

Sari Tervonen

**LASTENTARHANOPETTAJA TUNTEIDENSA
ILMAISIJANA JA SÄÄTELIJÄNÄ**

Kokemuksia haasteellisista tilanteista lasten kanssa

Varhaiskasvatustieteen

pro gradu -tutkielma

Syksy 2012

Kasvatustieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Tervonen, Sari. 2012. LASTENTARHANOPETTAJA TUNTEIDENSA ILMAISIJANA JA SÄÄTELIJÄNÄ. Kokemuksia haasteellisista tilanteista lasten kanssa. Varhaiskasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. 95 sivua + liitteet.

Tunteet ovat tärkeä osa aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Tunteet vaikuttavat yksilön toimintakykyyn ja hyvinvointiin, joten omien tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen edesauttaa ympärillä olevien ihmisten ymmärtämistä ja on tärkeää opettajan hyvinvointia ja jaksamista ajatellen. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lastentarhanopettajien kokemuksia tunteista ja niiden säätelystä työssään. Tutkimuksessa keskityttiin tunteisiin, joita heräsi haastavissa vuorovaikutustilanteissa lasten kanssa.

Tutkimus edustaa fenomenologista tutkimussuuntausta. Aineisto kerättiin haastatteleamalla yhden päiväkodin neljää lastentarhanopettajaa. Ennen haastattelua kukin opettaja piti viiden työpäivän ajan päiväkirjaa tunteistaan. Päiväkirja toimi haastattelussa muistin tukena ja sen tarkoituksena oli herätellä opettajia ajattelemaan tunteitaan työssään. Aineisto analysoitiin fenomenologisen analyysin avulla.

Tutkimuksen päätulos esitetään tutkittavan ilmiön – lastentarhanopettajien tunnekokemusten – yleisenä kuvauksena. Sen perusrakenteen muodostavat seuraavat sisältöalueet: tunteita herättävät tilanteet ja asiat, tunnekokemukset, tunteiden säätely ja tunteiden ilmaiseminen. Näitä on edelleen tarkennettu alaisältöalueilla, joihin sijoituvat haastateltavien esiin tuomat merkityssuhteet. Lisäksi yksilöllisissä kokemustavoissa olevaa vaihtelua kuvataan neljän erilaisen kokijatyypin avulla, joilla kullakin oli omanlaisensa tavat ilmaista ja säädellä tunteita. Tutkimuksen tulokset osoittivat lastentarhanopettajien olevan hyvin tietoisia tunteistaan sekä niiden säätelystä ja ilmaisemisesta työssään. Jokainen haastateltu oli sitä mieltä, että tunteita pitää pystyä kontrolloimaan. Kuitenkin heidän mielestään oli tärkeää ilmaista ja sanoittaa tunteitaan työssään, jotta myös lapset oppisivat tunteiden ilmaisemista.

Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta, että tunteet ja niiden säätely on tärkeä osa lastentarhanopettajien työtä, vaikka siitä ei aktiivisesti puhuttaisikaan työpaikalla. Tunteista olisi kuitenkin hyvä keskustella aina silloin tällöin, koska ne ovat tärkeitä lastentarhanopettajan työhyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta.

Asiasanat: Tunteet, tunteiden säätely, lastentarhanopettaja, fenomenologia

Keywords: Emotions, emotion regulation, preschool teacher, kindergarten teacher, phenomenology

SISÄLLYS

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | JOHDANTO | 1 |
| 2 | TUNTEET JA TUNTEIDEN SÄÄTELY..... | 3 |
| 2.1 | Tunteet..... | 3 |
| 2.1.1 | Tunteiden määrittelyä ja luokittelua..... | 3 |
| 2.1.2 | Tunteiden merkitys..... | 8 |
| 2.1.3 | Tunteiden ilmaiseminen | 10 |
| 2.2 | Tunteiden säätely | 12 |
| 2.2.1 | Tunteiden säätelyn määrittelyä | 12 |
| 2.2.2 | Tunteiden säätelyn tehtävät ja merkitys | 13 |
| 2.3 | Tunteiden kohtaaminen kasvatustyössä | 16 |
| 3 | TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA –ONGELMAT..... | 18 |
| 4 | TUTKIMUKSEN TOTEUTUS..... | 19 |
| 4.1 | Fenomenologinen lähestymistapa laadullisessa tutkimuksessa..... | 19 |
| 4.2 | Tutkimukseen osallistujat..... | 20 |
| 4.3 | Aineiston hankinta | 22 |
| 4.3.1 | Tutkimuksen kulku..... | 22 |
| 4.3.2 | Päiväkirjamenetelmällä tuettu haastattelu | 22 |
| 4.4 | Aineiston analyysi..... | 25 |
| 4.5 | Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka | 31 |
| 4.5.1 | Luotettavuuden tarkastelu..... | 31 |
| 4.5.2 | Eettiset kysymykset..... | 39 |
| 5 | LASTENTARHANOPETTAJA TUNTEIDENSA ILMAISIJANA JA SÄÄTELIJÄNÄ..... | 42 |
| 5.1 | Yleinen merkitysrakenne | 42 |
| 5.2 | Yksilöllisten kokemusten variaatio: neljä kokijatyyppeä | 44 |
| 5.3 | Lastentarhanopettajien kokemukset sisältöalueittain..... | 48 |
| 5.3.1 | Tunteita herättävät haasteelliset tilanteet ja asiat..... | 48 |
| 5.3.2 | Tunnekokemukset | 56 |
| 5.3.3 | Tunteiden säätely | 59 |
| 5.3.4 | Tunteiden ilmaiseminen | 71 |
| 5.4 | Kokijatyyppeiden tarkastelua ja vertailua..... | 75 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 6 | POHDINTA | 78 |
| 6.1 | Tulosten tarkastelu | 78 |
| 6.2 | Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusehdotukset | 84 |
| | LÄHTEET | 86 |
| | LIITTEET | 96 |
| | LIITE 1: TUNNEPÄIVÄKIRJA..... | 96 |
| | LIITE 2: HAASTETTELUN TEEMAT..... | 99 |
| | LIITE 3: ESIMERKKI AINEISTON ANALYYSISTÄ..... | 100 |
| | LIITE 4: KAIKILLE YHTEISTEN SISÄLTÖALUEIDEN MUODOSTAMINEN..... | 107 |
| | LIITE 5: YKSILÖLLISET MERKITYSRAKENTEET..... | 109 |
| | LIITE 6: ESIMERKKI AINEISTON ANALYYSISTÄ DAHLBERGIN YM. MUKAAN..... | 119 |

1 JOHDANTO

Tunteet ovat tärkeä osa aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Jokaiseen vuorovaikutustilanteeseen liittyy erilaisia tunteita. Kuitenkin esimerkiksi opettajat törmäävät toistuvasti ammatillisuusajatteluun, joka normittaa keskeisesti työssä sallittuja ja kiellettyjä tunteita. Tämä ammatillisuuskäsitys korostaa työntekijän neutraalisuutta ja järkipärisyyttä sekä sulkeistaa tunteet taka-alalle työhön kuulumattomina asioina. On esimerkiksi yleistä, että työpaikoilla ei ilmaista kovin voimakkaita tunteita, vaikka ihmiset kokisivatkin niitä. Tämän vuoksi tunteet saatetaan kokea häpeällisinä. (Forsberg 2006, 31; Nummenmaa 2010, 89–90; ks. myös Hochschild 1983; Ilmonen 1999, 303–304.)

Tunteet vaikuttavat yksilön toimintakykyyn ja hyvinvointiin (Juujärvi & Nummenmaa 2004, 59), joten omien tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen edesauttaa ympärillä olevien ihmisten ymmärtämistä ja on tärkeää opettajan hyvinvointia ja jaksamista ajatellen. Lapsi kehittyy vuorovaikutuksessa hänestä huolehtivien aikuisten kanssa, joten on tärkeää, että aikuinen on tietoinen toimintansa ja sen taustalla olevien tunteiden merkityksestä lapsen elämässä (Linnove & Kivijärvi 2011, 158).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää opettajien kokemuksia ja käsityksiä tunteista ja niiden säätelystä haasteellisissa vuorovaikutustilanteissa lasten kanssa. Aikaisemmin opettajien tunteiden säätelyä ovat tutkineet muun muassa Hargreaves (2000), Sutton (2004) sekä Suomessa Kokkonen (2001), mutta nämä aiemmat tunteiden säätelyä koskevat tutkimukset on tehty luokan- tai aineenopettajien keskuudessa, minkä vuoksi aiemmista tutkimuksista puhuttaessa käsitellään vain opettajiin liittyvi-

en tutkimusten tuloksia ja puhutaan opettajasta lastentarhanopettajan sijaan. Lisäksi opettajan tunteiden ilmaisemiseen ja säätelyyn liittyen on tehty useita pro gradu -tutkielmia opettajankoulutuslaitoksen puolella (ks. esim. Bom & Minkkinen 2009; Kilpeläinen-Hauru 2001; Mikkonen 2011; Pakarinen & Riski 2004; Rimpeläinen 2006). Sen sijaan päiväkodin puolella tunteiden säätelyä ei ole vielä tutkittu. Päiväkodin työntekijät kohtaavat päivittäin yhä haastavampia tilanteita, joista pitäisi selviytyä ammattitaidolla ja antamalla valtaa omille kielteisille tunteille. Sen vuoksi tässä tutkimuksessa keskitytään lastentarhanopettajien kokemuksiin ja käsityksiin tunteista ja niiden säätelystä haasteellisissa vuorovaikutustilanteissa lasten kanssa.

Tutkimus on fenomenologisen tutkimusasenteen mukaisesti aineistolähtöinen, joten keskityn teoreettisessa viitekehyksessä vain määrittelemään tutkimukseni kannalta olennaisimpia käsitteitä. Tulososiossa käsittelem tutkimukseni tuloksia teorian tiedon ja aiempien tutkimusten valossa (ks. Dahlberg, Dahlberg & Nyström 2008).

2 TUNTEET JA TUNTEIDEN SÄÄTELY

2.1 Tunteet

2.1.1 Tunteiden määrittelyä ja luokittelua

Tieteellisessä kirjallisuudessa ei ole vielä päästy yksimielisyyteen siitä, miten tunteet pitäisi käsitteellä määrittellä (Kokkonen 2010, 14). Tunne on aistien tavoittamattomissa oleva henkilökohtainen elämys, joten sitä on vaikea määrittellä tieteellisesti (Oatley & Jenkins 1996, 98–106, 130; Salovey & Mayer 1990, 186). Juujärvi ja Nummenmaa (2004, 59) määrittelevät tunteet monitasoisiksi ilmiöiksi, jotka kuvaavat muun muassa ympäristön muutosten aikaansaamia yksilön sisäisiä prosesseja. Hargreavesin (1998, 835) mukaan tunteet ovat ihmisessä olevia dynaamisia, muuttuvia osia.

Suomessa tunne – sanan synonyyminä käytetään *emootio* –sanaa. Kuitenkin tunnetorioissa *emootio* ja *tunne* käsitteet erotetaan toisistaan ja liitetään affektin eli tunnetilan yläkäsitteeseen. Tunteiden psykologiassa *emootiolla* tarkoitetaan kokonaisvaltaista tilaa, jolla on oma hermostollinen perustansa (Myllyniemi 2004, 21). Emootioiden ajatellaan olevan automaattisia, biologisesti määräytyneitä esitietoisia tai kokonaan tiedostamattomia tunnereaktioita, jotka ilmenevät hyvin pian jonkin tapahtuman jälkeen. Emootioille ovat tyypillisiä aivotoiminnan, kehon toiminnan ja käyttäytymisen muutokset (Nummenmaa 2010). *Tunteella* puolestaan tarkoitetaan kokemusta, jossa ihminen antaa emootioille tulkintansa aiempien kokemustensa sekä

ympäristöstä saamiensa vihjeiden perusteella (Lazarus 1991, 34–35; Lazarus & Lazarus 1994; Wager 1999, 329). Tunneprosessin myöhempään, tietoiseen vaiheeseen kuuluvat yksilölliset tunnekokemukset eli tunteet, joihin vaikuttavat esimerkiksi omat muistikuvat, mielikuvat, kasvatus ja kulttuuri. (Kokkonen 2010, 14–16.)

Myös Damasio (2000, 253–258) erottaa emootion ja tunteen toisistaan. Hänen mukaansa emootio on aistimus, jonka ihminen kokee kehonsa kautta. Emootio ilmenee ensimmäiseksi fysiologisena kehon aistimuksena, ja vasta tämän jälkeen emootion tunteminen on mahdollista. Tunne on emootion seuraus, kokemus, joka saa ihmisen toimimaan. Emootioon ja tunteeseen liittyy olennaisesti myös tietoisuus. Tunteen saaminen ei ole sama asia kuin tunteen tietäminen, sillä tunteen pohtiminen on kokemusta korkeammalla tasolla. Tässä tutkimuksessa käytän vain käsitettä tunne, joka määritellään yksilön kokemukseksi.

Tunteet voidaan nähdä monivaiheisena prosessina, johon kuuluvat tunteen syntyminen, arvioiminen ja lopuksi sen aikaansaamat fysiologiset muutokset, ilmaisut ja toiminnot (Oatley & Jenkins 1996, 98–106, 130; Salovey & Mayer 1990, 186). Tunteet rakentuvat kolmesta osatekijästä: vuorovaikutteisesti toimivista fysiologisten reaktioiden, tunneilmaisujen ja omakohtaisten kokemusten osa-alueista (Kokkonen 2010, 14–15). Keltikangas–Järvisen (2010, 174–182) mukaan tunteet ilmenevät kolmella tasolla: fysiologisella, elämyksellisellä ja ilmaisemisen tasolla. Fysiologiselle tasolle kuuluvat tunteisiin liittyvät fysiologiset reaktiot eli emootiot. Elämyksellisellä tasolla tunteet havaitaan ja koetaan, ja tunteiden ilmaisemisen tasolla tunteet osoitetaan vuorovaikutustilanteessa. Tunteista puhuttaessa tarkoitetaan tavallisesti elämyksellistä tasoa, jossa keskeistä on tunteiden tunteminen sekä mielialojen ja tunnelmien kokeminen. Tässä tutkimuksessa käsitelen tunteita lähinnä elämyksellisellä ja ilmaisemisen tasolla.

Isokorpi & Viitanen (2001, 30–31) erottavat tunteen, tunnetilan ja mielialan käsitteellisesti toisistaan. *Tunnetilalla* tarkoitetaan yksilön kokemuksellista tilaa, joka koostuu yhdestä tai useammasta yhtä aikaa koetusta tunteesta. Tunnetila on kokijansa havaitsema ja siihen vaikuttavat myös tunnetilan kesto, voimakkuus ja sisältö. (Raatikainen 1990, 96–97; Varila 1999, 69–70.) Golemanin (1997, 341) mukaan tunteella tarkoitetaan tavallisesti suhteellisen intensiivistä ja lyhytaikaista tilaa, jonka voimakkuus ja kesto voivat vaihdella. Tunne ja mieliala voidaan erottaa toisistaan

niiden keston perusteella: *Tunne* on kestoltaan lyhytaikainen, kun taas *mieliala* on pitkään kestävä ja intensiteetiltään vaihtelevaa, saman tunnetilan toistuvaa kokemista. (Hyypä 1997; Varila 1999, 70.)

Tunteet ovat koettuja ja tajuttuja, mutta koettu tunne voi olla myös tiedostamaton. Selvästi koettu tunne voi jäädä huomaamatta, jos siihen ei kiinnitetä huomiota. (Turunen 1990, 13.) Tunteet ovat vastavuoroisia ja ne muodostuvat suhteessa johonkin kohteeseen tai tilanteeseen (Turunen 2004, 169; Wager 1999, 328). Tunteiden kautta rakennetaan suhdetta ihmisiin ja asioihin eli ympäröivään maailmaan, ja ne vaikuttavat ihmisen toiminnan taustalla koko ajan (Isokorpi 2004, 30; Turunen 1990, 11). Tunteet ohjaavat toimintaa sosiaalisissa tilanteissa, muokkaavat kehon vireystilaa sekä vaikuttavat siihen, mitä asioita ympäristössä havaitaan ja miten niitä tulkitaan (Nummenmaa 2010, 11).

Tunteisiin liittyvien järjestelmien ja mallien lisäksi tunteita on määritetty luokittelemalla niitä perustunteisiin sekä muihin tunteisiin, jotka ovat näiden yhdistelmiä. Eri tutkijoilla on painotusalueista riippuvia näkemyseroja, joten perustunteiden määrä voi vaihdella kahdeksasta neljääntoista (ks. Goleman 1995, 289–290; 1997, 341–342; Kokkonen & Pulkkinen 1996, 405–406; Myllyniemi 2004, 21–22). Perustunteiden lisäksi tunteita voidaan luokitella myös positiivisiin ja negatiivisiin (ks. Uusitalo 2006) sekä eksistentiaalisiin eli paljastaviin ja defensiivisiin eli puolustaviin (ks. Ihanainen 1995) tunteisiin. Lisäksi on olemassa myös kulttuuri- ja tasapainotunteita (ks. Ihanainen 1995; Perheentupa 1995).

Perustunteita käsittelevän tutkimuksen on havaittu siirtyneen yksittäisten perustunteiden etsimisestä kohti tunneperheiden ja perustunteiden yhdistelmien tutkimusta (Kokkonen & Pulkkinen 1996, 406). Pääryhmien (viha, suru, pelko jne..) ytimenä on *perustunteiden joukko* ja äärilaidoilla ovat vaimeammat ja tunteita kauemmin kestävät *mielialat*. Mielialojen jatkeena ovat *luonnetyypit*, taipumukset tietynlaisiin tunteisiin. (Goleman 1995, 289–290; 1997, 342.) Tässä tutkimuksessa käytän Golemanin (1995; 1997) luokittelua tiedonkeruun apuna päiväkirjassa.

Golemanin (1995, 289–290; 1997, 341–342) mukaan perustunteita ovat viha, suru, pelko, nautinto, rakkaus, yllätys, inho ja häpeä. Näitä perustunteita hän tarkentaa seuraavasti: *Vihaan* kuuluvat raivo, suuttumus, inho, vastenmielisyys, kiukku, ärty-

mys, harmistuneisuus ja tuohtumus. *Suruun* kuuluvat murhe, alakulo, apeus, haikeus, ilottomuus, huoli, melankolia, itseinho, yksinäisyys ja epätoivo. *Pelkoon* sisältyvät kauhu, kammo, ahdistus, hermostuneisuus, huolestuneisuus, epäluuloisuus ja hirvitys. *Nautintoon* liittyvät onni, ilo, helpotus, tyytyväisyys, ihastus, huvittuneisuus, ylpeys, mielihyvä, innostus, haltioituminen, auvoisuus, ekstaasi ja tyydytys. *Rakkautteen* kuuluvat hyväksyminen, ystävällisyys, läheisyys, luottamus, kiltteys, omistautuminen, arvostaminen, ihailu, jumalointi, uppoutuminen sekä antautuminen. *Yllätykseen* sisältyvät hämmästys, järkytys, ihmettely ja kummastelu. *Inhoon* liittyvät halveksunta, vähättely, vastenmielisyys ja torjunta. *Häpeään* kuuluvat syyllisyys, noloisuus, harmistuneisuus, katumus, nöyryytys ja synnintunto.

Arkiajattelussa tunteita luokitellaan usein *positiivisiin* ja *negatiivisiin tunteisiin*. Positiivisia tunteita tavoitellaan ja pyritään säilyttämään, kun taas negatiivisia tunteita pyritään välttämään tai sulkemaan pois tietoisuudesta. (Uusitalo 2006, 108.) Molemmilla tunteilla on omat tärkeät tehtävänsä hyvinvoinnin edistämässä. Positiiviset tunteet kertovat, että ympäristössä ja omassa kehossa on kaikki hyvin, eikä yksilöä uhkaa mikään välitön vaara. Näin koettu mielihyvä vapauttaa ihmisen resursseja esimerkiksi luovaan toimintaan. Negatiivisiksi koetuilla tunteilla on välillisesti myönteisiä vaikutuksia, sillä ne kertovat, että toiminnassa on syytä muuttaa jotain. Negatiivisiksi koettujen tunteiden hyödyntäminen edellyttää, että ihminen kykenee työstämään tunteita ja niiden taustalla vaikuttavia asioita. (Lazarus 1991, 5–6; Nummenmaa 2010, 189–190.)

Ihanainen (1995) ja Turunen (1990) (ks. myös Lazarus & Lazarus 1994) luokittelevat tunteita eksistentiaalisiin eli paljastaviin ja defensiivisiin eli puolustaviin tunteisiin. *Eksistentiaalisia eli paljastavia tunteita* ovat häpeä, ahdistus ja tyhjiys. Lazarus ja Lazarus (1994, 41) lisäävät tunteiden joukkoon syyllisyyden. Näitä tunteita kohdetaan sekä tietoisesti että tiedostamatta, ja ne ovat luonteeltaan hajottavia ja murtavia. Eksistentiaaliset tunteet ovat usein tuskallisia, joten niitä pyritään välttämään, mutta kohdattuina, kestettyinä ja kärsittyinä ne herättävät ihmisen tietoisuutta itsestään ja auttavat arvioimaan omaa persoonallisuutta. (Ihanainen 1995, 40; Turunen 1990, 22.) Nämä tunteet ovat eksistentiaalisia siksi, että uhkat, joille tunteet perustuvat, liittyvät elämän peruskysymyksiin ihmisen olemisesta, paikasta maailmassa sekä elämästä ja kuolemasta, eli toisin sanoen tunteista, joiden kautta opitaan ymmärtämään sekä itseä

että ympäröivää maailmaa. Eksistentiaaliset tunteet liittyvät vahvasti ihmisten väliin vuorovaikutukseen. Eksistentiaalisten tunteiden paine voi johtaa myös vääristyneeseen ja torjuvaan suhteeseen ympäristön kanssa. (Turunen 1990, 126–127.)

Defensiivisiä eli puolustavia tunteita ovat viha, pelko ja kateus. Nämä tunteet ovat usein näkymättömästi mukana ihmisten kohtaamisessa ja ihmissuhteissa. Defensiivisten tunteiden tehtävänä on puolustaa minuutta, joten ne nousevat tahattomasti esiin silloin, kun ihmiseen kohdistuu jokin ulkoinen uhka. Sosiaalisesta näkökulmasta ihmistä uhkaavia ovat eksistentiaaliset tunteet, joita defensseillä pyritään torjumaan. Uhkaavissa tilanteissa defensiiviset tunteet ovat usein luonnollisia, mutta myös hyödyllisiä, terveellisiä ja välttämättömiä persoonallisuuden eheydelle. Defensiiviset tunteet suojaavat ihmistä, mutta toisaalta ne myös rajoittavat toimintaa. (Ihanainen 1995, 39; Turunen 1990; 91–92, 106–107.) Puolustava käyttäytyminen usein joko lopettaa vuorovaikutuksen, vääristää sitä tai haittaa sitä muualla tavoin (Kiesiläinen 2004, 53). Siksi yksilön kehitys voi toisinaan vaatia defenssien murtumista. Tämä tarkoittaa sitä, että yksilö joutuu kohtaamaan eksistentiaaliset tunteensa, jotka ovat tietyllä tavoin defensiivisten tunteiden vastakohtia. Ihmisen persoonallisuudessa jompikumpi puoli on yleensä vallitseva. (Turunen 1990; 91–92, 106–107.)

Ihanainen (1995, 40) ja Perheentupa (1995, 110–113) lisäävät eksistentiaalisten ja defensiivisten tunteiden luokitteluun myös *tasapaino- ja kulttuuritunteet*. *Tasapainotunteet* syntyvät miellyttävistä elämäntilanteista ja paljastavat myönteisen puolen ihmisen tunne-elämästä, suojelevat kielteisiltä tunteilta sekä parantavat elämänlaatua (Lazarus ja Lazarus 1994, 9). Tasapainotunteet, joita ovat esimerkiksi onni, ilo ja tyytyväisyys, saavat tilaa, kun puolustavat ja paljastavat tunteet eivät hallitse ihmisen tunnekokemuksia (Ihanainen 1995, 40).

Kulttuuritunteet ovat vahvasti tahdonalaisia tunteita, joiden toteutuminen edellyttää sitä, että osapuolet aktiivisesti tahtovat kunnioittaa ja luottaa toisiinsa ihmisiin. Kulttuuritunteita ovat esimerkiksi kunnioitus, kiitollisuus, rehellisyys, rohkeus, avoimuus, luottamus ja hartaus. Kulttuuritunteita voidaan pitää ihmisen synnynnäisinä mahdollisuuksina, jotka sisäistetään ja opitaan ilmaisemaan yhteisössä elletessä. Kulttuuritunteet luovat tasapainoa itsen ja ympäröivän maailman välille ja edistävät yhteenkuuluvuutta. Kulttuuritunteet voivat tukea yhteistyötä ja mahdollistaa myös puolustavien ja paljastavien tunteiden rakentavan kohtaamisen. Kulttuuritunteille

onkin yhteistä niiden prosessoiva, muutosta eteenpäin vievä voima. Myös eksistentiaaliset ja defensiiviset tunteet voivat työelämässä olla yhteisöllisiä tunteita, jolloin tämä yhteisöllisyys on tärkeää tiedostaa, jotta raskaita ja kuluttavia tunteita ei tarvitsisi kantaa yksin. (Ihanainen 1995, 40; Perheentupa 1995, 110–113.)

Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan tunteita voidaan jakaa myös ensisijaisiin, toissijaisiin sekä välinetunteisiin. *Ensisijaiset eli primaariset tunteet* lähtevät syvältä ihmisen neurofysiologisesta perustasta ja ne ovat olemassa jo varhain. Primaareja tunteita ovat esimerkiksi viha, pelko, suru, ilo, onnellisuus, rakkaus, huolenpito ja häpeä. *Toissijaiset eli sekundaariset tunteet* ovat reaktioita ensisijaisiin tunteisiin ja ne kehittyvät oppimisen kautta. Toissijaisiin tunteisiin sisältyy erilaisia aineksia ja tulkintoja, kuten mielikuvia, aistimuksia ja muistikuvia. Toissijaisia tunteita ovat esimerkiksi kateus, mustasukkaisuus, omistavuus, syyllisyys, pettymys, aggressiivisuus, ahdistus, masennus, empaattisuus ja myötäeläminen. *Väline- eli instrumentaaliset tunteet* sisältävät kulttuurisia vaikutuksia, ja niiden avulla pyritään vaikuttamaan muihin ihmisiin.

2.1.2 Tunteiden merkitys

Tunteet vaikuttavat ihmisen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Tunteet saavat yksilön hakeutumaan hänen hyvinvointinsa kannalta tärkeiden asioiden äärelle tai vastaavasti ottamaan etäisyyttä ja välttelemään hyvinvoinnille jollakin tapaa vahingollisia asioita (Kokkonen 2010, 11). Se, millaisissa tilanteissa tunteet heräävät ja millaisia ne ovat, on pohjana tunteiden vaikutukselle yksilön hyvinvoinnissa. Tapahtumien ja ärsykkeiden tunnepitoisten ominaisuuksien vaihtelun sekä sitä vastaavien tunteiden vaihtelun tiedostaminen on tärkeää. Koska tunteet ovat lyhytkestoisia ilmiöitä, vain toistuvat ja voimakkaat muutokset voivat vaikuttaa yksilön hyvinvointiin haitallisella tai hyödyllisellä tavalla. Myös yksilön mahdollisuudet ja kyvyt säädellä tunteita vaikuttavat siihen, kuinka tunteet vaikuttavat hänen hyvinvointiinsa. (Juujärvi & Nummenmaa 2004, 59, 64.)

Tunteiden tehtävänä on edistää ihmisen hyvinvointia, mutta vaikutus voi olla myös päinvastainen. Yksilöiden välillä on huomattavia eroja siinä, kuinka paljon he kokevat myönteisiä ja kielteisiä tunteita. Hyvinvointieroja voivat osaltaan selittää tällaiset

osin synnynnäiset ja osin oppimisen myötä syntyneet erot. Näin tunteet vaikuttavat myös normaalisti toimiessaan yksilön hyvinvointiin ja siihen, kuinka hyvin tämä selviää elämästään. Mikäli ihminen ei kykene tunnistamaan tunteitaan ja muuttamaan käyttäytymistään niiden pohjalta, voi toiminnan säätelyn tavoite jäädä toteutumatta ja negatiivinen tunnetila pitkittyä. Tällöin ihminen stressaantuu. Tunnetoiminnot ovat yksilön hyvinvoinnille erityisen vahingollisia silloin, kun ne toimivat epätarkoituksenmukaisesti. Vakavimpia esimerkkejä tästä ovat erilaiset riippuvuudet ja tunne-elämän häiriöt. (Nummenmaa 2010, 187–190.)

Tunnetutkimukset ovat osoittaneet, että myönteiset tunteet auttavat ihmistä palautumaan kielteisten tunnekokemusten rasituksista (Fredrickson, Mancuso, Branigan & Tugade 2000), edistävät elämän tarkoituksellisuuden tunnetta ja terveyttä (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel 2008) sekä parantavat neuvottelutilanteita ja niiden lopputuloksia (Kopelman, Rosette & Thompson 2006). Myönteiset tunteet tukevat luovaa ongelmanratkaisua ja lisäävät päätöksenteon nopeutta ja joustavuutta. Lisäksi tunteet edistävät keskittymistä, muistamista ja oppimista. (Kokkonen 2010, 12.)

Tunteita ei voida pitää erillisinä prosesseina vaan niillä on suora yhteys kaikkeen ihmismielen toimintaan. Ihmisen kehityksellisenä haasteena on toisaalta hyväksyä ja tunnistaa tunnekokemukset ja niiden avulla ymmärtää, mikä on meille henkilökohtaisesti merkityksellistä, ja toisaalta oppia säätelemään tunnekokemuksia ja toimintaa suotuisalla tavalla. (Aro 2011, 12.)

Tunteiden merkitys on hyvin keskeinen erityisesti runsaasti epävarmuutta sisältävissä ja ongelmanratkaisua edellyttävissä ihmissuhdetyön tehtävissä. Ristiriitaista ja epävarmaa tietoa sisältävissä ihmisten elämänongelmien ratkaisutilanteissa on pakko turvautua monipuolisempiin tiedon lajeihin kuin olemassa olevan tiedon hyödyntämisen mahdollistavissa ennakoitavissa tilanteissa. Tällöin tunteet ja niiden välittämät merkitykset voivat toimia tärkeässä roolissa todistetun tiedon rinnalla tai jopa sen sijaan. (Venkula 2005, 119–122.)

Tunteet ovat tärkeässä osassa myös työssä tehtävissä arvovalinnoissa. Monet tutkijat liittävät tunteiden aktivoitumisen läheisesti moraaliseen järkeilyyn ja eettisiin valintoihin, kuten kysymyksiin oikeasta ja väärästä, hyvästä ja pahasta (ks. esim. Bauman 2000, 19). Venkula (2005, 122–131) kiteyttää tunteiden, arvovalintojen ja tiedon

yhteyden seuraavalla tavalla: Eettinen pohdinta kehittää taitoa valita ja auttaa löytämään parhaan mahdollisen elämää suojaavan ratkaisun. Kun asiaa saadaan edistettyä, alkavat häiritsevät tunteet tasoittua. Oikea valinta tuntuu hyvältä ja oikealta ja antaa suunnan tiedonmuodostukselle.

Emootiotutkimuksen arvostettuina uranuurtajina voidaan pitää Izardia (1991) ja Lazarusta (1991). Izardin mukaan perusluonteiset emootiot ovat erillisiä motivaatio-elämys -järjestelmiä, jotka omalla tavallaan vaikuttavat ajatteluun ja toimintaan. Lazarus puolestaan on tutkinut stressinhallintaa ja emootioiden kognitioperustaa. Hänen mukaansa emootiot pohjautuvat tilanteen luonteesta tehtyihin päätelmiin. Hänen mukaansa emootiot eroavat toisistaan siinä, miten kokija tietoisesti tai tiedostamattaan arvioi tapahtumien merkityksellisyyttä, tavoitteidensa edistymistä, omalle identiteetilleen koituvaa uhkaa tai etua, tapahtumien aiheuttajia tai syyllisiä, tapahtumien hallittavuutta sekä odotettavia seuraamuksia. Arvioista virittyy emotionaalinen tila, jossa yhdistyvät fysiologinen aktivaatio, erityiset toimintapyrkimykset sekä erityinen tunne-elämys.

Suomessa tunteita on tutkittu eri näkökulmista. Pääasiassa emootiotutkimus on keskittynyt psykologian alueelle tunneilmaisuuksiin, stressi- ja temperamenttitutkimukseen sekä työuupumuksen hoidon tutkimus- ja kehittämishankkeisiin. Emootioita ovat sivunneet myös emootioiden säätelyyn liittyvän autonomisen hermoston reaktioihin liittyvä tutkimus, tutkimus tarkkaavaisuuden siirtymisestä emotionaalisiin ärsykeisiin sekä varhaisaikuisuuden siirtymiin liittyvät emootiot osana eri elämänvaiheisiin liittyvän onnellisuuden tai elämäntyytyväisyyden tutkimusta. (Näätänen 2004, 4–7.)

2.1.3 Tunteiden ilmaiseminen

Tunteiden tutkimisessa keskeinen teema aivan alusta saakka — Darwinin julkaistua emootioiden ilmaisemista koskevan tutkimuksensa 1872 — ovat olleet kasvojen ilmeet. Monet tutkijat uskovat kasvojen ilmeiden olevan olennainen osa emootioksi kutsutussa tilassa. (Myllyniemi 2004, 20.)

Tunteet eivät ole pelkästään subjektiivisia, kokijan sisäisiä tapahtumia, vaan ne välittyvät usein automaattisesti toisille ihmisille erilaisten tunneilmausten avulla. Tunteet ovat perusluonteeltaan sosiaalisia reaktioita, joihin liittyy usein ulospäin havaittavia

käyttäytymisen muutoksia, tunteiden ilmauksia. Ihmisen kokemat tunteet vaikuttavat hänen käyttäytymiseensä, mutta myös käyttäytyminen voi vaikuttaa yksilön tunteisiin (Isokorpi & Viitanen 2001, 34). Tunteet ilmenevät monin eri tavoin vuorovaikutuksen eri piirteissä, joita ovat esimerkiksi katseen kohdistaminen, etäisyys vuorovaikutuskumppaniin sekä eleet ja asennot (Ruusu vuori 2007, 127). Ihmiselle tyypillisimpiä tunneviestinnän kanavia ovat kasvojen ilmeet sekä äänen perusteella tapahtuva tunneviestintä. (Nummenmaa 2010, 76, 82.) Yleensä tunteista kerrotaan sanojen sijaan non-verbaalisten viestien, kuten äänensävyjen ja ilmeiden, kautta. Äänensävyillä ja kasvonilmeillä voidaan ilmaista monenlaisia tunnetiloja (Ruusu vuori 2007, 127). Taito tulkita näitä vihjeitä perustuu yksinkertaisimpiin tunnetaitoihin, etenkin itsetuntemukseen. (Goleman 1999, 161.)

Tunneviestintä pohjautuu biologisesti määräytyneisiin, kulttuurista riippumattomiin tunteisiin ja niihin liittyviin kasvonilmeisiin. Kulttuuri ja kasvu ympäristö voivat tiettyissä rajoissa muokata tätä järjestelmää vastaamaan paremmin kasvu ympäristön vaatimuksia. Ihmisten välillä voi kuitenkin olla yksilöllisiä eroja siinä, miten kasvonilmeitä käytetään tunneviestintään. Yksilöiden väliset erot selittyvät perimällä ja kasvu ympäristöllä sekä siinä tapahtuvalla oppimisella. Kulttuurien ja yksilöiden välisiä eroavaisuuksia ilmeiden käytössä ja tunnistuksessa on selitetty kahden erilaisen mekanismin, kasvonilmeiden murteiden sekä kasvonilmeiden esittämissääntöjen avulla. (Nummenmaa 2010, 87–88.)

Tunteiden ilmaisemisen tarkoituksena voi olla esimerkiksi kehon toimintakykyyn vaikuttaminen ja tehostaminen fyysisesti kuormittavassa, tunteita aiheuttavassa tilanteessa. Darwin kuitenkin esitti, että tunne ilmausten pääasiallinen tarkoitus on sosiaalinen viestintä, koska primitiivisen luonteensa vuoksi tunne ilmaisuja ei ole mahdollista kontrolloida täysin tahdonalaisesti. (Nummenmaa 2010, 78–79.)

Tunteiden ilmauksia havainnoimalla ja tulkitsemalla voi päätellä toisten henkilöiden mielen sisältöjä sekä kehon tiloja ja näiden avulla ennakoida toisten ihmisten aikeita ja tavoitteita. Tunne kokemusten ja ilmausten välinen systemaattisuus on edellytys sille, että toisten tunne ilmauksia voidaan luotettavasti tulkita. (Nummenmaa 2012, 80–81.)

2.2 Tunteiden säätely

2.2.1 Tunteiden säätelyn määrittelyä

Thompson (1994, 27–28) määrittelee tunteiden säätelyllä tarkoitettavan niitä prosesseja, joilla pannaan alulle, pidetään yllä tai muutetaan tunteisiin liittyvien sisäisten tilojen tai fysiologisten prosessien esiintymistä, voimakkuutta ja kestoja. Thompsonin määritelmän pohjalta Eisenberg, Fabes, Guthrie & Reiser (2000, 137) määrittelevät tunteiden säätelyn tarkoittavan tunteisiin liittyvien fysiologisten prosessien ja sisäisten tunnetilojen synnyttämistä sekä niiden keston ja voimakkuuden ylläpitämistä tai muuttamista yksilön tavoitteiden saavuttamiseksi. Heidän mukaansa tunteiden säätely saavutetaan usein tehokkaan keskittymisen hallinnan sekä tilanteen tulkintaan vaikuttavien kognitioiden ja neuropsykologisten prosessien avulla.

Tässä tutkimuksessa tunteiden säätely määritellään Thompsonin (1994) ja Eisenbergin ym. (2000) määritelmien lisäksi myös Kokkosen ja Pulkkisen (1996, 408–409) määritelmän mukaan, jonka mukaan tunteiden säätelyllä tarkoitetaan kielteisten ja myönteisten tunteiden muovaamista, suuntaamista ja ehkäisemistä. Kokkosen ja Pulkkisen (1996, 408–409) mukaan säätelyn lähtökohtana voidaan pitää omien tunteiden tunnistamista ja erottamista toisistaan. Nummenmaa (2010, 149) lisää, että omien tunnereaktioiden ja tunteita herättävien tapahtumien tunnistamisen avulla voidaan vaikuttaa sekä tunteen aiheuttamaan tapahtumaan että tunnereaktioon ja tunnekokemukseen. Pulkkisen (1994, 416) mukaan tunteiden säätelyn perusta muodostuu varhaislapsuudessa temperamentin, kypsymisen ja ympäristön vuorovaikutuksessa.

Tunteiden säätelyyn liittyy oleellisesti myös käyttäytymisen säätely, jolla tarkoitetaan käyttäytymiseen liittyviin tunteisiin, eleisiin ja ilmeisiin liittyvien prosessien esiintymisen, muodon tai keston alulle laittamista, ylläpitämistä, torjumista tai muuttamista (Eisenberg ym. 2000, 138). Aron (2011, 11) mukaan emootioiden ja niihin liittyvien käyttäytymisen säätelyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä ymmärtää ja hyväksyä tunnekokemuksensa sekä kykyä säädellä tunteiden ilmaisua ja niihin liittyviä toimintoja siten, että toiminta on sosiaalisesti suotavaa ja tavoitteiden mukaista.

Tunteiden säätelyn lähikäsitteitä ovat tunnetilan säätely, itsesäätely, itsehallinta sekä selviytymiskeinot. *Tunnetilan säätelyyn* sisältyvät lyhytkestoisten ja voimakkaiden

tunteiden säätelyn lisäksi myös pitkäkestoisten tunteiden ja mielialojen säätely (Parkinson, Totterdell, Briner & Reynolds 1996). *Itsesäätelyssä* on kyse ihmisen kyvystä säädellä tunteitaan, käyttäytymistään sekä kognitiivista toimintaansa (Aro 2011, 10). *Itsehallinnan* käsitteessä korostuvat vahvasti itsehillintä ja tunne-elämän pidättyväinen suitseminen, kun taas itsesäätelyssä tunnekokemuksia ja –ilmaisuja mukautetaan päivittäisten tapahtumien asettamiin vaatimuksiin (Kokkonen & Kinnunen 2009, 145–147).

Tunteiden säätelyn taitoa voidaan selittää tilannesidonnaisilla, biologisilla ja sosiaalisilla tekijöillä sekä pysyvillä persoonallisuuden piirteillä, jotka näkyvät yksilön tavoissa käyttäytyä, ajatella ja tuntea. Tämän vuoksi toiset ihmiset käyttävät luontevasti ja menestyksekkäästi joitakin tunteiden säätelytapoja, kun taas toiset saattavat joutua ponnistelemaan huomattavastikin toivotunlaisten tunnetilojensa eteen. (Kokkonen 2001a, 10, 37, 85–86; Kokkonen 2001b, 400.)

Tunteiden hallintakeinot voidaan määritellä jatkuvasti muuttuviksi kognitiivisiksi tai käyttäytymistä ohjaaviksi yrityksiksi ohjata tai hallita yksilöön kohdistuvia sekä sisäisiä että ulkoisia vaatimuksia (Saarni, Mumme & Campos 1998, 284). Brenner & Salovey (1997, 170) pitävät tunteiden säätely- ja hallintakeinoja toistensa synonyymeinä, koska molemmissa käytetään saatavilla olevia keinoja vähentämään stressiä aiheuttavia tunteita. Himbergin, Laakson ja Peltolan (1995, 78) mukaan hallintakeinot taas ovat ihmisen kehittämia vakiintuneita tapoja vastata itsestä ja ympäristöstä tuleviin vaatimuksiin. Hyyppä (1997, 119) ja Atkinson (2000, 508) kuvaavat hallinnan käsitteen olevan sellaista stressitilanteiden käsittelyä, joka vähentää niistä aiheutuvaa ahdistusta.

2.2.2 Tunteiden säätelyn tehtävät ja merkitys

Tunteiden säätelyä on tutkittu tieteellisesti vasta viime aikoina. Tunteiden säätelyn tutkimus meni ison harppauksen eteenpäin 1990 –luvun puolivälissä, kun Thompson (1994) totesi tunteiden säätelyn tarkoittavan tunteisiin liittyvien fysiologisten toimintojen tai sisäisten tunnetilojen esiintymisen, voimakkuuden tai keston aikaansaamista, ylläpitämistä ja muuttamista. (Kokkonen 2001b, 398.)

