

TAMPEREEN YLIOPISTO

Lastentarhanopettajien omien tunteiden säätelykeinot lasten
kanssa päiväkodissa työskennellessä

Kasvatustieteiden yksikkö
Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma
KATJA SIRVIO
Huhtikuu 2017

Tampereen yliopisto

Kasvatustieteiden yksikkö

KATJA SIRVIO: Lastentarhanopettajien käyttämät omien tunteiden säätelykeinot lasten kanssa työskennellessä

Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma, 116 sivua, 10 liitesivua

Huhtikuu 2017

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella lastentarhanopettajien käyttämiä positiivisten ja negatiivisten tunteiden säätelykeinoja heidän työskennellessä lasten kanssa päiväkodissa. Lisäksi tutkittiin, millaisia tekijöitä lastentarhanopettajat liittävät tunteiden ilmaisuun. Tutkimuksia, jotka keskittyvät lastentarhanopettajien tunteiden säätelykeinoihin, ei ole Suomessa aiemmin tehty pro gradu -tutkielmaa laajempia. Tunteiden säätelyyn liittyvästä tutkimuksesta suomalaisessa kasvatuskontekstissa on kaiken kaikkiaan vähän. Kansainvälisesti tunteiden säätelykeinoja on tutkittu koulu-kontekstissa. Aiheen tutkimiselle on täten selvä tarve. Teoriassa hyödynsin Grossin (1998a) tunteiden säätelyn prosessimallia. Tutkimus oli laadullinen tutkimus, joka toteutettiin keväällä 2017.

Tutkimuksen aineiston tuottivat kahdeksan lastentarhanopettaja, jotka työskentelivät päiväkodeissa Pirkanmaalla. Tutkimusaineisto koostui lastentarhanopettajien yhden työviikon ajan pitämästä tunnepäiväkirjasta sekä sen jälkeen suoritetuista yksilöhaastatteluilta. Sekä päiväkirja-aineisto että haastattelut analysoitiin teoriaohjaavasti sisällönanalyysillä luokittelemalla. Lastentarhanopettajien tunteiden säätelykeinot jakautuivat positiivisten ja negatiivisten tunteiden säätelykeinojen luokkiin. Positiivisia tunteita ylläpidettiin ja vahvistettiin reaktiosidonnaisin keinoin. Negatiivisia tunteita säädeltiin ennaltaehkäisevästi ennakoimalla tunnetta ja reaktiosidonnaisin keinoin, jolloin tunteeseen reagoimista muutettiin. Ennakoivat ja reaktiosidonnaiset säätelykeinot luokiteltiin kolmeen luokkaan, joita olivat toiminnan säätelykeinot, pedagogiset säätelykeinot sekä kognitiiviset säätelykeinot.

Tunnekuohun vallassa ilmaistuja tunteita ei pidetty lastentarhanopettajan ammatilliseen käytökseen kuuluvina, vaan säätelyn kohteena. Lastentarhanopettajien kertomista tunteiden säätelyn tavoitteista muodostettiin ihanteelliseen tunteiden ilmaisuun liitettyjen tekijöiden kuvaus. Ihanteellisesti tunteitaan ilmaisevaan lastentarhanopettajakuvaan liitettiin tunteiden säätely tietoisesti ja tilanteeseen sopivasti lapselle esimerkkinä toimien. Ihanteeseen liitettiin kulttuurissa vaikuttavat tunnesäännöt, jotka luovat käsityksen siitä, mitä tunteita on sallittu ilmaista ja mitä ei. Tutkimustuloksiin perustuen voidaan sanoa lastentarhanopettajien kohtaavan useita eri tunteiden säätelyä vaativia tilanteita päivän aikana. Näiden tunteita herättävien tilanteiden ennakointi ja tunteita herättävässä tilanteessa ammatillisesti reagoiminen ovat työssäjaksamisen kannalta keskeistä. Työyhteisössä käytävä avoin keskustelu tunteiden ilmaisusta edistää työhyvinvointia, joten tutkimuksen perusteella voidaankin esittää avoimen tunteiden ilmaisuun liittyvän keskustelutarpeen tiedostamista. Tähän pohjautuen voidaan ehdottaa päiväkodinjohtajille tunteiden ilmaisuun liittyvän keskustelun avaamista omissa yksiköissä.

Avainsanat: tunteiden säätely, tunteiden säätelykeinot, lastentarhanopettaja, tunnepäiväkirja, haastattelu

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 VARHAISKASVATUS TUNNETYÖNÄ.....	6
2.1 VARHAISKASVATUS TYÖYMPÄRISTÖNÄ.....	7
2.2 TUNTEEN KÄSITTEELLISTÄMINEN	8
2.2.1 Tunteiden säätely	13
2.2.2 Tunteiden säätelyn prosessimalli	16
2.3 TUNTEET JA TYÖ	19
3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	26
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	27
4.1 AINEISTONHANKINTA	28
4.1.1 Tunnepäiväkirja	29
4.1.2 Haastattelu	31
4.2 AINEISTON ANALYYSI.....	32
4.3 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	38
4.3.1 Luotettavuuden tarkastelu.....	38
4.3.2 Eettisyys	45
5 LASTENTARHANOPETTAJIEN TUNTEIDEN SÄÄTELY	49
5.1 TUNTEIDEN SÄÄTELYKEINOT	49
5.1.1 Positiivisten tunteiden säätelykeinot	51
5.1.2 Negatiivisten tunteiden säätelykeinot.....	57
5.2 TUNTEIDEN ILMAISUUN LIITETYT TEKIJÄT	73
5.3 TULOSTEN TARKASTELUA.....	80
6 POHDINTA.....	89
LÄHTEET	98
LIITTEET	105
LIITE 1 SAATEKIRJE.....	105
LIITE 2 OHJEISTUS TUNNEPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖ VARTEN.....	106
LIITE 3 TUNNEPÄIVÄKIRJA-RUNKO.....	107
LIITE 4 TEEMAAHAASTATTELURUNKO.....	109
LIITE 5 LITTEROINTINÄYTE	110
LIITE 6 ESIMERKKI HAASTATTELUAINEISTON TIIVISTYKSESTÄ.....	111
LIITE 7 REAKTIOSIDONNAISTEN TUNTEIDEN SÄÄTELYKEINOJEN LUOKITTELU	113
LIITE 8 YHDISTETTY TAULUKKO 1 TUNTEIDEN SÄÄTELYKEINOISTA	114
LIITE 9 YHDISTETTY TAULUKKO 2 TUNTEIDEN SÄÄTELYKEINOISTA	115
LIITE 10 TAULUKKO TUNTEIDEN ILMAISUUN LIITETYISTÄ TEKIJÖISTÄ.....	116

1 JOHDANTO

Päiväkodin eteisessä lapsi osoittaa mieltään kovaan ääneen huutaen, villapuku kutittaa. Toinen hyppii ilosta, kertoo onnistumisen kokemuksesta edellisillan harrastuksessa. Kolmas seisoo hiljaisena nurkassa, tarkkailee tilannetta. Nämä kaikki tilanteet herättävät tunteita minussa, lastentarhanopettajassa. Myös Riihosen (2013, 44) mukaan lasten kanssa työskentely herättää voimakkaita positiivisia sekä negatiivisia tunteita. Työ tuo suuria ilon hetkiä sekä tilanteita, joissa oma ammatillisuus on koetuksella. Nämä tilanteet voivat vaihdella päivän aikana useasti. (Riihonen 2013, 44.)

Lastentarhanopettajan työtä palveluammattina voikin kuvailla emotionaaliseksi työksi. Hochschildin (1983, 47) mukaan emotionaaliseksi työkseen kutsutaan työtä, jossa työntekijä itse säätelee omia tunnereaktioitaan. Tällöin häneltä odotetaan ammatillista käytöstä lasten ja vanhempien kanssa riippumatta siitä, miten paljon hän todellisuudessa asiakkaistaan pitää. Tästä voi seurata omien tunteiden peittelyä ammatillisesti toimimisen nimissä. (Hochschild 1983, 47.) Ajatus lapsen oikeudesta hyvään kasvatukseen asettuu omien tunteiden edelle (Riihonen 2013, 41). Riihosen (2013, 41) mukaan inhimillisyys näkyy myös varhaiskasvattajien tunteiden kokemuksissa ja ilmaisussa. Inhimillisyyteen kuuluu tunteiden esittäminen, minkä vuoksi myös lastentarhanopettajan tunteet saattavat välillä näkyä työssä enemmän kuin olisi tarkoitus. Eihän meistä kukaan ole täydellinen. (Riihonen 2013, 41–42.)

Tästä syntyi kiinnostukseni tutkia lastentarhanopettajien tunteiden säätelyä päiväkotikontekstissa. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää lastentarhanopettajien tunteiden säätelykeinoja heidän toimiessa tunteita herättävissä tilanteissa lasten kanssa. Tunteiden säätely viittaa prosesseihin, joita yksilö käyttää vaikuttaakseen tunteisiin (Gross 1998a, 275). Säätlemättömästä tunteesta seuraavaa muutosta voi reflektoida tilannetta joko ylläpitää ja tehostaa tai rajoittaa ja estää tunteen muodostuminen (Thompson 2011, 57). Lisäksi selvitän, millaisia tekijöitä lastentarhanopettajat liittävät tunteiden ilmaisuun.

Suomalaisia tutkimuksia lastentarhanopettajien tunteiden säätelykeinoista ei ole aiemmin tehty muutamien pro gradu –tutkielmien lisäksi. Tästä syystä jatkossa lastentarhanopettajien sijaan puhutaan useimmiten opettajiin liittyvistä tutkimuksista. Koulukontekstissa tunnetutkimuksia ovat

tehneet muun muassa Hargreaves (2000) ja Sutton (2004). Suomessa väitöskirjoja opettajien tunteisiin liittyvästä tutkimuksesta ovat tehneet muun muassa Virtanen (2013) ja Kauppinen (2010).

Kauppinen (2010, 191) mukaan opettajan työssä tunnetyö on läsnä jatkuvasti. Tunteiden säätelyn ja muokkaamisen kohteina voivat olla niin oppilaiden kuin opettajan kokemat tunteet. Työ ei ole vain positiivisia tunteita ja helppoa vuorovaikutusta. Opettajat kokevat riittämättömyyden tunteita ja jopa uupumusta. (Kauppinen 2010, 187, 189, 191.) Kauppinen (2010) tekee näkyväksi opettajan työn tunteiden läsnäolon arjen monissa tilanteissa. Virtanen (2013, 208) tutkimuksessa opettajat arvioivat tunneälytaitojen merkityksen korkeammalle kuin mitä ne todellisuudessa opettajilla olivat. Opettajan tunnetyöhön liittyy vahvasti tunneälytaitojen tärkeys, joista vahvin ja tärkein tunneälytaito on empaattisuus (Virtanen 2013, 208). Kokkonen (2001) puolestaan tutki pitkittäistutkimuksen avulla lapsuuden persoonallisuuden piirteiden vaikutusta aikuisiän tunteiden säätelyyn.

On selvää, että tunteiden tutkimukselle on tarvetta. Ihminen ei ole kone, joka toimii autopilotilla päivästä toiseen. Se, miten varhaiskasvatuksen ammattilainen reagoi omiin tunteisiin lasten kanssa toimiessaan, on kasvatus- ja opetustyössä merkittävää. Tämä tutkimus luo ymmärrystä siitä, millaisia tunteiden säätelykeinoja lastentarhanopettajat käyttävät tunteita herättävissä tilanteissa, joita herää lasten kanssa työskennellessä. Tämä on laadullinen tutkimus, jonka aineisto analysoitiin sisällönanalyysin avulla teoriaohjaavasti. Tunteiden säätelykeinoja koskevat tulokset esitetään Grossin (1998a) tunteiden säätelyn prosessimallia mukailleen. Tunteiden ilmaisuun liitetyt tekijät kuvataan kolmen luokan avulla, jotka muodostettiin teoriaohjaavasti.

2 VARHAISKASVATUS TUNNETYÖNÄ

Opetustyö on oikea tunteiden vuoristorata. Opettajat voivat kokea esimerkiksi onnea oppilaiden seurassa ohjeita, turhautua oppilaiden kyvyttömyydestä kiinnostua aiheesta, suuttumusta huonosta käytöksestä, pettymystä yrittämisen puutteesta ja kiihtymystä, kun oma pätevyys haastetaan. (Sutton, Mudrey-Camino & Knight 2009, 130; Hosotani & Imami-Matsumura 2011, 1042; Lee, Pekrun, Taxer, Schutz & Vogl 2016, 845.) Opettajien tunteiden ilmaisu rakentuu kulttuurisista, sosiaalisista ja poliittisista yhteyksistä. Lisäksi opettajien tunteiden ilmaisuun vaikuttavat toisten ihmisten odotukset, miten pitäisi tehdä ja tuntea sekä miten nämä vaikuttavat tunteisiin. Nämä tunnesäännöt määrittelevät tilan, jossa tietyt tunteet ovat sallittuja ja toiset kiellettyjä. Näitä voidaan noudattaa tai rikkoa tietyn seurauksin. (Zembylas 2003a, 104, 119.)

Kasvatustieteen alalla tunteiden tutkiminen ei ole näyttäytynyt merkittävänä tutkimuksen aiheena ennen 2000-lukua. Tutkimuksia opettajan työstä ja opettamisen emotionaalisesta puolesta ei juurikaan löydy. Tunteiden tutkiminen on ilmennyt lähinnä kasvatopsykologisen näkökulman kautta testiahdistukseen sekä attribuutioihin liittyvänä tutkimuksena. (Schutz & Lanehart 2002, 67; Schutz & Pekrun 2007, 3–4). Zembylasin (200, 293) mukaan tilanne muuttuu, sillä tunteiden yhteys jokapäiväiseen sosiaaliseen, kulttuuriseen ja poliittiseen elämään on huomattu.

Emotionaaliseksi työksi kutsutaankin työtä, jossa työntekijä itse säätelee omia tunne-reaktioitaan. Tarkoituksena on tietyn työnantajan määräämän työilmeen ylläpito asiakas-tyytyväisyyden takaamiseksi. (Hochschild 1983, 47.) Myös lastentarhanopettajan täytyy säädellä omia tunnereaktioitaan työilmeen mukaisesti asiakkaiden eli lasten tai vanhempien tunnereaktioista huolimatta. Jatkossa käytän termiä tunnetyö emotionaalisen työn synonyyminä luettavuuden helpottamiseksi. Jotta on mahdollista ymmärtää tunnetyön määrittelyä, on tarpeen tarkastella tunne-termiä ja tunteen heräämisprosessia. Yksittäistä tunne-käsitteen määritelmää ei kirjallisuudessa ole, minkä vuoksi kuvaan oman näkemykseni aiheesta kappaleessa 2.2. Tämän jälkeen siirryn määrittelemään tunnetyö-käsitettä kappaleessa 2.3. Seuraavaksi kuvaan työympäristöä, jossa lastentarhanopettajat työskentelevät ja säätelevät tunteitaan.

2.1 Varhaiskasvatus työympäristönä

Varhaiskasvatustyötä määritellään usein kutsumustyöksi. Työhön valikoituu työntekijöitä asiakkaiden eli lasten vuoksi. Useat työntekijät kokevat työn olevan mielekästä auttaessaan lapsia oppimisen ja kasvamisepolulla sekä itsenäistymisprosessissa. (Riihonen 2013, 89.) Väestöliiton (2013) julkaiseman tutkimuksen mukaan varhaiskasvattajat kokevat työpäivän aikana tunteita laidasta laitaan. Työpäivän aikana sekä vahvat positiiviset että negatiiviset tunteet ovat läsnä useissa hetkissä ja välillä samanaikaisesti. Vahvoja positiivisia tunteita herää varhaiskasvattajan kohdatessa iloisen lapsen ja nähdessään lapsen oppivan uutta. (Tuukkanen 2013, 19–20; Cacciatore, Riihonen & Tuukkanen 2013, 22.) Varhaiskasvattajien kokemat ärsytyksen tunteet tai vaikeat tunteet kohdistuvat usein aggressiivisiin, välinpitämättömiin, huomionhakuisiin, kova äänisiin sekä vetäytyviin lapsiin. (Cacciatore, Riihonen & Tuukkanen 2013, 24.) Työstä heränneistä tunteista ei juuri puhuta (Oulasmaa & Riihonen 2013, 6).

Työ varhaiskasvatuksessa on muuttunut (Karila & Kupila 2010, 67). Karila ja Kupila (2010, 34) tutkivat varhaiskasvatuksen ammattilaisten kokemuksia työympäristönsä laadusta. Näihin kokemuksiin liittyivät muun muassa tunne kiireestä, useat ja moninaiset työtehtävät, muutosten jatkuvuus sekä riittämättömät henkilöstöresurssit. Samansuuntaisia tuloksia ilmeni Väestöliiton (2013) teettämässä tutkimuksessa. Vaikeiden tunteiden syinä oli joka kolmannella vastaajalla työpaikan ilmapiiri. Työn voimavaroina vastaajat kokivat toimivan tiimityön sekä lasten onnistumisen kokemukset. (Karila & Kupila 2010, 34; Rotkirch 2013, 6–17; Tuukkanen 2013, 19–20.) Hochschildin (1983) mukaan vanhemmilla on eri odotuksia päivähoitossa työskenteleviä kasvattajia kohtaan. Toiset haluavat sympaattista kohtaamista yhdistettynä koulutuksen tuomaan tietoon. Toiset haluavat lämmintä fyysistä huolenpitoa ja hoivaa. Silti osa haluaa emotionaalisen vastikkeen itsestään, minkä vuoksi varhaiskasvattajiin kohdistuu isot vaatimukset. (Hochschild 1983, 150.)

Viime vuosikymmeninä työn kuormittavuus on lisääntynyt paljon. Vielä viisikymmentä vuotta sitten suurin osa työstä oli ruumiillista työtä, nykyisin sen ollessa enenevässä määrin henkistä ja sosiaalista. Tästä muutoksesta on seurannut työn henkisen ja sosiaalisen kuormittavuuden lisääntyminen ja fyysisen kuormittavuuden vähentyminen. (Juuti & Salmi 2014, 43.) Lastentarhanopettajan työ perustuu pohjoismaisten hyvinvointivaltioiden päivähoiton toiminnan taustalla olevaan educare-malliin. Educare-malliin sisältyy ajatus eriytymättömästä hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta. (Alila, Eskelinen, Estola, Kahiluoto, Kinos, Pekuri, Polvinen, Laaksonen & Lamberg 2014, 14.) Uudessa varhaiskasvatuslaissa (L580/2015, §1) painotetaan pedagogiikan merkitystä osana tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuutta. Varhaiskasvatukselle asetetaan laissa

useita eri tehtäviä: ”Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää ja tukea lapsen kehitystä, kasvua ja oppimista yhdessä vanhempien tai huoltajien kanssa (L580/2015, §2a).”

2000-luvulla Suomessa vallan saanut uusliberalistinen ajattelu on näkynyt niin politiikassa kuin päivähoitojärjestelmässä. Uusliberalistisen ajattelun myötä markkinatalousajattelu, tehokkuus ja taloudellisuus yleistyivät. Päivähoito alettiin nähdä investointina ja kilpailutekijänä. Samaan aikaan asiakkaan asema ja valinnanvapaus korostuivat. (Alila ym. 2014, 16.) Lapinoja (2006, 77) kuvailee nykymaailmaan kuuluvan nopeita muutoksia, useita samanarvoisia eri aikoina muodostuneita näkemyksiä ja niiden välisiä kamppailuja. Tämä näkyy myös kasvatuksessa, jossa pitäisi ottaa huomioon niin tuloksellisuus, ajan henki, teknologinen kehitys, kansainvälistyminen ja viestintä. Lisäksi opettajan tulisi kasvattaa kriittisyyteen, luoda tavoitteita yhdessä vanhempien kanssa sekä toimia yhdessä lähiympäristön eli sidosryhmien kanssa. Kasvattajan tulisi ottaa huomioon lisääntynyt tarve erityiskasvatukseen, muuttunut perhekäsitys, maailman globalisoituminen ja työelämän muutos. Edellä esitettyjen lisäksi opettajan tulisi olla niin muutosagentti, vierellä kulkija, oppimisympäristöjen rakentaja kuin oppimaan ohjaaja. (Lapinoja 2006, 77.) Globalisaation ja yhteiskunnan muospaineiden myötä opettajuus on muokkautunut Wihersaaren (2011, 81) mukaan pois perustehtävästään. Elinkeinoelämästä tulevat paineet eivät painota opettajan roolia kasvamaan saattamisen tai kohtaamisen näkökulmasta. Tavoitteena on nykyään yhä enemmän mitattava taloudellinen hyöty ja yhteiskunnan etu. Tässä näkemyksessä ihmisyyys välineellistyy ja on markkinavoimien alainen. Opettajuuden keskeisenä piirteenä voidaan pitää kohtaamista. Hyvästä kohtaamisesta seuraa hyvää opettamista. (Wihersaari 2011, 81.)

2.2 Tunteen käsitteellistäminen

Kuvaan aluksi, mitä emootio-tutkimuksen kenttä kuvaa emotion ja tunteen väliseksi eroiksi. Tämän jälkeen kuvaan tunteen syntymiseen vaikuttavia prosesseja.

Emootioiden keskeisimmät piirteet

Ensimmäiseen piirteeseen kuuluvat tilanteet, joissa emootiot ilmenevät. Nämä syntyvät, kun ihminen osallistuu ja arvioi tilanteen merkittävyyttä yksittäiseen sen hetkiseen aktiiviseen tavoitteesensa. Arvioinnin taustalla olevat tavoitteet voivat liittyä suoriutumiseen, kuten hengissä pysymiseen tai ohimenevyyteen, kuten haluun saada toinen kakkupala. Ne voivat olla tiedostettuja ja monimutkaisia, kuten pyrkimys kouluttautua tohtoriksi tai tiedostamattomia ja yksinkertaisia, kuten vesilätäkköön astumisen välttäminen. Emootiot voivat olla laajasti jaettuina, kuten läheisille ystäville kerrottuja tai vain itseämme koskevia, kuten uuden postimerkin löytäminen omaan kokoelmaan.

Mikä tahansa tavoite ja mikä tahansa merkitys tilanteella on tavoitteen kannalta, on merkityksen annolla seuraus emotionin syntymiseen. Tarkoituksen vaihdellessa ajan myötä, joko tilanteen vaihtamisen tai tilanteen merkityksen vaihtamisen myötä, myös tunne vaihtuu. (Gross 2014, 4; Gross & Thompson 2007, 4.)

Toinen keskeinen emotionin tekijä liittyy sen monitasoiseen, koko kehon käsittävään ilmiöön. Subjektiiivinen kokemus on merkittävä osa emotionia, mikä on yksi syy miksi emotionin (*emotion*) ja tunteen (*feeling*) käsitteitä käytetään sekaisin. Emootiot eivät kuitenkaan saa meitä pelkästään tuntemaan vaan myös toimimaan. Puhutussa kielessä tunteita voidaan kuvata toiminnan kautta kuten ”liikuttua kyyneliin” tai ”jähmettyä pelosta”. Nämä toimintaan herättävät ja toisinaan toiminnan sammuttavat impulssit sisältävät kasvojen ilmeiden ja kehon asennon muutoksia sekä tilannekohtaisia välineellisiä toimintoja kuten tuijottamista, lyömistä tai juoksemista. Kolmanneksi, emotionien yhteydessä ilmenevät moniulotteiset muutokset ovat harvoin pakollisia. Emootioilla on määräävä laatu, joka ilmenee siten, että emotionit voivat häiritä tekemistä ja tunkeutua tietoisuuteemme. Tästä huolimatta, emotionien täytyy usein kilpailla muiden tunnereaktioiden kanssa, jotka heräävät sosiaalisten tapahtumien myötä. (Gross & Thompson 2007, 4–5; Gross 2014, 4.)

Cahourin (2013, 53) mukaan sekä keholliset että kognitiiviset tapahtumat sisältyvät emotionin määrittelyyn. Subjektiiivinen tuntemus, kehon reaktiot sekä ulkoinen käyttäytyminen ovat toisiaan täydentävät kolme osatekijää emotionissa. Ensimmäiseksi, subjektiiivisessa tuntemuksessa henkilö voi sanallisesti kertoa tuntemuksestaan. Sanallistaminen on toisille henkilöille helpompaa kuin toisille. Toiseksi, kehon reaktioihin sisältyvät nimensä mukaisesti kehon eri autonomiset reaktiot tunteen aikana. Tällöin on mahdollista sykkeen muutos, kasvojen punoitus tai hengityksen nopeutuminen. Esimerkiksi voimakas häpeän tunne voi saada aikaan kasvojen punottamisen. (Cahour 2013, 53–54.)

Kolmanneksi, ulkoiseen käyttäytymiseen kuuluvat henkilön ulkoisesti nähtävä muutos. Tähän kuuluvat muun muassa kehonliikkeet, kasvon ilmeet ja eleet. Ulkoisia ilmaisuja on mahdollista tulkita useilla eri tavoilla. Ihminen voi pyrkiä peittämään todelliset tunteensa kohtaamisen aikana. Ulkoista käyttäytymistä voi joissain määrin kontrolloida. Ihminen voi esimerkiksi pyrkiä ulkoisesti peittämään vihan tunteensa muiden ihmisten seurassa. Emotionin tuntemisessa edellä esitettyjen kolmen osatekijän osuus voi vaihdella tilanteittain. (Cahour 2013, 53–54.) Yksimielisyyttä tunteen käsitteen määrittelylle tieteellisessä kirjallisuudessa ei kuitenkaan vielä ole (Grandey 2000, 107; Gross & Thompson 2007, 4; Kokkonen 2010, 14).

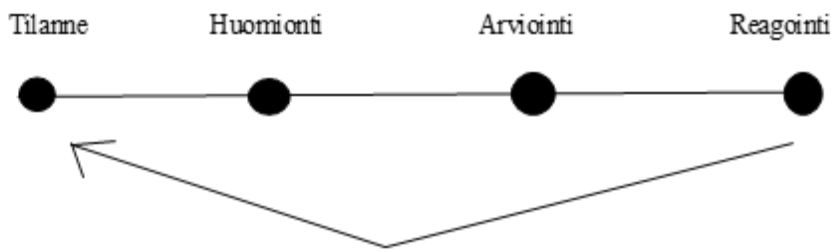
Emootiot viriävät tilanteiden tuomien mahdollisuuksien ja niihin liittyvien uhkien kautta ohjaten toimintaamme ja käytöstämme. Emootiot kohdistavat psyykkiset tai fyysiset voimavaramme

joko hyödyksemme tai haitaksemme. Tunne pelkistettynä merkitsee tunnistettua ja nimettävissä olevaa kokemusta. Tunteet ovat subjektiivinen kokemus kuuluen myös yksilön objektiiviseen, jokaiselle yhteiseen varustukseen. (Juujärvi & Nummenmaa 2004, 59; Turunen 2004, 160.) Voidaan todeta tunteen ja emotion käsitteiden kietoutuvan yhteen. Tästä johtuen niiden tarkka määrittäminen on vaikeaa. Suomalaisessa asiantuntijakirjallisuudessa emotion ja tunne -käsitteitä käytetään välillä synonyymeinä, välillä toistensa mahdollistajina. (ks. Juujärvi & Nummenmaa 2004, 59.) Suomen sivistyssanakirjan mukaan tunne on sisäinen mielentila, aisteihin perustuva tuntemus, tuntu, tuntoaistimus. Suomen sivistyssanakirja määrittelee emotion synonyymiksi tunne-käsitteelle. (Suomen sivistyssanakirja.) Näiden monitulkintaisten erojen ja tieteellisessä keskustelussa eriävien määritelmien vuoksi käytän tässä tutkimuksessa tunne-käsitettä synonyyminä emotionille.

Tunteen syntyminen

Tunne syntyy ihmisen osallistuessa tapahtumaan, jonka hän arvioi oman tavoitteensa kannalta merkitykselliseksi (Gross 2014, 12). Arjen tapahtumissa aivokuoren keskukset yhdessä etuotsalohkojen kanssa hallitsevat tunnereaktioita alusta alkaen. Henkilökohtaisen tunnekokemuksen syntyminen alkaa tunteeseen johtaneen tapahtuman alkuarvioinnista. Tämän yhdistyessä tunnekeskusten ja sisäisten fysiologisten reaktioiden sekä käyttäytymisreaktioiden palautteeseen muodostaa subjektiivisen tunnekokemuksen. Sisäisiä reaktioita voivat olla esimerkiksi sydämen lyöntitiheys ja lihasjännite. Ulkoisia puolestaan kasvoniilmeiden ja asennon muutokset. (Jalovaara 2005, 26–27.) Nämä tunne-reaktiot ovat kokonaisvaltaisia niin kehon kuin mielen tiloja, jotka pakollista toimintaa edellyttävissä tilanteissa saavat toimimaan. Toimintaamme tulee joko energiaa tai sen puutetta tunteiden heräämisen myötä. Tämän seurauksena monesti toimimme tahdostamme riippumatta. (Nummenmaa 2010, 11; Gross & Thompson 2007, 11–13.) Lisäksi, aivomme käsittelevät tunnekokemuksia myös silloin, kun emme ole tietoisia kohtaamistamme tunteita herättävistä tapahtumista. Tästä voi seurata se, ettemme aina ole varmoja miltä meistä tuntuu tai mikä aiheutti tietyn tunteen. (Nummenmaa 2010, 42.)

Grossin (2014, 5) kuvaamassa tunteiden ilmaantumista koskevassa mallissa selitetään yksinkertaista tilanteen, huomion, arvioinnin ja tilanteeseen reagoimisen osa-alueet. Fyysisesti merkittävä ympäristö vaikuttaa tilanteen muodostumiseen. Käärmeen luikerrellessa teltaan, syntyy tilanne, jota huomion kiinnittämisen myötä arvioidaan ja tarvittaessa muutetaan kokemusta, käytöstä ja neurobiologista vastausjärjestelmää. Tunnereaktion ilmaantuessa myös tilanne muodostuu uudelleenlaiseksi. Tästä seuraa palaaminen uudestaan mallin ensimmäiseen osaan, tilanteeseen. Näin tunteen muodostumisen myötä noudatetaan samaa sykliä ja päädytään sen myötä taas uuteen tilanteeseen. (Gross 2014, 5.) Alla olevassa kuviossa 1 havainnollistetaan tämä sykli.



KUVIO 1. Grossia (1998a) mukaillen tunteen heräämisprosessi

Kiinnostus tutkia tunteita juontaa juurensa vuosisatojen taakse. Tunteiden ilmaisun järjestelmällisestä tutkimisesta kiinnostui alkujaan Charles Darwin vuonna 1875. Darwin esitti tunneilmausten tärkeimmän tarkoituksen olevan sosiaalinen viestintä. (Nummenmaa 2010, 78–79.) Tunneilmaisuus, eli käyttäytymisen muutos, tarkoittaa tunteen perusluonteen sosiaalista reaktiota. Tällöin tunteen ilmaisun myötä muuttuva käyttäytyminen voidaan havaita ulkoapäin sekä nähden että kuullen. (Nummenmaa 2010, 76.) Tunteet ovat usein hyödyllisiä esimerkiksi ohjaten huomiota ympäristössä ilmeneviin ihmiselle merkittäviin tekijöihin. Lisäksi ne voivat optimoida aistiärsyksiin reagoimista, säädellä päätöksentekoa sekä mahdollistaa sosiaalisen vuorovaikutuksen. Tunteilla voi olla myös negatiivisia vaikutuksia varsinkin silloin kun niiden laatu, voimakkuus tai kesto on vääräntyyppinen. Tällaisissa tilanteissa on mahdollista säädellä tunteita. Tämä näkemys on ollut vallalla useiden satojen vuosien ajan. Eri aikakausina tunteiden säätelylle on asetettu eri merkityksiä ja tavoitteita. Viime vuosisatana psykologiassa on painotettu Freudin tutkimukseen pohjautuen psykologisten defenssien, stressin ja selviytymiskäyttäytymisen sekä itsesäätelyn tutkimusta. (Gross 2014, 3.)

Lazarus (1993, 18) korostaa tunteiden tutkimuksen merkittävyyttä. Lazarus (1993, 18) toteaa historiassa olleen vallalla erehdyksen, jonka mukaan tunteiden tutkimus ei olisi mahdollista sen materiaalittoman olomuodon tai muihin sisältöihin liitettävyyden takia. Näkemys pohjautui radikaaliin behaviorismiin, joka oli vallalla ympäri maailmaa akateemisen psykologian kehityksen alkuvuosina. (Lazarus 1993, 18.) Tunteiden muodostumisen tutkimuksella on verrattain pitkä ja vaiherikas historia, kun taas tunteiden säätelyn tutkimisesta on kiinnostuttu vasta viime vuosikymmeninä. Kiinnostus tunteiden säätelyn tutkimiseen tapahtui samoihin aikoihin funktionaalisen teorian aloittaessa uudelleen hallita psykologisen tutkimuksen alaa 1990-luvulla. Funktionaalisen teorian mukaan tuntei-

den nähdään viriävän meneillään olevasta ihmisen ja tietyn kontekstissa olevan tapahtuman vuorovaikutuksesta. Tunteiden säätelyn merkitys nähdään näissä ihminen-konteksti vuorovaikutustilanteissa tunteen muokkaamisena tarvittavan olotilan saavuttamiseksi. (Thompson 2011, 56.) Viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana tunteiden säätelyn tutkimus on kasvanut räjähdysmäisesti (Wharton 2009, 148; Gross 2014, 3; Myllyniemi 2004, 17).

Nummenmaan (2010) mukaan tunne syntyy ensin tiedostamattomana ja automaattisena tunneprosessina tai tunnereaktion. Tästä seuraa tietoinen osa tunneprosessia eli tunnekokemukset tai tunteet. Ihmisen tunnejärjestelmä havainnoi ympäristöä jatkuvasti voidakseen reagoida tarkoituksenmukaisesti. Tunnejärjestelmän viestit voivat vaikuttaa käyttäytymiseen nopeasti ja voimakkaasti. Tunnejärjestelmän toiminta on välttämätöntä ja se edistää hyvinvointia. Tunnejärjestelmän sivutuotteena syntyy tietoisuus tunnekokemuksista, tunteista. Tietoiseksi tuleminen myötä voimme etsiä ratkaisukeinoja esimerkiksi vaaran välttämiseksi. Tunnejärjestelmä tehostaa automaattista pelkoreaktiota. (Nummenmaa 2010, 16–18.)

Damasio (2011, 47) viittaa termillä *emootio* niihin vasteiden joukkoon, joita on usein mahdollista havaita julkisesti, kun taas termillä *tunne* viitataan *emootion* henkilökohtaiseksi mielessä kokemiseksi. Toisen ihmisen tunnetta ei siten ole mahdollista havaita, kun taas itsessään tunteen kykenee havaitsemaan omien *emootiotilojen* tarkkailemisen myötä. *Emootioita* ei voi säätää halujensa mukaan ja usein tämä johtaa siihen, ettei *emootion* käynnistäjästä tarvitse olla tietoinen. Ihminen voi huomata olevansa iloinen ilman tietoisuutta siitä, mikä sen aiheutti. Pohtimalla tarkemmin on mahdollista paikantaa ilon synty, jonka sisäiset prosessit herättivät. (Damasio 2011, 47, 51.)

Tunnetilan (*affektin*) säätelyyn kuuluvat tunteiden säätely (*emotion regulation*) ja käsittely (*emotion management*), selviytymiskäyttäytyminen (*coping*), puolustumekanismit (*defence mechanisms*) ja mielialojen säätely (*mood regulation*). (Gross 1998, 276; Kokkonen 2010, 24.) Tunteiden säätely ja käsittely ovat sisällöltään samankaltaiset, mutta käsitteinä tulleet eri tieteenalojen termistöistä (Kokkonen 2010, 23). Selviytymiskäyttäytyminen on erotettu tunteiden säätelystä sen luonteen vuoksi. Selviytymiskäyttäytyminen kuvaa pyrkimystä vähentää negatiivista tunnetta. (Gross 1998, 276.) Selviytymiskäyttäytymiseen liitetään kyky muuttaa olosuhteita, joissa ihminen on. Lisäksi selviytymiskäyttäytymiseen kuuluu olosuhteiden tulkinta itselle suotuisammaksi. (Lazarus 1993, 8.)

Tunteiden säätelyä voidaan tarkastella myös *tunneäly*-käsitteen avulla. Golemanin (1999, 37) mukaan *tunneälyn* on kyky, joka ihmisellä on. Tällöin ihmisellä on kyky havaita tunteita itsessä sekä muissa. *Tunneälykäs* ihminen kykenee motivoitumaan ja hallitsemaan tehokkaasti tunteita, jotka liittyvät ihmissuhteisiin tai omiin kokemuksiin. (Goleman 1999, 361.) Golemanin *tunneäly*

käsitettä on kritisoitu sen perustumisesta taitoon, joka täytyy hallita. Näin ajatellen tunteellisen työn ymmärtäminen on rajoittunutta. Onhan tunteiden esittämisessä kulttuurisia eroja verraten esimerkiksi suomalaista ja italialaista. (Hargreaves 2000, 814.) Tähän perustuen tässä tutkimuksessa on jätetty tunneälyn-käsite vähemmälle huomiolle. Tässä tutkimuksessa tunteiden ilmaisu ja tunteiden säätely nähdään prosessina, johon voi vaikuttaa ennen tunteen syntymistä ja tunteen syntymisen jälkeen. Seuraavaksi määrittelen tarkemmin tunteiden säätelyä.

2.2.1 Tunteiden säätely

Ihmisellä ei ole vain tunteita, vaan myös tapa käsitellä niitä. Tunteita säädellään niin ennalta-arvioitaessa tilannetta kuin tunneimpulssia kontrolloimalla. Tällöin tunne tukahdutetaan tai vahvistetaan sekä tietoisuudessa että käytöksessä. (Frijda 1986, 401.) Tunnereaktioon heräävä vastaustaipumus on lyhytikäistä käytöksen, kokemuksen, autonomisen sekä hermostollisen järjestelmän muutosta. Tunteiden säätely viittaa prosesseihin, joita yksilö käyttää vaikuttaakseen tunteisiin. Tunteiden säätelykeinoja käytetään tietyissä tilanteissa. Nämä voivat pohjautua kokemukseen, jolloin kokemuksesta pyritään muuttamaan. Toinen tapa tunteiden säätelyssä on säädellä tunteiden ilmaisua. Nämä voivat olla sekä automaattisia että kontrolloituja kuin tietoisia tai tiedostamattomia. Näillä voidaan vaikuttaa yhteen tai useampaan tekijään tunteiden lisääntymisen prosessissa. (Gross 1998a, 272, 275.)

Tunteiden säätelyn alkamiseksi täytyy tapahtua seuraavat kaksi tapahtumaa. Ensiksi, itse tunteeseen reagoiminen arvioidaan hyväksi tai pahaksi. Toiseksi, tämä arviointi johtaa muutostavoitteen aktivoitumiseen. Tällöin pyritään muuttamaan tiettyyn tunteeseen liittyvän reaktion kehittymistä. Tunteiden säätelyn voidaan sanoa perustuvan arvioinnin arviointiin. Tällöin tunteeseen reagoimista arvioidaan hyväksi tai pahaksi. Tästä seuraa tunnepitoinen reaktio, jolla tavoitellaan tilanteeseen sopivaksi arvioitua tunteellista reaktiota. Tämä toinen tunnepitoinen reaktio aiheuttaa tarpeen muuttaa ensimmäistä tunnepitoista reaktiota. (Gross 2014, 12.)

Tunteiden säätely määrittyy näkökulman mukaan joko ajallisesti melko muuttumattomaksi, lähes pysyväksi persoonallisuuden ominaisuudeksi tai taipumukseksi, ajallisesti eteneväksi tapahtumaketjuksi tai opetettavissa ja opittavissa olevaksi taidoksi (Kokkonen, 2010, 29). Tässä tutkimuksessa lähestyn tunteiden säätelyteoriaa ajallisesti etenevänä tapahtumaketjuna Grossin (1998a) tunteiden säätelyn prosessimallin mukaisesti, jota kuvaan tarkemmin kappaleessa 2.2.2. Tunteiden säätelyn prosessimallin mukaisessa tunteiden säätelyn tutkimuksessa voidaan erottaa kaksi osa-aluetta, jolloin tunteita on mahdollista säädellä. Ensimmäinen osa-alue kuvaa tunteiden säätelyä, joka tapahtuu ennen tunteen heräämistä. Tällöin ihminen pyrkii muokkaamaan tilannetta

sopivaksi ja kenties välttämään täysin tunteita herättävän tilanteen synnyn. Toisen osa-alueen mukaisessa tutkimuksessa puolestaan tutkimuksen kohteena ovat ihmisten tavat säädellä tunteita tunteen heräämisen jälkeen. Tällöin ihminen pyrkii käytöksellään muuttamaan tunteellisessa tilanteessa herännyttä tunnetta. (Gross 2014, 10.)

Tunteiden säätelymuodoista tunteen hillitseminen vaatii itsetietoisuutta ja kykyä itseään korjaavaan toimintaan tunteita herättävän tilanteen aikana. Tämä tunnetilojen valvonta vaatii jatkuvaa kognitiivisten resurssien käyttöä, joka vähentää käytössä olevia resursseja. Tapahtumien prosessointi tähtää siihen, että tapahtumat olisivat myöhemmin palautettavissa mieleen. Ennalta-arviointi tapahtuu aikaisin tunteen muodostumisen prosessissa. Tästä johtuen ennalta-arviointi ei tyypillisesti vaadi jatkuvaa itsesäätelyn panostusta tunteita herättävän tilanteen aikana. (Gross 2002, 286.) Sekä positiivisia että negatiivisia tunteita on mahdollista säätelämällä joko ylläpitää ja tehostaa tai rajoittaa ja estää. Tunteiden säätelynä käytetty tapa, kuten tunteen rajoittaminen, perustuu reflektointiin. Tällöin säätelämättömästä tunteesta seuraavaa muutosta reflektoidaan ja muokataan omaa käytöstä haluttua tunnetilaa kohden tunteiden säätelyn avulla. Usein taustalla vaikuttavat kulttuuriset arvot, joiden mukaan tunteita tulisi esittää. (Thompson 2011, 57.)

Tunteiden säätely ei ole vain tunteen ylläpitämistä tai tunteen heräämisen vahvistamista. Tunteen ylläpitämistä voi kuvata esimerkiksi syyllisyydessä vellomisen avulla. Lisäksi tunteen vahvistamista voi kuvata esimerkiksi vihan näyttämällä toiselle, jotta tämä motivoituisi toimimaan tilanteen vaatimalla tavalla. Tunteiden säätelyä tapahtuu usein myös vaihtoehdoisen, tarpeellisen, tunteen esittämisen yhteydessä. Tämä voi olla esimerkiksi onnellisten ajatusten ajattelemista pelottavissa tai ahdistavissa tilanteissa. Tunteiden säätelykeinoilla ylläpidetään tai vahvistetaan tunnetta tai säädellään vaihtoehdoisen tunteen syntymistä, kuten onnellisten asioiden ajattelua pelokkaana ollessa tai onnen tunteen kokemista. On tärkeää ymmärtää tunteiden säätelyn laajemmat vaikutukset. (Thompson 2011, 57.)

Tunteiden säätelyyn liittyy myös ajatus useiden osa-alueiden yhdenaikaisesta toiminnasta. Tunteiden tarkkailu ja arviointi ovat välttämättömiä tunteiden muuttamisen mahdollistajia. Usein tämä toiminta on sisäistä ja tiedostamatonta. Tunteiden säätelyn käsitteellistämisen tunteiden tarkkailun ja arvioinnin prosessit ovat tärkeitä useista eri syistä. Tämä näkyy ihmisen kehityksessä selvästi. Pienen lapsen kehityksen myötä tuleva muutos vaikuttaa huomattavasti tämän kykyyn tarkkailla omia tunteita. Lisäksi kehityksen myötä lapsen tunteiden hallinnan taito ja taito arvioida omien tunteiden esittämisestä johtuvia seurauksia kehittyy. Lapset näyttävät usein emotionaalisesti epävakaina. Tämä voi johtua siitä, ettei heille ole vielä kehittynyt tietoisuutta tunteiden hallinnasta ja vaikutuksesta käynnissä oleviin tavoitteisiin. Lisäksi lasten taidot tarkkailla

ja arvioida tunteita perustuvat paljolti siihen, miten he haluavat tuntea, eikä niinkään pitkäkestoisempien tunnereaktion seurausten huomioimiseen. (Thompson 2011, 57.)

