



YHTEISÖLLISYYS JA OSALLISUUS MERKITYKSELLISEN ELÄMÄN LÄHTEENÄ



Filosofian Akatemia

A?

Aalto University

Frank Martela
Yliopistonlehtori, Aalto-yliopisto
Hyvinvoinnin psykologian dosentti, Tampereen yliopisto
Osakas, Filosofian Akatemia Oy



ORIGINAL PAPER

Article

Prosocial behavior increases well-being and vitality even without contact with the beneficiary: Causal and behavioral evidence

Frank Martela¹ · Richard M. Ryan^{2,3}

Fallible Inquiry with Ethical Ends-in-View: A Pragmatist Philosophy of Science for Organizational Research

Organization Studies
2015, Vol. 36(4) 537–563
© The Author(s) 2015
Reprints and permissions:
sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/0170840614559257
www.egosnet.org/os



The Benefits of Benevolence: Basic Psychological Needs, Beneficence, and the Enhancement of Well-Being

Journal of Personality 84(6), December 2016
© 2015 Wiley Periodicals, Inc.
DOI: 10.1111/jopy.12215

Frank Martela¹ and Richard M. Ryan^{2,3}

¹University of Helsinki, Finland
²Institute for Positive Psychology and Education, Australian Catholic University
³University of Rochester, NY

J Happiness Stud
DOI 10.1007/s10902-017-9869-7



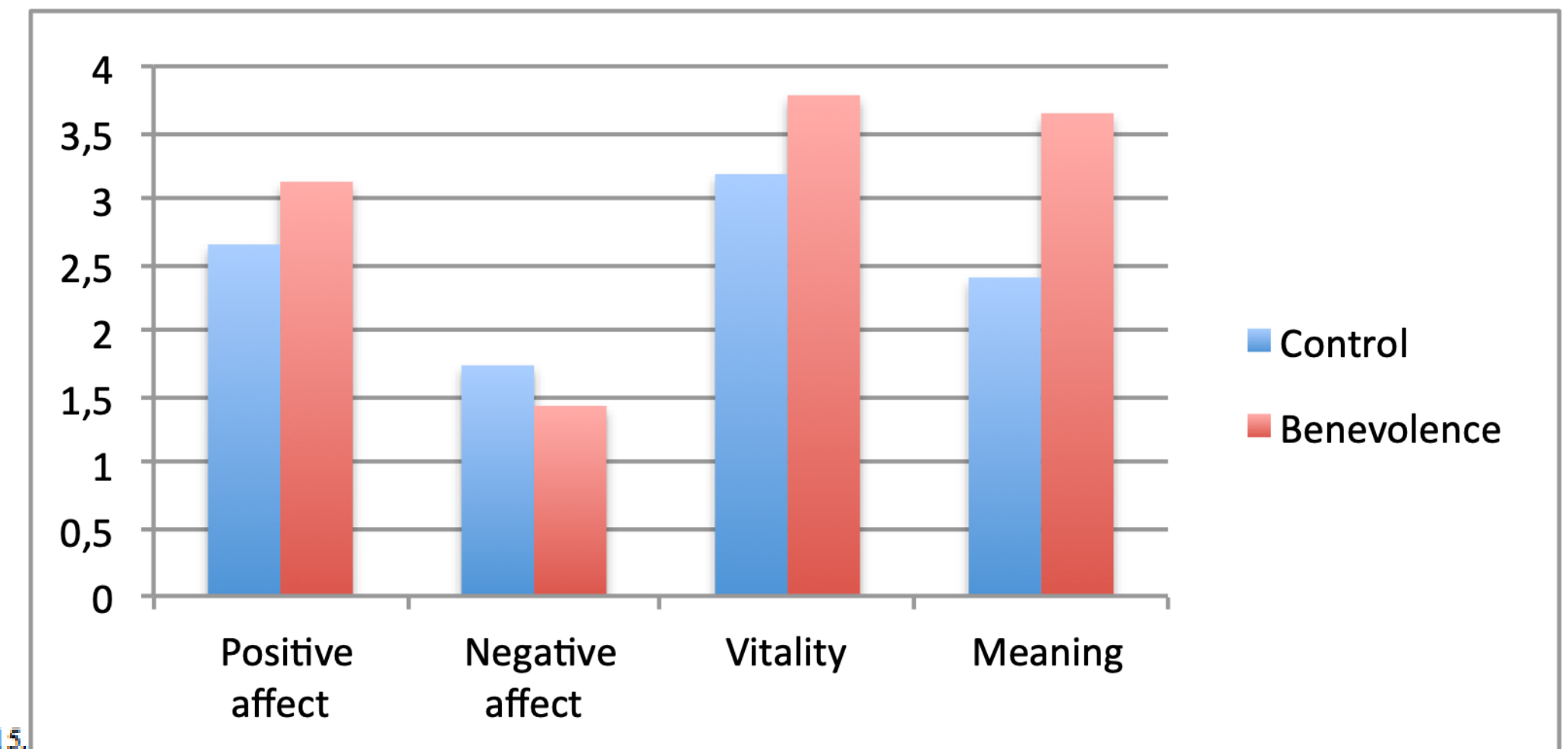
CrossMark

RESEARCH PAPER

The Journal of Positive Psychology, 2016
Vol. 11, No. 5, 531–545, <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2015>.

Frank Martela

Department of Industrial Engineering and Management, Aalto University, Finland



The Southern Journal of Philosophy
Volume 55, Issue 2
June 2017

Meaningfulness as Satisfaction of Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence: Comparing the Four Satisfaction and Positive Affect as Predictor of Meaning in Life

