



INNOSTUKSEN JOHTAMINEN



Filosofian Akatemia

A?

Aalto University

Frank Martela
Yliopistonlehtori, 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 Predictors 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^{2,*} and Michael F. Steger^{b,c}

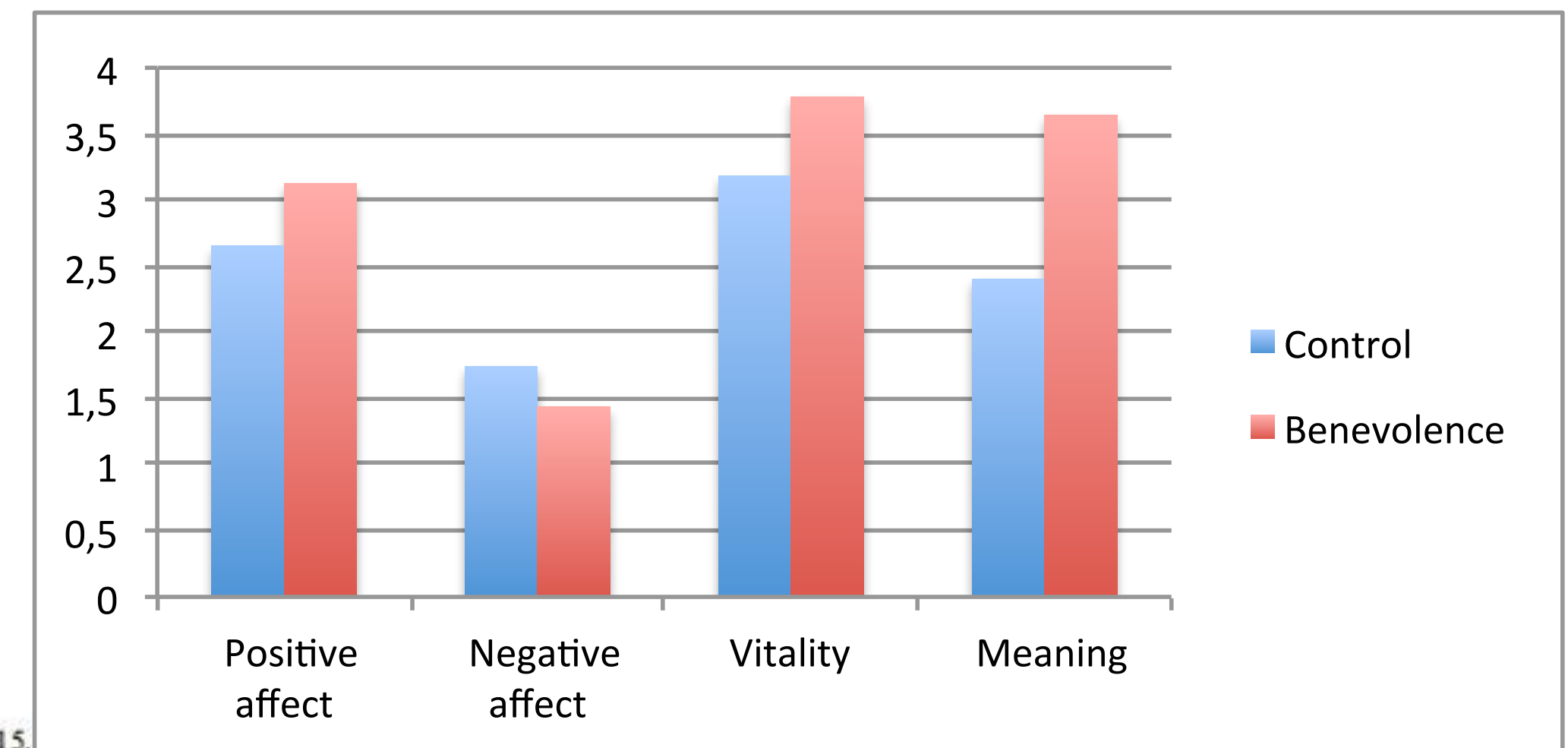
^aFaculty of Theology, University of Helsinki, P.O. Box 4, Helsinki 00014, Finland; ^bDepartment of Psychology, University, 1876 Campus Delivery, Fort Collins, CO 80523-1876, USA; ^cSchool of Behavioural Sciences, North Vanderbijlpark, South Africa

Article

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

Frank Martela

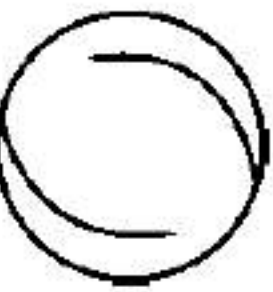
Department of Industrial Engineering and Management, Aalto University, Finland



