

JENNI JANAKKA



EMPATIAKOULU

VÄLINEITÄ TYÖELÄMÄSSÄ JAKSAMISEEN

tuuma



SISÄLLYS

JOHDANTO	11
----------------	----

EMPATIAKOULUN ENSIMMÄINEN OPINTOKOKONAISUUS

1 EMPATIA	16
Arjen empatiaa	17
Kritiikkiä empatiasta	22
Empatiatrendi	24
Neurotiedettä ja teknologiaa.....	28
Empatia filosofiassa	33
Jennin maailman empatiaa	37
2 TYÖELÄMÄ EILEN, TÄNÄÄN JA HUOMENNA... 43	
Palkkatyön historia.....	44
Tehostaminen väsyttää	48
Etätyöskentelyn etäkommunikointi	51
Tulevaisuuden työelämän arvuuttelua	56
Konsulttikielillä työelämää parantamaan.....	58

3 PÄÄNSISÄINEN MAAILMA	60
Puetaan ajatukset sanoiksi	61
Väärinymmärtäminen	63
Ymmärrys oikeasta ja väärästä	66
Miten käsityksemme hyvästä ja pahasta muodostuu?	69
Vaativa minä	72
Virheiden hygienisointi toisille	74
Päänsisäinen maailma työpaikalla	76

EMPATIAKOULUN TOINEN OPINTOKOKONAISUUS

4 TEHOKKAAN IHMISEN DYNAAMINEN KROPPA, PRKL	83
Selleriä ja vihersmoothieta napaan	84
Tuu tuu tupakkirulla	90
5 RISKEJÄ, UHKIA JA JÄRSITTYJÄ KYNSIÄ	93
Maailman turvallisin maa	94
Tunnistetaan oma etuoikeus	97
Koko maailma taskussa	98
Sinipistevaikutus	101
Kultakelloa ei ole tulossa	104
Tunteella uutisointi	106

6 OLEMME TÄÄLLÄ TOISTEMME KANSSA	109
Individualismi 101	110
Individualismin ja konsumerismin lyhyt oppimäärä	112
Ystävyyhteiskunta	117
Kuplaantuminen	119
Itsensä vertaaminen toisiin	123
7 OMANARVONTUNTO	126
Mikä omanarvontunto?	127
Onnellisuusfetissi	130
Merkityksellinen työ	132
Elämänpolku	136
Olin masentunut ja onnellinen	140
Miten algoritmit sörkivät elämäämme?	141
8 ITSENSÄ TOTEUTTAMINEN	149
Intohimo	150
Harrastukset	153
Sinä 2.0	159

EMPATIAKOULUN KOLMAS OPINTOKOKONAISUUS

9 EI SITTEN KUN VAAN JUST NYT	163
Kaipuu parempaan.....	164
Nauti kulttuuria	167
10 RIMA ALAS, REILUSTI!	169
Mitäs sitä sitten pitikään tehdä?	169
Vaativa sinä	175
Satu kuningas Jennistä	176
Keskinkertaisuuden lumo.....	178
11 MYÖTÄTUULET JA VASTATUULET	181
Tuulet puhaltaa	181
Sinä olet tuuli	183
Vitutuksesta ratkaisuun.....	186
12 TUNTEIDEN HYVÄKSYMINEN	189
Mikä on tunteiden idea?	189
Tunteiden naistyyppillisyyttä estää meitä ymmärtämästä tunteita	191
Tunteilua	193
Puhuisimmeko hetken stressistä?.....	200
Tunteiden asianmukainen käsittely.....	203

13 JENNIN PERHE NEUVOO	205
Liikuntaa läpi elämän.....	205
Liikkuva keho.....	207
Jumissa kaiken päivää.....	210
Motivaation löytäminen.....	212
Seksi-Jennin lisävinkki.....	214
14 IHANAT IHMISET	216
Mikkokuustosuus.....	216
Mukavan ihmisen ja kiltin tytön ero.....	220
Ikävän ihmisen kanssa työskenteleminen.....	221
Ongelmien kanssa ei tarvitse olla yksin.....	224
15 HUUMORI AVUKSI	226
Mitä nauru on?.....	226
Opetellaan vitsihuumoria.....	229
Miten huumori voi auttaa?.....	232
Vitsailu työpaikalla.....	234
Kun vitsi ja yleisö eivät kohta.....	238
16 RÖYHKEYSTREENI	242
Omat rajat.....	242
Ylikierroksilla.....	244
Ota omaa aikaa.....	246

