

TÜ VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Muusikaosakond

Koolimuusika õppekava

Elise Võsu

KOORIJUHTIDE HINNANGUD OMA HÄÄLEPROBLEEMIDELE VÕRUMAA NÄITEL

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Koorijuhtimise lektor ja muusikaõpetaja MA

Signe Ristisaar

Kaitsmisele lubatud:.....

Viljandi 2014

SISUKORD

SISUKORD	2
SISSEJUHATUS	3
1. HÄÄL	6
1.1. Hääle füsioloogia	6
1.1.1. Hääle tekitamine	6
1.1.2. Hääleseade – mis see on?	7
1.2. Hääle tervishoid	9
1.2.1. Hääle haigused.....	9
1.2.2. Häälehoold.....	11
1.3. Hääl kui töövahend	13
1.3.1. Hääleprobleem kui kutsehaigus	13
1.3.2. Koorijuhi häälekasutus	14
2. UURIMISTÖÖ METOODIKA	15
2.1. Valim	15
2.2. Andmekogumismeetod ja protseduur	17
2.3. Andmetöötluse põhimõtted	17
3. UURIMISTÖÖ ANALÜÜS, TULEMUSED JA JÄRELDUSED	18
3.1. Küsitluse tulemused	18
3.2. Järeldused.....	26
KOKKUVÕTE	28
KASUTATUD KIRJANDUS	30
LISA	31
SUMMARY	37

SISSEJUHATUS

Me räägime, kiljume, karjume, laulame ja naerame samade häälepaelttega. Hääl ei kipu meie mõtteisse just eriti tihti, vähemalt seni, kuni ta ühtäkki kaob. (Kõrge, 2012) Inimhäälega tutvumine ja oma hääle teadvustamine on kõige paremad meetodid hääle tervise säilitamiseks (Sihvo 2009, lk 9).

Hääl on õhurõhu muutuste ehk õhuvõnkumise põhjustatud kuulmisaisting. Kõrva trummikile võtab häälelained vastu, kõrvas hääl tugevneb ja muutub aju poolt tõlgendatavateks elektriimpulssideks. (*ibid*, lk 9-10) Hääl on terve, kui see sobib ükskõik millise tegevusega nii, et sellele pole vaja eraldi tähelepanu pöörata. Parimas vormis olev terve hääl on ilus, paitab kõrvu, virgutab meeleolu ning avaldab sügavat mõju. (*ibid*, lk 18)

Koorijuhi põhiliseks töövahendiks on hääl. See amet toob kaasa suure koormuse häälele, sest tihti tuleb rääkida valjult ning pika aja vältel. Häälele on kurnav ka rääkimine ja laulmine vaheldumisi, mida dirigendid kõige enam oma töös kasutavad. Rääkimisel toimuvad häälemuutused madalamal ja lähemal häälepaelte lõdvestunud asendile. Laulmisel aga muutub hääle võnkekiirus viiekordseks. (*ibid*, lk 14) Peale suure koormuse on veel teisigi tegureid, mis võivad mõjutada hääle kvaliteeti. Tavaliselt tekivad hääleprobleemid aeglaselt ning suurenevad märkamatu aja möödudes, muutudes üksikutest probleemidest püsivaks häälehäireks. (*ibid*, lk 9) Käesolevas töös kasutan häälehäire ja hääleprobleemi mõistet sünonüümina.

Hääl vajab ravi, kui kõripiirkonnas esineb sageli vaevusi, hääle omadused on muutunud (nt hääl on kähe, jõuetu, kare, ragisev) või kui hääl ei pea rääkides vastu ja kaob, siis on tegemist häälehäirega. (Häälehäired 2010)

Eestis on häälehäirete kohta teinud uurimuse Evelyn Mäeorg (2008), kes uuris häält ühe peamise töövahendina kasutatavate inimeste teadmisi hääle tervishoiust ning häälekoolituse olukorda Eesti avalik-õiguslikes kõrgkoolides. Kaisa Jaakson (2009) uuris oma magistritöös üldhariduskoolide õpetajate häälekoormust ja tervisekäitumist ning Meeri Kompus (2010) õpetajate hinnanguid elukutsega kaasnevatele hääleprobleemidele. Aveli Kadastik (2012) uuris

oma magistritöös, kuidas ja mil määral avalduvad hääleprobleemid Eesti üldhariduskoolide muusikaõpetajatel. Mina leian, et oluline on uurida ka koorijuhtide hääleprobleeme ja hääle tervishoidu, sest hääle on koorijuhi põhiline töövahend.

Hääleprobleemide ja häälehoiu vastu tekkis mul huvi lauldes mitmes kooris ja ansambelis, kus proovid ning kontserdid mõjusid häälele kurnavalt. Ka mitmed koorijuhid, kelle käe all olen laulnud ja laulan praegugi, on tihti olnud hääletud. See pani mind muretsema, et kas kõik koorijuhid paratamatult ongi mitu korda aastas hääletud või hääleprobleemide küüsis.

Minu uurimustöö populatsiooniks on Võrumaa koorijuhid, kes registreerisid oma koori(-d) sel aastal toimuvale XXVI üldlaulupeole. Võrumaa koorijuhid valisin sellepärast, et ma olen ise Võrumaalt pärit ja kokku puutunud mitmete sealsete koorijuhtidega, kellel on esinenud hääleprobleeme. Nüüd, kui ma ise õpin koolimuusika erialal, otsustasin oma lõputöös uurida, kuidas tulevikus koorijuhina või muusikaõpetajana töötades hääleprobleeme vältida.

Minu uurimuse probleem: Millest tekivad koorijuhtidel hääleprobleemid.

Uurimustöö **eesmärgiks** on välja selgitada, mida tuleks vältida, et hääle püsiks tervena ja mida soovivad Võrumaa koorijuhid hääle ravimiseks.

Käesoleva töö teemat uurides toetun järgmistele **uurimusküsimustele**:

1. Missuguseid hääleprobleeme on esinenud/esineb?
2. Mida teevad koorijuhid hääleprobleemide ennetamiseks?
3. Kuidas oma häält ravida?

Eesmärkide täitmiseks ja probleemi lahendamiseks püstitati järgmised ülesanded:

- koostada uurimistöö kavand;
- tutvuda erinevate teoreetiliste allikatega hääle ja selle kasutuse alal;
- koostada ankeetküsitlus Võrumaa koorijuhtidele, et välja selgitada, mida tuleks vältida, et hääle oleks terve ja mida soovivad koorijuhid hääle ravimiseks;
- teostada andmete kogumine;
- teostada andmeanalüüs ja saadud tulemuste põhjal järelduste ja kokkuvõtete tegemine.

Bakalaureusetöö esimeses peatükis annan ülevaate hääleaparaadi ehitusest, hääle tekitamisest, hääle haigustest, tervishoiust ning erinevatest ametitest, mis nõuavad tihti oma hääle kasutamist töövahendina. Eraldi toon välja koorijuhi häälekasutuse.

Teises peatükis kirjeldan valimit ja selle koostamise põhimõtteid. Järgnevalt annan ülevaate andmekogumismeetodist ja protseduurist ning andmetöötluse põhimõtetest.

Püstitatud eesmärgini jõudmiseks ja põhiprobleemi lahendamiseks teostan kolmandas peatükis lähtuvalt koorijuhtide ankeetküsitluste tulemustest analüüsi. Esitan uurimistulemused ja nendest tehtud järeldused.

Täna oma uurimistöö juhendajat koorijuhtimise lektorit Signe Ristisaart tema asjakohaste näpunäidete ja nõuannete eest.

1. HÄÄL

1.1. Hääle füsioloogia

1.1.1. Hääle tekitamine

Hääl on õhurõhu muutuste ehk õhuvõnkumise põhjustatud kuulmisaisting (Sihvo 2009, lk 9). Hääl on inimese tekitatud heli. See võib olla rääkimine, laulmine, naermine, kisendamine jne. (Kose 2008, lk 41) Inimene tekitab häält oma hääleaparaadiga, mis koosneb kolmest osast: kõri, hingamisaparaat ning resonaatorid (Ritsing *et al* 1938).

Kõri on organ, kus asuvad häälepaelad ja nende võnkumisel tekib alghääl. Kõri kinnitub liikuvale keeleluule ja seest on ta kaetud limaskestaga. (Vurma 1996, lk 16) Rahulikus olekus asetseb ta kolmanda kaelalüli ülemise ja kuuenda kaelalüli alumise ääre vahelises ruumis, vastavalt inimese vanusele. Kõris paiknevad lihased panevad liikuma kõri kõhred ja muudavad oma kokkutõmmetega häälepilu kuju ning häälepaelte pinget. Häälepiluks nimetatakse häälepaelte vahemikku, millest õhk läbi pääseb. Hääle tekitamisel on see vahemik pilukujuline, kuid hingamise ajal kolmnurga kujuga. (Kantarovitš 1959, lk 8-9,11)

Hingamisaparaadi ülesandeks on häälepaeltele kogu aeg vajalikul hulgal ja õige survega õhku peale anda (Vurma 1996, lk 15). Hingamiselundite süsteem jaguneb kolmeks osaks: hingamisteed, mida mööda kulgeb väliskeskkonnast nina ja suu kaudu saadud õhk kuni bronhioolideni; alveolaarsed käigud ja alveoolid, kus veri annab ära gaasivahetuse kahjulikud produktid, eriti süsihappegaasi ja küllastub hapnikuga; rindkere, milles asuvad kopsud, mis oma seinte liikuvuse tõttu saavad oma suurust ja kuju muuta (Kantarovitš 1959, lk 24).