Tunteiden tarkkailua ja arviointia voi tapahtua myös toisten tekemänä. Tästä johtuen tunteiden säätely voidaan nähdä myös yhteiskuntaan sopeuttamisprosessina. Usein esimerkiksi perheen tai vertaisryhmän ylläpitämät tunnesäännöt vaikuttavat henkilön omaan tunteen säätelyyn. Tällöin toiset arvioivat henkilön tunteita herättäneen tapahtuman myötä ilmennyttä käytöstä. (Thompson 2011, 57.) Tunnesäännöistä lisää kappaleessa 2.3 Tunteet ja työ.

Tunteiden säätelyn tavoitteet

Tunteiden säätelyn ulkoisina kohteina ovat yleensä toisen tunteellisten tavoitteiden (*emotional goal*) saavuttaminen tai tavoitteen uudelleen suuntaaminen. Vanhempi voi rauhoitella itkuista lastaan, joka ei siihen itse vielä kykene tai pyrkiä vaikuttamaan nuoren negatiiviseen suhtautumiseen hammaslääkärinä kohtaan. Tunteiden säätelyn ulkoisella vaikuttamisella pyritään suoraan tunteeseen vaikuttamiseen. Lisäksi ulkoinen vaikuttaminen kuvaa tunteen sosiaalista edistämistä tai estämistä. Sosiaalinen estäminen tai edistäminen voi vaikuttaa yksilön yritykseen hallita omia tunteita tehokkaasti. Nämä sosiaaliset vaikutteet voivat olla mikrotasolla tapahtuvia kuten tunteiden säätely keinojen valmentamista tai laajempia makrotason ilmentymiä kuten kulttuurin tai sosiaalisen ryhmän sääntöjen tietämistä. (Thompson 2011, 57.)

Tunteiden säätelyn määritelmässä tavoite-orientaation huomioiminen mielletään koko prosessin kulmakiveksi. Tunteita säädellään, jotta yksilön henkilökohtaiset tavoitteet tunteita heränneessä tilanteessa täyttyisivät. Tunteiden säätelyn keinot eivät ole luonnostaan sopivia tai sopimattomia. Ne mukautuvat enemmän tai vähemmän tietyssä kontekstissa oleviin tilannekohtaisiin tavoitteisiin. Tunteiden säätelyn keinoihin vaikuttavat niin henkilön omat tavoitteet toimia parhaalla mahdollisella tavalla kuin lukuisa joukko ulkoisia, tiedostamattomia ja epäsuoria prosesseja. Näiden avulla hallitaan tunteita, joita tulisi esittää moniulotteisten ympäristöjen vaatimusten ja kulttuuristen odotusarvojen mukaisesti. Tunteiden säätelyn tavoitteellisuuden huomioiminen tietyssä ympäristössä tulee ottaa tutkimuksissa huomioon. Tunteiden säätelyn keinot ovat tässä valossa luonteeltaan harvoin optimaalisia tai huonosti sopivia. (Thompson 2011, 57–58.)

Tunteiden säätelyn strategioilla pyritään ennemminkin sopeutumaan tietyn tilanteen tavoitteisiin. Tunteiden säätelyn keinoilla nähdään olevan useita eri tavoitteita. Lyhytkestoisilla tavoitteilla pyritään vaikuttamaan tilanteeseen välittömästi, kun taas pitkäkestoiset tavoitteet saavutetaan ajan kuluessa. Huomattava määrä tunteiden säätelyä tapahtuu tunnereaktioita säätelemällä ja niihin vaikuttamalla jo ennen tunteen syntymistä. Tämä on vastakohta näkemykselle, jossa tunteiden säätely alkaa tunteen heräämisen ja siihen vastaamisen myötä. (Thompson 2011, 58.) Opettajien tunteiden

säätelyn tavoitteita tutkittaessa on selvinnyt, että osa opettajista uskoo tunteiden säätelyn kautta pääsevänsä tiettyyn asettamaansa opetukselliseen tavoitteeseen. Nämä ovat monitasoisia ja sisältävät akateemisia, sosiaalisia, johtamis- ja kurinpidollisia tavoitteita. Tunteiden säätely nähdään tällöin välillisenä hyötynä, jonka avulla saavutetaan opetuksessa asetetut tavoitteet. (Sutton 2004, 381.)

2.2.2 Tunteiden säätelyn prosessimalli

Gross (1998a) on muodostanut tunteiden säätelyn prosessimallin, johon kuuluvat tilannesidonnaiset ja reaktiosidonnaiset keinot. Tilannesidonnaisiin keinoihin kuuluvat tilanteen valinta, tilanteen muokkaus, tarkkaavaisuuden siirto sekä kognitiivinen muutos. Tilannesidonnaisia eli ennaltaehkäiseviä keinoja käytettäessä pyritään muokkaamaan tunteen intensiteettiä ja tunteen laatua. Tällöin se, miten tunne koetaan tai millainen tunne koetaan, on säätelyn kohteena ennen tunteen ilmenemistä. Reaktiosidonnaisiin kuuluu puolestaan reaktion muutos. (Gross 1998a, 271; Gross 2002, 282.) Käsittelemme ensimmäiseksi tilannesidonnaisia keinoja tunteiden säätelyssä, jonka jälkeen jatkamme reaktiosidonnaisten keinojen käsittelyyn.

Tilanteen valinta

Tunnetilaa voidaan säädellä valitsemalla omaan tunnetilaan sopiva paikka. Tilanteen valinnan kautta on mahdollista hakeutua paikkoihin, jotka koetaan miellyttäväiksi. Tällöin niihin harvoin sisältyy mitään epämiellyttävää. Tällöin vältetään esimerkiksi ikäviä ihmisiä ja työtehtäviä. Tämä on kuitenkin mahdollista vain tiettyyn pisteeseen saakka. Tilanteet ovat usein monimutkaisia ja niihin sisältyy eri tasoilla ilmenevää tunteiden vaikutusta. Etukäteen, ennen tunteen heräämistä, tehtävä tilanteen valinta vaatii itseymmärrystä ja arviointikykyä. Tämän avulla ihminen voi reflektoida millaisia tunteita tulevaisuudessa nämä tapahtumat, vuorovaikutustilanteet tai paikat herättävät. (Gross 1998a, 283; Gross 2014, 9.)

Kyseiset taidot tulevat esille arvioitaessa lyhytaikaisia ja pitkäaikaisia etuja. Lyhyellä aikavälillä voi olla esimerkiksi mielekästä välttää ikäviä ihmisiä ja tilanteita sekä hakeutua miellyttäviin paikkoihin. Toistuvasta väistelystä voi pidemmällä aikavälillä lopulta aiheutua haittaa esimerkiksi tekemättömien töiden muodossa. Tunteiden säätelyssä tilanteen valinta on yleistä. On kuitenkin vaikea tulkita, miten ihminen tiettyssä tilanteessa tuntuu, mikäli kyseessä on sisäinen tunteiden säätely. Vielä haastavammaksi tulkinta tulee toisen ihmisen tunnetta tulkitessa, mikäli kyseessä on ulkoinen säätely. (Gross 1998a, 283; Gross 2014, 9.) Tilanteen valinta voi olla joko tietyn ihmisen, paikan tai asian välttämistä tai kohtaamista tunnetilan säätelyn vuoksi. Ihminen voi esimerkiksi tavata ennen

tärkeää koetta ystävän, joka saa hänet aina nauramaan sen sijaan että tapaisi yhtä hermostuneen ystävän. (Gross 2002, 282.) Tilanteen valinnan jälkeen on mahdollista muokata sen emotionaalista vaikutusta, josta seuraavaksi lisää.

Tilanteen muokkaus

Tilanteita voidaan muokata itselle suotuisaksi. Tilanteiden tietoinen muokkaaminen on yksi tunteiden säätelyn keskeisistä muodoista ja tarkoittaa tilanteiden muokkaamista sisäisesti tai ulkoisesti. (Gross 1998a, 283; Gross 2002, 283; Gross 2014, 9.) Myös sisäistä ympäristöä, kuten ajatuksia, voidaan muokata. Tähän palataan kognitiivisen muutoksen kohdassa. Tilanteen fyysinen muokkaaminen sisäisesti voi tapahtua esimerkiksi opiskelijan piilottaessa pyykkivuoren kaappiin vanhempien saapuessa kylään. Tällöin opiskelija ympäristöä muokkaamalla ennakoi saarnaa, eli tunteita herättävää tilannetta, mikä vanhemmilta voisi tulla heidän nähdessä pyykkivuoren. Vanhemmat voivat pyrkiä muokkaamaan fyysistä tilannetta ulkoisesti pienen lapsen kanssa useilla tavoilla. Tällöin he voivat ehdottaa pelien pelaamista sisällä sadepäivänä tai auttaa lasta tämän tuskaillessa kotiläksyjen kanssa. Tilanteen muokkaus ei ole aina helppoa. Voimakas yritys muokata tilannetta voitotiasiaissa aiheuttaa uuden tunteita herättävän tilanteen. Tilanteiden muokkauksessa on tärkeä olla tietoinen tunteiden ilmaisun suorista vaikutuksista sekä siitä, mitä tunteiden säätelystä seuraa. Tunteiden ilmaus itsessään voi aiheuttaa tilanteen muokkauksen. Tästä syystä on tärkeää erottaa nämä kaksi toisistaan. (Gross 1998a, 283; Gross 2014, 9–10.)

Tarkkaavaisuuden siirto

Tarkkaavaisuuden siirto tarkoittaa tarvittavan näkökulman muuttamista tilanteeseen sopivaksi. Tunneta on mahdollista säädellä tarkkaavaisuuden siirron jälkeen. Tällöin tunnetta voidaan säädellä tarkkaavaisuuden siirron seurauksena muodostuneen uuden tavan ja valikoidun osallistumisen jälkeen. Tarkkaavaisuuden siirtoon liittyviä strategioita voidaan luokitella löyhästi kolmeen luokkaan. Näitä ovat ajatusten siirtäminen toisaalle (*distraction*), keskittyminen (*concentration*) ja pohdiskelu (*rumination*). Ajatusten siirtämisessä toisaalle kiinnitetään huomio tilanteen ei-emotionaalisiin puoliin tai kokonaan pois. Tämä voi tapahtua esimerkiksi lapsen kohdistuessa katseensa pois tunteita herättävästä kohteesta. Tällöin lapsi yrittää laskea ärsyksen vaikutusta. (Gross 1998a, 284.) Ajatusten siirtämisessä toisaalle voidaan tarvita myös sisäisen kohteen vaihtamista. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi vaikeasti tavoiteltavan päämäärän vaihtamista helpommin lähestyttävään. Eitoivotut tilanteeseen liittyvät ajatukset on mahdollista keskeyttää sanomalla sisäisesti omassa mielessä ”Seis”. Tämän mielen pysäyttämistävän jälkeen on mahdollista suunnata huomio uudestaan tilanteeseen uudella tavalla.

Toisena keinona voidaan käyttää keskittymistä, jolloin on mahdollista turvautua ajatuksiin tai muistoihin, jotka eivät muistuta vallalla olevasta tunteentilasta. Keskittymistä voidaan käyttää myös silloin, kun pyritään siirtämään huomio muualle tunteita herättävään tilanteeseen. Tällöin henkilö ikään kuin näyttelee toista tunnetta, jotta voisi välittää tilanteessa tarpeelliseksi näkemänsä tunteen. Keskittymistä voidaan pitää tilanteen valinnan ulkoisena tekijänä. Tämä tarkoittaa tunteen esittämisen tietoista valintaa tietyn tilanteen olosuhteisiin sopivalla tavalla. Tarkkaavaisuuden siirron kolmas keino on pohdiskelu. Myös pohdiskelussa tarvitaan välitöntä huomiota, tosin tämän keino käytössä huomio suunnataan tunteisiin ja niistä aiheutuviin seurauksiin. On kuitenkin huomattava, että negatiivisten tunteiden “märehtiminen” johtaa useammin pidempiin ja useampiin masennuksen oireisiin. Tästä seuraa, että tulevaisuudessa mahdollisesti oleviin uhkiin huomion kiinnittäminen johtaa useammin pitkäkestoiseen ahdistukseen. (Gross 1998a, 284.)

Kognitiivinen muutos

Kognitiivinen muutos eli tilanteen uudelleen arviointi on tilannesidonnaisista tunteen säätelykeinoista viimeinen. Kognitiivista muutosta käytetään usein pyrkimyksenä vähentää tunteellista reagoimista tietyssä tapahtumassa. Kognitiivinen muutos tapahtuu ihmisen tunnistuessa tunteita herättävän tilanteen potentiaalisen kuormittavuuden. Tämän jälkeen ihminen muuttaa tapansa arvioida tunteita herättävää tilannetta itselleen sopivaksi. Tällöin ihminen voi esimerkiksi sanoittaa työhaastattelusta aiheutuvan jännityksen arvottomammaksi. Tämä tapahtuu järkeistämällä tilannetta ja katsomalla asiaa toiselta kannalta. Työhaastattelusta heränneen jännityksen laskemiseksi ihminen voi järkeillä saavansa lisää tietoa yrityksestä, minkä seurauksena työhaastattelu ei tunnu enää niin kuormittavalta. (Gross 2002, 283; Gross 2014, 10.)

Toinen tapa on muuttaa tunteita herättävässä tilanteessa olevia vaatimuksia tilanteeseen sopivaksi. Tällöin ihminen voi tunnistaa kiihtymyksen tunteensa ja sanoittaa sen merkityksen uudestaan. Tästä seuraa, että kiihtymys ei ole enää negatiivinen tunne, vaan esimerkiksi urheilijalla tulevaan kilpailuun valmistava olotila. Kognitiivista muutosta voidaan myös käyttää tunteen suurentamisessa tai jopa sen vaihtamisessa. Tällöin ihminen voi esimerkiksi muuttaa vihan tunteensa kiusaajaa kohtaan sääliksi. On tärkeää tunnistaa, millainen henkilökohtainen merkityksenanto tilanteelle annetaan. Merkityksenanto vaikuttaa tilanteessa kehittyviin kokemuksiin, käytökseen ja fysiologiaan. (Gross 2002, 283; Gross 2014, 10.)

Kognitiivisen muutoksen myötä valitaan, mikä useista eri kognitiivisista ajatusmalleista on tilanteeseen sopivin. Ihminen arvioi omaa kykyään tilanteen hallinnassa, kun havainnoilla on jokin merkitys. Yksi tapa kognitiivisen muutoksen toteuttamisessa on sosiaalinen vertailu. Tällöin omaa

tilannetta verrataan toiseen, huonommassa tilanteessa olevaan henkilöön. Tästä seuraa henkilön näkemyksen muuttuminen ja negatiivisten tunteiden kokemusten vähentyminen. Kognitiivinen uudelleen rakentaminen tarkoittaa epäonnistumisen kokemuksen uudelleen rakentamista. Tällöin epäonnistumisen kokemus uudelleen rakennetaan onnistumisen kokemukseksi tai vähintään merkitysettömäksi tapahtumaksi tavoiteltaessa uudelleen määriteltyä tavoitetta. Uudelleen arviointi on yksi kognitiivisen muutoksen huomiota saaneista muodoista. Tällöin vaaditaan sekä tilanteen tiedollista muuttamista sen virittämän tunnereaktion muuttamiseksi itselle suotuisaksi. (Gross 1998a, 284.)

Reaktion muutos

Reaktiosidonnaisissa tavoissa tunteeseen on jo reagoitu, jolloin reaktion muutoksella pyritään vaikuttamaan fyysiseen tilaan, kokemukseen tai käytökseen. On yleistä säädellä tunteiden fyysistä ja kokemuksellista ilmenemistä. Tämä onnistuu muun muassa lääkkeiden, liikunnan ja rentoutumisen avulla. Fyysinen harjoitus ja rentoutustekniikat auttavat vähentämään fyysistä ja kokemuspohjaisia negatiivisia tunteita. Alkoholi, tupakka ja huumeet sekä ruoka voivat olla tapoja säädellä tunteiden kokemista. (Gross 1998a, 285; Gross 2002, 283.)

Tunteiden säätelyyn kuuluu tunteiden ilmaisusta aiheutuvan käytöksen muuttaminen. Tällöin ihminen voi esimerkiksi vähentää positiivisesta tai negatiivisesta tunteesta seuraavaa näkyvää käytöstä. Tämä voi tapahtua esimerkiksi huonosti menneestä kokeesta seuraavan häpeän tunteen peittämistä. (Gross 1998a, 285; Gross 1998b, 233; Gross 2002, 283; Gross 2014, 10.) Opettajat käyttävät reaktiosidonnaisia keinoja työpäivän jälkeen nostamalla fyysistä aktiivisuustasoa esimerkiksi kuntoilulla. Kokeneet opettajat käyttävät kognitiivisia strategioita myös tunteen heräämisen jälkeen. Tällöin opettaja puhuu itselleen rauhoittavasti ja tapahtuman jälkeen reflektoi sen kollegalle, ystäville tai perheelle. Opettajien tiedetään käyttävän useita tunteiden säätelytapoja, mutta paremmuusjärjestykseen sopivuuden kannalta näitä ei ole voitu laittaa. (Sutton, Mudrey-Camino, & Knight 2009, 134.) Tunteiden säätelyn reaktiosidonnaisissa keinoissa tunteen tukahduttaminen on tehokas keino vähentää tunteen näkymistä käytöksessä. Tunteen tukahduttaminen säätelykeinona ei helpota subjektiivista negatiivisen tunteen kokemusta. (Gross, Richards & John 1998, 18.)

2.3 Tunteet ja työ

Opettajan työn tunnetutkimukseen liittyy Michalinos Zembylasin (2003a) mukaan kaksi aaltoa, jotka ilmenevät kahden viime vuosikymmenen ajalla. Ensimmäisen aallon tutkimuksissa keskityttiin tuomaan tietoisuuteen tunteiden keskeisyys ja merkittävyys kasvatus- ja opetustyössä sekä oppimi-

sessä. Näissä tutkimuksissa painottui näkemys oppimisen ja opettamisen affektiivisuudesta. Oppiminen ja opetus nähtiin toimintana, joka perustuu inhimilliseen vuorovaikutukseen. Lisäksi stressin ja työuupumuksen teemat olivat ensimmäisen aallon tutkimuksissa käsittelyn aiheina. Näissä ei kuitenkaan jäsennetty opettajien kokemuksia tunne-käsitteen avulla. (Zembylas 2003a, 107.) Zembylasin (2003a, 107) mukaan toisen aallon tutkimuspainopiste on tarkennettu koskemaan sosiaalisia suhteita ja tunteita, joita vuorovaikutuksessa koulussa ilmenee.

Tähän on vaikuttanut niin sosiologinen tunnetutkimus kuin sosiaalista luonnetta opettajan työssä käsittelevä sosiologinen tutkimus. Taustanäkemyksenä on ollut ajatus, jossa sosiaalinen vuorovaikutus hallitsee opettajan henkilökohtaisia tunteita. Lisäksi opettajan tunteita ajatellaan määrävän suurelta osin sosiaaliset suhteet. Toisen aallon tutkimuksissa opettajien tunteiden tutkimus on sijoittunut muun muassa koulutuspoliittisten uudistusten yhteyteen. Emotionaalinen työ, jota opettaja tekee, on myös ollut tarkastelun kohteena. Toisen aallon myötä tehty tunnetutkimus on tuonut tärkeimpänä tietoa opettamisesta affektiivisena toimintana sisältäen paljon emotionaalista työtä. (Zembylas 2003a, 109–114.) Kuvaan seuraavaksi emotionaalisen työn käsitettä Hochschildin (1983) luoman teorian avulla.

Tunnetyö

Tunnetyötä voidaan määritellä eri tavoin. Hochschild (1983) on määritellyt emotionaalisen työn (*emotional labor*) käsitteen koskemaan julkista tunnetyötä. Emotionaalinen työ on vaihtoarvo työlle, jota myydään palkan saamiseksi. Yksityiselämässä tehdään puolestaan tunnetyötä (*emotion work*). Yksityiseen tunnetyöhön liittyy tunteiden ilmaisu ulkoisten tavoitteiden lisäksi omien sisäisten tavoitteiden ja päämäärien mukaan. Tällöin tunnetyö tai tunteiden hallinta puolestaan viittaa yksityiseen kontekstiin, jossa tunteilla on käyttöarvo. Emotionaalisen työn käsitettä on kritisoitu vaikeudesta erottaa yksityistä ja julkista tunnetyötä toisistaan. Työntekijä voi töissä tehdä tunnetyötä esimerkiksi auttaessaan kollegaa ilman tarkoituksenmukaista rahallisen korvauksen tavoittelemista. (Bolton 2005, 48; Mirchandani 2008, 268.) Tämän näkemyksen mukaisesti tässä tutkimuksessa rinnastetaan emotionaalinen työ ja tunnetyö tarkoittamaan samaa asiaa. Tällä käsitän työntekijöiden omien ja toisten tunteiden tiedostamisen, käsittelemisen sekä arvioimisen omassa työssään. Tässä tutkimuksessa käytän emotionaalisesta työstä jatkossa tunnetyö-termiä.

Tunnetyön piirteitä

Hochschildin (1983, 146) mukaan tunnetyötä voidaan kuvata kolmen piirteen avulla. Ensimmäinen piirre kuvastaa asiakassuhdetta. Tunnetyössä asiakkaan kohtaaminen tapahtuu kasvotusten tai puhe-

yhteyden välityksellä. Toiseksi, tunnetyössä työntekijän vastuulla on luoda tietty tunnetila asiakkaalle. Tämä voi päiväkodissa olla esimerkiksi ilon ja onnistumisen tunteen luominen. Kolmanneksi, työnantajalla on lupa valvoa työntekijöiden tunneilmauksia ja puuttua niihin yhtiön edun nimissä. Päivähoidossa työskentelevät täyttävätkin kaksi kolmesta tunnetyön vaatimuksista. Heidän tunteiden säätelyä ei määrää johtokunta vaan normit ja asiakkaiden odotukset. (Hochschild 1983, 147, 151.)

Tunnetyön määrittely opetus-kontekstissa vaihtelee. Suttonin (2004) mukaan Hochschildin (1983) tunnetyön määritelmä ei täyty täysin opettajan työssä, sillä tunteiden ilmaisua ei määrittele pakko vaan normit. Ghanizadeh ja Royae (2015, 141) puolestaan määrittelevät Hochschildin (1983) tunnetyön vaatimusten toteutuvan opettamistyössä. Näihin vaatimukseen kuuluu kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus opettajan ja oppilaan välillä. Lisäksi opettaminen vaatii opettajia luomaan tiettyjä tunteita kuten iloa. (Ghanizadeh & Royae 2015, 141.) Ghanizadehin ja Royaeen mukaan ulkoiset tekijät kuten kulttuurisäännöt ja ammattinormit kontrolloivat ja määrittelevät opettajan esiintymistä ja ovat merkki tunnetyöstä. Myös Kinman, Wray & Strange (2011, 850) määrittelevät tunnetyön olevan työtä, jossa tunteita välitetään työn vaatimalla tavalla. Tämä tapahtuu usein ilmaisemalla tunteita ulkoisen vaatimuksen mukaan, vaikka sisäisesti koettu tunne olisikin tämän vaatimuksen kanssa ristiriidassa (Kinman, Wray & Strange 2011, 850).

Tunnetyön tavat

Tunnetyön tavat muodostuvat kolmesta strategiasta, joita ovat pinnallinen tunnetyö (*surface acting*), syvälinen tunnetyö (*deep acting*) sekä luonnollisen näyttelyn strategia (*natural acting*). Pinnallinen tunnetyö viittaa tapoihin, joilla ihminen peittää ja piilottaa tunteensa tunteet tai esittää tunnetta, jota ei tunne. (Hochschild 1983, 37.) Tunteiden esittäminen perustuu pyrkimykseen toimia ammatilliseen roolin liittyvien tunteiden ilmaisutapojen mukaan. Pinnallisen tunnetyön aikana työntekijä pyrkii vaikuttamaan tunteiden ilmaisussa tekijöihin, jotka vuorovaikutustilanteen toinen osapuoli voi havaita. Tällä tavoin työntekijä pyrkii muuttamaan käytöksensä organisaation tunteiden esittämissääntöjen mukaiseksi. Samalla sisäisesti koettu tunne pysyy muuttumattomana. Pinnallinen tunnetyö tarkoittaa tunteen dissonanssia, ristiriitaa, näytetyn ja koetun tunteen välillä. (Grandey 2000, 99; Zapf 2002, 267.)

Tunnetyö kuuluu kokonaiskuvaan työssä ja auttaa suoriutumaan työtehtävistä ja vahvistaa työtehtävien suorittamistehokkuutta. Syvälinen tunnetyön avulla henkilö puolestaan yrittää muuttaa tunteensa tunteita käyttämällä kognitiivisia tekniikoita. Näitä voivat olla esimerkiksi häiriö (*dis-*

traction), jotta tilanteeseen sopiva tunne ilmenee. (Hochschild 1983, 38–44; Zapf 2002, 268.) Luonnollisen näyttelyn strategia viittaa tapahtumaan jolloin yksilöt samanaikaisesti kokevat ja esittävät työn kannalta sopivan tunteen (Ghanizadeh & Royae 2015, 141).

Tunne- ja esittämissäännöt

Tunnetyöhön liittyvät tundesäännöt (*feeling rules*), sillä tunteiden sisäinen kokeminen on keskeistä (Hochschild 1983, 7). Ashfort ja Humphrey (1993, 90) puolestaan määrittelevät tunnetyön olevan sopivien tunteiden ilmaisua. Tämän määritelmän mukaan tunteiden esittämissäännöt (*display rules*) ovat merkittäviä ulkoiseen tunteiden ilmaisuun vaikuttavia tekijöitä. Tundesäännöt heijastavat valtasuhteita ja ovat erilaisten ihmisten tunteiden ilmaisun ja niiden kommunikoinnin osa-alue. Tämä voi tapahtua määrittelemällä ja kirjaamalla “suotavia” ja “epäsuotavia” tunteita, näiden määritelmien mukaisesti tunteiden hallitsemista ja hyväksi käyttämistä sekä luokittelemalla tunneilmaukset poikkeaviksi tai normaaleiksi. (Hochschild 1983, 57; Zembylas 2003a, 119.)

Myös Nummenmaan (2010, 89) sekä Hochschildin (1983, 57) mukaan tunteiden esittämissäännöt perustuvat kulttuurien, työpaikkojen tai perheiden sanattomiin sopimuksiin siitä, miten ja millaisia tunteita on soveliaista käyttää. Lisäksi normit, pelkistetyt ohjeet tai säännöt, jotka on esitetty käsitteellisesti tai kielellisesti, luovat vaateita käytökselle (Turunen 2004, 45). Ashfortia ja Humphreytä (1993) mukaillen Zapf ja Holz (2006) korostavat tunteiden esittämissääntöjen olevan keskeistä tunnetyössä. Tunteiden ilmaisu nähdään yhtenä tapana vaikuttaa asiakkaan tunteisiin (Zapf & Holz 2006, 4).

Työntekijältä vaaditaan sensitiivisyyttä (*sensitivity requirements*), mikäli asiakkaan tunteiden tiedostaminen on edellytyksenä omien tunteiden esittämiseksi. Tunteiden ristiriita ilmenee työntekijän ilmaistessa tunteita, joita hän ei todellisuudessa tunne, mutta jota asiakkaan kohtaaminen vaatii. Työntekijä ei välttämättä tunne mitään, vaikka työhön kuuluvan esittämissäännön mukaan tilanteessa vaaditaan tiettyä tunnetta. Voi olla, että tunteiden esittämissääntö vaatii työn kannalta epätoivotun tunteen tukahduttamista ja neutraaliutta tai positiivisen tunteen ilmaisua. Työhön kuuluvien positiivisten tunteiden ilmaisun vaatimuksella on positiivinen yhteys henkilökohtaisen työtilanteen onnistuneen suorituksen kokemisessa. (Zapf & Holz 2006, 4.)

Tunnetyön negatiiviset puolet

Pitkällä aikavälillä tietyn työssä arvostetun tunnetilan näyttäminen on vaikeaa, jos oikeasti koettu tunne on erilainen. Teeskennellyn tunteen näyttäminen kuormittaa ajan kuluessa. Tätä yritetään korjata joko muuttamalla oikeaa tunnetta lähemmäksi teeskenneltyä tunnetilaa tai muuttamalla teeskenneltyä tunnetta lähemmäksi oikeasti koettua tunnetta. (Hochschild 1983, 68; Schaubroeck & Jones

2000, 180.) Useat tunnetyön negatiivisia puolia koskevat tutkimukset ovat yhdenmukaisia Hochschildin (1983) tutkimuksen kanssa. Tunnetyön vaatimukset tunteiden ilmaisulle vaikuttavat negatiivisesti psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Tunnetyötä tekevien pitää käsitellä kyynisyyttä ja itsetunnon hallintaa. Usein töissä oikeasti koettua tunnetta täytyy muuttaa. Tunnetyöhön liittyviä negatiivisia vaikutuksia ovat tunteiden ylläpidon stressaavuus ja eriytyminen omista koetuista tunteista suhteessa työssä vaadittuun tunteiden ilmaisuun. Tunnetyöhön liittyvä työuupumus liitetään kykenemättömyyteen hallita omia tai toisten tunteita organisaation odotusten mukaisesti. (Hochschild 1983, 68; Schaubroeck & Jones 2000, 180; Zembylas 2003b, 317; Isenberg & Zembylas 2006, 123.)

Tunnetyöhön kuuluu tunteiden kuten surun ja pettymyksen tukahduttaminen, joka näyttäytyy negatiivisesti hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä (Isenberg & Zembylas 2006, 128). Zapf & Holz (2006, 21) ovat löytäneet vahvan yhteyden vaatimukselle esittää positiivisia tunteita tunneristiriidan, emotionaalisen dissonanssin, aikana. Tunneristiriidalla tarkoitetaan tilannetta, jossa koettu tunne ja esitetty tunne ovat eriävät ja aiheuttavat henkilössä sisäisen ristiriidan tunteen. Työn työntekijälle asettamat sensitiivisyysvaatimukset ja henkilökohtainen suoriutuminen työstä ovat yhteydessä tunteista johtuvan uupumuksen kanssa. (Zapf & Holz 2006, 21.) Henkilöiden, jotka eivät identifioi itseään yrityksen jäseniksi tai heidän, jotka ovat vähemmän osallisina työssään, positiivisten tunteiden esittämisestä työssä seuraa enemmän fyysisiä oireita. Tunnetyö on epäterveellisintä silloin, kun työntekijän tunteiden ilmaisu työssä ei ole autenttista koettujen tunteiden ilmaisu. (Schaubroeck & Jones 2000, 163, 179.)

Enemmän tunnetyötä raportoivat opettajat ovat enemmän emotionaalisesti uupuneita sekä vähemmän tyytyväisiä työhönsä. Lisäksi näillä opettajilla on useimmin taipumus depersonalisoida oppilaiden käytös. On mahdollista, että opettajat muodostavat vähemmän sympaattisen ja enenevissä määrin kyynisen asenteen oppilaita kohtaan itsesuojelustrategiana. (Kinman, Wray & Strange 2011, 850.) On huomattu, että hyvä sosiaalinen tuki työyhteisössä vahvistaa työsuoritusta auttaen opettajien hallitsemaan vieraantumisen tunnetta työroolista. Lisäksi sosiaalisen tuen vahvistaminen työyhteisössä auttaa opettajia hallitsemaan tunnetyötä tehokkaammin, suojelemaan heitä burnoutilta sekä lisää työttyytyväisyyttä. Tunnetyö näyttäytyy pääasiassa negatiivisena tekijänä työssäjaksamisen kannalta. Tunnetyön ja henkilökohtaisten onnistumisen kokemusten välillä on olemassa heikko yhteys. (Kinman, Wray & Strange 2011, 850.)

Taxelin ja Frenzelin (2015, 82) tutkimuksesta selvisi tunteiden peittämisen ja teeskentelyn johtavan emotionaaliseen uupumukseen ja vaikuttavan negatiivisesti fyysiseen terveyteen. Sama vaikutus oli riippumatta siitä, teeskenneltiinkö positiivisia vai negatiivisia tunteita. Piilotetut negatiiviset tunteet olivat negatiivisesti yhteydessä opettamisen tehokkuuden kokemuksen kanssa. Lisäksi

löytyi yhteys psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä emotionaalisen uupumuksen kanssa. Tutkimuksista ei tähän mennessä ole löydetty yksittäisiä tunteiden säätelykeinoja, jotka ovat opettajille kaikista tehokkaimpia säätelykeinoja luokkahuonetilanteissa. (Taxel & Frenzel 2015, 82.)

Tunnetyön positiiviset puolet

Useat tutkimukset painottavat tunnetyön negatiivisia puolia. Tunnetyön positiivisista puolista olevat tutkimustulokset vaihtelevat selvästi enemmän negatiivisiin puoliin verrattuna. (Zapf & Holz 2006, 2.) On mahdollista, että työntekijät pyrkivät tekemään tunnetyötä, koska se on palkitseva, hauska ja jännittävä osa työtä. Lisäksi opettajalla on mahdollisuus tukea oppilaiden kehitystä. (Hargreaves 2000, 817–819; Isenberg & Zembylas 2006, 123, 129.) Zembylasin (2003b, 317) tutkimuksen mukaan tunnetyön positiivisia puolia voivat olla tyytyväisyyden kasvaminen, itsetunnon kehittyminen ja psyykinen hyvinvointi. Varsinkin opetustilanteet, joissa opettajat voivat parantaa oppilaiden elämää, koetaan palkitsevina (Hargreaves 2000, 817–818; Shuler & Sypher 2000, 83; Isenberg & Zembylas 2006, 123). Opettajat kokevat tyytyväisyyttä auttaessaan oppilaita kehittymään, tuntiensa olevansa hyväksytyjä luokassa tai hallitessaan opetustilannetta (Robson & Bailey 2009, 113). Luonnollisesti ilmaistut positiiviset tunteet ovat yhteydessä uskomuksiin omasta tehokkuudesta sekä suhteesta oppilaisiin. Lisäksi luonnollisesti esitetyt positiiviset tunteet ovat yhteydessä hyvään mielenterveyteen ja työtyytyväisyyteen, kun taas yhteyttä emotionaaliseen uupumukseen ei ole. (Taxel & Frenzel 2015, 82.)

Tunteiden säätelyn ja tunnetyön traditiot pitäisi Grandeyn (2000, 98; 2015, 54) mukaan yhdistää. Empiiristä tutkimusta näiden molempien perinteiden yksityiskohtaisista yhteyksistä ei ole. Molemmat perinteet kuvaavat tunteiden säätelykeinoja. (Lee, Pekrun, Taxer, Schutz & Vogl 2016, 844.) Tunteiden säätelyn prosessimallia (Gross 1998a) mukaillen yksilöt voivat säädellä tunteita useissa eri vaiheissa. Kyseistä teoriaa ei kuitenkaan ole liitetty työkontekstiin. (Grandey 2000, 99.)

Ennalta-arviointi ja syvälinen tunnetyö olivat Leen ym. (2016, 854) tutkimuksessa positiivisesti yhteydessä toisiinsa, kuten myös tukahduttaminen ja pinnallinen tunnetyö. Sekä ennalta-arviointi että syvälinen tunnetyö olivat positiivisesti yhteydessä iloon, mutta vain syvälinen tunnetyö negatiivisesti yhteydessä vihaan ja turhautumiseen. (Lee ym. 2016, 854.) Sekä tukahduttaminen että pinnallinen tunnetyö olivat yhteydessä ahdistukseen. Vain pinnallinen tunnetyö oli yhteydessä vihaan ja turhautumiseen sekä negatiivisesti yhteydessä iloon. Kaiken kaikkiaan tunnetyöhön liittyvät tunteiden säätelykeinot kuvasivat merkittävämpiä yhteyksiä opettajien tunteisiin kuin tunteiden säätelykeinot. Opettajien tunteisiin liittyvä tutkimus on kasvussa, mutta yhteyttä tunteiden säätelykeinojen sekä opettajien erillisistä tunteista käsittelevää tutkimusta on vielä vähän. Pinnallinen

tunnetyö näytti olevan haittaavin keino säädellä tunteita. (Lee ym. 2016, 855–857.) Brackettin, Palomeran, Mojsa-Kajan, Reyesin ja Saloveyn (2010, 413) mukaan tunteiden säätely on yhteydessä sekä työuupumukseen että työtyytyväisyyteen opettajien ammatissa. Firedin (2011, 7) mukaan tunteiden säätely auttaa opettajia muodostamaan positiivisia tunteita ja vähentämään negatiivisia tunteita.

Grandeyn (2015, 55) mukaan tunteiden säätelyn tutkimukseen voitaisiin tunnetyön tutkimuksen kentältä saada “tosi-elämän” aineistoa tueksi ja teorian vahvistukseksi. Tunteiden säätelykeinoista kognitiivinen ennalta-arviointi on läheisin syvällistä tunnetyötä vastaava keino. Molemmilla keinoilla pyritään muokkaamaan sisäisiä tunteita arvioimalla tilannetta uudelleen. (Grandey 2015, 55.) Reaktiosidonnaisista keinoista tunteen tukahduttaminen on yhteneväisin pinnallisen tunnetyön kanssa. Näillä keinoilla pyritään muokkaamaan tunteen ilmaisua aidon kokemuksen esittämisen sijasta. Tukahduttamiskeinoihin kuuluu koetun tunteen peittäminen käytöksestä, kun taas pinnallisessa tunnetyössä sisältyy sekä peittäminen että esittämissääntöjen mukaisen tunteen teeskenteleminen. Syvällinen tunnetyö ja pinnallinen tunnetyö voidaan määritellä laajemmin siihen sisältyvän sisäisesti koettujen tunteiden ja tunteiden ilmausten säätelyn myötä verrattuna tunteiden säätelystä olevaan kirjallisuuteen. Tunteiden säätelyn laboratoriotutkimukset osoittavat tunteiden pitkään jatkuneen teeskentelyn ja tukahduttamisen johtavan kroonisiin terveysongelmiin. (Grandey 2000, 99; 2015, 54, 56.)

3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan lastentarhanopettajien tunteiden säätelyä päiväkotiympäristössä. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla tuotetaan tietoa lastentarhanopettajien käyttämistä tunteiden säätelykeinoista, joita he käyttävät lasten kanssa työskennellessä. Toisen tutkimuskysymyksen avulla selvitetään, millaisia tekijöitä lastentarhanopettajat liittävät tunteiden ilmaisuun. Tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää hyödyksi pohdittaessa, millaisia keinoja lastentarhanopettajilla on tunteiden säätelyyn. Lisäksi tunteiden ilmaisuun liittyvien tekijöiden tutkimisella luodaan ymmärrystä lastentarhanopettajan työn taustalla vaikuttavista tekijöistä. Näitä voivat olla niin arvot, asenteet kuin olettamukset siitä, miten työssä tulisi näyttää tunteita.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia tunteiden säätelykeinoja lastentarhanopettajilla on?
2. Mitä tekijöitä lastentarhanopettajat liittävät päiväkodin kasvatus- ja opetuskontekstissa tapahtuvaan tunteiden ilmaisuun?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämä on laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen avulla tarkastellaan asioita niiden luonnollisessa ympäristössä. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on luoda syvällistä ja tulkinnallista ymmärrystä tutkittavien sosiaalisesta maailmasta. Tarkoituksena on ymmärtää tutkittavien sosiaalisia olosuhteita, heidän kokemuksiaan ja näkökulmiaan. Laadullisessa tutkimuksessa ei yleensä muodosteta hypoteesia. Tämä johtuu laadullisen tutkimuksen syitä ja tulkintoja etsivästä luonteesta. Aineistolle asetetut tutkimuskysymykset voivat muuttua tutkimuksen edetessä ja aineistoa analysoitaessa. Laadullisen tutkimuksen nähdään olevan jatkuvassa muutoksessa, eikä se noudata mitään tiettyä tapaa toteuttaa tutkimusta. Laadullisen tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat usein laajoja kysymyksiä, jotka keskittyvät tarkastelemaan miksi tai kuinka asiat ilmenevät. (Ritchie 2003, 27, 33; Snape & Spencer 2003, 3–4; Lichtman 2013, 17–18, 33.)

Laadullisen tutkimuksen periaatteita mukaillen keräsin tietoa lastentarhanopettajien käyttämistä tunteiden säätelykeinosta heidän luonnollisessa työympäristössä eli työpaikalla päiväkodissa. Lisäksi hankin tietoa, millaisia tekijöitä lastentarhanopettajat liittivät tunteiden ilmaisuun. Tämän tutkimuksen kohdistaminen kyseisen alan ammattilaisiin, lastentarhanopettajiin, antaa tietoa tämän ammattikunnan tunteiden säätelystä. Tässä tutkimuksessa sosiaalinen maailma ymmärretään jatkuvana ja muuttuvana ilmiönä. Tähän perustuen tutkimuksen tavoitteena oli luoda tulkinnallista ymmärrystä tutkittavien sosiaalisessa maailmassa ilmenevästä tunteiden säätelystä. Voikin sanoa tutkimuksessa olleen piirteitä relativismista tutkimuksen kohteena olleiden tiettyä kulttuuria ilmentävien sosiaalisten suhteiden vuoksi. Tutkittavilla oli mahdollisuus kuvata ajatuksiaan omasta sosiaalisesta kontekstista käsin niin päiväkirjaa täyttäessään kuin yksilöhaastatteluisa. Pyrin ymmärtämään tutkittavien näkemyksiä syvällisemmin laajentamalla päiväkirja-aineiston avulla tuotettua tietoa yksilöhaastattelujen avulla.

4.1 Aineistonhankinta

Kuvaan seuraavaksi aineistonhankintaan liittyvää prosessia. Aloitan kertomalla tutkimukseen osallistujien valikoitumisen sekä tutkimuksen etenemisen kuvailun. Tutkimusmenetelminä tässä tutkimuksessa olivat laadullinen tunnepäiväkirja ja yksilöhaastattelut. Näistä kerrotaan tarkemmin kappaleessa 4.1.1 Tunnepäiväkirja ja kappaleessa 4.1.2 Haastattelu. Kappaleessa 4.2 kuvaan aineiston analyysivaiheen ja lopuksi kappaleessa 4.3 pohdin tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä.

Tutkimukseen osallistujat

Valitsin tutkimukseen osallistujat harkinnanvaraisella otannalla. Tämän myötä tutkimukseen osallistujat valitaan tutkijan oman mielenkiinnon, saatavuuden tai harkinnan mukaan. Tarkoituksena on löytää tutkittavia, joilla on kokemusta tutkittavasta asiasta. (Ritchie, Lewis & El am 2003, 78; Metsämuuronen 2006, 45; Eskola & Suoranta 1998, 18.) Lehtomaan (2008, 167) mukaan sukupuolen mukainen jaottelu tutkimukseen osallistuvien henkilöiden välillä ei ole merkittävää. Dahlberg, Dahlberg ja Nyström (2008, 175) puolestaan korostavat eri sukupuolta olevien tutkimukseen osallistuvien henkilöiden olevan hyvä asia. Dahlbergin ym. (2008, 175) mukaan tutkimukseen olisi suotava valita erilaista työkokemusta, maantieteellisesti eri alueiden, eri kansalaisuuksien, eri kulttuurien tai erilaisten perinteiden omaavia henkilöitä.

Tähän tutkimukseen valikoitui lastentarhanopettajia viidestä eri pirkanmaalaisesta päiväkodista. Tarkoitukseni oli saada mahdollisimman laaja otanta, joka toteutui suhteellisen hyvin. Olin yhteydessä satunnaisesti valittuihin päiväkoteihin sekä omien kontaktien kautta rekrytoituihin lastentarhanopettajiin. Näiden keinojen avulla sain vapaaehtoiset tutkimukseen osallistujat. Kaikki tähän tutkimukseen osallistuneet lastentarhanopettajat olivat naisia. Tässä tutkimuksessa en tiennyt kaikkien osallistujien taustoja etukäteen. Henkilöiden, jotka rekrytoin omien kontaktieni kautta, tiesin työskentelevän erilaisissa työympäristöissä ja omaavan eri määrän työkokemusta. Tällä tavalla sain laajan tutkittavajoukon. Lastentarhanopettajien työkokemus vaihteli kahdesta työvuodesta 27 työvuoteen. Lastentarhanopettajat työskentelivät erilaisten lapsiryhmien kanssa ja eri-ikäisten lasten kanssa. Suurin osa lastentarhanopettajista työskenteli 2-5 -vuotiaiden kanssa. Osa lastentarhanopettajista työskenteli samassa päiväkodissa toisen tutkimukseen osallistujan kanssa. Osa lastentarhanopettajista työskenteli vuoropäiväkodissa.

