



MERKITYKSELLISYYDEN YLLÄPITO HAASTAVINA HETKINÄ



Filosofian Akatemia



Aalto University

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



ORIGINAL PAPER

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

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

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

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

RESEARCH PAPER

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}

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



CrossMark

The Journal of Positive Psychology, 2016
Vol. 11, No. 5, 531–545, <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2015.1080174>

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

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

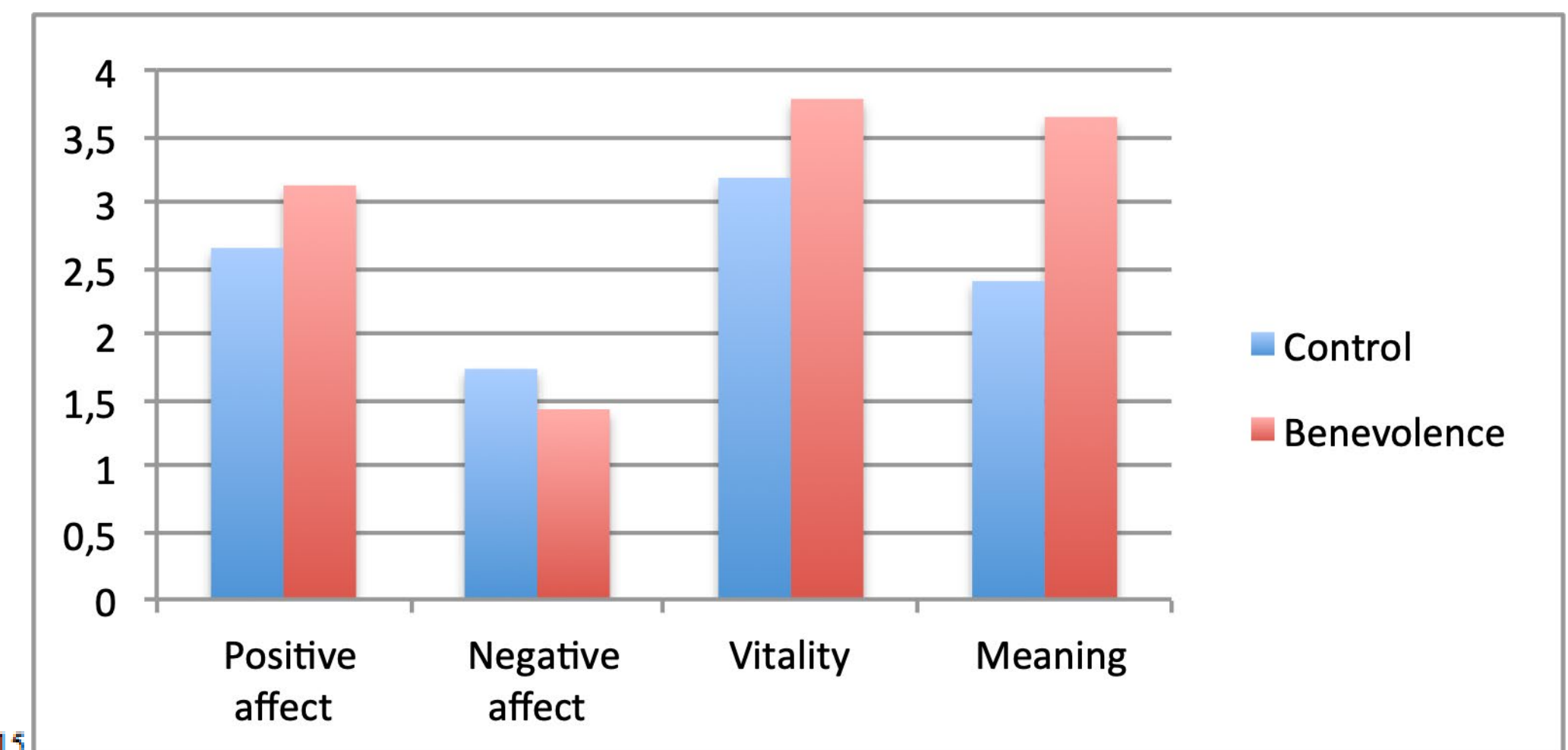
^aFaculty of Theology, University of Helsinki, P.O. Box 4, Helsinki 00014, Finland; ^bDepartment of Psychology, University, 1876 Campus Delivery, Fort Collins, CO 80523-1876, USA; ^cSchool of Behavioural Sciences, North Vanderbijlpark, South Africa

