

**JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON KAUPPAKORKEAKOULU**

**ONNELLISUUS JA FLOW NAISYRITTÄJIEN KOKEMANA**

Yrittäjyys, Pro gradu -tutkielma

Toukokuu 2011

Laatija: Tarja Pöyry

Ohjaaja: Yliassistentti Sofia Kauko-Valli

## JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON KAUPPAKORKEAKOULU

<b>Tekijä</b> Tarja Pöyry	
<b>Työn nimi</b> Onnellisuus ja flow naisyrittäjien kokemana	
<b>Oppiaine</b> Yrittäjyys	<b>Työn laji</b> Pro gradu -tutkielma
<b>Aika</b> Toukokuu 2011	<b>Sivumäärä</b> 80 + liitteet
<b>Tiivistelmä</b> <p>Tutkimuksessa tarkasteltiin, kuinka naisyrittäjät ovat kokeneet onnellisuuden ja flow'n ja millaisissa elämäntilanteissa, erityisesti yrittäjyyteen liittyvissä toiminnoissa naisyrittäjillä on ollut onnellisuuden ja flow'n kokemuksia. Lisäksi oltiin kiinnostuneita niistä tekijöistä, jotka vähentävät tai edistävät onnellisuuden ja flow'n kokemuksia.</p> <p>Tutkimuksessa käytettiin sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivisen tutkimuksen aineisto (n=75) perustui Kauko-Vallin vuonna 2008 tekemään väitöskirjaan ja kvalitatiivinen aineisto koostui viiden naisyrittäjän haastattelusta.</p> <p>Tutkimuksen teoriaosuudessa pohdittiin yrittäjyyttä yksilölähtöisestä näkökulmasta sekä sitä, minkälaisia piirteitä ja kyvykkyyskäsitteitä yrittäjiin yleensä liitetään. Kiinnostuksen kohteena oli myös eri pääomien merkitys yrittäjyydelle. Naisyrittäjyyttä tarkasteltiin naisen näkökulmasta, mitä yrittäjyys naiselle merkitsee. Positiivisen psykologian avainkäsitteistä paneuduttiin onnellisuuteen, flow'hun ja kukoistamiseen. Lisäksi tarkasteltiin arjen hyvinvoinnin osatekijöitä ja työn merkitystä yksilölle.</p> <p>Tutkimustulokset osoittivat, että naisyrittäjien onnellisuuden ja flow'n kokemukset tapahtuivat enimmäkseen jokapäiväisissä asiakaspalvelutilanteissa. Niin ikään naisyrittäjät kokivat, että heillä on taitoja, joita he ovat voineet käyttää työssään. Toisaalta naisyrittäjien mielestä työssä eteen tulevat tehtävät tarjosivat heille tarpeeksi haasteita, jotta flow-kokemukset ylipäänsä olivat mahdollisia. Onnellisuutta vähentäviksi tekijöiksi tunnistettiin levottomuuden tunne ja olosuhteiden jatkuva epävarmuus ja onnellisuus koettiin yleisenä tyytyväisyytenä elämään ja toivon tunteena. Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan päätellä, että naisyrittäjät kokevat flow-kokemusten olevan sinänsä palkitsevia. Naisyrittäjää innostaa yhtäältä se, että hän on saanut yritystoiminnalla kaiken sen, mitä on halunnut ja toisaalta yrityksen positiiviset tulevaisuudennäkymät. Samaten näyttää siltä, että naisyrittäjät näkevät ylipäänsä tulevaisuuden positiivisena, ja että flow-kokemukset kasvattavat naisyrittäjien henkilökohtaisia resursseja kohdata uusia haasteita.</p>	
<b>Asiasanat</b> Yrittäjyys, naisyrittäjyys, positiivinen psykologia, onnellisuus, flow, kukoistaminen	
<b>Säilytyspaikka</b> Jyväskylän yliopiston kauppakorkeakoulu	

**JYVÄSKYLÄ UNIVERSITY SCHOOL OF BUSINESS AND ECONOMICS**

<b>Author</b> Tarja Pöyry	
<b>Title</b> Happiness and Flow as Subjective Experiences of Female Entrepreneurs	
<b>Subject</b> Entrepreneurship	<b>Object of the study</b> Master's thesis
<b>Month and year</b> May 2011	<b>Number of pages</b> 80 + appendix
<p><b>Abstract</b></p> <p>The aim of this study was to analyze happiness and flow as subjective experiences. The main research question of the study was how female entrepreneurs have experienced happiness and flow as their subjective experiences and what kind of happiness and flow experiences they have had in different life situations and in situations especially related to entrepreneurship. Moreover items increasing and decreasing experiences of happiness and flow were of interest.</p> <p>Both quantitative and qualitative methods were used in this study. The quantitative data (n=75) was based on Kauko-Valli's (2008) dissertation and the qualitative research was conducted by theme interviewing five female entrepreneurs. The theoretical framework consisted of theories dealing with entrepreneurship and positive psychology. Entrepreneurship concentrated on the traits and capabilities of entrepreneurs. Moreover female entrepreneurship and meanings of different forms of capital were discussed. Positive psychology dealt with questions about happiness, flow and flourishing. Also work as a source of well-being and factors concerning well-being in everyday life were discussed.</p> <p>The results exposed that the happiness and the flow experiences were mostly connected with situations where female entrepreneurs were in contact with customers. Moreover the female entrepreneurs felt that they had the necessary skills, and the tasks they were performing offered them challenges they were able to meet. Female entrepreneurs also valued autonomy at their work and had feelings of success. Hence the experiences of flow were possible to happen. Overall happiness was understood as being constructed as satisfaction with life. Additionally hope was seen as a factor increasing happiness; on the contrary anxiety and insecure conditions of life were seen as factors decreasing happiness. Being in flow was promoted by the factor that entrepreneurship had given the female entrepreneur everything she had ever wanted in her life. It can be concluded that the flow experiences themselves were rewarding. In addition the female entrepreneurs viewed their future positively and felt that they have courage to face new challenges.</p>	
<p><b>Keywords</b></p> <p>Entrepreneurship, female entrepreneurship, positive psychology, happiness, flow, flourishing</p>	
<p><b>Place of storage</b></p> <p>Jyväskylä University School of Business and Economics</p>	

## KUVIOT

KUVIO 1 Yrittäjään liitettyjä piirteitä.....	13
KUVIO 2 Yrittäjän ydinpiirteet ja tavoiteltavat piirteet .....	14
KUVIO 3 Laajennettu pääoman käsite kilpailukyvyn saavuttamiseksi.....	17
KUVIO 4 Pienyritysten johtajien tyypittely .....	21
KUVIO 5 Suomalaisten naisyrittäjien todellisuus .....	25
KUVIO 6 Tehtävän haasteiden ja omien taitojen välinen yhteys .....	33
KUVIO 7 Arjen hyvinvoinnin tekijät .....	40
KUVIO 8 Eri elämäntilanteiden kerrokset.....	41
KUVIO 9 Onnellisuuden kanssa positiivisesti ja negatiivisesti korreloivat muuttajat.....	62
KUVIO 10 Yrittäjänä toimiminen on innostavaa – muuttujan kanssa korreloivat muuttajat.....	62
KUVIO 11 Flow-kokemuksen ulottuvuudet .....	63
KUVIO 12 Flow’n ja itseluottamuksen positiivinen kehä .....	64

## TAULUKOT

TAULUKKO 1 Pk-yritysten kynnysarvot.....	18
TAULUKKO 2 Aloittaneiden ja lopettaneiden yritysten määrä Suomessa vuosina 2005–2009.....	19
TAULUKKO 3 Naisyrittäjien lukumäärä vuosina 2005–2009.....	24
TAULUKKO 4 Henkisen mielenterveyden tunnusmerkkien operationaaliset määritelmät.....	37
TAULUKKO 5 Elämän ulottuvuudet.....	38
TAULUKKO 6 Tutkimuksessa olleiden naisyrittäjien perhetyyppi.....	46
TAULUKKO 7 Tutkimuksessa olleiden naisyrittäjien henkilökohtaiset vuositu- lot veroja vähentämättä .....	46
TAULUKKO 8 Tutkimuksessa olleiden naisyrittäjien yleinen taloudellinen ti- lanne .....	47
TAULUKKO 9 Tutkimuksessa olleiden naisyrittäjien yritysten muodostamista- pa.....	47
TAULUKKO 10 Verkostoituminen muiden yrittäjien kanssa .....	47
TAULUKKO 11 Olen onnellinen.....	52
TAULUKKO 12 Yrittäjänä toimiminen on innostavaa .....	53
TAULUKKO 13 Flow’ta edistävät ja vähentävät tekijät.....	65

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

KUVIOT JA TAULUKOT

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	7
1.1	Tutkimuksen tavoite ja rajaukset .....	9
1.2	Tutkimuksen rakenne .....	9
2	YRITTÄJYYSTUTKIMUKSEN TAUSTAA.....	11
2.1	Yksilö yrittäjyyden ytimessä .....	12
2.1.1	Yrittäjän piirteet.....	12
2.1.2	Yrittäjän kyvykkyydet .....	14
2.1.3	Eri pääomien merkitys .....	15
2.1.4	Pienten yritysten ominaispiirteitä.....	18
2.2	Naisyrittäjyys .....	21
2.2.1	Nainen yrittäjänä.....	22
2.2.2	Naisyrittäjyys Suomessa .....	24
2.3	Päätelmät.....	26
3	POSITIIVINEN PSYKOLOGIA.....	27
3.1	Onnellisuus.....	28
3.1.1	Työn merkitys .....	30
3.1.2	Työnilo .....	32
3.2	Flow .....	32
3.2.1	Kukoistaminen.....	35
3.2.2	Arjen hyvinvointi .....	37
3.3	Päätelmät.....	41
4	TUTKIMUSMETODOLOGIA .....	43
4.1	Kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimusotteen perustelua .....	43
4.1.1	Kvantitatiivinen tutkimusote .....	44
4.1.2	Kvalitatiivinen tutkimusote .....	44
4.2	Tutkimusaineisto .....	46
4.2.1	Kvantitatiivinen aineisto .....	46
4.2.2	Kvalitatiivinen aineisto.....	48
4.3	Tutkimuksen luotettavuus .....	49
5	TUTKIMUSTULOKSET .....	52
5.1	Kvantitatiivisen aineiston tulokset.....	52
5.2	Teemahaastattelujen tulokset.....	54
5.2.1	Onnellisuuden ja flow'n kokemuksia .....	54

5.2.2	Flow'n ulottuvuudet.....	56
5.2.3	Flow'ta edistäviä tai estäviä tekijöitä.....	59
5.2.4	Oman onnellisuuden arviointi .....	60
5.3	Yhteenveto tuloksista .....	61
5.3.1	Yhteenveto kvantitatiivisen tutkimuksen tuloksista .....	61
5.3.2	Kvalitatiivisen tutkimuksen tulosten yhteenveto .....	63
6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	66
6.1	Tulosten tarkastelu suhteessa teoriaan.....	67
6.2	Jatkotutkimusaiheet.....	70
	LÄHTEET .....	72
	LIITTEET.....	81

# 1 JOHDANTO

Hyvinvointi on pitkään ymmärretty pelkäksi taloudelliseksi vauraudeksi eli talouskasvun ja kilpailukyvyn parantamisen on katsottu turvaavan kansalaisten hyvinvoinnin. Nykyään tiedetään, että taloudellisten tekijöiden rinnalle kaivataan muitakin onnellisuutta ja hyvinvointia lisääviä tekijöitä.

Taloudellisten mittareiden lisäksi on pohdittu uudenlaisia keinoja kansalaisten elämänlaadun mittaamiseksi. Kenties bruttokansantuotemittaria ei ihan lähitulevaisuudessa korvata onnellisuusmittarilla, mutta uudenlaisia ajatuksia kansakuntien tasolla on esitetty. Ranska ja Britannia uutisoivat taannoin ryhtyvänsä mittaamaan kansalaistensa onnellisuutta ja hyvinvointia. Tämä on osoitus siitä, että mitataan sitä, mitä arvostetaan. Frey & Stutzer (2008, 118) puolestaan toteavat hyvinvoinnilla yleensä olevan vaikutusta moniin tärkeisiin taloudellisiin päätöksiin, kuten työkäyttäytymiseen, kulutustottumuksiin, äänestyskäyttäytymiseen, sijoitustoiminnan riskeihin ja poliittisiin sitoumuksiin.

Suomessa esitetyt vaatimukset työurien pidentämisestä ovat synnyttäneet keskustelua työelämän laadusta ja yksilön vaikutusmahdollisuuksista oman elämänsä hallitsijana. Keskustelun ulkopuolelle on jäänyt yksilön hyvinvoinnin syvälinen ymmärtäminen, minkälaisia hyvinvoinnin tekijöitä ihminen arvostaa ja mitä yhteiskunnassa voitaisiin tehdä hyvinvoinnin lisäämiseksi. Niin ikään Sitran (2009) raportissa todetaan, että tulevaisuudessa kansalaisten hyvinvoinnin edistäminen vaatii ihmisten arjessa kokeman subjektiivisen hyvinvoinnin ottamista yhteiskunnan tärkeimmäksi päämääräksi.

Tämän tutkimuksen näkökulmana on positiivinen psykologia, joka tarjoaa uudenlaisen näkökulman hyvinvointitutkimuksille, jotka ovat enimmäkseen keskittyneet pahoinvointia ja työn kuormitusta aiheuttavien tekijöiden kartoittamiseen. Sitä vastoin, jotta hyvinvointia voitaisiin kohentaa, olisi syytä keskittyä niihin tekijöihin, jotka ovat hyvin, ja joiden avulla työelämän laatua voitaisiin parantaa. Onnellisuus ja flow ovat positiivisen psykologian avainkäsitteitä. Positiivisen psykologian olennaisia ajatuksia ovat, että työstämällä myönteisiä tunteita ja kehittämällä henkilökohtaisia vahvuuksia on mahdollista lisätä onnellisuutta. Edelleen positiivinen psykologia keskittyy ymmärtämään ja selittämään onnellisuutta ja subjektiivista hyvinvointia. Sen mukaan yksilön kan-

nattaa vahvistaa niitä puolia itsessään, jotka ovat ennestään hyvin. (Carr 2004.) Positiivinen psykologia pyrkii löytämään vastauksen, millaisissa olosuhteissa työntekijät antavat parhaansa ja saavuttavat parhaat tulokset.

Tutkimuksen lähtökohtana voidaan pitää Kauko-Vallin (2008) väitöskirjaa, jossa tutkittiin subjektiivisen hyvinvoinnin kokemuksia yksilöllisinä ilmiöinä ja tutkimuksen tarkoituksena oli saada laajempaa ymmärrystä perheyrittäjistä ja heidän hyvinvoinnistaan onnellisuuden, elämään tyytyväisyyden ja levottomuuden kokemuksina. Väitöskirjassa vertailtiin perheyrittäjien kokemuksia muiden kuin perheyrittäjien ja palkansaajien kokemuksiin. Tulokset osoittavat, että perheyrittäjät ovat hieman onnellisempia ja tyytyväisempiä elämäänsä kuin muut yrittäjät ja palkansaajat. Kaikissa ryhmissä onnellisuus koetaan yleisenä tyytyväisyytenä elämään, silti onnellisuus koetaan eri tavalla ja onnellisuudella tarkoitetaan erilaisia asioita.

Kauko-Vallin (2008) tutkimus ei erotellut mies- ja naisyrittäjien kokemuksia, joten tälle tutkimukselle tarjoutuu mahdollisuus tutkia naisyrittäjien hyvinvoinnin kokemuksia tilanteista, jolloin he kokevat olevansa onnellisia. Samaten perheyrittäjät jäävät tämän tutkimuksen ulkopuolelle ja keskitytään muiden kuin perheyrittäjien hyvinvoinnin tutkimiseen.

Yrittäjyyden tutkiminen hyvinvoinnin näkökulmasta on perusteltua myös siksi, että yrittäjien ja etenkin naisyrittäjien hyvinvointitutkimusta on tehty melko vähän. Samoin tutkimalla onnellisuutta yksilöiden piirteiden, vapaa-ajan kokemusten ja työn kautta saadaan enemmän tietoa kuin keskittymällä pelkästään ulkoisiin seikkoihin kuten esimerkiksi tulojen vaikutuksista hyvinvointiin (Myers 2000). Onnellisuuden ja flow'n kokemukset ovat subjektiivisen hyvinvoinnin osatekijöitä, joita tässä tutkimuksessa tarkastellaan naisyrittäjien hyvinvoinnin rakentajina. Flow-kokemukset ovat tilanteita, joissa yksilö Csikszentmihalyin (2005, 16) mukaan oppii kontrolloimaan omaa sisäistä kokemustaan ja kykenee päättämään oman elämänsä laadusta. Hänen mielestä flow on onnellisuuden tae, mutta Sink (2000) puolestaan arvostelee sitä, että flow mittaa vain osittain onnellisuutta ja hyvinvointia. Hänen mielestään vain harvat ihmiset voivat kokea flown.

Flow eli optimaalinen kokemus liittyy tyypillisimmillään urheilusuoritukseen ja taiteelliseen työskentelyyn. Yhtä lailla Csikszentmihalyi (1991) ehdottaa, että työ flow-kokemuksena voi olla paras keino toteuttaa itseään ja omia kykyjään. Yrittäjyys on kokemuksena monimuotoinen ilmiö, jonka keskeiset tekijät jäävät usein epäselviksi. Tunneperäisten tekijöiden ja flow'n tutkiminen yrittäjyyden elementteinä poikkeavat perinteisestä tavasta tutkia yrittäjyyttä vaurauden ja taloudellisen kasvun välineenä. (Schindehutte, Morris & Allen 2006.)

Tutkimus tuo lisätietoa siitä, mistä tekijöistä naisyrittäjien hyvinvointi koostuu ja mitkä tekijät ovat yhteydessä naisyrittäjien onnellisuuteen. Pelkästään liiketaloudellinen osaaminen ei riitä yrityksen menestymiseksi, vaan yrittäjän on myös voitava hyvin. Naisyrittäjien tarinat tuottavat lisätietoa asioista, joita naisyrittäjät pitävät tärkeinä. Näin saadaan uutta tietoa, jota voidaan hyödyntää yrittäjien koulutuksessa ja yrittäjien hyvinvoinnin edistämiseksi.



## 1.1 Tutkimuksen tavoite ja rajaukset

Tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä naisyrittäjyydestä ja sitä kautta rikastuttaa yrittäjyyden tutkimusta. Sillä, miten yrittäjyys koetaan, saattaa olla yhteyksiä yrittäjien suhtautumisessa yrityksen kasvuun, mahdollisuuksien havaitsemiseen ja tasapainon löytämiseen työn ja perheen välillä. Optimaaliset kokemukset ikään kuin vapauttavat yksilön kyvykkyydet toimia entistä tehokkaammalla tavalla (Schindehutte ym. 2006).

Tavoitteeseen päästään tarkastelemalla, miten naisyrittäjien hyvinvointi rakentuu yksilöllisinä kokemuksina. Hyvinvointi-käsitteellä on kaksi ulottuvuutta, yhtäältä hyvinvointi tarkoittaa vaurautta ja rikkautta eli aineellista ja taloudellista hyvinvointia ja toisaalta hyvinvoinnilla tarkoitetaan hyvää terveydentilaa eli henkistä ja ruumiillista terveydentilaa. (Nurmi 2004.) Tässä raportissa keskitytään tutkimaan hyvinvoinnin osa-alueista onnellisuuden ja flow'n kokemuksia ja niiden yhteyttä naisyrittäjien hyvinvointiin. Tutkimuksen pääkysymys on:

Kuinka naisyrittäjät ovat kokeneet onnellisuuden ja flow'n?

Lisäksi tutkimuksessa etsitään vastausta seuraaviin alakysymyksiin, jotka tarkentavat pääkysymystä.

Millaisissa elämäntilanteissa, erityisesti yrittäjyyteen liittyvissä toiminnoissa naisyrittäjillä on ollut onnellisuuden ja flow'n kokemuksia?

Mitkä asiat vähentävät tai edistävät onnellisuuden ja flow'n kokemuksia?

Kvantitatiivisen aineiston muodostavat Kauko-Vallin (2008) väitöskirjan kyselyaineistosta onnellisuuden ja innostuneisuuden kanssa tilastollisesti merkitsevät muuttujat. Huolimatta siitä, että työssä käytetään myös kvantitatiivista aineistoa, työn painopiste on naisyrittäjien haastatteluissa, jotka muodostavat tutkimuksen kvalitatiivisen aineiston.

Tutkimuksen ulkopuolelle jäävät työuupumukseen ja työpahoinvointiin liittyvät kysymykset. Sen sijaan tutkimuksessa tuodaan esille yrittäjien kokemuksia kykyjen käytössä ja erilaisten tilanteiden hallinnassa. Naisyrittäjiä ei myöskään verrata miesyrittäjiin, vaan työssä ollaan kiinnostuneita pelkästään naisyrittäjien kokemuksista.

## 1.2 Tutkimuksen rakenne

Tutkimuksen toisessa luvussa tarkastellaan yrittäjäkäsitteen erilaisia määritelmiä ja pohditaan yrittäjää yksilönä, yrittäjän piirteitä ja kyvykkyyksiä. Lisäksi perehdytään eri pääomien merkitykseen yrittäjän näkökulmasta ja tarkastellaan pienten yritysten ominaispiirteitä. Samaten luvussa pohditaan naisyrittäjyyttä,

naisen tapaa toimia yrittäjänä, ja miten nainen yhdistää yrittäjyyden muuhun elämäänsä. Luvun lopussa luodaan katsaus naisyrittäjyyden tilaan Suomessa.

Kolmannessa luvussa keskitytään positiiviseen psykologiaan ja tarkastellaan onnellisuuden käsitteitä ja edellytyksiä sekä pohditaan työn merkitystä ja työniloa. Niin ikään luvussa perehdytään flow-käsitteeseen, kuten esimerkiksi minkälaisissa tilanteissa flow'ta esiintyy ja mitkä tekijät edesauttavat flow'n kokemista. Lisäksi käsitellään kukoistamista ja henkisen mielenterveyden määritelmiä. Luvun lopussa tarkastellaan arjen hyvinvointia eli mistä tekijöistä arjen hyvinvointi muodostuu ja eri elämänalueiden merkitystä hyvinvoinnille.

Neljännessä luvussa esitellään tutkimuksessa käytetyt kvantitatiiviset ja kvalitatiiviset tutkimusmetodologiat ja perustellaan tutkimusmenetelmien valintaperustelut. Lisäksi kerrotaan tutkimusaineistosta ja tarkastellaan tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavia asioita.

Tutkimuksen tulokset tuodaan esille viidennessä luvussa siten, että luvussa käydään läpi kvantitatiivisen aineiston tulokset ja kerrotaan teemahaastattelujen tulokset tutkijan valitsemien teemojen puitteissa. Lopuksi tehdään yhteenveto kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimuksen tuloksista.

Viimeisessä luvussa paneudutaan johtopäätöksiin, tarkastellaan tutkimuksen tuloksia suhteessa teoriaosuuteen ja esitetään vastaukset asetettuihin tutkimuskysymyksiin sekä esitellään mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

## 2 YRITTÄJYYSTUTKIMUKSEN TAUSTAA

Huolimatta lukuisista yrittäjää ja yrittäjyyttä käsittelevistä tutkimuksista, ei yhtenäistä määrittelyä yrittäjäkäsitteelle ole löytynyt. Schumpeter (1934,66) kutsuu yrittäjäksi henkilöä, joka keksii uusia yhdistelmiä, kehittää uusia tuotteita ja tuotantomenetelmiä sekä avaa uusia markkinoita. Henkilö lakkaa olemasta yrittäjä sen jälkeen, kun hän on aloittanut yritystoiminnan. Kaiken kaikkiaan yrittäjyys on luovaa toimintaa eikä välttämättä edellytä omistajuutta.

Baumol (1968, 64–65) on yhtä mieltä Schumpeterin kanssa siitä, että yrittäjä on innovaattori ja ehkä vähän enemmänkin: yrittäjäideoi uusia ideoita ja patee ne käytäntöön. Sen sijaan Leibensteinin (1968, 73) mukaan yrittäjän tärkeimpiä ominaisuuksia on löytää markkina-aukkoja, jolloin yrittäjä yhdistelee erilaisia markkinoita ja tuotantotekijöitä ja perustaa esimerkiksi yrityksen. Organisaation perustaminen on havaittavissa myös Bygraven ja Hoferin (1991, 14) määrittelemässä yrittäjässä, joka perustaa organisaation mahdollisuuden havaittuaan.

Niin ikään Kirzner (1982) korostaa yrittäjän valppautta hyödyntää erilaisia mahdollisuuksia taloudelliseen vaihdantaan. Kaiken taustalla on epätäydellinen tieto, yrittäjällä on tietoa, jota muilla ei ole, jolloin yrittäjä pystyy hyödyntämään saatavilla olevia mahdollisuuksia. Deakins (1999, 11) toteaa, että Kirznerin näkemyksen mukaan kaikilla on mahdollisuus olla yrittäjä, toisin kuin Schumpeterin mielestä yrittäjä on erityislaatuinen ihminen, jolla on erityislaatuista kykyä hyödyntää eri tapahtumia. Kuitenkin yleensä yrittäjänä pidetään henkilöä, joka on kokonaisvastuussa hoidossaan olevasta yrityksestä, yrityksen riskipääoman sijoittaja ja ylimmän päätösvallan käyttäjä sekä ylin auktoriteetin lähde yrityksessä (Huuskonen (1992, 154).

Tässä tutkimuksessa yrittäjänä tarkoitetaan henkilöä, joka vastaa yrityksen operatiivisesta toiminnasta, on sen omistaja ja ylin päätöksenvallan käyttäjä. Lisäksi tutkimustehtävän mukaisesti keskitytään pelkästään naisyrittäjiin. Yrittäjänä ei pidetä schumpeterilaisen näkemyksen mukaan pelkästään innovaattoria, vaan yrittäjä nähdään pikemmin tilaisuuteen tarttujana ja mahdollisuuksien hyödyntäjänä.

## 2.1 Yksilö yrittäjyyden ytimessä

### 2.1.1 Yrittäjän piirteet

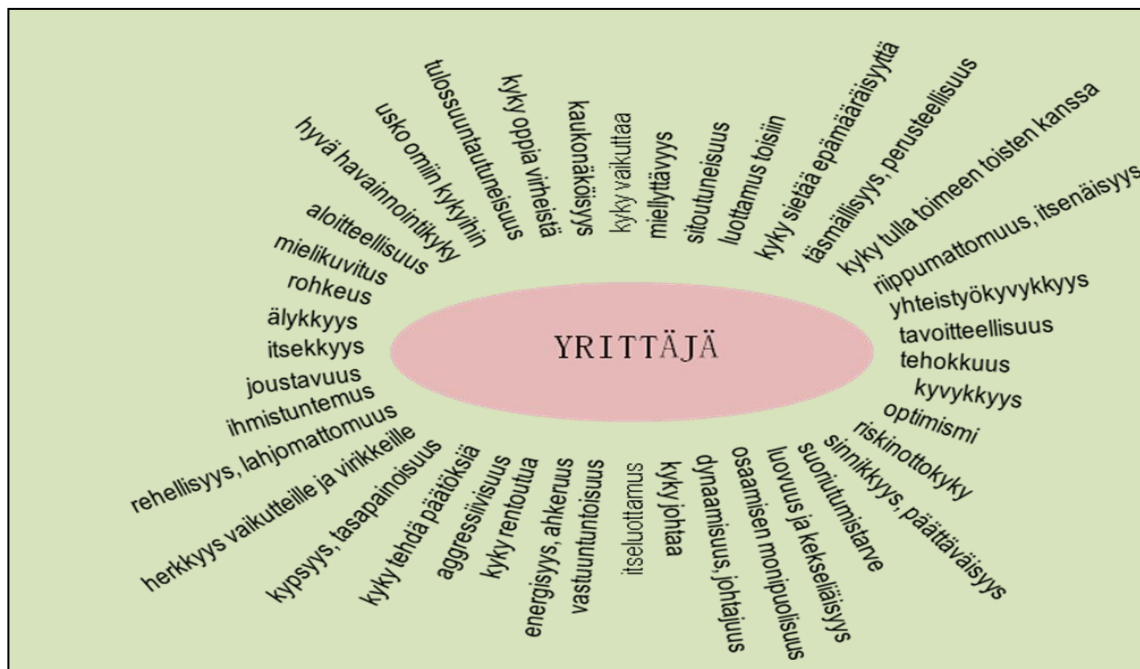
Piirreteoreettinen näkökulma tarkastelee yksilön ominaisuuksia, jotka ennustavat yrittäjäksi ryhtymistä sekä selittävät yrittäjänä menestymistä. Psykologiset testit ovat osoittaneet, että yrittäjillä on mm. korkea suoriutumisen tarve, joka yhdistyy ongelman ratkaisutaitoihin, motivaatioon ja päätöksentekoon. Tällainen yrittäjä on myös valmis ottamaan riskejä. (Caird 1993.)

Korkea suoriutumisen tarve on yksi yrittäjään liitetystä piirteistä, joka ei Timmonsin ja Spinellin (2007, 12–14) mukaan tarkoita statuksen ja vallan hakeamista, vaan motivaation kohdistamista yrityksen luomisprosessiin ja rakentamiseen. Silloin yrittäjä asettaa realistisia ja haasteellisia tavoitteita ja kilpailee enemmänkin itsensä kuin muiden kanssa. Niin ikään yrittäjä hyödyntää eri tilanteista saatavaa palautetta tulevaisuuden päätöksiä varten.

Yrittäjän piirteitä voidaan ymmärtää myös kontrolliodotuksen käsitteen kautta. Sisäiseen kontrolliodotukseen uskova yksilö uskoo tapahtumien olevan omien ponnistelujen ja kyvykkyyksien ansiota. Sen sijaan ulkoisen kontrolliodotuksen omaavan yksilön mielestä tapahtumien hallinta on muilla kuin hänellä itsellään. Tällöin yrittäjän mielestä muut ihmiset ovat vaikuttaneet tapahtumien kulkuun, kenties myös kohtalolla tai sattumalla on ollut vaikutusta. Suoriutumisen tarve ja kontrolliodotus näkyvät yrittäjän tavassa ottaa vastuuta sekä onnistumisista että epäonnistumisista. (Caird 1993.) Samanlaisiin tuloksiin päätyivät myös Chen, Greene ja Crick (1998), jotka tutkimuksessaan löysivät positiivisen korrelaation itsekyvykkyyden ja yrittäjyyden välillä. Itsekyvykkyydellä tarkoitetaan yksilön suhtautumistapaa haasteisiin ja tavoitteisiin. Korkea itsekyvykkyys auttaa yksilöä kohtaamaan vaikeatkin asiat asenteella, että ne ovat hallittavissa eikä niitä tarvitse välttää.

Usein henkilön ajatellaan ryhtyvän yrittäjäksi, koska hän haluaa tehdä asiat omalla tavallaan ja oman aikataulunsa mukaan. Tästä saattaa seurata, että yksilön on vaikea työskennellä alaisen roolissa, jolloin yrittäjyys tarjoaa keinon tyydyttää itsenäisyyden tarvetta. (Hisrich & Peters 1992, 53.) Lisäksi Caird (1993) liittää oppimishalukkuuden ja innovatiivisuuden yrittäjän ominaisuuksiin, mikä näkyy siten, että yrittäjä Timmonsin ja Spinellin mielestä (2007, 12) suorastaan aktiivisesti hakeutuu tilanteisiin, joissa voi käyttää omaa osaamistaan ja oppia mahdollisista epäonnistumisista. Niin ikään Hodgetts ja Kuratko (1992, 20) puhuvat luovuudesta, joka on lähellä innovatiivisuuden käsitettä. Luova yrittäjä yhdistää monesta lähteestä saatavaa tietoa, kopioi tai laajentaa olemassa olevia liiketoimintamalleja. Tähän voidaan vielä lisätä, että mahdollisuuksien olemassa olo ja havaitseminen kiinnostavat yrittäjää enemmän kuin raha, mikä näkyy yrittäjän valppautena uusien ideoiden ja trendien seurannassa (Timmons & Spinelli 2007, 13).

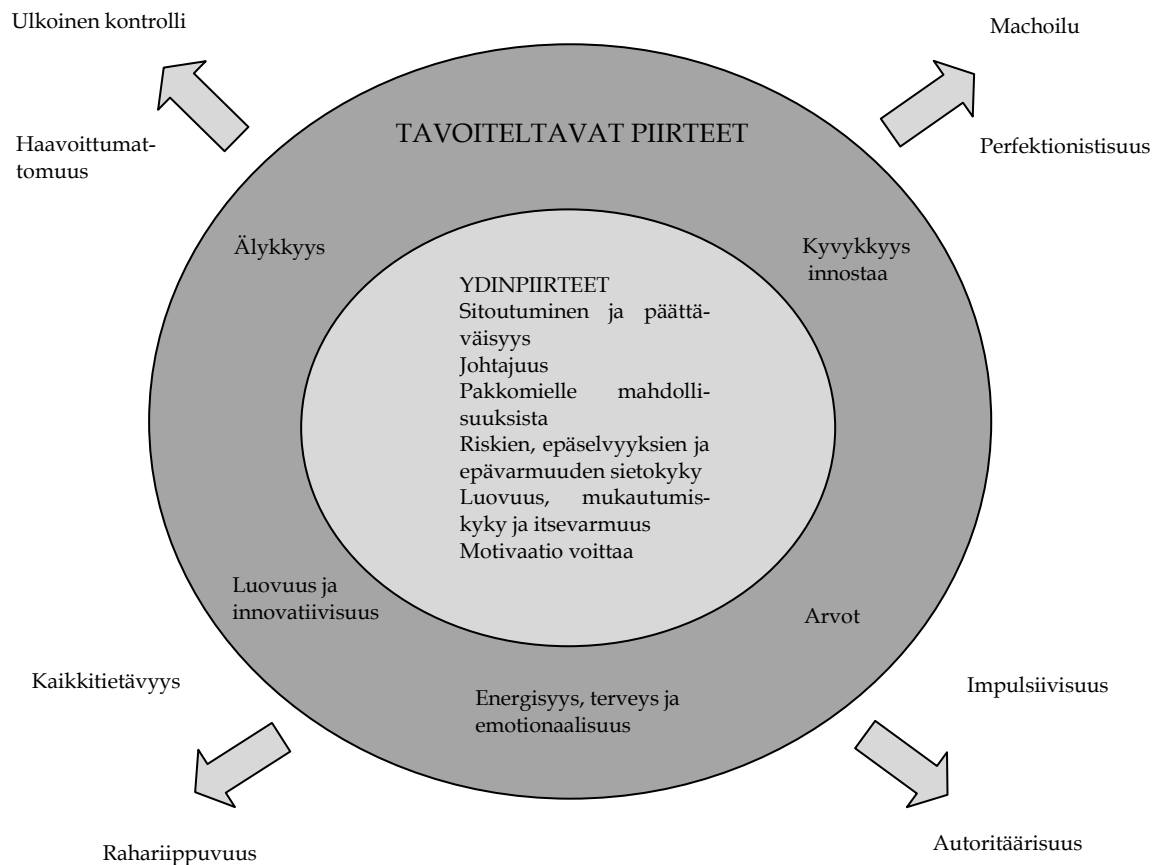
Hornaday (1982) on listannut 42 yrittäjään liitettyä piirrettä, joista kaikkein keskeisimpiä ovat usko omiin vaikutusmahdollisuuksiin, tavoitehakuisuus, sinnikkyys, innovatiivisuus ja luovuus (Niittykangas 2003, 95).