Frank Martela¹ · Richard M. Ryan^{2,3} · Michael F. Steger^{4,5}

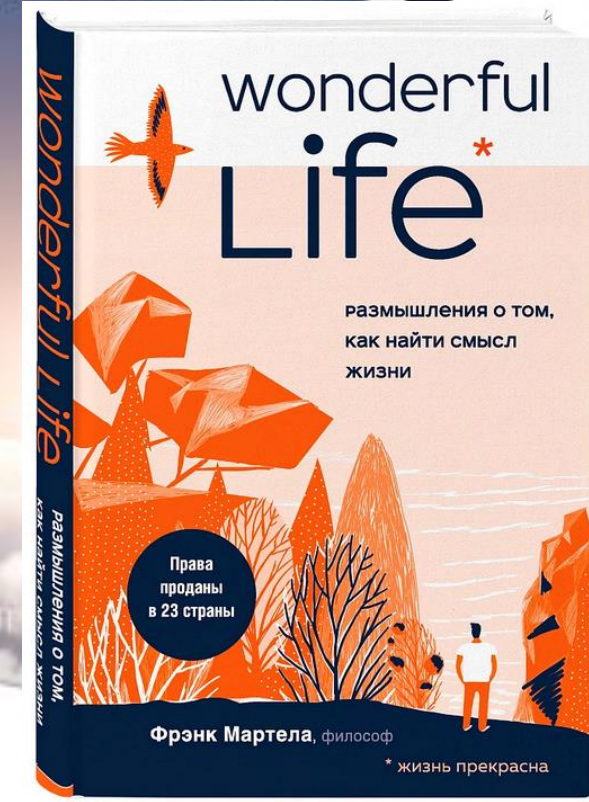
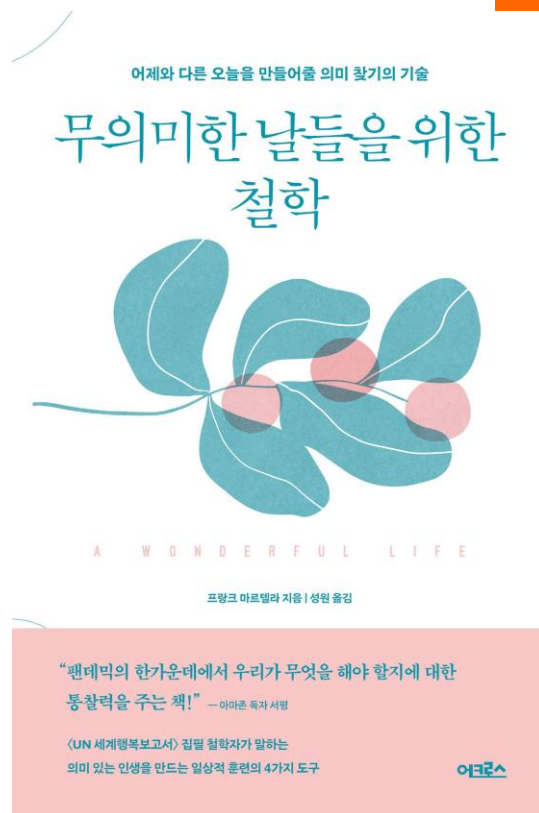
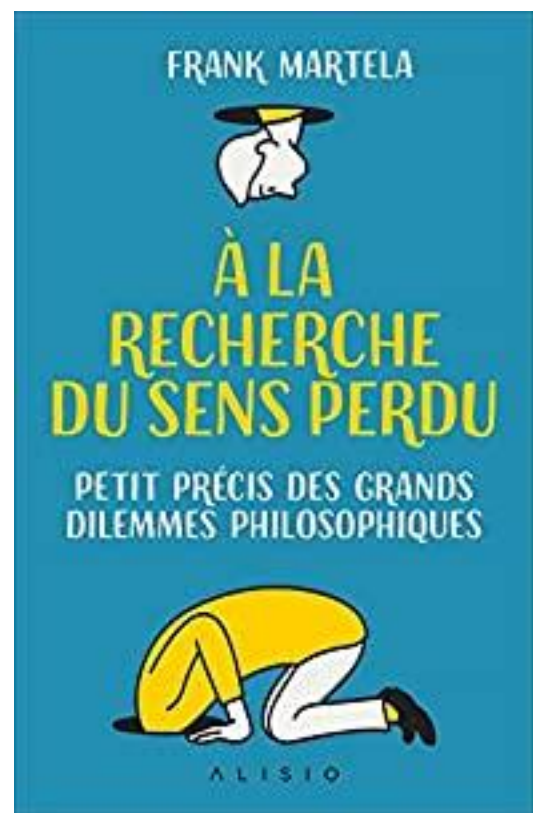
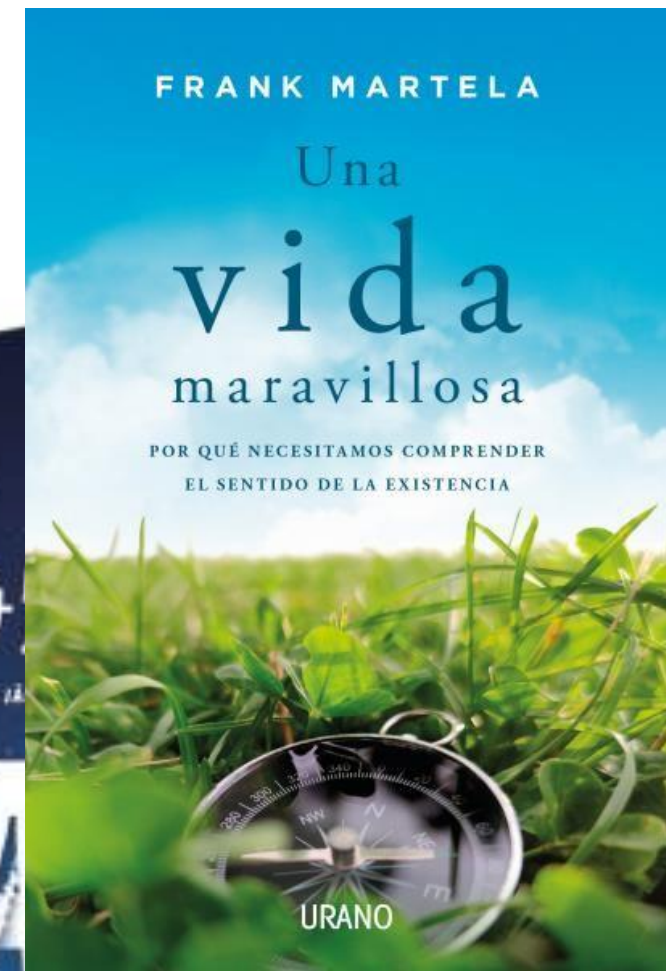
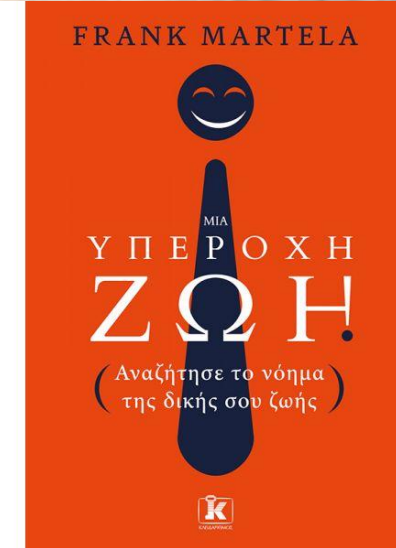
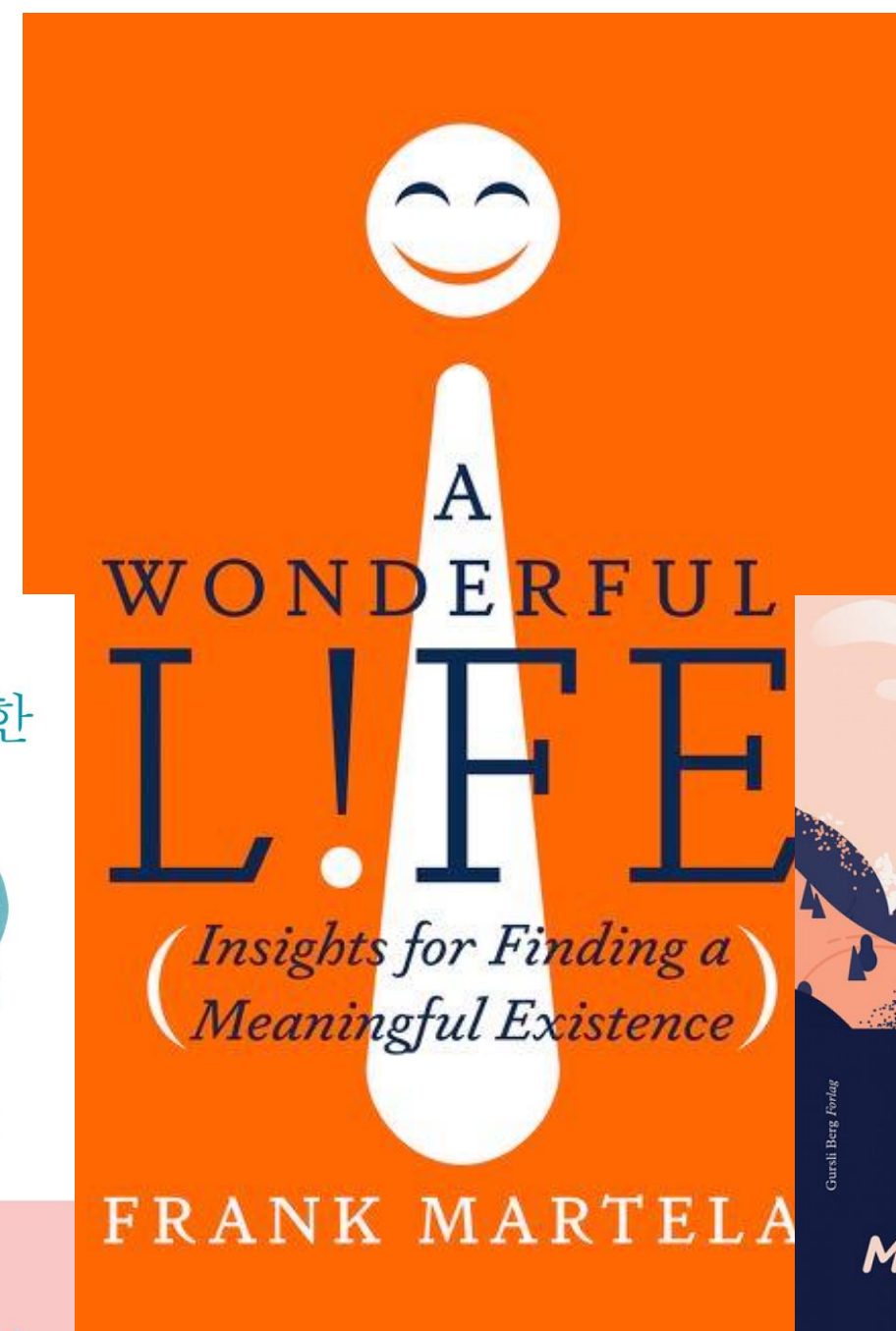
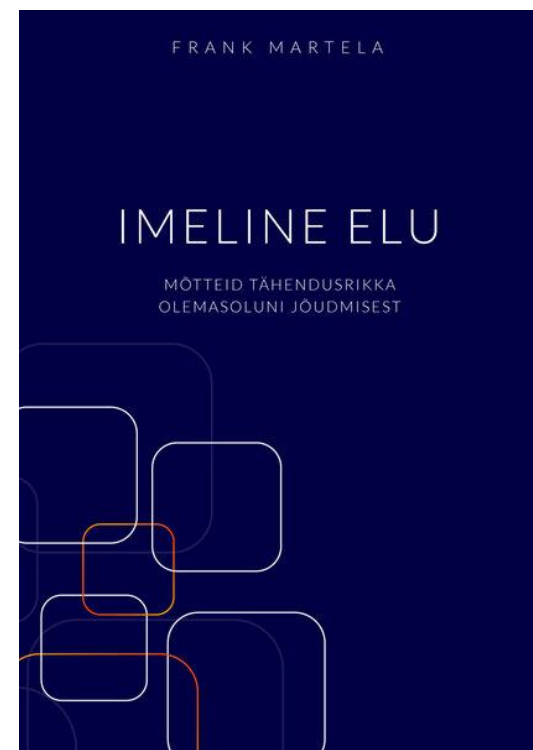
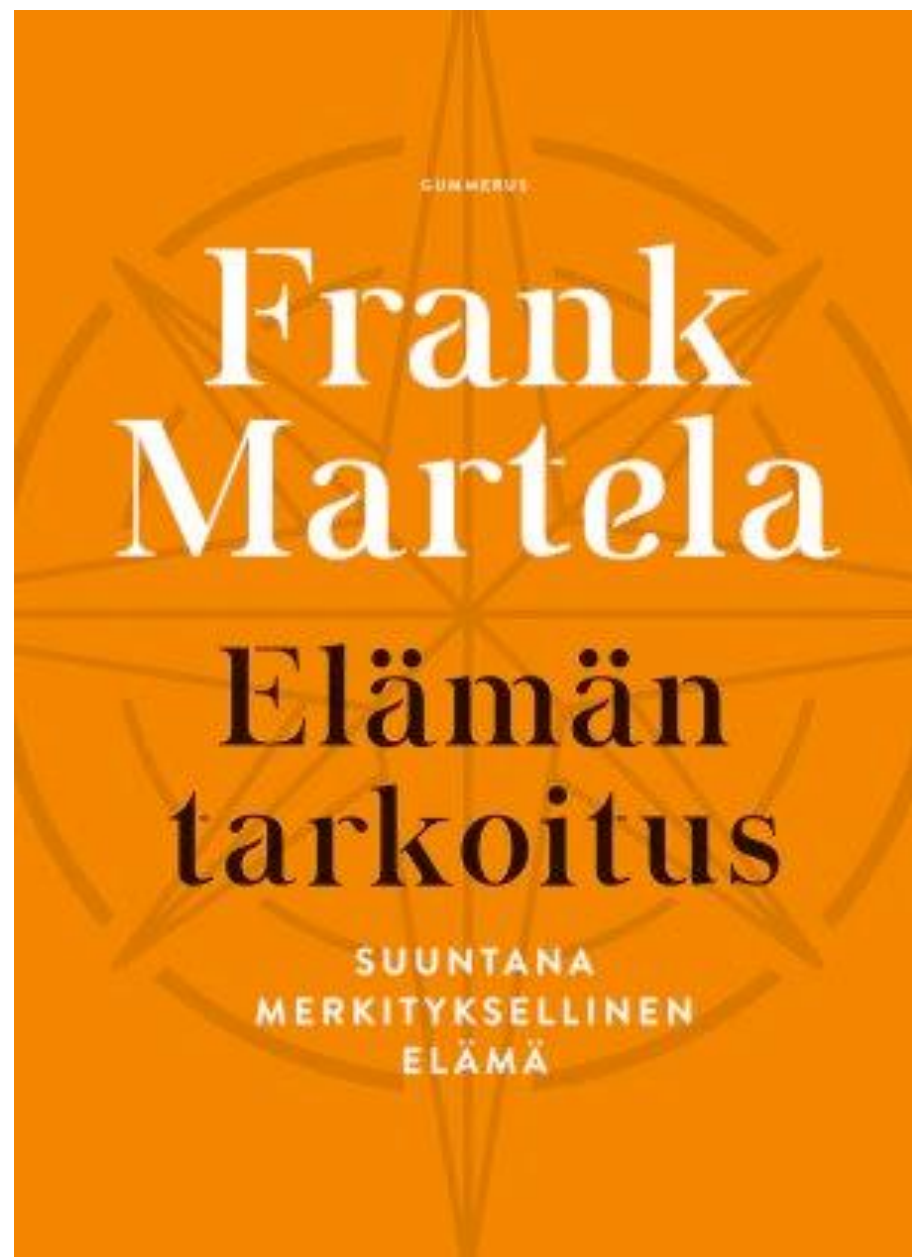
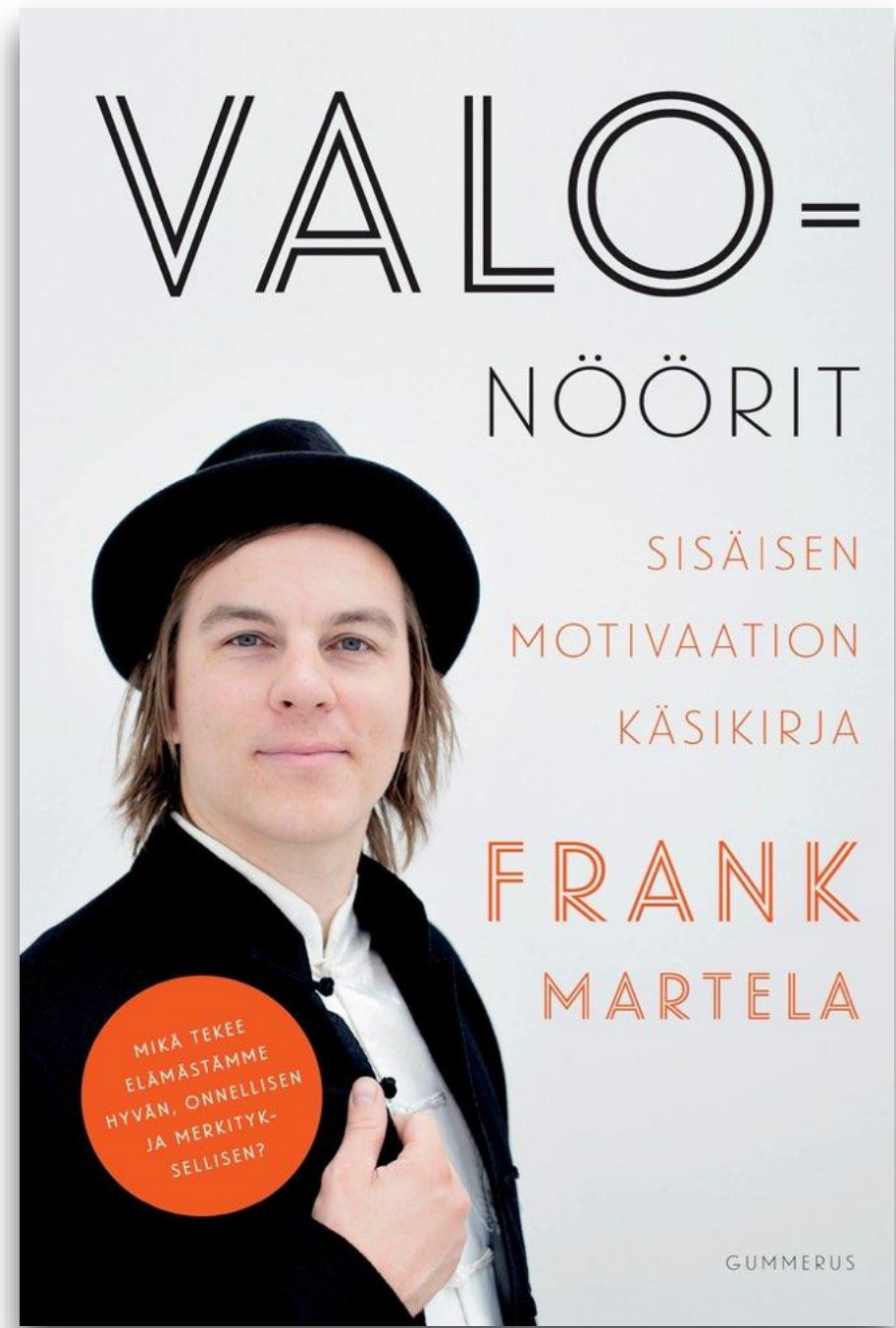
The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and