Article

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

Frank Martela

Department of Industrial Engineering and Management, Aalto University, Finland



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

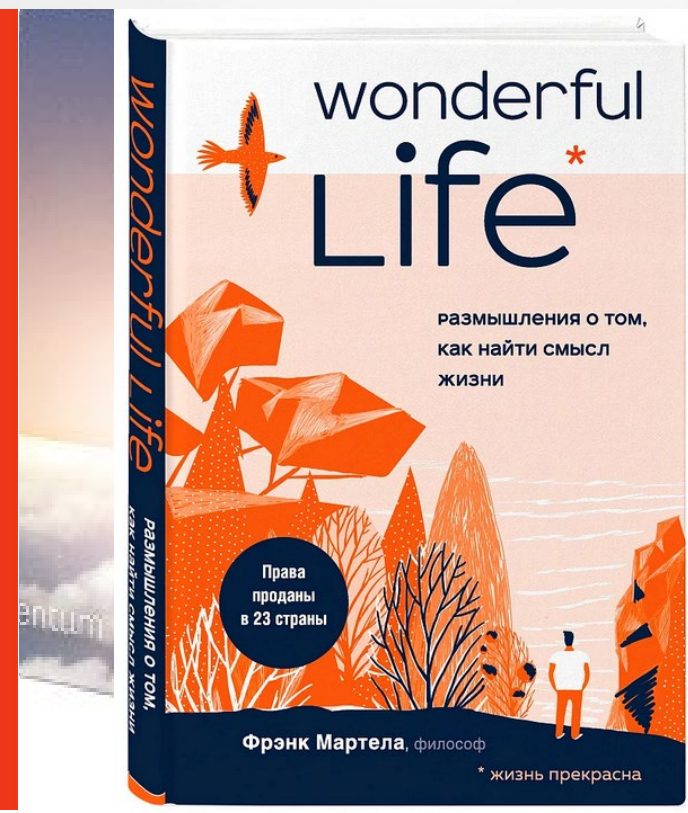
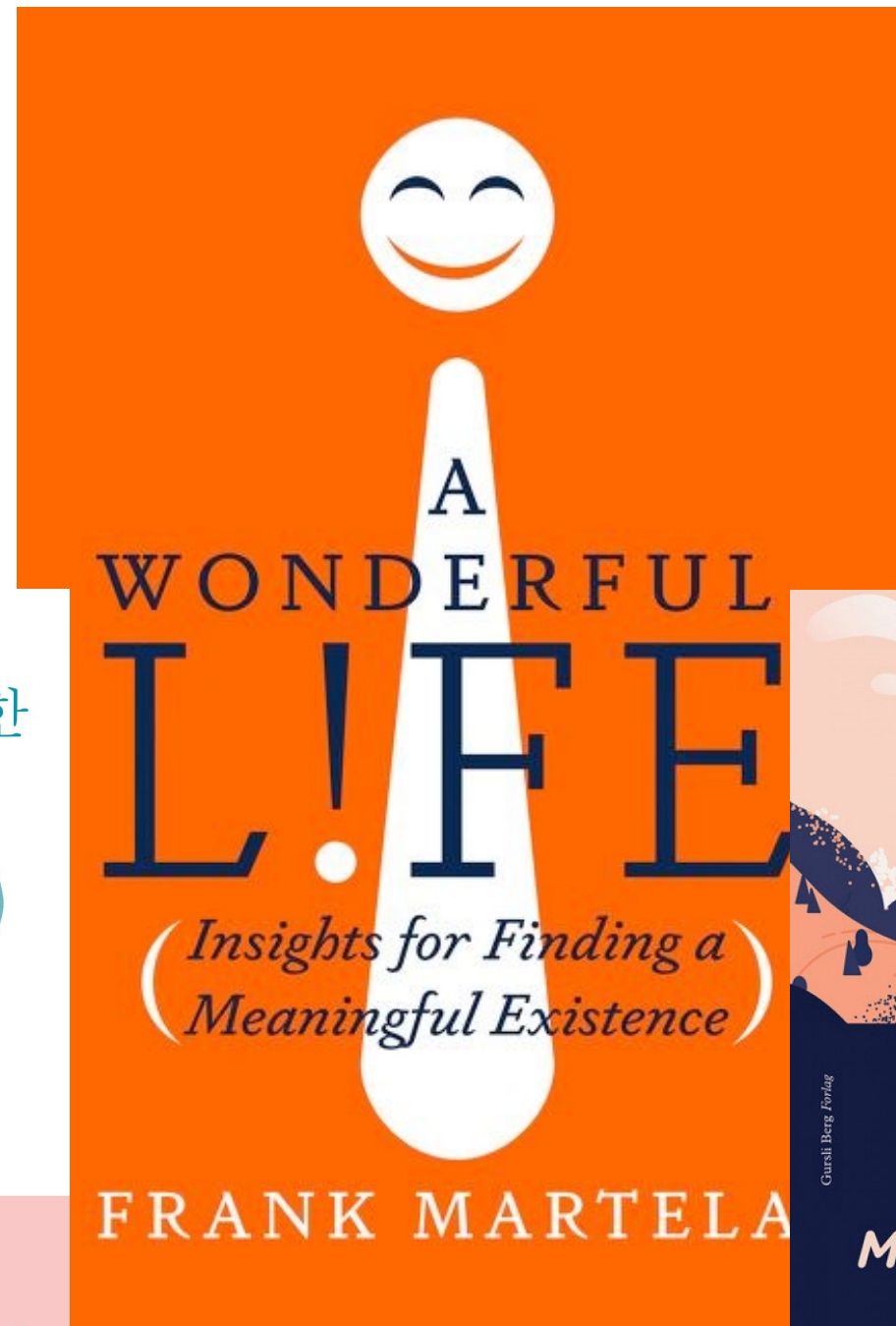
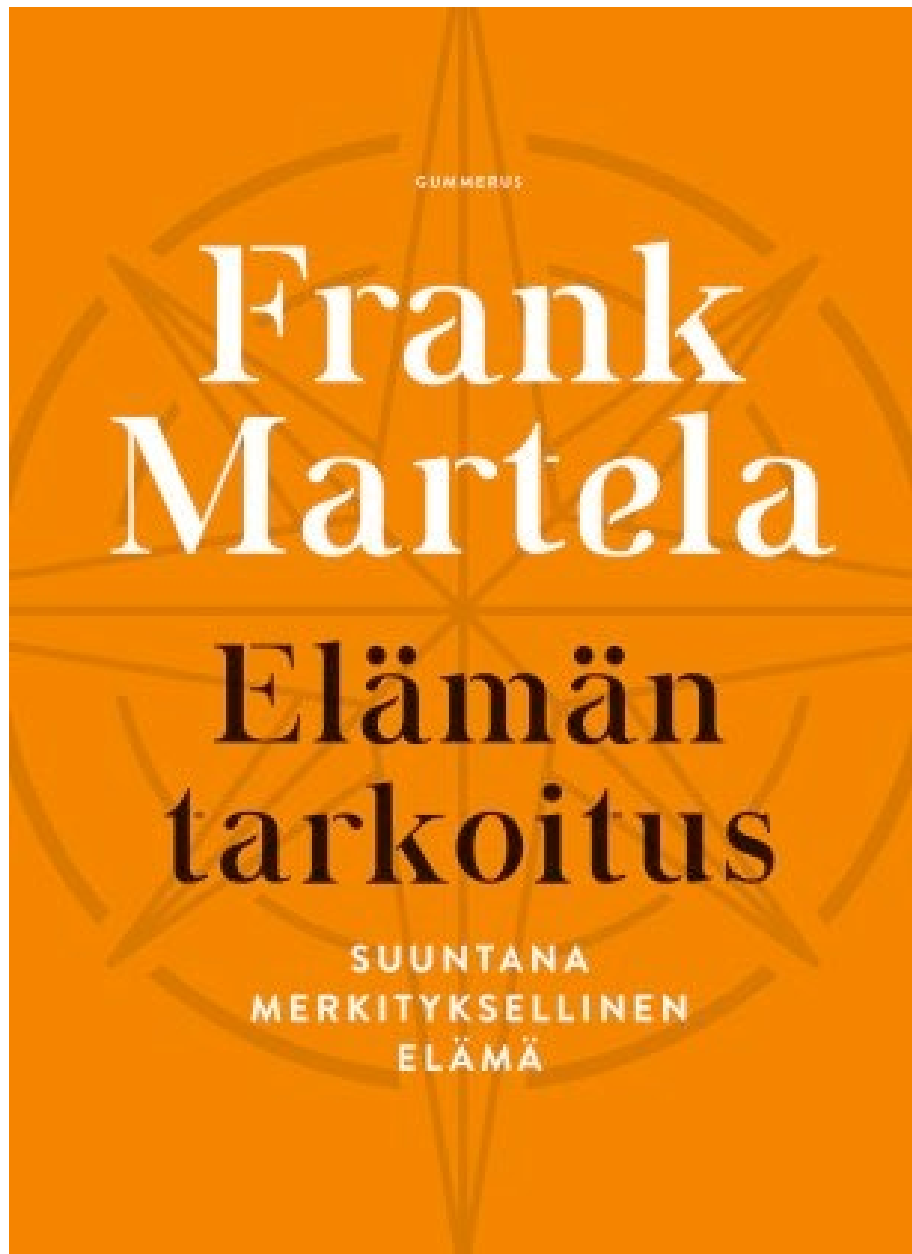
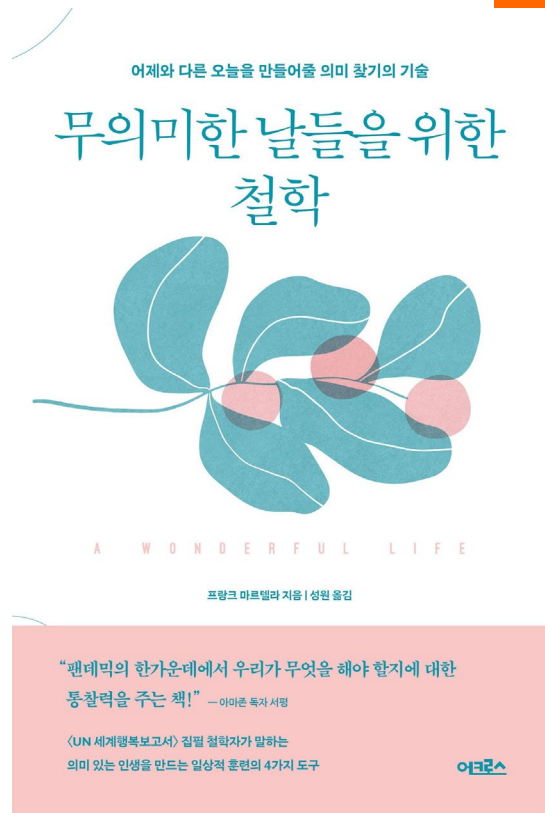
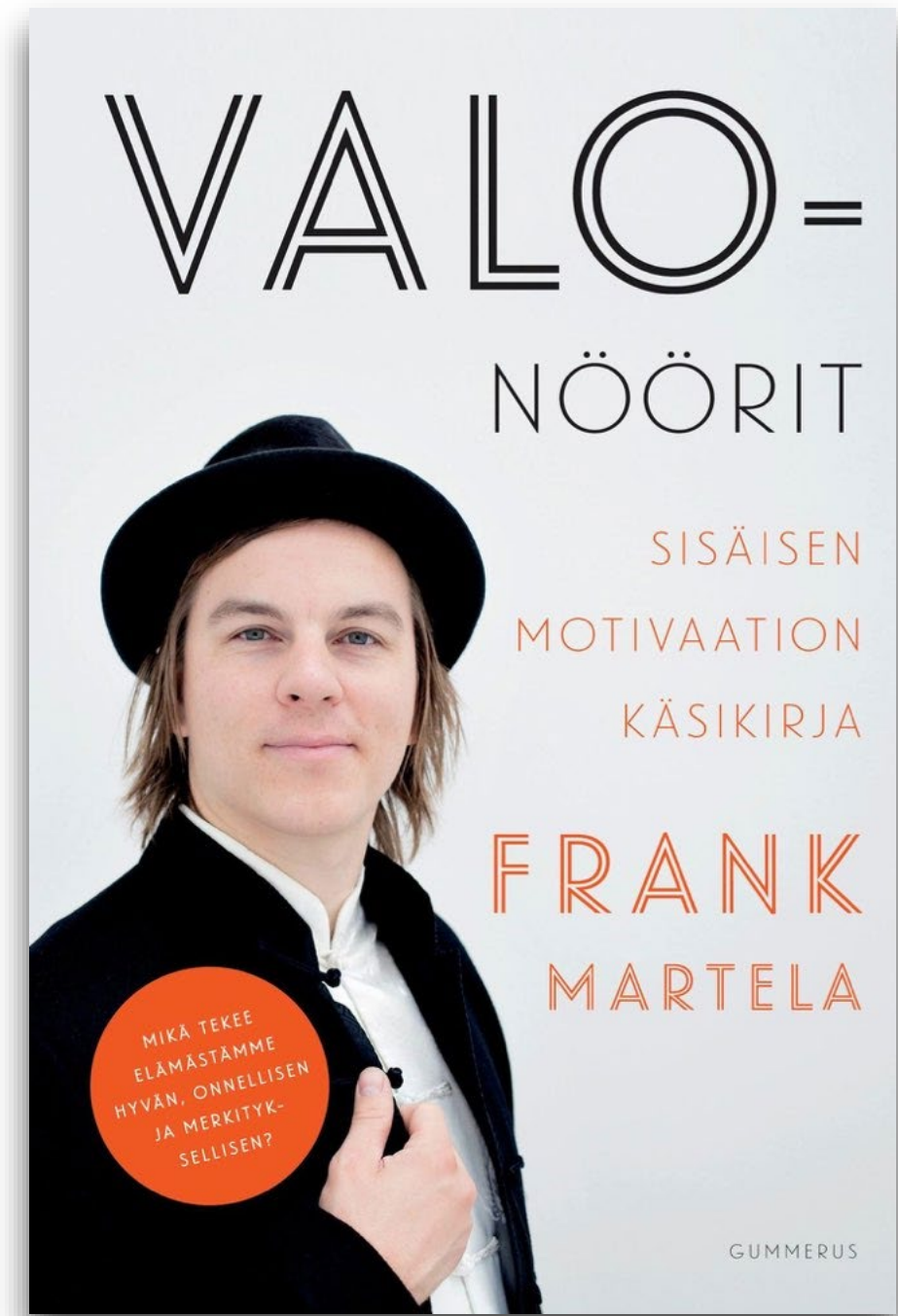
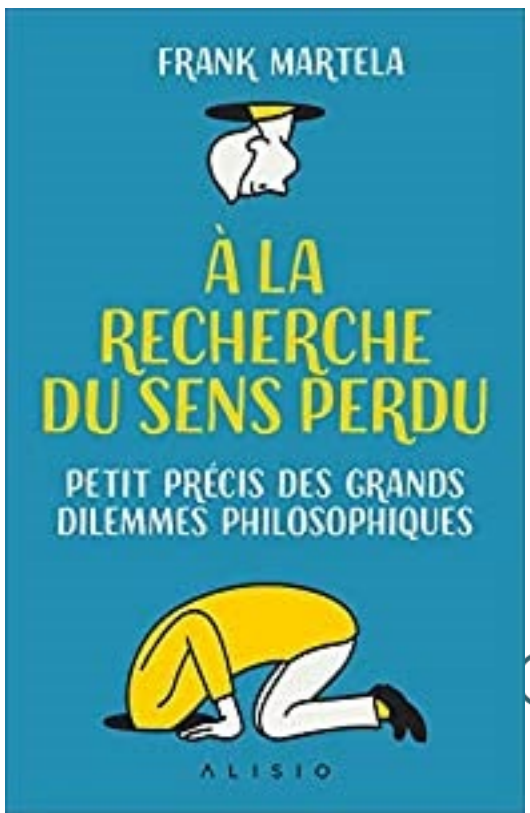
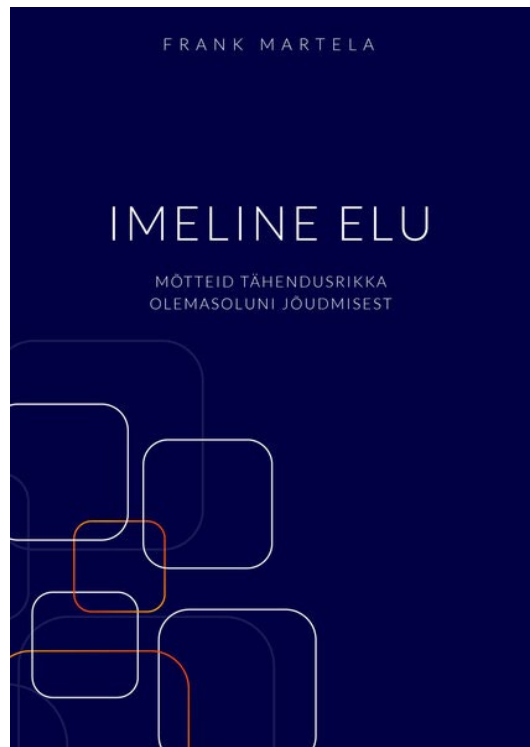
MEANINGFULNESS AS CONTRIBUTION