KUVIO 1 Yrittäjään liitettyjä piirteitä (Niittykangas 2003, 95, ks.Hornaday 1982, 26-27)

Timmons ja Spinellin (2007, 7-11) mielestä sitoutumista ja päämäärätietoisuutta pidetään yrittäjän tärkeimpinä ominaisuuksina. Yrityksen elämänkaareen sisältyvät vaiheet – yrityksen perustaminen, hengissä pysyminen ja kasvu – edellyttävät yrittäjältä sekä kykyä sietää painetta että henkilökohtaista uhrautumista. Yrittäjien voitonhalu ja päättäväisyys auttavat voittamaan esteitä ja saattamaan loppuun aloitetut tehtävät. Tämä ei suinkaan tarkoita, ettei yrittäjä luovuttaisi, jos tehtävä näyttää mahdottomalta. Lisäksi yrittäjä on taitava johtamaan ilman muodollista valtaa ja osaa ratkaista ristiriitoja kulloisenkin tilanteen vaatimalla tavalla joko käyttämällä loogista päättelykykyä tai taivuttelemalla. Timmons ja Spinellin (2007, 9) kuvaamia yrittäjän tavoiteltavia piirteitä ja ydinpiirteitä kuvataan seuraavassa kuviossa:

## EI YRITTÄJÄMÄISET PIIRTEET



KUVIO 2 Yrittäjän ydinpiirteet ja tavoiteltavat piirteet (Timmons & Spinelli 2007, 9)

Piirretereettista näkökulmaa vastaan on esitetty myös kritiikkiä kuten esimerkiksi Deakins (1999,19) väittää, että yksiselitteistä vastausta selittää menestyvän yrittäjän olemusta ei löydy piirretereettisestä näkökulmasta. Piirretereettinen lähestymistapa ei huomioi ympäristötekijöitä, jotka voivat olla yhtä tärkeitä kuin persoonallisuustekijät. Toisaalta yrittäjyys on dynaaminen prosessi eikä pysyvä olotila. Edelleen näkemys ei huomioi oppimista, valmistautumista ja onnekasta sattumaa yrittäjyysprosessissa. Samoin Gartner (1988, 11) toteaa, että on hyödytöntä tutkia yrittäjän piirteitä, sen sijaan tulisi tutkia yrittäjän tekemistä ja käyttäytymistä.

### 2.1.2 Yrittäjän kyvykkyudet

Yrittäjän inhimillisten kykyjen katsotaan selittävän yrityksen suorituskykyä ja kasvua. Hodgettsin ja Kuratkon (1992, 13–17) mielestä yrittäjän on oltava monen alan asiantuntija; on tunnettava kuluttajien käyttäytymistä, tunnistettava ja hyväksyttävä mahdolliset myyntituloihin vaikuttavat kausivaihtelut ja toimialalla vallitseva kilpailu. Toisaalta yrittäjyys tarjoaa haasteita, joihin yrittäjä voi

vastata käyttämällä omia kykyjään ja saada siten psykologista tyydytystä. Heikkinen (2007, 81–82) tuo esille yrittäjän kyvyn elää arkitodellisuudessa, jolloin yrittäjä uskoo selviytyvänsä vaikeuksista ja ikävistä yllätyksistä ilman tunnekuohuja.

Churchillin ja Lewisin (Niittykangas 2003, 80–81) mukaan yrittäjän omalle elämälleen ja yritykselleen asettamat tavoitteet sekä niiden keskinäinen yhteensopivuus ovat olennaisia tekijöitä yrityksen johtamisessa ja kehityksessä. Tavoitteiden saavuttamiseksi yrittäjä tarvitsee toiminnallista kyvykkyyttä kuten markkinointi-, ja innovointiosaamista, logistiikan hallintaa ja tuotannollista osaamista. Liikkeenjohdollisella osaamisella tarkoitetaan kykyä johtaa muiden toimintaa ja halukkuutta jakaa vastuuta. Näiden lisäksi yrittäjällä on oltava kykyä tarkastella sekä yrityksen vahvuuksia että heikkouksia eli strategista kyvykkyyttä. Gibb (1997) korostaa yrittäjältä vaadittavia ydintaitoja, jotka tarkoittavat kykyä nauttia yrittäjän elämäntavasta ja yrittäjyyttä kokonaisvaltaisena tapana suhtautua elämään. Yrittäjältä vaaditaan myös oppimaan oppimisen taitoja ja vuorovaikutus- ja kommunikointitaitoja muodostaa toimivia verkostoja asiakkaiden, muiden yrittäjien ja jakelukanavien kanssa. Niin ikään tarvitaan liiketoiminnan kehittämisen taitoja ja henkilökohtaisia yrittäjyystaitoja. (Niittykangas 2003, 96.)

Baron ja Shane (2005, 294–299) puhuvat sosiaalisesta kyvykkyydestä, jolla he tarkoittavat yrittäjän kykyä tulla toimeen muiden kanssa ja herättää luottamusta. Samaten yrittäjän taito ilmaista itseään tavalla, joka saa muut innostumaan ja vakuuttumaan, on tärkeä neuvoteltaessa eri yhteistyökumppaneiden kanssa. Shane ja Venkatamaran (2000) puolestaan korostavat yrittäjän kognitiivista kyvykkyyttä yhdistää monelta taholta tulevaa tietoa, jota yrittäjä voi hyödyntää liiketoiminnassaan. Monesti yrittäjän on vaikea muotoilla ydinpätevyytään ulkopuolisille tahoille kuten esimerkiksi rahoittajille (Amit, Glosten & Muller 1990).

Ylipäänsä yrittäjän kyvykkyys yhdistää aineettomia ja aineellisia liiketoiminnan elementtejä asiakkaiden tarpeiden tyydyttämiseksi tavalla, jota kilpailijat eivät voi matkia, on ratkaisevan tärkeää yrityksen menestyksen kannalta. Yrittäjällä tulee ennen kaikkea olla tuotannollista osaamista ja kykyä ymmärtää, kuinka yrityksen kokonaisuus toimii ja toisaalta kykyä osata liittää eri palaset yhteen. Niin ikään yrittäjän taito kommunikoida lisää tiedonkulun sujuvuutta ja estää ongelmien syntymistä. (Hodgetts & Kuratko 1992, 18–19.)

### 2.1.3 Eri pääomien merkitys

Becker (2003) määrittelee inhimillisen pääoman ihmisten tietojen ja taitojen varastoksi, jonka arvoa voidaan kasvattaa erilaisilla investoinneilla. Muodollinen koulussa tapahtuva koulutus ja työn tuottavuutta lisäävä työssä tapahtuva koulutus kasvattavat inhimillistä pääomaa. Oppimisen ja työn välillä on täydentäviä elementtejä, koska tiettyjen erityistaitojen opetteleminen vaatii työssä oppimista. Inhimillistä pääomaa voidaan myös kasvattaa parantamalla psyykkistä ja henkistä terveyttä. (Becker 1993, 11, 30, 51). Inhimillinen pääoma on yrittäjälle

tärkeää myös siinä mielessä, että hän osaisi paremmin käsitellä työntekijöitä, asiakkaita ja muita sidosryhmiä (Hodgetts & Kuratko 1982, 18).

Inhimillinen pääoma on perinteisesti yhdistetty muodolliseen koulutukseen, työssä oppimiseen ja muun kokemuksen kautta saatavaan uuteen tietoon. Mutta tämän lisäksi inhimilliseen pääomaan voidaan katsoa sisältyvän myös yksilön kyvyt ja taidot, jotka mahdollistavat henkilökohtaisen ja taloudellisen hyvinvoinnin. Myös vanhempien koulutustaustalla on merkitystä inhimillisen pääoman rakentajana. Yhtä lailla on löydetty yhteys aikaisemman esimies- ja yrittäjäkokemuksen ja inhimillisen pääoman välillä ja sitä kautta edelleen yrityksen menestymismahdollisuuksiin. Samalla tavalla myös yrittäjyyttä edeltäneellä muulla työkokemuksella voi olla merkitystä inhimilliselle pääomalle sitä kasvattavana tekijänä. (Smith-Hunter 2006, 31, 35, 75–83.)

Ero inhimillisen ja sosiaalisen pääoman käsitteiden välillä ei ole ihan selvä. Yleensä yksilön ominaisuudet liitetään inhimilliseen pääomaan ja sosiaalista pääomaa tarkastellaan yhteisöllisyyden näkökulmasta (Kajanoja 1998, 38), mutta Glaeser, Laibson ja Sacerdote (2002) ovat sitä mieltä, että yksilön piirteet, käsitellen sosiaaliset taidot ja karisman, ovat yksilön sosiaalisen pääoman inhimillistä osaa.

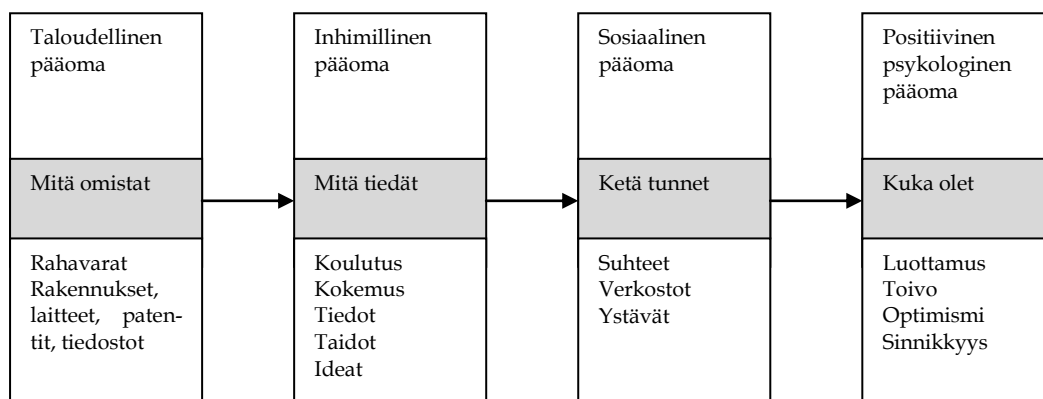
Colemanin (1988) mukaan sosiaalinen pääoma syntyy ihmisten välisissä suhteissa muodostaen tietynlaisen resurssin toimijoille tai toiminnalle. Sosiaalisen pääoman elementit – toimintasäännöt, sosiaaliset verkostot ja luottamus – ovat yhteisesti omistettavissa, toisin kuin taloudellinen pääoma, joka on yksityisomaisuutta. Sosiaalinen pääoma on tuottavaa kuten muutkin pääomat, joten resursseja käyttämällä on mahdollista saavuttaa haluttuja päämääriä. Sosiaaliseen pääomaan liitetään usein luottamus, jolla on suuri merkitys toiminnan tuoksellisuutta ajatellen. Esimerkiksi paljon luottamusta omaava ryhmä saa enemmän aikaan kuin vähemmän luottamusta omaava ryhmä. Colemanin (1988) tutkimus inhimillisen, taloudellisen ja sosiaalisen pääoman merkityksestä lasten koulun keskeyttämiseen osoittaa, että kaikilla kolmella pääoman muodolla oli yhteyttä koulun keskeyttämiseen. Lyhyesti sanoen sosiaalisella pääomalla on yhtä suuri merkitys kuin inhimillisellä ja taloudellisella pääomalla.

Myös Putnam (1993, 167–182) viittaa sosiaalisten verkostojen ja niiden välittämän informaation tärkeyteen tutkimuksessaan, joka käsitteli Italian hallinnon uudistusta. Tutkimuksesta ilmeni, että horisontaalisilla sosiaalisilla verkostoilla ja niiden välittämällä informaatiolla oli suuri merkitys. Tämä näkyi siten, että pohjoinen Italia hyötyi uudistuksesta enemmän kuin Etelä-Italia. Ero johtui Pohjois-Italian vilkkaasta kansalaistoiminnasta, siellä vaadittiin tehokkaasti julkisia palveluja ja oltiin valmiita toimimaan yhteisesti tavoitteiden saavuttamiseksi. Lisäksi Putnam (1993, 167–182) korostaa sosiaalisten organisaatioiden tärkeyttä kuten luottamusta, verkostoja ja normeja, jotka voivat helpottaa keskinäistä yhteistyötä tehden valvonnan ja sopimukset tarpeettomiksi. Niin ikään normit eivät välttämättä ole yhteiskunnan laatimia, vaan ne ovat voineet syntyä tietystä kulttuurissa tai tietystä yhteisössä.

Eri pääomien merkitystä voidaan arvioida myös yrityksen kilpailukykyyn näkökulmasta. Esimerkiksi kaikki tieto ei ole näkyvää eikä myöskään helposti



opittavaa tai kopioitavaa, vaan on olemassa hiljaista tietoa, josta voi muodostua yrityksen kilpailijoiden vaikeasti imitoitava kilpailuetu. (Luthans & Youssef 2004). Lisäksi yritys voi parantaa asemaansa solmimalla tärkeitä suhteita ja siten kasvattaa sosiaalista pääomaa erilaisten verkostojen kautta. Luthans, Luthans ja Luthans (2004) laajentavat pääomakäsitteen taloudellisen, inhimillisen, sosiaalisen pääoman lisäksi vielä positiiviseen psykologiseen pääomaan:



KUVIO 3 Laajennettu pääoman käsite kilpailuedun saavuttamiseksi (Luthans ym. 2004)

Näkemyksen mukaan taloudellinen pääoma ei riitä takamaan menestystä ja kilpailuetua, eivätkä myös ainoastaan inhimillinen ja sosiaalinen pääoma vaan näiden lisäksi tarvitaan psykologista pääomaa (Luthans ym. 2004). Positiivisen psykologisen pääoman ulottuvuudet käsittävät itseluottamuksen, jolloin ihminen uskoo omiin kykyihinsä ja uskoo onnistuvansa haasteellisten tehtävien suorittamisessa. Niin ikään ihmisellä on toivoa, halua ja tahdonvoimaa kulkea kohti tavoitteita ja tarvittaessa löytää vaihtoehtoisia keinoja niiden saavuttamiseksi. Lisäksi ihminen on optimistinen tulevaisuuden suhteen ja on sinnikäs vastoinkäymisten kohdatessa, ei lannistu vaan kestää vastoinkäymisiä ja jaksaa aloittaa alusta. (Luthans & Youssef 2004.) Seligman (2008,23) puolestaan korostaa optimismin olevan yksi ihmisen henkilökohtaisista vahvuuksista, jotka lisäävät hyvinvointia.

Tiivistetysti voidaan todeta, että inhimillinen pääoma, tiedot, taidot ja kyvykkyydet, voivat mahdollistaa sekä taloudellisen että henkisen hyvinvoinnin. Niin muodoin sosiaalisen pääoman avulla ihmiset pystyvät saavuttamaan asioita, joita he yksin eivät pystyisi saavuttamaan. Verkostot muodostavat sosiaalisen koheesion, jotta ihmiset voivat toimia keskenään. (Field 2003.) Verkoston merkitystä voidaan tarkastella myös yrittäjän identiteetin rakentajana, jolloin verkosto saattaa vahvistaa yrittäjän identiteettiä sekä itseluottamusta yrittäjän kohdatessa uusia haasteita (Johannisson 2002, 372). Hyvinvointiin sosiaalisella pääomalla on vaikutusta siinä määrin, että luotettavien ihmisten kanssa on helppo työskennellä, eikä tarvitse koko ajan pelätä tulevaisuutta (Hjerppe 2005, 118). Itse asiassa pelkästään positiiviseksi koettu vuoro vaikutus yhteisössä lisää yksilön hyvinvointia (Putnam 1993, 177). Myös henkinen ja taloudellinen

pääoma saadaan käyttöön sosiaalisen pääoman avulla ja saadaan tuottamaan henkistä hyvinvointia, innovaatioita tai taloudellista vaurautta (Mäkipeska & Niemelä 2005, 15). Luthans ym. (2004) korostavat, että yritykset voivat kehittää yksilöiden positiivista psykologista pääomaa, millä on edelleen vaikutusta yrityksen tuottavuuteen ja asiakaspalveluun. Ylipäänsä on tärkeää muistaa inhimillisten tekijöiden olemassaolo.

#### 2.1.4 Pienten yritysten ominaispiirteitä

Euroopan komission mukaan ”mikroyritykset sekä pienet ja keskisuuret yritykset (pk-yritykset) ovat Euroopan talouden vetureita”. Uudessa 1.1.2005 voimaan tullessa määritelmässä on määritelty pk-yritysten kynnysarvot, jotta ilman sisärajoja toimivilla yhtenäismarkkinoilla voitaisiin estää kilpailun vääristymistä ja tehostaa ja johdonmukaistaa yhtenäismarkkinoita. Määritelmän käyttö on Euroopan unionissa vapaaehtoista, mutta komissio kehottaa jäsenvaltioita käyttämään sitä. Määritelmän mukaan yritykseksi katsotaan kaikki yksiköt, jotka harjoittavat taloudellista toimintaa niiden oikeudellisesta muodosta riippumatta. (Euroopan komissio 2006.)

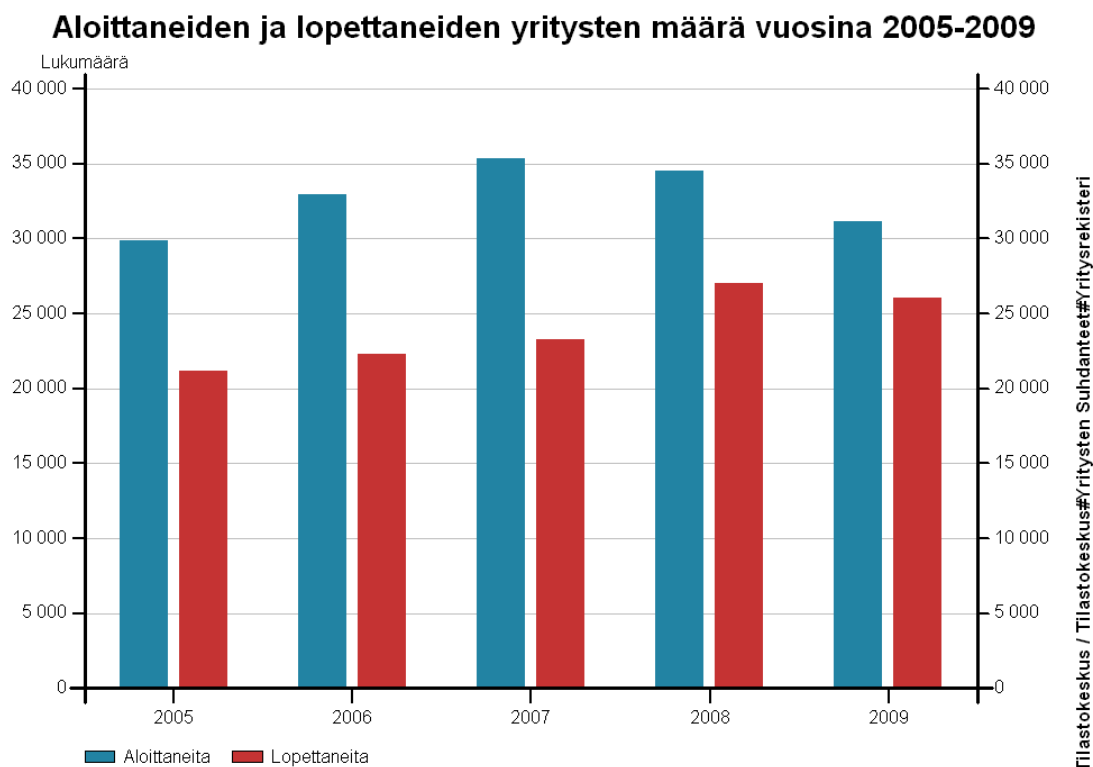
TAULUKKO 1 Pk-yritysten kynnysarvot (Euroopan komissio 2006)

	Mikroyritys	Pieni yritys	Keskisuuri yritys
Henkilöstö	< 10	< 50	< 250
Liikevaihto	≤ 2 miljoonaa €	≤ 10 miljoonaa €	≤ 50 miljoonaa €
Tase	≤ 2 miljoonaa €	≤ 10 miljoonaa €	≤ 43 miljoonaa €

Pk-yrityksen on täytettävä henkilöstömäärää koskeva kynnysarvo, mutta yritys voi valita joko liikevaihtoa tai tasetta koskevan kynnysarvon (Euroopan komissio 2006).

Suomessa oli vuonna 2008 Tilastokeskuksen (2010) tietojen mukaan 320 952 (ml. maa-, metsä- ja kalatalous) yritystä. Taantuman johdosta vuonna 2009 yritysten lukumäärä laski ensimmäisen kerran 2000-luvulla, jolloin yritysten lukumäärä väheni 270 yrityksellä 320 682 yritykseen. Yritysten liikevaihto vuorostaan supistui 15 % eli 60 miljardia. Pieniä yrityksiä oli 99,1 % kaikista yrityksistä. GEM-tutkimuksen (2005) mukaan Suomen yrittäjyysaktiivisuus on melko maltillista verrattuna muihin GEM-tutkimuksessa mukana olleisiin maihin. Suomessa yrittäjyysaktiivisuus on yhteydessä henkilökohtaisiin taitoihin ja mahdollisuuksiin ja Suomessa koetaan, että omat yrittäjyystaidot ovat puutteelliset ja pelätään siten epäonnistumista. (Heinonen, Kovalainen & Pukkinen 2006, 3-5, 24.) Seuraavassa taulukossa nähdään Suomessa aloittaneiden ja lopettaneiden yritysten määrä vuosina 2005–2009.

TAULUKKO 2 Aloittaneiden ja lopettaneiden yritysten määrä Suomessa vuosina 2005–2009 (Tilastokeskus, yrityskirjasto 2010)



Taulukosta on nähtävissä, että yrityksiä perustetaan enemmän kuin niitä lopetetaan. Tosin yritysten perustamis- ja lopettamisaktiivisuus oli laskussa vuonna 2009 verrattuna vuoteen 2008.

Pk-barometrin (2010) mukaan talouskriisistä huolimatta yritysten talouden tila on kohentunut ja ne ovat toiveikkaita tulevaisuuden suhteen. Yli puolet pk-yrityksistä odottaa liikevaihtonsa kasvavan ja kannattavuutensa parantuvan. Yritykset hakevat kasvua uusien tuotteiden kehittämisestä sekä panostamalla myyntiin ja markkinointiin, jotka ovat samalla yritysten suurimpia kehittämisalueita. Sen sijaan palvelualojen yritykset hakevat kasvua verkostoitumisen ja yhteistyön kautta. Yritykset ovat maltillisia rahoituksen hankinnassa, jota ne tarvitsevat ensisijaisesti kattaakseen käyttöpääoman tarpeensa, seuraavina tulevat laite- ja koneinvestoinnit. Vaikka suhdannenäkymät ovat parantuneet, on yrityksillä edelleen maksuvaikeuksia. Maksuvaikeuksissa olevien yritysten osuus on normaalioloissa muutaman prosentin luokkaa, sitä vastoin kevästä 2010 syysyyn 2010 näiden yritysten osuus nousi 19 prosenttiin.

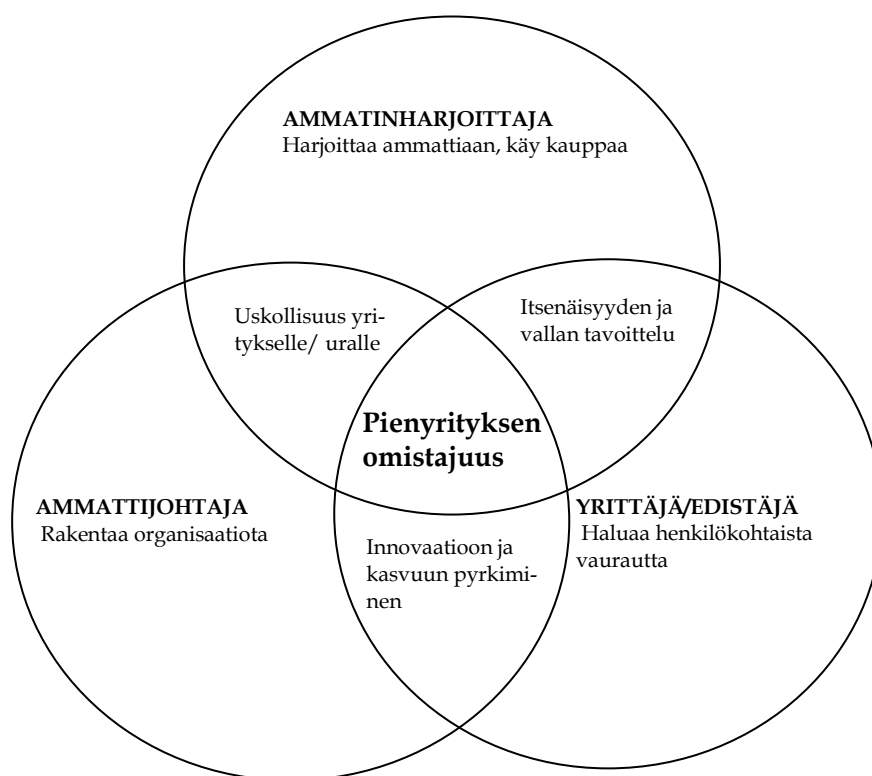
Pienessä yrityksessä yritystä johdetaan yrittäjän persoonan kautta muodollisen johtamisen sijaan. Pienyrityksillä on suhteellisen pieni markkinaosuus ja ne tekevät päätöksiä itsenäisesti. (Storey 1994, 9: Boltonin komitea 1971.) Samaa mieltä yrittäjän keskeisestä asemasta ovat myös Bridge, O'Neill ja Cromie

(2003, 184), joiden mukaan pienyrityksen johtaja on tavallisesti myös omistaja. Omistajuus ja pääoma saattavat olla joko yrittäjän tai pienen ryhmän hallussa. Pienyrityksen suhteellinen koko liiketoiminta-alalla on pieni verrattuna suuriin samalla alalla toimiviin yksikköihin. Lisäksi pienyritys toimii pääasiallisesti paikallisilla markkinoilla lähellä asiakasta, jolloin sillä on mahdollisuus joustaa ja mukautua vallitseviin olosuhteisiin. Näin ollen pienen yrityksen etuna voidaan pitää sen mahdollisuutta huomioida jatkuvasti uusia liiketoimintamahdollisuuksia. Läheisyys korostuu myös siten, että yleensä pienyritysten työntekijät ja omistaja asuvat samalla paikkakunnalla, tosin markkinat saattavat sijaita muualla. Useimmiten yrittäjällä on ensisijaisesti henkilökohtainen vastuu yrityksestä, sen taloudellisista sitoumuksista ja suhteista asiakkaisiin, hankkijoihin ja rahoittajiin. Koska pienyritys on usein kuin yrittäjä itse, sen on mahdollista käyttää virallisten asiointikanavien lisäksi epävirallisia ja henkilökohtaisia viestintäkanavia.

Yhtäältä työyhteisön pienuudesta on etuja, esimerkiksi henkilökohtainen vuorovaikutus lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja työtyytyväisyyttä. Samaten pienessä yrityksessä työtehtävät muodostuvat laaja-alaisiksi ja siten motivoivat työntekijöitä ja edistävät sitoutumista. Toisaalta haittana saattaa olla se, että ristiriidat korostuvat helposti ja heijastuvat koko työyhteisöön, mikä puolestaan edellyttää yrittäjältä hyviä ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja. (Niittykangas 2003, 30.)

On mahdollista, että pienten yritysten kulttuurissa korostuvat lähinnä omistajan tarpeet, kyvykkyydet ja toiveet. Pienen kokonsa ansiosta pienyritykset pystyvät nopeasti vastaamaan ympäristössä tapahtuviin muutoksiin, mutta toisin kuin suuret yritykset, ne eivät pysty muuttamaan markkinoita sillä tavalla kuin haluaisivat. Tämä saattaa johtua resurssien puutteesta, joka on hyvin tyypillistä pienille yrityksille. Tästä voi vuorostaan seurata, että omistajan ollessa samalla myös yrityksen johtaja, hänen on hallittava erilaisia liikkeenjohtamisen taitoja. Tyypillistä on myös, että pienen yrityksen tavoitteet myötäilevät omistaja-johtajan henkilökohtaisia arvoja. Lisäksi pienyritysten kasvukynnykset liittyvät lähinnä kapasiteetin nostoon. Yrityksen on esimerkiksi harkittava, oستاanko uusi laite vai palkataanko lisää henkilökuntaa. (Bridge ym. 2003, 221–231.)

Hornadayn (1990) on jakanut pienyritysten johtajat kolmeen eri tyyppiin, ammatinharjoittajat, ammattijohtajat ja yrittäjät/edistäjät sen mukaan, millaisia motivaatioita tai aikomuksia heillä on yrityksen suhteen. Ammatinharjoittaja nauttii tekemästään työstä ja motivoituu siitä. Yrittäjä/edistäjä hakee henkilökohtaista vaurautta, kun taas ammattijohtaja haluaa rakentaa organisaation, jotta hänellä olisi organisaatio johdettavanaan.



KUVIO 4 Pienyritysten johtajien tyypittely (Hornaday 1990)

Ammatinharjoittaja haluaa toteuttaa omaa uraansa, ei välttämättä halua rakentaa suurta kansainvälistä organisaatiota. Edistäjä on kiinnostunut henkilökohtaisesta menestyksestä ja voi myydä ja ostaa yrityksiä surutta. Ammattijohtaja pyrkii hallittuun kasvuun eikä pelkää ulkopuolisen rahoittajan ottamista mukaan yritystoimintaan, jos se turvaa organisaation menestyksen. Pääasiallinen ero ammatinharjoittajan ja ammattijohtajan välillä on, että ammattijohtajalla ei ole taitoja, joita tarvitaan tuotteen tai palvelun valmistamiseksi. Hänen taitonsa on johtaa ihmisiä tekemään tarvittavat työt, sen sijaan ammatinharjoittaja tekee tuotteen tai palvelun itse ja nauttii sen tekemisestä. (Hornaday 1990.)

## 2.2 Naisyrittäjäisyys

Naisyrittäjäisyystutkimukset keskittyivät 1970-luvulla psykologisiin ja sosiologisiin tekijöihin, jotka erottivat naisyrittäjät miesyrittäjistä olettaen, ettei naisilla ja miehillä ole eroa. Sen lisäksi naisia tutkittiin miesten hallitsemilla liiketoimintaloilla. (Brush 1992.) Kyrön (2005, 21) mukaan 1990-luvun lopulla naisyrittäjäisyystutkimuksen lähtökohdaksi otettiin naisyrittäjän elämä kokonaisuudessaan.

Naisyrittäjäisyyden tutkimukset miesten elämän ja kokemusten kautta ovat esiintuoneet eroja nais- ja miesyrittäjien välillä muun muassa motivaatiossa, taidoissa ja menestymisen esteissä (Mirchandani 1999). Yrittäjäisyyden miehisestä

käsitteestä johtuen naisten elämästä saatuja tietoja ja taitoja on muokattu miesten liiketoimintamallien mukaisiksi (Ehlers & Main 1998).

Naisyrittäjien osuus koko yrittäjäkunnasta on edelleen maailmanlaajuisesti pieni, mutta kasvua on kuitenkin tapahtunut. On mahdollista, että eri maiden kulttuurit ja arvot, eivät niinkään poliittiset ja taloudelliset tekijät, muodostavat esteitä naisyrittäjyyden kasvulle. Nimenomaan kodin ja työelämän yhteensovittaminen koetaan useimmiten pelkästään naisia koskevaksi ongelmaksi. (Fielden & Davidson 2010, 7.) Tämä saattaa näkyä siten, että naisen oletetaan edelleenkin hoitavan sekä perheen että työn, mihin yrittäjyyttä ei voi enää yhdistää. Esimerkiksi tanskalaisten naisyrittäjien lasten hoitovelvollisuuksilla ja yrityksen menestyksellä on todettu olevan yhteys toisiinsa; mitä enemmän naisyrittäjillä on lasten hoidosta aiheutuvia velvollisuuksia, sitä alhaisempi on yrityksen menestymisaste. (Nielsen, Klyver & Evald 2010, 63–66.) Siitäkin huolimatta, että yrittäjyys tarjoaa naisille mahdollisuuden sekä harjoittaa ammattia että olla äiti, se ei näytä muuttavan yhteiskunnallisia rakenteita (Green & Cohen 1995).

Niin ikään itsensä toteuttamista, riskien ottamista ja pyrkimystä tavoitteiden saavuttamiseen ei ole Carrin (1997) mielestä nähty feministisinä piirteinä. Yksi selitys tähän saattaa löytyä länsimaisesta naisen rooliin liittyvästä käsityksestä, jonka mukaan naisen rooliin on perinteisesti kuulunut kodinhoito ja äidin rooli. Tästä johtuen naiset ovat sijoittuneet myös työmarkkinoilla näille aloille. (Birley 1989.) Naisia suorastaan kehoitetaan työskentelemään kotona ja tekemään töitä, jotka muistuttavat kotitöitä. Tästä seuraa, että heillä ei ole mahdollisuuksia päästä tekemään ”oikeaa liiketoimintaa” tulevaisuudessa ja siten pahennetaan naisten marginaalista osuutta työvoimasta. Itse asiassa sen sijaan, että naisille annettaisiin tietoa laajemmista liiketoimintaan liittyvistä mahdollisuuksista, annetaan ymmärtää, että yrittämisen onnistuminen on kiinni yrittäjästä itsestään. (Ehlers & Main 1998.)

