekijöille vaikuttavat molempien haastateltujen tuottajien mukaan olevan kiinni enemmän siitä, miten koulutukset koetaan tarpeellisiksi. Televisiotuotantoyhtiöissä tuotantojen tekemisen tahti on usein niin kiivas, ja henkilöitä rekrytoidaan niin lyhyeksi aikaa, ettei isojen ja kalliiden koulutusten järjestämistä pidetä välttämättä järkevänä (Rantanen 6.3.2020). Yle Suomi puolestaan järjestää ajoittain koulutuksia oman osaston henkilökunnalle. Satunnaisesti koulutuksiin on pääs-

syt mukaan myös toisten tiimien tai osastojen, kuten esimerkiksi Yle Metropoli -toimituksen, puhetyötä tekeviä henkilöitä. Koulutus Radio Suomen järjestämällä äänenhuollon kurssilla on mahdollistunut muille henkilöille, mikäli heidän omat organisaationsa ovat maksaneet osansa kustannuksista. Organisaatioiden välinen kustannusten jako ja tiedonkulku sekä se, millainen yhteistyö eri osastojen esimiesten välillä on, vaikuttaa suoraan siihen, kenelle ja milloin kurssi lopulta järjestetään. (Töllinen 10.3.2020.)

Molemmat tuottajat kertoivat tuottajauransa aikana tavanneensa muutamia sellaisia äänityötä tekeviä henkilöitä, joille on kehittynyt ääniongelma työn myötä. Sekä Rantanen että Töllinen totesivat molemmat, että näissä tilanteissa on ohjattu henkilö työterveyden piiriin ja tarkistettu tehtäväkuvaa joko väliaikaisesti tai pysyvästi. (Rantanen 6.3.2020; Töllinen 10.3.2020.)

7 Oma ääni

Koska oman puheääneni tilanne sai minut tarttumaan tähän opinnäytteen aiheeseen, oli tarkoituksenmukaista tehdä samalla jonkinlainen analyysi oman äänen tilanteesta. Oma ääneni on matala ja käheä. Tiettyjen korkeiden äänien tuottamisessa on ollut kurkunpään toiminnan vuoksi haasteita. Haluamani ääni on niin sanotusti ”juuttunut kurkkuun” ja olen saanut tuotettua joko pihinää tai huonoimmillaan ääntä ei ole kuulunut lainkaan. Ennen lähipiiriin, opettajien ja jopa ihan tuntemattomienkin ihmisten kymyksiä liittyen ääneeni ja terveydentilaani, en ole oikeastaan kiinnittänyt ääneen erityisesti huomiota. Poikkeavuuksiin oman kehon toiminnassa tottuu ihan huomaamattaan. Poikkeavuuksista äänessä oli tullut itselle uusi normaali.

7.1 Mistä lähdettiin

Aluksi otin yhteyttä vokologi Liisi Petterssoniin, joka ohjasi minut alkututkimuksiin foniatriin vastaanotolle. Ennen minkäänlaisten ääntä kuormittavien harjoitusten tekemistä oli selvitettävä, onko syynä enemmänkin toiminnallinen vai elimellinen ongelma. Toiminnallisen ja elimellisen ongelman hoito eroavat toisistaan. Tässä opinnäytetyössä on käsitelty asioita pääasiassa toiminnallisen äänihäiriön pohjalta.

Foniatrian erikoislääkäri Markku Patjas suoritti arvion Terveystalo Tapiolassa 23.1.2020. Tutkimus tehtiin käyttäen stroboskopiaa eli kurkunpään tähystystä ja videointia. Tähystyksessä havaittiin hentoinen äänihuulten välinen rako, joka aiheuttaa äänen vuotamista ja käheyttä. Äänihuulten rako johtuu äänihuulten lievästä paksuuntumisesta. Paksuuntuminen on puolestaan astman hoidossa käytettävän inhaloitavan eli hengitettävän kortisonin sivuvaikutus. Diagnoosiksi tuli siten toiminnallinen dysfonia.

