

Annika Kartano

Miten yksinyrittäjät voivat?

Tutkimus Etelä-Pohjanmaan ja Pohjanmaan alueen yksinyrittäjien työoloista ja työhyvinvoinnista

Opinnäytetyö

Syksy 2018

SeAMK Liiketoiminta ja kulttuuri

Tradenomi (AMK, Liiketalous)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Liiketoiminta ja kulttuuri

Tutkinto-ohjelma: Liiketalouden tutkinto-ohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Johtaminen ja liiketoiminnan kehittäminen

Tekijä: Annika Kartano

Työn nimi: Miten yksinyrittäjät voivat?

Ohjaaja: Petra Sippola

Vuosi: 2018

Sivumäärä: 65

Liitteiden lukumäärä: 1

Yksinyrittäjien määrä kasvaa vuosi vuodelta. Yksinyrittäjä on vastuussa yrityksensä kaikista toimista itse omalla nimellään ja varallisuudellaan. Tämän takia on tärkeää, että tämä kasvava joukko yrittäjiä pitää itsestään huolta, jotta he ovat mahdollisimman hyvässä fyysisessä ja henkisessä työkunnossa. Yksinyrittäjillä ei ole samalla tapaa resursseja pitää sairauslomaa tai kesälomaa kuten työsuhhteessa ollessa.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tutkia Etelä-Pohjanmaan ja Pohjanmaan alueen yksinyrittäjien työhyvinvointia ja työoloja. Opinnäytetyö toteutettiin Crazy Town Oy:lle, joten yksi tavoitteista oli myös lisätä tietoisuutta yhteisöllisistä yritystiloista. Työn tutkimusosuudella haluttiin saada yksinyrittäjät pohtimaan omaa työhyvinvointiaan. Tutkimus toteutettiin määrällisenä tutkimuksena Webropol-kyselynä. Yksinyrittäjät saivat vastata kyselyyn anonyymisti.

Kysymyksiä kyselylomakkeessa oli yhteensä 17. Kysymykset oli jaettu aihealueittain kolmelle sivulle. Kyselyn aihealueita olivat yrityksen perustiedot, työhyvinvointi, ergonomia ja työolosuhteet sekä työskentely ja verkostoituminen. Viimeisellä sivulla oli avoimet kysymykset, joihin vastatessaan yrittäjät saivat kertoa omia mietteitään aiheesta ja antaa palautetta.

Kyselyyn vastasi 49 yksinyrittäjää. Kyselyyn vastanneet olivat monelta eri toimialalta ja paikkakunnalta Etelä-Pohjanmaalta ja Pohjanmaalta. Suurin osa yksinyrittäjistä työskenteli kotona omassa toimistohuoneessa, ja heillä oli erilaisia ergonomisia työvälineitä. He myös käyvät paljon erilaisissa ammatillisissa tapahtumissa ja kaipaavat muutaman kerran viikossa työyhteisöä tai työkavereita ympärilleen. Suurin osa vastaajista kuitenkin piti kotona työskentelystä ja koki työnsä merkitykselliseksi.

Avainsanat: yksinyrittäjä, työhyvinvointi, työolot, työergonomia, työtilat

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Business and Culture

Degree programme: Business Management

Specialisation: Management and business development

Author: Annika Kartano

Title of thesis: Solo entrepreneurs' well-being at work

Supervisor: Petra Sippola

Year: 2018

Number of pages: 65

Number of appendices: 1

The aim of this thesis was to research the well-being at work and working conditions of solo entrepreneurs in South Ostrobothnia and Ostrobothnia. The thesis was commissioned by Crazy Town Oy. Therefore, one of the aims was to make co-working spaces more known in South Ostrobothnia and Ostrobothnia.

The number of solo entrepreneurs grows every year. A solo entrepreneur is liable with their assets for every action the company takes. This is one of the reasons why solo entrepreneurs need to take care of their well-being at work. They do not have resources to have sick leave or to take a summer holiday the same way as an employee does.

The aim of the study part of the thesis was to make solo entrepreneurs think about their own well-being at work. The study was quantitative, and an inquiry was executed through Webropol.

The inquiry had 17 questions. The questions were divided into three pages by theme. The themes were the company's basic information; well-being at work, ergonomics and working conditions, and working and networking. On the last page, there were open-ended questions, where solo entrepreneurs had an opportunity to express their opinions about the themes and give feedback about the inquiry.

A total of 49 solo entrepreneurs answered the inquiry. The respondents were from many different branches and localities. Most of the respondents worked at home at the own office. They also had a lot of different ergonomic tools. Most of the respondents said they participated various professional events. They would like to work with colleagues a couple of times a week. Still, most of the respondents liked working at home and felt that their work was important.

Keywords: solo entrepreneur, well-being at work, working conditions, ergonomics, work spaces

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo.....	6
Käytetyt termit ja lyhenteet.....	8
1 JOHDANTO.....	9
1.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	10
1.1.1 Toimeksiantaja.....	11
1.2 Opinnäytetyön rakenne.....	11
1.3 Aikaisemmat tutkimukset.....	12
2 YKSINYRITTÄJIEN TYÖOLOJEN JA TYÖHYVINVOINTI.....	15
2.1 Yksinyrittäjä.....	15
2.2 Työhyvinvointi.....	18
2.3 Työhyvinvointiin vaikuttavat vaativuustekijät.....	20
2.3.1 Työyhteisö ja verkostot.....	21
2.3.2 Verkostoituminen.....	22
2.3.3 Stressi.....	23
2.3.4 Palautuminen.....	23
2.4 Työergonomia.....	25
2.5 Työolot.....	28
2.6 Työolot tulevaisuudessa.....	29
3 VAIHTOEHTOISET TYÖTILAT.....	31
3.1 Miksi työskennellä ergonomisessa ja modernissa työtilassa?.....	31
3.2 Coworking.....	33
3.3 Toimistohotelli.....	33
3.4 Business center.....	34
3.5 Työskentely- ja toimitilojen tarjoajat.....	34
4 TUTKIMUS.....	36
4.1 Tutkimuksen toteuttaminen.....	36
4.2 Tutkimuksen aineisto ja tulokset.....	37

4.2.1 Vastaajien perustiedot	38
4.2.2 Yksinyrittäjien työhyvinvointi, ergonomia ja työolosuhteet	40
4.2.3 Yksinyrittäjien työskentely ja verkostoituminen	46
4.2.4 Yksinyrittäjien omaa pohdintaa	51
5 JOHTOPÄÄTÖKSET	55
LÄHTEET	58
LIITTEET	61

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Ergonominen työtuoli ja sen säädöt.....	27
Kuva 2. Aamukahvitilaisuus Crazy Townin Tampereen yksikössä.....	35
Kuvio 1. Työn vaativuustekijät, jotka vaikuttavat työhyvinvointiin.....	21
Kuvio 2. Stressiin ja palautumiseen vaikuttavat tekijät työssä ja vapaa-aikana	25
Kuvio 3. Millä paikkakunnalla toimit? (N=63).	38
Kuvio 4. Kauanko olet toiminut yrittäjänä? (N=47).	38
Kuvio 5. Vastaajien toimialat ja määrät (N=47).	40
Kuvio 6. Yksinyrittäjien työskentelytilat (N=55).	41
Kuvio 7. Yksinyrittäjien ergonomiset työvälineet työpisteellään (N=87).	42
Kuvio 8. Yksinyrittäjien mielipide heidän omasta työkuormastaan (N=47).....	43
Kuvio 9. Työstä palautuminen (N=47).....	44
Kuvio 10. Työn merkityksellisyys (N=47).	45
Kuvio 11. ”Tunnen itseni energiseksi koko työpäivän ajan.” (N=48).	46
Kuvio 12. ”Kuinka usein tapaat asiakkaita, sidosryhmiä tai muita yrittäjiä?” (N=47).	47
Kuvio 13. ”Käytkö ammatillisissa tapahtumissa?” (N=47).	48
Kuvio 14. ”Pidän kotona työskentelystä.”	49
Kuvio 15. ”Oletko miettinyt muuta vaihtoehto kotona työskentelylle?” (N=46).	50
Kuvio 16. ”Kuinka usein kaipaat työyhteisöä tai työkavereita ympärillesi viikossa?” (N=46).....	51

Taulukko 1. Yksinyrittäjien määrä 1997-2018	16
---	----

Käytetyt termit ja lyhenteet

Yksinyrittäjä	Yksinyrittäjä on usein yksityinen elinkeinon- tai ammatinharjoittaja. Hän harjoittaa itsenäisesti yritystoimintaa, omissa nimissään ja täten työllistää itse itsensä. Hän vastaa kaikista tekemistään päätöksistä ja sitoumuksista omalla henkilökohtaisella omaisuudellaan ja varallisuudellaan.
Työolot	Työolot ovat erilaiset eri aloilla ja työpaikoilla. Työoloihin liittyvät työergonomia, -hyvinvointi, -kulttuuri ja -turvallisuus, säännöt ja lait. Työolot voivat vaihdella eri toimeksiantoissa ja työtehtävissä.
Työhyvinvointi	Työ ja hyvinvointi liittyvät vahvasti toisiinsa. Parhaimmillaan työ on tekijä, joka tekee elämästä merkityksellistä. Työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat organisaatio, johtaminen, työyhteisö, työn hallinta, työergonomia, työolot sekä työntekijä itse sekä hänen terveys, kunto ja asenteet.
Työergonomia	Ergonomia on tieteenala, joka tutkii ihmisen ja yhteisten toimintatapojen sekä prosessien vuorovaikutusta. Ergonomian avulla työ, työvälineet ja työympäristö sovitetaan ihmisen ominaisuuksiin ja tarpeisiin. Ergonomian avulla voidaan näin ollen edistää työturvallisuutta, terveyttä ja työhyvinvointia.
Coworking	Työntekijät työskentelevät samassa ulkopuolisen tahon tarjoamassa työtilassa, mutta he kaikki eivät edusta samaa yritystä. Tiloissa työskentelevät usein yksinyrittäjät, startupit, mikroyritykset ja freelancerit. Coworking-tiloissa työntekijän käytössä ovat työpöytä, -tuoli, internet-yhteys, monitoritulosin sekä kaikille yhteinen keittiö.

1 JOHDANTO

Työkulttuuri on muutoksessa. Työ koostuu tulevaisuudessa erilaisista yhdistelmistä: lyhyiden työjaksojen, jatkuvan kouluttautumisen, palkkatyön sekä yrittäjyyden sekoituksesta. Työsuhteet työllistävät työkäisiä eniten. Yksinyrittäjien määrä tulee todennäköisesti kasvamaan. Työ- ja Elinkeinministeriön vuonna 2018 julkaiseman tulevaisuuskatsauksen mukaan (Murroksesta uuteen kasvuun 4.6.2018, 14–15) tulevaisuudessa työtä tehdään entistä enemmän globaaleilla alustoilla ja väliaikaisissa verkostoissa. Juhana Brotheruksen mukaan (MTV 8.5.2016) on kyse myös asennemuutoksesta, miksi yksinyrittäjien määrä kasvaa vuosi vuodelta. Varsinkin 1980-luvulla ja sen jälkeen syntyneet ajattelevat työstä uudella tavalla, mutta myös iäkkäämpi väestö on omaksunut muuttuneen työkulttuurin. Sinokki ja Virtanen (2014, 21) korostavat, että työkäisten tulot eivät koostu enää pelkästään päivätyöstä vaan osa-aikaisesta työstä ja sivutoimisesta yrittäjyydestä. Pitkät, yli 30 vuotta kestäneet työurat ovat tulevaisuudessa harvinaisia.

Myös koulutusjärjestelmämme on muutoksessa. Sinokki ja Virtanen (2014, 21) katsovat, että jatkossa on entistä tavanomaisempaa, että jokainen hankkii itselleen useampia ammatillisia koulutuksia ja tutkintoja. Jos työuran pituus kasvaa jopa 50 vuoteen, ihminen ehtii tehdä jopa neljä ammatillista työuraa. Pitkien työurien vuoksi työhyvinvoinnin merkitys tulee korostumaan tulevaisuudessa. Työnantajat ja työterveyshuolto sekä työnantaja itse pitävät työntekijöistä huolta, jotta he olisivat vielä 70-vuotiainkin työkuntoisia. (Sinokki & Virtanen, 21.)

Muuttuneen työkulttuurin vuoksi ja kehittyneen teknologian ansiosta työntekijät pysyvät yhä useammin tekemään töitä ajasta ja paikasta riippumattomasti. Nykyään yhä useampi työskentelee palveluiden ja kaupan alalla, joka mahdollistaa sen, ettei työtä ole sidottu yhteen paikkaan. (Manka & Manka 2016, 11–12.) Moni työntekijä ja yrittäjä matkustaa nykyään paljon työnsä vuoksi. Työskentely tapahtuu silloin esimerkiksi junassa, hotellihuoneessa, kahvilassa tai kirjastossa. (Koroma & Anttola 2011, 6.) Koroma ja Anttola (s. 6) huomauttavat, että näitä tiloja ei ole tarkoitettu töiden tekemiseen, joten niiden muokkaaminen työntekoon sopivaksi saattaa olla hankalaa, ja tämän kaltaisissa tilanteissa työntekijältä tarvitaan sopeutumiskykyä.

Tulevaisuudessa liikkuvaan työhön tarvitaan erilaisia juuri työskentelyyn tarkoitettuja tiloja. Liikkuvassa työssä ja kotona työskentelevälle toimistohotellit ja coworking-tilat ovat arvokkaita niin työskentely- kuin verkostoitumispaikkoja. Esimerkiksi coworking-tiloissa voi työskennellä eri alojen ja yrityksen työntekijöitä, yksityrittäjiä ja freelancereita. He voivat tulla tiloihin oman tietokoneensa kanssa ja tiloissa on valmiina työskentelyyn sopivat toiminnot, työpöydät ja -tuolit. Coworking-tilat ovat suosittuja yksityistöskentelevien keskuudessa niiden yhteisöllisyyden vuoksi. Coworking-tiloja on paljon Suomessa pääkaupunkiseudulla ja isoimmista kaupungeissa. Global Coworking Surveyn (6.12.2016) tekemän tutkimuksen mukaan maailmassa oli yli 13 800 coworking-tilaa vuonna 2017.

1.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tutkia Etelä-Pohjanmaan ja Pohjanmaan alueen yksityrittäjien työoloja ja työhyvinvointia sekä lisätä tietoisuutta yhteisöllisistä yritystiloihin. Opinnäytetyön tutkimuksen kohderyhmää ovat eteläpohjalaiset ja pohjalaiset yksityrittäjät, jotka työskentelevät paljon tietokoneella. Tavoite oli saada kattavasti vastauksia kyselyyn eri paikkakunnilta. Kvantitatiivinen eli määrällisen tutkimuksen aineisto kerättiin Webropol-kyselynä. Kyselyn haluttiin olevan kattava, mutta lyhyt. Haluttiin myös, että siihen olisi nopea vastata, jotta yksityrittäjillä oli mahdollisimman pieni kynnys vastata kyselyyn.

Työn tutkimusosuudella oli tarkoitus saada yksityrittäjät pohtimaan omaa työhyvinvointiaan. Opinnäytetyö on toteutettu samaan aikaan opinnäytetyön tekijän työharjoittelun kanssa, johon kuului työhyvinvointitapahtuman järjestäminen Seinäjoella. Täten tapahtuma oli työharjoittelun loppupuolella, jolloin opinnäytetyön tutkimus oli valmis. Tapahtumassa opinnäytetyöntekijä kävi läpi tutkimustuloksia ja paikalla oli hyvinvoinnin ammattilaisia puhumassa työhyvinvoinnista, stressistä ja palautumisesta. Tapahtuma oli suunniteltu yksityrittäjille ja sen tavoite oli antaa lisää tietoa työhyvinvoinnista opinnäytetyöhön vastaajille sekä muille tapahtumaan osallistuville. Tapahtuman oli tarkoitus lisätä tietoisuutta yhteisöllisistä yritystiloihin sekä antaa kaikille osallistuville tietoa paikallisten yksityrittäjien hyvinvoinnista.

1.1.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyö toteutetaan Crazy Town Oy:lle, joka on yhteisöllisiä yritystiloja tarjoava yritys. Yritys on lähtöisin Jyväskylästä ja laajentanut toimintaansa useille paikkakunnille ympäri Suomea. Crazy Town vuokraa kuukausittaista jäsenmaksua vastaan itsensä työllistäjistä jopa 20 hengen yrityksille toimitiloja. Asiakkaiden käytössä ovat coworking-tilat. Osa asiakkaista vuokraa toimistohuonetta. Asiakkaat saavat käyttöönsä neuvotteluhuoneet, keittiön sekä yhteiset tilat, joissa he voivat järjestää tapahtumia. Näiden lisäksi he voivat työskennellä jokaisessa Crazy Townin toimipaikassa. Crazy Townin tavoite on tarjota asiakkailleen eli jäsenille toimitilojen lisäksi tukea liiketoiminnan kasvuun ja kehittämiseen ja saada uusia verkostoja, työkavereita ja asiakkuuksia. (Crazy Town [viitattu 16.7.2018].)

1.2 Opinnäytetyön rakenne

Johdannossa käsitellään opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet sekä esitellään toimeksiantaja. Lisäksi johdannossa tarkastellaan, millaisia aiempia tutkimuksia aiheesta on ja mitä tuloksia näistä tutkimuksista on saatu. Opinnäytetyön teoria käydään läpi luvuissa kaksi ja kolme. Luvussa kaksi esitellään yksinyrittäjän määritelmä sekä mitä on työhyvinvointi ja mitä vaativuustekijöitä siihen kuuluu. Vaativuustekijöitä, joita tässä opinnäytetyössä tarkastellaan, ovat verkostot, verkostoituminen, stressi, palautuminen ja työergonomia. Näistä vaativuustekijöistä kerrotaan omissa alaluvuissaan. Luvussa kerrotaan myös työolojen ja -elämän historiasta. Lisäksi luvussa pohditaan millaisissa työoloissa ihmiset tulevaisuudessa työskentelevät.

Luvussa kolme käydään läpi mitä ovat yksinyrittäjän vaihtoehtoiset työtilat eli millaisia ovat erilaiset yritysytteisöt. Tarkastelussa ovat coworking-tilat, toimistohotellit ja business centerit. Luku vastaa kysymyksiin millaista näissä tiloissa on työskennellä ja mitä hyötyjä yksinyrittäjä tällaisissa tiloissa työskennellessään saa. Neljäs luku käsittelee tutkimusosuuden, aineiston keruun ja tutkimuksen tulokset. Viidennessä luvussa on opinnäytetyön tutkimuksen johtopäätökset.