FRANK MARTELA

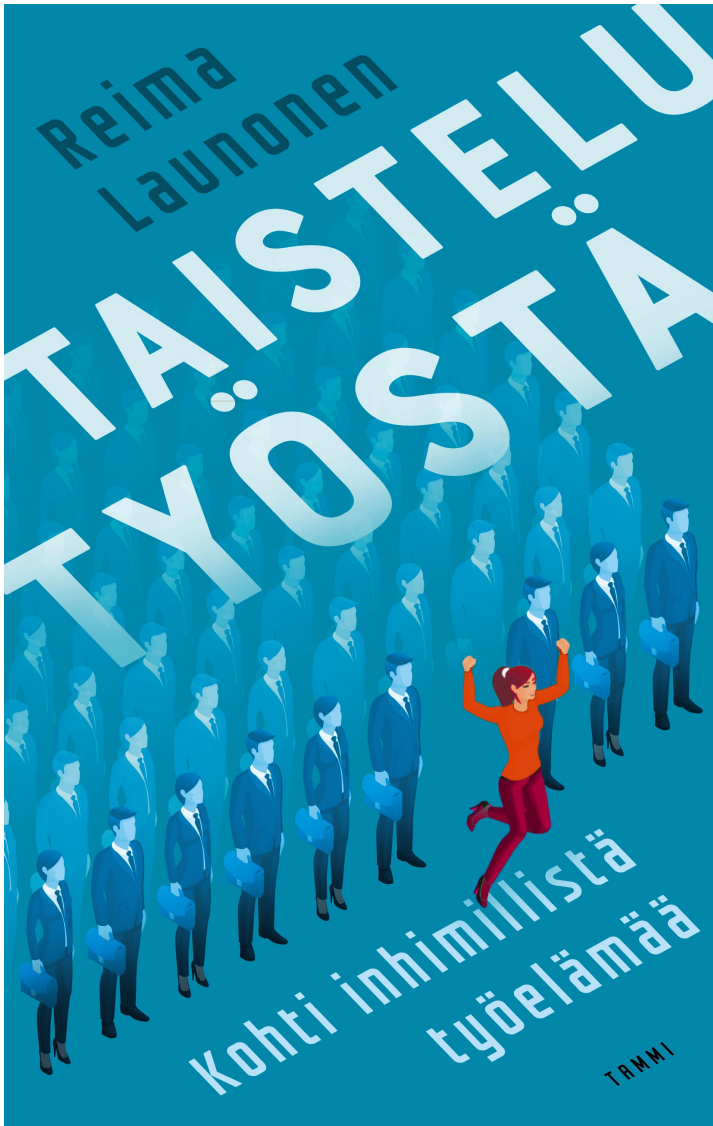
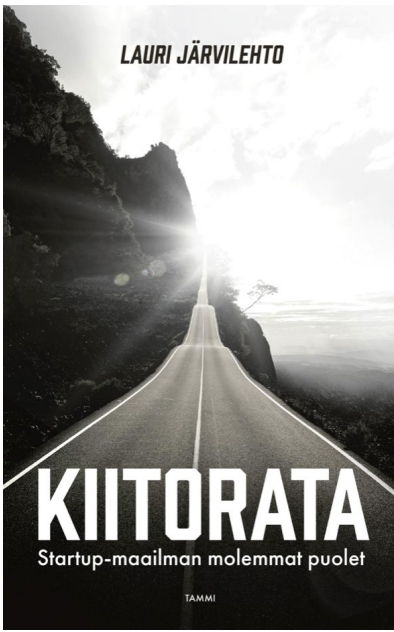
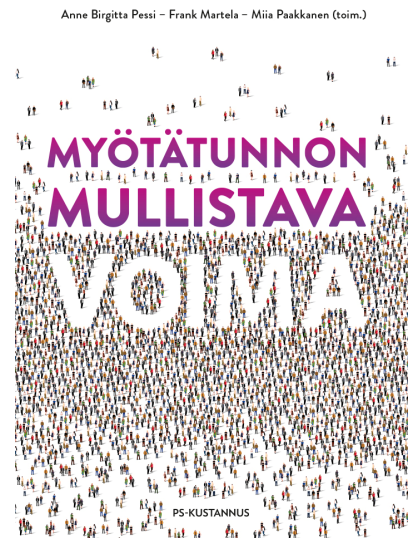
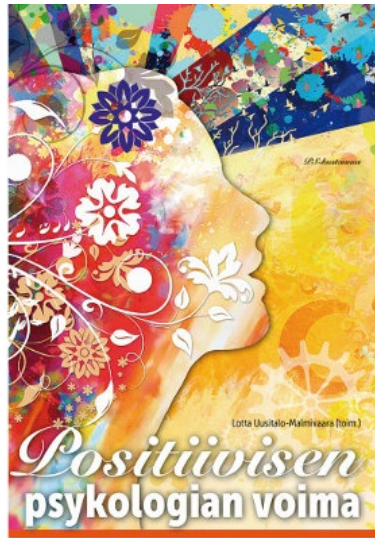


Organization Studies
2015, Vol. 36(4) 537–563
© The Author(s) 2015
Reprints and permissions:
sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/0170840614559257
www.egosnet.org/os





FILOSOFIAN AKATEMIA OY



Filosofian Akademia

@FrankMartela



MIKSI MERKITYKSELLISYYS?

Miksi merkitys on merkittävää?

Ihmiset on “ohjelmoitu etsimään merkitystä”
-Baumeister and Vohs, 2002

Merkitys ja pitkäikäisyys

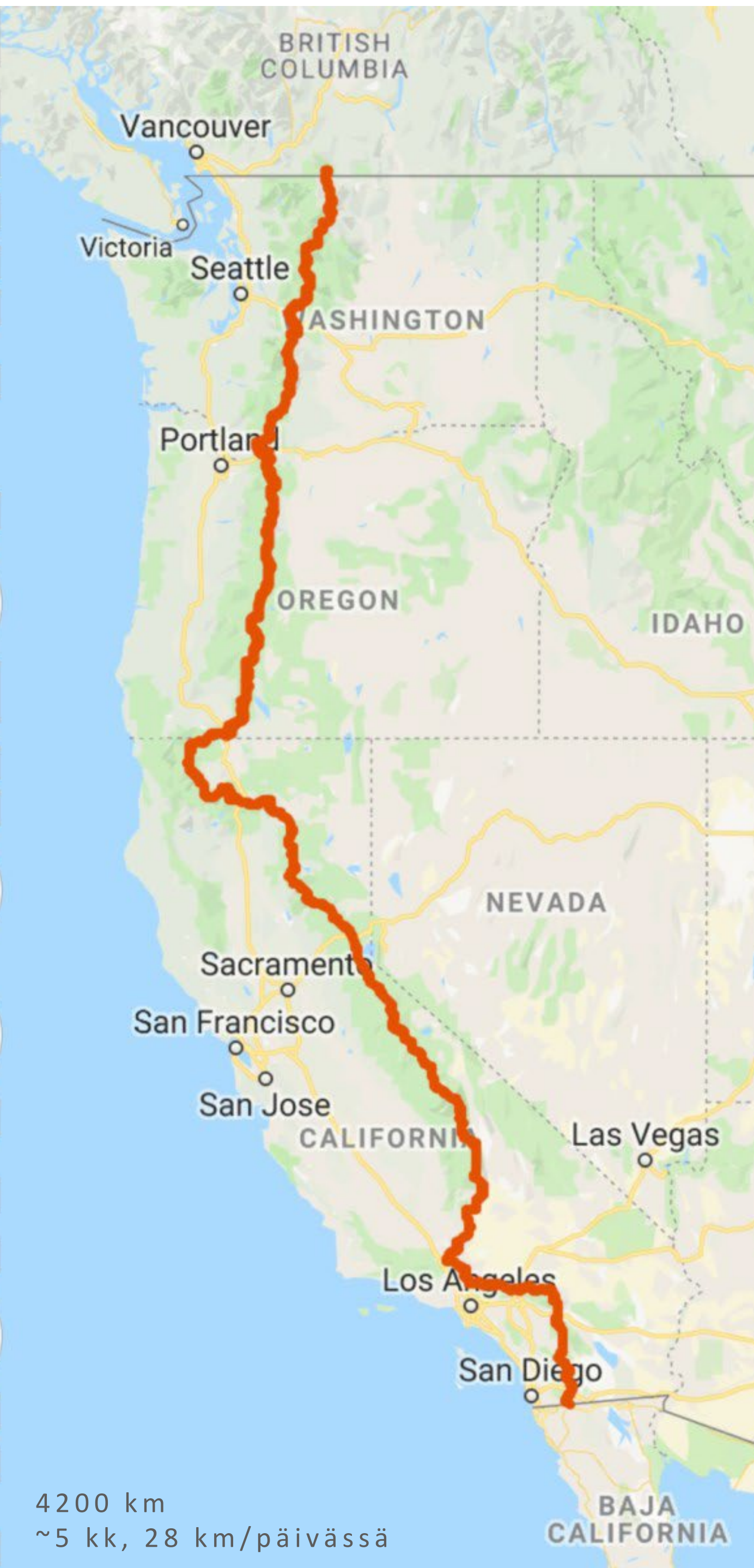
- Pitkäikäisyystutkimus: 6000 osallistujaa, 14 vuotta
- Yhden keskihajonnan verran korkeampi tarkoituksellisuus vähensi kuolemisen riskiä niiden vuosien aikana 15%

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

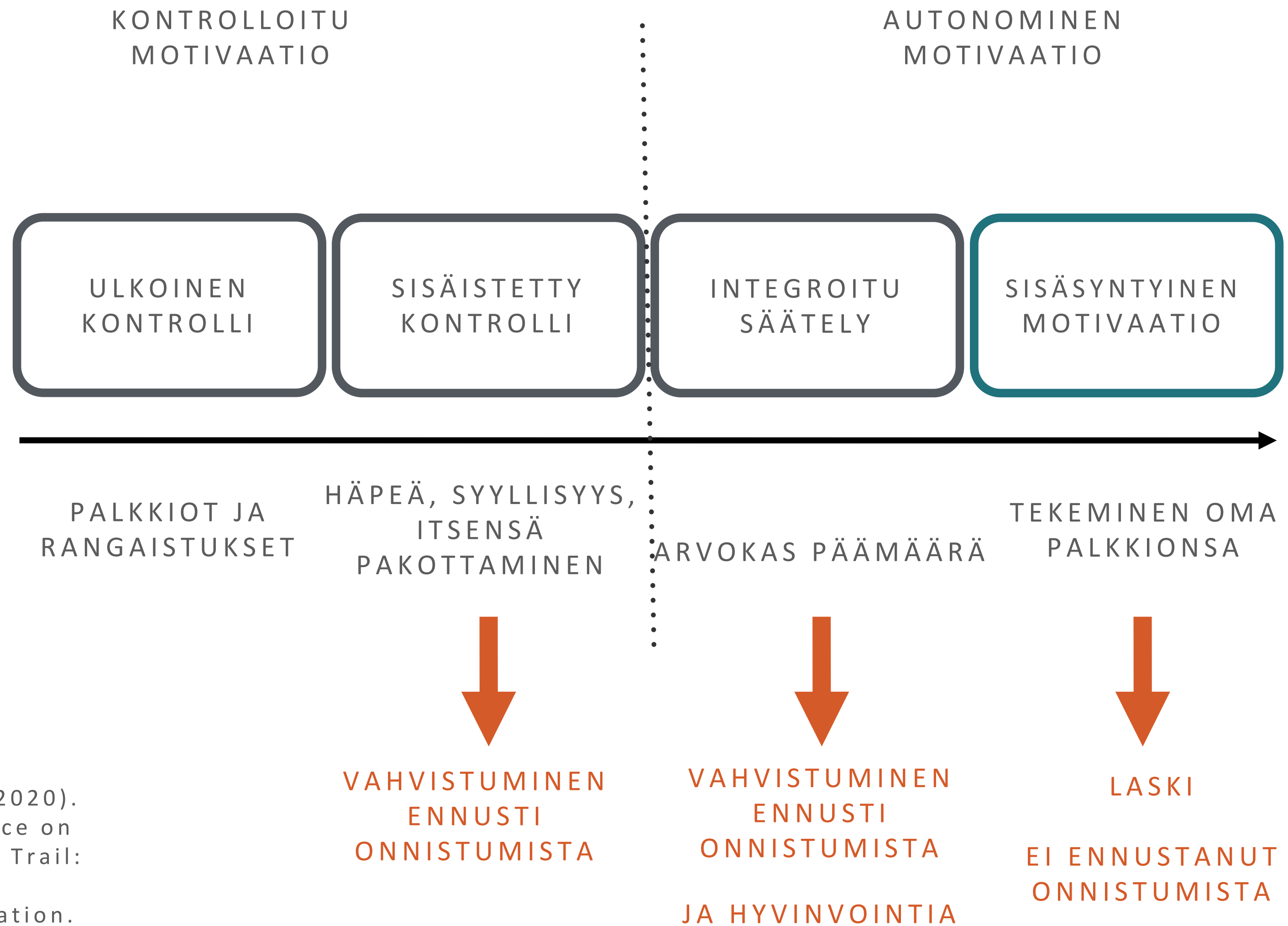
Source: Cohen, R., Bavishi, C., & Rozanski, A. (2016). Purpose in Life and Its Relationship to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events: A Meta-Analysis. *Psychosomatic Medicine*, 78(2), 122–133.

