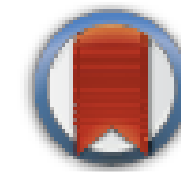




HYVINVOINNIN TEORIASTA MITTAAMISEEN – KIINNEKOHTIA LIIKUNTATIETEILIJÖILLE

A?
Aalto University

Frank Martela
Yliopistonlehtori, Aalto University
Hyvinvoinnin psykologian dosentti, University of
Tampere



ORIGINAL PAPER

Article

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

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

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, Beneficence, and the Enhancement of Well-Being

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

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



CrossMark

RESEARCH PAPER

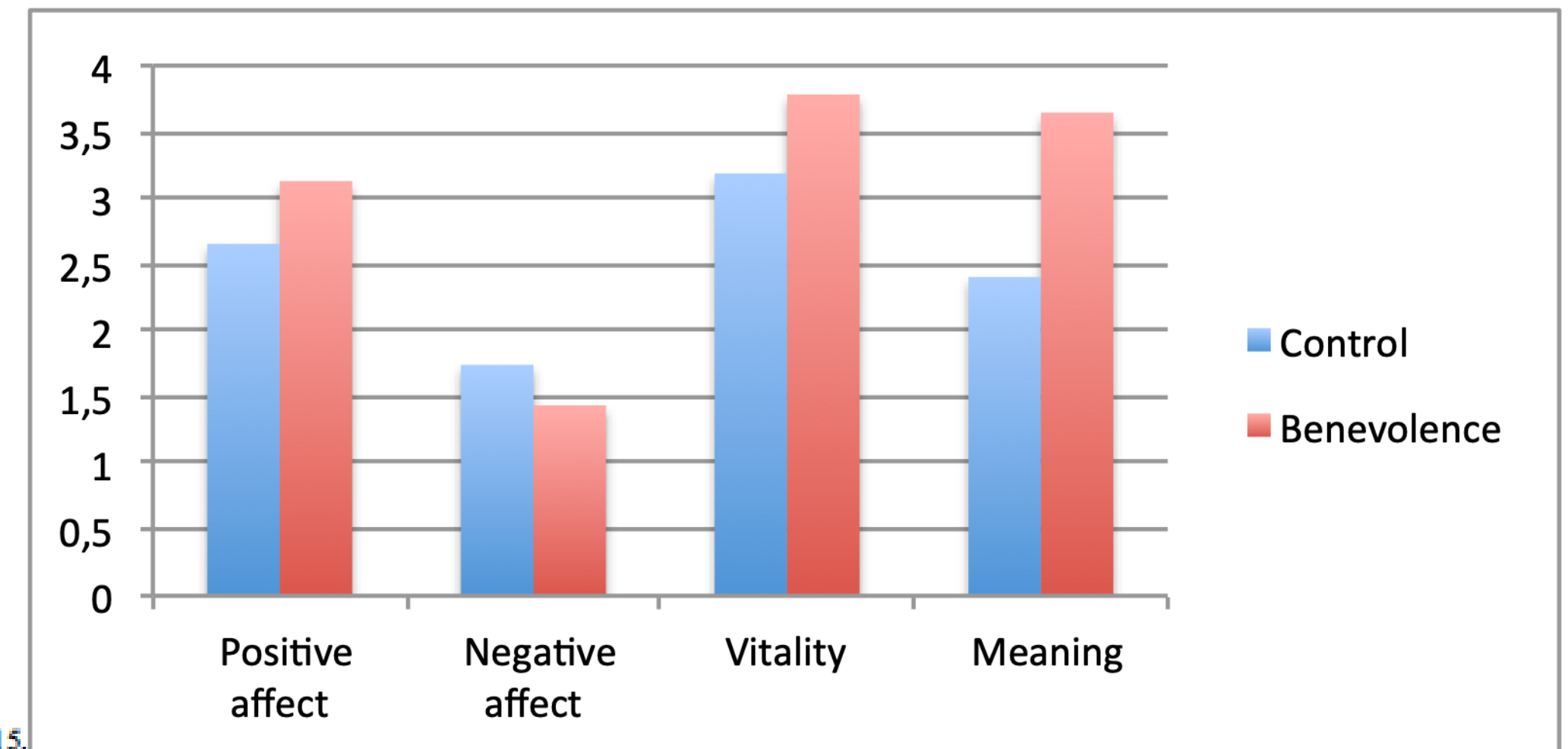
The Journal of Positive Psychology, 2016
Vol. 11, No. 5, 531–545, <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2015.1080174>

