

**ELÄKKEELLE SIIRTYMISTÄ SUUNNITTELEVIENTEN JA ELÄKKEELLÄ OLEVIENTEN
YRITTÄJIEN KOKEMUKSIA ELÄMÄNLAADUSTA**

Lotta Söderblom

Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Söderblom L. 2023, Eläkkeelle siirtymistä suunnittelevien ja eläkkeellä olevien yrittäjien kokemuksia elämänlaadusta, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -tutkielma, 50 s., 3 liitettä.

Yli kolmasosa yrittäjistä on iältään 55–74-vuotiaita. Itsensä työllistävien määrä on kasvussa, mikä lisää tarpeita ymmärtää eläköitymisprosessien monimutkaisuutta ja yrittäjien eläköitymistä. Siitä huolimatta, että yrittäjät todennäköisesti valmistautuvat työntekijöitä vähemmän eläkkeelle siirtymiseen, yrittäjien eläköitymistä on tutkittu palkkatyössä olevia vähemmän. Tämän Pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää eläkkeelle siirtymistä suunnittelevien ja eläkkeellä olevien yrittäjien odotuksia ja kokemuksia elämänlaadusta. Tutkimuskysymys oli: Millaisia odotuksia ja kokemuksia eläkkeelle siirtymistä suunnittelevilla ja eläkkeellä olevilla yrittäjillä on elämänlaadusta.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa aineistona olivat Entrepreneur-tutkimushankkeesta saadut seitsemän eläkkeelle siirtyneen tai eläkkeelle siirtymistä pohtivan yrittäjän kirjoituspyyntövastaukset. Tulokset analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä, jossa vastaukset tutkimuskysymykseen pääteltiin aineistoon perustuen.

Aineiston perusteella eläkkeen aikaisen elämänlaadun tekijöitä olivat varallisuus, materiaallinen omistus, mielekäs tekeminen, mahdollisuudet harrastuksiin ja itsestä huolehtimiseen sekä toimintakyky. Yrittäjät pohtivat paljon eläkkeen aikaista taloudellista tilannetta ja kokivat eläkkeelle siirtymistä edeltävän taloudellisen suunnittelun tärkeäksi. Lisääntynyt vapaa-aika toi joustavuutta aikatauluihin ja heräämiseen, ja valinnan vapaus tekemisessä koettiin helpotuksena. Useampi yrittäjästä halusi kuitenkin tehdä aktiivisesti asioita, oppia uutta ja kehittää itseään. Henkistä vireyttä ja toiminnallisuutta pidettiin tärkeänä, ja vastauksista ilmeni huolta ja ajatuksia fyysisen kunnon ja muistin heikkenemisestä.

Johtopäätöksenä todettiin, että eläkkeelle siirtyneiden yrittäjien elämänlaatua määrittävät taloudelliset resurssit, tekemisen ja harrastamisen mahdollisuus, terveys henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin sekä resilienssin näkökulmasta tarkasteltuna. Yrittäjien eläkkeelle siirtymisen prosessit ovat yksilöllisiä ja vaativat yrittäjältä itseltään aktiivista suunnittelua ja päätöksentekoa. Koska yrittäjyyden ja eläköitymisen muodot ovat erilaisia ja vaihtelevat sivu- ja päätoimisen yrittäjyyden sekä eläkkeen aikaisen työnteon ja täydellisen yritystoiminnasta poistumisen välillä, yrittäjyyden eläköitymistä ei voida tarkastella vain yhtenä prosessina, joka etenisi kaikilla samalla tavalla. Haasteina tuleville tutkimuksille on riittävän tutkimukseen osallistuvien määrän saaminen luotettavamman ja yleistettävämmän tiedon keräämiseksi yrittäjien eläkkeelle siirtymisestä.

Avainsanat: eläköityminen, elämänlaatu, yrittäjyys, laadullinen tutkimus, kokemus

ABSTRACT

Söderblom L. 2023, Retired and retiring entrepreneurs' experiences of the quality of life, Faculty of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 50 pp., 3 appendices.

More than one-third of entrepreneurs are between 55 to 74 years old. The amount of self-employed is increasing, which adds to the need to understand the complexity of the retirement processes and the retirement of entrepreneurs. Even though entrepreneurs are likely less prepared for the transition toward retirement, the retirement process of entrepreneurs has been studied less than the retirement of employees. This study aimed to investigate the expectations and experiences of the quality of life during retirement among the retired and retiring entrepreneurs. The research question was: What kinds of expectations and experiences do the retired and retiring entrepreneurs have of the quality of life in retirement?

This qualitative research was based on data consisting of the written descriptions of seven retired or retiring entrepreneurs from the Entrepreneur -research project. The data was analysed with inductive content analysis, where the answers to the research question were concluded based on the research data.

Based on the research data, the retired entrepreneurs' quality of life consisted of wealth and material possessions, meaningful hobbies, the possibility to have hobbies and take care of oneself, and functional ability. The entrepreneurs often reflected on their financial situation during retirement, and they considered financial planning before retirement to be important. The increased free time resulted in more flexible schedules and waking up, and the freedom of choice led to experiences of relief. Despite all that, many entrepreneurs wanted to do things actively, learn new things and develop themselves. Mental health and functionality were important, and some expressed worries and thoughts about their declining physical condition and memory.

In conclusion, financial resources, the possibility for hobbies, and health from the perspective of mental and physical well-being, and resilience, were the defining factors for the retired entrepreneurs' quality of life. The retirement processes of entrepreneurs are individual and require active planning and decision-making from the entrepreneurs themselves. Since there are several forms of entrepreneurship that vary between part-time and full-time entrepreneurship and between working during retirement and complete exit from business operations, the retirement of entrepreneurs cannot be examined as a uniform process that is similar for every entrepreneur. Investigating the retirement process and its influence on quality of life among entrepreneurs requires more research to verify the findings of this study.

Key words: retirement, quality of life, entrepreneurship, qualitative research, experience

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	YRITTÄJIEN ELÄKÖITYMINEN	3
2.1	Yrittäjyyden määritelmä.....	3
2.2	Yrittäjien eläkkeelle siirtyminen	5
2.3	Eläkkeelle siirtymisen päätökseen liittyvät tekijät	8
2.4	Yrittäjien eläketurva ja yhteiskunnan tuki.....	10
3	YRITTÄJIEN ELÄKKEELLE SIIRTYMINEN JA ELÄMÄNLAATU	13
3.1	Elämänlaatu	13
3.2	Eläkkeelle siirtyminen, fyysinen terveys ja terveyskäyttäytyminen	15
3.3	Eläkkeelle siirtyminen, mielen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet	17
3.4	Eläkkeelle siirtyminen ja sosioekonomiset tekijät	19
3.5	Yrittäjien eläköitymisen ja elämänlaadun tutkimus	21
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS	23
5	TUTKIMUKSEN AINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT	24
5.1	Tutkimuksen aineisto.....	24
5.2	Laadullinen tutkimus	25
5.3	Laadullinen sisällönanalyysi	27
5.4	Aineiston analysointi	29
6	TULOKSET	32
6.1	Kuvaus tuloksista.....	32
6.2	Yrittäjän eläkkeelle siirtyminen ja materiaallinen hyvinvointi	32
6.3	Yrittäjän eläkkeelle siirtyminen ja itsestä huolehtiminen.....	35
6.4	Yrittäjän eläkkeelle siirtyminen ja toimintakyky	38
7	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	41

7.1 Tutkimustulosten tarkastelu.....	41
7.2 Tutkimuksen luotettavuus	45
7.3 Tutkimuksen eettisyyden tarkastelu	48
7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimus ehdotukset	49
LÄHTEET	51

LIITTEET

Liite 1: Alkuperäiset ilmaukset ja pelkistykset

Liite 2: Alaluokat

Liite 3: Pääluokat

1 JOHDANTO

Yhteiskunnan teknologinen ja elinkeinorakenteen muutokset ovat johtaneet erilaisiin eläköitymisen sekä elintason hankkimisen mahdollisuuksiin ja muotoihin. Eläkkeelle siirtyminen voidaan mieltää siirtymisenä palkkatyöstä eläkkeelle (Denton & Spencer 2009), tai yksilöllisesti vaihtelevana prosessina (Cahill ym. 2018; Riekhoff 2018; von Bonsdorff ym. 2017; Wang & Shi 2014; Elder 1995). Lisäksi eläkkeelle siirtymistä voidaan tarkastella useamman tieteenalan näkökulmasta joko subjektiivisesti henkilökohtaisiin kokemuksiin perustuen tai objektiivisesta näkökulmasta numeerisena tilastotietona. Eläkkeelle siirtymisen määritelmät vaihtelevat paljon kirjallisuuden, tieteenalojen ja tarkastelun näkökulmien mukaan. Näiden eroista huolimatta eläketutkimus on tärkeää, jotta eri eläkkeelle siirtymisen prosesseja voitaisiin tukea paremmin yhteiskunnallisesti.

Tilastokeskuksen havaintojen mukaan itsensä työllistävien määrä on lisääntymässä, mikä lisää tarpeita ymmärtää eläkkeelle siirtymisen prosessien monimutkaisuutta ja yrittäjien eläkkeelle siirtymistä (Pärnänen & Sutela 2014). Lisäksi yli kolmasosa yrittäjistä on iältään 55–74-vuotiaita (Sutela & Pärnänen 2018, 19–20). Siitä huolimatta, että yrittäjät todennäköisesti valmistautuvat työntekijöitä vähemmän eläkkeelle siirtymiseen, yrittäjien eläköitymistä on tutkittu palkkatyössä olevia vähemmän (Riekhoff 2018).

Yrittäjän eläkkeelle siirtyminen on monimutkainen prosessi, josta löytyy rajallisesti tutkimustietoa (Chevalier ym. 2017; DeTienne & Cardon 2012; Kautonen ym. 2012). Nykyisen tutkimustiedon valossa eläkkeelle siirtymisen, elämänlaadun ja terveyden välillä on yhteys (Calvo & Sarkisian 2011; Wetzel ym. 2016). Yrittäjän eläkkeelle siirtyminen voi olla hankala prosessi mahdollisten terveydentilassa tapahtuvien muutosten lisäksi taloudellisesta näkökulmasta tarkasteltuna, jos yrittäjä ei ole suunnitelmallisesti varautunut eläkkeelle siirtymiseen esimerkiksi yritystoiminnan jatkumisen suunnittelulla, riittäväillä yrittäjän sosiaaliturvamaksuilla ja vakuutuksilla. (Nivalainen & Tenhusen 2019, 57–58; Pärnänen & Sutela 2014, 115–116; Uusitalo (toim.) 2011; Hyrkkänen 2003, 32.) Yrittäjien kokemusten tunnistaminen ja tutkiminen eläkkeelle siirtymisen prosessissa on tärkeää, jotta yrittäjien eläköitymisen haasteisiin voidaan puuttua ennaltaehkäisevästi.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan yrittäjien kokemuksia ja ajatuksia eläkkeelle siirtymisestä laadullisesta näkökulmasta. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää yrittäjien

kirjoituspyyntövastausten perusteella, millaisia odotuksia ja kokemuksia eläkettä suunnittelevilla ja eläkkeellä olevilla yrittäjillä on eläkkeellä olemisen aikaisesta elämänlaadusta.

2 YRITTÄJIEN ELÄKÖITYMINEN

2.1 Yrittäjyyden määritelmä

Yrittäjyyden määritelmät vaihtelevat kirjallisuudessa ja ne riippuvat näkökulmasta, josta yrittäjyyttä tarkastellaan. Carlan ym. (1988) määritelmän mukaan yrittäjä on liiketoimintaa harjoittava henkilö, joka omistaa yrityksen yksin tai useamman henkilön kanssa, tai omistaa valtaosan yrityksen osakkeista. Tilastokeskus (Yrittäjä. Määritelmä 1, 2022) määrittelee yrittäjän henkilöksi, joka harjoittaa omalla vastuulla ja omalla laskutuksella taloudellista toimintaa. Sen perusteella yrittäjäksi luetaan työnantajayrittäjät, yksinyrittäjät, ammatin harjoittajat ja freelancerit sekä vähintään puolet osakeyhtiöstä omistavat henkilöt. Lisäksi Tilastokeskuksen toisessa määritelmässä (Yrittäjä. Määritelmä 2, 2022) yrittäjät tarkennetaan 18–74-vuotiaiksi yrittäjäeläkevakuutuksen omaaviksi henkilöiksi, joilla yrittäjätulot ovat suuremmat kuin työstä saadut palkkatulot.

Carlanin (1988) ja Tilastokeskuksen (2022) määritelmiä yhdistää objektiivinen yrittäjyyden tarkastelu, jossa yrittäjyys rajataan tiettyjen numeeristen arvojen sisäpuolelle. Lisäksi ne jättävät sivutoimisen yrittäjyyden sekä osakeyhtiöstä alle puolet omistavat yrittäjät kokonaan yrittäjyyden määritelmän ulkopuolelle. Yrittäjyyttä tarkastellaan tutkimuksissa ja tilastoinnissa usein objektiivisesta näkökulmasta, sillä se helpottaa tutkimusaineiston keruuta ja analysointia. Tietyissä tutkimusasetelmissä ei ole kuitenkaan välttämätöntä tai mielekäästä määritellä yrittäjyyttä pelkästään objektiivisesta näkökulmasta.

Yrittäjyyden määritelmää laajentaa Harvardin kauppakorkeakoulun (Harvard Business School) professori Howard Stevenson, jonka mukaan yrittäjyys on mahdollisuuden tavoittelua välittämättä tällä hetkellä hallinnassa olevista resursseista (Catherine 2017, 34). Eisenmannin (2013) mukaan tässä yhteydessä mahdollisuus voi olla innovatiivinen tuote, uusi liiketoimintamalli, parempi tai edullisempi versio olemassa olevasta tuotteesta tai palvelusta, tai olemassa olevan tuotteen tai palvelun kohdentamista uusille asiakasryhmille. Määritelmän loppuosalla ”välittämättä tällä hetkellä hallinnassa olevista resursseista” viitataan yrittäjän omiin kykyihin ja kokemukseen sekä sosiaaliseen ja taloudelliseen pääomaan, joiden rajoitteista syntyvät liiketoiminnan riskit (Eisenmann 2013). Stevensonin määritelmä yrittäjyydestä avaa mahdollisuuden tarkastella yrittäjyyttä tilastotietoa laajempaan ja myös subjektiivisena käsitteenä, jossa henkilö voi itse määritellä olevansa yrittäjä. Tässä

tutkimuksessa yrittäjillä tarkoitetaan itsensä yrittäjäksi mieltäviä mikro- tai pienyritysten omistajia, jotka toimivat yksinyrittäjinä tai työnantajayrittäjinä.

Yritykset voidaan jakaa yhtiömuodon mukaan toiminimiyhtiöksi, osakeyhtiöihin, avoimiin yhtiöihin, kommandiittiyhtiöihin, osuuskuntiin ja kevytyrittäjyyteen, eli laskutusyrittäjyyteen, joista osakeyhtiöt ovat suosituin yhtiömuoto. Osakeyhtiöt ovat useamman henkilön omistamia yrityksiä, joihin osakkaat sijoittavat pääomaa ja omistavat osakkeita (Osakeyhtiö 2022). Osakeyhtiölain (2006/624, 1 luku 2§) mukaan osakeyhtiön omistajat ovat juridisesti vastuussa ainoastaan siihen sijoittamallaan pääomalla, ja osakeyhtiö on itsenäinen toimielin, joka on vastuussa yrityksen sitoumuksista ja veloista. Osakeyhtiössä ylin päätösvalta on hallituksella, joka koostuu vähintään yhdestä varsinaisesta jäsenestä ja yhdestä varajäsenestä. (Osakeyhtiölaki 2006/624, 6 luku 8§.) Osakkeenomistajat taas käyttävät päätösvaltaa yhtiökokouksissa (Osakeyhtiölaki, 2006/624, 1 luku 6§).

Avoin yhtiö eroaa osakeyhtiöstä muun muassa siinä, kenelle vastuu yrityksen veloista kuuluu (Avoin yhtiö 2022). Avoimen yhtiön muodostaa vähintään kaksi yhtiökumppania, jotka ovat henkilökohtaisesti vastuussa yhtiön veloista ja vastuista (Laki avoimesta yhtiöstä ja kommandiittiyhtiöstä 2015/1444, 1 luku 1§). Kommandiittiyhtiö on hyvin saman tyyppinen kuin avoin yhtiö, mutta sen perustamiseen riittää ainoastaan yksi vastuunalainen omistaja, eli yhtiömies. Tämän lisäksi yrityksellä täytyy olla vähintään yksi ulkopuolisena rahoittajana tai sijoittajana toimiva äänetön yhtiömies, jolla ei ole päätösvaltaa yrityksessä. (Kommandiittiyhtiö 2022.) Lain avoimesta yhtiöstä ja kommandiittiyhtiöstä (2015/1444, 7 luku 3§) mukaan ainoastaan vastuunalaiset yhtiömiehet voivat päättää yhtiön asioista kommandiittiyhtiössä. Lisäksi yrityksen veloista vastuu on ainoastaan vastuunalaisella yhtiömiehellä, mutta äänetön yhtiömies on vastuussa ainoastaan sen summan verran, jonka hän on sijoittanut yritykseen (Laki avoimesta yhtiöstä ja kommandiittiyhtiöstä 2015/1444, 7 luku 6§). Kevytyrittäjät laskuttavat asiakkaita myydyistä palveluista laskutuspalvelun avulla. Verohallinnon mukaan kevytyrittäjyys ei ole yritysmuoto siinä mielessä, että kevytyrittäjä ei tee varsinaista perustamisilmoitusta yritys- ja yhteisötietojärjestelmään, jolloin heillä ei ole myöskään y-tunnusta. (Kevytyrittäjä työskentelee laskutuspalveluyrityksen kautta 2022.)

Yritykset voidaan jakaa yhtiömuotojen lisäksi eri kokoluokkiin työntekijöiden määrän sekä tilikauden kirjanpidollisten tulosten perusteella. Autlet ja Murray (2013) jakoivat yrittäjyyden kahteen kategoriaan, joista ensimmäinen on innovaation ajama suuri yritys, jossa tarkoituksena

on maailmanlaajuisten mahdollisuuksien tavoittelu. Toisena kategoriana on pienet ja keskisuuret paikallisia markkinoita palvelevat yritykset, joilla on rajallinen pääsy globaaleille markkinoille. Tilastokeskuksen (Mikroyritys 2022) määritelmän mukaan mikroyritys tarkoittaa yritystä, jolla on alle kymmenen työntekijää. Lisäksi yrityksen liikevaihto tai taseen loppusumma vuodessa on enimmillään kaksi miljoonaa euroa. Pienet ja keskisuuret yritykset määritellään yhtenä käsitteenä yrityksiksi, joilla on vähemmän kuin 250 työntekijää. Lisäksi yrityksen liikevaihto on enintään 50 miljoonaa euroa liikevaihto tai taseen loppusumma on enintään 43 miljoonaa euroa (Pk-yritys 2022).

Tilastokeskuksen raporttien mukaan arviolta 90 prosenttia suomalaisista yrityksistä on 0–4 henkilöä työllistäviä pienyrityksiä. Alle yksi prosentti suomalaisista yrityksistä työllistää yli 250 työntekijää. Lisäksi yli 1000 työntekijän yrityksiä on vain hieman yli 230 kappaletta Suomessa. Palvelut sekä rakennus- ja kaupanala ovat yleisimpiä yritysten toimialoja. (Yritykset toimialoittain ja henkilöstön suuruusluokittain (yritysyksikkö) muuttujina Vuosi, Henkilöstön suuruusluokka, Toimiala (TOL 2008) ja Tiedot. (2021)). Valtaosa yrittäjistä Suomessa on siis pien- ja mikroyritysten omistajia. Lisäksi yksinyrittäjien määrä on kasvanut viimeisen 20 vuoden aikana (Melin 2020). Nykyinen pienyritysvaltainen yrittäjyyden rakenne sekä tilastollinen kasvu yksinyrittäjien määrässä lisäävät tarvetta tutkia yrittäjyyttä laajemmin, jotta nykyisiin ja tulevaisuuden yrittäjien tarpeisiin ja haasteisiin voitaisiin paremmin varautua.

2.2 Yrittäjien eläkkeelle siirtyminen

Yrittäjän eläkkeelle siirtyminen on monimutkainen prosessi, josta löytyy rajallisesti tutkimustietoa (Chevalier ym. 2017; DeTienne & Cardon 2012; Kautonen ym. 2012). Lisäksi eläkkeelle siirtymiseen on olemassa useampia määritelmiä ja näkökulmia. Dentonin ja Spencerin (2009) perinteisen ja palkkatyöperusteisen määritelmän mukaan eläkkeelle siirtyminen on siirtymistä palkkatyöstä vanhuuseläkkeelle tai muulle eläkkeelle. Eläkkeelle siirtymisen perinteinen määritelmä kuitenkin toimii vain henkilöillä, jotka työskentelevät koko työikänsä työnantajan palveluksessa palkkatyössä eläköitymiseen asti. Nykyään toimeentulon hankkimisen muotoja on enemmän verrattuna edellisiin vuosisatoihin, ja eläkkeelle siirtymisen perinteinen määritelmä ei olekaan riittävä kuvailemaan erilaisia eläkkeelle siirtymisen prosesseja nykyaikaisessa yhteiskunnassa.

Eläkkeelle siirtyminen viittaa Feldmanin (1994, 287) mukaan yleensä keski-ian jälkeen tapahtuvaan poistumiseen asemasta organisaatiossa tai työuralla, jonka tarkoituksena on vähentää psyykkisiä velvoitteita työhön. Riekhoff (2018) toi esille, että Suomessa tilastoihin ja tutkimuksiin perustuvia eläköitymisen prosesseja on tunnistettu kahdeksan erilaista: tavanomainen eläkkeelle siirtyminen, myöhäinen eläkkeelle siirtyminen pitkän työuran jälkeen, aikainen ja osa-aikainen eläkkeelle siirtyminen, työkyvyttömyys, pitkäaikainen työkyvyttömyys ja työttömyys.

Sekä yrittäjien että työntekijöiden eläkkeelle siirtymisen prosessit ovat vaihtelevia. Eläketutkimusten perusteella eläkkeelle siirtyminen ei yrittäjillä tai palkansaajillakaan ole välttämättä yksittäinen tapahtuma vaan ihmisen elämänsä kiinnittyvä prosessi (Riekhoff 2018). Lisäksi on tyypillistä, että täydelle eläkkeelle siirtymistä edeltää osa-aikatyö, itsensä työllistäminen tai määräaikainen työnteko (Cahill ym. 2018; von Bonsdorff ym. 2017). Nykyään on myös tyypillistä jatkaa osa-aikatoita tai osallistua vapaaehtois- tai järjestötoimintaan eläkkeellä olon aikana (Kannisto 2014). Yrittäjiltä eläkkeelle siirtyminen vaatii päätöstä vähentää osallistumista yritystoimintaan. Suunnittelua täytyy tehdä pitkällä aikavälillä erityisesti silloin, jos tarkoituksena on omistajanvaihdos yritystoiminnan lopettamisen sijasta.

Eläkkeelle siirtymistä voidaan tarkastella monen tutkimusalan näkökulmasta (Järvensivu & von Bonsdorff 2018a). Taloustieteiden näkökulmasta eläkkeelle siirtymisen tutkimuksessa keskitytään yritystoiminnasta poistumisen prosesseihin, eläkkeelle siirtymisen suunnitteluun ja siihen liittyviin taloudellisiin tekijöihin. Detienne (2010, 203) määritteli yrittäjän eläkkeelle siirtymisen prosessiksi, jossa yksityisen yrityksen perustajat lähtevät yrityksestä, jonka muodostamisessa he olivat mukana. Tämä käytännössä tarkoittaa poistumista pääomistajuudesta ja päätösvallosta yrityksessä. Eläkkeelle siirtymisen roolista yrittäjän poistumisessa yritystoiminnasta on edelleen rajallisesti tutkimustietoa (Morris ym. 2020, 2).

Psykologisesta näkökulmasta eläkkeelle siirtymisen tarkasteluun ja tutkimiseen on useita teorioita. Wang ja Shi (2014) totesivat eläkkeelle siirtymisen psykologisia vaikutuksia käsittelevässä kirjallisuuskatsauksessa, että eläkkeelle siirtyminen ei ole vain yksittäinen tapahtuma elämässä vaan prosessi ja tulos, johon oli yhteydessä monia tekijöitä, kuten ikä, sukupuoli, taloudellinen tilanne, perhe ja sosiaaliset verkostot, työ sekä odotukset työuraa kohtaan. Lisäksi kulttuuri ja vallitseva eläkepolitiikka olivat yhteydessä tähän prosessiin (Wang

& Shi 2014). Psykologiassa eläkkeelle siirtymisen prosessia voidaan tarkastella ajallisesta näkökulmasta niin, että sen vaiheet jaetaan suunnitteluun, päätöksentekoon, eläkkeelle siirtymiseen ja sopeutumiseen (Shultz & Wang 2011, Wang & Shultz 2010, 215). Eläkkeelle siirtyminen voidaan käsittää myös siirtymäprosessina aktiivisen työnteon ja täysin työn ulkopuolelle siirtymisen välillä, johon liittyy identiteetin, elintapojen ja sosiaalisten suhteiden sopeuttamista eläkkeellä oloon (Szinovacz 2013; Wang & Shultz 2010).

Päätöksentekomalli on eräs psykologian alan tutkimuksessa käytetty tapa käsittää eläkkeelle siirtymistä. Sen mukaan eläkkeelle siirtyminen on prosessi, jossa ikääntynyt työntekijä vähitellen siirtyy pois työstä. Tässä teoriassa eläkkeelle siirtyminen käsitteellistetään rationaalisen päätöksen aiheuttamaksi käyttäytymiseksi, jossa työntekijä tarkoituksenmukaisesti vähentää psykologista sitoutumista työhön ja vähitellen siirtyy pois työelämästä. (Beehr 2014; Wang & Shultz 2010.) Feldman ja Beehr (2011) kehittivät kolmivaiheisen eläkkeelle siirtymisen päätöksenteko mallin. Mallin ensimmäisessä vaiheessa työntekijä alkaa visioida tulevaisuutta eläkeläisenä. Toisessa vaiheessa työntekijät arvioivat työkokemukseen perustuen, milloin on hyvä aika ilmoittaa eläkkeelle siirtymisen päätöksestä työyhteisölle ja läheisille. Viimeisessä vaiheessa työntekijä aloittaa konkreettisten suunnitelmien tekemisen siirtyäkseen eläkkeelle. Päätöksentekomalli rajaa eläköitymisen tarkastelun sellaisiin tilanteisiin, joissa eläkkeelle siirrytään vapaaehtoisesti. Wang ja Schultz (2010) totesivat, että kaikki eläkkeelle siirtymisen prosessit eivät ole vapaaehtoisia vaan siirtyminen eläkkeelle voi myös johtua organisaation painostuksesta esimerkiksi toiminnan supistamisen tai muiden rajoitteiden takia.