1.3 Aikaisemmat tutkimukset

Yrittäjien työhyvinvointia ja tyytyväisyyttä työhönsä on tutkittu monen eri tahon toimesta valtakunnallisesti. Tässä luvussa tarkastellaan Elon teettämän Yrittäjämittari 2016 -tutkimuksen [viitattu 4.5.2018] työhyvinvointiosuuden tuloksia ja Suomen Yrittäjien tekemien Yksinyrittäjäkyselyn ja Yrittäjägallupin tuloksia (Yksinyrittäjäkysely 2016 [viitattu 4.5.2018]); Lähes puolet yrittäjistä tekee yli 50-tuntista työviikkoa, 2.11.2017). Tarkastelussa on myös Anne Jortikan pro gradu -tutkielma (2015) satakuntalaisten yksinyrittäjien työhyvinvoinnista.

Elon teettämässä Yrittäjämittari 2016 -tutkimuksessa [viitattu 4.5.2018] yksi pääaiheista oli työhyvinvointi. Tutkimukseen vastanneista 54% oli yksinyrittäjiä ja 26% vastaajista oli Länsi-Suomesta. Tutkimuksen mukaan vastaajien työhyvinvointia vahvisti työn merkityksellisyys sekä onnistumisen kokemukset. Sama tutkimus on tehty vuonna 2014, johon verrattuna yrittäjät arvoivat vuonna 2016 työkykynsä heikommaksi. Keskimäärin tyytyväisimpiä yrittäjiä oloon olivat vähintään viisi vuotta yrittäjänä toimineet ja ne, jotka arvioivat myönteisesti omaa työkykyään ja fyysistä kuntoaan. Suurimmat haasteet yrittäjillä ovat tutkimuksen mukaan työstä palautuminen ja tasapaino työn ja vapaa-ajan välillä. Jopa joka neljäs vastaaja tunsikin itsensä väsyneeksi joka aamu. Elon Yrittäjämittarin mukaan yrittäjät kaipaavat tukea henkilökohtaiseen hyvinvointiin liittyvissä asioissa, liiketoiminnan kehittämiseen sekä ajanhallintaan liittyvissä asioissa.

Yrittäjämittarissa vastaajat koostettiin kolmeen eri hyvinvointiryhmään. Hyvinvoivat yrittäjät olivat suurin ryhmä, jossa oli myös suurin osa yksinyrittäjistä, jopa 60%. Yli puolet Hyvinvoivista oli naisyrittäjiä. Hyvinvoivilla on heidän itsensä mukaansa aikaa harrastuksille, joten työ ja vapaa-aika olivat tasapainossa. He myös antoivat asteikolla 1–10 omalle työkyvyllään arvosanan 9 tai 10. Kaksi muuta ryhmää olivat tasapainoilijat ja sinnittelijät.

Elon Yrittäjämittari 2016 -tutkimuksen [viitattu 4.5.2018] tuloksia ei voi kuitenkaan suoraan verrata tämän opinnäytetyön tutkimukseen ja sen kohderyhmään, sillä tutkimuksen yhteenvedossa on otettu huomioon kaikki vastaajat, ei pelkästään eteläpohjalaiset tai pohjaiset yksinyrittäjät.

Suomen Yrittäjät teetti vuonna 2016 valtakunnallisen Yksinyrittäjäkyselyn. Tutkimuksessa tiedusteltiin työvoiman palkkaamisesta, ovatko vastaajat pää- vai sivutoimisia yrittäjiä, yrittäjien kasvuhalukkuutta, verkostoja, omistajanvaihdosta, tuloja ja häiritsevää sekä harhaanjohtavaa markkinointia .

Tutkimustulosten mukaan 45% yksinyrittäjistä tekee säännöllisesti yhteistyötä 2–3 muun yrittäjän tai yrityksen kanssa. 12% ei tee yhteistyötä kenenkään muun yrittäjän tai yrityksen kanssa. 46% vastaajista ostaa 1 000–4 999 eurolla muilta yrittäjiltä. Yksinyrittäjät tekevät paljon yhteistyötä oman toimialansa yritysten ja yrittäjien kanssa. Vain joka viides oli ilmoittanut, ettei tee mitään yhteistyötä oman alansa yrittäjien tai yritysten kanssa. Suomen Yrittäjien mukaan erityisen tärkeitä verkostot ovat pienille yrittäjille, sillä harva heistä pystyy toimimaan täysin yksin. Silti noin joka viides yksinyrittäjä ei tee tutkimuksen mukaan yhdenkään omalla toimialalla toimivan yrittäjän kanssa yhteistyötä. Pitkät välimatkat tiettyjen alojen toimijoiden kesken vähentävät yhteistyön syntymistä. Syynä saattaa olla myös kilpailutilanne, jolloin yhteistyötä ei pidetä kannattavana. (Yksinyrittäjäkysely 2016.)

Suomen Yrittäjät teetti Yrittäjägallupin lokakuussa 2017, jossa selvitettiin pk-yrittäjien mielipiteitä sekä näkemyksiä ajankohtaisista aiheista. Vastaajia oli yhteensä 1012, joista länsisuomalaisia vastaajia oli 278. Yhden henkilön työllistäviä yrityksiä oli 44% koko vastaajamäärästä. Länsisuomalaisista vastaajista 27% ilmoitti työskentelevänsä 40–49 tuntia viikossa. Vain 6% heistä työskenteli alle 20 tuntia ja 6% yli 70 tuntia. (Lähes puolet yrittäjistä tekee yli 50-tuntista työviikkoa 2.11.2017.)

Länsisuomalaisista vastaajista 49% ilmoitti olleensa joskus yllirasittuneita. Heistä 36% ei ollut tunnistanut ongelmia jaksamisen kanssa. 6% länsisuomalaisista vastaajista tunnusti olevansa jatkuvasti yllirasittuneita, mutta vain 11% oli hakenut apua työssäjaksamiseen. Gallupin (2.11.2017) kaikista 1012 vastaajasta vain 88 oli hakenut apua. He olivat hakeneet sitä terveydenhuollon ammattilaisilta, perheeltä ja ystäviltä, harrastuksista, yrittäjäverkostolta tai jostain muualta.

Opinnäytetöitä on yrittäjien työhyvinvoinnista tehty hieman eri näkökulmista. Tietokantoja tarkastellessa löydettiin tutkimuksia, joissa oltiin tutkittu yhden yrittäjän tai pienen yrityksen työntekijöiden työhyvinvointia. Anne Jortikan pro gradu (2015) va-

littiin tarkasteluun. Hän oli haastatellut kymmentä satakuntalaista yksinyrittäjää. Hänen mukaansa yrittäjät saivat tyydytystä työstään ja työn sisällön he kokivat tärkeänä. He korostivat itsensä ja verkostojen johtamista, koska heillä ei ole samantyyppistä työyhteisöä kuin jos he olisivat ulkopuolisella töissä. Haastatellut yksinyrittäjät kokivat työn ja vapaa-ajan olevan tasapainossa ja he korostivat verkostojen merkitystä. He kokivat, että liiketoiminnallisissa verkostoissa on mahdollisuuksia uusille oppimiskokemuksille. He myös kokivat verkostojen olevan hyväksi hyvinvoinnille.

Anne Jortikan pro graduun (2015) verrattuna tämän opinnäytetyön tutkimusaineisto on suurempi ja kohderyhmä oli tutkimuksissa hieman eri. Anne Jortikka oli haastatellut myös yksinyrittäjiä, joilla oli oma liiketila. Liiketoiminnassa ammatiaan harjoittavat yksinyrittäjät eivät ole olleet tämän opinnäytetyön tutkimuksen kohderyhmää.

2 YKSINYRITTÄJIEN TYÖOLOJEN JA TYÖHYVINVOINTI

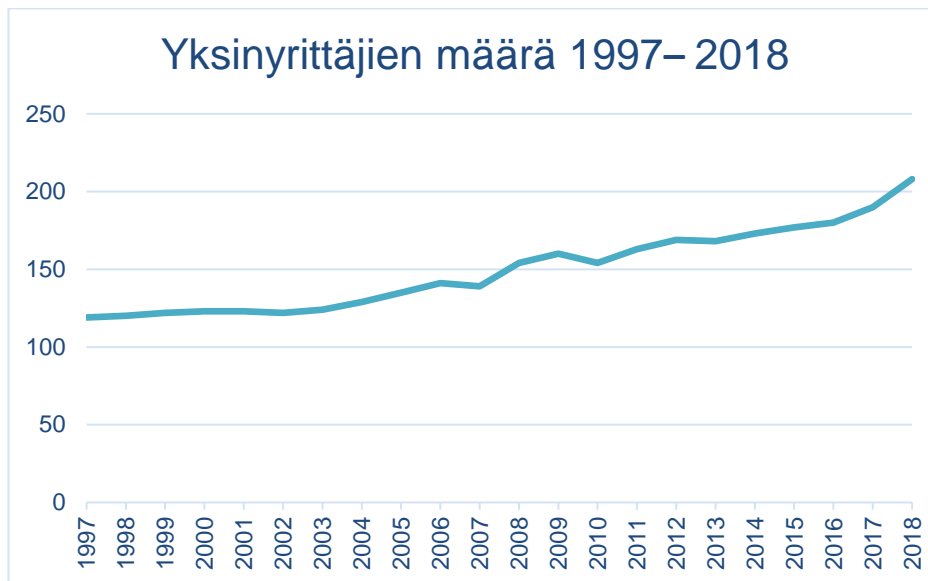
Luvussa käsitellään työhyvinvointia käsitteenä, työhyvinvoinnin historiaa, työelämän ja -olojen historiaa sekä työn vaativuustekijöitä. Vaativuustekijät auttavat ymmärtämään miksi työyhteisö ja verkostot, verkostoituminen, stressi, palautuminen ja työergonomia ovat tärkeitä yksinyrittäjän työhyvinvoinnille. Näitä aiheita käsitellään tässä luvussa omissa otsikoissaan. Luvun lopussa pohditaan myös työolojen tulevaisuutta.

2.1 Yksinyrittäjä

Yksinyrittäjä on usein yksityinen elinkeinon- tai ammatinharjoittaja. Hän harjoittaa itsenäisesti yritystoimintaansa, omissa nimissään. Hän vastaa kaikista tekemistään päätöksistä ja sitoumuksista omalla henkilökohtaisella omaisuudellaan ja varallisuudellaan. Ammatinharjoittaja on esimerkiksi rakennusalanyrittäjä, jolla ei ole tiettyä toimipaikkaa. Liikkeenharjoittajaksi kutsutaan yrittäjää, joka toimii tietyssä toimipaikassa. Heillä on oikeus pitää yhdenkertaista kirjanpitoa yritystoiminnastaan. (Yksityinen elinkeinonharjoittaja [viitattu 5.7.2018].) Yksityisiä elinkeinonharjoittajia oli 2.5.2018 kaupparekisterin mukaan Suomessa 208 148 (Yritysten lukumäärät kaupparekisterissä 7.5.2018).

Seuraavassa taulukossa kuvataan, kuinka yksinyrittäjien määrä on kasvanut vuosien 1997–2018 aikana.

Taulukko 1. Yksinyrittäjien määrä 1997–2018 (Yksinyrittäjien määrä vuosina 1997–2014 2013; Seppä ja siesta – Kultaseppä Jukka Räsänen Oulun Yrittäjien vuoden yksinyrittäjä 26.5.2016; Yritysten lukumäärät kaupparekisterissä 7.5.2018).



Yksinyrittäjien määrä kasvaa vuosi vuodelta. Syitä yksinyrittäjien kasvavaan määrään on monia. Pienillä paikkakunnilla ihmisillä ei ole usein muuta vaihtoehtoa, kuin työllistää itsensä. Näillä paikkakunnilla ei todennäköisesti ole isoja yrityksiä, jotka työllistäisivät esimerkiksi sähkömiehiä tai tutkijoita. Lisäksi esimerkiksi ompelijoille on harvoin Suomessa työpaikkoja tarjolla. Torpan (2013, 13) mukaan yksinyrittäjäksi ajautuu heitäkin, jotka eivät ole saaneet hakemaansa työpaikkaa. Irtisanomiset ja koulutuspaikkojen määrä verrattuna työpaikkojen määrään vaikuttavat myös päätökseen perustaa oma yritys. Luovilla aloilla on paljon opiskelupaikkoja, mutta niiden määrään suhteutettuna työpaikkoihin on epäsuhdanteinen.

Yritysten muuttuneet käytännöt vaikuttavat päätökseen perustaa oma yritys. Työntekijät koetaan isoissa yrityksissä kustannuserinä. Näissä yrityksissä on huomattu monien palveluiden ulkoistamisen olevan helpompaa kuin sisäisten työntekijöiden palkkaamisen. Palvelunostaja saa yhden laskun, eikä työnantajan tarvitse huolehtia muun muassa palkanmaksusta, työsairauspoissaoloista, vakuutuksista tai eläkemaksuista. Työpaikan ollessa vaarassa koetaan usein oman yrityksen perustamisen olevan mielekkäämpää.

Yksi syy yksinyrittäjien määrän kasvuun viime vuosina on ollut kasvanut turvapai-
kanhakijoiden ja maahanmuuttajien määrä. Suomeen saapuvat maahanmuuttajat
etsivät kotimaassaan saamaan koulutusta ja kokemusta vastaavaa työtä, mutta
heillä saattaa olla hankaluuksia tulla palkatuksi. Tällöin saattaa olla helpompaa työ-
listää itse itsensä ja perustaa yritys. Vuonna 2014 Suomessa oli 12 000 vieraskie-
listä ulkomaalaista yrittäjää. Maahanmuuttajat ovat myös Suomen talouskasvulle
eduksi ja heitä jopa kannustetaan perustamaan yritys ja hyödyntämään kansainvä-
lisiä verkostojaan. (Miten Suomessa perustetaan yritys? 18.5.2016.)

Yrittäjäksi harvoin ryhdytään yhtäkkiä. Usein päätös on pitkän pohdinnan ja suun-
nittelun tulos. Yrittäjämäinen asenne on usealla yrittäjällä jo pienestä pitäen, mutta
yrittäjämientaliteetti voi syntyä palkkatyössä. Siltalan (2004, 30) mukaan yrittäjämien-
taliteetti kehittyy, kun työntekijä saa vapautta johtaa itse itseään sekä hän saa lisää
vapaa-aikaa vastuullisesti tehdyistä töistä. Yrittäjyyttä opetetaan nykyään joissain
paikkakunnilla jo ala-asteella, joten yhä aiemmin lapset ja nuoret ovat tietoisia mil-
laista on olla yrittäjä ja miten yritysmaailma toimii. Tämänkin myötä moni nuori ehkä
valitsee yrittäjyyden ja työllistää itsensä oman osaamisensa ansioista.

Yksinyrittäjäksi ryhdytään harvoin nopeasti myös siksi, että yksinyrittäjän tulot vaih-
televat jopa kuukausittain ja muodostuvat monista eri lähteistä. Parhaassa tapauk-
sessa yksinyrittäjäksi on ryhdytty, koska tiedetään tulotason nousevan yrittäjänä.
Tulot saattavat kuitenkin olla epäsäännöllisiä ja epävarmoja, jolloin säännöllisesti
suoritettavat maksut saattavat olla hankalia hoitaa. Tällaisia ovat esimerkiksi eläke-
maksut. Yksinyrittäjät saattavat valita mahdollisimman pienen maksun, joka saattaa
tulla myöhemmin uusissa elämäntilanteissa eteen toimeentulo-ongelmina. (Murrok-
sesta uuteen kasvuun 2018, 16.)

Yksinyrittäjillä on paljon vastuuta omilla hartioillaan. Hän on yksin vastuussa esimer-
kiksi asiakashankinnasta, työturvallisuudesta, yrityksen markkinoinnista ja myyn-
nistä, verojen maksamisesta, mahdollisen rahoituksen hankkimisesta ja lainan mak-
samisesta. Toisaalta yksinyrittäjällä on paljon vapauksia. Hän on vastuussa itses-
tään ja siitä, että työt tulevat laadukkaasti ajoissa valmiiksi.

Yksinyrittäjä voi valita toimialan ja työnkuvan osaamisensa, intohimonsa ja ammat-
titaitonsa mukaan. Parhaimmassa tapauksessa hän voi ottaa juuri ne työt vastaa

mitä haluaa tehdä ja päättää kuinka paljon haluaa työskennellä. Lisäksi yksinyrittäjä voi päättää itse esimerkiksi millainen on yrityksen visuaalinen ilme, missä on mahdollinen toimisto tai liike ja miten se sisustetaan, millaiseksi rakentaa brändin, miten kehittää omaa liiketoimintaa ja milloin tekee töitä. Jos asiakkaat ja projektit sallivat, voi yksinyrittäjä määritellä omat työaikansa. Patel (2.6.2015) toteaa, että yksinyrittäjän on kuitenkin automatisoitava prosesseja. Hänen mukaansa yksinyrittäjän on myös kannattavaa ulkoistaa joitain töitä, jottei huku työmäärään. Kaikkea ei myöskään tarvitse osata itse, joten yksinyrittäjän on hyvä osata pyytää apua.

2.2 Työhyvinvointi

Sinokin ja Virtasen (2014, 9) mukaan työhyvinvointi on vaihteleva ilmiö, joka on hyvin yksilöllinen. Se myös vaihtelee heidän mukaansa paikallisesti ja ajallisesti. Työ ja hyvinvointi liittyvät vahvasti toisiinsa ja parhaimmillaan työ on heidän mukaan tekijä, joka tekee elämästä merkityksellistä.

Mankan ja Mankan (2016, 47) mukaan työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat organisaatio, johtaminen, työyhteisö, työn hallinta sekä työntekijä itse sekä hänen terveys, kunto ja asenteet. Millainen kulttuuri organisaatiossa on, toimiiko työympäristö ja -yhteisö? Yksinyrittäjä voi itse vaikuttaa oman työympäristönsä toimivuuteen. Jos jokin työyhteisössä tai -ympäristössä ei toimi, voi hän muuttaa esimerkiksi yhteistyökumppania tai työtilan paikkaa. Mankan ja Mankan (s. 19) mukaan yksi tärkein työhyvinvoinnin lähde on työn hallinnan tunne, jolloin työntekijä kokee pystyvänsä vaikuttamaan työtehtäviinsä ja työtahtiin. Sinokki ja Virtanen (2014, 33) uskovat työntekijän hyvinvoinnin vahvistuvan, kun hän kokee työssään onnistumisia ja saa siitä mielihyvää.

Mankan ja Mankan (2016, 52) mukaan yksilön hyvinvointiin vaikuttaa itsensä kehittäminen. Suurin osa uusien asioiden oppimisesta tapahtuu työyhteisössä kollegoiden kanssa, joten yksinyrittäjän täytyy itse pitää huolta koulutukseen ja tapahtumiin sekä ihmisten tapaamisesta, jotta hänen osaamisensa kehittyy.

Mankan ja Mankan (2016, 47–48) mukaan yksilö tarkastelee kaikkea omien asenteidensa läpi ja tulkitsee tilannetta sen kautta. Heidän mukaansa (s. 47–48) tämän

vuoksi ei ole yksiselitteistä, jos yrittäjä voi huonosti. Työhyvinvointiin vaikuttavat yhteydenottojen määrä asiakkaiden ja muiden sidosryhmien kanssa tai sosiaalisten tilanteiden puuttuminen. Yksinyrittäjä ei työskentele suuressa organisaatiossa, mutta hänellä saattaa olla paljon asiakkaita ja kontakteja, joihin olla päivittäin yhteydessä.