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

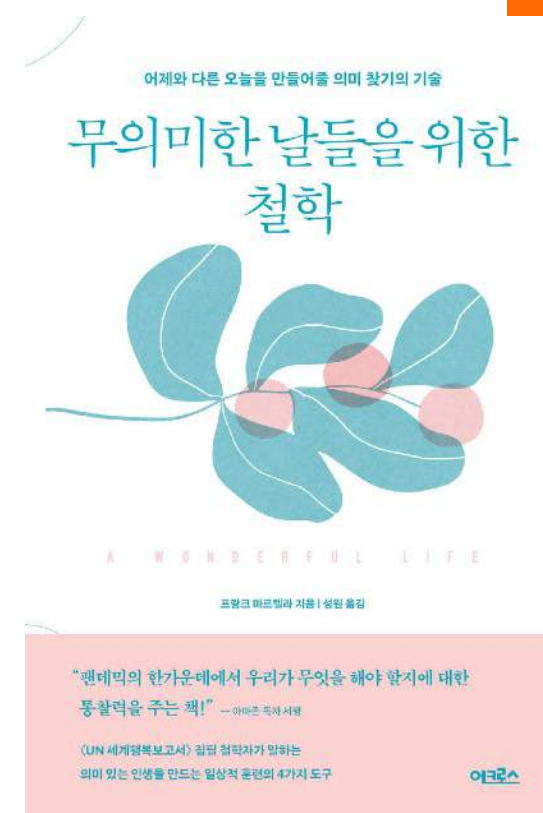
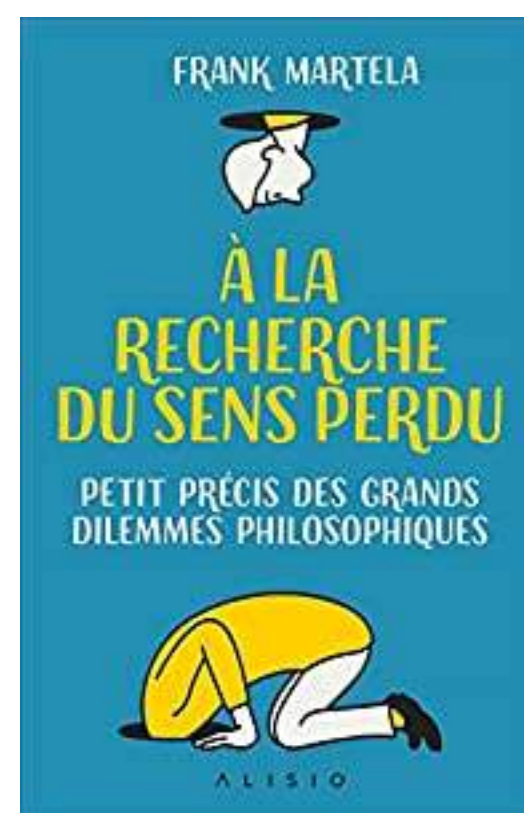
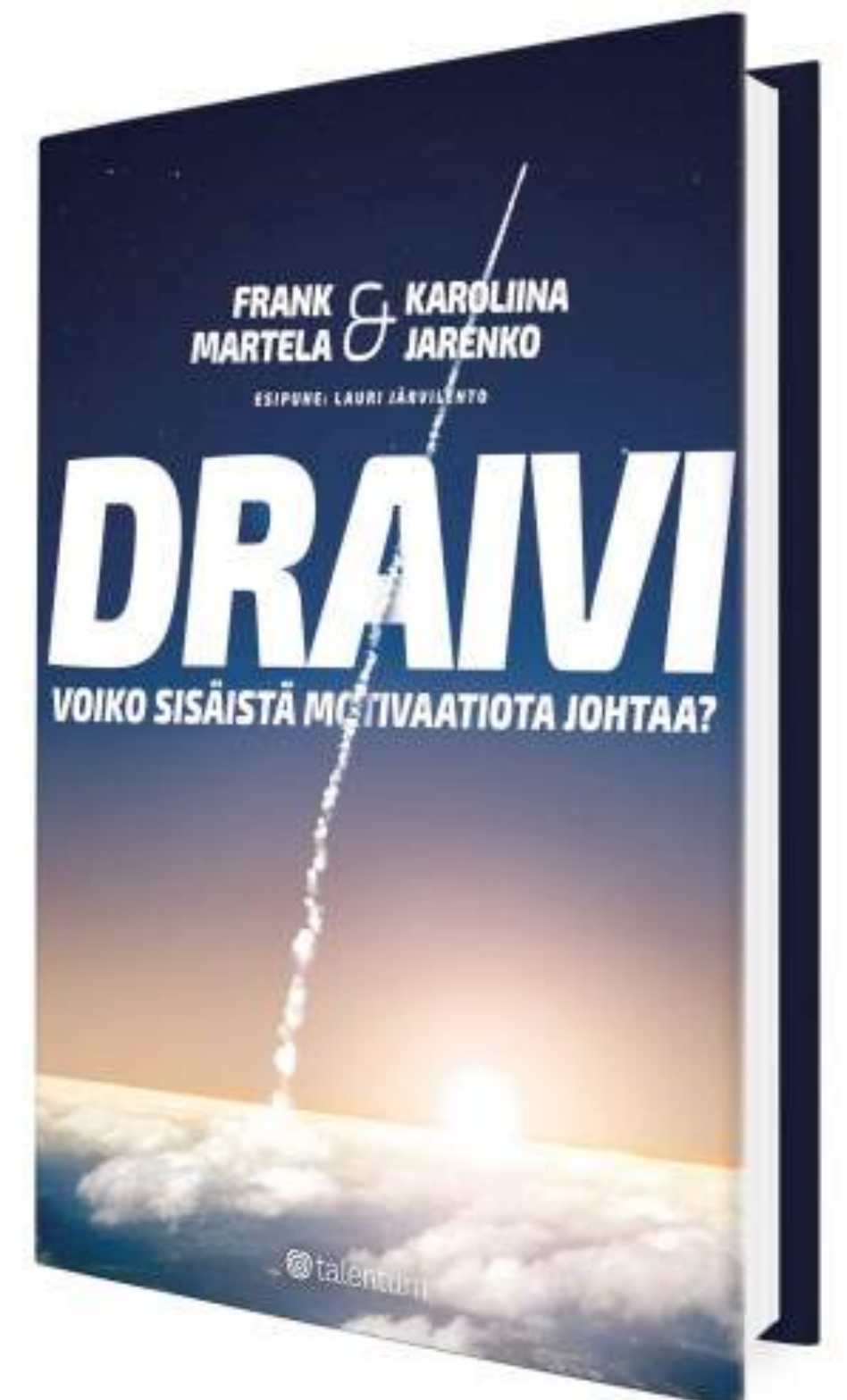
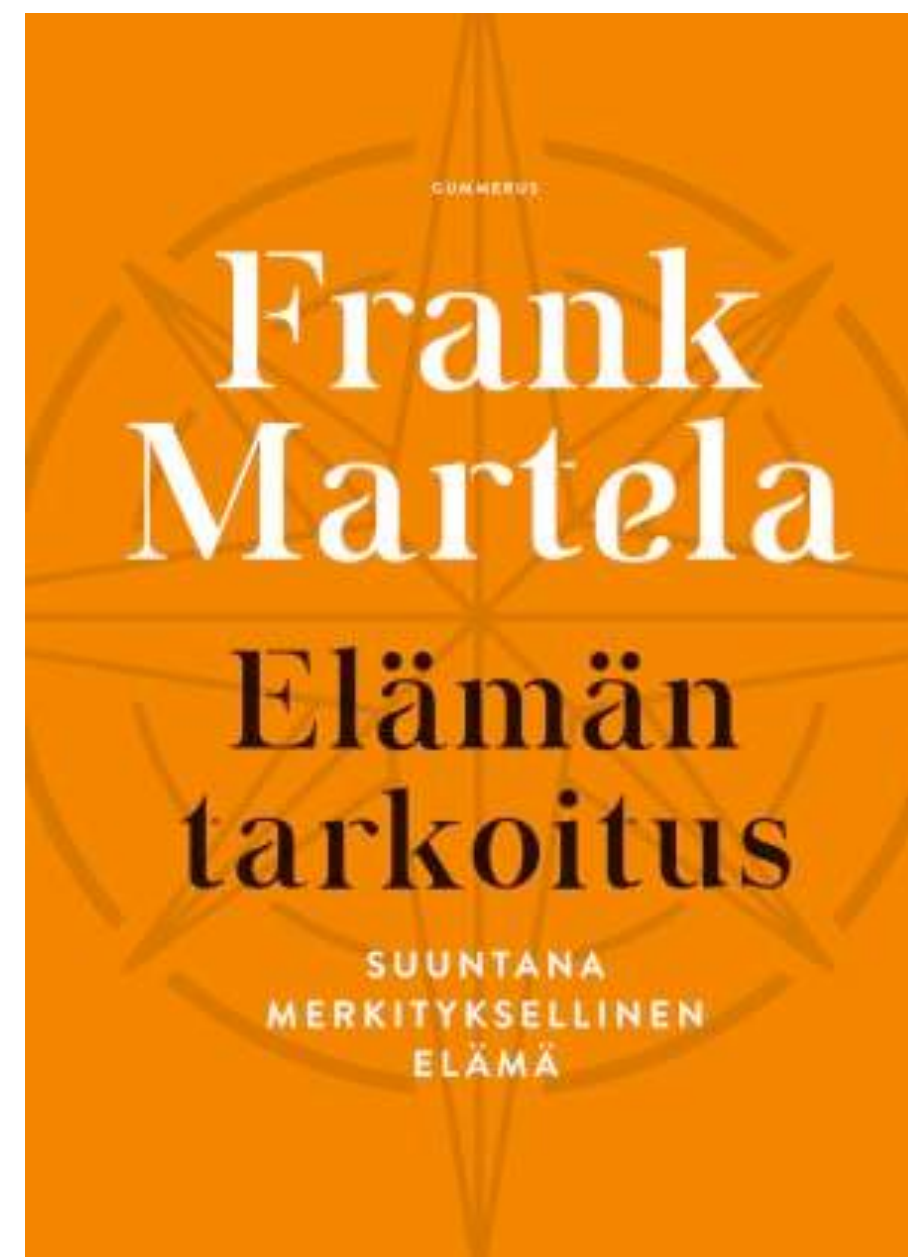
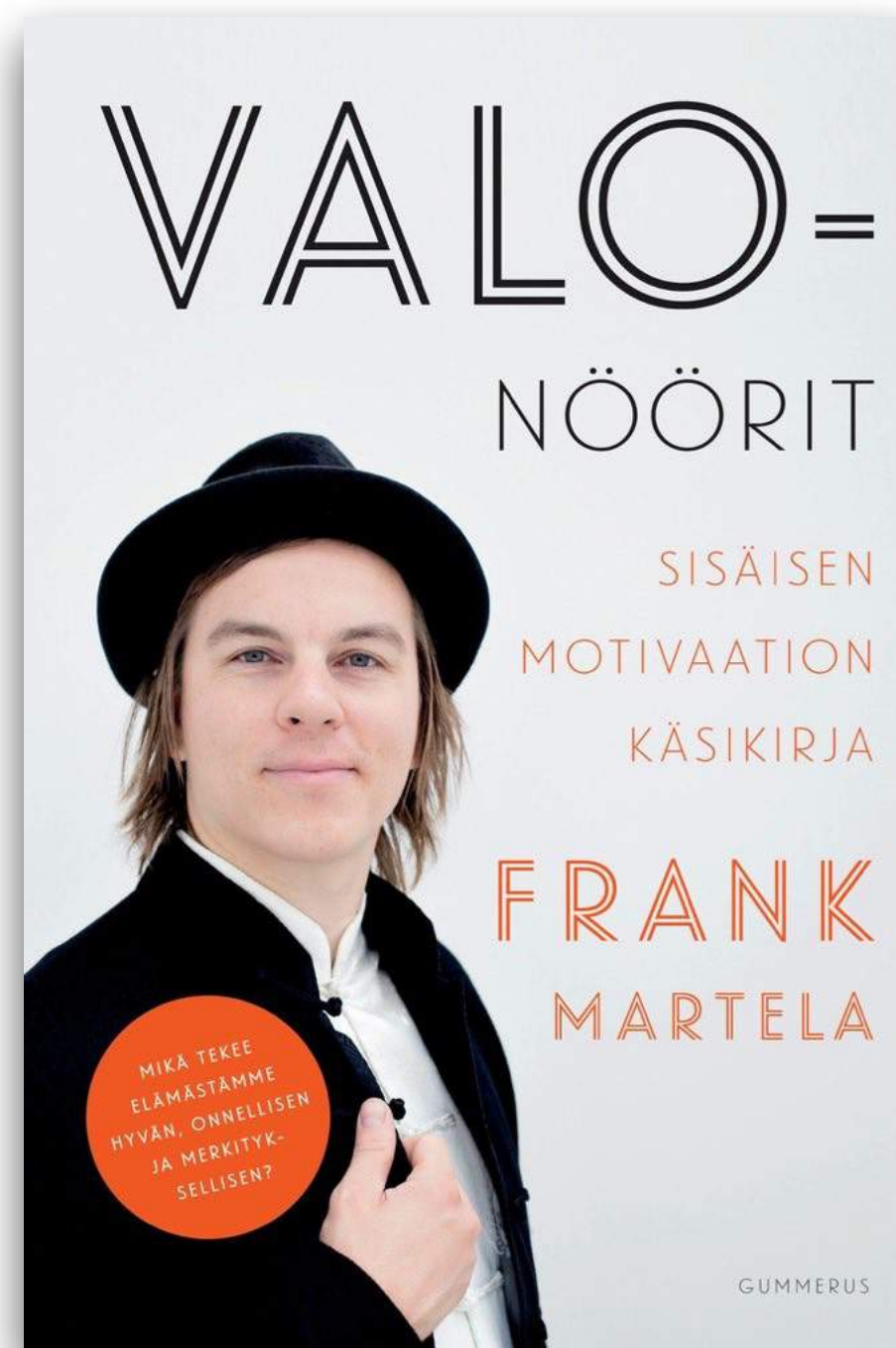
MEANINGFULNESS AS CONTRIBUTION

