



samk

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

ELISA SUNNARI

Yksinyrittäjä itsensä johtajana

JOHTAMINEN JA PALVELULIIKETOIMINTA YAMK-TUT-
KINTO-OHJELMA
2022

Tekijä(t) Sunnari, Elisa	Julkaisun laji Opinnäytetyö, ylempi AMK	Päivämäärä kesäkuu 2022
	Sivumäärä 43	Julkaisun kieli suomi
Julkaisun nimi Yksinyrittäjä itsensä johtajana		
Tutkinto-ohjelma Johtaminen ja palveluliiketoiminta YAMK-tutkinto-ohjelma		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Kehittämistyön aiheena oli yksinyrittäjien itsensä johtaminen. Tutkimuksessa selvitettiin, millä osa-alueilla yksinyrittäjillä on eniten haasteita. Yksinyrittäjä on yrityksensä ainut työntekijä ja itsensä esihenkilö, joten itsensä johtamisen taidoilla on suuri merkitys.</p> <p>Työn teoreettinen viitekehys muodostui kirjallisuudesta ja verkkolähteistä, jotka kertovat itsensä johtamisesta, elämänhallinnasta, hyvinvoinnista, itsensä kehittämisestä ja uudistumisesta.</p> <p>Kehittämistyön tutkimusmenetelmänä käytettiin sekä laadullista että määrällistä tutkimusmenetelmää. Sekä kyselytutkimus että haastattelut toteutettiin toukokuussa 2022. Sekä kyselytutkimukseen vastaajat että haastatellut henkilöt ovat eri alojen yksinyrittäjiä, jotka ovat jollain tavalla mukana Yksinyrittäjäakatemia toiminnassa. Haastattelut ja kyselyt purettiin analysointia varten, jolloin saatiin keskeiset tulokset yksinyrittäjien itsensä johtamisen haasteista. Lopputuotoksena tehtiin pdf-muotoinen yksinyrittäjän itsensä johtamisen kehittämisspaketti, joka luovutetaan Yksinyrittäjäakatemia vapaaseen käyttöön.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella saattoi havaita, että yksinyrittäjät ovat melko hyviä itsensä johtajia, mutta haasteita oli aikataulutuksessa, säännöllisessä syömisessä ja liikkumisessa, työ- ja vapaa-ajan erottamisessa ja omassa jaksamisessa. Lisäksi yrittäjät toivat esiin sen, että ovat yrityksessään yksin vastuussa kaikesta, oma osaaminen ei riitä kaikkeen, työyhteisöä ei ole ja tulevaisuuden strategisten päätösten tekeminen on hankalaa.</p>		
Avainsanat Yksinyrittäjyys, itsensä johtaminen, elämänhallinta, kehittäminen		

Author(s) Sunnari, Elisa	Type of Publication Master's thesis	Date June 2022
	Number of pages 43	Language of publication: Finnish
Title of publication Self-management of sole entrepreneur		
Degree programme Degree programme in Management and Service Business		
<p>Abstract</p> <p>The subject of the development work was self-management by sole proprietors. The study examined in which areas sole proprietors have the most challenges. The sole proprietor is the sole employee of his or her company and a forerunner of himself or herself, so self-management skills are of great importance.</p> <p>The theoretical framework of the work consisted of literature and online sources that describe self-management, life management, well-being, self-development and renewal.</p> <p>Research made for this thesis were qualitative and quantitative. Both the survey and the interviews were conducted in May 2022. Both the respondents to the survey and the interviewees are sole proprietors of different fields and involved in the activities of the Self-Employed Academy.</p> <p>Interviews and questionnaires were dismantled for analysis, yielding key results on the challenges of self-management for sole proprietors. The final output was a self-management development package to sole entrepreneurs in pdf format, which will be handed over to the free use of the Yksinyrittäjäakatemia.</p>		
Keywords Entrepreneurship, self-management, life management, development		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET	6
2.1 Kehittämistyön tausta.....	6
2.2 Kehittämistyön tavoitteet	7
2.3 Teoreettinen viitekehys	7
3 LÄHESTYMISTAPA JA TUTKIMUSMENETELMÄT	10
3.1 Lähestymistapa.....	10
3.2 Tutkimusmenetelmät	11
3.2.1 Lomakekysely	11
3.2.2 Haastattelu	13
4 YKSINYRITTÄJYYS	14
4.1 Toiminimi	15
4.2 Osakeyhtiö.....	15
4.3 Yksinyrittäjyyden haasteet.....	16
5 ITSENSÄ JOHTAMINEN.....	17
5.1 Elämähallinta.....	18
5.2 Mielen hyvinvointi	20
5.3 Oppiminen	21
5.4 Uudistuminen	25
5.5 Motivaatio	27
5.6 Fyysinen itsensä johtaminen	28
5.7 Ajankäyttö.....	30
6 TULOKSET - YKSINYRITTÄJÄ ITSENSÄ JOHTAJANA	32
6.1 Mielen hyvinvointi	33
6.2 Fyysinen hyvinvointi.....	34
6.3 Ajankäyttö.....	35
6.4 Itsensä kehittäminen.....	36
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	37
7.1 Mitä haasteita yksinyrittäjillä on itsensä johtamisessa?	38
7.2 Miten yksinyrittäjät saisivat tasapainotettua elämäänsä?.....	39
7.3 Millainen on hyvä itsensä johtaja?.....	40
7.4 Mitä hyötyä yrittäjälle on itsensä johtamisen kehittämisestä?	42
8 POHDINTA	43
LÄHTEET	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Suomessa on jo yli 200 000 yksinyrittäjää, jotka ovat siis yrityksen omistajuuden lisäksi myös yrityksen ainoita työntekijöitä (Melin, 2020). Siinä missä alaisten johtamisessa on omat haasteensa, myös itsensä johtaminen on tärkeä taito. Yleensä oma yritys perustetaan halusta toimia itsenäisesti ja intohimosta omaan alaan. Tällöin on vaarana, että työ ottaa liiankin suuren paikan elämässä. Hyvinä aikoina halutaan takoa, kun rauta on kuumaa ja samalla on pelko siitä, että jossain vaiheessa tulee aika, että markkinat hidastuu eikä töitä enää olekaan. Tarvitaan taitoa olla suunnitelmallinen ja osata tasapainottaa yrittäjäys ja muu elämä; harrastukset, lepo, ystävät, perhe ja niin edelleen.

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda yksinyrittäjille itsensä johtamisen kehittämisspakketti (LIITE 2) itsensä johtamisen kehittämiseen. Työ tehdään Yksinyrittäjäakatemialle, joka tarjoaa yksinyrittäjille koulutusta ja vertaistukea. Yksinyrittäjiä haastatellaan ja tehdään kyselytutkimus, jonka tuloksena ja teoriaperustaan pohjautuen luodaan yksinyrittäjille itsensä kehittämissuositukset.

Yksinyrittäjät ovat yrittäjiä, jotka toimivat yksin. He omistavat yrityksensä ja ovat sen ainoita työntekijöitä. Harvalla yksinyrittäjällä on tukiverkostoa, jonka varaan tukeutua, vaan heidän elinkeinonsa on riippuvainen heidän omista toimistaan. Pahimmillaan työ täyttää koko elämän ja muut elämän osa-alueet kärsivät. Kun ihminen yrittää tehdä kaiken itse, syntyy helposti kaaos, joka on sekä tehoton että voimia vievä.

Harva on todellinen osaaaja monella osa-alueella. Yksinyrittäjän täytyy pohtia sitä, mitkä asiat hän voi tehdä itse ja mitä kannattaa ulkoistaa. Toisaalta on myös mahdollista kehittää osaamistaan. Yrittäjä voi olla huippupuuseppä, mutta tietää kirjanpidosta vain perusteet. On kannattavampaa luottaa hyvään kirjanpitäjään ja maksaa palvelusta, kuin yrittää tehdä yksin vähän sinnepäin ja joutua jossain kohtaa vaikeuksiin esimerkiksi verottajan kanssa, kun asioita ei olekaan tehty oikein.

