



Mirella Arponen

# Osteopaattina toimivien yksinyrittäjien hyvinvointi kriisitilanteessa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Osteopaatti (YAMK)

Sosiaali- ja terveysalan palveluiden ja liiketoiminnan johtaminen (S2018S6)

Opinnäytetyö

2.6.2021

Tekijä	Mirella Arponen
Otsikko	Osteopaattina toimivien yksityrittäjien hyvinvointi kriisitilanteessa
Sivumäärä	24 sivua + 2 liitettä
Aika	2.6.2021
Tutkinto	Osteopaatti (YAMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaali- ja terveysalan palveluiden ja liiketoiminnan johtaminen (S2018S6)
Ohjaajat	Lehtori Iira Lankinen Lehtori Jukka Kesänen
<p>Opinnäytetyö kuvaa osteopaattina toimivien yksityrittäjien kokemuksia hyvinvoinnista kriisitilanteessa. Työn tavoitteena on auttaa osteopaatteja oman hyvinvoinnin tukemisessa ja sitä kautta yrittäjyydessä. Opinnäytetyön tilaajana on Suomen osteopaattiliitto.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Tiedonkeruu tapahtui sähköisen e-lomakkeen avulla alkuvuodesta 2021. E-lomakkeessa esitettiin kysymyksiä, jotka ohjasivat vastaajaa kuvaamaan hyvinvointia tukevia tekijöitä kriisitilanteessa. Kyselyssä pyydettiin kuvailemaan kriisin aikana koettuja myönteisiä asioita, vahvuuksia ja niiden hyödyntämistä, ihmissuhteiden merkitystä, asioita, jotka motivoivat työn tekemiseen sekä onnistumisen kokemuksia. Kyselyyn vastasi 12 henkilöä. Vastaaminen oli vapaaehtoisen perustuvaa. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysin menetelmällä.</p> <p>Tulosten perustella selvisi, että eniten hyvinvointia kriisiaikana tukivat ihmissuhteet, henkilökohtaisten vahvuuksien tiedostaminen ja niiden varassa toimiminen, työn ja vapaa-ajan tasapaino, aikataulujen muuttuminen omaa arvomaailman kunnioittavammaksi sekä luonnossa liikkuminen. Vaikka taloudellinen epävarmuus nousi esille, tutkimus osoitti kuitenkin, että hyvinvointia tukevat tekijät eivät vaadi mittavia taloudellisia investointeja.</p> <p>Tutkimustulos on osoitus siitä, että yksityrittäjä voi tukea hyvinvointia eri keinoin kriisitilanteessa. Tuloksista voidaan myös päätellä, että ennen kriisiaikaa elämä painottui yritystoiminnan pyörittämiseen osittain oman hyvinvoinnin kustannuksella. Jatkossa olisikin hyvä tutkia tekijöitä, jotka tukevat hyvinvointia normaaleissa olosuhteissa, kriisitilanteen ulkopuolella. Mielenkiintoista olisi myös selvittää, minkälainen vaikutus yhteiskunnan tuella, kuten kulttuuri- tai/ja lounassetelien tarjoamisella olisi yksityrittäjien hyvinvointiin, kuin myös säännöllisesti toteutetulla luontoliikunnalla.</p>	
Avainsanat	Yksinyrittäjä, hyvinvointi, kriisitilanne

Author	Mirella Arponen
Title	The well-being of sole proprietors as osteopaths in a crisis situation
Number of Pages	24 pages + 2 appendices
Date	2 June 2021
Degree	Master of Health Care
Degree Programme	Master's Degree Programme in Service and Business Management in Health Care and Social Services
Instructors	Iira Lankinen, Senior Lecturer Jukka Kesänen, Senior Lecturer
<p>The objective of the thesis is to describe the experiences of sole entrepreneur working as osteopaths about well-being in a crisis situation. The client of the thesis is the Finnish Osteopathic Association. The purpose is to help osteopaths supporting their own well-being and thereby in entrepreneurship.</p> <p>The research method used was a qualitative research method. The information was collected using an electronic inquiry in early 2021. The inquiry asked questions that guided the respondent to describe the factors supporting well-being in a crisis situation. The inquiry asked to describe the positive things experienced during the crisis, the strengths and their exploitation, the importance of human relationships, the things that motivate people to do work, and the experiences of success. 12 people responded to the survey. The response was voluntary. The material was analyzed by the method of content analysis.</p> <p>The study revealed that interpersonal relationships, awareness and working on strengths, work-life balance, changing schedules to be more respectful of one's own world of values and being in nature supported most well-being in times of crisis. Although economic uncertainty emerged in the responses, the study showed that factors supporting well-being do not require substantial financial investment.</p> <p>The research result shows that sole entrepreneurs can support well-being in times of crisis. However, it can be concluded from the results that before the crisis, life was focused on running a business under the guise of one's own well-being. Further research would therefore be useful to examine the factors that support well-being under normal conditions, outside of a crisis situation. It would also be interesting to find out what effect social support, such as the provision of cultural and / or lunch vouchers, would have on the well-being of sole entrepreneurs. Also it would be interesting to find out what effect regular nature exercises would have on the well-being of sole entrepreneurs.</p>	
Keywords	sole entrepreneurs, well-being, crisis

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Yksinyrittäjän hyvinvointi	2
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys	10
4	Opinnäytetyön toteutus	10
4.1	Aineistonkeruu	11
4.2	Analyysi	12
5	Tutkimustulokset	13
6	Eettisyys ja luotettavuus	16
7	Johtopäätökset	18
7.1	Myönteiset asiat tukivat hyvinvointia	18
7.2	Vahvuudet ja niiden hyödyntäminen tukivat hyvinvointia	18
7.3	Ihmissuhteet tukivat hyvinvointia	19
7.4	Työmotivaatio tuki hyvinvointia	20
7.5	Persoonalliset piirteet tukivat hyvinvointia	20
7.6	Jatkotutkimus- ja kehittämissuhteet	21
8	Pohdinta	21
	Lähteet	25
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedote tutkimuksesta – Yksinyrittäjänä toimivien osteopaattien hyvinvointi kriisitilanteessa	
	Liite 2. Kysely - Osteopaattina toimivien yksinyrittäjien hyvinvointi kriisitilanteessa	

## 1 Johdanto

Viime vuosien merkittävin työelämän trendi on ollut yksinyrittäjyyden yleistyminen. Tilastokeskuksen mukaan 2000-luvun alussa yksinyrittäjien määrä oli 123 000 ja vuonna 2018 jo 182 000. (Suomen yrittäjät, 2020b.) Suurin syy tälle yksinyrittäjien määrän kasvulle on se, että työelämässä palkkatyön rinnalle etsitään erilaisia vaihtoehtoja toteuttaa itseään. Onkin ennustettu, että tulevaisuudessa yhä useammasta palkkatyöläisestä tulee yrittäjä. Heidän hyvinvointiinsa pitää kiinnittää erityistä huomiota, koska todennäköisesti yrittäjän voidessa hyvin yrityskin voi hyvin. (Jortikka 2015, 10-12; Pärnänen & Sutela 2011, 3.)

Yksinyrittäjälle hyvinvoinnilla on välitön yhteys yrityksen palvelun ja tuotteen laatuun, sekä asiakastyytyväisyyteen ja tuloksellisuuteen. Asia ei kuitenkaan ole yksiselitteinen, sillä yksinyrittäjältä puuttuu työnantajayrityksiin verrattuna perinteinen organisaatio, organisaatorakenne ja työyhteisö. Yksinyrittäjä vastaakin hyvinvoinnistaan ja yrityksensä liiketoiminnasta yksin. (Manka 2011.) Työterveyshuoltolain mukaan yksinyrittäjän ei tarvitse järjestää itselleen työterveyshuoltoa ja näin ollen yksinyrittäjä jää vaille työterveyshuollon tarjoamaa ennaltaehkäisevää näkökulmaa huolehtia omasta hyvinvoinnista ja terveydestä (Työterveyshuoltolaki 2001/1383). Tämä luokin erityisen haasteen yksinyrittäjän hyvinvoinnin tukemiselle (Manka 2011), mutta myös kannustaa etsimään vastauksia hyvinvointia tukevista tekijöistä. Tulevaisuudessa yksinyrittäjät tulevat olemaan keskeisessä asemassa hyvinvointiyhteiskunnan säilyttämisessä, joten yksinyrittäjän hyvinvoinnista on pystyttävä huolehtimaan myös yhteiskunnallisella tasolla (Valtioneuvosto 354/2016).

Opinnäytetyön teon aikana COVID-19 levisi maailmalla. Epidemia julistettiin pandemiaksi maailman terveysjärjestö WHO:n toimesta 11. maaliskuuta 2020 (WHO 2020). Koronavirus aiheutti globaalin kriisin, joka kosketti myös suomalaisia yrittäjiä (Suomen yrittäjät 2020a). Pandemia vaikutti työkäisten hyvinvointiin ennen muuta työttömyyden ja tulojen pienenemisen kautta. Työttömyyteen kietoutuu moninaisia kielteisiä hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia. Epidemialla voidaan olettaa olevan kielteisiä vaikutuksia sekä lyhyellä ja pitkällä aikavälillä etenkin, jos epidemia pitenee ja sen myötä talouskriisi syvenee ja työttömyys laajenee ja pitkittyy. (Valtioneuvoston tiedepaneelin raportti 2020, 54.)

Tietojen valossa näyttää siltä, että kolme neljästä yrityksestä kärsii koronakriisistä (Suomen yrittäjät 2020b) ja että se vaikuttaa kaikkein suurimmin juuri pienyritysvaltaisille toimialoille (Tilastokeskus 2020b). Erityisen huolen kohteena ovat yksinyrittäjät, freelancerit ja toiminimellä työskentelevät. Heillä on arvioiden mukaan vähiten taloudellista puskuria paikata kriisin aiheuttamaa tulotason jyrkkää laskua tai jopa tulovirran täydellistä tyrehtymistä. (Tilastokeskus 2020a.)

Opinnäytetyö kuvaa osteopaattina toimivien yksinyrittäjien kokemuksia hyvinvoinnista kriisitilanteessa. Työn tavoitteena on auttaa osteopaatteja oman hyvinvoinnin tukemisessa ja sitä kautta yrittäjyydessä. Opinnäytetyön tilaajana on Suomen osteopaattiliitto.

## 2 Yksinyrittäjän hyvinvointi

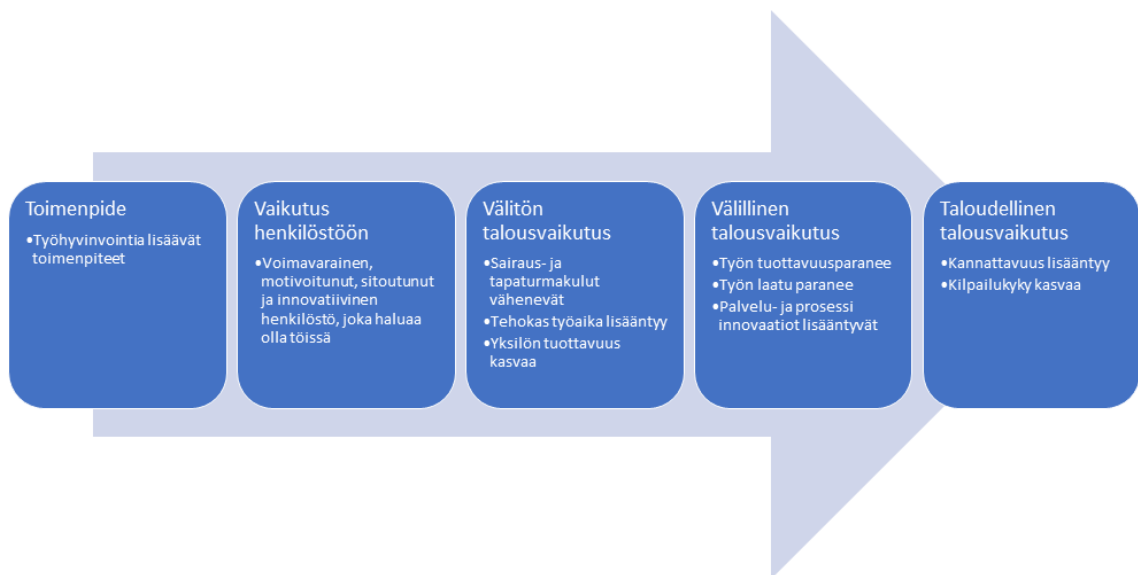
Yksinyrittäjällä tarkoitetaan ammatinharjoittajaa tai yrittäjää, joka työllistää vain itsensä. Samassa kotitaloudessa asuvaa perheenjäsentä, joka työskentelee yrityksessä palkatta, kutsutaan yrittäjäperheenjäseneksi. (Tilastokeskus 2018b.) Tässä opinnäytetyössä yksinyrittäjällä tarkoitetaan ammatinharjoittajaa, jolla ei ole palveluksessaan palkattua työvoimaa. Hän harjoittaa taloudellista toimintaa omalla vastuulla ja omaksi ansiokseen.