FRANK MARTELA

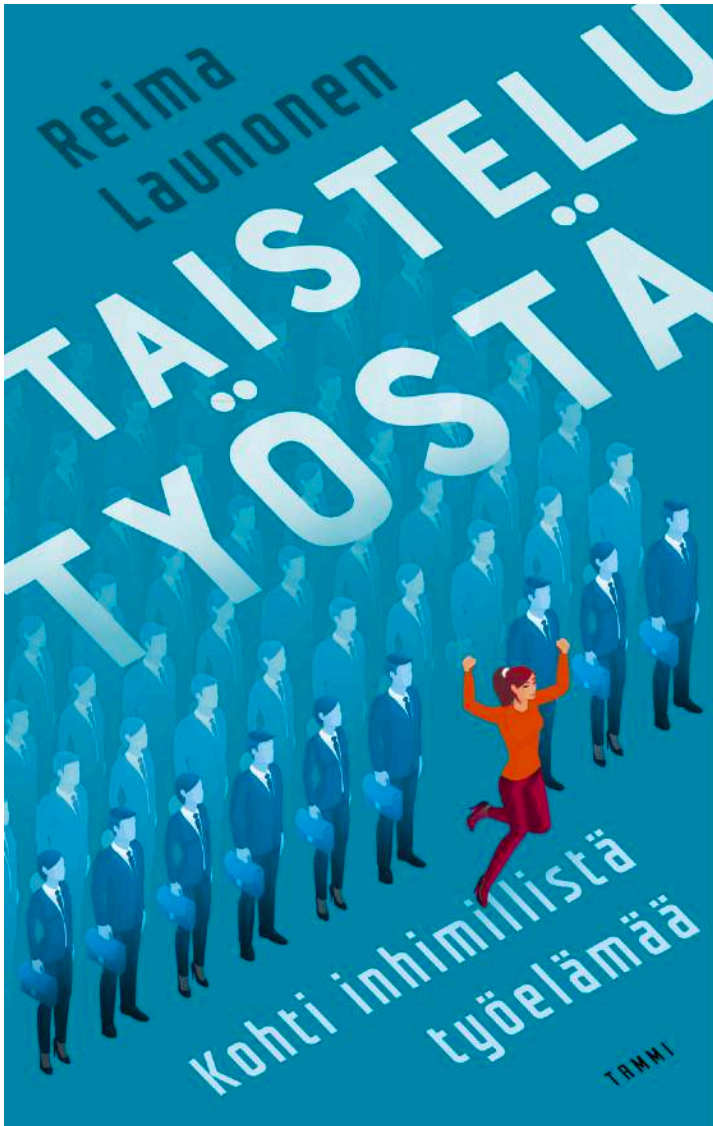
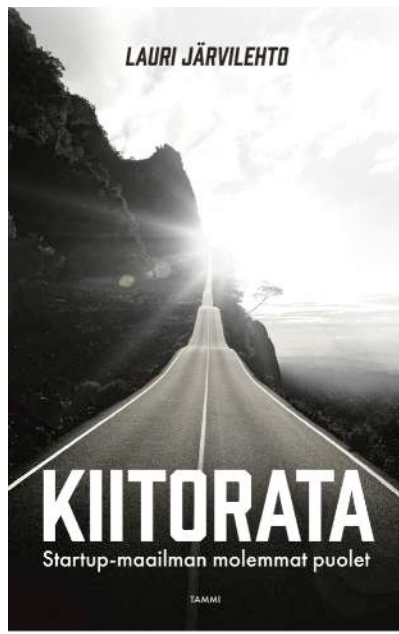
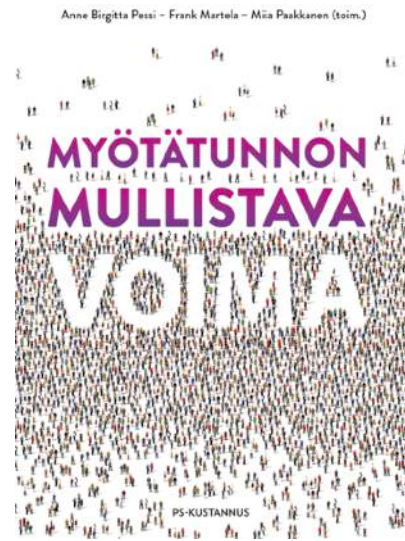
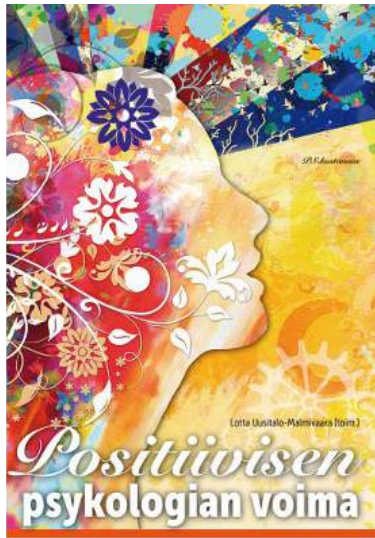


Organization Studies
2015, Vol. 36(4) 537–563
© The Author(s) 2015
Reprints and permissions:
sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/0170840614559257
www.egosnet.org/os