Toisaalta samat syyt, jotka saattaisivat puoltaa naisten ryhtymistä yrittäjiksi, tarvitaan naisille tyypillisiä taitoja, vähän pääomaa, kodin ja työn yhteensovittamista, näyttävät aiheuttavan sen, että naisten yritykset eivät ole kilpailukykyisiä miesten yrityksille. Esimerkiksi palvelusektorilla ei ole tehtaita ja rakennuksia, joita tarvitaan vakuudeksi rahoitusta hankittaessa. Voi olla, että samat ongelmat, kuten esimerkiksi puutteellinen liiketoimintaosaaminen ja verkostojen puuttuminen, joita naiset kokevat muussa työelämässä, seuraavat yrittäjyyteen. (Loscocco & Robinson 1991.)

### 2.2.1 Nainen yrittäjänä

Kyrön (2005, 21) mukaan nainen yrittäjänä voi yksinkertaisimmillaan tarkoittaa naisen perustamaa yritystä ja/tai yritystä, joissa naisella on yli 50 prosentin omistus tai/ja jossa nainen on johtajana. Tosin yhtä yleistä määrittelyä naisyrittäjälle ei ole johtuen yrittäjän ja yrittäjyyden määrittelyn moninaisuudesta.

Hisrich ja Brush (1985) mainitsevat turhautumisen ja kyllästymisen edellisiin työpaikkoihin olevan yleisimmät naisyrittäjien ilmoittamat syyt yrittäjyyden aloittamiselle (Taylor & Newcomer 2005, 18). Yleisemmällä tasolla voidaan

puhua työntö- ja vetotekijöistä, jotka vaikuttavat naisten päätökseen aloittaa oma liiketoiminta. Voi olla, että yrittäjyys on naiselle ainut vaihtoehto tai yrittäjyys toimii välineenä henkilökohtaisen kasvun, vaurauden tai tunnustuksen saavuttamiseksi. (van der Boon 2005, 164.) Siten yrittäjyys näyttäisi tarjoavan naiselle mahdollisuuden taloudelliseen ja henkilökohtaiseen vapauteen, jota ei ole muuten saavutettavissa (Fielden & Davidson 2010, 7). Menestyneiden naisyrittäjien kertomukset osoittavat, että naiset valitsevat yrittäjyyden voidakseen tehdä sitä, mitä he itse haluavat ilman ulkoisia odotuksia voiton, kasvun tai menestyksen suhteen (Nielsen ym. 2010, 69.) Yhtä lailla Bodenin ja Richardin mielestä (1999) valintaa voidaan perustella perhesyillä, jolloin naiset valitsevat yrittäjyyden voidakseen joustavammin hoitaa pieniä lapsia tai huolehtiakseen muista perhevelvoitteista.

Carr (1997) korostaa naisyrittäjien arvostavan haastavaa ja täyteläistä työtä, jolloin työn sisältö on tärkeämpi kuin status. Toisin sanoen naisyrittäjät näyttävät määrittelevän menestykseksi henkilökohtaisen ja ammatillisen kasvun sekä onnistumisen kodin ja työn yhteensovittamisessa. Tähän voidaan lisätä vielä, että naisyrittäjät arvostavat työn korkeaa laatua ja joustavuutta yrityksen kilpailukeinona. (Kalleberg & Leicht 1991.) Edelleen onnistuminen yrittäjänä näyttäisi Greenin ja Cohenin (1995) mielestä tarkoittavan mahdollisuutta oman elämänsä parantamisen ohella noudattaa omia arvojaan ja kyetä antamaan jotain yhteiskunnalle.

Saattaa olla, että koska naiset valitsevat useimmiten yksinyrittäjyyden, he joutuvat yritystoiminnan pienuudesta johtuen turvautumaan päätöksenteosaan joko puolisoon, sukulaisiin tai muuhun lähipiiriin. Tämä taasen saattaa johtaa siihen, että naisyrittäjien vajavainen itsemääräämisoikeus tukee naisten alisteista asemaa miehiin nähden. (Rosa & Hamilton 1994.)

Brush (1992) tähdentää, että naiselle yritystoiminta ei näyttäisi tarkoittavan erillistä muusta elämästä irrallaan olevaa yksikköä, vaan liiketoiminta integroituu osaksi naisen muuta perhe-elämää. Näin ollen naisyrittäjän yritystä ja perhettä koskevat asiat kietoutuvat toisiinsa myös tavoitteiden asettamisessa. Ensisijaisesti tämä näkyy tavoitteiden saavuttamista ja naisten tyytyväisyyttä käsitelleen tutkimuksen tuloksista, joista käy ilmi, että tavoitteiden saavuttamattomuus ei aiheuta masennusta, jos perheasiat ovat muuten kunnossa. Kuitenkin, jos naiset ovat saavuttaneet ammatilliset haaveensa, heidän henkinen terveytensä on parempi. (Carr 1997.)

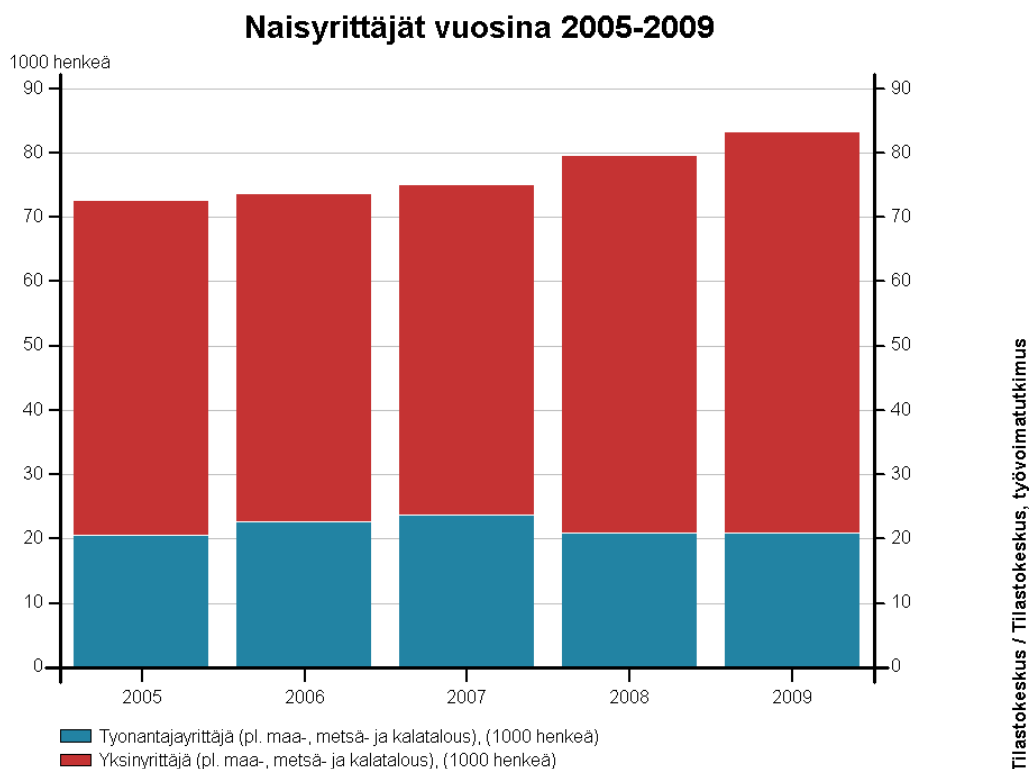
Muun muassa puuttuvat roolimallit ja sitä kautta naisyrittäjien näkymättömyys saattavat selittää naisyrittäjien varovaisuutta taloudellisen menestyksen ja kannattavuuden suhteen. Useimmiten kasvu vaatii liiketoiminnan laajentamista ja työntekijöiden lisäämistä, mutta näyttää siltä, että naiset jäävät mieluummin omalle mukavuusvyöhykkeelle eivätkä halua olla työnantajia. Selityksenä tähän voi olla se, että naiset painottavat enemmän kollegiaalisia kuin hierarkkisia suhteita. (Still & Timms 2000.) Voidaan miettiä, johtuuko tämä esimerkiksi naisyrittäjien tavasta toimia tunnekeskeisesti, kuten Heikkinen (2007, 97) tutkimuksessaan toteaa. Lisäksi Heikkinen (2007, 97) mainitsee naisyrittäjien pohdiskelevan ja käyttävän mielikuvitusta, mikä edesauttaa yrityksen kehittä-

mistä. Joskin voi olla, että usko omiin kykyihin ja yritysideoihin saattaa muodostaa psykologisen esteen menestyä yrittäjänä (Nielsen ym. 2010, 66).

## 2.2.2 Naisyrittäjyys Suomessa

Naisyrittäjyyden edistäminen on lisätty vuonna 2004 hallituksen yrittäjyyden politiikkaohjelman toteutussuunnitelmaan. Naisten halukkuutta perustaa yrityksiä ja toimia yrittäjinä on haluttu edistää tasoittamalla vanhemmuudesta aiheutuvia kustannuksia nais- ja miesvaltaisten alojen välillä ja vakinaistamalla naisyrittäjyyden mentorointimalleja sekä kehittämällä yrittäjien sijaispalvelujärjestelmää. Yrittäjyydessä näkyy myös koulutuksen ja työmarkkinoiden jakautuminen nais- ja miesvaltaisiin aloihin. Tämän lisäksi naisvaltaisten alojen tutkinnoissa yrittäjyysopetuksen antaminen on vähäistä. Osa suunnitelluista hankkeista on jo toteutunut, kuten yrittäjien sijaispalvelujärjestelmä ja mentorointimallit ovat toteutuneet usealla paikkakunnalla. Sen sijaan jatkovalmisteluja ovat vaatineet ehdotukset sairausajan päivärahan karenssiajan lyhentämiseksi ja palvelualojen pääomasijoitusrahaston perustamiseksi. (Aarnikka, Hyrsky & Kähönen 2007.)

TAULUKKO 3 Naisyrittäjien lukumäärä vuosina 2005–2009 (Tilastokeskus, työvoimatutkimus 2010)



Vuonna 2005 Suomessa toimi 72 000 naispuolista yrittäjää, vuonna 2006 lukumäärä oli 73 000, vuonna 2007 naisyrittäjiä oli 75 000, vuonna 2008 naisyrittäjiä

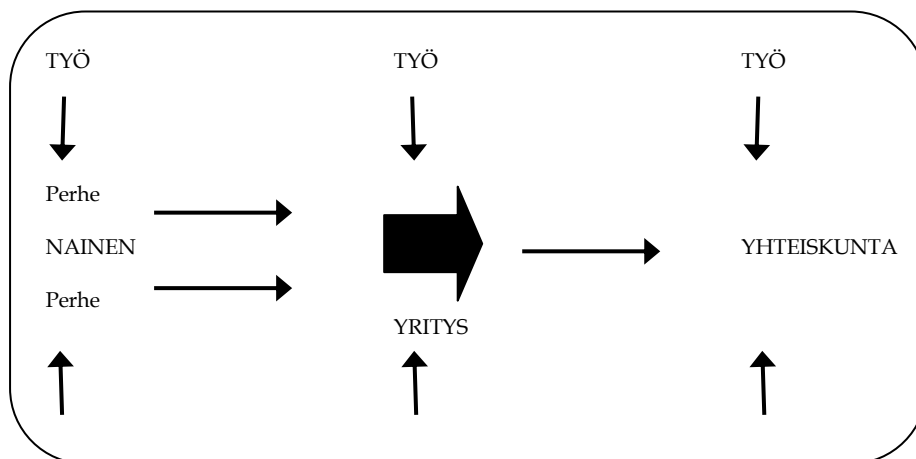


oli 80 000 ja vuonna 2009 naisyrittäjien lukumäärä oli 83 000. Yksinyrittäjien lukumäärä on kaikkina vuosina ollut suurempi kuin työnantajayrittäjien. (Tilastokeskus 2010.)

Useimmilla naisyrittäjien toimialoilla vaaditaan muodollista koulutusta. Enemmistö naisyrittäjistä toimii sosiaali- ja terveystaloudissa sekä henkilökohtaisella palvelualalla kuten virkistyspalveluissa ja kampaamo- ja parturipalveluissa. Naisyrittäjyydelle on ominaista alhainen kasvuyrittäjäisyys, mikä saattaa johtua suuresta määrästä ammatinharjoittajayrittäjistä sekä naisyrittäjien toimialoista. Naisyrittäjät työllistävät useimmiten itsensä, eivätkä palkkaa vierasta työvoimaa. Toisaalta naisyrittäjät työskentelevät kotimaan palvelusektoreilla ja suurin osa asiakkaista on yksityisiä kotitalouksia. Tästä seuraa, että alhainen liikevaihto estää työntekijän palkkaamisen varsinkin epävakailta ja kausiluonteisilla toimialoilla. Edellä mainitut seikat osaltaan myös vaikuttavat naisten yritysten heikkoon eloonjäämisasteeseen. (Hyrsky 2007.)

Naisyrittäjien liikkuvuus yhteiskunnallisesta asemasta toiseen on yleistä, mikä käy ilmi Tilastokeskuksen tekemästä pitkittäistutkimuksesta. Tutkimus osoittaa, että yritystoiminnassa mukana olleista naisyrittäjistä hieman reilu neljännes oli yrittäjänä vielä 25 vuotta myöhemmin. Lisäksi naisyrittäjät siirtyvät useimmiten työntekijäasemaan, mutta nuoremmassa ikäryhmissä yhä enemmän myös alempiin toimihenkilöihin. (Myrskylä 2009.)

Kyrö (2005, 20–21) on tutkimustensa perusteella tullut siihen tulokseen, että naisyrittäjien onnistumisen tunteet liittyvät taloudellisen menestyksen ohella myös työtyytyväisyyteen, hyvään elämään ja perheeseen. Naisyrittäjälle yrityksen taloudellinen tulos voi tarkoittaa riittävää toimeentuloa, arvostetuksi tuleamista eikä välttämättä ainoastaan voiton maksimointia.



KUVIO 5 Suomalaisen naisyrittäjien todellisuus (Kyrö 2005, ks. Kyrö 2001)

Naisyrittäjillä on tarve omaan työhön ja todellisuuteen ja yrittäjäyttä kuvataan työn kautta. Suomalaisen naisyrittäjien identiteetti muodostuu perheen ja yhteiskunnan eri toimijoiden kautta. (Kyrö 2005, 20.)

## 2.3 Päätelmät

Luvussa kaksi tarkasteltiin yrittäjyyttä yksilön näkökulmasta. Psykologiset testit eivät ole pystyneet osoittamaan yksilön piirteitä, jotka yksinomaan selittäisivät yrittäjän olemusta. Saattaa kuitenkin olla, että jotkut synnynnäiset piirteet yhdistettynä hankittuihin taitoihin edesauttavat yrittäjänä menestymistä.

Esimerkiksi yrittäjän päättäväisyys ja sitoutuneisuus auttavat yrittäjää pääsemään kohti tavoitteita. Tosin yrittäjän taito muuttaa asetettuja tavoitteita olosuhteiden mukaan ja nimenomaan yrittäjän kyky yhdistää ympäristön tuottamaa tietoa on tärkeää yrityksen menestymiselle. Niin ikään yrittäjän tapaa käyttää taitoja ja kyvykkyyksiä tulee esille tilanteissa, joissa yrittäjä kohtaa erilaisia haasteita. Muun muassa haasteiden kokeminen mahdollisuuksina oppia jotain uutta esteiden kokemisen sijaan, on yksi olennaisista yrittäjän kyvyistä. Usko omiin kykyihin kasvattaa Luthansin ja Youssefin (2004) näkemyksen mukaan positiivista psykologista pääomaa, mikä puolestaan vaikuttaa yksilön asennoitumiseen vastoinkäymisiä kohtaan. Halukkuus täydentää omaa osaamista työssä tapahtuvassa koulutuksessa tai muulla muodollisella koulutuksella saattaa kasvattaa yrittäjän inhimillistä pääomaa. Edelleen yrittäjä voi hankkia täydentävää osaamista verkostoitumalla eri yhteistyökumppaneiden kanssa, minkä tuloksena puolestaan voi syntyä sosiaalista pääomaa.

Naisyrittäjyyden mallit ovat tulleet yrittäjyystutkimusten kautta, joissa on tutkittu miesten yrittäjyyttä. Siten naisyrittäjyyttä on selitetty miehisestä maailmasta käsin. Yleensä naiset toimivat yksinyrittäjinä ja palvelualoilla, joissa ei liiku suuria pääomia. Lisäksi naisten yritykset ovat useimmiten yhden henkilön yrityksiä, joilla on rajalliset kasvun mahdollisuudet johtuen naisyrittäjyyden toimialoista sekä naisyrittäjien omasta haluttomuudesta kasvattaa yritystään. Toisaalta näyttää siltä, että nainen yrittäjänä ei välttämättä määrittele menestystä taloudellisilla mittareilla vaan tunteena, että elämän kokonaisuus on hallinnassa. Näin ollen naisyritysten menestystä on vaikea esittää numeroina, mikä saattaa hankaloittaa naisyrittäjyyden ymmärtämistä ja arvostamista. Voi olla, että naiset eivät miellä itseään yrittäjiksi, koska yrittäjyys ymmärretään pelkkänä voiton maksimointina, jossa pehmeille arvoille ei ole tilaa.

Niin ikään näyttää siltä, että nainen joutuu hyvin usein pohtimaan omaa hyvinvointiaan ja työn ja perheen yhteensovittamista liiketoiminnan kanssa. Tämä näyttäisi johtuvan siitä, että perhe kuuluu tiiviisti naisyrittäjän elämään, jolloin perhettä koskevat päätökset vaikuttavat myös yritystoimintaan ja päinvastoin.

### 3 POSITIIVINEN PSYKOLOGIA

Freud korosti aikoinaan sairaan ja terveen ihmisen laadullisia eroja, ja psyykkiset ongelmat nähtiin ihmisen sisäisinä ongelmina, jotka ainoastaan psykoanalyysiin perehtynyt terapeutti voi paljastaa. Freudin mielestä ihminen itse on avuton auttamaan itseään, lisäksi ihmiset ovat itsekkäitä ja häikäilemättömiä. (Ojanen 2007, 316, 326–327.)

Niin ikään psykologiassa on perinteisesti tutkittu patologiaa, huomioitu negatiivisia asioita kuten ahdistusta ja masennusta, ja ihmisiä on lähestytty ongelmakekseisesti. Ylipäänsä ihmisen on helpompi huomata kielteisiä asioita kuin myönteisiä, koska kielteiset asiat varoittavat ihmistä ja antavat ihmiselle informaatiota mahdollista toimintaa varten. (Ojanen 2007, 11–12.) Sen sijaan myönteisten tunteiden on todettu laajentavan yksilön tarkkaavaisuutta ja lisäävän luovuutta. Kaiken kaikkiaan positiiviset tunteet kasvattavat yksilön resursseja, ja vaikka positiivisten tunteiden kestoaika on lyhyt, on niiden vaikutus kestävä. (Fredrickson & Losada 2005.)

Matematiikkaa on käytetty apuna laskettaessa sopivaa positiivisuuden määrää suhteessa negatiivisuuteen. Tutkimusten tulokset osoittavat, että hyvin toimivat tiimit käyttävät positiivisia ilmaisuja viiden suhteessa yhteen negatiiviseen ilmaisuun (5:1). Keskinkertaisesti toimivilla tiimeillä luku on 1,8 ja huonoimmin toimivilla tiimeillä 0,4. Mutta sen sijaan, että ihmisten pitäisi pyrkiä lisäämään positiivisuuden määrää, onkin tärkeää muistaa, että positiivisuudella on rajansa. Puhutaan ns. Losada-rajasta (2,9), mikä käytännössä voisi tarkoittaa sitä, että yksilön pitäisi tuntea olonsa hyväksi ainakin kolme kertaa neljästä. Eli kolmea positiivista kokemusta kohden yksi negatiivinen kokemus (3:1) olisi sopiva määrä pitämään yksilöiden mielenterveyden hyvällä tasolla. Oikeastaan elämässä tarvitaan negatiivisia kokemuksia tasapainottamaan positiivisuutta, mutta tärkeintä on, että positiivisuus on aitoa positiivisuutta eikä esimerkiksi sanatonta ja sisäisistä tunnetiloista irrallaan olevaa käyttäytymistä. Niin ikään konflikteja tarvitaan, koska ne tarjoavat mahdollisuuden henkilökohtaiseen kasvuun ja kasvattavat sinnikkyyttä. (Fredrickson & Losada 2005.)

Nykyään on huomattu, että terveys on muutakin kuin sairauksien puuttumista. Ollaan sitä mieltä, että mieleltään terveet ihmiset tietävät, mitä he elämältään haluavat ja kestävätkä vastoinkäymisiä. Yhtä lailla on tärkeää keskittyä ihmisten potentiaaleihin, motiiveihin ja kyvykkyyksiin ja rohkaista ihmisiä kehittämään omia vahvuuksiaan ja luonteenpiirteitään (Sheldon & King 2001). Edellä mainittujen asioiden takana on kuitenkin ajatus siitä, että asiat voisivat olla toisin. On tärkeää ymmärtää, mikä tekee elämästä elämisen arvoisen, jotta ihmiset eivät ainoastaan kuihtuisi, vaan voisivat kukoistaa löytämällä omat vahvuutensa ja hyveensä. (Seligman 2002.)

Positiivisen psykologian ideana on auttaa yksilöä tunnistamaan omia sisäisiä piirteitä, etenkin vahvuuksia, hyveitä ja kykyjä. Tällöin kiinnostuksen kohteena ovat yksilön subjektiivinen hyvinvointi, onnellisuus ja toiveikkaus, ylipäänsä yksilön myönteiset tunteet. Toisaalta positiivinen psykologia tarkastelee myönteisiä instituutioita kuten demokratiaa, moraalista suvaitsevaisuutta ja lujia perhesuhteita. (Seligman & Csikszentmihalyi 2001; Seligman 2008, 43.) Ojasen (2007, 22–23) mielestä positiivisella psykologialla on paljon annettavaa myönteisten instituutioiden kuten työorganisaatioiden kehittämiseksi, mutta on huomioitava kulttuurien väliset erot. Esimerkiksi länsimaisessa kulttuurissa arvostetaan itsensä vahvistamista, toisin kuin itämaisessä kulttuurissa arvostetaan itsensä kehittämistä. Tällainen itsensä vahvistaminen ja myönteisten piirteiden korostaminen voivat aiheuttaa sen, että yksilön minäkuva harhautuu positiivisuuden ja onnellisuuden paineiden alla.

### 3.1 Onnellisuus

Hyvinvointia voidaan tarkastella kahdesta näkökulmasta, yhtäältä hedonisesta näkökulmasta, jolloin hyvinvoinnilla tarkoitetaan mielihyvän ja ilon hakemista ja kivun ja mielihyvän välttämistä. Toisaalta eudaimonisesta näkökulmasta, jolloin hyvinvoinnilla tarkoitetaan inhimillisten mahdollisuuksien toteutumista, itsen toteuttamista ja kukoistusta sekä mielekästä ja tarkoituksellista elämää. (Ryan & Deci 2001.)

Brülde (2007) puolestaan on määritellyt onnellisuuden neljän eri näkemysmukan. Kognitiivinen näkemys korostaa onnellisuutta yksilön myönteisenä asenteena omaa elämää kohtaan. Sen sijaan tunteiden näkökulmasta onnellisuus tarkoittaa sitä, että yksilö tuntee olevansa onnellinen. Hedonistisen teorian mukaan onnellisuuden keskeinen idea on myönteisten tai suotuisten tunteiden tasapaino. Mielialateorian mukaan onnellisuus on myönteinen ja energinen mieliala, kun taas hybridinäkemys yhdistää sekä tiedon että tunteet. Silloin onnellinen yksilö on tietoisesti tyytyväinen elämäänsä ja myös tuntee, että asiat ovat hyvin.

Seligman (2008, 311, 354) käyttää sanoja onnellisuus ja hyvinvointi samaa tarkoittavina yleiskäsitteinä kuvaamaan positiivisen psykologian tavoittelemia seurauksia. Sanakirjassa onnellinen määritellään onnea tuntevaksi, iloiseksi, tyytyväiseksi ja onnen täyttämäksi. Onni puolestaan yhdistetään menestykseen,

kohtalon suopeuteen ja antimiin (Nurmi 2004). Lisäksi Kauko-Vallin (2008, 111) väitöskirjassa vahvimmin onnellisuuden kanssa korreloineita muuttujia ovat yleinen tyytyväisyys elämään, haasteiden ja resurssien tasapaino ja kiitollisuus. Ylipäänsä väitöskirjassa todetaan onnellisuuden tarkoittavan eri ihmisille eri asioita. Oishi, Diener, Suh ja Lucas (1999) tarkoittavat subjektiivisella hyvinvoinnilla yksilön arviota omasta elämästään, miellyttävien ja positiivisten tunteiden olemassaoloa ja negatiivisten ja epämiellyttävien tunteiden poissaoloa (Emmons 2002, 109). Positiiviset tunteet puolestaan sisältävät onnellisuuden, ilon, tyytyväisyyden ja riemun tunteita (Diener, Suh, Lucas & Smith 1999.)

Hyvinvoinnin mittaukset kansakunnan tasolla osoittavat, että hyvinvoinnin kokemisella on yhteyttä kansakunnan sosiaalisten, kulttuuristen ja taloudellisten ominaisuuksien kanssa. Tämä näkyy siten, että teollistuneiden maiden kansalaiset kokevat olevansa onnellisempia kuin köyhien valtioiden kansalaiset (Diener, Diener & Diener 1995), etenkin erittäin köyhien maiden kohdalla varallisuudella on merkitystä (Diener & Diener 1996). Tosin köyhien maiden kansalaiset saattavat huomata köyhyytensä verratessaan elintasoaan rikkaampien maiden elintasaan. Kuitenkin tietyn tulorajan jälkeen ei varallisuuden kasvu näyttäisi enää lisäävän hyvinvointia (Myers 2000.) Stutzer (2004) väittää tämän johtuvan siitä, että tulojen kasvu ei lisää onnellisuutta, koska ihmiset vertaavat nykyistä tulo- ja kulutustasoaan aikaisempaan ja haaveet lisääntyvät tulojen lisääntyessä.

Onnellisuudella on myös todettu olevan yhteyttä pitkäikäisyyteen, minkä osoittaa nunnatutkimus, joka on tunnetuimpia positiivisen psykologian tutkimuksia. Siinä tutkittiin vuonna 1932 luostarilupauksensa antaneiden 180 nunnan kirjoittamia omaelämäkertoja. Niitä analysoitiin positiivisen elämänasenteen perusteella ja tulokseksi saatiin, että positiivisella elämänasenteella on yhteyttä elämänpituuteen. (Danner, Snowdon & Friesen 2001.) Silti pelkästään elämänasenne ei näyttäisi selittävän onnellisuutta, vaan kuten kaksostutkimuksista selviää, niin onnellisuudesta puolet voidaan selittää geneettisellä perimällä ja puolet yksilön elämän aikana tapahtuneilla kokemuksilla (Lykken & Tellegen 1996).

Samaten keskimääräistä onnellisempien ihmisten on todettu viettävän vilkasta sosiaalista elämää ja viettävän vähiten aikaa yksin (Diener & Seligman 2002). On tärkeää, että ihmisellä on ystävä, jolle voi uskoutua ja puhua itselle tärkeistä asioista. Etenkin järjestöjen jäsenyydet ja ystävyysuhteet ovat tärkeitä onnellisuuden tekijöitä (Frank 2008, 76–78). Sosiaaliset suhteet, rakkauden ja arvostuksen osoittaminen muita kohtaan ovat olennainen osa ihmisten välistä kanssakäymistä, mutta niiden merkitys korostuu yrittäjyydessä (Kauko-Valli 2008, 34). Kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa ei vähennä yksilön tarvetta kokea myös itseään arvokkaana, jolla on Baumeisterin (Ojanen 2007, 148) mukaan tärkeä yhteys koettuun onnellisuuteen ja hyvinvointiin. Yhtä tärkeää on löytää elämän tarkoitus ja nähdä omat teot oikeutettuina ja tehokkaina. Nurmi ja Salmela-aro (Ojanen 2007, 170) puolestaan korostavat tavoitteiden ja tarpeiden sopusointua ja läheisten tai merkittävien henkilöiden tukea tavoitteiden saavuttamiseksi onnellisuutta lisäävinä tekijöinä.

Monesti kysymys on valinnasta, käyttääkö aikaa sosiaalisten suhteiden vaalimiseen rahan hankkimisen sijasta. Yhtäältä tavaroiden hankkimiseen kulu-tettu aika on pois perheeltä, levolta ja harrastuksista, mistä seuraa, että ollaan vähemmän onnellisia. (Easterlin 2008, 52–54.) Toisaalta on huomioitava, että tulojen kasvaessa ihmisillä on mahdollisuus käyttää rahansa asioihin, jotka te-kevät heidät onnellisiksi (Frank 2008, 70). Erilaiset elämän tapahtumat, kuten esimerkiksi avioliitto, vakava onnettomuus tai työpaikan menetys voivat Eas-terlinin (2008, 29–30) mielestä tilapäisesti vaikuttaa onnellisuuden tasoon, mutta hänen mukaansa ihmisellä on tapana palata takaisin omaan onnellisuuden va-kiotasoonsa. Diener, Sapyta ja Suh (1998) näkevät hyvinvoinnin syntyvän tun-teesta, että ihminen hallitsee elämäänsä ja pystyy saavuttamaan tavoitteensa. Lyhyesti sanoen ihmiselle on tärkeää, että onnelliset tapahtumat eivät ainoas-taan tapahdu vaan ihminen itse pystyy vaikuttamaan tapahtumiin (Reiss 2000).

### 3.1.1 Työn merkitys

Positiivisten tunteiden merkitystä työpaikalla tarkastellut tutkimus osoitti, että onnelliset työntekijät saivat suurempaa palkkaa ja parempia arvioita esimiehiltään kuin vähemmän onnelliset työntekijät. Onnelliset työntekijät kokivat työn-sä sisällöllisesti rikkaaksi ja tunnistivat työnsä merkityksen. (Staw, Sutton & Pelled 1994.)

Työ voi toimia välineenä, jonka avulla yksilö voi toteuttaa hänelle tärkeitä asioita. Voidaan puhua valintojen mahdollisuudesta kuten Csikszentmihalyin (2005, 330–336) mainitsevat elämän teemat, jotka ilmaisevat, mikä tekee ole-massaolosta iloa tuottavaa. Ihminen voi päättää elämän teemansa itsenäisesti tai hän saattaa valita teeman sillä perusteella, mitä muut tekevät. Ojasen (2007, 154) näkemyksen mukaan työ voi olla joko ura tai kutsumus tai työtä tehdään pelkästään rahan vuoksi. Uraa tavoitteleva tekee työtä saadakseen hyvän ase-man ja asettaa itselleen sen mukaisia tavoitteita. Silloin kun kysymyksessä on kutsumustyö, on työ itsessään mielenkiintoista ja sen koetaan olevan osa suu-rempaa kokonaisuutta. Seligman (2008, 200) tähdentää, että työ on kutsumus-työtä silloin, kun työtä tehdään sen itsensä takia eikä sen tuomien aineellisten hyötyjen vuoksi. Niin muodoin on mahdollista, että työstä muodostuu flow'n kaltainen tila.

Työ voi olla elämäntehtävän toteuttamista, jolloin henkilö omistautuu työlleen ja uskoo sen hyödyntävän laajemminkin koko yhteiskuntaa. Tällöin yksilö uskoo, että omalla pienellä panoksella on merkittävä rooli jonkin suu-remman toteuttamisessa. Ylipäänsä yksilön omalla asenteella on merkitystä, miten tekee työnsä, ei niinkään työllä sinällään. (Sydänmaalakka 2006, 236–237.) Seligman (2008, 27) pitää tärkeänä, että jokainen käyttää omia ominaisvahvuuk-siaan, jolloin saa aitoa tyydytystä siitä, mitä tekee. Samaten oman työn merki-tyksellisyyden kokeminen ja oppimis- ja kehittymismahdollisuudet lisäävät tunnetta oman työn tärkeydestä. Myös mahdollisuus itsensä kehittämiseen koe-taan tärkeäksi työstä saatavaksi palkkioksi. (Wallace & Trinka 2009.)

Mäkikangas, Feldt ja Kinnunen (2008, 60) määrittelevät työtyytyväisyyden myönteiseksi asenteeksi työtä kohtaan, jolloin tunteilla on suuri merkitys. Tar-

peiden tyydyttämisen lisäksi yksilö tekee työtä saavuttaakseen työlle asettamiin tavoitteita. Carr (2004, 30) toteaa tyytyväisyyteen vaikuttavia tekijöitä olevan sisäisesti palkitseva työ, jossa yksilö voi käyttää taitojaan ja saada samalla sosiaalisia etuja. Tällaisen työn ominaisuuksiin kuuluvat vaihtelevat ja mielenkiintoiset työtehtävät, joiden suorittamiseen yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa. Lisäksi onnellisuuden ja tuottavuuden välillä on kaksisuuntainen yhteys; tietynlaiset työtilanteet mahdollistavat onnellisuuden kokemisen, kun taas onnellisuus puolestaan mahdollistaa työn suuremman tuottavuuden.