Frank Martela^{a,*} and Michael F. Steger^{b,c}

^aFaculty of Theology, University of Helsinki, P.O. Box 4, Helsinki 00014, Finland; ^bDepartment of Psychology, University, 1876 Campus Delivery, Fort Collins, CO 80523-1876, USA; ^cSchool of Behavioural Sciences, North Vanderbijlpark, South Africa

MEANINGFULNESS AS CONTRIBUTION

FRANK MARTELA



MIKÄ TEKEE OMASTA TYÖSTÄSI MERKITYKSELLISEN?

Miksi merkitys on merkittävää?

Human beings are "hardwired to seek meaning"
-Baumeister and Vohs, 2002

Merkitys ja pitkäikäisyys

- Pitkäikäisyystutkimus: 6000 osallistujaa, 14 vuotta
- Yhden keskihajonnan verran korkeampi tarkoituksellisuus vähensi kuolemisen riskiä noiden vuosien aikana 15%

Source: Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological Science*, 25(7), 1482–1486.

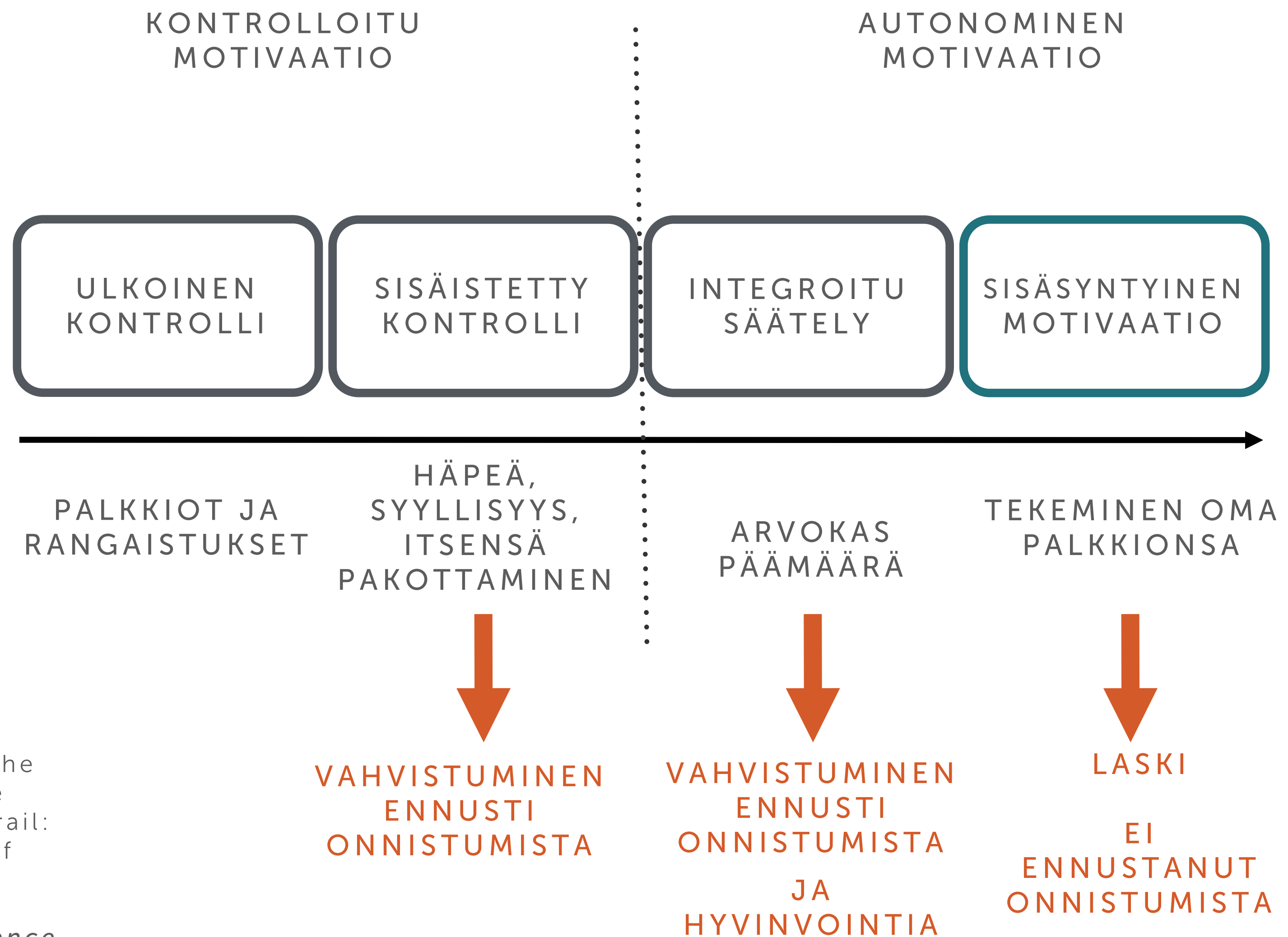
Source: Cohen, R., Bavishi, C., & Rozanski, A. (2016). Purpose in Life and Its Relationship to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events: A Meta-Analysis. *Psychosomatic Medicine*, 78(2), 122–133.

