

Työhyvinvoinnin psykologiaa, osa 2

■ *Anne Mäkikangas, Saija Mauno & Taru Feldt (toim.) (2017) Tykkää työstä. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus. 220 s.*

Työssä viihtymistä ja työhyvinvointia pidetään tärkeänä asiana niin työntekijöiden kuin työnantajien taholla. Työhyvinvoinnista keskustellaan paljon julkisuudessa ja sen kehittämiseen panostetaan yhä enemmän työorganisaatiossa. Näiden panostusten ajatellaan heijastuvan positiivisesti yksilöihin, työyhteisöön ja lopulta organisaation tuloksellisuuteen. Tästä huolimatta tyytymättömyyttä esimieheen, työyhteisöön ja työn sisältöön esiintyy runsaasti. Julkisuudessa esillä ollut vanhusten hoidon ja etenkin kotisairaanhoidon työntekijöiden jakaminen on ääriesimerkki siitä, kuinka työstä voi tulla omaa ja asiakkaiden terveyttä vaarantava asia. Keskimäärin työntekijät kuitenkin kokevat melko suurta työtyytyväisyyttä, sillä esimerkiksi Tilastokeskuksen työolotutkimuksen mukaan lähes 30 prosenttia vastaajista koki erittäin paljon tyytyväisyyttä työhön ja sen tekijöihin vuonna 2013 (Tilastokeskus 2014). Työhyvinvoinnin edistäminen työpaikoilla ei suinkaan ole yksinkertaista ja siksi aihetta käsittelevä kirjallisuus on tervetullutta. Erityisesti on tärkeää, että työhyvinvointia ja siihen liittyviä ilmiöitä tarkastellaan monipuolisesti tieteellisen tutkimuksen valossa. Näin saadaan objektiivista tietoa työntekijöiden ja työelämän toimijoiden käyttöön.

Jyväskylän ja Tampereen yliopistojen työpsykologiatutkijoiden toimittama kirja *Tykkää työstä. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (PS-kustannus) edustaa kaivattua, laa-

jaa näkökulmaa tämän päivän työhyvinvointitutkimukseen. Kirja seuraa teosta *Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (Kinnunen ym. 2008), mutta on kirjoittajien mukaan täysin uusi versio edeltäjästään. Kirja koostuu Suomen eturivin työpsykologian tutkijoista ja työhyvinvointiin liittyvistä keskeisistä aiheista. Mäkikangas kanssakirjoittajineen kertoo kirjan tarkastelevan työtä ja työhyvinvointia monipuolisesti niin myönteisten kuin kielteisten ilmiöiden kautta. Kirjoittajat toteavat kirjan olevan suomenkielinen yhteisöpsykologian tutkimuksen ja siihen liittyvästä tutkimuksesta. Kotimainen yhteisöpsykologian tutkimus on erityisen tervetullut työpsykologian kentässä, jota pitkälti hallitsee keskieuropalainen ja yhdysvaltalainen kirjallisuus.

Keskeisiä aihealueita ovat työhyvinvointitutkimuksen historia Suomessa, työn henkinen kuormitus ja siitä palautuminen. *Tykkää työstä* on suunnattu työpsykologian opiskelijoille, työelämän kehittäjille, konsulteille ja kouluttajille. Vaikka kirjan ensimmäisessä luvussa tarjotaan mielenkiintoinen katsaus kotimaisen työpsykologian ja työhyvinvointitutkimuksen historiaan, nivotaan kirjan teemat pääosin kansainväliseen työhyvinvoinnin tutkimukseen.

Teoksen keskiössä ovat pääosin tutut ja yhä tärkeät teemat, kuten työstressi, työhyvinvointi ja sitä tukevat voimavarat sekä työn kuormittavuus. Kirjoittajat ovat kuitenkin sisällyttäneet kuvaukseen tuoreita teoreettisia suuntauksia ja empiirisiä tuloksia. Esimerkkinä tästä mainittakoon työstressin teoreettiset mallit, joista uudempana esitellään Yhdysvalloissa kehitetty AAA-malli. Siinä

