

Jemina Holma & Katariina Rontu

TRANSNAISTEN OMATOIMINEN ÄÄNIHARJOITTELU ENNEN PUHETERAPIAN ALKAMISTA

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Logopedian kandidaatintutkielma
Huhtikuu 2020

TIIVISTELMÄ

Jemina Holma ja Katariina Rontu: Transnaisten omatoiminen ääniharjoittelu ennen puheterapian alkamista
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Logopedia
Huhtikuu 2020

Tässä kandidaatintutkielmassa tarkasteltiin transnaisten omatoimista ääniharjoittelua ennen puheterapian alkamista. Aiemmat transnaisten ääniharjoittelua koskevat tutkimukset ovat painottuneet puheterapeutin ohjaamaan feminisoivaan ääniterapiaan, eikä omatoimista harjoittelua ole tutkittu. Tutkimusmenetelmänä tässä kandidaatintutkielmassa käytettiin puolistrukturoitua haastattelua, ja tutkimushenkilöinä oli kaksi transnaista. Tutkittavilta kysyttiin, mitä ääneen liittyviä asioita he harjoittelivat ja miksi, mistä he löysivät harjoituksia ja millaisia kokemuksia heillä oli ääniharjoittelusta. Analyysimenetelmänä käytettiin laadullista sisällönanalyysia. Haastatteluaineistot litteroitiin peruslitteroinnin menetelmin ja teemoiteltiin aineistolähtöisesti.

Aineistosta nousi esiin neljä teemaa: ääniharjoittelun toteutus, harjoitusten alkuperä, harjoittelun motiivit sekä kokemukset harjoittelusta. Tuloksista kävi ilmi, että tutkittavat olivat keskittyneet ääniharjoittelussaan äänenkorkeuteen sekä resonanssiin ja harjoitukset olivat olleet peräisin lähinnä vertaisilta. Ulkonäön ja äänen ristiriidan herättämä huomio sekä ääniterapiaan pääsemiseen kulunut pitkä aika olivat motivoineet ääniharjoittelua. Haastateltavien kokemukset omatoimisesta ääniharjoittelusta vaihtelivat: toisaalta tutkittavat kokivat harjoituksista olleen hyötyä, toisaalta omatoimiseen harjoitteluun oli liittynyt haasteita. Haastatteluaineistosta nousi esiin toive luotettavasta, kaikkien saatavilla olevasta ääniharjoittelumateriaalista sekä ääniterapiaan pääsemisestä varhaisemmassa vaiheessa sukupuolenkorjausprosessia. Tutkimus osoittaa, että tarve luotettaville ääniharjoituslähteille on merkittävä.

Avainsanat: transnainen, feminisoiva ääniterapia, omatoiminen ääniharjoittelu

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO	1
2 TRANSNAISET JA ÄÄNI.....	2
2.1 Transnaiset ja sukupuolenkorjaus	2
2.2 Kommunikointipiirteiden vaikutus sukupuolen tulkintaan	3
2.3 Puheäänen yhteys transnaisten elämänlaatuun.....	4
2.4 Äänen feminisointi ääniterapiassa.....	4
2.5 Internetin ääniharjoitukset transnaisille.....	6
3 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	7
4 TUTKIMUSMENETELMÄT	8
4.1 Tutkimusstrategia ja aineiston muodostuminen	8
4.2 Tutkimushenkilöt.....	8
4.3 Aineiston analyysi	9
4.4 Tutkimuksen eettisyys.....	9
5 TULOKSET	11
5.1 Teemat	11
5.2 Ääniharjoittelun toteutus	11
5.3 Harjoitusten alkuperä	14
5.4 Harjoittelun motiivit.....	15
5.5 Kokemukset harjoittelusta.....	16
6 POHDINTA	20
6.1 Tulosten tarkastelu	20
6.1.1 Ääniharjoittelun toteutus	20
6.1.2 Harjoitusten alkuperä.....	21
6.1.3 Harjoittelun motiivit	22
6.1.4 Kokemukset harjoittelusta	22
6.2 Menetelmän pohdinta.....	24
6.3 Työn kliininen merkitys ja jatkotutkimusaiheita.....	25
7 LÄHDELUETTELO.....	26

Liite. Suostumuslomake

1 JOHDANTO

Suurin osa ihmisistä identifioituu siihen sukupuoleen, johon heidät on syntymässä määritetty (Seta ry, 2020). Poikkeuksiakin kuitenkin on. Seta ry:n Sateenkaarisanaston (2020) mukaan “transsukupuolisen ihmisen identiteetti ei vastaa hänen syntymässä määritettyä sukupuoltaan”. Näin ollen syntymässä pojaksi määritetty voi todellisuudessa identifioitua naiseksi tai esimerkiksi muunsukupuoliseksi. Transnaiseksi kutsutaan naista, joka on syntymässä määritetty pojaksi, mutta identifioituu naiseksi, erotuksena cissukupuolisesta naisesta, joka on määritetty naiseksi jo syntymän hetkellä. Osa transnaisista kokee sukupuolidysforiaa eli kehon sukupuolitettuihin piirteisiin ja väärinsukupuolittamiseen kohdistuvaa ahdistusta (Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus, 2018). Yksi transnaisille tarjottavista sukupuolidysforian vähentämiseen tähtäävistä sukupuolenkorjaushoidoista on puheterapeutin ohjaama feminisoiva ääniterapia (Mattila & Tinkanen, 2015).

Transnaiset ovat heterogeeninen ryhmä, ja osa heistä voikin löytää feminiinisen äänen spontaanisti ilman ääniterapiaa (Sellman & Rihkanen, 2015). Tässä kandidaatintutkielmassa keskitymme kuitenkin transnaisiin, jotka ovat saaneet sukupuolenkorjaushoitoihin kuuluvaa ääniterapiaa. Feminisoiva ääniterapia painottuu sukupuolen tulkintaan liittyviin kommunikointipiirteisiin, äänen suojeluun sekä omaan ääneen liittyvien väärin mielikuvien korjaamiseen (Sellman & Rihkanen, 2015). Puheterapeutin ohjausta voi joutua odottamaan kauan, joten on hyvä saada tietoa siitä, millaisia harjoituksia transnaiset tekevät itsenäisesti odottaessaan feminisoivan ääniterapian alkua. Itsenäisesti ilman puheterapeutin ohjausta toteutetut ääniharjoitukset voivat mahdollisesti parantaa transnaisen käsitystä omasta äänestään ja sitä kautta elämänlaatua mutta myös aiheuttaa esimerkiksi toiminnallisen äänihäiriön (Sellman & Rihkanen, 2015). Ennen feminisoivan ääniterapian alkamista tehdyistä omatoimisista harjoituksista ei ole aiempaa tutkimustietoa.

Koska transnaisten tarve äänen feminisointiin ilmenee usein jo ennen puheterapeutin ohjaukseen pääsyä, kandidaatintutkielmamme tavoitteena on selvittää, millaisia käsityksiä transnaisilla on äänen feminisointiin tähtäävistä harjoituksista ja millaisia omatoimisia harjoituksia he ovat tehneet ennen puheterapian alkamista. Tutkielmamme tuo transnaisille ja asiasta kiinnostuneille tutkijoille perustietoa transnaisten ennen puheterapian alkamista omatoimisesti tekemistä feminisoivista ääniharjoituksista. Myös transnaisten kanssa työskentelevät terveydenhuollon ammattilaiset saavat tutkimuksestamme tietoa siitä, kuinka pystyvät paremmin auttamaan transsukupuolisia asiakkaitaan saavuttamaan feminiinisemmän äänen.

2 TRANSNAISET JA ÄÄNI

2.1 Transnaiset ja sukupuolenkorjaus

Kaikki eivät identifioitu siihen sukupuoleen, johon heidät on syntymässä määritetty (Seta ry, 2020). Transnainen on henkilö, joka on syntymässä määritetty pojaksi, mutta identifioituu naiseksi. Monet transnaiset kokevat ahdistusta, kun heitä kohdellaan identiteettinsä vastaisen sukupuolen edustajana tai kun heidän kehonsa sukupuolitettut piirteet eivät vastaa koettua sukupuolta. Tätä ahdistusta kutsutaan sukupuolidysforiaksi (Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus, 2018). Kaikki transsukupuoliset eivät koe dysforiaa, mutta koettu dysforia korreloi vahvasti kohonneen itsemurhariskin kanssa (Peterson, Matthews, Copps-Smith, & Conard, 2017). Transihmiset kokevat cissukupuolisia enemmän masennusta, ahdistusta ja muita mielenterveysongelmia niin ennen kuin jälkeen sukupuolenkorjaushoitojen, mutta heidän henkinen hyvinvointinsa paranee selvästi hoitojen ansiosta (Dhejne ym., 2011; Dhejne, Van Vlerken, Heylens, & Arcelus, 2016). On siis erityisen tärkeää pitää huolta siitä, että dysforiaa kokevat transnaiset saavat tarvitsemansa hoidon mielenterveysongelmien välttämiseksi.

Sukupuolenkorjaushoitoihin ohjataan transsukupuolisuusdiagnoosin (F64.0) saaneet henkilöt (Kärnä, 2017). Lähivuosina voimaan tulevassa ICD-11-tautiluokituksessa transsukupuolisuuden diagnoosin korvaa sukupuolen yhteensopimattomuuden diagnoosi, joka on siirretty psykiatrisesta luokasta seksuaaliterveyden luokkaan (Seta ry, n.d.). Sukupuoli-identiteetin tutkimus ja korjaushoitojen koordinointi sekä suuri osa hoitojen toteutuksesta on Suomessa Helsingin yliopistollisen keskussairaalan (HYKS) sukupuoli-identiteetin tutkimuspoliklinikan ja Tampereen yliopistollisen sairaalan (Tays) trans-poliklinikan vastuulla. Vuonna 2016 sukupuoli-identiteetin tutkimukseen hakeutui vajaat 800 henkilöä, ja kliinisen kokemuksen mukaan tutkimukseen hakeutuneista 75 % saa transsukupuolisuusdiagnoosin tai muun epätyypillisen sukupuoli-identiteetin diagnoosin (Kärnä, 2017; Mattila & Tinkanen, 2015). Transnaisille tarjottavia hoitoja ovat genitaalikirurgia, rintojen augmentaatiokirurgia, suun ympäröivän karvoituksen epilaatiokäsittely, aataminomenan höyläminen, feminisoiva hormonihoito, puheterapeutin ohjaama ääniterapia sekä äänihuulikirurgia.