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

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

Frank Martela

Department of Industrial Engineering and Management, Aalto University, Finland



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

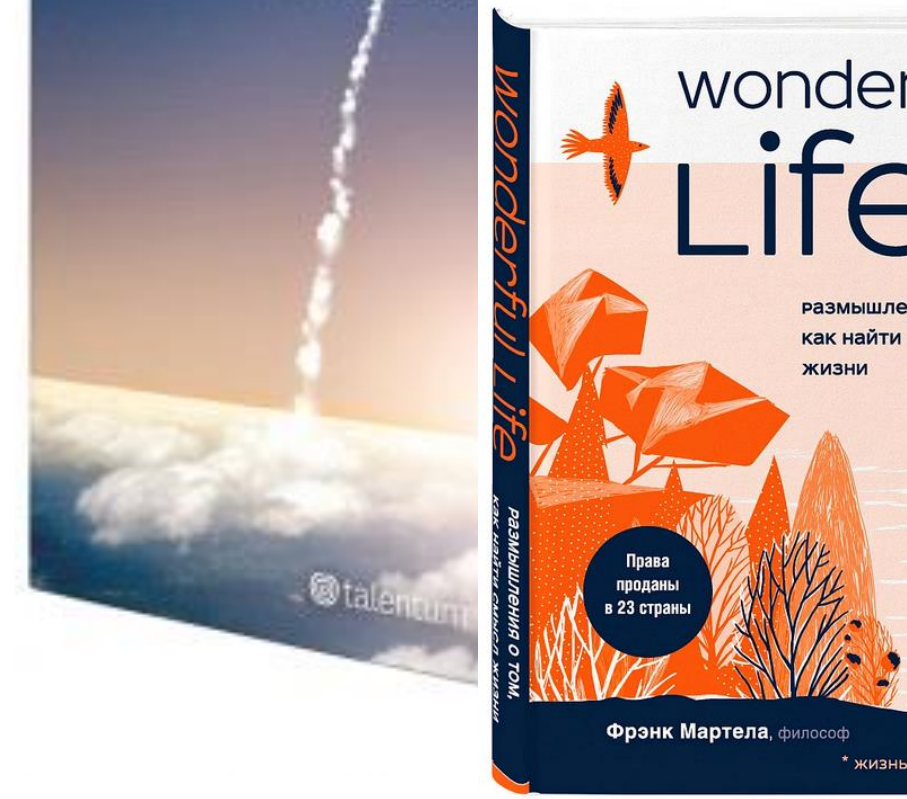
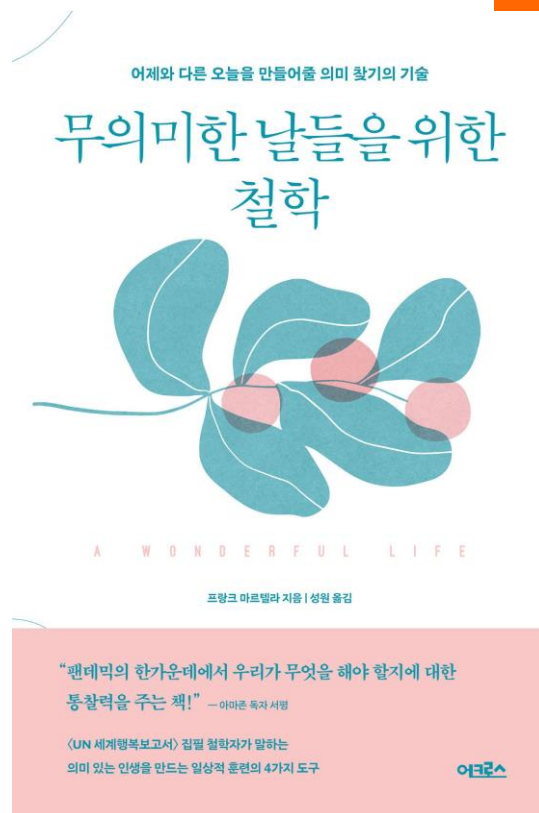
