

**NAISYRITTÄJIEN HYVINVOINTI**

**Nuorten naisyrittäjien käsityksiä terveyteen ja työkykyyn vaikuttavista tekijöistä**

Tuula Törhönen

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma

Syksy 2016

Terveystieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Tuula Törhönen (2016), Naisyrittäjän hyvinvointi. Nuorten naisyrittäjien käsityksiä terveyteen ja työkykyyn vaikuttavista tekijöistä. Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto, terveyskasvatuksen pro gradu –tutkielma, 68 s., 6 liitettä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten naisyrittäjien käsityksiä terveydestä ja työkyvystä sekä selvittää, vastaako nuorten yrittäjien kuvailema arki vallalla olevaa *aina töissä* –mielikuvaa, joka usein yrittäjyyteen liitetään, vai ovatko nuoret naisyrittäjät lähteneet yrittäjyyteen toisenlaisista lähtökohdista.

Tutkimus toteutettiin laadullisena haastattelututkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä oli avoin teemahaastattelu ja analyysimenetelmänä sisällönanalyysi. Haastattelut tehtiin toukokuussa 2015 videovälitteisesti tai puhelimitse. Tutkimukseen osallistui kuusi nuorta, jotka toimivat yrittäjinä Pohjois-Pohjanmaan, Keski-Pohjanmaan sekä Kainuun maakunnissa. Naiset olivat iältään 22–33-vuotiaita ja olivat toimineet yrittäjinä 1–8 vuotta.

Tämän tutkimuksen perusteella nuoret naisyrittäjät tiedostavat hyvin, kuinka oma terveys ja työkyky vaikuttavat yrityksen toimintaan. He ymmärtävät myös kuinka kokonaisvaltaisesti omaan terveyteen ja työkykyyn tulee panostaa. Yrittäjien täytyy osata asettaa itselleen rajoja, sillä muutoin työ voi viedä mennessään ja edessä voi olla loppuun palaminen. Yrittäjä tarvitsee suunnittelu- ja ennakointitaitoja, joiden avulla kokonaisuuden työn ja muun elämän kanssa saa rakennettua toimivaksi.

Yrittäjien mukaan yrittäjyyden perusasioihin liittyvä tiedonsaanti ja tarjolla oleva koulutuksen löytäminen voi olla haasteellista. Toisaalta yrittäjän aika kuluu pääasiassa päivittäisen liiketoiminnan pyörittämiseen ja vaatii yrittäjältä paljon oma-aloitteisuutta, jotta tarvittavan lisäinformaation itselleen saa hankittua. Yrittäjän hyvänä apuna ovat erilaiset verkostot, joita yrittäjät mahdollisuuksien mukaan hyödyntävät.

Tämän tutkimuksen tietoja voivat hyödyntää yrittäjät oman yrityksensä toimintaa suunnitellessaan. Lisäksi tuloksia voidaan käyttää tuen muotojen uudistamisessa ja laadukkaammassa kohdentamisessa. Oppilaitokset voivat omalta osaltaan miettiä, kuinka eri koulutusohjelmissa voidaan uudella tavalla ottaa huomioon yrittäjyys yhtenä uravaihtoehtona ja kiinnittää huomiota terveyden ja työkyvyn ylläpitämiseen yrittäjäuran aikana. Päätöksentekijät voivat käyttää tuloksia pohtiessaan hyvinvointia tukevia yrittäjäpalveluita ja palveluiden taustalla olevia rakenteita.

Avainsanat: Naisyrittäjät, hyvinvointi, terveys, työkyky, osaaminen, vertaistuki

## ABSTRACT

Tuula Törhönen (2016), Well-being of female entrepreneur. Factors influencing the health and work ability of young female entrepreneurs. Department of Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 68 pp., 6 appendices.

The purpose of this study was to gather notions of health and work ability by young female entrepreneurs. Aim was to describe whether the popular belief of entrepreneurs' *always on duty* mentality was still true among young entrepreneurs or have these young female entrepreneurs started their entrepreneurship from a different foundation.

The study was a qualitative interview study. Open theme interview was the method for collecting the data and analysis was carried out using content analysis. The interviews were conducted between May and September 2015 via video conference or via telephone. Six young women participated, they were entrepreneurs from Northern Ostrobothnia, Central Ostrobothnia and Kainuu. Women were between ages 22 and 33 and had been entrepreneurs for one to eight years.

According to this study young female entrepreneurs acknowledge well how their own health and work ability influence the operation of their enterprise. They also understand how comprehensive input one needs for one's health and work ability. Entrepreneurs benefit from boundaries set for themselves, otherwise work can carry one away and this can result in burn out. Entrepreneurs need planning and anticipation skills through which work and other parts of life as a whole can be constructed to a working combination.

Entrepreneurs report that getting basic information regarding entrepreneurship and finding suitable training opportunities can be challenging. On the other hand it is possible that time of the entrepreneur is mainly utilised for daily business affairs. It requires a lot of initiative from the entrepreneur in order to find the needed additional information. Different networks present as a useful help for the entrepreneurs and they are utilised when possible.

The results of this study can be beneficial for entrepreneurs when they plan their business operations. Additionally, results can be used when renewing or improved targeting of entrepreneurial services. Schools at different levels can also for their part evaluate how different educational programmes can in a new way consider entrepreneurship as career choice and draw attention to maintaining health and work ability during their career as an entrepreneur. Policymakers can utilise the results when considering entrepreneurial services or the structure behind these services.

Key words: Women entrepreneurs, well-being, health, work ability, knowledge, peer support

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	NAISYRITTÄJIEN HYVINVOINTI .....	4
2.1	Yrittäjän motivaatio.....	4
2.2	Työhyvinvoinnin käsitteitä.....	6
2.3	Jaksaminen ja osaaminen .....	8
2.4	Suunnittelu ja ajan hallinta .....	9
2.5	Sosiaalinen tuki .....	9
2.6	Työn ja perheen yhteensovittaminen.....	11
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	13
3.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	13
3.2	Aineiston hankinta.....	13
3.3	Aineiston analyysi .....	14
4	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	16
4.1	Hyvinvoinnin mahdollistajat .....	16
4.1.1	Elintapoihin panostaminen .....	17
4.1.2	Oppiminen ja reflektointi yrittäjän arjessa .....	21
4.1.3	Yrittäjän ajankäyttö .....	24
4.1.4	Sosiaalisen tuen muodot ja merkitys .....	28
4.1.5	Ymmärrys yrittäjyydestä ja perheestä .....	33
4.2	Terveysriskit ja muutostarpeet .....	37
4.2.1	Terveysriskien tunnistaminen.....	37
4.2.2	Tunnistettuja muutostarpeita .....	42
4.3	Kannusteet .....	44
4.3.1	Yrittäjää motivoivia tekijöitä.....	45
4.3.2	Yrittäjän asenne .....	47
5	POHDINTA.....	50
5.1	Luotettavuuden tarkastelua.....	50
5.1.1	Aiheen ja tutkimusmenetelmän valinta .....	50
5.1.2	Haastateltavien rekrytointi.....	50

5.1.3	Haastatteluiden toteutus.....	52
5.1.4	Aineiston luokittelu ja analyysi.....	53
5.2	Tulosten tarkastelua.....	54
5.2.1	Keinot – panosta näihin!.....	54
5.2.2	Asenne – ymmärrä tämä!.....	57
5.2.3	Vinkit – ota opiksi!.....	60
5.3	Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimukset .....	61
LÄHTEET .....		63

## LIITTEET

LIITE 1: Työssäkäyntitilasto

LIITE 2. Yrittäjän työkykytalo

LIITE 3: Tutkimustiedote haastateltavalle

LIITE 4: Tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot

LIITE 5: Teemahaastattelun runko

LIITE 6: Kaavio analyysin etenemisestä ja luokittelusta

# 1 JOHDANTO

Suomessa pienet ja keskisuuret yritykset työllistävät suuren osan maamme työvoimasta (Suomen Yrittäjät 2015). Yhteiskunnallisessa keskustelussa on viime aikoina noussut esiin työelämän vahva murros, jonka yhteydessä perinteiset yhden työnantajan palveluksessa toteutuneet toistaiseksi voimassa olevat työsuhteet ja yrittäjyys ovat vahvassa muutoksessa. Tämä murros luo uudenlaisia mahdollisuuksia yrittäjyyteen, mutta nämä muutokset voidaan nähdä sekä etuna että haittana (Eurofound 2015). Yhteiskunnan kannalta yritysten perustaminen voi tuoda mahdollisuuden luoda uutta kasvua nykyisessä taloudellisessa tilanteessa, ja luoda ketteriä, pieniä, osaavia yrityksiä juuri sinne missä kysyntää on. On hyvinkin mahdollista, että uudet *start up* -yritykset ovat innovatiivisten nuorten perustamia. Kaikkien etu on, että heidän yrittäjyytensä lähtee terveyden ja hyvinvoinnin kannalta oikeaan suuntaan, jotta he jatkavat ja jaksavat työssään pitkälle tulevaisuuteen.

GEM-tutkimuksen tulosten mukaan joka viides 18–24-vuotias voisi harkita ryhtyvänsä yrittäjäksi seuraavan kolmen vuoden sisällä (Pukkinen & Suomalainen 2016). Epäonnistumisen pelkoa on havaittavissa nuorilla naisilla enemmän kuin miehillä, korkeimmillaan epäonnistumisen pelko on ikäryhmässä 25-35-vuotta (Suomalainen ym. 2016). Suomen yrityksistä 283 290 kpl eli 93,4 prosenttia on mikroyrityksiä (alle 10 henkilön yrityksiä), ja näillä on tärkeä osuus työllistämässä, koska 26 prosenttia (360 459 henkilöä) työllistyy niiden kautta (Suomen Yrittäjät 2015). Naisyrittäjiä on Suomessa virallisen tilaston (2013) tietojen mukaan yhteensä 81 870 ja näistä tämän tutkimuksen kohdealueeksi valikoidulla Pohjois-Pohjanmaalla 5 820. Nuoria naisyrittäjiä (18–34 v.) alueella on 1 105. Naisyrittäjien päätoimialat Suomessa ovat maa-, metsä- ja kalatalous, palvelutoiminta ja sosiaali- ja terveystalouselämykset. Nuorilla naisyrittäjillä Pohjois-Pohjanmaalla myös nämä samat toimialat löytyvät viiden suurimman luokan joukosta, mutta joukossa on lisäksi sekalaista yrittäjyyttä sisältävän ”toimiala tuntematon” -luokan yritykset, sekä tukku- ja vähittäiskauppaa sekä korjaustoimintaa tarjoavat yritykset (Suomen virallinen tilasto 2013, kts. liite 1).

Edellä mainitut suurimmat toimialat pitävät sisällään hyvin erilaisia yrityksiä, jolloin yrittäjiin kohdistuva kuormitus voi olla hyvin erilaista, esimerkiksi fyysinen kuormittavuus tai vaihtelevista työajoista johtuva kuormittavuus. Täytyy todeta, että yrittäjät ovat hyvin heterogeeninen ryhmä ja yrittäjyyteen vaikuttavat tekijät sisältävät runsaasti sekä erottavia piirteitä, että

yhdistäviäkin tekijöitä. Yrittäjillä on monilta osin saman suuntaisia haasteita kuin muillakin työssäkävillä henkilöillä, mutta joiltain osin yrittäjyydessä on omat erityispiirteensä. Esimerkiksi naisyrittäjien keskimääräinen työaika on 40,8 tuntia, mutta noin 13 prosenttia naisyrittäjistä ilmoittaa työskentelevänsä jopa yli 60 tuntia viikossa (Palmgren ym. 2010). Vertailukohtaksi alle 35-vuotiaiden naisten työaika keskimäärin on 36,2 tuntia ja kaikkien naisikäryhmien työajan keskiarvo on 38,1 tuntia (Perkiö-Mäkelä & Hirvonen 2013). Kuormittavuuden ja työaikojen lisäksi naisyrittäjillä ja erityisesti nuorilla naisyrittäjillä on erityisiä haasteita ja mahdollisuuksia työelämässä. Naisyrittäjillä esimerkiksi haasteet työn ja perheen yhteensovittamisessa ovat yleisiä, mutta myös positiivista suhtautumista omaan yritykseen kuvaava työn imun kokemus on hyvällä tasolla (Palmgren ym. 2010).

Tutkimus kohdistui Pohjois-Pohjanmaahan, joka on maantieteellisesti laaja, hyvin erilaisista kunnista koostuva alue. Oulun seudulta löytynee paljon tietoteknistä osaamista Nokian menestyksen myötä, mutta maakunnassa on lisäksi harvaan asuttua pitkälti maa- ja metsätaloudella toimeentulevaa aluetta. Koska maakunta on hyvin laaja, tarjoaa se yhdessä nykyaikaisen yritysmaahdollisuuksien ja aiempien perinteisten alojen kautta työtä hyvin monella eri toimialalla, unohtamatta tietenkään koko ajan kasvussa olevaa hoivapalvelujen ja niihin liittyvien palvelujen tarvetta väestön ikääntyessä. Edellä mainituilla kasvualoilla juuri naisyrittäjille voi löytyä runsaasti uusia mahdollisuuksia. Kuitenkin erityisesti kunnan palvelustrategialla koettiin Oulun eteläistä aluetta käsitelleessä tutkimuksessa olevan merkittävä ja mahdollisuuksia määrittelevä rooli uusien palveluntuottajien kannalta (Sinisammal ym. 2014). On siis pitkälti yhteiskunnasta riippuvaa, millaista yrittäjyyttä alueelle kannustetaan perustamaan.

Joidenkin tutkimusten mukaan naisille on yleisempää aloittaa elämäntapayrittäjänä, jolloin tavoitteena ei ole niinkään liiketoiminnan kasvu vaan itsensä työllistäminen mielekkäällä tavalla (Mitchelmore & Rowley 2013). Pohjois-Karjalassa toteutettu tutkimus tukee tätä näkemystä, sillä siinä kävi ilmi, että hyvä elämänlaatu, työtyytyväisyys ja asiakastyytyväisyys motivoivat haastateltuja eniten yrittäjyydessä (Reijonen 2008). Samansuuntaisesti erityisesti maaseudulla asuvat naiset saattavat aloittaa sivutoimisen yrityksen ja näin saada itselleen mielekästä toimintaa kohentamaan osaamista ja minäpystyvyyttä (Markantoni & Van Hoven 2012). Minäpystyvyyttä voidaan määritellä Longan (2015, 91) mukaan viitaten Banduraan (2006), ”uskomuksena omasta selviytymisestä tai onnistumisesta tietyssä tehtävässä tai asiassa”. Haja-asutusalueilla naisten tukeminen yrittäjyyteen voi näin ollen auttaa heitä itseään,

mutta Markantonin ja Van Hovenin (2012) mukaan naisilla on merkittävä rooli myös yhteisössään, tuoden yritystoiminnallaan esimerkiksi maaseututurismia paikkakunnalle ja toimien näin paikkakunnan elävöittäjänä.

Erityisesti nuoriin naisyrittäjiin kohdistuvaa tutkimustietoa ei löytynyt tutkimuksen taustaksi toteutetun tiedonhaun yhteydessä, mikä on ehkä ymmärrettävää nuorten naisyrittäjien suhteellisen pienen osuuden vuoksi. Menestyvälle kansantaloudelle aktiivinen mikroyrittäminen ja pk-sektori olisi edullinen kehityssuunta (Sinisammal ym. 2014), joten voidaan olettaa, että myös naisyrittäjyyden lisääminen olisi suotuisa kehityssuunta. Jotta nuoria yrittäjiä, eritoten naisia, voidaan tukea lähtemään urallaan oikeaan suuntaan erityisesti hyvinvoinnistaan huolehtien, on heistä hyvä tietää enemmän.

Tämä pro gradu -tutkimus tarjoaa kohderyhmätietoutta nuorista naisyrittäjistä. Pyritään selvittämään niitä seikkoja, joita yrittäjäksi ryhtyvien tulisi huomioida, jotta myös yrittäjän terveys ja työkyky pysyvät hyvällä tasolla koko yrittäjyyden ajan. Osa terveyteen ja työkykyyn liittyvistä seikoista ovat sellaisia, jotka helposti jäävät muun varjoon uutta liiketoimintaa aloitettaessa ja tämä puolestaan voi kostautua yrittäjyyden edetessä. Tutkimuksessa halutaan tuoda myös esiin nuorten naisyrittäjien asennetta yrittäjyyteen. Asenne on tärkeä osa yrittäjän työkykyä ja siksi tärkeä asia tutkia yrittäjyyden alkuvaiheessa.



## 2 NAISYRITTÄJIEN HYVINVOINTI

Yrittäjän hyvinvoinnin kokonaisuutta on mahdollista hahmottaa Työterveyslaitoksen naisyrittäjän työkykytalon avulla (liite 2). Siinä on huomioitu eri osa-alueet, jotka onnistuneesti toteutettuna luovat puitteet yrittäjän – myös nuoren naisyrittäjän – hyvinvoinnille. Hyvinvointi koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista, ja siihen vaikuttavat sekä oma toiminta ja voimavarat että työn luomat puitteet ja ympäröivä yhteiskunta. Yrittäjä itse on avainroolissa ja hänen on ponnisteltava jatkuvasti oman hyvinvointinsa eteen. Erityisesti elintapojen osalta yrittäjää voidaan tukea rakentamalla ohjausta ja neuvontaa Prochaskan ja DiClementen (1982) esittelemän muutosvaihemallin mukaisesti. Yrittäjää on tuettava myös yhteiskunnan suunnalta, jotta hänellä on mahdollisuudet toimia omaksi parhaakseen, tämä periaate sisältyy Ottawan asiakirjaankin (WHO 1986).

Työkykytalon eri osa-alueita tai kerroksia, täytyy kehittää koko työuran ajan, jotta yrittäjän hyvinvointi säilyy yrittäjäpolun mutkien ja mäkien eri kohdissa. Heikentynyt hyvinvointi voi pitkällä tähtäimellä johtaa hankaluuksiin ja lopulta jopa työkyvyn menettämiseen. Harrastuksen muuttuessa työksi ja yrittäjyydeksi, yrittäjä tekee työtään joskus terveydenkin menettämisen uhalla, osin siitä syystä, että sairauspoissaolon aikana tulot heikkenevät liikaa tai asiakkuus voidaan jopa menettää kokonaan (McDermott & Munir 2012). Erilaisia yrittäjyyteen ja yrittäjään kohdistuvia riskejä olisi hyvä ennakoida ja tunnistaa riittävän aikaisessa vaiheessa. Kuusi näkökulmaa nousi esiin tutkimusta varten toteutetussa tiedonhaussa. Näin ollen seuraavaksi tarkastellaan yrittäjyyttä motivaation, työhyvinvoinnin, jaksamisen ja osaamisen, suunnittelun, sosiaalisen tuen ja työn ja perheen yhteensovittamisen näkökulmista.

### 2.1 Yrittäjän motivaatio

Yrittäjäksi ryhtyminen vaatii hyvän liikeidean ohella runsaasti erilaista liiketoimintaosaamista ja sen jatkuvaa kehittämistä. Lisäksi tarvitaan yrittäjälle sopiva arvomaailma ja riittävästi motivaatiota, jotta yrittäjän työkykytalon keskeiset kerrokset muodostuvat ja ovat vankalla pohjalla (Palmgren ym. 2013). Yrittäjyyteen motivoitumista voidaan testata, kun nuorta ohjataan ammatinvalinnassa (Almeida ym. 2014). Persoonallisuuden piirteitä on mahdollista kartoittaa ja sen lisäksi, että persoonallisuus voi vaikuttaa yrittäjäksi ryhtymiseen, voi se vaikuttaa siihen, kuinka hyvin yrittäjyys onnistuu. Voi olla hyvin merkityksellistä millaiset henkilöt yrittä-

jyyden pariin siirtyvät ja sillä, millaista ohjausta he saavat yrittäjyyden alkuvaiheessa (Müller & Gappisch 2005). Oikeanlainen ohjaus auttaa löytämään oikeat yksilölliset tavat selviytyä yrittäjänä ja myös varmistamaan, että yrittäjyys on kyseiselle henkilölle oikea suunta. On mahdollista, että yrittäjiksi ryhtyvien persoonallisuuden piirteet sisältävät suojaavia tekijöitä, jotka sitten edesauttavat yrittäjän arjessa toimimista (Stephan & Roesler 2010) ja stressin hallinnassa onnistumista (Oren 2012).

Klonek ym. (2015) ovat tutkineet opiskelijoiden keskuudessa toteutetussa tutkimuksessa yrittäjäksi ryhtymisen vaiheita transteoreettisen muutosvaihteorian mukaisesti ja todenneet, että muutoksen vaiheella ja yrittäjyyttä puoltavilla tekijöillä on yhteys toisiinsa ja riskinsietokyvyn korkea taso näkyy yrittäjyyttä harkitsevissa nuorissa osana heidän persoonallisuuttaan. Bulmash (2016) puolestaan toteaa, että yrittäjiksi ryhtyvillä on paljon psykologista pääomaa, joten yrittäjä voi nähdä epävarman tulevaisuuden yli positiivisten tuntemusten avulla ilman, että hän altistuisi ylitsepääsemättömän stressin, pelon tms. armoille.

Yritystoiminta sisältää monenlaisia epävarmuustekijöitä, joihin yrittäjän kannattaa varautua. Epävarmuudentorjuntastrategiana voi olla varasuunnitelmien laatiminen niitä tilanteita varten, jolloin arki ei sujukaan niin kuin oli alun perin ajatellut. Riskinhallintaa voi tehdä varautumalla taloudellisesti epävarmoihin aikoihin tai jopa luopua liiaksi terveyttä vaarantavista harrastuksista. Jos riskitekijää ei kokonaisuudessaan voida poistaa, pyritään sellainen minimoimaan (Sinisammal ym. 2014). Yrittäjän riskinhallintaan liittyy asioiden asettaminen tärkeysjärjestykseen. Tältä osin yrittäjät kokevat asian olevan nykytilassa hyvällä tasolla ja pitävät priorisointia arjessa tärkeänä. Jossain määrin yrittäjän on myös siedettävä epävarmuustekijöitä (Sinisammal ym. 2014).

Yrittäjien osalta tiedetään, että työn mielekkyyttä heillä verrattuna muihin työntekijöihin lisää se, että he kokevat saavansa tehdä sitä mistä pitävät, ja että heillä on suurempi vapaus päättää työhön liittyvistä asioista (Benz & Frey 2008). Stephan ja Roesler (2010) kutsuvat tätä aktiiviseksi työksi. Saman suuntaisesti Saarni ym. (2008) mukaan yrittäjyys on korkeiden vaatimusten, mutta samalla korkean kontrollin mahdollistavaa työtä, joka on korkeasti motivoivaa. Työkyvyn, elämänlaadun ja terveystiedon elämänlaatuun liittyen Saarni ym. (2008) eivät kuitenkaan löydä eroa muihin työntekijöihin tai maanviljelijöihin verrattuna. Sen sijaan Stephan ja Roesler (2010) löysivät useita tuloksia, joiden mukaan sekä terveys että elämän-

tyytyväisyys ovat paremmalla tasolla yrittäjillä kuin muilla työntekijöillä. Toisaalta yrittämisen tuomana etuna oleva vapaus kostautuu siinä, että työyhteisön tuki usein menetetään ja yrittäjällä ei ole varmuutta säännöllisistä tuloista (Prottas & Thompson 2006).

## 2.2 Työhyvinvoinnin käsitteitä

Työhyvinvointi koostuu joukosta asioita, joilla on toisistaan riippuvia yhteyksiä sekä positiiviseen että negatiiviseen suuntaan. Dijkhuizen ym. (2016) mukaan yrittäjät kokevat työhyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä:

- Työn voimavaratekijöitä      Autonomia, itsenäisyys, työn vaihtelevuus, palaute, oppiminen, työn organisointi
- Työn vaatimuksia              Aikavaatimukset, epävarmuus ja riskit, vastuullisuus, tunnekuorma, työmäärä, työtehtävien kompleksisuus
- Työn kuormittavuus          Työn ja perheen keskinäisvaikutus, palautuminen, työstä irtautuminen
- Työn imu
- Menestymisen tunne          Henkilökohtainen talous, yrityksen talous, sosiaaliset tekijät, asiakassuhteet, henkilökohtaiset tavoitteet, oma kehittyminen

(Dijkhuizen ym. 2016).

Näistä työn vaatimukset ovat yleisesti ottaen yhteydessä työn kuormittavuuteen, mutta vastuullisuutta ja tunnekuormaa ei pidetty työn kuormitustekijöinä. Työn voimavaratekijät – vahvimmin työn organisointi ja palaute – olivat selkeässä positiivisessa yhteydessä yrittäjän työn imun kokemukseen. Työn kuormittavuudella ja menestymisen tunteella havaittiin myös selkeä yhteys, joka oli suurempi kuin työn imun ja menestymisen tunteen välillä (Dijkhuizen ym. 2016).

Yrittäjänä toimiville voi olla kilpailuetu, jos he pystyvät käsittelemään työn vaatimustekijät ja työn aiheuttaman kuorman tehokkaasti, sillä erityisesti liiallinen työn kuormittavuus todetaan jopa liiketaloutta heikentäväksi tekijäksi (Dijkhuizen ym. 2016). Erityisesti naisyrittäjillä työn

kuormittavuus ilmenee esimerkiksi ristiriitana kotitöiden ja työn välillä ja siinä, että syntyy harmitusta siitä ettei ehditä olla riittävästi läheisten kanssa (Palmgren ym. 2010).