Yksinyrittäjien hyvinvoinnin keskiössä on henkinen pääoma sekä tasapaino työhyvinvoinnin, terveyden ja palautumisen välillä. Myös yrittäjien asenne on merkittävä hyvinvointiin vaikuttava tekijä. Tärkeää on, miten yrittäjät asennoituvat yritykseensä, työhönsä, itsensä johtamiseen sekä yhteistyöverkostoihin ja yrityksen puitteisiin. Elämän taitekohdissa on yrittäjän tärkeää pohtia, minkälaisessa työssä ja missä työtehtävässä hän on parhaimmillaan. Yhdessä asenteiden kanssa tämä tieto avaa näköalaa siitä mihin yritystä ja omaa osaamista kannattaa kohdistaa ja kehittää. (Manka ym. 2010, 17; Torppa 2013, 34.)

Yrityksen tuottavuuden kannalta yksinyrittäjän hyvinvoinnilla on oleellinen merkitys, sillä yksinyrittäjä on täysin riippuvainen yrityksensä tuloksista. Työhyvinvoinnin on todettu parantavan tuottavuutta ja tuloksellisuutta. Näin ollen yksinyrittäjän hyvinvoinnista puhuttaessa tuloksellisuus onkin tärkeässä osassa, sillä tuottavuus parantaa työhyvinvointia ja työhyvinvointi tuottavuutta. (Virtanen & Sinokki 2014, 140–141.)

Stressiin reagoidaan monin tavoin. Se, mikä on toiselle innostava ja positiivinen haaste, voi olla toiselle stressaava kokemus. (Virtanen & Sinokki 2014, 194.) Yrittäjältä vaaditaan

riskien ottoa ja kykyä sietää epävarmuutta, sillä vastuu päätöksenteosta, taloudellisesta tuloksesta ja koko yrityksestä on yrittäjällä itsellään. Tällainen itsenäisyys ja vastuu luovat parhaimmillaan positiivista stressiä, jolloin tulokset työstä antavat mielihyvää ja tyydytystä sekä tarmoa ja vireyttä. Mikäli yrityksen tarpeet ovat ristiriidassa yrittäjän tarpeiden ja voimavarojen kanssa, yrittäminen voi olla myös hyvin kuormittavaa. Kuormittavasta stressistä puhutaan silloin, kun työasiat vievät kaiken huomion, pyöriävät koko ajan mielessä ja tuntuu kuin kiireet eivät helpottaisi missään vaiheessa. Tämän kaltaisen kuormittava stressin seurauksena voi olla kyynisyyttä, ärtyneisyyttä, väsymystä ja uupumista. Jokaisen on hyvä oppia tunnistamaan omat rajat kuormittuneisuuden ja väsymyksen suhteen, sillä on hyvin yksilöllistä, miten kuormittavaa stressiä sietää. (Työterveyslaitos 2012, 12.) Tämä on tärkeää myös yrittäjän talouden kannalta, nimittäin yksinyrittäjille sairauspoissaoloilla on erittäin kriittisiä talousvaikutuksia. Pahimmillaan yrittäjän tapaturma tai sairastuminen näkyy työnteon pysähtymisenä eli tulojen seisahtumisena. Työnteon pysähtymisen aikaan kustannukset, kuten tilavuokrat kuitenkin juoksevat. (Ojala & Ahonen 2003, 51–53.)



Kuvio 1. Työhyvinvoinnin talousvaikutukset (Kehusmaa 2011, 82).

Kuviossa yksi esitetään, miten hyvinvointitoimenpiteet vaikuttavat yrityksen talouteen välillisesti ja välittömästi. Väsymys vaikuttaa yritykseen niin, että tehdään vain vaadittava. Tämä alkaa näkyä negatiivisesti työn tuottavuudessa ja laadussa, mistä seuraa asiakas-tyytyväisyyden ja liikevaihdon laskeminen. Tämä taas puolestaan näkyy heikentyneenä kannattavuutena ja kilpailukykenä. Hiipunut väsymys ja jaksaminen vievät huomion pois yrityksen kehittämisestä, markkinoinnista ja kilpailijoista. Nämä ovat erittäin tärkeitä tekijöitä menestymisen kannalta. (Kehusmaa 2011, 82.)

Yrittäjät nostavat työhyvinvointia heikentävänä tekijänä usein esille liian pitkät työpäivät, stressin ja kiireen. Stressin kokeminen, etenkin naisyrittäjillä, on selvästi yleisempää kuin muilla työssäkäyvillä naisilla tai yrittäjillä keskimäärin. Joka kolmas naisyrittäjä kertoo kärsivänsä melko tai erittäin paljon tekemättömien töiden paineesta ja jatkuvasta kiireestä. Yrittäjälle stressiä aiheuttavat muun muassa epävarmuus työn riittävydestä, tekemättömien töiden paine, taloudellinen vastuu ja kiire. Usealle naisyrittäjälle huolta aiheuttaa myös mahdollisuus sairastumiseen. Heidän mukaansa yrittäjälle kiire aiheutuu siitä, että kunnollisen työn tekemiseen on liian vähän aikaa. Tämän taustalla on se, että varsinaiselta työltä aikaa vievät toisarvoiset työt sekä tekemättömien töiden paine ja keskeytykset. (Palmgren ym. 2010, 33, 35, 36, 78.) Nykyinen työelämä haastaakin rauhoittumisen ja palautumisen taitoamme. Töitä on runsaasti jonossa ja kesken, jonka myötä taukojen järjestäminen tai niistä nauttiminen voi tuntua ahdistavalta. (Huotilainen & Peltonen 2017, 136.)

Luontoympäristö auttaa palautumaan tarkkaavuuden väsymisestä sekä stressistä. Luonnolla on myönteistä vaikutusta myös heihin, jotka eivät koe itseään stressaantuneiksi. (Korpela 2007.) Metsän erilaiset tuoksut, maisemat, sekä äänet aktivoivat ihmisessä mielihyvän tunteen. Mitä enemmän metsässä viettää aikaa, sitä enemmän mieliala kohenee, ajatukset selkiytyvät sekä arjen paineet ja huolet väistyvät taka-alalle. Jo muutama minuutti oleskelu metsässä laskee verenpainetta. Mielialan kohenemiseen riittää vartti, ja tunnissa ihminen voi parantaa elimistönsä puolustuskykyä. (Lyytinen & Reini 2018, 15, 29, 33.) Näiden positiivisten muutosten oletetaan perustuvan siihen, että evoluution aikana ihmiset ovat kehittyneet havaitsemaan nopeasti ja automaattisesti ravinnon sekä suojautumisen näkökulmasta oikean ympäristön. Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää tarkastella sitä, miten luontoon suhtautumisemme vaikuttaa sekä ympäristöön että itseemme ja millaisia elementtejä luonnon kokemiseen liittyy. On hyvä huomioida, että kulttuurimme muutos muuttaa myös suhtautumistamme ja arvostustamme luontoa kohtaan. (Korpela 2007.)

Ihminen tarvitsee päivittäin rauhallisen toiminnan tilaa nollautuakseen. Työtehtävät, jotka vaikuttavat tylsiltä ja vähäpätöisiltä auttavat meitä nollautumaan. Rauhallisen toiminnan tilaan ruokkivat esimerkiksi vaatteiden silitys, käsityöt ja tärkeiden papereiden mapittaminen. Aivot tarvitsevat tätä tilaa levätäkseen ja nollautuakseen, uutta stressiä aiheuttavaa tilannetta varten. (Huotilainen & Moisala 2018, 74–75.)

Paronen ja Nupponen (2011, 188) toteavat liikunnalla olevan tärkeä tehtävä terveyden tukemisessa. Liikunta parantaa itsearvostusta, vähentää epämieluisia kehotuntemuksia

sekä kasvattaa itseluottamusta. Varsinkin keski-ikäisissä ja sitä vanhemmissa ikäryhmissä säännöllinen liikunta vähentää masentuneisuuden merkkejä. (Nupponen 2011, 43, 182.) Kohtuullisesti rasittava liikunta lähes päivittäin tehtynä edistää terveyttä. (Fogelholm ym. 2006, 21.) Sydänmaanlakan (2006, 104) mukaan venyttely on myös tärkeää, varsinkin lihaksia rasittavan suorituksen jälkeen. Venyttely voi auttaa myös stressin poistossa ja rentoutumisessa, joten sitä olisikin hyvä tehdä mahdollisimman useasti, esimerkiksi työaikana taukojen lomassa.

Sarasvuon mukaan yksinään ihminen unohtaa päämääränsä, itsensä, arvonsa, tapansa ja tarkoituksensa. Ihmisen kuuluessa ryhmään, hän pääsee korkeammalle ja pystyy parempaan. (Sarasvuo 1997, 95.) Ihmisen hyvinvoinnin kannalta pelkästään yksi laadukas ihmissuhde ei ylläpidä hyvinvointia, vaan hän tarvitsee useita ihmissuhteita. Omaa sosiaalista pääomaa ihmissuhteiden ylläpitoon ja muodostamiseen voi kehittää hyväksymällä tosiasiat: parhaansa tekeminen ja omana itsenä oleminen riittävät, eikä kaikkia voi miellyttää. Sosiaalisissa tilanteissa on hyvä pohtia minkälaisen painoarvon toisen sanoille antaa. Liiallisen painoarvon antaminen ei edesauta yksilön hyvinvointia eikä auta selviytymään haastavista tilanteista, kun taas positiivinen minäpuhe kannustaa jaksamaan haastavissa sosiaalisissa tilanteissa. (Hagqvist ym. 2014, 164–165.) Myös Martelan (2020, 8) mukaan paras ja helpoin tapa lisätä merkityksellisyyden tunnetta ja omaa hyvinvointia on näkökulman vaihtaminen: keskity enemmän yhteyteen muiden kanssa ja vähemmän itseesi. Ihminen kaipaa yhteisöllisyyttä. Se on perustarpeemme.

Yksilön henkilökohtaiseen hyvinvointiin vaikuttaa merkittävästi itsensä johtaminen. Itsensä johtaminen on niin merkittävä asia, se tulisi ottaa mukaan oppiaineeksi kouluihin ja tieteenalaksi yliopistoon. Tämä pystytään perustelemaan esittämällä kysymys ”mikä onkaan ihmiselle tärkeämpää kuin elää täysipainoista ja onnellista elämää sekä oppia johtamaan itseään?” (Sydänmaanlakka 2006, 7, 27–28.)

Mäkikankaan (2007, 22) mukaan erityisesti kolme persoonallisuuden piirrettä on yhteydessä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Nämä kolme piirrettä ovat itsearvostus, elämänhallinta ja optimismi. Niiden on todettu suojaavan yksilön hyvinvointia ja terveyttä stressitekijöiden haitallisilta vaikutuksilta. (Mäkikangas 2007, 22) Feldtin ym. mukaan (2005b, 114) etenkin vaativissa ja stressaavissa tilanteissa persoonallisuuden piirteiden merkitys yksilön terveydelle ja hyvinvoinnille korostuu.

Hyvinvointiin yhteydessä olevista persoonallisuuden piirteistä ensimmäisellä eli itsearvostuksella viitataan yksilön itseensä suhtautumiseen. Vahvan itsearvostuksen omaavat

ihmiset hyväksyvät itsensä sellaisena kuin ovat ja kunnioittavat itseään. Itseään arvostavat ihmiset ovat myös tyytyväisiä itseensä sekä tuntevat omat heikkoutensa ja vahvuutensa. (Mäkikangas 2007, 17.) Lisäksi itsearvostuksen on todettu olevan yhteydessä alhaiseen fyysiseen ja psyykkiseen oireiluun sekä alentavan uupumisasteisen väsymyksen kokemista, mikä on työuupumuksen keskeisin oire (Feldt ym. 2005b, 101).

Elämänhallinnan tunteeseen eli koherenssiin liitetään keskeisesti kolme osa-aluetta: ymmärrettävyyden, hallittavuuden ja mielekkyyden tunteet (Antonovsky 1996, 15). Ymmärrettävyyden tunteella tarkoitetaan sitä, että ihminen kokee kohtaamansa vaikeudet ymmärrettävinä ja ratkaistavissa olevina. Näin myös järkevien asiayhteyksiä löytäminen ympäristön tapahtumista on helpompaa. Hallittavuudella tarkoitetaan ihmisen uskoa siihen, että tapahtumiin ja asioihin voi vaikuttaa ja niitä voi säädellä. Hallittavuudella tarkoitetaan myös sitä, että mahdollisuudet ongelmien ratkaisuun ovat ihmisen saatavilla. Mielekkyydellä tarkoitetaan sitä, että ihminen kokee elämässään tapahtuvat tapahtumat kiinnostavaksi ja palkitsevaksi haasteeksi epämiellyttävän uhkan sijaan. (Feldt ym. 2005b, 104; Antonovsky 1996, 15; Mäkikangas 2007, 19–20.) Feldtin ym. (2005b, 106) mukaan useat kansainväliset ja kotimaiset tutkimukset ovat todistaneet vahvan elämänhallinnan tunteen olevan yhteydessä vähäisiin stressioireisiin ja hyvään koettuun terveyteen.

