



# MERKITYKSELLISTÄ VAPAAEHTOISTYÖTÄ YHDESSÄ TEHDEN

---



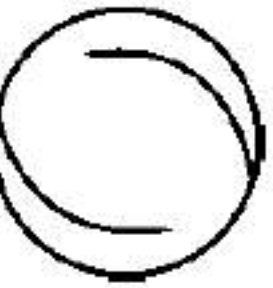
Filosofian Akatemia

**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 Martela<sup>1</sup> · Richard M. Ryan<sup>2,3</sup>

# 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, Benevolence, and the Enhancement of Well-Being

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

Frank Martela<sup>1</sup> and Richard M. Ryan<sup>2,3</sup>

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

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



CrossMark

RESEARCH PAPER

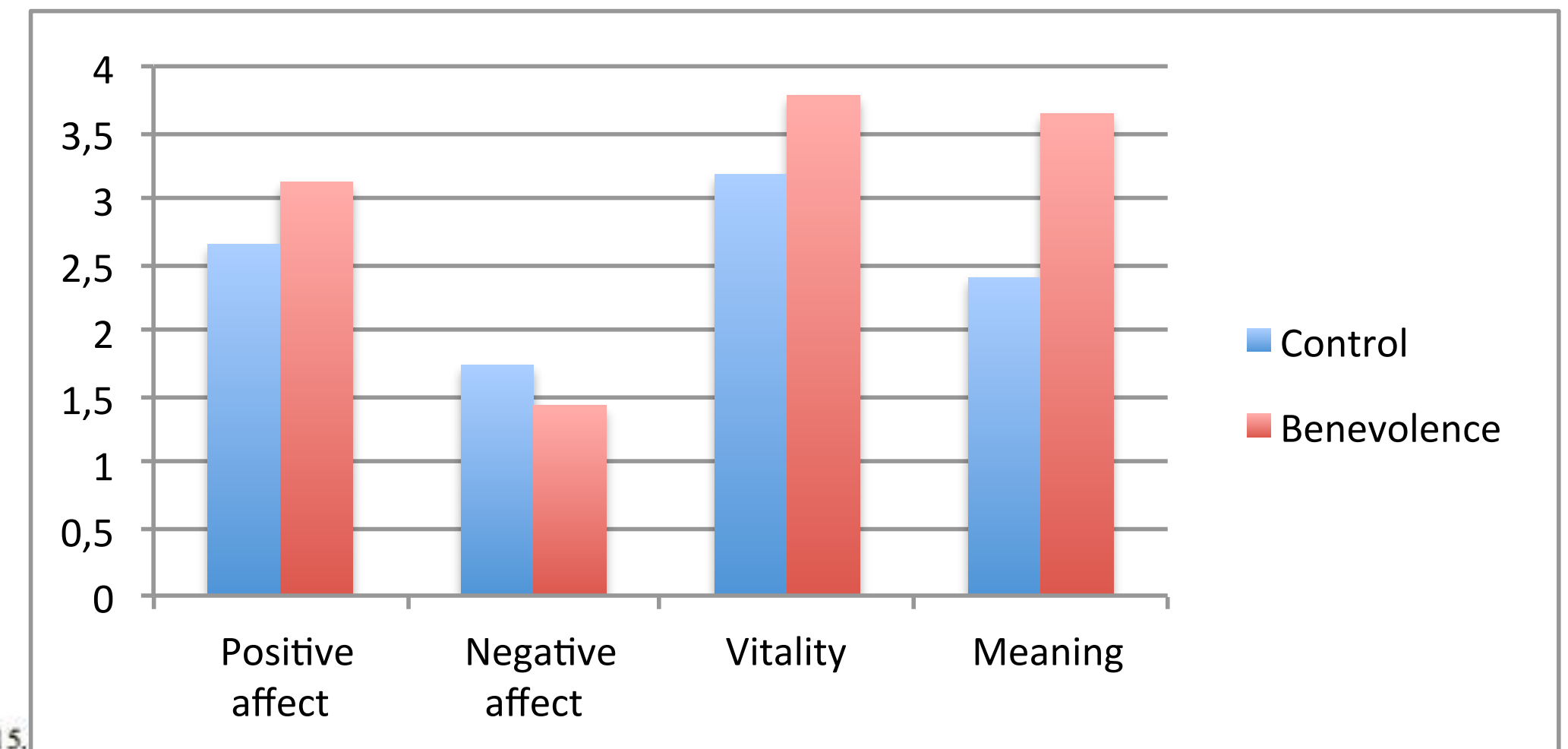
The Journal of Positive Psychology, 2016  
Vol. 11, No. 5, 531–545, <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2015.1080174>

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

Frank Martela<sup>1</sup> · Richard M. Ryan<sup>2,3</sup> · Michael F. Steger<sup>4,5</sup>

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

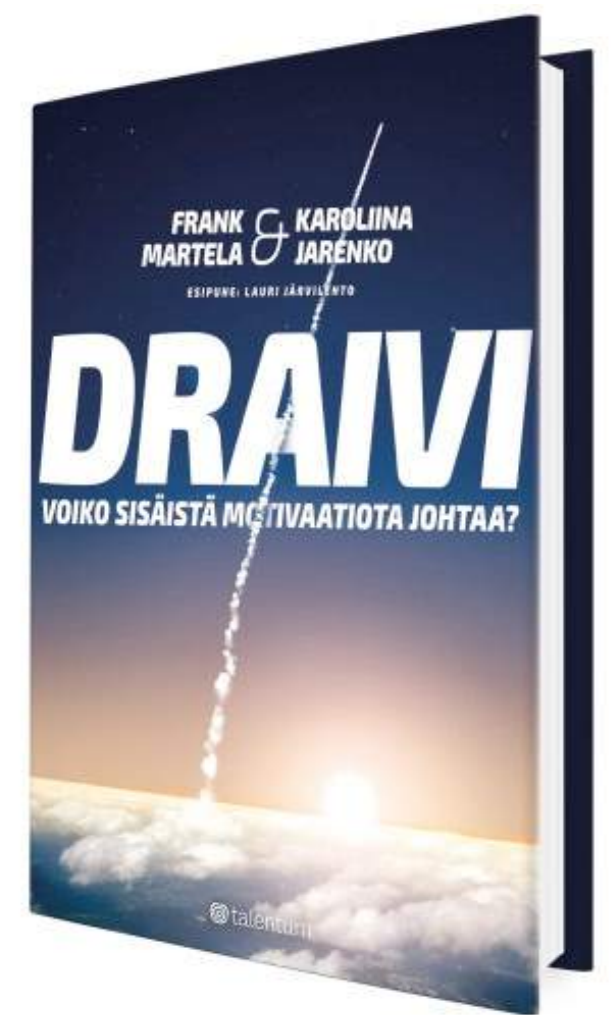
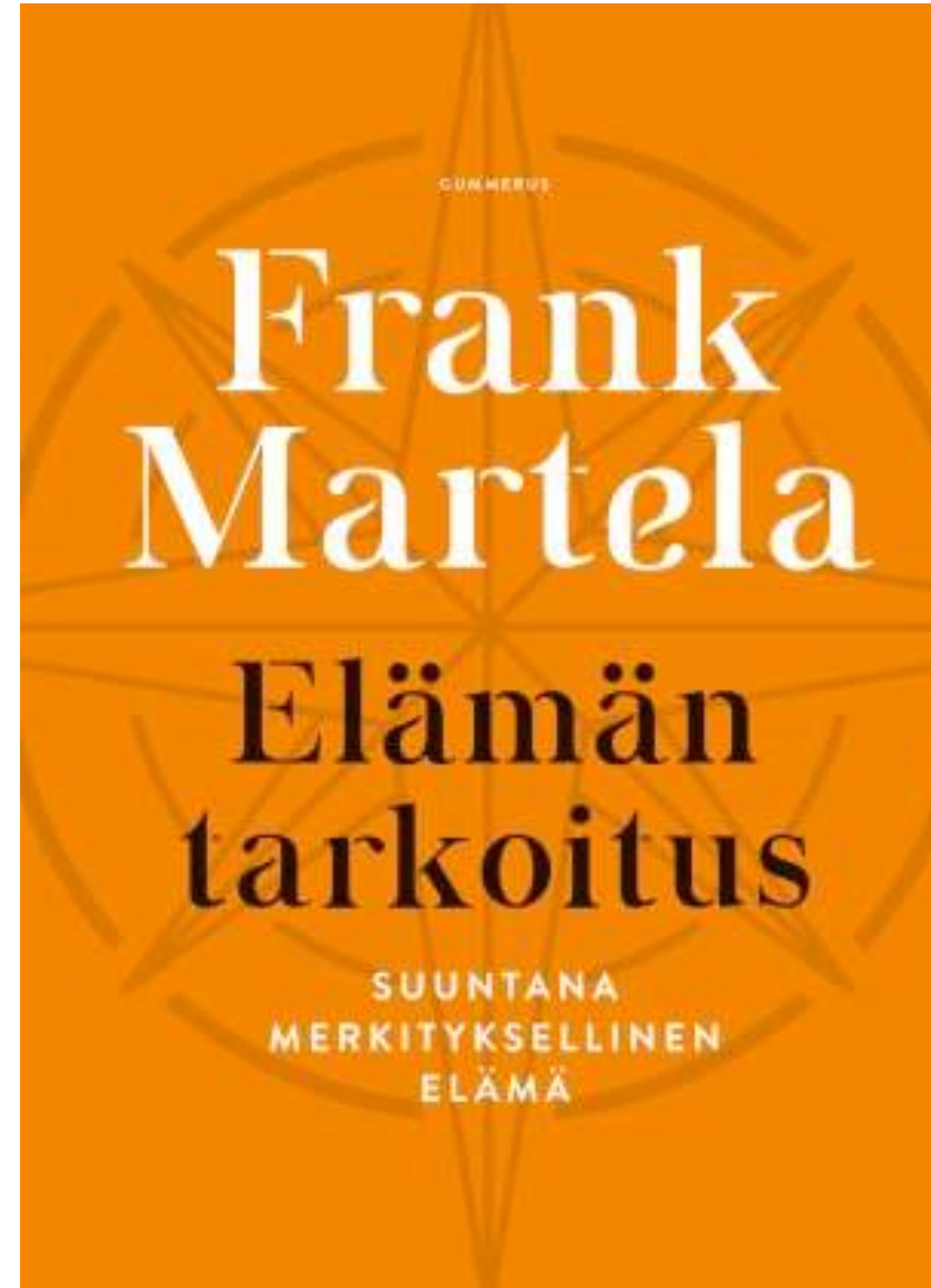
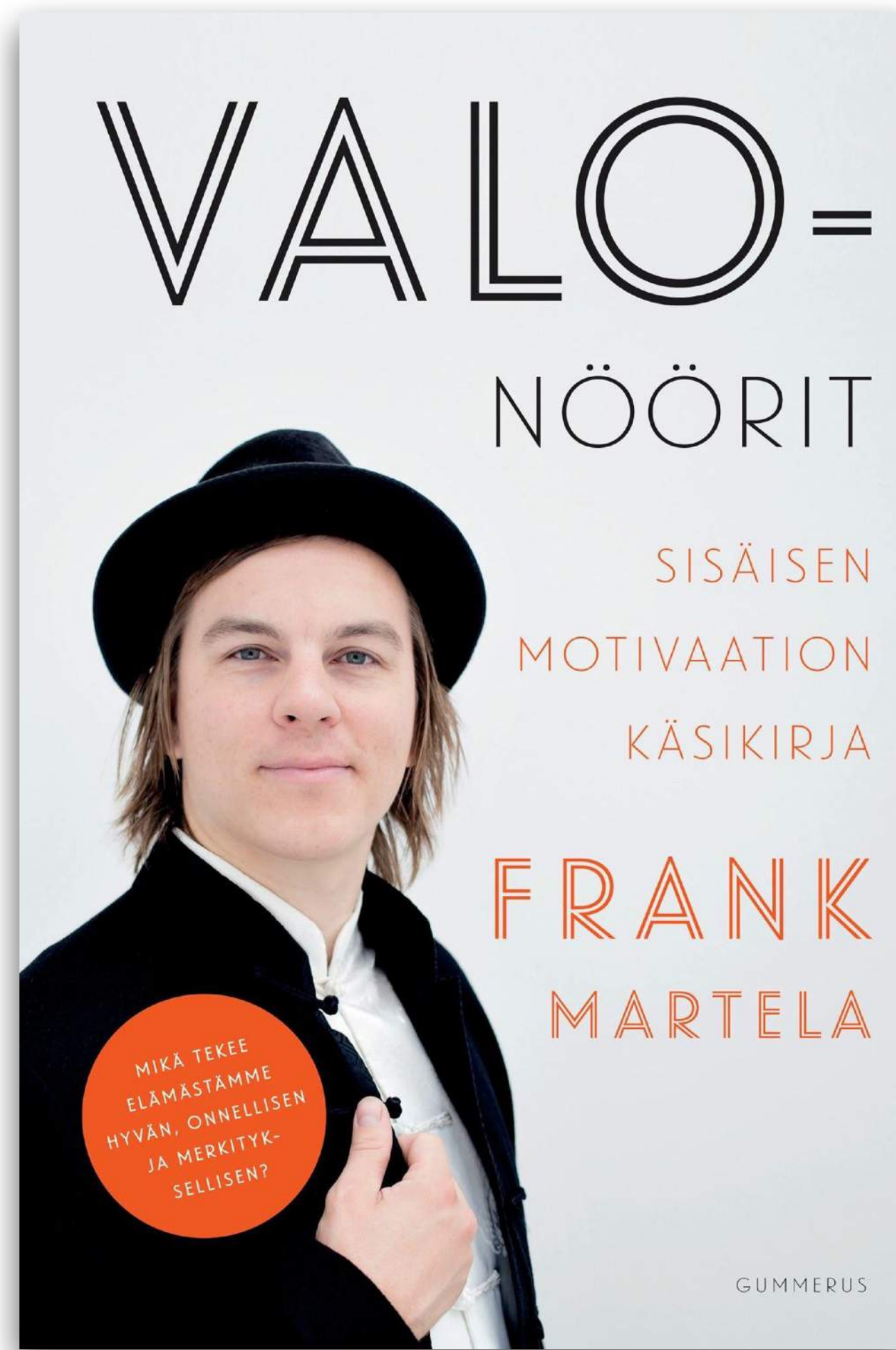
Frank Martela<sup>a\*</sup> and Michael F. Steger<sup>b,c</sup>