Sinokin ja Virtasen (2014, 108) mukaan työhyvinvointi on yksi suurimmista puheenaiheista tällä hetkellä, koska se koskettaa suurta osaa väestöstä. Työhyvinvointi on otettu huomioon yhteiskunnassamme ja kaikissa eri kokoisissa organisaatioissa. Sinokin ja Virtasen (s. 114) mukaan voitaisiinkin sanoa, että työterveydenhuolto on nykyään osa terveydenhuoltoamme.

Työterveydenhuoltolain (L 21.12.2001/1383) mukaan työnantajalla on velvollisuus järjestää työterveyshuolto. Lailla pidetään huolta, että työnantaja, työntekijä ja työterveyshuolto yhdessä ehkäisevät työhön liittyviä sairauksia ja tapaturmia. Yhteistyöllä edistetään työn ja työympäristön terveellisyyttä sekä turvallisuutta, pidetään huolta työntekijän terveydestä ja työ- ja toimintakyvystä työuran eri vaiheissa sekä edistetään työyhteisön toimintaa.

Yksinyrittäjän on huolehdittava näiden kaiken toteutumisesta itse, mutta on oikeutettu työterveyshuoltoon, vaikka työnantaja-työntekijä-suhde puuttuu. Yrittäjä voi ostaa työterveyshuoltopalveluita terveyskeskuksesta tai yksityiseltä lääkäriasemalta, jolloin työterveyshuollosta tehdään kirjallinen sopimus. Tämän lisäksi tehdään toimintasuunnitelma, josta ilmenevät kaikki sopimuksen kattavat palvelut. Suunnitelma tulisi tarkastaa vuosittain ja sitä tulisi silloin tarpeen vaatiessa muuttaa. (Hyödynnä työterveyshuoltoa [viitattu 5.7.2018].)

Työhyvinvoinnin ja työolojen näkökulmasta yksinyrittäjillä on hyvin erilaisia käytänteitä ja ohjeistoja. Esimerkiksi rakentamisen alalla on tarkat säädökset työturvallisuudesta, -ajoista ja tauoista, joten kyseisen alan yrittäjillä on valmiit ohjeistukset. Suurin osa muiden alojen yrittäjistä joutuu etsimään itse tietoa ja pyytämään enemmän apua ammattilaisilta, miten tehdä työoloistaan mahdollisimman turvalliset ja ergonomiset.

Yksinyrittäjä voi kehittää työhyvinvointiaan toimintasuunnitelman ja hyvinvointisuunnitelman avulla. Hyvinvointisuunnitelmassa hän voi miettiä työhyvinvointinsa laatua

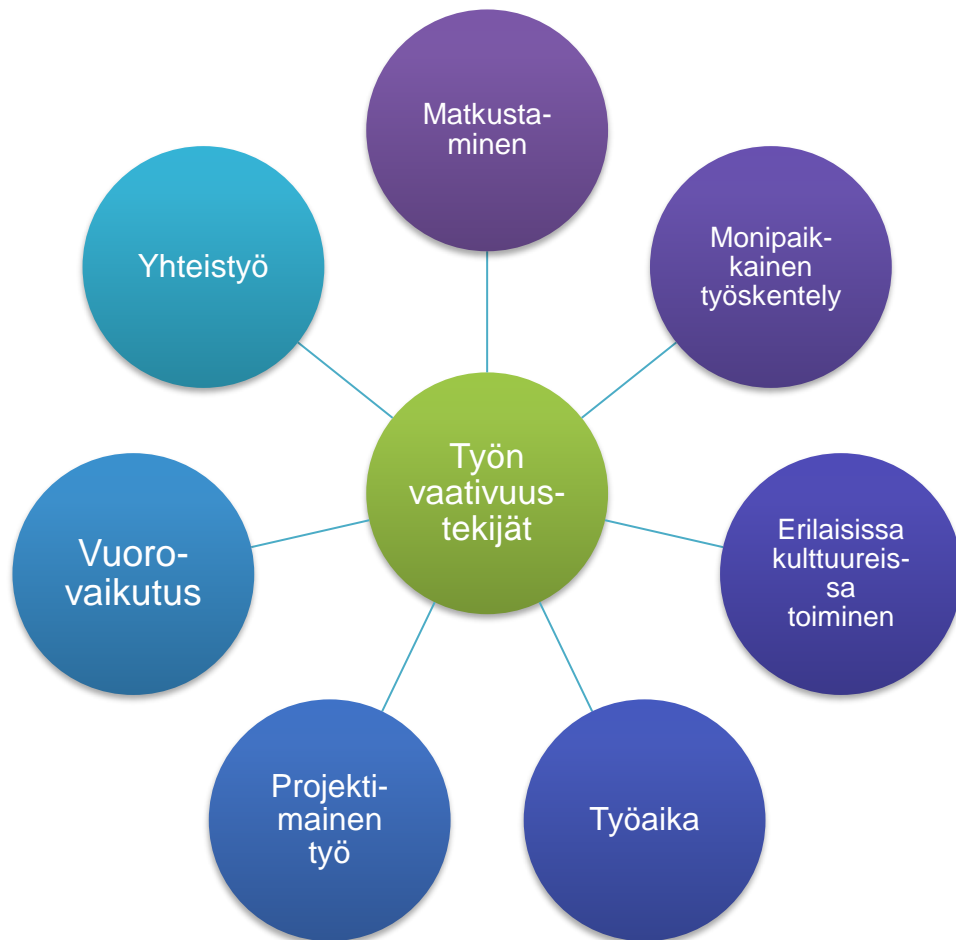
ja mitä puutteita siinä on. Puutteista kertovat esimerkiksi toistuvat sairastumiset, työtapaturmat ja motivaation puute. (Manka & Manka 2016, 56.) Yksinyrittäjä voi myös miettiä, millä hankinnoilla ja toimilla voisi kehittää omaa työhyvinvointiaan. Onko hän havainnut jonkin edistävän hänen työhyvinvointiaan?

2.3 Työhyvinvointiin vaikuttavat vaativuustekijät

Työn nykyaikaisessa tarkastelussa on kuusi eri vaativuustekijää. Näitä ovat matkustaminen, monipaikkainen työskentely, erilaisissa kulttuureissa toimiminen, uudella tavalla rakentuva työaika, projektimainen työ, vuorovaikutus ja yhteistyö (Koroma & Anttola 2011, 8). Jos yrittäjä hallitsee vaativuustekijät, se voi lisätä hänen työhyvinvointiaan. Hallintataidot ovat kuitenkin yksilöllisiä. Jos vaativuustekijöistä syntynyt kuormittavuus on liian suuri, on työhyvinvointi vastaavasti uhkana menettää. Työn vaativuus on kiinni myös toimintaympäristön asettamista vaatimuksista. Yksinyrittäjän näkökulmasta tämä tarkoittaa, sitä että hänen tulee hallita suurta kokonaisuutta.

Monipaikkainen työskentely tarkoittaa, että työntekijä työskentelee toimistolla tai tekee etätöitä kotona tai työmatkalla eri paikoissa. Myöskin eri kulkuneuvot ovat nykyään suosittuja paikkoja tehdä töitä, jotta matkaan kuluvan ajan voi käyttää hyödyksi. Yhteistyöstä ja vuorovaikutuksesta sekä niiden vaikutuksesta työntekoon käsitellään kappaleissa Työyhteisö ja verkostot sekä Verkostoituminen.

Koroman ja Anttolan (2011, 20) mukaan eri kulttuureista tulevien asiakkaiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa työskentely voi olla haastavaa erilaisten toimintatapojen ja taustojen vuoksi. Henkilöiden taustoista riippumatta jokaisessa vuorovaikutustilanteessa saattaa ilmetä ongelmia. Jos toisen kulttuuria ei ymmärrä kunnolla esimerkiksi erilaisen aikakäsityksen vuoksi, syntyy väärinkäsityksiä herkemmin. Yhteisten toimintatapojen löytäminen onkin tärkeää. Koroma ja Anttola (s. 20) toteavat, että tällöin tilanne on molemmille osapuolille mahdollisimman stressitön. Globaalien markkinoiden vuoksi on todennäköistä, että yksinyrittäjäkin törmää muihin kulttuureihin ja kieliin työssään. Kuviossa 1 esitetään kaikki työn vaativuustekijät, joita on Koroman ja Anttolan (s. 8) mukaan seitsemän.



Kuvio 1. Työn vaativuustekijät, jotka vaikuttavat työhyvinvointiin. (Koroma & Anttola 2011, 8).

2.3.1 Työyhteisö ja verkostot

Yksinyrittäjälle tukipiirin muodostavat perhe ja muu suku, asiakkaat sekä sidosryhmät. He ovat hänelle tärkeitä verkostoja. Yksinyrittäjä on osa liiketoiminnallista toimitusketjua, oli hän loppukäyttäjä tai ketjussa toimiva väliläppä. Täten yksinyrittäjä ei toimi täysin yksin. (Toimisto- ja tietotyö [viitattu 9.7.2018].)

Sidosryhmät muodostavat yksinyrittäjälle työyhteisön. Työterveyslaitoksen verkkosivulla todetaan, että työyhteisö voi hyvin, kun kaikki ovat keskenään avoimia ja luottavat toisiinsa ja heillä on yhteinen päämäärä, jota kohden mennään ja tehdään yhteistyötä. (Toimisto- ja tietotyö [viitattu 9.7.2018].)

Jos yrittäjä toimii coworking-tiloissa, toimistohotellissa tai muussa yritys yhteisössä, on hänellä enemmän yrittäjäkollegoita lähellään. Tällöin avun pyytämiseen saattaa olla matalampi kynnys. Yritystoiminnassa tulee lähes päivittäin eteen isoja ja pieniä ongelmia, joita kaikkia ei osaa itse ratkaista. Tällöin luotettava verkosto on yksinyrittäjälle arvokas tiedon ja avun lähde. Työnteko nopeutuu, kun ongelmia voi ratkoa osaavamman henkilön kanssa. Myös liiketoiminnan kehittämistä koskevissa asioissa on mukavampi ensin keskustella toisen yrittäjän kanssa.

2.3.2 Verkostoituminen

Verkostoituminen ja erilaisiin tapahtumiin osallistuminen ovat erinomainen tapoja pysyä tietoisena mitä omalla alalla, markkinoilla ja liike-elämässä tapahtuu (Torppa 2013, 48). Yksinyrittäjien työhyvinvointiin vaikuttaa verkostoituminen ja sen mahdollisuus. Työ saattaa olla välillä yksinäistä puurtamista, jolloin saman henkisten ihmisten tapaaminen on arvokasta yrittäjän henkisen hyvinvoinnin kannalta.

Verkostoituessa rakennetaan liiketoiminnallisiin tarkoituksiin rakennettu verkosto, joka on parhaimmillaan suunnitelmallista uusien ihmisten tapaamista (Networking [viitattu 11.7.2018]). Ammatillisissa tapahtumissa on hyvä mahdollisuus tavata ihmisiä. Tapahtumista saa työpäiviin energiaa ja uusia näkökulmia. Esimerkiksi trendikäillä businessaamiaisilla tai lounailla verkostoituu ihmisten kanssa, jotka työskentelevät eri aloilla.

Verkostoitua voi myös sosiaalisessa mediassa monin eri tavoin, jolloin ihmisten tapaaminen ei ole välttämätöntä. Verkostoituminen eri sovellusten ja nettisivujen kautta saattaa johtaa tapaamisiin ja yhteistöihin. LinkedInissä tai Facebookin erilaisissa ryhmissä voi löytää hyviä kontakteja ja saada apua itseä askarruttaviin asioihin. Sosiaalisen median kautta saa myös nopeammin tietoa ajankohtaisista aiheista.

2.3.3 Stressi

Stressiä yksinyrittäjälle voivat aiheuttaa monet asiat, koska hän on yksin vastuussa yritystoiminnastaan. Manka ja Manka (2016, 95) toteavat, että pieni stressi työstä voi olla hyväksi töiden aikaansaamiselle. Sopivasti painetta työstään saava työntekijä tekee hyvin työnsä ja voi hyvin. Liian suuri ja pitkään jatkunut stressi heikentää työkykyä ja voi johtaa uupumukseen. Heidän mukaansa motivaation puute ei ole yksinyrittäjälle suotavaa, koska hän omalla työnteollaan vastuussa tuloistaan. Torppan (2013, 24) mukaan muutama niukka kuukausi tuloissa voi vaikuttaa yritystoimintaan pitkään. Kun yksinyrittäjä tietää omat rajansa, luottaa omiin taitoihinsa, hallitsee työtään ja on määritellyt selkeät aikataulut, on stressiä helpompi hallita. Torppa (s. 24) toteaa, että myös hyvät suhteet sidosryhmiin ovat tärkeitä.

Yksinyrittäjällä työkuorma saattaa kuukaudesta riippuen olla epätasainen. Torppa (2013, 25) toteaa ajanhallinnan ja töiden suunnittelun olevan tärkeää, kun yksinyrittäjällä on kiireisinä kuukausina paljon töitä. Yksinyrittäjän tulee myös hyväksyä, että tulot eivät joka kuukausi yhtä suuret. Kiireisinä kuukausina hän ei ehkä pysty ottamaan kaikkia työtarjouksia vastaan. Näiden asioiden hyväksyminen vähentää työstä aiheutuvaa stressiä. Torppa (s. 25) korostaa, että menoja voi myös yrittää tasoittaa sellaisten kuukausien vuoksi, jolloin tulot ovat niukat.

2.3.4 Palautuminen

Yksinyrittäjän ollessa terve hän tuottaa tuloja yritykselle ja itselleen. Manka ja Manka (2016, 97) suosittelevat, että yrittäjä pohtii tapojaan työstä palautumiselle. Työajat eivät ole säännölliset ja työpäivät saattavat venyä jopa kymmentuntisiksi. Matkustaminen ja eri paikoissa työskentely on myös kuluttavaa. Työpisteen kasaaminen ja purkaminen sekä matkustaminen lisäävät työpäivään tunteja. Kiireisinä aikoina yksinyrittäjä ei ehdi kunnolla palautumaan, joka lisää stressiä.

Mankan ja Mankan (2016, 99) mukaan ihmisen luontaisen palautumismekanismin ansioista yksinyrittäjä voi palautua kovastakin stressistä. Mekanismi palauttaa elimistöä stressitilasta lepotilaan ja näin stressistä johtunut voimavarojen katoaminen

palautuu. Palautuminen tapahtuu fysiologisesti ja psykologisesti. Fysiologisessa palautumisessa kroppa ehtyy normaaliin toimintatilaan. Manka ja Manka (s. 99) psykologisessa palautumisessa yksinyrittäjä on palautunut, kun hän itse kokee olevansa taas kykenevä palaamaan töidensä pariin.

Koroman ja Anttolan (2011, 24–25) mukaan liian suuresta työkuormasta voi palautua monella eri tavalla. On tärkeää olla miettimättä vapaa-ajalla työasioita. Yrittäjän on usein vaikeaa irtautua töistä, jos työ- ja vapaa-ajalle ei ole tiettyä rajaa. Vapaa-ajalla olisi kuitenkin hyvä olla lukematta työhön liittyviä viestejä. Älypuhelimissa saa ilmoitukset pois päältä kokonaan tai tietyksi ajaksi haluamistaan sovelluksista. Tällöin yrittäjällä on mahdollisuus kontrolloida paremmin työn ja vapaa-ajan tasapainoa. Palautumiselle tulisi antaa aikaa töiden jälkeen ja viikonloppuisin. Yrittäjän tulee ottaa huomioon töitä tehdessä ja aikatauluttamisessa oma elämäntilanne.

Yksinyrittäjän olisi tärkeää oppia tunnistamaan itsestään ne merkit, jotka kertovat, että työstä palautumiselle ei ole annettu viime aikoina tarpeeksi aikaa. Merkkejä saattavat olla esimerkiksi väsymys, ärtymys, unohtelu ja vetäytyminen sosiaalisista tilanteista. Tällöin yrittäjä on kuormittanut liiasta työstä ja vähäisestä palautumisesta. Jo työpäivän aikana tulisi pitää taukoja, jotta palautuminen olisi helpompaa.

Koroma ja Anttola (2011, 25) toteavat, että työn vuoksi matkustaminen saattaa olla kuormittavaa. Yksinyrittäjän on tärkeää huomioida, että palautumiselle on tarpeeksi aikaa matkustamisen jälkeen.

Yrittäjän ei tulisi työskennellä kipeänä. Tervehtyminen pitkittyy, jos hän ei hanki tarvittavaa hoitoa. Tämän seurauksena yrittäjän tulot voivat kärsiä. Yrittäjän kuukausitulot saattavat olla muutamasta päivästä riippuvaisia.



Kuvio 2. Stressiin ja palautumiseen vaikuttavat tekijät työssä ja vapaa-aikana (Kinnunen & Feldt 2009; Manka & Manka 2016, 100).

2.4 Työergonomia

Suomen Ergonomiyhdistys (2011) määrittelee ergonomian olevan tieteenala, joka tutkii ihmisen ja yhteisten toimintatapojen ja prosessien vuorovaikutusta. Suomen Ergonomiyhdistyksen mukaan ergonomian avulla työ, työvälineet ja työympäristö sovitetaan ihmisen ominaisuuksiin ja tarpeisiin. Ergonomian avulla voidaan näin ollen edistää työturvallisuutta, terveyttä ja työhyvinvointia. Jotta tuottavuus, työturvallisuus ja työterveyden kehittäminen olisi monipuolista, tarvitaan ergonomiasta tarvittavasti tietoa ja osaamista. Haasteita ergonomiselle työnteolle tuo lisääntyvä teknologia, väestön ikääntyminen sekä kansainvälistyminen.

Fyysisessä ergonomiassa keskitytään ottamaan huomioon ihmisen anatomiset ja fysiologiset ominaisuudet, joiden mukaan työpisteet, työvälineet ja työmenetelmät suunnitellaan (Suomen Ergonomiayhdistys 23.2.2011).

Ergonomian kognitiivisessa tarkastelussa otetaan huomioon järjestelmät ja niiden käyttöliittymät, esimerkiksi näytöt ja ohjaimet, jotta ne vastaisivat ihmisen tiedonkäsittelyn ominaispiirteitä (Suomen Ergonomiayhdistys 23.2.2011).

Organisatorinen ergonomia yhteen sovittaa henkilöstön, työprosessit, työaikajärjestelyt ja tuotannon, palveluiden ja henkilöstön yhteistyön kehittämisen (Suomen Ergonomiayhdistys 23.2.2011).

Yksinyrittäjän tulee ottaa selvittää omalle työlleen sopivat ergonomiset työtavat. Yksinyrittäjän työhyvinvointi saattaa kärsiä esimerkiksi ahtaista työtiloista, huonosta työtuolista, ilmastoinnista ja valaistuksesta. Keskittymisen ei saisi häiriintyä epämu-kavasta työasennosta johtuen. Myöskin huonosti suunnitellut prosessit voivat häiritä tehokasta työntekoa.