Yleisellä työsitoutuneisuudella tarkoitetaan työlle omassa elämässä annettua merkitystä. Kun taas spesifillä työsitoutuneisuudella tarkoitetaan nykyistä työtä, ja kuinka hyvin se tyydyttää yksilön tarpeita. (Kanungo 182.) Ensisijaisesti työsitoutuneisuudella tarkoitetaan yksilön samastumista työhönsä, jolloin työ on keskeinen osa yksilön minäkäsitystä ja elämää. Ylipäänsä voidaan ajatella, että yksilölle on tärkeää toteuttaa tarpeitaan työnsä kautta, jolloin tyytyväisyys ja sitoutuneisuus työhön kasvavat. (Mäkikangas, Feldt & Kinnunen 2008, 63–64.) Marjalan (2009, 194–195) tutkimuksessa työsitoutuneisuus osoittautui keskeiseksi tekijäksi yksilön oman identiteetin rakentamisen kannalta. Toisaalta liiallinen työhön sitoutuminen voi kaventaa yksilön identiteetin rakentamista muilla elämänalueilla. Näin saattaa tapahtua, jos yksilö elää työn kautta ja työstä ja työpaikasta syntyy osa yksilön identiteettiä. Mutta työhön sitoutuminen ei välttämättä tarkoita pelkästään kielteisiä asioita, vaan positiivisessa työhön sitoutumisessa työ vastaa niihin odotuksiin, joita työntekijällä on työtä kohtaan. Sen sijaan Parasuramanin ja Simmons (2001) tutkimus osoittaa, että vaikka yrittäjät kokevat olevansa itsenäisiä ja joustavia työnsä suhteen, psykologinen sitoutuminen työhön saattaa aiheuttaa ristiriitoja perhesuhteissa ja vaikuttaa siten hyvinvointiin. Tällöin työsitoutuneisuus voi aiheuttaa paineita, joita vapaus ja jouston mahdollisuudet eivät lievennä.

Työympäristön vaatimus- ja voimavaratekijät voivat joko lisätä tai vähentää työsitoutuneisuutta. Työn vaatimustekijät koostuvat psykologisista, psyykkisistä, sosiaalisista tai organisatorisista tekijöistä, jotka vaativat joko henkisiä tai fyysisiä ponnisteluja. Työn voimavaratekijät ovat fyysisiä, henkisiä ja organisatorisia tekijöitä, jotka auttavat saavuttamaan työlle asetetut tavoitteet, edistävät yksilön kasvua, kehittymistä ja vähentävät työn vaatimustekijöitä. Työn vaatimustekijät käynnistävät energiapolun, jolloin työn vaatimukset voivat johtaa heikentyneeseen terveyteen ja alentuneeseen työkykyyn. Sitä vastoin työn voimavarat käynnistävät motivaatiopolun, joka edistää työntekijän sitoutumista omaan työtehtäväänsä. (Schaufel & Bakker 2004.)

Varilan ja Viholaisen (2000, 78, 111) mukaan työ tarjoaa työntekijälle mahdollisuuden osallistua sosiaaliseen kanssakäymiseen ja mahdollisuuden kokea ystävyyden ja läheisyyden tunteita. Lisäksi työtovereiden kannustus ja tuki, yhteenkuuluvaisuuden tunne ja palautteen saaminen ovat tärkeitä. Haasteellisessa työssä tiedot ja taidot joutuvat koetukselle, jolloin yksilölle tarjoutuu mahdollisuus itsensä kehittämiseen ja uuden oppimiseen. Csikszentmihalyin (2005, 224) mielestä työn kokeminen myönteisenä riippuu siitä, millaiseksi yksilö arvioi omat kykynsä ja omat toimintamahdollisuutensa. Työtä tehdään erilai-

sissa ympäristöissä ja vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Useinkaan ihmisellä itsellään ei ole mahdollisuuksia vaikuttaa siihen, minkälaisissa olosuhteissa työtä tehdään.

### 3.1.2 Työnilo

Varila ja Viholainen (2000, 144–145) ovat tutkineet työnilon kokemuksia ja toteavat, että työnilon syntyminen ei ole mikään itsestäänselvyys, vaan se edellyttää työntekijältä motivaatiota ja tavoitteita työtä kohtaan. Työnilon kokemusta yleensä edeltää joku haastava tehtävä ja siitä selviytyminen koetaan iloiseksi ja oman aktiivisen toiminnan seuraukseksi. Työ on mahdollista organisoida siten, että työnilon kokeminen lisääntyy. Työniloa koetaan harvoin yksin, sen sijaan työnilo on jaettava ja sosiaalista iloa, joka syntyy useimmiten sitoutuneen ja pitkäjänteisen työskentelyn oheistuotteena tai sen päätteeksi. Ihmiset haluavat ponnistella työtehtävien eteen eivätkä halua työn olevan liian helppoa tai rutiininomaista, jolloin työstä häviää sisäinen palkitsevuus ja mielenkiinto. Ylipäänsä työnilon kokemisen edellytykset löytyvät ihmissuhteista, työn haasteellisuudesta ja vastuullisuudesta. Työnilon seurauksena yksilölle syntyy myönteinen minäkuva, jolloin yksilö luottaa omiin kykyihinsä ja uskaltaa ottaa vastaan uusia haasteita. Työniloa lisää mahdollisuus itsenäiseen toimintaan, työtehtävien itsenäinen suunnittelu ja toteuttaminen. (Varila & Viholainen 2000, 123–124, 105–107.)

Työnilon voi säilyttää tekemällä työnsä omien arvojensa mukaan uskollisena itselleen, jolloin työ on laadukasta ja on mahdollista saada asiakkailta myönteistä palautetta. Toisaalta normeihin sopeutuminen voi vaikeuttaa omien arvojen noudattamista, jolloin syntyy arvojen välistä ristiriitaa. (Alanko 2004, 126–127.)

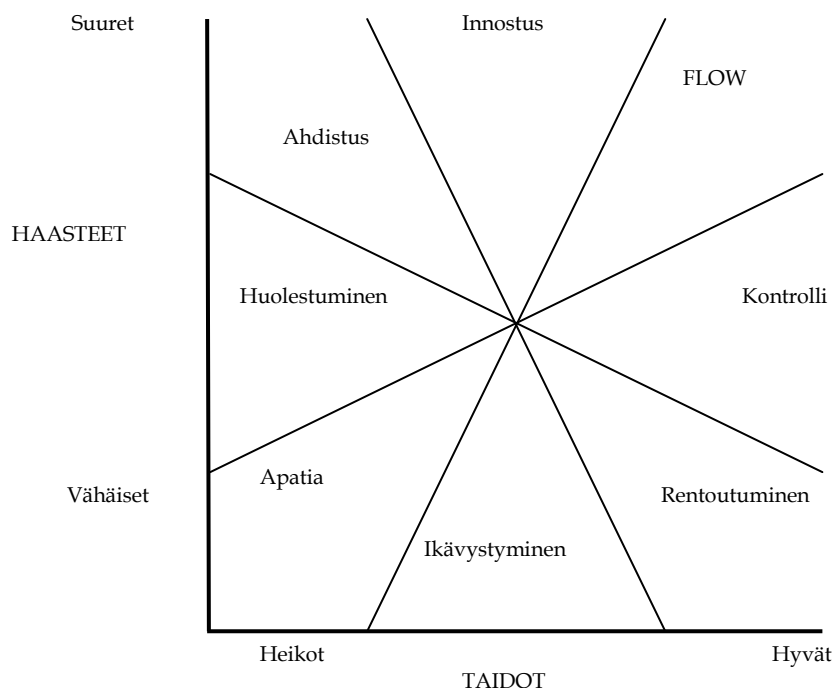
## 3.2 Flow

Csikszentmihalyi (2005) nimittää optimaaliseksi kokemukseksi eli flow'ksi tilaa, jossa ihminen uppoutuu ja keskittyy tekemäänsä tehtävään. Jopa ”mikään muu ei tunnu merkitsevän mitään; kokemus itsessään tuottaa niin suurta iloa, että ihminen on valmis maksamaan suuren hinnan voidakseen tehdä sitä, mitä tekee.” Näin syntynyt sisäinen kokemus antaa elämälle merkityksen ja ihminen kokee iloa olemassaolostaan. Schaufelin, Saranovan, Gonzalez-roman ja Bakkerin (2002,75) mielestä flow on lyhytkestoinen ja kokemushuippuihin perustuva tila.

Flow-kokemuksen tyypillisiä piirteitä ovat toiminnan selvät tavoitteet ja välitön palaute sekä tieto siitä, että tehtävän suorittaminen on ylipäänsä mahdollista. Toiminta ja itsetietoisuus sulautuvat yhteen siten, että minätietoisuus katoaa, jolloin yksilö ei turhaudu eikä ajattele arkipäivän huolia. Tilanne vaatii keskittymistä, samalla yksilö tuntee hallitsevansa tilanteen ja ajan käsitys muut-



tuu: tunnit voivat tuntua minuuteilta ja minuutit tunneilta. (Carr 2004, 58; Csikszentmihalyi 1988, 27–33; Nakamura & Csikszentmihalyi 2002, 88–89.)



KUVIO 6 Tehtävän haasteiden ja omien taitojen välinen yhteys (Massimini & Carli 1988, 270)

Yksilö tuntee apatiaa taitojen ollessa heikot suhteessa vähäisiin haasteisiin ja huolestumista taitojen ollessa heikot kohtalaisiin haasteisiin nähden. Ahdistus-tilassa taidot ovat vähäiset, mutta haasteet ovat suuret. Innostuneena yksilöllä on positiivisia kokemuksia ja flow-tilassa yksilö kokee suuria haasteita ja kokee omaavansa hyvät taidot. Flow-tilan vieressä yksilö pystyy kontrolloimaan sekä rentoutumaan. Sen sijaan yksilö pitkästyy, jos haasteet ovat vähäiset taitoihin nähden.

Flow-kokemuksiin johtavia tehtäviä nimitetään autoteeliseksi kokemukseksi, koska niitä tehdään niiden itsensä palkitsevuuden takia eikä niinkään ulkoisten palkkioiden toivossa. Flow-kokemukseen pystyvä ihminen on autoteellinen persoonallisuus, joka on itsenäinen, voimakas ja elämäänsä tyytyväinen. Flow ei näyttäisi olevan pelkästään yksittäinen ohimenevä kokemus, vaan se saattaa muuttaa yksilön elämää siten, että yksilö hallitsee elämäänsä sen sijaan, että elämä vain vierisi ohi. Lisäksi ihminen tuntee iloa, jolle on ominaista uutuuden ja saavuttamisen tunne. Itse asiassa ihminen saattaa tuntea kasvavansa psyykkisen energian avulla, mistä johtuu, että yksilö toivoo kokevansa samantaisia autoteelisiä kokemuksia myös tulevaisuudessa. Merkillepantavaa on, että vaikka yksilö ei tuntisi olevansa onnellisimmillaan flow-tilassa, kuitenkin usein toistuvat flow-tilat saattaisivat nostaa onnellisuuden tasoa muuta elämää ajatellen. (Csikszentmihalyi 1988, 368; Csikszentmihalyi 2005, 78, 109, 139–143.)

Flow-tutkimukset autoteelisten ja ei-autoteelisten ihmisten välillä osoittivat, että autoteelisten oppilaiden haasteet ja taidot näyttivät olleen enemmän tasapainossa kuin ei-autoteelisten oppilaiden. Yhtä lailla autoteelisilla ihmisillä todettiin olevan voimakas halu löytää sisäinen motivaatio ja flow jokapäiväisissä tehtävissä. Tutkimuksen mukaan autoteeliset oppilaat suorastaan asettivat itsensä tilanteisiin, joissa heidän haasteensa olivat suuremmat kuin heidän taitonsa. Tiivistetysti voidaan todeta, että tulokset osoittivat flow'n ja itseluottamuksen välisen positiivisen yhteyden. (Asakawa 2004.)

Myös Wells (1988, 340) ehdottaa, että flow ja itseluottamus saattaisivat muodostaa toisiaan seuraavan kehän, jossa flow-kokemukset vahvistavat yksilön itseluottamusta. Siten voimakkaamman itseluottamuksen omaavalla yksilöllä olisi suuremmat mahdollisuudet kokea flow'ta. Samaa mieltä flow'n positiivista vaikutuksista ovat myös Salanova, Bakker ja Llorens (2006), joiden mielestä positiiviset kokemukset kasvattavat yksilön henkilökohtaisia resursseja ajan mittaan. Heidän väitteensä perustuu espanjalaisille opettajille tehtyyn tutkimukseen, josta käy ilmi ensiksi henkilökohtaisten voimavarojen kuten itsekyvykkyyden ja toiseksi organisatoristen tekijöiden kuten sosiaalisen tuen ja selvien tavoitteiden ja flow'n välinen vastavuoroisuus. Samoin Csikszentmihalyi (1988, 30) korostaa, että flow'n ansiosta ihminen venyy uusiin suorituksiin, ottaa uuden haasteen ja hyödyntää omia kykyjään.

Viime kädessä on kuitenkin kysymys yksilön persoonallisuudesta, kykeneekö hän kokemaan flow'ta vai pitkästyminen ja ahdistusta. Toiset ihmiset kokevat pelkkiä esteitä, kun taas toiset tunnistavat haasteita, jotka ovat suhteessa heidän kykyihinsä (Csikszentmihalyi 1988, 31). Yhdysvaltalaisen elektroniikkalan työntekijöiden flow-tutkimus paljastaa persoonallisuuden piirteiden merkitystä siten, että saavutushakuiset ihmiset halusivat parantaa työtehokkuuttaan ja tekivät rakentavia ehdotuksia työpaikalla työtehtävien muuttamiseksi. Lisäksi tulokset osoittavat, että saavutushakuisilla ihmisillä on korkeat tavoitteet, ja että hyvät taidot ovat yhteydessä positiiviseen mielialaan. Saavutushakuisille ihmisille on tärkeää huomata, että voi täysin käyttää omaa kapasiteettiaan, mikä osaltaan motivoi ja tuo tyydytystä. (Eisenberger, Jones, Stinglhamber, Shannock & Randall 2005.)

Sen sijaan Fullagar ja Kelloway (2009) ovat sitä mieltä, että flow on enemmänkin erilaisiin tilanteisiin kuin yksilön piirteisiin liitettävä ilmiö. Flow-tilassa on kyse ympäristön ja yksilön välisestä vuorovaikutuksesta, eikä flow synny ilman riittäviä taitoja. Ojanen (2007, 76) määrittelee flow'n tilaksi, jossa on kysymys omaehtoisuudesta ja haasteellisuudesta – riittävä haaste ja hyvät taidot tuottavat uppoutumisen johonkin tehtävään. Lisäksi flow ei ole automaattinen prosessi vaan harjoittelun tulos. Samanlaiseen tulokseen on päätyneet myös Marjala (2009, 194), jonka mukaan riittävän haastavat työt, joissa on mahdollisuus onnistua, ovat tärkeitä flow-kokemuksen saavuttamiseksi.

Flow'n kokemisen edellytyksistä puhuttaessa nousee esille motivaation merkitys. Delle Fave ja Massimini (2005) ovat sitä mieltä, että optimaalinen kokemus edellyttää kahta motivoivaa tekijää: halua tehdä kyseisiä toimintoja (sisäinen motivaatio) ja tulevien haasteiden olemassaoloa (sisäinen ja ulkoinen

motivaatio). Tällöin yksilön sisäinen työmotivaatio vaikuttaa haluun tehdä työhön liittyviä tehtäviä, ja yksilö saa niistä nautintoa ja on jatkuvasti kiinnostunut työstään.

Yhtymäkohtia flow'n ja yrittäjyyden välille voidaan nähdä Schindehutzen ym. (2006) ajatuksista. Heidän mielestään nimenomaan yrittäjyyteen liitetty jatkuva epävarmuuden sietäminen, monenlaisten esteiden ja haasteiden kohtaaminen tarjoavat otollisen tilaisuuden flow-kokemuksille. Yrittäjä voi kokea tällaiset tilanteet eräänlaisina palkitsevina kanavina, joiden kautta tarjoutuu mahdollisuus itsensä toteuttamiseen. Menestyäkseen yrittäjän on jatkuvasti kohdistettava taitonsa ja ponnistelunsa yhä haastavampiin yritystoiminnan vaatimuksiin, joihin tarvittava motivaatio saattaa löytyä flow-kokemuksista.

Usein flow yhdistetään urheiluun ja taiteellisiin suorituksiin ja kuvitellaan sen olevan jotenkin erikoislaatuinen tila. Kuitenkin flow voi olla osa päivittäisiä tapahtumia eikä toisaalta välttämättä ole pelkästään hauskaa ja huvia, vaan edellyttää keskittymistä ja sitoutumista (Salanova ym. 2006). Csikszentmihalyi (2006, 261) toteaa, että tyypillinen työtä tekevä aikuinen amerikkalainen kokee flow'ta kolme kertaa useammin työssä kuin vapaa-aikana. Mikä hämmentävää, vaikka flow-kokemukset koetaan myönteisinä ja ihmiset ilmoittavat olevansa onnellisia ja tyytyväisiä ollessaan flow-tilassa, ihmiset asettavat kuitenkin vapaa-ajan työn edelle. Samanlaisiin tuloksiin päätyivät myös Massimini, Csikszentmihalyi ja Delle Fave (1988, 75–76), joiden tutkimus osoittaa, että vaikka vapaa-ajan toimintoja on kehitetty, ja ihmisillä on mahdollisuus matkustaa ja nauttia television katselusta, nämä toiminnot eivät tuota flow'ta yhtä usein kuin jokapäiväinen työnteko ja keskittyminen lukemiseen, opiskeluun tai uskonnollisiin menoihin. Tosin he myöntävät, että eroja eri kulttuurien välillä saattaa olla.

Palautteen merkitystä on pidetty yhtenä keskeisimmistä flow'n mahdollistavista tekijöistä. Kuitenkin pitkittäistutkimus arkkitehtiopiskelijoiden flow-kokemuksista osoittaa, ettei palautteella ja työn merkittävyydellä ole merkitystä. Sen sijaan taitojen käyttäminen, luovuus, ongelmien ratkaisumahdollisuus ja työn itsenäisyys ovat työn ominaisuuksia, joilla saattaisi olla merkitystä flow'n kokemisessa. Kaiken kaikkiaan flow on positiivinen psykologinen tekijä, joka yhdistyy työssä kukoistamiseen ja johon voidaan vaikuttaa työtä suunnittelella. (Fullagar & Kelloway 2009.) On selvää, että yksitoikkoinen työ, jossa ei ole mahdollisuutta omien taitojen käyttämiseen vaikeuttaa mahdollisuuksia kokea flow-tiloja.

### 3.2.1 Kukoistaminen

Kukoistamisella tarkoitetaan optimaalista elämää, jolloin ihminen todella elää, eikä ainoastaan ole olemassa. Lisäksi kukoistava ihminen osaa käyttää positiivisia henkilökohtaisia ominaisuuksiaan. (Ryff & Singer 2003, 15.)

Keyes ja Haidt (2002, 6) tarkoittavat kukoistavalla ihmisellä ihmistä, joka on täynnä elinvoimaisuutta. Kukoistamisen vastakohtana voidaan pitää riutumista, jolloin ihminen kuvaa elämäänsä tyhjäksi ja mitättömäksi. Ihminen ei silloin välttämättä ole mieleltään sairas, mutta voi tuntea ahdistusta ja toimintakyvyttömyyttä päivittäisissä toiminnoissa. Kukoistaminen on hyväksi sekä

ihmiselle itselleen että yhteiskunnalle, koska kukoistavat ihmiset eivät tunne itseään avuttomiksi vaan kontrolloivat omaa elämäänsä. Toisin sanoen heillä on elämä omissa käsissään, he tietävät mitä haluavat elämältä ja pystyvät oppimaan vastoinkäymisistä. (Keyes 2007.) Yhtä tärkeää on, että kukoistajalla on kyky tuntea ja nauttia pienistä elämän iloista ja kyky ilmaista kiitollisuutta tavallisista arjen asioista. (Ojanen 2007, 312–313.)

Itsensä hyväksyminen on positiivisen hyvinvoinnin piirteitä. Silloin ihmisen ei tarvitse hakea hyväksyntää muilta ihmisiltä eikä tarvitse tehdä niin kuin muut tekevät vaan uskaltaa elää oman näkemyksensä mukaan. Siitä huolimatta ihminen tulee toimeen ympäristön kanssa. Tällöin yksilö on avoin uusille kokemuksille, toteuttaa itseään ja löytää elämälle suunnan henkilökohtaisen kasvun kautta. (Ryff 1989.) Sinnikkyys on yksi positiivisen psykologisen pääoman ulottuvuuksista, jota ihminen tarvitsee kohdatessaan elämänsä aikana erilaisia haasteita ja vastoinkäymisiä. Sinnikkyys voidaan määritellä kahdella tavalla, yhtäältä se on erilaisten haasteiden kokemisen jälkeistä henkistä tai fyysistä kehitystä. Toisaalta sinnikkyys on dynaaminen prosessi, jolloin elämä ei ole haasteiden tai vastoinkäymisten välttelemistä vaan onnistunutta vaikeiden asioiden kohtaamista. (Ryff & Singer 2002, 20–21.)

Optimisti näkee uhat haasteina ja käyttää ongelmakeskeisiä selviytymiskeinoja ja uskoo pystyvänsä hallitsemaan maailmaa. Pessimisti toimii päinvastoin; hänellä on tapana nähdä epäonnistumisen mahdollisuus ja arvioida optimistia tarkemmin eri vaihtoehtoja. Optimismi ja pessimismi voidaan ymmärtää persoonallisuuden piirteinä tai tulkintoina, joita ihmiset tekevät kokemuksistaan. Tulkitseva tyyli on lähtöisin Seligmanin (1975) käsitteestä opittu avuttomuus, jolloin yksilö kokee olevansa kyvytön vaikuttamaan ympäristöönsä. (Peterson & Chang 2003, 60–61.) Ojanen (2007, 130) huomauttaa, että nimenomaan tilanteiden tulkinta on tärkeää, koska niiden perusteella ihminen muodostaa maailmankuvan eli miten ihminen suhtautuu elämään.

Positiiviset tunteet kasvattavat ihmisen sosiaalisia ja henkilökohtaisia resursseja, jotka toimivat puskurina myöhempiä uhkia varten. Positiiviset tunteet ovat tärkeitä myös sellaisenaan, mutta pitemmällä aikavälillä ne parantavat yksilöiden hyvinvointia ja psykologista kasvua. Myönteiset tunteet laajentavat ajattelua ja tarkkaavaisuutta sekä ruokkivat psykologista sinnikkyyttä. Ihmisten tulisi viljellä positiivisia tunteita itsessään ja ympärillä olevissa ihmisissä, mikä osaltaan johtaisi ihmisten kukoistamiseen. (Fredrickson 2001; 2004.)

Nakamura ja Csikszentmihalyi (2002, 93–97) ja Keyes ja Haidt (2002, 8) uskovat, että ihmisten on ajan mittaan mahdollista kukoistaa löytämällä elämälleen tarkoitus flow-kokemuksista, jotka liittävät ihmiset johonkin suurempaan tai muihin ihmisiin. Tällöin kukoistava ihminen uskoo, että omilla tekemisillä on laajempaa merkitystä. Elämäntarkoitus voi löytyä esimerkiksi työstä, jos työtä pidetään kutsumuksena. Koska ihmiset kokevat sisäistä tyydytystä flow-kokemuksista, he hakeutuvat uudestaan flow-tiloja tuottaviin tilanteisiin ja kokevat siten psykologista kasvua. Niin ikään tavoitteilla on tärkeä merkitys kukoistamiselle, niitä tarvitaan, jotta kukoistajat voivat aktiivisesti ja energisesti sitoutua niihin. (Nakamura & Csikszentmihalyi 2002, 93–97.)

Keyes (2002, 299) on koonnut yhteen mielenterveyden tunnusmerkkien operationaaliset määritelmät henkisen, psykologisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

TAULUKKO 4 Henkisen mielenterveyden tunnusmerkkien operationaaliset määritelmät (Keyes 2002, 299)

Positiiviset tunteet: henkinen hyvinvointi	Positiivinen toiminta: psykologinen hyvinvointi	Positiivinen toiminta: sosiaalinen hyvinvointi
Positiivinen affekti: Säännöllisesti iloinen, hyvällä tuulella, onnellinen, rauhallinen ja tyyni, tyytyväinen ja täynnä elämää.	Itsensä hyväksyminen: Positiivinen asenne itseä ja mennyttä elämää kohtaan ja itsen hyväksyminen erilaisista näkökulmista.	Sosiaalinen hyväksyntä: Positiivinen asenne muita kohtaan tunnistaen ja hyväksyen muiden ihmisten monimuotoisuuden.
Onnellisuus: Tuntee onnelliisuutta menneeseen tai nykyiseen elämään yleensä tai eri elämän alueisiin.	Henkilökohtainen kasvu: Omien potentiaalien oivaltaminen, itsensä kehittäminen ja avoimuus uusille kokemuksille.	Sosiaalisuuden toteutuminen: Uskoo ja luottaa ihmisten ja yhteiskunnan positiiviseen kehitykseen.
Elämän tyytyväisyys: tyytyväisyyden tunne menneeseen tai nykyiseen elämään yleensä tai elämän alueisiin.	Elämäntarkoitus: Elämässä on tavoitteita ja suunta, tunne, että elämällä on tarkoitus.	Sosiaalinen kontribuutio: Usko jokaisen elämän hyödyllisyyteen ja muiden arvostukseen jokaisen ihmisen elämää kohtaan.
	Ympäristön hallinta: Kyky hallita monimutkaista ympäristöä ja kyky valita tai luoda sopiva ympäristö.	Sosiaalinen koherenssi: Kiinnostus yhteiskuntaan, tunne, että ymmärtää sitä, kokee sen jokseenkin loogiseksi, ennustettavaksi ja tarkoituksenmukaiseksi.
	Autonomia: Itsen hallinta, vastustaa vastenmielisiä sosiaalisia paineita	Sosiaalinen integraatio: Tuntee olevansa osa yhteiskuntaa, kuuluvansa siihen ja saa lohtua ja kannustusta yhteiskunnalta.
	Positiiviset suhteet muihin: Lämpimät, luotettavat ihmissuhteet, kyky tuntea empatiaa ja läheisyyttä.	

Keyesin (2002, 299) mielestä mielenterveydessä yhdistyvät sekä positiiviset tunteet että positiivinen toiminta. Positiiviset tunteet käsittävät ilon ja onnellisuuden tunteita ja tyytyväisyyttä sekä menneeseen että nykyiseen elämään. Myös Ryffin (1989) mielestä hyvinvointi on onnellisuuden tunteiden lisäksi positiivista toimintaa. Keyes ja Ryff (1999) puolestaan muodostavat positiivisesta toiminnasta kuusi ulottuvuutta: itsensä hyväksyminen, myönteiset ihmissuhteet, henkilökohtainen kasvu, elämäntarkoitus, ympäristön hallinta ja autonomia. Psykologinen hyvinvointi edustaa enemmän yksilön henkilökohtaista ja yksityistä puolta, kun taas sosiaalinen hyvinvointi kuvaa yksilön julkista ja sosiaalista toimintaa muiden ihmisten kanssa. Yksilö on mieleltään terve silloin, kun hän näkee sosiaalisen elämän tarkoitukselliseksi ja ymmärrettäväksi. Lisäksi yksilö tuntee, että yhteiskunta tarjoaa mahdollisuuksia henkilökohtaiseen kasvuun. Niin muodoin yksilö tuntee kuuluvansa yhteisönsä, hyväksyy yhteiskunnan eri osat ja näkee oman elämänsä yhtenä osana edistämässä yhteiskuntaa. (Keyes 2002, 300.)

### 3.2.2 Arjen hyvinvointi

Arki mielletään usein negatiiviseksi, tavanomaiseksi ja ilottomaksi. Roosin (1988, 48) mukaan arkielämä tarkoittaa sellaista elämää, jossa mikään ei onnistu

eikä toteudu. Hän käyttää arjesta nimitystä arjen terrori, jolloin ihminen joutuu rutiinien keskelle eikä pääse sieltä pois. Roos (1988, 207) on tutkinut elämänhallintaa elämäntapamuutoksista ja toteaa, että elämän ulkoisen hallinnan tavoittelu on yksi elämäntapojen kantavimmista teemoista. Ihminen hallitsee elämäänsä ulkoisesti silloin, kun hän suurin piirtein pystyy ohjaamaan elämänsä kulkua ilman, että mitään suurempia ja odottamattomia elämäntapamuutoksia vaikeuttavia asioita on tapahtunut. Sitä vastoin elämän sisäinen hallinta tarkoittaa, että ihminen kykenee sopeutumaan eteen tuleviin tapahtumiin, ei silti alistu eikä an-taudu.

Arjen hallinnassa näyttää siltä, että ihmisten kiireen kokemisen tunne on lisääntynyt johtuen sekä työssä koetusta kiireestä että työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen vaikeudesta. Arjen kokonaisuus käsittää työn ja kodin lisäksi palvelujen saatavuuden, lähiympäristön rakentamisen, liikennejärjestelyt ja ympäristön viihtyisyyden. (Moisio & Huuhtanen 2007, 14.) Arjen hyvinvoinnin jäsentymistä voidaan havainnollistaa Veenhovenin (2000) jaottelulla elämän eri ulottuvuuksista.

TAULUKKO 5 Elämän ulottuvuudet (Veenhoven 2000)

	Ympäristö	Yksilö
Elämän puitteet	Ekologiset, taloudelliset, sosiaaliset ja kulttuuriset elinolot	Yksilön elämässä tarvitsemat resurssit - fyysinen terveys - henkinen terveys - tiedot, taidot
Elämän todellisuus	Hyvän elämän arvot - läheisistä huolehtiminen - hyvä kansalainen - moraali	Elämän arvostaminen - oma toiminta

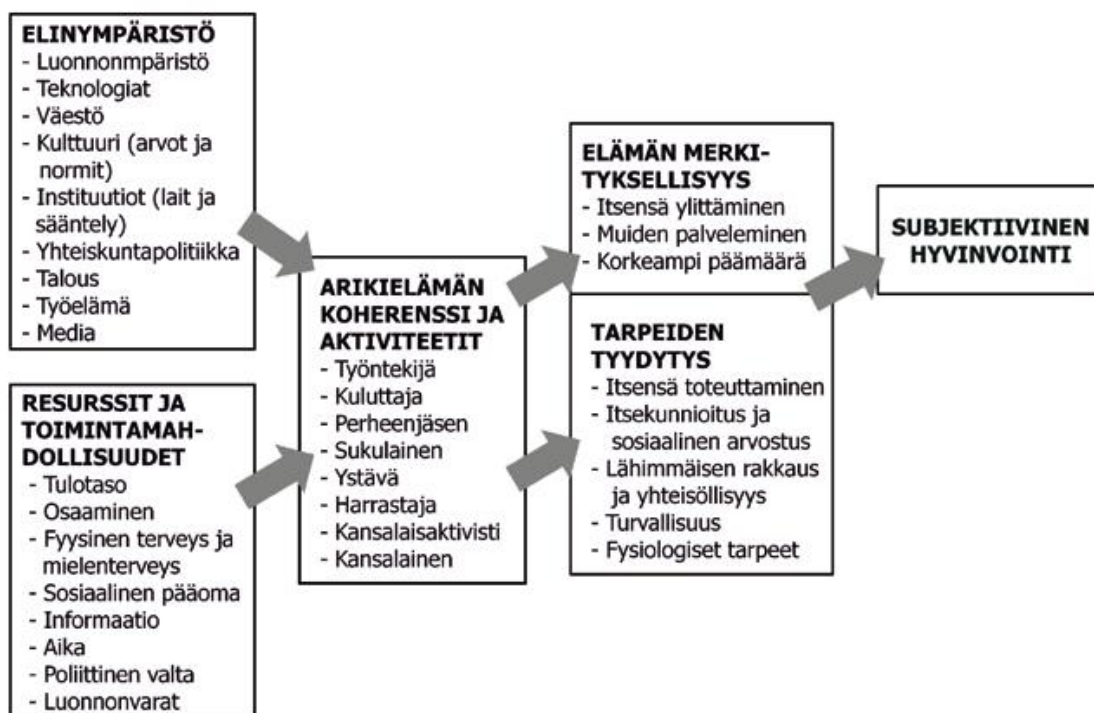
Ympäristön ominaisuudet liittyvät vallitseviin elinolosuhteisiin, ympäristön ekologisiin muutoksiin ja perinteinen sosiaalinen näkökulma painottaa hyvää materiaalista vaurautta. Nykyisin painopiste on siirtynyt monipuolisiin sosiaalisiin suhteisiin, normeihin ja vapaaehtoisin yhteenliittymiin. Yksilön elämässä tarvitsemat resurssit tarkoittavat käytettävissä olevia tuloja ja varallisuutta. Yksilötasolla korostuu terveyden merkitys ja ”positiiviseen terveyteen” yhdistettävät yksilön energisyys ja sinnikkyys siten, että yksilö toteuttaa itseään hankkimalla uusia tietoja ja taitoja. Lisäksi hyvän elämän arvoihin kuuluu itsestä ja lähimmäisistä huolehtiminen sekä hyvänä kansalaisena oleminen. Ylipäänsä yksilö arvioi elämäänsä kokemustensa perusteella tai vertaa elämää siihen, minkälaisesta sen tulisi olla. (Veenhoven 2000.)

Naisyrittäjien hyvinvointitutkimuksessa korostetaan perhettä ja muita yrittäjiä naisyrittäjien elämän tukipilareina. Siitä huolimatta tutkimustulokset osoittavat, että naisyrittäjät kokevat ristiriitaa perheen ja työn välillä ja haluavat viettää enemmän aikaa läheistensä kanssa. Työstä irtautuminen ja mahdollisuus lepoon koetaan tärkeiksi työhyvinvointia edistäviksi tekijöiksi. Myös parempi eläketurva, työterveyspalvelujen järjestäminen, mahdollisuus saada apua työhön ja kuntoutuspalvelut ovat tärkeitä. Yksilötason resursseista naisyrittäjät

tuntevat tarvetta kohottaa ammatillista osaamista ja liiketoimintaosaamista. Työllä on suuri merkitys naisyrittäjien elämässä, sillä yli puolet kyselyyn vastanneista naisista kokee päivittäin innostusta omasta työstään ja kokee sen merkitykselliseksi ja tarkoitukselliseksi. Joka seitsemäs naisyrittäjä ei ollut pitänyt lomaa viimeisen vuoden aikana ja vähintään neljän viikon mittaisella lomalla oli ollut neljä naista kymmenestä. Omaehtoinen liikunta ja lukeminen ovat naisyrittäjien yleisimpiä harrastuksia, seuraavina ovat käsityöt ja askarteleminen. Noin 40 % tutkimukseen osallistuneista naisyrittäjistä kuuluu yrittäjäjärjestöön tai muuhun seura- tai yhdistystoimintaan. (Palmgren, Kaleva, Jalonen & Tuomi 2010.)