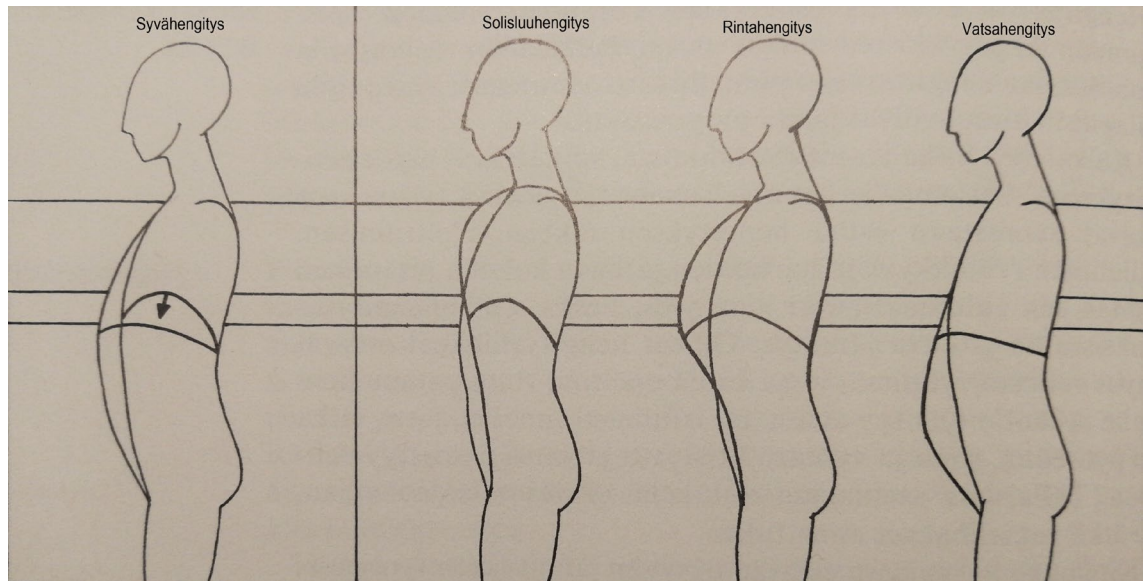
Äänestä diagnoosissa luki, että se on vuotoinen ja puristeinen. Vuotoisuus lisääntyy hiljaisessa fonaatiossa, voimakkaassa fonaatiossa vuotoisuus puolestaan vähenee. Äänessä ei todettu narinaa tai särinöitä. Äänen liu'utukset ylös ja alaspäin eivät ole pitkälle mahdollisia. Äänenpitokyky on vokaalilla lyhyt, noin kymmenen sekuntia. (Patjas 2020).

Sain dysfonian hoitoon ohjeeksi suorittaa päivittäin kurkunpään kosteutusta vesipiipun tai inhalaattorin avulla. Tämän lisäksi sain lähetteen keuhkosairauksien poliklinikalle astmalääkkeen mahdollista vaihtoa varten. Foniatrin suosituksena oli jauhemaisen astmalääkkeenvaihto inhaloitavaan lääkkeeseen, joka kuormittaa vähemmän äänihuulia. Tämän lisäksi tuli lähete ääniterapiaan foniatrian poliklinikalle.

7.2 Toimenpiteet äänen huollossa

Oman ääniterapiani ensimmäinen kerta oli 2.3.2020. Ääniterapiaa minulle antoi Helsingin foniatrian poliklinikan puheterapeutti Tiina Vuori-Odabasi. Ensimmäisellä kerralla kartoitettiin tilanne ja tehtiin alkuvideointi. Videoinnit äänenkäytöstä tehdään sekä ääniterapian alussa että lopussa, jotta nähdään, millainen vaikutus tehdyillä toimenpiteillä on ollut.

