

## Hyvän kierre – Mitä enemmän annat, sitä enemmän saat

**Jetta Kari**

Hyvän kierre -kortit syntyivät ajatuksesta laittaa hyvä kiertämään. Uskon, että idean syntymistä edesauttoi Voimakehä-yhteisön toiminnan pohjautuminen vahvasti yhteistyöhön, auttamiseen ja jakamiseen. Yhteistyö näkyi myös siinä, että Heli Huotari ideoi pakkaan joitakin lisäkortteja.

Jollemme erityisesti kiinnitä hyvän tekemiseen ja yhteistyöhön huomiota, unohtamme kiireisessä elämänrytmissä helposti, miten paljon hyvää voimme tehdä toisillemme jo ihan pienillä teoilla. Hyvän kierre -kortit vastaavat tähän haasteeseen antamalla ideoita siitä, miten toisille voi tehdä hyvää. Ne tukevat myös hyvän tekemisen tapojen muodostamisessa yksilöiden ja organisaatioiden arkeen. Tavat auttavat automatisoimaan toivottua käyttäytymistä rutiineiksi, jolloin toiminta muotoutuu osaksi kulttuuria.

Miksi hyvän tekemistä eli auttamiskulttuuria kannattaa edistää?

- Auttaminen lisää sekä auttajan että autettavan hyvinvointia. Samanaikaisesti voidaan siten kasvattaa ainakin kahden henkilön voimavaroja.
- Hyvän tekeminen tarttuu, jolloin yksittäisen teon vaikutukset ulottuvat pidemmälle.
- Auttaminen edistää merkityksellisyyden kokemusta.
- Organisaatiossa auttaminen edistää hyväntahtoisuutta, joka toimii pohjana luottamukselle, joka puolestaan edistää yhteistyötä ja osaamisen jakamista.
- Auttamiskulttuuri vaikuttaa myönteisesti organisaation tuotteiden ja palveluiden laatuun.

Organisaatiopsykologian professori Adam Grant vinkkaa: ”Keskittäkää huomio ja energia siihen, että vaikutatte positiivisesti muiden elämiin ja menestys tulee sivutuotteena.”

### Hyvän tekemisen eli auttamisen kulttuurin etuja

Kiireisessä arjessa unohtamme helposti, miten paljon hyvää voimme tehdä toisillemme jo ihan pienillä teoilla. Auttaminen edistää sekä auttajan että autettavan hyvinvointia. Ehkä jopa hieman yllättävää on se, että toisten auttaminen on hyvinvoinnin näkökulmasta vielä tärkeämpää kuin avun saaminen. (Kainulainen 2016.)

Tutkimuksissa on havaittu, että hyvän tekeminen etenkin säännöllisesti vahvistaa tekijänsä elämäntyytyväisyyttä ja lisää myönteisiä tunteita. Nämä myönteiset vaikutukset ovat tutkimusten perusteella sidoksissa omaehtoisuuteen. Auttamaan pakottamisella ei puolestaan ole hyviä vaikutuksia. (Martela 2020.)

Toisten elämään myönteisesti vaikuttaminen on myös yksi tärkeimmistä merkityksellisyyden lähteistä. Jo pienen hyvän asian tekeminen lisää todennäköisesti kokemustamme oman elämämme merkityksellisyydestä. Neurologissa tutkimuksissa on havaittu, että esimerkiksi hyväntekeväisyyslahjoitukset aktivoivat aivojen palkitsemiskeskuksia. Martela onkin todennut, että ”Annos hyviä tekoja muille ei siis ole pelkästään merkityksellistä, vaan toimii myös eräänlaisena lääkkeenä, joka parantaa tekijän fyysistä ja henkistä terveyttä sekä hyvinvointia.” (Martela 2020.)



## Hyvän tekeminen työelämässä

Jos ajatellaan asiaa työelämäyhteydessä organisaation näkökulmasta, niin hyvän tekemiseen liittyy monia hyötyjä.

### Osaamisen jakaminen

Osaamisen jakamista koskevassa tutkimuksessa huomattiin, että hiljaista tietoa siirretään henkilöltä toiselle todennäköisemmin silloin, kun henkilöiden välillä oli luottamusta. Luottamus voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen, jotka ovat osaamiseen perustuva luottamus ja hyväntahtoisuuteen perustuva luottamus, jota kutsutaan myös suhdeluottamukseksi. Suurin vaikutus hiljaisen tiedon jakamiseen oli juuri suhdeluottamuksella eli hyväntahtoisuuden kokemuksella. Tämän pohjalta rohkenisin ehdottaa, että hyvän tekemisen kulttuuri edistää todennäköisesti myös osaamisen jakamista työyhteisössä, koska se lisää hyväntahtoisuuden kokemuksia. (Jarenko 2017.)