Tutkimuksen eteneminen

Aloin kerätä tämän tutkimuksen kannalta kiinnostavaa teoria-aineistoa syksyllä 2016. Laajan tunneteorian lukemisen myötä kiinnostuksen kohteeni rajautui tunteiden säätelyn tutkimiseen. Teorian

pohjalta muodostin omaa näkemystäni tunteiden säätelystä ja päädyin hyödyntämään Grossin (1998a) luomaa tunteiden säätelyn prosessimallia. Aloitin tutkimukseen osallistuvien rekrytoimisen tammikuussa 2017. Lähetin tutkimukseni saatekirjeen (LIITE 1) useiden Pirkanmaalla toimivien päiväkotien päiväkodinjohtajille. Päiväkodinjohtajat välittivät tutkimuspyyntöni omien yksikköjensä lastentarhanopettajille. Halukkaat ilmoittautuivat minulle sähköpostitse. Tässä tutkimuksessa minulla oli kaksoisrooli, sillä tutkimukseeni valikoitui myös lastentarhanopettajia, jotka tunsin etukäteen. Samaan aikaan hain myös Pirkanmaalaisilta kunnilta tutkimusluvut, jotka sain tammi- ja helmikuussa 2017.

Tutkimuslupien saamisen jälkeen pidin infotilaisuuksia tutkimukseen osallistuville. Näissä tapaamisissa esittelin tunnepäiväkirjaohjeistuksen (LIITE 2) ja annoin tutkittaville mahdollisuuden tehdä tarkentavia kysymyksiä tutkimuksen suorittamisesta. Samalla ohjeistin, kuinka tunnepäiväkirjaa (LIITE 3) täytetään. Infotilaisuuksissa pyrin luomaan avoimen vuorovaikutussuhteen tutkittavien kanssa. Lähes jokainen infotilaisuus oli kahdenkeskinen tutkijan ja tutkittavan välinen hetki, jossa muita henkilöitä ei ollut paikalla. Tutkimukseni aineiston kerääminen tapahtui tammi-helmikuussa 2017. Sain tunnepäiväkirjoja eri aikoihin tammi-helmikuussa.

4.1.1 Tunnepäiväkirja

Aineistonkeruun ensimmäisessä vaiheessa tutkittavat tuottivat aineistoa tunnepäiväkirjan avulla. Päiväkirjamenetelmää käytettäessä huolellinen valmistautuminen suunnitteluvaiheessa on keskeistä (Robson 2002, 255). Olin itse muodostanut päiväkirjarungon (LIITE 3), jota tutkimukseen osallistuneet täyttivät. Tästä syystä ennen aineiston keräämistä tutkittavilta, pyysin neljää eri lastentarhanopettajana työskentelevää tuttavaani esitestaamaan tunnepäiväkirjan toimivuutta. Muokkasin heidän kommenttien ja omien havaintojeni pohjalta tunnepäiväkirjaa kolme kertaa. Esitestaajat kommentoivat myös tunnepäiväkirjan ohjeistusta samalla, kun esitestasivat tunnepäiväkirjan toimivuutta. Heidän kommentointien jälkeen muokkasin tunnepäiväkirjan ohjeistusta ja päädyin lopulliseen versioon (LIITE 2). Lisäksi päiväkirjamenetelmässä tutkittavien kanssa tehtävä yhteistyö korostuu (Robson 2002, 255). Tutkittavien kanssa tehtävä yhteistyö oli keskeisessä roolissa tutkimukseni aikana. Tutkittavat kertoivat heille sopivista aikatauluista, joiden mukaan järjestin infotilaisuuksia sekä tunnepäiväkirjan luovutus- että hakuaikoja. Tämä oli myös tutkittaville aikaa vievä tutkimusprosessi. Päiväkirja voidaan nähdä itseohjatun kyselylomakkeen kaltaisena tiedonkeruumenetelmänä, jonka avulla saadaan tietoa muun muassa tapahtumista, kokemuksista ja opituista asioista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 219). Tässä tutkimuksessa tunnepäiväkirjan

avulla hankittiin tietoa lastentarhanopettajien käyttämistä tunteiden säätelykeinoista. Tarkoituksena oli saada tietoa rajatusta aiheesta, josta henkilöllä on kokemusta.

Päiväkirjatutkimuksen aineistonkeruumenetelmät voidaan jakaa kahteen eri ryhmään sen mukaan, kuinka usein aineistonkeruu tapahtuu. Aineistoa voidaan kerätä joko kirjaamalla kokemuksia useasti päivässä tai perinteisemmin kirjaamalla kokemuksia kerran päivässä, useimmiten iltaisin. Tutkimusasetelmia ja menetelmiä voidaan luokitella myös vastausajankohdan tai vastaustekniikan perusteella. Menetelmät jakautuvat perinteisiin kynäpaperimenetelmiin, teknologia-avusteisiin menetelmiin ja näiden yhdistelmiin. Tutkimusasetelmia luokitellaan intervalli-, signaali- ja tapahtuma-pohjaisiin asetelmiin vastausajankohdan määräytymisen perusteella. (Rönkä, Kinnunen & Sallinen, 2004, 237.) Tämän tutkimuksen toteuttaminen paperipäiväkirjamenetelmän avulla mahdollisti sen, että tutkittavat vastasivat avokysymyksiin laajasti ja haluamallaan tavalla, eikä sen täyttäminen vaahtanut tutkittavilta erityistaitojen tai laitteiden hallitsemista. Tässä tutkimuksessa aineistoa tuotettiin kerran päivässä. Plummeria (2001, 16) mukaillen, tässä tutkimuksessa tunteiden säätelytilanteiden kuvaukset ilmenivät eri muodoissa, pitkinä ja lyhyinä, yksityiskohtaisessa ja yleisessä sekä sekalaisessa ja kohdennetussa.

Päiväkirjamenetelmällä tavoitetaan parhaiten lyhytaikaiset, muuttuvat prosessit. On kuitenkin todennäköistä, etteivät ihmisten kerro täysin kaikista tekemisistään ja tuntemuksistaan edes päiväkirjaan. Tästä syystä päiväkirjamenetelmää ei voi pitää täysin varmana keinona saada autenttista kuvaa ihmisten elämästä. Päiväkirjatutkimuksen etuna pidetään sitä, että menetelmällä päästään lähelle todellista elämää ja ihmisten arkea ilman tutkittavien käyttäytymisen merkittävää muutosta. Yksilöllisesti koetut tunteet ja kokemukset unohtuvat helposti, minkä vuoksi päiväkirja menetelmänä mahdollistaa tunteiden ja kokemusten kirjaamisen välittömästi sekä joustavasti niiden tapahtuessa. Päiväkirjamenetelmän toinen keskeinen etu liittyy muistiin; koska ihmisiä pyydetään kirjaamaan tapahtumia päiväkirjaan lähellä niiden varsinaista tapahtumahetkeä, muisti ei pääse vääristämään kokemuksia. On kuitenkin mahdollista, että tutkittavat unohtavat täyttää päiväkirjaa sovittuna ajankohtana tai unohtavat ottaa päiväkirjan mukaansa kulkiessaan päivän aikana eri paikoissa. (Rönkä ym. 2004, 237 – 238; Rönkä, Malinen, Lämsä 2009, 252, 258.)

Tässä tutkimuksessa tutkittavat saivat itse valita työpäivästään hetken, jolloin täyttivät tunnepäiväkirjaa. Tällä valinnalla oli tarkoitus antaa tutkittavalle joustonvaraa vastaamisajankohdan suhteen. Tästä seurasi kuitenkin se, ettei minulle kertynyt tietoa siitä, mihin kellonaikoihin tutkittavat päiväkirjaa täyttivät ja oliko ajankohta joka päivä sama. On mahdollista, että tutkittava on täyttänyt tunnepäiväkirjaa esimerkiksi samaan kellonaikaan useina päivinä. Tästä seuraa, ettei myöhemmin työpäivän aikana koettuja tunteita ole huomioitu tunneskaala-asteikkoa täytettäessä. Positiivisena

puolena kellonaikaan sitomaton päiväkirjan täyttö mahdollisti lastentarhanopettajien täyttää päiväkirjaa joustavasti ja omiin aikatauluihinsa sopivasti. Tällä tavoin kenellekään ei tullut ylimääräistä muistettavaa kiinteän vastaamisajankohdan suhteen.

4.1.2 Haastattelu

Haastattelun avulla halusin saada ymmärrystä tietystä tapahtumasta, käytöksestä tai merkityksistä, mitä ihminen tai ryhmä tietyille ilmiölle antaa. Yksilöhaastattelun avulla keskitytään yksilöön ja tämän henkilökohtaisiin näkemyksiin ja merkityksiin tutkittavasta aiheesta. Yksilöhaastattelu sopii tutkimukseen, joka on aiheeltaan herkkä tai vaatii tutkittavan henkilökohtaista tietoa tai ymmärrystä omasta itsestä. (Ritchie 2003, 36; Forsey 2012, 365.) Tämän tutkimuksen aiheen sensitiivisyyden vuoksi valitsin yksilöhaastattelun toiseksi aineistonkeruumuodoksi. Tutkimuksen haastattelurungon kysymyksissä (LIITE 4) on mukailtu Suttonin (2004) käyttämiä kysymyksiä hänen tutkiessa opettajien tunteiden säätelykeinoja. Lisäksi taustateorianäkökulmaksi vaikutti Grossin (1998a) tunteiden säätelyn prosessimalli. Esitetasin haastattelurunkoni toimivuutta osittain samoilla sekä uusilla testihenkilöillä, jotka olivat lastentarhanopettajia tai lastentarhanopettajaksi opiskelevia ja muokkasinkin haastattelurunkoa neljä kertaa lopullisen muodon löytämiseksi.

Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa painottuu syvällisyys, vivahteet ja tutkittavan oma kieli merkitysten ymmärtämisen välineenä. Tämän vuoksi haastatteluaineisto kerätään sen luonnollisessa muodossa. Yleisin tapa on nauhoittaa haastattelu, sillä muistiinpanojen tekeminen muuttaisi aineiston tuottamisen muotoa. Hyvä puolistrukturoitu teemahaastattelu on piirteiltään luonnollinen ja muistuttaa arkipäiväistä keskustelua. (Legard ym. 2003, 141–142; Forsey 2012, 371–372.) Tässä tutkimuksessa jokainen tutkittava antoi luvan käyttää puhelimen nauhoitussovellusta haastattelun tallentamiseksi. Haastattelun mennessä nauhalle, pystyin keskittymään tutkittavan kertomaan hyvin ilman huolta teknologiasta. Toteutin yksilöhaastattelut teemahaastattelurunkoa mukaillen. Kysymysten järjestys saattoi vaihdella haastattelujen välillä. Tämä johtui reagoinnista tutkittavien kertomaan ja saatoinkin jo tarkentavilla kysymyksillä saada vastauksia kysymyksiin, jotka haastattelurungossa olivat myöhemmin.

Puolistrukturoitu teemahaastattelu on uutta tietoa luova. Jossain vaiheessa haastattelua tutkittava itse voi ohjata itseään kohti ajatuksia, joita ei ole aiemmin käsitelty. On myös mahdollista, että tutkija johdattelee tutkittavaa tähän suuntaan. Tutkittavat voivat myös ideoida ja ehdottaa uusia näkemyksiä tietystä aiheesta sekä luoda ratkaisuja haastattelun aikana ilmenneisiin ongelmiin. (Legard ym. 2003, 142.) Legardia ym. (2003, 141) mukaillen tämän tutkimuksen haastatteluissa yhdistyivät rakenne ja joustonvara. Rakenne oli joustava ja salli kysymyksiin syventymisen ja

vastauksista nousevien tarkentavien kysymysten tekemisen (Legard ym. 2003, 141). Yksilöhaastattelujen aikana muutama tutkittava pohti vastauksia useista näkökulmista ja ratkaisi muodostuneita ongelmia. Johdattelin joissain haastatteluissa tutkittavaa kohti uuden tiedon pohtimista jatkamalla keskustelua aiheesta, johon tutkittavalla ei ollut heti selvää mielipidettä tai näkemystä.

Haastattelujen litteroiminen sähköiseen muotoon kesti haastattelun pituudesta riippuen keskimäärin kaksi tuntia. Litteroitujen haastattelujen pituus vaihteli 7-10 sivun välillä. Nauhoitettua haastattelua oli mahdollista kelata edestakaisin. Tällä varmistin saaneeni oikeat sanamuodot ja asiasisällöt litteroituun versioon tutkittavan kertomalla tavalla. Haastatteluvastausten kirjaaminen sähköiseen muotoon oli helppoa. Yksilöhaastatteluissa minun ei tarvinnut huolehtia monen päällekkäin puhuvan henkilön keskustelun taltioimisesta, vaan pystyin keskittymään yhteen informanttiin. Yhdessä yksilöhaastattelussa sanoitin tutkittavan esittämää elekieltä nauhalle, jotta tutkimusaiheen kannalta keskeinen asia tulisi sanottua myös ääneen.

4.2 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi tapahtui teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Aineiston analyysia ohjasi abduktiivisuus, minkä seurauksena analyysiprosessissa vaihtelivat aineistolähtöisyys ja teoriasta muodostamani ajattelumallit. (Braun & Clarke 2006, 12; Tuomi & Sarajärvi 2009, 97, 117.) Tämän vuoksi liitin empiiristä aineistoa teoreettisiin käsitteisiin. Kuvaan aluksi päiväkirja-aineiston analyysiä, jonka jälkeen siirryn kuvaamaan haastatteluaineiston sekä päiväkirja-aineiston analyysivaiheita yhtä aikaisesti. Olen kuvannut aineiston analyysin loppuvaiheen samanaikaisesti, sillä sain viimeiset haastatteluaineistot ja tunnepäiväkirjat samoihin aikoihin. Haastatteluaineistoja analysoituani jouduin kuitenkin pohtimaan uudestaan lähtökohtiani ja huomaamaan käyttämieni analyysitapojen haasteita.

Sisällönanalyysin käyttö sopii vähän tutkittujen tutkimusaiheiden analysointiin. Tarkoituksena on kuvata aineistoa yleisesti, jolloin tietty syvyys ja moninaisuus voi kärsiä. (Braun & Clarke 2006, 11.) Tässä tutkimuksessa selvitin lastentarhanopettajien ajatuksia tunteiden säätelystä, mitä ei juurikaan ole aiemmin tehty. Tästä syystä sisällönanalyysi oli sopiva valinta, sillä tarkoituksena oli kuvata keskeisiä ja yleisimpiä tunteiden säätelykeinoja sekä tekijöitä, joita tunteiden ilmaisuun liitettiin. Tällä tavoin kuvasin täsmällisesti koko aineiston sisältöä. Negatiivisena puolena saattoi olla tietyn syvyyden ja moninaisuuden katoaminen tuloksista. Alla olevassa taulukossa 1 olen kuvannut tiivistetysti tutkimuksen analyysivaihetta. Kerron yksittäisistä analyysivaiheista seuraavaksi tarkemmin.

TAULUKKO 1. Tutkimuksen analyysivaiheen kuvaus

Vaihe	Mitä tehtiin
Tunnepäiväkirja-aineiston hankkiminen	Valmiiden tunnepäiväkirjojen hakeminen tutkitavilta
Tunnepäiväkirja-aineistoon tutustuminen	Tunnepäiväkirjojen litterointi vastaajakohtaisiin tiedostoihin
Tunnepäiväkirja-aineiston luokittelu	Tunteiden säätelytilanteiden luokittelu eri tunnetilojen mukaisesti
	Eri tunnetilojen mukaisen luokittelun luokittelu positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin vastaajakohtaisesti
	Eri tunteiden säätelykeinojen tummentaminen aineistosta
Tunnepäiväkirja-aineistoon tutustuminen	Vastaajakohtaisten tiivistysten kirjaaminen tiedostoihin (LIITE 6)
Tunnepäiväkirja-aineiston luokittelu	Vastaajakohtaisten luokittelujen yhdistäminen samaan tiedostoon
	Värikoodaus eri tunteiden säätelykeinojen mukaisesti
Haastatteluaineiston hankkiminen	Yksilöhaastattelujen tekeminen
Haastatteluaineistoon tutustuminen	Yksilöhaastattelujen litterointi
Haastatteluaineiston luokittelu	Tunnepäiväkirja-aineiston kaltaisten luokkien luominen ja vastaajakohtainen luokittelu tunteiden säätelykeinoista
	Tunteiden ilmaisuun liitettyjen piirteiden luokittelu vastaajakohtaisiin tiedostoihin
	Tunteiden ilmaisuun liitettyjen piirteiden luokittelu kootusti yhteiseen tiedostoon (LIITE 10)
Tulosten hahmottelu	Post-it lappujen avulla tulosten konkretisointi
Aineiston analyysitavan kriittinen tarkastelu	Analyysimuodon osittaisen toimimattomuuden tiedostaminen
Koko aineiston tarkastelu	Tutkimusaineiston tarkastelu ja uusien luokittelutapojen pohtiminen
Koko aineiston luokittelu	Aineiston tunteiden säätelykeinojen uudelleen luokittelu
	Työpäivän aikana käytettyjen tunteiden säätelykeinojen uusien luokkien muodostaminen vanhojen pohjalta
	Tunnepäiväkirjoista työpäivän aikana käytettyjen tunteiden säätelykeinojen laskeminen ja yhdistäminen pääluokkien mukaisesti (LIITE 7)
	Työpäivän aikana käytettyjen tunteiden säätelykeinojen tiivistäminen haastatteluaineiston kanssa samaan taulukkoon (LIITE 8 & 9)
	Ennen työpäivää ja työpäivän jälkeen käytettyjen tunteiden säätelykeinojen luokittelu haastatteluaineistosta

Päiväkirja-aineiston analyysi

Aloitin aineiston analyysin tutustumalla päiväkirja-aineistoon sitä mukaan, kun sain täytettyjä tunnepäiväkirjoja. Laadullisen tutkimuksen koko aineistoa analysoidaan järjestämällä aineistoa sopivan kokoisiin luokkiin (Alasuutari 2011, 38; Lichtman 2013, 28). Luokittelun avulla aineistosta muodostetaan käsitteellisempää ymmärrystä (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 24). Ohjeiden mukaisesti täytettyjä tunteiden säätelytilanteiden kuvauksia oli tunnepäiväkirjoissa yhteensä 119. Tutustuminen tapahtui litteroimalla paperipäiväkirjaversiot sähköiseen muotoon. Tutkin myöhemmin saatuja tunnepäiväkirjoja sekä haastatteluja erilaisin näkemyksin kuin ensimmäisiä aineistoja. Tämä johtui aineiston analyysin aloittamisesta heti ensimmäiset aineistot saatuaani. Tarkastelin aineistoa kokonaisuutena, minkä vuoksi järjestin aineistoa luokittelemalla. Loin jokaiselle tutkittavalle oman kansion, jonne muodostin omat kansiot tunnepäiväkirja-aineistoa ja haastatteluaineistoa varten. Litteroin tunnepäiväkirjat ensin omaan tiedostoon alkuperäisessä muodossa, jonka tutkittava oli tehnyt. Luokittelin omiin tiedostoihin eri tunnetilojen mukaiset säätelykuvaukset. Tällä tavoin aloin luoda käsitteellisempää näkemystä aineistosta

Nimesin nämä tiedostot tunnetilojen mukaan kuten ilo tai suru. Jokapäiväisessä elämässä tunteiden yksinkertaisin jako on ryhmitellä tunteet positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin. Tällöin tunteiden jaottelussa kiinnitetään huomio siihen, tuottaako tunne mielihyvää vai mielihapaa. (Uusitalo 2006, 108.) Myös tässä tutkimuksessa huomasin, että jaottelu positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin vastaajakohtaisesti oli toimiva keino jäsentää tunteiden säätelykeinoja. Jätin kuitenkin tunnetilajaot myös tähän tiedostoon, minkä ansiosta tunnetilojen määrät oli helppo laskea. Aineiston värikoodaaminen eri luokkiin helpottaa aineistosta keskeisten luokkien löytämistä myöhemmin. Värikoodaus tarkentaa ja helpottaa aineiston tarkastelua (Braun & Clarke 2006, 16, 19). Tummensin tunteiden säätelykuvauksista tunteiden säätelykeinoja, jotta myöhemmin löytäisin kuvatut tunteiden säätelykeinot nopeasti. Kirjasin jokaiseen tunnetila-tiedostoon tiivistyksen, millaisin keinoin tunteita oli säädely. Aineistoon tutustuminen ja aineiston lukeminen useaan otteeseen on keskeistä sisällönanalyysiä tehtäessä (Braun & Clarke 2006, 19). Tiivistysten avulla tutustuin aineistoon nopeasti, sillä aloin muutaman päiväkirjan jälkeen huomata säännönmukaisesti toistuvia tunteiden säätelykeinoja. Saatuaani kaikki päiväkirjat ja litteroituani ne kirjalliseen muotoon huomasin aineiston tulleen tutuksi. Jatkoin aineiston luokittelua luomalla uuden tiedoston, johon liitin jokaisen vastaajan tunteiden säätelytilannekuvaukset saman tunnetilan alle, kuten ilo tai suru.

Tällä tavoin olin saanut kaikkien vastaajien tunteiden säätelytilanteiden kuvaukset yhteen tiedostoon jaoteltuna positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin sekä eri tunnetilojen alle. Jaottelin negatiivisten ja positiivisten tunteiden säätelytilanteet Grossin (1998a) tunteiden säätelyprosessimallia hyödyntäen värikoodaamalla tunteiden säätelykeinoja ennaltaehkäiseviin ja reaktiosidonnaisiin. Ennaltaehkäisevät luokat olivat tilanteen muokkauksen, tarkkaavaisuuden siirron ja kognitiivisen muutoksen luokkiin. Näihin perustuen tummensin eri väreillä päiväkirja-aineistosta säätelykeinon, jotta myöhemmin löytäisin ne nopeammin. Samalla tavalla toimin reaktiosidonnaisten keinojen kanssa, joiden luokat olivat toiminnan säätely ja kognitiiviset keinot. Tässä vaiheessa olin saanut mielestäni päiväkirja-aineiston analysoitua ja aloin saada haastatteluaineistoa, jonka analyysin kuvaukseen siirryn seuraavaksi. Kuvaan lopussa kuinka yhtäaikaisesti analysoin molempia aineistonkeruumenetelmiä, sillä haastattelu tuki tunnepäiväkirjaa ja toisin päin. Näiden analyysiä ei siten voi erottaa toisistaan.

Haastatteluaineiston analyysi

Helmikuussa 2017 aloin saada myös haastatteluaineistoa. Litteroin jokaisen haastattelun samana tai seuraavana päivänä haastattelun suorittamisesta. Haastattelut kestivät 21 minuutista 42 minuuttiin ja yhteensä haastattelut kestivät kolme tuntia 47 minuuttia. Haastattelut olivat litteroidussa tekstimuodossa rivivälillä 1,5 fontilla 12 yhteensä 69 sivua.

Litteroin haastattelut jokaisen henkilön kohdalle omaan tiedostoon, kuten tunnepäiväkirjatkin. Lisäksi muodostin tiedostot tunteiden säätelykeinoja ja tunteiden säätelyn tavoitteita varten. Luokitelin omiin tiedostoihin haastattelusta esiin nousseita teemoja säätelykeinoista sekä tunteiden ilmaisuun liitetystä tekijöistä. Tässä vaiheessa huomasin tarvitsevani lisätiedoston hajanaisille ajatuksille, joita näytti nousevan kaikista haastatteluista. Hajanaiset ajatukset -tiedosto sisälsi aineistoa, joka toistua useissa haastatteluissa, mutta jotka eivät suoranaisesti vastannut kahteen tutkimuskysymykseeni. Näitä olivat muun muassa työhyvinvointia tukevat tekijät. Muodostin haastatteluaineistosta yläluokittain tiivistetyn tiedoston tunteiden säätelykeinoista. Saatuani kaiken aineiston yhteneväisten alaluokkien alle, muodostin post-it lappujen avulla hahmotelman saamistani tuloksista. Tässä vaiheessa huomasin tarvitsevani tiivistystä ja aloin käydä aineistoa uudestaan läpi uuden näkökulman avulla.

Analyysitavan muuttaminen

Tutkimukseni lähtökohtana oli teoriaohjaava sisällönanalyysi. Huomasin kuitenkin tukeutuvani Grossin (1998a) teoriaan, joten analyysin alkuvaiheessa oli piirteitä teorialähtöisestä sisällönanalyysistä. Tämä teorian mukainen luokittelu oli kuitenkin haastavaa, sillä kirjoitetusta aineistosta ei voinut täysin tietää, mitä vastaaja oli tarkoittanut kuvatessaan tiettyä tunteiden säätelytilannetta. Sisällönanalyysiä tehtäessä aineistoa joudutaan tarkastelemaan uudestaan ja uudestaan eri näkökulmien avulla. Tämä perustuu aineiston luokittelun kautta saatujen teemojen tarkasteluun ja niiden täsmävyvyyden varmistamiseen. (Braun & Clarke 2006, 15.) Myös tässä tutkimuksessa huomasin joutuvani palaamaan aineistoon uudestaan ja uudestaan eri näkökulmia huomioiden. Jouduin tarkastelemaan kriittisesti alkuperäistä suunnitelmaa analyysin toteuttamisesta ja hyväksymään sen toimimattomuuden kyseisessä muodossa. Pidin tutkimustulosten jaottelussa kuitenkin Grossin (1998a) tunteiden säätelyprosessimallia mukailien tunteiden säätelykeinojen jaottelun tilannesidonnaisiin eli ehkäiseviin sekä reaktiosidonnaisiin tunteiden säätelykeinoihin.

Sisällönanalyysiä analyysimuotona käytettäessä tulee ottaa huomioon, että samat teemat voivat sopia useisiin eri kategorioihin (Braun & Clarke 2006, 19). Teorioiden soveltamisen ollessa haastavaa, päätin lähestyä aineistoa hieman rajoittamattomammin ilman pyrkimystä löytää tiettyyn kategoriaan sopivia vastauksia. Otin analyysissä huomioon tunteiden säätelyn tavoitteista käydyn keskustelun haastatteluissa. Haastatteluissa pedagogisesti toimiminen korostui, minkä vuoksi muodostin luokan ”Pedagoginen tilanteen säätely”. Tämän luokan myötä oli muiden luokkien muodostaminen selvää. Toiminnan säätely kuvaa kaikkea omaa fyysistä toimintaa, jota lastentarhanopettajat käyttivät omia tunteita säädellössään. Tähän luokkaan kuului myös työyhteisöltä saatu tuki, joka yleensä tapahtui fyysisesti poistumismahdollisuuden saamisena. Kognitiiviset säätelykeinot puolestaan kuvaavat sisäisen puheen avulla tapahtuvaa tunteiden säätelyä. Näiden mukainen jaottelu oli helppo tehdä aiemmin muodostettujen luokkien avulla.

Aiemmin olin siis perustanut luokitteluni täysin Grossin (1998a) teoriaan. Haasteiden edessä olin päättynyt luomaan uudet luokat. Tästä syystä muokkasin aiemmin luomiani Grossin (1998a) teoriaa mukailleita tunteiden säätelykeinojen kuvauksia uuteen tiedostoon ja tiivistin luokkia. Olin värikoodannut eri säätelykeinoja eri väreillä. Tässä vaiheessa uudelleen luokittelun myötä muokkasin värikoodeja uudella tavalla selvyvyyden vuoksi. Luokittelin omaan tiedostoon haastatteluissa kerrottuja tunteiden säätelykeinoja samalla tavalla kuin tunnepäiväkirjojen tunteiden säätelykeinoja. Lisäsin tunnepäiväkirjojen pohjalta luomaani taulukkoon haastatteluissa kerrotut tunteiden säätelykeinot.

Muodostin siis uuden tiedoston lastentarhanopettajien käyttämistä ehkäisevistä tunteiden säätelykeinoista negatiivisia tunteita kohdatessaan kolmen kategorian mukaisesti. Nämä olivat

edellä mainitut toiminnan säätelykeinot, pedagogiset tilanteen säätelykeinot sekä kognitiiviset säätelykeinot. Reaktiosidonnaiset keinot muodostin samojen luokkien mukaan luettavuuden helpottamiseksi. Positiivisten tunteiden säätelykuvaukset sisälsivät reaktiosidonnaisten keinojen käyttöä, jotka ovat samat kuin edellä esitetyt kolme luokkaa. Isoja muutoksia ei lopulta tarvinnut tehdä. Vaihdoin säätelykeinojen nimet ja kävin päiväkirja-aineiston uudestaan läpi värikoodaten tilannekuvaukset uusiin konkreettisempiin luokkiin. Tämä kävi nopeasti, sillä olin jo tutustunut aineistoon hyvin. Laskin kaikista tunnepäiväkirjojen kuvauksista, montako kertaa mitäkin säätelykeinoa oli käytetty ja muodostin taulukon, jossa yhdistin tiivistäen nämä tiedot kolmen pääluokan alle (LIITE 7). Tämän tiedoston yhdistin vielä tiivistetyimmässä versiossa samaan taulukkoon haastatteluaineiston kanssa (LIITE 8).

Seuraavaksi keskityin tunteiden säätelykeinojen toiseen osa-alueeseen, ennen työpäivää ja työpäivän jälkeen tapahtuvaan tunteiden säätelyyn. Haastatteluissa kysytty ennen työpäivää ja työpäivän jälkeen tapahtuva tunteiden säätely oli päiväkirja-aineiston analysoinnin jälkeen yksinkertainen tehdä. Luokittelin jokaisen vastaajan tunteiden säätelykeinot ennen työpäivää ja työpäivän jälkeen omiin henkilökohtaisiin tiedostoihin. Tämän jälkeen tein tiedoston, jossa oli osio ennen työpäivää tapahtuva säätely ja työpäivän jälkeen tapahtuva säätely. Liitin näihin tutkittavien koodinimien (LTO1) avulla jokaisen säätelykeinojen kuvauksia autenttisessa muodossa. Nämä keinot olivat suhteellisen yhteneväisiä, joten minulla ei mennyt kauaa poimia kerrotuista lauseista tiivistettyjä versioita, jotka laskin numeerisesti taulukkoon. Huomatessani tämän osion olevan valmis, jatkoin työpäivän aikana tapahtuvien säätelykeinojen analysointia.

Jouduin myös pohtimaan omaa haastattelutekniikkaani ja haastattelukysymyksiäni. Olin kysynyt tunteiden säätelykeinoista, mutta en tehnyt tarkentavia kysymyksiä tehdäänkö säätelyä ennakoiden vai reaktioon vastaten. Mikäli sanaa ennakointi ei käytetty keskustelussa, luokittelin säätelykeinojen olevan reaktiosidonnainen, jo tunteen herätessä käytetty keino. Jouduin myös pohtimaan, miten jaottelen pedagogisten säätelykeinojen kuvauksia ennaltaehkäiseviin ja reaktiosidonnaisiin. Näiden luokittelu ei ollut kaikkien kuvausten kohdalla kovin selkeä ja olisi voinut periaatteessa kuulua kumpaan tahansa luokkaan. Epäselvissä tilanteissa luokittelin kuvauksen reaktiosidonnaiseksi, sillä lähes kaikki haastateltavat puhuivat reaktiosidonnaisista keinoista, joten tulkitsin sen olevan yleisimmin käytetty keino.

Saatuani tunteiden säätelykeinot luokiteltua ja analysoitua, siirryin tarkastelemaan haastatteluissa kuvattuja tunteiden säätelyyn liitettyjä tekijöitä. Aluksi luokittelin kaikki aineistossa kerrotut tunteiden säätelyyn liitetyt tavoitteet, kunnes huomasin, ettei viralliseen kysymykseen vastattu samanlaisin vastauksin kuin muissa kohdissa sivuhuomiolla kerrottiin. Tästä syystä otin huomioon vain vastaukset, joissa lastentarhanopettajat vastasivat tunteiden säätelyn tavoitteet -kysymykseen.

En huomionnut vastauksia muista kohdista, joissa osa lastentarhanopettajista saattoi kertoa tavoitteita sivulauseessa. Näissä tilanteissa en voinut olla varma, olivatko nämä tiedostettuja tavoitteita vai ei, sillä tavoitteista kysyttäessä kaikkia aiemmin haastatteluissa kerrottuja tavoitteita ei nostettu esille uudestaan. Luokittelin siis uudestaan haastatteluista nousseita tekijöitä taulukkaan, johon liitin kyseisen lastentarhanopettajan koodinimen (esim. LTO1). Tällä tavoin pystyin laskemaan nopeasti, kuinka moni lastentarhanopettaja kuvasi mitäkin piirrettä tai ominaisuutta. Tämän taulukon pohjalta loin uuden tiivistetyn version (LIITE 10) ja nimesin kolme luokkaa, jotka vaikuttavat lastentarhanopettajan tunteiden säätelyyn. Näitä olivat opetus- ja kasvatustehtävän mukainen toiminta, lastentarhanopettajuuteen liitetyt piirteet sekä tunnesäännöt.

4.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tarkastelen seuraavaksi kappaleessa 4.3.1 tutkimuksen luotettavuutta Eskolan ja Suorannan (1998) sekä Pattonin (2002) mukaan. Kappaleessa 4.3.2 pohdin, kuinka tutkimuksen eettisyys toteutui.

4.3.1 Luotettavuuden tarkastelu

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella neljän kriteerin (Eskola & Suoranta 1998) avulla. Näitä ovat uskottavuus ja vastaavuus, siirrettävyys, luotettavuus, varmuus ja riippuvuus sekä vahvistettavuus (Eskola ja Suoranta 1998, 212–213). Tutkimuksen aineisto koostuu sananmukaisista lainauksista, joita voidaan tulkita (Snape & Spencer 2003, 4). Tämän tutkimuksen luotettavuutta lisää sananmukaisesti litteroidut aineistot, joita tutkijana olen tulkinnut perustellusti ja avoimesti. Lisäksi tulososiossa olen nostanut sitaatteja aineistosta kuvaamaan tulkintaani. Tällä tavoin vähensin oman tulkinnan määrää ja pidin lastentarhanopettajien oman äänen esillä. Siirrettävyys tarkoittaa tutkimustulosten soveltumista toiseen kontekstiin. Tähän vaikuttaa tutkimusympäristön sekä tutkittavien samankaltaisuus. (Eskola ja Suoranta 1998, 212.) Tässä tutkimuksessa siirrettävyyttä paransi tutkimusprosessin kuvailu. Lisäsin tutkimuksen varmuutta ottamalla mahdollisuuksien mukaan huomioon tutkimukseen vaikuttavia tekijöitä, joita ei voi etukäteen ennustaa tapahtuvan. Otin huomioon, etten välttämättä saa tarpeeksi tutkittavia satunnaizaraisesti lähetettyjen sähköpostiviestien perusteella. Otin yhteyttä päiväkodeissa lastentarhanopettajina työskenteleviin tuttuihini, joista osa halusi osallistua tutkimukseen. Otin huomioon, etteivät kaikki välttämättä täytä kaikkia tunnepäiväkirjan tilannekuvauksia oikein tai lainkaan kaikilta päiviltä. Tämän vuoksi pyysin joka päivä kolme kuvausta viiden työpäivän ajan, jotta tunteiden säätelytilanteiden kuvauksia olisi riittävästi. Vahvistettavuudella tarkoitetaan

aiemman tutkimustiedon yhteneväisyyttä muodostettujen tutkimustulosten kanssa (Eskola ja Suoranta 1998, 213). Tämän tutkimuksen tulosten tarkastelu aiemman teorian tiedon valossa vahvisti omia tulkintojani. On kuitenkin otettava huomioon, ettei tätä aihetta koskevia tutkimuksia ole kovin paljon. Voikin sanoa vahvistettavuuden jääneen osittain heikoiksi suhteellisen vähäisen teorian tiedon puolesta.

Seuraavaksi tarkastelen luotettavuutta Pattonin (2002) luotettavuuden osa-alueiden avulla. Pattonin (2002, 552) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa voidaan tarkastella tutkimuksen toteuttamista kolmen tutkimuksen toteuttamiseen kuuluvan elementin avulla. Näitä ovat tutkimusmenetelmien perustelu, tutkijan luotettavuus sekä filosofiset uskomukset. Tarkastelen näitä osa-alueita seuraavaksi.

Tutkimusmenetelmien arviointi

Ensimmäiseksi tarkastellaan ovatko tutkimusmenetelmät selkeästi perustellut korkealaatuisen aineiston saamiseksi (Patton 2002, 552). Tämän tutkimuksen tutkimuskysymykset olivat, millaisia tunteiden säätelykeinoja lastentarhanopettajilla on. Toinen alkuperäinen tutkimuskysymykseni oli, millaisia tavoitteita tunteiden säätelylle asetetaan. Nämä tutkimuskysymykset olivat muotoiltu selvästi ja yksinkertaisesti. Tutkittavien oli helppo ymmärtää, mitä tutkimus käsittelee. Tämän tiedon pohjalta heidän oli helppo tehdä valinta osallistuvatko tutkimukseen vai eivät. Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla jouduin kuitenkin tekemään muutoksia aineiston analyysivaiheessa. Huomasin, etten saanut pelkästään tunteiden säätelyyn liitettyjen tavoitteiden kuvauksia. Olin tässä vaiheessa muodostanut jo aineistosta luokkia, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymykseeni. Tämän vuoksi muutin tutkimuskysymykseksi tunteiden ilmaisuun liitettyjen tekijöiden kuvaamisen, sillä näitä muodostamani luokat kuvasivat. Mikäli toinen tutkimuskysymys olisi ollut alusta alkaen tunteiden ilmaisuun liitettyjen tekijöiden kuvaus, olisin kysynyt sitä haastatteluissa eri tavalla. Tämän vuoksi tunteiden ilmaisuun liitettyistä tekijöistä on voinut jäädä jotain luokkia saamatta tutkimuskysymysten ollessa erilaiset. Seuraavaksi käsittelemme tutkimusmetodieni luotettavuutta.

Tunnepäiväkirjan luotettavuuden arviointi

Tunnepäiväkirjojen täytössä oli vaihtelevuutta ja jätin analyysistä pois yhden tutkittavan täyttämän tunnepäiväkirjan. Tämä oli täytetty eri tavalla kuin ohjeissa pyydettiin. Muutama tutkittava oli myös kuvannut tunnepäiväkirjaan tunteita herättäviä tilanteita vanhempien tai kollegojen kanssa. Jätin myös nämä aineistosta pois, sillä tutkin tässä tutkimuksessa lasten kanssa työskennellessä heränneitä tunteita. Tunnepäiväkirjojen tunteiden säätelytilanteiden kuvauksissa tutkittavilla oli mahdollisuus

kuvata haluamia tunteita. Tästä on voinut seurata, ettei kaikkia tunteiden säätelytilanteiden kuvauksia ole raportoitu tasavertaisesti. Toisia tunteita on helpompi tunnistaa kuin toisia, mikä on voinut johtaa siihen, että arjessa, joka koetaan kiireiseksi, valitaan ne tunteiden säätelytilanteet, jotka on helpoin palauttaa mieleen.

Osa vastaajista oli täyttänyt tunnepäiväkirjassa kysytyjä tunneskaaloja ohjeistuksesta poikkeavalla tavalla, joten jätin päivän aikana koettujen tunnetilojen luokittelun tästä tutkimuksesta pois. Tunneskaalan oli alun perin tarkoitus orientoida tutkittavia tunnistamaan tunteita valmiiksi nimettyjen tunteiden avulla. Yksi haastateltava kertoikin käyttäneensä vain nimeämiäni tunnetila-esimerkkejä. Tunnepäiväkirjassa oli lisäksi kohta, jossa selvitin vastaajien olotilaa töihin saavuttaessa. Tuloksia muodostaessa huomasin tämän kysymyksen olevan irrallinen tutkimuskysymyksistäni, joten jätin näiden vastausten analysoinnin tekemättä. Lisäksi tunnepäiväkirjan kohta neljä, muita vapaasti kommentoituja ajatuksia päivän aikana heränneistä tunteista, tuli vain muutamalta tutkittavilta. Näistä ei muodostunut selkeää ja tarpeeksi laajaa luokkaa tutkimuskysymyksiin liittyen, joten jätin myös tämän osion analyysin pois tutkimuksesta.

Tunnepäiväkirjan muodostamisessa hyödynsin aiempaa tunneteoriaa. Lähes kaikissa kulttuurissa ihmisten käyttämiä ja samoin tulkitsemia tunneilmaisuja on rajallinen määrä. Näitä perusilmeitä ovat mielihyvä, inho, yllätys, pelko, viha ja suru. (Nummenmaa 2010, 87.) Myös Tuovilan (2006, 19) tutkimuksessa suomalaisten useimmiten mainitsemiksi tunteiksi nousivat tunteiden luokittelun myötä viha, ilo, rakkaus ja suru. Tämän teorian valossa muodostin tunnepäiväkirjan tunneskaala-kohdan. Tuovilan (2006, 19) tutkimuksessa häpeän tunteen mainintaa ei ollut usein, vaikka se käsitetäänkin useissa teorioissa perustunteeksi. Tuovilan (2006, 19) mukaan yksi syy, ettei häpeä noussut tunneluokittelussa usein esiin, voisi olla sen mieltäminen tabusanaaksi. Myös tässä tutkimuksessa tutkittavat ovat voineet valita tunteiden säätelytilanteiden kuvauksia, jotka ovat kokeneet suotavimmiksi ilmaista. Tutkittavat ovat voineet valita kulttuurisesti suotavimpien tunteiden säätelykeinojen kuvauksia. Tunnepäiväkirjoissa oli suhteellisen tasavertaisesti sekä negatiivisten että positiivisten tunteiden säätelykeinojen kuvauksia. En voi kuitenkaan tietää, oliko vahvempien negatiivisten tunteiden säätelytilanteiden kuvauksia jätetty kertomatta. Lisäksi tutkittavat ovat voineet toimia tietoisemmin aineistonkeruuviikon aikana, jolloin aineistossa ei välttämättä ole heidän normaalissa arjessa käyttämiensä tunteiden säätelykeinojen kuvauksia.

Haittoina ja huomioonotettavina asioina pidetään päiväkirjamenetelmän työläyttä ja sitovuutta. Tutkittavien rekrytoiminen ja motivointi vievät paljon aikaa, minkä vuoksi tutkittavien mahdollinen valikoituminen tulee huomioida tulosten yleistämisessä. (Rönkä ym. 2004, 237–238; Rönkä ym. 2009, 252, 259.) Tässä tutkimuksessa tutkittavien rekrytoiminen oli työläs ja pitkä prosessi. Lopulliseen tutkimukseen valikoitui kahdeksan lastentarhanopettajaa, vaikka lähetin tutkimukseen

osallistumispyyntöjä useille kymmenille päiväkodeille. Tämä vinouma ja osallistujien valikoituminen tutkimukseen otettiin huomioon tutkimustulosten yleistettävyyttä pohdittaessa kappaleessa kuusi.

Röngän ym. (2009, 265) päiväkirjamenetelmästä keräämässään palautteessa useimmat varhaiskasvatuksen ammattilaiset kommentoivat menetelmän työläyttä sekä vaikeutta ehtiä vastaamaan kysymyksiin työajan puitteissa. Tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajat eivät kommentoineet tunnepäiväkirjan pidon olleen työlästä. Useimmat lastentarhanopettajat kommentoivat tehneensä päiväkirjaa mielenkiinnolla, joka kuvaa päiväkirjan olleen hyvillä ohjeilla informoitu sekä selkeään muotoon tehty. Vaikka tunnepäiväkirjan täyttö kerrottiin mielenkiintoiseksi, olisin voinut muodostaa sen toisin. Tutkimuksen analyysivaiheessa huomasin, kuinka osa kysymyksistä ei antanut tutkimuksen kannalta oleellista tietoa.

Haastattelun luotettavuuden arviointi

Tämän tutkimuksen molemmat tutkimusmenetelmät olivat aikaa vieviä. Myös haastattelun suunnittelu vaati huolellista teoriaan perehtymistä ja valmistautumista haastatteluun. Kaikissa haastatteluissa suurin osa keskustelusta liittyi lapsiin ja muutama korosti tutkimusaiheena olevan lasten kanssa heränneiden tunteiden säätelyn. Tällöin vastaajat kertoivat tietoisesti pohtivan vain lasten kanssa toimiessa heränneitä tunteita, vaikka kuvasivat tunteita heräävän paljon myös muissa tilanteissa. Osa tutkittavista kertoi tunteiden säätelykeinoja, joita käyttivät vanhempien tai kollegojen kanssa. Olin rajannut tutkimusaiheekseni lasten kanssa heräävien tunteiden säätelyn, joten jätin analyysistä pois vanhempia ja kollegoja koskeneet näkemykset.