FILOSOFIAN AKATEMIA OY



Filosofian Akatemia

@FrankMartela

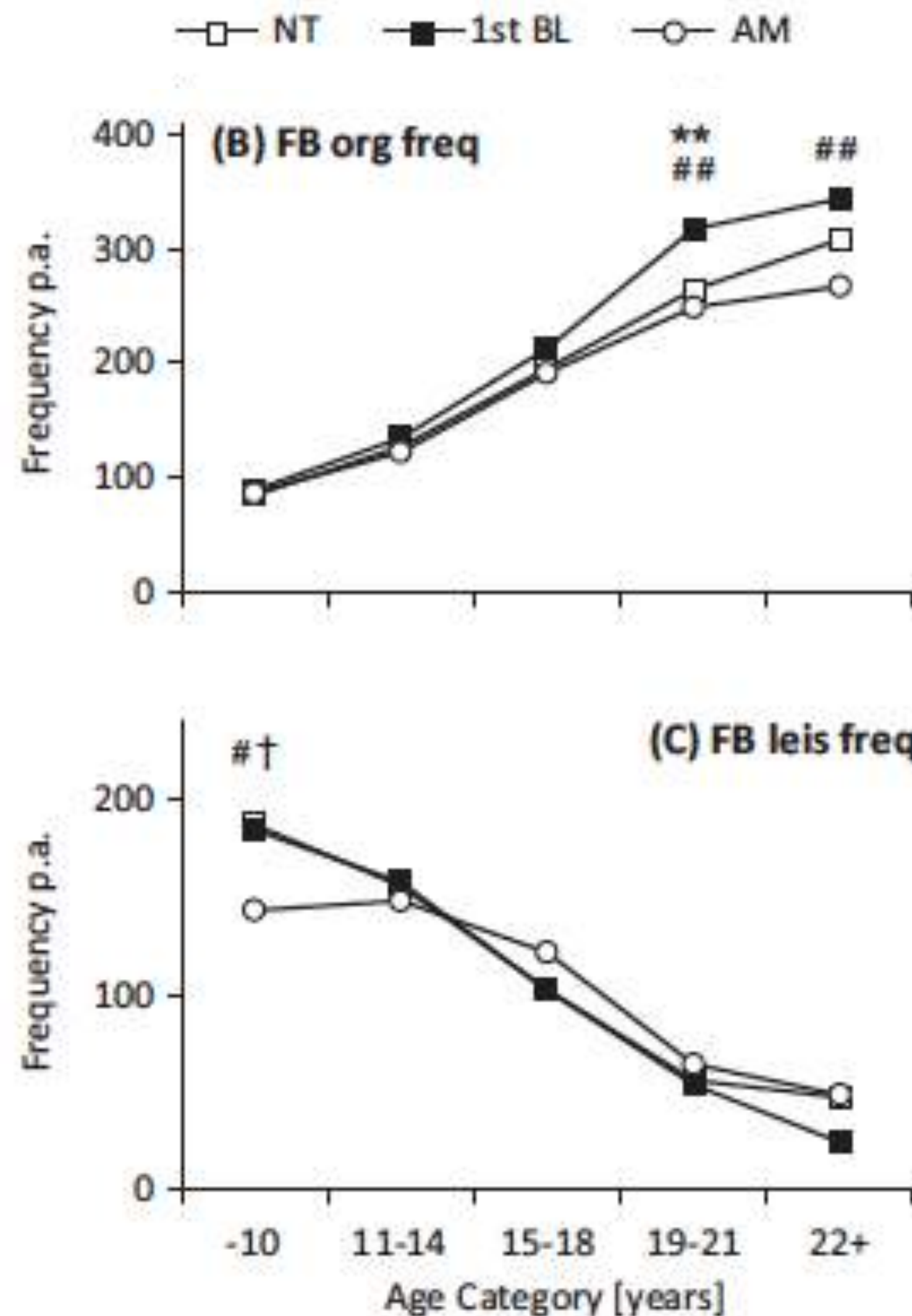
SISÄINEN MOTIVAATIO

*"Mikään ei ole oikeastaan työtä, ellet
mieluummin tekisi jotain aivan muuta."*

–J.M. Barrie



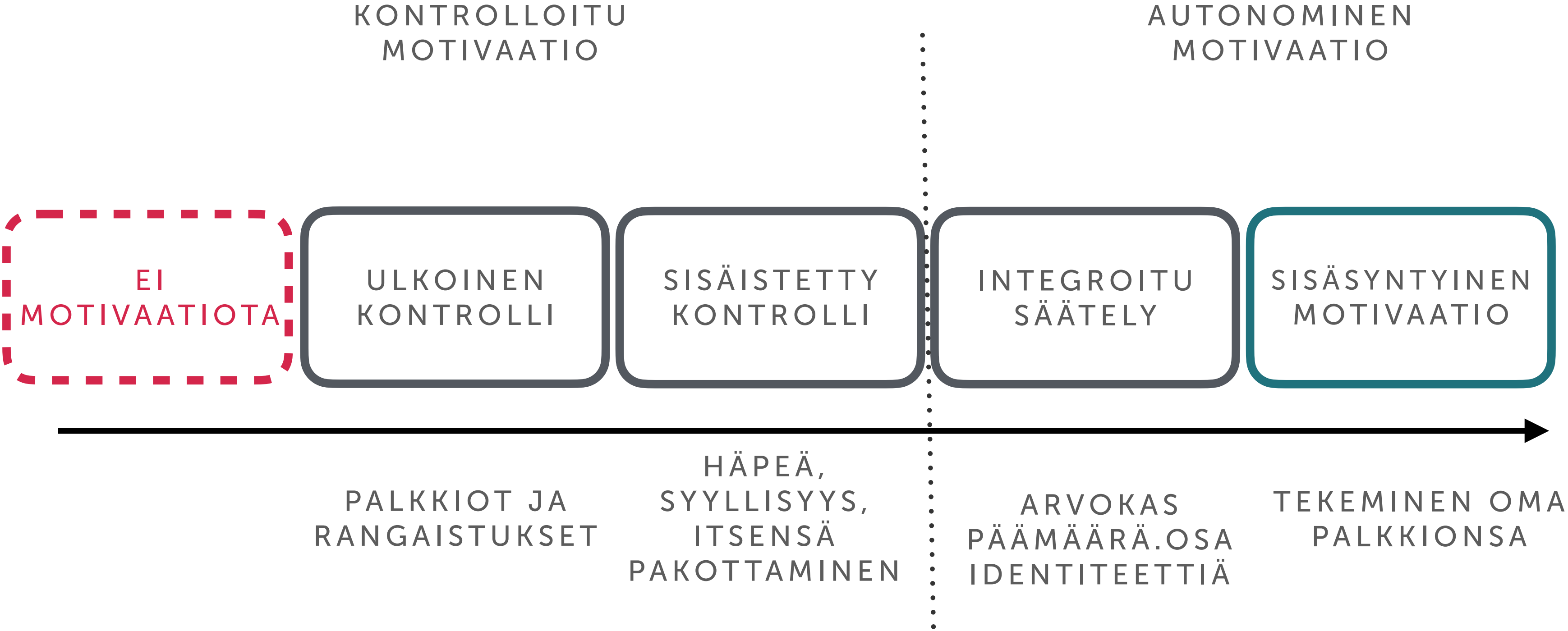
SISÄINEN MOTIVAATIO JA JALKAPALLOSSA MENESTYMINEN



"Saksan maajoukkueen pelaajat erottuivat amatööreistä siinä että he pelasivat lapsina enemmän kavereiden kanssa pihapelejä, he harrastivat nuorina useampaa urheilulajia, he erikoistuivat myöhemmin ja heidän harjoittelumääränsä olivat suurempia vasta yli 22 vuotiaina."

Lähde: Hornig, M., Aust, F., & Güllich, A. (2016). Practice and play in the development of German top-level professional football players. European Journal of Sport Science

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.

4200 km
~5 kk, 28 km/päivässä



MOTIVAATIOJATKUMO: PACIFIC CREST TRAIL

KONTROLLOITU
MOTIVAATIO

AUTONOMINEN
MOTIVAATIO

ULKOINEN
KONTROLLI

SISÄISTETTY
KONTROLLI

INTEGROITU
SÄÄTELY

SISÄSYNTYINEN
MOTIVAATIO

PALKKIOT JA
RANGAISTUKSET

HÄPEÄ,
SYLLISYYS,
ITSENSÄ
PAKOTTAMINEN

ARVOKAS
PÄÄMÄÄRÄ

TEKEMINEN OMA
PALKKIONSA



VAHVISTUMINEN
ENNUSTI
ONNISTUMISTA



VAHVISTUMINEN
ENNUSTI
ONNISTUMISTA
JA
HYVINVOINTIA



LASKI
EI
ENNUSTANUT
ONNISTUMISTA

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

VAPAAEHTOISTYÖN JOHTAMISESSA SISÄISEN MOTIVAATION ROOLI KOROSTUU

KUN ULKOISET PALKKIOT
PUUTTUVAT, TÄYTYY
MOTIVAATION TULLA SISÄLTÄ

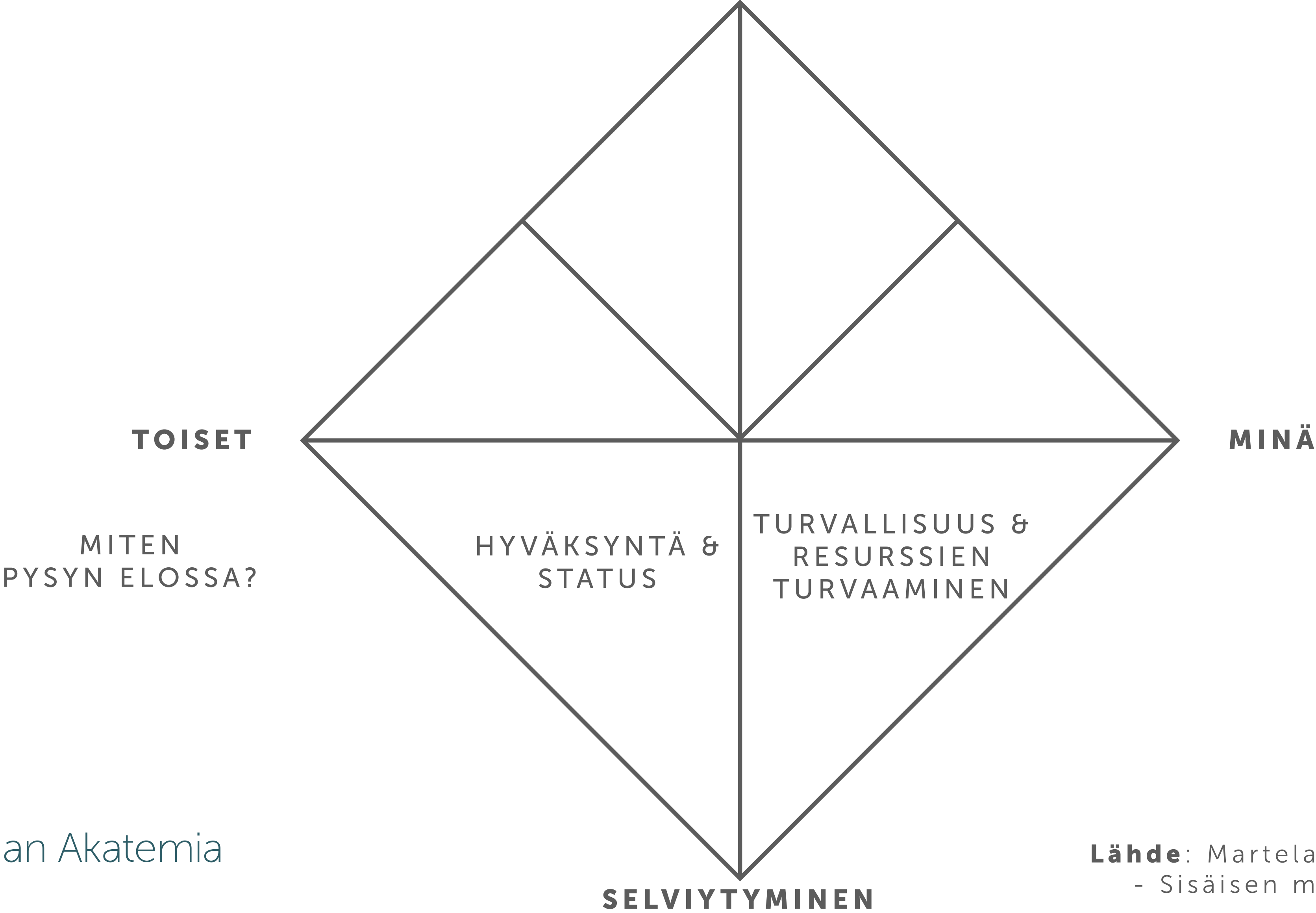


MIKÄ IHMISTÄ MOTIVOI?



MOTIVAATIO TIMANTTI

.....



