



Myötätunnon mullistava voima

Vapaaehtoistoimijoiden
valikkoweberinaari [Oulussa](#)
[Prof. Anne Birgitta Pessi](#)




Kiitos! Ilo!

The background of the slide features a dense arrangement of bright green fern fronds. The fronds are finely divided and have a delicate, lace-like appearance. A semi-transparent grey rectangular box is centered over the image, containing the text. The text is in a clean, black, sans-serif font, split into two lines.

Merkityksellisyyden kehys

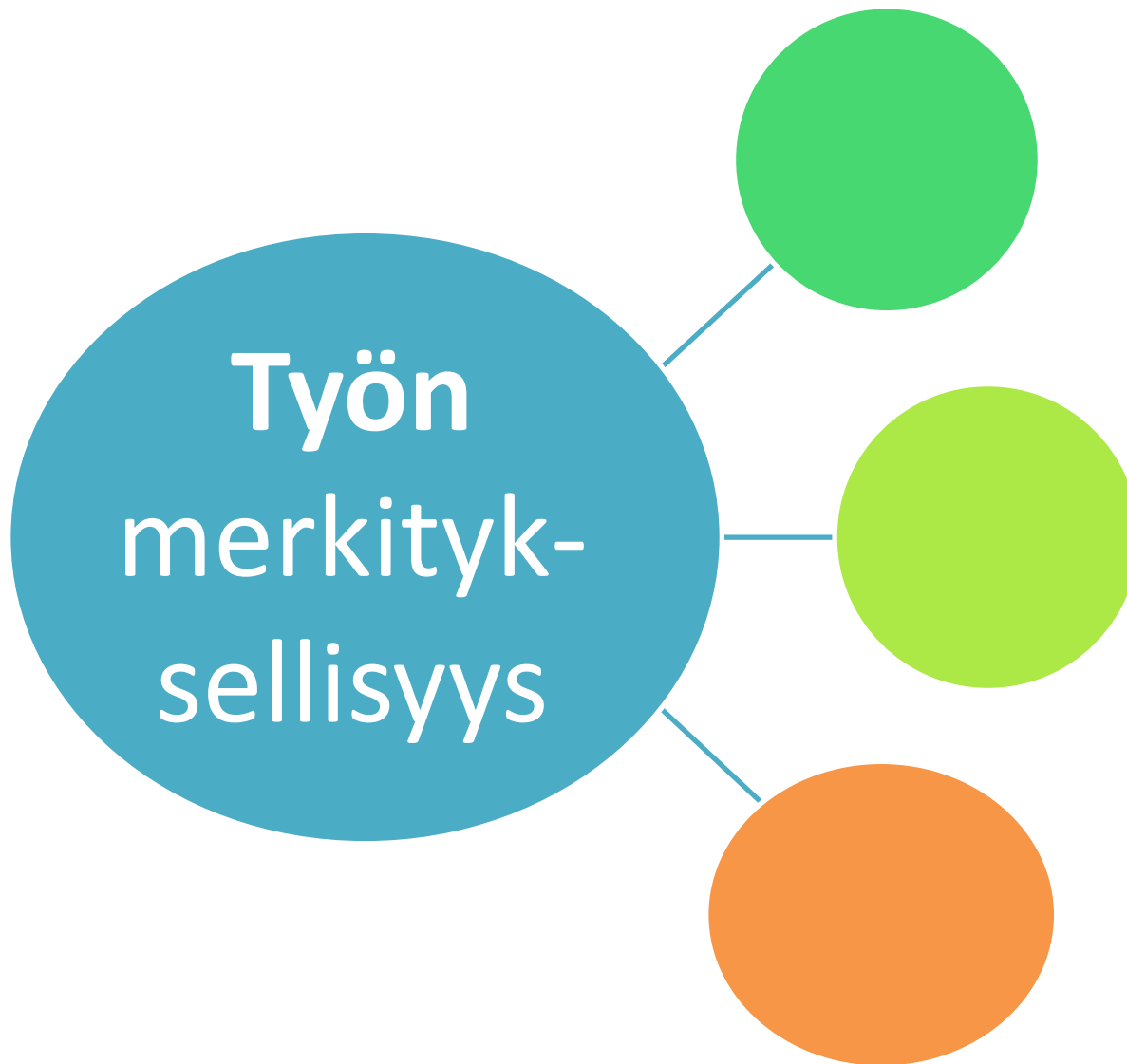
A landscape photograph featuring a field of tall, green grass in the foreground. In the middle ground, there is a dense line of dark trees on the left side, and a calm body of water extending to the horizon. The sky is filled with large, dramatic clouds, with sunlight breaking through on the left side, creating a bright glow and long shadows. The overall mood is serene and contemplative.

Pohdi hetkinen...

