



OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

VÄYRYNEN VILHELMIINA
EMPATIAAN KASVAMINEN

Kasvatustieteen kandidaatintyö
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Intercultural Teacher Education
2017



| | | | |
|---|---|---------------------------------------|------------------------------|
| Intercultural Teacher Education | | Tekijä/Author Vilhelmiina Väyrynen | |
| Työn nimi/Title of thesis Empatiaan kasvaminen | | | |
| Pääaine/Major subject kasvatustiede | Työn laji/Type of thesis (KK) kandidaatintyö | Aika/Year helmikuu 2017 | Sivumäärä/No. of pages 27 |
| Tiivistelmä/Abstract <p>Tämä kandidaatintyö käsittelee empatiaa. Empatiaa pidetään merkittävänä tekijänä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja auttamiskäyttäytymisessä. Mediassa empatiasta on puhuttu viime aikoina muun muassa myötätuntouupumisen ja kasvatuksen yhteydessä. Kyseessä onkin aihe, joka koetaan tarpeelliseksi monella eri alalla.</p> <p>Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat: mitä empatia on, miten se kehittyy ja miten empatiaan kasvamista voi tukea. Toteutin tutkimuksen kirjallisuuskatsauksena, jossa keskityin erityisesti sosiaali- ja kehityspsykologian piirissä tehtyyn empatiatutkimukseen. Esittelen kirjallisuudesta esille nousevia empatian eri määritelmiä, empatiaan liitettyjä biologisia mekanismeja, empatian vaiheittaista kehittymistä lapsuudessa sekä kasvatuksen roolia empatian kehittämisessä.</p> <p>Tutkimuksessani on selvinnyt, että empatian kokemiseen on ihmisessä biologiset valmiudet, joiden ansiosta jonkinlaista empatiaa koetaan jo syntymästä lähtien ja osittain automaattisestikin. Empaattiseksi ihmiseksi kasvaminen vaikuttaa tapahtuvan vaiheittain muun kehityksen ja kasvatuksen seurauksena, mutta empaattisuuteen vaikuttavat myös yksilölliset ominaisuudet. Varhaisilla vuorovaikutussuhteilla ja varhaislapsuudella näyttää olevan suuri merkitys empatiakehityksessä, joten empatiakasvatukseen olisi hyvä panostaa jo aikaisessa vaiheessa. Koulussa empatiakasvatuksessa voi hyödyntää eri oppiaineita, joiden kautta oppilaat oppivat eläytymään toisen asemaan. Empatian kehittyminen lapsuudessa ja nuoruudessa on tärkeää, sillä empatialla on vaikutusta myöhempiin sosiaalisiin vuorovaikutustaitoihin.</p> | | | |
| Asiasanat/Keywords empatia, kasvatus, prososiaalisuus, sympatia | | | |

Sisältö

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | JOHDANTO..... | 1 |
| 2 | MITÄ EMPATIA ON?..... | 3 |
| 2.1 | Empatian määritelmiä | 3 |
| 2.2 | Empatia, sympatia ja henkilökohtainen ahdistus | 5 |
| 3 | EMPATIAN KEHITTYMINEN | 6 |
| 3.1 | Empatian biologinen perusta..... | 6 |
| 3.2 | Hoffmanin teoria empatian kehittymisestä | 9 |
| 3.3 | Empatian kehittyminen muina ikäkausina | 15 |
| 3.4 | Häiriöt empatian kehityksessä | 16 |
| 4 | KASVATUKSEN VAIKUTUS EMPATIAAN | 18 |
| 4.1 | Varhaisen vuorovaikutuksen ja kasvatustyylin merkitys empatian kehittämisessä | 18 |
| 4.2 | Empatiaa kasvattaminen koulussa | 20 |
| 5 | POHDINTA..... | 25 |
| 6 | LÄHDELUETTELO | 28 |

1 JOHDANTO

Empatia on näkynyt uutisten otsikoissa muun muassa empatiatutkimusten, myötätuntoisen uupumisen ja kasvatuksen näkökulmasta. Kaleva (Kallio, 2016) raportoi kansainvälisestä maita vertailevasta tutkimuksesta, jossa Suomi osoittautui kuudenneksi vähiten empaattiseksi maaksi. Helsingin sanomat (Pääkkönen, 2016) ja Yle (Leiwo, 2015) kirjoittivat myötätuntouupumuksesta, johon auttajat, sekä vapaaehtoistyöntekijät että ammattilaiset, saattavat altistua auttamistyössään. Uupumisen ehkäisemiseksi psykoterapeutit neuvovat empatiaa, jossa eläydytään autettavan kokemuksiin säilyttäen samalla kuitenkin tietty etäisyys niihin. Emeritusprofessori Liisa Keltikangas-Järvinen kehotti Helsingin Sanomissa (Ala-Risku, 2016) vanhempia opettamaan lapsille empatiataitoja, jotta lapsista ei kasvaisi kiusaajia.

Empatia näyttää olevan hyvin ajankohtainen aihe, ja se nähdään tarpeellisena taitona monella eri alalla. Ennen kaikkea empatian rooli on merkityksellinen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa: sen kautta muodostamme ja ylläpidämme suhteita toisiin (Chopik, O'Brien & Konrath, 2017). Empatiaa on tutkittu lukuisista eri näkökulmista ja eri tutkimusmenetelmillä, ja empatian käsitettä on määritelty monin eri tavoin. Tässä kandidaatintutkielmassa keskityn lähinnä sosiaali- ja kehityspsykologian piirissä tehtyyn tutkimukseen, jossa korostuu empatian yhteys prososiaaliseen käyttäytymiseen ja kasvatuksen rooli empatian kehitymisessä.

Kirjallisuuteen perustuva tutkimustyöni etsii vastauksia seuraaviin kysymyksiin: mitä empatia on, miten empatiakyky kehittyy ja miten empaattisuuteen kasvamista voi tukea. Käyttämäni lähdekirjallisuus on suurimmaksi osaksi englanninkielistä, minkä seurauksena olen joutunut kääntämään monia englanninkielisiä termejä suomen kielelle. Alkuperäisissä teksteissä esiintyvät englanninkieliset termit olen laittanut sulkeisiin, jolloin lukija voi itse arvioida käännöksen osuvuuden.

Lähden työssäni liikkeelle empatian määrittelystä, minkä jälkeen sivuan empatian biologista pohjaa ja ihmisessä olevia synnynnäisiä empatiamekanismeja. Tämän jälkeen esittelen tarkemmin empatiaa ja moraalia tutkineen psykologi Martin L. Hoffmanin luomaa teoriaa

empatian eri ilmenemismuodoista ja vaiheittaisesta kehittämisestä. Tarkastelen myös eri tutkimuksissa esille tulleita empatian kehittämiseen vaikuttavia tekijöitä.

Sosialisaation ja kasvatuksen osaa empatian kehittämisessä käsittelen neljännessä luvussa, jossa tuon esille seikkoja, joilla voidaan edistää empaattisuutta myös koulumaailmassa. Opetussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2014, 15-16) mukaan perusopetuksen arvoperustan yhtenä osana on ihmisyyteen, sivistykseen, tasa-arvoon ja demokratiaan kasvattamisen tukeminen. Sivistykseen kuuluu kyky myötätuntoon ja taito asettua toisen asemaan, jotta kyetään toimimaan yhteistyössä ja ratkaisemaan ristiriitoja eettisesti. Näissä kasvu- ja oppimispyrkimyksissä tarvitaan kykyä empatiaan, ja onkin mielestäni toivottavaa, että empatiataitoihin kiinnitettäisiin koulussa tarpeeksi huomiota.

Tutkielman viimeisessä luvussa kokoan omia pohdintojani työni sisällöstä ja käyttämästäni kirjallisuudesta. Esittelen myös joitain jatkotutkimusaiheita empatiaan liittyen. Toivon, että tutkimukseni avartaisi näkemyksiä empatian tärkeydestä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja toisiin positiivisesti suuntautuneessa käyttäytymisessä sekä tarjoaisi hyödyllisiä näkökulmia empatiakasvatukseen.

2 MITÄ EMPATIA ON?

Sanalla empatia on vasta noin satavuotinen historia (Ickes & Decety, 2009, viii). Englannin kieleen se tuli 1900-luvun alussa saksan kielen sanasta *Einfühlung*, joka on alun perin liitetty estetiikan ja muodon havaitsemisen psykologiaan, ja tarkoittaa englanniksi ”*to feel one’s way into*”. Englannin kielen sana *empathy* on johdettu kreikan kielen sanoista *en* ja *pathos*, jotka suomeksi vapaasti käännettynä tarkoittavat ”kärsimyksessä” tai ”intohimossa” (Wispé, 1987, 21).

Sanan lyhyt historia ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö empatian ideaa olisi jo aikaisemmin ollut kulttuurissamme (Slote, 2007, 13). Empatiata käsittelevissä kirjoissa ja artikkeleissa viitataan esimerkiksi 1700-luvulla eläneeseen filosofi David Humeen, joka kirjoitti empatiasta merkittävänä inhimillisenä piirteenä, tosin käyttäen *sympatia*-sanaa (Slote, 2007, 13; Gerdes, 2011; Aaltola, 2014, 21). Myös Adam Smithin ajatuksia empatiasta tuodaan aiheita käsittelevässä kirjallisuudessa esille (esim. Aaltola, 2014, 23; Batson, 2009, 6).

2.1 Empatian määritelmiä

Mitä empatialla sitten tarkoitetaan? Batsonin (2009, 3) mukaan empatian tutkijat etsivät vastausta kahteen eri kysymykseen. Ensimmäinen kysymys pohtii, miten on mahdollista tietää toisen ajatukset ja tunteet. Toinen kysymys taas keskittyy siihen, mikä saa ihmisen vastaamaan huolenpidolla toisen kärsimykseseen. Ensimmäisestä kysymyksestä ovat Batsonin mukaan kiinnostuneita filosofit, neurofysiologit, kognitiotutkijat, primatologit ja kehityspsykologit, joiden mielenkiinto on erityisesti mielen teoriassa. Toisaalta filosofit ja kehitys- ja sosiaalipsykologit, jotka haluavat ymmärtää ihmisten prososiaalista toimintaa, ovat kiinnostuneita jälkimmäisestä kysymyksestä.

Batson erittelee kahdeksan erilaista ilmiötä, joita kaikkia on kutsuttu empatiaksi. Näihin kuuluvat toisen sisäisen tilan tunteminen (jota kutsutaan myös kognitiiviseksi empatiaksi), toisen asennon tai ilmeen matkiminen, toisen tunteen jakaminen (affektiivinen empatia), itsen projisointi toisen tilanteeseen, toisen tunteiden ja ajatusten kuvittelu, itsensä kuvittelu toisen tilanteessa, toisen kärsimyksen näkemisestä syntyvä ahdistus ja jonkin tunteen (esimerkiksi *sympatian* tai säälin) tunteminen kärsivää henkilöä kohtaan. Batsonin

mielestä jokaisessa määritelmässä on oma hienojakoinen eronsa muihin määritelmiin, mutta kaikki nämä ilmiöt näyttävät olevan olemassa, vaikkakaan jokainen niistä ei vastaa molempiin edellä esitettyihin kysymyksiin. Se, että empatia määritellään näin monin tavoin, tekee asioista vaikeampaa, mutta on Batsonin mukaan oleellista silloin, kun haluamme ymmärtää näiden ilmiöiden yhteyden toisiinsa ja edistää toisten sisäisten tilojen tuntemista ja heidän kärsimyksensä sensitiivistä kohtaamista. (Batson, 2009, 4-12.)