<sup>a</sup>Faculty of Theology, University of Helsinki, P.O. Box 4, Helsinki 00014, Finland; <sup>b</sup>Department of Psychology, University, 1876 Campus Delivery, Fort Collins, CO 80523-1876, USA; <sup>c</sup>School of Behavioural Sciences, North Vanderbijlpark, South Africa

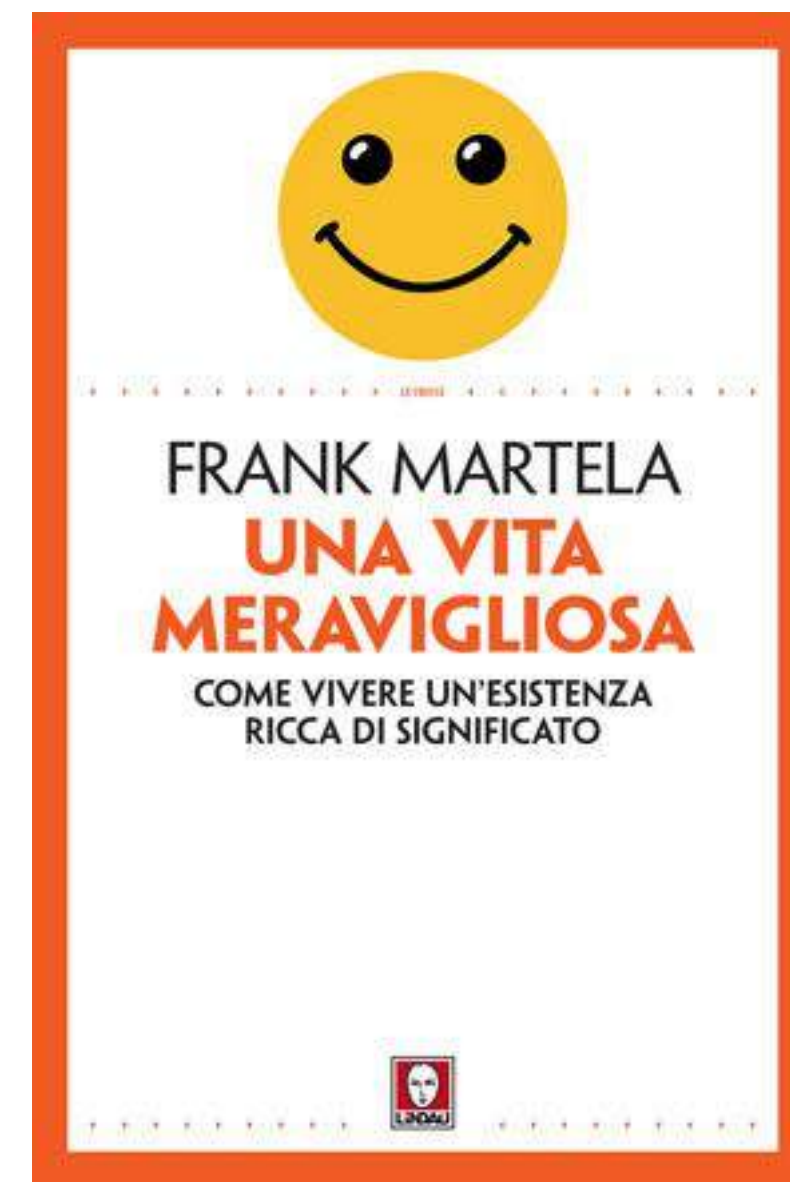
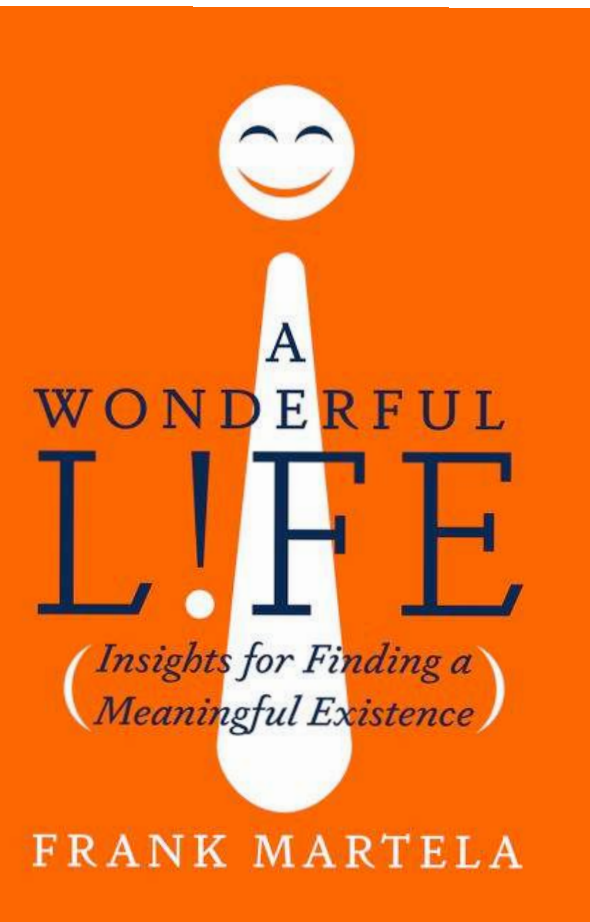
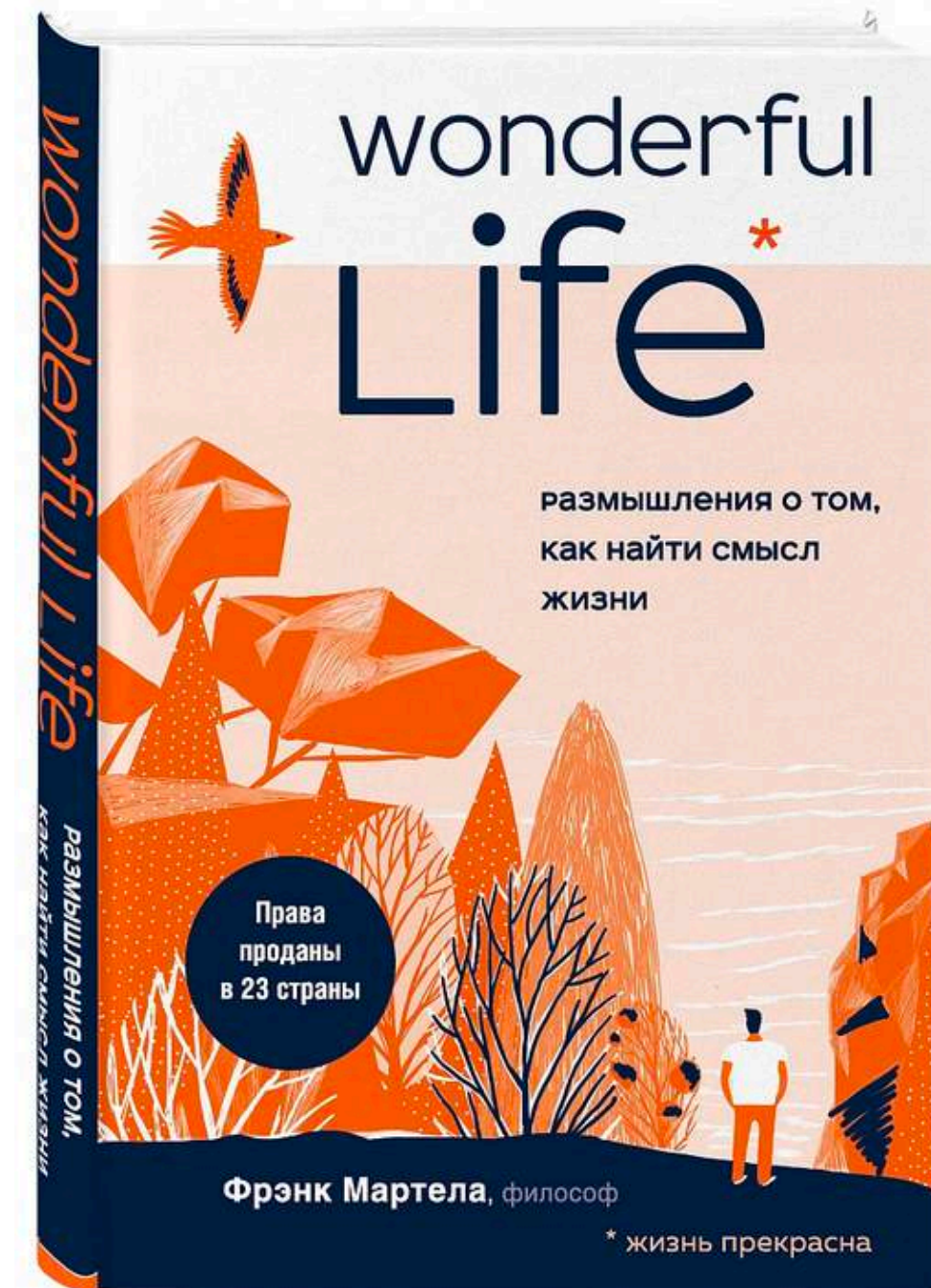
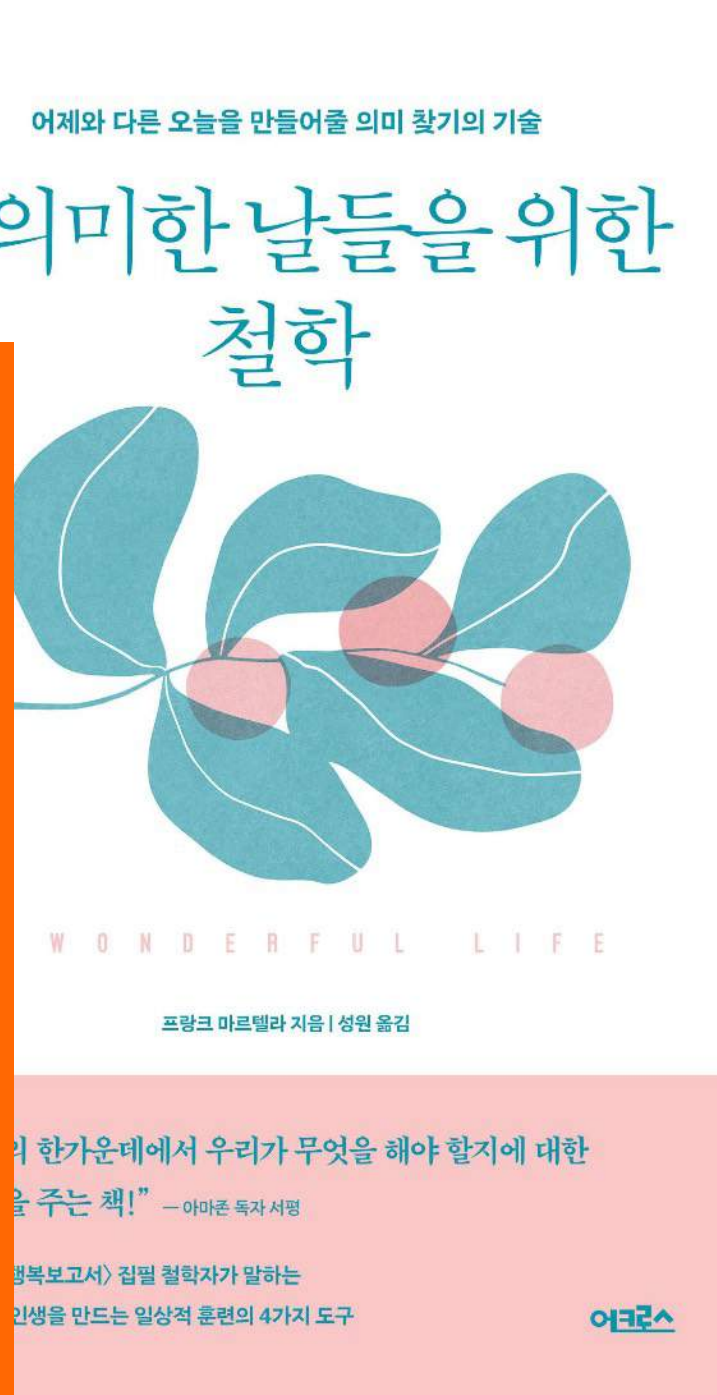
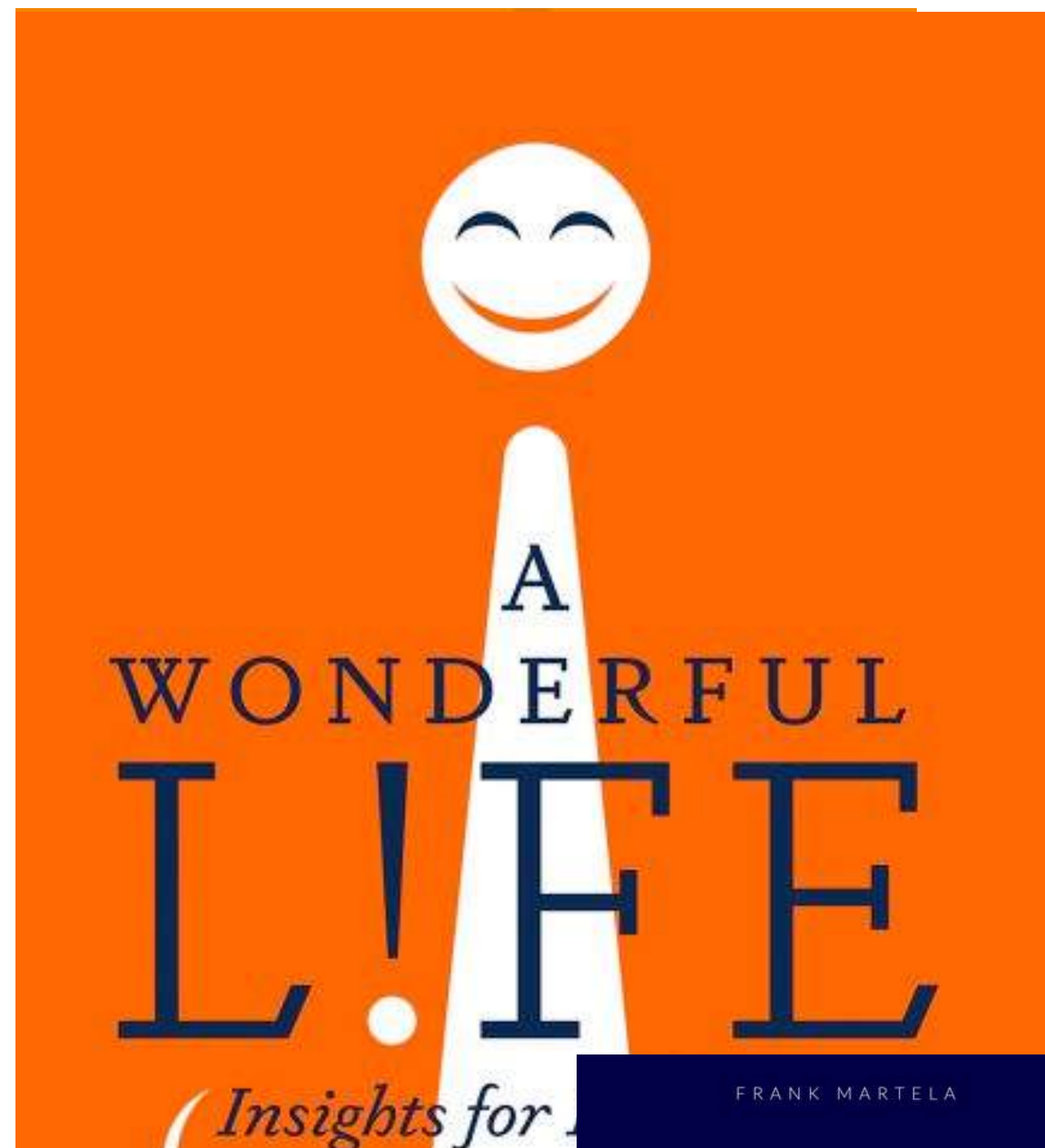
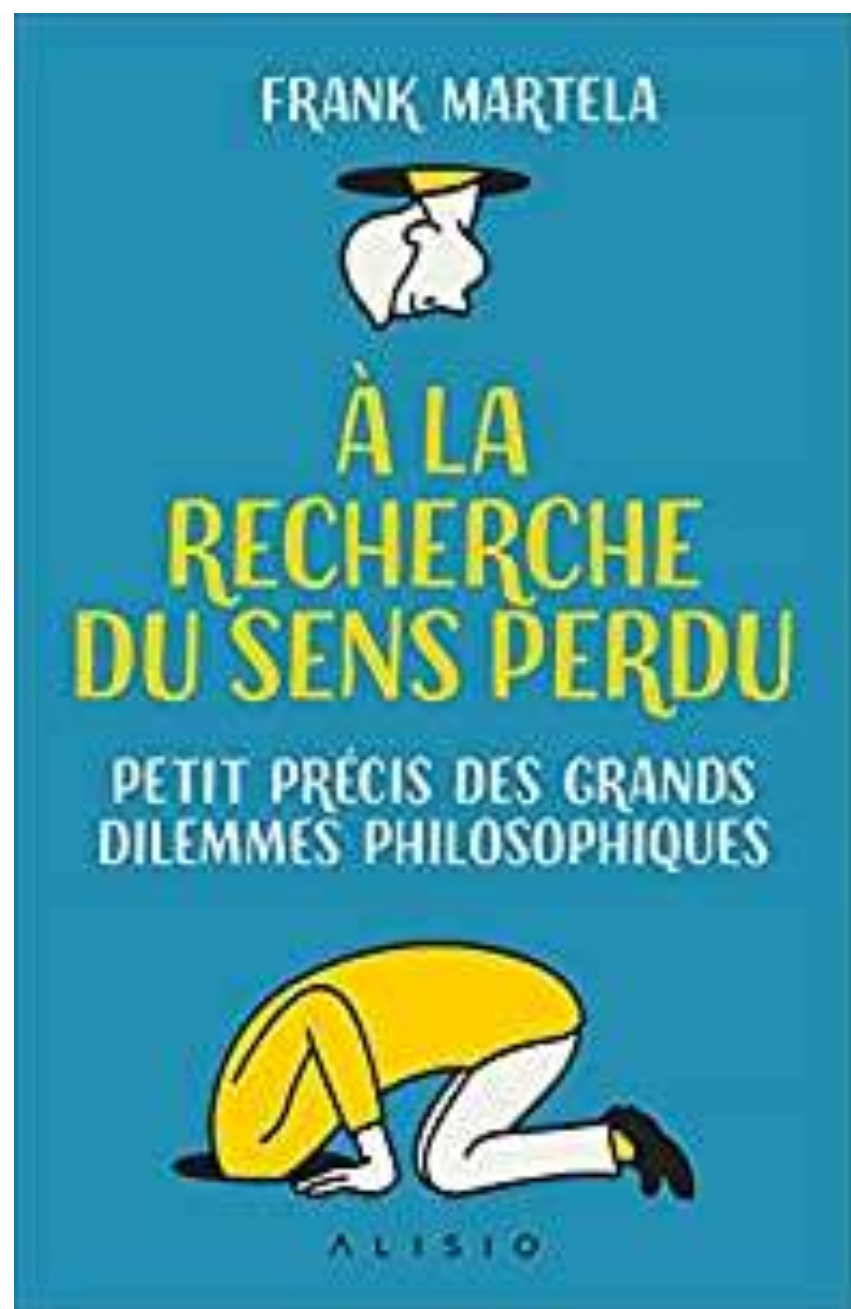
MEANINGFULNESS AS CONTRIBUTION