2.2 Kommunikointipiirteiden vaikutus sukupuolen tulkintaan

Transnaisten ääni on usein lähtökohtaisesti maskuliininen, sillä sukupuolenkorjausprosessiin kuuluvat hormonaaliset estrogeeni- ja antiandrogeenihoidot eivät vaikuta kurkunpään anatomiaan ja siten äänenkorkeuteen (Hembree ym., 2009). Feminiininen ääni on noin oktaavin korkeampi kuin maskuliininen, sillä miestyypillinen kurkunpää on kookkaampi ja äänihuulet paksummat ja pidemmät (Sellman & Rihkanen, 2015). Puheäänien korkeus ei kuitenkaan ole ainut piirre, joka erottaa feminiinisen äänen maskuliinisesta äänestä. Muita tekijöitä ovat resonanssi- ja sävelkorkeuden vaihtelu, äänenvoimakkuus, artikulaatio sekä ei-sanallinen viestintä (mm. Davies & Goldberg, 2006; Hillenbrand & Clark, 2009; Sellman & Rihkanen, 2015; Södersten, Nygren, Hertegård, & Dhejne, 2019). Myös esimerkiksi äänen vuotoisuuden yhteyttä puhujan sukupuolen havaitsemiseen on tutkittu, mutta tutkimustulokset ovat ristiriitaisia (Leung, Oates, & Chan, 2018).

Hancockin, Coltonin ja Douglasin (2014) tutkimuksessa kävi ilmi, että puhujat, joilla oli enemmän nousevaa intonaatiota ja suurempi sävelkorkeuden vaihtelu puheessaan, havaittiin naisiksi. Koska naisilla ja miehillä on tyypillisesti erikokoinen ääntöväylä eli puhe-elimet äänihuulista huuliin, ääni myös resonoituu ääntöväylässä eri tavoin, ja äänneiden formanttitaajuudet ovat naisilla korkeampia kuin miehillä (Davies, Papp, & Antoni, 2015). Resonanssi on läheisessä yhteydessä artikulaatioon. Naisten havaitaan useimmiten puhuvan paitsi miehiä heleämmällä äänensävyllä, myös tarkemmin artikuloitua (Dacakis, Oates, & Douglas, 2012). Holmbergin, Oatesin, Dacakisin ja Grantin (2010) mukaan lisäksi pienempi puheäänien voimakkuus voi saada aikaan vaikutelman feminiinisestä puhujasta. Myös nonverbaalinen eli ei-sanallinen viestintä voi vaikuttaa tulkintaan kommunikointikumppanin sukupuolesta. Länsimaisessa kulttuurissamme ajatellaan esimerkiksi runsaan ilmeiden käyttämisen ja hymyilyn sekä katsekontaktin ylläpidon kuvastavan feminiinisyyttä enemmän kuin maskuliinisuutta (Burgoon, Guerrero, & Floyd, 2010, s. 279; Soojin, 2000). Toisaalta länsimaidenkin välillä on suuria eroja. Maskuliinisuus–feminiinisyys-ulottuvuus on yksi Hofsteden (2001, s. 285–299) yli 50 kansallisen kulttuurin eroja selittävän, kyselyaineistoihin perustuvan kulttuuriulottuvuuksien teorian viidestä ulottuvuudesta. Suomen katsotaan tällä ulottuvuudella olevan erityisen feminiininen maa, jossa sukupuoliroolit ovat joustavia ja stereotyyppisen feminiinisiä piirteitä, kuten huolenpitoa, arvostetaan. Yhdysvaltojen puolestaan katsotaan olevan maskuliininen maa, jossa sukupuoliroolit ovat selvästi jakautuneet ja stereotyyppisen maskuliinisia piirteitä, kuten kunnianhimoa, arvostetaan.

2.3 Puheäänien yhteys transnaisten elämänlaatuun

Puheäänienlaatu on vahvasti yhteydessä elämänlaatuun kaikilla puhujilla (Karnell, 2007). Erilaisista äänihäiriöistä kärsivien potilaiden elämänlaatu oli selvästi heikompi kuin ääneltään terveiden verrokkien. Transnaisten elämänlaadun ja äänen suhdetta on vaikeampi tutkia, sillä heidän elämänlaatuunsa vaikuttava sukupuolidysforia ei useimmiten rajoitu pelkästään ääneen. McNeillin, Wilsonin, Clarkin ja Deakinin tutkimuksessa (2008) transnaisten elämänlaatu parani, kun heidän tyytyväisyytensä omaan ääneensä lisääntyi ääniterapian ansiosta. Tyytyväisyys omaan ääneen oli yhteydessä siihen, miten feminiinisenä he pitivät omaa ääntään. Puhuja kuitenkin kuulee oman äänensä matalampana kuin kuulijat, koska ääni johtuu omaan korvaan myös kallon luiden kautta eikä pelkästään ilmaitse (Shuster & Durrant, 2003). Näin ollen transnainen voi kokea äänensä olevan maskuliinisempi kuin se todellisuudessa on. Transnaisten ryhmä on hyvin heterogeeninen: osa kokee äänensä rajoittavan elämää voimakkaasti ja osa ei juurikaan (Hancock, 2017). Erityisen huomattavaksi puheäänien merkitys nousee vaiheessa, jossa ulkonäkö on sukupuolenkorjaushoitosten vaikutuksesta selvästi feminiininen mutta ääni ei vastaa ulkonäön perusteella pääteltyä sukupuolta. Tällöin maskuliininen puheääni voi ”paljastaa” naisen transsukupuolisuuden ulkopuolisille (Hancock, Krissinger, & Owen, 2011).

2.4 Äänen feminisointi ääniterapiassa

Vaikka osa transnaisista voi löytää feminiinisen äänen spontaanisti ilman ääniterapiaa, on tärkeää tarjota mahdollisuutta feminisoivaan ääniterapiaan osana sukupuolenkorjausprosessia (Sellman & Rihkanen, 2015). Feminisoivassa ääniterapiassa puheterapeutti arvioi aina yksilöllisesti transnaisen tarpeet ja ohjaa häntä tekemään sopivia harjoituksia (Dacakis, 2019). Käytämme termiä feminisoiva ääniterapia, sillä esimerkiksi Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus (n.d.) kutsuu feminisoiviksi hoidoiksi kaikkia sukupuolenkorjausprosessiin liittyviä naisellistavia hoitoja. Lisäksi englanninkielisessä tutkimuskirjallisuudessa näkee välillä käytettävien termejä *voice feminizing therapy* tai *feminizing voice therapy*.

Sukupuolen tulkintaan liittyviä kommunikointipiirteitä (ks. luku 2.2) voidaan harjoitella ääniterapiassa (Sellman & Rihkanen, 2015). Lisäksi ääniterapiassa keskitytään äänen suojeluun sekä omaan ääneen liittyvien väriä mielikuvien korjaamiseen. Ääniterapialla voidaan nostaa transnaisen äänen perustaajuutta keskimäärin 30–40 hertsiä. Terapiassa voidaan pyrkiä lisäämään transnaisen tietoisuutta omaan ääneensä perustaajuudesta esimerkiksi käyttämällä apuna äänenkorkeutta mittaavia

sovelluksia (Gelfer, Pickering, & Mordaunt, 2019). Transnaisten tavoiteäänikorkeuden ajatellaan useimmiten olevan 150 ja 185 hertsin välillä. Liian korkea puheääni kuitenkin rasittaa äänielimistöä ja on siten riskitekijä ääniongelmille (Sala, Sihvo, & Laine, 2011, s. 21). Siksi ääniterapiassa otetaan huomioon puheäänien perustaajuutta nostettaessa myös taloudellinen ja terveellinen äänentuottotapa. Ääniterapiassa saavutettu korkeampi puheääni ei toisaalta aina korreloi vahvasti transnaisen tyytyväisyyden kanssa (McNeill ym., 2008). Äänenkorkeuden lisäksi ääniterapiassa voidaan harjoitella resonanssin ja formanttitaajuuksien nostamista muuttamalla esimerkiksi kielen ja huulten asentoa puhuessa sekä äänen tuottoa päässä resonoivassa falsettirekisterissä rinnassa resonoivan modaalirekisterin sijaan (Davies ym., 2015; Hirsch, Gelfer, & Boonin, 2019). Muita harjoiteltavia kommunikointipiirteitä ovat kevyempi ja etisempi äänensävy, pienempi äänenvoimakkuus, tarkka artikulaatio sekä feminiininen ei-sanallinen viestintä.

Transnaisten ääniterapian vaikuttavuuden näytönaste on toistaiseksi heikko (Oates, 2019). On kuitenkin olemassa joitakin tutkimuksia, jotka tarjoavat lupaavaa ja melko vahvaa näyttöä transnaisten ääniterapian vaikuttavuudesta (Gelfer & Tice, 2013; Gelfer & Van Dong, 2013; Mészáros ym., 2005). Tapausselostukset, pienillä potilasryhmillä toteutetut seurantatutkimukset sekä kliininen kokemus osoittavat, että puheterapialla voidaan muuttaa transnaisten ääntä feminiinisemmäksi (mm. Hancock & Garabedian, 2013; Sellman & Rihkanen, 2015). Kuulijan kokonaishavainto puhujan äänestä voi kuitenkin olla silti maskuliininen (Gelfer & Van Dong, 2013). Vaikka transnainen olisi muuten saavuttanut identiteettiään vastaavan feminiinisen puheäänien, voi maskuliininen ääni tulla esiin yskiessä, nauraessa, huutaessa tai muuten käytettäessä kontrolloimattomampaa ääntä (Mora, Cobeta, & Becerra, 2018). Jos ääniterapia ei auta transnaista pääsemään toivottuun tulokseen, voidaan päätyä lyhentämään tai kiristämään äänihuulia kirurgisesti (Sellman & Rihkanen, 2015).

Transnaiset ovat kuitenkin heterogeeninen ryhmä, ja edellä mainitut äänen ja viestinnän piirteet ovat kulttuurisidonnaisia, sukupuolittuneita yleistyksiä. Feminisoivassa ääniterapiassa puheterapeutin onkin tärkeintä kuunnella asiakasta, joka on oman elämänsä asiantuntija. Puheterapeutin apua kaipaavat enenevässä määrin transnaisten ja transmiesten lisäksi myös muunsukupuoliset henkilöt (Södersten ym., 2019). Parhaimmillaan puheterapeutti voi antaa asiakkaalle työkaluja, joiden avulla hän voi löytää juuri omaan identiteettiinsä sopivan äänen tullakseen sosiaalisissa tilanteissa nähdyksi omana itsenään. Feminisoivan ääniterapian tarjoaminen transnaisille on tärkeää, jotta mahdollisesti sukupuoli-identiteetin kanssa ristiriidassa oleva ääni ei pahentaisi koettua sukupuoliristiriitaa (Hancock ym., 2011).