Davis (1983) on yksi tutkijoista, joka on esittänyt moniulotteista lähestymistapaa empatian tutkimisessa. Moniulotteisuudella käsitetään empatian olevan rakennelma toisiinsa liittyvistä emotionaalisista ja kognitiivisista tekijöistä (s. 169). Silfver-Kuhlampi (2008, 7-8; myös Davis, 2006, 444) on väitöskirjassaan esitellyt Davisin järjestelmällistä empatiamallia (*organizational model of empathy*), jossa empatia on neljästä osasta koostuva prosessi. Ensimmäisessä, empatiaa edeltävässä osassa (*antecedents*), vaikuttavat henkilön biologiset ominaisuudet, yksilölliset piirteet, oppimishistoria sekä tilanne; kuinka voimakkaasti se herättää empatiaa, ja kuinka samanlaisia empatisoiva henkilö ja empatian kohde ovat.

Tätä seuraavat erilaiset prosessit (*processes*), joista osa on kognitiivisia, esimerkiksi toisen rooliin eläytyminen, ja osa ei, esimerkiksi motorinen mimiikka. Näiden prosessien seuraukset vaikuttavat ensin empatisoivassa henkilössä sisäisesti (*intrapersonal outcomes*), ja herättävät sekä tunteita, toisen henkilön ajatusten ja tunteiden arviointia että motivaatiota. Viimeiseen osaan, interpersonaalisiin seurauksiin (*interpersonal outcomes*), kuuluu auttaminen, sosiaalinen käytös sekä aggressio. Samanlainen käytös voi olla eri prosessien tulos, esimerkiksi auttaminen voi syntyä kognitiivisten prosessien tai auttajassa heränneen sympatian tunteen takia.

De Waal (2008, 81), jonka eläintutkimukseen ja evoluutioon perustuvaa empatianäkemyistä esittelen tutkielmassa hieman myöhemmin, määrittelee empatian kykynä vaikuttaa toisen tunteesta ja jakaa toisen tunnetila, arvioida syitä toisen tunnetilaan ja omaksua itselleen toisen perspektiivi.

Hoffman (2016) on tutkinut empatian kehittymistä ja sen roolia moraalin kehittämisessä. Hänelle empatia on tunnetila, jonka toisen henkilön tunnetila tai tilanne on laukaissut, ja joka on sama tai samanlainen tila kuin toisella henkilöllä on tai oletetaan olevan (s. 440).

Hoffman puhuu myös ”kypsästä empatiasta”, johon liittyy kognitiivinen tietoisuus siitä, että toisen tunteet tai tilanne eivät kuitenkaan ole omia tunteita. Myös Eisenberg (2014, 3) korostaa empatian käsitteessään toisen tunteen ja tilanteen ymmärtämistä ja siitä kumpuavan vastaavan tunteen ilmenemistä itsessä.

Vaikuttaisi siltä, että useat empatian määritelmät käsittävät empatian olevan sekä tunnetilojen että kognitiivisten prosessien, ”toisen kenkiin astumisen”, yhdistelmä. Kuitenkin oleellista on se, että empatisoiva henkilö säilyttää oman minuutensa, vaikka jakaakin empatian kohteen tunteen tai ajatukset. Määrittelijästä ja tieteenalasta riippuen empatian käsitteessä korostuvat eri asiat (Gerdes, 2011).

2.2 Empatia, sympatia ja henkilökohtainen ahdistus

Empatiaa ja sympatiaa käytetään termeinä välillä tarkoittamaan samoja asioita (Batson, 2009, 8). Käsitteillä on kuitenkin sanottu olevan myös eroa, ja osa tutkijoista tarkoittaa sympatialla toisen tilasta tai tunteesta johtuvaa huolta tai murhetta tätä ihmistä kohtaan (Eisenberg & Miller, 1987, 292). Sloten (2007, 13) antama esimerkki englannin kielestä auttaa myös hahmottamaan empatian ja sympatian eroa: englanniksi *feeling someone's pain* viittaa empatian kokemiseen ja *feeling for someone who is in pain* taas sympatian kokemiseen. Hoffmanin (2007, 142) näkemyksen mukaan sympatia syntyy empaattisen stressin pohjalta, kun lapsi ymmärtää itsensä ja toisten olevan erillisiä yksilöitä. Sympatian kokeminen toimii Hoffmanin mukaan lapsissa prososiaalisen käyttäytymisen motiivina. Myös Eisenberg (2014) uskoo sympatian motivoivan altruistista käytöstä.

Joissain empatiatutkimuksen yhteyksissä puhutaan myös henkilökohtaisesta ahdistuksesta (*personal distress*). Tällä tarkoitetaan itsessä syntyvää epämukavaa oloa, kun näkee toisen henkilön olevan hädässä (Batson, 2009, 7). Henkilökohtaisessa ahdistuksessa hätä kohdistuu itseän, eikä toisiin, ja motivoi lievittämään omaa tunnetilaa eikä niinkään toisen ihmisen tunnetilaa, toisin kuin empatia tai sympatia (Batson, Fultz & Schoenrade, 1987, 181).

3 EMPATIAN KEHITTYMINEN

3.1 Empatian biologinen perusta

Empatian kehittymistä tutkiessa koen mielekkääksi käsitellä joitain biologisia ominaisuuksia, joita ihmisillä on havaittu olevan empatiaan liittyen. Nämä synnynnäiset valmiudet empatian kokemiseen luovat perustan empatian myöhemmälle kehitykselle, vaikkakin kasvatuksella on siinä myös tärkeä osansa. Empatiaa käsittelevässä kirjallisuudessa tuodaan esille peilineuronit ja empatiamekanismit, joita käsittelen aivan aluksi. Empatian ymmärtämisen kannalta on mielestäni hyvä tiedostaa, kuinka jotkin automaattiset toiminnot kehossamme ja aivoissamme saavat meidät kokemaan empatiaa jo pienestä asti, ja toisaalta selittävät, miksi ja miten koemme empatiaa.

Tunteiden tarttumisen ja empatian perusta on kahdessa hermostolliselta perustaltaan eroavassa mekanismissa, motorisessa peilisolujärjestelmässä sekä emotionaalisessa somatosensorisessa empatiamekanismissa. Usein nämä mekanismit operoivat yhdessä ja yhtä aikaa. (Nummenmaa, 2010, 135.)

Peilineuronit ovat aivojen erikoissoluja, jotka auttavat toisten ihmisten toimintojen, intentioiden ja tunteiden tunnistamisessa ja ymmärtämisessä (Iacoboni, 2008, 13-15, 85). Nimensä mukaan ne peilaavat omissa aivoissamme esimerkiksi toisen liikkeitä tai ilmeitä, ja niillä on katsottu olevan vahva yhteys empatian kokemiseen: ne auttavat matkimaan toisia, ja esimerkiksi toisten ilmeiden matkiminen taas vaikuttaa omiin tunteisiimme. Iacobonin (2008, 88, 92-94) teoria onkin, että peilineuronit muodostavat katsojan aivoissa automaattisen simulaation toisen kasvonilmeistä ennen kuin ilme on edes tunnistettu. Samalla peilineuronit lähettävät viestejä tunteiden neuraaliseen (limbiseen) järjestelmään, jolloin katsojassa herää toisen ilmeen viestimä tunne, esimerkiksi hymyn viestimä onnellisuus. Tunne tunnistetaan vasta, kun se on tunnettu ”sisäisen matkimisen” seurauksena. Tämä simulointi, eli peilineuronien tekemä matkiminen, on Iacobonin mukaan automaattista ja tiedostamatonta. Se, miten tunnemme empatiaa ihmisiä kohtaan, joita emme näe ja joita emme näin ollen ruumiillisesti peilaa, saattaa Iacobonin mielestä liittyä enemmän tunnetasolla tapahtuvaan peilaukseen, josta on myös saatu näyttöä esimerkiksi Singerin ja kumppanein-

den aivokuvaustutkimuksesta (Singer, Seymour ja muut, 2003, viitattu lähteessä Iacoboni, 2008).

Nummenmaa (2010) esittää tutkimustensa (Nummenmaa, Hietanen, Hirvonen & Parkkola, 2008) perusteella tunteiden tarttuvan empatisoijaan jopa kehollisesti. Nummenmaan ja muiden tutkimuksessa näytetyt pahoinpitelykuvat aktivoivat katsojissa tunteiden havaitsemisessa ja tunneilmaisujen tuottamisessa käytettävien aivoalueiden lisäksi myös somaattisia ja sensorisia alueita. Katsoja siis kokee empatian kohteen somatosensoriset tilat sekä tunnetilat omassa kehossaan (Nummenmaa, 2010, 142). Tulosten mukaan näillä alueilla aktiivisuus lisääntyy nimenomaan affektiivisen empatian seurauksena (verrattuna kognitiivisen empatian vaikutuksiin aivoissa). Nummenmaa ja muut (2008, 579) päättelevätkin, että tunteella ja tunnetarttumisella on erityinen rooli empatiassa. Affektiivinen empatia tuottaa ihmisessä kokonaisvaltaisemmat representaatiot empatian kohteen mielen- ja kehontilasta kuin kognitiivinen empatia.

De Waalin (2008) mukaan empatia mahdollistaa nopean ja automaattisen yhteyden toisten tunnetiloihin, mikä taas on tärkeää sosiaalisen kanssakäymisen, koordinoitun toiminnan ja yhteistyön kannalta. De Waal on aiemmin esittänyt Prestonin kanssa ”havainto-toimintamekanismia” (*Perception Action Mechanism*, lyhennettynä PAM, viitattu lähteessä de Waal, 2008) empatiakyvyn perustaksi. Tämä mekanismi sallii tarkkailijan pääsyn toisen mielentilaan tarkkailijan omien hermostollisten ja ruumiillisten representaatioiden kautta, jotka aktivoituvat automaattisesti ja alitajuntaisesti tarkkailijan kohdatessa toisen ja tämän tunteet. Mitä samankaltaisempia ja läheisempiä tarkkailija ja kohde ovat, sitä helpommin tapahtuu kohteeseen identifioituminen ja omien tunteiden yhteensovittaminen kohteen kanssa. Toisen tilanteen ja tunteen kokeminen omassa kehossa voi edistää sympatian osoittamista ja auttamista. (de Waal, 2008.)

Empatian ytimessä ovat de Waalin mukaan yksinkertaiset mekanismit, kuten PAM, ja ulkokehillä monimutkaisemmat kognitiiviset mekanismit. Hän puhuukin ”maatuskamallista” (*the Russian Doll Model*), jossa jokainen ulompi kerros rakentuu lujalle, ”ohjelmoitulle” perustalle (esimerkiksi PAMille). PAM motivoi tietynlaista käyttäytymistä ja toimii myös motorisen imitoinnin perustana. De Waal uskookin empatian ja imitoinnin korreloivan keskenään, ja näin onkin myös tutkimuksissa osoitettu. (de Waal, 2008.)

De Waal ja Preston (viitattu lähteessä de Waal, 2008) esittävät maatuska-mallissaan PAMin olevan sisin kerros, jonka seurauksena tapahtuu tunnetartunta ja motorinen miikka. Seuraavassa kerroksessa taas kehittyy empatian kannalta sympatiaa ja lohduttamista, imitoinnin kannalta yhteistyötä ja jaettuja tavoitteita. Uloimmassa kerroksessa, itsen tunnistamisen kehittymisen seurauksena, syntyy empatiassa roolinottoa ja kohdistettua auttamista ja imitoinnissa taas todellista jäljittelyä ja matkimista. (de Waal, 2008.)

De Waal ja Preston ovatkin sitä mieltä, että kaiken prososiaalisen käyttäytymisen takana on todennäköisesti PAMiin pohjautuva tunteen jakaminen. PAMin kannalta tarkasteltuna empatiaan vaikuttaa tarkkailijan ja kohteen tuttuus ja samankaltaisuus, sillä tarkkailijassa aktivoituvat representaatiot ovat silloin samanlaisia kohteen kanssa ja tunteiden yhteensovittaminen on tarkempaa. (de Waal, 2008.)