Ensimmäinen iso oivallus omasta tilanteestani oli se, että en osaa enää hengittää oikein. Tapaa, jolla olen hengittänyt, kutsutaan rintahengitykseksi. Rintahengityksessä sisään hengittäessä rinnan yläosa kohoaa ja vatsa vetäytyy sisään ja ulohengityksessä rintakehä laskee, mutta vatsa työntyy ulos (Aalto & Parviainen 1985, 45.) Tällöin kehoni toimii hengittäessä juuri päinvastoin kuin luonnollisessa syvähengityksessä.



Kuva 9. Eri hengitystapojen aikaan saamat palleen, rinnan, vatsanpeitteiden ja hartioiden sisäänhengitysiikkeet verrattuna syvähengityksen uloshengitysvaiheeseen. (Aallon & Parviainen 1985, 46) pohjalta.

Sain ensimmäisen viikon harjoituksiksi erilaisia lepo hengitysharjoituksia. Harjoituksilla pyritään palauttamaan luonnollinen tapa hengittää. Vanhan sanonnan mukaan hengittäessään sisään ihminen lihoo, muttei kasva. (Aalto & Parviainen 1985, 43.) Harjoituksia ensimmäiselle viikolle oli kolme, kaikki erilaisia rentoutumisasentoja: Rentoutuminen selällään maaten, isäntämiehen asennossa (Kuva 10) ja rentoutuminen rukousasennossa. Harjoitusten aluksi tuntui hiukan haasteelliselta rauhoittua, vain olla ja hengittää.



Kuva 10. Isäntämiehen asento oli yksi ensimmäisen viikon harjoituksista (Koistinen, 2004, 41.)

Toisella viikolla harjoituksissa palattiin ääntöelimistön rentoutukseen tekemällä lisää hengitysharjoituksia. Harjoituksiksi valittiin lokkiharjoitus, jossa sisäänhengityksellä kädet nousevat ylös kuin siivet ja uloshengityksellä kädet laskevat. Lokkiharjoituksella on helppo ohjata hengitystä luonnolliseksi syvähengitykseksi. Lisäksi tehtiin työntöharjoitusta, jossa työnnettiin kuvitteellisesti painavaa kaappia eteenpäin ja sanottiin ääneen uloshengityksen aikana HUU ja HUH-HUU. Samaa harjoitusta varioitiin vielä tekemällä niin sanottu tuulenpuuskaharjoitus, jossa uloshengityksen aikana sanottiin pitkä PUUH. Näiden harjoitusten tavoitteena oli kehollistaa hengitys ja saada pallea toimimaan hengitystä tukevana.

Tällä toisella kerralla teimme lisäksi alkuääniharjoituksia, joissa puolestaan oli tarkoitus saada kasvojen lihakset rentoutumaan ja tukemaan äänen vapaata virtaamista ulos. Mielikuvana haettiin ajatusta vesirännistä, joka pysyy muuttumattomana huolimatta siitä, paljonko vettä rännistä virtaa maahan.

Kokemuksena toinen kerta oli henkisesti hyvin vapauttava ja hivenen liikuttavakin. Koska oma ääneni on käheä, olen huomaamattani minimoinut äänen voimakkuutta puhuessani. Hyvän lämmittelyn ja harjoitusten jälkeen alkuäänit virtasivat vapaina ja vahvoina, jopa hieman resonoiden. Vieläkin äänessä oli havaittavissa äänihuulten paksuuntumisesta johtunutta käheyttä, mutta jo selkeästi vähemmän. On hämmästyttävää, miten jo parin viikon harjoituksilla ääni voi kuulostaa erilaiselta ja paremmalta. Omalla kohdallani harjoitusten onnistuminen vaati hyväksyvän ja rohkaisevan ilmapiirin, jossa oli turvallista kokeilla oman kehon ja erityisesti äänen toimintaa ja rajoja.

