



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

RONJA PUTAALA

Yrittäjän kokonaisvaltainen hyvinvointi yrittämisen tukena

YRITTÄJÄN KOULUTUSOHJELMA
2021

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINÄYTETYÖN TUTKIMUSMENETELMÄT JA TAVOITTEET	6
2.1 Tavoite ja menetelmät	7
2.2 Opinnäytetyön tavoite	7
2.3 Tutkimuksen toteutustapa.....	8
2.4 Menetelmät.....	9
3 YKSINYRITTÄJÄN HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ.....	11
3.1 Kokonaisvaltainen hyvinvointi.....	11
3.2 Stressi	13
3.2.1 Sosiaalinen media & stressi	15
3.2.2 Hyvää stressiä	16
3.3 Liikunta, lepo & ravinto	16
3.3.1 Lepo ja uni	18
3.3.2 Ravinto.....	19
3.4 Mindfulness	21
4 YKSINYRITTÄJÄN HYVINVOINNIN HAASTEITA	23
4.1 Henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma	23
4.2 Tutkimuksen tietopaketti yrittäjille	24
4.3 Tutkimuksen eteneminen	27
4.4 Yrittäjä A.....	29
4.5 Yrittäjä B	30
4.6 Yrittäjä C	32
5 YRITTÄJIEN HYVINVOINTISEURANNAN TULOKSET	35
5.1 Yrittäjämäinen elämäntapa tarvitsee kokonaisvaltaista hyvinvointia	36
6 VOIMA FRÖÖKYNÄ.....	37
6.1 Hyvinvointivalmennus yksinyrittäjille	37
7 POHDINTA	39
7.1 Omat ajatukset.....	40
7.2 Mitä tekisin toisin?	42

LÄHTEET

LIITTEET

Tekijä Putaalala, Ronja	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2021
	Sivumäärä 56	Julkaisun kieli suomi
Julkaisun nimi Yrittäjän henkilökohtainen hyvinvointi yrittämisen tukena		
Tutkinto-ohjelma Liiketalouden korkeakoulututkinto, yrittäjän koulutusohjelma		
<p>Tässä opinnäytetyössä tutkimuskohteena oli yrittäjien henkilökohtainen hyvinvointi. Ongelmana on, että usein kiireisessä arjessa yrittäjillä syntyy helposti stressiä, joka voi vaikuttaa negatiivisesti yrityksen toimintaan. Tässä työssä tutkittiin sitä, kuinka yrittäjät pystyvät yksilötasolla parantamaan omaa henkilökohtaista hyvinvointiaan arjessa. Tavoitteena tässä työssä oli yhteistyössä yrittäjien kanssa löytää yksinkertaisia tapoja parantaa omaa hyvinvointia yksilötasolla. Lisäksi tutkimuksessa ilmenneiden tulosten pohjalta on tavoitteena kehittää yritystoimintaa sekä hyvinvointivalmennusta.</p> <p>Tutkimuksessa käytettiin haastatteluita yrittäjien kanssa, aloituskyselyä sekä viikoittain raportointeja tutkimuskohteena olleilta yrittäjiltä. Yrittäjät noudattivat sovitun tutkimusajan etukäteen sovittua hyvinvointisuunnitelmaa, joka jokaiselle tutkimukseen osallistuneelle yrittäjälle laadittiin henkilökohtaisesti. Tutkimusajan jälkeen pidettiin palautekeskustelu sekä -kysely.</p> <p>Tutkimuksessa ilmeni, että yrittäjät pystyivät uusia tapoja opettelemalla kohentamaan omaa hyvinvointiaan niin, että se tuki myös heidän yrittämistään. Tässä opinnäytetyössä oli kohteena yksinyrittäjät, joiden yrittäminen on usein myös elämäntapa. Näin ollen kohentamalla heidän hyvinvointiaan, voi tämän positiivisen vaikutuksen huomata myös yrittämisessä.</p> <p>Lopuksi opinnäytetyössä esittelen tutkimuksen tulosten pohjalta laaditun yritystoiminnanmallin sekä valmennuskokonaisuuksia.</p>		
Asiasanat elämänlaatu, hyvinvointi, stressi, stressinhallinta, yrittäjäyys, yrittäjä		

Author Putaala, Ronja	Type of Publication Bachelor's thesis	Date May 2021
	Number of pages 56	Language of publication: Finnish
Title of publication The personal well-being of the entrepreneur in support of entrepreneurship		
Degree program Business Administration, Entrepreneur's Degree Program		
Abstract <p>The subject of research in this thesis was the personal wellbeing of entrepreneurs. The problem is that in the often-busy daily life, entrepreneurs can easily experience stress, which can negatively affect the company's operations. This work examined how entrepreneurs can improve their own personal wellbeing in everyday life on an individual level. The goal of this work was to find simple ways to improve one's wellbeing at the individual level in cooperation with entrepreneurs. In addition, based on the results of the study, the aim is to develop business operations and wellbeing coaching.</p> <p>The study used interviews with entrepreneurs, a start-up survey and weekly reports from the entrepreneurs who were the subject of the study. The entrepreneurs followed a pre-agreed welfare plan for the agreed study period, which was drawn up personally for each entrepreneur who participated in the study. After the research period, a feedback discussion and survey were held.</p> <p>The study found that entrepreneurs were able to learn new ways to improve their own wellbeing so that it also supported their efforts. This doctrinal work focused on sole proprietors, whose entrepreneurship is often also a way of life. Thus, by improving their wellbeing, this positive effect can also be noticed in trying.</p> <p>At the end in the thesis, I present the business model and coaching packages based on the results of the research.</p>		
Key words entrepreneur, entrepreneurship, quality of life, stress, stress management, welfare		

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aihepiirinä on yrittäjän henkilökohtainen hyvinvointi yrittämisen tukena. Opinnäytetyössä pureudutaan siihen, kuinka yrittäjät huolehtivat hyvinvoinnistaan, jos huolehtivat siitä ollenkaan. Nykypäivänä yrittäjäksi siirrytään helpommin ja uusia yrityksiä perustetaan entistä enemmän. (Uusitalo, 2019). Yrittäminen ja yrittäjyys siis selkeästi kiinnostavat myös tavallisessa palkkatyössä olevia ja moni siirtyykin osa-aikaisesta taikka sivutoimisesta yrittäjyydestä koko päiväiseksi yrittäjäksi.

Vaikka yrittäjänä työskentely usein tuo vapauksia työskennellä milloin haluaa ja yrittäjä saa toteuttaa itseään haluamalla tavallaan, tuo yrittäjyys mukanaan kuitenkin taa-kan sekä paljon vastuuta. Yrittäjillä syntyy helposti stressiä, paineita ja työt viedään kotiin saakka. Tällöin syntyy helposti kovaa stressitilaa, joka voi pitkittyessään aiheuttaa vakavaakin fyysistä sekä psyykkistä oireilua. (Laine, 2020.)

Huomioitavaa on myös se, että työuupumusta ei tunnisteta sairaudeksi esimerkiksi Kelan puolelta, vaikka se täyttää selkeästi mielenterveyteen liittyviä kohtia, kuten masentuneisuutta ja ahdistusta (Niinistö, 2020). Myös yrittäjillä esiintyy työuupumusta ja olen kiinnostunut tässä opinnäytetyössäni tutkimaan sitä, millaisilla arjen teoilla on vaikutusta yrittäjän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, joka kattaa niin henkisen ja fyysisenkin puolen. Opinnäytetyössäni on tarkoitus selvittää, millaisia toimenpiteitä yrittäjät olisivat valmiita tekemään oman hyvinvointinsa eteen, ja millaiset toimenpiteet edesauttavat myös yrityksen toimintaa yrittäjän hyvinvoinnin kautta. Yrittäjä on oman yrityksensä koneisto, joka pitää yrityksen käynnissä. Jos yrityksen koneisto ei toimi, ei yritystoimintakaan voi toimia sen täydellä potentiaalilla.

Aihe on myös itselleni tärkeä, sillä olen henkilökohtaisesti kiinnostunut kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista sekä siitä, millaisilla yksinkertaisilla tavoilla hyvinvointiin pystyy vaikuttamaan. Olen itse yrittäjäksi haluava nuori. Opinnäytetyössäni yhdistyy itselleni kaksi tärkeää aihetta: hyvinvointi sekä yrittäjyys. Opinnäytetyöni tulokset tulevat toimimaan oman yritystoimintani lähtökohtana tarjoten yritystoiminnalleni teemoja ja kehityksen suuntalinoja.

2 OPINÄYTETYÖN TUTKIMUSMENETELMÄT JA TAVOITTEET

Tämän opinäytetyön tavoitteena on tarkastella, miten yksinyrittäjät huolehtivat omasta hyvinvoinnistaan. Tarkastelen hyvinvointia kokonaisuutena: henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on sekä psyykkisen että fyysisen kunnon ylläpitämistä, joka voi kiireisessä työelämässä jäädä ns. sivuun, etenkin yrittäjillä. Moni yrittäjä toimii yksin omassa yrityksessään, jolloin vastuu on suuri ja stressiä voi syntyä kohtuullisen helposti. Ongelmana on se, kuinka yrittäjät pystyvät huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan arjen keskellä, johon kuuluu paljon työtä sekä pitäisi muistaa myös palautua rankasta työstä, joka usein kuormittaa etenkin henkisesti. Huolenaiheita yrittäjillä on kaikkea aina asiakkaista rahahuoliin. (Koivupuro, 2018.) Etenkin yksinyrittäjällä voi olla kiireitä ja aikataulupaineita, joka luo ahdistusta ja stressiä (Esa, 2017). Yksinyrittäjä on koko yrityksensä ainut työntekijä, jolloin hänen tehtävänä on hoitaa työt aina toimitusjohtajasta huoltomieheen. Tällainen kiire, paine ja töiden paljous voi luoda edellä mainittua stressiä ja ahdistusta.

Pyrin työssäni löytämään tietoa siitä, kuinka yrittäjä voi toimia yksilötasolla oman henkilökohtaisen hyvinvointinsa edistämiseksi ja millaisia toimenpiteitä se vaatii yrittäjältä arjessa. Ongelmana on, että yrittäjillä esiintyy yllättävän paljon työuupumusta ja väsymystä, josta ei kuitenkaan välttämättä uskalleta puhua ääneen. Yrittäjät tekevät suhteessa ns. normaaliin palkkatyöläiseen enemmän viikkotunteja ja usein työt tulevat töistä mukaan kotiin ja arkeen. (Laine, 2020.)

Edellä mainittujen seikkojen vuoksi pyrin tässä opinäytetyössäni keskittymään etenkin stressinhallintaan, liikunnan, levon ja ravinnon näkökulmaan työuupumuksen ehkäisyssä. Koen, että nykyinen yhteiskuntamme asettaa meille jatkuvasti vaatimuksia siitä, kuinka tehokkaita meidän täytyisi olla niin töissä kuin kotona. Sosiaalinen media on lisäksi yksi nykypäivän lisäpaineita aiheuttava tekijä: Sosiaalisessa mediassa näemme lyhyen ajan sisällä kauniita ihmisiä, tehokkaita toimijoita, upeita koteja ja hyvässä kunnossa olevia urheilijoita. Tämä voi luoda meille paineita siitä, että on oltava samanlainen, kuin kaikki he. (Holmavuo & Kainulainen, 2018, s. 27.)

2.1 Tavoite ja menetelmät

Tässä kappaleessa kerron tarkemmin opinnäytetyön tavoitteista ja menetelmistä, joita työssä olen käyttänyt.

2.2 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyön tavoite

Löytää yksinyrittäjille yksilötasoisia, yksinkertaisia tapoja ja toimenpiteitä heidän kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa parantamiseen arjessa

Kuvio 2: Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa, miten yrittäjät pitävät huolta henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnistaan, sekä miten yrittäjät voisivat nämä menetelmät yhdistää. Tavoitteena on löytää yrittäjien kanssa keinoja, joiden avulla he voivat arjessa kiinnittää huomiota omaan hyvinvointiinsa niin, että se on heille antoisaa, kehittävää ja antaa positiivisen vaikutuksen yrityksen toimintaan sekä tulokseen. Esimerkkien ja kokeilujen avulla on tarkoitus löytää keinot arjen helpottamiseen. Lisäksi jokainen yrittäjä huomioidaan yksilötasolla niin, että heidän henkilökohtaiset taustansa ja tilanteensa otetaan huomioon hyvinvointisuunnitelmaa laatiessa.

Samalla luon mallia sille, kuinka yrittäjät voivat itseään johtamalla ja kouluttautumalla oikein löytää keinoja itsestään huolehtimiseen arjen keskellä. Tärkeää muistettavaa on mm. stressinhallinta, jota yrittäjillä usein esiintyy ison vastuun vuoksi yrityksen toiminnan hallinnasta. Valmiin opinnäytetyön tutkimustulosten ja niiden analysoinnin tarkoituksena olisi tarjota myös muille kuin tutkimuksessa olleille yrittäjille keinoja,

kuinka huolehtia omasta henkisestä sekä fyysisestä hyvinvoinnistaan kokonaisvaltaisesti. Mahdolliset tulokset ovat apuna siihen, että yrittäjät voisivat löytää keinoja siihen, kuinka he voivat huolehtia kiireisen yrittämisen keskellä itsestään. Kyseessä on yrittäjän tärkein työkalu, yrittäjä itse.

Tavoitteenani on saada lisää tietoa yksilön hyvinvoinnista. Tavoitteenani on tulevaisuudessa työskennellä yrittäjänä ja mahdollisesti hyvinvoinnin parissa. Tutkimus on itselleni mielenkiintoinen siinä mielessä, että opin haastattelujen ja kysymysten avulla kartoittamaan sitä, miten yrittäjät huolehtivat itsestään ja miten erilaiset muutokset vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa – vai vaikuttavatko ollenkaan? Pystyn itse hyödyntämään näitä tuloksia omassa käyttäytymisessäni ja hyvinvoinnissa, sekä hyödyntämään tulevassa työssäni hyvinvoinnin parissa.

2.3 Tutkimuksen toteutustapa

Yhdistän opinnäytetyössäni seuraavia tutkimusmuotoja: eksperimentaalinen eli kokeellinen tutkimus, toimintatutkimus ja kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Eksperimentaalinen tutkimustapa on yleinen mm. lääketieteessä sekä myös sosiaalipuolella. Kokeellinen tutkimus eli tämä toteutuu tekemieni haastatteluiden sekä kyselyiden avulla. Haastattelukysymykset toimitan etukäteen haastateltavalle, jolloin hän pystyy valmistautumaan alkukeskusteluun kanssani. Mikäli haastattelua ei pysty järjestämään kasvatustien, usein rahan ja ajan takia, sekä vuonna 2020 myös vallitsevan koronavirustilanteen vuoksi, sen suoritan joko sähköpostitse tai esimerkiksi Teams-puhelun avulla. Haastattelun avulla saan yksilöllistä palautetta ja pystyn helposti analysoimaan tilannetta. Pyrin pitämään kysymykset helppoina ja loogisina, jottei kompastuskiviä synny. (Tuomi, Sarajärvi, 2018, s. 63–65.)