Resurssiteoria on psykologiassa käytetty eläkkeelle siirtymisen teoria. Sen mukaan eläkkeelle siirtymistä tarkastellaan fyysisten ja kognitiivisten ominaisuuksien, motivaation, sosiaalisuuden ja emotionaalisten muutosten prosessina, joihin päätös eläkkeelle siirtymisestä ja sopeutuminen ovat yhteydessä (Wang & Shi 2014, 219). Tässä näkökulmassa keskitytään ihmisen omiin resursseihin, jotka muuttuvat eläköitymisen ja eläkkeellä olon myötä ja jotka mahdollistavat eläkkeellä olemiseen ja uudenlaiseen elämäntyyliin sopeutumisen. Resurssiteorian mukaisesti eläkkeelle siirtymiseen liittyy seitsemään kategoriaan jaetut yksilön resurssit (lähde). Fyysisiä resursseja ovat muun muassa terveys, fyysinen voima ja kestävyys (Jex, ym. 2007). Kognitiiviset resurssit liittyvät muistiin ja oppimiseen (Wang & Chen 2006). Taloudelliset resurssit muodostuvat tuloista, omaisuudesta ja eläketuesta (Hobfoll 2002). Sosiaalisia resursseja ovat sosiaaliset suhteet ja verkostot (Kim & Feldman, 2000). Kaksi

viimeistä kategoriaa ovat emotionaaliset resurssit, kuten tunteiden vakaus, herkkyys ja mielentila sekä motivaatio (Wang, Liao, Zhan, & Shi, 2011b). Resurssiteorian mukaisesti eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen ovat helpompia ihmisille, joilla on enemmän eläkkeelle siirtymistä helpottavia resursseja (Topa & Valero, 2017; Wang, 2007).

Yrittäjien eläkkeelle siirtymisestä on rajallisesti tutkimustietoa ja niille on tyypillistä eläkkeelle siirtymisen määrittelyn huomiotta jättäminen (Järvensivu & von Bonsdorff 2018b, 58). Eläkkeelle siirtymisellä ei ole yksitelitteistä määritelmää, sillä eläköitymisen prosesseja on erilaisia. Ihmiset myös käsittävät eläkkeelle siirtymistä eri tavalla, ja erityisesti yrittäjien kohdalla selkeää ja yksiselitteistä jatkumoa eläkkeelle siirtymisen prosessiin on hankalaa löytää.

Järvensivu ja von Bonsdorff (2018a) selvittivät itsensä eläkkeellä oleviksi mieltävien yrittäjien kirjoituspyyntövastausten perusteella yrittäjien eläkkeelle siirtymisen prosessia. Tulosten mukaan yrittäjien eläkkeelle siirtymiseen ja eläkkeellä olemiseen liittyi yrittäjätyötä ja sijoittamista, ja vastaajat eivät kuvailleet eläkkeelle siirtymisen prosessia työnteon lopettamisena. On mahdollista, että yksilö on siirtynyt eläkkeelle, mutta työskentelee täysaikaisesti. Toisaalta on mahdollista, että henkilö tekee vähän töitä tai on työtön, mutta ei silti koe olevansa eläkkeellä (Palmore ym. 1984, 110). Toiminimiyrittäjän kohdalla päätös eläkkeelle siirtymisestä johtaa useammin yritystoiminnan loppumiseen, kun taas perheyriyksissä yrittäjän eläköitymistä saattaa edeltää omistajan vaihdos. Myös yrityksen taloudellisella menestyksellä on yhteys yrittäjän eläkkeelle siirtymisen prosessiin. Esimerkiksi fuusiot ja yrityskaupat, konkurssi sekä vapaaehtoinen toiminnan lopettaminen ovat yritystoiminnasta poistumisen muotoja, joista erityisesti kaksi jälkimmäistä liittyvät yritystoiminnan huonoon taloudelliseen menestykseen. (Balcaen ym. 2012, 949.)

2.3 Eläkkeelle siirtymisen päätökseen liittyvät tekijät

Eläkkeelle siirtymisen päätökseen liittyy erilaisia työntö- ja vetotekijöitä, joista työntötekijät ovat eläköitymiseen pakottavia tekijöitä ja vetotekijät ovat houkuttavia tekijöitä, jotka lisäävät halukkuutta siirtyä eläkkeelle (De Preter ym. 2013). Yrittäjillä monet elämänkulkuun, terveyteen, identiteettiin ja yrityksen menestykseen liittyvät tekijät ovat yhteydessä päätökseen siirtyä eläkkeelle. Morris ym. (2020) tutkivat yrittäjien lähestymistä ja suhtautumista eläkkeelle

siirtymiseen sekä päätöstä siirtyä eläkkeelle. Tutkimuksessa haastateltiin 18 yli 50-vuotiasta yrittäjää, jotka olivat aktiivisesti yritystoiminnassa mukana. Tulosten perusteella yrittäjät lähestyvät eläkkeelle siirtymistä vapaaehtoisen päätöksen näkökulmasta, mikä lisäsi taipumusta osa-aikaiseen eläkkeelle siirtymiseen ja eläkkeelle siirtymiseen myöhäisemmällä iällä. Lisäksi yrittäjyyden identiteetti muovasi yrittäjien lähestymistä eläkkeelle siirtymiseen. Tällöin vahva yrittäjyyteen kiinnittyvä identiteetti sekä vahvempi intohimo yrittäjyyteen olivat yhteydessä vähäisempiin aikomuksiin siirtyä eläkkeelle. Vahva yrittäjän identiteetti oli yhteydessä myös korkeammalla iällä eläkkeelle siirtymiseen.

Yrittäjän identiteetin lisäksi myös työtyytyväisyys on yhteydessä aikomuksiin siirtyä eläkkeelle. Kautonen ym. (2012) tutkivat toimihenkilöiden ja itsensä työllistävien yrittäjien työtyytyväisyyden ja eläkkeelle siirtymisen iän välistä yhteyttä. Kyselyaineiston analyysin perusteella työtyytyväisyys oli yhteydessä vastaajien aikomuksiin siirtyä eläkkeelle myöhemmällä iällä. Lisäksi itsensä työllistävät kokivat kokonaisuudessaan enemmän työtyytyväisyyttä toimihenkilöihin verrattuna. Muita työhön liittyviä työntekijöitä ovat työn vaatavuus, työn hallinta ja sosiaaliset suhteet työpaikoilla. Tällöin kuormittava työ, tyytymättömyys työhön sekä huono työilmapiiri johtavat todennäköisemmin aikaisempaan eläköitymiseen verrattuna työntekijöihin, jotka ovat tyytyväisiä työhönsä ja työilmapiiriin. (Oakman & Wells 2012.)

Exit-strategiat tarkoittavat käytäntöjä, joiden kautta yrittäjä aikoo poistua yrityksestä (DeTienne, McKelvie & Chandler 2015, 255). Yrittäjän eläkkeelle siirtyminen on yleinen syy yrityksestä poistumiselle, eli yrittäjän exitille (Morris ym. 2020, 2). Aikomukset siirtyä eläkkeelle ovat Morrisin ym. (2020) mukaan yhteydessä siihen, minkä tyyppistä exit-strategiaa käytetään sekä yritystoiminnasta poistumisen suunnitteluun. Yrittäjän exit-strategioilla tarkoitetaan toimenpiteitä, joilla yrittäjät poistuvat yrityksen omistajuudesta ja päätöksenteosta (DeTienne & Dawn 2010). Yrityksen omistajan poistuminen tällä tavoin on tärkeä vaihe erityisesti pienyritysten kiertokulussa ja yritystoiminnan jatkumisessa. (Aldrich 2015; DeTienne & Wennberg 2016). Yritysostot, yritysten sulautuminen ja osakemarkkinoille listautuminen ovat taloudellisiin hyötyihin tähtääviä exit-strategioita (Cumming 2008; Poulsen & Stegemoller 2008). Omistajan vaihdos, jossa esimerkiksi perheenjäsen ottaa vastuun yritystoiminnasta, mahdollistaa yrityksen omistajan osallistumisen yrityksen tulevaisuuteen vielä yritystoiminnasta poistumisen jälkeen (DeTienne ym. 2015; Hernandez 2012). Vapaaehtoinen yritystoiminnan lakkauttaminen on exit-strategia, jossa yritystoiminta

lopetetaan sen tavoitteiden saavuttamisen jälkeen. Tällöin yritystoiminnan lakkauttamisen jälkeen kaikki yrityksen omaisuus myydään (Hohen & Schweizer 2021).

Tutkimusten mukaan korkea ikä ja pitkä työssäoloaika lisäävät eläkkeelle siirtymisen todennäköisyyttä. Subjektiiivisella, eli koetulla terveydellä, on tutkimusten valossa tärkeä merkitys eläköitymispäätökselle sekä työntekijöillä (Roberts, Rice, & Jones 2010; Wang and Shultz 2010) että yrittäjillä (Chevalier ym. 2013; DeVaney & Kim 2003). Chevalierin ym. (2013) mukaan yrittäjien korkeampi itseraportoitu terveys oli yhteydessä vähäisempiin aikeisiin siirtyä eläkkeelle verrattuna osallistujiin, joilla oli matala koettu terveys. Koetut terveysongelmat toimivat työntekijöinä yrittäjien eläköitymiselle, kun taas hyvä terveys oli yhteydessä myönteiseen työasenteeseen ja lisäsi harkintaa siitä, että eläkkeelle ei siirryttäisi ollenkaan.

Perheeseen liittyvistä tekijöistä eläkkeelle siirtymisen päätöksessä on tutkimusten valossa näyttöä siitä, että puolisollla ja yrittäjien eläkkeelle siirtymisen päätöksen välillä on yhteys. DeVaney ja Kimin (2003) mukaan vanhemmilla naimisissa olevilla työntekijöillä ja yrittäjillä oli positiivisempi asenne eläkkeelle siirtymistä kohtaan ja heillä päätökseen vaikutti ajatus jäljellä olevan ajan nauttimisesta puolison kanssa. Lisäksi halu viettää enemmän aikaa lastenlasten ja ystävien kanssa ovat perheeseen liittyviä vetotekijöitä, jotka lisäävät päätöstä siirtyä eläkkeelle (De Peter, ym. 2013). Tutkimusten mukaan myös taloudellinen tilanne on yhteydessä päätökseen siirtyä eläkkeelle (Pienta & Hayward 2002). Tarkemmin sanottuna, suuremmat taloudelliset resurssit mahdollistivat eläkkeelle siirtymistä edeltävän elämäntyylin säilyttämisen eläkkeellä olemisen aikana, mikä on yhteydessä myönteisiin asenteisiin eläkkeelle siirtymistä kohtaan (Dahl, Nilsen, and Vaage 2003; Schils 2008). Taloudellisella hyvinvoinnilla on yhteys päätökseen siirtyä eläkkeelle yleisesti sekä työntekijöillä (Beehr ym. 2000) että yrittäjillä (Forster-Holt 2013).

2.4 Yrittäjien eläketurva ja yhteiskunnan tuki

Yrittäjän eläkkeelle siirtyminen on usein monimutkaisempi tapahtuma palkansaajiin verrattuna. Henkilökohtaisen eläkkeelle siirtymisen prosessin lisäksi yrityksen elämänkaari ja menestyminen olivat yhteydessä yrittäjän päätökseen siirtyä eläkkeelle, minkä vuoksi niitä olisi hyvä tarkastella rinnakkain (Morris ym. 2020). Yrittäjän eläkkeelle siirtymisen prosessi voi

viedä vuosia ja siihen kuuluu harkintaa yritystoiminnasta luopumisesta, sukupolven vaihdoksista sekä monia muita järjestelyjä (DeTienne ym. 2015; Morris ym. 2020; NFIB 2005; Wennberg & DeTienne 2014). Yrittäjille sopivien tukitoimien kehittämistä hankaloittaa se, että eläkkeelle siirtymisen prosessiin liittyvistä tekijöistä on rajallisesti tietoa.

Yrittäjien eläkejärjestelmä poikkeaa palkansaajien eläkkeestä siinä mielessä, että yrittäjäeläkkeitä ei rahastoida. Yrittäjiltä velvoitetaan Suomessa lakisääteisen eläkevakuutuksen ottamista silloin kun työtulot yritystoiminnassa ovat enemmän kuin 8 575,45 euroa vuodessa vuonna 2023. Yrittäjän eläkevakuutus (YEL) kerryttää eläkettä sekä antaa taloudellista turvaa sairastumisen, työkyvyttömyyden ja vanhempainvapaiden varalle. Lisäksi yrittäjäkassa on vapaaehtoinen yrittäjien työttömyyskassa, joka maksaa ansiosidonnaista päivärahaa työttömäksi jääneelle yrittäjälle.

Yrittäjien sosiaaliturva koostuu pääasiallisesti samoista etuuksista kuin palkkatyössä, mutta sosiaaliturvan saamisen edellytykset ovat osittain tiukemmat palkansaajiin verrattuna, mikä saattaa vähentää yrittäjien halua ja motivaatiota panostaa työttömyysturvaan. Esimerkiksi yrittäjäkassojen maksaman työttömyyspäivärahan saaminen edellyttää 4 kuukauden ajan työttömyyttä sekä yrittäjätoiminnan loppumista. Lisäksi työttömyysvakuutus on hieman kalliimpi yrittäjillä palkansaajiin verrattuna. (Salonen 2015, 17–18.)

Yhteiskunnallisten tukitoimien järjestämistä yrittäjille hankaloittaa yrittäjien vaihteleva tietämys olemassa olevista tuista. Pärnäsen ja Sutelan (2014, 115–116) tutkimuksessa ilmeni, että itsensä työllistävät yrittäjät tiesivät hyvin rajallisesti sosiaaliturvastaan yrittäjänä. Vastaajista 57 prosenttia ei tiennyt työttömyyskorvauksensa tasoa. Myös noin 15 prosenttia vastaajista olivat sitä mieltä, että he eivät saisi ollenkaan työttömyyskorvausta. Lisäksi vastaajista noin 43 prosenttia koki, että he eivät maksa riittävästi eläketurvaa ja kymmenen prosenttia vastaajista kertoivat, että eivät maksa eläkettä ollenkaan. Samankaltaisia vastauksia saatiin Eläketurvakeskuksen tutkimuksessa (1/2019)), jossa oli mukana 1250 yrittäjää, jotka olivat täyttäneet 50 vuotta. Tulosten mukaan kolmannes yrittäjistä koki, että ei maksa itselleen riittävää eläketurvaa (Nivalainen & Tenhunen 2019, 6). Noin kymmenes vastaajista perusteli ennen vanhuuseläkeikää työnteon lopettamisen terveydellisillä syillä, ja yleisin syy työnteon jatkamiselle vanhuuseläkeikään jälkeen oli työn mielekkyys. Toisaalta yrittäjyyden tyypillä oli yhteys eläkkeelle siirtymisen aikeisiin. Yksinyrittäjät aikoivat työnantajayrittäjiä useammin

jatkaa työntekoa vanhuuseläkeiän jälkeen, minkä taustalla oli useammin taloudellinen pakko. (Nivalainen & Tenhunen 2019, 57–58.)

Yrittäjät ovat saaneet vuodesta 2005 alkaen joustoa työeläkevakuutusmaksuihin siten, että he voivat maksaa lisätyöeläkevakuutusmaksua tai pienennettyä vakuutusmaksua. Eläketurvakeskuksen 10/2015 raportista ilmeni kuitenkin, että vain noin 0,5 prosenttia yrittäjistä hyödyntää työeläkevakuutusmaksujen joustoa vuosittain. (Salonen & Lampi 2014.) Lisäksi liian matalan YEL-tulon maksaminen on yleistä yrittäjillä, mikä voi johtaa liian pienen eläketurvan maksamiseen ja siten matalampaan eläkkeeseen. Ilmoitetut työtulot saattavat yrittäjillä olla jopa kymmeniä prosentteja todellisia ansiotuloja matalampia. (Hyrkkänen 2003, 32; Uusitalo (toim.) 2011.)

Yrittäjillä on palkansaajia enemmän vapautta eläketurvan koostumuksen ja tason valinnassa. Ajantasainen tulosten ilmoittaminen on kuitenkin tärkeää yrittäjän taloudellisen riskin vähentämisessä. (Salonen & Lampi 2015, 21–22). Yrittäjien pidempi työssä jatkaminen ja työssä jatkamisen aiheet vanhuuseläkeiän jälkeen olivat Eläketurvakeskuksen tutkimuksessa 1/2019 yhteydessä liian mataliin eläketurvamaksuihin, ja näin taloudelliseen pakkoon jatkaa työntekoa pidempään (Nivalainen & Tenhunen 2019, 61). Yrittäjillä on mahdollisuus täydentää lakisääteisiä eläkevakuutuksia yksilöllisillä eläkevakuutuksilla. Hyrkkäsen (2004, 148) tutkimusten perusteella vähän alle puolet yrittäjistä käytti täydentäviä yksityisiä eläkevakuutuksia.

Nykyisen tutkimustiedon valossa voidaan päätellä, että tietämys ja motivaatio eläkkeenaikaisen taloudellisen toimeentulon turvaamiseen on yrittäjien keskuudessa vaihtelevaa. Lisäksi yrittäjien eläkkeellä olon aikaiseen toimeentuloon olivat yhteydessä monet yrityksen ja yrittäjän toimintaan liittyvät tekijät. Eläkkeelle siirtyvien yrittäjien tiedollinen ja taloudellinen tukeminen yhteiskunnallisesti on merkityksellistä, kun eläkkeelle siirtymistä tarkastellaan taloudellisen tai materiaalsen hyvinvoinnin näkökulmasta.

3 YRITTÄJIEN ELÄKKEELLE SIIRTYMINEN JA ELÄMÄNLAATU

3.1 Elämänlaatu

Elämänlaatu on kuvattu abstraktiksi ja monimutkaiseksi käsitteeksi, joka edustaa yksilön vasteita päivittäiseen elämiseen yhteydessä oleviin fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. (Holmes & Dickerson 1987). Psykologiassa elämänlaatu määritellään yksilön käsitykseksi tyytyväisyydestä omaan elämään (Pavot & Diener 1993). Subjektiiivisesta näkökulmasta tarkasteltuna elämänlaatu on yhteydessä yksilöllisiin ja kulttuurin arvoihin ja uskomuksiin sekä käsityksiin itsestä, tavoitteista ja elämäkokemuksesta. Sama elämänlaatuun liittyvä asia tai ilmiö voidaan käsittää yksilöllisesti positiivisesta tai negatiivisesta näkökulmasta, ja myös tutkijat saattavat määritellä elämänlaadun eri tavoilla. (Breslin 1991, 247.) Young ja Longman (1983) kuvasivat elämänlaatua yksilön tyytyväisyyden asteena nykyisiin olosuhteisiin. Aaronson (1988) kuvasi elämänlaatua terveyden näkökulmasta, jossa elämänlaatu koostui useammasta osa-alueesta: toiminnallisuuden taso, sairauksiin ja hoitoon liittyvät oireet, psyykkinen toimintakyky ja sosiaalinen toimintakyky.

Maailman terveysjärjestö (World Health Organization) WHO:n määritelmän mukaan elämänlaatu on yksilön käsitys hänen asemastaan elämässä kulttuurin ja arvomaailman kontekstissa sekä suhteessa tavoitteisiin, odotuksiin ja huoliin. WHOQOL elämänlaadun mittari on WHO:n kehittämä arviointimenetelmä, joka on pyritty suunnittelemaan eri kulttuurien konteksteissa sopivaksi elämänlaadun mittariksi. (WHOQOL: Measuring Quality of Life.) Mittarissa elämänlaadun osa-alueita on kuusi; fyysinen, psyykkinen, itsenäisyyden, sosiaalisten suhteiden, ympäristön ja hengellisyyden taso. Nämä tasot edustavat eri elämänlaadun psykologisia, sosiaalisia ja fyysisiä tekijöitä, jotka ovat joko yksilöön tai ympäristöön liittyviä.

WHOQOL mittarin fyysiseen osa-alueeseen kuuluvat kivun, fyysisen epämukavuuden, väsymyksen, unen ja levon arviointi. Psyykkiseen osa-alueeseen kuuluvat myönteiset tunteet, ajattelu, oppiminen, muisti, keskittyminen, itsetunto, kehonkuva ja negatiiviset tunteet. (Programme on Mental Health 2012, 19.) WHO:n (Mental Health 2022) määritelmän mukaan psyykkinen terveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö kykenee toimimaan täyden potentiaalinsa mukaisesti, selviytymään stressitekijöistä, työskentelevään onnistuneesti sekä osallistumaan yhteisössään. Kolmantena osa-alueena on itsenäisyyden taso, joka muodostuu liikkumiskyvystä, päivittäisistä toiminnoista, kuten hygieniasta huolehtimisesta, lääkkeiden ja

hoidon tarpeesta sekä työkyvystä. Sosiaalisten suhteiden osa-alueessa mitataan tyytyväisyyttä sosiaalisiin suhteisiin, sosiaaliseen tukeen ja sukupuolielämään. (Programme on Mental Health 2012, 19.)

WHOQOL-mittarin ympäristön osa-alueeseen kuuluvat vapaus, turvallisuus, kodin ympäristö, työtyytyväisyys, taloudelliset resurssit, pääsy sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden sekä niiden laatu. Mahdollisuudet kehittää uusia taitoja ja tietoa, harrastusmahdollisuudet ja vapaa-ajan aktiviteetit ovat tärkeitä psyykkisen terveyden ja elämänlaadun kannalta (Mansfield ym. 2020; Brajša-Žganec ym. 2011). Fyysinen ympäristö, johon liittyy muun muassa melu, saasteet, liikenne ja ilmasto sekä kulkuyhteydet, ovat ympäristön tekijöitä, joilla on yhteys elämänlaatuun ja terveyteen (Balestra & Sultan 2012; Pretty ym. 2005; Streimikiene 2015). Elämänlaadun kuudentena osa-alueena on hengellisyys ja uskonto, henkilökohtaiset uskomukset sekä kokonaisvaltaiset elämänlaadun ja terveyden käsitykset (Programme on Mental Health 2012, 19).

Terveys ja hyvinvointi ovat elämänlaatuun sisältyviä tekijöitä. Maailman terveysjärjestö WHO:n elämänlaadun mittarissa (WHOQOL: Measuring Quality of Life) on paljon samankaltaisuuksia Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen (THL) hyvinvoinnin määritelmän kanssa, joka osittain mukailee WHO:n määritelmiä ja suosituksia. THL:n määritelmän mukaan (Hyvinvointi 2022) terveys, materiaallinen hyvinvointi, hyvän elämän odotukset, ihmissuhteet, itsensä arvokkaaksi tunteminen ja mielekäs tekeminen ovat tekijöitä, joista elämänlaatu muovautuu.

Kaikki nykyiset terveyden määritelmät käsittävät terveyden olevan muutakin kuin sairauden puuttumista (Rutter 1987). Modernista terveyden määritelmästä tuli virallinen, kun Maailman terveysjärjestö WHO (Constitution 2022) lisäsi terveyden määritelmän, jonka mukaan terveys ei ole pelkästään sairauden puuttumista, vaan kokonaisvaltainen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin muodostama kokonaisuus. Uusi määritelmä tunnusti, että sosiaalinen hyvinvointi on olennainen osa terveyttä, sillä terveys on läheisessä yhteydessä sosiaaliseen ympäristöön sekä elin- ja työolosuhteisiin (Svalastog ym. 2017, 432).

Muutamien viime vuosikymmenien aikana WHO:n terveystermiä on paranneltu ja täydennetty neljännellä ulottuvuudella, hengellisellä hyvinvoinnilla. Yleisesti ottaen hengellinen hyvinvointi tarkoittaa elämään tyytyväisyyttä, arvoja, itsetuntoa, itseymmärrystä,

rauhaa, tunteiden tasapainoa, moraalialia, totuudenmukaisuutta, epätietokkyyttä, positiivisuutta, myötätuntoa, auttamisen halua, yhteisen hyvän tavoittelua sekä onnistunutta jokapäiväisten ongelmien, vaatimusten ja paineiden hallintaa (Donev 2014). Terveiden holistinen määritelmä käsittää terveyttä suhteellisena tilana, jossa yksilö kykenee toiminaan fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti ja hengellisesti ilmentääkseen laajasti yksilöllistä potentiaalia elinympäristössään (The Free Dictionary – Medical Dictionary 2022).

Sekä WHO:n että THL:n määritelmässä tulee esille materiaallinen hyvinvointi elämänlaadun ja hyvinvoinnin osana. Yksi keskeinen tekijä materiaalisessa hyvinvoinnissa on muun muassa tyytyväisyys taloudelliseen tilanteeseen (Vera-Toscano ym. 2006; Plagnol & Easterlin 2008; Xiao ym. 2009). Siihen liittyy myös taloudellinen turvallisuuden tunne tai taloudellinen stressi, koettu taloudellinen hyvinvointi sekä tyytyväisyys elintasoon ja materiaaliseen omistukseen (Sirgy 2018).

Elämänlaadun ja hyvinvoinnin määritelmässä on paljon samankaltaisuutta, sillä koettu hyvinvointi liitetään usein osaksi elämänlaatua. Esimerkiksi aikaisemmin mainitusta WHOQOL-mittarista löytyy monia THL:n hyvinvoinnin käsitteitä vastaavia elämänlaadun tekijöitä. Tässä tutkimuksessa elämänlaatua tarkastellaan yrittäjien kirjoitusvastauksista esiin nousseiden elämänlaadun ja hyvinvoinnin ilmausten näkökulmasta.

3.2 Eläkkeelle siirtyminen, fyysinen terveys ja terveyskäyttäytyminen

Aikaisemmassa eläketutkimuksessa on löytynyt negatiivinen yhteys eläkkeelle siirtymisen ja terveyden välillä (Dave ym. 2008; Behncke 2009). Behncken (2009) mukaan eläköityminen lisää riskiä kroonisen sairauden diagnosoille, erityisesti sydän- ja verisuonisairauksien ja syövän osalta. Tutkimusjoukon tuloksissa oli kuitenkin huomattavaa vaihtelevuutta siinä, missä määrin eläkkeelle siirtymisen nähtiin olevan yhteydessä terveyteen ja sairauksien puhkeamiseen (Behncken 2009). Eläkkeelle siirtymisen ja terveyden välisestä yhteydestä on vaihtelevasti tutkimusta, ja eri tutkimusten tulokset ovat toisistaan poikkeavia. Syynä eroavaisuuksille saattaa olla se, että terveydentilan heikkeneminen ei välttämättä ala eläkkeelle siirtymisen jälkeen, vaan eläkkeelle siirrytään myös terveyden heikkenemisen vuoksi. Sairastumisen tai loukkaantumisen aiheuttama terveyden heikkeneminen ovat yleisiä syitä eläkkeelle siirtymiseen (Bazzoli 1985). Tämä terveyden heikkeneminen entisestään

todennäköisesti pienentää mahdollisuuksia huolehtia itsestä ja sosiaalisista suhteista, ja vähentää siten elämänlaatua.

Muuttuneet elintavat ja elämänrytmi saattavat olla eläkkeelle siirtymisen ja fyysisen terveyden välistä yhteyttä selittäviä tekijöitä. Insler (2014) tutki eläkkeelle siirtymisen vaikutuksia terveyteen yli 62-vuotiailla arvioimalla itseraportoitua terveyttä ja terveystyötytymistä. Tulosten perusteella eläkkeelle siirtyminen saattaa johtaa terveydelle haitallisiin elintapoihin ja fyysisen aktiivisuuden vähentymiseen. Alvarenga ym. (2009) tutkivat eläkkeellä olevien brasilialaisten ikäihmisten kokemuksia eläkkeelle siirtymisestä ja elämänlaadusta. Epäsäännöllisempi ruokailurytmi sekä terveellisten ruokailu- ja liikuntatottumusten säilyttämisen vaikeudesta johtuva painonnousu, olivat eläkkeelle siirtymisen jälkeen ilmentyneitä terveyshaittoja (Alvarenga ym. 2009, 797).

