

Aino Lahti

Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Mikroyrittäjän hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Opinnäytetyö

Syksy 2019

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

Tekijä: Aino Lahti

Työn nimi: Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Ohjaaja: Petra Sippola

Vuosi: 2019

Sivumäärä: 54

Liitteiden lukumäärä: 1

Työn tekeminen on muuttunut. Aiemmin työ oli fyysistä, mutta nykyään työ tehdään suurimmaksi osaksi ajattelutyönä. Digitaalisuus, liikkuva työ, kansainvälistyminen sekä muuttuva maailma kasvattaa yrittäjän hyvinvoinnin merkitystä. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli luoda kuva mikroyrittäjän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja tutkia, miten kehittämistarpeisiin puuttuminen vaikuttaa hyvinvointiin. Koska yrittäjä on itse vastuussa työnsä laadusta, on yrittäjä itsensä tärkein voimavara, ja siksi siitä tulee huolehtia.

Ensimmäisessä teorialuvussa käydään läpi yrittäjyyden ja hyvinvoinnin määritelmät. Hyvinvointi koostuu fyysisistä, henkisistä ja sosiaalisista osatekijöistä, ja työhyvinvoinnin perustana ovat työn mielekkyys, työolot, sekä ihmisen itse kokema hyvinvointi. Itsensä johtaminen edistää yrittäjän hyvinvointia ohjaamalla yksilöä syventämään ja konkretisoimaan tietoisuutta itsestään.

Toisessa teorialuvussa käsitellään Aki Hintsan laatima hyvinvointimalli, jota käytettiin myös tutkimuksen perustana. Hyvinvointimallin mukaan kokonaisvaltainen hyvinvointi on fyysisten ja psyykkisten tekijöiden tulo. Jokaisen hyvinvoinnin osa-alueen täytyy olla tasapainossa hyvinvoinnin ylläpitämiseksi.

Tutkimus oli toiminnallinen, jonka avuksi haastatteluihin käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Haastattelurunko sisälsi 13 kysymystä, joilla ensimmäisessä haastattelussa selvitettiin yrittäjän hyvinvoinnin sen hetkinen tila. Haastattelun pohjalta yrittäjälle laadittiin yksilöity kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittämissuunnitelma, jota tutkittava noudatti 3,5 kuukautta. Tutkimusjakson loputtua suoritettiin haastattelu uudestaan, jolloin saatiin selville, miten kehittämissuunnitelman noudattaminen vaikutti tutkittavan yrittäjän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Tutkimuksessa pienten muutosten tekeminen yrittäjän arkeen vaikutti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin positiivisesti. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehitys näkyi yrittäjällä fyysisen ja henkisen suorituskyvyn kasvuna sekä henkisen mielentilan kohentumisena. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin pystytään siis vaikuttamaan pienin muutoksin.

Avainsanat: yrittäjä, hyvinvointi, työhyvinvointi

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of business and culture

Degree programme: Business management

Author: Aino Lahti

Title of thesis: Holistic well-being

Supervisor: Petra Sippola

Year: 2019 Number of pages: 54 Number of appendices: 1

Working life has undergone great change in recent years. Manual labour has been predominantly replaced by mental work. In the ever-changing world of digitalisation, internationalisation, and working on the go, the importance of entrepreneurs' well-being is increasing. The aim of this thesis is to present the elements important to the well-being of an entrepreneur and to study how the improvement of these elements impacts on well-being. Being solely responsible for the quality of his or her work, an entrepreneur's most important resource is himself or herself. Maintaining well-being is therefore vital.

In the first chapter, the concepts of entrepreneurship and well-being are defined. Well-being consists of physical, mental and social aspects – furthermore, well-being at work grounds on meaningfulness, working conditions and the individual's own perception of their well-being. Self-management improves the well-being of entrepreneurs by leading them towards a deeper and more tangible understanding of themselves.

The second chapter gives an overview of Aki Hintsa's model on wellbeing. This model is also used as a theoretical framework for the thesis. According to the well-being model, holistic well-being consists of both physical and mental aspects. Every element must be in balance in order to maintain well-being.

In this functional study, the interviews were conducted by using a qualitative method. The interview framework consisted of 13 questions. In the first interview, the current state of the entrepreneur's well-being was detected. She was then provided with a personalised well-being improvement plan that she followed for 3.5 months. The results of following the plan as well as its impact on her holistic well-being were discovered when the interview was repeated after the study period.

The study revealed that small-scale changes in the entrepreneur's life improved her well-being. The improvement manifested itself as growth in physical and mental capacity and a better mental state. In conclusion, holistic wellbeing can be influenced even with the slightest of changes.

Keywords: entrepreneur, well-being, well-being at work

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
Käytetyt termit ja lyhenteet.....	7
1 JOHDANTO.....	8
1.1 Tarkoitus ja tavoitteet.....	8
1.2 Aikaisemmat tutkimukset.....	9
1.3 Opinnäytetyön rakenne.....	11
2 KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI.....	12
2.1 Yrittäjyyden määritelmä.....	12
2.2 Yrittäjyys Suomessa.....	12
2.3 Hyvinvointi ja työhyvinvointi.....	13
2.3.1 Työterveyshuolto.....	15
2.4 Itsensä johtaminen.....	15
3 YRITTÄJÄN HYVINVOINNIN KULMAKIVET.....	18
3.1 Core.....	18
3.1.1 Arvot.....	19
3.1.2 Tarpeet.....	20
3.1.3 Tavoitteet.....	21
3.2 Ravinto.....	22
3.2.1 Rytmii.....	22
3.2.2 Oikea ruoka.....	23
3.2.3 Tasapainoinen ravinto.....	24
3.2.4 Sateenkaari.....	25
3.2.5 Vesi.....	25
3.2.6 80-20.....	26
3.3 Uni.....	27

3.4 Biomekaniikka	28
3.5 Aktiivisuus	29
3.6 Henkinen energia	30
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	34
4.1 Tutkimusmetodi.....	34
4.2 Tutkimusprosessi	34
4.3 Tutkimustulokset	35
4.3.1 Arvot ja tavoitteet	35
4.3.2 Energian jakaantuminen	36
4.3.3 Stressi ja arjen aikatauluttaminen	37
4.3.4 Ravinnon saanti	38
4.3.5 Lepo ja palautuminen.....	40
4.3.6 Liikunta ja aktiivisuus	41
4.3.7 Vapaa-aika.....	43
5 JOHTOPÄÄTÖKSET	45
LÄHTEET	48
LIITTEET	53

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Abraham Maslow'n tarvehierarkiapyramidi (Adair 2009, 28).....	20
Kuvio 2. Ruokapyramidi (Terveyttä ruoasta! [viitattu 22.5.2019]).....	24
Kuvio 3. Energiapyramidi (Saari 2015, 200).....	31
Kuvio 4. 50-30-20 (Saari 2015, 197).....	32
Kuvio 5. 75-20-5 (Saari 2015, 197).....	32
Taulukko 1. Yrittäjän arvot ja tavoitteet.....	35
Taulukko 2. Energiaa tuovat ja syövät tekijät.....	36
Taulukko 3. Yrittäjän stressi.....	37
Taulukko 4. Aikataulutuksen kehitys.....	38
Taulukko 5. Ruokailutottumukset.....	38
Taulukko 6. Vedenjuonnin kehitys.....	39
Taulukko 7. Aamuisen vireystason kehitys.....	40
Taulukko 8. Näyttöpäätetyöskentely iltaisin.....	40
Taulukko 9. Liikunnan määrä.....	41
Taulukko 10. Aktiivisuus.....	42
Taulukko 11. Venyttelyn kehitys.....	42
Taulukko 12. Yrittäjän vapaa-aika.....	43

Käytetyt termit ja lyhenteet

Yrittäjyys	Yrittäjyys on jonkin päämäärän tavoittelemista oman työn tekemisen kautta. Yrittäjä työskentelee itselleen, ja voi palkata henkilöstöä toimintaansa varten.
Mikroyrittäjä	Mikroyrittäjällä on yrityksessään palkattuna alle 10 henkeä.
Hyvinvointi	Hyvinvointi koostuu yksilön omasta kokemuksesta terveydentilastaan, sekä ympäristön luomasta verkostosta, joka kattaa terveydenhuollon sekä hyvinvointia edistävän työn.
Työhyvinvointi	Työhyvinvointi muodostuu yksilön omasta kokemuksesta työn tuomiin haasteisiin ja sen vaikutuksiin yksilöön itseensä, sekä työolosuhteiden vaikutuksesta
Hyvinvointimalli	Hyvinvointimalli on Aki Hintsan luoma hyvinvointia ja terveyttä tarkasteleva malli, jossa kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu useasta osatekijästä. Hyvinvointi on osatekijöiden tulo, eli hyvinvointimallissa kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu jokaisen osatekijän toimivuudesta.

1 JOHDANTO

Työ ja työn tekeminen on muuttunut rajusti. 1800-luvulla työ oli suurilta osin fyysistä ja selkeämpää; työn tulos nähtiin heti. Kun teollistumisen myötä koneet alkoivat tehdä osan ihmisen työstä, ei oma tulos enää ollutkaan selkeästi nähtävillä. Suuria kokonaisuuksia alettiin pilkkoa pienempiin osiin, jolloin yksi osa oli yhden henkilön vastuulla. Teollistumisen myötä arki ja työ alettiin erottamaan toisistaan – syntyi työminä ja kotiminä. (Tuominen & Pohjakallio 2012, 27–29.)

Nykyään monilla toimialoilla fyysinen työ on muuttunut vahvasti henkiseksi työksi. Työtä tehdään pään sisällä ajattelutyönä. Digitalisaatio, työn liikkuvuus, globalisaatio, sekä epävarmuus vaikuttavat nyt ja tulevaisuudessa toimisto- ja tietotyöhön. Digitalisaatio muuttaa työtapoja, sillä esimerkiksi kommunikointiin ja kokouksien pittoon luodaan jatkuvasti uusia keinoja. Digitaalisuus tuo mukanaan liikkuvuuden, sillä digitaalisuus mahdollistaa työn tekemisen lähes missä tahansa. Globalisaatio kasvattaa kilpailua, jolloin erottautuminen markkinoilla vaatii yhä luovempia ratkaisuja ja kovempaa ajatustyötä. Lisäksi muuttuva maailma on epävarma. Epävarmuus vaatii yksilöltä henkistä vahvuutta ja hallinnan tunnetta, jotta kyky reagoida ympäristön muutoksiin kasvaa. Kaikki nämä tekijät kasvattavat yksilön oman hyvinvoinnin merkitystä työelämässä. (Tuominen & Pohjakallio 2012, 35–41.)

1.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda kuva mikroyrittäjän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Työssä selvitetään ravinnon, unen, biomekaniikan, liikunnan ja aktiivisuuden, sekä henkisen energian vaikutusta yrittäjän fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä työhön, sekä millainen vaikutus yksilön kokemuksella omasta minuudestaan on hyvinvointiin.

Opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa mikroyrittäjän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyvien osa-alueiden tämänhetkistä tilannetta, minkä asioiden yrittäjä kokee vaikuttavan negatiivisesti hyvinvointiinsa, sekä tutkia, miten kehittämistarpeisiin puuttuminen ja niiden muuttaminen vaikuttaa yrittäjän yleiseen hyvinvointiin ja

työstä palautumiseen. Tutkimuskysymykset ovat: Miten hyvinvoinnin eri tekijät vaikuttavat yrittäjän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin? Kuinka yrittäjän hyvinvointiin liittyvien tapojen muuttaminen kehittää yrittäjän kokonaisvaltaista hyvinvointia?

Työn tutkimus on toiminnallinen tutkimus, jonka apuna käytettiin kvalitatiivista tutkimustapaa. Toimeksiantajayrittäjän kanssa käytiin puolistrukturoitu haastattelu, jonka pohjalta yrittäjälle laadittiin kehittämissuunnitelma hyvinvoinnin kehityksen tueksi. 3,5 kuukautta myöhemmin toteutettiin uusi puolistrukturoitu haastattelu, jossa selvitettiin kehittämissuunnitelman tuomien muutoksien vaikutus yrittäjän hyvinvointiin.

1.2 Aikaisemmat tutkimukset

Yrittäjän hyvinvointia on tutkittu aiemminkin. Työeläkeyhtiö Elon [viitattu 13.3.2019] julkaisemassa tutkimusraportissa käsiteltiin Elon asiakasyrittäjien työhyvinvointia ja siihen liittyviä tekijöitä. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena, johon vastasi 1910 yrittäjää ympäri Suomen. Tutkimuksessa todettiin enemmistön yrittäjistä olevan tyytyväisiä työhönsä, asteikolla neljästä kymmeneen keskiarvoksi saatiin 8,11. Tyytyväisyyttä edistäviä työn ominaisuuksia olivat vastaajien mukaan muun muassa vaikuttamisen mahdollisuus, vapaus tehdä työtä, joka miellyttää, sekä onnistumisen tunteet työelämässä.

Elon teettämän tutkimuksen mukaan useat yrittäjät kokevat saavansa henkistä tukea lähipiiristään. Enemmistöllä kyselyyn vastanneista oli myös vapaa-ajan harrastuksia, mutta 40 prosenttia vastaajista koki työkuormituksesta palautumisen haasteelliseksi. Lisäksi neljännes vastaajista tunsu väsymystä työpäivien alkaessa ja 37 prosenttia tunsu työmäärästä suoriutumisen hankalaksi.

Tutkimuksen perusteella yrittäjät pystyttiin jakamaan kolmeen ryhmään hyvinvoinnin perusteella. 42 prosenttia vastaajista kuului hyvinvoivat-ryhmään. He kokivat itsensä hyvinvoiviksi ja työkykyisiksi, työstä palautumisen tehokkaaksi, sekä yritykset olivat menestyviä. Tasapainoilija-ryhmään kuului 41 prosenttia kyselyyn vastanneista yrittäjistä. Tasapainoilijoilla työstä palautuminen oli heikompaa ja työn kuormittavuus koettiin suuremmaksi kuin parhaimmassa ryhmässä. Ryhmässä myös

työkyky arvioitiin heikommaksi, mutta työ ja työn tekeminen koettiin silti merkitykselliseksi. Kolmanteen ryhmään, sinnittelijöihin, sijoitettiin 17 prosenttia tutkimukseen osallistuneista yrittäjistä. Näillä yrittäjillä oli haasteita selviytyä työmäärästä ja palautua työkuormituksesta. Sinnittelijöihin kuuluville yrittäjille henkilökohtainen, kokonaisvaltainen hyvinvointi oli heikko.

Anne Jortikan pro gradu -tutkielma (2015) käsittelee yksinyrittäjien työhyvinvointia. Tutkielma on toteutettu laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen, ja tutkimukseen osallistui 9 yksinyrittäjää Satakunnan alueelta. Tutkimuksesta saatiin selville osallistuneiden yrittäjien kokevan olevansa tyytyväisiä omaan työhönsä. Organisaatiolla, työyhteisöllä, työn ja johtamisen merkityksellä, sekä yrittäjällä itsellään koettiin olevan vaikutuksia työhyvinvointiin.

