# TUNTEVA OPETTAJA

Päiväkirjatutkimus opettajan tunteista, tunnetaidoista ja näiden yhteydestä hyvinvointiin sekä työtyytyväisyyteen

Jenni Pakarinen

Johanna Riski

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Kevät 2004

Opettajankoulutuslaitos

Jyväskylän yliopisto

# TIIVISTELMÄ

Pakarinen, J. & Riski, J. Tunteva opettaja. Päiväkirjatutkimus opettajan tunteista, tunnetaidoista ja näiden yhteydestä hyvinvointiin sekä työtyytyväisyyteen. 2004. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma, 71 s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää opettajan tunteita ja tunnetaitoja sekä niiden yhteyttä hyvinvointiin ja työtyytyväisyyteen. Tutkimukselle asetetut ongelmat olivat: Millaisia tunteita opettaja kokee työpäivänsä aikana ja mitkä tekijät niitä synnyttävät? Millaiset tunnetaidot opettajalla on? Onko tunteilla ja tunnetaidoilla yhteyttä opettajan kokemaan hyvinvointiin ja työtyytyväisyyteen?

Tutkimukseen osallistui 15 luokanopettajaa eri puolilta Suomea. Aineisto kerättiin keväällä 2004 viikolla 11, jolloin opettajat täyttivät tunnetaitoja ja työtyytyväisyyttä mitanneen kyselylomakkeen sekä kirjoittivat tunnepäiväkirjaa kyseisen työviikon ajan. Aineisto analysoitiin SPSS -ohjelmaa ja laadullisia menetelmiä käyttäen.

Luokanopettajat kokivat työviikon aikana eniten nautinnon, rakkauden ja vihan tunteita. Tunteita synnyttivät koulun sisäiset suhteet oppilaiden, kollegojen ja muun henkilökunnan kanssa sekä ulkopuoliset vuorovaikutussuhteet kuten perhe- ja ystävyyssuhteet. Näistä tunteista heijastuivat molemminpuolinen arvostus, luottamus, ja yhteenkuuluvuuden tunne, rento työskentelyilmapiiri sekä onnistuneet opettamis- ja oppimistilanteet. Myös kodin ja koulun välinen yhteistyö sekä muut opettajan työhön liittyvät tekijät kuten välituntivalvonnat herättivät tunteita. Opettajien tunnetaitokeskiarvo oli 3.8, kun tunnetaitoja mittaava summamuuttuja saattoi vaihdella asteikolla 1–5. Tunneälyn osa-alueista he olivat vahvimmillaan itsetuntemuksessa, motivaatiossa, sosiaalisissa kyvyissä ja empatiassa. Itsehallinta sen sijaan oli hieman heikompi. Opettajat tunsivat pääsääntöisesti voivansa hyvin lukuun ottamatta satunnaisia sairauksia, väsymystä ja ongelmallisia ihmissuhteita. Työtyytyväisyydelle lasketun keskiarvon perusteella, joka oli 4.0 (1–5 asteikolla), opettajat vaikuttivat hyvin tyytyväisiltä työhönsä. Tunteilla ja tunnetaidoilla ei ollut merkitsevää yhteyttä opettajan kokemaan hyvinvointiin tai työtyytyväisyyteen. Tutkimus osoitti päiväkirjamenetelmän soveltuvan hyvin tunteiden tutkimiseen.

Avainsanat: tunne, tunneäly, tunnetaidot, hyvinvointi, työtyytyväisyys, päiväkirjatutkimus, luokanopettaja

# SISÄLLYS

**1 TIE TUNTEIDEN POLUILLE ..... 5**

**2 TUNTEIDEN JA TUNNETAITOJEN LÄHTEILLÄ ..... 7**

2.1 Tunne ja tunteiden kirjo ..... 7
2.2 Tunnetaitoisuus älykkyyden muotona ..... 10
2.3 Tunnetutkimusten satoa ..... 14

**3 HYVINVOINNIN JA TYÖTYYTYVÄISYYDEN JUURET ..... 17**

3.1 Hyvinvoinnin maaperällä ..... 17
3.2 Työtyytyväisyyden runko ..... 19

**4 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA ONGELMAT ..... 22**

**5 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN ..... 23**

5.1 Tutkimusjoukko ..... 23
5.2 Tunnepäiväkirja ..... 23
5.3 Kyselylomake ..... 25
5.4 Analyysi ..... 27
5.5 Tutkimuksen luotettavuus ..... 30

**6 TULOKSET ..... 32**

6.1 Tunteet, tunnetekijät ja hyvinvointi ..... 32

6.1.1 Perustunteet ..... 32

6.1.2 Tunteita herättävät tilanteet ..... 35

6.1.3 Fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi ..... 40

6.1.4 Työpäivän jälkeinen olotila ..... 42

6.2 Tunnetaidot ..... 43

6.2.1 Tunnetaidot ja tunnetaitojen eri osa-alueet ..... 43

6.2.2 Leila, Kaisa ja Anne tunnetaitajina ..... 43

6.3 Tunteiden ja tunnetaitojen yhteys hyvinvointiin ja työtyytyväisyyteen ..... 46

6.3.1 Yhteyksien yleinen näkymä ..... 46

6.3.2 Leilan, Kaisan ja Annen näkökulma ..... 47

**7 TAIPALEEN MÄÄRÄNPÄÄSSÄ ..... 51**

7.1 Polut yhdistyvät ..... 51

7.2 Tutkimusreitin tarkastelua ..... 56

7.3 Eväitä uusiin haasteisiin ..... 58

**LÄHTEET ..... 60**

**LIITE ..... 64**

# 1 TIE TUNTEIDEN POLUILLE

Monet filosofit ovat sanoneet, että tunteet voivat tuoda elämään jotakin, mitä järki ei ymmärrä. Vaikka järki ja tunne eivät kuljekaan aina sopusoinnussa, nykyisin molempien arvo tunnustetaan ihmismielessä. Tunteet ovat läsnä koko ajan ja kaikkialla antaen elämälle merkitystä. Opettajan ammatti on ihmissuhdetyötä, jossa tunteita koetaan päivittäin sekä tiedostaen että tiedostamatta. Tuntemiselle ja tunnetilojen esiintuomiselle ei kuitenkaan perinteisesti ole annettu sijaa työelämässä, vaan ammatillisessa pätevyydessä on korostettu ennen kaikkea opettajan tieto- ja toimintaperustaa (Leino & Leino 1997, 119). Yhteiskunnallisten rakennemuutosten myötä opettajan työnkuva on muuttumassa entistä vaativammaksi: yhä useammin opettaja joutuu olemaan työssään kuuntelija, lohduttaja, sosiaalikasvattaja, psykologi, perheterapeutti ja erotuomari (Kohonen & Kaikkonen 1998, 130). Opettajan tulee siis nykyisin kyetä vastaamaan opetustaitojensa lisäksi myös monenlaisiin kasvatuksellisiin haasteisiin. Omien tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen edesauttaa ympärillä olevien ihmisten ymmärtämistä ja on tärkeää opettajan hyvinvointia ja jaksamista ajatellen.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tuoda esille kartoittava ja kuvaileva näkökulma tunteista opettajan ammatissa. Tunteisiin liittyviä tutkimuksia on tehty paljon ja viime aikoina ne on kohdistettu erityisesti työelämään. Tunteita ja tunneälyä ovat tutkineet muun muassa Peter Salovey ja John Mayer (1990). Daniel Goleman (1997; 1999) on puolestaan kehitellyt näiden tutkijoiden ajatuksia ja tuonut laajempaan tietoisuuteen tunneäly -käsitteen, jonka rinnalla voidaan käyttää myös käsitettä tunnetaidot. Myös tässä tutkimuksessa käytämme käsitteitä rinnakkain. Suomalaista tutkimusta tunteiden parissa on tehnyt muun muassa Marja Kokkonen (2001; 2003). Hänen tutkimuksensa ovat pääosin keskittyneet tunteiden säätelyn piiriin. Opettajiin kohdistuvia tunnetutkimuksia on toteutettu Pohjois-Amerikassa erityisesti Andy Hargreavesin (1998; 2000) toimesta. Suomessa tutkimukset ovat keskittyneet tunnekasvatukseen, ei niinkään opettajien tunne-elämään. Tästä syystä tämä tutkimus on tarpeellinen täydentämään aiempia suomalaisia tutkimuksia.

Tutkimuksemme kuvaa ja selvittää opettajan työpäivän aikana kokemia tunteita ja niiden taustalla olevia tekijöitä sekä näiden mahdollista yhteyttä hyvinvointiin ja

työtyytyväisyyteen. Viikon aikana toteutetussa tunnepäiväkirjassa opettajan tuli pohtia päivittäin esimerkiksi sitä, kuinka voimakkaasti hän koki erilaisia Golemanin (1997) määrittelemiä perustunteita kuten nautintoa, rakkautta ja vihaa. Jaoimme kyselylomakkeen tunnetaitoja mitanneen osion Golemanin (1999) tunneälyluokituksen eri osa-alueiden mukaan. Työtyytyväisyyttä arvioivan kyselylomakkeen osion puolestaan jaoimme työtehtävien peruspiirteisiin ja todettuihin tyytyväisyyden edellytyksiin (Pöyhönen 1987). Avoimilla kysymyksillä tiedustelimme opettajien hyvinvointia niin fyysisellä, henkisellä kuin sosiaalisella alueella, koska tunteiden on todettu vaikuttavan ihmisen toimintakykyyn ja hyvinvointiin elämänkaaren eri osa-alueilla (Juujärvi & Nummenmaa 2004). Täysin vapaamuotoisella, päiväkirjan viimeisellä kysymyksellä, oli tutkittavilla vielä mahdollisuus kertoa päivän tuntemuksistaan ja asioista, jotka he kokivat tunteiden kannalta merkityksellisiksi. Halusimme täydentää tutkimuksessamme laadullisen tutkimuksen keinoin pääosin määrällisesti hankittua tietoa. Näiden menetelmien kautta pyrimme saamaan vastauksia asettamiimme tutkimusongelmiin.

Tunne -käsite on luonteeltaan kattava ja yhdistävä. Se kulkee punaisena lankana toiminnan ja vuorovaikutuksen biologisilla, psykologisilla, sosiaalisilla ja terveydellisillä ulottuvuuksilla (Näätänen 2004, 4). Näin ollen tunteet ovat monivaikutteinen ilmiö: tunteet vaikuttavat elämään ja elämä tunteisiin. Näiden ajatusten pohjalta lähdimme tutkimaan opettajan työviikkoa tunteiden näkökulmasta.

# 2 TUNTEIDEN JA TUNNETAITOJEN LÄHTEILLÄ

## 2.1 Tunne ja tunteiden kirjo

Aiemmin tunne ja järki asetettiin jyrkästi vastakkain. Tunnetutkimus on klassisesti painottunut kognitioon ja rationaalisuuteen vähätellen tunnekokemuksen henkilökohtaisuutta ja osallisuutta käyttäytymisessä ja päätöksenteossa. Nykyään tunteilla nähdään olevan merkittävä rooli inhimillisissä kokemuksissa. (Cacioppo & Gardner 1999, 194). Uusimmat kognitiiviset tunneteoriat näkevätkin, että järkeä ei esiinny ilman tunnetta eikä tunnetta ilman järkeä. Tunne on siis yksi tiedon muoto. (Niiniluoto & Räikkä 1996, 109−110.)

Tunteet erotetaan teoreettisella tasolla mielialasta, mutta käytännössä niiden välillä ei nähdä olevan suuria eroja. Näätäsen (2004, 31) mukaan mieliala toimii eräänlaisena perustana tunteiden tapahtumiselle. Toisaalta tunne ja mieliala suhteessa toisiinsa voidaan nähdä myös kahdesta muusta näkökulmasta. Ensimmäisen mukaan tunne eroaa mielialasta erityisyydeltään ja kestoltaan. Tunne on suhteellisen lyhyt, intensiivinen ja tiivistetty, sidoksissa tapahtumaan, toimintaan ja kohteeseen ja se tunnistetaan yleismaailmallisista kasvonliikkeistä. Mieliala on puolestaan pitkäkestoisempi, sillä on matalampi intensiteetti ja se on kattavampi. Mieliala vaikuttaa kognitioon, mutta sitä ei yhdistetä kohteeseen tai näkyviin kasvonliikkeisiin. Toinen näkökulma ei tee tunteen ja mielialan välille merkittävää eroa. Tutkijoiden mukaan mieliala on vain teknisesti pitkäkestoisempi tunne. Itse raportoituihin kyselyihin perustuvien tutkimusten mittareissa tunteen ja mielialan suhdetta on vaikea arvioida, koska sekä tunne että mieliala ovat useasti toistuvia. (Kokkonen 2001, 9; Kokkonen & Pulkkinen 2001, 84.)

Tunteelle ei ole olemassa yhtä yleistä ja hyväksyttävää määritelmää. Se voidaan kuitenkin nähdä prosessina, jolla on monta vaihetta vaihtelevine seurauksineen. Ensin tunne syntyy jonkin merkitykselliseksi koetun tapahtuman myötä. Tämän jälkeen sitä arvioidaan ja arvioinnin perusteella pohditaan, kuinka heränneen tunteen kanssa selvitään ja toimitaan. Sitten seuraa itse toimintavalmius, joka näkyy yksilöllisinä fysiologisina muutoksina, ilmaisuina ja toimintoina. Tunne on siis valmiustila, jonka pohjalta asiat ja toiminta laitetaan tärkeysjärjestykseen. (Oatley & Jenkins 1996, 96, 98–106, 130; Salovey & Mayer 1990, 186.)

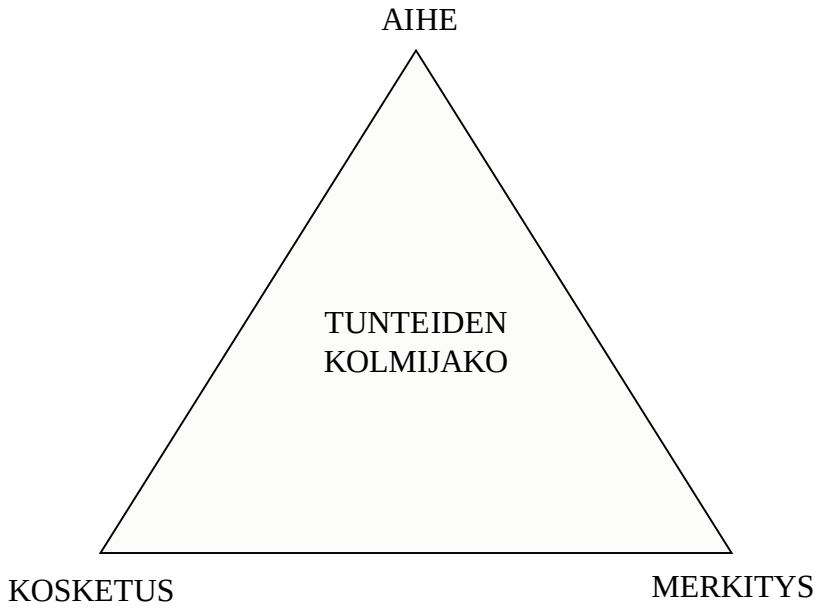
Isokorpi ja Viitanen (2001) viittaavat useisiin tunteita selvittäneisiin tutkijoihin, joiden pohjalta he ovat määritelleet tunne-käsitteen. Tunne ei ole luonteenpiirre, vaan voimakkuudeltaan ja kestoltaan vaihteleva, suhteellisen intensiivinen ja lyhytaikainen aistimus, vaisto tai elämys. Kaikenlaiset elämykselliset mielenliikkeet ja niihin liittyvät ajatukset, psykologiset ja biologiset tilat sekä yllykkeet toimintaan voidaan määritellä tunteiksi. Tunteelle ei kuitenkaan voida antaa mitään yksinkertaista sanallista määritelmää sen monitasoisuuden, ristiriitaisuuden ja vaikean hallittavuuden takia. (Isokorpi ja Viitanen 2001, 24–25, 30–33.)

Tunnetta kuvataan henkilökohtaiseksi kokemukseksi (Berridge & Winkielman 2003, 182; Turunen 1989, 33). Turusen (1989) mukaan vuorovaikutus ympäristön kanssa synnyttää aina jonkinlaisia tunteita, joihin vaikuttavat sekä tunteen kohtaaja että kohteena oleva. Henkilökohtaiset tunteet liittävät meidät ilmiöihin, asioihin ja ihmisiin ja kertovat suhteesta niihin. Sisäisiä tunteita herättävät eniten kulttuuri-ilmiöt, merkit ja merkitykset. (Turunen 1989, 33−34.)

Salovey ja Mayer (1990) tarkastelevat tunteita kahdesta näkökulmasta sen mukaan, kuinka ne mukautuvat tilanteisiin. Heidän esittämänsä ensimmäisen näkemyksen mukaan tunteet ovat akuutteja henkisen toiminnan häiriöitä, joita pitää kontrolloida, koska ne vaikuttavat yksilöön kokonaisuutena. Ne nähdään järjestäytymättöminä vastauksina ja tuloksena tehokkaan säätelyn ja asetusten puutteesta. Heitä tiivistäen voisi sanoa, että tunne nähdään seurauksena täydellisestä kontrollin menetyksestä. Toisaalta Salovey ja Mayer näkevät tunteet järjestäytyneinä vastauksina, koska ne suuntaavat kognitiivisia toimintoja sekä myöhempää toimintaa. Tunteet ovat motivoivia lähteitä ja voimia, jotka herättävät prosesseja, pitävät niitä yllä sekä ovat suoraa toimintaa. Tunteiden nähdäänkin heidän mukaansa johtavan kognitiivista toimintaa mukautuen eri tilanteisiin. (Salovey & Mayer 1990, 185−186.)

Turunen (1989, 47−50) esittelee teorian tunteen kolminaisesta rakenteesta, johon kuuluvat kosketus, merkitys ja aihe (kuvio 1). Kosketus on vuorovaikutuksessa ilmenevä konkreettinen yhteys ympäristöön. Tunne, joka voi olla tiedostettu tai tiedostamaton, ilmaisee yhteyden luonnetta ja laatua. Merkitys tunteen osana puolestaan antaa kokemuksille merkityksellisen sisällön. Ihmiset, tapahtumat, kohtaamiset ja kokemukset luovat aina sisällöltään jonkinlaisia merkityksiä. Aihe

tunteessa ohjaa ihmisen toimintaa. Aiheet motivoivat ja toimivat liikkeelle panevana voimana.




KUVIO 1. Tunteiden kolmijako (Turusta 1989, 47−50 mukaillen)

Pervin (1996) tuo esille, että on olemassa tiettyjä tunteita, jotka ovat merkittävässä asemassa jokapäiväisessä toiminnassamme. Nämä tunteet ovat maailmanlaajuisesti esiintyviä perustunteita. Tunteiden maailmanlaajuisuuden lisäksi perustunteilla on ainutlaatuiset tunnuspiirteet kuten säännönmukaisuudet kasvonliikkeissä. Tietyn kasvonliikkeen tai -ilmaisun voidaan ajatella aiheuttavan samanlaisen vaikutuksen ympäri maailman. Perustunteita käsittelevän teorian mukaan tunteet toimivat myös tärkeinä vaikuttajina motivaation syntymisessä. Jokainen yksilö eroaa kuitenkin toisistaan tunteiden ilmenemisen voimakkuutta ja toistuvuutta ajatellen. (Pervin 1996, 311–313.)

Perustunteiden lukumäärä vaihtelee 8 ja 14 välillä tutkijoiden mukaan. Esimerkiksi Golemanin (1997, 341–342) mukaan perustunteita ovat viha, suru, pelko, nautinto, rakkaus, yllätys, inho ja häpeä. Hän tarkentaa perustunteita seuraavalla tavalla. *Vihaan* hän näkee kuuluvan raivon, suuttumuksen, inhon, vastenmielisyyden, kiukun, ärtymyksen, harmistuneisuuden ja tuohtumuksen. *Suru* puolestaan sisältää murheen, alakulon, apeuden, haikeuden, ilottomuuden, huolen, melankolian, itseinhon, yksinäisyyden ja epätoivon. *Pelkoon* liittyvät läheisesti kauhu, kammo, ahdistus,

hermostuneisuus, huolestuneisuus, epäluuloisuus ja hirvitys. *Nautinto* muotoutuu onnesta, ilosta, helpotuksesta, tyytyväisyydestä, ihastuksesta, huvittuneisuudesta, ylpeydestä, mielihyvästä, innostuksesta, haltioitumisesta, auvosta, ekstaasista ja tyydytyksestä. *Rakkauteen* kuuluvat hyväksyminen, ystävällisyys, läheisyys, luottamus, kiltteys, omistautuminen, arvostaminen, ihailu, jumalointi, uppoutuminen sekä antautuminen. *Yllätykseen* sisältyvät hämmästys, järkytys, ihmettely ja kummastelu. *Inhoa* ovat halveksunta, vähättely, vastenmielisyys ja torjunta. *Häpeä* näkyy syyllisyytenä, noloutena, harmistuneisuutena, katumuksena, nöyryytyksenä sekä synnintuntona. Izard (1993, 851) puolestaan lisää edellä olevaan tunneluetteloon kiinnostuksen, halveksunnan, syyllisyyden, ujouden ja sisäisen vihamielisyyden. Rakkautta ei löydy hänen listaamiensa perustunteiden joukosta.

Tunteet ovat vahvasti elämässä mukana merkityksiä ilmentäen, vaikkakin niiden huomiointi arkikielessä on helpompaa kuin tieteessä ja tieteen kielessä. Kun ihminen kohtaa tunteen, jota hän ei pidä erityisen hyvänä, käy useimmiten niin, että hän ei halua kokea ja ilmaista sitä muille, vaan hän torjuu ja tukahduttaa sen. Tämä estää kuitenkin itsetuntemuksen kehittämisen, koska tunteen torjuessa ihminen menettää tunteita herättävään tilanteeseen kuuluvan oivaltamisen, kasvun ja oppimisen mahdollisuuden. Ihmisten olisi hyvä ymmärtää, että tunnekokemukset toimivat keskeisinä motivaation lähteinä. (Isokorpi ja Viitanen 2001, 24–25, 30–33.)