FRANK MARTELA











**MIKÄ TEKEE OMASTA VAPAAEHTOISTYÖSTÄSI 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.

# Mitä hyvää on merkityksellisessä työssä?

Merkityksellinen työ on yhteydessä

- Työntekijän sitoutumiseen ja aikaansaamiseen
  - Ammatilliseen identifioitumiseen ja vähempään haluun vaihtaa työpaikkaa
  - Vähempiin työpoissaoloihin
  - Esimiehen arvioimaan tuloksellisuuteen (Harris et al., 2007)
- Työntekijän hyvinvointiin
  - Parempaan hyvinvointiin
  - Elämäntyytyväisyyteen ja vähempään masentuneisuuteen
  - Oman elämän kokemiseen merkitykselliseksi

**...VAPAAEHTOISTYÖ VOI TARJOTA SAMAT HYÖDYT**



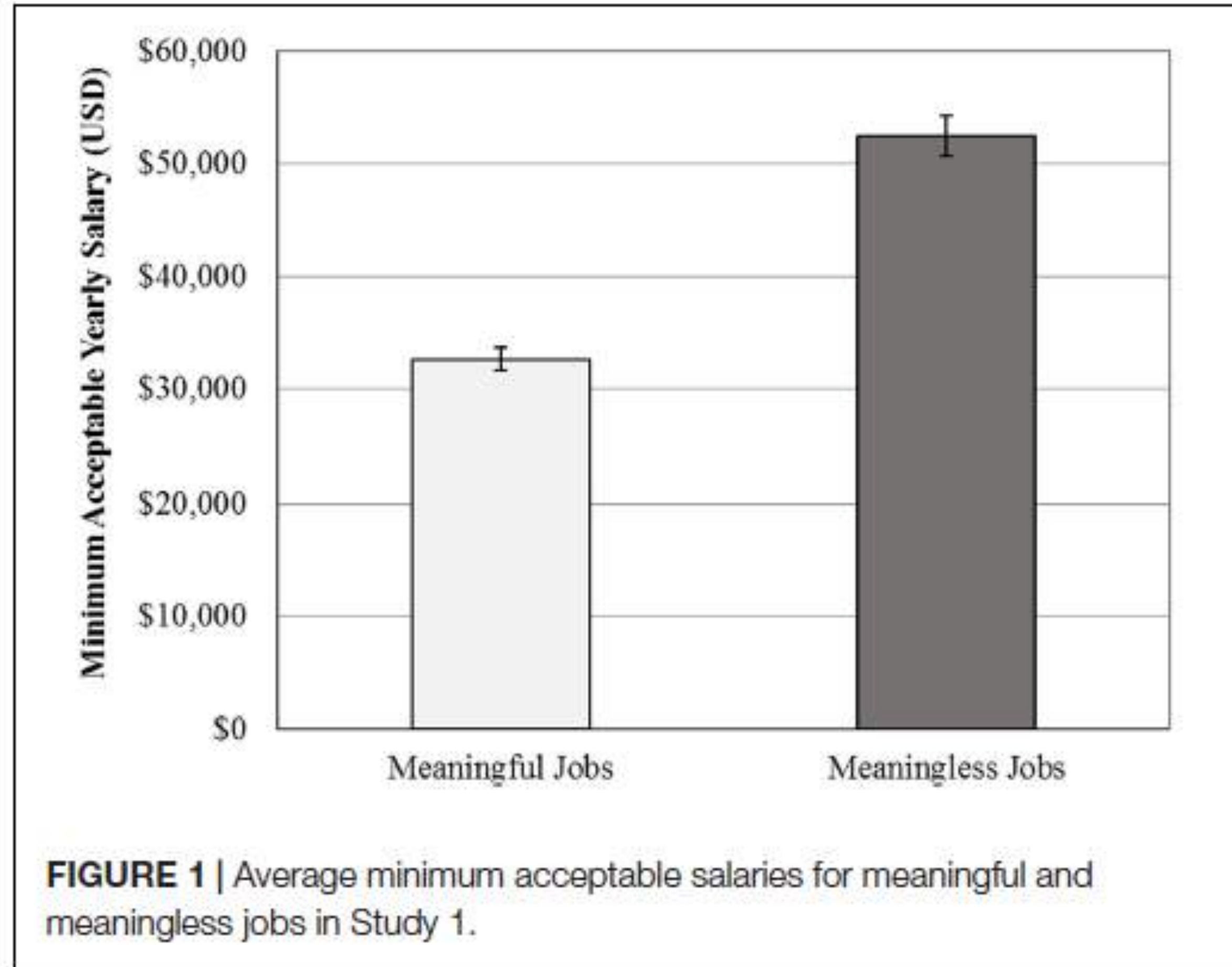
# Miksi merkityksellinen tekeminen on merkittävää?

Merkityksellinen tekeminen tarjoaa mahdollisuuksia ilmaista ja toteuttaa itseään, olla merkityksellinen osa yhteisöä ja tehdä hyvää maailmalle - ja sitä kautta voi tehdä koko elämästä merkityksellisemmän



# MERKITYKSEN TARVE ON SUURI

---



Lähde: Hu, J., & Hirsh, J. B. (2017). Accepting Lower Salaries for Meaningful Work. *Frontiers in Psychology*, 8(1649), 1–10.



