

Ihmisten kohtaamisen voima

Turku 10.2.2020

Realismi ja toivo -verkostopäivä

Prof. Anne Birgitta Pessi

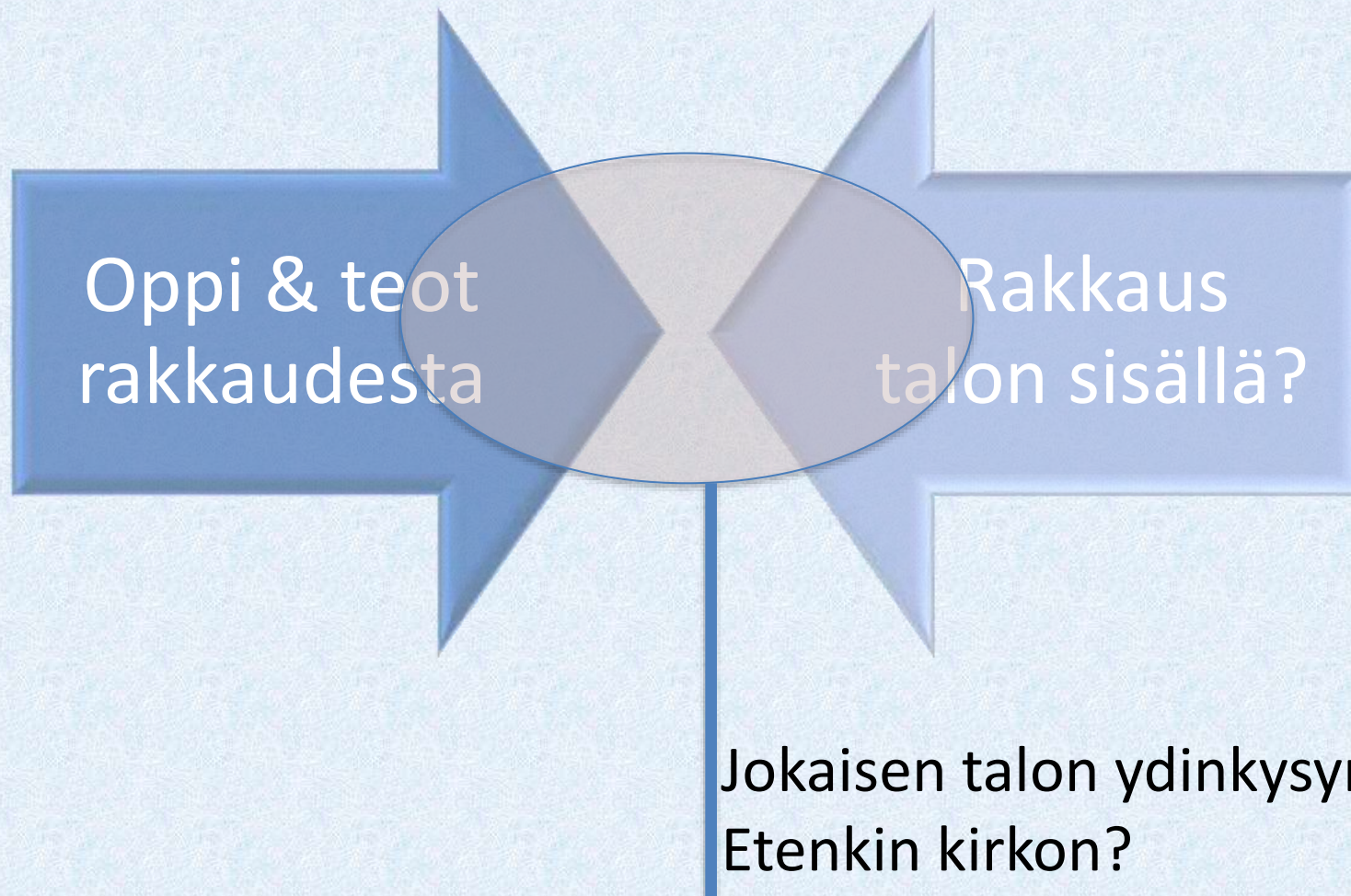


Realismi ja toivo!
Kiitollisuus!

Työpajamme raamit

- Tutkimuksen terveisiä keskustellen 1115-1210
- Ryhmissä 1210-1245
- Yhdessä, työkalupakki yhteen 1245-1300
- → Lounaalle 1300 (anteeksi, junalle...)

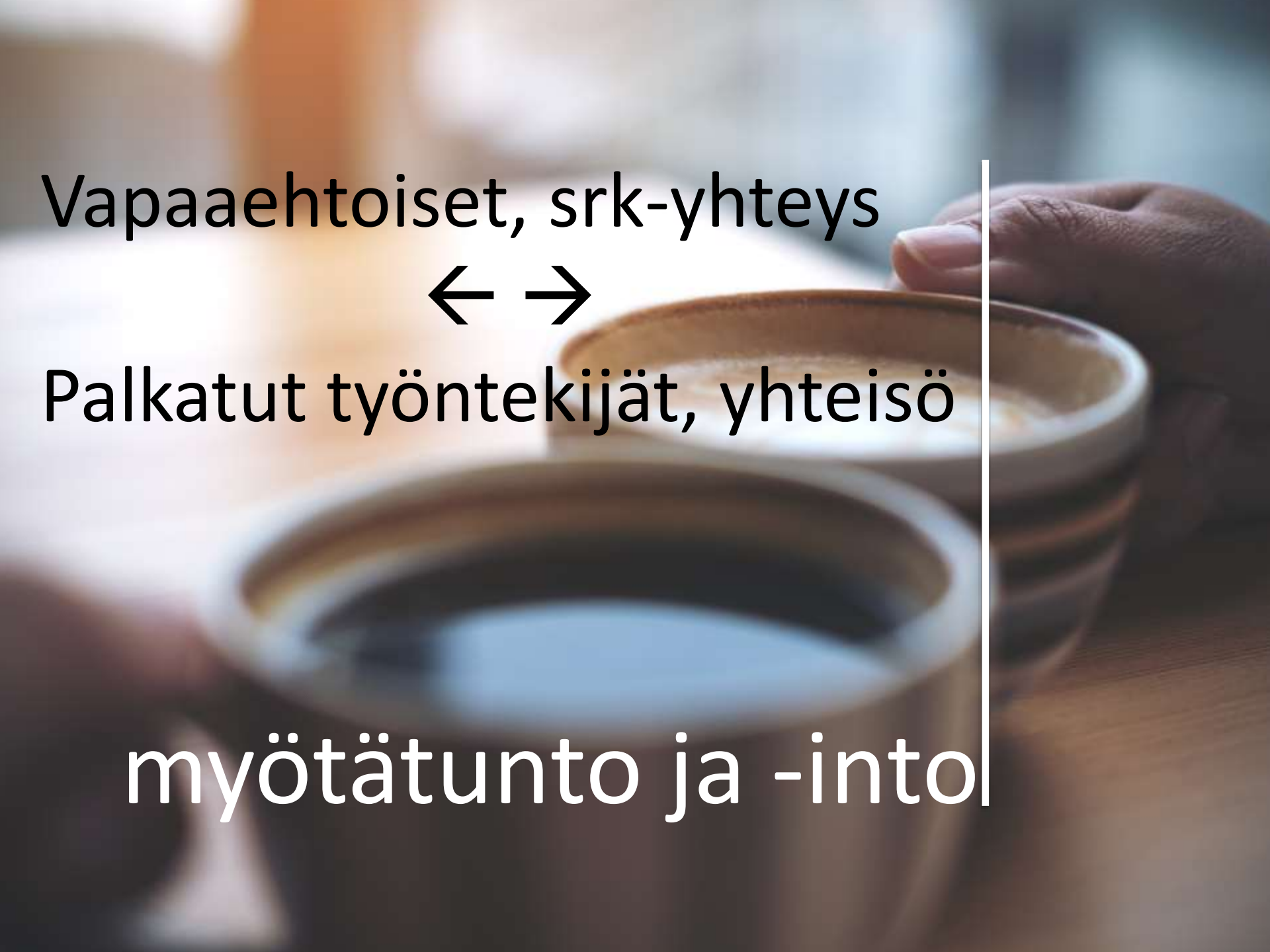
Ev.lut. Kirkko ja ihmisten kohtaamisen voima



Miksi koko yhteisö?