Negatiivisen stressin aiheuttajiksi naisyrittäjillä esiin nousevat taloudellinen vastuu, kiire, tekemättömien töiden aiheuttama paine sekä epävarmuus työn riittävydestä. Nämä tekijät koettiin stressaavammiksi työnantajayrittäjien kuin yksinyrittäjien keskuudessa (Palmgren ym. 2010). Selviytymisstrategiat kehittyvät ajan kanssa, joten yrittäjyyden alussa voisi olla hyvä saada erityistä tukea stressaavien tilanteiden käsittelyyn ja kohtaamiseen (Sankelo & Åkerblad 2009; Oren 2012). Merchant ym. (2014) toteavat toisaalta, että heidän tutkimuksensa yrittäjät kokevat elämänlaatunsa hyväksi ja tarvitsevat vain vähän terveydenhuoltopalveluita, vaikka tekevätkin yli 50 tuntia töitä viikossa ja stressi aiheuttaa epävarmuutta. Yrittäjät ovat hyvin sitoutuneita työhönsä ja työn kuormittavuus nähdään hyvin positiivisesti ja koetaan onnistumisen tunnetta (Dijkhuizen ym. 2016), tämä voi auttaa vaikeiden hetkien yli.

*Työn imu* muodostuu kolmesta tekijästä, jotka ovat *tarmokkuus*, *omistautuminen* ja *uppoutuminen* (Hakanen 2009). Sankelo ja Åkerblad (2009) toteavat, että yli 50-vuotiaat yrittäjät raportoivat mentaalisen tarmokkuuden korkeammaksi kuin nuoret. He saivat lisäksi enemmän irti työn vahvistavista tekijöistä ja näin ollen kokivat enemmän työtyytyväisyyttä kuin nuoremmat yrittäjät. Saman suuntaisesti Palmgren ym. (2010) raportoivat, että alle 35-vuotiaat ovat vähemmän työlleen omistautuneita ja kokevat vähemmän tarmokkuuden tunteita kuin vanhemmat naisyrittäjät. Toisaalta samassa tutkimuksessa nuorimmat alle 35-vuotiaat naisyrittäjät kokivat työkykynsä paremmaksi kuin yli 55-vuotiaat yrittäjät.

Psykososiaalisiksi kuormitustekijöiksi nousivat esiin työn keskeytyminen, kiire, työhön liittyvä epävarmuus, tehtäväkentän muutokset sekä työnantajayrittäjillä myös työntekijöiden poissaolot. Lisäksi nuoret naisyrittäjät olivat kokeneet seksuaalista häirintää enemmän kuin vanhemmat naisyrittäjäkollegat (Palmgren ym. 2010). Nämä psykososiaaliset kuormitustekijät lienevät raskaita erityisesti nuorille naisyrittäjille, sillä heille ei vielä ole syntynyt riittävästi tietämystä kuinka hallita ja ehkäistä tällaista negatiivista kuormitusta. Negatiivinen kuormitus pitkittyessään johtaa usein stressin tunteeseen.

### 2.3 Jaksaminen ja osaaminen

Yrittäjän autonomia näkyy yrittäjiin kohdentuneissa tutkimuksissa ominaisuutena, joka edistää kohderyhmän työtyytyväisyyttä (Schneck 2014; Schonfeld & Mazzola 2015). Yrittäjät kertovat Gunnarssonin ja Josephsonin (2011) mukaan, että työtaakan hallinta, hyvä kontrolli ja suunnittelu ovat se mitä tarvitaan, jotta yrittäjä ottaa itselleen vain sopivan määrän työtä ja jaksaa työssään. Cardonin ja Patelin (2015) mukaan yrittäjät kokevat stressiä työntekijöitä enemmän, näin ollen autonomiassa piilee vaara, mikäli omien rajojen asettaminen epäonnistuu ja työmäärä ja stressi eivät pysy hallinnassa. Yrittäjän on siis opittava näkemään missä oma riskiraja on, jotta kokonaisuus pysyy koossa ja kuormittavaa stressiä ei synny.

Uy ym. (2013), Dijkhuizen ym. (2016) ja Oren (2012) tuovat tutkimuksissaan esiin, että työn kuormittavuudesta selviytymisen strategiat ovat yrittäjille tärkeitä, jotta työn vaatimukset eivät ala vaikuttaa yrittäjänä onnistumisen tunteeseen. Suomessa maatalous- ja pienyrittäjillä tehdyn tutkimuksen mukaan oman jaksamisen eteen ei yrittäjien keskuudessa osata tehdä riittävästi töitä, tai varata sille resursseja (Mäkelä-Pusa ym. 2011). Löytyy myös tutkimustietoa, että yrittäjät verrattuna opettajiin ja lääkäreihin suhtautuvat työhönsä terveellä asenteella, mutta kuitenkin siten, että ylikuormituksen riski on koko ajan taustalla, mikäli palautuminen ei onnistu (Vollmer ym. 2011).

Naisyrittäjät eivät koe, että työoloja parantamalla jaksaminen työssä voisi olla parempaa. Sen sijaan työstä irtautumisen ja levon mahdollistaminen, parempi eläketurva, työterveyshuoltopalvelut sekä kuntoutusmahdollisuus ja tarvittaessa avun saanti työhön edesauttaisivat yrittäjän jaksamista (Palmgren ym. 2010). Vaikka työolojen parantamista ei koeta niin merkittäväksi, on se kuitenkin työkykylätköön mukaan (vrt. liite 2) merkittävä osa yrittäjän hyvinvointia. Työoloihin kannattaa kiinnittää huomiota, sillä ne sisältävät työn sujuvuuteen vaikuttavia tekijöitä. Nämä vaikuttavat välillisesti työpäivän kulkuun ja tätä kautta yrittäjän jaksamiseen. Työn ja työolojen kehittämiseen liittyvä suunnittelu on seikka, johon työterveyshuollon kautta olisi saatavilla apua (Palmgren ym. 2013). Noin joka viides naisyrittäjästä toteaa, että on kuormittavaa, mikäli kokee ettei osaa tarpeeksi ja että parempi osaaminen auttaisi yrittäjän jaksamisessa. Nuorilla yrittäjillä on eniten tarvetta sekä ammatillisen että liiketoimintaosaamisen kehittämiseen (Palmgren ym. 2010).

Yrittäjät kertovat, että ryhmään osallistuminen auttaa esimerkiksi liikunnan lisäämisessä, sillä näin saa syyn lähteä liikkumaan (Mäkelä-Pusa ym. 2011). Myös kehittämisinterventioista on koettu hyötyä työkyvyn edistämässä (Palmgren ym. 2012). Näin ollen jaksamista tukevat interventiot ja ryhmät auttavat yrittäjää arjessa.

## **2.4 Suunnittelu ja ajan hallinta**

Yrittäjä tarvitsee tuekseen tehokasta ajankäytön suunnittelua ja tämä lähtee pitkälti yrittäjästä itsestään. Mäkelä-Pusa ym. (2011) kehottavat tietoisesti varaamaan mahdollisuuden palautumiselle, joka saattaa jäädä huomaamatta siinä vaiheessa, kun yrityksen toimintaa koetetaan sen alkuvaiheessa saada kannattavaksi. Samoin he toteavat, että juuri työn ja vapaa-ajan joustava yhdistäminen tuo hallinnan tunteen, joka edesauttaa yrittäjän hyvinvointia (Mäkelä-Pusa ym. 2011).

Ajan varaaminen palautumiselle, lomien viettämiselle ja elämän suunnittelu niin, että terveelliset elämäntavat säilyvät, tukevat yrittäjän hyvinvointia. Samalla tietoisuus siitä, milloin tiukat ajat ovat ja milloin venymistä tarvitaan, edesauttaa hyvän terveyden ja työkyvyn säilyttämisessä (Gunnarsson & Josephson 2011). Nuorille yrittäjille voi olla vaikeaa hahmottaa suunnitelmallisuuden auttavan siinä, että terveelliset elämäntavat säilyvät työpaikallakin ja tällä voi olla vaikutusta jopa yrityksen menestykseen (Dijkhuizen ym. 2016).

## **2.5 Sosiaalinen tuki**

On eduksi yrittäjälle, jos hän voi hyödyntää erilaisia tukiverkostoja, kuten vertaisryhmää, jossa on muita yrittäjiä, tai jos hän löytää sopivan mentorin ja voi kouluttautua (Dijkhuizen ym. 2016). Mentori voi tukea aloittavaa yrittäjää sekä liiketoimintaan liittyvissä asioissa, mutta ratkaisevasti myös itsetunnon kohottamisessa ja asenteen kohentumisessa epävarmuuden sietokykyyn liittyen (Kyrgidou & Petridou 2013). Yrittäjäjärjestöön kuulumisen on yksi tapa verkostoitua toisten yrittäjien kanssa. Palmgren ym. (2010) tutkimukseen osallistuneista nais-yrittäjistä 41,1 % kuului johonkin yrittäjäjärjestöön siten, että yrittäjän iällä ei ollut yhteyttä siihen kuuluiko useampaan järjestöön vai ei. Työnantajayrittäjiä sen sijaan oli tutkimuksen mukaan mukana järjestöissä enemmän kuin yksinyrittäjiä (Palmgren ym. 2010). Jatkuvasti yleistymässä ovat yhteisölliset työtilat, joista yrittäjä voi saada sopivaa sosiaalista tukea ar-

keen (Gerdenitsch ym. 2016). Yrittäjä voi löytää itselleen sopivan mentorin tai vertaistuen sekä järjestöjen että vapaamuotoisemman yhteistyön kautta.

Erilaiset kehittämisintervention yhteydessä kokeillut yhteistyön foorumit ovat VeryNais -hankkeeseen osallistuneiden yrittäjien mukaan olleet hyödyllisiä ja niitä toivottiin lisää (Palmgren ym. 2012). Fieldenin ja Huntin (2011) haastattelututkimuksen mukaan erilaisia sosiaalisen verkottumisen kanavia tarvitaan, mutta yrittäjäjärjestöjen kautta saatava tuki ei ehkä ole riittävän yksilöllistä. Tärkeintä tuen saamisessa on tietää, että tukea on saatavilla, eikä niinkään se, että on saanut tukea. Epävirallisemmin rakentuvat vertaisryhmät todettiin hyödyllisiksi. Coachin löytäminen yrittäjätaipaleen tueksi koettiin hyödyllisimmäksi yrittäjyyden alussa, kun oma yritys on vasta muotoutumassa. Coachaus koettiin erityisen hyödyllisenä, jos sitä oli saatavilla ajasta ja paikasta riippumatta online-muotoisena (Fielden & Hunt 2011), sama voidaan todeta myös e-mentoroinnista (Kyrgidou & Petridou 2013).

VeryNais -hankkeessa (Palmgren ym. 2012) kävi ilmi, että yrittäjän irrottautuminen työpalkaltaan tai kotipaikkakunnaltaan voi olla vaikeaa. Tästä syystä verkkovälitteinen ohjaus voi olla toimivin tapa kiireisen yrittäjän arjessa. Erityisesti harvaan asutuilla alueilla, jollainen Pohjois-Pohjanmaa monilta osin on, voidaan kokea hyödylliseksi, ettei ohjausta saadakseen tarvitse matkustaa pitkiä etäisyyksiä, vaan että ohjausta on saatavilla uusien tietotekniikan tarjoamien menetelmien avulla. Erilaisia etäohjauksen keinoja on jo kokeiltu onnistuneesti erityisesti ikäihmisten hoidon ja kuntoutuksen yhteydessä (Vaelma 2012) ja yrittäjien e-mentoroinnista on myös saatu hyviä tuloksia (Kyrgidou & Petridou 2013).

Sijaispalvelujärjestelmän kehittämislinjauksia on laadittu VeryNais -hankkeen yhteydessä. Sijaispalvelu voidaan järjestää monin eri tavoin mutta nähdään, että järjestelmän kehittämisestä olisi hyötyä erityisesti yksinyrittäjänä toimiville, sillä yrityskoon kasvaessa hyöty ei enää olisi niin merkittävä. Naisyrittäjille avautuisi sijaispalvelujärjestelmän kautta mahdollisuus irrottautua työstään ja hyödyntää vapautuva aika osaamisen kehittämiseen tai työhyvinvoinnin parantamiseen (Salmi ym. 2012).

Sosiaalista tukea tarvitaan myös jaksamisongelmien yhteydessä. Jaksamisongelmat tulisi havaita hyvin varhaisessa vaiheessa ja näin puuttua ennaltaehkäisevästi mahdollisesti myöhemmin huonosta jaksamisesta aiheutuvien terveyshaittojen syntymiseen (Mäkelä-Pusa ym.

2011). Havaitsemista edesauttaisivat säännölliset sosiaaliset kontaktit esimerkiksi muiden yrittäjien kanssa, edellyttäen että heillä on tietoa erilaisista jaksamisongelmista, jotta osataan pyytää apua riskien kasvaessa. Lisäksi täytyy olla tiivis yhteistyösuhde työterveyshuollon kanssa, sillä heillä on koulutuksensa myötä valmiudet parhaiten tunnistaa yrittäjän jaksamisongelmat. Yrittäjät eivät kuitenkaan tukeudu työterveyshuoltopalveluihin niin usein kuin olisi toivottavaa (Gunnarsson ym. 2011) ja ennaltaehkäisevä työterveyshuolto on jopa harvinaista (Sinisammal ym. 2014). Työterveyshuollon saaminen mukaan tukemaan yrittäjän toimintaa olisi eduksi, mutta koska yrittäjillä on käsitys, että työterveyshuollon palvelut eivät vastaa heidän tarpeitaan, jää sopimus työterveyshuollon kanssa monelta tekemättä (Mäkelä-Pusa ym. 2011). Monilla yrittäjillä ei ole riittävästi tietoa siitä, millaisia palveluita työterveyshuollon suhteen on saatavilla ja erityisesti yksinyrittäjillä palvelut jäävät järjestämättä (Gunnarsson ym. 2011). Mäkelä-Pusa ym. (2011) ehdottavat, että työterveyshuollot laatisivat pienyrityksille sopivan suunnitelman, ja että pienyritykset voisivat vaikkapa yhdessä ryhminä tilata työterveyshuoltopalveluita. Aiemmin mainittu palveluista paremmin tiedottaminen, voisi auttaa yrittäjiä löytämään juuri heille sopivimmat palvelut. Yrittäjille ja pienille yrityksille suunnattu työterveyshuoltomalli on kohentanut tilannetta, mutta työtä tällä saralla kannattaa yhä jatkaa (Palmgren ym. 2015).

## **2.6 Työn ja perheen yhteensovittaminen**

Työn ja perheen yhteensovittamisen hankaluus on viime aikoina ollut runsaasti julkisessa keskustelussa. Alle 35-vuotiaista naisyrittäjistä noin joka kolmas koki, että työ haittaa usein tai hyvin usein kodin tehtävien hoitamista (Palmgren ym. 2010). Naiset käyttävät erilaisia strategioita selviytyä äitiydestä silloin, kun tavoitteena on kasvattaa yritystä ja silloin, kun yrittäjänä on valmis hyväksymään vaatimattomamman menestyksen (Shelton 2006). Oleellista Sheltonin mukaan on, että naisyrittäjä saa tukea joko työpaikalta kollegoilta tai kodin suunnalla sosiaalisilta verkostoiltaan.

Yrittäjän sujuvaa arkea edesauttaa joustava työ- ja perhe-ajan yhteensovittaminen. Keinoja tehokkaaseen yhdistämiseen ovat esimerkiksi työnantajayrittäjällä soveltuvien osien hyödyntää muita työntekijöitä omien tehtäviensä hoidossa, jotta perheelle jää riittävästi aikaa (Shelton 2006) tai erityisesti yksinyrittäjällä löytää tukea puolisoilta (Välimäki ym. 2009), tai muulta lähipiiriltä (Sinisammal ym. 2014). On tutkittu, että naisyrittäjien lapset eivät ole kokeneet



äidin yrittäjyyttä negatiivisessa valossa, vaan nähneet, että vaikkakin perheen rutiini on poikkeava tavallisten työssäkävien äitien perheisiin nähden, on työn ja perheen tasapaino heidän perheissään onnistunut hyvin (Schindehutte ym. 2003).

Äitiyrittäjät (*mompreneurs*) nousivat esiin useammassa tutkimuksessa. Heidän kohdallaan äitiyden ja yrittäjyyden yhdistäminen oli valinta, jonka katsottiin helpottavan työn ja perheen yhteensovittamista paremmin kuin tavallinen työssäkäynti (Carrigan & Duberley 2013). Ranskassa ilmiön ympärille on syntynyt erityinen verkosto, jonka avulla halutaan tukea äitiyrittäjiä (Richomme-Huet & Vial 2014). Erityistä äitiyrittäjyydessä edellä mainittujen tutkimusten mukaan oli, että usein tämän kaltainen yrittäjyys valittiin alkamaan juuri saman aikaisesti äitiyden kanssa. Voinee todeta, että kyseessä on eräänlainen elämäntapayrittäjyys, joka muuttaa ehkä muotoaan lapsen kasvaessa.

Yrittäjyys ei suoraan tue työn ja perheen yhteensovittamista, mutta koska yrittäjä voi usein vapaammin suunnitella oman työskentelynsä, voi tämä edesauttaa perheasioiden järjestelyssä ja näin auttaa välillisesti arjen hallinnassa. Työpaineita yrittäjyys ei kuitenkaan helpota, joten voi olla, että yrittäjyyden autonomia ei helpota yrittäjänä toimivan äidin arkea (Tuttle & Garr 2009). Prottas ja Thompsonin (2006) mukaan joillekin yksilöille ei sovi, että työtä ja vapaa-aikaa ei voida erotella selvärajaisesti. Tällöin yrittäjyys ei ehkä ole paras valinta, koska yrittäjyys voi vaikuttaa työn ja perheen yhdistämiseen.

### 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

#### 3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää nuorten naisyrittäjien käsityksiä terveydestä ja työkyvystä. Haastatteluissa pyrittiin parhaalla mahdollisella tavalla selvittämään, miten hyvin nuoret naisyrittäjät tunnistavat terveyteen ja työkykyyn liittyviä seikkoja omasta arjestaan. Haastattelut antoivat haastateltaville itselleen mahdollisuuden pohtia omaa yrittäjyyttään ja tämän pohdinnan kautta mahdollisuuden löytää uusia keinoja tukemaan yrittäjän arkea. Oli mielenkiintoista selvittää, vastaako nuorten yrittäjien kuvailema arki vallalla olevaa *aina töissä* – mielikuvaa, joka usein yrittäjyyteen liitetään vai ovatko nuoret naisyrittäjät lähteneet yrittäjyyteen toisenlaisista lähtökohdista. Selvitys voi parhaimmassa tapauksessa tuoda esiin seikkoja, joita voitaisiin laajemmin hyödyntää yrittäjyyskoulutuksessa tai *konkariyrittäjien* tukemisessa.

Tutkimuskysymykset pro gradu –tutkimusta varten ovat:

- *Millaisia käsityksiä naisilla on terveytensä ja työkykynsä edistämisen keinoista?*
- *Millainen asenne nuorilla naisilla on yrittäjyyttä kohtaan?*

#### 3.2 Aineiston hankinta

Lähtökohtana tutkimukselle oli, että haluttiin Naiset työssä -hankkeen alkuvaiheessa lisää taustatietoa nuorista naisyrittäjistä ja kohdeikäluokaksi muodostui Tilastokeskuksen ikäryhmämäärittelyiden perusteella 18–34 -vuotiaat. Alueellisesti hanke keskittyy Pohjois-Pohjanmaalle ja näin ollen myös haastateltavat pyrittiin saamaan tuolta alueelta. Tutkimus kohdistui nuoriin naisyrittäjiin, jotka toimivat sekä yksinyrittäjinä, perheyrittäjinä että työnantajayrittäjinä. Toimialarajoitusta ei ollut vaan haastateltaviksi haettiin yrittäjiä kaikilta eri toimialoilta mahdollisimman monipuolisen kuvan saamiseksi alueen yrittäjistä.

Rekrytointiprosessissa hyödynnettiin useita sekä sähköisiä että henkilökohtaisesti tapahtuvia keinoja haastateltavien löytämiseksi. Haastateltavien rekrytointivaiheessa tiedonannosta haastateltaville kävi selkeästi ilmi tutkimuksen aihe (kts. liite 3) ja haastatteluehdokkaita jäi tässä

vaiheessa pois, koska he eivät kokeneet tietävänsä aiheesta tarpeeksi tai jostain muusta syystä eivät halunneet tutkimukseen osallistua. Tässä vaiheessa koetettiin vielä hyödyntää *lumipal-loefektiä*, jotta kyseisen henkilön tilalle olisi hänen kauttaan ollut löydettävissä toinen henkilö.

Tutkimukseen osallistui lopulta kuusi nuorta naisyrittäjää (liite 4). Tavoitteena oli löytää kaikki haastateltavat Pohjois-Pohjanmaan maakunnasta, mutta koska yrittäjiä ei löytynyt riittävästi tuolta alueelta, otettiin lopulta mukaan myös yksi yrittäjä Kainuusta (asuinkunta nykyisin osa Pohjois-Pohjanmaata) ja yksi Keski-Pohjanmaalta. Haastattelut olivat kestoaltaan 35 – 60 minuuttia. Kaikki haastattelut oli tarkoitus toteuttaa videoneuvotteluina, mutta teknisten ongelmien vuoksi kaksi haastatteluista oli pakko toteuttaa puhelinhaastatteluina. Videohaastattelut tallennettiin, puhelinhaastattelut nauhoitettiin ja tutkittavilta varmistettiin suostumus haastatteluun vielä haastattelun aluksi. Tämä tutkimus toteutettiin teemahaastattelemalla liitteessä 5 esitellyn rungon mukaisesti nuoria 18–34 -vuotiaita naisyrittäjiä.

### **3.3 Aineiston analyysi**

Litteroitu aineisto analysoitiin käyttäen sisällönanalyysia. Atlas.ti -ohjelmistoa hyödynnettiin analyysin teknisenä tukena. Litteroidut tekstit, joita kertyi yhteensä 72 sivua rivivälillä 1,5 siirrettiin Atlakseen ja siellä merkityksellisten ilmausten hakeminen alkoi. Analyysiin lähdettiin liikkeelle aineistolähtöisesti eli antaen aineiston avautua ja kertoa omat tuloksensa.

Tekstit käytiin läpi useaan kertaan ja eri ajassa, jolloin oli mahdollista palata aineistoon tuorein silmin. Tuomen ja Sarajärven (2009, 102) mukaan merkityskokonaisuudet löydetään sisäisen yhteenkuuluvuuden ja samanlaisuuden perusteella. Kategorioiden hahmottelu ja samankaltaisuuksien ”avautuminen” tapahtuikin vaiheittain, yhdistelyä ja siirtoja tapahtui vielä useamman käsittelykerran jälkeenkin. Taulukossa 1 on nähtävissä muutamia esimerkkejä, kuinka yksittäiset välillä pitkätkin alkuperäisilmaukset luokiteltiin.

## TAULUKKO 1. Esimerkki aineiston analyysistä ja luokittelusta

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria
H3.35 ”Jos mä aattelen että mun pitää jaksaa huomina työpäivä, niin se että mä meen aikasin nukkumaan niin on se kaiken a ja o , että siitä yritän pitää aina kiinni. Se on tärkeä asia.	Riittävän unen varmistaminen	Elintapoihin panostaminen	Hyvinvoinnin mahdollistajat
H6.7 ”Kyllä me pyritään rytmittämään sillai, että ruokailu ja ne sellaiset omat pienet lepo hetket ne pyritään pitämään.”	Ajankäytön suunnittelu	Yrittäjän ajankäyttö	
H1.25 ”Pieni yritys kun on kyseessä niin varmaan ehkä siinä mielessä että avainhenkilöiden rooli korostuu aika paljon ja tiedän kyllä sitten että ehkä tällöinen tilanne että jos olis tullu joku sairastuminen mikä olis vaatinu mun poissaoloa vähän pidempään niin oli vaatinu aika paljon uudelleenjärjestelyä sitten asioitten osalta.”	Avainhenkilöriskin tiedostaminen	Terveysriskien tunnistaminen	Terveysriskit ja muutostarpeet

Lopulliset kategoriat ilmenevät kootusti liitteen 6 kaaviosta. Kategorioille laadittujen kuvaus-tekstien avulla ilmeni vielä aineistoa käsiteltäessä ja tuloksia kirjoittaessa, että siirtoja yli kategorioiden rajojen täytyi tehdä, jotta ilmaukset löysivät juuri oman paikkansa. Joitain luokkia yhdisteltiin analyysin edetessä niiden liiallisen samankaltaisuuden vuoksi.

## 4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Luokittelun tuloksena syntyi kolme yläkategoriaa, joista kukin sisälsi useampia alakategorioita ja nämä puolestaan pelkistettyjen ilmausten joukon, jotka olivat keskenään samaa aihepiiriä. Tutkimuksen tulokset esitellään yläkategorioittain hyvinvoinnin mahdollistajat, terveysriskit ja muutostarpeet sekä kannusteet.

### 4.1 Hyvinvoinnin mahdollistajat

Yrittäjät kuvailivat hyvin pikkutarkasti ja konkreettisesti arkeaan ja kävi ilmi, että yrittäjät tiedostivat hyvin monenlaisia mahdollisuuksia vaikuttaa itse terveyteensä ja työkykyynsä. Näitä taulukossa 2 kuvattuja hyvinvoinnin mahdollistajia olivat elintapoihin vaikuttaminen, jatkuva oppiminen, ajankäyttö, sosiaalisen tuen hyödyntäminen sekä ymmärrys yrittäjyyden ja perheen yhdistämisestä. Toki myös toimintaympäristöön liittyviä konkreettisia esimerkkejä ja toiveita nousi esiin. Juuri mahdollisuuksien tiedostaminen avaa tien muutoksille, jotka siten voivat edistää yrittäjän terveyttä ja työkykyä. Yrittäjät nostivat esiin arjestaan erilaisia stressaavia ja kuormittavia käytännön esimerkkejä ja näihin erilaisia ratkaisukeinoja.

