



OSALLISUUDEN JA HYVINVOINNIN VAHVISTAMINEN PSYKOLOGISTEN PERUSTARPEIDEN KAUTTA



Filosofian Akatemia

Frank Martela
Yliopiston lehtori, 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}

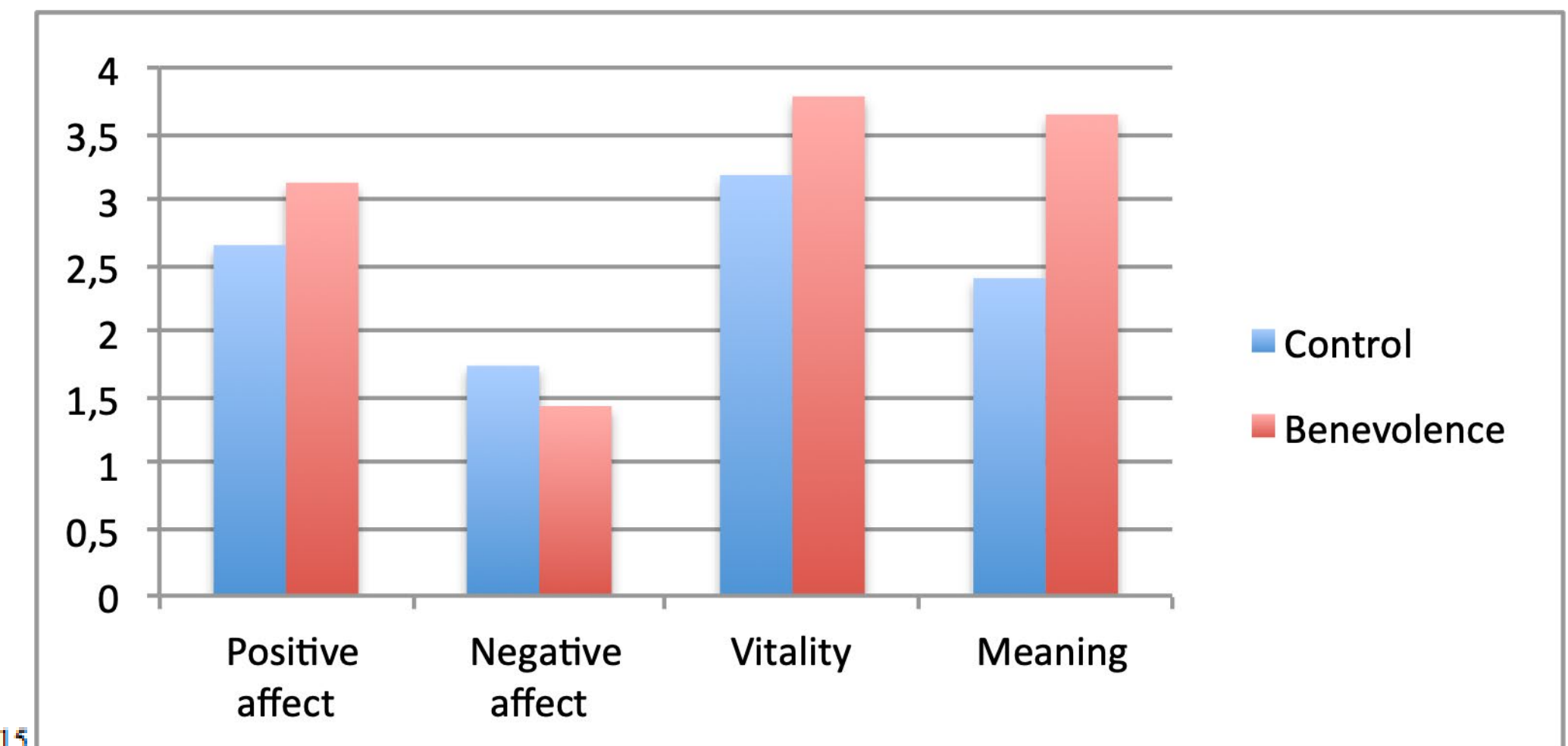
^aFaculty of Theology, University of Helsinki, P.O. Box 4, Helsinki 00014, Finland; ^bDepartment of Psychology, University, 1876 Campus Delivery, Fort Collins, CO 80523-1876, USA; ^cSchool of Behavioural Sciences, North Vanderbijlpark, South Africa