Jenni Mäensivun opinnäytetyö (2014) tutki yrittäjänäisten työhyvinvointia. Tutkimuksessa käytettiin sekä kvantitatiivista, että kvalitatiivista tutkimustapaa. Tutkimuksella kerättiin tietoa Seinäjoen seudun naisyrittäjien työhyvinvoinnin tilasta. Tuloksista ilmeni osallistujien pitävän hyvinvoinnistaan huolta liikunnan ja monipuolisen ravinnon avulla. Osallistujat kokivat löytävänsä lievennystä ajoittaiseen stressiin itselleen mielekkäistä asioista.

Annika Kartanon opinnäytetyössä (2018) tutkittiin yksinyrittäjien työhyvinvointia ja työoloja. Tutkimus toteutettiin määrällisenä tutkimuksena Etelä-Pohjanmaan ja Pohjanmaan alueen yksinyrittäjille. Opinnäytetyössä kiinnitettiin huomiota erityisesti yksinyrittäjien työskentelytiloihin ja työergonomiaan. Tutkimuksesta selvisi yrittäjien pitävän tärkeänä työn ja vapaa-ajan tasapainoa, vaikka niiden erottaminen saattaa olla välillä haastavaa kotona työskentelyn takia. Kyselyyn vastanneiden yrittäjien vastauksista ilmeni myös tarve ergonomisten työvälineiden hankintaan ja käyttöön, ja vain muutama vastaajista ilmaisi, etteivät ole harkinneetkaan ergonomisia työvälineitä.

Tämä opinnäytetyö eroaa aikaisemmista tutkimuksista siten, että tässä tutkimuksessa kohteena on yksi yrittäjä, jonka hyvinvointia tutkitaan. Pelkän hyvinvoinnin tilan tutkimisen lisäksi hyvinvointiin pyritään vaikuttamaan puuttamalla yrittäjän hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin. Aikaisemmissa tutkimuksissa tavoitteena ei ole ollut muuttaa tutkimuskohteiden hyvinvointia.

1.3 Opinnäytetyön rakenne

Opinnäytetyö koostuu johdannosta, teoriaosuudesta, empiirisestä tutkimusosuudesta sekä tutkimuksen johtopäätelmistä. Johdantoluku esittelee opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteet, ja selvittää aiheesta aiemmin toteutetut tutkimukset. Teoriaosuus muodostuu kahdesta pääluvusta. Luku kaksi käsittelee yrittäjyyttä ja työhyvinvointia, työterveyshuoltoa, sekä itsensä johtamista. Kolmannessa luvussa käydään läpi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueet. Luvussa neljä esitellään tutkimuksessa käytetyt menetelmät, tutkimusprosessi ja tutkimustulokset. Viides luku käsittelee tutkimuksesta saatujen tulosten analysoinnin ja johtopäätökset.

2 KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI

2.1 Yrittäjyyden määritelmä

Yrittäjyyden määrittelylle ei ole yhtä ainoaa tapaa. Sitä voidaan tarkastella eri näkökulmista. Alla olevat määritelmät eroavat toisistaan niiden lähestymistavoiltaan. Nämä eivät kuitenkaan ole ainoita oikeita tapoja määritellä yrittäjyyttä, sillä yrittäjyys voidaan kokea eri tavoin.

Yrittäjä on luonnollinen henkilö, joka työskentelee omalla vastuulla itselleen ja laskee itse tekemästään työstä. Yrittäjyys voi olla yksinyrittäjyyttä tai työnantajayrittäjyyttä, jolloin yrittäjä työllistää itsensä lisäksi myös muita henkilöitä. Yksinäisyrittäjä voi olla ammatinharjoittaja tai freelancer, eli hän harjoittaa taloudellista toimintaa yksin, ilman palkattua työvoimaa. (Yrittäjä, [viitattu 3.11.2019].)

Pyykkö (2011, 19–20) määrittelee yrittäjyyden jonkin merkityksellisen tavoitteluna. Yrittäjyyden muodostaa käytettävissä olevien resurssien hyödyntäminen ja tuloksen aikaansaaminen niin, etteivät kilpailijat siihen kykene. Tuloksen kerryttäminen vaatii kauppaa, eli yrittäjän täytyy saada tuloja. Niin kauan, kunnes jotain myydään, on kaikki yrittäjälle kuluja. Lisäksi yrittäjyyttä täytyy katsoa taloudellisesta näkökulmasta. Yrittäjän täytyy tavoitella voittoa, eli joka päivän tulisi tuoda yrittäjälle tuloja enemmän kuin menoja.

2.2 Yrittäjyys Suomessa

Suomessa on yhteensä yli 200 000 yritystä, pois lukien maa-, metsä- ja kalatalous. Hieman vajaa 94 prosenttia yrityksistä koostuu alle 10 hengen mikroyrityksistä. Alle 50 henkeä työllistäviä pienyrityksiä Suomessa on vajaa 1600, eli 5,6%, kun keski-suuria ja suuryrityksiä on yhteensä 1,2%. (Yrittäjyys Suomessa 2019.) Yksinyrittäjiä on Suomessa paljon, noin 180 000 ja se on nykyään yleisin yrittäjyyden muoto (Suomen Yrittäjien yksinyrittäjäohjelma 2018).

Tilastokeskuksen mukaan [Viitattu 23.9.2019] vuoden 2019 tammi-maaliskuun aikana uusia yrityksiä perustettiin yhteensä 10 363. Suurin osa perustetuista yrityksistä toimii ammatillisen, tieteellisen ja teknisen toiminnan alalla. Toiseksi eniten yrityksiä perustettiin kaupan alalle, ja kolmanneksi eniten rakennusosalalle. Yrityksiä perustettiin eniten Uudellemaalle, Varsinais-Suomeen ja Pirkanmaalle. Yhä useampi yrittäjä työskentelee palkkatyössä yrittäjyyden lisäksi, ja vuonna 2017 alle 35-vuotiaista yrittäjistä 22 prosenttia oli tehnyt palkkatöitä viimeisen vuoden aikana. (Useat yhdistävät palkkatyön ja yrittäjyyden 2019).

Digitaalisesta yrittäjyydestä on tullut yleinen nykyajan yrittäjyyden muoto. Digitaaliset yrittäjät voidaan jakaa kolmeen alaryhmään: diginatiiveihin, digikiinnostuneihin, sekä digireaktiivisiin (Digitaalisesti suuntautuneiden pienten yritysten menestystekijät 2016, 27). Diginatiiveilla yrittäjillä digitaalisuus on liiketoiminnan perusta, ja asiakkaan tarpeisiin vastataan digitaalisuuden kautta. Digitaalinen yrittäjyys vaatii toimiakseen vahvaa kiinnostusta ja perehtymistä yrittäjältä, sekä erittäin lujaa digiosaamista. Lisäksi digiyrittäjien täytyy selvittää asiakkaiden tarpeet ja luoda niitä varten digitaalisia ratkaisuja. Digitaalisuutta pystytään hyödyntämään myös markkinoinnissa ja yrityksen toimintaprosesseissa.

Osa yrittäjistä harjoittaa sivutoimista yritystoimintaa. Sivutoiminen yritystoiminta tarkoittaa yrittäjyyttä, jossa henkilö hankkii tulonsa kuitenkin pääosin muualta, kuten palkkatyöstä. Sivutoimiset yrittäjät voivat olla myös opiskelijoita tai eläkeläisiä. Sivutoiminen yritystoiminta mahdollistaa yrittäjälle lisätulojen hankkimisen, mutta myös esimerkiksi harrastuksen muuttamisen työksi ja tulonlähteeksi. Sivutoiminen yrittäjyys usein alentaa kynnystä ryhtyä yrittäjäksi, sillä yrityksen kulut pystytään pitämään pieninä, jolloin kuukausittaisten tulojen ei tarvitsekaan olla erittäin suuret. (Sivutoiminen yrittäjä, [viitattu 5.11.2019].)

2.3 Hyvinvointi ja työhyvinvointi

Hyvinvointi tarkoittaa fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa (Saari 2015, 76). Fyysinen hyvinvointi vaikuttaa yksilön työkykyyn ja fyysisen terveyden laiminlyönti onkin yksi yleisimmistä sairauspoissaolon syistä (Elintavat ja työhyvinvointi, [viitattu 13.11.2019]). Psykykinen hyvinvointi koostuu tuntemuksista, jotka

osoittavat ihmisen kyvyn hahmottaa oma elämänsä maailmanlaajuisella tasolla. Siihen kuuluu itsensä hyväksyminen ja elämän tarkoituksen ymmärtäminen (Psyykkisen hyvinvoinnin eri tasot 2017). Sosiaalinen hyvinvointi koostuu ihmissuhteista, ryhmään kuulumisen tunteesta sekä osallisuuden kokemuksista (Sosiaalinen hyvinvointi ja ihmissuhteet 2019). Mitä pienempi yritys ja pienemmät sen henkilöstöressit ovat, sitä tärkeämmäksi ihmisen omat voimavarat kasvavat (Mäkelä-Pusa, Terävä & Manka 2011,13).

Manka ja Manka (2016, 65) määrittelevät työhyvinvoinnin erilaisten ympäristötekijöiden sekä henkilön yksilöllisten tekijöiden vuorovaikutuksen tuotteeksi. Ympäristötekijöitä ovat työ ja työolosuhteet, joiden vaatimuksen luovat yksilölle joko positiivista tai negatiivista painetta. Yksilölliset tekijät ovat niitä piirteitä ja ominaisuuksia, jotka vastaavat yksilön reagoinnista ympäristötekijöihin.

Myös Sosiaali- ja Terveysministeriö (2019) määrittelee työhyvinvoinnin kokonaisuudeksi, joka rakentuu työstä, terveydestä, turvallisuudesta ja hyvinvoinnista. Työn tulee olla sen tekijälle mielekästä ja esimerkiksi ammattitaidon ylläpito ja kehitys kasvattaa yksilön työhyvinvointia. Sosiaali- ja Terveysministeriö linjaa tavoitteekseen, että työ olisi turvallista ja yksilölle terveellistä jokaisella työpaikalla riippumatta työtehtävistä tai työn rakenteesta.

Manka, Kaikkonen ja Nuutinen (2007) korostavat työmotivaation ja työn imun merkitystä työhyvinvoinnissa. Virittyneisyys sekä mielihyvän kokemus työssä vaikuttavat vahvasti yksilön omaan hyvinvointiin. Työn imu on työhyvinvoinnin positiivinen tila, jossa ihminen on omistautunut työlleen, uppoutunut työn tekemiseen sekä tuntee itsensä tarmokkaaksi työtä tehdessään.

Lisäksi Manka ym. (2007) jakavat työhyvinvoinnin viiteen alakäsitteeseen, joita ovat yksilö itse, organisaatio, esimiestyö, työ, sekä ryhmähenki. Yksilön itsensä hyvinvointi rakentuu asenteista, elämäntilanteesta, kasvumotivaatiosta, työn kuormittavuudesta, työstä palautumisesta, terveydestä, ravinnosta sekä unesta. Organisaation vaikutus työhyvinvoinnille muodostuu sen tavoitteellisuudesta, kuten arvoista ja visioista, joustavasta organisaatorakenteesta, osaamisen kehittämisestä sekä toimivasta työvälineistöstä. Vuorovaikutuksellinen esimiestyö ja tunnejohtaminen motivoivat henkilöstöä ja edesauttaa innovatiivisuutta. Työn sisältö vaikuttaa

yksilön työhyvinvointiin positiivisesti, jos se synnyttää työnhallinnan tunteen, mahdollistaa uuden oppimisen ja vaikuttamisen. Ulkoiset palkkiot työstä toimivat kannustimena yksilölle. Ryhmähenki muodostuu toisen työn arvostamisesta, luottamuksesta, avoimuudesta, auttamishalusta sekä yhteisestä onnistumisesta. Lisäksi yhteisillä tavoitteilla, työn suunnittelulla, järjestämisellä ja kehittämisellä kasvatetaan työn tuloksellisuutta ja sitä kautta henkilöstön tunnetta merkityksellisestä työstä.

2.3.1 Työterveyshuolto

Työterveyshuolto kuuluu jokaiselle työskentelevälle ihmiselle. Työterveyshuollon tarkoituksena on edistää työtä tekevän henkilön terveyttä ehkäisemällä sairauksia ja edesauttamalla henkilön työkyvyn säilyvyyttä. Työterveyshuolto pyrkii toimimaan ja turvalliseen työympäristöön (Työterveyshuolto 2019). Työnantajat ovat laissa velvoitettuja tarjoamaan työntekijöilleen ennaltaehkäisevä työterveyshuolto, johon kuuluvat työpaikalla käynnit ja selvitykset, sekä terveystarkastukset, neuvonta ja tiedonanto. Yrittäjän ei kuitenkaan tarvitse järjestää työterveyshuoltoa itselleen, mutta siitä on mahdollista tehdä sopimus työterveyshuollosta vastaavan tahon kanssa (Seuri 2013, 17).

Yrittäjän työterveyshuolto tähtää erityisesti turhien poissaolojen ehkäisemiseen ja työkykyä vahingoittavien riskien ennaltaehkäisemiseen. Työergonomian puutteet, työturvallisuusuhat ja sairaudet ovat seikkoja, joihin yrittäjän työterveyshuolto kykenee puuttumaan jo ennen kuin ne aiheuttavat yrittäjälle pitkiä sairaspöissaoloja. Työterveyshuollon alaisena yrittäjä saa myös ympärilleen tahon, joka tarkkailee hänen kokonaisvaltaista hyvinvointiaan ja osaa tarvittaessa puuttua sen alenemiseen paljon aiemmin, kuin yrittäjä välttämättä itse ymmärtäisi puuttua. (Yrittäjän työterveyshuolto [viitattu 13.11.2019].)

2.4 Itsensä johtaminen

Itsensä johtamisella tarkoitetaan yksilön tehokkuuden, hyvinvoinnin ja uudistumisen kehittämistä. Itsensä johtaminen tähtää siihen, että yksilö kykenee syventämään ja

konkretisoimaan tietoisuutta itsestään (Sydänmaanlakka 2017, 7, 297). Itsensä tiedostaminen vaikuttaa siihen, minkälaisen ulkoisen ympäristön yksilö itselleen luo ja miten siihen reagoi.

Itseohjautuvuus on yksilön kyky toimia ja tehdä päätöksiä ilman ulkopuolista ohjausta (Savaspuro 2019, 25, 27–28). Ihmisen oma kyvykkyys, omaehtoisuus sekä yhteenkuulumisen tunne vaativat kannustusta. Kun ihminen saa näihin positiivista vahvistusta, alkaa hän toimimaan työssään määrätietoisesti, innostuneesti sekä vastuuta ottaen, sillä kannustus nostattaa motivaatiota. Itseohjautuvuutta voidaan tukea organisaatioissa eri tavoin.