TYÖN MERKITYKSELLISYYS KASVATUKSEN AMMATTILAISILLA

1. merkityksellinen työ vs. uupuminen?
2. Työn merkityksellisyys → suhteet oppilaisiin
→ työtyytyväisyys
3. Oppilaiden kokemus välittävästä opettajasta
→ välittävä asenne VAI merkityksen kokemus?

A background image showing two hands holding white ceramic coffee cups filled with coffee. The cups are on a wooden surface. The image is slightly blurred, focusing on the text overlay.

Vapaaehtoiset, srk-yhteys



Palkatut työntekijät, yhteisö

myötätunto ja -into

Toivo ja myötätunto?



The background of the image is a dramatic, low-key photograph of dark, heavy clouds. The clouds are textured and layered, with some areas appearing lighter where light breaks through, creating a sense of depth and atmosphere. The overall color palette is dominated by dark blues, greys, and blacks.

Myötätunto on lattea
itsestäänselvyys?

Miksi myötätunto?

Työelämän inhimillisyyysvaje:

2/3 havainnut kiusaamista

1/5 kokee yhteisöllisyyttä vain harvoin

+0,5milj. sairauspoissaoloa/vuosi

7vko/v esimiehiltä setvimiseen

+ Työelämän uudet arvo-odotukset

A landscape photograph featuring a vibrant green field of tall grass in the foreground. In the middle ground, a dense line of dark trees stands on the left, with a calm body of water extending to the horizon on the right. The sky is filled with large, textured clouds, with sunlight breaking through on the left side, creating a dramatic and atmospheric scene.

Pohdi hetkinen...



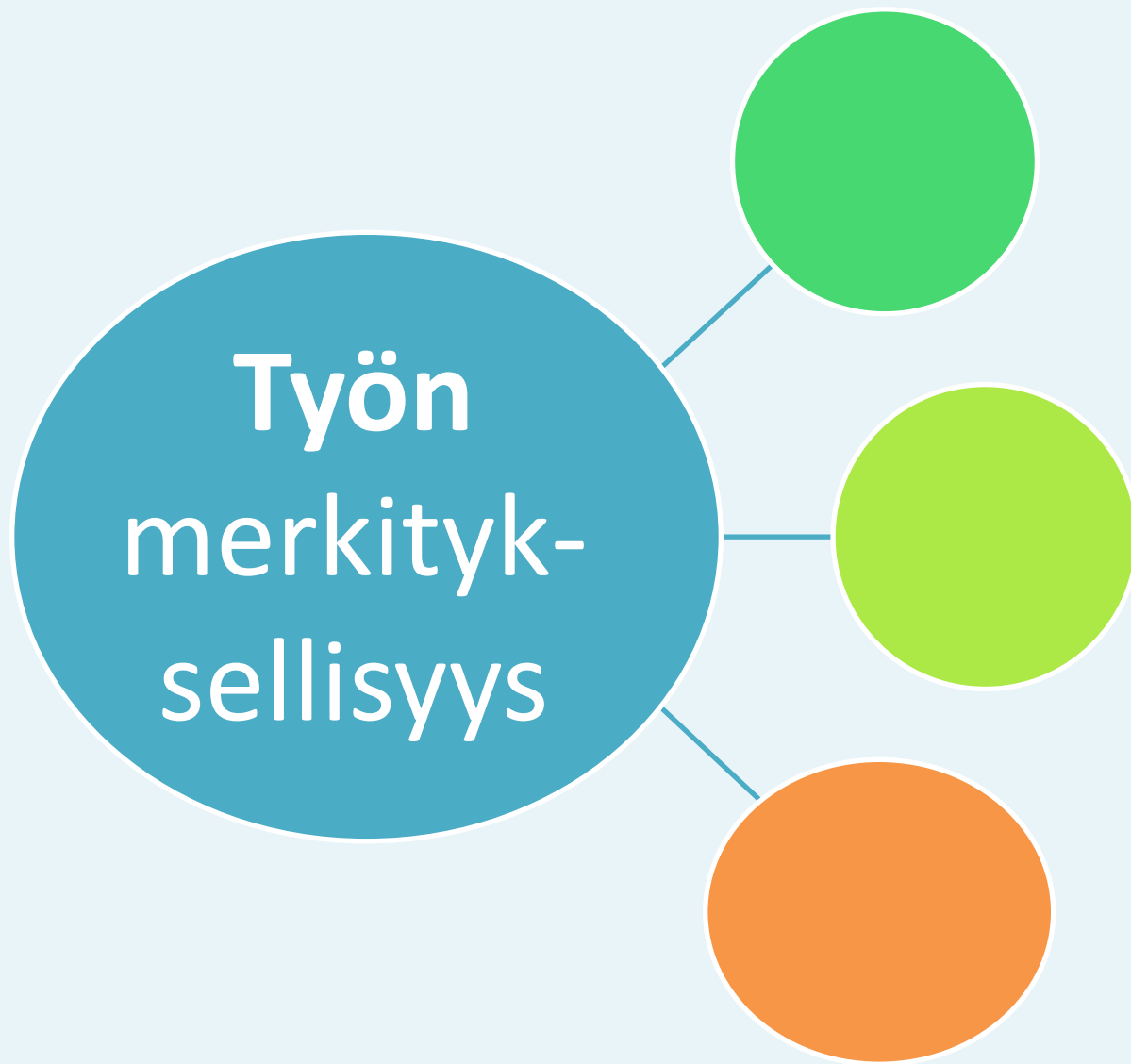
Tilanne, jolloin
viimeksi olet kokenut
merkityksellisyyttä

- elämässä ylipäättään?
- tehtävissäsi kirkossa?