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

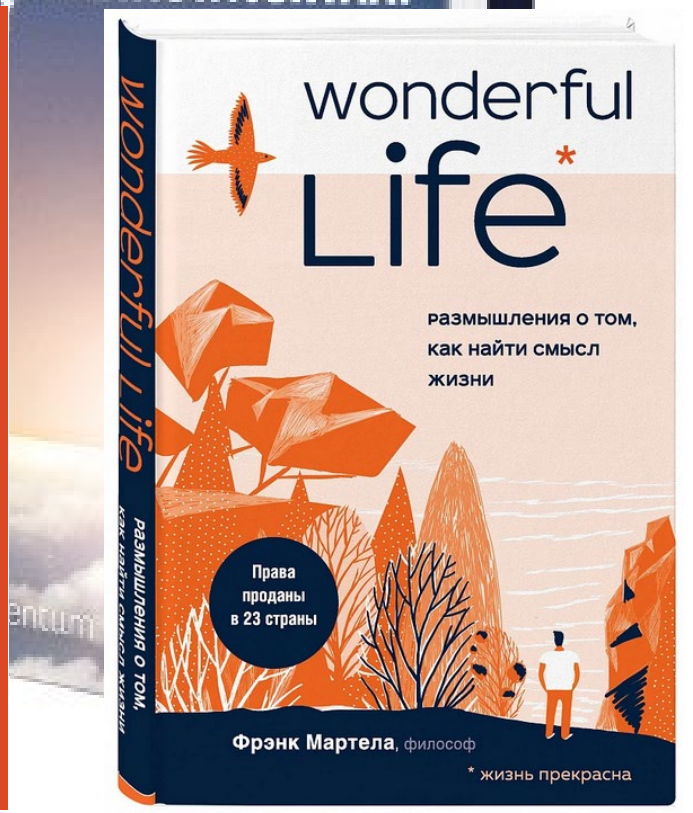
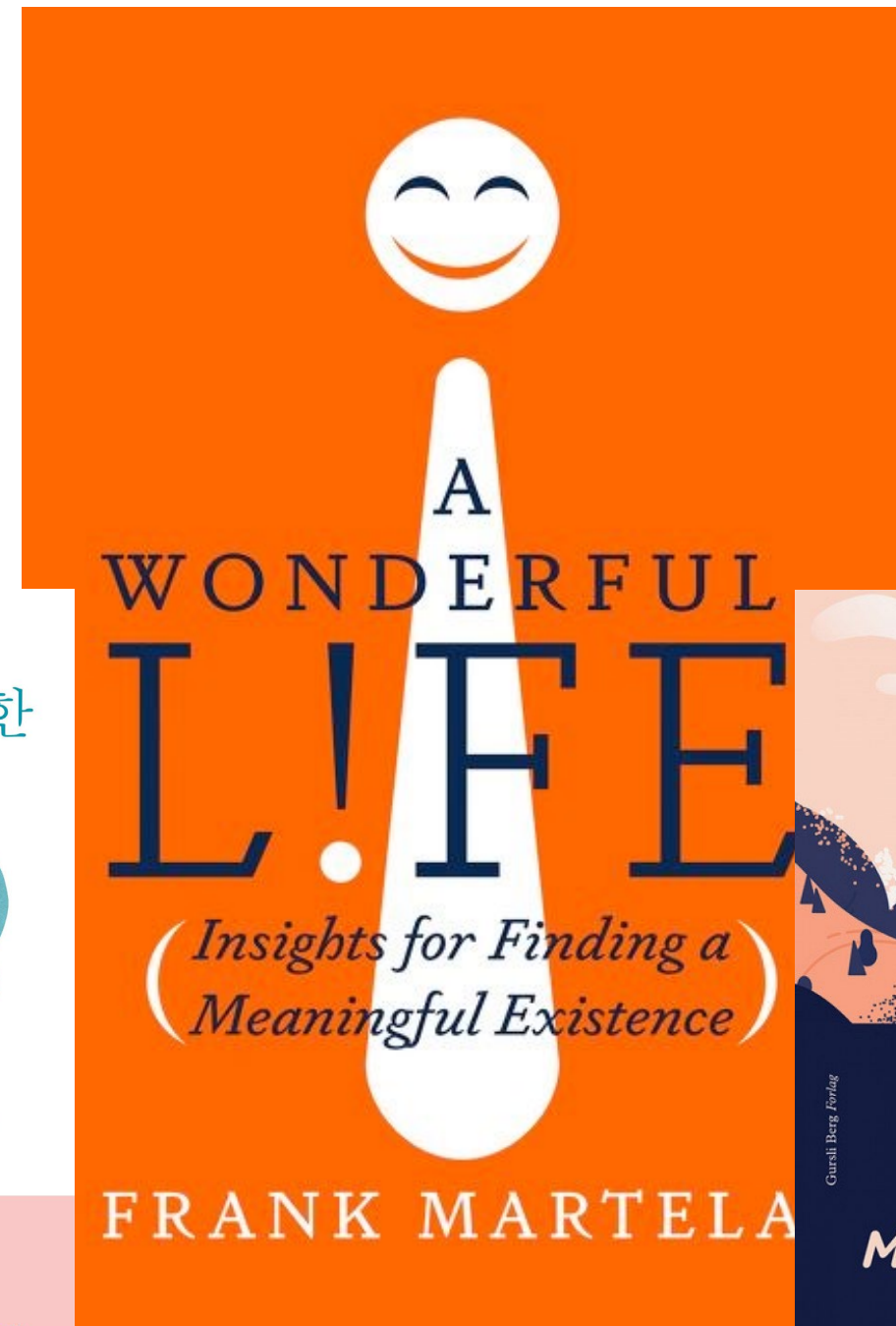
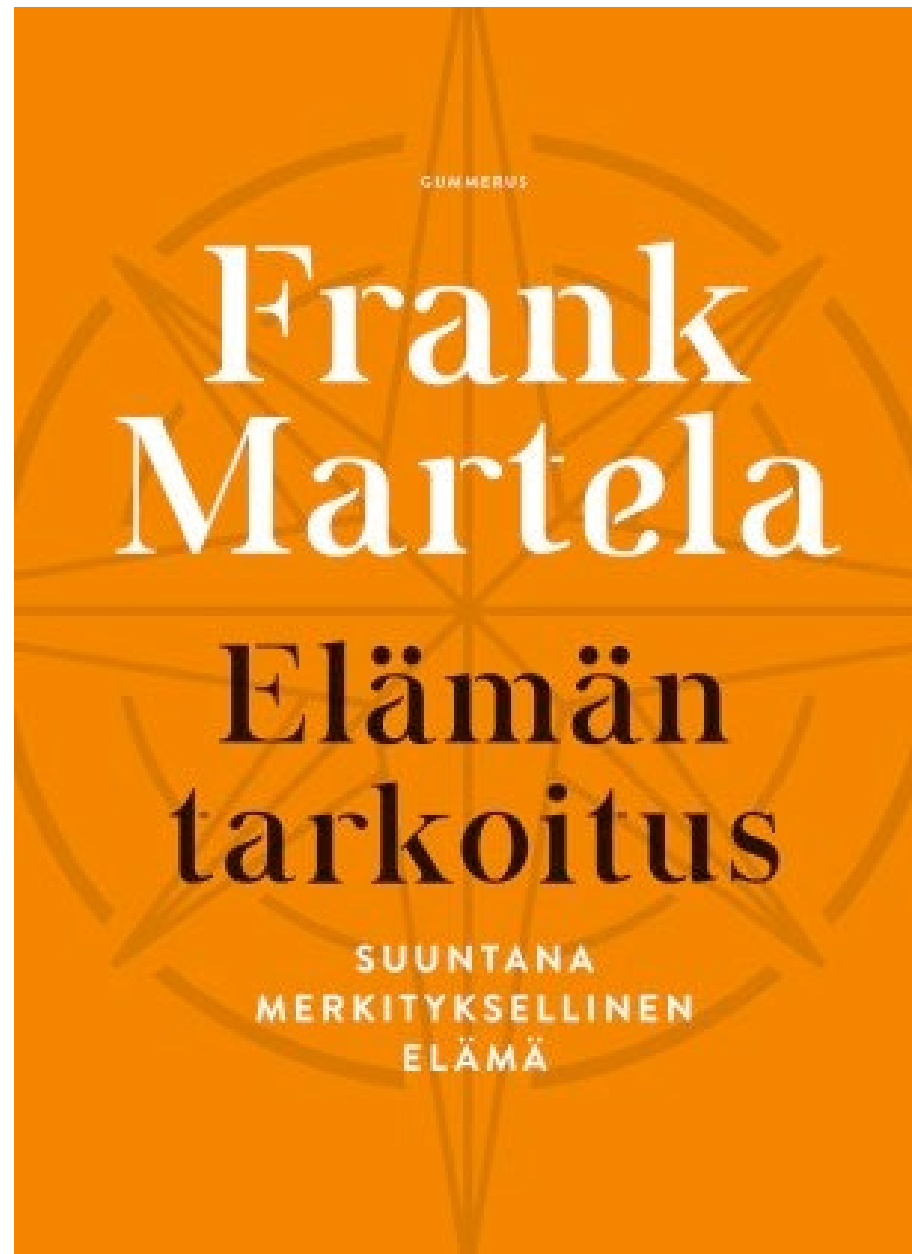
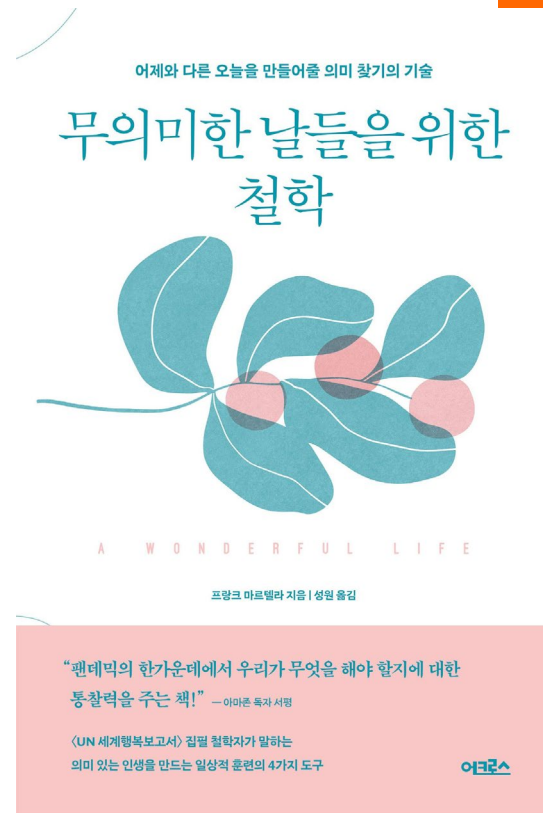
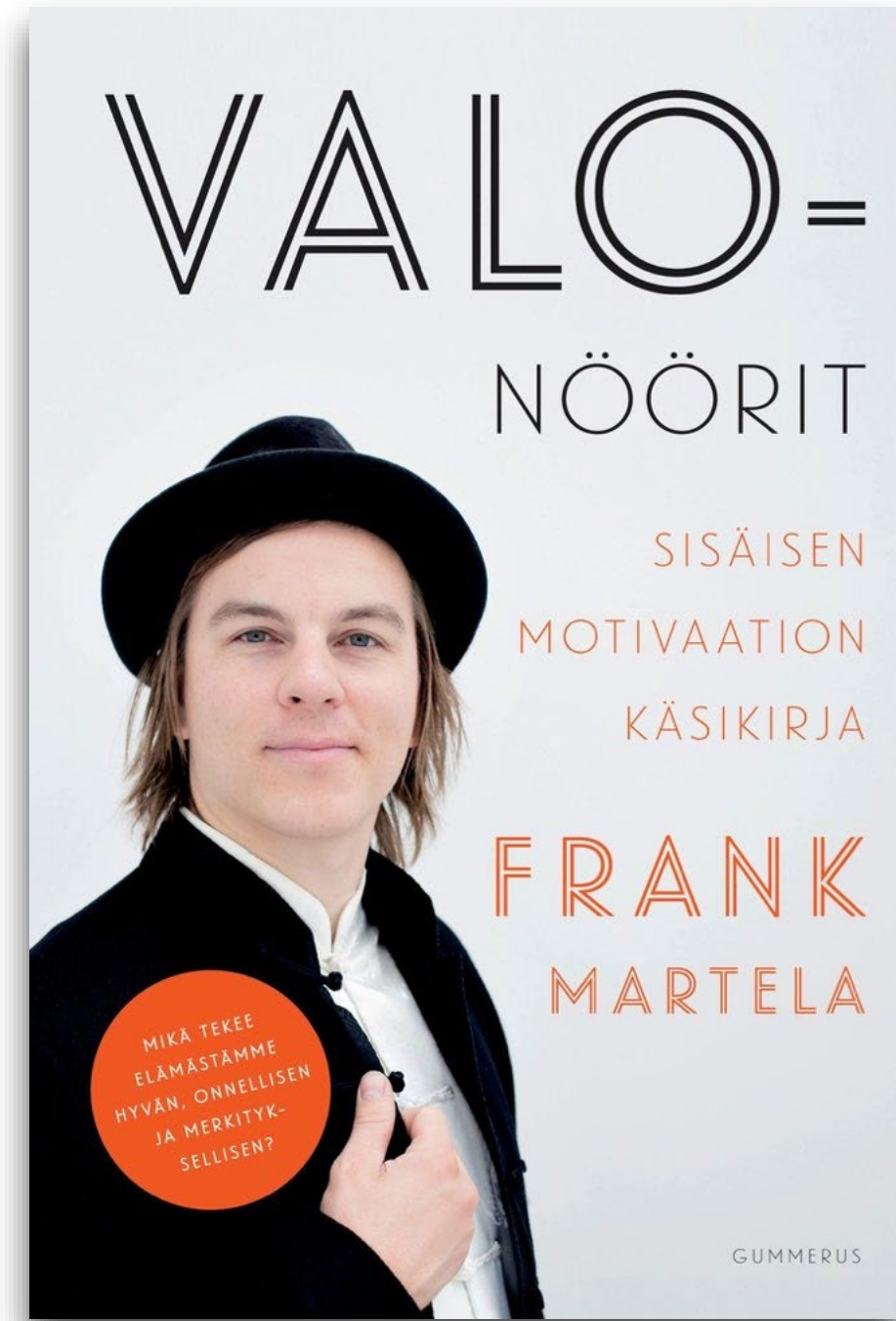
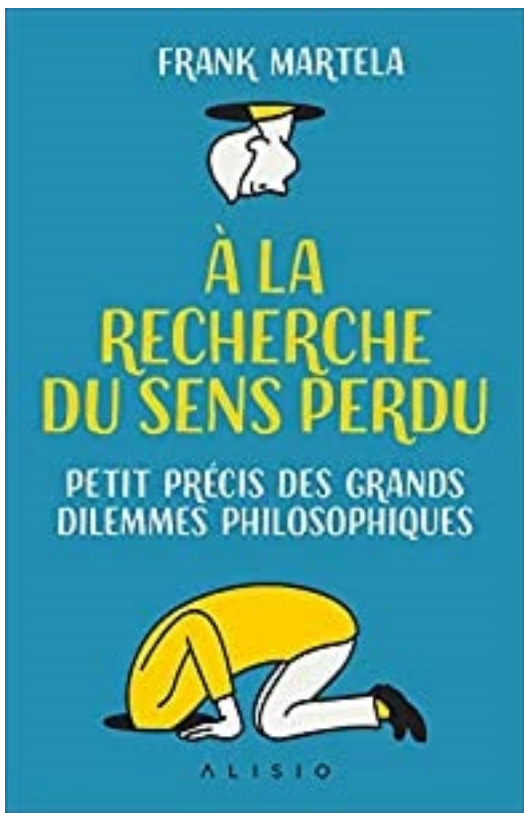
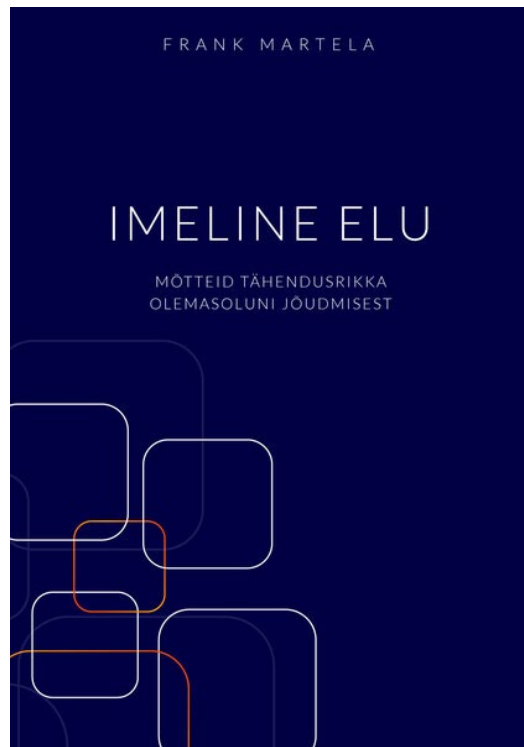
MEANINGFULNESS AS CONTRIBUTION

