

Marja-Liisa Manka

STRESSIKIRJA

Mistä virtaa?

Talentum
Helsinki 2015

Copyright © 2015 Talentum Media Oy ja Marja-Liisa Manka

Kansi: Sirpa Puntti

Sisuksen ulkoasu: Sami Piskonen, Suunnittelutoimisto Nuoska

Taitto: Sirpa Puntti

Kannen kuva: Shutterstock

ISBN 978-952-14-2522-6

ISBN 978-952-14-2524-0 (verkkokirja)

ISBN 978-952-14-2523-3 (sähkökirja)

BALTO print

Latvia 2015

Anna palautetta kirjasta: www.talentumshop.fi

SISÄLLYS

Lukijalle	9
------------------------	---

STRESSI: TUTKIMUS, VAIKUTUKSET JA TUNNISTAMINEN

Stressiteoriat ja -mallit	21
Työn vaatimusten ja hallinnan malli	26
Ponnistusten ja palkkioiden malli	28
Kognitiivinen stressimalli	30
”Vitamiinimalli”	32
Työn imu sekä työn vaatimusten ja voimavarojen malli (TV-TV)	36
Positiivisten tunteiden laajentumisteoria	42
Palautumisteoriat	44
Yhteenvedoa stressimalleista	49
Stressin vaikutukset	54
Stressin fysiologiaa	54
Stressin ilmenemisen tasot	57
Stressin yleisyys lukuina	60
Stressin terveysvaikutukset	63
Stressin talousvaikutukset	68

Positiivinen ja negatiivinen paine	71
Innostuksen vai uupumuksen polulla	75
”Stressitalo”	78
Työuupumus ja pitkittynyt stressi	81

KEINOJA STRESSINHALLINTAAN

Tavoitteena onnellinen elämä ja hyvinvointi	87
Krooninen onnellisuus – perittyä vai opittua?	87
Onnen alueet	90
Ongelmanratkaisukeinoja	93
Kohtaa ”mörkösi”	95
Asenteiden muuttaminen	97
Mitä haluat elämältä tai työltä?	101
Työn voimavarat	105
Työhyvinvoinnin tekijät	105
Organisaation voimavarojen kasvattaminen	108
Arvostava haastattelu	115
Huomiota pinnanalaiseen, tunteisiin	118
Teknostressin taltuttaminen – informaatioergonomia ..	120
Johtaminen	124
Yhteisöllisyys	144
Työn tuunaaminen	155

Omat voimavarat	162
Psykologinen pääoma	162
Itseluottamus.....	167
Toiveikkuus.....	174
Realistinen optimismi.....	178
Sitkeys	183
Palautuminen	189
Palautumisen tarve ja mekanismit	189
Palautumiskeinot.....	194
Luonto elvyttäjänä	204
Tietoisuustaidot	207
Onnen ohjeet	212
Pidä yhteyttä.....	214
Ole aktiivinen.....	215
Pidä silmät auki.....	216
Opi joka päivä.....	217
Ole antelias	220
Työnilonjulistus ja -laulut	221
Viitteet	227
Lähteet	231