Lisäksi työni yhdistää myös toimintatutkimusta, kun tulen työskentelemään myös tutkimushenkilöiden apuna ja tukena tutkimuksen aikana. Toimintatutkimuksessa tutkija työskentelee tutkittavan kohteen kanssa muutoksen ja kehittämisen avulla. Käytännössä olen opinnäytetyöni avulla kehittämässä toimintatapoja siihen, kuinka yrittäjä

pystyy huolehtimaan yksinkertaisilla teoilla omasta hyvinvoinnistaan. (Heikkilä, 2014, s. 15.)

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Kyseisessä tutkimusmuodossa tutkija pyrkii tekojensa ja tutkimuksensa avulla ymmärtämään tutkimuskohteitaan yksilöllisesti käyttäytymisen ja päätösten avulla. Uskon tämän menetelmän toimivan opinnäytetyössäni paremmin, kuin määrällisen tutkimuksen, jossa usein selvitetään lukumääriin ja prosenttiosuuksia koskettavia tietoja. Laadullinen tutkimus vastaa kysymyksiin mm. miksi, miten ja millainen? Näen tämän tutkimusmuodon siis olevan hyvä vaihtoehto omalle tutkimuskohteelleni ja ongelmani huomioon ottaen. (Heikkilä, 2014, s.16.)

2.4 Menetelmät

Tutkimusmenetelmänä mainitussa ongelmatilanteessa on nykytilanteen kartoitus haastattelun avulla yrittäjän kanssa, sekä lisäksi erillinen kyselylomake, jos kasvotusten tehtyä haastattelua ei pysty tekemään. Kyseinen kyselylomake on myös pohjana yrittäjän kanssa keskusteltaessa. Kyselylomake eli alustava lomakehaastattelu toimii pohjana myöhemmin käytävälle syventävämmälle teemahaastattelulle, jossa liikutaan opinnäytetyössäni valitsemieni teemojen mukaan kysymyksestä toiseen. (Tuomi, Sarajärvi, 2018, s. 64–66). Keskustelemme sekä pyrimme selvittämään yrittäjän kanssa, miten hän kokee voivansa nyt ja mitä keinoja hän haluaisi kokeilla siihen, että hyvinvointinsa kohenisi. Kokeeko hän olevansa jatkuvasti stressaantunut ja mitkä asiat saavat hänet pois työstressin luota.

Tutkimus suoritetaan noin neljän viikon aikana, jolloin yrittäjä pitää kirjaa omasta voinnistaan toteuttaessaan tutkimuksessa annettuja ohjeita. Nämä ohjeet ovat hyvin yleisiä, eivätkä toistaiseksi vaadi esimerkiksi sen erityisemmin alan ammattilaisen apua. Tavoitteena on, että yrittäjä kirjaa hyvin tarkkaan omat tuntemuksensa, niin henkiset kuin fyysisetkin. Viikoittaiset raportit ovat tärkeitä, jolloin tutkimus pysyy ajankohtaisena, eikä yrittäjä tee esimerkiksi jälkikäteen neljän viikon analysointia hyvinvoinnistaan. Tämä on tärkeä sen takia, että hyvinvoinnin arviointi ei perustu muiste-

luun vaan on ajankohtaista tietoa. Tässä tapauksessa toteutuu myös toivomani toimintatutkimusmuoto, kun pääsen aktiivisesti osallistumaan tutkittavan kohteen kanssa tulosten raportointiin ja niiden analysointiin (Heikkilä, 2014, s. 16). Tällöin tutkimuksen tuloksetkin pysyvät aitona, jolloin mahdollisia virheellisiä tai väärin raportoituja tuloksia ei synny. Tarkoituksena on kuitenkin tuottaa mahdollisimman totuudenmukaista laadullista tutkimusta, jonka avulla pystytään sekä analysoimaan tuloksia, että luomaan ohjeistusta yrittäjälle. Kyseinen analysointi tulee olemaan sisällöllistä analyysia, sanallisin vastauksin. Koska valitsemani tutkimusryhmä tulee olemaan otantaltaan pieni, en näe tilastolliselle tutkimukselle tarvetta.

3 YKSINYRITTÄJÄN HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Aihealueen keskeisiä käsitteitä listattuna:

Yrittäminen, yrittäjä, terveys, kokonaisvaltainen hyvinvointi, terveysliikunta, kuntoliikunta, terveystunto, stressi, uupumus, ahdistus, väsymys, työuupumus, psyykinen hyvinvointi, motivaatio, itsensä johtaminen, stressinhallinta, mindfulness

Yllä olevien käsitteiden avulla pystyn käsittelemään valitsemaani aihealuetta laajasti. Tässä opinnäytetyössäni tulen tarkastelemaan hyvinvointia mm. terveysliikunnan näkökulmasta sekä myös erityisesti psyykkisen hyvinvoinnin huomioon ottaen. Koska meidän mielessämme tapahtuvat asiat vaikuttavat helposti myös meidän fyysiseen olotilaamme, voimme tarkastella sanontoja; ”ottaa vatsanpohjasta” tai ”perhosia vatsassa”. Tämän vuoksi tahdon tarkastella myös henkisen puolen hyvinvointia kokonaisuuden osana. Ihmisillä esiintyy nykypäivänä entistä enemmän stressiä, työuupumusta, väsymystä ja ahdistusta. Nämä tunteet voivat aiheuttaa selkeitä kiristyneen tunteita koko kehossa, joka voi näkyä meidän elämässämme esim. unettomuutena tai muina, toimintaamme haittaavina tekijöinä (Korhonen, 2020). Siksi aihetta, etenkin stressinhallintaa, on tärkeä käsitellä, kun puhutaan oman hyvinvoinnin kokonaisuudesta sekä sen hallitsemisesta.

3.1 Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Hyvinvointi voidaan helposti käsittää väärin, kun siitä puhutaan arkikielessä. Tämä termi voidaan usein liittää nautintoon ja mielihyvään, mutta tutkijoiden keskuudessa hyvinvointi on laajempi käsite. Hyvinvointi on myös meidän olemuksen perustan lisäksi meidän terveytemme sekä sosiaaliset suhteet ja meidän oman paikkamme sosiaalisessa yhteiskunnassa. Koska me olemme yksilöitä ja hyvinvointi on jokaisella yksilöllistä, voi koettu hyvinvointi olla jokaisella eri tavoin koettua, kuin voisi yksinkertaisemmin määritellä. (Kestilä & Karvonen, 2019, s. 96–97.)

Kokonaisvaltaiseen elämänlaatuteoriaan on sisällytettyä sekä objektiivinen, eli resursseihin perustuva näkökulma, että subjektiivinen eli hyvinvoinnin kokemukseen

perustuva tapa. Tähän sisältyy mm. koettu hyvinvointi, terveys, psyykinen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet ja mielekäs tekeminen. (Vaarama, Karvonen, Kestilä, Moisio & Muuri, 2014, s. 22.) Tässä työssä tarkoitukseni on paneutua juuri subjektiiviseen hyvinvointiin eli siihen, kuinka ihminen kokee henkilökohtaisen hyvinvoinnin yksilötasolla.

Hyvinvointia voidaan kokea joko yhteisö- taikka yksilötasolla, kuten olen aikaisemmin maininnut. Tässä opinnäytetyössä on tarkoituksena tarkastella hyvinvointia yksilötasolla, joten sen oleelliset käsitteet tulevat olemaan aiheellisia ja keskeisiä kohtia tarkasteltavaksi. Yksilötasolla tarkastellessa keskeisiksi elementeiksi hyvinvoinnissa nousevat edellä mainitut sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus sekä sosiaalinen pääoma. Terveysten- ja hyvinvoinninlaitoksen verkkosivuilla listataan, kuinka hyvinvointia voidaan mitata myös koettuna elämänlaatuna. Tähän elementtiin puolestaan vaikuttavat yleinen terveys, materiaallinen hyvinvointi, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet elämässä, omantunnonarvo sekä mielekäs tekeminen. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 2020.)

Hyvinvointikompassin mukaan vuonna 2018 63 % 20–64 vuotiaista koki oman elämänlaatunsa hyväksi. Naisista osuus oli 61 % ja miehistä 55 %. Yleisesti nämä luvut olivat nousseet vuodesta 2013. (Kestilä & Karvonen, 2019, s. 99.) Tähän tulokseen vaikuttaa yksilötasojen vaihtelu, koska kyseisessä tutkimuksessa tarkasteltiin juuri subjektiivista hyvinvointia. Kuitenkin luvuista voidaan päätellä, että yleisesti ihmiset ovat kokeneet oman elämänlaatunsa hyväksi, mikä on positiivinen muutos, ottaen huomioon sen, että kuitenkin mielenterveyshäiriöt ovat lisääntyneet viime aikoina, etenkin työikäisten keskuudessa. (Hyvinvointikompassi, 2020; Kestilä & Karvonen, 2019, s. 60.)

Kokonaisvaltainen hyvinvointi on kohtuullisen laaja-alainen käsite, sitä on kuitenkin pyritty määrittelemään, jotta se olisi helpompi käsitellä. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on käytännössä neljän ulottuvuuden käsite; fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toiminta sekä sen yhteydessä oleva toimintaympäristömme. Nämä neljä kokonaisuutta muodostavat yhdessä ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. (Teppo, 2015.) Tässä työssä tulen käsittelemään erityisesti fyysiseen ja psyykkiseen toimintaan liittyviä tekoja ja tapoja.

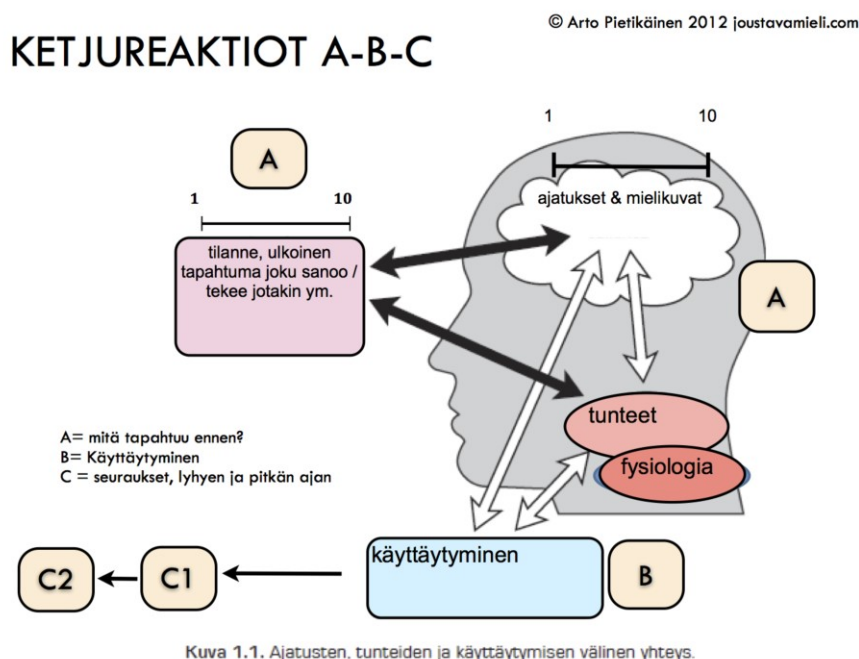
3.2 Stressi

Stressi on syntynyt esi-isiltämme perityn ”taistele tai pakene” -systeemin kautta. Taistele tai pakene -systeemi käynnistyy, kun ihminen havaitsee tätä uhkaavan vaaran ja mieli reagoi käynnistämällä kyseisen systeemin kehossa, taistele tai juokse henkesi edestä. Tämä koneisto on hyödyllinen ja tarpeellinen, jotta pystymme mahdollisuuksien mukaan välttämään meitä uhkaavat vaarat, esimerkiksi pakenemaan palavasta talosta. Koska kyseinen systeemi ei koskaan nuku, se analysoi ja arvioi jatkuvasti ympäristöä. Tämä voi johtaa arjessamme siihen, että kun koemme ahdistavia tilanteita, systeemi käynnistyy automaattisesti ja huomaamme hikoilevamme, jännittyvämme ja hengityksemme nopeutuu. Olemme valmiita taistelemaan tai pakenemaan, koska mielemme kokee tilanteen ahdistavaksi ja haluaa poistua tilanteesta. Mikäli nämä olotilat jatkuvat pitkään ja elimistömme ei pääse rentoutumaan, syntyy pitkäaikainen stressi-tila. (Pietikäinen, 2009, s. 32–33.)

Stressi on siis käytännössä tila, jossa ihminen kokee paljon haastavuutta sekä vaatimuksia. Lyhytaikainen stressi ei usein ole ihmiselle haitallista, mutta sen pitkittyminen voi tuoda vakaviakin oireita ihmisen toimintaan. Esimerkiksi kiire, työssä syntyvät ongelmat ja vastuu, elämänmuutokset sekä perheongelmat ovat yleisiä stressin aiheuttajia. Stressi on siis tila, joka voi pitkällä aikavälillä kuormittaa ihmistä, etenkin henkisesti. Vaikka stressi on psyykinen olotila, voi se liiallisuuksissaan aiheuttaa myös fyysisiä oireita. Oireita ovat mm. päänsärky, huimaus, pahoinvointi, vatsavaivat, hikoilu ja flunssakierre. Psykkisiä oireita ovat mm. ahdistuneisuus, masentuneisuus, jännittyneisyys, muistiongelmat ja univaikeudet. Lukemalla tätä listaa ja yhdistelemällä oireita, huomataan, että pitkäaikainen stressi on koko elimistölle kuormittava tila, joka selkeästi voi haitata meidän ihmisten toimintaa, niin arjessa kuin työelämässä. Kun lyhytaikaisesta stressistä tulee pitkäaikaista, voi esiintyä myös vakavia oireita, kuten työuupumus ja masennus. (Mattila, 2018.)

Tehtyjen tutkimusten mukaan mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet huomattavasti viime vuosina, etenkin työikäisillä naisilla. Psykinen kuormitus on lisääntynyt selkeästi työikäisten keskuudessa ja aiheuttanut myös työkyvyttömyyttä. Vuonna 2017 työkyvyttömyyssairauksista 42 prosenttia oli mielenterveydestä johtuvia haittoja. (Kestilä & Karvonen, 2019, s. 60.)

Ihminen kokee kahta erilaista stressityyppiä, jotka voi jakaa tunnepohjaiseen stressiin ja suoritusstressiin. Jälkimmäisessä tapauksessa stressiä aiheuttaa jokin suoritus, tavoite taikka työelämää ajatellen jokin työtehtävä. Tunnepohjainen puolestaan ilmenee, kun joudumme elämässä vaikeisiin tilanteisiin ja ne aiheuttavat meille emotionaalisen stressitilan kehossamme. Koska jokainen ihminen on yksilö, me koemme jokainen myös stressin eri tavoin. Me tulkitsemme ja arvioimme tilanteita, jotka voidaan katsoa pohjautuvaksi meidän jokaisen omiin arvoihin, kokemuksiin ja kasvatukseen sekä taustoihin elämässä. Alla olevassa kuvassa kuvastetaan hyvin se, kuinka meidän tunteemme ja ajatuksemme vaikuttavat tilanteiden tulkintaan. (Pietikäinen, 2009, s. 28–29.)