Työn tavoitteena on luoda yksinyrittäjille itsensä johtamisen kehittämisspakketti, jonka avulla he voivat pohtia itsensä johtamista ja siitä, miten voisivat kehittää omaa osaamistaan omana johtajanaan.

2 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET

2.1 Kehittämistyön tausta

Idea työhöni tuli Yksinyrittäjäakatemia johtoryhmän jäseneltä, joka on kiinnostunut itsensä johtamisesta. Koska aihe on myös itselleni mieluisa, otin haasteen vastaan. Yksinyrittäjäakatemiat auttaa yrittäjiä verkostoitumaan ja tarjoaa koulutusta eri aloilta, koska vertaistuki ja taitojen kehittäminen on äärimmäisen tärkeää. Idean antaja on huomannut, että itsensä johtaminen on monilla haasteellista, koska yrittäjillä ei ole työkaluja itsensä johtamisen kehittämiseen.

Suomessa on yksinyrittäjiä yli 180 000 ja 68 % yrityksistä on yhden ihmisen luotsaamia. (Suomen yrittäjät, 2021). Yksinyrittäjä on samaan aikaan yrityksensä ylin johtaja, mutta usein myös myyjä, markkinoija, siivooja, laaturapäällikkö, perusduunari ja vaikka kirjanpito olisi ulkoistettu, yrittäjä hoitaa yksin myös yrityksen päivittäiset talousasiat. Koska oma leipä on kiinni tehdystä työstä, voi työn ja vapaa-ajan raja hämärtyä. Yksin yrittäminen on haastavaa, koska yrittäjällä ei ole omassa yrityksessään vertaistukea tai alaisia tai esimiestä, joiden puoleen kääntyä.

Jokainen ihminen, oli yrittäjä tai ei, tekee itsensä johtamista, vaikka sitä harvoin tulee ajatelleeksi. Itsensä johtaminen on prosessi, jossa henkilö motivoi itseään suoriutuun vaadituista asioista. Kun ihminen tarkkailee itseään ja tapojaan toimia, asettaa tavoitteita, pohtii muutoksen palkintoja ja rangaistuksia muuttumattomuudesta, hän tulee lopulta tietoiseksi omasta toiminnastaan ja voi lisätä halutunlaista käyttäytymismallia, jolloin hän pääsee haluttuun lopputulokseen ja ei-toivotut käyttäytymismallit vähenevät. (Pietiläinen & Syväjärvi 2019, Johtamisen psykologia, luku 2. ”Itsensä johtaminen strategiana ja kokemuksena”.)

Suomalaiset ovat kokeneet useita lamavuosia ja näiden vuosien tuloksena on usein jopa satoja tuhansia työttömiä. Vaikeat ajat kuitenkin usein myös kasvattavat ja haastavat ihmisiä. Kun ihminen pakotetaan pysähtymään, on mahdollista löytää piilossa olevat voimavarat, omat kyvyt tehdä asioita ja tätä kautta moni suomalainen on päätenyt yrittäjäksi; usein varsinkin alussa yksinyrittäjäksi. Yrittäjyys voi luoda uudenlaista

kipinää, päätökset ovat omissa käsissä. (Santalainen, 2009, Strateginen ajattelu ja toiminta, luku 6, kohta ”Kehittymisen ja kasvun dynamiikkaa: elämän etsikkoaikoja”.)

2.2 Kehittämistyön tavoitteet

Kehittämistyön tarkoitus on tutkia yksinyrittäjien kykyä johtaa itseään ja sitä, mitä haasteita yksinyrittäjät kokevat itsensä johtamisessa ja luoda tutkimustulosten pohjalta heille itsensä johtamisen kehittämissä paketti, jonka avulla he voivat pohtia omaa tekemistään ja sitä, miten heistä tulee parempia itsensä johtajia. Työssä tutkitaan millaisia haasteita yksinyrittäjät kokevat arjessaan, millaisia ominaisuuksia yksinyrittäjillä on ja miten he voisivat kehittyä itsensä johtajina ja yrittäjinä.

Työn tavoitteena on myös tuoda esiin, miksi on tärkeää, että yksinyrittäjä kehittää itseään itsensä johtamisessa. Työssä selvitetään myös sitä, mitä potentiaalia ja hyötyä hyvä itsensä johtaminen yrittäjälle antaa ja miksi sen taidon kehittäminen kannattaa. Kehittämistyön tärkein tavoite on siis luoda yksinyrittäjille pdf-muotoinen itsensä johtamisen kehittämissä paketti (LIITE 2).

Kehittämistehtävässä pohditaan seuraavia tutkimuskysymyksiä

- Mitä on elämänhallinta ja miten se vaikuttaa yrittäjyyteen?
- Mitä haasteita yksinyrittäjillä on itsensä johtamisessa?
- Miten yksinyrittäjät saisivat tasapainotettua elämäänsä?
- Millainen on hyvä itsensä johtaja?
- Mitä hyötyä yrittäjälle on itsensä johtamisen kehittämisestä?

2.3 Teoreettinen viitekehys

Sydänmaanlakan (2010, luku 1 kohta 1 Itsensäjohtamisen viitekehys) mukaan ihmisen tulisi ajatella itseään Oy Minä Ab -mallina, jonka avulla pyritään hahmottamaan ja ottamaan haltuun oma itsemme. Itsensä johtamisessa on siis kyse kokonaisvaltaisesta elämänhallinnasta. Työnhallintaa on tutkittu jo pitkään, sitä miten hyvin ihminen hallitsee työnsä. Elämänhallinta on laajempi käsite ja kattaa yksilön vastuullisuuden, positiivisuuden, tiedostamisen, kehittämisen ja soveltamisen. Ihmisen on otettava vastuu

omasta itsestään, tiedostettava tilanteensa, tunnettava itsensä, uskottava muutokseen kehitettävä omaa osaamistaan ja sovellettava oppimaansa käytäntöön. (Sydänmaanlakka, 2010, luku 1, kohta 2 ”Uudistuminen ja henkinen kasvu”).

Yksinyrittäjän on ymmärrettävä ammatillisen osaamisensa taso ja tunnettava omat vahvuutensa ja kehitystarpeensa ennen kuin osaamista voidaan ryhtyä kehittämään. Yrittäjän tulee hankkia jatkuvasti tuoretta tietoa alastaan ja yrittäjyydestä pysyäkseen ajan hermolla. (Paasivaara, 2010, s. 49–51) Yksinyrittäjän on osattava johtaa itseään yrittäjänä ja samalla saavutettava tasapainoa elämään yleisellä elämänhallinnalla.

Koska yksin yrittäjä työskentelee yksin, hän ei saa palautetta esimieheltä tai kollegoilta ja tällöin omien kehitystarpeiden tunnistaminen voi olla haasteellista. Asiakkailta tuleva palaute on yksinyrittäjälle tärkeää, mutta on haasteellista osata hyödyntää saatua palautetta itsensä kehittämiseen. (Kaski & Kiander, 2007, s.91–95.)

Kehittämistyön teoreettinen viitekehys muodostuu elämänhallinnasta, fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista, itsensä kehittämisestä ja ajanhallinnasta. Kun näistä tekijöistä saadaan aikaan kokonaisuus, yksinyrittäjä kehittyy itsensä johtajana ja saa elämänsä tasapainoa sekä menestystä yritystoimintaansa. Vuosien saatossa on siirrytty työnhallinnasta kokonaisvaltaiseen itsensä johtamiseen. Yleensä ihmisellä on tiedossa itsensä johtamisen työkalut, mutta niitä ei osata siirtää käytäntöön. (Sydänmaanlakka, 2017, s 16.) Kun ihminen systemaattisesti kehittää ja huoltaa itseään, hän saavuttaa tavoitteita ja kehittyy niin työssään, kuin koko elämänsä hallinnassa. Työn viitekehys on kuvattu kuviossa 1.