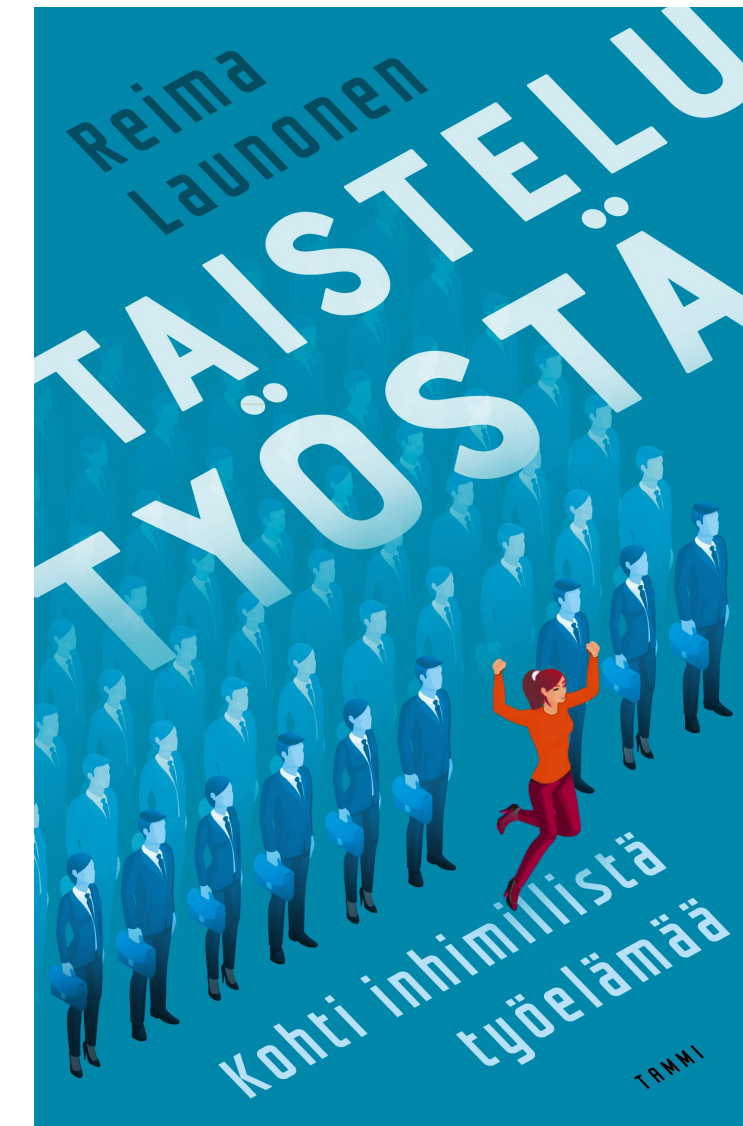
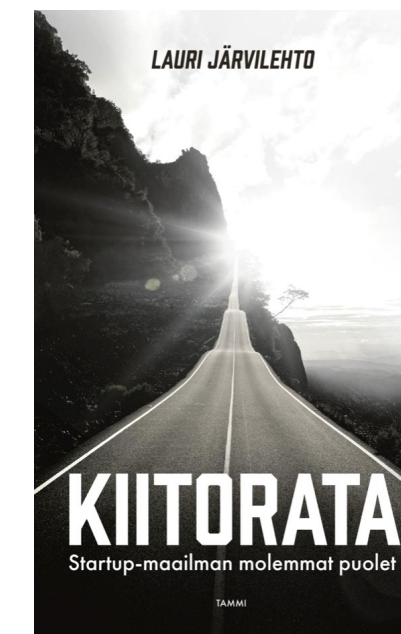
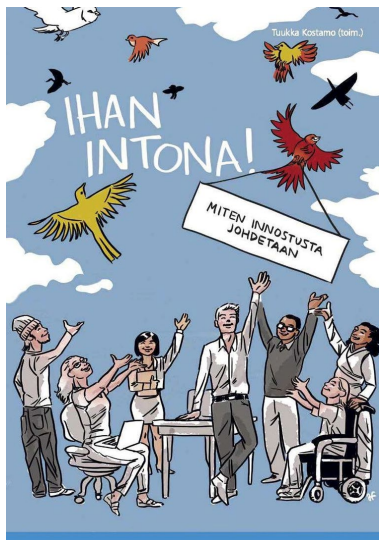
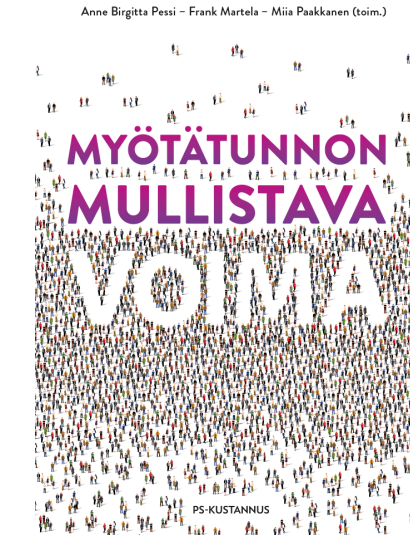
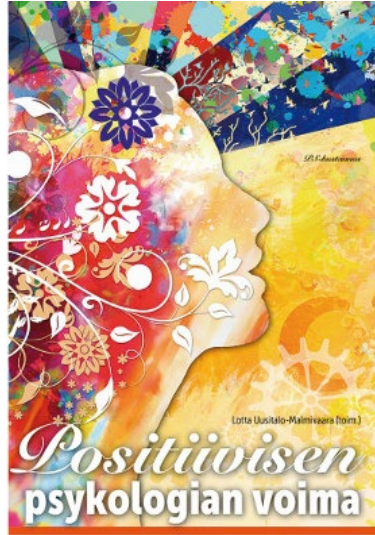
FRANK MARTELA



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







IHMINEN AKTIIVISENA TOIMIJANA

VS.