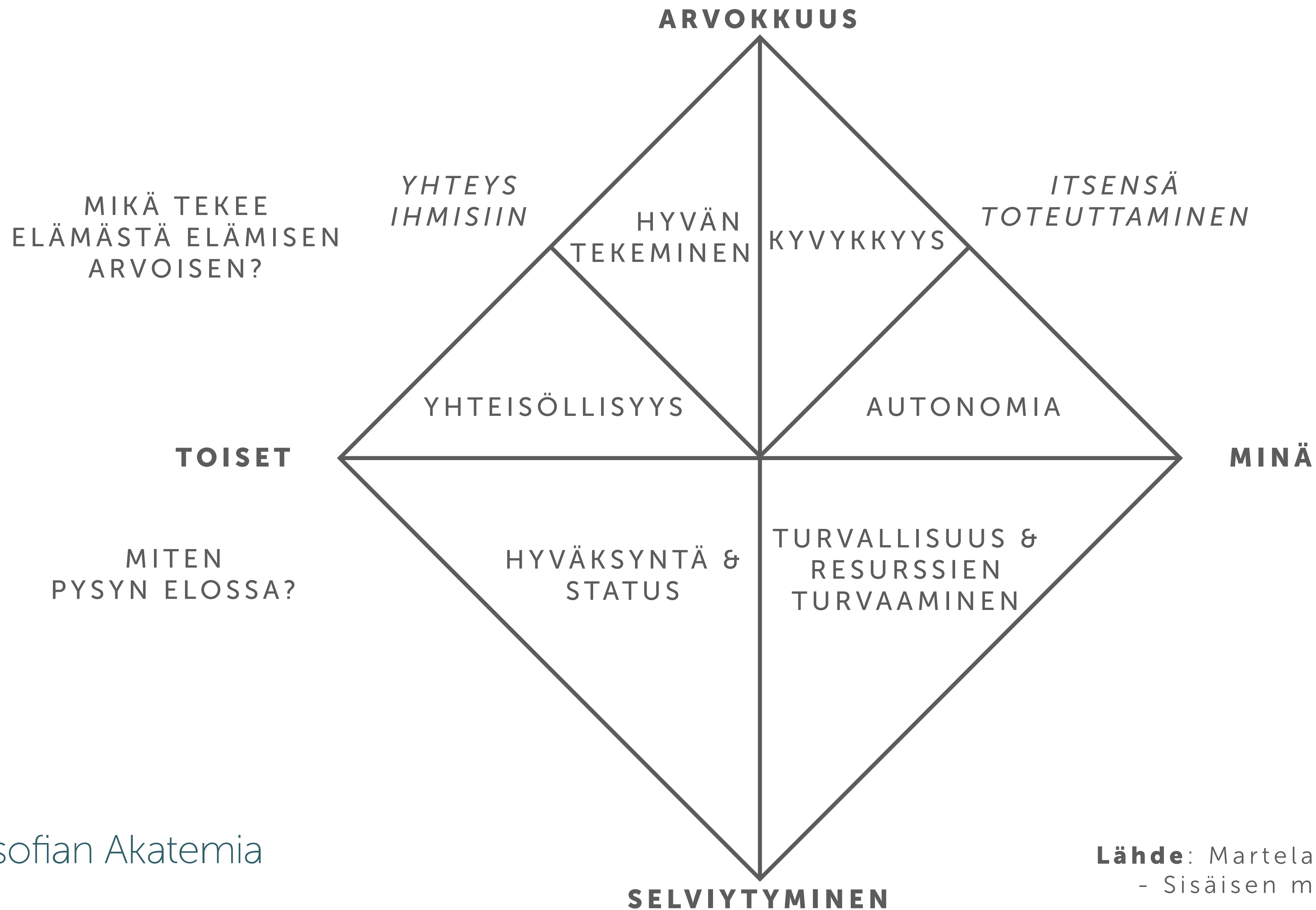
Why do you want this job?



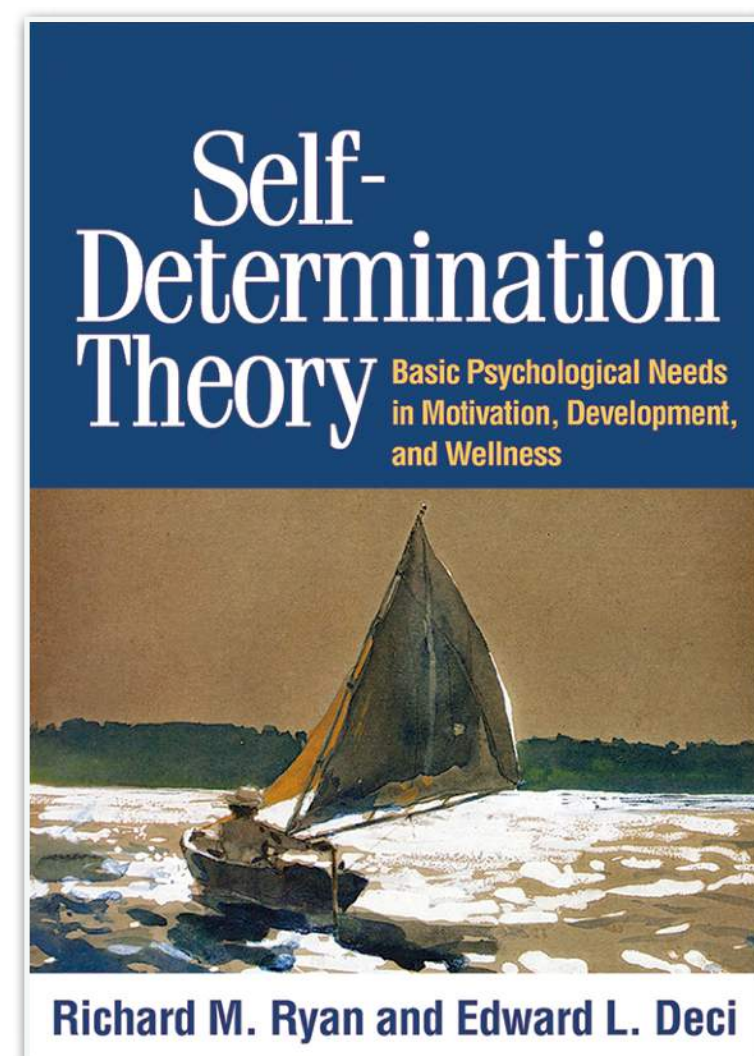
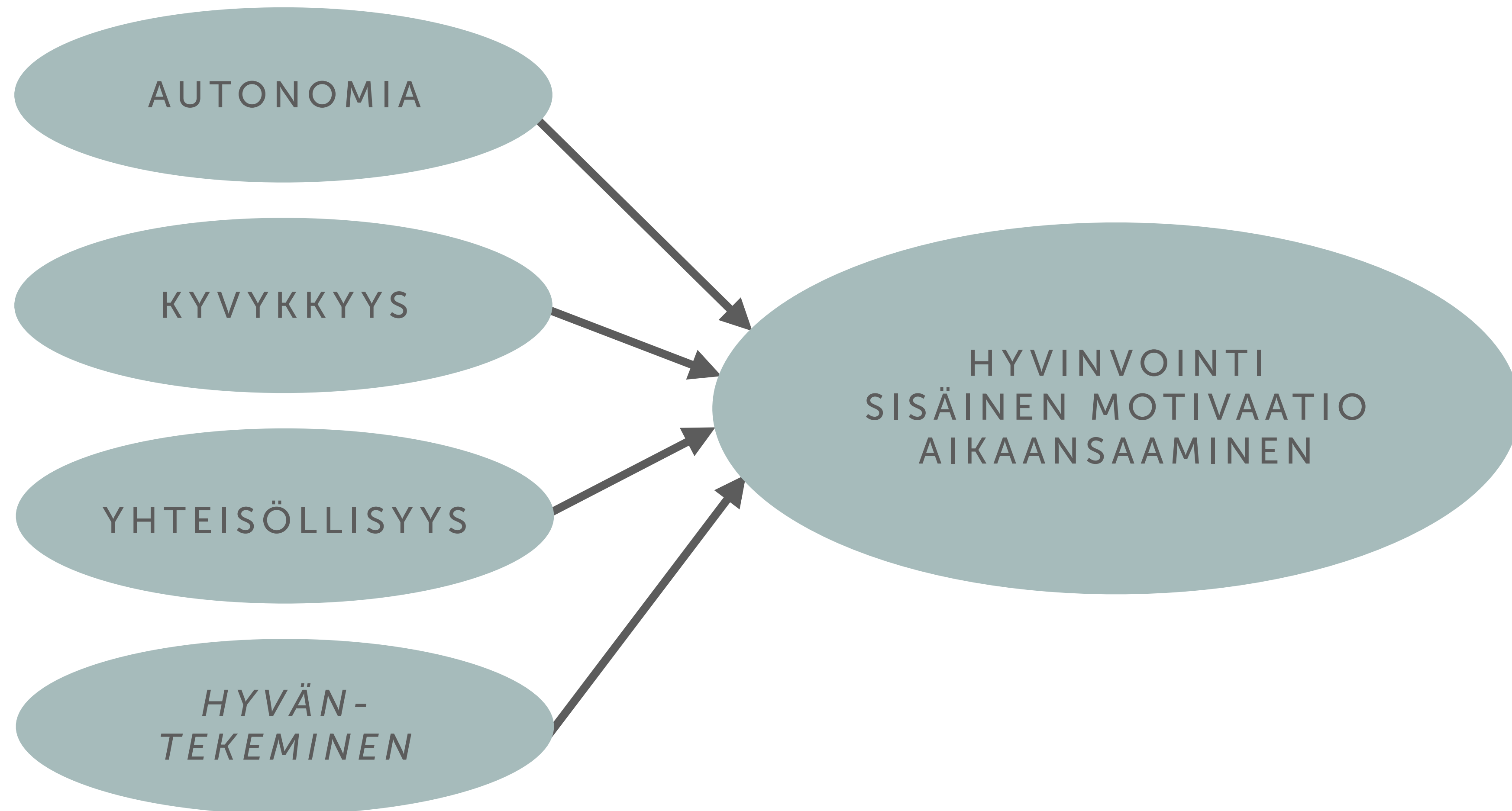
I've always been passionate
about being able to afford food.