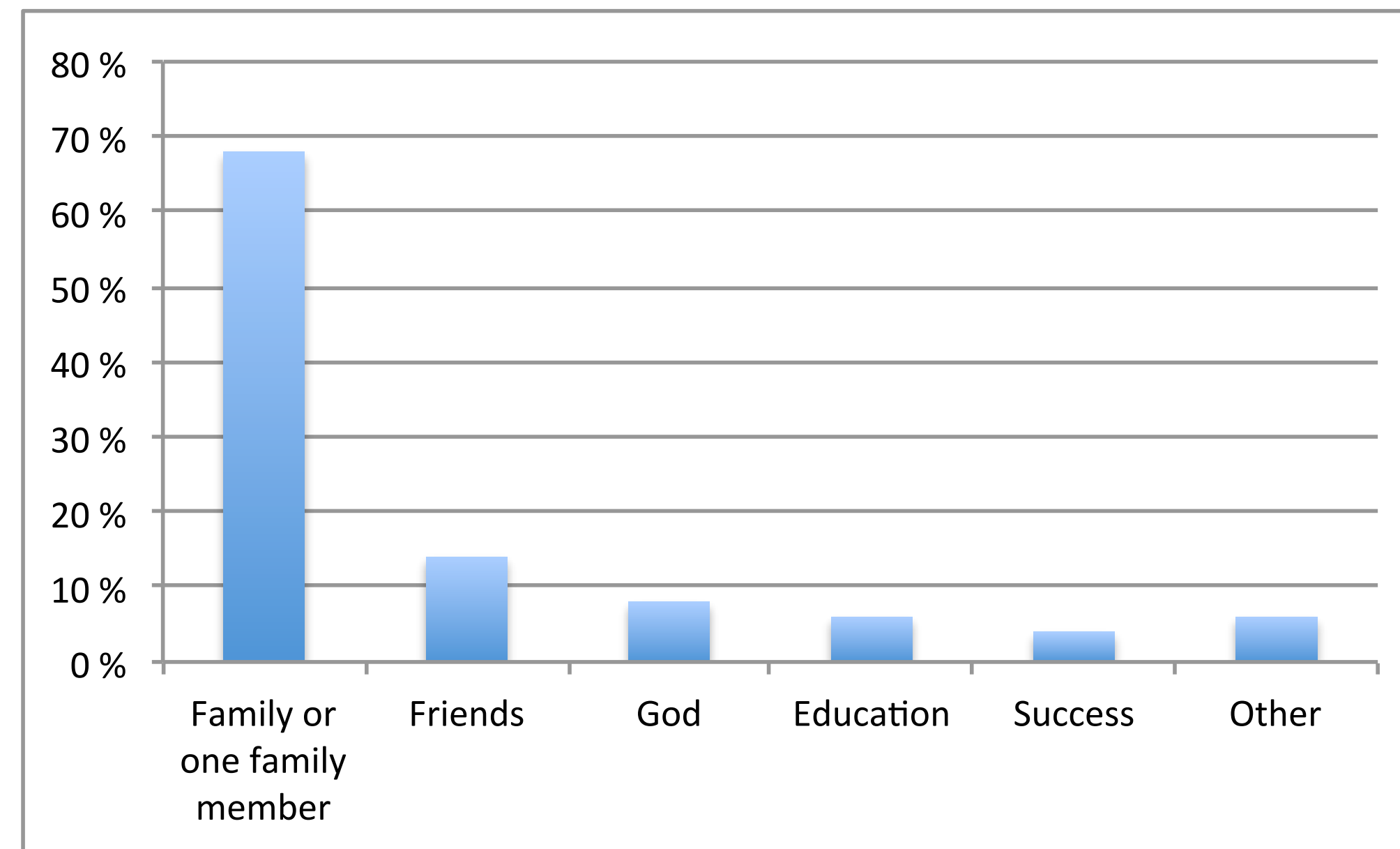


**MISTÄ LÖYTÄÄ  
MERKITYSTÄ ELÄMÄÄN?**



# 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.



# 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

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

**Rice** 2.0

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](#)).**

### 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](#))

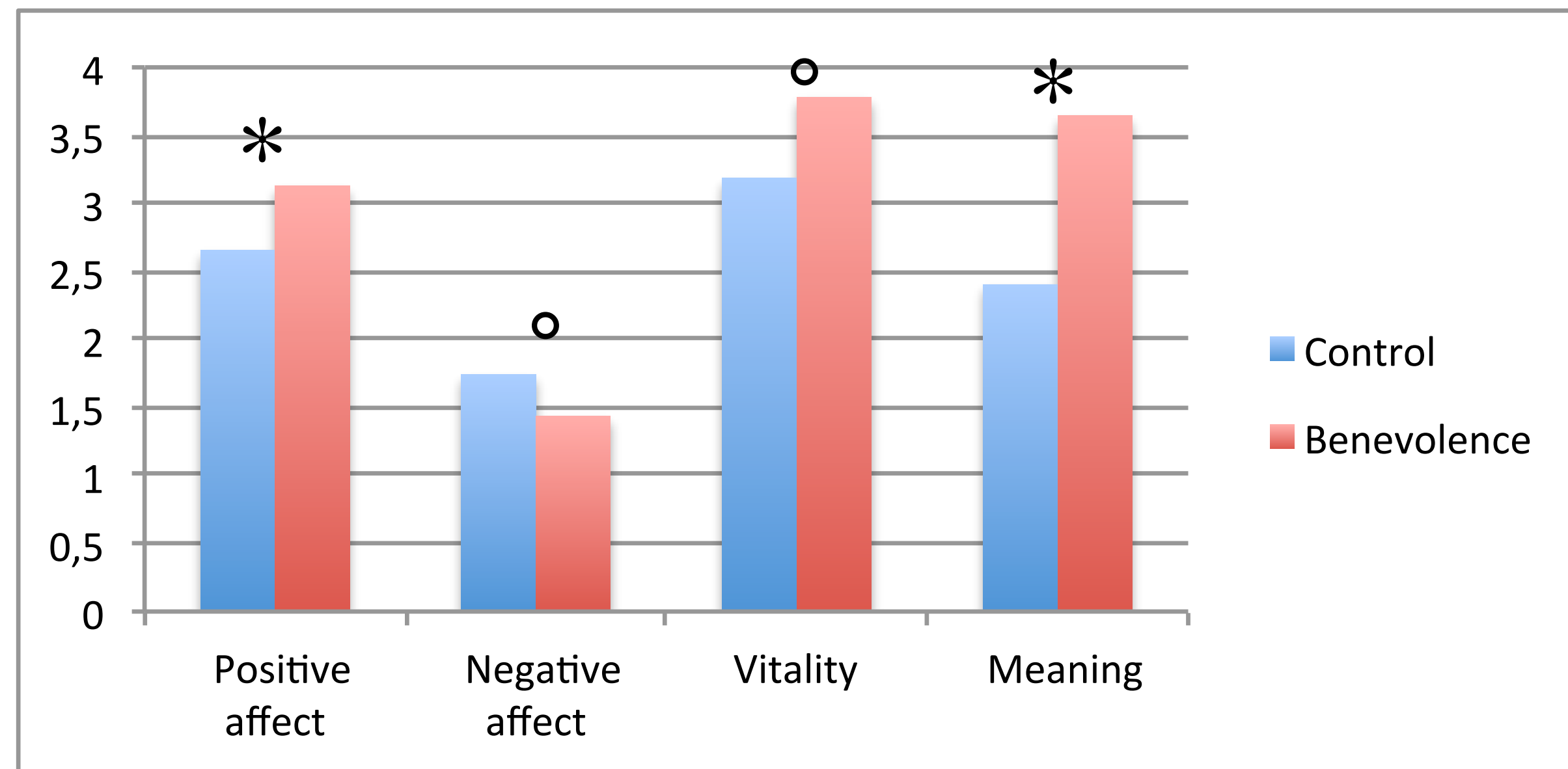
1 right = 10 grains

5 right = 50 grains

Play and feed hungry people



Merkityksen kokemus vahvistui kun pelaamisen kautta pystyi tekemään hyvää



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



# Pienet hyvät teot merkityksellisen työn lähteenä

- 108 yliopiston työntekijää Yhdysvalloissa
- Kahden viikon pituinen tutkimus

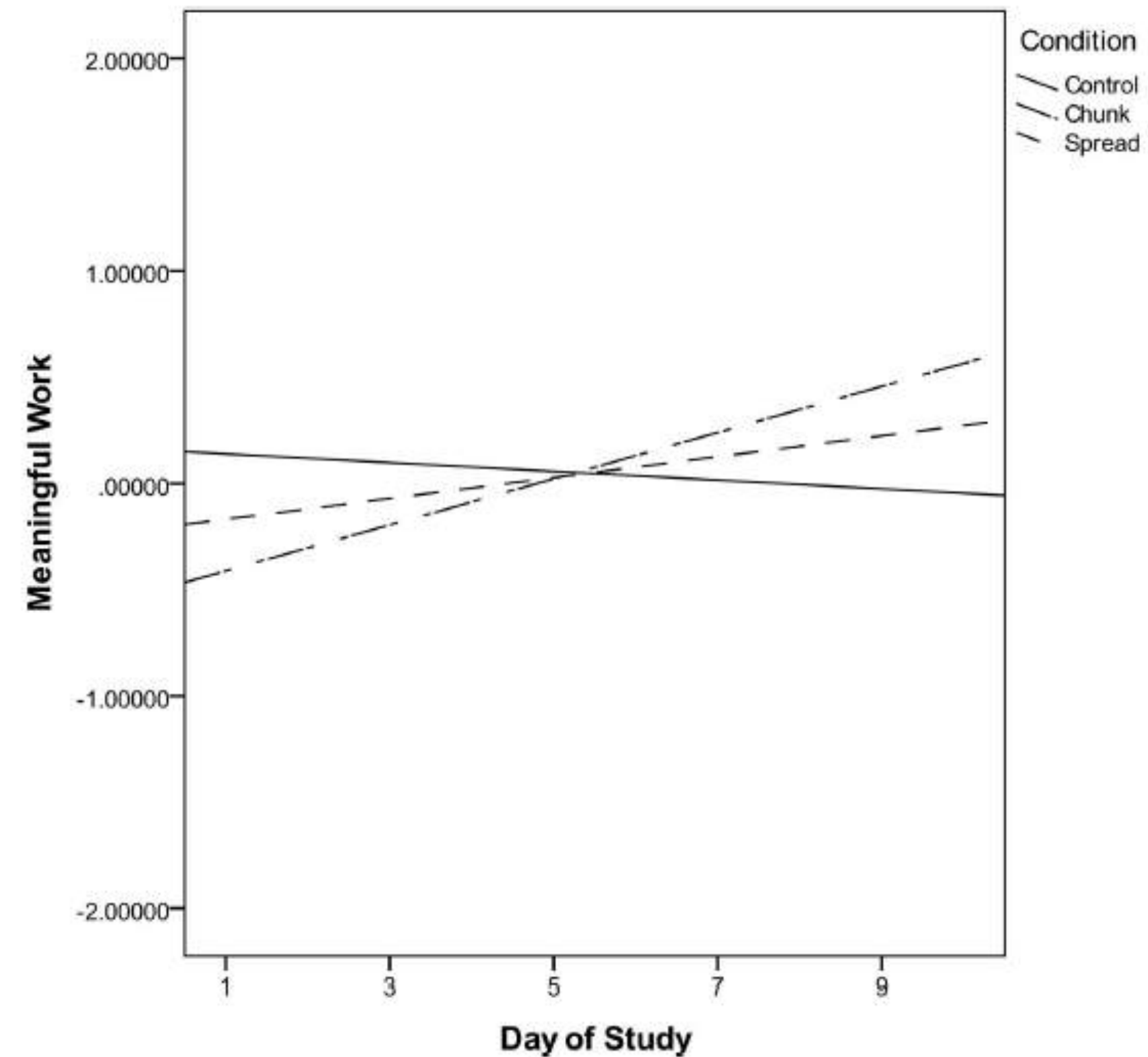


Figure 3. Experimental group moderating the relation between time and daily meaningful work. Meaningful work is in z scores.