Empatiaan vaikuttaa myös sosiaalinen läheisyys ja positiivinen kokemus toisesta. Evoluutioteorian kannalta empatiamekanismi onkin puolueellinen (de Waal, 2008). Empaattisesta puolueellisuudesta puhutaan myös muualla empatiakirjallisuudessa (esim. Barnett, 1987; Hoffman, 1987), ja sen vähentämiseksi neuvotaankin lasten empatiakasvatuksessa korostamaan ihmisten samankaltaisuutta lapsen ajattelutasolle sopivalla tavalla (Barnett, 1987, 154) sekä harjoittamaan moraalikasvatusta, jossa lasta opetetaan miettimään tekojensa vaikutuksia myös senhetkisen tilanteen ulkopuolella (Hoffman, 1987, 69).

Tunnetarttumista tapahtuu niin ihmisissä kuin eläimissäkin. Esimerkiksi kokonainen lintuparvi voi lähteä hetkessä lentoon, kun yksi parven jäsenistä pelästyy. Vauvaikäiset ihmiset (Potegal, 2000, viitattu lähteessä de Waahl, 2008) sekä apinat saattavat käyttää tunnetartuntaa hyväkseen alkamalla itkä huoltajan lähtiessä, toivoen että itkun herättämä ahdistus saisi huoltajan palaamaan. (de Waal, 2008.)

De Waal esittää evolutiivisen kehityksen empatiassa näkyvän silloin, kun tunnetartunta ja arviointi toisen tilanteesta ja toisen tunteet aiheuttavasta tekijästä yhdistyvät. Tästä de Waal puhuu sympatian, ja monet tutkimukset ovat hänen mukaansa näyttäneet sekä ihmisten että eläinten osoittavan sympatiaa, erityisesti aggressiivisen kohtelun kohteeksi joutuneille. Esimerkiksi simpanssit lohduttavat fyysisellä kontaktilla tappelussa hävinnyttä lajitoveriaan. (de Waal, 2008.)

Empaattiseen roolinottoon (*empathic perspective-taking*) kuuluu de Waalin mukaan ”kohdistettu auttaminen” (*targeted helping*), joka perustuu toisen erityisen tarpeen tai tilanteen ymmärtämiselle. Tällaista auttamista osoittavat ihmisten lisäksi jotkin apinat sekä delfiinit ja norsut. (de Waal, 2008.) Toisen roolin ottaminen edellyttää joidenkin mukaan itsensä tunnistamista (esim. Hoffman, 2008), ja tämä kyky on havaittu olevan edellä mainituilla eläimillä (de Waal, 2008).

Iacobonin (2008), Nummenmaan (2010; myös Nummenmaa ja muut, 2008) sekä de Waalin (2008) esittämien ajatusten perusteella vaikuttaisi siltä, että nimenomaan tunteiden tarttumiselle ja jakamiselle on ihmisessä biologisia valmiuksia, jotka mahdollistavat ja myös automatisoivat empatian kokemista. Vaikkakin tunteiden rooli empatiassa ja auttamiskäyttäytymisessä näyttäisi olevan erityisen tärkeä, ei mielestäni ole syytä aliarvioida kognitiivisten kykyjen osuutta. Kuten de Waal (2008) esittää, kyky omaksua toisen näkökulma mahdollistaa tarkemman ymmärryksen toisen tilasta ja avuntarpeesta. Seuraavassa luvussa esittelen Hoffmanin (2008) teoriaa empatian kehittymisestä, ja hän painottaakin kognitiivisen kehityksen merkitystä ihmisen empaattisuudessa.

3.2 Hoffmanin teoria empatian kehittymisestä

Martin L. Hoffman on yksi ensimmäisistä tutkija-teoreetikoista, joka on esittänyt perusteellisen teorian empatian ja prososiaalisen käyttäytymisen kehittämisprosessista (Eisenberg, Knafo & Spinrad, 2015, 3-4). Hoffman on useamman vuosikymmenen ajan tutkinut empatian ja moraalin kehitystä, ja hänen teoriansa kuvaa empatian kehittymistä ihmisissä ja erityisesti lapsissa. Teoria on auttanut tunnistamaan rajoitteita pienten lasten empatiassa ja toisaalta tuonut esiin kykyjä, joilla on vaikutusta prososiaalisessa käytöksessä. Hoffmanin näkemyksiä on myös kritisoitu muun muassa siitä, että uudempi tutkimus on osoittanut pienillä lapsilla olevan kehittyneemmät empaattiset ja sosiokognitiiviset kyvyt kuin mitä Hoffman teoriassaan esittää. (Eisenberg et al. 2015.) Teoria ei ole alussa perustunut tutkimuksiin, mutta myöhemmin saadut tutkimustulokset ovat tukeneet teorian väitteitä (Zahn-Waxler, Radke-Yarrow, Wagner & Chapman, 1992).

Hoffmanin teoria empatian ja moraalin kehittymisestä on ainoa kattava teoria, jonka olen empatiakirjallisuudesta saanut käsiini. Hoffmanin empatiaan ja moraaliin liittyviä tutki-

muksia ja teorioita on myös esitelty väitöstutkimuksissa (esim. Håkansson, 2003; Silver-Kumpulainen, 2008), kirjallisuudessa (esim. Gibbs, 2003; Slote, 2007) ja useissa artikkeleissa. Näin ollen koen sopivaksi esittää yksityiskohtaisesti hänen teoriansa empatian kehittymisestä. Valitettavasti en pysty käsittelemään teoriaa pelkästään Hoffmanin omien julkaisujen pohjalta, vaan joudun turvautumaan myös teoksiin, joissa Hoffmanin teoriaa on esitelty toisen henkilön toimesta.

Hoffman määrittelee empatian tunnepitoisena tilana, jonka aiheuttaa toisen henkilön tunne-tila tai tilanne, ja jossa tunnetaan sitä mitä toinen tuntee tai ajatellaan toisen tuntevan kyseisessä tilanteessa (Hoffman, 2008, 440). Hoffmanin teoriassa empatian kehittymisestä lapsissa tarkastellaan sekä empaattisen tunteen kehittymistä että kognitiivisen ymmärryksen kehittymistä siitä, että lapsi on erillinen muista ja muut toisista.

Hoffman puhuu empaattisesta heräämisestä, jolla on viisi ilmenemismuotoa. Gibbsin (2003, 81) mukaan Hoffman esittää näiden ensimmäisten ilmenemismuotojen, mimiikan, ehdollistumisen sekä suoran assosiaation, ilmenevän ennen kielen oppimista.

Mimiikan seurauksena lapsessa itsessään herää vastaavanlaisia tunteita, kuin mitä huoltaja hänelle viestii (Hoffman, 2008, 441). Hoffman viittaa muun muassa Jaffen, Beeben, Feldsteinin, Crownin ja Jasnown (2001) ja Sternin, Hoferin, Haftin ja Doren (1985) tutkimuksiin, joissa on tutkittu vastasyntyneen ja tämän huoltajan ”dialogia” ja tunteiden jakamista näiden ollessa vuorovaikutuksessa kasvokkain. Myös Zahn-Waxler, Radke-Yarrow, Wagner ja Chapman (1992, 126) viittaavat useisiin tutkimuksiin, joissa on osoitettu vain muutamien kuukauden ikäisen lapsen joissain tilanteissa pystyvän erottelamaan äitinsä ilmaisevia tunteita ja vastaavan niihin samanlaisilla tunteilla.

Ehdollistumisessa taas lapsi oppii reagoimaan ärsykkeeseen, joka yhdistyy johonkin aiemmin koettuun tunteeseen. Gibbs (2003, 82) siteeraa Hoffmanin esimerkkiä, jossa fyysisen kontakti ja ilmeet ja sanalliset ilmaisut yhdistyvät, vaikkapa silloin kun huoltaja pitelee lasta hellästi ja hymyilee. Hymy liittyy nyt lapsen kokemaan mielihyvään sylissä olemisesta, ja pelkästään hymyn näkeminen voi herättää lapsessa mielihyvää ilman fyysistä kontaktia. Ehdollistumista tapahtuu myös negatiivisesti, jolloin esimerkiksi huoltajan jännittänyt kosketus ja ahdistunut ilme herättävät lapsessa ahdistusta ja jatkossa jo pelkkä ahdistunut ilme saa lapsen kokemaan ahdistusta myös itsessään (Hoffman, 2008, 441).

Viimeinen automaattinen mekanismi, suora assosioituminen, voi tapahtua silloin, kun näkee toiselle tapahtuvan jotain, mikä assosioituu muistoon itse koetusta samanlaisesta tapahtumasta ja tunteesta (Hoffman, 2008, 441). Hoffmanin mukaan empatia, joka ilmenee näissä muodoissa, on passiivista ja tahatonta eikä se vaadi paljoa kognitiivista prosessointia. Nämä ilmenemismuodot ovat kuitenkin tärkeitä, sillä niiden kautta pienetkin lapset voivat kokea empatiaa. Automaattiset empaattisen heräämisen muodot pysyvät mukana koko elinajan, vaikkakin ne ovat tilanteeseen sidottuja ja niistä juontuvat tunnereaktiot ovat yksinkertaisia. Tästä syystä kognitiivisten ja kielellisten kykyjen kehittyminen mahdollistaa myös ”laajemman” ja syvällisemmän empatian kokemisen. (Hoffman, 2008, 441-442.)

Empatian kehittyneemmät ilmenemismuodot ovat Hoffmanin mukaan sanallisesti välitetty assosiaatio (*verbally mediated association*) ja näkökulman omaksuminen (*perspective-taking*). Ensimmäisessä on kyse kielen avulla kommunikoidusta ahdistuksesta, jolloin semanttisen prosessoinnin kautta luodaan yhteys toisen kokeman tunteen ja lukijan tai kuulijan empaattisen reaktion välille. Tämä yhteys voi jäädä heikoksi tai etäiseksi, ellei kuulija vahvasta empatian kokemuksestaan esimerkiksi visualisoimalla mielessään toisen ilmeitä ja kyyneleitä, jolloin primitiivisemmät empatian kokemisen muodot heräävät. Alkukantaisimmat muodot toimivat myös silloin, kun olemme suorassa vuorovaikutuksessa toisen kanssa ja tämän sanallista viestiä vahvistavat kasvoniilmeet ja muut ahdistuksen ilmaisut. (Hoffman, 2008, 442.)

Viimeisimmällä empatian ilmenemismuodolla, näkökulman omaksumisella, tarkoitetaan toisen asemaan asettumista kuvitteellisesti. Tällainen näkökulman omaksuminen voi Hoffmanin mielestä toteutua kolmella tavalla: se voi kohdistua itseen, toiseen tai molempiin. Itseen kohdistuvassa näkökulman omaksumisessa kuvitellaan, että toista loukkaava asia loukkaisikin itseä, minkä seurauksena syntyy empaattinen reaktio, jota saattaa vahvistaa omassa menneisyydessä koettu samankaltainen asia. Batsonin tutkimuksen (viitattu lähteessä Hoffman, 2008) pohjalta on arveltu, että itseen kohdistuvassa näkökulman omaksumisessa empaattinen reaktio olisi voimakkaampi kuin toiseen kohdistuvassa näkökulman omaksumisessa, ehkä juuri henkilökohtaisten kokemusten assosioitumisen takia. Toiseen kohdistuvassa näkökulmassa kiinnitetään huomiota toisen tunteisiin, elämäntilanteeseen ja käytökseen vastaavanlaisissa tilanteissa. Tässä empatian muodossa voi korostua enemmän empatian kognitiivinen puoli. Kolmannessa tavassa kaksi aiempaa tapaa yhdis-

tyvät, jolloin omasta näkökulmasta kumpuava voimakas tunnekokemus ja toisaalta toisen tilanteeseen ja tunteisiin keskittyminen ovat läsnä. (Hoffman, 2008, 442.)