Savaspuro (2019, 161–162) huomauttaa, että realististen tavoitteiden asettaminen tekee oman työn johtamisesta yksilölle helpompaa, ja jotta tavoitteet voidaan asettaa, on hyvä luoda näkemys nykyhetkestä; missä asioissa tällä hetkellä on jo hyvä ja missä asioissa on vielä kehittämistä. Itsenäiseen päätöksentekoon kannustaminen organisaatioissa vahvistaa ihmisen uskoa oman työnsä merkityksellisyydestä, mikä edistää oman työn johtamista.

Savaspuro (2019, 162–167) toteaa, että virheiden tekeminen ja niistä oppiminen on väistämätöntä muuttuvassa maailmassa, ja itseohjautuvuuden kannalta virheiden tekeminen ja niiden kautta ammatillinen oppiminen onkin yksilölle jopa suotavaa. Itseohjautuvuuden kehittämisen kannalta on myös tärkeää ymmärtää oma vastuu. Oma käyttäytyminen, asenne, työskentelytavat ja aikataulutus ovat yksilön omalla vastuulla. Itseohjautuvuutta voi Savaspuron mukaan (mp.) kehittää myös sitä toistamalla, sillä itseohjautuvuuteen kannustaminen päivittäisessä arjessa vahvistaa muutosta tehokkaasti. Myös avoimuus vuorovaikutustilanteissa, rakentava konfliktointi, sekä erityisesti itsensä hyväksyminen edistävät itseohjautuvuutta, sillä riippumatta millä tasolla organisaatiossa on, on itsensä johtamisessa jokaisella samat haasteet (mp.).

Pihlaja (2018, 246–247, 250) korostaa, että oman itsensä kuunteleminen on itsensä johtamisen perustaito. Tarpeiden ja toiveiden tunnistaminen mahdollistaa tavoitteiden asettamisen, suunnitelmien tekemisen, sekä kannustaa ihmistä niiden tavoittelussa. Itsensä kuuntelemisessa käytetään avuksi omaa intuitiota. Koska intuitio ra-

kentuu hiljaisesta tiedosta ja omista kokemuksista sekä on suurimmaksi osaksi tietoisesti mielen tavoittamattomissa, ei sen käyttöä päivittäisissä arjen valinnoissa välttämättä huomaa. Intuitiiviseen tietoon kykenee kuitenkin virittäytymään harjoittelemalla itsensä kuuntelemista. Harjoitteluun voi hyödyntää oman kehon fyysistä hyvinvointia ravinnon, liikunnan ja levon kautta. Näidenkin hyvinvoinnin osatekijöiden kehittämisessä tärkeintä on oman itsensä kuunteleminen sekä mahdollisten muutosten toteuttaminen itselle sopivin tavoin.

Artikkelissa Yrittäjän tärkein työkalu on yrittäjä itse (2014) todetaan, että koska yrittäjät ovat itse itsensä johtajia, täytyy heidän osata johtaa itseään. Itsensä kuunteleminen ja voimavarojen tarkasteleminen vaikuttaa suoraan siihen, millaisena yrittäjän työkyky pysyy läpi työuran. Yrittäjän työkyky puolestaan vaikuttaa yritystoiminnan menestymiseen, eli itsensä johtamisella on suuri merkitys yrittäjälle ja yrittäjyydelle.

3 YRITTÄJÄN HYVINVOINNIN KULMAKIVET

Yrittäjän hyvinvointia käsitellään Aki Hintsan hyvinvointimallin kautta. Saari (2015, 72) toteaa teoksessaan Hintsan tähdänneen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Suurilla uudistuksilla ei saada aikaan pysyvää muutosta, sen sijaan hyvinvointimallin tarkoitus on saavuttaa pysyvä muutos, joka tapahtuu askel askeleelta. Hintsan kuvaillee hyvinvoinnin olevan tekijöidensä tulo: osa-alueet ovat riippuvaisia toisistaan, ja yhden osa-alueen romahtaminen vaikuttaa koko terveyteen. Tässä mallissa osatekijät ovat yleinen terveys, biomekaniikka, palautuminen, ravinto, aktiivisuus, henkinen energia, sekä kaiken lähtökohtana core – ydin.

Aki Hintsan alkoi kehittää hyvinvointimalliaan – Menestyksen ympyrää – työskennellessään Etiopiassa. Hintsan mallin pohjana toimii ajatus siitä, että lääketieteen pitäisi kyetä auttamaan ihmisiä luomaan vahva terveyden ja hyvinvoinnin tila. Sen pitäisi mahdollistaa terveiden päivien lukumäärän suureneminen ja huolehtia, että ihminen pärjää huomenna tätäkin päivää paremmin. Terveyden ja hyvinvoinnin lähtökohtana on ennaltaehkäisy. Ihminen ei itse voi vaikuttaa kaikkeen, mutta pienetkin terveydellisesti positiiviset muutokset saavat aikaan suuria hyötyjä. (Saari 2015, 70–71.)

3.1 Core

Core on Aki Hintsan hyvinvointimallin kulmakivi. Core tarkoittaa suomennettuna ydintä, ja nimensä mukaan se on lähtökohta yksilön hyvinvoinnille. Oman ytimensä tiedostaminen tarkoittaa itsensä läpikotaista tuntemista sekä omien tavoitteiden ja motiivien tiedostamista. Coreen kuuluu yksilön tuntemus siitä, kuka hän on ja millainen on hänen identiteettinsä. Lisäksi yksilö tietää, minkä hän kokee elämänsä tarkoituksiksi ja mitä hän tavoittelee, jolloin muut hyvinvoinnin osa-alueet tukevat sitä. Core onkin yksilön pohjimmainen motivaation lähde. Oman ytimensä hahmottamiseen käytetään apuna kysymyksiä ”*Tiedätkö, kuka olet?*”, ”*Tiedätkö, mitä haluat?*”, ”*Hallitsetko omaa elämääsi?*”. (Saari 2015, 85–86.)

Kun henkilö osaa vastata kysymykseen ”*kuka olet?*”, on hän tietoinen identiteetistään. Identiteetti rakentuu yksilön ajatuksista siitä, millainen hän on ja millainen arvo

hänellä on. Identiteetti luo pohjan kaikelle toiminnalle, mutta se voi olla myös negatiivinen tekijä, jos yksilön identiteetti on rakentunut pelkästään kielteisten kokemusten ympärille. Identiteetti ei kuitenkaan ole vakio, vaan se voi käyttäytyä muuttuvana prosessina kokemusten karttuessa läpi elämän. Identiteetti voidaan jakaa henkilökohtaiseen ja sosiaaliseen identiteettiin. Henkilökohtaisen identiteetin muodostavat yksilön arvot, tavoitteet ja kiinnostuksen kohteet, kun sosiaaliseen identiteettiin vaikuttavat yksilön tarpeet yhteenkuuluvuudesta johonkin joukkoon. (Identiteetti – kuka minä olen? [viitattu 6.11.2019].)

3.1.1 Arvot

Arvot ovat ihmisen toimintaa ohjaavia asioita, joita yksilö pitää itselleen tärkeänä. Kun arvoja lähdetään hahmottamaan, vastaa se kysymykseen ”mikä juuri sinulle on kaikista tärkeintä?”. Arvoja voi olla useampi kuin yksi. Tyypillisiä arvoja ihmisille ovat perhe, terveys, rakkaus ja turvallisuus (Larssen 2014, 52). Arvot luovat ihmiselle turvaa, levollisuutta ja tunnetta oman elämänsä hallitsemisesta, sillä ne ovat pohja sille, miten yksilö haluaa elää. Arvot ovat vahva osa ihmisen identiteettiä, ja parhaimmassa tapauksessa ihminen osaa kysyttäessä kertoa arvonsa samalla tavalla kuin oman nimensä (Larssen 2018, 52).

Larsen (2018, 50–52) korostaa arvojen merkitystä. Pitämällä kurssilla hän kehotti osallistujia kirjoittamaan 16 kohdan listan siitä, mitkä asiat ovat heille tärkeimpiä. Tämän jälkeen listasta piti poistaa viisi vähiten tärkeintä asiaa. Kun viisi kohtaa oli listasta pyyhitty pois, jatkui poistaminen niin kauan, että lopulta osallistujien listoissa oli vain kolme asiaa – ne asiat, jotka yksilölle merkitsivät kaikista eniten. Viimeisillä kierroksilla lähes jokaisella oli vaikeuksia päättää, mitkä asiat he tiputtavat pois. Kun ihmisen pitää karsia tärkeiden asioiden listalta pois merkityksettömmät, tulee hän yhä tietoisemmaksi arvoistaan – niistä, joita hän on pitänyt kaikista tärkeimpänä jättääkseen ne listaan.

Hussi (2019) huomauttaa, että yrittäjän on tärkeää tiedostaa omat arvonsa ja toimia niiden mukaan. Jos yrittäjän toiminta on ristiriidassa omien arvojen kanssa, voi siitä

syntyä kuormittava tekijä yrittäjän hyvinvoinnille. Koska yrittäjä on vastuussa yrityksen menestyksestä, on työn tärkeää olla yrittäjälle mielekästä. Työn mielekkyys on tulosta siitä, että yrittäjä tiedostaa arvonsa ja toimii niiden mukaan.

3.1.2 Tarpeet

Alla olevassa kuviossa on esitetty Abraham Maslow'n luoma tarvehierarkiapyramidi.



Kuvio 1. Abraham Maslow'n tarvehierarkiapyramidi (Adair 2009, 28).

Abraham Maslow'n luoma tarvehierarkia selittää ihmisen tarpeita. Pyramidi havainnollistaa tarpeiden suhdetta toisiinsa. Pohjimmainen tarve on täytyttävä, ennen kuin ihminen kokee seuraavalla tasolla olevaa tarvetta.

Tarvehierarkian perustana ovat fysiologiset tarpeet, kuten ravinto, vesi ja uni. Ihmiselle hengissä pysymisen edellytykset ovat tärkein tarve, ja jos joku fysiologinen tarve ei täyty, on yksilölle tärkeintä korjata se, ennen kuin hän kokee välttämätöntä tarvetta esimerkiksi turvallisuuden tai arvostuksen tunteelle. (Adair 2009, 49–50.)

Turvallisuuden tunne on ihmiselle toiseksi tärkein tarve fysiologisten tarpeiden täytymisen jälkeen. Ihminen tarvitsee tunteen turvassa olemisesta. Turvallisuutta pyritään varmistamaan eri tavoin, muun muassa vakuutuksien avulla. Ihminen kokee varmuutta ja turvallisuutta, kun hän hallitsee ympäristöään ja itseään. Työskentely antaa yksilölle taloudellista turvallisuuden tunnetta. Ihmiset myös luontaisesti turvautuvat mieluummin tuttuun ja ennalta tiedettyyn, kuin tuntemattomaan ja epävarmaan. (Adair 2009, 51–52.)

Sosiaaliset tarpeet kuvaavat yksilön tarvetta rakkaudelle ja yhteenkuuluvuudelle. Kun fysiologiset ja turvallisuuden tarpeet on täytetty, nousevat sosiaaliset tarpeet vahvaksi tekijäksi yksilön arjessa. Ihminen haluaa tulla rakastetuksi ja tarvetta tuntea kiintymystä läheisiään kohtaan. (Adair 2009, 53.)

Arvostuksen tarve tarkoittaa yksilön arvostusta itseään kohtaan, sekä ympäristöltä koettua arvostusta. Itsensä arvostaminen toteutuu saavutusten, itsevarmuuden ja riippumattomuuden kautta. Ympäristöltä kohdistunut arvostus tarkoittaa mainetta, huomiota, sekä yksilön statusta ympäristössä. (Adair 2009, 53.)

Kun kaikki ylläolevat tarpeet on täysin tyydytetty, on ihmisellä vielä tarve itsensä toteuttamiselle. Tällaisia tarpeita ovat esimerkiksi harrastukset ja erilaiset kiinnostuksen kohteet. Koska eri tarpeet voivat olla kytköksissä toisiinsa, voi esimerkiksi työ olla tärkeä tekijä sekä turvallisuuden tarpeen että itsensä toteuttamisen tarpeen tyydyttämisessä. (Adair 2009, 54.)

3.1.3 Tavoitteet

Arvot ja tarpeet luovat perustan tavoitteiden asettamiselle. Tavoite vaikuttaa yksilön tunteisiin, ja oikeanlaisesta tavoitteesta ihminen motivoituu jo pelkästään sitä ajattelella. Tavoitteiden tehtävä on saada ihminen keskittymään ja kanavoimaan energia oikeaan suuntaan. Tavoite on konkreettinen, selkeä päämäärä, joka ohjaa ihmistä tekemään sitä tukevia valintoja. Larssen (2014, 71–77) toteaa, että hyvä tavoite tuottaa ihmiselle mielihyvää pelkällä olemassaolollaan, jolloin päätöksenteko arjessa muuttuu tavoitteelle optimaaliseksi. Jos ihminen toimii tavoitteensa vastaisesti, ei asetettu tavoite ole hyvä eikä tehokas.

Tavoitteet voivat olla suuria ja kaukaisia, ja ne voidaankin pilkkoa pienempiin osiin, välitavoitteisiin. Välitavoitteet ovat etappeja, joita saavuttamalla pienemmillä valinnoilla ja teoilla saavutetaan lopulta iso kokonaisuus, päätavoite. Välitavoitteiden saavuttaminen ruokkii motivaatiota ja luo uskoa yksilön omiin kykyihin. (Larssen 2014, 87.)

3.2 Ravinto

Suomalaisten ruokailutottumukset ovat muuttuneet suuresti viimeisen 60 vuoden aikana. Kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttö on nelinkertaistunut vuodesta 1950, samoin kun lihansyönti on kaksinkertaistunut. Hiilihydraattien laatu on vuosien heikentynyt, sillä viljojen – erityisesti rukiin – käyttö on vähentynyt. Tämä on aiheuttanut huolta riittävän kuidun saannista. 2000-luvun alun jälkeen tyydyttyneiden rasvojen käyttö on lähtenyt pitkän laskukauden jälkeen jälleen nousuun, mihin pyritään puuttamaan. (Terveyttä ruoasta! [viitattu 22.5.2019].)

Saari (2015, 133–138) toteaa, että ruoan syömisessä on kyse solujen ravitsemisesta. Solut tarvitsevat ruoasta saatavia ravintoaineita esimerkiksi ajattelemiseen, liikkumiseen ja palautumiseen. Lisäksi keho tarvitsee ruoasta saatavaa energiaa pysyäkseen käynnissä – aineenvaihdunta vaatii toimiakseen energiaa. Ruokavalion kuuluisi olla tasapainoinen, luonnonmukainen sekä monipuolinen – yksittäisillä ruoka-aineilla ei pystytä vaikuttamaan hyvinvointiin ja terveyteen, jos ravinnosta ei muuten saa tarvittavia hivenaineita. Tuomisen ym. (2012, 201) mukaan ravinto ei ajatustyötä tekeväälle ihmiselle ole ihmekeino kehittää mielen toimintaa, mutta väärnlainen ravinto vaikeuttaa ajatustyöstä selviämistä. Saari (2015, 138–144) on listannut kuuden säännön ohjeluttelon, jonka ravintoasiantuntija Helene Patounas on kehittänyt.