Kaikki tutkimukset eivät tue ajatusta siitä, että eläkkeelle siirtymisellä olisi pelkästään fyysistä terveyttä ja hyvinvointia heikentäviä vaikutuksia. Inslerin (2014, 231) tutkimustulosten mukaan eläkkeellä oloajan terveyttä voidaan edistää elintapojen kautta, ja esimerkiksi eläkkeelle siirtyneet saattavat pidentyneen vapaa-ajan puitteissa pyrkiä aktiivisemmin lopettamaan tupakoinnin ja liikkumaan enemmän. Aikaisempien tutkimusten mukaan eläkkeelle siirtymisellä on positiivinen yhteys itseraportoituun terveyteen (Westerlund ym. 2009) ja psyykkiseen hyvinvointiin (Oksanen ym. 2011), ja se on myös vähentänyt stressiin liittyvää päänsärkyä (Sjösten 2011). Aspen ym. (2018) tutkimuksen mukaan eläkkeelle siirtyminen lisäsi itseraportoitua fyysistä ja henkistä terveyttä. Lisäksi aktiivisuuden ja sosiaalisen kanssakäymisen säilyttämisellä oli myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin eläkkeellä (Brummet ym. 2001; Everard ym. 2000; Insler 2014, 231; Siegrist ym. 2004).

Dyck ym. (2017) tutkivat psykologisia, sosiaalisia ja ympäristön tekijöitä, jotka ennustivat fyysisen aktiivisuuden muutoksia ja vähäistä liikkumista eläkkeellä. Koettu korkeampi asukkaiden tiheys asuinalueella oli yhteydessä aktiivisempaan liikkumiseen paikasta toiseen. Lisäksi korkeampi minäpystyvyyden tunne oli yhteydessä vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen. (Dyck ym. 2017.) Tutkimusten perusteella voidaan päätellä, että suhtautuminen ja mahdollisuudet terveisiin elintapoihin vaihtelevat eläkeläisten keskuudessa, ja ne osittain olivat yhteydessä fyysiseen terveyteen myös eläkeaikana.

3.3 Eläkkeelle siirtyminen, mielen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet

Eläkkeelle siirtymisellä yhteys psyykkiseen terveyteen, ja eläkkeelle siirtyminen lisää esimerkiksi masentuneisuuden riskiä (Norma & Zamarro 2011, 83). Tutkimusten mukaan eläkkeelle siirtymisen ja psyykkisen terveyden välinen yhteys vaihtelee yksilöllisesti. Wang (2007) tutki yhdysvaltalaisen pitkittäisaineiston perusteella eläkeläisten psyykkisen terveyden muutoksia eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Tulosten mukaan neljäsosa eläkeläisistä koki psyykkisen hyvinvoinnin laskua eläkkeelle siirtymisen alkuaikoina, ja noin 5 prosentilla psyykkinen hyvinvointi kasvoi.

Elämään tyytyväisyys ja onnellisuus ovat elämänlaadun osatekijöitä, jotka saattavat muuttua eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Hansson ym. (2018) tutkimuksessa ilmeni, että eläkkeelle siirtyminen oli yhteydessä korkeampaan elämään tyytyväisyyteen verrattuna eläkkeelle siirtymistä edeltävään aikaan sekä asteittain eläkkeelle siirtyneillä että suoraan työelämästä poistuneilla eläkeläisillä. Myös Aspen ym. (2018) tutkimuksen mukaan eläkkeelle siirtyminen lisäsi elämään tyytyväisyyttä.

Aikaisempaa tutkimusnäyttöä on siitä, että eläkkeelle siirtymisen vaikutukset terveyteen ja asenteisiin eläkettä kohtaan vaihtelevat eläkkeellä oloajan mukaan (Palmore, Fillenbaum & George 1984; Reitzes & Mutran 2014). Eläkkeelle siirtymisen ajoituksella on yhteys myös psyykkiseen terveyteen. Calvon ym. (2013) mukaan keskimääräistä eläkeikää aikaisemmin eläkkeelle siirtymiseen liittyy suurempi riski psyykkisen terveyden heikentymiselle verrattuna keskimääräisessä eläkeiässä tai sen jälkeen eläkkeelle siirtymiseen. Lisäksi myöhempi eläkkeelle siirtymisen ikä oli yhteydessä parempaan psyykkiseen terveyteen lyhyellä aikavälillä, ja puolison puuttuminen oli yhteydessä heikompaan psyykkiseen terveyteen (Calvo ym. 2013, 80).

Tutkimusten mukaan vahva työhön sidottu identiteetti on yhteydessä suurempaan psyykkisen terveyden alenemiseen eläkkeelle siirtymisen jälkeen (Quick & Moen 1998; Reitzes & Mutran 2004; Ryzer & Wernli 2017). Silloittava työskentely (bridge employment) tarkoittaa kokoaikaisesti eläkkeelle siirtymisen ”silloittamista” osa- tai määräaikaisella työllä, tai itsensä työllistämisellä (von Bonsdorff ym. 2009; von Bonsdorff ym. 2017). Zhanin ym. (2009) mukaan silloittava työskentely joko oman tai toisen alan töissä vähensi merkittäviä sairauksia ja toimintakyvyn rajoitteita ja oli yhteydessä parempaan psyykkiseen terveyteen. (Zhan ym.

2009, 380–382.) Silloittavalla työskentelyllä (Kim & Feldman 2000; Wang 2007; Zhan ym. 2009), vapaaehtoistyöllä (Dorfman & Douglas 2005; Kim & Feldman 2000) ja vapaa-ajan aktiviteeteilla (Dorfman & Douglas 2005) on positiivisia vaikutuksia eläkkeellä olon aikaiseen psyykkiseen terveyteen.

Eläkkeelle siirtyminen voi aiheuttaa nopeita muutoksia rutiineihin, tulotasoon, sosiaalisiin suhteisiin ja identiteettiin. Eläkkeelle siirtymiseen liittyi Loureiron ym. (2016) mukaan epävarmuutta ja menetyksen tunnetta. Tulevaisuus nähtiin epävarmana silloin, jos lapsia tai lastenlapsia ei ollut. Työelämästä poistumiseen liittyi myös sosiaalisen eristämisen tunteita. Vastaajat kaipasivat sosiaalista identiteettiä ja arvoasemaansa sekä rutiininomaista elämää ja ihmisiä, jotka olivat mukana heidän aikaisemmin aktiivisemmissä elämän vaiheissaan. Niukkuus oli yhteydessä henkilökohtaisiin ja sosiaalisiin rajoitteisiin sekä elämään tyytyväisyyden laskuun. (Loureiro ym. 2016.)

Autonomian tunne eläkkeelle siirtymisen päätöksessä saattaa lieventää eläkkeelle siirtymiseen liittyviä negatiivisia tunnereaktioita. Calvon ym. (2009) mukaan onnellisuus ja elämästä nauttiminen lisääntyivät eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Toisaalta eläkkeelle siirtymisen havaittiin olevan yhteydessä lisääntyneeseen yksinäisyyden tunteeseen, suruun ja alakuloisuuteen. Kuitenkin kokemus siitä, että siirtyminen eläkkeelle oli oman päätöksenteon tulos, lisäsi onnellisuuden ja elämästä nauttimisen todennäköisyyttä. Lisäksi se vähensi yksinäisyyden, surun ja alakuloisuuden tunnetta verrattuna niihin, joilla eläkkeelle siirtyminen johtui pakottavista syistä. (Calvo ym. 2009, 124–127.)

Eläkkeelle siirtymisen kokemukset ovat tutkimusten valossa hyvin yksilöllisiä ja siihen on yhteydessä monia henkilökohtaisia, psykologisia, sosiaalisia ja materiaalisia tekijöitä. Loureiro ym. (2016) selvittivät kvalitatiivisessa tutkimuksessa haastatteluaineistoon perustuen 146 portugalilaisen eläkeläisen kokemuksia eläkkeelle siirtymisestä. Työelämästä poistuminen nähtiin ilon ja helpotuksen tunteita tuottavana vapautuksena yhteiskunnan ja työn asettamista rajoitteista. Eläkkeelle siirtyminen antoi mahdollisuuden viettää enemmän aikaa perheen kanssa. Ylimääräinen aika lisäsi myös hyvinvoinnin tunnetta ja huomion kiinnittämistä terveydestä huolehtimiseen sekä oman ajan hallintaa. (Loureiro ym. 2016.)

3.4 Eläkkeelle siirtyminen ja sosioekonomiset tekijät

Schultz ja Wang (2011) totesivat, että monet yksilöön, talouteen, työhön ja organisaatioon liittyvät tekijät ovat yhteydessä yksilön hyvinvointiin. Resursseja kuvataan mahdollisuuksina tai voimavaroina, joiden avulla eläkkeelle siirtymisen haasteisiin voidaan vastata. Resurssit ovat tutkimusten valossa omaksuttu avaintekijöiksi, sillä ne määrittävät eläkkeelle siirtymisen olosuhteita ja ovat yhteydessä siihen, mitä ihmiset voivat fyysisesti tehdä, ja mihin heillä on varaa eläkkeellä olon aikana. Esimerkiksi rajalliset taloudelliset resurssit ja huono terveys voivat vaikeuttaa eläkkeelle siirtymistä edeltävien elintapojen ylläpitämistä, ja ne myös vaikeuttavat uusien aktiviteettien aloittamista eläkkeellä. Suurempien resurssien on arvioitu vähentävän vaikeuksia sopeutua eläkkeelle siirtymiseen ja parantavan hyvinvointia. (Schultz & Wang 2011.)

Tutkimusten perusteella matalampi koulutus on yhteydessä matalampaan tulotasoon (Crystal & Waehrer 1996; Motel-Klingebiel & Engstler 2008), huonompaan terveyteen (Willson ym. 2007), vähäisempiin vapaa-ajan aktiviteetteihin (Scherger ym. 2011) ja pienempiin verkostoihin (Huxhold ym. 2013). Inslerin (2014, 198) mukaan varallisuus ja korkeampi koulutustaso olivat yhteydessä parempaan itseraportoituun fyysiseen ja koettuun terveyteen eläkkeellä. Alvarenga ym. (2009) tutkivat eläkkeellä olevien brasilialaisten ikäihmisten kokemuksia eläkkeelle siirtymisestä ja elämänlaadusta. Kuuden haastatteluaineiston analyysin perusteella eläkkeelle siirtyminen nähtiin levon ja uuden elämäntyylin mahdollisuutena ja samaan aikaan negatiivisena tapahtumana silloin kun se yhdistettiin pienentyneeseen tulotasoon. Samankaltaisia tuloksia saivat Norma ja Zamarro (2011), jotka tutkivat eläkkeelle siirtymisen vaikutuksia eurooppalaisilla ikäihmisillä. Korkeampi koulutus oli yhteydessä parempaan terveyteen, ja avioliitto oli yhteydessä vähäisempään masentuneisuuteen. Valtiolta saadun sosiaaliturvan kanssa suunnitellusti eläkkeelle siirtyminen oli yhteydessä pienempään todennäköisyyteen raportoida terveyttä huonoksi. (Norma & Zamarro 2011, 82–83.)

Myös Wetzelin ym. (2016) mukaan korkea koulutus ja taloudelliset resurssit ovat yhteydessä elämänlaadun tekijöihin eläkkeellä olemisen aikana. Tutkimustulosten perusteella lyhyellä aikavälillä elämään tyytyväisyys kasvoi eläkkeelle siirtyneillä verrattuna eläkkeelle siirtymistä edeltävään aikaan. Suuremman koulutuksen omaavilla elämään tyytyväisyys pysyi lähes samalla tasolla eläkkeelle siirtymistä edeltävään aikaan, kun taas matalampi koulutus oli yhteydessä elämään tyytyväisyyden vähentymiseen.

Sosioekonomiset tekijät ovat yhteydessä eläkkeellä oloajan fyysiseen aktiivisuuteen. Jürgensin ja Schüzin (2021) eläkkeelle siirtyvien seurantalutkimuksessa ilmeni, että naissukupuoli, matalampi koulutusaste, vähäisempi kiinnittymisen tunne ympäristöön ja ympäristön turvattomuuden tunne olivat yhteydessä vähentyneeseen liikunnan harrastamiseen verrattuna aikaan ennen eläkkeelle siirtymistä. Samalla tavoin fyysinen aktiivisuus lisääntyi eläkeiässä niillä, joilla oli korkeampi koulutus, parempi kiinnittymisen tunne ympäristöön ja korkeampi koettu ympäristön turvallisuuden tunne. Korkeampi tulotaso oli kuitenkin yhteydessä lisääntyneeseen liikunnan määrään eläkeiässä, ja se myös vähensi turvattomaksi koetun ympäristön ja fyysiseen aktiivisuuden alenemisen välistä yhteyttä.

Kim ja Moen (2002) tarkastelivat eläkkeellä olemiseen sopeutumista. Tulosten mukaan eläkkeelle sopeutumiseen liittyy tasapainon löytäminen uudessa elämänvaiheessa. Kim ja Moen (2002) totesivat, että taloudelliset, yksilölliset ja sosiaaliset tekijät olivat yhteydessä eläkkeellä olon aikaiseen psyykkiseen hyvinvointiin. Hansonin ym. (2018) mukaan parempi sosiaalinen tuki, fyysinen terveys ja taloudelliset resurssit olivat yhteydessä lisääntyneeseen elämään tyytyväisyyteen vuoden kuluttua eläkkeelle siirtymisestä, kun taas rajalliset resurssit edellä mainituissa osa-alueissa olivat yhteydessä vähentyneeseen elämään tyytyväisyyteen. Tulokset osoittavat, että henkilöt, joilla on paremmat resurssit, hyötyvät enemmän eläkkeelle siirtymisestä, mikä vastaa Schultzin ja Wangin (2011) sekä Pinguartin & Schindlerin (2007) tutkimustuloksia.

Yksilölliset, ympäristön ja sosiaaliset resurssit ovat tutkimusten perusteella yhteydessä eläkkeellä olon aikaiseen elämänlaatuun. Resurssit, joilla uusia päivittäisiä rutiineja rakennetaan eläkkeellä olon aikana, ovat pitkällä aikavälillä yhteydessä elämään tyytyväisyyteen (Wetzel ym. 2016). Lisäksi Pinguartin & Schindlerin (2007) mukaan suuremmat resurssit omaavilla yksilöillä eläkkeelle siirtyminen aiheuttaa vähemmän muutoksia elämään tyytyväisyyteen. Hansson ym. (2018) totesivat, että silloittava työskentely, jossa eläkkeellä oleva jatkaa työntekoa täysaikaisesti tai vähennetyllä työajalla, on yksi mahdollisuus parantaa taloudellisia resursseja eläkkeellä, mikä saattaa lisätä eläkkeellä olon aikaista elämänlaatua. Lisäksi silloittava työskentely, vapaaehtoistyö ja vapaa-ajan aktiviteetit, ovat yhteydessä parempaan sopeutumiseen eläkkeellä olemiseen (Wang ym. 2011).

3.5 Yrittäjien eläköitymisen ja elämänlaadun tutkimus

Monet yksilölliset tekijät ja tapahtumat ovat yhteydessä elämänlaatuun eläkkeellä olon aikana. Heybroek ym. (2015) totesivat eläkkeelle siirtymisen ja elämänlaadun yhteyttä selvittävässä tutkimuksessa, että eläkkeelle siirtyminen ei ole yhdenmukainen kokemus. Tulosten mukaan eläkkeelle siirtymisen vaikutukset elämään tyytyväisyyteen liittyvät sekä eläkkeelle siirtymistä edeltäviin että sen jälkeisiin kokemuksiin. Nykyisen tiedon perusteella resursseilla on merkitystä elämänlaadun kokemisessa ja eläkkeelle siirtymisen prosessissa, ja ne saattavat olla yhteydessä erilaisiin yksilön valintoihin eläkeiässä sekä eläkkeeseen sopeutumiseen. Eläkkeelle siirtymisen ja elämänlaadun yhteyden tutkimisessa on haasteellista se, että tietyt tekijät, joilla on yhteys elämänlaatuun eläkkeelle siirtymisen jälkeen, ovat mahdollisia syitä eläkkeelle siirtymiselle.

Eläkkeelle siirtymisen määritelmän moninaisuudesta huolimatta eläketutkimus on tärkeää, jotta eri eläkkeelle siirtymisen prosesseja voitaisiin tukea yhteiskunnallisesti. Tilastokeskuksen havaintojen mukaan itsensä työllistävien määrä on lisääntymässä, mikä lisää tarpeita ymmärtää eläkkeelle siirtymisen prosessien monimutkaisuutta ja yrittäjien eläkkeelle siirtymistä (Pärnänen & Sutela 2014). Siitä huolimatta, että yrittäjät todennäköisesti valmistautuvat työntekijöitä vähemmän eläkkeelle siirtymiseen, yrittäjien eläkkeelle siirtymistä on tutkittu vähemmän palkkatyössä oleviin verrattuna (Riekhoff 2018).

Vaikka tutkimuksen maantieteellisestä alueesta sekä eläkejärjestelmän ja kulttuurin erilaisuuden takia useat eläkkeelle siirtymistä ja elämänlaatua käsittävät tutkimustulokset eivät ole täysin yhdistettävissä Suomen kontekstiin, aikaisemmat tutkimustulokset tukevat kuitenkin ajatusta siitä, että eläkkeelle siirtymisen suunnittelulla, terveydellä ja tulotasolla on merkitystä eläkkeellä olon aikaisen elämänlaadun kannalta. Lisäksi nykyisen tutkimustiedon valossa eläkkeelle siirtyminen on psykologinen ja sosiaalinen prosessi, johon liittyy identiteetin muovautumista ja vaatimuksia sopeuta erilaiseen ajankäyttöön, rytmiin, sosiaalisuuteen (Alvarengan ym. 2009; Loureiro ym. 2016; Shultz & Wang 2011; Wang & Shultz 2010).

Kuten aikaisemmin on todettu, yrittäjien eläkkeelle siirtymisen prosessi eroaa työntekijöiden eläkkeelle siirtymisestä ja se vaatii enemmän yrittäjän omaa vastuuta ja suunnittelua. Yrittäjien eläkkeelle siirtymisestä on terveystieteiden näkökulmasta hyvin rajallisesti tutkimustietoa, ja erityisesti yrittäjien eläkkeellä olon aikaisesta elämänlaadusta ei juurikaan löydy aikaisempaa

tutkimustietoa. Työssäkäyvien osalta aihetta on tutkittu enemmän sekä eläkkeelle siirtymisen syiden että seurausten ja eläkkeellä olon aikaisen elämänlaadun näkökulmasta. Tämä tutkimus lisää ymmärrystä yrittäjien eläkkeelle siirtymisen ja elämänlaadun välisestä yhteydestä sekä siihen liittyvistä tekijöistä. Tulosten perusteella voidaan tarkastella, millä tavoin yrittäjien kokemukset ovat yhteneviä tai eroavia työntekijöitä koskevan tutkimustiedon kanssa. Tutkimus antaa myös lisää tietoa siitä, mitä eläkkeen aikainen elämänlaatu merkitsee yrittäjille ja millaisia jatkotutkimus tarpeita yrittäjien eläkkeelle siirtymiseen liittyy elämänlaadun näkökulmasta.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kirjoitusaineistoon perustuen eläkkeelle siirtymistä suunnittelevien ja eläkkeellä olevien yrittäjien odotuksia ja kokemuksia elämänlaadusta eläkeaikana.

Tutkimuskysymys oli:

1. Millaisia odotuksia ja kokemuksia eläkkeelle siirtymistä suunnittelevilla ja eläkkeellä olevilla yrittäjillä on elämänlaadusta?

5 TUTKIMUKSEN AINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT

5.1 Tutkimuksen aineisto

Tutkimusaineisto on peräisin Suomen Akatemian rahoittamasta Yrittäjien eläkeprosessi: suunnittelu, päätöksenteko, siirtyminen ja sopeutuminen eläkkeellä oloaikaan - ENTREPRENEUR-tutkimushankkeesta, jossa selvitetään yrittäjien eläköitymisen prosessia sekä yksilöllisiä, organisatorisia ja yhteiskunnan tekijöitä, jotka ovat yhteydessä mikro- ja pienyritysten omistajien päätökseen siirtyä eläkkeelle. Hankkeen tavoitteena on ymmärtää paremmin yrittäjien eläkkeelle siirtymisen prosessia, eläkepäätöstä, siirtymää ja sopeutumista eläkkeellä olemiseen. (The retirement process of entrepreneurs: retirement plans, decision making, transition and adjustment to life in retirement (ENTREPRENEUR).) Hankkeen internet-sivuilla julkaistiin kirjoituspyyntö, joihin yrittäjiä pyydettiin vastaamaan. Lisäksi kirjoituspyyntöä markkinoitiin esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, yrittäjälehdissä ja valtakunnallisissa sanomalehdissä. Alkuperäiset tutkimusartikkelit olivat Yrittäjien myöhäisuran oppiminen (Järvensivu & Bonsdorff 2021b) ja “Once an entrepreneur, always an entrepreneur” positioning analysis of written narratives (Järvensivu & Bonsdorff 2021a).

Käytin analysoitavana aineistona tutkimushankkeen vuosien 2017–2018 aikana kerättyä seitsemää kirjoituspyyntövastausta, jossa yrittäjät pohtivat näkemyksiään eläköitymisprosessista. Tutkimukseen osallistujia ohjeistettiin lähettämään käsin kirjoittamansa teksti postitse tai sähköisessä muodossa. Tekstin pituutta ei etukäteen rajattu. Kirjoituspyynnössä eriteltiin erikseen esimerkkejä pohdittavista aiheista: lähipiiriin, terveydentilan, työn, taloudellisen tilanteen sekä yhteiskunnan järjestelmien merkitys eläkkeelle siirtymiseen, sen ajoittumiseen, tai koettuihin yllätyksiin ja haasteisiin. Lisäksi esimerkkinä pohdittavista aiheista mainittiin yrittämisen ja yrityksen merkitykset itselle henkisen ja taloudellisen näkökulman valossa. Vastajia pyydettiin antamaan myös tiedot iästä, sukupuolesta, perhesuhteista, yritystoiminnan pää- tai sivutoimisuudesta, yrityksen toimialasta, yrityksen työntekijämäärästä sekä yrityksen sijaintikunnasta. Alla olevaan taulukkoon 1 on kerätty tutkimuksen osallistujien taustatietoja. Vastajat ilmaisivat tekstissä myös, olivatko he mielestään eläkkeellä vai ei. Yhden osallistujan vastauksessa ei mainittu ikää. Kaksi yrittäjästä oli maininnut iäkseen ikähaarukat (65–70) ja (50–55) tarkan iän sijasta.

TAULUKKO 1. Tutkimuksen osallistujien taustatiedot

Ikä	Sukupuoli	Eläkkeellä (kyllä/ei)	Toimiala	Muuta tietoa yrityksestä
60	Nainen	Ei	Valmennus	Päätoiminen yksinyrittäjä
70	Mies	Kyllä	Autokorjaamo	Omistus veljen kanssa, päätoiminen ennen eläkkeelle siirtymistä
-	Mies	Kyllä	Automaatio, metalliala ja konsultointi	Päätoimisesta sivutoimiseksi yrittäjäksi eläkkeellä
51	Mies	Kyllä	Tekstiiliala, sijoitusyhtiö	Myynyt tekstiilialan yrityksen, omistaa sijoitusyhtiön sivutoimisesti
66	Mies	Kyllä	Muu ammatillinen, tieteellinen ja tekninen toiminta	Toiminimi, päätoiminen
65-70	Nainen	Kyllä	Tilitoimisto	Päätoiminen yrityksen myymiseen asti
50-55	Nainen	Ei	Päivittäistavarakauppa	Osa-aikaisella sairauslomalla, lapsi huolehtii yrityksestä

Aineiston keruun kohteena olivat pää- tai sivutoimisina yrittäjinä toimineet mikro- ja pienyritysten omistajat, jotka ovat joko yksinyrittäjiä tai työnantajayrittäjiä. Kirjoituspyyntöä ei rajattu tiettyihin toimialoihin, vaan minkä tahansa toimialan yrittäjät olivat tervetulleita vastaamaan. Tutkimukseen otettiin mukaan vastauksia sekä eläkkeelle siirtymistä pohtivilta yrittäjiltä että jo eläkkeelle siirtyneiltä yrittäjiltä. Vastauksia saatiin sekä työnantaja- että yksinyrittäjiltä, ja yritysten toimialat vaihtelivat asiantuntijapalveluista teollisuuden, sijoitusalan ja kaupanalan yrityksiin. Kirjoittajien ikä vaihteli 51–71 vuosien välillä, ja vastaajista kolme oli naisia ja neljä miehiä. Osa kirjoitusvastauksista oli hieman yli 50-vuotiaiden etukäteen eläkkeelle siirtymistä pohtivien yrittäjien kirjoittamia, kun taas osa vastaajista oli selkeästi eläkeikäisiä tai eläkkeellä. Analysoitavaa aineistoa oli yhteensä 33 sivua. Aineisto oli pseudonymisoidussa muodossa pro gradu -tutkielman analyysin toteuttamista varten. Tällöin kirjoituspyyntövastauksista on poistettu tai muutettu toisiksi sellaiset tiedot, joista tutkittavat voitaisiin yhdistää tiettyyn henkilöön, ja tulokset julkaistiin muodossa, josta yksittäistä henkilöä tai yritystä ei voida tunnistaa.

5.2 Laadullinen tutkimus

Strauss ja Corbin (1990) määrittivät laadullisen tutkimuksen miksi tahansa tutkimukseksi, jossa ilmiöstä yritetään tehdä löydöksiä ilman tilastollisia tai määrällisiä menetelmiä. Valinta

laadullisen ja määrällisen menetelmän välillä riippuu aiheen tarkastelun näkökulmasta, teoreettisesta viitekehystä ja tutkimuskysymyksistä (Alasuutari 2011, 83). Laadullista lähestymistapaa tutkimukseen voidaan käyttää silloin, kun tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä ei ole riittävästi teorian tietoa (Kananen 2017, 32).

Alasuutarin (2011, 44) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan tarkasteltavan ilmiön merkityksiä. Laadullisen sisällönanalyysin tarkoituksena on kuvata laajasti tutkittavaa ilmiötä, ja analyysin lopputuloksena ovat kategoriat tai käsitteet, jotka kuvailevat ilmiötä (Elo & Kyngäs 2008, 108). Laadulliselle analyysille on tyypillistä tarkastella aineistoa kokonaisuutena, jossa argumentaatiota ei rakenneta muuttujien välisiin yhteyksiin.

Laadullinen tutkimus on usein kuvailevaa ja merkityksiä etsivää (Kananen 2017, 32). Toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa, laadullisen tutkimuksen tutkimusjoukko on pieni, ja tilastollinen tapa perustella argumentaatiota ei ole mahdollista tai tarpeellista (Alasuutari 2011, 38–39). Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusjoukon valinnassa kiinnitetään huomiota määrän sijasta laatuun, jolloin etsitään osallistujia, jotka pystyvät kuvailemaan ilmiötä mahdollisimman rikkaasti ja laajasti (Geertz, 1973; Holloway & Wheeler, 1996). Tällöin tutkimusjoukon valinnassa on tärkeää, että tutkittavat henkilöt tietävät paljon aiheesta, tai heillä on siitä kokemuksia esimerkiksi työelämästä tai harrastuksista (Tuomi & Sarajarvi 2018, 98). Tähän liittyy oletus siitä, että kaksi ihmistä eivät ole keskenään samanlaisia. Näin tutkimukseen osallistuvien rooli on lisätä ymmärrystä olemassa olevasta teoriasta. (Crabtree & Miller 1992; Finlay & Ballinger 2006.)