Kuvio 1. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys

Yksinyrittäjän on oltava ammattimainen ja kantaa vastuunsa ja toimia yhteiskunnan ja työelämän sääntöjen mukaisesti. Jos esimerkiksi harrastuksesta tulee työ, ei riitä, että puuhastelee sitä minkä tekemisestä nauttii. Yrittäjällä voi olla vahva ammatti-identiteetti, mutta sen lisäksi pitäisi rakentaa vahva yrittäjäidentiteetti. Jos yrittäjä ei miellä omaa rooliaan yrittäjänä, itsenäinen työ voikin tuntua raskaalta ja voimia vievältä. Ne tehtävät, jotka aiemmin kuuluivat työnantajalle, ovatkin nyt yrittäjän omilla harteilla. Yksinyrittäjän on pidettävä tekemisensä laatu korkeana, jotta siitä voi laskuttaa käyvän hinnan, ihan ok ei riitä. (Torppa, 2013, s. 26.)

Itsensä johtamisen ajatus on länsimaissa vielä melko uusi. Se määritellään usein ihmisen itseensä kohdistamaksi vaikuttamisprosessiksi, jonka tuloksena muodostuu hyvään suoriutumiseen tarvittava itseohjautuvuus ja itsemotivaatio. Itsensä johtamisessa on tärkeää selkiyttää oma visio eli tavoitteet, joita kohti edetään. Kun tietää mitä kohti on pyrkimässä, on helpompi päästä perille. (Sydänmaanlakka, 2010, luku 1, kohta 1 ”Itsensä johtamisen tieteelliset teoriat”). Itsensä johtaminen ei koske vain yritysmaailmaa vaan samoja taitoja voivat kaikki ihmiset hyödyntää elämänhallintansa parantamiseen.

Tämän tutkimuksen tarkoitus on saada yksinyrittäjät pohtimaan omaa tapaansa toimia, omaa yrittäjyyttään, yleistä elämänhallintaansa ja tutkimuksen lopputuloksena tehtävä työkalupaketti antaa heille mahdollisuuden tasapainottaa elämäänsä, keskittää katseensa kehityskohteisiin ja tehostaa toimintaansa niin yrittäjänä kuin vapaa-aikana.

Itsensä kehittämisestä ja yrittäjyydestä on runsaasti materiaalia, jota pystyy hyödyntämään tässä tutkimuksessa ja josta työlle saa kattavan teoriapohjan. Yksinyrittäjille tehtävät kyselytutkimus ja haastattelu antavat perustan sille, mihin kipukohtiin tutkimus ja siitä syntyvä työkalupaketti keskittyy.

3 LÄHESTYMISTAPA JA TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimuksellinen kehittämistyö saa usein alkunsa kehittämistarpeesta tai halusta aikaansaada muutosta. Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena on kehittää uusia ratkaisuja ja ottaa niitä käyttöön, koska oletuksena on, että tutkimuksen kohteet haluavat käytännön ratkaisuja tai parannuksia. Kehittämistyön lähtökohtana on kehittämis-kohteen tunnistaminen ja sen eri osatekijöiden ymmärtäminen. Kun tutkimuksellisen kehittämistyön kohde on tunnistettu, etsitään siihen liittyvää tietoa. (Ojasalo ym., 2015, s 24–26.)

3.1 Lähestymistapa

Tämän opinnäytetyön tutkimus tehdään tapaustutkimuksena, koska tarkoitus on ratkaista käytännön ongelmia ja aikaansaada muutoksia. Tapaustutkimus ei vain tutki miten asiat ovat vaan sitä, miten asioiden tulisi muuttua. (Ojasalo ym., 2015, s.59–60.) Lisäksi työssä on konstruktivisen tutkimuksen piirteitä, koska lopputuotoksena on konkreettinen tuotos, jonka on tarkoitus auttaa yksinyrittäjiä itsensä kehittämisessä. (Ojasalo ym., 2015, s.68.)

Kehittämistehtävän tarkoitus on tutkia yksinyrittäjien tapaa toimia niin yrityksessään kuin työn ulkopuolella ja saada aikaan ohjeita ja vinkkejä, miten he voivat kehittää tapansa toimia saadakseen elämäänsä enemmän tasapainoa ja työhönsä tehokkuutta. Tapaustutkimuksen avulla saadaan selville yksinyrittäjien toimintatapojen haastekohdista ja niiden avulla voidaan tarjota työkaluja muutoksen aikaansaamiseen. Tutkimuksen aihe on kohdeorganisaatiolle tärkeä ja työn lopputulos tukee yksinyrittäjien

toimintaa. Tässä tutkimuksessa käytetään tutkimusmenetelminä lomakekyselyä sekä 4–5yksin yrittäjän haastattelua, jotka pyritään toteuttamaan taulukossa 1 näkyvän aikataulu mukaan.

Taulukko 1. Tutkimusmenetelmät ja aikataulu

<p>Yksinyrittäjien lomakekysely</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Paljonko käytät aikaa yrityksen pyörittämiseen viikossa? -Paljonko nukut vuorokaudessa? -Pidätkö säännöllisesti vapaata/lomaa? -Mitkä yrityksen toiminnot olet ulkoistanut? -Paljonko harrastat liikuntaa viikossa? -aikataulutatko elämääsi? 	<p>Toteutus tammi-helmikuu 2022</p>
<p>Yksinyrittäjien Haastattelu</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Mitä haasteita kokee yksinyrittäjänä? -Mitkä ovat hyvän yksinyrittäjän ominaisuudet? -Miten hakee tasapainoa yrittäjyyden ja muun elämän välille? 	<p>Toteutus tammi-helmikuu 2022</p>

3.2 Tutkimusmenetelmät

Yksinyrittäjille tehdään lomakekysely siitä, miten he tällä hetkellä kokevat elämänsä yrittäjyydessä ja vapaa-ajalla. Tarkoitus on selvittää, missä osa-alueissa he kaipaavat eniten kehittämistä ja miten yrittäjyys ja muu elämä on tasapainossa. Lomakekyselyllä saadaan kokonaiskuva itsensä johtamisen tilanteesta useilta eri alojen yrittäjiltä. Tässä työssä käytetään lomakekyselyä, koska tietoa halutaan paljon, mutta täsmällisistä aihealueista. Lisänä käytetään haastattelua, jotta muutamilta yrittäjiltä saadaan syvempää tietoa ja haastattelun aikana on mahdollisuus esittää tarkentavia lisäkysymyksiä aihealueista, joista ilmenee erityisen kiinnostavia seikkoja.

3.2.1 Lomakekysely

Lomakekysely mahdollistaa kyselyjen nopean toimittamisen vastaajille, eikä sen lähettamisestä aiheudu kuluja. Kyselylomakkeessa kysymyksiä voi olla runsaasti, mutta

niihin vastaaminen vie vastaajalta vähemmän aikaa kuin esimerkiksi haastatteluun osallistuminen. Kun kysely tehdään verkkolomakkeella, sen etuna on se, ettei tutkimuksen tekijä vaikuta lopputulokseen läsnäolollaan. Lomakekyselyssä myöskään tutkijan äänenpainot, eleet tai sanojen vivahteet eivät vaikuta lopputulokseen ja tutkimuksen tekijältä jää pois matkustaminen tutkimuskohteen luo. (Valli, 2015, Luku 4, kohta ”Hyviä puolia ja heikkouksia”.)

Toisaalta lomakekyselyssä on haasteena, että kohde ymmärtää kysymyksen väärin. Tätä ongelmaa voidaan kuitenkin vähentää selkeällä kysymysten asettelulla. Lomakekyselyä on pidetty huonona tutkimustapana, mutta lähinnä se johtuu siitä, että kysymykset on laadittu huonosti. Lisäksi kyselytutkimuksen onnistumisen kannalta on merkittävää, että vastausprosentti on riittävän kattava. (Valli, 2015, Luku 4, kohta ”Hyviä puolia ja heikkouksia”). Tässä kyselytutkimuksessa vastauksia toivotaan saatavan riittävästi, koska yksinyrittäjien verkostot ovat laajoja ja kyselytutkimus voidaan lähettää laajalle potentiaaliselle osallistujajoukolle ja esimerkiksi pyytää osallistumista Yksinyrittäjäakatemia Facebook-ryhmän sivuilla.