Elämänhallinnan taito liittyy yksilön hyvinvointiin, terveyteen ja yleiseen tyytyväisyyteen elämässä. Elämänhallinnan taidon oppiessa kykenee ajattelemaan, mitkä asiat ovat muutettavissa ja ratkaistavissa. Tämän lisäksi ymmärtää, mihin asioihin oman energiansa kannattaa kohdistaa ja mihin sitä ei järkevää enempää käyttää. Elämänhallintakyky rakentaa taitoa tarttua asioihin päättäväisesti, ottaa vastuuta omasta elämästä, ennakoita omaa käyttäytymistä ja sen hallintaa. Kun ihminen hallitsee nämä asiat, hän ymmärtää, että haasteet ratkesivat hänen omien kykyjensä ansiosta. Tästä seuraa huomion kiinnittäminen oman itsensä johtamiseen, mikä ei ole sama asia kuin se, että pystyisi tekemään ihan mitä vain haluaa. Huomiota tulee kiinnittää myös lähellä oleviin ihmisiin, jottei oman tekemisen kautta vaikuta heihin negatiivisesti. (Salmimies 2008, 95–96.)

Psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin tunnetusti liitetty persoonallisuuden piirre on optimismi. Optimismilla tarkoitetaan yksilön myönteistä suhtautumista tulevaisuuteen ja ympäriväen maailmaan. Optimistinen ihminen luottaa, että tulevaisuus tuo mukanaan enemmän hyviä kuin pahoja asioita ja että asiat järjestyvät oikealla tavalla. Optimistit ajattelevat, että asiat sujuvat heidän toivomallaan tavalla ja ennakoivat positiivisia lopputuloksia. Odotusarvoteoria selittää optimismin vaikutusta yksilön hyvinvointiin, tervey-

teen ja käyttäytymiseen. Teorian mukaan yksilön käyttäytyminen on tavoitesuuntautunutta. Ihmisen suhtautuessa luottavaisesti tavoitteidensa saavuttamiseen, hän työskentelee aktiivisesti päämääränsä saavuttamisen eteen. (Feldt ym. 2005b, 109, 111.)

Ihmisen on helpompi suhtautua ja varautua uusiin paineisiin, vastoinkäymisiin sekä haasteisiin, mitä enemmän hänellä on käytettävissä vapaata psyykkistä energiaa. Vastoinkäymisten aikaan saama psyykinen rasitus, voi olla ihmisen elämän kannalta myös positiivinen asia. Niistä selviäminen antaa tilaisuuden henkiseen vahvuuteen ja kasvuun tulevaisuudessa. Onnistumiset siis lisäävät ja ruokkivat psyykkistä energiaa. Omassa elämässä pärjäämisen ohella ihmisen, jolla on riittävästi voimavaroja ja vapaata psyykkistä energiaa, on myös helpompi tukea toisia ihmisiä elämän vastoinkäymisissä. (Sydänmaanlakka 2006, 145–170.)

Positiivinen psykologia on nykyään monihaarainen tieteenala, joka tutkii käyttäytymisen luonnollista prosessia ja ajattelua. Sen ideana on rakentaa henkistä perustaa jokaisen ihmisen vahvuudet löytämällä. Positiivinen psykologia tähtää sairastumisen ennaltaehkäisyyn eli samaan kuin terveydenhoito. Terveydenhoidon onnistuessa hyvin, tarvitaan vähemmän sairaanhoitoa. Tähdätään siis pahoinvoinnin vähentämiseen lisäämällä terveyttä ja hyvinvointia. Positiivisen psykologian yksi keskeinen tutkimuskohde on yksilöllinen hyvinvointi ja onnellisuus. Sen puolestapuhujina toimivat professorit Mihály Csíkszentmihályi ja Martin Seligman. (Uusitalo-Malmivaara 2014: 18–19.)

Työntekijän täytyy kokea hallitsemansa haasteet tarpeeksi suuriksi, jotta hän motivoituu vielä parempiin suorituksiin, luottaa osaamiseensa ja kokee työnsä mielenkiintoiseksi sekä haasteelliseksi. Kun tämä tapahtuu tarpeeksi usein, pyrkii työntekijä itse kehittämään osaamistaan jatkuvasti ja lisäämään haasteitaan. Tällöin voidaan puhua tietynlaisesta myönteisestä virtauksesta, eli flow-tilasta. Flow-tilassa oleva työntekijä nauttii työn tekemisestä sekä keskittyy täysin siihen ja sen kehittämiseen. Jotta tämän kaltaiseen tilaan pääsee, edellyttää se syvää läsnäoloa, keskittymiskykyä, positiivista asennetta sekä kyvykkyyttä itsensä motivaatioon. (Sydänmaanlakka 2006, 232–233.)

Csikszentmihályin mukaan, kun yksilön havaitsemat toimintamahdollisuudet vastaavat hänen kykyjään, voi ihminen tuntea onnellisuutta ja iloa toimiessaan tai suorittaessaan jotakin tehtävää. Liian vaativa haaste saa aikaan ahdistusta ja liian helppo tehtävä pitkästyyttää. Usko omista taidoista ja vahvuuksista ohjaa sellaiseen toimintaan, jonka luullaan tuottavan eniten iloa. Flow katsotaan ohjaavan yksilöä korkeammille suorituksen ja

tietoisuuden tasoille. Halu kehittyä ja kasvaa ovat avain flow'n kokemiseen. (Csikszentmihalyi 2005, 87, 113–121.)

Luontevahvuudet ovat ihmisen syvintä itseään, ja ne auttavat kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia. Niiden käyttäminen innostaa ja nostaa energiatasoa. Luontevahvuuksilla on moraalinen arvo, eikä niiden käyttö heikennä ketään muuta. Ne ovat tikapuita kohti tavoitteita. Luontevahvuuksille rakentaminen ja niiden tunnistaminen avaa väylän saada onnistumisen kokemuksia ja itseluottamusta. (Troger 2017.)

Positiivisen psykologian PERMA-teoria tarkastelee hyvinvointia yksilöstä käsin huomioiden sosiaalisten suhteiden merkityksen hyvinvoinnin edellytyksenä. Hyvinvointiteoria on nimetty viiden elementtinsä alkukirjainten mukaan. Nämä elementit ovat: myönteiset tunteet (Positive emotions), sitoutuminen (Engagement), ihmissuhteet (Relationships), merkityksellisyys (Meaning) sekä saavuttaminen (Accomplishment). (Seligman 2011, 16.) Jotta elementti edistää hyvinvointia, tulee näiden elementtien täyttää seuraavat kolme kriteeriä: sitoutuminen ja positiiviset tunteet edistävät hyvinvointia, ihmiset kunnioittavat hyvinvointia edistäviä asioita ja toimintaa niiden itsensä vuoksi, ei pelkästään jonkin toisen asian saavuttamiseksi sekä se, että ne mitataan itsenäisesti riippumatta muista elementeistä. (Seligman 2011, 16–17.)

Seligman (2011,12) toteaa edellä kuvattujen viiden elementin auttavan ihmistä saavuttamaan pitkäkestoisen, tavoiteltavan ja täyteläisen elämän. Tällaista tavoiteltavan ja täyteläisen elämän tilaa kutsutaan kukoistuksen tilaksi. Positiivisessa psykologiassa kukoistuksella tarkoitetaan onnellisuuden ja hyvinvoinnin huipentumaa. (Leskisenoja 2016, 32.) Kukoistuksen saavuttamisen edellytyksenä ovat myönteiset tunteet, itsesäätelykyky, sitoutuminen, merkityksellisyys, positiivisia suhteet sekä saavutukset. Saavuttaakseen tämän päämäärän ensimmäinen kysymys on: Mikä tekee meidät oikeasti onnellisiksi? (Seligman 2011, 12, 24–29.)

Yksi keskeisistä positiivisen psykologian työhyvinvointia, terveyttä ja jaksamista edistävästä käsitteistä on työn imu. Sillä tarkoitetaan myönteistä, motivaatio- ja tunnetilaa. Työn imu ilmenee työhön omistautumisella ja uppoutumisella sekä tarmokkuutena ja haluna ahertaa eteenpäin. (Suonsivu 2011, 108.) Työn imu liittyy itsearvioituun työkykyyn ja terveyteen ja sitä kuvaavat toisiinsa linkittyvät ulottuvuudet: omistautuminen, uppoutuminen ja tarmokkuus. Työntekijän kokiessa työn imua hän mielellään panostaa työhönsä ja menee työpaikalle. Samaan aikaan hän tuntee työnsä merkitykselliseksi. Työhön uppoutuminen kuvastaa ulottuvuutena siihen syventymistä ja keskittymistä, jolloin ajan käsite

häviää ja työ vie mennessään. Työn imun on todettu olevan pitkäkestoinen ja kokonaisvaltainen pysyvä tila, jolla tiedetään olevan monia myönteisiä vaikutuksia. Työn imu luo työntekijöille työn tuloksia ja hyvää suoriutumista sekä sitoutuneisuutta työpaikkaansa ja työhönsä. (Airila & Hakanen & Punakallio & Lusa 2012; Hakanen 2011:38–42; Xanthopoulos & Bakker & Demerouti & Schaufeli 2009.)

Työmotivaatio käsitteellä tarkoitetaan energisoivaa ja innostavaa tilaa, joka ylläpitävää työtoimintaa. Kun ihmisen olemassa olevan tarpeen toteutumiseksi löytyy oikea kohde, tulee siitä toiminnan virittävä motiivi. Työmotivaatio koostuu motiivien verkostosta, jossa toiset ovat sisäisiä, muut ulkoisia, tiedostamattomia ja tunneväritteisiä. (Vartiainen - Nurmele 2005: 188–196.) Ulkomaalaisissa tutkimuksissa motivaatiolla on todettu olevan useita positiivisia seurauksia. Motivaatio on ollut yhteydessä muun muassa työntekijän parantuneeseen työtasoon (esim. Bellé 2012; Leisink & Steijn 2009; Ritz 2009) ja työhyvinvointiin (esim. Andersen & Kjeldsen 2013; Castaing 2006).

Valtioneuvoston tiedepaneelin raportissa (2020, 54) kerrotaan, että työpaikan menetys merkittävästi heikentää työntekijän terveyttä ja lisää kuolleisuutta. David:in ym. (2017, 840–854) mukaan työttömyys nostaa kuolleisuusriskiä 24 prosentilla, kun terveyskäyttäytyminen otetaan huomioon. Tiedepaneelin raportissa (2020,55) kerrotaan katsauksista, jotka osoittavat, että vuoden 2008 talouskriisi kasvatti terveyseroja, lisäsi mielen-terveysongelmia ja heikensi erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien terveyttä. Samassa raportissa puhutaan myös 1990-luvun lama-aikaan sijoittuvista tutkimuksista, joista on löydetty, että taantuma ja työttömyys lisäsivät muun muassa liikalihavuutta, mielenterveyden häiriöitä ja unihäiriöitä erityisesti työttömyyttä kokeneilla ja työntekijätaustaisilla, työttömäksi jääneiden itsemurhayrityksiä ja itsemurhia sekä yksinasuvien alkoholin kulutusta. (VNK, Tiedepaneelin raportti 2020, 54–55.)

Taluskriiseillä on siis havaittu olevan merkittäviä negatiivisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Taloudellisen kriisin negatiiviset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin riippuvat paljon kriisin syvyydestä ja pitkäkestoisuudesta. Tässä opinnäytetyössä kriisillä viitataan Covid-19-viruksen aiheuttamaan tartuntatautiin, joka lähti liikkeelle vuosien 2019–2020 vaihteessa Kiinan Wuhanista. Epidemia levisi nopeasti maailmanlaajuisesti siten, että Maailman terveysjärjestö WHO julisti covid-19-taudin pandemiaksi 11.3.2020 (WHO 2020a). Suomessa ensimmäisestä koronavirustartunnasta tiedotettiin 29.1.2020 Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) toimesta.

Helmi-maaliskuussa 2020 Suomen valtion viranomaiset käynnistivät koronataudin leviämisen estämiseksi nopeasti erilaisia varautumissuunnitelmia ja toimenpiteitä: mm. kii-reetöntä hoitoa suositeltiin siirrettäväksi eteen päin. (THL 2020a.) Tämä suositus kosketti myös osteopaattina toimivia yksinyrittäjiä. Mitä pidempi koronaepidemian kesto ja siitä seurannut taantuma, sitä merkittävämpiä ovat sen negatiiviset terveysvaikutukset. Pitkääikaisten jälkien ehkäisemisessä keskeisessä roolissa ovat pitkäaikaistyöttömyyden ehkäiseminen ja terveys- ja sosiaalipalvelujen toimivuuden turvaaminen. (VNK, Tiede-paneelin raportti 2020, 54–55.) Pandemia etenee edelleen tätä opinnäytetyötä kirjoitettaessa keväällä 2021.