TAULUKKO 2. Hyvinvoinnin mahdollistajat -yläkategorian kokonaisuus

Pelkistetty ilmaus	Alakategoria
A harrastusten sisällyttäminen arkeen B terveelliset ruokailutottumukset C riittävän unen varmistaminen D elintapojen kokonaisuuden huomioiminen E yhteisön kannustava vaikutus	1 Elintapoihin panostaminen
A osaamisen jatkuva kehittäminen B puhuminen ja purkaminen C työpäivän aikainen palautuminen D itsenäinen asioiden käsittely	2 Oppiminen ja reflektointi yrittäjän arjessa
A työn rajaaminen B ajankäytön suunnitelmallisuus C lomien suunnittelu D työtehtävien delegointi	3 Yrittäjän ajankäyttö
A saatavilla oleva vertaistuki B perheen ja läheisten tuen tärkeys C tuki järjestö- / viranomaistahoilta D muut yritykset ja toimijat tukena	4 Sosiaalisen tuen merkitys ja muodot
A työn ja perheen yhteensovittaminen B näkemyksiä perherooleista C äitiysloman aikaiset järjestelyt D perheen perustaminen yrittäjänä	5 Ymmärrys yrittäjyydestä ja perheestä

#### 4.1.1 Elintapoihin panostaminen

Yrittäjien puheessa ilmeni näkemyksiä harrastusten, ruokailun ja unen merkityksestä. Yrittäjät yhdistivät nämä asiat yrityksen toimintaan sekä omaan jaksamiseen. Oma terveys oli haastateltavien mukaan avainasemassa yrittäjänä onnistumisessa. Yrittäjien puheessa elintapoihin panostamista kuvattiin harrastusten, ruokailutottumusten, riittävän unen, elintapojen kokonaisuuden sekä yhteisön kannustavan vaikutuksen näkökulmista.

*Harrastusten sisällyttäminen arkeen.* Yrittäjällä on tämän tutkimuksen mukaan oltava harrastuksia työn vastapainoksi. Vaatii yrittäjältä suunnitelmallisuutta, jotta harrastukset mahtuvat mukaan arkeen. Liikkuminen voi olla tuttua jo nuoruuden urheilutaustasta johtuen, tai saattoi olla, että liikkumaan oli ryhdytty käytännön vaivojen vuoksi oloa kohentaakseen.

Yrittäjäksi ryhtyminen ei välttämättä vaikuta harrastuksiin muuten kuin ajankäytöllisesti. Liikunta voi yhä mahtua arkeen, mutta työt voivat viedä aikaa muulta vapaa-ajalta eli muilta harrastuksilta. Jos liikunnasta on aikanaan muodostunut rutiini, niin se jatkuu todennäköisesti myös yrittäjänä. Suunnitelmallisuuden avulla voitiin varmistaa liikunnan riittävä määrä, jos illalla oli muuta menoa, niin *käy ehkä ennemmin aamusta treenaamassa (H1)*. On mahdollista, että liikunnasta oli muodostunut työ yrittäjälle, jolloin liikkumista oli yrittäjyyden myötä jouduttu kohtuullistamaan. Aiemmin huomattavasti suurempi määrä ryhmäliikuntatunteja oli vähennetty ja jatkettu ohjaustyötä harrastuksenomaisesti vain yrittäjälle itselleen mieluisimpien tuntien parissa.

Harrastukseen kaikki haastatellut nimesivät liikunnan, mutta liikunnan muodot ja määrät vaihtelivat. Liikunnan määrä saattoi muuttua työskentelypaikkakunnan mukaan siten, että toisella paikkakunnalla oli paremmat mahdollisuudet liikkua kuin toisella. Lisäksi työviikkojen erilaisuus saattoi vaikuttaa liikuntamäärään. Ohjatun, erilaisissa liikuntapaikoissa tapahtuvan liikunnan lisäksi yrittäjät kertoivat liikkuvansa kotona esimerkiksi kuntopyörää polkien tai lähimetsässä liikkuen.

*Luonnossa kuljetaan paljon kun täällä on hyvät kalastus- ja tota ulkoilumaastot ja mieheni metsästää myös, että itte kuljen aina välillä heidän mukana mutta ei oo metsästyskorttia vielä. (H2)*

Tunnistettiin, että kehosta oli pidettävä huolta nyt, jotta jaksettiin vielä vuosien kuluttua työssä. Kommentin tärkeyttä korostaa, että sen sanoi haastatteluiden nuorin 22-vuotias yrittäjä. Ymmärrettiin myös, että vaikka työ oli fyysisesti kuormittavaa, niin muutakin liikettä tarvittiin.

*Työkykyä on ainaki mietitty sillai, että pitäis ainaki jossain vaiheessa, nykyaikana kun on salilla käymiset ja kaikki nuot, niin pitäis varmaan kait siitä kehosta pitää huolta, että pysyy sitä työtä tehdä vielä kolmenkymmenenkin vuoden päästä. (H6)*

Muun tyyppisiä harrastuksia kuin liikuntaa yrittäjät eivät juurikaan maininneet. Hyötyliikuntaa useimmilla yrittäjistä tuli työn luonteesta johtuen jonkin verran, mutta tätä ei tunnistettu liikunnaksi. Lomilla yrittäjien oli mahdollista panostaa itselle tärkeisiin harrastuksiin ja tämän tutkimuksen yrittäjillä aktiivinen lomailu korostui. Lomalla haluttiin tehdä asioita, ei ainoastaan niin, että ollaan vapaalla ja maataan auringossa.

***Terveelliset ruokailutottumukset.*** Tässä pelkistettyjen ilmausten joukossa yrittäjät kuvailivat tapoja, joilla pyrittiin terveelliseen ruokailuun ja useimmiten siinä onnistuttiinkin. Lounas mainittiin usein, samoin kuin aamupala. Ruokailun suunnitelmallisuus käy ilmi yrittäjien puheesta. Osalla yrittäjistä terveelliset ruokailutottumukset nähtiin liikunnan ohella ”automaatiksi”. Lounaan ajankohta oli perinteiseen lounasaikaan tuoden rytmiä työpäivään ja tälle joko onnistuttiin varaamaan erillinen tauko, tai sitten lounastettiin töiden ohessa.

*Se tuo sitä tietynlaista rytmiä, että tulee syötyä kunnolla, koska meillä [työyhteisössä] on tapana käydä kunnan lounaalla. (H3)*

Aamupala oli erityisesti maitokarjatilalliselle tärkeä. Vaikka kellonaika saattoi vaihdella ja tilan kiireet hankaloittaisivat arkea, niin aamupalasta pidettiin kiinni.

*Aamupuuro on semmonen ylleensä, että se pyritään syömään joka aamu mihin tahansa kellon aikaan. (H6)*

Suunnitelmallisuus auttaa aterioiden säännöllisyyden ja laadun säilyttämisessä. Terveelliset ruokailutottumukset auttavat yrittäjiä jaksamaan ja esimerkiksi työmatkojen yhteydessä tai

muissa poikkeustilanteissa on syytä varata eväät, jotta terveellisistä ruokailutottumuksista ei tarvitse poiketa. Kuvailtiin myös kuinka käy jos ruokailut eivät olleet vakiona aikataulussa ja tähän oli puututtava, jotta taukojen paikka löytyisi ja ruokailu muuttuisi laadukkaammaksi ja säännöllisemmäksi.

*Ton ruokailun suhteen täytyy kyllä sanoa, että siinä on parantamisen varaa. Että me ollaan kyllä puhuttu ja koetettu saaha vähän semmosta rutiinia siihen, mutta kun päivät venyy pitkiksi, niin sitte on jo kauhee nälkä siinä vaiheessa kun pääsee kotio, niin tulee jotenkin hotkittua siinä kohtaa kauheesti ruokaa, että se olis semmonen, mitä pitäis niinku opetella ennakoimaan. (H2)*

**Riittävän unen varmistaminen.** Yrittäjien mukaan riittävän unen varmistaminen oli jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta ensiarvoisen tärkeää. Uniasiat oli oltava kunnossa, jotta yrittäjän arki sujui. Säännöllinen unirytmistö auttoi heräämään ja nukahtamaan aina suunnilleen samaan aikaan ja tämä oli yrittäjälle hyväksi. Yrittäjä ehti näin palautua riittävästi ja työasiat eivät pyörineet mielessä enää nukkumaan käydessä.

*Mää oon aika hyvä nukkuun ja säännöllisesti ku heräät aina samaan aikaan niin se sitte tuleekin aina uni siihen tiettyyn aikaan, että mää oon ainakin tähän saakka saanu uneni nukkua oikein hyvin, että ei kyllä paina asiat mielessä enää silloin iltasin. (H1)*

Yrittäjän vapaus muokata omia aikataulujaan mahdollisti luontaisen unirytmistin huomioimisen arjessa. Kerrottiin kuinka yrittäjäkumppanin kanssa oli voitu sopia työnjaosta riittävän unen varmistamiseksi.

*Mää oon vähän semmonen aamu-uninen henkilö niin me ollaan yritetty jakaa sitten, ku me tosiaan mieheni kanssa tätä pyöritetään ja meillä on jonkun verran työntekijöitäkin niin, ollaan koetettu jakaa et mää teen sitte iltapäivävuoroa ja iltahommia ja hän tykkää herätä aikasemmin niin tekee sitten niitä aamuhommia. Että sillä tavalla teen ehkä enemmän sitä niinkun iltapäivää ja iltaa. (H2)*

Yrittäjä saattoi yhdistää myös unen kautta tavoitetun palautumisen sekä liiketoimintansa kuvaillessaan unen kautta saavutettua energiatasoa.



*Sitten kun on taas nukkunu hyvin ja muutenkin jaksaa niin energiaa on tehä ja virtaa on tehä ihan eri tavalla. Ja sitte mitä enemmän mä teen, niin se tarkoittaa, että sitä enemmän meidän firmalle tulee liikevaihtoa. (H3)*

Uneen heikentävästi vaikuttavat nautintoaineet eivät haastatteluissa juurikaan nousseet esiin. Alkoholien osalta mainittiin kuitenkin, kuinka se heikentäisi kovasti yöunia ja näin ollen alkoholia nautittiin hyvin vähän.

***Elintapojen kokonaisuuden huomioiminen.*** Yrittäjät ymmärsivät, että elintavat vaikuttavat myös jaksamiseen ja työkykyyn pitkällä tähtäimellä. Kun yrittäjällä oli hyvät elintavat, antoi se energiaa pitkin päivää. Ja kun yrittäjä oli hyvinvoiva, toi se myös liikevaihtoa yritykselle.

*Kyllä se hyvin oleellista on, että tässä pysyy itte työkykyisenä, että kyllä siitä pitää huolehtia. Että jos ei tässä pysty oleen niin, kun tää on niin kiinni siitä asiakaspalvelusta, että kylä se olisi iso ongelma taloudelle. (H2)*

Jollekin terveelliset elämäntavat olivat automaatio, jota ilman ei voitu toimia. Pääfokuksena ei silloin ehkä niinkään ollut töissä jaksaminen vaan se, että terveelliset elämäntavat voivat tuottaa yrittäjälle iloa. Ja joku yhdisti tämän hetken hyvän kunnon ja elämän tasapainon pitkälle tulevaisuuteen ja ymmärsi, että hyvinvointiasioiden merkitys tulee kasvamaan.

*No mä koen sen sillä lailla, että jos mä ite oon hyvässä kunnossa ja elämä suunnilleen tasapainossa ja sillä lailla, että saat energiaa pitkin päivää ja jaksat olla ja tehdä vaikkei työ fyysistä oiskaan niin varmasti sillä on positiivista vaikutusta. Ja mä uskon että sen merkitys sitten varmaan korostuu vielä tuota jatkossa. (H1)*

Yrittäjät olivat löytäneet hyvin konkreettisia syy-seuraussuhteita, minkä vuoksi elintapoja oli parannettu. Kerrottiin sulkapalloharrastuksesta ja tiedostettiin kuinka näyttöpäätetyöskentelyn vuoksi juuri tämä oli hyväksi. Nähtiin eri elintapojen välillä yhteyksiä, ja että yhteen panostaminen voi tuoda parantumista myös toisissa. Hyvä tasapainoinen kokonaisuus edesauttoi yrittäjää arjessa.

***Yhteisön kannustava vaikutus.*** Yrityksen sijoittaminen yhteisölliseen työtilaan saattoi olla hyödyksi, sillä toimistossa saattoi olla hyvin erilaisia yrittäjiä ja ammatinharjoittajia. Yhteisöllisiä työtiloja ja sellaisessa työskentelyä pidettiin positiivisena ja varsin varteenotettavana vaihtoehtona.

*Meillä on tapana, et aina joku ostaa tuohon meidän huoneeseen kasan hedelmiä ja on sitten välipaloja ja muita. Että melkeempä kannustaa tää työympäristö siihen, että tulee pientä sopivat tauot ja tulee syötyä ja on se rytmi elämässä. (H3)*

Kuvailtiin kuinka yhteisöllisestä työtilasta voi saada tukea juuri elintapoihin liittyen. Yhteisöllisen työtilan avulla yksinyrittäjäkin voi saada ympärilleen työyhteisön, joka voi monelle tuoda työpäivään positiivisia, säännöllisiä rutiineja.

#### **4.1.2 Oppiminen ja reflektointi yrittäjän arjessa**

Tässä hyvinvoinnin mahdollistajat -yläkategoriassa on näkemyksiä siitä, miten yrittäjä hyödyntää oppimista ja reflektointia terveytensä ja työkykynsä parantamiseksi. Vastauksista käy ilmi kuinka osaamisen kehittämistä ei aina mielletty osaksi yrittäjän työkykyä, vaan aiheesta löytyi sanottavaa vasta kysyttäessä erityisesti kouluttautumisesta. Yrittäjien puheessa oppimista ja reflektointia kuvattiin osaamisen jatkuvan kehittämisen, puhumisen ja purkamisen, työpäivän aikaisen palautumisen sekä itsenäisen asioiden käsittelyn näkökulmista.

***Osaamisen jatkuva kehittäminen.*** Yrittäjät kuvasivat hyvin erilaisia mahdollisuuksia osaamisen kehittämiseen. Pienimuotoisimmillaan voi olla kyse säännöllisestä medioiden seuraamisesta tai mahdollisuuksien mukaan koulutuksiin osallistumisesta. Joillain alueilla koulutustarjontaa voi olla hyvin vähän ja yrittäjällä voi olla kokemus, että koulutukseen osallistuminen ei aina ole mahdollista, varsinkaan jos tämä vaatisi matkustamista pois kotipaikkakunnalta. Osalla yrittäjistä oma ammatillinen koulutustausta oli tarjonnut hyvän pohjan yrittäjän terveyteen ja työkykyyn liittyvien asioiden huomioimiseen. Toisaalta yrittäjän pohjakoulutus saattoi olla muu kuin nykyiseen yritykseen liittyvä, joten yrittäjät toimivat hyvin eri lähtökohdista.

Yrittäjäkurssille osallistuminen tarjosi hyvien luentosisältöjen lisäksi hyvän mahdollisuuden verkostoitumiseen eli jatkuvalla kouluttautumisella oli etuna myös kontaktien määrän kasvattaminen. Jatkuva kouluttautuminen yrittäjyyden alusta asti oli yrittäjien mielestä ensiarvoisen tärkeää. Yrittäjät kuvailivat, kuinka koulutuksen avulla pysyy ajan hermolla ja saa ne pakolliset tiedot, joita päivittäisessä työssä tarvitsi.

*Kuitenkin yrittäjänä on uusien asioiden äärellä koko ajan ja varsinkin tietyt asiat niinku on pakko hallita työsuhteisiin ja lainsäädäntöön liittyviä asioita, niin tota oon alusta lähtien käyny koulutuksissa. (H3)*

Kysyttäessä erityisesti yrittäjän terveyttä ja työkykyä tukevasta koulutuksesta, kerrottiin että ammatilliseen koulutukseen saattoi kuulua yrityksen perustamisen kurssi, mutta ei muuta yrittäjyyttä tukevaa. Tähän verrattuna terveyden edistämistä opiskelleella oli jo koulutuksensa myötä aivan toisenlainen pohja yrittämiselle myös omaan terveyteen panostamisen suhteen. Yrittäjät kertoivat lukevansa erilaisia lehtiartikkeleita, mutta eivät useimmiten hakemalla hakenneet omaan terveyteen ja työkykyyn liittyviä tekstejä, mutta näihin liittyvää tietoa saattoi tulla sattumalta vastaan.

***Puhuminen ja purkaminen.*** Tässä alakategoriassa yrittäjät kuvailivat erilaisia tapoja ja yhteyksiä, joissa voi purkaa ajatuksiaan ja keskustella mieltä painavista asioista. Yrittäjät kuvasivat tämän välttämättömänä, jotta ei jäisi liiaksi miettimään ongelmia. Keskustelukumppanit vaihtelivat yrittäjien puheissa paljon ja saattoi olla useita eri kanavia, joiden kautta käsiteltiin yrittäjän arjessa vastaan tulevia tilanteita. Juttelu auttoi ymmärtämään mistä ongelma johtui. Tällöin keskustelu voi laittaa asiat jälleen oikeaan järjestykseen mielessä ja tilanne selviäisi.

*Juttelee miehen kans tai ystävien kans ja sitte taas löytyy se, että no joo kyllä hyvällä asialla ollaan ja se oli vaan siitä kiinni, että ko oli väsyny ja kyllä ne asiat selviää. (H3)*

Yrittäjien kuvaillessa parisuhteen ja yrittäjyyden yhteyttä, tunnistivat he, että välillä oli raskasta ja ns. huonot päivät eivät välttämättä osuneet samaan päivään kumppanin kanssa. Tällöin oli tarpeen käydä asiat läpi, eikä esimerkiksi syytellä toista. Vaatii siis *joustoa ja pelisilmää* (H4), jotteivät yrittäjänä kohdatut ongelmatilanteet vaikuttaneet parisuhteeseen heikentävästi. Asioita tuli voida käsitellä yhdessä myös hankalina päivinä. Kumppanin lisäksi myös

muut perheenjäsenet ja ystävät toimivat keskusteluväylinä. Yrittäjät kuvailivat keskusteluita hyvin arkipäiväisinä, mitään suurempia ongelmia ei välttämättä tarvinnut olla vaan voi puhua lähes mistä vaan – *niitä näitä tiilenpäitä jutellaan* (H6).

Perheen ja ystävien lisäksi sosiaalisten kontaktien tärkeys korostui yrittäjien kertoessa ”työyhteisöstään”. Kontaktit saattoivat olla yhteisöllisessä työtilassa luotuja, tai työyhteisön muita jäseniä silloin, kun yrittäjä toimi organisaatiossa ammatinharjoittajana. Näissä työyhteisöissä yrittäjä voi keskustella yrittäjyyden tai oman ammatin haasteista.

*Se on just tässä toimistoyhteisössä ihan mahtavaa, että kun täällä on yrittäjiä ja kun juttee ja keskustelee niistä ongelmista ja muista mitä eteen tulee ja mitä kaikkea niinku yrittäjiä sorsitaan ja niin ees päin niin välillä pääsee purnaamaan oikein kunnolla. Niin se auttaa paljon.* (H3)

Avoin keskustelu oli haastatteluiden perusteella yrittäjille tärkeää, jotta mieltä painavien seikkojen todellinen tausta tuli selväksi ja asioita voi viedä eteenpäin. Myös terveyteen liittyvistä asioista keskusteltiin ja järkeiltiin parhaita tapoja viedä asioita parempaan suuntaan.

***Työpäivän aikainen palautuminen.*** Aiemmin kuvailtiin pitkälti sitä, miten vapaa-ajalla käsiteltiin yrittäjän arjessa vastaan tulleita haasteita. Tämä pelkistetty ilmaus kokoa yrittäjien kertomukset, kuinka työn ohessa voi palautua ja millaista hyötyä näistä omista työpäivän aikaisista vapaista hetkistä oli yrittäjän arjessa. Yrittäjyyden etu monien naisten puheissa vaikuttaisi olevan, että taukoja mahtui hyvin työpäiviin ja niiden ajankohdat voi hyvin vapaasti valita. Kerrottiin, että tauoilla pidettiin hengähdystaukoja tai perinteisempiä kahvitaukoja.

*Ku on niitä semmosia hengähdyshetkiä, että ei oo liian täynnä se kalenteri, että ehtii juoda kahvit tai ehtii työkavereitten kanssa tuossa vaihtaa muutaman sanan ihan ohimennen niiden kahvitaukojenkin ulkopuolella, ehtii käydä rauhallisen lounaan niin se on semmonen niinku ideaali työpäivä.* (H3)

Aikataulutettujen tai automaattisesti päivään luonnollisina osina kuuluvien taukojen avulla oli mahdollista ”huokoistaa” päivää niin, että väljyyttä ja palautumista oli riittävästi. Päivään oli mahdollista sijoittaa myös hyvin konkreettinen lepothetki. Tällainen antoi tilaa uusille ajatuk-

sille. Tässä yhteydessä levolla tarkoitettiin päiväunia tai nokosia, ei niinkään yöunia. Hyvin erilaisen työpäivän aikaisen palautumishetken voi tarjota oma työympäristö.

*Ja eläimien kans, että jos menee tuonne vasikkakarsinaan, vasikkaterapiaksihan minä sitä kutsun ite. Istuu siellä hetken ja mietiskelee niin kyllä se helpottaa sitte. (H6)*

Tämän yrittäjän ”vasikkaterapia” auttoi kyseistä yrittäjää miettimään asioita uudesta näkökulmasta. Ajatusten selvittämiseksi voi auttaa irtaantumisen työstä vain lyhyeksikin hetkeksi. Kaikilla yrittäjillä ei tietenkään ole vasikoita lähettyvillä, mutta kukin voi valita lepohetkensä sellaisen asian parissa, joka itseä eniten miellyttää tai auttaa palautumaan.

**Itsenäinen asioiden käsittely.** Yrittäjälle voi olla hyödyksi ja jopa välttämätöntä käsitellä työpäivän aikana vastaan tulevia asioita itsenäisesti ja suunnitelmallisesti. Yrittäjien oli mahdollista käsitellä itsenäisesti työmatkojen aikana tarvittavat työasiat ja näin varmistaa, etteivät vaikeatkaan työasiat häirinneet vapaa-aikaa.

*Mulla on puolen tunnin ajomatka tonne työpaikalle niin se on itse asiassa mää oon kokenu, että aamusin ku mää saan siinä puolessa tunnissa ku ajelen niin saan vähän aivoja käännettyä sinne suuntaan ja sama sitte kun lähden ajaan kotiapäin niin tuota siinä saa ehkä viimesiä asioita puitua jos jotain semmosta on. (H1)*

Asiakastyötä tekevillä helpotti päivään kohdistuvaa kuormitusta, kun valmistauduttiin hyvin etukäteen. Erityisen tärkeää tämä oli, kun tulossa oli aivan uusia asiakkaita.

*Se mikä ehkä helpotti sitä omaa stressiä ja paineita, oli kun ne potilaslistat saa aina etukäteen, että sää pystyt valmistautumaan niihin [asiakkaisiin]. (H4)*

#### **4.1.3 Yrittäjän ajankäyttö**

Tässä alakategoriassa on niitä keinoja ja mahdollisuuksia, joiden avulla yrittäjä voi vaikuttaa omaan ajankäyttöön. Ajankäytön suunnittelu vaatii voimavaroja, rohkeutta ja osaamista, joita kaikilla yrittäjillä ei välttämättä ole, tai jotka vähintäänkin vaativat harjoittelua. Kokemus vapaammista aikatauluista oli kuitenkin yrittäjille tärkeää. Yrittäjien puheessa ajankäyttöä kuvattiin työn rajaamisen, suunnittelun ja delegoinnin näkökulmista.

**Työn rajaaminen.** Yrittäjän on tunnistettava omat rajansa ja tätä kautta mahdollistettava työn rajaaminen järkevälle tasolle. Jos tämä ei onnistu, on helposti edessä loppuun palaminen. Toivottavaa olisi, että työn rajaaminen onnistuisi heti alusta alkaen. Joskus yrittäjän kohtalona oli käydä hyvin pohjalla ennen kuin oikea työn määrä löytyy. Työn saattoi joutua kokonaan uudelleen aikataulutamaan omien rajojen löytymiseksi. Vaati paljon ajatustyötä ennen kuin sopiva kokonaisuus löytyi.

*Se oli se semmonen oma lähes tulkoon loppuun palaminen siinä se, että niinku huomasi sen, että mulle ei sovi aikataulutettu työ, se että mulla on kalenteri koko ajan täynnä, täynnä niinku tuota vakiomenoja. (H3)*

Yrittäjäkumppanin kanssa saatettiin pohtia yrityksen aukioloaikoja ja päätyä sitten rajaamaan työtä juuri aukioloaikojen säätelyn avulla. Erityisesti yrittämisen alkuvaiheessa läheiset olivat auttaneet järjeistämään milloin ollaan töissä ja milloin vapaalla. Työn rajaaminen oli yrittäjille jotain, mikä oli täytyneet opetella ja yrittäjäuran aikana työn rajaamisen hallinnassa voi kehittyä. Yrittäjän työmäärää ei seuraa kukaan muu kuin yrittäjä itse, joten hän on melko lailla omillaan työn rajaamisessa. Jos ei rajoja osaa asettaa, niin tämä voi helposti johtaa siihen, että työtä tuli haalittua liikaa ja omia hyvinvoinnin rajoja ei tunnistettu.