Lomakekyselyssä onnistumisen avain on oikein suunnitelluissa kysymyksissä, varsinkin koska lomakekyselyssä vastaaja ei voi täsmentää vastaustaan. Kysymysten tulee vastata tutkimusongelman tai tutkimuksen tavoitteiden asettelua. Vasta kun tutkimuskysymykset on määritelty, voidaan lähteä tekemään kysymyksiä lomaketta varten. Silloin tiedetään mikä on tutkimuksen fokus, eikä kysytä turhia kysymyksiä. (Valli, 2015, Luku 4 ”Mittarin rakentaminen kyselylomaketutkimuksessa”.)

Kun luodaan lomakekyselylle mittareita, täytyy miettiä mitä halutaan mitata ja miten sitä voidaan mitata. Valmista mittaristoa ei välttämättä ole olemassa, vaan se täytyy rakentaa tapauskohtaisesti. Tällöin etsitään eri lähteistä erilaisia määritelmiä eri osa-alueista ja niiden pohjalta tehdään oma mittaristo, johon eri käsitteet muunnetaan mitattavaan muotoon. (Valli, 2015, Luku 4 ”Mittarin rakentaminen kyselylomaketutkimuksessa”.) Tässä tutkimuksessa tuloksista määritellään mitkä ovat ne osa-alueet, joissa yksinyrittäjät kaipaavat eniten apua kehittyäkseen itsensä johtajina. Näitä osa-alueita painotetaan eniten työn tuotoksena luotavassa itsensä johtamisen kehittämissp-ketissa.

Sähköpostitse lähetettävässä lomakekyselyssä on etunsa, koska vastaaja ei voi esimerkiksi siirtyä eteenpäin ennen kuin on vastannut kaikkiin kysymyksiin. Toisaalta kysely voi turhauttaa, jos vastausvaihtoehdoissa ei ole itselle sopivaa tarjolla ja kysely voi jäädä kesken. (Valli, 2015, luku Aineistonkeruu kyselylomakkeella, kohta sähköposti- ja internetkyselyt.)

3.2.2 Haastattelu

Lomakekyselyn lisäksi tutkimusta varten haastatellaan muutamia yksin yrittäjiä, jotta päästään syvällisemmin perille siitä mitä haasteita he kokevat yksin yrittäjinä työssä ja vapaa ajalla. Haastattelua käytetään yleensä toisen tutkimusmenetelmän rinnalla, kuten myös tässä työssä. Haastattelussa haastateltava saattaa tuoda helpommin esiin vaikeitakin asioita, jotka eivät välttämättä tule kyselytutkimuksessa esiin. Haastattelut on hyvä nauhoittaa, jotta niihin voi palata jälkikäteen, sekä kirjoittaa auki analysoinninhelpottamiseksi. (Ojasalo ym. 2015., s106–107.)

Haastattelussa tilanne on periaatteessa sama kuin missä tahansa arkikeskustelussa eli vuorovaikutustilanteessa kysytään kysymyksiä, osoitetaan toiselle ymmärtämystä ja osoitamme olevamme kiinnostuneita siitä, mitä toisella on sanottavana. Toisaalta, kun kyse on tutkimuksesta, haastattelijalla on keskusteluun tietty tarkoitus ja päämäärä ja hän on tehnyt aloitteen keskustelun käymiselle. Haastateltava tietää keskustelun aiheen, mutta ei tiedä sen tulevaa sisältöä, valta on haastattelijalla. Haastattelija ohjaa keskustelua ja määrittää sen rakenteen. (Ruusuvuori ym., 2005, Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus.)

Haastattelut voidaan jakaa strukturoimattomiin ja strukturoituihin. Strukturoiduissa haastatteluissa on käytössä valmis kyselylomake vastausvaihtoehdoineen, jonka pohjalta haastattelu tehdään kaikille haastateltaville samalla tavoin. Tällä on tarkoitus varmistaa, ettei haastattelija vaikuta vastaajan mielipiteisiin. Strukturoimattomassa haastattelussa keskustelua käydään vapaamuotoisesti ja molemmat keskustelijat voivat vaikuttaa keskustelun suuntaan. Strukturoimattomista haastatteluista käytetään myös nimitystä avoin haastattelu. Jotkut haastattelijat käyttävä näiden kahden tavan välimuotoa, jota kutsutaan puolistrukturoiduiksi haastatteluiksi. Tällöin on luotu haastattelun

kululle valmis runko teemoineen, mutta keskustelu käydään vapaamuotoisesti. (Ruusuvoori ym., 2005, Tutkimushaastattelun lajit.)

Haastattelutapoja on erilaisia, mutta se on aina vuorovaikutustilanne, joka tarvitsee molemminpuolisen luottamuksen. Ennen haastattelun alkua kannattaa keskustella vapaamuotoisesti ja kevyesti, luottamuksen aikaansaamiseksi. Tässä tutkimuksessa haastattelun on tarkoitus olla avoin, jotta sen aikana saataisiin mahdollisesti esiin aiheita, joita haastattelija ei ole osannut ajatella eivätkä valmiiksi asetellut kysymykset johdattele keskustelua liikaa. (Ojasalo ym., 2015, s108–109.) Haastattelut tehdään yksilöhaastatteluna, koska niissä käydään läpi henkilökohtaisia asioita ja ne toteutetaan videokeskusteluissa, koska haastateltavat asuvat eri puolilla Suomea ja koska pandemiatilanne on otettava huomioon.

Haastattelut nauhoitetaan ja haastattelujen tulokset auki kirjoitetaan mahdollisimman pian haastattelun jälkeen, ja analysoidaan lukemalla materiaali useita kertoja ja etsimällä niistä yhteyksiä käytettyyn teoriaan. Ripeä toiminta mahdollistaa myös haastattelukysymysten muokkaamisen ensimmäisen haastattelun jälkeen, mikäli esiin nousee teemoja, joita ei ole huomattu ottaa huomioon. (Ojasalo ym. 2015, s. 110–111.)

4 YKSINYRITTÄJYYS

Yksinyrittäjyys on ollut suuressa kasvussa koko 2000-luvun ajan. Siinä missä vuonna 2000 yksinyrittäjiä oli 123 000, niin vuonna 2020 heitä oli jo noin 200 000. Yksinyrittäjiä löytyy kaikilta eri liiketoiminnan aloilta, joten joukko on hyvin heterogeeninen. Viisi toimialaa nousee yksinyrittäjillä muita suuremmiksi; suurin on rakennusala, sen jälkeen tulee palveluala kuten kampaamot ja eri alojen kauppiat. Merkittäviä ammattiryhmiä ovat myös kuljetusalan edustajat sekä liike-elämän ja hallinnon asiantuntijat kuten kirjanpitäjät. (Melin, 2020.)

4.1 Toiminimi

Toiminimi on Suomen suosituin yritysmuoto, vuoden 2022 alussa kaupparekisteriin oli rekisteröity lähes neljännesmiljoona toiminimeä. Yritystoiminta toiminimellä voi olla joko pää- tai sivutoimista. Useat yksinyrittäjät toimivat toiminimellä tai ainakin aloittavat toimintansa sillä. Toiminimi on yksinkertainen ja helppo tapa aloittaa yritys-toiminta tekemällä ilmoituksen Patentti- ja rekisterihallituksen verkkosivuilla. Jos yrittäjä lisäksi liittyy kaupparekisteriin, hän voi rekisteröidä liiketoiminnassa käyttämänsä toiminimen. (Suomen Yrittäjät, 2022.)