Inimese hääl tekib kõriõõne keskosas moodustuvate häälekurdude ehk häälepaelte kaasabil, mis piiravad häälepilu. Hingamisel on häälepilu laialt avatud. (Kose 2008, lk 41) Heli tekib häälepilu kiirelt pulseeruva sulgemise-avamise (häälepaelte võnkumise) toimel, mis põhjustab väljahingatava õhu perioodilisi hõrendusi-tihendusi s.t. helilaineid. Helilained kanduvad häälepilust mõlemas suunas asuvaisse resonaatoreisse. (Perens 1988, lk 39)

Resonaatorid, milleks on hääle teele jäävad õõnsused (nagu neel, suuõõs ja ninaõõs), kus hääl saab soovitava tämbri ja mille abil „tehakse“ häälest mitmesuguseid vokaale (Vurma 1996, lk 15). Nina limaskestade oluline ülesanne on sissehingatava õhu puhastamine, soojendamine ja niisutamine. Ninaõõs mõjutab palju hääle kandvust ja tämbrit. (Sihvo 2009, lk 14)

Hääl võimaldab kuulajal saada aimu kõneleja soost, east, tervisest, emotsioonidest, meeleolust (Hääle tekkimine 2010). Mida tugevam on häälepilu läbiv õhujuga, seda valjem on hääl. Mida peenemad (pinguldatumad) on häälepaelad, seda tugevamini nad võnguvad ja seda kõrgem on hääl. Naistel on kõri väiksem kui meestel, siis on neil ka häälekurrud lühemad ja peenemad ning hääl kõrgem. Suu ümber paiknevad lihased muudavad häälepaelte tekitatud heli arusaadavateks häälikuteks või muusikaliseks heliks. Õõned ninas, kurgus ja rinnas aitavad helil resoneerida. Häälepaelte võngete resonaatoriks on rindkere ja pea. (Kose 2008, lk 41)

1.1.2. Hääleseade – mis see on?

Hääleseade on laulutehnoloogia õpetamine, hääleorgani võimete maksimaalne väljakujundamine looduse poolt ettemääratud füsioloogiliste seaduste kohaselt (Perens 1988, lk 42/ Ritsing *et al* 1938). Kujundatakse välja hääleaparaadi reflektorsed liigutused, mis soodustavad õiget häälekõla. Hästi seatud hääl peab olema ühtlase kõlaga kogu diapasooni ulatuses, sujuvate registriüleminekutega, hea kandvusega, vajalikul määral kaetud tooniga, ilusa tämbri ja paindlik. (Perens 1988, lk 42)

Eestlased on lauluarmastaja rahvas ja kooride arv võrreldes rahva üldarvuga on väga suur (Ritsing *et al* 1938). „Koor on selline lauljate koondis, kelle kooslaulus on rangelt tasakaalustatud ansambel, täpne häälestus ja kunstilised, selgelt väljatöötatud nüansid“ (Pavel Tšesnokov 1877-1944) (Perens 1988, lk 26). Kuid selleks, et koorid koosneksid heast häälematerjalist, peavad lauljad oskama oma häält õigesti tekitada, olgu see siis teadlik või instinktiivne. Selle oskuse väljakujunemine oleneb mitmesuguseist tegureist. Iga laulja peab tuttav olema hääleorganite anatoomia ja füsioloogia olulisema osaga. (Ritsing *et al* 1938) Koori koolitatud häälematerjal on alus koori kunstilisele edule. Ainult hea häälematerjaliga koor võib saavutada kõrge kunstilise taseme: tema laul on kõlav, vaba, puhta intonatsiooniga, ta *pianissimo*

on kerge ja laulvalt helisev, ta *fortissimo* jõurikas ja kõlav. Koolitatud hääl ei allu kergesti ka toonist vajumisele. (Vettik 1965, lk 26)

Õigesti laulmiseks on kõigepealt tarvis välja töötada võimalikult vähese jõukulutusega kerge ja kiire sissehingamine ning ühtlane ja püsiv väljahingamine. Õigesti hingamisest oleneb niihästi hääle- kui ka hingamisaparaadi heaolu. Seepärast peab õigesti hingamise ja tema arendamise poole vahet pidamata püüdlema. Küsimused, missuguse hingamise peab laulja omama, kuidas häält laulmiseks kõlbuliseks arendada, kuidas kopsude mahtu suurendada ja kuidas hingamist elastiliseks, kergeks teha – see on hääleseade esimene ülesanne. Teine ülesanne on hääletõuge, mis on otsekohehes ühenduses esimesega. Kolmas ülesanne kõrisõlme liikuvuse saavutamine. Neljas – üks tähtsaim – oskus resoneerivaid suuõõnsusi kasutada. Viimane ülesanne nõuab hääle eespoolsesse suussa toomist. Seda peab meeles pidama iga laulja, et kergesti ja vabalt laulda. (Brovkin 1924, lk 39)

Suuremates linnades teevad hääleseadet vastavad spetsialistid-lauluõpetajad. Kindlate tulemuste saavutamiseks peaks hääleseade olema individuaalne; kuid üldiselt ükski koor ei suuda oma liikmetele ühekaupa laulutunde korraldada, siis töötatakse rühmades, kus on igaühes umbes 4-8 lauljat. Raskem on küsimus maakoorige. Tähtsam oleks sel juhul koorijuhil endal põhjalikumaid teadmisi ja oskusi omandada hääleseadest. (Ritsing *et al* 1938) Koorijuhid ei pea olema mitte lauljad-solistid, vaid tublid asjatundjad hääle moodustamise küsimustes, kes oma teadmisi võiksid kasutada vahetpidamata igal harjutusel. See oleks kõige ratsionaalsem ja kõige edukam, ühtlasi ka kõige sobivam häälekultuuri arendamise moodus maalaulukooride juures. (Vettik 1965, lk 26) Kooriseadlise töö edukus sõltub kõigepealt juhendaja õigest vokaalsest ettevalmistusest, vokaalsest kõrvast, pedagoogilisest meisterlikkusest, aga ka õpetatavate muusikalise intelligentsuse tasemest (Perens 1988, lk 42).

1.2. Hääle tervishoid

1.2.1. Hääle haigused

Häälepaelte tööst põhjustatud haigused liigitatakse füüsilisest ja psühhoemotsionaalsest ülepingest põhjustatud haiguste alla. Häälepaelte talitlushäired on sagedasimaks häälega seotud mureks inimestel, kes kasutavad oma hääleaparaati töös. (Kose 2008, lk 41)

Häälehäireid peetakse nii tavaliseks nähtuseks, et nende pärast enamasti nina-kõrva-kurguarsti juurde minema ei hakata. "Kõige sagedamini tullakse kaebama selle üle, et kurgus on justkui tükk - kardetakse kasvajat," ütleb dr Kalvet. Neid inimesi saab rahustada sellega, et kõrivähk ei anna tavaliselt endast esimest korda sel moel märku. Tükid kurgus viitavad pigem mõnele mao- või kilpnäärmehädale. Ometi peaks häälehäiretele harjunust rohkem tähelepanu pöörama, sest hooletu suhtumisega võib hääle ära rikkuda kogu eluks. (Laanpere 2001)

Üks sagedamini esinev probleem on hääle kähisema hakkamine. Sellel võib olla üsna mitu põhjust, näiteks hääle ülekasutamine või selle kasutamine väga halbades akustilistes tingimustes (näiteks taustamüra või kaja korral). (Kose 2008, lk 41) Häälehäire algpõhjus võib olla aga ka ülemiste hingamisteede haigus, mida meie kliimavööndis esineb väga palju. Niiskes, tuulises ja vahelduva ilmastikuga kliimas ja saastatud õhus saavad meie häälepaelad väga suure koormuse. Peale pideva töötamise tuleb neil ju soojendada kopsudesse minevat õhku - seepärast kannavad meie häälepaelte limaskestad palju raskemat koormat kui lõunamaa inimeste omad. 25-30 kraadises soojuses ei pea häälepaelad midagi soojendama, piisab vaid pisukesest puhastustööst. (Laanpere 2001)

Peale külmetamise on hääleprobleemide tekke soodustajateks veel suitsetamine, stress ja õlavöötme ning kaela lihasepinged. Häält võivad mõjutada lihasepinged ükskõik millises kehapiirkonnas, iseäranis mõjuvad hääle tekitamisele aga kindlasti pinged õlgades ja kaelas, lõua- ja keelelihastes. Kui stressis inimene kasutab hääle tekitamiseks mõeldud lihaseid, väsivad need kergesti, kuna ei suuda lõdvestuda. (Kose 2008, lk 41-42)

Probleemi tekkides hakkavad häälekurrud (ehk -paelad) punetama ja tursuvad, häälepilu ei sulgu enam korralikult ja hääl läheb kähedaks ehk, nagu rahvas on harjunud ütleva, hääl läheb ära. On tekkinud larüngiit ehk kõripõletik, kõri limaskesta ja kudede põletikuline seisund. Pikemat aega

häält üle koormates võivad tekkida häälekurdudele ka nn lauljasõlmed (healoomulised kasvajalised moodustised). Kõva häält tehes tõukuvad häälepaelad tugevasti üksteise vastu. Sellest tekib limaskestale esialgu väike verevalum, mis pideva ülekoormuse tagajärjel muutub vähemärgatavaks paksendiks ehk sõlmekeseks. Tekkinud sõlmekeste tõttu ei saa jällegi häälepaelad korralikult sulguda ning taas on häälekähedus käes. Sellise häälehäire vastu tabletti ei ole. Paksendeid küll opereeritakse, kuid vale häälekasutuse korral tulevad need tagasi. Säästva kõnerežiimi ja korrigeeritud kõnetehnika korral võivad sõlmekesed mõne kuuga ise kaduda. Kui aga vigastus on juba väga suur, võib hääle kähisevaks ja kõlatuks jääda. (*ibid*, lk 42)

Seni on vähe teavitatud inimesi kolmandast häälehäirete tekkepõhjusest - mao ülehappesusest. Suurel osal ägedate ja krooniliste häälehäiretega inimestest esineb gastroösofageaalne refluks ehk maosisaldise söögitorusse tagasiheite sündroom. “Kui maohappesus on suur, siis viskab magu kokkutõmbe ajal hapet ülespoole ja see jõuab tihti neeluni välja. Kuna kõri kohal jaguneb seedetrakt söögitoruks ja hingamisteedeks, võib osa hapet sattuda häälepaelte. Tagajärjeks võivad olla nii neelu kuivus kui ka häälehäired,” selgitab dr Kalvet. (Laanpere 2001)

Kõikidest häälehäiretest tuleb kõige sagedamini ette häälepaelte funktsionaalseid häireid ehk talitlushäireid (düsfooniad ehk kähehäälisust), mis teevad kibedaks rääkimise ja laulmisega leiba teenivate inimeste elu. Häält kui töövahendit kasutavaid inimesi ohustavad halvimal juhul ka järgmised haigused:

- krooniline larüngiit e kõripõletik,
- häälepaelte sõlmed (nn lauljasõlmed),
- häälepaelte kontakthaavand,
- fonasteenia (hääle kähisemise ja nõrkusena avalduv hääleaparaadi häire). (Kose 2008, lk 41)

1.2.2. Häälehood

Käesolevas alapeatükis toon välja nõuandeid, mida tuleks järgida, et hääl töökorras püsiks.

Tuleks omandada mõned hääle soojendamise võtted. Hea lihtne harjutus häälepaelte masseerimiseks on näiteks *glissando*'ga (itaalia kl. „libisemine“) huulepõristamine (brr...). Huuled peavad seejuures kindlasti vibreerima ning hingekõri läbiv õhuvool peab olema pidev ja tugev. (Kose 2008, lk 43)

Oluline on pöörata tähelepanu rühile ja töökeskkonna ergonoomilisusele. Seegi mõjutab häält ikka nende samade lihasepingete kaudu. (*ibid*, lk 43)

Tuleb hoiduda rääkimast külmas õhus, sest rääkides hingatakse nii suu kui ka nina kaudu – seetõttu jõuab külm õhk otse häälepaelteni ja need võivad saada külma (*ibid*, lk 43).

