



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Uppoutuminen

Positiivisen psykologian keinoin hyvinvointia ohjaukseen, 5 op

PYSÄHDY JA POHDI

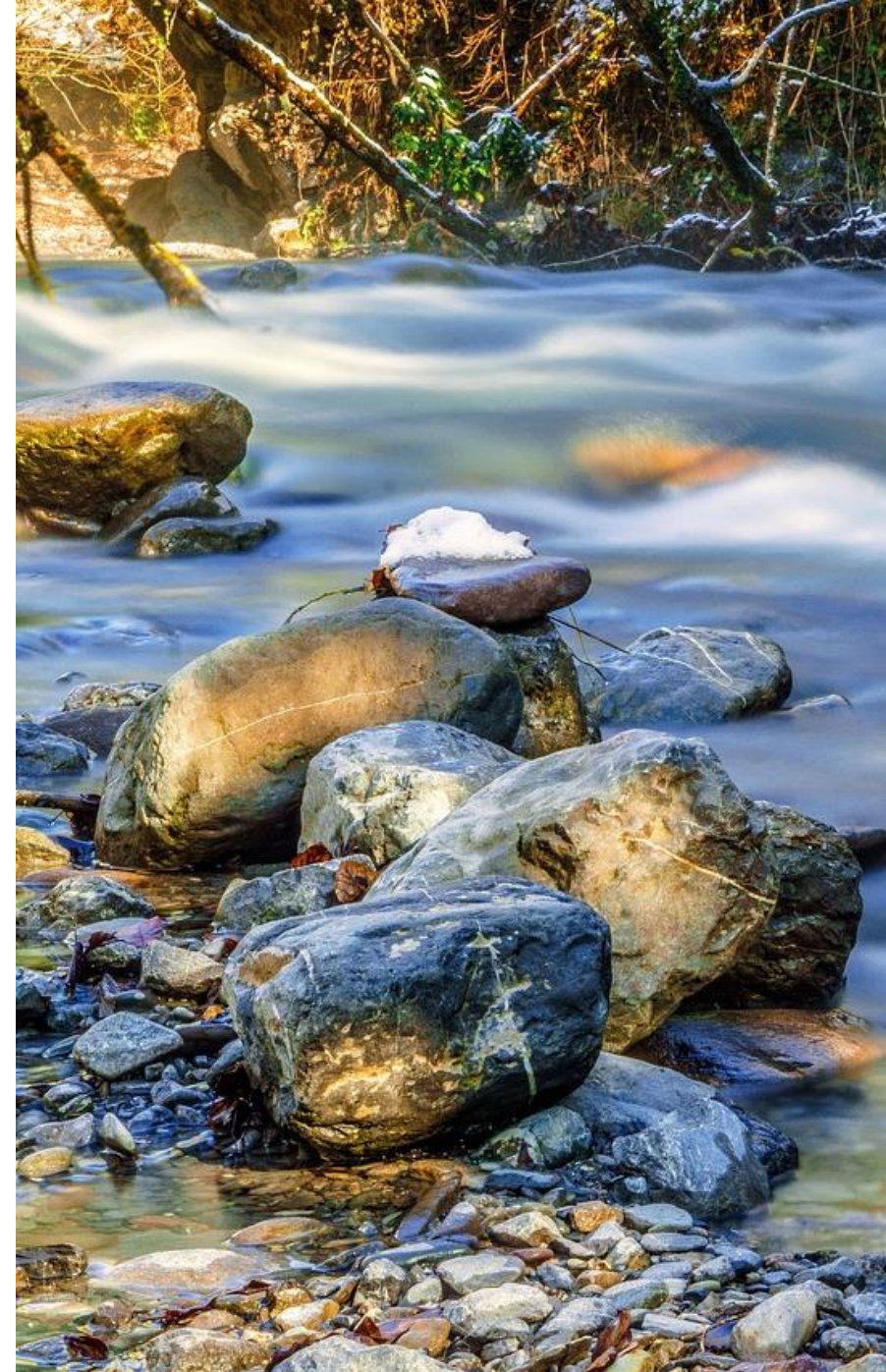
Milloin viimeksi olet tehnyt jotain sinulle niin mieluisaa, että koit kaiken muun ympärilläsi olevan unohtuvan? Mitä se oli?