Halusin tutkia yrittäjien eläkkeelle siirtymistä, sillä aihe on kiinnostava ja ajankohtainen, ja siitä on rajallisesti tutkimustietoa. Määrittelin tutkimuksen aiheen yrittäjien eläköitymisestä ennen aineistoon tutustumista. Tutkimuskysymys ”Millaisia odotuksia ja kokemuksia eläkkeelle siirtymistä suunnittelevilla ja eläkkeellä olevilla yrittäjillä on elämänlaadusta?” tarkentui sen jälkeen, kun olin lukenut aineiston läpi. Tämän tutkimuksen aineisto oli valmiiksi kerätty aikaisemmasta tutkimushankkeesta. Tutkimusjoukon valinnan kriteerit ovat Entrepreneur-tutkimushankkeessa olleet kohtuullisen laajat, sillä vastaajina voivat olla eläkkeelle siirtymistä pohtivat mikro- ja pienyrittäjät, joiden joukkoon kuuluu sekä eläkkeellä olevia että eläkkeelle siirtymistä suunnittelevia yrittäjiä. Tutkimukseen osallistuminen ja vastauksen lähettäminen oli vapaaehtoista, minkä vuoksi vastaukset koostuvat niiden yrittäjien kirjoituksista, jotka ovat

halunneet osallistua tutkimukseen. Tutkimusjoukon pieni koko saattoi olla yhteydessä siihen, kuinka paljon ja laajasti suoraan tutkimuskysymykseen vastaavaa dataa aineistosta saatiin.

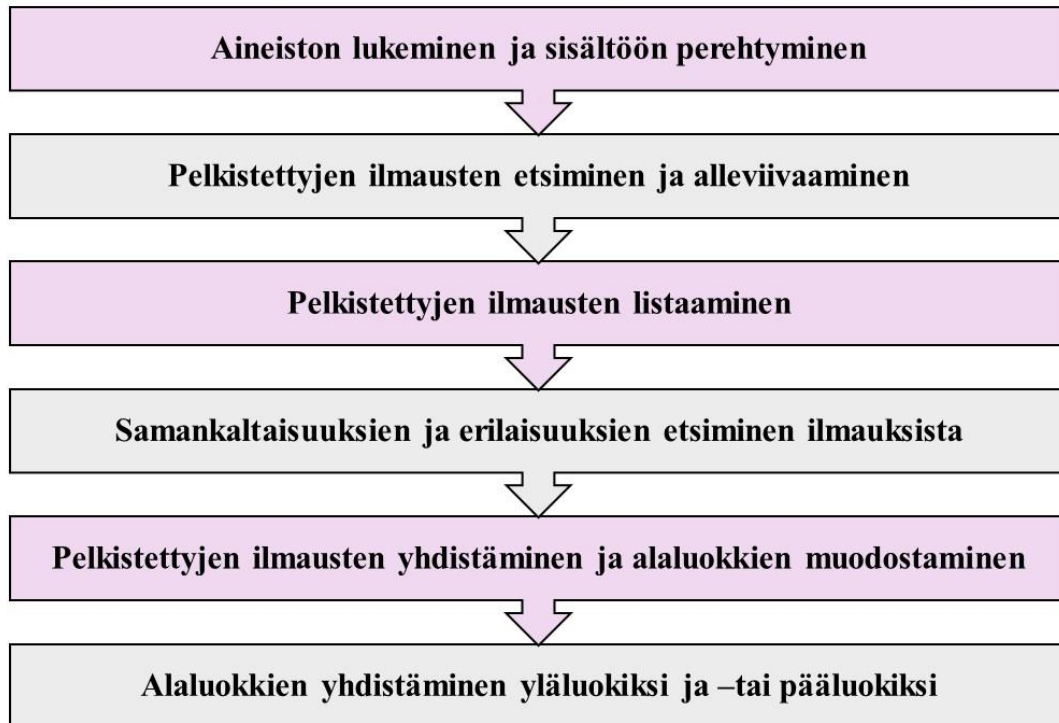
Perttulan (2005, 165) mukaan tutkijan elämäntilanne ja kokemukset rajaavat sitä, kuinka tutkimuksen kohdetta ymmärretään. Tutkijan omat lähtökohdat, tietämys, aikaisemmat kokemukset ja asenteet voivat siis vaikuttaa tulosten tulkintaan. Sen vuoksi tutkijan oman toiminnan vaikutuksia tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa on tärkeää tiedostaa ja tuoda esille. Myös tutkittavien toiminnalla on vaikutusta tutkimuksen tuloksiin. Tämä näkyy tutkimusaineistossa esimerkiksi siinä, mitä asioita tutkittavat korostavat, ja mitä he ylipäättään kokevat tärkeänä kertoa eläkkeelle siirtymiseen liittyen.

Minulla on tutkijana oman yrittäjätaustan muodostama käsitys yrittäjyydestä ja erilaisista eläkkeelle siirtymisen mahdollisuuksista, mutta samaan aikaan henkilökohtaista kokemusta yrittäjän eläkkeelle siirtymisestä ja elämänlaadusta ei ole. Esiymmärryksen elämänlaadusta ja yrittäjän eläkkeelle siirtymisestä muodostuivat siis aikaisemmin luettuun tutkimuskirjallisuuteen ja yrittäjätaustaan perustuen. Tutkimusaiheen ja metodologian tunteminen oli tärkeää tutkimuksen toteutuksen kannalta. Toisaalta oman esiymmärryksen tiedostaminen oli tärkeää erityisesti induktiivisessa sisällönanalyysissä, jossa teoriaa tuotettiin aineiston perusteella.

5.3 Laadullinen sisällönanalyysi

Laadullisessa tutkimuksessa sisällönanalyysi on mukana koko tutkimusprosessissa, ja se ohjaa tiedonkeruuta ja tutkimuksen kulkua. Laadullinen tutkimus tuottaa edetessään uusia hypoteeseja, vaikka tuloksia ei voidakaan yleistää tutkimuskohteen ulkopuolelle. (Kananen 35–36.) Induktiivinen päättely, jonka perusteella teoriaa muodostetaan sekä samanaikainen tiedonkeruu ja tutkimusdatan kerääminen, ovat tyypillistä laadullisen tutkimuksen piirteitä (Creswell 2007, 38; Nicholls 2009, 590). Lisäksi palautuvuus ja vuorovaikutteisuus sekä huomion kiinnittäminen tutkittavien näkökulmiin ja merkityksiin, ovat tyypillisiä laadulliselle analyysille (Creswell 2007, 38). Sisällönanalyysin haasteena on sen joustavuus ja se, että ei ole vain yhtä oikeaa tapaa analysoida laadullista aineistoa. Tutkijan täytyy arvioida tutkimuskohtaisesti, mikä tapa sopii parhaiten tutkimusongelman ratkaisemiseen (Weber 1990). Induktiivisessa sisällönanalyysissä tulkintojen vertailu aiempaan tutkimustietoon sekä

tutkimuksen kriittisten näkökulmien tarkastelu tehdään vasta analyysin jälkeen (Vilkkä 2021, 170). Alla olevassa kuvassa on esitetty aineistolähtöisen, sisällönanalyysin eteneminen.



KUVA 1. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen (Miles & Huberman 1994; Tuomi & Sarajärvi 2018, 123).

Valitsin aineistolähtöisen tavan toteuttaa sisällönanalyysin, sillä yrittäjien eläkkeelle siirtymisestä ei ole riittävästi tutkimustietoa kattavan analyysirungon muodostamiseksi. Pelkästään olemassa olevaan kirjallisuuteen nojaaminen tutkimuksen teossa olisi mahdollisesti tuottanut suppeamman analyysin, sillä rajallisesta tutkimustiedosta muodostetut luokat saattaisivat rajoittaa ilmausten löytämistä monipuolisesti aineistosta. Lisäksi tutkimusaineisto koostui seitsemästä kirjoituspyyntövastauksesta, jolloin aineistolähtöinen analyysi antoi mahdollisuuden löytää mahdollisimman suuren määrän tutkimuskysymykseen vastaavia ilmauksia. Aineistolähtöisessä analyysissä analyysiyksiköt valittiin tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuskysymyksen mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108; 122). Induktiivisen sisällönanalyysin tavoin analyysiyksiköitä ei päätetty etukäteen, vaan ne muodostuivat aineistosta löytyneistä ilmauksista (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108). Alasuutarin (2011, 39) mukaan laadullinen sisällönanalyysi sisältää havaintojen pelkistämisen ja ratkaisun löytämisen arvoitukseen, joka on tässä tapauksessa tutkimuskysymys. Kvalitatiivisen analyysin

pelkistyksessä on tyypillistä tarkastella aineistoa teoreettisen viitekehyksen ja tutkimuskysymyksen näkökulmasta, jonka jälkeen havainnot kootaan yhteen niiden merkitysten perusteella (Alasuutari 2011, 40).

Systemaattisuus oli keskeistä sisällönanalyysissä. Hsieh & Shannon (2005) mukaan aineiston koodaaminen, jossa analyysiyksiköt nimetään numeroilla tai kirjaimilla, tekee analyysistä systemaattisen, loogisen ja tieteellisen. Huolellinen aineiston koodaaminen on keskeistä sisällönanalyysin luotettavuuden kannalta (Hsieh & Shannon 2005, 1285–1286). Eskolan ja Suorannan (2014) mukaan koodaaminen auttaa jäsentämään tutkijan aineiston käsittelyä ja kuvailemaan ilmiötä. Lisäksi se auttaa paikantamaan aineistosta kohdat, joiden pohjalta analyysi on tehty. Analyysiyksiköiden nimeäminen tällä tavoin toimi siis apuvälineenä tutkimuksen kulun, analyysin ja tulkintojen selittämisessä.

5.4 Aineiston analysointi

Tutkimusaineisto koostui seitsemästä kirjoituspyyntövastauksesta. Aloitin sisällönanalyysin lukemalla aineiston läpi useampaan kertaan ja merkitsemällä ylös aineistossa ilmeneviä taustatietoja, kuten ikä, sukupuoli, yrittäjänä olemisen aika, yrityksen toimiala sekä eläkkeelle siirtymisen suunnittelun vaihe tai eläkkeellä oloaika. Tämän jälkeen merkitsin aineistosta kaikki tutkimuskysymykseen vastaavat lauseet tai sanat. Merkitsin tutkimuskysymykseen vastaavat ilmaukset numeroilla siten, että ensimmäinen numero tarkoittaa tutkimuksen vastaajan numeroa ja pisteen jälkeinen numero merkitsee kyseisen vastaajan tutkimuskysymykseen vastaavan ilmauksen numeroa. Esimerkiksi 1.4 tarkoittaa ensimmäisen vastaajan neljättä tutkimuskysymykseen vastaavaa ilmausta, ja 5.30 tarkoittaa viidennen vastaajan 30. tutkimuskysymykseen vastaavaa ilmausta. Tutkittava aineisto oli Microsoft Word-tiedostossa, josta etsin ja numeroin jokaisen tutkimuskysymykseen vastaavan analyysiyksikön tällä tavoin. Kokosin ilmaukset taulukkoon Microsoft Word-ohjelmassa, josta analysoin ja käsittelin ilmauksia.

Toteutin tutkimuksen laadullisena tutkimuksena ja aineistolähtöisesti hyödyntäen tulosten muodostamisessa ja tulkinnassa aineistosta esiin nousseita asioita. Analyysiyksiköt olivat kirjoitusvastauksista esiin nousseita sanoja, lauseita tai lausumia. Etsin aineistosta erikseen tutkimuskysymykseen vastaavat ilmaukset ja pelkistin, eli muutin ne yksinkertaisempaan

muotoon. Jätin tulkinnan ulkopuolelle ilmaukset, jotka eivät liittyneet yrittäjien eläkkeellä olemisen aikaiseen elämänlaatuun.

Oheisessa taulukossa on esimerkki pelkistyksestä ja aineiston koodaamisesta. Koko taulukko alkuperäisistä ilmauksista ja pelkistyksistä löytyy Liitteestä 1.

TAULUKKO 2. Esimerkki pelkistyksestä

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty muoto
1.4 Ideoita on vielä jäljellä, ja jos vain terveydentila sallii ja ajatus juoksee, niin kirjoittamista haluaisin jatkaa eläkkeellä ollessani.	1.4 Haluan jatkaa kirjoittamista, jos terveydentila sallii sen.
5.30 Monet ajattelevat yrittämisellä rikastuvansa, mutta valitettavasti valtaosalla ei käy niin onnellisesti, ja vielä eläkkeellä odottaa niukkuus.	5.30 Valtaosalla eläkkeellä odottaa niukkuus.

Luokkien tai kategorioiden muodostamisen tarkoituksena on mahdollistaa ilmiön kuvaus, ja lisätä ymmärrystä ja tietämystä ilmiöön liittyen (Cavanagh 1997). Luokittelin pelkistetyt ilmaukset eri alaluokkiin siten, että siirsin samaan aiheeseen liittyvät ilmaukset samaan luokkaan. Sen jälkeen nimesin samoihin luokkiin kuuluvat ilmaukset niitä yhdistävillä nimillä. Alla olevassa taulukossa on esimerkki pelkistettyjen ilmausten luokittelusta alaluokkiin. Koko taulukko aineiston luokittelusta alaluokkiin löytyy Liitteestä 2.

TAULUKKO 3. Esimerkki alaluokkien muodostumisesta

Pelkistys	Alaluokka
3.8 Hoidamme kuntoa kävelemällä talvella.	Fyysisestä kunnosta huolehtiminen
3.9. Kesällä harrastamme hyötyliikuntaa.	
4.4 Enemmän aikaa huolehtia kunnosta ja terveydestä.	
5.17 Toimintakykyä pitää hoitaa enemmän kuin nuorena.	
5.18 Kävelemistä pitää ylläpitää.	
5.19 Fyysiset työt ja harrastukset ovat tärkeitä.	
3.10 Haluan kehittää itseäni	

5.4 Kirjoittaminen ja asiantuntijatyö auttavat pysymään ajan tasalla.

5.16 Elämän pitäisi olla elinikäistä oppimista, mihin kuuluu ajan seuraaminen, harrastaminen, asioiden hoitaminen, taitojen oppiminen.

Ajantasaisuus ja oppiminen

Lopuksi yhdistin alaluokat pääluokiksi niin, että luokittelin samankaltaiset alaluokat samaan pääluokkaan. Esimerkki alaluokkien yhdistymisestä pääluokaksi ‘‘Itsestä huolehtiminen’’ on esitetty alla olevassa taulukossa. Aineistosta muodostui kolme alaluokkaa: Tekeminen ja harrastukset, Fyysisestä kunnosta huolehtiminen sekä Ajantasaisuus ja oppiminen, jotka yhdistyivät samaan pääluokkaan.

TAULUKKO 4. Esimerkki pääluokkien muodostumisesta

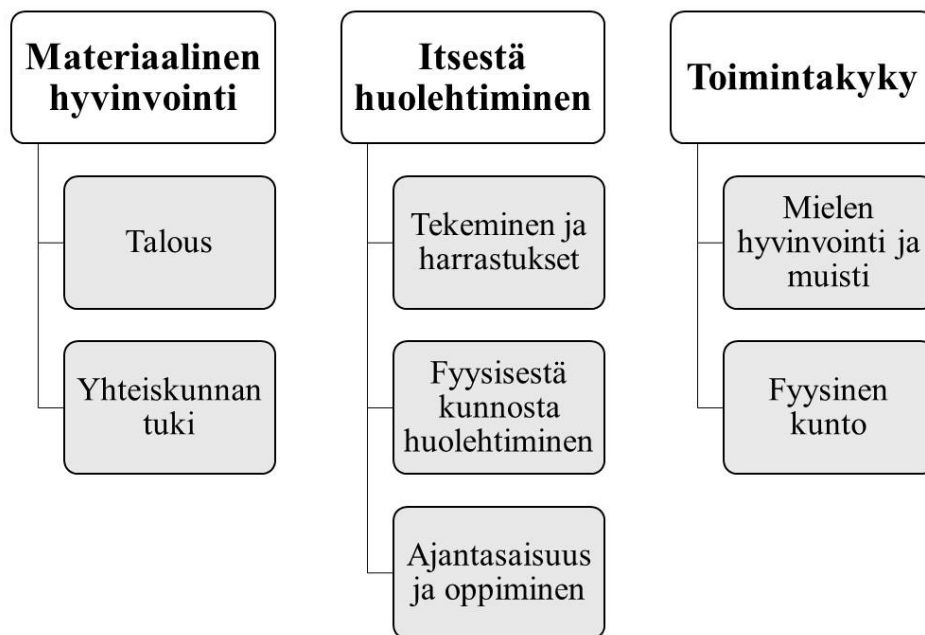
Alaluokka	Pääluokka
Tekeminen ja harrastukset	Itsestä huolehtiminen
Fyysisestä kunnosta huolehtiminen	
Ajantasaisuus ja oppiminen	

Luokittelin kaikki tutkimuskysymyksen vastaavat ilmaukset samalla periaatteella eri pääluokkiin. Analysoin aineiston induktiivisella sisällönanalyysillä, ja kuvailin analyysin tulokset kirjallisessa muodossa. Tulkitsin ja perustelin tuloksia myös tutkimusaiheen teoreettisen viitekehyksen avulla, ja vertailin niitä olemassa olevaan tietoon pohdinnassa. Osiin hajotetusta, käsitteellistetystä ja loogiseksi kokonaisuudeksi kootusta aineistosta saatiin näin vastaus tutkimuskysymyksen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122).

6 TULOKSET

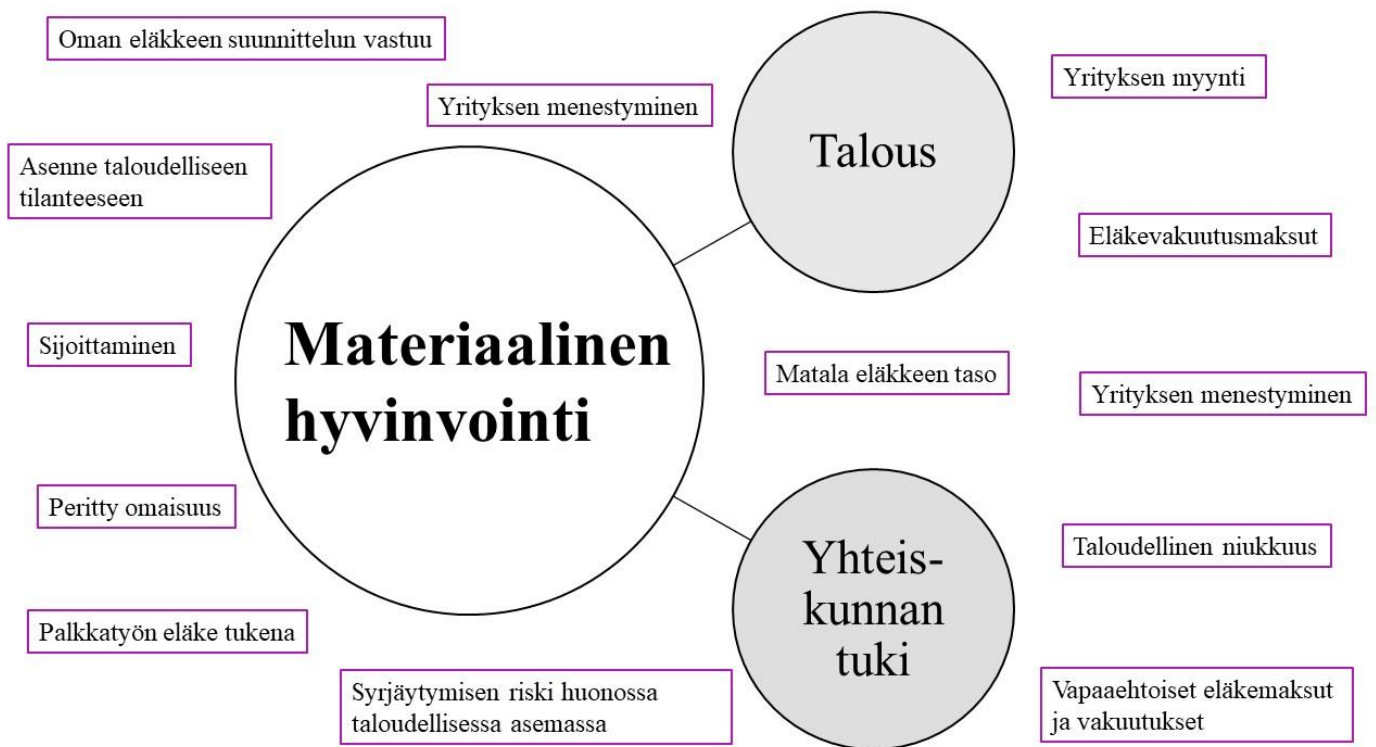
6.1 Kuvaus tuloksista

Yrittäjät käsittelevät eläkkeelle siirtymistä erilaisista näkökulmista. Suurin osa vastaajista toi enemmän esille eläkkeelle siirtymisen taloudellisia näkökulmia, mutta myös harrastukset sekä terveys ja toimintakyvyn heikkeneminen nousivat esille aineistosta. Vastaajilla oli erilaisia odotuksia eläkkeelle siirtymisestä ja tapoja suhtautua eläkkeellä olon aikaisiin tapahtumiin. Materiaalinen hyvinvointi, itsestä huolehtiminen ja toimintakyky olivat teemoja, joita yrittäjät pohtivat eläkkeellä olon aikaisesta elämänlaadusta. Yrittäjät pohtivat materiaalista hyvinvointia taloudellisen pärjäämisen ja yhteiskunnan tuen näkökulmasta. Tekeminen ja harrastukset, fyysisestä kunnosta huolehtiminen sekä ajantasaisuus ja jatkuva oppiminen, olivat eläkkeellä olemista pohtivien yrittäjien tapoja huolehtia itsestä. Lisäksi ajatukset mielen hyvinvoinnista ja muistista sekä fyysiset rajoitukset, olivat eläkkeellä olon aikaiseen toimintakykyyn liittyviä ajatuksia.



KUVA 2. Ala- ja pääluokkien muodostuminen tutkimusaineistosta

6.2 Yrittäjän eläkkeelle siirtyminen ja materiaallinen hyvinvointi



KUVA 3. Pääluokka: Materiaalinen hyvinvointi

Aineistossa oli paljon kuvauksia materiaalisesta omistuksesta ja eläketuloista. Tulotaso ja omaisuus olivat yrittäjillä vaihtelevia, ja se oli sidottu usein aikaisempaan päätöksentekoon, omaisuuteen, yrityksen menestymiseen sekä maksettujen eläkevakuutusmaksujen määrään. Aineistosta tuli myös esille ajatuksia siitä, että ihmisillä saattaa olla vääränlaisia vaikutelmia yrittäjyydellä rikastumisesta, vaikka todellisuudessa eläkkeellä oleva saattaa kokea niukkuutta. Yrittäjät kuvailivat matalaa eläkkeen tasoa seuraavilla tavoilla:

“Työeläkkeeni ei ole kovin kummoinen, eikä vapaaehtoinen eläkesäästö tilannetta paljoa paranna.” (1.5)

“Yrittämisaikana kipeästi maksamamme eläkemaksu kohosi hieman yli tuhannen euron kuukausieläkkeeksi.” (2.2)

“Monet ajattelevat yrittämisellä rikastuvansa, mutta valitettavasti valtaosalla ei käy niin onnellisesti, ja vielä eläkkeellä odottaa niukkuus.” (5.30)

Osa vastaajista kuvaili eläkkeellä olon aikaisia tulojansa riittäviksi, mutta mataliksi. Useampi yrittäjästä pohti lakisääteisten eläkemaksujen määrän yhteyttä eläkkeellä olon aikaiseen taloudelliseen tilanteeseen. Liian vähäinen eläketurvamaksujen maksaminen joko tarkoituksella tai tahattomasti, olivat syitä niukkaankin taloudelliseen tilanteeseen eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Monenlaiset elämäntilanteet olivat yhteydessä maksettujen eläketurvamaksujen määrään. Esimerkiksi vanhempainlomat, joilta eläketuloja ei kertynyt ollenkaan ja yritystoiminnan keskeytyminen, vaikuttivat maksettujen eläketurvamaksujen määrään.

Yrittäjät toivat esille sen, että omaan eläkkeelle siirtymiseen on tärkeää varautua hyvissä ajoin, ja riittävien eläketurvamaksujen ja muunlaisen eläketurvan kerryttäminen koettiin tärkeänä. Yrittäjät toivat esille riittävien eläketurvamaksujen maksamisen ja eläkkeelle siirtymisen riittävän suunnittelun tärkeyden tulotason kannalta seuraavalla tavalla:

’Yrittäjän pitäisi olla omatoiminen ja maksaa sääntillisesti eläkevakuutusmaksuja itselleen ja perheenjäsenilleen (jos he ovat yrityksessä työssä). Tätä laiminlyödään usein ja vasta eläkkeellä havahdutaan siihen, ettei eläketurvaa olekaan. Tällöin joudutaan tekemään työtä niin pitkään kuin jaksetaan.’ (5.29)

’Omasta eläkkeestä on huolehdittava mahdollisimman hyvin, että taloudelliset asiat on kunnossa.’ (4.1)

Yrittäjän eläkkeelle siirtyminen ei vastausten perusteella aina johtanut heikkoon taloudelliseen tilanteeseen ja eläkkeelle siirtymiseen oli varauduttu muidenkin kuin eläketurvamaksujen osalta. Jos eläketulot eivät olleet riittäviä, puolison tulot saattoivat antaa taloudellista turvaa. Yrittäjät paransivat taloudellista pärjäämistä sijoittamisella, vapaaehtoisilla eläkevakuutuksilla, hankitulla tai perityllä omaisuudella, fyysisen omaisuuden hankkimisella ja yrityksen myynnillä. Lisäksi yrityksen hyvä menestyminen paransi taloudellista tilannetta. Henkilökohtaiset talouteen liittyvät päätökset ja tapahtumat yrittäjäaikana määrittivät myös vastaajien eläkkeellä olon aikaista taloudellista tilannetta.

’Olin saanut itseni velattomaksi ja maksanut itselleni riittävästi eläketurvaa.’ (3.1)

’Vanhuuseläkkeeni on edelleen riittävä.’ (3.2)

Vastaajat toimivat yrittäjinä hyvin eri pituisia aikoja, ja prosessiin liittyi vaihtelevasti osa- ja kokoaikaisuutta yrittäjyyttä. Kaikilla yrittäjistä eläketurvamaksuja ei kertynyt pelkästään yrittäjäaikana kertyneistä maksuista, vaan myös työnteon aikana kertyneistä työeläkemaksuista, mikä paransi taloudellista tilannetta eläkkeellä. Palkkatyöstä saatu eläke paransi taloudellista tilannetta, kun eläketurvamaksuja ei maksettu ainoastaan yrittämisen ajalta. Yksi vastaajista kuvaili, että palkkatyöstä saatu eläke on ainoa turva toimintakyvyn hiipuesssa.