Suomessa tunteiden säätelyä ovat tutkineet Pulkkinen (1994) ja Kokkonen (2001). Suomessa tunteiden säätelyyn liittyvät tutkimukset ovat olleet pääasiassa poikkileikkaustutkimuksia, perustuneet lapsiaineistoihin ja keskittyneet sosiaalisiin ja tilannesidonnaisiin tekijöihin tunteiden säätelyn selittäjänä. Aikuisten tunteiden säätelyn ja persoonallisuuden piirteiden välisiä yhteyksiä on tutkinut Kokkonen (2001), jonka Lapsesta aikuiseksi –pitkittäistutkimus osoitti aiempien persoonallisuuspiirteiden ennakoivan erilaisia tunteiden säätelytapoja jo 36 vuotiailla. Lasten heikkoa tunteiden säätelyä ennustavat piirteet, kuten aggressiivisuus, huomattava mielialojen vaihtelu ja tarkkaamattomuus, näyttivät johtavan huonompaan kykyyn säädellä tunteita aikuisena ajatuksen voimalla. Heikosta tunteiden säätelystä kertovat persoonallisuuden piirteet puolestaan selittivät aikuisen huonompaa fyysistä terveyttä, mikä johtui terveyttä vaarantavien ja tunteiden säätelyynkin käytetyn runsaan alkoholin juomisen ja tupakoinnin sekä niukan kognitiivisen korjaamisen kautta. (Kokkonen 2001b, 398–400.)

Tunteiden säätelyn perustehtäviä ovat tunnetilojen ennakoiminen, ylläpitäminen ja muuntaminen (Juujärvi & Nummenmaa 2004, 61; Nummenmaa 2010, 152). Säätelöllä tunteiden esiintymistä, voimakkuutta ja kestoa pyritään joustavaan ja tasapainoiseen tunne-elämään (Eisenberg ym. 2000; Kokkonen 2001a, 10, 37, 85–86). Tunteiden säätely on yhteydessä fysiologisiin, sosiaalisiin ja tilannesidonnaisiin tekijöihin, jotka toimivat esimerkiksi toiminnan käynnistäjinä (Eisenberg ym. 2000).

Tunteiden säätelyn käsitteeseen kuuluu sisäisen tunteiden säätelyn eli omien tunteiden säätelyn lisäksi myös toisten ihmisten eli ulkoisten tunteiden säätely (Gross & Thompson 2006). Omien tunteiden ja niiden ilmaisemisen säätelyä tarvitaan myönteisten ihmissuhteiden säilyttämiseksi. Omien tunteiden säätelyn lisäksi vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ihmiset pystyvät vaikuttamaan tietoisesti myös toisten ihmisten tunteisiin - myönteisesti lohduttamalla tai kehumalla ja kielteisesti syrjimällä tai loukkaamalla. Tunteet tarttuvat tehokkaasti, sillä tunteilla viestintään ei tarvita sanoja. (Goleman 1999, 194–196; Kokkonen 2010, 26–27.)

Tunteiden säätely auttaa yksilöä myös säätelämään käyttäytymistään, sillä tunteissa tapahtuvat muutokset heijastuvat käyttäytymiseen (Kokkonen 2010, 21–22). Emootioiden ja käyttäytymisen säätely on välttämätön edellytys onnistuneelle prososiaaliselle käyttäytymiselle, jolla tarkoitetaan myönteistä sosiaalista tai altruistista käyttäy-

tymistä. Se on toimintaa, joka pyrkii lisäämään myönteisiä tunteita ja vuorovaikutusta muiden kanssa. Tällainen toiminta edellyttää sekä tunteiden että käyttäytymisen onnistunutta säätelyä. (Aro 2011, 12.)

Tunteiden säätelykeinoilla on nähty yhteyksiä sekä henkisen hyvinvoinnin parantamiseen että huonontamiseen, sillä ne joko lisäävät tai vähentävät ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta (Kokkonen 2001b, 398). Tunteiden säätely pyrkii huolehtimaan ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja toimintakyvystä pitämällä ihmisten tunne-elämän joustavana ja avoimena (Kokkonen 2010, 22; Mayer & Salovey 1997; Walden & Smith 1997). Tunteiden säätely pyrkii estämään tunteiden kohoamisen stressiä aiheuttavalle tasolle ja ehkäisemään ongelmakäyttäytymistä (Cicchetti, Ackerman & Izard 1995). Haasteen tunteiden ja käyttäytymisen säätelylle asettavat hankalat tunteet kuten viha, pettymys tai suru. Näiden tunteiden sosiaalisesti suotava ja samalla omaa hyvinvointia palveleva ilmaisu vaatii opettelua, joka alkaa jo vauvaiässä. (Aro 2011, 11.)

Tunteiden säätely pyrkii tietoisesti tai tiedostamattomasti kohti tasapainotilaa suhteessa senhetkiseen tilanteeseen ja tavoitteisiin. Tunteiden säätelyn tärkein tehtävä onkin kuormittaviksi koettujen tunteiden lievittäminen ja hillitseminen. (Kokkonen 2010, 19–20.) Onnistuneen tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn myötä ihminen kykenee välttämään käyttäytymistä, joka saattaisi olla hänelle itselleen tai muille vahingollista. Sen avulla ihminen pystyy palkitsevaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen muiden kanssa silloinkin, kun meillä on voimakkaita tunnekokemuksia. (Aro 2011, 11–12.) Onnistuneen tunteiden säätelyn ansiosta ihminen ei enää koe tunteitaan stressaaviksi eikä tunteisiin liittyvää käyttäytymistään häiritseväksi, kun taas epäonnistuneessaan tunteiden säätelyssä ihmisen on vaikea ottaa huomioon tilanteen asettamia vaatimuksia ja hallita tunteidensa vaikutuksia ajatuksiinsa ja toimintaansa. (Kokkonen & Kinnunen 2009, 146.)

Tunteiden säätelyn ongelmia ihminen kohtaa silloin, kun hän ei kykene arvioimaan tilannetta tarkasti, päättämään selkeästi mihin lopputulokseen haluaisi tilanteen päättyvän eikä onnistu valitsemaan sopivaa tunteiden säätelyn keinoa, joka muuttaisi tunnetta haluttuun suuntaan ja auttaisi toivottuun lopputulokseen. Satunnaiset, lievät tunteiden säätelyn herpaantumiset, kuten itkuun purskahtamiset, hervottomat naurukohtaukset tai kipakat tiuskaisut, ovat varmasti tuttuja kaikille. Pitkittyneet tunteiden

säätelyn ongelmat taas kuuluvat esimerkiksi ahdistuneisuushäiriöihin, masentuneisuuteen ja kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön. (Kokkonen 2010, 24–26.)

2.3 Tunteiden kohtaaminen kasvatustyössä

Tunteet ovat olennainen osa opetusta, kasvatusta ja organisaatioiden toimintaa (Hargreaves 1998, 835; Hargreaves 2000, 812). Kasvu ja kasvatusta edellyttävät tunteita ja herättävät niitä, joten tunteet ovat mukana myös lastentarhanopettajien toiminnassa (Atjonen 2004, 158). Tunteet ovat olennainen osa ihmisten kanssa tehtävää työtä ja erityisesti kasvatusvuorovaikutusta, sillä kasvatusvuorovaikutus ei ole mahdollista ilman kaikkien osallisten välistä yhteistä ymmärtämistä ja toimintaa, jotka puolestaan luovat yhteisöllisyyttä (Karila ym. 2006, 9).

Opettajan työn on todettu olevan fyysisesti ja ammatillisesti ihmisläheistä työtä, johon liittyy vahva tunnelataus (Hargreaves 2000, 811; Talib 2002, 57). Opettajan työ perustuu vuorovaikutukseen, jossa tunteet ovat läheisesti läsnä (Hargreaves 1998, 838). Opettaja kohtaa työssään monenlaisia ihmisiä ja työtehtäviä, jotka herättävät erilaisia tunteita ja kuormittavat työssä jaksamista. Opettajan ja oppilaan välinen tiivis vuorovaikutus herättää erilaisia tunteita niin opettajassa kuin oppilaissakin (ks. Poulou 2007) ja saattaa koetukselle myös opettajien omat tunteiden säätelytaidot. (Kokkonen 2010, 107–110.)

Tunteet sekä niiden ymmärtäminen ja käsittely liittyvät myös opettamiseen ja oppimiseen. Opetuksessa aktivoituvat opettajan sisäisen maailman tunteet, jotka välittyvät ulkoisesti sekä oppilaille että muille hänen kanssaan työskenteleville ja vaikuttavat siten myös heihin. Riippuen siitä, millaisista tunteista on kyse, ne voivat vaikuttaa kanssaihmiin joko myönteisesti tai kielteisesti. Tunteellinen toiminta on siis vuorovaikutusta eri ihmisten välillä. Siksi siihen liittyy kiinteästi toisen tunteiden ymmärtäminen ja huomioiminen. (Hargreaves 1998, 838.)

Omien tunteiden tunnistamista ja hallintaa on painotettu opettajan ammatillisuuden edellytyksenä. Sosiaalisten viestien tulkinta, tunteiden tunnistaminen sekä tunteiden ilmaisu ja hallinta ovat opetustyössä tarvittavia taitoja. (Talib 2002, 58.) Omien tun-

teiden tunnistaminen ja toisistaan erottaminen on lähtökohtana tunteiden tunnistamiselle, nimeämislle sekä säätelylle ja pohjana myös sille, että yksilö pystyy ymmärtämään muiden ihmisten tilannetta ja näkökulmaa sekä tuntemaan myötätuntoa heitä kohtaan (Kokkonen & Pulkkinen 1996, 408).

Hargreaves (2000) on tutkinut opettamisen ja yleisen kasvatuksellisen muutoksen herättämiä tunteita luokan- ja aineenopettajien keskuudessa. Lisäksi hän on tutkinut opettajien tunnesuhteiden luonnetta oppilaiden, toisten opettajien, vanhempien ja rehtoreiden kanssa sekä sitä, miten eri sukupuolta, kulttuuritaustaa ja elämäkokemuksia omaavat opettajat kokevat ja ilmaisevat omat tunteensa. Tutkimuksen perusteella Hargreaves toteaa perusopetuksen alaluokkien opettamisen olevan fyysisesti ja ammatillisesti ihmisläheistä työtä, joka luo suuren tunnelatauksen. Luokkahuoneen vaihtelevat olosuhteet voivat herättää myönteisten tunteiden lisäksi myös kielteisiä tunteita. (Hargreaves 2000, 811.)

Hargreavesin (2000, 811, 817–819) tutkimuksen mukaan saavutettu tunneside ja oppilaiden tunteiden ymmärtäminen vaikuttavat kaikkeen, mitä opettaja työssään tekee. Opettajat kokevat saavansa suurimman palkkionsa oppilailta, kun oppilaat osoittavat huomiota ja arvostusta heitä kohtaan ja kun he näyttävät nauttivan oppimisesta (Lortie 1975, 120). Hargreavesin mukaan moni opettaja pyrkii turvaamaan psyykkisen palkkionsa luomalla läheisen emotionaalisen siteen ja emotionaalisen ymmärryksen oppilaidensa kanssa. Suurin henkinen palkkio ja tyytyväisyys näyttävät tulevan emotionaalisisista 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.

3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA –ONGELMAT

Tunteet ovat olennainen osa opettajan työtä. Opettajien tunteiden säätelyä ovat tutkineet muun muassa Hargreaves (2000), Sutton (2004) sekä Suomessa Kokkonen (2001). Aiemmat tunteiden säätelyä koskevat tutkimukset on tehty luokan- ja aineenopettajien keskuudessa kouluympäristössä, mutta lastentarhanopettajien tunteiden säätelyä päiväkotiympäristössä ei ole vielä tutkittu. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää lastentarhanopettajien kokemuksia ja käsityksiä tunteiden säätelystä haasteellisissa vuorovaikutustilanteissa lasten kanssa.

Tutkimuksen lähtökohtainen tutkimustehtävä on kuvailla:

Millaisia kokemuksia lastentarhanopettajilla on tunteista ja tunteiden säätelystä haasteellisissa vuorovaikutustilanteissa?

Tutkimuksen kuluessa tarkentuneet tutkimustehtävät:

1. Millaiset tilanteet lastentarhanopettajat kokevat tunteiden kannalta haasteelliseksi tilanteiksi?
2. Millaisia ovat nämä tunteet luonteeltaan?
3. Millaisia tunteiden säätelyn keinoja ja voimavaroja lastentarhanopettajat kokevat heillä olevan selvitäkseen haastavan tilanteen synnyttämistä tunteista?
4. Mitä omien tunteiden ilmaisu ja säätely merkitsevät lastentarhanopettajille heidän työssään?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelemalla lastentarhanopettajia, joiden lapsiryhmässä on haastava tai haastavia lapsia. Ennen haastattelua kukin lastentarhanopettaja piti viikon ajan päiväkirjaa tilanteista, joissa omat tunteet ”kuohuivat”. Tutkimuksen ulkopuolelle rajattiin tunnetila, jolla tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että aikuinen on jo aamulla valmiiksi huonolla tuulella. Sen sijaan tutkimukseen kuuluvaksi luetaan se, jos lapsi on ”pahalla tuulella”. Päiväkirja toimi muistin tukena haastattelussa ja lisäksi päiväkirjasta tutkija sai tietoa lastentarhanopettajien tuntemista tunteista.

4.1 Fenomenologinen lähestymistapa laadullisessa tutkimuksessa

Tämä tutkimus on luonteeltaan laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, jonka pyrkimyksenä on kuvata todellista elämää ja tutkia kohdetta mahdollisemman kokonaisvaltaisesti. Laadullisen tutkimuksen aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa ja tiedon keräämisen instrumentteina suositaan ihmisiä. Tarkoituksena on jo olemassa olevien väittämien todentamisen sijaan löytää ja paljastaa tosiasioita. (Hirsjärvi 2009a, 161–164.)

Koska tutkimuksen tarkoituksena on selvittää lastentarhanopettajien kokemuksia, tutkimuksen taustalla on fenomenologinen näkökulma. Fenomenologisessa tutki-

muksessa on pyrkimyksenä ymmärtää kokemuksellista ilmiötä yksilön omasta näkökulmasta (Kvale 1996, 53; Lehtomaa 2008, 163). Fenomenologisen tutkimuksen kohteena on kokemuksen tarkastelu: miten haastateltavat kuvailevat, havaitsevat, muistavat, arvioivat ja ymmärtävät kokemuksen, ja millaisia tunteita heillä siihen liittyy. Fenomenologisessa tutkimuksessa haastateltaviksi valitaan ihmisiä, joilla on eläviä ja omakohtaisia kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä. (Patton 2002, 104.) Aineiston kerääminen edellyttää niiden ihmisten syvällistä haastattelua, joilla on henkilökohtaista elettä kokemusta ilmiöstä (Lehtomaa 2008, 167).

Fenomenologiassa tutkijan tavoite on ymmärtää kokemuksellinen ilmiö sellaisena kuin se on ja kuvata se niin, että se säilyttää oman merkitysyhteytensä muuttumatta tutkijan merkitysyhteydeksi. Tutkijalta se edellyttää tietoista pyrkimystä ennakkoletuksettomuuteen sekä pidättäytymistä teoreettisesta tutkimusasenteesta. (Lehtomaa 2008, 163.) Kokemuksia tutkittaessa tutkijan on tutustuttava myös omiin kokemuksiinsa, jotta hän kykenisi erottamaan ne tutkimuksen aikana niistä kokemuksista, jotka ilmenevät suhteessa tutkittaviin. Tärkeää on, että tutkija etsii keinoja, joiden avulla hän välttää sekoittamasta itse rakentamaansa elämäntilannetta toisten koettuihin elämäntilanteisiin. Näin tutkija antaa itselleen mahdollisuuden ymmärtää uutta, joka oli ennen tutkimusta hänelle tuntematonta. (Perttula 2008, 134–135.)

Tässä tutkimuksessa fenomenologinen ote näkyy pyrkimyksenä selvittää lastentarhanopettajien erilaisissa vuorovaikutustilanteissa lasten kanssa kokemia tunteita sekä sitä, kuinka lastentarhanopettajat kokevat pystyvänsä säätelämään tunteitaan haasteellisissa tilanteissa. Tutkimuksessa pyritään hahmottamaan haastateltavien lastentarhanopettajien henkilökohtaisia kokemuksia, mikä näkyy myös haastattelukysymysten muotoilussa.

4.2 Tutkimukseen osallistujat

Fenomenologisessa tutkimuksessa haastateltaviksi valitaan ihmisiä, joilla on eläviä ja omakohtaisia kokemuksia tutkijaa kiinnostavasta ilmiöstä (Lehtomaa 2008, 167). Tutkimukseen on tärkeää valita eri-ikäisiä ihmisiä eri sukupolvista. Dahlberg,

Dahlberg & Nyström (2008, 175) ovat sitä mieltä, että tutkimukseen osallistuvien olisi hyvä olla eri sukupuolta, kun taas Lehtomaan (2008, 167) mukaan tutkimukseen osallistuvia ei ole mitään syytä jaotella sukupuolen mukaan. Dahlbergin ym. (2008, 175–176) mukaan kannattaa myös valita tutkittaviksi henkilöitä, joilla on erilainen työkokemus, jotka ovat maantieteellisesti eri alueilta, eri kansalaisia, eri kulttuureista tai erilaisia perinteitä omaavia. Ensimmäisen aineiston analyysin jälkeen tutkija voi hankkia uusia ja erilaisia tutkittavia. Vasta ensimmäisen analyysin jälkeen tutkija voi tietää, tarvitaanko lisää aineistoa vai ei.

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat erilaisissa lapsiryhmissä työskentelevät lastentarhanopettajat. Valitsin tutkimukseeni yhden päiväkodin. Pyrin saamaan tutkimukseeni lastentarhanopettajia, jotka työskentelivät erilaisissa lapsiryhmissä ja joilla oli erilainen tausta työkokemuksen määrän suhteen. Tutkittavien lastentarhanopettajien määrä valikoitui päiväkodin lapsiryhmien ja tutkittavien halukkuuden mukaan. Tutkimukseen osallistui lopulta neljä lastentarhanopettajaa, joiden työkokemus päiväkotityöstä vaihteli 3,5 vuodesta 35 vuoteen. Tutkimukseen osallistuvat lastentarhanopettajat toimivat vaihtelevissa ympäristöissä eri-ikäisten lasten kanssa.

Tutkimushenkilöiden valinnan suoritin fenomenologisen tutkimusotteen mukaisesti harkinnanvaraisella otannalla. Tässä koehenkilöt pyritään valitsemaan tutkijoiden oman mielenkiinnon, saatavuuden tai harkinnan mukaan siten, että yritetään löytää kyseisen tutkimuksen kannalta oleelliset henkilöt, joilla on kokemuksia tutkittavasta asiasta tai ilmiöstä. (Metsämuuronen 2006, 45; Eskola & Suoranta 1998, 18.) Omasa tutkimuksessani valitsin tutkimushenkilöt henkilökohtaisten kontaktieni kautta siten, että tiesin heillä olevan monipuolisia kokemuksia tutkittavasta aiheesta. Pyrin kokoamaan mahdollisimman edustavan tutkimusaineiston valitsemalla monipuolisesti eri-ikäisiä ja -taustaisia tutkimushenkilöitä.

4.3 Aineiston hankinta

4.3.1 Tutkimuksen kulku

Saatuani tutkimusluvut kaupungilta, päiväkodin johtajalta ja jokaiselta tutkimukseen osallistuvalla lastentarhanopettajalta aloitin aineistonkeruun marras-joulukuussa 2011. Sovittuani yksilölliset haastatteluajat jaoin tutkimukseen osallistuville lastentarhanopettajille tunnepäiväkirjat, joita heidän oli määrä pitää haastattelua edeltävällä viikolla viiden työpäivän ajan. Haastattelut jakautuivat kolmelle eri viikolle, ja ne kestivät 37 minuutista tuntiin. Päiväkirjat toimivat haastatteluissa muistin tukena, mutta niiden sisältöä ei erikseen analysoitu. Haastattelut nauhoitettiin mp3-soittimen avulla. Haastattelujen jälkeen ne litteroitiin sanatarkasti taukoineen ja painotuksineen. Litteroitua tekstiä kertyi yhteensä 35 sivua. Litterointien jälkeen aloitin aineiston analyysit keväällä 2012.

4.3.2 Päiväkirjamenetelmällä tuettu haastattelu

Päiväkirjamenetelmä on kehitetty vastaamaan haasteeseen siitä, kuinka päästä kiinni arjen tilanteisiin ja tunteisiin, ja kuinka saada luotettavaa tietoa nopeasti muuttuvista tunteista ja hetkistä (Malinen, Rönkä, Lämsä & Tolvanen 2009a, 22). Päiväkirjamenetelmän on nähty sopivan sellaisten ajanjaksojen tutkimiseen, joissa tapahtuu paljon muutoksia lyhyellä aikavälillä (Bolger, Davis & Rafaeli 2003, 585). Näin ollen tunteet vaihtuvina ja muuttuvina kokemuksina soveltuvat päiväkirjatutkimuksen kohteeksi. Yksi keskeisimmistä syistä päiväkirjamenetelmän valinnalle onkin se, että yksilöllisesti koetut tunteet ja kokemukset unohtuvat helposti, eikä niitä voi varastoida tai kokea uudelleen (Malinen ym. 2009b, 252). Päiväkirja toimikin haastattelussa muistin tukena ja antoi tutkijalle tietoa niistä tunteista, joita lastentarhanopettaja on päivän aikana kokenut.

Päiväkirjamenetelmässä tutkittavat kirjaavat kokemuksiaan tietyn ajanjakson aikana. Tutkimukseen osallistuvat voivat raportoida kokemuksistaan tuntien, päivien, viikkojen ja joskus kuukausienkin ajalta. Päiväkirjaan voidaan kirjata kokemuksia joko useasti päivässä, jolloin seurantajakso on lyhyempi, tai kerran päivässä, jolloin seurantajakso vaihtelee 1–4 viikkoon (Rönkä, Kinnunen & Sallinen 2004, 237).

Koska tunteet voivat vaihdella päivän aikana tilanteiden ja vireystilan mukaan jopa tunneittain, valitsin tutkimukseni aineistonkeruuseen ”Experience Sampling Method” (ESM) -päiväkirjamenetelmän, jossa tutkittava kirjaa kokemuksiaan tunnepäiväkirjaan kolmesti päivässä. Ajattelin, että kolme kertaa päivässä olisi sopiva tiheys noin seitsemän – kahdeksan tunnin työpäivän ajalle, ja että viikko olisi riittävä aikaväli tunteiden kirjaamiseen. Halusin tehdä päiväkirjasta perinteisen paperisen version, jotta tunteiden kirjaaminen ei olisi riippuvainen paikasta. Tutkittava kirjaa kokemuksiaan päiväkirjaan aikaperusteisten asetelmien (ks. Bolger ym. 2003) mukaan, eli päiväkirjan täyttämisaikakohta on ennalta määritetty päiväkirjassa: Tutkittava täyttää päiväkirjaa ennen töihin tuloa, keskipäivän aikaan töissä sekä lopuksi työpäivän päätyttyä.

Päiväkirjassa käytettiin Golemanin (1995, 289–290) tunteiden luokittelua (liite 1). Jokaisen päivän kohdalla oli kaksi samanlaista Golemanin tunteiden luokitteluun perustuvaa listaa, joihin tutkittava merkitsi ne tunteet, joita tunsi päivän aikana. Samalla tutkittava arvioi, onko tuntenut mainitsemaansa tunnetta hieman (H), jonkin verran (J) vai hyvin paljon (P), ja merkitsee tunteen perään voimakkuutta kuvaavan kirjaimen H, J tai P. Jokaisen päivän jälkeen tutkittava palaa listaamiinsa tunteisiin ja valitsee päivän ajalta vähintään yhden tunteita herättäneen tilanteen, jota kuvailee tarkemmin päiväkirjaan. Tilanteisiin ja niiden herättämiin tunteisiin palattiin haastattelussa.

Esitetasin päiväkirjan toimivuutta ennen aineiston keräämistä täyttämällä päiväkirjaa muutaman työpäivän ajan sekä itse että pyytämällä työkaveriani täyttämään ja antamaan palautetta päiväkirjasta. Palautteen perusteella tein vielä muutamia korjauksia ja lisäyksiä päiväkirjaan ennen lopullista tulostamista tutkittaville.

Tässä tutkimuksessa varsinaisena aineistonkeruumenetelmänä käytettiin yksilöhaastattelua, jonka avulla voidaan kerätä kuvailevaa, haastateltavan omin sanoin ilmaisemaa aineistoa (Bogdan & Biklen 2007, 103). Haastattelun ainutlaatuisuus tiedonkeruumenetelmänä perustuu siihen, että siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa (Hirsjärvi 2009b, 204–205; Hirsjärvi & Hurme 2009, 34; Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Haastattelun avulla voidaan kysyä suoraan tutkittavien ajatuksia, näkemyksiä ja kokemuksia, sillä tunteita, ajatuksia, aikomuksia, mielipiteitä ja menneisyydessä tapahtunutta käyttäytymistä ei voi havainnoida

(Patton 2002, 341). Päädyin tutkimuksessani yksilöhaastatteluun aiheen arkaluontoisuuden ja yksilöllisten tunnekokemusten vuoksi, koska tarkoituksena oli selvittää jokaisen lastentarhanopettajan yksilöllisiä kokemuksia tunteista ja niiden säätelystä.

Valitsin haastattelumenetelmäksi puolistrukturoidun teemahaastattelun, jossa haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ja osittain jopa kysymysten muodot ovat kaikille samat, mutta haastattelijalla voi vaihdella kysymysten järjestystä (Fielding 1993, 136; Hirsjärvi & Hurme 2009, 48). Tällöin aineistonkeruuta voidaan säädellä joustavasti tiedonkeruun edellyttämällä tavalla ja vastaajia myötäillen. Haastattelun etuna muihin tiedonkeruumenetelmiin verrattuna onkin joustavuus; Haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, selventää ilmausten sanamuotoa, oikaista väärinkäsityksiä ja käydä keskustelua haastateltavan kanssa. Tutkija voi myös esittää kysymykset siinä järjestyksessä kun katsoo aiheelliseksi. Lisäksi haastattelussa on mahdollista saada esiin vastausten taustalla olevia motiiveja. (Hirsjärvi 2009b, 204–205; Hirsjärvi & Hurme 2009, 34; Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.)

Haastattelun teemat voidaan Eskolan ja Vastamäen (2010, 35) mukaan valita kolmella tavalla: Ensinnäkin voidaan kysyä mieleen juolahtaneita asioita, toiseksi teemat voidaan etsiä kirjallisuudesta muun muassa aiempiin tutkimuksiin perustuen, ja kolmanneksi teemat voidaan johtaa teoriasta muuttamalla teoreettiset käsitteet mitattavaan muotoon. Tutkimukseni haastattelurunko määräytyi tutkimuskysymysten ja aiempien, koulun puolella tehtyjen vastaavien tutkimusten mukaan (liite 2).

Fenomenologisen lähestymistavan mukaan haastattelu on luonteeltaan mahdollisimman avoin, luonnollinen ja keskustelunomainen tilanne, jossa haastateltavalle pyritään antamaan mahdollisimman paljon tilaa. Lehtomaan (2008, 178) mukaan haastattelutilanteessa tärkeintä on tutkijan herkkyys, sillä haastatteluaineisto rakentuu tutkijan kyvystä kuulla, olla läsnä ja tulla vaikutetuksi. Kysymykset tulisi pyrkiä laatimaan niin, että vastaukset olisivat kuvailevia ja kertomuksenomaisia, eivätkä vaatisi paljon lisäohjausta. Kuvailevia, kertomuksenomaisia vastauksia saadaan parhaiten esittämällä konkreettisia, kokemuksellisia, toiminnallisia ja havainnollisen todellisuuden kuvailemisen houkuttelevia kysymyksiä. Kokemukseen perustuvia vastauksia saadaan parhaiten, kun asioista puhutaan mahdollisimman konkreettisesti. (Laine 2010, 37–39.) Haastattelukysymyksiä laatiessani kiinnitin huomiota kysymysten muotoiluun kuvailevien vastausten saamiseksi. Konkreettisista tilanteista ja niiden

herättämistä tunteista keskusteltiin päiväkirjan avulla. Haastattelutilanteessa tavoitte-
lin luottamuksellista, lämmintä ja ystävällistä vuorovaikutusta, jotta haastateltavan
olisi helppo kuvata kokemuksiaan. Rohkaisin ja annoin haastateltaville myönteistä
palautetta pyrkien näin luomaan rennon ja avoimen ilmapiirin. Rennon ilmapiirin ja
hyvän vuorovaikutuksen rakentumisessa myös huumorilla oli tärkeä rooli haastatte-
lussa.

4.4 Aineiston analyysi

Aineisto analysoitiin soveltaen ja käyttäen apuna Giorgin (1988; 1997) kehittämää ja
Perttulan (1995; 2000) laajentamaa ja tarkentamaa fenomenologisen psykologian
analyysimenetelmää (liite 3). Lisäksi käytin myös Dahlbergin ym. (2008) ohjeita
aineiston analysoimiseksi. Analyysimenetelmä jakaantuu kahteen osaan, yksilökoh-
taisen merkitysrakenteen muodostamiseen ja yleisen merkitysrakenteen muodostami-
seen, joissa molemmissa on seitsemän vaihetta.

I Yksilökohtaisen merkitysrakenteen muodostaminen

1. Tutkimusaineistoon perehtyminen avoimin mielin, kokonaisuuden hahmot-
taminen
2. Tutkimusaineistoa jäsentävien keskeisten sisältöalueiden (tai teemojen, ks.
Dahlberg ym. 2008) muodostaminen
3. Merkityksen sisältämien yksiköiden tunnistaminen kussakin sisältöalueessa
ja niiden erottaminen toisistaan
4. Merkityksen sisältämien yksiköiden muuntaminen tutkijan kielelle
5. Merkityksen sisältämien yksiköiden ja niistä tehtyjen muunnosten sijoitta-
minen takaisin sisältöalueisiin
6. Sisältöalueittaisten yksilökohtaisten merkitysrakenteiden muodostaminen
7. Sisältöalueista riippumattomien yksilökohtaisten merkitysrakenteiden eli
tyyppikuvausten muodostaminen

1. *Tutkimusaineistoon perehtyminen avoimin mielin, kokonaisuuden hahmotta-
minen*

Tutkimusaineiston analyysin ensimmäisessä vaiheessa perehdyin aineistoon avoimin
mielin pyrkien eläytymään tutkittavan kokemukseen ja kohtaamaan aineiston ilman
ennakkokäsityksiäni sekä saamaan aineistosta kokonaiskuvan. Sulkeistin eli tietoi-

sesti reflektoin tutkittavaan ilmiöön etukäteen liittämiäni merkityssuhteita pyrkien siirtämään ne pois mielestäni analyysin ajaksi. Sulkeistamisella on tärkeä merkitys myös tutkimuksen luotettavuuden kannalta, sillä sulkeistamisen avulla tutkija pyrkii saavuttamaan tutkittavan kokemuksen sellaisena kuin tutkittava sen itse kokee. (Perttula 1995, 69–71.)

2. *Tutkimusaineistoa jäsentävien keskeisten sisältöalueiden muodostaminen*

Saatuani kokonaiskäsityksen aineistosta ryhdyin hahmottamaan tutkimukseni kannalta keskeisiä sisällöllisiä teemoja (ks. Dahlberg ym. 2008, 254–255, 303) eli tutkittavaa ilmiötä kuvaavia sisältöalueita. Tässä tutkimuksessa käytän käsitettä sisältöalue Perttulan (1995) mukaan. Aloin jäsentää kutakin haastatteluun kuuluvaa aineistoa siitä esille tulevien teemojen eli sisältöalueiden pohjalta. Kirjoitin alustavat sisällölliset teemat eli sisältöalueet käsin litteroitujen haastattelujen marginaaliin. Kutakin tutkimushaastattelua jäsentävät sisältöalueet poikkesivat hieman toisistaan, joten sisältöalueiden määrä vaihteli 12–20 välillä, kullakin haastattelulla oli omat sisältöalueensa. Esimerkiksi yhdestä haastattelusta (H3) muodostettuja sisältöalueita olivat *kokemus tunteiden ilmaisemisesta, kokemus tunteiden peittämisestä, tunteiden ilmaisemiselle annetut merkitykset lastentarhanopettajan työssä, kokemukset tunteiden vaikutuksesta toimintaan, kokemus tunteiden säätelystä, kokemus tunteiden vaikutuksesta vapaa-aikaan, kokemus tunteiden purkamisesta, kokemus tunteista, joita lapsessa olevat piirteet herättävät, kokemus tunnetiloista, kokemus tunnetilan hallitsemisesta, kokemus tunteita herättäneistä tilanteista, tunteiden säätelylle annettu merkitys lastentarhanopettajan työssä, kokemus tunteiden säätelyn keinoista sekä kokemus tunteiden säätelyn kannalta haastavista tilanteista*. Aluksi muodostin hyvinkin tarkkoja sisältöalueita, mutta myöhemmin yleistä merkitysrakennetta laatiessani yhdistelin samankaltaisia sisältöalueita (liite 4).

3. *Merkityksen sisältämien yksiköiden tunnistaminen kussakin sisältöalueessa ja niiden erottaminen toisistaan*

Kolmannessa analyysivaiheessa erotin aineistosta sisältöalueittain merkityksen sisältäviä yksiköitä, jotka ilmaisivat tutkittavan ilmiön kannalta olennaisen, sellaisenaan ymmärrettävän merkityksen. Merkityksen sisältävien yksiköiden erottamista ohjasi

intuitioni. Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät ohjasivat aineiston jakamista merkityksen sisältäviin yksiköihin siten, että tutkimukseni kannalta oleelliset ilmaisut eli lastentarhanopettajan kokemukset tunteista ja tunteiden säätelystä irtautuivat aineistosta. Tässä tutkimuksessa merkityksen sisältämien yksiköiden pituus vaihteli muutamasta sanasta pitkiin, usean kymmenen rivin kuvauksiin. Erotin merkityksen sisältämät yksiköt tekstistä aluksi alleviivaamalla ne litterointiteksteihin käsin ja sen jälkeen tekstinkäsittelyohjelmalla lihavoimalla merkityksen sisältämät yksiköt tekstistä.

4. Merkityksen sisältämien yksiköiden muuntaminen tutkijan kielelle

Analyysin neljännessä vaiheessa muunsin jokaisen merkityksen sisältävän yksikön tieteenalan yleiselle kielelle yksikön kolmanteen persoonaan muunnettuna. Samalla karsin aineistosta tutkimuksen kannalta selvästi epäolennaisen aineksen pois ja pelkistin aineistoa. Muodostin tekstinkäsittelyohjelmaan kaksisarakeisen taulukon, jossa vasemman puoleiseen sarakkeeseen poimin merkityksen sisältämät yksiköt ja oikean puoleiseen sarakkeeseen kirjoitin yleiselle kielelle tekemäni pelkistyksen ja muunnoksen. Näin pystyin vertailemaan tekstejä keskenään.

Perttulan (1995, 126–127) mukaan tutkijan kielelle muuntaminen tarkoittaa jatkuvaa vastavuoroista reflektiota merkityksen sisältävän yksikön ja tutkijan siitä tekemän tiivistyksen välillä, ja tämä reflektio jatkuu, kunnes tutkija on mielestään kyennyt ilmaisemaan käsiteltävissä olevan merkityksen sisältävän yksikön ydinmerkityksen. Tutkijan on ilmaistava tämä ydinmerkitys mahdollisimman selkeästi ja yksiselitteisesti sekä siten, että mahdollisimman moni ymmärtää hänen ilmauksensa samalla tavalla. Tarkoituksena ei ole käyttää teoreettista kieltä eikä suodattaa tutkittavia merkityksiä teoreettisesti, vaan tavoittaa ne tutkittavien kokemusten mukaisena.

5. Merkityksen sisältämien yksiköiden ja niistä tehtyjen muunnosten sijoittaminen takaisin sisältöalueisiin

Sen jälkeen, kun jokainen merkityksen sisältävä yksikkö oli muunnettu tutkijan kielelle, kukin niistä sijoitettiin takaisin johonkin edellä muodostettuun sisältöalueeseen. Etenin analyysissä tutkittava kerrallaan, eli sijoitin muunnetut merkityksen sisältämät yksiköt kyseisen henkilön aineistosta muodostettuihin sisältöalueisiin.

6. *Sisältöalueittaisten yksilökohtaisten merkitysrakenteiden muodostaminen*

Analyysin kuudennessa vaiheessa muodostin sisältöalueisiin sijoitetuista käännettyistä merkityksen sisältävistä yksiköistä yksilökohtaisen merkitysrakenteen (Dahlberg ym. 2008; Giorgi 1988; 1997) eli merkitysverkoston (Perttula 1995). Käytän tässä tutkimuksessa merkitysrakenteen käsitettä Dahlbergin ym. (2008) ja Giorgin (1988; 1997) mukaan. Yksilökohtaisen merkitysrakenteen tavoittamiseksi tutkijan kielelle käännetyt merkityksen sisältävät yksiköt asetettiin sisällöllisesti toistensa yhteyteen. Näin siis jokaisesta haastattelusta muodostui oma yksilöllisiä kokemuksia kuvaava tarinansa, joka oli vielä tässä vaiheessa jäsennelty sisältöalueiden muodostaminen ”otsikoiden” mukaan. Käytännössä siis jokainen sisältöalue muodosti tarinaan oman kappaleensa. Tarvittaessa tässä vaiheessa vielä tiivistin ja pelkistin merkityksen sisältämien yksiköiden tekstiä.

7. *Sisältöalueista riippumattomien yksilökohtaisten merkitysrakenteiden eli tyyppikuvausten muodostaminen*

Muodostin sisältöalueista riippumattoman yksilökohtaisen merkitysrakenteen tiivistämällä sisältöalueille yhteiset ja suhteessa kaikkiin sisältöalueisiin keskeiset merkitystihentymät eli merkityssuhteiden toisiinsa kietoutumat (Perttula 1995, 93–95). Tämä tarkoittaa sitä, että poistin jokaisesta tarinasta sisältöalueiden nimet eli ”väliot-sikot”, jolloin jokaisen kokijan kertomuksesta muodostui yhtenäinen, oma tarinansa (liite 5). Näistä yksilökohtaisista merkitysrakenteista muodostuivat myöhemmin yleisen merkitysrakenteen kokijatyypit, joita muodostui yhtä monta kuin yksilöllisiä merkitysrakenteita eli haastateltujakin oli. Näiden kokijatyypien avulla kuvaan myöhemmin sisältöalueittaisen yleisen merkitysrakenteen luvussa 5.

II Yksilökohtaisista merkitysrakenteista yleiseen merkitysrakenteeseen

Yleisen merkitysrakenteen muodostaminen

1. Tutkimusasenteen omaksuminen: yksilökohtaiset merkitysrakenteet ovat ehdotelmia yleisestä tiedosta
2. Merkityksen sisältämien yksiköiden erottaminen ja muuttaminen merkityssuhde-ehdotelmiksi
3. Merkityssuhde-ehdotelmia jäsentävien sisältöalueiden muodostaminen ja kaikkien yksilöllisten sisältöalueiden kokoaminen yhteen
4. Merkityssuhde-ehdotelmien sijoittaminen sisältöalueisiin
5. Koko aineistoa koskevien lopullisten sisältöalue-ehdotelmien muodostaminen (kuvio 1, s. 43)

6. Muodostetaan ehdotelmat yleiseksi merkitysrakenteeksi.
7. Yleisen merkitysrakenteen muodostaminen, mikä on kuvattu sisältöaluejakoa käyttäen luvussa 5.

Analyysin toisessa vaiheessa siirryin kaikkien tutkittavien kertomuksen muodossa yksilökohtaisista merkitysrakenteista yleiseen merkitysrakenteeseen. Toisen vaiheen pyrkimyksenä on tavoittaa käsitteellisesti yleistä tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Yleisen merkitysrakenteen tulee sisältää jokaisen tutkittavan yksilökohtaisissa merkitysrakenteissa esiin nousseet, tutkittavan ilmiön kannalta keskeiset sisällöt. Yleisen yhteys yksilökohtaiseen on kuitenkin koko ajan säilytettävä, joten kävin jatkuvasti reflektiivistä vuoropuhelua yksilökohtaisten merkitysrakenteiden ja muodostettavan yleisen merkitysrakenteen välillä. (Perttula 1995, 84–85.)

Analyysin ensimmäisessä osassa kukin tutkimukseen osallistunut on oma kokonaisuutensa, ja analyysi etenee yksilö kerrallaan kohti yksilökohtaisia merkitysrakenteita. Analyysin toisessa osassa yksilökohtaiset merkitysrakenteet ovat metodin toisen osan tutkimusaineistoa. Yksilökohtaisten merkitysrakenteiden ominaispiirre tutkimusaineistona on niiden jäsenyisyys sekä se, että ne ovat tutkijan muotoilemia, eivätkä enää tutkittavien ilmauksia. (Perttula 1995, 154–156.)

1. Tutkimusasetteen omaksuminen: yksilökohtaiset merkitysrakenteet ovat ehdotelmia yleisestä tiedosta

Yksilökohtaisten merkitysrakenteiden muodostamisen jälkeen yksilökohtaiset merkitysrakenteet mielletään ehdotelmiksi yleisestä kokemuksia koskevasta tiedosta.

2. Merkityksen sisältämien yksiköiden erottaminen ja muuttaminen merkityssuhde-ehdotelmiksi

Jaoin kunkin yksilökohtaisen merkitysrakenteen uudelleen merkityksen sisältämiin yksiköihin eli merkityssuhteisiin (Perttula 2000; vrt. meaningful unit, Giorgi 1988). Käytän tässä toisessa osassa siis merkityksen sisältämistä yksiköistä nimitystä merkityssuhteet, jotta termi merkityssuhde-ehdotelma olisi paremmin ymmärrettävissä. Muunsin merkityssuhteet yleisen tiedon mukaiselle kielelle, jossa häivytin kokemusten yksilöperustaisuutta. Näin saatuja muunnoksia kutsutaan merkityssuhde-ehdotelmiksi. (Perttula 1995, 95; 2000.) Tässä vaiheessa siis jokaisen kokijan yksi-

ölliset kokemukset tuotiin yleisemmälle kielelliselle ilmaisutasolle, jossa yksilöllinen kokemus muuttui yleisesti lastentarhanopettajan kokemukseksi.

Tämä vaihe on yhtäläinen analyysiosan yksi vaiheen kolme kanssa, jossa tutkimusaineistosta erotetaan tutkittavan ilmiön kannalta merkittäviä, itsenään ymmärrettäviä kokonaisuuksia eli merkityksen sisältämiä yksiköitä. Koska tutkimusaineisto nyt on alkuperäistä jäsentyneemmässä muodossa, ovat merkityssuhteet kiteytyneempiä ja aiempaa vaivattomammin erotettavissa. (Perttula 2000.)