Eskolaa ja Vastamäkeä (2010, 35) mukaillen valitsin haastattelun teemat teoriasta. Tämän myötä muutin teoreettisia käsitteitä mitattavaan muotoon. Tässä tutkimuksessa tutkittavien ymmärrys itsestä korostui. Tutkittavilta vaadittiin kykyä reflektoida omaa käytöstään, minkä vuoksi yksilohaastattelu oli sopiva aineiston keruumenetelmä tunnepäiväkirjan lisäksi. Aiheen vaatima reflektiivisyys itsessään oli sensitiivinen. Tarkoituksena ei ollut saada ketään tutkittavaa tuntemaan häpeää tai nolostumaan, mikäli tutkimuskysymys olisi osoittautunut vaikeaksi vastata. Laadin haastattelu-teemat huolellisesti ja olin sensitiivinen, mikä madalsi tutkittavien kynnystä kuvailla tunteita, jotka saattoivat olla vaikeita ja aiemmin vähemmän tunnustettuja. Aihe voitiin kokea henkilökohtaiseksi, sillä lastentarhanopettajan ammattiin liitetään usein vahvasti positiivisten tunteiden esittäminen (Riihonen 2013, 42). Tämän vuoksi haastattelutilanteen aloittaminen taustakysymyksillä osoittaa tutkittavalle haastattelutilanteeseen sisältyvän kysymyksiä, joihin tämä osaa vastata. Taustatietojen keräämisellä osoitetaan kiinnostusta tutkittavaa kohtaan ja valmistetaan tutkittavaa tutkimuskysymyksiin. (Snape & Spencer 2003, 4.) Aloitin haastattelutilanteen taustakysymyksillä osoittaen

kiinnostusta tutkittavaa kohtaan. Tällä tavoin tutkittaville mahdollistui kokemus, jossa he osasivat vastata kysymyksiin ja mahdollinen jännitys lieveni.

Haastattelun etuna on kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus. Tällöin tutkijalla on mahdollisuus selventää ja tarkistaa, onko kerrottu asia ymmärretty oikein. (Legard ym. 2003, 142; Atkins & Wallace 2012, 86.) Avoimien haastattelukysymysten avulla on mahdollista saada syvempää tietoa ihmisten kokemuksista, havainnoista, mielipiteistä ja tiedosta. Puolistrukturoidussa teema-haastattelussa valmiit kysymykset ohjaavat, mutta eivät määrää haastattelutilanteen muodostumista. (Patton 2002, 4; Snape & Spencer 2003, 4.) Avointen haastattelukysymysten myötä minun oli mahdollista spontaanisti muokata tutkimuskysymysten esitysjärjestystä ja pyytää laajempia kuvailuja esiin nousseista teemoista. Haastatteluissa jouduin selventämään muutamia tilanteissa muodostuneita kysymyksiä, joten kasvokkain tapahtuva haastattelu oli etu. Saatoin myös itse kysyä tutkittavalta, olinko ymmärtänyt vastauksen oikein, jolloin en tekisi väärää tulkintaa vastauksesta analyysivaiheessa.

Tutkijan luotettavuus

Toisena luotettavuuden elementtinä pidetään tutkijan luotettavuutta, joka on riippuvainen kokemuksesta, harjoittelusta, statuksesta sekä itsen esittämisestä (Patton 2002, 552). Yksi haastattelu toteutettiin kahdessa osassa. Ensimmäisellä kerralla jouduimme tiivistämään haastattelu-aikaa ulkopuolisten tekijöiden vuoksi. Ajattelin, että ehtisimme toteuttaa haastattelun lyhyemmässä ajassa, joten en siirtänyt haastattelua toiseen ajankohtaan. Haastattelun litterointivaiheessa huomasin, etten ollut saanut vastauksia kaikkiin haastattelurungon kysymyksiin, joten sovimme sähköpostitse haastateltavan kanssa uudesta haastatteluajankohdasta. Tässä näkyi kokemattomuuteni tutkijana. Mikäli minulla olisi ollut enemmän kokemusta tutkija roolissa olosta, olisin osannut suoraan ehdottaa haastattelun siirtämistä.

Haastattelutilanteen nauhoittamisen myötä tutkijan on mahdollista tarkastella omia haastattelutaitojaan (Atkins & Wallace 2012, 89). Oma kokemattomuuteni tutkijan roolissa toimimesta näkyi jossain määrin haastatteluissa. Olin tehnyt esihaastatteluja, joiden avulla opettelin sopivaa haastattelutekniikkaa. Virallisissa haastatteluissa kokemattomuuteni näkyi kuitenkin kysymysten muodostamisessa. Saatoin muutamissa kohdissa tehdä kysymyksestä niin monimutkaisen, ettei tutkittava osannut siihen vastata. Suhtauduin tilanteisiin rennosti ja selvitin kysymyksen toisin sanoin. Tämä ei vaikuttanut haastatteluihin siten, että olisin menettänyt luotettavuuttani tutkijana. Tutkittavat suhtautuivat aiheeseen kiinnostuneina ja luottivat minuun kertomalla henkilökohtaisia ajatuksia. Haastattelut tapahtuivat pitkällä aikavälillä, ensimmäisen ja viimeisen haastattelun välillä oli melkein kaksi kuukautta. Tästä seuraten jokainen haastattelu oli

hieman erilainen, sillä minulle ei muodostunut rutiinia haastattelun toteuttamisen suhteen. Haastattelujen välillä lukemina teoria myös vaikutti siihen, millaisiin vastauksiin kiinnitin haastatteluissa lisähuomion. Tämän vuoksi en välttämättä ole kysynyt kaikilta samoja tarkentavia ja spontaaneja kysymyksiä.

Minulla oli tässä tutkimuksessa tutkijana kaksoisrooli. Tunsin etukäteen osan tutkimukseen osallistuvista lastentarhanopettajista. Tämä on voinut muokata heidän vastauksiaan niin positiivisessa kuin negatiivisessa mielessä. Jouduin myös tietoisemmin siirtymään tuttava-roolista tutkijan rooliin äänensävyä muuttamalla virallisemmaksi ja neutraalimmaksi. Tällä loin tunnelman, jossa oli mahdollista kertoa omista ajatuksista tutkijalle, joka käsittelee aineistoa luottamuksella sen sijaan, että olisi kertonut ajatuksista tutulle, jonka kanssa on erilainen tunneside. Äänensävyn viralliseksi ja neutraaliksi muuttamalla sain kaikkien vastaajien huomion käännettyä tutkimukseen ja jokainen tutkittava myös käyttäytyi haastattelussa virallisemmin kuin kahden kesken arjessa keskusteltaessa. Tämä kuvastaa kaksoisroolissa onnistuneesti toimimista.

Aroissa tutkimusaiheissa tutkittavat saattavat helpommin puhua vieraille ihmiselle avoimemmin. On tärkeää pohtia tarkkaan, miten tutkijan olemus voi parantaa tai vaikeuttaa aineistonkeruuta. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan ja tutkittavan vuorovaikutus korostuu. Tutkijan tulisi minimoida oma vaikutus autenttisten kokemusten muodostamisessa. Tutkijan tärkein tehtävä onkin kuunnella. Tutkijan ja tutkittavan välinen suhde voi muodostua paremmaksi, mikäli tutkijalla on kokemusta tutkittavan tutkimusolosuhteista esimerkiksi ammattisanastosta ja hienovaraisista viittauksista työyhteisössä ilmeneviin olosuhteisiin. (Lewis 2003, 65–66; Legard ym. 2003, 156.) Tässä tutkimuksessa oma työkokemukseni lastentarhanopettajana edesauttoi pääsemään keskusteluyhteyteen tutkittavien kanssa. Oma kokemukseni ja ammattisanaston käyttö loi yhteisymmärrystä tutkittavien ja tutkijan välille. Tutkijan tulee olla avoin ja johdonmukainen vaatimusten suhteen. Suunnitelluista tapaamisista, ajankäyttöön sovitusta arvioista sekä tutkimukseen kuuluvista tutkittavien määrästä tulee pitää kiinni. (Lewis 2003, 62; Legard ym. 2003, 157.) Tutkijana olin avoin ja pidin suunnitelluista tapaamisista sekä ajankäyttöön sovitusta arvioista kiinni. Tutkijana varmistin haastattelun arvioidun keston toteutumisen tarkkailemalla kellosta haastattelun kestoja. Mikään haastattelu ei kestänyt yli arvioidun ajan.

Tutkijan substanssiosaamisella tutkittavasta aiheesta voi olla myös negatiivisia vaikutuksia. Tutkittava voi jättää kertomatta jotain ajatellen tutkijan ymmärtävän, mitä tarkoittaa. Lisäksi tulee huomioida hiljaisten hetkien olevan haastattelussa usein tuottavia. Ajattelurauhan antaminen mahdollistaa laajemman aineiston keräämisen. (Lewis 2003, 66; Legard ym. 2003, 157.) Tutkijana annoin aikaa haastateltavalle vastausten antamisessa sekä vältin liiallista kommentointia haastattelun aikana. Tällä tavoin loin tilaa, jossa tutkittavalla oli mahdollisuus kertoa avoimesti ajatuksistaan ja

kokemuksistaan. Tarkoituksena oli välttää tutkittavan kokemusta tutkijan tietävästä roolista. Tällä ehkäisin sen, että tutkittava jättää jotain kertomatta ajatellen tutkijan sen jo tietävän. Tein myös tarkentavia kysymyksiä, joilla sain laajempia ja monipuolisempia vastauksia. Tutkijana reagoin tutkittavan vastaukseen ja sen myötä muokkasinkin seuraavaa kysymystä tilanteeseen sopivaksi sekä laajempien ja monipuolisten vastausten saamiseksi. Kysyin tutkittavilta teemoista, jotka eivät välttämättä olleet päällimmäisenä mielessä. Tästä syystä tietyn kysymyksen ajattelu ja vastauksen muodostaminen vaativat aikaa.

Tutkijan voi olla vaikeaa pysyä objektiivisena ja neutraalina, jos tutkimus on henkilökohtaisesti tärkeä tai tutkija kuuluu tutkimuskohteeseen. Edellä esitettyjen vaikutusten pohtiminen ennen kenttätöitä on tärkeä osa valmistautumista. Täysi objektiivisuus ja neutraalius ovat pohjimmiltaan mahdottomia. Tämän vuoksi on tärkeää olla valpas tavoissa, miten haastattelussa pyrkii tasapainoon objektiivisuuden ja omien kiinnostuksen kohteiden kanssa. Tutkijan tulisi käyttäytyä koko haastattelun ajan neutraalisti. Tutkittavat usein etsivät tapoja saada hyväksyntää heidän esittämilleen näkemyksille tai teoille. Neutraali asenne viestii tutkittavalle tilanteen merkitystä, jossa tutkija on itsenäinen kysymysten esittäjä ohjaajan tai neuvonantajan sijasta. (Legard ym. 2003, 159–160.)

Huomasin, että tutkijana minun oli vaikeaa pysyä objektiivisena ja neutraalina, sillä tutkimus oli minulle henkilökohtaisesti tärkeä. Näiden tiedostamisen myötä valmistauduin kenttätöihin tietäen täyden objektiivisuuden ja neutraaliuden olevan pohjimmiltaan mahdotonta. Tämän vuoksi valmistauduin olemaan omalla viestinnälläni neutraali, jotta tutkittava ei kokisi tietynlaisten vastausten olevan oikeita ja suotavia. Joissain haastattelun kohdissa koin kuitenkin tarpeelliseksi osoittaa ymmärrystä esimerkiksi haastateltavan nauruun. Tällöin usein kerronnan aiheena oli erittäin herkkä aihe, josta yleisesti yhteiskunnallisessa keskustelussa puhutaan vähän. Koin tarpeelliseksi mukauttaa omaa non-verbaalista viestintääni samansuuntaiseksi tutkittavan olotilan kanssa, jotta tutkittava kokee tullessaan ymmärretyksi ja rohkaistuu jatkamaan yksityisestä aiheesta. Olin neutraalin asenteeni lisäksi sensitiivinen ja läsnäoleva. Olin ottanut huomioon tutkimusaiheen arkaluontoisuuden ja välitin omalla non-verbaalisella sekä sanallisella viestinnällä kiinnostukseni ja arvostukseni tutkittavan mielipiteitä kohtaan. Tiedostin mahdollisuuteni vaikuttaa tutkittavien puheeseen.

Tutkijan tulee kertoa, miten tuloksia käytetään, raportoidaan, levitetään sekä miten anonymiteettiä ja luottamuksellisuutta toteutetaan. Etukäteinen keskustelu muotoutuvista tutkimustuloksista tutkittavien kanssa on tärkeää. Tällöin voidaan luvata tarjota tutkimustuloksien kopiot myös kaikille osallistujille. (Lewis 2003, 62.) Tämän tutkimuksen aineistonkeruuvaiheen ensimmäisten tapaamisten aikana, kerroin jakavani valmiin tutkimuksen sähköisen linkin tutkimukseen osallistujille heidän niin halutessaan.

Laadullisen tutkimuksen arvo

Kolmantena luotettavuuden elementtinä ilmenee filosofiset uskomukset laadullisen tutkimuksen arvosta. Tähän sisältyvät naturalistisen tutkimuksen arvostus, laadulliset menetelmät, induktiivinen analyysi, tarkoituksenmukainen otanta sekä kokonaisvaltainen ajattelu. (Patton 2002, 552.) Tein laadullisen tutkimuksen, jossa keräsin aineiston laadullisella tunnepäiväkirjalla sekä haastatteluin. Näiden avulla hahmotin kokonaisvaltaista näkemystä lastentarhanopettajien tunteiden säätelystä. Lisäksi olen tarkastellut laadullisen tutkimuksen merkitystä ja sen toteutumista tässä tutkimuksessa. Olen esittänyt tutkimusaineiston analyysin tarkasti ja perustellut valintani laadullisen tutkimuksen perinteitä mukailleen.

4.3.2 Eettisyys

Tutkimuksen eettisyyteen liittyy moraalisia periaatteita, sekä sääntöjä että standardeja, jotka ohjaavat tutkimuksen tekijää. Tieteissä, joissa tutkimus kohdistuu ihmiseen, on eettisistä kysymyksistä merkittävimpiä ihmisarvon loukkaamattomuus, suostumuksen saaminen tutkittavalta sekä tutkittavan kokemien riskien ja haittojen suhteellistaminen tutkimuksesta mahdollisesti saatavaan hyötyyn. (Launis 2007, 28; Lichtman 2013, 66.) Olen jaotellut tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) tutkimuseettisiä ohjeita mukailleen tämän tutkimuksen eettisen tarkastelun kolmeen osioon. Nämä ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingon välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojat.

Tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen

Tietoon perustuva suostumus osallistua tutkimukseen tulee pohjautua käsitykseen vapaaehtoisuudesta. Organisaatioiden työntekijöiden näkemyksiä tutkittaessa tulee myös heiltä itseltään kysyä lupa tutkimukseen. Tutkimuskäytännöistä on usein sovittu organisaation johtajan kanssa alustavasti etukäteen. (Lewis 2003, 67; Launis 2007, 28.) Tutkittaville täytyy antaa tietoa suostumuksesta osallistua tutkimukseen. Tällöin tulee kertoa tutkimuksen tarkoitus, rahoittaja, tutkijatiimin jäsenet, aineiston käyttötapa, mitä osallistuminen tutkittavilta vaatii sekä miten paljon aikaa tutkimukseen osallistuminen mahdollisesti vaatii. (Lewis 2003, 66–67.) Tässä tutkimuksessa kysyin tutkimuslupaa kahdelta eri Pirkanmaalaiselta kaupungilta sekä päiväkotien johtajilta. Mikäli päiväkodin johtaja antoi suostumuksen tutkimuksen suorittamiseen päiväkodissaan, lähetin tutkimukseen kuuluvan saatekirjeen sähköpostitse lastentarhanopettajille. Kahden tutkimukseen osallistujan kohdalla otin yhteyttä yksityisviestillä. Yhden tutkittavan kohdalla sain henkilökohtaisen suostumuksen

ennen päiväkodin johtajan suostumusta. Tässä tilanteessa varmistin päiväkodinjohtajalta luvan tehdä tutkimusta heti tutkittavan kertoessa kiinnostuksesta tutkimusta kohtaan.

Sähköpostiviestinnässä painotin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta. Saatekirjeessä ja viesteissä kuvasin pro gradu -tutkielman tarkoituksen sekä aineiston käyttötavan. Esitetaukseen perustuen annoin arvion siitä, miten kauan tunnepäiväkirjan täyttäminen vie päivässä aikaa. Tällä tavoin tutkittavilla oli mahdollisuus pohtia, riittävätkö heidän omat resurssit tunnepäiväkirjan täyttämistä varten. Kerroin myös mahdollisesta yksilöhaastattelusta, mikäli näyttää siltä, että tarvitsen lisäaineistoa. Tämän viestin myötä pyysin halukkaita ilmoittautumaan minulle, jotta pystyin organisoimaan tutkimukseen osallistujien määrää. Päädyin lopulta toteuttamaan haastattelut jokaisen osallistujan kanssa.

Tässä tutkimuksessa kerroin osallistujille ennen tutkimusaineiston keräämistä, millainen tutkimus on. Pidimme yhteisiä palavereja osallistujien päiväkodeissa tai vapaa-ajalla, joissa tutkimukseen osallistuvilla oli mahdollisuus saada lisätietoa ennen tutkimuksen alkua. Tällä kasvokkain tapahtuvalla ohjeistuksella pystyin tarjoamaan monipuolisemman selityksen tutkimuksen tavoitteista ja aineistonkeruumenetelmistä. Haastattelutilanteiden alussa kerroin jokaiselle tutkittavalle mahdollisuudesta lopettaa tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa haastattelua tahansa, niin halutesaan.

Vahingon välttäminen

Jokaisessa tutkimuksessa tulee ottaa huomioon, miten osallistuminen tutkimukseen voi olla haitallista ja pyrkiä ehkäisemään niitä tekijöitä. Tämä tulee esiin varsinkin herkissä tutkimusaiheissa, jotka voivat paljastaa kivuliaita kokemuksia ja johdattaa tutkittavan paljastamaan tietoa, jota he eivät ole aiemmin kohdanneet. Haastattelutilanne voi olla houkutteleva, minkä seurauksena tutkittava voi paljastaa avoimesti tietoa, jota katu jalkikäteen kertoneensa. (Lewis 2003, 68.) Tässä tutkimuksessa yksi tutkittavista havahtui huomattavasti kertovansa asioita, joita ei ollut aiemmin ajatellut. Kerroin haastattelussa, ettei tutkittavaa pysty tuloksista tunnistamaan. Tämän jälkeen jatkoimme haastattelua normaalisti. Tässä tutkimuksessa yhdessä tunnepäiväkirjassa oli merkintä, ettei tutkittava halua kyseistä kuvausta valmiiseen tutkimukseen sen tunnistettavuuden johdosta. Tutkittava oli kuitenkin kirjoittanut kuvauksen halutessaan kertoa tilanteesta tutkijalle, mikä osoittaa luottamusta tutkijaa kohtaan ja aiheen herkkyyttä. Tutkijana otin tämän pyynnön huomion, enkä nostanut tätä tilannekuvausta esimerkiksi valmiissa tutkimuksessa.

Haastattelussa tutkijan on tärkeää tehdä selvät rajat sille, mikä on oleellista tietoa tutkimuksen kannalta ja välttää epäoleellisen tiedon hankkimista. Herkät tutkimusaiheet tulee käsitellä selvien ja

suorien kysymysten avulla. Tällöin tutkittavat eivät joudu monitulkintaisuuden pyörteisiin tai hämmenny aiheista, joista he eivät mielellään puhuisi. (Lewis 2003, 68–69.) Jouduin rajaamaan haastattelua muutamien tutkittavien kanssa. Tarkoitukseni oli pysyä tutkimuksen kannalta oleellisen tiedon hankinnan äärellä ja välttää epäoleellisen tiedon hankkimista. Tällä tavoin vältin keräämästä henkilökohtaisia kertomuksia aiheista, joita en tutki. Huolimatta esitestatusta haastattelurungosta, jokainen haastattelu oli erilainen riippuen tutkittavan tavasta vastata ja omasta reagoinnistani vastauksiin.

Tutkija voi myös kääntää keskustelun arkipäiväisiin, haastattelun ulkopuolisiin, asioihin. Tutkijan rooli ei kuitenkaan ole auttaja tai neuvonantaja. Tutkijan ei ole soveliasta antaa neuvoja, kannustavia tai kielteisiä kommentteja tutkittavan päätöksistä tai olosuhteista empaattisuuttaan ilmaisemaan. (Lewis 2003, 69.) Tutkijan tulee pitää yllä neutraalia empaattisuutta tuomitsematta tutkittavan esiin tuomia ilmiöitä (Snape & Spencer 2003, 4). Jokaisen haastattelun lopuksi käänsin keskustelun arkipäiväisiin, haastattelun ulkopuolisiin, asioihin. Pidin kuitenkin huolta, etten ottanut auttajan tai neuvonantajanroolia. Jouduin tiedostamaan taipumukseni ilmaista empaattisuutta kannustamalla tutkittavan kertomia kommentteja myös jälkikäteen. Tiedostamisen myötä pyrin vastaamaan kysymyksiin “Vastasinko oikein” neutraalin kohteliaasti, jotta tutkittavalle jäisi positiivinen tunne haastattelusta.

Yksityisyys ja tietosuoja

Kerroin jokaiselle tutkimukseen osallistuvalla jo saatekirjeessä anonymiteetistä ja luottamuksellisuuden toteuttamisesta. Anonymiteetillä tarkoitetaan, ettei tutkittavia voida tunnistaa tutkimusaineistosta. Luottamuksellisuudella tarkoitetaan, ettei kommentteja liitetä nimettyyn henkilöön tutkimusraportissa tai tutkimuksen esitelmässä. Suoria ja epäsuoria viittauksia yksittäiseen henkilöön tai ryhmään tulee välttää. Tällöin vältetään käyttämästä viittauksia yksittäisten piirteiden kuvaamisessa, minkä seurauksena olisi mahdollista tunnistaa yksilö tai pieni ryhmä. Epäsuora viittaus vaatii tutkijalta erityistä huomiota. Tällöin tulee pohtia, mitä kontekstuaalisia yksityiskohtia voi kuvata raportoitaessa spesifejä kommentteja. Joissain tilanteissa voi olla tarpeen vaihtaa pieniä yksityiskohtia tutkittavan identiteetin suojaamiseksi. Lisäksi voi olla tarpeen osoittaa asioita yleisemmällä tasolla senkin uhalla, että tutkimustulosten teho vähenisi. (Lewis 2003, 67–68.)

Tässä tutkimuksessa en eritellyt vastaajia työympäristöjen tai koulutustaustan mukaan, jotta anonymiteetti säilyisi. Jätin myös vastaajien henkilötietojen kertomisen mahdollisimman yleiselle tasolle. Aiheen arkaluonteisuuden vuoksi en eritellyt ikää, tai työkokemusta vuosien tarkkuudella, jotta henkilöitä ei voitaisi tunnistaa tutkimustuloksista. Anonymiteetin takaamiseksi olen muuttanut

lastentarhanopettajien nimet muotoon LTO1, LTO2 ja niin edelleen. Mikäli päiväkirjasitaatissa kuvattiin nimellä lapsen toimintaa, olen muuttanut lasten nimet muotoon lapsi. Aineiston analyysissä päädyin kuvaamaan yleisellä tasolla tunteiden säätelykeinoja, jotta tutkittavia ei voisi tunnistaa tuloksista.

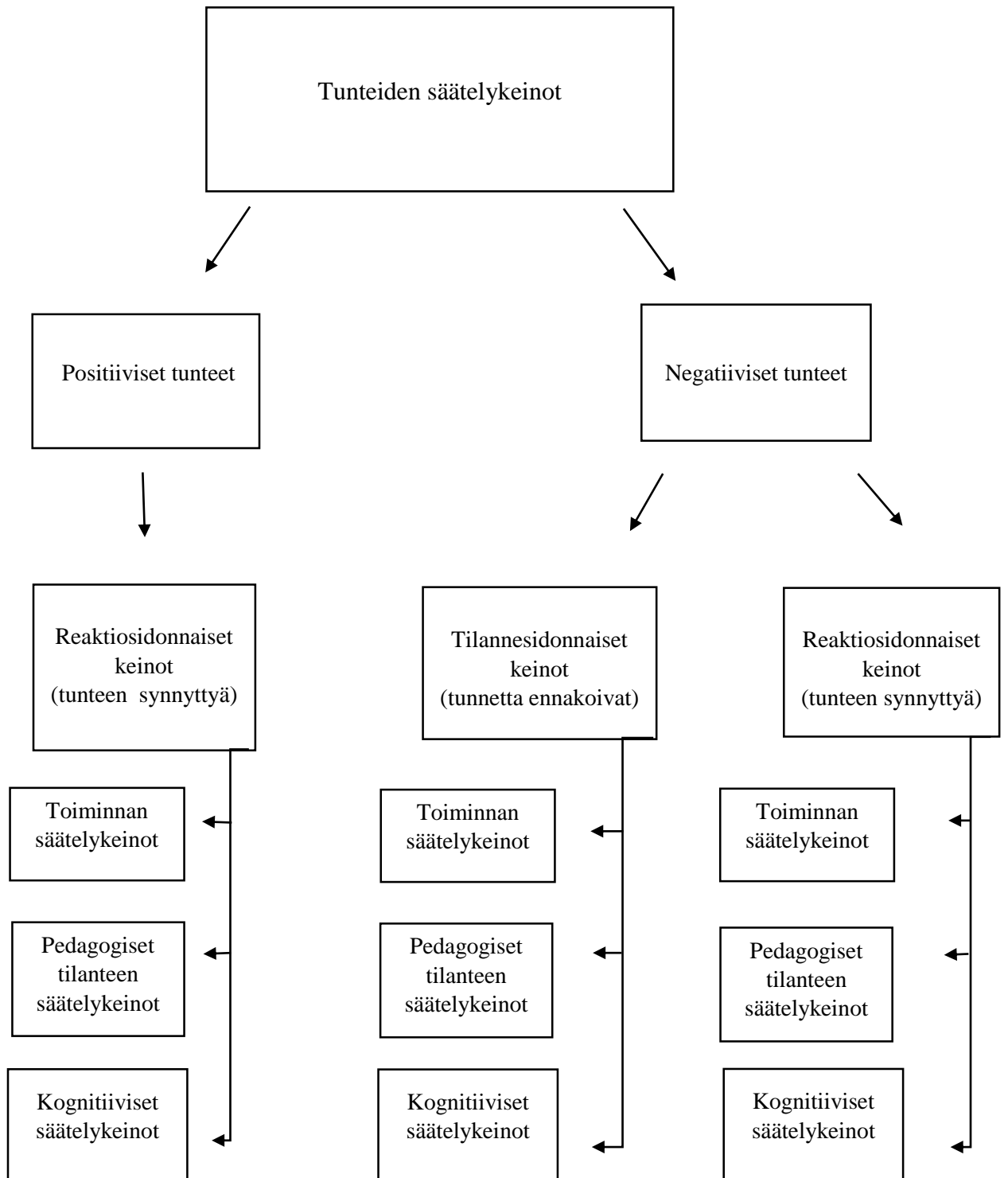
Aineiston tallennusmenetelmiin liittyy myös eettinen näkökulma. Tunnistettavat tiedot tulee säilyttää erillään aineistosta. (Lewis 2003, 68.) Tallensin nauhoitetut haastattelut kirjaintunnisteilla, joiden merkitystä ei tiennyt kukaan muu kuin minä itse. Tällä tavoin suojasin tutkittavien anonymiteetin aineiston tallentamisvaiheessa, mutta pystyin kuitenkin tarvittaessa palaamaan haastatteluihin varmistaakseni tiettyjä vastauksia. Tallenteet olivat salasanalla suojatun puhelimen muistissa. Tämän tutkimuksen aineistoa ei tallenneta myöhempää käyttöä varten, vaan aineisto tuhotaan tutkimuksen valmistumisen jälkeen. Siirsin tämän tutkimuksen kirjallisessa tai suullisessa muodossa olleet tutkimusaineistot tallennuslaitteesta pilvipalveluun, joka oli salasanalla suojattu ja vain tutkijan käytössä. Paperiset tunnepäiväkirjat tuhosin saatuaani ne sähköiseen muotoon ja poistamalla henkilötiedot.

5 LASTENTARHANOPETTAJIEN TUNTEIDEN SÄÄTELY

Tämän tutkimuksen tulokset esitetään tutkimuskysymys kohtaisesti. Tämän tutkimuksen päätulokset on jaoteltu positiivisten ja negatiivisten tunteiden säätelykeinojen mukaisesti. Nämä esitetään kappaleessa 5.1 Lisäksi tutkimuksen tuloksina kappaleessa 5.2. kuvataan, millaisia tekijöitä lastentarhanopettajat liittävät tunteiden ilmaisuun. Kappaleessa 5.3 tarkastelen tuloksia aiemman teorian valossa.

5.1 Tunteiden säätelykeinot

Tutkimustulosten mukaisesti esittelen tässä osiossa positiivisten ja negatiivisten tunteiden säätelykeinoja. Kerron ensimmäisenä positiivisten tunteiden säätelykeinoja kappaleessa 5.1.1, jonka jälkeen siirryn kuvaamaan negatiivisten tunteiden säätelykeinoja kappaleeseen 5.1.2. Tunteiden säätelykeinot on jaettu Grossin (1998a) tunteiden säätelyn prosessimallia mukailien tilannesidonnaisiin ja reaktiosidonnaisiin keinoihin. Tästä teoriasta olen kirjoittanut aiemmin kappaleessa 2.2.2. Alla olevasta kuvioista 2 näkee tiivistetysti luokat, joihin tämän tutkimuksen tulokset on jaoteltu. Tämän tutkimuksen mukaan lastentarhanopettajat säätelevät negatiivisia tunteita tilannesidonnaisilla eli ehkäisevillä keinoilla sekä reaktiosidonnaisilla keinoilla. Lastentarhanopettajien käyttämät tilannesidonnaiset sekä reaktiosidonnaiset tunteiden säätelykeinot on jaoteltu kolmeen luokkaan. Näitä ovat toiminnan säätelykeinot, pedagogiset tilanteen säätelykeinot sekä kognitiiviset säätelykeinot. Tämän tutkimuksen mukaan lastentarhanopettajat säätelevät positiivisia tunteita reaktiosidonnaisilla keinoilla, jotka ovat samat kuin edellä esitetyt; toiminnan säätelykeinot, pedagogiset tilanteen säätelykeinot ja kognitiiviset säätelykeinot.



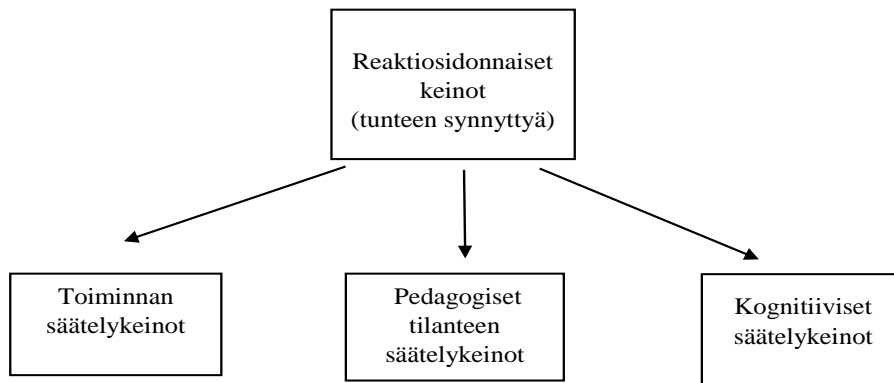
KUVIO 2. Tunteiden säätelykeinojen jaottelu

Tulososiossa olen yhdistänyt tunnepäiväkirjoissa sekä haastatteluissa kerrottuja tunteiden säätelykeinoja. Tulososiossa tunnepäiväkirjoista otetut lainaukset ovat muodossa, josta näkee, mikä tunne-tila on kuvattu, ketkä osapuolet tunteita herättävässä tilanteessa ovat olleet läsnä sekä miten lastentarhanopettaja on säädellyt tilanteessa omia tunteita. Haastatteluista poimitut lainaukset ovat lyhyempiä virkkeitä. Haastattelujen avulla saatiin myös tietoa ennen työpäivää ja työpäivän jälkeen tapahtuvista tunteiden säätelykeinoista. Nämä keinot kerrotaan omina alaotsikoina negatiivisten tunteiden toiminnan säätelykeinojen sekä kognitiivisten säätelykeinojen kohdissa niin ehkäisevistä, että reaktiosidonnaisista tunteiden säätelykeinoista kerrottaessa.

5.1.1 Positiivisten tunteiden säätelykeinot

Tässä kappaleessa kuvaan tutkimustulosten mukaisesti lastentarhanopettajien tunteiden säätelykeinoja heidän kohdatessa positiivisia tunteita lasten kanssa toimiessaan. Tutkimustulosten mukaan positiivisia tunteita ylläpidetään ja vahvistetaan niin omaa sisäistä tilaa kuin ulkoista toimintaa säätelemällä reaktiosidonnaisesti. Tunnepäiväkirjoissa positiivisten tunteiden säätelykuvauksia oli yhteensä 46 eri tilanteesta. Tuloksista kerrottaessa luku voi suurempi, sillä yhdessä tunteiden säätelytilanteen kuvauksessa saatettiin kertoa useita eri tunteiden säätelykeinoja. Erilaisia positiivisten tunteiden säätelytilanteiden kuvauksia oli nimetty omavalintaisesti kahdeksan eri tunnetilan mukaan. Suurin osa nimetyistä tunnetiloista oli määritelty ilon ja mielihyvän tunteiksi (37 kuvausta). Yksittäisiä kuvauksia oli nimetty positiiviseksi muuttuneen hämmästyksen, ihailun, ylpeyden, onnellisuuden ja inspiroitumisen mukaan.

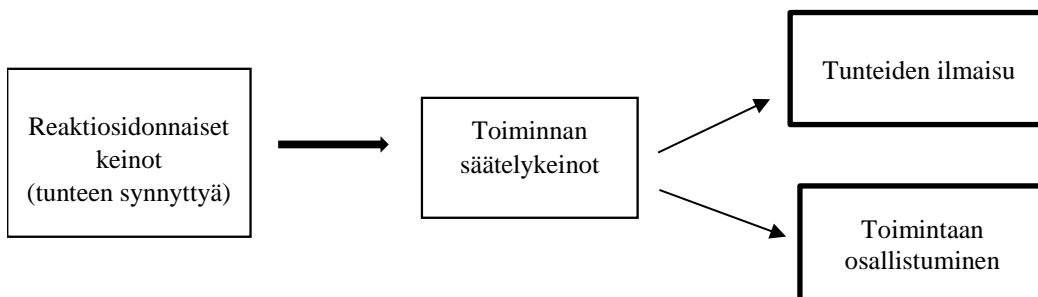
Haastattelussa positiivisten tunteiden ilmaisun kerrottiin olevan mielekästä. Positiivisten tunteiden säätely ja varsinkin ylläpito kuvattiin vapaaehtoiseksi työntekijän omasta halusta tapahtuvaksi tunteiden ilmaisuksi. Tämä tapahtui ilman pakon sanelemaa tunteiden ilmaisun säätelyä, toisin kuin negatiivisten tunteiden säätelykeinoista keskusteltaessa. Lastentarhanopettajat käyttävät reaktiosidonnaisia säätelykeinoja positiivisten tunteiden aikana ylläpitääkseen ja vahvistaakseen tunnetta. Nämä jakautuvat fyysisen toiminnan säätelyyn (22 kuvausta), pedagogisesti tilanteen säätelyyn (37 kuvausta) sekä kognitiivisiin säätelykeinoihin (27 kuvausta). Alla olevassa kuviossa 3 ilmaistaan positiivisten tunteiden reaktiosidonnaiset keinot, joista jokaisesta kerrotaan seuraavaksi erikseen.



KUVIO 3. Positiivisten tunteiden reaktiosidonnaiset säätelykeinot

Toiminnan säätelykeinot

Tutkimustulosten mukaan lastentarhanopettajat käyttävät toiminnan säätelykeinoina tunteiden ilmaisua (16 kuvausta tunnepäiväkirjoissa) ja toimintaan osallistumista (6 kuvausta tunnepäiväkirjoissa), kuten kuviosta 4 voi nähdä.



KUVIO 4. Toiminnan säätelykeinot

Tunteiden ilmaisu

Tunteiden ilmaisua säädellessä lastentarhanopettajat vahvistavat ja ylläpitävät positiivista ilmapiiriä fyysisesti tunteita ilmaisemalla, kuten hymyilemällä ja halaamalla. Myös haastatteluissa lähes jokainen lastentarhanopettaja mainitsi positiivisten tunteiden vahvistamisen tai ylläpitämisen keinoksi toiminnan säätelyn, kuten hymyilyn ja halaamisen.

Tunnetila: ilo

Tilanteen osapuolet: LTO4 ja kaksi lasta

Kuvailu: Kohtaaminen aamulla pitkästä aikaa herätti iloa ja riemua kaikissa osapuolissa. Aamu sisälsikin paljon halailua ja hellittelyä.

Haastatteluissa lähes jokainen lastentarhanopettaja korosti eleiden avulla tapahtuvan tunteiden viestinnän olevan tunteiden ilmaisun kanava, jonka avulla ylläpidetään ja vahvistetaan yhteisesti koettua tunnetta varhaiskasvatusikäisten lasten kanssa. Eräs lastentarhanopettaja kuvaa, kuinka omalla elekielillä luodaan kannustavaa leikkiympäristöä lapsille.

Mutta se että se toiminta niiku rullaa ja lapsilla on hyvä ja hyvät leikkikaverit ja autetaan niitä leikkikavereissa. Ja sillä tavalla niiku kehonkieli viestii semmosta kannustavaa hyvää tunnetta siinä leikissä niille, ettei ehkä tuoda itteemme muuten ehkä esille, että jos toiminta on semmosta sitoutunutta, niin sillohan se on positiivista. (LTO2)

Lastentarhanopettaja vahvisti omalla toiminnalla positiivista tunnetta lasten kanssa toimiessa.

Tunnetila: Ilo

Tilanteen osapuolet: LTO4 ja kaksi lasta

Kuvailu: Ilo sai aikaan kokonaisvaltaisen hyvän olon tunteen, jota ylläpidin tietoisesti "hassuttele-malla" ja ottamalla huumorin osaksi tilannetta.

Toimintaan osallistuminen

Toimintaan osallistuminen (6 kuvausta tunnepäiväkirjoissa) on lastentarhanopettajien omien tunteiden säätelykeino. Toimintaan osallistuminen voi tapahtua esimerkiksi huomattessa lasten toiminnan herättävän positiivisia tunteita. Tätä tunnetta vahvistettiin liittymällä tilanteeseen mukaan.

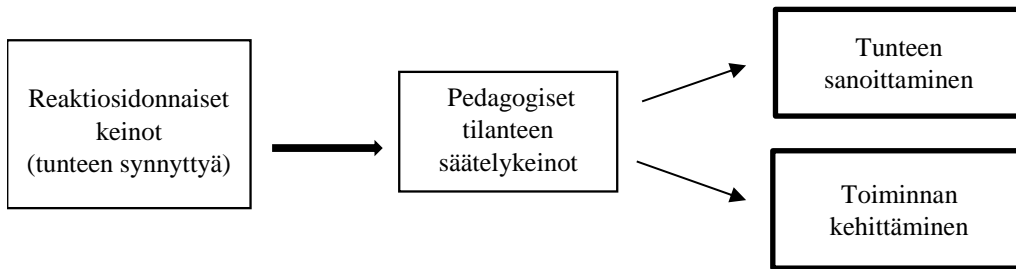
Tunnetila: Mielihyvä

Tilanteen osapuolet: LTO6 ja lapset 6kpl

kuvaus: Tunsin suurta iloa ja mielihyvää antaessani lasten kokeilla vapaasti soittimia musiikin tahdissa. Ilon tunne tuli siitä, kun näin lasten riemun. Vahvistin tunnetta menemällä soittamiseen mukaan.

Pedagogiset tilanteen säätelykeinot

Tutkimustulosten mukaan lastentarhanopettajien kuvaamia pedagogisia tilanteen säätelykeinoja (37 mainintaa tunnepäiväkirjoissa) ovat tunteen sanoittaminen sekä toiminnan kehittäminen, kuten alla olevasta kuvioista 5 näkyy.



KUVIO 5. Pedagogiset säätelykeinot

Toiminnan sanoittaminen

Tutkimuksen tulosten mukaan lastentarhanopettajat sanoittavat pedagogisena säätelykeinona omaa tunnetta, tunteita herättävää tilannetta tai lapsen olemusta. Tunnepäiväkirjoissa oli 10 kuvausta lapsen tunteen, lastentarhanopettajan oman tunteen tai tilanteen sanoittamisesta sekä 10 kuvausta lapsen olemuksen kehumisesta oman positiivisen tunteen ylläpitämiseksi tai vahvistamiseksi. Haastattelut olivat yhteneviä päiväkirja-aineiston kanssa, sillä kaikki lastentarhanopettajat kertoivat ylläpitävänsä ja vahvistavansa positiivisia tunteita sanoittamalla omaa tai lapsen tunnetta. Tämä tapahtuu lapsia kannustamalla, hyvästä käytöksestä palkitsemalla, sekä tunteen sanoittamisella.

Kannustetaan lapsia, kehuaan lapsia, laitetaan tarraa niiden hyllyyn hyvästä käytöksestä ja sit sellasii ilosia saavutuksia mitä tossa tulee nii miellä taputetaan ja kehuaan. (LTO1)

Lastentarhanopettaja sanoitti omaa positiivista tunnetta lapsille seuraavassa esimerkissä.

Tunnetila: Ilo

Tilanteen osapuolet: LTO7 ja 2 lasta keinumassa leikkikentällä

Kuvailu: Minut saa iloiseksi se, että kaikilla lapsilla on kivat leikit ja ulkona on loistava ulkoilusää.

Hymyilen ja tunnen kevätauringon lämmittävän kasvoja. Annan vauhtia kahdelle lapselle, kutitan mahasta ja sanon söpöliineiksi. Sanoitan tunnettani lapsille: "Mulla on mukavaa, onko teillä?"

Ajatuksia: "Olipa hyvä ajatus tulla tänne retkelle eikä päiväkodin pihaan. Täällä on aina niin mukavaa."

Toiminnan kehittäminen

Tutkimuksen mukaan lastentarhanopettajat säätelevät omaa tunnettaan kehittämällä toimintaa. Päiväkirja-aineistossa toiminnan kehittämisen (17 kuvausta tunnepäiväkirjoissa) pedagoginen säätely tarkoittaa tilanteita, joissa lastentarhanopettaja muokkaa tilannetta opetustavoite mielessä tarkoituksena vahvistaa positiivista tunnetta. Lasten kanssa yhteisen ilon kokeminen oli mahdollista lastentarhanopettajien jatkaessa ja kehittäessä leikkiä. Tällöin lastentarhanopettajat fyysisen ympäristön muokkaamisella mahdollistivat positiivisten tunteiden kokemisen ja ylläpitämisen yhdessä lasten kanssa. Tämä tuli esiin myös lähes jokaisessa haastattelussa.

Tunnetila: Hämmästyminen

Tilanteen osapuolet: LTO4 ja lapsi

Kuvailu: Hämmästyminen oli seurausta positiivisista ajatuksista leikkiä tilannetta seurattaessa. (Tämä johti leikkiä tilanteen positiiviseen rakentamiseen) Positiivinen tunne-hämmästyminen - rakentava toiminta.

Tunnetila: Inspiroitunut

Tilanteen osapuolet: LTO4 ja kaksi lasta

Kuvailu: Inspiroituminen yhteiseen projektiin lisäsi motivoitumista ja nosti vireystilaa. Yhdessä aloimme hankkimaan materiaalia ja luovin ideoin rakentamaan projektia eri materiaaleista.

Seuraavassa kuvauksessa lastentarhanopettaja tietoisesti piti yllä ilon ja innostuksen tunnetta lapsiryhmän kanssa toimiessaan. Tämä tapahtui kehittämällä toimintaa, joka liittyi aiemmin koettuun yhteiseen elämykseen.

Tunnetila: Ilo

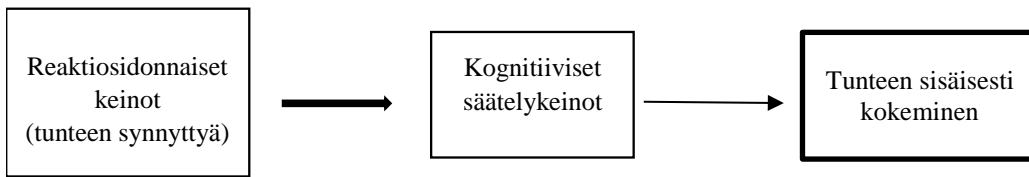
Tilanteen osapuolet: LTO1 ja lapset

Kuvailu: Teatterissa lapset nauroivat ja eläytyivät. Kiva seurata! Lisää ryhmäytymisen tunnetta :) Innostusta ja iloa pidettiin yllä matkaa laulamalla esityksen lauluja.