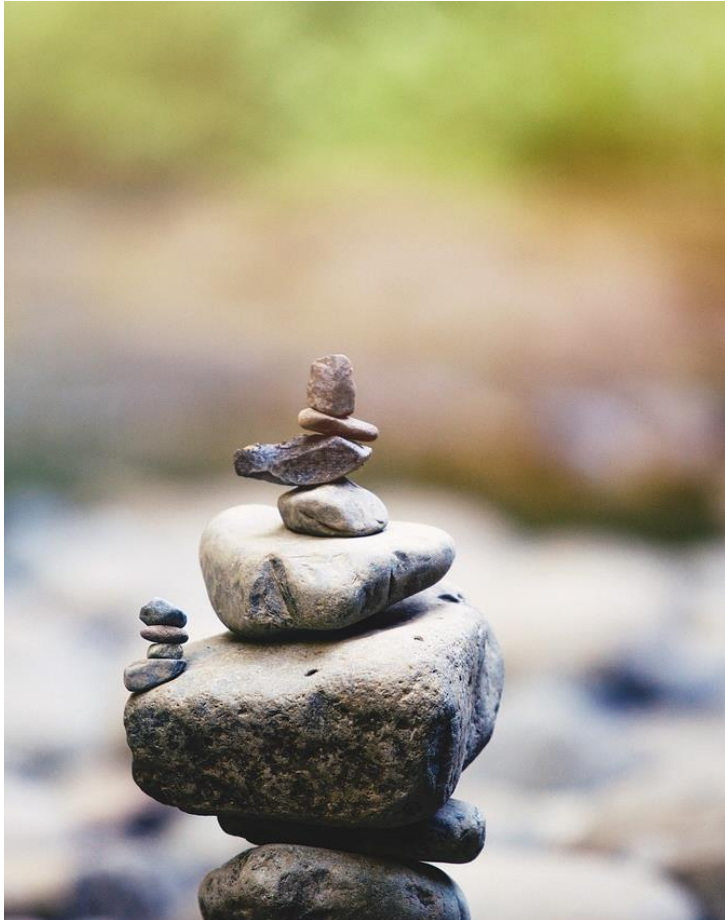
Mitä uppoutumisella tarkoitetaan?

- Eräänlaista flowta, tunnetta siitä, kun ihminen tekee jotain itselleen tärkeää ja arvokasta, tuntee itsensä vahvaksi ja valppaaksi ja tekemisen vaivattomaksi. Ajankulu tuntuu katoavan.
- Tekeminen on usein itsessään arvokasta ilman, että sillä pyritään saavuttamaan jotain hyötyä tulevaisuudessa.
- Flowta koetaan, kun koetut haasteet ja kyvyt ylittävät ihmisen keskimääräisen tason. Kokemuksen intensiteetti kasvaa sitä mukaa, kun haaste kasvaa ja taitoja joudutaan hyödyntämään enemmän.

Csikszentmihalyi 1990; Seligman 2011



Flow-tilan elementit



1. Omia kykyjä sopivasti haastava tehtävä
2. Kyky keskittyä tekemiseen
3. Tehtävällä on selkeät tavoitteet
4. Tehtävä tarjoaa välittömän palautteen
5. Kokemus syvästä ja vaivattomasta toiminnasta, jossa tietoisuus arjen huolista poistuu.
6. Hallinnan tunne
7. Itsetietoisuuden häviäminen, itsetunto vahvistuu flow-kokemuksen jälkeen
8. Tunne ajan pysähtymisestä