Vajalik on tervislikult süüa ja juua piisavalt vett! Häälepaelad, nagu kogu organism, vajavad elutegevuseks mitmesuguseid aineid. Nende ainete saamiseks on vajalik regulaarne ja tervislik toitumine. (*ibid*, lk 43) Puhast vett on soovitatav päevas tarbida ligikaudu 1-1,5 liitrit ehk 5-8 klaasi päevas. Sobib nii joogivesi kui ka madalama mineraalainesisaldusega mineraalvesi. (Deikina s.a.) Kui organismis on piisavalt vedelikku, tekib vajalikul määral lima, mis ei lase häälepaeltel kuivada (Kose 2008, lk 43).

Olge teadlik igapäevaselt kasutatavate ravimite kõrvalmõjudest! Mõningad ravimid või nende koostisosad võivad mõjutada häält. Seetõttu tuleks konsulteerida arstiga ning uurida võimalikke toimeid ravimi infolehel. Häälepaelu kuivatav toime on ka paljudel külmetushaiguste ravimitel. Kurgupastillide pidev kasutamine hääleprobleemide leevendamiseks võib mõjuda hoopis limaskesti kuivatavalt ning ärritavalt. (Kompus 2010)

Kui hääl on haige, tuleb seda säästa. Sosistamine pole selleks sobiv moodus, sest sellisel kombel kõneldes peavad häälepaelad pingutama veelgi rohkem kui tavalise kõne korral. Ka kuulamisel, isegi teleri või radio ees istudes, vibreerib hääleaparaat alati kaasa. Parim lahendus haigele häälele puhkust anda on viibida vaiksuses ümbruses. (Kose 2008, lk 43)

Ei sigaretile! Lisaks tahmanud kopsudele tunneb suitsetaja ära põletikuliste, värvuselt rüpakasapunaste häälepaelte järgi. Tahmumise tagajärjel kaotab hääle tasapisi oma kõlavuse ja muutub kähedaks. (*ibid*, lk 43) Suitsetamisel ja alkoholi tarvitamisel on hääle kähedaks muutumises tõestatud mõju. Põhja-Eesti regionaalhaigla pea- ja kaelakirurg Lauri Maisvee selgitab, et tubakasuits kahjustab kõri limaskesta otsese kontakti kaudu; alkoholi toime on süsteemne, see viib organismist vedelikku välja ja nii tekib muu hulgas ka kõris limaskestade liigne kuivus. (Kõrge 2012) Igasuguste alkohoolsete jookide tarvitamine enne esinemist hääle „soojendamise“ otstarbel on täiesti hukkamõistetav, pigem on kasulik juua sooja teed (Ritsing *et al* 1938). Lisaks mõjutab alkohol närvisüsteemi tundlikkuse ja mootorika eest vastutavaid närvilõpmeid, mis võib häirida kõrilihaste peenmootorikat, põhjustada kõrilihaste ülemäärast pingutamist ja takistada kõri tundenärvide talitlust (Kõrge 2012).

Stressiga toimetulek on tähtis. Halvasti käituvad õpilased, pidev müra klassis ning ruumi saastunud õhk võivad tekitada õpetajatel stressi, mis omakorda võib olla üks häälehäirete põhjusi. Stressiga on seotud lihaspinged. Suure häälekoormuse puhul väsivad lihased kiiresti, sest ei saa vajalikul määral lõdvestuda. Töö häälega algab tööst kehaga, selle tunnetamisest ning vabastamisest pingetest. Pinge ühes kehaosas mõjutab ka teiste lihaste tegevust. Õppides oma keha paremini tundma, on võimalik elu jooksul omandatud valedest harjumustest vabaneda. Et keha oleks pingetest võimalikult vaba, tuleks jälgida oma tervist, füüsilist vormi ning eluviise. (Kompus 2010)

Aeg-ajalt tuleks külastada häälepedagoogi ja käia häälemassaažis! Õppides häält õigesti moodustama ning kasutama kõiki võimalusi, mida pakuvad meie kehas asuvad urked ja kõlakojad, suudab inimene oma häält valitseda ja rääkida häälepaelu koormamata. Häälemassaaž aitab kõrvaldada pingeid hingamist ja hääle teket võimaldavates lihastes ning arendab lihasetunnetust, luues eelduse hääle tasakaalustatud kasutamiseks nii kõneldes kui ka lauldes. Selle meetodi abil saab ka diagnostilise pildi oma häälekasutuse eripärast. Häälemassaaž on kombinatsioon massaažist ja hingamisharjutustest. (Kose 2008, lk 43) See on hügieeniline ja terapeutiline vahend, mida tunti ja laialdaselt rakendati juba väga vanal ajal. See koosneb reast manipulatsioonidest naha pinnal käe või aparaadi abil. Massaaži lihtsaim vorm on naha silitamine südame suunas kerge survega. See kerge ja lihtne protseduur kõri juures 5 minuti jooksul vabastab sageli laulja tekkinud väsimusest ja taastab ta hääleaparaadi jõu. (Kantarovitš 1959, lk 135-136)

1.3. Hääli kui töövahend

1.3.1. Hääleprobleem kui kutsehaigus

Tööst põhjustatud haigus on töökeskkonna ohuteguri põhjustatud haigus, mida ei loeta kutsehaiguseks. Kutsehaigus on haigus, mille on põhjustanud kutsehaiguste loetelus nimetatud töökeskkonna ohutegur või töö laad. (Kose 2008, lk 41)

Hääleprobleeme võib esineda kõikvõimalike elukutsete esindajatel, kuid kõige sagedamini on antud probleemiga hädas siiski lauljad ja kooliõpetajad ning üsna tihti ka näitlejad, ujumisinstruktorid, aeroobikatreenerid, sõjaväelased, advokaadid, preestrid, telefonioperaatorid, giidid, hooldajad, ratsatreenerid, koerte koolitajad jne. Häälevaevused võivad tekkida ka puhkpillimängijatel, kuna nad kasutavad häälepaelu õhu reguleerimisel. (*ibid*, lk 41/Sihvo 2009, lk 54)

Hääli on õpetaja asendamatu töövahend. Õpetajad moodustavad arsti poole pöördujatest 25%. Hääleprobleemid tekivad noorel õpetajal tavaliselt teisel tööaastal, järgmine probleemide sagenemise aeg on kümnes ja siis kahekümnes tööaasta, mil probleeme süvendavad hormonaalsed muutused. Hääleprobleemid on alatahtsustatud, õpetaja arvab sageli, et need on paratamatud, küll nädalavahetus leevendust toob. Kahju võib teha hääle pidev pingutamine, hääle tõstmine, rääkimine ilma puhkusega ning valju hääle kasutamine õues külma käes. (Viitpoom 2010, lk 9) Kõik tegevusalad, kus tuleb töötada kiiresti muutuvast temperatuuris, halbades ilmastikutingimustes, tolmuses õhus, kahjulikke ja tugevalõhnalisi gaase või essentsse sisaldavas õhus, avaldavad hääleparaadile kahtlemata kahjulikku mõju (Kantarovitš 1959, lk 133). Ka õpilaste arv klassis on oluline, sest inimkeha neelab helilaineid. Lärm raskendab kõnest arusaamist ja takistab suhtlemist, häirib teabe omandamist ning põhjustab uneprobleeme ja kuulmislangust. Eriti suure koormuse all on – algklassi-, kehalise kasvatus ja lasteaiaõpetajate hääli. (Viitpoom 2010, lk 9)

Õpetajate teadlikkus häälehoiust pole kuigi kõrge. Hääleprobleem on kompleksne – üldine tervislik seisund, keskkond, emotsionaalne pingeline, kehahoid – kõik see on seotud häälega. Ei looda seoseid teiste tõbedega, näiteks reflukshaigusega, mis hääle tervist mõjutab. Ka vee joomise puhul ei olda harjutud, et vett võiks pidevalt päeva jooksul tarbida väikeste lonksude kaupa, see aitab limaskestast ühtlaselt niisutada ja vältida ülekoormuse teket. (*ibid*, lk 9)

1.3.2. Koorijuhi häälekasutus

Üheks tähtsamaks nõudeks koorijuhile on põhjalik häälekool. Koorijuhi häälematerjal on seejuures vähem tähtis, ta peab hästi laulmise tehnikas ja häälesünnitamises igal juhul kodus olema. Muidugi on väga kasulik, kui koorijuht ise oleks suuteline hästi või vähemalt õige häälesünnitusega laulma. (Ritsing *et al* 1938) Koorijuht peab olema kompetentne ja nõudlik hääle kujundaja enese ja koori suhtes. Tema asjatundlik(-tundmatu) töö määrab suures osas õpilase vokaalse tuleviku. (Perens 1988, lk 43) Dirigenditöös on nii vaimset kui ka füüsilist koormust. Palju tuleb kasutada häält, et teha ennast koorile kuuldavaks, dirigeerimine nõuab aga füüsilist vastupidavust. (Koorijuht 2007)

Kõige tüütavamaks koorilaulu õpetamisviisiks osutub häälega õpetamine. Kõigepealt pole ühelgi koorijuhil nii laia hääleulatust, et ta suudaks hästi laulda nii bassi sügavaid noote kui ka soprani kõrgusi. Teiseks väsitab see töö koorijuhti üleliia. Kõige otstarbekohasemaks pilliks koorilaulu õpetamisel on klaver, sest see on kõige paindlikum, võimaldades koorile anda ettekujutuse õpitava laulu harmoonias, millega juba üksikute häälte õppimise ajal häälerühmad tutvuvad ja harjuvad. (Vettik 1965, lk 55)

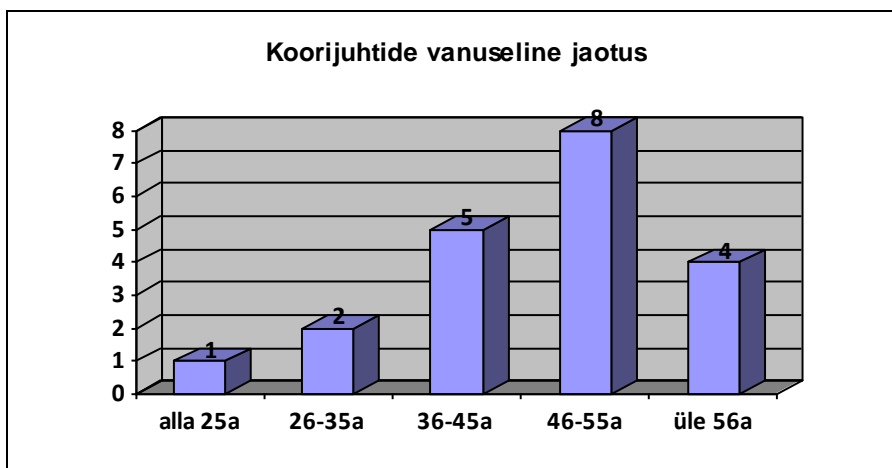
2. UURIMISTÖÖ METOODIKA

Antud uuringu eesmärgiks on välja selgitada, mida tuleks vältida, et hääl oleks terve ja mida soovivad Võrumaa koorijuhid hääle ravimiseks. Käesolev peatükk jaguneb kolmeks alapeatükiks. Esimeses alapeatükis kirjeldatakse valimit ja selle tekkimise põhimõtteid. Teises alapeatükis antakse ülevaade mõõtevahenditest, andmekogumismeetodist ja protseduurist. Viimases alapeatükis kirjeldatakse andmetötluse põhimõtteid.