Vokologi Liisi Petterson ohjasi koronavirustilanteen vuoksi minua 19.3.2020 verkkotunnilla. Hän lähestyi äänen huoltoa ensin tavoitteen asettamisen kautta. Minun piti määrittellä se, mitä miellelyhtymiä oma ääneni, puheeni tällä hetkellä tuovat minulle. Sen jälkeen määrittelin vielä tavoitteet, mihin haluan ääniterapialla päästä. Keskeinen tavoite minulle on oppia puhumaan luontevasti ja se, että pystyn tuottamaan kaikki tarvitsemani äänet hyvin. Isona tavoitteena on myös hyväksyä oma ääneni ja oppia vähitellen rakastamaan sen väriä, sointia ja vivahteita puutteista huolimatta.

Sen jälkeen luin tekstejä kolmella eri äänen korkeudella: keskiäänellä, korkealla puheäänellä sekä matalalla äänellä. Tällä tarkistettiin, käytätkö puhuessani rintaresonanssia ja onko äänessäni vaihteluita. Lopputulemana oli, että vaihtelua äänessäni on hienosti

ja puhetapani on selkeä, joskin rintaresonanssin hyödyntäminen on pientä. Hengitys, jonka riittävyys oli haasteena lukiessani pitkiä lauseita, toimi puolestaan syvähengityksenä aiempaa paremmin. Hankaluutta aiheutti kuitenkin kurkunpään laiska toiminta sekä äänihuulien välissä oleva rako.

Lopputunnin harjoituksissa keskityttiin kurkunpään toiminnan aktivointiin erilaisin äänneharjoituksin. Harjoituksina tehtiin kasvot ja erityisesti leuka mahdollisimman rentona, sanomalla muun muassa sanoja Jibbi, Jebbee, Jubbuu useita kertoja ja samat vielä vaihdellen myös d-kirjaimella ja g-kirjaimella. Harjoituksessa on tärkeää, että leuka pyritään pitämään liikkumattomana ja rentona. Lisäksi sanalla njet, haettiin kielen oikeaan asentoa ja tehtiin oikean asennon löydyttyä ng-äänteellä liu'utusharjoituksia korkealta matalalle ja toisin päin. Tunnin loppuksi luin samat tekstit kuin tunnin aluksi uudelleen ja kurkunpään jumpan ansiosta tekstien lukeminen onnistui ilman hengästymistä ja äänessä oli soinnillisuutta. Käheys on edelleen olemassa, joskin se on vähentynyt niin, että sanat eivät juutu kurkkuun eikä äänne jää syntymättä kokonaan. Nyt ääneni sointi on matala ja käheä. Käheyden osalta jatketaan 28.3.2020 Liisi Petterssonin pitämässä työpajassa äänihuulisulun parantamista erilaisin harjoituksin. Ääniterapeutti Tiina Vuori-Odabasin kanssa keskitytään alkuääniin seuraavan kerran huhtikuussa 2020. Ääniterapia siis jatkuu osana omaa vuoden 2020 ohjelmaa.

8 Johtopäätökset

Teoriassa puheääni on esitetty hyvin luonnollisena osana ihmistä. Lapsella on luontaisesti hyvä ryhti, jännityksetön keho, oikea hengitystekniikka ja avoin, utelias tapa tuottaa ääniä. Lapsilla ei juurikaan tavata häiriöitä puheen tuottamisessa. Aikuisella ääneen vaikuttavat samat asiat kuin lapsella. Kuitenkin kehon kannatus sekä ryhti usein muuttuvat vanhenemisen myötä ja ihminen omaksuu helposti huonoja työasentoja. Elämäntapa on kiireinen ja se vaikuttaa siihen, että hengittäminen saattaa unohtua, tai ihminen oppii virheellisen hengitystekniikan luonnollisen syvähengityksen sijaan. Jokaisella ihmisellä on sellaisia tapoja, jotka vaikuttavat ääneen, kuten nautintoaineet ja tietyt ruoka-aineet. Myös riittävän levon merkitys unohtuu helposti. Hyvin levänneenä kukaan ei stressaa ja jännity työskennellessään niin helposti kuin väsyneenä. Ääntöelimistön toiminta on hyvin kehollista. Täysin virheetön puheääni vaatii optimaalisen kehon toiminnan ja -huollon. Kaikista tärkeintä on kuitenkin oppia tunnistamaan, se millainen ammattilaisen oma ääni on, kun se toimii oikein ja moitteettomasti.