Kuva 1: Ajatusten, tunteiden, kehon tuntemusten ja käyttäytymisen välinen yhteys. (Pietikäinen 2012)

Koska mielemme on monimuotoinen koneisto, me pystymme jo etukäteen kuvittelemaan ajatuksissamme tulevaisuuden tapahtumia. Tämä voi aiheuttaa niin sanottua murehtimista, jotka voivat laukaista kehossamme stressitilan. Tulevaisuuden tapahtumien murehtiminen aiheuttaa meissä ylimääräistä stressiä emmekä pysty keskittymään nykyhetkeen, koska mielemme on luonut haitallisen stressitilan. (Pietikäinen 2009, s. 243, s. 246.)

Pietikäinen (2009, s. 146) kertoo Joustava mieli -teoksessaan erääksi stressinhallintakeinoksi tietoisuustaitojen harjoittamisen, eli omien ajatuksien ja tunteiden analysoinnin harjoittamisen. Oleellista on tunnistaa stressitekijät, mistä meidän stressimme syntyy ja kuinka me reagoimme stressaaviin tilanteisiin. Lisäksi jokaisen meistä on hyvä tunnistaa omien valintojen vaikutus, mihin pystymme omassa elämässämme vaikuttamaan ja luovatko nämä tekijät meille stressiä. Kuten aikaisemmin mainitsin, on meidän ajattelumalleillamme suuri vastuu siinä, kuinka koemme stressin. Muokkaamalla ja tutustumalla omiin ajatuksiin pystymme arvioimaan omia ajatuksiamme, mistä nämä ajatusmallit johtuvat, ovatko ne haitallisia ja voimmeko muuttaa omia ajattelumallejamme. Vuorovaikutustaidot ovat myös oleellisia sekä oman ajan käyttö arjessa. On hyvä muistaa myös levähtää ja ravita itseään. Nämä stressinhallintakeinot ovat kognitiivisen psykologian stressinhallintakeinoja, joihin tutustumme lisää, kun tarkastelemme stressinhallintakeinoja yrittäjille. (Pietikäinen, 2009, s. 84, s. 146–147.)

Koska jokainen meistä kokee hyvinvoinnin henkilökohtaisella tasolla, on muutos oman hyvinvoinnin parantamiseksi koettava henkilökohtaisesti. Jokaisen on omalla kohdallaan löydettävä motivaatio hyvinvoinnin parantamiseen. Sisäinen motivaatio on usein pidemmälle kantavampi voima, kuin ulkoisiin tekijöihin painottuva motivaatio. Motivaatio syntyy tavoitteiden asettamisesta, matkasta niitä kohden sekä onnistumisen tunteista. Motivaation syntyminen puolestaan on tärkeä osa siinä, että ihminen pystyy tekemään muutoksen. (Teppo, 2015.)

3.2.1 Sosiaalinen media & stressi

Eeva Kolu (2020) kertoo kirjassaan ”Korkeintaan hieman väsynyt” osuvasti siitä, kuinka nykypäivänä meille syntyy hyvin paljon ahdistusta siitä, kuinka meidän on näytettävä joltain ja oltava jatkuvasti tehokkaita. Tämä luo meille stressiä, ahdistusta ja uupumusta; sosiaalisen median myötä meidän on oltava jatkuvasti ”*Esitys, suoritus. Kun emme elä vaan esitämme elämää, samalla väkisinkin myös suoritamme elämää.*”, (Kolu, 2020.) Nyky-yhteiskunta on vahvasti rakentunut internetin maailmaan, joka luo

meille lisää stressiä sekä ahdistusta. Meidän on oltava numeroissa mitattavissa taulukoissa; kuinka monta seuraajaa meillä on taikka kuinka monta tykkäystä kuvalla on. (Kolu, 2020.) Tällainen suorittaminen voi heijastua myös työelämään, joka on opinäytetyössäni elementtinä, kun puhumme yrittäjien hyvinvoinnista. Uskon, että nykypäivän yrittäjä kokee kovempia paineita suorittaa työtään, koska hänen yritystään voidaan arvioida jatkuvasti sosiaalisen median avulla. Yrittäjän on oltava aktiivinen monella tapaa, juuri sosiaalisessa mediassa ja samalla myös huolehtia omasta jaksamisesta sekä vapaa-ajan sosiaalisista suhteista.

3.2.2 Hyvää stressiä

Vaikka stressi voidaan kokonaisuutena kokea hyvin negatiivisena tunteena ja tuntemuksena, joka pitkään kestäneenä aiheuttaa meille terveydellisiä oireita, on olemassa myös niin sanottua ”hyvää stressiä”. Tässä voidaan puhua siitä, kuinka esimerkiksi esityksen pitäminen voi olla hyvinkin jännittävää. Kun alamme stressata tätä esitystä, jännitämme esiintymistä, kehomme ja etenkin mielemme virittäytyy ja valmistautuu esityksen pitämiseen. Stressi saa meidät virittäytymään ja keskittymään oikeissa tilanteissa, joka voi olla monessakin suhteessa positiivinen asia. Tärkeää on kuitenkin oppia tunnistamaan oikeanlainen stressi, onko se pitkittynyttä ja onko stressaaminen haitallista itselleen. Tässä tärkeään rooliin nousee stressinhallinta; on osattava tunnistaa itsessään huonon stressin merkit sekä osata hallita omaa stressiään. Tällöin pystyy myös oikeanlaisissa tilanteissa valjastamaan stressin omaksi hyödykseen, sen tuoman tarkkaavaisuuden ja adrenaliinin. (Elkin, 2013, s. 22.). Lisäksi henkeä uhkaavissa tilanteissa käynnistyy meissä stressireaktio, joka auttaa meitä pakenemaan vaarallisia tilanteita ja näin stressireaktio voi jopa pelastaa meidän oman henkemme.

3.3 Liikunta, lepo & ravinto

Liikunta on ihmisen fyysistä aktiivisuutta, jota harrastetaan sen vaikutusten vuoksi, esimerkiksi hyvän olon tunteen vuoksi. Lisäksi liikuntaan voi sisältyä erilaisia sosiaalisia suhteita ja kokemuksia. Liikunta on erittäin oleellinen osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja fyysinen aktiivisuus on tärkeä osa kehomme sekä mielemme hyvinvointia. Fyysistä aktiivisuutta voi olla rankempi ja enemmän sykettä nostava, noin

60 minuuttia kestävä kuntosalitreeni taikka ihan vain kotipihan kolaaminen taikka haravoiminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020.)

Vuonna UKK-instituutti julkaisi päivitetyn liikkumisen suosituksen aikuisille, jolloin vanha piirakkamalli suositellusta liikkunnasta siirtyi pyramidin malliin.



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kuva 2: Viikoittainen liikkumisen suositus (18–64 – vuotiaille) (UKK-instituutti, 2020.)

Tämän mallin mukaan tarkasteluna voidaan ajatella, että ihmisen liikkumisen pohjana on palauttava uni, jotta voimme toimia päivän aikana tehokkaasti. Terveyden ja hyvinvointilaitoksen mukaan aikuinen ihminen (yli 16-vuotias henkilö) tarvitsee unta keskimäärin noin 7,5 tuntia yössä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020.)

Levon ja unen päälle puolestaan voidaan lukea kaikki muu liikunta viikoittaisesta liikumisesta. Liikunnalla on tunnetusti ja tutkitusti positiivisia vaikutuksia niin meidän fyysiseen kuin psyykkiseenkin hyvinvointiin. Tämän vuoksi on suositeltavaa harrastaa edes jotain liikunnanmuotoa arjessa. Sen vuoksi olisi hyvä ottaa liikunta osaksi omaa arkea ja toteuttaa itselleen mieleistä liikuntaa. Kuntoliikunnan tarkoituksena on kunnan kohotus, esimerkiksi lihaskuntoliikunnan tarkoituksena on parantaa meidän lihasten kuntoa ja kestävyyttä. Terveysliikunta puolestaan käsittää sen, että me liikumme pysyäksemme terveinä yleisesti. Jopa yksinkertaisimmat ja helpoimmat liikunnan muodon tukevat meidän terveyttämme, joten voidaan puhua terveystoiminnasta. Liikunta vaikuttaa meihin kokonaisuutena keskushermoston kautta. (Fogelholm, Vuori & Vasankari, 2011, s. 12; Huttunen, 2018.)

Säännöllisesti harjoitettuna terveystoiminta vaikuttaa positiivisesti koko meidän kehoomme, tutkitusti. Liikunta vahvistaa meidän kehomme luustoa sekä lihaksistoa, alentaa verenpainetta ja helpottaa stressinhallintaa. (Huttunen, 2018.) Tämä on oleellinen tieto tarkastellessamme tämän työn aihetta siitä, kuinka liikunta tukee meidän elimistöämme kokonaisvaltaisesti. Kuten aikaisemmin mainittu, kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme liittyy vahvasti fyysinen sekä psyykinen tilamme. Liikunnan avulla voidaan ehkäistä sairastumisia tai vammoja. On tutkittu, että aktiivisesti liikuntaa harrastavilla henkilöillä on pienempi vaara sairastua, kuin liikkumattomilla henkilöillä. (Fogelholm, ym. 2011, s. 12). Tämän vuoksi liikunnan harrastaminen ja aktiivisuus on suositeltavaa jokaiselle arkielämässä.

Tärkeintä on löytää itselleen toimiva liikuntamuoto, joka tukee omaa hyvinvointia. Liikuntakokemuksen on tarkoitus tuntua hyvältä, jotta se erittää hyvän olon hormoneja, endorfiineja, jolloin palaamme uudestaan liikkumaan, koska tiedämme saavamme siitä positiivista mieltä ja hyvää oloa koko kehoomme. (Wikipedia, 2020.)

3.3.1 Lepo ja uni

UKK-instituutin mallissa liikuntasuosituksissa oli tärkeimpänä elementtinä riittävä uni ja lepo. Levon vastakohta on tekeminen, joten levossa ihminen ei erityisemmin tee

mitään, vaan levähtää. Nukkuminen ja lepo eivät ole kuitenkaan täysin synonyymeja. Yön aikana on tarkoitus palautua, kun lepoa voi tehdä myös lyhimpinä ajanjaksoina. Ihmisen olisi tärkeää myös levähtää tekemisten välissä, jotta keho ja mieli rauhoittuisivat tekemisen keskellä. Yön puolestaan palauttavat kokonaisvaltaisemmin koko kehomme. (Kuntoutumistalo, 2020.) Lepo on myös jokaisella henkilökohtaista, mutta syvin tarkoitus levossa on palautua ja toipua päivän rasituksesta. Joku toinen palautuu lenkkeilemällä, toinen neulomalla villasukkia ja kolmas joogaamalla. (Peltoniemi, 2016.)

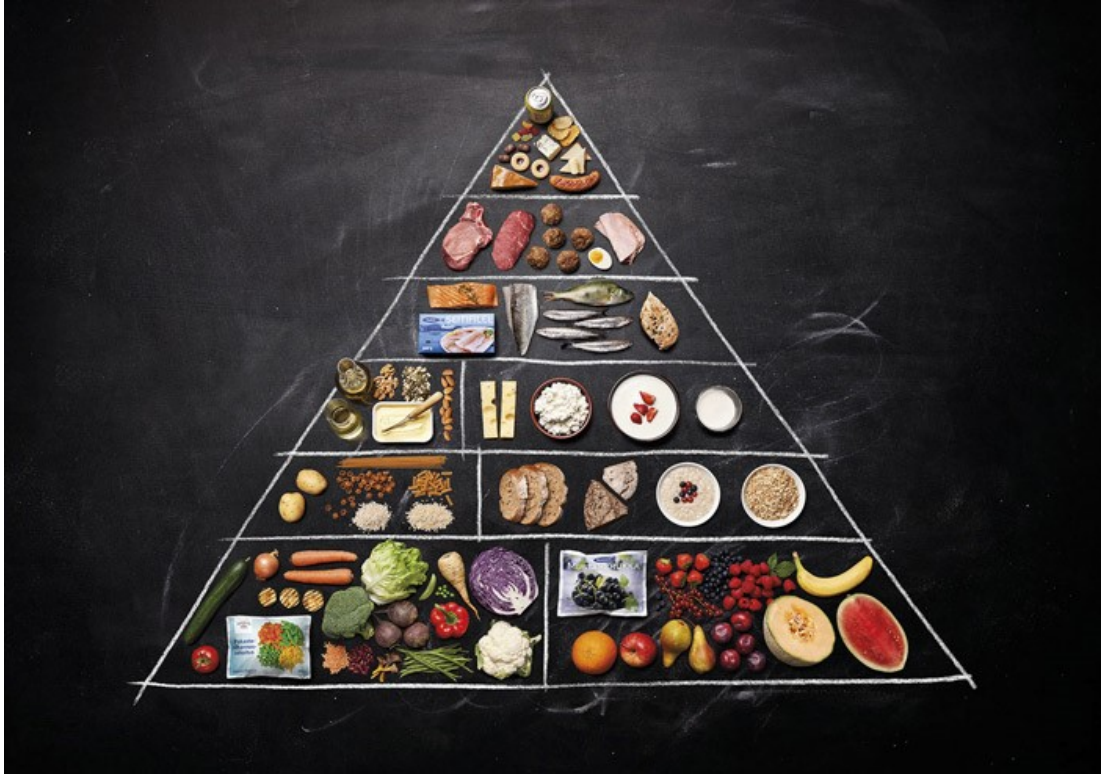
Mikäli ihminen kärsii univajeesta, huonoista yöunista, sen vaikutukset ovat laajat niin meidän fyysiseen kuin psyykkiseen hyvinvointiimme. Kehomme on tarkoitus palautua yön aikana, joten univaje voi aiheuttaa meissä monenlaisia oireita, mm. muistihäiriöitä, vakavaa väsymystä sekä henkisen hyvinvoinnin laskeminen. (Työterveyslaitos, 2020.) On myös tutkittu, että univaje voi pitkään jatkuneena olla riskitekijä erilaisten sairauksien syntyyn, esimerkiksi erilaiset mielialahäiriöt, syöpäsairaudet sekä diabetes. (Oma lääkärisi, 2020.) Aikuinen henkilö tarvitsee palauttavaa unta noin 7,5 tuntia vuorokaudessa, jotta tämä palautuisi. Unen tarve vaihtelee iästä riippuen. Pienet lapset tarvitsevat usein enemmän unta, kuin aikuiset henkilöt. Unen tarve kuitenkin voi vaihdella paljon henkilökohtaisella tasolla. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2020.)