2.1. Valim

Antud uuringu populatsiooni moodustasid Võrumaa koorijuhid, kes registreerisid oma koori(-d) sel aastal toimuvale XXVI üldlaulupeole. Kokku oli 25 koorijuhti, kellest valimi moodustasid 21 koorijuhti. 21.-st koorijuhist üks vastas, et tema ei tööta enam dirigendina. See tähendab, et analüüsitud on 20 koorijuhi vastuseid. Valimis oli kokku 16 naissoost ja neli meessoost koorijuhti.

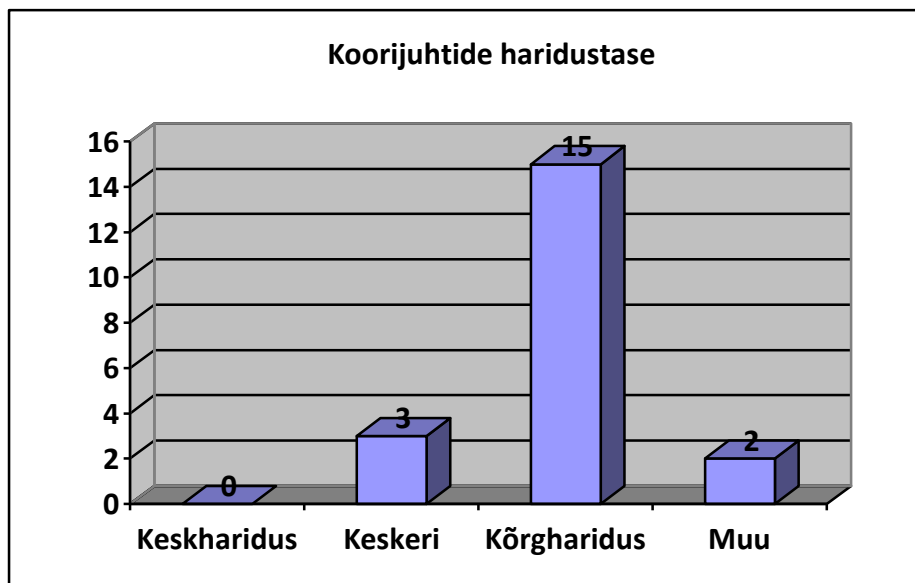
Järgnevalt on joonisel 1 ära toodud koorijuhtide vanuseline jaotus.



Joonis 1. Koorijuhtide vanuseline jaotus

Valimis oli kõige rohkem koorijuhte vanuses 46 kuni 55 eluaastat; vanuses 36 kuni 45 aastat viis koorijuhti; üle 56 aasta neli koorijuhti; 26 kuni 35 aastaseid kaks koorijuhti ja alla 25 aastaseid koorijuhte üks.

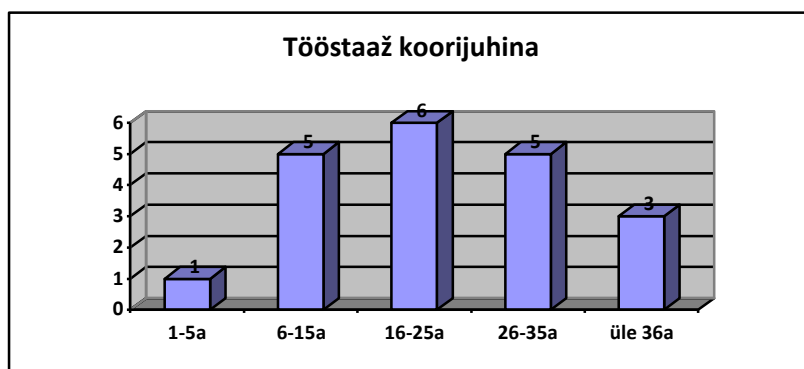
Küsitlus andis ülevaate, milline on Võrumaa koorijuhtide haridustase.



Joonis 2. Koorijuhtide haridustase

Vastanute hulgas oli 15 kõrghariduse ja kolm keskerihariduse omandanud koorijuhti ning kaks, kellel on kõrgharidus omandamisel.

Joonis 3 annab ülevaate Võrumaa koorijuhtide tööstaažist.



Joonis 3. Tööstaaž koorijuhina

Uuringust selgus, et kõige rohkem, kuus inimest, on töötanud koorijuhina 16 kuni 25 aastat; viis inimest 26 kuni 35 aastat; viis inimest 6 kuni 15 aastat ja üle 36 aasta kolm inimest. Kõige vähem, 1 kuni 5 aastat, on töötanud üks koorijuht.

2.2. Andmekogumismeetod ja protseduur

Käesoleva uurimistöö empiiriline osa viidi läbi Võrumaa koorijuhtide seas ajavahemikus 04.01.2014-09.03.2014. Andmete kogumiseks koostati küsimustik. See saadeti e-maili kaudu Võrumaa koorijuhtidele, kes registreerisid oma koori(-d) XXVI üldlaulupeole. Küsimustik koosnes 23 küsimusest, mis sisaldas nii valikvastustega kui avatud küsimusi. Vastas 20 koorijuhti, kes moodustavad populatsioonist 80%.

2.3. Andmetöötluse põhimõtted

Empiirilise uurimuse juures kasutati kombineeritud uurimismeetodit, mis põhineb kvalitatiivsel ja kvantitatiivsel uurimisel. Võrumaa koorijuhtidele saadetud ankeetküsitluses kasutati nii kvalitatiivset kui ka kvantitatiivset uurimismeetodit. Analüüs toimus sisuanalüüsi meetodil. Andmeanalüüsiks kasutati andmetöötlusprogrammi Microsoft Excel. Tulemused illustreeriti diagrammidega ning koos selgitava ja analüüsiva tekstiga.

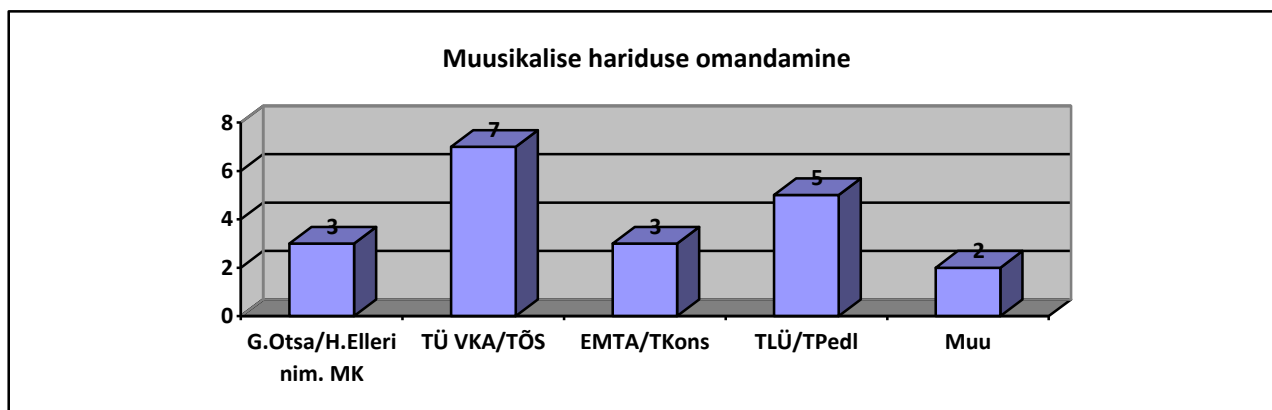
3. UURIMISTÖÖ ANALÜÜS, TULEMUSED JA JÄRELDUSED

Käesolevas peatükis antakse ülevaade Võrumaa koorijuhtidele saadetud küsitluse tulemustest ja nendest tehtud järeldustest.

3.1. Küsitluse tulemused

Võrumaa koorijuhtidele saadetud küsitlusest jõudis tagasi 20 täidetud ankeeti. Kõige enam vastajaid oli vanuses 46-55 aastat. Vastas 16 naissoost ja neli meessoost koorijuhti. Koorijuhid, kes on omandanud kõrghariduse oli kokku 15.

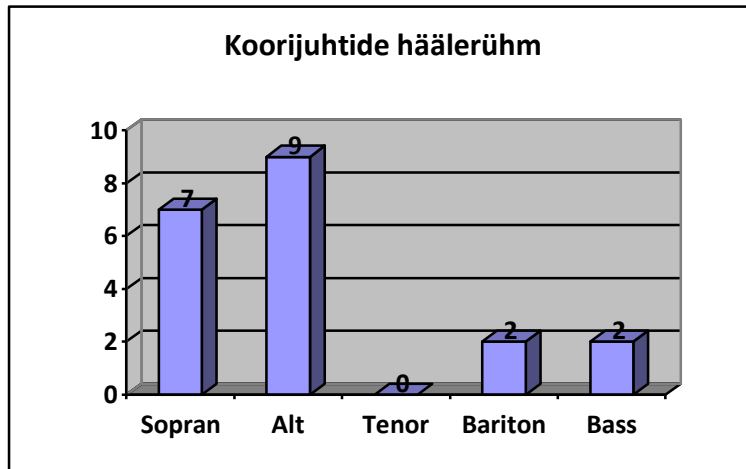
Küsimustikus väljatoodud küsimuse nr 4 vastus andis ülevaate, mis koolides on omandanud Võrumaa koorijuhid oma muusikalise hariduse.



Joonis 4. Õppeasutused, kus koorijuhid on omandanud oma muusikalise hariduse

Küsitluse tulemustest selgub, et seitse koorijuhti on muusikalise hariduse omandanud Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemias või Tartu Õpetajate Seminaris, viis Tallinna Ülikoolis või Tallinna Pedagoogilises Instituudis, kolm Eesti Muusika ja Teatriakadeemias, endise nimega Eesti Riiklikus Konservatooriumis. Kolm koorijuhti on omandanud keskerihariduse Georg Otsa nimelises Tallinna Muusikakoolis või Heino Elleri nimelises Tartu Muusikakoolis. Kahel koorijuhil on muusikaline haridus omandamisel.