**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.



Hyväntekeminen

**Yhteys  
toisiin**

Läheisyys



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

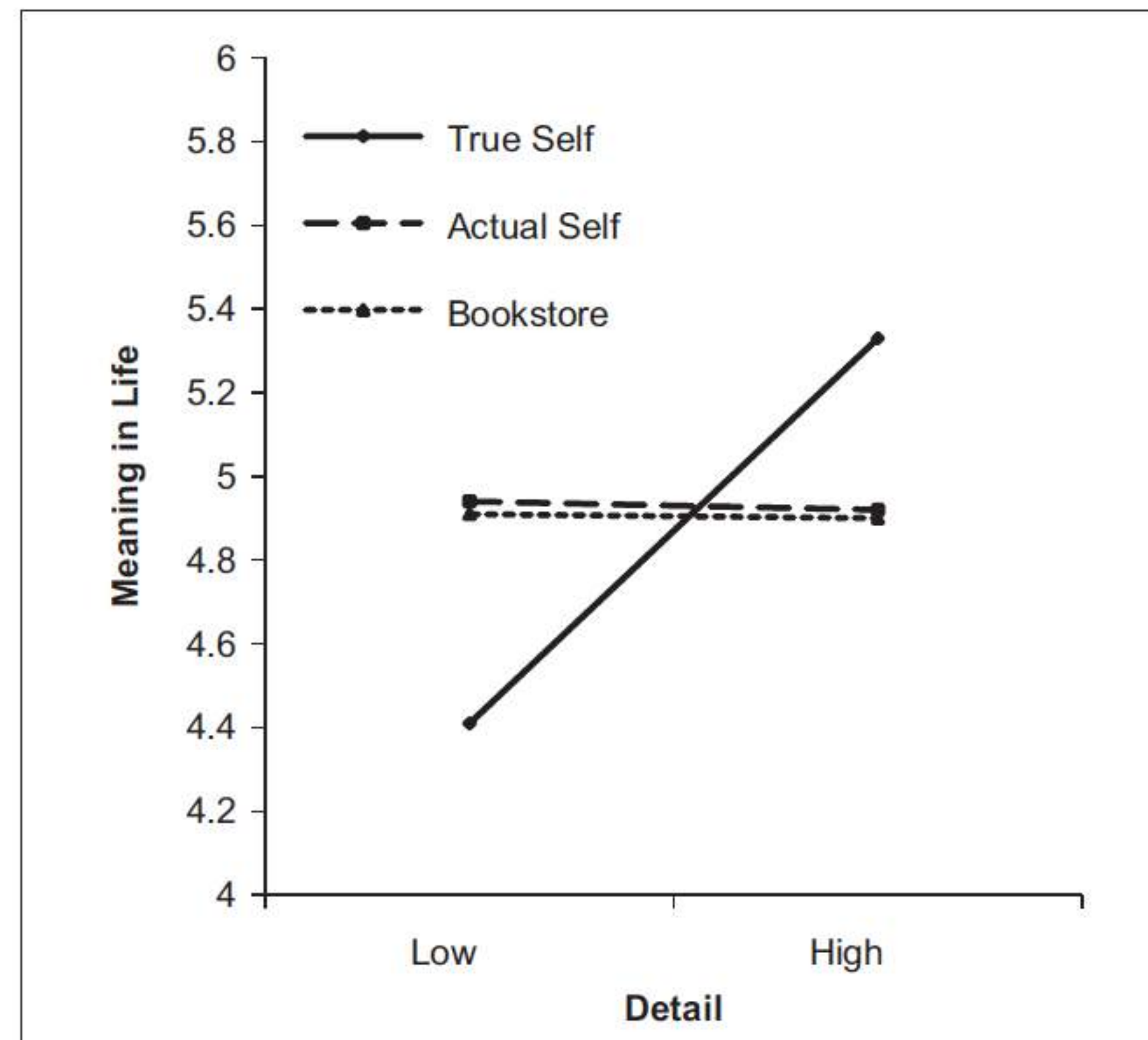








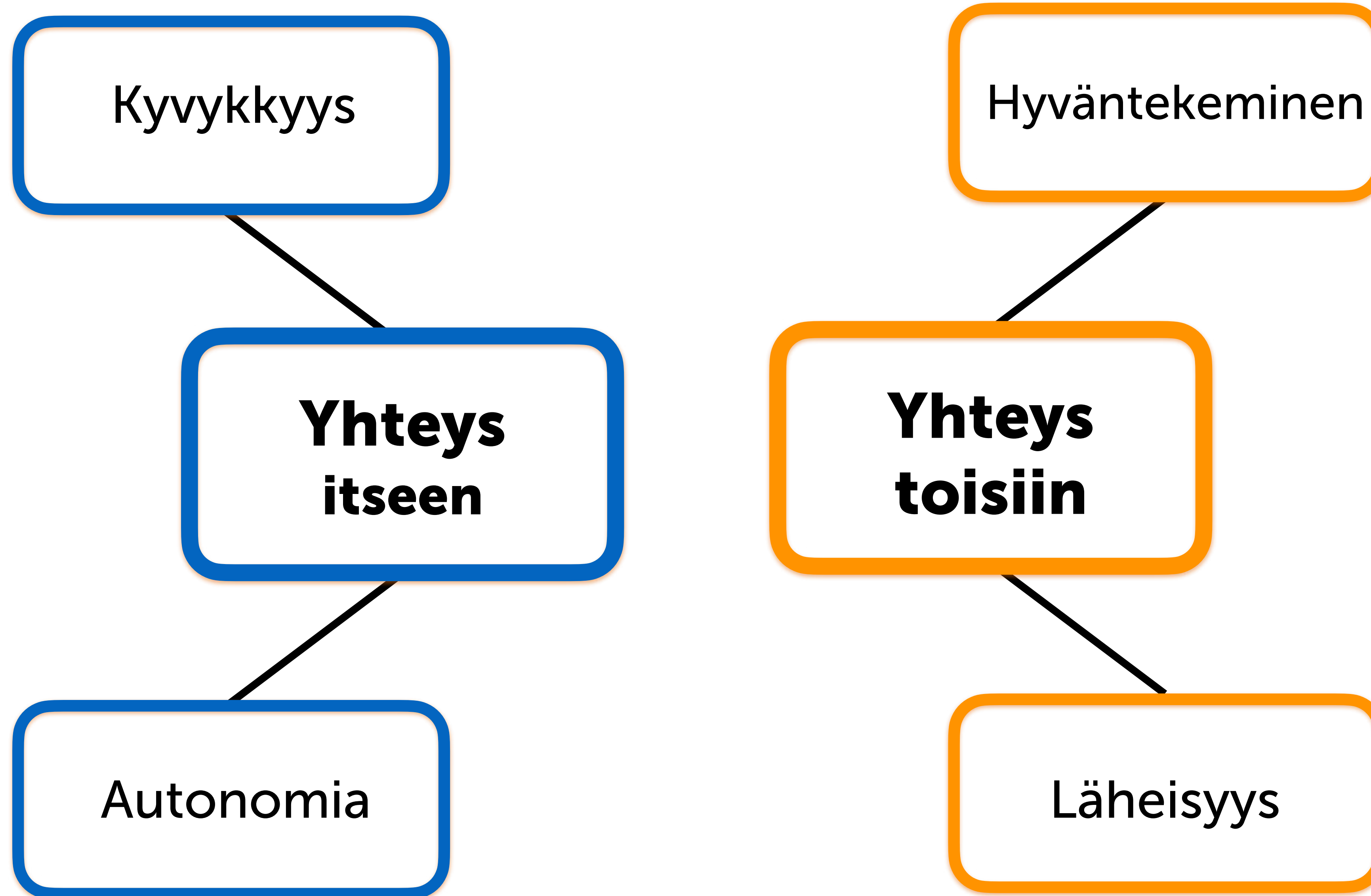
# Itsensä toteuttaminen merkityksen lähteenä



