

Alkusanat

Hyvinvointi työelämässä puhututtaa paljon. Yhtäältä puhutaan työelämän kurjistumisesta, töiden rajattomuudesta, digitalisaatiosta ja työn intensifikaatiosta (tehostumisesta). Nämä ilmiöt ovat omiaan lisäämään työntekijöiden henkistä kuormittuneisuutta ja oireilua. Toisaalta eri barometrit osoittavat, että suomalaiset työntekijät viihtyvät työssään paremmin kuin koskaan, koska työolosuhteet ja työturvallisuuskäytänteet ovat hyvällä tolalla ja työ mahdollistaa yhä useammin itsensä toteuttamisen ja kukoistuksen. Eri-laiset mittarit, aineistot, tutkimusotteet ja käytetty aikaperspektiivi tuottavat kukin oman näkökulmansa suomalaiseen työelämään, ja tämä näkökulmien moninaisuus puolestaan saattaa antaa jopa ristiriitaisen kuvan suomalaisen työelämän tilasta.

Tämä kirja syntyi Jyväskylän ja Tampereen työpsykologian alan tutkijoiden yhteisestä innostuksesta tuottaa suomenkielinen, ajantasainen teos psykologisesta työhyvinvoinnista ja siihen liittyvästä teoriasta ja tutkimuksesta. Halusimme vastakkainasettelun sijaan tarkastella työtä ja työhyvinvointia sekä kielteisten että myönteisten ilmiöiden avulla. Lähtökohtana kirjalle toimi vuonna 2005 ilmestynyt teos *Työ leipälajina – työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (toim. Ulla Kinnunen, Taru Feldt ja Saija Mauno, PS-kustannus). Työpsykologinen tutkimustieto ja ymmärrys ovat kuitenkin edenneet valtavasti vuoden 2005 jälkeen. Siksi halusimme päivittää käsillä olevaan *Tykkää työstä – työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* -teokseen psykologisen työhyvinvointitutkimuksen keskeiset aihepiirit: mitä työstressi ja työhyvinvointi ovat, mikä

työntekijöitä kuormittaa nykyisin, millaiset tekijät edistävät työhyvinvointia, ja miten työhyvinvointia tuetaan ja kehitetään.

Kirja on jaettu neljään osaan. Kirjan johdanto-osassa *Matti Vartiainen* jäsentää työ- ja organisaatiopsykologian käytännön sovellus- ja tutkimuskenttää ja esittelee työhyvinvointitutkimuksen historiallista perustaa työelämän kehityssuuntien valossa. Luku esittelee kattavasti suomalaisen työelämän tutkimuksen ja käytäntöiden kehitystä 1900-luvun alusta nykypäivään saakka. Kirjan toisessa osassa tarkastellaan työstressiä, sen aiheuttajia ja keskeisiä työstressiteorioita. *Taru Feldt, Ulla Kinnunen ja Saija Mauno* esittelevät aluksi työstressitutkimuksen keskeisiä käsitteitä ja teoreettisia malleja. Luvussa esitellään työstressimalleihin liittyvää viimeaikaista tutkimusta sekä suuntaviivoja tulevaisuuden työstressitutkimukselle. *Saija Mauno, Mari Huhtala ja Ulla Kinnunen* jatkavat teemaa seuraavassa luvussa keskittyen työn laadullisiin kuormitustekijöihin ja niiden yleisyyteen. Erityisinä tarkastelun kohteina ovat työn kognitiiviset, emotionaaliset, sosiaaliset ja eettiset vaatimukset, työn epävarmuus sekä työn ja perheen välinen ristiriita.

Kirjan kolmannessa osassa kuvataan työhyvinvoinnin keskeisiä käsitteitä ja ilmiöitä sekä esitellään työhyvinvointia edistäviä voimavaroja, jotka liittyvät palautumiseen, työn piirteiden muokkaamiseen ja yksilön persoonallisuuteen. Ensimmäiseksi *Anne Mäkkikangas* ja *Jari Hakanen* esittelevät työhyvinvoinnin eri kuvaajia: työuupumusta, työholismia, työhön tylsistymistä, työn imua ja työtyytyväisyyttä. Luvussa pohditaan myös työhyvinvoinnin eri kuvaajien yhtäläisyyksiä ja eroja sekä sitä, millaisia seurauksia niillä on työntekijälle ja työorganisaatiolle. Toisessa luvussa *Ulla Kinnunen* tarkastelee palautumista työhyvinvoinnin ylläpitäjänä ja edistäjänä. Hän käsittelee erityisesti psykologista työstä palautumista, siihen liittyviä keskeisiä käsitteitä ja teorioita sekä työstä palautumisen edistämistä interventiodien avulla. Seuraavaksi *Piia Seppälä* ja *Jari Hakanen* kuvaavat työn tuunausta ja sen merkitystä työhyvinvoinnille. Luvussa kuvataan myös työn tuunausta edistäviä interventioita. Kirjan kolmannen osan päättävät *Anne Mä-*

