

Aivopauhasta aivorauhaan?

Miten paljon työssäsi on hukkaa ja hävikkiä? Ylipursuileeko työsi vai riittääkö aikasi tärkeimmille töille? Näitä pohdittiin Tredun opetus- ja ohjaushenkilöstön työpajoissa, joissa huomattiin, että pelisääntöjä kaivataan, tietotulvaan hukutaan ja monitekeminen hidastaa työtä.

Edelläkävijät polkuja tullaamassa

Tredun ammatillinen opetus- ja ohjaushenkilöstö päätti lähteä kesyttämään aivokuormaa arkityössään tammikuussa 2023. Hanke käynnistyi kognitiivisen polun työpajojen siivittäminä, joista jo kaksi kolmesta on takana. Vauhtiin on päässyt myös fyysisen aktiivisuuden polku kokovartalokokemuksen saattelemana.

Ensimmäisessä kognitiivisen polun työpajassa osallistujat havainnoitsivat omaa arkea ja tunnistivat työssään esiintyvää aivokuormaa. Toisessa työpajassa keskityttiin ratkaisuihin, joilla voidaan tuunata omaa aivotyötä kevyemmäksi. Kolmannessa työpajassa pohditaan puolestaan, miten hyvä työpäivä kokonaisuudessaan voisi muodostua. Työpajoista saaduista kokemuksista sekä fyysisen polun havainnoista rakennetaan AivoRauha -malli yhdessä TAMK:n ja Työterveyslaitoksen kanssa. Mallin avulla pyritään edistämään aivotyön hyvinvointia ja työssä jaksamista. Siihen tarvitaan niin yksilön, työyhteisön kuin organisaation tahtotilaa.

Häly, rauhattomuus ja viestitulvat häiritsevät työtä

Kognitiivisen polun työpajoista saadut alustavat tulokset kertovat, että aivotyötä haastavat häiriöt, keskeytykset, tietotulva ja tiedon epäselvyydet. Työtä leimaa häly ja rauhattomuus, omat työt "sakkaavat", kun muut eivät ennätä tehdä omia töitään alta pois, ihmisiä tulee ja menee, kuten myös viestejä eri kanavista, jotka loppupeleissä "hukkuvat" johonkin tai kukaan ei tiedä, jolloin asiat eivät myöskään etene. Ihmiset, kuten myös työtehtävät, ovat eritahtisia ja eriaikaisia, siksi toisten töiden tunteminen ja niiden yhteensovittaminen olisi myös arvokasta. Olisiko siis aika kirkastaa työn elementit? Kuka ottaa koppia, että työt ja työprosessit ovat suunniteltu sujuviksi? Tähän haetaan vastausta Aivorauhasta hyvinvointia -tutkimushankkeessa.

Tutkimushankkeen taustaa

Aivorauhasta hyvinvointia -tutkimushankkeessa tarkastellaan kognitiivista kuormaa ammatillisen koulutuksen parissa työskentelevän opetus- ja ohjaushenkilöstön työssä. Tutkimushankkeessa kerätään aineistoa kohderyhmiltä Sataedusta ja Tredusta. TAMKin tutkimuskumppanina projektissa on Työterveyslaitos ja kokonaisuutta rahoittaa Työsuojelurahasto. Sataedu osallistui hankkeen kognitiiviseen polkuun syksyllä 2022. Tredu osallistuu sekä fyysiseen että kognitiiviseen polkuun keväällä 2023. Tutkimustuloksia koko hankkeesta esitellään loppusyksystä 2023.

Aivorauhaa-tutkimushankkeen ja sen työpajojen ohjaajina ovat TAMKin lehtorina työskentelevä Tuomas Mäki-Ontto ja erityisasiantuntija Elina Östring TTL:sta sekä yliopettaja Annukka Tapani TAMKista.