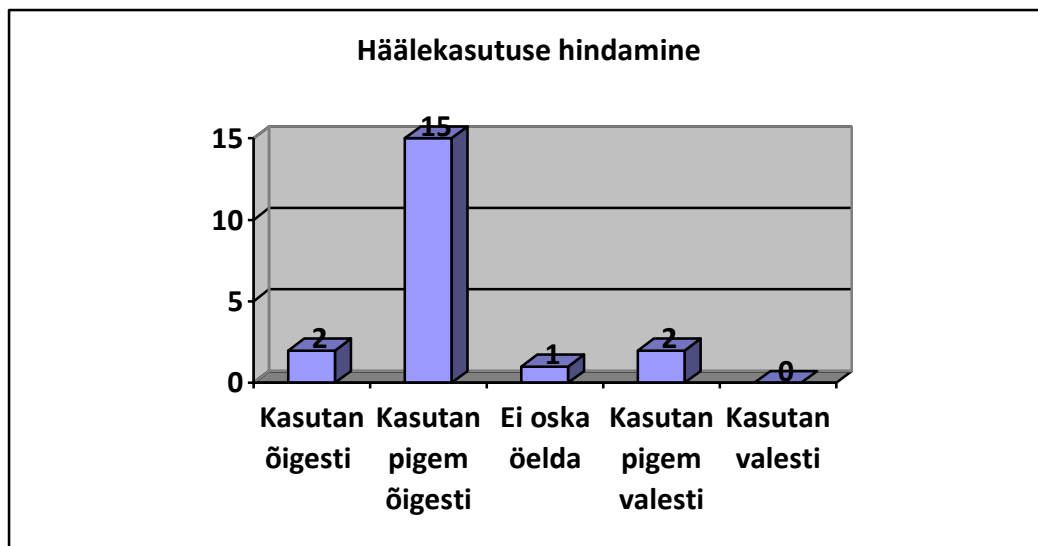
Joonises 5 on välja toodud koorijuhtide enda häälerühma kuuluvus.



Joonis 5. Koorijuhtide häälerühmadesse kuulumine

Valimis on üheksa alti ja seitse sopranit, kaks baritoni ja kaks bassi.

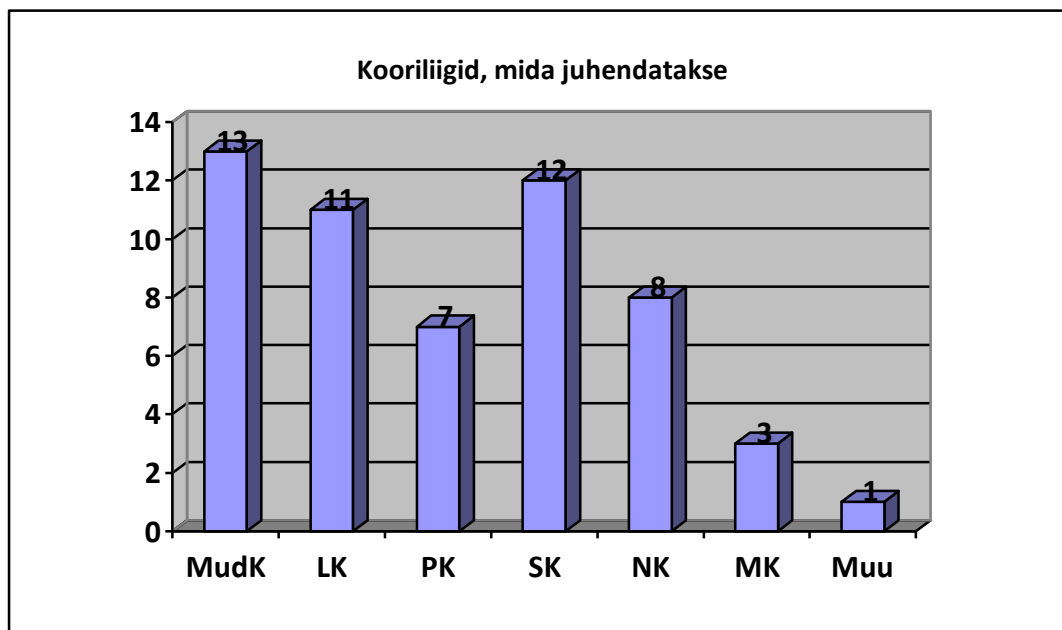
Järgnevalt on välja toodud, kuidas koorijuhid hindavad oma häälekasutust.



Joonis 6. Koorijuhtide hinnangud oma häälekasutuse õigsusele

Valimist 15 koorijuhti kasutavad oma häält pigem õigesti, kaks kasutavad õigesti, kaks kasutavad pigem valesti ja üks koorijuht ei oska öelda.

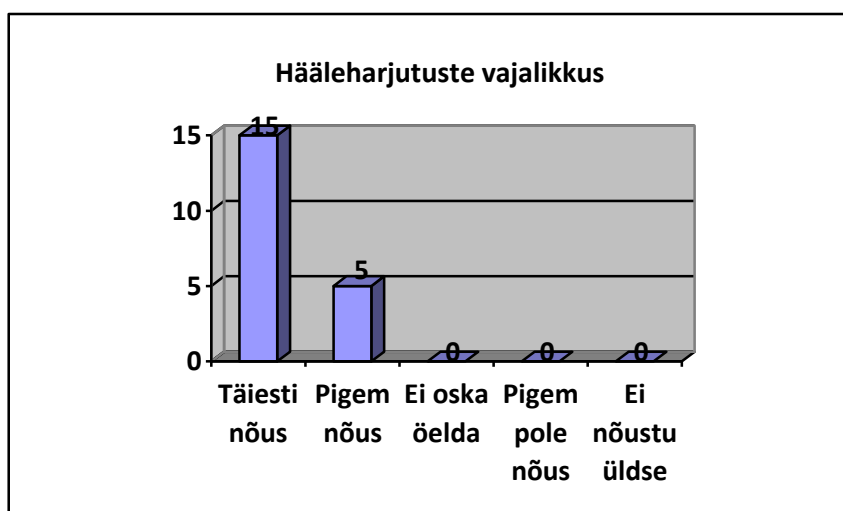
Uurisin, milliseid kooriliike Võrumaa koorijuhid juhendavad.



Joonis 7. Kooriliigid, mida Võrumaa koorijuhid juhendavad

13 koorijuhti juhendab mudilaskoori, 12 segakoori, 11 lastekoori, kaheksa naiskoori, seitse poistekoori, kolm meeskoori ja muu all märgiti ära segaansambel.

Järgnevalt selgitasin välja, kas koorijuhtide arvates on hääleharjutuste tegemine enne laulma hakkamist vajalik.

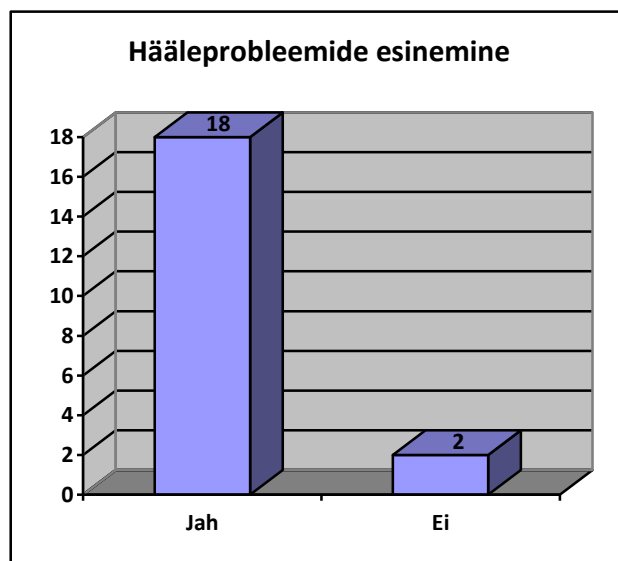


Joonis 8. Hääleharjutuste vajalikkus enne laulma hakkamist

Hääleharjutuste tegemisega täiesti nõus olevad koorijuhid moodustasid 75% valimist. Vastanutest 25% on sellega pigem nõus.

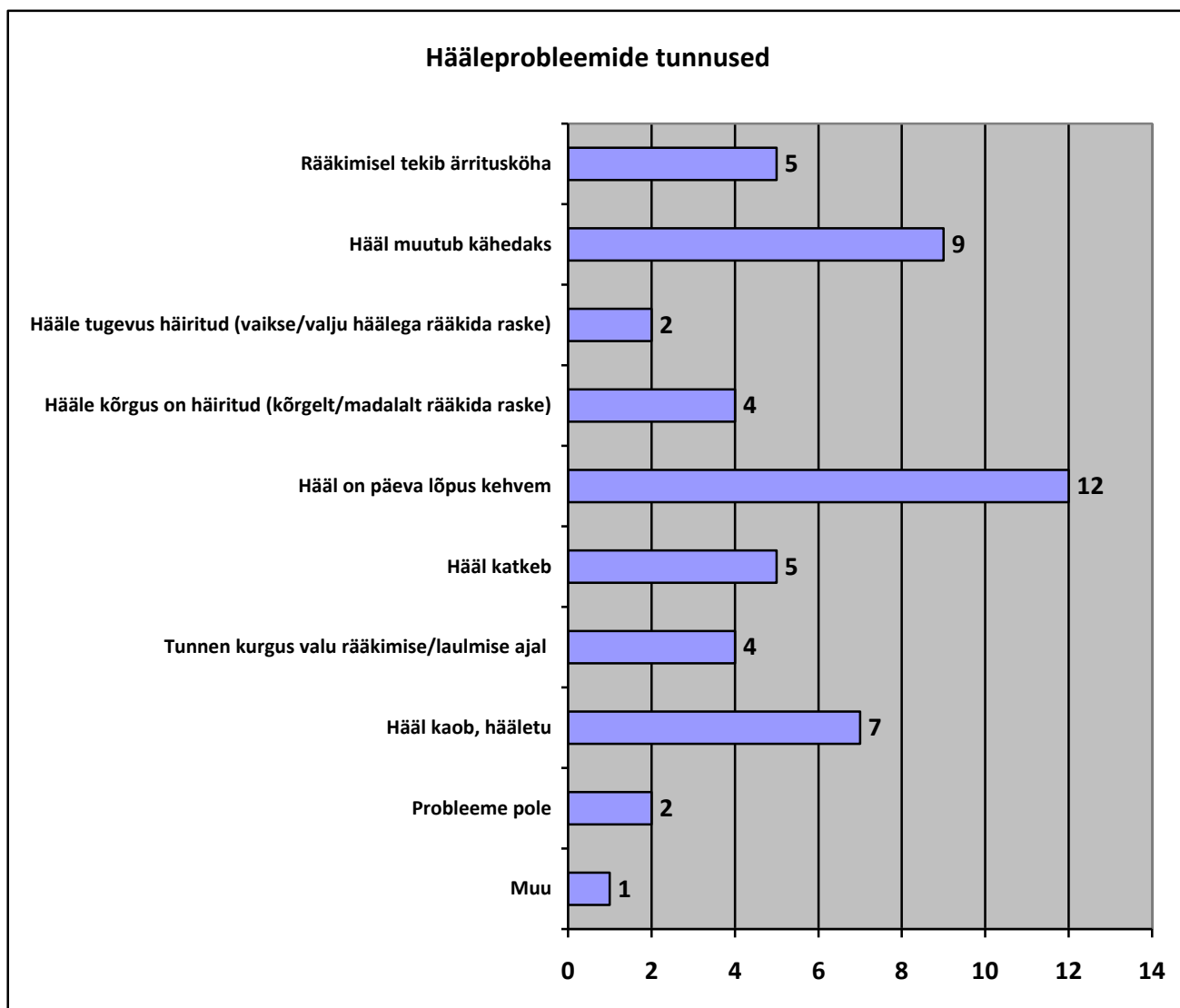
Uurisin ka, kui tihti kasutavad koorijuhid oma häält koori partiide õpetamisel ja selgus, et kõik koorijuhid kasutavad oma häält kogu aeg.

