



SISÄINEN MOTIVAATIO HYVINVOINNIN JA MERKITYKSELLISEN ELÄMÄN KESKIÖSSÄ

A?
Aalto University

 Filosofian Akatemia

Frank Martela
Apulaispofessori, Aalto-yliopisto
Hyvinvoinnin psykologian dosentti

Prosocial behavior in the workplace without contact with evidence

Frank Martela¹ · Richard M.

The Benefits of Benevolence for Psychological Needs, and the Enhancement of Meaning in Life

Frank Martela¹ and Richard M.

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

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

Meaningfulness as Satisfaction with Competence, Relatedness, and the Four Satisfactions and Positive Affect as Predictor of Meaning in Life

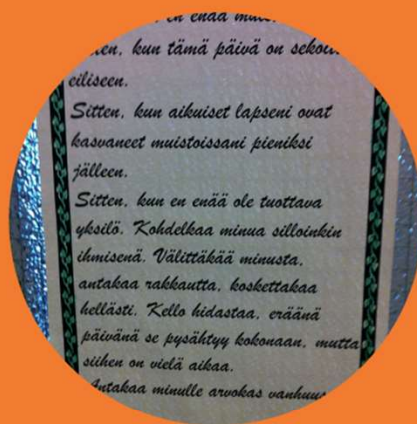
Frank Martela¹ · Richard M. Ryan^{2,3} · Michael F. Steger^{4,5}

Department of Industrial Engineering and Management

Caring Connections

– Compassionate mutuality in the organizational life of a nursing home

Frank Martela



A? Aalto University

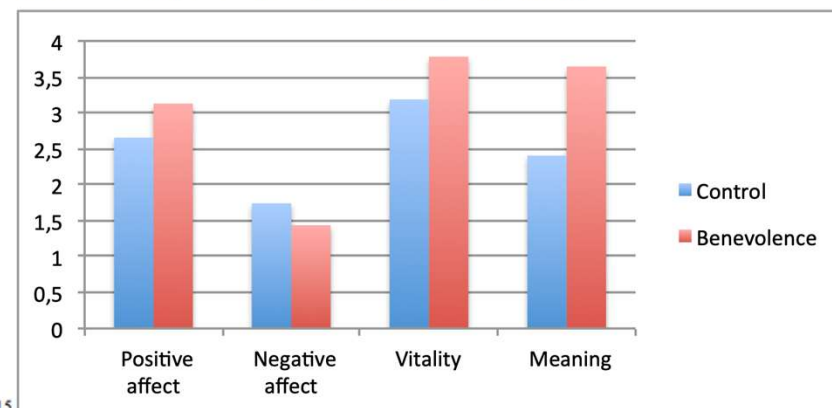
DOCTORAL DISSERTATIONS



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

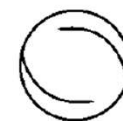
The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and