kikangas, Taru Feldt, Mari Huhtala ja Katriina Hyvönen, jotka tarkastelevat yksilöllisiä eroja työhyvinvoinnin kokemisessa keskittyen erityisesti työntekijän persoonallisuuteen. Persoonallisuutta kuvataan monipuolisesti taipumuksellisten piirteiden, tyypillisten sopeutumistapojen ja identiteetin näkökulmista. Luvussa luodaan myös kokonaiskuva eri mekanismeista, joiden kautta persoonallisuus voi olla yhteydessä työolojen ja työhyvinvoinnin kokemiseen.

Kirjan neljännessä ja viimeisessä osassa kuvataan työterveys-
huollon roolia työhyvinvoinnin ylläpitämisessä ja edistämisessä sekä esitellään uusia lupaavia työhyvinvointi-interventiota. Aluksi *Anne Rantala* ja *Marja Hätinen* tarkastelevat työterveys-
huollon tarjoamia mahdollisuuksia tukea työntekijöiden jaksamista ja työ-
kyvyn ylläpitämistä. Luvussa kuvataan myös työterveyspsykologin
laajaa tehtäväkenttää. Tämän jälkeen *Raimo Lappalainen, Päivi
Lappalainen, Anne Puolakanaho, Kirsi Salonen* ja *Katriina Hyvönen*
esittelevät uusia työhyvinvointi-interventioita, joissa hyödyn-
netään mindfulness-, hyväksyntä- ja arvopohjaisia menetelmiä työ-
hyvinvoinnin edistämiseksi.

Tykkää työstä – työhyvinvoinnin psykologiset perusteet kat-
taa laajasti psykologisen työhyvinvointitutkimuksen keskeisiä si-
sältöjä ja soveltuu siten työpsykologian oppikirjaksi ja käsikirjaksi
työhyvinvoinnin kysymysten parissa työskenteleville työn
kehittäjille, asiantuntijoille, kouluttajille ja konsulteille. Kirja an-
taa eväitä työssä jaksamiseen ja työstä nauttimiseen sekä teoreettis-
ta pohjaa työhyvinvoinnin tutkimiseen. Teos tarjoaa vahvaa tutki-
muksiin perustuvaa tietoa niille, jotka haluavat voida työssään pa-
remmin, ja niille, jotka auttavat toisia jaksamaan työssään. Kirjan
jokainen luku päättyy pohdintatehtäviin, jotka ovat luonteeltaan
joko teoreettisia tai käytännönläheisiä liittyen esimerkiksi omiin
työskentely- ja toimintatyyliihin. Nämä tehtävät avustavat lukujen
keskeisten sisältöjen pohdinnassa ja mahdollistavat oman työhy-
vinvoinnin tilan ja syiden reflektoinnin kunkin lukijan tarpeiden ja
mielenkiinnon mukaisesti.

Tämä kirja on syntynyt monien työpsykologian alan tutkijoiden ja asiantuntijoiden yhteistyönä. Kirjoittajat ovat työskennelleet työhyvinvointiin liittyvien kysymysten äärellä vuosia tai jopa vuosikymmeniä. Kiitämme lämpimästi kaikkia kirjoittajia heidän arvokkaasta panoksestaan tähän kirjaan. Erityiskiitos kuuluu professori Ulla Kinnuselle, joka toimi *Työ leipälajina – työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* teoksen päätoimittajana ja joka on ollut inspiroimassa tämän kirjan toimittajia työhyvinvoinnin tutkimuksessa. Kiitämme myös Jyväskylän ja Tampereen yliopistoja tuesta tämän kirjan toimitustyössä.

Sinulle, hyvä lukija, toivotamme antoisia hetkiä työhyvinvoinnin kysymysten äärellä! Kirjaa koskeva palaute on tervetullutta.

Anne Mäkikangas, Saija Mauno ja Taru Feldt