

## 4.4

# Oman ammattialan työergonomian periaatteisiin, työtehtäviin ja työympäristön vaatimukseen tutustuminen

Anja Tantturi ja Teppo Karapalo

### AIHE: Oman ammatin kokonaisvaltainen ergonomia

Tämän tehtävän avulla tutustutaan oman ammatin kokonaisvaltaiseen ergonomiaan, joka rakentuu kolmesta osa-alueesta; fyysinen, kognitiivinen ja organisatorinen ergonomia. Tavoitteena on tarkastella ergonomian eri osa-alueiden sisältöä omassa työssä, kuvata työyhteisössä tapahtuvaa työergonomian kehittämistyötä, toimintamalleja ja toimijoiden rooleja sekä pohtia omaa roolia ja sen merkitystä työssä jaksamisella.

### Soveltamistilanteet

Tämä tehtävä sopii sekä työelämän että koulutusorganisaatioiden käyttöön ammattialasta tai osallistujien taustasta riippumatta. Tehtävä on suunniteltu toteutettavaksi, kun

- opiskelijan valmistautuu työelämään
- työntekijä on työuran alkuvaiheessa
- työntekijän työssä jaksaminen vaatii tukea

### Toteutus

#### Vaihe 1. Kirjallinen tehtävä, jossa vastataan seuraaviin kysymyksiin

Tehtävänäsi on pohtia ammattia, johon valmistut tai jo työskentelet. Tee lähdekirjallisuuteen perustuva kuvaus ammattialasi työergonomian periaatteista, työstä ja työympäristöstä.

- mitä ovat **ammattisi erityispiirteet**
- mitä nämä kokonaisvaltaisen **ergonomian osa-alueet** sisältävät sinun ammatissasi?
- millaisiin **kuormitustekijöihin** mahdollisesti törmäät, miten niitä voit ratkoa?
- mitä **haasteita ja kehittämisen** kohtia havaitset?
- **kuka** vastaa ja kenen pitäisi vastata kehittämistyöstä työpaikallasi?
- mikä on sinun **oma roolisi** työn kehittämisessä?

- miten ja mihin voit **itse vaikuttaa**?
- **millaista tukea** tarvitset työssäsi?

## Vaihe 2. Keskustelu

Keskustelu voidaan toteuttaa joko yksittäisen työntekijän kanssa tai pienryhmän kanssa tilanteesta riippuen. Keskustelu toteutuu avoimen dialogin muodossa. Se mahdollistaa rakentavan, luovan toiminnan, jossa säilyy kummankin osapuolen kokemussyhteys todellisuuteen. Ohjattava oppii tuntemaan itsensä paremmin ja alkaa havaita omia kasvutarpeitaan.

Keskustelun aiheet ovat seuraavia:

- tulevan tai olemassa olevan ammattialan erityispiirteet
- työn olemassa olevat haasteet
- miten ja millä keinoin voi edistää omaa työhyvinvointia
- roolit työn kehittämisessä

## Vaihe 3. Yhteenveto

Keskustelun jälkeen kootaan keskustelussa käytyt asiat

- arvioidaan keskustelun tuloksia, käsitellen ja jäsentäen kokemukseen pohjautuvaa tietoa
- reflektion keinoin syntyvät oivalluksia, vaihtoehtoisia tapoja edetä
- tehdään yhteenveto tilanteesta
- sovitaan mahdollisista jatko toimenpiteistä.

## Mitä tarvitaan?

Tehtävän tekemiseen tarvitaan

- tehtävän ohjeistus
- tehtävän tekemiseen kuluva aika
- keskusteluun käytettävä aika, joko kasvotusten kontaktissa tai verkon välityksellä
- osaamista dialogiseen ja refleктоivan keskustelun eteenpäin viemiseen

## Työkalut

Lähdemateriaali tehtävän tekemiseen

- Väyrynen S ym. 2004. Ergonomia ja käytettävyys suunnittelussa. Teknologiainfo. Teknova.

*Menetelmäkortti on Valmiina työelämään! kirjasta, jonka voit ladata osoitteesta: [valte.fi/kirja](http://valte.fi/kirja).*

- Launis M ym. 2011. Ergonomia. Työterveyslaitos
- [www.ttl.fi/ergonomia](http://www.ttl.fi/ergonomia)
- <http://iea.cc/>

## Lähteet

Ojanen S 2017. Ohjauksesta oivallukseen, ohjausteorian käsittelyä, Palmenia-sarja (n:o 62)

Väyrynen S ym. 2004. Ergonomia ja käytettävyys suunnittelussa. Teknologiainfo Teknova.

Launis M ym. 2011. Ergonomia. Työterveyslaitos

[www.ttl.fi/ergonomia](http://www.ttl.fi/ergonomia)

<http://iea.cc/>