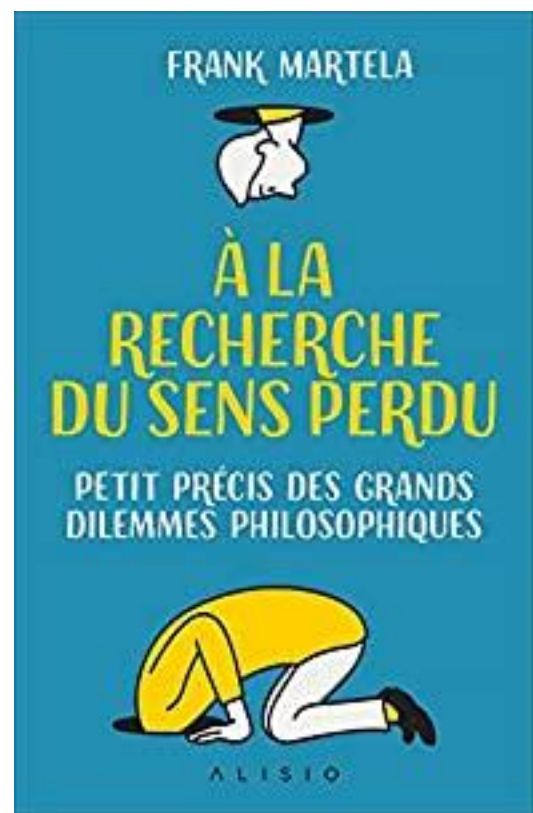
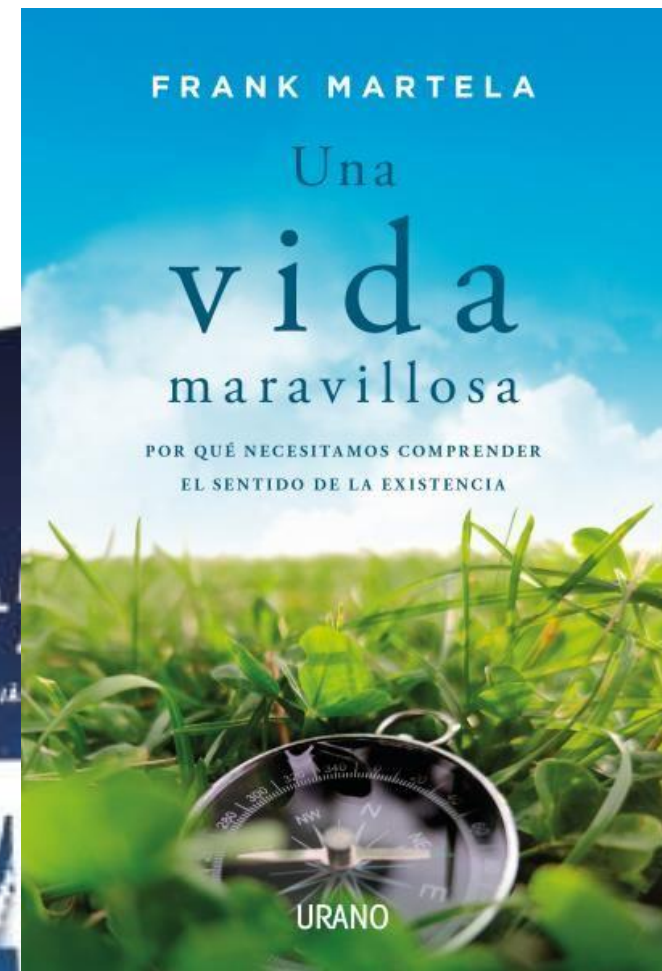
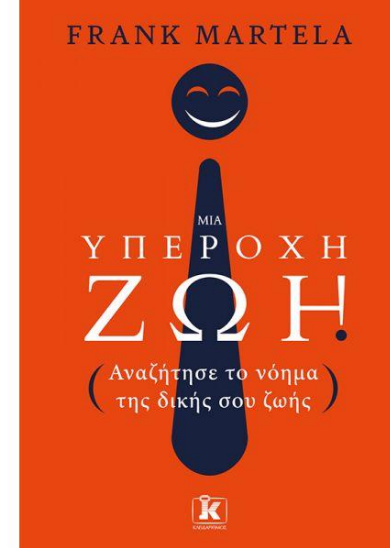
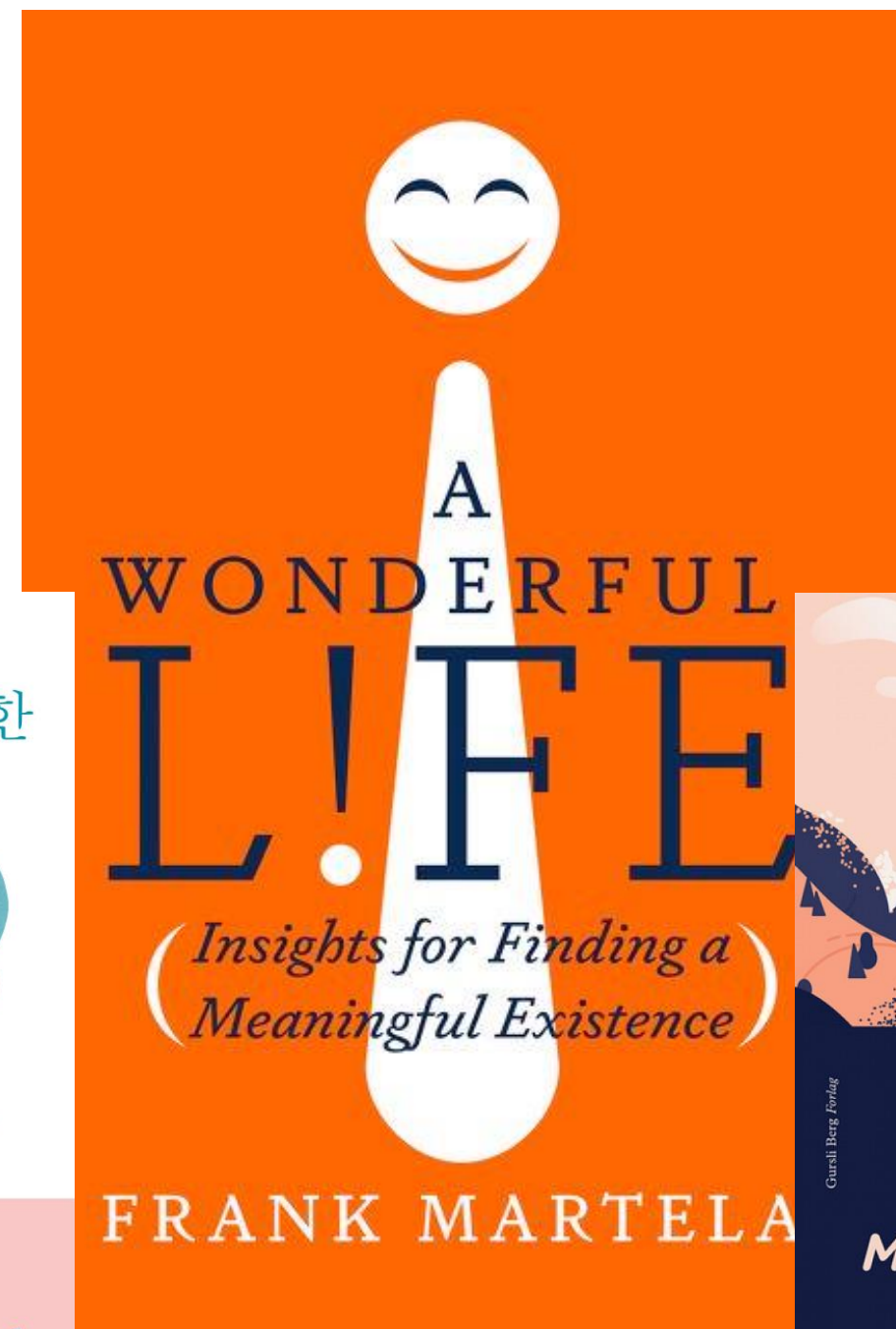
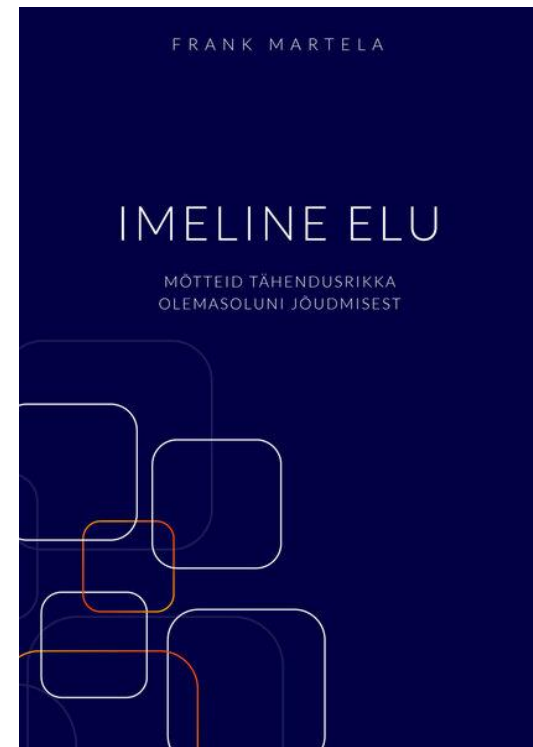
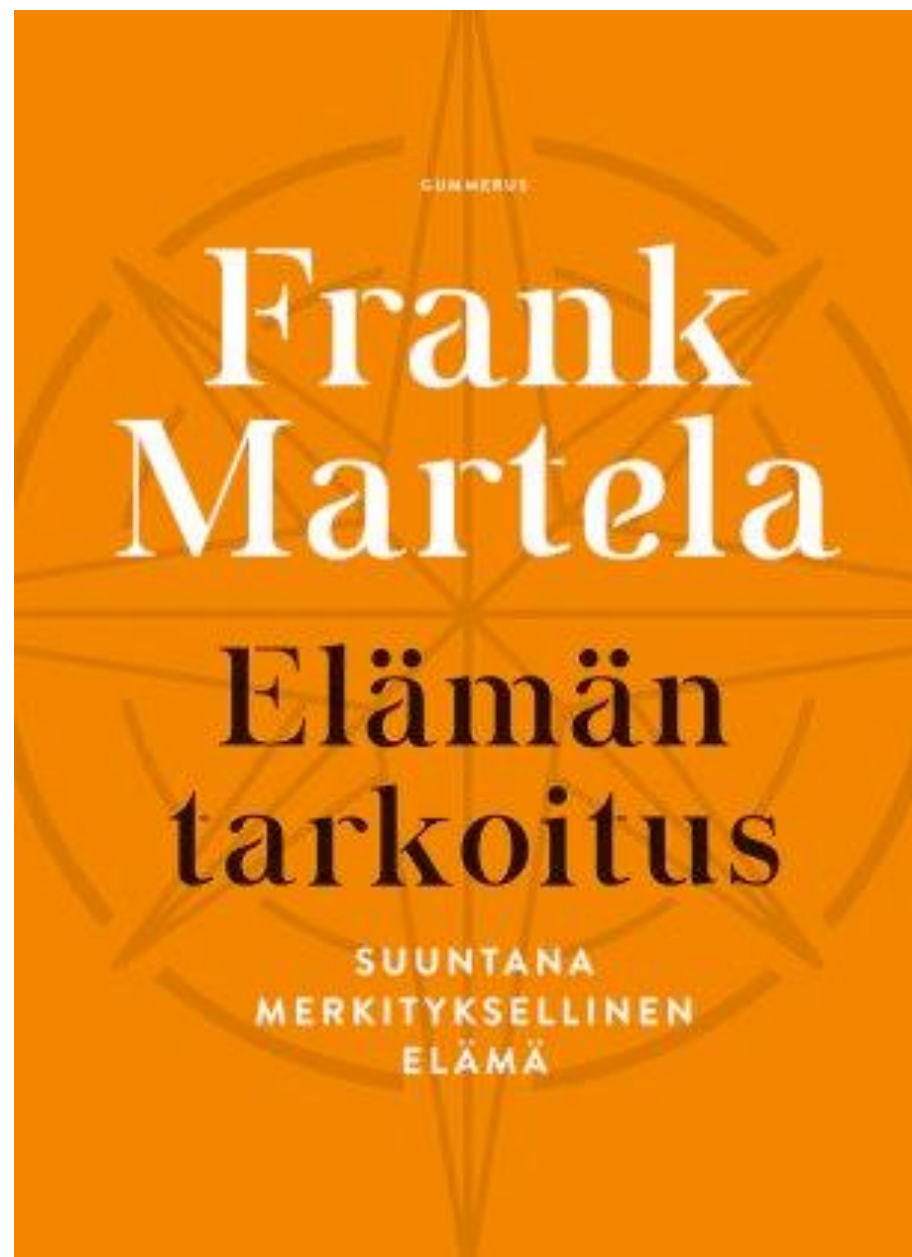
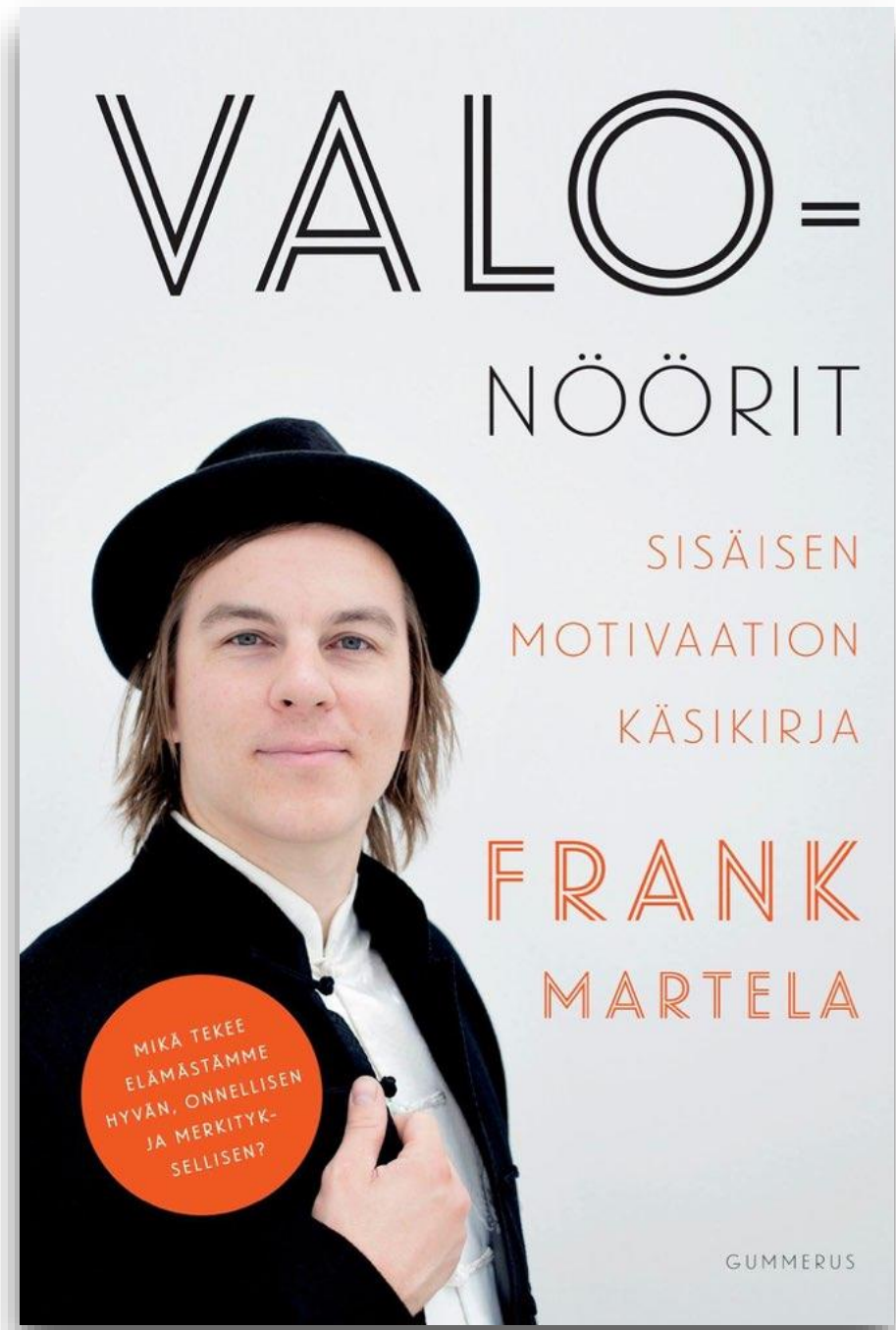
The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and