IHMINEN TOIMENPITEIDEN KOHTEENA

OSALLINEN IHMINEN ON AKTIIVINEN TOIMIJ A OMASSA
ELÄMÄSSÄÄN
JA
KOKEE KUULUVANSA YHTEISÖÖN

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

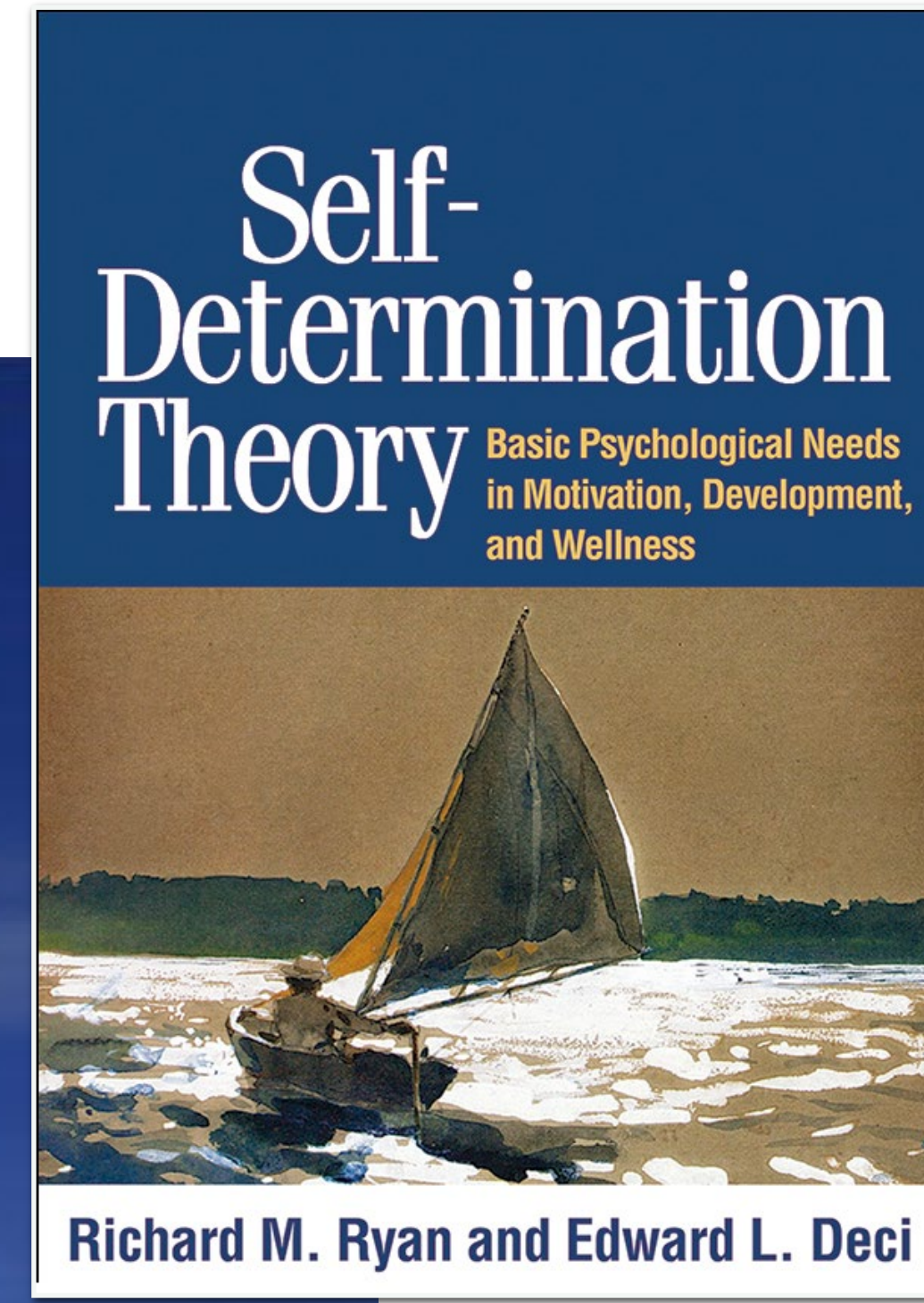
- THL, OSALLISUUSINDIKAATTORI

ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA (SELF-DETERMINATION THEORY)

- Ihmisen perusluonnetta koskeva metateoria, joka korostaa ihmisen aktiivista, sisältäkäs in ohjautuvaa toimintakykyä
- Yksi tämän hetken tutkituimmista motivaatio - ja hyvinvointiteorioista psykologian piirissä
- Sovellettu laajasti eri alueille: opetus, työnteke, vanhemmuus, urheiluvalmennus, terveyskäyttäytyminen

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

Martela, F., Hankonen, N., Ryan, R. M., & Vansteenkiste, M. (2021). Motivating voluntary compliance to behavioural restrictions: Self-determination theory-based checklist of principles. *European Review of Social Psychology*, 32(2), 305–347.

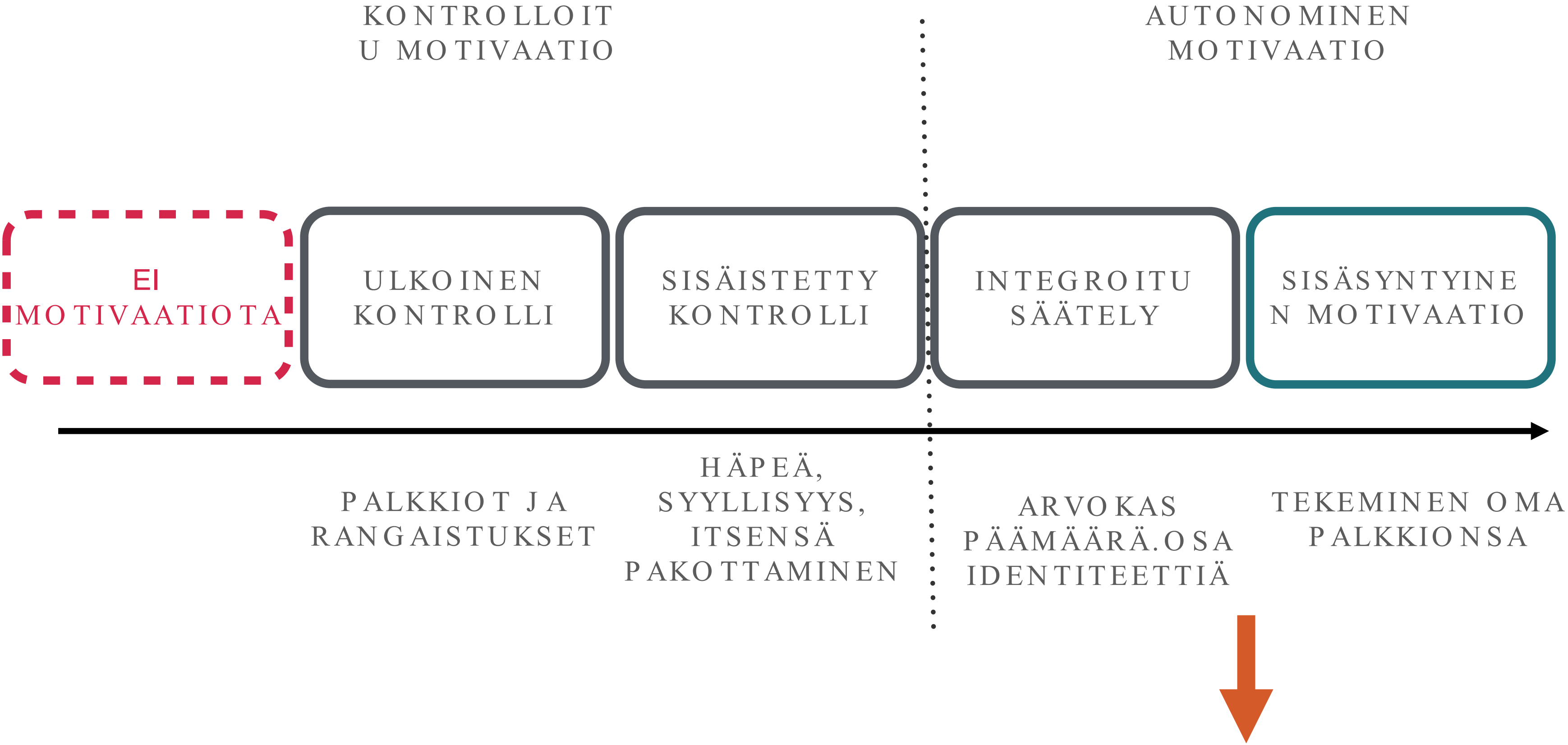


SISÄINEN MOTIVAATIO

*"Mikään ei ole oikeastaan työtä, ellet
mieluummin tekisi jotain aivan muuta."
– J.M. Barrie*



MOTIVAATIOJATKUMO



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.



SISÄISEN MOTIVAATION TUKEMISEN HYÖDYT

- Parempi hyvinvointi
- Vahvempi sitoutuminen
- Kovempi yrittäminen ja jaksaminen
- Suurempi halu oppia ja kehittyä
- Vähäisempi riski negatiiviselle vastareaktiolle

Meta-analyysi 73:sta interventiotutkimuksesta:

	k	g	95% CI		p	Q	p	I ²
Health Behaviour – End of intervention	49	0.450	0.329	0.571	<.01	334.39	<.01	85.6
Health Behaviour – Follow-up	28	0.278	0.172	0.384	<.01	78.08	<.01	65.4
Physical health – End of intervention	16	0.042	−0.151	0.234	.67	52.30	<.01	71.3
Physical health – Follow-up	14	0.280	0.033	0.528	.03	174.12	<.01	92.5
Psychological health – End of intervention	22	0.294	0.135	0.452	<.01	78.00	<.01	73.1
Psychological health – Follow-up	10	0.137	−0.087	0.361	.23	36.71	<.01	75.5