Tässä opinnäytetyössä hyvinvoinnista ollaan kiinnostuttu laaja-alaisesti ja näin ollen käytetään termiä hyvinvointi työhyvinvoinnin sijaan.

### **3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys**

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata osteopaattina toimivien yksinyrittäjien kokemuksia hyvinvoinnista kriisitilanteessa. Tavoitteena on auttaa osteopaatteja oman hyvinvoinnin tukemisessa ja sitä kautta yrittäjyydessä. Opinnäytetyön tilaajana on Suomen osteopaattiliitto.

Opinnäytetyön tutkimuskysymys on:

1. Mikä tukee osteopaattina toimivien yksinyrittäjien hyvinvointia kriisitilanteessa?

### **4 Opinnäytetyön toteutus**

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena kyselynä. Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkasteltavaa ilmiötä pyritään ymmärtämään tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden perspektiivistä. Pääasia on ymmärtää tutkittavien kokemukset, ajatukset, merkitykset ja/tai tunteet tutkittavasta asiasta. Tässä opinnäytetyössä menetelmän valintaa ohjasivat tutkimuskysymykset ja tarve saada syvällistä tietoa asiasta henkilöiden kokemana. Verrattuna määrälliseen eli kvantitatiiviseen tutkimukseen laadullisessa tutkimuksessa pyritään löytämään ja tuomaan esiin useita näkökulmia sen sijaan, että pyrittäisiin löytämään luotettavaa tietoa siitä, kuinka toistuvasti tietty ilmiö esiintyy. (Puusa & Juuti 2020, 9–11.)

Tämän opinnäytetyön laadullisessa kyselyssä hyödynnettiin teemahaastattelumenetelmää siten, että kysely kohdennettiin tiettyihin aihepiireihin eli teemoihin (liite 2). Kysely mukaili teemahaastattelua myös siten, että kyselyyn osallistuvilla oli kokemuksia samankaltaisista tilanteista tuoden uutta teoriaa yksilön kokemusten kautta käytännön kehittämiseen. (Hirsjärvi & Hurme 2000: 47–48.)

#### 4.1 Aineistonkeruu

Tähän tutkimukseen osallistuvat olivat osteopaatteja, jotka toimivat yksinyrittäjinä. Osteopaatti on tuki- ja liikuntaelimestön toiminnallisten häiriö- ja kiputilojen tutkimisen ja hoidon asiantuntija, jonka opinnoissa korostuu anatomia, fysiologia ja patologia. Osteopaatin työ on asiakaslähtöistä, vastuullista ja samalla hyvin itsenäistä. Valmistumisen jälkeen 97 % osteopaateista työskentelee yrittäjänä omissa työtiloissaan. (Metropolia, Osteopatia.)

Tiedonkeruu tapahtui sähköisen e-lomakkeen avulla alkuvuodesta 2021. E-lomakkeessa esitettiin kysymyksiä, jotka ohjasivat vastaajan kuvamaan hyvinvointia tukevia tekijöitä kriisitilanteessa. Kysymykset perustuivat PERMA-teoriasta (Seligman 2011, 16) nouseviin teemoihin, joita ovat myönteiset tunteet, sitoutuminen, ihmissuhteet, merkityksellisyys ja saavuttaminen. Kyselyssä pyydettiin kuvailemaan kriisin aikana koettuja myönteisiä asioita, vahvuuksia ja niiden hyödyntämistä, ihmissuhteiden merkitystä, asioita, jotka motivoivat työn tekemiseen sekä onnistumisen kokemuksia (liite 2).

Tutkimuksesta lähetettiin tiedote (liite 1) sähköpostilla Suomen Osteopaattiliiton kautta kaikille noin 120 osteopatialiiton jäsenelle. Tiedote sisälsi linkin kyselyyn. Vastausaikaa annettiin kaksi viikkoa. Kyselyyn vastasi 12 henkilöä.

Tutkimustulokset raportoitiin niin, että vastaajien anonymiteetti turvattiin. Vastaajien yhteystiedot löytyivät osteopaattiliitolta, ja kysely lähetettiin heille osteopaattiliiton puheenjohtajan toimesta. Tutkimusaineiston tallentui e-lomakkeen tietokantaan, joka suojattiin salasanalla. Tietokantaan pääsy oli vain tutkimuksen tekijällä. Aineisto olikin käytettävissä vain tutkimuksen tekijällä, eikä sitä luovutettu kolmansille osapuolille. Aineisto tuhoitiin opinnäytetyön valmistuttua.

## 4.2 Analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa aineisto analysoidaan niin avoimesti kuin vain on mahdollista. Avoimuuden takaamiseksi aineistolta voidaan kysyä esimerkiksi, mitä aineisto kertoo tutkittavasta ilmiöstä. Aineiston analyysin tarkoituksena on aineiston tiivistäminen ja tuominen teoreettiselle tasolle. Analyysin myötä haastatteluaineisto muuttuu tutkittavan ilmiön teoreettiseksi kuvaukseksi. (Kylmä & Juvakka 2007: 66). Tuomi & Sarajärven (2018) mukaan sisältöanalyysin menetelmällä voidaan analysoida aineistoa systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisältöanalyysia voidaan käyttää myös täysin strukturoimattomankin aineiston analyysiin. Tällä tavalla pyritään saamaan tutkittavasta asiasta tiivistetty ja yleisessä muodossa oleva kuvaus (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Tässä opinnäytetyössä aineisto analysoitiin sisällönanalyysin menetelmällä aineistolähtöisesti. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan lähteä liikkeelle puhtaalta pöydältä ilman teoriaa, määritelmää tai ennakoasetelmia. Tämä aineistolähtöinen analyysi tarkoittaa, että teoria rakennetaan aineistosta lähtien, alhaalta ylöspäin (Eskola & Suoranta 1998). Aineistolähtöistä analyysia voidaan käyttää esimerkiksi silloin, kun tarvitaan perustietoa jostain ilmiöstä (Eskola & Suoranta 1998). Analyysi etenee yksityisistä havainnoista yleisempiin kokemuksiin, induktiivisesti. Tuomi & Sarajärven (2018) teoksessa sanotaan induktiivisen aineiston analyysia kolmivaiheiseksi prosessiksi 1) aineiston pelkistäminen 2) aineiston ryhmittely 3) teoreettisten käsitteiden luominen. Ensimmäisessä vaiheessa aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennaiset osat pois esim. tiivistämällä tai pilkkomalla ja muodostetaan samaa ilmiötä kuvaavia pelkistettyjä ilmauksia. Tämän jälkeen ryhmittelyssä ilmaukset käydään läpi tarkasti ja niistä etsitään samankaltaisuuksia/eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samoja ilmiötä kuvaavia käsitteitä ryhmitellään ja muodostetaan eri luokiksi, joista muodostuvat alaluokat. Aineisto siis tiivistyy ja yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin. Syntyy alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. Aineiston käsitteellistämisessä erotetaan tutkimuksen kannalta oleellinen tieto ja muodostetaan tämän tiedon perusteella teoreettisia käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Analyysi aloitettiin lukemalla aineisto useaan kertaan huolellisesti läpi. Analyysiyksiköksi valikoitui ajatuskokonaisuus opinnäytetyön tutkimuskysymyksen ja tarkoituksen mukaisesti. Aineistoa lukiessa apuvälineenä käytettiin kynää ja paperia, joilla nostettiin esiin tutkimuskysymyksen kannalta oleellisia asioita. Aineistoon analysointia jatkettiin pelkistämällä eli redusoinnilla. Tässä vaiheessa aineisto tiivistettiin sekä karsittiin tutkimuskysymyksen kannalta epäolennainen pois. Pelkistetyt ilmaisut ryhmiteltiin teemoihin. Tiettyyn teemaan liittyvät pelkistetyt ilmaisut koottiin siis yhteen, jonka jälkeen

näistä etsittiin yhtäläisyyksiä ja samankaltaisuuksia. Haastatteluteemoista muodostettiin yläteemat (myönteiset asiat, vahvuudet ja niiden hyödyntäminen, ihmissuhteiden merkitys, työn tekemiseen motivoivat asiat ja onnistumisen kokemukset) ja yläteemoille muodostettiin alateemat (ajan käytön muutos, läheisiltä ja kollegoilta saatu tuki, työn merkityksellisyys ja asiakkailta saatu palaute jne.).

## 5 Tutkimustulokset

Osteopaatit kokivat **myönteiseksi asiaksi** kriisitilanteessa ajan käytön muuttumisen omaa arvomaailmaa kunnioittavammaksi, jolloin aikaa jäi enemmän itselle, perheelle ja läheisille. Myönteiseksi koettiin myös liikunnan ja luonnossa vietetyn ajan määrän kasvu. Perheen kanssa vietetyt hetket nostivat esiin kiitollisuutta. Uusien asioiden oppiminen, itsensä haastaminen ja yritystoiminnan kehittäminen tuottivat suunnattomasti iloa. (Kuvio 2.)

Enemmän aikaa ulkoiluun kuten kävelyyn kun ei mennyt aikaa matkoihin. Tuli haastettua itseään some kanavien haltuunotossa ja blogikirjoituksessa. (Haastateltava 5.)

Osteopaatit kokivat henkilökohtaisiksi **vahvuuksiksi kriisitilanteessa** rauhallisuuden, tehokkuuden, innovatiivisuuden, sosiaalisuuden, avoimuuden, suunnitelmallisuuden, järjestelmällisyyden, huolellisuuden ja optimistisuuden. Vahvuuksia **hyödynnettiin** opiskelemalla lisää, tutustumalla ja ottamalla haltuun uusia ammatillisia verkostoja, suunnittelemaan tulevaa ja kehittelemällä uusia ideoita sekä muuttamalla työympäristöä asiakkaille turvallisiksi. Vahvuudet auttoivat myös pyytämään apua sekä tukea, uskomaan tulevaan ja pysymään rauhallisena. (Kuvio 2.)

Tehokkuus; rauhoituin, ehdin lukea romaaneja ja osteopatiaa. (Haastateltava 3.)

Tykkään kehittyä jatkuvasti. Opiskelin keväällä erilaisia kursseja etänä. (Haastateltava 4.)

Rauhallisuus ja optimistisuus. En tietääkseen omalta osalta ollut lietsomassa koronahysteriaa ihmisiin vaan päinvastoin, valoin uskoa, että tästäkin selvitään. (Haastateltava 10.)

Osteopaatit kokivat **ihmissuhteiden merkityksen kriisitilanteessa** hyvin tärkeäksi kriisin aikana. Erityisesti läheisten ja kollegoiden tuki koettiin erityisen arvokkaaksi hyvinvoinnin kannalta. Suhteet läheisiin ja kollegoihin syvenivät ja korostuivat. Yleisesti arvostus ihmissuhteita, myös asiakassuhteita, kohtaan kasvoi. (Kuvio 2.)

Äärettömän tärkeitä. Sekä henkinen että muu tuki, kuten rahallinen tuki, olivat erittäin tärkeitä erityisesti maaliskuussa. Henkisen tuen tarve jatkuu edelleen mutta onneksi minulla on ihanat, laajat verkostot läheisiä. Asiakassuhteet muodostuivat merkityksellisemmäksi myös. (Haastateltava 8.)

Osteopaatteja **motivoi työn tekemiseen kriisitilanteessa** raha, asiakkaiden hoidon tarve ja heidän reaktionsa, ihmisten henkisen ja fyysisen toimintakyvyn ylläpito, kollegoiden kannustus sekä työn merkityksellisyys. (Kuvio 2.)