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

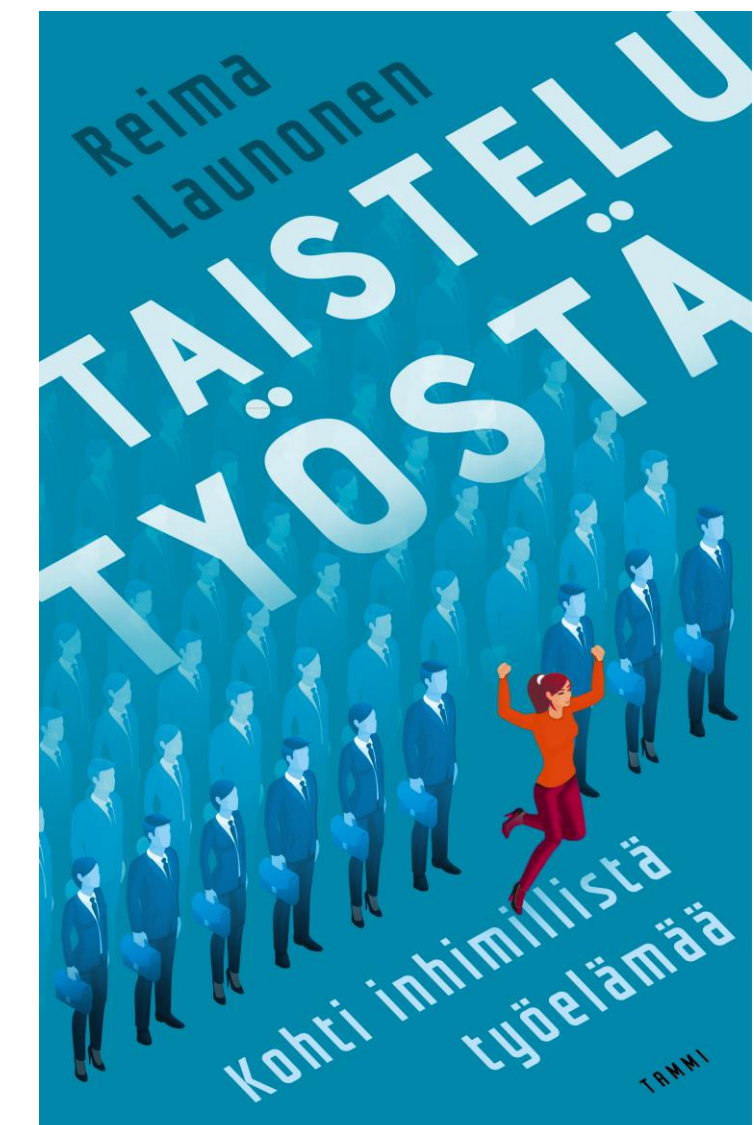
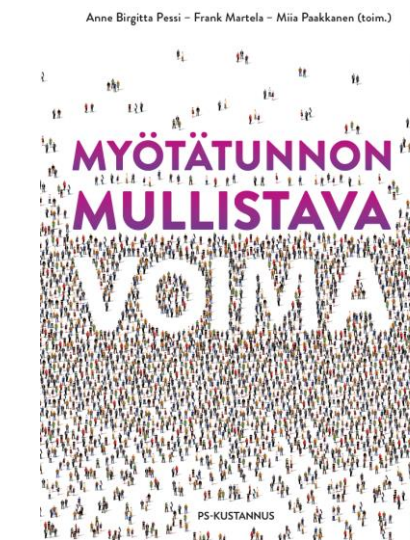
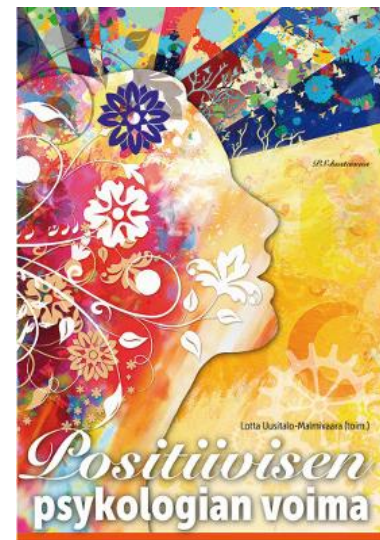
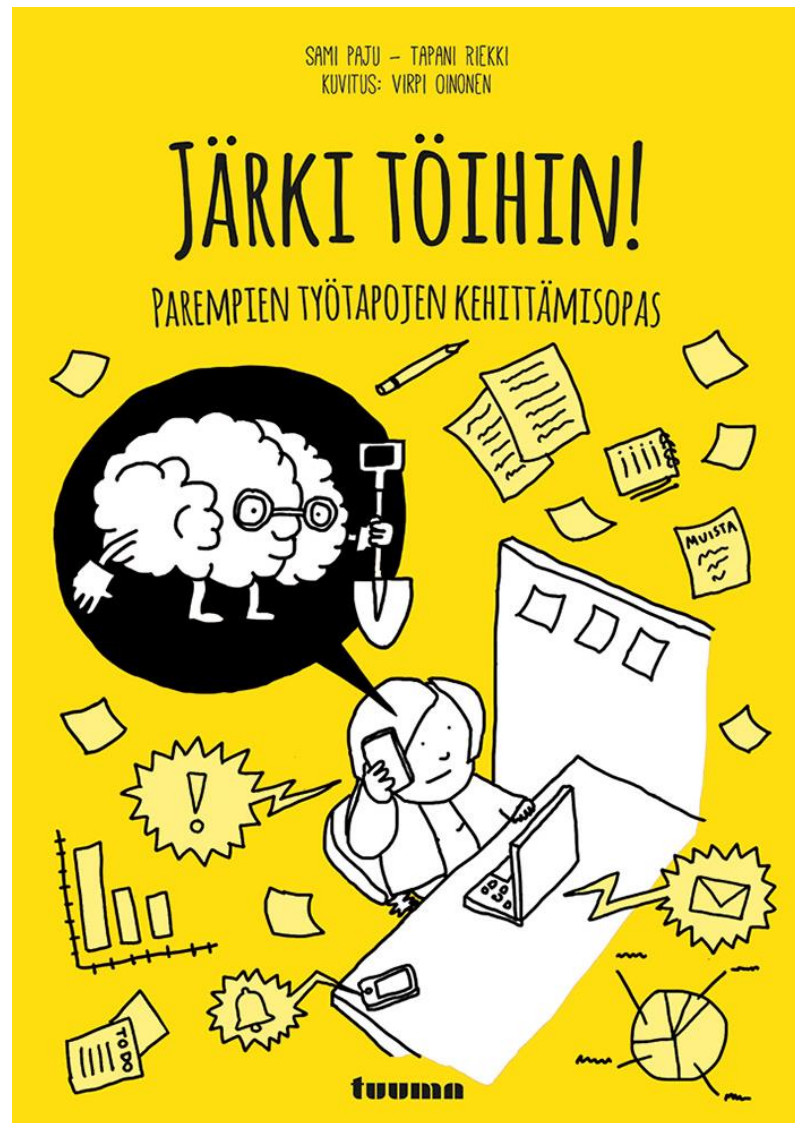
^aFaculty of Theology, University of Helsinki, P.O. Box 4, Helsinki 00014, Finland; ^bDepartment of Psychology, University, 1876 Campus Delivery, Fort Collins, CO 80523-1876, USA; ^cSchool of Behavioural Sciences, North Vanderbijlpark, South Africa

MEANINGFULNESS AS CONTRIBUTION

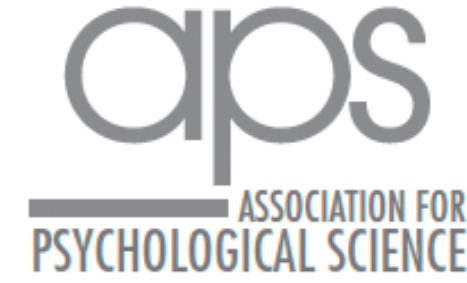
FRANK MARTELA



FILOSOFIAN AKATEMIA OY



PUHEENVUORON TAUSTA:



Clarifying Eudaimonia and Psychological Functioning to Complement Evaluative and Experiential Well-Being: Why Basic Psychological Needs Should Be Measured in National Accounts of Well-Being

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

¹Department of Industrial Engineering and Management, Aalto University; ²Institute for Positive Psychology and Education, Australian Catholic University; and ³College of Education, Ewha Womans University

Perspectives on Psychological Science
1–15

© The Author(s) 2023



Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/17456916221141099
www.psychologicalscience.org/PPS



Article

Clarifying the Concept of Well-Being: Psychological Need Satisfaction as the Common Core Connecting Eudaimonic and Subjective Well-Being

Frank Martela¹ and Kennon M. Sheldon^{2,3}

Review of General Psychology
2019, Vol. 23(4) 458–474
© 2019 The Author(s)
Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/1089268019880886
journals.sagepub.com/home/rgp

Hyvinvoinnin mittaus edellyttää hyvinvoinnin teoriaa

Erik Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet
päivitettyinä nykyaikaan

FRANK MARTELA YHTEISKUNTAPOLITIIKKA 87 (2022):5–6

Mielipide | Vieraskynä

Päätöksiä tulisi arvioida hyvinvoinnin mittareilla

Talouden mittarien ylikorostaminen peittää monien ihmisten
ahdingon.

7.3.2020 2:00 Frank Martela ja Jussi Ahokas

Martela on tutkijatohtori Aalto-yliopistossa. Ahokas on Soste ry:n
pääekonomisti.

MITÄ ON HYVINVOINTI?

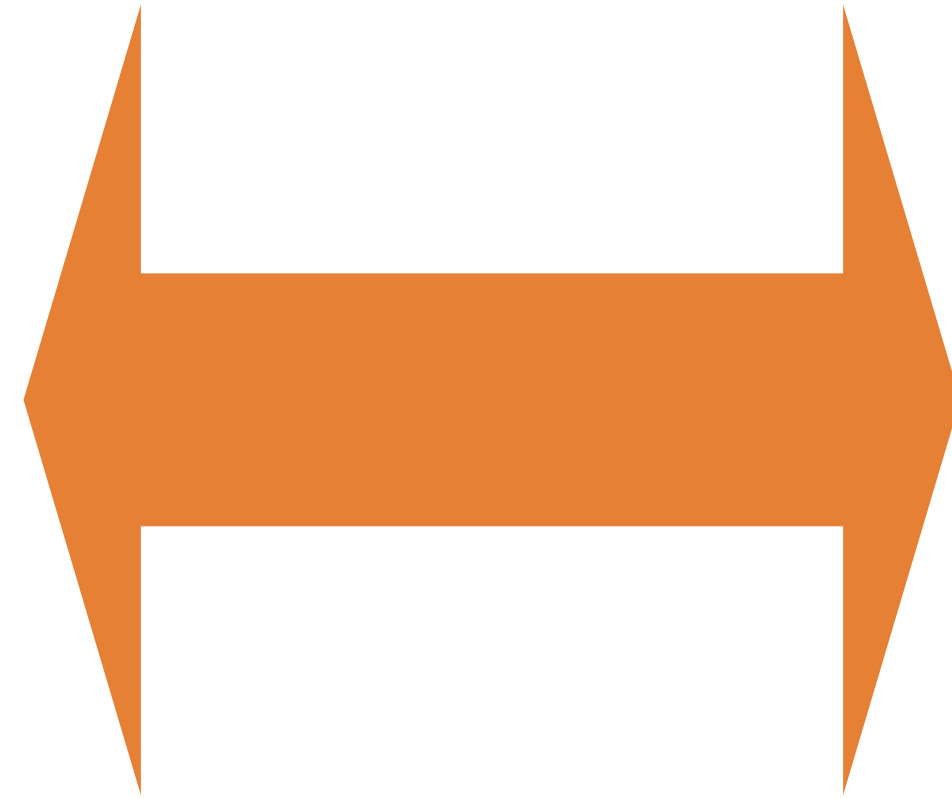
“HOW WE DEFINE WELL-BEING INFLUENCES OUR PRACTICES OF GOVERNMENT, TEACHING, THERAPY, PARENTING, AND PREACHING, AS ALL SUCH ENDEAVORS AIM TO CHANGE HUMANS FOR THE BETTER, AND THUS REQUIRE SOME VISION OF WHAT ‘THE BETTER’ IS.”