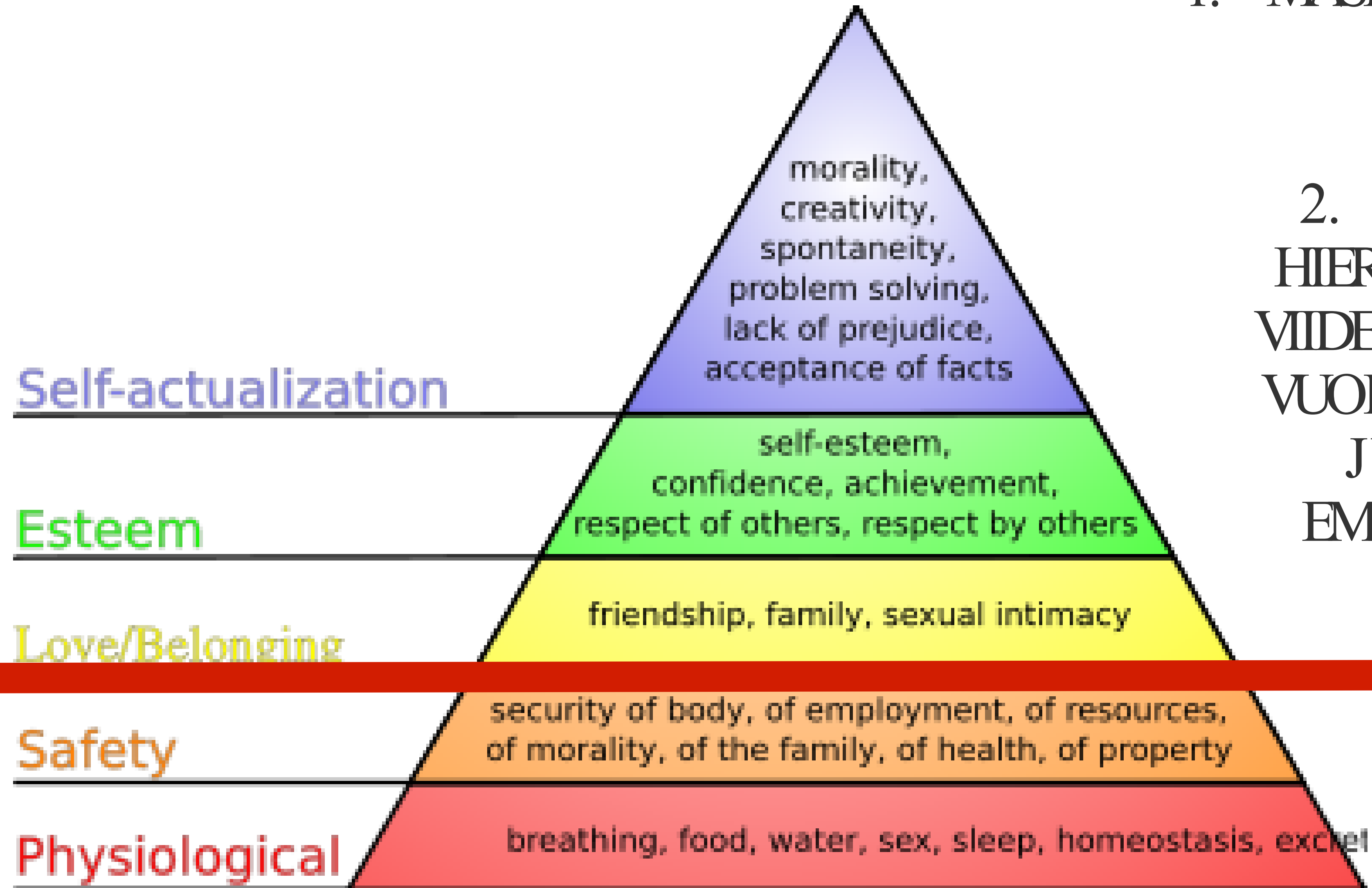
Ntoumanis, N., Ng, J. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen -Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory -informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, 15(2), 214–244.

MIKÄ IHMISTÄ POHJIMMILTAAN MOTIVOI?



MASLOWIN TARVEHIERARKIA JA SEN ONGELMAT

.....

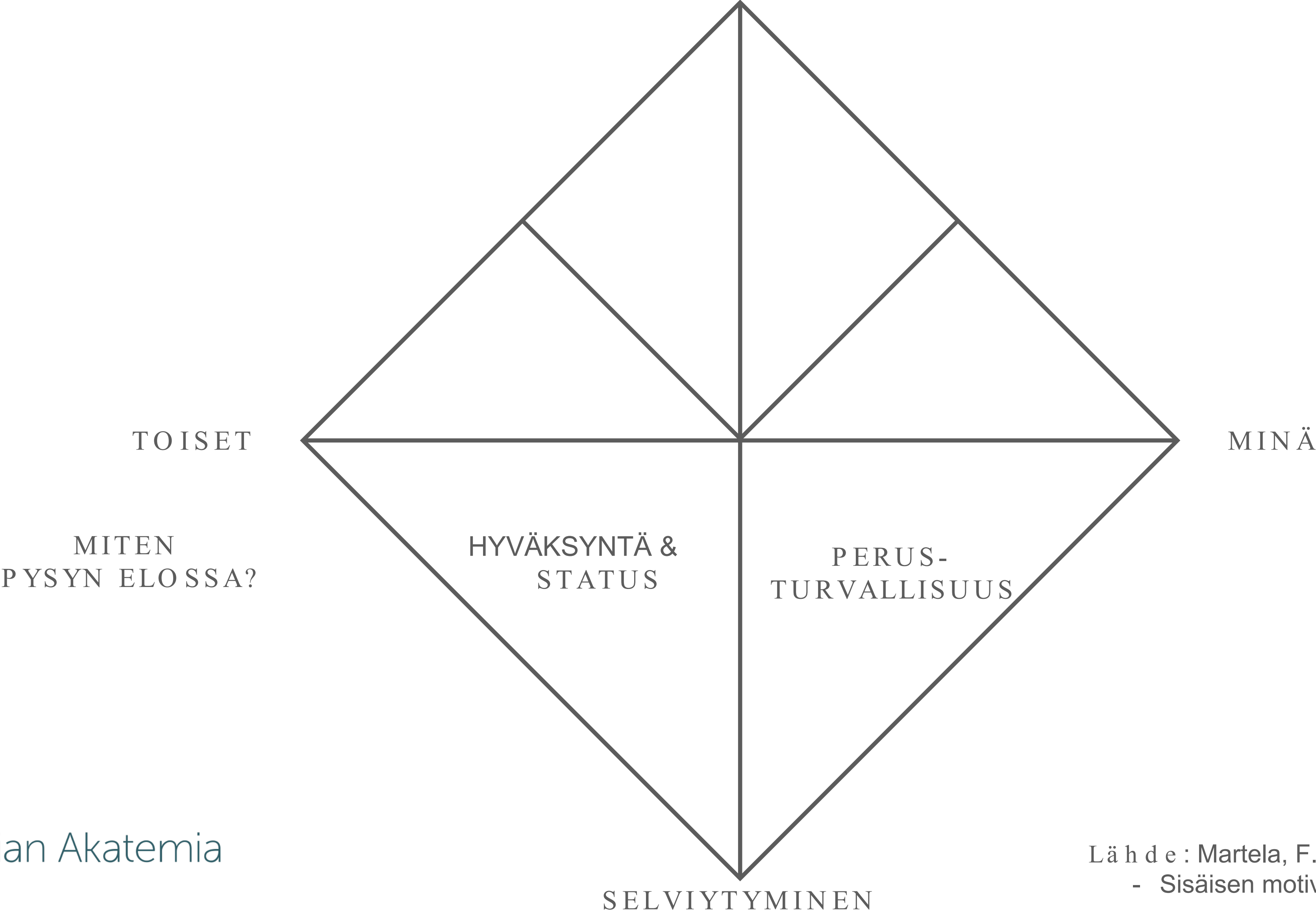


1. MASLOWEI KOSKAAN
KÄYTTÄNYT
PYRAMIDIA

2. TARPEIDEN
HIERARKIALLE EI OLE
VIIDESSÄKYMMESSÄ
VUODESSA LÖYTYNYT
JUURI MITÄÄN
EMPIIRISTÄ TUKEA

Lähde: Bridgman, T., Cummings, S., & Ballard, J. (2018). Who Built Maslow's Pyramid? A History of the Creation of Management Studies' Most Famous Symbol and Its Implications for Management Education. Academy of Management Learning & Education,

MOTIVAATIOTIMANTTI



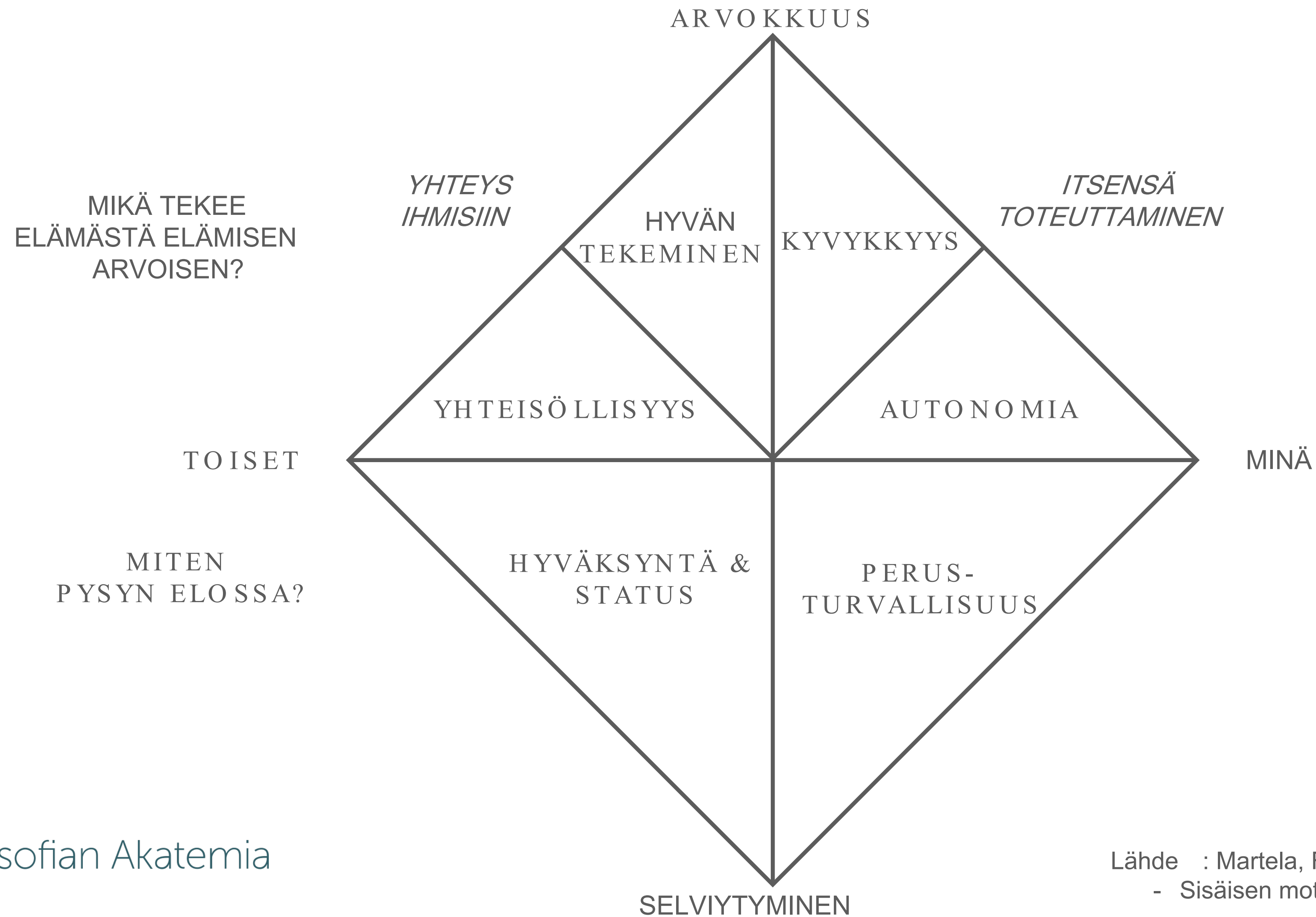
Why do you want this job?