Järgnevalt selgitasin välja, kas koorijuhtidel on esinenud/esineb hääleprobleeme.



Joonis 9. Hääleprobleemide esinemine.

Hääleprobleeme on esinenud/esineb 90% valimist ning 10% koorijuhtidest pole hääleprobleeme esinenud.

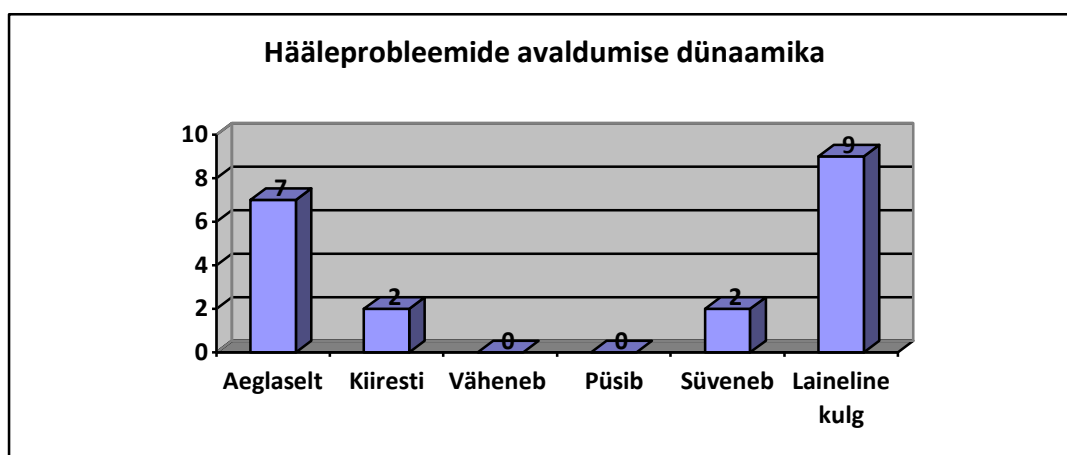


Joonis 10. Hääleprobleemide tunnused

Selgitasin välja, milliseid hääleprobleemide tunnuseid esineb kõige sagedamini. 12 koorijuhil on häääl päeva lõpus kehvem, üheksal muutub häääl kähedaks ja seitsmel kaob häääl ära.

Järgnevalt uurisin, missugused on Võrumaa koorijuhtide hääleprobleemide võimalikud põhjused. Kõige rohkem, 15 koorijuhti, peavad probleemide põhjuseks suurt koormust häälele: on vaja palju laulda ja rääkida. 11 koorijuhti peavad põhjuseks stressi ja pinget, seitse haiguseid (kõrvana-nina-kurgu probleeme), kuus vähest vedeliku tarbimist ja viis distsipliiniprobleeme kooris ning sama palju vanust/hormonaalseid muutusi.

Joonis 11 annab ülevaate Võrumaa koorijuhtide hääleprobleemide avaldumise dünaamikast.



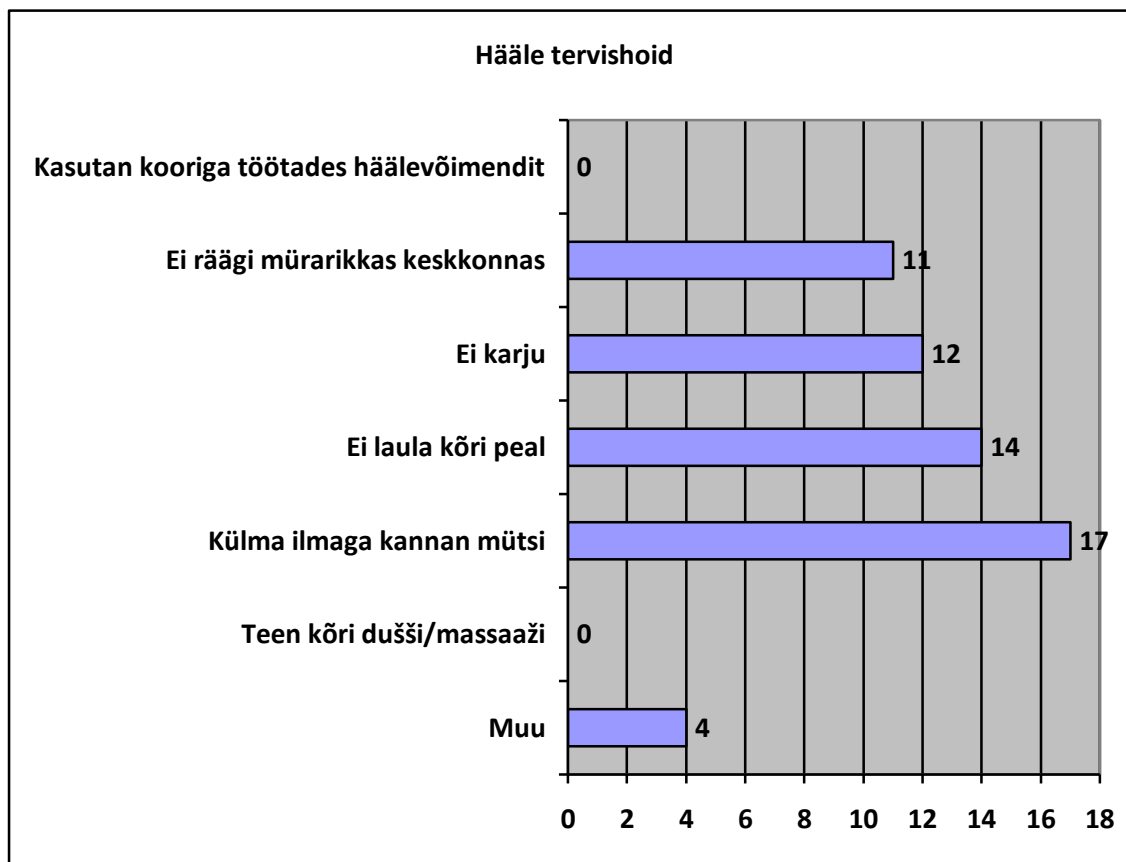
Joonis 11. Hääleprobleemide avaldumise dünaamika

Hääleprobleemide avaldumise dünaamikat uurides, selgus, et üheksal koorijuhil on probleemid lainelise kuluga (probleem tuleb esile ja siis kaob, kunagi hiljem lööb jälle välja ning siis jälle kaob). Seitsmel koorijuhil avalduvad probleemid aeglaselt (probleem kerkib esile aeglaselt), kahel koorijuhil on tekkinud kiiresti (probleem tekib kiiresti) ja sama paljudel süveneb (tekib probleem, mis järk-järgult süveneb).

Vedeliku tarbimise koha pealt selgus, et ühes päevas tarbivad 14 koorijuhti üks liiter vedelikku ja kuus koorijuhti rohkem kui 1,5 liitrit vedelikku. Suitsetab ainult üks koorijuht, viis enam ei suitseta ja 14 ei ole suitsetanud. Alkoholi ei tarvita kuus koorijuhti, 13 tarvitab harva ja üks koorijuht 1-3 korda nädalas.

Küsimusele, kas koorijuht saab hääleprobleeme ennetada vastati järgnevalt: 12 koorijuhti väidavad, et saab ennetada, seitse ei oska öelda ja üks väidab, et ei saa.

Joonis 12 annab ülevaate, kuidas Võrumaa koorijuhid pööravad igapäevatoos tähelepanu oma hääle tervishoiule. Mida tehakse hääleprobleemide ennetamiseks?



Joonis 12. Hääle tervishoid

Küsitlusest selgus, et hääleprobleemide ennetamiseks kannavad 17 koorijuhti külma ilmaga mütsi, 14 ei laula kõri peal, 12 ei karju ja 11 ei räägi mürarikkas keskkonnas. Kooriga töötades ei kasuta mitte keegi helivõimendit (mikrofoni) ning keegi ei tee kõri dušši/massaaži. Neli koorijuhti lisasid veel, et joovad pidevalt vett, hoiavad jalad soojas ja õues olles on korralikult riides, püüavad vähem häälepartiisid kaasa laulda ning kasutavad pigem klaverit.

Küsimusele, milliseid häälehügieeni põhimõtteid Võrumaa koorijuhid teadlikult järgivad, vastati järgnevalt: 12 koorijuhti ei räägi lärmiss, 11 joob regulaarselt vett, sama palju inimesi jälgib hääle koormust ja kasutab lauljate tähelepanu võitmiseks muid vahendeid peale hääle tõstmise. Üheksa koorijuhti tuulutab regulaarselt ruume, kaheksa jälgib oma kehahoidu, seitse räägib rahulikult ja vaikse häälega, kaks köhatamise asemel neelavad. Lisaks toob üks koorijuht välja vähemalt seitsme tunnise uneaja vajalikkuse ning teine koorijuht ütleb, et püüab kõike järgida, aga suure töömahu ja kiire tempo juures ununeb või pole aega sellele mõelda/keskenduda.

Hääle ravimise puhul tarvitavad üheksa koorijuhti imemistablette, neli teeb hääleharjutusi ja kuus pöördub arsti poole. Lisaks toob kaheksa koorijuhti välja, et oluline on oma häälele puhkust anda, kaks koorijuhti vaikib mõnda aega ning oluliseks peetakse ka lihtsalt magamist. Ravitakse koduste vahenditega (soe ravitee, mesi, sidrun), juuakse kuuma piima meega, tehakse soodaauru ning kasutatakse rahvameditsiini võtteid.