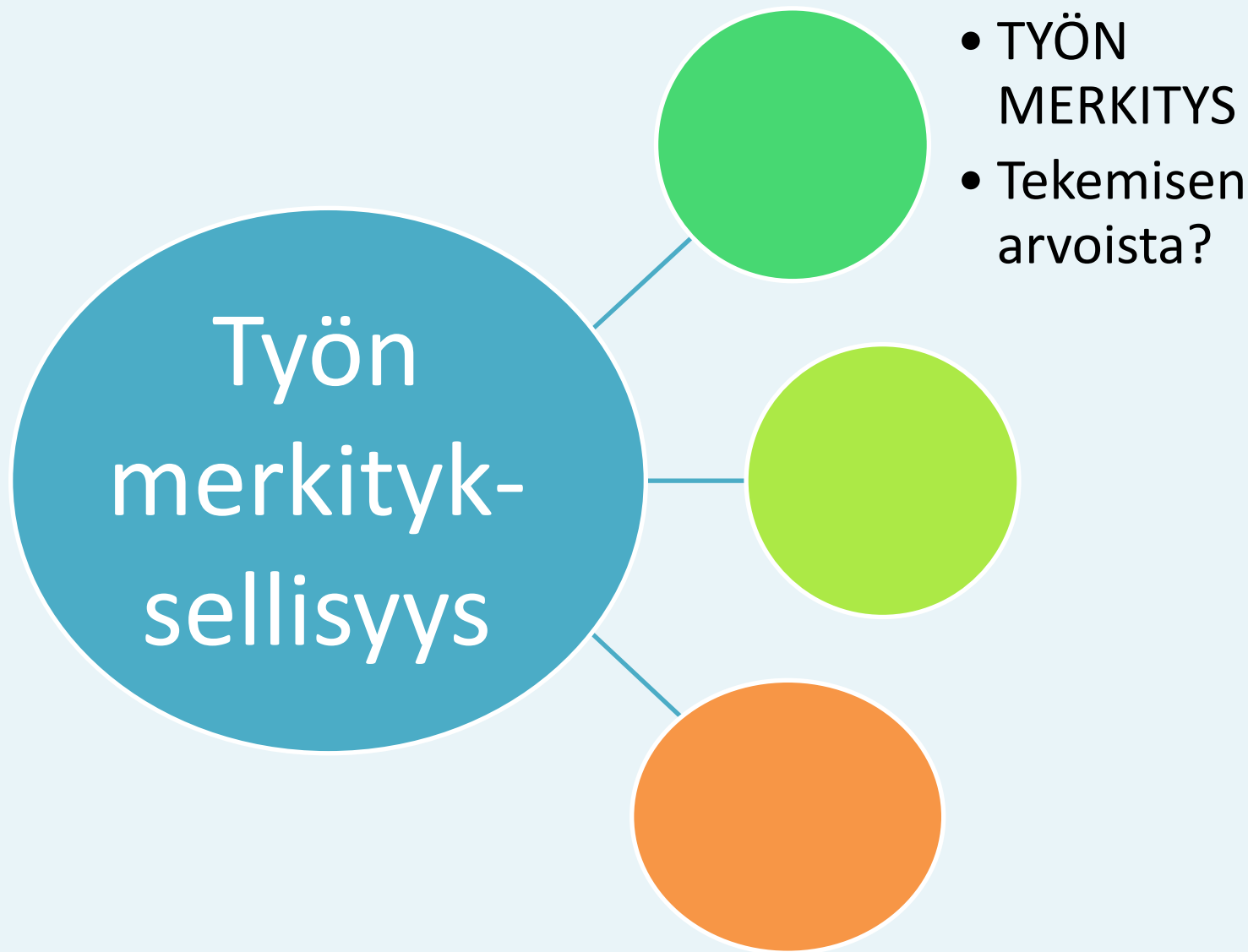
Merkityksellinen elämä

Itsensä toteuttaminen
Sinä ja toiset
Sinä toisille



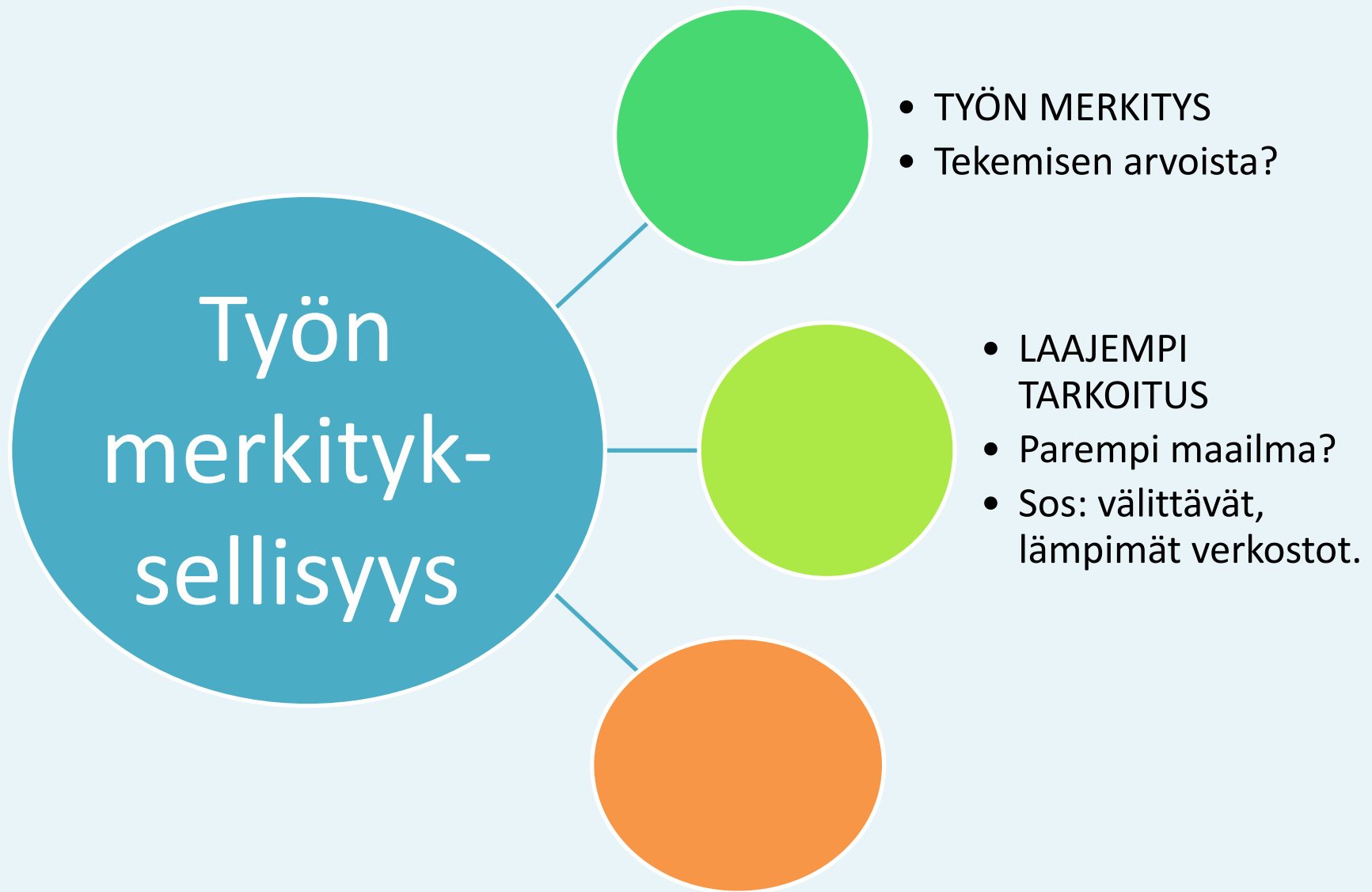


Martela, Frank & Pessi, Anne Birgitta (2018) Significant Work Is About Self-Realization and Broader Purpose: Defining the Key Dimensions of Meaningful Work. – *Frontiers in Psychology* ;
Martela & Riekkari (2018) Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence: A Multicultural Comparison of the Four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



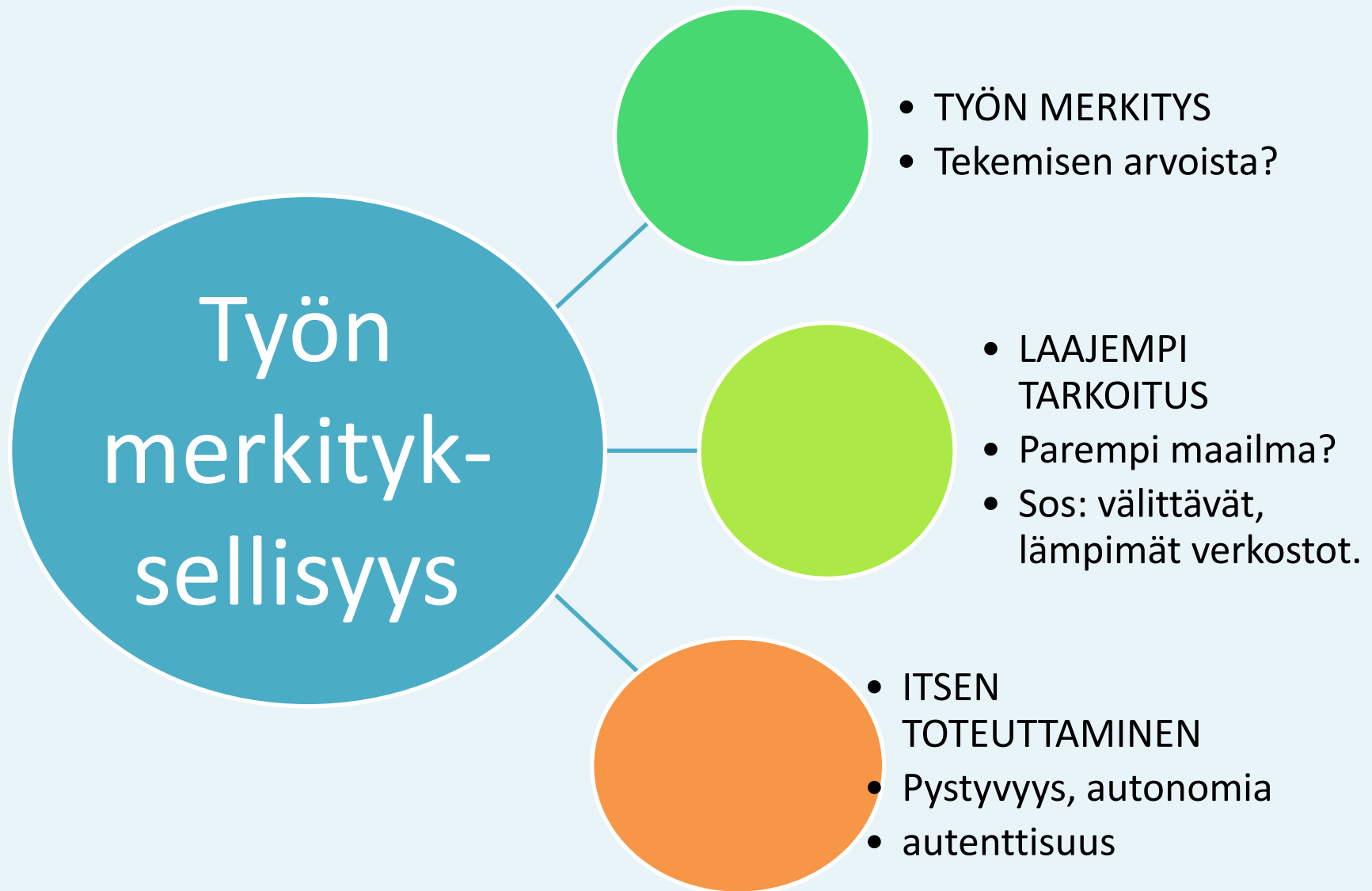
Martela, Frank & Pessi, Anne Birgitta (2018) Significant Work Is About Self-Realization and Broader Purpose: Defining the Key Dimensions of Meaningful Work. – Frontiers in Psychology ;