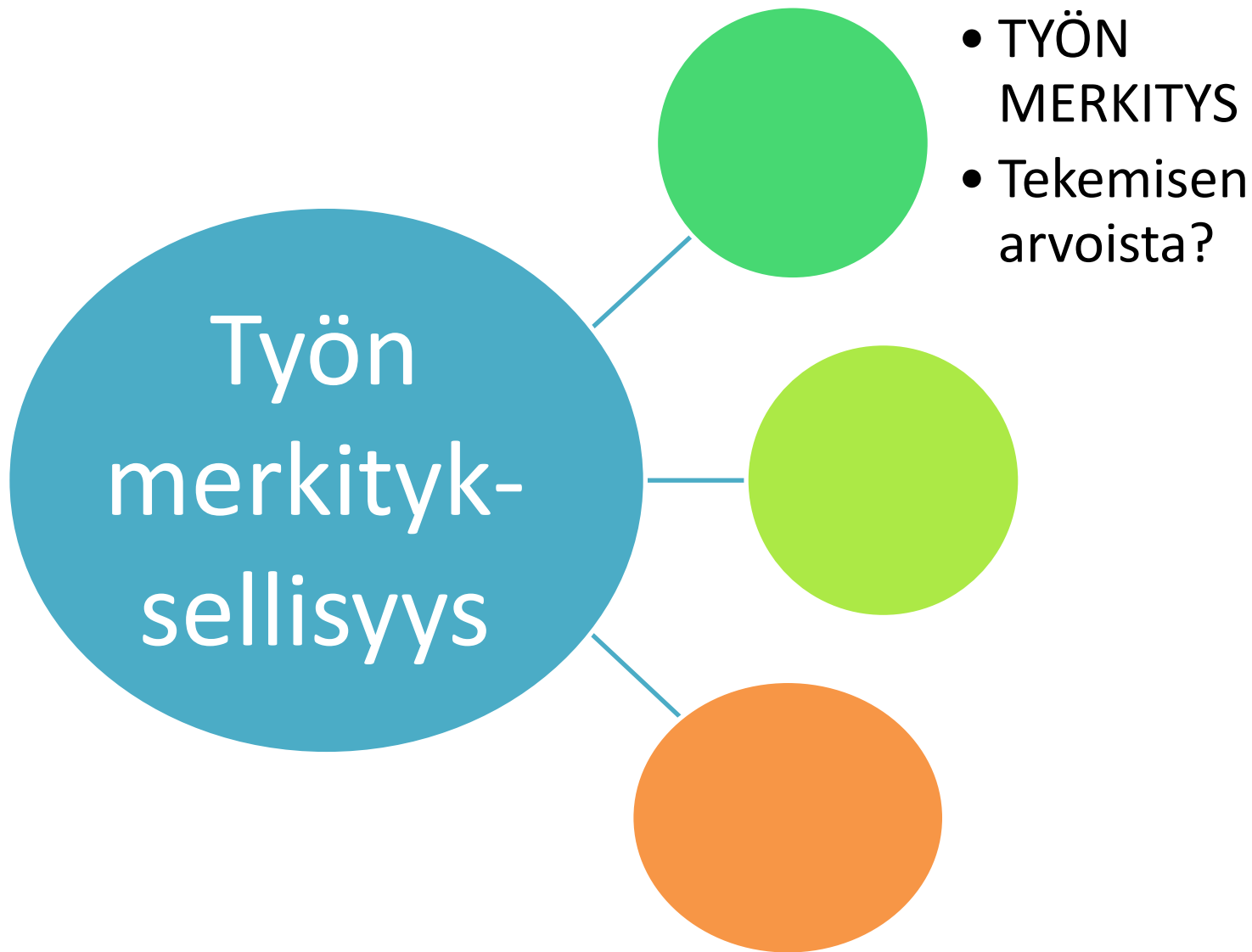


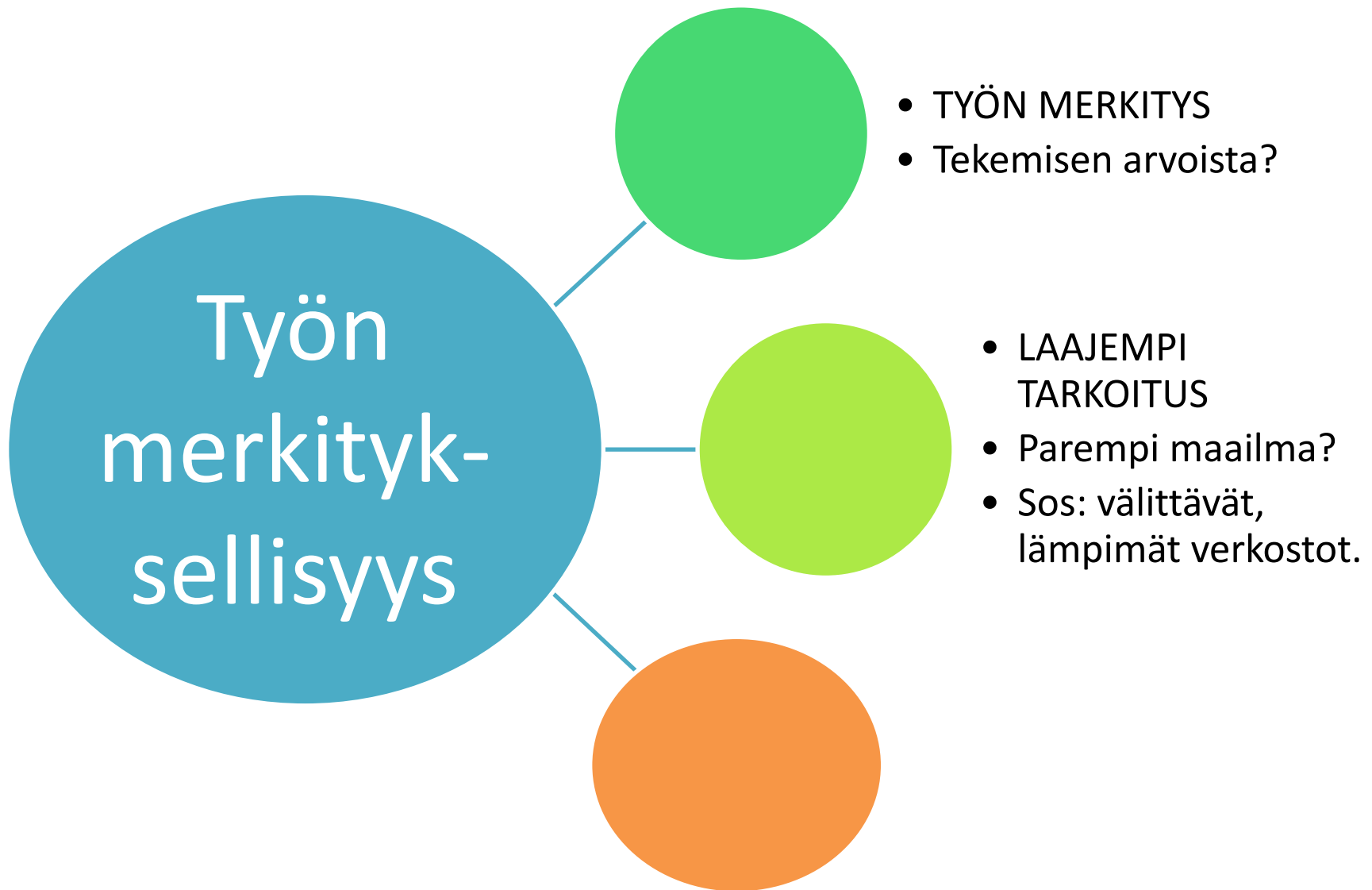
Tilanne, jolloin
viimeksi olet kokenut
merkityksellisyyttä

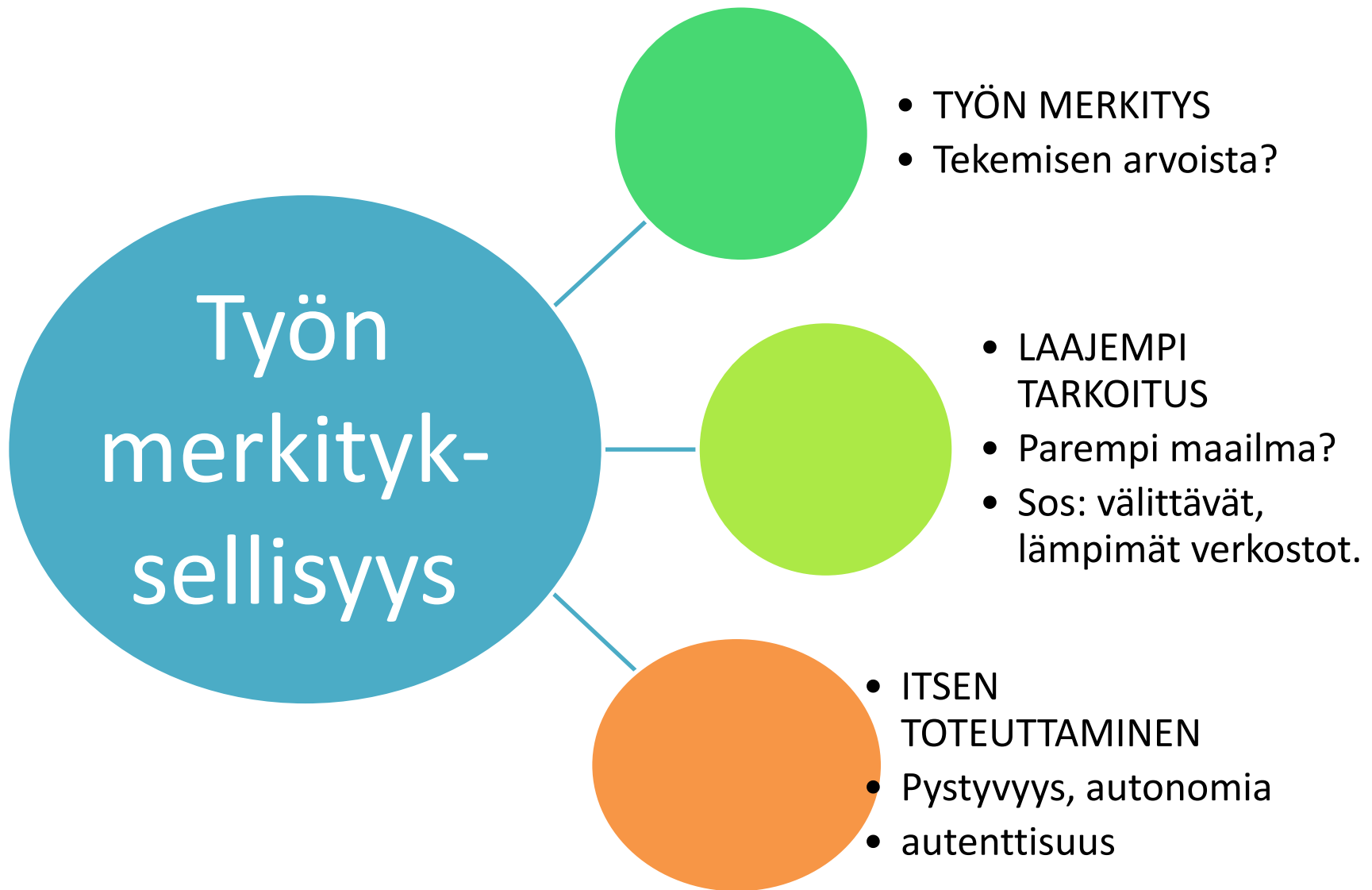
- **elämässä ylipäättään?**
- **vapaaehtoistoiminnassa?**