Huonon ergonomian yleisimmät haitat toimistotyöläiselle ovat niska-hartiaseudun ja käsien kivut sekä rasittuminen, silmien kutina ja väsyminen (Toimisto ja tietotyö [viitattu 9.5.2018]). Vaivat saattavat olla ohimeneviä, mutta ne voivat jäädä kroonisiksi. Työterveyslaitoksen sivuilla todetaan (mp.), että näyttöpäätteellä työskentelevä voi-kin miettiä, istuuko liian pitkään paikallaan, pitääkö tarpeeksi taukoja, ovatko hartiat tai niskat jännittyneet, onko pöytä ja tuoli oikealla korkeudella, onko työasento ku-mara tai onko työasento muuten huono.

Työterveyslaitos (Toimisto- ja tietotyö [viitattu 9.5.2018]) on antanut sivuillaan oh-jeistusta miltä toimiva työpiste voisi näyttää. Ohjeistus koskee työtasoja, -tuolia, näppäimistöä ja hiirtä. Esimerkiksi työtuoli tulisi säätää niin, että jalat ovat tukevasti lattiassa ja koko selkä sekä ristiselkä ovat tuettuina selkänöjaa vasten. Selkänöjan tulisi myös olla sopivasti kallellaan selkänöjaan ja istuinpintaan nähden. Tuolin reu-nan ei saa painaa polvitaiteita. Hartioiden tulisi olla rentoina ja olkavarsien lähellä vartaloa. Oikeat säädöt löytävät vain kokeilemalla, joten tulisi osata käyttää tuolin mekanismeja.



Kuva 1. Ergonominen työtuoli ja sen säädöt
(Toimisto ja tietotyö [viitattu 9.5.2018]).

Työterveyslaitoksen [viitattu 9.5.2018] ohjeistuksessa kerrotaan, miten työn tekeminen ja liikkuminen tilassa on mahdollisimman sujuvaa. Esimerkiksi työhuoneessa liikkua kulkemisen täytyisi olla esteetöntä. Tärkeimpien työvälineiden tulisi olla käden ulottuvilla. Työterveyslaitos suosittelee yhden hengen työtilan vähimmäiskooksi 10–12m². Avoimessa työtilassa yhdellä henkilöllä olisi heidän suosituksen mukaan olla 7–8m² käytössä. (Toimisto- ja tietotyö [viitattu 9.5.2018].) Tällöin ergonomiselle työpisteelle on tarpeeksi tilaa.

Yksinyrittäjän tulisi etsiä itselleen parhaat työvälineet ja käyttää niitä säännöllisesti. Ergonomisia työvälineitä hankkiessa tulee olla kriittinen. On turha käyttää työvälineitä, joista ei ole kuin harmia tai niiden käyttö on monimutkaista. Tällöin ne jäävät herkästi nurkkaan pölyntymään. Useita ergonomisia työvälineitä ei tarvita, jos yksinyrittäjän fyysinen kunto on hyvä ja ruokailurytmi kunnossa. Silloin hän pysyy energisenä ja jaksaa työskennellä pitkiäkin päiviä työpisteensä ääressä.

2.5 Työolot

Uskonnot ja niiden myötä syntynyt työetiikka ovat vaikuttaneet työoloihin jo ajanlaskumme alusta alkaen. Weberin mukaan (Sinokki & Virtanen 2014, 13) 1500-luvulla uskonpuhdistuksen seurauksena syntyi taloudellista dynaamisuutta, jolloin protestanttisuus ja kapitalismi loivat perustan länsimaalaiselle sivistykselle. Uskonpuhdistus ja protestanttisuus ovat muuttaneet työetiikkaa ja valta-asemista tuli tällöin yhä arvostetumpia. Samaan aikaan luonnontieteet ja lääketiede kehittyivät, jotka ovat omalta osaltaan parantaneet ihmisten hyvinvointia. Myös kuluttajamarkkinat syntyivät, kun alettiin tuottaa kasvavalle väestölle enemmän hyödykkeitä. (Sinokki & Virtanen, 12–13.)

Esiteollisena aikana 1500- ja 1600-luvuilla insinöörimäistä työskentelyä alettiin pitää ihanteellisena. Täten työnteosta alkoi tulla entistä tehokkaampaa. Kuitenkin teollinen vallankumous 1700-luvulla alensi työntekijät taas orjiksi, vaikka Voltairen ja Diderotin mukaan työhön liittyi myös itsensä toteuttaminen, nautinnollisuus, luomiskokemukset ja työn ilo. (Aronsson ym. 2012, 22–23; Sinokki & Virtanen 2014, 12–14 mukaan). Siltala (2004, 24–25) on samaa mieltä siitä, että työllä ihmiset haluavat myös toteuttaa itseään. Hän on kuitenkin sitä mieltä, että teollisuuden kasvaessa työntekijät olivat niin yksinkertaisissa töissä, että he eivät saaneet toteuttaa ja kehittää itseään. Tällöin heidän koko olemus taantui. He eivät pystyneet hänen mukaansa tuntemaan tunteita tai käyttämään kroppaansa niissä kapasiteeteissa, joihin se kykenisi.

1700- ja 1800-luvuilla teollinen vallankumous jatkoi kehittymistään ja 1900-luvulla tuotantotalous kehittyi tehokkaammaksi. Fordismin ansiosta tuotanto purettiin osiin, työsuorituksiin. Tuotantoprosessista haluttiin tehdä huipputehokas. Nykyinen työn käsite onkin vakiintunut 1800-luvun jälkipuoliskolla. Palkkatyöstä alkoi tulla silloin yleinen työnmuoto. Massatuotanto ja suuryritykset saivat alkunsa ja hyödykkeiden tuottaminen oli entistä tehokkaampaa. Tämä tekijät nostivat elämänlaatua myös ihmisillä, joilla ei ollut hyvä sosioekonominen asema. Kuitenkin nämä tekijät myös mahdollistivat sodille ennen näkemättömät mittakaavat. (Sinokki & Virtanen 2014, 14–15.)

Työelämässä on tapahtunut suuria muutoksia viimeisen sadan vuoden aikana. 1940-luvulla elämä alkoi olla turvallisempaa ja sairaudet alkoivat olla hallittavampia. Nämä asiat heijastuvat myös ihmisten kykyyn tehdä töitä ja vaatia parempia työoloja. Ennen 1950-lukua syntyneet ovat kokeneet pula-ajan, sodan ja uudelleen rakentamisen. Heidän suhtautuminen työhön on hyvin erilainen kuin esimerkiksi 1980-luvun jälkeen syntyneillä, joille kouluttautuminen on ollut tärkeää. Sotien jälkeen työtä riitti kaikille. (Sinokki & Virtanen 2014, 18–20.)

Nykyään työolot vaihtelevat alojen ja sosioekonomisten ryhmien väleillä. Työntekijäammateissa täytyy olla tarkka työturvallisuudesta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan terveydelle haitallisia työolosuhteita ovat tapaturmavaarat, kemiallisten aineiden käsittely, fyysisesti raskas työ, melu sekä vuoro- ja yötyö. Edellä mainitut haittatekijät kasaantuvat usein tietyille aloille ja ammateille. (Työolot 7.12.2015.)

Siltala (2004, 14–15) toteaa, etteivät työntekijät tee työtä pelkästään saadakseen elämiseen tarvittavaa pääomaa vaan ollakseen myös itsenäisiä, olemaan riippumattomia valtiosta ja erilaisista tahoista. Itsenäisydentarve pätee moniin yrittäjiin ja yrittäjähenkisiin ihmisiin. Siltalan (s. 28–29) mukaan yksinyrittäjä on yleensä motivoitunut omaan työhönsä. Hän saa johtaa itseään ja saa työn tuoton itselleen. Työollessa mielekästä ja hän tekee sitä tehokkaammin, jotta hänellä on vapaa-aikaa.

Visurin ym. (2013, 13) mukaan yrittäjän tulee itse ottaa selvää, millaiset työolot ovat hänen alallaan turvalliset ja terveydelle vaarattomat. Yrittäjän tulee selvittää alalle annetut ohjeistot ja työturvallisuusvaatimukset. Tulisiko kiinnittää erityistä huomiota työasentoihin, työaikoihin tai ottaa käyttöön työntekoa edistäviä apuvälineitä? Entä tarvitseeko tiettyyn työhön tai projektiin lupia viranomaisilta? Tapaturmia sattuu usein kiireen ja huolimattomuuden vuoksi. Yrittäjän tulisi pohtia uhkia ja miten poistaa ne, koska Visurin ym. mukaan (s. 13) turvallinen työpaikka tekee tulosta.

2.6 Työolot tulevaisuudessa

Sinokin ja Virtasen (2014, 23) mukaan työpaikat fyysisesti muuttuvat yhä kodinomaisiksi. Kotiin halutaan oma toimisto ja työpaikalla sijaitsevasta toimistosta viihtyisä ja

kodinomainen. Suuryritykset kuten Google ja Facebook tarjoavat työntekijöille mahdollisuuden tehdä töitä minä vuorokauden aikana tahansa. Tämän lisäksi he tarjoavat mahdollisuuden ruokailuun, majoittumiseen, peseytymiseen ja jopa pesulapalveluihin.

Yritykset haluavat erottua ja kilpailla työntekijöistä kuitenkin yhä enemmän tarjoamalla heille työsuhde-etuja. Työnteon halutaan olevan yhä mielekkäämpää ja antavan tekijälle onnistumisen tunteita. Uskon, että työpaikoilta ja työnteolta tullaan vaatimaan jatkossa enemmän. Työntekijöitä on markkinoilla paljon ja yhteen työpaikkaan saattaa hakea satoja hakijoita.

Negatiivisen ilmapiirin työhön tuo työntekijöiden tarkkailu. Tulostavoitteet ja entisestään pienenevät budjetit tuovat työntekoon paineita. Uskon, että organisaatiot tulevat muuttamaan johtamistyylejään ja organisaatioissa tullaan pitämään yhtä tärkeämpänä itseohjautuvuutta. Nykyaikaisessa johtamistyyliä pidetään tärkeänä, ettei tiimillä ole yhtä tiettyä johtajaa. Yrittäjämäinen asenne tulee olemaan yhä tärkeämpää tulevaisuuden työelämässä. Näiden asioiden vuoksi uskon yrittäjyyden kasvavan ja olevan arvostetumpaa tulevaisuudessa.

3 VAIHTOEHTOISET TYÖTILAT

Tässä luvussa käsitellään mitkä syyt ajavat yksinyrittäjiä tekemään töitä eri paikoissa ja vastataan kysymykseen, mitä hyötyjä vaihtoehtoisista työpaikoista on. Luku kertoo tarkemmin coworking-tiloista, toimistohotelleista ja business centreistä, jotka ovat suosituimpia ja tunnetuimpia vaihtoehtoisia työtiloja.

3.1 Miksi työskennellä ergonomisessa ja modernissa työtilassa?

Työtehtävät ovat usein monipuolisia sekä laajoja niin sisällöiltään, että olosuhteiltaan. Yhä useampi työskentelee palvelualoilla. Yhä useammin työ myös velvoittaa matkustamaan. Työn rinnalle on noussut etätöiden tekemisen mahdollisuus. Yrittäjänä oma asiakaskunta saattaa olla laajalta alueelta, jolloin matkustaminen on osa työtä.

Yrittäjä saattaa tehdä töitä useita työtunteja viikossa eri paikoissa. Esimerkiksi kahvilassa työskenneltäessä, työympäristö on rauhaton ja keskittyminen häiriintyy monesti. Yrittäjän tulee myös ostaa päivän aikana esimerkiksi muutama kuppi kahvia, jotta hän saa pitää asiakaspaikkansa. Vessaan lähtiessä tavarat täytyy ottaa mukaan, koska niitä ei uskalla jättää valvomatta. Vessasta takaisin tullessa hyvä työskentelypaikka saattaa olla varattu. Kahvilassa ei ole ehkä myöskään mietitty pistokkeiden paikkoja, joten saattaa olla, ettei niitä ole ollenkaan saatavilla. (A case of coworking 14.12.2016.)

Kirjasto tai hotellihuone ovat rauhallisempia työskentelypaikkoja, mutta työergonomiaa ei ole välttämättä kiinnitetty huomiota. Työaika menee paljon hukkaan ylimääräisiin asioihin ja ongelmiin, kun työntekijä ei työskentele toimistolla. Esimerkiksi internet-yhteyden ja tietokoneohjelmien toimivuuden kanssa saattaa olla ongelmia. Suurissa kaupungeissa Suomessa ja ympäri maailmaa on nykyään myös liikematkustamiseen tarkoitettuja hotelleja, joissa on otettu huomioon työskentelymahdollisuudet.

Mankan ja Mankan (2016, 10) mukaan yritykset joutuvat miettimään toimintatapaan sekä kilpailuetuja, miten ovat entistä joustavampia, nopeampia ja miten heidän

innovaatiot ovat tuottokyvykkäämpiä, jotta oma arvo nousee. Yhteistyö helpottuu, koska tieto digitalisoituu ja tietoverkot yleistyneet. Tieto- ja viestintäteknologian avulla työtä voi nykyään tehdä missä vain. Tällöin vaihtoehtoiset paikat saattavat olla työntekijöille ja yrityksille tuottoisia paikkoja liiketoiminnan kehittämisen kannalta. Esimerkiksi yritys yhteisöissä saa sparrausta ja kannustusta oman liiketoiminnan aloittamiseen ja kehittämiseen.

Rauhallinen toimisto on parhain keskittymistä vaativaan työhön. Toimitilarajoajat ja yritys yhteisöt tarjoavat toimistoja, mutta yksinyrittäjät saavat työtilojen lisäksi yritys yhteisöistä paljon hyötyjä. Coworking-tilat, toimistohotellit ja business centerit ovat yleensä edustavia tiloja, joihin on usein mielekkäämpää tuoda omia asiakkaita vierailulle kuin omalle kotitoimistolle.

Yksinyrittäjä saa vaihtoehtoisissa työtiloissa työskennellessään paljon taloudellista hyötyä. Hänen ei ole järkevää tehdä isoja hankintoja itse, jos ei tarvitse näitä tuotteita tai palveluita joka päivä tai edes viikoittain. Esimerkiksi Crazy Townilla asiakas saa käyttöönsä ilman lisähintaa monitoimitulostimen sekä neuvotteluille ja erilaisille tapahtumille tarkoitetut tilat, joissa on tarvittava tekniikka valmiina. Ilman asiakkuutta hänelle kustantaisi monia satoja euroja monitoimitulostimen hankkiminen sekä kokouksia ja tapahtumia varten sopivien tilojen vuokraus.

Yritys yhteisöistä yksinyrittäjä saa ympärilleen osaavan yhteisön, joka on hänelle suuri verkosto. Yritys yhteisöissä on usein eri alojen osaajia. Vaikka kilpailevat yritykset työskentelisivät samassa yritys yhteisöissä, on huomattu, että molempien liiketoiminta on kehittynyt ja heidän asiakasmääränsä ovat kasvaneet. Jotkin yhteistyöt eivät ehkä olisi ikinä tapahtuneet ilman verkostoja. Crazy Townin erään asiakkaan mukaan yritysten toimiessa samassa yhteisössä ja samalla alalla ei ole ongelmia, koska kaikilla hieman erilaiset vahvuudet. Näitä vahvuuksia pystytään hyödyntämään, kun toimeksiannon saanut yritys ottaa toisen yrityksen mukaan projektiin. Hänen mukaansa yritys yhteisön etuja yritykselle on imagon kannalta se, että asiakkaat näkevät yrityksen olevan pysyvä yritys. Jäsenyrityksen imagoa vahvistaa myös yritys yhteisön brändi. (Crazy Townin asiakas 10.7.2018). Yritys yhteisöissä olevat yritykset ovat asiakkaiden mielestä uskottavampia. Isoissa asiakastöissä yritykset voivat tehdä yhteistyötä ja delegoida töitään.

3.2 Coworking

Coworking-tilat ovat jaettua työtilaa, jossa työskennellään fyysisesti samassa paikassa, mutta itsenäisesti esimerkiksi omalle yritykselle (Chargespot [viitattu 15.5.2018]). Toimistotyylisessä isossa tilassa asiakas saa käyttöönsä usein yhteisistä työtiloista työpöydän ja tuolin lisäksi kokoushuoneet. Lisähinnasta oma toimisto huone on usein mahdollinen. Kaikkien käytössä ovat keittiö sekä muut yhteiset tilat.

Coworking-tilat tuovat yhteen freelancereita, yrittäjiä, start-upeja ja tiimejä, joten verkostoituminen ja yhteisöllisyys syntyvät automaattisesti. Erityisesti siksi koska keittiö on kaikkien käytössä. (Deskmag 2.9.2013.)

Coworking-tiloja sen tarjoaja voi ylläpitää, mutta asiakkaat luovat yhteisön yhdessä. Muista ihmisistä he saavat inspiraatiota ja löytävät saman henkisiä ihmisiä, joiden kanssa on helppo toimia. (Co-work by OP Lab 25.10.2017.)

Coworking ei ole käsitteenä uusi, vaikka coworking-trendi Suomessa on alkanut kunnolla vasta 2010-luvulta. Ensimmäiset kirjat, jossa on ylistetty coworkingin voimaa, on julkaistu jo 1628. Kuitenkin silloin coworking-käsitteellä tarkoitettiin Jumalan ja Hänen kaltaisten yhdessä tekemää työtä. Käsitteen käytön yhteys on siis muuttunut vuosien saatossa. (Deskmag 2.9.2013.)

Vuonna 1995 Berliinissä aloittanut coworking-tila, C-base, on ollut yksi ensimmäisistä yhteisöllisten tilojen tarjoajista. He tekivät internet yhteyden mahdolliseksi ja tarjosivat sitä ilmaiseksi. Heidän toimitilat olivat coworking-tilojen esimalleja, joista nykypäivän tilat ovat kaupallisempia ja monipuolisempia esimerkiksi tila ja tapahtuma tarjonnaltaan. (Deskmag 2.9.2013.)

3.3 Toimistohotelli

Toimistohotelleista asiakas voi vuokrata oman työhuoneen. Työhuoneita ja kokoustiloja on usein tarjolla useita eri kokoisia, erilaisten tiimien käyttötarkoituksiin sopi-

viksi. Työhuone tai asiakaspaikka on toimistohotellista riippuen vuokrattavissa esimerkiksi tunneiksi, päiväksi tai kuukausiksi. Asiakkaan käytössä ovat usein myös kokoustilat ja yhteiset tilat esimerkiksi keittiö.