Tunnepäiväkirjoissa oli myös kuvauksia leikkiä tilanteen seuraamisesta ja näissä tilanteissa ilon sisäisestä kokemisesta. Tästä seuraavaksi kohdassa kognitiiviset säätelykeinot.

Kognitiiviset säätelykeinot

Olen jakanut kognitiiviset säätelykeinot tutkimuksen tulosten mukaisesti tunteen sisäisesti kokemisen säätelyyn. Tämä on kuvattu alla olevassa kuviossa 6.



KUVIO 6. Kognitiiviset säätelykeinot

Tunteen sisäisesti kokeminen

Tutkimustulosten mukaan lastentarhanopettajien tunnepäiväkirjoissa kuvattiin positiivisen tunteen sisäinen ylläpito 27 kertaa. Tämä tuli myös jokaisen lastentarhanopettajan haastattelussa esille. Useat lastentarhanopettajat kuvasivat tunnepäiväkirjoissa sisäisesti tunteen kokemisen samalla kun toiminnalla vahvistivat tai ylläpitivät tunteita herättänyttä tilannetta. Sujuvat leikkitoiminnat lapsilla sekä ideat, joita lapset keksivät, herättivät lastentarhanopettajissa positiivisia tunteita, joita he kognitiivisesti ylläpitivät ajattelemalla tilannetta ja tunnetta.

Tunnetila: Ilo

Tilanteen osapuolet: LTO3 ja 11 lasta syömässä

Kuvailu: Poikkeuksellisesti söin vain puolen ryhmän kanssa toisten ollessa retkellä. Melutaso oli siis paljon tavallista alhaisempi. Tunsin iloa työstäni ja lapsista. Pyrin vahvistamaan tunnetta ajattelemalla sitä ja pyrin myös muistamaan tilanteen aiheuttaman tunteen myöhemmin, jos joku pän-nisi.

Muutama opettaja tarkkaili näissä tilanteissa lasten toimintaa ulkopuolelta kokien sisäisesti positiivisia tunteita.

Tunnetila: Hämmästynyt

Tilanteen osapuolet: LTO3 ja lapset

Kuvailu: Olin hämmästynyt kuinka kekseliäitä ja näppäriä viskarit ovat. Hämmästys oli siis sekoit-tunut iloon ja ylpeyteen.

Tunnetila: Mielihyvä

Tilanteen osapuolet: LTO8 ja lapset

Kuvailu: Tunsin iloa seuratessa lasten iloa kylpemisessä

Osa lastentarhanopettajista kertoi haastatteluissa positiivisten tunteiden kokemisen olevan pääasiassa sisäistä. Positiivisten asioiden jakaminen lasten kanssa saa lastentarhanopettajan tuntemaan hyvää oloa ja onnellisuutta. Vuorovaikutustilanteissa lasten kanssa lastentarhanopettaja vastaa lapsen tunteeseen. Lastentarhanopettaja koki sisäistä iloa toiminnan ollessa mielekästä ja lasten jutellessa keskenään.

Että että mä kuulen aina muutaman sanan niistä lapsista, se on mun mielestä tosi ihanaa. Ja siitä tulee sellanen hyvä alotus sille päivälle. -- Mutta pyrin olemaan myös aika neutraali. Ettei niiku semmosta älyttömiä -- enemmänki semmosta hiljasta se onnellinen tieto. (LTO2)

Lähes puolet lastentarhanopettajista kertoivat palaavansa positiivisiin tunteisiin päivän aikana tai myöhemmin negatiivisia tunteita herättävässä tilanteessa. Muutama lastentarhanopettaja kertoi haastatteluissa palaavansa positiivisiin tunteisiin pitkin päivää. Myös tunnepäiväkirjoissa muutama lastentarhanopettaja kuvasi tunteeseen palaamisen merkittävyyttä myöhemmissä tilanteissa. Tunteeseen palaamisen avulla vahvistettiin itselle positiivisten tunteiden kokemusta.

Koitan painaa sen mieleen, että koitan ammentaa siitä semmosta voimaa sitte, jos tulee huonompi hetkiä niin voi muistaa, että kuinka kivaa oli aamupäivällä. (LTO3)

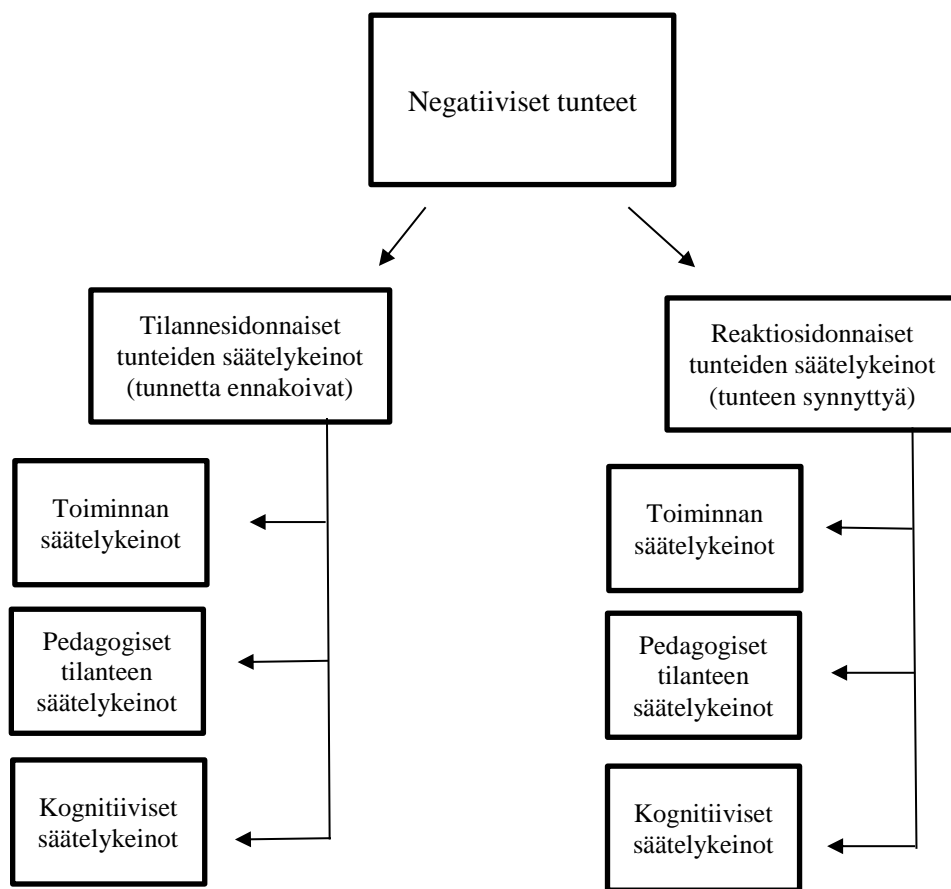
Jotenki niitä positiivisia tunteita on sit just niin mukava pitää yllä ja muistella. (LTO1)

5.1.2 Negatiivisten tunteiden säätelykeinot

Tässä kappaleessa esittelen tutkimustulosten mukaisesti lastentarhanopettajien tunteiden säätelykeinoja heidän kohdatessa negatiivisia tunteita, jotka heräävät lasten kanssa toimiessa. Tunnepäiväkirjoissa negatiivisten tunteiden säätelytilanteidenkuvauksia oli yhteensä 53 kappaletta. Tulosten kuvauksissa kuvausten yhteislukumäärä voi olla suurempi, sillä yhdessä tunteiden säätelytilanteessa saatettiin käyttää useita eri keinoja. Erilaisia negatiivisten tunteiden säätelytilanteiden kuvauksia oli nimetty 19 eri tunnetilan mukaan. Eniten negatiivisia tunteiden säätelytilanteiden kuvauksista oli nimetty ärtymyksen (10 tilannekuvausta) ja toivottomuuden (7 tilannekuvausta) tunteiden mukaisesti. Riittämättömyyden tunteen sekä negatiiviseksi muuttuneen hämmästyksen tunteiden säätelytilanteiden kuvauksia oli molempia neljä. Hermostuneisuuden, pelon, väsymyksen ja turhautumisen

tunteiden säätelytilanteiden kuvauksia oli jokaista kolme kappaletta. Stressaantuneisuuden, suuttumuksen ja huolestumisen tunteen säätelytilanteiden kuvauksia oli jokaista kaksi. Vihan, turhautumisen ja hermostumisen tunteen säätelytilanteiden kuvauksia oli jokaista yksi kuvaus.

Negatiivisten tunteiden säätelytilanteiden kuvauksista 39% oli tilannesidonnaisia eli ennakkoivia tunteiden säätelykeinoja ja 61% reaktiosidonnaisia eli reagoimista jo heränneeseen tunteeseen. Alla olevasta kuviosta 7 näkee, kuinka negatiivisten tunteiden säätelykeinot jaoteltiin tässä tutkimuksessa tilannesidonnaisten tunteiden säätelykeinojen sekä reaktiosidonnaisten tunteiden säätelykeinojen luokkiin. Kerron ensin tilannesidonnaisista tunteiden säätelykeinoista kappaleessa 5.1.2.1, jonka jälkeen kuvaan reaktiosidonnaisia tunteiden säätelykeinoja kappaleessa 5.1.2.2.

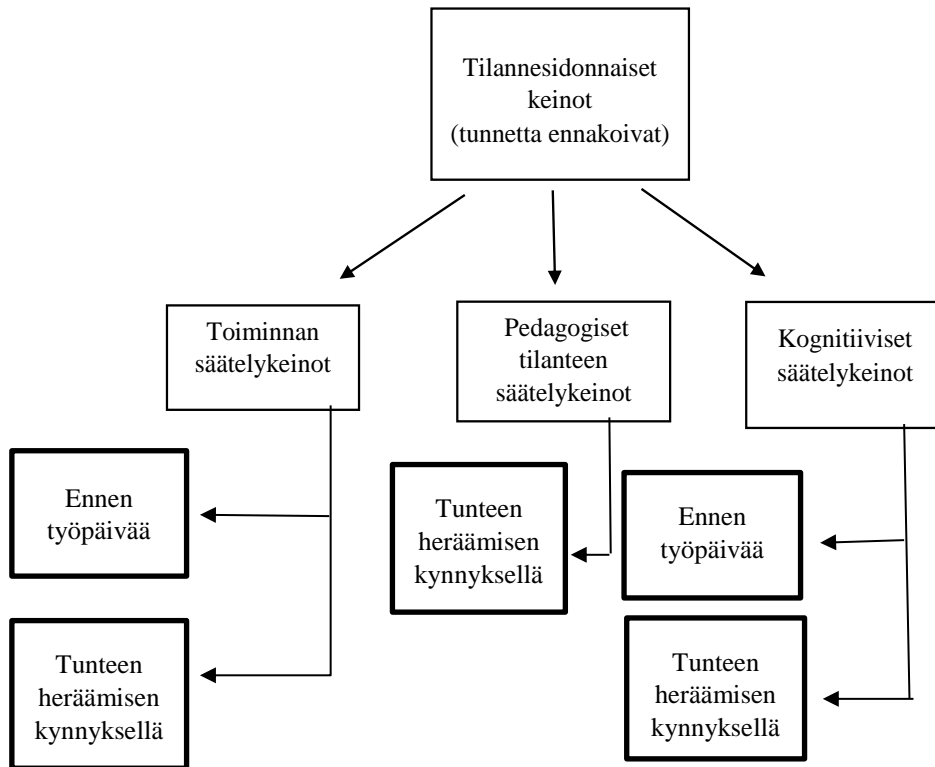


KUVIO 7. Negatiivisten tunteiden säätelykeinojen jaottelu

5.1.2.1 Tilannesidonnaiset tunteiden säätelykeinot

Tutkimuksen tulosten mukaisesti alla olevasta kuviosta 8 näkee tilannesidonnaisten eli ehkäisevien tunteiden säätelykeinojen jakautuvan toiminnan säätelykeinoihin, pedagogisiin tilanteen säätely-

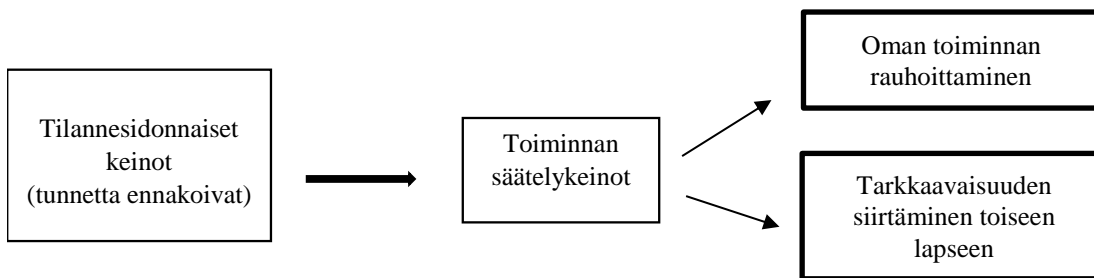
keinoihin sekä kognitiivisiin säätelykeinoihin. Tilannesidonnaisia tunteiden säätelykeinoja käyttäessään lastentarhanopettaja muokkasi tilannetta itse. Näiden tunteiden säätelykeinojen avulla tunteita oli mahdollista säädellä ennen työpäivää ja tunteen heräämisen hetkellä ennakoivasti. Seuraavaksi kuvaan jokaiseen säätelykeinoon liitettyjä piirteitä.



KUVIO 8. Negatiivisten tunteiden tilannesidonnaiset tunteiden säätelykeinot

Toiminnan säätelykeinot

Toiminnan säätelykeinot jakautuivat tutkimustulosten mukaisesti ennen työpäivää tehtävään tunteidensäätelyyn ja tunteen heräämisen kynnyksellä tapahtuvaan tunteiden säätelyyn. Alla olevasta kuvioista 9 näkee toiminnan säätelykeinojen olevan ennen työpäivän alkua oman toiminnan rauhoittaminen. Lisäksi tunteen heräämisen kynnyksellä käytettävät keinot ovat oman tarkkaavaisuuden siirtäminen toiseen lapseen.



Kuvio 9. Toiminnan säätelykeinot

Ennen työpäivän alkua tapahtuva tunteiden säätely

Ennen työpäivää tapahtuva toiminnan säätely oli muutamien lastentarhanopettajien mukaan oman toiminnan rauhoittamista. Osa lastentarhanopettajista kertoi hengähtävänsä ennen työpaikan oven avaamista ja suuntaavan huomion työpäivään.

Ehkä ne on sitte aika semmosia pieniä mitä sitte aamulla voi tapahtua, että ei ne kyllä vaikuta päivään, mutta tota ehkä se on semmonen hetken hengähdys tuolla ku avaa sen työpaikan oven että ei se maailma tähän kaadu. (LTO6)

Muutama lastentarhanopettaja kertoi työmatkan olevan keino rauhoittaa itseä, mikäli aamu oli ollut stressaava. Tällöin bussilla tulemisen sijasta eräs lastentarhanopettaja kertoi kävelevänsä töihin. Lisäksi ajoissa töihin tuleminen oli erään lastentarhanopettajan mukaan keino rauhoittaa itseä ennen työvuoron alkua.

Niin mä oon just päättäny että mä esimerkiks kävelen töihin, että mä niiku rauhotan itteni siinä. Ja se on ehkä tärkeintä, että mä tuun töihin aina puolta tuntia ennen työvuoron alkua, että mä saan rauhassa istua ennen työvuoron alkua ja juoda teetä ja rauhottua. Että mä en tuu ikinä töihin silleen, että mä oisin jo valmiiks kiireessä tuolla ovella. Että aina kun tuosta tulee osastolle, nii on täysin rauhallinen. (LTO4)

Ennen töiden alkua tai työpäivän alussa yksi lastentarhanopettaja pyrki muokkaamaan tilannetta kertomalla lapsiryhmälle kuormittavasta aamusta.

Että kyllä mä sanoin lapsille, että millanen aamu mulla oli ja kyl ne kuunteli. Se on kyllä todella ihana tapa, itteensäkin helpottaa se, samalla mä oon ihminen niille, mutta kuitenkin aikuinen. (LTO2)

Oman toiminnan säätelykeinot tunteen heräämisen kynnyksellä

Tutkimustulosten mukaisesti lastentarhanopettajat ennakoivat tunteen heräämistä siirtämällä huomion negatiivisia tunteita herättävän lapsen käytöksestä pois. Tunnepäiväkirjoissa oli kymmenen mainintaa oman toiminnan säätelykeinoista, joilla lastentarhanopettaja säätelee omaa tunnetta. Tämä saattoi tapahtua huomion siirtämisellä toiseen lapseen tai tilanteeseen. Lisäksi oman toiminnan säätelykeinoina tunteita ennakoivissa lastentarhanopettajat muuttivat omaa käytöstään rauhalliseksi.

Tunnetila: Väsymys

Tilanteen osapuolet: LTO6 ja kaksi lasta

Kuvailu: Riehakkaan aamun jälkeen kaksi lasta ei rauhoittuneet nukkumaan normaalisti, vaan olivat levottomia silitin toista ja kehotin toista olemaan hiljaa. Vaihdoin toisen luokse, huomasin hie-man hermostuvani. Jäin lopuksi ensin vain toisen luokse, silitin uneen ja siirryin sitten rauhakseltaan toista nukuttaa.

Eräs lastentarhanopettaja kuvasi, kuinka tilanteesta hetkeksi poistuminen toisen lapsen luokse, oli keino säädellä omaa tunnetta ja ennakoida negatiivisen tunteen syntyminen.

Tunnetila: Toivottomuus

Tilanteen osapuolet: LTO3 ja lapsi lepohuoneessa

Kuvailu: Yritin nukuttaa pitkään yhtä lasta. Hän tarvitsee unet, mutta rauhoittuminen on usein vaikeaa. Välillä tuntu jo toivottomalta saada hänet nukutettua, huomasin, että alan turhautumaan ja ärsyyntymään. Välillä meninkin silittelemään muita lapsia, jotta minulta ei menisi täysin hermot.

Eräs lastentarhanopettaja kuvasi, kuinka hän muokkasi tilannetta ennaltaehkäisevästi. Tällä tavoin hän pyrki pitämään positiivisen tunteen yllä sekä itsellä että muilla lapsilla.

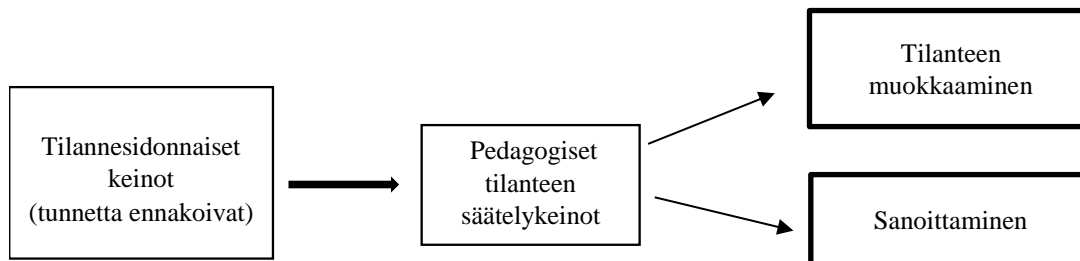
Tunnetila: Ärsytys

Tilanteen osapuolet: LTO5 ja lapsi 4v

kuvaus: Poika oli levoton lepohetkellä. Ei oikein antanut muiden olla rauhassa eikä pystynyt itse rauhoittumaan levolle. Tunsin itsessäni ärsytyksen tunteen jo ennen tilannetta, sillä tämä oli tuttu tilanne. Päätin jo hyvissä ajoin vaihtaa pojan lepopaikkaa, ennen kuin ärsytys kasvaisi. Tämän jälkeen oli rauha kaikille, itselläkin.

Pedagogiset tilanteen säätelykeinot

Tutkimustulosten mukaisesti olen kuvannut pedagogisia tilanteen säätelykeinoja alla olevassa kuviossa 10. Näitä säätelykeinoja käytettäessä tilannetta muokataan lapsen kehitystä tukeväksi sekä sanoitetaan toimintaa.



KUVIO 10. Pedagogiset säätelykeinot

Tilanteen muokkaaminen

Pedagogisia tilanteen säätelykeinoja käytetään tunteen heräämisen kynnyksellä ehkäisevinä keinoina lasten kanssa vuorovaikutuksessa ollessa sanallisesti. Kaikki lastentarhanopettajat käyttivät pedagogisia tilanteen säätelykeinoja madaltaessaan ja muuttaessaan lapsen käytökseen kohdistuvia odotuksia tietyssä tunteita herättävässä tilanteessa. Tämä kerrottiin sekä haastatteluissa että tunnepäiväkirjoissa. Tällöin lapsen tunteita herättävää käytöstä pyrittiin pedagogisin menetelmin muuttamaan.

Eräs lastentarhanopettaja kuvasi, kuinka tiedostaessaan lapsen käytöksestä heräävän tunteen, lastentarhanopettaja pyrki muuttamaan tilannetta pedagogisella menetelmällä, kertomuksella.

Tunne: Turhautuminen

Tilanteen osapuolet: LTO6 ja lapsi

Kuvailu: Iltapäivällä vessaan mennessä lapsi laittoi vastaan normaalilla tavalla: ei halua mennä, heittäytyy lattialla ja rupeaa itkemään. Huomaan hermostuvani, kun tilanne toistuu taas, mutta muistan ettei tämän lapsen kohdalla auta käskyt & komennot. Aloitan kertomaan tarinaa Pinokkiosta, ja lapsi siirtyy kanssani pissalle. WC:n jälkeen koen turhautuneisuutta ja hieman neuvottomuutta sekä onnistumista. Turhautuneisuutta ja neuvottomuutta siitä, että lapsi ei mene usein WC:n ilman hepuleita ja onnistumista siitä että tarina Pinokkiosta toimi!

Pedagogisena tunteiden säätelykeinona lastentarhanopettajat sanoittivat tunteita herättävässä tilanteessa tilannetta lapselle. Jokainen lastentarhanopettaja kertoi haastatteluissa käyttävänsä tätä kei-

noa, tunnepäiväkirjoissa tilanteiden sanoittamisen kuvauksia oli kahdeksan. Seuraavassa kuvauksessa lastentarhanopettaja sanoittaa lapsen epätoivotun käytöksen aiheuttavan negatiivisia tunteita kasvattajassa. Omien tunteiden sanoittamisessa korostettiin ammatillisesti tunteiden ilmaisua.

Siihen että aikuinen voi sanottaa, että käytöksesi on nyt erittäin huonoa ja se kiukuttaa minua, mutta se pitää se ammatillisuus säilyttää siinä kuitenkin. (LTO1)

Yksi lastentarhanopettaja kertoi myös sanoittavansa lapselle lapsen käytöksestä johtuvaa henkilökohtaista tunnetta sekä kertovan, miten tunne kehittyy, ellei lapsen toiminta muutu.

Et aika usein, jos mua alkaa hermostuttaa niin mä sanotan senki lapsille, et hei nyt musta alkaa tuntua kiukkuselta, et jos et sä lopeta tota, niin musta tuntuu vihaselta. (LTO7)

Lastentarhanopettajan mukaan myös tunteita herättävässä tilanteessa toimittaessa voi olla paras tarjota kasvatustavoitteiden mukaisen sanoittamisen sijasta läsnäoloa ja lämpöä.

Et se on sitä, kun lapsella ei oo sitä tunteiden hallintaa, että se on jo hyvä jos oppii tunnistamaan niitä omia tunteita, eikä niitä tarvi pystyy vielä pienten lasten hallitsemaan et välillä se syyli on sitte paras. (LTO4)

Tunteita herättävää tilannetta ennakoidessa lastentarhanopettaja reflektoi lapselle tilanteen ja kertoi, millainen käytös olisi ollut toivottavaa.

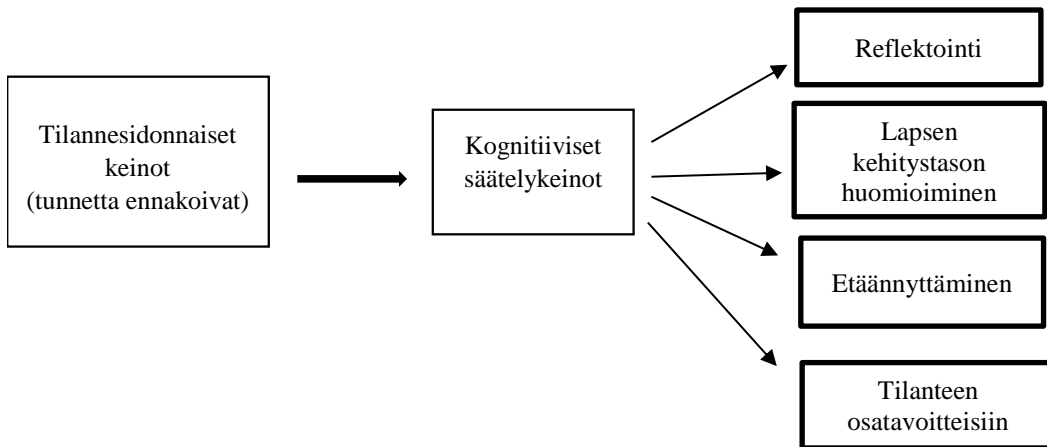
Tunnetila: Pettymys

Tilanteen osapuolet: LTO4 ja lapsi

Kuvailu: Pettymys syntyi itse tilanteesta. Tiedostin nopeasti tunnetilani ja tietoisesti valitsin rakentavan reagointitavan, eli sanoitin lapselle määrätietoisesti ja rauhallisesti miten ko. tilanteessa olisi pitänyt toimia.

Kognitiiviset säätelykeinot

Tutkimustulosten mukaisesti kognitiiviset säätelykeinot on jaettu ennen työpäivää ja tunteen heräämisen kynnyksellä tapahtuvaan reflektointiin sekä tunteen heräämisen kynnyksellä lapsen kehitystason huomioimiseen, tilanteesta etäännyttämiseen ja tilanteen osatavoitteisiin jakamiseen. Tätä havainnollistaa kuvio 11.



KUVIO 11. Kognitiiviset sääteleykeinot

Ennen työpäivän alkua

Tutkimustulosten mukaan kollegojen kanssa keskustelu oli useimmin käytetty tunteiden sääteleykeino ennen työpäivän alkua tai työpäivän alussa. Lähes jokainen lastentarhanopettaja kertoi mahdollisesti kuormittavasta aamusta kollegalleen. Omasta tunnetilasta kertominen yleensä auttoi, minkä jälkeen oli mahdollista keskittyä työpäivään. Lähes jokaisen lastentarhanopettajan mukaan tunteiden sääteley ennen työpäivää oli vähäistä ja koski yleensä lyhytkestoisia ja intensiteetiltään heikkoja tunnetiloja. Lyhytkestoisten tunnetilojen sääteley tapahtui useimmiten työkaverille omasta tilanteesta kertomisena sekä myötätunnon vastaanottamisena. Oman olotilan ääneen sanottaminen oli useimmin käytetty tapana säädellä omaa tunnetta töihin tullessa.

Yleensä mä ainaki sanon sen työkavereille, että sekin jo helpottaa, että ei vitsi mitä aamulla kävi, et nukuin pommiin nii sit ku sieltä tulee se tuki, nii se jo auttaa siihen, mut tota aika harvoin se pysyy koko päivää sellanen negatiivinen tunne. (LTO7)

Muutama lastentarhanopettaja kertoi madaltavansa itselleen asettamia vaatimuksia työpäivää kohtaan, mikäli oma olo oli huono, esimerkiksi päänsäryn vuoksi.

Ehkä laskee rimaa siinä mielessä, että nyt ei tänään tarvi mitään speksaakkeleita toteuttaa ja vaikka pyytää, että voisko joku muu mennä tonne palaveriin. Että silleen päästää itteään helpolla, et ehkä mä en nyt tänää tee sitä ja sitä tehtävää, mikä pitäis olla. (LTO7)

Osa lastentarhanopettajista kertoi ennen työpäivää tai työpäivän alussa muuttavansa oman tunnetilan työhön sopivaksi ja poistavansa siviilielämään kuuluvat asiat mielestä keskittyen työpäivään. Tämä kuvastaa, kuinka omista henkilökohtaisista tunteista etäännyttiin ja toimittiin ammattiroolissa. Yksi lastentarhanopettaja kuvasi ammattiroolin mukaisen toiminnan olevan niin vahva, ettei työpäivän aikana pohdi yksityiselämään kuuluvia asioita.

Mulle on vuosien varrella tullu niin vahva se ammattirooli, et mä koen sen tavallaan helpotuksena, et mä en päivän aikana mieli niitä yksityiselämän asioita. (LTO1)

Tunteen heräämisen kynnyksellä

Tutkimustulosten mukaan lastentarhanopettajat tiedostavat omien negatiivisten tunteiden heräämisen lasten kanssa toimiessaan. Tämän myötä lastentarhanopettajat refleктоivat meneillään olevassa tilanteessa, millaisin keinoin toimivat. Lastentarhanopettajien tunteiden säätely perustui lasten kehityksen ymmärtämiseen ja sen huomioimiseen. Tällöin eri lasten kanssa lastentarhanopettaja sääteli omia tunteitaan eri tavoin. Tiedostamisen ja lapsen käytöksen syyn ymmärtämisen myötä lastentarhanopettaja hillitsi kognitiivisesti omien negatiivisten tunteiden näyttämistä tilannekohtaisesti. Tunteita säädellään myös etäännyttämällä itseä tietoisesti lapsen käytöksen aiheuttamasta tunnetilanteesta.

Että ku itse ajattelee semmosta kaavioo et ajatus, tunne toiminta, että vaikka tulis intuitiivisesti joku tunne yhtäkkiä tai spontaanisti, niin silti pystyy tietosesti tunnistamaan, se tunnistaminen ja reagointi on mun mielestä se tärkein. (LTO4)

Eräs lastentarhanopettaja kuvasi termillä “suojakupla” omaa kognitiivista säätelykeinoa haastavissa tilanteissa.

Mun työkaveri joskus kerto semmosesta suojakuplasta että sä kuvittelet sun ympärillä on semmonen suojakupla, josta kimpoo kaikki ärsyttävät asia pois ja ite käyttää sitä ja se on tosi hyvä. Varsinki jos on tilanne, että tapahtuu monta eri asiaa ympärillä ja on olo, että mitä mä nyt teen, toi tarvii tuolla apua ja toi ja toi tossa huutaa, et tavallaan mulla on nyt tässä tämmönen kupla, josta asiat kimpoo pois päin ja mä hoidan yhen asian kerrallaan. (LTO7)

Muutama lastentarhanopettaja kuvasi, kuinka tilanteen osatavoitteisiin jakaminen kognitiivisesti ehkäisi negatiivisen tunteen syntymistä.

Tunnetila: Toivottomuus

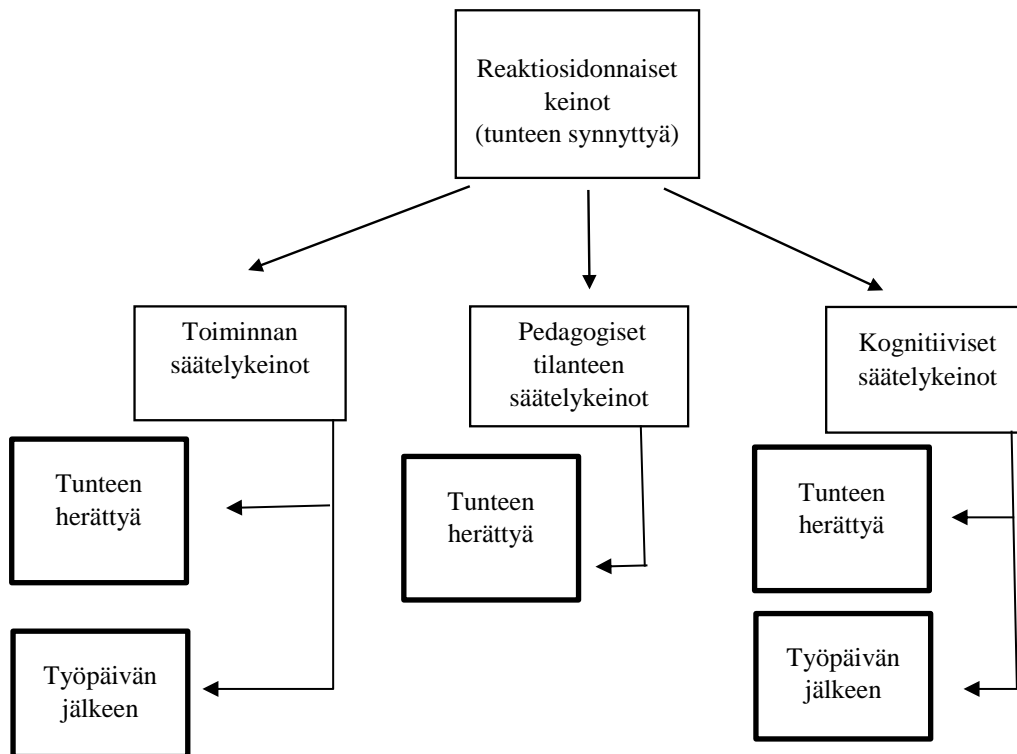
Tilanteen osapuolet: LTO4 ja lapsi

Kuvailu: Ennakoin toivottomuuden tunnetta tulevassa uloslähtötilanteessa pitämällä fokuksen ko. lapsessa herkeämättä aina edellisestä siirtymätilanteesta asti. Tilanteen jakaminen osatavoitteisiin piti yllä positiivista tunnetta ja esti toivottomuuden tunteen esille tulon.

5.1.2.2 Reaktiosidonnaiset tunteiden säätelykeinot

Tutkimustulosten mukaan reaktiosidonnaisiin tunteiden säätelykeinoihin kuuluvat toiminnan säätelykeinot, pedagogiset tilanteen säätelykeinot sekä kognitiiviset keinot. Tällöin lastentarhanopettaja

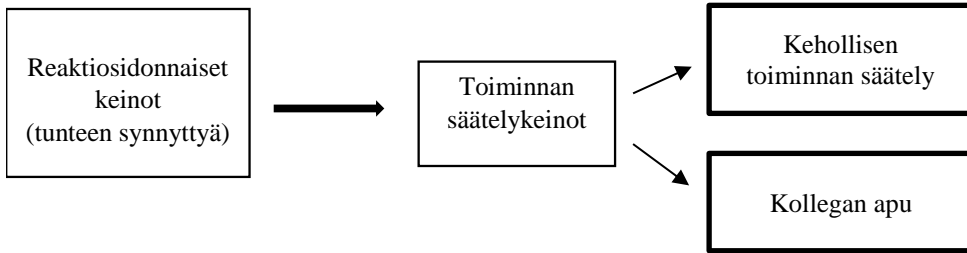
muuttaa omaa käytöstään tilanteessa, jossa tunne on jo syntynyt. Tämä tapahtuu joko omaa toimintaa säätelemällä, pedagogisesti tilannetta säätelemällä tai kognitiivisesti tilannetta reflektoimalla. Lisäksi tunteita heränneiden tilanteiden reflektoinnissa saattaa olla myös kyseinen lapsi osallisena. Toiminnan säätelykeinoja sekä kognitiivisia säätelykeinoja käytettiin tunteiden säätelykeinona työpäivän jälkeen.



KUVIO 12. Negatiivisten tunteiden reaktiosidonnaiset tunteiden säätelykeinot

Toiminnan säätelykeinot

Tutkimustulosten mukaan toiminnan säätelykeinot jakautuvat kehollisen toiminnan säätelyyn sekä kollegan apuun, kuten kuviosta 13 voi nähdä. Toiminnan säätelykeinojen kuvauksissa lastentarhanopettajien tavat säädellä omia tunteita vaihtelivat vastaajien mukaan. Yhteistä kaikille lastentarhanopettajille oli omien tunteiden hillitseminen oman olemuksen rauhoittamisella. Työpäivän jälkeinen toiminnan säätely tapahtui fyysisen aktiivisuustason nostamisen tai laskemisen avulla.



KUVIO 13. Toiminnan säätelykeinot

Tunteita herättävässä tilanteessa toimiminen

Tutkimuksen tulosten mukaan tunteen heräämisen jälkeen lastentarhanopettajat säätelevät omaa kehollista toimintaa. Toiminnan säätelytilanteiden kuvauksia oli päiväkirja-aineistossa yhteensä 14. Myös haastattelussa jokainen lastentarhanopettaja kertoi käyttämistään toiminnan muuttamista vaativista reaktiosidonnaisista tunteiden säätelykeinoista. Tämä tapahtui oman kehontoimintojen rauhoittamisella, syvään hengittämisellä, äänensävyn neutralisoimisena tai hillitsemisenä, hiljaa olemisena, hetkeksi paikalta poistumisena sekä tunnetilan laskun odottamisena ennen reagointia. Useat lastentarhanopettajat kertoivat laskevansa kuvaannollisesti “sataan” ennen reagointia.

Tunnetila: Ärtynyt

Tilanteen osapuolet: LTO1 ja lapsi

Kuvailu: Lapsi ei kuuntele, juoksee karkuun ja piiloutuu. Lasken mielessäni sataan, puhun korostetun rauhallisesti. Vähennän ärtymystä mielessäni.

Poistumalla hetkeksi toiseen tilaan, tai laskemalla viiteen, tai ihan puhumalla kollegoiden kanssa, että mitä tälle vois tehdä tälle tilanteelle, jos huomaa että joku tilanne toistuu usein. (LTO3)

Lisäksi jokainen lastentarhanopettaja kertoi vastuun jakamisen merkityksestä työkaverin kanssa tilanteessa, jossa lastentarhanopettajan tarvitsee etäännyä negatiivisia tunteita herättävän lapsen käytöksestä. Tämän seurauksena tiimikaveri otti vastuun tilanteesta ja lapsesta. Lastentarhanopettajat kuvasivat, ettei lapsille ilmaista omaa voimakasta tunnetta, vaan mieluummin etäännyttään itse tilanteesta.

Jos tulee joku ihan semmonen järkyttävä ärsytys jossain hetkessä, että voi vinkata sille tiimikaverille että jatkatko tästä. (LTO3)

Tunnetila: Viha

Tilanteen osapuolet: LTO5 ja lapsi

Kuvaus: Lapsi uhmaa vaatteista pukemistilanteessa. Itsellä kiire ulos ja toinen homma vielä tekemättä, kun lapsi pisti ranttaliksi. Omat hermot eivät meinanneet kestää taustalla olevan kiireen tunnun takia. Huomasin hermostuvani ja sanoin lapselle, että minua suututtaa. Katsoin parhaaksi luovuttaa lapsen toiselle aikuiselle, jos vaikka tilanne katkeaisi ja oma tunne ei vahvistuisi liikaa.

Yksittäisiä haastatteluissa kerrottuja toiminnan säätelykeinoja olivat täysi tekemättömyys sekä oman tunnetilan muuttaminen positiiviseksi. Tunteita herättävät tilanteet, joissa oman käytöksen hallinta on todella haastavaa ja voisi johtaa ei-suotavaan käytökseen, eräs lastentarhanopettaja pyrki tekemättömyyteen. Lastentarhanopettajan mukaan nämä tilanteet tulevat usein lasten kanssa, jotka eivät hallitse omia negatiivisia tunnereaktioita tai käyttäytyvät täysin ohjeistuksen vastaisesti ja ovat tekemättä mitään. Lastentarhanopettaja pyrki tietoisesti eristämään itsensä tilanteesta, tietäen ettei oman tunneaktion näyttäminen saa lapsen tunnetta tai käytöstä muuttumaan. Lastentarhanopettaja tiedosti, että on suotavaa odottaa lapsen negatiivisen tunteen tasaantumista, jonka jälkeen opettaja kohtaa lapsen uudestaan.

Et mä vedän sen niin että mä en niiku kertakaikkiaan tee mitään. Että tavallaan mä katon sitä mahdollisimman ulkopuolelta, sitte yleensä ne on semmosia raivoovia lapsia tai sitte veteläks heittäytyviä, joissa niiku tietää että sana ei mee perille, mä en kantamaan rupee, jos ei oo pakko. Et tavallaan niiku pystyy tekemään sen, että antaa sen lapsen raivota hetken ja sit jatketaan. (LTO1)

Vastaavasti eräs lastentarhanopettaja muutti omaa käytöstä rauhallisemmaksi ja lempeään kohtamiseen, kuten halaamiseen, kutsuvaksi, mikäli lapsen käytös herätti vahvoja negatiivisia tunteita ja lapsi käyttäytyi uhkaavasti.

Ku jollain lapsella on kauhee kiukku nii se auttaa mua, että ajattelee että mitä kiukusempi sinä olet, sitä rauhallisemmaks minä muutun, että jotenki semmonen siinä ajattelussa, että mitä enemmän sinä heität siinä niitä tavaroita niin sitä rauhallisempi minä olen. -- Et jos lapsi käyttäytyy uhkaavasti mua kohtaan ja alkaa niiku haastaamaan sitä riitaa ni ku mä oon sanonu että hei, tuu nyt syliin tai halataanko mieluummin. (LTO7)

Työpäivän jälkeinen toiminnan säätely

Tutkimustulosten mukaan lastentarhanopettajat tekivät työpäivän loputtua tunteiden säätelyä reaktiosidonnaisin keinoin. Tässä esitetyt tavat voivat olla myös seurausta tai liittyä elämässä esiintyviin muihin tarpeisiin, kuin työssä heränneiden tunteiden säätelyyn. Lastentarhanopettajista lähes kaikki

nostivat fyysistä aktiivisuuttaan työpäivän jälkeen liikunnan avulla, kuten kuntosalilla käymällä tai lenkkeilemällä.

Kun lähtee jonneki liikkumaan, et se on semmonen aika tehokas keino, et siinä ei sit ajattele, et siinä ajattelee mitä tekee. Et varmaan pahin on et menee vaan kotiin töistä ja menee makaa sohvalle, et siinä alkaa sit ajattelee. --- Et tota melkein jonku asian tekeminen on kuitenkin parempaa, kuin semmonen joutenolo. Usein, jos on ollu tositosi raskas päivä nii voi ajatella, et nyt mä tarviin lepoo, mutta se ei lataa niitä akkuja kuin se, että sä tekisit jotain muuta, missä sä unohtaisit ne työasiat hetkeks. (LTO3)

Lisäksi muutama lastentarhanopettaja käytti myös fyysisen aktiivisuuden laskemista tapana säädellä omia tunteita. Tällöin lastentarhanopettaja puolestaan katsoi televisiota välttääkseen ylimääräisen aktiivisuuden.

Ehkä ennemminki rentoutuminen, ku minkään asian tekeminen tai suorittaminen. En todellakaan lähde mihkään lenkille tai sillä tavalla käsittele niitä tunteita, ehkä vaan menee sohvalle ja katsoo jotain sarjaa ja mahdollisimman vähäistä aivo-toimintaa vaativaa toimintaa. (LTO7)

Yksi lastentarhanopettaja kuvasi myös meditaation olevan fyysisen aktiivisuustason laskun keino.

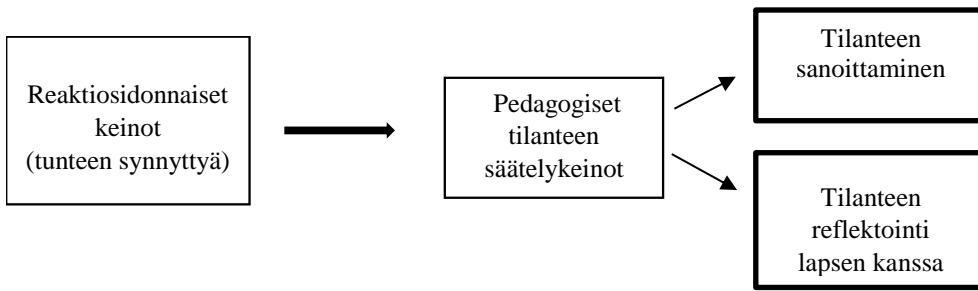
Mä meditoin hirveesti niiku iltasin, että saa sen mielen niiku tyhjäksi, ettei jää ne asiat niiku vellomaan niiku päähän, et se on mun mielestä tärkein, että pääsee irti siitä työstä, kun lähtee. Että ne työasiat jää oikeesti tuohon ovelle, ettei ne tuu koitiin. (LTO4)

Yksi lastentarhanopettaja myös kuvasi, miten ruuan avulla voi säädellä omaa työpäivän jälkeistä tunnetta.