## 2.2 Tunnetaitoisuus älykkyyden muotona

Älykkyys muodostuu useista älyllisistä vahvuuksista tai kyvyistä. Älykkyyden eri alueet toimivat omien perusteidensa mukaisesti ja niiden ajatellaan olevan itsenäisinä kokonaisuuksina omine sääntöineen. Gardnerin (1993) mukaan älykkyys voidaan jakaa seitsemään eri älykkyyden lajiin: lingvistiseen, musikaaliseen, loogis-matemaattiseen, spatiaaliseen, kinesteettiseen, intrapersonaaliseen ja interpersonaaliseen älykkyyteen. Näistä intrapersonaalinen älykkyys eli yksilön vuorovaikutus- ja ihmissuhdetekijät ja interpersonaalinen älykkyys eli yksilön sisäiset tekijät liittyvät olennaisesti tunneäly -käsitteeseen. (Gardner 1993, 59, 68.) Kirjallisuudessa esiintyvät käsitteet tunneäly ja tunnetaito (Goleman 1999; Kokkonen 2003; Isokorpi & Viitanen 2001). Tutkijat käyttävät näitä käsitteitä

rinnakkain synonyymin tavoin. Tällä perusteella myös tässä tutkimuksessa vuorottelevat termit tunneäly ja tunnetaito.

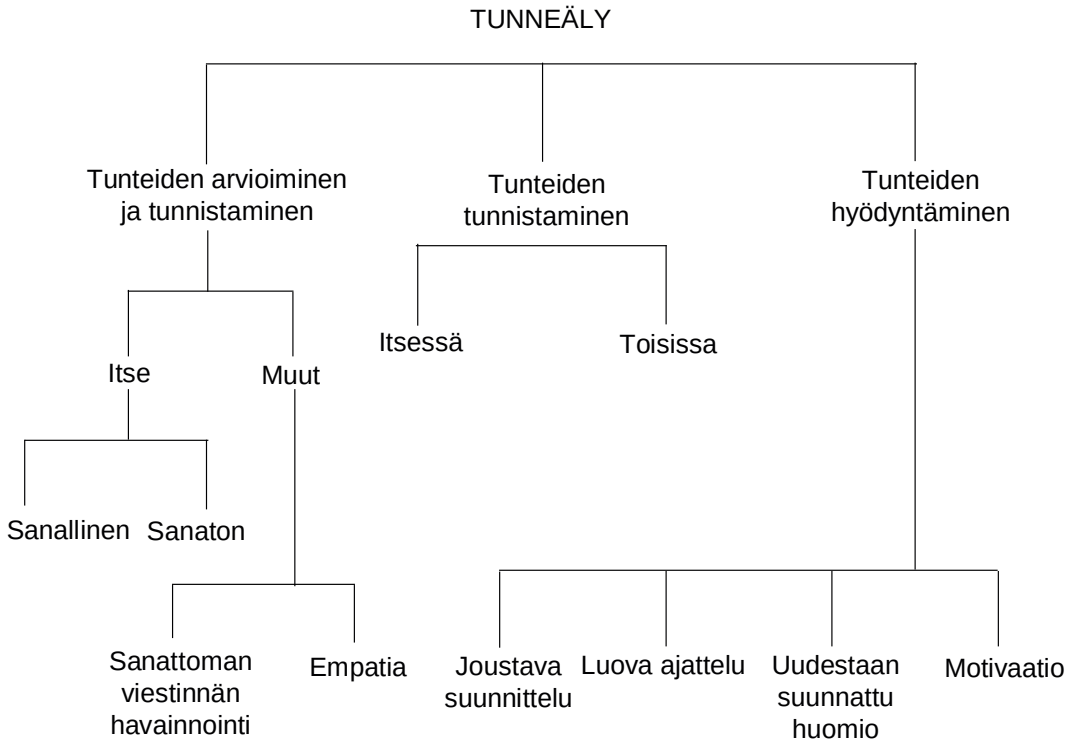
Kykyjä, joissa käytetään sekä järkeilyä että tunnetta kutsutaan tunnetaidoiksi. Tunnetaidot opitaan ja ne perustuvat tunneälyyn. Tunneäly antaa mahdollisuudet oppia käytännön tunnetaitoja. Sen osa-alueita ovat itsetuntemus, motivoituminen, itsehallinta, empatia ja ihmissuhteiden hoitaminen. Tunneälyn osa-alueet ovat luonteeltaan yleisluonteisia ja kaikkia ammatteja koskevia, toisistaan riippumattomia, vuorovaikutuksessa keskenään ja hierarkkisesti toinen toistensa varaan rakentuvia. Tunneäly ei ole tae tunnetaitojen oppimiselle, mutta se osoittaa hyvät mahdollisuudet niiden oppimiseen. (Goleman 1999, 39–41.)

Goleman (1999) näkee tunneälyn moninaisista kyvyistä muodostuvana. Hänen mukaansa tunneäly on kyky havaita tunteita sekä itsessä että muissa, motivoitua ja hallita omia tunnetiloja ja vuorovaikutussuhteiseen liittyviä tunteita. Tunneälykkääseen toimintaan kuuluu Golemanin mukaan viisi emotionaalista ja sosiaalista taitoa. *Itsetuntemuksessa* korostuu ihmisen reaaliaikainen tieto omista tunteistaan ja kyvystään käyttää niitä hyväksi päätöksenteossa. *Itsehallinta* tarkoittaa sitä, että yksilö käsittelee tunteitaan niin, etteivät ne haittaa toimintaa ja toisaalta kykenee toipumaan ahdistavista tunteista. *Motivoituminen*, kyky saada voimaa elämän syvimmistä tarpeista, on ensisijaisen tärkeää, sillä itsensä kehittäminen, sisun kasvattaminen, asioista innostuminen ja aloitekykyisyys ovat yksi elämän punaisista langoista. *Sosiaalisissa taidoissa* korostuvat tunteiden taitava käsittely ihmissuhteissa ja sujuvan vuorovaikutuksen käyttäminen opettajana, suostuttelijana ja neuvottelijana ryhmä- ja tiimityössä. Tunneälykkäällä ihmisellä tulee olla myös taipumuksia *empatiaan* eli kykyä ymmärtää toisten tunteita ja asettua heidän asemaansa ja taitoa yhteishengen ja - ymmärryksen luomiseen erilaisten ihmisten kanssa. (Goleman 1999, 361–362.)

Golemanin tapaan myös Bar-Onin määritelmä tunneälystä, jota Kokkonen (2003) referoi, on hyvin kaikenkattava. Hänen näkemyksensä mukaan tunneäly muotoutuu viidestä osa-alueesta, jotka sisältävät eri kykyjä. Osa-alueet ovat yksilön sisäiset tekijät tunneälyssä, yksilön vuorovaikutus - ja ihmissuhdetekijät, sopeutuminen, paineensieto ja yleinen hyvinvointi. Sekä Golemanin että Bar-Onin

tunneälymääritelmiä on kritisoitu niiden liiallisesta laajuudesta ja epävalidiudesta. (Kokkonen 2003, 115.)

Salovey ja Mayer (1990) määrittelevät tunneälykkyyden osaksi sosiaalista älykkyyttä, joka sisältää kolme päätekijää: tunteiden arvioiminen ja osoittaminen, tunteiden tunnistaminen ja tunteiden hyödyntäminen (kuvio 2). Taitavaan tunnetaitoisuuteen kuuluu kyky tarkkailla ja arvioida omia ja toisten tunteita sekä käyttää tätä tietoa omien ajatusten ja toiminnan ohjaamiseen. Nämä taidot mahdollistavat tehokkaan vuorovaikutuksen ja mukautumisen sosiaaliseen ympäristöön. Tunneälykäs ihminen pyrkii tunnistamaan ja käyttämään omaa ja toisten tunnetilaa niin hyvään kuin huonoon tarkoitukseen sekä ratkaisemaan ongelmia ja säätelemään käyttäytymistä. Tunteita hyödynnettäessä ongelmia tulisi pystyä ratkaisemaan joustavasti ja luovasti eri vaihtoehtoja tarkastelemalla ja niitä yhdistämällä. Ratkaisuissa otetaan huomioon aiemmat omat ja toisten kokemukset. Tunteiden hyödyntäminen vaikuttaa myönteisesti motivaatioon, kuten periksi antamattomuuteen haasteellisten tehtävien edessä. (Salovey & Mayer 1990, 195–200.)




KUVIO 2. Tunneälyn malli (Salovey & Mayer 1990, 190)

Kokkosen (2003) mukaan tunnetaidot näyttävät paranevan iän myötä. Sukupuolella ei ole merkittävää vaikutusta tunnetaitoihin. Tunnetaitoihin on yhteydessä optimismi, empatia ja aleksitymia, joka tarkoittaa tunteiden tunnistamisen ja kuvailemisen vaikeutta. Myös viisi suurta persoonallisuuden piirrettä eli neuroottisuus, ulospäin suuntautuneisuus, uusille kokemuksille avoimuus tunnollisuus ja sovinnollisuus liittyvät läheisesti tunnetaitoihin. Tunneälykäs eli tunnetaitoinen ihminen on siis usein ulospäinsuuntautunut, aikuisikää elävä henkilö, jolla on optimistinen ja empaattinen ote työhön. Hän on sovinnollinen, tunnollinen ja avoin uusille kokemuksille. (Kokkonen 2003, 117–118.) Isokorven ja Viitasen (2001,134) mielestä jokaisella on kuitenkin mahdollisuus kehittää omia tunnetaitojaan tunteitaan tunnistamalla, niitä arvioimalla ja säätelemällä oman arvopohjansa mukaisesti. Cherniss (2000, 433−434) puolestaan korostaa tunnetaitojen kehittämisen tärkeyttä työelämässä, koska se johtaa tehokkaisiin ja menestyksekkäisiin työsuorituksiin. Se parantaa myös työmotivaatiota, fyysistä terveyttä sekä henkilökohtaista hyvinvointia.

Ihminen joutuu Isokorven ja Viitasen (2001, 80–88) mielestä usein hankaliin tilanteisiin, joista hänen on pyrittävä selviytymään mahdollisimman hyvin. Elämästä selviytyminen on pitkä, koko elinajan kestävä prosessi. Isokorpi ja Viitanen korostavat yksilöllisiä ja tilanteen mukaan vaihtelevia selviytymiskeinoja, jotka auttavat hankalissa paikoissa. Aikuisten parhaana selviytymiskeinona he pitävät tunteiden tunnistamista, joiden avulla voidaan tiedostaa omia tarpeita ja asenteita. Selviytymiskeinot ovat tavoitteellisia ja tiedostettuja tilannehallintakeinoja, jotka ovat muotoutuneet yksilön ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa elämän eri kehitysvaiheiden ja kokemusten kautta. Ne toimivat osin tiedostamattomina puolustusmekanismeina suojaten ihmismieltä niin sisäiseltä ahdistukselta kuin ulkoisilta vaaroilta. (Isokorpi ja Viitanen 2001, 80–88.)

Isokorpi ja Viitanen (2001) jatkavat, että selviytymiskeinot voivat olla toiminnallisia, kognitiivisia ja emotionaalisia. Toiminnallisilla keinoilla tunteita pyritään käsittelemään ja työstämään aktiivisesti esimerkiksi keskustelemalla, kirjoittamalla tai piirtämällä. Kognitiivinen selviytymiskeino on puolestaan yhteydessä ihmisen ajattelutoimintaan. Tilanteen ymmärtäminen ja toimintasuunnitelman laatiminen vaativat organisoitua ja realistista ajattelua ja suunnittelua sekä kykyä sisäisen puheen avulla hallita tunteitaan. Heidän mukaansa emotionaalinen selviytyminen

taas tarkoittaa sitä, että ihminen tulkitsee tunteitaan ja mahdollisia ongelmiaan uudelleen, muuttaen itseään tunteiden säätelyn ja käyttäytymisen ohjaamisen avulla. (Isokorpi ja Viitanen 2001, 80–88.)

Tunteiden säätely on tunneälyn kehittynein muoto. Sen kolme perustehtävää on tunnetilojen ennakoiminen, ylläpitäminen ja muuntaminen (Juujärvi & Nummenmaa 2004, 61). Kokkonen (2001) tähdentää, että säätelyn avulla pyritään joustavaan ja tasapainoiseen tunne-elämään säätelemällä tunteiden esiintymistä, voimakkuutta ja kestoa. Tunteiden säätely on yhteydessä fysiologisiin, sosiaalisiin ja tilannesidonnaisiin tekijöihin, jotka esimerkiksi toimivat toiminnan käynnistäjinä. Persoonallisuuden piirteet näkyvät Kokkosen mielestä taipumuksissamme käyttäytyä, ajatella ja tuntea tietyin tavoin ja vaikuttavat siten tunteiden säätelyyn. Persoonallisuuden piirteiden yhteyttä tunteiden säätelyyn on kuitenkin tutkittu varsin vähän, mutta yleisesti ottaen voidaan todeta, että ulospäin suuntautuneisuus edistää tunteiden säätelyä, kun taas neuroottisuus heikentää sitä. (Kokkonen 2001, 10, 37, 85−86.)

## 2.3 Tunnetutkimusten satoa

Tunnetutkimuksella on pitkät perinteet, mutta se on noussut yleisempään tietoisuuteen vasta 1990-luvun kuluessa. Työelämään liittyvät tunnetutkimukset ovat kohdistuneet esimerkiksi työpaikan ihmissuhteisiin eri yrityksissä. Opettajien tunteisiin liittyvää tutkimusta on tehnyt muun muassa Hargreaves (2000; 1998) Työelämän säännöt muuttuvat kaikilla ammattialoilla jatkuvasti. Ilmosen (1999) ja Golemanin (1999) mukaan nykyajan työelämään liittyy muun muassa neljänlaisia tunnesääntöjä. Ensimmäinen määrittelee, mitä tunteita on lupa näyttää ja miten niitä saa näyttää. Toinen koskee sitä, kuka saa osoittaa tunteitaan ja kenelle. Kolmas puolestaan opastaa, missä ja milloin mitäkin tunteita saa osoittaa ja neljäs kytkeytyy työntekijän identiteettiin ja olemukseen. Työntekijöitä arvioidaan uuden mittapuun mukaan, koska pelkkä älykkyys, tietotaito ja se mitä koulussa opitaan, eivät enää riitä. Nykyään korostuvat itsetuntemus ja vuorovaikutustaidot muiden ihmisten kanssa. Näitä ominaisuuksia käytetään perusteena, kun valitaan uusia työntekijöitä ja

päätetään ylennyksistä ja irtisanomisista. (Ilmonen 1999, 319–320; Goleman 1999, 15.)

Hargreaves (2000) on selvittänyt Kanadassa tehdyssä tutkimusprojektissaan opettamisen ja yleisen kasvatuksellisen muutoksen herättämiä tunteita 53 luokanopettajan keskuudessa. Lisäksi hän on tutkinut opettajien tunnesuhteiden luonnetta oppilaiden, vanhempien ja rehtoreiden kanssa sekä miten mies- ja naisopettajat, eri kulttuuritaustan ja elämänkokemuksen omaavat opettajat kokevat ja ilmaisevat omat tunteensa. Hargreaves toteaa tekemänsä tutkimuksen perusteella, että perusopetuksen alaluokkien opettaminen on fyysisesti ja ammatillisesti ihmisläheistä työtä, joka luo suuren tunnelatauksen. Luokkahuoneen alati vaihtelevat olosuhteet voivat kuitenkin herättää myönteisten tunteiden lisäksi myös kielteisiä tunteita. Opettajat kokevat saavansa suurimman palkkionsa oppilailta, kun oppilaat osoittavat huomiota ja arvostusta heitä kohtaan ja kun he näyttävät nauttivan oppimisesta. Hargreavesin mukaan moni opettaja pyrkii turvaamaan psyykkisen palkkionsa luomalla läheisen emotionaalisen siteen ja emotionaalisen ymmärryksen oppilaidensa kanssa. Hänen mielestään tällaiset suhteet ovatkin täynnä jännitystä, mielenkiintoa, innokkuutta, tutkivuutta, riskien ottoa ja hauskuutta. (Hargreaves 2000, 811, 817–819.)

Saavutettu tunneside ja oppilaiden tunteiden ymmärtäminen vaikuttaa Hargreavesin (2000) tutkimustulosten perusteella kaikkeen muuhun, mitä opettaja työssään tekee. Suurin henkinen palkkio ja tyytyväisyys näyttävät tulevan emotionaalisista siteistä ja ymmärryksestä koko ryhmän keskuudessa, ei vain yksilöiltä saadusta palautteesta tai yksilön menestymisestä muutaman tavoitteen suhteen. Luokkahuoneen kielteiset tunteet syntyvät suurista eroista opettajan ja oppilaiden välillä. Hargreaves arvelee, että iso etäisyys iän, fyysisen koon, sivistyneisyyden tason ja vallan välillä sekä opettajan huolenpitorooli saattavat alentaa emotionaalisen ymmärryksen tasoa ja näin ollen aiheuttaa inhoa, vihaa ja turhautuneisuutta kummankin osapuolen keskuudessa. (Hargreaves 2000, 811, 817–819.)

Opettajan ammatti tunnepitoisena työnä pohjautuu Hargreavesin (1998) luokittelemiin teoreettisiin perusperiaatteisiin. Opettajan työ perustuu vuorovaikutukseen, jossa tunteet ovat läheisesti läsnä. Opettamiseen ja oppimiseen liittyy myös tunteiden ymmärtäminen ja tunteiden käsittely. Tunteet ovat

erottamattomia moraalisista päämääristä ja pyrkimyksistä saavuttaa nuo päämäärät. Opettaminen ei ole vain teknistä tai kognitiivista toimintaa vaan myös tunteellista. Siinä aktivoituvat ja värittyvät opettajan sisäisen maailman tunteet ja toiminnot. Nämä tunteet välittyvät ulkoisesti oppilaille sekä muille hänen kanssaan työskenteleville ja vaikuttavat siten myös heihin. Tunteista riippuen ne voivat vaikuttaa kanssaihmisiin joko myönteisesti tai kielteisesti. Hargreaves painottaa, että tunteellinen toiminta on siis vuorovaikutusta eri ihmisten välillä. Siksi siihen liittyy kiinteästi toisen tunteiden ymmärtäminen ja niiden huomioiminen. Empaattisuus eli toisen tunteisiin samaistuminen on peruslähtökohtana toisen ihmisen tunteiden ymmärtämiselle. (Hargreaves 1998, 835–854.)

Talib (2002) viittaa niin ikään empatian tärkeyteen opetustyössä. Opettajan empaattinen olemus auttaa opettajaa erilaisuuden sietämisessä ja inhimillisten ominaisuuksien kunnioittamisessa. Empaattinen vuorovaikutussuhde on aina kaksisuuntainen ja sen myötä oppilaille välittyvät avoimuus, turvallisuus ja luottamus. Omalla esimerkillään opettaja luo perustaa myös oppilaan empatian kehitykselle, tunne-elämälle ja sosiaalisille taidoille. (Talib 2002, 60–61.)

Hargreaves (1998) tiivistää, että tunteet tai kognitiivinen ymmärrys eivät ole koskaan täysin erillään toisistaan. Kognitiivinen tulkinta tapahtuu toisen yksilön toimintaa tarkkailemalla, selvittäen toiminnan tapahtumasarjoja sekä sen taustalla vaikuttavaa motivaatiota. Hän tähdentää, että tunteiden ymmärtäminen helpottaa meitä tunnistamaan ja nimeämään niitä. Tämä auttaakin kysymyksessä olevien tunteiden oikeuttamisessa, reagoimisessa tai korjaamisessa siinä yhteydessä, jossa ne esiintyvät. Lasta koskevan pedagogisen ymmärryksen avulla opettaja siis aistii, mikä on sopiva tapa toimia erilaisissa olosuhteissa ja erilaisten yksilöiden kanssa. (Hargreaves 1998, 835–854.)

# 3 HYVINVOINNIN JA TYÖTYYTYVÄISYYDEN JUURET

Tunteet ovat siis keskeinen voimavara opettajan työssä. Halusimme tutkimuksessamme selvittää tunteiden mahdollista yhteyttä opettajan kokemaan hyvinvointiin ja työtyytyväisyyteen. Lähestyimme asiaa Kinnusen, Parkatin ja Raskun (1994) sekä Kokkosen (2003) ajatusten pohjalta ja havaitsimme hyvinvoinnin, ammatillisen hyvinvoinnin ja työtyytyväisyyden käsitteen välillä vallitsevan hierarkkisen suhteen. Hyvinvointi on käsitteistä laajin ja se kattaa ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen olemuksen. Opettajan kohdalla hyvinvointi käsittää kokonaisvaltaisesti elämän eri alueet. Ammatillinen hyvinvointi on taas hyvinvointia, joka kohdistuu työhön eli kouluun työyhteisönä. Työtyytyväisyys puolestaan on yksi osa ammatillista hyvinvointia, joka saattaa näkyä muun muassa motivoitumisena työhön.

## 3.1 Hyvinvoinnin maaperällä

Vartiovaara (1996) toteaa, että hyvinvointi näkyy sisäisen olotilan lisäksi yleensä myös ulospäin. Hän kuvaa hyvinvoivaa opettajaa innostuneeksi, tyytyväiseksi, iloiseksi, onnelliseksi ja tavoitteellisesti toimivaksi yksilöksi, joka hallitsee myös kielteiset kokemukset. Kun opettaja on tasapainossa ympäristönsä kanssa saavuttaen muilta arvostusta, hän tuntee tekevänsä nautinnollista ja hyödyllistä työtä. Vartiovaara tiivistää, että hyvinvoivalla opettajalla päällimmäisenä ovat positiiviset tuntemukset. (Vartiovaara 1996, 243, 240.) Sihvonen (1996, 47) lisää, että opettajan olisi hyvä löytää tasapaino ulkoisten vaatimusten ja omien taitojensa, asenteidensa, ihanteidensa ja identiteettinsä välillä.