Yrityksen menestymisellä oli merkitystä eläkkeellä olon aikaiseen taloudelliseen tilanteeseen. Yrityksen myynti ei välttämättä tuonut merkittävää vaurautta, mutta se auttoi riittävän eläketason saavuttamiseen. Päivittäistavarakauppiaina toiminut yrittäjä kuvaili seuraavalla tavalla onnellisuutta, jonka hän sai velattoman yrityksen luovuttamisesta lapselleen:

“Voin olla onnellinen, kun saan luovuttaa [lapseni] uudistetun ja lähes velattoman yrityksen.”
(7.1)

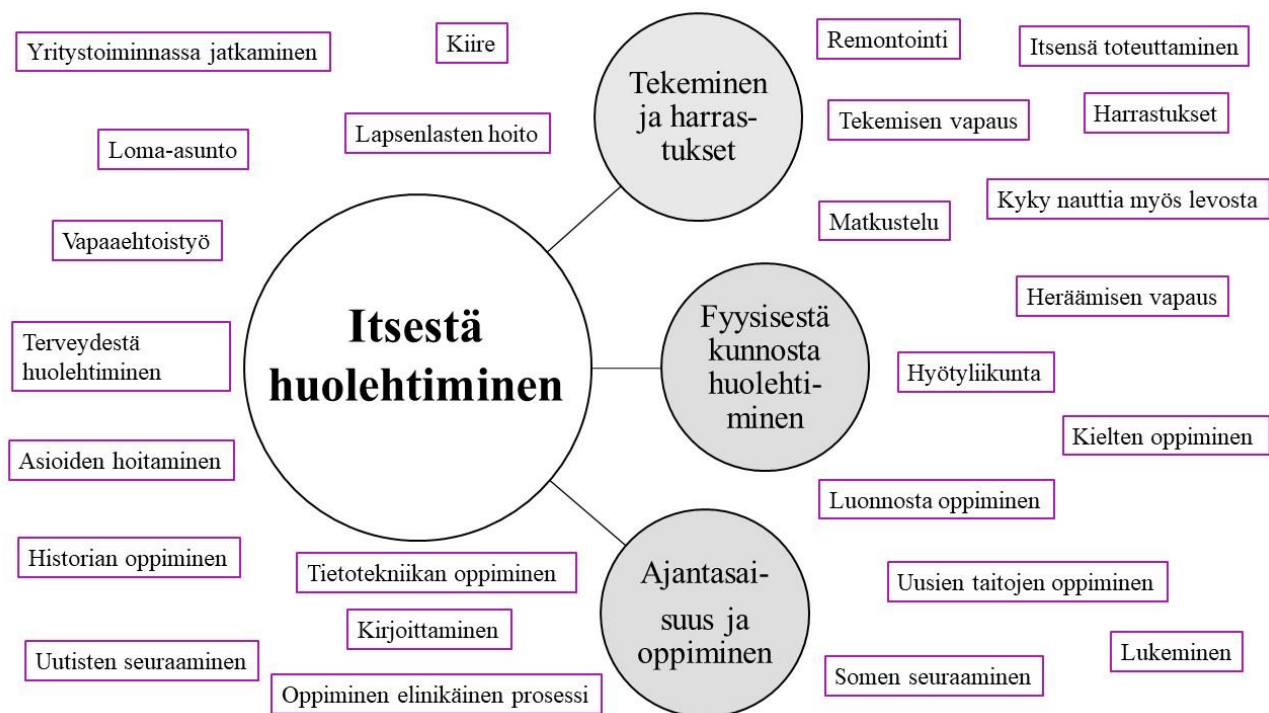
Vastauksista tuli esille yhteiskunnan tuen haasteita eläkkeelle siirtymisen tukemisessa. Hän koki, että huono taloudellinen asema lisää riskiä yrittäjän syrjäytymiselle ja yhteiskunnan tuen ulkopuolelle jäämistä. Vastaaja toi esille myös työelämän ulkopuolella olevat, kuten työttömät, jotka saattavat kokea samanlaisia haasteita kuin eläkkeelle siirtyneet yrittäjät. Hän ilmaisi kokevansa yhteiskunnallisen arvostuksen puutetta.

“Se, mikä säälistää on, että huonoimmassa asemassa olevat yrittäjät jätetään kaikkien yhteiskunnan turvaverkkojen ulkopuolelle.” (5.26)

“Tänä päivänä huomio kiinnittyy työkäisiin, mikä on ihan oikein. Tämän kolikon kääntöpuoli on se, että tällöin työelämästä sivussa olevat tuntevat olevansa vähemmän tärkeitä.” (5.20)

6.3 Yrittäjän eläkkeelle siirtyminen ja itsestä huolehtiminen

Tekeminen ja harrastukset, fyysisestä kunnosta huolehtiminen sekä ajantasaisuus ja oppiminen olivat yrittäjien kuvailemia ajatuksia itsestä huolehtimiseen liittyen.



KUVA 4. Pääluokka: Itsestä huolehtiminen

Eläkkeellä oleminen antoi yrittäjille vapautta valita heräämisen ja tekemisen aikatauluja. Yrittäjien vastauksista tuli esille halu tehdä asioita ja harrastaa. Eläkkeelle siirtyneet yrittäjät ilmaisivat aktiivista halua toteuttaa itseään ja tehdä asioita pelkästään lepäämisen sijasta, ja toimettomuutta eläkkeellä olon aikana ei arvostettu. Useilla vastaajista eläkkeelle siirtyminen merkitsi erilaista tekemistä ja vapaa-ajan viettoa. Matkustelu, ajan viettäminen loma-asunnolla, remontointi, kirjoittaminen ja lapsenlapsista huolehtiminen, olivat yrittäjien kuvailemia mielekkään tekemisen muotoja. Lisäksi yritystoiminnassa haluttiin olla mukana vielä eläkkeellä olon aikanakin. Työelämästä poistumisen jälkeenkin eläköityneet yrittäjät kokivat halua ja tarvetta tehdä asioita ja kuvailivat sitä seuraavalla tavalla:

“Moni ikäiseni ystävä pohtii kuumeisesti, mitä sitten tekeekään, kun eläkepäivät koittavat. Minulla ei ole tuota problematiikkaa lainkaan.” (1.2)

“Eläkepäivät ovat sujuneet kiireisesti.” (3.3)

“Olen ajatellut jatkaa ainakin 70-vuotiaaksi, jos terveys ja liikuntakyky säilyvät.” (5.8)

Eräs vastaajista koki mielekkään tekemisen mahdollisuuksien vähentymistä eläkkeellä olon aikana, ja tähän liittyivät terveydelliset ja taloudelliset syyt. Toisaalta ajoittain paikallaan olemista ei kuitenkaan koettu aina negatiivisena. Myös vähemmästä tekemisestä osattiin nauttia, ja heräämisajan vapautta arvostettiin. Eläkkeelle siirtyminen toi yrittäjille myös aikataulullista vapautta, jolloin mielekästä tekemistä oli mahdollista tehdä oman aikataulun mukaisesti.

“Osaan nauttia vaikka vain olemisesta, jos niikseen tulee.” (1.3)

“Katsella ympärilleen olisiko jotain mielekästä tekemistä missä ei tarvitsisi joka päivä laittaa herätyskelloa soittaan ja lähteä töihin.” (4.4)

Moni vastaajista koki tärkeänä fyysisestä kunnosta huolehtimisen eläkkeellä oloaikana, ja kuntoa hoidettiin usein hyötyliikunnan avulla. Vastaajat kokivat fyysisestä kunnosta huolehtimisen vapaaehtoisena, ja liikuntaa harrastettiin arkiaskareiden avulla. Lisäksi terveydestä huolehtimiseen oli enemmän aikaa, ja eräs vastaajista koki lisääntyneen vapaa-ajan parantavan mahdollisuuksia omasta terveydestä huolehtimiseen. Yrittäjät huolehtivat fyysisestä kunnostaan eläkkeellä olon aikana kävelemällä, hyötyliikunnalla sekä fyysisillä töillä ja harrastuksilla. Fyysiset aktiviteetit erosivat vuodenaikojen välillä, ja erityisesti kesän ja talven välillä oli eroa siinä, minkälaista liikuntaa harrastettiin.

“Talviakaan hoidamme kuntoamme kävelemällä.” (3.8)

“Kesäaikaan on erilaista hyötyliikuntaa loma-asunnoilla ja samoilua luonnossa, mutta myös rakentamista.” (3.9)

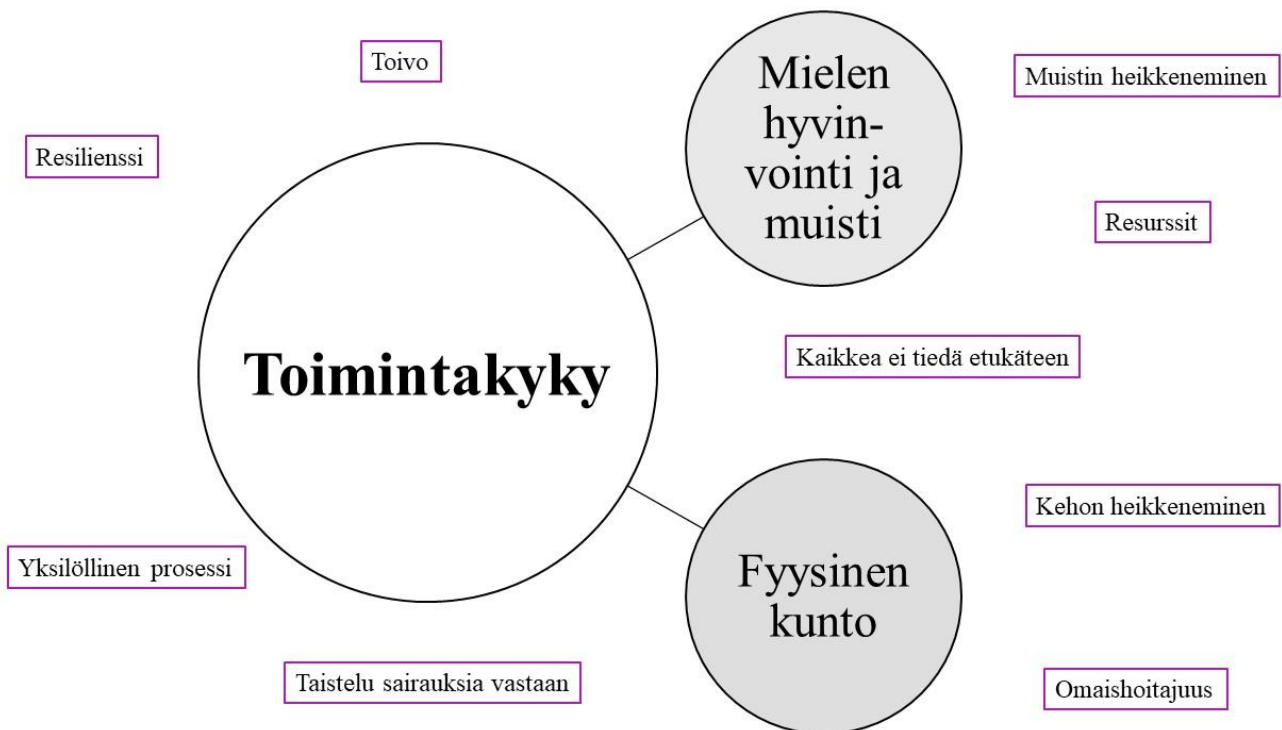
Yrittäjät halusivat jatkuvasti kehittää itseään ja kokivat ajan tasalla pysymisen tärkeänä. Itsensä kehittämisen keinoja olivat uutisten ja ajan seuraaminen, lukeminen, netissä surffailu, sosiaalisen median käyttö, luonnosta oppiminen, omien asioiden hoitaminen, matkailu sekä uusien asioiden, kuten kielten, historian ja tietotekniikan oppiminen. Oppimista kuvailtiin elinikäisenä prosessina. Lisäksi vapaaehtoinen työnteko koettiin hyödyllisenä tapana oppia ja pysyä ajan tasalla asioista.

“Haluan edelleen kehittää itseäni ja seurata yritystoiminnan kehittymistä.” (3.10)

“Kirjoittaminen ja osin asiantuntijatyökin on myös osittain hyväntekeväisyyttä, mutta se auttaa minua pysymään mukana tiedon virrassa.” (5.4)

6.4 Yrittäjän eläkkeelle siirtyminen ja toimintakyky

Yrittäjät pohtivat eläkkeellä olon aikaista toimintakykyä mielen hyvinvoinnin ja muistin sekä fyysisen kunnan näkökulmista.



KUVA 5. Pääluokka: Toimintakyky

Vaikka eläkkeelle siirtymiseen liittyi uuden elämänvaiheen tuomaa epävarmuutta, yrittäjät suhtautuivat siihen mielenkiinnolla ja yrittäjyyden aikaisiin kokemuksiin peilaten. Yrittäjyyden epätasaisuus sekä iloiset ja stressaavat yllätykset työssä muuttivat asennetta eläkkeellä olon aikaista elämänmuutosta kohtaan, ja lisäsivät uskoa pärjäämiseen. Eläkkeelle siirtyminen koettiin mielenkiintoisena siitä huolimatta, että kaikkea ei tiedä etukäteen. Tämän vuoksi niukkaa taloudellista tilannetta ei aina yhdistetty matalampaan elämänlaatuun. Taloudellisen tilanteen kokeminen ja määrittäminen riippui yksilöllisesti siitä, minkälaisia odotuksia ja

tarpeita yrittäjällä on. Lisäksi asennoituminen matalampaan elintasoon vaihteli vastaajien keskuudessa. Kaksi yrittäjästä koki selviytyvänsä hyvin niukemmastakin taloudellisesta tilanteesta. Vastaajat kuvailivat, että heillä on kaikki tarvittavat asiat. Lisäksi uskoa selviytymiseen haettiin omista luonteen piirteistä. Yksi vastaajista kuvaili itseään selviytyjätyyppinä:

“Olen aina ollut selviytyjätyyppi, joten uskon sen kantavan, vaikka nykyisestä elintasosta joutuisinkin tinkimään.” (1.8)

Yrittäjien eläkkeelle siirtymiseen liittyi ajatuksia muistin ja henkisen vireyden huonontumisesta. Henkinen vireys ja toiminnallisuus sekä henkinen hyvinvointi, johon liittyivät resilienssi, toivo ja resurssit, koettiin tärkeinä. Eräs vastaajista kuvaili elämän loppuvaihetta taisteluna sairauksien, kehon ja henkisen toimintakyvyn heikkenemisen sekä omaishoitajuuden kanssa.

“Tässäkö siis elämä oli ja loppuaika taistellaan omaishoitajana, sairauksien ja liikuntakyvyn huonontumisen kanssa, dementiaa vastaan tai hajamielisyyden lisääntymistä vastaan.” (5.10)

Eläkkeelle siirtymiseen liittyi yrittäjien mukaan iän ja sairauksien mukanaan tuomia fyysisiä rajoitteita. Eräs vastaajista koki toimintakyvyn olevan rajoittunutta, mutta riittävää sen hetkiseen tekemiseen suhteutettuna. Yrittäjä kuvaili toimintakyvyn muutoksia eläkkeellä olon aikana yksilöllisesti vaihtelevana prosessina sekä eläkkeellä oloaikaan sidottuna prosessina. Hän tiedosti myös, että henkisen ja fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä saattaa tapahtua jo ennen eläköitymistä. Vastaaja arvioi toimintakyvyn säilyvän ensimmäiset viisi vuotta eläkkeelle siirtymisestä, jos pahemman laatuksia sairauksia ei ole, jonka jälkeen fyysinen ja henkinen suorituskyky laskevat.

“Terveysteni kannalta olen taistellut viimeiset kymmenen vuotta.” (5.6)

“Toisesta päästä taas kolmas ja neljäs viisivuotiskausi eläkkeellä voi sitten olla fyysisen ja henkisen suorituskyvyn näkökulmasta haasteellista.” (5.15)

Fyysiset rajoitukset ja fyysisen kunnon heikkeneminen olivat vastausten perusteella odotettuja asioita. Toisaalta suurin osa yrittäjistä ei pohtinut vastauksissaan niiden merkitystä. Ainoastaan

yksi yrittäjistä kuvaili tarkemmin kokemuksia fyysisen ja henkisen toimintakyvyn heikkenemisestä.

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Nykyinen pienyritysvaltainen yrittäjyyden rakenne sekä tilastollinen kasvu yksinyrittäjien määrässä Suomessa lisäävät tarvetta tutkia yrittäjyyttä laajemmin, jotta nykyisiin ja tulevaisuuden yrittäjien tarpeisiin ja haasteisiin voitaisiin paremmin vastata. Tilastokeskuksen havaintojen mukaan itsensä työllistävien määrä on lisääntymässä, mikä lisää tarpeita ymmärtää eläköitymisprosessien monimutkaisuutta ja yrittäjien eläköitymistä (Pärnänen & Sutela 2014). Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kirjoitusaineistoon perustuen eläkettä suunnittelevien ja eläkkeellä olevien yrittäjien odotuksia ja kokemuksia elämänlaadusta. Tämän tutkimuksen kohteena olivat pää- tai sivutoimisina yrittäjinä toimivat mikro- ja pienyritysten omistajat, jotka ovat joko yksinyrittäjiä tai työnantajayrittäjiä. Talous, itsestä huolehtiminen ja toimintakyky olivat aineiston perusteella yrittäjien eläkkeen aikaisen elämänlaadun tekijöitä.

Eläkkeelle siirtymistä ja eläkkeellä olemista pohtivien yrittäjien vastausten perusteella yrittäjien eläkkeelle siirtymisen prosessit ovat yksilöllisiä ja vaativat yrittäjältä itseltään aktiivista suunnittelua ja päätöksentekoa. Yrittäjät pohtivat paljon eläkkeellä olon aikaista taloudellista tilannetta. Osa yrittäjistä oli kerryttänyt useampia tulonlähteitä taloudellisen tilanteen turvaamiseksi, kun taas osa koki tai odotti taloudellista niukkuutta. Moni vastaajista oli sitä mieltä, että omasta eläkkeen aikaisesta varallisuudesta täytyy huolehtia ajoissa maksamalla riittäviä yrittäjän eläkevakuutusmaksuja sekä muiden järjestelyiden avulla. Osassa kirjoituspyyntöön vastanneiden kirjoituksista tuli esille, että näistä maksuista ei aina huolehdittu riittävässä määrin. Vastauksista nousi myös huolta huonon taloudellisen tilanteen riskistä syrjäytymiselle ja yhteiskunnan tuen ulkopuolelle jäämiselle. Yrittäjillä oli erilaisia tapoja selviytyä taloudellisesti, ja myös positiivinen asennoituminen matalampaan elintason omien vahvuuksien näkökulmasta antoi uskoa selviytymiseen.

WHOQOL-elämänlaadun mittarin ympäristön osa-alueen mukaiset taloudelliset resurssit sekä mahdollisuudet kehittää uusia taitoja ja tietoa, harrastusmahdollisuudet ja vapaa-ajan aktiviteetit, ovat elämänlaadun tekijöitä. Yksi keskeinen tekijä materiaalisessa hyvinvoinnissa on muun muassa tyytyväisyys taloudelliseen tilanteeseen (Plagnol & Easterlin 2008; Vera-Toscano ym. 2006; Xiao ym. 2009). Siihen liittyy myös taloudellinen turvallisuuden tunne tai taloudellinen stressi, koettu taloudellinen hyvinvointi sekä tyytyväisyys elintason ja

materiaaliseen omistukseen (Sirgy 2018). Aineistosta ei suoraan löytynyt ilmauksia taloudellisen tilanteen vaikutuksista elämänlaatuun. Vastajat eivät myöskään kuvanneet taloudellisen tilanteen aiheuttavan stressiä tai turvattomuuden tunnetta. Tutkimusten mukaan kuitenkin korkeampi eläkkeellä olon aikainen tulotaso on yhteydessä parempaan elämänlaatuun (Netuveli & Blane 2008; Mosca & Nivakoski 2016). Moscan ja Nivakosken (2016) mukaan tulotason nousu lisää autonomiaa, itsensä toteuttamista sekä elämään tyytyväisyyttä. Tällöin myös korkeampi tulotaso eläkkeellä mahdollistaa monipuolisemman harrastamisen, tekemisen ja itsensä toteuttamisen. Tulotason vaikutuksista eläkkeelle siirtyneiden yrittäjien elämänlaatuun ja niukan tulotason kokemuksista tarvitaan vielä lisää tutkimusta, jotta asiasta voidaan tehdä johtopäätöksiä yleisemmällä tasolla.

Eläkkeellä olon aikana yrittäjien rutiinit muuttuivat työelämään verrattuna, mutta siitä huolimatta toimeentulo ei haluttu jäädä. THL:n määritelmän mukaan materiaallisen hyvinvoinnin lisäksi mielekäs tekeminen, hyvän elämän odotukset ja itsensä arvokkaaksi tunteminen ovat tekijöitä, joista elämänlaatu muovautuu (Hyvinvointi 2022). Eläkkeellä olon aikaiset harrastukset ja tekeminen ovat tutkimusten mukaan yhteydessä vähäisempään masentuneisuuden riskiin (Bone ym. 2022), korkeampaan itseraportoituun terveyteen ja elämään tyytyväisyyteen (Fancourt ym. 2022). Yrittäjien vastauksesta nousi esille helpotus siitä, että eläkkeellä oloaikana on mahdollista tehdä mielekkäitä asioita ja valita eri tekemisen vaihtoehtojen välillä. Lisääntynyt vapaa-aika toi joustavuutta aikatauluihin ja heräämiseen. Toisaalta moni vastaajista ilmaisi halua tehdä aktiivisesti asioita, kuten matkustella, ulkoilla, harrastaa hyötyliikuntaa ja tehdä vapaaehtoistyötä.

Yrittäjät kuvailivat, että eläkkeellä oloaikana itsestä huolehtimiseen oli enemmän aikaa, ja fyysisestä kunnosta pidettiin huolta hyötyliikunnan avulla. Vastauksista tuli esille myös vuodenaikojen vaihtelu liikunnan suhteen, ja liikuntatottumukset erosivat jonkin verran kesän ja talven välillä. Esimerkiksi yksi yrittäjästä kuvaili talvella kävelyä ja kesällä hyötyliikunnan harrastamista. Eläkkeelle siirtyminen on merkittävä elämäntapahtuma, joka saattaa muuttaa päivittäisiä rutiineja ja terveyskäyttäytymistä (Edkerdt 2010; Behncke 2012). Fyysinen aktiivisuus on tärkeää eläkkeellä olon aikaisen terveyden ja aktiivisuuden kannalta (Hupin ym. 2015). Fyysinen aktiivisuus eläkkeellä oloaikana myös lisää tutkimusten mukaan elämään tyytyväisyyttä (McMurdo & Burnett 1992; Menec & Chipperfield 1997; Motil & McAuley 2010). Aikaisempien tutkimusten mukaan eläkkeelle siirtyminen on yhteydessä lisääntyneeseen vapaa-ajan liikuntaan, mutta samaan aikaan vähentyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen

kokonaisuudessaan (Barnett ym. 2012; Barnett ym. 2014; Lahti ym. 2011 & Sjösten ym. 2012). Tämän tutkimuksen tulosten perusteella ei voida päätellä, onko liikunnan määrä todellisuudessa lisääntynyt vai vähentynyt, mutta liikkumista ja fyysistä kuntoa pidettiin kuitenkin tärkeänä eläkkeellä ollessa elämänlaadun kannalta.

Uuden oppimista ja ajan tasalla pysymistä pidettiin tärkeänä hyvinvoinnin kannalta, ja erilaisten asioiden tekeminen, kuten kirjoittaminen, lukeminen, sosiaalisen median seuraaminen, kielten oppiminen ja omien asioiden hoitaminen olivat tapoja oppia uusia taitoja ja kerätä uutta tietoa. Aikaisemman tutkimuksen mukaan eläkkeen aikainen oppiminen lisää elämään tyytyväisyyttä (Brockett 1985). Escuder-Mollon ym. (2013) tutkimuksen mukaan perustarpeiden tyydyttämisen jälkeen elämänlaatua on mahdollista parantaa koulutuksen kautta. Itsensä kehittäminen uuden oppimisen kautta on positiivisesti yhteydessä psyykkiseen terveyteen, motivaatioon, tavoitteiden asettamiseen sekä muutokseen sopeutumiseen (Escuder-Mollon ym. 2013, 513–514).

Yrittäjät kuvailivat vapaaehtoistyötä samaan aikaan harrastuksena sekä tietoisesti harjoitettuna tapana pysyä ajan tasalla asioista. Tutkimusten mukaan vapaaehtoistyö on yhteydessä ikääntyneiden fyysiseen aktiivisuuteen ja psyykkiseen hyvinvointiin (Barron ym. 2009; Sneed & Cohen 2013). On myös aikaisempaa näyttöä iäkkäiden vapaaehtoistyön yhteydestä vähäisempiin masennuksen oireisiin (Musick & Wilson, 2003; Wahrendorf, von dem Knesebeck, & Siegrist 2006; Choi & Bohman 2007; Kim & Pai 2010; Kahana ym. 2013), parempaan itseraportoituun terveyteen (Tang, 2009; Misener ym. 2010; Young & Janke, 2013), ja vähäisempiin fyysisiin rajoitteisiin (Lum & Lightfoot, 2005; Tang, 2009; Hong & Morrow-Howell 2010). Ainoastaan yksi yrittäjistä pohti vapaaehtoistyön merkitystä, mutta muuhun harrastamiseen ja tekemiseen liittyen aineistossa oli enemmän ilmauksia. Kokonaisuudessaan kuitenkin mielekäs tekeminen, joko vapaaehtoistyön tai muiden harrastusten, liikunnan ja oppimisen muodossa, olivat tärkeitä elämänlaadun tekijöitä. Näiden toteuttamiseen liittyi valinnan vapautta ja halua aktiivisesti tehdä asioita.

Eläkkeelle siirtymisen ja terveyden välillä on kaksisuuntainen yhteys (Inslar 2014, 231). Heikentynyt terveys saattaa olla eläkkeelle siirtymisen taustalla, kun työtehtävistä ei pysty suoriutumaan heikentyneen fyysisen tai henkisen hyvinvoinnin takia. Lisäksi eläkkeelle siirtyminen ja ikääntyminen lisäävät riskiä vaikeuksille liikkumisessa ja päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseen sekä sairauksille. (Dave ym. 2006.) Vanhenemiselle on tyypillistä

toimintakyvyn heikkeneminen (Hardy ym. 2005). Fyysinen ja psyykinen toimintakyky ovat tutkitusti yhteydessä elämänlaatuun (Fagerström & Borglin 2010). Aikaisempi tutkimustieto eläkkeelle siirtymisen vaikutuksista terveyteen ja toimintakykyyn on kuitenkin vaihtelevaa (Behncken 2009). Norman ja Zamarron (2011, 83) sekä Wangin (2007) mukaan eläkkeelle siirtyminen heikentää henkistä hyvinvointia. Eläkkeelle siirtyminen ja vanheneminen ovat myös yhteydessä heikentyneisiin kognitiivisiin toimintoihin ja muistiin (Atalay ym. 2019; Xue ym. 2018). Toisaalta eläkkeelle siirtymisellä voi olla myös positiivisia vaikutuksia fyysiseen ja henkiseen terveyteen (Aspen ym. 2018; Oksanen ym. 2011; Westerlund ym. 2009), ja se saattaa lisätä terveellisiä elintapoja, kun aikaa itsestä huolehtimiseen on enemmän (Insler 2014, 226).

Yrittäjien vastauksista tuli esille terveyden edistämisen ja itsestä huolehtimisen näkökulma erityisesti liikunnan, oppimisen ja itsensä toteuttamisen näkökulmasta. Itsestä huolehtimiseen oli enemmän aikaa ja se lisäsi hyötyliikuntaa, mikä on yhtenevää Inslerin (2014) tutkimustulosten kanssa. Vaikka eläkkeelle siirtymisellä ja ikääntymisellä on tutkimusten mukaan yhteys terveyden heikkenemiseen (Atalay ym. 2019; Dave ym. 2006; Hardy ym. 2005; Xue ym. 2018), ainoastaan yksi vastaajista otti enemmän kantaa fyysisen ja henkisen toiminnallisuuden heikkenemiseen. Huonomman terveydentilan omaava eläköitynyt yrittäjä kuvaili, että mielekästä tekemistä oli jatkuvasti vähemmän tarjolla. Henkistä vireyttä ja toiminnallisuutta pidettiin tärkeänä, ja vastauksista ilmeni huolta, ajatuksia ja odotuksia fyysisen kunnon ja muistin heikkenemisestä eläkkeellä.