- RICHARD RYAN & EDWARD DECI 2001

HYVINVOINTI ON YKSI TÄRKEIMPIÄ PÄÄMÄÄRIÄMME

- **POLITIIKASSA**
ASUKKAIDEN ONNELLISUUDEN EDISTÄMINEN ON
VALTION AINOA TARKOITUS - ADAM SMITH
- **KOULUTUKSESSA**
- **TYÖELÄMÄSSÄ**
- **LIIKUNNAN EDISTÄMISESSÄ**
- **OMASSA ELÄMÄSSÄ**

**FYYSINEN
HYVINVOINTI:**



**HENKINEN
HYVINVOINTI:**

**TERVEYS
TOIMINTAKYKY**

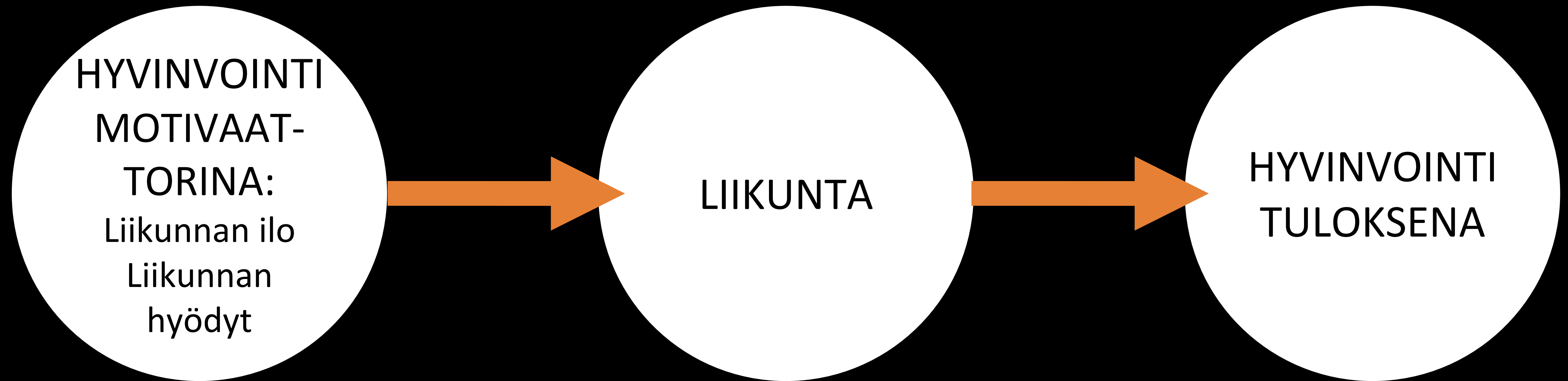
**KOKEMUS
OMASTA
ELÄMÄSTÄ**



**MENS SANA
IN CORPORE
◆ SANO ◆**



HYVINVOINTI LIKUNNAN SELITTÄJÄNÄ JA TULOKSENA



**MUTTA MITÄ ON
HYVINVOINTI?**

“ONLY WHEN WE ARE CLEAR WHAT WE ARE TRYING TO ASSESS ... CAN WE DECIDE WHETHER WE HAVE BEEN SUCCESSFUL.” (WARR 2013: 100)

HYVINVOINTI:

1) MYÖNTEINEN:

**KOOSTUU ASIOISTA, JOITA YLEISESTI PIDETÄÄN
HYVINÄ, ARVOKKAINA JA TAVOITELTAVINA**

**2) HENKILÖKOHTAINEN: NÄIDEN MYÖNTEISTEN
ASIOIDEN LÄSNÄOLOA HENKILÖN OMASSA
ELÄMÄSSÄ**



**BEING AS HAVING, LOVING & DOING:
TEORIA HYVINVOINNISTA**

ERIK ALLARDT (1925-2020): HAVING, LOVING, BEING

- 60-70-luvulla ensimmäinen hyvinvoinnin mittaamisen aalto sosiologiassa ja yhteiskuntatieteissä
- Fokus 'objektiivisissa resursseissa': Työllisyys, toimeentulo, asuinpinta-ala
- Suomalainen sosiologi Erik Allardt: Hyvinvointi ei ole pelkästään se mitä sulla on (having), vaan myös miten voit ja miten perustarpeesi täyttyvät
- Ihmissuhteet ja miten toiset meihin suhtautuvat keskeisessä roolissa hyvinvoinnissa (loving)
- Miten hyvin voimme toteuttaa itseämme tässä yhteiskunnassa tärkeässä roolissa hyvinvoinnissa (being)

Allardt, E. (1976). Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. WSOY.

Allardt, E. (1976). Dimensions of welfare in a comparative Scandinavian study. *Acta Sociologica*, 19(3), 227–239.

TEORIA HYVINVOINNISTA ON VÄLTTÄMÄTTÄ MYÖS TEORIA IHMISEN PERUSOLEMUKSESTA

**KUN MÄÄRITÄMME MITÄ HYVINVOINTI ON
IHMISELLE, TULEMME MÄÄRITTÄNEEKSI
NÄKEMYKSEMME SIITÄ MIKÄ ON HYVÄÄ
IHMISEN KALTAISELLE OLENNOLLE**

TEORIA HYVINVOINNISTA LÄHTEE LIIKKEELLE IHMISOLEMUKSEN PERUSTASTA

**MINKÄLAISTA ON OLLA
IHMINEN?**

MITKÄ OVAT OLEMISEMME PERUSTAVAT MUODOT? MILLÄ TAVALLA OLEMME OLEMASSA?

IHMISENÄ OLEMISEN NELJÄ PERUSTAVAA OLEMASSAOLON MUOTOA

BEING:
Ihmiset
kokevina
olentoina

HAVING:
Ihmiset
biologisina
olentoina

LOVING:
Ihmiset
sosiaalisina
olentoina

DOING:
Ihmiset
toimivina
olentoina

**JOKAINEN TAVOITTAU YHDEN PUOLEN IHMISEN
EKSISTENSSISTÄ ELI MITÄ ON OLLA IHMINEN**

BEING AS HAVING, LOVING, DOING - TARVEPERUSTAINEN HYVINVOINTITEORIA

- Jokainen olemassaolon muoto kuvaa jotakin olennaista siitä tavasta millä me ihmiset olemme maailmassa
- Mitä tahansa muuta ihmisenä olemisen on, niin *ainakin* siihen kuuluu se että me olemme kokevia, biologisia, sosiaalisia ja toimivia olentoja
- Koska teoria perustuu ihmisen perusluonteeseen, tämä voidaan luokitella tarveperustaiseksi hyvinvointiteoriaksi, joka ottaa kantaa siihen mitä tarkoittaa "toimia ihmisenä" (Galtung, 1980: 60)
- Olemassaolon muodot eivät kuitenkaan ole tarpeita itsessään, vaan tarvekategorioita, joiden sisältä voidaan tunnistaa tarkempia tarpeita
- Tarpeen täyttyminen vs. Tarpeen täyttäjät (Max-Neef et al, 1992)
 - Tarve: Mitä ihmiset pohjimiltaan tarvitsevat voidakseen hyvin? (Esim. ravinto)
 - Tarpeen täyttäjät: Mitkä ulkoiset resurssit voivat näitä tarpeita täyttää? (Esim. ruisleipä)

Galtung, J. 1980. The basic needs approach. In K. Lederer (Ed.), *Human needs*. Cambridge, Mass.: Oelgeschlager, Gunn & Hain
Max-Neef, M., Elizalde, A., & Hopenhayn, M. 1992. Development and human needs. *Real-Life Economics: Understanding Wealth Creation*, 197–213