Kinnunen ym. (1994) esittävät Dienerin kolme näkökulmaa siihen, kuinka hyvinvointi muotoutuu ja kuinka sitä arvioidaan. Yhtenä hyvinvoinnin näkökulmana Diener pitää yksilön toiminnasta ulospäin näkyviä tekijöitä. Toisena ovat arvot ja perusteet, jotka johtavat yksilöä arvioimaan elämäänsä myönteisesti. Kolmantena hyvinvoinnin osoituksena Diener näkee yksilön kanssa käydyt päivittäiset keskustelut, joissa myönteisyys on vallitseva asenne. Ammatillista hyvinvointia

puolestaan voidaan Kinnusen ym. mukaan tarkastella eri ulottuvuuksista. Tunteellisella ulottuvuudella ymmärretään työtä kohtaan koetut sekä myönteiset että kielteiset tunteet. Toiminnallinen ulottuvuus pitää puolestaan sisällään käyttäytymisen työssä. Terveydellinen ulottuvuus kattaa niin fyysisen kuin henkisenkin hyvinvoinnin. (Kinnunen ym. 1994, 315–316.)

Tunteet ovat Juujärven ja Nummenmaan (2004) mukaan monitasoisia ilmiöitä, jotka kuvaavat ympäristön muutosten aikaan saamia yksilön sisäisiä prosesseja. Näin ollen tunteet vaikuttavat toimintakykyyn ja hyvinvointiin kaikissa elämänkaaren vaiheissa ja elämän osa-aluilla. Se, miten tunteet ovat yhteydessä hyvinvointiin, riippuu Juujärven ja Nummenmaan mielestä tilanteista, joissa ne heräävät ja millaisia nämä heränneet tunteet ovat. Tunteiden lyhytkestoisuuden vuoksi ainoastaan toistuvat ja voimakkaat kokemukset tai muutokset toimintavalmiudessa voivat vaikuttaa joko hyödyllisellä tai haitallisella tavalla hyvinvointiin. Koettuun hyvinvointiin liittyvät myös kyvyt ja mahdollisuudet säädellä tunteita. (Juujärvi & Nummenmaa 2004, 59, 64.)

Tunteiden merkitys on tärkeää ihmisen psyykkisen tasapainon kannalta. Myönteiset tunteet edistävät hyvinvointia, kun taas kielteiset tunteet haittaavat sitä. (Niiniluoto 1997, 114). Monien tutkijoiden mukaan korkea tunneälykkyys johtaa vahvoihin tunnekokemuksiin ja tunteelliseen hyvinvointiin (Goleman, 1995; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995). Korkea tunneälykkyys liittyy myös siihen, että masennusta esiintyy vähän (Schutte, Malouff, Hall, Hackerty, Cooper, Golden & Dornheim 1998), myönteisyys koetaan voimakkaana (Schutte ym.1998) ja elämä tyydyttävänä (Ciarrochi, Chan Caputi 2000). Tunteiden arvioiminen on tärkeää, sillä tunnereaktioiden peittäminen on yhteydessä ärsykeinformaation heikentyneeseen mieleen painamiseen ja muistamiseen sekä ajan myötä myös sydän- ja verenkiertoelimistön kuormittumiseen (Juujärvi & Nummenmaa 2004, 62).

Kokkonen (2003) viittaa katsauksessaan useisiin tutkimuksiin tunnetaitojen yhteydestä terveyteen, työelämässä menestymiseen ja ihmissuhteissa onnistumiseen eli ihmisen yleiseen hyvinvointiin. Tutkijoiden mukaan hyvä tunneäly vähentää ahdistusta, masennusta ja somaattisia oireita sekä johtaa alhaista tunneälyä parempaan itsetuntoon ja myönteisempään mielialaan. Korkean tunneälyn on

havaittu lisäävän työtyytyväisyyttä ja kytkeytyvän voimakkaaseen työhön sitoutumiseen, mikä puolestaan edistää työhyvinvointia. (Kokkonen 2003, 118–119.)

## 3.2 Työtyytyväisyyden runko

Koustelious ja Koustelious (1998, 135) havaitsivat opettajien olevan tyytyväisiä työhönsä. Kinnunen, Parkatti ja Rasku (1993, 13) ovat todenneet opettajien työtyytyväisyyden lisääntyvän jossain määrin iän myötä, kun taas sukupuolten välisiä eroja työtyytyväisyydellä ei ole. Mwamwenda (1998, 139) lisää, että myös työvuosien määrä vaikuttaa lisäävästi työtyytyväisyyteen eli mitä enemmän työvuosia opettajalle on karttunut, sitä tyytyväisempi hän on työhönsä. Suomalaiset opettajat ovat Salon (1994, 32) tutkimuksen mukaan melko työtyytyväisiä.

Työtyytyväisyyttä ei voida määritellä yhdellä ainoalla tavalla, koska se on monitahoinen käsite. Evans (1997) ja Lindström ja Kalimo (1987) viittaavat useisiin tutkijoihin ja heidän käsityksiinsä työtyytyväisyydestä. Yhden näkökulman mukaan työtyytyväisyys on korkeimmillaan, kun yksilölliset tarpeet täyttyvät. Toisessa näkökulmassa korostuvat yksilön odotukset ja todellisuus ja näiden onnistunut kohtaaminen. Kolmannen käsityksen mukaan työtyytyväisyyttä lisää työlle asetettujen arvojen saavuttaminen. Neljäs näkemys painottaa työstä saatua palkkiota kuten opettamisen tuomaa hyvää kokemusta. (Evans 1997, 321; Lindström & Kalimo 1987, 128.)

Työtyytyväisyydestä on esitetty useita eri tutkijoiden teorioita, joita Berry ja Houston (1993) ovat koonneet teokseensa. Teoriat on kuitenkin todettu vaikeaksi tutkia ja jotkut niistä sisältävät ristiriitaisia sanomia. Locken mukaan tyytyväisyys syntyy työntekijän omien arvojen ja halujen ja niiden toteutumisen pohjalta. Lawlerin teoriassa korostuu työstä saadut palkkiot, jotka muotoutuvat ennakko-odotuksista ja niiden täyttymisen määrästä. Landy tarkastelee työtyytyväisyyttä emotionaalisesta näkökulmasta, jossa mielen sisäisellä tasapainolla on suuri merkitys. Useat sosiaalipsykologit pitävät toisten ihmisten vaikutusta työtyytyväisyyteen olennaisena. (Berry ja Houston 1993, 294–297, 323.)

Berryn ja Houstonin (1993) mukaan työtyytyväisyyteen kuuluu työn eri ulottuvuuksia kuten palkkaus, työnohjaus ja itse työ. Heidän mielestään työtyytyväisyys täytyykin nähdä kokonaisuutena, jossa huomioidaan nämä ulottuvuudet. Berry ja Houston määrittelevät työtyytyväisyyden asenteena työtä kohtaan, jota tutkitaan usein yhdessä muiden asenteellisten käsitteiden kuten moraalin sekä työhön ja organisaatioon sitoutumisen yhteydessä. Asenteet muotoutuvat emotionaalisesta, kognitiivisesta ja käytöksellisestä osatekijästä, jotka vaikuttavat työtyytyväisyyteen. Emotionaalinen osatekijä tarkoittaa sitä, että myönteinen asenne synnyttää työtyytyväisyyttä, kun taas kielteinen asenne tyytymättömyyttä. Kognitiivisessa osassa puolestaan korostuu työkokemuksen merkitys. Käytöksellinen tekijä tuo näkyviin asenteen käyttäytymisessä ja siinä kuinka toimintaa suunnataan. (Berry ja Houston 1993, 291, 323.)

Waris (1999) ja Pöyhönen (1987) viittaavat Hackmanin ja Oldmanin (1980) ajatuksiin, joiden mukaan työn sisällöllä on keskeinen yhteys työtyytyväisyyteen. Työn sisältöä kuvaavia piirteitä ovat kykyjen vaihtelevuus, tehtäväidentiteetti, työn merkitys, itsenäisyys ja työstä saatu palaute. Nämä piirteet aiheuttavat työntekijälle niin sanottuja kriittisiä psykologisia tiloja, jotka puolestaan vaikuttavat koettuun työtyytyväisyyteen. Waris korostaa, että Hackmanin ja Oldmanin esittämiin näkökohtiin on kohdistunut myös kritiikkiä, koska ne ovat varsin suppeita ja eivät huomioi tilanteeseen liittyviä tekijöitä. Työn luonteen kuvaaminen ainoastaan viiden päätekijän näkökulmasta on myös herättänyt epäilyksiä. (Waris 1999, 3–6, 59; Pöyhönen 1987, 137.)

Tutkimusten mukaan opettajien työtyytyväisyyttä luovat työskentely lasten kanssa ja heidän oppimisprosessinsa seuraaminen sekä tuntemukset yksittäisten oppilaiden oppimistarpeiden täyttymisestä. Myös toimiva työorganisaatio ja yhteistyö kollegojen välillä, henkisesti haasteellinen työ sekä mahdollisuudet kehittyä työssä, edistävät koetun työtyytyväisyyden tunnetta. Lisäksi opettajien ammatilliseen kehitykseen liittyvän toiminnan suunnittelu ja osallistuminen koko koulua koskevien asioiden hoitamiseen parantaa työmotivaatiota. Toisten opettajien auttaminen ja onnistuminen tässä tehtävässä, työskentely-ympäristön sekä toimivan kodin ja koulun välisen yhteistyön on myös todettu olevan merkittävää opettajan työtyytyväisyyden kannalta. (Evans 1997, 326−327; Hämäläinen & Sava 1989,

35−36; Waris 1999, 58−59.) Salo (1994, 32), joka on tutkinut suomalaisia opettajia, on todennut heidän olevan melko tyytyväisiä työhönsä.

Opettaja tarvitsee työssään kykyä tulkita sosiaalisia viestejä, tunnistaa tunteita sekä ilmaista ja hallita niitä. Kyvyt ovat läheisessä yhteydessä muun muassa stressin sietokykyyn ja muuhun hyvinvointiin. Opettaja kohtaa työssään jatkuvasti uusia ja yllättäviä tilanteita sekä konflikteja, jolloin hänen todellinen ammattitaitonsa mitataan. Vaistonsa ja elämänkokemuksensa myötä muodostuneiden automaattisten toimintamallien avulla opettaja selviytyy tilanteista useimmiten hyvin. (Talib 2002, 58–59.) Heikkisen (1998) mukaan ei ole kuitenkaan ihme, että vaikeat sosiaaliset konfliktit, yhteistyö vanhempien kanssa, työyhteisön erilaisuus ja erimielisyys sekä epäselvät tavoitteet ovat lisänneet opettajien tuntemaa työuupumusta. Näiden myötä opettajat ovat kokeneet esimerkiksi riittämättömyyden tunnetta ja pettymystä omaa itseä kohtaan. Opettajan työn mahdollisuuksien ja sille asetettujen tavoitteiden välillä vallitsee tällä hetkellä ennennäkemätön ristiriita. Byrne (1994) tarkentaa ristiriitojen syntyvän liian suuren työmäärän, laatuvaatimusten ja ajan puutteen vuoksi. Tämä johtaa siihen, että opettajan olisi kyettävä tekemään lyhyessä ajassa suuri määrä laadultaan hyvää työtä. (Byrne 1994, 665–666) Heikkinen korostaa kuitenkin, että tästä huolimatta opettajan tulisi olla selvillä omasta itsestään ja ammatti-identiteetistään selviytyäkseen esiin tulevista haasteista. (Heikkinen 1998, 94–96.)

# 4 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA ONGELMAT

Kiinnostuksemme tunteiden tutkimista kohtaan heräsi syksyllä 2003. Viime aikoina on ollut paljon puhetta opettajien hyvinvoinnista, työtyytyväisyydestä ja työssä jaksamiseen liittyvistä asioista. Opettajien tunnemaailmaa ja sen yhteyttä edellä mainittuihin ei ole sen sijaan tutkittu juuri lainkaan. Tulevina luokanopettajina halusimme tiedostaa, mikä on tunteiden merkitys ammatti-identiteetissämme ja niiden mahdollinen vaikutus koettuun hyvinvointiin ja työtyytyväisyyteen. Näistä syistä lähdimme tutkimaan ilmiötä tarkemmin.

Tutkimuksemme tavoitteena oli kartoittaa ja kuvailla määrällisesti ja laadullisesti opettajan tunteita ja tunnetaitoja sekä näiden yhteyttä hyvinvointiin ja työtyytyväisyyteen. Painotimme aineiston keruun määrälliseen kyselylomakkeeseen, jota syvensimme laadullisesti avoimin kysymyksin päiväkirjan muodossa. Kahden tutkimusmenetelmän yhdistämisellä pyrimme saavuttamaan kattavan kuvauksen tutkittavasta ilmiöstä.

Tutkimuksen tutkimusongelmat olivat:

1. Millaisia tunteita opettaja kokee työpäivänsä aikana?

    1.1 Mitkä tekijät synnyttävät erilaisia tunteita?

    1.2 Miten opettaja kokee oman fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvointinsa?

2. Millaiset tunnetaidot opettajalla on?

3. Onko tunteilla ja tunnetaidoilla yhteyttä opettajan kokemaan hyvinvointiin ja työtyytyväisyyteen?

Näiden tutkimusongelmien kautta halusimme täydentää aiempia tunnetutkimuksia (mm. Goleman 1999, Hargreaves 1998, 2000, Kokkonen 2003). Yhdistelemällä niistä esiin nousseita mielenkiintoisia kysymyksiä muodostimme tutkimusongelmat, joita ei ole tutkittu paljon opettajien ammattiryhmässä.

# 5 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

## 5.1 Tutkimusjoukko

Lähetimme tutkimukseemme liittyvän materiaalin 18 luokanopettajalle. Tutkimusjoukkomme muodostui kuitenkin 15 luokanopettajasta, koska kaikki eivät palauttaneet tutkimusmateriaalia kahdesta muistutuksesta huolimatta. Keräsimme aineiston keväällä 2004 viikolla 11 Valkeakoskelta, Ylöjärveltä, Vesilahdesta, Jyväskylästä, Saarijärveltä, Evijärveltä ja Kerimäeltä. Opettajien joukossa oli yksi mies ja 14 naista. Heistä kuusi oli 20-30-vuotiaita, neljä 31-40-vuotiaita, yksi 41-50-vuotias ja neljä yli 50-vuotiasta. Aineiston hankinnan suoritimme ei-satunnaisella otannalla. Koehenkilöitä oli vaikea saada, joten valitsimme heidät lähinnä saatavuuden ja vapaaehtoisuuden perusteella. Osa tutkittavista tuli mukaan myös niin kutsutulla lumipallo-otannalla. Aiemmin koehenkilöiksi suostuneet suosittelivat heitä osallistumaan tutkimukseen ja välittivät tarvittavat yhteystiedot. (ks. Metsämuuronen 2004.)

## 5.2 Tunnepäiväkirja

Röngän, Kinnusen ja Sallisen (2004) mukaan päiväkirjamenetelmässä ideana on se, että tutkittavat raportoivat tietyn ajanjakson ajan tutkimuksen kohteena olevaa asiaa toistuvasti. Tämä menetelmä sopii hyvin tunteiden ja mielialojen tutkimiseen ja sitä on käytetty muun muassa tunteiden siirrännäistutkimukseen perhetutkimuksen alueella. (Rönkä ym. 2004, painossa.) Keräsimme aineiston ensinnäkin päiväkirjamenetelmän avulla (liite). Päiväkirjamenetelmää kuvataan itseohjautuvaksi kyselylomakkeen täyttämiseksi, jossa voidaan käyttää hyvinkin avointa vastaustapaa kysymysten strukturointiasteen mukaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 204–206). Itsearviointiin pohjautuva päiväkirjamenetelmä mahdollistaa raportoitujen kokemusten pohjalta sosiaalisten, psykologisten ja fysiologisten prosessien tutkimisen päivittäisessä elämässä (Bolger, Davis & Rafaeli 2003, 580).

Bolgerin ym. (2003) mukaan päiväkirjamenetelmä korostaa kontekstia, jossa prosessit tapahtuvat, luonnollisena ja spontaanina. Päiväkirjatutkimus soveltuu monille psykologian aihealuille, erityisesti erilaisten inhimillisten ilmiöiden,

persoonallisuuden prosessien, parisuhteen ja perheen vuorovaikutuksen, fysiologisten oireiden ja henkisen hyvinvoinnin tutkimiseen. (Bolger ym. 2003, 580.) Myös Rönkä ym. (2004) suosittelevat päiväkirjamenetelmää erityisesti dynamiikkaa, tapahtumakulkuja ja prosesseja analysoiviin tutkimuksiin, joissa tutkitaan lyhyellä aikavälillä tapahtuvia muutoksia. Heidän mielestään pitkäaikaisempien ja pysyvämpien rakenteiden selvittämiseksi päiväkirjamenetelmän rinnalla olisi hyvä käyttää myös muita perinteisempiä tutkimusmenetelmiä. Pienten lasten, suurten otosten ja monien muuttujien tutkiminen ei ole soveltuvaa päiväkirjamenetelmän avulla. (Rönkä ym. 2004, painossa.)

”Daily diary approach” -päiväkirjamenetelmässä kokemuksia kirjataan kerran päivässä. Rönkä ym. toteavat, että päiväkirjatutkimuksella on hyvä ekologinen validiteetti, sillä sen avulla päästään lähelle ihmisten todellista arkipäivää ilman, että he tekevät merkittäviä muutoksia käyttäytymisessään. Hyvänä puolena ovat myös vähäiset muistivääristymät, koska kokemuksia raportoidaan joko juuri niiden ilmenemishetkinä tai lyhyen ajanjakson jälkeen. He huomauttavat, että huonona puolena päiväkirjamenetelmässä on sen työläys ja sitovuus, mikä saattaa valikoida tutkimukseen osallistuvia. (Rönkä ym. 2004, painossa.) Myös Christensen, Barrett, Bliss-Moreau, Lebo ja Kaschub (2003) teroittavat, että tutkittavien tulisi olla kiinnostuneita tutkimuksesta ja sitoutuneita siihen sekä olla niin sinnikkäitä, että saattavat sen myös päätökseen. Heidän kokemustensa mukaan haasteita tulee, kun rekrytoidaan tutkittavia, pyritään ylläpitämään heidän motivaatiotansa sekä varmistamaan se, että he noudattavat päiväkirjan täyttämistä koskevia ohjeita tutkimuksen aikana. (Christensen, Barrett, Bliss-Moreau, Lebo ja Kaschub 2003, 70.) Myös meidän tutkimuksessamme tutkittavien mukaan saaminen aiheutti paljon työtä. Ne opettajat, jotka lopulta suostuivat osallistumaan tutkimukseen, osoittivat kuitenkin sitoutuvansa siihen.

Tutkimukseemme osallistuneet luokanopettajat täyttivät viikon ajan maanantaista perjantaihin tunnepäiväkirjaa tunteistaan ja olotilastaan. Pyysimme heitä kirjaamaan kokemuksensa heti työpäivän jälkeen. Päivittäin toistuivat samanlaiset kysymykset, joten päiväkirjan täyttämiseen syntyi oletettavasti jonkinlainen rutiini. Selvitimme puolistrukturoidun tunnepäiväkirjan alussa tutkittavien taustatiedot: sukupuolen ja iän. Ensimmäisen osion ensimmäisessä ja toisessa kysymyksessä kysyimme

vireystilaa heräämisen jälkeen ja töihin saavuttua. Kohdassa kolme opettaja kirjasi tunnepäiväkirjaan arkipäivänsä aikana kokemia tunteita Golemanin (1997, 341–342) määrittelemien perustunteiden pohjalta. Tutkittavat arvioivat päivittäin kokemaansa vihaa, surua, pelkoa, nautintoa, rakkautta, yllätystä, inhoa ja häpeää neliportaisella (1–4) Likertin asteikolla, jossa 1=ei lainkaan, 2=muutaman kerran, 3=monta kertaa ja 4=todella usein. Tällä halusimme selvittää tunteiden esiintymisen toistuvuutta. Neljännessä kohdassa pyrimme syventämään kolmannen kohdan asteikon pohjalta mieleenpainuvimpia tunteita sekä niiden taustatekijöitä. Viimeisessä avoimessa kohdassa vastaajalla oli mahdollisuus vapaasti kommentoida tunteita koulupäivän päätteeksi.

Christensen ym. (2003) kiinnittävät huomiota siihen, että tutkittavat raportoivat vain ne asiat, jotka he kykenevät, haluavat tai, josta he ovat kulloinkin tietoisia. Tämä tulee ottaa huomioon arvioitaessa tutkimuksen luotettavuutta. Bolger ym. (2003) huomauttavat, että yksinkertaisen kynä-paperi -menetelmän huonona puolena on riski raportoinnin vilpittömään unohtamiseen. Molemmat tutkijaryhmät arvelevat, ettei paperi-kynä -menetelmää käytettäessä voi olla aivan varma siitä, raportoivatko tutkittavat haluttuna ajankohtana. Tämä voi vaikuttaa siihen, että tunteet eivät ole silloin tuoreita ja muistot saattavat vääristää niitä. Tämä yhdistyy helposti virheisiin, joita tehdään muistellessa menneitä tapahtumia liian pitkältä aikaväliltä. Christensenin ym. mielestä luotettavuutta parantaakin se, että tutkittavat raportoivat tietyin ajoin tietyissä olosuhteissa. Bolger ym. lisäävät vielä, että tutkittavan epävarmat, erityisesti nopeasti ohimeneviä subjektiivisia kokemuksia koskevat vastaukset ja inhimilliset erehdykset, kuten kyselylomakkeen osioihin vastaamatta jättäminen, saattavat myös aiheuttaa päänvaivaa tutkijalle. (Bolger ym. 2003, 593–595; Christensen ym. 2003, 58–59.)

## 5.3 Kyselylomake

Keräsimme osan aineistosta myös kyselylomakkeen avulla (liite 1). Tunneälyn mittaamisessa käytetään yleisimmin itsearviointia. Itsearviointiin pohjautuvat kyselylomakkeet ovat suhteellisen helppo menetelmä kerätä tunneälyä koskevaa tietoa. Niiden avulla pystytään myös arvioimaan hyvin tunneperäistä ajattelua ja

siihen liittyviä tietoisia prosesseja ja sisäisiä kokemuksia. Itsearviointien huonona puolena on niiden mahdollinen epätarkkuus, joka aiheutuu sosiaalisesta suotavuudesta. (Kokkonen 2003, 116.) Valitsimme kyselylomakkeen näiden tietojen perusteella tähän tutkimukseen yhdeksi aineistonkeruumenetelmäksi.