Myönteinen elämän asenne ja aikaisemmat kokemukset ovat yhteydessä siihen, kuinka asioita käsitellään (Fletcher & Sarkar, 2013). Vaikka eläköitymiseen liittyi uuden elämänvaiheen tuomaa epävarmuutta, yrittäjät suhtautuivat siihen mielenkiinnolla ja yrittäjyyden aikaisiin kokemuksiin peilaten. Yrittäjyyden kokemus toimi siis suojaavana tekijänä muutoksiin sopeutumisessa. Caza ja Milton (2011) määrittelevät resilienssin haasteellisiin elämäkokemuksiin sopeutumisen prosessiksi ja tulokseksi, jota edistävät erityisesti psyykinen, emotionaalinen ja käytöksen joustavuus sekä muutokset. Vaikeisiin tilanteisiin sopeutumiseen yhteydessä olevia tekijöitä ovat muun muassa yksilön tavat käsittää maailmaa, sosiaalisten resurssien saatavuus ja laatu sekä erilaiset opitut hallintakeinot (Caza & Milton 2011). Yrittäjyyden aikaiset kokemukset toimivat mahdollisesti resilienssin rakentajina ja lisäsivät kykyä suhtautua positiivisesti vastoinkäymisiin ja muutoksiin eläkkeellä olon aikana.

Kokonaisuudessaan tutkimustulokset antoivat suuntaa siitä, minkälaisista tekijöistä yrittäjien eläkkeellä olon aikainen elämänlaatu koostuu. Yrittäjät kirjoittivat vastaukset yksilöllisiin kokemuksiin ja tapahtumiin peilaten, ja aineisto koostui eri alojen yrittäjistä. Tutkimusjoukkoa yhdisti kuitenkin pien- ja mikroyrittäjyys, ja suuremmat yritykset jätettiin kokonaan tutkimuksen ulkopuolelle.

Tutkimus tuotti uusia näkökulmia yrittäjien eläkkeelle siirtymisen haasteista ja kokemuksista. Tutkimuksen tuloksia ei voida kuitenkaan yleistää, ja niiden perusteella ei voida vielä tehdä suurempia johtopäätöksiä yhteiskunnallisista toimista yrittäjien eläkkeelle siirtymisen tukemiseksi. Tulokset eivät ole yleistettävissä, sillä tutkimusjoukko oli rajallinen ja koostui vain seitsemästä vastauksesta. Lisäksi tutkittavat sijaitsivat maantieteellisesti suppealla alueella, ja olivat kaikki saman valtion sisältä. Toisaalta yleistettävyyys ei ole useinkaan kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena, vaan pääpaino on ymmärryksen lisääminen aiheesta (Alasuutari 2011, 234).

Koska yrittäjyyden ja eläkkeelle siirtymisen muodot ovat erilaisia ja vaihtelevat sivu- ja päätoimisen yrittäjyyden välillä sekä eläkkeellä olon aikaisen työnteon tai yrittäjyyden sekä täydellisen vapaa-ajan välillä, yrittäjyyden eläkkeelle siirtymistä ei voida tarkastella vain yhtenä prosessina, joka etenisi kaikilla samalla tavalla. Sen vuoksi myös yhteiskunnallisen tuen tasolla yrittäjien eläkkeelle siirtymistä tulisi tukea siten, että se sisältää riittävästi vaihtoehtoja ja turvaa erilaisille eläkkeelle siirtymisen poluille. Yrittäjien eläkkeelle siirtymisen ja elämänlaadun tutkimuksissa tulee kiinnittää huomiota enemmän tutkimusjoukon valintaan ja tutkimus menetelmiin, jotta aiheesta saadaan riittävän laaja tutkimusaineisto. Jatkotutkimusten haasteena onkin kerätä riittävän suuri tutkimusjoukko tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi. Tämä vaatii etukäteistä suunnittelua ja toimenpiteitä erityisesti sen osalta, kuinka riittävä määrä yrittäjiä saadaan osallistumaan tutkimukseen. Haastattelututkimukset ja vertailevat tutkimukset ovat jatkotutkimuksille hyödyllisiä tapoja käsitellä aihetta syvemmin. Erityisesti haastatteluaineiston kerääminen yrittäjien eläkkeelle siirtymisestä antaa mahdollisuuden keskustella tarkemmin aiheesta.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Luotettavuuden tarkastelu on keskeistä kaikenlaisessa tutkimuksessa, ja laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan monien eri kriteerien ja näkökulmien avulla. Yleiset laadullisen tutkimuksen arviointikriteerit ovat uskottavuus, vahvistettavuus, siirrettävyys ja johdonmukaisuus (Lincoln & Guba 1985, 189–316; Nolan & Behi 1995, 587–590; Tuckett 2005, 29–42). Uskottavuus viittaa Parkkilan ym. (2000) mukaan aineiston totuudenmukaisuuteen ja siihen, että osallistujat antoivat riittävän kuvauksen aineiston analyysia varten. Vahvistettavuudella tarkoitetaan toisen tutkijan mahdollisuutta päätyä samoihin tutkimustuloksiin samalla tutkimusasetelmalla. Siirrettävyys viittaa mahdollisuuteen samankaltaisten tulosten saamiseen toisessa kontekstissa (Parkkila ym. 2000). Johdonmukaisuutta arvioidessa tarkastellaan aineiston keruun, analyysin, päättelyn ja koko tutkimusprosessin etenemisen johdonmukaisuutta.

Yksityiskohtainen raportointi tutkimuksen toteutuksen ja aineiston analyysin etenemisestä toivat läpinäkyvyyttä tutkimukselle ja tutkijan johtopäätöksille, ja se antoi mahdollisuuden myös toistaa samaa tutkimusasetelmaa tulevissa tutkimuksissa. Tämä lisäsi tutkimuksen vahvistettavuutta ja johdonmukaisuutta. Aineistolähtöisessä tutkimuksessa tulkituista ilmauksista syntyneet luokat ja tulokset pääteltiin tutkimusaineistoon perustuen. Tutkimusaineisto koostui seitsemästä kirjoitusvastauksesta, joissa yrittäjät kertoivat eläkkeelle siirtymistä monesta eri näkökulmasta. Vaikka tutkimus toteutettiin aineistolähtöisestä näkökulmasta, laadullinen tutkimus ei voi olla täysin aineistolähtöistä, sillä aineistosta tutkimuskysymykseen vastaavien ilmausten löytäminen vaatii myös aiheeseen perehtyneisyyttä tutkimustiedon näkökulmasta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127). On välttämätöntä tietää, mitä osa-alueita elämänlaatuun kuuluu ja ymmärtää elämänlaatua käsitteenä, jotta aineistosta löydettäisiin eläkkeelle siirtyneiden tai eläkkeelle siirtymistä suunnittelevien yrittäjien ilmauksia elämänlaatuun liittyen. Induktiivisen sisällönanalyysin mukaisesti luokat kuitenkin muodostettiin aineistossa käsiteltävistä teemoista, ja valmiita luokkia ei muodostettu teoritietoon nojaten.

Tutkimuksen aineisto oli kerätty aikaisemmasta tutkimuksesta, jonka kirjoituspyynnössä ohjeistettiin yrittäjiä pohtimaan eläkkeelle siirtymistä laajemmasta kuin vain elämänlaadun näkökulmasta. Tämä vaikutti osittain aineiston tarkkuuteen ja mahdollisuuteen löytää juuri elämänlaatuun liittyviä ilmauksia, kun yrittäjät kuvailivat eläkkeelle siirtymisen kokemuksia ja ajatuksia useammasta näkökulmasta. Jos yrittäjiä olisi pyydetty kuvailemaan suoraan ja

pelkästään eläkkeellä olon aikaista elämänlaatua, aineistosta olisi mahdollisesti saatu rikkaammin juuri tutkimuskysymykseen vastaavaa tietoa.

Laadullisen tutkimuksen objektiiviseen tarkasteluun liittyy Tuomen ja Sarajärven (2018, 160) mukaan tutkimushavaintojen luotettavuus ja puolueettomuus. Koska tutkija samanaikaisesti luo tutkimusasetelman ja tulkitsee tuloksia, kvalitatiivinen tutkimus ei voi olla täysin puolueetonta ja tutkijasta riippumatonta. Esimerkiksi tutkijan sukupuoli, ikä, uskonto, kansalaisuus, virka tai poliittinen asema saattavat vaikuttaa tulosten tulkintaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160.) Nämä yksilölliset tekijät saattoivat lisätä mahdollisuutta tulkita tuloksia tietystä näkökulmasta tai jättää huomioimatta asioita. Pyrin tiedostamaan oman toiminnan ja käsitysten vaikutuksia tutkimustulosten analyysiin ja tulkintaan. Palasin tutkimuskysymykseen säännöllisin väliajoin aineiston analyysin eri vaiheissa, mikä mahdollisti oikeisiin havaintoihin keskittymisen. Lisäksi muistuttaminen tutkimuskysymyksestä auttoi pohtimaan, mitkä osat aineistosta voitiin ottaa mukaan analyysiin, ja mitkä ilmaukset eivät vastanneet tutkimus kysymykseen.

Tutkimusaineisto oli valmiiksi kirjoitetussa muodossa, minkä vuoksi tarkentavien kysymysten esittäminen kirjoittajille oli mahdotonta. Tällöin elämänlaatua käsittelevien ilmausten löytäminen tekstistä riippui osittain lukijan tulkinnoista ja paljonkin siitä, miten elämänlaatu kirjallisuudessa määritellään. Haastattelu olisi menetelmänä parempi tapa tutkia aihetta, sillä haastatteluissa on mahdollista toistaa kysymyksiä, selventää sanamuotoja ja esittää tarkentavia kysymyksiä, joiden avulla väärinkäsitysten ja väärinymmärrysten riskiä voidaan vähentää (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85). Pro gradu -tutkielman toteuttaminen parityönä olisi osittain lisännyt tulkinnan uskottavuutta, sillä mahdollisista väärinkäsityksistä tai eriävistä tulkinnoista voitaisiin keskustella tutkijaparin kanssa. Aineistoa on kuitenkin luettu ja tarkasteltu useaan kertaan ennen analyysiä, jotta aineistosta saataisiin varmemmin kaikki tutkimuskysymykseen vastaavat ilmaukset. Käytetyn tutkimusmenetelmän ja tulosten tulkinnan etenemisen tarkan kuvauksen avulla tutkimuksessa on perusteltu, kuinka tutkimustuloksiin on päädytty.

Tutkimusaineisto koostui eri taustaisista ja eri alan yrittäjistä. Osa vastaajista oli toiminimiyrittäjiä, kun taas osa oli keskisuurten osakeyhtiöiden työnantajayrittäjiä. Osa toimi päätoimisina yrittäjinä, kun taas osa toimi yrittäjänä osa-aikaisesti. Lisäksi osa yrittäjistä koki olevansa eläkkeellä, vaikka he työskentelivät oman yritystoiminnan parissa ainakin osa-aikaisesti. Myös liiketoiminnan alat ja yrityksen taloudellinen menestyminen vaihtelivat

vastaajien keskuudessa. Näillä erot ovat mahdollisesti yhteydessä siihen, kuinka yrittäjät kokivat taloudellista hyvinvointia ja mahdollisuuksia tehdä asioita eläkkeellä olon aikana.

Jotta voitaisiin ehkäistä mahdollisia ristiriitaisia tulkintoja, tulkittavan aineiston vastauksia tulisi kerätä yhtenäisemmältä tutkimusjoukolta. Tällöin aihetta tulisi tutkia siten, että erotellaan eri yrittäjyyden tyypit ja alat toisistaan, päätoiminen ja osa-aikainen yrittäjyys sekä yrittäjyyden kesto. Toisaalta on mahdollista, että silloin tutkimusjoukosta tulisi liian suppea aineiston analysoimiseen, jos vastauksia ei saada riittävästi. Useamman tutkijan tulisi myös tulkita samaa aineistoa saman tutkimuskysymyksen valossa, jotta päädyttäisiin luotettavampiin tuloksiin.

Tutkimusaineisto perustui suomalaisten yrittäjien vastauksiin, minkä vuoksi yrittäjien elämänlaatua eläkkeellä oloaikana voidaan tarkastella enimmäkseen suomalaisen yhteiskunnan ja eläkejärjestelmän näkökulmasta. Tulokset voivat olla erilaisia riippuen erilaisista kulttuureista, yhteiskuntarakenteista ja eläkejärjestelmistä. Myös elämänlaatua voidaan käsittää eri tavoin kulttuurista ja maasta riippuen. Elämänlaadun määrittäminen kirjallisuuskatsauksessa toi kuitenkin näkökulman siihen, mistä asioista elämänlaatu ylipäätään koostuu, ja käsitteiden määrittäminen auttoi löytämään aineistosta keskeiset elämänlaadun ilmaukset.

7.3 Tutkimuksen eettisyyden tarkastelu

Eettisyyden arviointi on osa tutkimuksen luotettavuuden ja laadun arviointia. Tutkimuksen uskottavuuden pohja on hyvien tieteellisten käytäntöjen noudattamisessa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 149–150). Rehellisyys, tarkkuus, objektiivisuus, menetelmien tieteellisyys, tulosten avoimuus ja vastuullisuus, oikein tehdyt lähdeviittaukset, eettinen tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja tallentaminen, tarvittaessa tutkimuslupien hakeminen, tutkijan oikeuksien, vastuiden, velvollisuuksien ja sidonnaisuuksien tiedostaminen sekä tietosuojasta huolehtiminen, kuuluvat hyvään tieteelliseen käytäntöön Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan (Kananen 2017, 190). Rehellisyys tarkoittaa tieteessä sitä, että tuloksia analysoidaan ja esitetään vääristelemättä ja ilman vilppiä. Lisäksi toisten tutkijoiden työn tunnustaminen asiallisilla lähdeviittauksilla on tärkeää. (Holopainen ym. 2020, 264.)

Tutkimusprosessin etenemisen riittävän yksityiskohtainen kuvaaminen sekä selkeän ja yhtenäisen lähdeviittaus tekniikan käyttäminen lisäsivät tutkimuksen läpinäkyvyyttä. Aineisto

analysoitiin ja tutkimustulokset tulkittiin tarkasti sen jälkeen kun aineisto oli käyty läpi useaan kertaan. Lähdeviittaukset ja pro gradu -tutkielman rakenne tehtiin Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisen tiedekunnan kirjoitusohjeiden mukaisesti. Lähdeviittaukset tarkastettiin useampaan kertaan virheellisten lähdeviittausten välttämiseksi. Tutkimuksen aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen tutustuttiin huolellisesti ennen tutkimuksen toteuttamista. Kuitenkin tutkimuksen tulokset johdettiin aineistosta, sillä olemassa oleva tieto eläköityneiden yrittäjien elämänlaadusta ei ollut riittävää. Aineistoa luettiin useaan kertaan läpi ennen luokittelua ja analyysiä, mikä vähensi mahdollisuutta jättää huomioimatta jotakin tutkimuskysymykseen vastaavaa ilmausta. Tutkimuksen etenemisen eri vaiheita ja päätöksiä perusteltiin tutkimuskirjallisuuden avulla. Käytettyyn tutkimusmenetelmään perehtyminen ja tieteessä tunnustetun tutkimusmenetelmän käyttäminen oli tärkeää, jotta tutkimus voi olla tieteellistä.

Lupa tutkimusaineiston käyttöön on saatu Jyväskylän yliopistolta. Kopiot alkuperäisestä aineistosta on luovutettu tietoturvallisesti suojatulla sähköpostilla pro gradu -tutkielmaa varten, ja aineistoa on käsitelty ainoastaan tutkijan omalla tietokoneella ja Jyväskylän yliopiston suojaamilla ohjelmilla. Tutkimusaineisto oli pseudonymisoidussa muodossa, jolloin henkilötietoja ei voitu yhdistää osallistujaan ilman lisätietoja (Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EU) 2016/679, 1 luku 4§). Tutkittavien ja yritysten nimet eivät olleet tiedossa missään vaiheessa tämän tutkimuksen toteutusta. Aineisto hävitettiin asianmukaisesti sen jälkeen, kun pro gradu -tutkielma valmistui.

Kun tutkimuksessa analysoitiin valmiiksi kerättyä aineistoa, tutkimusaiheen valintaan ja rajaamiseen vaikuttivat myös se, minkälaista ja minkä laajuista aineistoa yrittäjien eläköitymisestä oli tarjolla. Yrittäjien eläkkeelle siirtymisestä on rajallisesti tutkimustietoa sekä kansallisella että kansainvälisellä tasolla (Cardon 2012; Chevalier ym. 2017; DeTienne & Kautonen ym. 2012; Pärnänen & Sutela 2014). Itsensä työllistävien lisääntyminen ja vähäinen tutkimustiedon määrä yrittäjien eläkkeelle siirtymisen prosessista ja kokemuksista lisäävät tutkimus aiheen merkittävyyttä. Tutkimuksen tulokset antavat suuntaa yrittäjien eläkkeelle siirtymisen haasteista, joiden pohjalta voidaan suunnitella tulevia tutkimuksia ymmärryksen lisäämiseksi aiheesta sekä konkreettisten ratkaisujen suunnittelemiseksi tulevaisuudessa.

7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimus ehdotukset

Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että yrittäjien eläkkeellä olon aikaista elämänlaatua määrittävät taloudelliset resurssit, tekemisen ja harrastamisen mahdollisuus sekä terveys monesta näkökulmasta tarkasteltuna. Yrittäjien eläkkeelle siirtymisen prosessit ovat yksilöllisiä ja vaativat yrittäjältä itseltään aktiivista suunnittelua ja päätöksentekoa. Tulevissa tutkimuksissa näiden ja elämänlaadun yhteyksien sekä muiden niihin liittyvien tekijöiden tarkastelu auttavat paremmin ymmärtämään ilmiötä kokonaisuudessaan. Aiheesta tarvitaan lisää sekä määrällistä että laadullista tutkimusta, jotta voidaan tunnistaa tarkemmin eläköityneiden yrittäjien kokemusten vaikutuksia sekä yksilön että yhteiskunnan tasolla. Tiedon lisääminen aiheesta ja sen syvempi ymmärtäminen on välttämätöntä oikeanlaisten tukitoimien kehittämiseksi yrittäjien eläkkeelle siirtymiseen.

LÄHTEET

- Aaronson, N. K. (1988). Quality of life: What is it? How should it be measured? *Oncology* 2 (5), 69–76.
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus. 4. uudistettu painos*. Tampere: Vastapaino.
- Aldrich, H. E. (2015). Perpetually on the eve of destruction? Understanding exits in capitalist societies at multiple levels of analysis. Teoksessa Dawn, R. & DeTienne, R. (toim.) *Research Handbook of Entrepreneurial Exit*, 11–41. Cheltenham: Edward Elgar Publishing. doi: 10.4337/9781782546979.00009.
- Alvarenga, L. N., Kiyani, L., Bitencourt, B. & Wanderley, K. S. (2009). The impact of retirement on the quality of life of the elderly. *Revista da Escola de Enfermagem da USP* 43 (4), 796–802. doi:10.1590/S0080-62342009000400009.
- Atalay, K., Barrett, K. F. & Staneva, A. (2019). The effect of retirement on elderly cognitive functioning. *Journal of Health Economics* 66, 37–53. doi: 10.1016/j.jhealeco.2019.04.006.
- Aulet, W. & Murray, F. E. (2013). *A Tale of Two Entrepreneurs: Understanding Differences in the Types of Entrepreneurship in the Economy*. Viitattu 27.11.2022. https://www.kauffman.org/wp-content/uploads/2019/12/a_tale_of_two_entrepreneurs_report.pdf.
- Avoin yhtiö. (2022). *Yrittäjät*. Verkkosivu. Viitattu 9.11.2022. <https://www.yrittajat.fi/tietopankki/yrittajaksi-ryhtyminen/yritysmuodot/avoin-yhtio/>.
- Balcaen, S., Manigart, S., Buyze, J. & Ooghe, H. (2012). Firm exit after distress: differentiating between bankruptcy, voluntary liquidation and M&A. *Small Business Economics* 39 (4), 949–975. doi:10.1007/s11187-011-9342-7.
- Balestra, C. & Sultan, J. (2012). Home sweet home: The determinants of residential satisfaction and its relation with well-being. *OECD Statistics Directorate Working Papers*. Verkkosivu. Viitattu 18.5.2023. https://www.oecd-ilibrary.org/economics/home-sweet-home-the-determinants-of-residential-satisfaction-and-its-relation-with-well-being_5jzbcx0czc0x-en.
- Barnett, I., van Sluijs, E. M. & Ogilvie, D. (2012). Physical activity and transitioning to retirement: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine* 43 (3), 329–336. doi: 10.1016/j.amepre.2012.05.026.
- Barnett, I., van Sluijs, E., Ogilvie, D. & Wareham, N. J. (2014). Changes in household, transport and recreational physical activity and television viewing time across the transition to

- retirement: longitudinal evidence from the EPIC-Norfolk cohort. *Journal of Epidemiology & Community Health* 68 (8), 747–753. doi: 10.1136/jech-2013-203225.
- Barron, J. S., Tan, E. J., Yu, Q., Song, M., McGill, S., & Fried, L. P. (2009). Potential for Intensive Volunteering to Promote the Health of Older Adults in Fair Health. *Journal of Urban Health* 86, 641–653. doi: 10.1007/s11524-009-9353-8.
- Bazzoli, G. (1985). The Early Retirement Decision: New Empirical Evidence on the Influence of Health. *Journal of Human Resources* 20 (2), 214–34. doi: 10.2307/146009.
- Beehr, T. A. (2014). To retire or not to retire: That is not the question. *Journal of Organizational Behavior* 35, 1093–1108. doi: 10.1002/job.1965.
- Beehr, T. A., Glazer, S., Nielson, N. L. & Farmer, F. J. (2000). Work and Nonwork Predictors of Employees' Retirement Ages. *Journal of Vocational Behavior* 57 (2), 206–225. doi: 10.1006/jvbe.1999.1736.
- Behncke, S. (2012). Does retirement trigger ill health? *Health Economics* 21 (3), 282–300. doi: 10.1002/hec.1712.
- Behncke, S. (2009). How Does Retirement Affect Health? SSRN Electronic Journal. doi: 10.2139/ssrn.1426740.
- Bone, J., Bu, F., Fluharty, M. F., Paul, E., Sonke, J. K. & Fancourt, D. (2022). Engagement in leisure activities and depression in older adults in the United States: Longitudinal evidence from the Health and Retirement Study. *Social Science and Medicine* 294:114703. doi: 10.1016/j.socscimed.2022.114703.
doi: 10.1016/j.socscimed.2022.114703.
- von Bonsdorff, M. E., Shultz, K. S., Leskinen, E. (2009) The Choice between Retirement and Bridge Employment: A Continuity Theory and Life Course Perspective. *The International Journal of Aging and Human Development*. 69 (2), 79–100. doi: 10.2190/AG.69.2.a.
- von Bonsdorff, M. Zhan, Y. Song, Y. & Wang, M. (2017). Examining Bridge Employment From a Self Employment Perspective – Evidence From the Health and Retirement Study. *Work, Aging and Retirement* 3 (3), 298–312. doi: 10.1093/workar/wax012.
- Brajša-Žganec, A., Merkaš, M. & Šverko, I. (2011). Quality of Life and Leisure Activities: How do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being? *Social Indicators Research* 102, 89–91. doi: 10.1007/s11205-010-9724-2.
- Breslin, S. (1991). Quality of Life: How Is It Measured and Defined? *Urologia Internationalis* 46 (3), 246–251. doi:10.1159/000282146.

- Brockett, R. G. (1985). The relationship between self-directed learning and life satisfaction among older adults. *Adult Education Quarterly* 35 (4), 210–219. doi: 10.1177/000184818503500400.
- Brummett, B., Barefoot, J., Siegler, I., Clapp-Channing, N., Lytle, B., Bosworth, H., Williams, R. & Mark, D. (2001). Characteristics of Socially Isolated Patients With Coronary Artery Disease Who Are at Elevated Risk of Mortality. *Psychosomatic Medicine* 63 (2), 267–272. doi: 10.1097/00006842-200103000-00010.
- Cahill, K. E., Giandrea, M. D. & Quinn, J. F. (2018). Is Bridge Job Activity Overstated? *Work, Aging and Retirement* 4 (4), 330–351. doi:10.1093/workar/way006.
- Calvo, E., Haverstick, K. & Sass, S. (2009). Gradual Retirement, Sense of Control, and Retirees' Happiness. *Research on Aging* 31 (1), 112–135. doi: 10.1177/0164027508324704.
- Calvo, E. & Sarkisian, N. (2011). Retirement and Well-Being: Examining Characteristics of Life Course Transitions (2011). Working Paper #2, Public Policy Institute at Universidad Diego Portales. Verkkosivu. Viitattu 10.6.2023. <https://ssrn.com/abstract=2527997>.
- Calvo, E., Sakisian, N. & Tamborini, C. (2013). Causal effects of retirement timing on subjective physical and emotional health. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 68 (1), 737–84. doi: 10.1093/geronb/gbs097.
- Carlan, J. W., Hoy, F. & Carlan, J. A. (1988). Who is an entrepreneur? Is a question worth asking. *American Journal of Small Business* 12 (4), 33–39. doi: 10.1177/10422587880120040.
- Catherine, F. R. (2017). *Introduction to the Music Industry. An Entrepreneurial Approach*. 2. painos. Lontoo: Taylos & Francis.
- Cavanagh S. (1997). Content analysis: concepts, methods and applications. *Nurse Researcher* 4 (3), 5–16. doi: 10.7748/nr.4.3.5.s2.
- Caza, B. B. & Milton, L. P. (2011). Resilience at work: Building capability in the face of adversity. Teoksessa Spreitzer, G. M. & Cameron, K. S. (toim.) *The Oxford handbook of positive organizational scholarship*. New York: Oxford: Oxford University Press, 895–908.
- Chevalier, S., Fouquereau, E., Gillet, N. & Bosselut, G. (2017). Unraveling the Perceived Reasons Underlying Entrepreneurs' Retirement Decisions: A Person-Centered Perspective. *Journal of Small Business Management* 56 (3), 513–528. doi:10.1111/jsbm.12312.

- Chevalier, S., Fouquereau, E., Gillet, N. & Demulier, V. (2013). Development of the Reasons for Entrepreneurs' Retirement Decision Inventory (RERDI) and Preliminary Evidence of Its Psychometric Properties in a French Sample. *Journal of Career Assessment* 21, 572–586. doi: 10.1177/106907271247528.
- Choi, N. G. & Bohman, T. M. (2007). Predicting the changes in depressive symptomatology in later life: How much do changes in health status, marital and caregiving status, work and volunteering, and health-related behaviors contribute? *Journal of Aging and Health* 19, 152–177. doi: 10.1177/0898264306297602.
- Constitution. World Health Organization. Verkkosivu. Viitattu 13.10.2022. <https://www.who.int/about/governance/constitution>.
- Crabtree, B. F. & Miller, W. L. (1992). *Doing Qualitative Research: Research Methods for Primary Care*. Lontoo: Sage.
- Creswell, J. W. (2007). *Research design: Qualitative & quantitative approaches*. Thousand Oaks, Kalifornia: Sage Publications.
- Crystal, S. & Waehrer, K. (1996). Later-life economic inequality in longitudinal perspective. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 51B (6), 307–318. doi:10. 1093/geronb/51B.6.S307.
- Cumming, D. (2008). Contracts and exit in venture capital finance. *Review of Financial Studies* 21 (5), 1947–1982. doi: 10.1093/rfs/hhn072.
- Dahl, S. A., Nilsen, A. & Vaage, K. (2003). Gender Differences in Early Retirement Behavior. *European Sociological Review* 19, 179–198. doi: 10.2139/ssrn.320104.
- Dave, D., Rashad, I., & Spasojevic, J. (2008). The effects of retirement on physical and mental health outcomes. *Southern Economic Journal* 75(2), 497–523. doi: 10.1002/j.2325-8012.2008.tb00916.x.
- De Preter, H., Looy, D. V. & Mortelmans, D. (2013). Individual and institutional push and pull factors as predictors of retirement timing in Europe: A multilevel analysis. *Journal of Aging Studies* 27 (4), 299–307. doi: 10.1016/j.jaging.2013.06.003.
- DeTienne, D. (2010). Entrepreneurial Exit as a Critical Component of the Entrepreneurial Process: Theoretical Development. *Journal of Business Venturing* 25 (2), 203–215. doi: 10.1016/j.jbusvent.2008.05.004.
- DeTienne, D. & Cardon, M. (2012). Impact of founder experience on exit intentions. *Small Business Economics* 38, 351–374. doi: 10.1007/s11187-010-9284-5.