Martela, Frank & Pessi, Anne Birgitta (2018) Significant Work Is About Self-Realization and Broader Purpose: Defining the Key Dimensions of Meaningful Work. – *Frontiers in Psychology* ;
Martela & Riekkii (2018) Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence: A Multicultural Comparison of the Four Pathways to Meaningful Work – *Frontiers in Psychology* , Vol 9









Merkityksellinen elämä

Itsensä toteuttaminen
Sinä ja toiset
Sinä toisille



Onnittelut,

teette tärkeintä!

Merkityksellisyyden mm. terveyshyödyt.



Kääntöpuoli:

Sinun jaksamisesi, tärkeää!

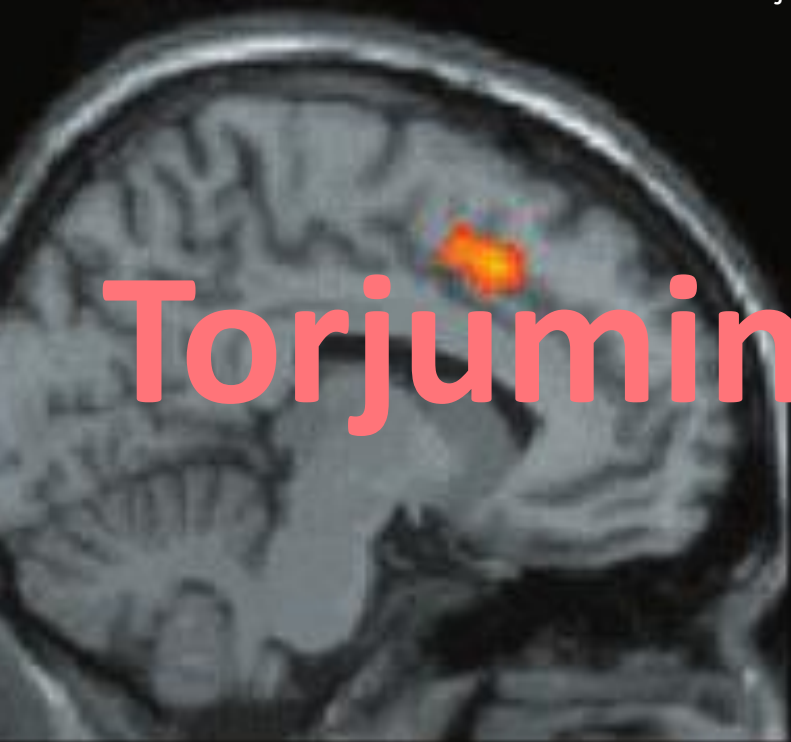
Ihminen

Toisen katsetta etsivä, toiseen
kurottautuva, kaikenikäisenä



B

Eisenberger, N.I., Lieberman, M., Williams, K.D. (2003).
Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion. *Science*, 302(5643), pp. 290-292.



Anterior Cingulate
x = -8



Right Ventral Prefrontal
y = 28

Torjuminen sattuu



Ihmisen luonto on myötätuntoinen
- tutkimusta käsinukeista kehollisuuteen

MIKÄ MYÖTÄTUNTO?

Ei yksi asia, vaan prosessi. Eikä vain empatiaa!



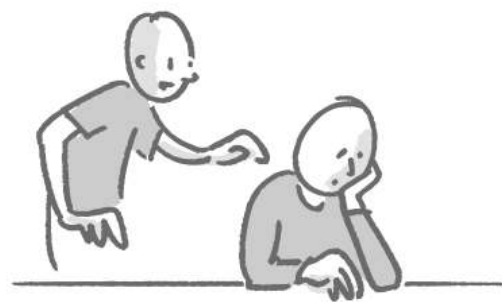
TIETO
Huomaanko?

TULKINTA



TUNNE
Liikuttaako?

MOTIVAATIO



TOIMINTA
Teenkö?

Piirroksat: Timo Leppänen



Myötätunto
– ei vain
auttamista!



MYÖTÄTUNTO ON
NAISTEN TAI HOIVAN JUTTU?



A person is shown from the chest down, holding a large, fluffy white cotton candy. The person is wearing a white t-shirt and blue jeans. The background is a solid purple color. The text "MYÖTÄTUNTO ON HÖTTÖISTÄ HATTARAA?" is overlaid on the image in a dark teal, sans-serif font. The word "Curology" is visible on the top left of the cotton candy.

MYÖTÄTUNTO ON
HÖTTÖISTÄ HATTARAA?

Myötätunto, vahvistava voima - ei vain vastaanottajalle

MYÖTÄTUNTOISET TOIMIJAT

mm.

Onnellisuus
Sos.suhteet
Kyvykkyys
Terveys ja elinikä
Työhyvinvointi, uni

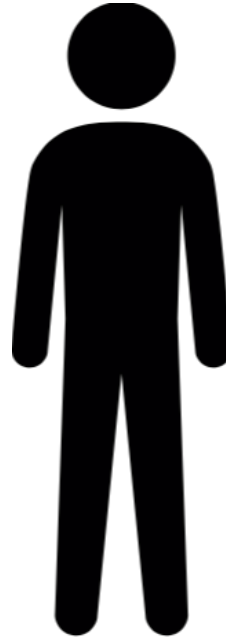
MYÖTÄTUNTOISET YHTEISÖT

mm.