Toiminimi on niin sanottu henkilöyritys eli yrittäjä vastaa henkilökohtaisesti yrityksen sopimuksista ja vastuista. Jos yrityksen toiminta vaatii suuria investointeja, ei toiminimiyrittäjyys ole järkevin vaihtoehto, koska yrittäjä vastaa henkilökohtaisesti kaikista veloista. Etuna toiminimessä on vähäinen byrokratia. Usein toiminimiyrittäjälle riittää myös yhdenkertainen kirjanpito. (Suomen Yrittäjät, 2022.)

4.2 Osakeyhtiö

Yhä useampi yksinyrittäjä on vaihtanut toiminimestä osakeyhtiöön, koska muutos on verrattain helppoa ja osakeyhtiön perustamisen edellytyksiä on helpotettu. Vuonna 2019 poistettiin vaatimus 2500e osakepääomasta. Siinä missä toiminimiyrittäjä vastaa veloista koko omaisuudellaan, osakeyhtiössä yrityksen ja yrittäjän varat on eritelty. Tämä pienentää riskiä, että yrittäjältä menee koko omaisuus, mikäli yritystoiminta ei ole taloudellisesti kannattavaa. Toisaalta toiminimen lakkauttaminen on yksinkertaista, mutta osakeyhtiön lakkauttaminen on aikaa vievää. (Koivikko, 2019, Osakeyhtiön perustaminen on entistä houkuttelevampaa – Mikä muuttuu?.)

Osakeyhtiön perustaminen on yksinkertaista. Ellei yrityksellä ole osakepääomaa, perustaminen onnistuu Patentti- ja rekisterihallituksen verkkosivuilla täyttämällä lomakkeen. Jos osakepääomaa on, tulee ilmoitus tehdä paperilomakkeella. Samoin, jos toiminimen toiminta siirtyy osakeyhtiölle tai jos toiminimiyrittäjä haluaa, että toiminimi lakkautetaan samalla kun osakeyhtiö on perustettu, tehdään ilmoitus paperisena ja pyydetään molempien asioiden käsittelyä samanaikaisesti. Ilmoituksen tekeminen maksaa 240 euroa. (PRH, 2022.)

4.3 Yksinyrittäjyyden haasteet

Perheen ja työnyhteensovittaminen voi olla yrittäjänä hankalaa, vaikka usein ajatellaan, että yrittäjä voisi itse määrittää työaikansa. Alasta riippuen töitä ei voi kuitenkaan vain jättää kesken, vaan töitä tehdään, kun niitä on. Työpäivät ja työviikot voivat venyä pitkiksi eikä aina ole mahdollista pitää samanlaisia lomia kuin esim. tavallisessa palkkatyössä oleva puoliso tai kouluikäiset lapset. Eritoten naisyrittäjät ovat kokeneet yrittäjyyden ja äitiyden toisinaan haasteelliseksi, toisaalta samoja haasteita kohtaavat esim. ikääntyvän vanhemman tai puolison omaishoitajat. Suomi ikääntyy nopeasti ja kasvava trendi on, että ikääntyvät hoidetaan omaisten voimin. Tämä voi olla hyvin kuormittavaa. (Akava, 2022.)

Tutkimuksen mukaan yksinyrittäjät tekevät yli 50 tuntia työviikkoja ja usein työtä tehdään viikonloppuisinkin. Lomat ovat lyhyempiä kuin palkansaajilla. Suurin osa on kuitenkin innostuneita työstään, motivoituneita ja sitoutuneita siitäkin huolimatta, että tulot ovat usein pienemmät kuin palkansaajilla samoilla aloilla. (Akavalaiset yrittäjät, 2022.)

Yksinyrittäjistä melko monet ovat elämäntyyliyrittäjiä, joiden yrittäjyys voi olla ensisijainen tapa työllistää itsensä, mutta usein yrittäjyys lähtee jostain kiinnostuksen kohteesta, josta halutaan ammatti. Elämäntyyliyrittäjä ei välttämättä halua erotella työ- ja vapaa-aikaa, vaan ne limitetään kokonaisuudeksi. Harrastuksesta voi tulla liiketoimintaa ja liiketoiminta voi olla myös harrastus. Tärkeää on löytää tapa elää kussakin elämäntilanteessa siten, että kokonaisuus on tasapainossa. (Sipilä, 2006, s. 11.)

Menestyvä elämäntyyliyrittäjä on samalla oman alansa ammattilainen, kehittäjä, yritysjohtaja ja elämäntaitaja. Yksinyrittäjyys on erilainen tapa toimia ja vaatii siksi yrittäjältä vahvaa itsetuntoa ja näkemystä. Usein yksinyrittäjillä on taustaa ison yrityksen työntekijänä ja yrittäjyyden takana voi olla halu tehdä omalla tavalla, tehokkaammin ja omasta mielestä järkevämmällä tavalla. (Sipilä, 2006, s. 15–16.)

Vaikka henkilö olisi alansa asiantuntija ja ammattilainen, se ei vielä tarkoita, että on hyvä yrittäjä. Yksinyrittäjänkin kannattaa toimia kuten isompien yritysten eli tehdä kirjallisesti suunnitelmat ja määritellä työtavat. Jos ei suunnittele eikä pohdi tapojaan

toimia, sokeutuu helposti omalle toiminnalleen eikä kehity. Lisäksi on hyvä, jos yrittäjällä on riittävästi tahoja, joiden kanssa peilata yrittäjyyttä, esimerkiksi kirjanpitiäjä, pankinjohtaja tai erilaiset yrittäjyysverkostot, joissa on samassa tilanteessa olevia ihmisiä. (Sipilä, 2006, s. 79–80.) Erilaiset yrittäjyyskoulutukset voivat olla kullannarvoisia niin aloittelevalle yrittäjälle kuin vanhalle konkarillekin.

Yrittäjän, kuten kenen tahansa, on tunnistettava omat tapansa toimia ja osattava havainnoida niistä tavat, jotka eivät toimi. Mikäli vain kaavamaisesti tekee asioita samoin kuin on aina tehnyt, yrittäjästä tulee tapojensa orja. Toimimattomien tapojen tunnistaminen on ensimmäinen askel tavasta irti pääsemiseen. Tämän lisäksi yrittäjän on kyettävä havainnoimaan ympäristön muutoksia ja muuttamaan niiden vaatimusten mukaan. (Virolainen, 2017, s. 26–27.)

5 ITSENSÄ JOHTAMINEN

Alati muuttuvassa maailmassa itsensä johtamisen taidosta on tullut entistä merkittävämpi työkykyä ylläpitävä taito. Yhä useampi kokee työuupumuksen ja se olisi ainakin jossain määrin estettävissä hyvällä itsensä johtamisella. Ennen keskityttiin yksilön työnhallintaan, nykyään tarkastellaan kokonaisvaltaisempaa elämänhallintaa ja ajanhallinnan käsite on muuttunut laajemmaksi itsensä johtamiseksi. Itsensä johtaminen on henkilökohtainen prosessi, jossa johtaja, johdettava ja johtaminen kiteytyvät kaikki yhteen persoonaan. Henkilöllä on yleensä paljon tietoa itsestään, mutta tietoa ei viedä käytäntöön. Itsensä johtamisessa haasteena on yleensä tahtotilassa ja itsekurissa, oman itsensä johtaminen vaatii pitkäjänteisyyttä ja jämäkkyyttä. (Sydänmaanlakka, 2017, s.16–17.)

Yksinyrittäjälle itsensä johtamisen taito on erityisen tärkeää, koska ei ole esimiestä tai ylempää johtoa, joka määrittäisi työn suuntaviivat ja sen mihin yritys on menossa. Yksinyrittäjällä ei ole myöskään alaisia, joilta tulisi palautetta, jonka pohjalta omaa toimintaa voisi kehittää. Ilman itsensä johtamisen taitoa voi tulla tunne, että mikään ei koskaan ole tarpeeksi. On osattava luoda omalle elämälle raamit ja sellainen tapa

toimia, että elämä pysyy tasapainossa ja oma yritys kehittyy siihen suuntaan kuin on yrittäjäksi ryhtyessään haaveillut.