Hoffmanin (2008, 442) mukaan empatia on siis monen tekijän summa. Hänen esittämänsä viisi empatian heräämisen ilmenemismuotoa voivat esiintyä missä tahansa yhdistelmässä tai yksinäänkin. Useat ilmenemismuodot, sekä automaattiset että kognitiiviset, mahdollistavat empaattisen reagoinnin eri ärsykkeiden seurauksena: empatiaa voi herättää esimerkiksi toisen ilme, asento tai sanalliset vihjeet.

Kypsään empatiaan, jolla Hoffman (2008, 444) tarkoittaa kognitiivisia prosesseja sisältävää empatiaa, kuuluu metakognitiivinen tietoisuus. Gibbs (2003, 84) kirjoittaa Hoffmanin tarkoittavan tällä ymmärrystä siitä, että itsellä ja toisilla on oma identiteetti ja elämä sekä riippumaton, sisäinen tila, josta ihminen ei aina paljasta kaikkea ulkoisessa käytöksessään ja ilmauksissaan. Hoffmanin (2008, 444) mielestä empatia kehittyykin kognitiivisten kykyjen myötä (noin neljästä-viidestä ikävuodesta eteenpäin), kun ihmisellä on selkeä ymmärrys minä-toinen – käsitteistä.

Hoffman esittää empatian kehittyvän eri tasojen kautta. Nämä tasot ovat globaali empatia, egosentrinen empatia, kvasiegosentrinen empatia ja veridikaalinen empatia (Hoffman, 2008, 444-445). Globaalilla empatialla tarkoitetaan käytännössä vastasyntyneen reaktiivista itkua toisen vastasyntyneen itkuun (Hoffman, 2008, 444). Tällöin toisen lapsen hätä tarttuu toiseen, ja puhutaankin tunnetartunnasta (*emotional contagion*) (Thompson, 1987, 126). Hoffmanin mukaan tämä voi olla alkeellinen merkki tiedostamattomasta empatiasta ja toisaalta osoittaa myös sen, ettei lapsi erota toista erillisenä itsestään. Batsonin (2009, 6) mielestä itkureaktio voi myös johtua muista syistä, esimerkiksi kilpailemisesta ruuasta tai turvasta.

Lähellä yhden vuoden ikää lapset alkavat saavuttaa egosentrisen vaiheen, jossa toisen lapsen hätä aiheuttaa ahdistusta myös itsessä. Viitaten Hayn, Nashin ja Pedersenin (1981) sekä Radke-Yarrowin ja Zahn-Waxlerin (1984) tutkimuksiin, Hoffman esittää lasten tässä vaiheessa tarkkailevan toista ja saattavan reagoida myös alkamalla itkeä itse, tosin reaktio on hitaampi kuin globaalien empatian vaiheessa. Lapset voivat myös alkaa lohduttaa itseään, esimerkiksi imemällä peukaloa tai menemällä oman huoltajansa syliin, ja tästä juontuukin vaiheen nimen viittaus itsekeskeisyyteen. (Hoffman, 2008, 444.)

Kvasiegosentrisessä vaiheessa taas, jolloin lapsi on reilun vuoden ikäinen, toisen hätään reagoidaan yrittämällä auttaa. Itkevään lapseen saatetaan ottaa fyysistä kontaktia tai tarjota leluja lohdutukseksi. Lapsi siis ymmärtää toisen olevan fyysisesti erillinen olento. Kuitenkin lapsi yrittää usein auttaa keinoilla, jotka lohduttaisivat häntä itseään, eikä näin ollen vielä ymmärrä, että toisella on itsenäinen sisäinen maailma, eivätkä samat asiat, jotka lohduttaisivat itseä, välttämättä lohduta toista. (Hoffman, 2008, 444.)

Hoffman (2008, 445) esittää, että siinä vaiheessa kun lapsi ymmärtää toisen kokevan hätää ja haluaa auttaa häntä empatian kokemiseen tulisi mukaan myös sympatia. Tällöin auttaminen kumpuaa myös huolesta toista kohtaan, eikä pelkästään tarpeesta lievittää toisen hädän aiheuttamaa ahdistusta itsessä. Perustana tälle on se, että Lewis ja Brooks-Gunnin (1979) tutkimuksen mukaan (viitattu lähteessä Hoffman, 2008) noin kahden-kolmen vuoden iässä lapsi tunnistaa itsensä peilistä ja tajuaa olevansa erillinen fyysinen ja psyykkinen kokonaisuutensa. Tällöin hän alkaa ymmärtää myös muiden ihmisten erillisyyden toisista tunteiden, ajatusten ja halujen suhteen. Zahn-Waxlerin ja muiden tutkimuksissa (1992, 133) on todettu, että jo toisen ikävuoden aikana lapset alkavat osoittaa prososiaalista käyttäytymistä eri tavoin. Myös heidän mukaansa toisiin suuntautuva empaattinen käytös on yhteydessä oman itsen tunnistamiseen ja roolinottokykyyn.

Eisenberg ja Sheffield Morris (2001) kuitenkin tuovat esille lasten yksilölliset erot empaattisessa käytöksessä, jotka ovat yhteydessä esimerkiksi tunteiden intensiiviseen kokemiseen ja tunnesäätelyyn. Esimerkiksi lapset, jotka kokevat herkästi negatiivisia tunteita voimakkaasti eivätkä kykene säätelemään niitä, osoittavat vähemmän sympatiaa. Tunteitaan säätelevät lapset taas eivät ahdistu liikaa toisen negatiivisesta tunteesta ja ovat halukkaampia osoittamaan sympatiaa. (Eisenberg & Sheffield Morris, 2001.)

Hoffmanin (2008, 445) mukaan näiden kognitiivisten kykyjen kehittämisestä seuraa täsmällisempää empatian kokemista ja auttamiskäyttäytymistä, ja puhutaankin jo kypsästä, veridikaalisesta (engl. *veridical*, suomeksi veridikaalinen tarkoittaa todellista tai totuudenmukaista) empatiasta. Hoffmanin teorian veridikaalisessa empatiassa on Gibbsin (2003) sanoin myös eri vaiheita, joista ensimmäisessä lapsi kokee empatiaa toisen välittömän tilanteen johdosta. Hän pystyy ymmärtämään syy-seuraussuhteita paremmin ja on tietoinen, että ihmisissä voi herätä erilaisia tunteita saman tapauksen seurauksena. Lapsen tunneskaa-

la on myös laajempi, ja empatian kokeminen voi olla monimutkaisempaa ja hienovaraisempaa. (Gibbs, 2003, 88.)

Gibbsin (2003) ja Silfver-Kuhalammen (2008) mukaan Hoffmanin teorian kehittyneimmässä vaiheessa empatia ulottuu välittömän tilanteen ulkopuolelle, jolloin ihmisellä on ymmärrys siitä, että toisella on henkilökohtainen kokemushistoria sekä tulevaisuus, ja hänen elinolosuhteensa voivat olla pysyvästi traagiset. Myös sosiaaliset käsitteet ja ihmisten luokittelu ovat kognitiivisen kehittymisen myötä tulleet mahdolliseksi. Tämä mahdollistaa esimerkiksi kokonaista ihmisryhmää, kuten kodittomia, kohtaan tunnetun empatian. (Gibbs, 2003, 89; Silfver-Kuhalampi, 2008, 4.)

Hoffmanin näkemyksessä empatian kehittymisestä vaikuttavat siis erityisesti kolme asiaa: empatian biologinen perusta, kognitiivinen kehitys sekä sosialisatio (Gibbs, 2003, 79). Hoffmanin omista teksteistä jää hieman epäselväksi, missä ikävaiheessa empatiakyky on täysin kehittynyt. Gibbsin (2003, 85) mukaan Hoffman on todennut, että empatian kehitysvaiheisiin liitetyt iät ja vaiheesta toiseen siirtymiset, joita teoriassa esitetään, ovat suuntaantavia ja yksilölliset erot voivat olla suuria. Kypsän empatian kokeminen voi mahdollistua joillekin vasta nuoruudessa (Gibbs, 2003, 85). Voisi myös olettaa, että teoria sopisi myös muihin kuin vain länsimaalaisiin kulttuureihin, mutta siitä en ole löytänyt näyttöä. Mielestäni Hoffmanin teoria on toimiva näkökulma empatian kehittymisen tarkastelussa, vaikkakin se herättää joitain kysymyksiä esimerkiksi empatian kehityksen ja iän suhteesta. Myös teorian laajaan yleistämiseen kannattanee tutkimuksen puutteessa suhtautua varauksellisesti, ja sen rinnalla on hyvä seurata tuoreempaa kehitys- ja sosiaalipsykologian tutkimusta.

Empatian kehittymistä ihmisissä on tutkittu paljon myös sosioemotionaalisen, moraalisen ja prososiaalisen kehityksen kannalta (Eisenberg et al, 2015; Hoffman, 2008; Knafo, Zahn-Waxler, Davido, Van Hulle, Robinson & Hyun Rhee, 2009). Myös empatian periytyvyyttä on tutkittu, ja kaksostutkimuksissa on käynyt ilmi, että perimällä voi olla vaikutusta yksilöllisiin eroihin empatiassa. Perimän ja ympäristön yhteisvaikutusta tulisi kuitenkin tutkia lisää (Knafo et al. 2015).

Myös temperamentilla saattaa olla vaikutusta empatian kokemiseen ja empaattiseen käytökseen. Kaksivuotiaat lapset, joiden katsottiin olevan ujoja ja käytökseltään pidättyväisiä, osoittivat vähemmän empatiaa vierasta aikuista kohtaan, kuin lapset, jotka luokiteltiin

ulospäinsuuntautuneiksi (Young, Fox & Zahn-Waxler, 1999). Empaattinen käyttäytyminen tai sen puute voikin linkittyä ärsykkeisiin reagoimiseen ja ”heräämiseen” (*arousal*) vauvaikäisenä, niin että heikommin reagoivat ja itseään ilmaisevat vauvat osoittavat isompina vähemmän empatiaa (Young et al. 1999).

3.3 Empatian kehittyminen muina ikäkausina

Iän ja erityisesti sukupuolen vaikutusta empatiaan on tutkittu jonkin verran (Schwenck, Göhle, Hauf, Warnke, Freitag & Schneider, 2014), ja tutkimusten valossa on voitu sanoa tyttöjen olevan kyvykkäämpiä esimerkiksi tunteiden tunnistamisessa. On kuitenkin arveltu, että sukupuoliset stereotyyppit ovat voineet vaikuttaa tutkimuksissa, joissa käytetyt mittarit ovat olleet subjektiivisia.

Iällä on tutkittu olevan merkitystä kognitiivisen empatian kehitymisessä (esimerkiksi roolinotossa) mutta yhteyttä iän ja affektiivisen empatian välillä ei ole löydetty. Myöskin älykkyyden on katsottu vaikuttavan kognitiiviseen empatiaan vain vähän ja affektiiviseen empatiaan ei ollenkaan. (Schwenk et al, 2014.)

Vaikuttaisi siltä, että empatiaa on tutkittu eniten pienten lasten sekä päiväkotikäisten ja kouluikäisten lasten parissa. Nuorten osalta ei löydy isoa määrää empatian kehitykseen keskittyvää tutkimusta, vaan tutkimus suuntautuu esimerkiksi empatian tai sen puutteen vaikutukseen käyttäytymisessä ja ihmissuhteissa.