Näiden seikkojen valossa onkin tärkeää tarkastella sitä, että jokainen meistä saa riittävästi lepoa sekä unta päiviensä aikana. Huolehtimalla riittävästi levosta pystymme palautumaan paremmin, jaksamme paremmin sekä pystymme ehkäisemään riskiä erilaisten sairauksien suhteen. Lisäksi uni mainitaan yhtenä stressinhallintakeinona. Stressaantunut ihminen usein kertoo olevansa väsynyt, jolloin voidaan huomata, kuinka tärkeässä asemassa uni on stressinhallinnassa. Stressaantunut ihminen ajautuu nopeasti kierteeseen, joka on hyvä katkaista kunnollisilla yönillä. (Elkin, 2013, s. 173.)

3.3.2 Ravinto

Meidän hyvinvointimme kokonaisuuteen kuuluu myös oikeanlainen ravinto. Sen tarkemmin en opinnäytetyössäni keskity ravintopuoleen, mutta koska se on tärkeä osa meidän hyvinvointiamme, on se elementti, jota ei voi jättää ilman huomiota. Ravinnon

on hyvä olla monipuolista, ravitsevaa sekä säännöllistä. Jotta pystyisimme hahmottamaan terveellisen ruokavalion kokonaisuuden, voi sen kuvastamiseen ottaa avuksi ruokapyramidin. (Terveyskirjasto, 2020.)



Kuva 1: Ruokapyramidi (Terveyskirjasto, 2020).

Ruokapyramidista näkyy, kuinka ihmisten olisi koottava päivän ruokailunsa. Meidän kehomme tarvitsee ravinnosta erilaisia rakennusaineita ja ravintomme koostuu pääasiassa erilaisista hiilihydraatin-, rasvan- sekä proteiininlähteistä. Pyramidin pohjalla ovat ravintoaineet, joita olisi hyvä nauttia runsaammin, kun taas huippua kohden on hyvä nauttia näitä ravintoaineita kohtuudella. (Terveyskirjasto, 2020.)

Yleisesti katsottuna, oikeanlainen ravinto auttaa meitä jaksamaan arjessa, joka puolestaan vaikuttaa selkeästi meidän henkilökohtaiseen hyvinvointimme. Terveellinen ruokavaliokokonaisuus, myös herkutteluhetket mukaan luettuna, tukee meidän kokonaisvaltaista hyvinvointiamme, joten tämän vuoksi oikeanlainen ravinto on tärkeää. On hyvä myös herkutella välillä, kunhan se ei riistäydä käsistä. Lisäksi jokainen meistä voi koostaa itselleen sopivan ruokavalion sekä ruokailurytmin, kunhan sen pääpiirteet pysyvät terveyden, nautittavuuden ja ravintorikkauden piirissä. (Mieli, 2020.)

3.4 Mindfulness

Mindfulness on suomennettuna tietoisista läsnäoloa, joissain tapauksissa voidaan puhua myös hyväksyvistä tietoisesta läsnäolosta. Mindfulnessin tarkoituksena on oppia elämään nykyhetkessä, tarkkaavaisena, tarkoituksellisesti ja havainnoida ympäristöä ilman arviointia. Nämä taidot vaativat harjoittelua, sillä ihmismieli on oppinut elämään joko menneessä tai tulevaisuudessa ja on vaikea pysyä nykyhetkessä. Mindfulnessin harjoitusten avulla pystymme niin sanotusti kouluttamaan mieltämme niin, että se pystyisi tarkemmin havainnoimaan tätä hetkeä, eikä vaeltamaan. Tähän apuna toimii säännöllinen meditointi, joka on iso osa mindfulnessin oppeja. (Wihuri, 2014, s. 45, s. 46–47.)

Meditoinnissa on tarkoituksena saada meidät kokemaan joko kehomme tai hengityksemme tässä hetkessä. Meditointiharjoituksia on monenlaisia ja mindfulnessin tarkoituksena on, että harjoittelu tietoisesta läsnäolosta on juuri lempeää ja hyväksyvää. Meditoinnissa on tarkoituksena saada keho sekä etenkin mieli rauhoittumaan niin, että se oppisi olemaan tässä hetkessä. Tämä on kuitenkin mielelle hyvin haastavaa. Tarkoituksena ei meditoinnissa ole suorittaa, vaan pyrkiä rentouttamaan kehomme sekä mielemme. Opettelemalla rauhoittamaan oma vaelteleva mieli, pystymme myös rauhoittamaan kokonaisvaltaisemmin. Tämä voi olla avuksi kokemamme stressin ja ahdistuksen hallinnassa. Meditaatio kuitenkin vaatii harjoittelua eikä yksistään paranna. Meditaation tarkoituksena on toimia tukena, ikään kuin työkaluna, etenkin stressinhallinnassa. On myös tutkittu, kuinka meditaation harjoittaminen vaikuttaa meidän tunteidemme käsittelyyn positiivisesti, auttaa meitä muistamaan paremmin sekä oppimaan uusia asioita. Lisäksi meditaatio on tutkijoiden mukaan auttanut myös itsevarmuuden sekä -tuntemuksen kanssa, kehon eri tuntemuksien tulkinnessa sekä keskittymisen parantamisessa. (Mindfulness, 2020; Mämmi, 2019, s. 13–15.)

Mindfulnessin isänä voidaan pitää tutkijaa ja lääkäriä John Kabat-Zinn:iä, joka on tutkinut meditaation ja mindfulnessin vaikutuksia ihmiseen jo vuodesta 1979 alkaen. Tällöin hänen kehittämänsä ohjelma Mindfulness – Based Stress Reduction (MBSR) otettiin tutkimuskohteeksi Massachusettsin yliopistossa, josta se levisi laajemmin maailmalle positiivisten tuloksien myötä. Ohjelmaan osallistui yli 20 000 henkeä. Tämän

jälkeen mindfulness on jatkanut kehittymistään ja sitä on kokeiltu esimerkiksi terapiassa hoitokeinoina, etenkin kognitiivisen terapian yhteydessä. Tutkimukset ovat myöhemmin vuosina osoittaneet, kuinka tämä ohjelma on auttanut esimerkiksi masennuksessa, ahdistuksessa ja stressissä. (Wihuri, 2014, s. 40.)

4 YKSINYRITTÄJÄN HYVINVOINNIN HAASTEITA

Tutkimuksessa on tarkoituksena tarkastella yrittäjiä yksilöinä, heidän omia voimavarojaan hyvinvoinnin parantamiseen ja pohtia millaisia muutoksia taikka tapoja he olisivat valmiita tekemään voidakseen kokonaisvaltaisesti paremmin. Tutkimukseen osallistuu kolme yrittäjää, joista käytän tässä opinnäytetyössä viittauksina yrittäjät A, B ja C, mikäli tarvetta tulee. Tarkoituksena on tehdä henkilökohtaista tutkimusta, joten yksityisyyden vuoksi yrittäjien nimiä ei tulla mainitsemaan.

Tutkimuksessa on kolme vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa tutustuttiin materiaaliin sekä itse yrittäjään. Tämän jälkeen tehtiin aloituskysely. Tämän kyselyn avulla kartoitettiin sitä, missä mennään nyt oman hyvinvoinnin kanssa. Kyselyssä esitetyt kysymykset löytyvät liitteistä. Kyselyn avulla sain jo etukäteen hieman tietoa yrittäjien taustoista, joiden avulla voitiin lähteä yhdessä kasaamaan jokaiselle yrittäjälle henkilökohtaista hyvinvointisuunnitelmaa.

Tämän jälkeen yrittäjien kanssa luotiin hyvinvointisuunnitelma neljälle viikolle. Yrittäjä noudatti tätä suunnitelmaa kyseisen ajanjakson. Suoritettuaan tutkimuksen osuuden, kävimme yhdessä ajatuksia sekä tuloksia läpi siitä, miten kyseinen ajanjakso on toiminut yrittäjällä. Palaute käytiin läpi keskustelemalla sekä palautekyselyn avulla. Lisäksi kolmanteen osioon kuului oleellisesti myös opinnäytetyön tavoite siitä, että tutkimuksessa suoritettut tavat tulisivat osaksi myös tulevaisuudessa yrittäjän arkea ja toimia.

4.1 Henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma

Hyvinvointisuunnitelma

Tässä luomme sinulle hyvinvointisuunnitelman, jonka tulet toteuttamaan neljän viikon aikana. Suunnitelmaan kirjaamme tapoja arkeesi, joiden avulla pystyt helposti lisäämään hyvinvointiasi. Tarkoituksena olisi, ettet kokisi tätä kokeilua suorituksena tai liian vaivalloisena. Koko tutkimuksen ajan minuun voi ottaa yhteyttä, autan ja keskustellaan. **Tärkeintä on löytää sinulle toimivat keinot sinun hyvinvointisi parantamiseen.**



Kuva 2: Hyvinvointisuunnitelman otsikointi

Henkilökohtaisessa hyvinvointisuunnitelmassa huomioin jokaisen yrittäjän yksilönä, esimerkiksi tutkimuksen ajanjakson suhteen. Kävimme jokaisen hyvinvoinnin osa-alueen läpi yrittäjien kanssa keskustellen ja pohdimme yhdessä, millaisia tavoitteita hän asettaa itselleen näiden neljän viikon ajaksi. Suunnitelmassa otettiin huomioon kolme osa-aluetta: stressinhallinta, liikunta sekä lepo ja ravinto. Keskustelimme yrittäjien kanssa siitä, millaisia kokeiluja ja tapoja he haluaisivat noudattaa tutkimuksen aikana. Jokaisen yrittäjän kanssa kävimme noin kahden tunnin aloituskeskustelun hyvinvointisuunnitelman suhteen, jossa he saivat itse kertoa omia ajatuksiaan tulevien viikkojen suhteen. Halusin korostaa monessakin kohtaa, että en halua yrittäjien kokevan lisästressiä osallistumalla tutkimukseen, vaan heidän on edettävä omalla painollaan. Heidän olisi kuitenkin hyvä muistaa oma sitoutumisensa kyseiseen tutkimukseen.

Hyvinvointisuunnitelmaan loin valmiin pohjan, jossa oli jokaiselle aihealueelle määritelty omat kohtansa sekä lisäksi viikkokohtainen suunnitelma. Viikkokohtaisessa suunnitelmassa jokaiselle yrittäjälle luotiin henkilökohtainen viikkosuunnitelma oman hyvinvointinsa parantamiseen. Tämä viikkokohtainen suunnitelma toimi tutkimuksen aikana hyvin. Jokaiselle viikolle pystyy täten lisäämään sekä poistamaan tiettyjä kohtia, yrittäjän mieltymysten mukaan.

Hyvinvointisuunnitelma on oleellinen osa opinnäytetyön tutkimusta, sillä kun yrittäjän kanssa on kirjattu tietyille ajalle tavoitteet, niiden toteuttaminen on helpompaa kuin vain suullisesti sovitut suuntaviivat. Jokainen yrittäjä sai oman suunnitelmansa digitaalisessa muodossa itselleen, joten sen seuraan palaaminen on helppoa.

4.2 Tutkimuksen tietopaketti yrittäjille

Olen koostanut tutkimukseen osallistuvia yrittäjiä varten tietopaketin, johon he pääsevät tutustumaan tutkimuksen aikana, jotta he pystyvät helposti tarkastelemaan omaa hyvinvointia erilaisista näkökulmista. Lisäksi tutkimuksen edetessä tilanteen mukaan,

pyrin kertomaan lisää aihealueisiin liittyen. Tämän materiaalin toimitin heille diasarjan muodossa, jonka jokainen pystyi omalla ajallaan katsomaan ja käymään läpi. Aineistojen teemoina olivat seuraavat aihealueet:

Opinnäytetyön tarkoitus & hyvinvointi

Tässä esityksessä kerroin yrittäjille, mikä tämän opinnäytetyön tarkoituksena on. Diasarjassa avasin siis omaa kiinnostustani aihetta kohtaan ja kerroin, mitä tavoitteita opinnäytetyölläni on sekä itselleni että muille. Lisäksi kerroin yleisesti siitä, mitä hyvinvointi käsitteenä tarkoittaa. Halusin korostaa etenkin sitä, että jokainen meistä kokee hyvinvoinnin omalla tasollaan ja hyvinvoinnin kokemus on yksilökohtaista, aivan kuten esimerkiksi stressi.

”Tässä opinnäytetyössä pyrin selvittämään, mitä yrittäjä on valmis tekemään arjessa oman hyvinvointinsa kanssa, joka tukisi myös samalla yrityksen toimintaa”

”Yrittäjä on usein oman yrityksensä toimiva koneisto, joka pitää yrityksen käynnissä. Jos yrityksen koneisto ei toimi, eli yrittäjä itse, ei yritystoimintakaan voi toimia sen täydellä potentiaalilla”

Kuva 3: Ote diasarjasta, joka toimitettiin tutkimukseen osallistuneille yrittäjille.

Stressi & stressinhallinta

Tähän aihealueeseen liittyen olin kasannut teoreettista tietoa siitä, mitä stressi on. Mielestäni tämä on oleellista avata, koska stressi on täysin tieteellisesti todistettava tapa ja reaktio meidän kehossamme. Pystymme paremmin vaikuttamaan siihen, kun tiedämme, kuinka stressi toimii ja syntyy. Lisäksi tässä diaesityksessä kerroin hieman stressinhallintaan liittyviä tapoja, jotka koin itse tärkeäksi tutkimuksen osalta.

Tähän osioon pyrin käyttämään eniten aikaa sekä panostusta, koska tämän koin tärkeimmäksi osa-alueeksi opinnäytetyössäni. Tarkoituksena kun on käsitellä nimenomaan tapoja oman stressin tunnistamiseen sekä keinoja oman stressin vähentämiseen.



Kuva 4: Diaesityksessä käytetyt stressinhallintakeinot lueteltuna

Mindfulness & meditaatio

Lisäksi otin tutkimuksessa aiheeksi mindfulnessin ja meditaation, vaikkakin aihe voi olla monille hieman vieras. Aihe voi herättää voimakkaita mielikuvia ja reaktioita, mutta halusin siitä huolimatta ottaa sen osaksi tutkimusta. Tämä osoittautui lopulta hyväksi keinoksi käsitellä tutkimuksessa. Tässä diaesityksessä kerroin yleisesti mindfulnessin ajatuksista sekä historiasta. Kerroin meditaatioharjoituksista ja niiden hyödyistä. Lisäksi kerroin omista kokemuksistani meditaation parissa, koska pyrin itsekin sitä harrastamaan ja harjoittamaan säännöllisesti. Koen, että henkilöiden on helpompi omaksua uusia asioita, kun niistä kertoo itse omakohtaisia kokemuksia. Näin samais-
tumispintaa aiheeseen on enemmän.