Tutkimus yrittäjien hyvinvoinnista ja sen yhteydestä terveyteen, osoittaa, että naisyrittäjät kokevat työvireensä hyväksi tai erittäin hyväksi. Naisyrittäjillä oli vähän sairauspäiviä tutkimusta edeltäneen vuoden aikana (14,1 päivää), sairauspoissaoloja 6,4 päivää ja sairaana työskentelypäiviä 7,7 päivää. Yrittäjät tekevät pitempää työpäivää kuin palkansaajat, tosin vuosityöaika vaihtelee eri toimialoilla. Liikkuvaa työtä tekevien naisyrittäjien vuosityöaika on lyhyin, kun taas kaupan alan naisyrittäjillä on pisin vuosityöaika verrattuna muihin naisyrittäjiin. (Aura 2010.)

Hämäläinen (2009, 5) kuuluttaa uudenlaista suhtautumista hyvinvointivaltioon ja hyvinvointitekijöiden uudelleen määrittelyä. Hänen mielestään ihmisten hyvinvointi syntyy arjen askareissa ja erilaisten tarpeiden tyydyttämisessä. Ihmiset toimivat erilaisissa rooleissa yhdessä monenlaisten resurssien ja toimintamahdollisuuksien kanssa, jotka joko edistävät tai rajoittavat hyvinvointia.

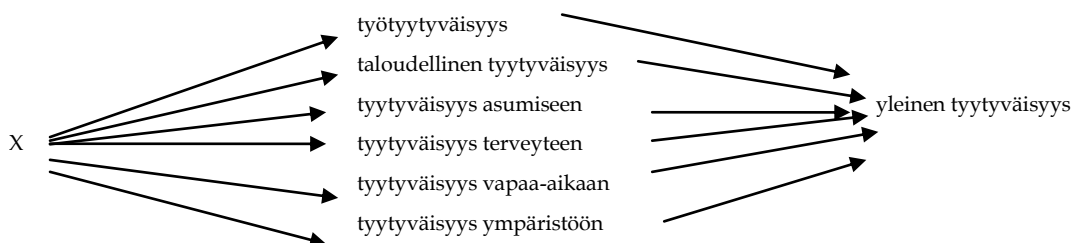


KUVIO 7 Arjen hyvinvoinnin tekijät (Hämäläinen 2009, 5)

Hämäläisen (2009, 5-8) mukaan yksilön hyvinvoinnin rakentuminen vaatii sekä yhteiskunnan osallistumista että myös yksilön omaa entistä suurempaa vastuuta tekemistään valinnoista. Yksilön arjen hyvinvointi syntyy arkipäivän askareissa joko yksin tai yhdessä erilaisten ihmisten kanssa. Toisaalta sosiaaliset suhteet ovat siirtyneet enemmän verkossa tapahtuvaan kanssakäymiseen fyysisen läheisyyden sijasta, mikä ei kuitenkaan Hellstenin (2008) mukaan riitä korkeimpien inhimillisten tarpeiden tyydyttämiseen. Vaurastumisen ja markkinoiden kehittymisen myötä työn ja kulutuksen merkitys on kasvanut, mutta samalla ajasta on muodostunut niukkeneva resurssi.

Liikkanen (2004) on tutkinut ihmisten suhdetta vapaa-aikaan ja toteaa, että vapaa-aikaa ei voi välttämättä pitää arjen sektorina vaan se voi liittyä mihin tahansa hetkeen elämässä. Haastateltavat mielsivät vapaa-ajan yksilölliseksi ja henkilökohtaiseksi asiaksi, jossa vapaaehtoisuus oli tärkeää. Liikkasen (2004) mielestä yksilöiden suhtautumistapa vapaa-aikaan on muuttunut, mikä tarkoittaa, että vapaa-ajasta rakennetaan yksilön identiteettiä eikä ammatista kuten aiemmin on tehty. Toisin sanoen elämää ei enää ajatellakaan pelkästään työstä käsin vaan yksilön omasta identiteetistä, harrastuksista ja perheestä käsin.

Eri elämänalueiden merkitystä koettuun hyvinvointiin ovat tutkineet Van Praag, Frijters ja Ferrer-i-Carbonell (2003). He huomauttavat, että yksilön tyytyväisyys ei ole riippuvainen pelkästään objektiivisesta tilanteesta vaan siihen vaikuttaa myös yksilön persoonallisuus.



KUVIO 8 Eri elämänalueiden kerrokset (Van Praag ym. 2007)

Mallissa oletetaan, että on olemassa objektiivisesti mitattavia muuttujia, jotka vaikuttavat eri elämänalueisiin. Tutkijat huomauttavat, että malli on pelkistetty, koska eri elämänalueet ovat voimakkaasti yhteydessä toisiinsa. Työtyytyväisyyteen vaikuttavat työtunnit ja työn vaatimukset, jotka lisäävät palkkaa ja siten myös työtyytyväisyyttä. Myös kotitalouden muilla käytettävissä olevilla tuloilla on vaikutusta työtyytyväisyyteen, koska ne antavat yksilölle valinnanvapauksia työpaikan valinnan suhteen. Tulot ja kuukausittaiset asumisen kustannukset vaikuttavat asumisen tyytyväisyyteen. Käytettyjen työtuntien määrä vaikuttaa negatiivisesti vapaa-ajan tyytyväisyyteen ja käytetty vapaa-aika vaikuttaa positiivisesti vapaa-ajan tyytyväisyyteen. Tulotaso vaikuttaa positiivisesti vapaa-



ajan tyytyväisyyteen ja korkean tulotason omaavat ovat tyytyväisiä ympäristöönsä. (Van Praag ym. 2007.)

Sirgy ja Wu (2007) päätyivät tutkimuksessaan lopputulokseen, jonka mukaan ihminen kokee hyvinvointinsa hyväksi edellyttäen, että hänen kaikki elämänalueensa ovat tasapainossa. Pelkkien perustarpeiden tyydyttämisellä ei saavuteta hyvinvointia vaan myös kasvun ja itsensä kehittämisen tarpeet on oltava tyydytetty. EU-maissa tehty tutkimus ihmisten ajankäytöstä suhteessa eri elämänalueisiin osoittaa, että yhtäältä liiallinen ajankäyttö työhön tai vähäinen ajankäyttö sosiaalisiin kontakteihin, toisaalta vähäinen ajankäyttö työhön ja liiallinen ajankäyttö sosiaalisiin kontakteihin vähentävät subjektiivista hyvinvointia ja onnellisuutta. Kaiken kaikkiaan kysymyksessä ei ole työn rasituksista tai vaatimuksista johtuva liiallinen ajankäyttö tai sosiaalisten suhteiden puutteesta vaan nimenomaan kyvyttömyydestä käyttää aikaa haluttuihin elämänalueisiin. (Böhnke 2005, 77, 86.)

### 3.3 Päätelmät

Tässä luvussa on tarkasteltu yksilön hyvinvointia positiivisen psykologian näkökulmasta. Tutkimuksessa onnellisuutta tarkastellaan eudaimonisesta näkökulmasta ja onnellisuus ymmärretään Brüliden (2007) määritelmän mukaan myönteisenä mielialana, kognitiivisena asenteena ja affektiivisena tunteena siitä, että yksilö on tyytyväinen elämäänsä ja tuntee asioiden olevan hyvin.

Kauko-Vallin (2008, 27) mielestä yrittäjyydellä ja positiivisella psykologialla on paljon annettavaa toisilleen. Positiivinen psykologia tarjoaa keinon yrittäjämäisen käyttäytymisen ja ajattelutavan ymmärtämiseen yhdistettynä yrityksen menestymiseen. Niin muodoin yritysneuvojat voisivat hyödyntää positiivisen psykologian ideoita, esimerkiksi kuinka positiivisia tunteita voidaan hyödyntää luovuudessa, stressin ehkäisemisessä ja yleensä jokapäiväisissä toimissa. Vastavuoroisesti yrittäjyydelle ominaisia olosuhteita – epävarmuus, muutos ja ennakoimattomuus – voitaisiin käyttää positiivisen psykologian tutkimuksissa.

Positiivisen psykologian mukaan yksilön kannattaa vahvistaa omia hyviä puolia. Näin ollen myönteisten tunteiden tunnistaminen ja työstäminen ja henkilökohtaisten vahvuuksien kehittäminen voisivat siten lisätä onnellisuutta. Silloin ihmisen elämänsä aikana kokemat ikävät tapahtumat eivät välttämättä lannista vaan voisivat toimia voimavarana tulevaisuutta varten. Yksilön hyvinvointi näyttäisi muodostuvan eri elämänalueiden tasapainosta ja siitä, kuinka yksilö pystyy käyttämään aikaansa haluamallaan tavalla. Työtä ei välttämättä koeta rasitteena vaan elämäntapana, jolla on merkitystä yksilön identiteetin rakentumiselle. Niin muodoin ihmisellä on tapana tehdä sosiaalisia vertailuja, millä on vaikutusta koettuun onnellisuuteen. Ylipäänsä yksilöllä on monia onnellisuuden lähteitä, joista tärkeimmät ovat sosiaaliset suhteet ja tavoitteiden ja tarpeiden sopusointu.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella, kuinka naisyrittäjät ovat kokeneet onnellisuuden ja flow'n. Flow on kokemus, jonka yksilö Nakamuran

ja Csikszentmihalyin (2002, 92–93) mukaan haluaa kokea uudestaan. Flow-kokemus edellyttää haasteiden ja taitojen tasapainoa, mikäli taidot eivät vastaa haasteita, yksilö haluaa kehittää taitojaan haasteita vastaaviksi. Vastaavasti, jos haasteet eivät vastaa taitoja, yksilö etsii haastavampia taitojaan vastaavia tehtäviä. Tällä tavoin syntyneet uudet tavoitteet mahdollistavat positiivista toimintaa, mikä saattaisi johtaa yksilön psykologiseen hyvinvointiin eli henkilökohtaiseen kasvuun omien potentiaalien tunnistamisen kautta (Keyes 2002, 299). Yhtä lailla omien vahvuuksien löytäminen ja niiden hyväksikäyttäminen saattavat kasvattaa yksilön tunnetta elämän merkityksellisyydestä ja sitä kautta johtaa yksilön kukoistamiseen. Samoin yksilölle näyttäisi olevan tärkeää tuntea olevansa oman elämänsä hallitsija. Lisäksi flow-kokemuksille näyttäisi olevan ominaista, että ne vaativat yksilöltä aktiivista toimintaa ja useimmiten myös muiden ihmisten läsnäoloa.

Positiiviset tunteet synnyttävät henkistä hyvinvointia, jolloin yksilö on pääsääntöisesti iloinen, onnellinen ja hyvällä tuulella. Toisin sanoen yksilö tuntee olevansa täynnä elämää. Silloin kun yksilö on henkisesti terve, hänen toimintansa on positiivista toimintaa, joka tuottaa sekä psykologista että sosiaalista hyvinvointia. Esimerkiksi psykologinen hyvinvointi näkyy yksilössä siten, että hän hyväksyy itsensä, on oivaltanut omat potentiaalinsa ja on avoin uusille kokemuksille. Suhtautuminen ympäristöön näkyy siten, että yksilö kykenee myös hallitsemaan ympäristöä tai tarvittaessa luomaan itselleen sopivan ympäristön. Sosiaalisesti hyvinvoiva yksilö uskoo ihmisten ja yhteiskunnan positiiviseen kehitykseen ja jokaisen ihmisen elämän hyödyllisyyteen. Sosiaalisen hyvinvoinnin tunnusmerkkinä voidaan edelleen pitää sitä, että yksilö tuntee olevansa osa yhteiskuntaa eikä tunne itseään ulkopuoliseksi.

## 4 TUTKIMUSMETODOLOGIA

### 4.1 Kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimusotteen perustelua

Tässä tutkimuksessa naisyrityksien hyvinvointia lähestytään positiivisen psykologian näkökulmasta. Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella, kuinka naisyritykset ovat kokeneet onnellisuuden ja flow'n ja millaisia onnellisuuden ja flow'n kokemuksia naisyrityksillä on ollut. Lisäksi ollaan kiinnostuneita niistä tekijöistä, jotka estävät tai edistävät onnellisuuden ja flow'n kokemuksia. Tutkimuksessa on käytetty sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista menetelmää. Kvantitatiivista ja kvalitatiivista menetelmää voidaan käyttää samassa tutkimuksessa toisiaan täydentävinä joko rinnakkaisina tai peräkkäisinä menetelminä, jolloin puhutaan menetelmätriangulaatiosta (Eskola & Suoranta 2005, 70).

Määrällisen tutkimuksen etuna voidaan pitää sitä, että voidaan kuvata tutkittavan ilmiön rakennetta, minkälaisia yhteyksiä eri osien välillä löytyy ja minkälaisia muutoksia tutkittavassa ilmiössä tapahtuu (Alkula ym. 1995, 22). Kauko-Vallin (2008) väitöskirjassa tutkittiin tekijöitä, jotka ovat yhteydessä onnellisuuteen ja tulokset osoittavat eri tekijöiden välisiä negatiivisia ja positiivisia yhteyksiä. Tutkimuksen kvantitatiivista aineistoa voitiin hyödyntää tässä tutkimuksessa kuvaamaan niitä tekijöitä, jotka vähentävät tai lisäävät onnellisuuden ja innostuneisuuden (flow'n) kokemuksia.

Kvantitatiivinen osa muodostuu Kauko-Vallin (2008) väitöskirjasta poimittua aineistosta käsittäen muut naisyritykset kuin perheyrittäjät. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa voidaan käyttää Pearsonin korrelaatiokertoimta, jonka avulla saadaan selville muuttujien välinen tilastollinen lineaarinen riippuvuus. Tässä tutkimuksessa Pearsonin korrelaatiokerrointa käytettiin erittelemään ne muuttujat, jotka korreloivat tilastollisesti merkitsevästi onnellisuuden ja työssä innostuneisuuden kanssa. Heikkilä (2001, 204–205) muistuttaa, että vaikka muuttujat korreloivat keskenään, se ei ole todiste niiden välisestä kausaalista suhteesta. Korrelaatiokertoimen puutteena voidaan pitää sitä, että se ilmaisee yhteyden vain ylimalkaisesti eikä anna mahdollisuutta tarkempaan analyysiin siitä, millä tavoin yhteys muodostuu.

Koska tämän tutkimuksen tavoitteena on tutkimusilmiön ymmärtäminen, tutkimusmenetelmäksi on valittu myös laadullinen tutkimusmenetelmä. Eskolan ja Suorannan (2005, 85–86) mukaan laadullisen tutkimusmenetelmän valintaa voidaan puolustaa sellaisessa tutkimuksessa, jonka pyrkimyksenä on antaa teoreettisesti mielekäs tulkinta jostakin ilmiöstä. Kvalitatiivisen otteen ja teema-haastattelun valintaa puoltaa myös Massiminin ym. (1988, 71) toteamus, että pelkästään kyselylomakkeen käyttämisellä saadaan alustavaa tietoa siitä, miten flow koetaan. Ylipäänsä ihmiset eivät ole tottuneet kirjoittamaan ajatuksiaan, jolloin pelkällä kyselylomakkeella saadaan lyhyitä ja kaavamaisia vastuksia. Tämän tutkimuksen kvalitatiivinen aineisto hankittiin keskustellen yrittäjien kanssa, jolloin ihminen on tavallaan subjekti, joka saa tuoda vapaasti esille itseään koskevia merkityksellisiä asioita (Hirsjärvi & Hurme 2001, 35).

#### **4.1.1 Kvantitatiivinen tutkimusote**

Kvantitatiivisen tutkimuksen filosofinen lähtökohta on positivismissa, jolloin keskeisellä sijalla ovat ilmiöiden ennustaminen ja selittäminen. Tällöin tavoitteena on empiirisen tutkimuksen avulla löytää asioiden tai ilmiöiden välisiä säännönmukaisia yhteyksiä. Tärkeää on myös ilmiöiden kausaalisuhteiden selvittäminen (Metsämuuronen 2006, 85–86). Tutkimuksen mielekkyyttä arvioitaessa voidaan kysyä, missä määrin tutkittavasta ilmiöstä voidaan eristää mitattavia osia, ja missä määrin ilmiön peruspiirteet ovat systemaattisesti mitattavissa (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 1995, 20).

Kvantitatiivisen tutkimuksen tyypillisiä aineiston keruumenetelmiä ovat lomakekyselyt, Internetin kautta tehdyt kyselyt, strukturoidut haastattelut, systemaattinen havainnointi ja kokeelliset tutkimukset. Määrällisessä tutkimuksessa ilmiötä kuvataan numeerisen tiedon perusteella, ja otos on numeerisesti suuri, edustava otos. (Heikkilä 2001, 13). Kvantitatiivisen tutkimuksen keskeisiä asioita ovat johtopäätökset aiemmista tutkimuksista ja muuttujien muodostaminen taulukkomuotoon siten, että aineisto on tilastollisesti käsiteltävissä. Lisäksi päätelmät tehdään tilastolliseen analysointiin perustuen ja tulosten merkitevyys testataan tilastollisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 131.) Kvantitatiivisissa tutkimuksissa voidaan käyttää hypoteeseja, mutta yleinen käytäntö on, että vertailevissa ja selittävässä tutkimuksissa käytetään hypoteeseja. Sen sijaan kartoittavissa ja kuvailevissa tutkimuksissa ei aseteta hypoteeseja. (Hirsjärvi ym. 1997, 149.)

#### **4.1.2 Kvalitatiivinen tutkimusote**

Fenomenologisen tutkimuksen kohteena on ihmisen kokemus ja tavoitteena on tuoda esille tutkittavan välitön subjektiivinen kokemus mahdollisimman aitona. Tutkija ei saa vaikuttaa tutkittavien kokemuksiin ja kysymysten tulisi olla mahdollisimman avoimia. Fenomenologia pyrkii Husslerin (1989) mukaan löytämään ilmiön pysyvän olemuksen eli sen ydinsisällön. Fenomenologia kiinnittää huomiota ihmisen kokemukseen ja maailman tutkimiseen sellaisena kuin se näyttäytyy inhimillisessä kokemuksessa. (Metsämuuronen 2006, 165–170.)

Katsottaessa kvalitatiivista tutkimusta hermeneuttisesta lähestymistavasta, nähdään kokemuksen ja merkityksen välisen yhteyden korostuminen. Hermeneutiikka painottaa tulkintaa ja ymmärtämistä, kielen ja kommunikaation merkitystä inhimillisen toiminnan luonteen tavoittamisessa. Toiminta tapahtuu aina joissakin puitteissa, joille ihminen kuitenkin itse voi antaa uusia merkityksiä. (Patton 2001, 113–114.) Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tilastollisen yleistyksen sijaan ymmärtämään tutkimusilmiötä syvällisemmin ja etsimään uusia teoreettisia näkökulmia ilmiöihin ja tapahtumiin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 58–59.) Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja tarkoituksena on paljastaa tai löytää tosiasioita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 152). Tyypillisiä piirteitä ovat ihmisten suosiminen tiedon keruun instrumenttina ja laadullisten metodien käyttäminen aineiston hankinnassa. Lisäksi kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti eikä satunnaisotosta käyttäen. Kvalitatiivinen tutkimus muotoutuu tutkimuksen edetessä, ja tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja aineistoa tulkitaan sen mukaan. (Hirsjärvi ym. 2005, 155.)

Kvalitatiiviselle tutkimukselle on luonteenomaista se, että tutkijalla ei ole ennako-oletuksia tutkittavasta kohteesta tai tutkimustuloksista. Myöskään lähtökohtana ei ole hypoteesien asettaminen tai testaaminen. (Eskola & Suoranta 2005, 19.) Kvalitatiivinen tutkimus on usein kartoittavaa, kuvailevaa tai selittävää. Kartoittava tutkimus selvittää vähän tunnettuja ilmiöitä, kartoittaa kirjallisuutta ja sen sisältöä tietyllä aihealueella. Lisäksi se etsii uusia näkökulmia tai ilmiöitä, kehittää hypoteeseja, katsoo ja kokeilee, mitä tapahtuu tietyissä olosuhteissa. Kuvaileva tutkimus dokumentoi jostain keskeisestä ilmiöstä keskeisiä ja kiinnostavia piirteitä tai esittää tarkkoja kuvauksia henkilöistä, tapahtumista, tilanteista tai käytännön prosesseista. Selittävässä tutkimuksessa pyritään ymmärtämään ja tulkitsemaan käytännön tilanne ja tunnistamaan todennäköisiä syy- ja seurausketjuja. (Hirsjärvi ym. 2005, 129–130.)

Haastattelut ovat usein laadullisen tutkimuksen pääasiallinen aineiston keruun muoto. Haastattelun muotoja ovat strukturoitu eli lomakehaastattelu, avoin haastattelu ja teemahaastattelu, joka valittiin tämän tutkimuksen kvalitatiivisen aineiston hankintamenetelmäksi. Teemahaastattelussa on olennaisinta se, että haastattelu etenee tiettyjen teemojen varassa. Silloin tutkittavan ääni tulee kuuluviin ja ihmisten tulkinnat asioista ovat keskeisiä. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48.) Haastatteluiden aihekokonaisuudet ovat

- Yrittäjänä koettu flow
- Tilanteet, joissa yrittäjällä ollut onnellisuuden ja flow'n kokemuksia
- Onnellisuutta ja flow'ta vähentäviä/edistäviä asioita
- Oman onnellisuuden arviointi asteikolla 1-10

Teemahaastattelussa vastaaja pystyy kertomaan vapaamuotoisesti itseään koskevista asioista ja haastattelu tuottaa tarinoita, jolloin puhutaan narratiivisuudesta eli tapahtumien jäsentämistä tarinana (Eskola & Suoranta 2005, 86–88, 23–24).

## 4.2 Tutkimusaineisto

### 4.2.1 Kvantitatiivinen aineisto

Kauko-Vallin (2008) tutkimuksen aineisto oli kerätty internet-kyselynä vuonna 2005. Tutkimuksessa oli naisryttäjiä kaikkiaan 171, joista 75 oli muita kuin perheyrittäjiä. Koska tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita pelkästään muista naisryttäjästä kuin perheyrittäjästä, tutkimusaineistoksi muodostui 75 naisryttäjä. Heidän syntymävuotensa olivat välillä 1935 ja 1982. Seuraavaksi kerrotaan tutkimuksessa mukana olleiden naisryttäjäien taustatietoja.

Taulukko 6 Tutkimuksessa olleiden naisryttäjäien perhetyyppi

Asuu yksin	20 %
Asuu kaksin puolison kanssa	40 %
Asuu puolison ja lasten kanssa	32 %
Yksinhuoltaja	5,3 %
Muu	2,7 %
Yhteensä	100,00 %

Suurin osa naisryttäjäistä (40 %) asui kaksin puolisonsa kanssa, puolison ja lasten kanssa asui 32 % ja yksin asuvia oli 20 %. Yksinhuoltajien osuus oli vähäinen (5,3 %) ja 2,7 % naisryttäjäistä ilmoitti perhetyypikseen jonkun muun kuin edellä mainitut perhetyyppiä muodot.

Taulukko 7 Tutkimuksessa olleiden naisryttäjäien henkilökohtaiset vuositulot veroja vähentämättä

Alle 10.000 euroa	10,7 %
10.001-15.000 euroa	18,7 %
15.001-20.000 euroa	8,0 %
20.001-25.000 euroa	6,7 %
25.001-30.000 euroa	12,0 %
30.001-35.000 euroa	5,3 %
35.001-40.000 euroa	6,7 %
40.001-45.000 euroa	6,7 %
45.001-50.000 euroa	8,0 %
50.001-55.000 euroa	2,7 %
yli 85.000 euroa	2,7 %
en osaa sanoa/en halua sanoa	12,0 %
Yhteensä	100,00 %

Suurin osa naisryttäjäistä (18,7 %) ilmoitti vuositulonsa ennen veroja olevan välillä 10.001–15.000 euroa, 12 %:lla vuositulot olivat välillä 25.001–30.000 euroa ja 12 % ei osannut tai halunnut sanoa vuosituloaan.

Taulukko 8 Tutkimuksessa olleiden naisyrittäjien yleinen taloudellinen tilanne

Tulen/tulemme erinomaisesti toimeen	13,3 %
Tulen/tulemme melko mukavasti toimeen	54,7 %
Pärjäämme, kun teen/teemme ostokset harkiten	17,3 %
Joudun/joudumme ajoittain tinkimään ostoksista	9,3 %
Joudun/joudumme tinkimään lähes kaikesta	4,0 %
En osaa sanoa	1,3 %
Yhteensä	100,00 %

Yli puolet (54,7 %) naisyrittäjistä tulee taloudellisesti melko mukavasti toimeen. 17,3 % ilmoitti pärjäävänsä edellyttäen, että tekee ostokset harkiten. 13,3 % vastanneista naisyrittäjistä tulee erinomaisesti toimeen taloudellisesti.

Taulukko 9 Tutkimuksessa olleiden naisyrittäjien yritysten perustamistapa

Perustin yrityksen itse	69,3 %
Perustin yrityksen yhdessä muiden kanssa	21,3 %
Yritys siirtyi minulle sukupolven vaihdoksessa	1,3 %
Ostin valmiin yrityksen	1,3 %
En osaa sanoa	6,7 %
Yhteensä	100,00 %

Suurin osa naisyrittäjistä (69,3 %) on perustanut yrityksen itse ja seuraavaksi yleisin tapa oli perustaa yritys yhdessä muiden kanssa (21,3 %).

Taulukko 10 Verkostoituminen muiden yrittäjien kanssa

Luon aktiivisesti yhteyksiä asiakkaisiin ja yhteistyökumppaneihin	41,3 %
Lähden mielelläni pyydettäessä yhteistyöhön	41,3 %
Suhtaudun yhteistyöhön varoen	14,7 %
Olisin valmis yhteistyöhön, mutta muilla ei ole halukkuutta	2,7 %
Yhteensä	100,00 %

Ylipäänsä verkostoituminen muiden yrittäjien kanssa näyttää olevan naisyrittäjille tärkeää. Naisyrittäjät ovat yhtä aktiivisia luomaan yhteyksiä asiakkaisiin ja yhteistyökumppaneihin (41,3 %) kuin lähtemään pyydettäessä yhteistyöhön (41,3 %) muiden kanssa. Sen sijaan 14,7 % suhtautui yhteistyöhön varoen ja 2,7 % olisi ollut valmiutta yhteistyöhön, mutta muilla ei ollut halukkuutta.

### Yrityksen toiminnan tavoitteet

Kysyttäessä yrityksen tavoitteita 13,3 % yrittäjistä vastasi yrityksen tavoitteena olevan uusien liiketoimintamahdollisuuksien hyödyntäminen. Täten heidän voidaan olettaa tähtäävän yritystoiminnassaan kasvuun ja yritystoiminnan kehittämiseen. Sen sijaan 86,7 %:lla yrityksistä yrityksen tavoitteena on tuottaa kohtuullinen toimeentulo, mikä saattaa tarkoittaa yrittäjyyttä elämäntapana.

#### 4.2.2 Kvalitatiivinen aineisto

Kvalitatiivinen aineisto rakentuu tätä tutkimusta varten haastatelluista viidestä mikkeliäisestä naisyrittäjästä. Haastateltavat naisyrittäjät eivät ole olleet mukana Kauko-Vallin (2008) tutkimuksessa. On tyypillistä, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa keskitytään usein pieneen määrään tapauksia, jotka analysoidaan perusteellisesti. Tämä johtuu siitä, että laadullisessa tutkimuksessa aineiston koolla ei ole välitöntä vaikutusta eikä merkitystä tutkimuksen onnistumiseen. Liian suuri näytteiden määrä voi olla mahdoton työstettäväksi, jolloin tutkimuksen tulos jää pintapuoliseksi. Tutkittavat kohteet valitaan tarkoituksenmukaisesti, jolloin puhutaan harkinnanvaraisesta näytteestä. Aineiston tieteellisyiden kriteerinä on nimenomaan laatu, ei määrä. (Eskola & Suoranta 1998, 18, 62.)

Valitsin naisyrittäjät sattumanvaraisesti soittamalla Mikkelissä eri toimialoilla toimiville naisyrittäjille. Hankin taustatietoa haastateltavista yrittäjistä yritysten Internet-sivuilta ja valmistauduin harjoittelemalla haastattelua etukäteen. Teemahaastattelun teemat muodostuivat tutkimuksen tutkimuskysymysten perusteella. Kävin haastattelurunkoa läpi myös ystäväni kanssa, jonka jälkeen tein siihen vielä muutamia tarkennuksia. Soitin etukäteen haastateltaville ja sovin haastattelupäivän. Kerroin haastattelun liittyvän naisyrittäjyyteen ja naisyrittäjien kokemuksiin onnellisuudesta ja flow'sta. Samalla kysyin, haluavatko he, että lähetän etukäteen teemahaastattelurungon tutustuttavaksi. Kukaan haastateltavista ei halunnut etukäteen tutustua haastattelurunkoon. Yrittäjät suostuivat haastatteluihin helposti ja moni totesi tutkittavan asian olevan tärkeä.

Haastattelun alussa tarkensin tutkimukseni näkökulmaa ja selvensin flow'n käsitettä kuvan avulla. Siten varmistin, että haastateltava ymmärtää, mistä flow-ilmiossa on kysymys, ja että ymmärrämme asian samalla tavalla. Haastattelut tehtiin naisyrittäjien työpaikoilla, ja naisyrittäjät olivat varautuneet haastatteluun siten, ettei sovittuja asiakastapaamisia ollut. Jokainen haastattelutilanne pyrittiin luomaan samanlaiseksi siten, että kaikille haastateltaville esitettiin samat teemat, mutta kysymysten järjestys vaihteli keskustelujen myötä, mikä on luonteenomaista teemahaastattelulle (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48.) Aloitin haastattelut yleisellä kysymyksellä työn parhaista puolista, joista haastateltavien oli helppo kertoa. Haastateltavat etenivät samaan suuntaan kuin olin suunnitellut haastattelurungon, mutta joitain kertoja piti palata taaksepäin tarkentamaan asioita, ja se saattoi haastateltavista tuntua samojen asioiden toistolta. Kaiken kaikkiaan keskustelut menivät sujuvasti, ja kysymykset eivät vaikuttaneet tuntuneen yrittäjästä hankalilta. Nauhoitin haastattelut, ja ne kestivät puolesta tunnista tuntiin. Sen jälkeen kirjoitin haastattelut tietokoneella tekstiksi sananasaisesti heti haastattelun jälkeen, jotta aineiston analysointi tapahtuisi mahdollisimman pian kuten Hirsjärvi ym. (2005, 211) kehottavat tekemään.

Kirjoittamisen jälkeen luin haastattelut pariin kertaan hahmottaakseni, onko vastauksissa samankaltaisuutta vai tarvitaanko lisää haastatteluja. Nouda-



tin Eskola ja Suorannan (1998, 62–65) ohjetta pitää mielessä tutkimuksen teoreettinen viitekehys, joka ohjaa aineiston keruuta. Silloin tutkija tietää, mitä aineistostaan hakee, jotta voi tietää milloin aineistoa on riittävästi. Aineiston koko rajataan ajatellen teoreettista edustavuutta: tutkittu tapaus on esimerkki yleisestä. Aineistoa on riittävästi, kun uudet tapaukset eivät tuo tutkimusongelman kannalta uutta tietoa, jolloin puhutaan aineiston kylläntymisestä eli saturaatiosta.

Viiden haastattelun jälkeen haastateltavien vastauksissa toistui samanlaisia asioita eli mielestäni voitiin puhua aineiston kylläntymisestä. Seuraava vaihe aineiston käsittelyssä oli teemoittelu, jolla tarkoitetaan keskeisten aiheiden poimimista aineistosta. Siten saadaan esille kokoelma erilaisia vastauksia tai tuloksia esitettyihin kysymyksiin. (Eskola & Suoranta 1998, 174, 178.) Hirsjärvi ja Hurme (2001, 173) tarkoittavat teemoittelulla aineistosta nousevia piirteitä, jotka ovat yhteisiä usealle haastateltavalle. Tämän tutkimuksen teemat on muodostettu teemahaastattelun perusteella. Näin syntyneet teemat ovat

- tilanteet, joissa naisryrittäjillä oli ollut onnellisuuden ja flow'n kokemuksia
- flow'n ulottuvuudet
- onnellisuutta ja flow'ta estävät ja edistävät tekijät

Teemat on jaettu luokkiin flow-ilmiötä kirjallisuudessa kuvaavien rakenteiden ja ulottuvuuksien mukaisesti. Luin litteroidut haastattelut useampaan kertaan varmistuakseni nouseeko sieltä esiin teemojen kannalta olennaista tietoa. Toimintaani ohjasi tutkimuksen viitekehys ja tutkimuskysymykset, joihin oli tarkoitus tutkimuksen avulla saada vastaus. Purin vastaukset tulososioon luokittelun mukaisesti käyttämällä mahdollisimman paljon suoria lainauksia naisryittäjien haastatteluista.

### 4.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta edistää se, että tutkimuksessa käytettävät käsitteet on määritelty selvästi. Puhutaan operationaalistamisesta, jolla tarkoitetaan teoreettisen käsitteen saamista empiirisen tutkimuksen ja mittauksen kohteeksi. Tarkoituksena on selvittää, miten käsitteitä pyritään mittaamaan. (Hirsjärvi ym. 1997, 145–146.) Olen pyrkinyt määrittelemään mahdollisimman tarkasti tutkimuksen keskeiset käsitteet, jotta joku toinenkin voisi tarvittaessa tehdä samanlaisen tutkimuksen. Metsämuuronen (2006, 36–37) ehdottaa tutkimuksen luotettavuuden tarkastelua mittarin luotettavuuden näkökulmasta, jolloin tutkimuksen luotettavuus on yhtä kuin mittarin luotettavuus. Silloin käsitteiden operationalisoinnin onnistuminen on puolestaan sama kuin mittarin luotettavuus. Tosin yleisesti myönnetään, että käsitteet eivät koskaan voi kuvata koko totuutta ilmiöstä.