Yrittää sanoo itelle, että sitte ku tää päivä tästä, nii huomenna on jo parempi ja illalla teen jotain kivaa -- et haen vaikka kaupasta jonku herkun, kun nyt tästä pääsen kotiin, niin -- työn ulkopuolisella ajalla yrittää selvitä siitä (vahvasta tunne-reaktiosta, joka heräsi työpäivän aikana). (LTO3)

Pedagogiset tilanteen säätelykeinot

Tutkimustulosten mukaan pedagogisia tilanteen säätelykeinoja käytettäessä lastentarhanopettajat ovat vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Omaa tunnetta hallitaan muokkaamalla lapsen käytöstä toivottuun suuntaan. Alla olevasta kuviosta 14 näkee lastentarhanopettajien käyttämien pedagogisten tilanteen säätelykeinojen jakautuvan tilanteen sanoittamiseen ja tilanteen reflektointiin yhdessä lapsen kanssa työpäivän aikana. Tilanteen sanoittamisen kuvauksia oli tunnepäiväkirja-aineistossa kuusi kappaletta ja tilanteen reflektointikuvauksia viisi kappaletta.



KUVIO 14. Pedagogiset tilanteen säätelykeinot

Tilanteen sanoittamisen avulla lastentarhanopettaja pyrki vaikuttamaan lapsen käytökseen, jotta se muuttuisi toivotuksi.

Tunne: Suuttumus

Tilanteen osapuolet: LTO5 ja lapsi 5v.

Kuvailu: Lapsiryhmä lopettelemassa leikkiä ja yksi poika vältteli tahallaan vastuun siivouksesta.

Itseä kiukutti toisten puolesta, kun poika ei halunnut auttaa. Sanoin lapselle, että minua suuttuttaa ja harmittaa se, että et voi auttaa toisia. Oman tunteen sanottaminen kummasti auttaa näihin tilanteisiin ja pian poika siivosi. Tunteen sanottaminen auttaa myös itseä pääsemään yli voimakkaasta tunteesta.

Osa lastentarhanopettajista reflektoi lapsen kanssa negatiivisia tunteita herättänyttä tilannetta ja sitä, miten tilanteessa olisi ollut suotavaa toimia.

Tunnetila: Ärtymys

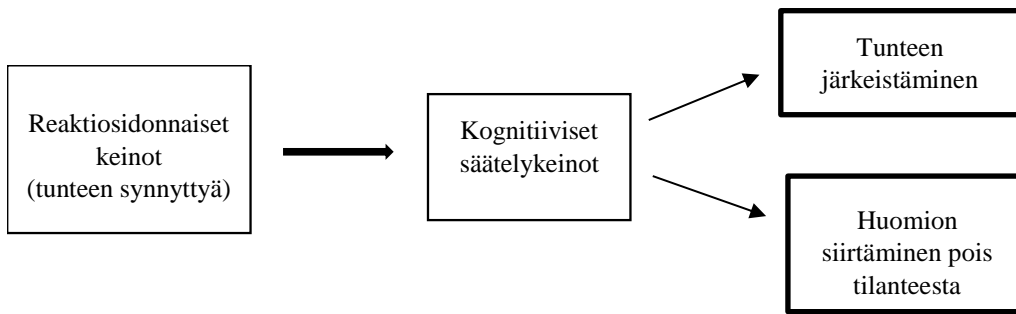
Tilanteen osapuolet: LTO4 ja lapsi

Kuvailu: Ilmaisn syyn vihaiselle äänensävylleni ja ilmeelleni, jonka seurauksena lapsi muutti

toimintatapaansa toivottuun suuntaan. Pohdimme yhdessä vielä miksi suutuin ja miten lapsen olisi pitänyt toimia tilanteessa.

Kognitiiviset säätelykeinot

Tutkimustulosten mukaan kognitiiviset säätelykeinot jakautuvat tunteen järkeistämisen ja huomion pois siirtämisen keinoihin, kuten kuvio 15 näkee. Lastentarhanopettajat käyttävät kognitiivisia säätelykeinoja työpäivän aikana sekä työpäivän jälkeen.



KUVIO 15. Kognitiiviset säätelykeinot

Tunteen järkeistäminen

Jokainen lastentarhanopettaja kuvasi haastatteluissa käyttävänsä tunteen tiedostamista ja reflektointia tunteiden säätelykeinona. Tietoisella tunteen reflektoinnilla lastentarhanopettajat muuttivat tai ylläpitivät tunnetta, joka tilanteessa oli herännyt. Osa lastentarhanopettajista järkeisti tunteita herättävien tilanteiden jälkeen tilannetta lapsen kehitystason ymmärtämisen avulla. Kun lapsi tarvitsee omia tunteiden säätelytaitojen harjoittelua, opettaja pyrki muistamaan tilanteet tulevaisuudessa ja ymmärtämään kehitystasosta johtuvan tunteita herättävän käytöksen.

Yrittää palauttaa mieleen, että mä oon nyt tässä lasten kanssa ne on lapsia ja mä oon aikuinen ja mä oon tässä opettaja ja esimerkki. (LTO3)

Muutama lastentarhanopettaja kertoi negatiivisten tunteiden vatvomisen olevan huono tapa säädellä omia tunteita. Tällaisissa tilanteissa lastentarhanopettajat tietoisesti muuttivat suhtautumistaan tilanteeseen järkeistämällä tilanteen lapsen oppimisprosessiin kuuluvaksi.

No ainakaan sitä negatiivista ei ala vatvoon, esimerkiks jos joku lapsi käy hermoille nii ei ala niiku mielensä sisällä ajattelee että vitsi tää lapsi ei niiku ikinä opi ja joka päivä sama juttu, vaan niiku niissä alkaa ajattelee, että se lapsi on loppupeleissä hyvä ja tämä on hänelle oppimiskokemus, kun tää selvitetään pitkän kaavan kautta, että mun kannattaa olla nyt tässä tilanteessa rauhallinen ja viedä tää loppuun ja ehkä hänki oppii sitten joskus. (LTO7)

Huomion siirtäminen pois tilanteesta

Työpäivän aikana kognitiivisia keinoja tunteiden säätelykeinona käytetään varsinkin vahvoja negatiivisia tunteita herättävissä tilanteissa. Muutama lastentarhanopettaja kuvasi, kuinka siirtää ajatukensa pois tunteita herättävästä tilanteesta palaamalla miellyttäviin muistoihin. Haastavissa tilanteissa lastentarhanopettaja kuvitteli turvapaikan, mitä ajatteli ja minne pakeni lapsen voimakkaan tunnereaktion aikana. Tämä tapahtui lastentarhanopettajan tietäessä, ettei hän sillä hetkellä pysty vaikuttamaan vahvan tunnereaktion vallassa olevan lapsen toimintaan. Lastentarhanopettaja myös

tiedosti provosoituvan liikaa, jos olisi yrittänyt puuttua lapsen tunnereaktion ilmaisuun. Tällä tavoin hän vähensi omaa kuormitustaan toimiessaan lapsen kanssa, jonka käytökseen hän ei mielestään voinut kyseisellä hetkellä puuttua.

Et kyl mulla on siis ollu sellasii tapoja sillon ku on ollu tosi haastavia lapsia, mulla on ollu ihan semmonen oma paikka mihin mä niiku ajattelen, semmonen turvapaikka mitä mä ajattelen ja se hyvä mökkilaituri minne pakenee siinä kohtaa kun tietää että mä en voi tolle raivoovalle lapselle mitään. Et mä niinku provosoidun siitä (lapsen käytöksestä) liikaa jos mä jos mä sitä (lapsen käytöstä) rupeen hillitsemään. (LTO1)

Vahvojen tunnereaktioiden ilmaantuessa muutama lastentarhanopettaja koki tärkeäksi myös asiasta johtajalle kertomisen. Johtajalle omasta tunteesta kertominen ja tunteen jakaminen kuvattiin helpottavan lastentarhanopettajan omaa tunnetilaa.

Sitten, jos johtaja on paikalla, nii sit mä käyn kyllä sen kans juttusilla, et se kuitenkin se jakaminen helpottaa. (LTO1)

Muutama puolestaan ei nähnyt johtajan roolia merkityksellisenä tunteiden ilmaisusta puhuttaessa. Lastentarhanopettaja kuvaa johtajan roolia tunteiden jakamisessa muodollisena. Tunteen ja tilanteen voi jakaa, muttei sitä nähdä välttämättömänä keinona säädellä omaa tunnetta.

Tietysti tai varsinki taloissa, joissa johtaja ei oo aina fyysisesti läsnä, et on useempia taloja, niin sit jos sä näät sitä (johtajaa) myöhemmin ja se kysyy jotain ja se tunne on voinu jo tasaantua, et tavallaan ne kollegat tai ne tiimikaverit on siinä koko ajan, et ehkä johtajanki kanssa joo, voi sit myöhemmin puhua, mutta enemmän se on kyllä sit niitten kollegojen kanssa. (LTO3)

Yksi merkittävimmistä ja lähes jokaisen lastentarhanopettajan käyttämä tunteiden säätelykeino oli tunteita herättävän tilanteen reflektointi työkaverille, joka ymmärtämään tilanteen.

Et se työkaveriden tuki on mikä siitä nostaa ylös, että se kun työkaverit haluaa pitkään ja sanoo, että tietää miltä susta tuntuu. (LTO7)

Myös ympäristön toimimattomuuden aiheuttamaa tunteiden määrää säädeltiin. Eräs lastentarhanopettaja pyrki tunnistamaan tunteen taustalla vaikuttavat tekijät, kuten ympäristön toimimattomuuden. Toimimattomaan ympäristöön pyrittiin yhdessä tiimikaverien kanssa vaikuttamaan ja keksimään ratkaisuja. Tällä tavoin opettaja pyrki estämään negatiivisen tunteen syntymisen ennakoimalla ja tilannetta muuttamalla.

Et miettis yhdessä että voisko sille tilanteelle tehdä jotain yhdessä---kun joku syyhän siihen on, että ne lapset vaikka käyttäytyy sillä tavalla että sua ärsyttää, että voiko sille tehdä jotain sille koko ympäristölle. (LTO3)

Työpäivän jälkeinen kognitiivinen säätely

Kognitiivisina tunteiden säätelykeinoina lähes kaikki kertoivat hyödyntävänsä ystäviä, perhettä tai työkavereita. Puhelimitse soittaminen, viestittely tai keskustelu kasvotusten oli tapa purkaa työssä heränneitä tunteita.

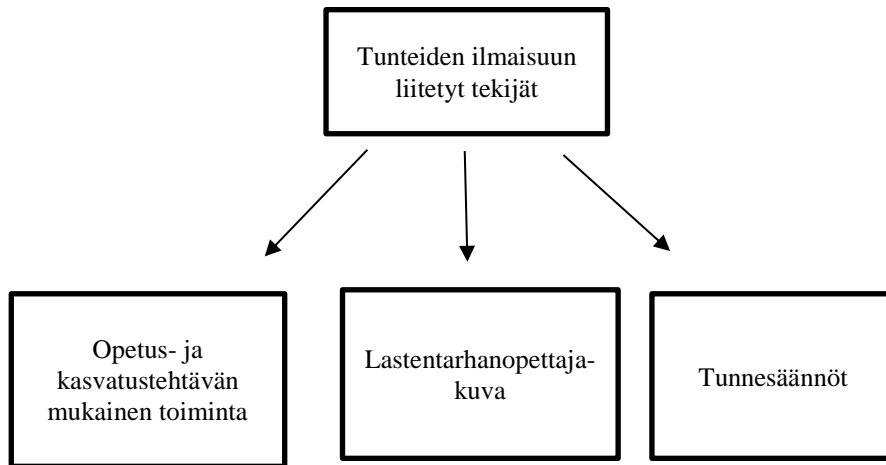
No joko mä käyn lenkillä tai pyöräilen kotia tai saatan puhua jonkun kanssa niin ettei nimiä tunnista, mutta että tilannetasolla, että puran ja niiku sanotan itse sitä, että saan pois päästäni vaan. --no jonku ystävän vaikka. (LTO6)

Lähes jokainen lastentarhanopettaja kertoi haluavansa jättää työasiat työpaikalle, jotta niitä ei “vatvoisi” kotona. Lähes puolet lastentarhanopettajista kertoi työmatkan olevan aikaa käsitellä työasioita.

Mut oon niiku kokenu tuon matkan tosi hyvänä ja haluaakin, ettei ne enää sitten mietitytä sitte ne työpäivän asiat, et sit pystyy taas kotona täysillä keskittyy siihen, mitä siellä on. (LTO8)

5.2 Tunteiden ilmaisuun liitetyt tekijät

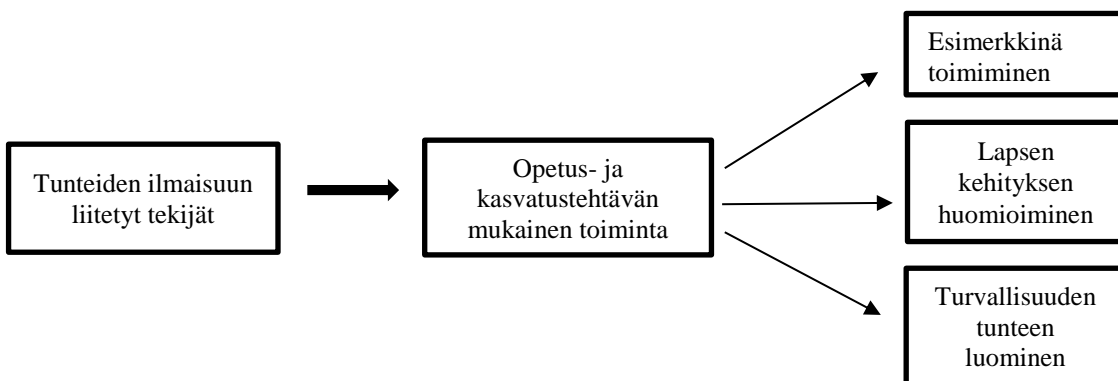
Tutkimustulosten mukaan lastentarhanopettajat liittävät tunteiden ilmaisuun kasvatus- ja opetus-tehtävän mukaisen toiminnan, lastentarhanopettaja-kuvan sekä tunnesäännöt. Tämä jaottelu näkyy alla olevasta kuvioista 16. Näistä jokaisesta kerrotaan seuraavaksi yksitellen. Keskeisinä tutkimustuloksina ovat esimerkkinä kasvatus- ja opetustilanteissa toimiminen, tietoisesti ja hallitusti tunteiden ilmaiseminen, johon sisältyy myös kulttuurisesti suotavien tunteiden esittäminen.



KUVIO 16. Tunteiden ilmaisuun liitetyt tekijät

Opetus- ja kasvatustehtävän mukainen toiminta

Tutkimustulosten mukaisesti alla olevassa kuviossa 17 kuvataan tunteiden opetus- ja kasvatustehtävän mukaiseen toimintaan sisältyvän esimerkkinä toimimisen tavoite, lapsen kehityksen huomiointi omassa tunneilmaisussa sekä turvallisuuden tunteen luominen oman tunneilmaisun avulla.



KUVIO 17. Opetus- ja kasvatustehtävän mukainen toiminta

Esimerkkinä toimiminen

Tutkimuksen keskeisen tunteiden ilmaisuun liitetyn piirteen mukaan lastentarhanopettajat toimivat tunteiden ilmaisussa esimerkkinä lapsille. Lapsen kyky oppia mallin avulla mainittiin useissa haastatteluissa. Lastentarhanopettajat asettivat itsensä tunteiden ilmaisijan esimerkin rooliin. Tunteiden ilmaisijan esimerkkinä olemiseen kuului lapsen tunteiden vastaanottaminen ja omien tunteiden hallitseminen. Tavoitteena oli opettaa lasta huomaamaan, kuinka tunnereaktion voi rauhoittaa.

Mähän oon se esimerkki sille lapselle siinä tunteiden säätelyssä, että en mä voi olettaa, että lapset osaa säädellä tunteita, jos mä en itekään kykene siihen. Ja varsinki niis tilanteissa missä lapsella se säätely lähtee niin kutsutusti lapasesta, niin mä oon se rauhallinen esimerkki, joka voi rauhoittaa sen lapsen tunnereaktioo, että eihän se koskaan opi, jos mä vastaan hänen tunnereaktioon ite voimakkaalla tunne-reaktiolla, nii ei hän voi koskaan oppia sitä miten rauhotutaan. (LTO7)

Lapsen kehityksen huomioiminen omassa tunneilmaisussa

Tutkimustulosten mukaan tunteiden säätelyn ja ilmaisun taustalla vaikuttivat lastentarhanopettajan tietoisuus kehitys- ja oppimistehtävistä, joita lapsilla on. Lähes jokainen lastentarhanopettaja kertoi lasten tunteiden säätelytaitojen tukemisen olevan lastentarhanopettajien oman tunteiden ilmaisun taustalla. Joissain tilanteissa kehityksen huomioimisen myötä tunteita ei näytetty ja toisissa tilanteissa näytettiin.

Etenki sellasten lasten kohdalla, jotka ei itse sitä omaa käytöstä pysty säätelemään samalla tavalla kuin muut, nii niitten kohdalla pitää sit just mieltä sitä ärtymystä ja kiukkua, joka niitten toiminta aiheuttaa et sen näyttäminen pitää sit hillitä. (LTO1)

Lastentarhanopettaja tuo esille eroja eri kehitystasolla oleville lapsille suuntautuvassa tunteiden ilmaisussa. Lapsen kehitystasosta riippuen lastentarhanopettajan omien tunteiden ilmaisun syy selvitetään perin pohjin tai tunteen ilmaisu voi perustua pelkkään katseeseen.

Että ei tarvii ku katsoo tietyllä ilmeellä hetken, niin se laps tietää, että okei joo nyt tein näin en tee enää, meen tonne, niin se tilanne on siinä, et sitä ei tarvi purkaa, mut sit toisilla lapsilla se voi olla vielä niin paljon heikompaa se kehitys siinä vaiheessa et sitä pitää jotenki enemmän käsitellä, että minä takia suuttuu. (LTO4)

Tunteiden säätelyn tavoitteena oli jokaisen lastentarhanopettajan mukaan sanoittaa lasten tunteita, jotta lasten sanavarasto ja kyky säädellä omia tunteita kehittyy. Samalla tavalla eräs lastentarhanopettaja kuvasi tunteiden sanoittamisen avulla kertovan lapselle tunteen syyn, miten tunteita herättäneen tilanteen jälkeen tulee toimia ja mitä vaikutuksia tunteilla on. Lastentarhanopettaja toi esille tunteiden avoimen ilmaisun merkityksen, ettei kenenkään tarvitse sulkea tunteita sisälleen.

Pienillä lapsilla se tunteiden säätely ja kehitys on olennainen osa, kun lapsi elää ja ilmasee niin vahvasti niiku just tässä hetkessä ja niissä tunteissa, niin mun mielestä se on niiku tosi tärkeä, et miten me ilmastaan niitä tunteita niiku lapsille ja työ-kavereille ja ylipäätään. --Me ollaan semmonen verkosto, tunneverkosto, sillon niitä tunteita saa vapaasti näyttää, se on mun mielestä myös tärkeetä että aikuiset näyttää aidosti niitä, että sitte ku on vihanen nii on vihanen, nii sitte pystyy aina sanottaa lapselle niitä, että minkä takia suuttu jostain ja miten sen jälkeen toimitaan ja mihin se vaikuttaa ja sillee ettei kenenkään tarvi pantata niitä tunteitaan. (LTO4)

Turvallisuuden tunteen luominen oman tunneilmaisuuden avulla

Lähes jokainen lastentarhanopettaja kertoi turvallisuuden tunnetta luovan kohtaamisen olevan keskeistä lapsen kanssa toimiessa. Lastentarhanopettajat halusivat antaa lapselle turvallisen varhaiskasvatuspäivän päiväkodissa. Lisäksi lastentarhanopettajat korostivat lapselle positiivisen tunteen luomisen merkitystä, jotta jokainen lapsi kokee tulevaisuutensa hyväksytyksi ja aamuisin ilolla vastaan otetuksi.

Mutta semmonen, empaattinen lämmin, vastaanottavainen, ilonen ihminen kun on (lasta) vastassa niin ihan varmasti, se on yksi semmonen erittäin erittäin tärkeä asia opettajalle ja kaikille muillekin työntekijöillekin. (LTO2)

Semmonen et lapsilla ja perheillä on täällä turvallinen olo ja on sellanen olo, että lapset hyväksytään ja otetaan ilolla vastaan joka aamu, oli tapahtunu mitä tahansa. (LTO1)

Jotta lapsella olisi hyvä olla varhaiskasvatuksessa, toi yksi lastentarhanopettaja esille, kuinka jokaisen lapsen kanssa tutustuminen vie oman aikansa. Tämä pohjautui näkemykseen siitä, että jokainen ihminen on erilainen ja toimii yksilöllisellä tavalla.

Oikeesti tutustuu niihin lapsiin. Sitä ei mun mielestä voi nopeuttaa eikä ottaa sitä asiaa, että me ollaan kuitenkin yksilöitä ja ihmisiä kaikki, et toisen lapsen kanssa se voi kestää puol vuotta että se oppii luottaa ja toisen kanssa se voi olla pari päivää et on jo ihan sinut jo. (LTO4)

Lähes jokainen lastentarhanopettaja kuvasi aikuisen olevan turva, jota vasten lapsi harjoittelee taitoja ja tunteiden ilmaisua. Yhden lastentarhanopettajan mukaan lapsen luottamus aikuista kohtaan ilmenee silloin, kun lapsi näyttää kaikki tunteensa.

Monesti ajattelee, että laps luottaa sillon täydesti aikuseen kun se uskaltaa näyttää kaikki tunteensa, ettei se patoa niitä sisälleen. (LTO4)

Muutama lastentarhanopettaja korosti haastatteluissa tasavertaista kohtaamista lapsen kanssa, jolloin valtataistelu pyrittiin ehkäisemään. Negatiivisten tunteiden herätessä lastentarhanopettajat kertoivat tärkeänä asiana lapsen kanssa yhdessä asian ratkaisemisen sen sijaan, että kääntyisivät lapsen kanssa vastakkain.

Et jos se lapsi ei koe, että mä oon hänen puolella niin sit siitä tulee semmosta valtataistelua, että "Minäpä päätän!" "Eiku minä!" Että tavallaa se ei johda siihen, että me oltas samassa veneessä, vaan siinä on kaks taisteluparia, jotka yrittää saaha tahtonsa läpi, nii sillä se mun lapsi ei tavallaan niiku opi säätelemään sitä tunnettansa. (LTO7)

Eräs lastentarhanopettaja kertoi, että jokaiselle lapselle tulisi antaa uusi mahdollisuus joka aamu. Tällöin oma tunnetila muutettiin neutraaliksi, jotta jokaisella lapsella olisi tasavertainen mahdollisuus tulla kohdatuksi, eikä edellisten päivien tapahtumat vaikuta kohtaamiseen.

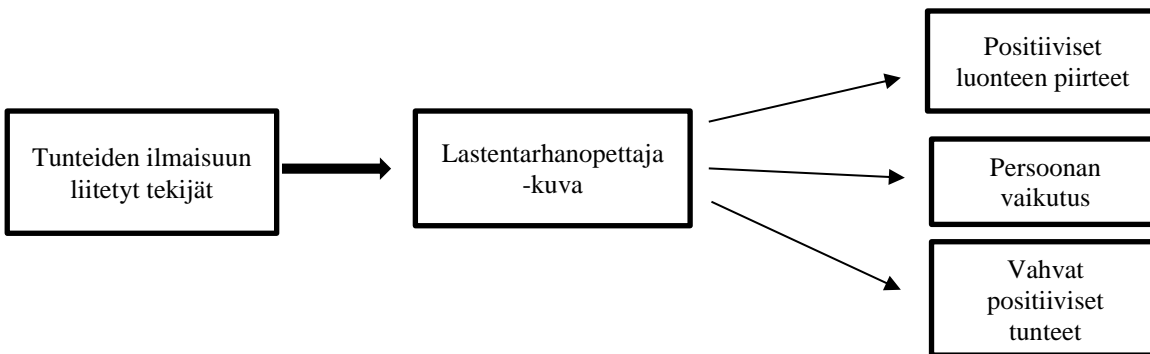
Että pitäis aina nollata, et joka päivä, kun mä avaan oven, mä annan jokaiselle lapselle mahdollisuuden ja kaikista suurin kuormittavin tekijähän on nämä aggressiiviset tilanteet ja niiden purkaminen, mutta sit mun täytyy aina antaa sille lapselle mahdollisuus, mä en voi ikinä sitä menneisyyttä ajatella. (LTO2)

Lisäksi muutama lastentarhanopettaja toi esille fyysisen voiman käyttämisen. Lasten kanssa toimiessa omien tunteiden tunnekuohussa ei lasta saisi fyysisellä voimalla hallita.

Lasta ei sais sillee kovin rajusti vaikka ottaa tilanteesta, ku itellä on tunnereaktio, että sitä ei sais ”että NYT mennään” tai että ”nyt sää lähdet jäähylle”. (LTO7)

Lastentarhanopettajuuteen liitetyt ominaispiirteet

Tutkimustuloksia mukaillen alla olevasta kuviosta 18 voi nähdä, miten lastentarhanopettajat liittävät lastentarhanopettaja-kuvaan positiivisia luonteen piirteitä, persoonan vaikutuksen sekä vahvoja positiivisia tunteita työtä kohtaan.



KUVIO 18.

Positiiviset luonteen piirteet

Tutkimustulosten mukaan lastentarhanopettaja-kuvaan kuuluvia piirteitä olivat lähes jokaisen lastentarhanopettajan kertomat positiiviset luonteenpiirteet kuten empaattisuus, iloisuus, luotettavuus ja avoimuus.

No tietysti sellanen ilisuus ja positiivisuus, se on mun mielestä tosi tärkeä. (LTO2)

Että se vuorovaikutus ja se kohtaaminen pitää olla semmosta empaattista ja hyvää vuorovaikutusta. (LTO8)

Avoimuus, luotettavuus, ammattietiikka. (LTO4)

Persoonan ja ammatillisuuden yhdistäminen tunteiden ilmaisussa

Puolet lastentarhanopettajista kertoivat oman persoonallisuuden näkyvän tunteiden ilmaisussa. Puolet lastentarhanopettajista puolestaan kertoivat työskentelevänsä neutraalimmin ammattiroolia ylläpitäen. Nämä eivät kuitenkaan poissulkeneet toisiaan, sillä lähes jokainen lastentarhanopettaja kertoi työhön liittyvän omalla persoonalla työskentelyn. Toisaalta, lähes jokainen toi esiin ammattiroolissa toimimisen. Ammattiroolissa toimimiseen liitettiin tunteiden hallittua ilmaisua, jossa lastentarhanopettaja osaa perustellusti ilmaista omia tunteitaan, niin negatiivisia kuin positiivisia.

Mutta minkälaista tunteiden ilmasu on niiku ammattiroolissa, kyllä mä silti koen että se on silti mun omalle persoonalle tyypillistä hyvin läheistä, fyysisestikin läheistä. (LTO6)

Keskusteltaessa tunteiden säätelyn tavoitteita, yli puolet lastentarhanopettajista kuvasi ihanteelliseksi tunteiden ilmaisijaksi henkilön, joka säätelee omia tunteita tiedostaen ja tilanteeseen sopivasti.

Varmaan et mä oon ajatellu sen niin, että tunteita saa ja se on hyväkin näyttää. Tietysti aina rakentavasti ja riippuu kenen kanssa on vuorovaikutuksessa. (LTO7)

Vahvat positiiviset tunteet

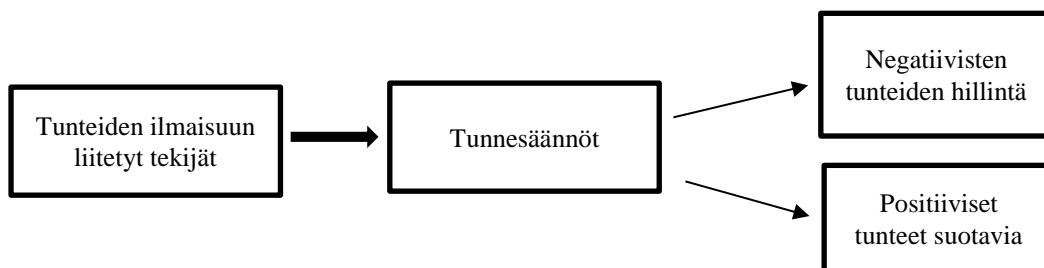
Usea lastentarhanopettaja toi haastatteluissa esille vahvojen positiivisten tunteiden kuuluvan työhön. Työn kuvailuun liitettiin vahvoja positiivisia tunnesanoja kuten rakkaudella ja sydämellä työtä tekeminen sekä maailman paras työ.

ja mä uskon et kaikki tekee rakkaudella ja sydämellä tätä työtä, että kaikki aidosti niiku haluaa lasten kanssa tehdä töitä ja meillä on semmonen, no nyt tuli uus vasu niin siihen sitoutua, niin meillä on varmaan kaikilla aika samanlainen näkeyms siitä että minkä takia tätä työtä tekee ja mitä varten, että monesti kahvihuoneessakin puhutaan, että lapsia vartenhan me täällä ollaan. (LTO4)

no aika paljon sanotan sitä lapsille, jos joku asia tekee mut iloseks et oon tosi ylpee susta ja oot tosi taitava ja totta kai hymyilemällä ja koskettamalla ja halaamalla ja jotenki se, että iteki ajattelee niinä hetkinä, että vitsi tää työ on maailman paras työ. (LTO7)

Tunne- ja esittämissäännöt

Tutkimustuloksen mukaan lastentarhanopettajat liittävät yhtenä tunteiden ilmaisuun vaikuttavana tekijänä tunnesäännöt. Alla olevassa kuviossa 19 kuvataan tunnesääntöjen mukaiseen tunteiden ilmaisuun liittyvänä tavoitteena olevan negatiivisten tunteiden hillintä sekä näkemys positiivisten tunteiden suotavuudesta.



KUVIO 19.

Lastentarhanopettajien kuvaavat tunnesäännöt ilmentävät, millaisten tunteiden ilmaisua suomalaisessa kulttuurissa ja lastentarhanopettajan työssä pidetään hyväksyttävänä. Kulttuurin vaikutusta tunteiden ilmaisussa pohti puolet lastentarhanopettajista.

Kai ne on kulttuurisidonnaisiakin pitkälti, et minkälainen on toivottava ja hyväksyttävä käytös ja minkälaisia tunteita saa ilmasta. (LTO7)

Osa lastentarhanopettajista toi esille suomalaisessa kulttuurissa olevan kiellettyä ilmaista negatiivisia tunteita.

Liittyyks tää tähän kulttuuriin, ettei saa näyttää negatiivisia tunteita. (LTO3)

Negatiivisten tunteiden hillintä oli yleisin tavoite, joka liitettiin lastentarhanopettajan omaan tunteiden säätelyyn. Seuraavassa esimerkissä lastentarhanopettaja kuvaa, kuinka negatiiviset tunteet tulee tietyissä tilanteissa hillitä. Näiden ilmaisu ei kuulu ammattiroolin mukaiseen toimintaan.

Varmaan semmoset ärsytyksen tunteet koittaa niiku mahdollisimman hyvin peittää, kyllähän niitä tässä työssä tulee ja huomaa että jotku piirteet jossakin lapsissa tai vanhemmissä ärsyttää ittee nii ne tietysti, että pitää olla ammatillinen, että se ei saa näkyä ulospäin siinä vuorovaikutuksessa. (LTO8)

Puolet lastentarhanopettajista toivat esille positiivisten tunteiden olevan hyväksytympiä lastentarhanopettajan ammatissa. Eräs lastentarhanopettaja kuvasi, kuinka positiivinen ja avoin ilmapiiri ei ole aina harkitusti ilmaistua. Tällaisen ilmapiirin ylläpitäminen oli keskeistä.

No varmaan sillä tavalla ettei se aina ole niin harkittua, täällä on niin avoin ilmapiiri, että lapset tulee juosten halaamaan ja täällä pidetään tosi paljon lapsia sylissä. Ylipäätään, että se ilmapiiri on positiivinen ja rakkauden täyteläinen että se on ehkä semmonen mitä ylläpitää. (LTO4)

Eräs lastentarhanopettaja kuvasi, negatiivisten tunteiden säätelyn olevan tärkeää, jotta kokemus tunteen hallinnasta säilyy.

Kokee tietysti ne negatiiviset tunteet semmosina, joita pitää säädellä, että ne on jotenki huonompi, tai et jos ne tulee, niin niille täytyy tehdä jotain ja olla jotkut keinot miten niitä säädellä, että se tunne pysyy jotenki jossain järkevissä aisoissa. (LTO3)

5.3 Tulosten tarkastelua

Tämän tutkimuksen päätulokset ovat tunteiden säätelykeinojen jakautuminen positiivisten ja negatiivisten tunteiden luokkiin sekä tunteiden säätelyyn liitettyjen tekijäiden kuvailu. Positiivisia tunteita säädellään reaktiosidonnaisin keinoin ylläpitämällä ja vahvistamalla omaa tunteiden ilmaisua niin kognitiivisesti kuin toiminnallisesti. Negatiivisia tunteita säädellään tilannesidonnaisin sekä reaktiosidonnaisin keinoin hillitsemällä omaa tunteiden ilmaisua niin kognitiivisesti kuin toiminnallisesti. Lisäksi lastentarhanopettajat käyttävät pedagogisia säätelykeinoja. Tunteiden ilmaisuun liitettyjä tekijöitä ovat opetus- ja kasvatustehtävän mukainen toiminta, lastentarhanopettaja-kuva sekä tunnesäännöt. Seuraavaksi tarkastelen tutkimuksen tuloksia olemassa olevaan teoriaan peilaten. Taxelin ja Frenzelin (2015, 82) tapaan, myös tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajien tunne-elämään nähdään kuuluvan luonnollisesti ilmaistuja sekä säädeltäviä positiivisia, että negatiivisia tunteita. Tässä tutkimuksessa tarkastelin, millaisin keinoin tunteita säädeltiin eli miten vaikutettiin tunnereaktioon (Gross 2014, 6).

Tunteiden säätelykeinot

Tunteiden säätelyllä on mahdollista vaikuttaa pitkäkestoisiin sekä väliaikaisiin ilmiöihin, joita tunteita herättävässä tilanteessa ilmenee. Väliaikaisiin ilmiöihin vaikuttaessa voidaan muuttaa tunnereaktion alkamisen nopeutta, pysyvyyttä tai tunteellisesta reaktiosta johtuvaa palautumisen kestoa. Lisäksi pyritään vaihtamaan sekä positiivisten että negatiivisten tunteiden laajuutta ja epävakautta. Tunteita säädellään usein näiden tapojen avulla kognitiivisesti. Ihminen voi esimerkiksi yrittää lyhentää suruntunteen kokemista tai lopettaa pelottavan tilanteen mahdollisimman nopeasti tai saavuttaa paremman emotionaalisen vakauden. (Thompson 2011, 57.) Tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajat kuvasivat tunnepäiväkirjoissa lyhytkestoisia kohtaamisia lasten kanssa, jotka herättivät

tunteita. Näissä tilannekuvauksissa lastentarhanopettajat muuttivat usein reagoimistaan hillitsemällä negatiivisia tunteita tai vahvistamalla positiivisia tunteita. Tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajan tietoinen toiminta ja tunteiden säätely näyttäytyivät yhtenä keskeisenä tapana säädellä omia tunteita. Oman toiminnan säätelyn avulla oli mahdollista etäännyttää itseään tilanteesta, jossa muuten olisi voinut toimia täysin tunteen vallassa. Tunteita säädeltiin ennakoimalla tunteen syntyä tai reaktiosidonnaisesti tunteen jo synnyttyä.

Ennen työpäivää tapahtuva tunteiden säätely

Ennen työpäivää tapahtuva tunteiden säätely tapahtui Suttonia (2004, 389) tutkimustulosten tapaan esimerkiksi kollegoille juttelemalla, sisäistä puhetta käyttämällä sekä töihin ajoissa tulemalla. Lastentarhanopettajien kertomuksissa kollegan tuki tuli useimmin esiin ennen työpäivää tapahtuvana säätelymuotona. Osa lastentarhanopettajista kertoi ajattelevansa töihin tullessa, etteivät päässä pyörivät asiat todellisuudessa niin isoja ole, kuin miltä tuntuvat. Tällä tavoin he pystyivät muuttamaan suhtautumistaan tilanteesta heränneeseen tunteeseen. Yksi lastentarhanopettaja kuvasi töihin ajoissa tulemisen olevan merkittävä tapa säädellä omia tunteita. Kiireessä saapuminen olisi lastentarhanopettajan mukaan aiheuttanut koko päivään kiireen tunnetta, joka kuvattiin negatiivisena tunteena ja työhön negatiivisesti vaikuttavana tekijänä.

Suttonin (2004, 388) tutkimuksessa opettajat pyrkivät jo ennen oppitunnin alkua muokkaamaan tilanteita kertomalla esimerkiksi olevansa huonovointisia. Tämä vaikutti oppilaiden käytökseen, minkä seurauksena vähemmän negatiivisia tunteita heräsi oppitunnin aikana. Osa opettajista pyrki olemaan erittäin hyvin valmistautuneita, jotta konflikteja syntyisi vähemmän. Osa opettajista ohjasi tällaisissa tilanteissa oppilaat tekemään hiljaista työtä yksin ja osa puolestaan ohjasi oppilaat tekemään vuorovaikutusta vaativaa ryhmätyötä. (Sutton 2004. 388.) Tässä tutkimuksessa harva lastentarhanopettaja kertoi lapsiryhmälle omasta negatiivisesta tunteesta, jota tunsu työpäivän alussa lapsista riippumattomista tekijöistä. Mikäli lastentarhanopettaja näin teki, hän kuvasi sen olevan helpottava tekijä. Useimmat lastentarhanopettajat mielsivät ammattirooliin vaihtamisen niin vahvana, ettei siviilielämän asioita enää töissä mietitty. Mikäli tunne oli niin vahva, ettei sitä voinut poistaa mielestä, esimerkiksi vahva päänsärky, lastentarhanopettaja kertoi madaltavansa omia odotuksia kyseisen työpäivän työsuoritukselta. Tämä "riman laskeminen" oli tapa muuttaa suhtautumista tulevaan työpäivään ja helpottaa omaa oloa.

Työpäivän aikana tapahtuva tunteiden säätely

Grossin (2014, 9) mukaan negatiivisten tunteiden vähentäminen näyttää olevan yleisin arkielämässä tapahtuva tunteiden säätelymuoto. Ennalta-arviointi vähentää negatiivisten tunteiden kokemuksen

määrää ja ilmaisemista (Gross 2002, 289). Grossin (2014, 9) mukaisesti myös tässä tutkimuksessa pyrkimys vähentää negatiivista tunnetta sisäisesti ilmeni esimerkiksi itsen rauhoitteluna ärtymyksen tunteen noustessa. Lisäksi tässä tutkimuksessa selvisi positiivisen tunteen vahvistamisen olevan toiseksi yleisin tunteiden säätelymuoto arjessa. Tunteiden säätelyn kaksi merkittäväntä muotoa ovatkin kognitiivinen ennalta-arviointi ja käytöksen säätely. (Gross 2002, 283; Gross 2014, 9.) Myös tässä tutkimuksessa edellä kuvattuja säätelymuotoja käytettiin negatiivisten tunteiden heikentämiseen ja positiivisten vahvistamiseen.

Suttonia (2004, 389) mukailleen myös tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajat käyttivät kognitiivisia keinoja tunteen viriämisen aikana sisäisen puheen avulla. Tällöin he ehkäisivät sisäisellä puheella tunteen kehittymisen kokonaisvaltaiseksi (Sutton 2004, 389). Tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajat vahvistivat positiivista tunnetta mielessä tai rauhoittelivat itseään negatiivisen tunteen herätessä. Lastentarhanopettajat palauttivat mieleen työskentelevänsä lasten kanssa. Tämä tilanteen järjeistäminen oli useilla lastentarhanopettajilla keinona vähentää tunteen voimakkuutta ennen tunteen syntymistä. Mikäli tunne oli vahvasti negatiivinen, käytti muutama lastentarhanopettaja tunteiden säätelykeinona tilanteen jakamista osatavoitteisiin. Tämän myötä huomion suuntaaminen yhteen lapseen tai tilanteeseen kerrallaan vähensi kuormituksen tunnetta ja mahdollisti työskentelyn rauhallisemmin. Useat lastentarhanopettajat kertoivat pyrkivänsä työskentelemään rauhallisesti.

Nummenmaata (2010, 82) sekä Hosotania ja Imami-Matsumuraa (2011, 1044) mukailleen myös tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajat kertoivat kasvonilmeiden olevan yksi tunneviestintän tapa. Ihmisten välinen vuorovaikutus tapahtuu pienten lihasliikkeiden avulla lyhyen etäisyyden päässä, jota toinen tulkitsee (Nummenmaa 2010, 83). Tässä tutkimuksessa positiivisia tunteita välitettiin usein kehollisesti esimerkiksi hymyilyn avulla. Lastentarhanopettajat kertoivat varhaiskasvatusikäisten kanssa työskenneltäessä kehollisen tunteiden ilmaisun olevan erittäin tärkeää. Tämä johtui siitä, ettei kaikista pienimmillä lapsilla ole vielä yhteistä kieltä, jolla kommunikoida aikuisen kanssa. Lastentarhanopettajien päiväkirja-aineistossa oli vain muuta maininta, kuinka negatiivisia tunteita välitettiin kasvonilmeiden avulla. Näissä tilanteissa negatiivisen tunteen näyttäminen kuvattiin tietoisena pedagogisena valintana. Tarkoituksena oli saada lapsi ymmärtämään, etteivät tämän tekemiset olleet sallittuja. Nummenmaan (2010, 82) mukaan puheen kautta tapahtuvaan tunneviestintään kuuluu myös puheäänien akustiset ominaisuudet. Tällöin henkilö viestii tunnetilaa esimerkiksi puheäänien korkeuden, painotusten ja rytmitysten avulla. Lisäksi tunteita voidaan viestiä äänellä eri signaalien, kuten itkun kautta. (Nummenmaa 2010, 82–83.) Tässä tutkimuksessa negatiivisia tunteiden välittämistä pyrittiin hillitsemään puhetta ja sen voimakkuutta säätelemällä.

Tämän tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia Swatzin ja McElwainin (2012, 212) tutkimuksen kanssa. Myös tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajat reagoivat lapsen negatiiviseen tunteeseen tukemalla lasta. Eräs lastentarhanopettajista kuvasi, kuinka aikuinen on turva lapselle, joka ei itse vielä osaa säädellä omia tunteita. Swatzia ja McElwainia (2012, 212) mukailleen verbaalinen tuki oli yleinen vastaus negatiivisten ja positiivisten tunteiden tukemisessa. Tähän tutkimukseen osallistuneet lastentarhanopettajat sanoittivat negatiivisia tunteita usein. Myös tässä tutkimuksessa oman tunteen muuttaminen lapsen tunnetta vastaavaksi oli yleisin tapa reagoida positiivisiin tunteisiin. (Swatz & McElwain 2012, 212–213.) Lisäksi, tässä tutkimuksessa fyysisen turvan ja aikuisen läsnäolon merkitystä korostettiin. Lastentarhanopettajan tuli luoda turvallinen suhde lapseen, joka tapahtui lämpimän vuorovaikutuksen avulla. Tämän nähtiin edistävän oppimista, sillä turvallisessa ympäristössä lapsi uskaltaa näyttää kaikki tunteensa ja harjoitella niiden säätelyä.

Myös Ahnin (2005, 59) mukaan opettajat kannustavat lasta näyttämään tunteita. Positiivisten tunteiden välittäminen tapahtuu useimmiten verbaalisen viestinnän avulla (Ahn 2005, 59). Ahnin (2005, 59) mukaan opettajat päiväkodeissa käyttävät useita tapoja reagoida lasten tunteisiin. Näitä ovat muun muassa fyysisen tai psyykkisen turvan tarjoaminen, lasta lapsen omista tunteista kertomaan kannustaminen, ongelmanratkaisu, lapsen empatian tuntemuksen herättäminen toista lasta kohtaan, lapsen tunteen välttäminen tai huomiotta jättäminen sekä lapsen syyttäminen tai rankaisu. (Ahn 2005, 52–59.) Myös tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajat kuvasivat usein verbaalisia keinoja kuten kehumista tai lapsen tunnetilan sanoittamista tapana reagoida lasten positiivisiin tunteisiin. Lastentarhanopettajat sanoittivat myös omaa ilon tunnetta lapsille. Suttonia (2004, 385) mukailleen myös tässä tutkimuksessa osa lastentarhanopettajista kertoi tunteiden tarttuvan. Mikäli kyseessä oli positiivinen tunne, sitä tunnettiin mielihyvin, kun taas negatiivista tunnetta pyrittiin estämään tarttumasta.