Näiden materiaalien pohjalta jokainen yrittäjä pääsi tutustumaan aihealueisiin omalla ajalla. Koin, että luomalla hieman etukäteismateriaalia aiheista, yrittäjien on helpompi saada käsitys siitä, millaisten aiheiden parissa ollaan tekemisissä tutkimuksen aikana. Pystyin materiaalien avulla esittelemään heille opinnäytetyöni tarkoituksen, joka on ehkä se oleellisin asia kertoa tutkimuksessa mukana oleville yrittäjille.

4.3 Tutkimuksen eteneminen



Kuvio 1: Tutkimuksen kronologinen eteneminen

Yrittäjien kanssa aloitimme aloituskyselyllä (kts. liitteet), jossa hieman kartoitettiin yrittäjien tämänhetkistä tilannetta sekä se antoi itselleni suuntaviivoja suunnitelmien luomiseen. Tässä tutkimuksen aloituksessa kysyin aihealueisiin liittyviä kysymyksiä, joiden pohjalta pääsin aiheeseen tutustumaan jokaisen yrittäjän kanssa henkilökohtaisella tasolla. Aloituskyselyssä aihealueina olivat stressi & stressinhallinta, liikunta, lepo & ravinto sekä mindfulness. Kysymyksien avulla tutustutin myös yrittäjät aihepiireihin, joiden parissa he tulisivat työskentelemään tutkimuksen aikana.

Jokainen yrittäjä sai luettavakseen materiaalit, jotka olin valmistanut heille ennen tutkimuksen aloittamista. Olin valmistanut lyhyet diasarjat jokaiseen aihealueeseen liittyen sekä erilaisia pohdintatehtäviä. Näiden avulla yrittäjä pääsi tutustumaan itse aihealueisiin, joita tulisin käsittelemään tutkimuksen aikana.

Itse tutkimuksen aikana keskustelin hyvin vapaamuotoisesti yrittäjien kanssa, he saivat käytännössä omien sanojen mukaan kertoa siitä, millaisia ajatuksia heillä on herännyt tutkimuksen aikana. En ollut siis sen tarkemmin suunnitellut pohjaa, kuinka kävisimme heidän kanssaan tutkimuksen aikana tuloksia. Mielestäni opinnäytetyöni aiheen huomioon ottaen vapaamuotoinen keskustelu yrittäjien kanssa toimii paremmin kuin viralliseen muotoon muotoillut kaaviot ja kyselyt.

Tästä tulikin palautetta, kuinka yhteydenpito oli helppoa ja juuri heille sopivaa. Ei vaativaa, vaan jokaisen olosuhteisiin sopivaa. Yhteydenpidosta siis ei syntynyt liikaa tai lisää stressiä, melkein päinvastoin. Tulevaisuudessa yritystoiminnan suhteen tätä ajatusta voisi kuitenkin jalostaa niin, että pystyisimme yrittäjän kanssa helposti huomaamaan muutokset, esimerkiksi erilaisten testien tai kyselyiden avulla. Jos yrittäjän kokeman hyvinvoinnin pystyisi näiden pohjalta muokkaamaan vertailtavaan kaavioon, graafiseen taikka muuhun visuaaliseen muotoon, sen seuraaminen ja muutoksien havaitseminen olisi huomattavasti helpompaa.

Tutkimuksen lopuksi suoritin yrittäjille palautekyselyn, jonka avulla sain käsityksen siitä, millaisia ajatuksia heillä heräsi tutkimuksen aikana. Lisäksi jokaisen yrittäjän kanssa pidin palautekeskustelun, jossa kävimme 30 minuutin aikana keskustelua yleisesti tutkimukseen liittyen. Sain paljon ideoita yritysideoita ja palvelukokonaisuuksien kehittämiseen näiden palautekyselyiden sekä -keskusteluiden pohjalta. Palautekyselyn avulla sekä etenkin keskustelun avulla sain helposti käsityksen siitä, mitä mieltä yrittäjät olivat tutkimuksesta ja etenkin siitä, olisivatko he valmiita tulevaisuudessa maksamaan palvelusta/valmennuksesta, jossa keskityttäisiin heidän hyvinvointinsa parantamiseen. Olin positiivisesti yllättynyt siitä, että tällaiselle palvelulle taikka yritysmuodolle nähtiin selkeästi kiinnostusta.

Tutkimuksen aikana pidin erityisen tärkeänä sitä, että jokaisen yrittäjän kanssa pyrin kommunikoimaan heille sopivalla tavalla. Lisäksi en halunnut luoda heille paineita tutkimuksen suorittamisesta vaan tarkoituksena olisi nimenomaan löytää pienet keinot omaan arkeen helpoista tavoista aloittaen. Tätä korostinkin koko tutkimuksen ajan ja sainkin palautetta siitä, että yhteydenpito oli riittävää kaikilta osin.

Yrittäjä A

4.4 Yrittäjä A

Ensimmäisen yrittäjän kanssa suoritimme aloituskeskustelun, joka kokonaisuudessaan kesti lähemmäs kolmen tunnin ajan. Kyseinen yrittäjä A on vasta-aloittanut yrittäjä, joka myös on aivan vastavalmistunut omalle alalleen. Hän kertoi omista taustoistaan liikunnan ja hyvinvoinnin parissa kertoen, että hän on kokeillut monenlaisia erilaisia valmennuksia. Kuntoilua hän harrastikin arjessaan aktiivisesti, mutta halusi tämän tutkimuksen aikana kiinnittää kuitenkin myös tähän osioon huomiota. Liikuntaa hän kertoi harrastavansa luonnossa liikkumisella ja mielestäni tämä olikin todella hyvä, joten kirjasimme suunnitelmaan myös tämän. Lisäksi alkuun oli puhetta viikoittaisista treeniohjelmista, mutta tutkimuksen edetessä emme nähneet tälle tarvetta.

Ravintopuoleen emme puuttuneet, sillä hänellä oli jo omasta takaa ammattilaisen tekemä ravinto-ohjelma. Tämä kirjattiin ja huomioitiin suunnitelmaa tehdessä. Lisäksi hän kertoi, että haluaisi kiinnittää huomiota oman ruutuaikansa käyttöön. Tämä kirjattiin selkeästi hyvinvointisuunnitelmaan niin, että sitä on selkeä noudattaa. Esimerkiksi ensimmäisen viikon kohdalle kirjasimme, että ruudutonta aikaa tulisi olla vähintään 15min. Korvauksena tälle otettaisiin kirjan lukeminen, joka osoittautuikin hänelle yllättävän helposti! Ensimmäisen viikon jälkeen hän kertoi lukeneensa kirjaa yhteensä 30 minuuttia yhteen menoon, mistä olin todella yllättynyt positiivisesti.

Yrittäjän kanssa kirjasimme myös meditoinnin hyvinvointisuunnitelmaan, aloittaen vain muutaman minuutin harjoituksista. Viikoittain tätä minuutti määrää lisättäisiin, jolloin meditoitava aika pitenee. Suunnitelman ja tutkimuksen edetessä hän kertoi, kuinka oli lisännyt yllättävän paljon meditoinnin pituutta ja lisännyt samalla myös meditoinnin kertoja viikossa. Hän oli lisäksi stressaavissa tilanteissa pystynyt hyödyntämään meditoinnissa opittuja hengitysharjoituksia rauhoittamaan itseään. Koen, että tämä on sellainen taito, joka tulee hänellä pysymään hyvinvoinnin tukena.

Lisäksi yrittäjä A:n kanssa keskustelimme viikoittain viikon aikana heränneistä tuntemuksista Facebookin viestisovelluksen kautta. Tämä onnistui hyvin ja hänellä oli matala kynnyks kerton omista kokemuksistaan viikon ajalta.

Huomenta! ✨ Miten sulla on lähtenyt menemään hyvinvointisuunnitelman kanssa, Ootko päässyt vauhtiin? 🤗

Kuva 5: Viesti yrittäjälle

Palautekyselyssä sekä -keskustelussa yrittäjä suhtautui positiivisesti tutkimukseen ja sen aikana ilmenneisiin ajatuksiin sekä tuntemuksiin. Hän kertoi, kuinka meditointia hän pyrkii pitämään enemmänkin omassa arjessaan, koska huomasi selkeästi sen vaikutukset. Palautekyselyssä hän nosti esille mm. sen, että tutkimuksen aikana hän pystyi antamaan enemmän aikaa itselle. Keskustelussa ilmeni myös, että hän oli selkeästi saavuttanut ns. tavoitteita, joita olimme asettaneet neljän viikon ajalle hyvinvointiin liittyen. Tutkimus toikin hänelle eväitä myös tulevaisuuteen sekä tapoja, joita noudattaa, vaikka tutkimusaika onkin päättynyt.

Yrittäjä A korosti etenkin sitä, että tarpeet huomioitiin henkilökohtaisella tasolla ja räätälöitiin omiin tarpeisiin. Viestintä oli hänen mukaansa mutkatonta ja helppoa, jos tuntui olevan hukassa suunnitelman kanssa, sieltä pystyi nopeasti ja helposti tarkistamaan, mitä oli kirjattuna esimerkiksi viikkokohtaisiksi tavoitteiksi.

Yrittäjä B

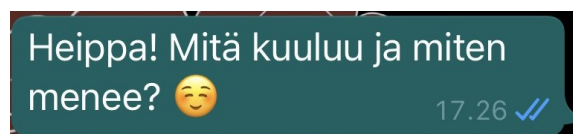
4.5 Yrittäjä B

Toisen yrittäjän kanssa aloittaessamme hän kertoi, kuinka oli jo aloittanut tekemään töitä hyvinvointinsa suhteen. Hän oli jo viikko ennen tutkimuksen aloittamista ottanut

tavakseen kävellä päivittäin töihin. Tämä johtui myös kovista pakkasista, mutta keskustelimme siitä, kuinka se ei ollenkaan ollut huono asia.

Tutkimusta aloittaessa koronavirus oli sulkenut ja rajoittanut kuntosalilla käyntiä hänen osaltaan, yrittäjä ei halunnut riskeerata omalla toiminnallaan asiakkaitaan, mikä on täysin ymmärrettävää. Tämän vuoksi kiinnitimme huomiota hänen kanssaan myös stressinhallintakeinoihin, tutustuen meditointiin. Lisäksi suunnitelmaan kirjattiin myös töihin kävely. Mielestäni tämä on erittäin hyvä ja aktiivinen tapa tuoda liikunta osaksi arkea. Liikunnan ei tarvitse aina olla kuntosalilla hikoilemista tai vastaavaa, vaan ihan vain kävely riittää. Tämäkin on huomioitava yksilötasolla; liikunta on oltava miellyttävä kokemus, joka lievittää stressiä eikä pakolta tuntuva ja stressiä aiheuttava. Tällöin liikunnan vaikutus voi olla jopa päinvastainen, kuin toivottu lopputulos hyvästä tunteesta liikunnan jälkeen.

Lisäksi hän asetti tavoitteeksi joka päivä juoda tyhjäksi omistamansa juomapullon., koska veden juonti tunnetusti edistää hyvinvointia, tämä siis oli erinomainen tapa ja keino lisätä omaa hyvinvointia. Tämän vuoksi kirjasimme sen myös hyvinvointisuunnitelmaan. Hän kertoikin tutkimuksen loputtua ja palautekeskustelussa, kuinka hän nykyään automaattisesti täytti aamuisin vesipullon lähtiessään töihin ja otti sen mukaan juodakseen sen päivän aikana tyhjäksi. Mielestäni juuri tässä on se, mitä opinnäytetyöltä tavoittelin. Opetellaan uusi tapa, josta tulee jonkin ajan kuluttua selkeä osa omaa arkea niin, että se tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia.



Kuva 6: Viesti yrittäjälle

Yrittäjä B:n kanssa pidimme yhteyttä WhatsApp -sovelluksen avulla, viikoittain kysyen häneltä kuulumisia. Hän kertoi palautekyselyssä, kuinka tämä yhteydenpito oli juuri oikea tapa, ei liian stressaava. Viikoittainen kysely pitää sopivasti hereillä ja joku on ns. katsomassa perään sopivissa määrin.

Suoritettuaan virallisen tutkimusjakson yrittäjä B:n kohdalla pystyin silmin näkemään muutoksen, keskustellessamme etäyhteydellä Zoom-palvelussa. Harmittaa, etten huomannut tätä hänelle ääneen sanoa, mutta hänen olemuksessaan oli selkeä muutos havaittavissa. En osaa sanoa, mistä tällainen muutos voisi johtua, ehkä panostaminen omaan hyvinvointiin toi uudenlaista energiaa hänen olemukseensa.

Hän koki meditoinnin hyvänä keinona rauhoittua sekä stressinhallinnassa toimiva työkalu. Aamuisin meditointi toi energiaa päivään ja iltaisin meditointi auttoi yöunien kanssa. Selkeästi ja konkreettisesti hän pystyi siis kertomaan omia kokemuksiaan meditoinnin parissa ja siinä, kuinka se toimi hänen kohdallaan. Positiivista oli myös kuulla, että jos vain olisi mahdollisuus, hän olisi valmis jatkamaan samantyyppisen valmennuksen parissa. Kyseinen yrittäjä kertoi, että esimerkiksi Facebook-ryhmä valmennuksen tueksi voisi olla toimiva keino yksinyrittäjien kesken. Näin voisi jakaa omia kokemuksia, vinkkejä sekä mahdollisesti saada vertaistukea. Tavallaan valmennuksen vetäjä/kouluttaja toimisi linkkinä näiden yksinyrittäjien välillä.

Yrittäjä C

4.6 Yrittäjä C

Yrittäjä C toimii yrittäjänä hyvinvoinnin parissa, valmentajana. Hänellä on hyvinkin laaja koulutustausta liikuntaan, ravintoon ja yleisesti hyvinvointiin liittyen. Siispä hänen kanssaan jo aloituskyselyssä tuli ilmi se, että erityisen tarkasti ei liikuntaan ja ravintoon tarvitsisi kiinnittää huomiota. Keskustelunkin aikana ilmeni hyvin selkeästi se, että nämä kaksi hänellä oli hyvin hallussa.

Aloituskeskustelussa keskustelimme laajasti hyvinvointiin liittyvistä tavoista sekä siitä, kuinka hän jo aktiivisesti harrastaa liikuntaa ja myös ruokapuoli oli kunnossa. Tämän vuoksi tämän tutkimuksen aikana emme hyvinvointisuunnitelmaan kirjanneet kyseisiin aihealueisiin liittyviä tekoja taikka tapoja. Puheemme kääntyikin nopeasti

stressinhallinnan puoleen ja meditointiin. Aluksi hän tuntui hieman vierastavan ajatusta meditoinnista, mutta keskusteltuamme hän sanoi, että olisi valmis kokeilemaan meditointia. Niinpä kirjasimme ylös, kuinka hän tulisi neljän viikon aikana kiinnittämään huomiota rentoutumiseen, stressinhallintaan sekä meditointiin.