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

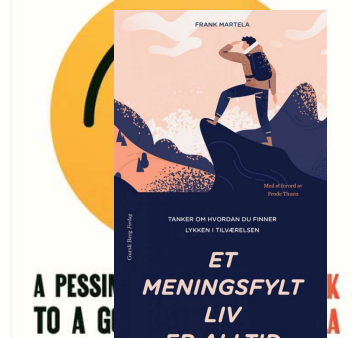
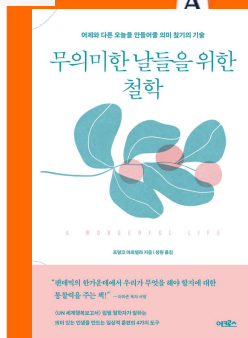
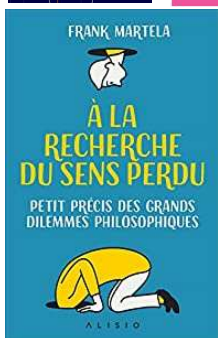
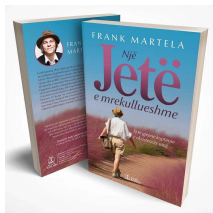
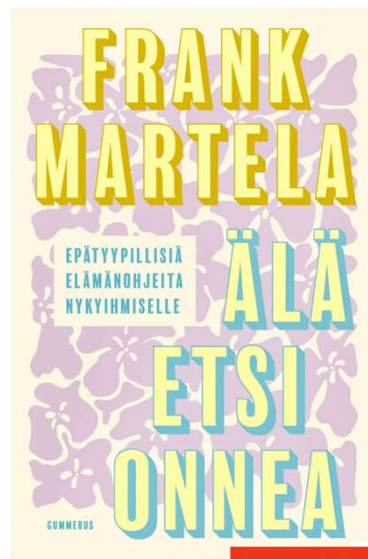
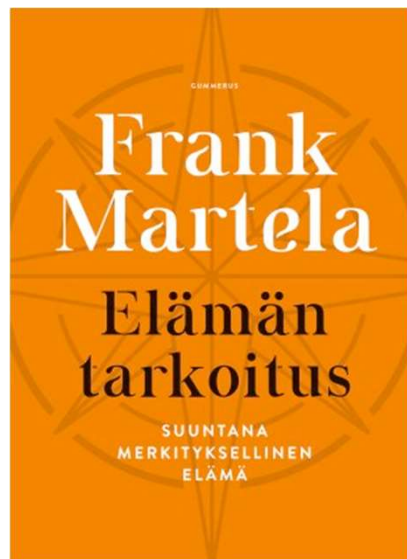
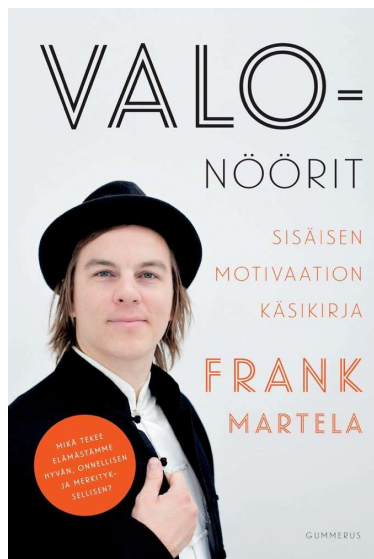
MEANINGFULNESS AS CONTRIBUTION

FRANK MARTELA



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







SISÄINEN MOTIVAATIO TEKEE TUTKITUSTI HYVÄÄ

Työn imu (work engagement)	
Työn tuloksellisuus	
* Organisaation tulos	(Xanthopoulou et al., 2009)
* Esihenkilön arvioima tuloksellisuus	(Bakker et al., 2012)
* Tiimin tuottavuus	(Torrente et al., 2012)
* Työn tuloksellisuus	(Hakanen, 2009b)
* Työssä onnistuminen	(Bakker & Bal, 2010)
Työntekijän oma aktiivisuus	
* Proaktiivisuus ja aloitteellisuus	(Salanova & Schaufeli, 2008)
* Halukkuus oppia uutta	(Sonnentag, 2003)
* Työyhteisön innovatiivisuus	(Hakanen et al., 2008)
* Aloitteellisuus	(Hakanen et al., 2008)
* Palveluasenne	(Salanova et al., 2005)
Työntekijän hyvinvointi	
* Onnellisuus	(Schaufeli et al., 2008)
* Elämäntyytyväisyys	(Hakanen et al., 2012)
* Vähentynyt masennusalttius	(Hakanen & Schaufeli, 2012)
* Ahdistuksen vähyys	(Schaufeli et al., 2008)
* Vähempi kynnisyys	(Hallberg & Schaufeli 2006)
* Sairauspoissaolojen vähyys	(Schaufeli et al., 2009)
* Fyysinen terveys	(Seppälä et al., 2012)
* Itsearvioitu työkyky	(Hakanen et al., 2006)
* Vähemmän somaattisia oireita	(Hallberg & Schaufeli 2006)
* Parempi unenlaatu	(Hakanen et al., 2012)
* Perhe-elämän laatu	(Hakanen et al., 2011)

Lähde: Martela & Jarenko 2014: Sisäinen motivaatio - Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisuja.