3.2.1 Rytmi

Yksilön on tärkeä löytää keholleen sopiva ruokailurytmi. Ei ole yhtä oikeaa tapaa ajoittaa ruokailuja, ja siinä missä toinen kokee kolmen ruokailun olevan sopiva määrä vuorokauden, toinen ei pysty olla yli kolmea tuntia syömättä. Tärkeää onkin

kuunnella kehoaan ja tunnistaa, milloin se tarvitsee lisää polttoainetta. Liian pitkään jatkuneen syömättömyyden tunnistaa yleensä alhaisesta verensokerista, jolloin ihminen tuntee yleensä väsymystä, päänsärkyä ja vaikeuksia keskittyä. Alhainen verensokeri saattaa johtaa huonoihin ruokavalintoihin ja herkutteluun, mikä puolestaan aiheuttaa liian nopean verensokerin nousun (Saari 2015, 138). Säännölliset ruokailut pitävät verensokerin tasaisena, jolloin mielitekoja ei synny ja keho pysyy energisenä. Pidemmällä tähtäimellä säännöllinen ruokarytmi tukee muun muassa painonhallintaa (Aikuiset [viitattu 23.5.2019]).

Jos päivittäinen ruokailu jää toistuvasti vajaaksi, näkyy se usein iltaisina, jolloin tyhjää vatsaa pyritään täyttämään napostelulla. Hallitsematon iltanapostelu johtaa painon nousumiseen sekä usein ruokavalion laadun heikkenemiseen. Koska ihmisen elimistö on rytmitetty vuorokausirytmiiin, on sen toiminnan kannalta aamut ja iltapäivät optimaalisinta aikaa täyttää kehon ruokatarpeet. Myös ruoansulatuselimistö tarvitsee lepoa iltaisina ja öisin. (Korpela-Kosonen 2015.)

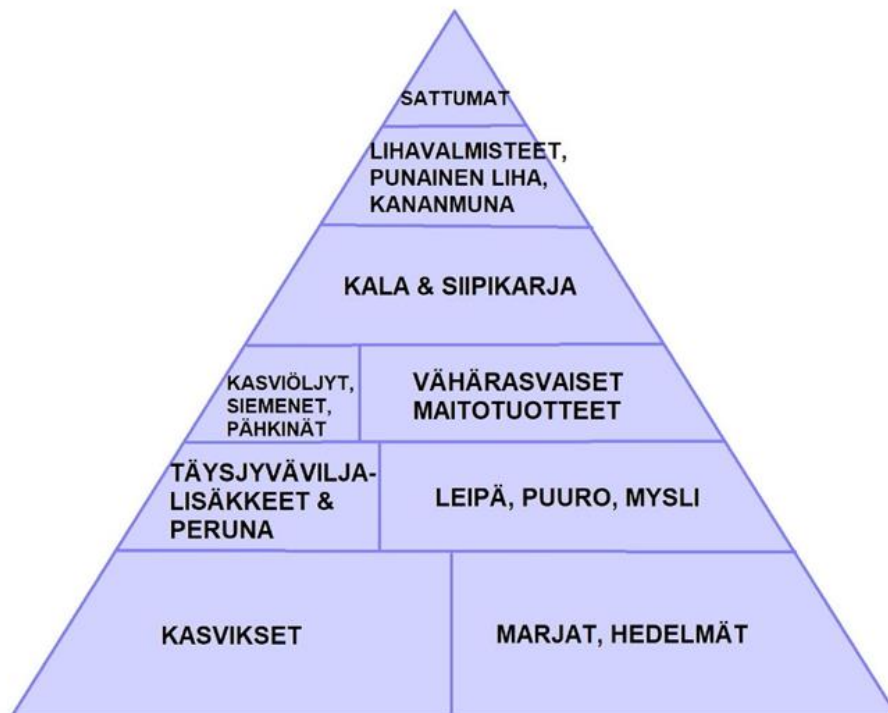
3.2.2 Oikea ruoka

Oikea ruoka tarkoittaa luonnollista ruokaa, josta keho saa ravintoaineita, kuituja ja vettä. Prosessoitu ruoka – muun muassa pikaruokat – sisältää paljon energiaa ja kaloreita, mutta ei keholle hyödyllisiä hivenaineita. Länsimaissa yleinen liikalihavuuden aiheuttaja onkin pitkälle prosessoitu ja ravinneköyhä ruoka, joka lihomisen lisäksi aiheuttaa aliravitsemusta: Ruoasta saadaan enemmän kaloreita kuin keho kuluttaa, mutta joko liian vähän, tai ei yhtään vitamiineja ja kivennäisaineita. (Saari 2015, 139–140.)

Havaste (2015, 24–25) huomauttaa, että puhdas ruoka tähtää pitkäaikaiseen terveyteen ja elinvoimaisuuteen. Ruokavalio ei silti välttämättä ole jokaisella samanlainen, vaan ne voivat erota suurestikin. Ruokavalio on kuitenkin yksilöllinen, sillä se, joka sopii yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle. Kun ruokavalion perustana on puhdas ja luonnollinen ravinto, on sen toteuttamistavassa vaihtoehtoja.

3.2.3 Tasapainoinen ravinto

Ihmiskeho tarvitsee toimiakseen hiilihydraatteja, proteiinia ja rasvoja. Usein erilaiset laihdutuskuurit ja dieetit poistavat jonkun yllämainituista ravinnon päälähteistä, jolloin ravinnon tasapaino horjuu. Dieetit vaikuttavat aivoihin myös negatiivisesti, sillä ollessaan tiukalla dieetillä keho alkaa vapauttaa hormoneja, jotka saavat ihmisen tuntemaan nälkää, vaikka syödyn ruoan määrä olisikin normaali. (Saari 2015, 141.)



Kuvio 2. Ruokapyramidi (Terveyttä ruoasta! [viitattu 22.5.2019]).

Yllä oleva taulukko havainnollistaa suositeltujen ruoka-aineiden käytön määrän oikeassa suhteessa. Kasvien, marjojen ja hedelmien päivittäinen saanti on tärkeää. Viljatuotteet sekä erityisesti täysjyväviljat sisältävät hiilihydraatteja ja kuituja, jotka tuovat kylläisyyden tunnetta ja ehkäisevät näin sokeripitoisten tuotteiden napostelua (Saari 2015, 141). Vähärasvaiset maitotuotteet, kala ja liha ovat proteiinipitoisia

ruoka-aineita, ja kasvipohjaisten rasvojen tyydyttymättömät rasvahapot ovat tärkeä osa päivittäistä ruokavaliota. (Terveyttä ruoasta! [viitattu 22.5.2019].)

3.2.4 Sateenkaari

Sateenkaari tarkoittaa vihannesten värikirjoa. Mitä värikkäämpi kasvisannos lautasella on, sitä ravinnerikkaampi annos on. Kasvien ja vihannesten väri kertoo niiden sisältämistä ravintoaineista. Kuten aiemmin jo mainittiin, kasvisten saanti päivittäisessä ruokavaliossa on tärkeää ja niitä pitäisi sisällyttää päivän jokaiselle aterialle. Lisäksi vihannekset ovat hyvin kuitupitoisia ja niiden sisältämä runsas neste pitää kylläisenä pidempään (Saari 2015, 142). Osa kasvikunnan tuotteista ovat hyvin proteiinipitoisia, jolloin aterian lihasta tai kalasta saatava proteiini voidaan korvata kasviksilla, kuten pavuilla tai herneillä (Terveyttä ruoasta! [viitattu 22.5.2019]). Vihannesten sisältämät ravintoaineet myös pienentävät kroonisten sairauksien syntymisen riskiä (Saari 2015, 142).

Kasvikset, hedelmät ja marjat vaikuttavat myös Suomessa yleisimpien havaittujen sairauksien syntyyn. Sydän- ja verisuonitaudit sekä ylipaino ovat tyypillisimpiä ravinnolla ehkäistäviä ongelmia. Myös kolesteroli-, sokeri- ja verenpaine-arvoja pystytään kontrolloimaan kasvikunnan tuotteiden riittävällä käytöllä. (Saarnia 2009, 15.)

3.2.5 Vesi

Veden merkitystä osana hyvinvointia ei voi kiistää. Ihmisen tulisi päivittäin saada vähintään kaksi litraa vettä, ja kuntoillessa vielä enemmän. Liian vähäinen vesi keuhossa johtaa nestehukkaan, joka saattaa olla vaikeasti tunnistettavissa. Pienikin nestehukka vaikuttaa aivoihin heikentäen ongelmanratkaisukykyä sekä muistia. Lisäksi se aiheuttaa väsymystä ja päänsärkyä (Saari 2015, 144). Tuomisen ym. (2012, 201) mukaan vajavainen veden saaminen johtaa suorituskyvyn laskemiseen, mikä vaikuttaa suoraan työelämään. Kun työlleen haluaa antaa täyden panoksen, on täysin eri asia, onko oma suorituskyky 100 % vai 90%. Vakava nestehukka, eli yli kymmenen prosentin haihtuminen voi pahimmillaan johtaa verenkiertoelimistön pettämiseen ja äkillisille sydänsairauksille (Saari 2015, 144).

Psyykkisen suorituskyvyn lisäksi vedellä on suora yhteys myös fyysiseen hyvinvointiin. Vesi ei sisällä piilokaloreita kuten mehut tai virvoitusjuomat. Vaikka nykypäivänä markkinoilla on tarjolla erilaisia sokerittomia vaihtoehtoja virvoitusjuomista, eroavat ne silti vedestä muun muassa suun hyvinvoinnin kannalta. Virvoitusjuomat aiheuttavat hampaiden syöpymistä, mikä vaikuttaa hampaiden kestävyys- ja koko suun terveyteen. (Saarnia 2009, 178.)

3.2.6 80-20

80-20-periaate on muistisääntö, mikä kannustaa ihmistä syömään terveellisesti ja ravitsevaa ruokaa 80 prosenttia ajasta. Kun ravinnon perusta on hallussa ja 80 prosenttia ajasta toimii perustan mukaan, voi loput 20 prosenttia ottaa kevyemmin. Jokaisella on ruoka-aineita, joista pitää, mutta ne eivät kuulu osaksi päivittäistä ruokavaliota. Ruoka on kuitenkin myös nauttimista, ja 80-20 -periaatetta noudattamalla arkeen pystyy lisäämään myös kohtuudella rennompia ruoka-aineita. Periaatetta noudattamalla päivittäisten mielihalujen määrä vähenee ja muun muassa painonhallinta helpottuu. (Saari 2015, 144.)

80-20-periaate tukee Hintsan näkemystä siitä, ettei nopeilla ja suurilla muutoksilla saavuteta pysyvää tulosta. Periaate antaa yksilölle suunnan siitä, kuinka toimia, mutta samalla kehottaa etenemään rauhallisesti, pienin askelin. Kaikkea ei pidä muuttaa heti, eikä itseään kuulu rajoittaa liian jyrkästi. (Saari 2015, 144.)

Jokaisella yllä mainitulla osatekijällä on osansa myös yrittäjän hyvinvoinnissa. Monipuolinen, puhdas ruokavaliio, ruoan oikeanlainen rytmitys ja nesteytys vaikuttaa ihmisen suorituskykyyn, ja sitä kautta tuloksen tekemiseen. Ravinnon puutokset vaikuttavat sekä aivojen, että suoliston toimintaan, jolloin ne vaikuttavat sekä henkiin että fyysiseen hyvinvointiin. (Saari 2015, 130, 132.)

3.3 Uni

Säännöllisellä vuorokausirytmillä on suora vaikutus yrittäjän sekä fyysiseen, että psyykkiseen hyvinvointiin. Säännöllinen vuorokausirytmii on tila, jossa ihminen herää aamuisin ja menee nukkumaan iltaisin joka päivä suunnilleen samaan aikaan (Saari 2015 111–112). Unessa päivän aikana kerääntyneet kuona-aineet poistuvat aivoista, ja aivot pääsevät korjaamaan soluvaurioitaan, sekä erityisesti muistiin vaikuttavien alueiden hermosolukytkenät kehittyvät (Uni [viitattu 22.5.2019]).

Saari (2015, 110) toteaa, että säännöllinen ja riittävä uni ovat suuri tekijä hyvinvoinnin kehityksessä, samoin kuin niiden puute hyvinvoinnin heikentymisessä. Riittävän unen merkitys hyvinvoinnille on monipuolinen, kuten yksilöstä selkeästi havaittava energisyys ja vireys, jolloin työhön keskittyminen helpottuu ja työkuormituksesta palautuminen nopeutuu. Lisäksi uni heikentää riskejä kroonisiin sairauksiin, kuten diabetekseen ja erilaisiin sydänsairauksiin. Uni ja hyvä unenlaatu kehittää muistia ja tunne-elämän balanssia.

Riittävää lepoa ja unenlaatua voivat haitata stressi, työajat ja niiden epäsäännöllisyys tai vuorotyö, sekä teknologian kehitys, joka mahdollistaa elokuvien katselun ja sosiaalisen median käytön jopa omassa sängyssä (Uni ja palautuminen [viitattu 22.5.2019]). Liian vähäinen uni aiheuttaa ihmiselle väsymystä, joka aiheuttaa sekä psyykkisen, että fyysisen suorituskyvyn heikentymistä. Samoin tarkkaavaisuus ja ongelmanratkaisukyky alenevat, jolloin ihminen ei kykene suoriutumaan tehtävistään täydellä kapasiteetillaan. Univaje kasvattaa lisäksi kroonisten sairauksien, kuten sydän- ja verisuonisairauksien riskiä, vaikuttaa negatiivisesti ruokahalua sääteleviin hormoneihin, sekä heikentää vastustuskykyä (Saari 2015, 108–109). Surrey Yliopistossa toteutuneessa tutkimuksessa (Effects of insufficient sleep on circadian rhythmicity and expression amplitude of the human blood transcriptome 2013) tutkijat keräsivät osallistujilta verinäytteitä sen jälkeen, kun he olivat nukkuneet viikon ajan yli kahdeksan tuntia ja vertasivat niitä näytteisiin, jotka tutkittavilta oltiin otettu heidän nukuttuaan viikon ajan alle kuusi tuntia. Tutkimuksessa selvisi vähäisen unen vaikuttavan voimakkaasti satoihin geeneihin, eritoten proteiinin rakentamiseen erikoistuneisiin geeneihin. Univaje muuttaa kehon kemiallista koostumusta, ja häiritsee kehon jatkuvaa uusiutumista.