*Et tavallaan se semmonen oman työn rajaaminen, olin mä toisen palkkalistoilla tai myös sitte nyt sitte yksityisenä, niin se on mulla ollu semmonen isoin opeteltava asia. (H4)*

**Ajankäytön suunnitelmallisuus.** Yrittäjät kuvailivat tilanteita, jotka huomioimalla aikatauluja voi suunnitella sopiviksi ja pitäviksi. Aikataulujen oli oltava riittävän väljiä, jotta yllättäville muuttujille oli tilaa. Arvostettiin sitä, että työpäivä sujui suunnitellusti. Jos ei päivässä ollut mitään ylimääräistä alkuperäisestä suunnitelmasta poikkeavaa, sujui arki hyvin, vaikka olisi kiirekin. Hyvin suunniteltuun päivään oli mahdollista aikatauluttaa sopiva määrä ruokailu- ja lepoaikoja.

*No sanotaanko, että ei tuu mitään sellasia klikkejä et silleen ettäkö on, vaikka olis tietty aikataulu, että on palaverieita tai jotain menoja tai tapaamisia, mutta kaikki menee niinku on suunnitellukin, niin tota se on mulle tällä hetkellä semmonen päivä, että sujuu hyvin. (H3)*

Suunnittelun avulla ajankäyttö oli mahdollista järkevöittää ja näin huomioida esimerkiksi asiakasmäärät, tilaukset ja matkat, jotta näiden määrä ei sekoittanut päivää ja kaikki tehtävät voi hoitaa ajallaan. Oli siis paljon yrittäjistä itsestään kiinni, että oma aikataulu pysyi järkevänä.

*Nyt alan tästä viikosta eteenpäin tehdä viikko Oulussa, viikko Kuusamossa, et se vähän järkevöittää tätä mun ajankäyttöä, että ei mee sitte kahta iltaa viikossa siihen matkustamiseen. (H4)*

Ajankäyttöä voi suunnitella onnistuneesti, mikäli osattiin ennakoita ns. kiireet päivät ja huomioida tämän tilauskirjassa ja päivän suunnittelussa. Uudella yrittäjällä voi olla vaikeaa kieltäytyä asiakkaista ja kokemusperäistä ennakoitaitoa ei vielä heti yrittäjyyden alussa ollut riittävästi ja ennakoinnin lisäksi täytyi olla hyvä luottamus omaan järjestelytaitoon.

*Pitää osata ennakoia kaikki tämmöset mallistojen julkasupäivät, silloin ei voi ottaa aamuasiakkaita, koska siinä menee koko päivä niissä tilauksissa sitte. (H5)*

Jos yrittäjän normaali rytmi oli rikkoutunut yllättävien tai stressaavien tilanteiden vuoksi, oli ensiarvoisen tärkeää, että paluu ns. normaaliin työpäivärytmiin ja alkuperäiseen suunnitelmaan tapahtui mahdollisimman nopeasti. Yrittäjillä oli tämän tutkimuksen mukaan pyrkimys normaaliin työpäivän pituuteen ja siihen, että työviikkoon mahtui myös vapaita.

**Lomien suunnittelu.** Yrittäjät puhuivat haastatteluissa lomista ja niiden yhteydestä tuottavuuteen ja parempaan jaksamiseen. Maanviljelijällä tilanne lomien suhteen oli kuitenkin hyvin erilainen kuin muilla yrittäjillä. Useimmat pyrkivät siihen, että lomat suunniteltiin mukaan yrityksen toimintaan. Puhuttiin eri pituisista lomista, toisille oli haastatteluiden mukaan aivan selkeää, että lomaa tuli olla runsaasti – jopa enemmän kuin tavallisilla palkansaajilla. Toisaalta kerrottiin, että pidempiä yhtäjaksoisia lomia ei ollut mahdollista järjestää, mutta kuitenkin lomat täytyi suunnitella mukaan toimintaan.

*Lähtökohtaisesti silloin kun mä lähdin yrittäjäksi niin mulle oli tärkeää se, että lomat pitää saada. Että mä aina ihan jo ensimmäistä budjettia tehdessä niin katsoin sen kesän, et-*

*tä olen juhannukselta tuonne elokuun puoliväliin asti lomalla ja sitte joulun aikaan kaks viikkoa pois ja sitte tarvittavat lomat sitte siihen talvella. (H3)*

Neuvon lomien suhteen oli voinut saada yrittäjapäivässä pidetyllä luennolla ja päätettiin pitää tästä neuvosta kiinni. Tämä kuvastaa aineiston perusteella sitä, kuinka yksittäiset, hyvin konkreettisetkin neuvot voivat auttaa yrittäjää lomien suunnittelussa.

*Siellä [luennolla] oli, että mistä täytyy pitää kiinni että se menestys säilyy, niin yksi kohta oli että lomat on pidettävä, niin mää oon pitäny siitä kiinni. (H4)*

Perheyriyksessä toimivan yrittäjän oli huomioitava muiden yrittäjäkumppaneiden työmäärä lomiam pohdittaessa. Koettiin ettei ollut oikeudenmukaista pitää pitkää lomaa, jos muiden työtilanne ei lomaa sallinut. Yrittäjät kuvailivat, kuinka lomamatkoja yhdistettiin työmatkoihin. Tärkeintä lomassa oli irrottautuminen arjen kuvioista eli hyvin pienikin irtiotto toimi lomana yrittäjälle. Aineiston perusteella vaikuttaisi siltä, että työtä ja vapaa-aikaa sijoitettiin lomittain hyvin joustavasti. Jo lomien suunnittelun ottaminen mukaan toimintaan kuitenkin auttoi. Jo se, että tietää loman olevan tulossa, auttaa yrittäjää arjessa.

*Jos tietää, että silloin on se reissu tai se vapaapäivä, että sekin niinkun auttaa jaksaan, että tietää, että on tulossa joku tämmönen vapaa. (H2)*

Lomista puhuttaessa esiintyi myös jonkin verran suunnitelmallisuuspuhetta. Vaikuttaa siltä, että kaikissa tilanteissa lomaa ei suunnitelmien mukaisesti uskallettu pitää, joko uskalluksen vuoksi tai luottamuspujan vuoksi. Työstä poissaoleminen voi tulosten perusteella tuntua nuorelle yrittäjälle hyvin haastavalta ja siksi lomiam pidettiin vain hyvin harkiten. Vuosisuunnittelu auttoi yrittäjää yrityksen kokonaiskuvan luomisessa ja mahdollisti omalta osaltaan lomien suunnittelun ja yrityksen toiminnan kokonaisvaltaisemman kehittämisen. Saatettiin kuvailla, että vasta puolitoista vuotta yrittäjänä toimiminen mahdollisti suunnitelmallisemman toiminnan.

*Ja me tehtiinkin kyllä eilen semmosta, että laitettiin niinku muutamia päiviä, että kauppa on kiinni tai näitä tämmösiä loma-aikatauluja ihan koko vuodelle, että mä luulen että se on hyödyllisempää. (H2)*



**Työtehtävien delegointi.** Yrittäjä delegoi tehtäviään mahdollisuuksien mukaan alaisille tai kausityöntekijöille, jotta aikaa vapautui muille tehtäville. Kaikilla yrittäjillä mahdollisuutta työtehtävien delegointiin ei kuitenkaan ollut, vaikka tarvetta voisi olla yhtä lailla kuin niillä, jotka olivat apuvoimia voineet hankkia.

*Sitte mää tulin niin mukavuudenhaluiseksi kun mää huomasin, että hei täähän toimii hyvin. Mun ei tarvi näitä tehdä näitä rutiinihommia mistä mää en niin kauheesti tykänny, niin huomasin, että täähän on hyvä juttu. (H3)*

Yrittäjä voi vapauttaa itsensä kokonaan operatiivisesta toiminnasta, ja sen sijaan keskityttiin hallintoon, suunnitteluun ja yrityksen kehittämiseen. Delegointia saattoi olla välttämätöntä tehdä äitiysloman vuoksi, mutta onnistuneiden kokemusten vuoksi delegointia oli jatkettu työhön palaamisen jälkeen. Delegointijärjestelyt tekivät työstä kenties mielekkäämpää sekä yrittäjälle itselleen että alaisille, jotka olivat saaneet lisää vastuuta uusien tehtävien myötä.

#### **4.1.4 Sosiaalisen tuen muodot ja merkitys**

Yrittäjillä on taustastaan ja yritysmuodostaan johtuen saatavilla hyvin erilaista sosiaalista tukea. Tähän alakategoriaan on koottu yrittäjien käsityksiä siitä, millaisissa tilanteissa ja asioissa eri tahoja on mahdollista hyödyntää ja missä määrin. Yrittäjä ei toimi tyhjiössä vaan hänen toimintaympäristössään on monia tapoja saada ja hankkia tukea yritystoimintaansa. Samaan aikaan yrittäjät kokivat, että on oltava hyvin oma-aloitteinen, mikäli tukea halusi tai tarvitsi. Apu voi joskus olla hyvin satunnaista tai tarpeen mukaan myös alihankintana ostettua, jos yrityksen taloudellinen tilanne tämän salli. Yrittäjien puheessa sosiaalista tukea kuvattiin vertaistuen saatavuuden, perheen ja läheisten merkityksen, järjestö- ja viranomaistahojen tuen ja muiden yritysten ja toimijoiden tuen näkökulmista.

**Saatavilla oleva vertaistuki.** Yrittäjät kuvailivat millaista apua ja keneltä he olivat yrittäjyyden matkan varrella sitä saaneet. Työyhteisö voi olla myös yrittäjille tärkeä, jos työssä sellaista ei synny luonnostaan, niin yhteisöön voi hakeutua. Sähköisten kanavien kautta oli mahdollista verkostoitua ja näin myös haja-asutusalueilla löydettiin sopiva verkostotuki. Tuki ei ollut ainoastaan käytännön ongelmiin ratkaisujen hakua, vaan saattoi muodostua laajemmaksi henkisen jaksamisen tueksikin.

Kokeneemman yrittäjän neuvot nousivat esiin haastatteluissa. Yksi tapa saada itselleen konkariyrittäjän tukea olivat erilaiset ohjatut mentorointiprosessit, jotka olivat lähteneet liikkeelle useimmiten koulutuksen kautta. Mentorointia saatettiin pitää yksittäisen koulutuksen antoisimpana osuutena.

*Mentorilta sai tukea sekä niinku niistä yritystoimintaan liittyvissä asioissa että siinä, että tekeekö oikeita asioita. Ja sai vahvistusta sille, että niinku että mä teen hyvää työtä ja se sitte taas autto siihen itsetuntoon ja jaksamiseen. (H4)*

Toisaalta myös ei-formaalit tavat saada tukea konkariyrittäjiltä kävivät ilmi haastatteluista. Saattoi olla, että aiempi työnantaja tai yrityksen edellinen omistaja tarjosivat neuvojaan nuorelle yrittäjälle. Samaa työtä tehnyt yrittäjä oli sellainen henkilö, joka aidosti ymmärsi kohdattuja haasteita.

*Ja tuossa asuu vähän matkan päässä entinen työnantaja kellä oon ollu karjakkona niin heiän kans soitellaan paljon, he on kyllä auttanu paljon ja he on jo melkeen eläkeikäisiä ja heillä on iso karja niin on kyllä pystynyt heidän kanssaan eniten ehkä samalla ymmärrystasolla olemaan yrittäjänä. He ymmärtää, että välistä on niitä koviakin paikkoja, niitä epätoivon paikkoja. (H6)*

Verkostoituminen oli hyödyksi yrittäjälle ja verkostojen kasvattamiseen oli useita tapoja. Opiskelukavereiden kanssa muodostuneet verkostot olivat yrittäjille tärkeitä tapoja saada vertaistukea. Toimipisteekseen yrittäjä voi valita yhteisöllisen työtilan ja kuvailtiin, ettei yrittäminen täysin yksin ollut edes vaihtoehto. Työyhteisö antoi voimavaroja, joita ei ehkä muuten sijoituttaessa voitaisi saada.

*Yrittäjänä jaksamisessa on varmaan tärkeintä se vertaistuki ja se on just tässä toimistoyhteisössä ihan mahtavaa, että kun täällä on [muuta] yrittäjiä. (H3)*

Todettiin, että on uskallettava mennä mukaan ja käsitellä asioita, kun tuntee tukea tarvitsevänsä. Ongelmien ei myöskään ole syytä antaa kasvaa liian suuriksi, vaan keskustella voi jo aiemmassa vaiheessa. Sosiaalisen median, erityisesti Facebookin, kautta löydettiin vertaisryhmiä, joista oli saatavilla oman alan vinkkejä.

*Siellä on myös verkkokauppiaille ryhmät, niin sieltä tulee sitte sen puolen juttuja luettua. Aika vähän kyllä noita terveysasioita siellä on, että enemmän se on ihan siihen varsinaiseen työhön liittyvää. (H5)*

Aina ei haluttu kohdata muita verkkovälitteisesti, vaan paikallisyhdistysten kaltaiset saattoivat olla riittävä verkostoitumiskanava. Tämän aineiston perusteella yrittäjien tukimuotoja kehitettäessä tulee huomioida sekä internetissä verkostoituvat, että ne, jotka mieluummin kohtaavat kasvotusten.

***Perheen ja läheisten tuen tärkeys.*** Yrittäjät kuvasivat monia eri tapoja, miten oma perhe ja läheiset auttoivat yrittäjää arjessa. Tuki voi olla hyvin konkreettista lisäkäsien tarjoamista aika ajoin, tai perheellisillä esimerkiksi lastenhoitoapua. Tuki oli paljon myös henkisen jaksamisen tukea eli perheenjäsenille ja läheisille voi hyvin avoimestikin kertoa huolista ja murheista, joita yrittäjällä eteen tuli. Läheisille voi purkaa stressiä ja luottaa, ettei heille kerrottu menisi ulkopuolisten tietoon. Arjen jakaminen läheisten kanssa toi voimavaroja yrittäjälle, aina ei tarvinnut käsitellä työasioita vaan seura itsessään tuotti mielihyvää, jota yrittäjä tarvitsi arjessa jaksukseen.

Kun vertaisten kanssa ratkottiin yrittäjyyteen liittyviä käytännön seikkoja, niin läheisten kanssa oli mahdollista puhua syvällisemmin myös jaksamiseen liittyvistä asioista eli asioita pystyy käsittelemään ilman ”suodatinta”. Tämä ei kuitenkaan poissulkenut sitä, etteikö käsiteltäisi myös aivan konkreettisia yritystoimintaan liittyviä asioita. Kuvailtiin yrittäjän alkutaipaaleeseen liittyviä perheeltä saatuja neuvoja näin:

*Aika paljon perheen sisällä on näistä puhuttu, että meillä on aika tiiviit perhesuhteet ja mää oon ite tullu tähän yrittäjäksi sukupolvenvaihdon myötä. Että tää on periaatteessa semmonen mitä on koko elämäni ajan nähny ja katsonu vierestä, että ehkä imeny siitä sitte itteeni. (H1)*

Kuvailtiin myös sitä, kuinka omien läheisten kanssa voi vain olla ja kohtaamisista sai paljon voimavaroja yrittäjän arkeen. Työn vastapainoksi harrastusten sijaan tämä yrittäjä vietti runsaasti aikaa läheisten kanssa.

*Semmonen räkkiurheilu ja muu ei oo mulle tapa purkaa stressiä vaan se, että mää pystyn oleen mulle tärkeiden ihmisten parissa. (H4)*

Toisaalta yrittäjävanhemmat tai perheenjäsenet esiintyivät hyvin konkreettisina tekijöinä naisyrittäjien arjessa. Kuvailtiin esimerkiksi oman lähipiirin tehtäviä, isä toimi yrittäjäpartnereinä päätöksenteossa, äiti hoiti kirjanpitoa, mies hoiti lasta ja rakensi lisävarastotilaa. Läheisten apua käytettiin töissä myös, kun haluttiin korvata palkattua apuvoimaa.

*Sisko ja äiti on kyllä kovana tukena ja perhe muutenkin on. Että tuo miehen isä käy sitten rehunteossa kaverina ja semmosta. Niinku suvussa, suvun tuki ja kavereitten tuki, että ei kyllä muuten, muu tuki maksaa. (H6)*

Yrittäjällä ei välttämättä aina ollut mahdollista käyttää läheltä saatavia apuvoimia yrityksensä. Vaikka töitä olisi yli omien resurssien, apuvoimien palkkaamisen maksullisuus oli esteenä.

**Tuki järjestö- ja viranomaistahoilta.** Yrittäjät osasivat kuvata melko hyvin millaisia erilaisia järjestö- ja viranomaistahoja heidän ympäriltään tai toimialaltaan löytyi. Suurimmaksi osaksi he tiesivät, mihin apua voi hyödyntää ja milloin näihin tahoihin kannatti olla yhteydessä. Avun käyttäminen ei ollut kuitenkaan systemaattista vaan hyvin tilannekohtaista. Yrittäjät kuvailivat kuinka alueelliset tahot olivat tukeneet yritystä kehitettäessä ja muutoinkin paikallistoimintaan oli lähdetty mukaan. Aina ei ollut kovinkaan konkreettista tavoitetta jäsenyydelle, mutta se koettiin joko perinteen tai verkostoitumisen vuoksi tärkeäksi. TE-toimiston palvelut olivat tulleet tutuksi niille yrittäjille, joilla oli tarvetta työntekijöille.

*TE-toimistoa jonkin verran oon hyödyntänyt niinku näissä työntekijäasioissa, rekrytointiasioissa, että sieltä oon kyllä saanu hyvää apua kanssa. (H3)*

Yritystoimintaa aloittaessa voi haastateltavien mukaan olla tarpeen olla yhteydessä omaan ammattiliittoon ja yritysneuvojiin, joille aloittelevan yrityksen eteen tulevat haasteet ovat tuttuja. Heiltä voi saada hyvin konkreettisia neuvoja ja apuja laskelmien ja käytännön asioiden selvittämiseksi. Yrittäjän itsekkin täytyi hieman asiasta ymmärtää, mutta juuri tueksi pitäisi

löytää asiantuntevaa apua. Toimialakohtaiset tukitahot saattoivat olla myös merkittävänä tukena, kuten esimerkiksi ProAgria ja MELA maatalousyrittäjillä.

***Muut yritykset ja toimijat tukena.*** Ostopalveluina on saatavilla monenlaista apua, jota yrittäjät hyödynsivät vaihtelevasti. Palveluiden saatavuus oli hyvä, mutta voi olla kustannuskysymys, milloin näitä pienessä yrityksessä hyödynnettiin. Apuvoimien ostaminen voisi olla ratkaisu joissain haasteellisissa tilanteissa, jolloin hyöty näkyisi yrittäjän omien resurssien säästymisenä. Maitokarjatilallisella lomittajat tulivat apuun sairastuttaessa, muilla yrittäjillä vastaavaa järjestelmää ei ollut. Muilta yrityksiltä yrittäjä haki tukea silloin, kun oma osaaminen ei riittänyt. Tällaista tarvetta saattoi tulla esimerkiksi nettisivujen päivittämisen tai kirjanpidon myötä. Tiedyt perusasiat täytyi osata itse, mutta joihinkin oli tarpeen ja järkeväkin hakea apua muilta toimijoilta.

*Tilinpäätökset tehdään ihan tuolla tilitoimistossa, että ne tarkastaa ne kaikki. Jos joutusin nekin tekemään kaikki ite, niin vois olla jo vähän vaikeempaa. Se on kuitenkin niin aikaa vievää hommaa, että onneksi ei tarte. (H5)*

Työterveyshuolto tuli esiin haastatteluissa. Työnantajayrittäjillä työterveyshuolto otettiin kumppaniksi, sillä tähän oli lakisääteinen velvollisuus työntekijöiden vuoksi, mutta yrittäjälle itselleenkin palvelun hankkiminen olisi suositeltavaa. Tunnettiin osin huonosti se, että työterveyshuollon kanssa olisi mahdollista laatia hyviä suunnitelmia sekä yrittäjän että työntekijöiden hyväksi.

*Työterveydessä me ollaan käyty semmosessa yleiskatsauksessa. Että me silloin kun aloitettiin tässä niinkun, tai no vuosi sitten suunnilleen, käytiin koko porukka. Että sen työterveyden kanssa katottiin vähän näitä, että semmonen kontrolli tulee varmaan jossain vaiheessa. (H2)*

Voi olla, että yrittäjä havahtuu työterveyshuollon tarpeeseen ja mahdollisuuksiin vasta todellisten konkreettisten tarpeiden myötä. Kuvailaankin, kuinka saatiin tukea työterveyshuollosta vaikean ylikuormitustilanteen yhteydessä, vaikka suurin hyöty työterveyshuollon palveluista olisi useimmille saatavilla juuri ennaltaehkäisevien palveluiden muodossa. Toisaalta koettiin,

että tarvetta työterveyshuollolle ei ollut ollut, mutta *kyllähän niitä tilanteita vielä varmaan tulee* (H5). Käsitys oli siis, että täytyi olla todella sairas ennen kuin palvelu kannatti hankkia.

#### 4.1.5 Ymmärrys yrittäjyydestä ja perheestä

Tässä alakategoriassa ovat ne asiat, jotka naisyrittäjän tulee haastateltavien mukaan ymmärtää arjessa vaikuttaviksi hyvinvoinnin mahdollistajiksi puhuttaessa yrittäjyydestä ja perheestä. Haastateltavat olivat perhetaustaltaan erilaisia ja myös omaishoitajuus tuli esiin keskusteluisa. Naisten puheista kävi ilmi melko perinteiset perheroolit, jotka arjessa vaikuttavat, mutta myös miehen rooli lasten kasvattajana ja hoitajana kävi ilmi. Yrittäjien puheessa ymmärrystä yrittäjyydestä ja perheestä kuvattiin työn ja perheen yhteensovittamisen, perheroolien, äitiyslomajärjestelyiden ja perheen perustamisen näkökulmista.

***Työn ja perheen yhteensovittaminen.*** Perheellisen yrittäjän voi olla vaikeaa osallistua esimerkiksi koulutustilaisuuksiin, jotka pidettiin ilta-ajalla. Yrittäjä ei yksinkertaisesti voi osallistua, jos hoitovastuu oli hänellä. Tai sitten ei haluttu osallistua, koska priorisoitiin perheen yhteinen vapaa ilta-aika. Useimmiten ei kuitenkaan voitu irtaantua töistä päiväsaikaan, joten vain iltatapahtumat tai -koulutukset olivat mahdollisia. Tämä kahtiajakoisuus asettaa haasteen tilaisuuksia järjestäville tahoille, miten he voivat huomioida erilaiset yrittäjät tarjonnassaan. Lisäksi yrityksen ”sitovuus” on hyvin toimialasidonnaista.

Saatettiin pohtia myös pidemmälle tulevaisuuteen, kun kerrottiin nykyisten iltatöiden epämieluisuudesta. Valittaisiin mieluummin päivätyö ja normaalipituiset päivät, jotta työn ja muun elämän yhteensovittaminen olisi paremmin mahdollista.

*Päivätyö on mulle mukavaa, toki ymmärrän, että iltojakin joskus vaatii. Mutta ehkä semmoset kahentoista tunnin päivät ei pitkästi ajateltuna oo sitte. Syö varmaan sitte siinä vaiheessa, kun perhettä on sun muuta, niin aikaa sitte joltakin muultakin.* (H1)

Omaishoitajuus näyttäytyi myös yrittäjien arjessa. Vakavasti sairastunut sukulainen saattoi tarvita hoivaa, johon naisyrittäjä tai hänen perheensä osallistui. Tällainen tilanne vaatii erityistä joustamista ja henkistä vahvuutta, joka varmasti etenkin yrittäjäpolun alussa voi vaatia paljon voimavaroja.

Äitiysloma saattoi muuttaa työtilanteita hyvin radikaalistikin. Saatettiin päätyä hyvään tilanteeseen, jossa oli saatu järjestettyä asiat niin, että arkea oli helppo pyörittää nykytilanteessa vaikka perhettä olikin. Käyttöön oli otettu *rauhallisten aamujen taktiikka* (H3), joka pienen lapsen äidillä helpotti päivän rutiineja.

*Mulla on jotenkin ollu se vedenjakaja tuo lapsen saaminen, että sen jälkeen mä en oo stressannu enää työstä. Että sitä ennen niinku mä olin yrittäjä 24/7 mutta nykyään mä oon sitte aika pitkälti sen 6 ja puoli tuntia päivässä. (H3)*

Lastenhoitoavulle oli kuitenkin useimmiten tarvetta ja saattoi olla, että myös mies oli yrittäjä, jonka työhön liittyi matkoja ja näin hankaloittaen tilannetta entisestään. Lapsen ollessa pieni ja vierastavakin yllättävien tilanteiden hoitaminen tai tapahtumiin osallistuminen voi usein olla mahdotonta.

**Näkemyksiä perherooleista.** Yrittäjät kuvaavat perhearkea siten, että niistä käy ilmi hyvin perinteiset perheroolit. Äiti hoitaa lapsen ja kotityöt, vaikka hän onkin yrittäjä. On mahdollista, että tämä rooli on juuri naisyrittäjällä vapaampien aikataulujen vuoksi, tai koska hän haluaa ottaa enemmän vastuuta lapsen hoidosta. Sairaana lapsen hoito saatettiin jakaa miehen kanssa mutta ilmeisesti vain silloin, kun miehellä ei ollut esimerkiksi tärkeitä työmatkoja eli päähoitovastuu oli kuitenkin äidillä.