3. Merkityssuhde-ehdotelmia jäsentävien sisältöalueiden muodostaminen ja kaikkien yksilöllisten sisältöalueiden kokoaminen yhteen

Kun merkityssuhteet oli muunnettu merkityssuhde-ehdotelmiksi eli yleisen tiedon mukaiselle kielelle, muodostin niitä jäsentävät sisältöalueet kuhunkin yksilökohtaiseen merkitysrakenteeseen pohjautuvien merkityssuhde-ehdotelmien osalta erikseen. Tässä vaiheessa toin analyysin ensimmäisessä vaiheessa muodostamani kaikkien haastateltujen yksilölliset sisältöalueet peräkkäin ja aloin yhdistellä samankaltaisia sisältöalueita (liite 4). Nimesin sisältöalueet uudelleen, jolloin muodostui neljä kaikille yhteistä sisältöaluetta: *tunteita herättävät tilanteet ja asiat, tunnekokemukset, tunteiden säätely sekä tunteiden ilmaiseminen.*

4. Merkityssuhde-ehdotelmien sijoittaminen sisältöalueisiin

Tämän jälkeen sijoitin kunkin merkityssuhde-ehdotelman eli yleiselle kielelle muunnetun merkityssuhteen johonkin edellä muodostettuun yhteiseen sisältöalueeseen. Tässä vaiheessa käsitelin kutakin haastattelua vielä toisistaan erillisinä, joten sijoitin siis kunkin haastatellun merkityssuhde-ehdotelmat kaikille yhteisiin sisältöalueisiin, mutta siis vielä toisistaan erilleen.

5. Koko aineistoa koskevien lopullisten sisältöalue-ehdotelmien muodostaminen

Tämän jälkeen muodostin koko aineistoa koskevat lopulliset sisältöalue-ehdotelmat kuvaamalla sisältöalue kerrallaan merkityssuhde-ehdotelmien ydinsisällöt (Perttula 2000). Lisäksi muodostin merkityssuhde-ehdotelmien ydinsisällöistä alasisältöalueet (vrt. spesifit sisältöalueet, Perttula 1995, 95, 164). Käytännössä siis jaoin jokaisen

sisältöalueen merkityssuhde-ehdotelmien ydinsisällön perusteella alasisältöalueisiin (kuvio 1, s. 43; liitteet 3 ja 6). Tässä vaiheessa toin jokaisen haastatellun sisältöalue-ehdotelmat toistensa yhteyteen niiden aiemmin muodostamieni yhteisten sisältöalueiden perusteella. Tilan säästämiseksi esittelen liitteessä 3 kuitenkin vain yhden haastatellun sisältöalue-ehdotelmat. Merkitsin jokaisen haastatellun merkityssuhde-ehdotelmat muistiin koodeilla H1, H2, H3 ja H4.

6. Muodostetaan ehdotelmat yleiseksi merkitysrakenteeksi ja 7. niiden jäsentäminen yleiseksi merkitysrakenteeksi

Sisältöalue-ehdotelmista etenin ehdotelmaan tutkittavan ilmiön yleiseksi merkitysrakenteeksi, eli pyrin luomaan ehyen kertomuksellisen kuvauksen kunkin haastatellun osalta. Yleinen merkitysrakenne on siis kuvaus siitä variaatiosta, jota tunteiden kokemiseen liittyy aineistossa. Se on esitetty luvussa 5 kokijatyypeittäin ja sisältöalueittain eritellen.

Lopulta ehdotelmat yleisiksi merkitysverkostoiksi jäsennetään yleiseksi merkitysrakenteeksi, joita on yhtä monta kuin on tutkimukseen osallistuneita. Tässä vaiheessa yleinen merkitysrakenne ei ole enää ehdotelma, vaan empiirisen analyysin päätepiste, joka sisältää tutkittavaa ilmiötä koskevan yleisen tiedon. Tässä tutkimuksessa ilmiö näyttäytyi yksilöllisenä, joten jokainen ehdotelma yleiseksi merkitysrakenteeksi muodosti oman erillisen merkitysrakenteensa eli kokijatyypinsä. (Perttula 2000.)

4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka

4.5.1 Luotettavuuden tarkastelu

Tässä alaluvussa tarkastelen tutkimukseni luotettavuutta sekä Perttulan (1995) kokemuksen tutkimukselle esittämien yhdeksän kriteerin mukaan että yleisten laadulliselle tutkimukselle asetettujen luotettavuuskriteerien mukaisesti (ks. esim. Eskola & Suoranta 1998). Lopuksi pohdin vielä päiväkirjan käytön ja haastattelun luotettavuutta aineistonkeruumenetelminä.

Arvioitaessa fenomenologisen tutkimuksen luotettavuutta tärkeintä on se, miten tutkija kykenee tavoittamaan ilmiön sellaisena kuin se tutkittaville ilmenee (Lehtoranta 2008, 175; Perttula 1995, 104). Toisen ihmisen kokemusta tavoitellessaan fenomenologinen tutkimus pyrkii kohti toisen ihmisen konstruktion ja tutkijan siitä tekemän rekonstruktion identtisuutta. Ihmisen kokemukseen kohdistuva tutkimus on epäluotettavaa, jos tutkija ei pyri kuvaamaan toisen ihmisen alkuperäistä kokemusta tai jos tutkija muuntaa ilmiön alkuperäisestä poikkeavaan muotoon. (Perttula 1995, 104–105.) Tässä tutkimuksessa olen pyrkinyt tavoittamaan kunkin haastatellun yksilölliset tunnekokemukset mahdollisimman aitoina ja alkuperäisinä. Tästä johtuen olen säilyttänyt paljon tutkittavien alkuperäisiä ilmauksia kuvatessani aineistoa ja ilmiötä ja koettanut välttää niiden muuttamista liian paljon alkuperäisestä poikkeavaan muotoon.

Aina tutkija ei saavuta ilmiön syvintä olemusta. Yksi syy, miksi ilmiön olemus jää saavuttamatta, on aineiston ”köyhyys”. Tällöin tutkija ei ole ollut tarpeeksi syvällinen eikä aineistosta löydy nyansseja tai kuvailevaa rikkautta. Voi myös olla, että tutkija on liian arka tulkitsemaan ja pystyttelee liian lähellä aineistoa, jolloin hän ei voi nähdä rakennetta. Hänellä voi olla myös puutteelliset kielitaidot, hän on liian kokematon tai häneltä puuttuvat hyvät neuvot, joiden avulla löytää merkityksiä. (Dahlberg ym. 2008, 255.) Tutkimukseni luotettavuutta saattaa heikentää aineiston köyhyys, mikä voi johtua tutkijan kokemattomuudesta ja arkuudesta tulkita. Tutkimuksen luotettavuuteen saattaa vaikuttaa myös kysymysten muotoilu aineiston keruuvaiheessa, sillä fenomenologinen menetelmä ei ollut minulle siinä vaiheessa vielä tuttu.

Perttula (1995, 102–104) esittää kokemuksen tutkimukselle yhdeksän luotettavuuden kriteeriä, joissa painottuu tutkimusprosessin kokonaisuuden ja tutkittavan ilmiön perusrakenteen analyysin tärkeys.

1. *Tutkimusprosessin johdonmukaisuudella* tarkoitetaan sitä, että tutkittavan ilmiön perusrakenteen, tutkimuksen aineistohankintatavan, teoreettisen lähestymistavan, analyysimenetelmän ja tutkimuksen raportointitavan välillä tulee olla looginen yhteys (Perttula 1995, 102). Tutkimusprosessin johdonmukaisuuden olen osoittanut kuvaamalla tutkimusprosessini ja tekemäni valinnat tarkasti. Koska tutkimuksen kohteena olivat lastentarhanopettajien kokemukset tunteista ja niiden säätelystä eikä nii-

hin liittyvä teorialähtöinen kokemustieto, toteutin aineiston keruun ja analyysin ilman ennakkoon asetettuja teoreettisia sitoumuksia. Tästä kertoo se, että teoriaosuudessa olen ainoastaan määritellyt tutkimukseni kannalta keskeisimpiä käsitteitä, mutta en ole muodostanut aiheesta varsinaista teoriaa. Tuon teoriaa esille vasta aineiston esittämisen yhteydessä aiempien tutkimustulosten ja teorioiden valossa.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää tiedonantajien ja minun väliset luottamukselliset ihmissuhteet. Tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita lastentarhanopettajien tunnekokemuksista, joiden tutkimiseen fenomenologinen menetelmä ja haastattelu sopivat hyvin. Aineisto on uskottavaa, koska jokainen lastentarhanopettaja oli kokenut erilaisia tunteita työssään ja kertoi omista kokemuksistaan. Tutkimuksen luotettavuutta lisäävät lastentarhanopettajien motivaatio osallistua tutkimukseen ja halu kertoa kokemuksistaan. Tutkimusprosessi on johdonmukainen, koska tutkimuksen perusrakennetta, aineiston hankintatapaa, teoreettista lähestymistapaa, analyysimenetelmää ja tutkimuksen raportointitapaa ohjaavat fenomenologinen tutkimussuuntaus.

2. *Tutkimusprosessin reflektointi ja reflektoinnin kuvaus* tarkoittavat, että tutkijan on perusteltava tutkimukseen liittyvät valinnat jokaisessa tutkimusprosessin vaiheessa. Tutkimusraportista tulee näkyä tutkimusprosessin kulku ja kokonaisuus. Eriytyisen tärkeää on kuvata konkreettisesti tutkimusaineiston analyysin etenemistä. (Perttula 1995, 102.) Tutkimuksessani perustelin kaikki tutkimukseeni liittyvät valinnat. Eriytyisesti aineiston analyysiä pyrin kuvaaman mahdollisimman tarkasti. Analyysiprosessi eteni soveltaen Giorgin (1985; 1997) kehittämää ja Perttulan (1995) laajentamaa fenomenologista analyysimenetelmää vaihe vaiheelta. Tulokset on johdettu alkuperäisaineistosta, minkä osoitan esimerkkien avulla analyysin eri vaiheissa (liite 3). Jokainen tutkimuksen analyysivaihe löytyy tarkasti arkistoituna, joten niihin voi palata milloin tahansa. Luotettavuutta lisää myös se, että olen käsitellyt itse kaiken aineiston; haastatellut, litteroinut ja analysoinut.
3. *Tutkimusprosessin aineistolähtöisyydellä* tarkoitetaan tutkimusprosessin etenemistä tutkimusaineiston ehdoilla (Perttula 1995, 102). Tutkimuksessani aineisto oli keskeisessä asemassa koko tutkimusprosessin etenemisessä. Aineistolähtöisyyden varmistin valitsemalla tutkimukseen lastentarhanopettajia, joilla oli kokemuksia tunteista ja

tunteiden säätelystä haasteellisissa tilanteissa. Tutkimusaiheeseen liittyvä teoria tuodaan esille vasta aineiston analysoimisen jälkeen tulosten esittämisen yhteydessä.

4. *Tutkimusprosessin kontekstisidonnaisuudella* tarkoitetaan tutkimusprosessin sidonnaisuutta tutkimustilanteeseen. Kontekstisidonnaisuudella tarkoitetaan, että tutkimuksen tulokset ovat sidoksissa niihin todellisuuden ominaispiirteisiin, jotka ovat olemassa tutkimustilanteessa, ja että toisen ihmisen merkityssuhteet ovat mielekkäästi tutkittavissa hänen kokemansa maailman kokonaisuudessa. (Perttula 1995, 102.)

Haastattelut olivat ainutkertaisia tapahtumia, joita on mahdotonta toistaa samanlaisina. Tutkimukseni luotettavuuden kannalta oli tärkeää, että kuvasin lastentarhanopettajien tunnekokemukset heidän näkökulmastaan. Koko tutkimusprosessin ajan olin tietoinen siitä, että tiedonantajilla ja tutkijalla oli kullakin omat näkemyksensä ja elämismaailmansa lastentarhanopettajan tunnekokemuksista. Oman näkökulmani tietoinen sulkeistaminen auttoi minua ymmärtämään lastentarhanopettajien näkökulmaa ja estämään oman näkökulmani liiallista esilletuloa. Tutkimusprosessin kontekstisidonnaisuutta vahvistin pohtimalla, mitä kokemukset tunteista ja tunteiden säätelystä merkitsevät lastentarhanopettajille. Aineistoa analysoidessani pyrin eläytymään kokonaisvaltaisesti lastentarhanopettajien elämismaailmaan.

5. *Tavoiteltavan tiedon laatu* merkitsee sitä, että tutkimusprosessissa saavutettava yleinen tieto on ilmaistava kielellisesti (Perttula 1995, 103). Tutkimukseni tavoitteena oli saavuttaa sekä yksilökohtaista että yleistä tietoa lastentarhanopettajien tunnekokemuksista ja lisätä ymmärrystä lastentarhanopettajien kokemuksellisesta maailmasta. Haastatteluaineistosta paljastui monipuolinen kuva lastentarhanopettajien tunnekokemuksista, ja uskon siitä löytyvän tuttuja asioita muillekin kuin tutkimukseni tiedonantajille. Tulosten monipuolisuutta olisin voinut vielä lisätä valitsemalla yhden tai kaksi haastateltavaa lisää tai valitsemalla haastateltavat kokonaan eri päiväkodeista.
6. *Metodien yhdistäminen* on tärkeää, sillä joskus ilmiö paljastuu vain yhdistämällä useita tutkimusmenetelmiä. Mitä useampia tutkimusmenetelmiä käytetään, sitä luotettavampi tutkimus on. (Perttula 1995, 103.) Mietin tutkimukseni alussa mahdollisuutta hyödyntää analyysissä myös päiväkirjoja sekä mahdollisuutta yhdistää analyysi-

siin myös määrällisiä menetelmiä, mikä olisi lisännyt luotettavuutta, mutta päädyin lopulta käyttämään selkeästi vain yhtä menetelmää, joka mielestäni soveltui parhaiten kokemusten keräämiseen.

7. *Tutkijayhteistyö* lisää tutkimuksen luotettavuutta, jos se lisää tutkimuksellisten menettelyjen systemaattisuutta ja ankaruutta. Kuitenkaan usean ihmisen käsitys ei ole sinällään yhden ihmisen mielipidettä luotettavampi. Myöskään yksittäinen tutkimustulos ei muutu epäluotettavaksi, vaikka toiset tutkimukset eivät sitä vahvistaisikaan. (Perttula 1995, 103.) Tässä tutkimuksessa luotettavuutta parantaa tutkimusprosessin julkisuus, sillä tutkimusprosessin vaiheita on käyty yksityiskohtaisesti läpi tutkielmaseminaareissa tutkijakollegoiden kanssa. Tutkimusprosessini aikana tutkimukseni eri vaiheista keskusteleminen tutkijayhteisössä ja analyysivaiheiden yksityiskohtainen läpikäyminen ohjaajani kanssa lisäävät tutkimukseni luotettavuutta. Sain vahvistusta tekemiini ratkaisuihin paitsi ohjaajaltani myös suomenkielisestä fenomenologian tutkimuskirjallisuudesta ja artikkeleista.

8. *Tutkijan subjektiivisuudella* tarkoitetaan sitä, että tutkija on oman tutkimustyönsä subjekti ja hänen on reflektoitava, analysoitava ja raportoitava sen merkitys tutkimuksen eri vaiheissa (Perttula 1995, 103). Tutkimuksen aikana olen raportoinut roolistani tutkijana sekä roolin merkityksestä tutkimukselle.

9. *Tutkijan vastuullisuudella* tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen toimenpiteet on suoritettava systemaattisesti, koska kukaan toinen ei voi rakentaa tai kuvata tutkimuksen kulkua täsmälleen tapahtuneessa muodossa. (Perttula 1995, 104.) Vastuullisuus oli keskeinen osa tutkimukseni luotettavuutta. Suoritin tutkimuksen toimenpiteet systemaattisesti ja huolellisesti raportoiden tulokset tieteellisen tutkimuksen periaatteiden mukaisesti. Haastattelutilanteet olivat luottamuksellisia tilanteita, ja luotin siihen, että tiedonantajat kertoivat minulle subjektiivisen totuuden. Tuloksia ei sellaisenaan voi siirtää toiseen kontekstiin, koska merkityssuhteet olivat olemassa ainoastaan tiedonantajien koetussa maailmassa.

Kokemuksen tutkimuksen luotettavuuden välttämätön edellytys on tutkimuksen ontologinen relevanttius eli se, onko tutkijan käsitys tutkimuskohteen perusluonteesta ja

– rakenteesta tutkimuskohteen mukainen (Latomaa 2008, 81). Riittävänä pidetyn luotettavuuden saavuttamiseksi kokemuksen tutkimusta on arvioitava ainakin näiden yhdeksän Perttulan (1995) esittämän kriteerin osalta. Lisäksi tutkimuksen on täytettävä fenomenologisen kokemuksen tutkimuksen spesifit luotettavuuden kriteerit, jotka liittyvät sulkeistamiseen ja mielikuvatasolla tapahtuvan muuntelun metodisiin toimintatapoihin. Fenomenologisen tutkimuksen metodisten menettelytapojen avulla pyritään minimoimaan tutkijan teoreettisten ja henkilökohtaisten ymmärtämysyhteyksien vaikutus tapaan, jolla tutkittavan kokemus hänelle ilmenee. (Perttula 1995, 105–106.)

Eskola ja Suoranta (1998, 212–213; ks. myös Lincoln & Cuba 1985) esittelevät laadullisen tutkimuksen luotettavuudelle neljänlaisia kriteereitä, joita ovat uskottavuus ja vastaavuus (credibility), siirrettävyys (transferability), luotettavuus, varmuus ja riippuvuus (dependability) sekä vahvistettavuus (confirmability). *Uskottavuudella ja vastaavuudella* tarkoitetaan sitä, vastaavatko tutkijan käsitteellistykset ja tulkinta tutkittavien käsityksiä ja vastaavatko tutkijan tuottamat rekonstruktiot tutkittavien todellisuudesta alkuperäisiä konstruktioita. Tutkimustulosten *siirrettävyys* toiseen kontekstiin riippuu tutkimus- ja sovellusympäristön samankaltaisuudesta. Tutkimuksen *varmuutta* lisätään ottamalla mahdollisuuksien mukaan huomioon tutkimukseen ennustamattomasti vaikuttavat tekijät. *Vahvistettavuudessa* tehdyt tulkinnat saavat tukea toisista vastaavaa ilmiötä tarkastelluista tutkimuksista.

Tässä tutkimuksessa *uskottavuutta ja vastaavuutta* lisää haastatelluilta saatu lupa palata ja tarkentaa haastatteluun liittyviä asioita haastattelun jälkeen. Pohdin myös mahdollisuutta antaa haastatelluille luettaviksi yksilölliset merkitysrakenteet, jotta he voisivat halutessaan lisätä tai korjata vastauksiaan, mutta, kuten Eskola ja Suorantakin (1998, 212) toteavat, tutkittavat voivat olla sokeita kokemuksilleen tai tilanteelleen, joten ei olisi kuitenkaan ollut varmaa, että tutkimuksen uskottavuutta olisi voitu lisätä viemällä tulkinnat tutkittavien arvioitavaksi. Aineistoa analysoidessani olen pyrkinyt käyttämään mahdollisimman alkuperäisiä ilmauksia ja välttänyt muuttamasta aineistoa liian teoreettiselle kielelle, minkä uskon osaltaan lisäävän tutkimukseni luotettavuutta.

Tutkimukseni *siirrettävyyttä* lisää tutkimuksen eri vaiheiden sekä tutkimuksen kontekstin kuvaaminen mahdollisimman tarkkaan. *Vahvistettavuutta* lisää tutkimustulos-

ten mahdollinen yhteneväisyys aiempiin tutkimustuloksiin. Tässä tutkimuksessa ei voida saavuttaa yhteneväisyyttä aiempiin tutkimuksiin, koska aiemmat tutkimukset on toteutettu kouluympäristössä ja tämä tutkimus on toteutettu päiväkotiympäristössä. Joitakin yhteneväisyyksiä tutkimusten välillä voidaan toki nähdä, mikä lisää osaltaan tutkimukseni luotettavuutta.

Päiväkirjan täyttämisen luotettavuudesta

Päiväkirjamenetelmien keskeinen etu on se, että ne mahdollistavat koettujen tapahtumien ja kokemusten raportoimisen spontaanissa, luonnollisessa ympäristössä (Reis 1994). Menetelmä mahdollistaa pääsyn lähelle todellista elämää ilman, että tutkittavien tarvitsee muuttaa olennaisesti käyttäytymistään. Täysin luotettavaa kuvaa ihmisen arjesta tämä menetelmä ei kuitenkaan anna, sillä on todennäköistä, että aivan kaikkea tekemäänsä ja tuntemaansa ihmiset eivät kerro. Toinen tärkeä etu on se, että osallistujan ei tarvitse muistella kauan sitten koettuja tapahtumia, vaan hän voi kirjata kokemuksensa päiväkirjaan riittävän pian. (Bolger ym., 2003; Larson & Almeida, 1999; Scollon ym., 2003.)

Päiväkirjamenetelmän huonoina puolina voidaan pitää sitä, että se on tutkittavalle työläs ja sitova (Bolger ym., 2003, 590). Päiväkirjan täyttäminen voi vaatia tutkittavalta harjoittelua, jotta tutkija voi olla täysin varma että tutkittava on ymmärtänyt kuinka päiväkirjaa täytetään (Reis & Gable 2001). Saadakseen luotettavaa ja todellista tietoa tutkittavan on sitouduttava päiväkirjan kirjoittamiseen (Bolger ym. 2004, 592). Päiväkirjamenetelmää on kritisoitu myös siitä, etteivät tutkittavat välttämättä vastaa pyydettyä ajankohtana, jolloin ei välttämättä saada tilannekohtaista ja tarkkaa tietoa (Malinen ym. 2009a, 32).

Tässä tutkimuksessa oli tarkoituksena, että tunteet ja niitä herättäneet tilanteet kirjaetaan päiväkirjaan mahdollisimman pian, kun ne ovat vielä tuoreessa muistissa. Kuitenkin työpäivän aikana voi olla joskus niin kiire, että päiväkirjan täyttäminen unohuu tai sitä ei ehdi täyttämään sovittuna ajankohtana. Tällöin tunteet joudutaan kirjaamaan päiväkirjaan muistin varassa, mikä heikentää tutkimuksen luotettavuutta ja voi vääristää koettuja tunteita. Kukaan tutkittavista ei maininnut haastattelussa, että päiväkirjan täyttäminen olisi ollut työlästä, vaan päinvastoin kaikki olivat sitä mieltä, että päiväkirjan täyttäminen antoi itsellekin jotain. Tästä voisi päätellä, että tutki-

mukseen osallistuneet lastentarhanopettajat olivat hyvin motivoituneita tutkimukseen ja omien tunteidensa tarkasteluun, joten se myös vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Kuitenkin minulle tuli tutkijana sellainen tunne, että kaikki tutkimukseen osallistuvat lastentarhanopettajat eivät olleet täysin ymmärtäneet, miten päiväkirjaa täytetään. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, että lastentarhanopettajat kuvailivat päiväkirjassa kaikenlaisia tunteita herättäneitä tilanteita, vaikka ohjeessa pyysin heitä keskittymään haastavien, lasten kanssa tapahtuvien tilanteiden kuvaamiseen. Toisaalta tämä taas voi johtua myös siitä, ettei päivän aikana aina ollut haastavia tilanteita, tai että haastavissa tilanteissa heränneiden tunteiden erittely on niin arka asia, että on helpompi puhua positiivisista tilanteista ja tunteista.

Päiväkirjamenetelmässä tottumisen ja muiden päiväkirjan täydentämisprosessiin liittyvien seikkojen vaikutuksista osallistujan kokemuksiin tai vastauksiin ei tiedetä riittävästi (Bolger ym. 2003, 592). Muutamien tutkimusten mukaan päiväkirjaa pitävissä tutkittavissa on havaittu negatiivista mielialaa ensimmäisinä tutkimuspäivinä, mutta tilanne on muuttunut kahden tai kolmen päivän kuluessa (Gleason, Bolger & Shrout 2001). Tässä tutkimuksessa pyysin tutkimukseen osallistuneita erityisesti eritteleään päivän aikana tapahtuneita haasteellisia, negatiivisia tunteita herättäneitä tilanteita, mutta silti kaikki olivat eritelleen paljon myös positiivisia tunteita herättäneitä tilanteita. Uskon tämän johtuneen paitsi ohjeiden huolimattomasta lukemisesta myös juuri tästä tiedostamattomasta negatiivisten tunteiden aiheuttaman ahdistuksen välttämisestä.

Tottuminen on nähty positiivisena seikkana päiväkirjan tutuksi tulemisen kannalta. Toisaalta tottumista voi tapahtua esimerkiksi vastaustyylien suhteen, jolloin sen vaikutus on negatiivinen. Bolger ym. (2003, 592) esittää, että osallistujat saattavat kehittää taipumuksen selailta päiväkirjan kysymysosiot huolimattomasti tai jättää osan kysymyksistä välistä, jolloin he lyövät laimin vastauksiaan. Jatkuvan kysymyksiin vastaamisprosessin aikana myös osallistujien ymmärrys tietyistä tutkimuksen rakenteista saattaa muuttua. Myöskään persoonallisuuden tai erilaisten oireiden vaikutuksesta vastaussääntöjen noudattamiseen ja vastaustyyliin ei tiedetä tarpeeksi. Yksilölliset erot voivat vaikuttaa vastausten luonteeseen. (Bolger ym. 2003, 592.) Tässä tutkimuksessa huomasin, että kiireisinä päivinä lastentarhanopettajat eivät olleet kuvailleet tilanteita päiväkirjoihin riittävän tarkasti, vaan esimerkiksi vain muutamalla

sanalla. Toisaalta haastattelussa he saivat omin sanoin kertoa tilanteista, joten päiväkirjan oli tarkoituskin toimia vain muistin tukena. Kuitenkin luotettavuuteen voi vaikuttaa se, kuinka hyvin tilanteet on päiväkirjaan kirjattu ja kuinka hyvin ne näin ollen muistetaan.

Haastattelun luotettavuudesta

Haastattelun haittapuolena pidetään sitä, että se vie aikaa. Haastattelujen teko edellyttää huolellista suunnittelua ja kouluttautumista haastattelijan rooliin ja tehtäviin. Haastatteluun voi sisältyä myös haastattelijasta, haastateltavasta tai itse tilanteesta johtuvia virhelähteitä. Luotettavuuteen saattaa vaikuttaa esimerkiksi se, että haastateltava kokee tilanteen jotenkin pelottavaksi tai haastateltava pyrkii antamaan sosiaalisesti suotavia vastauksia tai tietoa tietyistä aiheista, vaikka tutkija ei kysykään. Haastattelu on myös aina konteksti- ja tilannesidonnaista: haastateltavat saattavat puhua haastattelutilanteessa toisin kuin jossakin toisessa tilanteessa. Lisäksi haastattelussa ei voi taata samaa anonymiteettiä kuin esimerkiksi lomakkeilla kerätyssä aineistossa. (Hirsjärvi 2009b, 206–207; Hirsjärvi & Hurme 2009, 35.)

Tässä tutkimuksessa haastateltavat selvästi kertoivat minulle mieluummin positiivisista kuin negatiivisista tunteistaan. Negatiivisista tunteista puhuttaessa moni puhui ”jos näin tapahtuisi”, eli ei kuvannut omia kokemuksiaan vaan pohti sitä, mitä voisi tuntea jos tulisi tietynlainen tilanne. Tunteita ei kuitenkaan voi ennustaa eikä tuntea ennen kuin on kokenut tilanteen, joten vastaukset saattavat vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen näiltä osin. Huomasin myös, että tutkittaville negatiivisista tunteista puhuminen oli arka aihe, joten moni sanoi, ettei muista yhtään esimerkkiä vaikka myönsi niitä kyllä olevan. Tämän vuoksi annoinkin heille haastattelun teemat etukäteen, jotta he voisivat muistella erilaisia tunnekuohuja herättäneitä tilanteita, mutta silti osalle haastateltavista asia oli arka. Tämä liittyy varmasti myös lastentarhanopettajan ammatti-identiteettiin ja ammatillisuuteen.

4.5.2 Eettiset kysymykset

Tarkastelen tutkimuksen eettisiä kysymyksiä tutkimukseen osallistuvien henkilöiden anonymiteetin, tutkimukseen suostumisen sekä raportoinnin näkökulmista.

Yleistäen voidaan sanoa, että ihmisoikeudet muodostavat ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisen perustan. Tutkittavien suojaan kuuluu se, että tutkijan on kerrottava tutkittaville tutkimuksen tavoitteet, menetelmät ja mahdolliset riskit. Tutkittavilla tulee olla oikeus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta, keskeyttää mukanaolonsa milloin tahansa sekä oikeus kieltää jälkikäteen itseä koskevan aineiston käyttö tutkimusaineistona. Lisäksi tutkijan on varmistettava, että osallistuessaan tutkimukseen tutkittava tietää, mistä tutkimuksessa on kyse. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.)

Ihmistieteissä keskeisiksi tutkimuseettisiksi periaatteiksi ovat vakiintuneet tutkittavien ihmisten itsemääräämisoikeus, vahingoittumattomuus sekä yksityisyyden kunnioittaminen¹. Ihmisten *itsemääräämisoikeutta* pyritään kunnioittamaan sillä, että heille annetaan mahdollisuus päättää tutkimukseen osallistumisesta. Tämä edellyttää, että heillä on riittävästi tietoa tutkimuksesta, sen toteuttamisesta, aineiston keräämisestä ja kerättävien tietojen käyttötarkoituksesta. *Vahingoittumattomuudella* tarkoitetaan paitsi tutkittavan fyysistä myös henkisiä, sosiaalisia ja taloudellisia vahinkoja, jotka ovat mahdollisia, mikäli tutkittavilta saatuja tietoja pääsee väärin käsiin. Myös julkaistuilla tutkimustuloksilla voi olla vahingollinen vaikutus tutkittavien elämään, esimerkiksi negatiivinen kirjoitustyyli voi leimata tutkittavia edustavan ryhmän. Tutkimuksessa *yksityisyyden kunnioittaminen* tarkoittaa sitä, että ihmisellä itsellään on oikeus päättää, mitä tietoja hän antaa tutkimuskäyttöön. Yksityisyyden kunnioittamisella tarkoitetaan myös sitä, ettei tutkimuksesta saa tunnistaa yksittäisiä tutkittavia. (Kuula 2006, 60–64.)

Tutkimukseen osallistuneet lastentarhanopettajat saivat tietoa tutkimuksestani ja siihen osallistumisesta sekä suullisesti että kirjallisesti. Pyysin jokaiselta tutkimukseen osallistujalta kirjallisen suostumuksen, jossa kerroin tutkimuksen vapaaehtoisuudesta, anonymiteetin säilyttämisestä sekä aineiston luottamuksellisesta käsittelystä. Korostin jokaiselle tutkimukseen osallistuvalla erikseen, että anonymiteetin säilyttämiseksi tutkimukseen osallistumisesta ei kannata kertoa edes työkavereille. Päiväkodin johtajalta kysyin suullisen luvan tutkimuksen suorittamiselle.

¹ Lähteenä käytetty myös Norjan sosiaalitieteiden, humanististen alojen, oikeustieteen ja teologian yhteisiä tutkimuseettisiä ohjeita (The Nacional Committee for Research Ethics in the Social Sciences and the Humanities: Guidelines for research ethics in the social sciences, law and the humanities NESH 2006), jotka löytyvät osoitteesta <http://www.etikkom.no/en/In-English/Publications/>.

Tutkimuseettiset periaatteet ohjasivat toimintaani lähestyessäni tiedonantajia ensimmäisen kerran. Kerroin heille tutkimukseni tarkoituksesta, menetelmästä sekä haastattelun ajankohdista ja paikoista. Tutkittavat saivat itse valita muutamasta vaihtoehdosta, millä viikolla pitäisivät päiväkirjaa, ja haastattelu aika sovittiin yhdessä sitä seuraavalle viikolle. Näin haastattelut toteutettiin tiedonantajille tutuissa paikoissa ja heille sopivina ajankohtina. Haastattelua ohjasivat teemoittain etenevät kysymykset, mutta jokainen haastateltava sai päättää, kuinka tarkasti ja millaisista kokemuksistaan kertoi.

Litteroidessani haastatteluja annoin jokaiselle haastateltavalle peitenimen, jotta heitä ei voisi sen perusteella tunnistaa. Mikäli haastatteluissa esiintyi lasten tai muiden aikuisten nimiä, muutin nekin, ja paikkakuntien nimet korvasin suluissa sanalla [paikkakunta]. Näin ollen missään lomakkeessa, tulosteessa tai tiedostossa ei ole haastatellun nimeä tai muitakaan henkilötietoja. Näin turvasin sen, ettei henkilöä voitaisi yhdistää mihinkään tai keneenkään ja sitä kautta tunnistaa. Tutkimukseni eettisiä uhkia vähensi se, että keräsin, litteroin, analysoin ja säilytin itse aineistoni lukitussa kaapissa sekä tietokoneella salasanoilla suojattuina. Hävitän aineiston tutkimuksen valmistuttua.

Fenomenologisen menetelmän mukaisesti laadin yksilökohtaiset merkitysrakenteet sekä niiden pohjalta yhden yleisen merkitysrakenteen, jotka ovat tutkimukseni tuloksia ja julkaistavaa tietoa. Tutkimustuloksia kuvatessani olen pyrkinyt poistamaan teksteistä tarkat, yksilökohtaiset asiat, kuten iän, josta tutkimukseen osallistunut henkilö voitaisiin tunnistaa. Kuitenkin työkokemuksen määrän ilmoitin, koska ajattelin, että sillä saataisiin tuotua esiin eroja tutkittavien taustoissa, mutta niiden perusteella kuitenkin ei voitaisi helposti tunnistaa ketään. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteivätkö tutkimukseen osallistuneet tunnistaisi itseään tuloksista.

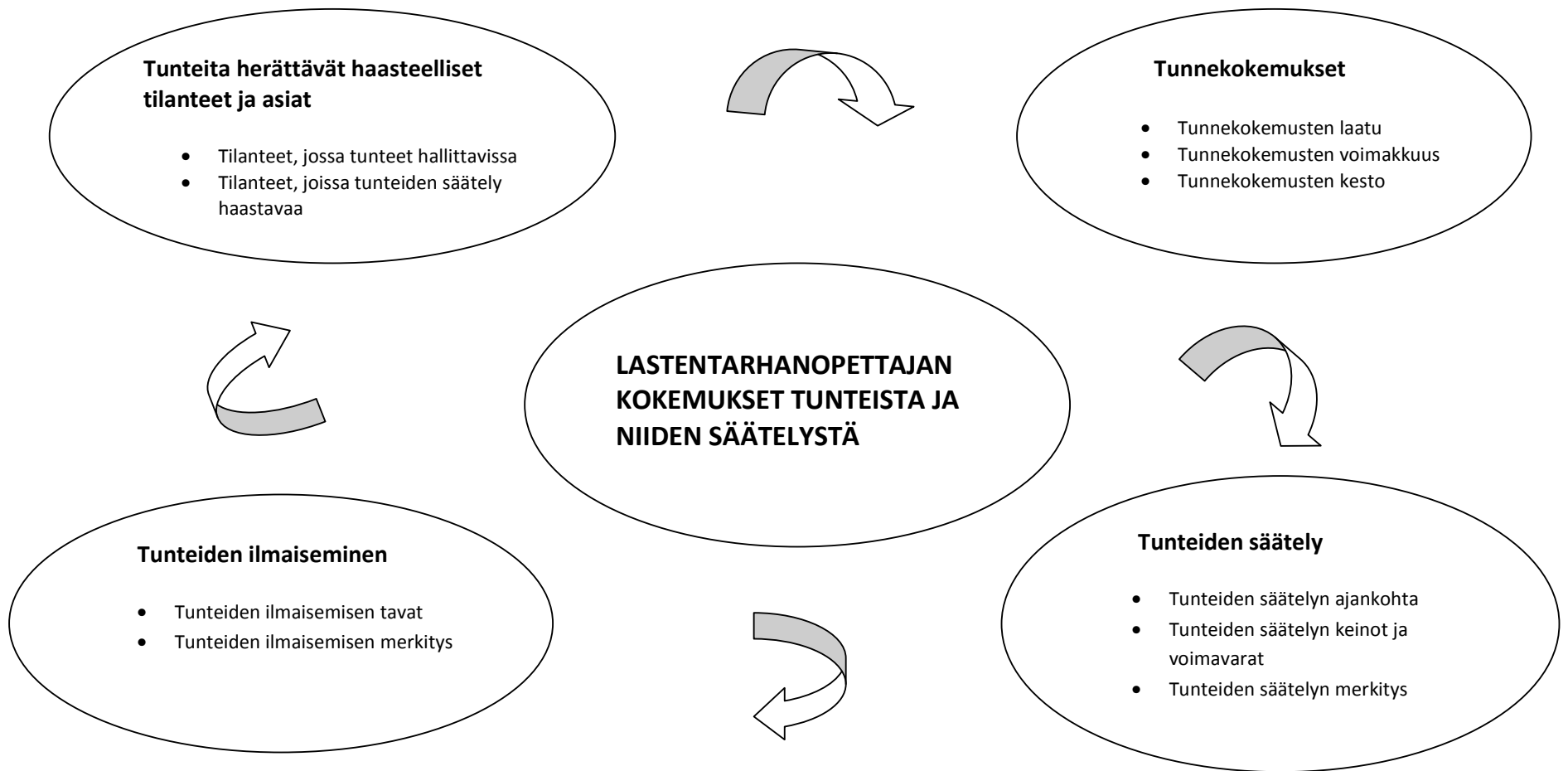
Tutkimuseettisiä periaatteita noudatettaessa on tärkeää, että tutkittava voi luottaa tutkijan antamiin lupauksiin ja sopimuksiin siitä, miten aineistoa käytetään, käsitellään ja säilytetään. Lisäksi jokaisen tutkijan velvollisuus on noudattaa tietosuojalainsäädäntöä, johon kuuluvat yksityisyyden suojan loukkaamattomuus sekä henkilötietojen suojaaminen ulkopuolisilta. (Kuula 2006, 64.)

5 LASTENTARHANOPETTAJA TUNTEIDENSA ILMAISIJANA JA SÄÄTELIJÄNÄ

5.1 Yleinen merkitys rakenne

Tämän tutkimuksen aineiston analyysien toisesta vaiheesta muodostui yleinen merkitys rakenne lastentarhanopettajien tunteiden ilmaisemis- ja säätelykokemuksista. Tämä yleinen merkitys rakenne kuvataan kuviossa 1. Analyysin tuloksena muodostettu yleinen merkitys rakenne koostuu neljästä sisältöalueesta, joita ovat *kielteisiä tunteita herättävät tilanteet ja asiat*, *tunnekokemukset*, *tunteiden säätely* sekä *tunteiden ilmaiseminen*. Jokainen sisältöalue puolestaan koostuu 2–3 alasisältöalueesta, esimerkiksi *tunteita herättävät haasteelliset tilanteet ja asiat* koostuvat tilanteista, joissa tunteet ovat hallittavissa sekä tilanteista, joissa tunteiden säätely on haastavaa. *Tunnekokemukset* koostuvat tunnekokemusten laadusta, voimakkuudesta ja kestosta. *Tunteiden säätely* koostuu tunteiden säätelyn ajankohdasta, keinoista ja voimavaroista sekä tunteiden säätelyn merkityksestä. *Tunteiden ilmaiseminen* koostuu tunteiden ilmaisemisen tavoista ja merkityksestä.

Luvussa 5.3 kuvaan tarkentaen sen variaation, jota kussakin merkityssuhteessa löytyy koko aineistossa (vrt. Dahlberg ym. 2008, 303). Esittelen aineiston sisältöalue kerrallaan ja avaan jokaisen sisältöalueen alasisältöalueineen erikseen jokaisen luvun alussa.



KUVIO 1 Yleinen kuvaus tunnekokemuksista ilmiönä

5.2 Yksilöllisten kokemusten variaatio: neljä kokijatyyppeä

Kirjoitettuani jokaisen lastentarhanopettajan yksilökohtaisen merkitysverkoston ymmärsin, ettei niitä voinut eikä kannattanut yhdistää yhdeksi yleiseksi tyyppiä. Kokemuksissa oli kyllä jonkin verran samankaltaisuuksia, mutta kuitenkin myös vivahteja painotuseroja. Niinpä päädyin tekemään jokaisesta haastatellusta lastentarhanopettajasta oman kokijatyypinsä, joka ilmentää hänen tapaansa säädellä, ilmaista ja kokea tunteita.

Ensimmäinen kokijatyyppeä

”Kokemus ja työn sisällön tunteminen auttavat tunteiden säätelyssä.”

Tässä ensimmäisessä kokijatyypissä korostuu pyrkimys ongelmallisten tilanteiden välttämiseen jo ennakolta sekä opettajan kyky säädellä tunteitaan eri keinoin, mihin auttaa pitkä työkokemus sekä oman alan asiantuntijuus.

Tunteita herättävät siirtymätilanteet, lasten tunteiden säätely ja riitojen selvittäminen sekä lapsen levottomuus ja äkkipikaisuus, mitkä herättävät negatiivisia **tunnekokemuksia** kuten kiukkua, tuohtumusta, turhautuneisuutta ja riittämättömyyttä. Arjessa tunnekokemukset ovat lyhytkestoisia, mutta voimakkaimmat tunteet saattavat vaikuttaa vielä työpäivän jälkeenkin.

Voimakkaita tunteita, joiden lastentarhanopettaja arvioi loukkaavan tai vahingoittavan toista, pitäisi osata **säädellä**. Lastentarhanopettaja tukahduttaa tunteensa silloin, kun arvioi loukkaavansa tunnetilalla toista ihmistä tai kun arvioi, ettei lapsi ymmärrä hänen tunnetilaansa. Tunteiden säätelyssä auttavat kokemus ja työn sisällön sekä lasten tunteminen. Varmin keino säädellä tunteita on tunteita aiheuttavan ongelman ratkaiseminen tai tilanteen muuttaminen niin, ettei tunnetta synny. Tunteiden säätelyssä auttavat myös ennakointi, tilanteisiin valmistautuminen sekä keskustelu lasten, vanhempien tai kollegan kanssa. Myös musiikki ja miellyttävien asioiden ajattelemisen voimakkaita negatiivisia tunteita aiheuttavissa tilanteissa auttaa. Lastentarhanopettaja kokee tunteiden säätelyn helpottavan tilanteiden analysointia ja ongelman

ratkaisua, esimerkiksi jos tunnetila aiheuttaa ongelman tai johtuu jostakin ongelmasta.

Lastentarhanopettaja kokee voivansa *ilmaista* kaikenlaisia tunteita työssään, mutta hän pitää tärkeänä, että lastentarhanopettajan on pystyttävä säätelemään käyttäytymistään tunnetilan aikana. Lapsille on hyötyä siitä, että opettaja ilmaisee tunteitaan, koska lapsi voi samaistua tai verrata omia tunteitaan toisen ihmisen tunteisiin.