Haile Gebrselassie on etiopialainen kestävyysjuoksija, jonka harjoittelua Aki Hintsa seurasi vuosien ajan. Unen merkitys korostui Gebrselassien arjessa ja on Hintsan mukaan yksi syy sille, miksi Gebrselassie on yksi maailman menestyneimmistä kestävyysjuoksijoista. Vaikka Etiopiassa päivän pituus on suunnilleen yhtä pitkä vuoden jokaisena päivänä, suurin ero tyypilliseen eurooppalaiseen unirytmiiin oli se, että juoksijan päivärytmi seurasi aurinkoa: auringon laskettua Gebrselassie meni nukkumaan herätäkseen seuraavana aamuna auringonnousun aikaan. Länsimaissa keinotekoinen valo iltaisin ja luonnollisen valon saamisen vähyys päivisin saavat ihmiset huomaamattakin pidentämään vuorokauttaan, jolloin unenlaatu heikkenee ja unen määrä tunteina vähenee. Haile Gebrselassien vuorokausirytmii seurasi täsmällisesti auringon liikkeitä, jolloin hänen unenlaatunsa ansiosta fyysinen ja psyykinen palautuminen oli tehokasta ja hän tunsii olonsa aamuisin virkeäksi. (Saari 2015, 111–113.)

3.4 Biomekaniikka

Biomekaniikan tarkoituksena on tutkia kehoa ja sen tukirakenteita. Kliinisessä biomekaniikassa tarkastellaan yksilön tasolla, millaiset kehon tukirakenteet ja nivelet ovat. Biomekaniikan ansiosta kyetään paikantamaan erilaisia elimistöä kuormittavia asento- ja liiketottumuksia. Yleisiä oireilevia vaivoja ovat tuki- ja liikuntaelinlihassairaudet, nivelrikot sekä erilaiset selkävaivat, jotka saattavat johtua juuri vääränlaisesta kehon kuormituksesta. (Saari 2015, 183–184.)

Biomekaniikassa tärkeää on perehtyä ennaltaehkäisyyn. Oman biomekaanisen käyttäytymisen tarkistaminen luo pohjan sen kehittämislle, vaikka keho ei välttämättä vielä oireilisikaan. Lisäksi lihaskunnon ylläpito ehkäisee tasapainon heikentymistä ja refleksien hidastumista. Erityisesti keskivartalon tukilihaksistolla on huomattava merkitys tuki- ja liikuntaelinvaivoihin. Toimiva lihaskunto vähentää myös sydämen sairauksia sekä verisuonitauteja. Ennaltaehkäisyä on myös riittävä venyttely, sillä vahva keho ei toimi, jos siinä ei ole liikkuvuutta. Venyttely ei pelkästään vähennä lihasjännitystä ja edesauta nivelien toimintaa, vaan kehittää myös hengittämistä ja vähentää stressiä. (Saari 2015, 186–190.)

Biomekaniikan merkitys yrittäjän hyvinvoinnissa näkyy pitkällä aikavälillä. Jos biomekaniikan puutteisiin ei kiinnitetä huomiota ja oireettomina vuosina, aiheuttavat ne kipuja ja oireita myöhemmin, mikä vaikuttaa heikentävästi yrittäjän työkykyyn ja työuran pituuteen. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet heikentävät paitsi työntekoa, myös esimerkiksi unen laatua, mikä vahvistaa työkyvyn alenemista. (Saari 2015, 182, 184.)

3.5 Aktiivisuus

Saari (2015, 158) toteaa, että aktiivisuus on arjen liikkumista, hyötyliikuntaa ja perusliikkumista. Aktiivisuus muodostuu yksinkertaisista arjen liikuntamuodoista, kuten portaiden käyttämisestä hissien sijaan, kävelemistä ja pyöräilyn suosimista autoilun sijaan. Aktiivisuus ei siis tarkoita kuntoilua, jossa tavoitteena on viedä keho sen ääri rajoille, vaan liikkeellä pysymistä ja aktiivista elämäntapaa.

Saaren (2015, 161–163) teoksessa aktiivisuus jaetaan kolmeen perussääntöön, joita noudattamalla yksilö voi ylläpitää ja kehittää omaa aktiivisuuttaan. Ensimmäinen sääntö on perusliikunnasta huolehtiminen – kävelyn määrän tarkkailu ja tarvittaessa sen nostaminen. Toinen sääntö on säännöllisyys. Liikkumisesta tulisi tehdä tapa. Yksilön pitää kuitenkin ottaa huomioon omat lähtökohdat, sillä Hintsan hyvinvointimallin yksi peruspilari on, ettei ihmisen kuulukaan tehdä kerralla suuria muutoksia, vaan pieniä pysyviä muutoksia. Jos ihminen on ollut täysin passiivinen, saadaan liikkumisesta pysyvä elämäntapa aloittamalla rauhallisella, arkisella perusliikunnalla. Kolmas sääntö liikkumisen monipuolisuus. Hintsa nostaa esille erityisesti kestävyysliikunnan sekä lihaskunnan harjoittamisen. Kuten kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa, myös pelkästään liikunnassa eri osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. Lihaskunnan harjoittamisen vähyyks vaikuttaa negatiivisesti kehon jaksamiseen kestävyysliikunnassa ja toisin päin, kun taas osa-alueiden tasainen kehittäminen vaikuttaa kokonaiskuntoon edistävästi.

Istuminen on yksi Euroopan ja Yhdysvaltojen terveysuhista (Saari 2015, 159). Sosiaali- ja Terveysministeriön julkaisun Istu vähemmän – voi paremmin! (2015, 8, 16, 25–26) mukaan suurin osa suomalaisista tekee fyysisesti hyvin kevyttä työtä, ja suomalaiset viettävätkin kolme neljäsosaa valvellaoloajastaan istuen. Pitkät istumisjak-

sot ja päivittäinen istuminen kohottavat työkäisten ihmisten sairastumisriskiä huomattavasti. Sillä on yhteys muun muassa kohonneeseen kuolemanriskiin, sydän- ja verenkierroelinsairauksiin, sekä masennukseen. Istumisen vähentäminen vaatiikin muutoksia ja yhteistyötä niin kunnallistasolla kuin valtakunnallisesti.

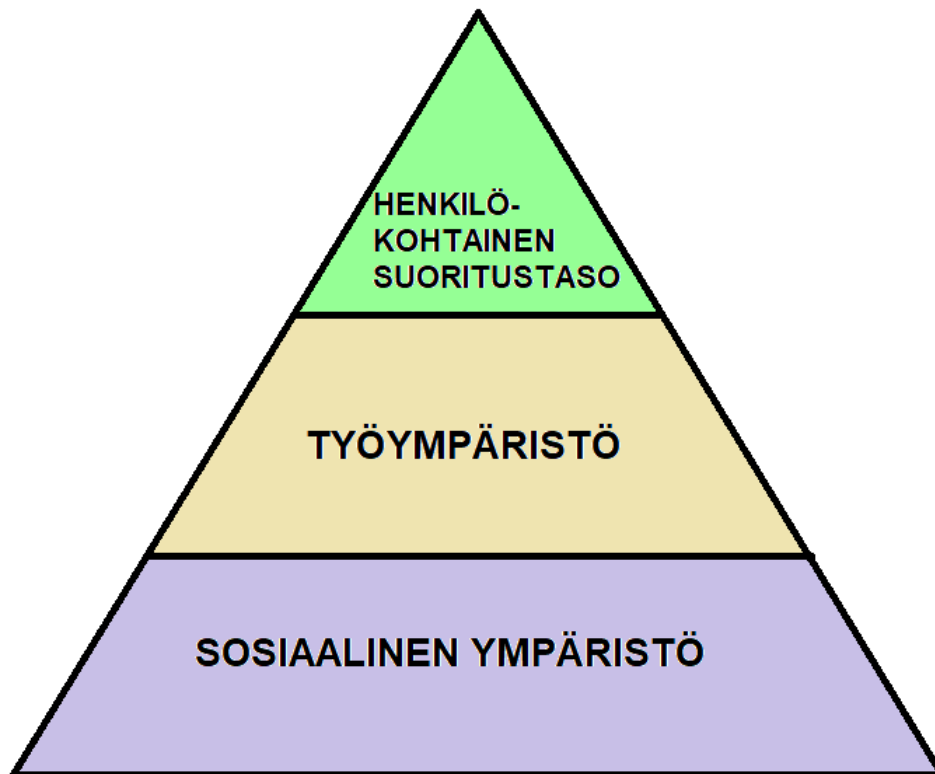
3.6 Henkinen energia

Saaren (2015, 194–195) teoksessa henkinen energia tarkoittaa tasapainoa elämän eri osa-alueilla. Elämäntavat, työ, arvot ja ihmissuhteet antavat yksilölle henkistä energiaa. Aki Hintsa on luoma energiakolmio näyttää, millaisessa suhteessa elämän eri osa-alueiden tulisi ottaa huomioon, jotta ihmisen henkisen hyvinvoinnin tila olisi optimaalisin. Kaiken perustana on sosiaalinen ympäristö, eli ihmissuhteet. Se käsittää yksilölle tärkeimmät ihmiset; he, joiden tuki ja välittäminen merkitsee eniten. Kun oma lähipiiri on hahmotettu, on tärkeää panostaa suhteisiin.

Ihmissuhteiden jälkeen tulee työ. Työstä tulisi nauttia. Kun työstä ja sen tekemisestä nauttii, saa siitä myös henkistä energiaa. Jokainen ihminen voi omalla toiminnallaan vaikuttaa edes osaksi siihen, jääkö energian saaminen työstä plussalle vai miinukselle. Muun muassa oman työn aikataulutuksella pystytään vahvasti vaikuttamaan työstä saatavaan energiaan (Saari 2015, 196). Myös Larssen (2017, 156) painottaa ajanhallinnan merkitystä työstä suoriutumiseen. Yritystasolla työstä nauttimiseen voidaan vaikuttaa panostamalla ilmapiiriin ja luottamukseen. Yhteisöllinen ilmapiiri ja työntekijöiden luottamus organisaation toimintaan lisää työn mielekkyyttä (Tuominen & Pohjakallio 2012, 113–114).

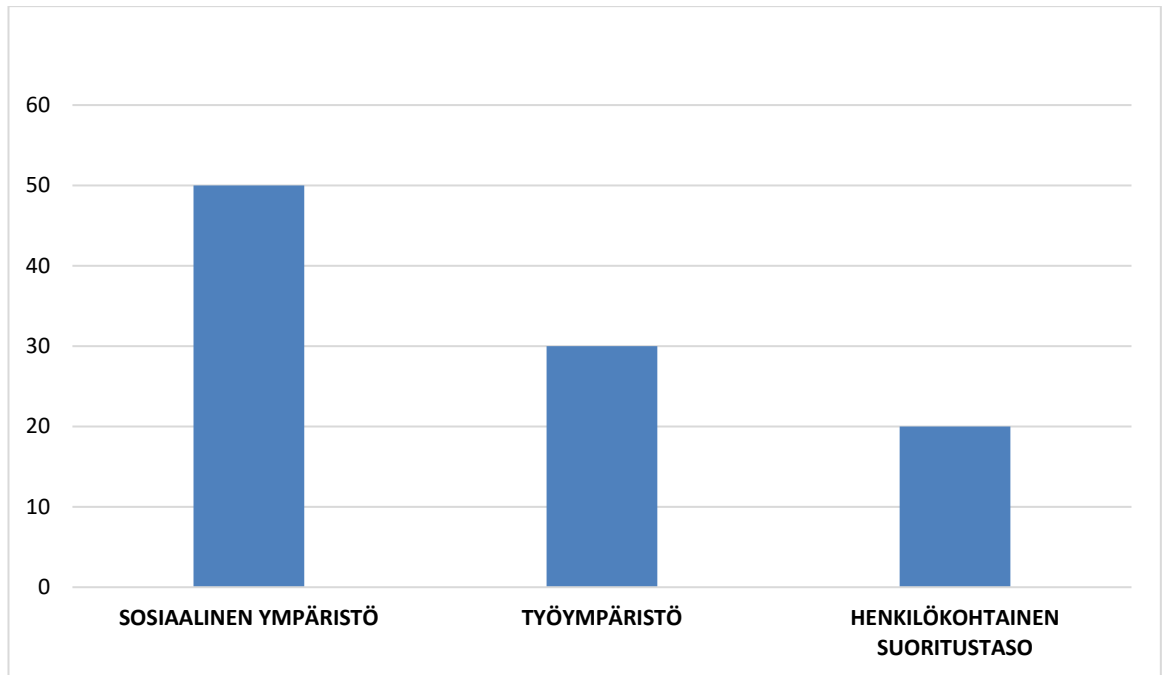
Sosiaalisen ympäristön ja työympäristön lisäksi henkiseen energiaan vaikuttaa hyvinvointi itsestä. Ihmissuhteiden ja työn rinnalla on tärkeää muistaa ottaa aikaa myös itselle ja omalle hyvinvoinnille. Omaan hyvinvointiin liittyvät vahvasti elämäntavat, kuten ravinto, liikunta ja lepo, sekä elämää ohjaavat tarpeet, arvot ja tavoitteet. (Saari 2015, 196, 199.)

Seuraava kuvio havainnollistaa, missä suhteessa eri osa-alueilla on merkitystä henkisessä palautumisessa

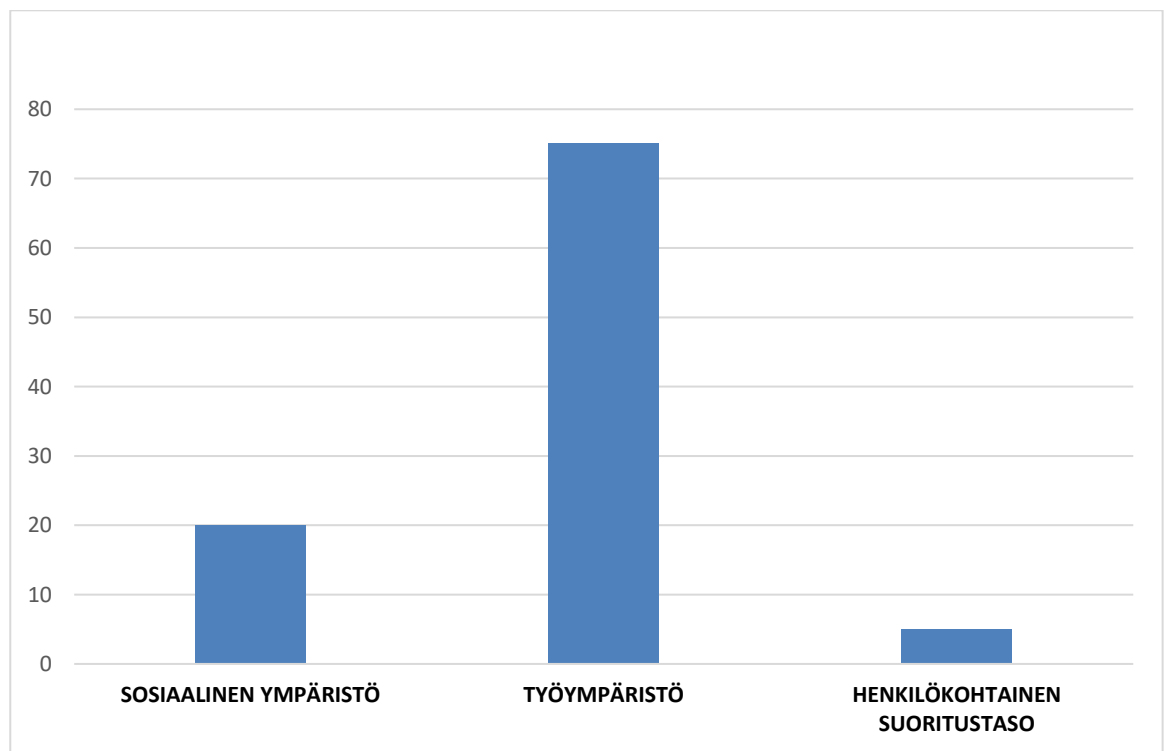


Kuvio 3. Energiapyramidi (Saari 2015, 200).