*Ollaan tosiaan tehty näin että puolipäivää, että minä meen jos mulla aamupäiväpalaveri ja jos [miehellä] sitte iltapäiväpalaveri niin sitte vaihetaan puolessa välissä. Mutta ehkä minä kuitenkin enemmän oon se, että mun on helpompi irrottautua työstäni, minä jään sitte helpommin pois. (H3)*

Työn tekemisen paikka saattoi vaikuttaa perherooleihin myös yrittäjäperheessä. Jos yrittäjä työskenteli kotoa käsin voi hänen olla helpompaa ottaa enemmän hoitovastuuta ainakin päiväkotiin tai hoitoon vientien suhteen. Ilta-asiakkaat kotona vaikuttivat perheen arkeen siten, että tukijoukkojen oli autettava lapsen hoidossa näiltä osin.

Saattoi olla, että yrittäjävanhemmista oli jäänyt lapsuudesta muisto jatkuvasta työnteosta, todettiin että *ei isä kyllä paljon kotona ollut* (H5). Olikin päädytty yrittämään kotoa käsin, jol-

loin kotoa poissaoloa ei ainakaan yrityksen vuoksi paljon ollut. Tämä voi kertoa siitä, että yrittäjän lapsi ei halua toistaa itse kokemaansa.

Maitokarjatilan emännällä oli selkeästi vastuu kodin hoidosta ja ruuanlaitosta. Kerrottiin, kuinka unelmana oli aina ollut olla maatalon emäntä ja hän on maatalon lapsi, joten roolimallit olivat hyvin syvällä identiteetissä. Tehtävä vaikutti mieluisalta ja jako tehtävissä oli ainakin kotitöiden osalta selkeä. Kerrottiin kuitenkin, kuinka oli saatu opetella uutta ns. pihahommien parissa, joten voi olla, että roolit muovautuvat yrittäjyyden edetessä.

**Äitiysloman aikaiset järjestelyt.** Äitiysloman vuoksi tai sen ansiosta yrittäjä voi aloittaa tehtävien delegoinnin alaisille tai sijaisille. Äitiys voi siis toimia ”vedenjakana”, joka tuo paljon muutoksia yrittäjän arkeen. Toisaalta aineistosta kävi ilmi, kuinka äitiysvapaan aikana voi joutua olemaan osin töissä tai palata töihin hyvin pian lapsen syntymisen jälkeen, koska yritys ei kehittyisi poissaolon aikana.

*Kuitenkin äitiyslomalla ollessa olin niinkun sähköpostin tavoitettavissa ja puhelimen tavoitettavissa. Mutta kyllä se tuota niin yritys oli käymistilassa, että kehittäminen oli aivan jäissä silloin totta kai ja tietosestikin, mutta silloin tuota niin ei yritys kyllä mennyt eteenpäin kun mä olin pois, et se oli että enemmänkin pyrittiin säilyttämään se tila missä oltiin.*  
(H3)

Ajatukset toisen äitiysvapaan suhteen saattoivat olla hyvin erilaiset kuin ensimmäisen lapsen kohdalla. Saatettiin joustavien aikataulujen vuoksi olla siinä käsityksessä, että osittainen työnteko ei häiritse vauva-arkea, mutta arjen koitettua ajatukset saattoivat muuttua. Vain selkeä sijaisen palkkaaminen poissaolon ajaksi mahdollisti tämän aineiston mukaan täysipainoisen keskittymisen lapsen hoitoon.

Tulosten pohjalta on todettava, että perheet ja yrittäjät ovat erilaisia, joten kunkin yrittäjän on tahollaan mietittävä mikä sopii juuri heidän arkeensa ja elämäänsä parhaiten perheen perustamisen tullessa ajankohtaiseksi. Kyseeseen voi tulla myös äidin ja isän työn osaaikaistaminen, jolloin hoitovastuu jakautuu tasaisemmin ja molempien osapuolten yrittämisen tai työn jatkaminen on mahdollista ilman keskeytystä.



***Perheen perustaminen yrittäjänä.*** Yrittäjät kertoivat, millaisia asioita heille tulee mieleen, kun he miettivät, miten yrittäjäyys voi vaikuttaa perheen perustamiseen. Tai siihen, miten perheen perustaminen voi vaikuttaa yrittäjäyteen. Jos ei vielä aktiivisesti suunniteltu perheen perustamista, tiedostettiin työn ja perheen yhteensovittamisen vaativan muutoksia arkeen. Jos oli kasvettu yrittäjäperheessä, saattoi sieltä ottaa mallia omiin perheajatuksiinsa. Olettaen että siinä arjessa kaikki oli sujunut, niin saatettiin kokea arjen sujuvan myös kun asia tulisi ajankohtaiseksi.

*En sitä sillä lailla mieti tai stressaa tai hermoile, että tuleekohan siitä mitään sitte. Että tuota kyllä varmaan pitää muuttaa sitte vähän tota jotakin, mutta uskon, että hoituu sitte kun sen aika tulee. (H1)*

Tiedostettiin, että tuleva perheen perustaminen voi vaatia isojakin muutoksia, jotta arki saataisiin sujumaan mutta nähtiin että asioilla on tapana järjestyä. Mainittiin myös hyvin realistisesti, että sopivaa hetkeä perheenlisäykselle saatettiin joutua pohtimaan hyvinkin tarkasti. Todetakaan, että samaa todennäköisesti myös muut työssäkäyvät äidit joskus joutuvat tilanteen mukaan pohtimaan.

*Että tietenkin [ensimmäinen] lapsi on vielä pieni ja tässä yksi vasta on, niin mietitään, että tuleeko enemmän, et se kans aina vaikuttaa se yrityksen tila siihen, että milloin voi ees harkita tämmöstä asiaa. (H3)*

Perheen perustaminen saattoi mietityttää myös huolestuttavasti, miten löytää tasapaino työn ja perheen välille ja kuinka *varmistaa ettei lapselle mitään suurempia traumoja tule siitä lapsuudesta* (H4). Oikean ajankohdan löytyminen perheen perustamiselle, tai lapsien hankkimiselle ylipäättään, voi naisyrittäjälle olla astetta haasteellisempaa kuin palkansaajaisille. Vastuu yrityksestä on suuri, ja jos kyseessä oli pieni yritys, jossa ei ollut mahdollista palkata apuvoimia äitiysloman ajaksi, voi tämä ajanjakso johtaa yrityksen toiminnan heikkenemiseen tai jopa lopettamiseen. Aineistossa ei kuitenkaan mainittu, etteikö perheen perustaminen olisi mahdollista yrittäjälle.

## 4.2 Terveysriskit ja muutostarpeet

Tässä yläkategoriassa on kootusti yrittäjien näkemyksiä terveysriskeistä ja heidän suhtautumisestaan työkyvyn tuen muutoksiin ja muutostarpeisiin. Yrittäjän taipaleen alussa voi olla haasteellista tunnistaa riskejä ja reagoida niihin asiaan kuuluvalla tavalla ja tähän yrittäjät voivat tarvita tukea yrittäjän hyvinvoinnin varmistamiseksi.

Naisyrittäjien haastatteluista muodostui kaksi taulukossa 3 esiteltyä alakategoriaa, jotka kuvaillaan seuraavaksi. Ensimmäiseksi se kuinka hyvin naisyrittäjät tunnistivat heidän arjessaan esiintyviä riskejä. Toisena esitellään pelkistettyjä ilmauksia, jotka ymmärrettiin terveyden ja työkyvyn riskeiksi, ja joita korjaamaan oli löydetty tilannetta kohentavia tapoja toimia arjessa.

TAULUKKO 3. Terveysriskit ja muutostarpeet -yläkategorioiden kokonaisuus

Pelkistetty ilmaus	Alakategoria
A riskit toimintaympäristössä	6 Terveysriskien tunnistaminen
B avainhenkilörisikin tiedostaminen	
C riskien vähentäminen	
A verkostoituminen ja yhteistyö toiveena	7 Tunnistettuja muutostarpeita
B suunnitelmallisuuden lisääminen tavoitteena	
C käytännön olosuhteiden muutokset suunnitelmissa	

### 4.2.1 Terveysriskien tunnistaminen

Tähän alakategoriaan kuuluvat ne pelkistetyt ilmaukset, jotka yrittäjä tiedostaa terveysriskeiksi, ja joita hän jollain tapaa omalla toiminnallaan koettaa estää toteutumasta. Vaihtoehtoisesti hän tunnistaa riskin, mutta samalla kokee, että asialle ei ole muuta tehtävissä kuin asennoitua tähän ns. oikein. Yrittäjällä voi esiintyä tarpeetonta riskikäyttäytymistä ja osin sellaisia tapoja, joita yrittäjä ei tiedosta riskiksi hyvinvoinnilleen. Hän vähättelee näitä haasteita ja voi olla, että nämä johtavat myöhemmässä vaiheessa heikentyneeseen terveyteen ja työkykyyn.

**Riskit toimintaympäristössä.** Yrittäjät kertoivat saadusta tuesta ja sen laadusta, joka voi vaihdella paljon riippuen siitä, mistä tukea haettiin. Yksinyrittäjänä tuen tarve tunnistettiin suuremmaksi, kuin jos kyseessä oli yrittäjäpariskunta tai perheyritys. Perheyrityksen sukupolvenvaihdos vaati paljon oman perheen kesken tapahtuvaa suunnittelua ja pohdintaa. Ulkopuolisen konsultaatioavun tarve oli huomattavasti tärkeämmässä roolissa, jos perheen sisältä ei

löytynyt riittävää osaamista tai jos yrityksen perustaminen toteutettaisiin yksin eikä useamman perheenjäsenen kanssa. Jos paikkakunnalta ei löytynyt riittävää yritysneuvontaa, voi yrittäjyyden alku olla hyvin haasteellinen.

*Jos sitä ois yksin siinä tehny niin ihan varmasti ois sitte tullu turvauduttua enemmän muuallekin, mutta että meitä oli siinä sen verta monta niin me saatiin se aika hyvin hoidettua kyllä sitte omilla voimilla. (H1)*

Julkisen työterveyshuoltopalvelun laatu herätti hienoista epävarmuutta tässä aineistossa. Taustalla saattoi olla hankalat ajat, minkä yhteydessä oli hyödynnetty paljon yksityiseltä palveluntarjoajalta ostettuja työterveyshuoltopalveluita. Koettiin, että asioiden hoituminen olisi ollut haasteellisempaa, jos saman palvelun olisi joutunut hankkimaan julkiselta puolelta. On mahdotonta tämän aineiston perusteella analysoida, mistä tällainen epävarmuus kumpuaa.

Alueelliset uusyrityskeskukset ja yrittäjäjärjestöt olivat yrittäjille tärkeitä tahoja neuvonnan suhteen. Esimerkiksi Oulun Uusyrityskeskuksen osalta palaute oli positiivista ja yrittäjän oli mahdollista saada sieltä osaavaa apua. Käytännön seikkojen selvittäminen perusteellisesti yritystä perustettaessa koettiin tärkeäksi, jottei toimintaa lähdetä aloittamaan puutteellisin tiedoin. Tämä saattaisi johtaa haasteellisiin tilanteisiin yritystoiminnan myöhemmässä vaiheessa. Yksi neuvonnasta hyödylliseksi koetuista seikoista, olivat esitetyt ”ärsyttävät kysymykset”, joita tulisikin pohtia yritystä perustettaessa. Palveluiden löydettävyydessä ja mahdollisuuksien tunnettuuden kanssa oli tämän aineiston perusteella parantamisen varaa.

*Ainakin omia kokemuksia on täällä Oulun uusyrityskeskuksen henkilöt, että he kyllä osaa-  
vat hommansa. Että varmaan ehkä jotenkin sen puolen ehkä niinku toittaminen ehkä vie-  
lä enemmän. (H4)*

Tämän tutkimuksen kohteena maantieteellisesti oli ensisijaisesti Pohjois-Pohjanmaa ja tutkimukseen osui useampi yrittäjä pieneltä paikkakunnalta. Yrittäminen pienellä paikkakunnalla koettiin joskus haasteelliseksi ja nähtiin, että ulkopaikkakuntalaisen voi olla helpompaa ryhtyä siellä yrittäjäksi. Pieni kylä saattoi rajoittaa tekemisiä ja yllättäviäkin kilpailutilanteita syntyi, vaikka todettiin kaikille hyödyllisimmäksi yhteen hiileen puhaltamisen.

*Että mä ajattelen jotenkin niin että jos tänne saadaan turisteja niin se on niinku kaikille eduksi. Ja sitten kun ihmiset kuitenkin haluais tulla semmoseen, missä olis paljon kaiken näköisiä palveluita, niin yritän aina mainostaa myös muita yrittäjiä... että houkutella ihmisiä, että se on ehkä semmonen missä olis kiva että jos pääsis vähän eroon, semmosesta turhasta mistä ei oo mitään hyötyä. (H2)*

**Avainhenkilörisikin tiedostaminen.** Haastateltavat ymmärtävät, että yrittäjän oma hyvinvointi on merkittävässä roolissa, kun ajatellaan yrityksen menestystä tai onnistumista. Liiallinen riskinottaminen ei kannattanut, sillä tällä voi olla suora vaikutus yrityksen toimintaan. Pienessä yrityksessä avainhenkilöiden rooli korostui, kun taas perheytyksessä riskiä voitiin jakaa yrittäjäkumppaneiden kanssa. Pariskunnan pyörittäessä yritystä jo toisenkin osapuolen työntöön keskeytyminen voi yrityksen tai perheen talouden kannalta olla kohtalokasta. Itsestä huolehtimisen tärkeys tiedostettiin ja koettiin, että yrittäjä itse oli melkein sama kuin tuote, jota hän myy. Näin ollen *jaksamista ei siihen pisteeseen saa vetää, että sitte ei energia riitä muualle ku siihen työhön (H4).*

Riskin tiedostaminen voi vaikuttaa hyvin laajasti yrittäjänä toimivan henkilön elämään. Harrastuksiin voi liittyä yrittäjän kannalta kohtuuttomia riskejä, joten liian tapaturma-alttiita lajeja ei lähdetty kokeilemaan. Avainhenkilöiden poissaolo työstä oli riski yrityksen toiminnalle ja jos mahdollista tällaisia poissaoloja pyrittiin välttämään. Yrittäminen voi siis jopa vaikuttaa harrastusten valintaan.

*Kyllä koen, että se oman terveyden vaaliminen on tärkeää, että semmosia tyhmiä riskejä, että lähen tekemään jotain extremeä, niin en tavallaan semmosia riskejä en kyllä halua ottaa. (H4)*

Yrittäjien puheessa terveellisten elämäntapojen kokonaisuutta pidettiin tärkeänä terveyden edistämisen keinona ja tähän haluttiin panostaa. Mutta samaan aikaan yrittäjän arki oli ohjannut naisia joihinkin vääristyneisiin rutiineihin. Työ tai sen aiheuttama kiire tai suunnittelemattomuus saattoi ajaa tekemään huonoja valintoja ruokailun suhteen. Yrittäjien puheesta kävi ilmi, että uusi yrittäjän arki tai lisää kiirettä tuonut toinen yritys oli aiheuttanut vääränlaisien rutiinien syntymisen. Vääränlaiset rutiinit syntyvät helposti tällaisissa haasteellisissa tilanteis-

sa, mutta niistä luopuminen voikin sitten olla hyvin hankalaa, miten voidaan tukea yrittäjiä näissä kriittisissä yrittäjyyden vaiheissa?

*Me ollaan tässä vasta puoltoista vuotta oltu niin ei oo oikein vielä jotenki saanu semmosta kunnollista rytmiä. Että joskus onnistuu paremmin ja joskus huonommin. (H2)*

Ilstasyömisellä saatettiin kompensoida työpäivän aikaista niukkaa ruokailua, illalla otettiin kiinni syömisessä, ja tätä kautta yrittäjä voikin jaksaa *ihmeen hyvin* (H5). Huolien painaessa saatettiin sortua lohdutukseksi herkkuihin. Jos sortumista tapahtuu vain harvoin, niin tämä ei liene ongelma, mutta pidemmän päälle tämä voi vaikuttaa ruokailutottumuksiin laajemmin ja ei näin ollen ole paras huolien purkamisen tapa.

**Riskien vähentäminen.** Hyvin konkreettisten riskien karsiminen omasta työympäristöstä voi tulla eteen yrittäjän arjessa. Toimialakohtaisten riskien kartoittaminen ja välttäminen kokonaan olisi suotavaa, mutta tilanteeseen saatetaan puuttua vasta ongelmien jo ilmaannuttua. Saatettiin kertoa kuinka oli tehty muutoksia kemikaalien käytössä. Syy muutokseen oli ollut hyvin konkreettinen, kuten kuvailusta käy ilmi.

*No pahoinvointia tulee, ei pysty enää käyttämään mitään hajustettuja pyykinpesuaineita esimerkiksi. Ei niistäkään semmosia varsinaisia mitään iho-oireita tai muita tuu, mutta semmonen, että ei niinku pysty haistelemaan niitä, varmaan jo niin paljon niitä hajuja koko ajan ympärillä, että jotenki haluais, että niitä ois vähempi. (H5)*

Kerrottiin kuinka kaikki hajusteelliset aineet oli poistettu pahoinvoinnin vuoksi sekä työ- että yksityiskäytössä. Käy kuitenkin ilmi, että muutokseen ei oltu ryhdytty ennakoivasti eli riskiä ei oltu vähennetty vaan vasta käytännön oireiden ilmaannuttua oli ryhdytty toimenpiteisiin joiltain osin. Osittain työtehtävissä käytettäviä tuotteita ei kuitenkaan oltu jätetty pois.

Hyvin toisenlainen riski on osaaminen. Ei välttämättä mielletty, että osaamista tukevalle lukemiselle olisi aikaa ja tarvetta. Ei koettu osaamisen jäämisen kehityksestä jälkeen olevan riski, joka yrittäjän täytyisi huomioida. Työaika oli käytettävä perustyöhön, ei esimerkiksi tulevaisuuteen varautumiseen tai uuden oppimiseen. Vaikuttaa tämän aineiston pohjalta osittain siltä, että yrittäjän mielestä vain työn kautta voi oppia tekemään työtä. Jos näin koetaan

laajemmin, niin helposti voidaan helposti urautua tekemään aina samalla tavoin, ellei sitten saa paljon neuvoja ja opastusta käytännön työhön jotain muuta kautta.

Terveystietämyksen lisääminen ei aina ollut kiinnostuksen kohteen näyttäytyen siten, ettei terveyteen liittyviä lehtiä luettu. Omien sanojen mukaan tiedettiin, mitä terveyden eteen tulisi tehdä ja luettiin mieluummin jotain muuta. Tämä voi johtaa harhaan, sillä näin toimien ei ehkä pysytä ajan tasalla viimeisimmistä tutkimustuloksista tai terveystieteistä. On kuitenkin myös todettava, että myös muuhun kuin terveyteen liittyvä materiaali joka paremmin vastaa mielenkiintoa, tukee myös oppimista ja kehittymistä.

Yllättävien poissaolojen varalle ei aina näyttäisi olevan suunnitelmaa, luotettiin että joku muu perheyrytyksestä tai yrittäjäkumppani ”paikkaa” poissaolijan työpanoksen. Etukäteissuunnitelma voisi helpottaa tällaisen tilanteen tullessa eteen ja jos erityisjärjestelyitä jouduttaisiin tekemään. Tilanne oli aineiston perusteella jälleen hyvin erilainen yksinyrittäjillä, joiden yrityksen toiminta todennäköisesti keskeytyy kokonaan poissaolon myötä.

Poissaoloja paikkaamaan, avuksi kiiretilanteisiin ja lomien aikaiseen sijaistamiseen voisi olla ratkaisuna osa-aikaisen työntekijän palkkaaminen. Tällainen ei kuitenkaan vaikuttanut olevan tämän tutkimuksen yrittäjien käytössä. Syynä voi olla liiketoimintamalli, mutta perehdyttämisen vaikeus kävi ilmi esteenä tässä aineistossa. Yrittäjän omien lomien pitäminen on sidoksissa näihin apuvoimiin, joten jos lisäresurssia ei hankita voi olla, että yrittäjän omat lomamat jäävät hyvin vähälle.

Työtilat eivät yrittäjillä aina olleet täydelliset, mutta muutoksia ei juurikaan ollut suunnitteilla. Tuki- ja liikuntaelinvaivoja oli esiintynyt, mutta koska vaivat eivät olleet kroonisia, ei näitä koettu ongelmaksi. Hieman ihmetystä aiheutti se, ettei pahempia vaivoja ollut ongelmista huolimatta tullut. Koettiin myös, ettei ergonomian parantaminen aina ollut mahdollista siinä määrin kuin haluttiin toteuttaa, koska yrityksen luonne vaati tietynlaisen miljöön. Johonkin pisteeseen asti onkin ymmärrettävä puitteiden merkitys liiketoiminnan kannalta, jotta paikka olisi viehättävä ja kutsuva asiakkaiden mielestä, mutta myös asiakkailta näkymättömissä olevaa työhuonetta kuvailtiin näin:

*No ei oo [ergonomia-asiat kunnossa], ei oo oikein vielä kunnolla, että on se parempi kun tuossa tiskillä, mutta tota noin varmasti vois vähän paremmin olla. Meillä on täällä joka paikassa näitä vanhoja huonekaluja, ja ne on vähän erikokoisille ihmisille suunniteltu, kun mitä nykyajan ihmiset on. (H2)*

Tämän kaltaisen riskien vähättelyn sijaan, voitaisiin hyvin pieninkin toimenpitein saada konkreettista apua arkeen. Näillä pienillä muutoksilla ja pienten ongelmien aktiivisella pohdinnalla ja korjaamisella voi olla merkitystä yrittäjän terveyden ja työkyvyn kannalta vielä vuosikymmenienkin päästä.

#### **4.2.2 Tunnistettuja muutostarpeita**

Tämä alakategoria koostuu pelkistetyistä ilmauksista, joissa yrittäjät näkevät parantamisen varaa tai mahdollisuuden muutokseen. Muutoksissa näyttäisi olevan joiltain osin harkintavaihe ja osassa valmisteluvaihe, mutta voi tulla jokin sysäys yrittäjän arjessa, että toivottu muutos ei toteudukaan vaan jää suunnittelun asteelle. Muutostarpeita tarkastellaan verkostoitumis- ja yhteistyötoiveen, suunnitelmallisuuden lisäämisen ja käytännön olosuhteiden muutosten näkökulmista.

***Verkostoituminen ja yhteistyö toiveena.*** Yrittäjät toivoivat löytävänsä sopivat verkostot ja mentorit, joiden tuella yrittäjänä voisi kehittyä ja käydä läpi ongelmatilanteita. Myös lisäkoulutukselle ja työnohjaukselle saattoi olla tarvetta. Toivottiin kokeneita mentoreita ja työn ohjauksen systemaattisempaa kehittämistä. Taustalla saattoi olla positiivisia kokemuksia mentoointiprosessista opintojen ajalta, ja nyt oli työnohjaaja haussa.

*Silloin opintojen viimesenä vuonna olin ammattiliiton mentor-ohjelmassa. Ja paljon sieläkin puhuttiin kaikesta muusta, tai ehkä niistä asioista, mitkä on siinä työn ympärillä, perhe-elämän yhdistämisestä ja jaksamisesta. Että ihan takuulla tällöinen jonkinlainen mentorijärjestelmä ois ihan loistava. (H4)*

Työterveyshuollon suunnalta toivottiin hyvin käytännönläheistä ja ennaltaehkäisevää tukea, ja että työnohjausta voisi saada myös tätä kautta. Palvelun helppo löydettävyys edesauttaisi palvelua hankittaessa. Yrittäjällä voi tämän aineiston mukaan olla jo selkeä suunnitelma tuen

hakemiseksi työterveyshuollosta, mutta oikean kontaktin löytäminen oli ollut haasteellista ja muut hoidettavat asiat olivat ajaneet tämän edelle.

Koulutuksiin osallistumisen mahdollisuus yrittäjillä oli joissain tilanteissa huono, mutta nykyään tietoa oman ammatin viimeisimmistä uutuuksista löytyi hyvin netistä ja esimerkiksi sosiaalisen median kanavat toimivat tässä hyvänä tukena. Verkkovälitteisten tukiryhmien tai keskusteluryhmien suhteen oltiin hieman epäilevällä kannalla, mutta jos kyseessä olisi ”säännöllinen vakioporukka”, niin sellainenkin palvelu voisi olla kiinnostava.

***Suunnitelmallisuuden lisääminen tavoitteena.*** Yrittäjä ymmärtää, että työaikoihin voi ja tulee vaikuttaa siten, että yritys oli auki vain silloin, kun todella kannattaa. Samalla yrittäjän arjesta muodostuisi nykyistä vapaampi ja rytmiltään sopivampi. Yrittäjä toimii muuttuvassa liiketoimintaympäristössä, jolloin myös suunnitteluun on panostettava. Tulevaisuuden suunnitelmia oli ja on ilmeistä, että jotkin niistä myös toteutuvat. Joiltain osin voi tarvita ulkopuolisten apua ja tämän tuen laatua yrittäjät hieman kritisoivat tai sitä ei osattu riittävästi hyödyntää. Tiedostettiin, että lisätyövoimalle voisi olla tarvetta, mutta tehtävien delegoinnin oikea hetki tuntui olevan hankala määritellä ja osin yritys oli ehkä niin rakas, ettei tehtävistä haluttu luopua.

*Tiedän, että ne [iltahommat] kuuluu nyt tähän vaiheeseen ja ne pitää tehdä ja on toki mieluisia, mutta en toivo että ne jatkuu tästä loppuun asti nyt kuitenkaan omalla kohdalla. Että on sitten vaikka resursseja jossain vaiheessa, vaikka laittaa siihen ihan erillinen henkilö niitä tekemään. (H1)*

Oma päätäntävalta yrityksen aukioloon ja työmäärään oli selkeä ja hyvin vakaita aikomuksia vapaiden viikonloppujen ja lomien suhteen käy ilmi yrittäjien puheesta. Selkeänä tavoitteena saattoi olla kehittää yritystä siihen suuntaan, että vapaa-aika lisääntyisi.