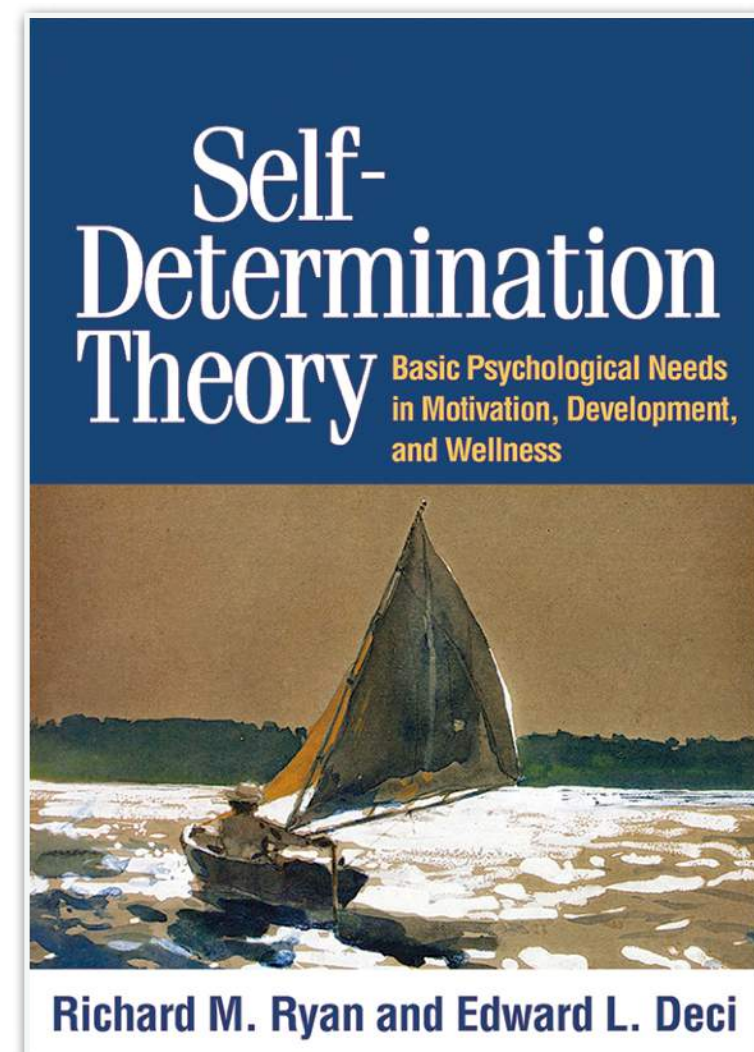
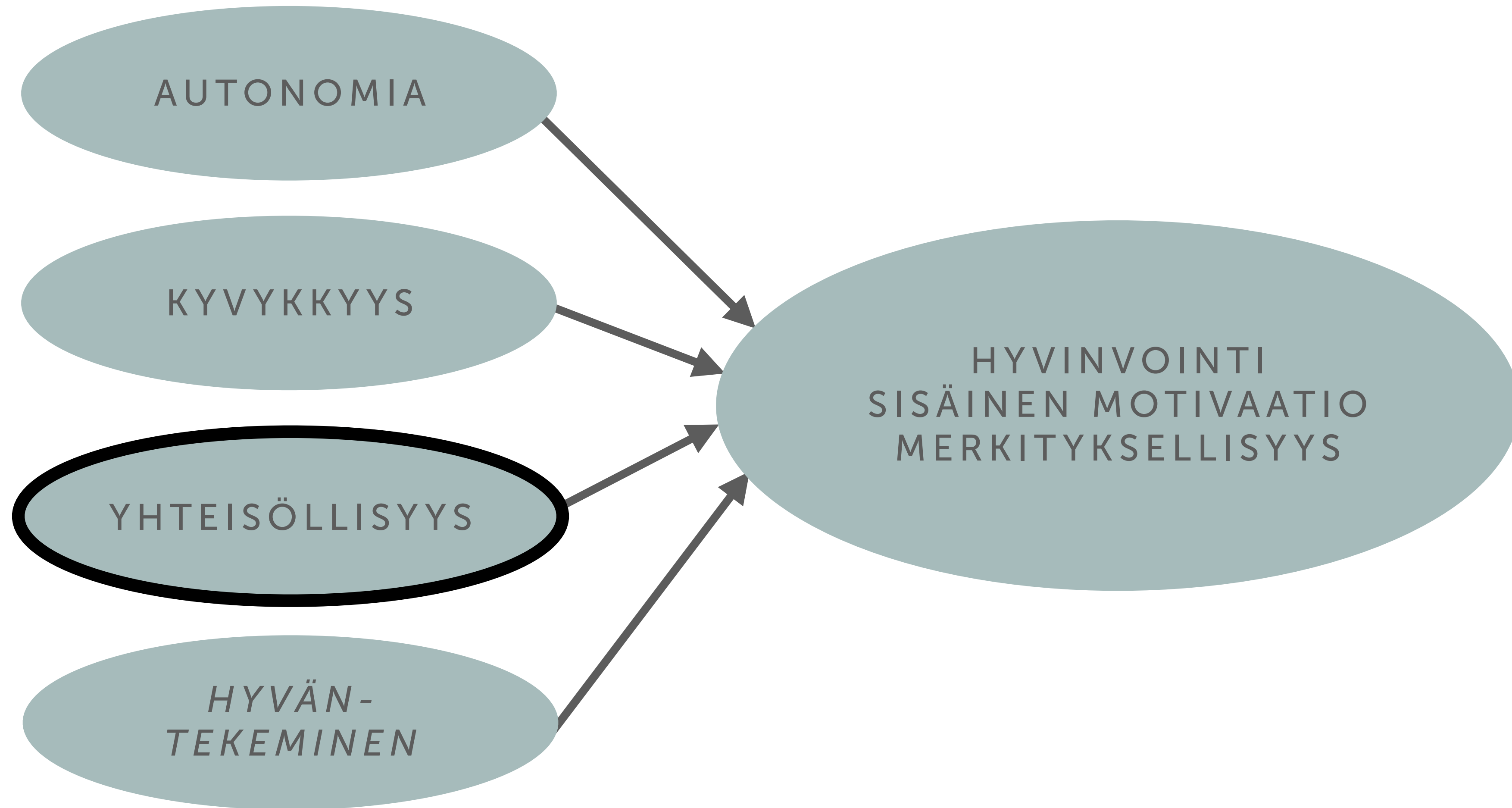
MOTIVAATIOTIMANTTI



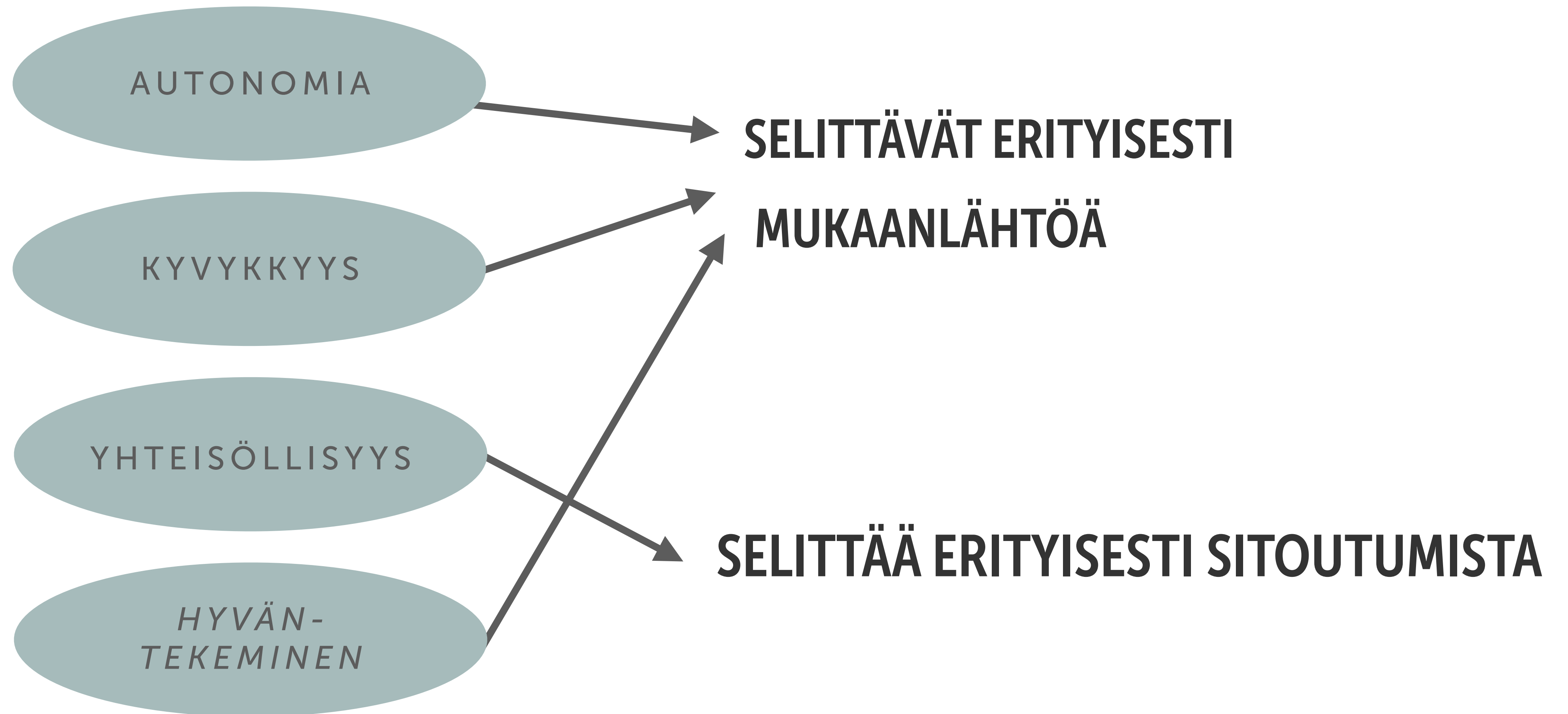
IHMISEN KOLME (+ YKSI) PSYKOLOGISTA PERUSTARVETTA