PACIFIC CREST TRAIL



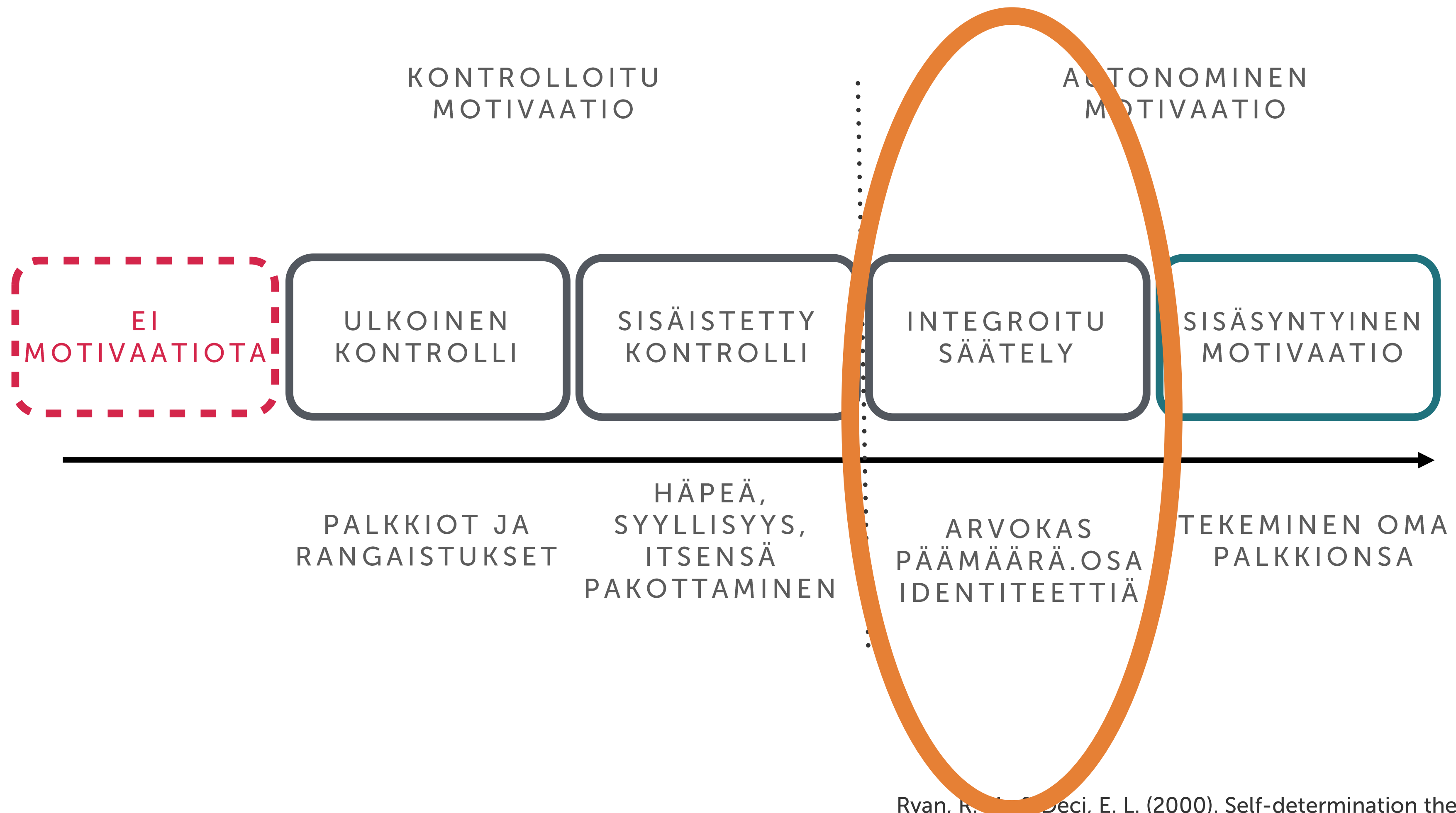
4200 km
~5 kk, 28 km/päivässä

MOTIVAATIOJATKUMO: PACIFIC CREST TRAIL



Sheldon, K. M. (2020). Going the distance on the Pacific Crest Trail: The vital role of identified motivation. *Motivation Science*, 6(2), 177–181.

MERKITYKSELLISYYS MOTIVAATIOJATKUMOLLA



Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press.

Mitä hyvää on merkityksellisessä työssä?

Merkityksellinen työ on yhteydessä

- Työntekijän sitoutumiseen ja aikaansaamiseen
 - Ammatilliseen identifioitumiseen (Bunderson and Thompson, 2009)
 - Vähempiin työpoissaoloihin (Steger et al., 2012),
 - Vähäisempään haluun vaihtaa työpaikkaa (Scroggins, 2008; Arnoux-Nicolas et al., 2016),
 - Esihenkilön arvioimaan tuloksellisuuteen (Harris et al., 2007)

Mitä hyvää on merkityksellisessä työssä?

Merkityksellinen työ on yhteydessä

- Työntekijän hyvinvointiin
 - Parempaan hyvinvointiin (Arnold et al., 2007)
 - Elämäntyytyväisyyteen ja vähempään masentuneisuuteen (Steger et al., 2012; Duffy et al., 2013),
 - Oman elämän kokemiseen merkitykselliseksi (Steger and Dik, 2009)

“Hän joka tietää *miksi*
elää, kestää melkein
minkä tahansa *miten*
elää”

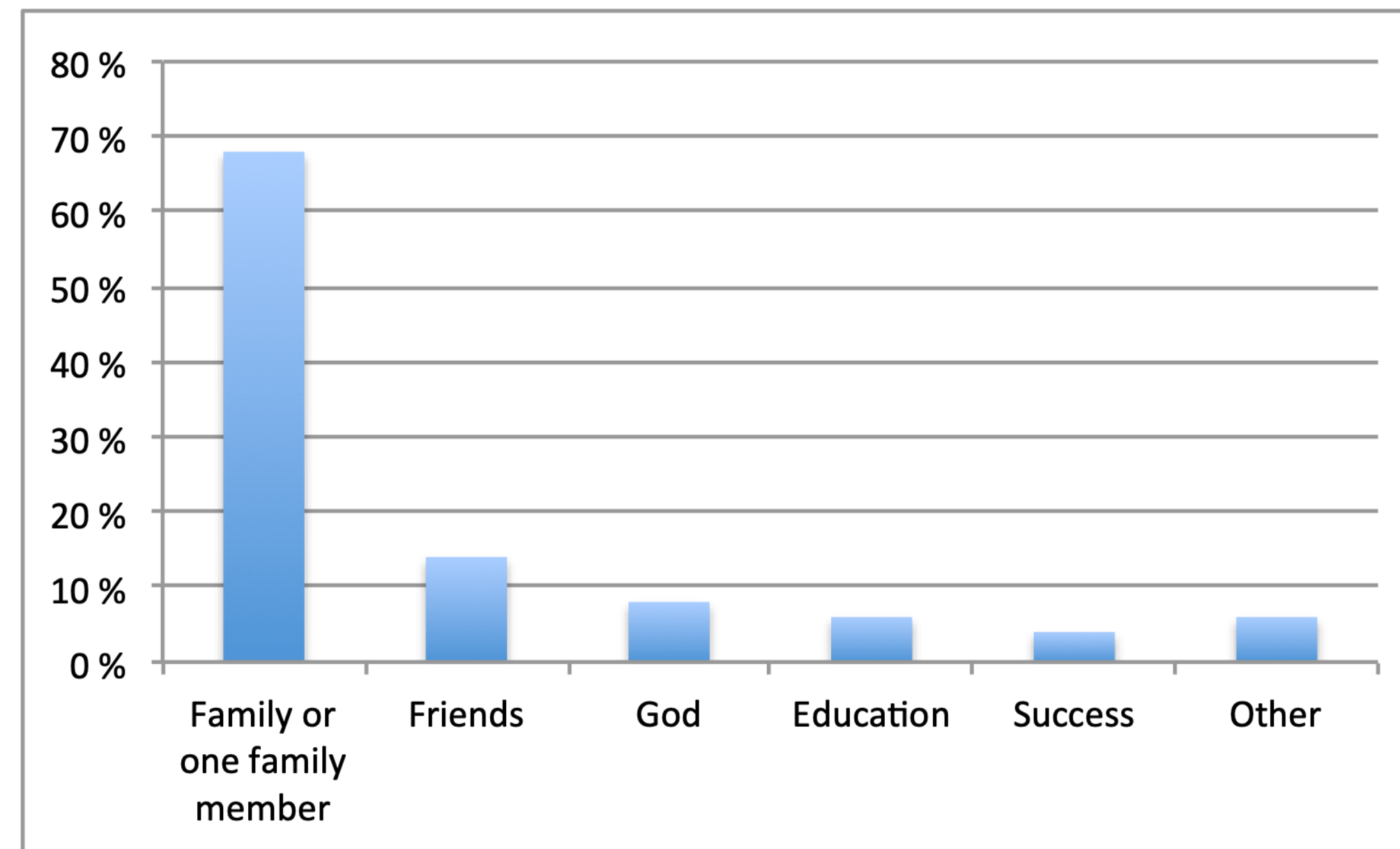
- Friedrich Nietzsche



.....
**MISTÄ LÖYTÄÄ
MERKITYSTÄ ELÄMÄÄN?**

Ihmissuhteet

'Valitse yksi asia joka tekee elämästäsi kaikkein merkityksellisintä ja kerro miksi valitsit sen.'



Lähde: Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A., & Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The Journal of Positive Psychology, 5*(5), 367–376.

Ihmissuhteet

~~MÄÄRÄ~~

LAATU



Kontrolliryhmä

HOME SUBJECTS GROUPS RICE! SIGN UP LOGIN ABOUT SPREAD THE WORD ENGLISH ▾

login | sign up (track your totals, join and create groups and more)

English Vocabulary New Subjects! ▶

peek means: 🔊

quick look

carpet

mom

woods

How to Play

- Click on the right answer in the middle of this page.
- If you get it right, you get a harder question. If you get it wrong, you get an easier question.


WARNING: This game may make you smarter. It may improve your speaking, writing, thinking, grades, job performance... [\(more\)](#)

Hyväntekemisryhmä


F R E E
Rice 2.0

[HOME](#) [SUBJECTS](#) [GROUPS](#) [RICE!](#) [SIGN UP](#) [LOGIN](#) [ABOUT](#) [SPREAD THE WORD](#) [ENGLISH](#) ▾

For each answer you get right, we donate 10 grains of rice through the World Food Programme to help end hunger

 [login](#) | [sign up](#) (track your totals, join and create groups and more)

English Vocabulary New Subjects! ▶

peek means: 

[quick look](#)

[carpet](#)


[mom](#)

[woods](#)

7103810 grains of rice donated yesterday.
Over 100 billion grains donated to date (see [totals](#)).