KOETTU VS. FUNKTIONAALINEN HYVINVOINTI

- **Koettu hyvinvointi**

- ***Well-being***

- **Kuinka myönteiseksi ihminen kokee oman elämänsä**

- **Arvioitu hyvinvointi (evaluative well-being)**

- **Elämäntyytyväisyys**

- **Affektiivinen hyvinvointi (affective well-being)**

- **Positiiviset ja negatiiviset tunteet**

- **Funktionaalinen hyvinvointi**

- ***Well-doing***

- **Kuinka hyvin ihminen toimii elämässä**

- **Täyttyvätkö hänen psykologiset perustarpeensa**

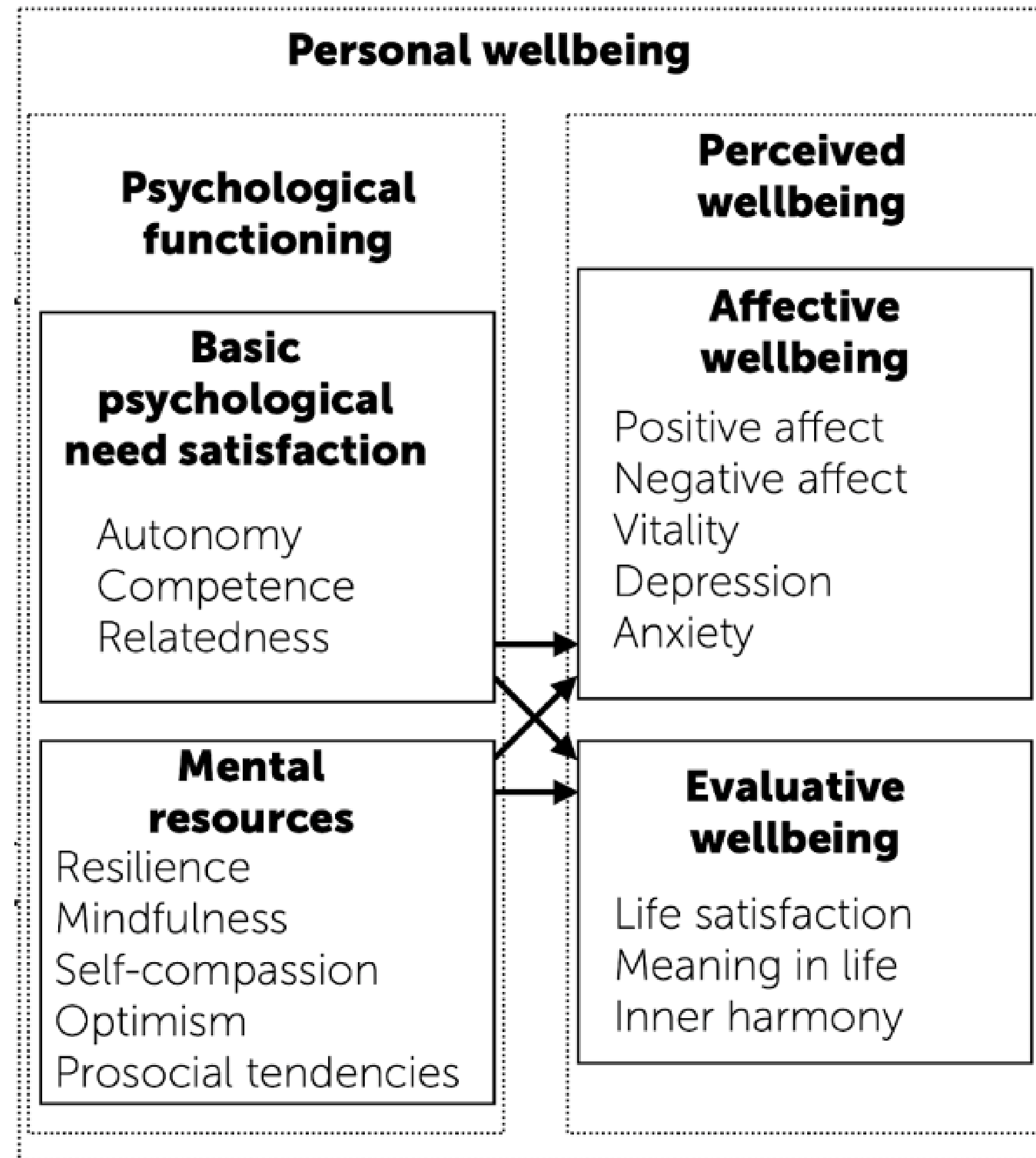
- **Onko hänellä tarvittavat mentaaliset resurssit?**

- **—> Haastaa koetun hyvinvoinnin liian kapeana hyvinvointikäsitteksenä: Kokonaisvaltainen hyvinvointi vaatii enemmän kuin että 'tuntuu hyvältä'**

Martela, F., & Ryan, R. M. (2023). Clarifying eudaimonia and psychological functioning to complement evaluative and experiential well-being – Why basic psychological needs should be measured in national accounts of well-being. *Perspectives on Psychological Science, Advance Online Publication*.

Martela, F., & Sheldon, K. M. (2019). Clarifying the concept of well-being: Psychological need-satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-being. *Review of General Psychology, 23*(4), 458–474.

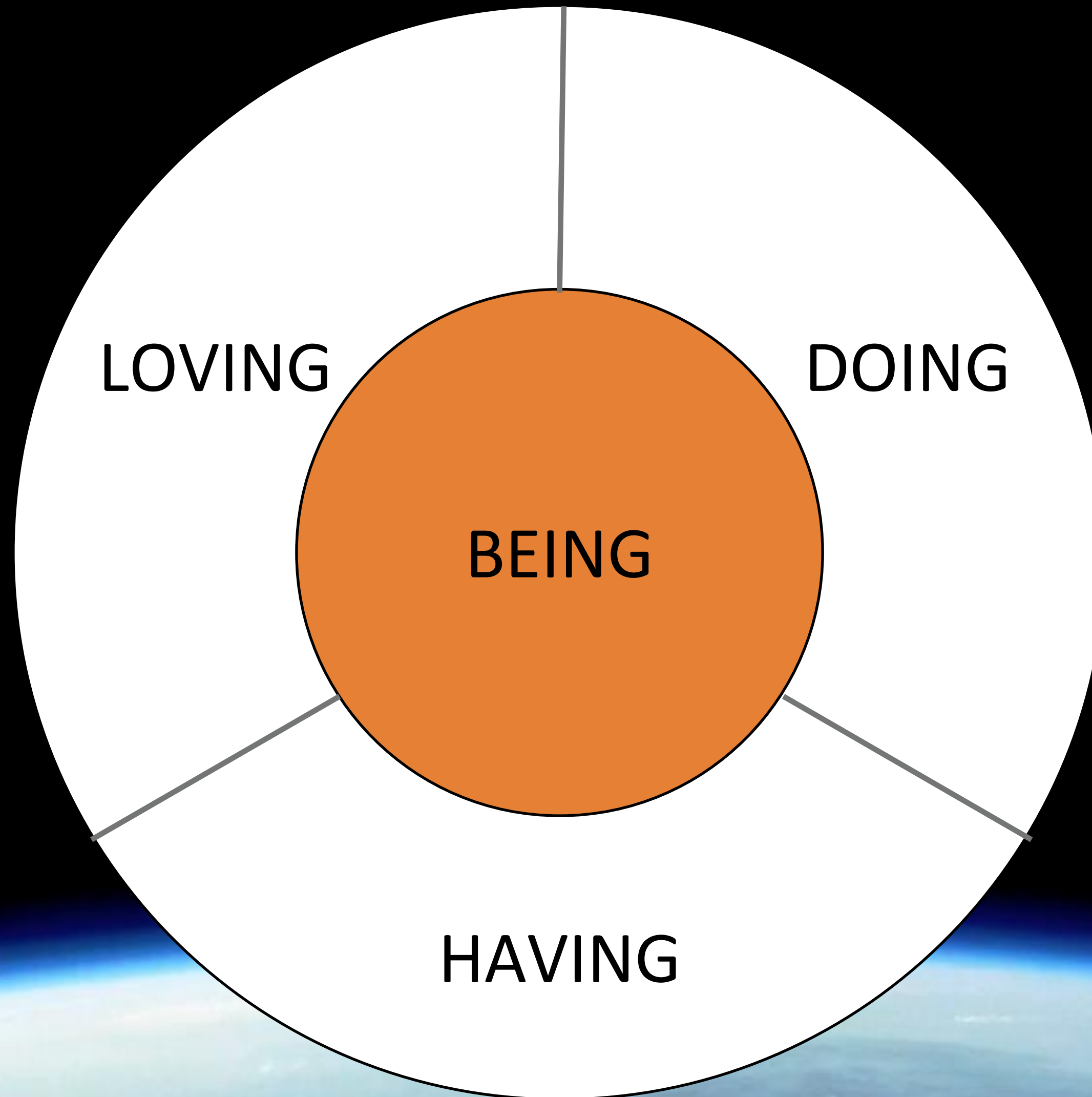
KOETTU VS. FUNKTIONAALINEN HYVINVOINTI



MITEN *BEING* ON SUHTEESSA *HAVING, LOVING, & DOING*:IIN?