EPILOGI	247
KIITOKSET	250
LÄHTEET	251

JOHDANTO

Keväällä 2016 irtisanouduin silloisesta päivätyöstäni, koska halusin tulla merkittäväksi suomalaiseksi kirjailijaksi. Uravalinta kertoo, että raha ei minua kiinnosta. Siitä lähtien olen väsymättömänä uurastanut, jotta saisin uskottavan uran kasaan. Väsymättömänä, kunnes väsähdin totaalisesti. Aikamme kannustaa tavoittelemaan unelmia ja antamaan kaikkensa, mutta se ei kerro, mitä tehdä sitten kun on antanut aivan kaikkensa eikä jäljellä ole kuin tyhjat kuoret. Siltä minusta tuntui helmikuussa 2021. Minä oli loppu. Totaalisen loppu ja väsynyt. Minua itketti silloin, kun jaksoin itkeä. Psykiatrisessa päivystyksessä minut olisi otettu osastolle, mutta kieltäydyin, koska seuraavana päivänä oli Himocast-podcastin äänitykset.

Tämä ei ole sankaritarina. Tämä on esimerkki siitä, kuinka älyttömässä ajassa elämme. Menestys- ja sykkimispuhetta on viljelty niin paljon, etteivät ihmiset ymmärrä pysähtyä lepäämään edes silloin, kun kroppa ja mieli huutavat lepoa. Tehosta, tehosta, näin teet tehokkaammin, pinnistä, pinnistä, kehitä itseäsi ja tehosta. Kun en mennyt osastolle, minusta tuli avohoitopotilas, jolla oli diagnoosina vaikea masennus ja ahdistuneisuus. Hoidin ihan pakolliset työt alta pois enkä ottanut uusia. Viimein kalenterin päivät olivat tyhjiä. Yhtä tyhjiä kuin minäkin.

Röyhkeyskouluun viimeistellessäni kirjan viimeinen luku, Empatiatreeni, syytti ajatuksen, pitäisikö Röyhkeyskoulu olla jatko-osa Empatiakoulu. Ajatus tuntui hyvältä, mutta inspiraatiota ei kuulunut. Meni vuosi pari. Sitten koitti kevät 2021, kun jouduin pysähtymään itseni ääreen. Miksi olin ollut itselleni niin vaativaa? Miksi olin piiskannut? Riittäväkin tekeminen olisi riittänyt. Miksi minua ei ollut kiinnostanut, miten voin? Aloin tunnustella sanaa empatia. Se oli lempeä, ymmärtävä ja kuunteleva. Empatia. Miksi minulta ei herunut itselleni yhtään empatiaa? Miksi minusta tuntui, etten ollut empatiaini arvoinen? Miksi minusta tuntui siltä, että joka hetki, kun en ollut tuottava, en ollut arvokas?

Kun oloni alkoi kohentua, jaksoin jutella jo muutamien ihmisten kanssa. Havahduin siihen, etteivät ajatukseni olleet niin kovin ainutlaatuisia. Oli helpompaa löytää ihmisiä, jotka samaistuvat täysin voimattomuuden kokemukseen, kuin sellaisia, joille se on vieras. Käytin tapahtuneesta sanaa uuvahtaminen. Juttelin Instagramissa muiden uuvahtaneiden kanssa. Ymmärsin, että jos haluan kirjoittaa empatiasta, empatiaa tulee käsitellä voimavarana jaksaa nykyajan työelämää. Ymmärtää ja kuunnella itseä. Ajattelin kaikkia niitä ihmisiä, joiden kanssa minulla on ollut ilo jutella keikan jälkeen kiertäessäni Röyhkeyskouluun kanssa Suomea. Kaikkia niitä lyhyitä hetkiä, jotka ovat olleet täynnä lämpöä ja elämää. On paljon meitä, jotka venymme yhteisen hyvän vuoksi ja joilla riittää kyllä empatiaa kaikkia muita kohtaan paitsi itseämme. Tämä kirja on meille.