*Silloin [robottinavetan myötä] päivällä ehkä mahdollisesti jossain vaiheessa voisi olla vähän vapaampaa. Jotenkin sillain, että voisi ehkä sitä omaa kuntoa alkaa pitämään yllä. Mutta se on vielä kun on vielä näin nuori ja innokas, niin se ei oikein käy järkeen, että lähetään mihinkään humputtelemaan, vaan sitä pitää olla töissä. (H6)*



Kerrottiin, että yritystoiminnan suunnittelu vei aikaa ja hiljattain tapahtuneen sukupolvenvaihdoksen yhteydessä siihen käytettiin aikaa. Aikaa ei yrittäjän sanojen mukaan aina olisi, mutta jostain aika otettiin. Haastatteluissa epäselväksi jää mistä suunnittelu-aika oli otettu: levosta, harrastuksista vai työnteosta?

**Käytännön olosuhteiden muutokset suunnitelmissa.** Oli havahduttu, että käytännön muutoksille oli tarvetta työoloissa. Ymmärrettiin, että liika istuminen oli haitaksi ja pelkällä ”*tunnin jumpalla*” ei koko päivän istumisen haittoja voitu nollata. Erilaisia keinoja istumisen vähentämiseksi oli jo tehty.

*Mä oon nyt itse asiassa pari vuotta tehny seisomatyötä juuri tästä johtuen, että tota se istumisen määrä kertyy varmaan muutenkin sitte aika suureksi. (H1)*

Työskentelyolosuhteiden parantamiseksi oli hankittu työskentelyergonomiaa tukevia kalusteita ja lisävarastotilaa oli rakenteilla. Näin kaikki yritystoimintaan liittyvät tavarat saataisiin mahtumaan järkevästi varastotiloihin, jottei olisi nykyisen kaltaista tunnetta tilan puutteesta.

### 4.3 Kannusteet

Tähän yläkategoriaan on koottu haastateltavien puheesta sellaisia pelkistettyjä ilmauksia, jotka vievät yrittäjää eteenpäin. Nämä kuvastavat sitä, miksi ja millaisella asenteella yrittäjäksi oli lähdetty. Yrittäjän motivaatio ja asenne voi paljastaa jotain siitä, kuinka hän suhtautuu omaan terveyteensä ja työkykyynsä.

Sisältö tässä yläkategoriassa jakautuu kahteen alakategoriaan. Toisaalta tarkastellaan millaiset asiat motivoivat yrittäjää nykytilanteessa, toisaalta tarkastellaan yrittäjän puheesta nousseita tausta-ajatuksia yrittäjyydestä.

#### TAULUKKO 3. Kannusteet-yläkategorian kokonaisuus

Pelkistetty ilmaus	Alakategoria
A yrittäjän autonomia ja työn mielekkyys	8 Yrittäjää motivoivia tekijöitä
B vaikutusmahdollisuudet yrityksen tulevaisuuteen	
C ulkopuolisten kannustus ja neuvot	
A yrittäjän ajattelutapa	9 Yrittäjän asenne
B yrittäjän toimeentulo	
C yrittäjän jaksaminen	

### 4.3.1 Yrittäjää motivoivia tekijöitä

Tähän alakategoriaan kuuluvat ne pelkistetyt ilmaukset, jotka yrittäjää kannustavat ja motivoivat sekä vievät häntä eteenpäin yrittäjänä. Parhaat piirteet yrittäjyydessä voivat olla puhtaasti käytännöllisiä, jotka ehkä juontavat juurensa ajalta, jolloin yrittäjä on vielä ollut palkkatyössä. Yrittäjä tavoittelee toisenlaista elämää kuin tuolloin, mielekkäämpää elämää kokonaisuutena.

Yrittäjien kommentit kuvastavat vahvasti sitä, kuinka elämässä naisyrittäjien mielestä täytyy olla muutakin kuin työnteko. Elämän ja yrittämisen täytyy sisältää itselle rakkaita asioita.

***Yrittäjän autonomia ja työn mielekkyys.*** Tässä pelkistettyjen ilmausten joukossa on yrittäjien näkemyksiä autonomiasta ja työn mielekkyudesta, jotka kuvattiin parhaiksi seikoiksi yrittäjyydessä. Nämä omalta osaltaan motivoivat ja kannustivat yrittäjää eteenpäin. Tiedostettiin, että yrittäjyydessä on oma vapaus, joka takasi työn mielekkyuden ja sen, ettei palkkatyöläiseksi olisi paluuta.

Arvostettiin omaa päätäntävaltaa, ja että saatiin itsenäisesti päättää asioista. Kukaan ei kyselyt perään tai esittänyt vaatimuksia, mikä vaatii tietynlaista persoonallisuutta, että tässä onnistuu niin, että työ pysyy hallittavana kokonaisuutena. Vapauden osalta todettiin, että yrittäjä joutuu itse ottamaan vastuun esimerkiksi työajoista. Toisaalta voi käydä niin, että aikataulut joustavat ja vapaa-aikaa jää, toisaalta voi käydä niin, että yrittäjä on jatkuvasti töissä.

*Se [yrittäjyys] on kyllä just semmonen asia, että siinä pystyy kyllä ite vaikuttamaan. Jos katot varauskirjaa ja näät, että on tilaa niin ei muuta ku lähet johonkin tai muuta. Ei tarvi keneltäkään kysellä, niin se on kyllä ehottomasti se hyvä juttu, eikä tarvi kysellä mitään loma-aikoja eikä mitään muutakaan. (H5)*

Haastatteluista kävi ilmi, että yrittäjänä työ ja siitä saatava palkkio ovat paremmin tasapainossa. Ei puhuttu niinkään taloudellisista syistä, vaan työn mielekkyudesta.

*Oon kokenu sen, että aina oon tosi paljo tehny töitä ja paljon antanu sille työlle, mutta siten en kuitenkaan oo kokenu, että oisin saanu työstä saman verran takaisin, enkä puhu siis taloudellisesta puolesta vaan se, että enemmän annoin kuin sain siitä. (H4)*

Yrittäjän oli mahdollista määritellä oma työmääränsä, mitkä tilaukset otettiin vastaan ja minkä annettiin mennä ohi – ketään ei tarvinnut ”miellyttää”. Hänellä on mahdollisuus rakentaa työstään itselle mielekäs kokonaisuus. Valittiin ala, joka on lähellä sydäntä ja muistettiin, että työn lisäksi elämän muut asiat voivat toimia voimavarojen tuottajana, ja tämän ”polttoaineen” avulla jaksoi yrittäjänä. Kuvailtiin, että *niitä asioita mistä sulle tulee mielihyvää, niin niitä ei liiemässä määrin sen työn takia saa jättää pois, koska silloin polttoainetta kuluu enemmän kuin sitä tulee tankkiin (H4).*

***Vaikutusmahdollisuudet yrityksen tulevaisuuteen.*** Yrittäjien vastauksista nousee esiin, että heillä on selkeä halu jatkuvasti kehittää yritystään ja sen tuotteita. Yrittäjyydessä saa ja pitää ajatella pidemmälle tulevaisuuteen. Yrittäjällä on selkeä tavoite, johon hän pyrkii ja näin ollen voi toteuttaa visioita ja toteuttaa itseään.

Kuvaillaan kuinka alusta asti on oltu sillä kannalla, että pelkän yksittäisen palvelun tarjoamisen lisäksi halutaan viedä alaa eteenpäin ja tehdä asiantuntijatyötä omalla alalla. Tämä kuvastaa tietynlaista kunnianhimoa, joka on asioita vienyt eteenpäin.

Sukupolvenvaihdoksessa työntekijästä yrittäjäksi siirtynyt kuvailee, kuinka hän kokee roolinsa nyt hyvin erilaisena. Hän arvostaa yrittäjyyden tuomaa vaikutusmahdollisuutta ja kuvailee ajatuksiaan näin:

*Että nyt pääsee ehkä konkreettisemmin toteuttaa niitä omia visioita ja ajatuksia mitä on ollu mielessä tai on, että haluaa tehdä -- pääsee kyllä sillä lailla toteuttaa tai haastaa itseään tämän myötä. (H1)*

Kaikki haastateltavat eivät suoraan haastatteluissa kerro kehityssuunnitelmistaan, mutta ne käyvät ilmi siinä, että yritystoimintaa on muutettu tai rinnalle on otettu toinen yritys. Toisaalta myös käyty tuotekehittäjän koulutus ja rahoitushakusuunnitelmat kuvastavat omalta osaltaan sitä, että kiinnostusta yrityksen ja sen palveluiden uudistamiseen on.

***Ulkopuolisten kannustus ja neuvot.*** Yrittäjät tässä aineistossa tunnistavat kuinka mukavaa on, että yrityksen ulkopuolisilta henkilöiltä saa tukea ja neuvoja, ja nämä myös vievät yritystoimintaa eteenpäin. Kuvailuissa käy ilmi, kuinka hyvältä yrittäjästä tuntuu, jos joku kommentoi oman yrityksen toimintaa, erityisesti kommentoijan ollessa kokeneempi henkilö.

*Joo kyllähän se aina hyvältä tuntuu, jos tulee jonkulaista tämmöstä [tsemppausta]. Ja näkee, että toinen on siinä sen verta mukana, että haluaa jakaa sitä. Että jos ne on ite kokeneempia, enemmän maailmaa nähny ja haluaa siitä jonkunlaista kommenttia antaa niin joo kyllä se aina hyvältä ja kivalta tuntuu. (H1)*

Kannustus saattoi ilmetä hyvin konkreettisina neuvoina johonkin meneillä olevaan tilanteeseen tai sitten enemmän puhtaasti kannustusta ja empaattisuutta, jolloin toivotaan yrittäjälle parasta. Se motivoi yrittäjää, kun saatiin ulkopuolisilta kannustusta ja neuvoja.

#### **4.3.2 Yrittäjän asenne**

Tässä alakategoriassa on pelkistettyjä ilmauksia, joista käy ilmi yrittäjän asenne ja taustoja henkilön yrittäjyydelle. Miksi yrittäjyyteen on lähdetty ja mitä henkilö ajattelee yrittäjyydestä. Moni näistä kuvastaa yrittäjän persoonallisuutta, osa oli seurannut aiemman sukupolven jalanjalkia ja saanut sieltä mallin yrittäjyyteen, osa oli jatkanut perheyrittystä tai sitten oli ostettu valmis yritys. On myös yrittäjäryhmä, joille ammatinvalinnasta johtuen yrittäjyys on varteenotettava tai jopa pakollinen suunta, yrittäjyys voi työn mielekkyyden vuoksi olla ns. ainoa oikea valinta.

***Yrittäjän ajattelutapa.*** Tässä pelkistettyjen ilmausten joukossa on yrittäjien ajattelutapaa kuvaavia ilmauksia. Toisaalta 24/7 ajattelu on hylätty, mutta edelleen ilmenee myös ”aina töissä” –mentaliteettia, jossa työaikaa ja vapaata ei erotella. Kuvataan myös persoonallisuutta ja perustellaan sitä kautta, miksi yrittäjyys on heille oikea tapa elättää itsensä. Yrittäjät kuvailivat kuinka ura yrittäjänä oli alkanut. Kerrottiin kuinka saatettiin elää ”lapsuuden unelmaa” tai oli päädytty sukupolvenvaihdoksen kautta yrittäjäksi.

*Kyllä se varmaan aika selvä on ollu semmonen luonnollinen asia. Että ehkä sitä ei oo välttämättä aina niin aktiivisesti ajatellut, mutta joo. Uravalintakin ehkä tehtiin vähä sitä*

*silmällä pitäen, että, tai siis koulutusvalinta, että tuota tähän joskus sitte ite astuis remmiin mukaan. Kyllä se on joo jollakin lailla ollu siinä mukana koko matkan. (H1)*

Yrittäjän työn ja vapaa-ajan rajaaminen ei aina ole helppo asia. Jo aiemmin tuloksissa puhuttiin työn rajaamisesta ja siinä yhteydessä muutamilla yrittäjillä ilmeni kuinka selvärajaisesti heillä työ ja vapaa-aika erottuvat. Kuitenkin hieman yrityksen tyypistä tai yrittäjän persoonallisuudesta johtuen voi olla niin, että rajanvetoa ei haluta tehdä ja yksi yrittäjistä kuvaillaankin, että ollaan ”koko ajan töissä”, koska kyse on elämäntavasta.

*Mutta se [työmatkat] on kuitenkin semmosta vaihtelua, tää on tämmönen elämäntapa, että määhän ihan tykkään kyllä. Että ne on kuitenkin sitten niin erilaisia jotku muotimesut kun tää arkinen työ tässä, että ei haittaa. (H2)*

Kerrottiin kuitenkin harrastuksista ja siitä, kuinka aikaa vietetään läheisten kanssa. Näin ollen puhdas 24/7 yrittäjäyys ei näiden haastateltujen yrittäjien kohdalla pätenyt ja oltiin myös vahvasti sitä mieltä, että sellaiseen ei lähdetäisi.

**Yrittäjän toimeentulo.** Yrittäjät ymmärtävät hyvin yrittäjän terveyden ja talouden välisen yhteyden – jos ei ole töissä, ei myöskään saa tuloa. Työnantajayrittäjällä asia ei ehkä kuitenkaan ole niin mustavalkoinen, sillä yritys voi olla ”käynnissä” ja rattaat pyörivät, vaikka yrittäjä itse poissa olisikin. Toimeentulon ja työn määrässä nähtiin selkeä yhteys, mitä enemmän teet työtä, sitä enemmän yritykselle tulee liikevaihtoa. Yrittäjän poissa ollessa saattoi olla, että alaiset hoitaisivat nykyiset asiakkaat, mutta uusien asiakkaiden hankinta ja asiantuntijatyön tarjoaminen jäisi tauolle. Yrityksen kasvaminen voi näin ollen olla pysähdyksissä, jos yrittäjä itse on poissa.

Erityisesti yksinyrittäjät näkivät sairausloman pitämisen järjettömänä, sillä yrittäjä ei saa palkkaa, jos tilattua työtä ei pystytä suorittamaan. Tämä taas terveyden kannalta voi olla kyseenalainen valinta, koska sairauden myötä työkyky voi vaarantua pidemmäksi ajaksi. Kerrottiin kokemuksista jaksamisen suhteen, ja korostettiin sen merkitystä yrityksen taloudenkin kannalta. Jos ei henkisesti voi hyvin, ei yrityksen toiminta ole terveellä pohjalla. Käytännössä yrittäjän henkinen jaksaminen oli pidettävä kunnossa, tai kokonaisuus romahtaisi.

*Kyllä se on tuo henkinen jaksaminen on kaikista niinku tärkein. Mulla se on kahesti ollu liipasimella tässä, opiskeluaikana ja sitte silloin yrittäjyyden alkutaipaleella, on molemmissa vaiheissa tullu semmonen jonkunlainen romahdus. (H3)*

Maatalousyrittäjä kertoi, että heidän yrittämisensä ei ole *rahankiilto silmissä tehtävää hommaa* (H6), mikä kuvasti sitä, että muut seikat ohjasivat suuntaamaan tälle toimialalle. Maanviljelijäksi ryhtymistä voisi siis kutsua todelliseksi elämäntapayrittäjyydeksi.

## 5 POHDINTA

### 5.1 Luotettavuuden tarkastelua

#### 5.1.1 Aiheen ja tutkimusmenetelmän valinta

Aiheen valintaa ohjasi selkeä tarve tuottaa lisätietoa nuorista naisyrittäjistä. Tutkimusmenetelmän valinta oli onnistunut ja aineistosta löytyi erilaisia näkemyksiä tutkimuskysymyksiin. Ongelmaksi voisi mainita yrittäjien erilaisen pohjaymmärryksen aiheesta tai käsitteistä, tämän Tuomi ja Sarajärvi (2009, 77) nimeävätkin peruseroksi teemahaastattelun ja avoimen haastattelun välillä. Esimerkiksi termi *työkyky* oli useimmille haastateltaville vieras ja tämä on nähtävissä vastauksissa. Litteroidusta aineistosta on havaittavissa kuinka haastattelija, joutuu ensimmäisten vastausten jälkeen hieman avaamaan termiä saadakseen haastateltavat puhumaan käsillä olevasta teemasta. Tämä voidaan nähdä johdatteluna ja tutkimuksen luotettavuutta heikentävänä tekijänä.

#### 5.1.2 Haastateltavien rekrytointi

Tutkimusta esiteltiin henkilökohtaisesti Oulussa yrittäjille suunnatussa tilaisuudessa, missä jaossa oli tutkimustiedote sekä ilmoittautumislomake. Yrittäjäjärjestöt puolestaan markkinoivat tutkimusta omille relevanteille jäsenilleen. Sosiaalisessa mediassa hyödynnettiin Facebookia sekä Twitteriä kohderyhmän edustajien löytämiseksi. Lisäksi tuttuja ja kollegoiden kautta levitettiin sanaa tutkimuksesta. Keinojen monipuolisuus ja henkilöiden valinnassa käytettävä harkinta onkin tärkeää, jotta on mahdollista löytää sopivat osallistujat tutkimukseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 86). Hedelmällisin tapa löytää haastateltavia olivat suorat yhteydenotot netistä löytyviin yrityksiin, joiden yrittäjien oletin osuvan kohderyhmään nettisivuilta löytyvien faktatekstien, kuvan tai nimen perusteella. Lehti-ilmoituksia rekrytoinnissa ei käytetty ja osallistumisesta ei tarjottu palkkioita, ei kuitenkaan ole varmuutta olisivatko mahdolliset palkkiot lisänneet osallistumisaktiivisuutta.

Tähän tutkimukseen rekrytoitiin yrittäjiä iän mukaan tietyltä alueelta ja kaikilta toimialoilta. Maanviljelijät tunnistettiin kirjallisuuskatsauksen perusteella terveyden kannalta hyvin erilai-

seksi ryhmäksi (Saarni ym. 2008) ja heistä löytyy jo kohdennettua tutkimusta (Karttunen & Rautiainen 2009). Aiempien tutkimusten mukaan maanviljelijöitä koskeva haastattelututkimus olisi hyvä toteuttaa erillisenä, mutta tähän tutkimukseen valikoitui mukaan yksi maitokarjatilan yrittäjä. Häntä ei suljettu pois tutkimuksesta yrityksensä toimialan johdosta, koska myöskään muita rajoituksia toimialan tai yrittäjätyypin perusteella ei tehty. Kohderyhmää olisi ollut mahdollista rajata myös yrittäjäiän mukaan eli sen mukaan kuinka kauan on toiminut yrittäjänä. Kohderyhmän rajausta olisi ehkä ollut mahdollista harkita mikäli haastatteluun ilmoittautuneita olisi tullut merkittävästi enemmän. Rekrytoinnin muodostuttua haasteelliseksi, päädyttiin rajaamaan ainoastaan sukupuolen, alueen sekä iän perusteella.

Lumipalloefekti ei tuottanut tulosta niiden kohdalla, jotka kieltäytyivät haastattelusta, mutta ei myöskään niiden osalta, jotka olivat suostuneet mukaan haastatteluun ja joiden kautta yritettiin löytää lisähaastateltavia. Jälkimmäisessä tilanteessa lisähenkilön löytymättä jääminen toki harmillista, mutta voi olla että nämä henkilöt eivät olisi tuoneet aineistoon merkittävästi uutta, jos olisivat olleet yrittäjiä samalta toimialalta tai samalta paikkakunnalta. Sen sijaan on harmi, ettei lumipalloefekti onnistunut kieltäytyneiden kohdalla. Tätä kautta aineistoon olisi voinut löytyä uudenlaista näkökulmaa.

Monipuolisesta rekrytoinnista huolimatta tutkimukseen vapaaehtoisesti osallistuneiden yrittäjien määrä jäi suhteellisen pieneksi tässä tutkimuksessa (n=6), sen katsottiin kuitenkin olevan riittävä pro gradu –tutkimusta varten. Prosessi antoi runsaasti kokemusta haastattelutilanteiden haasteista, ja keinoista niiden selvittämiseksi. Opinnäytetyöt tuottavat harvoin tieteellisesti merkittäviä tuloksia, mutta lisäävät omalta osaltaan ymmärrystä valitusta aiheesta. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tavoitteena saada aikaan tilastollisia yleistyskiä, mutta on tärkeää että haastateltaviksi on valikoitunut henkilöitä, jotka tietävät aiheesta mahdollisimman paljon ja heillä on kokemusta tutkimuksen aiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Tämä tarkistettiin sovittaessa haastattelusta ja sen alussa varmistettiin, että henkilöt olivat yhä kiinnostuneita ja halukkaita osallistumaan tutkimukseen. Aineisto kerättiin kokonaisuudessaan videoneuvotteluna tai puhelinhaastatteluna, joten allekirjoitettuja suostumuslomakkeita ei käytetty, vaan suostumus tallennettiin aineiston yhteyteen. Tutkimuksen luotettavuuteen saattaa vaikuttaa se, valikoituiko haastateltaviksi ainoastaan innokkaimmat yksilöt, joilla oli halu omasta tilanteestaan tarkemmin kertoa. Tällaisen luotettavuusongelman poissulkeminen on hankalaa ellei jopa mahdotonta.



### 5.1.3 Haastatteluiden toteutus

Haastattelut olivat puolistrukturoituja teemahaastatteluita, jotka litteroitiin ja analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Analyysitapa pidettiin mielessä tutkimuskysymyksiä laadittaessa ja aineistonkeruun suunnittelussa. Tämä on tärkeää Tuomi & Sarajärven (2009, 70) mukaan, jottei päädytä tilanteeseen, että haastattelut on toteutettu, mutta aineiston analyysillä ei saada vastauksia haluttuun aiheeseen.

Teemahaastattelu menetelmänä on hyödyllinen, koska kaikkien haastateltavien kanssa käydään läpi samat teemat, mutta on mahdollista esittää myös tarkentavia kysymyksiä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Yrittäjillä oli hyvin erilainen tyyli kertoa asioista, toiset kertoivat hyvin laajasti eri teemoista ja apukysymyksiä ei tarvinnut, mutta joillekin tuli esittää paljon tarkentavia kysymyksiä, jotta todella saatiin esiin riittävästi tulkintoja analyysia varten.

Haastattelun onnistumista voidaan varmistaa sillä, että sovittaessa haastattelua kerrotaan haastateltavalle esimerkiksi tutkimustiedotteen (liite 3) muodossa, mistä on tarkoitus keskustella ja kenties antaa mahdollisuus tutustua ennalta haastattelun teemoihin tai kysymyksiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Tässä tutkimuksessa teemoihin tutustuminen toteutui joustavasti haastattelua sovittaessa, joko puhelimitse tai sähköpostitse. Myös varsinaisen haastattelun alussa varmistettiin, että haastateltava oli ymmärtänyt haastattelun teeman ja oli yhä suostuvainen osallistumaan. Kukaan haastateltavista ei halunnut etukäteen listausta haastattelukysymyksistä (liite 4). Haastattelijan kokemattomuus ilmenee joiltain osin, tarkentavia kysymyksiä olisi voinut esittää enemmän ja myös sallia hieman pidempiä mietintätaukoja haastateltavalle ennen siirtymistä seuraavaan kysymykseen.

Aiheen valinnankin taustalla olleen Naiset työssä –hankkeen aikana on tarkoitus selvittää ja kehittää videovälitteisiä ohjausmenetelmiä ja sähköisten menetelmien käyttöä, näin ollen haastattelut toteutettiin lähtökohtaisesti videoneuvottelujärjestelmän avulla kokemuksen kartuttamiseksi. Järjestelmän käytön etu oli, että yrittäjille tai tutkijalle ei syntynyt ylimääräistä matkustusta haastattelujen vuoksi ja lisäksi haastattelut oli mahdollista tallentaa järjestelmän avulla. Kahden henkilön osalta videoneuvottelu ei onnistunut, joten haastattelut toteutettiin puhelimitse. Nämä puhelinhaastattelut myös tallennettiin aineiston jatkokäsittelyä varten. Vi-

deovälitteisyyden osalta olisi mielenkiintoista tietää vaikuttiko tämä jotenkin osallistumisaktiivisuuteen eli kokiko osa yrittäjistä juuri tämän syyksi kieltäytyä tutkimuksesta?

#### **5.1.4 Aineiston luokittelu ja analyysi**

Kriittisin kohta analyysissa on tunnistaa aineistosta juuri ne asiat, joista tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101). Tutkijan ajatteluprosessissa vaihtelevat usein aineistolähtöisyys ja valmiit mallit (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97), näin kävi myös tässä tutkimuksessa, sillä naisyrittäjän työkykytalon eri osa-alueet olivat vahvana esiyymmärryksenä tutkijalla. Toisaalta Tuomen ja Sarajärven (2009, 100) mukaan tutkija löytää aineistostaan teemoja juuri oman ymmärryksensä avulla.

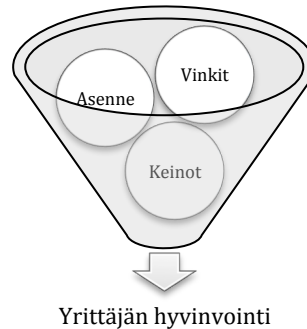
Analyysia varten määriteltiin selkeät tutkimuskysymykset, joihin etsittiin vastausta aineistosta. Tämä on sisällönanalyysin peruseriaatteita, jotta ei ajauduta tutkimaan kaikkea mahdollista, mitä aineisto mahdollisesti antaa. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 92) painottavat, että aloittelevalle tutkijalle voi olla hankalaa pitäytyä suunnitelmassa ja aiheessa.