On melko vaarallista, jos tekee vain niitä asioita, joissa on jo valmiiksi hyvä. Kun kuvittelemme jo osaavamme jonkin asian, keskittyminen herpaantuu, emmekä enää kyseenalaista ja hae uusia näkökulmia. Lentäjät eivät tee virheitä uransa alussa, koska keskittyvät täysillä tekemiseensä, vaan virheet alkavat 800 lentotunnin jälkeen, kun he luottavat liikaa omiin taitoihinsa. On hyvä uskaltaa välillä olla aloittelija jossain asiassa. Silloin joutuu esittämään paljon pelättyjä tyhmiä kysymyksiä ja osoittaa, ettei tiedä. Vastauksia pitää hakea ja omaa tekemistä kehittää. Kun asioita pitää kehittää, käännytään usein alan asiantuntijoiden puoleen. Aina tämä ei kuitenkaan ole kannattavin vaihtoehto, koska myös asiantuntijat voivat urautua ja toistaa samoja teesejä kohteesta toiseen pohtimatta uusia. NykYTEKNIikka pakotta jokaisen välillä aloittelijaksi. Vaikka olisi vaihtanut puhelimen viimeksi pari vuotta sitten, uuden puhelimen käyttö ja käyttöönotto on taas erilaista. (Pölönen, 2021.)

Älykkään itsensä johtamisen päämääränä on voida toteuttaa itseään ja elää hyvää elämää. Hyvällä itsensä johtamisella jokainen voi toteuttaa visioitaan ja unelmiaan ja tarttua elämän suomiin mahdollisuuksiin tehokkaasti. Itsensä johtaminen on käytännön toimintaa, ei teoriaa. (Sydänmaanlakka, 2017, s.69.) Itsensä johtaminen ei tarkoita sitä, että toteuttaa muualta tulleita tehtäviä ja pakottaa itsensä suoriutumaan niistä. Se on uudistumista, muuttumista, ikiaikaisten asenteiden kyseenalaistamista ja vastuun ottamista omasta elämästä. Itsensä johtamista ei tarvita vain työelämässä vaan kaikessa tekemisessä. Sen eri osa-alueet tukevat toisiaan; fyysinen kunto tukee psyykkistä kuntoa ja psyykkinen kunto tukee sosiaalista kuntoa. (Salmimies 2008, s. 1.)

5.1 Elämähallinta

Elämähallinnan tunne kehittyy jo varhaislapsuudessa ja sen kehittyminen kestää siihen saakka, kunnes ihminen on saavuttanut sisäisen autonomian. Tunteella tarkoitetaan sitä, miten ihminen kokee voivansa vaikuttaa vaativiin ja ennakoimattomiinkin asioihin, vaikka vastoinkäymiset synnyttävät hätäntymisen ja pelon tunteita. Ihmisen tarve tuntee olonsa turvalliseksi ja hallita elämänsä kuuluvat ihmisen perustarpeisiin.

Osa elämänhallintaa on myös se, että osaa tarvittaessa tehdä kompromisseja omien ja ympäristön vaatimusten välillä. Ihmisen oma suhtautuminen asioihin ja se mihin valitsee suunnata energiansa vaikuttaa ongelmanratkaisukykyyn. Jos ihminen on jatkuvasti huolissaan ja pohtii mikä kaikki mahdollinen omaa elämää uhkaa, tulee hänestä helposti joko hyökkäävä tai alistuva. Isot muutokset vaikuttavat elämänhallinnan tunteeseen. Tällöin on hyvä tarkastella omaa tapaa tulkita tilannetta ja pohtia, voisiko muuttaa olosuhteita. Tällöin ahdistus vähenee ja aluksi ahdistavasta kokemuksesta voikin tulla mielenkiintoinen haaste. Esimerkiksi työpaikan menetys ahdistaa, mutta sen voi myös ajatella mahdollisuutena tehdä jotain aivan muuta, esimerkiksi ruveta yrittäjäksi. (Salmimies & Ruutu, 2009, s. 122–123.)

Elämänhallinnalla tarkoitetaan myös sitä, miten hyvin elämän eri osa-alueiden langat ovat käsissäsi. Henkilö voi olla loistava yrittäjänä, mutta samalla perhe, ystävät tai oma kunto jäävät taka-alalle, vaikka oikeasti haluaisi huolehtia myös näistä elämän osa-alueista. Tai yrittäjä saattaa olla loistava puuseppä, mutta heikko talousasioissa ja silti yrittää hoitaa ne itse esimerkiksi säästääkseen rahaa. (Kukkola, 2016.)

Elämänhallinta perustuu itsetuntemukseen ja kykyymme suunnitella elämää, unelmia ja tavoitteita sekä saavuttaa niitä. Meistä jokainen törmää siihen, että on asioita, joihin voimme itse vaikuttaa ja asioita, joihin muut ihmiset ja tapahtumat vaikuttavat. Jos tuntuu siltä, että itse voi vaikuttaa elämäänsä hyvin vähän, tuntuu siltä, ettei hallitse omaa elämäänsä. Kaikki asiat elämässä eivät kuitenkaan toteudu, pettymykset ovat osa elämää. On elämisen taitoa osata tarvittaessa päästää irti, tarvittaessa pitää kiinni ja osata tunnistaa nuo tilanteet. Elämässä tulee vastoinkäymisiä ja haasteita monelta taholta. Näihin pitää yrittää sopeutua. (Kukkola, 2016.) Koronapandemia on haastanut monet yrittäjät pohtimaan yrittäjyyttä uudesta näkökulmasta, ja osalla tämä on jopa luonut entistä suurempaa menestystä.

On asioita, joita emme voi muuttaa, mutta voimme hyväksyä ne. Jos jää liiaksi pohtimaan asioita, joihin ei voi vaikuttaa, tulee vain onnettomaksi ja masentuneeksi. Haastaviin tilanteisiin on kuitenkin helpompi suhtautua silloin, kun ihmissuhteet ovat kunnossa. Kannattaa pysähtyä mitkä asiat elämässä ovat itselle tärkeitä: raha, työ, perhe, ystävät, valta, kunnia, status, terveys vai jokin muu? (Kukkola, 2016.)

Jotta voi elää haluamanlaista elämää, sitä pitää opetella ohjaamaan itse eikä toimia vain ulkoisten odotusten pohjalta. Ei ole oikein elää muiden vaatimusten mukaan. Tämä luo riittämättömyyden tunteen, koska ei voi tietää mitä toiset oikeasti odottavat sinulta, koska olet tehnyt tarpeeksi. Elämä muuttuu suorittamiseksi ja loppuun palamisen vaara uhkaa. (Karilahti, 2014, s. 22–23.)

Yksinyrittäjälle elämäntähtäminen on tärkeä taito, jotta elämä pysyy tasapainossa kaikilta osa-alueiltaan. Ihmiselle on tyypillistä uppoutua liiaksi johonkin yksittäiseen asiaan, jolloin muut asiat jäävät taka-alalle. Tai toisinaan voi jäädä liiaksi miettimään elämän haasteita sen sijaan, että keskittyisi etsimään niihin ratkaisuja tai huomaamaan asiat, jotka elämässä ovat mallillaan. Liiallinen murehtiminen vie energiaa ja aikaa kaikilta elämän osa-alueilta.

5.2 Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvointi on yhtä tärkeää kuin fyysinen kuntokin, ellei jopa tärkeämpää. Mielenrauha koostuu omista elämäntavoista ja asenteista ja sitä voi parantaa ja harjoittaa siinä missä fyysistä kuntoaakin. Mielen hyvinvointiin kuuluu myönteiset tunteet ja mielekäs tekeminen, hyvinvoiva mieli jaksaa paremmin haasteidenkin edessä. (Ikäinstituutti, 2019.) Yksinyrittäjällä on suuri vastuu koko yrityksestään ja yritys voi tuoda elannon koko perheelle. Mielen hyvinvoinnista huolehtimalla elämänilo ja elämän tasapaino säilyy paremmin ja vastoinkäymisetkin on helpompi kestää.