Minä en ole psykiatri, hoiva-alan ammattilainen enkä sosiaalityöntekijä. En ole akateemisesti koulutautunut enkä kenenkään mitenkään sertifioima asiantuntija. Tieteen tekijät ovat maailmassani rokkistarvoja, ja minä olen viihdyttävä cover-bändi. Kunnioitan tutkijoiden ja journalistien tekemää työtä. Tämä kirja on koostettu heidän

tekemänsä työn pohjalta. Olen ihminen, joka ihmettelee, miten niin monet tuntuvat olevan nykyisin ihan loppu. Mistä se johtuu? Tuntuu kuin me kaikki tavoittelisimme hieman tyhjentynttä heliumpalloa, joka leijuu kolmen metrin korkeudessa. Pallo on näköpiirissä ja muka saavutettavissa, mutta vaikka kuinka pompimme, pinnistelemme ja puhisemme, emme yletä siihen. Miksi me kurotamme voimavarojemme ulottumattomiin? Miksi vaadimme itseltämme niin paljon? Miten sitten pitäisi olla, jos ei koko ajan aivan saatanan tosissaan juoksemassa kohti loppuun palamista? Kunpa joskus saisin katsoa itseäni bestikseni silmin: rakastavin, ymmärtävin ja tukevin silmin. Kunpa voisın katsoa itseäni yhtä ymmärtävästi kuin katson läheisiäni.

Tämän kirjan kannessa on kuva minusta. Siinä on ilme, jota en tunnista. En ole katsonut itseäni sellaisella lempeydellä. Ehkä olisi jo aika.

Tervetuloa kanssani matkalle, jossa opitaan armoa, lämpöä ja rauhaa.

Tämä kirja koostuu kolmesta opintokokonaisuudesta, onhan tämä sentään koulu. Ensın kartoitetaan lähtötilanne. Mitä on empatia? Miksi empatia eikä vaikka itsemyötätunto? Miten meille on rakentunut käsitys hyvästä ja pahasta?

Toisessa opintokokonaisuudessa kartoitetaan maailmaa. Kanta-vaksi kysymykseksi muotoilin lauseen: mikä kaikki meitä romuttaa? Mikä on muuttunut parin viime vuosikymmenen aikana? Mitä on tapahtunut arjelle, työlle ja vaatimuksille? Pyrin parhaani mukaan luomaan ymmärrystä ajasta, jossa tällä hetkellä elämme. On hölmöä keskittyä vain yksilöön ja sen ongelmiin, koska aika, ympäristö ja kulttuuri vaikuttavat meihin suurelta osin. Pyristellessäni takaisin jaloil-leni minulle oli tärkeää ymmärtää, mikä on minusta johtuvaa ja mikä

on jotain muuta. Itseeni pystyn jonkin verran vaikuttamaan. Muu täytyy vain hyväksyä ja antaa olla.

Kolmannessa ja viimeisessä opintokokonaisuudessa käymme läpi työkaluja – tarjolla on kirjan otsikossakin luvattuja välineitä. Mitkä asiat tuovat rauhaa suorittamiseen? Kuinka olla itselleen armollinen eikä vain hokea, että *pitäisi olla armollisempi itselle*? Läpi kirjan olkapäälläni nököttää lempeä lämpö nimeltään empatia.

Viime vuosina on paljon puhuttu siitä, kuinka empatia on tulevaisuuden työelämän tärkein työkalu. Kuinka se on johtajien tärkein työkalu! Kauniista uhosta huolimatta hehkutus empatian tärkeydestä kuulostaa vain juhlapuheelta. Ihan kuin meillä olisi sitä vastoin koko ajan yhä vähemmän aikaa empatialle. Milloin empatia voi olla pahasta? Voiko empatia uuvuttaa? Entä milloin se voisi toimia vahvistava ja energisoivana voimana?

Ota itsellesi muistiinpanovälineet, sillä tarvitset niitä kirjan tehtävissä. Sen lisäksi kannustan sinua töhrimään tämän kirjan sivut. Alleviivaile ja piirtele sivujen reunaan sydämiä, hymynaamoja, huuto-merkkejä ja pääkalloja, sillä niin on helppo myöhemmin selailla kirjaa ja löytää niitä juttuja, jotka iskevät juuri sinuun.

Lopuksi vielä muistutus. Minä en ole kaikkietävä guru. Lue sanojani kriittisesti ja käytä niitä taustamateriaalina omassa ajatustyössäsi. Saat olla eri mieltä, mutta kannustan sinua perustelemaan itsellesi, miksi olet kanssani eri mieltä. Minä olen isosisko, ja tämä on minun mielen väriliiduilla kokoon kyhäämäni koulu. Minä opetan ja opin kanssasi.