Toinen kokijatyyppe

”Mä oon oppinu erottamaan, et mikä on mun tunne ja mikä on sen toisen tunne.”

Toisessa kokijatyypissä korostuu lastentarhanopettajan tietoisuus tunteistaan ja siitä, miten niitä ilmaistaan. Tässä kokijatyypissä lastentarhanopettajan tunteiden säätelyä helpottaa se, kun hän pystyy erottamaan omat tunteensa toisen ihmisen tunteista.

Tunteita herättävät erityisesti *tilanteet*, joissa oma tai toisen ihmisen fyysinen koskemattomuus on uhattuna. Myös ruokailutilanteet herättävät voimakkaita tunteita, jos ne eivät suju kuten pitäisi. Hänen *tunnekokemuksensa* ovat voimakasta ärtymystä ja suuttumusta sekä huolta ja harmistuneisuutta siitä, kun asiat eivät toimi. Tunnetilan kesto riippuu tilanteen kestosta: tunnetila kestää niin kauan kun tilanne on selvitetty.

Tunteiden säätelyyn lastentarhanopettajalla on monia eri keinoja. Voimakkaiden tunteiden hallinnassa auttaa se, kun hän voi pyytää työkaveria menemään puolestaan lapsiryhmään. Koulutuksen avulla tunteita voi tiedostaa ja oppia hallitsemaan paremmin. Tunteiden hallinnan kannalta vaikeimpia tilanteita ovat ne, joissa rikotaan omia lapsena saatuja kasvatuserityyksiä ja arvoja, kuten fyysistä koskemattomuutta. Erityisen vaikeaa tunteiden säätely on tilanteissa, jotka on itse oppinut oikeiksi ja vääriksi ja jotka eivät toteudu nykyelämässä. Tunteiden säätelyllä pyritään siihen, että työroolissa pitää käyttäytyä tietyllä tavalla ja pystyä kontrolloimaan tunteitaan.

Tunteita ilmaistessaan lastentarhanopettaja saa puhua ja näyttää tunteitaan, mutta tunteen pitää olla hallittu ja tiedostettu. Lastentarhanopettajan mielestä työssä pitää olla tietoinen tunteistaan ja siitä, miten niitä ilmaisee. Tärkeintä on, että aikuinen pystyy kontrolloimaan tunnetta. Tunteet ovat aina mukana vuorovaikutuksessa ja hänen mielestään koko tunnekirjon pitäisi kuulua siihen. Lapsi vaistoa aikuisen tunteet. Lapset hyötyvät siitä, kun aikuinen ilmaisee tunteitaan. Aikuinen jakaa lapsen

tunteet ja vastavuoroisesti ilmaisee omiakin tunteitaan. Tunteiden ilmaisemisesta on hyötyä myös lastentarhanopettajalle, koska hän pystyy toimimaan paremmin pystyessään erottamaan tunteen, käyttäytymisen ja teon sekä sen, onko tunne hänen vai sen toisen ihmisen tunne.

Kolmas kokijatyyppe

”Lastentarhanopettajan työroolin pitää olla hillitty.”

Tässä kokijatyypissä korostuu erityisesti negatiivisten tunteiden säätely sekä lastentarhanopettajan työrooli hillittynä ja turvallisen tasaisena aikuisena.

Negatiivisia *tunteita herättävät tilanteet*, joissa lapsi saa kiukuttelukohtauksia tai kieltäytyy leikistä ja toiminnasta. Opettajan *tunnekokemukset* ovat huolta, ärsyttymistä, turhautumista ja raivostumista.

Lastentarhanopettajan tulisi *säädellä* negatiivisia tunteita. Lastentarhanopettaja ei voi esimerkiksi näyttää olevansa vihainen; hän voi sanoa sen lapselle ja joskus tarpeen tullen korottaa ääntään, mutta ei voi näyttää olevansa vihainen. Lastentarhanopettajan pitää olla hillitty ja turvallisen tasainen. Työpäivän aikana tunteiden säätelyä auttaa se, kun voi mennä pukuhuoneeseen ja laittaa hetkeksi oven kiinni. Myös työkaverin voisi pyytää lapsiryhmään hänen tilalleen tarpeen vaatiessa. Lastentarhanopettaja kertoo oppineensa olemaan tasainen ja hillitty. Kuitenkin tunteiden säätelyn kannalta haastavia ovat tilanteet, joissa joku lapsi saa hänet ärtymään esimerkiksi kieltäytymällä kuuntelemasta häntä. Tunteiden säätelyllä pyritään siihen, että lapset oppisivat tunteiden säätelyä ja sanoittamista sekä oppisivat ratkaisemaan tilanteita ilman väkivaltaa aikuisen esimerkin avulla.

Lastentarhanopettaja *ilmaisee tunteitaan* hillitysti puhumalla. On tärkeää, että aikuinen sanoittaa tunteitaan lapsille ja kertoo, miltä hänestä tuntuu. Lastentarhanopettaja saa ilmaista työstä tulevaa iloa ja positiivisia tunteita, mutta negatiivisissa tunteissa pitää osata samalla hillitä itsensä ja ilmaista se, että nyt tuntuu pahalta. Lastentarhanopettaja kokee lasten olevan vielä niin pieniä, etteivät he ymmärrä tai voivat käsittää väärin aikuisten tunteet. Lastentarhanopettaja hyötyy tunteiden ilmaisemisesta siinä mielessä, että aikuisen sanoittaessa tunteitaan myös lapset oppivat jotakin. Lastentarhanopettaja kokee, ettei tässä työssä voi eritellä työminää eikä työtä jaksa tehdä, jos patoaa kaikki tunteensa.

Neljäs kokijatyyppi

”Lapsille pitää opettaa, millaisissa tilanteissa ja miten tunteita saa näyttää.”

Tässä kokijatyypissä korostuu tunteiden ilmaisemisen ja säätelyn opettamisen merkitys; ilmaisemalla avoimesti tunteitaan lapsille aikuinen samalla opettaa heille, että tunteita saa ja pitää ilmaista, ja samalla lapset oppivat, miten ja millaisissa tilanteissa tunteita voi ilmaista.

Negatiivisia **tunteita herättävät tilanteet**, joissa lapsi on levoton tai hänellä on voimakkaita tunteita, joita pitää säädellä. Myös fyysisen koskemattomuuden rikkoutuminen sekä tilanne, jossa lapsi käy pyyhkimässä taululta pitkään valmistellun aamutuokion, ovat haastavia ja herättävät voimakkaita tunteita. Opettajan **tunnekokemukset** ovat voimakasta harmistusta, ärtymistä, suuttumusta, turhautuneisuutta, huolestuneisuutta, riittämättömyyden tunteita ja pettymystä. Lastentarhanopettaja pyrkii pääsemään mahdollisimman pian yli tunnetiloista, mutta pohtii usein töissä heränneitä huolenaiheita vielä kotonakin.

Lastentarhanopettaja kertoo **säätelvänsä** tunnetilaansa hengittämällä hetken aikaa syvään, ja oikein hankalan tilanteen edessä antavansa lapsiryhmän toisen aikuisen haltuun ja kertovansa asiasta henkilölle, joka pystyy auttamaan häntä. Tunteiden säätely on erityisen vaikeaa tilanteissa, jotka edellyttävät lasten tunteiden säätelyä. Lastentarhanopettaja kokee tunteiden säätelyn avulla pyrittävän siihen, että lapselle kasvaisi terve itsetunto ja terve tapa toimia sekä rohkeus näyttää omia tunteitaan ja olla oma itsensä. Lastentarhanopettajan pitäisi pyrkiä siihen, etteivät tunteet vaihtelisi nopeasti ääripäästä toiseen ja että voimakkaita negatiivisia tunteita olisi hyvä ainakin liennyttää. Lastentarhanopettajan tulisi pystyä havainnoimaan itseään ja tunnistamaan tunteensa.

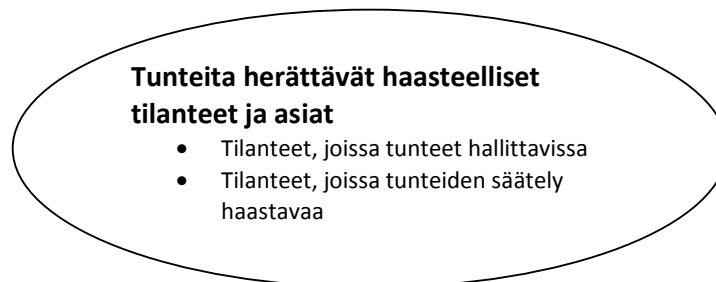
Tunteiden ilmaiseminen tuo aitoutta opetus- ja kasvatustilanteisiin sekä avoimuutta lasten ja aikuisten väliseen vuorovaikutukseen. Tunteet kuuluvat ihmisen elämään. Lastentarhanopettaja kokee kaikkien tunteiden olevan sallittuja tiettyjen rajojen sisällä. Mieliala näkyy koko olemuksesta ja lastentarhanopettaja kertoo ilmaisevansa tunteitaan aika avoimesti sekä lapsille että työkavereille. Lastentarhanopettajan tavoitteena on opettaa lapsille, että tunteita saa ja pitää näyttää sekä osoittaa, millaisissa tilanteissa tunteita voi näyttää ja kuinka voimakkaasti.

5.2 Lastentarhanopettajien kokemukset sisältöalueittain

Tässä luvussa kuvataan ilmiön keskeisiä merkitysisältöjä yleisesti eli koko aineistoa koskien. Kuvauksessa edetään sisältöalueesta toiseen, vaikka perinteisesti fenomenologisen yleisen merkitysrakenteen kuvaus pyritään tekemään häivyttämällä sisältöaluejaottelu. Tekemäni ratkaisu kuitenkin ehkä auttaa lukijaa hahmottamaan paremmin tätä laajaa kokonaisuutta.

5.2.1 Tunteita herättävät haasteelliset tilanteet ja asiat

Ensimmäinen yleinen sisältöalue-ehdotelma koskee tunteita herättäviä haastavia tilanteita ja asioita. Tunteita herättävät haastavat tilanteet ja asiat voidaan jakaa *tilanteisiin, joissa tunteet ovat hallittavissa* sekä *tilanteisiin, joissa tunteiden säätely on haastavaa*. Kuviossa 2 on kuvattu sitä koskevien merkitysisältöjen keskeinen variaatio.



Kuvio 2. Sisältöalueen ”Tunteita herättävät haasteelliset tilanteet ja asiat” merkitysisältöjen keskeinen variaatio.

Tilanteet, joissa tunteet ovat hallittavissa

Kaikilla lastentarhanopettajilla kielteisiä tunteita herättävät tavalla tai toisella arkiset tilanteet kuten siirtymä- ja ruokailutilanteet, lasten lievempien tunteiden säätely ja lasten välisten riitojen selvittely sekä lapsen käyttäytyminen levottomasti tai kieltäytyminen toimimasta odotusten mukaisesti. Nämä kaikki ovat kuitenkin tilanteita, joissa tunteet ovat hallittavissa. Liitän hallittavissa oleviin tunteisiin myös huolen tunteen, koska se on kuitenkin tunne, jonka aikuinen pystyy hallitsemaan mielessään, vaikka se usein onkin pitkäkestoinen tunne.

Kokijatyyppin yksi lastentarhanopettaja kokee kielteisiä tunteita, kuten tuohtumusta ja turhautuneisuutta, erityisesti siirtymätilanteissa sekä tilanteissa, joissa joutuu säätelemään lasten tunteita ja selvittämään lasten keskinäisiä riitoja. Myös lapsen levottomuus ja äkkipikaisuus herättävät negatiivisia tunteita kuten huolestuneisuutta ja riittämättömyyden tunteita. Lastentarhanopettaja kertoo myös tunteneensa järkytystä lapsen kerrottua, että hänen isänsä oli lyönyt häntä päähän.

”Se että asiat ei oikeen suju sillä lailla kun on ajatellut ja niihin liittyy usein sellaista levottomuutta ja sitten pieniä käsirysyjä ja semmosia että joutuu selvittämään lasten asioita ja kiukutelua ja itkua niin ne on semmoset tilanteet joissa niin niitä [kielteisiä tunteita] tuntee.”(H1)

Kokijatyyppin kaksi lastentarhanopettaja kertoo kielteisiä tunteita, kuten harmistuneisuutta ja ärtymystä, herättävän esimerkiksi ruokailutilanteiden, jos ne ovat kovin levottomia eivätkä suju kuten pitäisi. Lastentarhanopettaja kertoo tunteneensa harmistusta tilanteessa, jossa hän ei saanut selvitettyä kahden pojan välistä riitaa loppuun asti. Lastentarhanopettaja kertoo kokeneensa huolta tilanteessa, jossa lapsi ikävoii äitiään ja vaikutti masentuneelta.

”— tää on semmonen poika, jonka kanssa mä oon käynny tosi paljo haastavia tilanteita ja sit hää tuli yks päivä vaan siihen mun luo ja sano et hällä on äitiä ihan hirvee ikävä — hän oli menossa isälle sinä päivänä— ja mä otin syyliin — ja pidin pitkän ajan ja sitte hän sano et voisinko mä leipoo häntä, kun meil oli siis vuorovaikutuksessa [vuorovaikutusleikkiryhmässä] sitä leipomista. Ja sit mä leivoin mut hää oli jotenki semmonen niin kuin melkein niinku masentunu et hällä on semmosia hetkiä mun mielestä joissa on vähän semmosta niinkun että jotenkin pitäs kohottaa sitä et ai ku sä oot ihana. Et tää on semmonen huoli kanssa joka on kulkenu, mut se oli semmonen tilanne jossa mulla oli tosi huoli siitä että miten se lapsi pärjää niinku kahden kodin välillä.” (H2)

Kokijatyyppin kolme lastentarhanopettaja kokee kielteisiä tunteita, kuten huolta, kiukkua, suuttumusta, ärsyyntymistä, turhautumista ja raivostumistakin tilanteissa, joissa lapsi saa kiukkukohtauksen ja kieltäytyy toimimasta niin kuin pitäisi eikä mikään keino tunnu auttavan. Lastentarhanopettaja kokee myös jatkuvaa huolta lapsesta, joka ei leiki muiden lasten kanssa.

” — Matias ku se kieltäytyy toiminnasta. Mä oon tänne [päiväkirjaan] laittanu näitä esimerkkejä että esimerkiks yritin selittää että miten ja miksi pitää osallistua ja mistä on kysymys, niin lapsi työntää sormet korviinsa eikä suostu kuuntelemaan. Ja sitten yritin ottaa niinku syyliin että tuu tähän niin mä kerron sulle nii sit rupee rimpuilee vastaan ja yrittää lyödä mua ja ei suostu katsomaan silmiin ja sitä rataa—. Tota sitten Maisasta on jatkuvasti huoli ku kieltäytyy leikkimästä toisten lasten kanssa, ni se on semmonen että joinakin päivinä sitä tulee vaan enemmän niitä.. Et sitten kun joskus iltapäivällä se oikeen villiintyy leikkimään jossain kuralätäköissä niin sit se huoli niinkun hetkeksi hälvenee mut se on jatkuvasti olemassa se huoli.”(H3)

Kokijatyyppin neljä lastentarhanopettaja kokee kielteisiä tunteita, kuten turhautumista, yrittäessään rauhoittaa levotonta lasta ja joutuessaan muistuttamaan lapsia samoista asioista. Myös lapsen tunteiden säätely herättää tunteita; lohduton olo tulee, kun lasta harmittaa joku asia, mitä hän ei pysty tuomaan esille eikä tilanne tunnu menevän ohi.

”— jos jonku lapsen kanssa on koko aamun tehny töitä että vaikka lapsi on kauheen levoton että yrittää rauhoittaa sitä lasta ja yrittää sitte saaha sitä asetumaan johonki pitkäkestosempaan hommaan ettei mee semmoseks vaeltamiseksi, ni se monesti aiheuttaa semmosen turhautuneisuuden että miks nää mun sanat tai teot ei tehoo niinku mä olisin ajatellu.” (H4)

Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että myös lapsissa olevat piirteet, kuten esimerkiksi levottomuus ja äkkipikaisuus, herättävät tunteita, kuten riittämättömyyden tunteita ja huolta. Omasta temperamentista poikkeavat piirteet lapsessa herättävät eniten tunteita. Keltikangas-Järvisen (2004, 66) mukaan lapsen haastava käyttäytyminen on yhteydessä hänen temperamenttipiirteisiinsä, ja usein haastavat lapset ovat niin kutsutun *vaikean temperamentin* lapsia. Vaikeaan temperamenttiin kuuluu, että lapsen kaikki sopeutuminen johonkin uuteen kestää pitkään ja ensireaktio kaikkeen uuteen, kuten uusiin ihmisiin ja uusiin sosiaalisiin tilanteisiin, on vetäytyminen, varautuneisuus ja tilanteiden välttäminen. Lapsen reaktiot ja protestit ovat voimakkaita. Hän itkee herkästi, usein ja pitkään, ja turhautuessaan hän paiskoo ovia ja heittelee tavaroita. Hän on usein ärtyisä ja huonolla tuulella.

Tässä tutkimuksessa pyysin lastentarhanopettajia arvioimaan omaa temperamenttiaan Keltikangas-Järvisen (2004) kategorioiden (helppo, hitaasti lämpenevä ja vaikea temperamentti) mukaan. Lastentarhanopettajat mainitsivat olevansa joko helppoja tai hitaasti lämpeneviä, ja olivat yhtä mieltä siitä, että erilaisen temperamentin omaavat lapset herättävät tunteita. Kukaan ei kuitenkaan varsinaisesti maininnut, että erityisesti vaikean temperamentin lapset olisivat herättäneet eniten tunteita. Tämä voi tosin johtua siitä, etten esitellyt lastentarhanopettajille kovinkaan tarkkaan erilaisia temperamenttipiirteitä.

Tilanteet, joissa tunteiden säätely on erityisen haastavaa

Tunteiden säätelyn kannalta haastavia tilanteita ovat tilanteet, joissa oma tai toisen ihmisen fyysinen koskemattomuus on uhattuna sekä tilanteet, joissa joutui selvittämään lapsen voimakkaita tunnetiloja. Kokijatyyppin kaksi lastentarhanopettaja kokee erityisen haastaviksi tilanteet, joissa rikotaan omia lapsena saatuja kasvatustutuksia ja -arvoja. Tunteiden säätely tuntuu erityisen vaikealta tilanteissa, jotka on itse

oppinut oikeiksi ja vääriksi ja jotka eivät toteudu nykyelämässä. Tunteiden hallinnassa joutuu olemaan todella tarkkana silloin, kun fyysinen koskemattomuus on uhattuna.

”–et ne asiat jotka kohdistuu semmisiin et mitkä arvot minulle on annettu pienenä elikkä esimerkiks fyysinen koskemattomuus niin se herättää tosi paljon niinku tunteita ja siinä pitää olla tosi skarppina että et sä kykenet niinku hallitsemaan sen aikuismaisesti ettei se tunne lyö yli.” (H2)

Kokijatyypin kaksi lastentarhanopettaja kertoo myös tilanteesta, jossa joutui rauhoittelemaan lapsen voimakasta tunnetilaa. Tilanteet, joissa joutuu säätelemään lapsen voimakkaita tunnetiloja, vaikuttavat pitkään lastentarhanopettajan mielessä.

”– Semmonen se on tosi haastava tilanne oli viime vuonna, että yksi lapsi oli niin vihanen että mä yritin jotenkin luovia leikkinurkkauksesta missä oli pieniä lapsia ja puupalikoita ja tavaroita et hän ei ala heittelee niinku muita niillä. Me mentiin hakemaan tyyny ja mentiin pieneen tilaan ja mä sanoin et nyt sä saat heitellä tyynyä niin paljon kun haluat, hyppiä sen päällä, huutaa ja hän tota ihan hiki päässä -mä en muista sitä aikaa mut se oli pitkä aika kun hän teki sitä- ja sitten hän oli ihan niinku hiestä märkä ja seiso ja mä sanoin et tuu mun syliin. Ja hän kietoutui ihan niinku apina ja tota mä pidin häntä sylissä, ja se oli jotenki niinku ne vaikuttaa ihan hirveen pitkään semmoset asiat.” (H2)

Kokijatyypin kolme lastentarhanopettaja kokee, ettei töissä ole tullut vastaan tunteiden kannalta erityisen vaikeaa tilannetta, mutta hän kokee tunteiden säätelyn haasteelliseksi tilanteissa, joissa lapsi saa hänet ärtymään esimerkiksi kieltäytymällä kuuntelu- ja katsekontaktista hänen kanssaan. Silloin hänen pitää hillitä itsensä ja kertoa lapselle että ei ole kivaa kun et tee asioita joita sinun kuuluisi.

Kokijatyypin neljä lastentarhanopettaja kokee tunteiden säätelyn erityisen vaikeaksi tilanteissa, joissa lapsi käyttäytyy aggressiivisesti tai on voimakkaan tunnetilan vallassa. Hän kokee, että voimakkaissa kiukkutilanteissa lapsen suruun lähtee helposti mukaan. Lastentarhanopettaja kertoo tilanteesta, jossa impulsiivinen, isokokoinen poika, jolla oli tapana vahingoittaa itseään pettymystilanteissa, oli riidellyt toisen lapsen kanssa ja hakkasi pettyneenä päätään tiiliseinään. Hän yritti estää poikaa, mutta isokokoisena hän aina pääsi lipeämään otteesta. Hän koki epätoivoa siitä, ettei voinut auttaa poikaa. Hän koki myös pettymystä ja huolta pojan suhteen.

Lastentarhanopettaja kertoo myös tunteiden kannalta haastavasta tilanteesta, jossa lapsi oli käynyt pyyhkimässä hänen pitkään valmisteleman aamutuokion pois taululta.

”– Tai sitte yhdellä kertaa kun mä olin pitkään valmistellu yhtä aamutuokiota ja sitte mä huomasinki ku mä olin ollu 5 minuuttia huoneesta pois että yks lapsi

oli käyny sen kaikki pyyhkimässä sieltä pois mitä mä olin kirjottanu valkotalulle, ni silloin kyllä täytyy sanoo et silloin mua suututti aika tavalla, mutta siitäki oli vaan päästävä yli.” (H4)

”— Tai sitten jos on hyvin tämmösiä voimakkaita kiukkutilanteita tai että sitä lasta harmittaa joku asia hirveesti ni silloin siihen suruun lähtee aika helposti mukaan.” (H4)

Raatikaisen (1990, 98) mukaan ihmiset menevät usein helposti mukaan toisen tunnetilaan, varsinkin jos itsellä on samalla tunteiden virtapiirillä² olevia asioita. Itkun vaikutuksesta aivoihin syntynyt virtapiiri purkautuu, mutta tilanteen selvittäminen edellyttää asian sanallista käsittelemistä. Jos asiaa ei selvitetä, käyttäytyminen pysyy kyseisessä virtapiirissä.

Tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajat kertoivat erilaisten lasten käyttäytymisen herättävän tunteita, mutta erityisen haastaviksi koettiin voimakkaita tunteen purkauksia saavat lapset sekä levottomat lapset. Kokijatyyppin kolme lastentarhanopettaja mainitsi tunnetasolla haastavaksi myös lapsen, joka vetäytyi leikeistä. Nämä havainnot tukevat aiempia Suomessa tehtyjä tutkimuksia, joiden mukaan sekä sosioemotionaalista erityistukea tarvitsevat että arat ja vetäytyvät lapset koetaan kaikkein haasteellisimmiksi lapsiksi päiväkodissa (Rouvinen 2007, 97–98, 103).

Tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajat kokivat tunteiden säätelyn kannalta haastaviksi ne tilanteet, joihin liittyi lasten voimakkaiden tunteiden säätely. Myös Kokkosen (2010, 47–49) mukaan haasteita tunteiden säätelylle tuovat tilanteet, jotka edellyttävät toisten ihmisten tunteiden säätelemistä. Erityisesti kokijatyyppien kaksi ja neljä lastentarhanopettajat kertoivat tilanteista, joissa olivat joutuneet säätelemään lapsen voimakkaita tunnetiloja viemällä lapsen rauhalliseen tilaan ja pitämällä häntä sylissä. Aron (2011b, 108–109) mukaan joillakin lapsilla ongelmia aiheuttavat tunteiden nopea ja voimakas viriäminen, minkä vuoksi lapsi ei kykene säätelemään käyttäytymistään tunteen yllättäessä. Tällöin lapsi tulistuu nopeasti ja ilmaisee sen voimakkaasti, mikä aiheuttaa ongelmia lapsen ja ympäristön välille. Joillakin lapsilla puolestaan on vaikeuksia rauhoittua voimakkaiden tunnekokemusten jälkeen, minkä vuoksi lapsi tarvitsee enemmän aikuisen tukea selvitäkseen tunnemyrskystään. Haastavalle lapselle ei riitä tavanomainen rauhoittava puhe ja syliin ottaminen vaan hän saattaa tarvita paikallaan pitelemistä, siirtymistä pois tilanteesta, pitkää keskustelua

² Tunteiden virtapiiri ottaa vastaan impulsseja niiltä aivokuoren alueilta, jotka ovat yhteydessä aistihavaintoihin, ajatteluun ja motoriikkaan. Se johtaa impulssit septumin alueelle, missä tunteet koetaan, ja sieltä edelleen hypothalamukseen ja ylös aivokuoreen, mistä virta sitten kulkee saman reitin. (Egidius 1981.)

tai vain rauhallista aikaa poissa voimakkaita tunteita herättävien ärsykkeiden luota. Tällaiset ominaisuudet voivat liittyä lapsen myötäsyttyisiin ominaisuuksiin, ja usein näin käyttäytyvää lasta kuvataankin temperamentiltaan hankalaksi tai haastavaksi. (Aro 2011b, 108–109.)

Haastava käytös herättää kasvattajassa herkästi kielteisiä tunteita, kuten turhautuneisuutta, suuttumusta ja jopa vihaa (Eklund & Heinonen 2011, 229–232). Ammatillinen koulutus ei suojaa kielteisiltä tunteilta, joita lapsen haastava käytös voi herättää aikuisessa. Yleinen kokemus on, että haastavasti käyttäytyvän lapsen kanssa työskennellessään työntekijä tuntee itsensä keinottomaksi ja riittämättömäksi. Vuorovaikutustilanteissa heräävät kielteiset tunteet saavat ammattilaiset usein hämilleen, vaikka tunteet ovat sallittuja myös heille. Tällaisten kokemusten myötä työntekijän vuorovaikutus lapsen kanssa saattaa vähitellen ajautua kielteiseksi ja hankalaksi, ja lopulta voidaan päätyä kielteisen vuorovaikutuksen noidankehään, jossa niin kasvattaja kuin lapsikin kokevat epäonnistuvansa. Tämä vie voimia aikuiselta, ja se voi aiheuttaa lapsen tunne-elämään ja sosiaaliseen toimintaan vaikeuksia, jotka ovat erityinen riski lapsen kehitykselle. Työntekijän onkin pidettävä huoli siitä, ettei hän valitse toimintatapojaan tunteidensa perusteella vaan etsii kielteisten toimintatapojen tilalle myönteisen tavan toimia. (Linnove & Kivijärvi 2011, 149, 159.)

Kyetäkseen myönteiseen vuorovaikutukseen ärtymystä ja keinottomuuden tunteita herättävissä, toistuvissa tilanteissa ammattilaisen tulisi oppia tunnistamaan ja hallitsemaan kielteisiksi kokemansa tunteet ja käyttämänsä puolustusmekanimit. Kasvatuksen ammattilaisten on oltava tietoisia lapsen käyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä ja heidän pitää tunnistaa myös oma suhtautumisensa ja sen vaikutus lapsen käyttäytymiseen. (Linnove & Kivijärvi 2011, 150.) Omien kasvatuskäytäntöjen ja toimintatapojen kriittinen tutkiminen vaatii kasvattajalta riittävän tervettä itsetuntoa tai kasvattajan oman itsetunnon vahvistamista, koska vain omaan toimintaan kohdistuva kriittinen reflektio ja sitä kautta tapahtuva tietoisuuden tason nousu voi johtaa muutokseen kasvattajan toiminnassa (Koivisto 2011, 45). Joskus voi olla myös tarpeellista siirtää tilanteen hoitaminen toiselle työntekijälle tai miettiä, miten pystyisi olemaan provosoitumatta lapsen käytöksestä (Linnove & Kivijärvi 2011, 159).

Rautamies, Laakso & Poikonen (2011, 205–206) pitävät tärkeänä, että ammattilainen pyrkii tunnistamaan tunteita, joita hänessä herää vuorovaikutuksessa haastavasti käyttäytyvän lapsen kanssa ja pohtii, miten tunteet heijastuvat vuorovaikutukseen

sekä lapsen että tämän vanhempien kanssa. Tunteiden säätelyn merkitys korostuu, sillä kasvattajan tulisi kyetä säilyttämään myönteinen, ammattimainen vuorovaikutussuhde lapseen ja vanhempiin huolimatta arjen haastavien tilanteiden herättämistä tunteista. Keinottomuuden tunne sekä kielteinen käsitys lapsesta johtavat usein toimimattomiin kasvatuskäytäntöihin sekä vaikeuksiin vuorovaikutuksessa, jotka puolestaan edelleen vahvistavat sekä lapsen kielteistä käsitystä itsestään että ei-toivottua käyttäytymistä. Samankaltaisina toistuvat tilanteet ja voimakkaat tunteet synnyttävät helposti uskomuksia, jotka alkavat ohjata käyttäytymistä itseään toteuttavien ennusteiden tapaan. Toistuva avuttomuuden kokemus voi johtaa epäonnistumista ennakoiviin uskomuksiin tai ilmetä jo valmiina uskomuksena lapsen syyllisyydestä ja kielteisenä asenteena häntä kohtaan.

Tässä tutkimuksessa kaikki lastentarhanopettajat pitivät omien tunteiden tunnistamista tärkeänä. Heidän näkemyksissään korostui myös ammattiroolin merkitys sekä se, että lastentarhanopettaja pystyy tarvittaessa jättämään tunteet taka-alalle. Vaikka toisen aikuisen kanssa olisi tapahtunut jokin tunteita herättävä tilanne, lastentarhanopettajat kertoivat pystyvänsä hallitsemaan tunteensa mennessään sen jälkeen lapsiryhmään.

”– Mutta jos on vaikeita asioita ja vaikeita negatiivisia tunteita niin se tietysti vaikuttaa myöskin siihen mielialaan, mutta eri tavalla. Mutta tota kyllä mun mielestä tota mää osaan myöskin jättää tunteet taka-alalle silloin kun on tarpeen.”(H1)

”Mä luulen että mä osaan sen eritellä niinku sen tunteen niinku et onko jos se on sen aikuisen tunne ollu, sen vanhemman tunne, ni aika pitkälle sillä tavalla se on niinku meidän juttu, et se ei yhdisty siihen lapseen elikkä se tunne mikä mulla on siihen lapseen ni on ihan eri juttu tavallaan. -- mä oon jossain vaiheessa elämäni oppinu erottamaan sen et mikä on niinku mun tunne ja mikä on sen toisen tunne, ja se on semmonen hirveen etu.” (H2)

”–negatiiviset tunteet, niinku vaikka jonku harmistuneisuuden tunne, nii siitä vaan pitää pyrkiä pääsemään yli sitte heti kun se tilanne on jollain tavalla selviny. Et jos vaikka joku jonku lapsen joku asia suututtaa, vaikka nyt se taulunpyyhkimisjuttu, et ei sitä voi jäädä kantamaan pitkään, et siitä vaan pitää päästä yli koska se sitten vaikuttaa myös niihin kaikkiin muihinki lapsiin että eikä pelkästään siihen joka sen typerän tempun on tehny.” (H4)

Ihmisten kokemat tunteet eivät tyypillisesti ole samat kaikkia kanssaihmissä kohtaan. Joskus kemiaat kohtaavat hyvin, joskus taas eivät oikein mitenkään. Tämä on luonnollista. Yhtälailla lapset kokevat näin myös aikuisten suhteen. Myötäeläminen ja roolinotto ovat tärkeitä välineitä toisten ihmisten kokemien tunteiden ymmärtämiselle.

Emotionaalisesti herkstä aikuisesta välittyy mielikuva myös helposti lähestyttävästä aikuisesta, mikä on lapselle erittäin tärkeä tunne. (Holkeri-Rinkinen 2011, 87–88.)

Haastavien lasten ja varsinkin ison lapsiryhmän ohjaaminen voi herättää aikuisessa epävarmuuden tunteita omista valinnoista, tyytymättömyyttä omaan toimintaan haastavassa tilanteessa, osaamattomuutta, häpeää ja syyllisyyttä. Pitkään jatkuessaan tällaisten tunteiden sietäminen koettelee aikuisten jaksamista ja sitä kautta kykyä toimia kasvattajana. Kasvattaja pystyy paremmin hillitsemään lapsen haastavan käyttäytymisen aiheuttaman tunnekuohun itsessään, kun hän tietää osaavansa toimia lapsen parhaaksi ja että vähentää tehokkaasti ongelmakäyttäytymistä. (Eklund & Heinonen 2011, 229–234.)

Kokemuksia tunteiden säätelyn epäonnistumisesta

Kokijatyyppin kaksi lastentarhanopettaja kertoo tilanteesta, jossa koki epäonnistuneensa tunteiden säätelyssä menettäessään tunteidensa hallinnan tytön pyllistäessä jumpassa.

”Yks semmonen tosi epäonnistumisen esimerkki oli kun me oltiin jumpassa, ja tota nin meil oli jumpassa aina useesti muutama semmonen joka ei osallistunu toimintaan tai alottivat tekee jotain muuta, lähtivät juoksemaan. Ja sit useemman kerran pyydettiin heitä mukaan siihen toimintaan, se ei onnistunu ja sitten yks tyttö vetäsi housut alas ja pyllisti. Ja se oli niinkun semmonen piste et mä tajusin et nyt mä en hallitse itteeni ja mä kävin suoraan sen lapsen luo, otin sitä kädestä ja vein sen sinne oven taa. Mä olin tosi vihanen ja must tuntu et mulla meni niinku se tunne yli et tämmöstä ei voi tehdä täällä—” (H2)

Tunnetila laukesi, kun lastentarhanopettaja sai kerrottua lapselle olevansa todella vihainen ja että näin ei voi tehdä. Tajuttuaan tilanteen typeryyden hän rauhoittui ja selitti lapselle, että jumpassa pitää osallistua kaikkeen ja että hänen käyttäytymisensä ei tuntunut mukavalta. Ensimmäinen reaktio tilanteessa oli kuitenkin se, kun hän tunsu, kuinka tunne otti vallan. Jälkeenpäin hän tajusi, ettei edes pyytänyt lasta mukaansa vaan hän oli todella vihainen, meni vain ja otti lasta kädestä. Hän olisi toivonut voivansa käydä tilanteen jälkeen läpi omat tunteensa ja kuinka pystyi hallitsemaan niitä sekä mitä oli tästä oppinut.

Kokijatyyppin neljä lastentarhanopettaja kertoo tilanteesta, jossa olisi toivonut voivansa säädellä tunnetilaansa paremmin. Tilanteessa impulsiivinen ja aggressiivinen poika suuttui ja löi häntä monta kertaa.

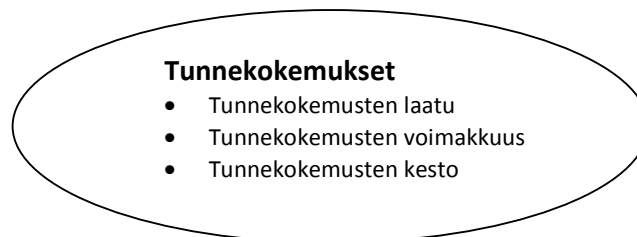
”–yks semmonen poika joka oli hyvin impulsiivinen ja aika aggressiivinenki sekkä henkisesti että fyysisesti toisia kohtaan, ja tää lapsi herätti mussa kyllä siis

tosia suuria tunteita, sekä onnistumisia mutta sitten myös paljon näitä tämmösiä negatiivisia. Mää koin semmosen tilanteen että se poika suuttu mulle, ku mää tein jotaki semmosta mikä ei ollu hänen mielensä mukaan ulkona, ja sitte tää lapsi tuli ja se löi mua useemman kerran, ni silloin mulle tuli semmonen tunne että että en tiää miten tästä selvitään. Mutta silloin mää ihan oikeesti suutuin ja mä sanoin sille pojalle et nyt on kuule semmonen juttu että et ei oo olleenaan hyvä juttu, ja –no en ois saanu toki suuttua niin paljoa mutta se on yks tilanne millon olis pitäny toimia ehkä toisin, mutta se tuli niin äkkiä ja jotenki arvaamatta että siihen ei osannu ehkä suhtautua silleen niinkun ois pitäny.”(H4)

Tilanne päättyi yllättäen, kun poikaa tultiin hakemaan. Pojan isä näki tapahtuman mutta ei reagoinut asiaan millään tavalla. Lastentarhanopettaja koki olevansa sellaisessa mielentilassa, ettei pystynyt kertomaan isälle tapahtuneesta. Hän kuitenkin koki, että asia olisi pitänyt käydä siinä tilanteessa läpi. Hän oli pettynyt paitsi omaan ja pojan käytökseen myös isän reagoimattomuuteen. Tapahtunutta käsiteltiin muutaman päivän kuluttua pöydän ääressä.

5.2.2 Tunnekokemukset

Toinen yleinen sisältöalue-ehdotelma koskee lastentarhanopettajan tunnekokemuksia, joihin kuuluvat tunnekokemusten laatu, voimakkuus ja kesto. Kuviossa kolme on esitetty sitä kuvaavien merkityssisältöjen keskeinen variaatio.



Kuvio 3. Sisältöalueen ”Tunnekokemukset” merkityssisältöjen keskeinen variaatio.

Tunnekokemusten laatu

Lastentarhanopettajat tuntevat työssään sekä positiivisia että negatiivisia tunteita. He tuntevat kiukkua, ärtymystä, suuttumusta, turhautuneisuutta, harmistuneisuutta, huolestuneisuutta, pettymystä ja riittämättömyyttä, mutta myös paljon iloa, tyytyväisyyttä, ystävällisyyttä, arvostamista, omistautumista, mielihyvää, innostusta, positiivista hämmästyttä, ylpeyttä ja tyydytystä. Usein lastentarhanopettajat kertoivat tuntevansa tuohtumusta ja turhautuneisuutta. Erityisesti voimakkaita tunteita herättävissä tilanteissa lastentarhanopettajat kertoivat tuntevansa suuttumusta, raivostumista, huolta

sekä kyvyttömyyttä auttaa lasta esimerkiksi hänen tunnemyrskyssään tai voimakasta ärtymystä lapsen käyttäytyessä omien arvojen vastaisesti.

Haastavat kasvatusta ja vuorovaikutustilanteet lapsen kanssa synnyttävät päivähoiton työntekijässä monenlaisia tunteita, jotka heijastuvat hänen ja lapsen väliseen suhteeseen sekä laajemmin kasvatusyhteistyöhön (Isokorpi 2006). Haastavien kasvatusta ja vuorovaikutustilanteiden synnyttämiä tunteita voivat olla esimerkiksi huoli, ahdistus, avuttomuus, turhautuminen, epätoivo, kiukku, häpeä ja syyllisyys (Rautamies, Laakso & Poikonen 2011, 205). Tässä tutkimuksessa ainakin kokijatyyppien yksi, kolme ja neljä lastentarhanopettajat mainitsivat tunteneensa turhautuneisuutta jossakin tilanteessa. Huoli lapsesta tuli esille kaikkien lastentarhanopettajien puheissa. Kiukku, ärtymystä ja suuttumusta tunsivat kokijatyyppien kaksi, kolme ja neljä lastentarhanopettajat.

Tässä tutkimuksessa lapsen haastava käyttäytyminen herätti aikuisissa herkästi kielteisiä tunteita, kuten turhautuneisuutta, ärtymystä ja suuttumusta (ks. Eklund & Heino 2011, 229–232). Useimmiten lastentarhanopettajat mainitsivat tuntevansa turhautuneisuutta ja riittämättömyyttä huonosti sujuneissa siirtymätilanteissa, yrittäessään rauhoittaa ja saada levotonta lasta keskittymään tai yrittäessään saada lasta osallistumaan toimintaan. Linnove & Kivijärvi (2011, 149, 159) toteavatkin, että yleisen kokemuksen mukaan työskennellessään haastavasti käyttäytyvän lapsen kanssa työntekijä tuntee itsensä keinottomaksi ja riittämättömäksi. Myös Kontoniemen (2003, 122) tutkimuksessa opettajat kokivat usein riittämättömyyden tunteita siitä, ettei aikaa riitä kaikille ja kaikkeen, mikä herätti opettajissa myös syyllisyyden tunteita. Tässä tutkimuksessa kokijatyyppien kaksi lastentarhanopettajaa kertoi haastavasta tilanteesta, jossa lapsi oli kesken liikuntatuokion vetänyt housunsa nilkkoihin ja pyllistänyt. Tilanne oli vastoin hänen lapsena saamiaan kasvatusta ja herätti hänessä voimakasta suuttumusta. Linnove & Kivijärvi (2011, 149, 159) muistuttavatkin, että ammattillinen koulutus ei suojaa kielteisiltä tunteilta, ja että kielteiset tunteet ovat sallittuja myös ammattilaisille.

Lastentarhanopettajat tunsivat työssään kiukun, ärtymyksen, turhautuneisuuden, huolestuneisuuden ja riittämättömyyden lisäksi työssään myös iloa, tyytyväisyyttä, ystävällisyyttä, arvostamista, omistautumista, mielihyvää, innostusta, positiivista hämmästyttävää, ylpeyttä ja tyydytystä mutta myös. Kuten Kontoniemen (2003, 125) tutkimuksessa, myös tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että myös opettaja iloitsee oppilaansa

onnistumisesta saadessaan vaikeasti motivoitavan oppilaan ponnistelemaan ja onnistumaan, joten oppilaan onnistuminen on myös opettajan onnistumista. Tässäkin tutkimuksessa lastentarhanopettajat kertoivat erityisesti niiden lasten, joiden kanssa on ollut haastavia tilanteita, herättävän voimakkaita positiivisia tunteita onnistuessaan. Uskon, että tämä on lastentarhanopettajille erittäin palkitsevaa ja varmasti myös tärkeä voimavara heidän työssään.