Psykologinen turva
Innovaatiot
Sitoutuminen
Sopeutuvuus
Hyvä johtajuus

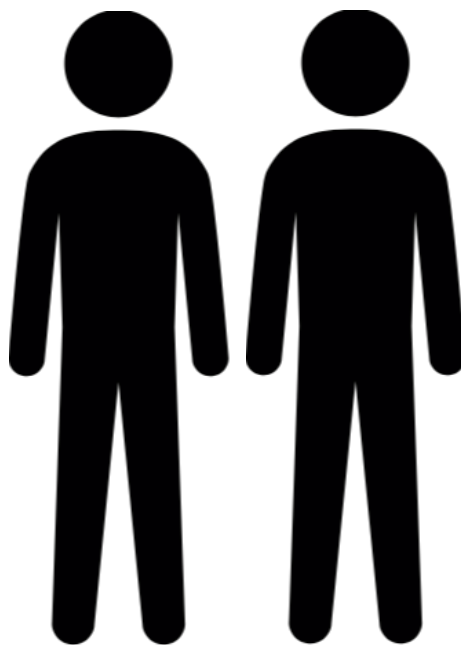
Vapaaehtoistoiminnan merkitys vastaanottajalle, yhteydelle, yhteiskunnalle

- *Yhteys toisiin*
Tuki toisilta syvä perustarve, jonka vapaaehtoistoiminta mahdollistaa
- *Vapaaehtoistoiselta saatu tuki poikkeaa muusta tuesta*
- *Vapaus, koettu altruismi, tasa-arvoisuus*



- *Positiivinen suhtautuminen kasvaa*
 - *Emotionaalinen stressi vähenee, mieliala paranee*
 - *Itsetunto vahvistuu*
- *Osallisuuden kokemus ja toimijuus lisääntyvät*
- *Yksinäisyyden tunne ja sosiaalinen eristyneisyys vähenevät*

Grönlund, H & Falk, H (2019) Does it make a difference? The Effects of Volunteering from the Viewpoint of Recipients – A Literature Review. Diaconia. Journal for the Christian Social Practice.

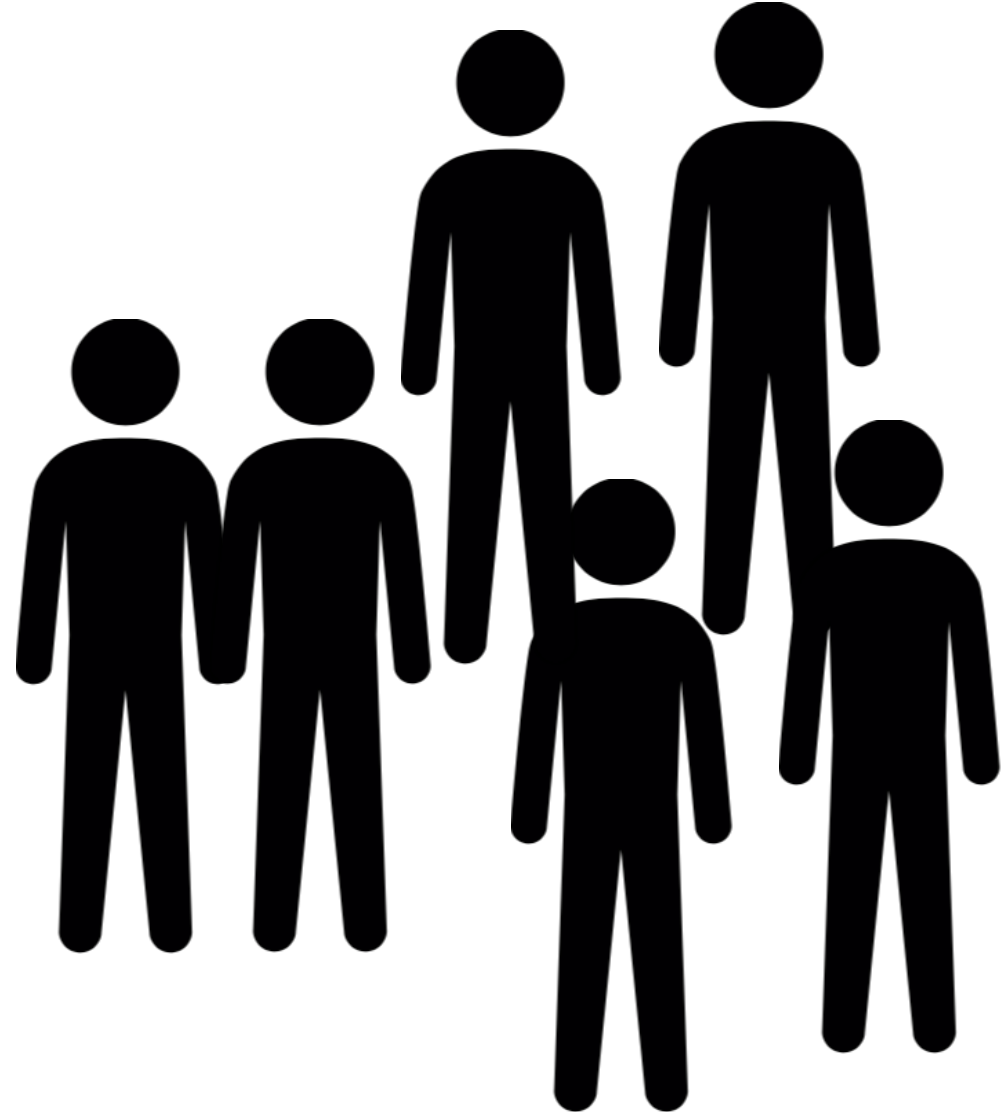


- *Myötätunto, mahdollisuus olla toisten rinnalla on syvä perustarve*
- *Elämän merkityksellisyys syntyy siitä että on tarvittu*
- *Voi vaikuttaa, auttaa, antaa*
 - *Hyvinvointivaikutukset poikkeavat muun toiminnan vaikutuksista*

- *Omaehtoisuus, vapaus, altruismi*
- *Juuri omalla tavalla, itselle tärkeään asiaan*
 - *Osallisuus, oppiminen, ilo*
 - *Onnellisuus*
- *Terveysvaikutukset*

Grönlund, H., Seppänen, A. M., & Pessi, A. B. (2017). Vapaaehtoistoiminta töissä: Myötätuntoa, merkityksellisyyttä ja tulosta. – *Myötätunnon mullistava voima*. Toim. A. B. Pessi ym. Jyväskylä: PS-kustannus.

- *Vapaaehtoistoiminta kiinnittää ihmisiä toimintaan, toisiinsa, yhteisöihin, yhteiskuntaan*
- *Luottamus, solidaarisuus, koheesio lisääntyvät*
- *Ennaltaehkäisee ja korjaa osaltaan ongelmia – yksinäisyys, syrjäytyminen, vastakkainasettelut...*
- *Yhteiskunnan toimivuus, hyvinvointi, kilpailukyky rakentuvat tälle sosiaaliselle pääomalle*





Mitä sanot ystävälle, joka epäonnistunut töissä?

= ”Kun meillä on vaikeaa ja kärsimme, välitämme itsestämme samaan tapaan kuin välitämme jostakin jota rakastamme syvästi”. (Kristen Neff)

Itsemyötätunto



Myös itsemyötätunto

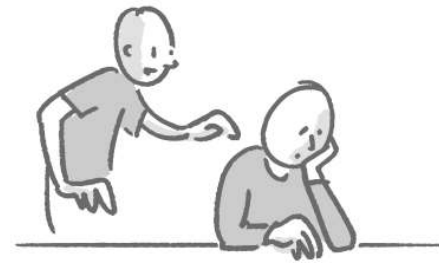
samat stepit



TIETO
Huomaanko?



TUNNE
Liikuttaako?



TOIMINTA
Toiminko?