Tämän tutkimuksen tunteiden säätelykeinoista pedagoginen tilanteen säätely voidaan nähdä Suttonin (2004, 389) tuloksissa esitetyn tilanteen muokkauksen kaltaisena tunteiden säätelykeinona, joka tapahtuu ennen tunteen heräämistä. Suttonin (2004, 389) mukaan opettajat käyttävät tiettyä opetus- tai hallitsemiskeinoa muokatessaan tilannetta etukäteen. Tällä tavoin he pyrkivät välttämään negatiivien tunteen heräämisen. Näitä keinoja ovat esimerkiksi oppilaille hiljaisten tehtävien anto, kysymysten kysyminen, yksittäisten oppilaiden tapaaminen tunnin jälkeen tai huumori. (Sutton 2004, 389.) Tämän tutkimuksen mukaan pedagogisina säätelykeinoina lastentarhanopettajat sanoittivat sekä lasten sekä lastentarhanopettajan omia tunteita. Tunteiden sanoittamisen avulla pyrittiin muuttamaan lapsen käytöstä toivottuun suuntaan. Positiivisia tunteita säädellessä lastentarhanopettajat esimerkiksi kehittivät leikkiä oman osallistumisen myötä vahvistaakseen omaa tunnetta.

Negatiivisten tunteiden sanoittaminen saattoi myös erään lastentarhanopettajan mukaan helpottaa omaa oloa.

Toiminta tunteiden säätelykeinona voi sisältää käytöksen muuttamista. Tämä voi olla käytöksen muuttamisella tunteen ilmaisua kuten kasvojen ilmeillä tunteen välittämistä tai tunteen hillitsemistä. (Sutton, Mudrey-Camino & Knight 2009, 132.) Tämän tutkimuksen tulokset olivat samansuuntaisia Suttonin (2004, 389) kanssa, jonka mukaan opettajat käyttävät reaktiosidonnaisia keinoja tunteen ollessa vahva. Tällöin opettajat muuttavat omaa käytöstään tai käyttävät kognitiivisia keinoja. Oman käytöksen muuttaminen voi olla fyysisesti kauemmaksi meneminen oppilaista, syvään hengittäminen, hiljaa oleminen, kasvonilmeiden kontrolloiminen ja tauon pitäminen. Kognitiivisina keinoina vahvan tunteen aikana opettajat reflektoivat omaa tuntemustaan sekä ajattelevat positiivisesti. (Sutton 2004, 389; Sutton, Mudrey-Camino & Knight 2009, 134.) Myös tämän tutkimuksen tuloksissa negatiiviset tunteet nähtiin hillinnän kohteena. Tämä tuli esille niin tunnepäiväkirjoissa kuin haastatteluissa. Keinoina kuvattiin kognitiivisen ennalta-arvioinnin ja käytöksen säätelyn keinoja. Lastentarhanopettajat säätelivät omaa toimintaa muun muassa syvään hengittämällä, rauhoittumalla tai laskemalla mielessä ”viiteen”. Usea lastentarhanopettaja kertoi jo lyhyen tauon etäännyttävän omasta tunnereaktiosta. Mikäli tunnereaktio oli todella voimakas, oli tauon pitäminen myös yksi mahdollinen keino irtautua omasta tunnetilasta. Tauon ja tilanteesta lyhyeksi ajaksi poistumisen avulla lastentarhanopettajilla oli mahdollisuus hengähtää, rauhoittaa itsensä ja palata tilanteeseen omat tunteet hallittuina. Tässä tutkimuksessa Suttonia, Mudrey-Caminoa ja Knightia (2009, 132) mukailten tunteista johtuvia fysiologisia seurauksia kuten hengityksen kiihtymistä ja sykkeen kohoamista säädeltiin rauhoittumalla. Lastentarhanopettajat kertoivat sykkeen kohoamisen ja adrenaliinin tunteen kokemisen olevan merkkejä omasta voimakkaasta tunteesta.

Työpäivän jälkeinen tunteiden säätely

Tämän tutkimuksen tulokset työpäivän jälkeisestä tunteiden säätelystä mukailivat Suttonin (2004, 389) tutkimuksen tuloksia. Opettajat käyttivät koulun jälkeen tunteiden säätelykeinoina toiminnan säätelyä aktiivisuustason nostona erilaisten liikuntamuotojen avulla. Lisäksi kognitiivisista keinoista opettajat käyttivät keskustelua kollegoille, perheelle ja ystäville. (Sutton 2004, 389; Sutton, Mudrey-Camino & Knight 2009, 134.) Tässä tutkimuksessa useimmat lastentarhanopettajat kuvasivat liikunnan harrastamisen olevan keskeinen tapa säädellä omia tunteita työpäivän jälkeen. Lisäksi fyysisen tason laskeminen esimerkiksi maalaamalla, televisiota katselemalla, aikaisin nukkumaan menemällä tai meditoimalla kuvattiin tapana unohtaa työpäivä ja säädellä omaa kuormitustilaa. Lisäksi useat lastentarhanopettajat kuvasivat perhe-elämän kotona imaisevan mukaan täysin, minkä vuoksi työ-

päivä unohtui nopeasti. Lähes kaikki lastentarhanopettajat kertoivat refleктоivansa tunteita herättäneitä tilanteita toisille henkilöille. Vaihtelevuutta oli sen, suhteen jaettiin tunteita perheen, ystävien vai työkavereiden kanssa.

Tunteiden ihanteellinen ilmaisuun liitetyt tekijät

Tunteiden ilmaisuun liitettyjen tekijöiden kuvaukset muodostin tutkimustulosten mukaisesti kolmen luokan mukaan. Näitä olivat opetus- ja kasvatustehtävän mukainen toiminta, lastentarhanopettajakuva sekä tunnesäännöt. Hosotani & Imami-Matsumuran (2011, 1045) mukaan ennen tunteen ilmaisua tai rajoittamista opettajat arvioivat lapsen persoonallisuutta ja kehityksen tasoa sekä opettaja-oppilassuhdetta. Opettajat eivät tahdo luokkaan liian läheistä tai etäistä ilmapiiriä ajatellen sen vaikuttavan tehokkuuden tavoitteeseen ja opettajan ihanteelliseen tunteiden ilmaisijan kuvaan. (Sutton 2004, 386.) Tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajien keskuudessa oli vaihtelua sen suhteen, miten paljon tunteita ilmaistiin. Osa lastentarhanopettajista pyrki neutraaliin kohtaamiseen ja toiset puolestaan toivat vahvemmin oman persoonallisuuden sekä positiivisten tunteiden ilmaisun esille. Lähes jokainen lastentarhanopettaja toi kuitenkin esiin lämpimän ilmapiirin merkityksen lapsen kehityksen tukemisessa. Hyvä ja lämmin ilmapiiri edesauttaa oppimista lastentarhanopettajien mukaan. Tunteiden hallinnan menettäminen nähtiin epäammattillisena käytöksenä, joka ei edistä lapsen kehitystä ja oppimista.

Opetus- ja kasvatustehtävän mukainen toiminta

Koiviston (2007, 146) mukaan tunteet ovat osa normaalia elämää eivätkä ihmiset ole tunteettomia. Tämä on myös lapsen tarpeellista nähdä. Osa opettajista ja lastentarhanopettajista säätelee omia tunteitaan ajatellessaan olevansa oppilaiden roolimalleja. Opettaja voi omalla esimerkillään näyttää, millaisin keinoin tunteista voi puhua. Tällöin opettajan tulee voida avoimesta kertoa itsestään sekä käytöksensä taustalla vaikuttaneista tunteista. Lisäksi opettaja voi johdattaa oppilasta huomaamaan tunteen ja teon välisen seuraussuhteen. (Koivisto 2007, 146; Kokkonen 2010, 108.) Varhaiskasvattajat haluavat tehdä parhaansa mahdollistaakseen lapselle hyvän kasvun ja kehityksen (Tuukkanen 2013, 20).

Myös tässä tutkimuksessa korostui näkemys, jossa mallioppimisen kautta lapsi oppii säätelemään omia negatiivisia tunteita. Tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajat korostivat omien tunteiden ilmaisun merkitystä lapsen tunteiden säätelytaitojen ja kielenkehityksen tukemiseksi. Omia tunteita sanottamalla lastentarhanopettajat välittivät lapselle tietoa, jonka lapsi pystyi yhdistämään kasvattajan puheessa ja käytöksessä näkemäänsä tunnereaktioon. Lastentarhanopettajien tunteiden säätelyn keskeisin tavoite oli oman esimerkin avulla mallintaa lapselle tapoja säädellä tunteita.

Suttonin (2004) mukaan luokanopettajat säätelevät säännöllisesti negatiivisia tunteita kuten vihaa ja turhautumista. Tunteiden säätelyn tavoitteena on tehokkuusajattelu ja tietyn positiivisen ammattikuvan mukainen toiminta. Opettajat ajattelevat olevansa tunteiden säätelyn avulla tehokkaampia, jolloin huomio on kohdistunut opetustavoitteeseen, akateemiseen oppimiseen. Opettajat eivät halunneet tunteiden häiritsevän opetusta. (Sutton, 2004, 385.) Lastentarhanopettajat tässä tutkimuksessa kuvasivat työn olevan erittäin tunteita herättävää, minkä vuoksi tunteiden säätely nimettiin osaksi työtä, jonka avulla saavutettiin kasvatukselle ja opetukselle asetettuja tavoitteita. Tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajat mainitsivat usein positiivisten tunteiden kokemisen olevan työssä miellyttävä ja tavoiteltava tunne.

Linnovea ja Kivijärveä (2011, 149) mukaillen kielteiset tunteet, jotka heräävät lapsen käytöksestä, voivat muodostaa lapsen kohtaamisesta negatiivisen ja vaikean. Tästä voi seurata kielteisen vuorovaikutuksen kehä, joka kuluttaa kasvattajan voimavaroja. Epäonnistumista kokevat sekä kasvattaja että lapsi. Tämä voi johtaa lapsen tunne-elämän ja sosiaalisen toiminnan haasteisiin. Nämä ovat riski lapsen tasapainoiselle kehitykselle. Kasvattajan tulee olla tietoinen lapsen käytöksen taustalla vaikuttavista tekijöistä. Tämän tietoisuuden avulla kasvattajan tulee tunnistaa oma suhtautumistapa ja siitä seuraavat vaikutukset lapsen käyttäytymiseen. (Linnove & Kivijärvi 2011, 150, 159.) Lapsella omien tunteiden näyttäminen ja tunteiden säätely ovat egosentrisiä pohjautuen oman hyvinvoinnin ja perustarpeiden täyttämiseen (Thompson 2011, 55).

Tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajat kertoivat pitävänsä tärkeänä kasvattajan tietoisuutta siitä, että lapsi harjoittelee taitoja ja tunteiden ilmaisua. Tästä johtuen osa lastentarhanopettajista tietoisesti muistutti itselleen haastavan käytöksen taustalla olevan oppimistilanteen, jonka vuoksi kasvattajan ymmärsi lapsen käytöstä ja hillitsi omia tunteita oppimisprosessin edun nimissä. Eräs lastentarhanopettaja myös painotti sitä, että jokaiselle lapselle tulee antaa joka aamu “uusi mahdollisuus” ja aloittaa kohtaaminen ilman muisteluja edellisistä hankalista tilanteista.

Lastentarhanopettajan omat tunteet

Pagen ja Elferin (2012, 562) mukaan varhaiskasvattajien käytöksessä on paljon lämpöä ja empatiaa lapsia ja vanhempia kohtaan. Työ pohjautuu persoonallisuuden ilmentämiseen työssä sekä henkilökohtaiseen kokemukseen. Varhaiskasvattajat peittävät käytöksestään voimakkaita tunteita. Tätä perustellaan ammatillisesti toimimisen ehtona. (Page & Elfer 2013, 562.) Opettajat usein hillitsevät negatiivisia tunteitaan voidakseen jatkaa suunniteltua toimintaa. Lisäksi hillinnän tarkoituksena on luoda tai vahvistaa positiivista tunnesidettä oppilaan kanssa. (Sutton, Mudrey-Camino & Knight 2009, 132.) Myös tässä tutkimuksessa korostui negatiivisten tunteiden hillitsemisen merkitys.

Lastentarhanopettajien tavoitteena oli hillitä tunteita, jotta pystyivät ammatilliseen vuorovaikutukseen lapsen kanssa sekä luomaan lapselle turvallisuuden tunteen ja vahvistaakseen luottamuksen ilmapiiriä.

Opettajat painottavat aitoa ja läsnäolevaa työskentelyä, jolloin oppilaita ei kohdata mekaanisesti. Tämä parantavaa suhdetta oppilaisiin ja luo oppilaille käsityksen opettajien inhimillisyydestä. (Sutton 2004, 386.) Tässä tutkimuksessa kaikki lastentarhanopettajat kertoivat aidon ja läsnäolevan kohtaamisen olevan tärkeää. Muutama lastentarhanopettaja kertoi mekaanisen työtteen olevan huono, sillä tunteiden ilmaisu ja tunteet kuuluvat jokaisen ihmisen elämään myös aikuisena. Lastentarhanopettajat halusivat välittää tätä tietoa lapsille näyttämällä itse omia tunteita totuudenmukaisesti mutta säädellysti ja tilanteeseen sopivasti.

Tunnesäännöt

Ihanteet ovat yleisimpiä vaatimuksia käytökselle, joista useimmat koetaan velvollisuuksina, joita vaadimme itsen tai toisten noudattavan. Nämä vaatimukset voivat olla tiedostamattomasti opittuja ja hyväksytyjä, kuten rehellisenä oleminen. (Turunen 2004, 46.) Ihanteita ja vaatimuksia voidaan kohdistaa myös tunteisiin. Tällöin ihmisellä voi olla kuva "oikeaan" tunne-elämään liittyvistä kokemuksista tiedostamattomasti. Tunteisiin ei suhtauduta moraalisen välinpitämättömästi, vaikka moraalisen arvioinnin pääkohteena kuuluisi olla yllykkeet, jotka ovat tunteiden takana. (Turunen 2004, 17; Zembylas 2005, 945; Nummenmaa 2010, 89.) Opettajat yrittävät opettaa tunteiden sanoittamisen avulla lapsille sosiaalisia normeja, miten tunteita voidaan hyväksytysti ilmaista (Ahn 2005, 59).

Tässä tutkimuksessa osa lastentarhanopettajista kertoi myös kulttuurin vaikuttavan lastentarhanopettajan ammatissa tunteiden ilmaisuun. Kielteiset tunteet voivat hämmentää ammattilaista, vaikka myös näiden tunteiden kokeminen on sallittua (Linnove & Kivijärvi 2011, 159). Lastentarhanopettajat pohtivat negatiivisten tunteiden ilmaisua myös yhteiskunnassa vallalla olevien esittämissääntöihin perustuen. Suurin osa opettajista toi esille tunnesäännön, jonka mukaan positiiviset tunteet ovat negatiivisia tunteita sallitumpia lastentarhanopettajan työssä. Osa toi myös esille, kuinka suomalaisessa yhteiskunnassa negatiivisten tunteiden ilmaisu on kiellettyä. Tämä siitä huolimatta, että kaikki lastentarhanopettajat kertoivat kaikkien tunteiden olevan sallittua varhaiskasvatustyössä.

Tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajien vastaukset vaihtelivat sen suhteen, kuinka voimakkaasti positiivisia tunteita esitettiin. Kaikki lastentarhanopettajat kertoivat positiivisten tunteiden esittämisen olevan tärkeää, mutta tavat tuoda tunteita ilmi, vaihtelivat. Osa kertoi positiivisten tunteiden olevan sisäisesti koettua ja lasten tunteiden sanoittamista, kun taas toiset kertoivat tuovan itse omassa toiminnassaan vahvasti esiin positiivisia tunteita niin sanoittamalla kuin näyttämällä niitä.

Myös negatiivisten tunteiden ilmaisun suhteen oli vaihtelevuutta. Osa lastentarhanopettajista kertoi jakavansa kollegojen kanssa negatiivisia tunteita, jotka olivat heränneet lasten kanssa toimiessa. Osa lastentarhanopettajista toivoi tunteiden ilmaisuun liittyvän keskustelun käymistä. Suttonin, Mudrey-Caminon ja Knightin (2009, 131) mukaan opettajat ovat huomanneet tunteiden säätelyn auttavan heidän ammatillisuudessa. Huutaminen ja tunteiden hallinnan menettäminen eivät auta ja voivat osaltaan huonontaa heidän suhdettaan oppilaisiin (Sutton, Mudrey-Camino & Knight 2009, 131; Hosotani & Imami-Matsumura 2011, 1044).

Ideaaliin opettajakuvaan liitetään tunteitaan ilmaiseva ja rauhallinen opettaja (Hosotani & Imami-Matsumura 2011, 1045). Myös tässä tutkimuksessa tietoisesti ja rauhallisesti omien tunteiden ilmaisu nähtiin keskeisenä tavoitteena. Lastentarhanopettajien kuvauksista muodostui suomalaisessa varhaiskasvatuksessa työskentelevän lastentarhanopettajan ihannekuva. Tähän ihanteeseen liitettiin tunteiden ilmaisu tietoisesti ja hallitusti. Jokainen lastentarhanopettaja toi esille negatiivisten tunteiden hillinnän tärkeyden lasten kanssa työskennellessä. Ammattikasvattajan tuleekin pitää huoli, että toimintatavat eivät tällöin perustu tunteisiin. Tällaisessa tilanteessa kasvattajan tulee etsiä myönteisiä toimintatapoja. (Linnove & Kivijärvi 2011, 149, 159.)

6 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa selvitettiin lastentarhanopettajien tunteiden säätelyä. Lähestyin tutkimusaihetta kartoittamalla lastentarhanopettajien tunteiden säätelykeinoja lasten kanssa toimiessa. Lisäksi tarkastelin lastentarhanopettajien tunteiden ilmaisuun liittämiä tekijöitä. Aineistoa hankittiin tunnepäiväkirjojen tunteiden säätelytilanteiden kuvausten avulla sekä yksilöhaastatteluin. Aikaisempaa tutkimusta lastentarhanopettajien tunteiden säätelykeinoista ei ole pro gradu-tutkielmatasoa laajemmin tehty. Tämän tutkimuksen avulla saatiin uutta tietoa niin positiivisten kuin negatiivisten tunteiden säätelykeinoista, joita käytetään lasten kanssa toimiessa tunteita herättävissä tilanteissa. Lisäksi luotiin yleistä kuvaa, millaisia tekijöitä lastentarhanopettajat liittävät tunteiden ihanteelliseen ilmaisuun. Tutkimuksessa kysyttiin lastentarhanopettajien henkilökohtaisia näkemyksiä aiheesta. Tämän vuoksi tutkimustulokset eivät suoraan ole yleistettävissä.

Varhaiskasvatus työympäristönä

Ammattikunnat, jotka vaativat erityisosaamista, ovat sitoutuneet noudattamaan eettisiä periaatteita, arvoja ja toimintakäytäntöjä. Nämä osoittavat asennetta, vastuuta sekä suhtautumistapaa työtä kohtaan, jota ammatissa edellytetään. (Lastentarhanopettajaliitto 2002, 5.) Lastentarhanopettajan ammattietiikka perustuu soveltaen opettajien ammattietiikkaan, jonka on määritellyt opettajien ammattijärjestö vuonna 2002. Tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajien puheessa eettisesti toimiminen korostui, koskihan tutkimus lasten kanssa työskenneltäessä heränneitä tunteita. Ensimmäisen ammattieettisen periaatteen mukaisesti myös tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajat kuvasivat työn tärkeimmäksi osa-alueeksi suhteen lapsiin (Lastentarhanopettajaliitto 2002, 5).

Tätä periaatetta mukailleen lastentarhanopettajat kertoivat tunteiden ilmaisusta, jossa näkyi jokaisen lapsen yksilöllinen arvokkuus sekä tasa-arvoinen ja kunnioittava kohtelu. Lastentarhanopettajat korostivat pienen lapsen tarvetta turvallisuuteen, suojeluun ja huolenpitoon, joka ilmaistaan myös ammattieettisissä ohjeissa. (Lastentarhanopettajaliitto 2002, 5.) Ammattieettisten ohjeiden (2002, 5) tapaan, haastatteluissa korostui lapsen yksilöllisen kehityksen ja oppimisen huomioiminen

kasvua ohjatessa. Myös lapsen tarpeet asetettiin usein omien tarpeiden edelle, jota perusteltiin ammatillisesti toimimisena. Lastentarhanopettajat kuvasivat kasvun ja oppimisen tapahtuvan ilmapiirissä, jossa näkyi lämmin vuorovaikutus, ilo sekä leikki.

Varhaiskasvatuksessa työskennellään alle kouluikäisten kanssa. Osalla lapsista ei vielä ole yhteistä kieltä kasvattajan kanssa. Tämä voi osaltaan vaikuttaa lastentarhanopettajien tunteiden säätelyyn ja tunteiden ilmaisun moninaisuuteen. Tutkimuksessa korostui fyysisyyden merkitys sekä elekielen ilmaisujen säätely yhtenä lastentarhanopettajien tunteiden säätelyn muotona. Lastentarhanopettajan työ voidaankin nähdä kokonaisvaltaisena tunteiden ilmaisuna. Yksi merkittävä tekijä on tieto siitä, että myös elekielellä on mahdollista viestiä tunteita. Elekielellä ja ilmeillä voidaan vahvistaa positiivisia tunteita. Alle kouluikäisen lapsen sanavarasto kehittyy huimasti ja varsinkin pienten lasten kanssa työskennellessä eleiden ja ilmeiden merkitys korostuu. Lapselle halutaan luoda turvallinen päiväkotipäivä turvallisen kasvattajan kanssa. Turvallisuuden tunne syntyy, kun lapsi kohtaa hänestä aidosti kiinnostuneen kasvattajan, joka sekä sanoin että elein ja ilmein tämän osoittaa.

Varhaiskasvatuspäivä sisältää useita erilaisia tunteita herättäviä tilanteita, joihin lastentarhanopettaja reagoi. Tunteita herättäviä tilanteita ilmenee useita ja tunteet vaihtelevat päivän aikana vahvoista positiivisista vahvoihin negatiivisiin tunteisiin. Useat haastateltavat mainitsivat tilanteita, joissa tunteita täytyy peitellä tai "nielaista". Tämä tietoisesti tunteen peittäminen voi olla kuormittavaa, kuten Grossin (2002) tutkimuksessa on osoitettu. Tästä voi seurata niin hetkellinen verenpaineen nousu kuin kognitiivisia seurauksia kuten muistin huononemista (Gross 1998a, 277; Gross 1998b, 233; Gross 2002, 286). Olisikin tärkeää tiedostaa omien tunnereaktioiden kokonaisvaltaisuus ja vaikutus myös fyysiseen olotilaan.

Sen lisäksi, että työpäivän aikana lastentarhanopettajat kohtaavat useita eri tunteita herättäviä tilanteita, ovat nämä kohtaamiset usein nopeita hetkiä eri lasten kanssa. Tämä voi olla syynä siihen, etteivät kaikki tunteet ole tiedostettuja. Tilanteesta toiseen vaihtaminen tapahtuu lennosta ja tunnetta täytyy pystyä muuttamaan sormia napsauttamalla. Voikin pohtia, onko useampien reaktiosidonnaisten tunteiden säätelykuvausten syynä varhaiskasvatusarjen nopeitempisuus ja tunteiden laajan kirjon esiintyminen päivän aikana. Jos tunteita on koko ajan esillä, voi useimpien tunteiden säätelykeinojen olevan reaktiosidonnaisia.

Voi myös olla, että lastentarhanopettajat ennakoivat omia tunteita rutiineilla, joita ovat muodostaneet jo muutamassa työvuodessa. Omia tunteita ei välttämättä ajatella yhtä tietoisesti kuin lapsen tunteiden säätelyä. Toisaalta yhtenä tunteiden ilmaisuun kuuluvana tekijänä kuvattiin tunteita tietoisesti säätävä ja ilmaiseva lastentarhanopettajakuva. Vaikka en tässä tutkimuksessa selvittänyt työkokemuksen merkitystä tunteiden säätelyssä, puhuttiin työkokemuksesta positiivisessa valossa. Kenties tunteiden säätely perustui useisiin työuran aikana tapahtuneisiin kohtaamisiin lasten kanssa,

joissa omia tunteita oli täytynyt säädellä. Tämä saattaa olla tekijä, joka helpottaa työskentelyä. Toisaalta, vaikka työkokemusta olisi ollut alle viisi vuotta, oli osa lastentarhanopettajista pohjittanut tunteiden säätelyä paljon. Voikin todeta kiinnostuksen omien tunteiden syntyä ja ilmaisua kohtaan olevan merkittävämpi tekijä tietoisessa tunteiden säätelyssä kuin työkokemus.

Tunteiden säätelykeinot

Tässä tutkimuksessa olen lähtökohtaisesti määritellyt tunteiden säätelyn olevan prosessi, johon voi vaikuttaa useissa eri vaiheissa ennen tunteen heräämistä aina tunnereaktioon saakka. Tunteiden säätelystä voisi tulla tarkoituksenmukaisempaa, mikäli työntekijät ymmärtävät, millaisissa vaiheissa omiin tunteisiin on mahdollista vaikuttaa. Tästä näkökulmasta ajatellen tunteiden säätelytaidot voi nähdä kehityskohteena, jota varhaiskasvatustyössä kasvattajien tulisi harjoitella. Turvallisessa ja hyvässä varhaiskasvatuspäivässä opettajan tunteiden säätelykeinot ja tunteiden ilmaisu vaikuttavat lasten tunteiden säätelyn oppimiseen ja itsenäisyyden harjoitteluun. Lastentarhanopettaja toimii tunteiden tulkkina ja kasvatustehtävän tiedostaen varhaiskasvatuspäivän jokaisessa tilanteessa. Vaikka lastentarhanopettaja ei olisi kaikissa tilanteissa toiminut ammatillisesti, hän pohti tapahtumia ja reflektoi niitä itsenäisesti tai tiimikavereiden kanssa. Tulosten perusteella voikin sanoa, ettei jokaisessa hetkessä välttämättä pysty toimimaan täysin hallitusti. Voisiko tämän ihmisyyteen kuuluvan asian tiedostamisen myötä suhtautuminen omiin tunteisiin muuttua sallivammaksi?

Tunteiden säätelykeinoina tässä tutkimuksessa useimmiten esiin nousivat tilanteessa rauhoittuminen esimerkiksi henkeä vetämällä, tilanteen järjeistäminen ja positiivisten tunteiden vahvistaminen. Tilanteen järjeistäminen tapahtui esimerkiksi lapsen kehitystason ymmärtämisen avulla. Tämän päättelyketjun avulla lastentarhanopettaja pystyi lieventämään lapsen käytöksestä herännyttä tunnereaktiota tilanteen tiedostamisen avulla. Tunteiden säätelytilanteiden kuvauksia tilanteista, joissa tunteita säädeltiin ennakoimalla, oli vähemmän reaktiosidonnaisiin tunteiden säätelytilanteiden kuvauksiin verrattuna. Tunteiden säätelyä tilanteita ennakoimalla korosti haastattelussa yksi lastentarhanopettaja. Onko näin, että ennakointi ei ole yhtä tiedostettua kuin tunteen syntymisen jälkeen tapahtunut reagointi ja säätely?

Lastentarhanopettajat säätelevät omia tunteitaan saavuttaakseen kasvatus- ja opetustavoitteita, joita lapsille on asetettu tunne-elämän kehityksen sekä kielenkehityksen suhteen. Lastentarhanopettajat luovat omalla empaattisella ja iloisella vuorovaikutuksella lapsille turvallisen olon päiväkotipäivän aikana. Lastentarhanopettajan tulisi säädellä omia tunteita tiedostaen ja tilanteeseen soveltaen. Tavoitteena on tuntea lapset niin hyvin, että jokaisen kohdalla lastentarhanopettaja osaa suhteuttaa oman tunteiden ilmaisun lapsen kehitystä vastaavaksi. Lastentarhanopettajien tunteiden

säätely näyttäytyy tämän tutkimuksen mukaan hyvää lapsituntemusta vaativana sekä nopeissa tilanteissa muuttuvana tunteiden säätelynä.

Linnovea ja Kivijärveä (2011, 159) mukailten myös tässä tutkimuksessa lapsen haastava käytös herätti kielteisiä tunteita kasvattajassa. Kasvattaja voi kokea riittämättömyyden tunnetta sekä keinottomuutta haastavasti käyttäytyvän lapsen seurassa. On tilanteita, joissa vastuun siirto toiselle työntekijälle on tarpeellinen. Näissä tilanteissa on tarpeellista pohtia, millaisin keinoin voi välttyä lapsen käytöksestä provosoitumisen. (Linnove & Kivijärvi 2011, 159.) Kasvattajan hyvä itsetunto tai itsetunnon vahvistaminen mahdollistavat reflektiivisen otteen kasvatuskäytäntöjä ja toimintatapoja kriittisesti tarkasteltaessa. Oman toiminnan muutoksen avain on kriittinen oman toiminnan reflektointi. Tällöin kasvattajalla on mahdollista kasvattaa tietoisuuden tasoaan, joka johtaa toiminnan muutokseen. (Koivisto 2011, 45.) Voikin pohtia, miten lastentarhanopettajien tietoisuutta omista tunnereaktioista ja toimintatavoista voisi kehittää. Ovatko lastentarhanopettajat valmiita muuttamaan ja reflektoimaan omaa työtötään?

Tähän tutkimukseen osallistuneet lastentarhanopettajat toivat esille halun kehittyä ja kehittää omaa työtötään. On kuitenkin otettava huomioon, että lähetin tutkimukseen osallistumispyyntöjä lähemmäs kahdellekymmenelle eri päiväkodille. Lopulta vapaaehtoisia tutkittavia ilmoittautui kahdeksan. Tämä kuvastanee osallistuneiden kiinnostusta aiheeseen tai lojaaliutta tutkijaa kohtaan, osan tutkittavista tuntiessa tutkijan. Vapaaehtoiset olivat todennäköisesti kiinnostuneita aiheesta ja kenties pohtineet aihetta aiemmin, kuten osa tutkittavista toi esille. Voikin pohtia, onko tutkimuksen ulkopuolelle jäänyt henkilöitä, joilla olisi ollut aivan toisenlaisia säätelykeinoja ja ajatuksia tunteiden ilmaisusta.

Työkulttuurin tunneäännöt

Hochschildin (1983, 57) mukaan tunnesäännöt on mahdollista tiedostaa oman tunnetilan huomioimisen avulla sekä sen, millainen tilanteessa nouseva ajatus on siitä, mitä olisi sopivinta tuntea. Tässä tutkimuksessa tulee huomioida, että jokaisella työpaikalla on oma toimintakulttuuri ja omat tunteiden esittämissäännöt. Tästä syystä tuloksia ei voi yleistää laajalle. Jokainen toimintakulttuuri luo omat tavat ja sanattomat tai sovitut säännöt, miten tunteita tulisi esittää. Sanattomien esittämissääntöjen mukaisesti jokainen kasvattaja säätelee omia tunteitaan toimiakseen yhteisön hyväksymällä tavalla. On kuitenkin syytä pohtia, voisiko yhteiseen keskusteluun tunteiden ilmaisun moninaisuuden nostaminen, yhtenäistää joitakin tunnesääntöjä. Tällöin yksittäisten henkilöiden ei tarvitsisi työssään arvuutella, mitä tunteita saa ilmaista ja miten. Tämä johtaa yksittäisten henkilöiden tulkintoihin tunteiden ilmaisun sallittavuudesta, mikä voi johtaa lukuisiin eri versioihin tunteiden ilmaisun muodoista.

Lähes puolet haastateltavista kertoivat myös omien tunteiden säätelykeinojen perustuvan omiin lapsuuden kokemuksiin ja omaan persoonallisuuteen. Jotta omiin tunteisiin pystyttäisiin suhtautumaan ammatillisesti ja näkemään tunteet työkaluina, olisi tutkimustietoa tarpeellista saada lisää. Tässä tutkimuksessa selvitin sekä positiivisten että negatiivisten tunteiden säätelykeinoja. Tämä osoittautui hyväksi rajaukseksi, sillä useat lastentarhanopettajat kertoivat haastattelussa olleensa yllättyneitä positiivisten tunteiden määrästä. Voikin pohtia ovatko yksittäiset negatiiviset tunteet niin vahvoja, että ne kumoavat monta positiivista tunnetta. Toisaalta, voi olla, ettei negatiivisten tunteiden säätelyyn ole selkeitä keinoja, minkä vuoksi nämä tunteet jäävät mieleen ja vaativat pohtimista.

Yleiset tunnesäännöt, mitä suomalaisessa kulttuurissa pidetään toivottavina, nousivat myös useissa haastatteluissa esille. Tutkimustulosten myötä voidaan sanoa, että tarve avoimelle tunnekeskustelulle myös yhteiskunnan tasolla on suuri. Yhteiskunnan tasolla tulisi tuoda ilmi lastentarhanopettajan työhön sisältyvät negatiiviset tunteet sekä näiden hyväksyttävyyden. Mikäli yleinen käsitys negatiivisista tunteista muuttuu, voisi sen ajatella parantavan myös työhyvinvointia ja avointa vuorovaikutusta. Usea lastentarhanopettaja kertoi haastatteluissa kaipaavansa lisää koulutusta tai teoretietoa tunteiden säätelyyn liittyen.

Työyhteisön tuki

Työn luonnetta voidaan kuvailla kahdella eri tavalla. Se kuormittaa sekä antaa voimavaroja. Tasapainon löytäminen näiden kahden välille on työelämän työhyvinvoinnin etsimisessä keskeistä. Työstä on mahdollista saada sosiaalisia, psyykkisiä ja fyysisiä voimavaroja, ja vastaavasti työ voi olla kuormittavaa näillä osa-alueilla. (Juuti & Salmi 2014, 27.) Lähes jokainen lastentarhanopettaja kuvasi tekevänsä työtä koko sydämeästään ja olevansa töissä lapsia varten. Työhön liittyvät vahvat tunteelliset ilmaisut kuvaavat työn positiivisten tunteiden kokemusten tärkeyttä. Voikin ajatella lastentarhanopettajan työn olevan vahvasti positiivisia sosiaalisia, psyykkisiä sekä fyysisiä voimavaroja antavaksi.

Vastaavasti lastentarhanopettajan tunnetyön voi ajatella olevan vahvasti sosiaalisia, psyykkisiä ja fyysisiä voimavaroja kuluttava. Väestöliiton teettämän tutkimuksen (2013, 43) tapaan, myös tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajat jakoivat vastuun lapsesta toiselle kasvattajalle huomatesaan oman tunnetilan olevan muuttumassa voimakkaan negatiiviseksi. Tällä tavoin lastentarhanopettaja etäännytti itseään tunteita herättävästä tilanteesta. Tunteen jakaminen kollegan kanssa auttoi käsittelemään tunnetta. Osa lastentarhanopettajista kertoi, että heidän päiväkodeissaan tai tiimeissä oli keskusteltu millä tavoin tunteita saa ilmaista. Lisäksi osa lastentarhanopettajista kertoi, miten toista voidaan auttaa, jos huomaa kasvattajan olevan tilanteessa, jossa omien tunteiden säätely on haastavaa.

Koettuun työhyvinvointiin vaikuttaa työyhteisö ja mahdollisuus reflektoida työkavereiden kanssa tunteita herättäneistä tilanteista (Riihonen & Tuukkanen 2013, 76). Tuukkasen (2013) tuloksia mukaillen myös tässä tutkimuksessa toimiva tiimityö sekä lasten kanssa koetut positiiviset hetket edesauttoivat työssä jaksamista. Kinmanin, Wrayn ja Strangen (2011, 848) tutkimuksessa työyhteisön sosiaalista tukea paljon saaneet raportoivat enemmän henkilökohtaisia saavutuksia sekä työtyytyväisyyttä. Tutkimuksen tulokset viittaavat työyhteisön sosiaalisen tuen voivan jossain määrin suojella opettajia tunnetyön negatiivisilta vaikutuksilta (Kinman, Wray & Strange 2011, 848). Myös tässä tutkimuksessa työyhteisön tuki ja avoin keskustelumahdollisuus korostuivat haastavia tunteita herättävissä tilanteissa. Tässä tutkimuksessa tunteiden säätelyn ja työhyvinvoinnin merkitys ei ollut riippuvainen työkokemuksesta. Merkittävämpää oli työyhteisön tuki ja keskustelu siitä, miten tunteita voi ilmaista ja millaista on sallittu tunteiden ilmaisu. Ikä tai työkokemus ei tässä näyttänyt merkityksellisenä tekijänä alanvaihtoa mieltivällä, vaan se, että negatiivisten tunteiden kokeminen alituisen kuormittaa ja niiden käsittelystä ei ollut selkeitä pelisääntöjä.

Changin (2009, 199) tutkimuksessa myös organisaatiotekijät, kuten luokkakoko ja työn vaatimukset sekä johtamistyyli vaikuttivat opettajien työuupumuksen kokemukseen. Tässä tutkimuksessa työyhteisö oli keskeinen työhyvinvointia tukeva tekijä kaikkien lastentarhanopettajien puheessa keskusteltaessa tunteiden ilmaisusta ja tunteiden ilmaisun sallittavuudesta. Oman tiimin merkitys tunteiden säätelyn tukena korostui vastauksissa. Omassa tiimissä jaetaan kokemuksia lapsista, jotka herättävät tunteita suuntaan ja toiseen. Tunteiden jakaminen ja reflektointi työkavereiden ja oman tiimin kanssa oli lähes jokaiselle lastentarhanopettajalle tärkein tapa käsitellä omia työssä heränneitä tunteita.

Muutama lastentarhanopettaja lisäsi kaipaavansa lisää keskustelua aiheesta. Mikäli tunteiden ilmaisusta ei työyhteisössä puhuttu, oli tunteiden säätely enemmän opettajan henkilökohtainen prosessi. Muutama lastentarhanopettaja kuvasi vähäistä keskustelua tiimissä tunteiden ilmaisuun liittyen. Tämä yhdistettynä ajatukseen, että lastentarhanopettajan vastuulla on kehittää tiimin jäsenten tunteiden ilmaisua, kerrottiin kuormittavana tekijänä. Mikäli sovitut toimintatavat eivät näkyneet arjessa, koki lastentarhanopettaja sen kuormittavana. Toimivien käytäntöjen löytäminen ja avoin keskustelu tiimissä ja työyhteisössä olivat merkittäviä työhyvinvointia tukevia tekijöitä.

Tunteiden säätelyn tavoitteellisuudesta kysyminen oli selvästi haastava kysymys. Jokainen haastateltava pohti kysymystä hetken ennen vastaamista. Voi pohtia kuvastiko tämä tunteiden säätelyn tavoitteellisuuden tiedostamattomuutta. Jokainen ihminen säätelee tunteitaan jostain syystä tietystä tilanteesta, mutta tämä voi tapahtua tiedostamattomasti. Tunteiden säätelystä lastentarhanopettajan työssä puhutaan vähän, joten tämä voi olla yksi syy, miksi vastauksista ei muodostunut kovin laajaa kokonaisuutta.

Nummenmaan (2010, 82) mukaan omien tunteiden sanallistaminen ja fyysisen olotilan kuvaaminen sanoin on kuitenkin vaativaa. Tämä edellyttää kykyä tiedostaa omat tunteet sekä keholliset tapahtumat, jotka liittyvät siihen. Tämän lisäksi ihmisen on pystyttävä tunnistamaan ja kuvailemaan tapahtuma, jonka seurauksena tunne syntyi. Tunnistamisen ja kuvaamisen jälkeen on pystyttävä nimeämään tunne tarkasti, jotta ulkopuolinen ymmärtää, mitä tarkoitamme esimerkiksi ahdistuksesta kertomisessa. (Nummenmaa 2010, 82.) Voikin pohtia, miten luotettavaa ja yleistettävää tutkimuksen tieto on. Useat lastentarhanopettajat kertoivat haastatteluissa huomanneensa tunnepäiväkirjaa täyttävänsä, kuinka automaattisia säätelykeinoja heillä oli. Osa vastaajista oli pohtinut aihetta enemmän ja täten ollut tietoisempi omasta käytöksestään ja säätelykeinoista tutkimuksen aikana.

Jatkotutkimusaiheita

Tämä tutkimus oli ensimmäisiä Suomessa tehtyjä lastentarhanopettajien tunteiden säätelykeinoihin liittyvistä tutkimuksista. Tutkimuksen voi nähdä olevan keskustelun herättäjän roolissa ja uusien tutkimusten innoittajana. Tässä tutkimuksessa keskityttiin lastentarhanopettajien henkilökohtaisiin näkemyksiin, minkä vuoksi laajalle yleistettävää tietoa tutkimus ei tarjoa. Tutkimustulosten jaotellussa muodostetut säätelykeinot mahdollistavat tulosten tarkastelun eri tunteiden säätelykeinojen kautta.

Eri sisältöisillä aineistonkeruumenetelmillä olisin voinut saada tarkemmin tietoa ennakoivista ja reaktiosidonnaisista tunteiden säätelykeinoista. Tässä tutkimuksessa en osannut tarpeeksi selvästi aineistonkeruuvaiheessa hahmottaa teoreettista lähtökohtaa. Voi myös pohtia miten sopiva Grossin (1998a) muodostama tunteiden säätelynprosessimalli oli tässä tutkimuksessa. Vasta viime vuosina Grandey (2000; 2015) on tuonut esille tunteiden säätelyn prosessimallin ja tunnetyön yhdistämisen omista tutkimuksissaan. Tämä olisi aihe, josta tarvittaisiin lisää tutkimusta. Tämän tutkimuksen aineistonkeruuvaiheessa en ollut perehtynyt tunnetyöhön syvemmin, mikä vaikutti kysymyksen aseteluun sekä tunnepäiväkirjarungon muodostukseen. Olisikin mielenkiintoista tietää tarkemmin, millaisissa tilanteissa tunteita mahdollisesti näytellään ja teeskennellään. Lisäksi tähän liittyen jatkotutkimuksen aiheena olisi selvittää kuinka usein pinnallista tai syvällistä tunnetyötä tehdään varhaiskasvatuksessa. Pyrkivätkö lastentarhanopettajat muuttamaan sisäistä kokemustaan tilanteessa vai onko tunteiden ilmaisu pinnallisen tunnetyön mukaisesti vain teeskenneltyä ja näyteltyä tunteen välittämistä lapselle.

Ghanizadehin ja Royaein (2015, 147) tutkimuksessa löydettiin selvä yhteys työuupumuksen ja puutteellisen tunteiden säätelyn välillä iranilaisilla opettajilla. Lisäksi hyvät tunteiden säätelykeinot näyttivät ehkäisevän työuupumusta. (Ghanizadeh & Royaei 2015, 147.) Tässä tutkimuksessa saatiin viitteellisiä tuloksia toimivista tunteiden säätelykeinoista. On kuitenkin syytä pohtia, onko

lastentarhanopettajilla tietoisuutta siitä, kuinka paljon omia tunteita todellisuudessa säädellään ja millaisin perustein. Lähes kaikki lastentarhanopettajat sanoivat haastattelussa huomanneensa tunteiden säätelyn olevan osittain tiedostamatonta ja automaattista. Andrewin (2015, 361) mukaan tunteiden tiedostaminen on tapa parantaa opettajien hyvinvointia työssä. Mikäli tunteiden säätelyn merkitys työhyvinvoinnissa tunnistettaisiin, olisi toimivien tunteiden säätelykeinojen tutkiminen yleisempää. Voikin nostaa jatkotutkimustarpeeksi laajempien ja toimivien tunteiden säätelykeinojen tutkimisen sekä niiden yhteyden työhyvinvointiin.

Lastentarhanopettajan työssä positiivisten tunteiden kokeminen näkyi voimavarana työssä jakamisessa. Lisäksi voidaan myös pohtia ovatko positiiviset tunteet negatiivisten tunteiden ehkäisykeinoja. Tässä tutkimuksessa en selvittänyt käyttävätkö lastentarhanopettajat tietoisesti positiivisten tunteiden ilmaisua negatiivisten ehkäisemiseksi. Muutama kuvaus tällaisesta oli tunnepäiväkirja-aineistossa, mutta prosentuaalisesti ei vielä yleistettäväksi kelpaavaa tietoa. Tämän perusteella voi vain sanoa kysymyksen olevan monitulkintainen, josta tutkijana on vaikea vetää johtopäätöstä. Aihe vaatiikin lisäselvitystä.

Tässä tutkimuksessa päiväkirja-aineistolla hankittiin tietoa tunteiden säätelykeinoista, joita lastentarhanopettajat käyttävät tunteiden säätelyyn. Aineistoa kertyi laajasti tästä osa-alueesta, mutta tutkimus kuvastaa vain yhtä osaa päiväkotiarjessa tapahtuvasta tunteiden säätelytyöstä. Haastatelussa useat lastentarhanopettajat kertoivat siitä, kuinka paljon tunteita työyhteisön jäsenet ja vanhemmat herättävät. Tässä tutkimuksessa tunnepäiväkirjoissa oli muutamia kuvauksia työyhteisön jäseniin ja lasten vanhempiin kohdistuvista tunteiden säätelytilanteista, mutta jätin ne pois aineistosta. Lisätutkimuksen aihe olisikin tutkia laajemmalla otannalla tunteiden säätelytilanteita, joita tapahtuu lasten, työyhteisön jäsenten ja vanhempien kanssa.