1 right = 10 grains


5 right = 50 grains

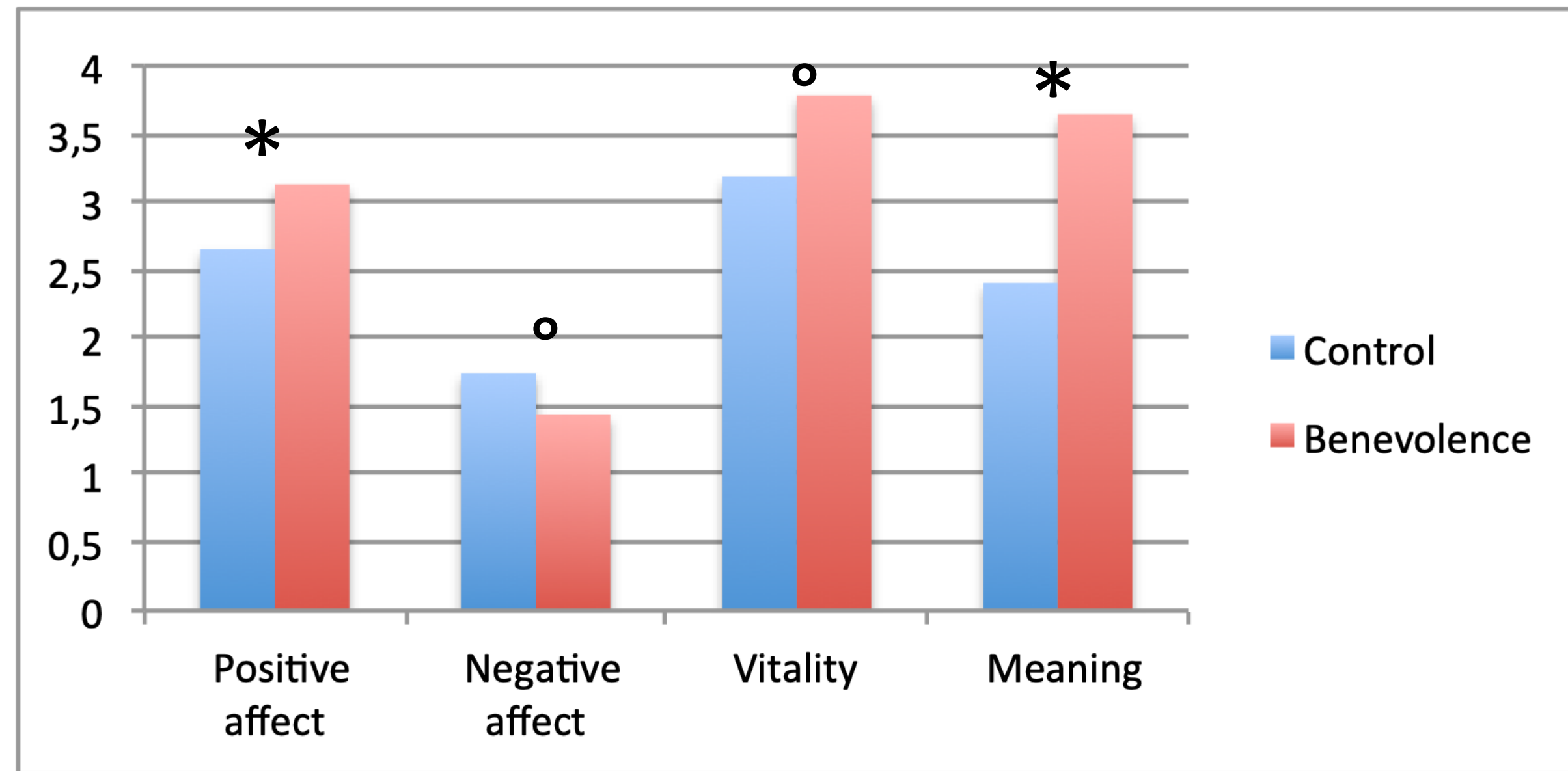

Play and feed hungry people

How to Play

- Click on the right answer in the middle of this page.
- If you get it right, you get a harder question. If you get it wrong, you get an easier question.
- For each answer you get right, we donate 10 grains of rice to the [United Nations World Food Program](#).

WARNING: This game may make you smarter. It may improve your speaking, writing, thinking, grades, job performance... ([more](#))

Hyvää tehnyt ryhmä koki enemmän myönteisiä tunteita ja pelaaminen tuntui merkityksellisemmältä



* = $p > .05$
o = $p > .10$

Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). Prosocial behavior increases well-being and vitality even without contact with the beneficiary: Causal and behavioral evidence. *Motivation and Emotion*, 40(3), 351–357.

Pienet hyvät teot merkityksellisen työn lähteenä

- 108 yliopiston työntekijää Yhdysvalloissa
- Kahden viikon pituinen tutkimus

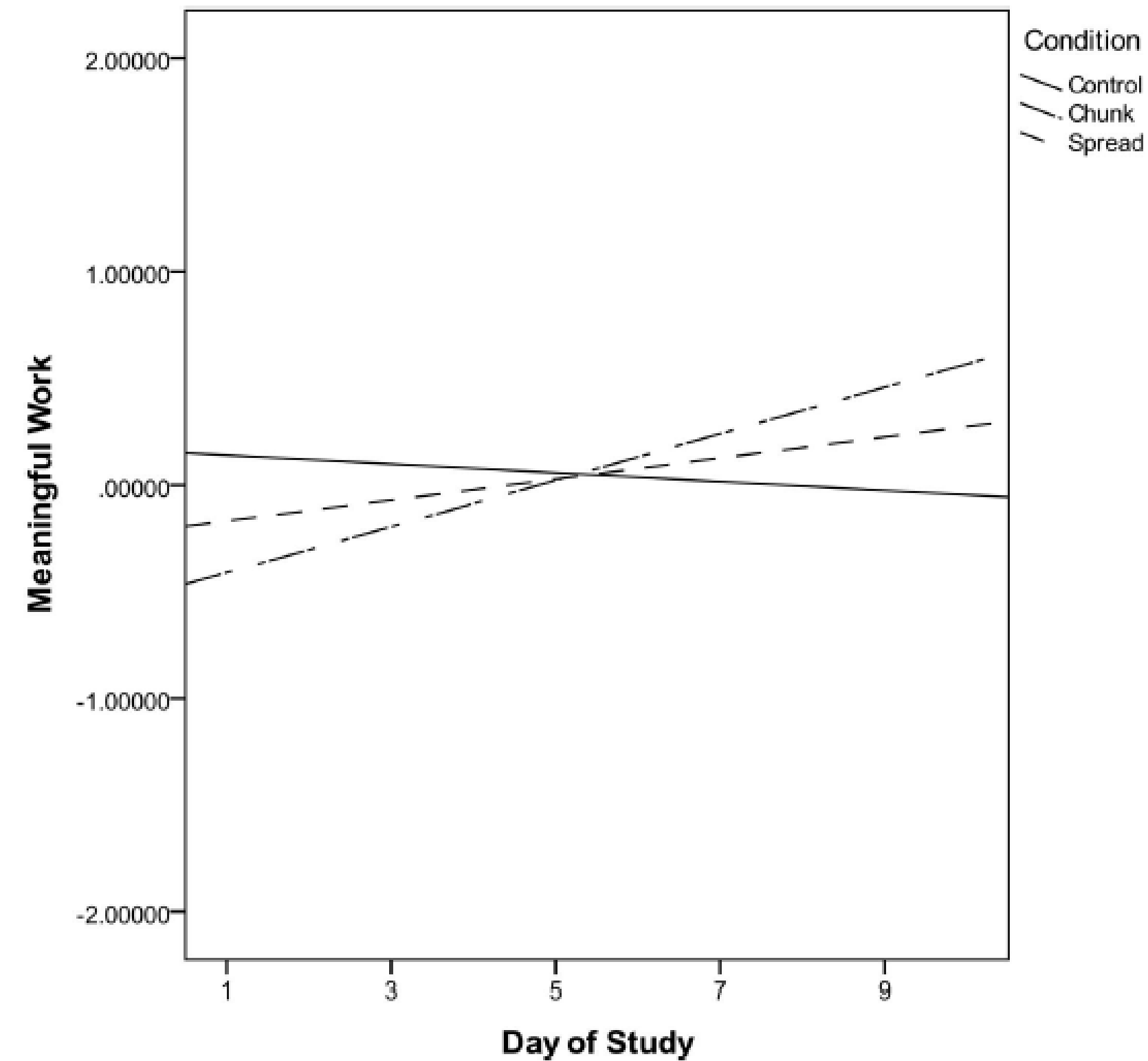


Figure 3. Experimental group moderating the relation between time and daily meaningful work. Meaningful work is in z scores.

Source: Allan, B. A., Duffy, R. D., & Collisson, B. (2017). Helping Others Increases Meaningful Work: Evidence From Three Experiments. *Journal of Counseling Psychology*, Advance online publication.

**Kaksi henkilöä saa \$5:
Toisen käsketään käyttää se itseensä
Toisen käsketään käyttää se toisiin ihmisiin**

Kumpi on onnellisempi illalla?

**Toisiin ihmisiin rahansa käyttäneet olivat
onnellisempia ja kokivat enemmän myönteisiä
tunteita**

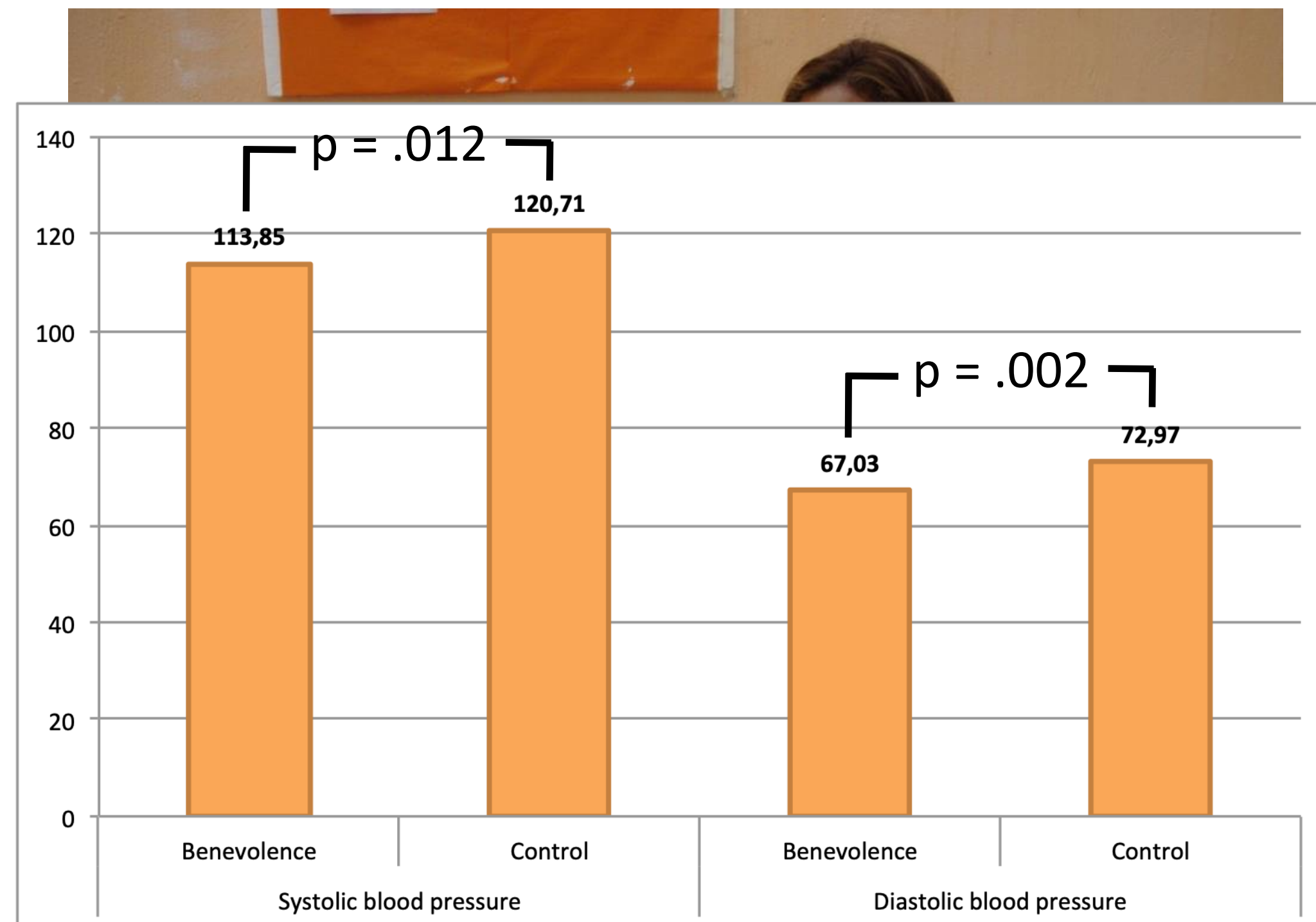


**Sama tulos - toisiin
käytetty raha tuotti
enemmän hyvinvointia
itselle saatiin Kanadan
(Dunn et al. 2008)
lisäksi myös Etelä-
Afrikassa, Ugandassa*,
Intiassa* (Aknin et al.
2013) ja eristäytyneessä
kyläyhteisössä
Vanuatulla (Aknin et al.
2015)**