PACIFIC CREST TRAIL

4200 km
~5 kk, 28 km/päivässä

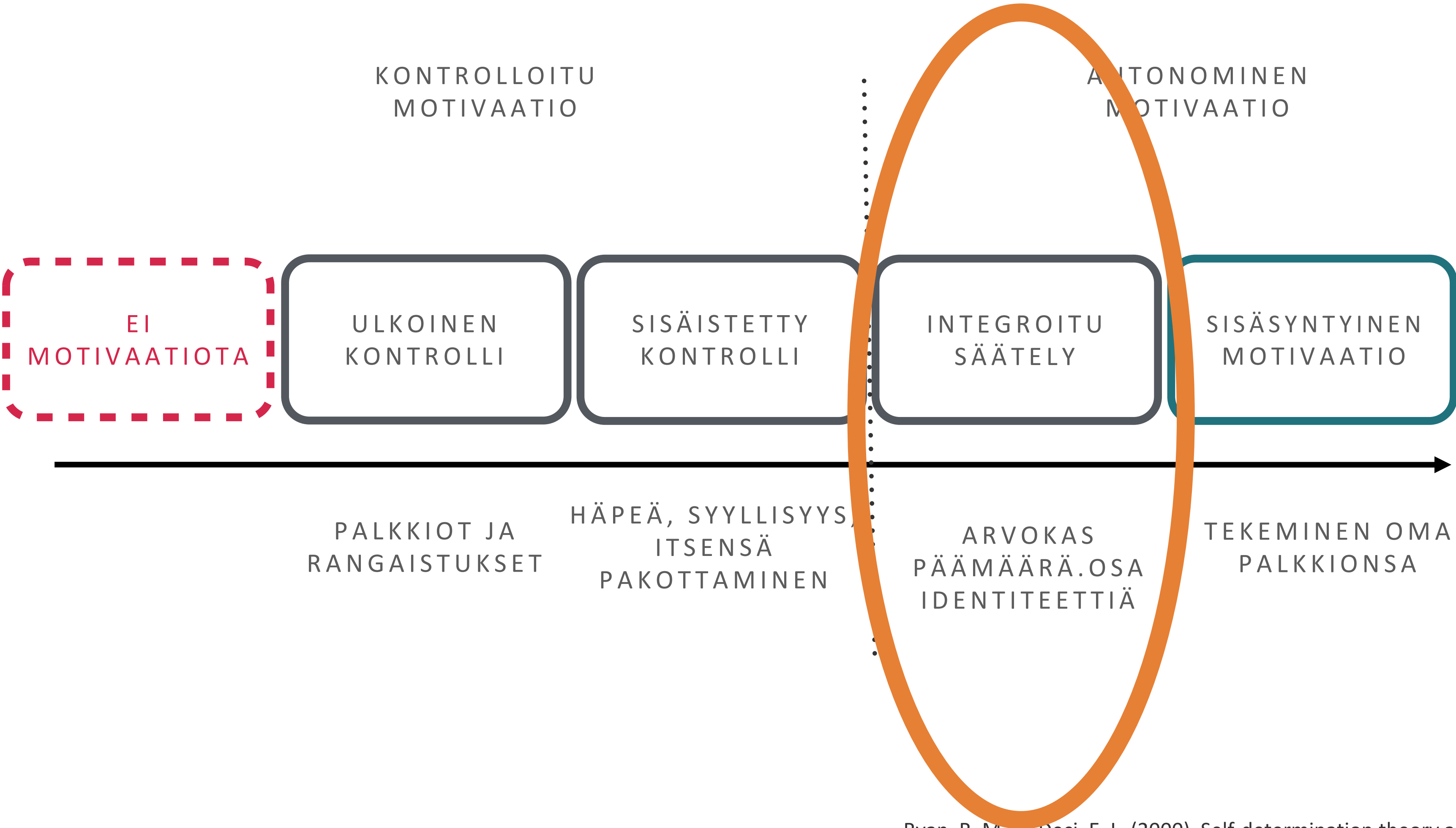


MOTIVAATIOJATKUMO: PACIFIC CREST TRAIL



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.

Merkityksellisyys erityisen vahvana sisäisen motivaation muotona

Kokemus että omassa työssä on jotakin
arvokasta;
että se on tekemisen arvoista itsessään

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
TYÖHÖN JA ELÄMÄÄN?

MISTÄ MERKITYKSELLISYYDEN KOKEMUS SYNTYY

~~SUURI KUTSUMUS~~

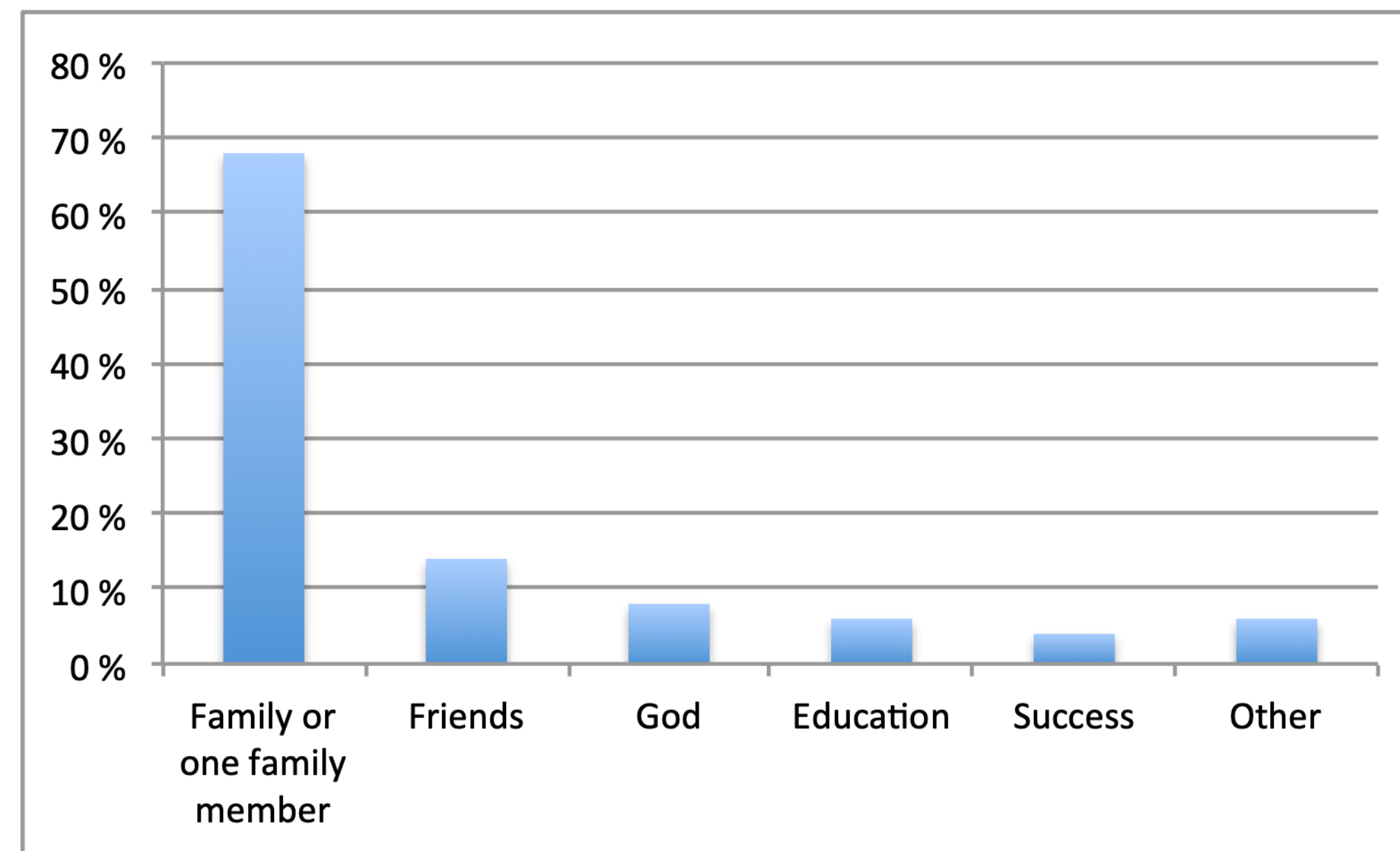
VS.

MERKITYKSELLINEN ARKI



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! ▶



1 right = 10 grains



5 right = 50 grains



Play and feed hungry people

peek means:

quick look

carpet

mom

woods



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

How to Play

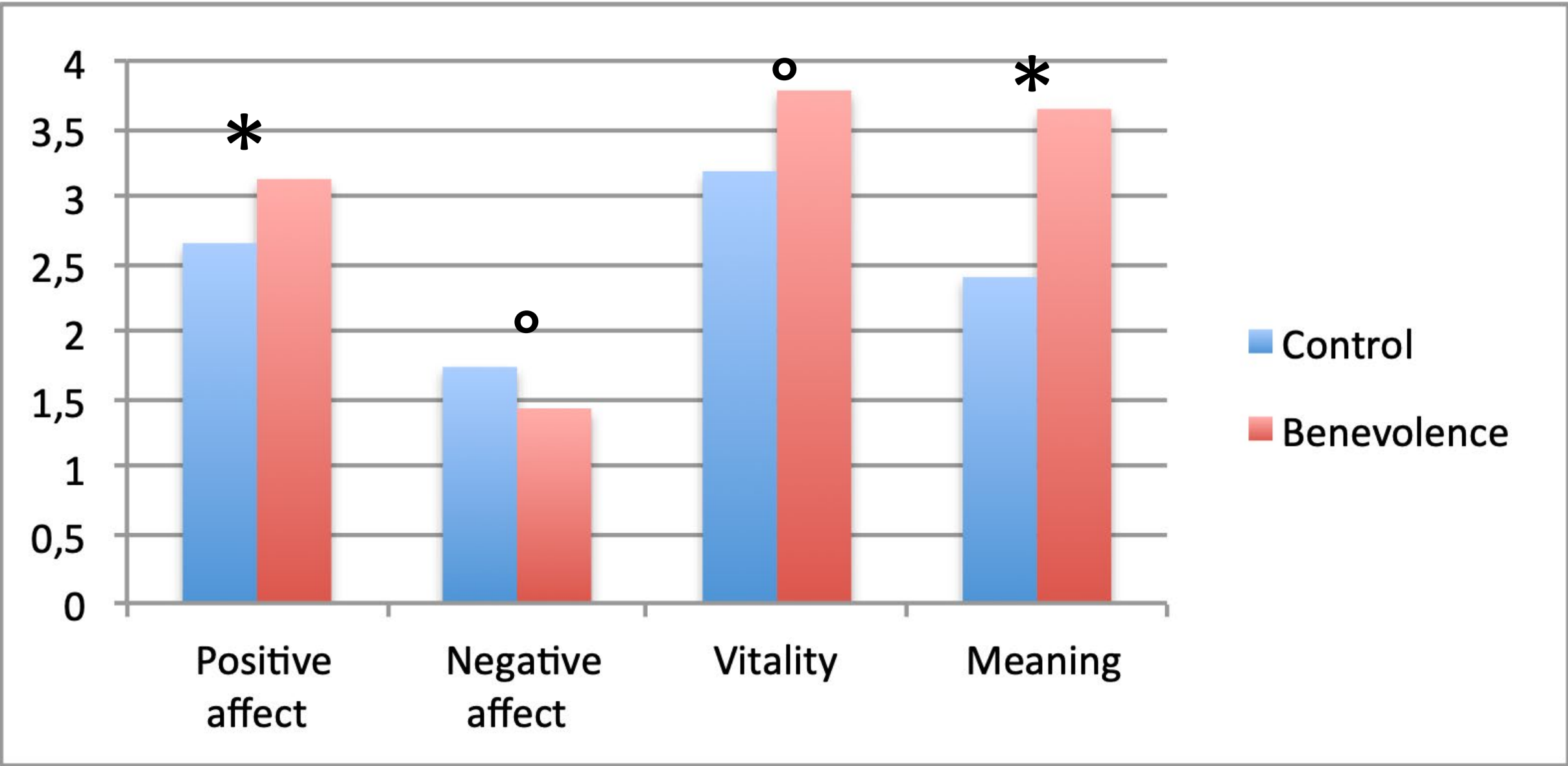
- Click on the right answer in the middle of this page.
- If you get it right, you get a harder question. If you get it wrong, you get an easier question.
- For each answer you get right, we donate 10 grains of rice to the [United Nations World Food Program](#).