Hyödynsimme kyselylomakkeesta saatuja tunneälyä koskevia tietoja yleisten tunnetaitojen sekä tunnetaitojen ja työtyytyväisyyden yhteyden selvittämisessä. Käytössämme oli Schutten (1998) valmis tunneälymittari (suomenkielinen käännös: Ihmisen kehitys ja riskitekijät -huippututkimusyksikössä), jota hyödynsimme sellaisenaan ilman muutoksia. Mittari koostui 29 väittämästä. Tutkittavia pyydettiin arvioimaan tunneälyä koskevia väittämiä viisiportaisella Likertin asteikolla, jossa 1 = kuvaa minua erittäin huonosti, 2 = kuvaa minua huonosti, 3 = siltä väliltä, 4 = kuvaa minua hyvin ja 5 = kuvaa minua erittäin hyvin. Jaottelimme kyselylomakkeen Golemanin (1997, 362) tunneälyn määritelmän pohjalta viiteen emotionaaliseen ja sosiaaliseen taitoon: itsetuntemus, itsehallinta, motivaatio, empatia ja sosiaaliset kyvyt. Tarkastelimme taitoalueita sekä yksittäin että muodostamalla näistä alaskaaloista tunneälyä kuvaavan summamuuttujan. Summamuuttujat muodostettiin keskiarvo -periaatteella, jolloin ne saattoivat saada arvot välillä 1–5. Väittämät jakautuivat seuraavasti:

*Itsetuntemus* -väittämiä oli kymmenen. Siihen kuuluivat väittämät 1, 3, 7, 9, 15, 17, 18, 20, 26 ja 29, joista esimerkkeinä ”Tiedän milloin minun kannattaa puhua henkilökohtaisista ongelmistani muille.”; ”Olen tietoinen tunteistani silloin, kun tunnen niitä.” ja ”Tiedän, miksi tunteeni muuttuvat.” Itsetuntemus -summamuuttujan Cronbachin Alfa oli 0.67.

*Itsehallinta* -väittämiä oli neljä. Siihen kuuluivat väittämät 2, 12, 19 ja 25, joista esimerkkeinä ”Kun minulla on vaikeaa, muistan aikoja, jolloin olen kohdannut samanlaisia vaikeuksia ja voittanut ne.”; ”Kun koen myönteisen tunteen, tiedän kuinka saan sen jatkumaan.” ja ”Pystyn säätelemään omia tunteitani.” Itsehallinta -summamuuttujan Cronbachin Alfa oli 0.60.

*Motivaatio* -väittämiä oli viisi. Siihen kuuluivat väittämät 6, 8, 10, 13 ja 21, joista esimerkkeinä ”Motivoin itseäni sillä, että kuvittelen hyvän lopputuloksen niihin tehtäviin, jotka otan tehdäkseni.”; ”Tunteet kuuluvat niihin asioihin, jotka tekevät

elämästäni elämisen arvoista.”; ”Pyrin löytämään toimintaa, joka tekee minut onnelliseksi.” Motivaatio -summamuuttujan Cronbachin Alfa oli 0.61.

*Empatiakyvyt* -väittämiä oli viisi. Siihen kuuluivat väittämät 4, 16, 24, 27 ja 28, joista esimerkkeinä ”Kun katson ihmisten ilmeitä, tunnistan heidän kokemansa tunteet.”; ”Kun toinen ihminen kertoo minulle jostain oman elämänsä tärkeästä tapahtumasta, minusta melkein tuntuu, kuin olisin kokenut tämän tapahtuman itse.”; ”Ihmisten äänensävy kertoo minulle, miltä heistä tuntuu.” Empatiakyvyt -summamuuttujan Cronbachin Alfa oli 0.54.

*Sosiaaliset kyvyt* -väittämiä oli viisi. Siihen kuuluivat väittämät 5, 11, 14, 22 ja 23, joista esimerkkeinä ”Kerron mielelläni tunteistani muille.”; ”Minusta on vaikea ymmärtää muiden ihmisten sanatonta viestintää.”; ”Onnittelen toisia, kun he ovat tehneet jotakin hyvin.” Sosiaalisia kyvyt -summamuuttujan Cronbachin Alfa oli 0.65.

Liitimme samaan kyselylomakkeeseen myös työtyytyväisyyttä mittaavan skaalan. Luimme Pöyhösen (1987) ajatuksia työtyytyväisyyttä luovista tekijöistä ja niiden pohjalta teimme väittämät 30–46. Laatimamme *työtehtävän peruspiirteitä ja todettuja työtyytyväisyyden edellytyksiä* mitanneet väittämät olivat seuraavanlaisia: ”Pystyn hyödyntämään kykyjä ja taitoja työssäni.”; ”Minulla on mahdollisuus kykyjeni ja taitojeni kehittämiseen.”; ”Saan työskennellä omana itsenäni.”; ”Koen työni haasteelliseksi.”; ”Olen kiinnostunut työstäni.”; ”Väsyn työssäni helposti.” Työtyytyväisyys -summamuuttujan Cronbachin Alfa oli 0.68.

## 5.4 Analyysi

*Päiväkirja-aineisto*. Luimme päiväkirjoja sitä mukaa, kun aineisto palautui. Numeroimme päiväkirjat niiden tulojärjestyksessä esimerkiksi ensimmäisenä saapunut sai tunnisteen O1. Hyödynsimme näitä numeroita jälkeenpäin tulosten esittämisessä tehden numeroista henkilötunnisteet suorien lainausten yhteyteen. Kirjoitimme päiväkirjan avoimet kysymykset tietokoneella puhtaaksi. Tämä helpotti myöhempää aineiston käsittelyä ja luokittelua.

Ensimmäiseksi jaottelimme opettajien päivittäin kirjaamat avoimet tunnekuvailut neljään ryhmään. Aineiston pohjalta nousi esiin neljä pääteemaa: koulun sisäinen

vuorovaikutus, koulun ulkopuolinen vuorovaikutus, kodin ja koulun välinen yhteistyö sekä opettajan työhön liittyvät muut tekijät. Koska ensimmäisestä pääteemasta, koulun sisäisestä vuorovaikutuksesta, muodostui laaja ja hajanainen kokonaisuus, päätimme jakaa sen vielä kolmeen alateemaan: vuorovaikutus oppilaan ja opettajan välillä, vuorovaikutus kollegoiden kanssa ja tilanteisiin, jotka liittyivät eri oppiaineisiin. Päiväkirja-aineistoa oli runsaasti, sillä 15 opettajaa kuvasivat tuntemuksiaan viiden työpäivän ajalta. Kutakin teemaa lähestyimme perustunteiden näkökulmasta eli tarkastelimme opettajien kirjaamia tunteita ja heidän vapaita kuvailujaan niistä, sekä keräsimme näiden pohjalta sisältökokonaisuuksia, jotka sopivat kuhunkin teemaan. Teemoittelun ja tulkintojen tueksi käytimme Eskolan ja Suorannan (1998, 176) suosittelemia suoria lainauksia. Näin ollen valitsimme lainaukset niiden kuvaavuuden ja yleisen esiintyvyyden perusteella, joilla pyrimme tuomaan esille opettajan monipuolista työkuvaa.

Toiseksi käsittelimme päiväkirjan hyvinvointiosion, jossa keräsimme sen yhteiset piirteet tarkastelun kohteeksi. Taulukoimme hyvinvoinnin fyysiset, henkiset ja sosiaaliset tekijät opettajien kirjoitusten pohjalta, jonka jälkeen keskityimme opettajien työpäivän päätteeksi tekemiin vapaisiin kuvailuihin. Taulukoiden ja kuvioiden avulla voidaan parantaa tekstin luettavuutta ja ymmärrettävyyttä (Hirsjärvi ym. 2000, 293), joten päätimme käyttää niitä havainnollistamisessa.

Yhdistimme laadullisia ja määrällisiä tutkimusmenetelmiä. Hahmottaaksemme tunteiden esiintymistä ja vaihtelua viikon aikana laskimme perustunteiden kokemismääristä keskiarvot ja keskihajonnat. Keskihajonnan tarkoituksena oli selventää keskiarvoa, koska keskiarvo itsessään on osittain harhaan johtava suure, joka vaatii rinnalleen hajontamitan kuvaamaan poikkeamia tästä keskiarvosta (ks. Metsämuuronen 2003, 289). Näin saimme kuvan tunteiden toistuvuudesta ja toistuvuuksien eroista. Tämän jälkeen piirsimme Excel-ohjelmaa apuna käyttäen tunnekäyrät nautinnon, rakkauden ja vihan tunteista havainnollistamaan viikon aikana koettuja tunteita. Muut perustunteet käsittelimme sanallisesti ja taulukoiden niiden vähäisen esiintyvyyden vuoksi.

*Kyselylomakeaineisto*. Seuraavaksi tarkastelimme tunnetaitoja selvittänyttä kyselylomaketta ja sen osa-alueita SPSS-ohjelman avulla. Syötimme strukturoidun kyselylomakkeen määrällisen aineiston antamat tulokset SPSS-ohjelmaan, joka on

suunniteltu nimenomaan kvantitatiivisen aineiston analyysiin (Metsämuuronen 2003, 408). Muodostimme tunnetaitoja kuvaavan summamuuttujan, koska summamuuttujien muodostaminen on suotavaa monissa tutkimustilanteissa, jotta saadaan kokonaisvaltainen kuva ilmiöstä, jota tutkitaan (Metsämuuronen 2003, 435). Koodasimme erisuuntaiset väittämät 5, 26, 29 ja 40 summamuuttujan muodostamista varten uudelleen, jotta niistä tuli samansuuntaisesti koodattuja kuin muut osiot. Kääntäminen on välttämätöntä, jotta kaikkien asioiden skaalat/ asteikot vastaavat toisiaan (Metsämuuronen 2003, 436). Emme olleet niinkään kiinnostuneita esimerkiksi työtyytyväisyyden eri yksittäisistä kysymyksistä kuin ilmiöstä yleensä ja siksi summamuuttujat sisälsivät yksittäiset sitä kuvaavat väittämät. Samaa menetelmää käyttäen teimme summamuuttujan myös tunnetaitojen osa-alueille, viikon aikana koetuille perustunteille sekä työpäivien herätyksille ja olotiloille.

Havainnollistimme SPSS – ohjelmalla myös tunnetaitoja ja työtyytyväisyyttä normaalijakauman muodossa. Jakaumat osoittivat, että tunnetaitomuuttujien jakauma oli lähes normaalijakautunut, kun taas työtyytyväisyyden kohdalla se oli hieman oikealle kallistuva. Laskimme kaikki keskeiset korrelaatiot summamuuttujien avulla, esimerkiksi tunnetaitojen ja iän, tunteiden ja työtyytyväisyyden sekä tunnetaitojen ja hyvinvoinnin välillä. Korrelaatiokerroin kertoo, kuinka voimakkaasti kaksi valittua muuttujaa ovat suhteessa toisiinsa. Käytimme tutkimuksessamme kuitenkin pienille aineistoille paremmin soveltuvaa Spearmanin korrelaatiota (Metsämuuronen 2004, 3, 235). Hyödynsimme summamuuttujia myös perustunteiden ja tunnetaito-osien keskiarvojen laskemiseen.

Sitten valitsimme kolme tutkittavaa tarkempaan tarkasteluun, koska halusimme syventää ja tuoda tapauksia esille myös muussa kuin numeerisessa muodossa. Jos tutkimusotteen peruslähestymistapa on määrällinen, voidaan analyysia ryhdittää ja lihavoittaa laadullisilla tapaustutkimuksilla (Metsämuuronen 2003, 208). Valitsimme nämä kolme henkilöä sen perusteella, että heidän kokemuksensa tunnetaidoistaan, tyytyväisyydestään ja tunteistaan olivat toisistaan poikkeavia. Saimme näin edustajat aineiston molemmista ääripäistä sekä yhden, jonka tulokset sijoittuivat lähimmäksi koko aineiston keskiarvoa. Nimesimme henkilöt Leilaksi, Kaisaksi ja Anneksi. Näiden henkilöiden osalta tarkastelimme syvällisemmin heidän tunnetaitojansa, tunteitansa, hyvinvointia ja työtyytyväisyyttä.

## 5.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tarkastelimme tutkimuksemme luotettavuutta validiteetin ja reliabiliteetin kannalta. Validiteetin tarkoituksena on kuvata, kuinka hyvin tutkimus on onnistunut mittaamaan haluttuja asioita sekä tutkimuksen yleistettävyyttä. Reliabiliteetti puolestaan selvittää, kuinka toistettavissa tehty tutkimus on. Käsittelimme validiteettia muun muassa triangulaation keinoin ja reliabiliteettia Cronbachin alfan avulla. (ks. Metsämuuronen 2003.) Päiväkirjamenetelmällä on todettu olevan hyvä ekologinen validiteetti (Rönkä ym. 2004, painossa).

Yleistettävyydellä pyritään siihen, että saadut tutkimustulokset olisivat päteviä myös laajemmalla tasolla kuin vain kyseessä olevassa tutkimuksessa. Osa tutkimussuuntauksista etsii kuitenkin selitystä ainutkertaisille tapahtumille, jolloin tutkimusta ei ole välttämätöntä yleistää. (Alasuutari 1995, 235.) Tutkimuksemme kohteena olivat opettajien kokemat tunteet ja niissä ilmenevät vaihtelut työviikon aikana. Tunteet olivat henkilökohtaisia ja tilannesidonnaisia, joten niiden yleistäminen ei ole tarkoituksenmukaista kaikkia opettajia koskevaksi, koska päiväkirjatutkimuksen kautta pyritään saamaan intensiivistä tietoa muutamasta henkilöstä. Tutkimusjoukkomme koko oli 15 henkilöä. Päiväkirjatutkimuksessa otos ei yleensäkään ole kovin suuri, sillä toistetut mittaukset osaltaan kompensoivat aineiston pienuutta. (Rönkä ym. 2004.)

Vahvistimme tutkimuksemme luotettavuutta hyödyntämällä Denzinin (1978, 304) ajatuksia triangulaatiosta, jossa voidaan yhdistää monta eri aineistoa, tutkijaa, teoriaa sekä tutkimustapaa. Käytimme niin määrällistä kyselylomaketta kuin laadullisesti toteutettua päiväkirjaa, joiden tuottamia tuloksia analysoimme niille soveltuvin tavoin. Kahden tutkijan mukana olo tutkimuksessamme pyrki osaltaan lisäämään näkökulmien monipuolista tarkastelua ja tutkimuksen yleistä tarkkuutta kuten huolellisuutta aineiston syöttövaiheessa SPSS-ohjelmaan.

Tutkimuksemme toistettavuutta edesauttavat monet tekijät, joita esimerkiksi Metsämuuronen (2003, 43−48) tuo teoksessaan esille. Käytimme Likertin 5-portaista asteikkoa, mikä lisäsi vastausvaihtoehtoja ja siten tarjosi mahdollisuuden erilaisten vastausten antamiseen. Laskimme Cronbachin alfat, jotka osoittivat mittarimme sisäisen yhtenäisyyden hyväksi. Tunneälyä mitanneen kyselylomakkeen osion alfa oli 0.85, kun taas tunneälyn osaskaalojen reliabiliteetti oli sen sijaan heikompi.

Työtyytyväisyyttä mitanneen osion Cronbachin alfa puolestaan oli 0.68. Alfan arvot, jotka ylittävät 0.60 kertovat tutkimuksen mittarin luotettavuudesta. Tunneälyosion korkeaa alfaa selittää käytössämme ollut valmis mittari (Schutte 1998), joka sisälsi 29 väittämää. Työtyytyväisyyden osalta alfaa saattoi madaltaa kysymysten vähäisempi määrä, joka oli 17 sekä vastausten erilaisuuden vähäinen vaihtelu.

# 6 TULOKSET

## 6.1 Tunteet, tunnetekijät ja hyvinvointi

### 6.1.1 Perustunteet

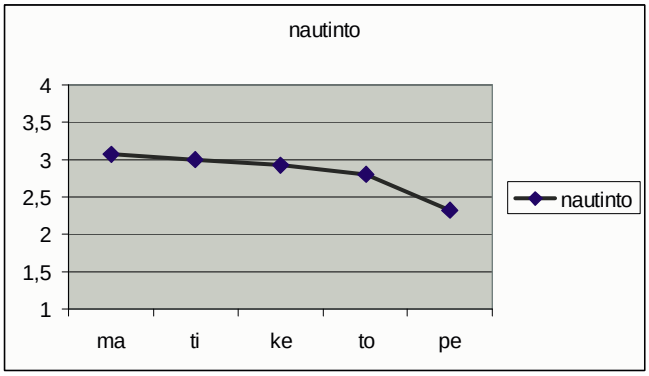
Tutkimukseemme osallistuneet luokanopettajat kokivat tutkimusviikon aikana kaikkia Golemanin (1997) määrittelemiä perustunteita. Vihaa, surua, pelkoa, nautintoa, rakkautta, yllätystä inhoa ja häpeää tunnettiin vaihtelevasti viikon aikana. Tulostaulukoista näkyy kunkin tunteen keskiarvo ja keskihajonta arkipäivittäin (ks. taulukot 1−4). Tunnekäyrät (ks. kuviot 3−5) puolestaan kuvaavat, kuinka usein tutkittavat kokivat kyseessä olevaa tunnetta asteikolla 1─4, jossa 1 = ei lainkaan, 2 = muutaman kerran, 3 = monta kertaa ja 4 = todella usein.

Nautinto, kuten mielihyvä, tyytyväisyys ja ilo, oli voimakkaimmin koettu tunne työviikon aikana. Sen keskiarvo oli 2.83 eli sitä koettiin keskimäärin monta kertaa päivässä. Jokaiselle päivälle lasketut keskiarvot osoittivat nautinnon kokemisen tunteen voimakkuuden. Keskihajonnat kertoivat kuitenkin pienistä tunnevaihteluista tutkittavien välillä. (taulukko 1)

TAULUKKO 1. Nautinnon tunteet työpäivisin.

| **nautinto** | ma | ti | ke | to | pe |
|---|---|---|---|---|---|
| keskiarvo | 3.07 | 3.00 | 2.93 | 2.80 | 2.33 |
| keski-hajonta | 0.59 | 0.85 | 0.70 | 0.67 | 0.90 |

Tunnekäyrä osoitti hyvin, kuinka nautinto oli korkeimmillaan maanantaina ja laski tasaisesti loppuviikkoa kohden. Perjantaina nautinto oli alhaisimmillaan. (kuvio 3)



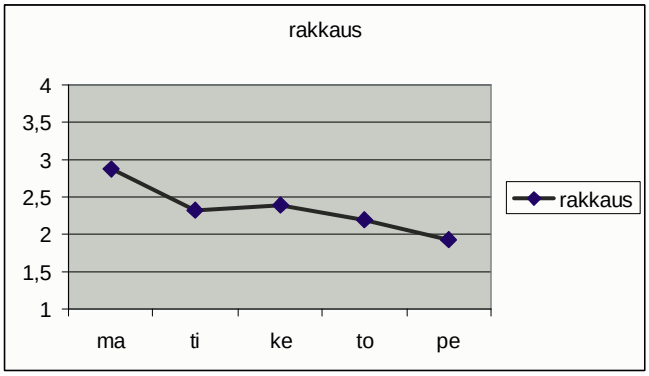

KUVIO 3. Nautinnon tunnekäyrä.

Rakkauden (esimerkiksi läheisyys, luottamus ja ystävällisyys) tunnetta koettiin toiseksi eniten viikon aikana. Rakkauden keskiarvo koko viikolta oli 2.35 eli sitä tunnettiin muutamia kertoja päivittäin. Suurin hajonta tunteiden kokemisessa oli tiistaina ja keskiviikkona. (taulukko 2)

TAULUKKO 2. Rakkauden tunteet työpäivisin.

| **rakkaus** | ma | ti | ke | to | pe |
|---|---|---|---|---|---|
| keskiarvo | 2.87 | 2.33 | 2.40 | 2.20 | 1.93 |
| keski-hajonta | 0.52 | 0.98 | 0.91 | 0.41 | 0.70 |

Kuten nautinnon kohdalla, myös rakkaus näytti pääosin vähenevän loppuviikkoa kohden. Maanantaina rakkautta tunnettiin monta kertaa ja muina arkipäivinä muutaman kerran. (kuvio 4)



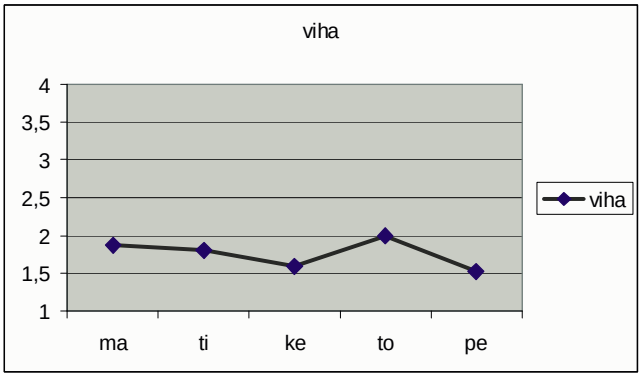

KUVIO 4. Rakkauden viikkokäyrä.

Kolmanneksi eniten opettajat kokivat vihan tunnetta, jota kuvasti muun muassa kiukku, ärtymys ja harmistuneisuus. Viikon keskiarvo vihan kohdalta oli 1.76 eli sitä koettiin myös muutaman kerran työpäivän aikana. Keskihajonta pysyi päivästä riippumatta suunnilleen samana. (taulukko 3)

TAULUKKO 3. Vihan tunteet työpäivisin.

| **viha** | ma | ti | ke | to | pe |
|---|---|---|---|---|---|
| keskiarvo | 1.87 | 1.80 | 1.60 | 2.00 | 1.53 |
| keski-hajonta | 0.64 | 0.68 | 0.63 | 0.66 | 0.64 |

Päivittäiset vaihtelut eivät olleet kovinkaan suuria. Vihan vaihtelut olivat voimakkaimmillaan torstaina, jolloin sitä tunnettiin muutamia kertoja verrattuna keskiviikkoon ja perjantaihin, jolloin vihaa ei koettu juuri lainkaan. (kuvio 5)




KUVIO 5. Vihan viikkokäyrä.