- DeTienne, D. R., McKelvie, A. & Chandler, G. N. (2015). Making Sense of Entrepreneurial Exit Strategies: A Typology and Test. *Journal of Business Venturing* 30 (2), 255–272. doi: 10.1016/j.jbusvent.2014.07.007.
- DeTienne, D. R. & Wennberg, K. (2016). Studying exit from entrepreneurship: new directions and insights. *International Small Business Journal* 34 (2). doi: 10.1177/0266242615601202.
- DeVaney, S. A. & Kim, H. (2003). Older Self-Employed Workers and Planning for the Future. *Journal of Consumer Affairs* 37, 123–142. doi: 10.1111/j.1745-6606.2003.tb00443.x.
- Donev D. (2014). Strengthening the fourth dimension of health – the spiritual health. *Vox Medici* 23, 318–321. Viitattu 24.4.2023. file:///C:/Users/Finni/Downloads/Strengtheningthespiritualhealth-EASA-DDonev.pdf.
- Dorfman, L. T. & Douglas, K. (2005). Leisure and the retired professor: occupation matters. *Educational Gerontology* 31 (5), 343– 361. doi: 10.1080/03601270590921645.
- Van Dyck, D., Cardon, G. & de Bourdeaudhuij, I. (2017). Which psychological, social and physical environmental characteristics predict changes in physical activity and sedentary behaviors during early retirement? A longitudinal study. *PeerJ Publishing* 5:e3242. doi: 10.7717/peerj.3242.
- Eisenmann, T. (2013). Entrepreneurship: A working Definition. *Harvard Business Review*. Verkko sivu. Viitattu 30.10.2022. <https://hbr.org/2013/01/what-is-entrepreneurship>.
- Ekerdt, D. J. (2010). Frontiers of Research on Work and Retirement. *The Journals of Gerontology* 65B (1), 69–80. doi: 10.1093/geronb/gbp109.
- Elo, S. & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of advanced nursing* 62 (1), 107–115. doi: 10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x.
- Escuder-Mollon, P., Esteller-Curto, R., Ochoa, L. & Bardus, M. (2013). Impact on Senior Learners’ Quality of Life through Lifelong Learning. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 131, 510–516. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.04.157.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 10. painos. Tampere: Vastapaino.
- Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EU) 2016/679 (2016). Viitattu 24.4.2023. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?qid=1528874672298&uri=CELEX%3A02016R0679-20160504>.
- Everard, K., Lach H., Fisher, E. & Baum, C. (2000). Relationship of Activity and Social Supports to the Functional Health of Older Adults. *Journals of Gerontology: Social Sciences* 55 (4), 208–212. doi: 10.1093/geronb/55.4.s208.

- Fagerström, C. & Gunilla, B. (2010). Mobility, functional ability and health-related quality of life among people of 60 years or older. *Aging clinical and experimental research* 22 (5-6), 387–394. doi: 10.1007/BF03324941.
- Fancourt, D., Mak, H., Noguchi, T., Bone, J., Wels, J., Gao, Q., Kondo, K. & Tami, S. (2022). Psychological benefits of hobby engagement in older age: a longitudinal cross-country analysis of 93,263 older adults in 16 countries. *Research Square*. doi: 10.21203/rs.3.rs-2349781/v1.
- Feldman, D. C. (1994). The Decision to Retire Early: A Review and Conceptualization. *Academy of Management Review* 19 (2), 285–311. doi: 10.2307/258706.
- Feldman, D. C. & Beehr, T. A. (2011). A three-phase model of retirement decision making. *American Psychologist* 66 (3), 193–203. doi: 10.1037/a0022153.
- Finlay, L. & Ballinger, C. (2006). *Qualitative Research for Allied Health Professionals*. 1. painos. New York: John Wiley and Sons.
- Fletcher, F. & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory. *European Psychologist*, 18 (1), 12–23. doi:10.1027/1016-9040/a000124.
- Forster-Holt, N. (2013). Entrepreneur as “End” Entrepreneur: The Intention to Retire. *Small Business Institute Journal* 9, 29–42. Viitattu 13.11.2022. file:///C:/Users/Finni/Downloads/theintentiontoretire.pdf.
- Geertz, C. (1973). *The Interpretation of Cultures*. New York: Basic Books.
- Gorry, A., Gorry, D. & Slavov, S. (2018). Does retirement improve health and life satisfaction? *Health Economics* 27 (12), 2067–2086. doi: 10.1002/hec.3821.
- Hansson, I., Buratti, S., Thorvaldsson, V., Johansson, B. & Berg, A. (2018). Changes in Life Satisfaction in the Retirement Transition: Interaction Effects of Transition Type and Individual Resources. *Work, Aging and Retirement* 4 (4), 352–366. doi: 10.1093/workar/wax025.
- Hardy, S. E., Dubin, J. A., Holford, T. R. & Gill, T.M. (2005). Transitions between states of disability and independence among older persons. *American Journal of Epidemiology* 161, 575–584. doi: 10.1093/aje/kwi083.
- Hernandez, M. (2012). Toward an understanding of the psychology of stewardship. *Academy of Management Review* 37 (2). doi: 10.5465/amr.2010.0363.
- Heybroek, L., Haynes, M., & Baxter, J. (2015). Life Satisfaction and Retirement in Australia: A Longitudinal Approach. *Work, Aging and Retirement*, 1 (2), 166–180. doi: 10.1093/workar/wav006.

- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology* 6 (4), 307–324. doi: 10.1037/1089-2680.6.4.307.
- Holistic health. The Free Dictionary - Medical dictionary. Verkkosivu. Viitattu 13.10.2022. <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/holistic+health>.
- Holloway I. & Wheeler, S. (1996). *Qualitative Research for Nurses*. London: Blackwell.
- Holmes, S. & Dickerson, J. (1987). The quality of life: Design and evaluation of a self-assessment instrument for use with cancer patients. *International Journal of Nursing Studies* 24 (1), 15–24. doi: 10.1016/0020-7489(87)90035-6.
- Holopainen, A., Puusa, A. & Juuti, P. (2020). Grounded Theory. Aineistolähtöinen tutkimustapa. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja lähtökohdat*. Helsinki: Gaudeamus, 249–266.
- Hong, S. I. & Morrow-Howell, N. (2010). Health outcomes of Experience Corps: A high-commitment volunteer program. *Social Science & Medicine* 71, 414–420. doi:10.1016/j.socscimed.2010.04.009.
- Hsieh, H. F. & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative health research*, 15 (9), 1277–1288. doi: 10.1177/1049732305276687.
- Hupin, D., Roche, F., Gremeaux, V., Chatard, J. C., Oriol, M., Gaspoz, J. M., Barthélémy, J. & Edouard, P. (2015). Even a low-dose of moderate-to-vigorous physical activity reduces mortality by 22% in adults aged ≥ 60 years: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine* 49 (19), 1262–1267. Doi: 10.1136/bjsports-2014-094306.
- Huxhold, O., Fiori, K. L. & Windsor, T. D. (2013). The dynamic interplay of social network characteristics, subjective well-being, and health: The costs and benefits of socio-emotional selectivity. *Psychology and Aging*, 28 (1), 3–16. doi:10.1037/a0030170.
- Hyrkkänen, R. (2003). Uusien yrittäjien työtulon kehitys. *Eläketurvakeskuksen monisteita* 2003:43. Viitattu 13.10.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2015112619991>.
- Inslar, M. (2014). The Health Consequences of Retirement. *The Journal of Human Resources* 49 (1), 195–233. doi:10.3368/jhr.49.1.195.
- Jex, S. M., Wang, M., & Zarubin, A. (2007). Aging and occupational health. Teoksessa K. S. Shultz & Adams, G. A. (toim.) *Applied psychology series. Ageing and work in the 21st century*, 199–223. New York: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Jürgens, D. & Schüz, B. (2021). Individual socioeconomic and neighbourhood factors predict changes in sports activity during the transition to retirement. *European Review of Aging and Physical Activity* 18 (1), 14. doi: 10.1186/s11556-021-00268-8.

- Järvensivu, A. & von Bonsdorff, M. (2018a). Yrittäjien eläköitymisprosessien moninaisuus – siirtymisprosessin dynaamisuus ja operationalisointi. *Työpoliittinen aikakauskirja* 4, 35–47. Viitattu 13.10.2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-327-375-7>.
- Järvensivu, A., & von Bonsdorff, M., (2018b). Yrittäjän eläköityminen yrittäjien itsenä määrittelemänä. Teoksessa: Tammelin, M., & Otonkorpi-Lehtoranta, K. (toim.) *Työelämän tutkimuspäivät: Kestävä tuottavuus ja inhimillinen työelämä. Työelämän tutkimuspäivien konferenssijulkaisuja 7*. Tampereen yliopisto, Työelämän tutkimuskeskus, 56–64. Viitattu 16.11.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1025-7>.
- Järvensivu, A. & von Bonsdorff, M. (2021a). “Once an entrepreneur, always an Entrepreneur” positioning analysis of written narratives. *Qualitative Research in Organizations and Management* 17 (2), 221–235. doi: 10.1108/QROM-03-2020-1900.
- Järvensivu, A. & von Bonsdorff, M. (2021b). Yrittäjien myöhäisuran oppiminen. *Kasvatus* 52 (5), 471–483. doi: 10.33348/kvt.114927.
- Kahana, E., Bhatta, T., Lovegreen, L. D., Kahana, B. & Midlarsky, E. (2013). Altruism, helping, and volunteering: Pathways to well-being in late life. *Journal of Aging and Health*, 25, 159–187. doi: 10.1177/ 0898264312469665.
- Kananen, J. & Makkonen, T. (toim.) (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja.
- Kannisto, J. (2014). Eläkkeellä ja työssä. Tilastoraportti eläkeläisten työnteosta vuosina 2007–2012. Eläketurvakeskuksen tilastoraportteja 06/2014. Viitattu 14.10.2022. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129329/Elakkeellajatyossatilastoraportti elakelaistentyonteostavuosina20072012.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129329/Elakkeellajatyossatilastoraportti_elakelaistentyonteostavuosina20072012.pdf?sequence=1).
- Kautonen, T., Bögenhold, D. & Heinonen, J. (2012). Job satisfaction and retirement age intentions in Finland: Self-employed versus salary earners. *International Journal of Manpower* 33 (4), 424–440. doi: 10.1108/01437721211243778.
- Kevytyrittäjä työskentelee laskutuspalveluyrityksen kautta. (2022). Verohallinto. Verkkosivu. Viitattu 6.1.2023. <https://vero.fi/yritykset-ja-yhteisot/yritystoiminta/uusi-yritys/kevytyrittaja/>.
- Kim, S. & Feldman, D. C. (2000). Working in retirement: the antecedents of bridge employment and its consequences for quality of life in retirement. *Academy of Management Journal* 43 (6), 1195–11210. doi: 10.2307/1556345.

- Kim, J. E. & Moen, P. (2002). Retirement transitions, gender, and psychological well-being: A lifecourse, ecological model. *Journal of Gerontology* 57 (3), 212–222. doi: 10.1093/geronb/57.3.p212.
- Kim, J. & Pai, M. (2010). Volunteering and trajectories of depression. *Journal of Aging and Health* 22, 84–105. doi: 10.1177/0898264309351310.
- Kommandiittiyhtiö. (2022). Yrittäjät. Verkkosivu. Viitattu 9.11.2022. <https://www.yrittajat.fi/tietopankki/yrittajaksi-ryhtyminen/yritysmuodot/kommandiittiyhtio/>.
- Lahti, J., Laaksonen, M., Lahelma, E. & Rahkonen, O. (2011). Changes in leisure-time physical activity after transition to retirement: a follow-up study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8, 36. doi: 10.1186/1479-5868-8-36.
- Laki avoimesta yhtiöstä ja kommandiittiyhtiöstä 2015/1444. (2015). Viitattu 6.1.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1988/19880389#L1P1>.
- Lincoln, Y. & Guba, E. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Thousand Oaks, Kalifornia: Sage.
- Lockwood C., Munn, Z. & Porritt, K. (2015). Qualitative research synthesis: methodological guidance for systematic reviewers utilizing meta-aggregation. *International Journal of Evidence-Based Healthcare* 13 (3), 179–187. doi: 10.1097/XEB.0000000000000062.
- Loureiro, H., Mendes, A., Camarinho, A., Moreira da Silva, M. & Pedreiro, A. (2016). PERCEPTIONS ABOUT THE TRANSITION TO RETIREMENT: A QUALITATIVE STUDY. *Texto & Contexto Enferm* 25 (1): e2260015. Viitattu 20.11.2022. <https://doi.org/10.1590/0104-070720160002260015>.
- Lum, T. Y. & Lightfoot, E. (2005). The effects of volunteering on the physical and mental health of older people. *Research on Aging* 27 (1), 31–55. doi: 10.1177/0164027504271349.
- Mansfield, L., Daykin, N. & Kay, T. (2020). Leisure and wellbeing. *Leisure studies* 39 (1), 1–10. doi: 10.1080/02614367.2020.1713195.
- McMurdo, M. & Burnett, L. (1992). Randomized controlled trial of exercise in the elderly. *Gerontology* 38 (5), 292–298. doi: 10.1159/000213343.
- Melin, H. (2020). Keitä ovat yksinyrittäjät? Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnan verkkojulkaisu. Viitattu 9.11.2022. <https://www.tuni.fi/alustalehti/2020/03/12/keita-ovat-yksinyrittajat/>.
- Menec, V. H. & Chipperfield, J. G. (1997). Remaining active in later life: the role of locus of control in seniors' leisure activity participation, health, and life satisfaction. *Journal of Aging and Health* 9 (1), 105–125. doi: 10.1177/089826439700900106.

- Mikroyritys. (2022) Tilastokeskus. Verkkosivu. Viitattu 9.11.2022.
<https://www.stat.fi/meta/kas/mikroyritys.html>.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis*. 2. painos. California: Sage.
- Misener, K., Doherty, A. & Hamm-Kerwin, S. (2010). Learning from the experiences of older adult volunteers in sport: A serious leisure perspective. *Journal of Leisure Research* 42 (2), 267–289. doi: 10.1080/00222216.2010.11950205.
- Morris, M. H., Soleimanof S. & White R. J. (2020). Retirement of Entrepreneurs: Implications for Entrepreneurial exit. *Journal of Small Business Management* 58 (6), 1089–1120. doi: 10.1111/jsbm.12476.
- Mosca, I. & Nivakoski, S. (2016). *Income Adequacy and Quality of Life in Older Age: Evidence from the First Three Waves of The Irish Longitudinal Study on Ageing*. Dublin: Economic and Social Research Institute (ESRI). doi: 10.38018/TildaRe.2016-04.
- Motel-Klingebiel, A. & Engstler, H. (2008). Einkommensdynamiken beim Übergang in den Ruhestand. Teoksessa Künemund, H. & Schroeter, K. (toim.) *Soziale Ungleichheiten und kulturelle Unterschiede in Lebenslauf und Alter: Fakten, Prognosen und Visionen* (141–159). Wiesbaden: VS Verlag. doi: 10.1007/978-3-531-90815-1_8.
- Motl, R. W. & McAuley, E. (2010). Physical activity, disability, and quality of life in older adults. *Physical medicine and rehabilitation clinics of North America* 21 (2), 299–308. doi: 10.1016/j.pmr.2009.12.006.
- Musick, M. A. & Wilson, J. (2003). Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age groups. *Social Science & Medicine*, 56, 259–269. doi:10.1016/S0277-9536(02)00025-4.
- Netuveli, G. & Blane, D. (2008). Quality of Life in Older Ages. *British Medical Bulletin* 85 (1), 113–126. doi: 10.1093/bmb/ldn003
- NFIB (2005). *National Business Poll: Retirement*. Washington, DC: National Federation of Independent Business.
- Nicholls, D. (2009). Qualitative Research: Part Two Methodologies. *International Journal of Therapy and Rehabilitation* 16 (11), 586–593.
- Nivalainen, S. & Tenhunen, S. (2019). Yrittäjien eläkeaiheet – työolojen ja eläketurvan merkitys. *Eläketurvakeskuksen tutkimuksia* 2019:1. Viitattu 13.10.2022. <https://www.julkari.fi/handle/10024/138310>.
- Nolan, M. & Behi, R. (1995). Alternative approaches to establishing reliability and validity. *British Journal of Nursing* 4 (10), 587–590.

- Norma, C. & Zamarro, G. (2011). Retirement effects on health in Europe. *Journal of Health Economics* 30 (1), 77–86. doi: 10.1016/j.jhealeco.2010.11.002.
- Oakman, J. & Wells, Y. (2012). Retirement intentions: what is the role of push factors in predicting retirement intentions? *Ageing and Society* 33 (6), 1–21. doi: 10.1017/S0144686X12000281.
- Oksanen, T., Vahtera, J., Westerlund, H., Pentti, J., Sjösten, N., Virtanen, M., Kawachi, I. & Kivimäki, M. (2011). Is retirement beneficial for mental health? Antidepressant use before and after retirement. *Epidemiology* 22 (4), 553–559. doi: 10.1097/EDE.0b013e31821c41bd.
- Osakeyhtiö. (2022). Yrittäjät. Verkkosivu. Viitattu 9.11.2022. <https://www.yrittajat.fi/tietopankki/yrittajaksi-ryhtyminen/yritysmuodot/osakeyhtio/>.
- Osakeyhtiölaki 2006/624. (2006). Viitattu 6.1.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060624#O2L6P1>.
- Palmore, E., Fillenbaum, G. & George, L. (1984). Consequences of Retirement. *Journal of Gerontology* 39 (1), 109–116. doi:10.1093/geronj/39.1.109.
- Parkkila, M., Välimäki, M. & Routasalo, P. (2000). Kuvaileva tutkimus pitkäaikaisessa laitoshoidossa olevan potilaan yksinäisyydestä. *Hoitotiede* 12, 26–35.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Social Indicators Research Series* 39, 164–172. doi: 10.1007/978-90-481-2354-4_5.
- Perttula, J. (2005). Kokemus ja kokemuksen tutkimus. Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula, J & Latomaa, T. (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Tartu: Dialogia, 115–162.
- Pienta, A. M., & Hayward, M. D. (2002). Who Expects to Continue Working after Age 62? the Retirement Plans of Couples. *Journal of Gerontology: Social Science* 57B (4), 199–208. doi: 10.1093/geronb/57.4.s199.
- Pinquart, M. & Schindler, I. (2007). Changes of life satisfaction in the transition to retirement: a latent-class approach. *Psychology and Aging* 22 (3), 442–455. doi: 10.1037/0882-7974.22.3.442.
- Pk-yritys. (2022). Tilastokeskus. Verkkosivu. Viitattu 9.11.2022. https://www.stat.fi/meta/kas/pk_yritys.html.
- Plagnol, A. C., & Easterlin, R. A. (2008). Aspirations, attainments, and satisfaction: life cycle differences between American women and men. *Journal of Happiness Studies*, 9, 601–619. doi: 10.1007/s10902-008-9106-5.

- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15 (5), 319–337. doi: 10.1080/09603120500155963.
- Poulsen, A. B. & Stegemoller, M. (2008). Moving from private to public ownership: selling out to public firms versus initial public offerings. *Financial Management* 37 (1), 81–101. doi: 10.1111/j.1755-053X.2008.00005.x.
- Pärnänen, A. & Sutela, H. (2014). *Itsensäyöllistäjät Suomessa 2013*. Helsinki: Tilastokeskus. Verkkosivu. Viitattu 13.10.2022. https://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yits_201400_2014_12305_net.pdf.
- Quick HE, Moen P. (1998). Gender, employment, and retirement quality: a life course approach to the differential experiences of men and women. *Journal of Occupational Health Psychology* 3 (1) 44–64. doi: 10.1037/1076-8998.3.1.44.
- Reitzes, D. & Mutran, E. (2004). The Transition to Retirement: Stages and Factors that Influence Retirement Adjustment. *The International Journal of Aging and Human Development* 59 (1), 63–84. doi:10.2190/nypp-rffp-5rfk-8eb8.
- Resilience. APA Dictionary of Psychology. Verkkosivu. Viitattu 12.2.2023. <https://dictionary.apa.org/resilience>.
- Riekhoff, A. (2018). Retirement trajectories in the Netherlands and Finland. Institutional change, inequalities, de-standardisation and destabilization. *Eläketurvakeskuksen tutkimuksia* 2018:5. Viitattu 13.10.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-691-296-0>.
- Roberts, J., Rice, N. & Jones, A. M. (2010). Early Retirement among Men in Britain and Germany: How Important Is Health? *The Geneva Papers* 35, 644–667. doi: 10.1057/gpp.2010.24.
- Rutter M. (1987). Psychological resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry* 57 (3), 16–31. doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x.
- Ryser, V. & Wernli, B. (2017). How does transitioning into retirement impact the individual emotional system? Evidence from the Swiss context. *Advances in Life Course Research* 32, 42–54. doi: 10.1016/j.alcr.2016.08.001.
- Salonen, J. & Lampi, J. (2014). Yrittäjien työurat ja eläkkeet. Teoksessa Salonen, J. (toim.) *Yrittäjien lakisääteinen eläketurva – työurat, työtulot ja rahoitus*, Eläketurvakeskuksen tutkimuksia 2015:10, 67–96. Viitattu 13.10.2022.

- Scherger, S., Nazroo, J. & Higgs, P. (2011). Leisure activities and retirement: Do structures of inequality change in old age? *Ageing & Society* 31, 146–172. doi:10.1017/S0144686X10000577.
- Schils, T. (2008). Early Retirement in Germany, The Netherlands, and the United Kingdom: A Longitudinal Analysis of Individual Factors and Institutional Regimes. *European Sociological Review* 24 (3), 315–329. doi: 10.1093/esr/jcn009.
- Shultz K. S. & Wang, M. (2011). Psychological perspectives on the changing nature of retirement. *The American Psychologist* 66, 170–179. doi: 10.1037/a0022411.
- Siegrist, J., Von dem Knesebeck, O. & Pollack, C. (2004). Social Productivity and Well-Being of Older People: A Sociological Exploration. *Social Theory & Health* 2 (1), 1– 17. doi: 10.1057/palgrave.sth.8700014.
- Sirgy, M. J. (2018). The Psychology of Material Well-Being. *Applied Research Quality Life* 13, 273–301. doi: 10.1007/s11482-017-9590-z.
- Sjösten N., Nabi, H., Westerlund, H., Singh-Manoux, A., Dartigues, J. F., Goldberg, M., Zins, M., Oksanen, T., Salo, P., Pentti, J., Kivimäki, M. & Vahtera, J. (2011). Influence of retirement and work stress on headache prevalence: a longitudinal modelling study from the GAZEL Cohort Study. *Cephalalgia* 31 (6), 696–705. doi: 10.1177/033310241039467.
- Sjösten, N., Kivimäki, M., Singh-Manoux, A., Ferrie, J. E., Goldberg, M., Zins, M., Pentti, J., Westerlund, H. & Vahtera, J. (2012). Change in physical activity and weight in relation to retirement: the French GAZEL Cohort Study. *BMJ open* 2:e000522. doi:10.1136/bmjopen-2011-000522.
- Sneed, R. S. & Cohen, S. (2013). A prospective study of volunteerism and hypertension risk in older adults. *Psychology and Aging*, 28 (2), 578–586. doi: 10.1037/a0032718.
- Strauss, A. & Corbin, J. (1990). *Basics of Qualitative Research*. USA: Sage Publications Inc.
- Sutela, H. & Pärnänen, A. 2018. *Yrittäjät Suomessa 2017*. Tilastokeskus: Helsinki. Verkkosivu. Viitattu 5.11.2022. https://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/ytym_201700_2018_21465_net.pdf.
- Svalastog, L., Donev, D., Jähren, N. & Gajović, S. (2017). Concepts and definitions of health and health-related values in the knowledge landscapes of the digital society. *Croatian Medical Journal* 58 (6), 431–435. doi:10.3325/cmj.2017.58.431.

- Szinovacz, M. (2013). A multilevel perspective for retirement research. Teoksessa M. Wang (toim.). *The Oxford Handbook of Retirement*. New York: Oxford Library Press, 152–173. doi: 10.1093/oxfordhb/9780199746521.013.0070.
- Programme on Mental Health. (2012). WHOQOL User Manual. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse World Health Organization. Viitattu 19.11.2022. file:///C:/Users/Finni/Downloads/WHO_HIS_HSI_Rev.2012.03_eng.pdf.
- Tang, F. (2009). Late-life volunteering and trajectories of physical health. *Journal of Applied Gerontology* 28, 524–533. doi: 10.1177/ 0733464808327454.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020). Hyvinvointi. Verkkosivu. Viitattu 23.10.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>.
- The retirement process of entrepreneurs: retirement plans, decision making, transition and adjustment to life in retirement (ENTREPRENEUR). Gerontology Research Center. Viitattu 6.11.2022. <https://www.gerec.fi/en/research/lifecourse/entrepreneur/>.
- Topa, G. & Valero, E. (2017). Preparing for retirement: how self-efficacy and resource threats contribute to retirees' satisfaction, depression, and losses. *European Journal of Work and Organizational Psychology* 26 (6), 811–827. doi: 10.1080/1359432X.2017.1375910.
- Tuckett, A. (2005). Part 2. Rigour in qualitative research: complexities and solutions. *Nurse Researcher* 13 (1), 29–42. doi: 10.7748/nr2005.07.13.1.29.c5998.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Uusitalo, Hannu (toim.) (2011). *Työurat pidemmiksi – selvityksiä työuryhmälle*. Eläketurvakeskuksen selvityksiä 2011:1. Eläketurvakeskus: Helsinki. Viitattu 13.10.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129187/Tyouratpidemmaksiselvityksiat_youraryhmalle.pdf?sequence=1.
- Vilkka, H. (2021). *Tutki ja Kehitä*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Vera-Toscano, E., Ateca-Amestoy, V., & Serrano-del-Rosal, R. (2006). Building financial satisfaction. *Social Indicators Research* 77, 211–243. doi: 10.1007/s11205-005-2614-3.
- Vuori, J. (2021.) *Laadullinen sisällönanalyysi*. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 23.1.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus>.