3.4 Business center

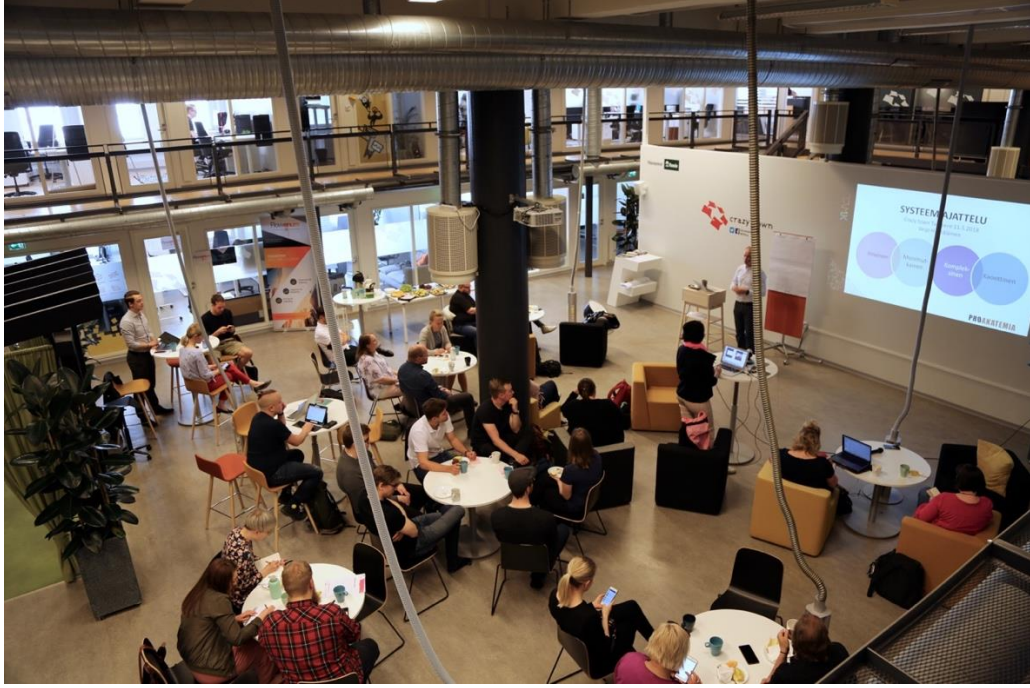
Business centerit sijaitsevat usein isoissa kaupungeissa yrityskeskitymissä. Ne tuovat samalle alueelle isoja ja pieniä toimijoita. Tällöin niiden on helppoa ja tehokasta tehdä yhteistyötä keskenään. Business centeristä hyvä esimerkki on Espoossa sijaitseva Apollo Business Center. Se tarjoaa yrityksille toimitilojen lisäksi edustus- ja neuvottelutiloja sekä lounasravintolan. (Apollo business center [viitattu 18.7.2018].) Business centerit ovat suurempia palvelukokonaisuukseltaan coworking-tiloihin ja toimistohotelleihin verrattuna. Yrityksestä riippuen asiakkaan käytössä ovat ravintola, baari ja jopa kuntosali.

3.5 Työskentely- ja toimitilojen tarjoajat

Toisinaan on vaikeaa lokeroida työskentely- ja toimitilojen tarjoajia tietyn nimikkeen alle. Coworking-tiloja vuokraava yritys voi tarjota myös toimistohuoneita, joten yritykset määrittelevät itse toiminimensä.

Suurimpia työskentelytilojen tarjoajia Suomessa ovat Crazy Town, Maria 01, Mothership of Work ja Technopolis. Myös pienempiä työskentelytilojen tarjoajia on satoja Suomessa. Tarjoajat tarjoavat coworking-tilojen ja toimitilojen fasilitoinnin lisäksi paljon tapahtumia, joilla yrittävät erottua kilpailijoistaan. Esimerkiksi Crazy Town haluaa tarjota viikoittaisilla aamukahveillaan jäsenilleen tilaisuuden oppia jotain uutta, kuulla ajankohtaisista aiheista ja verkostoitua muiden jäsenten kanssa.

Eroja tilojentarjoajilla on myös aulapalveluissa. Tilojen tarjoajilla, jotka vuokraavat tiloja tunneiksi tai päiviksi, on useimmin vakituinen aulahenkilöstö.



Kuva 2. Aamukahvitilaisuus Crazy Townin Tampereen yksikössä.

4 TUTKIMUS

Tässä luvussa käsitellään tutkimusaineisto ja –menetelmät sekä tutkimuksen tulokset. Opinnäytetyön tutkimusosuus toteutettiin määrällisenä tutkimuksena ja se lähetettiin yli 300 yksityisyritykselle sähköpostitse Webropol-kyselynä. Vilkan (2015) mukaan määrällisessä tutkimusmenetelmässä kyselylomakkeen käyttö on käytetyin tapa kerätä aineistoa. Vilka kirjoittaa, että Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2005, 182) mukaan kyselyä voi kutsua myös survey-tutkimukseksi, joka kertoo siitä, että kysely on standardoitu eli vakioitu. Vakioidussa kyselyssä kaikki asiat ovat kysytyt samalla tavalla.

Kyselylomaketutkimus sopii Vilkan (2015) mukaan aineiston keräämistavaksi, kun halutaan saada vastauksia laajalta alueelta ja isolta joukolta. Tämän tyyppisessä tutkimuksessa riskinä kuitenkin on se, että vastausprosentti jää pieneksi. Jo ideointivaiheessa tulisi ottaa huomioon, että vastauksien keräämisessä saattaa kestää. Tämä tulee huomioida aikataulussa ja tutkimuksen mahdollisissa kustannuksissa.

Tähän opinnäytetyön tutkimuksen kyselyyn saatiin vastauksia 49 yrittäjältä, joista 47 toimi pääasiassa Etelä-Pohjanmaan ja Pohjanmaan alueella. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, millaisissa työoloissa yksityisyritykset työskentelevät ja millaiseksi he kokevat oman työhyvinvointinsa. Opinnäytetyö on toteutettu Crazy Town Oy:lle, joten tavoite oli myös lisätä tietoisuutta yhteisöllisistä yritystiloista. Vastajat saivat kyselyn lopuksi jättää yhteystietonsa Crazy Townin jäsenrekisteriin, jos halusivat kutsun työhyvinvointitapahtumaan sekä lisää tietoa Crazy Townista.

4.1 Tutkimuksen toteuttaminen

Tutkimus toteutettiin määrällisenä tutkimuksena. Yksityisyrityksien yhteystietoja kerättiin googlettamalla, Into Seinäjoen yritysrekisteristä sekä Vaasan seudun yritysrekisteristä. Vilkan (2015) mukaan erilaiset valmiit rekisterit ja tilastot sopivat aloittavalle tutkijalle lähdeaineistoksi. On kuitenkin selvitettävä, mihin aikaisempia rekistereitä ja tilastoja on käytetty, jos niitä samoja päätetään käyttää. Rekistereitä saattaa joutua muuttamaan ja tarkistamaan, jotta kohderyhmä on oikea.

Kysely ja saateteksti lähetettiin kahdesti opinnäytetyöntekijän omalla Seinäjoen ammattikorkeakoulun sähköpostilla hieman yli 300:lle yksinyrittäjille. Ensimmäisen sähköpostierä lähetettiin kesäkuun alussa, jolloin saatiin yli 30 vastausta. Toinen sähköposti lähetettiin elokuun alussa. Silloin osa yrittäjistä oli vielä lomalla, mutta kyselyyn saatiin lähes 20 vastausta lisää. Kysely suljettiin 20.8.2018. Toisessa sähköpostissa jaettiin mainos työhyvinvointitapahtumaan, jonne yksinyrittäjät pääsivät kuulemaan ammattilaisilta vinkkejä oman työhyvinvoinnin parantamiseksi.

Työhyvinvointitapahtuma järjestettiin 23.8.2018 Seinäjoen ammattikorkeakoululla. Tapahtumissa opinnäytetyöntekijä kävi lyhyesti läpi tutkimuksen tuloksia. Laura Lehtilä ja Suvi Huhtanen kertoivat tapahtumassa opinnäytetyön tekijän osuuden jälkeen, mitä työhyvinvointi on, mistä se koostuu, miten pitää itsestään huolta sekä miten stressiä ja omaa palautumista voi seurata.

4.2 Tutkimuksen aineisto ja tulokset

Kyselyyn vastasi 47 yksinyrittäjää Etelä-Pohjanmaan ja Pohjanmaan alueelta. Webropol-kyselylomakkeessa oli yhteensä 17 kohtaa ja neljä sivua. Kyselylomake löytyy liitteistä (liite 1). Sivut olivat jaettu aiheittain. Ensimmäisellä sivulla kysyttiin yrittäjän ja yrityksen perustiedot. Toinen sivu käsitteli työhyvinvointia, ergonomiaa ja työolosuhteita. Kolmannella sivulla aiheina olivat työskentely ja verkostoituminen. Neljäs sivu oli varattu avoimille kysymyksille. Lomakkeessa 16 kysymystä liittyivät yrittäjään ja hänen työhyvinvointiinsa sekä työoloihinsa, kun 17. kysymys oli palautteen antoa varten. Kyselylomakkeesta pyrittiin tekemään selkeä, johon olisi nopea ja helppo vastata.

Lomakkeessa ei kysytty vastaajien iästä, sukupuolia tai nimiä, koska niitä ei haluttu ottaa huomioon tutkimustuloksissa. Tätä voidaan perustella sillä, että kaikkien yksinyrittäjien tulisi ottaa huomioon työhyvinvointi ja työolot iästä ja sukupuolesta riippumatta.

4.2.1 Vastaajien perustiedot

Kyselylomakkeen ensimmäisellä sivulla kysyttiin yksityrittäjistä perustiedot. Näiden kysymyksen pohjalta haluttiin tietää millä paikkakunnalla vastaaja toimii, kauanko on toiminut yrittäjänä sekä mikä on hänen yrityksensä toimiala. Eteläpohjaiset ja pohjalaiset paikkakunnat olivat valmiiksi listattuina. Muita paikkakuntia varten oli oma avoin kysymys. Jos vastaaja on valinnut muun paikkakunnan toimipaikakseen, hänen vastausta ei otettu huomioon. Kaksi vastaajaa toimi muualla, täten tuloksissa otettiin huomioon 47 vastausta.



Kuvio 3. Millä paikkakunnalla toimit? (N=63).

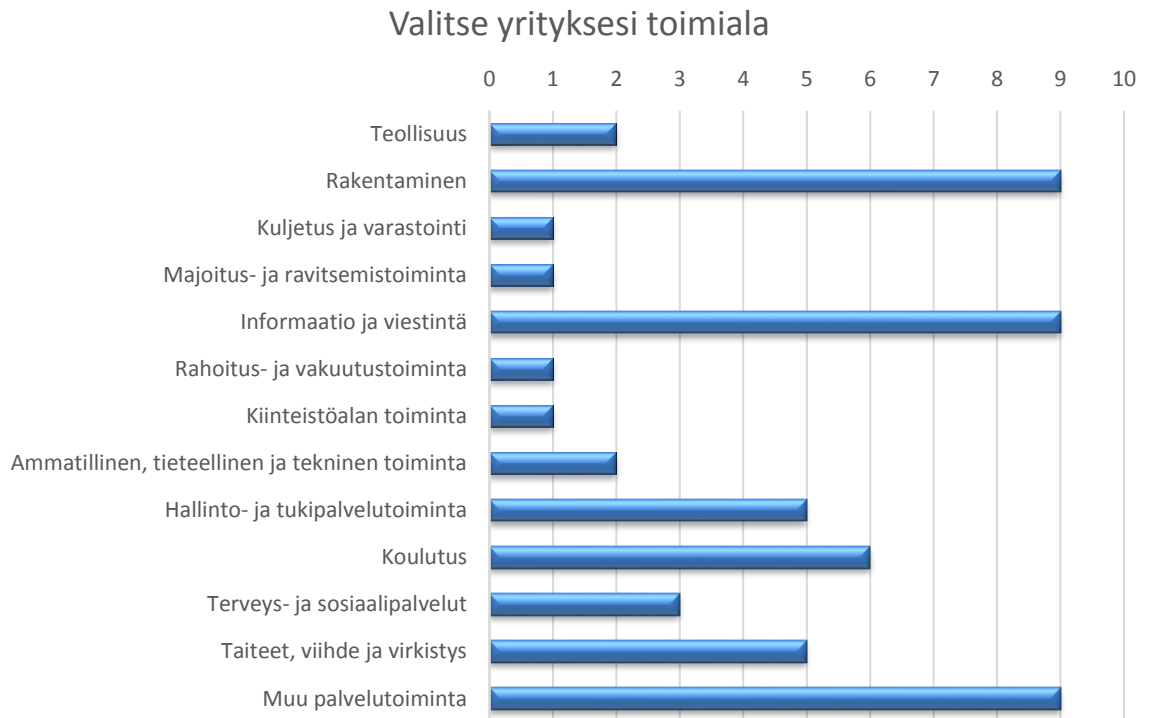


Kuvio 4. Kauanko olet toiminut yrittäjänä? (N=47).

Paikkakunta ja yrityksen ikä. Suurin osa vastaajista oli Etelä-Pohjanmaalta. Vastajat olivat Alajärveltä, Alavudelta, Evijärveltä, Ilmajoelta, Isostakyröstä, Kauhajolta, Kauhavalta, Kuortaneelta, Kurikasta, Laihialta, Lappajärveltä, Lapualta, Maalahdesta, Mustasaaresta, Seinäjoelta, Vaasasta ja Vimpelistä. Suurin osa vastaajista toimi Seinäjoella. Kysymyksessä vastaajat saivat valita monta vaihtoehtoa, koska oletettiin, että yksinyrittäjät saattavat toimia monella paikkakunnalla. Seinäjoelta saatiin eniten vastauksia, koska Into Seinäjoen yritysrekisteri oli kattavin rekisteri yksinyrittäjistä, jota tässä tutkimuksessa käytettiin.

Suurin osa vastaajista, 24 yksinyrittäjää, on toiminut yli 10 vuotta yrittäjänä. Alle 10 vuotta yksinyrittäjänä toimineita oli 23. Yksi oli toiminut alle vuoden, kuusi 1–5 vuotta ja 16 vastaajaa 5–10 vuotta. Suurella osalla vastaajista on siis pitkä työura yrittäjänä takana.

Toimiala. Sivun viimeisessä kysymyksessä vastaaja sai valita yrityksensä toimialan, jotka olivat valmiiksi listattu. Listassa olivat kaikki Tilastokeskuksen luokittelemat päätoimialat. Vastajat olivat monelta eri toimialalta. Suurin osa vastaajista oli rakentamisen, informaation ja viestinnän, koulutuksen ja muun palvelutoiminnan alalta. Tutkimukseen ei haluttu pelkästään tietyn alan yksinyrittäjiä. Tämän vuoksi rekistereistä etsittiin yksinyrittäjiä kaikilta aloilta. Näin tutkimukseen saatiin vastauksia eri alojen yksinyrittäjiltä.

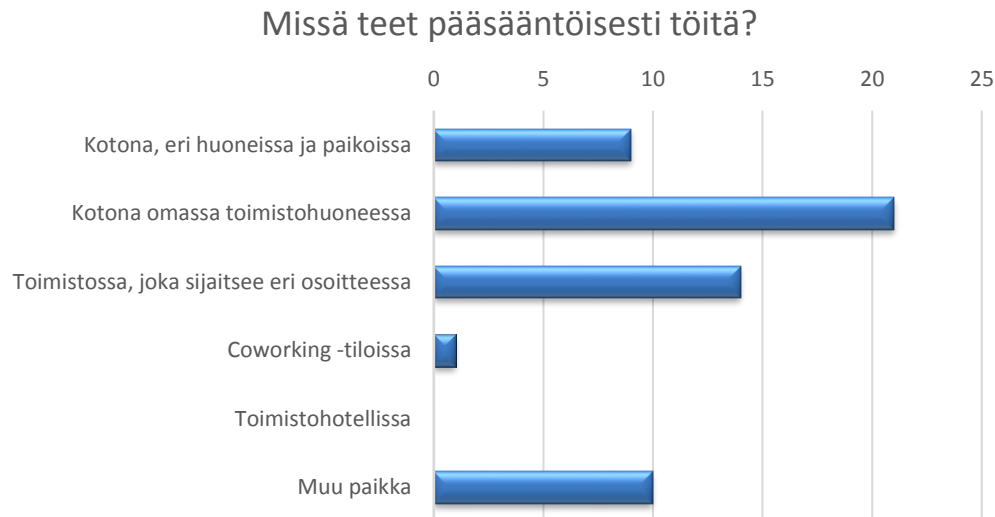


Kuvio 5. Vastaajien toimialat ja määrät (N=47).

4.2.2 Yksinyrittäjien työhyvinvointi, ergonomia ja työolosuhteet

Kyselylomakkeen toisella sivulla keskityttiin työhyvinvointiin, ergonomiaan ja työolosuhteisiin.

Työskentelypaikka. Toisen sivun ensimmäinen kysymys kysyi, missä yrittäjä pääsääntöisesti tekee töitä. Vastausvaihtoehtoina olivat koti, coworking-tilat, toimistohotelli ja oma toimisto, joka sijaitsee eri osoitteessa kuin koti. Vastaajat saivat valita useita vaihtoehtoja.



Kuvio 6. Yksinyrittäjien työskentelytilat (N=55).

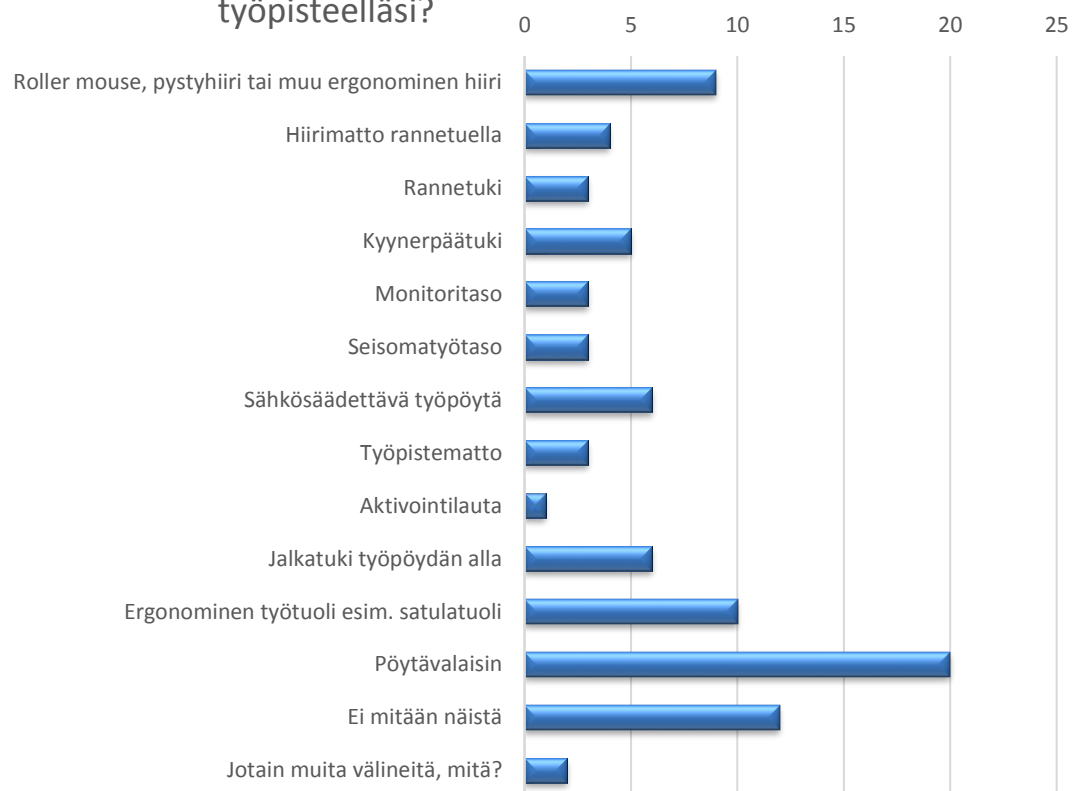
21 vastaajaa työskentelee kotona omassa toimistohuoneessa. Yhdeksän vastaajaa työskentelee kotona eri paikoissa. Heillä ei ole työskentelylle tarkoitettua omaa tilaa kotonaan. 14 vastaajalla oli erillisessä osoitteessa toimisto. Vastausvaihtoehdossa Muu paikka, vastaajat saivat itse kertoa, missä työskentelevät. He kertoivat työskentelevänsä asiakkaan tiloissa, työmailla, vuokratussa toimitilassa esimerkiksi kuntosalilla, ulkotiloissa, toimeksiantajan tiloissa sekä kotona, mutta työskentelyyn tarkoitettussa omassa rakennuksessa.