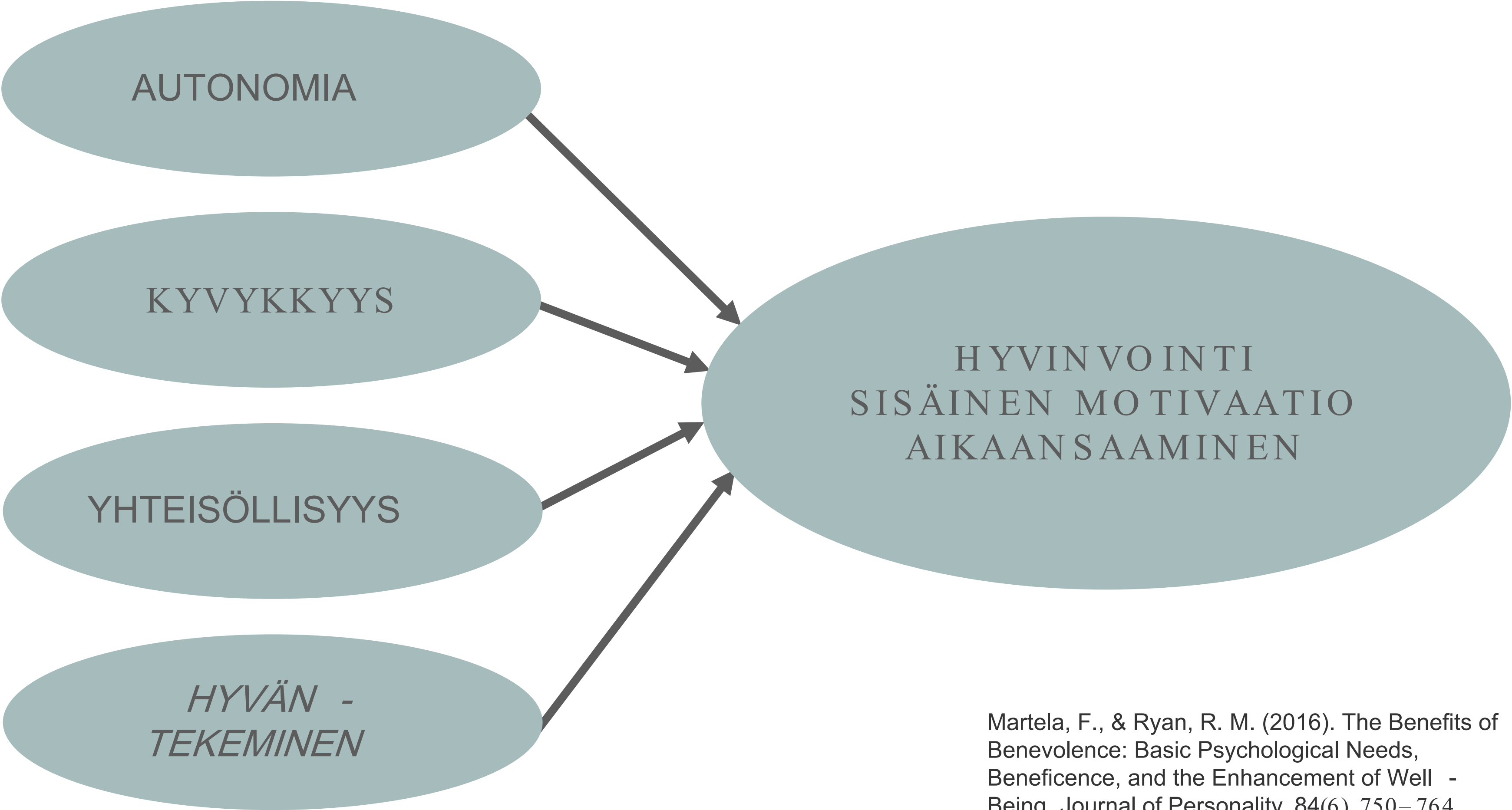
I've always been passionate about being able to afford food.



MOTIVAATIOTIMANTTI

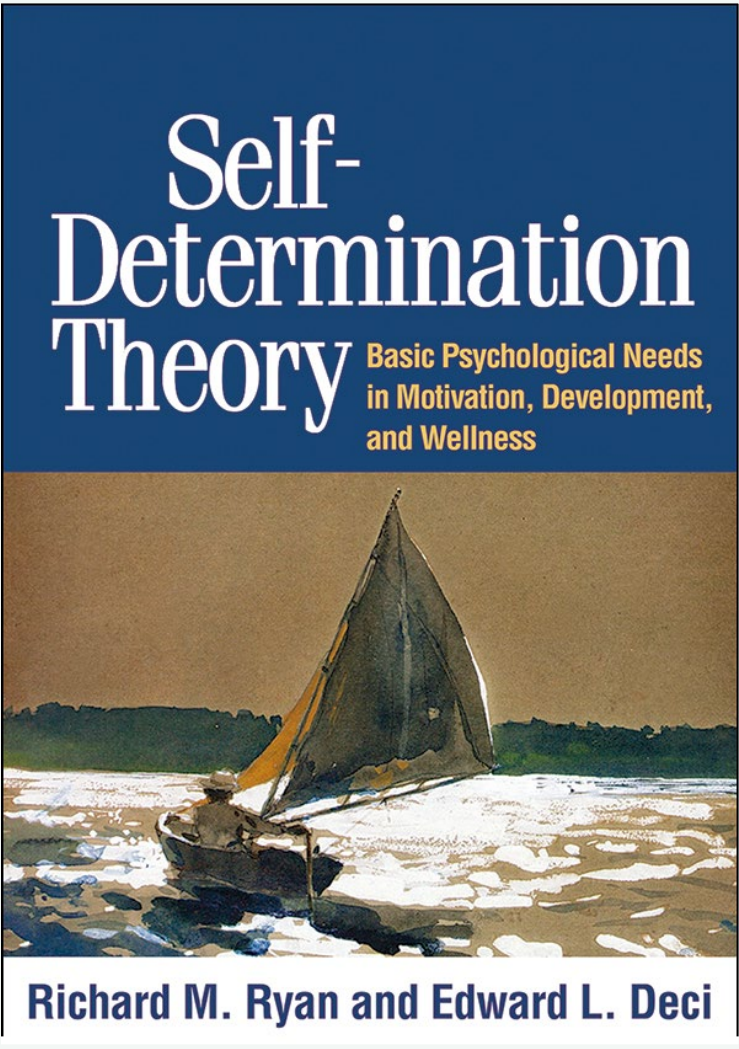


IHMISEN KOLME (+ YKSI) PSYKOLOGISTA PERUSTARVETTA



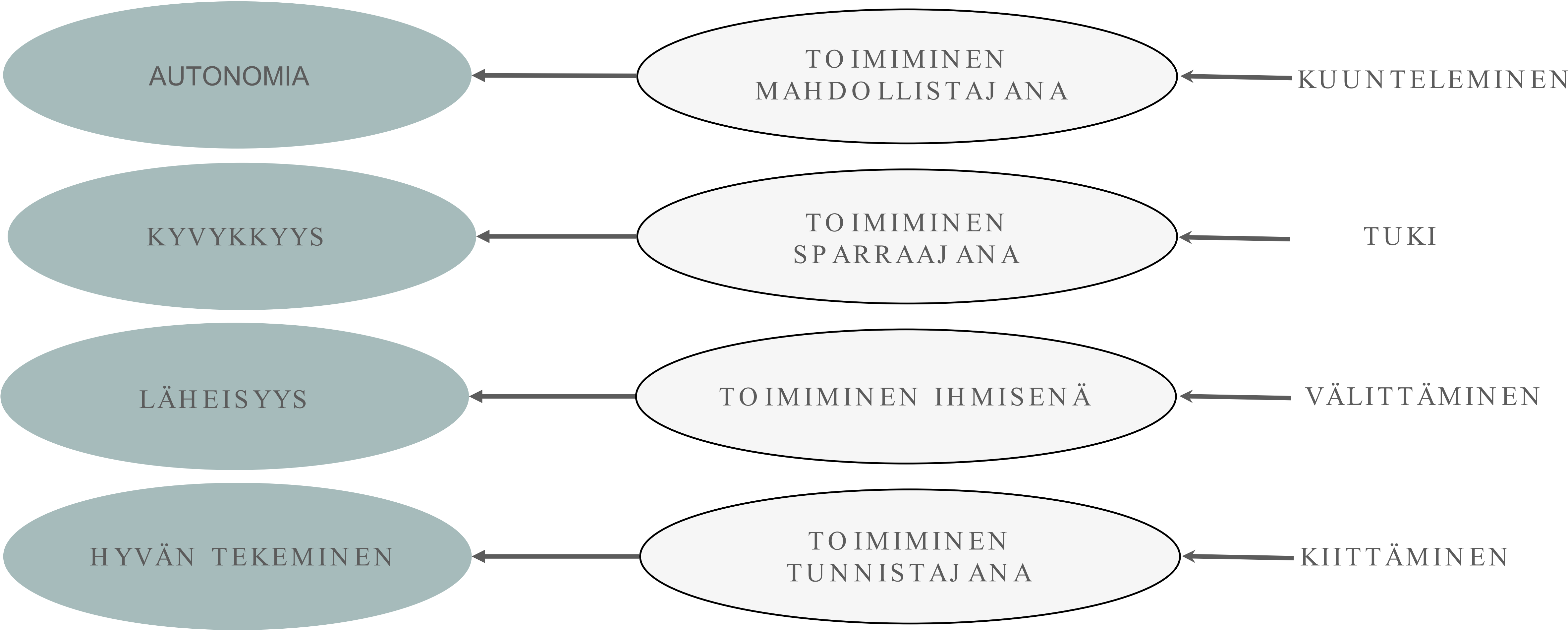
Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). The Benefits of Benevolence: Basic Psychological Needs, Beneficence, and the Enhancement of Well - Being. *Journal of Personality*, 84(6), 750– 764.

Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2018). Meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: Comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1261– 1282.



IHMISEN OSALLISUUTTA TUETAAN PITÄMÄLLÄ HUOLTA,
ETTÄ HÄNEN PSYKOLOGISET PERUSTARPEENSA TÄYTTYVÄT

OSALLISUUDEN JA SISÄISEN MOTIVAATION TUKEMINEN



MITEN VIESTIÄ PERUSTARPEITA TUKEVALLA TAVALLA?

Autonomian kokemusta tukevat viestintäperiaatteet

- Perustele ohjeet selkeästi.
- Kohtele ihmisiä vastuullisina toimijoina.
- Käytä informoivaa kieltä, joka ei määräile.
- Vetoa ihmisten arvoihin, toiveisiin ja päämääriin.
- Tarjoa yhteisten pelisääntöjen puitteissa tilaa itsenäisille valinnoille.

Kyvykkyyden kokemusta tukevat viestintäperiaatteet

- Tarjoa konkreettiset ohjeet, luo selkeät odotukset ja jaetut päämäärät.
- Tarjoa rakentavaa ja selkeää palautetta siitä, kuinka hyvin ihmiset ovat onnistuneet noudattamaan ohjeistuksia.
- Tarjoa keinoja ylittää keskeiset esteet.

Yhteisöllisyyden kokemusta tukevat viestintäperiaatteet

- Osoita huomioivasi ihmisten oman näkökulman, tunteet ja potentiaaliset konfliktit.
- Rakenna yhteistä identiteettiä ja tunnetta jaetusta kohtalosta.
- Rakenna luottamusta avoimen ja läpinäkyvän viestinnän kautta.
- Tunnista luotettuja henkilöitä eri ryhmien sisältä ja käytä heitä viestin viejinä.
- Vetoa ihmisten luontaiseen haluun auttaa toinen toisiaan.

Lähteet:

Martela, F., Hankonen, N., Ryan, R. M., & Vansteenkiste, M. (2021). Motivating voluntary compliance to behavioural restrictions: Self-determination theory–based checklist of principles for COVID-19 and other emergency communications. European Review of Social Psychology, Advance Online Publication.

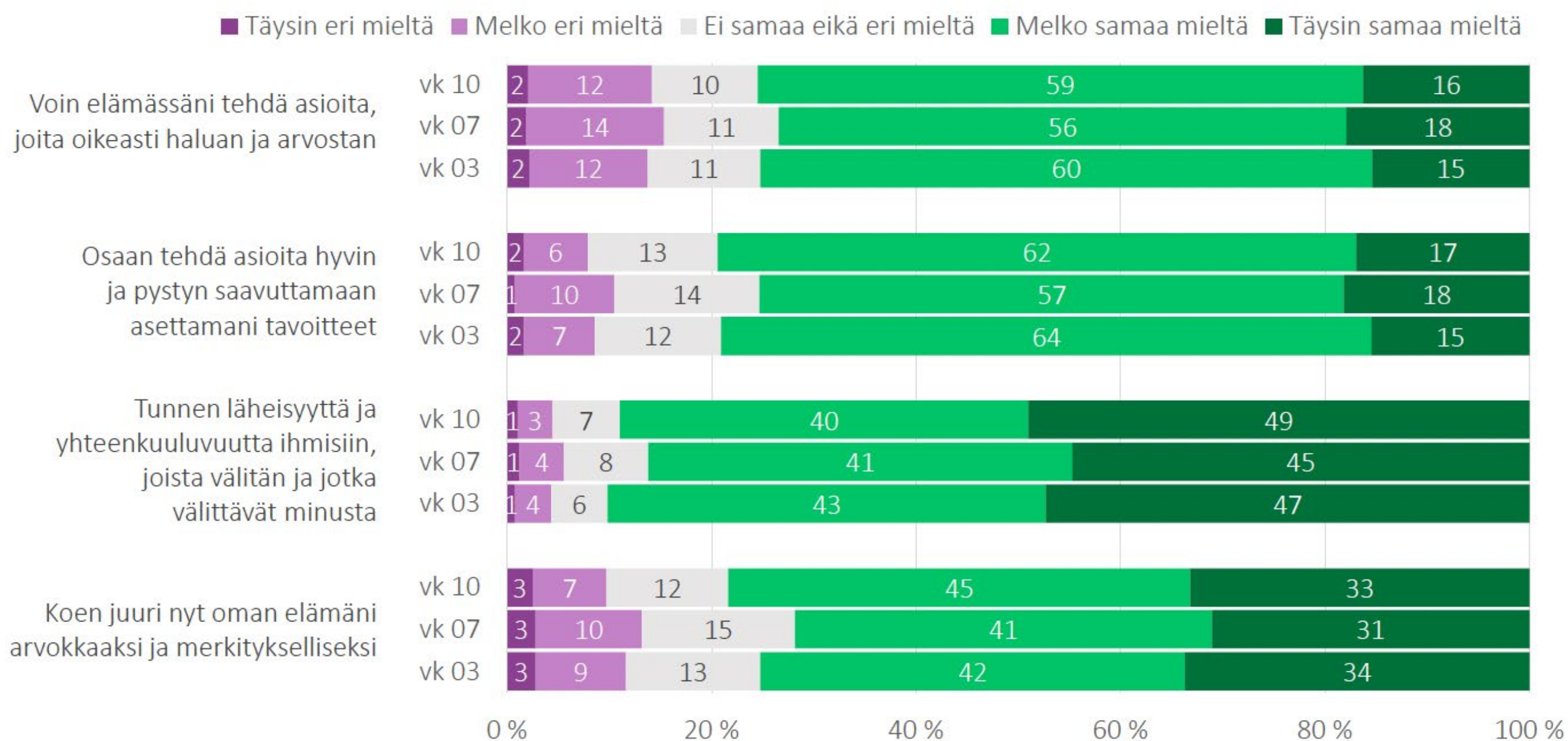
Hankonen, N., Absetz, P., & Martela, F. (2020). Miten saada ihmiset noudattamaan epidemian leviämisen estämiseen liittyviä suosituksia? Käyttäytymistieteiden anti. Psykologia, 05/2020.

Koettua hyvinvointia voi mitata

KYLLÄ KANSA TIETÄÄ

Suomi tarvitsee koetun hyvinvoinnin mittarin

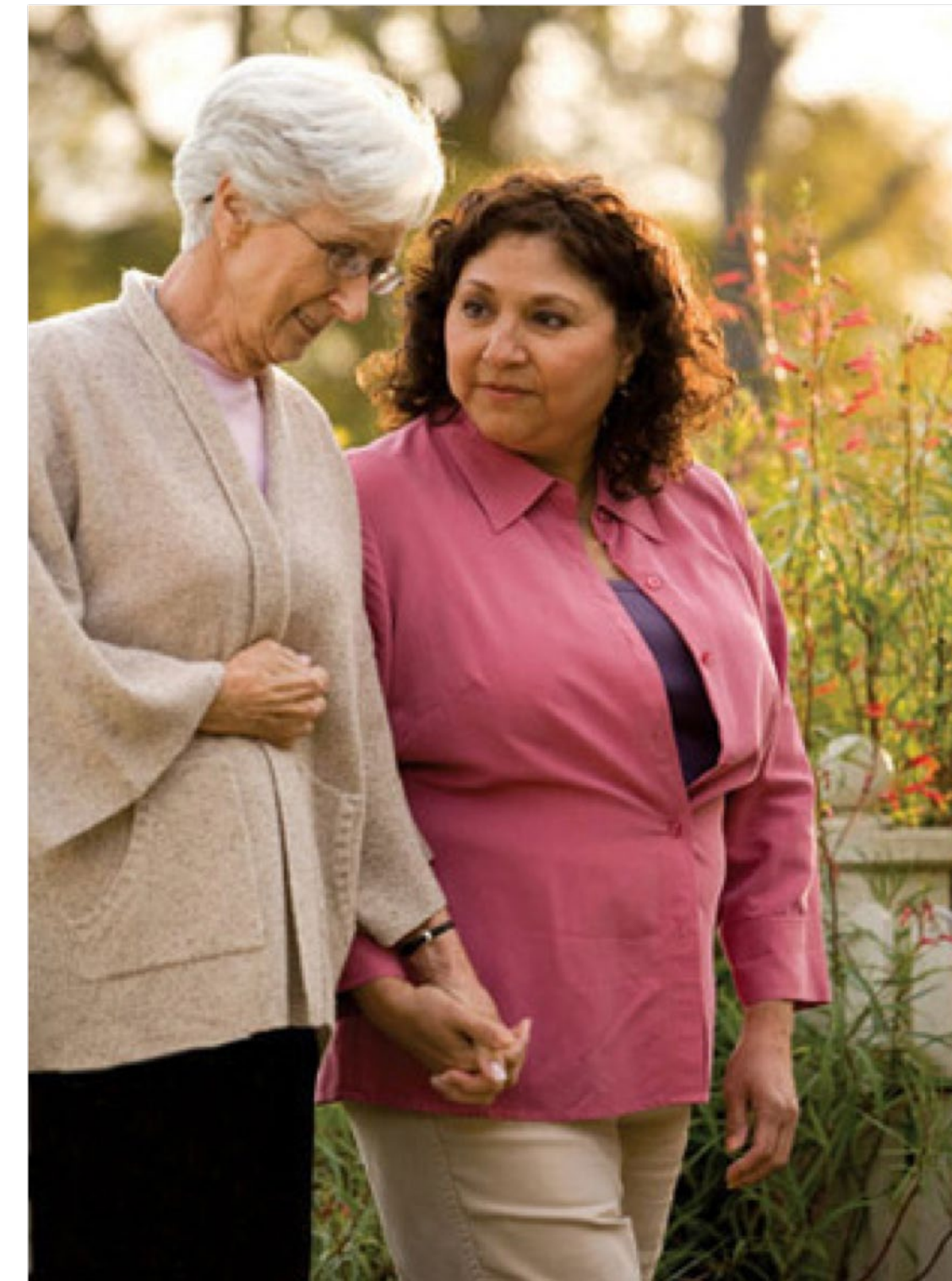
1_e-h. Miten hyvin väittämä pitää paikkansa sinun kohdallasi:



HYVINVOINTI JA
MIELIALA

Tehokas hoitotyö on osallistavaa

- 1) Rinnalla kulkeminen
- 2) Ihmisen sosiaalisen elämänpiirin huomioon ottaminen
- 3) Palveluintegraatio



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



MIKÄ ON ELÄMÄN TARKOITUS?

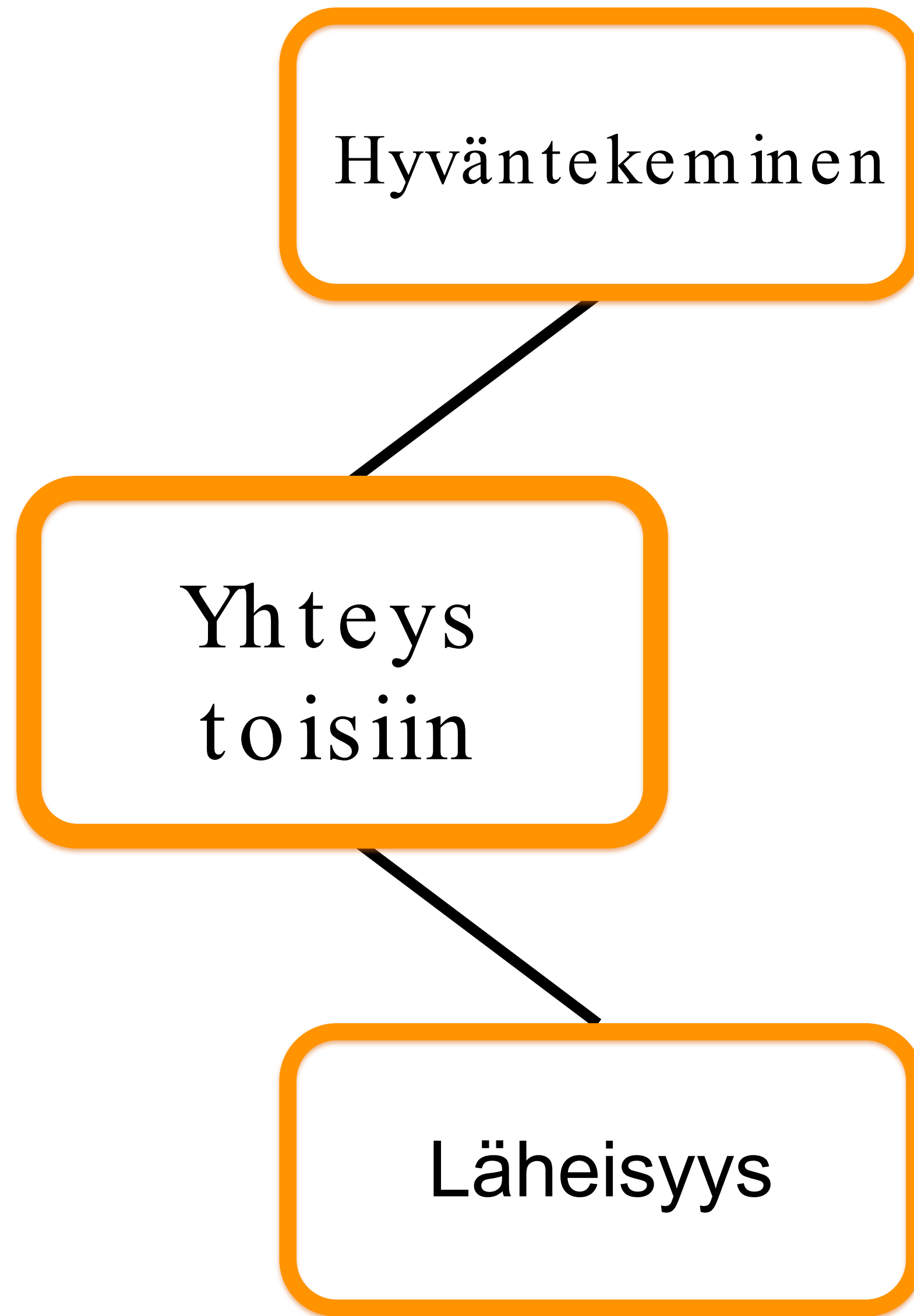
Elämän merkitys on
tehdä itsestään
merkityksellinen
muille ihmisille.



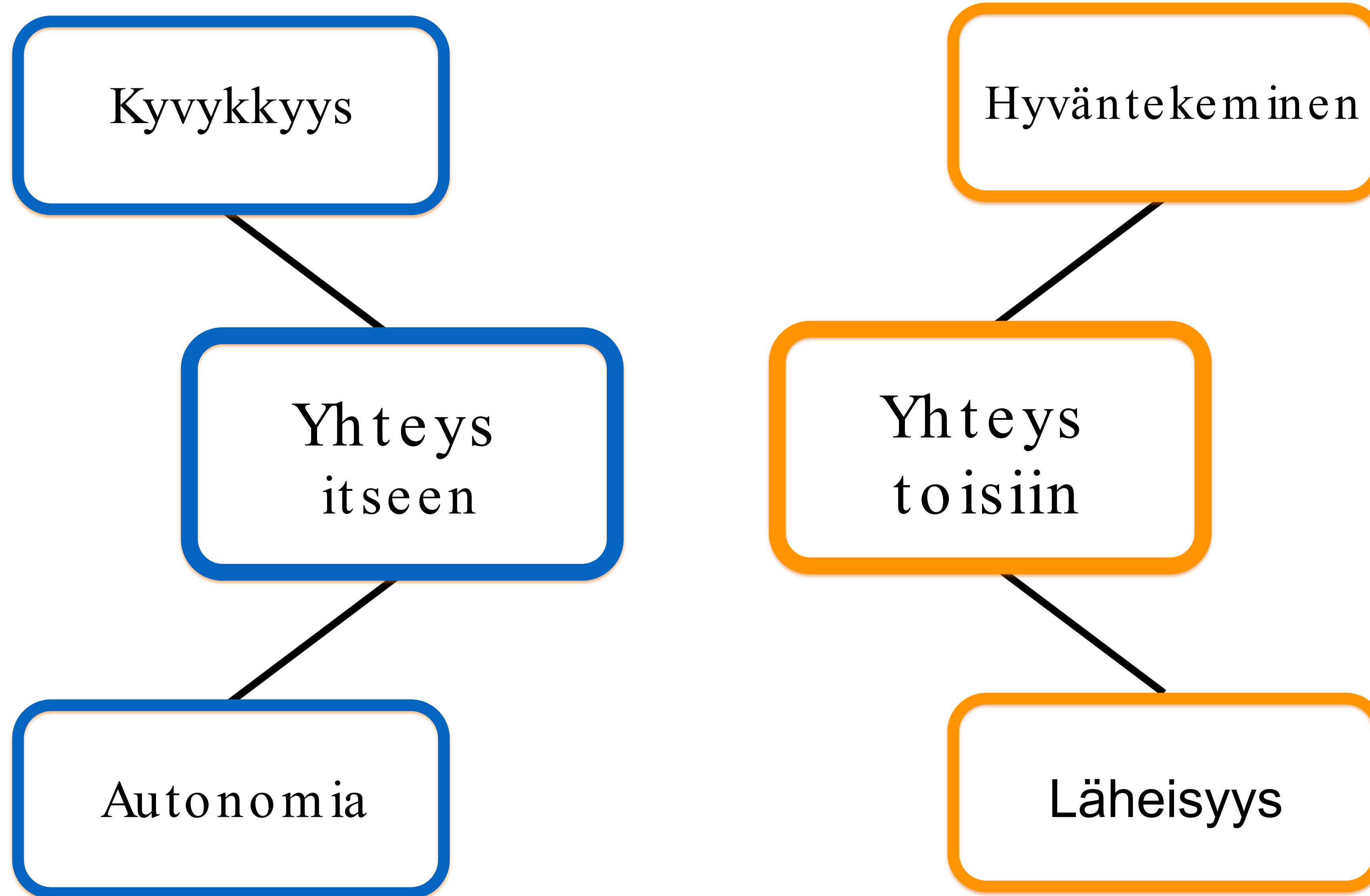
Hyväntekeminen

Yhteys
toisiin

Läheisyys







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

Elämän merkitys
on

tehdä itselleen
merkityksellisiä
asioita

siten että

tekee itsestään
merkityksellisen
muille ihmisille





FrankMartela



@FrankMartela

KIITOS!

frank.martela@aalto.fi