Surua, yllätystä, pelkoa, inhoa ja häpeää ei koettu juuri laisinkaan. Päivittäiset vaihtelut eivät olleet merkittäviä. Tunnekokemukset pysyivät lähes yhtä vähäisinä päivästä riippumatta. Tästä syystä tunnekäyrien esittäminen oli tarpeetonta. (taulukko 4)

TAULUKKO 4. Suru, yllätys, pelko, inho ja häpeä työpäivisin.

| | | ma | ti | ke | to | pe |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **suru** | keskiarvo | 1.53 | 1.27 | 1.67 | 1.53 | 1.27 |
| | keskihajonta | 0.52 | 0.46 | 0.62 | 0.83 | 0.80 |
| **yllätys** | keskiarvo | 1.60 | 1.53 | 1.40 | 1.33 | 1.20 |
| | keskihajonta | 0.63 | 0.64 | 0.51 | 0.72 | 0.68 |
| **pelko** | keskiarvo | 1.33 | 1.13 | 1.13 | 1.07 | 1.00 |
| | keskihajonta | 0.62 | 0.35 | 0.52 | 0.26 | 0.38 |
| **inho** | keskiarvo | 1.13 | 1.13 | 1.27 | 1.40 | 1.00 |
| | keskihajonta | 0.35 | 0.35 | 0.46 | 0.74 | 0.66 |
| **häpeä** | keskiarvo | 1.07 | 1.13 | 1.00 | 1.07 | 1.13 |
| | keskihajonta | 0.26 | 0.35 | 0.38 | 0.59 | 0.64 |

### 6.1.2 Tunteita herättävät tilanteet

Annoimme opettajien myös kuvata vapaamuotoisesti työpäivien aikana heränneitä tunteita ja niiden vaihteluja. Nämä vapaamuotoiset kuvaukset osoittivat, että luokanopettajan ammatti on täynnä monenlaisia ja monenlaisissa tilanteissa syntyviä tunteita. Golemanin (1997) luokittelemat perustunteet tulivat hyvin esille opettajien kirjoittamissa kuvauksissa. Luokittelimme opettajien tarkoin eritellyt tunteet esimerkiksi harmistuneisuuden, läheisyyden ja ilon perustunteiden pääluokkien mukaan eli vihaan, rakkauteen sekä nautintoon. Tunteita koskevien kuvailujen pohjalta muodostimme neljä luokkaa, jotka kuvasivat niitä tilanteita, joissa tunteet heräsivät. Nämä tilanteet liittyivät koulun sisäiseen vuorovaikutukseen, koulun ulkopuoliseen vuorovaikutukseen, kodin ja koulun väliseen yhteistyöhän ja opettajan työhön liittyviin muihin tekijöihin. Suurimman luokan muodosti koulun sisäinen vuorovaikutus, johon tuli 110 erinäistä kuvailua kaikista 134 kuvauksista. Toisin

sanoen eniten tunteita herättivät päivittäiset koulun sisäiset vuorovaikutussuhteet. Koulun ulkopuolista vuorovaikutusta sekä kodin ja koulun välistä yhteistyötä luonnehdittiin molempia neljällä maininnalla. Muut opettajan työhön liittyvät tekijät käsittivät 16 kommenttia.

**Koulun sisäinen vuorovaikutus.** Koulun sisäisen vuorovaikutuksen tarkastelun jaoimme vielä kolmeen alaosioon niiden erityispiirteiden ja painotusten pohjalta. Vuorovaikutus oppilaiden kanssa nousi 50:ssä tapauksessa esille. Eri oppiaineisiin liittyvistä tilanteista, jotka liittyivät saumattomasti kanssakäymiseen oppilaiden parissa, tuli 52 mainintaa. Yhteistyöstä ja yhteisistä hetkistä kollegoiden seurassa mainittiin kahdeksan kertaa.

Opettajat kokivat vuorovaikutuksessa oppilaita kohtaan eniten rakkautta ja vihaa. Rakkauden ja vihan tunteet kohdistuivat välillä koko luokkaan ja toisinaan yksittäisiin oppilaisiin.

> *Kiintymys omiin oppilaisiin ja sen huomaaminen, miten tärkeä on heille.* (O12)
>
> *Hoivasin oppilastani, jonka sormi oli jäänyt oven väliin.* (O13)
>
> *Ärtymystä, kun lapset olivat välillä turhan levottomia.* (O13)
>
> *Kiukku. Taas tänään jouduin selvittämään saman riitapukariparin välejä.* (O9)

Rakkauden tunteissa korostuivat molemminpuolinen arvostus, läheisyys, hyväksyminen ja hyväksytyksi tuleminen, luottamus sekä me-henki. Vihaa nostattavia tunteita aiheuttivat kurittomuus, työrauhahäiriöt, huono käyttäytyminen ja kiusaamistilanteet. Viha ja rakkaus näyttivät kulkevan käsi kädessä.

Vihan ja rakkauden lisäksi kuvailuja tuli myös nautintoa, surua, pelkoa ja yllätystä aiheuttavista tilanteista.

> *Yhteenkuuluvuuden tunne laskettelureissulla* (O8)
>
> *Erään oppilaan sosiaaliset ongelmat surettavat.* (O14)
>
> *Kännykkäsoittoja kesken tunnin… Miksi vanhemmat tukevat lapsen kännykän käyttöä tunnilla?!?* (O15)

*Eräs pieni tyttöoppilas alkoi tanssia, kun laitoin musiikkia soimaan.* (O13)

Opettajan työnkuva ei rajoittunut pelkästään luokkahuoneeseen. Helmiä arkipäivään toivat poikkeavat iloiset tapahtumat ja retket sekä oppilaiden kekseliäisyys. Huolta aiheuttivat erityisesti yksittäisiin oppilaisiin ja heidän oppimiseensa sekä työrauhaan liittyvät tekijät. Opettajien tunnekuvailuissa ei tullut selkeästi esille inhon ja häpeän tunteita.

Päiväkirjoista nousi runsaasti oppiaineisiin sidonnaisia tunnetilanteita, joihin liittyi vahvasti vuorovaikutus oppilaiden kanssa. Eniten tunteita herättäneitä oppiaineita olivat matematiikka, musiikki ja liikunta. Kuten opettajien keskinäisissä vuorovaikutussuhteissa, oli myös oppiaineisiin liittyvät tunteet pääosin myönteisiä.

*Lapset osallistuivat innoissaan matematiikan tuntiin.* (O5)

*Matematiikan tunnilla oivalluksen syntyminen.* (O7)

*Liikuntatunnilla 2 tyttöä, jotka olivat taistelleet turhautumista vastaan (koska eivät pysyneet pystyssä) luistelivat upeasti, keksivät pariluisteluesityksen ja iloitsivat itsekin.* (O3)

*Oppilas, joka oli ollut hyvin negatiivinen, osallistuikin liikunnassa.* (O8)

*Musiikin tunnilla oppilaiden keksimät partituurin poikaset sekä niiden esitykset naurattivat!* (O2)

Nautinnon ja myönteisten yllätysten tunteet syntyivät usein oppilaiden keskittymisestä ja osallistumisesta opetukseen, uuden oppimisen kokemisen ilosta, oppilaiden itsensä ylittämisestä sekä heidän luovuudestaan. Vastoinkäymisiltäkään ei tunneilla vältytty. Surua ja vihaa koettiin vaikeasti hallittavissa tilanteissa, joissa opettaja koki riittämättömyyttä ja avuttomuutta auttaa tai ohjata lasta.

*Jakojäännöksen oppimisvaikeudet aiheutti epätoivoa.* (O4)

*Yksi luokan pojista tunki sormet korviin, kun yritin selvittää matematiikassa sanallista tehtävää.* (O7)

*Musiikkitunnilla jotkut oppilaat pahoittivat naapurinsa mielen vääntelemällä laulun sanoja ko. oppilasta loukkaavaksi.* (O10)

*4. lk. liiksatunnilla, kun pelattiin tennistä, eräs oppilas räiski minne sattuu, melkein toista päähän.* (O12)

Muut oppiaineet, joissa opettajat mainitsivat heränneen niin myönteisiä kuin kielteisiä tunteita olivat käsityö, äidinkieli, kuvataide, uskonto, ympäristö- ja luonnontieto, historia ja englanti. Näissä oppiaineissa tuli esille edellisten tilanteiden lisäksi työrauhaan liittyvät tekijät. Opettajat tuntuivat kokevan tukiopetuksen mieluisaksi, koska se synnytti ainoastaan rakkauden ja nautinnon tunteita kuten läheisyyttä henkilökohtaisessa kohtaamisessa oppilaan kanssa.

Opettajien vuorovaikutussuhteissa kollegoiden kanssa pääpaino keskittyi myönteisiin tunteisiin. Erityisesti nautinnolliset hetket kuvastuivat opettajien kirjoituksissa.

*Työpöydällä luokassa odotti ruusu (kansainvälinen naistenpäivä). Koulumme miehet asialla. Miespuoliset kollegat suoritti välituntivalvonnat naisten puolesta tänään naistenpäivänä.* (O10)

*Huvittuneisuus työkavereiden jutuille* (O1)

*Tutulle opettajakollegalle oli tullut perheenlisäystä. Me muut saimme kakkua…* (O4)

Esimerkkien perusteella opettajille tuntui olevan tärkeää rento ja huomioonottava ilmapiiri työyhteisössä. Omien asioiden jakaminen ja niistä keskusteleminen kollegoiden kanssa oli merkityksellistä. Yhteenkuuluvuuden tunne tuli esille sisäisen ammattihuumorin muodossa. Opettajien välisissä suhteissa oli myös omat ongelmansa, joissa koettiin vihaa ja yllätystä.

*Kollegaope oli tehnyt varauksen minun tietokoneluokan varauksen yli, enkä saanut tilaa luokkani käyttöön… Harmitti ja ärsytti! Projektitunnit piti suunnitella toisella tavalla.* (O2)

*Välillä aina ihmettelee jonkun kollegan sanomisia…* (O6)

Vihan tunteet heräsivät muun muassa silloin, kun tunnettiin kollegan astuvan omille varpaille ottamatta huomioon toisen kollegan suunnitelmia. Asioiden ja mielipiteiden ristiriidat nostattivat tunteita pinnalle. Yllätykselliset ja ei-odottamattomat tilanteet tuottivat opettajille ylimääräistä vaivaa ja siksi kielteisiä tunteita.

**Koulun ulkopuolinen vuorovaikutus.** Koulun ulkopuolisessa vuorovaikutuksessa tunteita herättivät lähinnä perhe- ja ystävyyssuhteet. Opettajat eivät tuoneet kuvauksissaan paljon esille koulun ulkopuolisia suhteita. Tunteet mainittiin vain, jos ne tulivat mukaan töihin ja vaikuttivat häiritsevästi koulupäivän aikana kuten ristiriitaiset tilanteet kotona ja inhimilliset erehdykset lähipiirissä. Tunteista esille tulivat ainoastaan viha ja suru. Surusta oli esimerkkinä erään opettajan empaattinen tuntemus.

> *Sain tietää ystäväni erosta* (*O*1)

**Kodin ja koulun välinen yhteistyö.** Opettajat eivät juuri kertoneet kodin ja koulun välisestä yhteistyöstä, josta oli osoituksena vain muutama maininta parilta opettajalta. Kodin ja koulun välillä yhteistyötä tehtiin reissuvihkojen, vanhempainillan ja puhelimen välityksellä. Tämä synnytti sekä nautinnon, vihan että yllätyksen tunteita. Eräs opettaja koki nautinnon tunnetta onnistuneen yhteistyön myötä.

> *Erään äidin reissuvihkoviesti, jossa hän kiitteli pojan asian hoitamisesta* (O7)

**Opettajan työhön liittyvät muut tekijät.** Opettajien työ on monimuotoista. Varsinaisen oman luokan opettamisen lisäksi työpäivään kuuluu myös vastuun ottaminen koko koulun yhteisistä asioista, oman työn kehittäminen ja sijaisopettajien järjestäminen. Nämä aiheuttivat opettajille inhoa, surua ja vihaa.

> *Olin välituntivalvoja ja se aina aiheuttaa epämiellyttäviä tunteita: yhdellä välitunnilla unohduin luokkaan töiden pariin enkä mennyt valvojaksi. Siitä tuli syyllisyyden tunnetta. Välitunteihin liittyy myös ärsytys painivista poikajoukoista, jotka eivät tottele kieltoa.* (O3)

> *Mietin miten minä voisin tehdä lukuaineitten tunneista kiinnostavampia.* (O12)

> *Ärtymys. En saanut sijaisopettajaa poissaolopäivääni.* (O9)

Myös opetussuunnitelman tekeminen ja seuraavan lukuvuoden suunnitteleminen herätti tunteita, erityisesti inhoa ja nautintoa.

*Epäluuloisuutta ja vastenmielisyyttä ops-työtä kohtaan opekokouksessa.* (O8)

*Mielihyvä, kun saimme uppoutua ensi vuoden tarvikkeiden tilaamiseen.* (O9)

Opettaja kohtasi työssään monenlaisia haasteita, joihin vastaaminen näytti välillä vaativan ylimääräisiä ponnisteluja. Nämä tilanteet nostattivat pääasiassa kielteisiä tunteita.

### 6.1.3 Fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi

Opettajat kertoivat päiväkirjassa hyvin monipuolisesti viikon aikana omasta fyysisestä, henkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnistaan. Nämä hyvinvoinnin ulottuvuudet vaikuttivat kokonaisvaltaisesti opettajan työhön. Fyysistä olotilaa kuvattiin pääasiassa erilaisin myönteisin sekä kielteisin adjektiivein. Esimerkkeinä myönteisistä olivat erinomainen, terve, reipas, levännyt ja kielteisistä stressaantunut, väsynyt ja voimaton. Lisäksi mainittiin tarkkoja oireita ja sairauksia kuten selkäkipu, vatsakipu, päänsärky, flunssa ja huuliherpes. Yleisin fyysinen tila oli normaali.

Myös henkinen tila nähtiin vaihtelevasti myönteisenä ja kielteisenä. Vaikka opettajat kertoivat tarkemmin kielteisistä ajatuksistaan kuin myönteisistä, oli yleisin henkinen olotila kuitenkin tasapainoinen. Myönteisinä tiloina opettajien kirjoituksista nousi esille muun muassa iloinen, hyväntuulinen, valoisa, rento ja motivoitunut. Kielteistä tilaa opettajat kuvasivat sanoilla hermostunut, ärtynyt, jännittynyt, kireä, huolestunut, puristettua pirteyttä, pinna kireällä, stressaantunut, murheellinen ja painostava. Kommentit ääripäästä toiseen ja vaihteleva mieliala sisälsivät niin myönteisiä kuin kielteisiä vivahteita.

Sosiaaliset suhteet jaottelimme suhteisiin oppilaiden, kollegoiden ja muiden yhteistyötahojen kanssa. Moninaiset ihmissuhteet eri tilanteissa herättivät vaihtelevia tuntemuksia. Tarkastelimme tunteita myönteisestä ja kielteisestä näkökulmasta. Tuloksista näkyi (taulukko 5), että myönteiset tuntemukset olivat hallitsevia opettajien sosiaalisissa suhteissa. Myönteisten ja kielteisten tuntemusten suhteista huomasi kuvailuiden painottuvat selkeästi myönteisiin ihmissuhteisiin.

TAULUKKO 5. Opettajien kuvailut hyvinvoinnin sosiaalisesta ulottuvuudesta.

| | |
|---|---|
| Suhteet oppilaiden kanssa | Myönteinen: henkilökohtaisesti merkityksellisiä keskusteluja, normaalia vuorovaikutusta, iloa ja hyväksyntää, kannustavia ja iloisia kommentteja, tukiopetus miellyttävänä oppimistilanteena, me-henki, opettajat vastaan oppilaat kaukalopallopeli |
| | Kielteinen: pieniä konflikteja, oppilaan käytöksen ojentamista, asioiden selvittelyä |
| Suhteet kollegoiden kanssa | Myönteinen: leikkisää sanaharkkaa ja huumoria, rupatteluhetkiä, kuulluksi tuleminen, neutraaleja kohtaamisia, luonnollisia kontakteja, kuulumisten ja työasioiden vaihtoa, iloista yhdessäoloa, opettajien kokous, kollegoiden tuki työhaastatteluasiassa, yhteistyö rinnakkaisluokan opettajan kanssa, erityisopettajan kanssa käyty keskustelu, välituntikeskustelut, opettajat vastaan oppilaat kaukalopallopeli |
| | Kielteinen: vaisu tunnelma |
| Muut suhteet | Myönteinen: yhteistyö vanhempien kanssa ja yhteisen sävelen löytäminen, keskustelu maahanmuuttajatytön isän kanssa, koulunkäyntiavustajan kanssa syntynyt yhteisymmärrys, onnistunut sopiminen ruokavuoroista keittäjän kanssa, uimaopettajan kanssa uimatunti |

Oppilassuhteissa korostui päällimmäisinä me-henki, joka ilmeni kannustavana ja turvallisena ilmapiirinä luokassa. Lisäksi henkilökohtaiset kohtaamiset opettajan ja oppilaan välillä olivat opettajille merkityksellisiä hetkiä. Kielteisiä tuntemuksia

synnytti pääasiassa oppilaiden toistuvat käytöshäiriöt, joihin opettajat joutuivat useasti puuttumaan. Kollegoiden välisissä suhteissa ei esiintynyt juurikaan kielteisiä kokemuksia. Sen sijaan toimiva yhteistyö näkyi siten, että niin työ- kuin kotiasioitakin voitiin jakaa muiden opettajien kanssa. Opettajanhuoneen tunnelmaa kuvastivat ammattihuumori ja sen myötä syntynyt rento henki. Opettajien muut suhteet olivat kirjavia ja ainoastaan myönteisesti värittyneitä.

### 6.1.4 Työpäivän jälkeinen olotila

Vapaissa kuvailuissa, joissa opettaja sai kuvailla mielialaansa töistä lähtiessään, heijastuivat monenlaiset tunteet ja tapahtumat. Pitkänkin työpäivän jälkeen moni opettaja koki mielensä iloiseksi ja hyväntuuliseksi. Kirjoituksista selvisi se, miten päivä oli kokonaisuudessaan sujunut ja kuinka se vaikutti siihen, millaisin miettein töistä lähdettiin. Jotkut opettajat kokivat itsensä väsyneeksi, uupuneeksi ja olonsa tuskaiseksi, jos päivään oli liittynyt erityisiä ongelmia. Jos päivä taas oli sujunut ongelmitta, kotiin lähdettiin rauhoittuneena, helpottuneena ja onnellisena.

> *Hyvällä ja iloisella mielellä, tuntuu ihan hyvältä tulla taas huomenna.* (O8)

> *Muutaman oppilaan asiat mietityttävät –pitäisikö soittaa vielä kotiin. Tuntuu ettei jaksa/huvita. Ikävistä asioista on aina kurja informoida kotiin.* (O14)

> *Väsynyt, mutta onnellinen.* (O2)

Kuvailuista näki myös sen, että opettajia askarruttivat oman auktoriteettiasemansa muutokset sekä opettajakokoukset työpäivän jälkeen.

> *Vilkkaat pojat draamatunnilla harmittivat. Silloin koin itseni vähän avuttomaksi, kun pojat vain pölpöttivät omiaan, heidät oli vaikea saada hiljaiseksi. Silloin harmittaa se, ettei ole jyrähtävää auktoriteettiasemaa.* (O3)

> *Pitkä päivä, jonka päätteeksi vielä opekokous (1,5h). Ihana päästä kotiin – väsyttää.* (O13)

Opettajat lähtivät mielellään kotiin ja vapaa-ajan viettoon. Muutamat opettajat kuvailivat tätä siirtymävaihetta siten, että koulupäivän aikana koetut asiat alkoivat jäädä taka-alalle kotiajatusten ja harrastusten vallatessa mieltä.

*Lähdin ihan kepein askelin. Ei näitä taakkoja parane kotiin viedä!* (O8)

*Mietiskellen… Muuten ”kotivaihde” jälleen menee työmatkalla päälle.* (O15)

*Kiva lähteä illemmalla tyttökaverin kanssa Päijänteelle hiihtelee!* (O2)

Mielialat kotiin lähdettäessä vaihtelivat jonkin verran viikonpäivien mukaan. Merkittävin huojentuminen tapahtui perjantaina, kun opettajilla oli viimeinen työpäivä ennen viikonloppua.

## 6.2 Tunnetaidot

### 6.2.1 Tunnetaidot ja tunnetaitojen eri osa-alueet

Laskimme keskiarvon kaikkien tutkittavien tunnetaidoista, joka oli 3.8. Korkein tunnetaitopistemäärä oli 4.3 ja alhaisin 3.3. Pistemäärät perustuvat tutkittavien arvioon itsestään eri väittämien suhteen asteikolla 1 = kuvaa minua erittäin huonosti, 5 = kuvaa minua erittäin hyvin. Tutkimuksemme mukaan tunnetaitojen ja iän välillä ei ollut korrelaatiota.

Tunnetaitojen viittä osa-aluetta tarkastelimme Golemanin (1999) perusteella tekemämme jaottelun pohjalta, jota käytimme kyselylomakkeessamme. Nämä olivat itsetuntemus, itsehallinta, motivaatio, empatia ja sosiaaliset kyvyt. Tunnetaitojen osa-alueista lasketuissa keskiarvoissa korostuivat vahvimpana motivaatio 4.2, sosiaaliset kyvyt 4.0, itsetuntemus 3.9 ja empatia 3.8. Itsehallintaansa, jonka keskiarvo oli 3.3, opettajat eivät kokeneet niin vahvaksi. Itsetuntemusta kartoitimme kymmenellä, motivaatiota, empatiaa ja sosiaalisia kykyjä viidellä sekä itsehallintaa neljällä kysymyksellä. Tämä vaikutti osaltaan siihen, että kaikki tunnetaitojen osa-alueet eivät päässeet vaikuttamaan kokonaiskeskiarvoon tasapuolisesti.