Arsti poole pöördumisel on avastatud ühel koorijuhil häälepaelte sõlmekesed, mis on opereeritud 1997. aastal ülekoormuse tõttu. Umbes korra või paar aastat peab ta olema nädala või kaks koolitööst eemal haiguslehel, hääle taastamiseks perearsti ettekirjutusel. Aegajalt peaks seda sagedamini tegema ja ei tohiks väikeste hääleprobleemidegagi proovi minna, aga elu on elu. Ravi on enamasti seotud olnud külmetus- ja viirushaigustega, mis häälele halvasti mõjuvad, kuid neid on koolis töötades raske vältida. Teisel koorijuhil on olnud kurgupõletik ja kolmandal avastati häälepaelte halvatus, kuid midagi ei soovitud. Enamasti on arst soovitanud häälele täielikku puhkust, et häälepaelad saaksid taastuda ning selle peale üks koorijuht kommenteerib: „Meie oludes ei ole see võimalik - palk on niigi väike, ka olemasoleva koormusega töötades.“

Uurisin ka, mida peaksid Võrumaa koorijuhtide arvates tulevased koorijuhid kindlasti oma häälekasutusel vältima: kurguhaiguste ajal laulmist, kõrgendatud hääletoonil rääkimist ja sosistamist, vältima hääle ülepinget (mitte rääkida ja laulda mürarikkas keskkonnas). Häälepartiide õpetamisel tuleks kasutada rohkem abivahendeid (nt klaver), hoida häälepaelu, kasutades oma hääleaparaati õigesti, kasutada oma häält vähem ja ettevaatlikumalt, ning anda häälele puhkust. Mitu koorijuhti tõi välja, et peaks vältima kõikide koori häälepartiide kaasaulmist, tuleks kasutada mõttes laulmist, siis saab ka vaikuse majja ja annab ülevaate, kes on partii selgeks saanud. Lisaks tuleks vältida külmas rääkimist ja liiga külmade jookide tarvitamist.

Ühe uuringus osaleja kommentaar: „Koorijuhtide hääleprobleemid tulenevad suuresti puudulikkusest või vähesest vokaalsest ettevalmistusest. On tarvis teadvustada, et häält kasutades peab olema kaasatud kogu „pill“, ebaproportsionaalselt suure pinge asetamine häälekurdudele, kaasamata kogu aparati võib tekitada häälele suurt kahju, millel võivad olla kurvad tagajärjed. Laulmine on teadus, nagu iga teine, millesse peab suhtuma suure pühendumusega. Puhtalt emotsiooni ja tunnetuse pealt laulavad õigesti ja ökonoomselt vaid vähesed.“

Teise koorijuhi kommentaar: „Mitte koorijuhid ei peaks midagi radikaalselt ette võtma, vaid need, kes on kasvõi veidigi huvitatud sellest, et koorilaul meie kultuuripildist ei kaoks. Need praegused imeväikesed töötasud ei motiveeri noori aastakümneid sellist tööd tegema. Hasart saab otsa ja väsimus teeb lõpuks oma töö. Ma ei tea ühtegi elukutset, mille puhul veel nii suure häälekoormuse ja vastutusega tööd tasustatakse nii nigelalt.“

3.2. Järeldused

Antud uurimustöö eesmärgiks on anda ülevaade, mida tuleks vältida, et häääl püsiks tervena ja mida soovivad Võrumaa koorijuhid hääle ravimiseks. Uuringu tulemusena selgub, et koorijuhid peaksid vältima erinevaid tegevusi: kurguhaiguste ajal laulmist ja sosistamist; koori häälepartiide kaasalaulmist; kõrgendatud hääletoonil rääkimist; külmas ja mürarikas keskkonnas rääkimist/laulmist ning liiga külmade jookide tarvitamist. Võrumaa koorijuhid soovivad häälepartiide õpetamisel kasutada rohkem abivahendeid (nt klaverit); kasutada oma hääält vähem ja ettevaatlikumalt, kasutades mõttes laulmist ja hoida oma häälepaelu, kasutades oma hääleaparaati õigesti.

Uurimustööst selgub, et Võrumaa koorijuhid hindavad oma häälekasutust pigem õigeks, kuid sellest hoolimata on esinenud/esineb hääleprobleeme enamikel koorijuhtidel. Vanuselist koosseisu vaadates võib järeldada, et hääleprobleemid tekivad tööaastatega. Enamasti avalduvad hääleprobleemid aeglaselt ja lainelise kuluga. Võimalikeks probleemide põhjusteks peetakse kõige enam suurt koormust häälele: on vaja palju laulda ja rääkida, stressi ja pinget ning haiguseid (kõrva-nina-kurgu probleeme). Uuringu tulemusena esinevad Võrumaa koorijuhtidel järgnevad hääleprobleemide tunnuseid: häääl on päeva lõpus kehvem, häääl muutub kähedaks ja häääl kaob ära. Üle poolte koorijuhtidest vastasid, et koorijuhid saavad hääleprobleeme ennetada. Järeldan sellest, et tegelikult ennetus ei toimi, sest enamus koorijuhtidel on ikkagi hääleprobleeme esinenud.

Selgub veel, et koorijuhid tarbivad päevas enamasti liiter vedelikku, mida on tegelikult päevaseks koguseks vähe, juua tuleks vähemalt poolteist liitrit. Üldiselt ei suitsetata ja alkoholi tarvitatakse harva. Uurisin ka häälehügieeni põhimõtteid, mida Võrumaa koorijuhid teadlikult järgivad. Selgus, et järgitakse vee tarbimist, lärmis rääkimist, hääle koormust ja lauljate

tähelepanu võitmiseks kasutatakse muid vahendeid peale hääle tõstmise. Tuulutatakse regulaarselt ruume, jälgitakse kehahoidu, räägitakse rahuliku ja vaikse häälega. Ühest vastusest selgub, et koorijuht püüab kõike järgida, aga suure töömahu ja elutempo juures pole aega sellele keskenduda, millest võib järeldada, et koorijuhid on küll häälehoiust teadlikud, kuid tihti ei rakenda häälehügieeni põhimõtteid igapäevases elus.

Kõige rohkem juhatatakse mudilas- ja segakoore. Sellest võib järeldada, et hääleprobleemid võivad olla tekkinud läremis rääkimisest, sest mudilaskoori proovid on üldiselt üsna mürarikkad. Kuna enamus küsitletud koorijuhidest on naised, siis segakoori dirigentidena on nad sunnitud proovides sageli aitama oma häälega tenori häälerühma, lauldes kaasa ebamugavas registris. Naishääled peavad seda tegema teise oktavi piirimail. Peaaegu pooled küsitletutest kuuluvad aldi häälerühma, millest võib järeldada, et tenori partii ettelaulmine mõjub nende häälele kurnavalt. Pidev vales registris laulmine mõjub häälele laastavalt.

Uurimistööst selgub, et hääleprobleemide ennetamiseks kantakse külma ilmaga mütsi, ei laulda kõri peal ja ei karjuta ning ei räägita mürarikkas keskkonnas. Mõned lisasid veel, et juuakse pidevalt vett, hoitakse jalad soojas, õues olles korralikult riides, püütakse vähem häälepartiisid kaasa laulda.

Uuringu tulemustele toetudes selgub, et hääle ravimise korral tuleks Võrumaa koorijuhid arvates anda oma häälele puhkust, vaikida mõnda aega, tarvitada imemistablette, teha hääleharjutusi ja pöörduda arsti poole. Järeldan, et kõige efektiivsemalt mõjub häälele puhkuse andmine ja teatud hääleharjutuste tegemine. Aga tekib küsimus, et kui koorijuht peab oma häälele puhkust andma, kas ta peaks siis haiguslehe võtma, sest tema põhiline töövahend on ju hääle ja tööl olles ei saa häälele täielikku puhkust anda. Ja nii võib probleem süveneda, kui probleem pole välja ravitud. Samuti soovitatakse ravida ka koduste vahenditega (soe ravitee, mesi, sidrun), juua kuuma piima meega, teha soodaauru ning kasutada rahvameditsiini võtteid.

Käesolevast uurimustööst selgub, et tegelikult Võrumaa koorijuhid teavad küll, kuidas oma häält hoida, kuid kiire elutempo ja suur töökoormus nõuavad oma osa ning oma häälele ei pöörata igapäevases elus piisavalt suurt tähelepanu.

KOKKUVÕTE

Käesoleva bakalaureusetöö **eesmärgiks** oli välja selgitada, mida tuleks vältida, et hääl püsiks tervena ja mida soovitavad Võrumaa koorijuhid hääle ravimiseks.

Uurimistöö empiiriline osa viidi läbi Võrumaa koorijuhtide seas ajavahemikus 04.01.2014-09.03.2014. Andmete kogumiseks koostati küsimustik, mis saadeti Võrumaa koorijuhtidele, kes registreerisid oma koori(-d) XXVI üldlaulupeole. Küsimustik saadeti 25 koorijuhile (*vt lisa*). Tagasi saadi 20 ankeeti, mida autor peab väga positiivseks tulemuseks ja püüdis teha sealt järeldused. Empiiriline uurimus põhineb kvalitatiivsel ja kvantitatiivsel uurimisel. Analüüs toimus sisuanalüüsi meetodil. Andmeanalüüsiks kasutati andmetöötlusprogrammi Microsoft Excel.

Püstitatud eesmärk sai täidetud. Uuringu tulemusena selgus, et Võrumaa koorijuhtidel tekivad kõige enam hääleprobleemid suurest koormusest häälele: on vaja palju laulda ja rääkida. Põhjusteks peetakse veel stressi ja pinget, haiguseid (kõrva-nina-kurgu probleeme), vähest vedeliku tarbimist, distsipliiniprobleeme kooris ning vanust/hormonaalseid muutusi.

Uuringus püstitatud **uurimisküsimustele** saadi järgnevad vastused. Hääleprobleemid, mida on esinenud/esineb Võrumaa koorijuhtidel ja mis on vajanud arstiabi: häälepaelte sõlmekesed, häälepaelte halvatus ning külmetus- ja viirushaigustest põhjustatud hääleprobleemid. Kõige sagedamini esineb järgmisi hääleprobleeme: hääl on päeva lõpus kehvem, hääl muutub kähedaks, hääl kaob ära. Selleks, et hääl püsiks tervena, kannavad enamus koorijuhid külma ilmaga mütsi ja ei laula kõri peal. Üle poolte Võrumaa koorijuhtidest väidavad, et ei karju ja ei räägi mürarikas keskkonnas. Mõned koorijuhid joovad pidevalt vett, hoiavad jalad soojas ja õues olles on korralikult riides, püüavad vähem häälepartiisid kaasa laulda ning kasutavad rohkem klaverit. Hääle ravimiseks tarvitavad paljud koorijuhid imemistablette, mõned teevad hääleharjutusi ja pöörduvad arsti poole. Lisaks peetakse oluliseks oma häälele puhkust anda ja vaikida mõnda aega. Ravitakse koduste vahenditega (soe ravitee, mesi, sidrun), juuakse kuuma piima meega, tehakse soodaauru ning kasutatakse rahvameditsiini võtteid.