### Antajat menestyvät

Organisaatiopsykologian professori Adam Grant on tutkinut vastavuoroisuuden rooleja ja jakanut roolit antajiin, ottajiin ja tasapainoilijoihin. Kaikki näistä voivat menestyä työelämässä, mutta tutkimusten mukaan parhaiten menestyvät antajat. Tällöin menestys myös leviää laajalle ja näin muutkin hyötyvät. (Grant 2013.)

Antajia kuvaa se, että heillä on vilpittömän halu antaa enemmän kuin mitä he saavat ja he miettivät, mitä muut heiltä tarvitsevat. Käytännössä kyse on ajan, energian, tietojen, taitojen, ideoiden ja kontaktien antamisesta, joka näyttäytyä auttamisena, mentorointina, kunnian jakamisena tai ihmisten yhdistämisestä toisiinsa. (Grant 2013.)

Kirjassaan ”Anna ja Ota – Miksi voit menestyä parhaiten muita auttamalla” Adam Grant kertoo tutkimuksien osoittavan, että mitä enemmän antamista työryhmässä tapahtuu, sitä paremmiksi ryhmän tuotteet ja palvelut tulevat. Näin on käynyt, oli sitten kyseessä myyntitiimit, paperityöläiset tai ravintolahenkilökunta.

Tutkimukset puhuvat myös sen puolesta, että antamisen luoma onnellisuus voi motivoida ihmisiä työskentelemään ahkerammin, fiksummin ja tehokkaammin. Lisäksi se voi kannustaa asettamaan suurempia tavoitteita ja suhtautumaan ongelmiin nopeammin, joustavammin ja avarakatseisemmin. (Grant 2013.)

Antaminen myös energisoi ihmistä eli kasvattaa voimavaroja. Sen vuoksi kaikista osapuolista, eli myös itsestään, välittävät antajat eivät altistu uupumukselle. He nimittäin kasvattavat antamisen myötä omaa merkityksellisyyden ja onnellisuuden varastoaan eli voimavarojaan. (Grant 2013.)

Perinteisesti hyviä tekoja on tehty kahden osapuolen välillä, mutta hyvän kierre toimintamallissa hyvä laitetaan kiertämään miettimättä ensin, kuka on tehnyt minulle hyvää. Jos apua saanut henkilö kysyy, mitä



voisi tehdä vastapalvelukseksi (tasapainottelua), niin häntä voi kannustaa auttamaan jotakin toista apua tarvitsevaa henkilöä sopivalla hetkellä. (Grant 2013.)

Adam Grantin ohje kuuluu: ”Keskittäkää huomio ja energia siihen, että vaikutatte positiivisesti muiden elämiin ja menestys tulee sivutuotteena.”

Hyvän kierre -kortit voivat auttaa luomaan hyväntahtoista, antajamaista vastavuoroisuustyylä työyhteisössä. Kun auttamisesta muodostuu tapa, se muuttuu osaksi kulttuuria.

### Hyvän tekeminen tarttuu

Rutger Bregman kertoo kirjassaan Hyvän historia, että hyvän tekeminen voi tutkitustikin tarttua. Eräässä tutkimuksessa organisoitiin peli, jossa 120 toisilleen tuntematonta vapaaehtoista jaettiin neljään eri ryhmään. Osallistujat saivat vähän rahaa, josta he halutessaan saivat luovuttaa ryhmän pottiin vapaaehtoisen maksun. Ensimmäisen kierroksen jälkeen aiemmat ryhmät sekoitettiin siten, ettei kukaan ollut samassa ryhmässä kenenkään aiemman ryhmäläisen kanssa. Tutkijat havaitsivat, että jos joku aiemmassa ryhmässä ollut oli laittanut pottiin yhden dollarin enemmän, laittoivat muut samassa ryhmässä olleet pottiin keskimäärin 20 senttiä enemmän seuraavalla kerroksella siitä huolimatta, että he pelasivat nyt eri ihmisten kanssa. Kolmannella kierroksella tämä vaikutus jatkui edelleen ja silloin pottiin laitettiin keskimäärin viisi senttiä enemmän. Kokonaisuutena yhden dollarin lahja yli kaksinkertaistui.