Martela & Riekkari (2018) Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence: A Multicultural Comparison of the Four Pathways to Meaningful Work – Frontiers in Psychology , Vol 9



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 & Riekkari (2018) Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence: A Multicultural Comparison of the Four Pathways to Meaningful Work – Frontiers in Psychology , Vol 9



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 & Riekkari (2018) Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence: A Multicultural Comparison of the Four Pathways to Meaningful Work – Frontiers in Psychology , Vol 9

Ihmiskuvasi?



Pieni harjoitus

Naapurin kanssa pareittain

Päätetään kumpi A,
kumpi B

Kaikki A:t

Hetken päästä kuvaile parillesi (B:lle):

Jokin viime aikojen **kohokohta**, tai jotain mistä olet erityisen **innoissasi**, työssäsi/vapaaehtoistyössäsi ev.lut kirkossa.

Kaikki B:t

Parisi (A) kertoo sinulle kohta jotakin. Kun hän puhuu, pidä kasvosi täysin peruslukemilla ja liikkumatta. **Älä tee tai ilmaise absoluuttisesti mitään** eli

älä hymyile, älä liikuta kulmakarvoja, älä sano mitään, älä päästä mitään ääntä.

Älä kerro parillesi, mitä sinut on ohjeistettu tekemään.

Nyt on aikaa minuutti,
toteuttakaa äsken annetut ohjeet

Miltä tuntui?

Kiitos ja anteeksi!



Ihminen

Ulossulkemisen
kokemus





Kohtaamisten voima



Ihmisen luonto on myötätuntainen
- tutkimusta käsinukeista keuhollisuusuteen

Ihminen on myötätuntoinen peto

Vastavuoroisuus ja reiluus

- Apinat ja sama palkka (palaan!)

Empatia, myötätunto

- Apinat ja empatiapaasto
- Rotat
- Taaperot ja käsinukke
- Suklaa ja aivot
- Katse vai kosketus?

MIKÄ MYÖTÄTUNTO?

Ei yksi asia, vaan kolme askelta



TIETO

Huomaanko?



TUNNE

Liikuttaako?



TOIMINTA

Teenkö?

Realismi?

TULKINTA

MOTIVAATIO

Myötätunto on aina
hymyilemistä ja kiva-
kivaa?





Prof. Anne Birgitta Pessi / CoPassion &
CoCare

MYÖTÄTUNNON RAJAT

Epäautenttisuus

Empatia-ahdistus

Myötätuntouupumus vs. työuupumus





Myötätunto **EI** hempeilyä
- jämäkkä myötätuntoisuus



Mikrohetki



**Mikrohetkesta
mikroliike**

MYÖTÄINTO

Jälleen kolme steppiä



TIETO

TUNNE

TOIMINTA



MYÖTÄTUNTO
+
MYÖTÄINTO

Vapaaehtoistoiminnan **voima**
on
myötätuntoa ja -intoa





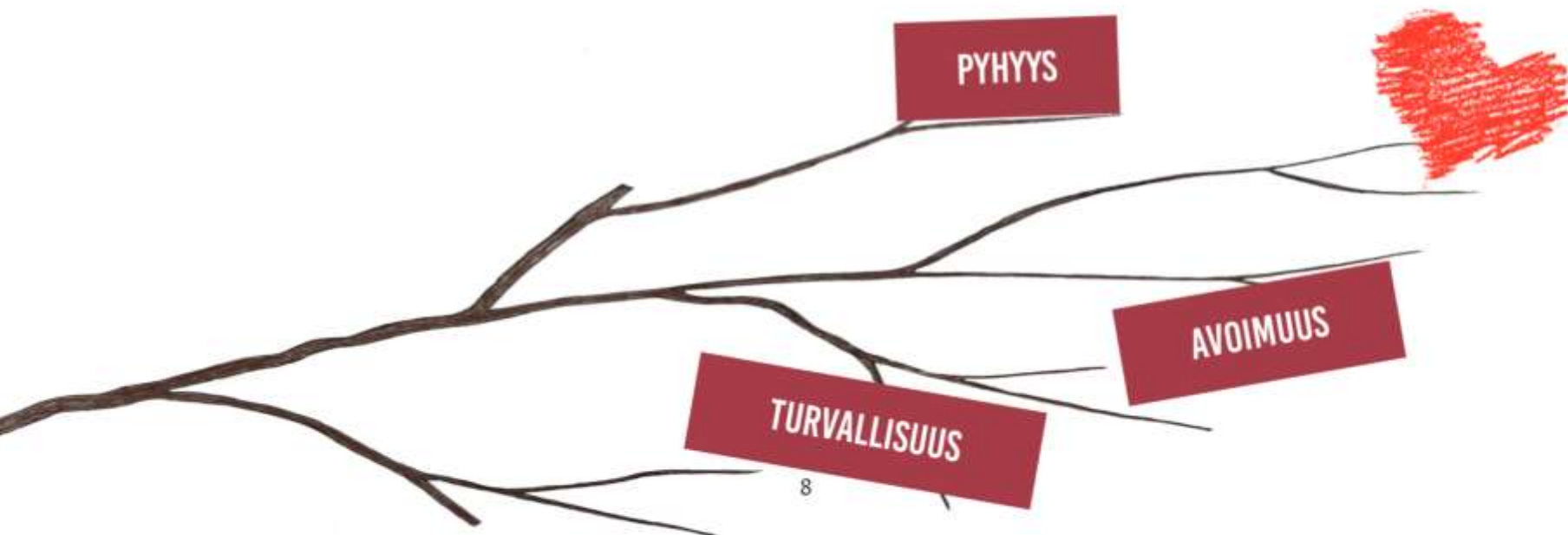
Ihminen!

Mistä puhumme, kun puhumme vapaaehtoistoiminnasta?

- Palkaton, vapaaehtoinen toiminta toisten ihmisten tai yhteisen hyvän eteen
 - Ei oikeus- tai velvollisuusperustainen
- Ei voittoa tuottava toiminta (yleishyödyllisyys)
 - Ei lähisuhteisiin perustuva

Hyvää sulle, hyvää mulle!

Timo Purjon (2014) mukaan arvot kytkeytyvät eettisessä mielessä ihmisen maailmassa olemiseen ja täällä elämiseen. Tietoisuus arvoista edellyttää luonnollisesti tietoisuutta jostain vastakkaisesta. Purjo ei usko muunlaiseen arvovaikuttamiseen kuin siihen, mikä todellistuu kasvokkain kohtaamisissa.