Aineistoon tutustuminen oli helppoa, koska aineistona olivat itse toteutetut haastattelut ja literoinnin yhteydessä aineisto läpikäytiin useaan otteeseen. Tuloksia kirjoitettaessa analyysia arvioitiin kriittisesti ja esitettiin tuloksista kysymyksiä varmistamaan etteivät tutkijan ennakkokäsitykset liiaksi vaikuttaneet tutkimuksen tuloksiin. Aineisto luokiteltiin kaavioon, josta käyvät ilmi pelkistetyt ilmaukset sekä ala- ja yläkategoriat (liite 6). Aineiston pohjalta laaditun tekstin kommentointi useassa vaiheessa, myöhemmin asiaan palaaminen ja tarvittaessa tekstin muokkaaminen vahvistivat omaa käsitystäni tekstistä ja siitä, että tutkimuksen punainen lanka säilyi.

Tutkimuksen tulokset antavat kootun kuvan juuri tämän haastatellun kohderyhmän ajatuksista ja tuloksia ei voi yleistää koskemaan kaikkia yrittäjiä. Tuloksista voi kuitenkin olla hyötyä myös muiden alueiden yrittäjille tai eri ikäisille yrittäjille, sillä haastateltujen kommentit voivat auttaa muitakin yrittäjiä tunnistamaan omasta arjestaan saman tyyppisiä haasteita tai mahdollisuuksia.

## 5.2 Tulosten tarkastelua

Tämän tutkimuksen perusteella yrittäjät näkevät hyvinvoinnin rakentuvan käytettävissä olevista keinoista, omasta asenteesta ja muilta saatavista vinkeistä. Tämä kokonaisuus voidaan piirtää kuvaksi suppilosta (kuvio 1), johon kootaan kaikki tarvittavat tekijät ja jonka lopputulomana syntyy yrittäjän hyvinvointi.



KUVIO 1: Yrittäjän hyvinvoinnin päätekijät

Tutkimuksen taustalla oli viitekehyksenä naisyrittäjän työkykytalo (liite 2), joka pitää sisällään laajan joukon osa-alueita, joihin kaikkiin tulisi kiinnittää huomiota yrittäjänä. Haastattelussa suurin osa työkykytalon teemoista nousi esiin ja olivat hyvin tunnistettuja. Kuitenkaan oman toimintaympäristön tarjoamaa tukea ei ehkä tunnistettu riittävän hyvin, vastoinkäymisiin ei osattu ennalta varautua ja työn organisoinnissa olisi parantamisen varaa.

### 5.2.1 Keinot – panosta näihin!

Tämän tutkimuksen perusteella nuoret naisyrittäjät tiedostavat hyvin, kuinka kokonaisvaltaisesti oma terveys ja työkyky vaikuttavat yrityksen toimintaan. Dijkhuizen ym. (2016) korostavat, että terveellisten elämäntapojen säilyttäminen myös työpaikalla voi vaikuttaa taloudelliseen menestykseenkin. Yrittäjä tarvitsee siis suunnittelu- ja ennakointitaitoja, joiden avulla työn ja muun elämän saa rakennettua toimivaksi kokonaisuudeksi. Yrittäjillä on tämän tutkimuksen mukaan paljon halua toimia suositusten mukaan ja parantaa elintapojaan, mutta tämä ei aina toteudu käytännössä.

Liikuntaharrastuksilla näyttäisi haastateltavien arjessa olevan vahva asema. Liikunnan osalta Mäkelä-Pusa ym. (2011) raportoivat, että yrittäjät toivoivat yhteistä ryhmäliikuntaa, mutta tässä tutkimuksessa yrittäjät eivät nostaneet esiin tällaisia toiveita vaan sen sijaan puhuivat hyvin erilaisista mahdollisuuksista liikkua joustavasti muun elämän lomassa. Vaikuttaa siltä, että tämän kohderyhmän kohdalla hyvin tarkasti aikataulutettu liikunta ei olisi mahdollista, vaan liikuntaharrastus sijoitetaan siihen kohtaan yrittäjän arjessa, mihin se luontevimmin mahtuu.

Aika ajoin hyvin stressaavassa yrittäjän arjessa voisi olla tarpeen, että olisi muun tyyppisiäkin harrastuksia, sellaisia, joiden on todettu alentavan stressitasoja ja auttavan yrittäjää palautumaan kuormituksesta (Lloyd ym. 2013; Aikens ym. 2014; Huang ym. 2015; Lappalainen ym. 2015), tällaista tarvetta haastateltavat eivät juurikaan tunnista. Ruokailutottumusten osalta vaikuttaisi siltä, että haastateltavilla kiire ja etätyö saattavat heikentää ruokailun enemmän välipala- tai napostelutyyppiseksi. Tähän olisi syytä kiinnittää huomiota, sillä jaksamisen heikentyminen vaikuttaa mielialaan, keskittymiseen ja päätöksentekoon, ja on näin ollen hyvin epäedullista yrittäjälle.

Haastatellut ymmärtävät, että yrittäjän oma hyvinvointi on merkittävässä roolissa, kun ajatellaan yrityksen menestystä tai onnistumista. Käytännössä yrittäjän henkinen jaksaminen on pidettävä kunnossa tai kokonaisuus voi romahtaa. Yrittäjyyden jatkamista nuoret alle 35-vuotiaat naisyrittäjät eivät ehkä ajattele niin pitkällä tähtäimellä kuin hieman vanhemmat yrittäjät, mutta yrittäjänä jatkamista edesauttaa työolojen paraneminen ja jaksamisen tukeminen esimerkiksi mahdollistamalla riittävä lepo ja kuntoutus (Palmgren ym. 2010). Yrittäjän taipaaleen alkuvaiheessa voi olla vaikeaa nähdä hyötyä esimerkiksi työterveyshuollon palveluista tai löytää itselleen sopivia verkostoja, vaikka juuri näistä voisi saada tukea yrittäjyyden alkuun (vrt. Palmgren ym. 2010; Mäkelä-Pusa ym. 2011). Työoloihin panostamista ei aiemman tutkimuksen mukaan ole pidetty tärkeänä jaksamisen parantajana (Palmgren ym. 2010), mutta tässä tutkimuksessa yrittäjät olivat joiltain osin panostaneet myös työoloihin ja parantamassa tilannetta entisestään estääkseen tuki- ja liikuntaelinongelmia ja lisätäkseen työn sujuvuutta, jotka välillisesti auttavat myös jaksamisessa.

Yrittäjien mukaan tiedonsaanti ja tarjolla oleva koulutuksen löytäminen voi olla haasteellista. Toisaalta yrittäjän aika kuluu pääasiassa päivittäisen liiketoiminnan pyörittämiseen ja vaatii

yrittäjältä paljon oma-aloitteisuutta ja kiinnostusta, jotta tarvittavan lisäinformaation itselleen saa hankittua. Yrittäjyyden vaihe vaikutti myös siihen millaista osaamisen kehittämistä yrittäjät kokivat tarvitsevänsä. Yrittäjyyden alkuvaiheessa ei ehkä ole ollut mahdollista opiskella enempää tai sitten yrittäjä saattoi kokea, ettei ole tarvetta kouluttautua. Sen sijaan kokeneempi jo pidempään yrittäjänä toiminut tunnisti paremmin kouluttautumisen jatkuvuuden merkityksen. Yrityksen toimiala vaikutti käsityksiin jossain määrin. Kun hyvinvointialan yrittäjän täytyy asiakkuuksien hoitamiseksi tietää tuoreimmista lajeista ja tutkimustuloksista, maatalousyrittäjä koki, että työssä oppii jatkuvasti ja osaamisen kehittäminen on hyvin pitkälti arjen konkreettiseen tekemiseen kietoutunutta. Terveiden ja työkyvyn osalta osaamisen kehittyminen voi juuri tästä johtuen tapahtua satunnaisesti ei suunnitelmallisesti.

Yrittäjyyteen liittyen on käynnissä useita kehittämishankkeita, joilla pyritään tukemaan aiemmissa tutkimuksissa esiintyneitä yrittäjien osaamisen tai palveluiden puutteita. Palmgren ym. (2015) pyrkivät kehittämishankkeessaan yrittäjien työterveyshuollon tunnettuuden lisäämiseen ja esittelivät pienten yritysten työterveyshuoltomallin, jonka avulla palveluiden tilaaminen voisi sujua mutkattomammin (Palmgren ym. 2015). Verkostoitumismahdollisuuksien parantamiseen pyrkii tämän työn taustalla vaikuttava Naiset työssä -hanke (Työterveyslaitos 2015-2018). Yritys-Suomi muokkaa palveluitaan enemmän ”yhden luukun taktiikan” suuntaan. Yrittäjien puheessa yllä mainitut kehittämishanke-esimerkit eivät käyneet ilmi ja yrittäjät peräänkuuluttivat järjestelmän yksinkertaistamista ja tiedonsaannin helpottamista, joten lisätyötä näiden asioiden parantamiseksi yrittäjien näkökulmasta yhä tarvitaan.

Yrittäjyyden alku on kriittinen vaihe suunnittelussa, jos suunnittelua ei silloin aloita, niin voi kyseenalaistaa aloittaako koskaan? Naisyrittäjät kertovat esimerkiksi, kuinka ylityön tekemiseen sokaistuu helposti. Kun rutinoituu pitkiin päiviin, voi tämän jälkeen olla vaikeaa muuttaa rutiiniaan tai havaita työaikaan liittyviä ongelmia. Vastaavasti tuloksista käy ilmi, että lomille täytyisi vuodenkierrossa olla tilaa, mutta aivan yritystoiminnan alussa ei ole rohkeutta tai halua pitää lomaa. Voi olla, että tuoreen yrittäjän on hankala hahmottaa sopivimpia ajankohtia lomille, sillä hän ei vielä tiedä riittävästi yrityksestään. Joissain tapauksissa tuntuu, että yrittäjä ei uskalla jäädä lomalle, koska silloin voi menettää asiakkaita tai siitä muutoin aiheutuu haittaa yritykselle. Huoli asiakkuuksista ja rakkaus omaa yritystä tai työksi muuttunutta harrastusta kohtaan, voi siis ajaa oman terveyden edelle.

Tämän tutkimuksen haastatteluissa ei suoraan kysytty onko liiketoiminta- tai vuosisuunnitelmia yrittäjillä käytössään kuinka laajasti, mutta he kuitenkin puheessaan yhdistivät oman hyvinvoinnin ja suunnittelun. Tutkimus siis vahvistaa käsitystä siitä, että erilaisten suunnitelmien laatiminen helpottaa yrittäjänä onnistumista ja tätä kautta mahdollistaa myös yrittäjälle paremman hyvinvoinnin.

Tutkimuksen kohderyhmän vuoksi oli hieman yllättävää, että työn ja perheen yhteensovittaminen ei erityisesti noussut esiin tuloksissa. Kaikki haastatellut naiset olivat sen ikäisiä, että olisi ennalta voinut ajatella heidän olevan perheellisiä, mutta vain kaksi haastatelluista oli äitejä. Toinen äideistä kuvaili omaa elämäänsä ja yrittäjyyttään äitinä hyvin sanoessaan, että äitiys on ohjannut hänen arkensa yrittäjänä jopa paremmin uomiinsa. Tämän yrittäjän arvot olivat asettuneet uuteen järjestykseen äitiyden myötä, tämä kuvastaa kuinka suuri merkitys äitiydellä voi olla naiseen yrittäjänä.

Äitiyrittäjyydestä (*mompreneurs*) tuli tiedonhaussa vastaan useampi artikkeli (Carrigan & Duberley 2013; Richomme-Huet & Vial 2014), mutta tässä tutkimuksessa ei käynyt ilmi, että kukaan naisista olisi lähtenyt yrittäjäksi juuri äitiyden ohella tai vuoksi. Aiemmissa tutkimuksissa Shelton (2006) ja Sinisammal (2014) nostavat esiin, että yrittäjä tarvitsee tukea läheisiltään tai kollegoiltaan yrittäjyyden ja perheen yhdistämiseksi. Tällaista suoranaista tuen tarvetta haastateltavat eivät nostaneet esiin, mutta voisi kuitenkin olla tarpeen pohtia miten naisyrittäjiä voidaan tukea kyseisessä elämänvaiheessa.

### **5.2.2 Asenne – ymmärrä tämä!**

Yrittäjyydessä saa ja pitää ajatella pidemmälle tulevaisuuteen. Yrittäjällä täytyy olla selkeä tavoite mihin hän pyrkii ja näin ollen voi toteuttaa visioitaan ja toteuttaa itseään. Resurssien varaaminen yrittäjän itsensä hyvinvoinnin edistämiseen jää vaillinaiseksi tämän aineiston perusteella siten, että asioihin tartutaan usein vasta todellisten ongelmien ilmaannuttua, eikä ennaltaehkäisevästi, mikä olisi yrittäjän ja yrityksen kannalta usein edullisempaa. Tämä vastaa aiempaa tutkimusta, missä todetaan että työhyvinvoinnin johdonmukaiseen ja määrätietoiseen kehittämiseen on tutkimusten mukaan pienissä yrityksissä huonosti resursseja (Liuhamo 2015).

Ylikuormituksen riski on aina olemassa yrittäjillä, jos työmäärä kasvaa hallitsemattomasti ja yrittäjä ei tunnista omia rajojaan, tämä on linjassa aiempien tutkimustulosten kanssa (Voltmer ym. 2011). Työn liiallinen kuormittavuus on jopa liiketaloutta heikentävä tekijä (Dijkhuizen ym. 2016) ja sama tunnistetaan myös tässä aineistossa. Kuitenkin myös yrittäjän mahdollisuus hyvin itsenäisiin ratkaisuihin kävi ilmi tämän tutkimuksen tuloksista ja myös aiemmissä tutkimuksissa (Schneck 2014; Schonfeld & Mazzola 2015) yrittäjät olivat nostaneet tämän yhtenä tärkeimmistä hyvinvointiaan lisäävistä tekijöistä. Tämä vaatii yrittäjiltä kuitenkin suunnittelua ja ennakkointia, minkä myös Gunnarsson ja Josephson (2011) nostivat esiin.

Yrittäjä voi periaatteessa ottaa työtä niin paljon kuin haluaa, kysynnästä riippuen toki, mutta kukaan ei katso hänen peräänsä. Tässä aineistossa tällaista 24/7 mentaliteettia ei onneksi ollut havaittavissa, mutta joillain yrittäjillä työn rajaamisen kanssa oli ollut haasteita ja tähän oli haettu ulkopuolista terapia-apua. Cardon ja Patel (2015) kiinnittävätkin huomion siihen, että yrittäjän autonomiassa voi piillä vaara silloin, kun yrittäjä ei aktiivisesti tarkkaile tilannetta ja työmäärä ja kuormitus nousevat liian korkealle tasolle. Yrittäjällä ei ole esimiestä, jonka velvollisuus on valvoa alaisensa työmäärää. Voi myös olla että yrittäjäksi lähdetään ajatuksella, että ”pauskitaan pitkää päivää”, jotta sitten voi pitää pitkiä vapaita.

Mikäli yrittäjä on panostanut suunnitteluun ja ennakkointiin, niin yllättävien muuttujien määrä saadaan pidettyä kohtuullisella tasolla. Toistuvat yllättävät poikkeamat alkuperäisestä suunnitelmasta voisivat puolestaan johtaa siihen, että näistä jää jälkiä, jotka ”nakertavat” pikku hiljaa yrittäjän itsetuntoa ja jaksamista. Kuinka monta tällaista ”halkeamaa” yrittäjän jaksaminen kestää? Tuleeko jossain raja vastaan? Milloin ”selkäranka” katkeaa eikä enää palaudukaan?

Hieman ristiriitaisia tuloksia saatiin kenties tarmokkuuden ja työtyytyväisyyden osalta, sillä aiemmissä tutkimuksissa (Sankelo & Åkerblad 2009; Palmgren ym. 2010) nuoret eivät näissä olleet yhtä hyvällä tasolla kuin vanhemmat yrittäjät, tosin tässä tutkimuksessa ei ole vertailuaineistoa vanhemmista yrittäjistä ja tasoa ei mitattu määrällisesti vaan tulkintaa on tehty laadullisesti. Aineiston perusteella vaikuttaa, että yrittäjät olivat kukin omalla tahollaan hyvin tarmokkaita ja viihtyivät työssään.

Oli yllättävää, kuinka vähän tutkimuksen yrittäjät puhuivat riskinottamisesta tai taloudellisista huolista. Kenties yrittäjäksi hakeutuneet henkilöt suhtautuvat jo lähtökohtaisesti paremmin

riskinottamiseen ja eivät näin ollen pitäneet asiaa mainitsemisen arvoisena. Aiemman tutkimuksen mukaan on hyväksi, jos yrittäjä ajattelee voivansa itse vaikuttaa tulevaisuuteensa eikä vain ajaudu eteenpäin muiden ulkoisten tekijöiden armoilla. Samoin yrittäjän suhtautuminen ohjautuvuuteen voi vaikuttaa siihen, miten yrittäjä suhtautuu työhönsä ja miten tämä ilmenee hänen hyvinvoinnissaan. Bulmashin (2016) mukaan heikkoina aikoina ulkoa ohjautuvat (*external locus of control*) voivat paremmin, koska he ymmärtävät, että heikko tilanne ei ole heistä johtuvaa. Päinvastoin sisäisesti ohjautuvat (*internal locus of control*) voivat huonommin, koska he yrittävät korjata tilannetta työskentelemällä yhä enemmän ja ovat siinä käsityksessä, että huonot ajat johtuvat heistä itsestään eli yrityksen eteen ei ole tehty riittävästi (Bulmash 2016). Tämän tyyppistä itsensä syyllistämistä ei aineistosta onneksi ollut havaittavissa. Bulmashin (2016) mukaan mielekäs työ johtaa myös siihen, että yrittäjä kokee myös terveytensä hyväksi.

Yrittäjän omien resurssien määrä on rajallinen, joten jos on mahdollista sisällyttää suunnitelmiin jonkin verran ostettavia palveluita, niin tämä voi pitkällä tähtäimellä tulla edullisemmaksi kuin yrittäjän itsensä tekemänä tai jos yrittäjän jaksaminen ylisuuren työmäärän vuoksi loppulta ajaa hänet loppuun palamiseen saakka. Työnantajayrittäjillä voi olla mahdollista delegoida omia tehtäviään alaisilleen, mutta ei ole yhtä yksiselitteistä tapaa, millä yrittäjän ajan saa riittämään kaikkeen haluttuun. On tehtävä kompromisseja ja ehkä vaihdeltava sitä, mistä ajan ottaa vaikkapa suunnitteluun ja harrastuksille.

Puolella tutkimuksen yrittäjistä oli palkattua henkilökuntaa ja puolella apuvoimille voisi olla tarvetta, mutta ei välttämättä oikein mahdollisuutta, tai palkkaamista ei ainakaan koettu mahdolliseksi. Kuinka pitkään yrittäjän kannattaa viivyttää ennen kuin hän ottaa apuvoimia tuekseen? On ymmärrettävää, että pienessä yrityksessä olisi hyvä löytää vakioapulaisia, jottei rekrytointi muodostu liian haasteelliseksi, mutta voisi myös pohtia auttaisivatko pienyrityksille suunnatut vuokratyöfirmat tai pienyrittäjät, jotka tekisivät saman tyyppisille firmoille työtä laskua vastaan? VeryNais-hankkeessa (Salmi ym. 2012) kehiteltiin malleja yrittäjien sijaisapujärjestelmästä ja erilaisia sijaisavun tarjoajia onkin löydettävissä netin kautta, mutta esimerkiksi tässä tutkimuksessa kukaan yrittäjistä ei sijaisapua maininnut eli palvelua ei tunnustettu.



### 5.2.3 Vinkit – ota opiksi!

Yrittäjyys vaatii oikeanlaista motivaatiota ja ohjausta alkuvaiheessa tai yritystoiminnan muuttuessa matkan varrella. Tässä aineistossa yrittäjät kehottavat vasta-alkajia valitsemaan alan joka on sydäntä lähellä. Kun toisaalta pohditaan erityisesti nuoria naisyrittäjiä, voi yrittäjyyden esteeksi muodostua kilpailevat kiinnostuksen kohteet, jolloin aikaa täytyy jakaa useamman erilaisen toiminnan kesken ja näin ollen mihinkään osa-alueista ei ole mahdollista panostaa sataprosenttisesti. Tämä vaikuttaa yrittäjänä jaksamiseen ja myös yrittäjänä jatkamiseen.

Yrittäjän alkutaipaleella kaikilla niillä foorumeilla, johon nuori hakeutuu yritystä perustaessaan – esimerkiksi oppilaitoksen ohjaus, pankki, ely-keskus, uusyrityskeskus – tulisi tarjota kattavasti tietoa yrittäjyydestä yleensä, mutta myös verkostoitumisesta, työterveyshuollosta ja hyvinvoinnista laajemmin. Lisäksi näillä foorumeilla voitaisiin tarjota monipuolisesti tukea yrityksen toiminnan suunnitteluun ja kovasti tässä tutkimuksessa esiin tullutta mentorointia ja vertaistukea.

Yrittäjän hyvänä apuna voivat olla erilaiset verkostot, joita yrittäjät tässä aineistossa kertovat mahdollisuuksien mukaan hyödyntävänsä. Kukin yrittäjä löytää itselleen sopivan vertaistuen ja verkostoituu tarpeen mukaan, mutta täysin yksin ei kukaan yrittäjistä kertonut toimivansa. Tukea aineiston yrittäjät saivat hyvin erilaisilta tahoilta ja jonkin verran eroa pystynee toteamaan sen suhteen toimiko yrittäjä pienellä maaseutupaikkakunnalla vai alueen suuremmissa kaupungeissa.

Luontaiset tavat hakea tukea ja keskustelukumppaneita olivat sidoksissa toimintaympäristöön ja jopa aiempiin kokemuksiin. Esimerkiksi kokemus yritysneuvonnan tasosta vaihteli kovasti yrittäjien puheissa, toisaalta tukea oli saatu monessa eri vaiheessa ja siihen oltiin tyytyväisiä, toisaalta yksittäinen heikko kokemus palvelusta oli johtanut siihen, että tukea ei enää haeta. Aiemmassa tutkimuksessa (Palmgren ym. 2012) erilaiset ryhmät ovat auttaneet yrittäjien arjessa, tässä tutkimuksessa säännöllisiä ryhmiä ei toivottu aikatauluongelmiin vedoten. Myöskään Fieldenin ja Huntin (2011) tutkimuksessa hyödylliseksi koettua online-valmennusta kohtaan oltiin tässä aineistossa hieman mieltäväisiä, vaikkakin matkustamisesta säästyvä aika koettiin hyvänä asiana. Näin ollen ryhmämuotoisesta ja verkkovälitteisesti toteutettavasta yrittäjille suunnatusta ohjauksesta onkin hyvää saada lisää kokemuksia.

Suuressa kaupungissa on tarjolla jopa yhteisöllisiä toimitiloja, joissa on mahdollista puida yrittäjän arjen asioita, kun toisaalta pienellä paikkakunnalla hyvin itsenäistä työtä tekevä yrittäjä haki tukea internetin välityksellä sosiaalisesta mediasta. Yhteisölliset työtilat ovat Suomessa vielä suhteellisen uusi ilmiö, mutta näiden potentiaali yrittäjien arjen kohentamisessa kannattaneen ottaa huomioon laajemmin. Toki on toimialoja ja yrityksiä, joiden toimintaa ei voi toteuttaa yhteisöllisessä toimipisteessä mutta niille, joille tällainen on mahdollista, voisi olla hyväksi tutustua oman paikkakunnan vastaaviin työtiloihin.

### **5.3 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimukset**

Tutkimuksen tarkoituksena oli tehdä näkyväksi yrittäjien keinoja oman hyvinvointinsa edistämiseksi ja samalla valottaa niitä haasteita, joita yrittäjät kohtaavat arjessaan. Tämän tutkimuksen tietoja voivat hyödyntää yrittäjät oman yrityksensä toimintaa suunnitellessaan. Tutkimus auttaa hahmottamaan naisyrittäjän työkykytalon sisältöä ja tuo esiin muiden kokemuksia eri aiheista. Yrityksen perustamista harkitseva henkilö kenties ymmärtää yrittämisen kokonaisuuden ja hyvinvoinnin kulmakivet ja osaa tutkimuksen tietojen perusteella kysellä lisää vinkkejä kokeneemmilta. Samoin hän voi tunnistaa tarpeen selvittää lisää itsestään. Lisäksi tuloksia voidaan käyttää tuen muotojen uudistamisessa ja laadukkaammassa kohdentamisessa. Oppilaitokset voivat omalta osaltaan miettiä, pitäisikö eri koulutusohjelmissa uudella tavalla ottaa huomioon yrittäjäyys yhtenä uravaihtoehtona ja kiinnittää huomiota terveyden ja työkyvyn ylläpitämiseen uran aikana. Koulutuksentarjoajat voivat myös yrittää huomioida yrittäjät koulutusaikatauluissaan sekä paikkakuntavalikoimassaan. Päätöksentekijät voivat käyttää tuloksia pohtiessaan yrittäjille suunnattuja palveluita ja palveluiden taustalla olevia rakenteita.