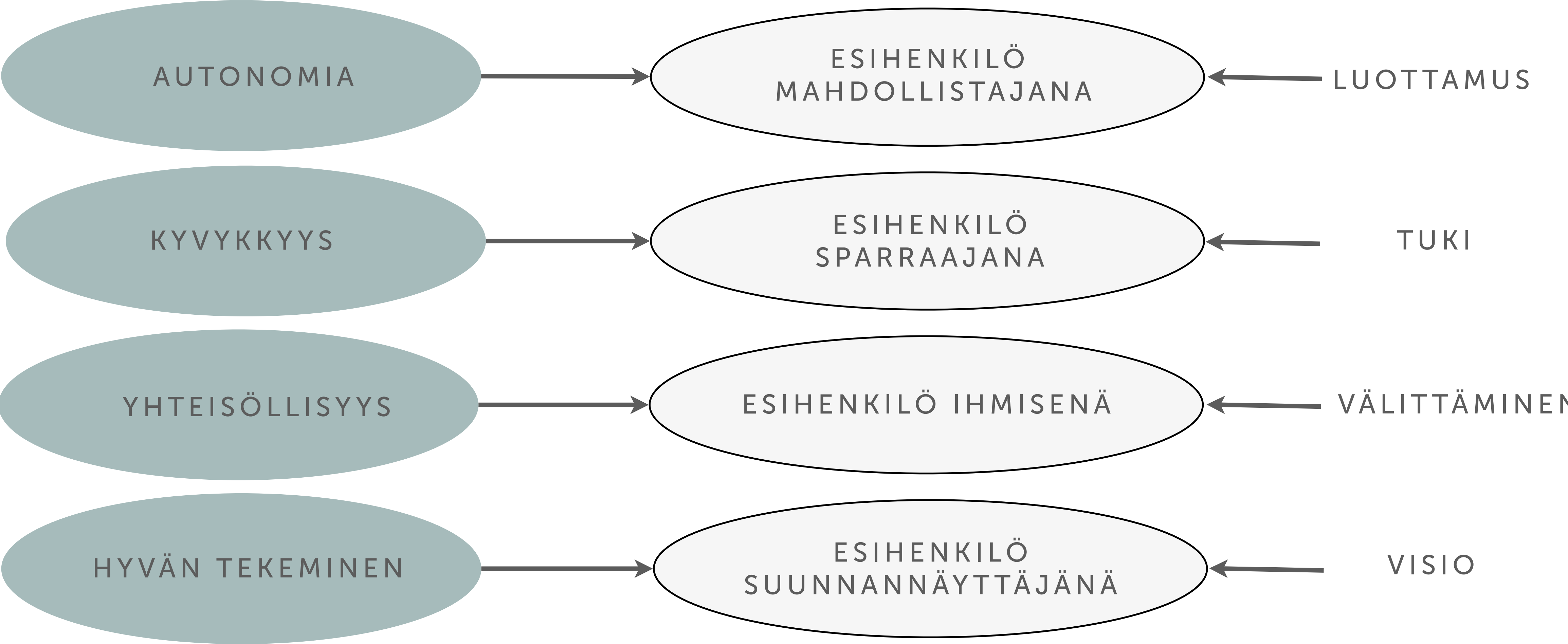
MITÄ PANDEμία ON TEHNYT SISÄISELLE MOTIVAATIOOLLE?



PERUSTARPEET JA VAPAAEHTOISTYÖ



SISÄISEN MOTIVAATION JOHTAMINEN ON VALMENTAVAMPAA JOHTAMISTA



AUTONOMIAN TUKEMINEN

.....

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

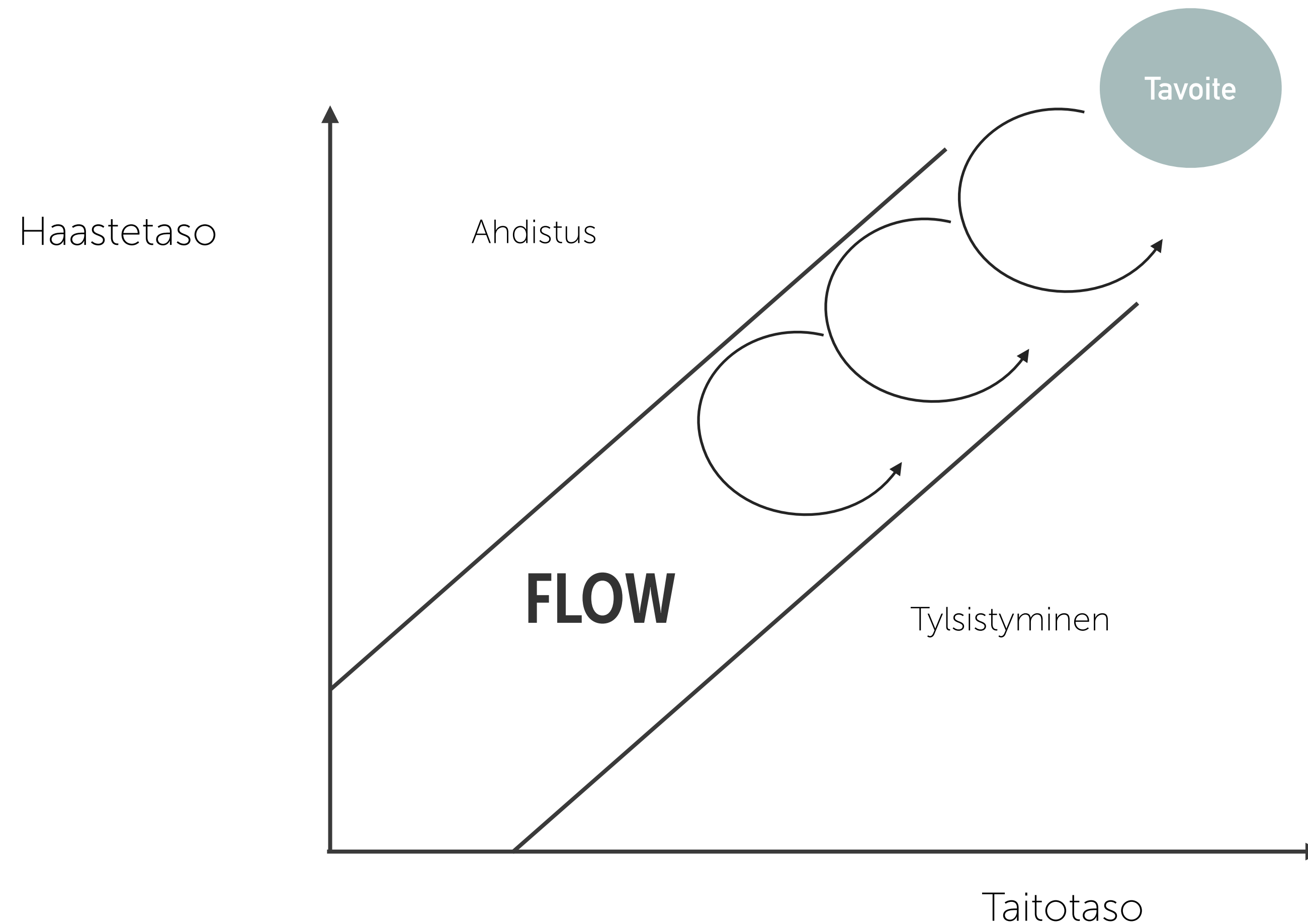


KYVYKKYYDEN TUKEMINEN

- Tarjoa konkreettiset ohjeet, luo selkeät odotukset ja jaetut päämäärät.
- Tarjoa rakentavaa ja selkeää palautetta
- Tarjoa riittävästi tukea ja keinoja ylittää keskeiset esteet.
- Vahvista aikaansaamisen ja onnistumisen tunnetta
- Käsittele epäonnistumiset ja haasteet rakentavasti



FLOW-KANAVA



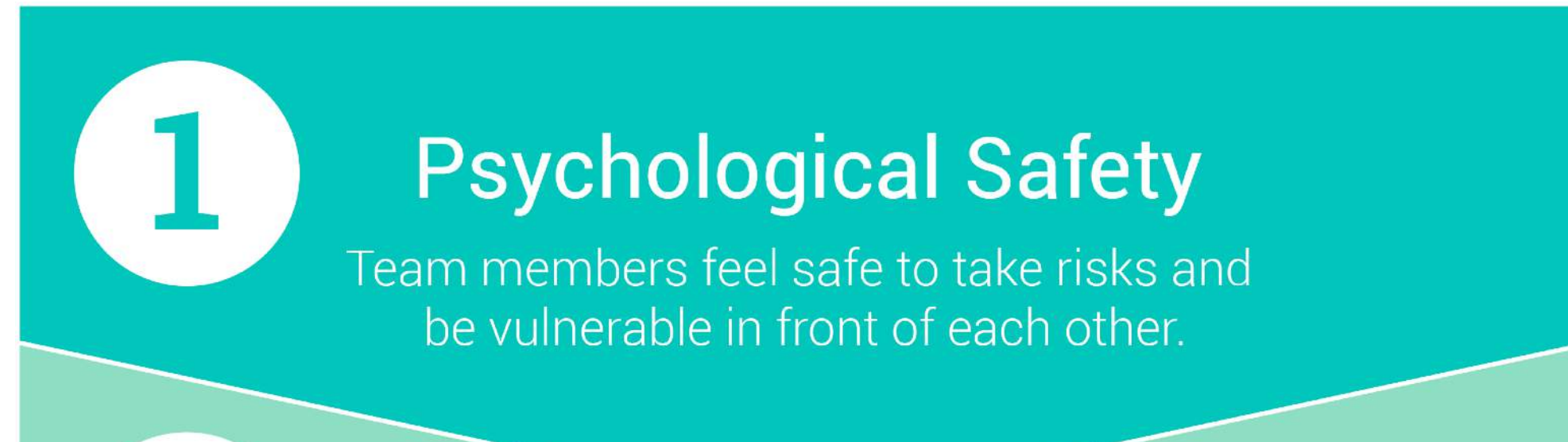
1. Taitotason ja haastetason optimaalinen kohtaaminen
2. Selkeä tavoite
3. Kyky keskittyä
4. Jatkuva edistymisestä kertova palaute