AUTTAMISEN ILO JA TERVEYS

- 73 eläkeikäistä kanadalaista joilla oli korkea verenpaine
- Saivat kolmena viikkona peräkkäin \$40 käytettäväksi
 - Hyväntekijäryhmä: Toisiin ihmisiin
 - Kontrolliryhmä: Omaan itseensä
- Mittaus: Verenpaine kaksi viikkoa tämän jälkeen



**Ihmisellä on
perustava
taipumus
haluta
hyvää
toisille**



- **Kyky tuntea empatiaa ja myötätuntoa**
- **Kyky asettua toisen asemaan**
- **Toisten hyvinvointi on osa meidän hyvinvointiamme**
- **Halu olla hyödyllinen osa yhteisöä**

**TEKEMÄLLÄ HYVÄÄ VOIT VAHVISTAA
OMAA HYVINVOINTIASI JA JOPA TERVEYTTÄSI**

...JA TEHDÄ ELÄMÄSTÄSI MERKITYKSELLISEMMÄN

Hyväntekeminen

**Yhteys
toisiin**

Läheisyys

**Elämän merkitys on
tehdä itsestään
merkityksellinen
muille ihmisille.**





Itsensä toteuttaminen merkityksen lähteenä

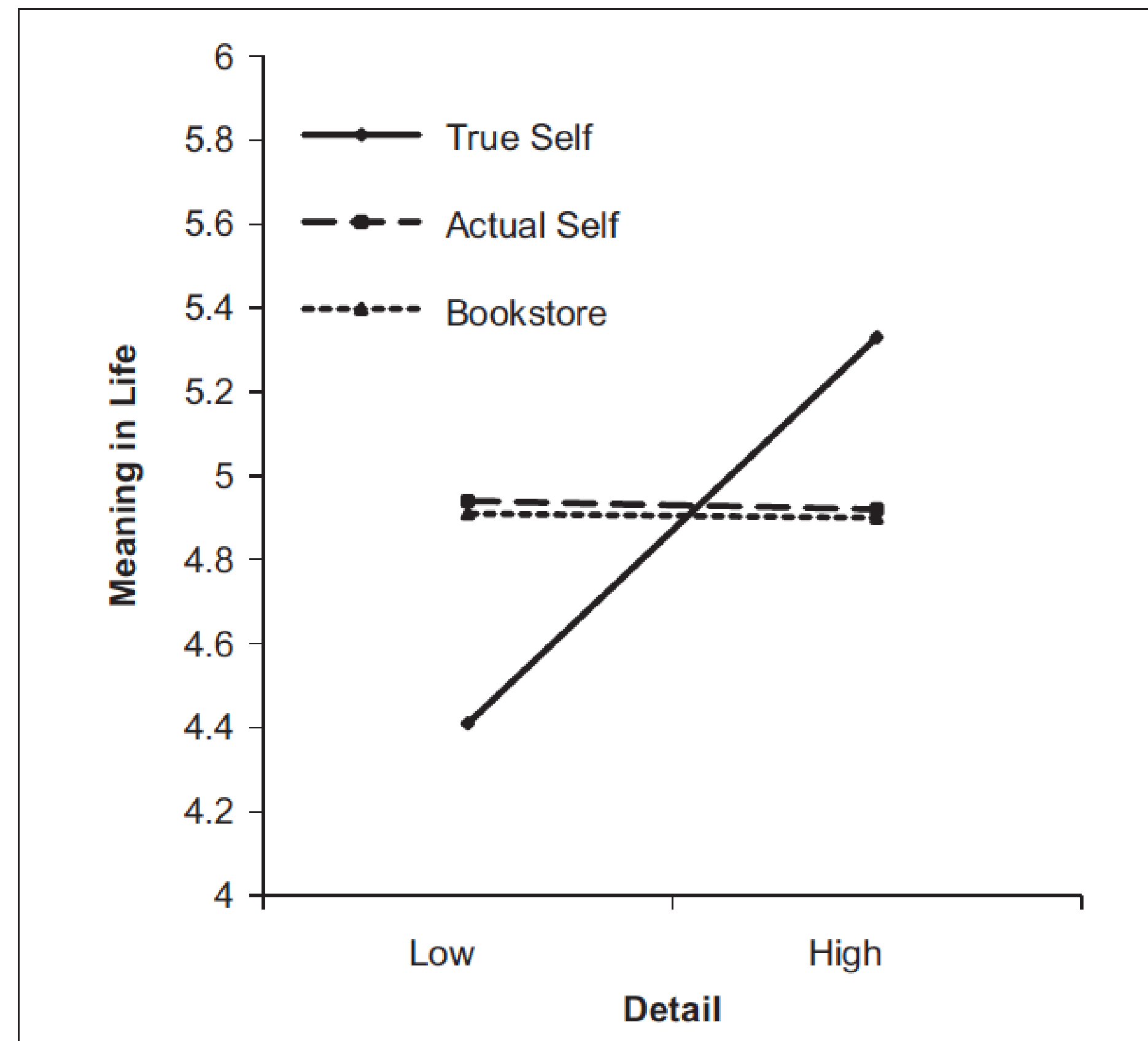
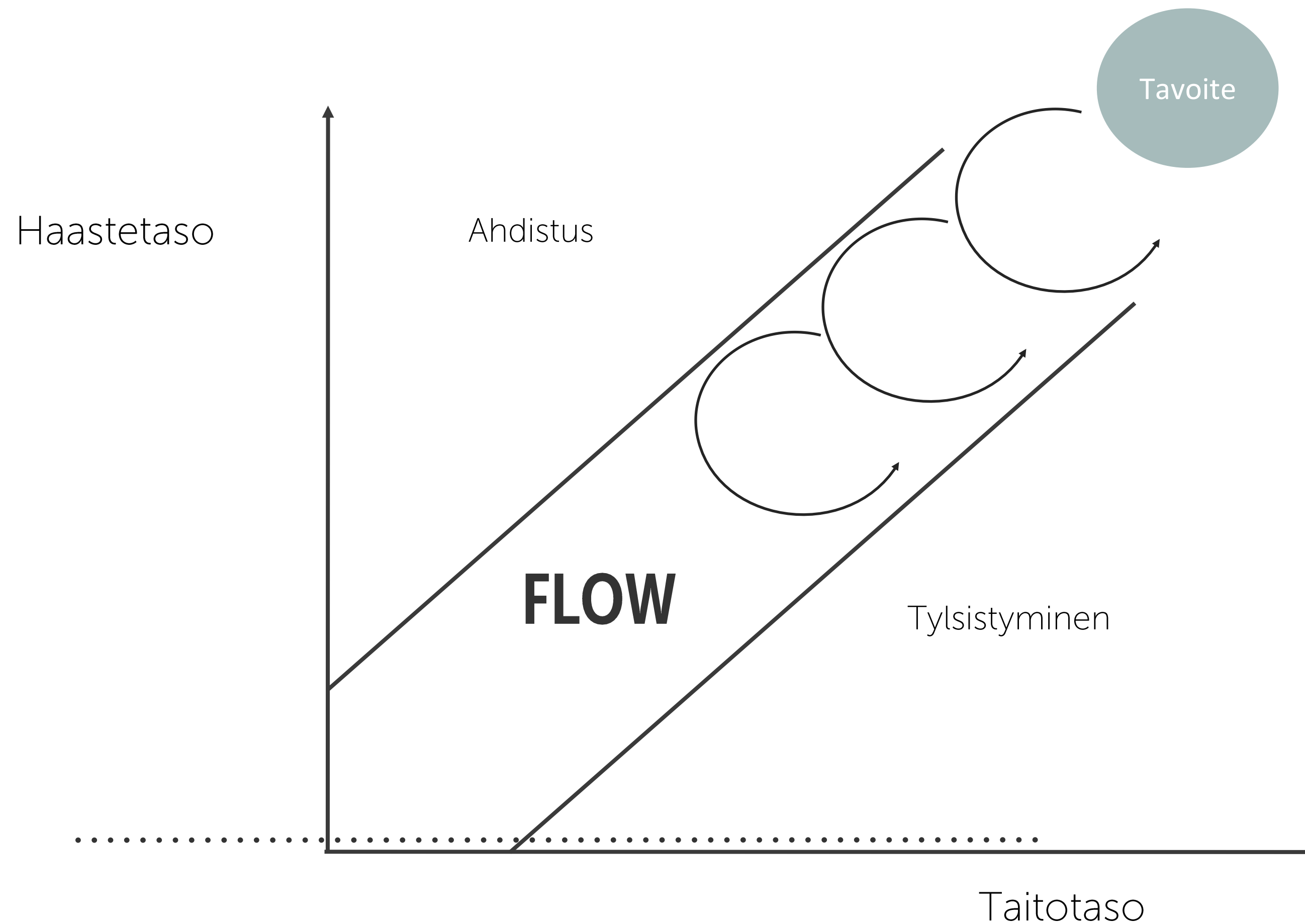