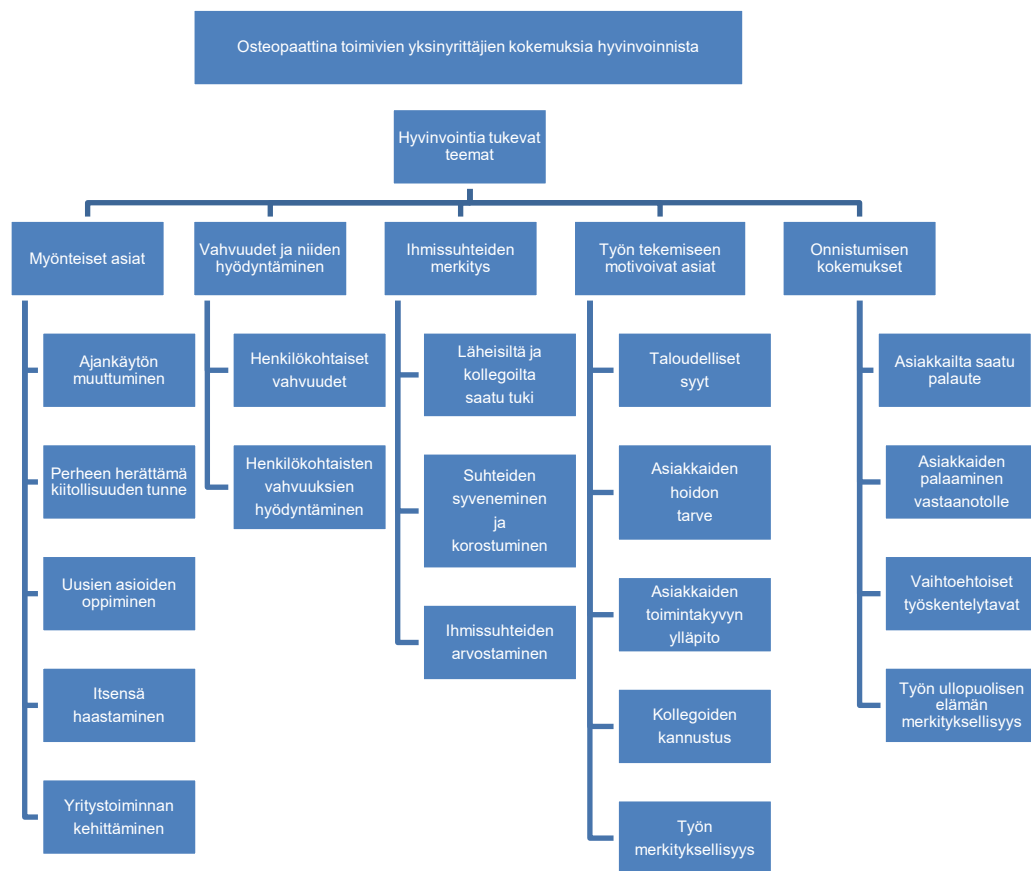
Kun rahat loppuvat niin motivaatio työn tekemiseen kasvaa. Myös asiakkaiden tarve hoidolle on suuri tällaisena aikana. (Haastateltava 7.)

Onhan nuo asiakkaatkin aika rikki näinä aikoina. Fyysistä ja psyykkistä uupumusta on todella paljon, se että ihmiset voivat vastaanotoltani saada tukea ja apua kriisistä selviämiseen motivoi. Ja kyllähän nuo laskut pitää saada maksettua, että ei tässä täysin lomallekaan voi jäädä. (Haastateltava 8.)

Osteopaatit **kokivat onnistumisen kokemuksia kriisitilanteessa** hoitotilanteissa, saatuaan positiivista palautetta asiakkailta ja asiakkaiden palatessa vastaanotolle. Onnistumista koettiin myös löydettyä vaihtoehtoisia tapoja työskennellä ja ymmärrettäessä elämässä olevan muutakin kuin työ. (Kuvio 2.)

Nautin ymmärryksestä että elämää on töidenkin ulkopuolella ja onnistumista oli kun asiakkaat palasi. (Haastateltava 3.)

Elämästä nauttiminen ja oikeasti tärkeisiin asioihin keskittyminen. Hienoa aikaa henkilökohtaisella tasolla. (Haastateltava 6.)



Kuvio 2. Osteopaattien kokemukset hyvinvoinnista kriisitilanteessa

**Yhteenvetona** voidaan todeta, että merkittävimpinä hyvinvointia tukevana tekijänä kriisitilanteessa nousi esiin ajankäytön muuttuminen omaa arvomaailmaa kunnioittavammaksi. Tämän lisäksi ihmissuhteet tukivat hyvinvointia kriisitilanteessa. Vahvuuksien varassa toimiminen nähtiin tärkeänä voimavaroja lisäävänä tekijänä. Onnistumisen kokemukset ja saavutukset lisäsivät iloa. Toisaalta taloudellinen epävarmuus aiheutti huolta.

Vaikkakin taloudellinen epävarmuus nousi vastauksissa esiin, tutkimus osoitti kuitenkin, että hyvinvointia tukevat tekijät eivät vaadi mittavia taloudellisia investointeja. Kriisitilanteen jakaminen ja käsittely läheisten ja kollegoiden kesken koettiin ratkaisevaksi tavaksi ylläpitää hyvinvointia. Työaikojen tehostuminen ja säännöllistyminen helpotti ystävyys-

suhteiden ylläpitoa, myös perheen harrastusten aikataululliset haasteet vähenivät. Tutkimuksessa sosiaalinen pääoman koettiin olevan voimavaroja ja hyvinvointia tukeva tekijä.

Kriisitilanteesta aiheutunut asiakasmäärien vähentyminen jätti voimia työn ulkopuoliselle elämälle ja palautumiselle. Kriisitilanne lisäsi tutkimuksen mukaan työstä palauttavaa toimintaa. Luonnossa vietettiin enemmän aikaa ja liikuntaa lisättiin. Hyvinvointia tuki oman minän tasapainon lisäksi tasapaino työn ja perheen välillä.

## 6 Eettisyys ja luotettavuus

Tässä opinnäytetyössä toimittiin tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) ohjeiden mukaisesti ja noudatettiin hyvää tieteellisistä käytäntöä sekä ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita (2019). Tutkijan toimintaa ohjasivat yleinen huolellisuus, tarkkuus ja rehellisyys itse tutkimuksessa, aineistoa kootessa ja tallentaessa sekä tulosten esille tuomisessa. Eettisyys huomioitiin tiedonhankinnan ja raportoinnin aikana muun muassa siten, että tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä annettiin mahdollisuus poisjääntiin ja heille kerrottiin rehellistä tietoa tutkimusprosessista. Lisäksi kaikki tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden tunnistamiseen liittyvät tekijät turvattiin, jotta heidän henkilöllisyytensä pysyi suojassa. Tutkimus toteutettiin siten, ettei tutkimuksesta aiheutunut haittaa tutkittavina oleville ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012, hyvä tieteellinen käytäntö, Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, Ihmistieteiden eettisen ennakkoarvioinnin ohje.)

Tässä opinnäytetyössä aineistoa käsiteltiin mahdollisimman objektiivisesti. Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, ja tutkija ei ollut tekemisissä tutkimukseen osallistuvien henkilöiden kanssa. Tutkija ei tavannut vastaajia, jolloin hän ei pystynyt luomaan käsityksiä tai oletuksia tutkittavien sanattoman viestinnän, kehonkielen tai muun ulosannin perusteella.

Eettisen periaatteen toteuttamista noudatettiin koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimuksen raportoinnissa pyrittiin tarkkaan ja yksityiskohtaiseen perusteluun sekä avoimuuteen tavoitellen luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Näin lukija itse pystyy arvioimaan luotettavuutta tulosten siirrettävyydellä toisiin tilanteisiin (Green 1998, Malterud 2001). Tutkimusaihetta tutkineiden tutkijoiden tuloksiin viitattiin silloin kun niitä käytettiin ja tutkimuksessa pyrittiin perustelemaan lähteiden valinnat sekä rajaukset. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012, hyvä tieteellinen käytäntö.)

Luotettavuutta arvioitiin tutkimustulosten siirrettävyyden lisäksi uskottavuudella, varmuudella sekä vahvistettavuudella. Uskottavuutta lisää muun muassa se, että tutkija on riittävän kauan tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa. (Cutcliffe & McKenna 1999, Mays & Pope 2000.) Tässä tutkimuksessa opinnäytetyön tekijän tausta on sama kuin tutkittavilla, joten tutkittava ilmiö on tuttu. Tämä lisää tutkimuksen uskottavuutta. Työn edetessä opinnäytetyön tekijä tarkasteli, vastasiko hänen käsitteellisyytensä ja tulkintansa tutkittavien käsityksiä. Samalla opinnäytetyön tekijä myös kyseenalaisti ennakkokäsityksiä ja näin ollen lisäsi työn varmuutta.

Luotettavuuden arvioinnissa keskeistä on myös vahvistettavuus. Vahvistettavuuteen liitetään käsite "audit trail", jolla tarkoitetaan tutkimusprosessin kirjaamista niin, että toinen tutkija pystyy pääpiirteittäin seuramaan prosessin kulkua (Rodgers ja Cowles 1993). Ajatuksena on esimerkiksi kuvata analyysin perustana olevan aineiston avulla, miten päätelmiin ja tuloksiin on päädytty. Tämä on osittain ongelmallista laadullisen tutkimuksen yhteydessä, koska laadullisen tutkimuksen perusoletus todellisuudesta on, että todellisuuksia on useita (Popay ym. 1998). Laadullisessa tutkimuksessa korostetaan sitä, että tutkijat eivät samankaan aineiston pohjalta päädy automaattisesti samaan tulkintaan (Malterud 2001). Tutkimuksen luotettavuusongelmaa ei siis välttämättä merkitse erilaiset tulkinnat tutkimuksen kohteesta, vaan niiden avulla laajennetaan ymmärrystä tutkimuskohteesta (Malterud 2001). Aineiston vahvistettavuutta varmistettiin kirjaamalla päätelmät mahdollisimman avoimesti, helposti luettavaksi ja seurattavaksi. Näin lukija pystyy itse arvioimaan vahvistettavuuden toteutumista.

Laadullisen tutkimuksen yhdeksi luotettavuuden arviointikriteeriksi on nimetty refleksiivisyys (Mays ja Pope 2000). Refleksiivisyys tarkoittaa sitä, että tutkija ymmärtää omat lähtökohtansa tutkijana. Tutkijan on arvioitava, kuinka hän tutkijana vaikuttaa tutkimusprosessiinsa ja aineistoon. Hänen on myös ilmoitettava tutkimusraportissa edellä mainitut arvionsa ja lähtökohtansa. Tämän tutkimuksen raportoinnissa opinnäytetyön tekijän lähtökohdat ovat olleet ensikertalaisen tasoa. Tutkijalla ei ole aikaisempaa kokemusta tämänkaltaisen tutkimuksen tekemisestä. Tämä tuleekin ottaa huomioon luotettavuuden arvioinnissa. Tutkimuksen refleksiivisyys pyrittiin kuitenkin varmistamaan tutkimuksen jokaisessa vaiheessa pyrkimällä tunnistamaan tutkijan omat aiheeseen liittyvät ennakkoletukset ja pysymällä mahdollisimman objektiivisena.

## 7 Johtopäätökset

### 7.1 Myönteiset asiat tukivat hyvinvointia

Osteopaatit kertoivat myönteiseksi asiaksi liikunnan ja luonnossa olon lisääntymisen. Liikunnan tarkoituksena on kunnon terveyden parantaminen ja kunnon kohottaminen, mutta myös nautinnon ja ilon tuottaminen (Fogelholm & Paronen & Miettinen 2007:21,44). Liikkuminen luontoympäristössä kohentaa koettua hyvinvointia kaupunkiympäristöä enemmän. Luonto vaikuttaa elvyttävästi stressistä palautumiseen sekä myös myönteisesti stressaantumattomiin ihmisiin. Luontoympäristö lisää hyvinvointia sekä terveyttä välillisesti houkuttelemalla arkiliikuntaan. (Korpela 2007.)

Kriisin aikana osteopaateilla oli aikaa rauhallisen toiminnantilaan, kuten lukemiseen ja olemiseen. Rauhalliset, jopa tylsät, toiminnantilat edistävät palautumista. Rauhallisen toiminnantilan aikana aivot käyvät uudelleen läpi päivän tapahtumia ja organisoivat niitä muistiin. On todettu, että nykypäivän elämäntyylillä on nopeaa reagoitua vaativia ärsykeitä, jotka usein keskeyttävät rauhallisen toiminnantilan. Tämän vuoksi mielen palautumiselle ei jää riittävästi aikaa. Unen lisäksi olisikin tärkeää huolehtia rauhallisten hetkien toteutumisesta. Ne ovat hyvin merkityksellisiä. (Huotilainen & Moisala 2018, 74–75.)

### 7.2 Vahvuudet ja niiden hyödyntäminen tukivat hyvinvointia

Osteopaatit käyttivät lisääntyneen vapaa-ajan myös vahvuuksia hyödyntäen. Kriisi aikana liikumisen sekä luonnossa ja läheisten kanssa vietetyn ajan lisäksi opittiin uusia asioita, kehitettiin yritystoimintaa ja haastettiin itseä. Vahvuuksien varassa toimiminen tuottikin iloa ja aikaansa onnistumisen kokemuksia.

Jokaisella ihmisellä on oma kokemus ja käsitys ilosta. Osa kokee ilon sisäisenä tunteena, joka saa olon optimistiseksi ja kevyeksi, kun taas osa kokee ilon motivaatiota herättävänä ja energiaa tuottavana. Yleisesti ilo saa ihmisen rentoutumaan ja nauttimaan olostaan. (Csikszentmihalyi 2005: 74-82.)