Tämän tutkimuksen aineiston tuottivat lastentarhanopettajat. Lisätutkimuksen aiheena on selvittää myös muiden päiväkodissa lasten kanssa työskentelevien ammattilaisten tunteiden säätelykeinoja. Laajemmalla aineistolla, joka käsittelee kaikkien päiväkodissa työskentelevien varhaiskasvattajien tunteiden säätelykeinoja sekä tunteiden ilmaisuun liitettyjä tekijöitä, voitaisiin selvittää myös mahdollisia ammattiryhmäeroja ja yhtäläisyyksiä. Myös interventio-tutkimus olisi mielenkiintoinen toteuttaa aiheesta. Interventiossa voitaisiin käsitellä erilaisia tapoja säädellä tunteita ja tätä pohdittaisiin esimerkiksi tehtävien avulla, jotta teoria olisi jäsentyneempää. Tässä tutkimuksessa useat haastateltavat kertoivat hämmästyneensä siitä, miten moninaisia tunteita päivän aikana ilmeni. Tutkimusasetelma, jossa tutkitaan varhaiskasvattajien tunteiden säätelykeinoja ennen interventiota ja intervention jälkeen, voisi tuoda lisätietoa siitä, kuinka tietoista tunteiden säätely arjessa on ja kuinka säätelykeinot muuttuvat.

Tässä tutkimuksessa lähes kaikki lastentarhanopettajat kertoivat hillitsevänsä jossain vaiheessa työtään omia negatiivisia tunteita perustuen tunteiden ilmaisusääntöihin, mitä ajatellaan kuuluvan työyhteisöön ja lastentarhanopettajan ammattiin. En kysynyt haastatteluissa, pyritäänkö hillitsemisen jälkeen käyttämään syvällistä tunneyötä vai pinnallista tunneyötä. Tätä selvittämällä voitaisiin saada ymmärrystä työn kuormittavuudesta. Mitä enemmän tunteita hillitsee ja tekee pinnallista tunneyötä, sitä enemmän fyysisiä terveyshaittoja seuraa. Tunteiden säätelyn laboratorio-tutkimukset ovat osoittavat tunteiden pitkäaikaisen teeskentelyn ja tukahduttamisen johtavan kroonisiin terveysongelmiin (Grandey 2015, 56).

Nummenmaan (2010, 82) mukaan se, miten toinen tulkitsee ahdistuksen, perustuu tämän omiin tulkintoihin ahdistuksen kokemuksista, jotka voivat olla täysin erilaisia kuin kertojan omat kokemukset. On mahdollista, ettei toisen kokemukset ja tulkinnat ahdistuksesta ole yhtä tarkkoja. Toinen ei välttämättä ole havainnoinut kehossaan ja mielessään tapahtuvia muutoksia, jotka liittyvät tunteeseen. Tästä seuraa toisen pelkistetympi kokemus ahdistuksesta. Tunnekokemuksiin perustuva viestintä voi olla monipuolista. Siihen sisältyy kuitenkin useita eri mahdollisia häiriötekijöitä. Nämä voivat liittyä niin viestin lähettäjään kuin sen vastaanottajaan. (Nummenmaa 2010, 82.) Tämän näkemyksen huomioiminen tämän tutkimuksen teossa on ollut keskeisellä paikalla. Tutkijana en voi täysin ymmärtää, miten tutkittavat kokevat tunteet ja miten eri tavoin tutkittavat saman tunteet voivat määritellä. Osa lastentarhanopettajista kuvasi tarkasti myös fyysisiä tunteiden ilmentymiä, toisten kuvaillessa koettua tunnetta. Tämäkin voi osoittaa, ettei tunteiden ilmentyminen kehossa välttämättä ole kovin tiedostettua, minkä vuoksi kaikki tutkittavat eivät siitä kertoneet.

Lisätutkimuksen aiheena ovat myös tavat, joilla johtaja voi auttaa alaisiaan kehittämään tunteiden ilmaisua. Tässä tutkimuksessa puolet lastentarhanopettajista korostivat johtajan roolia työyhteisön hyvän ja toimivan ilmapiirin mahdollistajana. Mikäli johtaja on läsnä arjessa ja mahdollistaa ajan ja tilan tunnekeskustelulle, voi tällä olla vaikutus koko työyhteisön hyvinvointiin. Tämä aihe tarvitsee lisäselvitystä, jotta laajempia yleistyksiä voidaan esittää. Tunteiden tutkimisen merkitys opetus- ja oppimisprosessi on viime vuosikymmeninä tiedostettu (Zembylas 2003a, 107). Omia tunteita tietoisesti säätelemällä lastentarhanopettaja takaa hyvän ja turvallisen oppimisympäristön lapsille. Tunteiden säätelykeinojen huomioiminen ja tiedostaminen voi vaikuttaa positiivisesti myös työhyvinvointiin, mikäli työyhteisö on valmis keskustelemaan haastaviksi koetuista tunteista. Tämän tutkimuksen myötä johtajien merkitys tunnekeskustelun mahdollistajana ja ylläpitäjänä korostui. Tutkimustulosten myötä voidaan sanoa varhaiskasvattajien omien tunteiden avoin ilmaisu olevan riippuvainen työyhteisön ilmapiiristä.

LÄHTEET

- Ahn, H. J. 2005. Child care teacher's strategies in children's socialization of emotion. *Early Child Development and Care* 175 (1), 49–61. Viitattu 14.3.2017. <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0300443042000230320>.
- Alasuutari, P. 2011. *Laadullinen tutkimus 2.0*. Tampere. Vastapaino.
- Alila, K., Eskelinen, M., Estola, E., Kahiluoto, T., Kinos, J., Pekuri, H.-M., Polvinen, M., Laaksonen, R. & Lamberg, K. 2014. Varhaiskasvatuksen historia, nykytila ja kehittämisen suuntalinjat. Tausta-aineisto varhaiskasvatusta koskevaa lainsäädäntöä valmistelevalle työryhmän tueksi. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2014:12. Viitattu 10.11.2016. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2014/liitteet/tr12.pdf?lang=fi>.
- Ashforth, B. E. & Humphrey, R. H. 1993. Emotion in the workplace: a reappraisal. *Human Relations* 48, 97–125. Viitattu 13.3.2017. <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/001872679504800201>.
- Andrew, Y. 2015. What We Feel and What We Do: Emotional Capital in Early Childhood Work. *Early Years: An International Journal of Research and Development* 35 (4), 351–365. Viitattu 14.10.2016. <http://eric.ed.gov/?id=EJ1084802>.
- Atkins, L. & Wallace, S. 2012. *Qualitative Research in Education*. London. Sage Publications Ltd. Viitattu 12.12.2016. https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=e4qCFIXUjecC&oi=fnd&pg=PR9&dq=Qualitative+Research+in+Education+2012+atkins&ots=2jdgcH11JI&sig=tCnn78-i-eiX-kGTV5o95Knz_ThY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.
- Bolton, S. 2005. *Emotion Management in the Workplace*. New York. Palgrave Macmillan.
- Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M. R. & Salovey, P. 2010. Emotion-regulation ability, burnout and job satisfaction among british secondary-school teachers. *Psychology in the Schools* 47 (4), 406–417. Viitattu 15.3.2017. <http://online-library.wiley.com.helios.uta.fi/doi/10.1002/pits.20478/epdf>.
- Braun, V. & Clarke, V. 2006. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3 (2), 77–101. Viitattu 30.3.2017. <http://eprints.uwe.ac.uk/11735>.
- Cacciatore, R., Riihonen, R. & Tuukkanen, K. 2013. Ammattilainen lasten tunteiden tulkkina. Teoksessa: M. Oulasmaa & P. Riihonen (toim.) *Ammattikasvattajan kielletyt tunteet*. Helsinki. Väestöliitto, 21–41.
- Chang, M-L. 2009. An Appraisal Perspective of Teacher Burnout: Examining the Emotional Work of Teachers. *Educational Psychology Review* 21 (3), 193–218. Viitattu 20.10.2016. <http://link.springer.com/article/10.1007/s10648-009-9106-y>.

- Chang, M.-L. 2013. Toward a theoretical model to understand teacher emotions and teacher burnout in the context of student misbehavior: Appraisal, regulation and coping. *Motivation and Emotion* 37 (4), 799–817. Viitattu 13.2.2017. <https://link-springer-com.hellos.uta.fi/article/10.1007/s11031-012-9335-0>.
- Dahlberg, K., Dahlberg, H. & Nyström, M. 2008. *Reflective lifeworld research*. Lund. Studentlitteratur.
- 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.
- Frijda, N. H. 1986. *The emotions*. Studies in emotion & Social interaction. New York. Cambridge University Press.
- Forsey, M. 2012. Interviewing individuals. Teoksessa S. Delamont. *Handbook of Qualitative Research in education*. Cheltenham. Edward Elgar Publishing. 364– 377. Viitattu 26.12.2016. [http://reader.eblib.com/\(S\(cqromjaekdydpdon21wakpucn\)\)/Reader.aspx?p=866984&o=1600&u=8b3JRbEFv1y0D7JQo9X69DTNMz4%3d&t=1482739348&h=E3DFCE0538E57C8332A62762B35161B38DE66EFC&s=51499304&ut=5392&pg=1&r=img&c=-1&pat=n&cms=-1&sd=2#](http://reader.eblib.com/(S(cqromjaekdydpdon21wakpucn))/Reader.aspx?p=866984&o=1600&u=8b3JRbEFv1y0D7JQo9X69DTNMz4%3d&t=1482739348&h=E3DFCE0538E57C8332A62762B35161B38DE66EFC&s=51499304&ut=5392&pg=1&r=img&c=-1&pat=n&cms=-1&sd=2#).
- Fired, L. 2011. Teaching Teachers about Emotion Regulation in the Classroom. *Australian Journal of Teacher Education* 36 (3), 1–11. Viitattu 15.3.2017. <http://ro.ecu.edu.au/cgi/view-content.cgi?article=1543&context=ajte>.
- Ghanizadeh, A. & Royaei, N. 2015. Emotional facet of language teaching: emotion regulation and emotional labor strategies as predictors of teacher burnout. *International Journal of Pedagogies and Learning* 10 (2), 139–150. Viitattu 17.10.2016. <http://dx.doi.org/10.1080/22040552.2015.1113847>.
- Goleman, D. 1999. *Tunneäly työelämässä*. Helsinki. Otava.
- Grandey, A. A. 2000. Emotion regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology* 5 (1), 95–110. Viitattu 15.3.2017. <http://php.scripts.psu.edu/users/a/a/aag6/GrandeyJOHP.pdf>.
- Grandey, A. A. 2015. Smiling for a Wage: What Emotional Labor Teaches Us About Emotion Regulation. *Psychological Inquiry* 26 (1), 54–60. Viitattu 15.3.2017. DOI: 10.1080/1047840X.2015.962444.
- Gross, J. J. 1998a The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology* 2 (3), 271–299. Viitattu 29.09.2016. <http://brain-imaging.waisman.wisc.edu/~perlman/0903EmoPaper/EmergingEmoRegGrossJ1998a.pdf>.
- Gross, J. J. 1998b. Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology* 74 (1), 224–237. Viitattu 2.10.2016. <http://search.proquest.com/docview/619169833/CF8906EF8074452APQ/3?accountid=1424>.

- Gross, J.J. 2002. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology* 39 (3), 281–291. Viitattu 2.11.2016. <http://online-library.wiley.com/doi/10.1017/S0048577201393198/epdf>.
- Gross, J. J., & John, O. P. 2003. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348–362. Viitattu 4.11.2016. <http://helios.uta.fi/docview/614380680?accountid=14242>.
- Gross, J. J. & Rickhards, J. M. & John, O. P. 2006. Emotion regulation in everyday life. Viitattu 10.3.2017. <http://media.rickhanson.net/Papers/EmotRegDaily%20Life.pdf>.
- Gross, J. J. 2014. *Handbook of Emotion Regulation*. New York. Guilford Publications. Viitattu 24.11.2016. <http://tampere.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=1578364>.
- Hargreaves, A. 2000. Mixed emotions: teachers' perceptions of their interactions with students. *Teaching and Teacher Education* 16 (8), 811–826. Viitattu 8.10.2016. <http://www.sciencedirect.com/helios.uta.fi/science/article/pii/S0742051X00000287>.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki. Tammi.
- Hochschild, A. R. 1983. *The Managed Heart. Commercialization of Human Feelings*. University of California Press. California. Viitattu 10.10.2016. <https://caringlabor.files.wordpress.com/2012/09/the-managed-heart-arlie-russell-hochschild.pdf>
- Hosotani, R. & Imai-Matsumura, K. 2011. Emotional experience, expression, and regulation of high-quality Japanese elementary school teachers. *Teaching and Teacher Education* 27, 1039–1048. Viitattu 20.2.2017. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tate.2011.03.010>
- Isenbarger, L. & Zembylas, M. 2006. The emotional labour of caring in teaching. *Teaching and Teacher Education* 22 (1), 120–134. Viitattu 14.3.2017. DOI: 10.1016/j.tate.2005.07.002.
- Jalovaara, E. 2005. *Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa*. Tampere. Pilotkustannus.
- Juuti, P. & Salmi, P. 2014. *Tunteet ja työ. Uupumuksesta iloon*. Jyväskylä. PS-Kustannus.
- King, N. & Horrocks, C. 2010. *Teoksessa N. King & C. Horrocks. Interviews in Qualitative Research*. London. Sage Publications. Viitattu 26.12.2016. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/tampere/detail.action?docID=743566>.
- Kinman, G., Wray, S. & Stange, C. 2011. Emotional labour, burnout and job satisfaction in UK teachers: the role of workplace social support. *Educational Psychology* 31 (7), 834–856. Viitattu 14.3.2017. <http://dx.doi.org/10.1080/01443410.2011.608650>.
- Koivisto, P. 2007. “Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa”. *Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lapsen itsetuntoa vahvistavaksi*. Jyväskylän yliopisto. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylä 2007. Viitattu 3.1.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13312/9789513929053.pdf?sequence=1>

- Koivisto, P. 2011. Lasten itsetunnon vahvistaminen päiväkodin arjessa. Teoksessa K. Alila & S. Parila. Lapsen arki ja vuorovaikutus varhaiskasvatuksessa. Katsaus varhaiskasvatuksen väitöskirjoihin vuosilta 2006–2010. Oulu. Ediva, 39–56.
- Kokkonen, M. 2001. Emotion regulation and physical health in adulthood. A longitudinal, Personality-Oriented Approach. Jyväskylän yliopisto. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylä University.
- L 580/2015. Varhaiskasvatuslaki. Viitattu 5.10.2016. <http://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö.
- Lapinoja, P. 2006. Opettajan kadonnutta autonomiaa etsimässä. Chydenius-instituutin tutkimuksia 2. Jyväskylän yliopisto. Chydenius-instituutti. Kokkolan yliopistokeskus. Kokkola. Viitattu 18.10.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18016/951-39-2541-2.pdf?sequence=1>.
- Lastentarhanopettajan ammattieettiset ohjeet. 2002. Lastentarhanopettajaliitto. Viitattu 26.1.2017. <http://docplayer.fi/19534162-Lastentarhanopettajan-ammattietiikka.html>.
- Launis, V. 2007. Tutkimuksen eettinen ennakoarviointi – mitä se on? Tieteessä tapahtuu 1/2007. Viitattu 5.1.2017. <http://www.tieteessatapahtuu.fi/0107/launis0107.pdf>.
- Lazarus, R. S. 1993. From psychological stress to the emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology* 44, 1–21. Viitattu 13.11.2016. DOI: 10.1146/annurev.ps.44.020193.
- Lee, M., Pekrun, R., Taxer, J. L., Schutz, P. A., Vogl, E. & Xie, X. 2016. Teachers' emotions and emotion management: integrating emotion regulation theory with emotional labor research. *Social Psychology of Education* 19 (4), 843–863. Viitattu 15.3.2017. DOI: 10.1007/s11218-016-9359-5.
- Legard, R., Keegan, J. & Ward, K. 2003. In-depth interviews. Teoksessa J. Ritchie & J. Lewis. *Qualitative Research Practice. A Guide for Social Science Students and Researchers*. London. Thousand Oaks. New Delhi. Sage Publications, 138–169. Viitattu 16.11.2016. https://mthoyibi.files.wordpress.com/2011/10/qualitative-research-practice_a-guide-for-social-science-students-and-researchers_jane-ritchie-and-jane-lewis-eds_20031.pdf.
- 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.
- Linnove, T. & Kivijärvi, T. 2011. Osaamisen kasvattaminen – ongelmista onnistumisiin KasKas – ryhmässä. Teoksessa T. Aro & M.-L. Laakso. *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itse-sääteilytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä. Niilo Mäki Instituutti, 148–167.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki. International Methelp.
- Mirchandani, K. 2008. Challenging racial silences in studies of emotion work. Teoksessa M. Greco & P. Stenner (toim.) *Emotions a Social Science Reader* 24 (5), 264–266. Viitattu 19.3.2017. <https://doi.org/10.1177/0170840603024005003>.

- Myllyniemi, R. 2004. Miten ymmärtää ja luokitella tunteita? Teoksessa Vilma Hänninen & Oili-Heleena Ylijoki (toim.) *Muuttuuko ihminen?* Tampere: Tampere University Press. Viitattu 3.1.2017. http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94621/muuttuuko_ihminen_2004.pdf?sequence=1.
- Nummenmaa, L. 2010. *Tunteiden psykologia*. Helsinki. Tammi.
- Oulasmaa, M. & Riihonen, R. 2013. Ammattikasvattajan kielletyt tunteet. M. Oulasmaa & R. Riihonen (toim.) *Ammattikasvattajan kielletyt tunteet*. Helsinki. Väestöliitto.
- Oulasmaa, M. & Saloheimo, A. 2013. Työilmapiirin merkitys kasvattajien arjessa. Teoksessa M. Oulasmaa & R. Riihonen (toim.) *Ammattikasvattajan kielletyt tunteet*. Helsinki. Väestöliitto, 79–89.
- Page, J. & Elfer, P. 2013. The emotional complexity of attachment interactions in nursery. *European Early Childhood Education Research Journal* 21 (4), 553–567. Viitattu 14.3.2017. <http://dx.doi.org/10.1080/1350293X.2013.766032>.
- Patton, M. Q. 2001. *Qualitative Research & Evaluation Methods*. Thousand Oaks. Sage Publications.
- Riihonen, R. 2013. Ammattilaisten omat tunteet haasteena ja työkaluna. Teoksessa M. Oulasmaa & R. Riihonen (toim.) *Ammattikasvattajan kielletyt tunteet*. Helsinki. Väestöliitto, 41–47.
- Ritchie, J. 2003. The Applications of Qualitative Methods to Social Research. Teoksessa J. Ritchie & J. Lewis. 2003. *Qualitative Research Practice. A Guide for Social Science Students and Researchers*. SAGE Publications. London. Thousand Oaks. New Delhi, 24–47. Viitattu 19.11.2016. https://mthoyibi.files.wordpress.com/2011/10/qualitative-research-practice_a-guide-for-social-science-students-and-researchers_jane-ritchie-and-jane-lewis-eds_20031.pdf.
- Ritchie, J., Lewis, J. & El am, G. 2003. Designing and Selecting Samples. Teoksessa J. Ritchie & J. Lewis. *Qualitative Research Practice. A Guide for Social Science Students and Researchers*. London. Thousand Oaks. New Delhi. SAGE Publications, 77–108. Viitattu 2.12.2016. https://mthoyibi.files.wordpress.com/2011/10/qualitative-research-practice_a-guide-for-social-science-students-and-researchers_jane-ritchie-and-jane-lewis-eds_20031.pdf.
- Robson, C. 2002. *Real world research*. Oxford. Blacwell.
- Robson, J. & Bailey, B. 2009. 'Bowling from the Heart': An Investigation into Discourses of Professionalism and the Work of Caring for Students in Further Education. *British Educational Research Journal* 35 (1), 99–117. Viitattu 15.3.2017. DOI 10.1080/01411920802041731.
- Rotkirch, A. 2013. Vastaajat ja taustat. Teoksessa M. Oulasmaa & R. Riihonen (toim.) *Ammattikasvattajan kielletyt tunteet*. Helsinki. Väestöliitto, 8–19.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere. Vastapaino, 9–36.

- Schaubroeck, J. & Jones, J. R. 2000. Antecedents of workplace emotional labor dimensions and moderators of their effects on physical symptoms. *Journal of Organizational Behavior* 21, 163–183. Viitattu 15.3.2017. DOI: 10.1002/(SICI)1099-1379(200003)21:2<163::AID-JOB37>3.0.CO;2-L.
- Schutz, P.A. & Lanehart, S.L. 2002. Introduction: Emotions in Education. *Educational Psychologist* 37 (2), 67–68. Viitattu 23.2.2017. http://dx.doi.org/10.1207/S15326985EP3702_1.
- Schutz, P.A. & Pekrun, R. 2007. Emotion in education. Educational Psychology series. Amsterdam: Elsevier: Boston (Mass): Academic Press. Viitattu 28.10.2016. http://web.b.ebscohost.com/ehost/ebook-viewer/ebook/bmxlYmtfXzE5MzU5NI9fQU41?sid=0abb09db-c76e-4248-a011-226a5aec37bc@sessionmgr107&vid=0&format=EB&lpid=lp_1&rid=0.
- Shuler, S. & Sypher, B. D. 2000. Seeking emotional Labor. When Managing the Heart Enhances the Work Experience. *Management Communication Quarterly* 14 (1), 50–89. Viitattu 14.3.2017. <https://doi.org/10.1177/0893318900141003>.
- Sutton, R. E. 2004. Emotional regulation goals and strategies of teachers. *Social Psychology of Education* 7 (4), 379–398. Viitattu 19.10.2016. DOI: 10.1007/s11218-004-4229-y.
- Sutton, R. E., Mudrey-Camino, R. & Knight, C. C. 2009. Teachers' Emotion Regulation and Classroom Management. *Theory Into Practice* 48 (2), 130–137. Viitattu 4.10.2016. <http://dx.doi.org/10.1080/00405840902776418>.
- Sutton, R. E., & Harper, E. M. (2009). Teachers' emotion regulation. In L. J. Saha & A. G. Dworkin (Eds.), *The New International Handbook of Teachers and Teaching: Part I Section 5: Teacher Behavior*. New York. Springer, 389–401. Viitattu 13.3.2017. DOI 10.1007/978-94-011-4942-6.
- Swartz, R. A. & McElwain, N. L. 2012. Preservice Teachers' Emotion-Related Regulation and Cognition: Associations With Teachers' Responses to Children's Emotions in Early Childhood Classrooms. *Early Education and Development* 23 (2), 202–226. Viitattu 14.3.2017. <http://dx.doi.org/10.1080/10409289.2012.619392>
- Taxer, J. L. & Frenzel, A. C. 2015. Facets of teacher's emotional lives: A quantitative investigation of teachers' genuine, faked and hidden emotions. *Teacher and teacher Education* 49, 78–88. Viitattu 15.3.2017. DOI: 10.1016/j.tate.2015.03.003.
- Thompson, R. A. 2011. Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing Coin. *Emotion Review* 3 (1), 53–61. Viitattu 9.10.2016. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>.
- Tuovila, S. 2006. Suomalaisille tärkeät tunnesanat. Teoksessa: K. Määttä. (toim.) *Tunteiden rakkaus ja rikkaus. Avaimia tunteiden tulkintaan*. Keuruu. Otava, 14–26.
- Tuukkanen, K. 2013. Ilon kokemukset varhaiskasvatuksessa. Teoksessa M. Oulasmaa & P. Riihonen (toim.) *Ammattikasvattajan kielletyt tunteet*. Helsinki. Väestöliitto, 19–21.

- Uusitalo, T. 2006. Kielletyt tunteet. Teoksessa: Kaarina Määttä. (toim.) Tunteiden rakkaus ja rikkaus. Avaimia tunteiden tulkintaan. Keuruu. Otava, 108–130.
- Virtanen, M. 2013. Opettajien emotionaalinen kompetenssi. Tutkimus luokanopettajien ja luokanopettajiksi opiskelevien tunneälytaidoista ja niiden tärkeydestä. Tampere. Tampereen yliopisto. Akateeminen väitöskirja. Viitattu 1.10.2016.
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/68112/978-951-44-9108-5.pdf?sequence=1>.
- Zapf, D. 2002. Emotion work and psychological well-being: A review of the literature and some conceptual considerations. *Human Resource Management Review* 12 (2), 237–268. Viitattu 15.3.2017. [http://dx.doi.org/10.1016/S1053-4822\(02\)00048-7](http://dx.doi.org/10.1016/S1053-4822(02)00048-7).
- Zapf, D. & Holz, M. 2006. On the positive and negative effects of emotion work in organizations. *European Journal of Work and Organizational psychology* 15 (1), 1–28. Viitattu 15.3.2017. <http://dx.doi.org/10.1080/13594320500412199>
- Zembylas, M. 2003a. Caring for Teacher Emotion: Reflections on Teacher Self Development. *Studies in Philosophy and Education* 22 (2), 103–125. Viitattu 20.11.2016. DOI: 10.1023/A:1022293304065
- Zembylas, M. 2003b. Emotion Metaphors and Emotional Labor in Science Teaching. *Science Education* 88 (3), 301–324. Viitattu 15.3.2017. DOI: 10.1002/sce.10116
- Zembylas, M. 2005. Discursive practices, genealogies, and emotional rules: A poststructuralist view on emotion and identity in teaching. *Teaching and Teacher Education* 21 (8), 935–948. Viitattu 12.1.2017. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tate.2005.06.005>.
- Zembylas, M. 2007. The Power and Politics in Teaching. Teoksessa P.A. Schutz & R. Pekrun (toim.) 2007. *Emotion in Education*. Educational Psychology series. Amsterdam. Elsevier. Boston. Academic Press, 293–309.
- Wharton, A. S. 2009. The Sociology of Emotional Labor. *Annual Review of Sociology* 35, 147–165. Viitattu 14.4.2017. DOI: 10.1146/annurev-soc-070308-115944.

LIITTEET

Liite 1 (1)

Saatekirje

Hei!

Kiitos päätöksestäsi osallistua tutkimukseen “Lastentarhanopettajien tunteiden säätely”. Tässä tutkimuksessa selvitetään lastentarhanopettajien tunteiden säätelykeinoja sekä tavoitteita, mitä tunteiden säätelylle asetetaan. Tarkoituksena on saada selville, millä tavoin lastentarhanopettajat säätelivät omia tunteitaan ollessaan tunteita herättävässä tilanteessa lapsen tai lapsiryhmän kanssa.

Tutkimuksen aineistonkeruutapana on tunnepäiväkirja ja tarvittaessa pidettävä yksilöhaastattelu. Tunnepäiväkirjaa pidetään yhden työviikon ajan. Tunnepäiväkirjan täyttämisen jälkeen käydään tarvittaessa yksilöhaastattelut. Tutkija ottaa yhteyttä osallistujiin, mikäli yksilöhaastattelu on aineiston rikastuttamisen kannalta tarpeellinen. Tunnepäiväkirjan täyttöä varten saat erillisen ohjeistuksen.

Tutkimuksen avulla saatavat tulokset käsitellään luottamuksella ja tunnistettavuutta mahdollistavat tekijät poistetaan. Tutkimukseen osallistuvaa henkilöä tai päiväkotia ei voida tunnistaa anonymisoinnin jälkeen. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen kaikki kirjalliset ja nauhoitetut dokumentit tuhoaan tutkimushenkilöiden anonymiteetin suojaamiseksi.

Toivon, että uskallat pohtia rehellisesti tunteita herättäneitä tilanteita ja niissä käyttämiäsi tunteiden säätelykeinoja.

Mikäli sinulla nousee kysymyksiä missä vaiheessa tutkimusta tahansa, voit ottaa tutkijaan yhteyttä!

Ystävällisin terveisin,

Katja Sirvio

email

p. xxxxxxxx

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan tunteiden säätelytilanteita, joissa toisena osapuolena on lapsi. Kuvaa siis tunnepäiväkirjaasi tunteiden säätelytilanteita, joissa olet ollut lapsen tai useamman lapsen kanssa tekemisissä.

Tunnepäiväkirjan täyttöä varten saat työviikon jokaiselle päivälle **oman päiväkirjarungon**. Voit valita työpäivästäsi rauhallisen hetken, jolloin ehdit reflektoida päivän aikana nousseita tunnetilanteita. Tutkimuksen kannalta olisi suotavaa, että vastaat tunnepäiväkirjaan **päivittäin**. Tunnepäiväkirja sisältää **väittämiä** sekä **avoimia kysymyksiä**. Jos annettu tila ei riitä kuvausten kirjoittamiseen, voit jatkaa täyttämistä myös paperin toiselle puolelle.

Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan tapoja, joilla **reagoit** tunteita herättävään tilanteeseen. Tämä voi tapahtua jo **ennen** tunteita herättävän tilanteen syntymistä tai tunteen syntymisen **jälkeen**. Sekä positiivisia että negatiivisia tunteita on mahdollista säädellä. Tunteen säätely voi olla tunteen **vahvistamista** tai **heikentämistä**.

Valitse tunteiden säätelytilanteiden kuvauksiksi **yksittäisiä** tilanteita, joista **nimeät kokemasi** tunteen sekä **tapasi reagoida** tunteeseen. Tunteeseen reagoiminen eli tunteen säätely voi tapahtua **kognitiivisesti** tai **ulkoisesti** toiminnan avulla. Oman toiminnan analysoinnissa voi esimerkiksi pohtia, muutitko tai ylläpiditkö fyysistä tilannetta. Oman kognitiivisen toiminnan analysoinnissa voi esimerkiksi pohtia, millä tavoin tunteeseen suhtautui, oliko tunne suotuista tai epäsuotuista.

Koko päivän kestävä tunnetilanteen ja tunteen säätelemisen analysoiminen voi olla vaativaa. Tunteiden säätely voi olla **osittain tiedostamatonta**. Tämän vuoksi omaa toimintaa voi aluksi joutua pohtimaan tarkemmin. Omien tunteiden tiedostaminen yleisesti arjessa tutkimusjakson aikana voi helpottaa tunnepäiväkirjan täyttämistä.

Esimerkkejä helpottamaan oman toiminnan reflektointia:

Tunnetta on mahdollista **vahvistaa** tulemalla tietoisiksi tunteesta ja tuomalla sitä korostetusti tilanteessa esiin.

Tunteen syntymistä on mahdollista **heikentää** tai **ehkäistä** peittämällä sen näkyminen käytöksessä tai puheessa.

On mahdollista **vahvistaa/ehkäistä** tunteen syntyminen tunnistamalla ne tekijät, jotka tunteen laukaisevat ja pyrkimällä muuttamaan niitä.

Nimi: _____

1. Kuvaile muutamalla sanalla olotilaasi, kun saavuit aamulla töihin?

2. Asteikolla 1-5 (jossa 1=ei lainkaan, 2=muutaman kerran 3= en osaa sanoa, 4=monta kertaa ja 5=todella usein) koin seuraavia tunteita:

a) vihaa 1 2 3 4 5

b) surua 1 2 3 4 5

c) pelkoa 1 2 3 4 5

d) toivottomuutta 1 2 3 4 5

e) mielihyvää 1 2 3 4 5

f) iloa 1 2 3 4 5

g) inhoa 1 2 3 4 5

h) häpeää 1 2 3 4 5

JATKUU SEURAAVALLA SIVULLA

Liite 3 (2)

3. Kuvaile **kolme erilaista** tunteiden säätelytapaa, joita käytit työpäiväsi aikana ollessasi tekemisissä lasten kanssa. Voit hyödyntää kuvauksissasi edellisessä luettelossa esiin tuotuja tunnetiloja tai muita päivän aikana kokemiasi tunteita.

Kuvaile, miten **reagoit** tunteeseen ja **toimit** tilanteessa, jossa säätelit tunteitasi. Kiinnitä vähemmän huomiota itse tilanteen ja olosuhteiden kuvailuun ja keskity refleктоimaan tuntemuksiasi kyseisessä tilanteessa.

a) Tunnetila: _____

Tilanteen osapuolet: _____

Kuvailu: _____

b) Tunnetila: _____

Tilanteen osapuolet: _____

Kuvailu: _____

c) Tunnetila: _____

Tilanteen osapuolet: _____

Kuvailu: _____

4. Muuta, mitä haluat lisätä päivän aikana kokemistasi tunteista:

Teemahaastattelurunko

ORIENTOITUMINEN

- Nimi
- Ikä
- Minkä ikäisten ryhmässä tällä hetkellä olet töissä?
- Työkokemus vuosina
- Muita varhaiskasvatuksen alan töitä?
- Miltä tuntui täyttää tunnepäiväkirjaa?

TUNTEIDEN SÄÄTELYN MERKITYS

- Mitä ajattelet lastentarhanopettajan työstä ja tunteiden säätelyn merkityksestä?

TUNTEIDEN SÄÄTELY

- Miten säätelet negatiivisia tunteitasi?
- Miten säätelet positiivisia tunteitasi?
- Jos aamulla töihin tullessasi tiedät, ettet ole parhaassa työvireessä (esim. huonosti nukuttu yö, stressaava aamu, aamuruuhkan myötä myöhästyminen jne), onko sinulla jotain tapoja, miten pyrit valmistautumaan työpäivään?
- Millaisia tapoja käytät kohdatessasi vahvan tunnereaktion, jotta voit jatkaa työpäivän loppuun?
- Onko sinulla tapoja, joiden avulla käsittelet tunteita herättäneitä tilanteita työpäivän loputtua?
- Miksi säätelet tunteitasi?
- Kuvaile tavoitteita, joita mielestäsi tunteiden säätelyyn liittyy

LOPETUS

- Onko jotain muuta, mitä haluaisit sanoa tunteiden säätelystä ja kasvatus- ja opetustyöstä?

K:joo joo. Joo miten sit jos ajatellaan positiivisia tunteita yleisesti, nii millaset keinot niitten reagoimiseen on sun mielestä sopivia?

L: No kyl meil niiku varmaan tuli ilmi tosta päiväkirjasta, nii meillä ää hirveen paljo tota kannustetaan lapsia, kehutaan lapsia, laitetaan tarraa niiden hyllyyn hyvästä käytöksestä ja sit sellasii ilosia saavutuksia mitä tossa tulee tossa nii miellä taputetaan ja kehutaan ja silleen et siinä nyt on niin ja jotenki niitä positiivisia tunteita on sit just niin mukava pitää yllä

K:mmm

L: ja muistella ja muuta et kyl ne on aina

K:joo

L: ja kyl sen huomaa tossa tunnekirjaa päiväkirjaa kun täytti, niin kyl niitä positiivisia tunteita pääsääntöisesti päivän aikana tulee, onneksi.

K:joo joo. Joo miten sit tällanen niiku, jos ajattelee tilannetta että sä tuut aamulla töihin ja sulla on jo sellanen tieto, että sä et oo parhaassa työvireessä, sä oot vaikka nukkunu huonosti tai on ollu muuten stressaava aamu, mikä vois olla sun kohalla sellanen tilanne, niin tota onks sulla jotain tapoja, miten sä pyrit valmistautuu tulevaan työpäivään?

L: öö no mä ite koen, että mulla on tota öö esimerkiksi mulla oli ihan hirvee yksityiselämässä ihan kammottava viime vuos, mä koen sen niin että että mulle työpaikka koska mulle on vuosien varrella tullu niin vahva se ammattirooli et mä koen sen tavallaan helpotuksena et mä en päivän aikana mieltä niitä yksityiselämän asioita.

K: nii mmm

L: et tavallaan se työrooli on niin, niinku semmonen oma suojakuoresa ja mä koen sen helpotuksena myöskin.

K: okei

L: et et mä en tietenkään voi, ei missään työssä voi ajatella et ne tuo ne omat murheensa ja muut et kyl sitä

K: joo

L: niiku porskuttaa sen päivän että saattaa olla että ei oo ihan sadalla prosentilla mukana mutta 95 nyt ainaki et pitää olla. Työkavereille voi sanoo että väsyttää ja on nukkunu huonosti mut en mä sitä lapsille tai perheelle näytä tietenkään.

K:mmm

L: Kyl se tulee sitte. (naurua)

K:joo joo. Sä oot puhunu nyt tuosta ammattiroolista, niin voisitsä vähä avata sitä mitä sä ajattelet lastentarhanopettajan ammattiroolilla ja mitä merkitystä tunteiden säätelyyn ja ilmaisuun sillä on.

L: no kyl mä mä ajattelen että että mitä se meidän ammattiroolipitää sisällään, me ollaan helposti lähestyttäviä, sosiaalisia, meillä on tietyt tavat minkä mukaan me käyttäydytään, me otetaan lapset vastaan tietyllä tavalla, me kohdellaan lapsia, työkavereita ja perheitä tietyllä tavalla, jotka on nyt semmosia, mitä nyt ajattelee öh mikä on meidän ammattiroolin mukainen tapa.

K:mm

L: ja tota öö mun mielestä se liittyy myös siihen, et se on se tapa, millä me halutaan lasten kohtelevan toisia ja toivotaan et millä tavalla perheet ottaa meijät vastaan, et tavallaan et sehän semmonen vähä päiväkodin toimintakulttuuriin liittyvä asia myöskin plus sit tietysti varhaiskasvatussuunnitelma ja niin edelleen --

Esimerkki haastatteluaineiston tiivistämisestä omin sanoin

Ennakoivat keinot	Tiivistys omin sanoin
Toiminta tunteiden säätelynä	-Huumori tunteiden säätelykeinona lasten kanssa
Kognitiiviset keinot	-Tunteiden säätelyssä kasvattaja tiedosti ryhmän lasten erilaiset kyvyt säädellä omia tunteita. Tämän tiedostamisen ja lapsen käytöksen syyn ymmärtämisen myötä lastentarhanopettaja hillitsi omien negatiivisten tunteiden näyttämistä.
Reaktiosidonnaiset keinot	
Toiminta tunteiden säätelynä	-Tunteiden hillitsemisen keinoina hengen vetäminen, kuvaannollisesti sataan laskeminen ja odottaminen, että tunnetila hieman laskee. -Vahvojen tunnereaktioiden ilmaantuessa opettaja pyrkii tasaamaan oman hengityksen, poistumaan tilasta hetkeksi esimerkiksi pukuhuoneeseen. Vahvojen tunnereaktioiden ilmaantuessa opettaja koki myös asiasta johtajalle kertomisen ja jakamisen tärkeäksi. Lisäksi tunteen jakaminen työkaverille, joka pystyy ymmärtämään tilanteen, nousi haastattelussa esiin. -Tunteiden säätelykeinona työpäivän loputtua harrastukset, joissa välttämättä irtautuu työpäivän aikana heränneistä ajatuksista.
Pedagogiset säätelykeinot	-Lastentarhanopettajien tunteiden säätely perustui lasten kehityksen ymmärtämiseen ja sen huomioimiseen. Tällöin eri lasten kanssa lastentarhanopettaja sääteli omia tunteitaan eri tavoin -Tunteita herättävät tilanteet, joissa oman käytöksen hallinta on todella haastavaa ja voisi johtaa käytökseen, joka ei olisi suotavaa, lastentarhanopettaja pyrki tekemättömyyteen. Tällöin hän pysähtyy, nostaa käden sivuttain eteen ja eristää itsensä lapsesta.

Ennakoivat keinot	Tiivistys omin sanoin
Kognitiiviset säätelykeinot	<p>-Haastavissa tilanteissa lastentarhanopettaja pystyi kuvittelemaan turvapaikan, mitä ajatteli ja minne pakeni lapsen voimakkaan tunne-reaktion aikana. Tämä tapahtui lastentarhanopettajan tietäessä, ettei hän sillä hetkellä pysty vaikuttamaan vahvan tunne-reaktion vallassa olevan lapsen toimintaan. Lastentarhanopettaja myös tiedosti provosoituvan liikaa, jos olisi yrittänyt puuttua lapsen tunne-reaktion ilmaisuun.</p> <p>-Opettajan tunteiden säätelykeinona on kognitiivisesti asian järjeistäminen ja etäännyttäminen tunteita herättävästä asiasta tietoisesti.</p> <p>-Lisäksi työkaverit, jotka ovat läheisiä, ovat merkittävä keino säädellä omia tunteita. Työkavereiden kanssa juttelemalla voi järjeistää ja käymään läpi tapauksia pyrkien löytämään syy-seuraussuhteita.</p>

Liite 7 (1)

Reaktiosidonnaisten keinojen luokittelu kaikista haastatteluista ennen yhteenvedotaulukon tekemistä.

Fyysinen toiminnan muutos	Haastattelut (N=8)	Esimerkkejä keinoista
Oman toiminnan säätely (yht. 14)	2	rauhallinen ääni
	1	ääni hiljainen
	1	äänetön kohtaaminen
	3	äänen korottaminen, jotta asia menee perille
	1	sataan laskeminen
	3	syvään hengittäminen
	2	paikalta poistuminen
	1	lapsen luovutus kollegalle (poistuminen)
	1	lapselle ajan/tilan antaminen
	Pedagogiset säätelykeinot (yht. 11)	1
4		tunteita herättävän tilanteen reflektointi lapsen kanssa
1		sanallisesti lapsen käytöksen ohjeistaminen toivottuun suuntaan (ettei enää tulisi neg. käytöstä)
2		sanallisesti oman tunnetilan ilmaisu ja pyrkimys vaikuttaa lapsen käytökseen
2 1		tilanteen muuttaminen positiiviseksi sanottamalla ja fyysisesti lämpöä osoittamalla
Kognitiiviset säätelykeinot (yht. 7)	3	itse tietoisesti rauhallinen
	2	tilanteen järjeistäminen
	1	ärtymyksen vähentäminen mielessä
	1	tilanteen osiin jakaminen, huomio yhdelle lapselle kerrallaan

Liite 8 (1)

Negatiivisten tunteiden ehkäisevät säätelykeinot yhdistetty taulukko päiväkirjat ja haastattelut

Ehkäisevät kei- not	Milloin keinoa käytetään	Päiväkirja (mainintoja kpl)	Haastattelu (N=8)	Esimerkkejä keinoista
Oman toiminnan säätelykeinot	Ennen työpäivän alkua	.*	2	kiireen välttäminen
		.*	6	hengähtää ennen työpäivän alkua
	Tunteen herää- misen kynnyk- sellä	10	-	
Pedagogiset sää- telykeinot	Ennen työpäivän alkua	.*	1	kertoo lapsille aamun ta- pahtumista
	Tunteen herää- misen kynnyk- sellä	13	8	tunteen sanoittaminen
			1 1	tilanteessa huomion jaka- minen yhdelle lapselle kerrallaan, osatavoitteisiin tilanteen jakaminen
Kognitiiviset säätelykeinot	Ennen työpäivän alkua	.*	6 1	juttelee kollegoille tsemppi-ajatukset
	Tunteen herää- misen kynnyk- sellä	16	6	tunteen tiedostaminen ja it- selle puhuminen “Nämä ovat lapsia”

*päiväkirjoissa ei kysytty ennen työpäivää tapahtuvaa tunteiden säätely

Liite 9(1)

Positiivisten tunteiden reaktiosidonnaiset säätelykeinot yhdistetty taulukko päiväkirjat ja haastattelut

Reaktiosidonnaiset keinot	Milloin keinoa käytettiin	Päiväkirja (mainintoja kpl)	Haastattelu (N=8)	Esimerkkejä keinoista
Toiminnan säätelykeinot	Tunteen herättyä	15	5 7	tunteen näyttäminen elein, toiminnoin
Pedagogiset tilanteen säätelykeinot	Tunteen herättyä	42	8	sanoittamalla
Kognitiiviset keinot	Tunteen herättyä	27	8	tunteesta nauttiminen, ylläpito

Tunteiden ilmaisuun liitetyistä tekijöistä muodostettu taulukko

Tunteiden ilmaisuun liitetyt tekijät	Sisältöalueet	Haastattelu (N=8)
Opetus- ja kasvatustehtävän mukainen toiminta	Esimerkkinä oleminen	5
	Lapsen taitojen kehittymisen tukeminen	3
Lastentarhanopettaja-kuvaan liitetty tunteiden ilmaisu	Tunteiden ilmaisu perustellusti	5
	Kaikki tunteet sallittuja	5
	Negatiivisten hillintä	5
	Positiivisten tunteiden vahvistus	3
Tunnesäännöt	Positiiviset tunteet hyväksyntä	4
	Negatiiviset tunteet ei suotavia	2