- Wahrendorf, M., von dem Knesebeck, O. & Siegrist, J. (2006). Social productivity and well-being of older people: Baseline results from the SHARE study. *European Journal of Ageing* 3(2), 67–73. doi:10.1007/s10433-006-0028-y.
- Wang, M. & Chen, Y. (2006). Age differences in attitude change: influences of cognitive resources and motivation on responses to argument quantity. *Psychology and Aging* 21 (2), 581–589. doi: 10.1037/0882-7974.21.3.581.
- Wang M. (2007). Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: examining the longitudinal change patterns of retirees' psychological well-being. *Journal of Applied Psychology* 92 (2) 455–474. doi: 10.1037/0021-9010.92.2.455.
- Wang, M., Henkens, K., & van Solinge, H. (2011). Retirement adjustment: A review of theoretical and empirical advancements. *American Psychologist*, 66, 204–213. doi: 10.1037/a0022414.
- Wang, M. & Shi, J. (2014). Psychological Research on Retirement. *Annual Review of Psychology* 65, 209–233. doi: 10.1146/annurev-psych-010213-115131.
- Wang, M. & Shultz, K. (2010). Employee retirement: A review and recommendations for future investigation. *Journal of Management* 36 (1), 172–206. doi: 10.1177/0149206309347957.
- Weber, R. P. (1990). *Basic Content Analysis*. Kalifornia, Newburry Park: Sage Publications.
- Wennberg, K., & DeTienne, D. (2014). What Do We Really Mean When We Talk About 'Exit'? A Critical Review of Entrepreneurial Exit. *International Small Business Journal* 32 (1), 4–16. doi: 10.1177/02662426135171.
- Westerlund, H., Kivimäki, M., Singh-Manoux, A., Melchior, M., Ferrie, J. E., Pentti, J., Jokela, M., Leineweber, C., Goldberg, M., Zing, M. & Vahtera, J. (2009). Self-rated health before and after retirement in France (GAZEL): a cohort study. *The Lancet* 374 (9705), 1889–1896. doi: 10.1016/S0140-6736(09)61570-1.
- Wetzel, M., Huxhold, O. & Tesch-Römer, C. (2016). Transition into Retirement Affects Life Satisfaction: Short- and Long-Term Development Depends on Last Labor Market Status and Education. *Social Indicators Research* 125, 991–1009. doi: 10.1007/s11205-015-0862-4.
- Mental Health. (2022). World Health Organization. Verkkosivu. Viitattu 18.5.2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- WHOQOL: Measuring Quality of Life. World Health Organization. Verkkosivu. Viitattu 19.11.2022. <https://www.who.int/tools/whoqol>.

- Willson, A. E., Shuey, K. M. & Elder, G. H. (2007). Cumulative advantage processes as mechanisms of inequality in life course health. *American Journal of Sociology* 112 (6), 1886–1924. doi:10.1086/512712.
- Xiao, J. J., Tang, C., & Shim, S. (2009). Acting for happiness: financial behaviour and life satisfaction of college students. *Social Indicators Research* 92, 53–68. doi: 10.1007/s11205-008-9288-6.
- Xue, B., Cadar, D., Fleischmann, M., Stansfeld, S., Carr, E., Kivimäki, M., McMunn, A. & Head, J. (2018). Effect of retirement on cognitive function: the Whitehall II cohort study. *European Journal of Epidemiology* 33 (10), 989–1001. doi: 10.1007/s10654-017-0347-7.
- Young, K. J. & Longman, A. J. (1983). Quality of life and persons with melanoma: A pilot study. *Cancer Nursing* 6 (3), 219–225. doi: 10.1097/00002820-198306000-00008.
- Young, T. L. & Janke, M. C. (2013). Perceived benefits and concerns of older adults in a community intergenerational program: Does race matter? *Activities, Adaptation, & Aging* 37, 121–140. doi: 10.1080/01924788.2013.784852.
- Yrittäjä. Määritelmä 1. (2022). Tilastokeskus. Verkkosivu. Viitattu 30.10.2022. <https://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/yritlkm.html>.
- Yrittäjä. Määritelmä 2. (2022). Tilastokeskus. Verkkosivu. Viitattu 30.10.2022. <https://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/yritlkm.html>.
- Yritykset toimialoittain ja henkilöstön suuruusluokittain (yritysyksikkö) muuttujina Vuosi, Henkilöstön suuruusluokka, Toimiala (TOL 2008) ja Tiedot. (2021). Tilastokeskus. Verkkosivu. Viitattu 9.11.2022. https://pxweb2.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__yrti/statfin_yrti_pxt_11d7.px/table/tableViewLayout1/.
- Zhan, Y., Wang, M., Liu, S. & Shultz, K. (2009). Bridge employment and retirees' health: a longitudinal investigation. *Journal of Occupational Health Psychology* 14 (4), 374–389. doi: 10.1037/a0015285.

LIITE 1. Alkuperäiset ilmaukset ja pelkistykset

Pelkistys	Alaluokka
1.1 Olen aina maksanut lakisääteistä eläkemaksua vain minimin verran, jonka lisäksi minulla on vapaaehtoinen eläkevakuutus. Sinne ole sijoittanut rahaa hyvin vaihtelevasti vuosien aikana. Lisäksi olen käyttänyt yritystoiminnasta saatuja tuloja asuntosijoittamiseen. Saamieni työeläkelaskelmien mukaan työeläkkeessäni ei ole hurraamista. Paitsi em. valinnat siihen vaikuttavat se, että virkasuhteeni aikana olin useaan otteeseen vanhempainlomalla kausia, joilta eläkettä ei ole lainkaan kertynyt sekä se, että yritystoimintani keskeytyi 4,5 vuodeksi puolisoni ulkomaankomennuksen ajaksi.	1.1 Lakisääteisen eläkemaksun vähimmäismäärän maksaminen, vaihteleva sijoittaminen vapaaehtoiseen eläkevakuutukseen, vanhempainlomat ja yritystoiminnan keskeytyminen miehen ulkomaankomennuksen ajaksi ovat vaikuttaneet työeläkkeeseen, jossa ei ole hurraamista.
1.2 Moni ikäiseni ystävä pohtii kuumeisesti, mitä sitten tekeekään kun eläkepäivät koittavat. Minulla ei ole tuota problematiikkaa lainkaan.	1.2 Ei ole hankaluutta miettiä, mitä teen eläkepäivinä.
1.3 Osaan nauttia vaikka vain olemisesta, jos niikseen tulee.	1.3 Osaan nauttia olemisesta.
1.4 Ideoita on vielä jäljellä, ja jos vain terveydentila sallii ja ajatus juoksee, niin kirjoittamista haluaisin jatkaa eläkkeellä ollessani.	1.4 Haluan jatkaa kirjoittamista jos terveydentila sallii sen.
1.5 Työeläkkeeni ei ole kovin kummoinen, eikä vapaaehtoinen eläkesäästö tilannetta paljoa paranna.	1.5 Työeläkkeeni ja vapaaehtoinen eläkesäästö eivät ole kummoisia.
1.6 Niin kauan kuin voin turvautua arjessani lisäksi puolisoni tuloihin, ei eläminen tuota ongelmia. Jos sitä turvaa ei syystä tai toisesta ole, uskon kuitenkin selviäväni.	1.6 Elämiseen on varaa kun turvaudun puolison tuloihin, mutta uskon selviäväni myös ilman sitä.

1.7 Minulla on jonkun verran sekä hankittua että perittyä omaisuutta, jota voin tarvittaessa realisoida ja siihen kuuluu myös mainittu velaton kakkosasunto.

1.8 Olen aina ollut selviytyjätyyppi, joten uskon sen kantavan vaikka nykyisestä elintasosta joutuisinkin tinkimään.

1.9 Olen rakastanut yksinyrittäjän epätasaista, epävarmaa ja sekä iloisia että stressaavia yllätyksiä sisältävää työtä paljolti sen takia että se on sallinut minulle itsenäisyyden ja mahdollisuuden valita työn ja muun elämän rajat. Samoilla spekseillä lähestyn sitä taitekohtaa elämässä, jossa ehkä sähköposti ei kolahdakaan sen merkiksi, että joku pyytää tarjousta kiinnostavasta työyhteisön tai henkilöstön kehittämisen projektista.

1.10 Minulle elämä on edelleen mielenkiintoista vaikka en tietäisikään, mitä se tuo tullessaan

2.1 Sen verran yrityksen myynnistä jäi että nuukasti eläen olemme pärjänneet.

2.2 Yrittämisaikana kipeästi maksamamme eläkemaksu kohosi hieman yli tuhannen euron kuukausieläkkeeksi.

2.3 Jos ei yrityksen myynnistä saatua rahaa olisi ei eläke riittäisi edes niukkaan elämiseen.

3.1 Olin saanut itseni velattomaksi ja maksanut itselleni riittävästi eläketurvaa.

3.2 Vanhuuseläkkeeni on edelleen riittävä.

3.3 Eläkepäivät ovat sujuneet kiireisesti.

3.4 Talviaikaan olemme pääsääntöisesti kotona, koska [lapsemme] ala-asteella olevat lapset ovat olleet meillä iltapäiväkerhossa.

1.7 Hankittu ja peritty omaisuus sekä velaton asunto ovat tarvittaessa elintason turvana.

1.8 Selviytyjätyyppinä uskon pärjääväni, vaikka elintasosta joutuisi tinkimään.

1.9. Yksinyrittäjäyys sisältää epätasaisuutta, epävarmuutta, mutta sitä rakastaa, koska se mahdollistaa itsenäisyyden ja rajojen asettamisen työn ja muun elämän välille. Lähestyn eläkkeelle jäämistä samanlaisin odotuksin.

1.10 Elämä on mielenkiintoista, vaikka asioita ei tiedä etukäteen.

2.1 Yrityksen myynti mahdollisti nuukasti elämisen.

2.2 Eläkemaksuista kertyi hieman yli tuhannen euron kuukausieläke.

2.2 Eläke ei olisi riittävä niukkaan elämiseen ilman yrityksen myyntiä.

3.1 Olin velaton ja maksanut riittävästi eläketurvaa.

3.2 Vanhuuseläke riittää

3.3 Eläkepäivät ovat kiireisiä.

3.4 Talviaikaan lapsenlapset ovat meillä iltapäiväkerhossa.

3.5 Kesäajat vietämme loma-asunnoillamme, joissa jatkuvasti on pientä rakenneltavaa ja korjattavaa.

3.6 Pääasiassa talvella olemme matkustelleet.

3.7 Kun on aina tottunut tekemään töitä, niin toimeentulo ei en voi alkaa.

3.8 Talviakaan hoidamme kuntoamme kävelemällä.

3.9 Kesäaikaan on erilaista hyötyliikuntaa loma-asunnoilla ja samoilua luonnossa, mutta myös rakentamista.

3.10 Haluan edelleen kehittää itseäni ja seurata yritystoiminnan kehittymistä.

4.1 Omasta eläkkeestä on huolehdittava mahdollisimman hyvin, että taloudelliset asiat on kunnossa.

4.2 Onneksi yritys on menestynyt kohtalaisesti alusta asti ja olen pystynyt maksamaan omia eläkemaksuja. Sekä vapaaehtoisia eläkemaksuja ja muita järjestelyjä turvatakseen ”eläkkeen”.

4.3 Työvelvoitteen jälkeen on tarkoitus huilata vähän.

4.4 Huolehtia omasta kunnosta ja terveydestä, ei voi ainakaan syyttää ajanpuutetta.

4.5 Katsella ympärilleen olisiko jotain mielekästä tekemistä missä ei tarvitsisi joka päivä laittaa herätyskelloa soittaan ja lähteä töihin.

5.1 Nautin vuodet 2015 - 2016 säästöeläkettäni, joka pehmensi eläköitymistäni taloudellisesti.

5.2 Kun olin ollut viimeiset 15 vuotta jollakin tavalla johtavassa asemassa, laitokselta saamaani eläkettä pidän suhteellisen hyvänä.

3.5 Kesäisin olemme loma-asunnolla.

3.6 Matkustelemme talvisin.

3.7 Ei voi olla tekemättä mitään.

3.8 Hoidamme kuntoa kävelemällä talvella.

3.9. Kesällä harrastamme hyötyliikuntaa.

3.10 Haluan kehittää itseäni.

4.1 Oman eläkkeen taloudellisista asioista pitää huolehtia.

4.2 Yrityksen menestys ja kyky maksaa eläkemaksuja ja tehdä muita järjestelyitä turvasivat eläkkeen.

4.3 Lepään työvelvoitteen jälkeen.

4.4 Enemmän aikaa huolehtia kunnosta ja terveydestä.

4.5 Teen mistä tykkään, jossa herätyskelloa ei tarvitse.

5.1 Säästöeläke pehmensi eläkettä taloudellisesti.

5.2 Johtavassa asemassa työskentely teki saamastani eläkkeestä taloudellisesti hyvän.

- 5.3 Nykyisessä tilanteessani olen saanut rauhoitettua viikonloput ja illatkin yritän olla tekemättä töitä. Tähän palkkatyön eläke antaa henkisen ja taloudellisen mahdollisuuden.
- 5.4 Kirjoittaminen ja osin asiantuntijatyökin on myös osittain hyväntekeväisyyttä, mutta se auttaa minua pysymään mukana tiedon virrassa.
- 5.5 Ajaltani ikävuosina 63 - 68 vuotta olleista töistä kertyy hieman lisäeläkettä, mutta minun mielessäni taloudellista puolta tärkeämpää on henkinen vireys ja toiminnallisuus.
- 5.6 Terveysteni kannalta olen taistellut viimeiset kymmenen vuotta
- 5.7 sairauksistani huolimatta katson olevani toimintakykyinen niihin töihin, mitä teen.
- 5.8 Olen ajatellut jatkaa ainakin 70-vuotiaaksi, jos terveys ja liikuntakyky säilyvät.
- 5.9 Koen, että minulla on kaikki se omaisuus mitä tarvitsen myös eläkkeellä olemista varten.
- 5.10 Tässäkö siis elämä oli ja loppuaika taistellaan omaishoitajana, sairauksien ja liikuntakyvyn huonontumisen kanssa, dementiaa vastaan tai hajamielisuuden lisääntymistä vastaan.
- 5.11 Muisti huonontuu
- 5.12 keho rappeutuu
- 5.13 mielekästä tekemistä on päivä päivältä vähemmän, vaikka haluaisi tehdä mielekkäitä asioita.
- 5.14 Jos pahemman laatuaisia sairauksia ei ole, ainakin 70 ikävuoteen saakka toimintakykyä on tavallisesti vielä jäljellä, jolloin ensimmäinen viisivuotiskausi pitäisi olla lähellä tavanomaista elämää.
- 5.3 Palkkatyön eläke antaa mahdollisuuden pitää vapaat viikonloput ja illat.
- 5.4 Kirjoittaminen ja asiantuntijatyö auttavat pysymään ajan tasalla.
- 5.5 Henkinen vireys ja toiminnallisuus on taloudellista puolta tärkeämpiä.
- 5.6 Olen taistellut terveyden kannalta viimeiset 10 vuotta
- 5.7 Toimintakyky riittää niihin töihin, mitä teen.
- 5.8 Jatkan ainakin 70-vuotiaaksi terveyden salliessa
- 5.9 Minulla on kaikki omaisuus mitä tarvitsen.
- 5.10 Taistellaanko elämän loppuaika omaishoitajana sekä kehon ja mielen hyvinvoinnin heikkenemisen kanssa.
- 5.11 Muisti huonontuu
- 5.12 Keho rappeutuu
- 5.13 On vähemmän mielekästä tekemistä
- 5.14 Jos ei ole pahemman laatuaisia sairauksia, ainakin 70 vuoteen asti eläkkeen ensimmäisten vuosien pitäisi olla lähellä tavanomaista elämää.

5.15 Toisesta päästä taas kolmas ja neljäs viisivuotiskausi eläkkeellä voi sitten olla fyysisen ja henkisen suorituskyvyn näkökulmasta haasteellista.

5.16 Ensinnäkin elämän pitäisi olla oppimista koko eliniän. Tämä tarkoittaa ajan seuraamista, lukemista, nettisurffailuja, sosiaalisen median hyväksikäyttöä, luonnosta oppimista, omien asioiden hoitoa muuttuvassa maailmassa, matkailua, uusien taitojen oppimista (esimerkiksi kielitaito, historia, tietotekniikka) ja niin edelleen.

5.17 Toiseksi kuntoaan ja toimintakykyään pitää hoitaa enemmän kuin nuorempana.

5.18 Ainakin kävelemistä pitää ylläpitää mahdollisuuksien mukaan.

5.19 Fyysiset työt ja harrastukset ovat tärkeitä voimien mukaan tehtyinä.

5.20 Tänä päivänä huomio kiinnittyy työikäisiin, mikä on ihan oikein. Tämän kolikon kääntöpuoli on se, että tällöin työelämästä sivussa olevat tuntevat olevansa vähemmän tärkeitä.

5.21 Järkeviä mielestäni ovat esimerkiksi Ikäinstituutin raportissaan esittämät henkisen hyvinvoinnin näkökulmat, kuten koherenssi, copyng, resilienssi, toivo ja resurssit (Fried ym. 2013). Näitä pitäisi muokata käytännön tarinoiksi, jotta päästäisiin abstrakteista käsitteistä arkielämään.

5.22 Toisella älykkyys ja henkinen terävyys säilyvät kuolemaan saakka

5.23 toisilla minuus alkaa hapertua jo eläkeiän kynnyksellä tai aikaisemminkin.

5.15 Eläkkeen 15.-20. vuodet ovat haasteellisia kun fyysinen ja henkinen suorituskyky heikkenevät.

5.16 Elämän pitäisi olla elinikäistä oppimista, mihin kuuluu ajan seuraaminen, harrastaminen, asioiden hoitaminen, taitojen oppiminen.

5.17 Toimintakykyä pitää hoitaa enemmän kuin nuorena.

5.18 Kävelemistä pitää ylläpitää.

5.19 Fyysiset työt ja harrastukset ovat tärkeitä.

5.20 Työelämästä sivussa olevat tuntevat olevansa vähemmän tärkeitä kun huomio kiinnittyy työikäisiin.

5.21 Koherenssi, resilienssi, toivo ja resurssit ovat henkisen hyvinvoinnin näkökulmia, jotka pitäisi muokata arkielämään sopiviksi.

5.22 Toisilla älykkyys ja henkinen terävyys säilyvät pidempään kuin toisilla.

5.23 Minuus hapertuu toisilla jo eläkkeen alussa.

- 5.24 Sama koskee fyysistä kuntoa ja terveyttä
- 5.25 Onneksi työelämän fyysisyys on vähentynyt siinä määrin, että on paljon ihmisiä, jotka ovat vielä suhteellisen hyväkuntoisia ainakin kymmenen vuotta eläkkeelle jäämisensä jälkeen.
- 5.26 Se, mikä säälistää on, että huonoimmassa asemassa olevat yrittäjät jätetään kaikkien yhteiskunnan turvaverkkojen ulkopuolelle.
- 5.27 Samoin työtön yrittäjä syrjäytyy tukiverkoista.
- 5.28 Palkkatyöstäni saama eläkkeeni on ainoa kestävä turva, kun toimintakykyni hiipuu.
- 5.29 Yrittäjän pitäisi olla omatoiminen ja maksaa sääntillisesti eläkevakuutusmaksuja itselleen ja perheenjäsenilleen (jos he ovat yrityksessä työssä). Tätä laiminlyödään usein ja vasta eläkkeellä havahdutaan siihen, ettei eläketurvaa olekaan. Tällöin joudutaan tekemään työtä niin pitkään kuin jaksetaan.
- 5.30 Monet ajattelevat yrittämisellä rikastuvansa, mutta valitettavasti valtaosalla ei käy niin onnellisesti, ja vielä eläkkeellä odottaa niukkuus.
- 6.1 Taloudelliselta kantilta en eläkkeelle siirtymistä pohtinut, puoliso on luvannut pitää minusta huolta, jos ei oma eläkkeeni ihan kaikkien kulutukseeni riitä.
- 7.1 Voin olla onnellinen, kun saan luovuttaa [lapseni] uudistetun ja lähes velattoman yrityksen.
- 5.24 Fyysinen kunto ja terveys säilyy toisilla pidempään.
- 5.25 On paljon hyväkuntoisia ihmisiä kymmenen vuotta eläkkeelle jäämisestä työelämän fyysisyyden vähentymisen johdosta.
- 5.26 Huonoimmassa asemassa olevat yrittäjät jätetään yhteiskunnan turvaverkkojen ulkopuolelle.
- 5.27 Työtön yrittäjä syrjäytyy tukiverkoista.
- 5.28 Palkkatyöstä saatu eläke on ainoa kestävä turva toimintakyvyn heikentyessä.
- 5.29 Yrittäjät laiminlyövät usein eläkemaksuja, ja vasta eläkkeellä havahdutaan riittämättömään eläketurvaan. Tällöin joudutaan työskentelemään niin pitkään kuin jaksetaan.
- 5.30 Valtaosalla eläkkeellä odottaa niukkuus.
- 6.1 Puoliso on luvannut pitää minusta huolta, joten en ole pohtinut eläkettä taloudelliselta kantilta.
- 7.1 Olen onnellinen, kun lapseni saa uudistetun ja lähes velattoman yrityksen.
-

LIITE 2. Alaluokat

Pelkistys	Alaluokka
<p>1.1 Lakisääteisen eläkemaksun vähimmäismäärän maksaminen, vaihteleva sijoittaminen vapaaehtoiseen eläkevakuutukseen, vanhempainlomat ja yritystoiminnan keskeytyminen miehen ulkomaankomennuksen ajaksi ovat vaikuttaneet työeläkkeeseen, jossa ei ole hurraamista.</p> <p>1.5 Työeläkkeeni ja vapaaehtoinen eläkesäästö eivät ole kummoisia.</p> <p>1.6 Elämiseen on varaa, kun turvaudun puolison tuloihin, mutta uskon selviäväni myös ilman sitä.</p> <p>1.7 Hankittu ja peritty omaisuus sekä velaton asunto ovat tarvittaessa elintason turvana.</p> <p>2.1 Yrityksen myynti mahdollisti nuukasti elämisen.</p> <p>2.2 Eläkemaksuista kertyi hieman yli tuhannen euron kuukausieläke.</p> <p>2.3 Eläke ei olisi riittävä niukkaan elämiseen ilman yrityksen myyntiä.</p> <p>3.1 Olin velaton ja maksanut riittävästi eläketurvaa.</p> <p>3.2 Vanhuuseläke riittää</p> <p>4.1 Oman eläkkeen taloudellisista asioista pitää huolehtia.</p> <p>4.2 Yrityksen menestys ja kyky maksaa eläkemaksuja ja tehdä muita järjestelyitä turvasivat eläkkeen.</p> <p>5.1 Säästöeläke pehmensi eläkettä taloudellisesti.</p> <p>5.2 Johtavassa asemassa työskentely teki saamastani eläkkeestä taloudellisesti hyvän.</p> <p>5.3 Palkkatyön eläke antaa mahdollisuuden pitää vapaat viikonloput ja illat.</p> <p>5.9 Minulla on kaikki omaisuus mitä tarvitsen.</p> <p>5.28 Palkkatyöstä saatu eläke on ainoa kestävä turva toimintakyvyn heikentyessä.</p>	Talous

5.29 Yrittäjät laiminlyövät usein eläkemaksuja, ja vasta eläkkeellä havahdutaan riittämättömään eläketurvaan. Tällöin joudutaan työskentelemään niin pitkään kuin jaksetaan.

5.30 Valtaosalla eläkkeellä odottaa niukkuus.

6.1 Puoliso on luvannut pitää minusta huolta, joten en ole pohtinut eläkettä taloudelliselta kantilta.

7.2 Olen onnellinen, kun lapseni saa uudistetun ja lähes velattoman yrityksen.

5.20 Työelämästä sivussa olevat tuntevat olevansa vähemmän tärkeitä, kun huomio kiinnittyy työkäisiin.

5.26 Huonoimmassa asemassa olevat yrittäjät jätetään yhteiskunnan turvaverkkojen ulkopuolelle.

5.27 Työtön yrittäjä syrjäytyy tukiverkoista.

1.2 Ei ole hankaluutta miettiä, mitä teen eläkepäivinä.

1.3 Osaan nauttia olemisesta.

1.4 Haluan jatkaa kirjoittamista, jos terveydentila sallii sen.

3.3 Eläkepäivät ovat kiireisiä.

3.4 Talviaikaan lapsenlapset ovat meillä iltapäiväkerhossa.

3.5 Kesäisin olemme loma-asunnolla.

3.6 Matkustelemme talvisin.

3.7 Ei voi olla tekemättä mitään.

4.3 Lepään työvelvoitteen jälkeen.

4.5 Teen mistä tykkään, jossa herätyskelloa ei tarvitse.

5.8 Jatkan ainakin 70-vuotiaaksi terveyden salliessa

5.13 On vähemmän mielekästä tekemistä

3.8 Hoidamme kuntoa kävelemällä talvella.

3.9. Kesällä harrastamme hyötyliikuntaa.

4.4 Enemmän aikaa huolehtia kunnosta ja terveydestä.

5.17 Toimintakykyä pitää hoitaa enemmän kuin nuorena.

5.18 Kävelemistä pitää ylläpitää.

5.19 Fyysiset työt ja harrastukset ovat tärkeitä.

Yhteiskunnan tuki

Tekeminen ja harrastukset

Fyysisestä kunnosta huolehtiminen

3.10 Haluan kehittää itseäni

5.4 Kirjoittaminen ja asiantuntijatyö auttavat pysymään ajan tasalla.

5.16 Elämän pitäisi olla elinikäistä oppimista, mihin kuuluu ajan seuraaminen, harrastaminen, asioiden hoitaminen, taitojen oppiminen.

Ajantasaisuus ja oppiminen

1.8 Selviytyjätyyppinä uskon pärjääväni, vaikka elintasosta joutuisi tinkimään.

1.9. Yksinyrittäjyys sisältää epätasaisuutta, epävarmuutta, mutta sitä rakastaa, koska se mahdollistaa itsenäisyyden ja rajojen asettamisen työn ja muun elämän välille. Lähestyn eläkkeelle jäämistä samanlaisin odotuksin.

1.10 Elämä on mielenkiintoista, vaikka asioita ei tiedä etukäteen.

5.5 Henkinen vireys ja toiminnallisuus on taloudellista puolta tärkeämpiä.

5.10 Taistellaanko elämän loppuaika omaishoitajana sekä kehon ja mielen hyvinvoinnin heikkenemisen kanssa.

5.11 Muisti huonontuu

5.21 Koherenssi, resilienssi, toivo ja resurssit ovat henkisen hyvinvoinnin näkökulmia, jotka pitäisi muokata arkielämään sopiviksi.

5.22 Toisilla älykkyyys ja henkinen terävyys säilyvät pidempään kuin toisilla.

5.23 Minuus hapertuu toisilla jo eläkkeen alussa.

Mielen hyvinvointi ja muisti

5.6 Olen taistellut terveyden kannalta viimeiset 10 vuotta

5.7 Toimintakyky riittää niihin töihin, mitä teen.

5.12 Keho rappeutuu

5.14 Jos ei ole pahemman laatuksia sairauksia, ainakin 70 vuoteen asti eläkkeen ensimmäisten vuosien pitäisi olla lähellä tavanomaista elämää.

5.15 Eläkkeen 15.–20. vuodet ovat haasteellisia kun fyysinen ja henkinen suorituskyky heikkenevät.

Fyysinen kunto

5.24 Fyysinen kunto ja terveys säilyy toisilla pidempään.

5.25 On paljon hyväkuntoisia ihmisiä kymmenen vuotta eläkkeelle jäämisestä työelämän fyysisyyden vähentymisen johdosta.



LIITE 3. Pääluokat

Alaluokka	Pääluokka
Talous	Materiaalinen hyvinvointi
Yhteiskunnan tuki	Materiaalinen hyvinvointi
Tekeminen ja harrastukset	Itsestä huolehtiminen
Fyysisestä kunnosta huolehtiminen	Itsestä huolehtiminen
Ajantasaisuus ja oppiminen	Itsestä huolehtiminen
Mielen hyvinvointi ja muisti	Toimintakyky
Fyysinen kunto	Toimintakyky