



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Merkitys

Positiivisen psykologian keinoin hyvinvointia ohjaukseen, 5 op



PYSÄHDY JA KUUNTELE

Afrikkalainen tarina



Mikä on olemassaolon merkitys? Miten voin elää merkityksellistä elämää?

Eudaimonia

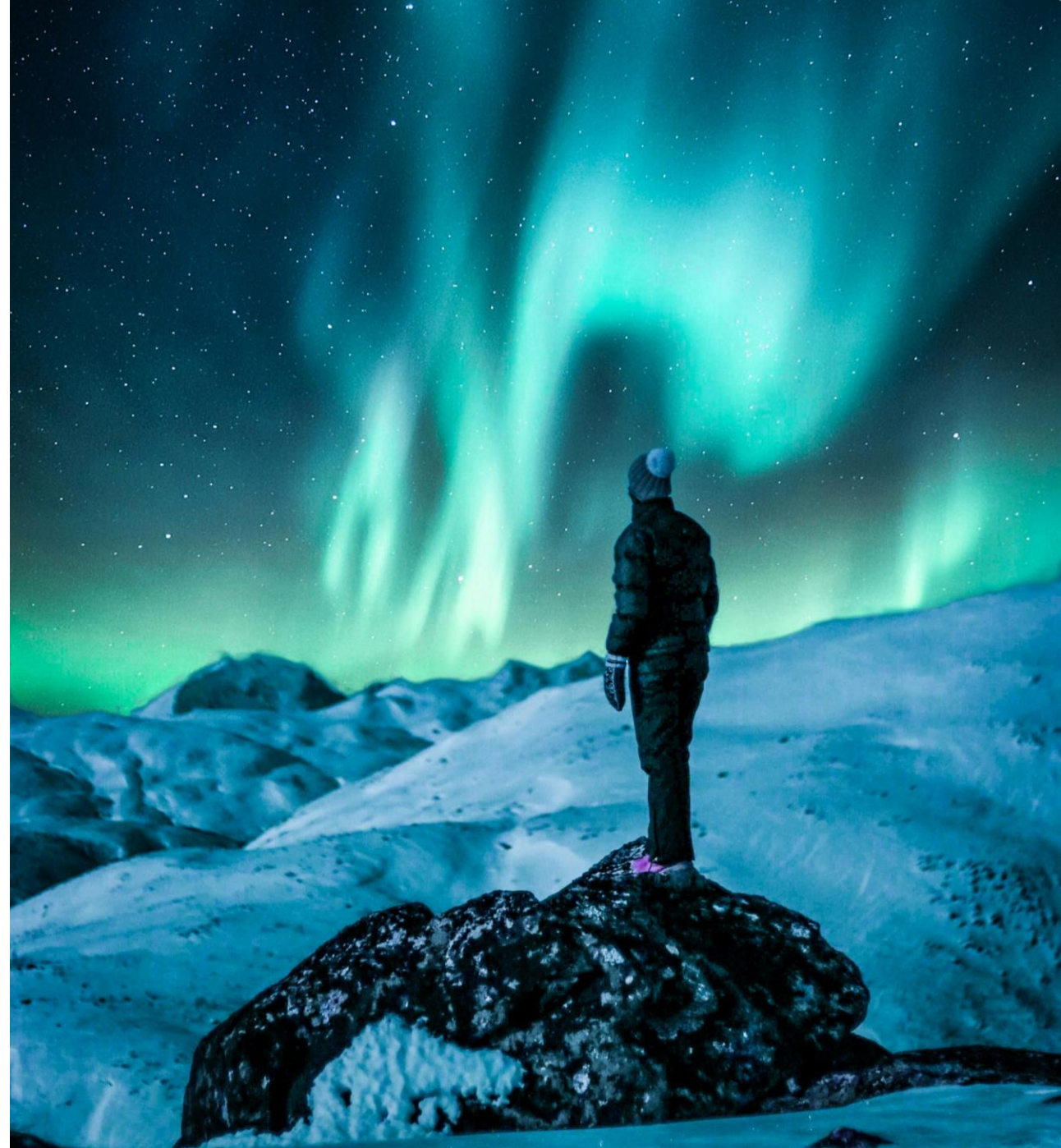


Hedonia



Elämän tarkoitus ja merkitys

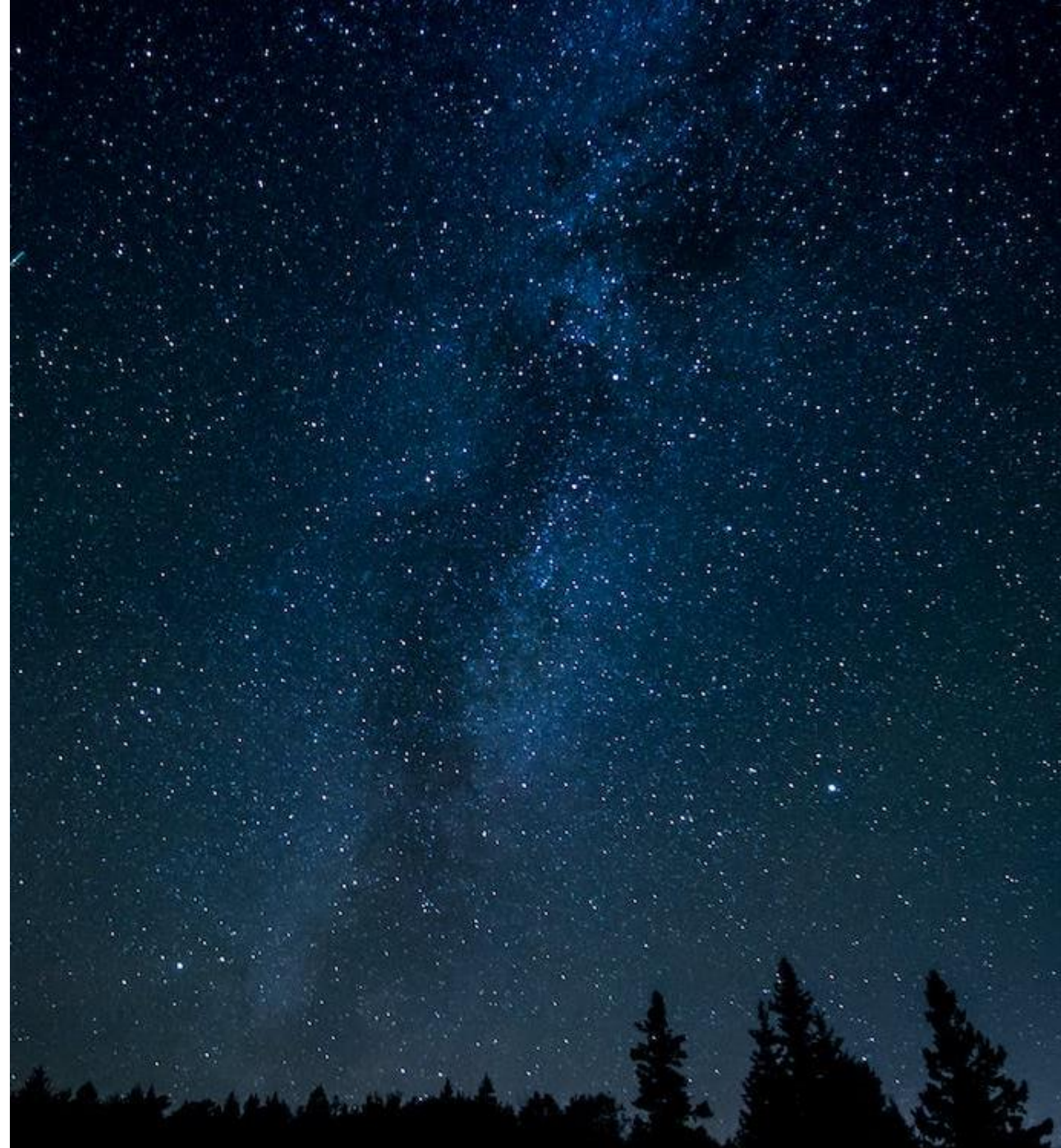
- Elämän tarkoitus on ulkopuolelta annettu päämäärä.
- Elämän merkityksellisyys on henkilökohtainen asia ja hyvin subjektiivinen asia.
- Tyypilliset merkityksen lähteet ovat hyvin paljon samanlaisia eri puolilla maailmaa.



Mistä merkitys syntyy?

- Merkittävän työn tai hyvien tekojen tekeminen
- Antoisat ja syvät kokemukset ja kohtaamiset, ihmissuhteet, intiimiys
- Kärsimys
- Saavutukset
- Uskonto
- Transsendenssi
- Itsensä hyväksyminen
- Oikeudenmukaisuus

Frankl 1985; McDonald, Wong & Gingras 2013



Elämän merkitys

- Merkityksen etsiminen sisältä käsin tarkastelemalla niitä merkityksellisyyden kokemuksia, jotka jo kuuluvat elämääsi.
- Elämä on täynnä merkityksellisiä hetkiä! Merkityksellisyyden kokeminen tapahtuu nykyhetkessä, tässä ja nyt
- Polku merkityksellisempään elämään alkaa nöyryydestä suhteessa omiin arvoihin sekä haluun oppia ja kasvaa.