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

ORIGINAL PAPER

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

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



* = $p > .05$

o = $p > .10$

Pienet hyvät teot merkityksellisen työn lähteenä

- 108 university employees in US
- Two weeks daily diary study

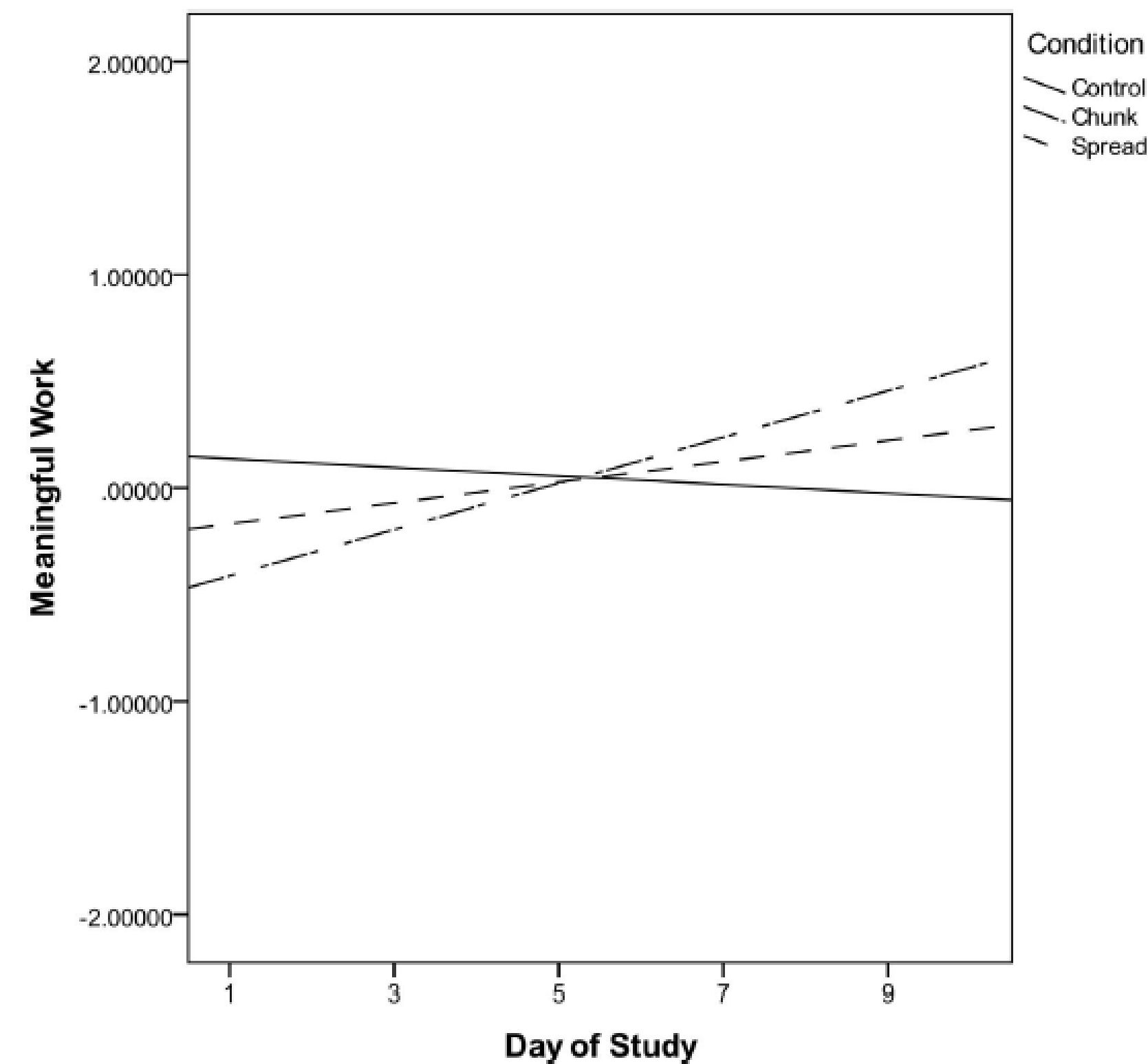


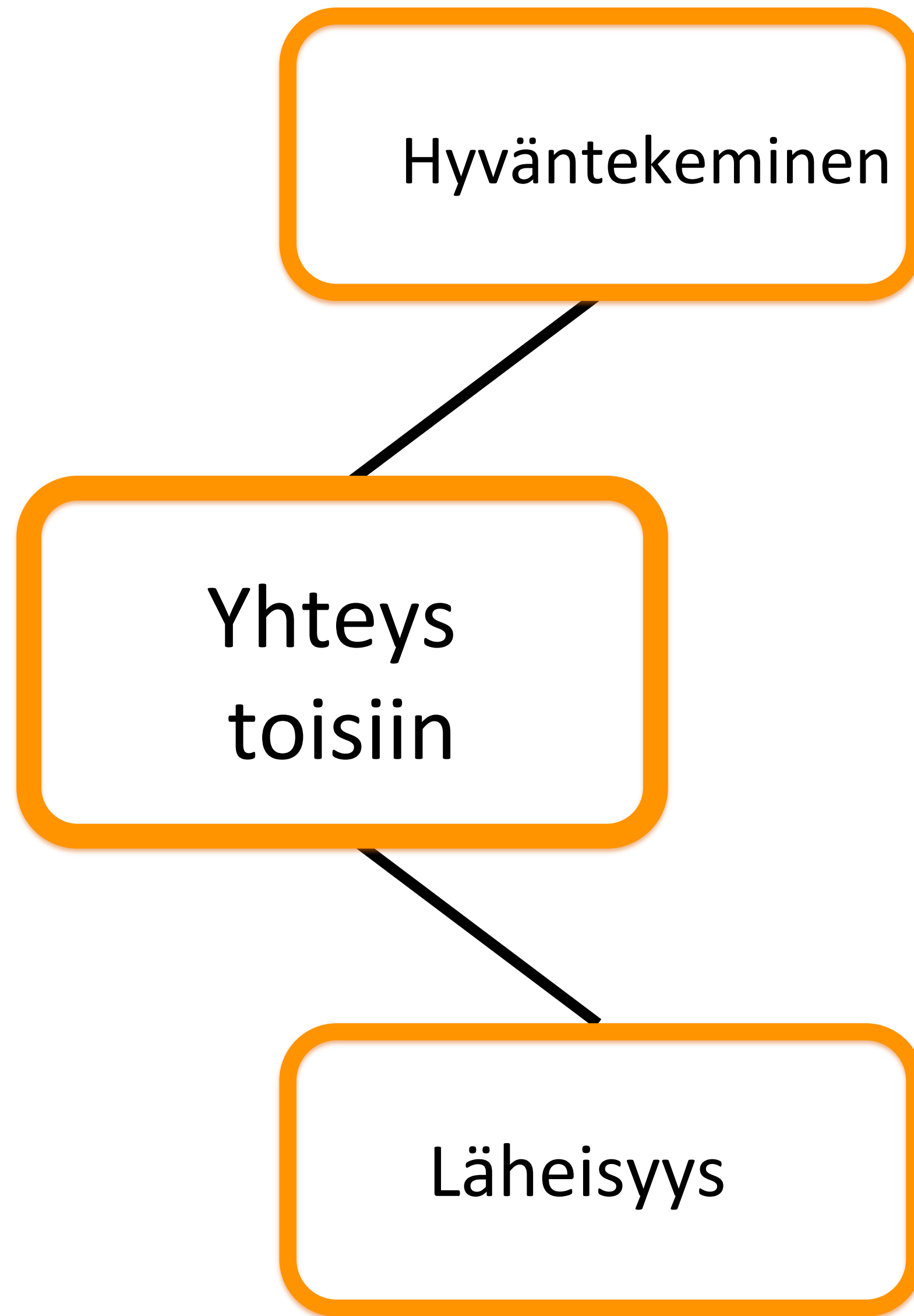
Figure 3. Experimental group moderating the relation between time and daily meaningful work. Meaningful work is in z scores.

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.

Hyväntekeminen

Yhteys
toisiin

Läheisyys



Elämän merkitys on
tehdä itsestään
merkityksellinen muille
ihmisille.





Itsensä toteuttaminen merkityksen lähteenä

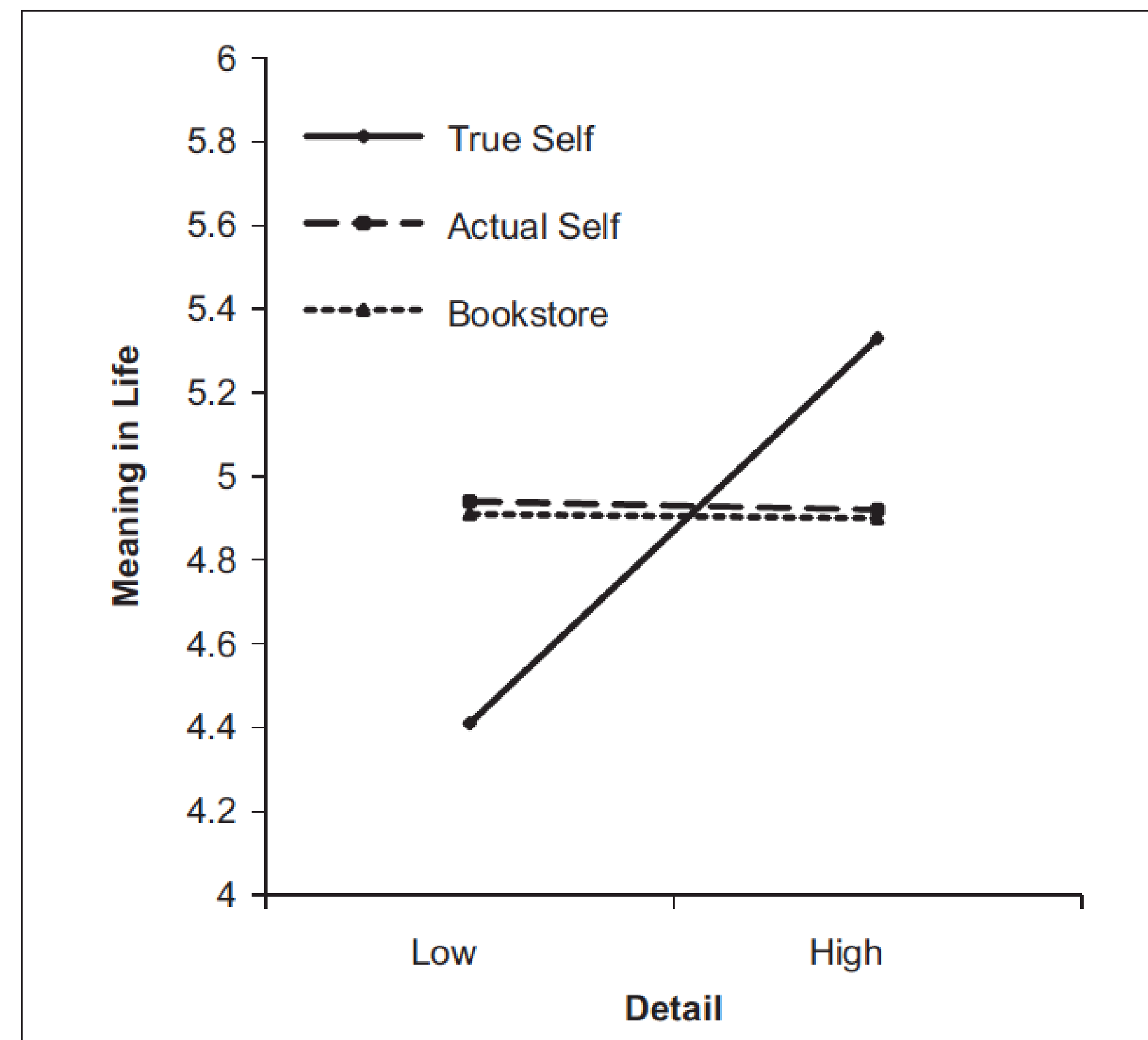
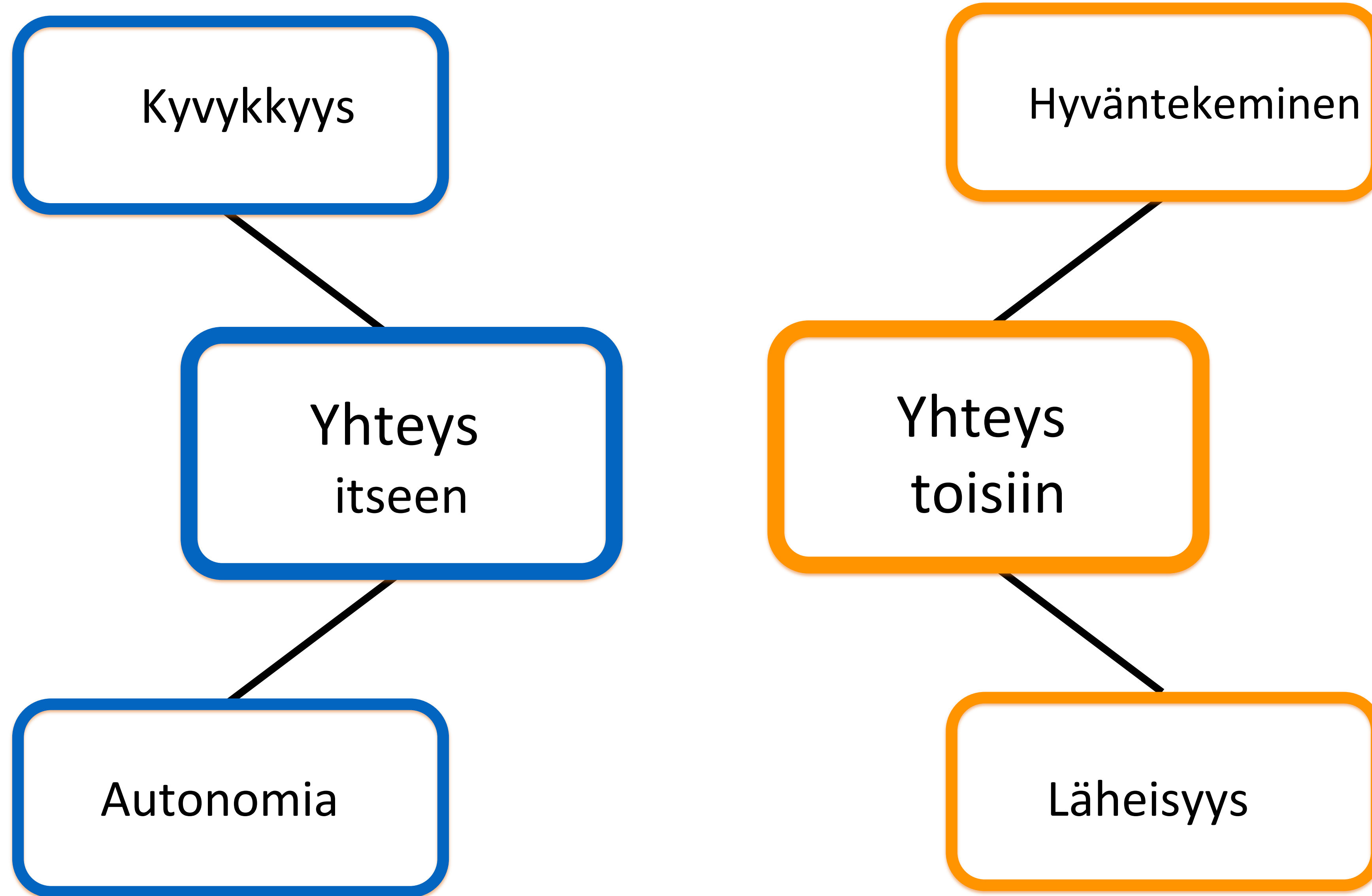