Tutkimuksen reliaabeliudella tarkoitetaan yhtäältä mittaustulosten toistettavuutta eli tutkimuksen tai mittauksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia (Hirsjärvi ym. 2005, 216). Silloin satunnaisilla virheillä, joita ovat mm. tutki-

jan virheet, haastateltavan muistin puutteellisuus ja tilastointivirheet, on vähäistä vaikutusta tutkimuksen tuloksiin (Heikkilä 2001, 30). Toisaalta Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 186) mielestä reliabelius tarkoittaa sitä, että kaksi arvioitsijaa päätyy samanlaiseen tulokseen. Käytännössä edellä mainittu tarkoittaisi sitä, että päädyttäisiin samanlaiseen tulokseen vaikka haastattelijaa vaihdettaisiin tai jos haastattelu tai kvantitatiivisen aineiston poiminta suoritettaisiin uudestaan. On kuitenkin muistettava, että haastattelutilanne on vuorovaiikutustilanne, joka saattaa olla toisella kerralla erilainen kuin ensimmäisellä kerralla huolimatta siitä, että sama haastattelija suorittaisi samanlaisen haastattelun toiseen kertaan. Niin ikään haastattelijaa vaihtamalla voidaan saada erilaisia vastauksia vaikka kysymykset olisivat samoja.

Tutkimuksen toistettavuuden mahdollisuuden olen pyrkinyt osoittamaan liittämällä kvalitatiivisessa aineistossa haastateltujen yrittäjien tiedot (liite 1 Naisyrittäjät) ja teemahaastattelurungon (liite 2 Teemahaastattelurunko) tutkimuksen liitteisiin. Lisäksi olen pyrkinyt kuvaamaan haastattelutilanteet mahdollisimman tarkasti. Siitä huolimatta haastatteluista on muistettava, että aineisto on tutkijan tulkitsema ja teksti on aina näkökulma aiheeseen tai versio siitä. Olen valinnut sekä kvantitatiivisen että kvalitatiivisen menetelmän, koska näiden yhdistelmällä saadaan rakennettua monipuolinen käsitys naisyrittäjien onnellisuuden ja flow'n kokemuksista ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Haastattelut antavat lisätietoa tutkittavasta ilmiöstä ja siten täydentävät kvantitatiivista aineistoa, mitkä yhdessä lisäävät tutkimuksen reliabiliteettia. Silti ehdoton totuus ei ole mahdollista, koska tulkinta ei voi ylittää kielen rajoja.

Tutkija on itse tutkimuksen tärkein luotettavuuden kriteeri sekä keskeinen tutkimusväline (Eskola & Suoranta 1998, 143, 210). Tutkijan oma ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä syvenee vähitellen. Lisäksi tutkija ei voi selittää ihmistä vain ulkokohtaisesti ja objektiivisesti vaan tulkitseminen on eläytyvä prosessi, jossa tutkija on itse mukana. Yhtä lailla prosessiin vaikuttavat teoreettisen ajattelun ohella tutkijan esiteoreettinen tietämys eli esiymmärrys, alustavat tiedot ja käsitykset, joita sitten syvennetään tutkimuksen myötä. (Patton 2005, 113–114.) Olen tulkinnut haastatteluja teoreettisen aineiston minulle tuoman ymmärryksen perusteella ja pyrkinyt tulkitsemaan haastateltavia ilman omia ennakkoletuksia. En myöskään tuntenut haastateltavia aikaisemmin. Sitä vastoin tutkimuksen kvantitatiivinen osuus on poimittavissa uudelleen Kauko-Vallin (2008) aineistosta, joten mittauksen reliabiliteetti täyttyy siltä osin.

Mielestäni flow'n perimmäinen luonne ei kaikilta osin tullut haastatteluisa esille. Kenties jälkikäteen tapahtuva tapahtumien muistelu on vaikeaa, jotta flow'n aikaansaama tunne ja flow'n aikana tapahtuva haasteiden ja taitojen kohtaaminen saataisiin kuvattua. Useampi haastattelukerta tai haastateltavien tarkempi tutustuminen flow-ilmiöön olisi varmasti helpottanut muistelemista. Toisaalta naisyrittäjät kuvasivat onnellisuuden ja flow'n kokemuksia melko sujuvasti. Naisyrittäjien oli luontevaa kertoa eri tilanteista ja yleensä asiakaskohtaamisista, joissa he olivat kokeneet onnistuvansa ja tunteneet itsensä onnellisiksi ja iloisiksi. Haastavinta oli valikoida haastateltavien narratiiveista nimenomaan flow'n kokemuksia kuvaavia asioita, jotka täyttävät Csikszentmihai-

lyin (2005) flow-ilmioille määrittelemät piirteet. Näin ollen valikoin litteroidusta tekstistä tulososioon vain ne kohdat, jotka mielestäni kuvasivat tutkittavaa ilmiötä. Jätin pois esimerkiksi flow'n ulottuvuuksista palautetta koskevan vastauksen, koska se ei mielestäni vastannut flow'sta saatua palautetta vaan yleensä yrityksen saamaa palautetta: *"... ihanaa, että Mikkelissä on tällöinen paikka... ventovierailta ihmisiltä palautetta kotisivouista, että saavat energiaa niistä kotisivouista, et niinku palautetta tulee koko ajan..."*

Tutkimuksen validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata sitä, mitä on tarkoituskin mitata (Hirsjärvi ym. 2005, 216). Suunnittelin haastattelulomakkeen siten, että teoriaosuuden käsitteet ja haastattelun teemat vastaavat toisiaan. Käsitevaliditeetin (Metsämuuronen 2006, 57) pyrin varmistamaan selvittämällä haastateltaville haastattelun alussa tutkimuksen tarkoituksista ja flow-ilmiota. Varmistin tarkentavilla lisäkysymyksillä, että haastateltavat ymmärsivät tutkimusilmion perimmäisen luonteen. Edelleen validiteetti voidaan jakaa sekä sisäiseen että ulkoiseen validiteettiin. Koskisen, Alasuutarin ja Peltosen mukaan (2005, 254–255) sisäinen validiteetti tarkoittaa tulkinnan ristiriidattomuutta ja sisäistä loogisuutta. Heidän mukaansa käytännössä sisäisen validiteetin vaatimus jää epämääräiseksi, koska on epäselvää, mitä tarkoittaa se, että "tutkimuksen tulosten tulisi seurata "loogisesti" aineistosta ja teoriasta".

Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan sitä, voidaanko tulkinta yleistää muihinkin kuin tutkittuihin tapauksiin. Poimin huolellisesti Kauko-Vallin (2008) väitöskirja-aineistosta onnellisuuden ja innostuneisuuden kanssa tilastollisesti erittäin merkitsevät muuttujat ( $p \leq .001$ ) ja laitoin ne taulukkoon suuruusjärjestykseen. Hirsjärvi ym. (2005, 216) kehottavat arvioimaan mittauksen luotettavuutta pohtimalla, onko otos toteutettu oikein ja edustaako aineisto perusjoukkoa. Kauko-Vallin (2008) väitöskirjan aineiston otos (942) on sen verran suuri, että se voidaan yleistää koskemaan perusjoukkoa, joten tutkimuksen kvantitatiivisen osan validiteetin vaatimus täyttyy siltä osin. Lisäksi Kauko-Valli (2008, 83) mainitsee, että tutkimuksessa käytettyä DVAS-mittaria on käytetty useissa tutkimuksissa.

Lincoln ja Guba (1985) puhuvat yleistettävyyden sijasta tutkimuksen siirrettävyydestä, joka voidaan osoittaa kuvaamalla tutkimuskohdetta mahdollisimman rikkaasti, jolloin lukijalla on mahdollisuus siirtää kuvaus muualle (Koskinen, Alasuutari & Peltonen 2005, 254–255; Eskola & Suoranta 1998, 68). Tästä johtuen olen raportoinut tutkimusaineistoa käsittelevässä kappaleessa mahdollisimman tarkasti, miten saatu tutkimusaineisto on käsitelty. Sitä kautta lukijalle tarjoutuu paremmat mahdollisuudet seurata tutkijan päättelyä ja arvioida tutkimuksen luotettavuutta. Koska kvalitatiivinen tutkimus voidaan toteuttaa myös muihin yrittäjäryhmiin, voidaan tutkimuksen siirrettävyyttä pitää melko hyvänä. Tutkimuksen luotettavuuden arviointi siirrettävyyden näkökulmasta on perusteltua myös siksi, koska tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä naisyrityksistä.

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

### 5.1 Kvantitatiivisen aineiston tulokset

Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerrointa käytettiin siten, että Kauko-Vallin (2008) väitöskirjasta poimittiin ne muuttujat, joilla oli tilastollisesti erittäin merkittävä riippuvuus muuttujien ”yrittäjänä toimiminen on innostavaa” ja ”olen onnellinen” kanssa ( $p \leq .001$ ). Aineistosta muodostettiin taulukko ja korrelaatiit järjestettiin suuruusjärjestykseen, positiiviset ja negatiiviset korrelaatiit erikseen.

TAULUKKO 11 Olen onnellinen

	Pearsonin korrelaatio
Olen tyytyväinen elämääni	.81
Elämäni olosuhteet ovat erinomaiset	.65
Toivo	.63
Jos voisin elää elämäni uudelleen en muuttaisi melkein mitään	.61
Olen saanut elämäältä kaikki tärkeät asiat, joita olen halunnut	.54
Mieliala	.51
Kiitollisuus	.50
Rauhan tunne	.46
Elämässäni haasteet ja voimavarat ovat tasapainossa	.45
Eri roolit ovat elämässäni tasapainossa	.45
Turvallisuuden tunne	.42
Elämän tarkoitus	.41
Kontrollin tunne	.36
Huoli, levottomuus	-.60
Olosuhteitani kuvaa jatkuva epävarmuus	-.46
Työn ja muun elämän yhteensovittaminen on vaikeaa	-.37

$p \leq .001$ ,  $N = 75$

Taulukosta (11) on nähtävissä ne tekijät, joilla on joko positiivinen tai negatiivinen yhteys naisyrittäjien onnellisuuteen. Tutkimustulosten perusteella naisyritt-

täjien onnellisuus näyttäisi tarkoittavan *yleistä tyytyväisyyttä elämään* (.81), mikä on tärkeimpänä myös Kauko-Vallin (2008) väitöskirjan tuloksissa (.85) muiden kuin perheyrittäjien onnellisuutta lisäävänä tekijänä. Edelleen onnellisuutta lisääviä tekijöitä ovat *erinomaiset elämän olosuhteet* (.65) sekä *toivo* (.63) ja *positiivinen mieliala* (.51). Niin ikään tärkeitä onnellisuutta rakentavia tekijöitä ovat *kiitollisuus* (.50), *rauhan tunne* (.46) ja *haasteiden ja voimavarojen tasapaino* (.45). Myös *erilaisten roolien tasapaino* (.45) lisää onnellisuutta, samoin kuin *turvallisuuden tunne* (.42) ja *tunne elämän tarkoituksesta* (.41). Sen sijaan *huoli ja levottomuus* (-.60) ja *olosuhteiden jatkuva epävarmuus* (-.46) näyttäisivät vähentävät onnellisuuden kokemista.

Eroavaisuuksia Kauko-Vallin (2008) väitöskirjan tuloksiin löytyy esimerkiksi siinä, että *elämän erinomaisia olosuhteita* ei pidetty Kauko-Vallin (2008) väitöskirjassa merkittävänä muiden kuin perheyrittäjien onnellisuutta lisäävinä tekijöinä. Toisaalta Kauko-Vallin (2008) aineistossa (.57) *eri roolien tasapainolla* oli suurempi riippuvuus onnellisuuden kanssa (.45). Sen sijaan *huoli ja levottomuus* (-.49) ja *olosuhteiden jatkuva epävarmuus* (-.42) näyttäisivät vähentävän onnellisuuden kokemista kummassakin aineistossa. Mutta tämän tutkimuksen *huolen ja levottomuuden* (-.60) kokemisen ja Kauko-Vallin (2008) tutkimuksen (-.49) välillä oli eroavaisuuksia. Tulokset viittaavat siihen, että tämän tutkimuksen naisryrittäjien onnellisuutta merkittävästi vähentäviä tekijöitä ovat *huoli ja levottomuus*.

TAULUKKO 12 Yrittäjänä toimiminen on innostavaa

	Pearsonin korrelaatio
Koen saavuttaneeni yritystoiminnan avulla kaiken sen, mitä olen halunnutkin	.76
Yrityksen tulevaisuus näyttää lupaavalta	.70
Elämässäni haasteet ja voimavarat ovat tasapainossa	.50
Yritykseen kohdistetut panokset (aika ja raha) ja saadut palkkiot ovat tasapainossa	.47
Elämäni olosuhteet ovat erinomaiset	.43
Työn laatu	.41

$p \leq .001$ ,  $N = 75$

Innostuneisuus yrittäjänä näyttää merkitsevän sitä, että naisryrittäjä kokee saavuttaneensa yritystoiminnan avulla kaiken sen, mitä on halunnutkin (.76). Lisäksi yrityksen tulevaisuuden näkyminen lupaavalta (.70) näyttäisi lisäävän yrittäjän innostumista. Haasteiden ja voimavarojen tasapainolla (.50) on myös merkittävä yhteys koettuun yrittäjänä innostumiseen kuin myös panosten ja palkkioiden tasapainolla (.47). Yrittäjän innostuneisuutta näyttää edistävän myös elämän olosuhteiden kokeminen erinomaisiksi (.43) ja lisäksi työn (.41) laatu koetaan innostuneisuutta lisääväksi tekijäksi. Muuttujissa ei ollut yhtään tekijää, jolla olisi ollut negatiivinen yhteys innostuneisuuden kanssa. Vertailu-

kohtaa ei löydy myöskään Kauko-Vallin (2008) väitöskirjasta, koska siinä ei mitattu naisryttäjäiden innostuneisuuden yhteyttä koettuun hyvinvointiin.

## 5.2 Teemahaastattelujen tulokset

Tässä luvussa analysoidaan ja tulkitaan onnellisuuden ja flow'n ilmenemistä tulkitsemalla naisryttäjäiden narratiiveja. Naisryttäjäiden narratiiveista on poimittu tilanteet, joissa heillä on ollut onnellisuuden ja flow'n kokemuksia. Lisäksi eritellään flow'n ulottuvuuksia sekä tarkastellaan onnellisuutta ja flow'ta vähentäviä ja edistäviä tekijöitä.

Tutkimuksessa mukana olleet yritykset on esitelty liitteessä 2. Analyysissa siteerataan ryttäjäiden puhetta, joka merkitään "kursivoiden lainausmerkeissä" ja pisteviiva (...) ilmaisee puheessa ollutta asiayhteyden kannalta merkityksetöntä puhetta. Sulkeissa olevat kohdat ovat kirjoittajan lisäyksiä asiayhteyden ymmärtämiseksi.

### 5.2.1 Onnellisuuden ja flow'n kokemuksia

#### Työ ja vapaa-aika

Naisryttäjäet kertoivat onnellisuuden ja flow'n kokemuksista, jotka liittyivät arkisiin tilanteisiin työssä: *"Töissä tulee uppoutumisen tunteita, tässä töissä tulee lähes joka päivä, et sillai huomaakii, et taas on päivä menny...et ihanku toisessa ajassa ihan oikeesti... joku asiakas tässä sanokii että olipa tää, että ihanku olis ollu jossain toisessa maailmassa."*

Flow'n kokeminen on mahdollista myös vapaa-aikana: *"...kaikki loma-aika sulan maan aikaan vaeltamassa, se on sitä flow'ta parhaimmillaan... syöt silloku huvittaa, nukut silloku nukuttaa...se on vaan pakko päästä..."* Myös käsitöiden tekeminen voi tuottaa flow'ta: *"...niinku sain äidiltä lahjaksi kanavatyön... siinä voi mennä kaksi tai kolme tuntiakin ihan tosta vaan, ihan jonkinlaisessa muuttuneessa tilassa..."*

#### Muiden ihmisten läsnäolo

Kokemuksiin liittyy usein vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa ja yhteistä tekemistä lähiomaisten kanssa. Tavallaan muiden ihmisten osallistumisella oli merkittävä osuus flow-tilanteen syntymisessä: *"...jotain askartelujuttuja...aina tehään joulukortteja, niitä ku rupee lasten kanssa tekemään, ni ajan taju häviää ja keksitään aina uusia juttuja ja kaikkee semmosii."*

*"Monesti noita työjuttuja, no tota mä oon semmone, että mä nautin luonnossa liikkumisesta... paljon lasten kanssa tehdään asioita... just niinku melontaretket..."*

*"... yleensäkin tässä käy asiakkaita ja asiakkaiden kanssa työskentely, niin se on hyvin antoisaa, se on vastavuoroisuutta... aina että kun kohtaa jonkun ihmisen."*

*"... että on näkövammaisia ihmisiä, jotka kiireisessä liikkeessä ei saa ratkaistuks asioitaa ja si ku ne tulee tähä ja meillä on aikaa, meillä on hyvät silmälääkärit... että ne (asiakkaat) pärjää arjessa."*

*"... kampaamotyössä on sit asiakkaita, täss ollaan vuorovaikutuksessa..."*

### **Aikakäsitys**

Naisyrittäjien optimaalisiin kokemuksiin liittyy hyvin usein ajan kulumisen ja käsityksen muuttuminen: *"Mun työhän on kokonaan sellaista siis jos mä teen jotain hoitoa, ni eihän mulla ole mitään tajua siitä (ajasta), mä vaan teen, hetkinen, ollaanko aikataulussa lainkaan..."*

*"... ni sit saattaa olla että aika loppuu, et pitäs ruveta tekemään jotain muuta, että se tekeminen loppuu ajan puutteeseen."*

Yksi naisyrittäjä kuvaili ajan käsityksen muuttumista siten, että työ, jota hän teki sujui ikään kuin itsestään, jolloin hän unohti kaiken muu, eikä ajatellut mitään muuta: *"sillo alussa kävi kerrankii... että mitä mä oon jättäny välistä pois... ei mulla ollu minkäänlaista havaintoo..."*

### **Keskittyminen**

Ajan muuttumiseen liittyy myös täydellinen keskittyminen meneillä olevaan tehtävään: *"ei siinä voi keskittyä mihinkää muuhu, se menee kaiken edelle ja eniten saa ittekkii irti sillon ku antaa mennä..."*

*"...mä saan keskittyä yhteen asiaan kerrallaan, et mä en tykkäis semmosesta et mikä hajottaa hirveesti... mulla on puhelin kiinni kun teen hoitoja..."*

### **Tarkoitus ja päämäärä**

Yrittäjät kuvailivat flow'hun liittyvää tarkoitusta ja päämäärää: *"Mut yllättäen voi innostua tekemään, huomaa että ne on pieniä juttuja, yllättäen voi innostua että saa kirjanpitoasiat vaikka järjestykseen ja on saanu keskittyä johonkii ihan rauhassa... homma hanskassa, sellaisia pieniä juttuja, ei tarvi kummempaa."*

Flow edellyttää myös kiinnostusta tehtävää kohtaan: *"... ihan sellane, että tarkastaa noita laseja... ku mä tarkistan niitä ja ne on hyvin tehtyjä... että ennen kuin laittaa asiakkaalle... että voi vitsi..."*

*"... nää hennovärit on sellasii... että mitä niist oikeesti tulee ku laitetaan pähä ku niissä on pitkä vaikutusaika ja sit jos siitä tulee semmone ku siitä on aatellu, et tää on hieno, et joskus tulee hienompi kun oot uskaltanu ees ajatella, ni ne on niitä iha huippuja..."*

## 5.2.2 Flow'n ulottuvuudet

### Palaute

Palaute on tärkeä osa flow-kokemusta, koska se pitää yksilön keskittyneenä itse tehtävään: *"...huomaa, että ihmiset on kiinnostuneita... että mä käyn naurattamassa ihmisiä ja siitä tulee hyvää kaikkea, semmone että näkee ku ihmiset tykkää"*

*"... yks asiakas sanoi, että sulla on ihana työ, ku sä saat tehdä hyvää, se on kyllä ihan totta."*

*"... rauha tehdä työ niin hyvin kuin sillä taidolla kuin osaa... ettei tarvi liukuhihnahommaa... et sit tavallaan pystyy olemaan tyytyväinen siihen, että millä lailla tekee sen asian... tekee tosi niinku hyvän olon..."*

*"...kyllähän sen siinäkin näkee, onko vetäjä siinä oikeesti mukana vai onko se vaan töissä täällä... tekeekö se vaan niinku on neuvottu tekemään..."*

Useimmiten yrittäjät saivat palautetta myöhemmin: *"...reiki-kurssi toissa viikonloppuna, ni niitten jälkeen on ku ihmiset soittaa tohkeissaan...iso juttu ku ihmiset saa sen tien alkuun, kun näkee mitä muutoksia tapahtuu... pystyt tuuppimaan ihmisiä eteenpäin..."*

### Haasteet

Yhtäältä flow edellyttää riittäviä haasteita tehtävää kohtaan. Naisyrittäjät mainitsivat erilaisia haasteita liittyen heidän työnsä luonteeseen: *"... uskottavuuden kanssa pystyn vakuuttamaan, tää on elimistön asia ja sit mä voin selittää, et miten se toimii..."*

*"... alkaa olla sellainen luottavaisempi olo, et kyllä se on hirveen paljon kiinni, että ite luottaa eikä hätäile..."*

*"... että on näkövammaisia ihmisiä ... saadaan ne ratkaistua ... jollakii on lasit painanu ja se tulee tänne ja ne saadaan korjattua ..."*

*"... vähän erilaisesta myymälästä kyse ...ei oo pelkkää seurustelua, se on myös hoitotyötä".*

### Taidot

Toisaalta flow vaatii riittäviä taitoja – yrittäjät korostivat koulutusta ja vuosien myötä saamaansa kokemusta ja ammattitaitoa: *"... kyllä pystyn vakuuttamaan, mulla on terveydenhuollon maisterin koulutus..."*

*"...mun vahvuutena on, että mulla on se koululääketieteen koulutus..."*

*"... kolmessakymmenessä vuodessa ehtii käydä jos minkälaista koulutusta ja kurssia... jokainen on niinku rakentunu pikkuhiljaa ... toisiensa päälle..."*



*"... varmaan on käden taidot ja niinku elämän kokemusta... monenlaisia asioita olen kokeillut".*

*"... sitten optinen kokemus, mulla on niin pitkä kokemus ..."*

Yksi naisyrittäjästä kuvailee vahvuuksiaan: *"et onhan tän oppinu joku muukin, nii miksen minäkii... silloin ne kaikki haasteetkii ottaa myönteisinä, ei ne ole esteitä eikä pelon aiheita vaan ne on aina mahdollisuuksia tehdä jotain muuta."*

Toinen yrittäjä pitää vahvuuksinaan asiakaspalvelutaitoja ja: *"... semmosta herkkyyttä kuunnella."*

Myös idearikkaus ja saavutushakuisuus nähtiin mahdollisuuksina käyttää omaa kapasiteettiaan: *"...mä oon aina ollu semmone, että mä saan suun auki ... se on mun henkilökohtainen voimavara ... nopealla tempolla toteutuu asiat."*

Myös tilanteiden hallinta ja oman pärjääminen ovat tärkeitä: *"...että käy jossain messuilla koruja myymässä... että se kaupanteko onnistuu..."*

### **Flow ja itseluottamus**

Naisyrittäjät kuvailivat flow-kokemusten muuttuneen vuosien mittaan ja yleensä naisyrittäjien mielestä flow-kokemusten luonne oli muuttunut: *"... että ku joku tilaa sinulta jotakii ni ei tarvi enää miettiä että mitä sä teet ja miten sä teet, se menee ittestään ... alkuun piti miettiä ..."*

Eräs yrittäjä kuvailee flow-kokemusten muuttumista: *"...niitä on varmaan tullu lisää, koska se alku oli sellaista huolehtimista paljon ...suhtautuminen itellä on tullut erilaiseks, monesta asiasta voi neuvotella, ei ota niitä liian suureksi huoleksi, että kyllä ne järjestyy."* Itseluottamuksen lisääntyminen näkyy yrittäjän mielestä: *"...että sitä voi omana ittenään olla ja ihmisten kans, jos se ei jollekkii käy, niin ei käy, mutta musta on hyöä muistaa, ettei tarvi niinku olla hirveen virallinen rooli päällä."*

Flow-kokemus edellyttää haasteiden ja taitojen tasapainoa. Koska flow on toimintana sinänsä palkitsevaa, yksilön on kehitettävä taitojaan kokeakseen flow-kokemuksia uudelleen. Flow pakottaa ihmisiä venymään uusien suorituksiin ja käyttämään kykyjään: *"...jos ajattelee omaa henkilökohtaista elämää, ni mulle tulee mieleen se, että mä oon ollu yli kymmenen vuotta sitten kauhee jännittäjä... ja nyt mä vedän kurseja, pidän esittelytilaisuuksia...niinku itsensä likoon laittaminen.. se on aika haasteellista..."*

Näin ollen voitaisiin nähdä flow'n positiivisia vaikutuksia: *"...uskallus ja rohkeus pikku hiljaa kasvanu siitä"*

*"... voiha olla että olis puuttunu sitä uskallusta, et nyt ku on aina tehny sellaista mitä ei oo ennen tehty, ni sitä voi tehdä jatkossakin... mä oon aina ollu vähän sen mukavuusalueen ulkopuolella..."*

Toinen yrittäjä kuvaa omien vahvuuksien käyttämistä: *"... ei ollu aikaa kokea niitä omia vahvuuksia ollenkaan (aikaisemmassa työssä), et sillo käytti taitojaan, ni niitä käytti teknisesti ja nopeesti ..."*

*"...omien käden taitojen näkeminen, rumpuja tehdään mun miehen kanssa ... positiivinen palaute kun lähtee liikkeelle ... kurssit on aina ollu täysiä."*

### **Flow'n itseisarvo**

Naisyrittäjien haastatteluista käy ilmi, ettei rahan ansaitseminen noussut ensimmäiseksi tärkeäksi yritystoiminnan tavoitteeksi eikä naisyrittäjillä ole tarkoitus kasvattaa liiketoimintaa. Enemmänkin rahaa pidettiin keinona ansaita toimeentulo ja saada elämän kokonaisuus hallintaan ja työ sinänsä nähtiin palkitsevana: *"... en mä halua palkata työntekijöitä, ... enkä semmosta ... ei se ole sitä, että pitää saada hirveesti rahaa pankkitilille kuleksimaan... et mä varmaan tekisin tätä työtä, et jos joku antais mulle vaan rahaa, että mä elän jotenkii, mä tekisin tätä varmaan muutenkii. Työ kuin työ, ainahan se toimeentulo on saatava, mutta tämmöne työ ku että on mukava työ ni aina se on pelkkää plussaa."*

*"... meillä ei ole tarkoitus tehdä mitään isoa bisnestä et meillä on tarkoitus pitää tällaisena ... ei ole tarkoitus kasvattaa suuriin ostoskeskuksiin, et me ei kaivata mitään suuria asiakasruuhkia ... et se on se joka ikisen päivän toimivuus ... tuntuu se arjen ja yrittäjyyden haaste tavallaan... että se kokonaisuus natsaa ..."*

Mutta taloudellista puolta ei voi kokonaan sivuuttaakaan, koska toimeentulo on saatava jostain: *"... raha se on vaikea asia ... se tota on hankalaa, pitäs hinnotella niin että jäis jotain itellekii ja sit tota ei voi sitten hirveesti ottaa, että riittää niitä asiakkaitakin, et se on jotenkii hankalaa..."*

*"... haaste yrittäjyydessä ... tokihan on ne rahatkii, mutta ... (yrittäjäkollega) on aika hyvä siinä, mä en oo kovin vahva siinä..."*

*"... kyllähän sekii tietysti, että kun saa kuukaustulospaperit jostain kuusta, et on tullu tosi hyvä tulo, niinkyllähän se tuo käsittämättömän filiksen, että meköse ollaan tehty tää..."*

Naisyrittäjät kokivat tekemisillään olevan laajempaa merkitystä kuin pelkkä liiketoiminnan pyörittäminen: *"... ku kestäväää kehitystä, tää työ mitä mä teen, että mä teen hyvää ihmisille."*

*"... saa tehdä hyvää... saa olla auttamassa ..."*

Niin ikään omien arvojen toteuttamisella näyttäisi olevan merkitystä naisyrittäjille: *"... ei se ollut mitään ekologista, se oli ihan kamalaa ..."*

*"... yrittäjänä on mahdollisuus rakentaa sitä itse, sen kokoseks ja muutoseks kuin sen kokee oikeeks, että silloin se arvoaailma ja se itse on siellä pohjalla niin mukavana ja rauhallisena että siellä on helppo olla..."*

### 5.2.3 Flow'ta edistäviä tai estäviä tekijöitä

#### Sisäinen motivaatio

Asiakkaat olivat keskeisessä asemassa naisyrittäjien kuvatessa työnsä parhaita puoliaan: *"... et kyl mä oon niin asiakassuuntautunut, että kyllä ne asiakkaat on mun työni paras puoli."*

*"... yleensäkin tässä käy asiakkaita ja asiakkaiden kanssa työskentely, niin se on hyvin antoisaa..."*

Etenkin asiakastyytyväisyyttä pidettiin olennaisena flow'ta edistävänä tekijänä. Tyytyväisyys näkyy molemminpuolisena tyytyväisyytenä, jos asiakas on tyytyväinen, on samalla itsekkin on tyytyväinen: *"Varmaan ne mukavat asiakkaat mulla, tuntuu että mulle ohjautuu kaikki ne hyvät tyypit, tosi mukavia asiakkaita, ne on varmaan sit vähän samanhenkisiä..." tyytyväinen asiakas ja jos ite on tyytyväinen... tää on hieno ... et joskus tulee hienempi ... ihan pikku jutuista, ei tarvii mitään isoja asioita olla ... ihan arkisista asioista."*

*"... et ku onnistuu, saa hyvää palautetta ... ku ihmiset soittaa tohkeissaan sieltä ..."* *"... hän (asiakas) on niin kiitollinen, kun saa hieronnan, se tuntuu mukavalta."*

Työ ei naisyrittäjien mielestä kuitenkaan saa mennä kaiken edelle vaan myös omasta itsestä huolehtiminen koettiin olennaiseksi motivaatiota lisääväksi tekijäksi: *"... pitää olla puhasta, pitää itestään huoli, pitää syödä, tehdä rauhalliseen tahtiin..."*

*"... et nyt on ensimmäisen kerran tullu vapaapäivät meidän kalenteriin, mut on toki joitain iltajuttuja."*

#### Autonomia

Mahdollisuus tehdä työtä siten kuin sen itse haluaa näyttää olevan tärkeää sekä mahdollisuus oman ammattitaidon käyttämiseen: *"...rauha tehdä työ niin hyvin sillä taidolla kuin osaa ... ettei tarvii liukuhihnahommaa ..."*

*"... sydämellä tehdä hoitotyötä ...tietyllä tavalla kellokii on mukana, mutta sen voi määrätä itse ... omien kädentaitojen näkeminen"*

*"... koko ajan ihmisten kanssa ... siinä ihmisten kanssa läsnä." En halua tehdä semmosta ... aina liian vähän aikaa asiakkaalle ... tuijotat kelloa ... ei oo semmosta hirveen tehokasta touhua, että asiat voi tehdä vähän eri tavalla."*

Yrittämisen vapaus näkyy mahdollisuutena tehdä sitä mitä haluaa: *"... sit jos tulee hyviä ideoita ja tilaisuuksia ja sit voi miettiä, otanko tämänkii, joo otan, keskityn tähän nyt ja jätän toisen vähemmälle... ei ole vuodesta toiseen sitä samaa... Uskallus tehdä asioita, uskallus antaa mennä, siitähän se tulee ...mut et kuinka paljon kuuntelee niitä muita, paljonko on väliä mitä muut ajattelee ... et kai nyt kuvittele että pystyisit johonkii tommoseen ... se vaatii omapäisyyttä ja itsekkyyttä... pitäis kohtuudella ajatella itseään..."*

*"... mä voin tehdä asioita, mitkä on mulle tärkeitä, mua ei tavallaan kukaan määrittele... ei sanella mistään..."*

### **Onnellisuuden ja flow'n lähteitä**

Naisyrittäjät arvostavat toisten ihmisten tukea onnellisuutta edistävänä asiana: *"... Marja tärkeä tuki ..."*

*"... onnellisuutta ja iloa tuo onnistuminen yrittäjäkollegan kanssa hyvin ..."*

Naisyrittäjät kokevat itsensä kehittämisen ja kouluttamisen tärkeiksi onnellisuutta tuottaviksi tekijöiksi: *"...tietysti kaikenlainen kouluttautuminen, lisätiedon saaminen saa aina sellaisen fiiliksen..."*

*"Sit opiskelu, että aina tulee jotain uutta .....rutiini on aika helposti tappavaa..."*

Lisäksi paikalla, jossa työtä tehdään on merkitystä: *"...nääh työtilat on mulle tärkeet ... ite jaksaa paremmin ku ...viihdyn aika lailla omassa rauhassa..."* Niin ikään omien töiden tulosten näkeminen oli yhden naisyrittäjän mielestä tärkeä flow'ta tuottava tekijä: *"...kudonta ja hiusten laittamine on kumpikin käsityötä ja toki varmaan vähän esteettisyyttäkin, että värien kanssa siinä pelataan..."*

Työn ja muun elämän yhdistäminen ja rajanveto niiden välille tuntuivat askarruttavan yhtä yrittäjää: *"... tasapainon löytäminen... että elämä unohtuu kokonaan ... oman ajan tasapainon tuoma lisäys tähän flow'hun ja uusien juttujen keksiminen ... että jos jää junnaamaan paikalleen, niin sitten ei oo kaikki hyvin..... huono puoli on se, että mä oon niin tunnollinen ja lähen sit helposti mukaan ja teen sit vaikka illatki, et jotta mä tunnen tehneeni sen asian mahdollisimman hyvin..."*

### **5.2.4 Oman onnellisuuden arviointi**

Naisyrittäjät arvioivat asteikolla 1-10 onnellisuutensa välille 8 ja 9, mikä vastaa Kauko-Vallin (2008) väitöskirjan naisyrittäjien onnellisuuden tasoa.