Tässä opinnäytetyötä varten tehdyt haastattelut paljastivat sen, että äänityöläiset tunnistavat oman äänensä tilannetta varsin kehnosti. Monella on toki muodostunut mielikuva omasta äänestä. Joskin puhetyöläisen oma mielipide äänestä saattoi olla joiltain osin ristiriidassa verrattuna esimerkiksi siihen, miltä heidän äänensä kuulostivat haastatteluhetkellä. Haastattelujen pohjalta uskallan todeta, että tähän mielikuvaan omasta äänestä on monilla vaikuttanut oman elämän aikana joko työssä, harrastuksissa tai läheisiltä saatu palaute.

Esille tuli myös päivävastaisia tilanteita, joissa esimerkiksi äänityöläinen ei kokenut oikeaksi tai osannut korjata saamaansa puheterapiaa tai ääniohjausta, koska ei itse tunnistanut puheen virhettä omassa puheessaan tai kuullut oman äänen rasittuneisuutta. Oma mielipide omasta äänestä voi osalla haastatelluista olla jopa este äänihuoltoon hakeutumiselle. Luonnonlapsen asenne toimii kyllä äänen tuottamisessa, mutta huoleton suhtautuminen äänen häiriöihin tai omiin ääntä kuluttaviin elämäntapoihin ei kannata koko työelämää.

Joidenkin vastausten kohdalla pohdin sitä, että äänen tuottaminen ja puheviestintä sekoittuivat haastateltujen vastauksissa liki samaksi asiaksi. Kun pyysin määrittelemään mediatyöläisen ääntä, sain listan puheviestinnän asioita, kuten murteen tai slangin käyttäminen juontopuheessa, puheen tauotuksen puuttuminen tai hätäinen tapa puhua. Puheviestintä on ymmärrettävä osana puhumista ja äänen käyttämistä. Voi ajatella, että hyvää puheviestintää voi tuottaa vasta sitten, kun äänen perusasiat ääntöelimistössä ja puhumisen tekniikka ovat kunnossa. Puheviestintä ja sisällön tuottaminen helpottuvat varmasti, kun puhumisen varmuus kasvaa, ääni sen sijaan vaatii välillä lepoa ja huoltoa toimiakseen kunnolla.

Puheen ammattilaiset tunnistavat ääniongelmat huonosti ja äänen huollon keinoja tiedettiin vielä vähemmän. Osa kyllä venytteli ennen lähetystä, käytti vesipulloa tai jopa avasi ääntänsä, silti oli havaittavissa paljon epävarmuutta siitä, osasiko näitä asioita tehdä oikein, oli kaikilla haastatelluilla. Ääneen vaikuttavista tekijöistä, kuten ruoka-, lääke- ja nautintoaineet, vain tupakointi ja joitain ruoka-aineita osattiin nimetä. Suklaa ja maitotuotteet tunnistettiin hyvin, mutta esimerkiksi hiilihapollisia virvokkeita tai kahvia ja teetä ei pidetty niin ongelmallisina. Johtuneesi siitä, että maidon ja suklaan aiheuttama limaisuus on helpompi tunnistaa kuin se, että jo kupillinen kahvia kuivattaa limakalvot. Runsas kahvin juominen saattaa jopa tehdä kurkunpään alueen araksi.