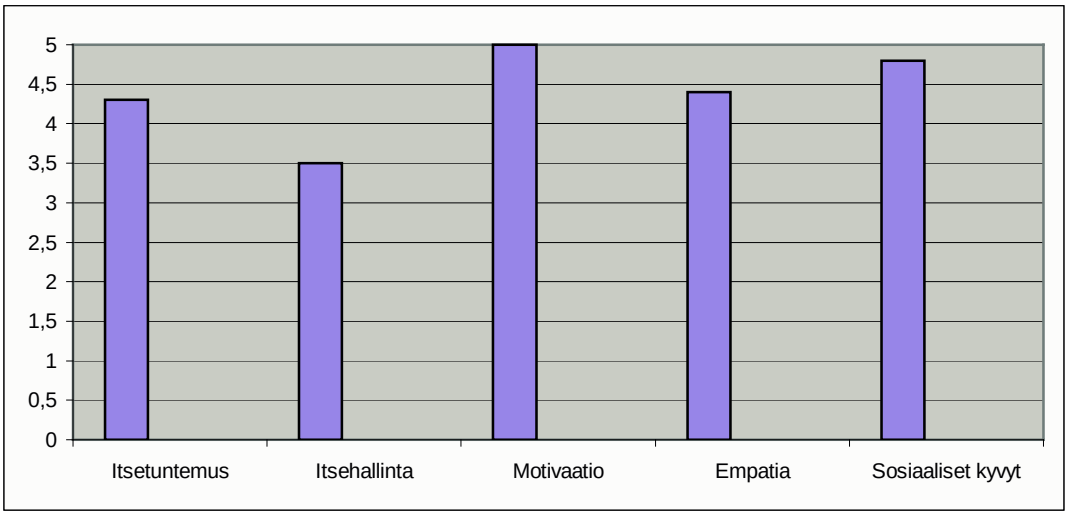
### 6.2.2 Leila, Kaisa ja Anne tunnetaitajina

Jaoimme tutkimamme opettajat kolmeen ryhmään tunnetaitopistemäärän perusteella. Yhden ryhmän muodosti korkeimman tunnetaitopistemäärän saaneet opettajat, joiden keskiarvot sijoittuivat välille 4.0 – 4.3. Tähän ryhmään lukeutui neljä opettajaa tutkimusjoukostamme. Toinen ryhmä koostui yhdeksästä 3.6 – 3.9 keskiarvon

saaneesta tunnetaitajasta. Kolmanteen ryhmään puolestaan lukeutuivat 3.3 – 3.5 etäisyydelle sijoittuneet kaksi opettajaa. Valitsimme näistä ryhmistä kolme toisistaan poikkeavaa tapausta lähempään tarkasteluun, joille annoimme peitenimet Leila, Kaisa ja Anne. Näiden yksittäisten henkilökuvausten kautta halusimme tuoda esiin tutkimustulosten vaihtelua. Leila sai korkeimmat ja Kaisa matalimmat tunneälypisteet. Anne puolestaan edusti tutkimusjoukon keskiarvoa.

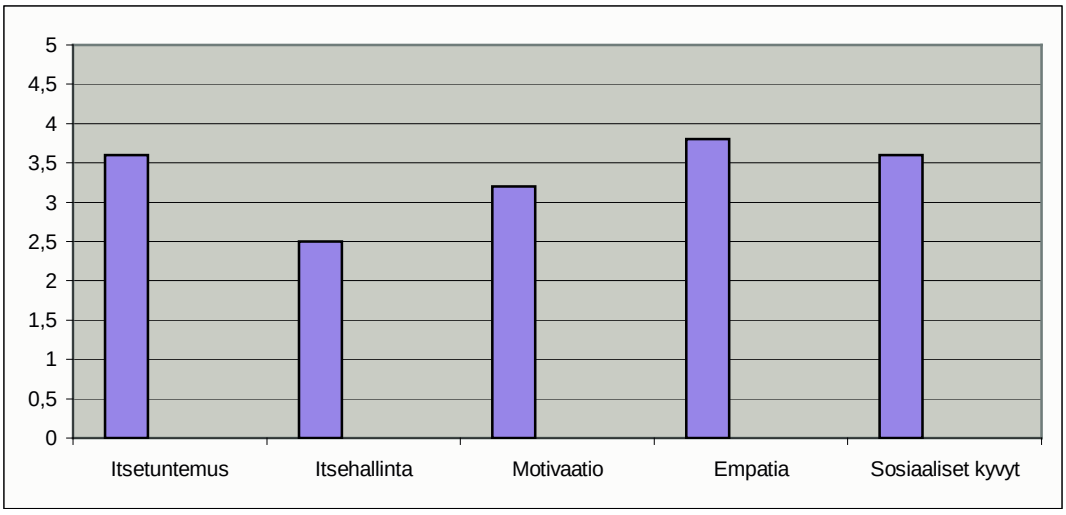
Leilan tunnetaitojen keskiarvo oli 4.3 eli hän koki, että useimmat tunnetaitoja koskeneet väittämät kuvasivat häntä hyvin. Erityisen vahvaksi hän koki motivaation (5.0) ja sosiaaliset kykynsä (4.8). Myös empatia (4.4) ja itsetuntemus (4.3) olivat hänellä vahvoja. Itsehallinnan (3.5) hän sen sijaan arvioi hieman alhaisemmaksi. (kuvio 6)

KUVIO 6. Leilan tunnetaidon osa-alueet.



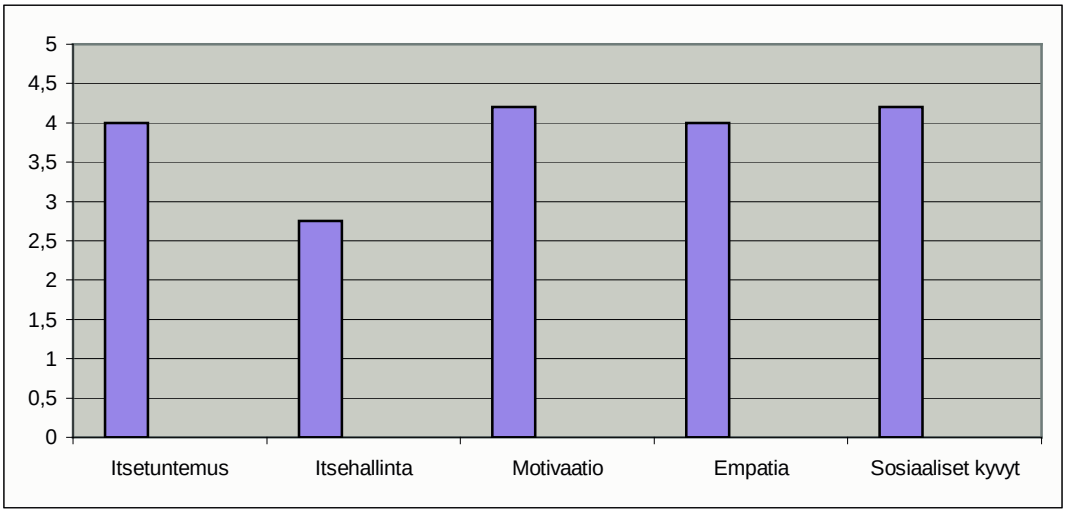

Keskiarvo 3.3 kuvasi Kaisan tunnetaidokkuutta. Tämä oli tutkimusjoukon alhaisin tunnetaitopistemäärä. Kaikkien tunnetaitojen osa-alueiden keskiarvot jäivät alle neljän. Korkeimman keskiarvon sai empatia (3.8) ja seuraavaksi tulivat sosiaaliset kyvyt ja itsetuntemus (3.6) sekä motivaatio (3.2). Kaisa tunsi itsehallintansa heikoimmaksi osa-alueeksi (2.5). (kuvio 7)

KUVIO 7. Kaisan tunnetaidon osa-alueet.




Anne oli lähimpänä tutkimusjoukon keskiarvoa. Hänen tunnetaitokeskiarvoksi tuli 3.8. Motivaation ja sosiaalisten kykyjen (4.2) sekä empatian ja itsetuntemuksen (4.0) tunnetaidot olivat Annelle tasaisen vahvoja. Itsehallinta (2.8) oli Leilan ja Kaisan tapaan muita keskiarvoja selkeästi alhaisempi. (kuvio 8)

KUVIO 8. Annen tunnetaidon osa-alueet.




Yleisesti ottaen niin Leilalla, Kaisalla kuin Annella oli hyvät tunnetaidot, sillä he kaikki arvioivat itseänsä yli kolmen tunnetaitokeskiarvolla. Yhteisenä piirteenä oli se, että jokaisella itsehallinta osoittautui heikoimmaksi osa-alueeksi. Itsehallintaa lukuun ottamatta kukin henkilö koki omat tunnetaitoalueensa vahvoiksi, mistä

osoituksena oli alueiden tasapainoinen esiintyminen. Tämä näkyi siten, että Leila oli arvioinut itsensä tasaisesti korkeilla tunnetaitopisteillä, kun taas Kaisan pistemäärät jäivät kaikki selkeästi matalimmiksi. Anne puolestaan edusti kaikilla alueilla joukon keskiarvoa.

## 6.3 Tunteiden ja tunnetaitojen yhteys hyvinvointiin ja työtyytyväisyyteen

### 6.3.1 Yhteyksien yleinen näkymä

Hyvinvoinnin ja työtyytyväisyyden välillä ei ollut merkitsevää yhteyttä. Päivän käynnistyminen ja vireystila kouluun saavuttaessa korreloivat keskenään melkein merkitsevästi ($r = 0.63$, $p<.05$) eli mitä paremmin päivä käynnistyi, sitä virkeämpänä opettajat tulivat kouluun. Päivän käynnistyminen ja kouluun saavuttaessa vallitseva vireystila eivät kuitenkaan pääsääntöisesti näkyneet päivän aikana koetuissa tunteissa tai yleisessä työtyytyväisyydessä. Suurimmalla osalla opettajista olotila kouluun saapuessa oli normaali tai virkeä ja vihaa koettiin päivän aikana keskimäärin muutamia kertoja.

Myöskään työtyytyväisyyden ja tunnetaitojen välillä ei tutkimuksessamme ollut tilastollisesti merkitsevää korrelaatiota. Tunnetaidon osa-alue, motivaatio, ja työtyytyväisyys korreloivat kuitenkin melkein merkitsevästi ($r = 0.54$, $p<.05$) eli mitä motivoivammaksi opettaja koki työnsä, sitä työtyytyväisempi hän oli. Työtyytyväisyyden ja tunteiden välillä ei ollut merkitsevää yhteyttä. Suurin osa tunteista korreloi työtyytyväisyyden kanssa negatiivisesti. Näillä tunteilla ja työtyytyväisyydellä ei ollut kuitenkaan merkitsevää yhteyttä. Työtyytyväisyyden koettu keskiarvo oli 4.0. Korkein koettu työtyytyväisyys oli 4.3 ja alhaisin 3.4, mikä kertoo opettajien hyvästä työtyytyväisyydestä.

Tarkastelimme laajemmin työtyytyväisyyttä tutkimalla kyselylomakkeen työtyytyväisyysosion eri väittämiä. Halusimme näin selvittää tarkemmin, mitkä tekijät loivat opettajien työtyytyväisyyttä. Laskimme keskiarvot koko tutkimusjoukon valitsemista vastauksista, jotka taulukoimme suuruusjärjestyksessä korkeimmasta keskiarvosta matalimpaan (taulukko 6).

TAULUKKO 6. Työtyytyväisyysosion väittämien jakautuminen.

| Työtyytyväisyysosion väittämä | Keskiarvo |
|---|---|
| Saan työskennellä omana itsenäni. | 4.5 |
| Olen kiinnostunut työstäni. | 4.4 |
| Koen työni merkitykselliseksi. | 4.4 |
| Koen työni haasteelliseksi. | 4.4 |
| Olen hyväksytty työtoverieni keskuudessa. | 4.3 |
| Arvostan itseäni työntekijänä. | 4.3 |
| Pystyn hyödyntämään kykyjä ja taitoja työssäni. | 4.2 |
| Koen yhteistyön muiden opettajien kanssa mielekkääksi. | 4.2 |
| Työympäristöni on viihtyisä. | 4.1 |
| Olen tyytyväinen palkkaani. | 4.1 |
| Minulla on myönteinen vaikutus oppilaisiin. | 4.1 |
| Menestyn työssäni. | 4.1 |
| Minulla on mahdollisuus kykyjeni ja taitojeni kehittämiseen. | 4.0 |
| Koen työympäristöni turvalliseksi. | 3.3 |
| Saan palautetta työstäni. | 3.3 |
| Hyväksyn työtoverini sellaisena, kuin he ovat. | 3.2 |
| Väsyn työssäni helposti. | 2.5 |

Opettajat kokivat, että he saivat työskennellä omana itsenään. Sen keskiarvo oli 4.5. Tyytyväisyyttä loivat myös työn merkitykselliseksi ja haasteelliseksi kokeminen, kiinnostus työtä kohtaan, itsensä arvostaminen työntekijänä sekä hyväksytyksi kokemisen tunne työtovereiden keskuudessa. Vähemmän työtyytyväisyyttä synnyttivät puolestaan turvallinen työympäristö ja palautteen saaminen työstä. Lisäksi väsymystä koettiin jonkin verran.

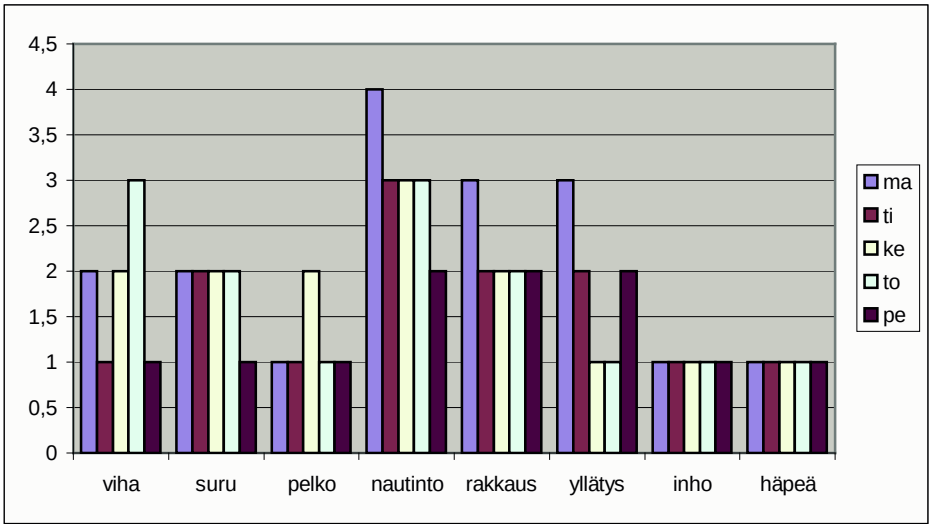
### 6.3.2 Leilan, Kaisan ja Annen näkökulma

Kuten tunnetaitojen kohdalla, tarkastelimme Leilan, Kaisan ja Annen tapauksia hieman tarkemmin. Tutkimme heidän viikon aikana kirjoittamiansa päiväkirjoja erityisesti päivän käynnistymisen, koettujen tunteiden ja hyvinvoinnin osalta. Tämän lisäksi laskimme heidän kokemansa työtyytyväisyyden keskiarvon.

*Leilan viikko*. Leila heräsi joka päivä todella hyvin, hyvin nukutun yön jälkeen ja tunsi olonsa virkeäksi töihin saapuessaan. Hän koki fyysisen olotilansa hyväksi ja terveeksi. Henkisen hyvinvoinnin pääpaino oli myönteinen, jota kuitenkin sävytti

suuntaan ja toiseen päivän aikana koetut tapahtumat. Leila kuvasi värikkäästi sosiaalisia suhteitaan niin oppilaiden kuin kollegoiden kanssa. Hänen kokemansa tilanteet oppilaiden kanssa olivat ongelmallisia, mutta eivät kuitenkaan ylitsepääsemättömiä. Leila tunnisti kaikkia muita perustunteita paitsi inhoa ja häpeää (kuvio 9).

KUVIO 9. Leilan kokemat tunteet viikon aikana.

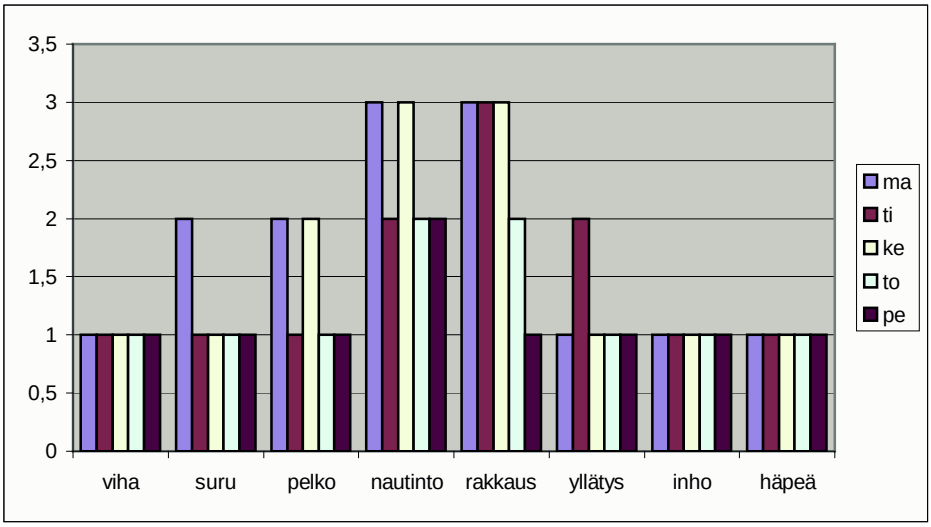



Torstain vihan huippu johtui koko päivän kestäneestä oppilaiden välien selvittelystä. Nautintoa hän tunsi viikon aikana kuitenkin selvästi eniten. Erityisesti maanantaina nautinnon tunteen voimakkuutta nosti muutamien haastavien oppilaiden kykeneminen itsenäiseen työskentelyyn. Leilan kokeman työtyytyväisyyden keskiarvo oli 4.0 eli kyselylomakkeen työtyytyväisyyttä koskeneet väittämät kuvasivat häntä hyvin.

*Kaisan viikko*. Maanantaina Kaisan päivä käynnistyi huonosti, koska hänellä oli migreeni. Kouluun saapuessa olo oli kuitenkin normaali, koska lääke oli ehtinyt vaikuttaa. Muina päivinä päivät käynnistyivät tavallisesti ja olotila kouluun saapuessa oli normaali. Kaisan viikkoa sävytti hyvinvoinnin näkökulmasta flunssa, joka paheni loppuviikkoa kohden. Henkiseen mielialaan flunssa ei vaikuttanut kuin maanantaina, jolloin hän koki olevansa hieman ärtynyt. Muina päivinä Kaisa oli

hyvällä tuulella. Koko viikon ajan sosiaaliset suhteet olivat myönteisesti sävyttyneitä. Annen tapaan myös Kaisa tunsi eniten nautintoa ja rakkautta (kuvio 10).

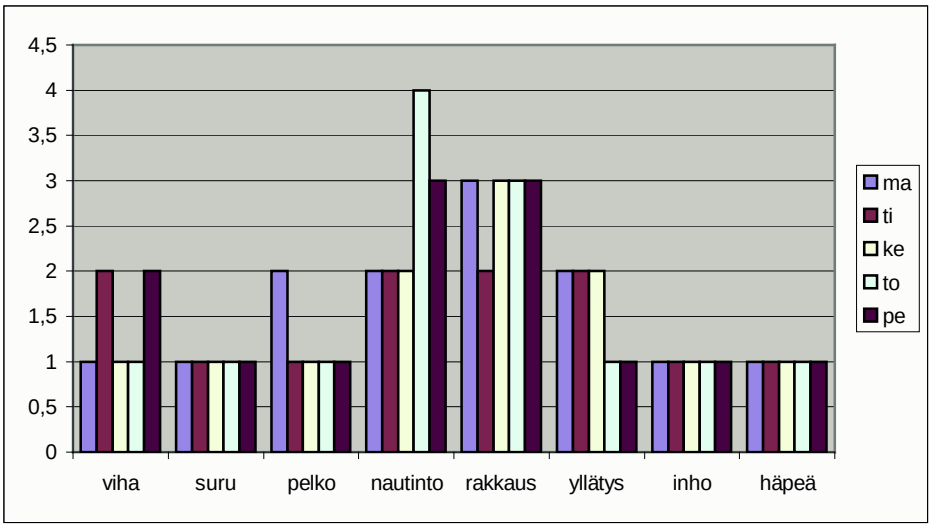
KUVIO 10. Kaisan kokemat tunteet viikon aikana.




Keskiviikon nautinnon ja rakkauden tunteet johtuivat siitä, että Kaisa tunsi onnea, iloa ja tyytyväisyyttä lasten kanssa käydystä keskustelusta ja lämpimästä luokkahengestä. Tämän lisäksi hän koki myös muutamia kertoja surua, yllätystä ja pelkoa. Maanantain surua synnytti, kun oppilas kertoi mummunsa kuolleen viikonloppuna ja pelkoa huoli mahdollisesti pinnaavasta oppilaasta. Tiistain yllätyksen aiheutti puolestaan ihmettely erään kollegan sanomisista. Kaisan kokema työtyytyväisyys oli tutkimusjoukon alhaisin eli 3.4. Tämä oli kuitenkin mittausasteikkomme puolivälin yläpuolella, joka kertoi hänen suhteellisen korkeasta työtyytyväisyydestä.

*Annen viikko*. Annen päivän käynnistymisissä ja kouluun saapumisissa ei ollut juurikaan eroja. Hänen herättyään päivä käynnistyi tavalliseen tapaan ja kouluun saapumistunnelmat olivat aivan normaalit. Annen kuvaukset hyvinvoinnin osalta olivat suppeita. Viikon aikana fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kohdalla ei tapahtunut mitään merkittävää. Anne vastasi suurimpaan osaan päiväkirjan kysymyksistä ok. Nautinto ja rakkaus olivat tunteet, jotka esiintyivät viikon aikana useita kertoja (kuvio 11).