Eisenberg ja muut (Eisenberg, Guthrie, Cumberland, Murphy, Shepard, Zhou & Carlo, 2002) tutkivat pitkittäistutkimuksessa nuorten aikuisten prososiaalisuuden kehittymistä. Prososiaaliseen luonteeseen voidaan katsoa kuuluvan toisiin suuntautuvat arvot, kognitiot, prososiaalinen toiminta sekä empatia ja sympatia (s. 993). Tuloksista pääteltiin, että nuorten aikuisten prososiaalisessa luonteessa oli yksilöllisiä eroja, jotka ilmenivät jo nuoruusikään mennessä ja pysyivät siitä lähtien melko vakaina aikuisuuteen asti. Nämä erot linkittyivät myös empaattisuuteen ja sympaattisuuteen paljon nuoremmalla iällä. Henkilöt, jotka olivat raportoineet itsestään empaattisina ja sympaattisina lapsina ja nuorina, pitivät itseään prososiaalisena myös aikuisena. Empaattisuus lapsena vaikutti myös prososiaaliseen moraalisena päätöksentekoon, jonka katsottiin olevan yksi tekijä aikuisen prososiaalisuudessa.

Eisenbergin ja muiden mielestä tutkimus antaa näyttöä sille, että prososiaalisuuden juuret ovat jo varhaisessa lapsuudessa.

Allemand, Steiger ja Fend (2015) selvittivät 23 vuoden mittaisessa tutkimuksessaan nuoruuden empatian vaikutusta sosiaaliin taitoihin aikuisena. Heidän tutkimuksensa perusteella empatia vaikuttaa yleisesti lisääntyvän nuoruusvuosina. Tutkimuksessa mukana olleiden nuorten empaattisuuden lähtötasoissa oli yksilöllisiä eroja, joissa tapahtui myös muutoksia, ja nämä muutokset (empaattisuuden lisääntyminen tai vähentyminen) vaikuttivat kahden vuosikymmenen kuluttua heidän empaattisuuteensa, kommunikointitaitoihinsa ja sosiaaliseen integroitumiseensa. Nuorena empaattisia olleet henkilöt olivat taipuvaisia empaattisuuteen aikuisenakin, ja mitä empaattisempia he olivat, sitä paremmat sosiaaliset kompetenssit heillä oli aikuisina. Tuloksista on pääteltävissä, että nuoruuden aikana tapahtuvalla kehityksellä on merkittävä osa myöhemmässä elämässä, myös empatian kannalta.

Lienee siis perusteltua ajatella, että varhaislapsuus ja toisaalta myös nuoruus on merkittävää aikaa empatiakyvyn, mukaan lukien sympatian kokemisen ja osoittamisen, kannalta. Empatian kehittymisellä näinä ajanjaksoina näyttää olevan pitkäkantoiset seuraukset aikuisuuteen asti sekä sosiaalisissa suhteissa että prososiaalisessa käyttäytymisessä.

3.4 Häiriöt empatian kehityksessä

On myös tilanteita, joissa empatia ei kehity normaalisti. Yleisemmin puutteita empatiassa havaitaan autismikirjon ihmisillä ja psykopaateilla (McDonald ja Messinger, 2011). Autismikirjolla (*autism spectrum disorders*) tarkoitetaan erilaisia aivojen neurobiologisia kehityshäiriöitä, kuten autismia ja Arpergerin oireyhtymää. Nämä häiriöt aiheuttavat yleensä ongelmia kommunikoinnissa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, esimerkiksi toisten tunteiden tunnistamisessa. (Autismi- ja aspergerliitto ry, n .d.) Psykopatialla taas tarkoitetaan persoonallisuushäiriötä, jossa ihminen ei esimerkiksi koe syyllisyyttä tai empatiaa eikä vastuuntuntoa. Psykopaattien aivotoiminta ja autonominen hermosto poikkeavat normaalisista, ja heillä esiintyy käytös- ja oppimisongelmia jo lapsuudessa. (Repo-Tiihonen, 2007.)

Psykopaateilla on tutkimusten perusteella todettu olevan puutteita affektiivisessä empatiassa ja autismikirjon ihmisillä taas kognitiivisessä empatiassa. 9-16-vuotiaista pojista tehty tutkimus (Jones, Happé, Gilbert, Burnett & Viding, 2010) osoitti, että psykopaattisia ominaisuuksia omaavat pojat eivät välittäneet toisten tunteista mutta heillä oli normaalit kogni-

tiiviset roolinottokyvyt. Autistisilla pojilla taas oli vaikeuksia ymmärtää asioita toisten näkökulmasta mutta he reagoivat affektiivisellä empatialla toisten hätään.

Prososiaalisen käyttäytymisen ja toisaalta antisosiaalisen käytöksen ehkäisemisen kannalta merkittävintä on affektiivisen empatian kokeminen. Toisten sisäisiä tiloja ymmärtävä ihminen voi ilman empatian tunnepuolta olla jopa vaarallinen, kuten psykopaateista on todettu. Kuitenkin tasapainoinen sosiaalinen toiminta edellyttää sekä kognitiivista että affektiivista empatiaa. (McDonald & Messinger, 2011, 22-23.)

Tässä tutkielmassa en erittele tarkemmin, mistä puutteet empatian kehityksessä voivat johtua, vaikkakin se olisi myös tärkeä tutkimusaihe. Autismikirjon kohdalla yhdeksi syyksi esitetään häiriötä peilineuroneiden toiminnassa, jolloin apu autististen henkilöiden sosiaaliin ongelmiin voisi löytyä matkimisen harjoittelusta (Jacoboni, 2008, 129, 134). Uskon kuitenkin, että hoitomuotoja empatian puutteeseen on kehitelty ja erityisesti aivotutkimus voi varmaankin tulevaisuudessa valottaa vielä enemmän ainakin syitä ja keinojakin empatian kehityshäiriöihin.

4 KASVATUKSEN VAIKUTUS EMPATIAAN

Kuten aiemman luvun perusteella voi todeta, empatiaan on synnynnäiset valmiudet, jotka kehittyvät varhaislapsuudesta asti vuorovaikutuksessa toisten kanssa muun kehityksen, erityisesti kognitiivisen, seurauksena. Empaattisuudessa on myös yksilöllisiä, esimerkiksi temperamentista johtuvia eroja. Tässä luvussa tarkastelen lyhyesti varhaisten vuorovaikutussuhteiden sekä vanhempien kasvatustyylin merkitystä empatian kehittymisen kannalta. Tämän jälkeen esittelen menetelmiä, joita voidaan käyttää empatiakasvatuksessa koulussa. Pohdin hiukan myös opettajan empaattisuuden roolia ja esitän joitain Nel Noddingsin kasvatustilafilosofisia ajatuksia välittämiseen keskittyvästä koulukulttuurista.

4.1 Varhaisen vuorovaikutuksen ja kasvatustyylin merkitys empatian kehittämisessä

Empatian ja empaattisen käytöksen kehittymiseen vaikuttavat luonnollisesti muutkin seikat kuin lapsen biologiset ominaisuudet ja kognitiivinen ja kielellinen kehitys. Varhaisella vuorovaikutussuhteella huoltajaan on vaikutusta lapsen empatian osoittamiseen: positiivisessa ja turvallisessa kiintymyssuhteessa kasvaneet lapset osoittavat yleensä enemmän empatiaa (Eisenberg & Sheffield Morris, 2001). Zahn-Waxler ja muut (1992) tuovat myös esille sen, että lapsen ja huoltajan kiintymyssuhteella ja heidän välisellään vuorovaikutuksella, muun muassa tunteiden jakamisella, on tutkittu olevan vaikutusta myöhemmin ilmenevään prososiaaliseen käyttäytymiseen.

Kiintymyssuhdeteoria, jossa keskiössä on vanhempien ja lapsen varhainen vuorovaikutus, on Bowlbyn ja Ainsworthin (1991) kehittämä. Teorian mukaan lapsi kiintyy huoltajaansa turvallisesti tai turvattomasti, riippuen siitä, miten huoltaja on vastannut lapsen tarpeisiin ja kohdellut tätä varhaislapsuudessa tai onko lapsi joutunut pitkäksi ajaksi eroon huoltajastaan. Turvallisesti kiintyneet lapset ovat turvattomasti kiintyneihin verrattuna yhteistyökykyisempiä ja positiivisempia äitejään ja vieraita aikuisia kohtaan. Myös vuorovaikutuksessa ikätovereidensa kanssa he ovat osoittautuneet kompetentimmiksi ja sympaattisemmiksi. (Ainsworth, 1979.)

Ainsworth toteaaakin, että tapa, jolla lapsi organisoii käytöksensä äitiään (tutkimukset on tehty äiti-lapsi-suhteista) kohtaan, heijastuu lapsen käytöksessä muuta ympäristöä kohtaan.

Tämä organisointi muodostaa ytimen kehityksen jatkuvuudelle, vaikkakin muissa kehityksen osa-alueissa, esimerkiksi kognitiivisissa ja sosioemotionaalisisissa, tapahtuu muutoksia. (Ainsworth, 1979, 936). Ainsworth (1979) kuitenkin muistuttaa, ettei ensimmäisen ikävuoden aikana muodostunut kiintymys ole niin fiksoitunut, etteivätkö muutokset äidin käytöksessä tai muut elämäntapahtumat voisi vaikuttaa siihen myöhemmin.

Panfile ja Laible (2012) tutkivat lasten empaattisuutta yhteydessä kiintymyssuhteeseen ja lapsen tunnesäätelyyn, ja tulivat tulokseen, että turvallisemmin kiintyneet lapset säätelivät tunteitaan paremmin ja olivat myös empaattisempia kuin turvattomasti kiintyneet. Panfile ja Laible päättelivät, että lapsi, jonka omiin tarpeisiin huoltaja on vastannut toistuvasti sensitiivisesti, oppii säätelämään omia tunteitaan ja myös vastaamaan toisen hätään. Nimenomaan toimivan tunnesäätelyn katsotaan olevan linkki kiintymisen ja empatian välillä, tarkoittaen että turvallisesti kiintyneet lapset ovat parempia säätelämään omia tunteitaan ja siten myös empaattisempia muita kohtaan. (Panfile & Laible, 2012.)

Myös kurinpitomenetelmillä on merkitystä, ja tehokkaimmaksi empatian kannalta on osoittautunut induktiivinen kurinpito, jossa lapselle selitetään, miltä toisesta tuntuu, jos lapsi toimii ikävästi (Barnett, 1987; Eisenberg & Morris, 2001). Krevans ja Gibbs (1996) löysivät tutkimuksessaan yhteyden vanhempien induktiivisen kurinpidon ja lapsen empaattisuuden ja prososiaalisen käytöksen välillä. Eisenberg ja muut (2015, 18) kuitenkin toteavat, että empaattisen käytöksen ja induktiivisen kurinpidon suhteeseen voi vaikuttaa sukupuoli, ikä, sosioekonominen status, vanhemman äänensävy ja muut rinnakkain käytetyt kasvatusten menetelmät.

Vanhemman tarjoamalla hoivalla ja ohjaavalla kasvatustoiteella on kokonaisvaltainen vaikutus lapsen sosiaaliseen ja emotionaaliseen toimintaan ja näin ollen myös prososiaaliseen käytökseen (Eisenberg & Sheffield Morris, 2001, 108). Farrant ja muut (2012) tutkivat äidin empaattisuuden ja toisen näkökulman huomioimiseen kannustavan kasvatuksen vaikutusta lasten kognitiiviseen empatiaan ja prososiaaliseen käyttäytymiseen. Heidän päätelmänsä viisivuotiaiden lasten parissa tehdystä tutkimuksesta oli, että toisten näkökulman omaksumiseen kannustaminen ja hellävarainen ja lämmin kasvatustyyli edistävät prososiaalisen käytöksen kehittymistä. Myös äidin affektiivisellä empaattisuudella oli tutkimuksessa vaikutusta lapsen kognitiiviseen empatiaan. (Farrant, Devine, Maybery & Fletcher, 2012.)

4.2 Empatiaan kasvattaminen koulussa

Empatia voi vaikuttaa sosiaaliseen ymmärrykseen, tunneälyyn, moraaliseen käytökseen, myötätuntoon ja välittämiseen, aggression sekä muun antisosiaalisen käytöksen säätelemiseen, ja nämä asiat vaikuttavat myös lasten koulunkäyntiin (N. D. Feshbach & S. Feshbach, 2009, 86). Näistä monista seikoista johtuen onkin tärkeää, että empatiakasvatukseen panostetaan myös koulussa.