**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*



**Elämän merkitys  
on**

**tehdä itselleen  
merkityksellisiä  
asioita**

**siten että**

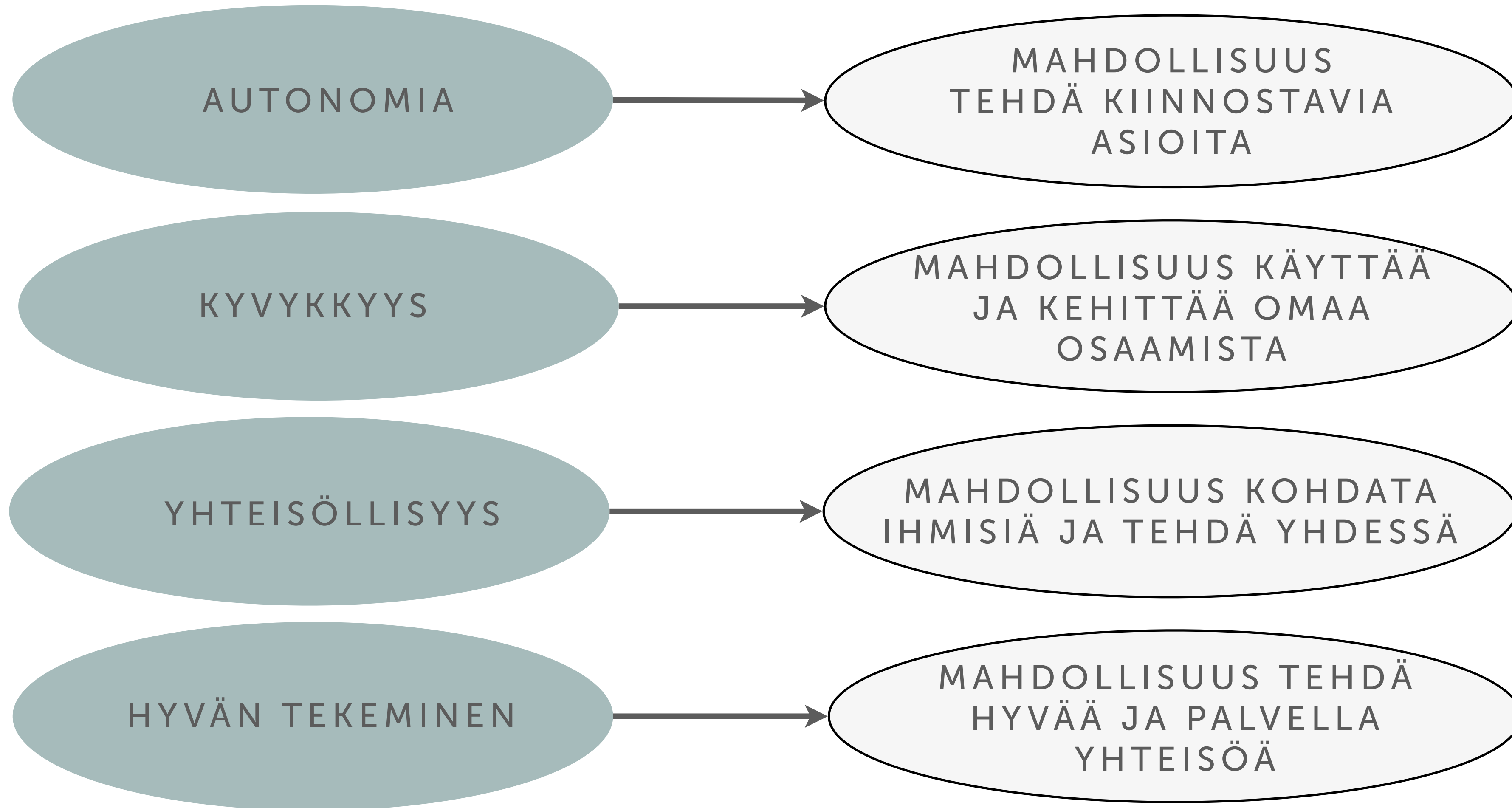
**tekee itsestään  
merkityksellisen  
muille ihmisille**