Iloa ja onnistumisen kokemuksia koettiin myös asiakkaiden antamasta palautteesta, heidän palaamisestaan vastaanotolle sekä kollegoiden kannustavasta toiminnasta. Työpäivällä ja työssä iloa aikaansaa esimerkiksi osaaminen, haasteet, onnistumiset, kannustava ilmapiiri, positiivinen palaute niin työkavereilta, kuin asiakkailta, hyvät asiakaskoh-

taamiset sekä esimiehet (Hyvärinen 2012: 29 – 30). Ihmisen hyvinvointia tukee työyhteisö, joka mahdollistaa yksilön kehittymisen ja tarjoaa samanaikaisesti tilaisuuden katavaan elämän iloon. (Csikszentmihalyi 2005: 267 – 275).

Osteopaatit kokivatkin kriisitilanteen opettaneen elämään tässä hetkessä, flow-tilassa. Työaikojen tehostuminen ja säännöllistyminen asiakasmäärien vähentymisestä johtuen lisäsi myös työn hallinnan tunnetta ja näin ollen hyvinvointia. Uusien asioiden oppimisen, yritystoiminnan kehittämisen ja itsensä haastamisen lisäksi vahvuuksia hyödynnettiin harjoittelemalla hallinnan tunnetta, pysymällä rauhallisena ja hyväksymällä kriisitilanne.

Hallinnan tunne aikaansaa yhteystyön ympäristön ja omien vaatimusten välillä. Harjoittelemalla hallinnan tunnetta on mahdollista löytää mielenrauha ja tyyneys (Salmimies 2008, 94–95). Yksi itsensä johtamisen tärkeimmistä tavoitteista on mielenrauhan löytäminen. Sen avulla voidaan oppia elämään tässä hetkessä, flow -tilassa, jossa asiat järjestyvät ja kulkevat täydellisesti ja vaivattomasti. (Sydänmaanlakka 2006, 41–43.) Työn hallinnan tunne on yksi merkittävimpiä hyvinvoinnin lähteitä. Sen synnyttää tila, jossa työntekijä pystyy itse vaikuttamaan työtahtiinsa ja -tehtäviinsä. (Manka ym. 2016: 28.)

### 7.3 Ihmissuhteet tukivat hyvinvointia

Osteopaattien hyvinvoinnin tukipilarina kriisiaikana toimivat perhe, läheiset, kollegat ja ystävät. Osteopaattien ihmissuhteet syvenivät, korostuivat ja laadullisesti parantuivat. Ne myös toivat iloa ja helpotusta, sillä kriisin tuomat pettymyksen tunteet pystyttiin käsittelemään ihmissuhteiden kautta.

Sarasvuon (1997, 92) mukaan sosiaalisen hyvinvoinnin on todettu lisäävän hyvinvointia, mutta toisaalta yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin seuraus on sosiaalinen hyvinvointi. Isoin osa elämän iloista on lähtöisin hyvinvoinnin sosiaalisesta osa-alueesta. Pettymykset, jotka vähentävät hyvinvoinnin tunnetta, liittyvät usein ristiriitaan odotusten ja käyttäytymisen välillä. Vaikka pettymykset olisivat lähtöisin hyvinvoinnin muista osiosta, koetaan ne ihmissuhteiden kautta. Ihmissuhteiden laatu ja määrä vaikuttavat suuresti hyvinvoinnin kokemiseen, sillä yksinäisten on todettu sairastavan enemmän. (Sarasvuo 1997, 92–93.)

## 7.4 Työmotivaatio tuki hyvinvointia

Leiviskä (2011: 49) nimeää taloudelliset tarpeet työmotivaation perustaksi. Taloudelliset tarpeet nousivat esiin myös osteopaattien vastauksista työnteon motiivina kysyttäessä. Yhtä tärkeiksi motiiveiksi nousivat työn merkityksellisyys, asiakkaiden hoidon tarve ja heidän toimintakyvyn ylläpito.

Osteopaatit olivat motivoituneita työn tekemiseen kuin myös uuden opetteluun ja itsensä sekä yritystoiminnan kehittämiseen. He kokivat positiiviseksi sen, että yhden asiakkaan palveluun jäi enemmän aikaa vähentyneistä asiakasmääristä johtuen. Asiakastilanteissa työn imu olikin vahvasti läsnä.

Motivoitunut työntekijä työskentelee laadukkaasti ja tehokkaasti suhtautuen innokkaasti tekemiseensä. Motivaatio synnyttää positiivisen kehän ja lisää työn iloa. Motivoitunut työntekijä ei lannistu vastoinkäymisistä ja on valmis ottamaan pieniä riskejä tavoitteidensa eteen. (Rasila & Pitkonen 2010: 5-6, 11-13.) Palvelumotivaatiolla on todettu olevan yhteys terveydenhuoltoalan työntekijöiden parantuneeseen työhyvinvointiin ja työsuorituksiin. Palvelumotivoitunut työntekijä haluaa tuottaa hyvää mahdollisimman usealle. Tällöin työstä saatu hyöty sijoittuu työntekijän oman hyödyn edelle, huomioiden oikeudenmukaiset ja eettiset periaatteet. (Andersen – Kjeldsen 2013; Bellé 2012.) Työn imun katsotaan olevan muutakin kuin työssä viihtymistä. Siihen yhdistetään sanoja, kuten omistautuminen, päättäväisyys, energisyys, työhön uppoutuminen ja siitä nauttiminen. Työn imussa oleva työntekijä on aloitteellinen työpaikallaan ja saa tekemästään työstä hyvinvointia itselleen. (Hakanen 2011: 7.)

## 7.5 Persoonalliset piirteet tukivat hyvinvointia

Osteopaattien itsearvostus välittyi vastauksista, samoin kuin optimismisuus. He olivat tietoisia vahvuuksistaan, osasivat hyödyntää niitä täysmääräisesti ja hyväksyivät kriisitilanteen sellaisena kuin se oli. Kriisiajan tuoma lisääntynyt vapaa-ajan määrä lisäsi myös elämänhallinnan tunnetta. Persoonallisten piirteiden, kuten itsearvostuksen, optimismisuuden ja elämänhallinnan tunteen on tutkitusti todettu suojaavan terveyttä stressitekijöiden haitallisia vaikutuksia vastaan (Feldt ym. 2005b, 109, 111). Persoonalliset piirteet toimivat siis kriisitilanteissa hyvinvointia tukevana tekijänä.

## 7.6 Jatkotutkimus- ja kehittämisehdotukset

Tuloksista voidaan päätellä, että ennen kriisiaikaa elämä painottui yritystoiminnan pyörittämiseen osittain oman hyvinvoinnin varjolla. Aikaisemmat tutkimukset yksinyrittäjien hyvinvointiin liittyen tukevat tätä päätelmää (Palmgren ym. 2010, 33, 35–36, 78). Yksi jatkotutkimusaihe olisikin tutkia, mitkä tekijät tukevat hyvinvointia normaaleissa olosuhteissa, kriisitilanteen ulkopuolella. Olisi kiinnostavaa selvittää, nouseeko sieltä samoja hyvinvointia tukevia tekijöitä esiin kuin kriisiaikana.

Kiireisessä, työntäyteisessä arjessa yrittäjiä voisi tukea yhteiskunnan taholta samoin kuin palkkasuhteessa olevia työntekijöitä, esimerkiksi kulttuuri- ja liikuntaseteleihin sekä tyky-päivin, joiden kustannukset yrittäjä voisi huomioida kirjanpidoissaan. Tämä motivoisi kunnollisten taukojen pitämiseen ja vapaa-ajan kunnioittamiseen. Toinen jatkotutkimusaihe voisikin olla selvittää, minkälainen yhteys yksinyrittäjän hyvinvointiin on kulttuuri- tai/ja lounassetelien tarjoamisesta.

Tieteellinen näyttö on vahvinta suhteessa stressin alenemiseen ja elpymiskokemuksiin luontoympäristöissä, kun taas tieteellistä tutkimusta luontoliikunnan hyvinvointi- ja terveyshyödyistä on vähemmän (Neuvonen ym. 2019). Kolmas jatkotutkimusaihe olisikin tutkia, miten luontoliikunta vaikuttaa säännöllisesti toteutettuna yksinyrittäjien hyvinvointiin ja terveyshyötyihin niin pitkällä kuin lyhyellä aikavälillä.

## 8 Pohdinta

Hyvinvoinnista ja terveydestä puhuttaessa aiheet usein rajataan sairauskeskeisesti. Tämä oli havaittavissa myös Covid-19-kriisin aikana, niinpä muun muassa median otsikot yksinyrittäjien ahdingosta ja pahoinvoinnista motivoivat opinnäytetyön tekijää entisestään etsimään vastauksia hyvinvointia tukevista tekijöistä. Tutkimustulokset kerättiin Covid-19-kriisin aikana, mikä näkyi vastauksissa.

Tutkimuksessa selvisi, että eniten hyvinvointia kriisiaikana tukivat ihmissuhteet, vahvuuksien tiedostaminen ja niiden varassa toimiminen, työn ja vapaa-ajan tasapaino, aikataulujen muuttuminen omaa arvomaailman kunnioittavammiksi ja luonnossa liikkuminen. Nämä viisi hyvinvoinnin lähdettä eivät kuulosta kovin vallankumouksellisilta, mutta juuri siinä piilee niiden voima: ne ovat hyvinvoinnin tukemisen kulmakiviä. Voikin sanoa, että kriisiaikana tasapainoisesta elämästä nautittiin ilman modernin yhteiskunnan kultuskulttuuria.

Ihmissuhteiden tärkeys hyvinvointia tukevana tekijänä nousee esiin aikaisemmistakin tutkimuksista. Kun tutkija Nathaniel Lambert Floridan yliopistosta pyysi valitsemaan yhden asian, joka lisää kaikkien eniten elämän merkityksellisyyttä, kaksi kolmasosaa vastaajista mainitsi jonkun perheenjäsenen tai puhui yleisemmin perheestään. Toiseksi suosituin vastaus oli ystävät. Pew Research Centerissä saatiin samansuuntaisia tuloksia, kun 4000:ta amerikkalaista pyydettiin kertomaan omin sanoin, mikä tuottaa heille merkityksellisyyden tunnetta: 69 % mainitsi perheen ja 19 % ystävät. Merkitys on tärkeä asia motivaation ja hyvinvoinnin kannalta ja jotta elämä ylipäättään tuntuisi elämisen arvoviselta. (Martela 2020, 8.)

Aikoinaan työelämässä ja asiakastapaamisten välissä oli aikaa rauhallisen toiminnantilaan, kuten kukkien kasteluun ja tyhjyyden tuijotteluun. Nykyään työelämän kiirettä kuvaavat valtavat määrät sähköposteja, useat työtehtävät ja rästissä olevat työt. Näiden vuoksi lyhyisiin pysähdyshetkiin ei tunnu ole aikaa. (Huotilainen & Peltonen 2017, 135–136.) Osteopaatit kokivat kriisiaikana rauhallisen toiminnan tilan tukevan hyvinvointia ja tämä asettaakin haasteen hyvinvoinnin tukemiselle kriisiajan ulkopuolella. Elimistömme tulee saada välillä hengähtää ja palautua, muutoin se ei kykene toimimaan järkevästi ja tehokkaasti. Kun taukoja ei enää automaattisesti pidetä työpäivän lomassa, jää yksinyrittäjän omalle vastuulle havaita tarve tauolle ja pitää huolta niiden toteutumisesta. Tämän myötä kasvaa motiivi ymmärtää itseämme paremmin. Parempi ymmärrys antaa meille avaimet elämänhallintaan, itsemme johtamiseen ja näin ollen hyvinvoinnin tukemiseen. Elämänhallinnan taito on yhä oleellisempaa voimavaroja vievässä, kiireisessä ja haastavassa työarjessa. Ilman elämänhallinnan ja itsensä johtamisen taitoa yksinyrittäjä voi ajatella, ettei hänellä ole mahdollisuutta vaikuttaa olosuhteisiin ja asioihin, jotka hänen elämänsä uhkaavat.

Osteopaattien hyvinvointi hyötyi kriisiaikana vapaa-ajan ja työn tasapainottumisesta. Kun hyvinvoinnille jäi aikaa, osteopaatit jaksoivat kehittää itseään. Heillä oli intoa toteuttaa uutta ja saattaa loppuun kesken jäämiä asioita. Myös rentoutumiselle ja rauhoittumiselle jäi aikaa. Työelämän hektisyyden vuoksi rentoutumisen ja rauhoittumisen yksilöllisten keinojen löytäminen vapaa-ajalla ja työpäivän aikana onkin uusi tärkeä työelämäntaito. Ympäristöstä tuleva ärsyketulva pitää mielemme ja kehomme korkeaa aktiivisuustasoa tauotta yllä, vaikka välillä olisi tarpeen rauhoittaa. Jokaisen oma vastuu huolehtia rauhoittumisesta korostuu yhä enemmän, koska harvoin kukaan toinen niitä meille ehdottaa. (Huotilainen & Peltonen 2017, 136.) Etenkin, jos työ on luonteeltaan keskittymiskykyä häiritsevää, on vapaa-aikaan kuin työpäivään löydettävä rauhoittumisen keinoja

hyvinvoinnin tueksi. Mieltä pystyy elvyttämään tauoilla, jotka sisältävät rauhoittavaa musiikkia, hiljaisuutta, päiväunia, luonnonääniä tai puistossa ulkoilua. (Huotilainen & Moisala 2018, 83.)

