

Työpaikan ihmissuhteilla on väliä

Uskollinen ystävä on lääkäriäkin hyödyllisempi. Tähän tuntemattomaksi jääneen henkilön muotoilemaan sananparteen kätkeytyy viisaus, jonka todenperäisyydestä on sittemmin saatu myös empiirisiin tutkimuksiin pohjautuvaa näyttöä. Ihminen tarvitsee muita ihmisiä voidakseen hyvin. Hyvä ystävä kulkee rinnalla hyvinä ja huonoina päivinä. Hän jaksaa kuunnella murheitamme, sietää virheitämme ja antaa anteeksi kun mokaamme.

Viisaat ja luotettavat ystävät ovat ihmisen arvokkainta omaisuutta, tiesi jo muinaisen Persian kuningas Dareios. Epidemiologit, terveystutkijat ja käyttäytymistieteilijät puhuvat nykyisin sosiaalisesta pääomasta. Sillä tarkoitetaan yhteisöllisyyttä, me-henkeä, välittämistä sekä vastavuoroista auttamista ja huolenpitoa. Sosiaalinen pääoma vaikuttaa myönteisesti mielen ja ruumiin hyvinvointiin, jopa eliniän pituuteen. Kun ihmisellä on sosiaalista pääomaa, hän ei jää yksin ongelmiensa kanssa. Huolien jakaminen, kuulluksi tuleminen, ystävien neuvot ja konkreettinen apu keventävät henkistä taakkaa vaikeissa elämäntilanteissa ja auttavat toipumaan kriiseistä ja sairauksista.

Hyvät ihmissuhteet ovat tärkeitä myös työelämässä, vaikka työkavereitamme emme useinkaan saa itse valita. Työkavereista ei tarvitse tulla sydänystäviä, mutta kaikkien kanssa olisi kuitenkin hyvä tulla toimeen, etenkin jos työn tulos on riippuvainen yhteistyön sujumisesta. Koska vietämme työpaikalla suuren osan ajastamme, on selvää, että myös työpaikan ihmissuhteet vaikuttavat mielialaamme. Tutkimusten mukaan vaikutukset voivat ulottua myös psyykkiseen ja fyysiseen terveyteemme.

Huonosti voivaa työyhteisöä vaivaa sosiaalisen pääoman niukkuus. Epäeettiset toimintatavat, ratkaisemattomat ristiriidat, kyräilevä ilmapiiri, epäoikeudenmukaisuuden kokemukset ja yksin tekeminen näivettävät yhteisöllisiä voimavaroja. Työyhteisön heikko sosiaalinen pääoma lisää työntekijöiden riskiä sairastua masennukseen. Epäoikeudenmukaisen kohtelun tiedetään olevan yhteydessä suurentuneeseen sydänkuolemien riskiin. Henkisen pahoinvoinnin aiheuttama krooninen stressitila heikentää elimistön vastustuskykyä ja altistaa epäterveellisille elämäntavoille. Uupumuksen rajamailla sinnittelevällä tai masentuneella ihmisellä ei ole voimia eikä edes kiinnostusta huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Vielä vähemmän voimavaroja liikenee ammatilliseen kehittymiseen tai työkaverin tukemiseen.

Työyhteisön jäsenten välinen luottamus lujittaa yhteisön sosiaalista pääomaa. Luottamus synnyttää turvallisuuden tunnetta ja auttaa työyhteisöä keskittymään tehtäväänsä. Luottamus rakentuu – tai jää rakentumatta – yhdessä tekemisen kautta työyhteisön jokapäiväisestä vuorovaikutuksesta. Luottamusta ei voi vaatia vaan se on ansaittava. Tarvitaan siis riittävästi kokemuksia siitä, että työkaveri on luottamuksen arvoinen. Luottamuksen vallitessa työkaverit uskovat toistensa toimivan yhteisen tavoitteen hyväksi. Luottamus on uskoa siihen, ettei työkaveria jätetä hankalissakaan paikoissa. Sen lujuus punnitaan työyhteisön kohdatessa ongelmia, joista puhuminen ei ole helppoa. Toisiinsa luottavat työkaverit uskalta- vat olla keskenään eri mieltä ja antaa toisilleen korjaavaa palautetta. Vahva luottamuspääoma kantaa työyhteisöä myös kriisien yli. Luotta-



mus lujittuu, kun huomataan, että vaikeistakin tilanteista selvittää yhteisvoimin.

Sosiaaliseen pääomaan investointi on kannattavaa sekä inhimillisessä että taloudellisessa mielessä. Hyvien ihmissuhteiden merkitys korostuu nykypäivän työelämässä, jossa jatkuvat muutokset, tiukat tulostavoitteet ja epävarmuus työpaikan säilymisestä synnyttävät kovia henkisiä paineita. Pitäkäämme siis huolta itsestämme ja toisistamme. Ja muistakaamme vanha viisaus, että omena päivässä – ja nykytiedon valossa myös reilut työkaverit – pitää

lääkärin loitolla. Neuvon noudattamisessa kannattaa kuitenkin käyttää tapauskohtaista harkintaa, jos ystävä tai työkaveri sattuu olemaan lääkäri. Silloin kannattanee valita oman sijasta päärynä tai appelsiini. ■



SUSANNA LUNDELL, tutkija ja työhyvinvoinnin sekatyöläinen, joka valmistelee työpaikkakiusaamisten selvittelyä käsittelevää väitöskirjan tutkimusta