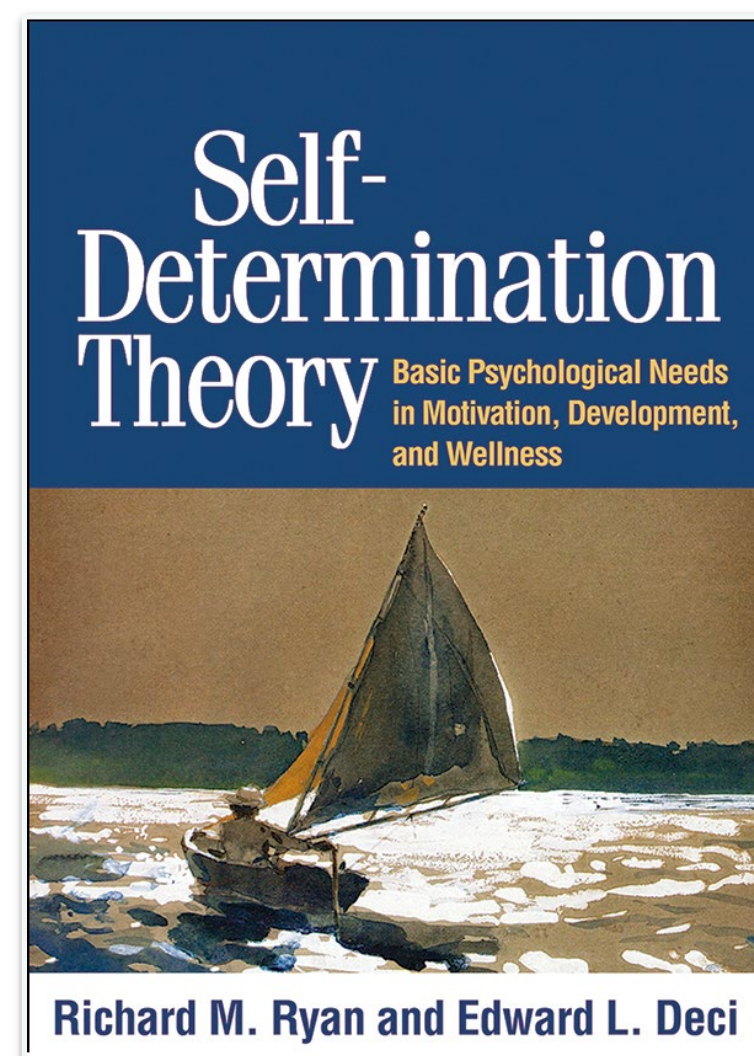
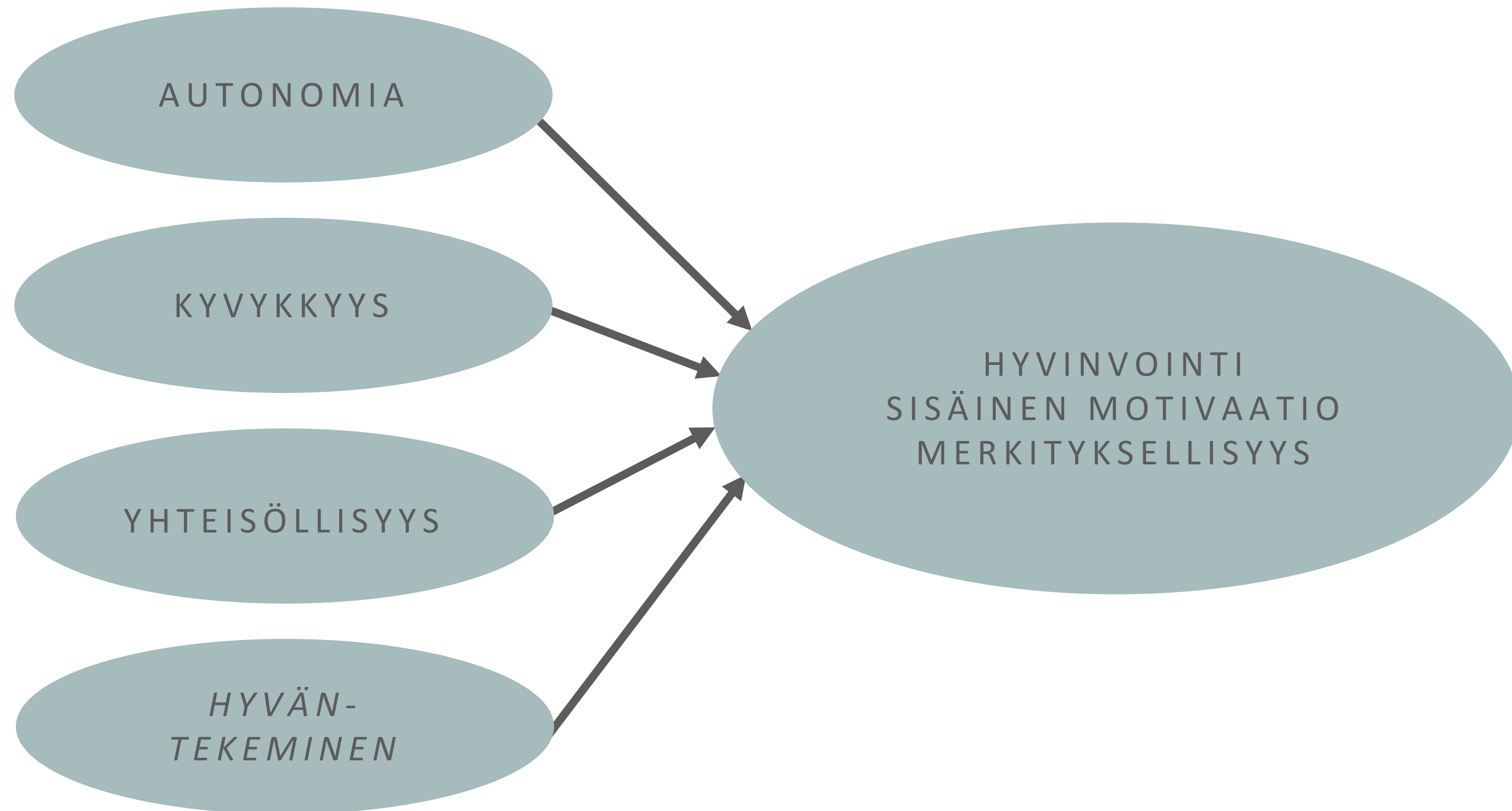
Figure 1. Meaning in life as a function of writing condition, Study 1

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.