Sydänmaanlakka (2017, s. 131) jakaa psyyken eli mielen kolmeen osa-alueeseen eli psyykkiseen, emotionaaliseen ja henkiseen alueeseen. Psyykkiseen eli rationaalisen mielen alueeseen kuuluu toimintoja kuten oppiminen, muisti, kieli, ajattelu ja havaitseminen. Mielenrauhan saavuttaminen on monella tavoitteena, varsinkin tässä pandemia-ajan koettelemassa ajassa. Mielenrauhaa ei voi ostaa eikä sitä saa korviketoiminoilla kuten polttamalla tupakkaa tai käyttämällä alkoholia. Se täytyy löytää itsestä ja sen eteen täytyy tehdä töitä ja harjoitella. Ihmisen mieli on kuin meri, ajatukset aaltoilevat eri kokoisina ja eri suuntiin. Niitä ei voi pysäyttää, mutta niitä voi oppia hallitsemaan.

Ihminen havaitsee asioita aistiensa avulla, mutta ihminen ei pysty havaitsemaan kaikkea mitä ympärillä tapahtuu. Toisaalta kaikkea ei tarvitsekaan havaita. Ihmisen aistit ovat melko rajoittuneita ja sen lisäksi havaitsemiseen vaikuttaa kunkin omat kiinnostuksen kohteet. Ryhmä ystäviä voi katsoa samaa elokuvaa, mutta yksi joukosta kiinnittää huomiota siihen, että kuvauksissa käytettyä autoa ei ollut vielä edes valmistettu vuonna, jota elokuvassa eletään. Muut eivät tätä huomaa, koska heillä ei ole erityistä kiinnostusta autoihin. Tämän lisäksi havainnointiin vaikuttaa se mihin tarkkaavaisuutemme suuntautuu sekä aikaisemmat kokemuksemme. Voidakseen kehittyä havainnoinnissa, täytyy herkistyä havainnoimaan ja pyrkiä olemaan tilanteessa läsnä. Kun ihminen oppii olemaan paremmin läsnä tilanteessa, hän havainnoi helpommin pienempiäkin signaaleja. (Sydänmaanlakka, 2017, s. 144–145.) Yksinyrittäjälle havainnointi on tärkeää erityisesti työssä. Pitämällä aistit avoimina, voi huomata esimerkiksi uusia ideoita omaan työhön, uuden kehityssuunnan yritykselle tai omaa alaa lähestyviä muutoksia, joihin voi varautua ennalta.

Kaikki ajattelevat joka päivä, se on mielessä olevan tiedon käsittelyä kielen, käsitteiden ja mielikuvien avulla. Voidakseen havaita, muistaa, oppia, ratkaista ongelmia ja olla luova, ihminen tarvitsee ajattelua. Karkeasti ajattelu voidaan jakaa kahteen luokkaan: käsitteelliseen ja mielikuviin pohjautuvaan ajatteluun. Usein käsitteellinen ajattelu rinnastetaan älykkyyteen; kykyyn abstraktiin ajatteluun ja päättelyyn, muistiin, kielelliset ja matemaattisiin kykyihin ja yleistietoon. Älykkyyttä voidaan mitata testeillä, mutta usein ne kartoittavat lähinnä rationaalista älykkyyttä. On kuitenkin olemassa muunkinlaista älykkyyttä eli tunneälyä sekä fyysistä ja henkistä älykkyyttä. (Sydänmaanlakka, 2017, s.156–158.) Tunneäly tarkoittaa sitä, että kykenee tunnistamaan, ilmaisemaan ja ymmärtämään tunteita sekä itsessään että muissa ihmisissä ja osaa hyödyntää tunteita osana toimintaa (Wihuri, 2014, s.187–188).

5.3 Oppiminen

Viime vuosikymmeninä työelämä on kokenut valtavan muutoksen. Muutoksesta on tullut nopeaa ja jatkuvaa, ihmiset ovat opetelleet elämään kaoottisessa ja epävarmassa maailmassa. Nykypäivänä harva tuudittautuu siihen, että opettelee yhden ammatin ja

tekee sitä loppuikänsä. Osaamisen ylläpitäminen on merkittävä taito ja sillä voi säilyttää kilpailukykyä muuttuvassa maailmassa. Kun osaa jotain, josta joku on valmis maksamaan voit olla melko varma, että voit työllistyä tai työllistää itsesi. Oppimistarpeita on tärkeää ennakoita, jotta voi pysyä hieman edellä työelämän tarpeita. Osaamisen kehittämisen pitää olla jatkuvaa ja se kannattaa kytkeä työn tekemiseen. Perinteisen koulutuksen määrä vähenee tulevaisuudessa ja oppiminen on entistä enemmän monimuotoista oppimista työn ohessa. (Sydänmaanlakka, 2017, s228–229)

Vuosia sitten tehtiin tutkimus, jossa ihmisiltä kysyttiin mitä oppiminen heidän mielestään on. Vastauksissa korostui, että oppiminen on tiedon lisäämistä, muistamista, soveltamista, ymmärtämistä sekä ajattelun muuttumista ja muuttumista ihmisenä. Kun yksilö oppii jotain uutta, hän vähitellen muuttuu. Oppiminen ei ole kuitenkaan sitä, että löytää aineistoa jostain asiasta vaan oppimisen eteen tulee nähdä vaivaa, jotta uuden tiedon sisäistää. (Kupias & Peltola, 2019, luku 2, kohta Oppimisen lähtökohtia.)

Tietoa on käsiteltävä aktiivisesti ja uusi tieto tuotava mukaan toimintaan. Oppimista voi opetella ja siinä voi kehittyä koko ajan paremmaksi. Moni muistaa kouluajoilta eri asioiden ulkoa opettelu, mutta asioiden muistaminen ei ole sama asia kuin niiden osaaminen. Ei ole oleellista miten paljon asioita muistaa, vaan miten hyvin se ymmärretään ja tietoa osaa käyttää hyödyksi. (Kupias & Peltola, 2019, luku 2, kohta Oppimaan oppiminen.)

Yksinyrittäjälle uuden opettelusta on hyötyä monella tasolla. Jonkin täysin työhön liittymättömän taidon opettelu voi auttaa rentoutumaan ja viemään ajatukset pois arjen työstä. Työhön liittyvien asioiden opiskelu taas edistää omaa ammattitaitoa yrittäjänä ja antaa mielenrauhaa, kun kokee osaavansa asiat. Henkilö voi olla huippu puuseppä, mutta yrittäjyys on vierasta ja silloin sitä kannattaa opiskella, jotta asioista tulee helpompia ja vältetään turhat sudenkuopat.

Nykykäsityksen mukaan oppiminen on mielen perustoiminto, johon sisältyy muisti, kieli, asenteet, muisti, mielikuvitus, älykkyys ja ongelmanratkaisutaito eli tämä oppimismalli on kognitiiviskonstruktiiivinen. Kognitiivisen ajattelun mukaan ihminen on olento, joka toimii tietoisesti ja tavoitteellisesti. Toisaalta oppiminen on asioiden yhdistämistä ja hahmottamista eli asioita konstruoidaan uudelleenlaiseksi kokonaisuudeksi.

Oppimisen pintaprosessointi tarkoittaa sitä, että uusi asia otetaan vastaan sellaisenaan, sitä ei muokata juuri lainkaan. Syväprosessoinnilla tarkoitetaan sitä, että asiaa pohditaan, tutkitaan ja kyseenalaistetaan. Oppiminen on tärkeä taito kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kanalta. Uutta oppimalla voimme kasvaa ja kehittyä, pysyä mukana maailman muutoksissa. Tieto on valtaa ja oppimalla uutta voi saavuttaa uudenlaista menestystä. Sen lisäksi uuden oppiminen tuo onnistumisen tunteen. (Sydänmaanlakka, 2017, s. 148.)