Itsemyötätunto – mitä vahvistaa?

Miksi vapaaehtoistoiminnassakin niin tärkeää

- Hyvinvointi ja elämäntyytyväisyys
- Suoja ahdistukselta, masennukselta
- Matalampi stressi

- Itsemääräämistunne
- Kokemus merkityksellisyydestä

- Paremmat coping-mekanismit epäonnistuessa
- Pätevyyden tunteen vahvistuminen
- Epäonnistumisen pelon väheneminen

- Resilienssin voimakas vahvistuminen

A large, clear water droplet is suspended in mid-air, positioned above a pool of water. The droplet is highly reflective, showing highlights and shadows. Below it, a smaller droplet is also visible. The water surface below is disturbed, creating concentric ripples that spread outwards. The background is a soft, out-of-focus grey. The word "Mikrohetki" is written in a light blue, sans-serif font in the upper right quadrant of the image.

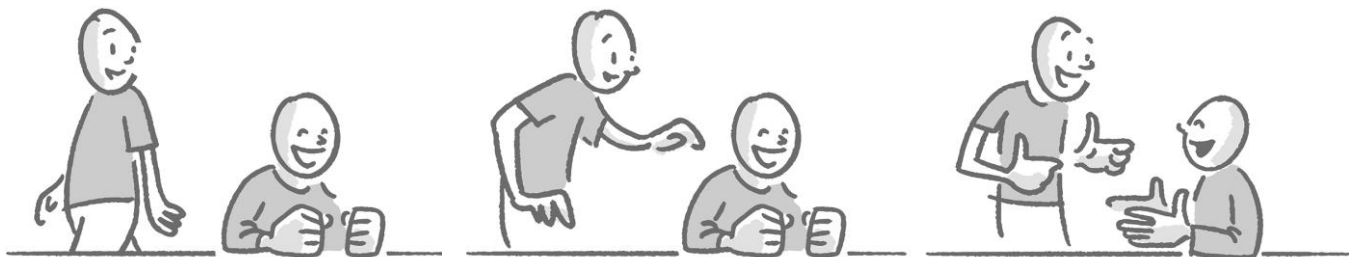
Mikrohetki

A high-speed photograph of a water droplet falling into a pool of water. The droplet is captured mid-fall, just above the point of impact. The water surface is dark, and the droplet is bright, reflecting light. The impact has created a series of concentric ripples that spread outwards from the center. The background is a soft, out-of-focus grey.

**Mikrohetkesta
mikroliike**

MYÖTÄINTO

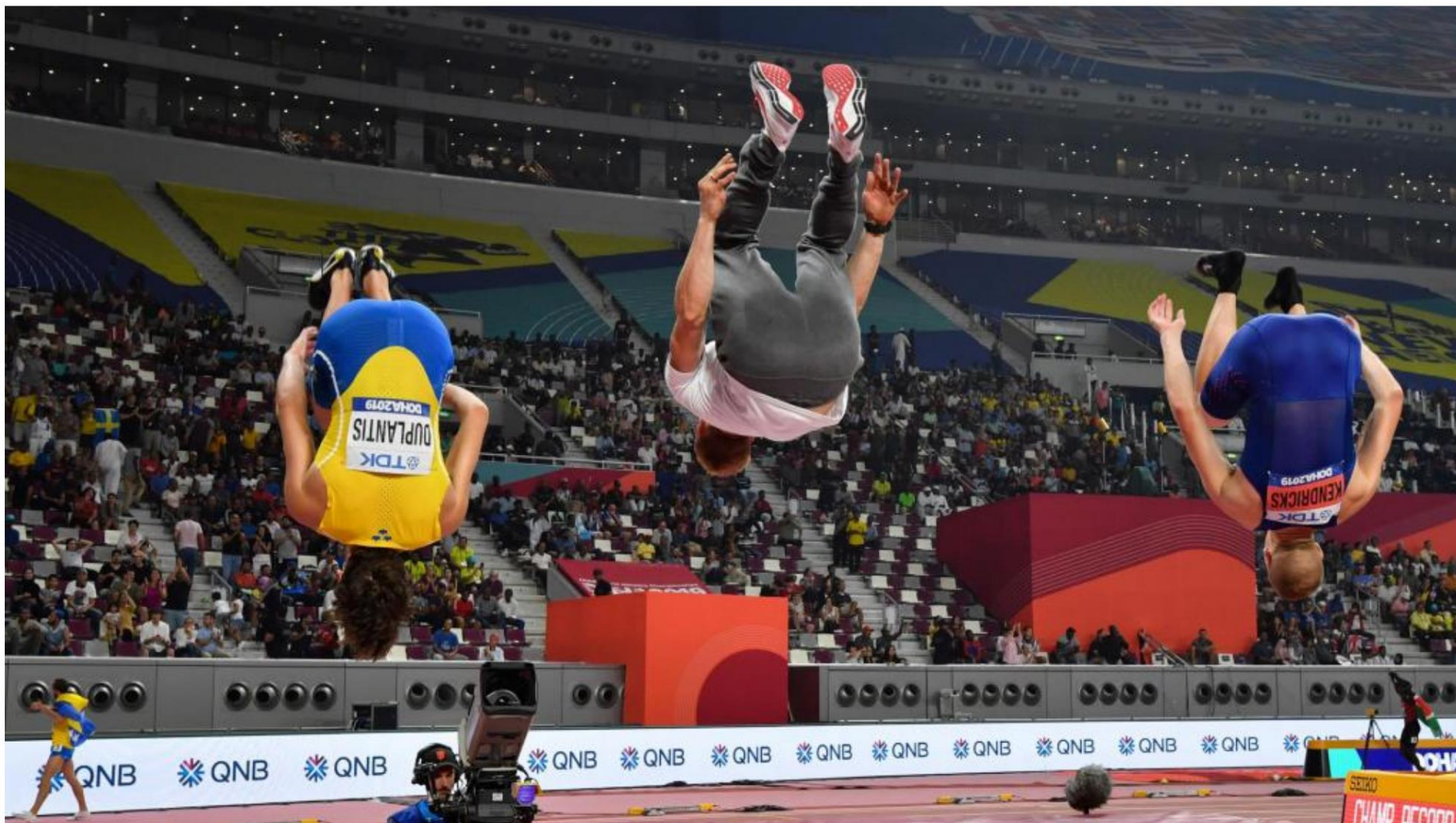
Jälleen kolme steppiä



TIETO

TUNNE

TOIMINTA




Flipping brilliant. Armand Duplantis (left) Armand Duplantis and Sam Kendricks (right) show off their gymnastic skills after the men's pole vault competition. AFP/Andrej Isakovic