Ääni on kuitenkin puhetyön ammattilaisen tärkein työkalu. Tätä opinnäytetyötä tehdessä kypsyi ajatus siitä, että media-alan opintoihin olisi hyvä ottaa mukaan ääniongelmia aiheuttavat elintavat ja erityisesti ruoka- ja lääkeaineet. Harva esimerkiksi ajattelee, että ennen radio tai tv-lähetystä karheaan kurkkuun napattu kurkkutabletti on pääasiassa soakeria, joka lisää limaneritystä ja siten pahentaa ongelmia. Oikeampi tapa olisi juoda vettä ja antaa äänen levätä mahdollisimman nopeasti.

Oman äänen tunnistamista ja äänen oikeaa käyttämistä hengityksineen ja ryhtiasioineen pitäisi myös huomioida opintojen aikana. Opiskelijana on helpompi ottaa ohje vaikkapa satulatuolin käyttämisestä lähetyksessä tai jopa seisomisesta lähetyksen aikana vastaan, jos siitä tietää olevan apua sujuvammalle ja paremmalle äänen tuottamiselle. Lisäohjausta olisi myös hyvä antaa opiskeluvaiheessa myös siitä, että, mikäli äänen ongelmat (käheys, äänentuottamisen vaikeus, äänen äkillinen katoaminen ja palautuminen) kestävät yli kaksi viikkoa, tulisi olla yhteydessä korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäriin tai foniatriin. Terveysasemilla ei ole riittävää osaamista kurkunpään alueen ääniongelmien hoitamiseen.

Ääniterapia on ollut itselleni hyvin kokonaisvaltaista terapiaa. Olen oppinut paljon siitä niin teoriassa kuin käytännössäkin, kuinka kehollinen asia ääni on. Olen ollut vuosia aiemmin hyvin stressaantunut ja suorastaan yliväsynyt, ja ääneni tämänhetkinen laatu kertoo tästä tilanteesta konkreettisesti. Kun koko keho on jännittynyt, ryhti ei tuo ääntöelimistön toimintaa optimaalisesti.

Ääniterapiassa minun on ollut pakko rentouttaa omaa oloa ja oppia pinnallisen ja hätäisen hengityksen tilalle syvähengitys. Tällä on ollut konkreettinen vaikutus esimerkiksi verenpainearvojen laskemiseen keskimäärin arvoista 146/95 mmHg arvoihin 132/80 mmHg. Lisäksi äänenpitokyky on tuplaantunut reiluun kahteenkymmeneen sekuntiin jo näin lyhyellä harjoittelulla.

Ääniterapia antaa myös rohkeutta tuottaa erilaisia ääniä. Paluu alkuääniharjoituksiin on samalla tietyllä tavalla myös erilaisten henkisten ääneen liittyvien lukkojen avaamista – Minulla on oikeus tuottaa ääniä näin, huolimatta edes siitä, että kasvoillani on omituinen ilme! Useilla ihmisillä on erilaisia tunteista johtuvia lukkoja. Itselleni kiltin tytön hiljaisuuden hyve sekä soveliaan käyttäytymisen taakka ovat olleet isoimpia avattavista lukoista sen lisäksi, että opettelen oikeanlaista äänen tuottamisen tekniikkaa.

Lopputulena havaitsin, että monella ammattilaisella on erilaisia haasteita äänen käyttämisessä. Helpottavaa on se, että ääniterapia auttaa useimmissa äänen ongelmassa, poissulkien lääketieteellistä hoitoa vaativat ongelmat. Itselleni ääniterapian harjoitukset tulevat jäädäkseen, koska omaan perussairauteeni kuuluva lääkitys kuormittaa kurkunpään aluetta vielä jatkossakin. Siitä huolimatta itselläni ja myös tällä hetkellä media-alan puhetyötä tekevillä ammattilaisilla on mahdollisuus parantaa oman äänen kuntoa ja äänenkäyttöä. Harjoituksia täytyy vain tehdä usein, ellei jopa päivittäin, jotta jo aiemmin opitut kurkunpään ja hengityksen väärät toimintatavat unohtuvat.