Rutger Bregman kertoo muistelevansa tätä tutkimusta usein. Hän kuvaa tutkimustulosta seuraavasti: ”Jokainen hyvä teko on kuin lampeen heitetty kivi – se lähettää väreet ympärilleen metrien päähän joka suuntaan.”

### Muista huolehtia omasta hyvinvoinnistas

On tärkeää muistaa, ettei hyvän kanssa kannata liioitella siten, että unohtaisimme omat tarpeemme ja oman hyvinvointimme. Ihmisten auttaminen ja miellyttäminen ovat kaksi eri asiaa. Auttamisessa on tärkeää vapaaehtoisuus, eikä niinkään se, että auttaisi kaikkia, jotka keksivät pyytää apua. Yllä jo mainitsinkin, että nimenomaan vapaaehtoinen auttaminen lisää auttajan hyvinvointia. Tässäkin asiassa on tärkeää huolehtia tasapainosta. Adam Grant kertoo havainneensa tutkimuksissaan myös, etteivät omasta edusta välittäminen ja toisen ihmisen edusta välittäminen ole toistensa vastakohtia, vaan ne voivat kulkea käsi kädessä. (Grant 2013.)

### Tehtäviä Hyvän kierre -korttien hyödyntämiseen

#### Yksilötehtävät:

1. Aseta itsellesi tavoitteeksesi tehdä päivittäin tai viikoittain pieniä hyviä tekoja. Valitse Hyvän kierre -pakasta sopivat ideat ja toteuta ne.
2. Yhdistä Hyvän kierre -kortit voimakehääjatteluun ja pohdi, mitä vahvuuksiasi käytit hyviä tekoja tehdessäsi?



3. Vaihtoehtoisesti voit tietoisesti lähteä liikkeelle vahvuuksista käsin ja alkaa aktivoimaan omia vahvuuksiasi vahvuuslaji kerrallaan esimerkiksi valitsemalla, mitä arvoa tai arvoja haluat edistää tai mitä kyvykkyyksiäsi voisit käyttää toisten auttamiseen.
4. Pohdi mitä itsellesi tärkeimmistä vahvuuksistasi voisit hyödyntää toisten auttamiseen. Etsi sopivia ideoita Hyvän kierre -korteista. Voit käyttää mitä vain vahvuuslajia tai sitten esimerkiksi tietoisesti aktivoida jotain haluamaasi ydinluonteenvahvuutta.

Yhteisö- tai ryhmätehtävät:

1. Ottakaa tavaksi kannustaa tiimiläisiä tai henkilökuntaa laajemmin tekemään toisilleen hyviä tekoja. Ideoita näihin tekoihin voitte etsiä Hyvän kierre -korteista.
2. Lisäksi voitte antaa tehtäväksi havainnoida työyhteisön arjesta hyviä tekoja ja puhua työkavereista hyvää selän takana tai ilmiantaa hyviä tekoja.
3. Hyvän kierre -kortit voi yhdistää myös positiivisen johtamisen myönteisiin käytänteisiin. Korteista voi löytyä ideoita, jotka auttavat luomaan omaan organisaatioon sopivia myönteisiä käytänteitä, jotka tukevat yhteisöllisten vahvuuksien luomisessa ja auttavat lisäämään voimavaroja. Myönteiset käytänteethän edistävät myönteistä vuorovaikutusta (R) ja yhteistyötä, vahvuuksien hyödyntämistä (I) ja kehittämistä tai myönteisiä tunteita ja ilmapiiriä (E) (Wenström 2020). Uusien ja jo käytössä olevien myönteisten käytänteiden jakaminen esimerkiksi toisille tiimeille on myös hyvän tekemistä eli auttamista.

Lähteet:

Grant 2013. Anna ja ota – Miksi voit menestyä parhaiten muita auttamalla.

Kainulainen 2016. Työelämä kukoistuksen näyttämönä. Hyvä elämä – Käytäntö, tutkimus ja ammattipedagogiikka. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 44.

Martela 2020. Elämän tarkoitus - Suuntana merkityksellinen elämä.

Pessi, Martela, Paakkanen 2017. Myötätunnon mullistava voima; Jarenko 2017. Myötätunto, hyväntahtominen ja psykologinen turva uudistumiskyvyn edellytyksinä.

Bregman 2020. Hyvän historia – Ihmiskunta uudessa valossa.

Wenström 2020. Positiivinen johtaminen. Johda paremmin opetus- ja kasvatusalalla.

