

SISÄLTÖ

1. Alkusanat.....	7
1.1. Työelämän muutossuunnat	7
1.2. Kirjan tavoitteet ja sisältö	10
2. Hyvinvointi työssä	13
2.1. Stressi työelämässä.....	13
2.2. Työuupumus ja jaksaminen työelämässä.....	38
2.3. Positiivisen psykologian näkökulma työhön ja työhyvinvointiin	56
3. Työhyvinvoinnin yksilöllisyys	75
3.1. Persoonallisuus ja työhyvinvointi.....	75
3.2. Persoonallisuuden riski- ja suojaavat tekijät työhyvinvoinnin näkökulmasta.....	95
4. Organisaatio ja hyvinvointi	119
4.1. Toimiva organisaatio henkilöstön hyvinvoinnin ja organisaation tuloksellisuuden kannalta.....	119
4.2. Organisaatiokulttuurin yhteys henkilöstön työhyvinvointiin ja työasenteisiin.....	142
5. Työn epävarmuus, työttömyys ja hyvinvointi.....	167
5.1. Työn epävarmuus ja organisaatiomuutokset työhyvinvoinnin uhkina.....	167
5.2. Työttömyys ja psyykkinen pahoinvointi: altistumista ja seurauksia.....	200
6. Työ, perhe-elämä ja hyvinvointi.....	229
6.1. Työn ja perhe-elämän vuorovaikutus	229

6.2. Perhemyönteinen organisaatiokulttuuri ja henkilöstön hyvinvointi	265
6.3. Lapset, vanhempien työ ja perheen arki	287
7. Työhyvinvoinnin edistäminen ja kehittäminen	311
7.1. Johtaminen ja työyhteisön kehittäminen työhyvinvoinnin tukena	311
7.2. Työterveyshuolto ja työntekijän jaksamisen tuki uupumistilanteessa	332
7.3. Kuntoutus työkyvyn ja työhyvinvoinnin ylläpitäjänä	346
7.4. Työstressi- ja työuupumusinterventiot: vaikuttavuustutkimuksen haasteet	362