Kuten olen edellä esittänyt, pohja empaattisuudelle ja prososiaaliselle käytökselle muovautuu jo varhaislapsuudessa ja on seurausta sekä biologisista ominaisuuksista, kehityksestä, vanhempi-lapsi-suhteesta että kasvatuksesta. Empatiaa voi kuitenkin myös oppia, opettaa ja harjaannuttaa erilaisin menetelmin. Koulukontekstissa tutkimus on keskittynyt opettajan empatiaan ja sen vaikutuksiin oppilaisiin sekä oppilaiden empatiaan ja sen vaikutukseen oppimisprosesseihin ja toisaalta empatian vaalimiseen oppilaissa. (Feshbach & Feshbach, 2009.) Koulussa opetettavista aineista löytyy tutkimusta esimerkiksi kirjallisuuden, musiikin ja draaman opetuksen vaikutuksesta empatiaan.

Rabinowich ja muut (2012) tutkivat alakoululaisten ryhmässä musisoimisen vaikutusta lasten affektiiviseen empatiaan. Tutkimusta varten suunniteltiin vuoden mittainen ohjelma, jossa tehtiin erilaisia pelejä ja tehtäviä, toisessa ryhmässä musiikin kanssa ja kontrolliryhmässä ilman musiikkia. Tutkijat erottelivat aiempien tutkimuksien perusteella ”empatiaa edistäviä musiikillisiä komponentteja” (*empathy-promoting musical components*), joita he sisällyttivät ryhmien tehtäviin ja leikkeihin. Esimerkiksi jaettua tavoitteellisuutta (*shared intentionality*, yksi empatiaa edistävä komponentti tutkimuksessa) harjoitettiin musiikki-ryhmässä säveltämällä yhdessä musiikillinen teema, ja kontrolliryhmässä taas draaman avulla. Ohjelmaan osallistuvien lasten empaattisuutta mitattiin sekä ennen ohjelman alkamista että sen jälkeen. Ohjelman jälkeisessä testauksessa ryhmämusisointia sisältäneeseen ohjelmaan osallistuneiden lasten empatiatesteissä saadut pisteet nousivat, mutta kontrolliryhmään osallistuneiden lasten eivät. Rabinovich ja muut ehdottavat tulostensa perusteella, että yhteismusisoinnissa harjaantuvat taidot ja prosessit edistäisivät affektiivista empatiaa ja ulottuisivat myös musisointitilanteiden ulkopuolelle. Tosin vaikutusten kestosta ja laajuudesta tarvittaisiin lisää tutkimustietoa. (Rabinowich, Cross, & Burnaud, 2012.)

Goldstein ja Winner (2012) tutkivat näyttelemisen vaikutusta empatian ja mielen teorian (muiden ihmisten sisäisten mielentilojen ymmärtäminen) kehittymiseen sekä peruskouluikäisissä lapsissa ja nuorissa että lukioikäisissä nuorissa. Heidän tutkimuksessaan yksi ryhmä osallistui 10 kuukauden ajan koulun jälkeiseen näyttelemiskoulutukseen ja kontrolliryhmä kuvataiteita ja musiikkia sisältävään koulutukseen. Tutkimukseen osallistuvien empaattisuutta mitattiin ennen koulutuksen saamista ja 10 kuukautta ohjelman loppumisen jälkeen.

Peruskoululaisista tehdyssä tutkimuksessa näyttelemiskoulutukseen osallistuvat arvioivat itsensä empaattisemmiksi koulutuksen jälkeen. Kuitenkaan mielen teoria ei jälkitestissä osoittanut kehittymistä näyttelemisen seurauksena tässä ikäryhmässä. Lukioikäisten nuorten kanssa tehdyssä vastaavassa tutkimuksessa näyttelemistä harrastaneet raportoivat itsensä empaattisemmiksi kuin muita taiteita harrastaneet, vaikkakin myös muita taiteita harrastaneiden tulokset olivat jälkitestissä paremmat. Myös mielen teoria – testeissä näytelleet osallistujat saivat paremmat pisteet kuin muita taiteita harrastaneet. Vaikka tutkimuksen tulokset vihjaavat näyttelemisen lisäävän empaattisuutta ja ymmärrystä toisen sisäisistä tiloista, tutkijat myös huomauttavat, että esimerkiksi iällä ja koulutuksella voi myös olla vaikutusta empaattisuuden ja mielen teorian kehittämisessä. (Goldstein & Winner, 2012.)

Kuitenkin Goldstein ja Winner ovat tulostensa perusteella sitä mieltä, että näytteleminen voi kasvattaa sekä empatiaa että toisten ymmärtämistä, ja näyttelemisen avulla näitä kykyjä voisi kehittää lapsuudesta eteenpäin. Näytellessä käytetään mielikuvitusta ja kuvitellaan olevan fiktiivinen henkilö, jolloin opitaan peilaamaan toisten tunteita ja refleктоimaan heidän ajatuksiaan. (Goldstein & Winner, 2012.)

Myös Joronen ja Häkämies (2010) puoltavat draaman keinoja myötäelämisen oppimisessa. Draamassa opitaan eläytymisen kautta ja eläytyminen taas linkittyy empatiaan. Eläytymisessä on läsnä kaksoistietoisuus: roolihenkilönä toimitaan niin kuin tämän oletetaan toimivan, asetetaan siis hänen asemaansa. (Joronen & Häkämies, 2010, 154.)

Goldsteinin ja Winnerin (2012) tutkimuksessa ei kerrottu tarkemmin muissa taiteissa koulutusta saaneiden kurssien sisällöistä, mutta tulokset vaikuttavat olevan ristiriidassa aiemmin kuvaamani yhteismusisoinnin vaikutuksia empatiaan tutkineen tutkimuksen (Ra-

binowich ja muut, 2012) kanssa. Toki on mahdollista, että vain tietyntyyppiset draamalliset ja musiikilliset harjoitukset, esimerkiksi juuri ryhmässä soittaminen tai näytteleminen, vaikuttavat eniten empatian kehittymiseen. Olisi empatian kannalta luonnollista, että se vahvistuisi parhaiten vuorovaikutuksessa toisten kanssa eikä yksin harjoittellessa. Toisaalta on mielestäni järkeenkäypää, että nimenomaan näyttelemisellä voi kohentaa empaattisuutta, sillä kyseessä on toisen hahmon rooliin, ajatuksiin, tunteisiin ja kenties fyysiseen olotilaan eläytyminen. Draama on myös hyvin kokonaisvaltaista: ilmaisuun käytetään sekä kehoa että kieltä. Vuorovaikutuksellisissa harjoituksissa toisten ilmeet, eleet, äänensävyt, asennot ja sanat viestivät heidän tunteitaan, jolloin eri empatian kokemisen muodot (esim. Hoffmanin esittämät viisi ilmenemismuotoa) voivat aktivoitua.

Myös kirjallisuuden ja lukemisen vaikutusta empatiaan on tutkittu. Lukemista pidetään interaktiivisena prosessina, jossa tapahtuu kokemusten jakamista ja integroitumista tarinan tapahtumiin ja henkilöhahmojen persooniin (McCreary & Marchant, 2017, 185). Myös henkilöhahmot voivat herättää empatiaa (Koopman, 2015, 63).

Narratiiviseen fiktion uppoutumisen on todettu lisäävän affektiivisen empatian kokemista tarinan hahmoja kohtaan. Lukijat, jotka kokivat affektiivista empatiaa lukiessaan, myös osallistuivat todennäköisemmin prososiaaliseen toimintaan kuin lukijat, joiden affektiivinen empatia oli vähäistä. (Johnson, 2011.) Toisaalta taas lukemisen on väitetty olevan yhteydessä roolinottoon eikä niinkään tunnereaktioihin (McCreary ja Marchant, 2017). Olisi kuitenkin hyvä tutkia millainen kirjallisuusgenre vaikuttaa kehenkin ja miksi (Koopman, 2015). Tutkimuksen mukaan säännöllinen lukeminen voi edistää empaattista ymmärrystä, mutta genreä enemmän vaikuttavat henkilökohtaiset tekijät, kuten kirjallisuudelle altistuminen, henkilökohtaiset kokemukset ja empaattinen luonne (Koopman, 2015).

Empatiaan ja lukemiseen liittyvät tutkimukset, joihin edellä viitataan, keskittyivät lähinnä opiskelijaikäisten ihmisten tutkimiseen. Akateemisissa julkaisuissa tulee vastaan myös artikkeleita, jotka puoltavat lasten kirjallisuuden positiivista vaikutusta empatian kehittämisessä (esim. Cress & Holm, 1998; Holm, 2005; Nikolajeva, 2012). Tieteellistä tutkimusta aiheesta nimenomaan lasten parissa on kuitenkin ollut haastavaa löytää. Mielestäni kirjallisuuden vaikutukseen empatian kehittämisessä voisi kuitenkin soveltaa samoja asioita, joilla perustellaan draama-aktiiviteettien vaikutusta empatiaan. Lukiessa joudutaan jatkuvasti käyttämään mielikuvitusta ja tarinaan uppoutuessa tapahtuu eläytymistä henkilöhah-

mojen kokemuksiin, ajatuksiin ja tunnetiloihin. Olen kuitenkin yhtä mieltä Koopmanin (2015) kanssa siitä, että lukemisen vaikutukset empaattisuuteen ja empatian kokemukseen ovat yksilöllisiä ja riippuvat monesta eri tekijästä. Tutkimusta empatian ja lukemisen yhteydestä on kuitenkin sen verran, että uskoisin kirjallisuuden avulla voivan opettaa empatiataitoja koulussa. Oppilaiden ohjaaminen tietoiseen reflektointiin lukukokemuksen aikana lienee myös yksi seikka, joilla empatian eri osa-alueita voi vahvistaa.

Opettajien empaattisuutta on alettu käsitellä Carl Rogerin esittämien terapiaprosessien pohjalta, jossa opettaja on nähty ikään kuin terapeutina ja oppilas asiakkaana. Oletuksena on ollut, että opettajan kommunikoima empatia näkyy oppilaissa enenevänä ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksena, joka taas näkyy oppilaiden myönteisenä suhtautumisena itseensä ja koulunkäyntiin. (Feschbach & Feschbach, 2009, 85.)

Empatian sanotaan olevan yksi tärkeimmistä opettajan ”työkaluista”, sillä se luo pohjan oppilaista välittämiseksi (Swan & Riley, 2015, 228). Virtasen (2013, 201-202) väitöstutkimuksessa suomalaiset luokanopettajat sekä luokanopettajaopiskelijat arvioivat empatian parhaimmaksi tunneälytaidokseen. Empatia arvioitiin myös tärkeimmäksi opettajan työssä tarvittavaksi tunneälytaidoksi. Itse koen, että opettajan työssä empatia näkyy hyväksyvänä, läsnäolevana kohtaamisena, toisin sanoen myös oppilaista välittämisenä.