- **Koettu hyvinvointi**
 - ***Well-being***
 - **Olemassaolon muoto: Being**
 - **-> Kaikista perustavin olemassaolon muoto: Me koemme oman olemassaolomme (vrt. Heidegger)**
- **Funktionaalinen hyvinvointi**
 - ***Well-doing***
 - **Olemassaolon muodot: Having + Loving + Doing**
 - **-> Jokainen näistä kertoo jotakin olennaista siitä mitä ihminen *tarvitsee* voidakseen hyvin**
 - **-> Kaksoisrooli: Koetun hyvinvoinnin ennustaja + Itsessään keskeinen hyvinvoinnin osa-alue**

IHMISENÄ OLEMISEN NELJÄ PERUSTAVAA OLEMASSAOLON MUOTOA



BEING AS HAVING, LOVING, DOING - HYVINVOINNIN MALLI

**Ympäristön tarjoamat
tarpeen täyttäjät**

Ihmisen perustarpeet

Funktionaalinen
hyvinvointi

Having

Selviytymistarpeet

Loving

Sosiaaliset tarpeet

Doing

Toiminnalliset tarpeet

Being

Koettu hyvinvointi



KOETUN HYVINVOINNIN KOLME TYYPPIÄ

- Tausta:
 - Dual-process theories of human cognition: Affektiivinen ja reflektiivinen minuus (Dane & Pratt, 2007; Evans, 2008; Evans & Stanovich, 2013; Luoma & Martela, 2021)
 - Jaottelu kognitiivisiin (arvioiva), affektiivisiin (tunteva), ja konatiivisiin (motivoiva) prosesseihin psykologiassa (Hilgard, 1980; Mayer et al. 1997)
 - Arvioitu hyvinvointi: Reflektiivinen arvio, jonka henkilö tekee elämästään (tai työstään, harrastuksestaan, urheilusuorituksestaan, päivästä jne)
 - Esim. Elämäntyytyväisyys, elämän merkityksellisyys
 - Affektiivinen hyvinvointi: Minkälaisia tunteita henkilö kokee elämässään (tai työssään, harrastuksessaan, urheilusuorituksessaan, päivässään jne)
 - Esim. Positiiviset ja negatiiviset tunteet
 - Konatiivinen hyvinvointi: Henkilön motivaation laatu suhteessa tekemiseensä
 - Esim. autonominen/sisäinen vs. kontrolloitu/ulkoinen motivaatio

Dane, E., & Pratt, M. G. 2007. Exploring intuition and its role in managerial decision making. *The Academy of Management Review*, 32(1): 33–54

Evans, J. St. B. T., & Stanovich, K. E. 2013. Dual-process theories of higher cognition advancing the debate. *Perspectives on Psychological Science*, 8(3): 223–241

Luoma, J., & Martela, F. 2021. A dual-processing view of three cognitive strategies in strategic decision making: Intuition, analytic reasoning, and reframing. *Long Range Planning*, 54(3): 1–15

Hilgard, E. R. 1980. The trilogy of mind: Cognition, affection, and conation. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 16(2): 107–117.

Mayer, J. D., Chabot, H. F., & Carlsmith, K. M. 1997. Conation, affect, and cognition in personality. *Advances in Psychology*, 124: 31–63

BEING AS HAVING, LOVING, DOING - HYVINVOINNIN MALLI

Ympäristön tarjoamat tarpeen täyttäjät

Ihmisen perustarpeet

Funktionaalinen hyvinvointi

Having

Selviytymistarpeet

Loving

Sosiaaliset tarpeet

Doing

Toiminnalliset tarpeet

Being

Koettu hyvinvointi

Arvioitu hyvinvointi

Tyytyväisyys

Merkityksellisyys

Affektii- vinen hyvinvointi

Negatiiviset tunteet

Positiiviset tunteet

Konati- vinen hyvinvointi

Uupumus
Ulkoinen motivaatio

Flow
Sisäinen motivaatio

ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA LIKUNNAN OPETUKSESSA

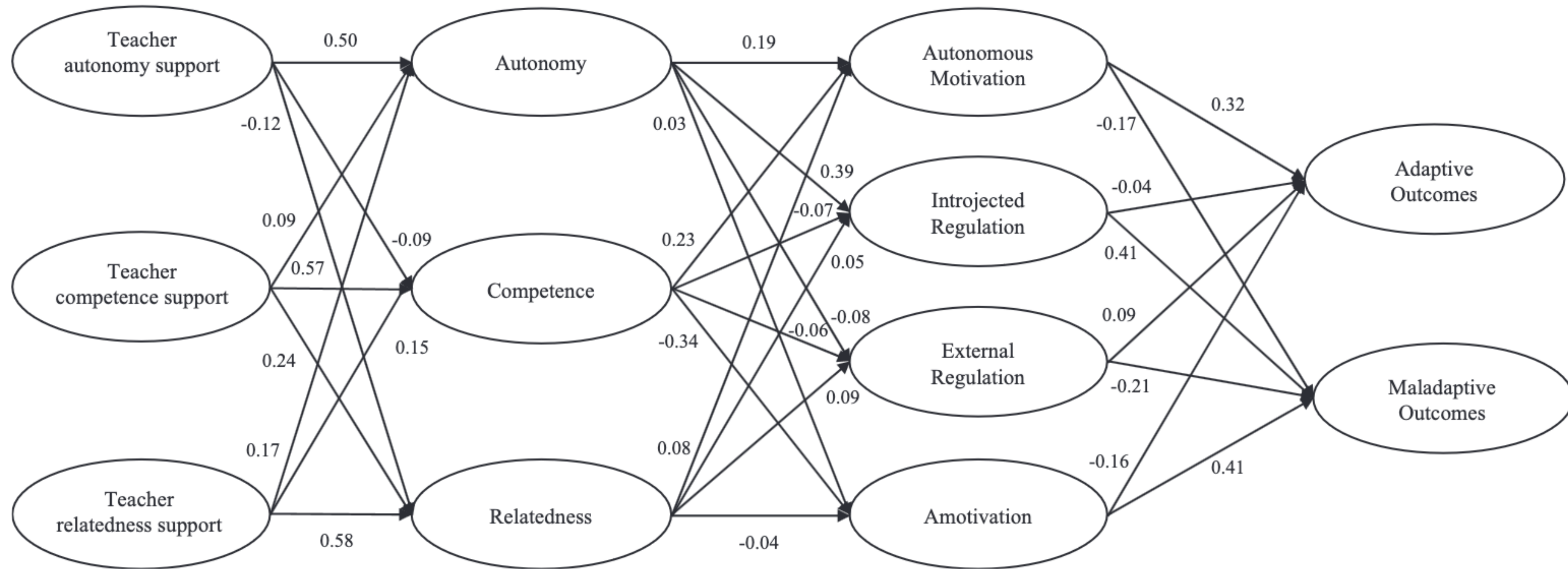


Figure 4. Motivational sequence as proposed by SDT applied to physical education (harmonic mean of the sample sizes, $N = 18,947$). All paths are significantly different from zero, $p < .001$.

265 studies, N = 18 947

Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., & Ryan, R. M. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology, 112*(7), 1444.



ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA URHEILUKONTEKSTISSA

- Valmentajia opetettiin tukemaan paremmin urheilijoiden autonomiaa 2012 Lontoon paralympialaisissa. Suhteessa kontrolliryhmään, tämän ryhmän urheilijat voittivat enemmän mitaleita (Cheon et al. 2015)
- Yliopistokoripallon pelaajien autonomia ennen peliä ennusti parempaa pistemäärää, joka lisäsi pelaajien perustarpeiden (erityisesti yhteenkuuluvuuden) täyttymistä (Sheldon et al. 2013)
- Käsipallossa autonomiaa tukeva valmennustyyli ennusti suurempaa autonomian ja kykenevyyden kokemusta, mikä ennusti vähäisempää loppuunpalamista (Isoard-Gauthier et al. 2012)

Cheon, S. H., Reeve, J., Lee, J., & Lee, Y. (2015). Giving and receiving autonomy support in a high-stakes sport context: A field-based experiment during the 2012 London Paralympic Games. *Psychology of Sport and Exercise, 19*, 59–69.

Sheldon, K. M., Zhaoyang, R., & Williams, M. J. (2013). Psychological need-satisfaction, and basketball performance. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(5), 675–681

Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Lemyre, P.-N. (2012). A prospective study of the influence of perceived coaching style on burnout propensity in high level young athletes: Using a self-determination theory perspective. *Sport Psychologist, 26*, 282–298.



ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

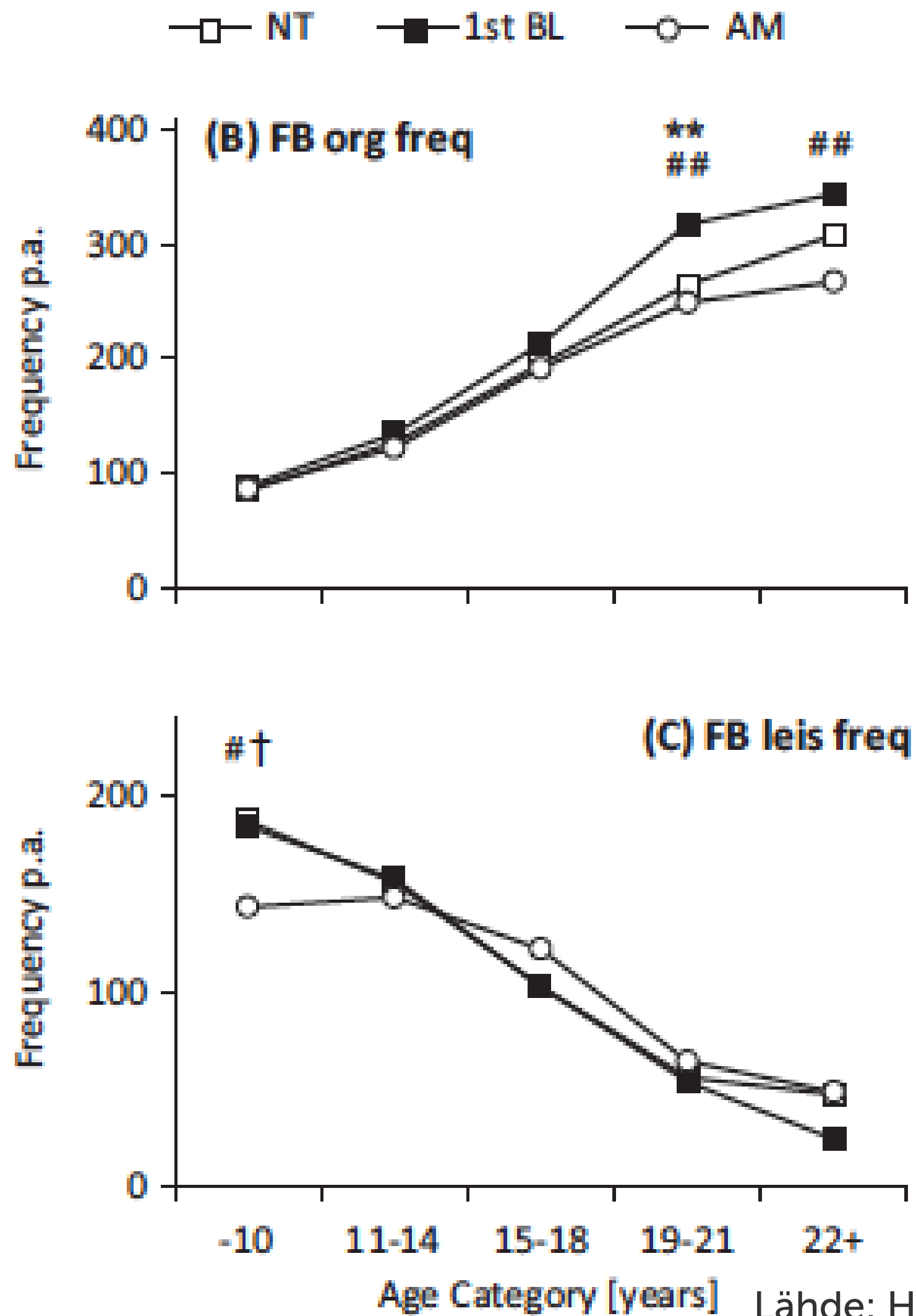
- Laadukkaampi motivaatio luo vahvemman sitoutumisen ja oma-aloitteisuuden
- Sitoutuminen ja oma-aloitteisuus johtavat parempiin tuloksiin - myös aktiivisen intervention jälkeen