KUVIO 11. Annen kokemat tunteet viikon aikana.




Torstain nautinnon tunteeseen vaikutti erään äidin reissuvihkoviesti, jossa hän kiitteli pojan asian hoitamisesta. Päivittäistä rakkautta herätti muun muassa oppilaiden lämpimät halaukset. Anne koki muutamia kertoja myös vihan, yllätyksen ja pelon tunteita. Maanantain pelon tunnetta kuvasi hermostuneisuus, jota aiheutti maahanmuuttajaoppilaan äänekäs häiritseminen. Annen tunsi työtyytyväisyytensä samantapaisesti kuin Leila. Hänen keskiarvonsa oli 3.8.

Kukaan kolmesta esimerkkitapauksesta ei tuntenut työviikkonsa aikana inhoa eikä häpeää. Vihaa, surua, pelkoa ja yllätystä koettiin vaihtelevasti henkilöistä riippuen. Esimerkiksi Leila koki surua muutamia kertoja lähes joka päivä, kun taas Kaisa vain maanantaina ja Anne puolestaan ei laisinkaan. Nautinto ja rakkaus osoittautuivat voimakkaimmin koetuiksi tunteiksi. Lukuun ottamatta yhtä perjantaita Kaisan kohdalla, näitä tunteita tunnettiin muutamia tai useita kertoja.

# 7 TAIPALEEN MÄÄRÄNPÄÄSSÄ

## 7.1 Polut yhdistyvät

Nautinto, rakkaus ja viha olivat tunteita, jotka kuvasivat parhaiten tutkimukseemme osallistuneiden opettajien työviikkoa. Nämä tunteet syntyivät koulun sisäisissä suhteissa oppilaiden, kollegojen ja muun henkilökunnan kanssa sekä ulkopuolisissa vuorovaikutussuhteissa perheen ja ystävien parissa. Myös kodin ja koulun välillä tehtävä yhteistyö, sekä opettajan työhön liittyvät muut tekijät, herättivät niin myönteisiä kuin kielteisiä tunteita. Opettajien vapaat kuvailut tilanteista, jotka synnyttivät tunteita, syvensivät strukturoitua perustunteita koskevaa arviota. Opettajat osoittautuivat tunnetaidoiltaan varsin lahjakkaiksi. Opettajien tunnetaitokeskiarvoksi tuli 3.8 eli he sijoittuivat käytössä olleen asteikon puolivälin yläpuolelle. Opettajat tunsivat pääsääntöisesti voivansa hyvin, lukuun ottamatta satunnaisia sairauksia, väsymystä ja ongelmallisia ihmissuhteita. Tunteilla ja tunnetaidoilla ei ollut merkittävää yhteyttä opettajan kokemaan hyvinvointiin tai työtyytyväisyyteen.

Opettajat arvioivat ja kuvailivat tunteitaan henkilökohtaisen kokemusmaailmansa pohjalta. Tunteiden merkityksellisyys tuli ilmi niiden monipuolisina kuvailuina sekä runsaana ilmenemisenä. Vuorovaikutuksen ympäristön kanssa on todettu synnyttävän aina jonkinlaisia tunteita (Caccioppo & Gardner 1994; Berridge & Winkielman 2003; Turunen 1989). Tässä tutkimuksessa tunteita herättivät kaikki koulun kanssakäymiseen liittyvät tekijät. Yksityiselämässä koetut tunteet tulivat joidenkin opettajien mukana kouluun. Tasapainottelun persoonan ja ammatillisuuden välillä onkin havaittu olevan haastavaa ja herkkää (Heikkinen 1998).

Tutkimuksessamme esiintyivät kaikki perustunteet, joita Golemanin (1997) mukaan ovat viha, suru, pelko, nautinto, rakkaus, yllätys, inho ja häpeä. Opettajat kokivat työviikon aikana eniten nautinnon, rakkauden ja vihan tunteita. He kuvasivat nautintoa tarkentavilla alakäsitteillä, kuten tyytyväisyys, huvittuneisuus, ilo, mielihyvä, helpotus ja innostus. Rakkautta he puolestaan tarkensivat sanoilla ystävällisyys, läheisyys, luottamus, arvostaminen, antautuminen ja kiltteys. Harmistuneisuus, suuttumus, kiukku, ärtymys ja tuohtumus olivat alakäsitteitä, joilla opettajat täsmensivät vihan tunteitaan. Tietyillä tunteilla onkin tärkeä asema

päivittäisessä elämässä luoden siihen merkitystä (Pervin 1996; Isokorpi & Viitanen 2001).

Opettajat kokivat muita tunteita eli surua, pelkoa, yllätystä, inhoa ja häpeää suhteellisen vähän. Nämä tunteet saattavat herättää kokijassa epämiellyttäviä ja ei-toivottuja tuntemuksia, joita voi olla vaikea myöntää tai jopa tunnistaa, koska ne ovat harvinaisempia ja vaativat voimakkaan yksittäisen tapahtuman ilmetäkseen. Kun ihminen kohtaa tunteen, jota hän ei pidä erityisen hyvänä, käykin useimmiten niin, että hän ei halua kokea ja ilmaista sitä muille, vaan hän torjuu ja tukahduttaa sen (Isokorpi & Viitanen 2001). Myös opettajan persoonallisuus saattoi vaikuttaa tunteiden nimeämiseen. Jotkut opettajat kuvasivat mahdollisesti samaa tunnetta inholla, jotkut toiset häpeällä. Kaikki nämä tekijät vaikuttivat mahdollisesti surun, pelon, yllätyksen, inhon ja häpeän vähäiseen esiintymiseen.

Eniten tunteita herättäneitä tilanteita opettajat kokivat työskennellessään oppilaiden kanssa eri oppiaineiden parissa. Myös kanssakäyminen kollegoiden kanssa synnytti sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita. Nautintoa ja rakkautta, jotka nousivat tutkimuksessamme viikon päällimmäisiksi tunteiksi, kuvasivat tilanteet, joihin liittyivät molemminpuolinen arvostus, luottamus, hyväksytyksi tulemisen ja yhteenkuuluvuuden tunne, rento työskentelyilmapiiri sekä onnistuneet opettamis- ja oppimistilanteet. Myös Hargreaves (2000) on todennut tutkimuksessaan, että opettajat kokevat saavansa työstänsä eniten tyydytystä, kun oppilaat osoittavat huomiota ja arvostusta heitä kohtaan ja näyttävät nauttivan oppimisesta. Luokassa jatkuvasti vaihtelevat olosuhteet, opettajan huolenpitorooli, iso etäisyys iän, fyysisen koon, sivistyneisyyden tason ja vallan välillä voivat kuitenkin herättää myönteisten tunteiden lisäksi myös kielteisiä tunteita (Hargreaves 2000). Tutkimuksessamme kielteisistä tunteista eniten koettu viha ilmeni muun muassa työrauha- ja käytöshäiriöiden, vaikeasti hallittavien tilanteiden, väärinkäsitysten ja ristiriitojen sekä oman auktoriteettiaseman uhatuksi kokemisen yhteydessä. Opettajien kokemien vihatilanteiden yhteyttä Hargreavesin kielteisiä tunteita aiheuttaviin tekijöihin emme pysty varsinaisesti osoittamaan, mutta syyt niihin lienevät kuitenkin samansuuntaisia.

Tunteiden kokemisessa tuli esiin kohde-, tapahtuma- ja toimintasidonnaisuus, joka ilmeni opettajien kertomissa ihmissuhdekuvailuissa yksittäisten oppilaiden, opetettavien luokkien ja koko kouluyhteisön kanssa. Tunteiden esiintyvyys vaihteli

voimakkuudeltaan työviikon aikana siten, että esimerkiksi nautinnon ja rakkauden kokeminen väheni loppuviikkoa kohden. Viikonlopun jälkeen opettajat saattoivat tuntea olonsa levänneeksi ja rentoutuneeksi, mikä mahdollisesti vaikutti alkuviikon myönteiseen asenteeseen. Nautinnon ja rakkauden vähenemisen syitä puolestaan voisi ajatella olevan opettajan kokema väsymys, motivaation laskeminen, kiire, oppilaiden lisääntyvä levottomuus loppuviikkoa kohden tai sitten kyseessä on pelkkä sattuma. Tunteiden vaihteluita ja tunnekokemuksia selittävät myös tunteen määritelmät, joiden mukaan se on suhteellisen lyhytaikainen ja intensiivinen aistimus, joka on sidoksissa tapahtumaan, toimintaan ja kohteeseen vaihdellen voimakkuudeltaan ja kestoltaan (Isokorpi & Viitanen 2001, Kokkonen & Pulkkinen 2001).

Päivän päätteeksi kirjoittamissa vapaissa kuvailuissa tuli esille, että opettajat kokivat olonsa tasapainoiseksi ja hyväntuuliseksi, vaikka päivä olisikin ollut ongelmallinen, pitkä ja väsyttävä. He katsoivat seuraavaan päivään optimistisen motivoituneesti. Tämä onkin hyväksi, sillä tunteiden on havaittu olevan tärkeitä motivaation synnyttäjiä ja ylläpitäjiä (Pervin 1996; Isokorpi & Viitanen 2001; Salovey & Mayer 1990). Tässä tutkimuksessa ei selvitetty, miten opettajat ”nollasivat” päivän aikana kokemiansa tunteita kotiin siirtyessään.

Opettajien suhteellisen korkea tunneälyn keskiarvo ja tunteiden kuvailut antoivat vaikutelman, että he kokivat kanssakäymisen muiden ihmisten, erityisesti oppilaiden kanssa, palkitsevaksi. Tunneälykkyydestä saadut tulokset perustuivat itsearviointiin. Itsearvioinnin taustalla lienee vaikuttaneen opettajan persoonallisuuden piirteet, joiden pohjalta tulokset luultavimmin syntyivät. Tutkimuksessamme emme kuitenkaan keskittyneet tarkastelemaan lähemmin persoonallisuuden piirteiden ja taustalla olevien tekijöiden yhteyttä tunneälyyn. Persoonallisuuden piirteiden ja tunneälyn välinen yhteys oli kuitenkin hyvä tiedostaa, sillä tunneälyyn on tutkimusten perusteella todettu liittyvän yksilön sisäiset tekijät kuten persoonallisuuden piirteet sekä sosiaaliseen älykkyyteen kuuluvat vuorovaikutus- ja ihmissuhdetekijät. Niiden tekijöiden on havaittu tekevän vuorovaikutuksesta tehokasta ja helpottavan mukautumista sosiaaliseen ympäristöön. (Gardner 1993; Kokkonen 2003; Salovey & Mayer 1990.)

Golemanin (1999) määrittämistä tunneälyn osa-alueista motivaatio, sosiaaliset kyvyt, itsetuntemus ja empatia olivat opettajilla vahvoja, kun taas itsehallinta osoittautui hieman heikommaksi. Osa-alueiden korkeat keskiarvot tukivat toinen toistaan ja mahdollistivat siten korkean tunneälypistemäärän muodostumisen. Osa-alueet tulivat kuitenkin esiin eri vahvuisina, josta oli osoituksena pienet vaihtelut mittaustulosten keskiarvoissa. Golemanin mukaan osa-alueet ovatkin toisistaan riippumattomia ja vuorovaikutuksessa keskenään rakentuen hierarkkisesti toistensa varaan. Opettajien tunneälykeskiarvojen erot olivat todella vähäisiä, mutta pieniä yksilöllisiä vaihteluja oli havaittavissa. Tässä tutkimuksessa kaikki opettajat näyttivät kuitenkin olevan hyviä tunnetaidoissaan.

Hyvinvoinnin osalta opettajat kokivat fyysisen olotilansa normaaliksi ja henkisen tasapainoiseksi. Sosiaaliset suhteet herättivät pääosin myönteisiä tuntemuksia. Näiden osa-alueiden hyvinvointikokemukset vaihtelivat myönteisistä kielteisiin tilanteiden ja työviikon aikana eteen tulevien tapahtumien mukaan. Ammatillisen hyvinvoinnin terveysulottuvuuden kannalta (Kinnunen ym. 1994), oli hyvä, että tutkimamme opettajat näyttivät voivan hyvin. Myös opettajien esille tuomat runsaat ja monipuoliset sosiaaliset suhteet olivat merkityksellisiä, koska ihmissuhteissa onnistumisen on todettu olevan yhteydessä ihmisen yleiseen hyvinvointiin (Kokkonen 2003).

Tutkimuksessamme ei tullut selkeästi esiin tunteiden ja hyvinvoinnin eikä tunnetaitojen ja hyvinvoinnin välistä yhteyttä. Määrällisin keinoin korrelaatioita laskiessamme emme havainneet merkittävää yhteyttä. Tunteiden ja hyvinvoinnin heikkoa riippuvuutta saattaa selittää se, että tunteet eivät olleet riittävän toistuvia ja voimakkaita ja siten merkityksellisiä hyvinvoinnin kannalta (Juujärvi & Nummenmaa 2004). Aineiston laadullinen tarkastelu osoitti, että tällaisen yhteyden voisi kuitenkin tulkita olevan olemassa. Tulkintaa tukee koettujen myönteisten tunteiden määrä (Niiniluoto 1997), tyytyväisyys omaan fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Kinnunen 1994; Kokkonen 2003) sekä suhteellisen korkea tunnetaitopistemäärä (Kokkonen 2003). Korkea tunnetaitopistemäärä vaikuttaa myös siihen, että työelämässä menestytään ja elämä koetaan yleisesti myönteisenä ja tyydyttävänä (Schutte ym 1998; Ciarrochi ym. 2000; Kokkonen 2003).

Tutkimamme opettajat olivat hyvin tyytyväisiä työhönsä (vrt. Salo 1994), josta oli osoituksena työtyytyväisyydelle laskettu korkea keskiarvo. Se muodostui kyselylomakkeen työtyytyväisyyttä koskevista väittämistä, joista kokosimme kaikki kysymykset kattavan summamuuttujan. Berryn ja Houstonin (1993) mukaan työtyytyväisyys onkin tärkeä nähdä monien eri ulottuvuuksien luomana kokonaisuutena. Opettajien hyvää työtyytyväisyyttä selittänee osaltaan opettajan työnkuva siihen liittyvine piirteineen. Tutkimuksessamme kyselylomakkeiden ja päiväkirjojen pohjalta nousi esiin samoja työtyytyväisyyttä luovia tekijöitä kuin aiemminkin tehdyissä tutkimuksissa. Näitä ovat muun muassa palkitseva kanssakäyminen oppilaiden kanssa ja onnistumisen kokemukset heidän oppimisprosessinsa tukemisessa sekä toimiva kouluyhteisö (Evans 1997; Hämäläinen & Sava 1989; Waris 1999).

Työtyytyväisyyden syvällisemmässä, yksittäisten väittämien, tarkastelussa tuli esille, että mahdollisuus työskennellä omana itsenä koettiin tärkeimmäksi työtyytyväisyyden luojaksi opettajan ammatissa. Myös työn merkitykselliseksi ja haasteelliseksi tunteminen sekä kiinnostus työtä kohtaan synnyttivät tyytyväisyyttä. Työtyytyväisyyden astetta madalsi sen sijaan väsymyksen kokeminen. Saamiamme tuloksia vahvistavat myös aiemmat tutkimukset, joissa nähdään, että työtyytyväisyys on korkeimmillaan yksilöllisten tarpeiden täyttyessä sekä saavutettaessa asetetut arvot (Evans 1997; Lindström & Kalimo 1987). Lisäksi työn piirteistä itsenäisyys työssä ja työtehtävien merkityksellisyys, on todettu olevan yhteydessä työtyytyväisyyteen (Waris 1999). Opettajien vaihteleva työnkuva moninaisuudessaan puolestaan voi aiheuttaa ajoittaista uupumusta (Heikkinen 1998). Toisinaan voisikin miettiä sitä, onko hyvä työtyytyväisyys esteenä uusille haasteille ja kehitykselle ja olisiko tyytymättömyys joissakin tapauksissa avainasemassa luomaan pohjaa muutoksille.

Tunnetaitojen ja hyvinvoinnin yhteyttä ei pystytty mittaamaan tutkimuksessamme määrällisesti. Määrällisesti saatu tunneälykeskiarvo ja laadullisen tarkastelun pohjalta todettu opettajien tyytyväisyys omaan hyvinvointiinsa voitaisiin aiempien tutkimusten valossa (Goleman 1995; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai 1995; Kokkonen 2003) kuitenkin olettaa olevan yhteydessä toinen toisiinsa. Tunnetaitojen ja työtyytyväisyyden yhteyttä puolestaan voimme mitata määrällisesti,

mutta varsinaista yhteyttä ei ollut olemassa. Tulos on hieman ristiriidassa esimerkiksi Kokkosen (2003) tutkimuksen kanssa, jonka mukaan tunneäly lisää koettua työtyytyväisyyttä.

Valitsemamme kolmen tapauksen, Leilan, Kaisan ja Annen, lähempi tutkiminen osoitti, että koetut tunteet olivat hyvin henkilökohtaisia ja tunnetaidot sekä kokemus työtyytyväisyydestä yksilöllisiä. Eroja selittänee koko tutkimuksen perustuminen itsearviointiin, johon vaikuttivat kokonaisvaltaisesti tutkittavien elämäntilanteet ja niiden sisällöt.

## 7.2 Tutkimusreitin tarkastelua

Käytimme sekä määrällistä että laadullista tutkimusmenetelmää. Näitä käyttäessä on hyvä pohtia myös niihin liittyviä rajoituksia, jotka voivat vaikuttaa tuloksiin ja niiden yleistettävyyteen. Tunnetaitoja ja työtyytyväisyyttä selvittäneeksi kyselylomaketutkimukseksi aineistomme (N=15) oli varsin pieni. Tämä vaikutti mahdollisesti tulosten vähäiseen vaihteluun, joten tuloksia ei ole tarpeellista yleistää suurempaa opettajajoukkoa koskevaksi. Tutkimuksemme suhteellisen pienen aineiston pohjalta yleistäminen ei ole tarkoituksenmukaista. On todennäköistä, että tutkittavat olivat valikoituneita, eivätkä esimerkiksi työhönsä väsyneet opettajat innostuneet osallistumaan tutkimukseemme. Tutkimusaiheen henkilökohtaisuus ja yksittäisten kokemusten yleistäminen koko opettajakuntaa koskevaksi saattaisi johtaa väärinkäsitysten syntymiseen, koska jokaisella opettajalla on oma sisäinen maailmansa, jonka mukaan hän toimii ja ajattelee. Näillä perustein teemmekin yleistyksen vain tämän tutkimusjoukon sisäiseksi. Viikon kestävä tutkimus tuotti kuitenkin runsaasti aineistoa, jonka kautta opettajan työn luonteesta ja viikkorytmistä saatiin uutta tietoa.

Kyselylomaketutkimukset toteutetaan itsearviointeina, joten niihin liittyvät aina vastaajan suhtautuminen tutkimukseen sekä aihepiirin tuttuus (Hirsjärvi ym. 1997). On olennaista miettiä myös sitä, ymmärsivätkö opettajat samalla tavalla keskeiset käsitteet kuin me tutkijat. Käyttämässämme menetelmässä oli hyvänä puolena, että sen avulla voitiin kysyä monia asioita ja varmistaa eri väittämillä laajempia ilmiöitä. Saatu aineisto oli myös helppo syöttää ja käsitellä SPSS -ohjelman avulla (Hirsjärvi

ym. 1997). Kyselylomakkeessa olevaa mittaria voisi vielä kehittää tekemällä siihen 6-portaisen Likertin asteikon, jolloin voitaisiin saada enemmän vaihtelua vastauksiin. Myös jana-asteikon käyttämistä kannattaisi harkita, koska se ei ohjaisi vastaajan vastauksia samalla tavalla kuin valmiiksi annetut vaihtoehdot. Tutkimuksen voisi toteuttaa myös hieman toisella tavalla lähettäen kyselylomakkeen isommalle joukolle, josta valittaisiin muutamia halukkaita syvällisempään päiväkirjatutkimukseen.

Päiväkirjamenetelmässä korostui tutkittavien sitoutumisen aste (ks. Rönkä ym. 2004). Kirjoituksista näkyi, kuinka jotkut opettajat olivat käsitelleet tunteitaan ja hyvinvointiaan syvällisesti käyttämällä omien tuntemustensa tarkastelemiseen aikaa, joka ilmeni runsaana ja kuvailevana tekstinä. Muutamat opettajat puolestaan olivat vastanneet päiväkirjaan vain muutamalla sanalla, joka loi hieman pinnallisen vaikutelman tutkimukseen sitoutumisesta. Jää vain arveluksi, olisiko henkilökohtainen tapaaminen ja tarkempi johdatus tutkimusaiheeseemme ennen tutkimusta nostanut tutkittavien sitoutumisen astetta. Päiväkirjan jokapäiväinen täyttäminen kesti viikon ajan ja tämä saattoi turruttaa opettajien kirjaamisintoa. Tämä ja avointen kysymysten runsas määrä sekä oman sisäisen maailman tarkastelu saattoi tuntua tutkittavista työläältä (ks. Rönkä ym. 2004). Röngän ym. (2004) mukaan muistivääristymät ovat vähäisiä päiväkirjamenetelmää käytettäessä ja sillä on hyvä ekologinen validiteetti. Emme voi kuitenkaan olla varmoja siitä, toimivatko opettajat annettujen ohjeiden mukaan ja kuinka paljon aikaa oli heidän kokemiensa tunteiden ja niiden kirjaamisen välillä. Tähän olisi voinut auttaa nykytekniikan hyödyntäminen, esimerkiksi päiväkirjan täyttämistä koskevan tekstiviestimuistutuksen lähettäminen tutkittavan matkapuhelimeen työpäivän päätteeksi. Myös tunteiden raportoiminen päiväkirjaan useammin kuin yhden kerran päivässä mahdollistaisi niiden kirjaamisen heti tunteiden ilmettyä ja saattaisi näin ollen monipuolistaa koettujen tunteiden kirjoa.