2.5 Internetin ääniharjoitukset transnaisille

Ääniterapiaan pääsy voi kestää sukupuolenkorjaushoitoihin hakeutumisesta jopa yli vuoden (Trasek ry, n.d.). Ääniterapiaa odottaessaan transnaiset voivat hyödyntää erilaisia transnaisille suunnattuja internetin ääniharjoituksia. Hakusanoilla ”voice feminization exercise” ja ”voice pitch analyzer” löytyy runsaasti videoita ja muita harjoitusmateriaaleja transnaisten ääniharjoituksiin. Harjoitukset vaikuttavat olevan karkeasti jaettavissa kolmeen pääluokkaan: puheterapeuttien luomat harjoitukset (mm. Exceptional Voice, Inc, 2020; Speechools Ltd, 2019), transnaisten kertomukset heidän itse tekemistään ääniharjoituksista (esim. Sanjati, 2016) sekä äänenkorkeutta mittaavat harjoitusvälineet (esim. Purr Programming, 2017). Kaikki löytämämme terapeuttien luomat harjoitukset ovat maksullisia, joten kaikilla ääntään feminisoivilla transnaisilla ei ole mahdollisuutta käyttää niitä. Transnaisten äänen feminisointiin tähtäävistä, oma-aloitteisesti tehdyistä harjoituksista ja niiden vaikuttavuudesta ei ole saatavilla tutkimustietoa. Joillekin itsenäisesti ääntään harjoittaville voi vääränlaisista harjoituksista syntyä toiminnallinen äänihäiriö, mutta toiset löytävät feminiinisemmän äänen itsenäisten harjoitusten avulla (Sellman & Rihkanen, 2015). Esimerkiksi äänen taajuutta mittaavat mobiilisovellukset eivät anna ohjeita puheäänien perustaaajuuden nostamiseen ergonomisesti tai mittaa äänen muita piirteitä korkeuden lisäksi. Edellä mainitut harjoitusmateriaalit ovat englanninkielisiä, emmekä löytäneet suomenkielisistä hakusanoista (”naisellisempi ääni harjoitus”, ”feminiininen ääni transnainen”, ”äänen feminisointi harjoitus”) huolimatta suomeksi juuri lainkaan harjoitusmateriaalia.

3 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella transnaisten ennen feminisoivan ääniterapian alkamista tekemiä omatoimisia ääniharjoituksia. Ennen feminisoivaa ääniterapiaa tehdyistä harjoituksista ei ole aiempaa tutkimustietoa. Transnaisten tarve äänen feminisointiin ilmenee usein jo ennen puheterapeutin ohjaukseen pääsyä, joten on tärkeää tuottaa tietoa siitä, millaisia käsityksiä transnaisilla on ääniharjoituksista ja millaisia omatoimisia harjoituksia he ovat tehneet. Tuloksia voivat hyödyntää transnaiset, asiasta kiinnostuneet tutkijat sekä transnaisten kanssa työskentelevät terveydenhuollon ammattilaiset.

Tutkimuskysymys on seuraava:

Mitä transnaiset kertovat ennen puheterapian alkua tekemistään omatoimisista ääniharjoituksista?

4 TUTKIMUSMENETELMÄT

4.1 Tutkimusstrategia ja aineiston muodostuminen

Tutkimus on otteeltaan laadullinen ja kuvaileva haastattelututkimus. Aineisto kerättiin kahdelta vapaaehtoiselta transsukupuolisuusdiagnoosin saaneelta tutkimushenkilöltä puolistrukturoiduilla teemahaastatteluilla (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 47–48). Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa aihepiirit ovat kaikille haastateltaville samat, mutta kysymysten muoto ja järjestys voi vaihdella. Hirsjärvi ja Hurme (2008, s. 72–73) suosittelevat myös esihaastatteluiden tekemistä perusjoukkoon kuuluville, otoksen ulkopuolisille henkilöille ennen lopullisen haastattelurungon laatimista. Meillä ei kuitenkaan ollut mahdollisuutta tämän toteuttamiseen tutkimuksen perusjoukon marginaalisuuden takia.

Haastattelut tehtiin FK Niina Heiskasen ja FK Aino Leppimäen pro gradu -tutkimukseen liittyvien haastatteluiden yhteydessä kolmelle haastateltavalle Tampereen yliopiston tiloissa. Ensimmäinen haastattelu tehtiin marraskuussa 2019 ja kaksi muuta haastattelua tammikuussa 2020. Ensimmäisessä haastattelussa haastattelijana toimi tämän tutkimuksen tekijöistä fil. yo. Jemina Holma, jälkimmäisissä fil. yo. Katariina Rontu. Myös Heiskanen ja Leppimäki olivat paikalla kaikissa haastatteluissa. Pyrimme kuitenkin tekemään tilanteista mahdollisimman luontevia miettimällä istumajärjestystä ja tavoittelimme keskustelunomaista ilmapiiriä haastatteluissa. Haastattelukysymykset muodostettiin yhdessä tutkielman ohjaaja dosentti Leena Rantalan sekä Tampereen yliopistollisen sairaalan (Tays) johtavan puheterapeutin dosentti Elina Kankareen kanssa. Haastateltavilta kysyttiin neljä pääkysymystä: mitä ääneen liittyviä asioita he olivat harjoittelivat, mikä oli saanut heidät harjoittelemaan, mistä he olivat löytäneet harjoituksia ja millaisia kokemuksia heillä oli harjoittelusta. Lisäksi tehtiin tarkentavia kysymyksiä. Haastattelut kestivät jokainen noin tunnin, ja ne tallennettiin Olympus LS14 -digitallentimella myöhempää litterointia varten.

4.2 Tutkimushenkilöt

Kaksi haastateltavaa saatiin mukaan tutkimukseen ääntään feminisoiville transnaisille suunnatuista harjoitus- ja vertaistukiryhmistä. Kolmas haastateltava tavoitettiin sukupuolenkorjausprosessiin kuuluneiden yksilöääniterapiakäyntien yhteydessä. Kerätystä aineistosta analysoitiin kuitenkin vain kaksi haastattelua siksi, ettei yksi haastateltavista ollut tehnyt ollenkaan ääniharjoituksia ennen puheterapiaan hakeutumistaan. Toinen tutkimushenkilöistä oli 48-vuotias ja aloittanut

korjausprosessin yli kolme vuotta aiemmin. Toinen oli 20-vuotias ja aloittanut korjausprosessin alle kolme vuotta aiemmin. Molemmilla oli transsukupuolisuusdiagnoosi, ja he olivat saaneet muiden sukupuolenkorjaushoitojen lisäksi ääniterapiaa. Toinen tutkimushenkilöstä oli aloittanut omatoimisesti feminisoivan hormonihoidon jo ennen sukupuolenkorjausprosessiin hakeutumistaan.

4.3 Aineiston analyysi

Haastattelemalla saatua materiaalia tuli yhteensä 50 minuuttia. Analyysimenetelmänä käytimme laadullista sisällönanalyysiä. Litteroimme haastatteluaineiston peruslitteroinnin periaatteita noudattaen (Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto, 2017), ja teemoittelimme sen aineistolähtöisesti (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 105–108). Litteroinnissa käytimme seuraavia litterointimerkkejä:

- . puheenvuoro päättyy
- , tauko
- – poistettu puhejakso
- [] tutkijoiden tekemä selventävä lisäys

Jätimme haastatteluista litteroimatta ne osat, jotka kuuluivat Heiskasen ja Leppimäen aineistoon. Pyrimme varmistamaan litteroinnin luotettavuuden litteroimalla toisen tutkijan tekemän haastattelun, minkä jälkeen keskustelimme yhdessä monitulkintaisista kohdista. Analysoimme aineiston aineistolähtöisesti, koska aiheesta ei ole aiempaa tutkimusta. Halusimme tuoda haastateltavien kokemukset esille ilman taustalla vahvasti vaikuttavaa viitekehystä, kuten ICF-luokitusta. Teemoittelimme toisen tutkijan tekemän haastattelun, minkä jälkeen vertasimme löytämiämme teemoja toisiinsa sekä yhdenmukaistimme ja nimesimme ne.

4.4 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimus täyttää eettisyyden vaatimukset Taysin eettisen toimikunnan arvioinnin perusteella. Kaikki tutkimushenkilöt täyttivät ja allekirjoittivat lomakkeen (ks. Liite), jolla he suostuivat osallistumaan tutkimukseen. Tutkimushenkilöille kerrottiin, että tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja että heillä oli oikeus kieltäytyä siitä sekä perua suostumuksensa tai keskeyttää haastattelu milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Tutkimushenkilöille kerrottiin myös, että tiedot käsiteltiin

luottamuksellisesti eikä heitä voitu missään vaiheessa tunnistaa, koska tietoja käsiteltiin tunnistuskoodin avulla kaikissa tutkimuksen asiakirjoissa. Koodiin liittyvät henkilötiedot olivat ainoastaan tutkijoiden tiedossa ja hallussa, eikä niitä luovutettu kenellekään muulle. Tunnistuskoodi oli satunnainen kolminumeroinen luku. Vain tutkijat kuulivat audiotallenteen, ja tallenne tuhottiin litteroimisen jälkeen. Koimme tutkittavien henkilöllisyyden salaamisen erityisen tärkeäksi, koska transnaiset ovat marginaalinen ryhmä, jolloin tutkimushenkilöt voisivat olla helposti tunnistettavissa. Emme kerro tutkimuksessamme tutkimushenkilöiden sukupuolenkorjausprosessin tarkkaa kestoja, harjoitus- ja vertaistukiryhmien tai yksilöääniterapiakäyntien tarkkaa paikkaa tai sitä, kuka haastateltavista tavoitettiin mistäkin. Emme myöskään yhdistäneet tutkittavien taustatietoja tuloksiin. Pidimme kuitenkin tietoa tutkittavien iästä olennaisena, koska ikä voi oletettavasti vaikuttaa esimerkiksi siihen, kuinka paljon töitä transnaisen täytyy tehdä äänenkorkeuden nostamiseksi feminiiniselle tasolle.

5 TULOKSET

5.1 Teemat

Haastatteluaineistosta nousivat esiin seuraavat neljä teemaa: ääniharjoittelun toteutus, harjoitusten alkuperä, harjoittelun motiivit sekä kokemukset harjoittelusta. Teemojen sisällöt on esitelty alla olevassa taulukossa.