Yrittäjä C:n kanssa kommunikoimme WhatsApp -sovelluksen avulla viikoittain ja kyselin hänen kuulumisiaan. Annoin hänelle lisää materiaalia meditointiin liittyen, esimerkiksi internet-sivusto Oiva tarjosi mielestäni hyviä työkaluja meditoinnin aloittamiseen. Tätä sivustoa suosittelin jokaiselle tutkimuksessa mukana olleelle yrittäjälle.

✓ MIELEN HYVINVOINTI

Tunnista ajatuksesi ja tunteesi. Huomaa, että niiden voi antaa olla.



Tietoinen läsnäolo

Keskity siihen, mitä kulloinkin teet.

JOHDANTO
HENGITYKSEN SEURANTA
TIETOINEN ISTUMINEN
YHTEYDESSÄ ÄÄNIIN
PUDOTA ANKKURI
TIETOINEN ARKI
SKANNERI
YHTEENVETO

Havainnointi

Et ole yhtä kuin ajatuksesi ja tunteesi.

JOHDANTO
TARKKAILIJA
LINNUNPESÄ
LEHDET VIRRASSA
TERRIERIAJATUKSET
PIKKUMIES OLKAPÄÄLLÄ
AJATUKSET ITSESTÄSI
YHTEENVETO

Hyväksyntä

Hyväksy se, mitä et voi muuttaa.

JOHDANTO
HILLOMUNKIT
KÖYDENVETO
KIVI RANNALLA
RIKKINÄINEN AUTOMAATTI
MYÖTÄTUNTOINEN KÄSI
YHTEENVETO

Kuva 7: Kuvankaappaus oivamieli.fi -sivustolta (<https://oivamieli.fi/dashboard.php>)

Sivustolla on hyvin kasattu helpoiksi kokonaisuuksiksi meditointiin liittyviä elementtejä, joista voi lähettä seuraamaan omaa polkua meditointiin. Lisäksi suosittelin kokeilemaan meditointipäiväkirjan pitämistä, jonka avulla olisi helppo pysyä omien ajatusten, tunteiden ja edistymisen mukana.

Yrittäjä C kertoi tutkimuksen edetessä, kuinka hän oli edistynyt, laittamalla myös omille asiakkailleen erilaisia rentoutumisharjoituksia. Kerroinkin, että tämä on todella hyvä asia ja tavoitteena tutkimuksessa: oppia jotain uutta ja nähdä asioita mahdollisesti eri tavalla. Huikeinta tietenkin on, että yrittäjä pystyy hyödyntämään oppimistaan ja jakamaan tätä tietoaan eteenpäin omille asiakkailleen. Hän kertoi myös suhtautuvansa avoimemmin, kun joku puhuu hengitys- ja/tai rentoutumisharjoituksista.

Palautekyselyssä ja -keskustelussa yrittäjä C kertoi, kuinka oli oppinut uusia asioita rentoutumisharjoitusten parissa ja meditaatiotakin oli jonkin verran tullut kokeiltua. Hän kertoi, kuinka oli positiivisesti yllätynyt siitä, että pystyy oppimaan uusia asioita ja hyödyntämään niitä omien asiakkaidensa kanssa.

Yrittäjä D

Mukana tutkimuksessa piti olla myös neljäs yrittäjä, joka oli itseasiassa ensimmäinen yrittäjä, joka ilmoittautui mukaan opinnäytetyöhön yrittäjäksi mukaan tutkimukseen. Kuitenkin hänellä omat elämän kiireet vievät niin mukanaan, ettei hän koskaan lähtenyt mukaan tutkimukseen. Toimitin hänelle kyllä materiaalin, hän kertoi tutustuvansa materiaaliin, mutta tämän jälkeen en hänestä kuullut. Tämä on täysin ymmärrettävää ja kertoo hyvin siitä, kuinka on myös tärkeää priorisoida omaa jaksamistaan. Ehkäpä yrittäjä D koki, ettei pysty antamaan tutkimukselle tarvittavaa huomiota, mikä on kunnioitettavaa hänen puoleltaan.

5 YRITTÄJIEN HYVINVOINTISEURANNAN TULOKSET

Jokaisen yrittäjän kohdalla tutkimus oli kestoltaan neljä viikkoa, jonka aikana he toivat yhdessä tekemäämme hyvinvointisuunnitelmaa. Lisäksi olin jokaiseen yrittäjään yhteydessä henkilökohtaisesti tutkimuksen jokaisen viikon aikana, pitäen yhteyttä noin kerran viikossa jokaiseen yrittäjään. Tahdoin pitää yhteydenpidon mahdollisimman helppona ja eikä liian stressaavana, koska se ei ollut tutkimuksen tarkoituksena. Olin suunnitellut, että olisin jokaiselle viikolle luonut ns. tehtävän yrittäjälle, mutta tämä olisi voitu kokea liian hankalaksi. Tämä on kuitenkin ajatus, jota voisin hyödyntää tulevaisuudessa.

Kokonaisuutena pystyin pitämään yhteyttä yrittäjiin hyvin, jokaiselle sopimalla tavalla. Tästä tulikin positiivista palautetta; yhteydenpito oli helppoa ja jokaiselle räätälöityä. Eräs yrittäjä mainitsi, että yhteydenpitoa oli sopivasti. Ei ollut paineita kirjoitella viestejä, vaan ”joku sopivasti on hengittämässä niskaan”. Yrittäjä koki tämän omalla kohdallaan toimivaksi, omaan hyvinvointiinsa panostaminen ei ollut liian stressaavaa vaan se sopi hänen arkeensa hyvin. Lisäksi hän oli löytänyt arkensa ja hyvinvointinsa tueksi sovelluksen, joka auttoi häntä pysymään tavoitteissaan. Tutkimuksen alussa kyseinen yrittäjä otti tavoitteekseen juoda pullollisen (noin yksi litra) vettä työpäivänsä aikana. Tutkimuksen lopussa yrittäjä totesi, kuinka tästä veden juomisesta oli nyt tullut hänelle selkeästi tapa ja joka aamu automaattisesti otti töihin mukaan täytetyn vesipullon. Tässä suhteessa voin todeta, että tavoite hyvinvoinnin tukemiseksi on saavutettu; täysin uusi tapa, joka tukee hyvinvointia positiivisesti. Yrittäjä koki, että näin pieni teko oli helppo ottaa osaksi omaa arkea.

Tutkimuksen pyrkimyksenä olikin myös huomioida jokainen yrittäjä yksilönä ja halusin tämän vuoksi luoda henkilökohtaisen suunnitelman jokaiselle. Tällöin yrittäjä pysyy itse pohtimaan sitä, kuinka hän olisi valmis toimimaan hyvinvointinsa tukemiseksi. Tämä onnistui mielestäni hyvin ja jokaisen yrittäjän kohdalla eri aihealueet korostuivat. Esimerkiksi yrittäjä C toimii jo hyvinvoinnin alalla, urheilee aktiivisesti ja muutenkin yleisesti hyvinvoinnin asiat tuntuivat olevan kunnossa. Hän kuitenkin halusi oppia lisää stressinhallintaa. Hyvinvointisuunnitelmassa panostimmekin siihen osioon ja lisäksi hän otti kokeiluun enemmän meditointia. Aluksi hän tuntui olevan hieman

ennakkoluuloinen meditointia kohtaan, mutta pian kertoikin, että oli positiivisesti ylättyynyt ja meditoinut säännöllisesti.

Toinen yrittäjä puolestaan kertoi minulle alkuun, kuinka haluaisi kokeilla meditointia, mutta vain noin viisi minuuttia kerrallaan. Neuvoin hänelle meditoinnin aloittamiseen vinkkejä sekä erilaista lähdemateriaalia, johon tutustua. Yrittäjä olikin tutkimuksen aikana panostanut etenkin meditointiin ja oli tutustunut Headspace-nimiseen sovellukseen, joka toimi hänellä apuna ja tukena meditoinnissa. Lopulta yrittäjä huomasi, kuinka hän pystyi meditoimaan jopa 15 minuuttia kerrallaan. Lisäksi erään viikon aikana hän ei meditoinut ollenkaan, joka oli selkeästi vaikuttanut häneen. Tämän vuoksi hän puhui, että aikoisi ehdottomasti jatkaa meditointia tulevaisuudessa.

Kokonaisuutena voisin sanoa, että hyvinvointivalmennuksesta yksinyrittäjille olisi tulevaisuudessa varmasti kysyntää. Kyseisessä valmennuksessa keskityttäisiin stressinhallintaan, oman kehon kuunteluun ja rentoutumiseen. Toinen keho tarvitsee rentoutumista, toinen keho puolestaan enemmän liikuntaa. On huomioitava tarpeita yksilötasolla. Kaikkien yrittäjien kanssa aiheesta keskustellessa nousi selkeästi esiin kuitenkin se, kuinka hyvä kokonaisuus suoritettu tutkimus oli.

5.1 Yrittäjämäinen elämäntapa tarvitsee kokonaisvaltaista hyvinvointia

Yksinyrittäjä on usein henkilö, joka lähtee toteuttamaan omaa unelmaansa omassa yritystoiminnassaan (Jylänki, 2016). Yrittäjäksi lähtevä haluaa tehdä tällöin omasta osaaamisestaan tai haaveestaan ammatin. Tämä tuo mukanaan sen, että yksinyrittäjän elämä on hyvin vahvasti yrittäjämäinen elämäntapa. Yrittäminen sekä yritys on osa yrittäjää eli heitä itseään. Kun tutkimuksessa keskityttiin nimenomaan yrittäjän hyvinvoinnin parantamiseen, keskityimme henkilön hyvinvoinnin parantamiseen. Sanonkin, että tutkimuksessa tulleiden asioiden perusteella yrittäjien hyvinvointi vain yrittäjinä ei parantunut, vaan heidän hyvinvointinsa parani kokonaisuutena, jonka osana yrittäminen on. Tämä on tietenkin positiivinen asia, huomioiden tutkimuksen otsikon ajatuksen siitä, kuinka parantaa yrittäjän henkilökohtaista hyvinvointia. Yrittäjä B kertoi omassa palautekyselyssä, kuinka hän aikoo tutkimuksessa kokeiltuja tapoja ottaa osaksi arkeaan. Nämä tavat olivat hänen kohdallaan veden juontiin keskittyminen päivittäin,

töihin kävely sekä myös meditointi toi hänelle positiivisia kokemuksia, jonka ansiosta hän aikoi ottaa meditoinnin osaksi arkeaan. Hän koki, että nämä tavat tukivat hänen hyvinvointiaan kokonaisvaltaisesti.

6 VOIMA FRÖÖKYNÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda eväitä yritystoimintani rakentamiseen. Olen suunnitellut alustavaa liiketoimintasuunnitelmaa tutkimuksessa nousseiden teemojen pohjalta. Tämän yrityksen tarkoituksena on tarjota yrittäjille voimaa arkeen, jota voidaan hakea juuri niiden pienien tekojen kautta. Yrityksen työnimeksi olen ideoinut ”Voima Fröökynä”

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, olisiko tulevaisuudessa tarvetta yritystoiminnalle, joka tarjoaa yksinyrittäjille hyvinvointivalmennusta. Tutkimuksen edetessä ja tuloksia tulkitessani pystyin huomaamaan, että tällaiselle palvelulle olisi selkeästi tarvetta. Yrittäjiltä kysyttiin tästä mielipidettä palautekyselyssä ja kaksi kolmesta olisivat valmiita maksamaan tällaisesta palvelusta. Tämän pohjalta syntyi ajatus valmennuksesta, joka tarjoaa hyvinvointivalmennusta yksinyrittäjille, jotka kokevat tarvitsevansa arkeen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parantamista.

6.1 Hyvinvointivalmennus yksinyrittäjille

Yritystoiminnan tarkoituksena on tarjota hyvinvointia tukevia valmennuksia, toimia yrittäjän tukena löytää keinoja oman hyvinvointinsa parantamiseen. Yrittäjien aika on kortilla, aikaa pitäisi olla töihin ja vapaa-aikaan, lisäksi vielä itsestä huolehtimiseen. Yrityksen tarkoituksena olisikin tuoda yksinkertaisia ratkaisuja, esimerkiksi vinkkejä ajanhallintaan, liikuntaan sekä esimerkiksi lepoon taikka ravintoon liittyen. Yritykseni tulee tarjoamaan käytännössä hyvinvointivalmennusta etenkin pienyrittäjille matalalla kynnyksellä.

Tarkoituksena on tarjota yksilöityjä hyvinvointipalveluita, valmennusta, jonka tarkoituksena on keskittyä tässäkin tutkimuksessa nousseisiin asioihin sekä teemoihin: stres-

sinhallinta, mindfulness sekä meditaatio. Lisäksi valmennuksessa huomioidaan kokonaisvaltainen hyvinvointi, joten mukana on myös liikunta, ravinto sekä lepo. Näiden kokonaisuuksien ympärille rakennetaan yksilöity hyvinvointisuunnitelma, kuten opinäytetyön tutkimuksissa koostettiin yksilöllisesti jokaiselle yrittäjälle. Tämän yrityksen ja valmennuksen kohderyhmänä on nimenomaan yksinyrittäjät, jotka tarvitsevat yksinkertaisia ja helppoja tapoja hyvinvoinnin parantamiseen.

Kuten tutkimuksessakin huomattiin ja tuli ilmi, panostamalla omaan hyvinvointiinsa, yrittäjä pystyy parantamaan yrityksen toimintaa sekä etenkin jaksamaan. Eräs yrittäjä totesikin, että ” *Ei ole väliä loppuuko pää vai ruumis, tulot loppuu molemmissa tapauksissa. Eli itsestä pitää pitää ainakin yhtä hyvä huoli kuin koneista joilla työtä tekee.* ”. Mielestäni tämä kertoo siitä, että tutkimukseen osallistuneella yrittäjällä tuli selkeä idea siitä, mitä tämän valmennuksen tarkoituksena on; saada yrittäjille lisää aikaa ja energiaa oman yrityksensä pyörittämiseen.

Mahdollisesti tulevaisuudessa tämän valmennuksen voisi testata uudelleen, kun valmennuksen kokonaisuudet ja sisällöt ovat tarkemmin suunniteltu sekä lisäksi yritystoimintaa lähdetty työstämään. Testaaminen on tärkeää siinä mielessä, että näin varmistuu valmennuksen toimivuudesta sekä myös tarpeesta kyseiselle yritystoiminnalle. Tutkimuksen pystyisi suorittamaan laajemmalle otannalle, isommalle ryhmälle yksinyrittäjiä.

Nimi ”Voima Fröökynä” valikoitui sen vuoksi, että työskentelen osa-aikaisesti yrityksessäni nimeltä ”Luova toimisto Fröökynä”. Tällöin uusi yritys sitoutuu osaksi jo olemassa olevaa yritystä, tarjoten kuitenkin toisen alan palveluita.