Yksi vastaaja kertoi työskentelevänsä kodin lisäksi coworking-tiloissa. Hän myös toimi muualla kuin Etelä-Pohjanmaalla tai Pohjanmaalla Seinäjoen lisäksi, joten hän saattaa toimia juurikin muualla työskennellessään coworking-tiloissa.

Ergonomiset työvälineet. Seuraava kysymys kysyi mitä ergonomisia työvälineitä yksinyrittäjällä on käytössään työpisteellään. Kysymykseen oli listattu 14 vaihtoehtoa. Avoimessa vaihtoehdossa he saivat kertoa mitä muita ergonomisia työvälineitä heillä on. Vastaajat saivat valita useita vaihtoehtoja. 9:llä vastaajalla on jokin ergonominen hiiri, 6:lla vastaajalla on sähkösäädettävä työpöytä, 10:llä vastaajalla ergonominen työtuoli ja 20:lla vastaajalla pöytävalaisin. 12:sta vastaajalla ei ole kuitenkaan mitään listalla olevista työvälineistä. Muita ergonomisia työvälineitä vastaajilla oli sähkösäädettävä hoitopöytä, piirtopöytä sekä kaksi isoa tietokoneen näyttöä helpottamassa työntekoa. Erityisesti informaation ja viestinnän alalla työskentelevillä yksinyrittäjillä oli monipuolisesti erilaisia ergonomisia työvälineitä.

Vastaajat, joilla ei ollut mitään edellä mainituista ergonomisista työvälineistä, kertoivat, että heidän työergonomiassa olisi parannettavaa tai eivät kokeneet mitään ergonomisia työvälineitä tarpeellisiksi. Useimmat heistä olivat toimineet 5–10 vuotta yrittäjänä, pitivät kotona työskentelystä ja kokivat työkuormansa sopivaksi. Heillä oli myös hyvin liikkuvaa työtä, mutta saattoivat työskennellä työpisteellään jopa 10-tuntisia työpäiviä. Nämä vastaajat olivat monelta eri toimialalta.

Mitä ergonomisia työvälineitä sinulla on käytössä työpisteelläsi?

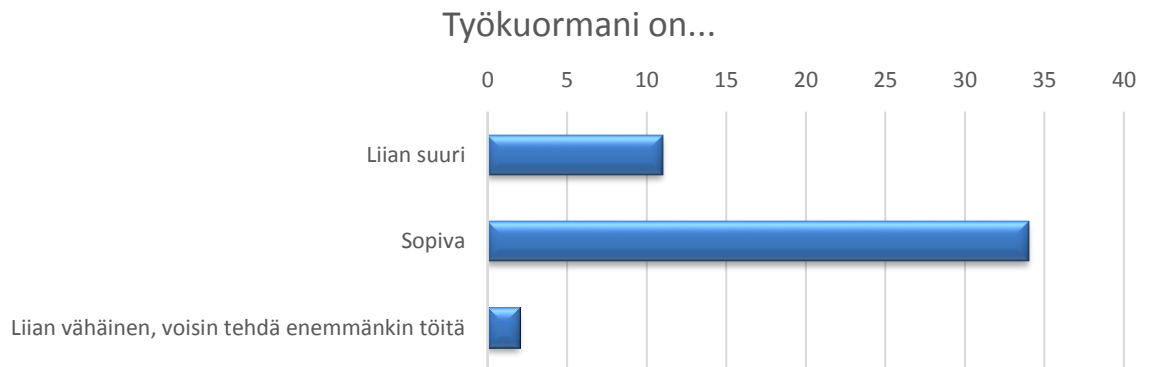


Kuvio 7. Yksinyrittäjien ergonomiset työvälineet työpisteellään (N=87).

Työpäivän pituus työpisteen äärellä. Seuraavassa avoimessa kysymyksessä kysyttiin, kuinka monta tuntia yksinyrittäjä työskentelee päivässä työpisteen äärellä. Vastaajat kertoivat sen riippuvan todella paljon päivästä. Harvan työpäivä on edellisensä kaltainen. Moni tekee hyvin liikkuvaa työtä, eikä vietä työpisteensä äärellä kuin muutaman tunnin. Pääsääntöisesti yksinyrittäjät työskentelevät 6–8 tuntia vastauksien mukaan. Moni kuitenkin tekee hyvinkin pitkiä päiviä työpisteellään, jopa 12-tuntisia työpäiviä. Tuloksista huomattiin, että yksinyrittäjät, jotka työskentelivät teol-

lisuuden ja rakentamisen alalta tekivät erittäin pitkiä työpäiviä. He saattavat työkennellä jopa 10–20-tuntisia työpäiviä työpisteellään. Esimerkiksi informaation ja viestinnän alalla työskentelevät yksinyrittäjät tekivät tulosten perusteella monesti alle kahdeksan tunnin työpäiviä työpisteensä ääressä.

Työkuorma. Seuraavassa kysymyksessä kysyttiin, onko yrittäjän työkuorma hänen mielestään liian suuri, sopiva vai liian vähäinen. 11 vastaajaa oli sitä mieltä, että heidän työkuormansa on liian suuri. 34:n mielestä heidän työkuormansa oli sillä hetkellä sopiva. Kaksi vastaajaa kertoi heidän työkuormansa olevan liian vähäinen ja että pystyisivät tekemään enemmänkin töitä.



Kuvio 8. Yksinyrittäjien mielipide heidän omasta työkuormastaan (N=47).

Kuviosta voidaan päätellä, että suurin osa saa juuri sopivasti töitä ja pystyy ehkä hieman valitsemaan mitä työtarjouksia ottaa vastaan. Voi myös olla, että he työskentelevät sen verran kuin töitä on ja käyttävät muun ajan perheen kanssa olemiseen ja muihin itselle tärkeiden asioiden tekemiseen. Tulosta tulee kuitenkin tarkastella kriittisesti. Moni ei halua myöntää itselleenkaan, että työkuorma on liian suuri ja asialle olisi tehtävä jotain. He ovat ehkä tottuneet liian suureen työkuormaan ja siitä on tullut normi. Yksi vaihtoehto on, että he eivät uskalla olla ottamatta työtarjouksia vastaan, jolloin töitä on liikaa. Kuitenkin 11 vastaajaa on myöntänyt, että työkuorma on liian suuri.

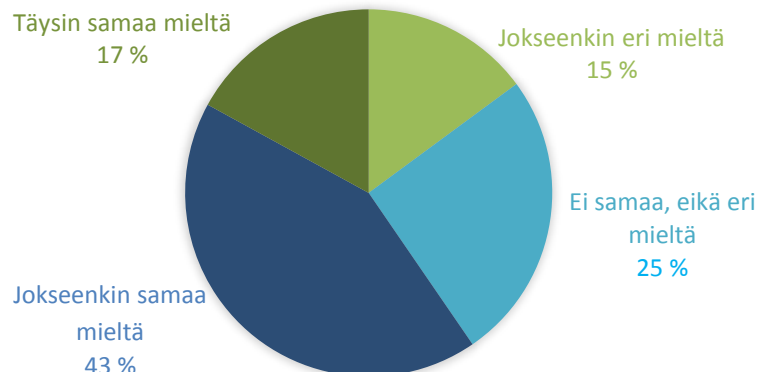
Tutkimus toteutettiin kevään ja kesän 2018 aikana. Useat yrittäjät pitivät silloin loppua, joten voi olla, että erilaiset tutkimustulokset oltaisiin saatu, jos kysely olisi toteutettu talvella, koska kesäaikana työkuormat usein hieman tasaantuvat. Täytyy

ottaa myös huomioon, että toimialojen välillä on eri vuodenaikoina eroja työn kuormittavuudessa. Kysyntään ja töiden määrään vaikuttavat myös taloustilanne ja trendit. Kaikilla toimialoilla ei ole tasaisesti yhtä paljon kysyntää, joka vaikuttaa yksinyrittäjien työkuormaan.

Kyselyssä ei ole kysytty vastaajien ikiä. Voidaan kuitenkin olettaa, että nuoret yksinyrittäjät jaksavat työskennellä pidempiä päiviä ja ottaa enemmän töitä vastaan kuin iäkkäämmät yksinyrittäjät. Nuoret ovat saattaneet herkemmin vastata, että työkuorma on sopiva.

Palautuminen. Kahdessa seuraavassa kysymyksessä vastaajat pystyivät vastata asteikolla 1–5, ehtiikö palautua työstään ja kokeeko työnsä merkitykselliseksi. Asteikolla yksi (1) vastasi vastausta täysin eri mieltä ja viisi (5) täysin samaa mieltä. Vastaukset ovat esitetty prosentuaalisessa muodossa, jotta niiden lukeminen olisi helpompaa.

"Ehdin palautua työstäni tarpeeksi."



Kuvio 9. Työstä palautuminen (N=47).

Yksikään vastaajista ei ollut sitä mieltä, ettei ehdi palautua työstään ollenkaan. 60% vastaajista oli sitä mieltä, että ehtivät palautua työstään tarpeeksi. Vain 17% oli kuitenkin täysin sitä mieltä. Kuitenkin 25% vastaajista eli jopa $\frac{1}{4}$ ei ollut samaa eikä eri mieltä.

Osa yksinyrittäjistä vastasi tekevänsä vaihtelevan mittaisia työpäiviä työpisteen äärellä, mutta erittäin pitkiäkin, yli 10-tuntisia työpäiviä. Tuloksissa täytyy ottaa huomioon, että kysymyksessä haluttiin tietää, kuinka kauan he työpisteellään työskentelevät. Moni vastaaja tekee liikkuvaa työtä, joten työpäivät saattavat olla erittäin pitkiä. Elämä työn ulkopuolella saattaa olla raskasta. Näissä tapauksissa palautumiselle ei jää tarpeeksi aikaa.

"Tunnen työni merkitykselliseksi."



Kuvio 10. Työn merkityksellisyys (N=47).

Työn merkityksellisyys. Yhteensä 77% vastaajista tunsi työnsä merkitykselliseksi. Vain yhteensä 4% ei tuntenut työtään ollenkaan tai juuri ollenkaan merkitykselliseksi. Samaa, muttei myöskään eri mieltä oli 19% vastaajista. Tulosta saattaa selittää se, että yksinyrittäjät saavat itse määritellä toimialansa. He voivat myös määritellä, mitä tuotteita tai palveluita tarjoavat asiakkailleen.

Energisyys työpäivän aikana. Seuraavassa kysymyksessä haluttiin selvittää, tuntee yksinyrittäjä itsensä energiseksi koko työpäivän ajan. 15 vastaajaa tunsi, että on energinen koko työpäivän ajan. Kuusi vastajaa ei tunne itseään energiseksi koko työpäivää. 21 vastaajaa tuntee olevansa energinen lähes koko työpäivän ajan. Kuusi vastaajaa tunsi olevansa energinen muutaman kerran viikossa, muttei kuitenkaan joka päivä. Kysymyksessä pystyi valitsemaan useamman kohdan, joten kysymykseen saatiin 48 vastausta. Kysymyksen tarkoitus oli saada yksinyrittäjät pohtimaan mahdollisia syitä mikseivät koe olevansa energisiä koko päivää. Kyselyn vii-

meisellä sivulla avoimessa kysymyksessä vastaajilla oli mahdollisuus kertoa aiheesta enemmän. Muutama yksinyrittäjä kertoi siellä pitävänsä huolta jaksamisestaan työpäivän aikana pitämällä taukoja ja liikkumalla niiden aikana.



Kuvio 11. "Tunnen itseni energiseksi koko työpäivän ajan." (N=48).

4.2.3 Yksinyrittäjien työskentely ja verkostoituminen

Kolmas sivu käsitteli työskentelyä ja verkostoitumista.

Tapaamiset. Sivun ensimmäinen kysymys kysyi, kuinka usein tapaa asiakkaita, sidosryhmiä tai muita yrittäjiä.

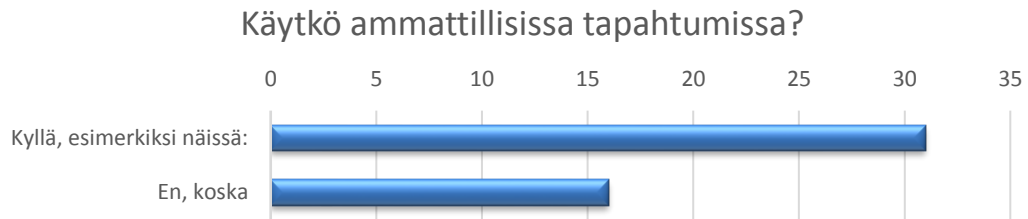


Kuvio 12. ”Kuinka usein tapaat asiakkaita, sidosryhmiä tai muita yrittäjiä?” (N=47).

14 vastaajaa tapaa päivittäin asiakkaita, sidosryhmiä tai muita yrittäjiä, 17 vastaajaa useasti viikossa, seitsemän vastaajaa kerran viikossa, viisi vastaajaa muutaman kerran kuukaudessa, kolme vastaajaa tapaa harvemmin kuin mitään edellä mainitusta vaihtoehdoista ja vain yksi vastaaja ei tapaa ketään näistä koskaan.

Vastaajat, jotka olivat kertoneet tapaavansa asiakkaita, sidosryhmiä tai muita yrittäjiä päivittäin, olivat kaikki toimineet yli 5 vuotta yrittäjinä. Alle 5 vuotta yksinyrittäjinä toimineet tapasivat asiakkaita, sidosryhmiä tai muita yrittäjiä harvemmin, pääosin muutaman kerran viikossa.

Ammatilliset tapahtumat. Seuraavassa kysymyksessä kysyttiin, käykö ammatillisissa tapahtumissa. Vastaajat saivat valita kyllä tai ei ja perustella missä tapahtumissa käyvät tai miksi eivät.



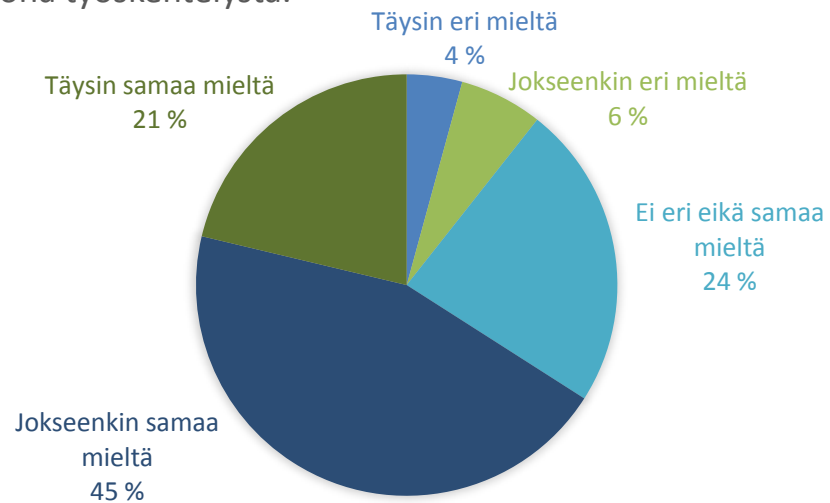
Kuvio 13. ”Käytkö ammatillisissa tapahtumissa?” (N=47).

31 vastaajaa 47:stä käy ammatillisissa tapahtumissa. He kertoivat käyvänsä muun muassa messuilla, seminaareissa, koulutuksissa, verkostoitumistapahtumissa, aamupalatilaisuuksissa sekä Suomen Yrittäjäopiston, Suomen Yrittäjien, Naisyrittäjien ja Into Seinäjoen järjestämissä tapahtumissa. Eräs vastaaja kertoi käyvänsä kaikissa kiinnostavissa tapahtumissa mitä lähialueella järjestetään, jos vain ehtii. 16 vastaajaa ei käy ammatillisissa tapahtumissa, koska heillä ei ole aikaa tai kiinnostusta tai ei ole nähnyt tapahtumia tarpeellisiksi. Eräs vastaaja kokee ne ajanhukkana. Erään vastaajan mukana hän ei käy ammatillisissa tapahtumissa, koska talous on tiukalla ja ei ole hänen mukaansa järkevää käyttää rahaa esimerkiksi seminaarimaksuihin.

Tutkimustuloksissa yllättävää oli, että jopa 16 vastaajaa ei käynyt missään ammatillisissa tapahtumissa. Itsensä kehittäminen, uusien asioiden oppiminen ja verkostoituminen ovat kuitenkin nykyään työelämässä tärkeitä tekijöitä. On harmi, etteivät nämä vastaajat koe saavansa mitään paikallisista tai valtakunnallisista ammatillisista tapahtumista. On toki täysin mahdollista, että yksinyrittäjillä on niin kiire tai pitkä matka lähteä tapahtumiin, että niihin osallistumista ei koeta tarpeelliseksi.

Kotona työskentely. Seuraavassa kysymyksessä vastaajat saivat taas valita asteikolta 1–5, pitävätkö kotona työskentelystä. Asteikolla yksi (1) vastasi vastausta täysin eri mieltä ja viisi (5) täysin samaa mieltä. Tulokset ovat esitetty prosentuaalisesti.

"Pidän kotona työskentelystä. "



Kuvio 14. "Pidän kotona työskentelystä."