Taulukko. Haastatteluaineistosta esille nousseiden teemojen sisällöt

Ääniharjoittelun toteutus	Harjoitusten alkuperä	Harjoittelun motiivit	Kokemukset harjoittelusta
Harjoitustyypit	Internet	Äänen ja ulkonäön ristiriita	Helpot harjoitukset
Tiheys	Vertaiset	Ääniterapian odottaminen	Hyödylliset harjoitukset
Kesto			Haasteet
Ajankohta			Ehdotukset omatoimisen
Paikka			harjoittelun helpottamiseksi

5.2 Ääniharjoittelun toteutus

Molemmat tutkimushenkilöt olivat tehneet omatoimisia ääniharjoituksia ennen äänen feminisointiin tähtäävän ääniterapiajakson alkua. He kertoivat tekemistään harjoituksista, niiden tiheydestä, kestosta, ajankohdasta ja paikasta. Käsittelemme alaluvussa 5.5 tarkemmin tutkimushenkilöiden kokemuksia ääniharjoittelusta.

Molemmat tutkimushenkilöt olivat harjoitellessaan keskittyneet äänenkorkeuden nostamiseen. Toinen heistä oli kokenut hyödylliseksi vokaalin nostamisen mahdollisimman korkealle. Toinen oli käyttänyt äänenkorkeuden nostamisessa apuna äänenkorkeutta mittaavaa mobiilisovellusta.

Esimerkki 1: Vokaalin nostaminen

```
-- ollu tosi paljon eduks et mä välillä kokeilin esim nostaa  
vokaalii mahollisimman korkeelle --
```

Lisäksi toinen tutkimushenkilöistä oli harjoitellut äänen pehmeyttä.

Esimerkki 2: Äänen pehmeys

-- se pehmeys myöskin [on ääneen liittyvä asia, jota olen harjoitellut], tai siis onkohan se resonanssi, taitaa olla tosiaan se pehmeys siinä --

Molemmat tutkimushenkilöt olivat myös äänittäneet ja kuunnelleet omaa ääntään. Toinen tutkimushenkilö koki oman äänensä kuuntelun ärsyttäväksi mutta hyödylliseksi.

Esimerkki 3: Oman äänen kuunteleminen

-- kuuntelin omaa ääntäni aika paljon joka siis ärsyttävää oli mutta sillä sen sai parhaiten --

Sen lisäksi, että toinen tutkimushenkilö oli äänittänyt ja kuunnellut omaa ääntään, hän oli myös pyytänyt kavereitaan kuuntelemaan äänitteitä ja antamaan niistä palautetta.

Esimerkki 4: Kavereiden palaute

-- mä annan niitä äänitteitä aina mun kaverille et se kuuntelee niitä -- joo on [kaverit antaneet palautetta äänitteistä] --

Toinen tutkittavista oli harjoitellessaan keskittynyt myös ääniergonomiaan. Hän koki harrastuksistaan Alexander-tekniikasta ja taijiquanista olleen tukea ääniharjoittelussa. Alexander-tekniikka on menetelmä, joka pyrkii korjaamaan virheellisiä asentoja sekä vähentämään lihasjännitystä ja siitä aiheutuvia kipuja (Kent, 2016a). Taijiquan tai taiji puolestaan on kiinalaisiin kamppailulajeihin ja taolaisuuteen perustuva liikuntamuoto, jonka hitaat liikkeet voivat myös parantaa ryhtiä (Kent, 2016b).

Esimerkki 5: Alexander-tekniikka ja taijiquan

Alexander-tekniikasta toki sai ihan hyödyllisiä neuvoja siitä ergonomiasta -- mä oon käynyt myös taijiquanissa missä käytettiin ergonomiata, opeteltiin olemaan ryhdikäs eri asennoissa ja liikkeissä.

Toinen tutkimushenkilö oli hyödyntänyt myös mielikuvaharjoituksia sekä runojen ääneen lukemista, joka oli tehnyt harjoittelusta mielekkäämpää. Toinen taas oli käyttänyt harjoittelussa avukseen laulamista, mutta ei ollut varma sen hyödyllisyydestä.

Esimerkki 6: Eläytyminen ja runot

-- sitte mä koitin välillä eläytymistä myöskin että mä mietin, että jos sen kautta saisi sitä ääntä muutettua, mielikuvaharjoituksia ja roolileikkejä -- ja välillä mä luin esimerkiksi runoja ääneen että se saatto olla ihan kivaaki välillä siitä ku sitte innostuin.

Esimerkki 7: Laulaminen

-- alussa myöskin yritin harjotella laulamalla mutta en tiiä et onnistuko se yhtää mitenkää.

Tutkimushenkilöt kertoivat myös harjoituskertojen tiheydestä ja kestosta. Toinen tutkimushenkilöistä kertoi haastattelussa vain alkuvaiheen harjoituskertojen kestosta, joka oli vaihdellut 15 ja 30 minuutin välillä. Toinen tutkittava taas kertoi harjoitelleensa alussa enemmän ja vähentäneensä harjoittelua viikon jälkeen, kun harjoitukset alkoivat sujua paremmin.

Esimerkki 8: Monta tuntia päivässä

-- alussa tosiaan harjoittelin monta tuntia päivässä -- alussa joo [harjoittelin päivittäin] jonkun viikon ja sit mä aloin tehdä vähä vähemmän, alussa oli tuntejaki jopa, mä halusin sen mahdollisimman nopeeta vaan -- sitte vähän väheni, sen jälkeen ku alko sujumaan paremmin --

Toinen tutkimushenkilöistä kertoi tehneensä harjoituksia ollessaan motivoitunut, toinen herättyään ja silloin, kun oli aikaa. Kumpikaan tutkimushenkilöistä ei kertonut noudattaneensa säännöllistä harjoitusaikataulua.

Esimerkki 9: Fiilispohjalta

Se [harjoittelu] oli aina vähän fiilispohjalta että jos tuntu että oli tarpeeks korkee motivaatio --

Esimerkki 10: Kun oli aikaa

-- [tein harjoituksia] silloin ku mä heräsin, jos oli muuta aikaa tai semmosta et ei tehny tai siis ei ollu mitään muuta tekemistä oikeestaan --

Toinen tutkimushenkilöistä oli tehnyt ääniharjoituksia yksin vanhempiansa omakotitalossa. Omakotitalossa sai käyttää suurempaa äänenvoimakkuutta ja harjoittelu oli vapauttavampaa.

Esimerkki 11: Omakotitalossa harjoittelu

-- tuntu että se [vanhempien omakotitalossa harjoittelu] oli semmosta vapauttavampaa [kuin omassa kerrostaloasunnossa harjoittelu], sai käyttää volyyymiäki -
-

5.3 Harjoitusten alkuperä

Toinen tutkimushenkilöistä oli käynyt Seta ry:n transsukupuolisuutta käsittelevässä vertaistukiryhmässä. Ryhmässä oli noussut esiin osallistujien omia ajatuksia äänenkorkeuden nostamisesta aataminomenaa liikuttamalla.

Esimerkki 12: Vertaistukiryhmä

-- ihmisiltä [vertaistukiryhmässä] tuli kaikkii omia ajatuksia että miten saada ääntä ehkä korkeemmalle, esimerkiks aataminomena -- sais jotenki tuntumaan että se on tuolla, et sais kokemuksen sen siirtymisestä -- Setan ryhmistä mä en kuitenkaan saanu mitään ääniharjoitusten ohjeita silleen.

Toinen tutkittavista kertoi etsineensä aluksi harjoittelun tueksi internetistä videoita, joista olisi saanut hyödyllisiä vinkkejä.

Esimerkki 13: YouTube

YouTube [oli paikka, josta katsoin videoita] mutta siitäki on kyl aika paljon aikaa et en mä tarkalleen muista mitä videoita mä katoin mut googlasin vaan että voice training ja sitten mtf -- mä katoin niitä videoitakin jonkun verran siinä alussa että oisko siin sitte mitää vinkkejä.

Hän oli saanut myös transsukupuolisilta kavereiltaan ohjeita ääniharjoituksiin. Harjoituksissa kuunneltiin omaa ääntä sekä kiinnitettiin huomiota äänenkorkeuteen ja äänentuottoipaikkaan. Tutkittava ei osannut kertoa, mistä hänen kaverinsa olivat saaneet ohjeet harjoituksiin, mutta arveli niiden olleen peräisin heidän kavereiltaan.

Esimerkki 14: Kavereiden ohjeet

-- mulla oli kavereita myöskin mitkä oli iteksee [tehneet ääniharjoituksia] nii nekin kerto niitä jonkilaisia, just se et kuuntelee omaa ääntänsä ja kattoo et se menee tarpeeks korkeelle, sitte myöskin et se tulee tästä kurkun yläpuolelta oli myöskin yks ohje --

Esimerkki 15: Kavereiden kavereilta

En mä tiiä [mistä kaverit olivat saaneet ohjeita] ehkä neki oli saanu ne niiden kavereiltansa joskus --

5.4 Harjoittelun motiivit

Vain toinen tutkimushenkilöistä kertoi omatoimisen ääniharjoittelunsa motiiveista. Hän kertoi äänensä ja ulkonäkönsä ristiriidan kiinnittäneen arkisissa tilanteissa myös tuntemattomien ihmisten huomion, mikä häiritsi häntä ja sai hänet aloittamaan ääniharjoittelun. Lisäksi sukupuolenkorjausprosessin alusta ääniterapian alkuun kulunut pitkä aika lisäsi motivaatiota omatoimiseen harjoitteluun.

Esimerkki 16: Joutui itsekseen harjoittelemaan

-- ku mä olin käyttäny hormoneit joku puol vuotta ni sitte ihmiset alko aina tuijottaa ku mä puhun, et ihan senkin takia oli hyvä alkaa tekemään niitä [harjoituksia] -- tietysti ku ei saanu [ääniterapiaa] nii joutu itekseen [harjoittelemaan] --

Esimerkki 17: Ihmiset alkoivat tuijottaa

-- olin bussissa ja mä istuin siinä ikkunan viereisellä paikalla ja mun vieressä oli joku ihminen nii sit mä sanoin että anteeksi jään tässä ja kaikki alko tuijottaa mua siinä bussissa -- tavallaan se oli semmonen et alko tajumaan et pitäs alkaa harjottelemaanki --

5.5 Kokemukset harjoittelusta

Tutkimushenkilöt kertoivat myös kokemuksiaan omatoimisesta ääniharjoittelusta. He toivat esiin harjoitteluun liittyviä helppoja ja hyödyllisiä asioita, haasteita sekä ehdotuksia omatoimisen ääniharjoittelun helpottamiseksi. Ensin käsittelemme tutkimushenkilöiden helpoiksi ja hyödyllisiksi kokemia asioita. Toinen tutkittavista koki oman puheensa tallentamisen olleen helppoa. Toiselle tutkittavista oli ollut helppoa äänenkorkeuden muuttaminen.