Saimme vastaukset kaikkiin asettamiimme tutkimusongelmiin: 1. Millaisia tunteita opettaja kokee työpäivänsä aikana? 2. Millaiset tunnetaidot opettajalla on? 3. Onko tunteilla ja tunnetaidoilla yhteyttä opettajan kokemaan hyvinvointiin ja työtyytyväisyyteen? Opettajien kokemista tunteista saadun runsaan sekä määrällisen että laadullisen aineiston pohjalta pystyimme muodostamaan selkeän kuvan

opettajien työviikon aikaisesta tunnemaailmasta. Tunnetaitoja tutkimme vain määrällisen aineiston kautta, joten siitä saamamme tieto jäi tilastollisen tarkastelun varaan. Tätä olisimme voineet syventää esimerkiksi kyselylomakkeen loppuun lisätyllä avoimella kysymyksellä, jossa olisi tiedusteltu tutkittavalta myös hänen omia käsityksiään tunnetaidoistaan. Tunteiden ja tunnetaitojen mahdollisen yhteyden tutkiminen hyvinvointiin ja työtyytyväisyyteen toi hieman ristiriitaisen tuloksen aiempien tutkimusten valossa. Koska määrällistä yhteyttä ei ilmennyt, tulkinnan tekeminen tulosten pohjalta oli vaikeaa. Myös määrällisen ja laadullisen aineiston vertaaminen keskenään oli hankalaa, koska tutkimme tutkimusongelmiamme eri menetelmin. Tunteiden lisäksi myös tunneälyä, hyvinvointia ja työtyytyväisyyttä olisi ollut hyvä tutkia sekä määrällisesti että laadullisesti, jotta tulosten vertailu olisi ollut helpompaa ja kattavampaa.

## 7.3 Eväitä uusiin haasteisiin

Suomessa on tehty vähän opettajiin kohdistuneita tunnetutkimuksia. Tutkimuksemme luokanopettajien tunteista toi uutta tietoa opettajan työpäivän aikana kokemista tunteista ja niistä tilanteista, joissa tunteet heräävät. Saimme myös kuvan siitä, miten tunteet voivat vaihdella viikon aikana hyvinkin paljon. Lisäksi tuli selkeästi esille koettujen tunteiden myönteisyys sekä motivoitunut ote työhön. Käyttämämme päiväkirja on vielä toistaiseksi varsin vähän käytetty tutkimusmenetelmänä, joten se toi uuden näkökulman lähestyttäessä opettajan kokonaisvaltaista ja henkilökohtaista kokemusmaailmaa. Menetelmä soveltuisi käytettäväksi myös työnohjauksessa tunteiden tiedostamisen tukena ja osana ammatillista kehitystä.

Tutkimustamme voidaan hyödyntää, kun pyritään ymmärtämään opettajien kokemia tunteita ja niitä tilanteita ja tekijöitä, jotka vaikuttavat tunteiden syntymiseen. Ymmärtämisen kautta voitaisiin myös mahdollisesti luoda ja kehittää työyhteisöä ja -ympäristöä suuntaan, joka parantaisi opettajien tunteellista hyvinvointia. Tutkimuksemme opettajat osoittautuivat tunnetaitoisiksi. Näin ollen heillä on hyvät edellytykset ja mahdollisuudet taitojensa kehittämiseen jatkossakin. Tiedostaessaan omat tunteensa opettajat pystyvät hyödyntämään niitä ja edesauttamaan myös oppilaiden tunnetaitojen kehittymistä tukemalla heidän kasvuprosessiaan. Oppilaiden

tunnetaitojen kehittäminen taas saattaisi olla yksi keino vähentää oppilaiden ongelmakäyttäytymistä ja näin ollen vaikuttaa opettajien myönteisiin tunnekokemuksiin ja hyvinvointiin.

Tulevaisuudessa opettajien tunnetutkimukset voisivat keskittyä tutkimaan esimerkiksi persoonallisuuden piirteiden yhteyttä koettuihin tunteisiin sekä opettajien tunteiden ilmenemiseen myös oppilaiden näkökulmasta. Koska tutkimuksemme 15:sta opettajasta vain yksi oli mies, olisi mielenkiintoista tutkia lisäksi sitä, onko nais- ja miesopettajien tunteissa ja niitä synnyttäneissä tilanteissa eroja. Olisi kiinnostavaa myös tietää, miten opettaja käsittelee työpäivänsä tapahtumat siirtymävaiheessa koulusta vapaa-ajalle.

Opettajilla näytti tutkimuksemme perusteella olevan realistinen työnkuva, joka ilmeni rehellisinä kuvailuina ja monipuolisina pohdintoina kouluyhteisön arkipäivän tapahtumista. Vuorovaikutukseen perustuvana ammattina opettajan työhön sisältyy suuri tunnelataus, jossa omien tunteiden tiedostamisen ja hyödyntämisen lisäksi empatian kokeminen nousee merkittävään asemaan. Tämän tutkimuksen myötä voimme todeta, että tutkimusjoukkomme opettajien ammatti-imagoa näyttävät kuvastavan nautinnon, rakkauden ja vihan vaihtelevat tunteet, hyvät tunnetaidot sekä korkea työtyytyväisyys.

# LÄHTEET


Alasuutari, P. 1995. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Berridge, K. C. & Winkielman, P. 2003. What is an unconscious emotion? Cognition and Emotion, 17, 181–211.

Berry, L. M. & Houston, J. P. 1993. Psychology at work. An Introduction to Industrial and Organizational Psychology. Madison: Brown & Benchmark.

Bolger, N. Davis, A. & Rafaeli, E. 2003. Diary methods: Capturing life as it is lived.Annual Review of Psychology, 54, 579–616.

Byrne, B. M. 1994. Burnout: Testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers. American Educational Research Journal, 31, 645–673.

Cacioppo, J. T. & Gardner, W. L. 1999. Emotion. Annual Review of Psychology, 50, 191–214.

Cherniss, C. 2000. Social and Emotional Competence in the Workplace. In R. Bar-On and. J. D. A. Parker (Eds.) The Handbook of Emotional Intelligence. San Francisco: Jossey-Bass, 433−458.

Christensen, T. C., Barrett, L. F., Bliss-Moreau, E., Lebo, K., & Kaschub, C. 2003. A Practical guide to experience-sampling procedures. Journal of Happiness Studies, 4, 53–78.

Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y. & Caputi, P. 2000. A critical evaluation of the emotional intelligence costruct. Personality and Individual Differences, 28, 539–561.

Denzin, N. K. 1978. The Research Act: A Theoretical Introduction to Sociological Methods. New York: McGraw-Hill.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Evans, L. 1997. Addressing problems of conceptualization and construct validity in researching teacher’s job satisfaction. Educational Research, 39, 319−331.

Gardner, H. 1993. Frames of Mind. The Theory of Multiple Intelligences. New York: Basic Books.

Goleman, D. 1997. Tunneäly lahjakkuuden koko kuva. Helsinki: Otava.

Goleman, D. 1999. Tunneäly työelämässä. Helsinki: Otava.

Hackman, J. R. & Oldman, G. R. 1980. Work Redesign. Reading: Addison-Wesley.

Hargreaves, A. 1998. The emotional practice of teaching. Teaching and Teacher Education, 8, 835–854.

Hargreaves, A. 2000. Mixed emotions: teachers' perceptions of their interactions with students. Teaching and Teacher Education, 16, 811–826.

Heikkinen, H. L. T. 1998. Kriisi opettaa. Teoksessa H. Niemi (toim.), 93–109.

Hirsjärvi, S, Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja Kirjoita. 6.–9. painos. Helsinki: Tammi.

Hämäläinen, K. & Sava, I. 1989. Koulun ihmissuhteet. Gummerus: Jyväskylä.

Ilmonen, K. 1999. Työelämä ja tunteet. Teoksessa S. Näre (toim.) Tunteiden sosiologiaa II. Historiaa ja säätelyä. Helsinki: SKS, 299–324.

Isokorpi, T & Viitanen, P. 2001. Tunnevoimaa! Helsinki: Tammi.

Izard, C. E. 1993. Stability of Emotion Experiences an Their relations to Traits of Personality. Journal of Personality and Social Psychology, 85, 847–860.

Juujärvi, P. & Nummenmaa, L. 2004. Emootiot, emootion säätely ja hyvinvointi. Psykologia 1, 59–66.

Kinnunen, U., Parkatti, T. & Rasku, A. 1993. Ikääntyminen rasittaa ammatillisten aineiden ja liikunnan opettajia. Opettaja, 4, 12–15.

Kinnunen, U., Parkatti, T. & Rasku, A. 1994. Occupational well-being among aging teachers in Finland. Scandinavien Journal of Educational Research, 38, 315−332.

Kohonen, V. & Kaikkonen, P. 1998. Uudistuva opettajuus muutosten ja vaatimusten ristipaineissa. Teoksessa H. Niemi (toim.), 93–109.

Kokkonen, M. 2001. Emotion regulation and physical health in adulthood. A longitudinal, personality-oriented approach. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Kokkonen, M. & Pulkkinen, L. 2001. Examination of the Paths between Personality, Current Mood, its Evaluation, and Emotion Regulation. European Journal of Personality, 15, 83−104.

Kokkonen, M. 2003. Tunneäly tutummaksi. Psykologia 2, 114–122.

Koustelios, A. & Kousteliou, I. 1998. Relations among measures of job satisfaction, role conflict and role ambiguity for sample of Greek teachers. Psychological Reports, 82, 131–136.

Leino, A.-L. & Leino, J. 1997. Opettaminen ammattina. Helsinki: Kirjayhtymä.

Lindström, K. & Kalimo, R. 1987. Työpsykologia. Terveys ja työelämän laatu. Helsinki: Työterveyslaitos.

Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: Methelp.

Metsämuuronen, J. 2004. Pienten aineistojen analyysi. Parametrittomien menetelmien perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus.

Mwamwemda, T. S. 1998. Teaching experience, job security and job satisfaction among secondary school teachers in South America. Psychological Reports, 82, 139–142.

Niemi, H. 1998. (toim.) Opettaja modernin murroksessa. WSOY: Helsinki.

Niiniluoto, I. & Räikkä, J. 1996. Tunteet. Helsinki: Yliopistopaino.

Näätänen, P. 2004. Emootiotutkimus Suomessa. Psykologia, 1, 4–7.

Näätänen, P. 2004. Mieliala, mielialan metakokemus ja työuupumus. Psykologia, 1, 29–45.

Oatley, K. & Jenkins, J. M. 1996. Understanding Emotions. Cambridge: Blackwell.

Pervin, L. A. 1996. The Science of Personality. New York: Wiley.

Pöyhönen, T. 1987. Työtyytyväisyyden rakentuminen. Teoksessa K. Lindström & R. Kalimo (toim.) Työpsykologia. Terveys ja työelämän laatu. Helsinki: Työterveyslaitos, 127–141.

Rönkä, A., Kinnunen, U. & Sallinen, M. 2004. Päiväkirjamenetelmä perhepsykologisessa tutkimuksessa. Psykologia 2, painossa.

Salo, K. 1994. Opettajien stressi ja sen hallinta syyslukukaudella 1994. Psykologia 29, 26–35, 78–79.

Salovey, P. & Mayer, J. 1990. Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9, 185–211.

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. 1995. Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), Emotion, disclosure, and health Washington, DC: American Psychological Association, 125–154.

Schutte, N. S, Malouff, J. M., Hall, L. E., Hackerty, J. D., Cooper, J. T., Golden, C. J. & Dornheim, L. 1998. Development and validation of a measure of emotional intelligence. Personality and Individual Differences, 25, 167–177.

Sihvonen, A. 1996. Miten ehkäisen työuupumuksen? 2.pianos. Suomen Mielenterveysseuran julkaisuja. Jyväskylä: Gummerus.

Talib, M.-T. 2002. Voiko tunteita opettaa? Teoksessa P. Kansanen & K. Uusikylä (toim). Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Jyväskylä: Gummerus, 56−69.

Turunen, K. E. 1989. Mieli ja sielu. Helsinki: Arator.

Vartiovaara, I. 1996. Burnoutista jaksamiseen. Aika itkeä, aika iloita. Keuruu: Otava.

Waris, K. 1999. Mental well-being at work. A sign of a healthy organisation and a necessary precondition for organisational development. People and work research reports 28. Helsinki: Finnish institute of occupational health.

# LIITE: Opettajien tunne- ja tunnetaitotutkimus

LIITE

**OPETTAJIEN TUNNE- JA TUNNETAITOTUTKIMUS**
**Kyselylomake ja päiväkirja**

**Ma 8. 3. – Pe 12. 3.**

**Jyväskylän yliopisto**
**Opettajankoulutuslaitos**

**Johanna Riski**
**sähköposti: jmriski@cc.jyu.fi**
**puh: 044-33 80 090**

**Jenni Pakarinen**
**sähköposti: jmpakari@cc.jyu.fi**
**puh: 040-76 44 903**

”Tekonsa voi valita,
sanansa voi harkita,
tunteet kulkevat omia teitään.”
SYLVI KEKKONEN

Hei!

Kiitos päätöksestäsi osallistua tutkimukseemme ***Opettajan tunteet ja tunnetaidot***. Toivomme, että vastaat mahdollisimman avoimesti ja rehellisesti, koska aineisto käsitellään täysin **nimettömänä**.

Tutkimus koostuu kahdesta osiosta, kyselylomakkeesta ja päiväkirjasta. **Kyselylomake** täytetään **ennen päiväkirjan pitämisen alkua**. Siinä ympyröidään asteikolla 1–5 annetun väittämän itseä parhaiten kuvaava vaihtoehto**. Päiväkirjaa** täytetään päivittäin **yhden viikon ajan maanantaista perjantaihin** iltapäivisin **työpäivän päätyttyä**. Pyri täyttämään **työpaikalla**, **heti** työpäivän jälkeen, jolloin asiat ovat vielä hyvässä muistissa. Tärkeä päiväkirjaan liittyvä **tunnejaottelu** löytyy sivulta 6. Hyödynnä mahdollisimman paljon tätä jaottelua tunnistaessa ja nimetessä tunteitasi.

Toivomme, että uskallat rohkeasti kertoa omista tunteistasi, sillä ne ovat merkittävä, mutta usein tiedostamaton osa opettajan työtä ja arkea.

Jos sinulla on kysyttävää, niin ota yhteyttä. Yhteystiedot löytyvät kansilehdestä.

Ystävällisin terveisin
Johanna Riski ja Jenni Pakarinen

# I OSIO: KYSELYLOMAKE

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Ympyröi** | a) sukupuoli | mies | nainen | | |
| | b) ikä | 20-30 | 31-40 | 41-50 | 50- |

**Arvioi, kuinka hyvin väittämät kuvaavat sinua.**

| | kuvaa minua erittäin huonosti | kuvaa minua huonosti | siltä väliltä | kuvaa minua hyvin | kuvaa minua erittäin hyvin |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Tiedän, milloin minun kannattaa puhua henkilökohtaisista ongelmistani muille. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Kun minulla on vaikeaa, muistan aikoja, jolloin olen kohdannut samanlaisia vaikeuksia ja voittanut ne. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Arvelen, että pärjään hyvin useimmissa asioissa, joita yritän. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Toisten ihmisten on helppo luottaa minuun. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Minusta on vaikea ymmärtää muiden ihmisten sanatonta viestintää. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Jotkut elämäni tärkeät tapahtumat ovat saaneet minut arvioimaan uudelleen, mikä on tärkeää ja mikä ei. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Kun mielialani muuttuu, näen uusia mahdollisuuksia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Tunteet kuuluvat niihin asioihin, jotka tekevät elämästäni elämisen arvoista. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Olen tietoinen tunteistani silloin, kun tunnen niitä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Odotan, että minulle tapahtuu hyviä asioita. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Kerron mielelläni tunteistani muille. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Kun koen myönteisen tunteen, tiedän, kuinka saan sen jatkumaan. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Arvioi, kuinka hyvin väittämät kuvaavat sinua.**

| | kuvaa minua erittäin huonosti | kuvaa minua huonosti | siltä väliltä | kuvaa minua hyvin | kuvaa minua erittäin hyvin |
|---|---|---|---|---|---|
| 13. Pyrin löytämään toimintaa, joka tekee minut onnelliseksi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Annan toisille itsestäni hyvän vaikutelman. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Kun olen hyvällä tuulella, ongelmien ratkaisu on minulle helppoa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Kun katson ihmisten ilmeitä, tunnistan heidän kokemansa tunteet. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Tiedän, miksi tunteeni muuttuvat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Kun olen hyvällä tuulella, pystyn keksimään uusia ideoita. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Pystyn säätelemään omia tunteitani. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Tunnistan helposti tunteeni silloin, kun koen niitä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Motivoin itseäni sillä, että kuvittelen hyvän lopputuloksen niihin tehtäviin, jotka otan tehdäkseni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Onnittelen toisia, kun he ovat tehneet jotakin hyvin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Olen tietoinen niistä sanattomista viesteistä, joita toiset lähettävät. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Kun toinen ihminen kertoo minulle jostain oman elämänsä tärkeästä tapahtumasta, minusta melkein tuntuu, kuin olisin kokenut tämän tapahtuman itse. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Kun huomaan tunteitteni muuttuvan, olen taipuvainen keksimään uusia ideoita. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Kun edessäni on jokin haaste, annan periksi, koska uskon epäonnistuvani. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Minun ei tarvitse kuin katsoa muita ihmisiä ja tiedän, miltä heistä tuntuu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Arvioi, kuinka hyvin väittämät kuvaavat sinua.**

| | kuvaa minua erittäin huonosti | kuvaa minua huonosti | siltä väliltä | kuvaa minua hyvin | kuvaa minua erittäin hyvin |
|---|---|---|---|---|---|
| 28. Ihmisten äänensävy kertoo minulle, miltä heistä tuntuu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Minusta on vaikea ymmärtää, miksi ihmisistä tuntuu siltä kuin heistä tuntuu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Pystyn hyödyntämään kykyjä ja taitoja työssäni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Minulla on mahdollisuus kykyjeni ja taitojeni kehittämiseen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Koen työni merkitykselliseksi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Minulla on myönteinen vaikutus oppilaisiin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Saan työskennellä omana itsenäni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Koen yhteistyön muiden opettajien kanssa mielekkääksi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Saan palautetta työstäni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Koen työni haasteelliseksi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Menestyn työssäni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. Olen kiinnostunut työstäni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. Väsyn työssäni helposti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. Olen tyytyväinen palkkaani. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. Koen työympäristöni turvalliseksi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. Työympäristöni on viihtyisä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. Arvostan itseäni työntekijänä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. Olen hyväksytty työtovereideni keskuudessa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46. Hyväksyn työtoverini sellaisena, kuin he ovat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

# II OSIO: TUNNEPÄIVÄKIRJA

Täytä päiväkirjaa näiden mahdollisesti heräävien tunteiden pohjalta yhden viikon ajan (maanantaista perjantaihin) välittömästi työpäivän päätyttyä.

Golemanin (1997, 341–342) mukaan ihmisellä esiintyvät **perustunteet** voidaan jakaa kahdeksaan pääluokkaan, joita voidaan kuvata vielä tarkemmin alakäsitteillä. Luokat ja alakäsitteet ovat:

1) **Viha**: raivo, suuttumus, kiukku, ärtymys, harmistuneisuus ja tuohtumus.
2) **Suru**: murhe, alakulo, apeus, haikeus, ilottomuus, huoli, melankolia, itseinho, epätoivo ja yksinäisyys.
3) **Pelko**: kauhu, kammo, ahdistus, hermostuneisuus, huolestuneisuus, epäluuloisuus ja hirvitys.
4) **Nautinto**: onni, ilo, helpotus, tyytyväisyys, auvo, ihastus, huvittuneisuus, ylpeys, mielihyvä, innostus, haltioituminen, tyydytys ja ekstaasi.
5) **Rakkaus**: hyväksyminen, ystävällisyys, läheisyys, luottamus, kiltteys, omistautuminen, arvostaminen, ihailu, jumalointi, uppoutuminen ja antautuminen.
6) **Yllätys**: hämmästys, järkytys, ihmettely ja kummastelu
7) **Inho**: halveksunta, vähättely, vastenmielisyys ja torjunta.
8) **Häpeä**: syyllisyys, nolous, harmistus, katumus, nöyryytys ja synnintunto.

**Tämä päiväkirjapohja oli käytössä maanantaista perjantaihin. Esimerkiksi:**

**Maanantai** 8 / 3 2004. Täytä välittömästi työpäivän päätyttyä.

Ympyröi sopivin vaihtoehto

1. Herättyäni päivä käynnistyi

1=todella hyvin 2=hyvin 3=tavallisesti 4=huonosti 5=todella huonosti

Tarkenna halutessasi: _____

_____

2. Kouluun saapuessani oloni oli

1=todella virkeä 2=virkeä 3=normaali 4=väsynyt 5=todella väsynyt

Tarkenna halutessasi: _____

_____

3. Asteikolla 1-4 (jossa 1=ei lainkaan, 2=muutaman kerran, 3=monta kertaa ja 4=todella usein) koin seuraavia tunteita: **(katso tunnejaottelu s. 6)**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| a) vihaa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| b) surua | 1 | 2 | 3 | 4 |
| c) pelkoa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| d) nautintoa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| e) rakkautta | 1 | 2 | 3 | 4 |
| f) yllätystä | 1 | 2 | 3 | 4 |
| g) inhoa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| h) häpeää | 1 | 2 | 3 | 4 |

4. Kuvaile edellisen asteikon pohjalta päivän kolmea mieleenpainuvinta tunnetta ja sitä millaisissa tilanteissa ne syntyivät ja mikä niitä aiheutti. Jatka tarvittaessa paperin toiselle puolelle.

a) Tunne:_____ Kuvailu:_____

_____

b) Tunne: _____ Kuvailu: _____

_____

c) Tunne _____ Kuvailu: _____

_____

5. Kuvaile lyhyesti

a) päivän fyysistä olotilaa (esim. terveydentila)_____

_____

_____

b) päivän henkistä hyvinvointiasi (esim. mieliala)_____

_____

_____

c) työpäivän aikana kokemiasi ihmissuhteita (esim. oppilaiden ja kollegoiden kanssa)_____

_____

_____

6. Kuvaile millaisella mielellä lähdet töistä. Voit myös halutessasi kertoa muista tunteisiin liittyvistä ajatuksistasi. _____

_____

_____

_____

_____

_____