

Työn imu

Työn imu on työhön liittyvää innostusta ja merkityksellisyyden kokemusta. Sitä



Sisällysluettelo

Työn imu tarkoittaa myönteistä tunne- ja motivaatiotilaa työssä. Sitä kokeva työntekijä lähtee aamulla yleensä mielellään töihin, kokee työnsä mielekkääksi ja nauttii siitä. Työn imuun liittyy kolme hyvinvoinnin ulottuvuutta: tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen.

- **Tarmokkuus** on kokemusta energisyydestä, halua panostaa työhön sekä sinnikkyyttä ja ponnistelun halua myös vastoinkäymisten hetkinä.
- **Omistautuminen** on kokemusta merkityksellisyydestä, innokkuudesta, inspiraatiosta, ylpeydestä ja haasteellisuudesta työssä.
- **Uppoutuminen** on syvää keskittymistä ja paneutumista työhön ja siitä koettua nautintoa. Aika kuluu kuin huomaamatta ja irrottautuminen voi tuntua vaikealta.

Työn imu ei ole sitä, että työnteko on pelkästään kivaa. Työn imun kokeminen ei myöskään ole harvinaista. Sitä voi kokea kaikilla aloilla ja kaikissa ammateissa. Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan ainakin kaksi kolmesta suomalaisesta työntekijästä kokee tarmokkuutta, omistautumista ja uppoutumista vähintään kerran viikossa.

Tee työn imu -testi

Arvioi omaa tämänhetkistä hyvinvointiasi työssä työn imu -testillä.

Työn imu hyödyttää kaikkia

Työn imu on jo sinällään arvokas hyvinvoinnin kokemus. Lisäksi sillä on monia myönteisiä seurauksia työntekijälle itselleen, hänen muulle elämälleen ja organisaatiolle, jossa hän työskentelee. Monet myönteiset seuraukset ovat nähtävissä vielä pitkän ajan kuluttua.

Työn imun kokemuksella on myönteinen vaikutus työntekijän fyysiseen terveyteen, mielenterveyteen, hyvään työsuoritukseen ja yrityksen taloudelliseen menestymiseen.

Työn imua kokevat työntekijät ovat aloitteellisia ja uudistushakuisia. He sitoutuvat työhönsä, auttavat työkavereitaan ja tartuttavat työn imua työyhteisöönsä. Lisäksi he kokevat työn parantavan elämänsä laatua ja ovat kaiken kaikkiaan onnellisempia kuin muut työntekijät.

Nämä asiat edistävät työn imua

Työn imua edistävät erilaiset työhön liittyvät voimavarat. Ne auttavat työntekijää onnistumaan ja synnyttävät halua tehdä työ hyvin.

- **Tehtävään liittyviä voimavaroja** ovat työn palkitsevuus, kehittävyys ja monipuolisuus.
- **Työn järjestämiseen liittyviä voimavaroja** ovat vaikutusmahdollisuudet omaan työhön, työroolien ja tavoitteiden selkeys sekä työaikojen joustavuus.
- **Työyhteisön vuorovaikutukseen liittyviä voimavaroja** ovat esihenkilön ja työyhteisön tuki, oikeudenmukaisuus ja johtamisen selkeät käytännöt, arkinen huomaavaisuus, ystävällisyys, palaute ja arvostus sekä muiden kokema työn imu.
- **Organisaatioon liittyviä voimavaroja** ovat työn varmuus, innovatiiviset toimintatavat, työpaikan ilmapiiri sekä työn ja muun elämän yhteensovittamista tukevat asenteet ja käytännöt.

Työterveyslaitoksen tutkimuksessa 87 suomalaisessa työpaikassa 11 500 työntekijällä havaittiin, että ammatista riippumatta kolme tärkeintä työn voimavaraa työn imulle olivat

1. työn kehittävyys: mahdollisuus käyttää monipuolisesti taitojaan ja oppia ja kehittyä työssä
2. välitön palaute omasta työstä: nähdä “omien kättensä jäljet” ja kuinka hyvin suoriutuu työssään
3. voimaannuttava tiimissä työskentely: työskentely yhdessäohjautuvassa tiimissä, jolla on autonomiaa ja kyvykkyyttä ja jonka kokee tekevän mielekästä ja vaikuttavaa työtä.

Mitkä ovat sinulle työsi tärkeimmät voimavarat?

Meistä jokainen voi vahvistaa omaa työn imuaan tuunaamalla työtään. Työn tuunaaminen tarkoittaa omatoimista työn muokkaamista itselle sopivaksi.

Tutustu myös

[Työn imun arviointimenetelmän käsikirja](#)

[Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla](#)

[Työn imu -kirja](#)

Kysy lisää asiantuntijoiltamme



Jari Hakanen

tutkimusprofessori

Sähköpostiosoite

Jari.Hakanen [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 2453



Piia Seppälä

erikoistutkija

Sähköpostiosoite

Piia.Seppala [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 2467



Janne Kaltiainen

erikoistutkija

Sähköpostiosoite

janne.kaltainen [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 2668

Avainsanat

[työn imu](#)

[voimavarat](#)