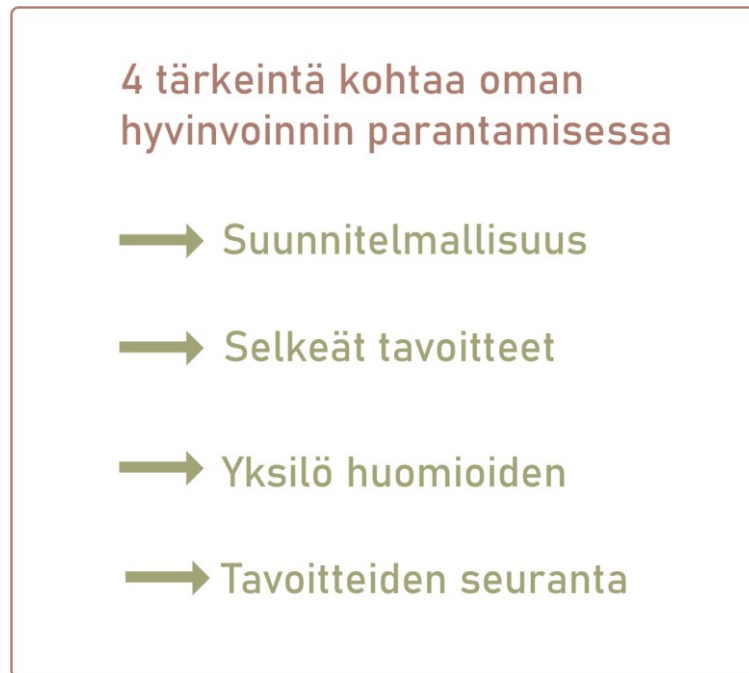
Kuva 8: Logoluonnos

7 POHDINTA

Tutkimuksen suorittamisen jälkeen ja jo tutkimuksen aikana pystyin huomaamaan, kuinka yrittäjien kanssa suoritettujen tutkimuksien aikana nousi selkeästi esille, kuinka he olivat joko omiaan tapojaan muuttamalla taikka uusia opettelemalla, parantaneet omaa hyvinvointiaan. Vaikka nämä muutokset eivät olleet suhteellisen suuria, kuitenkin niillä oli merkittävä osuus yrittäjien arjessa niin, että he pystyivät huomaamaan muutoksen. Onkin tarkasteltava tuloksia jokaisen yrittäjän kanssa yksilötasolla, sillä jokainen heistä toimi hieman eri tavalla ja kokeilimme eri tapoja.

Tärkeimmäksi asiaksi tutkimuksen aikana nousi se, kuinka tavoitteiden on oltava kirjattuna ylös, jotta niiden noudattaminen on helpompaa. Tällöin ”unohtaessaan” taikka vastaavissa tilanteissa, yrittäjä pystyy palaamaan suunnitelman pariin ja tarkastamaan, mitä yhdessä on sovittuna. Lisäksi tärkeään osaan nousi myös niin sanotun valmentajan tuki, jota pyrin antamaan vähintään kerran viikossa. Tämä oli jokaisen tutkimukseen osallistuneen yrittäjän mielipide, että yhteydenpito on oltava tarpeeksi rentoa, heidän ehdoillaan ja tavoillaan. Kuitenkin viestittely ja niin sanotusti perään katsominen on sopivan jämäkkää, jolloin ei lähtenyt lipsumaan pois omista tavoitteistaan.

Tämä asiat huomioon ottaen voin todeta, että kokonaisuutena olen saavuttanut tutkimuksen alussa määrittelemäni tavoitteet. Tutkimus osoitti selkeää tarvetta siihen, että yrittäjien pitäisi kiinnittää huomiota pieniin muutoksiin, joko muokkaamalla vanhoja taikka opettelemalla uusia. Tämä kertoo siitä, että oman hyvinvoinnin kohentamiseksi ei tarvitse tehdä suuriakaan tekoja vaan pienetkin ovat tärkeitä. Kuitenkin suunnitelmallisuus ja yksilöllinen valmennus tukee näiden tavoitteiden saavuttamista.



Kuvio 2: Tutkimuksessa ilmi tulleita tärkeitä kohtia hyvinvoinnin parantamiselle

Lisäksi yrittäjistä melkein jokainen totesi, että he aikovat tulevaisuudessa noudattaa joitain tutkimuksen aikanakin esiin tulleita tapoja taikka uusia keinoja stressinhallintaan. Suurinta positiivista vastaanottoa nautti meditaation vaikutus ja sen hyödyt, jokainen yrittäjä totesi löytäneensä meditoinnin pariin jossain muodossa niin, että he kokivat tästä olevan selkeästi hyötyä. Yrittäjä C, joka tuntui aluksi hieman vieroksuvan ajatusta meditaatiosta, kertoi kuitenkin kokeilleensa meditaatiota ja oli löytänyt sen tuomat hyödyt myös omaan arkeensa. Nämä asiat ja palautteet huomioiden voin todeta, että tavoitteeksi asetettu ”uusien tapojen löytäminen arkeen niin, että se tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia” on toteutunut.

7.1 Omat ajatukset

Olin alun perin suunnitellut, että jokainen yrittäjä suorittaa samaan aikaan hyvinvointisuunnitelman toteuttamista, mutta kuitenkin tämä porrastui aikataulujen suhteen. En ehkä aluksi tätä huomioinut tarpeeksi, mutta mielestäni tämä portaittain yrittäjien kanssa aloittaminen ei ollut lainkaan huono asia, päinvastoin! Sain enemmän aikaa jokaisen kanssa, sain uusia ajatuksia keskusteluista ja pystyin hyödyntämään niitä seuraavan yrittäjän kanssa. Lisäksi tuntui, että kun kyseessä on kuitenkin omalla tavallaan

valmennussuhde ja kun yrittäjien kanssa aloitti porrastetusti, pystyi antamaan jokaiselle hieman enemmän aikaansa.

Oman kokopäiväisen työni vuoksi aikataulutuksessa oli hieman ongelmia, niin yrittäjien tapaamisia sopiessa kuin myös muun toteutuksen kannalta. Koen kuitenkin, että onnistuin aikatauluttamaan loppujen lopuksi oman työskentelyni hyvin, niin itse työn kirjoittamisen kuin yrittäjien kanssa keskustelut. Sain jokaisen kanssa sovittua sopivat ajankohdat niin aloituskeskusteluille kuin palautteen läpikymiselle. Lisäksi kukaan yrittäjistä ei tutkimuksen aikana nostanut esille sitä, että olisi tuntunut siltä, etten olisi antanut heille tarpeeksi aikaa tutkimuksen aikana. Onnistuin siis elämän kiireistä huolimatta hallitsemaan aikatauluni niin, että jokainen yrittäjä koko tutkimuksen positiivisessa valossa.

Jälkikäteen ajateltuna hyvinvointisuunnitelma voisi tulevaisuudessa olla viikkokohtainen hyvinvointisuunnitelma. Silloin oli helppo lisätä viikko kohtaisesti esimerkiksi liikunnan, meditoinnin taikka lukemisen määrää. Tätä ajatusta ja huomiota pystyin hyödyntämään yrityksen ja valmennuksien rakentamisessa, jossa on tarkoituksena herättää yrittäjät oman hyvinvoinnin pariin sekä neuvoa heitä siinä, kuinka sitä voi omilla tavoillaan ja tekemisillään tukea.

Opin itse hyvin paljon opinnäytetyön aikana ja koen, että saavutin omat tavoitteeni opinnäytetyön suhteen. Opin lisää kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista sekä etenkin siitä, kuinka se olisi järkevintä opastaa ja ohjata muille. Etenkin olin positiivisesti yllättynyt palautteesta, jota sain tutkimuksen jälkeen. Se, että jokainen yrittäjä oli hyvin sitoutunut tutkimukseen sekä osa puhui siitä, kuinka olisivat valmiita jatkamaan myös tämän tyylistä valmennussuhdetta myös tulevaisuudessa, oli etenkin hyvin positiivinen asia kuulla.

Kuten aikaisemminkin on mainittu, toivon tulevaisuudessa työskenteleväni hyvinvoinnin parissa. Tarkoitukseni on kouluttautua mahdollisesti lisää aiheen pariin sekä toimia valmentajana muille yrittäjille hyvinvoinnin parissa. Erityisesti kohderyhmäksi olen ajatellut yksinyrittäjiä taikka ihan vain toiminimellä toimivia yrittäjiä. Tämä ajatus on vahvistunut opinnäytetyötä työstäessä sekä yrittäjien kanssa työskennellessä.

Haluan pitää toiminnan pienenä, maanläheisenä yrityksenä, joka tarjoaa yrittäjille yksinkertaisia palveluita, heidän näköisiään. Tärkeintä on muistaa pitää kokonaisuudet tarpeeksi yksinkertaisena, jotta jokainen yrittäjä kokisi kynnyksen oman hyvinvoinnin parantamiseen mahdollisimman matalaksi ja helpoksi aloittaa.

Opinnäytetyötä koostaessa olen hyvin tyytyväinen siihen, kuinka tutkimus on yrittäjien kanssa sujunut. Mielestäni saavutin ne tavoitteet, jotka olin asettanut niin itselleni, kuin yrittäjille. Jokainen yrittäjä sanoi, että tutkimuksen aikana tulleet asiat ovat herättäneet mielenkiintoa ja pyrkimys on pitää ne arjessa myös tutkimuksen päätyttyä. Voin siis olla henkilökohtaisesti hyvin tyytyväinen siihen, kuinka sain tällaista palautetta sekä olen saavuttanut itselleni asettamani tavoitteet.

7.2 Mitä tekisin toisin?

Mikäli lähtisin nyt toteuttamaan uudelleen samaa tutkimusta, panostaisin lisää itsetuntemukseen sekä itsensä johtamiseen. Tässä opinnäytetyössä tätä osa-aluetta ei otettu lainkaan huomioon, vaikka se onkin tärkeä asia henkilökohtaisessa hyvinvoinnissa. Mainitsinkin tästä yrittäjille ja kehoitin heitä tutustumaan kyseiseen aihealueeseen omalla ajalla, mikäli kiinnostusta löytyisi. Omien aikatauluongelmieni vuoksi tämä aihealue jäi kokonaan puuttumaan.

Lisäksi panostaisin enemmän yrittäjille toimitettavaan materiaaliin. Nyt diaesitykset eivät olleet mielestäni niin laadukkaita, kuin olisin niiden tahtonut olevan. Alkuperäinen suunnitelmani oli kuvata luentojen tapaan materiaalivideot, mutta tässäkin omat aikataulut tulivat vastaan ja tein kolmen diaesityksen verran. Nämä esitykset olivat mielestäni ihan hyvät, mutta olisin voinut panostaa esityksiin enemmän. Korostinkin yrittäjille, että mikäli yritystoiminnassa tulisin käyttämään samanlaisia materiaaleja, niiden laatu tulisi olemaan eri. Lisäksi olisin voinut kasata neljän viikon ajaksi materiaalipaketteja yrittäjille, mutta nyt he saivat vain yhden ennen tutkimuksen aloittamista. Ajatuksenani oli jossain vaiheessa valita jokaiselle viikolle oma teemansa ja tämän pohjalta toimittaa materiaalia viikoittain, esimerkiksi erilaisia tehtäviä taikka

artikkeleja luettavaksi. Tämä kuitenkin jäi kokonaan, enkä käyttänyt tätä tapaa tutkimuksen aikana. Ideaa kuitenkin pyrin hyödyntämään yritystoiminnassa, jonka idea syntyi tutkimuksen tuloksien pohjalta.

Kokonaisuutena voin kuitenkin todeta olevani tyytyväinen työhöni. Se antoi itselleni eväitä tulevaisuuteen, niin ammatillisella sektorilla kuin henkilökohtaisella tasolla. Tulevaisuudessa aion myös panostaa omaan hyvinvointiini, tutkimuksessa ilmenneiden asioiden tiimoilta. Lisäksi Voima Fröökynä -yrityksen ideaa olen jo alkanut työstämään eteenpäin, mutta koen tarvitsevani lisää opittua tietoa jo olevan tiedon lisäksi. Koen itse, että tarvitsen tätä koulutusta, jotta olisin valmis valmentamaan yrittäjiä työkseni. Tarkoitukseni on kuitenkin kehittää Voima Fröökynän yritysidea ja viedä tätä ideaani eteenpäin, kehittäen valmiin palvelukokonaisuuden. Tämä yritystoiminta on opinnäytetyöstä syntynyt konkreettinen tuotos, joka on syntynyt tutkimusongelmasta, sen ratkaisusta ja yhteistyössä tutkimukseen osallistuneiden yrittäjien kanssa.

LÄHTEET

- Elkin, A. 2013. Stress Management for Dummies, 2nd edition. John Wiley & Sons, Inc. Kanada.
- Esa, M. 11.4.2017. Stressi vaanii yrittäjiä: osaatko sanoa ei? Viitattu 6.3.2020 <https://y-studio.fi/yrityksen-kasvu/jaksaminen/stressi-vaanii-yrittajia-osaatko-sanoa-ei/>
- Fogelholm M, Vuori I, Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Kustannus Duodecim oy. UKK-instituutti. Helsinki
- Heikkilä, T. 2014 Tilastollinen tutkimus. Edita. Viitattu 5.3.2020. <https://www.elibslibrary.com/book/978-951-37-6495-1>
- Holmavuo H, Kainulainen M. 2018. Miksi suoritamme? Fitra Oy
- Hyvinvointikompassi -www-sivusto. 2020. Hyvinvointi. <https://www.hyvinvointikompassi.fi/fi/web/hyvinvointikompassi/indikaattori/-/indicator/r/658/c/658/g/total/i/4271> Viitattu 28.11.2020
- Huttunen, J. 2018. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 28.11.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934
- Jylänki, S. 2016. Millainen on yksinyrittäjä? Yrittäjät -www-sivusto. Viitattu 29.4.2021 <https://www.yrittajat.fi/blogit/kurkistuksia/millainen-yksinyrittaja>
- Kestilä L, Karvonen S. 2018. Suomalaisten hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Koivusalo, E-R. 21.6.2018. Pienyrittäjän stressi – mikä avuksi? Viitattu 6.3.2020. <https://blog.holvi.com/fi/pienyrittajan-stressi-mika-avuksi>
- Kolu, E. 2020. Korkeintaan vähän väsynyt. Helsinki. Gummerus Kustannus OY.
- Korhonen, M. 2020. Stressiä ei voi järkeillä pois, kropassa on avain kaaoksen kesyttämiseen – Näin vapautat itsesi kiristävästä ajatuksista. Yle-artikkeli. Viitattu 31.10.2020. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/09/07/stressia-ei-voi-jarkeilla-pois-kropassa-on-avain-kaaoksen-kesyttamiseen-nain>
- Kuntoutumistalo -www-sivusto. 2020. Mitä lepo on? Viitattu 5.12.2020. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opus-levon-ja-toiminnan-tasapainottamiseen/mit%C3%A4-lepo-on>
- Laine, Tytti. 2018. Yrittäjien väsymys ja työuupumus – vaiettu salaisuus? Yrittäjät www-sivusto. Viitattu 26.2.2020. <https://www.yrittajat.fi/blogit/yrittajien-vasymys-ja-tyouupumus-vaiettu-salaisuus>

Mattila, A. 30.5.2008. Stressi. Viitattu 6.3.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976

Mehiläinen -www-sivusto. 2020. Pitkäkestoinen väsymys – uupumus. Viitattu 22.11.2020. <https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/uupumus>

Mieli -www-sivusto. 2020. Millainen ruokavalio on hyväksi? Viitattu 5.12.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/millainen-ruoka-hyv%C3%A4ksi>

Mindfulness -www-sivusto. 2020. Mindfulness. <https://mindfulness.fi/mindfulness-hyodyt/mindfulness-ja-tiede/> Viitattu 28.12.2020

Mämmi, S. 2019. Vapaudu huolista. WSOY Oy. Helsinki.