IHMISEN KOLME (+ YKSI) PSYKOLOGISTA PERUSTARVETTA

AUTONOMIA ON:

- MAHDOLLISUUTTA TEHDÄ ITSEÄ INNOSTAVIA, KIIINNOSTAVIA JA ARVOKKAAN TUNTUISIA ASIOITA
- VAPAUTTA PÄÄTTÄÄ ITSE MITEN ASIAT TEKEE

KYVYKKYYS ON:

- KOKEMUSTA OSAAMISESTA
- ASIOIDEN HALLITSEMISTA
- AIKAANSAAMISTA
- KEHITTYMISTÄ

YHTEISÖLLISYYS ON:

- KOKEMUSTA SIITÄ, ETTÄ VÄLITETÄÄN IHMISENÄ
- AITOA YHTEYTTÄ JA ARVOSTUSTA IHMISTEN VÄLILLÄ

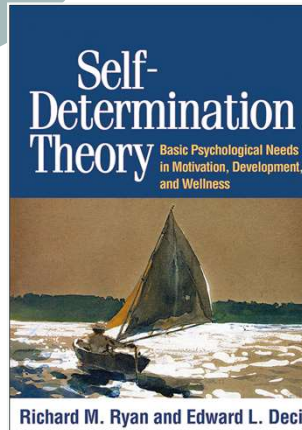
HYVÄN TEKEMINEN ON:

- TOISTEN AUTTAMISTA JA ILAHDUTTAMISTA
- OMAN TYÖN TUOTTAMAN HYÖDYN NÄKEMISTÄ

HYVINVOINTI
SISÄINEN MOTIVAATIO
AIKAANSAAMINEN

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. (2020). Distinguishing between basic psychological needs and basic wellness enhancers: The case of beneficence as a candidate psychological need. *Motivation and Emotion*, 44, 116–133.





HYVÄNTEKEMINEN HYVINVOINNIN LÄHTENÄ

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

Kumpi on onnellisempi illalla?

**109 opiskelijasta 69 veikkasi, että rahan
itseensä käyttävät ovat onnellisempia**

MUTTA:

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



Lähde: Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687–1688.

**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)**



*Aknin et al.(2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. JPSP, 104(4),
Aknin et al.(2015). Prosocial behavior leads to happiness in a small-scale rural society. Journal of Experimental Psychology: General, 144(4), 788–795.*

Kontrolliryhmä

The screenshot shows a web application with a green and yellow color scheme. At the top is a navigation bar with links: HOME, SUBJECTS, GROUPS, RICE!, SIGN UP, LOGIN, ABOUT, SPREAD THE WORD, and ENGLISH. Below this is a secondary bar with a login icon and text: login | sign up (track your totals, join and create groups and more). The main content area is divided into three sections. The left section is a dark green sidebar. The middle section, titled 'English Vocabulary' and 'New Subjects! ▶', displays a definition: 'peek means:' followed by a speaker icon and a list of options: 'quick look', 'carpet', 'mom', and 'woods'. The right section, titled 'How to Play', contains two bullet points: 'Click on the right answer in the middle of this page.' and 'If you get it right, you get a harder question. If you get it wrong, you get an easier question.' Below this is a 'WARNING' box stating: 'WARNING: This game may make you smarter. It may improve your speaking, writing, thinking, grades, job performance... (more)'.

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

FREE

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)



1 right = 10 grains



5 right = 50 grains



Play and feed hungry people

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](#)).