Prosentuaalisesti osa-alueet voidaan jakaa suhteessa 50-30-20. Jos työympäristö vie merkittävästi enemmän aikaa kuin henkilö haluaisi, syntyy arvojen ja tekojen ristiriita. Tällöin ei pystytä saavuttamaan tilannetta, jossa energiapyramidin jokaisesta tasosta saataisiin voimavaroja. Sen sijaan osa-alueet alkavat syödä toisiltaan energiaa. Nämä tekijät vaikuttavat hyvinvointiin myös yrittäjillä. Kun yrittäjä huolehtii itsestään myös vapaa-ajalla, vaikuttaa se myös työhön. Energisempi, aikaansaavampi ja terveempi yksilö kykenee menestyksekkäämpään tulokseen kuin voimavarat loppuun käyttänyt ihminen (Saari 2015, 196–198). Alla olevissa taulukoissa on vertailtu, miten henkisen energian osa-alueet tyypillisesti haluttaisiin jakaa, ja missä suhteessa ne silti saattavat ihmisillä olla.



Kuvio 4. 50-30-20 (Saari 2015, 197).



Kuvio 5. 75-20-5 (Saari 2015, 197).

Stressi syntyy yksilöön kohdistuvien haasteiden vaikutuksesta, kun yksilön voimavarat ylittyvät. Stressi voi vaikuttaa ihmiseen joko positiivisesti tai negatiivisesti. Hyvä stressi edesauttaa ihmistä selviytymään haastavista tilanteista ja antamaan kaikkensa jonkin eteen. Haitallinen stressi on pitkäaikaista, ja voi aiheuttaa sekä

psykkisiä, että fyysisiä oireita, kuten ahdistuneisuutta, ärtymystä, huimausta ja erilaisia särkytiloja. (Mattila 2018.)

Työpaikoilla stressin aiheuttajia ovat erilaiset työhön liittyvät haasteet, kuten epäselvät tavoitteet, työn määrä, kiire, työn keskeytyminen ja häiriötekijät, ja työssä oppimisen tai etenemisen puute. Myös erilaiset sosiaaliset tekijät voivat synnyttää stressiä, kuten tasa-arvon puute, epäasiallinen kohtelu työpaikalla, tai informaation huono kulku. Työperäinen stressi voi aiheuttaa työuupumusta. Työuupumuksen takia ihminen saattaa kokea työnsä tai itsensä työntekijänä merkityksettömäksi. Työuupumus voi pahimmillaan aiheuttaa työkyvyttömyyttä. (Stressi ja työuupumus, [viitattu 11.11.2019].)

Larssen (2018, 164–169) huomauttaa, että stressin ehkäisemiseksi on tärkeää stressin tunnistaminen. Jotta stressin voi ennaltaehkäistä, pitää se osata tiedostaa. Järjestelmällisyydellä ja ennakkoon suunnittelemalla luodaan hallinnan tunnetta, jolloin ihminen tuntee olevansa tilanteen tasalla ja varma tekemisestään. Stressiä voi ehkäistä ja vähentää priorisoinnilla, eli asettamalla tehtävät tärkeysjärjestykseen. Priorisointi auttaa myös keskittymään yhteen asiaan kerrallaan. Kun ei yritäkään suorittaa montaa tehtävää kerralla, on tulos tyypillisesti laadukkaampaa ja stressin taso pysyy matalampana. Visualisointi ja roolimallin etsiminen voivat toimia myös stressiä ehkäisevinä tekijöinä: mielikuvien luominen ja ”mitä hän tekisi?” -ajattelumalli rauhoittavat ja saavat haluamaan onnistumista. Loppujen lopuksi tärkeää on myös miettiä, mitä pahimmassa tapauksessa voisi tapahtua – miten se vaikuttaa, mitä silloin tapahtuu. Pahimman skenaarion luominen auttaa yleensä oivaltamaan, etteivät pahimmatkaan seuraukset ole yleensä kovin vakavia.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimusmetodi

Tämä opinnäytetyön tutkimus on toiminnallinen, jossa yrittäjän kokonaisvaltaista hyvinvointia pyritään kehittämään. Kananen (2015, 39) kirjoittaa kehittämistutkimuksen pyrkivän muutokseen; käyttämällä joko laadullista, määrällistä, tai yhteisesti kumpaakin tutkimustapaa, jotta saadaan selville olemassa oleva ongelma. Laadulliseen ja määrälliseen tutkimukseen ei kuulu ongelman poistaminen, mutta niitä hyödyntämällä saadaan aikaan kehittämissuunnitelman pohja.

Tässä opinnäytetyössä toiminnallisen tutkimuksen tukena käytetään kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä sen monitasoisuus ja monimutkaisuus. Laadullisessa tutkimuksessa havainnoidaan haastateltavien vastausten lisäksi muun muassa haastattelukysymysten sanamuodot, sekä verbaalinen ja nonverbaalinen viestintä. (Ala-Suutari & Ala-Suutari 2011, 84–85). Haastattelu on joustavampi kuin kyselytutkimus, koska haastattelutilanteessa pystytään olemaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa. Seurantatutkimuksessa haastattelusta on hyötyä, sillä tarvittaessa haastateltaviin on yleensä helppoa saada yhteys myöhemminkin. (Hirsjärvi ym. 2007, 199, 201.)

4.2 Tutkimusprosessi

Tutkimusprosessi aloitettiin vuoden 2019 kesäkuun alussa, jolloin tutkittavaa yrittäjää haastateltiin. Ensimmäisessä haastattelussa kartoitettiin yrittäjän hyvinvoinnin nykytilaa. Haastattelu sisälsi kysymyksiä tutkittavan elämäntilanteesta, arvoista ja tavoitteista. Lisäksi haastateltava sai miettiä tulevaisuuttaan ja kertoa, millaisena sen näkee. Haastattelussa kartoitettiin lisäksi haastateltavan hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, kuten aktiivisuutta, unen määrää ja ravinnon laatua.

Haastattelun pohjalta opinnäytetyön tekijä laati yrittäjälle henkilökohtaisen kehittämissuunnitelman. Kehittämissuunnitelmassa otettiin huomioon seikkoja, jotka haastattelussa selvisivät olevan yrittäjälle epäsuotuisia. Suunnitelmaan listattiin yksitoista kohtaa, joita yrittäjä alkoi noudattamaan 15 viikon ajan.

Syyskuussa toteutettiin toinen haastattelu, jossa käytiin läpi kehittämissuunnitelma, ja kuinka tutkittava oli suunnitelmaa pystynyt noudattamaan. Lisäksi haastattelussa käytiin läpi konkreettisia asioita tutkittavan hyvinvointia edistävästä toimista. Haastattelussa peilattiin tutkittavan vastauksia ensimmäisen haastattelun tietoihin, jolloin saatiin selville, miten yrittäjän kokonaisvaltainen hyvinvointi oli kehittynyt tutkimusjakson aikana.

4.3 Tutkimustulokset

Ensimmäisessä haastattelussa selvitettiin yrittäjän Core – kuka hän on, mitä hän tavoittelee, hallitseeko hän oman elämänsä. Yrittäjältä kysyttäessä kuka hän on, hän kertoi olevansa rakennusinsinööri ja rakennesuunnitteluyrittäjä, jolla on taipumuksia sarjayrittämiseen. Lisäksi hän kertoi olevansa menevä ja aikaansaava persoona. Hän saa hyvää energiaa ihmisten innoittamisesta ja kokee tärkeäksi muiden ihmisten unelmien toteutumisen edistämisen toiminnallaan.

4.3.1 Arvot ja tavoitteet

Haastattelussa yrittäjä sai miettiä, mitkä ovat hänen arvojaan, eli mitkä asiat ovat hänelle tärkeimpiä. Sen jälkeen yrittäjä luetteli tavoitteensa, eli ne asiat, joita kohti hän tähtää.

Millaiset ovat arvosi ja tavoitteesi?

Taulukko 1. Yrittäjän arvot ja tavoitteet.

Arvot	Tavoitteet
-------	------------

Perhe, rakkaus, auttaminen, motivointi	Perheen perustaminen, tulevaisuuden asunto, sarjayrittäjyys
--	---

Yrittäjän arvot ovat perhe, rakkaus, ihmisten auttaminen ja motivoiminen. Tavoitteeseen yrittäjä listaa perheen perustamisen, tulevaisuuden asunnon, sekä sarjayrittäjyyden, joka voisi muodostaa myös hyvinvoivan yhteisön. Tästä voidaan päätellä, että yrittäjän arvot ja tavoitteet eivät riitele keskenään, vaan tavoitteet tukevat arvoja. Kun yrittäjältä kysyttiin, minkälaisena hän näkee elämänsä viiden vuoden päästä, hän totesi siellä olevan perheenalun, uuden asunnon, sekä yritystoiminnan laajenemisen ja sen yhteisöllistämisen.

”Siinä vaiheessa ehkä jotain perheen tynkää ja hiukan isompaa asunto olis jo. Ne on tärkeitä. Ja muuten mä toivon, että tää meidän yrittäminen jatkuu ja kasvaa, ja luo siihen sellaisen yhteisön. Ja luulen, että yrityksiä on enemmän kuin nyt.” -Yrittäjä X

4.3.2 Energian jakaantuminen

Yrittäjä pohti, mitkä asiat ja ominaisuudet antavat hänelle energiaa, ja mitkä puolestaan vievät sitä.

Mistä saat energiaa, mitkä asiat vievät energiaasi?

Taulukko 2. Energiaa tuovat ja syövät tekijät.

Energiaa tuo	Energiaa vie
kiinnostavat aktiviteetit, tarkoitukselliset ideat, unelmien tavoittelu, auttaminen	ympäröivä negatiivisuus, avuttomuuden tunne, liiallinen murehtiminen

Yrittäjä kokee saavansa energiaa arjen aktiviteeteista, joissa on mukana yrittäjää kiinnostavia tekijöitä. Hän innostuu asioista, joissa on hänelle syvempi tarkoitus ja

jotka jollain tavalla vievät häntä unelmiaan kohti. Lisäksi yrittäjä saa energiaa ihmisten auttamisesta.

Energiaa yrittäjältä vie negatiivinen käytös ja ilmapiiri. Lisäksi hän kokee haastavaksi tilanteen, joissa ihmiset vaativat häneltä asioita, jotka eivät kuitenkaan ole hänen ulottuvissaan, sillä tämä on ristiriidassa hänen auttamisenhalunsa kanssa. Välillä tutkittava myös kokee murehtivansa asioita liikaa, mikä syö energiaa ja hyvää mielentilaa.

4.3.3 Stressi ja arjen aikatauluttaminen

Stressiä ja aikataulutuksen kehitystä haluttiin tutkimusjakson aikana seurata.

Koetko itsesi stressaantuneeksi?

Taulukko 3. Yrittäjän stressi.

Lähtötilanne	3 kuukauden jälkeen
Yrittäjä tunsi itsensä usein stressaantuneeksi	Yrittäjä kokee itsensä innostuneeksi, vähentänyt stressiä aikatauluksilla

Yrittäjä koki stressiä useita kertoja viikossa, välillä jopa päivittäin. Hän tunsi stressin vaikutukset erittäin negatiivisina, ja kuvaili tuntojaan stressaantuneena kireäksi ja ärtyisäksi. Stressin aiheuttamat tuntemukset huomasivat myös kollegat, ja tutkittava halusikin saada stressireaktiot hallintaan. 3 kuukauden tutkimusjakson aikana yrittäjä panosti arjen aikatauluttamiseen, jonka hän huomasi vähentävän stressin määrää vahvasti. Kun tulevat tehtävät ja tapahtumat listattiin ylös ja aikataulutettiin, alkoivat päivät paremmilla odotuksilla, ja päivää lähdetään nykyään suorittamaan innolla.

Millaisena koet työn ja vapaa-aikasi aikatauluttamisen?

Taulukko 4. Aikataulutuksen kehitys.

Lähtötilanne	3 kuukauden jälkeen
Yrittäjä koki työn ja arjen aikatauluttamisen haastavaksi	Otettu käyttöön 10X Planner- muistikirja, hyödynnetty seuraavan päivän aikatauluttamiseen

Yrittäjä koki arkensa aikatauluttamisen hankalaksi, sekä työn ja vapaa-ajan sekoittuvan liiaksi toisiinsa. Kehittämissuunnitelma kannusti yrittäjää panostamaan aikataulutukseen ja pitämään siitä kiinni. Aiemmin tutkittava oli käyttänyt tavallista kalenteria aikataulujen suunnitteluun, mutta tutkimusjakson aikana yrittäjä otti käyttöönsä 10X Planner -muistion, johon hän alkoi listaamaan tavoitteitaan ja suunnitelmiaan kaksi kertaa päivässä. 10X Planner -muistio on Grant Cardonen [viitattu 28.10.2019] toteuttama kalenterikonaisuus, joka mahdollistaa käyttäjän päivän suunnittelemisen ja aikataulutamisen, omien tavoitteiden listaamisen, mottojen ylös kirjaamisen, sekä saavutusten muistiin kirjoittamisen. Hän kokee muutoksella olevan suuri hyöty aikataulutuksessa. Tämän lisäksi yrittäjä suunnittelee nyt täsmällisemmin seuraavan päivän ohjelman.

4.3.4 Ravinnon saanti

Tutkimuksessa seurattiin yrittäjän ruokailutottumuksia sekä vedenjuontia.

Millaiset päivittäiset ruokailutapasi ovat?

Taulukko 5. Ruokailutottumukset.