*"Miusta tuntuu, että tulee aina onnellisemmaksi ja tyytyväisemmäksi mitä vanhemmaksi tulee, yrittäjänä ajankäyttö on sillalailta omassa käsissä, saa tehdä töitä sen mukaan niinku tuntuu ..."* *"... aina voi parantaa, yhdeksän ...aina pieni mahdollisuus, että jotain uutta ilmaantuu, jotain entistä mielenkiintoisempaa."*

*"Tässä on ollut monenlaisia hetkiä, mutta niinku kokonaisuutena ehkä joku kasi tulee mieleen... et osaa tavallaan pitää irrallaan ne asiat mitkä niinku tavallaan oikeesti on tärkeitä ..."*

*"No ehkä kasipuol ... ehkä toi epävakaisuuski tästä alusta jänskätti..."*

*"Kyllä mä luulen, että se siihen kahdeksaan nousee."*

## 5.3 Yhteenveto tuloksista

### 5.3.1 Yhteenveto kvantitatiivisen tutkimuksen tuloksista

Kvantitatiivisen aineiston tuloksista voidaan tehdä yhteenveto kuvailemalla naisyrittäjän onnellisuutta ja yrittäjänä toimimisen innostuneisuutta niiden tilastollisesti merkitsevien muuttujien perusteella, jotka lisäävät tai estävät onnellisuutta ja yrittäjänä toimimisen innostuneisuutta.

Onnellinen naisyrittäjä kuvaa olevansa tyytyväinen elämäänsä ja tuntee elämänsä olosuhteiden olevan erinomaiset. Niin ikään hän tuntee toivoa eikä muuttaisi melkein mitään, jos voisi elää elämänsä uudelleen. Samaten naisyrittäjästä tuntuu, että hän on saanut elämältä ne kaikki tärkeät asiat, joita on halunnut. Muita positiivisia onnellisuutta lisääviä tekijöitä ovat mieliala, kiitollisuus ja rauhan tunne.

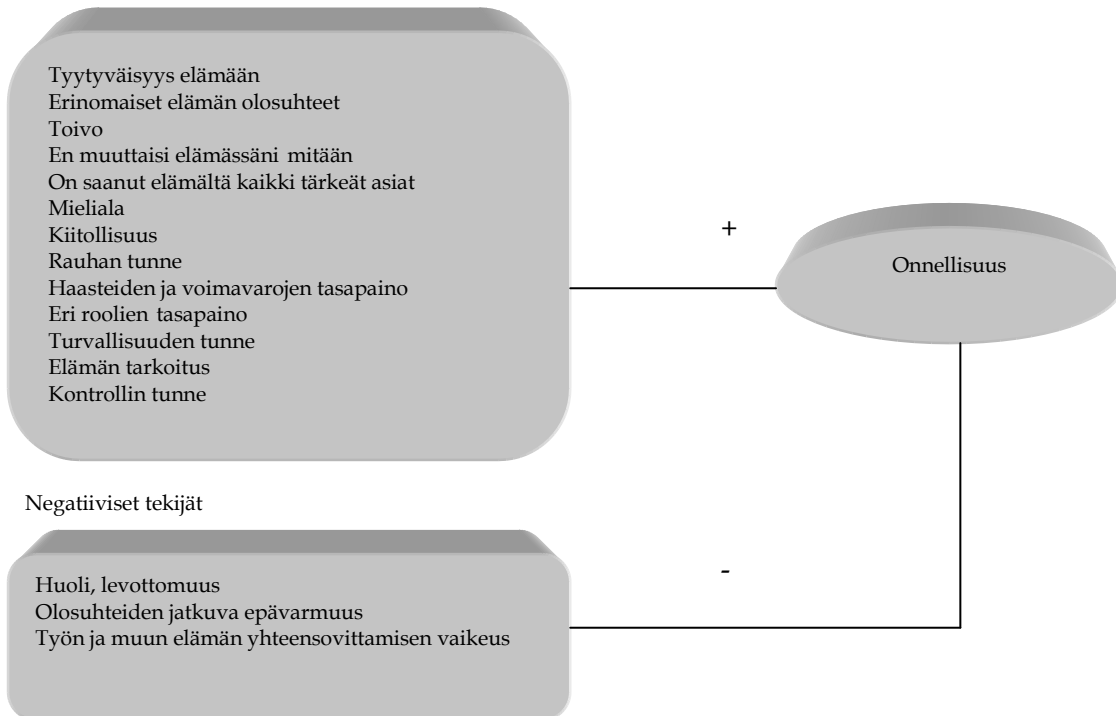
Onnellisuus näkyy sekä haasteiden ja voimavarojen tasapainona että elämän eri roolien tasapainona. Onnellisuus sisältää myös turvallisuuden tunnetta ja tunnetta siitä, että elämällä on tarkoitus. Onnellisuutta lisää myös tunne, että naisyrittäjällä itsellään on kontrolli omasta elämästä.

Sitä vastoin naisyrittäjän onnellisuutta näyttää merkittävästi vähentävän huoli ja levottomuus. Myös olosuhteiden jatkuvalla epävarmuudella on onnellisuuteen negatiivinen yhteys. Lisäksi onnellisuutta vähentää työn ja muun elämän yhteensovittamisen vaikeus.

Naisyrittäjän mielestä yrittäjänä toimiminen on innostavaa sen tähden, koska hän kokee saavuttaneensa yritystoiminnan avulla kaiken sen, mitä on halunnutkin. Innostuneisuutta näyttää lisäävän myös se, että yrityksen tulevaisuus näyttää lupaavalta. Yhtä lailla sekä onnellisuutta että innostuneisuutta lisää se, että elämän haasteet ja voimavarat ovat tasapainossa. Naisyrittäjän mielestä hän on osannut kohdistaa yrityksen tarvitsemat panokset oikeassa suhteessa saatuihin palkkioihin siten, että tasapaino panosten ja tuotosten välillä säilyy. Naisyrittäjä kuvaa myös erinomaisten elämän olosuhteiden lisäävän yrittäjänä toimimisen innostuneisuutta. Myös mahdollisuus tehdä laadukasta työtä näyttää lisäävän naisyrittäjän innostusta. Sen sijaan kvantitatiivisen aineiston tuloksissa ei ollut tekijöitä, joilla olisi negatiivinen yhteys innostuneisuuteen yrittäjänä.

Seuraavaan kuvioon on yhdistetty onnellisuuden kokemista estävät ja edistävät tekijät.

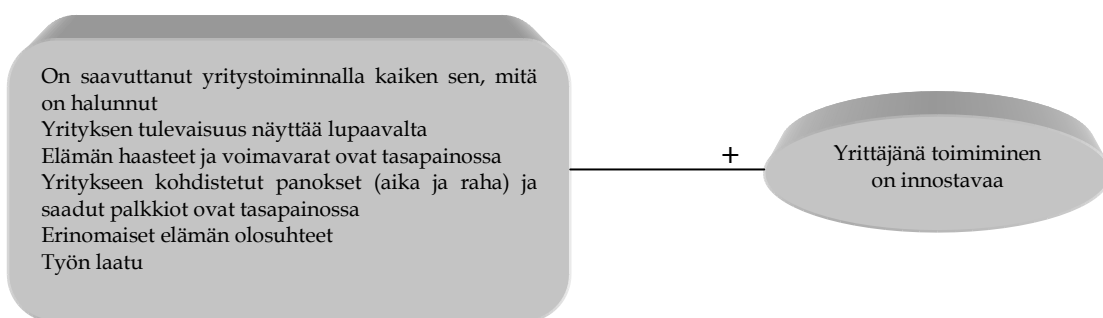
Positiiviset tekijät



Kuvio 9 Onnellisuuden kanssa positiivisesti ja negatiivisesti korreloivat muuttujat

Seuraavaan kuvioon on yhdistetty yrittäjänä toimiminen on innostavaa kuvaavat muuttujat.

Positiiviset tekijät



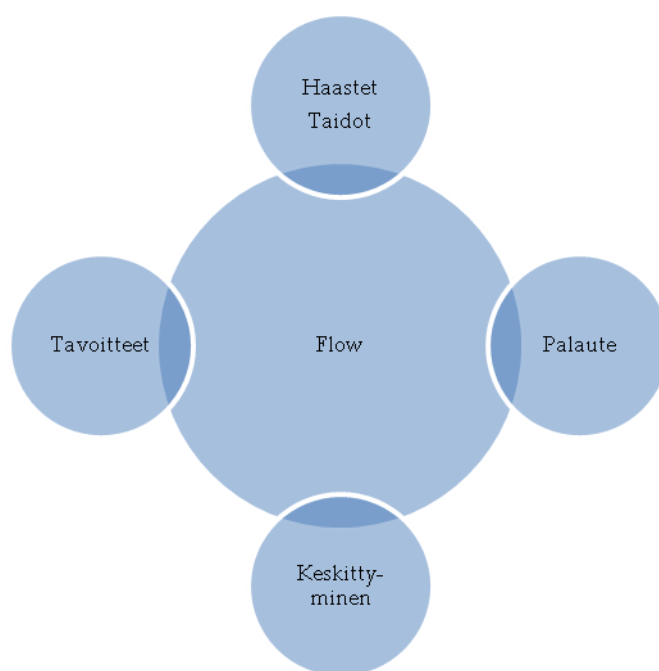
Kuvio 10 Yrittäjänä toimiminen on innostavaa - muuttujan kanssa korreloivat muuttujat

Kvantitatiivisesta aineistosta ei löytynyt yhtään muuttujaa, joka olisi korreloinut negatiivisesti yrittäjänä toimiminen on innostavaa kanssa.

### 5.3.2 Kvalitatiivisen tutkimuksen tulosten yhteenveto

Seuraavaksi tehdään yhteenveto kvalitatiivisen tutkimuksen tuloksista, minkälaisissa tilanteissa naisyrittäjillä on ollut onnellisuuden ja flow'n kokemuksia sekä minkälaiset tekijät olivat yhteydessä flow-kokemuksiin.

Naisyrittäjät kertoivat onnellisuuden ja flow'n kokemusten tapahtuneen yleensä tavallisissa asiakaspalvelutilanteissa. Myös vapaa-aikana tapahtuneet yhteiset retket ja muu yhteinen tekeminen lasten kanssa tuottavat flow-kokemuksia. Lisäksi käsitöiden tekeminen koetaan sellaiseksi toiminnoksi, joka saa unohtamaan ajan kulumisen ja keskittymään pelkästään meneillä olevaan tehtävään. Naisyrittäjien kuvailemia flow-kokemuksia voidaan tarkastella seuraavan kuvion avulla, johon on kerätty flow-kokemusten ulottuvuudet.



Kuvio 11 Flow-kokemuksen ulottuvuudet

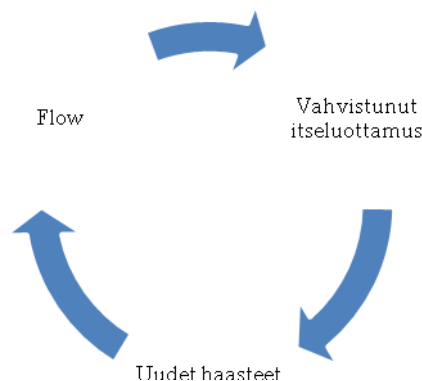
Naisyrittäjät olivat sitä mieltä, että useimmiten flow'n kokeminen edellyttää kiinnostusta tehtävää kohtaan, mutta myönsivät toisinaan innostuvansa jonkin tehtävän tekemisestä vaikka se ei olisi heistä mielenkiintoista, esimerkkinä voidaan mainita kirjanpidon tekeminen. Innostuminen edellyttää riittäviä haasteita ja taitoja, myös palaute ja keskittyminen ovat flow'n osatekijöitä. Tekemisellä tulee kuitenkin olla päämäärä ja tarkoitus, jotta se tuntuisi mielekkäältä.

Flow'n ulottuvuuksiin kuuluu se, että yksilön taidot ja tehtävän vaatimat haasteet ovat tasapainossa. Haastatteluista käy ilmi, että useimmiten flow-kokemuksia tuottavat tilanteet vaativat asiakkaiden erikoistarpeiden tyydyttämistä, joihin naisyrittäjät kokivat omaavansa tarvittavat taidot. Yhteistä naisyrittäjille oli se, että he olivat kiinnostuneita pitämään osaamisensa ajan tasalla. Naisyrittäjät korostivat etenkin koulutuksen ja työkokemuksen merkitystä oman ammattitaitonsa kohentajina ja olivat sitä mieltä, että he pystyvät käyttä-

mään työssään omia henkilökohtaisia vahvuuksiaan. Niin ikään palautteen merkitystä korostetaan yhtenä flow-kokemuksen osana, koska sen kautta yksilö saa tietoa siitä, kuinka hän on tehtävässään onnistunut. Naisyrittäjät kertoivat saaneensa palautetta sekä tehtävän aikana että sen jälkeen, ja he myös arvostivat saamaansa palautetta.

Samaten flow-kokemuksille on tyypillistä ajan käsityksen muuttuminen, mikä näkyi siten, että tekemisen aikana naisyrittäjät unohtivat ajan kulumisen ja siten pystyivät täysin keskittymään ja nauttimaan flow'n tunteesta. Flow-kokemusten edellyttämä kiinnostus tehtävää kohtaan näkyy naisyrittäjien haluna tehdä laadukasta työtä ja innokkuutena nähdä oman työnsä jäljet. Edelleen sisäistä motivaatiota näyttää vahvistavan asiakkaiden tyytyväisyys, mikä puolestaan lisää naisyrittäjien omaa tyytyväisyyttä. Myös autonomia on yksi flow'n mahdollistavia tekijöitä, joka näkyy naisyrittäjien mahdollisuutena itse päättää omasta työstään. Tarvittaessa naisyrittäjä voi vaihdella, kuinka tekee työtään, jotta pystyy käyttämään omaa ammattitaitoaan.

Päätökseksi voidaan todeta, että flow-kokemus voi sellaisenaan olla palkitseva, mutta se voidaan nähdä myös henkilökohtaisten resurssien kasvattajana ja siten itseluottamusta vahvistavana tekijänä. Flow-kokemusten positiivisia vaikutuksia voidaan havainnollistaa kuvaamalla flow'n ja itseluottamuksen positiivinen kehä.



Kuvio 12 Flow'n ja itseluottamuksen positiivinen kehä

Kuviossa 16 kuvataan, miten vahvistunut itseluottamus, uskaltautuminen uusiin haasteisiin ja uudet flow-kokemukset kasvattavat henkilökohtaisia voimavaroja. Siten naisyrittäjät kokevat olevansa entistä uskaliaampia ja rohkeampia uusiin haasteellisiin tehtäviin, joissa onnistumisella on edelleen vaikutusta itseluottamukseen. Naisyrittäjien itseluottamuksen piirteisiin liittyy se, että naisyrittäjät uskaltavat olla oma itsensä ja tehdä asioita tavalla, jonka he kokevat oikeaksi välittämättä muiden mielipiteistä.



Seuraavassa taulukossa on yhteenveto onnellisuuden ja flow'n kokemista estävistä ja edistävästä tekijöistä.

Taulukko 13 Flow'ta edistävät ja vähentävät tekijät

	Naisyrittäjä	Asiakas	Muut ihmiset	Yritystoiminta
Flow'ta edistäviä tekijöitä	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rohkeus tehdä asioita</li> <li>- terve itsekkyyys</li> <li>- koulutus, uuden opettelu</li> <li>- itsestä huolehtiminen</li> <li>- ajan hermolla oleminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vuorovaikutus asiakkaiden kanssa</li> <li>- samanhenkiset asiakkaat</li> <li>- asiakastyytyväisyys</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- toisten ihmisten tuki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- toimivat työtilat</li> </ul>
Flow'ta estäviä tekijöitä	<ul style="list-style-type: none"> <li>- arjen toimimattomuus</li> <li>- yrittäjän taloudellinen tilanne</li> <li>- yrittäjän terveydentila</li> <li>- liika tunnollisuus</li> <li>- tasapainottomuus yrittäjyyden ja muun elämän välillä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- liian vähän aikaa asiakkaalle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- arjen toimimattomuus</li> <li>- perheenjäsenten terveydentila</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- liukuhihnatyö</li> <li>- rutiinit</li> <li>- arjen toimimattomuus</li> <li>- yrityksen taloudellinen tilanne</li> <li>- tasapainottomuus yrittäjyyden ja muun elämän välillä</li> </ul>

Taulukosta 13 on nähtävissä flow'ta estäviä ja edistäviä tekijöitä, jotka on ryhmitelty naisyrittäjän elämän eri ulottuvuuksista käsin. Tuloksista käy ilmi, että naisyrittäjät näyttäisivät olevan sitä mieltä, että heillä itsellään on mahdollisuus vaikuttaa flow'ta estäviin ja edistäviin tekijöihin. Tosin joillakin tekijöillä voidaan olettaa olevan yhteyttä naisyrittäjän henkilökohtaisen elämän kautta myös yrityksen toimintaan. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi arjen toimimattomuus ja tasapainottomuus yrittäjyyden ja muun elämän välillä.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen lähtökohtana oli Kauko-Vallin (2008) väitöskirja, jossa tutkittiin perheyrittäjien onnellisuutta ja verrattiin sitä muiden kuin perheyrittäjien ja palkansaajien onnellisuuteen. Tässä tutkimuksessa ei tehty vertailuja eri ryhmien välillä, vaan käsiteltiin muiden kuin perheyrittäjinä toimivien naisyrittäjien onnellisuuden ja flow'n kokemuksia ja niitä estäviä tai edistäviä tekijöitä.

Tutkimusmenetelminä olivat sekä kvantitatiivinen että kvalitatiivinen menetelmä, joista määrällinen tutkimusaineisto koostui Kauko-Vallin (2008) väitöskirjan aineistosta ja laadullinen tutkimus toteutettiin haastattelemalla viittä mikkeliläistä naisyrittäjää. Tutkimuksen menetelmät tukevat toisiaan siten, että kvantitatiivisella tutkimuksella saatiin eriteltyä ja täsmällistä tietoa tekijöistä, jotka estävät tai edistävät onnellisuuden ja flow'n kokemista. Kvalitatiivinen tutkimus puolestaan selvensi tarkemmin eri tilanteita, joissa naisyrittäjillä oli onnellisuuden ja flow'n kokemuksia sekä subjektiivista tietoa onnellisuutta ja flow'ta estävistä tai edistävästä asioista.

Tutkimus tuo lisätietoa naisyrittäjien hyvinvoinnista ja naisyrittäjien onnistumisen kokemuksista yrittäjänä. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä naisyrittäjien hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä ja naisyrittäjyydestä yleensä. Tavoitteen saavuttaminen jää sen varaan, että voidaan luottaa tutkijan tulkintoihin. Tutkimuksen tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää yrittäjyyden koulutuksissa, esimerkiksi naisvaltaisten alojen tutkinnoissa yrittäjyyttä voitaisiin lähestyä hyvinvoinnin ja naisyrittäjyyden näkökulmista. Myös yritysneuvojien on hyvä tunnistaa naisyrittäjien arvostamia tekijöitä mitattaessa yrityksen menestymistä ja naisyrittäjien kokemuksia yrittäjänä onnistumisesta.

Onnellisuuden ja flow'n tutkiminen on haastava tutkimusalue johtuen käsitteiden määrittelyn moninaisuudesta. Esimerkiksi Seligmanin (2008) mielestä onnellisuus ja hyvinvointi ovat samaa tarkoittavia positiivisen psykologian yleiskäsitteitä. Toiset tutkijat puolestaan yhdistävät hyvinvoinnin ja positiiviset tunteet onnellisuuskäsitteen alle (esim. Oishi, Diener, Suh & Lucas 1999 ja Diener, Suh, Lucas & Smith 1999). Sen sijaan flow-käsitteelle on hyväksytty Csikszentmihalyin määritelmä. Edelleen tutkimuksen haasteellisuutta lisää hyvinvoinnin tutkiminen subjektiivisena kokemuksena, mutta yrittäjyyden

ymmärtäminen ja tulkitseminen hyvinvoinnin näkökulmasta ovat antoisaa tutkijan kannalta. Tutkimuksen tuloksia olisi voitu parantaa haastattelemalla lisää yrittäjiä, ja lisähaastattelut olisivat saattaneet paljastaa enemmän poikkeavia tapauksia esimerkiksi naisyrittäjien liiketoiminnan tavoitteiden suhteen. Narratiiveissa tuotiin esille naisyrittäjien kokemuksia tutkijan tulkitsemana ja tutkimuksen tuloksia voidaan verrata vastaaviin tutkimuksiin.

## 6.1 Tulosten tarkastelu suhteessa teoriaan

Tutkimuksessa haastateltuja naisyrittäjiä ja myös enemmistöä kvantitatiivisen tutkimuksen naisyrittäjiä voidaan Hornadayn (1990) luokittelun mukaan pitää ammatinharjoittajina, jotka nauttivat ja motivoituvat tekemästään työstä. Työnsä kautta he voivat toteuttaa asioita, joita he pitävät itselleen tärkeinä.

Tutkimustuloksista käy ilmi, että yritystoiminnan kasvattaminen ei ole haastateltujen naisyrittäjien ensisijainen tavoite, myös enemmistö kvantitatiivisen aineiston naisyrittäjistä kokee kohtuullisen toimeentulon olevan yritystoiminnan tavoitteena. Tästä voidaan varovaisesti päätellä, että naisyrittäjät tekevät työtä sen itsensä takia, eivätkä välttämättä sen tuoman taloudellisen hyödyn takia. Voi olla, että nainen yrittäjänä ei välttämättä määrittele menestystä taloudellisilla mittareilla vaan tunteena, että elämän kokonaisuus on hallinnassa. Niin ikään näyttää siltä, että naisyrittäjät suhtautuvat realistisesti yritystoiminnan mukanaan tuomiin epävarmuustekijöihin, kuten satunnaisiin tuloihin ja kilpailutilanteeseen. Voidaan todeta, että naisyrittäjät elävät arkitodellisuudessa, jolloin he uskovat selviävänsä arjen mukanaan tuomista haasteista ja ikävistä yllätyksistä kuten Heikkinen (2007, 81–82) on tutkimuksessaan myös todennut. Kuitenkin naisyrittäjät tiedostavat esimerkiksi hinnoittelun tärkeiden suhteessa liiketoiminnan tuloksiin. Onnistuminen liiketoiminnan tuloksissa tuottaa myös flow-kokemuksia.

Tutkimuksen toisena alaongelmana oli selvittää, *minkälaisissa tilanteissa, erityisesti yrittäjyyteen liittyvissä tilanteissa naisyrittäjillä on ollut onnellisuuden ja flow'n kokemuksia*. Naisyrittäjien onnellisuuden ja flow'n kokemusten tarkastelu Veenhovenin (2000) elämän puitteiden ja elämän todellisuuden näkökulmista osoittaa, että haastateltujen naisyrittäjien mielestä onnellisuus näyttää syntyvän pienistä ja jokapäiväisistä sekä työssä että vapaa-aikana tapahtuvista asioista. Ylipäänsä flow syntyy useimmiten arkisissa, päivittäisissä työtilanteissa kuten Massimini, Csikszentmihalyi ja Delle Fave (1988, 75–76) toteavat. Elämän arvot ilmenevät tahtona olla hyvä kansalainen, tehdä hyvää ja ajatella myös ympäristöä kestävä kehityksen kannalta. Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että elämän arvostaminen osoitetaan erilaisten ihmisten kunnioittamisena ja asiakkaiden yksilöllisten tarpeiden huomioimisena.

Tutkimustulokset paljastavat, että haastatellut naisyrittäjät kokevat onnellisuutta ja flow'ta yleensä tilanteissa, joissa he ovat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Enimmäkseen tilanteet näyttävät syntyvän erilaisissa asiakaskohtaamisissa, joissa yrittäjät saavat keskittyä tekemäänsä tehtävään,

mikä Asakawan (2004) mielestä on olennaista flow-tilaan pääsemiseksi. Yhtä tärkeää on, että on mahdollisuus keskittyä tekemiseen, jolloin ihmiset Csikszentmihalyin (2006, 237–239) mukaan unohtavat huolensa ja ajan kulumisen, minkä seurauksena he pystyvät nauttimaan tehtävän tekemisestä. Samalla tavalla myös tässä tutkimuksessa haastatellut naiset kuvasivat flow-kokemusten edellyttävän keskittymistä, jolloin yrittäjä ei välttämättä huomaa ajan kulumista. Näyttää siltä, että yrittäjän läsnäolo ja rauhallinen, omaan tahtiin tapahtuva työskentely edesauttavat flow'n kokemista. Lisäksi tietyt työn ominaisuudet – omien taitojen käyttömahdollisuus, mahdollisuus käyttää luovuutta ja mahdollisuus autonomiaan – mahdollistavat flow'n kokemisen. Samaten tutkimustulokset tukevat flow'n ulottuvuuksiin liittyvän palautteen merkitystä – palaute pitää yksilön keskittyneenä itse tehtävään tuottamalla tietoa siitä, kuinka tehtävä onnistuu (Massimini, Csikszentmihalyi & Delle Fave 1988, 70).

Vapaa-ajan flow'ta tuottavat toiminnot eivät aina edellytä muiden ihmisten läsnäoloa. Kuten esimerkiksi luonnossa liikkuminen ja käsitöiden tekeminen saattavat innostaa naisyrittäjän moneksi tunniksi, jopa päiviksi. Niin ikään puuhastelu lasten kanssa tuottaa flow-kokemuksia.

Tutkimuksen toisena alaongelmana oli selvittää, *minkälaiset tekijät vähentävät tai edistävät onnellisuuden ja flow'n kokemuksia*. Tämän tutkimuksen naisyrittäjien onnellisuus näyttää rakentuvan samalla tavalla kuin Kauko-Vallin (2008, 144) tutkimuksessa muiden kuin perheyrittäjien onnellisuus eli onnellisuus koetaan tyytyväisyytenä elämään. Toivo on toinen tärkeä onnellisuutta kuvaava tekijä, millä saattaa olla yhteyttä myös yrittäjänä koettuun flow'hun siinä mielessä, että tulosten perusteella yrittäjän innostuneisuutta näyttäisi kuvaavan tunne tai tieto siitä, että yrityksen tulevaisuus näyttää lupaavalta. Niin ikään naisyrittäjän innostuneisuutta näyttää lisäävän se, että naisyrittäjä kokee saavuttaneensa yritystoiminnalla asioita, joita on halunnutkin. Lisäksi haastateltujen naisyrittäjien mielestä yrittäjyydessä on palkitsevaa se, että voi tehdä työnsä niin hyvin kuin mahdollista. Sekä haastatellut naisyrittäjät että enemmistö kvantitatiivisen aineiston naisyrittäjistä tuntevat taloudellisten resurssien olevan kunnossa, mutta myöntävät, että paremminkin asiat voisivat olla. Haastatteluista käy ilmi, että terveyden ylläpitämistä pidetään tärkeänä oman jaksamisen kannalta ja siten yhtenä onnellisuutta edistävänä tekijänä.

Mikä tärkeintä, naisyrittäjät eivät ole valmiita uhraamaan koko elämänsä yritystoiminnalle vaan korostavat itsestä huolehtimista, vapaapäivien merkitystä ja tervettä itsekkyyttä. Silti ajan käytön tasapainottaminen työn ja muun elämän välillä ei välttämättä onnistu helposti. Naisyrittäjien mainitsemat seikat kuten tunnollisuus ja halu tehdä työnsä hyvin ja halu varata tarpeeksi aikaa asiakaskohtaamisille saattavat viedä aikaa muulta perhe-elämältä. Yhtä lailla naisyrittäjät haluavat välttää liiallisen rutinoitumisen työhönsä, mikä tuli esille myös Varilan ja Viholaisen (2000, 144–145) työniloa käsitelleessä tutkimuksessa. Vaarana on, että rutiininomaiseksi muodostuvasta työstä katoavat sisäinen palkitsevuus ja mielenkiinto.

Sitä vastoin huoli, levottomuus ja olosuhteiden jatkuva epävarmuus näyttäisivät vaikuttavat negatiivisesti onnellisuuden kokemiseen. Tässä tutkimuk-

nessä havaittiin ero Kauko-Vallin (2008) aineistoon ahdistuksen ja onnellisuuden välisestä yhteydestä. Ero näkyy siten, että tämän tutkimuksen kvantitatiivisen aineiston naisyrittäjillä levottomuuden ja onnellisuuden välillä oli merkittävästi suurempi yhteys kuin Kauko-Vallin (2009) aineistossa muilla kuin perheyrittäjillä. Haastattelutuloksista on havaittavissa, että yrittäjän tai yrityksen taloudellinen tilanne tai perheenjäsenten terveydentila sekä myös arjen toimimattomuus saattavat vaikuttaa onnellisuuteen sitä estävinä tekijöinä. Haastattelujen tekohetkellä naisten onnellisuus vaihteli arvosanojen kahdeksan ja yhdeksän välillä mitattaessa arvoasteikolla yhdestä kymmeneen. Itse asiassa naisyrittäjät myönsivät olevansa onnellisia, mutta eivät voineet antaa arvostusta kymmeneen, koska heidän mielestä voi aina tulla vielä onnellisemmaksi. Myös Kauko-Vallin (2008) aineistossa muiden kuin perheyrittäjien onnellisuuden keskiarvo oli 8,5 asteikolla yhdestä kymmeneen.

Vastaukset alaongelmiin tuovat ensiksi esille tilanteita, joissa naisyrittäjillä on ollut onnellisuuden ja flow'n kokemuksia ja toiseksi tarkentavat tekijöitä, jotka estävät tai edistävät onnellisuuden ja flow'n kokemista. Tutkimuksen keskeisenä tavoitteena oli selvittää: *Kuinka naisyrittäjät ovat kokeneet onnellisuuden ja flow'n?* Flow'n kokemista voidaan tarkastella sekä yksilötasolla että laajemmin koko yhteiskunnan tasolla. Autoteeliseen kokemukseen piirteisiin kuuluu se, että tekeminen sinänsä on tavoite, ja että innostuneen tekemisen jälkeen koetaan onnellisuutta ja iloa. Toisin sanoen tekeminen itsessään on palkitsevaa ilman ulkoisia palkkioita. Tämä puolestaan johtaa siihen, että myönteisten kokemusten ansiosta yksilö haluaa kokea positiivisia kokemuksia uudelleen.

Tämän tutkimuksen haastattelutulokset viittaavat siihen, että onnistumisen ja ilon tunteet flow-kokemuksissa voivat muodostua henkilökohtaiseksi resurssiksi naisyrittäjille. Näin ollen saattaa olla, että flow-kokemukset kasvattavat naisyrittäjien psykologista pääomaa, mikä näyttäisi ilmenevän Csikszentmihalyin (2007, 94–95) näkemystä mukailen siten, että tutkimuksessa haastatellut naisyrittäjät eivät nähneet haasteita esteinä vaan mahdollisuuksina käyttää omia kykyjään ja kapasiteettiaan selviytyäkseen niistä. Myös toivo näyttäisi tulosten perusteella vaikuttavan positiivisesti naisyrittäjien onnellisuuteen, mikä on Luthansin ym. (2004) mukaan yksi psykologisen pääoman elementti. Ennen kaikkea Luthans ym. (2004) näkevät toivon liittyvän suunnitelmalliseen ja päämäärätietoiseen toimintaan, johon yksilö kohdistaa energiansa. Samaten on mahdollista, että flow-kokemusten kasvattamien henkilökohtaisten resurssien ansiosta yksilö uskaltautuu uusiin haasteisiin ja uskaltaa käyttää kykyjään. Esimerkiksi Asakawan (2004) on tutkimuksessaan löytänyt positiivisen yhteyden flow'n ja itseluottamuksen välillä, mikä näkyy edelleen yksilön uskalluksena ja rohkeutena uusissa haasteissa. Kaiken kaikkiaan flow-kokemusten hyödyt ovat yksilötasolla nähtävissä Delle Faven ja Massiminin (1988, 209) mukaan siten, että niiden voidaan olettaa parantavan yksilön elämänlaatua.

Todennäköisesti naisyrittäjillä on mahdollisuus kukoistamiseen, koska näyttää siltä, että he ovat oivaltaneet omat potentiaalinsa, haluavat kehittää itseään ja ovat avoimia uusille kokemuksille kuten Keyes (2002, 299) määritte-

lee kukoistamisen piirteitä. Yllättävää oli, että huolimatta joidenkin naisyrittäji-en rankoista elämänkokemuksista, heillä tuntui olevan luottamusta ja optimismia asioiden järjestymisestä ”... *et kyllähän sitä vaan ihmeesti vaan voi selvitä*”. Toisin sanoen he ovat sinnikkäitä eli Ryffiä ja Singeriä (2002, 20–21) mukaillen, naisyrittäjät ovat onnistuneet vaikeiden asioiden kohtaamisessa.

Haastatteluista käy ilmi, että kaikki naisyrittäjät olivat aikaisemmin olleet työntekijöinä toisen palveluksessa ja olleet tavalla tai toisella tyytymättömiä työhönsä. Kenties he eivät voineet aikaisemmin tehdä työtään sillä tavalla kuin he olisivat halunneet tehdä. Sen sijaan yrittäjinä naisyrittäjillä tunsivat, että heillä on mahdollisuus tehdä työnsä haluamallaan tavalla ja toisaalta mahdollisuus tehdä sitä työtä, mitä he haluavat tehdä. Tässä voidaan nähdä yhtymäkohtia Kallebergin ja Leichtin (1991) ja Carrin (1997) näkemyksiin siitä, että naisyrittäjille työn laatu ja työn sisältö ovat ensisijaisen tärkeitä.

Yleensä yrittäjyyteen yhdistetään kielteisiä asioita kuten epävarmuus, toisaalta positiivisia asioita kuten luovuus ja mahdollisuus omien taitojen käyttämiseen. Siten on mahdollista, että yrittäjyyden kautta naisyrittäjät ovat löytäneet keinon käyttää omia taitojaan niin kuin he haluavat, jolloin työn sisäinen palkitsevuus mahdollisesti lisääntyy. Sitä kautta yrittäjyydestä voi löytyä keino itsensä toteuttamiselle, omien vahvuuksien käyttämiseksi ja oman elämäntavan löytymiseksi. Flow-kokemuksille tyypillisten haasteiden ja taitojen tasapaino näyttäisi näkyvän haastateltujen naisyrittäjien halukkuudessa hakeutua erilaisiin koulutuksiin ja innokkuutena kokeilla uutta. Lisäksi naisyrittäjät arvostavat työkokemuksen myötä saamaansa asiantuntemusta.