Esimerkki 18: Helppo tallentaa omaa puhetta

Kun pääs tossa alkuun oli loppujen lopuksi kuitenkin aika helppoo tallentaa omaa puhetta vaikka älykännykällä tai tabletilla --

Esimerkki 19: Äänenkorkeuden muuttaminen

-- äänenkorkeuden muutos, se oli musta ehkä helpoin [osa harjoituksia].

Aiemmin esimerkissä 1 toinen tutkimushenkilöistä kertoi vokaalin nostamisesta olleen hyötyä. Esimerkissä 5 hän kertoi Alexander-tekniikasta, josta oli saanut neuvoja ergonomiaan. Tämän lisäksi hän koki hyötynsä eläytymisharjoituksista, jotka vapauttivat äänenkäyttöä.

Esimerkki 20: Oppi vapauttamaan äänenkäyttöä

Kyllä mun mielestä siitä [eläytymisestä] tavallaan oppi vapauttamaan sitä äänenkäyttöä jonku verran.

Toiselle tutkittavista oli ollut hyötyä oman äänen kuuntelusta, äänenkorkeutta mittaavan sovelluksen käyttämisestä ja äänentuoton hahmottamisesta. Hän kertoi kavereidensa kommentoineen ääniharjoittelun muuttaneen hänen ääntään naisellisemmaksi.

Esimerkki 21: Ääni tulee tästä kohtaa

-- alussa se oman äänen kuuntelu [on ollut hyvä harjoitus] ja sitte käyttää sitä [äänenkorkeutta mittaavaa] sovellusta -- ja mielti et se ääni tulee tästä kohtaa -- ku muute se tulee täältä keuhkoista se ääni vai tuleekse pallean kohdalta jopa, se on auttanu tosi paljon --

Esimerkki 22: Ryhmächat

-- kaverit on kyllä kommentoinu että kyllä se ihan naisen ääneltä kuulostaa, esimerkiks jos mä puhun jossain ryhmächatissä ni kyllä se naisen äänestä menee --

Tutkittavat toivat esiin omatoimiseen ääniharjoitteluun liittyviä haasteita. Toinen tutkimushenkilöistä koki äänen kestävyuden olleen ongelma. Lisäksi vaikeaa oli se, että hän ei heti harjoittelun alettua saavuttanut toivomaansa luonnollista ääntä, jonka tuottaminen olisi helppoa.

Esimerkki 23: Äänen vahvuus

Lähinnä se [äänen] vahvuus [on ollut hankalinta äänen harjoittamisessa] -- tosiaan mulla alkaa ääni menee jossain alle kahessa tunnissa jo sillee et jos puhuu siis ihan koko ajan --

Esimerkki 24: Mahdollisimman nopeasti

-- siinä kesti tyylisiin pari kuukautta et sen äänen sai semmoseks hyväks tai siis semmoseks et se tulee luonnollisesti, ettei tarvii pakottaa sitä -- mä halusin sen [äänen] mahdollisimman nopeeta vaan vaikka ei kyllä saa heti semmosta ääntä.

Toinen tutkimushenkilöistä kertoi joskus käyttäneensä ääniharjoituksissa liikaa voimaa ja harjoitelleensa liikaa kerralla.

Esimerkki 25: Paljon voimaa

-- mutta siinä [yksin vanhempien omakotitalossa harjoitellessa] varmaan käytti aika paljon voimaa ja paineisti sitä ääntä, ne ei ollu nii hyviä harjoituksia --

Esimerkki 26: Liikaa kerralla

-- saatto välillä -- harjoitella kerralla liikaa ettei sillä saanu mitään ongelmia --

Toinen tutkittava koki käyttäneensä harjoitellessaan liian korkeaa ääntä, koska äänenkorkeutta mittaava mobiilisovellus käytti hänen mukaansa viitearvoina yhdysvaltalaisen naisten äänenkorkeutta, eikä tutkittava saanut muuta opastusta suomalaisnaiselle tyypilliseen puheäänien perustaajuuteen.

Esimerkki 27: Liian korkea ääni

-- alun perin se ääni meni vähän liian korkeeks koska ne sovellukset näytti et se olis ollu 220-240 hertsiä se naisen äänentaajuus mikä on Jenkeissä et Suomessahan se on 20 [hertsiä] alempi --

Esimerkissä 7 hän kertoi käyttäneensä harjoitellessaan avukseen laulamista, mutta ei ollut varma sen hyödyllisyydestä. Tutkittava oli myös epävarma siitä, olivatko kavereiden antamat ohjeet äänentuottotavasta luotettavia. Lisäksi haastavaa oli se, ettei hän kokenut saaneensa tukea perheeltään, koska heillä ei ollut riittävästi tietoa ääniharjoituksista.

Esimerkki 28: Onko oikea tapa

-- mutta en mä tiiä onko sekään [että ääni tulee kurkun yläpuolelta] oikee tapa --

Esimerkki 29: Vanhempien rooli

-- ne [vanhemmat] ei osaa oikein mitään sanoo siihen [ääniharjoitukseen] kun toisaalta korkeintaan vaan se että kysyn että kuulostaako tää ääni oikeelta ni se on ehkä ainoastaan mitä ne voi tehdä --

Tutkittava koki, ettei hänen löytämistään videoista ollut apua.

Esimerkki 30: Videot

-- mutta eipä niissäkään [videoissa] kauheesti mitään erikoisempaa ollu.

Lisäksi toinen tutkimushenkilöistä toi esiin ehdotuksia omatoimisen ääniharjoittelun helpottamiseksi. Hän toivoi, että luotettavaa ääniharjoitusmateriaalia olisi saatavilla helposti, koska internetlähteiden luotettavuutta on vaikea arvioida. Harjoitusten olisi hänen mielestään hyvä olla yksinkertaisia, ääniharjoittelun alkuun soveltuvia harjoituksia, jotka olisivat kaikkien käytettävissä luotettavassa lähteessä, esimerkiksi yliopistosairaalan sivuilla.

Esimerkki 31: Luotettavaa tietoa

-- eri tekniikoista sais helposti netistä [tietoa] ku niistä voi löytää niin paljon kaikenlaisia eikä välttämättä tiedä mikä on hyvää, tyyliin jos [sairaalan] sivuilla tai

jossakin olis niitä harjoituksia ihan kaikkien käytettävissä jotkut ihan perus semmoset, ei kaikkea nyt tarvii mutta semmoset millä pääsee alkuun niin mun mielestä se ois tosi hyvä -- ni sit ois ainaki luotettavaa että ihmiset sais oikeeta tietoo koska netissä on ihan mitä vaan että onhan siel videoitaki missä joku selittää et missä ne on saanu sen äänensä.

Tutkittava toivoi myös, että olisi saanut ääniterapiaa aiemmin. Koska feminisoivaan ääniterapiaan ei ole mahdollista päästä ennen transsukupuolisuusdiagnoosin saamista eikä luotettavia harjoitusmateriaaleja ole saatavilla, tutkimushenkilön oli harjoiteltava itsenäisesti.

Esimerkki 32: Aikaisemmin puheterapiaan

-- olisin toivonu [pääseväni puheterapiaan aikaisemmin] mut must se ei ollu mahdollista ollenkaa ennen kun se diagnoosi on, siinä oli niin paljon aikaa ni oli pakko opetella ite --

6 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella transnaisten ennen feminisoivan ääniterapian alkamista tekemiä omatoimisia ääniharjoituksia. Tutkimusmenetelmänä käytimme puolistrukturoitua teemahaastattelua, ja teemoittelimme haastattelut aineistolähtöisesti. Haastatteluaineistosta nousivat esiin seuraavat neljä teemaa: ääniharjoittelun toteutus, harjoitusten alkuperä, harjoittelun motiivit sekä kokemukset harjoittelusta. Tuloksista kävi ilmi, että tutkittavat olivat tehneet monenlaisia ääniharjoituksia. He kokivat harjoittelusta olleen hyötyä mutta nostivat myös esiin siinä ilmenneitä haasteita.

6.1 Tulosten tarkastelu

6.1.1 Ääniharjoittelun toteutus

Haastatteluissa tutkimushenkilöt kertoivat omatoimisen ääniharjoittelunsa keskittyneen vain äänenkorkeuden ja resonanssin muuttamiseen. Sukupuolen tulkintaan vaikuttavia kommunikointipiirteitä ovat näiden lisäksi myös sävelkorkeuden vaihtelu, äänenvoimakkuus, artikulaatio sekä ei-sanallinen viestintä (mm. Davies & Goldberg, 2006; Hillenbrand & Clark, 2009; Sellman & Rihkanen, 2015; Södersten ym., 2019). Usein feminisoivaan ääniterapiaan saapuvan transnaisen päällimmäinen huolenaihe on oman puheäänien perustaajuus (Gelfer ym., 2019), mikä näkyy myös tämän tutkimuksen tuloksissa. Sukupuolenkorjausprosessiin kuuluvat hormonaaliset estrogeeni- ja antiandrogeenihoidot eivät vaikuta kurkunpään anatomiaan ja siten äänenkorkeuteen, joten puheäänien perustaajuuden nostaminen on tärkeä osa transnaisten ääniharjoittelua (Hembree ym., 2009). Feminisoivassa ääniterapiassa kuitenkin keskitytään myös muihin sukupuolen tulkintaan vaikuttaviin kommunikointipiirteisiin, joten tutkittavien omatoiminen harjoittelu oli tässä mielessä kapea-alaisempaa kuin ääniterapiassa.