How to Play

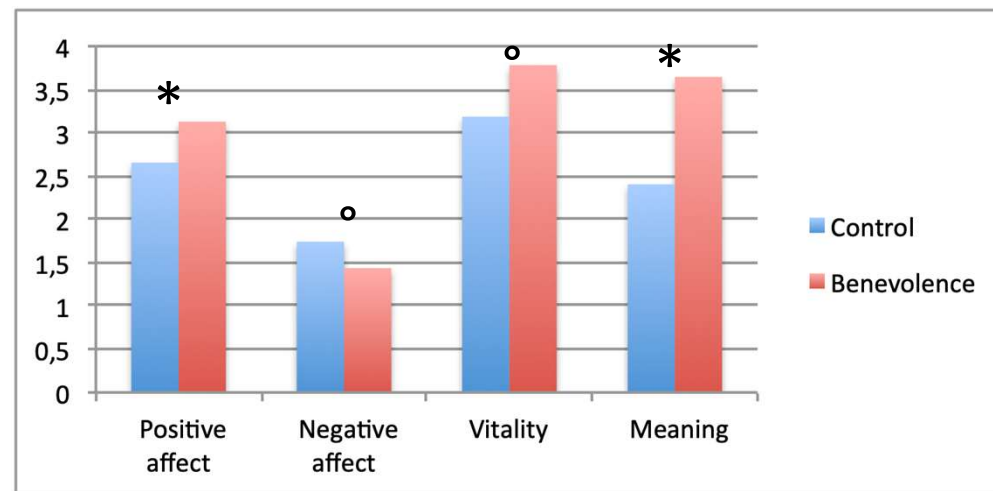
- Click on the right answer in the middle of this page.
- If you get it right, you get a harder question. If you get it wrong, you get an easier question.
- For each answer you get right, we donate 10 grains of rice to the [United Nations World Food Programme](#).

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

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

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

- Jopa pieni anonyymi hyväntekeminen lisäsi omaa hyvinvointia, $n = 76$



* = $p > .05$

° = $p > .10$

Pienet hyvät teot merkityksellisen työn lähteenä

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

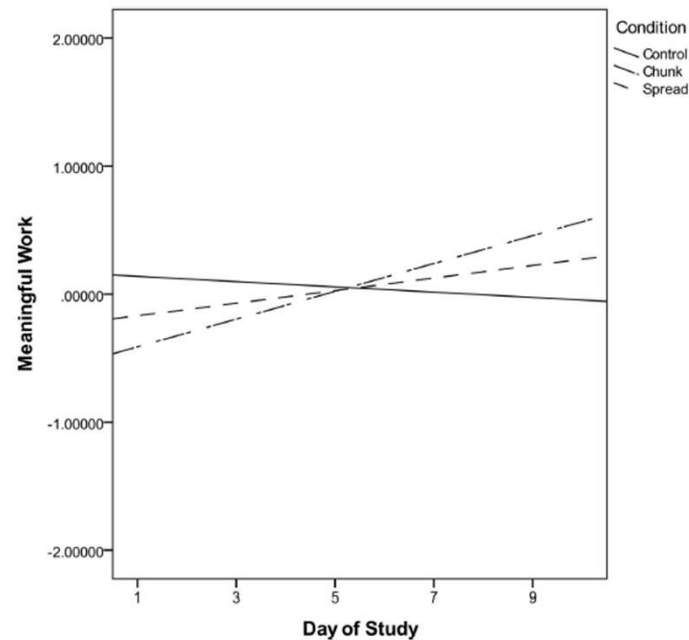
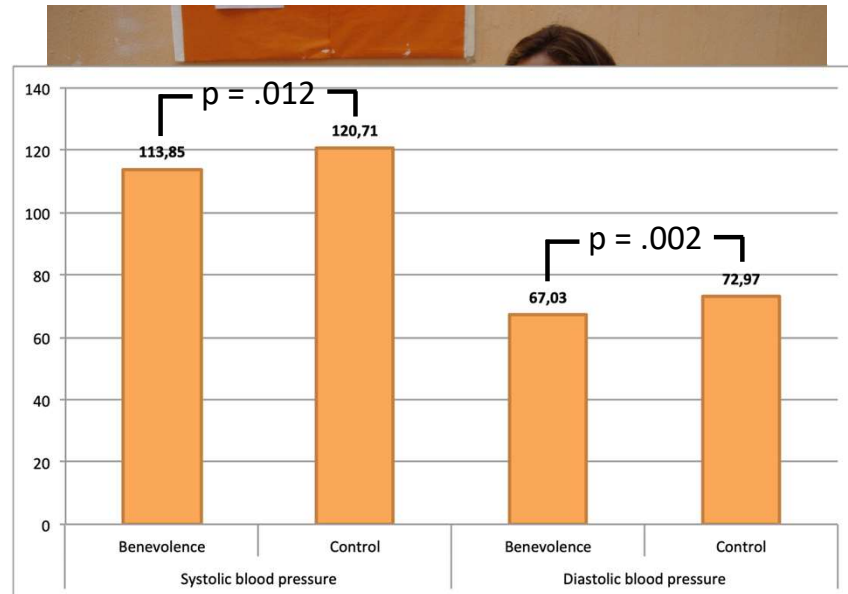