Kasvatusfilosofi Nel Noddings on esittänyt näkemyksensä välittämisen (*care*) tärkeydestä kasvatuksessa (Noddings, 2007). Hänen kasvatusfilosofiassaan kasvatuksen ja koulutuksen pitäisi kunnioittaa jokaisen lapsen erilaisuutta ja samalla kannustaa lapsia kasvamaan kompetenteiksi ja välittäviksi ihmisiksi (s. xxvi). Tähän tavoitteeseen pääsemiseksi koulun koko opetussuunnitelman tulisi perustua välittämiseksi (s. 27). Noddingsin määritelmässä välittämisestä löytyy yhtymäkohtia empatiaan. Hänen mukaansa välittäminen on suhteessa olemista ja kohtaamista, jonka ytimessä on responsiivisuus (*responsiveness*). Responsiivisuuden voi ymmärtää kykynä olla läsnä ja kykynä vastata toisen tarpeisiin (s. xxv, 16). Noddingsin mukaan opettajien tulisi olla välittäviä suhteissaan oppilaisiin, mutta opettajilla on myös vastuu auttaa oppilaita kehittämään itsessään välittämisen kykyä (s. 18). Välittämisen opetussuunnitelmaan Noddings sisällyttää itsestä välittämisen (s. 74), lähipiiristä ja tuntemattomista välittämisen (s. 91, 110), maapallosta ja sen kasveista ja eläimistä välittämisen (s.126), ihmisten rakentamasta maailmasta välittämisen (s.139) ja ideoista välittämisen (s. 150). En tiedä, voiko empatiaa ulottaa elottomiin kohteisiin, mutta mielestäni empa-

tia on keskeisessä roolissa, kun halutaan kasvattaa ihmisistä ja luonnosta välittäviä ihmisiä. Nel Noddingsin ajatukset välittämiseen ohjaavasta kasvatuksesta voisivat palvella myös empatiakasvatuksen päämääriä.

5 POHDINTA

Tässä tutkielmassa olen pyrkinyt selvittämään mitä empatia on, miten se kehittyy ja miten siihen kasvamista voi tukea. Seuraavaksi pohdin, millaisia vastauksia aiheesta löytyvä kirjallisuus tarjosi tutkimuskysymyksiini, mitä haasteita koin tutkimusta tehdessäni ja mitä empatiaan ja kasvatukseen liittyviä aiheita voisi mahdollisesti tutkia jatkossa.

Empatia osoittautui moniulotteisemmaksi ilmiöksi kuin mitä tutkimusta aloittaessani ymmärsin. Pidän itse Davisin (1983; 2006) empatiamallista, jossa empatia kuvataan prosessina, johon liittyy sekä empatisoivan henkilökohtainen historia ja ominaisuudet, senhetkinen tilanne ja erilaiset affektiiviset, kognitiiviset ja motiivilliset prosessit ja niistä seuraavat sisäiset ja vuorovaikutukselliset asiat. Mielestäni Davisin näkemys kuvaa empatiaa monista tärkeistä näkökulmista, joita ei löydy pelkästään tunteiden jakamiseen tai kognitiivisiin prosesseihin keskittyvistä määritelmistä. Toisaalta myös lyhemmät ja yksiselitteisemmät määritelmät kertovat sen, mistä empatiasta on olennaisesti kyse: toisen tunteiden ja ajatusten ymmärtämisestä ja jakamisesta sekä mielessä tapahtuvien tiedollisten toimintojen että tunteiden tarttumisen seurauksena. Empatiaa pidetään merkittävänä tekijänä toimivassa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, moraalissa ja prososiaalisessa käyttäytymisessä.

Empatian kehittymiseen vaikuttavat useat asiat. Ihmisillä on synnynnäisiä valmiuksia empatian kokemiseen ja kehittymiseen, niin kuin tutkimukset esimerkiksi peilineuroneista ja vastasyntyneistä lapsista osoittavat. Tunteiden tarttuminen vaikuttaisi olevan jollain tavalla automaattinen ja sisäänrakennettu mekanismi sekä ihmisissä että eläimissä, kuten de Waal ja Preston (de Waal, 2008) havainto-toiminto-mekanisminsa avulla esittävät.

Hoffmanin (2008) teoria on yksi näkemys empatian kehitymisestä, joten siihen tuskin kannattaa suhtautua kritiikittömästi. Verrattuna yksittäisiin pienten lasten empatiaan ja prososiaaliseen käyttäytymiseen keskittyviin tutkimuksiin teoria antaa mielestäni kuitenkin selkeän kuvan siitä, miten empatia näyttää kehittyvän aivan varhaisista elämänvaiheista myöhempään lapsuuteen. On mielestäni luonnollista ajatella, että empatia kehittyy vaiheittain niin kuin monet muutkin taidot, ja että kognitiivisella kehityksellä ja minän ja toisten erillisyyden ymmärtämisellä on kehityksessä tärkeä osansa. Toisaalta on myös lohdullista, että affektiivinen empatia näyttää yleensä olevan läsnä ihmisen kehityksen alusta asti, jol-

loin sosiokognitiivisten kykyjen ollessa heikot on silti mahdollista kokea empatiaa tunteen tasolla. Tämä on todettu esimerkiksi autismikirjon lasten empaattisuutta tutkittaessa.

Esittelin tutkimuksessani myös joitain seikkoja, joiden on todettu vaikuttavan pienten lasten empatiaan. Empatiassa on yksilöllisiä eroja, joihin voivat vaikuttaa muun muassa perimä, sukupuoli, temperamentti ja tunnesäätelytaidot. Varhaisilla vuorovaikutussuhteilla, erityisesti kiintymyssuhteella, on katsottu olevan vaikutus lapsen empatian kehittymiseen. Turvallisesti kiintyneet lapset ovat todennäköisesti empaattisempia kuin turvattomasti kiintyneet. Vanhemmilla näyttääkin olevan iso vastuu empatian kehittymisessä, sillä varhaisen vuorovaikutuksen lisäksi vanhempien empaattisuudella ja kasvatustyyllillä on myös vaikutusta lapsen empatian kehittymiseen.

Vaikka empatian kehityksen kannalta keskeisintä on varhaislapsuus, empaattisuutta voi ja tulisi tukea myös myöhemmissä elämänvaiheissa. En käsitellyt tässä tutkimuksessa opettajien empaattisuuden vaikutusta oppilaisiin, mutta tuntuisi luontevalta ajatella, että opettajien kannattaisi demonstroida empatiaa oppilailleen. Ensiksikin oppilaat voisivat kokea tulevansa ymmärretyiksi ja toisaalta he saisivat mallin empaattisesta suhtautumisesta ja käyttäytymisestä. Kouluissa oppilaiden empaattisuutta voidaan löytämieni tutkimusten perusteella tukea yhteismuusisoinnin, draaman ja kirjallisuuden avulla mutta varmasti myös monilla muillakin keinoilla. Empatian kehittymisellä lapsuudessa ja nuoruudessa on tutkimusten mukaan pitkäkestoisia seurauksia aikuisuudessa, joten olisi suotavaa, että koulusakin keskittyttäisiin empatiakyvyn kohentamiseen. Empatiakasvatuksessa koulussa voisi mielestäni soveltaa hyvin Nel Noddingsin esittämiä näkökulmia välittämiseen kasvattamisesta.

Mitä empatiaan liittyvään tietoon tulee, voin todeta, että sitä on tarjolla runsaasti. Empatiatutkimuksia tehdään eri tieteenaloilla, ja empatiaa sovelletaan moniin eri konteksteihin. Itse koin tiedon ja tutkimuksen suuren määrän jopa haasteena, sillä oli vaikeaa päättää, kenen tutkimusten ja teorioiden pohjalta aihetta käsitteletisi. Nimiä ja julkaisuja on aiheeseen liittyen niin paljon, että joukosta on hankala hahmottaa pääteoreetikot ja –tutkijat, vaikkakin toki tietyt nimet ja julkaisut tulevat useissa yhteyksissä vastaan. Omassa työprosessissani ongelmaksi muodostui välillä se, että en päässyt lukemaan alkuperäisiä tekstejä ja jouduin jonkin verran viittaamaan toisen käden lähteisiin. Monia teoksia löytyi Internetistä, mutta näissäkin tapauksissa lukuoikeutta oli usein rajoitettu, jolloin kokonaiskuva kir-

joittajan näkemyksistä saattoi jäädä hahmottomatta. Käytin tutkielmassani myös paljon englanninkielisiä lähteitä, jolloin joidenkin termien kääntäminen suomen kielelle niin, että termin merkitys säilyisi ymmärrettävänä ja samana kuin alkuperäistekstissä, osoittautui haastavaksi. Olisinkin toivonut, että tutkielmaa varten olisi löytynyt enemmän suomenkielistä tutkimusta ja kirjallisuutta. Voi olla, että sitä ei ole ylipäänsä tästä aiheesta kovin paljon, tai sitten suomenkielinen empatiakirjallisuus on kirjastoissa ja tietokannoissa, joihin en itse pääse. Yleisesti koen kuitenkin, että käyttämäni lähteet ovat tutkimukseni kannalta valideja ja monet tutkijat ja julkaisut, joihin viitataan, on noteerattu myös useissa tieteellisissä julkaisuissa.

Työni pohjalta on herännyt monia mielenkiintoisia aiheita jatkotutkimusta ajatellen. Musiikkikasvatuksen opiskelijana koen empatian ja musiikin mahdollisen yhteyden kiehtovana, ja tätä yhteyttä olisi kiinnostavaa tutkia tarkemmin, esimerkiksi juuri koulukontekstissa. Nimenomaan musiikin soittamisen tai laulamisen vaikutukset empaattisuuteen suomalaisessa ympäristössä voisivat olla tutkimuksen kohteena, ja tätä yhteyttä voisi tutkia erikäisten ihmisten parissa. Toisaalta vertaileva tutkimus suomalaisten ja ulkomaalaisten lasten empaattisuuden tai empaattisen käytöksen välillä voisi olla kansainvälisesti kiinnostava ja avartaa ymmärrystä kulttuuristen ja kasvatuksellisten tekijöiden vaikutuksesta lasten empaattisuuteen. Myös eri maiden luokanopettajien näkemykset empatian tarpeellisuudesta oppilas-opettajasuhteessa voisi olla yksi jatkotutkimusaihe. Koska empatian kehitys pohjautuu varhaislapsuuteen, voisi empatiakasvatusta tutkia myös varhaiskasvatuksen näkökulmasta. Tutkimuksessa voitaisiin selvittää, millaisilla leikeillä ja ryhmäaktiiviteeteilla empaattisuutta voisi edistää päiväkotikäisissä lapsissa.

Empatia on ollut hyvin mielenkiintoinen tutkimusaihe, ja koen oppineeni paljon tätä tutkielmaa tehdessäni. Prosessin aikana olen kuitenkin myös pohtinut, olisiko ollut hyödyllisempää keskittyä enemmän prososiaalisen käytöksen kehittymiseen kuin pelkkään empatiaan. Myös sympatiaa ja sen vaikutusta ihmisten käyttäymiseen olisin voinut käsitellä työssäni enemmän, sillä empatia ja sympatia vaikuttavat lukemani perusteella ilmenevän rinnakkain ja olevan tiiviissä vuorovaikutuksessa. Toisaalta pelkästään empatiaan keskittyminen auttoi jonkin verran työn ja kirjallisuuden rajaamisessa. Aihe on sen verran tärkeä ja ajankohtainen, että saatan jatkaa sen parissa vielä pro gradu – tutkielmassanikin.

6 LÄHDELUETTELO

Aaltola, E. (2014). Empatia ja moraalinen toimijuus. Teoksessa Kuusela, P. ja Saastamoinen, M. (toim.), *Hyvän elämän sosiaalipsykologia. Toimijuus, tunteet ja hyvinvointi*, s. 19–36. UNIpress.

Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychological Association*, 46, 333–341. Haettu osoitteesta: <https://search.proquest.com/docview/212099166?accountid=13031>

Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34, 932–937. Haettu osoitteesta: <https://search.proquest.com/docview/63719074?accountid=13031>

Ala-Risku, P. (28.11.2016). Näin kasvatat lapsen, joka ei kiusaa – opettakaa lapsille empatiataitoja, neuvoo professori. *Helsingin Sanomat*. Haettu osoitteesta: <http://www.hs.fi/elama/art-2000004884563.html> 18.2.2017.