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

IHMISEN KOLME (+ YKSI) PSYKOLOGISTA PERUSTARVETTA

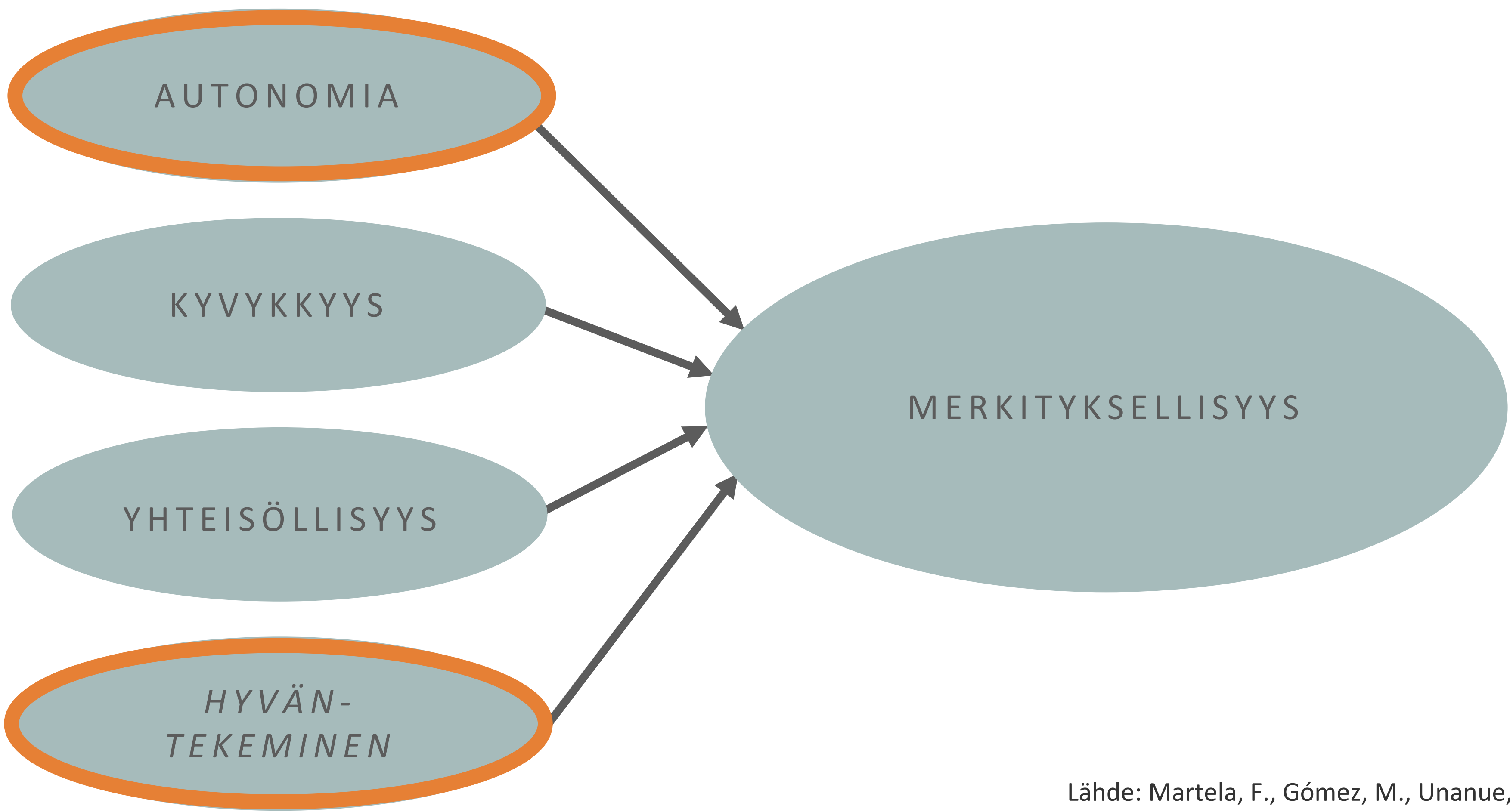
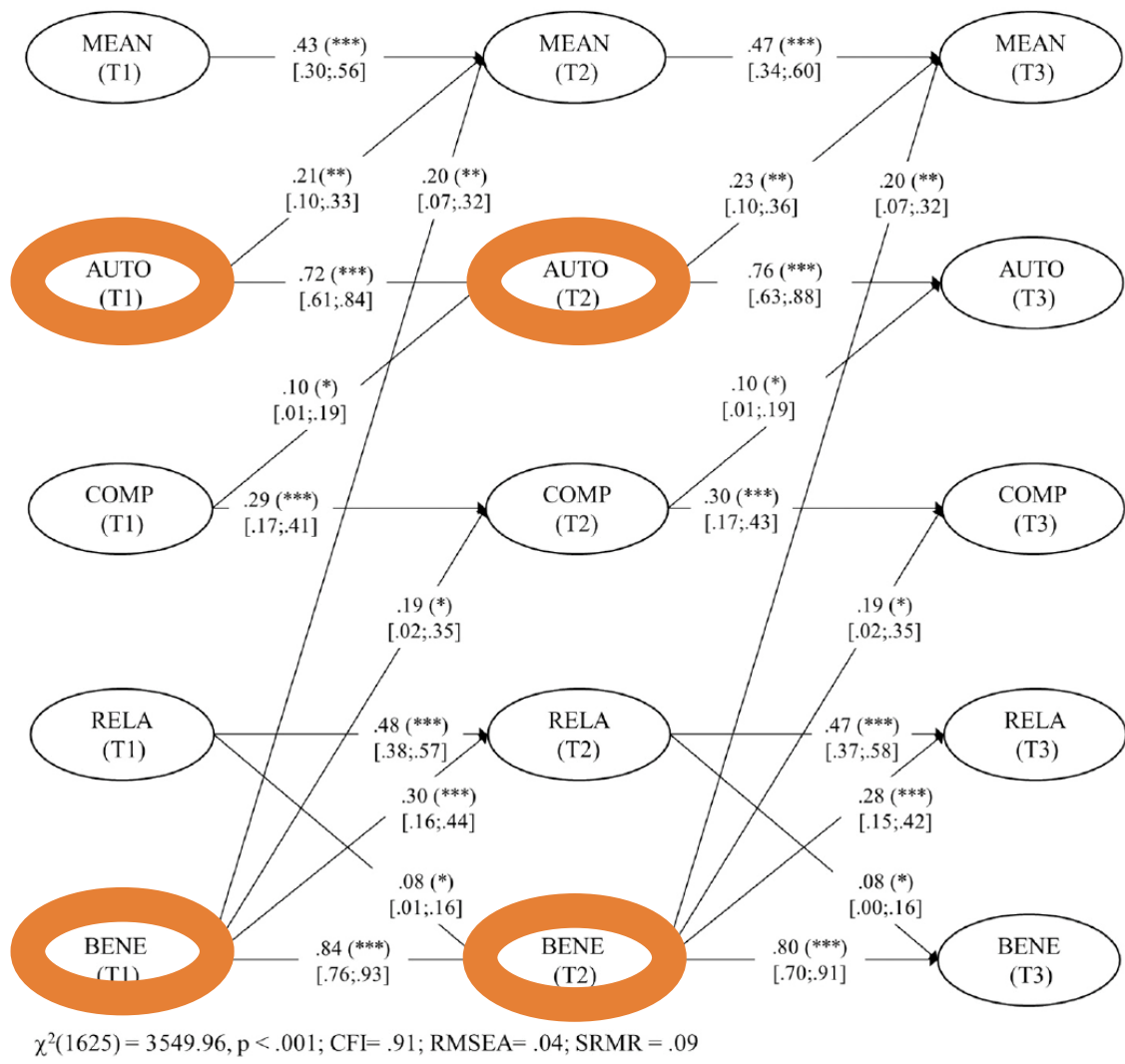


Elämän merkitys on
tehdä itselleen
merkityksellisiä
asioita
siton että
tekee itsestään
merkityksellisen
muille ihmisille



AUTONOMIA JA HYVÄNTEKEMINEN ERITYISEN TÄRKEINÄ MERKITYKSELLISYDEN LÄHTEINÄ TYÖSSÄ

.....



Kolmen mittauspisteen pitkittäisaineisto
chileläisten työntekijöiden joukosta (T1 N =
631, T2 N = 240, T3 N = 148)
Analyysi: Cross-lagged panel model

Lähde: Martela, F., Gómez, M., Unanue, W.,
Araya, S., Bravo, D., & Espejo, A. (2021).
What makes work meaningful? Longitudinal
evidence for the importance of autonomy
and beneficence for meaningful work.
Journal of Vocational Behavior, Advance
Online Publication, 103631.

Merkityksellinen työ
syntyy kun pääsee

1) tekemään itselleen
merkityksellisiä asioita

siten että

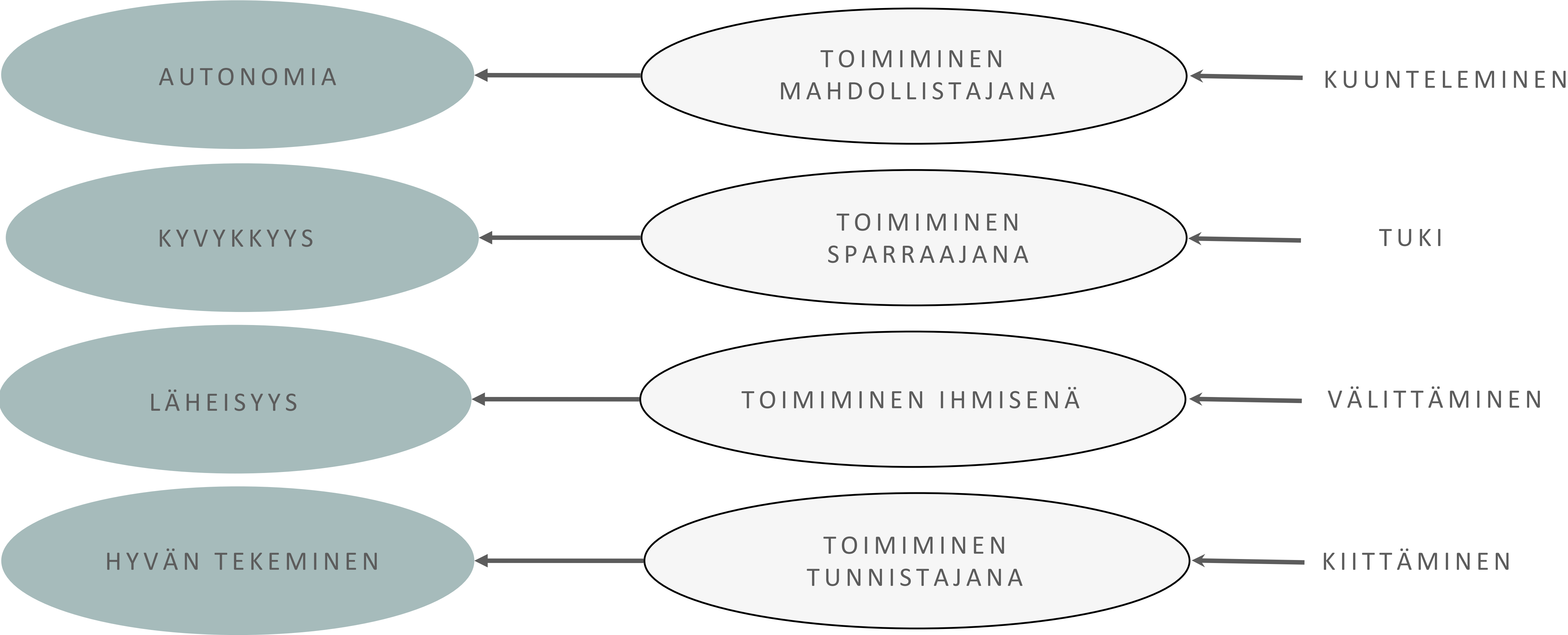
2) tekee itsestään
merkityksellisen muille
ihmisille





MITEN TUKEA MERKITYKSELLISYYDEN
KOKEMISTA?