YHTEISÖLLISYYDEN TUKEMINEN

- Luo paikkoja kohdata ihmiset ihmisiä
- Osoita huomioivasi ihmisten oman näkökulman, tunteet ja potentiaaliset konfliktit.
- Rakenna yhteistä identiteettiä ja tunnetta jaetusta päämäärästä.
- Rakenna luottamusta avoimen ja läpinäkyvän viestinnän kautta.
- Pura turhia siiloja ihmisten väliltä



GOOGLE JA MENESTYVÄN TIIMIN SALAISUUS



PSYKOLOGINEN TURVALLISUUS =

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

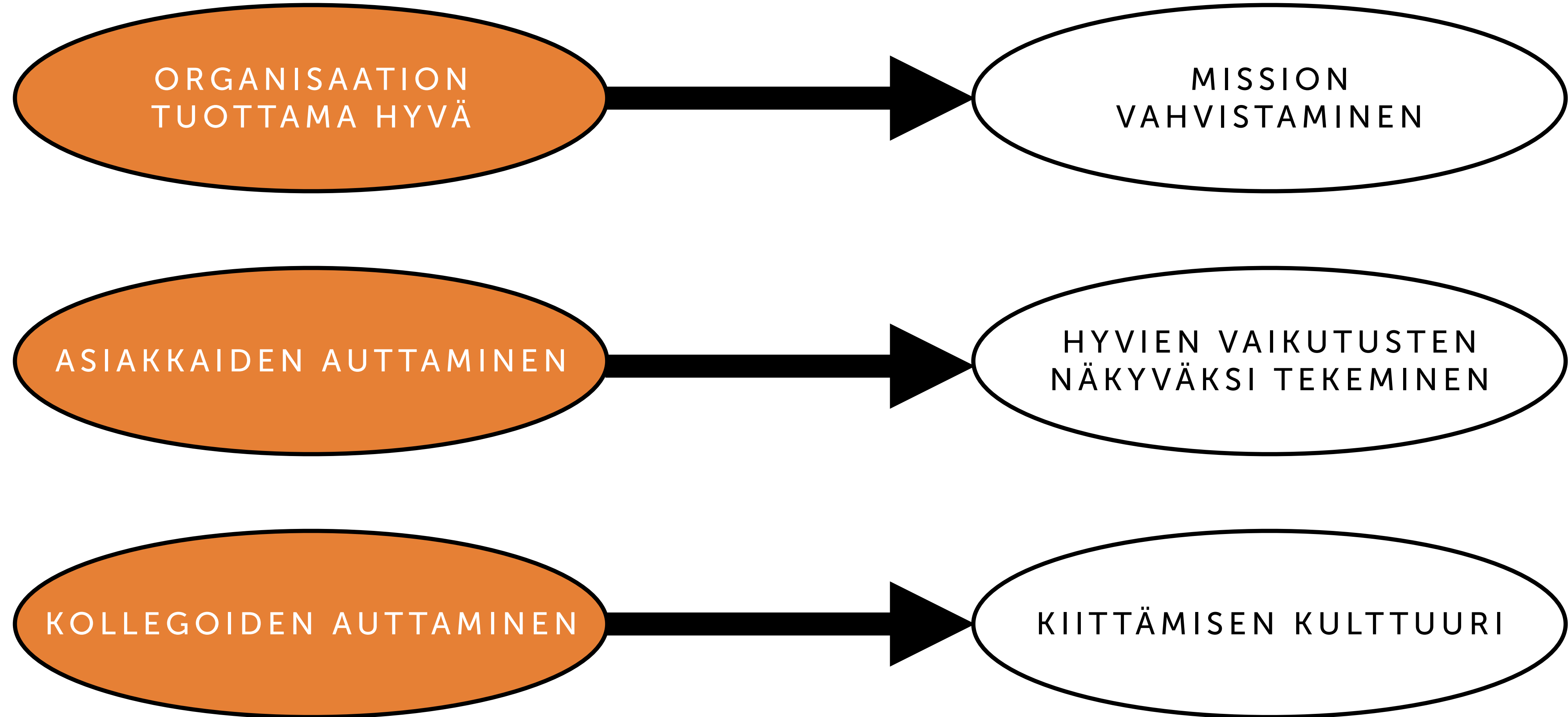
HYVÄNTEKEMISEN TUKEMINEN

.....

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



HYVÄNTEKEMISEN KOLME TASOA (VAPAAEHTOIS)TYÖSSÄ



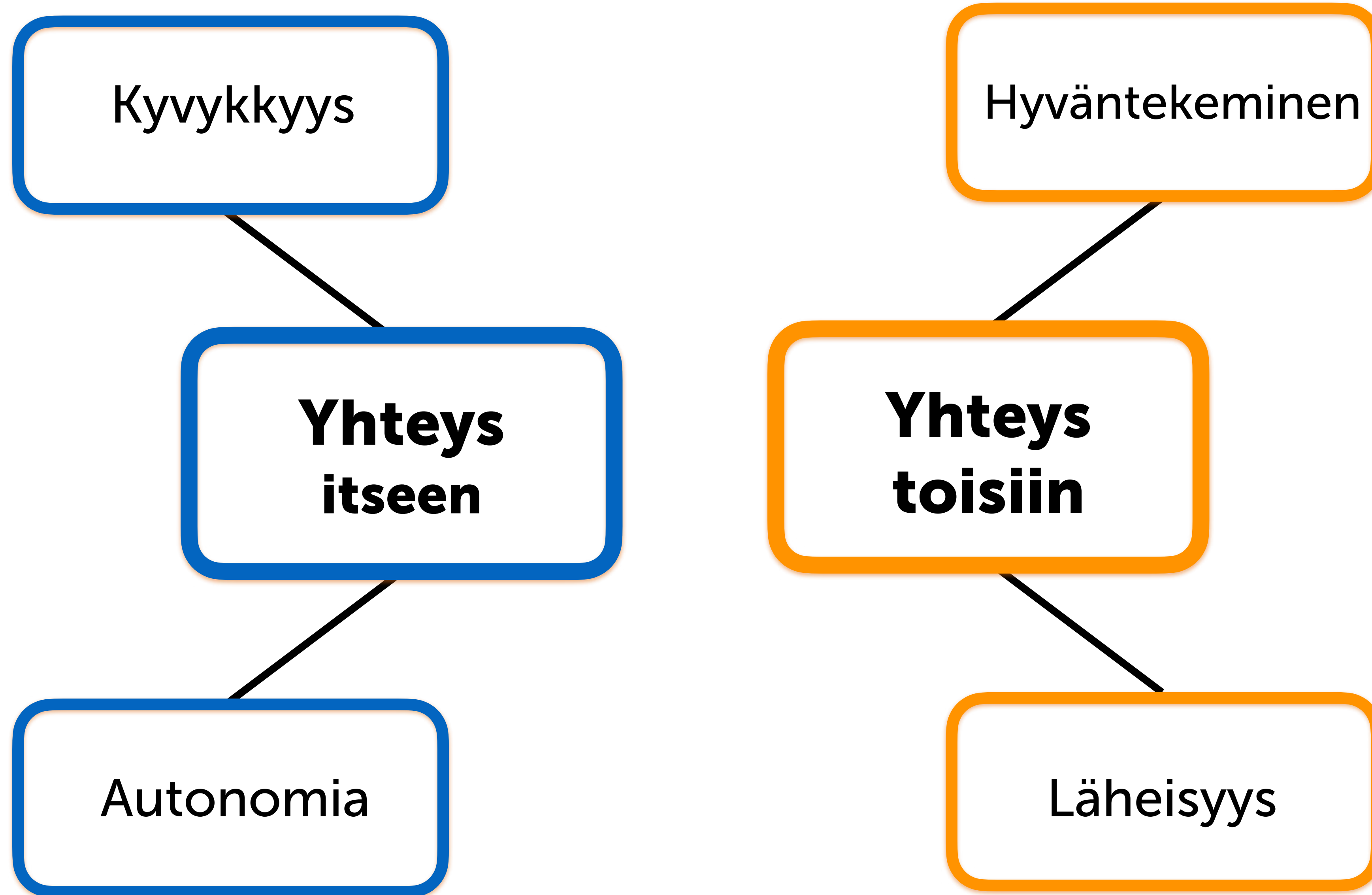


” ELÄMÄN TARKOITUS

**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**



KIITOS!

Tilaa Filosofian Akatemian
uutiskirje:
www.filosofianakatemia.fi

frank.martela@aalto.fi



FrankMartela



@FrankMartela



Filosofian Akatemia



@filosofianakate