MYÖTÄTUNTO
+
MYÖTÄINTO
+
ITSEMYÖTÄTUNTO

--> Inhimillinen
kohtaaminen

Vapaaehtoistoiminta – inhimillisten kohtaamisten areena



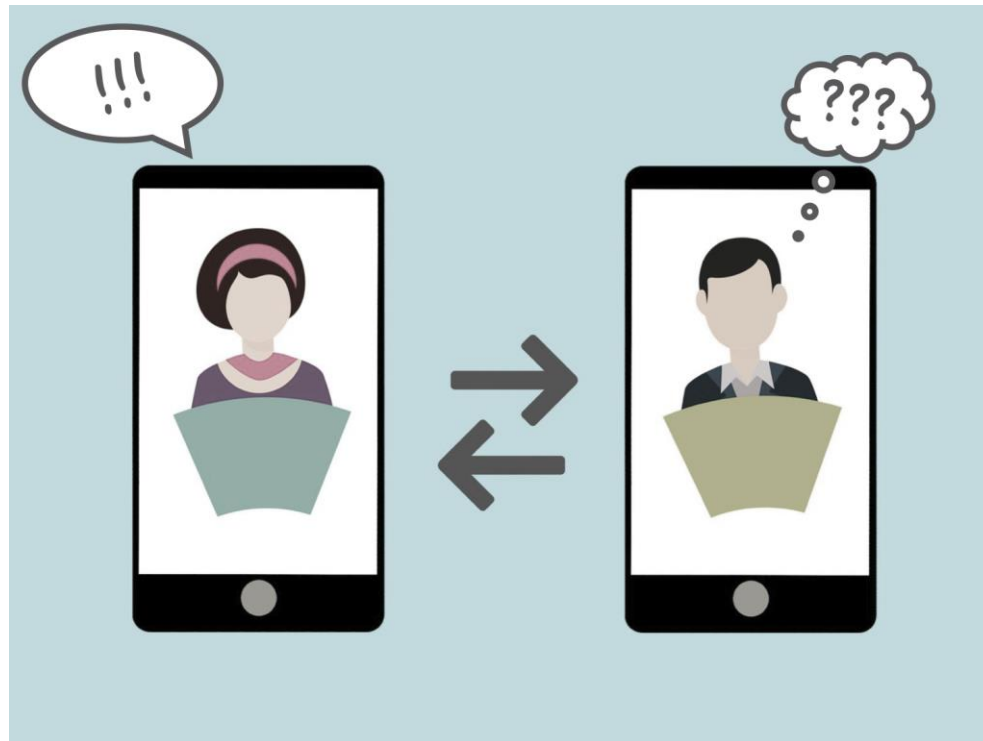
Olet rinnalla,
koska
haluat olla.

**Vapaaehtoistoiminta
→ kestävyys,
koko yhteiskunnan**



§HUMANS

Inhimillinen kohtaaminen etänä?



PARADOKSIN 1. PUOLI

Myötätuntoinen kohtaaminen etänä –
miksi se on **haastavaa**?

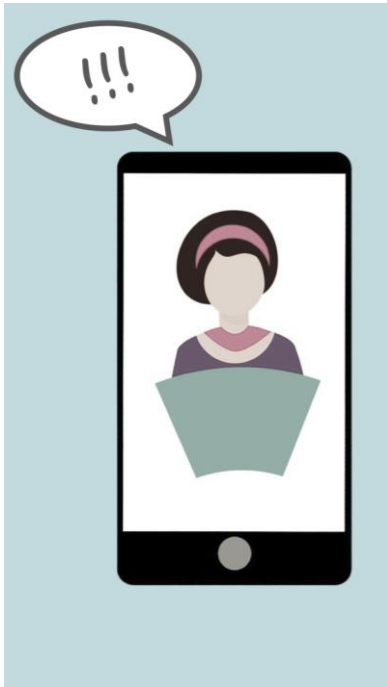


1. Inhimillinen vuorovaikutus on viritetty kasvokkainiin kohtaamisiin, esim.:
 - kolmiulotteisuus, esim. nojaaminen. Hyvä/huono?
 - synkronoituminen esim. räpyttely → puhenopeus
 - Ilman kuvaa; tunnistettu/tunnustettu? Nyökkäyskin.
ELI heikko käyttöliittymä; esim. väsy
2. Sosiaalisen tuen saamisen ja antamisen ja vastavuoroisuuden kokemus on kehollinen.
 - esim. tunnistetaan sokkona;
 - esim. myötätuntoinen lääkäri
3. Myötätunnon edellytykset luodaan spontaaneissa kohtaamisissa; aiempi häiriötekijä voikin nyt olla kaipuun kohde.

PARADOKSIN 2. PUOLI:

Myötätuntoinen kohtaaminen etänä

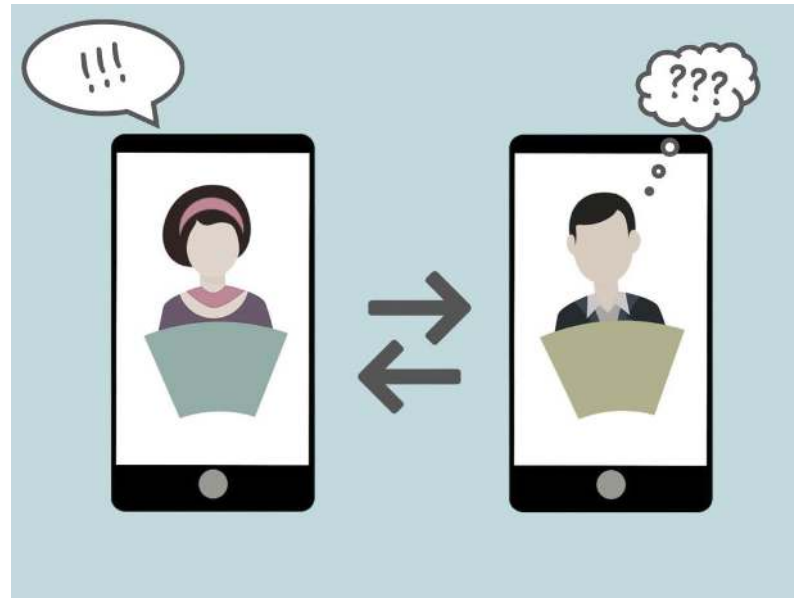
– miksi se on **niin tärkeää** juuri nyt?



1. Myötätuntoinen yhteys kollegoihin suojaa stressin haitallisilta vaikutuksilta – ja edistää muutoinkin hyvinvointia, töissä ja kotona.
2. Myötätuntoinen kohtaaminen luo edellytykset jäsentää yhdessä kriisitilanteen merkityksiä.
3. Turvallinen kohtaaminen auttaa keksimään uutta ja sopeutumaan nopeasti. Myötätunto → luovuus, innovatiivisuus; tarve juuri nyt!
4. Kohtaaminen, myötätunto → yksilön merkityksellisyyden kokemus.
5. Myötätunto → tiimeissä mm. luottamus, resilienssi ja oppimiskykyyn ja parempi johtajuus