Osteopaatit olivat hyvin tietoisia vahvuuksistaan ja tämä välittyi vastauksista myönteisyytenä. Vaikka kyse oli kriisitilanteesta, mikä merkitsi palvelualan ammattilaisille asiakasmäärien vähentymistä, jopa romahtamista, osteopaatit löysivät tilanteesta runsaasti positiivisia puolia. Tuntui kuin osa vastaajista olisi jo hetken toivonut ulkopuolelta tulevaa oravanpyörän katkaisua ja sen saatuaan, he pääsivät keskittymään itseensä ja toimi-vaan vahvuuksien varassa, mikä ajoi heidät flow-tilaan ja näin ollen kohti parempaa hyvinvointia. Luonteenvahvuudet ovat hyvinvoinnin ja itsetuntemuksen väline. Vahvuuksiin tutustuminen on alku myönteiselle itsetuntemukselle. Luonteenvahvuuksien tunteminen opettaa meitä kyvyistämme, taidoistamme, ainutlaatuisuudestamme ja itsestämme. Kennelläkään ei ole juuri samanlaisia kykyjä ja vahvuuksia. Kun käytämme haastetilanteissa luonteenvahvuuksia, voimme saavuttaa flow-tilan. (Troger 2017.)

Opinnäytetyön teoriaosuuden perusteella on helppo ymmärtää, miksi lähes jokainen vastaaja mainitsi luonnon rauhan ja hiljaisuuden vaikutuksen hyvinvoinnin tukemisessa. Hiljaisuus ja metsän äänet ovatkin täydellistä vastapainoa yksinyrittäjän hektiselle arjelle ja stressaaville tilanteille. Palautumisen tukena luonto toimii hyvin laaja-alaisesti ja parasta siinä on se, että se on meidän jokaisen käytettävissä.

Liikkumisesta ja oleskelusta luonnonympäristössä saadut hyvinvointi- ja terveyshyödyt rakentuvat useasta tekijästä. Terveysyötyjä voivat esimerkiksi olla matalampi kuolleisuus sydän- ja verisuonisairauksiin, positiiviset vaikutukset mielialaan sekä koettu parempi terveys. Tieteellisen näytön kerrotaan olevan vahvinta suhteessa stressin alenemiseen ja elpymiskokemuksiin luontoympäristöissä. Meta-analyyseissä on havaittu, että ulkoilu luonnossa auttaa yksilöä arjesta irtautumisesta, kohottaa fyysistä kuntoa, parantaa koettua terveyttä sekä mielialaa. On myös todettu, että luontoliikunta aikaansaa tehokkaampaa kognitiivista elpymistä ja mielialan tervehtymistä verrattuna sisällä tapahtuvaan liikuntaan. Tutkimuksissa yksilöt yhdistivät muualla kuin luonnossa toteutetun liikunnan parempaan yleiseen hyvinvointiin, kun taas luontoympäristössä tapahtuva liikunta yhdistettiin alempaan psyykkisten sairauksien riskiin. (Neuvonen ym. 2019.)

Hyvinvoinnin kokemus on hyvin omakohtainen. Yksilölliset tekijät määrittelevät kunkin henkilökohtaista näkemystä ja kokemusta omasta hyvinvoinnista. Tässä opinnäytetyössä tutkimuskohteena olivat yksinyrittäjät, joten mahdollisuuden antaminen heidän omien näkemysten ja kokemusten kertomiselle oli hyvin tärkeää. Tutkimusryhmän

koosta johtuen tutkimustulosten yleispätevä yleistys ei ole tarkoituksenmukaista. Tuloksien tarkastelu paikallisesti voi kuitenkin olla hyödyllistä. Se voi kannustaa yksinyrittäjänä toimivia osteopaatteja pohtimaan hyvinvointia tukevia tekijöitä ja antaa keinoja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Opinnäytetyön tekijä toivoo tämän opinnäytetyön innostavan osteopaattina toimivia yksinyrittäjiä antamaan aikaa hyvinvoinnille kriisiajan ulkopuolellakin. Toiveena on, että opinnäytetyö antaa työkaluja hyvinvoivan elämän tukemiseen. Työelämän vauhti ja kiire eivät tule helpottamaan, joten oleellista onkin, miten työskentelytapoja ja elämän aikatauluja muokataan hyvinvointia kunnioittaviksi. Itsestä huolehtiminen ja kehittäminen, ympärillä olevasta elämästä ja luonnosta nauttiminen sekä hetkessä eläminen ovat avaimia hyvinvoivaan elämään. Välillä on hyvä laittaa silmät kiinni, hengittää syvästi sisään ja ulos. Tuntea kuinka keho ja mieli rauhoittuu, jonka myötä on taas valmiimpi jatkamaan hyvinvoivempaa päiväänsä.

## Lähteet

Airila, A., Hakanen, J. J., Punakallio, A., Lusa, S. & Luukkonen, R. (2012). Is work engagement related to work ability beyond working conditions and lifestyle factors? *International Archives of Occupational and Environmental Health*

Ammattinetti, Osteopaatti. [http://www.ammattinetti.fi/amatit/detail/249\\_ammatti](http://www.ammattinetti.fi/amatit/detail/249_ammatti) Luettu 26.8.2020.

Andersen, L.B. and Kjeldsen, A.M. (2013). "Public service motivation, user orientation, and job satisfaction: A question of employment sector?", *International Public Management Journal*, Vol. 16, No. 2, pp. 252-274.

Anttila, P. 2014. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedonhankinta/>. Luettu 14.2.21

Antonovsky, A. 1996. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International* 11 (1), 11–18

Bakker, A. B., Demerouti, E. & Verbeke, W. 2004. Using the job demands-resources model to predict burnout and performance. *Human Resource Management* 43 (1), 83–104.

Bakker, A. B., Demerouti, E. & Euwema, M. C. 2005. Job resources buffer the impact of job demands on burnout. *Journal of Occupational Health Psychology* 10 (2), 170–180.

Bakker, A. B. & Demerouti, E. 2007. Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology* 22 (3), 309–328.

Bakker, A. B., Hakanen, J., Demerouti, E. & Xanthopoulou, D. 2007. Job resources boost work engagement, particularly when job demands are high. *Journal of Educational Psychology* 99 (2), 274–284.

Bellé, N. (2012). Experimental evidence on the relationship between public service motivation and job performance. *Public Administration Review*, 73, 143–153.

Castaing, S. (2006). The effects of psychological contract fulfilment and public service motivation on organizational commitment in the French civil service. *Public Policy and Administration*, 21, 84–98.

Csikszentmihalyi, Mihaly 2005. *Flow, elämän virta*. Tallinna: Rasalas Kustannus.

Cutcliffe JR, McKenna H. Establishing the credibility of qualitative research findings: the plot thickens. *J Adv Nurs* 1999;30(2):374–80.

David J. ym (2017). Losing life and livelihood: A systematic review and meta-analysis of unemployment and all-cause mortality *Social Science & Medicine* 72(6): 840-854.

Feldt, T., Mäkikangas, A. & Kokko, K. 2005a. Työhyvinvoinnin yksilöllisyys. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno. *Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, 75–94.

Feldt, T., Mäkikangas, A. & Piitulainen, S. 2005b. Persoonallisuuden riski- ja suojaavat tekijät työhyvinvoinnin näkökulmasta. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno. *Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, 95–118

Finlex. 2018. Työterveyshuoltolaki. 2001/1383

Fogelholm, Mikael – Paronen, Olavi – Miettinen, Mari 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2007:1. Helsinki: Yliopistopaino

Green J, Britten N. Qualitative research and evidence based medicine. *BMJ* 1998;316(18):1230–2.

Hagqvist, Antti & Nevalainen, Mika & Puranen, Jari 2014. Kapasiteetti. Johtajan menestystekijä. Fitra, Lahti.

Hakanen, Jari (2011). Työn imu. Tammerprint Oy. Tampere.

Hakanen, Jari (2009). Työn imua, tuottavuuttaja ja kukoistaviatyöpaikkoja, Työsuojelurahasto, Helsinki.

Hakanen, Jari (2004). Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. Työ ja ihminen, tutkimusraportti 27. Helsinki: Työterveyslaitos.

Hakanen, J. J., Perhoniemi, R., & Toppinen-Tanner, S. (2008). Positive gain spirals atwork: From job resources to work engagement, personal initiative and work-unit innovativeness. *Journal of Vocational Behavior*, 73(1): 78-91.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2000: Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hyvärinen, Hanna 2012. Työn ilon lähteellä - terveydenhoitajien kokemuksia työnilosta. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Saatavilla sähköisesti.

Huotilainen, Minna & Moisala, Mona 2018. Keskittymiskyvyn elvytysopas. Tuuma, Jyväskylä.

Huotilainen, Minna & Peltonen, Leeni 2017. Tunne aivosi. Otava. Helsinki.

Jortikka, Anne (2015) Yksinyrittäjien työhyvinvointi. Työn- ja hyvinvoinnin pro gradu –tutkielma. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö, Pori. Tampereen yliopisto.

Kehusmaa, K. 2011. Työhyvinvointi kilpailuetuna. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Kinnunen, U. & Hättinen, M. 2005. Työuupumus ja jaksaminen työelämässä.

U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno. Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 38–55.

Korpela, Kalevi 2007. Luontoympäristöt ja hyvinvointi. *Psykologia*, 42, 364-376. [https://solecris.uta.fi/crisyp/disp/\\_/fi/cr\\_redir\\_all/fet/fet/sea?direction=2&id=-29005](https://solecris.uta.fi/crisyp/disp/_/fi/cr_redir_all/fet/fet/sea?direction=2&id=-29005)> Luettu 9.4.21

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007: Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lambert, Stillman ym. 2010 Family as Salient Source of Meaning in Young Adulthood. *The Journal of Positive Psychology* 5, 367-376.

Leskisenoja, E. 2016. Vuosi koulua, vuosi iloa. PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluiloin edistäjinä. *Acta Universitatis Lapponiensis* 330. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino 27–37, 38–79, 125–131.

Leiviskä, Eija 2011. Työ täynnä elämää. Työn merkityksellisyyden seitsemän lähdettä. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Lyytinen, Jukka & Reini, Antti 2018. Metsä. Hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta. Like, Helsinki.

Malterud K. Qualitative research: standards, challenges, and guidelines. *Lancet* 2001;358(11):483–8.

Manka, Marja-Liisa (2006): Tiikerinloikka työniloon ja menestykseen. Talentum. Helsinki.

Manka, Marja-Liisa (2011). Työnilo. Helsinki: Wsoy.

Manka, Marja-Liisa, Manka Marjut (2016). Työhyvinvointi. Talentum Pro. Helsinki.

Manka, M-L. Hakala, L. Nuutinen, S & Harju, R. 2010. Työn iloa ja imua – työhyvinvoinnin ratkaisuja pientyöpaikoille. Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos-Tampereen yliopisto. <http://www.uta.fi/jkk/tyovirta/materiaalipankki/Ty%C3%B6%20iloa%20ja%20imua.pdf>

Martela, Frank (2020). Elämän tarkoitus. Gummerus Kustannus Oy. Helsinki.

Maslow, Abraham H. 1987. Motivation and personality. Third edition. New York:HarperCollins.

Mays N, Pope C. Assessing quality in qualitative research. BMJ 2000; 320(1):50–2.

Metropolia, Osteopatia. <https://www.metropolia.fi/fi/opiskelu-metropoliassa/amk-tutkinnot/osteopatia> Luettu 26.8.2020

Metsämuuronen, J. 2006a. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa J. Metsämuuronen. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp, 79–148.

Metsämuuronen, J. 2006b. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: 3.tutkijalaitos. Helsinki: International Methelp.

Mäkikangas, Anne & Feldt, Taru & Kinnunen, Ulla (2005): Positiivisen psykologian näkökulma työhön ja työhyvinvointiin. Teoksessa Kinnunen, Ulla & Feldt, Taru & Mauno, Saija (toim.): Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. PS-Kustannus. Keuruu. 56–74.

Mäkikangas, A. 2007. Personality, well-being and job resources: from negative-paradigm towards positive psychology. University of Jyväskylä. Jyväskylä Studies of Education, Psychology and Social Research, 320.