Figure 3. Experimental group moderating the relation between time and daily meaningful work. Meaningful work is in z scores.

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.

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



Whillans, A. V., Dunn, E. W., Sandstrom, G. M., Dickerson, S. S., & Madden, K. M. (2016). Is spending money on others good for your heart? *Health Psychology, 35*(6), 574–583.

Hyväntekemisen terveysvaikutukset

- Neljäntoista tutkimuksen meta-analyysi on osoittanut vapaaehtoistyön ja pitkäikäisyyden yhteyden (Okun et al. 2013)
- 846 Detroitlaisen osalta stressaavat tapahtumat ennustivat aikaisempaa kuolleisuutta - paitsi niiden joukossa jotka auttoivat muita ihmisiä (Poulin et al. 2013)
- Vaikka heikossa kunnossa olevan puolison hoitaminen on usein raskasta, niin mahdollisuus tarjota aktiivista tukea puolisolalle ennusti pidempää elinikää (Brown et al. 2008)
- Kun verrattiin sen että auttaa toisia ja sen että toiset auttavat sinua vaikutuksia, kävi ilmi että ensimmäinen ennusti vahvemmin pitkää elinikää (Brown et al. 2003)

Lähteitä:

Okun, M. A., Yeung, E. W., & Brown, S. L. (2013). Volunteering by older adults and risk of mortality: A meta-analysis. Psychology and Aging, 28(2), 564–577.

Poulin, M. J., Brown, S. L., Dillard, A. J., & Smith, D. M. (2013). Giving to Others and the Association Between Stress and Mortality. American Journal of Public Health, 103(9), 1649–1655.

Brown, S. L., Brown, R. M., House, J. S., & Smith, D. M. (2008). Coping with spousal loss: Potential buffering effects of self-reported helping behavior. Personality and Social Psychology Bulletin, 34(6), 849–861.

Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing Social Support May Be More Beneficial Than Receiving It Results From a Prospective Study of Mortality. Psychological Science, 14(4), 320–327.

**Ihmisellä on
perustava
taipumus
haluta
hyvää
toisille**

- **Evolutiivinen hyöty**
- **Kyky tuntea empatiaa ja myötätuntoa**
- **Kyky asettua toisen asemaan**
- **Laumaeläimenä toisten hyvinvointi on osa meidän hyvinvointiamme**
- **Halu olla hyödyllinen osa yhteisöä**