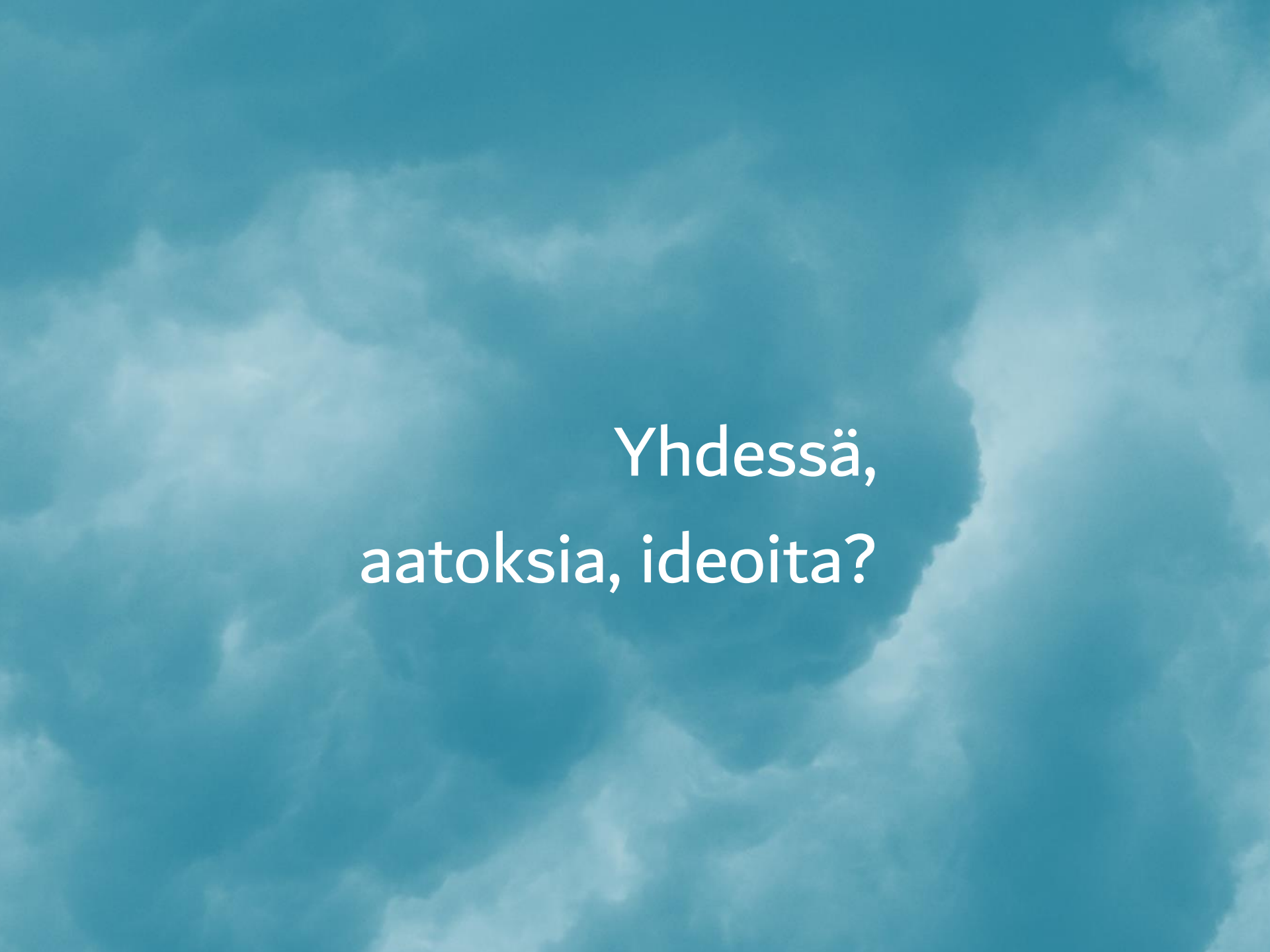
δHUMANS

Mahdollistakin!



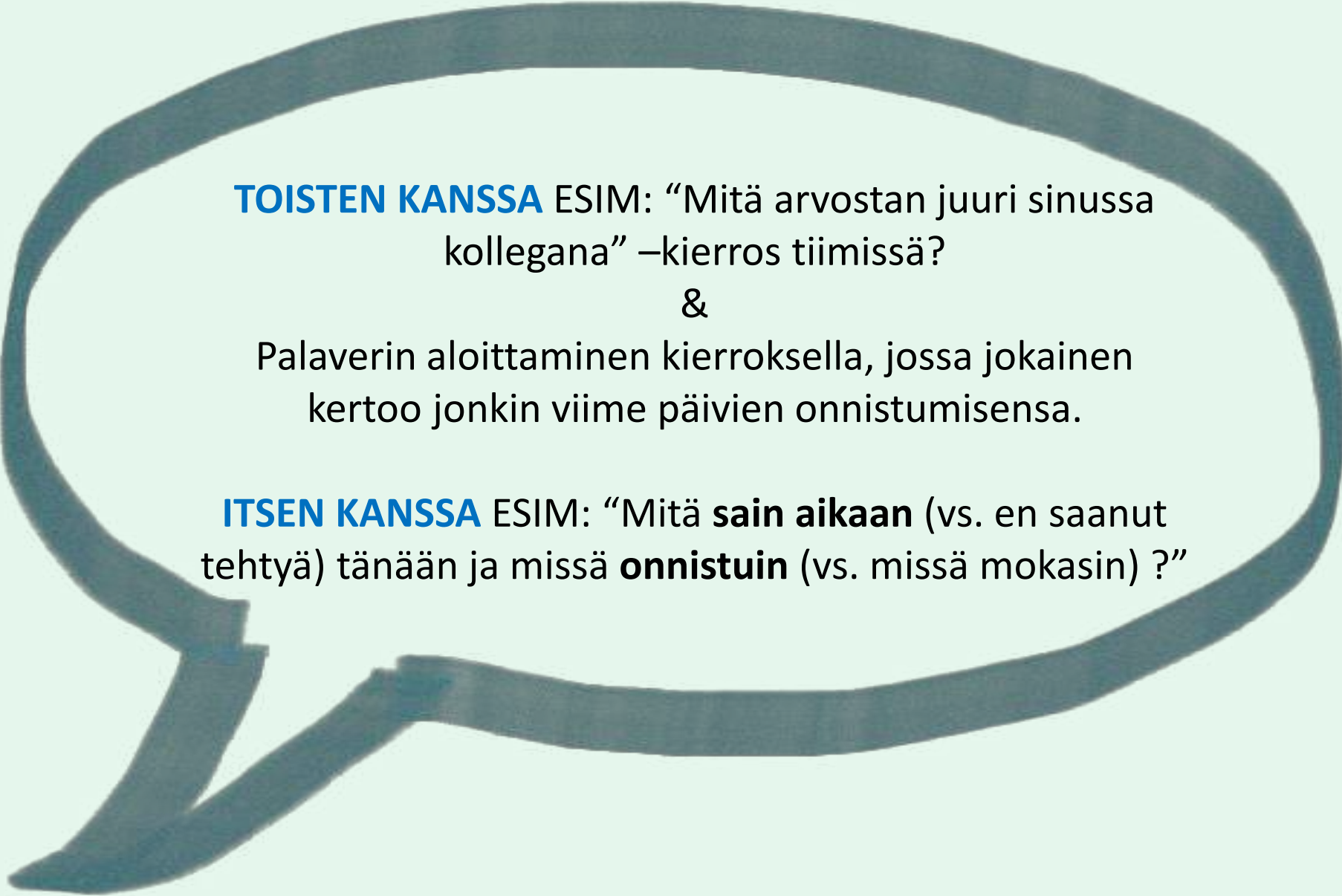
Eritoten,

1) "samassa veneessä"; 2) kuulumisia aidosti; 3) oppii uutta

A background image of a bright blue sky filled with soft, white, fluffy clouds. The clouds are scattered across the frame, with some appearing more prominent than others. The overall tone is serene and airy.

Yhdessä,
aatoksia, ideoita?

+ Muutamia
tunnetyökaluja
kotievääksi



TOISTEN KANSSA ESIM: “Mitä arvostan juuri sinussa kollegana” –kierros tiimissä?


&

Palaverin aloittaminen kierroksella, jossa jokainen kertoo jonkin viime päivien onnistumisensa.

ITSEN KANSSA ESIM: “Mitä **sain aikaan** (vs. en saanut tehtyä) tänään ja missä **onnistuin** (vs. missä mokasin) ?”