- Ihmisestä itsestään riippuu, kuinka suuri merkityksellisyyden tunteen täytyy olla.





Autonomia

Autenttisuuden ja itseilmaisun arvostaminen



Kyvykkyys

Taituruuden ja erinomaisuuden arvostaminen



Merkityksen nelikenttä

Ryan & Deci 2000;
Martela 2020

Yhteenkuuluvuus

Yhteisöllisyyden arvostaminen



Hyvän tekeminen

Hyvien tekojen arvostaminen



Merkityksellisyyden kokemisen hyödyt

- Edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia
- Tärkeää hyvän itsetunnon, hyvinvoinnin ja sisäisen motivaation kannalta
- Resilienssin kehittyminen
- Koulunkäynnin kokeminen hyödylliseksi, oppimiseen sitoutuminen
- Kehityksellinen voimavara, työn merkityksellisyyden kokemus



Miten lisätä merkitystä?

- Omien vahvuuksien ja taitojen hyödyntäminen
- Merkitykselliset valokuvat
- Ihmissuhteisiin panostaminen, muiden auttaminen, omien kykyjen hyödyntäminen, autenttisuus
- Merkityksellisyyden vaaliminen yhteisöllisellä tasolla

Avola & Pentikäinen, 2019; Kant; Martela 2020; Steger ym. 2013



"Elämän merkityksellisyys syntyy siitä, että tekee itselleen merkityksellisiä asioita (henkilökohtainen täyttymys) sillä tavalla, että tulee niiden kautta merkitykselliseksi toisille ihmisille (sosiaalinen täyttymys)."

Frank Martela