Rakkaudella

Jenni

EMPATIAKOULUN ENSIMMÄINEN OPINTO- KOKONAISUUS

Ensimmäinen opintokokonaisuus – tästä se lähtee! Tämä osa sisältää luvut 1, 2 ja 3. Monissa vanhan ajan filosofioissa klassisten alkuaikojen eli elementtien avulla jäsennettiin ymmärrystä ympäröivästä maailmasta. Antiikin Kreikassa nämä elementit olivat maa, vesi, ilma ja tuli. Tässä kirjassa empatia, mieli ja työelämä ovat ikään kuin Empatiakoulun elementit. Noiden kolmen asian ympärillä me pyörimme yrittäen löytää ymmärrystä ja rauhaa. Työelämä tuntuu vaativan paljon, mieli menee siitä solmuun ja empatia on ratkaisu ongelmaan. Paljon asiaa, vähän filosofian oppituntia, annos psykologiaa, hippusen analyysiä ja pakostakin myös huumoria. En voi itselleni mitään, kun selitän – haluan aina heittää väliin hupsuja letkauksia.

1 EMPATIA

Empatia on erittäin abstrakti käsite. Se ei ole samalla tavalla nähtävissä oleva tosiasia kuin naamaan yön aikana ilmestynyt finni. Empatiaa on kyllä yritetty mitata ja paikantaa, mutta silti se on aina riippuvainen määrittelystä. Empatia on noin 130 vuotta vanha innovaatio, jonka tarkoitus on lisätä ihmisen ymmärrystä itsestä osana ympäröivää maailmaa. Empatia on alkujaan 1800-luvun lopulta filosofiipiireistä jalona läppänä psykologiipiireihin levinnyt kela, joka ei ensin tahtonut lähteä trendaamaan. Sotien jälkeen amerikkalaiset psykologit ottivat empatian omakseen ja popularisoivat sen. Heidän jäljiltään arkikielessäkin puhutaan empaattisuudesta. Nykyään empatiaa yritetään löytää ihmisen kehosta. Missä se esiintyy ja mitä kehossamme tapahtuu, kun olemme empaattisia? Tietokoneet osaavat jo hyvin tunnistaa ihmisen tunteita, mutta empatiaan niillä ei ole, koska ne ovat koneita. Niiltä puuttuu tunteet.

Empatia on sana, jolla kuvaamme jotain ihmisenä olemisesta. Se on käsite, joka ei ole mikään yksittäinen teko tai taito. Kätteleminen, juokseminen tai pieraiseminen on teko. Käsillä seisominen, laulaminen ja ompelu ovat taitoja. Empatia ei ole myöskään mikään yksittäinen tunne, mutta tunteet liittyvät hetkiin, joissa on empatiaa. Empatia on samalla tavalla abstrakti käsite kuin rakkaus, demokratia ja oikeudenmukaisuus. Itse olen vertaillut mielessäni rakkautta ja em-

patiaa. Niissä on jotain samaa. Kummankin aistii, kun sen kohteena on. Jos minä saan osakseni rakkautta tai empatiaa, se tuntuu hyvältä ja vapauttavalta. Se antaa voimaa. Jos koen empatiaa tai rakkautta toista kohtaan, se tuntuu koko kehossa.

Arjen empatiaa

Hän on niin empaattinen. Kaipaan sinulta hieman empatiaa. Me käytämme empatia-sanaa arjessa kuvaamaan ymmärtäväistä, ei-tuomitsevaa ja läsnä olevaa ihmistä tai asennetta. Empatia on lämmintä ja hyväksyvää, mutta toisille se voi olla aktiivista ja toisille passiivista. Empatia on termi, jonka jokainen tietää, mutta sen määritelmä ei ole kaikille täysin selvä.

TEHTÄVÄ: Mitä sinulle tulee mieleen empatiasta? Onko se ihmisten välistä? Voiko ihminen tuntea itseään kohtaa empatiaa? Entä maalausta tai maailmantilannetta kohtaan? Aiheuttaako sinusta empatia toimintaa vai onko se passiivista?