Eksistentiaaliset eli paljastavat tunteet, kuten syyllisyys ja häpeä (ks. Lazarus & Lazarus 1994; Ihanainen 1995; Turunen 1990), olivat sellaisia tunteita, jotta pyörivät lastentarhanopettajien mielessä vielä työpäivän jälkeenkin. Kukaan lastentarhanopettajista ei maininnut tunteneensa voimakkaita defensiivisiä eli puolustavia tunteita kuten vihaa (ks. Ihanainen 1995; Turunen 1990) työpäivän aikana, mutta kaikki lastentarhanopettajat kertoivat tunteneensa vihan lievempiä muotoja kuten suuttumusta, kiukkua, ärtymystä, harmistuneisuutta ja tuohtumusta erilaisissa tilanteissa. Sen sijaan lastentarhanopettajat mainitsivat tuntevansa usein tasapainotunteita, joita ovat onni, ilo ja tyytyväisyys (ks. Ihanainen 1995; Perheentupa 1995). Koska tasapainotunteet syntyvät miellyttävistä elämäntilanteista ja paljastavat myönteisen puolen ihmisen tunne-elämästä, suojelevat kielteisiltä tunteilta sekä parantavat elämänlaatua (Lazarus ja Lazarus 1994, 9), voi olla, että usein koettuina juuri nämä tunteet antavat voimaa ja suojelevat lastentarhanopettajia voimakkailta negatiivisilta tunteilta.

Tunnekokemusten voimakkuus ja kesto

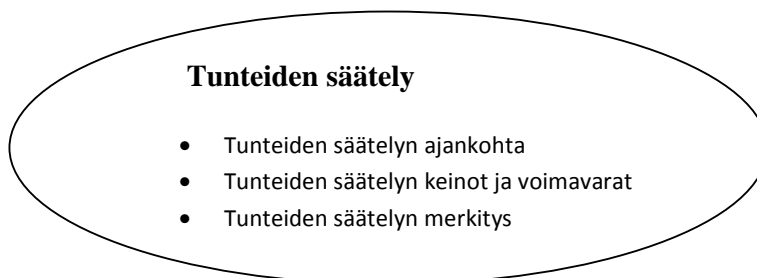
Kaikki lastentarhanopettajat kertoivat käsittelevänsä voimakkaimpia tunteita vielä kotonakin. Arjessa olevat tunteet ovat lyhytkestoisia, mutta voimakkaammat tunteet saattavat vaikuttaa vielä työpäivän jälkeenkin. Tunnetilan kesto riippuu tilanteen kestosta. Tunnetila kestää niin kauan kun tilanne on selvitetty. Positiiviset ja negatiiviset asiat heijastuvat pitkään, mutta negatiiviset asiat vaikuttavat aikuisen käytökseen jossakin taka-alalla. Ilo voi kestää useammankin tunnin, kun taas harmistuneisuuden tunteesta on vaan pyrittävä pääsemään yli. Kokijatyyppin neljä lastentarhanopettaja pohtii töissä heränneitä huolenaiheita sekä ilon ja onnistumisen hetkiä vielä kotonakin. Kokijatyyppin kolme lastentarhanopettajaa mietityttävät vielä kotonakin lapsen saamat kiukkukohtaukset ja niihin suhtautuminen sekä lapsen jumiutuminen tilanteissa. Syyllisyys, häpeä, harmitus ja nöyryytys sekä positiiviset tunteet ovat tunteita, jotka vaikuttavat vielä työpäivän jälkeenkin. Tunteiden nollaamisessa kotona auttavat liikunta, musiikki, ystävien kanssa oleminen sekä omat harrastukset.

Wagerin (1999, 329) mukaan voimakkaita tunne-elämyksiä kuvatessaan ihmiset korostavat usein negatiivisia tunteita ja vastoinkäymisiä, mikä voi olla yhteydessä siihen, että kielteisiksi koettuja perustunteita on paljon enemmän kuin myönteisiä. Keltikangas-Järvinen (2010, 173) lisää negatiivisten tunteiden olevan myös ilmeisempiä, helpommin osoitettavissa ja voimakkaammin vaikuttavia, vaikka tunteet liittyvät yhtä lailla myös positiivisiin kokemuksiin. Kulttuurin merkitys negatiivisten tunteiden korostamisessa on suuri ja kielteiset tunteet voivatkin kuulua olennaisena osana tietynlaiseen kulttuuriin (Isokorpi 2004, 10). Kulttuuri määrittää pitkälti sen, mitkä tunteet ovat sopivia ja millaisia tunteita ihminen ylipäänsä saisi kokea (Keltikangas-Järvinen 2010, 153).

Tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajat mainitsivat useammin myönteisen tunteen huolimatta siitä, että yritin korostaa tutkimuksessa haettavan haastavista tilanteista syntyviä tunteita. Voi myös olla, että lastentarhanopettajan ammatti-identiteetti sekä päiväkodissa vallitseva kulttuuri korostavat myönteisiä tunteita ja määrittävät pitkälti sen, mitkä tunteet ovat sopivia ja millaisia tunteita ihminen ylipäänsä saisi kokea (ks. Isokorpi 2004, 10; Keltikangas-Järvinen 2010, 153).

5.2.3 Tunteiden säätely

Kolmas yleinen sisältöalue-ehdotelma koskee tunteiden säätelyä, johon kuuluvat tunteiden säätelyn ajankohta, tunteiden säätelyn keinot ja voimavarat sekä tunteiden säätelyn merkitys. Tunteiden säätelyn ajankohdalla tarkoitetaan tunteiden säätelyn tapahtumista joko työpaikalla heti tunteen noustessa tai myöhemmin tilanteen jälkeen, työpäivän jälkeen kotimatalla tai kotona. Kuviossa 4 on esitetty tunteiden säätelyä kuvaavien merkitysisältöjen keskeinen variaatio.



Kuvio 4. Sisältöalueen ”Tunteiden säätely” merkitysisällön keskeinen variaatio.

Lastentarhanopettajat ovat yhtä mieltä siitä, että voimakkaita ja hallitsemattomia tunteita pitäisi osata säädellä. Kokijatyypin kolme lastentarhanopettaja on sitä mieltä, että negatiivisia tunteita tulisi säädellä:

”No kyl ne on ne semmoset negatiiviset tunteet että ei hirveesti semmosia suuria tunteenpurkauksia, että lähinnä se et mun mielestä lastentarhanopettaja ei voi esimerkiks näyttää sitä jos se on tosi vihanen, voi sanoa lapselle et nyt mä olen vihanen mutta ei voi niinku näyttää sitä sen kummemmin, että ei nyt ainakaan voi ruveta mitään tavaroita heittelee.. Että tota jotenki semmonen kauheen hiltitty ja semmonen turvallisen tasanen pitäis olla lasten kanssa ku ollaan. Kyllä joskus tarpeen tullen voi korottaa ääntään, sekin on ihan joskus tarpeen mut se että on semmonen tasanen.”(H3)

Kokijatyypien yksi ja kaksi lastentarhanopettajat korostavat sitä, että kaikkia tunteita saa ilmaista, mutta pitää osata säädellä käyttäytymistään eli kontrolloida tunnetta tunnetilan aikana. Kokijatyypin yksi lastentarhanopettaja kertoo säätelevänsä voimakkaita ja hallitsemattomia tunteita, jotka voivat loukata tai vahingoittaa toista tai aiheuttaa hämmennystä sekä lapsissa että työyhteisössä, esimerkiksi tukahduttamalla tunteen.

”Kyllä on joitakin semmosia tilanteita joissa mä voisin sanoa että mä niinku tukahdutan tunteeni. Esimerkiks semmonen tilanne, jossa mä voin arvioida että mä loukkaan sillä tunnetilalla toista, vaikka työtoveriani, tai että lapsi ei ymmärrä sitä mun tunnetilaa niin siinä tilanteessa.”(H1)

Neljännän kokijatyypin lastentarhanopettaja kertoi ilmaisevansa tunteitaan melko avoimesti niin lapsille kuin aikuisillekin, mutta liennyttävänsä voimakkaita tunteita. Lastentarhanopettajan pitäisi pyrkiä siihen, etteivät tunteet vaihtelisi nopeasti laidasta toiseen ja että voimakkaita negatiivisia tunteita olisi hyvä ainakin liennyttää. Lastentarhanopettajan tulisi pystyä havainnoimaan itseään ja tunnistamaan tunteensa.

”—pitäs pyrkiä siihen että ne tunteet ei vaihtele ihan laidasta toiseen nopeeteisesti koska se sitte aiheuttaa lapsille ristiriitaisia tunteita. Ja no sitte niitä negatiivisia tunteita ois hyvä kuitenkin liennyttää ainaki jos ne on hyvin voimakkaita, koska sitte siinä herkästi, jos esimerkiks suuttuu kauheesti, niin sanoo jotaki semmosta mitä ei pitäis, jos on oikeen sen tunteen vallassa. Mutta että kylä – se on tärkeä asia että pystyy itseensä sillee havainnoimaan ja tunnistamaan ne tunteet.”(H4)

Tunteiden säätelyn taito niin työ- kuin yksityiselämässäkin on edellytyksenä tasapainoisille ja sujuville ihmissuhteille. Ihmisten parissa työskentelevinä esimerkiksi opettajat joutuvat säätelemään omia tunteitaan ja niiden ilmaisemista tavallista enemmän. Tällainen niin kutsuttu tunnetyö kuormittaa tekijöitään, sillä ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa oleva tunnetyöläinen joutuu usein piilottamaan todelliset tunteensa ja ilmaisemaan sellaisia tunteita, joita ei aidosti koe. Tunnetyössä joutuu toisinaan myös liioittelemaan kokemiensa tunteiden ilmaisemista, jotta ammatin ja työpaikka-

kulttuurin kirjoittamattomat tunnesäännöt siitä, mitä tunteita on lupa näyttää ja miten niitä saa näyttää, kuka saa osoittaa tunteitaan ja kenelle sekä missä ja milloin mitäkin tunteita saa osoittaa (Ilmonen 1999, 319–320; Gross 1998), toteutuisivat. (Hargreaves 2000, 814; Kokkonen 2010, 115–119; Zammunter & Galli 2005, 355–363.)

Sekä pinnallinen tunteiden teeskenteleminen että tunneilmaisun rajoittaminen altistavat työntekijöitä stressaantumiselle, masentuneisuudelle, työuupumukselle ja työkyvyttömyydelle (Hargreaves 2000, 814; Kokkonen 2010, 115–119; Zammunter & Galli 2005, 355–363). Tunneyötä tekevien kannattaisikin välillä pysähtyä miettimään, voisiko omat tunteet ilmaista aidosti ja rakentavasti tukahduttamisen ja teeskentelemisen sijaan. Kansainvälisten tutkimusten mukaan esimerkiksi opettajat ovat tyytyväisempiä työhönsä voidessaan ilmaista todellisia tunteitaan (Zhang & Zhu 2008). Mikäli aitojen tunteiden ilmaiseminen tuntuu liian rohkealta, tunnetyöläiset voivat pinnallisen näyttelemisen sijaan turvautua tunteiden säätelyn taitoihinsa. Aiempia tunnekokemuksia muistelemalla tai tilannetta uudelleen arvioimalla voi houkutella esille tunteen, jota ei automaattisesti kyseessä olevassa tilanteessa tunne. Näin muistelemisen tai mielikuvien avulla voidaan aidosti muuttaa koettua tunnetta niin, että koetun ja ilmaistun tunteen välillä vallitsee hyvinvointia edistävä sopusointu. (Kokkonen 2010, 123–124.)

Opettajien odotetaan olevan riittävän taitavia säätämään omia tunteitaan myönteiseksi, koska myönteisyydellä on vaikutusta sekä oppilaiden oppimiseen että heidän hyvään käyttäytymiseensä oppitunneilla (Kokkonen 2010, 107; Moore & Kuol 2007, 87, 95). Opettajan tunteiden säätelytaidot vaikuttavat oppilaiden turvallisuuden tunteisiin ja luovat välittävän ilmapiirin, mikä puolestaan on elinehto oppimiselle. Tunteiden voimakkuus voi kuitenkin vaikuttaa oppimiseen pilaamalla turvallisen ilmapiirin tai olla tukematta oppimista (Moore & Kuol 2007, 95). Myönteisten tunteiden ilmaiseminen lähentää myös oppilaiden ja opettajan välejä, kun taas suuttumuksen ilmauksista seuraa pelkästään ristiriitoja heidän kanssaan (Spilt & Koomen 2009, 95). Oppilaiden silmissä myönteisenä ja aidosti välittävänä näyttäytyvän opettajan oppilaat ovat todennäköisemmin motivoituneita, avuliaita, yhteistyökykyisiä sekä sääntöjä noudattavia. (Kokkonen 2010, 107.)

Sutton (2004) on tutkinut peruskoulun opettajien tunteiden säätelyn tavoitteita ja strategioita. Hänen tutkimuksessaan lähes kaikki opettajat sukupuolesta tai opetusko-

kemuksen määrästä riippumatta raportoivat säätelevänsä tunteitaan. Tutkimuksen mukaan lähes kaikki opettajat säätelivät kielteisiä tunteita kuten suuttumusta ja turhautumista. Sama tulos saatiin myös tässä tutkimuksessa. Suttonin (2004) tutkimuksessa kolmasosa opettajista kertoi menettävänsä malttinsa epäonnistuessaan tunteiden säätelyssä. Tässä tutkimuksessa puolet lastentarhanopettajista kertoi tilanteesta, jossa oli epäonnistunut tunteiden säätelyssä. Molemmissa tutkimuksissa kävi myös ilmi, että noin puolet tutkimukseen osallistuneista opettajista sääteli myös myönteisiä tunteita kuten iloa, huumoria ja innostuneisuutta, tosin tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajat korostivat, että äärimmäisiä tunnepurkauksia niin ilossa kuin surussakin olisi syytä välttää. Suttonin (2004) tutkimuksessa sen sijaan opettajat säätelivät positiivisia tunteita, kuten iloa, innostusta ja huumoria, kasvattamalla niiden voimakkuutta tai pidentämällä niiden kestoja, koska uskoivat niiden auttavan oppilasta keskittymään ja motivoitumaan. Tutkimuksen mukaan opettajat ovat paljon luottavaisempia sen suhteen, että he pystyvät säätelemään positiivisia tunteitaan oppilaiden edessä kuin että he pystyvät vähentämään negatiivisia tunteitaan (Sutton, Mudrey-Camino & Knight 2009, 133–134).

Eri kouluasteilla opettavien työhön sisältyy monenlaisia tunteita nostattavia haasteita, joiden kanssa elämistä tunteiden säätelytaidot varmasti helpottavat (Kokkonen 2010, 111). Esimerkiksi jotkut lasten käyttäytymispiirteet, kuten meluisuus ja kiinnostuksen puute, voivat vähentää opettajan työhön sitoutumista, mikäli opettaja ei kykene säätelemään tunteitaan (Bakker, Hakanen, Demerouti & Xanhopoulou 2007; Brackett, Palomera, Mojsa-Kaja, Reyes & Salovey 2010). Lapsiryhmässä lapsi kohdataan erilaisissa tilanteissa ja opettajan omat tunteet sekä muiden lasten tai aikuisten läsnäolo tai poissaolo vaikuttavat tilanteen hallinnassa tai hallitsemattomuudessa (Ylitapio-Mäntylä 2009, 130–131).

Tunteita ja tunteiden säätelyä painottava kasvatustavoitus sekä se, että aikuisen tarjoamalla vuorovaikutussuhteella on lasten tunne-elämän kehittymisen kannalta tärkeä rooli, on kuitenkin saanut osakseen myös kritiikkiä (Kokkonen 2010, 111). Amerikkalaiset tutkijat ovat kritisoineet vanhemmille suunnatun kirjallisuuden välittämää kuvaa, jossa lapset kuvataan tunnetaidoiltaan osaamattomiksi ja jossa vanhempien odotetaan terapeuttisella otteella opettavan lapsilleen tunteiden säatelemistä ja nimeämistä (Hoffman 2009). Brittitutkijoiden mukaan opettajien ja oppilaiden henkiseen hyvinvointiin ja tunne-elämän taitoihin kiinnitetään jopa liikaa huomiota, minkä vuoksi

tiedolliset sisällöt ovat saaneet väistyä terapeuttisten tavoitteiden tieltä (Ecclestone & Hayes 2009).

Tunteiden säätelyn keinot

Lastentarhanopettajilla on monenlaisia tunteiden säätelykeinoja. Kaikki lastentarhanopettajat kertoivat hillitsevänsä ja peittelevänsä tunteita tarpeen tullen sekä käsittelevänsä tunteita esimerkiksi keskustelemalla työkavereiden kanssa.

Kokijatyypin yksi lastentarhanopettaja kertoi kokemuksen ja työn sisällön sekä lasten tuntemisen auttavan tunteiden säätelyssä. Hänen mukaansa varmin keino säädellä tunteita on tunteita aiheuttavan ongelman ratkaiseminen tai tilanteen muuttaminen niin, ettei tunnetta synny. Tunteiden säätelyssä auttavat myös ennakointi, tilanteisiin valmistautuminen sekä keskustelu lasten, vanhempien tai kollegan kanssa. Myös musiikki ja miellyttävien asioiden ajatteleva voimakkaita negatiivisia tunteita aiheuttavissa tilanteissa auttaa.

”Mitä paremmin tuntee niinku sen koko työn, sen työn sisällön ja ne kaikki haasteet mitä se työ tuo tullessaan niin varmaan auttaa myöskin tunteiden säätelyssä.” (H1)

Kokijatyypin kaksi lastentarhanopettaja kokee, että voimakkaiden tunteiden hallinnassa auttaa se, kun voi pyytää työkaveria menemään lapsiryhmään. Hän on saanut tunteiden säätelyyn apua myös koulutuksesta, sillä koulutuksen avulla tunteita voi tiedostaa ja oppia hallitsemaan paremmin.

”– jotenki niinku sen koulutuksen [kasvatuskumppanuus] kautta alko ihan oikeesti miettiä niitä asioita.” (H2)

Kokijatyypin kolme lastentarhanopettaja kertoo oppineensa olemaan tasainen ja hillitty. Kuitenkin tarvittaessa tunteiden säätelyssä auttaa se, kun voi mennä pukuhuoneeseen ja laittaa hetkeksi oven kiinni tai kun voi pyytää työkaveria menemään lapsiryhmään hänen tilalleen tarpeen vaatiessa.

”No ehkä se on sitte se että voi mennä pukkariin ja laittaa vähäks aikaa oven kiinni jos siltä tuntuu. Että harvoinhan semmonen tunne tulee et lähinnä se et on jo oppinu tälläki työkokemuksella jo sen että osaa olla semmonen tasanen. Että en tiää onko sitten jollakin toisella luonteenpiirteellä varustetun vaikeempi säädellä tunteitaan, mut ei mun tarvii niinkun päivän aikana miettiä et voi että kun saisinpa kirota oikeen kunnolla, et ei oo semmosta tarvetta. Mut joskus kun joku oikeen ärsyttää ni kyllähän sitä voi hetkeks mennä vaikka istumaan sinne pukkariin että hohhoijakkaa.”(H3)

Kokijatyyppin neljä lastentarhanopettaja kertoo säätelevänsä tunnetilaansa hengittämällä hetken aikaa syvään ja oikein hankalan tilanteen edessä antavansa lapsiryhmän toisen aikuisen haltuun ja kertovansa asiasta henkilölle, joka pystyy siinä auttamaan.

”No jos joku oikeen tiukka tilanne tulee ni yleensä mä vedän henkee vähän aikaa ja sitten lähetään muuhun toimintaan.” (H4)

Kirjallisuudessa tunteiden säätelykeinot on jaettu *ennakoiviin tunteiden säätelykeinoihin* ja *tunnereaktion muuttamiseen pyrkiviin tunteiden säätelykeinoihin*. Tunteita voidaankin säädellä kahdella tavalla: Ennakoimalla ongelmallisia tunteita herättäviä tilanteita tai pyrkimällä muuttamaan meissä jo heränneitä tunteita. Ennakoivia säätelykeinoja käyttämällä kielteisiä tunteita aiheuttanut tapahtuma poistuu tai lakkaa vaikuttamasta meihin. Tunnereaktion muuttamiseen pyrkiviä keinoja käytetään puolestaan silloin, kun tunteiden aiheuttajaan ei voida vaikuttaa. (Nummenmaa 2010, 149–151.) Myös tässä tutkimuksessa esiintyneet tunteiden säätelykeinot voidaan jakaa ennakoiviin ja tunnereaktion muuttamiseen pyrkiviin säätelykeinoihin.

Ennakoivat tunteiden säätelykeinot pyrkivät muokkaamaan tunteen aiheuttanutta tapahtumaa pohtimalla, kuinka tilanne voitaisiin tulevaisuudessa välttää tai miten tilannetta voitaisiin muuttaa (Nummenmaa 2010, 149–151; ks. myös Atkinson ym. 2000, 508; Brenner & Salovey 1997, 172; Eisenberg & Fabes 1992, 125; Davison, Neale & Kring 2004, 200; Lazarus & Lazarus 1994, 153). Yksi ongelman ratkaisukeinoista voi olla toisten ihmisten ajattelun ja tekojen muuttaminen. Toisen ihmisen käyttäytymisen muuttaminen edellyttää myös omien lähestymistapojen pohtimista. Rauhallinen ja ei-uhkaava lähestymistapa on usein parempi ja johtaa paremmin toivottuun tulokseen kuin vihainen ja aggressiivinen. (Lazarus & Lazarus 1994, 153–155.) Tässä tutkimuksessa ennakoivia tunteiden säätelykeinoja ovat koulutus, kokemus, työn sisällön tunteminen sekä tilanteisiin valmistautuminen ennakolta. Huomioitavaa oli, että vain kokijatyyppien yksi ja kaksi lastentarhanopettajat, joilla oli useiden kymmenien vuosien työkokemus, käyttivät ennakoivia tunteiden säätelykeinoja.

Tunnereaktion muuttamiseen pyrkivät tunteiden säätelykeinot pyrkivät muuttamaan meissä jo heränneitä tunteita. Tunteisiin keskittyvät hallintakeinot ovat yksilön sisäisiä hallintakeinoja, jotka pyrkivät estämään negatiivisten tai ahdistavien tunteiden esiintymisen muuttamalla yksilön ajattelutapaa positiivisemmaksi. (Lazarus & Lazarus 1994, 156–157; Nummenmaa 2010, 151; Saarni 1997, 55.) Hallintakeinot voivat

liittyä käyttäytymiseen ja niitä voivat olla esimerkiksi urheileminen tai ystävän kanssa keskusteleminen. Kognitiiviset strategiat puolestaan keskittyvät ongelman sivuuttamiseen, ”unohtamiseen” tai uudelleen arviointiin. (Lazarus & Lazarus 1994, 157–159; ks. myös Atkinson ym. 2000, 509–511.) Tässä tutkimuksessa kaikki tutkimukseen osallistuneet lastentarhanopettajat mainitsivat tärkeimmiksi tunnereaktion muuttamiseen pyrkiväksi keinoksi harrastukset, kuten musiikin kuuntelun, liikunnan tai lukemisen, sekä työkavereiden tai ystävien kanssa keskustelemisen. Kaikki lastentarhanopettajat kertoivat myös hillitsevänsä ja peittelevänsä tunteita tarpeen tullen esimerkiksi hengittämällä syvään sekä analysoivansa ja käsittelevänsä tunteita esimerkiksi keskustelemalla työkavereiden tai ystävien kanssa.

”No varmaan semmonen kun oikein sapettaa ni se pitää vaan niinku nielasta. Joku tietty lapsi saa ihan selkeesti esiin semmosen että oikein niinku ärsyttää mutta tietää että ei sitä voi niinku näyttää.” (H3)

Kokijatyypin yksi lastentarhanopettaja kertoi käyttävänsä tunteiden säätelyssä apuna mielikuvia ja pyrkivänsä ratkaisemaan tunnetta aiheuttavan ongelman.

”Mielikuvia voi -- käyttää apuna tunteiden säätelyssä, voi ajatella miellyttäviä asioita joissakin voimakkaita negatiivisia tunteita aiheuttavassa tilanteessa.” (H1)

Kokijatyypin kaksi lastentarhanopettaja kertoi oppineensa erottamaan toisen ihmisen tunteet omista tunteista.

”Mä oon jossain vaiheessa elämäni oppinu erottamaan sen et mikä on niinku mun tunne ja mikä on sen toisen tunne.” (H2)

”Tavallaan niinku se tunne nousi mut sitte mä järkeistin sen.” (H2)

Myös Suttonin (2004) tutkimuksen mukaan opettajat käyttivät erilaisia ennaltaehkäiseviä sekä reagoivia tunteiden säätelytaitoja säädelläkseen tunteitaan. Tunteita säädellössään opettajat muun muassa purivat hampaitaan yhteen, hengittivät syvään, poistuivat tilanteesta, kontrolloivat kasvojensa ilmeitä tai keskittyivät omaan ääneensä antamatta turhautumisen vaikuttaa opettamiseen.

Tunteiden säätelemine onnistuu parhaiten silloin, kun onnistuu ratkaisemaan tunnetta aiheuttavan ongelman tai muuttamaan tilannetta pysyvästi siten, ettei se enää herätä samoja tunteita. Epämiellyttävän kokemuksen muovaamiseen pyrkivää coping-toimintaa ja epämiellyttävän tilanteen muuttamiseen tähtäävää coping-käyttäytymistä voi pitää eräänä emotionin säätelyn ja sosiaalisesti taitavan toiminnan muotona (Juujärvi & Nummenmaa 2004, 61). Coping kuvaa myös sellaista toi-

mintaa, jossa ihminen pyrkii jo ennalta vaikuttamaan siihen, millaisia emootioita hän tulee kokemaan (Eisenberg & Fabes, 1998).

Tunteita säädellössään voi johtua tekemään paljon töitä, vaikka siihen olisi koulututtanutkin. Haasteita tunteiden säätelylle tuovat tilanteet, jotka edellyttävät myös muiden ihmisten tunteiden säätelystä. Omiin ja toisten tunteisiin voi pyrkiä vaikuttamaan hyvin arkisin keinoin kuten etukäteen valmistautumalla, tukahduttamalla tunteensa ja tunnelmaisunsa, asettumalla toisen asemaan, keskittämällä oman tarkkaavaisuutensa esimerkiksi kellon minuuttiviisariin, kahvittelemalla, herkuttelemalla ja keskustelemalla. (Kokkonen 2010, 47–49.) Tässä tutkimuksessa juuri kokijatyypin yksi lastentarhanopettaja pyrki ratkaisemaan tunnetta aiheuttavan ongelman tai muuttamaan tilannetta niin, ettei tunnetta synny. Hän pyrki myös valmistautumaan tilanteisiin ja niiden herättämiin tunteisiin etukäteen. Myös Kokkosen (2010, 47) mukaan tunteiden säätely onnistuu parhaiten silloin, kun onnistuu ratkaisemaan tunnetta aiheuttavan ongelman tai muuttamaan tilannetta pysyvästi siten, ettei se enää herätä samoja tunteita. Lastentarhanopettaja kertoi myös tukahduttavansa tunteita haastavissa tilanteissa.

Tutkimukseni mukaan lastentarhanopettajat ovat taitavia tunteidensa säätelijöitä. Kokijatyypin yksi lastentarhanopettaja kertoi käyttävänsä tunteiden säätelyn apuna mielikuvia, joiden avulla koettua tunnetta voi muuttaa. Myös Kokkosen (2010, 124) mukaan mielikuvien avulla aiempia tunnekokemuksia muistelemalla tai tilannetta uudelleen arvioimalla voidaan aidosti muuttaa koettua tunnetta niin, että koetun ja ilmaistun tunteen välillä vallitsee hyvinvointia edistävä sopusointu. Kokijatyypin kaksi lastentarhanopettaja puolestaan kertoi oppineensa toimimaan paremmin pystyessään erottamaan tunteen, käyttäytymisen ja teon sekä sen, mikä on hänen tunteensa ja mikä on sen toisen ihmisen tunne. Kiesiläisen (2004, 53) mukaan ammatti-ihmisen erottaakin juuri siitä, että hän osaa erottaa tunteen ja teon.

Tunteiden hallintakeinojen avulla yritetään siis tulla toimeen vaikean tilanteen tai ongelman aiheuttaman ahdistuksen kanssa. Iän myötä hallintakeinot voivat kehittyä kypsemmiksi. Kypsempiä tunteiden hallintakeinoja ovat muun muassa kyky nähdä elämän tosiasiat, huumori, oman elämän suunnittelu ja tilanteiden ennakointi sekä kyky katsoa asioita myös toisen ihmisen näkökulmasta. (Himberg, Laakso & Peltola 1995, 79–80.) Tässä tutkimuksessa kukaan lastentarhanopettajista ei maininnut käyttävänsä esimerkiksi huumoria tunteiden säätelyn apuna.

Tunteiden säätelyn voimavarat

Tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajat toivat esille paljon myös positiivisia tunteita, vaikka yritin korostaa sekä haastattelussa että päiväkirjassa tutkimuksessa haetavan haastavien tilanteiden synnyttämiä tunteita. Näin ollen tulinkin siihen johtopäätökseen, että positiiviset tunteet toimivat voimavaroina lastentarhanopettajan työssä. Myös aiemmat tunnetutkimukset ovat osoittaneet, että myönteiset tunteet auttavat ihmistä palautumaan kielteisten tunnekokemusten rasituksista (Fredrickson, Mancuso, Branigan & Tugade 2000), edistävät elämän tarkoituksellisuuden tunnetta ja terveyttä (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel 2008) sekä parantavat neuvottelutilanteita ja niiden lopputuloksia (Kopelman, Rosette & Thompson 2006). Myönteiset tunteet tukevat luovaa ongelmanratkaisua ja lisäävät päätöksenteon nopeutta ja joustavuutta. Lisäksi tunteet edistävät keskittymistä, muistamista ja oppimista. (Kokkonen 2010, 12.) Myös nämä havainnot tukevat siis sitä, että myönteiset tunteet toimivat voimavaroina. Siksi kuvaan seuraavaksi lyhyesti lastentarhanopettajien esiintuomia positiivisia tunteita herättäviä tilanteita, jotka voidaan nähdä heidän voimavaroinaan.

Kaikenlaiset lasten kanssa tapahtuvat tilanteet herättävät tunteita. Kokijatyypin yksi lastentarhanopettaja kokee positiivisia tunteita herättäviksi tilanteet, joissa on hyvä tunnelma ja vuorovaikutusta lasten kanssa, ja joissa syntyy hyviä keskusteluja. Leikki rauhallisessa tilassa muutaman lapsen kanssa herättää ilon, mielihyvän ja tyytyväisyyden tunteita. Näissä tilanteissa aikuinen kokee olevansa lapsille merkityksellinen.

Kokijatyypin kaksi lastentarhanopettaja puolestaan kertoo parhaimpia hetkiä olevan niiden hetkien, jolloin lapset tulevat halaamaan aikuisen tullessa töihin sekä jolloin toimitaan pienryhmissä. Pienryhmätilanteet herättävät hänessä voimakasta iloa ja nautintoa. Nukkuttaminen herättää hänessä positiivisia tunteita.

Kokijatyypin kolme lastentarhanopettaja kertoo tuntevansa huvittuneisuutta ja tyytyväisyyttä jostakin lapsen toiminnasta sekä iloa ja ylpeyttä siitä, kun lapsi ylittää itsensä. Kokijatyypin neljä lastentarhanopettaja kertoo innostuvansa lasten onnistumisista ja uusien asioiden oppimisesta. Myös Kontoniemen (2003, 125) tutkimuksessa kävi ilmi, että opettaja iloitsee oppilaansa onnistumisesta saadessaan vaikeasti motivoitavan oppilaan ponnistelemaan ja onnistumaan, joten oppilaan onnistuminen on myös opettajan onnistumista.

Lisäksi lastentarhanopettajien tärkein voimavara työssä on työkaverit, joiden kanssa tunteista voi keskustella. Kokijatyyppin kaksi lastentarhanopettaja kertoi lisäksi saavansa tukea tunteiden säätelylle koulutuksesta ja kokijatyyppin neljä lastentarhanopettaja lapsiryhmältä, omista harrastuksista ja ystäviltä. Kokijatyyppin yksi lastentarhanopettaja kokee lisäksi saavansa tukea tunteiden säätelylle pohdinnoista ja kirjojen lukemisesta.

Tunteiden säätelyn ajankohta

Suurin osa työssä heränneistä tunteista käsitellään työpäivän aikana. Kuten edellä olevassa luvussa mainittiin, lastentarhanopettajilla on monenlaisia keinoja säädellä tunteitaan työpäivän aikana, kuten esimerkiksi kokijatyyppillä yksi tunteiden tukahduttaminen ja jättäminen taka-alalle, miellyttävien asioiden ajatteleminen voimakkaita negatiivisia tunteita herättävissä tilanteissa sekä tilanteen muuttaminen niin, ettei tunnetta synny. Kokijatyypeillä kaksi, kolme ja neljä yleisin tunteiden säätelykeino työpäivän aikana oli lapsiryhmän luovuttaminen tarvittaessa työkaverin haltuun ja tunteen käsitteleminen joko yksin tai toisen työkaverin kanssa.

Kaikki lastentarhanopettajat joutuivat silloin tällöin käsittelemään työssä heränneitä tunteita myös kotona. Kokijatyyppin yksi lastentarhanopettaja koki lukemisen ja musiikin kuuntelun sekä keskustelun kollegan kanssa auttavan tunteiden nollaamisessa kotona. Kokijatyyppin kaksi lastentarhanopettaja kertoo käyttävänsä tunteen purkamiseen lenkkeilyä.

”-- jos se on negatiivinen tunne ni mä ylitän itteni, elikkä mä lähen lenkille. Vaikka kolme tuntia ja siis tietyllä tavalla pitää saada semmonen hiki pintaan ja ylittää itsensä et se purkautuu niinku ulos ja sitte on ihan ok--”(H2)

Kokijatyyppin kolme lastentarhanopettaja kokee työmatkan kehityskeskusteluksi, jonka aikana mielessä pyörivät asiat käsitellään. Tunteet nollautuvat pitkän työmatkan aikana autossa, kun voi laittaa musiikin täysille. Kokijatyyppin neljä lastentarhanopettaja kertoo liikunnan, musiikin kuuntelun ja ystävien kanssa olemisen sekä erilaisten harrastusten auttavan tunteiden nollaamisessa kotona.

Tunteiden säätelyn merkitys

Kaikki lastentarhanopettajat antoivat tunteiden säätelylle hieman erilaisia merkityksiä. Kokijatyyppin yksi lastentarhanopettaja kokee tunteiden säätelyn helpottavan tilanteiden analysointia ja ongelman ratkaisua, jos tunnetila aiheuttaa ongelman tai

aiheutuu jostakin ongelmasta. Kokijatyypin kaksi lastentarhanopettaja korostaa työroolin merkitystä ja sitä, että työroolissa pitää tietää, miten voi käyttäytyä.

”–no sillä pyritään ensinnäkin siihen että kun on työrooli, -- ku sä oot niinku työssä, sulla on työrooli, kotona sulla on koti-rooli. Sä voit kotona purkaa niitä tunteita tai työssä sulla on työnohjaus missä sä voit purkaa niitä tunteita mut työroolissa mun mielestä pitää käyttäytyä tietyllä tavalla. Elikkä jos sä oot tosi ilonen, sä voit näyttää sen ilon mut et miten sä käyttäydyt ketäkin kohtaan ku sä oot oikein ilonen, mikä on sallittua niin se pitää niinku tietää. Tai että kun sä oot vihanen mihin rajaan asti sä voit olla vihanen. Et sit jos se viha tulee niin et sä et kontrolloi sitä niin sitte se on joku työnohjaus tai mikä se sitte on missä niitä pystyy purkamaan tai joku muu pienryhmä tai aikuisten ryhmä.” (H2)

Kokijatyypin kolme lastentarhanopettaja korostaa aikuisen roolia mallina, jotta lapset oppisivat tunteiden säätelyä ja sanoittamista sekä oppisivat ratkaisemaan tilanteita ilman väkivaltaa aikuisen esimerkin avulla.

” – lasten täytyy oppia tunteiden säätelyä että eihän nekään voi niinkun riehua ja rellestää, että ehkä meidän pitää olla esimerkkinä että kuinka voidaan toimia ja joka päivä lapsille jossain muodossa aina sanoa sitä että sano kaverille että nyt ei ollu kivaa tai että sano että et voi leikissä tehdä noin. Tai yritetään opettaa sitä semmosta että sanottais niitä tunteitansa ja että ei tarviis esimerkiks lyödä toista vaan vois sanoa että nyt ei ollu kivaa. Et ehkä siihen tunteiden säätelyllä pyritään että ei sitten ainakaan käytetä väkivaltaa niitten tilanteitten ratkasuun että ku osaa niinku säädellä sitä tunnetilaansa.” (H3)

Kokijatyypin neljä lastentarhanopettaja koki tunteiden säätelyn merkitykselliseksi siksi, että lapselle kasvaisi terve itsetunto ja terve tapa toimia sekä rohkeus näyttää omia tunteitaan ja olla oma itsensä.

Vastaavanlaisia ajatuksia tuli ilmi myös Koiviston (2007, 145–146) tutkimuksessa, jossa työntekijät olivat pohtineet, olivatko he toimineet väärin esimerkiksi suuttuaan lapsille tai näyttäessään surumielisiä tunteitaan. Yhteisen keskustelun kautta he päätyivät kuitenkin siihen tulokseen, että lapset oppivat hyvin paljon mallioppimisen kautta aikuisten toimiessa malleina elämän eri tilanteissa. Aikuiset voivat näyttää tunteitaan, kunhan muistavat säilyttää tietynlaisen kontrollin. Lapsen on hyvä nähdä, että tunteet kuuluvat luonnollisena osana elämään ja että ihmiset eivät ole tunteettomia. Avoimesti itsestään ja käyttäytymisensä taustalla vaikuttavista tunteista kertova opettaja voi näyttää esimerkillään, kuinka tunteista voi luontevasti keskustella ja kuinka tunteiden ja tekojen välillä on seuraussuhteita. Opettajien ja muiden aikuisten käyttäytymisen havainnointi antaa oppilaille mallin siitä, missä tilanteissa tunteiden säätelyä tarvitaan ja miten aikuinen tunteitaan säätelee. Näin lapset oppivat aikuisilta tunteiden ilmaisua ja hallintaa. (Koivisto 2007, 145–146; Kokkonen 2010, 108.) Eri-tyyppisesti kokijatyypin neljä lastentarhanopettaja korosti tunteiden ilmaisemisen avoi-

muutta opettaessaan lapsille, että tunteita saa ja pitää näyttää. Esimerkiksi näyttäänsään harmistuneisuutensa lapsille hän antaa heille mahdollisuuden harjoitella empatiakykyä ja myötäelämistä.

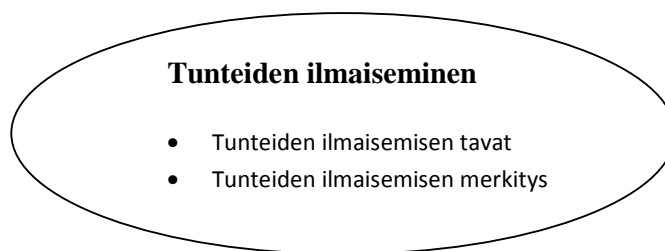
Kansainväliset haastattelututkimukset osoittavat opettajien olevan hyvin tietoisia siitä, miksi he säätelevät tunteitaan (Jenkis & Conley 2007; Sutton 2004; Sutton, Mudrey-Camino & Knight 2009). Opettajat uskovat tunteiden säätelykykyjen auttavan heitä saavuttamaan tehokkaammin opetuksen päämäärät, rakentamaan laadukkaita sosiaalisia suhteita sekä saavuttamaan hyvät hallinta- ja kurinpitokeinot luokassaan. Kielteisten tunteiden sääteleminen auttaa keskittymään opetettavaan asiaan ja pääsemään tehokkaammin opetustavoitteeseen. Innokkuuden ja energisyyden tunteiden voimistaminen ennen työpäivän alkua helpottaa opettamista. Haastatellut opettajat olivat tietoisia siitä, että opettaja-oppilas -suhteiden vaaliminen, roolimallina oleminen sekä lasten vanhempien tukeminen edellyttävät opettajalta tunteiden säätelykykyä. Muutama tutkimukseen osallistuneista opettajista uskoi heidän suhteensa oppilaisiin olevan keskeinen tehokkuuteen vaikuttava tekijä, kun taas tunteiden säätelyn puutteen tai maltin menettämisen uskottiin vahingoittavan opettaja-oppilassuhdetta. Opettajat olivat myös sitä mieltä, että huutaminen ei auta, koska kielteiset tunteet tarttuvat. (Sutton 2004, 385–387.)

Tutkimusten mukaan tunteitaan säätelevät opettajat kokevat pystyvänsä parempiin henkilökohtaisiin saavutuksiin ja viihtyvät paremmin töissä, koska kokevat enemmän myönteisiä tunteita. Lisäksi tutkimusten mukaan tunteiden säätelyn taidot ovat yhteydessä sekä opettajien työtyytyväisyyteen että työuupumukseen. (Bracket, Palomera, Mojsa-Kaja, Reyes & Salovey 2010, 407.) Tunteiden vatvomista ja täydellistä tukahduttamista kannattaa välttää, sillä niillä on tutkimusten mukaan negatiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen (Kokkonen 2010, 51–55; Kokkonen & Kinnunen 2009, 148–149). Omien tunteiden sääteleminen asioita uudelleen arvioimalla ja toisesta näkökulmasta tarkastelemalla vähentää työuupumuksen todennäköisyyttä, kun taas tunteiden ja niiden ilmaisemisen tukahduttaminen lisää työuupumusta (Tsouloupas ym. 2010, 181, 184; Sutton 2004). Työpsykologisten tutkimusten mukaan tunteiden säätelyn taito on yhteydessä vähäiseen stressaantuneisuuteen (Nikolaou & Tsaousis 2002), parempaan fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen (Tsaousis & Nikolaou 2005) sekä työtyytyväisyyteen (Güleryüz, Güney, Aydin & Asan 2008). Tunteiden säätelytaidot tukevat myös itse työn tekemistä (Joseph & Newman 2010).

Opettajat, joilla on hyvät tunteiden säätelytaidot, pystyvät paremmin luomaan miellyttävän, oppimista ja positiivisia vuorovaikutussuhteita tukevan tunneilmapiirin. Tunteiden säätelyn avulla turvalliseksi, avoimeksi ja toisista välittäväksi muodostunut ilmapiiri on elinehto oppimiselle (Kokkonen 2010, 107). Hyvät tunteiden säätelytaidot auttavat myös ennakoimaan negatiivisia tunteita ja ehkäisemään niitä aiheuttavien tilanteiden syntymistä. (Bracket ym. 2010, 408.) Omia ja toisten tunteita säätelämään kykenevät opettajat saavat todennäköisemmin esiin positiivista vastakaikua vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Hyvät tunnetaidot ovat yhteydessä myös lämpiimiin, huolehtiviin suhteisiin, kykyyn käsitellä tehokkaasti oppilaiden ongelmia sekä positiiviseen, rentoutuneeseen, konflikteja ja jännitteitä ehkäisevään ilmapiiriin. (Bracket ym. 2010, 413–414.) Tutkimusten mukaan opettajan omat tunnetaidot parantavat myös opettajan antaman palautteen laatua sekä hänen kykyään tarkkailla ja ehkäistä oppilaiden häiritsevää käyttäytymistä ja lisätä oppimisen mahdollisuuksia (Brown, Jones, LaRusso & Aber 2010, 164).