MERKITYKSEN ELEMENTTIEN TUKEMINEN



AUTONOMIAN TUKEMINEN

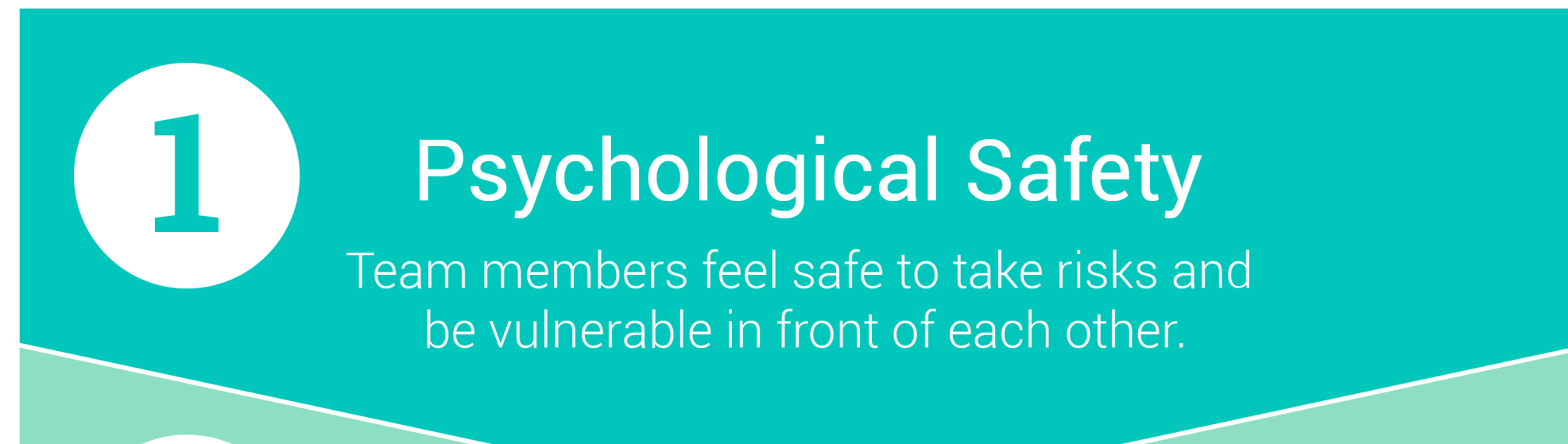
YHTEISESTI SOVITUT REUNA-EHDOT

PELISÄÄNTÖJEN
PERUSTELEMINE



TILAA TOTEUTTAA ASIAT
ITSE JÄRKEVÄSTI
KATSOMALLAAN
TAVALLA

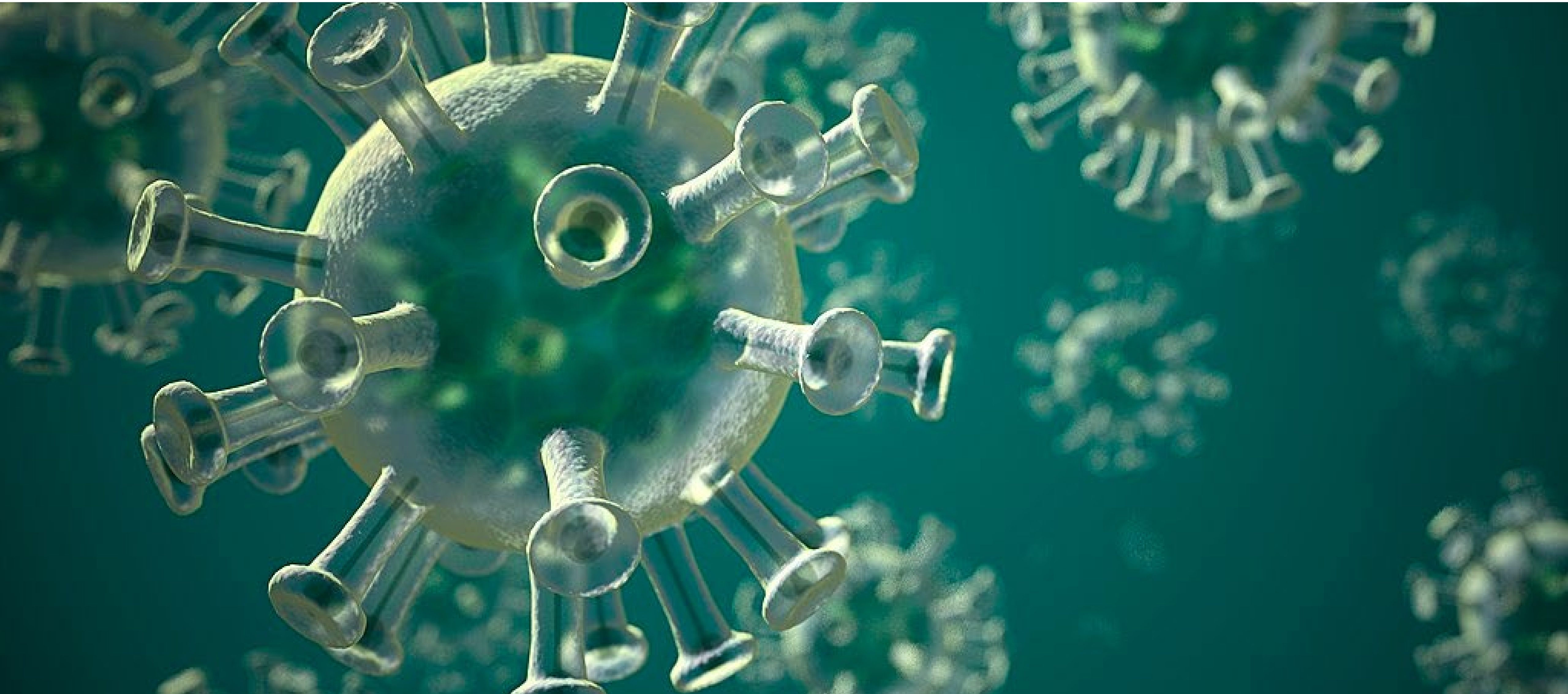
GOOGLE JA MENESTYVÄN TIIMIN SALAISUUS



PSYKOLOGINEN TURVALLISUUS =

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

TOIMINTAKYVYN YLLÄPITO HAASTAVINA AIKONA

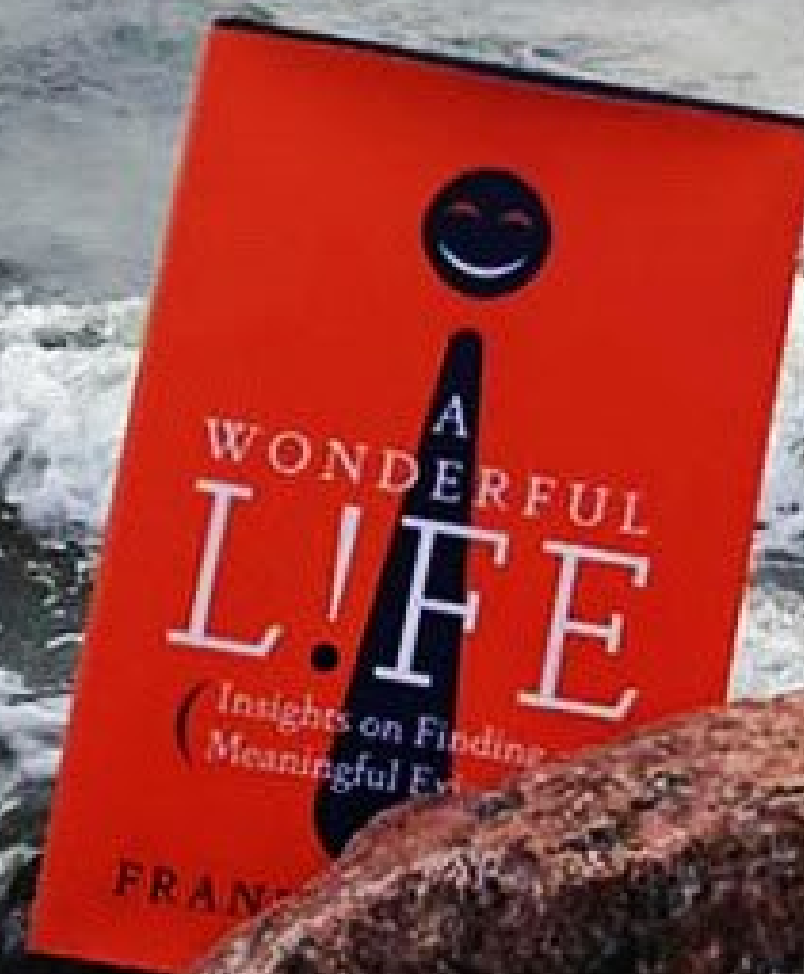


Hyväksy se mihin et voi vaikuttaa



"OLE LUJA KUIN KALLIO, JOTA VASTAAN AALLOT LAKKAAMATTA
MURTUVAT, MUTTA JOKA ITSE SEISOO VAARUMATTOMANA JA
HILLITSEE AALTOJEN ÄRJYT YMPÄRILLÄNSÄ."

- MARCUS AURELIUS, ROOMAN KEISARI ANTONINUKSEN RUTON
AIKAAN



MELIORIS MI

"MAAILMA EI OLE
PAHIN
MAHDOLLINEN EIKÄ
PARAS
MAHDOLLINEN,
MUTTA SITÄ ON
MAHDOLLISTA
PARANTAA."

JOHN DEWEY
UNITED
STATES

"THE SPECIFIC
CONDITIONS WHICH
EXIST AT ONE
MOMENT, BE THEY
COMPARATIVELY BAD
OR COMPARATIVELY
GOOD, IN ANY EVENT,
MAY BE BETTERED."

30 CENTS



MELIORISMI

Mihin en pysty vaikuttamaan

Mitä voin parantaa

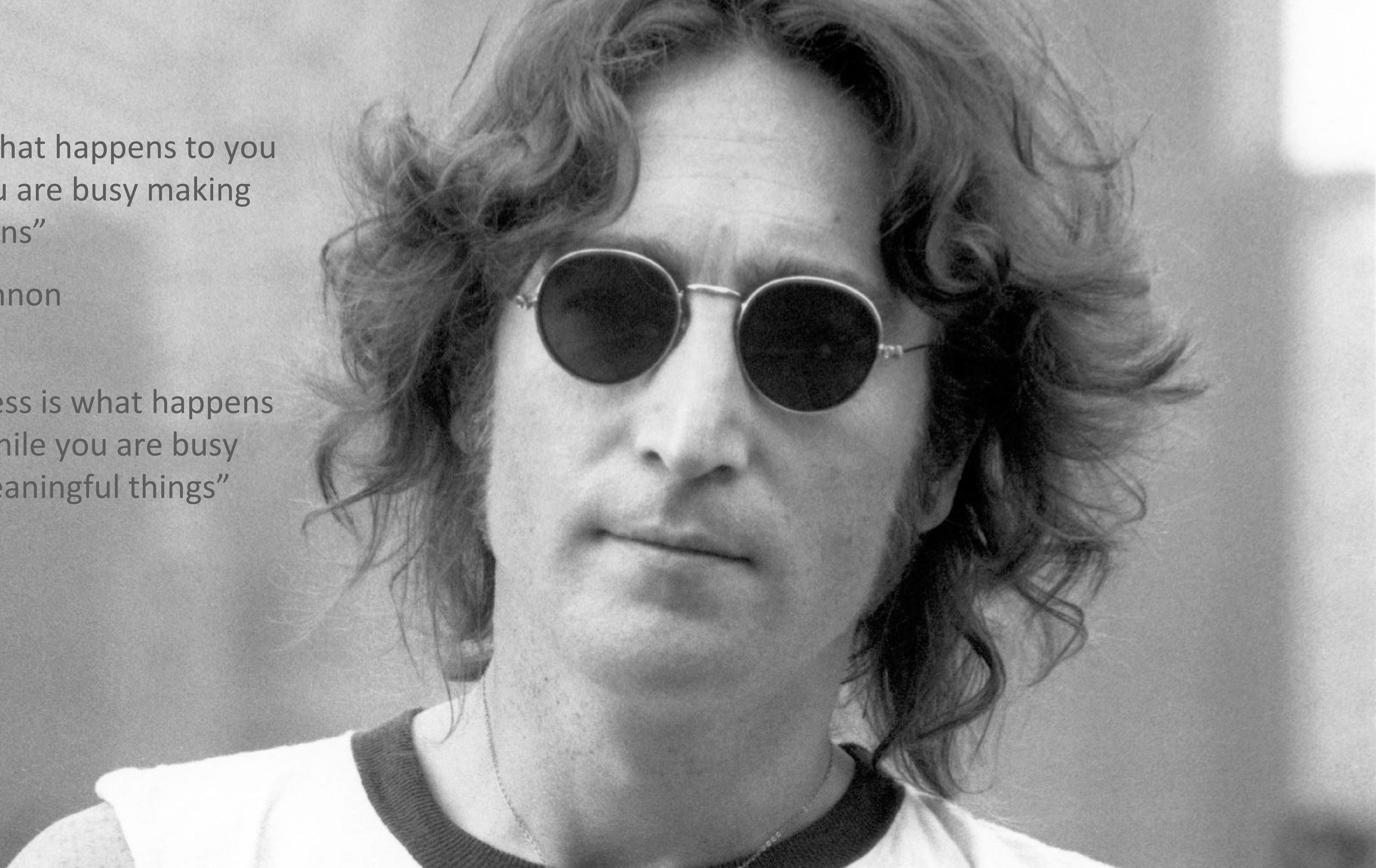
MERKITYKSEN YLLÄPITÄMINEN HAASTAVAN ARJEN KESKELLÄ

1. HYVÄKSY SE MIHIN ET VOI VAIKUTTA
2. KESKITY NIIHIN ASIOIHIN, MIHIN PYSTYT VAIKUTTAMAAN

”Life is what happens to you
while you are busy making
other plans”

-John Lennon

”Happiness is what happens
to you while you are busy
doing meaningful things”





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



FrankMartela



@FrankMartela

KIITOS!

frank.martela@aalto.fi