Empatia on helpointa ymmärtää tarkastelemalla tilanteita, joista se puuttuu. Mieleen tulee ikäviä tilanteita, joissa toisen ihmisen kokemusta tai tunteita ei ole huomioitu. Joku on kokenut jotain ikävää, ja toinen jättää täysin huomioimatta sen. Toisille aiheutettu kipu ja kärsimys ovat osoitus empatian puutteesta. Bussissa ja raitiovaunussa ihmiset nököttävät visusti vaunupaikoilla, vaikka sisään yrittää ihminen vaunujen kanssa. Ei empatiaa! Nopea tapa hankkia todisteita uupuvasta empatiasta on avata Twitter tai lukea nettijulkaisujen komment-

LÄHTEET

- Aaltola, Elisa & Keto, Sami. 2017. Empatia. Into Kustannus.
- Acemoglu, Daron. 2021. Obedience in the Labor Market and Social Mobility: A Socio-Economic Approach*. Department of Economics, Massachusetts Institute of Technology.
- Agosta, Lou & Day, Basille. 2016. A Rumor of Empathy: The Secret Underground History of Empathy. Graham School University of Chicago.
- Amer, Karim, Noujaim, Jehane, Barnett, Erin & Kos, Pedro. 2019. The Great Hack. The Others.
- Ashcroft, Ross. 2012. Four Horsemen. The Survival Manual. Motherlode.
- Auvinen, Suvi. 2019. Paljon paranisi jos tunnettaisiin empatiaa tai ainakin osattaisiin toista ihmistä kunnioittaa. Ellun kanat, blogi.
- Bastian, Brock. 2017. Is Our Western Happiness Fetish Causing Depression? Psychology Today.
- Blomqvist, Kirsimarja. 2020. Koronaepidemia muuttaa nopeasti työn tekemisen tapoja. Teknologiavälitteinen asiantuntijatyö on pian uusi normaali. LUT-yliopisto.
- Blomqvist, Kirsimarja & Sankalahti, Katja. 2020. HERÄÄMÖ. Luottamuksen rakentuminen verkossa (etäluento). SitraFund.
- Bregman, Rutger. 2020. Hyvän historia. Otava.
- Dick, Kirby & Ziering, Amy 2021. Allen v. Farrow. HBO.

- Eduskunta. 2021. Puhemies Anu Vehviläisen syyskauden aloitusinfo 7.9.2021. Eduskunta.fi.
- Erickson, Amanda. 2018. 'An abuser and pervert'. Women in Spain want a statue of Woody Allen removed. The Washington Post.
- Europol. 150 000 litres of fake extra virgin olive oil seized from 'well-oiled' gang. 2019. Europol.
- Farrow, Dylan. 2017. Dylan Farrow: Why has the #MeToo revolution spared Woody Allen? The Los Angeles Times.
- Feldman Barrett, Lisa. 2018. The Three Big Myths About Emotions, Gender and Brains. Lisa Feldman Barrett. Wired.
- Fergusonin, Charles. 2010. Inside Job. Sony Pictures Classics.
- Graeber, David. 2018. Bullshit Jobs. A Theory. Simon & Schuster.
- Haikola, Lotta & Myllyniemi, Sami. 2019. Hyvää työtä! Nuorisobarometri. Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura, Nuorisotutkimusverkosto, opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Häkkinen, Jukka. 2019. Mielen oudot maisemat. Hallusinaatioiden psykologia. Docendo.
- Hallamaa, Jaana. 2017. Yksilön vapaus yhteistoiminnan kivijalkana. Gaudeamus.
- Halonen, Katariina. 2021. Tytti ja Emmi kutsuvat itseään lihaviksi ja kertovat nyt, miksi kaikkien pitäisi käyttää lihava-sanaa neutraalisti. MeNaiset.
- Hanska, Jari, Koskinen, Minea, Mäenmaa, Emilia & Siltamäki, Tuija. 2020. Saamattomat. Millainen Suomi meille jää? Teos.
- Heikkinen, Kirsi. 2022. Tunne syrjäytti järjen kielenkäytössä – muutos näkyy tutkijan mukaan sekä tietokirjoissa että kaunokirjallisuudessa. Tiede-lehti.
- Heikura, Pasi & Cavén, Tina. 2021. Aristoteleen kantapää. Ajattelu ei tarvitse kieltä, mutta se auttaa. Yle Areena.
- Heikura, Pasi & Pulakka, Kaisa. 2009. Aristoteleen kantapää: Miten eri kielet tuottavat erilaista ajattelua. Yle Areena.