Allemand, M., Steiger, A. E., & Fend, H. A. (2015). Empathy Development in Adolescence Predicts Social Competencies in Adulthood. *Journal of Personality*, 83(2), 229-241. doi: 10.1111/jopy.12098

Autismi- ja aspergerliitto ry. (n. d.). *Autismikirjo*. Haettu osoitteesta: <https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo> 18.2.2017.

Barnett, M. A. (1987). Empathy and related responses in children. Teoksessa Eisenberg, N. & Strayer, J. (toim.), *Empathy and its Development*, s. 146-162. New York: Cambridge University Press

Batson, C. D. (2009). These Things Called Empathy: Eight Related But Distinct Phenomena. Teoksessa Ickes, W. J., & Decety, J. (toim.), *The Social Neuroscience of Empathy*, s. 3-15. Cambridge, Mass: The MIT Press. EBSCO-kokoelma.

- Batson, C. D., Fultz, J., Schoenrade, P. A. (1987). Adults' emotional reactions to the distress of others. Teoksessa Eisenberg, N. & Strayer, J. (toim.), *Empathy and its Development*, s. 163-184. New York: Cambridge University Press
- Chopik, W. J., O'Brien, E. & Konrath, S. H. (2017). Differences in Empathic Concern and Perspective Taking Across 63 Countries [Abstract]. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48(1), 23 – 38. Haettu osoitteesta: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0022022116673910>
- Cress, S., Holm, D. (1998). *Developing Empathy through Children's Literature*. Haettu osoitteesta: <https://eric.ed.gov/?id=ED427316>
- Davis, M. (2006). Empathy. Teoksessa Stets, J. E. & Turner, J. H. (toim.), *Handbook of the Sociology of Emotions*, (s. 443-466). Springer US. Haettu osoitteesta: http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-0-387-30715-2_20#page-1
- Davis, M. (1983). The effects of dispositional empathy on emotional reactions and helping: A multidimensional approach. *Journal of Personality*, 51(2), 187-180.
- de Waal, F. B. M. (2008). Putting the Altruism Back into Altruism: The Evolution of Empathy. *Annual Review of Psychology*, 59, 279–300. doi:10.1146/annurev.psych.59.103006.093625
- Eisenberg, N. (2014). Empathy-Related Responding and Its Relations to Socioemotional Development. *Asia-Pacific Journal of Research in Early Childhood Education*, 8(1), 1-17.
- Eisenberg, N., Guthrie, I. K., Cumberland, A., Murphy, B. C., Shepard, S. A., Zhou, Q. & Carlo, G. (2002). Prosocial Development in Early Adulthood: A Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 993–1006. doi: 10.1037/0022-3514.82.6.993
- Eisenberg, N. & Sheffield Morris, A. (2001). The Origins and Social Significance of Empathy-Related Responding. A Review of Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice by M. L. Hoffman. *Social Justice Research*, 14(1), 95-120.

Eisenberg, N., Spinrad, T. L. & Knafo-Noam, A. (2015). Prosocial Development. Teoksessa Lerner, R. M. (toim.), *Handbook of child psychology and developmental science*. doi: 10.1002/9781118963418

Farrant, B. M., Devine, T. A. J., Maybery, M. T., & Fletcher. J. (2012). Empathy, Perspective Taking and Prosocial Behaviour: The Importance of Parenting Practices. *Infant and Child Development*, 21, 175–188. doi: 10.1002/icd.740

Feshbach, N. D., & Feshbach, S. (2009). Empathy and Education. Teoksessa Ickes, W. J., & Decety, J. (toim.), *The Social Neuroscience of Empathy*, s. 85-97. Cambridge, Mass: The MIT Press. EBSCO-kokoelma.

Gerdes, K. E. (2011). Empathy, Sympathy, and Pity: 21st-Century Definitions and Implications for Practice and Research. *Journal of Social Service Research*, 37(3), 230-241. doi: 10.1080/01488376.2011.564027

Gibbs, J. C. (2003). *Moral Development and Reality : Beyond the Theories of Kohlberg and Hoffman*. Thousand Oaks, Calif: SAGE Publications, Inc. EBSCO-kokoelma.

Hoffman, M. L. (2008). Empathy and prosocial behavior. Teoksessa Feldman Barrett, L., Lewis M. & Haviland-Jones, J. M. (toim.), *Handbook of Emotions* (4. painos), (s. 440-455). The Guilford Press. Haettu osoitteesta: https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=uIQQskejGwUC&oi=fnd&pg=PA440&dq=+hoffman+empathy+and+prosocial+behavior+&ots=3OZoURlIA7&sig=2sSXw8aiSxWt6Wugi58s8hajAJE&redir_esc=y#v=onepage&q=hoffman%20empathy%20and%20prosocial%20behavior&f=false

Hoffman, M. L. (2007). The Origins of Empathic Morality in Toddlerhood. *Socioemotional Development in Toddler Years: Transitions and Transformations*, 132-145.

Hoffman, M. L. (1987). The contribution of empathy to justice and moral judgment. Teoksessa Eisenberg, N. & Strayer, J. (toim.), *Empathy and its Development*, s. 47-80. New York: Cambridge University Press

Holm, D. (2012). Exploring environmental empathy in action with children's books. *Reading Improvement*, 49(4), 134-139. Haettu osoitteesta: <https://search.proquest.com/docview/1314314564?accountid=13031>

Håkansson, J. (2003). *Exploring the phenomenon of empathy* (Doctoral dissertation). Stockholm University. Haettu osoitteesta: <https://pdfs.semanticscholar.org/3acc/ac3f710a2ed3386261e22e14f1e39680bd5f.pdf>

Iacoboni, M. (2008). *Ihmisten peilaus – kytketymisemme uusi tiede*. Suomentanut Kimmo Pietiläinen. Helsinki: Terra Cognita

Ickes, W. J., & Decety, J. (2009). *The Social Neuroscience of Empathy*. Cambridge, Mass: The MIT Press. EBSCO-kokoelma.

Johnson, D. R. (2011). Transportation into a story increases empathy, prosocial behavior, and perceptual bias toward fearful expressions. *Personality and Individual Differences*, 52, 150–155

Jones, A. P., Happé, F. E., Gilbert, F., Burnett, S., & Viding, E. (2010). Feeling, caring, knowing: different types of empathy deficit in boys with psychopathic tendencies and autism spectrum disorder. *Journal Of Child Psychology & Psychiatry*, 51(11), 1188-1197. doi:10.1111/j.1469-7610.2010.02280.x

Joronen, K. & Håkämies, A. (2010). Prosessidraamalla tunnetaitoja. Teoksessa Joronen, K. & Koski, A. (toim.), *Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä*, s. 138-159. Tampere: Tampere University Press

Kallio, H. (14.10.2016). Tutkimus: Suomalaiset ovat lähes maailman huonoimpia asettumaan toisen ihmisen asemaan. *Kaleva*. Haettu osoitteesta: <http://www.kaleva.fi/uutiset/kotimaa/tutkimus-suomalaiset-ovat-lahes-maailman-huonoimpia-asettumaan-toisen-ihmisen-asemaan/740904/> 18.2.2017

Knafo, A., Zahn-Waxler, C., Davidov, M., Van Hulle, C., Robinson, J. L., & Rhee, S. H. (2009). Empathy in Early Childhood: Genetic, Environmental, and Affective Contributions. *Values, Empathy, and Fairness across Social Barriers: Annals of the New York Academy of Sciences*, 1167: 103–114. doi: 10.1111/j.1749-6632.2009.04540.x

Koopman, E. M. (2015). Empathic reactions after reading: The role of genre, personal factors and affective responses. *Poetics*, 50, 62–79.

Krevans, J., & Gibbs, J. C. (1996). Parents' Use of Inductive Discipline: Relations to Children's Empathy and Prosocial Behavior. *Child Development*, 67(6), 3263-3277. doi:10.1111/1467-8624.ep9706244859

Leiwo, H. (19.12.2015). "Nämä tunteet on toisen ihmisen tunteita, ei minun" – Auttajalta kaivataan empatiaa, ei sympatiaa. *Yle Uutiset*. Haettu osoitteesta: <http://yle.fi/uutiset/3-8539383> 18.2.2017

McCreary, J. J. & Gregory J. Marchant, G. J. (2017) Reading and Empathy. *Reading Psychology*, 38(2), 182-202. doi: 10.1080/02702711.2016.1245690

McDonald, N. & Messinger, D. (2011). The Development of Empathy: How, When, and Why. Teoksessa Acerbi, A., Lombo, J. A. & J. J. Sanguinetti, J. J. (toim.), *Free will, Emotions, and Moral Actions: Philosophy and Neuroscience in Dialogue*. IF-Press. In press. Haettu osoitteesta: <https://pdfs.semanticscholar.org/fdd6/748d36caed021a7698f6c40d4f0a0e728d4e.pdf>

Nikolajeva, M. (2012). Reading Other People's Minds Through Word and Image. *Children's Literature In Education*, 43(3), 273-291.

Noddings, N. (2007). *The Challenge to Care in Schools. An Alternative Approach to Education* (2. painos). New York: Teacher College Press.

- Nummenmaa, L., Hirvonen, J., Parkkola, R., & Hietanen, J. K. (2008). Is emotional contagion special? An fMRI study on neural systems for affective and cognitive empathy. *NeuroImage*, 43, 571–580.
- Nummenmaa, L. (2010). *Tunteiden psykologia*. Helsinki: Tammi
- Opetushallitus. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. Haettu osoitteesta: <http://www.oph.fi/ops2016/perusteet>
- Panfile, T. M. & Laible, D. J. (2012). Attachment Security and Child's Empathy: The Mediating Role of Emotion Regulation. *Merrill-Palmer Quarterly*, 58(1), 1-21.
- Pääkkönen, S. (20.12.016). Myötätuntouupumus voi iskeä auttajaan – kriiseihin kannattaa pitää henkinen etäisyys, neuvoo asiantuntija. *Helsingin Sanomat*. Haettu osoitteesta: <http://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000005013685.html> 18.2.2017
- Repo-Tiihonen, E. (2007). Psykopatia. *Duodecim*, 123, 2369–74. Haettu osoitteesta: <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo96809.pdf>
- Thompson, R. A. (1987). Empathy and emotional understanding: The early development of empathy. Teoksessa Eisenberg, N. & Strayer, J. (toim.). *Empathy and its Development*, s. 119-145. New York: Cambridge University Press.
- Schwenck, C., Göhle, B., Hauf, J., Warnke, A., Freitag, C. M., & Schneider, W. (2014). Cognitive and emotional empathy in typically developing children: The influence of age, gender, and intelligence. *European Journal of Developmental Psychology*, 11(1), 63-76, doi: 10.1080/17405629.2013.808994
- Silfver-Kumpulainen, M. (2008). *The sources of moral motivation – studies on empathy, guilt, shame and values*. Helsinki: Yliopistopaino
- Slote, M. (2007). *The Ethics of Care and Empathy*. Routledge.
- Swan, P. & Riley, P. (2015). Social connection: empathy and mentalization for teachers. *Pastoral Care in Education*, 33(4), 220–233.

Virtanen, M. 2013. *Opettajan emotionaalinen kompetenssi. Tutkimus luokanopettajien ja luokanopettajaksi opiskelevien tunneälytaidoista ja niiden tärkeydestä* (Väitöstutkimus). Tampere University Press. Haettu osoitteesta: <http://tampub.uta.fi/handle/10024/68112>.

Wispé, L. (1987). History of the concept of empathy. Teoksessa Eisenberg, N. & Strayer, J. (toim.). *Empathy and its Development*, s. 17-37. New York: Cambridge University Press

Young, S. K, Fox, N. & Zahn-Waxler, C. (1999). The relations between temperament and empathy in 2-year-olds. *Developmental Psychology*, 35(5), 1189-1197.

Zahn-Waxler, C., Radke-Yarrow, M., Wagner, & M. Chapman, M. 1992a. "Development of concern for others." *Developmental Psychology*, 28, 126-136.