Toinen tutkittavista oli käyttänyt äänen perustaajuuden nostamiseen äänenkorkeutta mittaavaa mobiilisovellusta. Molemmat olivat myös äänittäneet ja kuunnelleet omaa puhettaan. Äänenkorkeutta mittaavia sovelluksia sekä oman äänen tallentamista ja kuuntelua voidaan käyttää myös feminisoivassa ääniterapiassa tavoiteltaessa tietoisuutta omasta äänestä (Gelfer ym., 2019). Koska puhuja kuulee oman äänensä matalampana kuin kuulijat, transnainen voi kokea äänensä olevan maskuliinisempi kuin se todellisuudessa on (Shuster & Durrant, 2003). Oman äänen kuunteleminen voikin auttaa transnaista havaitsemaan sen sellaisena kuin muut sen kuulevat, korjaamaan siihen

liittyviä vääriä mielikuvia sekä hyväksymään oman äänensä, mikä on usein myös ääniterapiassa äänen muuttamista tärkeämpi tavoite (Sellman & Rihkanen, 2015). Toinen tutkimushenkilöistä kertoi harjoitelleensa äänen pehmeyttä, jonka arveli olevan sama asia kuin resonanssi. Epäselvää on, tarkoittiko hän resonanssia vai äänenlaatuun liittyvää vuotoisuutta, joka voidaan yhdistää äänen pehmeuteen. Äänen vuotoisuuden yhteydestä puhujan sukupuolen havaitsemiseen on ristiriitaisia tutkimustuloksia (Leung ym., 2018).

Hyvä asento on tärkeä tekijä taloudellisessa äänentuotossa (Sala ym., 2011, s. 29). Toinen tutkittavista kertoikin hyödyntäneensä ääniharjoittelussa harrastuksistaan taijiquanista ja Alexander-tekniikasta saatuja ergonomiaooppeja. Tutkimushenkilöt olivat kokeilleet myös mielikuvaharjoituksia, runojen ääneen lukemista sekä laulamista, mikä kertoo ääniharjoittelun monipuolisuudesta. Toinen tutkittavista oli harjoitellut alkuvaiheessa intensiivisemmin ja vähentänyt sitten harjoittelua feminiinisen äänen tultua luontevammaksi. Tämä kertonee siitä, että feminiinisen äänen käyttäminen oli yleistynyt arkipuheeseen eikä tutkittava enää mieltänyt sitä harjoitteluksi.

6.1.2 Harjoitusten alkuperä

Toinen tutkittavista kertoi kuulleen Seta ry:n transsukupuolisuutta käsittelevässä vertaistukiryhmässä osallistujien omia ajatuksia äänenkorkeuden nostamisesta. Toinen tutkimushenkilö taas oli saanut paljon harjoitusohjeita transsukupuolisilta kavereiltaan. Kavereiden tärkeydestä äänen feminisoinnissa kertoo myös se, että hän oli pyytänyt kavereitaan kuuntelemaan ja antamaan palautetta äänitteistä. Tämä viestii luottamuksesta kavereihin ja heidän antamaansa tietoon, vaikka tutkittava ei osannutkaan sanoa, mistä kaverit olivat saaneet ohjeensa. Hän arveli tiedon liikkuvan kaverilta kaverille. Toinen tutkimushenkilöistä oli myös katsonut videoita, joissa transnaiset kertovat itse tekemistään ääniharjoituksista. Puheterapeuttien luomia harjoituksia (mm. Exceptional Voice, Inc, 2020; Speechools Ltd, 2019) kumpikaan ei ollut käyttänyt ennen feminisoivan ääniterapian alkua. Puheterapeuttien luomien harjoitusten käyttämättömyys voi selittyä esimerkiksi sillä, että internethakuja tehdessä harjoitukset eivät nouse esille ilman oikeita hakusanoja tai sillä, että tieto ääniharjoituksista liikkuu edellä kuvatulla tavalla lähinnä vertaisten välityksellä. Terapeuttien luomat harjoitukset ovat myös usein maksullisia, mikä saattaa rajoittaa niiden käyttöä, mutta tutkimushenkilöt eivät tuoneet maksullisuutta esille. Näitä tuloksia ei voi vertailla aiempaan tutkimukseen, koska tutkimusta transnaisten omatoimisista ääniharjoituksista ei ole tehty.

6.1.3 Harjoittelun motiivit

Toinen tutkittavista oli aloittanut feminisoivan hormonihoidon omatoimisesti jo ennen sukupuolenkorjausprosessiin hakeutumistaan, mikä oli muuttanut hänen ulkonäköään feminiinisemmäksi jo ennen transsukupuolisuusdiagnoosin saamista. Kun transnaisen ulkonäkö on sukupuolenkorjaushoitojen vaikutuksesta selvästi feminiininen mutta ääni ei vastaa ulkonäön perusteella pääteltyä sukupuolta, maskuliininen puheääni voi “paljastaa” naisen transsukupuolisuuden ulkopuolisille (Hancock ym., 2011). Tutkittava kertoikin äänensä ja ulkonäkönsä ristiriidan kiinnittäneen arkisissa tilanteissa myös tuntemattomien ihmisten huomion, mikä häiritsi häntä ja sai hänet aloittamaan ääniharjoittelun. Osa transnaisista kokee äänensä rajoittavan elämäänsä voimakkaasti (Hancock, 2017). Lisäksi sukupuolenkorjausprosessin alusta ääniterapian alkuun kulunut pitkä aika lisäsi tutkittavan motivaatiota omatoimiseen harjoitteluun. Ääniterapiaan pääsy voi kestää sukupuolenkorjaushoitoihin hakeutumisesta jopa yli vuoden (Trasek ry, n.d.).

6.1.4 Kokemukset harjoittelusta

Molemmat tutkimushenkilöt kertoivat harjoitteluun liittyvistä helpoista ja hyödyllisistä asioista sekä ongelmista. Toinen heistä myös esitti ehdotuksia omatoimisen ääniharjoittelun helpottamiseksi. Toinen tutkimushenkilöistä kertoi oman puheensa tallentamisen olleen helppoa. Nykypäivänä lähes jokaisella onkin helposti saatavilla äänitysmahdollisuus. Toisen tutkittavan mielestä helppoa oli nostaa omaa äänenkorkeuttaan. Tähän saattoi vaikuttaa tutkittavan nuori ikä. Sekä miesten että naisten puheen sävelkorkeus laskee vähitellen koko aikuisiän ajan, ja näin ollen voisi olettaa, että nuoren aikuisen ei tarvitse tehdä yhtä paljon töitä puheäänensä perustajuuden nostamiseksi feminiiniselle tasolle kuin hieman vanhemman henkilön (Huttunen & Vilkmann, 2015). Tutkittavat olivat kokeilleet erilaisia kokonaisvaltaisia harjoittelutapoja ja kokivat hyötyneensä esimerkiksi Alexander-tekniikasta, eläytymisharjoituksista, oman äänen kuuntelusta, äänenkorkeutta mittaavan sovelluksen käytöstä sekä äänentuoton hahmottamisesta. He olivat löytäneet itselleen sopivat harjoitukset osittain itse kehittämällä ja kokeilemalla. Laulaminen oli yksi näistä kokeiluista, mutta tutkimushenkilö ei ollut varma sen hyödyllisyydestä. Jos luotettavaa harjoitusmateriaalia olisi helposti löydettävissä, olisivat tutkittavat mahdollisesti joutuneet näkemään vähemmän vaivaa.

Haasteeksi toinen tutkittavista nimesi äänen heikon kestävyuden. Hän kuvasi äänensä kestävä jatkuvaa puhumista alle kaksi tuntia kerrallaan. Äänen kestävyysongelmaan voivat vaikuttaa omatoimisen feminisoivan ääniharjoittelun lisäksi esimerkiksi huono puhumisasento, voimistettu

äänenkäyttö sekä äänen avaamisen ja taukojen puute (Sala ym., 2011, s. 23–29). Tutkittava kertoi myös tulosten saavuttamiseen kuluneen pitkän ajan olleen vaikeaa sietää. Esimerkissä 24 hän kuvaa halunneensa saada feminiinisen äänen mahdollisimman nopeasti. Tämä kertoo tarpeen äänen muuttamiselle olleen suuri, mikä voi johtua liian maskuliinisen äänen aiheuttamasta sukupuolidysforiasta. Tutkittava arveli saavuttaneensa luontevan feminiinisen äänen kahdessa kuukaudessa harjoittelun alkamisesta. Kaksikin kuukautta voi tuntua pitkältä ajalta varsinkin, jos äänen feminisointia ei aloita heti sukupuolenkorjausprosessin alussa ja jos ääniharjoitteluun ei saa ammattilaiselta tukea. Itsenäisesti ääntään feminisoivalla henkilöllä ei välttämättä ole myöskään realistista käsitystä siitä, kuinka kauan aikaa äänen muuttumiseen kuluu. Ääniterapiassa keskitytäänkin myös omaan ääneen liittyvien väärin mielikuvien korjaamiseen sekä äänen suojeluun (Sellman & Rihkanen, 2015).

Toinen tutkittavista kertoi tehneensä harjoituksia ollessaan motivoitunut ja harjoitelleensa välillä yksin vanhempiansa omakotitalossa. Korkea motivaatio ja vapautunut harjoittelu omakotitalossa saattoivat johtaa tutkittavan kuvaamaan liialliseen voiman käyttämiseen ja liian pitkiin harjoituksiin. Toinen tutkimushenkilöistä koki käyttäneensä harjoitellessaan liian korkeaa ääntä. Liian korkea puheääni on riskitekijä ääniongelmille (Sala ym., 2011, s. 21). Tutkittava oli hyödyntänyt harjoituksissaan äänenkorkeutta mittaavaa mobiilisovellusta, joka hänen mukaansa käytti viitearvoina yhdysvaltalaisen naisten äänenkorkeutta. Suomessa sukupuoliroolit ovat joustavampia kuin Yhdysvalloissa, joten myös feminiinisen äänen normaalivariaation voi ajatella olevan Suomessa suurempi (Hofstede, 2001, s. 285–299). Äänenkorkeuden erot eivät kuitenkaan suomen ja englannin puhujilla ole nykytutkimuksen valossa niin suuria kuin aiemmin ajateltiin. Sekä suomen- että englanninkielisillä naisilla on viitearvoa (200–220 hertsiä) matalampi ääni (Ketolainen, Laakso, & Simberg, 2017). Tutkimushenkilö kertoi sovelluksen käyttäneen viitearvoa 220–240 hertsiä, vaikka transnaisten tavoiteäänikorkeuden ajatellaan useimmiten olevan 150 ja 185 hertsin välillä (Gelfer ym., 2019). Tutkittavan kokemus kertoo luotettavien harjoitusvälineiden tarpeen olevan suuri, koska kaikki omatoimisesti ääntään feminisoivat eivät saa ammattilaisen opastusta suomalaisnaiselle tyypilliseen puheäänien perustaajuuteen.