- Heusala, Tiina & Valtonen, Teppo. 2019. Ratkaisuja sujuvampaan aivotyöhön. Työterveyslaitos.
- Hiltunen, Elina. 2019. Tulossa huomenna. Docendo.
- Huotilainen, Minna & Saarikivi, Katri. 2018. Aivot työssä. Otava.
- Hyppönen, Henkka. 2020. Luomiskertomus. Sammakko.
- Hyppönen, Mikko. 2021. Internet. WSOY.
- Häkkänen-Nyholm, Helinä. 2009. Psykopatia. Edita.
- Jacoby, James. 2018. Frontline. The Facebook Dilemma. PBS.
- Janakka, Jenni. 2019. Röyhkeyskoulu. Tuuma-kustannus.
- Janakka, Jenni & Merelä, Kaisa. 2021. Himokirja. Kustantamo S&S.
- Juravich, Jonathan. 2019. How do you teach empathy? Ted-Ed Educator Talks.
- Kangaspunta, Seppo. 2013. Sekäkäyttöä ja salarakkautta. Digi-tv ja monimediaisuuden murros Suomessa. Tampere University Press.
- Karjalainen, Tomi. 2017. Empatia perustuu aivojen opioidijärjestelmään. Turun yliopisto.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa, Räikkönen, Katri & Puttonen Sampsa. 2001. Onko luonto oikeudenmukainen? Synnynnäinen temperamentti ja stressinsietokyky. Tieteessä tapahtuu.
- Keski-Heikkilä, Anni. 2021. Kansanedustajien jatkuva ”somekela” ohjaa jo politiikan sisältöäkin, sanoo tutkija. Neljä edustajaa kertoo, miten some muuttaa päätöksiä. Helsingin Sanomat.
- Kognitiivisella ergonomialla sujuvaa tietotyötä. 2021. Keva.
- Kornbluth, Josh. 2018. Citizen Brain: ”The Empathy Circuit”. Atlantic Fellows.
- Koskinen, Minea. 2021. Aivotutkija: Empatia on työväline, jota kaikki tarvitsevat – hyödynnä sitä näin työelämässä. Duunitori.fi.
- Kujala, Emilia. 2022. Suorittajan mieli. Otava.
- Kylätasku, Taneli. 2015. Suomalaiset eivät ole erityisen yksinäisiä. Kirkko ja kaupunki.

- Lanier, Jaron. 2019. 10 syytä tuhota kaikki sometilit nyt. Kustantamo S&S.
- Lanzoni, Susan. 2018. *Empathy: A History*. Yale University Press.
- Korhonen, Laura. 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Duodecim, Terveyskirjasto.
- Lehtonen, Veli-Pekka. 2015. Krista Kosonen: Vaalitulokset ei edusta minun Suomeani, en tunne ketään perussuomalaisia äänestänyttä. Helsingin Sanomat.
- Levari, David E., Gilbert, Daniel T., Wilson, Timothy D., Sievers, Bean, Amadio, David M. & Wheatley, Thalia. 2018. Prevalence-induced concept change in human judgment. American Association for the Advancement of Science.
- Lewis, Michael. 2010. *The Big Short. Inside the Doomsday Machine*. W. W. Norton & Company.
- Liikkanen, Mirja. 2005. Vapaa-aika muutoksessa – merkitykset, rajoitteet ja valinnat. Tilastokeskus.
- Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>.
- Malinen, Johanna. 2022. Pandemian synnyttämä tapa tehdä töitä ajaa pahimmillaan työuupumukseen. Nämä viisi vinkkiä auttavat hybridityöarjen suunnittelussa. Helsingin Sanomat.
- Mannevuori, Mona. 2020. Ihmiskone töissä. Gaudeamus.
- Manson, Mark. 2019. Kaikki menee päin h*lvettä. Nurinkurinen kirja toivosta. Atena.
- Markuksela, Hanna. 2021. Suorituskyvyn salaisuus. Vireystilan säätelyn avulla huipputuloksiin. Tammi.
- Martela, Frank. 2020. Elämän tarkoitus. Gummerus.
- Maslow, Abraham H. 1943. *A Theory of Human Motivation*. Psychological Review.
- McGraw, Peter & Warner, Joel. 2014. *The Humor Code: A Global Search for What Makes Things Funny*. Simon Schuster.