Hääl on koorijuhhi põhiline töövahend. Koorijuht peab oma häälekasutusele suurt tähelepanu pöörama, sest muidu võib hääleorgan kahjustada saada ja hääle tekitamisega esineda probleeme. Häält tuleb hoida! Töö kirjutamisega jõudis autor arusaamisele, et tulevikus koorijuhina töötades tuleb erilist tähelepanu pöörata oma hääle õigele kasutusele. Töö autor leiab, et tuleks välja anda raamat õigest häälekasutusest ja hääle tervishoiust, mis on suunatud koorijuhtidele/õpetajatele.

KASUTATUD KIRJANDUS

Kõrge, H. 2012. *Kuhu kaob hääl?* <https://www.arst.ee/et/Uudised-ja-artiklid/Kuuteemad/41583/kuhu-kaob-haal> (26.12.2013).

Häälehäired. 2010 Kõrva-Nina-Kurguhaiguste kliinikumi koduleht. <http://www.entc.ee>, (12.12.2013).

Hääle tekkimine. 2010 Kõrva-Nina-Kurguhaiguste kliinikumi koduleht. <http://www.entc.ee>, (13.02.2014).

Deikina, J. s.a. *Palju meie organism vett vajab?* <https://www.arst.ee/et/Uudised-ja-artiklid/33711/palju-meie-organism-vett-vajab>, (01.05.2014).

Viitpoom, K. 2010. *Õpetaja hääleprobleem kui kutsehaigus.* – Õpetajate Leht, 10.12.

Kompus, M. 2010. *Terve hääle alus on tervislik eluviis.* – Õpetajate Leht, 10.09.

Sihvo, M. 2009. *Terve hääl.* Tallinn: AS Medicina.

Kose, A. 2008. *Häälepaelte ülekoormusest.* Eesti Töötervishoid, nr 1, lk 41-43.

Koorijuht. 2007. Rajaleidja koduleht. <http://rajaleidja.ee>, (13.05.2014).

Laanpere, E. 2001. „*Laula mu laulu, helisev hääl...*“ <http://www.kodutohter.ee/arhiiv/nov/main2.htm>, (13.02.2014).

Vurma, A.1996. *Laulja pill.* Tallinn: Scripta Musicalia.

Perens, P. 1988. *Kooriõpetus.* Tallinn.

Vettik, T. 1965. *Koorijuhi käsiraamat.* Tallinn: Kirjastus „Eesti Raamat“.

Kantarovitš, V.S. 1959. *Hääle hügieen.* Tallinn: Eesti Riiklik Kirjastus.

Koori- ja orkestrijuhi käsiraamat. 1938. Toim Ritsing, R. Tartu: Eesti Lauljate Liidu Tartumaa osakonna kirjastus.

Brovkin, D.P., Aavik, J. 1924. *Hääleseade: lühike häälesünnitajate organite anatoomia ja füsioloogia kirjeldus.* Tartu: Loodus.

LISA

Hinnangud hääleprobleemidele

Lugupeetud Võrumaa koorijuht!

Mina olen Elise Võsu, Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia koolimuusika eriala üliõpilane ja teen bakalaureusetööd teemal "Koorijuhide hinnangud oma hääleprobleemidele Võrumaa näitel".

Eesmärk on välja selgitada, mida tuleks vältida, et koorijuhi hääl püsiks tervena ja mida soovivad koorijuhid hääle ravimiseks.

Palun Teil vastata järgnevale küsitlusele.
Ette tänades!

Vanus

- alla 25a
- 26-35a
- 36-45a
- 46-55a
- üle 56a

Sugu

- Naine
- Mees

Haridustase

- Keskkharidus
- Keskeri
- Kõrgharidus
- Muu:

Muusikaline haridus

- G.Otsa/ H.Elleri muusikakool
- Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia/ Tartu Õpetajate Seminar

- Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia/ Tallinna Konservatoorium
- Tallinna Ülikool/ Tallinna Pedagoogiline Instituut
- Muu:

Teie häälerühm

- Sopran
- Alt
- Tenor
- Bariton
- Bass

Tööstaaž koorijuhina

- 1-5a
- 6-15a
- 16-25a
- 26-35a
- üle 36a

Kuidas hindate oma häälekasutust?

- Kasutan õigesti
- Kasutan pigem õigesti
- Ei oska öelda
- Kasutan pigem valesti
- Kasutan valesti

Kooriliik/liigid, mida juhendate...

- Mudilaskoor
- Lastekoor
- Poistekoor
- Segakoor
- Naiskoor
- Meeskoor
- Muu:

Kas Teie arvates on hääleharjutuste tegemine enne laulma hakkamist vajalik?

- Täiesti nõus
- Pigem nõus
- Ei oska öelda
- Pigem pole nõus
- Ei nõustu üldse

Kui tihti kasutate oma häält koori partiide õpetamisel?

(Valige kõige enam kasutatav õpetamisviis)

- Kogu aeg
- Kasutan vähe oma häält
- Ei kasuta üldse
- Muu:

Kas Teil on esinenud/esineb hääleprobleeme?

- Jah
- Ei

Märkige oma hääleprobleemi(de) tunnused

- Rääkimisel tekib ärritusköha
- Hääl muutub kähedaks
- Hääle tugevus häiritud (vaikse/valju häälega rääkida raske)
- Hääle kõrgus on häiritud (kõrgelt/madalalt rääkida raske)
- Hääl on päeva lõpus kehvem
- Hääl katkeb
- Tunnen kurgus valu rääkimise/laulmise ajal
- Hääl kaob, hääletu
- Probleeme pole
- Muu:

Teie hääleprobleemide võimalikud põhjused

- Suur koormus häälele/ vaja palju laulda, rääkida
- Halb kõne/laulutehnika (ei oska häält õigesti kasutada)

- Müra
- Kaja ruumis
- Kuiv õhk ruumis
- Kiire töötempo
- Stress, pinge
- Distsipliiniprobleemid kooris
- Vähene vedeliku tarbimine
- Suitsetamine
- Haigused, kõrva-nina-kurgu probleemid
- Refluks
- Vanus/hormonaalsed muutused
- Hääleprobleeme ei ole
- Muu:

Hääleprobleemide avaldumise dünaamika

- Aeglaselt
- Kiiresti
- Väheneb
- Püsib
- Süveneb
- Laineline kulg

Kui palju tarbite päevas vedelikku?

- Pool liitrit
- Ühe liitri
- Rohkem kui 1,5 liitrit

Kas Te suitsetate?

- Suitsetan
- Enam ei suitseta
- Ei ole suitsetanud

Kas Te tarvitate alkoholi?

- Ei tarvita
- Tarvitan harva
- 1-3 korda nädalas
- Muu:

Kas koorijuht saab hääleprobleeme ennetada?

- Jah
- Ei
- Ei oska öelda

Mida teete hääleprobleemide ennetamiseks?

- Kasutan kooriga töötades häälevõimendit (mikrofoni)
- Ei räägi mürarikkas keskkonnas
- Ei karju
- Ei laula kõri peal
- Külma ilmaga kannan mütsi
- Teen kõri dušši/massaaži
- Muu:

Milliseid häälehügieeni põhimõtteid järgite teadlikult?

- Joon regulaarselt vett
- Jälgin hääle koormust
- Räägin rahulikult ja vaikse häälega
- Kasutan tähelepanu võitmiseks muid võtteid peale hääle tõstmise
- Jälgin oma kehahoidu
- Ei räägi lärmis
- Köhatamise asemel neelatan
- Tuulutan regulaarselt ruume
- Ei tee teadlikult midagi
- Muu:

Kuidas ravite oma häält?

(Millist abi kasutate, kui hääl on juba kahjustunud?)

- Tarvitan imemistablette
- Teen hääleharjutusi
- Pöördun arsti poole
- Muu:

Kui olete pidanud pöörduma arsti poole siis mida on avastatud?

Mida on soovitatud teha ja mida vältida?

.....
.....
.....

Mida peaksid Teie arvates tulevased koorijuhid kindlasti oma häälekasutusel vältima?

.....
.....
.....

SUMMARY

My thesis presents the choral conductors' assessments to their voice problems using examples from Võru county. I find that it is important to study the voice problems and maintenance, as it is the basic work instrument for choral conductors. I developed an interest in that subject while singing in several choirs and vocal groups where rehearsals and concerts strained my voice. Also, several choral conductors who I have worked with and still work with have often lost their voices. All this raised my concerns about the inevitability of choral conductors losing their voices several times a year or battling with other problems related to their voice.

The main purpose of this thesis is to determine what to avoid in order to keep the voice in good health and what do the choral conductors of Võru county recommend as remedies for voice problems.

The study was carried out among the choral conductors of Võru county between January 4th, 2014 and March 9th, 2014. A questionnaire, which was sent to all choral conductors from Võru county who had registered their choir(-s) to the XXVI Estonian Song Celebration, was used for gathering data. A combined research method, based on quantitative and qualitative methods, was used in the empiric study. Both qualitative and quantitative methods were used in the questionnaire sent to the choral conductors of Võru county. The questionnaire was sent to 25 choral conductors and 20 of them returned it completed.

The results of the study show that the main reason for voice problems for choral conductors of Võru county was a great strain on the voice: their job requires singing and talking constantly. Another reasons listed were stress and tensions, illnesses (otolaryngological problems), insufficient fluid intake, problems with discipline in the choir and problems connected with age/hormonal changes.

The answers to the research questions are listed in the following paragraph. Voice problems that have occurred/occur among choral conductors of Võru county that have needed medical treatment: vocal cord nodules, vocal cord paralysis and other problems caused by flu or virus

diseases. The voice problems that occur the most often: voice sounds weaker by the end of the day, voice sounds hoarse or is lost completely. In order to keep their voice, most choral conductors wear a hat in cold weather and do not use only their throat when singing. Over half of the choral conductors of Võru county claim not to yell or talk in environments with high noise levels. Some of the choral conductors constantly drink water, keep their feet warm and dress appropriately to the weather, try to sing along less with different parts of choir and use the help of piano instead. To heal and cure the voice a lot of choral conductors use throat lozenges, some do various voice exercises, or seek help from a doctor. In addition to that, giving enough rest for the voice and keeping silent for awhile are also seen as significant in maintaining the voice. Often home remedies like hot herbal teas, honey, and lemon are used for curing the voice, also hot milk with honey, breathing in soda fumes and other folk medicine remedies were mentioned.

As the author of this thesis, I find that this topic is extremely important for choral conductors, as the voice is the main work instrument for a conductor. A choral conductor has to pay great attention to how they use their voice, as abusing the voice might damage the vocal organs and consequently cause problems in producing sounds. Writing this thesis made me understand that working as a choral conductor in the future definitely requires me to pay extra attention to the correct utilization of my voice.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina Elise Võsu

(sünnipäev: 04.04.1992)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

KOORIJUHTIDE HINNANGUD OMA HÄÄLEPROBLEEMIDELE VÕRUMAA NÄITEL,
mille juhendaja on Signe Ristisaar

1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Viljandis, 19.05.2014