Esimerkki Raision seurakunnasta:

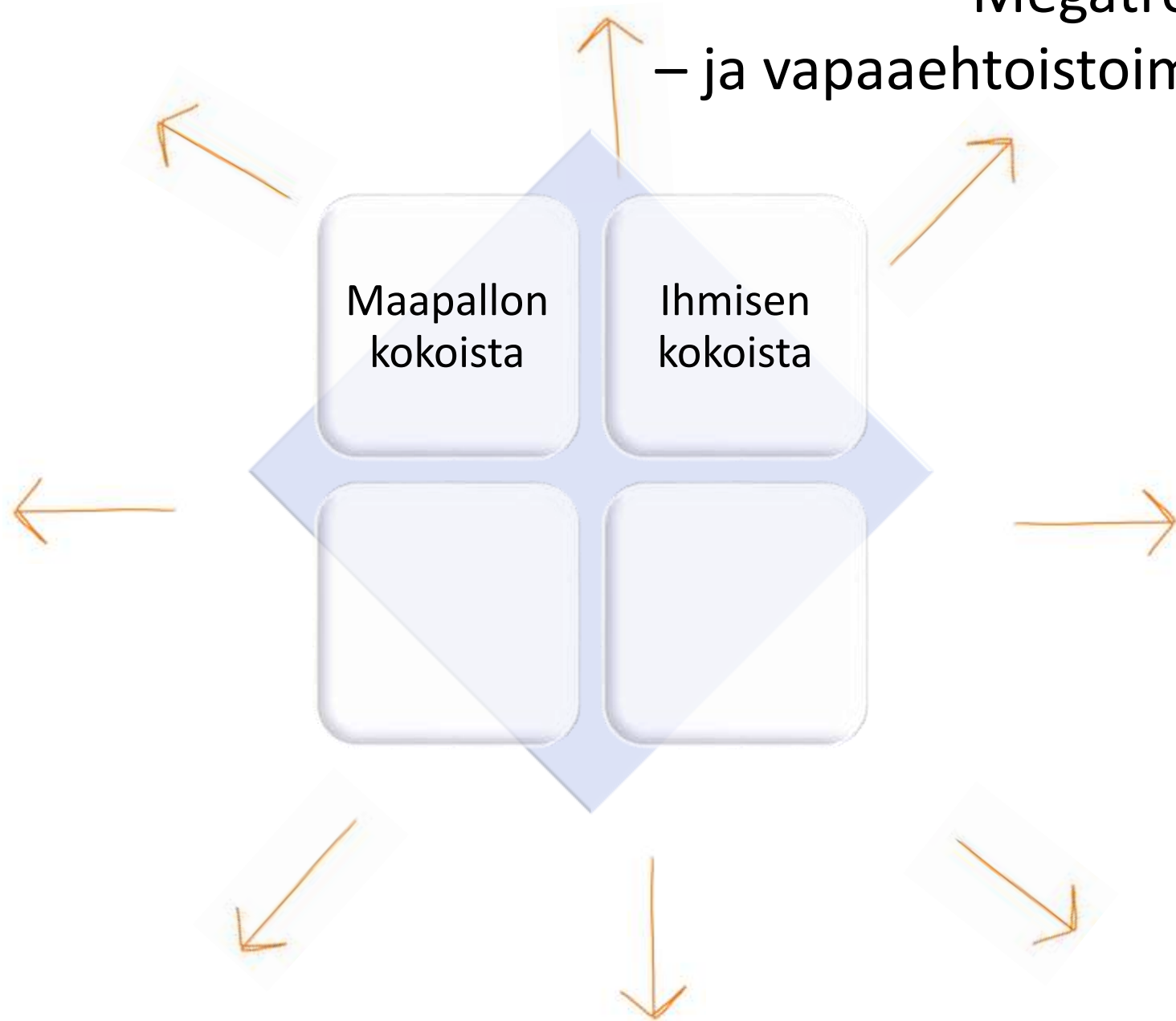
VAPAAEHTOISTEN ARVOTYÖSKENTELYPROSESSI

Raision seurakunnassa 2019 laadittu uusi strategia (liite 6) pohjaa Suomen evankelis-luterilaisen kirkon strategiaan Kohtaamisen kirkko. Raision seurakunnan arvot pohjaavat vapaasti Kohtaamisen kirkon periaatteista määriteltäviin kirkon

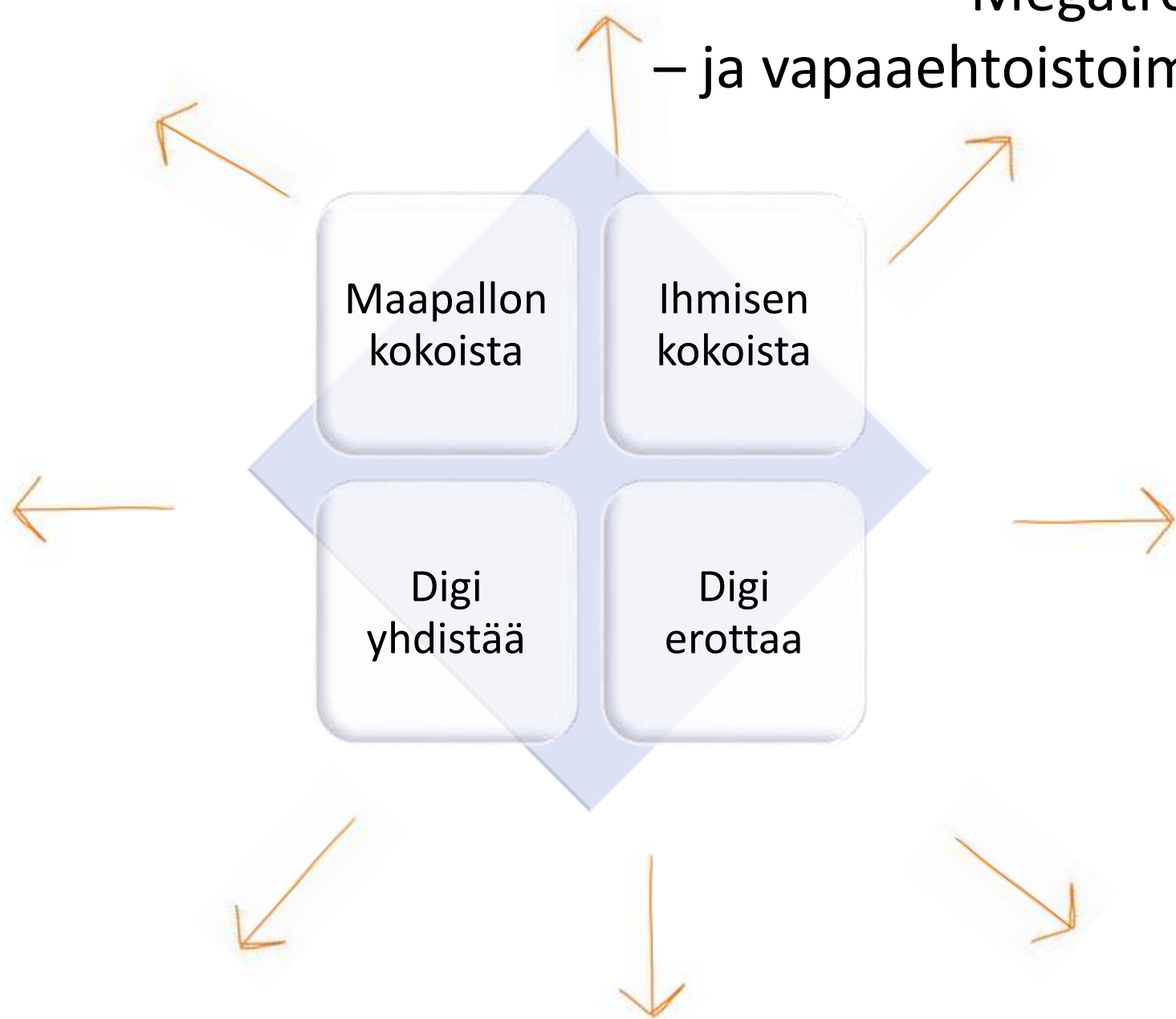
Arvojen ilmentymät, vaikutukset ja yhteydet ovat lähes rajattomat. Niinpä yhdessä konkreettisesti mietityt ja normitetut arvot antavat yhteisesti sovittujen pelisääntöjen kautta mahdollisuuden toimia ja palvella seurakunnassa hyvään