- McGraw, Peter A., Carter, Erin Persival & Harman, Jennifer. 2016. Humor Production and Perceptions of Psychological Health. Colorado State University.
- McGraw, Peter. 2014. The Humor Code: A Global Search for What Makes Things Funny
- Meriluoto, Aila. 1974. Lasimaalaus. 3. painos. WSOY.
- Mieli.fi. 2021. Resilienssi auttaa selviytymään. MIELI Suomen Mielenterveys ry.
- Mielonen, Erkki. 1964. Suhteeni muihin ihmisiin. Kirjayhtymä.
- Miina ja Ville. Opettajan aineisto. Tarpeet. Opetushallitus.
- Mosley, Michael. 2020. Kyllä lääkäri tietää. BBC.
- Mustajoki, Arto. 2020. Väärinymmärryksiä. Gaudeamus.
- Muuttoliike. Tilastokeskus. <https://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/muuttoliike.html>.
- Mäkelä, Anna. 2021. Katri Saarikivi täryyttää suorat sanat surullisen yleisestä johtajuusyylistä – ”Erittäin tehokas tapa aiheuttaa stressiä”. Duunitori.fi
- Mäkinen, Anna-Leena. 2005. Olipa kerran oikea ja väärä – tutkimus satujen moraaliopetuksista. Tampereen yliopisto.
- Mäntymaa, Jaakko & Mattila, Johanna. 2021. Tosi-tv:n kohtuuton hinta: käsikirjoitus. MOT. Yle.
- Neff, Kristin. 2016. Itsemyötätunto. Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi. Viisas Elämä.
- Niinistö, Sauli. 2018. Tasavallan presidentti Sauli Niinistön uudenvuodenpuhe 1.1.2018. Tasavallan presidentin kanslia.
- Nissinen, Vesa, Hakala, Olli & Kopperi, Marjaana. 2002. Filo. Opas aloittelevalle filosofille. Tammi.
- Nygren, Jussi. 2021. Pieleen mennyt historia: Masennus on aivojen reaktio hulluun maailmaan, jossa elämme. Yle Areena.
- Nygren, Jussi. 2021. Pieleen mennyt historia: Miten palkkatyö alkoi hallita ihmisen elämää? Yle Areena.
- Ojanen, Markku. 2006. Onnellisuus. SAGA Egmont.

- Oph.fi. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. 104 tunnetta aakkosjärjestyksessä. Opettajan aineisto, Opetushallitus.
- Orlowski, Jeff, Coombe, Davis & Curtis, Vickie. 2020. The Social Dilemma. Exposure Labs Argent Pictures The Space Program
- Orth, Maureen. 2008. Mia's Story. Vanity Fair.
- Orth, Maureen. 2013. Momma Mia! Vanity Fair.
- Paakkanen, Miia. 2022. Empatian voima työssä. WSOY.
- Pantzar, Minna. 2020. Kalamarkkinat ovat sekasorrossa. Lohta saa nyt huippuhalvalla ja kotimainen tuotanto on ajautumassa ongelmiin. Yle.
- Pazar, Mika. 2014. Kulutusyhteiskunnan ja akateemisen kulutustutkimuksen muodonmuutos. Kansantaloudellinen aikakauskirja.
- Pekkola, Velipekka. 2019. Aivotutkija Katri Saarikivi: ”Empatiataitoaan voi kehittää lukemalla kaunokirjallisuutta ja heikentää epäinhimillistämällä muita”. Yle.
- Peltoniemi, Taija & Stammeier, Jenni. 2020. Tärkein aivohermosi saattaa olla avain kehosi ja mielesi terveyteen. Yle Tiede.
- Pessi, Anne Birgitta & Martela, Frank. 2017. Myötätuntoista ihmistä ja työelämää etsimässä. Teoksessa Pessi, Anne Birgitta (toim.). Myötätunnon mullistava voima. PS-kustannus.
- Pietikäinen, Arto. 2009. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta. Duodecim.
- Pietikäinen, Arto. 2021. Joustava mieli ja hyvän itsetunnon ABC. Duodecim.
- Puttonen, Mikko. 2021. 430 000 ihmisen tutkimus: rikkaat ja koulutetut opettavat lapsilleen eri asioita kuin pienituloiset. Suomalaistutkija kertoo, millä on aidosti väliä. Helsingin Sanomat.
- Pölönen, Perttu. 2019. Tulevaisuuden lukujärjestys. Otava.
- Rahkonen, Juho. 2018. Perinteisen median paluu, valvova isovelvi vai kukoistava journalismi. Mediamurros jatkuu, mutta mihin? Suomen Kuvalehti.
- Remes, Mika. 2019. Norjalla hurjat kasvatavoitteet. Suomen Kalankasvattajaliitto ry.