Neuvonen M., Kangas K., Ojala A. & Tyrväinen L. 2019. Kaupunkiluonto asukkaiden liikunnan edistäjänä Helsingissä. *Liikunta & Tiede* 56 (6), 77–86. [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2019/lt\\_6\\_19\\_4-6\\_neuvonen\\_tutkimusartikkelit\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2019/lt_6_19_4-6_neuvonen_tutkimusartikkelit_lowres.pdf). Luettu 6.5.2021

Nupponen, R. 2005. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) *Terveysliikunta: fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä*. Helsinki: Duodecim, 48–59.

Otala, L. & Ahonen, G. 2003. *Työhyvinvointi tuloksen tekijänä*. Porvoo: WS Bookwell Oy

Palmgren, Helena & Kaleva, Simo & Jalonen, Päivi & Tuomi, Kaija 2010. Naisyrittäjien työhyvinvointi. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja, työ ja yrittäjyys. [Http://www.tem.fi/files/25936/tem\\_5\\_10\\_web.pdf](http://www.tem.fi/files/25936/tem_5_10_web.pdf). Luettu 28.4.2021

Paronen, O. & Nupponen, R. 2011. Terveysliikunnan edistämisen työvälineitä. Julkaisussa *Terveysliikunta*. Toim. M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari. Helsinki: Duodecim.

Pew Research Center, "Where Americans Find Meaning in Life", November 20, 2018. <https://www.pewforum.org/2018/11/20/where-americans-find-meaning-in-life/> Luettu 29.4.2021

Popay J, Williams G, Rogers A. Rationale and standards for the systematic review of qualitative literature in health services research. *Qual Health Res* 1998;8:341–51.

Puusa, Anu & Juuti, Pauli (2020) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät 2020. Gaudeamus.

Pärnänen, Anna & Sutela, Hanna (2014) Itsensätyöllistäjät Suomessa 2013. Helsinki: Tilastokeskus.

Rasila, M & Pitkonen, M. 2010. Muutos – Haaste ja mahdollisuus. Yrityskirjat Oy. Helsinki

Rodgers BL, Cowles KV. The qualitative research audit trail: a complex collection of documentation. Res Nurs Health 1993;16(3):219–26.

Salmimies, Raija 2008. Onnistu itsesi johtamisessa. WSOYpro, Helsinki

Sydänmaanlakka, Pentti 2017. Älykäs itsensä johtaminen. 4. painos. Alma Talent, Helsinki.

Sarasvuo, Jari 1997. Sisäinen tuli. Väkevä ja tasapainoinen elämä ulottuvillasi. Writer's House Illuminati, Espoo

Schaufeli, W. B. & Bakker, A. B. 2004. Job demands, job resources and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. Journal of Organizational Behaviour 25 (3), 293–315.

Seligman, M. E. P. 2011. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Simon & Schuster. 5–29.

Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä. 2005: 25. Työhyvinvoinnin tutkimus Suomessa ja sen painoalueet. Terveiden ja turvallisuuden näkökulmasta. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Suutarinen, M. & Vesterinen, P-L. 2010. Työhyvinvoinnin johtaminen. Otava, Helsinki.

Suomen yrittäjät (2020a), Pienissä yrityksissä nyt iso hätä - artikkeli (2020).<https://www.yrittajat.fi/uutiset/621569-yrittajien-puheenjohtaja-pienissa-yrityksissa-nyt-iso-hata-tarvitaan-nopeita-toimia#b393a43d>

Suomen yrittäjät (2020b), yrittäjäkysely. <https://www.yrittajat.fi/suomen-yrittajat/tutkimukset/yksinyrittajakyselyt-546811>

Suomen yrittäjät (2020c), yrittäjägallup. <https://www.yrittajat.fi/uutiset/626033-yrittajagallup-kolme-neljasta-yrityksesta-karsii-koronasta-nyt-tarvitaan-yleis-tuki#a19e424f>

Suomen yrittäjät (2019), yksinyrittäjän hyvinvointi parantaa yrityksen tulosta. <https://www.yrittajat.fi/blogit/yksinyrittajan-hyvinvointi-parantaa-yrityksen-tulosta> Luettu 29.8.2020

Suomen yrittäjät (2017), yrittäjägallup (2017). [https://www.yrittajat.fi/sites/default/files/yrittajagallup\\_jaksaminen.pdf](https://www.yrittajat.fi/sites/default/files/yrittajagallup_jaksaminen.pdf)

Suonsivu, K. 2011. Työhyvinvointi osana henkilöstöjohtamista. Unipress. EU.

Sydänmaanlakka, P. 2006. Älykäs itsensä johtaminen – Näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun. 3. uudistettu painos. Talentum Media Oy. Helsinki.

Tilastokeskus (2020a), Yksinyrittäjien tulotaso jää alhaiseksi (2020). <http://stat.fi/tietotrendit/blogit/2020/yksinyrittajien-tulotaso-jaa-alhaiseksi/> Luettu 3.5.2020.

Tilastokeskus (2020b), Koronatoimet iskevät kovaa pienyritysvaltaisille toimialoille (2020). <http://stat.fi/tietotrendit/blogit/2020/koronatoimet-iskevät-kovaa-pienyritysvaltaisille-toimialoille/> Luettu 3.5.2020.

Tilastokeskus (2018A) Työvoimatutkimus 2017. [https://tilastokeskus.fi/til/tyti/2017/13/tyti\\_2017\\_13\\_2018-04-12\\_fi.pdf](https://tilastokeskus.fi/til/tyti/2017/13/tyti_2017_13_2018-04-12_fi.pdf)

Tilastokeskus (2018B) Työhön liittyviä tilastokäsitteitä, sanastoluonnos. [http://www.tsk.fi/tiedostot/pdf/Tyohon\\_liittyvia\\_tilastokasitteita\\_2018-08-28.pdf](http://www.tsk.fi/tiedostot/pdf/Tyohon_liittyvia_tilastokasitteita_2018-08-28.pdf)

Torppa, Tiina. 2013. Yksintyöskentelevän opas. Helsinki: Alma Talent.

Trogen, Tiina 2017. Pieni kirja luonteen vahvuuksista (2017). <https://peda.net/joensuu/jsv1/vinkkipankki/pkll/p:file/download/b092d0bb90b2402a45136cb6eb1dd0ace665e670/pieni-kirja-luonteenvahvuuksista-2017.pdf>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuomi J. & Sarajärvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Kustaneosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019), Ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin ohje (2019). [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012), hyvä tieteellinen käytäntö (2012). [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Työ- ja elinkeinoministeriö (2017), diaesitys (2017). <http://docplayer.fi/47740372-Onko-yrityksen-menestyksen-takana-tyokykyinen-yrittaja-mikroyrittäjien-tyokyvyn-edistaminen.html>

Työterveyslaitos 2012. Hyvinvoiva yrittäjä, hyvinvoiva yritys. Arjen teoilla, arjessa kuntoon. Yritykset yhteistyötahojen tuella hyvinvointiin; Varsinais-Suomen Yrittäjät ja Työterveyslaitos. Turku. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114770/Hyvinvoiva\\_yrittaja.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114770/Hyvinvoiva_yrittaja.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Luettu 28.4.2021.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2014. Positiivinen psykologia - mitä se on? Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PKkustannus. 18–27.

Valtioneuvosto (2020), Tiedepaneelin raportti. [https://valtioneuvosto.fi/documents/10616/21411573/VNK\\_Tiedepaneelin\\_raportti\\_200601.pdf/b3c837ba-02a1-693b-ccf5-fbdada481c01/VNK\\_Tiedepaneelin\\_raportti\\_200601.pdf](https://valtioneuvosto.fi/documents/10616/21411573/VNK_Tiedepaneelin_raportti_200601.pdf/b3c837ba-02a1-693b-ccf5-fbdada481c01/VNK_Tiedepaneelin_raportti_200601.pdf)

Valtioneuvosto (2020), Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. [https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi](https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi)

Valtioneuvosto (2016), Hallitus sopi vuoden 2017 talousarviosta. [http://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/10616/hallitus-sopi-vuoden-2017-talousarviovostapaaosassa-tyollisyys-ja-yrittajyys](http://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/10616/hallitus-sopi-vuoden-2017-talousarviovostapaaosassa-tyollisyys-ja-yrittajyys)

Vesterinen, P. (2006). Aamulla kun heräät, sinulla on hyvä mieli lähteä töihin – ja se jatkuu koko päivän. Teoksessa P. Vesterinen (toim.), Työhyvinvointi ja esimiestyö (s. 29-48). Juva: WSOY.

Virtanen, Petri & Sinokki, Marjo 2014. Hyvinvointia työstä. Työhyvinvoinnin kehittyminen, perusta ja käytännöt. Tietosanoma, Helsinki.

WHO (2020), WHO announces COVID-19 outbreak a pandemic (2020). Luettu 26.4.2020 <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/who-announces-covid-19-outbreak-a-pandemic>

Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E. & Schaufeli, W. B. 2007. The role of personal resources in the job demands-resources model. *International Journal of Stress Management* 14 (2), 121–141.

Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E. & Schaufeli, W. B. 2009. Reciprocal relationships between job resources, personal resources and work engagement. *Journal of Vocational Behavior* 74 (3), 235–244.

**Tiedote tutkimuksesta – Yksinyrittäjän toimivien osteopaattien hyvinvointi kriisitilanteessa**

Hyvä yksinyrittäjänä toimiva osteopaatti,

teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan yksinyrittäjän hyvinvointia kriisitilanteessa. Olemme arvioineet, että sovellutte tutkimukseen, koska olette yksinyrittäjä ja ammattikuntaanne kohtasi keväällä 2020 kriisitilanteen. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä.

Tutkimus on osa ylemmän ammattikorkeakoulun opintoja. Tutkijana toimii Mirella Arponen sosiaali- ja terveysalan palveluiden ja liiketoiminnan johtamisen opiskelija, opinnäytetyön tilaajana on Suomen osteopaattiliitto ja työn ohjaajina ovat Metropolian Ammattikorkeakoulun lehtorit Iira Lankinen ja Jukka Kesänen.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Erillistä suostumusta tutkimukseen osallistumiseen ei pyydetä, vaan se tapahtuu vastaamalla kyselyyn. Vastauksenne tallentuvat vasta tallenna-painikkeen painamisen jälkeen e-lomakkeen tietokantaan. Vastauksen tallentamisen jälkeen suostumus on annettu ja tutkimuksessa tullaan käyttämään siihen mennessä tallennettuja tietoja. Tietokantaan pääsy ja aineisto on käytettävissä vain tutkimuksen tekijällä, eikä sitä luovuteta kolmansille osapuolille. Aineisto tuhoetaan tutkimuksen päätyttyä ja opinnäytetyön valmistuttua.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata osteopaattina toimivien yksinyrittäjien kokemuksia hyvinvoinnista kriisitilanteessa. Tavoitteena on auttaa osteopaatteja oman hyvinvoinnin tukemisessa ja sitä kautta yrittäjyydessä.

Tutkimus toteutetaan laadullisena kyselytutkimuksena. Kysymykset ovat avoimia, joten teillä on vapaus sanoa juuri se, mitä haluatte. Aineisto kerätään e-lomakkeella. Linkki kyselyyn löytyy ohesta. Kyselylinkki on auki kaksi viikkoa.

Tutkimustuloksista ei erikseen ilmoiteta tutkimukseen osallistuville. Tutkimustulokset tullaan julkaisemaan opinnäytetyössä, joka on avoimesti luettavissa Theseus-tietokannassa.

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle.

Mirella Arponen

0445014866

[mirella.arponen@gmail.com](mailto:mirella.arponen@gmail.com)

**Kysely - Osteopaattina toimivien yksityrittäjien hyvinvointi kriisitilanteessa**

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan *osteopaattina toimivien yksityrittäjien hyvinvointia kriisitilanteessa*. Olemme arvioineet, että sovellutte tutkimukseen, koska olette yksityrittäjä ja ammattikuntaanne kohtasi keväällä 2020 Covid19-kriisitilanne.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Erillistä suostumusta tutkimukseen osallistumiseen ei pyydetä, vaan se tapahtuu vastaamalla kyselyyn. Vastauksenne tallentuvat vasta tallenna-painikkeen painamisen jälkeen e-lomakkeen tietokantaan. Vastauksen tallentamisen jälkeen suostumus on annettu ja tutkimuksessa tullaan käyttämään siihen mennessä tallennettuja tietoja.

**Kysymykset**

Tutkimus toteutetaan laadullisena kyselynä. Kysymykset ovat avoimia, jonka ansiosta teillä on mahdollisuus vastata vapaasti.

Kuvaile minkälaisia myönteisiä asioita koit kriisin aikana.

Kuvaile vahvuuksiasi ja sitä, miten hyödynsit niitä kriisin aikana.

Kuvaile ihmissuhteiden merkitystä kriisin aikana.

Kuvaile asioita, jotka motivoivat sinua työn tekemiseen kriisin aikana.

Kuvaile minkälaisia onnistumisen kokemuksia koit kriisin aikana.