Myötätuntoinen kuuntelu

- 1. Ymmärrät puheen **sisällön** [SEP]
- 2. Ymmärrät puheen **merkityksen** puhujalle
- 3. Ymmärrät asiaan liittyvät **tunteet**
- 4. Osaat peilata **ymmärryksesi** puhujalle
- 5. Osaat välittää **hyvän tahtosi** tai halusi auttaa



Perspektiivi-vierailu -ajatusharjoitus ristiriitatilaisiin ja yhteyden katkeamiseen

Santagatan: *“Just like me”*:

“Tällä ihmisellä on toiveita, pelkoja, kuten minullakin.

“Tällä ihmisellä on perhe, rakkaat kuten minullakin”.

“Tämä ihminen haluaa kokea merkityksellisyyttä, arvostusta ja kunnioitusta, kuten minäkin”.

Syväkiitos



- 1. Kuvaile, miten paljon toinen on nähnyt vaivaa [SEP]
- 2. Kuvaile, miten paljon hyötyä hänen panoksestaan seuraa [SEP]
- 3. Kiitä vilpittömästi

Itseä kohtaan?

Kuinka vahvistaa itsemyötätuntoa?

1. Tiedostaminen, hyväksyminen (*mindfulness*)

- läsnäolo ei vain hetkessä (ajatukset, keho) vaan myös tunteissa; miltä minusta nyt tuntuu?
- Anna ajatusten harhailla, viipyillä - ja salli vaikeidenkin tunteiden olla
- Sinä et ole tunteesi

2. Ystävällisyys itseä kohtaan (*self-kindness*)

- kohtele itseäsi lempeydellä itse-kritisoinnin sijaan ja aktiivisesti lohduta itseäsi
- Itselleen ankara ihminen torjuu ajatuksensa, tunteensa – jopa oman arvonsa (Brown 1998)
- hemmottele hengityksellä

3. Ymmärrys jaetusta ihmisyydestä (*common humanity*)

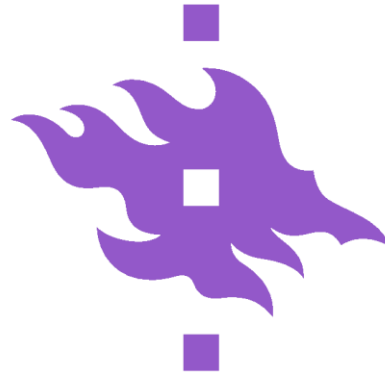
- pysähdy: olen VAIN ihminen; kaikki tekevät joskus virheitä;
- Pysähdy: olen IHMINEN; kaikki ihmisinä samassa veneessä;
- Muista: joku kokee juuri nytkin samoin.



Yhteinen
ilo & juhlistus



KIITOS!
Kaunista joulukuuta!



UNIVERSITY OF HELSINKI

FACULTY OF THEOLOGY

Professor A. B. Pessi

Faculty of Theology, P.O. Box 4 (Vuorikatu 3)

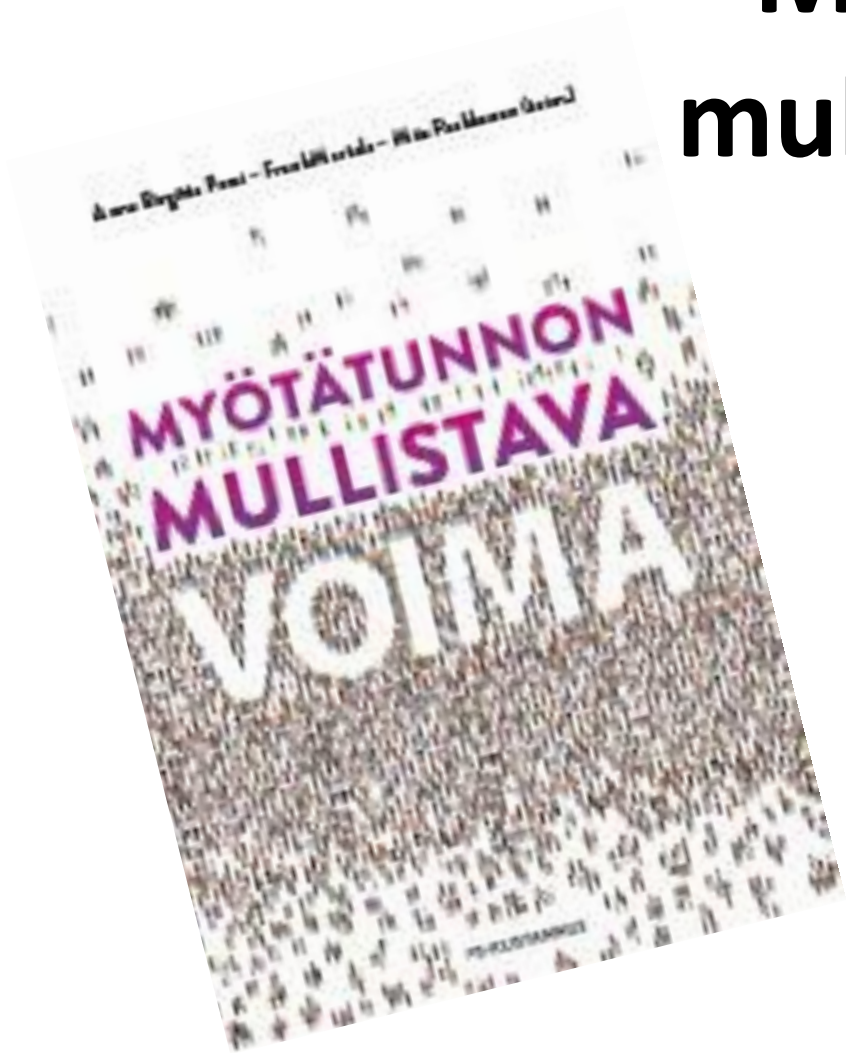
00014 University of Helsinki Finland

Tel +358(0)41 5443424, +358(0)294123453

<https://tuhat.halvi.helsinki.fi/portal/fi/person/hiltula>

§HUMANS

Myötätunnon mullistava voima



- Mitä, miksi, miten?
Vinkitkin!
- PS-kustannus 2017

Lukemista myötätunnosta organisaatiomaailmassa:

Dutton, J. E., Workman, K. M., & Hardin, A. E. (2014). Compassion at work. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1(1), 277–304.

Lilius, Jacoba; Worline, Monica; Dutton, Jane; Kanov, Jason; Maitlis, Sally (2011) Understanding compassion capability. *Human relations*, 64(7), 873–899.

Nissinen, Leena (2012) *Rajansa kaikella. Miten estää myötätuntouupuminen?* Helsinki: Edita.

Pessi, Anne Birgitta & Martela, Frank & Paakkanen, Miia (toim.) (2017) *Myötätunnon mullistava voima*. Jyväskylä: PS-kustannus. TILAUS:

<https://www.ps-kustannus.fi/tuotteet/544258619.html>)

Worline, Monica & Dutton, Jane: *Awakening Compassion at Work. The Quiet Power That Elevates People and Organizations*. Oakland: Berrett-Koehler Publishers.

Mannix, Elizabeth & Neale, Margaret (2005) What differences make a difference? – *Psychological Science in the Public Interest*. 6(2). 31-55.

+ Blogikirjoitukset www.cohumans.net –sivustolla