Lähtötilanne	3 kuukauden jälkeen
--------------	---------------------

Epäsäännöllinen ruokailurytmi	Säännölliseen ruokailurytmiin panostettu, lisäksi mm. välipaloja & ruokavälineitä tuotu työpaikalle
-------------------------------	---

Yrittäjällä oli hyvin epäsäännöllinen ruokailurytmi. Aamupalasta on pyritty pitämään aina kiinni, mutta usein ateriavälit venyivät useiden tuntien mittaiseksi. Kiireimmillään yrittäjän illalla syöty päivällinen saattoi olla vuorokauden toinen ateria aamupalan jälkeen. Tutkimusjakson aikana yrittäjä kiinnitti huomiota ruokailurytmiinsä, eikä esimerkiksi lounasta haluttu jättää välistä. Avuksi yrittäjä koki organisaationsa jäsenet, joiden kanssa yhteisesti syöty lounas auttoi pitämään kiinni tasaisesta ravitsemuksesta. Monikulttuurillinen työyhteisö on tehnyt yhteisistä lounaista myös sosiaalisia hetkiä, sillä ryhmässä lounastetaan usein etnisiä ja kasvispainotteisia ruokia. Tutkimusjakson aikana yrittäjä on panostanut ateriarytmiin myös tuomalla välipalavaihtoehtoja sekä ruokailuvälineitä toimistolle. Tällä on pyritty tasoittamaan kiireisimpiä päiviä, jolloin päivän aikana voi syödä esimerkiksi hedelmiä.

Millainen vedenjuoja olet?

Taulukko 6. Vedenjuonnin kehitys.

Lähtötilanne	3 kuukauden jälkeen
Yrittäjä juonut vettä tasaisesti päivän aikana	Yrittäjä huomannut veden juomisen merkityksen, huomaa janoisuuden herkemmin, vedenjuonti lisääntynyt

Vedenjuonti on ollut yrittäjälle aina tärkeää, eikä hän kokenut tutkimusjakson alussa tarvetta sen kehittämiseen. Tutkimusjakson aikana hän kuitenkin huomasi, miten veden juominen vaikutti olotilaan päivän aikana. Veden juominen on myös lisääntynyt entisestään, vaikka siihen ei tutkimuksen aikana vahvasti pyrittykään. Yrittäjä huomaa nykyään janon herkemmin, minkä hän kokee positiiviseksi asiaksi.

4.3.5 Lepo ja palautuminen

Tässä alaluvussa käydään läpi yrittäjän levon ja palautumisen kehitys.

Tunnetko itsesi aamuisin virkeäksi?

Taulukko 7. Aamuisen vireystason kehitys.

Lähtötilanne	3 kuukauden jälkeen
Yrittäjä tunsi itsensä harvoin pirteäksi aamuisin	Yrittäjän yleinen jaksaminen aamuisin, kehittynyt, "aivosumu" kadonnut, liikunta aikataulutettu aamuille -> virkeys

Aamuisin yrittäjä koki olonsa usein väsyneeksi ja raskaaksi. Ensimmäisessä haastattelussa yrittäjältä kysyttäessä, onko hän aamuisin virkeä, vastasi hän "hyvin harvoin", ja halusi ehdottomasti kehittää tätä osa-aluetta. Hän siirsi liikunnan tapahtuvaksi aamuun, minkä koki vaikuttaneen suuresti aamujen virkeytasoon. Yhdessä kollegan kanssa aloitetut aamulenkit ja -saliharjoittelu ovat vähentäneet suuresti yrittäjän aamuväsymystä sekä poistaneet niin sanotun "aivosumun" aamuista.

Mitä teet ennen nukkumaanmenoa?

Taulukko 8. Näyttöpäätetyöskentely iltaisin.

Lähtötilanne	3 kuukauden jälkeen
Puhelinta ja tietokonetta käytettiin lähes poikkeuksetta ennen nukahtamista	Ympäristö pyritty rauhoittamaan näyttöpäätteiltä iltaisin

Näyttöpäätteiden ääressä työskenteleminen on yrittäjälle normaalia. Illalta haluttiin kuitenkin vähentää näyttöpäätteiden käyttöä, sillä aiemmin puhelinta tai tietokonetta käytettiin lähes aina ennen nukkumaanmenoa, jopa juuri ennen nukahtamista. Elektroniikkalaitteiden käytön vähentäminen oli yrittäjälle erittäin haasteellista, sillä varsinkin puhelimen käyttö oli yrittäjälle tyypillistä ennen nukahtamista. Nykyään

yrittäjä kuitenkin pyrkii jättämään elektroniikkalaitteet sivuun ja rauhoittamaan nukkumisympäristön ennen nukkumaanmenoa. Yrittäjä on huomannut muutoksen vaikuttavan unensaantiin positiivisesti ja nopeuttavan nukahtamista. Kun laitteiden käyttäminen on pyritty vähentämään minimiin, on vapautunut aika hyödynnetty seuraavan päivän suunnittelemiselle. Tämä on vaikuttanut myös mielentilaan rauhoittavasti, mikä on edesauttanut nukahtamista.

4.3.6 Liikunta ja aktiivisuus

Taulukoissa esitetään, miten yrittäjän fyysisen aktiivisuuden osa-alueet kehittyivät.

Millaista liikuntaa harrastat?

Taulukko 9. Liikunnan määrä.

Lähtötilanne	3 kuukauden jälkeen
Saliharjoittelua, noin 3h viikossa	Yrittäjä pyrkii liikkumaan noin. 4–6h viikossa (saliharjoittelu, juoksu)

Yrittäjä harjoitti kuntosaliharjoittelua noin 3 tuntia viikossa. Koska työ painottuu vahvasti tietokonetyöskentelyyn, ilmaisi yrittäjä halustaan lisätä liikuntaa arkeen. Kehittämissuunnitelman mukaisesti yrittäjä nostikin tutkimusjakson aikana liikunnan määrää lisäämällä saliharjoittelun ohelle lenkkejä, ja pyrkii nykyään liikkumaan 4-6 tuntia viikon aikana. Motivaatiota liikunnan lisäämiselle on tuonut työkollega, jonka kanssa yrittäjä on ruvennut liikkumaan yhdessä. Liikunta on aikataulutettu aamuille, ja sen on huomattu vaikuttavan positiivisesti päivän aloituksena. Viikonloput yrittäjä pitää vapaana harjoittelulta, sillä liikkumisen ei haluttu olevan pakollinen velvollisuus, vaan sen haluttiin tuovan yrittäjälle parempaa fyysistä olotilaa.

Saatko arjessasi hyötyliikuntaa?

Taulukko 10. Aktiivisuus.

Lähtötilanne	3 kuukauden jälkeen
Hyötyliikunta rajoittui portaisiin	Hyötyliikuntaa lisätty – kauppareissuja kävelleen

Perusliikuntaa yrittäjä hyödynsi toimistorakennuksen portaita käyttämällä hissien sijaan. Viidenteen kerrokseen kulkeminen portaita pitkin oli tutkimusjakson alkaessa pitkälti ainut hyötyliikunnan muoto, jota yrittäjä harjoitti. Tutkimusjakson aikana portaita alettiin hyödyntämään vahvemmin, esimerkiksi nousemalla portaat kahden rappun askelmilla. Porrasliikunnan lisäksi yrittäjä on toteuttanut kauppamatkoja kävelleen, jos kyseessä on ollut muutaman ostoksen tarve lähikauppaan.

Kuinka paljon käytät aikaa venyttelyyn?

Taulukko 11. Venyttelemisen kehitys.

Lähtötilanne	3 kuukauden jälkeen
Yrittäjä ei venytellyt säännöllisesti	Saliharjoittelun yhteydessä venyttely, lisäksi itsenäisesti syvävenytyksiä mm. nivusille.

Päivittäistä ei yrittäjä venyttelystä saanut, mutta saliharjoittelun yhteydessä panostettiin vahvemmin venyttelyyn. Lisäksi yrittäjä lisäsi arkeensa itsenäisesti erilaisia syvävenytyksiä, jolla kompensoidaan istumatyön aiheuttamia lihasjännitystiloja. Nivusiin vaikuttavien syvävenytysten harjoittaminen paitsi lisäsi yrittäjän yleistä fyysistä hyvinvointia, myös vaikutti positiivisesti saliharjoittelun tuloksiin.

”Mä jaksan kyykätä enemmän painoja sen jälkeen, kun sitä venyttelyä on ruettu harjoittamaan, se on ihan älytöntä!” -Yrittäjä X

4.3.7 Vapaa-aika

Tutkimuksessa haluttiin vaikuttaa myös yrittäjän vapaa-ajan muodostumiseen.

Vietätkö mielestäsi tarpeeksi vapaa-aikaa?

Taulukko 12. Yrittäjän vapaa-aika.

Lähtötilanne	3 kuukauden jälkeen
Yrittäjä ei kokenut viettävänsä tarpeeksi vapaa-aikaa	Pienet, päivittäiset vapaa-ajan hetket

Yrittäjän arki on ollut kiireistä, eikä vapaa-aikaa ja tilaa rauhoittumiselle löytynyt. Yrittäjä kertoi halustaan lisätä työviikkoon vapaa-aikaa, jolloin stressitasoa olisi mahdollista laskea ja ajatuksia selkeyttää. Yrittäjän tavoitteeksi asetettiin pitää viikossa yksi työstä vapaa päivä, jonka hän käyttäisi tehden täysin niitä asioita, joista hän pitää ja kokee itselleen tärkeäksi. Yrittäjä ei kuitenkaan pystynyt toteuttamaan yhden vapaapäivän suunnitelmaa, mutta sen sijaan hän alkoi ottamaan vuorokaudesta pieniä hetkiä itselleen, jolloin hän saattoi käydä kävelyllä, lukea tai kuunnella kirjaa, tai osallistua koulutuksiin. Tämä oli yrittäjälle sopiva vaihtoehto, sillä lyhyemmät, päivittäiset vapaa-ajan hetket oli helpompi sovittaa aikatauluun, kuin kokonaan työstä vapaat päivät.

Tutkimusjakson aikana yrittäjän työkuormitus lisääntyi työprojektien myötä. Tutkittava joutuu työnsä puolesta myös selvittämään negatiivisia tilanteita sekä selviytymään stressaavista tilanteista ja haasteista yhä enemmän, joten kuormituksesta palautumisen merkitys kasvoi entisestään. Tutkittava koki kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa kehittyneen ja työkuormituksesta palautumisen helpottuneen. Tutkittava huomasi jokaisen osa-alueen – ravinnon, unen, aktiivisuuden, biomekaniikan ja henkisen energian – merkityksen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin rakentamisessa, samoin kuin omien arvojen ja tavoitteiden vaikutuksen hyvinvoinnin perustana. Myös tekemisen säännöllisyys ja arjen rytmittäminen on yrittäjälle entistä tärkeämpää.

Koetko arkesi tarpeeksi voimaannuttavaksi?

Yrittäjää kehoitettiin panostamaan positiivisiin asioihin esimerkiksi kotona. Tätä hän olikin toteuttanut muun muassa kiinnittämällä oman ”voimalauseensa” seinään, josta se on luettavissa jatkuvasti. Yrittäjä myös aamuisin herätessään toteaa itselleen: ”tästä tulee mieletön päivä”, mikä antaa positiivista energiaa päivän suoritukseen. Positiivisuus on yrittäjälle tärkeä voimavara niin työelämässä kuin arjessa, ja negatiivisten asioiden kääntäminen positiivisiksi haasteiksi saa yrittäjän jaksamaan ja ylläpitämään henkistä hyvinvointia. Yrittäjälle on erittäin tärkeää henkisen energian saanti, ja hän kokee hyvällä energialla pääsevänsä pitkälle. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on kehittynyt ottamalla pieniä askelia kohti muutosta.

”Mä saatan olla joskus väsynyt, mutta en koe itseäni väsyneeksi elämään” – Yrittäjä X

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyössä tutkittiin yhden yrittäjän kokonaisvaltaista hyvinvointia Aki Hintsan laatiman hyvinvointimallin näkökulmasta. Aihetta haluttiin lähteä tutkimaan, sillä nimenomaan yhden kohdeyrittäjän hyvinvointia ei olla aiemmin tutkittu. Yhden yrittäjän hyvinvointiin keskittyvä tutkimus luo mahdollisuuden päästä tutkimustuloksissa syvemmälle, kuin jos tutkittavia olisi ollut useampi. Hintsan hyvinvointimallia ei oltu käytetty yrittäjän hyvinvoinnin tutkimiseen aiemmin, joten sitä haluttiin käyttää sen uuden lähestymistavan ansiosta.

Tutkimus käynnistettiin kesäkuun alussa haastattelulla, jonka avulla kartoitettiin yrittäjän kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tilaa sillä hetkellä. Haastattelun pohjalta laadittiin yrittäjälle henkilökohtainen kehittämissuunnitelma, jonka tavoitteena oli saada aikaan muutoksia asioihin, jotka eivät olleet yrittäjällä tavoitellulla tasolla. Syyskuun puolessa välissä toteutettiin toinen haastattelu, jossa käytiin läpi tutkimusjakson aikana tapahtuneet muutokset haastattelukysymysten kautta. Tutkimusjakso ajoittui kesään, mutta vuodenajalla ei koettu olevan vaikutusta tutkimuksen tulosten kannalta.

Arvot ja tavoitteet eivät saa olla ristiriidassa keskenään. Jos tavoitteet ovat sellaisia, etteivät ne sovi omaan arvomaailmaan, eivät tavoitteet ole saavutettavissa. Tavoitteet täytyy asettaa uudelleen niin, että ne tukevat arvoja, sillä arvot ohjaavat ihmisen toimintaa (Larssen 2014, 53). Yrittäjän arvot ja tavoitteet selvitettiin ensimmäisessä haastattelussa, ja samalla todettiin, että tavoitteet tukevat yrittäjän arvoja. Yrittäjän tavoitteet olivat konkreettisia asioita, ja niiden saavuttamiseen todettiin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkityksen olevan suuri.

Ravinnon merkitys kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa on tiedetty jo pitkään, puhutaanhan ravinnosta kehon polttoaineena. Tutkimuksessa pyrittiin vaikuttamaan yrittäjän ruokailutottumuksiin säännöllistämisen kautta, sillä haasteena olivat epäsäännölliset ruokailuvälit. Kehittämissuunnitelma antoi yrittäjälle motivaatiota kehittää ruokailutottumuksiaan, ja hän kehitti ja toi työpaikalle vaihtoehtoisia tekijöitä ehkäisemään liian pitkät ruokailuvälit. Kehittämissuunnitelma keskittyi tutkimuksessa pelkästään ruokailuvälien tasoittamiseen, koska ravinnon sisältöön ei koettu olevan tarvetta puuttua.

Unen merkitystä haluttiin korostaa. Tutkittavalta yrittäjältä löytyi älykello, jonka ansiosta unen määrän ja laadun tarkkaileminen oli helppoa. Erilaisten häiriötekijöiden poistaminen nukkumistiloista poisti tutkittavalta aamuisen ”aivosumun” ja vaikutti yrittäjän mielentilaan sekä iltaisin että aamuisin. Unen laatu parani ja yrittäjä koki muutoksella olevan erittäin suuri vaikutus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Aamuisin yrittäjä heräsi virkeämpänä, motivoituneena ja valmistautuneempana päivän suorituksiin.