5.2.4 Tunteiden ilmaiseminen

Neljäs yleinen sisältöalue-ehdotelma kuvaa tunteiden ilmaisemista. Siihen kuuluvat tunteiden ilmaisemisen tavat ja merkitys. Kuviossa 5 on esitetty tunteiden ilmaisemisen merkityssisältöjen keskeinen variaatio.



Kuvio 5. Sisältöalueen ”Tunteiden ilmaiseminen” merkityssisältöjen keskeinen variaatio.

Tunteiden ilmaisemisen tavat

Jokaisella lastentarhanopettajalla on omanlaisensa käsitys siitä, millaisia tunteita opettaja saa työssään ilmaista ja miten. Kokijatyyppejen yksi ja kaksi lastentarhanopettajat korostavat sitä, että kaikkia tunteita saa ilmaista, mutta pitää osata säädellä käyttäytymistään eli kontrolloida tunnetta tunnetilan aikana. Lastentarhanopettaja saa

puhua tunteistaan ja näyttää tunteitaan, mutta työssä pitää olla tietoinen tunteistaan ja hallita sitä, miten niitä ilmaisee.

”Mun mielestä opettaja saa ilmaista kaikenlaisia tunteita työssään. Ihan jos nyt ajattelen sitä tunnepäiväkirjaa ku siinä oli niinku viharyhmästä siihen rakkausryhmään niitä tunteita niin kaikkia niitä tunteita mitä siinä oli..Mutta tärkeintä on että lastentarhanopettaja osaa säädellä sitä käyttäytymistään silloin tunnetilan aikana.”(H1)

”–et jos mä oon vihanen lapselle jostakin asiasta niin mä voin sanoa et mä oon nyt vihanen mut että mä en voi olla niinku vihanen että mä en ymmärrä sitä itte. Elikkä se pitää olla tiedostettu tunne. Et tunteet on aina olemassa ne on aina olemassa vuorovaikutuksessa ja mun mielestä niitten niinkun pitäis olla olemassa, ihan koko tunnekirjo.” (H2)

Kokijatyypin kaksi lastentarhanopettaja kokee, että lastentarhanopettajan pitää ilmaista kaikki välittämisen tunteet kuten ystävyys, hyväksyntä ja rakkaus, sekä työstä nouseva ilo ja muut positiiviset tunteet, mutta myös suru, sillä lapsi vaistoaa aikuisen tunteet.

Kokijatyypin kolme lastentarhanopettaja korostaa opettajan ammattiroolin merkitystä tunteiden ilmaisemisessa. Negatiivisia tunteita ilmaistessa lastentarhanopettajan pitää osata samalla hillitä itsensä ja ilmaista se, että nyt tuntuu pahalta. Hän kokee, että lastentarhanopettajan pitää olla hillitty.

” – työstä tuleva semmonen ilo ja semmonen niinku se et ku lapsi toimii hyvin ja muuta ni silloin aina tietenki ne positiiviset tunteet mutta ne negatiivisemmat on sitte vähän vaikeampia. Että jotenki sillai että osais ilmaista sen että nyt tuntuu pahalta tai ei ole kiva että toimit niin, mutta se että sitä ei saa niinku näyttää tai ei voi niinkun räjähtää, pitää olla hillitty.”(H3)

Kokijatyypin neljä lastentarhanopettaja kertoo ilmaisevansa tunteitaan melko avoimesti niin lapsille kuin aikuisillekin, mutta liennyttävänsä voimakkaita tunteita. Lapsia kehuaan ja heille kerrotaan, jos heidän käyttäytymisensä vuoksi ollaan iloisia. Vastaavasti lapsille kerrotaan myös, jos jokin heidän käyttäytymisessään harmittaa.

”No mun mielestä tunteet kuuluu ihmisen elämään ja kun tässä pientä lasta kasvatetaan niin mun mielestä kaikki tunteet on sallittuja tiettyjen rajojen sisällä, että tietenkään nyt mitään äärimmäistä suuttumista tai mitään hysteeristä itkukohtausta ei oo hyvä näyttää lapselle, mutta kaikki muut siltä väliltä on mun mielestä sallittuja.”(H4)

” – esimerkiksi jos mä oon erityisen ylpee jostakin mitä se lapsiryhmä on tehnyt tai ne on toiminu jotenki erityisen hienosti nii kyllä mä sitte annan paljon kehua ja kerron että kuinka iloseks mä siitä tuln että ne on toiminu niin hienosti. Tai sitten jos on joku asia mistä on joutunu sanomaan jatkuvasti, ni mä sanon että mua harmittaa se vaikka siitä on monta kertaa sanottu ja sitä on opeteltu

pitkään ni se ei siltikään vielä toimi, ni kyllä mä sen kerron että mua harmittaa.”(H4)

Tunteiden ilmaisemisen merkitys

Kaikki lastentarhanopettajat kokivat tunteidensa ilmaisemisesta olevan hyötyä lapsille. Kokijatyyppien yksi ja kolme lastentarhanopettajat korostavat tunteiden ilmaisemisesta olevan hyötyä lapsille, jotta he oppisivat ja voisivat samaistua erilaisiin tunnetiloihin. Kokijatyyppin neljä lastentarhanopettaja korostaa erityisesti opettajan roolia ja halusi opettaa lapsille, että tunteita saa ja pitää näyttää sekä osoittaa, millaisissa tilanteissa tunteita voi näyttää ja kuinka voimakkaasti. Hänen mukaansa tunteiden ilmaiseminen tuo myös aitoutta opetus- ja kasvatustilanteisiin sekä avoimuutta lapsen ja aikuisen väliseen vuorovaikutukseen. Kokijatyyppin kaksi lastentarhanopettaja kokee tunteiden ilmaisemisen olevan vastavuoroista.

”Mä ajattelen kasvatuskumppanuuden sillä tavalla että ne vanhemmat on vähän niinku spiraali elikkä vanhemmat tuo niinku lapsen ja joku aikuinen niinku ottaa tavallaan sen lapsen vastaan ja jakaa sen lapsen tunteet ja se tarkoittaa et jos jakaa lapsen tunteet niin pitää tavallaan vähän ilmasta omiakin tunteita koska se on niinku vastavuoroista, ja kannattelee niinku sen lapsen tunteita siihen asti kun ne vanhemmat tulee ja vie takas kotiin.”(H2)

Kokijatyyppin kaksi lastentarhanopettaja lisää vielä, että lastentarhanopettaja pystyy toimimaan paremmin pystyessään erottamaan tunteen, käyttäytymisen ja teon sekä sen, onko tunne hänen vai jonkun toisen tunne.

Tunteiden ilmaisemisesta voi kuitenkin olla haittaakin. Kokijatyyppin yksi lastentarhanopettaja kokee, että voimakkaat ja hallitsemattomat tunteet voivat aiheuttaa hämmennystä sekä lapsissa että työyhteisössä. Kokijatyyppin kolme lastentarhanopettaja kokee, ettei tunteita saisi ilmaista liikaa ainakaan lasten kuullen.

”--ettei ainakaan siis lasten kuulleen liikaa. Et pitää ymmärtää tavallaan se et ne on niin pieniä ettei ne vielä ymmärrä ja ne voi käsittää väärin niitä asioita et jotenki silleen kohtalaisen neutraalisti täytyy kuitenkin lasten kanssa yrittää niitä tunteita ilmasta ja sanottaa sitä et ei niitten tarvii päästä näkemään jos aikuinen kiehuu. Ne ei ymmärrä sitä ehkä sillä tavalla.”(H3)

Kokijatyyppin neljä lastentarhanopettaja kokee, että tunteiden ilmaisemisesta voi olla lapsille haittaa, jos aikuisen tunteet heilahtelevat laidasta laitaan, tai jos aikuinen on innostunut väärässä tilanteessa niin se voi tarttua lapsiin ja aiheuttaa ei-toivottuja tilanteita. Tunteiden tarttumisen ehkäisemiseksi suuttumusta yritetään lieventää ja hermostuneisuutta ja jännitystä peitellä.

Peltosen ja Kullberg-Piilolan (2000) tutkimuksen mukaan lapsen ja opettajan vuorovaikutussuhteessa molemminpuolinen tunteiden aito ja rehellinen ilmaiseminen parantaa lapsen ja opettajan välistä vuorovaikutussuhdetta ja lisää luottamusta. Lapsi peilaa aikuisen tunnereagoinnin kautta omia tunteitaan ja oppii näin empatian taitoja. Ryhmässä lapsi oppii, ettei tunteiden ilmaisemisessa ole mitään noloa ja että toisillakin lapsilla on samanlaisia tunteita, jolloin myös empatiataidot kehittyvät (Isokorpi 2004, 136). Tässä tutkimuksessa erityisesti kokijatyypin neljä lastentarhanopettaja korosti tunteiden aitoa ja rehellistä ilmaisemista ja opettajan roolia tunteiden ilmaisemisen opettamisessa. Esimerkiksi näyttäessään lapsille harmistuneisuutensa hän tarjoaa lapsille mahdollisuuden harjoitella empatiataitoja.

Opettajan työssä ovat vahvasti mukana niin opettajan kuin lapsenkin henkilökohtaiset tunteet. Tietoisuus omista tunteista ja toimintatavoista auttaa opettajaa kehittämään omaa ammatillisuuttaan. (Pihlaja 2000, 135.) Jalovaaran (2005, 95–98; 107–111) mukaan opettaja tarvitsee erityisiä tunnelukutaitoja, koska hänen on kyettävä tunnistamaan tunteita paitsi itsessään myös muissa sekä nimetä ja ymmärtää tunteiden alkuperä ja vaikutus muissa ihmisissä. Opettajan on tunnettava työnsä vastuu, koska voimakkaat emotionaaliset kokemukset jättävät pysyvät jäljet lapsiin. Jotta opettaja voisi virittäytyä kunkin lapsen tunnetasolle sekä ymmärtää ja auttaa oppilasta ymmärtämään tunnetilojaan, on opettajan oman tunneskaalan ja tunnetaitojen oltava tarpeeksi laajat (Isokorpi 2004, 136).

Tunneilmausten tehtävänä on viestiä mielen ja kehon tilaa, joten suuri osa tunneilmauksista on spontaaneja eikä niihin voi tietoisesti vaikuttaa. Erityisesti voimakkaiden tunneilmausten kontrolloiminen voi olla vaikeaa. Tunneilmausta voidaan kuitenkin usein muokata jättämällä tunteita näyttämättä, säätelämällä ilmausten voimakkuutta tai jättämällä tunneilmaus kokonaan näyttämättä. Tunteiden ilmaisemista pidetään kuitenkin hyödyllisenä ainakin kahdesta syystä. Ensinnäkin viestiessään toiselle omista tuntemuksistaan toiset pystyvät paremmin arvioimaan hänen toimintaansa vaikuttavia tekijöitä ja ymmärtämään miksi hän toimii niin kuin toimii. Toiseksi tunteiden pitkäkestoisella peittämisellä saattaa olla terveydelle haitallisia vaikutuksia, sillä pitkäkestoinen tunteiden peiteleminen lisää sydän- ja verisuonijärjestelmän kuormitusta (Gross 2002), mikä voi olla pitkällä aikavälillä haitallista fyysiselle terveydelle. (Nummenmaa 2010, 103–104.) Voimakkaissa tunnetiloissa ihmisen verenpaine voi tilapäisesti kohota merkittävästi. Tunteenpurkauksen jälkeen verenpaine palaa yleensä normaaliksi. Tämän vuoksi on tärkeää kanavoida kielteiset tunteet ulos

ilmaisemalla ne sanallisesti toiselle ihmiselle tai purkamalla fyysiset jännitteensä myönteisen toiminnan kautta esimerkiksi liikkumalla. (Jalovaara 2005, 53.) Lisäksi tunneilmausten peittäminen vaatii aktiivista ponnistelua, mikä puolestaan heikentää muita kognitiivisia toimintoja, kuten muistia (Nummenmaa 2010, 103–104). Tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajat kertoivatkin käsittelevänsä työn herättämiä tunteita joko työpäivän aikana esimerkiksi keskustelemalla työkaverin kanssa tai kotona esimerkiksi purkamalla tunteet liikunnan avulla.

Tunteiden ilmaisemisessa tärkeää on, että osaa säädellä tunteitaan hetkellisesti, taitavasti ja tilanteesta riippuen. Tällöin tärkeintä on tunteiden esittämissääntöjen ymmärtäminen ja noudattaminen. Tunteita kannattaa ilmaista silloin, kun ilmaisemisesta ei koidu suurempaa haittaa kuin ilmaisematta jättämisestä. (Nummenmaa 2010, 104.)

5.3 Kokijatyyppien tarkastelua ja vertailua

Kaikilla lastentarhanopettajilla kielteisiä tunteita herättivät tavalla tai toisella lasten tunteiden säätely sekä lapsen käyttäytyminen joko levottomasti tai väkivaltaisesti ja kieltäytyminen toimimasta odotusten mukaisesti. Tunteiden säätelyn kannalta erityisen *haasteellisia tilanteita* olivat ne, joissa oma tai toisen ihmisen fyysinen koskemattomuus oli uhattuna tai joissa joutui säätelämään lapsen voimakkaita tunnetiloja. Tällaisia kokemuksia oli kokijatyyppillä kaksi ja neljä. Sen sijaan tunteiden kannalta haastavia mutta *hallittavissa olevia tilanteita* olivat tilanteet, jotka edellyttivät lapsen lievempien tunnetilojen säätelyä. Hallittavissa olevia tilanteita olivat myös esimerkiksi kokijatyyppillä yksi siirtymätilanteet ja kokijatyyppillä kaksi ruokailutilanteet, jos ne eivät sujuneet odotusten mukaisesti. Kokijatyyppille kolme haastavia mutta hallittavissa olevia tilanteita olivat ne, joissa lapsi kieltäytyi toimimasta odotusten mukaisesti. Kokijatyyppille neljä haastavia mutta hallittavissa olevia tilanteita olivat levottoman lapsen rauhoittaminen sekä tilanne, jossa lapsi pyyhkii taululta pitkään valmistellun aamutuokion.

Kaikille neljälle kokijatyyppille oli myös yhteistä se, että voimakkaita tunteita joutui käsittelemään vielä kotonakin. Sen sijaan *tunteiden säätelyn keinot* erosivat toisistaan eri kokijatyypeillä. Kokijatyyppien kaksi, kolme ja neljä lastentarhanopettajat

kertoivat pyytävänsä hankalan tilanteen tullen työkaverin paikalle ohjaamaan lapsiryhmää, kun taas kokijatyyppin yksi lastentarhanopettaja pyrki ratkaisemaan tilannetta aiheuttavan ongelman tai muuttamaan tilannetta niin, ettei tunnetta synny. Hän pyrki säätelemään tunteitaan ennakoimalla ja valmistautumalla tilanteisiin, keskustelemalla lasten, vanhempien tai työkavereiden kanssa sekä ajattelemaan miellyttäviä asioita voimakkaita negatiivisia tunteita aiheuttavissa tilanteissa. Kokemus, työn sisällön ja lasten tunteminen auttavat lastentarhanopettajaa tunteiden säätelemisessä. Kokijatyyppin kaksi lastentarhanopettajaa kertoi koulutuksesta olleen apua tunteiden säätelyssä.

Kaikille lastentarhanopettajatyypeille oli yhteistä ajatus siitä, että voimakkaita *tunteita tulisi säädellä*. Jokaisella kokijatyyppillä oli omanlaisensa rajat siinä, miten ja millaisia tunteita töissä sai ilmaista. Erityisesti kokijatyyppin kolme lastentarhanopettajaa korosti lastentarhanopettajan hillittyä ja tasaista työroolia. Hänen mukaansa lastentarhanopettajan tulisi ilmaista pääasiassa vain positiivisia tunteita, mutta negatiivisissa tunteissa pitäisi osata hillitä itsensä ja ilmaista kuitenkin se, että tuntuu pahalta. Kokijatyyppien yksi ja kaksi lastentarhanopettajaa korostivat sitä, että kaikkia tunteita saa ilmaista, mutta pitää osata säädellä käyttäytymistään eli kontrolloida tunnetta tunnetilan aikana. Neljännen kokijatyyppin lastentarhanopettaja kertoi ilmaisevansa tunteitaan melko avoimesti niin lapsille kuin aikuisillekin, mutta liennyttävänsä voimakkaita tunteita.

Kaikki lastentarhanopettajat antoivat *tunteiden säätelylle* hieman erilaisia merkityksiä. Kokijatyyppin yksi lastentarhanopettaja koki tunteiden säätelyn helpottavan tilanteiden analysointia ja ongelman ratkaisua, jos tunnetila aiheuttaa ongelman tai johtuu jostakin ongelmasta. Kokijatyyppin kaksi lastentarhanopettajaa korosti työroolin merkitystä ja tunteiden kontrolloimisesta. Kokijatyyppin kolme lastentarhanopettajaa korosti aikuisen roolia mallina, jotta lapset oppisivat tunteiden säätelyä ja sanoittamista sekä oppisivat ratkaisemaan tilanteita ilman väkivaltaa aikuisen esimerkin avulla. Kokijatyyppin neljä lastentarhanopettajaa koki tunteiden säätelyn merkitykselliseksi siksi, että lapselle kasvaisi terve itsetunto ja terve tapa toimia sekä rohkeus näyttää omia tunteitaan ja olla oma itsensä.

Myös *tunteiden ilmaiselle* annettiin erilaisia merkityksiä. Kokijatyyppien yksi ja kolme lastentarhanopettajaa korostivat tunteiden ilmaisemisesta olevan hyötyä lapsille, jotta he oppisivat ja voisivat samaistua erilaisiin tunnetiloihin. Kokijatyyppin neljä lastentarhanopettajaa korosti erityisesti opettajan roolia ja halusi opettaa lapsille, että

tunteita saa ja pitää näyttää sekä osoittaa, millaisissa tilanteissa tunteita voi näyttää ja kuinka voimakkaasti. Hänen mukaansa tunteiden ilmaiseminen toi myös aitoutta opetus- ja kasvatustilanteisiin sekä avoimuutta lapsen ja aikuisen väliseen vuorovaikutukseen. Kokijatyypin kaksi lastentarhanopettaja puolestaan kertoi pystyvänsä toimimaan paremmin pystyessään erottamaan tunteen, käyttäytymisen ja teon sekä sen, onko tunne hänen vai sen toisen ihmisen tunne.

6 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin lastentarhanopettajien kokemuksia ja käsityksiä tunteista ja tunteiden säätelystä haasteellisissa vuorovaikutustilanteissa lasten kanssa. Lähestyin tutkimustehtävääni selvittämällä, millaisia kokemuksia lastentarhanopettajilla on tunteista ja niiden säätelystä haasteellisissa vuorovaikutustilanteissa lasten kanssa, millaiset tilanteet lastentarhanopettajat kokevat tunteiden kannalta haasteellisiksi, millaisia nämä tunteet ovat luonteeltaan, millaisia tunteiden säätelyn keinoja ja voimavaroja heillä on sekä mitä omien tunteiden ilmaisu ja säätely merkitsevät lastentarhanopettajan työssä. Aikaisemmin vastaavaa tutkimusta ei ole tehty lastentarhanopettajien näkökulmasta, joten tutkimus tuotti uutta tietoa siitä, miten lastentarhanopettajat kokevat tunteiden ilmaisemisen ja säätelyn työssään ja millaisia tunteiden säätelyn keinoja ja voimavaroja heillä on.

6.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimuksen päätulos esitettiin tutkittavan ilmiön – lastentarhanopettajien tunnekokemusten – yleisenä kuvauksena. Sen perusrakenteen muodostivat seuraavat sisältöalueet: tunteita herättävät tilanteet ja asiat, tunnekokemukset, tunteiden säätely ja tunteiden ilmaiseminen. Näitä tarkennettiin edelleen alasisältöalueilla, joihin sijoituivat haastateltavien esiin tuomat merkityssuhteet. Lisäksi yksilöllisissä kokemistavoissa olevaa vaihtelua kuvattiin neljän erilaisen kokijatyyppin avulla, joilla kullakin oli omanlaisensa tavat ilmaista ja säädellä tunteita.

Tutkimukseni osoitti, että *tunteita herättävät tilanteet ja asiat* voidaan jakaa *tilanteisiin, jossa tunteet ovat hallittavissa sekä tilanteisiin, joissa tunteiden säätely on erityisen haasteellista. Hallittavissa olevia tunteita herättäviä tilanteita* olivat esimerkiksi erilaiset arkiset tilanteet kuten siirtymä- ja ruokailutilanteet sekä lasten keskinäisten riitojen selvittely. Myös lapsen kieltäytyminen toimimasta odotusten mukaisesti tai yritys saada lapsi toimimaan odotusten mukaisesti, esimerkiksi levottoman lapsen rauhoittaminen, olivat tilanteita, jotka herättivät negatiivisia mutta hallittavissa olevia tunteita. Jokainen lastentarhanopettaja kertoi tunteneensa myös huolta johonkin lapseen liittyen, mikä voidaan myös lukea hallittavissa oleviin tilanteisiin.

Tunteiden säätelyn kannalta erityisen haasteellisia tilanteita olivat ne, joissa oma tai toisen ihmisen fyysinen koskemattomuus oli uhattuna tai joissa joutui säätelemään lapsen voimakkaita tunteita. Myös Kokkosen (2010, 47–49) mukaan haasteita tunteiden säätelylle tuovat tilanteet, jotka edellyttävät myös muiden ihmisten tunteiden säätelyä. Erityisesti kokijatyyppien kaksi ja neljä lastentarhanopettajat kertoivat tilanteista, joissa olivat joutuneet auttamaan lasta selviämään tunnemyrskystä.

Tässä tutkimuksessa *tunnekokemukset* voitiin luokitella *laadun, keston ja voimakkuuden* mukaan. Lastentarhanopettajien tunnekokemusten laatu, kesto ja voimakkuus vaihtelivat tilanteen mukaan. Lastentarhanopettajien tunnekokemukset haasteellisissa vuorovaikutustilanteissa olivat laadultaan kiukkua, ärtymystä, suuttumusta, turhautuneisuutta, harmistuneisuutta, huolestuneisuutta, pettymystä ja riittämättömyyttä. Useimmiten lastentarhanopettajat kertoivat tuntevansa tuohtumusta ja turhautuneisuutta erilaisissa arjen tilanteissa. Erityisesti voimakkaita tunteita herättävissä tilanteissa lastentarhanopettajat kertoivat tuntevansa ärtymystä, raivostumista, kyvyttömyyttä auttaa lasta esimerkiksi hänen tunnemyrskyssään, huolta ja voimakasta suuttumusta lapsen käyttäytyessä omien arvojen vastaisesti. Tunnekokemusten kesto riippui tunteen voimakkuudesta. Usein arjessa olevat tunteet menivät ohi tilanteen mukana, mutta voimakkaimmat tunteet vaikuttivat lastentarhanopettajien mielissä vielä työpäivän jälkeenkin. Erityisesti huoli oli tunne, joka pyöri lastentarhanopettajien mielissä vielä kotonakin.

Tässä tutkimuksessa *tunteiden säätelyn* sisältöalue jaettiin *tunteiden säätelyn ajankohtaan, tunteiden säätelyn keinoihin ja voimavaroihin sekä tunteiden säätelyn merkitykseen*. Tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajat olivat yhtä mieltä siitä, että voimakkaita ja hallitsemattomia tunteita, jotka voivat loukata tai vahingoittaa toista

tai aiheuttaa hämmennystä sekä lapsissa että työyhteisössä, tulisi osata säädellä esimerkiksi tukahduttamalla tunne. Jokaisella lastentarhanopettajalla oli kuitenkin omanlaisensa käsitys siitä, millaisia tunteita lastentarhanopettaja saisi työssään ilmaista ja millaisia tunteita tulisi säädellä.

Tässä tutkimuksessa *tunteiden säätelyn ajankohta* oli joko heti tunteen noustessa työpaikalla, myöhemmin työpäivän aikana, työpäivän jälkeen kotimatkan aikana tai kotona. Useimmiten lastentarhanopettajat kertoivat säätelevänsä tunteita heti tunteen noustessa. Kokijatyyppin kolme lastentarhanopettaja kertoi miettivänsä tunteet pääasiassa työmatkan aikana. Voimakkaimmat tunteet vaikuttivat kuitenkin pitkään mielessä, jolloin tunteita joutui säätelemään vielä työpäivän jälkeen kotonakin.

Tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajat käyttivät sekä ennaltaehkäiseviä että tunnereaktioiden muuttamiseen pyrkiviä *tunteiden säätelykeinoja*, kuten myös opettajat Suttonin (2004) tutkimuksessa. Kaikki tutkimukseen osallistuneet lastentarhanopettajat mainitsivat tärkeimmiksi *tunnereaktion muuttamiseen pyrkiväksi keinoksi* harrastukset, kuten musiikin kuuntelemisen, liikunnan tai lukemisen, sekä työkavereiden tai ystävien kanssa keskustelemisen. Lastentarhanopettajat kertoivat myös voivansa pyytää työkaverin tilalleen lapsiryhmään tiukan paikan tullen ja lähtevänsä itse rauhoittumaan johonkin muuhun tilaan. Muita kognitiivisia tunteiden säätelykeinoja olivat miellyttävien asioiden ajatteleminen, tunteiden hillitseminen ja peittäminen, tunnetta aiheuttavan ongelman ratkaiseminen, tunteiden käsittely ja analysointi sekä omien tunteiden erottaminen toisten tunteista. Suttonin (2004) tutkimuksessa opettajat mainitsivat samantyyppisiä keinoja, kuten hampaiden pureminen yhteen, syvään hengittäminen, tilanteesta poistuminen, kasvojen ilmeiden kontrolloiminen sekä omaan ääneensä keskittyminen. *Ennaltaehkäiseviä tunteiden säätelykeinoja*, joita olivat esimerkiksi tilanteisiin valmistautuminen ennakolta sekä koulutus, käyttivät vain kokijatyyppien yksi ja kaksi lastentarhanopettajat, joilla oli useiden kymmenien vuosien kokemus kasvatustyöstä. Tästä voikin päätellä, että kokemuksen myötä tunteiden säätely voi helpottua, koska tunteita herättäviä tilanteita opitaan ennakoimaan paremmin.

Tutkimus osoitti lastentarhanopettajilla olevan *voimavaroja*, jotka tukivat heitä tunteiden säätelyssä. Tässä tutkimuksessa työstä nousevat positiiviset tunteet ja onnistumiset voitiin nähdä voimavaroina, jotka auttoivat lastentarhanopettajia sekä tunteiden säätelyssä että jaksamaan haasteellisten tilanteiden herättämien tunteiden keskel-

lä. Kokijatyyppien kaksi ja neljä lastentarhanopettajat kertoivatkin, että juuri niiden lasten, joiden kanssa on eniten haasteellisia tilanteita, onnistuminen herättää erityisen paljon positiivisia tunteita. Haastavasti käyttäytyvän lapsen onnistuminen jossakin tilanteessa onkin erityisen palkitsevaa myös opettajalle (ks. Kontoniemi 2003). Myös työkaverit koettiin voimavaraksi, sillä jokainen lastentarhanopettaja mainitsi voivansa tarvittaessa keskustella tunteistaan työkavereidensa kanssa.

Lastentarhanopettajat antoivat tunteiden säätelylle hieman erilaisia *merkityksiä*. Kokijatyyppin yksi lastentarhanopettaja koki tunteiden säätelyn *helpottavan tilanteiden analysointia ja ongelman ratkaisua*, jos tunnetila aiheuttaa ongelman tai aiheutuu jostakin ongelmasta. Kokijatyyppin kaksi lastentarhanopettaja korosti *työroolin merkitystä* ja sitä, että työroolissa pitää tietää, miten voi käyttäytyä. Kokijatyyppin kolme lastentarhanopettaja korosti *aikuisen roolia mallina*, jotta lapset oppisivat tunteiden säätelyä ja sanoittamista sekä oppisivat ratkaisemaan tilanteita ilman väkivaltaa aikuisen esimerkin avulla. Kokijatyyppin neljä lastentarhanopettaja koki tunteiden säätelyn merkitykselliseksi siksi, että *lapselle kasvaisi terve itsetunto ja terve tapa toimia sekä rohkeus näyttää omia tunteitaan ja olla oma itsensä*.

Tunteiden ilmaisemisen sisältöalue jakautui *tunteiden ilmaisemisen tapoihin ja tunteiden ilmaisemisen merkitykseen*. Tässä tutkimuksessa jokaisella lastentarhanopettajalla oli omanlaisensa käsitys siitä, millaisia tunteita työpaikalla saisi ilmaista ja miten. Kokijatyyppien yksi ja kaksi lastentarhanopettajat korostivat sitä, että kaikkia tunteita saa ilmaista, mutta pitää osata säädellä käyttäytymistään eli kontrolloida tunnetta tunnetilan aikana. Kokijatyyppin kolme lastentarhanopettaja korosti opettajan ammattiroolin merkitystä tunteiden ilmaisemisessa. Hänen mielestään tunteita tulisi ilmaista hillitysti puhumalla. Kokijatyyppin neljä lastentarhanopettaja kertoi ilmaisevansa tunteitaan melko avoimesti niin lapsille kuin aikuisillekin, mutta liennyttävänsä voimakkaita tunteita.

Tunneilmausten tuottamiseen vaikuttavat oppimiseen perustuvat esittämissäännöt, jotka ovat esimerkiksi työpaikkojen sanattomia, implisiittisiä sopimuksia siitä, miten ja millaisia tunneilmauksia on soveliasta käyttää ja millaisissa tilanteissa. Myös kulttuuriset arvot ja uskomukset vaikuttavat tunteiden kokemiseen ja sisältävät sääntöjä siitä, mitä on sopivaa tai sopimatonta tuntea missäkin tilanteessa (Isokorpi & Viitanen 2001, 39). Vaikka kaikki tutkimukseen osallistuneet lastentarhanopettajat yhtä lukuun ottamatta kertoivat ilmaisevansa tunteita työssään melko avoimesti niin lap-

sille kuin aikuisillekin, he olivat yhtä mieltä siitä, ettei voimakkaita tunteita saisi työpaikalla näyttää. Erityisesti kokijatyypin kolme lastentarhanopettajan näkemyksessä korostuivat työntekijän ammattirooli, jonka mukaan lastentarhanopettajan pitää olla hillitty ja neutraali. Näin ollen voidaan edelleen sanoa, että ihmissuhdealalla vallitsee ammatillisuusajattelu, joka normittaa keskeisesti työssä sallittuja ja kiellettyjä tunteita ja korostaa työntekijän neutraalisuutta ja järkipäisyyttä sulkeistaen tunteet takalalle työhön kuulumattomina asioina. (ks. Forsberg 2006, 31; Nummenmaa 2010, 89–90; ks. myös Hochschild 1983; Ilmonen 1999, 303–304.)

Tunteet ovat kuitenkin tärkeä osa ihmisen elämää, joten ihminen kantaa niitä mukanaan töihin. Tunteita ei saisi täysin kieltää, mutta ei myöskään tuoda liikaa esille, joten jokaisen olisi löydettävä tasapaino tunteiden ilmaisemisessa. (Isokorpi & Viitanen 2001, 106.) Kiesiläinen (2004, 94–104) puhuu ”mielen säiliöstä”, jossa ammatti-ihminen erottaa henkilökohtaisen elämänsä ja tunteensa ammatillisesta tyhjästä tilasta, joka on kasvatettavia ja muita työhön liittyviä henkilöitä varten. Säiliön on sisällettävä tietynlaisia työssä tarvittavia tunteita ja asenteita. Ollila (2005, 193–194) kertoo uudenlaisesta ajattelutavasta, jonka mukaan tunteita voidaan käyttää ikään kuin työkaluina. Tämän ajattelutavan mukaan ihmisellä saa olla tunteita, mutta yksilön on osattava suunnata ne työssään sekä työyhteisönsä että toimenkuvansa kannalta rakentavasti. Tässä tutkimuksessa kävi selvästi ilmi, että lastentarhanopettajilla on oma ”mielen säiliönsä”, ammattiminänsä. Jokaisella kokijatyypillä oli myös omanlaisensa tasapaino tunteiden ilmaisemisessa. Kuitenkin tunteista olisi hyvä puhua enemmän työyhteisöissä, ja niitä voitaisiin hyödyntää jopa ihan uudella tavalla työkaluina, voimavaroina ja rikkautena.

Tunteiden ilmaisemiselle annettiin erilaisia *merkityksiä*. Kaikki lastentarhanopettajat kokivat tunteidensa ilmaisemisesta olevan hyötyä lapsille. Kokijatyypin yksi ja kolme lastentarhanopettajat korostivat tunteiden ilmaisemisesta olevan hyötyä lapsille, jotta he oppisivat ja voisivat samaistua erilaisiin tunnetiloihin. Kokijatyypin neljä lastentarhanopettaja korosti erityisesti opettajan roolia ja halusi opettaa lapsille, että tunteita saa ja pitää näyttää sekä osoittaa, millaisissa tilanteissa tunteita voi näyttää ja kuinka voimakkaasti. Hänen mukaansa tunteiden ilmaiseminen tuo myös aitoutta opetus- ja kasvatustilanteisiin sekä avoimuutta lapsen ja aikuisen väliseen vuorovaikutukseen. Kokijatyypin kaksi lastentarhanopettaja koki tunteiden ilmaisemisen olevan vastavuoroista ja lisäsi vielä, että lastentarhanopettaja pystyy toimimaan parem-

min pystyessään erottamaan tunteen, käyttäytymisen ja teon sekä sen, onko tunne hänen vai jonkun toisen tunne.

Lastentarhanopettajat kokivat tunteiden ilmaisemisesta voivan olla myös haittaa. Kokijatyyppin yksi lastentarhanopettaja koki, että voimakkaat ja hallitsemattomat tunteet voivat aiheuttaa hämmennystä sekä lapsissa että työyhteisössä. Kokijatyyppin kolme lastentarhanopettaja koki, ettei tunteita saisi ilmaista liikaa ainakaan lasten kuullen. Kokijatyyppin neljä lastentarhanopettaja koki, että tunteiden ilmaisemisesta voi olla lapsille haittaa, jos aikuisen tunteet heilahtelevat ääripäästä toiseen, tai aikuisen innostuminen väärässä tilanteessa voi tarttua lapsiin ja aiheuttaa ei-toivottuja tilanteita.

Rajasin tutkimusaiheeni käsittämään vain lasten kanssa tapahtuvia vuorovaikutustilanteita, mutta huomasin pian aineistonkeruun edetessä, että tunteita oli melko vaikea rajata vain lasten kanssa tapahtuviin tilanteisiin, koska myös aikuisten väliset suhteet olivat läsnä päiväkodin arjessa. Päiväkotiympäristö on kokonaisuudessaan konteksti, jossa myös aikuisten väliset vuorovaikutussuhteet herättävät tunteita. Moni lastentarhanopettaja kertoikin haastatteluissa myös tilanteista, joissa aikuisten kanssa tapahtuneet asiat ja lasten vanhempien toiminta olivat herättäneet tunteita. Kuitenkin analysoidessani aineistoa yritin pysyä rajauksessani, jotta aineisto ei olisi levinnyt liian laajaksi.

Tutkimusaineistoni koko oli melko pieni, mutta mielestäni kuitenkin kattava lastentarhanopettajien ikäjakauman ja työkokemusten perusteella. Olisi ollut mielenkiintoista valita tutkimukseen enemmänkin lastentarhanopettajia ja katsoa, asettuvatko heidän kokemuksensa johonkin jo neljästä luokittelemastani kokijatyyppistä vai olisiko kokijatyyppisiä muodostunut lisää. Kokemukset ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä, ja itse ainakin koin vaikeaksi asettaa itseäni vain yhteen kokijatyyppiin.

Valitsin haastatteluun puolistrukturoidun teemahaastattelun, vaikka fenomenologiselle menetelmälle ominaisempi haastattelu olisi ollut avoin ja keskustelunomainen. Annoin jokaiselle haastateltavalle kuitenkin mahdollisuuden aloittaa avoimemmin suoraan aiheesta kysymällä, haluaako hän aloittaa heti jostakin konkreettisesta tapahtumasta vai keskustellaanko aluksi yleisesti lastentarhanopettajan tunteista. Vain yksi haastatelluista oli valmis heti alussa kertomaan konkreettisen tapahtuman, jossa koki epäonnistuneensa tunteiden säätelyssä. Jos olisin siis päätenyt avoimeen haastatte-

luun, se olisi edellyttänyt, että haastateltavat ovat tarpeeksi sisällä aiheessa ja että he olisivat pohtineet asioita jo pidemmän aikaa työssään. Tämä osoittaa sen, että tunteet lastentarhanopettajan työssä ovat yhä aihe, josta on vaikea puhua. Näin ollen oli siis hyvä, että haastattelu oli strukturoidumpi, jolloin koin saavani haastatteluista enemmän irti.

Haastattelukysymyksiä laatiessani en ollut vielä tarpeeksi perehtynyt fenomenologiseen tutkimusmenetelmään, joten osa kysymyksistä oli melko yleisessä muodossa eikä keskittynyt suoraan kokemusten tavoittamiseen. Kuitenkin uskon, että tutkittavien vastaukset ilmensivät suurelta osin heidän omia kokemuksiaan ja käsityksiään asiasta, ja moni aloittikin vastaamalla kysymyksiin, että ”jokainen lastentarhanopettaja on tietysti yksilöllinen, mutta omalta osaltani voin sanoa, että...”. Perttula (1999) kiteyttääkin, että ”arkisessa maailmasuhteessaan ihmiselle on ominaista puhua meistä, vaikka puhuukin todellisuudessa itsestään”.

Koko tutkimuksen ajan pohdin, olisinko voinut hyödyntää myös päiväkirjaa analysoidessani tunteita. Koin kuitenkin, että jo pelkästään haastattelut antoivat minulle kattavan aineiston, joten päiväkirja jäi pelkästään haastattelun tueksi. Mietin kuitenkin, olisivatko tutkimukseen osallistuneet lastentarhanopettajat täyttäneet päiväkirjaa huolellisemmin, jos olisin analysoinut myös sen sisältöä tarkemmin.

6.2 Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusehdotukset

Tämä tutkimus tuotti tietoa lastentarhanopettajien tunteiden ilmaisemisesta ja säätelystä haasteellisissa vuorovaikutustilanteissa lasten kanssa. Vastaavanlaista tutkimusta ei ole aiemmin tehty lastentarhanopettajien keskuudessa, joten tutkimuksella on tärkeä merkitys keskustelun herättäjänä ja uuden tiedon tuojana. Koska kysymys oli lastentarhanopettajien yksilöllisistä tunnekokemuksista, tulokset eivät sellaisenaan ole yleistettävissä. Tutkimuksessa rakennettu yleinen merkitysrakenne kuitenkin tarjoaa kehyksen tarkastella vastaavia kokemuksia jäsentyneesti erilaisten kokijatyyppeiden kautta.

Toivon, että tutkimuksen myötä lastentarhanopettajat tulisivat tietoisemmiksi paitsi omista tunteistaan myös kaikista työhön liittyvistä tunteista. Olisi myös tärkeää, että

tunteista puhuttaisiin työpaikalla aina silloin tällöin ja että työntekijöille tarjottaisiin mahdollisuus käsitellä tunteitaan esimerkiksi erilaisissa keskusteluryhmissä. Tunteiden säätelyä olisi tärkeää tutkia myös jatkossa. Keskityin tässä tutkimuksessa pääasiassa lastentarhanopettajien tunteiden säätelyyn vuorovaikutustilanteissa lasten kanssa, mutta jatkossa olisi tärkeää tutkia myös aikuisten välisiä vuorovaikutustilanteita ja niihin liittyviä tunteita, joita jo tämä tutkimusaineisto nosti esiin. Tutkimuksessa voitaisiin keskittyä enemmän myös haastavien tilanteiden herättämiin ”kiellettyihin” tunteisiin ja niiden käsittelyyn esimerkiksi sen tyyppisissä konteksteissa kuten Jyväskylässä toimiva Kasvu ja kasvatusta, ”KasKas”, – ryhmä, jonka tarkoituksena on tukea lapsiryhmässä toimivia aikuisia tarjoamalla heille keinoja lasten toiminnan ja tunteiden säätelyyn ryhmässä sekä yhteistyöhön haastavan lapsen vanhempien kanssa (ks. Linnove & Kivijärvi 2011).

Tunteet ovat aina osa kasvatusvuorovaikutusta, joten on tärkeää, että kasvattaja oppii tiedostamaan, tunnistamaan ja hyväksymään tunteensa. Kasvattajan tulee oppia hyväksymään niin keinottomuuden ja riittämättömyyden tunteet kuin suuttumuksen ja ärtymyksen tunteetkin, joita haasteellisissa vuorovaikutustilanteissa voi herätä. Kielteisten tunteiden hyväksyminen ei ole aina helppoa, sillä kasvattajan ammattirooliin liitetty odotus neutraalisuudesta ja ammattikulttuurin asettamat kirjoittamattomat säännöt sallituista ja kielletyistä tunteista ovat osa kasvattajan ammatti-identiteettiä. Kuitenkin kasvattajien tulisi muistaa, että kielletyt tunteet ovat sallittuja myös heille (ks. Linnove & Kivijärvi 2011).

Tulevaisuudessa tunteiden tunnistamisella ja tiedostamisella on varmasti yhä suurempi merkitys kasvatusalalla työskenteleville. Tunteiden tiedostaminen ja tunnistaminen on tärkeää paitsi työntekijän hyvinvointia ja jaksamista ajatellen myös tärkeä askel siihen suuntaan, ettei tunteita pidettäisi enää niin kiellettynä aiheena ihmishuhtalalla vaan ne voitaisiin nähdä työkaluina ja voimavaroina. Olisi tärkeää, että tunteista voitaisiin puhua avoimemmin työyhteisöissä ja näin tukea erityisesti jatkuvasti haasteellisia tilanteita kohtaavien työntekijöiden jaksamista.

