



SISÄLLYS

Anne Birgitta Pessi, Frank Martela & Miia Paakkanen

LUKIJALLE 8

.....

I

MISTÄ KUMPUAA MYÖTÄTUNNON MULLISTAVA VOIMA?

.....

Anne Birgitta Pessi & Frank Martela

1 MYÖTÄTUNTOISTA IHMISTÄ JA TYÖELÄMÄÄ ETSIMÄSSÄ 12

Anna Martta Seppänen, Anne Birgitta Pessi, Henrietta Grönlund & Miia Paakkanen

2 MYÖTÄTUNTO – IHMISYYTEEN VASTAAMINEN 35



Anne Birgitta Pessi:

Mikä myötätuntoa estää työpaikkojen arjessa? 54

Anne Birgitta Pessi, Anna Martta Seppänen,
Henrietta Grönlund, Miia Paakkanen & Jenni Spännäri

3 MYÖTÄINTO – ILOON JA INNOSTUKSEEN VASTAAMINEN 56

Frank Martela

**4 HYVÄNTEKEMINEN INHIMILLISENÄ PERUSTARPEENA
MIKSI MYÖTÄTUNTOINEN TOIMINTA TUNTUU HYVÄLTÄ?** 77



Paul Gilbert: Miksi työ ilman myötätuntoa stressaa? Evoluutiivis-historiallinen näkökulma	102
--	-----

Elina Juntunen, Anne Birgitta Pessi, Tapio Aaltonen, Frank Martela & Tii Syrjänen 5 MYÖTÄTUNTO JA MERKITYKSELLISYYS TYÖSSÄ	104
--	-----

.....

II

MITEN VAHVISTAA MYÖTÄTUNTOA ERI ELÄMÄNALUEILLA?

.....

Miia Paakkanen, Frank Martela, Jarkko Rantanen & Anne Birgitta Pessi 6 KUINKA OPIIA TUNNETAITOJA?	124
---	-----



Anne Birgitta Pessi, Eva Bojner Horwitz & Monica Worline: Myötätunnon kehollisuus – mitä ihmettä?	148
--	-----

Catarina Ahlvik & Miia Paakkanen 7 ITSEMYÖTÄTUNTOA TYÖELÄMÄÄN	151
---	-----

Antti Rajala, Lasse Lipponen, Annukka Pursi & Rekar Abdulhamed 8 MITEN MYÖTÄTUNTOKULTTUUREJA LUODAAN PÄIVÄKODEISSA? ...	166
---	-----

Lotta Uusitalo-Malmivaara & Kaisa Vuorinen 9 VAHVA LUONNE ON MYÖTÄTUNTOINEN	183
---	-----



Olli-Pekka Vainio: Onko myötätunto aina hyve?	202
--	-----

Henrietta Grönlund, Anna Martta Seppänen & Anne Birgitta Pessi 10 VAPAAEHTOISTOIMINTA TÖISSÄ – MYÖTÄTUNTOA, MERKITYKSELLISYYTTÄ JA TULOSTA	204
--	-----

Anna Martta Seppänen & Sari Kuusela

11 MYÖTÄTUNTO ASIAKASKOHTAAMISISSA225



Monica Worline & Anne Birgitta Pessi:

Miksi myötätunto on erityisen tärkeää terveys- ja sosiaalialalla?244

Jenni Spännäri, Elina Juntunen & Pirjo Ståhle

12 INNOVATIIVISUUDEN SYVÄT JUURET – MYÖTÄTUNTO, MYÖTÄINTO JA SPIRITUALITEETTI.....246

Karoliina Jarenko

13 MYÖTÄTUNTO, HYVÄNTAHTOMINEN JA PSYKOLOGINEN TURVA UUSIUTUMISKYVYN EDELLYTYKSIÄ.....263

Jari Hakanen, Sari Kuusela & Anne Birgitta Pessi

14 MYÖTÄTUNTOINEN JOHTAMINEN 281



Anne Birgitta Pessi & Frank Martela:

Kuinka edistää myötätuntoa arjessa? 304

Maaret Kallio & Anne Birgitta Pessi

15 LUJASTI LEMPEÄ – MYÖS TÖISSÄ306

KIRJOITTAJAT..... 316