Niinistö, Meeri. 2020. Yhä useampi jää sairaalomalalle mielenterveysongelmien takia, työn vaatimukset vievät voimat – uupunut Anna, 41, ei kokenut olevansa masentunut. Yle. Viitattu 26.2.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-11204724>

Oma lääkärisi -www-sivusto. 2020. Nuku hyvin. Viitattu 5.12.2020. <https://omalaa-karisi.fi/tietoa-terveydesta/nuku-hyvin/>

Peltoniemi, T. 2016. Lepo seuraava megatrendi vai elävä tasapaino unen, levon ja aktiivisuuden välillä? Viitattu 5.12.2020. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/11/24/lepo-seuraava-megatrendi-vai-elava-tasapaino-unen-levon-ja-aktiivisuuden>

Pietikäinen, A. 2009. Joustava mieli – vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yllotteesta. Kustannus Duodecim Oy. Helsinki. Viitattu 21.11.2020

Pietikäinen, A. 2020. Joustava mieli -www-sivusto. Viitattu 24.11.2020 <http://www.joustavamieli.com/p/harjoituksia.html>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Viitattu 5.3.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> & <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Ohjeita hyvään uneen. Viitattu 28.11.2020. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni/ohjeita-hyvaan-uneen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Liikunta. Viitattu 28.11.2020. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>

Terveyskirjasto Duodecim. 2020. Terveyttä edistävä ruokavalio. Viitattu 5.12.2020 <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/millainen-ruoka-hyv%C3%A4ksi>

Teppo, U. 2015. Mitä hyvinvointi on? – Hyvinvoinnin käsitteen tarkastelua yksilönäkökulmasta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu Power Point -esitys. Viitattu 28.11.2020. <https://peda.net/hankkeet/oo/kh/1hkjpv/materiaali/klm/utt:file/download/b41c6afd76f64a285b8f9934710b5e9db81d0cbd/Ty%C3%B6hyvinvointi%2022%209%20.pdf>

Tuomi, J. Sarajärvi, A. 2018 Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Viitattu 5.3.2020. <https://www.elliblibrary.com/book/9789520400118>

Työterveyslaitos -www-sivusto. 2020. Uni ja palautuminen. Viitattu 5.12.2020.
<https://www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen/>

UKK-Instituutti, 2016, Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. UKK-instituutin www-sivusto. Viitattu 5.3.2020. https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa

Uusitalo, Kaisa, 2019, Uusien yritysten perustaminen kiihtyi viime vuonna. Yle. Viitattu 26.2.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-11044861>

Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä L., Moisio P., Muuri A., Suomalaisten hyvinvointi 2014. 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 5.3.2020.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125340/THL_TEE022_2014verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Wikipedia -www-sivusto. 2020. Endorfiinit. Viitattu 28.11.2020. https://fi.wikipedia.org/wiki/Endorfiinit#cite_note-3

Wihuri, A-J. 2014 Tietoinen läsnäolo vapauttaa onnistumaan – Mindfulness työssä. Talentum Media Oy

Yrittäjän henkilökohtainen hyvinvointi - kysely

Hei!

Tässä kyselyssä kartoitetaan hieman sitä, miten koet oman hyvinvointisi tällä hetkellä.

Kaikki vastaukset ovat luottamuksellisia eikä niitä esitetä ulkopuolisille tahoille! Tulet käyttämään tämän saman tyyppisen kyselyn tutkimusjakson päätyttyä, jolloin vertaillaan tuloksia, onko muutoksia tapahtunut.

Jos kysymyksistä herää kysymyksiä tai epäselvyyksiä, laita viestiä :)

Stressi & stressinhallinta

Ensimmäinen osio kysymyksissä koskee stressiä ja stressinhallintaa. Stressi on tila, jossa mieleemme käynnistää "taistele tai pakene" -systeemin. Stressi on hyvin yleistä työelämässä ja sitä esiintyy valittavan useinkin. Stressiin reagoimme jokainen yksilöllisesti ja jokainen kokee stressaavat tilanteet eri tavoin. Vastaa kysymyksiin stressistä rehellisesti (tämä auttaa sinua tulevaisuudessa)!

Koetko tällä hetkellä olevasi stressaantunut?

- Kyllä
- En osaa sanoa
- En kovin

Kuinka usein koet stressiä?

- Päivittäin
- 2-3 kertaa viikossa
- 2-3 kertaa kuukaudessa
- Harvemmin
- En osaa sanoa

Koetko stressisi olevan ns. hyvää vai huonoa?

- Hyvää stressiä
- Tältä väliltä, vaihtelee
- Huonoa stressiä
- En osaa sanoa

Koetko, että pystyt hallitsemaan stressiäsi?

- Kyllä
- Ajoittain
- Harvemmin
- En pysty hallitsemaan stressiäni
- En osaa sanoa

Kerro hieman siitä, kuinka koet itse stressiä? (esim. unettomuus, ahdistus, väsymys)

Oma vastauksesi _____

Minkä uskot olevan suurin stressin aiheuttaja? (esimerkiksi. työ, ihmissuhteet)

Oma vastauksesi _____

Miten tällä hetkellä toimit ollessasi stressaantunut? (Stressinhallinta)

Oma vastauksesi _____

Liikunta

Seuraava osio koskee liikuntaa. Liikuntaa olisi hyvä harrastaa viikossa vähintään kaksi kertaa, yleinen aktiivisuus pitää yllä kehomme yleistä hyvinvointia. Liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia sekä fyysiseen että psyykkiseen jaksamiseen. Kuulostaa varmasti tutulta?

Oletko löytänyt itsellesi liikuntamuodon, jonka parissa viihdyt?

- En ole vielä
- Kyllä olen!
- En osaa sanoa

Harrastatko liikuntaa?

- 3-4 kertaa viikossa (30min tai enemmän)
- 2-3 kertaa viikossa (30min tai enemmän)
- 1-2 kertaa viikossa (30min tai enemmän)
- En harrasta mitään liikuntamuotoa tällä hetkellä

Liikutko arjessa aktiivisesti? (esim. työsi on fyysistä, kävelet taikka pyöräilet paljon yms)

- Melkein päivittäin
- Useamman kerran viikossa
- Silloin tällöin kuukaudessa
- Harvemmin

Haluaisitko löytää itsellesi toimivan liikuntamuodon?

- Ehdottomasti!
- En osaa sanoa
- En juuri nyt

Oletko valmis liikkumaan viikossa vähintään kaksi kertaa 30min ajan tutkimuksen aikana? (Neljä viikkoa)

- Ehdottomasti!
- En osaa sanoa
- En juuri nyt

Kerro hieman yleisesti kuinka liikut juuri nyt, arjessa sekä harrastatko jotain liikuntaa muuten? Jos et, kerro mitä haluaisit kokeilla taikka tehdä!

Oma vastauksesi _____

Lepo & ravinto

Tärkeät osat kokonaisvaltaista hyvinvointia ovat myös lepo ja ravinto, joten niitäkin käsitelämme tutkimuksen aikana hieman. Haluan erityisesti korostaa levon ja unen laatua sekä määrää! Lisäksi oikea ruokavalio on myös tärkeä osa tukemaan hyvinvointia. Itse en ole alan ammattilainen, kuitenkin jokin haisu terveellisen ruoan suhteen itselläni on. En anna valmiita ruokaohjeita tai vastaavaa, vaan voimme keskustellen käydä asioita läpi ravintoon liittyen.

Koetko nukkuvasi yösi hyvin ja saat levättyä?

- Kyllä
- En osaa sanoa
- En
- Vaihtelevasti
- Muu: _____

Kuinka kauan nuket suunnilleen per yö, millainen unirytmisi sinulla on? (pääsääntöisesti)

Oma vastauksesi _____

Miten lepäät ja rentoudut? (esimerkiksi lukeminen, liikunta, venyttely, yms)

Oma vastauksesi _____

Kuinka usein syöt päivässä? (Välipalat mukaan lukien)

- 1-2 kertaa
- 2-3 kertaa
- 3-4 kertaa
- 4-5 kertaa
- 5 tai enemmän

Koetko ruokavaliosi olevan hyvä sinulle? (Tervellinen & monipuolinen)

- En
- Vaihtelevasti
- Kyllä
- En osaa sanoa

Herkutteletko usein? (Herkuttelu voi jokaiselle olla suhteellista, mutta usein laskisin yli 5 kertaa viikossa jotain makeaa tai suolaista "herkkua")

- En
- Vaihtelevasti
- Kyllä

Herkuttelusta

Henkilökohtainen mielipiteeni on, sekä monessakin asiayhteydessä todettu; kohtuullinen herkuttelu arjessa on ok. Lisäksi pyrin itse noudattamaan 80/20 -ajattelutapaa syömisessä. Kun syön 80% hyvin ja terveellisesti, loput 20% voikin olla herkuttelua. Koen itse herkkulakot ja muut turhiksi, ellei niillä ole jokin terveydellinen taikka muu vastaava syy.

Lisäksi voit yleisesti kertoa ruokailustasi:

Oma vastauksesi _____

Mindfulness

Tiedätkö mitä mindfulness on? Mindfulness perustuu zen-buddhalaisoppoihin, etenkin meditaatioon. Tämä voi olla sinulle tutumpi termi. Mindfulness on suomennettuna hyväksyvää tietoisista läsnäoloa. Tarkoituksena on oppia olemaan nykyhetkessä, tarkkaavaisena sekä tarkoituksellisesti. Seuraavaksi muutama kysymys aiheeseen liittyen.

Oletko aikaisemmin kuullut mindfulnessista?

- En ole
- Kyllä
- En osaa sanoa

Oletko valmis kokeilemaan meditaatiota neljän viikon ajanjakson aikana?

- Olen!
- En osaa sanoa
- En ole kiinnostunut

Kerro vapaasti ajatuksiasi mindfulnessiin tai meditaation liittyen, risut sekä ruusut! (Esimerkisi, uskotko siitä olevan hyötyä sinulle?)

Oma vastauksesi _____

Hyvinvointisuunnitelma

Tässä luomme sinulle hyvinvointisuunnitelman, jonka tulet toteuttamaan neljän viikon aikana. Suunnitelmaan kirjaamme tapoja arkeesi, joiden avulla pystyt helposti lisäämään hyvinvointiasi. Tarkoituksena olisi, ettet kokisi tätä kokeilua suorituksena tai liian vaivalloisena. Koko tutkimuksen ajan minuun voi ottaa yhteyttä, autan ja keskustellaan. **Tärkeintä on löytää sinulle toimivat keinot sinun hyvinvointisi parantamiseen.**



Tutkimuksen suoritusaika:

Stressinhallinta

Esimerkiksi stressinhallinta-harjoituksia joka toinen päivä

Liikunta

Esimerkiksi 30min lenkkeilyä kahdesti viikossa

Ravinto & lepo

Esimerkiksi veden juonnin lisäys

TO DO



Hyvinvointisuunnitelma

Koska hyvin suunniteltu on jo puoleksi tehty ja suunnitelmallisuudella usein saavutetaan parempia tuloksia, tässä suunnitelman osassa kirjaamme sinulle viikoittaisia tavoitteita.

Viikko 1

Ensimmäisen viikon aikana

Viikko 2

Toisen viikon aikana

Viikko 3

Kolmannen viikon aikana

Viikko 4

Neljäs viikko

Allekirjoitus

Sitoudun yllä sovitun suunnitelman toteuttamiseen sovitulle ajalle



YOU GOT THIS!

I can
&
I will



Palautekysely

1. Mitä ajatuksia ensimmäisenä herää, kun ajattelet kulunutta neljää viikkoa? Kuvaile lyhyesti

1. Miten opinnäytetyön tutkimuksen toteutus onnistui mielestäsi seuraavien osa-alueiden mukaan:

Hyvinvointisuunnitelma

Suunnitelman seuraaminen/toteuttaminen käytännössä

Ohjeistus tutkimuksen suorittamiseen / yhteydenpito

2. Koetko, että sinä sait jotain tästä tutkimuksesta? (esimerkiksi opit jotain, sait uusia tapoja/rutiineja, opit jotain itsestäsi)

3. Jäikö tutkimuksen aikana jotain ajatuksia taikka tapoja, joita aiot ottaa käyttöön arjessasi niin, että ne tukevat hyvinvointiasi?

4. Mitä kehitysideoita sinulla olisi, jos kyseistä hyvinvointivalmennusta lähtisi markkinoimaan yrittäjille?

5. Koetko, että kiinnittämällä enemmän huomiotasi hyvinvointiisi, yrityksesi toiminta paranee? Miten tämä mielestäsi näkyy, jos näkyy?

6. Olisitko valmis yrittäjänä maksamaan palvelusta, joka perustuu yrittäjän hyvinvoinnin tukemiseen? (Valmennus tms.)

7. Koitko, että opit tutkimuksen aikana uusia keinoja stressinhallintaan?

8. Avoimesti risut ja ruusut!

Kiitos palautteestasi ja osallistumisestasi tutkimukseen!

Onko kuppisi nurin?



**Yrittäjä.
On aika kääntää suuntaa.**

Hyvinvointivalmennus yksinyrittäjille

Voimat vähissä?



**Yrittäjä.
On aika panostaa itseesi.**

Hyvinvointivalmennus yksinyrittäjille

Yksilöity valmennuskokonaisuus, jonka kohteena on yksinyrittäjät. Valmennuksen tavoitteena on lisätä yrittäjien kokonaisvaltaista hyvinvointia yrittäjän omilla ehdoilla ja toiveita kuunnellen.

Valmennus:

**Kestoltaan 2kk, 4kk tai 6kk
Henkilökohtainen
hyvinvointisuunnitelma
Yhteydenpito viikoittain,
palaute ja keskustelu
Facebook-ryhmä
Alku- & loppukeskustelu**

**Aihealueet
valmennuksessa:**

**Itsetuntemus
Stressinhallinta
Mindfulness & meditointi
Liikunta, ravinto & lepo**

**Miksi lähteä mukaan?
Mitä hyötyä?
Mitä saan valmennuksesta?**

”Yrittäjä on usein oman yrityksensä toimiva koneisto, joka pitää yrityksen käynnissä. Jos yrityksen koneisto ei toimi, eli yrittäjä itse, ei yritystoimintakaan voi toimia sen täydellä potentiaalilla”