Biomekaniikkaa on tutkittu paljon. Selkäkivut ovat suomalaisten yleinen vaiva, joista joudutaan käymään lääkärissä (Saarelma 2019). Kun biomekaniikkaan liittyviin kehityskohtiin puututtiin, saatiin sillä sekä kompensoitua istumisen aiheuttamia haittilojoja, mutta myös vaikutettiin toiseen hyvinvoinnin osatekijään – liikkumiseen ja sen tuloksiin. Tämä havainnollistaa Hintsan ajatusta siitä, miten kaikki vaikuttaa kaikkeen.

Yksi opinnäytetyön tavoitteista oli lisätä yrittäjän henkistä energiaa. Tutkimusjakson päätyttyä toisessa haastattelussa yrittäjä toi esille, kuinka kokee henkisen energian saannin tärkeimmäksi osatekijäksi työssä jaksamisessa. Vapaa-ajalla yrittäjä täytti henkisen energian varastoaan ja kokee saavansa sitä myös itse työstä. Stressin vähentäminen on vaikuttanut yrittäjän hyvinvointiin suuresti. Aikatauluttamisella yrittäjä on pystynyt priorisoimaan tehtäviään ja suunnittelemaan lähitulevaisuutta, mikä myös on vaikuttanut stressin syntymisen vähenemiseen.

Kehittämissuunnitelmalla pyrittiin vaikuttamaan yrittäjän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä korostamaan hyvinvoinnin eri osa-alueiden merkitystä hyvinvoinnin rakentumisessa. Yrittäjän hyvinvointi kehittyi tutkimusjakson aikana huomattavasti. Voidaan siis todeta, että pienillä muutoksilla pystytään vaikuttamaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja parantamaan työkuormituksesta palautumista. Yrittäjä myös koki kehittämissuunnitelman noudattamisen mielekkääksi, eivätkä kehityskohdat tuntuneet liian radikaaleilta.

Hyvinvoinnista huolehtiminen vaatii yrittäjältä itsensä johtamista. Kun yrittäjä osaa kuunnella itseään ja tarkastella, ovatko hänen elintapansa kunnossa ja millainen

hänen työkykynsä on, pystyy niihin tehdä myös muutoksia. Yrittäjän tärkein voimavara yrittämisessä on yrittäjä itse, ja siksi siihen kannattaa panostaa. Arjen, vapaaajan ja työajan pienet valinnat muokkaavat yrittäjän hyvinvointia pitkällä aikavälillä. Tutkimuksen myötä yrittäjä huomasi yleisen olotilansa kohentuneen ja koki itsensä virkeämmäksi, mikä edisti myös suorituskykyä työssä ja yleistä jaksamista arjessa.

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin vain yhden yrittäjän kokonaisvaltaista hyvinvointia. Työn tuloksia ei voi yleistää jokaista yrittäjää koskeviksi, sillä ihminen on yksilö. Elinympäristö, elämäntilanne, elintavat, sekä ihmisen henkilökohtaiset arvot, tarpeet ja tavoitteet vaikuttavat ratkaisevasti siihen, millaiseksi oman hyvinvointinsa kokee. Kohdeyrittäjälle suunniteltu kehittämissuunnitelma ei ole pätevä kaikille, sillä se on laadittu vain yhden yksilön tavoitteisiin sopivaksi. Se mikä toimii yhdellä, ei välttämättä sovi toiselle.

Tutkimusjakso kesti hieman yli kolme kuukautta. Jos kehittämissuunnitelman noudattamisen aikaväli olisi ollut pidempi, olisivat muutokset saattaneet olla vieläkin vahvemmin nähtävissä. Kuitenkin sekä yrittäjä että opinnäytetyön kirjoittaja olivat tyytyväisiä jo nykyisiin tuloksiin, sillä pienillä muutoksilla pystyttiin vaikuttamaan yrittäjän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja työkuormituksesta palautumiseen positiivisesti.

Opinnäytetyön aihetta voisi lähteä tutkimaan enemmänkin. Yrittäjien kokonaisvaltaista hyvinvointia on mahdollista tutkia edelleen vertailemalla, onko eri toimialojen yrittäjillä eroavaisuuksia hyvinvoinnin kehittämisen näkökulmasta. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vaikutukset kansantalouteen on mielenkiintoinen aihe tutkittavaksi, sillä yrittäjät luovat työpaikkoja, jotka työllistävät edelleen ihmisiä.

LÄHTEET

- Adair, J. 2009. Leadership and motivation: The fifty-fifty rule and the eight key principles of motivating others. Philadelphia: Kogan Page Limited.
- Aikuiset. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Ruokavirasto. [Viitattu 23.5.2019]. Saatavana: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/aikuiset/>
- Alasuutari, P. & Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uud. p. Tampere: Vastapaino.
- Cardone, G. Ei päiväystä. 10X Planner. [Verkkosivu]. Grant Cardone Training Technologies. [Viitattu 28.10.2019]. Saatavana: <https://grantcardone.com/10xplanner/>
- Digitaalisesti suuntautuneiden pienten yritysten menestystekijät. 30.6.2016. [Verkkoraportti]. Helsinki: Suomen Yrittäjät. [Viitattu 29.9.2019]. Saatavana: https://www.yrittajat.fi/sites/default/files/digiselvityksen_raportti2016.pdf
- Effects of insufficient sleep on circadian rhythmicity and expression amplitude of the human blood transcriptome. 25.2.2013. [Verkkajulkaisu]. Washington, DC: PNAS. [Viitattu 22.5.2019]. Saatavana: <https://www.pnas.org/content/pnas/110/12/E1132.full.pdf>
- Elintavat ja työhyvinvointi. Ei päiväystä. Työterveyslaitos. [Viitattu 13.11.2019]. Saatavana: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/terveyden-edistaminen-tyopaikalla/elintavat-ja-tyohyvinvointi/>
- Havaste, A. 2015. Virtaa ravinnosta!: Miten löydät kehon ja mielen tasapainon sinulle sopivalla ruokavaliolla. Helsinki: Basam Books.
- Hirsjärvi, S., Sinivuori, E., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uud. laitos. Helsinki: Tammi.
- Hussi, T. 2019. [Verkkoblogi]. Mikä on arvojen arvo muuttuvassa työelämässä?. [Viitattu 13.11.2019]. Saatavana: <https://www.ilmarinen.fi/ilmiot/blogit/tomi-hussi/arvot-muuttuvassa-tyoelamassa/>
- Identiteetti – Kuka minä olen. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Mieli Suomen Mielenterveys Ry. [Viitattu 6.11.2019]. Saatavana: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/identiteetti-kuka-min%C3%A4-olen>

- Istu vähemmän – voi paremmin! 2015. [Verkkajulkaisu]. Sosiaali- ja Terveysministeriö. [Viitattu 6.11.2019]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3726-0>
- Jortikka, A. Yksinyrittäjien työhyvinvointi. [Verkkajulkaisu]. Pori: Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 6.3.2019]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201506261892>
- Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas: Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kartano, A. Miten yksinyrittäjät voivat?: Tutkimus Etelä-Pohjanmaan ja Pohjanmaan alueen yksinyrittäjien työoloista ja työhyvinvoinnista. [Verkkajulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. [Viitattu 24.9.2019]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018120720441>
- Korpela-Kosonen, K. 17.3.2015. [Verkkajulkaisu]. Ruokarytmi rullaamaan. Suomen Sydänliitto. [Viitattu 6.11.2019]. Saatavana: <https://sydan.fi/ruokarytmi-rullaamaan/>
- Larssen, E. B. 2014. Paras. Helsinki: Bazar.
- Larssen, E. B. 2018. Vahva. Helsinki: Bazar.
- Larssen, E. B. 2017. Helvetinviikko: 7 päivää jotka muuttavat elämäsi. Helsinki: Bazar.
- Manka, M-L., Kaikkonen, M-L. & Nuutinen, S. 2007. Hyvinvointia työyhteisöön: Eväitä kehittämistyön avuksi. [Verkkajulkaisu]. Tampere: Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos, Tampereen yliopisto & Euroopan Sosiaalirahasto. [Viitattu 1.11.2019]. Saatavana: <http://www.uta.fi/jkk/synergos/tyohyvinvointi/tyhy-opas.pdf>
- Manka, M-L. & Manka, M. 2016. Työhyvinvointi. Helsinki: Alma Talent.
- Mattila, A. 30.5.2018. Stressi. [Verkkajulkaisu]. Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 11.11.2019]. Saatavana: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976
- Mäensivu, J. 2014. Yrittäjänäisten työhyvinvointi. [Verkkajulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Liiketoiminnan ja kulttuurin koulutusyksikkö. Pk-yrittäjyyden koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 21.3.2019]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014052710549>
- Mäkelä-Pusa, P., Terävä, K. & Manka, M-L. 2011. [Verkkajulkaisu]. Yrittäjien työhyvinvointi, työkyky ja kuntoutus. Helsinki: Kuntoutussäätiö. [Viitattu

- 13.11.2019]. Saatavana: https://kuntoutussaatio.fi/files/675/Yrittajien_tyohyvinvointi_tyokyky_ja_kuntoutus.pdf
- Pihlaja, S. 2018. Aikaansaamisen taika: Näin johdat itseäsi. Jyväskylä: Atena.
- Psyykkisen hyvinvoinnin eri tasot. 17.11.2017. Mielen Ihmeet. [Viitattu 13.11.2019]. Saatavana: <https://mielenihmeet.fi/psyykkisen-hyvinvoinnin-eri-tasot/>
- Pyykkö, M. 2011. Minustako yrittäjä? Helsinki: WSOYpro.
- Saarelma, O. 4.4.2019. [Verkkajulkaisu]. Selkäkipu. [Viitattu 11.11.2019]. Kustannus Oy Duodecim. Saatavana: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00326](https://www terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00326)
- Saari, O. 2015. Aki Hintsa – Voittamisen Anatomia. Helsinki: WSOY.
- Saarnia, P. 2009. Ruoan terveysvaikutukset. Helsinki: Otava.
- Savaspuro, M. 2019. Itseohjautuvuus tuli työpaikoille, mutta kukaan ei kertonut, miten sellainen ollaan. Helsinki: Alma Talent.
- Seuri, M. 2013. Työterveys 2.0: Järjestelmämme on muututtava. Jyväskylä: Docendo.
- Sivutoiminen yrittäjä. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Yrityksen perustaminen. [Viitattu 5.11.2019]. Saatavana: <https://yrityksen-perustaminen.net/sivutoiminen-yrittaja/>
- Sosiaali- ja Terveysministeriö. 3/2019. [Verkkajulkaisu]. Turvallisia ja terveellisiä työoloja sekä työkykyä kaikille - Työympäristön ja työhyvinvoinnin linjaukset vuoteen 2030. [Viitattu 5.11.2019]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4044-4>
- Sosiaalinen hyvinvointi ja ihmissuhteet. 27.10.2019. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Suomen Evankelis-luterilainen kirkko. [Viitattu 13.11.2019]. Saatavana: <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/sosiaalinen-hyvinvointi-ja-ihmissuhteet>
- Stressi ja työuupumus. Ei päiväystä. [Verkkajulkaisu]. Työterveyslaitos. [Viitattu 11.11.2019]. Saatavana: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/>
- Suomen Yrittäjien yksinyrittäjäohjelma. 2018. [Verkkajulkaisu]. Suomen Yrittäjät. [Viitattu 13.11.2019]. Saatavana: https://www.yrittajat.fi/sites/default/files/yksinyrittajaohjelma_2018.pdf

Sydänmaalakka, P. 2017. Älykäs itsensä johtaminen: Näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun. 4. painos. Helsinki: Alma Talent.

Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2014. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 22.5.2019]. Saatavana: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Tilastokeskus. 2019. Aloittaneet yritykset. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu 23.9.2019]. Saatavana: http://www.stat.fi/til/aly/2019/01/aly_2019_01_2019-07-25_tie_001_fi.html

Tuominen, S. & Pohjakallio, P. 2012. Työkirja. Helsinki: WSOY.

Työhyvinvointi. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Sosiaali- ja Terveysministeriö. [Viitattu 5.11.2019]. Saatavana: <https://stm.fi/tyohyvinvointi>

Työterveyshuolto. 2019. [Verkkosivu]. Työsuojelu.fi – Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu. [Viitattu 3.9.2019]. Saatavana: <https://www.tyosuojelu.fi/tyoterveys-ja-tapaturmat/tyoterveyshuolto>

Uni. 13.6.2018. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 22.5.2019]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>

Uni ja palautuminen. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 22.5.2019]. Saatavana: <https://www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen/>

Useat yhdistävät palkkatyön ja yrittäjyyden – Suomessa on yli 100 000 kevytyrittäjää. 20.9.2019. [Verkkouutinen]. Helsinki: Suomen Yrittäjät. [Viitattu 23.9.2019]. Saatavana: <https://www.yrittajat.fi/uutiset/612267-useat-yhdistavat-palkkatyon-ja-yrittajyyden-suomessa-yli-100-000-kevytyrittajaa#a30c4d06>

Yrittäjyys Suomessa. 28.3.2019. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen yrittäjät. [Viitattu 29.9.2019]. Saatavana: <https://www.yrittajat.fi/suomen-yrittajat/yrittajyys-suomessa-316363>

Yrittäjä. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu 3.11.2019]. Saatavana: <http://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/yritlkm.html>

Yrittäjämittari 2016 -tutkimus. Ei päiväystä. [Verkkojulkaisu]. Espoo: Työeläkeyhtiö Elo. [Viitattu 13.3.2019]. Saatavana: <https://www.elo.fi/-/media/files/tyohyvinvointi-elo/elon-yritt%C3%A4j%C3%A4mittari-2016-yhteenvetora-portti.ashx?la=fi-fi&hash=926C499FEDE251D9F30B4FB4236FE6EF735DF4B3>

Yrittäjän tärkein työkalu on yrittäjä itse – Pidä itsestäsi huolta. 6.8.2014. [Verkkoartikkeli]. Veritas Eläkevakuutus. [Viitattu 11.11.2019]. Saatavana: <https://www.veritas.fi/tietoa-veritaksesta/ajankohtaista/54/2014/yrittajan-tarkein-tyokalu-yrittaja-itse-pida-itsestasi-huo>

Yrittäjän työterveyshuolto. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Accountor. [Viitattu 11.11.2019]. Saatavana: <https://go.accountor.fi/yrittajan-tyoterveyshuolto/>

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

Liite 1. Haastattelurunko

1. Mitkä ovat arvosi?
2. Mitä asiat antavat ja vievät energiaa?
3. Koetko itsesi stressaantuneeksi?
4. Millaisena koet työn ja vapaa-aikasi aikatauluttamisen?
5. Millaiset päivittäiset ruokailutapasi ovat?
6. Millainen vedenjuoja olet?
7. Tunnetko itsesi aamuisin virkeäksi?
8. Mitä teet ennen nukkumaanmenoa?
9. Millaista liikuntaa harrastat?
10. Saatko arjessasi hyötyliikuntaa?
11. Kuinka paljon käytät aikaa venyttelyyn?
12. Vietätkö mielestäsi tarpeeksi vapaa-aikaa?
13. Koetko arkesi tarpeeksi voimaannuttavaksi?