Koska kaikki omatoimisesti ääntään feminisoivat eivät saa ammattilaisen apua ääniharjoitteluunsa, hyödyntävät jotkut läheistensä apua. Toinen tutkittavista oli saanut ääniharjoitteluohjeita transsukupuolisilta kavereiltaan mutta oli epävarma niiden luotettavuudesta. Tämäkin havainto korostaa luotettavien suomalaisten harjoitusmateriaalien tärkeyttä. Jos transnaisen lähipiiriin ei kuulu vertaisia tai äänen feminisoinnin asiantuntijoita, voi myös perheen merkitys korostua. Tutkittava ei kokenut saaneensa tukea perheeltään, koska heillä ei ollut riittävästi tietoa ääniharjoituksista.

Vähäinen harjoitusmateriaali asettaa transnaiset eriarvoiseen asemaan, koska kaikille ei ole materiaalia saatavilla omalla äidinkielellä. Toinen tutkimushenkilöistä oli myös etsinyt harjoittelun tueksi internetistä videoita hyödyllisten vinkkien toivossa mutta ei kokenut hyötynensä niistä.

Toinen tutkimushenkilöistä toi esiin ehdotuksia omatoimisen ääniharjoittelun helpottamiseksi. Hän toivoi, että esimerkiksi yliopistosairaalan sivuilla olisi luotettavia harjoituksia, jotka olisivat yksinkertaisia ja ääniharjoittelun alkuun sopivia sekä kaikkien saatavilla. Luotettavien ohjeiden merkitys on suuri, koska joillekin itsenäinen harjoittelu voi aiheuttaa toiminnallisen äänihäiriön (Sellman & Rihkanen, 2015). Omatoiminen harjoittelu ei kuitenkaan korvaa puheterapeutin ohjaamaa ääniterapiaa, koska feminisoivassa ääniterapiassa puheterapeutti arvioi aina yksilöllisesti transnaisen tarpeet ja ohjaa häntä tekemään sopivia harjoituksia (Dacakis, 2019). Tutkittava olisikin toivonut päässeensä ääniterapiaan aiemmin.

6.2 Menetelmän pohdinta

Valitsimme puolistrukturoidun teemahaastattelun kuvailevan tutkimuksemme aineistonkeruumenetelmäksi, koska tavoitteena oli tuottaa laadullista tietoa transnaisten tekemistä omatoimisista ääniharjoituksista. Aineistonkeruumenetelmämme palveli tätä tavoitetta hyvin. Haastattelut olisivat saattaneet olla yhdenmukaisempia, jos molemmat tutkijat olisivat olleet haastatteluissa paikalla. Ensimmäisen tutkimushaastattelun aikaan Rontu ei vielä ollut mukana tutkimuksessa, eikä haastateltava näin ollen ollut antanut hänelle lupaa kuunnella haastattelutallennetta. Lupa saatiin vasta toisen haastattelun jälkeen, joten haastatteluista ei ollut mahdollista tehdä täysin yhdenmukaisia. Yhteistyö Heiskasen ja Leppimäen kanssa saattoi vaikuttaa positiivisesti aineiston muodostumiseen, koska he esittivät tarvittaessa haastateltaville tarkentavia kysymyksiä myös meidän tutkimusaiheestamme. Useampien tarkentavien kysymysten esittäminen olisi helpottanut aineiston analysointia. Esimerkiksi tutkittavan puhuessa resonanssista haastattelija olisi voinut kysyä tarkentavan kysymyksen siitä, mitä tämä tarkoitti resonanssilla. Haastateltavia saattoi myös hämmentää se, että haastattelukysymykset koskivat sekä ennen ääniterapiaa että sen aikana tehtyjä harjoituksia. Tämä vaikeutti myös aineiston analysointia, koska aineistosta ei aina käynyt ilmi, puhuivatko haastateltavat omatoimisista vai puheterapeutin ohjaamista ääniharjoituksista.

Aineistomme oli pieni, mikä vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen. Useamman tutkimushenkilön haastattelemisen olisi tuottanut monipuolisempaa tietoa transnaisten ennen puheterapian alkua

tekemistä omatoimisista ääniharjoituksista. Aineiston pienestä koosta huolimatta esille nousivat eri-ikäisten ja eri elämäntilanteessa olevien tutkittavien kokemukset. Molemmat tutkimushenkilöt olivat kuitenkin saaneet transsukupuolisuusdiagnoosin ja käyneet sukupuolenkorjausprosessiin kuuluvassa ääniterapiassa, joten heidän käsityksensä ennen puheterapian alkua tehdyistä ääniharjoituksista olivat voineet muuttua ääniterapian vuoksi. Jos haastattelut olisi toteutettu sukupuolenkorjausprosessin alkuvaiheessa, olisivat kokemukset omatoimisista ääniharjoituksista voineet olla erilaisia. On huomioitava myös se, että kaikki transnaiset, kuten tästä tutkimuksesta pois jätetty haastateltava, eivät tee omatoimisia ääniharjoituksia ennen puheterapian alkamista. Anonymiteetin säilyttämiseksi emme kertoneet haastateltavista ikää lukuun ottamatta tarkkoja tietoja tai yhdistäneet taustatietoja tuloksiin. Tämä vaikeutti tulosten tulkintaa ja voi vaikuttaa tulosten soveltamiseen kliinisessä työssä.

6.3 Työn kliininen merkitys ja jatkotutkimusaiheita

Tutkimuksemme tulokset vahvistavat käsitystä siitä, että tarve äänen feminisointiin ennen sukupuolenkorjausprosessiin kuuluvaan ääniterapiaan pääsyä on olemassa. Lisäksi luotettavien harjoituslähteiden tarve omatoimisen harjoittelun vaiheessa on merkittävä. Tutkimuksen perusteella voidaan päätellä, että puheterapeuttien luomat harjoitusohjelmat ovat vaikeasti saatavilla, jolloin ääniharjoitusohjeita haetaan lähinnä vertaisilta.

Koska suomalaista tutkimusta transnaisten ennen puheterapian alkamista tekemistä omatoimisista ääniharjoituksista ei ole, jatkotutkimus on tarpeen. Tämä tutkimus ei ole yleistettävissä tutkimuksen laadullisen luonteen ja pienen otoskoon takia. Moniulotteisemman kuvan ilmiöstä saisi otoskokoa kasvattamalla. Otoskoon kasvattamisen lisäksi tutkimuksen voisi toteuttaa jo tutkittavien sukupuolenkorjausprosessin alkuvaiheessa, jolloin heidän muistikuvansa omatoimisista ääniharjoituksista olisivat tarkemmat. Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi myös se, kuinka transnaisten omatoiminen ääniharjoittelu vaikuttaa puheterapiaan hakeutumiseen ja kuinka suuri osa heistä löytää itseään miellyttävän feminiinisen äänen ilman puheterapeutin apua. Perusteltua olisi myös tutkia transnaisten kanssa työskentelevien puheterapeuttien kliinistä näkemystä omatoimisen ääniharjoittelun vaikutuksista transnaisten ääneen ja mielikuviin omasta äänestään. Puheterapeuttien arvion lisäksi omatoimisen ääniharjoittelun vaikutuksia voisi tutkia objektiivisilla mittareilla.

7 LÄHDELUETTELO

- Burgoon, J. K., Guerrero, L. K., & Floyd, K. (2010). *Nonverbal communication*. Boston: Allyn & Bacon.
- Dacakis, G. (2019). Considerations for intake and assessment. Teoksessa R. K. Adler, S. Hirsch, & J. Pickering (toim.), *Voice and communication therapy for the transgender/gender diverse client: A comprehensive clinical guide* (3. painos, s. 105–126). San Diego: Plural Publishing.
- Dacakis, G., Oates, J., & Douglas, J. (2012). Beyond voice: Perceptions of gender in male-to-female transsexuals. *Current Opinion in Otolaryngology & Head and Neck Surgery*, 20(3), 165–170. <https://doi.org/10.1097/MOO.0b013e3283530f85>
- Davies, S., & Goldberg, J. (2006). *Transgender speech feminization/masculinization: Suggested guidelines for BC clinicians*. Saatavilla <https://deslibris.ca/ID/203898>
- Davies, S., Papp, V. G., & Antoni, C. (2015). Voice and communication change for gender nonconforming individuals: Giving voice to the person inside. *International Journal of Transgenderism*, 16(3), 117–159. <https://doi.org/10.1080/15532739.2015.1075931>
- Dhejne, C., Lichtenstein, P., Boman, M., Johansson, A. L. V., Långström, N., & Landén, M. (2011). Long-term follow-up of transsexual persons undergoing sex reassignment surgery: Cohort study in Sweden. *Plos One*, 6(2), e16885. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0016885>
- Dhejne, C., Van Vlerken, R., Heylens, G., & Arcelus, J. (2016). Mental health and gender dysphoria: A review of the literature. *International Review of Psychiatry: Gender Dysphoria and Gender Incongruence*, 28(1), 44–57. <https://doi.org/10.3109/09540261.2015.1115753>
- Exceptional Voice, Inc. (2020). EvaF Voice Feminization (versio 2.3.6) [mobiilisovellus]. Saatavilla <https://apps.apple.com/us/app/eva-mtf/id960048814>
- Gelfer, M. P., Pickering, J., & Mordaunt, M. (2019). Pitch and intonation. Teoksessa R. K. Adler, S. Hirsch, & J. Pickering (toim.), *Voice and communication therapy for the transgender/gender diverse client: A comprehensive clinical guide* (3. painos, s. 191–216). San Diego: Plural Publishing.

- Gelfer, M. P., & Tice, R. M. (2013). Perceptual and acoustic outcomes of voice therapy for male-to-female transgender individuals immediately after therapy and 15 months later. *Journal of Voice*, 27(3), 335–347. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2012.07.009>
- Gelfer, M. P., & Van Dong, B. R. (2013). A preliminary study on the use of vocal function exercises to improve voice in male-to-female transgender clients. *Journal of Voice*, 27(3), 321–334. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2012.07.008>
- Hancock, A. B. (2017). An ICF perspective on voice-related quality of life of American transgender women. *Journal of Voice*, 31(1), 115.e1–115.e8. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2016.03.013>
- Hancock, A., Colton, L., & Douglas, F. (2014). Intonation and gender perception: Applications for transgender speakers. *Journal of Voice*, 28(2), 203–209. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2013.08.009>
- Hancock, A. B., & Garabedian, L. M. (2013). Transgender voice and communication treatment: a retrospective chart review of 25 cases. *International Journal of Language and Communication Disorders*, 48, 54–65. <https://doi.org/10.1111/j.1460-6984.2012.00185.x>
- Hancock, A. B., Krissinger, J., & Owen, K. (2011). Voice perceptions and quality of life of transgender people. *Journal of Voice*, 25(5), 553–558. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2010.07.013>
- Hembree, W. C., Cohen-Kettenis, P., Delemarre-van de Waal, H. A., Gooren, L. J., Meyer, W. J., Spack, N. P., ... Montori, V. M. (2009). Endocrine treatment of transsexual persons: An Endocrine Society clinical practice guideline. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 94(9), 3132–3154. <https://doi.org/10.1210/jc.2009-0345>
- Hillenbrand, J. M., & Clark, M. J. (2009). The role of f0 and formant frequencies in distinguishing the voices of men and women. *Attention, Perception, & Psychophysics*, 71(5), 1150–1166. <https://doi.org/10.3758/APP.71.5.1150>
- Hirsch, S., Gelfer, M. P., & Boonin, J. (2019). The art and science of resonance, articulation, and volume. Teoksessa Adler, R. K., Hirsch, S., & Pickering, J. (toim.), *Voice and communication therapy for the transgender/gender diverse client: A comprehensive clinical guide* (3. painos, s. 217–247). San Diego: Plural Publishing.

- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations* (2. painos). Thousand Oaks: Sage.
- Holmberg, E. B., Oates, J., Dacakis, G., & Grant, C. (2010). Phonetograms, aerodynamic measurements, self-evaluations, and auditory perceptual ratings of male-to-female transsexual voice. *Journal of Voice*, 24(5), 511–522. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2009.02.002>
- Huttunen, K., & Vilkmann, E. (2015). Puhe vanhuudessa. Teoksessa O. Aaltonen, R. Aulanko, A. Iivonen, A. Klippi, & M. Vainio (toim.), *Puhuva ihminen: Puhetieteiden perusteet* (s. 129–134). Helsinki: Otava.
- Karnell, M. P., Melton, S. D., Childes, J. M., Coleman, T. C., Dailey, S. A., & Hoffman, H. T. (2007). Reliability of clinician-based (GRBAS and CAPE-V) and patient-based (V-RQOL and IPVI) documentation of voice disorders. *Journal of Voice*, 21(5), 576–590. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2006.05.001>
- Kent, M. (2016a). Alexander technique. Teoksessa *Food and Fitness: A Dictionary of Diet and Exercise*. Saatavilla <http://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780191803239.001.0001/acref-9780191803239-e-69>
- Kent, M. (2016b). T'ai chi. Teoksessa *Food and Fitness: A Dictionary of Diet and Exercise*. Saatavilla <http://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780191803239.001.0001/acref-9780191803239-e-1683>
- Ketolainen, I., Laakso, M., & Simberg, S. (2017). 16–17-vuotiaiden suomalaisnuorten puheäänien korkeus. *Puhe ja kieli*, 37(4), 259–277. <https://doi.org/10.23997/pk.60780>
- Kärnä, T. (8.8.2017). Transsukupuolisuus. Duodecim Terveyskirjasto. Saatavilla https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01195&p_hakusana=transsukupuolisuus
- Leung, Y., Oates, J., & Chan, S. P. (2018). Voice, articulation, and prosody contribute to listener perceptions of speaker gender: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Speech*,

Language, and Hearing Research, 61(2), 266–297. https://doi.org/10.1044/2017_JSLHR-S-17-0067

- Mattila, A., & Tinkanen, H. (2015). Transsukupuolisuuden hoito Suomessa. *Duodecim; lääketieteellinen aikakauskirja*, 131(4), 363–364.
- McNeill, E. J. M., Wilson, J. A., Clark, S., & Deakin, J. (2008). Perception of voice in the transgender client. *Journal of Voice*, 22(6), 727–733. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2006.12.010>
- Mészáros, K., Vitéz, L. C., Szabolcs, I., Góth, M., Kovács, L., Görömbei, Z., & Hacki, T. (2005). Efficacy of conservative voice treatment in male-to-female transsexuals. *Folia Phoniatica et Logopaedica*, 57(2), 111–118. <https://doi.org/10.1159/000083572>
- Mora, E., Cobeta, I., & Becerra, A. (2018). Comparison of cricothyroid approximation and glottoplasty for surgical voice feminization in male-to-female transsexuals. *The Laryngoscope*, 128(9), 2101–2109. <https://doi.org/10.1002/lary.27172>
- Oates, J. M. (2019). Evidence-based practice in voice training for trans women. Teoksessa R. K. Adler, S. Hirsch, & J. Pickering (toim.), *Voice and communication therapy for the transgender/gender diverse client: A comprehensive clinical guide* (3. painos, s. 87–104). San Diego: Plural Publishing.
- Peterson, C., Matthews, A., Copps-Smith, E., & Conard, L. (2017). Suicidality, self-harm, and body dissatisfaction in transgender adolescents and emerging adults with gender dysphoria. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 47(4), 475–482. <https://doi.org/10.1111/sltb.12289>
- Sala, E., Sihvo, M., & Laine, A. (2011). *Ääniergonomia: Toimiva ääni työvälteenä* (2. korjattu painos). Helsinki: Työterveyslaitos.
- Sanjati, S. (21.4.2016). Voice training 101 (for trans women) | Stef Sanjati [video]. Saatavilla <https://www.youtube.com/watch?v=q6eTvS2wIUc>
- Sellman, J., & Rihkanen, H. (2015). Transsukupuolisten äänen hoito. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 131(4), 392–395.
- Seta ry. (29.1.2020). Sateenkaarisanasto. Saatavilla <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto/>

- Seta ry. (n.d.). Transsukupuolisuus. Haettu 28.4.2020 osoitteesta <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sukupuolen-moninaisuus/transsukupuolisuus/>
- Shuster, L., & Durrant, J. (2003). Toward a better understanding of the perception of self-produced speech. *Journal of Communication Disorders*, 36(1), 1–11. [https://doi.org/10.1016/S0021-9924\(02\)00132-6](https://doi.org/10.1016/S0021-9924(02)00132-6)
- Soojin, S. O. (2000). *Explanation for the gender differences in expressing emotion*. Saatavilla <http://ccat.sas.upenn.edu/plc/communication/soojin.htm>
- Speechtools Ltd. (18.11.2019). Christella VoiceUp (versio 5.2.3) [mobiilisovellus]. Saatavilla <https://play.google.com/store/apps/details?id=co.speechtools.christellamtf&hl=fi>
- Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus. (22.11.2018). Sukupuolen moninaisuuden sanasto. Saatavilla <https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/sukupuoli/sukupuolen-moninaisuus/sukupuolen-moninaisuuden-sanasto/>
- Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus. (n.d.). Sukupuolen korjaaminen. Haettu 28.4.2020 osoitteesta <https://transtukupiste.fi/sukupuoli/lait-ohjeet-ja-suositukset/sukupuolen-korjaaminen/>
- Södersten, M., Nygren, U., Hertegård, S., & Dhejne, C. (2019). A multidisciplinary approach to transgender health. Teoksessa R. K. Adler, S. Hirsch, & J. Pickering (toim.), *Voice and communication therapy for the transgender/gender diverse client: A comprehensive clinical guide* (3. painos, s. 1–19). San Diego: Plural Publishing.
- Trasek ry. (n.d.) Sukupuolenkorjaus. Haettu 28.4.2020 osoitteesta <http://trasek.fi/perustietoa/sukupuolenkorjaus/>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos). Helsinki: Tammi.
- Purr Programming. (22.1.2017). Voice Pitch Analyzer (versio 1.3.0) [mobiilisovellus]. Saatavilla <https://play.google.com/store/apps/details?id=de.lilithwittmann.voicepitchanalyzer&hl=fi>
- Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. (8.11.2017). Aineistonhallinnan käsikirja. Saatavilla <https://www.fsd.tuni.fi/aineistonhallinta/fi/kvalitatiivisen-datan-kasittely.html#litterointi>

Liite. Suostumuslomake



SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN, JONKA TAVOITTEENA ON SAADA TIETOA TRANSSAISTEN ÄÄNENKÄYTTÖÖN JA VIESTINTÄÄN LIITTYVISTÄ PULMISTA

Minua on pyydetty osallistumaan tieteelliseen tutkimukseen. Ymmärrän, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja että minulla on oikeus kieltäytyä siitä sekä perua suostumukseni milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Voin keskeyttää tutkimukseen osallistumiseni missä tahansa tutkimuksen vaiheessa ennen sen päättymistä ilman, että siitä koituu minulle mitään haittaa. Mikäli peruutan suostumukseni tutkimukseen, minusta kerättyjä tietoja ei enää käytetä tutkimustarkoituksessa. Tutkimustietokantaan tallennettuja tietojani ei kuitenkaan voida poistaa tutkimuksesta vetäytymiseni jälkeen, jos tiedot on jo ehditty analysoida. Ymmärrän myös, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Missään vaiheessa minua ei voida tunnistaa. Tietojani käsitellään tunnistuskoodin avulla kaikissa tutkimuksen asiakirjoissa. Koodiin liittyvät henkilötiedot ovat ainoastaan tutkijoiden tiedossa ja hallussa, eikä niitä luovuteta kenellekään muulle. Tunnistuskoodi on satunnaisen kaltainen kolminumeroinen luku. Haastattelu tallennetaan ja siitä tehty audiotallenne litteroidaan. Vain tutkijat kuulevat audiotallenteen. Tallenne poistetaan litteroimisen jälkeen.

Tutkimus sisältää seuraavat osatutkimukset, joihin annan luvan:

- 1) Haastattelu, josta audiotallenne
- 2) Äänenkäyttöön liittyvä kysely 2 kertaa (kaavakkeen täyttö vie noin 10 min)
- 3) Yhteydenotto myöhemmällä ajankohdalla jälkepäin mieleen nousseiden ajatusten kirjaamiseksi
- 4) Akustiset mittaukset 2 kertaa äänestä, mikäli ne on tutkittavalle tehty

Taustatiedot

Tutkittavan ikä _____

Paikka ja pvm _____

Paikka ja pvm _____

Suostun osallistumaan tutkimukseen:

Suostumuksen vastaanottajat:

Tutkittavan allekirjoitus

Tutkijan allekirjoitus ja nimenselvennys

Nimenselvennys

Tutkijan allekirjoitus ja nimenselvennys

Tutkijoiden yhteystiedot:

Niina Heiskanen 044 521 1992

Aino Leppimäki 050 326 1674

Jemina Holma 044 097 1030

Katariina Rontu 040 542 3630

Tutkijan allekirjoitus ja nimenselvennys

Tutkijan allekirjoitus ja nimenselvennys