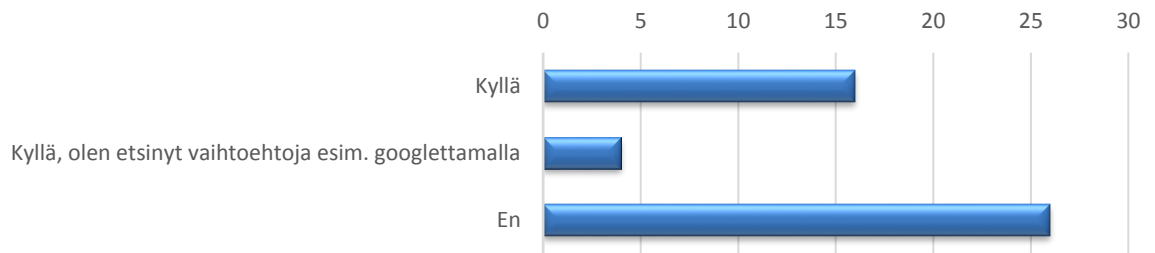
Väitteen "pidän kotona työskentelystä" kanssa täysin samaa mieltä oli 21% vastaajista ja jokseenkin samaa mieltä oli 45%. Täysin eri mieltä oli 4% ja jokseenkin eri mieltä oli 6%. Ei samaa eikä eri mieltä oli 24% vastaajista. Suurin osa tulosten mukaan pitää kotona työskentelystä.

Moni yksinyrittäjä saattaa pitää kotona työskentelystä, koska usealla on kunnolla tilaa työpisteelle tai työhuoneelle ja he tuntevat työnsä merkitykselliseksi. Heillä on paljon sosiaalista kanssakäymistä niin työpäivän aikana kuin sen jälkeenkin, joka ylläpitää henkistä hyvinvointia, nopeuttaa palautumista ja vähentää stressiä. He eivät ole itse vielä huomanneet tarvetta yhteisöllisille työskentelytiloille, jos eivät tiedä coworking-käsitteestä tai toimistohotellien mahdollisuudesta. Alueella ei ole vielä yleistä työskennellä coworking-tiloissa tai toimistohotelleissa. Toimistohotelleja on esimerkiksi Seinäjoella, mutta coworking-tiloja huonosti tarjolla vielä syksyllä 2018.

Vaihtoehtoisia tiloja työskentelylle. Seuraavassa kysymyksessä "oletko miettinyt muuta vaihtoehtoa kotona työskentelylle?" vastaajat saivat valita yhden vaihtoehdoista

- Kyllä
- Kyllä, ole etsinyt vaihtoehtoja esim. googlettamalla
- En

Oletko miettinyt muuta vaihtoehtoa kotona työskentelylle?

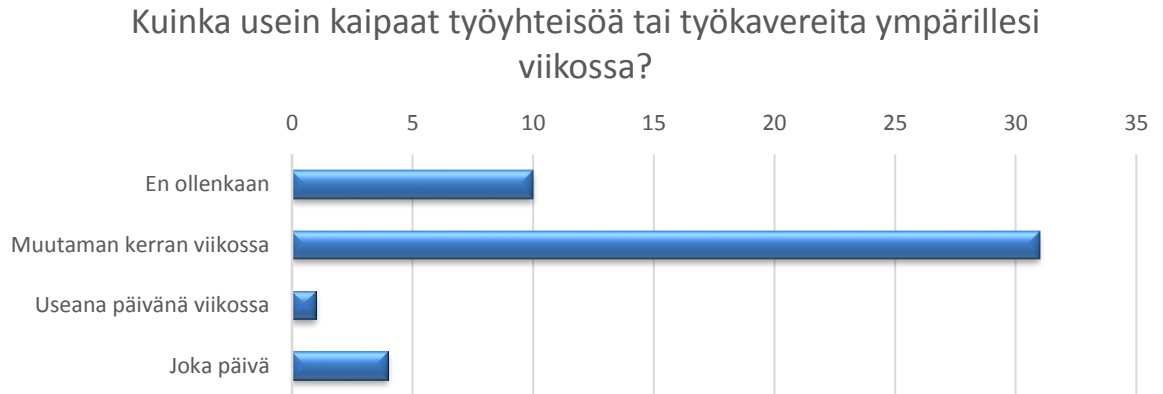


Kuvio 15. ”Oletko miettinyt muuta vaihtoehtoa kotona työskentelylle?” (N=46).

20 vastajaa oli miettinyt vaihtoehtoista työtilaa kotona työskentelylle. Neljä vastaajaa oli etsinyt vaihtoehtoja esimerkiksi googlettamalla. 26 vastaajaa ei ollut miettinyt vaihtoehtoja kotona työskentelylle. Kysymys ei ollut pakollinen, joten siihen vastasi 46 yksinyrittäjää. Tulosten mukaan kiinnostusta ja tarvetta vaihtoehtoisille työtiloille on, koska yhteensä 20 vastaajaa oli miettinyt asiaa.

Työkaverit ja työyhteisö. Sivun viimeisessä kysymyksessä kysyttiin kuinka usein kaipaa työyhteisöä tai työkavereita ympärilleen. Vastausvaihtoehdot olivat

- En ollenkaan
- Muutaman kerran viikossa
- Useana päivänä viikossa
- Joka päivä.



Kuvio 16. ”Kuinka usein kaipaat työyhteisöä tai työkavereita ympärillesi viikossa?” (N=46).

10 vastaajaa ei kaipaa ollenkaan työyhteisöä tai työkavereita, mutta 31 vastaajaa kaipaisi muutamana kerran viikossa. Yksi vastaaja kaipasi useana päivänä viikossa ja neljä vastaajaa joka päivä. Kysymykseen ei ollut pakollista vastata, joten siihen vastasi 46 yksinyrittäjää.

Tuloksista voidaan huomata, että vaikka kotona työskentelystä pidettiin, haluavat yksinyrittäjät ympärilleen saman henkisiä ihmisiä. Suurin osa, yhteensä 36 vastaajaa kaipaa työyhteisöä ja työkavereita ympärilleen jopa monesti viikon aikana.

4.2.4 Yksinyrittäjien omaa pohdintaa

Kyselyn viimeisellä sivulla oli kaksi avointa kysymystä. Ensimmäinen kysyi, mitä ajatuksia työhyvinvointi ja työergonomia herättivät ja aikooko vastaaja kiinnittää hyvinvointiin ja ergonomiseen työpisteeseen entistä enemmän huomiota tulevaisuudessa. Kysymyksessä myös tiedusteltiin, mitä vastaajan mielestä hänen tulisi erityisesti kehittää. Vastaajat saivat toisessa avoimessa kysymyksessä jättää opinnäytetyön tekijälle terveisiä ja kertoa vapaasti jotain aiheen tiimoilta. Moni vastaaja oli kirjoittanut tähän kysymykseen tsempejä ja muita kannustavia kommentteja. Yksinyrittäjät vastasivat erinomaisesti avoimiin kysymyksiin. Ensimmäiseen avoimeen kysymykseen vastasi 36 yksinyrittäjää. He pohtivat, mitä ajatuksia työhyvinvointia ja ergonomia heissä herätti.

Monen yksinyrittäjän mielestä aihe on tärkeä. Tulosten mukaan he olivat perehtyneet aiheeseen. Eräs terveys- ja sosiaalipalveluiden sekä taiteen, viihteen ja virkistyksen alalla toimiva yksinyrittäjä pohti, että työasennot hänen alallaan kuormittavat kaikista eniten. Hän myös mietti, voisiko muuttaa työn sisältöä niin, että jotkut palvelut jäävät pois niiden kuormittavuuden takia. Hän oli myös miettinyt myynnin lisäämistä, jottei hänen tarvitsisi tehdä niin paljon töitä kehollaan. Hän oli siis selkeästi huomannut muutostarpeen, mutta sen toteuttaminen tarvitsisi konkreettisia toimia.

Muutama eri toimialoilla toimiva yksinyrittäjä kertoi, että he olivat käyneet työterveydenhuollon kanssa läpi työhyvinvointia ja työergonomiiaa. Erään informaation ja viestinnän alalla toimivan yksinyrittäjän mukaan ”aina löytyy parannettavaa”, kun taas toisen yksinyrittäjän (muun palvelutoiminnan alalta) mukaan työterveys ei ollut löytänyt parannettavaa hänen työergonomiastaan.

10 vuotta toiminut yksinyrittäjä koulutuksen alalta kertoi, että hänen mielestään työhyvinvointi tulee olla yrityksessä yksi tärkeimpiä tavoitteita. Hänen mielestään tällöin on mukava mennä töihin ja työnteko on tuottavampaa. Yli 10 vuotta toiminut yksinyrittäjä informaation ja viestinnän alalta oli sitä mieltä, että tärkeintä on kokonaisympäristö ja sen sopiminen omaan elämäntapaan. Yli 10 vuotta yksinyrittäjänä hallinto ja tukipalvelutoiminnan alalla toimineen yksinyrittäjän mielestä ilo pysyy yllä niin töissä kuin ihmissuhteissa, kun harrastaa liikuntaa, on tarpeeksi sosiaalisia suhteita ja yrityksiä, joiden kanssa toimia.

Terveys- ja sosiaalipalveluiden alalla toimiva yksinyrittäjä korosti mielen ergonomiiaa:

”Ergonomia-asiat ovat tärkeitä, mutta mielen ”ergonomiasta” huolehtiminen on tänä päivänä suuressa roolissa, johon pitää kiinnittää huomiota.”

Informaation ja viestinnän alalla toimiva yksinyrittäjä oli tyytyväinen kotona työskentelyyn:

” Arvostan sitä, että pystyn halutessani viettämään koko työajan täysin rauhassa. Kun aloitin yrittäjänä, jouduin ensimmäiset vuoden työskentelemään olohuoneessa, koska lapset olivat vielä kotona omissa huoneis-

saan. Nykyään talouteen kuuluu vain vaimo, joka pysyy virka-ajat työpaikallaan. Arvostan myös sitä, että pystyn hoitamaan työni tehokkaasti (ilman venyviä palavereita ym), jolloin jää enemmän aikaa (sosiaalisiin) vapaa-ajan harrastuksiin, myös virka-aikana.

Kysymyksessä myös kysyttiin, aikovatko he kiinnittää hyvinvointiin ja ergonomiseen työpisteeseen entistä enemmän huomiota tulevaisuudessa sekä mitä heidän tulisi omasta mielestään erityisesti kehittää. Muutama yksinyrittäjä kehittäisi työolojaan, mutta vastauksien perusteella oli myös yksinyrittäjiä, joiden mukaan heidän ei tarvitse niitä kehittää. Eräs yksinyrittäjä epäili, ettei kiinnitä tarpeeksi huomiota työhyvinvointiin ja työoloihin, vaikka pitäisi. Yli 10 vuotta toiminut yksinyrittäjä informaation ja viestinnän alalta totesi, että hyvä työtuoli ja ergonominen näppäimistö riittävät. Yli 10 vuotta toiminut yksinyrittäjä teollisuuden alalta haluaisi verkostoitua enemmän. Rakentamisen alalla toimiva yksinyrittäjä pohti, että voisi tehostaa ajankäyttöään. Kaksi vastaajaa kertoi harkitsevansa sähkösäädettyä työpöydän ostoa. Informaation ja viestinnän alalla toimiva yksinyrittäjä oli jo lisännyt liikuntaa vapaa-ajalleen, koska oli huomannut sen parantavan hyvinvointiaan. Hänellä oli monia erilaisia ergonomisia työvälineitä käytössään, mutta oli huomannut, että hänen täytyisi vaihtaa työasentoja useammin. Eräs 69-vuotias yksinyrittäjä rakentamisen alalta on huomannut hyvän työtuolin ja oikein säädetyillä työvälineillä olevan suuri merkitys hänen hyvinvoinnissaan. Hän kertoi käyttävänsä myös kyynärtukea.

Informaation ja viestinnän alalla toiminut yksinyrittäjä pohti työhyvinvoinnista ja verkostoitumisesta seuraavaa:

”Työ vie suurimman osan aikaa elämästä, joten kaikki siihen liittyvä on erittäin tärkeää. Seisoma-asentoon saatava työpöytä on todella hyvä juttu, mikä ehkäisee varmasti selkäongelmia. Tein alkuun 2 vuotta töitä kotona. Sen jälkeen tuli mahdollisuus vuokrata puoliksi erään toisen kanssa huone yhteisöllisestä työtilasta. En ole katunut päivääkään, vaikka vuokranmaksukykyä mietin aluksi. Ne työt, jotka ovat tulleet pelkästään tilassa olemisen johdosta, ovat maksaneet vuosiksi tilavuokran. Eli on erittäin tärkeää olla siellä missä muitakin on ja verkostoitua.”

Luovan alan yksinyrittäjä kertoi seuraavasti, miten ja miksi on parantanut työolojaan, jolla on lisännyt työhyvinvointiaan.

”Koen työpisteen ergonomian erittäin tärkeäksi, sillä teen tarkkuutta vaativaa luovaa työtä, enkä pysty keskittyä, jos olosuhteet ovat huonot.

Käytössäni on seisomapöytä, ja olen onnistunut lopettamaan istumisen täysin, mikä on poistanut kaikki aiemmin vaivanneet selkäongelmat. ”

Koulutuksen alalla toimiva yksinyrittäjä pohti vapaa-ajan ja työn erottamista:

”Erityinen kehittämistarve on opetella paremmin erottelemaan työ ja vapaa-aika. On niin helppo tehdä joka välissä jotain kun pääsääntöisesti työskentelee kotona pl. päivät jolloin olet kouluttamassa. Toimistotyöt tulevat kotiin; laskutukset, kirjanpito jne.”

Yksinyrittäjä muun palvelutoiminnan alalta, joka on toiminut yrittäjänä yli 10 vuotta, pohti omaa työhyvinvointiansa laajasti:

”Istuma-/näyttöpäätetyössä on pakko miettiä ergonomiaa: sekä työpisteen ääressä kököttämisen että toisaalta säännöllisin väliajoin työpisteeltä poistumisen kannalta. Muuhun työhyvinvointiin pystyn vaikuttamaan välillä hyvinkin paljon (erinomaisella tolalla), välillä taas on "pakko painaa" ja hyvinvointi jää väkisinkin sivuseikaksi. Välillä kaipaisi yhteisöä, välillä tuntuu oikein mukavalta olla itsekseen. Vapaa-ajalla pitää huolehtia, että palautuu riittävästi, jotta pystyy jälleen kohtaamaan uuden työpäivän pakolliset tietokoneen ääressä jumittamiset. Toisinaan palautuminen jää vajaaksi ("pakko painaa" -tilanteet) ja kuormitus kasvaa liian suureksi. Yrittäjän on ihan itse huolehdittava, että kuormittavia jaksoja ei ole liian paljon eivätkä kestä kovin pitkään, kukaan muu ei katso perään. Tulevaisuudessa tulen kiinnittämään näihin asioihin huomiota aivan yhtä paljon kuin tähänkin saakka.”

Yksinyrittäjillä oli vastauksien perusteella todella paljon erilaisia näkemyksiä työhyvinvoinnista. Erään yksinyrittäjän mukaan ”työpisteellä voi maata niinkuin lystää, kunhan hoitaa aina välissä jumpat ja kiinnittää huomiota urheiluun ja ruokavalioon.” Taiteen, viihteen ja virkistykseen alalla toimiva yksinyrittäjä myönsi, että työhyvinvointi on tärkeä asia, joka ”jää helposti retuperälle.” Häneen mukaansa koneen ääressä työskentely vaikuttaa moneen asiaan, esimerkiksi huono asento istuessa näkyy myös kävellessä ryhdissä.

Taiteen, viihteen ja virkistykseen alalla toimiva yksinyrittäjä tiivistä aiheen erinomaisesti omaan vastaukseensa:

”Aihe on tärkeä. On mielenkiitoista pohtia myös freelancer tyyppisiä pienyrittäjiä tästä näkökulmasta, jotka tekevät töitä joka kerta eri osoitteessa. Ergonomiaan on viime aikoina mielestäni kiinnitetty aika paljon huomiota. Yksinyrittäjänä sitä tekee väkisinkin, koska ei ole varaa sairaslomapäiviin.”

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyössä tutkittiin Etelä-Pohjanmaan ja Pohjanmaan alueella toimivien yksinyrittäjien työoloja ja työhyvinvointia. Aihetta haluttiin lähteä tutkimaan, koska yksinyrittäjien määrä kasvaa ja heidän tulee pitää itse huolta omasta työhyvinvoinnistaan. Pelkästään eteläpohjalaisten ja pohjalaisten yksinyrittäjien työhyvinvointia ja työoloja ei ole tutkittu aiemmin, joten aihetta haluttiin lähteä tutkimaan sen uutuusarvon vuoksi.

Yksi opinnäytetyön tavoitteista oli saada toimeksiantajalle eli Crazy Town Oy:lle näkyvyyttä. Yrityksen logo oli esillä kyselylomakkeessa. Kysely ohjasi vastaajat lopuksi Crazy Townin nettisivuille, joihin halukkaat pystyvät tutustumaan. Kyselylomake oltiin avattu 84 kertaa lähettämättä vastausta, joten voidaan todeta, että Crazy Town sai kyselylomakkeen kautta näkyvyyttä. Työhyvinvointitapahtuman kautta yritys sai myös hyvin näkyvyyttä sosiaalisessa mediassa. Esimerkiksi Instagramissa tapahtumasta julkaistu kuva oli lokakuussa 2018 yksi yrityksen katsotuimmista kuvista.

Tutkimustulokset myös osoittivat toimeksiantajalle, että alueella on kiinnostusta vaihtoehtoisille työtiloille. 20 yksinyrittäjää oli miettinyt kotona työskentelylle muuta vaihtoehtoa. Tämän lisäksi jopa 31 vastaajaa kaipasi työyhteisöä tai työkavereita ympärilleen muutamana päivänä viikossa. Tulos kertoo toimeksiantajalle ja eteläpohjalaisille ja pohjalaisille tapahtumajärjestäjille, että yksinyrittäjät käyvät tapahtumissa, joissa tapaavat muita saman henkisiä ihmisiä.

Opinnäytetyön tavoite oli saada yksinyrittäjät miettimään työhyvinvointiinsa liittyviä tekijöitä. Yksinyrittäjien toivottiin miettivän vähintään, miten he voivat ja mihin heidän tulisi jatkossa kiinnittää huomiota. Tuloksista ja erityisesti avoimissa kysymyksissä huomattiin, että kaikki vastaajat olivat miettineet ergonomiaa ja työhyvinvointia jonkin verran.

Kyselyyn haluttiin saada vastauksia yksinyrittäjiltä ympäri Etelä-Pohjanmaata ja Pohjanmaata. Yksinyrittäjien tavoittaminen sähköpostitse kuitenkin huomattiin olevan hankalaa. Vastauksia oltaisiin toivottu saavan enemmän kuin 49, mutta yksinyrittäjät saavat aiheesta eri organisaatioilta aika ajoin kyselyitä. Tämän vuoksi on

ymmärrettävää, etteivät kaikki tavoitellut yksinyrittäjät vastanneet kyselyyn. Suurin osa vastauksista oli Etelä-Pohjanmaalta, joten Etelä-Pohjanmaalla ja Pohjanmaalla toimivien yksinyrittäjien työhyvinvointia ei voitu lähteä keskenään vertailemaan. Positiivista kuitenkin oli, että kyselyyn vastasi yksinyrittäjiä monelta eri paikkakunnalta ja toimialalta.