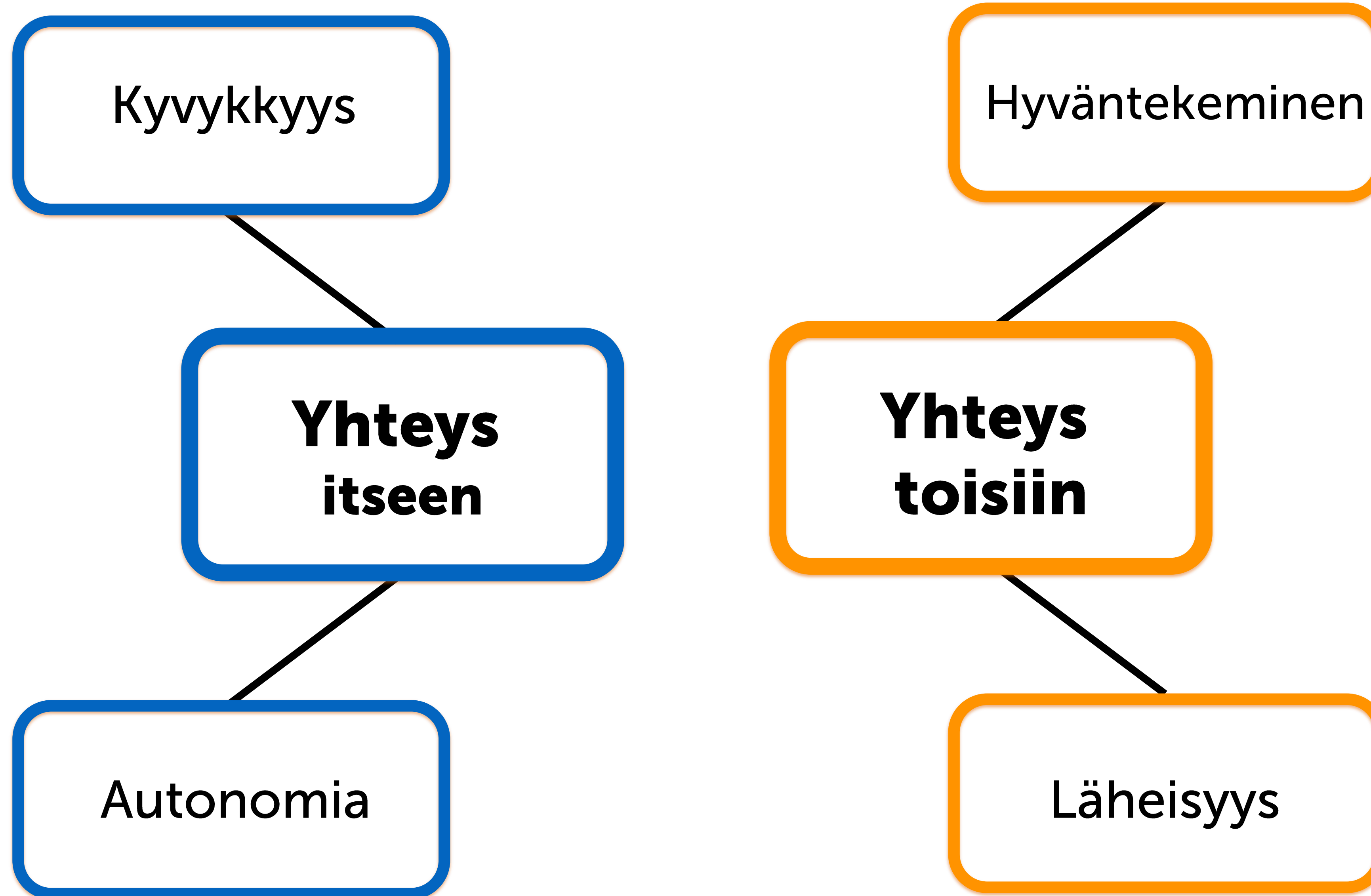
Figure 1. Meaning in life as a function of writing condition, Study 1

Source: Schlegel, R. J., Hicks, J. A., King, L. A., & Arndt, J. (2011). Feeling like you know who you are: Perceived true self-knowledge and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 745–756.

FLOW-KANAVA



1. Taitotason ja haastetason optimaalinen kohtaaminen
2. Selkeä tavoite
3. Kyky keskittyä
4. Jatkuva edistymisestä kertova palaute



Lähde: Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2017).
Meaningfulness as satisfaction of autonomy,
competence, relatedness, and beneficence. *Journal of
Happiness Studies*

AUTONOMIA EI OLE INDIVIDUALISMIA, VAAN OMAEHTOISTA MUKANAOLLOA

**AUTONOMIA INDIVIDUALISTILLE = MAHDOLLISUUS ELÄÄ MINUN NÄKÖISTÄ ELÄMÄÄ
AUTONOMIA KOLLEKTIVISTILLE = MAHDOLLISUUS ELÄÄ MEIDÄN NÄKÖISTÄ ELÄMÄÄ**



**Elämän merkitys
on**

**tehdä itselleen
merkityksellisiä
asioita**

siten että

**tekee itsestään
merkityksellisen
muille ihmisille**

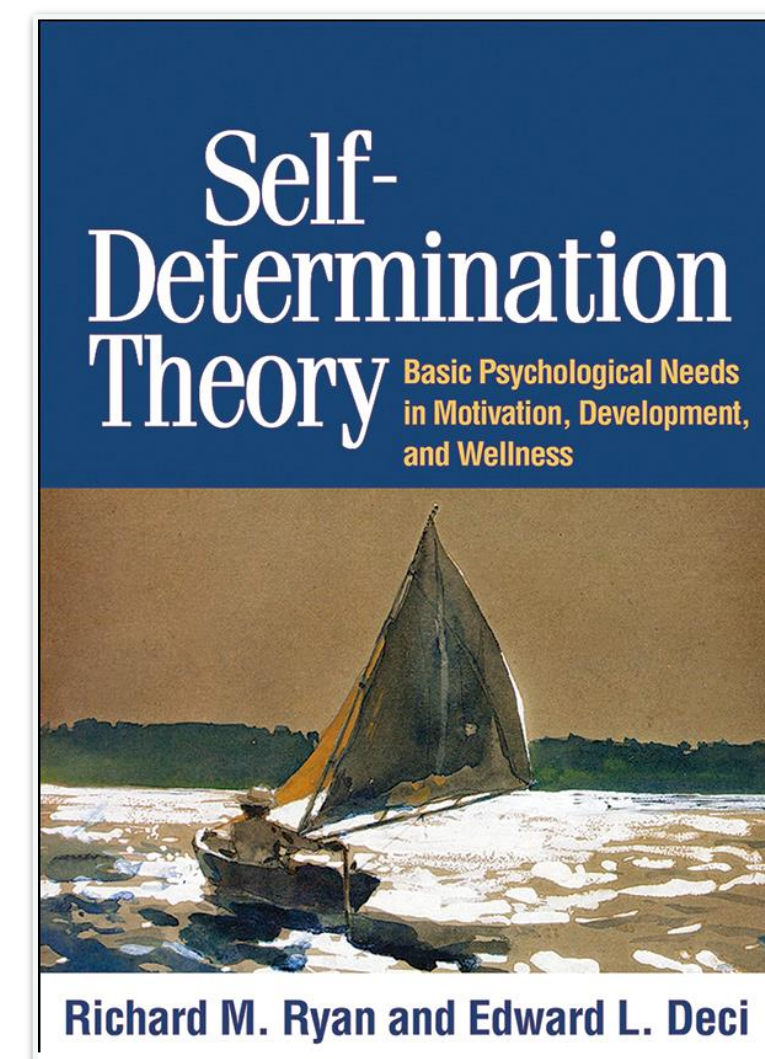
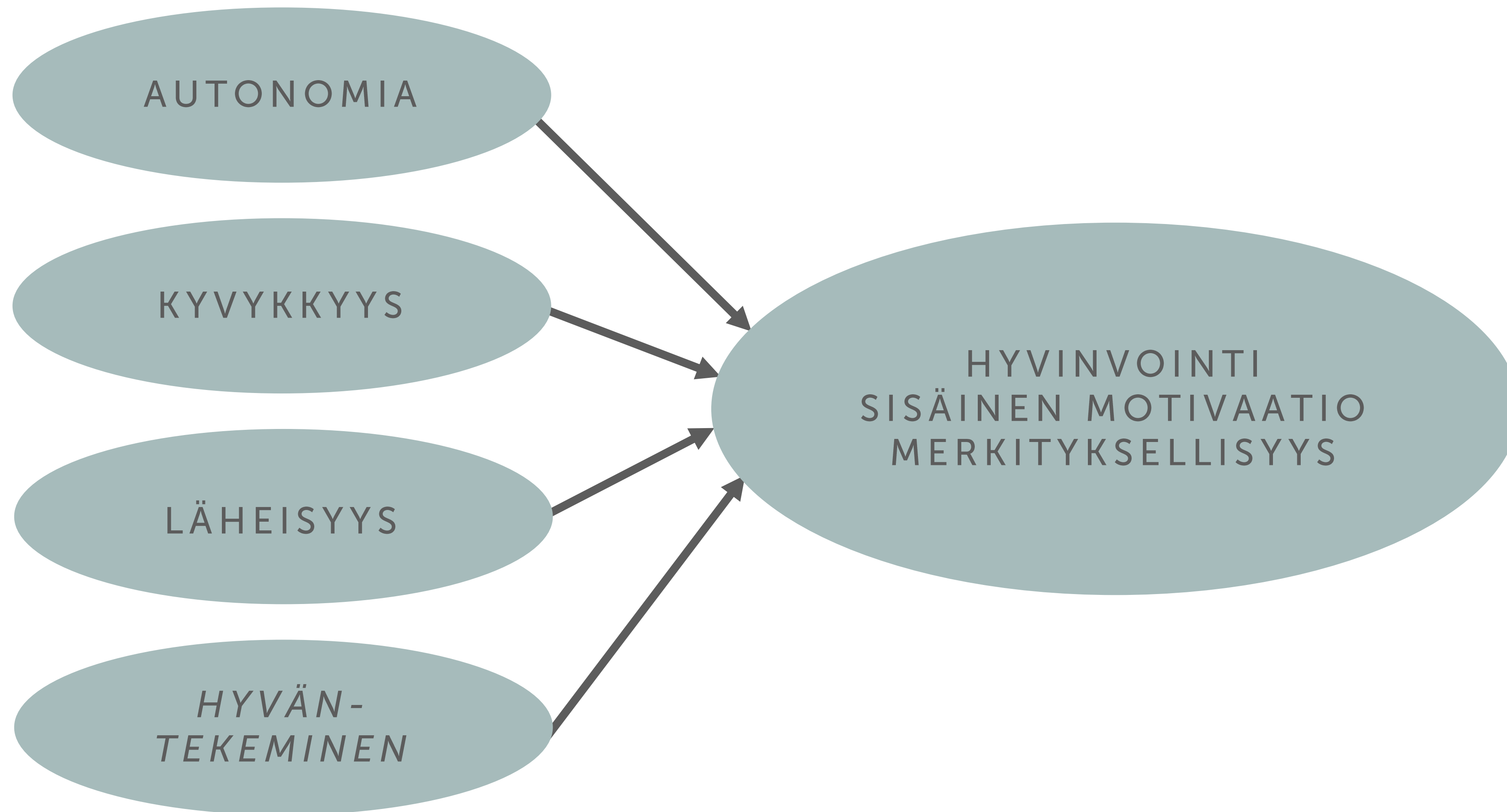


**OSALLINEN IHMINEN ON AKTIIVINEN TOIMIJA OMASSA
ELÄMÄSSÄÄN
JA
KOKEE KUULUVANSA YHTEISÖÖN**

**“KOKONAISVALTAINEN KÄSITYS OSALLISUUDESTA
KUULUMISENA JA KUULLUKSI TULEMISENA:
OSALLINEN IHMINEN VOI VAIKUTTAO OMAN ELÄMÄNSÄ
KULKUUN JA YHTEISIIN ASIOIHIN. ...
VAIKUTUSMAHDOLLISUUKSIEN JA RESURSSIEN OHELLA
OLEELLISTA ON, ETTÄ USKOO MAHDOLLISUUKSIEN
OLEMASSAOLOON.”**