Meta-analyysi 73:sta interventiotutkimuksesta:

	k	g	95% CI		p	Q	p	I²
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.

MOTIVAATION LAADUN MERKITYS URHEILUMENESTYKSESSÄ



”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.”



MITEN MITATA HYVINVOINTIA?

MITEN MITATA HYVINVOINTIA?

	Objective indicators	Physical & psychological needs	Subjective indicators
Being	Mortality		Affective well-being (positive & negative affects)
	General physical health		
	General mental health		Evaluative well-being (life satisfaction, meaning in life)
	Physical functioning		
	Access to health care		
Having		Oxygen	
	Access to clean drinking water	Hydration	Perceived access to water
	Access to food (level of malnutrition)	Nutrition	Perceived access to food
	Access to sanitation	Protection and security	Sense of safety and security
	Access to housing		Satisfaction with living conditions
	Income (poverty rates)		Sense of security as regards employment
	Employment (unemployment rate, decent working conditions)		Satisfaction with the adequacy of income
	Crime and homicide rates		
	Access to social security and other benefits		
Loving	Family satus	Inclusion	Sense of inclusion and lack of discrimination
	Indicators of segregation		
	Number of close friends	Relatedness	Sense of relatedness and mutually caring relationships
	Frequency of various types of prosocial behavior	Prosocial impact	Quality of family and friendship relations Sense of prosociality
Doing	Freedom of expression	Autonomy	Sense of autonomy
	Political voice		
	Possibilities for civic engagement		
	Amount of leisure time and work-life balance		
	Gender equality		
	Other types of social equality		
	Educational level (illiteracy, educational degrees)	Competence	Sense of competence

KUINKA HYVIN JALKAPALLOILIJAJA VOI?



Ympäristön tarjoamat tarpeen täyttäjät

Toimeentulo
Terveystenhoito

Valmentaja
Joukkuekaverit
Muut tukijoukot

Treeniolosuhteet
Välineet
Joukkueen säännöt

Ihmisen perustarpeet

Funktionaalinen
hyvinvointi

Having

Fyysinen hyvinvointi

Loving

Kokemus

Hyväksynnästä
Yhteenkuuluvuudesta
Hyväntekeemisestä

Doing

Kokemus

Autonomiasta
Kyvykkyydestä

Being

Koettu hyvinvointi

Arvioitu hyvinvointi

Tyytyväisyys

Merkityk-
sellisyys

Affektii- vinen hyvinvointi

Negatiiviset
tunteet

Positiiviset
tunteet

Konatii- vinen hyvinvointi

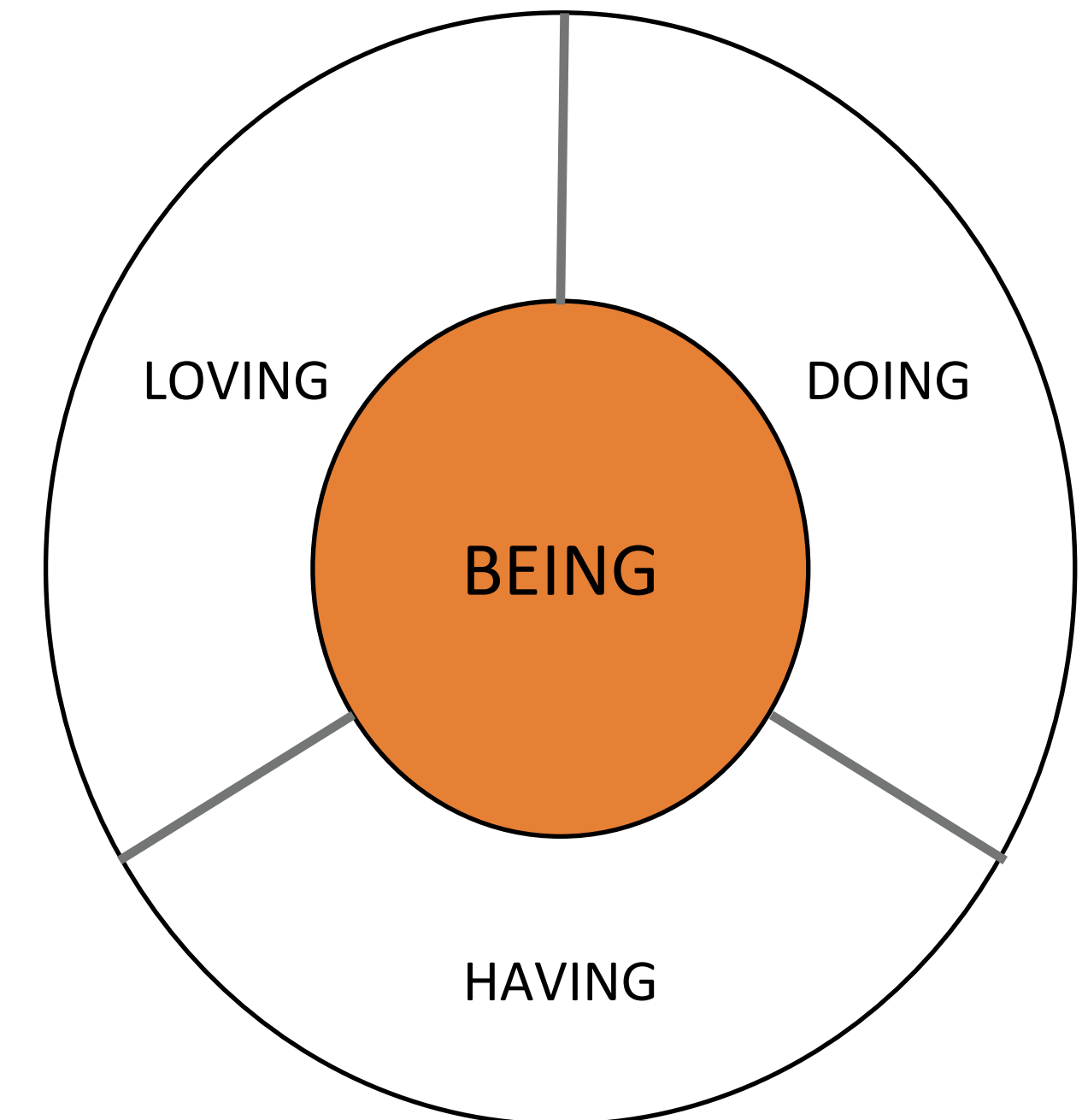
Uupumus
Ulkoisen
motivaatio

Flow
Sisäinen
motivaatio

YHTEENVETO



- Hyvinvointi on tärkeä sekä liikunnan motivaattorina että lopputuloksena
- Hyvinvointiin kuuluu sekä subjektiivinen kokemus että objektiivisemmat seikat
- Hyvinvoinnin ytimessä on ihmisen perusluonne ja ihmisen olemassaolon muodot:
 - Being (kokeminen) - Having (biologia) - Loving (sosiaalisuus) - Doing (toimijuus)
- Hyvinvoinnin kattava mittaus missä tahansa kontekstissa (liikunta mukaanlukien) vaatii hyvinvoinnin kaikkien puolien huomioimista
- Mittareita valitessa olennaista on tarkoituksenmukaisuus: Mistä hyvinvoinnin ulottuvuuksista olemme kiinnostuneet? Mitkä ovat relevantteja tässä kontekstissa?





KIITOS!

frank.martela@aalto.fi