Megatrendit – ja vapaaehtoistoiminta

Megatrendit – ja vapaaehtoistoiminta



Megatrendit – ja vapaaehtoistoiminta



Vapaaehtoistoiminta tämän päivän yhteiskunnassa



Mahdollisuuksia

mm. työn murros,
merkityksellisyys

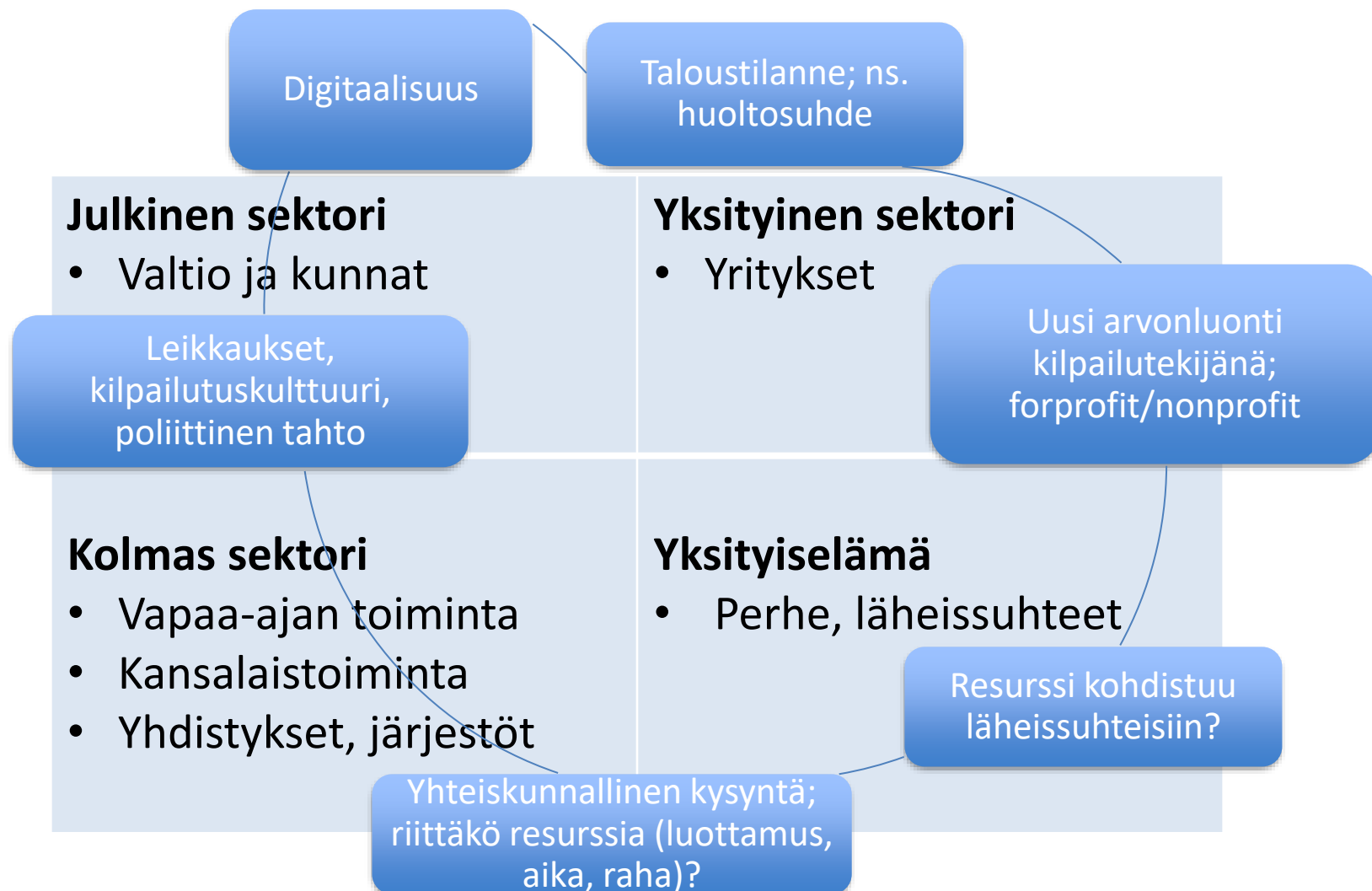


Haasteita

mm. ikääntyminen,
kuplat, demokratian
kriisi



Ajankohtaiset muutokset



→ Seuraukset ajan/rahan antamiselle



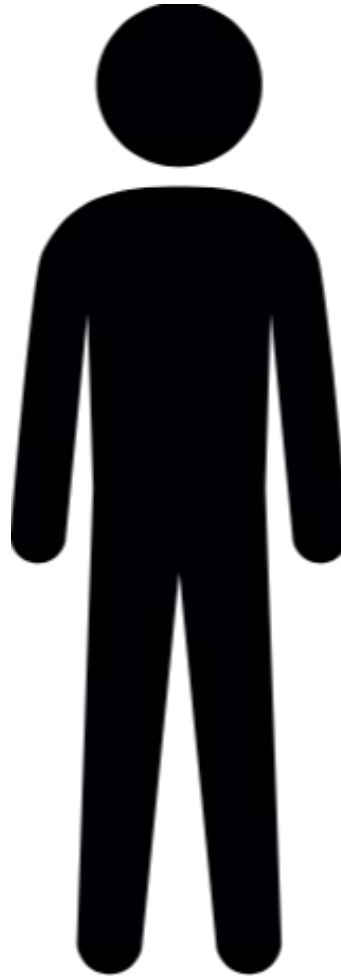
Vapaaehtoistoiminnan voima?





Olet rinnalla,
koska
haluat olla.

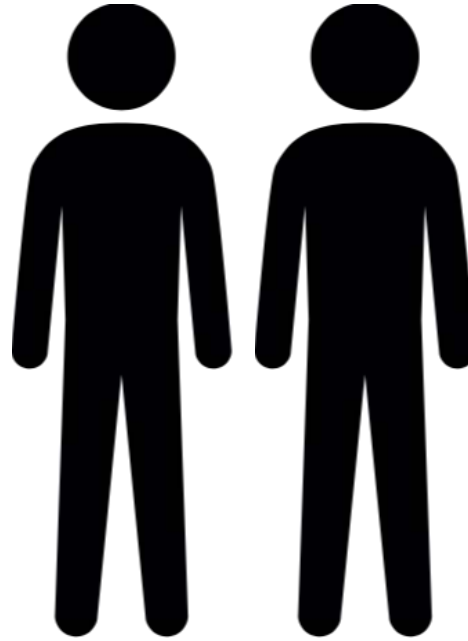
- Yhteys toisiin, tuki toisilta syvä perustarve
- Tällöin yksinäisyyden tunne ja sosiaalinen eristyneisyys vähenevät
- Emotionaalinen stressi vähenee, mieliala paranee
- Itsetunto vahvistuu
- Osallisuuden kokemus ja toimijuus lisääntyvät



- Positiivinen suhtautuminen kasvaa
- Vapaaehtoistoiselta saatu tuki poikkeaa muusta tuesta
- Vapaus, tasa-arvoisuus, koettu altruismi

(Grönlund & Falk, 2019)

(Grönlund & Pessi, 2019)