Csikszentmihalyi 1990

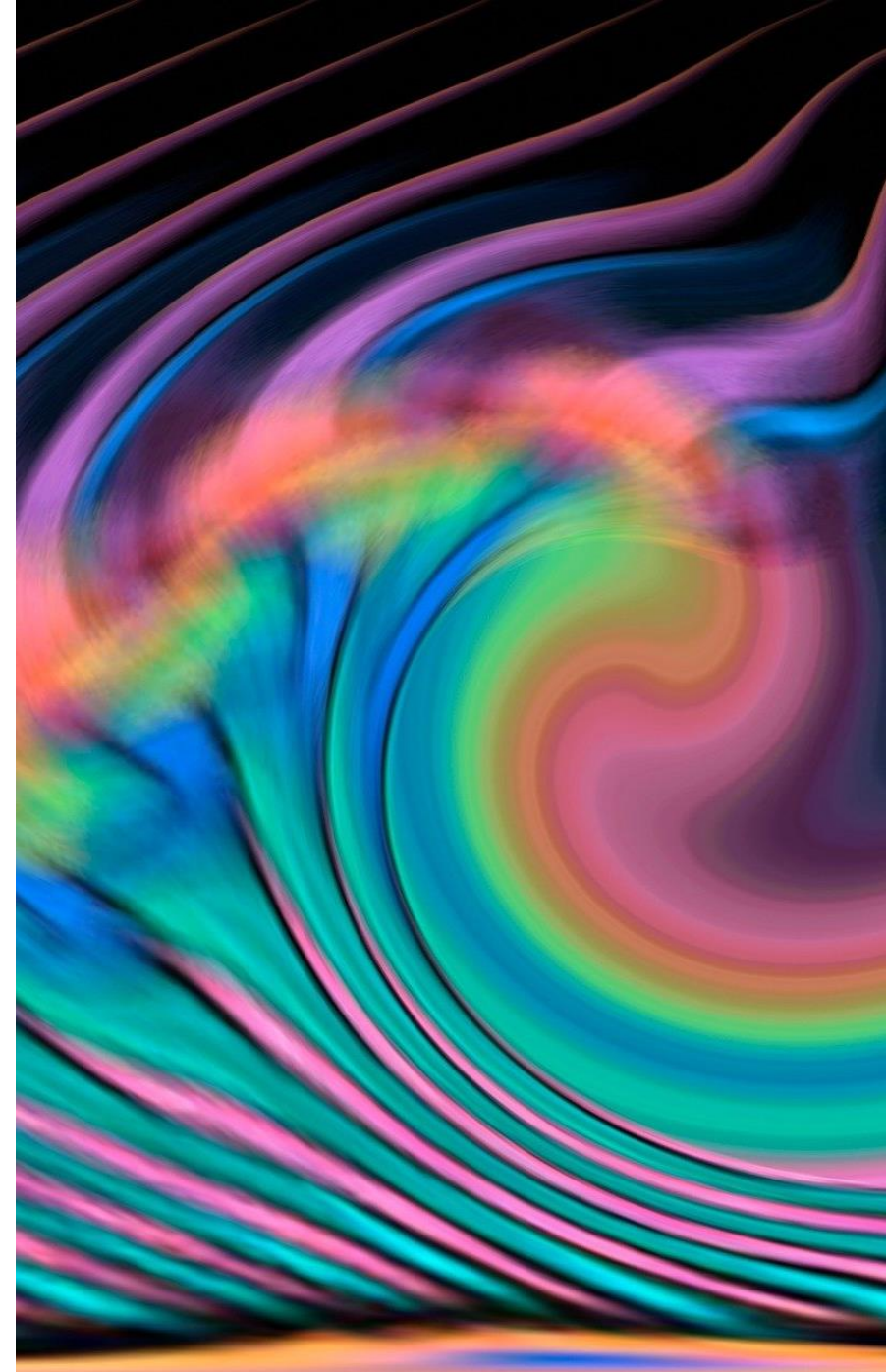
Työn imu

- Eudaimoninen työhyvinvointi eli työ joka tyydyttää psykologiset perustarpeet
- Ei ole flown tapaan hetkellinen ja erityiseen tilanteeseen sidottu huippukokemus vaan pysyvämpi ja kaikkialle levittyvä tila, jossa uppoutuminen on kuitenkin vahvasti läsnä.
- Työn imu koostuu
 - Tarmokkuudesta
 - Omistautumisesta
 - Uppoutumisesta
- Ei ole työholismia!



Työn imun hyödyt

- Aikaansaaminen, aloitteellisuus ja uudistushakuisuus
- Työtovereiden vapaaehtoinen auttaminen
- Tuottavuus, asiakastyytyväisyys ja -uskollisuus
- Sitoutuminen työhön ja työpaikkaan, halu jatkaa työelämässä pidempään
- Työnimun tartuttaminen työkavereihin ja puolisoon
- Parempi terveys
- Enemmän onnellisuuden ja tyytyväisyyden tunnetta myös muussa elämässä



Työn imua tukevat voimavarat

- Tehtävää koskevat työn voimavarat
- Työn järjestelyä koskevat voimavarat
- Työn sosiaaliset voimavarat
- Organisatoriset työn voimavarat
- Yksilölliset voimavarat

Hakanen 2018



Miten lisätä työn imua?

- Työn omatoiminen tuunaaminen eli muokkaaminen itselle mielekkäämmäksi. Työntekijä eli tuunaaja on itse aktiivisessa roolissa.
 - Työn sisällön tai työtapojen tuunaaminen
 - Työhön liittyvän vuorovaikutuksen tuunaaminen
 - Oman näkökulman tuunaaminen
- Onnellisuutta lisäävät keinot
- Riittävä palautuminen



PYSÄHDY JA POHDI

**Millaisia
voimavaratekijöitä
sinulla on työssäsi (tai
opiskeluissasi)?**

**Entä miten irrottaudut
työhön (tai opiskeluun)
liittyvistä ajatuksista?**