Tämä tutkimus tarkasteli nuorten naisyrittäjien näkemyksiä ja asenteita terveyttä ja työkykyä kohtaan. Seuraavaksi voisi olla mielenkiintoista tarkastella eroavatko nämä näkemykset ja asenteet sukupuolten välillä eli miten nuoret miesyrittäjät ajattelevat näistä teemoista? Lisäksi äitiyden myötä yrittäjäyden sanottiin asettuneen uusiin uumiin. Olisi mielenkiintoista selvittää tapahtuuko samanlaista isäksi tuleminen yhteydessä. Entä miten yrityksen asiat saa järjesteltyä niin, että yrittäjäyys ei kärsi perheen perustamisesta? Miten roolit äidin ja isän välillä saadaan tasapainoon, jotta molempien on mahdollista jatkaa uraansa haluamaansa suuntaan? Miten yrittäjiä voidaan tukea, ettei perheen perustaminen jäisi yrittäjäyden jalkoihin?

Tutkimuksessa oli hajontaa ns. yrittäjäiän suhteen paljon, sillä naiset olivat toimineet yrittäjinä yhdestä kahdeksaan vuotta. Jatkossa voisi olla mielenkiintoista tarkastella yrittäjiä esimerkiksi siinä vaiheessa, kun ovat olleet yrittäjinä kaksi vuotta. Tuossa vaiheessa alun haasteista on ehkä päästy yli ja yrittäjyys on ehkä asettunut enemmän uomiinsa. Toinen vaihtoehto voisi olla tarkastella nuoria yrittäjiä toimialoittain.

Yksi keskeinen eroavaisuus yrittäjien välillä tässäkin tutkimuksessa oli asuinpaikkakunta ja tämä tuntui omalta osaltaan vaikuttavan yrittäjien kokemuksiin erityisesti koulutus- ja neuvontapalveluista. Olisi mielenkiintoista selvittää, miten yrittäjien palvelut saataisiin järjestettyä tasapuolisesti, jottei alueellisista eroista johtuen aiheudu eriarvoisuutta yrittäjien välillä. Pohjois-Pohjanmaalla näyttäisi olevan hyvät edellytykset monipuoliselle yrittäjyydelle, jos yrittäjyyttä tuetaan tasapuolisesti ja tukea on saatavilla riittävästi. Näin alueen nuorilla naisilla yhdessä muiden kanssa olisi hyvät edellytykset hyvinvointiin ja intoon perustaa yrityksiä. Tätä kautta voitaisiin saada aikaan talouskasvua ja lisää työpaikkoja.

Olosuhteiden parantaminen yrittäjillä vaatii paljon yrittäjältä itseltään vaikkakaan toimintaympäristön vaikutusta ei pidä aliarvioida. Yrittäjä voi tarvita tukea eniten juuri oman tilanteensa tunnistamiseen ja omien voimavarojensa määrittelemiseen. Voisi olla mielenkiintoista tutkia edelleen persoonallisuuden ja yrittäjyyden yhteyksiä ja sitä kuinka tämä vaikuttaa yrittäjän suunnitelmallisuuteen ja ajankäyttöön.

## LÄHTEET

- Aikens., K., Astin, J., Pelletier, K., Levanovich, K., Baase, C., Park, Y. & Bodnar, C. 2014. Mindfulness goes to work. Impact of an online workplace intervention. *Journal of Occupational and Environmental Medicine* 56 (7), 721-731.
- Almeida, P. I. L., Ahmetoglu, G. & Chamorro-Premuzic, T. 2014. Who wants to be an entrepreneur? The relationship between vocational interests and individual differences in entrepreneurship. *Journal of Career Assessment* 22 (1), 102-112.
- Benz, M. & Frey, B. S. 2008. The value of doing what you like: evidence from the self-employed in 23 countries. *Journal of Economic Behavior and Organization* 68 (3-4), 445-455.
- Bulmash, B. 2016. Entrepreneurial resilience: locus of control and well-being of entrepreneurs. *J Entrepren Organiz Manag* 5 (171).
- Carrigan, M. & Duberley, J. 2013. Time triage: exploring the temporal strategies that support entrepreneurship and motherhood. *Time and Society* 22 (1), 92-118.
- Dijkhuizen, J., Gorgievski, M., van Veldhoven, M. & Schalk, R. 2016. Feeling successful as an entrepreneur: a job demands - resources approach. *International Entrepreneurship and Management Journal* 12(2), 555-573.
- Eurofound 2015. New forms of employment. Publications Unit of the European Union. Luxembourg.
- Fielden, S. L. & Hunt, C. M. 2011. Online coaching: an alternative source of social support for female entrepreneurs during venture creation. *International Small Business Journal* 29 (4), 345-359.
- Gerdenitsch, C., Scheel, T. E., Andorfer, J. & Korunka, C. 2016. Coworking spaces: a source of social support for independent professionals. *Frontiers in psychology* 7.
- Gunnarsson, K. & Josephson, M. 2011. Entrepreneurs' self-reported health, social life, and strategies for maintaining good health. *Journal of Occupational Health* 53 (3), 205-213.

- Gunnarsson, K., Andersson, I. & Josephson, M. 2011. Swedish entrepreneurs' use of occupational health services. *AAOHN Journal* 59 (10), 437-445.
- Hakanen, J. 2009. Työn imun arviointimenetelmä (Utrecht Work Engagement Scale). Helsinki: Työterveyslaitos. Viitattu 7.5.2016.  
[http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/tyon\\_imun\\_arviointimenetelma/Documents/Ty%C3%B6n\\_imu\\_arv\\_men.pdf](http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/tyon_imun_arviointimenetelma/Documents/Ty%C3%B6n_imu_arv_men.pdf).
- Huang, S., Li, R., Huang, F.Y & Tang, F.C. The potential for mindfulness-based intervention in workplace mental health promotion: results of randomized controlled trial. *Plos One*. 9, 1-15.
- Karttunen, J. P. & Rautiainen, R. H. 2009. Work ability index among Finnish dairy farmers. *Journal of Agricultural Safety and Health* 15 (4), 353-364.
- Klonek, F., Isidor, R. & Kauffeld, S. 2015. Different stages of entrepreneurship: lessons from the transtheoretical model of change. *Journal of Change Management* 15 (1), 43-63.
- Kyrgidou, L. P. & Petridou, E. 2013. Developing women entrepreneurs' knowledge, skills and attitudes through e-mentoring support. *Journal of Small Business and Enterprise Development* 20 (3), 548-566.
- Lappalainen, P., Langrial, S., Oinas-Kukkonen, H., Tolvanen, A. & Lappalainen, R. 2015. Web-based acceptance and commitment therapy for depressive symptoms with minimal support: a randomized controlled trial. *Behavior modification*. 1-30.
- Liuhamo, M. 2015. Pienyritysten kehittäminen ja työhyvinvointi: esitutkimuksen raportti. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Lloyd, J., Bond, F.W. & Flaxman, P.E. 2013. The value of psychological flexibility: examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioural therapy interventions for burnout. *Work & Stress* 27 (2), 181-199.
- Lonka, K. 2015. Oivaltava oppiminen. 1. painos. Helsinki: Otava.

- Markantoni, M. & Van Hoven, B. 2012. Bringing 'invisible' side activities to light. A case study of rural female entrepreneurs in the Veenkoloniën, the Netherlands. *Journal of Rural Studies* 28 (4), 507-516.
- McDermott, H. & Munir, F. 2012. Work-related injury and ill-health among mountain instructors in the UK. *Safety Science* 50 (4), 1104-1111.
- Merchant, J. A., Kelly, K. M., Burmeister, L. F., Lozier, M. J., Amendola, A., Lind, D. P., Kckeen, A., Slater, T., Hall, J. L., Rohlman, D. S. & Buikema, B. S. 2014. Employment status matters: a statewide survey of quality-of-life, prevention behaviors, and absenteeism and presenteeism. *Journal of Occupational and Environmental Medicine* 56 (7), 686-698.
- Mitchelmore, S. & Rowley, J. 2013. Entrepreneurial competencies of women entrepreneurs pursuing business growth. *Journal of Small Business and Enterprise Development* 20 (1), 125-142.
- Müller, G. F. & Gappisch, C. 2005. Personality types of entrepreneurs. *Psychological reports* 96 (3 I), 737-746.
- Mäkelä-Pusa, P., Terävä, K. & Manka, M. 2011. Yrittäjien työhyvinvointi, työkyky ja kuntoutus: selvitysraportti pienyrittäjien ja maatalousyrittäjien työkyvystä, hyvinvoinnista, työkyvyntuen ja kuntoutuksen tarpeesta. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Oren, L. 2012. Job stress and coping: self-employed versus organizationally employed professionals. *Stress and Health* 28 (2), 163-170.
- Palmgren H, Kaleva S, Jalonen P, Tuomi K. 2010. Naisyrittäjien työhyvinvointi. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja, 05/2010.
- Palmgren, H., Kaleva, S., Jalonen, P., Goda, J., Tuomi, K. & Vuorenpää, P. 2012. Osa I. Naisyrittäjien työhyvinvoinnin ja liiketoimintaosaamisen kehittäminen. Julkaisussa P. Vuorenpää & H. Palmgren (toim.) *VeryNais: naisyrittäjien työhyvinvoinnin ja liiketoimintaosaamisen sekä yrittäjien sijaispalvelujärjestelmän kehittämishanke*. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja, 42/2012, 11-52.

- Palmgren, H., Jalonen, P., Kaleva, S. & Tuomi, K. 2013. Tietokortti 26. Naisyrittäjän työkyvyn talo. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Palmgren, H., Kaleva, S., Savinainen, M., Rajala, K., Nyberg, M. & Oksa, P. 2015. Yrittäjien ja pienten yritysten työterveyshuolto Suomessa 2013–2014. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Perkiö-Mäkelä, M. & Hirvonen, M. 2013. Työ ja terveys 2012 –haastattelututkimus. Taulukkoraportti. Helsinki: Työterveyslaitos. Viitattu: 31.3.2016. [http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/tyo\\_ja\\_terveys\\_suomessa/Documents/Ty%C3%B6%20ja%20terveys%20-haastattelututkimus%202012\\_taulukkoraportti.pdf](http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/tyo_ja_terveys_suomessa/Documents/Ty%C3%B6%20ja%20terveys%20-haastattelututkimus%202012_taulukkoraportti.pdf).
- Prochaska, J. O. & DiClemente, C. C. 1982. Transtheoretical therapy: toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: theory, research & practice* 19 (3), 276-288.
- Prottas, D. J. & Thompson, C. A. 2006. Stress, satisfaction, and the work-family interface: a comparison of self-employed business owners, independents, and organizational employees. *Journal of occupational health psychology* 11 (4), 366-378.
- Pukkinen, T. & Suomalainen, S. (2016). Global Entrepreneurship Monitor -tutkimuksen dataaineisto Kauppalehden 10.2.2016 artikkeliin.
- Reijonen, H. 2008. Understanding the small business owner: what they really aim at and how this relates to firm performance: a case study in North Karelia, Eastern Finland. *Management Research News* 31 (8), 616-629.
- Richomme-Huet, K. & Vial, V. 2014. Business lessons from a “mompreneurs” network. *Global Business and Organizational Excellence* 33 (4), 18-27.
- Saarni, S. I., Saarni, E. S. & Saarni, H. 2008. Quality of life, work ability, and self employment: a population survey of entrepreneurs, farmers, and salary earners. *Occupational and environmental medicine* 65 (2), 98-103.
- Salmi, H., Tuominen, A., Takala, J., Niinikoski, M-L. & Vuorenpää, P. 2012. Osa II. Yrittäjien sijaispalvelujärjestelmän kehittäminen. Julkaisussa P. Vuorenpää & H. Palmgren (toim.) *VeryNais: naisyrittäjien työhyvinvoinnin ja liiketoimintaosaamisen sekä yrittäjien*

- sijaispalvelujärjestelmän kehittämishanke. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja, 42/2012, 53-74.
- Sankelo, M. & Åkerblad, L. 2009. Nurse entrepreneurs' well-being at work and associated factors. *Journal of Clinical Nursing* 18 (22), 3190-3199.
- Schindehutte, M., Morris, M. & Brennan, C. 2003. Entrepreneurs and motherhood: impacts on their children in South Africa and the United States. *Journal of Small Business Management* 41 (1), 94-107.
- Schneck, S. 2014. Why the self-employed are happier: evidence from 25 European countries. *Journal of Business Research* 67 (6), 1043-1048.
- Shelton, L. M. 2006. Female entrepreneurs, work-family conflict, and venture performance: new insights into the work-family interface. *Journal of Small Business Management* 44 (2), 285-297.
- Sinisammal, J., Muhos, M., Eskola, L. & Niinikoski, E. 2014. Oulun Eteläisen alueen mikroyrittäjien hyvinvointi – kysely- ja haastattelututkimus. Oulun yliopiston Tuotantotalouden osaston tutkimusraportteja, Oulun Eteläisen instituutti.
- Stephan, U. & Roesler, U. 2010. Health of entrepreneurs versus employees in a national representative sample. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 83 (3), 717-738.
- Suomalainen, S., Stenholm, P., Kovalainen, A., Heinonen, J. & Pukkinen, T. 2016. Global entrepreneurship monitor: Finnish 2015 report. Turku: Turku School of Economics, University of Turku, TSE entre, Series A research reports.
- Suomen virallinen tilasto 2013. Työssäkäynti. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 4.3.2016. <http://www.stat.fi/til/tyokay/index.html>.
- Suomen Yrittäjät 2015. Yrittäjäystilastot. Viitattu 4.3.2016. [http://www.yrittajat.fi/File/13f52167-a738-48f8-bdc7-5f1e378d5644/SY\\_yrittajyystilastot\\_2015.pdf](http://www.yrittajat.fi/File/13f52167-a738-48f8-bdc7-5f1e378d5644/SY_yrittajyystilastot_2015.pdf).



- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Tuttle, R. & Garr, M. 2009. Self-employment, work-family fit and mental health among female workers. *Journal of Family and Economic Issues* 30 (3), 282-292.
- Vaelma, M. 2012. Videoneuvottelusta virtaa yhteistyöhön: raportti etähoitotyön kehittämishankkeesta 2011-2012. Tampere: Tampereen kaupunki. Tampereen kaupungin tietotutannon ja laadunarvioinnin julkaisusarja 4/2012.
- Voltmer E., Spahn C., Schaarschmidt U. & Kieschke U. 2011. Work-related behavior and experience patterns of entrepreneurs compared to teachers and physicians. *International Archives of Occupational & Environmental Health* 84 (5), 479-490.
- Välimäki, S., Lämsä, A. & Hiillos, M. 2009. The spouse of the female manager: role and influence on the woman's career. *Gender in Management* 24 (8), 596-614.
- WHO 1986. The Ottawa Charter for Health Promotion. Viitattu 17.2.2015. <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>.

**Ote Työssäkäyntitilastosta, Suomen virallinen tilasto, Tilastokeskus, 2013**

(prosenttiosuudet lisätty Tilastokeskuksen lukujen pohjalta)

**Nuoret naisyrittäjät (18-34-v) Pohjois-Pohjanmaa, TOP10 toimialat**

Kaikki yhteensä	<b>1105</b>	
Muu palvelutoiminta	258	23 %
Maatalous, metsätalous ja kalatalous	237	21 %
Toimiala tuntematon	218	20 %
Tukku- ja vähittäiskauppa; moottoriajoneuvojen ja moottoripyörien korjaus	94	9 %
Terveys- ja sosiaalipalvelut	71	6 %
Ammatillinen, tieteellinen ja tekninen toiminta	69	6 %
Majoitus- ja ravitsemistoiminta	39	4 %
Teollisuus	25	2 %
Taiteet, viihde ja virkistys	24	2 %
Rakentaminen	21	2 %

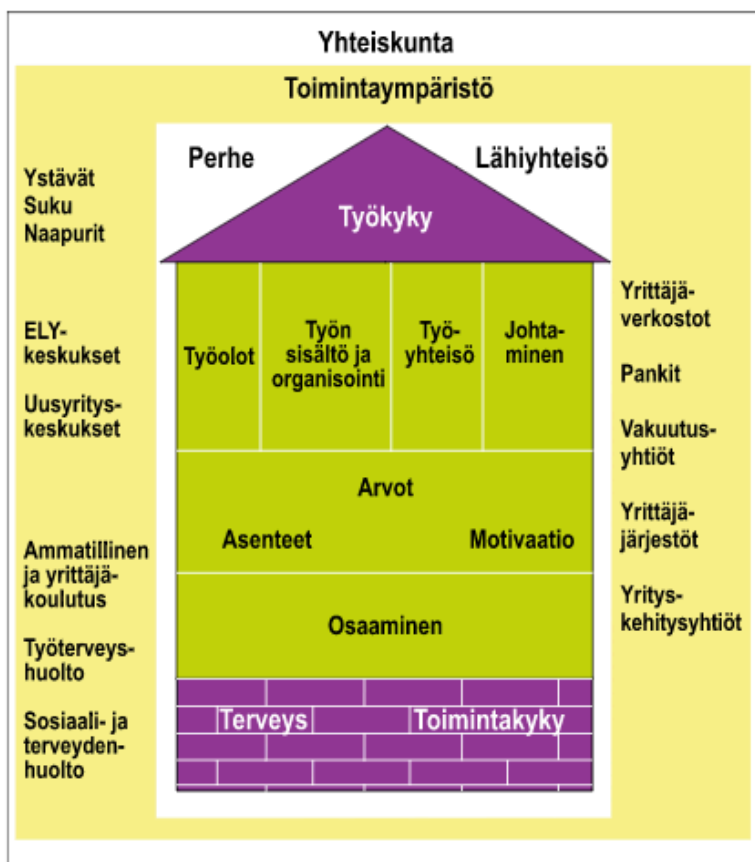
**Naisyrittäjät koko Suomi, TOP10 toimialat**

Kaikki yhteensä	<b>81870</b>	
Maatalous, metsätalous ja kalatalous	14473	18 %
Muu palvelutoiminta	13809	17 %
Terveys- ja sosiaalipalvelut	9379	11 %
Tukku- ja vähittäiskauppa; moottoriajoneuvojen ja moottoripyörien korjaus	8809	11 %
Ammatillinen, tieteellinen ja tekninen toiminta	8659	11 %
Toimiala tuntematon	8433	10 %
Majoitus- ja ravitsemistoiminta	3651	4 %
Hallinto- ja tukipalvelutoiminta	3459	4 %
Teollisuus	3126	4 %
Taiteet, viihde ja virkistys	1832	2 %

**Yrittäjät koko Suomi, TOP10 toimialat**

Kaikki yhteensä	<b>245341</b>	
Maatalous, metsätalous ja kalatalous	49976	20 %
Rakentaminen	31174	13 %
Tukku- ja vähittäiskauppa; moottoriajoneuvojen ja moottoripyörien korjaus	27614	11 %
Ammatillinen, tieteellinen ja tekninen toiminta	21923	9 %
Toimiala tuntematon	21632	9 %
Muu palvelutoiminta	16885	7 %
Kuljetus ja varastointi	15745	6 %
Teollisuus	13704	6 %
Terveys- ja sosiaalipalvelut	13450	5 %
Hallinto- ja tukipalvelutoiminta	8825	4 %

## NAISYRITTÄJÄN TYÖKYKYTALO



© Työterveyslaitos

Lähde: Tietokortti 26 – Naisyrittäjän työkyvyn talo. Työterveyslaitos 2013.

## TIEDONANTO HAASTATELTAVALLE

Tervetuloa mukaan haastattelututkimukseen.

Tutkimuksessa selvitetään nuorten naisryttäjien keinoja edistää terveyttään ja työkykyään työssään. Nuoria naisryttäjiä ryhmänä on tutkittu melko vähän, joten haluamme saada tietoa siitä, mitä he kertovat terveydestä ja työkyvystä ja poikkeako heidän kertomansa muista aiemmin tarkastelluista ryttäjärhymistä.

Tiedot kerätään puolistrukturoituina yksilöhaastatteluina. Haastattelut toteutetaan Lync-videopuhelujärjestelmän avulla ja haastattelut tallennetaan. Haastatteluaineisto analysoidaan laadullisin menetelmin siten, ettei yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa missään käsittely- tai raportointivaiheessa.

Haastattelututkimus on osa Naiset työssä –hanketta Työterveyslaitoksella ja opinnäytetyö (pro gradu) Jyväskylän yliopiston Terveystieteiden laitokselle. Tulokset raportoidaan julkisena opinnäytetyönä sekä mahdollisina tieteellisinä julkaisuina, hyödyttäen näin muita naisryttäjiä sekä aihepiirin tutkijoita ja muita aiheesta kiinnostuneita.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Yhteistyöterveisin

Tuula Törhönen

p. xxx xxx xxxx

email: xxx@xxx.xxx

**Tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot**

	Ikä	Aloitus yrittäjänä	Ala	Haastattelutapa
H1	28	1,5 sukupolvenvaihdos	Elintarvikealan perheyri- tys	Videoneuvottelu
H2	31	1,5 sukupolvenvaihdos	Maatilakauppa ja kahvila	Puhelinhaastattelu
H3	33	n. 8	Liikunta- ja hyvinvointi- palvelut	Videoneuvottelu
H4	30	1	Ravitsemusterapeutti	Videoneuvottelu
H5	28	7,5 +verkkokauppa 1v	Parturi-kampaamo + las- tenvaatteiden verkko- kauppa	Videoneuvottelu
H6	22	1	Maatalousyrittäjä	Puhelinhaastattelu

## Haastattelukysymykset

### A) Yrittäjän arki ja yrittäjän elintavat

Millainen on tyypillinen työpäiväsi?

Millainen on sellainen työpäivä, että kaikki sujuu ihanteellisesti?

Miten mielestäsi elintavat vaikuttavat työhösi?

Miten työ vaikuttaa elintapoihisi?

Oletko pohtinut työsi kuormitus-/riskitekijöitä? Jos olet, onko tämä muuttanut jotain arjessasi? Mitä?

Miten huolehdit omasta työkyvystäsi?

Entä terveydestäsi?

Koetko että terveydelläsi on merkitystä yrittäjänä onnistumiseen?

Mitä olet mieltä siitä, että yrittäjän oma työkyky ja terveys vaikuttavat yrityksen taloudelliseen tulokseen? Vaikuttaako sinulla – jos, niin millä tavalla?

Mikä omaan työkykyyn tai terveyteen liittyvä voisi edistää yrityksesi taloudellista tilannetta? Entä heikentää? Miksi?

Vaikuttaako työkykysi mielestäsi yrityksesi taloudelliseen tulokseen? Jos vaikuttaa, niin millä tavalla? Entä terveytesi?

### B) Saatu tuki ja ohjaus (yrittämiseen, työkykyyn, terveyteen ja elintapoihin?)

Millaista tietoa / tukea olet saanut yrittäjäurasi alkutaipaleella kun ajattelet terveyteen ja työkykyyn liittyviä seikkoja? Keneltä?

Millainen merkitys saadulla (tai saatavilla olevalla) tuella on elintavoillesi?

Miten koet että tuki voisi auttaa sinua yrittäjänä?

### C) Toiveet ja kehittämistarpeet

Millaista tukea tarvitsisit yrittäjyyteesi? Miten koet että tällainen tuki voisi auttaa sinua yrittäjänä?

Oletko ajatellut muuttaa jotain arjessasi, mikä voisi edistää terveyttäsi ja työkykyäsi? Mitä? Miksi?

Miten neuvoisit aloittavaa yrittäjää?

### D) Videovälitteinen ohjaus / haastattelu

Miltä videovälitteinen haastattelu tuntui?

Oliko jotain erityisen hyvää tai huonoa? Miksi?

Tykkäätkö teknisistä laitteista yleensä?

Oletko aiemmin käyttänyt Lynciä?

### E) Taustatiedot

ikä

toimiala

yrittäjyyden kesto

koulutus

työntekijöitä kyllä / ei

työterveyshuolto kyllä / ei

## Kaavio analyysin etenemisestä ja luokittelusta

Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria
		<b>Hyvinvoinnin mahdollistajat</b>
	1 Elintapoihin panostamisen merkitys	
A harrastusten sisällyttäminen arkeen B terveelliset ruokailutottumukset C riittävän unen varmistaminen D elintapojen kokonaisuuden huomioiminen E yhteisön kannustava vaikutus		
	2 Oppiminen ja reflektointi yrittäjän arjessa	
A osaamisen jatkuva kehittäminen B puhuminen ja purkaminen C työpäivän aikainen palautuminen D itsenäinen asioiden käsittely		
	3 Yrittäjän ajankäyttö	
A työn rajaaminen B ajankäytön suunnitelmallisuus C lomien suunnittelu D työtehtävien delegointi		
	4 Sosiaalisen tuen merkitys ja muodot	
A saatavilla oleva vertaistuki B perheen ja läheisten tuen tärkeys C tuki järjestö-/viranomaistahoilta D muut yritykset ja toimijat tukena		
	5 Naisyrittäjyys ja perhe	
A työn ja perheen yhteensovittaminen B näkemyksiä perherooleista C äitiysloman aikaiset järjestelyt D perheen perustaminen yrittäjänä		
		<b>Terveysriskit ja muutostarpeet</b>
	6 Terveysriskien tunnistaminen	
A riskit toimintaympäristössä B avainhenkilöriskin tiedostaminen C riskien vähentäminen		
	7 Tunnistettuja muutostarpeita	
A verkostoituminen ja yhteistyö toiveena B suunnitelmallisuuden lisääminen tavoitteena C käytännön olosuhteiden muutokset suunnitelmissa		
		<b>Kannusteet</b>
	8 Yrittäjää motivoivia tekijöitä	
A yrittäjän autonomia ja työn mielekkyys B vaikutusmahdollisuudet yrityksen tulevaisuuteen C ulkopuolisten kannustus ja neuvot		
	9 Yrittäjän asenne	
A yrittäjän ajattelutapa B yrittäjän toimeentulo C yrittäjän jaksaminen		