tutkijat Mackeyn ja Perrewén hyödyntävät teorioita ja aikaisempaa tutkimustietoa useilta aloilta, luoden integroivan, yleisen viitekehyksen työhyvinvoinnin monimutkaiselle prosessille. Teoreettisten mallien esittely toimii yhtäältä lyhyenä kuvauksena asiasta kiinnostuneelle, mutta antaa toisaalta myös lähtökohtia tietämyksen syventämiseen aihealueesta kiinnostuneille. Teoreettisen näkökulman vastapainona on kirjassa tuotu esiin työterveyspsykologin rooli työkyvyn ja työhyvinvoinnin edistäjänä. Lukijoille on mielenkiintoista ymmärtää niitä rooli- ja tehtäväristiriitoja, joita työterveyshuollon muutokset saattavat aiheuttaa työterveyspsykologeissa. Vaikka suuri osa kentällä toimivista ammattilaisista työskentelee vahvasti yksilölähtöisesti, on työterveyshuollossa painetta siirtyä tarkastelemaan työhyvinvointia organisaation tasolla. Tällainen roolin ja näkökulman muutos ei kuitenkaan ole kaikkien työterveyspsykologien mieleen, toteavat kirjoittajat.

Lopuksi kirjassa tarjoillaan uusia näkökulmia työhyvinvoinnin edistämiseen työpaikoilla esittelemällä kolme erillistä työhyvinvoinnin lisäämiseen tähtäävää interventiota. Nämä lyhyet kuvaukset toimivat esimerkkinä kokemuksellisista interventioista, jotka osin pohjaavat tietoisuuden ja hyväksymisen lisäämiseen. Tavoitteeksi asetetaan yleensä työstressin lieventäminen. Viime aikoina kovin yleiseksi nousseeseen mindfulness-menetelmään pohjautuva Luonnosta virtaa -interventio on esimerkki mielenkiintoisesta uudesta tavasta hyödyntää luontoa työhyvinvoinnin ja työssä suoriutumisen edistämässä.

Tykkää työstä -kirjaa voi suositella työelämän toimijoille, jotka ovat kiinnostuneita hyvinvoinnista. Samalla kirja toimii luotauksena suomalaiseseen työpsykologian ja työhyvinvoinnin tutkimukseen. Kovin syvällisesti ei

käsiteltäviin työhyvinvoinnin näkökulmiin mennä, vaan teemoja esitellään ennemminkin yleisellä tasolla. Hieman yllättäen työelämän muutokset, kuten digitalisaation mukanaan tuomat haasteet, jäävät kirjassa sivurooliin. Vaikka digitalisaatiota ja työelämän muutosta sivutaan useassa kohdassa, jää tämä lähinnä maininnaksi siitä, että muutokset tulevat lisäämään työelämän henkistä kuormittavuutta tai aiheuttamaan haasteita työhyvinvoinnille.

Työpsykologia on vireä kotimainen tieteenala, jonka käytännön merkitys tulee vahvistumaan entisestään. Työelämän muuttuessa yhä selvemmin henkisesti kuormittavaksi on meidän syytä löytää uusia keinoja, joilla työssä jaksamista voidaan tukea. Siksi on syytä ylläpitää ja edistää kotimaista työpsykologian tutkimusta. Tämä kirja on omiaan jäsentämään tutkimuskenttää ja toisaalta sen integroitumista kansainväliseen tutkimukseen. Tutkimustieto lisääntyy huimaa vauhtia, ja siksi toivon uuden painoksen työhyvinvointitutkimuksesta ilmestyvän jälleen kymmenen vuoden kuluttua. Työhyvinvointitutkimus ennähtää muuttua paljon tänä aikana uusien työtapojen, digitalisaation ja globalisaation vuoksi. Nähtäväksi jää, kuinka tämä muutos huomioidaan kotimaisessa tutkimuksessa.

Monika von Bonsdorff

Kirjallisuus

- Kinnunen, Ulla, Feldt, Taru & Mauno, Saija (toim.) (2008) *Työ leipälajina*. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tilastokeskus (2014) *Työolotutkimus 2013*. [online] <URL: https://www.stat.fi/til/tyoolot/2013/tyoolot_2013_2014-11-26_fi.pdf>. Luettu 8.5.2018.