LÄHTEET

- Aro, T. 2011a. Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa T. Aro & M-L. Laakso. Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 10–18.
- Aro, T. 2011b. Itsesäätelytaitojen kehityksen ongelmat lapsuudessa. Teoksessa T. Aro & M-L. Laakso. Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 106–118.
- Atjonen, P. 2004. Kasvattamaan kutsuttu. Teoksessa P. Atjonen & P. Väisänen (toim.) Osaava opettaja. Keskustelua 2000-luvun opettajankoulutuksen ydinaiheksista. Joensuun yliopisto. Soveltavan kasvatustieteen laitos, 153–167.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J., Nolen-Hoeksema, S. 2000. Hilgard's introduction to psychology. 13.painos. Fort Worth: Harcourt College Publishers.
- Bakker, A.B, Hakanen, J.J, Demerouti, E. & Xanthopoulou, D. 2007. Job resources boost work engagement, particularly when job demands are high. *Journal of Educational Psychology* 99(2), 274–284.
- Bauman, Z. 2000. "Am I my brother's keeper?" *European Journal of Social Work* 1(3), 5–11.
- Bogdan, R. C. & Biklen, S. K. 2003/2007 *Qualitative Research for Education. An Introduction to Theory and Methods*. Boston: Pearson Education Group.
- Bolger, N., Davis, A., Rafaeli, E. 2003. Diary methods: Capturing life as it is lived. *Annual Review of Psychology* 54, 579–616.
- Bom, M. & Minkkinen, M. 2009. Luokanopettajien ja luokanopettajaksi opiskelevien kokemuksia ja näkemyksiä oppilaiden tunteiden kohtaamisesta. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteen Pro gradu –tutkielma.
- Brackett, M. A, Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M. & Salovey, P. 2010. Emotion regulation ability, burnout, and job satisfaction among British secondary-school teachers. *Psychology in the Schools* 47(4), 406–417.
- Brenner, E.M. & Salovey, P. 1997. Emotion regulation during childhood: developmental, interpersonal, and individual considerations. Teoksessa J. Mayer, P. Salovey & D.J. Sluyter (toim.) *Emotional development and emotional intelligence. Educational implications*. New York: Basic Books, 168–192.
- Brown, J.L., Jones, S.M., LaRusso, M.D., & Aber, J.L. 2010. Improving Classroom Quality: Teacher Influences and Experimental Impacts of the 4Rs Program. *Journal of Educational Psychology* 102(1), 153–167.

- Cicchetti, D., Ackerman, B. P. & Izard, C. E. 1995. Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology* 7(1), 1–10.
- Dahlberg, K., Dahlberg, H. & Nyström, M. 2008. Reflective lifeworld research. Lund: studentlitteratur.
- Damasio, A. 2000. *Feeling of What Happens: body, emotion and the making of consciousness*. London: Heinemann.
- Davison, G.C., Neale, J.M. & Kring, A.M. 2004. *Abnormal psychology*. 9.painos. New York: Wiley.
- Ecclestone, K. & Hayes, D. 2009. Changing the subject: The educational implications of developing emotional well-being. *Oxford Review of Education* 35(3), 371–389.
- Eisenberg, N. & Fabes, R.A. 1992. Emotion, regulation and the development of social competence. Teoksessa M.S. Clark (toim.) *Emotion and social behavior*. *Review of Personality and Social Psychology* 14, 119–150.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A., Guthrie I.K. & Reiser, M. 2000. Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology* 78(1), 136–157.
- Eklund, K. & Heinonen, J. 2011. Lapsen itsesäätelyn tukeminen arjessa. Teoksessa T. Aro & M-L. Laakso. *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 216–235.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. Jyväskylä: PS – Kustannus, 26–44.
- Fielding, N. 1993. Qualitative interviewing. Teoksessa Gilbert, N. (toim.) *Researching social life*. London: Sage.
- Fontana, A. & Prokos, A.H. 2007. *The interview. From formal to postmodern*. Walnut Creek: Left Coast Press.
- Forsberg, H. 2006. Tunteet työssä – esimerkkinä sosiaalityönä tehtävä ihmissuhdetyö. Teoksessa K. Määttä (toim.) *Tunteiden rakkaus ja rikkaus. Avaimia tunteiden tulkintaan*. Helsinki: Finnlectura, 27–44.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J. & Finkel, S. M. 2008. Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality & Social Psychology* 95(5), 1045–1062.

- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C. & Tugade, M. M. 2000. The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion* 24(4), 237–258.
- Giorgi, A. (toim.) 1988. *Phenomenology and psychological research*. Pittsburg: Dukesne University.
- Giorgi, A. 1997. The theory, practice and evaluation of the phenomenological method as qualitative research procedure. *Journal of Phenomenological Psychology* 28(2), 235–260.
- Gleason M. E. J, Bolger N. & Shrout P. 2001. The effects of research design on reports of mood: comparing daily diary, panel, and cross-sectional designs. Poster given at Society for Personality and Social Psychology Conference, San Antonio, Texas.
- Goleman, D. 1995. *Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ*. London: Bloomsbury Publising Plc.
- Goleman, D. 1997. *Tunneäly lahjakkuuden koko kuva*. Helsinki: Otava.
- Goleman, D. 1999. *Tunneäly työelämässä. Englanninkielinen alkuteos Working with emotional intelligence*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Greenberg, L.S. & Paivio, S.C. 1997. *Working with emotions in psychotherapy*. New York: Guilford.
- Gross, J. J. 1998. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology* 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. 2002. Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology* 39(3), 281–291.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. 2006. Emotion regulation – conceptual foundations. Teoksessa J. J. Gross (toim.) *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press, 3–24.
- Güteryüz, G., Güney, S., Aydin, E. M. & Asan, Ö. 2008. The mediating effect of job satisfaction between emotional intelligence and organizational commitment of nurses: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies* 45(1), 1652–1635.
- Hargreaves, A. 1998. The emotional practice of teaching. *Teaching and Teacher Education* 14(8), 835–854.
- Hargreaves, A. 2000. Mixed emotions: teachers' perceptions of their interactions with students. *Teaching and Teacher Education*, 16 (8), 811–826.
- Himberg, L., Laakso, J. & Peltola, R. 1995. *Psykologia 1. Toimiva ihminen*. Porvoo: WSOY.

- Hirsjärvi, S. 2009a. Metodologiset ja teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa S. Hirsjärvi, P. Remes & P. Sajavaara. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi, 123–166.
- Hirsjärvi, S. 2009b. Tutkimustyypit ja aineistonkeruun perusmenetelmät. Teoksessa S. Hirsjärvi, P. Remes & P. Sajavaara. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi, 191–220.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hochschild, A. R. 1983. *The Managed Heart. Commercialization of Human Feeling.* Berkeley & Los Angeles & London: University California Press.
- Hoffman, D. M. 2009. How (not) to feel: Culture and politics of emotion in the American parenting advice literature. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education* 30(1), 15–31.
- Holkeri-Rinkinen, L. 2009. Aikuinen ja lapsi vuorovaikutusta rakentamassa. Diskurssianalyttinen tutkimus päiväkodin arjesta. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Holkeri-Rinkinen, L. 2011. Rakennetaan vuorovaikutusta ja vuorovaikutuskumppanuutta. Teoksessa K. Alila & S. Parrila. Lapsen arki ja vuorovaikutus varhaiskasvatuksessa. Katsaus varhaiskasvatuksen väitöskirjoihin vuosilta 2006–2010. *Ediva*, 69–92.
- Hyyppä, M.T. 1997. Tunteet ja oireet. Uusin psykosomatiikka. Tampere: Kirjayhtymä.
- Ihanainen, P. 1995. Tunteiden tiedostaminen – Emotionaalis – moraalinen vahvistuminen aikuiskoulutuksessa. Helsinki: Opetushallitus.
- Ilmonen, K. 1999. Työelämä ja tunteet. Teoksessa S. Näre (toim.) Tunteiden sosiologiaa II. Historiaa ja säätelyä. Helsinki: SKS, 299–324.
- Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-Kustanus.
- Isokorpi, T. 2006. Napit vastakkain. Ristiriidat, rajat ja ratkaisut. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Isokorpi, T. & Viitanen, P. 2001. Tunnevoimaa. Tampere: Tammi.
- Izard, C. E. 1991. *Psychology of emotions.* New York: Plenum.
- Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus.
- Jenkis, S. & Conley, H. 2007. Living with the contradictions of modernization? Emotional management in the teaching profession. *Public Administration* 85(4), 979–1001.

- Joseph, D. L. & Newman, D. A. 2010. Emotional intelligence: An integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of Applied Psychology*, 95 (1), 54–78.
- Juujärvi, P. & Nummenmaa, L. 2004. Emootiot, emootioiden säätely ja hyvinvointi. *Psykologia* 39(4), 59–66.
- Karila, K., Alasuutari, M., Hännikäinen, M., Nummenmaa, A. & Rasku-Puttonen, H. 2006. Johdanto. Teoksessa K. Karila, M. Alasuutari, M. Hännikäinen, A. Nummenmaa & H. Rasku-Puttonen (toim.) *Kasvatusvuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2004. *Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys*. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. *Tunne itsesi suomalainen*. Helsinki: WSOY.
- Kiesiläinen, L. 2004. *Vuorovaikutusvastuu. Ammatilliset vuorovaikutustaidot kasvatustyhteisössä*. Helsinki: Arator Oy.
- Kilpeläinen-Hauru, A. 2001. *Tunteet koulussa - oppimisen este vai kohde. Luokan opettajien näkemyksiä tunteista ja tunnekasvatuksesta koulussa*. Helsingin kaupungin opetusvirasto. Pro gradu tutkielma.
- Koivisto, P. 2007. *Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa. Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lapsen itsetuntoa vahvistavaksi*. Kasvatustieteen väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Koivisto, P. 2011. *Lasten itsetunnon vahvistaminen päiväkodin arjessa*. Teoksessa K. Alila & S. Parrila. *Lapsen arki ja vuorovaikutus varhaiskasvatuksessa. Katsaus varhaiskasvatuksen väitöskirjoihin vuosilta 2006–2010*. Ediva, 39–56.
- Kokkonen, M. 2001a. *Emotion regulation and physical health in adulthood. A longitudinal, personality-oriented approach*. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Kokkonen, M. 2001b. *Aikuisiän tunteiden säätely ja fyysinen terveys*. *Psykologia* 36(6), 398–401.
- Kokkonen, M. 2003. *Tunneäly tutummaksi*. *Psykologia* 38(2), 114–122.
- Kokkonen, M. & Kinnunen, M-L. 2009. *Tunteiden säätelyssä persoonallisuus pelissä*. Teoksessa R-L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.). *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kokkonen, M. & Pulkkinen, L. 1996. *Tunteet ja niiden säätely*. *Psykologia* 31(6), 404–411.
- Kokkonen, M. 2010. *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

- Kontoniemi, M. 2003. ”Milloin sinä otat itseäsi niskasta kiinni?” Opettajien kokemuksia alisuoriutujista. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* 210.
- Kopelman, S., Rosette, A. S. & Thompson, L. 2006. The three faces of Eve: Strategic displays of positive, negative and neutral emotions in negotiations. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 99, 81–101.
- Kuula, A. 2006. *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.
- Kvale, S. 1996. *InterViews. An Introduction to Qualitative Research Interviewing*. California: Sage.
- Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. Jyväskylä: PS –Kustannus, 28–45.
- Larson, R.W. & Almeida, D.M. 1999. Emotional transmission in the daily lives of families: A new paradigm for studying family process. *Journal of Marriage and the Family* 61(1), 5–20.
- Lazarus, R. S. 1991. *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S. & Lazarus, B.N. 1994. *Passion & reason. Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Lehtomaa, M. 2008. Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 163–194.
- Lincoln, Y.S. & Guba, E.G. 1985. *Naturalistic Inquire*. Beverly Hills: Sage Publications.
- Linnove, T. & Kivijärvi, T. 2011. Osaamisen kasvattaminen – ongelmista onnistumisiin KasKas –ryhmässä. Teoksessa T. Aro & M-L. Laakso. *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 148–167.
- Lortie, D. 1975. *Schoolteacher: A sociological study*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lundan, A. 2009. *Kutsu dialogisuuteen. Diskurssianalyttinen tapaustutkimus kasvattajan ja lapsen haasteellisesta vuorovaikutuksesta päiväkodissa*. Tampere: Tampereen yliopisto. Opettajankoulutuslaitos.
- Malinen, K., Rönkä, A., Lämsä, T. & Tolvanen, A. 2009a. *Päiväkirjamenetelmä Paletti –tutkimuksessa*. Teoksessa A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.) 2009. *Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 21–43.

- Malinen, K., Rönkä, A., Lämsä, T., Sevon, E., Poikonen, P-L. & Kinnunen U. 2009b. Päiväkirjamenetelmän toimivuus ja sovellusmahdollisuudet. Teoksessa A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.) 2009. Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-Kustannus, 251–272.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. 1997. What is emotional intelligence? Teoksessa P. Salovey & D. Sluyter (toim.) Emotional development and emotional intelligence. Educational implications. New York: Basic Books, 3–31.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp.
- Mikkonen, M. & Niemi, R. 2011. Luokanopettajien tunteet kodin ja koulun välisen luottamussuhteen rakentumisen eri vaiheissa. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma.
- Moore, S. & Kuol, N. 2007. Matters of the heart: exploring the emotional dimensions of educational experience in recollected accounts of excellent teaching' International Journal for Academic Development 12(2), 87-98.
- Myllyniemi, R. 1991. Emotionaalisen elämyksen ongelma. Psykologia 26(5), 360–365.
- Myllyniemi, R. 2004. Miten ymmärtää ja luokitella tunteita? Teoksessa V. Hänninen & O.-H. Ylijoki (toim.) Muuttuuko ihminen? Tampere: Tampereen Yliopistopaino, 19–48.
- Niiniluoto, I. 1996. Tunne ja tieto. Teoksessa Niiniluoto, I. & Räihä, J. (toim.) Tunteet. Helsinki: Yliopistopaino.
- Nikolaou, I. & Tsaousis, I. 2002. Emotional intelligence in the workplace: Exploring its effects on the occupational stress and organizational commitment. International Journal of Organizational Analysis 10(4), 327–342.
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.
- Näätänen, P. 2004. Emootiotutkimus Suomessa. Psykologia 39(1), 4–7.
- Oatley, K. & Jenkins, J. M. 1996. Understanding Emotions. Cambridge: Blackwell.
- Ollila, M-R. 2005. Persoonan valta. Helsinki: WSOY.
- Pakarinen, J. & Riski, J. 2004. Tunteva opettaja. Päiväkirjatutkimus opettajan tunteista, tunnetaidoista ja näiden yhteydestä hyvinvointiin sekä työtyytyväisyyteen. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma.
- Parkinson, B. Totterdell, P., Briner, R.B. & Reynolds, S. 1996. Changing moods: The psychology of mood and mood regulation. Harlow, UK: Longman.

- Parrila, S. & Alila, K. 2011. Varhaiskasvatuksen arjen ja vuorovaikutuksen kehittämishaasteita. Teoksessa K. Alila & S. Parrila. Lapsen arki ja vuorovaikutus varhaiskasvatuksessa. Katsaus varhaiskasvatuksen väitöskirjoihin vuosilta 2006–2010. *Ediva*, 155–167.
- Patton, M. Q. 2002. *Qualitative research and evaluation methods*. 3. painos. Thousand Oaks: Sage.
- Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2000. *Tunnemuksuu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille*. Helsinki: LK-kirjat.
- Perheentupa, A-V. 1995. Mielen hyvinvointi sosiaalipedagogisena haasteena. Teoksessa A-V. Perheentupa (toim.) *Ihminen, tunteet ja yhteisön elämä*. Helsinki: Arator, 91–116.
- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.
- Perttula, J. 1999. Mitä opettajuus on? Ydinkysymyksiä ja vastausten alkuja. Teoksessa P. Räsänen, J. Arikoski, P. Mäntynen & J. Perttula (toim.) *Opettajuuden psykologia 2*. Jyväskylä: Julkishallinnon Koulutuskeskus, 12–61.
- Perttula, J. 2000. Kokemuksesta tiedoksi: fenomenologisen metodin uudelleen muotoilua. *Kasvatus* 31(5), 408–442.
- Perttula, J. 2008. Kokemus ja kokemuksen tutkimus. Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) 2008. *Kokemuksen tutkimus. Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 115–162.
- Pihlaja, P. 2000. Työntekijä ja lapsi. Teoksessa J. Sinkkonen & P. Pihlaja (toim.) *Ulos umpikujasta. Miten auttaa tunnehäiriöistä lasta?* Helsinki: WSOY.
- Pulkkinen, L. 1994. Emootioiden säätely kehityksessä. *Psykologia* 29(6), 404–418.
- Poulou, M. 2007. Student-teachers' concerns about teaching practice. *European Journal of Teacher Education*, 30 (1), 91–110.
- Raatikainen, H. 1990. *Itsetuntemus vuorovaikutustaidoiksi*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Rautamies, E., Laakso, M-L. & Poikonen, P-L. 2011. Haastavasti käyttäytyvä lapsi – kodin ja päivähoiton kasvatusyhteistyö koetuksella. Teoksessa T. Aro & M-L. Laakso. *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 192–215.
- Reis, H. T. & Gable, S. L. 2000. Event-sampling and other methods for studying everyday experiences. Teoksessa T. H. Reis & M. C. Judd (toim.) *Handbook of Research Methods in Social and Personality Psychology*. New York: Cambridge University Press, 190–222.
- Rimpeläinen, T. 2006. Opettaja tunteiden ilmaisijana. Grounded theoryllä toteutettu tapaustutkimus opettajan tunteista ja niiden ilmaisemisesta. Jyväskylän yliopis-

to. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma.

- Rouvinen, R. 2007. "Tässä työssä yhdistyy kaikki" –lastentarhanopettajat toimijoina päiväkodissa. Joensuun yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja, no 119.
- Ruusuvuori, J. 2007. Tunteet vuorovaikutuksessa. *Psykologia* 42(2), 126–133.
- Rönkä, A., Kinnunen, U. & Sallinen, M. 2004. Päiväkirjamenetelmä perhepsykologisessa tutkimuksessa. *Psykologia* 39(3), 234–243.
- Saarni, C. 1997. Emotional competence and self-regulation in childhood. Teoksessa J. Mayer, P. Salovey & D.J. Sluyter (toim.) *Emotional development and emotional intelligence. Educational implications*. New York: Basic Books, 35–66.
- Saarni, C., Mumme, D.L. & Campos, J.J. 1998. Emotional development: action, communication, and understanding. Teoksessa W. Damon & N. Eisenberg (toim.) *Handbook of child psychology. Volume 3. Social, emotional, and personality development*. 5.painos. New York: Wiley, 237–309.
- Salovey, P. & Mayer, J. 1990. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality* 9, 185–211.
- Sameroff, A. & McDonough, S. C. 1994. Educational implications of developmental transitions. *Early childhood education. Phi Delta Kappan* 76(3), 1–8. Academic Search Elite.
- Scollon, C. N., Kim-Prieto, C. & Diener, E. 2003. Experience sampling: Promises and pitfalls, strengths and weaknesses. *Journal of Happiness Studies* 4(1), 5–34.
- Spilt, J. L. & Koomen, H. M. Y. 2009. Widening the view on teacher-child relationships: Teachers' narratives concerning disruptive versus nondisruptive children. *School Psychology Review* 38(1), 86–101.
- Sutton, R. E. 2004. Emotional regulation goals and strategies of teachers. *Social Psychology of Education* 7(4), 379–398.
- Sutton, R. E., Mudrey-Camino, R. & Knight, C.C. 2009. Teachers' emotion regulation and classroom management. *Theory Into Practice* 48(2), 130–137.
- Talib, M.-T. 2002. Voiko tunteita opettaa? Teoksessa P. Kansanen & K. Uusikylä (toim.) *Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 56–69.
- The Nacional Committee for Research Ethics in the Social Sciences and the Humanities. 2006. Guidelines for research ethics in the social sciences, law and the humanities. NESH. Viitattu 15.9.2012. Saatavissa: [http://www.etikkom.no/Documents/English-publitions/Guidelines for research ethics in the social sciences, law and the humanities \(2006\).pdf](http://www.etikkom.no/Documents/English-publitions/Guidelines%20for%20research%20ethics%20in%20the%20social%20sciences,%20law%20and%20the%20humanities%20(2006).pdf)

- Thompson, R. A. 1994. Emotion regulation: A theme search of definition. Teoksessa N. A. Fox (toim.) *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*. Monographs of the Society for Research in Child Development 59. Chigago: The University Chigago Press, 25–52.
- Tsaousis, I. & Nikolaou, I. 2005. Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health. *Stress and Health* 21(2), 77–86.
- Tsouloupas, C. N., Carson, R. L., Matthews, R., Grawitch, M. J. & Barber, L. K. 2010. Exploring the association between teachers' perceived student misbehavior and emotional exhaustion: The importance of teacher efficacy beliefs and emotion regulation. *Educational Psychology* 30(2), 173–189.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Turunen, K. E. 1990. *Ihmisen ymmärtäminen*. Jyväskylä: Atena Kustannus.
- Turunen, K. E. 2004. *Tunne-elämä*. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Uusitalo, T. 2006. Kielletyt tunteet. Teoksessa K. Määttä (toim.) *Tunteiden rakkaus ja rikkaus. Avaimia tunteiden tulkintaan*. Helsinki: Finnlectura. 108–130.
- Varila, J. 1999. Tunteet ja aikuisdidaktiikka. Tunteiden aikuisdidaktisen merkityksen teoreettinen ja empiirinen jäljitys. Joensuun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 74.
- Venkula, J. 2005. *Epävarmuudesta ja varmuudesta*. Helsinki: Kirjapaja.
- Walden, T. A. & Smith, M. C. 1997. Emotion regulation. *Motivation and Emotion* 21(1), 7–25.
- Wager, M. 1999. Tutkijuus ja tunteet. Teoksessa S. Näre (toim.) *Tunteiden sosiologiaa II. Historiaa ja säätelyä*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 325–342.
- Ylitapio-Mäntylä, O. 2009. *Lastentarhanopettajien jaettuina muisteluina sukupuolesta ja vallasta arjen käytännöissä*. Väitöskirja. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta.
- Zammunter, V. L & Galli, C. 2005. Wellbeing: Causes and consequences of emotion regulation in work settings. *International Review of Psychiatry* 17(5), 355–364.
- Zhang, Q. & Zhu, W. 2008. Exploring emotion, in teaching: Emotional labor, burn-out, and satisfaction in Chinese higher education. *Communication Education* 57(1), 105–122.

LIITTEET

LIITE 1

Esimerkkipäivä tunnepäiväkirjasta

1. PÄIVÄ _____

Millä mielellä lähdit aamulla töihin; Kuvaile muutamalla sanalla tunnetilaasi ennen kuin saavuit töihin.

1. Aamulla ja aamupäivällä (töissä ennen klo 12) kokemasi tunteet.

Miltä sinusta on tuntunut tänä aamuna? Oletko tuntenut seuraavia tunteita tänä aamuna?

Merkitse sopiva kirjain vain niihin kohtiin, jotka kuvaavat tunteitasi tänä ajan-kohtana.

H = Hieman

J= Jonkin verran

P = Hyvin paljon

viha ____
 raivo ____
 suuttumus ____
 kiukku ____
 ärtymys ____
 tuohtumus ____
 harmistuneisuus ____
 turhautuneisuus ____
 riittämättömyys ____

inho ____
 halveksunta ____
 vastenmielisyyys ____
 vähättely ____
 torjunta ____

pelko ____
 kauhu ____
 ahdistus ____
 hermostuneisuus ____
 huolestuneisuus ____
 epäluuloisuus ____

suru ____
 murhe ____
 alakulo ____
 haikeus ____
 huoli ____
 itseinho ____
 yksinäisyys ____
 epätoivo ____
 ilottomuus ____

häpeä ____
 syyllisyys ____
 nolous ____
 harmistus ____
 katumus ____
 nöyryytys ____

yllättyneisyys ____
 hämmästyminen ____
 järkytys ____
 ihmettely ____

nautinto ____
 onni ____
 ilo ____
 helpotus ____
 tyytyväisyys ____
 innostus ____
 huvittuneisuus ____
 ylpeys ____
 haltioituminen ____
 tyydytys ____
 mielihyvä ____

rakkaus ____
 hyväksyminen ____
 ystävällisyys ____
 luottamus ____
 omistautuminen ____
 arvostaminen ____
 ihailu ____

2. Päivällä ja iltapäivällä (klo 12-17) töissä kokemasi tunteet.

Miltä sinusta on tuntunut tänään päivällä? Oletko tuntenut seuraavia tunteita tänään iltapäivällä? Merkitse sopiva kirjain niihin kohtiin, jotka kuvaavat tunteitasi tänä ajankohtana.

H = Hieman

J= Jonkin verran

P = Hyvin paljon

viha ____
 raivo ____
 suuttumus ____
 kiukku ____
 ärtymys ____
 tuohtumus ____
 harmistuneisuus ____
 turhautuneisuus ____
 riittämättömyys ____

inho ____
 halveksunta ____
 vastenmielisyys ____
 vähättely ____
 torjunta ____

pelko ____
 kauhu ____
 ahdistus ____
 hermostuneisuus ____
 huolestuneisuus ____
 epäluuloisuus ____

suru ____
 murhe ____
 alakulo ____
 haikeus ____
 huoli ____
 itseinho ____
 yksinäisyys ____
 epätoivo ____
 ilottomuus ____

häpeä ____
 syyllisyys ____
 nolous ____
 harmistus ____
 katumus ____
 nöyryytys ____

yllättyneisyys ____
 hämmästyminen ____
 järkytys ____
 ihmettely ____

nautinto ____
 onni ____
 ilo ____
 helpotus ____
 tyytyväisyys ____
 innostus ____
 huvittuneisuus ____
 ylpeys ____
 haltioituminen ____
 tyydytys ____
 mielihyvä ____

rakkaus ____
 hyväksyminen ____
 ystävällisyys ____
 luottamus ____
 omistautuminen ____
 arvostaminen ____
 ihailu ____

Tunnetila työpäivän päättyttyä: Kuvaile muutamalla sanalla tunnetilaasi työpäivän jälkeen (kun olet lähdössä kotiin/ kun olet kotimatalla).

Millaisissa tilanteissa tunsit ko. tunteita?

Valitse edellisen tunnelistan perusteella kolme päivän mieleenpainuvinta tunnetilannetta. Kuvaile tunteita, tilannetta, tunteiden aiheuttajaa sekä tilanteen etenemistä ja päättymistä. Jatka tarvittaessa seuraavalle sivulle.

a) Tunne/tunteet:

Tilanne:

Oma toiminta tilanteessa/tunteiden hallinta:

b) Tunne/tunteet:

Tilanne:

Oma toiminta tilanteessa/tunteiden hallinta:

c) Tunne/tunteet:

Tilanne:

Oma toiminta tilanteessa/tunteiden hallinta:

LIITE 2

HAASTATTELUN TEEMAT

1. LASTENTARHANOPETTAJA JA TUNTEIDEN ILMAISEMINEN

- Millaisia tunteita opettaja saa/ei saa ilmaista työssään ja kenelle?
- Miten opettaja saa ilmaista tunteitaan?
- Miten tunteet vaikuttavat opettajan työhön?

2. TUNTEET LASTENTARHANOPETTAJAN TYÖSSÄ (Päiväkirjan avulla)

- Millaisia tunteita tunsit päivän/viikon aikana?
- Millaisissa tilanteissa tunteita esiintyy?
- Kuinka kauan tunnetila kesti?

3. TUNTEIDEN SÄÄTELY LASTENTARHANOPETTAJAN TYÖSSÄ

- Millaisia tunteita opettajan tulisi säädellä?
- Mihin tunteiden säätelyllä pyritään?
- Millaisia tunteiden säätelyn keinoja lastentarhanopettajilla on?
- Millaisissa tilanteissa tunteiden säätely tuntuu erityisen vaikealta?/ Millaisia tunteita on erityisen vaikea säädellä?
- Mistä olet saanut tukea tunteiden säätelylle?
- Kerro jokin esimerkki haasteellisesta tilanteesta (kuluneen viikon ajalta tai muistoistasi), jossa onnistuit säätelemään omaa tunnetilaasi hyvin.
- Kerro jokin esimerkki haasteellisesta tilanteesta (kuluneen viikon ajalta tai muistoistasi), jonka olisit toivonut menevän toisin oman tunteiden säätelysi kannalta?

Pohdi myös omaa temperamenttiasi suhteessa lapsen temperamenttiin: Herättääkö lapsen samanlainen/erilainen temperamentti tunteita?

LIITE 3 Esimerkki aineiston analyysistä yksilötasolla

| <p><i>Alkuperäinen ilmaisu haastattelussa (T=tutkija, H=haastateltava eli tiedon- antaja)</i></p> | <p><i>2.Tutkimus- aineistoa jäsentävien keskeisten sisältöalueiden muodostaminen</i></p> | <p><i>3.Merkityksen sisältämien yksiköiden erot- taminen aineistosta (Lihavoitu)</i></p> | <p><i>4.Merkityksen sisältämien yksiköiden muuntaminen tutkijan kielelle</i></p> |
|--|---|--|---|
| <p>T: -- Millaiset lasten kanssa tapahtuvat tilanteet herättävät sinussa tunteita? H: No niinku mä sanoin niin se oli tää Matias ku se kieltäytyy kieltäytyy toiminnasta. Mä oon tänne laittanu näitä esimerkkejä että esimerkiks yritin selittää että miten ja miksi pitää osallistua ja mistä on kysymys niin lapsi työntää sormet korviinsa eikä suostu kuuntelemaan ja sitten yritin ottaa niinku syliin että tuu tähän niin mä kerron sulle nii sit rupee rimpuilee vastaan ja yrittää lyödä mua ja ei suostu katsomaan silmiin ja sitä rataa että siinä ainaki on ihan selkeet ja tota sitten on toi Maisasta on jatkuvasti huoli ku kieltäytyy leikkimästä toisten lasten kanssa ni se on semmonen että joinakin päivinä sitä tulee vaan enemmän niitä et sitten kun joskus iltapäivällä se oikeen villiintyy leikkimään jossain kuralätäköissä niin sit se huoli niinkun hetkeksi hälvenee mut se on jatkuvasti olemassa se huoli että jos lapsi kieltäytyy leikkimästä kavereiden kanssa niin jotenki se huolettaa.</p> | <p>(Huom! Tässä vain osa keskeisistä sisältöalueista!)</p> <p><i>Kokemus tunteita herättävistä tilanteista</i></p> | <p>No niinku mä sanoin niin se oli tää Matias ku se kieltäytyy kieltäytyy toiminnasta. Mä oon tänne laittanu näitä esimerkkejä että esimerkiks yritin selittää että miten ja miksi pitää osallistua ja mistä on kysymys niin lapsi työntää sormet korviinsa eikä suostu kuuntelemaan ja sitten yritin ottaa niinku syliin että tuu tähän niin mä kerron sulle nii sit rupee rimpuilee vastaan ja yrittää lyödä mua ja ei suostu katsomaan silmiin ja sitä rataa että siinä ainaki on ihan selkeet ja tota sitten on toi Maisasta on jatkuvasti huoli ku kieltäytyy leikkimästä toisten lasten kanssa ni se on semmonen että joinakin päivinä sitä tulee vaan enemmän niitä et sitten kun joskus iltapäivällä se oikeen villiintyy leikkimään jossain kuralätäköissä niin sit se huoli niinkun hetkeksi hälvenee mut se on jatkuvasti olemassa se huoli että jos lapsi kieltäytyy leikkimästä kavereiden kanssa niin jotenki se huolettaa.</p> | <p>Hän kokee tunteita herättäväksi tilanteeksi sen, kun lapsi kieltäytyy toiminnasta. Vaikka hän on yrittänyt selittää lapselle mistä on kysymys ja miksi pitää osallistua, lapsi työntää sormet korviinsa eikä suostu kuuntelemaan ja katsomaan silmiin, ja yrittäessään ottaa lasta syliin lapsi rimpuilee vastaan ja yrittää lyödä häntä. Hän kokee myös jatkuvaa huolta lapsesta, joka kieltäytyy leikkimästä toisten lasten kanssa. Hän kokee, että joinakin päivinä huolta on enemmän ja toisinaan huoli hie- man hälvenee kun lapsi villiintyy leik- kimään esimerkiksi kuralätäköissä, mutta se on kuitenkin jatkuvasti ole- massa.</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>T: No (.) kuvaile vielä että millaisia tunteita ne on? H: Ehkä siinä on enemmän semmonen niinkun (.) eniten tulee sellainen tunne jotenkin että niinkun hakkaa päätä seinään (.) ei vaan (.) ei vaan niinku onnistu et jotenki ärsyttää ja sitte tota turhauttaa ja siin on monenlaisia semmosia negatiivisia tunteita (.) et joskus niinkun oikeen raivostuttaakin mutta tota ei niitä sen kummemmin sitten et jää vaan itekseen sitten miettimään et mikä siinä on ja sit vielä kun työpari sanoo sitä et hänen kanssaan se toimii kun enkeli se lapsi (naurahtaa) niin se vielä että onks se sitten minussa (.) onks meijän minun ja sen lapsen välisissä kemoissa vai mikä siinä oikein on ku se menee aivan jumiin ja mä en saa sitä eteenpäin.</p> | <p><i>Kokemus tunnetiloista</i></p> | <p>Ehkä siinä on enemmän semmonen niinkun (.) eniten tulee sellainen tunne jotenkin että niinkun hakkaa päätä seinään (.) ei vaan (.) ei vaan niinku onnistu et jotenki ärsyttää ja sitte tota turhauttaa ja siin on monenlaisia semmosia negatiivisia tunteita (.) et joskus niinkun oikeen raivostuttaakin mutta tota ei niitä sen kummemmin sitten et jää vaan itekseen sitten miettimään et mikä siinä on ja sit vielä kun työpari sanoo sitä et hänen kanssaan se toimii kun enkeli se lapsi niin se vielä että onks se sitten minussa (.) onks meijän minun ja sen lapsen välisissä kemoissa vai mikä siinä oikein on ku se menee aivan jumiin ja mä en saa sitä eteenpäin.</p> | <p>Hän kokee, että hänelle tulee sellainen tunne kuin hakkaisi päätänsä seinään; hän tuntee ärsyyntymistä ja turhautumista ja joskus raivostumistakin, ja jää miettimään asiaa. Hän on myös pohtinut, onko vika hänen ja lapsen välisissä kemoissa kun lapsi menee jumiin eikä hän saa lasta eteenpäin, vaikka työparin kanssa lapsi toimii kuin enkeli.</p> |
| <p>H: No millaisia keinoja, jotka auttavat sinua säätelämään tunteitasi työpäivän aikana niin sinulla on? V₃: No ehkä se on sitte se että (.) voi tota nin nin mennä pukkariin ja laittaa vähäks aikaa oven kiinni jos siltä tuntuu että harvoinhan semmonen semmonen tunne tulee et tulee semmonen hhh et lähinnä se et hhh on jo oppinu tälläki työkokemuksella jo sen että et niinkun osaa olla semmonen tasanen että en tiiä onko sitten jollakin toisella luonteenpiirteellä varustetun vaikeempi sitten olla (.) niinkun säädellä tunteitaan mut ei mun tarvii niinkun päivän aikana miettiä et voi että kun saisinpa kirota oikeen kunnolla et ei (.) ei oo semmosta tarvetta. Mut joskus kun joku oikeen ärsyttää ni kyllähän sitä voi hetkeks mennä vaikka istumaan sinne pukkariin että hohhoijakkaa.</p> | <p><i>Kokemus tunteiden säätelyn keinoista</i></p> | <p>No ehkä se on sitte se että (.) voi tota nin nin mennä pukkariin ja laittaa vähäks aikaa oven kiinni jos siltä tuntuu että harvoinhan semmonen semmonen tunne tulee et tulee semmonen hhh et lähinnä se et hhh on jo oppinu tälläki työkokemuksella jo sen että et niinkun osaa olla semmonen tasanen että en tiiä onko sitten jollakin toisella luonteenpiirteellä varustetun vaikeempi sitten olla (.) niinkun säädellä tunteitaan mut ei mun tarvii niinkun päivän aikana miettiä et voi että kun saisinpa kirota oikeen kunnolla et ei (.) ei oo semmosta tarvetta. Mut joskus kun joku oikeen ärsyttää ni kyllähän sitä voi hetkeks mennä vaikka istumaan sinne pukkariin että hohhoijakkaa.</p> | <p>Hän kokee, että työpäivän aikana tunteiden säätelyä auttaa se, kun voi mennä pukuhuoneeseen ja laittaa hetkeksi oven kiinni. Hän kertoo oppineensa olemaan tasainen.</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>T: Okei. No saako lastentarhanopettaja puhua tunteistaan?</p> <p>H: No minun mielestä saa. Tärkeetäki lapsille niinku sanoo että minusta tuntuu pahalta tai olin tyytyväinen tai onnellinen että teit näin tai mun mielestä se on tärkeetä sanottaa lapsille niitä (.) ei tietenkään sillä tavalla näyttää tunteitaan että nyt raivoais tai muuta että silleen hillitysti mutta puhumalla se (.) että miltä minusta tuntuu ni ihan hyvin voi (.) ja kuuluuki.</p> <p>T: No millaisia tunteita opettaja saa ilmaista työssään?</p> <p>H: Mmm.. Tietenki (.) tavallaan siitä työstä tuleva semmonen ilo ja semmonen niinku se et ku lapsi toimii hyvin ja muuta ni sillon aina tietenki ne positiiviset tunteet mutta ne negatiivisemmat on sitte vähän vaikeampia että ei (.) jotenki sillai että että osais ilmaista sen että nyt tuntuu pahalta tai ei ole kiva että toimit niin mutta se että sitä ei saa niinku näyttää tai ei voi niinkun (.) ei voi räjähtää (.) pitää olla hillitty.</p> <p>H: -- ettei ainakaan siis lasten kuulleen liikaa (.) et pitää ymmärtää tavallaan se et ne on niin pieniä ettei ne vielä ymmärrä ja ne voi käsittää väärin niitä asioita et jotenki se silleen kohtalaisen neutraalisti täytyy kuitenkin lasten kanssa yrittää niitä tunteita ilmasta ja sanottaa sitä sitä että tota (.) et ei niitten tarvii päästä näkemään jos aikuinen kiehuu (.) ne ei ymmärrä sitä ehkä sillä tavalla.</p> | <p><i>Kokemus tunteiden ilmaisemisesta</i></p> | <p>No minun mielestä saa. Tärkeetäki lapsille niinku sanoo että minusta tuntuu pahalta tai olin tyytyväinen tai onnellinen että teit näin tai mun mielestä se on tärkeetä sanottaa lapsille niitä (.) ei tietenkään sillä tavalla näyttää tunteitaan että nyt raivoais tai muuta että silleen hillitysti mutta puhumalla se (.) että miltä minusta tuntuu ni ihan hyvin voi (.) ja kuuluuki.</p> <p>Mmm.. Tietenki (.) tavallaan siitä työstä tuleva semmonen ilo ja semmonen niinku se et ku lapsi toimii hyvin ja muuta ni sillon aina tietenki ne positiiviset tunteet mutta ne negatiivisemmat on sitte vähän vaikeampia että ei (.) jotenki sillai että että osais ilmaista sen että nyt tuntuu pahalta tai ei ole kiva että toimit niin mutta se että sitä ei saa niinku näyttää tai ei voi niinkun (.) ei voi räjähtää (.) pitää olla hillitty.</p> <p>ettei ainakaan siis lasten kuulleen liikaa (.) et pitää ymmärtää tavallaan se et ne on niin pieniä ettei ne vielä ymmärrä ja ne voi käsittää väärin niitä asioita et jotenki se silleen kohtalaisen neutraalisti täytyy kuitenkin lasten kanssa yrittää niitä tunteita ilmasta ja sanottaa sitä sitä että tota (.) et ei niitten tarvii päästä näkemään jos aikuinen kiehuu (.) ne ei ymmärrä sitä ehkä sillä tavalla.</p> | <p>Hänestä on tärkeää sanoa lapsille, että ”minusta tuntuu pahalta” tai että ”olen tyytyväinen tai onnellinen kun teit näin”. Hän kokee tunteiden sanoittamisen tärkeänä. Hänen mielestään aikuinen ei kuitenkaan saisi näyttää tunteitaan raivostumalla vaan hänen tulisi olla hillitty. Hänen mielestään tunteita saa ilmaista puhumalla ja kertomalla, miltä tuntuu.</p> <p>Hän kokee, että lastentarhanopettaja saa ilmaista työstä tulevaa iloa ja muita positiivisia tunteita lapsen toimiessa hyvin. Hän kokee, että negatiivisten tunteiden ilmaiseminen on vaikeampaa, koska pitää osata ilmaista se, että nyt tuntuu pahalta tai että ei ole kiva kun toimit näin ja samalla hillitit itsensä ja ilmaista oma tunteensa räjähtämättä.</p> <p>Hän kokee, että lapset ovat vielä niin pieniä etteivät he ymmärrä tai he voivat käsittää väärin aikuisen tunteet. Hänen mukaansa aikuisen pitäisi ilmaista tunteitaan neutraalisti ja sanoittaa tunteitaan lapsille. Lasten ei tarvitse nähdä aikuisten tunnekuohuja.</p> |
|---|--|---|--|

LIITE 3 Esimerkki aineiston analyysistä jatkuu

5. Merkityksen sisältävien yksiköiden ja niistä (vaiheessa 4) tehtyjen muunnosten sijoittaminen sisältöalueisiin

(Huom! Tässä vain osa keskeisistä sisältöalueista!)

Sisältöalue: Kokemus tunteita herättäneistä tilanteista

Hän kokee tunteita herättäväksi tilanteeksi sen, kun lapsi kieltäytyy toiminnasta. Vaikka hän on yrittänyt selittää lapselle mistä on kysymys ja miksi pitää osallistua, lapsi työntää sormet korviinsa eikä suostu kuuntelemaan ja katsomaan silmiin, ja yrittäessään ottaa lasta syliin lapsi rimpuilee vastaan ja yrittää lyödä häntä. Hän kokee myös jatkuvaa huolta lapsesta, joka kieltäytyy leikkimästä toisten lasten kanssa. Hän kokee, että joinakin päivinä huolta on enemmän ja toisinaan huoli hieman hälvenee, kun lapsi villiintyy leikkimään esimerkiksi kuralätäköissä, mutta se on kuitenkin jatkuvasti olemassa.

Sisältöalue: Kokemus tunnetiloista

Hän kokee, että hänelle tulee sellainen tunne kuin hakkaisi päätänsä seinään; hän tuntee ärsyyntymistä ja turhautumista ja joskus raivostumistakin, ja jää miettimään asiaa. Hän on myös pohtinut, onko vika hänen ja lapsen välisissä kemioissa kun lapsi menee jumiin eikä hän saa lasta eteenpäin, vaikka työparin kanssa lapsi toimii kuin enkeli.

Sisältöalue: Kokemus tunteiden säätelyn keinoista

Hän kokee, että työpäivän aikana tunteiden säätelyä auttaa se, kun voi mennä pukuhuoneeseen ja laittaa hetkeksi oven kiinni. Hän kertoo oppineensa olemaan tasainen.

Sisältöalue: Kokemus tunteiden ilmaisemisesta

Hänestä on tärkeää sanoa lapsille, että ”minusta tuntuu pahalta” tai että ”olen tyytyväinen tai onnellinen kun teit näin”. Hän kokee tunteiden sanoittamisen tärkeänä. Hänen mielestään aikuinen ei kuitenkaan saisi näyttää tunteitaan raivostumalla vaan hänen tulisi olla hillitty. Hänen mielestään tunteita saa ilmaista puhumalla ja kertomalla, miltä tuntuu.