Ylipäänsä hyvinvoiva ihminen tuntee voivansa hyvin ja elää täysillä tunteiden elämällä olevan suurempaakin merkitystä. Tällöin yksilöllä on mahdollisuus kohdistaa psyykkisen energiansa tuottavaan toimintaan, jolloin flow'n merkitys voidaan nähdä laajemmin koko yhteiskuntaa käsittävänä hyötynä. Massimini, Csikszentmihalyi ja Delle Fave (1988, 81) puolestaan toteavat flow'lla voivan olla vaikutuksia yhteiskunnallisella tasolla siten, että jos ihmiset eivät koe flow'ta tuottavasta työstä, he hakevat flow'ta erilaisista viihdykkeistä ja vapaa-ajan toiminnoista. Tämä saattaa ajan myötä muuttaa sosiaalisia rakenteita ja kulttuurigeenejä, minkä tähden flow'lla on suurempaa merkitystä kuin pelkästään hetkellisenä kokemuksena.

## 6.2 Jatkotutkimusaiheet

Tutkimus rajattiin koskemaan Kauko-Vallin (2008) tutkimuksesta pelkästään naisyrittäjiä, jotka toimivat muissa kuin perheyriyksissä. Luonnollinen jatkotutkimusaihe olisi tutkia, miten onnellisuus ja flow ilmenevät naispuolisilla perheyrittäjillä. Myös miespuolisten yrittäjien hyvinvoinnin tutkiminen ja eri sukupuolten välinen vertailu olisi mielenkiintoinen tutkimuksen aihe. Niin ikään palkansaajien flow-kokemusten vertailu yrittäjien kanssa olisi mahdollinen tutkimusaihe.

Pitkittäistutkimuksella olisi mahdollista havaita, minkälaisia muutoksia naisyrittäjien hyvinvoinnissa on tapahtunut ja ovatko flow-kokemukset muuttuneet ajan myötä. Myös flow-kokemusten merkitys yritystoiminnalle tulisi paremmin esille pitkittäistutkimuksessa. Naisyrittäjyyttä käsittelevässä kirjallisuudessa puhutaan paljon naisyrittäjien näennäisestä itsenäisyydestä. Toisin sanoen heillä ei näyttäisi olevan mahdollisuuksia tehdä itsenäisesti päätöksiä yrityksen suhteen. Myös tämä voisi olla kiehtova tutkimuksen aihe eli minkälainen merkitys miehillä on naisten yrityksissä. Tämän tutkimuksen ulkopuolelle rajattiin työuupumukseen ja työpahoinvointiin liittyvät asiat, mutta niiden merkitystä ei voi täysin unohtaa nykyisessä työelämää koskevassa keskustelussa. Yksi tutkimuksen aihe voisi olla, miten työuupumuksen kokenut yrittäjä löytää tasapainon yrittäjyyden ja oman hyvinvoinnin välille.

Tässä tutkimuksessa haastatellut naisyrittäjät eivät olleet työnantajan asemassa, joten työnantajan näkökulma ei tullut tässä tutkimuksessa esille. Näin ollen mielenkiintoinen tutkimuksen aihe olisi tutkia työnantajayrittäjän onnellisuuden ja flow'n kokemuksia ja mahdollisesti verrata niitä ei-työnantajan kokemuksiin. Samaten naisyrittäjyydessä korostetaan naisen liittyvän yritystoiminnan kiinteästi muuhun elämään, joten kiinnostava tutkimusaihe voisi olla työnantajana toimivan naisyrittäjän ja ei-työnantajayrittäjän elämän ulottuvuuksien tutkiminen.

Tämän tutkimuksen naisyrittäjien ensisijaisena liiketoiminnan tavoitteena ei ollut yrityksen kasvu vaan lähinnä toimeentulon turvaaminen yritystoiminnan kautta. Olisi ensiarvoisen tärkeää saada selville, millä keinoin naisyrittäjiä voitaisiin kannustaa ja tukea, jotta he enemmän hakisivat yrityksen kasvua. Yhteiskunnallisella tasolla voidaan ajatella, että tukemalla yritysten kasvua, on mahdollista lisätä työpaikkojen määrää ja sitä kautta parantaa yksilöiden hyvinvointia. Tulevissa tutkimuksissa olisi hyvä tarkastella kasvun mahdollisuuksia ja edellytyksiä yrittäjän henkilökohtaisista lähtökohdista käsin unohtamatta yrittäjän hyvinvointia.

## LÄHTEET

- Aarnikka, M., Hyrsky, K. & Kähönen, H. 2007. Yrittäjäyyspolitiikka pääministeri Matti Vanhasen hallituskaudella 2003–2007. Yrittäjyyden politiikkaohjelma – loppuraportti. Kauppa- ja teollisuusministeriön julkaisuja 7/2007. [WWW-dokumentti]. [http://ktm.elinar.fi/ktm\\_jur/](http://ktm.elinar.fi/ktm_jur/). (Luettu 16.12.2010).
- Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1995. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. 1.-2. painos. Porvoo: Helsinki: Juva: WSOY.
- Amit, R., Glosten, L. & Muller, E. 1990. Entrepreneurial Ability, Ventury Investments and Risk Sharing. *Management Science* 36 (10), 1232-1245.
- Anielski, M. 2007. *The Economics of Happiness. Building Genuine Wealth.* Gabriola B. C. Canada: New Society Publishers.
- Aura, O. 2010. Yrittäjien hyvinvoinnin tila Suomessa 2010. Tutkimusraportti. Helsinki: Excenta Oy. [WWW-dokumentti]. [http://www.elisa.fi/ir/docimages/attachment/Excenta\\_yrittajaraportti\\_20100428\\_www.pdf](http://www.elisa.fi/ir/docimages/attachment/Excenta_yrittajaraportti_20100428_www.pdf). (Luettu 31.12.2010).
- Asakawa, K. 2004. Flow experience an autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies* 5 (2), 123-154.
- Baron, R. A. & Shane, S. A. 2005. *Entrepreneurship: A Process Perspective.* Mason: Thompson Corporation.
- Baumol, W. J. 1968. Entrepreneurship in Economic Theory. *The American Economic Review*. 58 (2), 64-71.
- Becker, G.S. 1993. *Human Capital. A Theoretical and Empirical Analysis with Special Reference to Education.* 3. painos. Chicago: Lontoo: The University Of Chicago Press.
- Birley, S. 1989. Female Entrepreneurs: Are they really any different? *Journal of Small Business Management* 27 (1), 32-37.
- Boden, Jr. & Richard, J. 1999. Flexible Working Hours, Family Responsibilities and Female Self-Employment. *American Journal of Economics and Sociology* 58 (1), 71-84.
- Bridge, S., O'Neill K. & Cromie, S. 2003. *Understanding Enterprise, Entrepreneurship and Small Business.* 2. painos. Great Britain: Basingstoke. Palgrave Macmillan.
- Brush, C. G. 1992. Research on Women Business Owners: Past Trends, a New Perspective and Future Directions. *Entrepreneurship Theory and Practice* 16 (4), 5-30.
- Brülde, B. 2007. Happiness Theories of the Good Life. *Journal of Happiness Studies* 8 (1), 15-49.
- Bygrave, W.D. & Hofer, C. W. 1991. Theorizing about Entrepreneurship. *Entrepreneurship Theory and Practice* 16 (2), 13-22.
- Böhnke, B. 2005. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. First European Quality of Life Survey: Life satisfaction, happiness and sense of belonging. [WWW-dokumentti].



<http://www.eurofound.europa.eu/pubdocs/2005/91/en/1/ef0591en.pdf>. (Luettu 7.1.2011).

- Caird, Sally P. 1993. What do Psychological Tests Suggest about Entrepreneurs? *Managerial Psychology* 8 (6), 11-20.
- Carr, A. 2004. *Positive Psychology. The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Carr, D. 1997. The fulfillment of career dreams at midlife: Does it matter for women's mental health? *Journal of Health and Social Behavior* 38 (4), 331-344.
- Chen, C. C., Greene, P. G. & Crick, A. 1998. Does Entrepreneurial Self-efficacy Distinguish Entrepreneurs from Managers? *Journal of Business Venturing* 13 (4), 295-316.
- Coleman, J. S. 1988. Social Capital in the Creation of Human Capital. *The American Journal of Sociology* 94, 95-120.
- Csikszentmihalyi, M. 1988. The flow experience and its significance for human psychology. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.) *Optimal Experience. Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press, 15-35.
- Csikszentmihalyi, M. 1988. The future of flow. Teoksessa M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (toim.). *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press. 364-383.
- Csikszentmihalyi, M. 1999. If We Are So Rich, Why Aren't We Happy? *American Psychologist* 54 (10), 821-827.
- Csikszentmihalyi, M. 2005. *Flow elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu*. Suomentaja Ritva Hellsten. Tallinna: Rasala Kustannus.
- Csikszentmihalyi, M. 2006. *Kehittyvä minuus. Visioita kolmannelle vuositu- hannelle*. Suomentaja Sari Hellsten. Tallinna: Rasala Kustannus.
- Csikszentmihalyi, M. 2007. *Hyvä bisnes. Johtaminen, flow ja tarkoituksen luominen*. Suomentaja Mintaka Jännes. Helsinki: Rastala Kustannus.
- Danner, D., Snowdon, D & Friesen W. 2001. Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study. *Journal of Personality and Social Psychology* 80(5), 804-813.
- Deakins, David. 1999. *Entrepreneurship and Small Firms*. 2. painos. London: McGraw-Hill.
- Delle Fave, A. & Massimini, F. 1988. Modernization and the changing contexts of flow in work and leisure. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.) *Optimal Experience. Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press, 193-213.
- Delle Fave, A. & Massimini, F. 2005. The Investigation of Optimal Experience and Apathy. Developmental and psychosocial implications. *European Psychologist* 10 (4), 264-274.
- Diener, E., Diener, M. & Diener, C. 1995. Factors Predicting the Subjective Well-Being of Nations. *Journal of Personality and Social Psychology* 69 (5), 851-864.

- Diener, E. & Diener, C. 1996. Most People are Happy. *Psychological Science* 7 (3), 181-185.
- Diener, E., Sapyta, J. J. & Suh, E. 1998. Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry* 9 (1), 33-37.
- Diener, E. & Seligman, M. 2002. Very Happy People. *Psychological Science* 13 (1), 81-84.
- Easterlin, R. A. 2005. Building of Better Theory of Well-Being. In L. Bruni & P. L. Porta (Eds.) *Economics & Happiness, framing the analysis*. New York: Oxford University Press, 29-64.
- Ehlers, T. B. & Main, K. 1998. Women and the False Promise of Microenterprise. *Gender and Society*, 12, (4), 424-440.
- Eisenberger, R., Jones, J.R., Stinglhamber, F., Shannock, L. & Randall, A. 2005. Flow experiences at work: for high need achievers alone? *Journal of Organizational Behavior* 26 (7), 755-775.
- Emmons, R. A. 2002. Personal Goals, Life Meaning, and Virtue: Wellsprings of a Positive Life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt. (Eds.) *Flourishing. Positive Psychology and the life well-lived*. Washington: American Psychological Association, 105-128.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Euroopan komissio. 2006. Pk-yritysten uusi määritelmä. Käyttäjän opas ja ilmoitusmalli. Yritys- ja teollisuustoiminnan julkaisut. [WWW-dokumentti]. [http://ec.europa.eu/enterprise/policies/sme/files/sme\\_definition/sme\\_user\\_guide\\_fi.pdf](http://ec.europa.eu/enterprise/policies/sme/files/sme_definition/sme_user_guide_fi.pdf). (Luettu 8.1.2011).
- Field, J. 2003. *Social Capital*. Lontoo: New York: Routledge.
- Fielden, S. & Davidson, M. J. 2010. *International Research Handbook on Successful Women Entrepreneurs*. Cheltenham UK, Northampton, USA: Edward Elgar.
- Frank, R.H. 2005. Does Absolute Income Matter? Teoksessa L. Bruni & P. L. Porta (toim.) *Economics & Happiness*. New York: Oxford University Press, 116-146.
- Fredrickson, B. 2001. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *American Psychologist* 56 (3), 218-226.
- Fredrickson, B. 17.8.2004. The broaden-and-build theory of positive emotions. [WWW-dokumentti]. University of Michigan. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1693418/pdf/15347528.pdf>.
- Fredrickson, B. ja Losada, M. 2005. Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist* 60 (7), 678-686.
- Frey, B. S. & Stutzer, A. 2005. Testing Theories of Happiness. In L. Bruni & P. L. Porta (Eds.) *Economics & Happiness*. New York: Oxford University Press, 116-146.
- Fullagar, C.J. & Kelloway, E.K. 2009. 'Flow' at work: An experience sampling approach. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 82 (3), 595-615.

- Gartner, William B. 1988. "Who is an Entrepreneur?" Is the Wrong Question. *American Journal of Small Business* 18(4), 11-32.
- Gibb, Allan & Ritchie, John. 1982. Understanding the Process of Starting Small Businesses. *European Small Business Journal* 1 (1), 26-45.
- Glaeser, E. L., Laibson, D. & Sacerdote, B. 2002. An Economic Approach to Social Capital. *Economic Journal* 112 (483), 437-458.
- Green E., & Cohen, L. 1995. "Women's" Business: Are Women Entrepreneurs Making New Ground or Just Simply Balancing the Demands of "Women's" Work in a new way? *Journal of Gender Studies* 4 (3), 297-314.
- Heikkilä, T. 2001. Tilastollinen tutkimus. 3. painos. Helsinki: Edita.
- Heikkinen, E. 2007. Yrittäjän persoonallisuus ja sen yhteys yrityksen kasvuun Big Five-teorian mukaan tarkasteltuna. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä Studies in Business and Economics 60. Väitöskirja.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 11. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hjerppe, R. 2005. Sosiaalinen pääoma, sen taloudelliset vaikutukset ja akkumulaatio. Teoksessa P. Jokivuori (Toim.) Sosiaalisen pääoman kentät. Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.
- Hodgetts, R. M. & Kuratko, D. F. 1992. *Effective Small Business Management*. 4. painos. Fort Worth: Dryden Press.
- Hornaday, R. W. 1990. Dropping the E-words from Small Business Research: An Alternative Typology. *Journal of Small Business Management* 28 (4), 22-33.
- Huuskonen, V. 1992. Yrittäjäksi ryhtyminen. Teoreettinen viitekehys ja sen koettelu. Väitöskirja. Turun kauppakorkeakoulun julkaisuja. Sarja A-2:1992.
- Hyrsky, K. Yrittäjäyyskatsaus 2007. Kauppa- ja teollisuusministeriön julkaisuja 32/2007. [WWW-dokumentti].  
[http://ktm.elinar.fi/ktm\\_jur/](http://ktm.elinar.fi/ktm_jur/). (Luettu 15.12.2010).
- Hämäläinen, T. 2009. Yhteiskunnallinen murros ja henkinen hyvinvointi. Sitran selvityksiä 8. [WWW-dokumentti].  
<http://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksi%C3%A4-sarja/Selvityksi%C3%A48.pdf?download=Lataa+pdf>. (Luettu 31.12.2010).
- Johannisson, B. 2002. Networking and Entrepreneurial Growth. In D. L. Sexton & H. Landström (Eds.) *The Blackwell Handbook of Entrepreneurship*. Blackwell Publishing: Nova Southeastern University, 368-386.
- Kalleberg, A.L. & Leicht, K. T. 1991. Gender and Organizational Performance: Determinants of Small Business Survival and Success. *Academy of Management Journal* 34 (1), 136-161.
- Kanungo, R. N. 1982. Measurement of job and work involvement. *Journal of Applied Psychology* 67 (3), 341-349.
- Kauko-Valli, S. 2008. Subjective Well-being as Individually Constructed Phenomenon. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä Studies in Business and Economics 63. Väitöskirja.
- Keyes, C. L. M. 2002. Complete Mental Health: an Agenda for the 21<sup>st</sup> Century. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.) *Flourishing. Positive Psychology and*

- the life well-lived. Washington: American Psychological Association, 293-312.
- Keyes, C. L. M. & Haidt, J. 2002. Introduction: Human Flourishing – the Study of That Which Makes Life Worthwhile. In C. L. M. Keyes & J. Haidt. (Eds.) *Flourishing. Positive Psychology and the life well-lived*. Washington: American Psychological Association, 3-12.
- Keyes, C. L. M. 2007. Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing. A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *American Psychologist* 62 (2), 95-108.
- Kirzner, I.M. 1982. Uncertainty, Discovery and Human Action: A Study of the Entrepreneurial Profile in the Misesian System. In Israel M. Kirzner (Ed.) *Method, Process and Austrian Economics: Essays in Honour of Ludwig von Mises*. Lexington, Mass: D.C. Heath, 139-159.
- Koskinen, I., Alasuutari, P. & Peltonen, T. 2005. *Laadulliset menetelmät kauppatieteissä*. Tampere: Vastapaino.
- Kyrö, P. 2005. Naisyrittäjäyys. Nykytilanne ja toimenpide-ehdotuksia. *Kauppaja teollisuusministeriön julkaisuja 11/2005*. Elinkeino-osasto.
- Hisrich, R. D. & Peters M. P. 1992. *Entrepreneurship. Starting, Developing and Managing a New Enterprise*. 2. ed. Homewood: Irwin.
- Leibenstein, H. 1968. Entrepreneurship and Development. *The American Economic Review* 58 (2), 72-83.
- Liikkanen, M. 2004. Vapaa-aika - työn vastakohta, harrastuksia vai vapautta. *Hyvinvointikatsaus 2/2004*. Onko vapaa-aika vapaata? Tilastokeskus. [www-dokumentti].  
[http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyka\\_2004\\_2\\_vapaa-aika.html](http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyka_2004_2_vapaa-aika.html). (Luettu 3.1.2011).
- Loscocco, K.A. & Robinson, J. 1991. Barriers to Women's Small-Business Success in the United States. *Gender and Society* 5 (4), 511-532.
- Lukkarinen, H. 2006. Monimetodinen kokemuksen tutkimus: fenomenologisen ja positivistisen tutkimustavan yhdistäminen. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys - tulkinta - ymmärtäminen*. 2. painos. Vantaa: Dialogia. 227-253.
- Luthans, F., Luthans, K. W. & Luthans, B. C. 2004. Positive Psychological Capital: Beyond human and social capital. *Business Horizons* 47 (1), 45-50.
- Luthans, F. ja Youssef, C. M. 2004. Human, Social and Now Positive Psychological Capital Management: Investing in People for Competitive Advantage. *Organizational Dynamics* 33 (2), 143-160.
- Lykken, D. & Tellegen, A. 1996. Happiness is a Stochastic Phenomenon. *Psychological Science* 7 (3), 186-189.
- Lyubomirsky, S. 2001. Why Are Some People Happier Than Others? The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist* 56 (3), 239-249.
- Marjala, P. 2009. Työhyvinvoinnin kokemukset kertomuksellisina prosesseina -narratiivinen arviointitutkimus. Oulun yliopisto. *Acta Universitatis Ouluensis C Technica* 315. Väitöskirja.

- Massimini, F. & Carli, M. 1988. The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi ja I. S. Csikszentmihalyi (Eds.) *Optimal Experience. Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press, 266-306.
- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M. & Delle Fave, A. 1988. Flow and biocultural evolution. In M. Csikszentmihalyi ja I. S. Csikszentmihalyi (Eds.) *Optimal Experience. Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press, 60-81.
- Metsämuuronen, J. 2006. Metodologian perusteet ihmistieteissä. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.) *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Jyväskylä: International Methelp Ky. 16-77.
- Mirchandani, K. 1999. Feminist Insight on Gendered Work: New Directions in Research on Women and Entrepreneurship. *Gender, Work and Organization*. 6 (4), 224-235.
- Moisio, E. & Huuhtanen, H. 2007. Arki hallussa? Suomalaisten asiantuntijoiden näkemyksiä työstä, perheestä ja vapaa-ajasta vuonna 2015. Delfoipaneelin tuloksia. *Työ ja ihminen tutkimusraportti 31*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Myers, D. 2000. The Funds, Friends, and Faith of Happy People. *American Psychologist* 55 (1), 56-67.
- Myrskylä, P. 2009. Naisten ja miesten sosiaalinen liikkuvuus. Hyvinvointikatsaus 3/2009 - Naiset ja miehet työelämässä. Tilastokeskus. [WWW-dokumentti].  
[http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyka\\_2009\\_3.html](http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyka_2009_3.html).  
(Luettu 10.12.2010).
- Mäkikangas, A., Feldt, T. & Kinnunen, U. Hyvinvointi työssä. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.) *Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 13-56.
- Mäkipeska, M. & Niemelä, T. 2005. Haasteena luottamus- työyhteisön sosiaalinen pääoma ja syvärakenne. Helsinki: Edita.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. 2002. The Construction of Meaning Through Vital Engagement. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.) *Flourishing. Positive Psychology and the life well-lived*. Washington: American Psychological Association, 83-104.
- Nielsen, S., Klyver, K. & Evald, M. 2010. Denmark. Teoksessa S. Fielden & M. Davidson (toim.) *International Research Handbook on Successful Women Entrepreneurs*. Cheltenham UK, Northampton, USA: Edward Elgar, 60-72.
- Niittykangas, H. 2003. Yrittäjä ja yrityksen toimintaympäristö. Jyväskylän yliopisto taloustieteiden tiedekunta. Julkaisu n:o 134/2003.
- Nurmi, T. 2004. Gummeruksen suuri suomen kielen sanakirja. 3. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Ojanen, M. 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita.
- Palmgren, H., Kaleva, S., Jalonen, P. & Tuomi, K. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja työ ja yrittäjyys 5/2010 Naisyrittäjien työhyvinvointi. [WWW-

- dokumentti]. [http://www.tem.fi/files/26022/tem\\_5\\_10\\_paino.pdf](http://www.tem.fi/files/26022/tem_5_10_paino.pdf). (Luettu 20.11.2010).
- Parasuraman, S. & Simmons, C. 2001. Type of Employment, Work-Family Conflict and Well-Being: A Comparative Study. *Journal of Organizational Behavior* 22 (5), 551-568.
- Patton, M. 2001. *Qualitative Research & Evaluation Methods*. 3. ed. Thousands Oaks: Lontoo: New Delhi: Sage Publications.
- Pavot, W. 2008. The Assessment of Subjective Well-Being. Successes and Shortfalls. In M., Eid & R., Larsen (Eds.) *The Science of Subjective Well-Being*. New York. The Guilford Press, 124-140.
- Peterson, C. & Chang, E. C. Optimism and Flourishing. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.) *Flourishing. Positive Psychology and the life well-lived*. Washington: American Psychological Association, 55-79.
- Pk-yritysarometri syksy 2010. [WWW-dokumentti]. [http://www.yrittajat.fi/File/997ab319-e4e2-42ae-b67b-c23af82be67c/SY\\_pk\\_yritysarometri\\_syksy2010.pdf](http://www.yrittajat.fi/File/997ab319-e4e2-42ae-b67b-c23af82be67c/SY_pk_yritysarometri_syksy2010.pdf). (Luettu 24.1.1011).
- Putnam, R. D. , Nanetti, R. & Raffaella, Y. 1993, *Making Democracy Work. Civic Traditions in Modern Italy*. USA: Englanti: Princeton University Press.
- Reiss, S. 2000. Human Individuality, Happiness and Flow. *American Psychologist* 55(10), 1161-1162.
- Roos, J. P. 1988. *Elämäntavasta elämäkertaan. Elämäntapaa etsimässä 2*. Helsinki: Tutkijaliitto.
- Rosa, P. & Hamilton, D. 1994. Gender and Ownership UK Small Firms. *Entrepreneurship: Theory and Practice* 18 (3), 11-27.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2001. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology* 52 (1), 141-166.
- Ryff, C. D. 1989. Happiness is everything, or is it?: Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. & Singer, B. 2002. Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.) *Flourishing. Positive Psychology and the life well-lived*. Washington: American Psychological Association, 15 -36.
- Salanova, M., Bakker, A.B. & Llorens, S. 2006. *Journal of Happiness Studies*. 7 (1), 1-22.
- Schaufeli, W.B., Salanova, M., Gonzalez-roma, V. & Bakker, A. B. 2002a. The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *The Journal of Happiness Studies* 3 (1), 71-92.
- Schindehutte, M., Morris, M. & Allen, J. 2006. Beyond Achievement: Entrepreneurship as Extreme Experience. *Small Business Economics* 27 (4-5), 349-368.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. 2001. Positive Psychology an Introduction. *American Psychologist* 55 (1) 5-14.

- Seligman, M.E.P. 2002. Aito onnellisuus. Positiivisen psykologian keinoin täyteen elämään. Suomentaja Markus Lång. Helsinki: Art House Oy.
- Shane, S. A. & Venkatamaran, S. 2000. The promise of entrepreneurship as a field of research. *Academy of Management Review* 25 (1), 217-226.
- Sheldon, K & King, L. 2001. Why Positive Psychology is Necessary. *American Psychologist* 56 (3), 216-217.
- Sink, J. 2000. Why Can't We Measure Happiness? *American Psychologist* 55 (10), 1162-1163.
- Sirgy, M. J. & Wu, J. 2007. The Pleasant Life, the Engaged Life and the Meaningful Life: What about the Balanced Life? *Journal of Happiness Studies* 10 (2), 183-196.
- Staw, B., Sutton, R. & Pelled, L. 1994. Employee Positive Emotion and Favorable Outcomes at the Workplace. *Organization Science* 5 (1), 51-71.
- Still, L.V. & Timms, W. 2000. Women's business: the flexible alternative lifestyle for women. *Women in Management Review* 15 (5/6), 272-282.
- Storey, D.J. 1994. *Understanding the Small Business Sector*. London: Routledge.
- Stutzer, A. 2004. The Role of Income Aspirations in Individual Happiness. *Journal of Economic Behavior and Organization* 54 (1), 89-109.
- Taylor, S. R. & Newcomer, J. D. 2005. Characteristics of women small business owners. In S. L. Fielden ja M. J. Davidson (Eds.) *International Handbook of Women and Small Business Entrepreneurship*. Edward Elgar: Northampton. 17-31.
- Tilastokeskus. Tilastot. [WWW-dokumentti].  
<http://www.tilastokeskus.fi/index.html>. (Luettu 19.1.2010).
- Timmons, J. A. & Spinelli, S. 2007. *New Venture Creation. Entrepreneurship for the 21<sup>st</sup> Century*. 7. painos. Boston: McGraw-Hill.
- Uusitalo, H. 1991. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Porvoo: Helsinki: Juva: WSOY.
- Van der Boon, M. 2005. Women in enterprise - a European and international perspective. In S. L. Fielden ja M. J. Davidson (Eds.) *International Handbook of Women and Small Business Entrepreneurship*. Edward Elgar: Northampton. 161-177.
- Van Praag, B.M.S, Frijters, P, ja Ferrer-i-Carbonell, A. 2003. The anatomy of subjective well-being. *Journal of Economic Behavior & Organization* 51 (1), 29-49.
- Varila, J. & Viholainen, T. 2000. Työnilo tutkimuksen kohteeksi: mitä uusia tuulia ja virikkeitä työnilon kokemukset tarjoavat henkilöstön tai organisaation kehittämiseen? Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia.
- Veenhoven, R. 2000. Four Qualities of Life. Ordering Concepts and Measures of the Good Life. *Journal of Happiness Studies* 1(1), 1-39.
- Wallace, L. ja Trinka, J. 2009. Leadership and Employee Engagement. *Human Resource Management Review* 91 (5), 10-13.

Wells, A. J. 1988. Self-esteem and optimal experience. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.) *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press. 327–341.



## LIITTEET

### Liite 1 Tutkimuksessa haastatellut naisyrittäjät

Tutkimuksen yritykset ovat eri aloilla toimivia mikkeliäisten naisyrittäjien omistamia yrityksiä. Ekokampaamo Hiustupa on Päivi Rusthollkarhun omistama kampaamoalan yritys. Yrittäjä on aloittanut ekokampaajana vuonna 2009, mutta toiminut sitä ennen yrittäjänä tavallisena kampaajana ja käsityöyrittäjänä vuodesta 2002. Yritys toimii Mikkeliissä ja keskittyy kestävästä kehitystä kunnioittaviin kampaamo- ja parturipalveluihin.

Päivin Polut on Päivi Hotisen omistama yritys. Yritys on aloittanut toimintansa vuonna 2004. Yrityksen toimialana ovat naurujoogasessiot ja - ohjaajakoulutukset, hyvän olon hoidot ja magneettikorut. Yrityksen toimitilat sijaitsevat Mikkeliissä samoissa tiloissa yrittäjän kodin kanssa, lisäksi yrittäjä tekee kotikäyntejä.

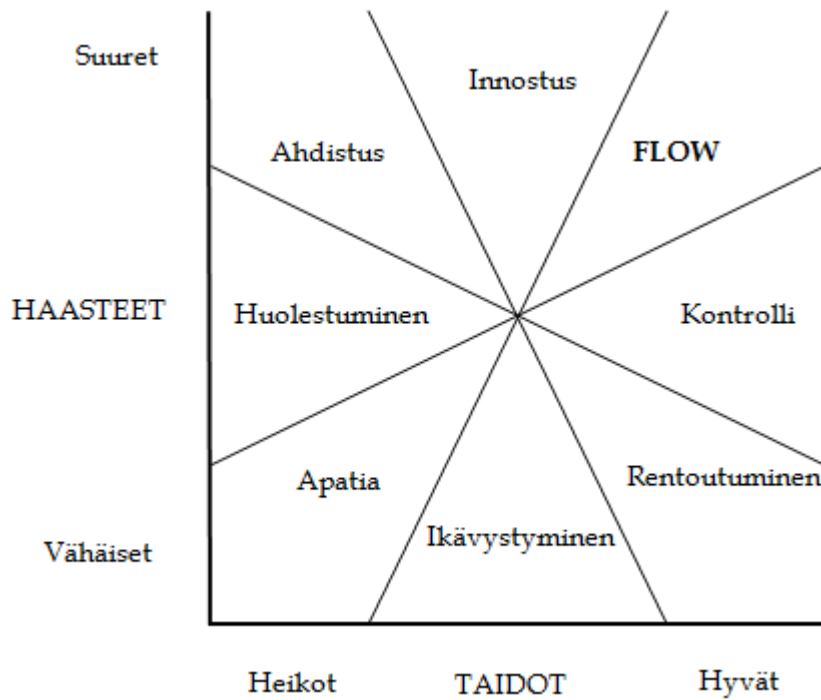
Luontaishoito Anu on Anu Liikasen omistama yritys. Yritys on aloittanut toimintansa vuonna 2004. Yrityksen toimintaan kuuluvat moderni vyöhyketerapia, lymfaterapia ja hieronta. Yrityksellä on toimitilat Mikkeliissä yhdessä toisen naisyrittäjän kanssa ja yrittäjä tekee myös kotikäyntejä.

NäköDuo on Terhi Pöyryn ja Marjaana Laamasen puoleksi omistama yritys. Yritys on aloittanut toimintansa vuoden 2009 lopussa. Yritys toimii Mikkeliissä ja tuottaa optikkopalveluita yhteistyössä silmälääkäreiden kanssa. Haastateltavana oli toinen omistajista Terhi Pöyry.

Awonawilona on Tuija Sahin omistama yritys. Yritys toimii lahjatavaroitten ja askartelutarvikkeiden vähittäiskauppana sekä näiden lisäksi yrittäjä tekee myös erilaisia luontaishoitoja. Yrityksen toimitilat sijaitsevat Mikkeliissä, lisäksi yrittäjä järjestää erilaisia kursseja kotonaan.

## Liite 2 Teemahaastattelurunko

Tehtävän haasteiden ja omien taitojen välinen yhteys (mukaeltu Massimini & Carli 1988, 270)



Yksilö tuntee apatiaa taitojen ollessa heikot suhteessa vähäisiin haasteisiin ja huolestumista taitojen ollessa heikot kohtalaisiin haasteisiin nähden. Ahdistus-tilassa taidot ovat vähäiset, mutta haasteet ovat suuret. Innostuneena yksilöllä on positiivisia kokemuksia ja flow-tilassa yksilö kokee suuria haasteita ja kokee omaavansa hyvät taidot. Flow-tilan vieressä yksilö pystyy kontrolloimaan sekä rentoutumaan. Sen sijaan yksilö pitkästyy, jos haasteet ovat vähäiset taitoihin nähden.

## **Teema 1 Yrittäjänä koettu flow**

Mitkä ovat työsi parhaat puolet?

Minkälaiset asiat tuottavat sinulle onnellisuuden ja ilon tunteita työssäsi?

Minkälaisia haasteita kohtaat työssäsi?

Minkälaisia vahvuuksia ja taitoja sinulla on?

Milloin olit todella tyytyväinen itseesi? Mikä sai sinut tuntemaan niin?

Ovatko flow-kokemukset muuttuneet ajan myötä?

## **Teema 2 Tilanteet, joissa onnellisuuden ja flow'n kokemuksia**

Milloin sinusta tuntuu, että olet todella uppoutunut johonkin tekemiseen ja tuntenut erityistä iloa tai onnistumista? Mitä teet silloin? Ketä oli läsnä?

Miten toiminta alkaa ja loppuu?

Miten usein niin tapahtuu?

Minkälaisia haasteita tai tavoitteita sinulla oli?

Minkälaista palautetta sait flow-kokemuksesta?

Mikä flow-toiminto on sinulle kaikkein palkitsevin, kun otat huomioon persoonallisuutesi, kiinnostuksen kohteesi ja taitosi?

## **Teema 3. Onnellisuuden ja flow'n kokemusta estäviä/edistäviä asioita**

Flow jokapäiväisessä elämässä:

Mitkä asiat saattaisivat edistää flow'n kokemista?

Mitkä asiat saattaisivat estää flow'n kokemista?

Mitä voisit tehdä, jotta työhösi sisältyisi enemmän flow'ta? Tai perhe-elämäsi?

Oletko oppinut itsestäsi jotain tärkeää?

**Loppukysymys:** Miten arvioisit omaa onnellisuuttasi ja tyytyväisyyttäsi asteikolla 1-10 viimeisen kuluneen vuoden aikana?