# MERKITYKSELLISYYS VAPAAEHTOISTYÖSSÄ

---





**Merkityksellinen  
vapaaehtoistyö syntyy  
kun pääsee**

**1) tekemään itselleen  
merkityksellisiä asioita**

**siten että**

**2) tekee itsestään  
merkityksellisen muille  
ihmisille**







**MYÖTÄTUNTO MERKITYKSELLISEN  
VAPAAEHTOISTYÖN YTIMESSÄ**



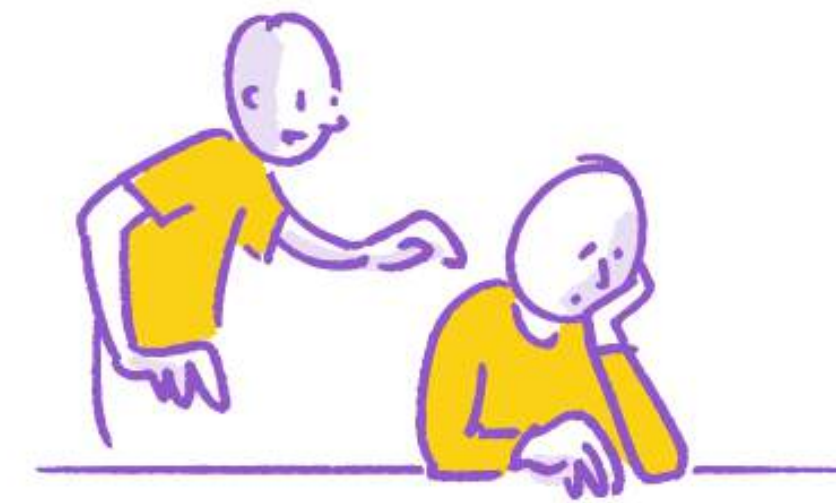
# Myötätunto prosessina



Havaitseminen



Motivaatio



Toiminta



PROCESS-MODEL

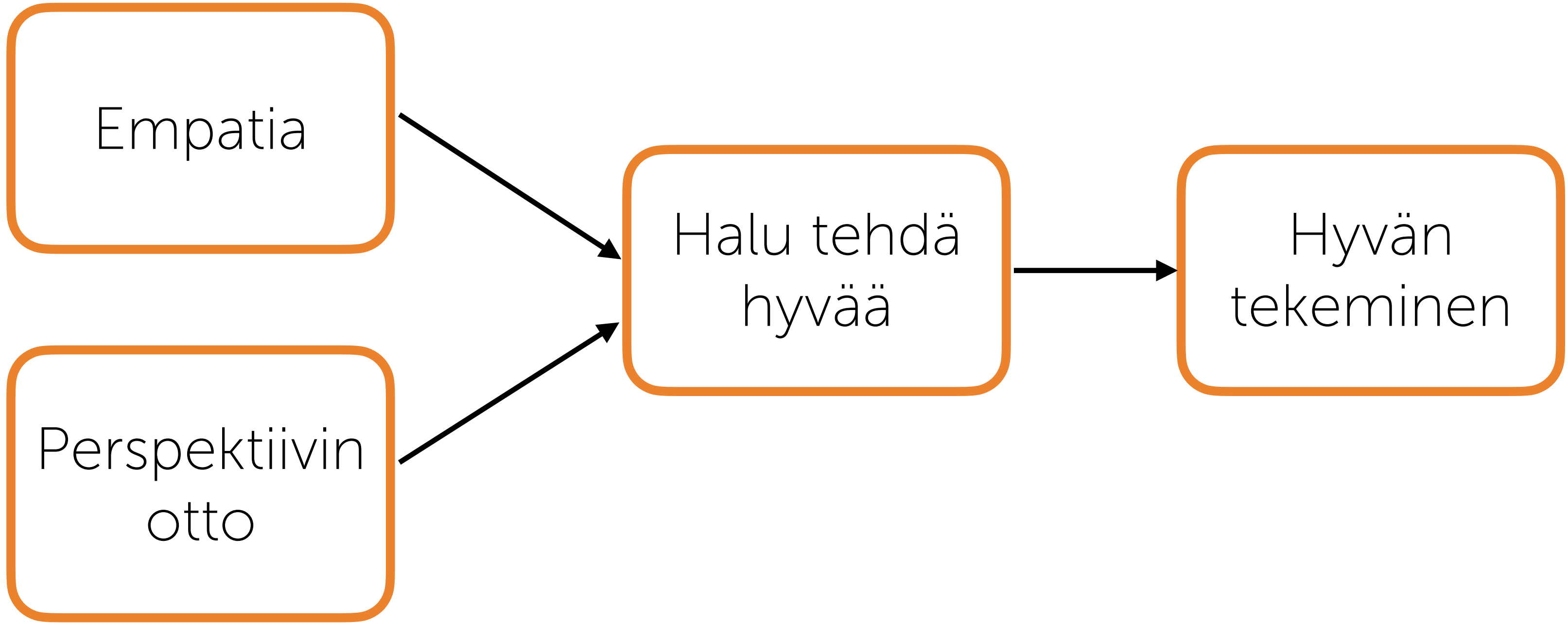
OF

COMPASSION

Ymmärrys

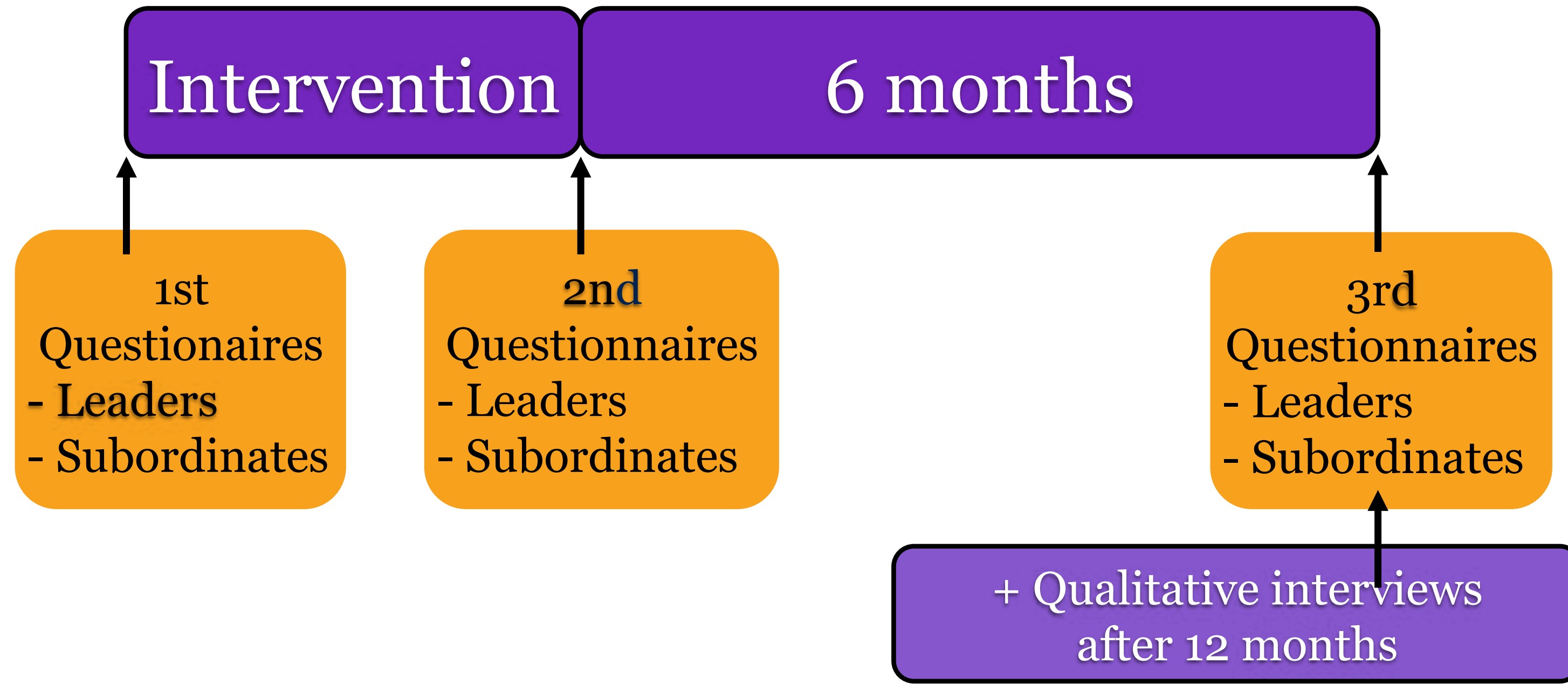
Motivaatio

Käytös

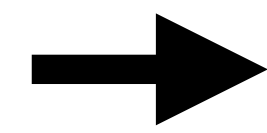




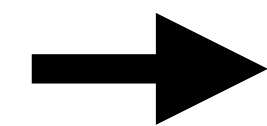
# Tutkimus: Tunnetaitoja voi opettaa



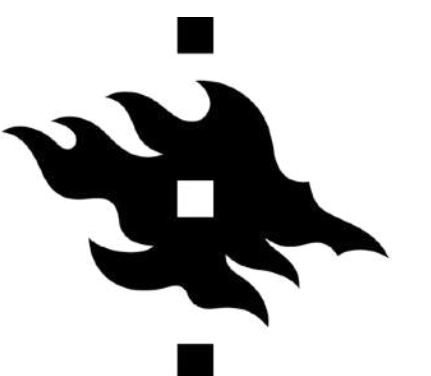
Lähde: Paakkanen, M., Martela, F., Hakanen, J., Uusitalo, L., & Pessi, A. (2020). Awakening Compassion in Managers—A New Emotional Skills Intervention to Improve Managerial Compassion. *Journal of Business and Psychology*



Vahvempi myötätuntoinen motivaatio



Alaisten kokema palveleva johtaminen





~~"Jokainen on oman onnensa seppä."~~

"Jokainen on oman onnensa keskushyökkääjä."





**MIKÄ ON HYVÄNTEKEMISEN JA  
HYVINVOINNIN SUHDE?**



**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**





**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)**





# Hyväntekemisen hyvinvointivaikutukset

- Vapaaehtoistyö, pienet hyvät teot, spontaani auttaminen yhdistetty hyvinvointiin (esim. Piliavin & Siegl, 2007, Alden & Trew 2013, Sheldon et al., 2009)
- 27 eri kokeellista tutkimusta on osoittanut hyväntekemisen vahvistavan hyvinvointia (Curry et al. 2018)
- Hyväntekeminen aktivoi aivojen mielihyvääalueita (Moll et al. 2006)
- Hyväntekemisen myönteinen hyvinvointivaikutus ”psykologinen universaali” (Aknin et al. 2013)

*Lähteitä:*

*Klein, N. (2017). Prosocial behavior increases perceptions of meaning in life. The Journal of Positive Psychology, 12(4), 354–361.*

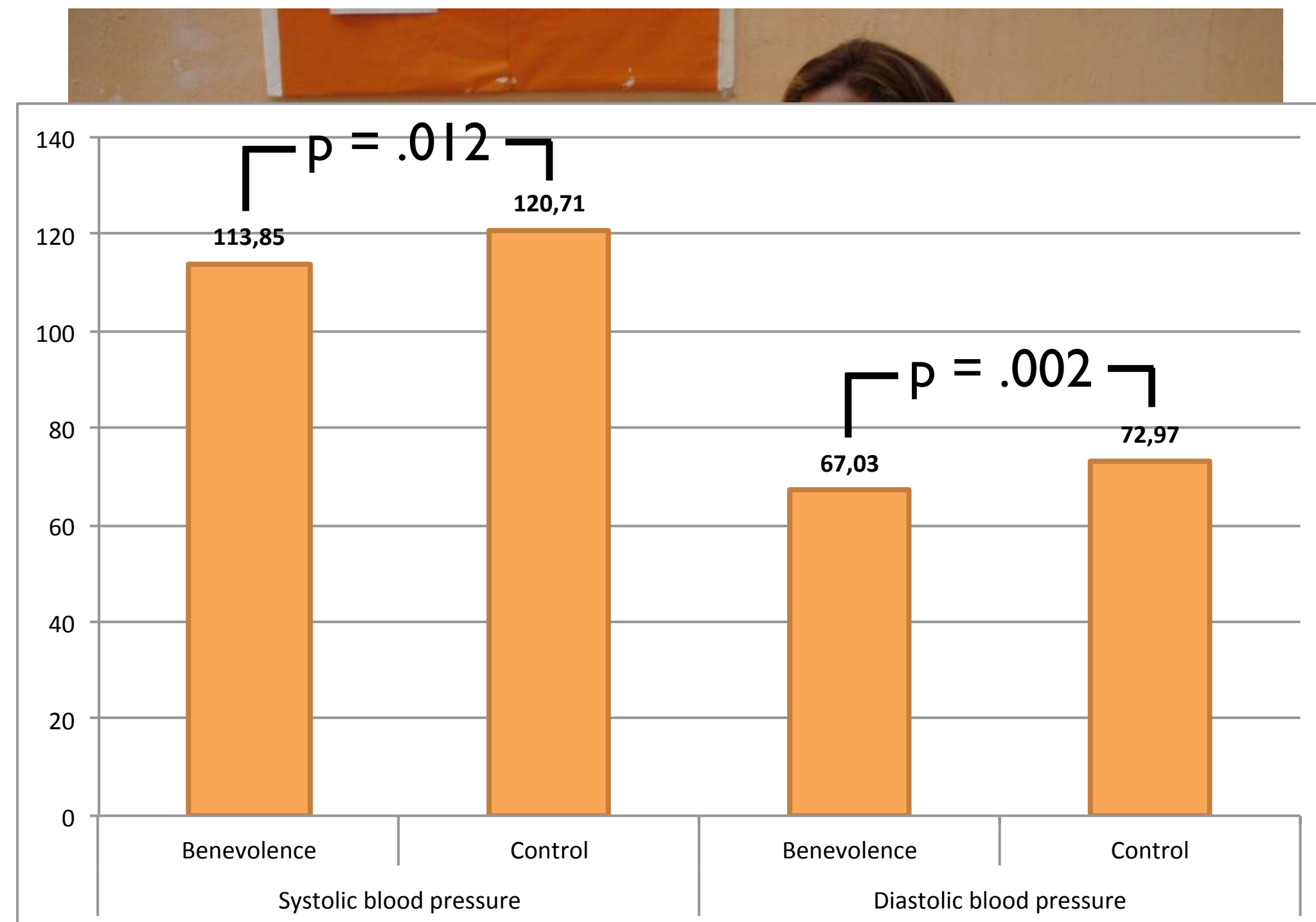
*Allan, B. A. (2017). Task significance and meaningful work: A longitudinal study. Journal of Vocational Behavior, 102(Supplement C), 174–182.*



# 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





# 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. 2010)
- 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)



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

***...JA TEHDÄ ELÄMÄSTÄSI MERKITYKSELLISEMMÄN***



**Miksi  
ihminen  
tekee  
hyvää  
toisille?**





# IHMINEN KASVAA HYVÄNTEKIJÄNÄ

---



- 5 kuukautta vanhat vauvat tarttuvat mieluummin hyvää tekeviin hahmoihin kuin paha tekeviin hahmoihin (Hamlin & Wynn, 2011)
- 12-18-kuukautiset pikkuiset auttavat spontaanisti toisia ihmisiä esimerkiksi osoittamalla sormella asioita mitä nämä ihmiset etsivät (Liszkowski, Carpenter, Striano, & Tomasello, 2006)
- 14-kuukautta vanhat pikkuiset auttoivat kokeentekijää ojentamalla hänelle tavaran johon hän ei ylettynyt (Warneken & Tomasello, 2007)
- 22-kuukautta vanhat lapset kokivat enemmän iloa antaessaan herkkuja pehmoeläimelle kuin saadessaan niitä itse (Aknin et al. 2012)
- —> Eri tutkimusten pohjalta on nähtävissä että tietynlainen auttamiskäytös alkaa suunnilleen samaan aikaan kuin lapset kehittävät fyysiset ja kognitiiviset kyvyt että osaavat tuollaista käytöstä



**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**





**"Myötätunnolla on merkitystä meille kaikille. Se rikastaa ja jalostaa meitä, niitäkin meistä, jotka eivät ole hoivaajia eivätkä hoivattavia, koska se tarjoaa vision siitä, millainen hyvä yhteiskunta voi olla, antaa huolenpidosta konkreettisia esimerkkejä, joihin voimme samastua, ja näyttää meille paikkamme niissä moninaisissa verkostoissa, joista yhteiskuntamme koostuu."**

**- Robert Wuthnow, Acts of Compassion**





**KIITOS!**

[frank.martela@gmail.com](mailto:frank.martela@gmail.com)