Hän kokee, että lastentarhanopettaja saa ilmaista työstä tulevaa iloa ja muita positiivisia tunteita lapsen toimiessa hyvin. Hän kokee, että negatiivisten tunteiden ilmaiseminen on vaikeampaa, koska pitää osata ilmaista se, että nyt tuntuu pahalta tai että ei ole kiva kun toimit näin ja samalla hillitää itsensä ja ilmaista oma tunteensa räjähtämättä.

Hän kokee, että lapset ovat vielä niin pieniä etteivät he ymmärrä tai he voivat käsittää väärin aikuisen tunteet. Hänen mukaansa aikuisen pitäisi ilmaista tunteitaan neutraalisti ja sanoittaa tunteitaan lapsille. Lasten ei tarvitse nähdä aikuisten tunnekuohuja.

6. Sisältöalueittaisten yksilökohtaisten merkitysverkostojen muodostaminen

Kokemus tunteita herättäneistä tilanteista

Tunteita herättävät tilanteet, joissa lapsi kieltäytyy toiminnasta ja hänen perusteluisiaan huolimatta lapsi työntää sormet korviinsa eikä suostu kuuntelemaan ja katsomaan silmiin, ja yrittäessään ottaa lasta syliin lapsi rimpuilee vastaan ja yrittää lyödä häntä. Jatkuvia huolentunteita herättää se, kun lapsi kieltäytyy leikkimästä toisten kanssa. Välillä huoli hiukan hälvenee, kun lapsi satunnaisesti villiintyy leikkimään esimerkiksi kuralätäköissä.

Kokemus tunnetiloista

Hänestä tuntuu kuin hakkaisi päätänsä seinään; häntä ärsyttää, turhauttaa ja joskus raivostuttaaakin. Hän miettii usein asiaa ja on myös pohtinut, onko vika hänen ja lapsen välisissä kemioissa kun lapsi jumiutuu tilanteeseen, vaikka työparin kanssa lapsi toimii kuin enkeli.

Kokemus tunteiden säätelyn keinoista

Työpäivän aikana tunteiden säätelyä auttaa se, kun voi mennä pukuhuoneeseen ja laittaa hetkeksi oven kiinni. Hän kertoo oppineensa olemaan tasainen.

Kokemus tunteiden ilmaisemisesta

On tärkeää, että aikuinen sanoittaa tunteitaan lapsille ja kertoo, miltä hänestä tuntuu. Lastentarhanopettaja saa ilmaista työstä tulevaa iloa ja positiivisia tunteita, mutta negatiivisissa tunteissa pitää osata samalla hillitä itsensä ja ilmaista se, että nyt tuntuu pahalta. Hän kokee lasten olevan vielä niin pieniä, etteivät he ymmärrä tai voivat käsittää väärin aikuisten tunteet.

Aineiston analyysi, osa II

| | | |
|--|--|---|
| <p><i>Esimerkki yksilökohtaisesta merkitysrakenteesta</i></p> | <p><i>2. Yksilökohtaisten merkitysrakenteiden jakaminen merkityksen sisältämiin yksiköihin ja muuttaminen merkityssuhde-ehdotelmiksi kielelle, jossa yksilöllinen kokemus ei ole enää esillä</i></p> | <p><i>3. Sisältöalueiden muodostaminen ja 4. Merkityssuhde-ehdotelmien sijoittaminen sisältöalueisiin</i></p> |
| <p>Tunteita herättävät tilanteet, joissa lapsi kieltäytyy toiminnasta ja hänen perusteluistaan huolimatta lapsi työntää sormet korviinsa eikä suostu kuuntelemaan ja katsomaan silmiin, ja yrittäessään ottaa lasta syliin lapsi rimpuilee vastaan ja yrittää lyödä häntä.</p> <p>Jatkuvia huolentunteita herättää se, kun lapsi kieltäytyy leikkimästä toisten kanssa. Välillä huoli hiukan hälvenee, kun lapsi satunnaisesti villiintyy leikkimään esimerkiksi kuralätäköissä.</p> | <p>Kielteisiä tunteita herättävät tilanteet, joissa lapsi kieltäytyy toiminnasta sekä kuuntelu- ja katsekontaktista.</p> <p>Lapsi, joka kieltäytyy leikkimästä, herättää jatkuvaa huolta.</p> | <p>Sisältöalue: <i>Tunteita herättävät tilanteet ja asiat</i></p> |
| <p>Hänestä tuntuu kuin hakkaisi päätänsä seinään; häntä ärsyttää, turhauttaa ja joskus raivostuttaa. Hän miettii usein asioita ja on myös pohtinut, onko vika hänen ja lapsen välisissä kemoissa kun lapsi jumiutuu tilanteeseen, vaikka työparin kanssa lapsi toimii kuin enkeli.</p> | <p>Lastentarhanopettaja tuntee ärsyyntymistä, turhautumista ja raivostumista. Opettajaa mietityttää hänen ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde.</p> | <p>Sisältöalue: <i>Tunnekokemukset</i></p> |
| <p>Työpäivän aikana tunteiden säätelyä auttaa se, kun voi mennä pukuhuoneeseen ja laittaa hetkeksi oven kiinni. Hän kertoo oppineensa olemaan tasainen ja hillitty.</p> | <p>Työpäivän aikana tunteiden säätelyä auttaa se, kun voi mennä pukuhuoneeseen ja laittaa hetkeksi oven kiinni. Lastentarhanopettaja on oppinut olemaan tasainen ja hillitty.</p> | <p>Sisältöalue: <i>Tunteiden säätely</i></p> |
| <p>On tärkeää, että aikuinen sanoittaa tunteitaan lapsille ja kertoo, miltä hänestä tuntuu. Lastentarhanopettaja saa ilmaista työstä tulevaa iloa ja positiivisia tunteita, mutta negatiivisissa tunteissa pitää osata samalla hillitä itsensä ja ilmaista se, että nyt tuntuu pahalta. Hän kokee lasten olevan vielä niin pieniä, etteivät he ymmärrä tai voivat käsittää väärin aikuisten tunteet.</p> | <p>On tärkeää, että aikuinen sanoittaa tunteitaan lapsille ja kertoo, miltä hänestä tuntuu. Lastentarhanopettaja saa ilmaista työstä tulevaa iloa ja positiivisia tunteita, mutta negatiivisissa tunteissa pitää osata samalla hillitä itsensä ja ilmaista se, että nyt tuntuu pahalta.</p> | <p>Sisältöalue: <i>Tunteiden ilmaiseminen</i></p> |

5. Koko aineistoa koskevien lopullisten sisältöalue-ehdotelmien muodostaminen
(HUOM! Tässä esimerkissä vain yhden haastatellun sisältöalue-ehdotelmat)

Tunteita herättävät tilanteet ja asiat

**Sisältöalueen
jakaminen
alasisältöalueisiin**

Kielteisiä tunteita herättävät *tilanteet, joissa lapsi kieltäytyy toiminnasta sekä kuuntelu- ja katsekontaktista.* (H3)

Tilanne, jossa tunteiden säätely haastavaa

Lapsi, joka kieltäytyy leikkimästä, herättää jatkuvaa huolta. (H3)

Tilanne, jossa tunteet hallittavissa

Tunnekokemukset

Lastentarhanopettaja tuntee *ärsyyntymistä, turhautumista ja raivostumista.* Opettajaa mietityttää hänen ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde. (H3)

Tunnekokemusten laatu

Työpäivän jälkeen mielessä pyörii usein kiukkukohtauksia saava poika. Kiukkukohtauksiin suhtautuminen ja lapsen jumiutuminen tilanteessa mietityttävät. (H3)

Tunnekokemusten kesto

Tunteiden säätely

Tunteet nollautuvat *pitkän työmatkan aikana* autossa, kun voi laittaa musiikin täysille. Työmatka koetaan kehityskeskusteluksi, jonka aikana mielessä pyörivät asiat käsitellään. (H3)

Tunteiden säätelyn ajankohta

Työpäivän aikana tunteiden säätelyä auttaa se, kun voi *mennä pukuhuoneeseen ja laittaa hetkeksi oven kiinni.* Lastentarhanopettaja on *oppinut olemaan tasainen ja hillitty.* (H3)

Tunteiden säätelyn keinot

Tunteiden säätelyllä pyritään siihen, *että lapset oppisivat tunteiden säätelyä ja sanoittamista sekä oppisivat ratkaisemaan tilanteita ilman väkivaltaa aikuisen esimerkin avulla.* (H3)

Tunteiden säätelyn merkitys

Tunteiden ilmaiseminen

On tärkeää, että aikuinen sanoittaa tunteitaan lapsille ja kertoo, miltä hänestä tuntuu. *Aikuisen sanoittaessa tunteitaan myös lapset oppivat jotakin.* (H3)

Tunteiden ilmaisemisen merkitys

Lastentarhanopettaja saa ilmaista työstä tulevaa iloa ja positiivisia tunteita, mutta negatiivisissa tunteissa pitää osata samalla *hillitä itsensä ja ilmaista se, että nyt tuntuu pahalta.* (H3)

Tunteiden ilmaisemisen tavat

LIITE 4: KAIKILLE YHTEISTEN SISÄLTÖALUEIDEN MUODOSTAMINEN

Sisältöalueet (H1)

1. Kokemus tunteiden ilmaisemisesta
2. Kokemus tunteiden peittämisestä
3. Tunteiden säätelylle annetut merkitykset
4. Kokemus tunteiden merkityksestä lastentarhanopettajan työssä
5. Kokemus tunteiden vaikutuksesta työhön
6. Kokemus tunteiden vaikutuksesta vapaa-aikaan
7. Keinoja tunteiden nollaamiseksi
8. Kokemus tunnetiloista
9. Kokemus tunteita herättävistä tilanteista
10. Kokemus tunteista, joita lapsessa olevat piirteet herättävät
11. Kokemus tunnetilan kestosta
12. Kokemus tunteita säätelevistä keinoista

Sisältöalueet (H2)

1. Kokemus tunteiden analysoinnista/käsittelystä
2. Kokemus tunteita herättävistä tilanteista
3. Kokemus tunteiden hallinnan menettämisestä
4. Kokemus tunteiden säätelystä
5. Kokemus tunteiden ilmaisemisesta
6. Kokemus tunteiden peittämisestä
7. Tunteiden ilmaisemiselle annetut merkitykset lastentarhanopettajan työssä
8. Kokemus tunteiden jakamisesta
9. Kokemus tunteisiin vaikuttavista asioista
10. Kokemus tunteiden aikaansaamista reaktioista
11. Tunteita herättävät kokemukset
12. Kokemus tunteiden kulkeutumisesta kotiin
13. Keinoja tunteiden nollaamiseksi
14. Kokemus tunnetiloista
15. Kokemus voimakkaiden tunteiden aiheuttajista
16. Tunteiden säätelylle annetut merkitykset lastentarhanopettajan työssä
17. Kokemus tunteiden säätelystä
18. Kokemus tunteista, joita lapsessa olevat piirteet herättävät
19. Kokemus tunnetilan kestosta
20. Kokemus tunteiden hallitsemisesta

Tunteita herättävät tilanteet ja asiat

Tunnekokemukset

Tunteiden säätely

Tunteiden ilmaiseminen

Tunteita herättävät tilanteet ja asiat

Tunnekokemukset

Tunteiden säätely

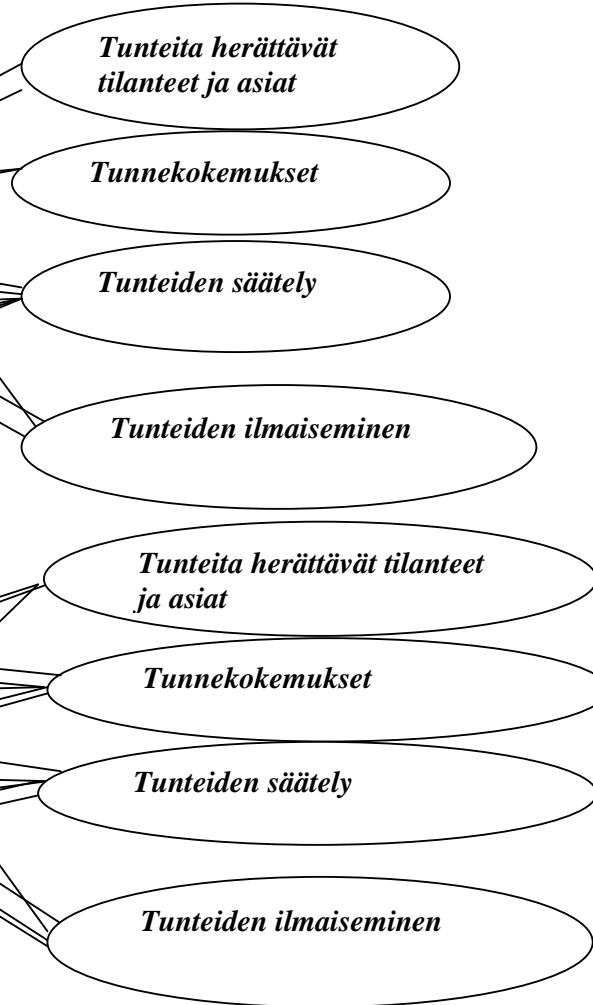
Tunteiden ilmaiseminen

Sisältöalueet (H3)

1. Kokemus tunteiden ilmaisemisesta
2. Kokemus tunteiden peittämisestä
3. Tunteiden ilmaisemiselle annetut merkitykset lastentarhanopettajan työssä
4. Kokemukset tunteiden vaikutuksesta toimintaan
5. Kokemus tunteiden säätelystä
6. Kokemus tunteiden vaikutuksesta vapaa-aikaan
7. Kokemus tunteiden purkamisesta
8. Kokemus tunteista, joita lapsessa olevat piirteet herättävät
9. Kokemus tunnetiloista
10. Kokemus tunnetilan hallitsemisesta
11. Kokemus tunteita herättäneistä tilanteista
12. Tunteiden säätelylle annettu merkitys lastentarhanopettajan työssä
13. Kokemus tunteiden säätelyn keinoista
14. Kokemus tunteiden säätelyn kannalta haastavista tilanteista

Sisältöalueet (H4)

1. Kokemus tunteiden jakamisesta
2. Kokemus tunteiden ilmaisemisesta
3. Kokemus tunteiden peittämisestä
4. Tunteiden ilmaisemiselle annetut merkitykset lastentarhanopettajan työssä
5. Kokemus tunteiden vaikutuksesta toimintaan
6. Kokemus tunteiden vaikutuksesta vapaa-aikaan
7. Kokemus tunteiden nollaamisesta
8. Kokemus tunnetiloista
9. Kokemus voimakkaita tunteita herättävistä tilanteista
10. Kokemus tunteiden hallinnasta
11. Kokemus tunteita herättävistä tilanteista
12. Kokemus tunteita herättävistä piirteistä lapsissa
13. Kokemus tunteiden kannalta haastavista tilanteista
14. Kokemus tunnetilan kestosta
15. Tunteiden säätelylle annetut merkitykset
16. Kokemus tunteiden säätelystä
17. Kokemus tunteiden säätelyn kannalta haastavista tilanteista



LIITE 5: YKSILÖKOHTAISET MERKITYSVERKOSTOT

H1: ”*Kokemus ja työn sisällön tunteminen auttavat tunteiden säätelyssä*”

Lastentarhanopettaja on työskennellyt alalla 35 vuotta. Hän kokee *tunteita herättävään* erityisesti siirtymätilanteiden sekä tilanteiden, joissa joutuu selvittelemään lasten keskinäisiä riitoja ja kiukuttelua. Hän on kokenut turhautuneisuutta yrittäessään saada lasta keskittymään askeleittain – tuokiolla siinä kuitenkin onnistumatta. Hän on tuntenut tuhtumusta ja turhautuneisuutta siirtymätilanteessa, jossa lapset olivat eteisessä tappelemassa. Hän kertoo myös tilanteesta, jossa tunsu järkytystä lapsen kertoessa isänsä lyöneen häntä päähän. Hän kokee, että lapsissa olevat piirteet, kuten äkkipikaisuus ja levottomuus, herättävät hänessä riittämättömyyden tunteita ja huolestuneisuutta.

Hänen *tunnekokemuksensa* ovat olleet kiukkuja, tuhtumusta, turhautuneisuutta ja riittämättömyyttä sekä järkytystä. Tunnekokemusten kesto ja voimakkuus vaihtelevat tilanteen mukaan. Hän kokee vaikeiden negatiivisten tunteiden vaikuttavan hänen mielialaansa, mutta hän osaa myös jättää tunteet taka-alalle tarpeen vaatiessa. Arjessa olevat tunteet ovat lyhytkestoisia, mutta voimakkaammat tunteet saattavat vaikuttaa vielä työpäivän jälkeenkin. Hän kokee, että syyllisyyden, häpeän, harmituksen ja nöyryydyksen tunteet olisivat sellaisia, joita hän ei voisi jättää työpaikalle ja joiden hän kuvittelisi vaikuttavan itseensä myös työpäivän jälkeen jopa niin, että menettäisi yönensä. Hän kokee myös, että mukavan työpäivän jälkeiset positiiviset tunteet vaikuttavat työpäivän jälkeen. Lukeminen, musiikin kuuntelu ja erilaiset harrastukset sekä keskustelu kollegan kanssa auttavat nollaamaan tunteet kotona. Myös tunneasioiden pohtiminen ja analysoiminen auttavat tunteiden käsittelyssä.

Hän kokee, että voimakkaita tunteita, joiden arvioi loukkaavan tai vahingoittavan toista, pitäisi osata *säädellä*. Hän kokee, että voimakkaat ja hallitsemattomat tunteet voivat aiheuttaa hämmennystä sekä lapsissa että työyhteisössä. Hän kertoo tukahduttavansa tunteensa silloin, kun arvioi loukkaavansa tunnetilalla toista ihmistä tai kun arvioi, ettei lapsi ymmärrä hänen tunnetilaansa. Hän kokee tunteiden säätelyn helpottavan tilanteiden analysointia ja ongelman ratkaisua, esimerkiksi jos tunnetila aiheuttaa ongelman tai tunnetila aiheutuu jostakin ongelmasta.

Tunteiden säätelyssä häntä auttavat kokemus ja työn sisällön sekä lasten tunteminen. Hän kokee, että varmin keino säädellä tunteita on tunteita aiheuttavan ongelman rat-

kaiseminen tai tilanteen muuttaminen niin, ettei tunnetta synny. Hän kokee, että tunteiden säätelyssä auttavat myös ennakointi, tilanteisiin valmistautuminen sekä keskustelu lasten, vanhempien tai kollegan kanssa. Myös musiikki ja miellyttävien asioiden ajatteleminen voimakkaita negatiivisia tunteita aiheuttavissa tilanteissa auttavat häntä.

Hänen mielestään lastentarhanopettaja saa *ilmaista* kaikenlaisia *tunteita* työssään, mutta hän pitää tärkeänä, että lastentarhanopettaja osaa säädellä käyttäytymistään tunnetilan aikana. Lapsille on hyötyä siitä, että opettaja ilmaisee tunteitaan, koska lapsi voi samaistua tai verrata omia tunteitaan toisen tuntemiin tunteisiin.

H2: ”Mä oon oppinu erottamaan, et mikä on mun tunne ja mikä on sen toisen tunne..”

Lastentarhanopettaja on työskennellyt alalla 20 vuotta. *Tunteita herättävät* erityisesti tilanteet, joissa toisen ihmisen fyysinen koskemattomuus on uhattuna. *Tunnekokemus* oli voimakasta ärtymystä. Myös ruokailutilanteet ovat tunteiden kannalta haastavia, jos ne eivät suju kuten pitäisi. Häntä harmittaa, kun systeemi ei toimi. Hän koki huolta tilanteessa, jossa lapsi ikävöi äitiään ja vaikutti masentuneelta. Häntä jäi harmittamaan tilanne, jossa hän ei saanut selvitettyä kahden pojan välistä riitaa loppuun asti.

Lapsissa olevat piirteet herättävät eri tavalla tunteita. Lapset, joiden kanssa on ollut paljon haastavia tilanteita, herättävät todella paljon huolenpitoa ja iloa edistyessään. Hän peittelee tunteitaan, kun lapsessa ärsyttää joku tietty piirre. Tunnetilat vaihtelevat laidasta laitaan päivästä riippuen. Joinakin päivinä on pakko tehdä vain se perustyö, jolloin työnteosta häviää ilo, kun ei ehdi nauttimaan lasten kanssa.

Hän kertoo *tilanteesta, joissa kokee epäonnistuneensa tunteidensa säätelyssä*. Hän koki epäonnistuneensa tunteidensa säätelyssä menettäessään tunteidensa hallinnan tytön pyllistäessä jumpassa. Hän koki epäonnistuvansa tajuttuaan, ettei hallitse itseään. Hän meni lapsen luo, otti häntä kädestä ja vei hänet oven taakse. Hän oli todella vihainen lapselle ja hänestä tuntui, että hänen tunteensa meni yli. Hän kertoi lapselle aluksi olevansa todella vihainen ja että näin ei voi tehdä. Sitten hän rauhoittui tajuttuaan tilanteen typeryyden ja selitti lapselle, että jumpassa pitää osallistua kaikkeen ja että hänen käyttäytymisensä ei tuntunut mukavalta. Ensimmäinen reaktio tilantees-

sa oli kuitenkin se, kun hän tunsi, kuinka tunne otti vallan ja jälkeensä hän tajusi, ettei edes pyytänyt lasta mukaansa vaan tunteensa vallassa hän vain meni ja otti lasta kädestä. Hän olisi toivonut voivansa käydä tilanteen jälkeen läpi omat tunteensa ja kuinka pystyi hallitsemaan niitä sekä mitä oli tästä oppinut.

Hän kävi tilanteen jälkeensä läpi ja tajusi, että *tunteiden hallinnan kannalta vaikeimpia tilanteita* ovat ne, joissa rikotaan omia lapsena saatuja kasvatustapahtumia. Hän kokee tunteiden säätelyn erityisen vaikeaksi tilanteissa, jotka on itse oppinut oikeiksi ja vääriksi ja jotka eivät toteudu nykyelämässä. Hän kertoo, että tunteiden hallinnassa saa olla todella tarkkana silloin, kun omia lapsena saatuja arvoja, kuten fyysistä koskemattomuutta, rikotaan. Hän joutuu miettimään tunteitaan tilanteissa, joissa fyysinen koskemattomuus ihmisten välillä on rikkoutunut.

Lastentarhanopettajan *tunnekokemukset* olivat siis voimakasta ärtymystä ja suuttumusta sekä harmistusta ja huolta. Tunnetilan kesto riippuu tilanteen kestosta. Esimerkiksi haastavassa tilanteessa, jossa selvitetään kahden lapsen riitaa vaikka 20 minuuttia, voi aluksi olla epä tietoinen ja huolestunut siitä, mitä on tapahtunut, ja tunnetila vaihtelee sitä mukaa kun selvittäminen etenee. Tunnetila kestää niin kauan kun tilanne on selvitetty.

Hän kokee negatiivisten tunnekokemusten heijastuvan pitkään ja vaikuttavan hänen käyttökseen jossakin taka-alalla. Jos vanhempien kanssa käyty keskustelu vie kaikki voimat, niin se vaikuttaa hänen mielialaansa hänen mennessään lapsiryhmään. Hän kokee, ettei aikuisen tunne siirry lapselle vaan lapsi vastaa tunteeseen reagoimalla tietyllä tavalla.

Hän kokee, että voimakkaiden *tunteiden säätelyä* auttaa se, kun voi pyytää työkaveria menemään lapsiryhmään. Hän kokee myös, että koulutuksen avulla tunteita voi tiedostaa ja oppia hallitsemaan paremmin. Hän kokee, että viha muuttuu hallitsemattomaksi silloin, kun ei tiedä mistä se johtuu tai kun esimerkiksi lapsi muistuttaa jostakin ihmistä aikaisemmasta elämästä. Voimakkaan tunteen kohdatessaan hän sanoo usein ääneen että häntä harmittaa kun tilanne menee näin, mutta niille asioille ei kukaan voi mitään ja silloin pitää jatkaa niillä.

Hän kokee, että huoli jonkun lapsen asioista on sellainen tunne, jota jää miettimään vielä kotimatkan aikana. Hän kertoo käyttävänsä negatiivisen tunteen purkamiseen lenkkeilyä. Kun ylittää itsensä ja hikoilee, niin tunnekin purkautuu.

Hän kokee, että pystyy erottamaan toisen aikuisen tunteet eivätkä ne yhdisty hänen tunteisiinsa lasta kohtaan. Hän on oppinut erottamaan, että mikä on hänen tunteensa ja mikä on toisen ihmisen tunne. Esimerkiksi kun vanhempi suuttuu hänelle jostakin asiasta, hän ajattelee sen olevan sen vanhemman tunne. Hän vastaanottaa tunteen ja pyrkii ratkaisemaan asian.

Hän kokee tunteiden säätelyllä pyrittävän siihen, että työroolissa pitää käyttäytyä tietyllä tavalla. Jos esimerkiksi on iloinen, iloisuuden voi näyttää, mutta pitää tietää, miten voi käyttäytyä ketäkin kohtaan. Jos puolestaan on vihainen, pitää tietää, mihin rajaan asti voi olla vihainen. Jos ei pysty kontrolloimaan vihaa niin sitten se täytyy purkaa esimerkiksi työnohjouksen tai aikuisten ryhmän avulla.

Hän on sitä mieltä, että lastentarhanopettaja saa puhua ja näyttää tunteitaan, mutta tunteen pitää olla hallittu ja tiedostettu. Hänen mielestään työssä pitää olla tietoinen tunteistaan ja siitä, miten niitä ilmaisee. Hän kokee, että tunteet ovat aina mukana vuorovaikutuksessa ja että koko tunnekirjon pitäisi kuulua siihen.

Hän kokee, että lastentarhanopettajan pitäisi *ilmaista* kaikki välittämisen tunteet (ystävyyden, hyväksyntä ja rakkaus) sekä positiiviset tunteet mutta myös surua. Hän kokee, että lapsi vaistoa aikuisen tunteet. Hänen mielestään tärkeintä on, että aikuinen pystyy kontrolloimaan tunnetta. Jos aikuinen ei pysty hallitsemaan tunnettaan niin hänen pitää pyytää toinen aikuinen paikalle ja purkaa tunne. Hän sanoittaa paljon tunteitaan työpäivän aikana työkavereille ja on koettanut opetella sanomaan positiivisia tunteita, mikä on ollut hänelle aikoinaan vierasta.

Hän kokee lasten hyötyvän siitä, kun aikuinen ilmaisee tunteitaan. Hän kokee kasvatuskumppanuuden olevan kuin spiraali, jossa vanhemmat tuovat lapsen päiväkotiin ja aikuinen ottaa hänet vastaan. Aikuinen jakaa lapsen tunteet ja vastavuoroisesti ilmaisee omiakin tunteitaan. Aikuinen kannattelee lapsen tunteita siihen asti, kun vanhemmat hakevat hänet hoidosta.

Hän kokee tunteiden ilmaisemisesta olevan hyötyä myös lastentarhanopettajalle, koska hän pystyy toimimaan paremmin pystyessään erottamaan tunteen, käyttäytymisen ja teon sekä sen, onko tunne hänen vai sen toisen ihmisen tunne.

H3: ”*Lastentarhanopettajan työroolin pitää olla hillitty*”

Lastentarhanopettajalla on 4 vuotta työkokemusta alalta. Hän kokee *tunteita herättäväksi tilanteeksi* sen, kun lapsi kieltäytyy toiminnasta ja hänen perusteluistaan huolimatta lapsi työntää sormet korviinsa eikä suostu kuuntelemaan ja katsomaan silmiin, ja yrittäessään ottaa lasta syliin lapsi rimpuilee vastaan ja yrittää lyödä häntä. Hän kokee myös jatkuvaa huolta lapsesta, joka kieltäytyy leikkimästä toisten lasten kanssa. Välillä huoli hiukan hälvenee, kun lapsi satunnaisesti villiintyy leikkimään esimerkiksi kuralätäköissä.

Hän kokee, että tunnepäiväkirjaa pitäessään hänellä ei ollut kuin muutamia tunteita ja lähes aina saman lapsen käyttäytyminen herätti niitä. Hän kokee ärsyttäväksi sen, miten lapsen käyttäytyminen herättää hänessä tunteita. Hän ei ole aikaisemmin kokenut lasten herättävän hänessä ärtymystä sillä ettei toimi ohjeen mukaan. Lastentarhanopettajana hän peittelee suuttumustaan nielaisemalla tunteen. Hän kokee, ettei voi näyttää tietyn lapsen herättämää ärsyntyä. Hän kokee onnistuneensa tunteiden säätelyssä säilyttäessään malttinsa tilanteissa, joissa lapsi kieltäytyy toiminnasta.

Hänen *tunnekokemuksensa* olivat huolta, kiukkua, suuttumista, ärsyntyä ja turhautumista, joskus raivostumistakin. Nämä tunteet ovat suhteellisen pitkäkestoisia ja voimakkaita, sillä hän pohtii niitä vielä työpäivän jälkeenkin. Usein työpäivän jälkeen hänen mielessään pyörii kiukkukohtauksia saava poika. Hän on jäänyt miettimään, miten suhtautuisi kiukkukohtauksiin. Häntä on mietityttänyt myös se, mikä menee vikaan kun lapsi menee ihan lukkoon eikä häntä saa enää eteenpäin vaikka miten yrittäisi houkutella ja vedota siihen, että näin täytyy tehdä. Hän on myös pohtinut, onko vika hänen ja lapsen välisissä kemioissa kun lapsi menee jumiin eikä hän saa lasta eteenpäin, vaikka työparin kanssa lapsi toimii kuin enkeli.

Hän kokee, että tunteet nollautuvat pitkän työmatkan aikana autossa, kun voi laittaa musiikin täysille. Vain muutaman kerran hänelle on jäänyt sellainen olo, että asialle tarvitsee tehdä jotakin, mutta suurimmaksi osaksi hän miettii tunteensa työmatkan aikana. Hän kokee työmatkan olevan kuin kehityskeskustelu itsensä kanssa ja yrittää pohtia asioita niin, ettei enää myöhemmin tarvitse palata niihin.

Hän kokee, että lastentarhanopettajan tulisi *säädellä* negatiivisia tunteita. Lastentarhanopettaja ei voi esimerkiksi näyttää olevansa vihainen; hän voi sanoa sen lapselle

ja joskus tarpeen tullen korottaa ääntään mutta ei voi näyttää olevansa vihainen. Lastentarhanopettajan pitää olla hillitty ja turvallisen tasainen.

Hän kokee tunteiden säätelyllä pyrittävän siihen, että lapset oppisivat tunteiden säätelyä ja sanoittamista sekä oppisivat ratkaisemaan tilanteita ilman väkivaltaa aikuisen esimerkin avulla.

Hän kokee, etteivät tunteet vaikuta hänen toimintaansa vaan hän on ainakin tähän asti pystynyt peittämään tunteensa niin, etteivät ne vaikuta työntekoon. Hän kokee hillitsevänsä itsensä lasten kanssa niin, että muissa tilanteissa heränneet tunteet eivät vaikuta hänen toimintaansa.

Työpäivän aikana *tunteiden säätelyä* auttaa se, kun voi mennä pukuhuoneeseen ja laittaa hetkeksi oven kiinni. Hän kokee, että voisi pyytää työkaveria pitämään aamupiirin mikäli kokisi, ettei itse pystyisi. Hän kertoo oppineensa olemaan tasainen ja hillitty. Kuitenkin *tunteiden säätelyn kannalta haastavia ovat tilanteet*, joissa joku lapsi saa hänet ärtymään esimerkiksi kieltäytymällä kuuntelemasta häntä. Niissä tilanteissa hän kokee, että jos kyseessä olisi oma lapsi, niin hänelle voisi sanoa vähän kovemmin asiasta, mutta töissä ei, joten sitten on vaan yritettävä saada lapsi kuuntelemaan. Hän hillitsee tunteensa sanomalla lapselle, että ei ole kiva kun et tee asioita joita eskareiden kuuluu tehdä, mutta hän ei kertonut lapselle olevansa ärtynyt, vihainen tai suuttunut. Hän kokee lapsen ymmärtävän, kun hän sanoo ettei tuo ole kivaa.

Hänestä on tärkeää, että aikuinen sanoittaa tunteitaan lapsille ja kertoo, miltä hänestä tuntuu. Lastentarhanopettaja saa *ilmaista* työstä tulevaa iloa ja positiivisia tunteita, mutta negatiivisissa tunteissa pitää osata samalla hillitä itsensä ja ilmaista se, että nyt tuntuu pahalta. Hän kokee lasten olevan vielä niin pieniä, etteivät he ymmärrä tai voivat käsittää väärin aikuisten tunteet.

Hän kokee lastentarhanopettajalle olevan hyötyä tunteiden ilmaisemisesta siinä mielessä, että aikuisen sanoittaessa tunteitaan myös lapset oppivat jotakin. Hän kokee myös, ettei tässä työssä voi eritellä työminää eikä työtä jaksa tehdä, jos pataa kaikki tunteensa.

H4: ”*Lapsille pitää opettaa, millaisissa tilanteissa ja miten tunteita saa näyttää*”

Lastentarhanopettajalla on 3,5 vuoden työkokemus alalta. Hän kokee *tunteita herättävän tilanteen*, jossa hän oli valmistellut pitkään aamutuokiota ja poistunut huoneesta viideksi minuutiksi, niin sillä välin yksi lapsi oli käynyt pyyhkimässä kaiken pois valkotaululta. Tilanne herätti hänessä voimakkaita tunteita. *Tunnekokemukset* olivat suuttumusta, harmistusta ja pettymystä. Hän kertoo hillinneensä voimakkaimman tunteen ja kertoneensa sitten lapsille kuinka häntä harmittaa, että näin on päässyt tapahtumaan. Hän ajattelee, että tilanteista ei voi oppia jos ei niistä keskustella.

Hän kokee olevansa aika tunteellinen ihminen ja että kaikki tilanteet vaikuttavat jollakin tavalla hänen tunteisiinsa. Eniten hän kokee innostuvansa onnistumisista ja uusien asioiden oppimisesta. Hän kokee turhautuneisuutta yrittäessään rauhoittaa levotonta lasta ja saada hänet keskittymään pitkäkestoiseen toimintaan tai joutessaan muistuttamaan jatkuvasti samoista asioista. Hänelle tulee lohduton olo, kun lasta harmittaa joku asia eikä hän pysty tuomaan sitä esille ja tilanne ei tunnu menevän ohi.

Hän kokee joidenkin lasten piirteiden herättävän enemmän tunteita kuin toisten. Hän kokee, että hänen omasta temperamentistaan poikkeavat piirteet lapsessa herättävät eniten tunteita. Hän kokee lapsissa olevien piirteiden herättävän hänessä tuhtumusta, ärtymistä, huolestuneisuutta sekä riittämättömyyden tunteita, mutta myös paljon iloa, ystävällisyyttä ja arvostamista.

Hänen *tunnekokemuksensa* olivat siis suuttumusta, ärtymistä, harmistuneisuutta, pettymystä, turhautuneisuutta, huolestuneisuutta ja riittämättömyyden tunteita. Hän kokee, että esimerkiksi harmistuneisuuden tunteesta on vaan pyrittävä pääsemään yli ja että aikuisen on vaan pystyttävä keräämään itsensä muiden aikuisten kanssa tapahtuneiden tunteita herättäneiden tilanteiden jälkeen, eikä tunnetilaa saa siirtää lapsiin. Hän pohtii töissä heränneitä huolenaiheita vielä kotonakin. Hän kokee, että tunteiden nollaamisessa kotona auttavat liikunta, musiikki, ystävien kanssa oleminen sekä omat harrastukset.

Hän kertoo *säätävänsä tunnetilaansa* hengittämällä hetken aikaa syvään ja oikein hankalan tilanteen edessä antavansa lapsiryhmän toisen aikuisen haltuun ja kertovansa asiasta henkilölle, joka pystyy siinä auttamaan. Hän kokee tunteiden säätelyn erityisen vaikeaksi tilanteissa, joissa kuulee, että lapsen tervettä kasvua tai kehitystä on

laiminlyöty tai joissa vanhemmat eivät ole toimineet lapsen parhaan mukaan. Hän kokee myös lähtevänsä aika helposti mukaan lapsen suruun voimakkaissa kiukkutilanteissa. Hän kokee saaneensa tukea tunteiden säätelylle työkavereilta, lapsiryhmältä ja omista harrastuksista sekä ystäviltä.

Hän kokee tunteiden säätelyn avulla pyrittävän siihen, että lapselle kasvaisi terve itsetunto ja terve tapa toimia sekä rohkeus näyttää omia tunteitaan ja olla oma itsensä. Hän kokee, että lastentarhanopettajan pitäisi pyrkiä siihen, etteivät tunteet vaihtelisi nopeasti laidasta toiseen ja että voimakkaita negatiivisia tunteita olisi hyvä ainakin lieventää. Hän kokee tärkeänä sen, että lastentarhanopettajan tulisi pystyä havainnoimaan itseään ja tunnistamaan tunteensa.

Hän kertoo haasteellisesta *tilanteesta, jossa olisi toivonut voivansa säädellä tunteitaan paremmin*. Tilanteessa impulsiivinen ja aggressiivinen poika suuttui hänelle ja löi häntä useamman kerran. Silloin hänelle tuli sellainen tunne ettei hän tiennyt miten tilanteesta selvittäisi ja hän suuttui pojalle. Hän tarttui poikaa kädestä ja sanoi pojalle, että toista ei saa lyödä. Tilanne päättyi yllättäen, kun poikaa tultiin hakemaan. Pojan isä näki tapahtuman, mutta ei reagoinut asiaan millään tavalla. Lastentarhanopettaja koki olevansa sellaisessa mielentilassa, ettei pystynyt kertomaan isälle tapahtuneesta. Hän kuitenkin koki, että asia olisi pitänyt käydä siinä tilanteessa läpi. Hän oli pettynyt paitsi omaan ja pojan käytökseen myös isän reagoimattomuuteen. Tapahtunutta käsiteltiin muutaman päivän kuluttua pöydän ääressä.

Hän kertoo myös impulsiivisesta, iso kokoisesta pojasta, jolla oli tapana vahingoittaa itseään pettymystilanteissa. Tilanteessa pojalle oli tullut riita, jota hän ei pystynyt selvittämään, ja siihen pettynään poika hakkasi päätänsä tiiliseinään. Lastentarhanopettaja yritti estää poikaa, mutta isokokoisena hän aina pääsi lipeämään otteesta. Lastentarhanopettajana hän koki epätoivoa siitä, ettei voinut auttaa poikaa. Hän koki myös pettymystä ja huolta pojan suhteen.

Hän kertoo *ilmaisevansa* tunteitaan aika avoimesti sekä lapsille että työkavereille. Hänen mielestään tunteet kuuluvat ihmisen elämään. Hän kokee kaikkien tunteiden olevan sallittuja tiettyjen rajojen sisällä. Hän jakaa tunteita ja tuntemuksia päivittäin joidenkin työkavereiden kanssa. Hän kehuu lapsia heidän toimiessaan hienosti ja kertovansa heille olevansa iloinen heidän käyttäytymisestään. Vastaavasti hän kertoo

lapsille myös, jos häntä harmittaa jokin asia, josta lapsille on jouduttu sanomaan monta kertaa ja jota on jo pitkään opeteltu.

Hän kokee tunteiden ilmaisemisen tuovan aitoutta opetus- ja kasvatustilanteisiin sekä avoimuutta lasten ja aikuisten väliseen vuorovaikutukseen. Hänen tavoitteenaan on opettaa lapsille, että tunteita saa ja pitää näyttää sekä osoittaa, millaisissa tilanteissa tunteita voi näyttää ja kuinka voimakkaasti.

Hän kokee, että tunteiden ilmaisemisesta voi olla lapsille haittaa, jos aikuisen tunteet heilahtelevat laidasta laitaan, tai jos aikuinen on innostunut väärässä tilanteessa niin se voi tarttua lapsiin ja aiheuttaa ei-toivottuja tilanteita. Hän kertoo yrittävänsä lieventää suuttumusta ja peittelevänsä hermostuneisuutta tai jännitystä lapsilta, jotta tunteet eivät tarttuisi.

LIITE 6: Esimerkki analyysistä Dahlbergin ym. (2008) mukaan
 Ilmiön yleinen rakenne

Sisältöalueet

Tunteita herättävät haasteelliset tilanteet ja asiat

Alasisältöalueet

Tilanteet, jossa tunteet hallittavissa

Tilanteet, joissa tunteiden säätely haastavaa

Tunnekokemukset

Tunnekokemusten laatu

Tunnekokemusten voimakkuus

Tunnekokemusten kesto

Merkityssuhde-ehdotelmat

Siirtymätilanteet
 Riitatilanteiden selvittäminen
 Vuorovaikutuksesta kieltäytyminen
 Lapsen levottomuus

Lapsen tunteiden säätely
 Fyysisen koskemattomuuden rikkoutuminen

Huoli
 Raivostuttaminen
 Turhautuminen
 Suuttumus

Voimakas ärtymys
 Voimakas suuttumus

Jatkuva huoli
 Pidempikestoiset tunnetilat
 Tilannekohtaiset tunnetilat

Yksilöllinen merkitysrakenne
 (konkreettisia esimerkkejä)

"Se että asiat ei oikeen suju sillä lailla kun on ajatellut ja niihin liittyy usein sellaista levottomuutta ja sitten pieniä kärsivyyttä ja semmosia että joutuu selvittämään lasten asioita ja kiukuttelua ja itkua niin ne on semmoset tilanteet joissa niin niitä tuntee."(H1)

"-et ne asiat jotka kohdistuu semmosiin et mitkä arvot minulle on annettu pienenä elikkä esimerkiksi fyysinen koskemattomuus niin se herättää tosi paljon niinku tunteita ja siinä pitää olla tosi skarpina että et sä kykenet niinku hallitsemaan sen aikuismaisesti ettei se tunne lyö yli."(H2)

"-tulee sellainen tunne jotenkin että niinkun hakkaa päätä seinään, - ei vaan niinku onnistu et jotenki ärsyttää ja sitte tota turhauttaa ja siin on monenlaisia semmosia negatiivisia tunteita, et joskus niinkun oikeen raivostuttaakin—"(H3)

"Se tilanne oli semmonen että niinku suututti ihan hirveesti."(H2)

"-arjessa olevat tunteet jotka tulee ja menee niin ne on lyhytkestoisia tietysti, mutta sitten jotakin semmosta voimakkaampaa tunnetta on tuntenu niin sitä saattaa pohjata sitten myöskin vielä tai se saattaa vaikuttaa vaikuttaa vielä sitten työpäivän jälkeekin."(H1)

