



PL 303
40101 Jyväskylä



Anne Mäkikangas – Saija Mauno –
Taru Feldt (toim.)

Tykkää työstä

Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet

PS-kustannus, sid. 256 s.

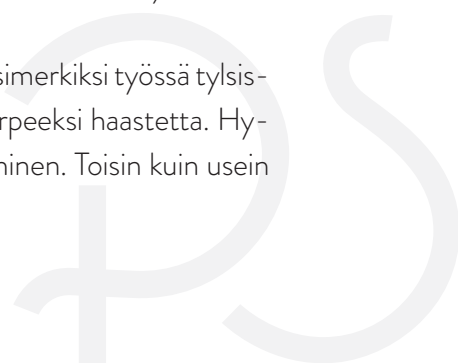
Hinta 45,- ISBN 978-952-451-781-2

Työhyvinvointi ei ole joko-tai-ilmio

Työelämän kuormittavuus on lisääntynyt. Samalla erilaiset barometrit osoittavat, että suomalaiset viihtyvät työssään paremmin kuin koskaan. Syynä tähän voidaan pitää parantuneita työolosuhteita, työturvallisuutta ja itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia. Mistä moinen ristiriita johtuu? Vai onko kyse kuitenkin ristiriidasta?

Työpsykologian moninaisuutta avaava *Tykkää työstä – Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* -teos (toim. Anne Mäkikangas, Saija Mauno ja Taru Feldt) julkaistaan 20.11. ”Arjen kokemusten perusteella on tuttu havainto, ettei työhyvinvointi ole joko-tai-ilmio. On päiviä ja tilanteita, jotka turhauttavat, vievät voimia ja aiheuttavat väsymystä. Sitten on päiviä ja tehtäviä, jotka innostavat, inspiroivat ja jolloin kaikki ponnistelu tuntuu vain lisäävän työn tekemisen mielekkyyttä”, kirjan kirjoittajat muistuttavat.

Mikä työelämässä sitten kuormittaa ja mikä taas lisää hyvinvointia? Esimerkiksi työssä tylsistyminen voi olla haaste, mikäli työ ei tunnu mielekkäältä eikä tarjoa tarpeeksi haastetta. Hyvinvointia puolestaan lisää muun muassa oikeanlainen työstä palautuminen. Toisin kuin usein



ajatellaan työstä palautuminen ei tarkoita vain vapaa-ajalla tai lomalla tapahtumaa palautumista, vaan myös työpäivän aikana voi edistää omaa palautumistaan esimerkiksi tauoilla.

Työhyvinvoinnissa onkin kyse sekä kielteisistä että myönteisistä ilmiöistä. Tykkää työstä -kirjassa kirjoittajat haluavat jyrkän vastakkainasettelun sijaan kertoa työstä näitä molempia puolia silmällä pitäen. ”Suomalaisilla työpaikoilla koetaan usein työn imua, mutta useimmilla työpaikoilla on myös työholisteja sekä työuupumuksesta että työssä tylsistymisestä kärsiviä”, kertovat Anne Mäkikangas ja Jari Hakanen.

Yhteystiedot:

Anne Mäkikangas

anne.makikangas@uta.fi

Lisätiedot ja arvostelukappaleet:

Anne Luoma-aho, PS-kustannus

anne.luoma-aho@ps-kustannus.fi

puh. 050 370 6953