Webropol-kysely toteutettiin aikaisempien tutkimusten pohjalta. Niiden perusteella laadittiin tutkimuskysymykset. Tämän opinnäytetyön tutkimuksen tuloksissa huomattiin samanlaisia tuloksia, mitä aikaisemmin tehdyissä tutkimuksissa. Tutkimusten mukaan yksinyrittäjien mielestä työhyvinvointi on tärkeä aihe, mutta sen huomiointi joka päivä oltiin huomattu olevan hankalaa esimerkiksi kiireisen työn vuoksi.

Tutkimuksissa oli yhteistä, että suurin osa vastanneista oli toiminut yli 5 vuotta yrittäjinä, he toimivat pääasiassa palvelualoilla ja tapaavat muita yrittäjiä. Kuten myös aiemmissa tutkimuksissa, työssä jaksaminen, työn kuormittavuus, palautuminen sekä tasapaino työn ja vapaa-ajan välillä nousivat merkittävimiksi aiheiksi tässä tutkimuksessa.

Tämän opinnäytetyön tutkimuksen tuloksien mukaan alle 5 vuotta yrittäjinä toimineet olivat tyytyväisempiä työhönsä kuin Yrittäjänmittariin vastanneet alle viisi vuotta toimineet yrittäjät. Tutkimuksien tuloksia vertaillen kuitenkin voi huomata, että yksinyrittäjillä hyvin samalaisia tarpeita paikkakunnasta ja toimialasta riippumatta. He haluavat esimerkiksi tavata muita ihmisiä ammatillisissakin merkeissä ja pitää työn ja vapaa-ajan tasapainossa. Tämän opinnäytetyön tutkimuksen tuloksien perusteella yrittäjät olivat huomanneet työn ja vapaa-ajan erottamisen olevan vaikeaa, mutta pitivät silti kotona työskentelystä. Muutama yksinyrittäjä oli kertonut, että harrastavat vapaa-ajallaan liikuntaa, ja olivat huomanneet sen parantavan heidän työhyvinvointiaan. Yrittäjät olivat huomanneet liikunnan lisäävän heidän työhyvinvointia myös aikaisempien tutkimusten mukaan. Aikaisemmat tutkimukset korostivat tämän opinnäytetyön tutkimukseen verrattuna enemmän verkostojen merkitystä.

Yksinyrittäjät olivat huomanneet tarpeita ergonomisille työvälineille. Erityisesti informaation ja viestinnän alalla työskentelevillä yksinyrittäjillä oli monia erilaisia ergonomisia työvälineitä. Muutama yksinyrittäjä oli hankkinut niitä, jotta heidän selkäkipunsa vähenisivät. Tuloksista kuitenkin huomattiin, että 12 vastaajalla ei ollut mitään ergonomista työvälinettä. Yksinyrittäjät, joilla ei ollut mitään ergonomisia työvälineitä, olivat jakautuneet heihin, jotka tiesivät, että niihin heidän tulisi panostaa ja heihin, jotka eivät edes harkinneet ergonomisten työvälineiden hankkimista.

Tämän opinnäytetyön tutkimuksen perusteella yksinyrittäjillä on erilaisia tarpeita työoloihin liittyen. Vastaajista nousee hyväksi esimerkiksi yrittäjä, joka tekee tarkkaa työtä työpisteellään ja hänen on kiinnitettävä työoloihin huomiota, jotta pystyy keskittymään työhönsä. Toisena ääripäänä olivat yrittäjät, jotka kertoivat tekevänsä liikkuvaa työtä. He tekivät töitä esimerkiksi asiakkaan tiloissa, jolloin he eivät olleet panostaneet kotona sijaitsevaan työpisteeseen.

Tutkimuksessa ei kysytty vastaajien sukupuolia tai ikää. Tutkimustuloksista oltaisiin voitu tehdä erilaisia päätelmiä sukupuoli- ja ikäjakauman mukaan, jos niitä oltaisiin kysytty. Esimerkiksi kysymyksessä, jossa selvitettiin työn kuormittavuutta, oltaisiin voitu tehdä johtopäätöksiä vastaajien ikäjakauman mukaan. Myös vapaa-ajasta ja elintavoista oltaisiin voitu kysyä tarkemmin. Yksinyrittäjiltä oltaisiin voitu kysyä, miten he ylläpitävät omaa työhyvinvointiaan tällä hetkellä, millaiset elintavat heillä on sekä miten pitävät hyvinvoinnistaan huolta työn ulkopuolella.

Aihetta voisi lähteä tutkimaan vielä tarkemmin tämän opinnäytetyön tutkimusten tulosten perusteella. Tällä tutkimuksella on toivottavasti murrettu jo hieman jäätä, koska työssä jaksaminen ja yrittäjänä pärjääminen tuntuvat olevan vaikeita aiheita.

LÄHTEET

- A case of coworking. 14.12.2016. [Verkkosivusto]. Tedx Talks. [Viitattu 15.5.2018]. Saatavana: <https://www.youtube.com/watch?v=oljyrKZVSL4>
- Aronsson, G., Hellgren, J., Isaksson, K., Johansson, G., Sverke, M. & Torbiörn, I. 2012. Arbets & organisationpsykologi. Stockholm: Natur & Kultur.
- Apollo business center. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Espoo: Apollo Business Center. [Viitattu 18.7.2018]. Saatavana: <http://apollobusinesscenter.fi>
- ChargeSpot. Ei päiväystä. Everything you need to know about coworking spaces. [Verkkosivu]. ChargeSpot Wireless Power Inc: Kanada. [Viitattu 15.5.2018]. Saatavana: <https://www.chargespot.com/workspaces/coworking-spaces/>
- Co-work by OP Lab. 25.10.2017. [Verkkosivu]. Coworking ei ole vain tila: "Yhteisöä ei pysty luomaan, koska yhteisö luo itse itsensä". [Viitattu 5.7.2018]. Saatavana: <https://luovalaboratorio.com/tarinat/coworking-ei-ole-vain-tila-yhteisoa-ei-pysty-luomaan-koska-yhteiso-luo-itse-itsensa/>
- Crazy Town. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Etusivu. [Viitattu 16.7.2018]. Saatavana: <https://www.crazytown.fi>
- Crazy Townin asiakas. 2018. Facebook Messenger. Viestikeskustelu 10.7.2018.
- Deskmag.fi. 2.9.2013. [Verkkosivu]. The History of Coworking In a Timeline. [Viitattu 25.7.2018]. Saatavana: <http://www.deskmag.com/en/the-history-of-coworking-spaces-in-a-timeline>
- Global Coworking Survey. 6.12.2016. [Verkkosivu]. Slideshare. [Viitattu 14.5.2018]. Saatavana: <https://www.slideshare.net/carstenfoertsch/the-first-results-of-the-2017-global-coworking-survey>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. 11. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hyödynnä työterveyshuoltoa. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Espoo: Elo. [Viitattu 5.7.2018]. Saatavana: <https://www.elo.fi/yrittaja/yrittajan-tyohyvinvointi/hyodynnä-tyoterveyshuoltoa>
- Jortikka, A. 2015. Yksinyrittäjien työhyvinvointi. [Verkkójulkaisu]. Pori: Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro gradu. [Viitattu 5.7.2018]. Saatavana: <http://tampub.uta.fi/handle/10024/97557>

- Kinnunen, U., & Feldt, T. 2009. Työkuormituksesta palautuminen. Teoksessa Kinnunen U. & Mauno, S. (toim.) Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologiaa. Tampere: Tampereen yliopistopaino, 7-27.
- Koroma, J. & Anttola, M., Työturvallisuuskeskus TTK & Palveluryhmä. 2011. Mobiili työ: Työhyvinvointi liikkuvassa ja monipaikkaisessa tietotyössä. [Helsinki]: Työturvallisuuskeskus TTK, palveluryhmä: Työterveyslaitos.
- Lähes puolet yrittäjistä tekee yli 50-tuntista työviikkoa. 2.11.2017. [Verkkosivusto]. Helsinki: Suomen Yrittäjät. [Viitattu 2.7.2018]. Saatavana: <https://www.yrittajat.fi/tiedotteet/565694-lahes-puolet-yrittajista-tekee-yli-50-tuntista-tyoviikkoa>
- Manka, M. & Manka M. 2016. Työhyvinvointi. Helsinki: Talentum Pro.
- Miten Suomessa perustetaan yritys? Maahanmuuttajia halutaan nyt yrittämään Suomen joka kolkalle. 18.5.2016. [Verkkosivusto]. YLE. [Viitattu 25.7.2018]. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-8886933>
- MTV. 8.5.2016. [Verkkosivusto]. Itsensä työllistävien määrä kasvaa nopeasti – ”valtava mahdollisuus Suomelle”. [Viitattu: 18.7.2018]. Saatavana: <https://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/itsensa-tyollistavien-maara-kasvaa-nopeasti-valtava-mahdollisuus-suomelle/5882432#gs.lMniPCQ>
- Murroksesta uuteen kasvuun. 4.6.2018. [Verkkosivusto]. Työ- ja elinkeinoministeriön tulevaisuuskatsaus. [Viitattu 5.7.2018]. Saatavana: <http://julkaisut.valtio-neuvosto.fi/handle/10024/160902>
- Networking. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Entrepreneur. [Viitattu 11.7.2018]. Saatavana: <https://www.entrepreneur.com/encyclopedia/networking>
- Patel, N. 2.6.2015. 12 things that are awesome about being a solopreneur. [Verkkosivusto]. Entrepreneur. [Viitattu 3.7.2018]. Saatavana: <https://www.entrepreneur.com/article/251738>
- Seppä ja siesta – Kultaseppä Jukka Räsänen Oulun Yrittäjien vuoden yksinyrittäjä. 26.5.2016. [Verkkosivusto]. Yrittäjät. [viitattu 11.7.2018.] Saatavana: <https://www.yrittajat.fi/pohjois-pohjanmaan-yrittajat/a/uutiset/534197-seppa-ja-siesta-kultaseppa-jukka-rasanen-oulun-yrittajien-vuoden-yksinyrittaja>
- Siltala, J. 2004. Työelämän huonontumisen lyhyt historia. Helsinki: Otava.
- Sinokki, M. & Virtanen, P. 2014. Hyvinvointia Työstä: Työhyvinvoinnin kehittyminen, perusta ja käytännöt. Helsinki: Tietosanoma.
- Suomen Ergonomiayhdistys ry. 23.2.2011. [Verkkosivusto]. Mitä on ergonomia? [Viitattu 26.7.2018]. Saatavana: <http://www.ergonomiayhdistys.fi/yhdistys/uusi-sivu/>

- Toimisto ja tietotyö. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 9.7.2018]. Saatavana: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/ergonomia/toimisto-ja-tietotyö/>
- Torppa, T. 2013. Yksin työskentelevän opas. Helsinki: Talentum.
- Työolot. 7.12.2015. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu 12.7.2018]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/tyoolot>
- L 21.12.2001/1383. Työterveyslaki.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Visuri, S., Saarni, H., Niemi, L., Wilbom, H. & Hämäläinen, R. 2013. Hyvinvoiva yrittäjä – hyvinvoiva yritys. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu: 9.7.2018]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/handle/10024/114770>
- Weber, M. 2002. The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism. London: Penguin Books.
- Yksityinen elinkeinonharjoittaja. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Yrityksen perustaminen. [Viitattu 5.7.2018]. Saatavana: <https://yrityksen-perustaminen.net/yksityinen-elinkeinoharjoittaja/>
- Yksinyrittäjien määrä vuosina 1997–2014. 2013. [Verkkosivusto]. Elinkeinoelämän valtuuskunta: Helsinki. [Viitattu 16.7.2018]. Saatavana: <https://www.eva.fi/tyotajekijat/yritysten-maara-1997-2014/>
- Yksinyrittäjäkysely 2016. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Suomen Yrittäjät. [Viitattu 4.5.2018]. Saatavana: <https://www.yrittajat.fi/suomen-yrittajat/tutkimukset/yksinyrittajakyselyt/yksinyrittajakysely-2016-546816>
- Yksinyrittäjän työhyvinvointi. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 9.5.2018]. Saatavana: <https://www.ttl.fi/hyvinvoiva-pienyritys/yksinyrittajan-tyohyvinvointi/>
- Yrittäjämittari 2016 -tutkimus. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Espoo: Elo. [Viitattu 4.5.2018]. Saatavana: <https://www.elo.fi/yrittaja/yrittajan-tyohyvinvointi/elon-yrittajamittari-2016--tutkimus>
- Yritysten lukumäärät kaupparekisterissä. 7.5.2018. [Verkkosivusto]. Helsinki: Patentti- ja rekisterihallitus. [Viitattu 5.7.2018]. Saatavana: <https://www.prh.fi/fi/kaupparekisteri/yritystenlkm/lkm.html>

LIITTEET

Liite 1. Webropol -kyselylomake

LIITE 1. Webropol -kyselylomake

17/05/18 13:56



Yksinyrittäjien työhyvinvointi ja työolot

SIVU 1/4

1. Millä paikkakunnalla toimit? *

- Alajärvi
- Alavus
- Evijärvi
- Ilmajoki
- Isojoki
- Isokyrö
- Karijoki
- Kaskinen
- Kauhajoki
- Kauhava
- Korsnäs
- Kuortane
- Kristiinankaupunki
- Kruunupyö
- Kurikka
- Laihia
- Lappajärvi
- Lapua
- Luoto
- Maalahti
- Mustasaari
- Närpiö
- Pedersöre
- Pietarsaari
- Seinäjoki
- Soini
- Teuva
- Uusikaarlepyy
- Vaasa
- Vimpeli
- Vöyri
- Ähtäri
- Jokin muu

2. Kauanko olet toiminut yrittäjänä? *

- Alle vuoden
- 1-5 vuotta
- 5-10 vuotta
- yli 10 vuotta

3. Valitse yrityksesi toimiala *

- Maatalous, metsätalous ja kalatalous
- Kaivostoiminta ja louhinta
- Teollisuus
- Sähkö-, kaasu- ja lämpöhuolto, jäähdytysliiketoiminta
- Vesihuolto, viemäri- ja jätevesihuolto, jätehuolto ja muu ympäristön puhtaanapito
- Rakentaminen
- Tukku- ja vähittäiskauppa; moottoriajoneuvojen ja moottoripyörien korjaus
- Kuljetus ja varastointi
- Majoitus- ja ravitsemistoiminta
- Informaatio ja viestintä
- Rahoitus- ja vakuutustoiminta
- Kiinteistöalan toiminta
- Ammatillinen, tieteellinen ja tekninen toiminta
- Hallinto- ja tukipalvelutoiminta
- Julkinen hallinto ja maanpuolustus; pakollinen sosiaalivakuutus
- Koulutus
- Terveys- ja sosiaalipalvelut
- Taiteet, viihde ja virkistys
- Muu palvelutoiminta
- Kotitalouksien toiminta työnantajina; kotitalouksien eriyttämätön toiminta tavaroiden ja palvelujen tuottamiseksi omaan käyttöön
- Kansainvälisten organisaatioiden ja toimielinten toiminta
- Toimiala tuntematon

SIVU 2/4 Työhyvinvointi, ergonomia, työolosuhteet

4. Missä teet pääsääntöisesti töitä? *

Coworking -tiloissa työskentelee eri alojen esim. yrittäjiä, työntekijöitä ja freelancereita. Tilan tarjoaja antaa käyttöön usein työpisteen, internet yhteyden, monitoimitulostimen sekä kokoustilat. Keittiö ja sosiaalitilat ovat yhteisessä käytössä. Asiakkaat maksavat, tilan tarjoajasta riippuen, vuokraa tunti tai päivä käytöstä tai kuukausihinnalla. Toimistohotellit tarjoavat usein coworking- tilan lisäksi toimistohuoneita. Keittiö ja sosiaalitilat ovat kaikkien käytössä.

- Kotona, eri huoneissa ja paikoissa
- Kotona omassa toimistohuoneessa
- Toimistossa, joka sijaitsee eri osoitteessa
- Coworking -tiloissa
- Toimistohotellissa
- Muu paikka

5. Mitä ergonomia työvälineitä sinulla on käytössä työpisteelläsi? *

- Roller mouse, pystyhiiri tai muu ergonominen hiiri
- Hiirimatto rannetuella
- Rannetuki
- Kyynerpäätuki
- Monitoritaso
- Seisomatyötaso
- Sähkösäädettävä työpöytä
- Työpistematto
- Aktivointilauta
- Jalkatuki työpöydän alla

- Ergonominen työtuoli esim. satulatuoli
 Pöytävalaisin
 Ei mitään näistä
 Jotain muita välineitä, mitä?

6. Kuinka monta tuntia päivässä työskentelet työpisteesi ääressä?

7. Tunnen itseni energiseksi koko työpäivän ajan.

- Kyllä!
 En
 En, mutta lähes koko työpäivän ajan
 Kerran viikossa
 Useammin kuin kerran viikossa, mutten joka päivä
 Harvemmin kuin kerran viikossa

8. Työkuormani on... *

- Liian suuri
 Sopiva
 Liian vähäinen, voisin tehdä enemmänkin töitä

9. Ehdin palautua työstäni tarpeeksi *

- | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Täysin eri mieltä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Täysin samaa mieltä |

10. Koen työni merkitykselliseksi *

- | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Täysin eri mieltä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Täysin samaa mieltä |

SIVU 3/4 Työskentely, verkostoituminen

11. Kuinka usein tapaavat asiakkaita, sidosryhmiä tai muita yrittäjiä? *

- Päivittäin
 Useasti viikossa
 Kerran viikossa
 Muutaman kerran kuukaudessa
 Kerran kuukaudessa
 Harvemmin
 En koskaan

12. Käytkö ammattillisissa tapahtumissa?

Ammattillisia tapahtumia ovat erilaiset seminaarit, luennot, verkostoitumistapahtumat, aamupala- ja after work -tilaisuudet

- Kyllä, esimerkiksi näissä:
 En, koska

13. Pidän kotona työskentelystä *

Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

14. Oletko miettinyt muuta vaihtoehtoa kotona työskentelylle?

- Kyllä
 Kyllä, olen etsinyt vaihtoehtoja esim. googlettamalla
 En

15. Kuinka usein kaipaavat työyhteisöä tai työkavereita ympärillesi viikossa?

- En ollenkaan
 Muutaman kerran viikossa
 Useana päivänä viikossa
 Joka päivä

Viimeinen sivu!

16. Mitä ajatuksia kysely työhyvinvoinnista ja työergonomiasta sinussa herättää? Aiotko kiinnittää hyvinvointiin ja ergonomiseen työpisteeseen entistä enemmän huomiota tulevaisuudessa? Mitä sinun tulisi mielestäsi erityisesti kehittää?

17. Sana on vapaa! Kerro esimerkiksi terveisesi opinnäytetyön tekijälle.