- Riikkonen, Jose. 2022. Algoritmi tietää sinusta kaiken. Tiede-lehti.
- Romppanen, Pauliina. 2021. Jos opit aktivoimaan vagushermosti, hyvinvointisi on todennäköisesti muita korkeammalla tasolla – tämä yksinkertainen harjoitus sopii kaikille. Helsingin Sanomat.
- Rutsch, Edwin. 2019. The History of Empathy by Susan Lanzoni. Interviewed by Edwin Rutsch. Edwin Rutsch, Youtube-kanava.
- Saari, Juho. 2010. Yksinäisten yhteiskunta. Sanoma Pro Oy.
- Saarikivi, Katri. 2019. Aivotutkimus lähti työelämään. Tutkijat selvittävät, miten aivot synkronoituvat yhteistyön aikana. Helsingin yliopisto.
- Salo, Tuulia. 2005. Luonnontieteet yhteiskunnassa, Magneettikuvaus. Lappeenrannan teknillinen yliopisto.
- Schwab, Klaus. 2018. The Global Competitiveness Report 2018. World Economic Forum.
- Seksuaalinen ja sukupuoleen perustuva häirintä. Tasa-arvo.fi. Tasa-arvoaltuuttetu. Valtioneuvosto.
- Selin, Risto. 2001. Ihmeellinen maailma. Skeptikon tietosanakirja. Ursa.
- Simonen, Jenni, Westinen, Jussi, Pitkänen, Ville & Heikkilä, Aino. 2021. Luotamusta ilmassa, mutta kuinka paljon? Tutkimus eri sukupolvien luottamuksesta yhteiskunnan instituutioihin. E2 tutkimus.
- Sirén, Anna. 2010. Lapsi oppii moraalia vanhempiaan matkimalla – ei kuuntelemalla. Yle.
- Skitka, Linda J. 2010. The Psychology of Moral Conviction. University of Illinois at Chicago.
- Skitka, Linda J. 2014. The psychological foundations of moral conviction. University of Illinois at Chicago.
- Stein, John. 2014. The gift of dyslexia. Dyslexia International
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Eduskuntavaalit [verkkojulkaisu].
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Suomalaisten matkailu [verkkojulkaisu].
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Vapaa-ajan osallistuminen [verkkojulkaisu].

- Teräs, Ulla. 2017. Kokeilublogi: Empatia on ihmiskeskeisen suunnittelun tärkein työkalu. Kuntaliitto.
- The Economist. 2020. Covid-19: is working from home really the new normal? The Economist, Youtube-kanava.
- The Economist. 2020. The remote-working revolution: how to get it right. The Economist, Youtube-kanava.
- Tiedekulma. 2020. Poikkeuslinjalla. Hajoaako pää? Tiedekulma, Youtube-kanava.
- Tiedenaiset. 2019. To do: terveys. Tuuma-kustannus.
- Tiensuu, Maaret. 2017. Suojaa syövältä ja sydänsairauksilta – tällainen on hehkutettu Välimeren ruokavalio. Kotiliesi.
- Tiessalo, Paula. 2020. Järjestäytynyt rikollisuus rynnii elintarvikealalle – mozzarella ja oliiviöljy tuottoisampia kuin huumekauppa. Yle.
- Träskelin, Jimmy. 2018. Eikä tätä laulua laulaa saa. Kansanmusiikki-instituutti.
- Tuovi. Suomi on maailman turvallisimaa. Sisäisen turvallisuuden portaali.
- Tuuri, Aino-Mari. 2022. Aikakone. Kustantamo S&S.
- Unkuri, Salme. 2021 ja 2022. Onnellisten maa? -podcast-sarja. Yle Areena.
- Vehkoo, Johanna. 2021. Oikeusjuttu. Kosmos.
- Vikman, Matti. 2015. Lapsuus ei ollut keskiajalla niin kurjaa kuin kuvitellaan. Yle.
- Walker, Matthew. 2019. Miksi nukumme. Unen voima. Tammi.
- Warburton, Dan. 2014. GCHQ anti-terror chiefs harnessing minds of 120 dyslexic and dyspraxic spies to combat foreign espionage. Mirror.
- Wessel, David. 2010. So What Exactly Caused the Financial Crisis? The Wall Street Journal.
- Westergård, Jami. 2017. Isänä kehtolaulujen maailmassa. Karelia-ammattikorkeakoulu.
- Zacheus, Tuomas. 2007. Suomalaiset ja vapaa-aika. Yhteiskuntatieteellinen tietokirjo.
- Zareff, Janne. 2020. Kuinka vallalle nauretaan. Gaudeamus.