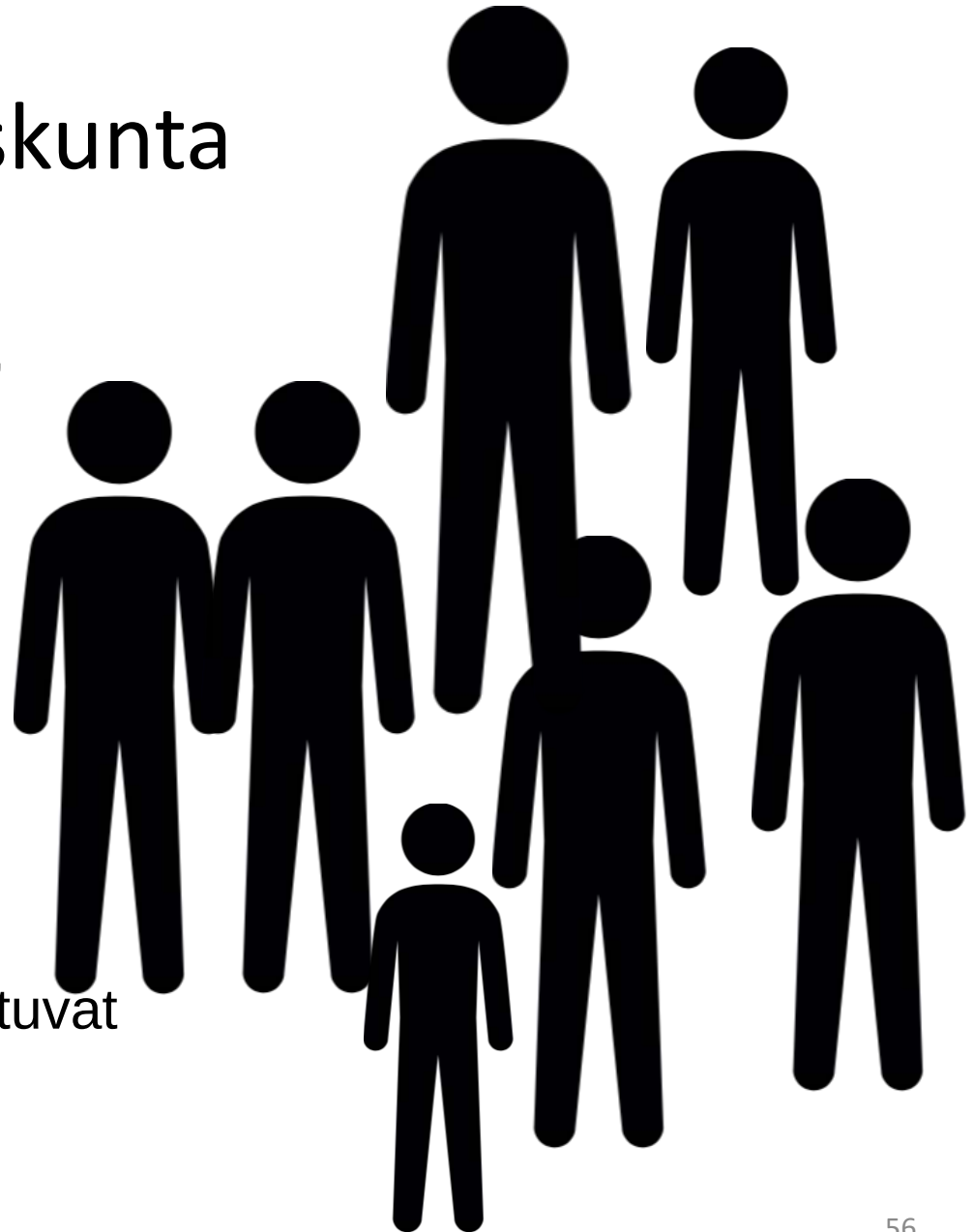
- Myötätunto, mahdollisuus olla toisten rinnalla on syvä perustarve
- Elämän merkityksellisyys syntyy siitä että on tarvittu
- Voi vaikuttaa, auttaa, antaa
- Juuri omalla tavalla, itselle tärkeään asiaan
- Osallisuus, oppiminen, ilo

- Onnellisuus
- Terveysvaikutukset
- Hyvinvointivaikutukset poikkeavat muun toiminnan vaikutuksista
- Omaehtoisuus, vapaus, altruismi

(Grönlund & Pessi, 2019)

Yhteiskunta

- Kiinnittää ihmisiä toimintaan, toisiinsa, yhteiskuntaan
- Luottamus, solidaarisuus, koheesio
- Ennaltaehkäisee ja korjaa osaltaan (kalliita) ongelmia – yksinäisyys, syrjäytyminen, vastakkainasettelut...
- Yhteiskunnan toimivuus, innovaatiot, hyvinvointi rakentuvat sosiaaliselle pääomalle



SOSIAALINEN PÄÄOMA



Kestävyys,
koko yhteiskunnan





Myötätunto menestyvimpien
talojen salaisuutena
– hyvinvoinnista kilpailukykyyn

Miten

myötätunto saa aikaan parhaat talot?

MYÖTÄTUNTOISET TOIMIJAT	MYÖTÄTUNTOISET YHTEISÖT
Onnellisuus	
Sosiaaliset yhteydet, sidoksisuus	
Kognitiivinen kyvykkyys	

Miten

myötätunto saa aikaan parhaat talot?

MYÖTÄTUNTOISET TOIMIJAT	MYÖTÄTUNTOISET YHTEISÖT
Onnellisuus	
Sosiaaliset yhteydet, sidoksisuus	
Kognitiivinen kyvykkyys	
Mielihyvä, ilo, kivun väheneminen	
Terveys ja eliniän ennuste	
Parempi työhyvinvointi, mm. uni, stressinhallinta	

Miten

myötätunto saa aikaan parhaat talot?

MYÖTÄTUNTOISET TOIMIJAT	MYÖTÄTUNTOISET YHTEISÖT
Onnellisuus	Psykologinen turva, luottamus
Sosiaaliset yhteydet, sidoksisuus	Innovaatiot, uskallus, luovuus
Kognitiivinen kyvykkyys	
Mielihyvä, ilo, kivun väheneminen	
Terveys ja eliniän ennuste	
Parempi työhyvinvointi, mm. uni, stressinhallinta	

PSYKOLOGINEN TURVALLISUUS



Uskallanko heittää
tiimissä esille villin
idean?



Olen eri mieltä esimiehen
kanssa; uskallanko ottaa
tiimipalaverissa puheeksi?



Miten tiimissämme
suhtaudutaan
outoihin ideoihin?

PSYKOLOGINEN TURVALLISUUS

- ”Kokemus siitä, että toiset suhtautuvat myötätuntoisesti eivätkä hyökkää eriäviä mielipiteitä esittävää vastaan”; uskallus ottaa myös riskejä tiimissä ja tiiminä (Edmondson 1999)
- ”Psykologinen turva on kokemusta siitä, ettei joudu sosiaalisesti nolatuksi tai häpäistykseksi.” (mm. Jarenko 2017)

PSYKOLOGINEN TURVALLISUUS

- Tutkimukset ovat osoittaneet, että psykologisen turvallisuuden ilmapiiri tukee **tiimioppimista** (Edmondson 1999), edistää **luovuutta** (Karak & Carmeli 2009) ja rohkaisee työntekijöitä **huolenaiheidensa** ilmaisemisessa (Walumbwa & Schaubroeck 2009).
- Psykologinen turvallisuus katsotaan erityisen tärkeäksi ominaisuudeksi organisaatioissa, joissa luottamus innovaatio ja luovuus ovat keskeisiä.

Miten

myötätunto saa aikaan parhaat talot?

MYÖTÄTUNTOISET TOIMIJAT	MYÖTÄTUNTOISET YHTEISÖT
Onnellisuus	Psykologinen turva, luottamus
Sosiaaliset yhteydet, sidoksisuus	Innovaatiot, uskallus, luovuus
Kognitiivinen kyvykkyys	Rekrytointi ja sitoutuminen, elevaatio
Mielihyvä, ilo, kivun väheneminen	Tuen ilmapiiri, sopeutuminen
Terveys ja eliniän ennuste	
Parempi työhyvinvointi, mm. uni, stressinhallinta	