-THL, OSALLISUUSINDIKAATTORI

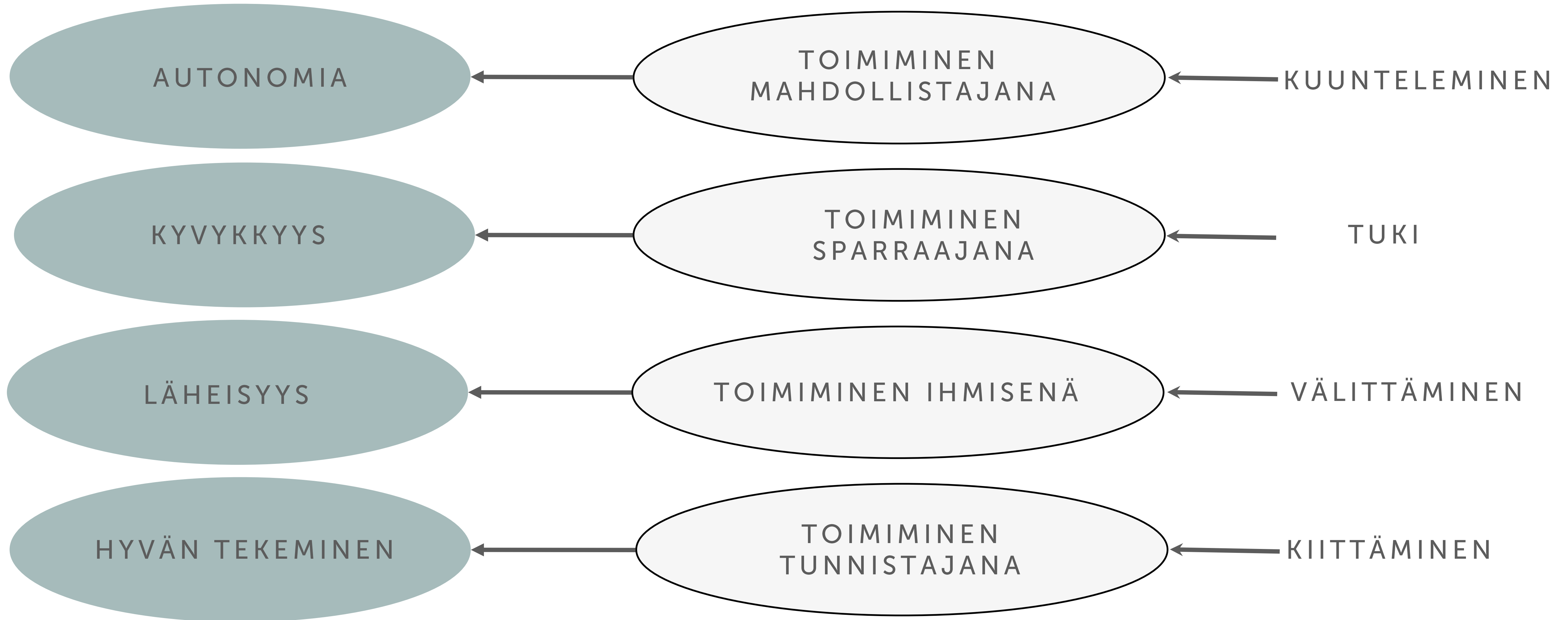
IHMISEN KOLME (+ YKSI) PSYKOLOGISTA PERUSTARVETTA





**MITEN TUKEA MERKITYKSELLISYYDEN
KOKEMISTA?**

MERKITYKSEN ELEMENTTIEN TUKEMINEN



AUTONOMIAN TUKEMINEN

Työkalut

- Kiinnostuksen kohteiden tunnistaminen
- Itsetuntemus
- Erilaisten aktiviteettien kokeileminen

Vuorovaikutus

- Asioiden perusteleminen
- Tunteiden tunnustaminen
- Toisen perspektiivin ottaminen
- Mielekkäiden vaihtoehtojen tarjoaminen



AUTONOMIAN TUKEMINEN

YHTEISESTI SOVITUT REUNA-EHDOT

**PELISÄÄNTÖJEN
PERUSTELEMINEN**



**TILAA TOTEUTTAA ASIAT
ITSE JÄRKEVÄSTI
KATSOMALLAAN TAVALLA**

KYVYKKYYDEN TUKEMINEN

Työkalut

- Omien vahvuuksien tunnistaminen
- Harjoittelu
- Oikea-aikainen palaute

Vuorovaikutus

- Selkeät odotukset ja säännöt
- Aikaansaamisen ja onnistumisen tunteen tukeminen
- Tunne riittävästä tuesta
- Epäonnistumisten rakentava käsittely



PALAUTE ONGELMATILANTEISSA

- Henkilön suora syyttäminen aiheuttaa lähes automaattisesti, että hän menee defensiiviseen/itsesyytösten tilaan, joka on psykologisesti piinaavaa
- Henkilö keskittyy miettimään vasta-argumentteja
- Henkilö keskittyy syyttämään muita
- Välttää asian pohtimista
- —> Oppimista ei pääse tapahtumaan
- Virheistä oppii parhaiten, kun pystyy katsomaan niitä ilman vahvoja tunteita ja realistisesti
- Tavoite: Tulevaisuuteen katsova näkökulma sen suhteen että mitä tästä voidaan yhdessä oppia ja mitä voisimme yhdessä tehdä eri lailla seuraavalla kerralla
- Esihenkilö voi rakentaa tällaista turvallista tilaa esimerkiksi ottamalla osan syyllisyydestä itselleen



YHTEISÖLLISYYDEN TUKEMINEN

Työkalut

- Vertaistuki ja tuki läheisiltä
- Samaan suuntaan menevän yhteisön löytäminen

Vuorovaikutus

- Ole ihminen ihmiselle
- Osoita välittäväsi



GOOGLE JA MENESTYVÄN TIIMIN SALAISUUS

1

Psychological Safety

Team members feel safe to take risks and be vulnerable in front of each other.

PSYKOLOGINEN TURVALLISUUS =

**KOKEMUS SIITÄ ETTÄ TÄSSÄ PORUKASSA USKALLAN TUODA ESIIN
NÄKEMYKSENI, PERSONANI JA OTTAA IHMISTENVÄLISIÄ RISKEJÄ.**

PSYKOLOGISEN TURVALLISUUDEN JOHTAMINEN

1. Nöyryys
2. Uteliaisuus
3. Empatia

“

“I’ve never done a perfect flight.”

- Airline captain

HYVÄNTEKEMISEN TUKEMINEN

Työkalut

- Omien arvojen tunnistaminen
- Vapaaehtoistyö

Vuorovaikutus

- Muistuta siitä hyvästä jota tekee jo nyt
- Tarjoa tilaisuuksia auttaa
- Kiitä ja nosta esiin hyviä tekoja

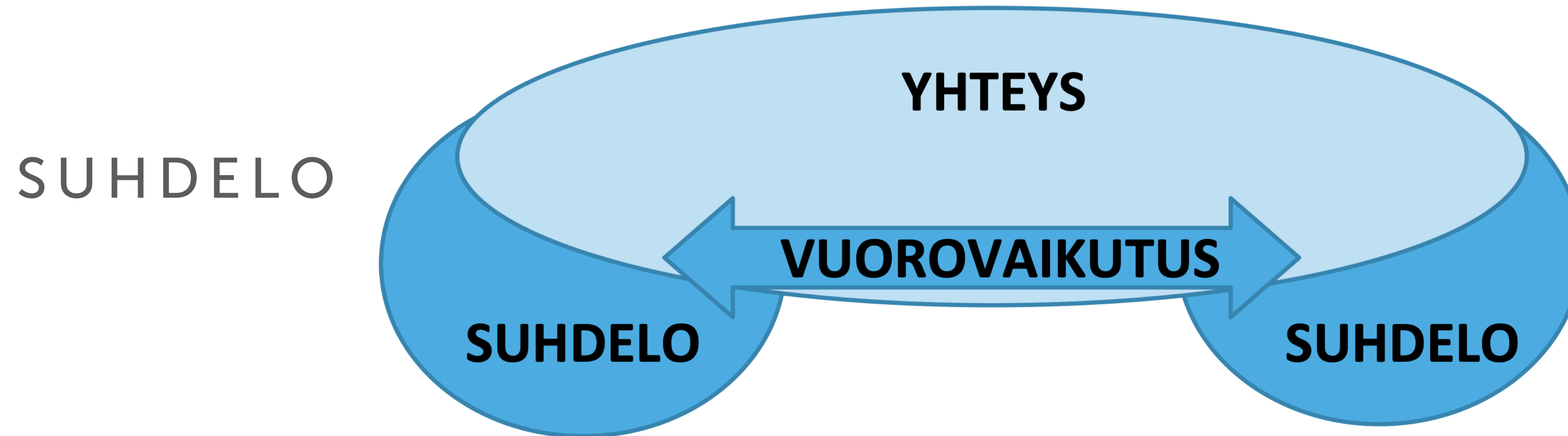
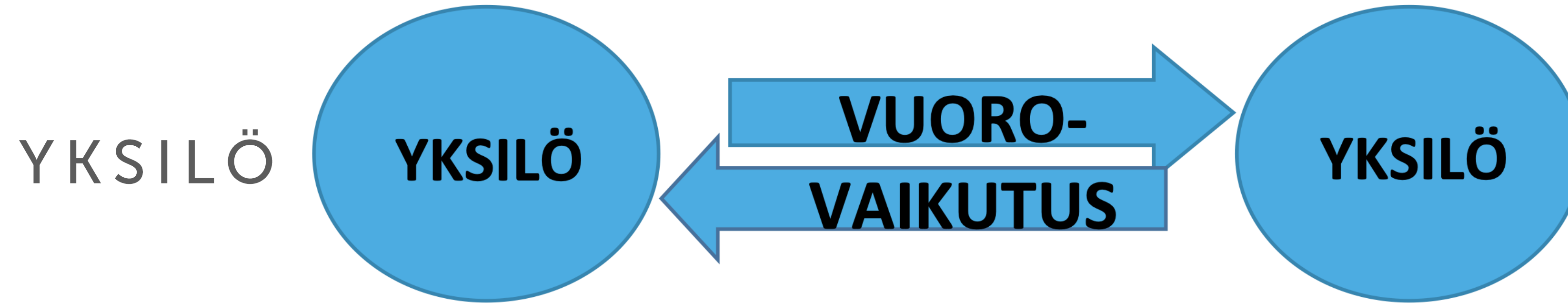


MERKITYKSELLISYYDEN TUKEMINEN ON RINNALLA KULKEMISTA

“Ihmiset tarvitsevat vähemmän palveluja, kun he ovat osallisia toimijoita itselleen tärkeissä yhteisöissä.” - Jarmo Kökkö



IHMINEN ON IHMISELLE SUHDELO



IHMINEN ON IHMISELLE SUHDELO

~~"Jokainen on oman onnensa seppä."~~

"Jokainen on oman onnensa keskushyökkääjä."



**“ELÄMÄN TARKOITUS EI OLE OLLA ONNELLINEN
VAAN TOTEUTTAA ITSEÄÄN, TEHDÄ TYÖTÄ JA
TOIMIA MUIDEN HYVÄKSI.” - ILKKA NIINILUOTO**



KIITOS!

Tilaa Filosofian Akatemian
uutiskirje:
www.filosofianakatemia.fi

frank.martela@aalto.fi



FrankMartela



@FrankMartela



Filosofian Akatemia



@filosofianakate