Lähteet

Aalto, A-L. & Parviainen, K. 1985. Auta ääntäsi. Äänenkäyttäjän käsikirja. 7. painos. Helsinki: Kustannusyhtiö Otava.

Ahonen, J. & Sandström, M. 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus Oy

Blogi: Suomen puheopisto Oy. Porinalla parempaa äänenkäyttöä. Puheenvuoro – Asiaa ja ajatuksia vuorovaikutuksesta. (Luettu 28.2.2020). <https://puheenvuoro.blogspot.com/2018/08/porinalla-parempaa-aanenkayttoa.html>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1993. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

HUS Foniatrian poliklinikka: Äänihäiriöt (Luettu 28.2.2020). <https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaalat/silma-korvasairaala/foniatria/aanihairiot/Sivut/default.aspx>

Jyväskylän yliopisto: Kielikeskus. Puheviestinnän määrittelyä. (Luettu 12.2.2020) https://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja_perusteita_maarittely_shtml

Keysers, Christian 2011. The empathic brain: How the discovery of mirror neurons changes our understanding of human nature. Kindle Edition.

Kleemola, Leenamajja & Eeva, Sala 2013. Äänihäiriöoireesta spesifiseen diagnoosiin. Aikakauskirja Duodecim, 2013;129(2):189-99. (Luettu 4.2.2020). <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2013/2/duo10752#s6>

Kleemola, Leenamajja & Sala, Eeva 2013. Äänihäiriöoireesta spesifiseen diagnoosiin, Duodecim 2013;129: 189-199. (Luettu 7.3.2020). <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo10752.pdf>

Koistinen, M. 2004. Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja. 2. tarkennettu painos. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy.

Laukkanen Anne-Maria, Leino Timo 1999. Ihmeellinen ihmisääni. Helsinki: Gaudeamus. Oy Yliopistokustannus University Press Finland.

Lehto, Heikki. Havukainen, Raimo. Maalampi, Jukka, Leskinen Janna 2016. Fysiikka 3 Aallot. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Patjas, Markku 2020. Katri Ojasen stroboskopia diagnoosi 23.1.2020

Ruotsalainen Jaana. Sinua Varten: Fysioterapeutti ääniergonomian asiantuntijana. (Luettu 7.3.2020). <https://www.jaanaruotsalainen.fi/index.php?p=2&id=16&k=4>

Sala, Eeva 2004. Äänihäiriöiden työperäisiä riskitekijöitä. Aikakauskirja Duodecim. (Luettu 13.2.2020). https://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ttl00129

Sala, Eeva 2004. Äänihäiriöiden diagnostiikka ja hoito. Aikakauskirja Duodecim. (Luettu 18.2.2020). https://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ttl00130

Sala, Eeva, Sihvo, Marketta & Laine, Anneli 2011. Toimiva ääni työvälteenä – Ääniergonomia. Työterveyslaitos.

Sihvo, Marketta 2006. Terve ääni. Äänen hoidon ABC. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy

Suomen Refluksi. Vertaistukisivusto verkossa. (Luettu 28.2.2020). <https://www.refluksi.fi/232>

Voice massage terapeuttiyhdistys: <https://www.voicemassage.fi/> (Luettu 27.2.2020).

Ware, C. 1998. Basics of Vocal Pedagogy. The Foundations and Process of Singing. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.