Miten

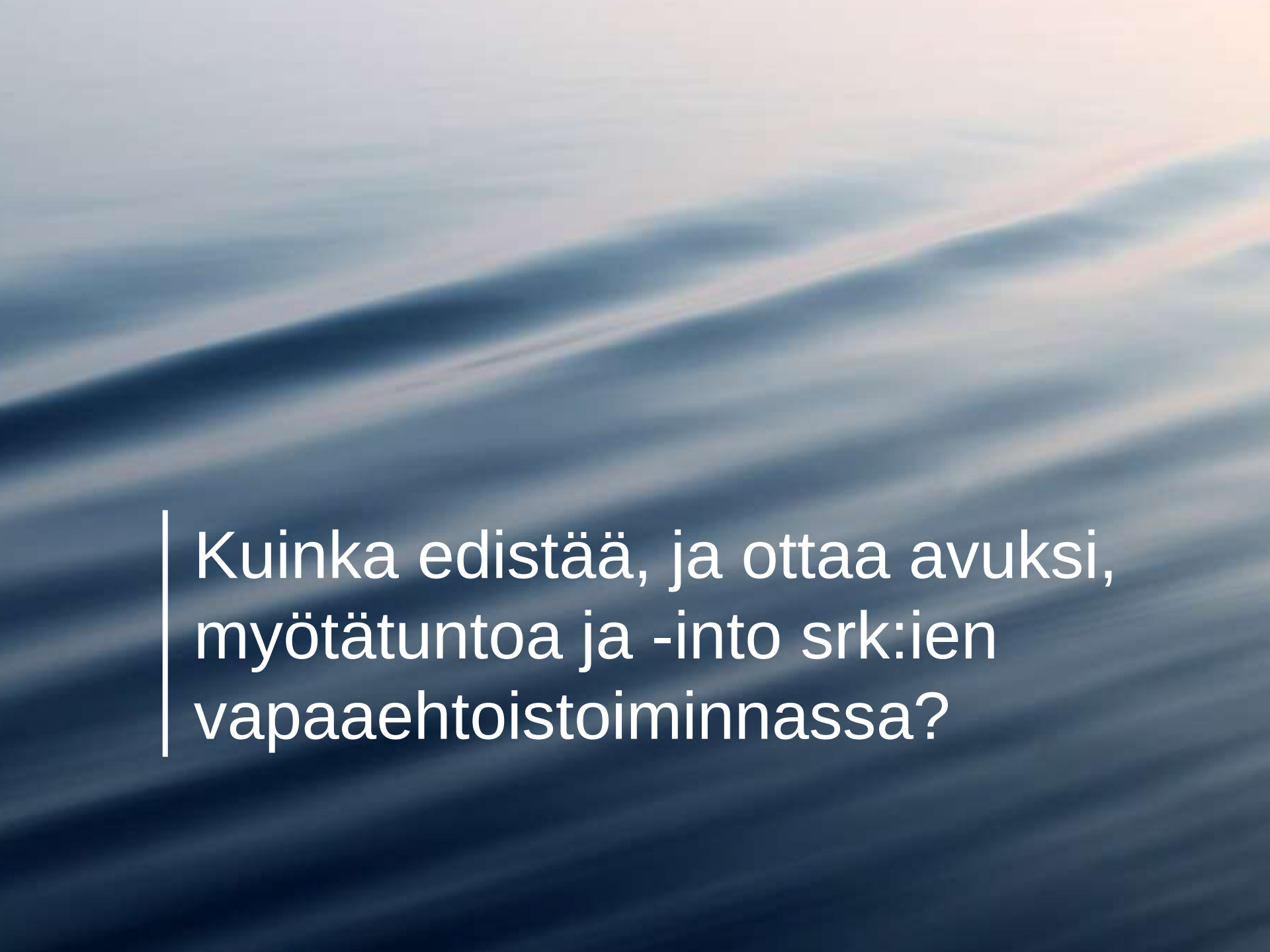
myötätunto saa aikaan parhaat talot?

MYÖTÄTUNTOISET TOIMIJAT	MYÖTÄTUNTOISET YHTEISÖT
Onnellisuus	Psykologinen turva, luottamus
Sosiaaliset yhteydet, sidoksisuus	Innovaatiot, uskallus, luovuus
Kognitiivinen kyvykkyys	Rekrytointi ja sitoutuminen, elevaatio
Mielihyvä, ilo, kivun väheneminen	Tuen ilmapiiri, sopeutuminen
Terveys ja eliniän ennuste	Ihmisten kohtaaminen, palvelu.
Parempi työhyvinvointi, mm. uni, stressinhallinta	

Miten

myötätunto saa aikaan parhaat talot?

MYÖTÄTUNTOISET TOIMIJAT	MYÖTÄTUNTOISET YHTEISÖT
Onnellisuus	Psykologinen turva, luottamus
Sosiaaliset yhteydet, sidoksisuus	Innovaatiot, uskallus, luovuus
Kognitiivinen kyvykkyys	Rekrytointi ja sitoutuminen, elevaatio
Mielihyvä, ilo, kivun väheneminen	Tuen ilmapiiri, sopeutuminen
Terveys ja eliniän ennuste	Ihmisten kohtaaminen, palvelu.
Parempi työhyvinvointi, mm. uni, stressinhallinta	Vahvin, asiantuntevin johtaja. Myötätuntoinen johtaja → reagointikyky muutokseen, autonomian kokemus, jne.



Kuinka edistää, ja ottaa avuksi,
myötätuntoa ja -into srk:ien
vapaaehtoistoiminnassa?



Negatiivisen
voima on
ja vahva

A small green seedling with several leaves is growing out of a deep, dark crack in a light-colored, textured concrete surface. To the right of the crack, there is a faint, dark shadow of a hand, suggesting a human presence or influence. The overall scene is a metaphor for growth and resilience in a hard environment.

Myötätunto
aina
vinoutunutta

– mutta myös
vaikutettavissa

A close-up photograph of two hands holding white ceramic coffee cups. The cup in the foreground is filled with dark coffee, while the cup in the background contains a latte with a light-colored foam. The background is softly blurred, showing a wooden table and a window with natural light.

Mikä on myötätunnon
vastakohta?

Välinpitämättömyys

TYÖKALU- PAKKI

MYÖTÄTUNTOKOKEILUT: Ideoiden runsaudensarvi

Kehittäkää 5 minuutissa niin monta ideaa kuin ehditte, **sinä itseksesi:**

Minkälaisilla konkreettisilla keinoilla teidän yhteisössänne voitaisiin edistää **osallisuutta** srk:issa juuri **myötätuntoa ja kohtaamista** vahvistamalla?

Yksi idea per lappu.

MYÖTÄTUNTOKOKEILUT: Ideoiden runsaudensarvi

Jutelkaa keinot pöydässä, jokaisen laput.

Koostakaa isolle paperille.

Valitkaa ryhmänä 2-3 parasta keinoa, ympyröikää ne!

Voitte vaikka äänestää 😊

MYÖTÄTUNTOKOKEILUT: Ideoiden runsaudensarvi

Yhdistytään! Kaksi ryhmää yhteen (ryhmät näytetään pian).

Tutustukaa omana ryhmänä toisen ryhmän lappuihin (=isoon paperiin) ja etenkin ympyröityihin.

Kirjoittakaa kommentteja isoon paperiin.

Mitä kommentteja saitte omaan paperiinne?

MYÖTÄTUNTOKOKEILUT: Ideoiden runsaudensarvi

Jutelkaa suurryhmänä etenkin ympyröidyistä keinoista.

Mikä keino olisi yksi ylitse muiden teidän suurryhmältä?

- 1. Äänestys: jokaisella 3 ääntä**
- 2. Keksikää keinollenne ytimekäs nimi!**

Pian jokainen 5 isosta ryhmästä esittelee voittajansa 😊 **Työkalupakki!**

Ryhmät 😊

hlömäärineen

- Naantali 6
- Huittinen ja Porin Teljä $4 + 4 = 8$
- Mynämäki 7
- Noormarkku ja Kokemäki $4 + 4 = 8$
- Keski-Pori 7
- Raisio ja Salo $4 + 4 = 8$
- Loimaa 7
- Lieto 7
- Länsi-Pori ja Laitila $6 + 2 = 8$
- Katariina ja Kaarina $2 + 2 = 4$
- Piikkiö 1
- Porin seurakuntayhtymä 2

Yhdistyvät ryhmät 😊

- Naantali 6
- Huittinen ja Porin Teljän $4 + 4 = 8$
- Mynämäki 7
- Noormarkku ja Kokemäki $4 + 4 = 8$
- Keski-Pori 7
- Raisio ja Salo $4 + 4 = 8$
- Loimaa 7
- Lieto 7
- Länsi-Pori ja Laitila $6 + 2 = 8$
- Katariina ja Kaarina $2 + 2 = 4$

TYÖKALU-
PAKKI
- LOISTAVAA!



KIITOS!
Kaunista talven jatkoa!



UNIVERSITY OF HELSINKI
FACULTY OF THEOLOGY

A. B. Pessi, Professor in Church and Social Studies
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>

www.cohumans.net

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 myötätuntuupuminen?* 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: Berret-Koehler Publishers.

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

+ Blogikirjoitukset CoHumans.net -sivustolla