TEKEMÄLLÄ HYVÄÄ VOIT VAHVISTAA
OMAA HYVINVOINTIASI JA JOPA TERVEYTTÄSI

...JA TEHDÄ ELÄMÄSTÄSI MERKITYKSELLISEMMÄN

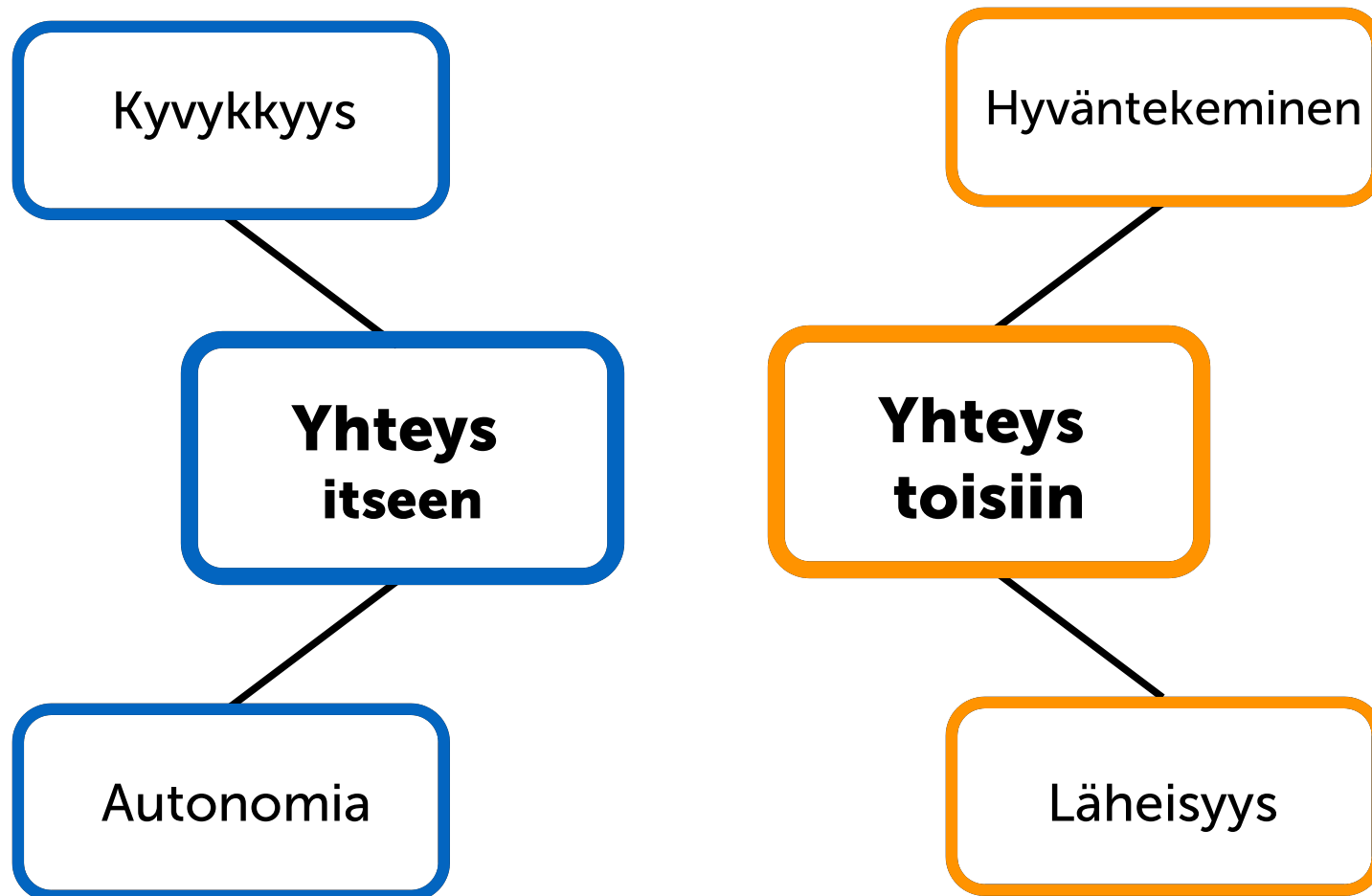


ELÄMÄN TARKOITUS

Elämän merkitys on
tehdä itsestään
merkityksellinen muille
ihmisille.







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





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



FrankMartela



@FrankMartel
a

KIITOS!

frank.martela@aalto.fi