Wilson, K.D. 1979. Voice problems of children. Baltimore: Williams & Wilkins

Yliopiston verkkoapteekki 2020. Valokuva vesipiipusta. (Luettu 4.2.2020). <https://www.yliopistonverkkoapteekki.fi/VESIPIIPPU-MUOVINEN-INHALAATTORI-1-kpl>

Äänikurssit verkossa: Pettersson, Liisi, 2019. Miksi äänellä koskettaminen on tärkeä taito jokaiselle vaikuttajalle? (Luettu 5.2.2020). <https://aanikurssit.fi/aanella-koskettaminen/>

Äänikurssit verkossa: Svan, Maria 2019. Osa 1: Miksi äänenkäytön taito on tärkeää? <https://www.youtube.com/watch?v=KuYE-QD36x0&feature=youtu.be> . (Luettu 4.2.2020).

Äänikurssit verkossa: Pettersson, Liisi, 2019. Osa 2: Mitä äänenkäytön harjoittelulla voi saavuttaa? https://www.youtube.com/watch?time_continue=16&v=_8z_DjGCoqU&feature=emb_logo (Luettu 4.2.2020).

Äänikurssit verkossa: Svan, Maria 2019. Osa 3: Miten kuka tahansa voi kehittää äänenkäyttöään. (Luettu 4.2.2020). https://www.youtube.com/watch?v=OpAeq3SCz4E&feature=emb_logo

Haastattelut

Kursi, Olli-Pekka 2020. Reportteritoimittaja. Yle Metropolitoimitus. Haastattelu: 5.3.2020.

Laitinen, Justus 2020. Radiojuontaja. Yle Suomi Uusimaa. Haastattelu: 10.3.2020.

Rantanen, Eeva 2020. Tuottaja. ITV Studios Finland Oy. Haastattelu: 6.3.2020.

Suomi, Kalle 2020. Reportteritoimittaja. Yle Metropolitoimitus. Haastattelu: 5.3.2020.

Töllinen, Aino 2020. Tuottaja. Yle Suomi. Haastattelu: 10.3.2020.

Vähähyppä, Laura 2020. Radio- ja musiikkitoimittaja. Radio Rock. Haastattelu: 10.3.2020.

Haastattelukysymykset

Kysymykset kaikille

- 1 Millaisia ajatuksia sinulla on äänestä työvälineenä?
- 2 Millainen sinun mielestäsi media-alan puhetyöläisen äänen pitäisi olla, että se tavoittaa kohderyhmänsä?
- 3 Millaiset äänen ominaisuudet eivät mielestäsi kuulu esimerkiksi radiojuontajalle?

Kysymyksiä äänityöläisille:

- 4 Miten äänesi ja äänenkäyttösi on muuttunut vuosien varrella?
- 5 Millaisia ongelmia sinulla on ollut äänenkäytössä?
- 6 Milloin ja miten äänestä välittyy oma vointi tai tunnetila? (esimerkiksi väsymys, sairaus, stressi). Voiko sitä välttää?
- 7 Miten pidät äänestäsi huolta? (työssä ja vapaa-aika)
- 8 Kun aloitat päivän juontotyöt, millaisia asioita teet ennen sitä? Vesipullo mukana, pienet venyt tai äänenavaukset tms.
- 9 Tarjoaako työnantaja äänihuoltoa, esim. työterveyden kautta?
- 10 Onko jostain haittaa työäänelle?
- 11 Vältätkö sairastumista?
- 12 Vältätkö joitain asioita / jonkin asian tekemistä työn ulkopuolella?
- 13 Harrastusten ja työn välinen äänenkäyttö, onko siinä eroa?

Kysymyksiä tuottajille:

- 14 Mihin ihmisen äänessä kiinnitetään huomiota rekrytoinnissa?
- 15 Kuinka paljon ohjelman formaatti tai kanava vaikuttaa media-alan puhetyöläisen valintaan?
- 16 Milloin ääni on persoonallinen ja milloin se on poikkeava?
- 17 Miten omaa ääntä kannattaa kehittää?
- 18 Miten työnantaja tukee äänenhuoltoa, esim. työterveyden kautta?
- 19 Onko tullut vastaan tilannetta, että työntekijälle on kehittynyt ääniongelma työn tai hänen elämäntapojensa myötä?