Erilaiset tiedot ja taidot eivät kuitenkaan riitä, ellei ole myös sitoutuneisuutta ja motivaatiota. Elämäkokemus ei auta, ellei kokemuksista ole oppinut mitään. Työhönsä urautuminen on vaarallista eikä edistä oppimista. Se, että on tehnyt samaa työtä 20 vuotta, ei välttämättä tarkoita, että on 20 vuoden kokemus alasta, jos on tehnyt asioita samoin kuin on ne uransa alussa oppinut. Oman osaamisen ylläpitämiseksi on hyvä olla alan kontakteja, keskustella asioista ja pohtia mahdollisia uusia ratkaisuja. (Sydänmaanlakka 2017, 228–229.) Tämän takia on hyvä, että yksinyrittäjät verkostoituvat saadakseen vertaistukea muilta, jotka ymmärtävät yksinyrittäjän arkea.

Ihmiset ovat saaneet ehkä maailmankaikkeuden hienoimman luonnon muovaaman koneiston päähänsä, mutta aivojen käyttökoulutusta ei kukaan ole saanut. Aivot kaipaavat harjoitusta ja hoivaa eivätkä ne kulu käytössä, päinvastoin. Tämän takia uusien asioiden opettelu antaa aivoille kaivattua työtä. Aivojen ohimolohkossa on mantelilumake, joka on ikään kuin ihmisen primitiivinen tunnekeskus. Tämän tunnekeskuksen harjoittamalla voimme parantaa tunneälykkyyttämme. Jotta aivot voisivat hyvin, ne tarvitsevat huoltoa eli esimerkiksi monipuolista ravintoa, riittävästi lepoa, liikuntaa, happea sekä antamalla aivoille töitä erilaisten virikkeiden kuten lukemisen ja pohdinnan avulla. (Sydänmaanlakka, 2017, s. 132.)

Oppiminen on monitasoinen prosessi, jonka peruslähtökohta on se, että tunnustaa ettei tiedä ja alkaa ottaa asiasta selvää. Jos luulee tietävänsä jotain, ei ota asioista selvää eikä uuden oppimista tapahdu. Kun tieto on hankittu, se ei vielä ole oppimista vaan siihen tarvitaan asian ymmärtämistä ja soveltamista. Monilla on tieto siitä, miten itseään tulisi johtaa, mutta ongelma tulee siinä kohtaa, kun tieto pitäisi soveltaa käytäntöön. Vasta kun asian on ymmärtänyt ja uudet opit otetaan käyttöön käytännössä, syntyy ymmärtämys ja opitusta saa uusia oivalluksia. Jos ihminen pitää vain tiukasti kiinni

periaatteistaan, hän ei kyseenalaista asioita eikä ota selvää ja kehittää tapojaan tehdä asioita. (Sydänmaanlakka 2017, 154–155.)

Erilaiset muistisairaudet ovat viime vuosina lisääntyneet, mutta se ei tarkoita sitä, että muistia voi myös harjoittaa ja parantaa. Nykyaikana erilaiset laitteet vievät paljon aikaa ja huomiota, keskittyminen herpaantuu ja tuntuu ettei muista mitään. Kyse ei olekaan muistiongelmasta vaan siitä, että ei ole keskittynyt tilanteeseen tai siihen mitä on tekemässä. Muistiin tallennus ei tapahdu tietystä kohdasta aivoja vaan hermosolut kasvattavat ulokkeita, joista muodostuu verkostoja ympäri aivoja. Kun nämä verkostot pidetään aktiivisina, muisti toimii hyvin. (Sydänmaanlakka, 2017, s. 146.) Uuden opettelu auttaa siis pitämään mielen ja aivot virkeänä ja yksinyrittäjä voi saada tästä lisää työhyvinvointia ja uudet taidot voivat edistää yritystoimintaa ja menestystä tai luoda täysin työhön liittymätöntä iloa ja hyvinvointia.

Muisti voidaan jakaa kolmeen osaan eli sensorinen muisti, työmuisti ja säiliömuisti. Sensorinen muisti on lyhyt ja se säilyy vain sen ajan, kun tietoa tarvitaan, kuten esimerkiksi jonkin sanan lukeminen ja ymmärtäminen. Työmuisti on ”välimuisti” joka ottaa tietoa sekä sensorisesta muistista että säiliömuistista ja käsittelee sitä. Säiliömuisti on muistivarastomme, joka voidaan jakaa kolmeen osaan; tapahtumamuistiin, merkitysmuistiin ja taitomuistiin. Säiliömuistissa asiat säilyvät kauan asiat, joita on kerrattu ja palautettu mieleen useita kertoja muistetaan hyvin, toisista asioista jää välähdysmuistoja, joiden mieleen palauttaminen on vaikeampaa, koska päälle on tullut jo niin paljon muita muistoja. (Sydänmaanlakka, 2017, s. 148.)

Voidakseen pitää huolta mielensä hyvinvoinnista, täytyy säilyttää kyky ihmetellä. Asioita voi tehdä vuodesta toiseen samalla tavalla, joskus on hyvä pysähtyä kysymään ”miksi?”. Myös motivoitumisen ylläpitäminen on yksi tärkeistä kulmakivistä ja tähän liittyy myös se, että innostaa myös muita. Ryhmässä on voimaa ja yhdessä keskustellen, tehden ja pohtien voi saada aikaan uusia oivalluksia. Tähän liittyy myös vuorovaikutustaitojen kehittäminen, niiden avulla voi siirtää tiedot ja taidot käyttöön. Ihmisen täytyy uskaltaa ottaa riskejä ja myös epäonnistua. Vanha sanonta sanoo, että jos tekee aina kaiken samalla tavalla, miten voi odottaa erilaista lopputulosta. Kyseenalaistaminen ja asioiden reflektointi on hyödyllistä, tällöin tarkastellaan asioita, joita on tehty ennen ja mihin päätökset ja tavat tehdä asioita ovat johtaneet. Menneestä on

hyvä ottaa oppia. Nykyihmiselle, joka elää hektisessä maailmassa, on tärkeää myös harjoittaa tietoista läsnäoloa ja keskittymistä. Kun virikkeitä tulee kaikkialta ympäriltä, on pystyttävä myös keskittymään hetkeen. (Sydänmaanlakka 2017, 155.)

5.4 Uudistuminen

Yksinyrittäjänä kyky uudistua on tärkeä. Maailma muuttuu jatkuvasti, jopa nopeammin kuin aikaisemmin. Yritys, jolla ei ole kykyä mukautua muutoksiin, jää helposti niiden jalkoihin. Esimerkiksi koronapandemia on ollut monelle yritykselle koetinkivi. Osa on joutunut luovuttamaan, toiset ovat nopealla aikataululla etsineet uusia tapoja selviytyä uudelta tilanteelta ja onpa jopa niitäkin, jotka ovat löytäneet uudesta tilanteesta tien menestykseen. Jos ei ole valmistautunut uudistumaan ja muuttamaan, voi äkillinen muutostarve tuntua ylitsepääsemättömältä.

Tunnettu sanonta toteaa ”Ihmiset eivät kasva vanhaksi. Kun he lopettavat kasvamisen, he tulevat vanhaksi”. Oman itsensä arviointi säännöllisesti on yksi itsensä johtamisen tärkeimpiä apuvälineitä. Valitettavan usein muutosta ja uudistusta tapahtuu vasta sitten, kun on pakko. Usein ihminen tietää, että asioita pitäisi tehdä toisin, mutta muutoksia aletaan vasta sitten, kun ei juurikaan ole enää vaihtoehtoja. Esimerkiksi henkilön terveydentila voi vuosia antaa viitteitä siitä, että elintapoja pitäisi muuttaa, mutta varsinaiset muutokset tehdään vasta sitten, kun jotain ikävää on jo tapahtunut. Vanhoista tavoista irti päästäminen tuntuu vaikealta, vaikka tietää, että ne eivät ainakaan edistä hyvinvointia. Isot muutokset ja uudistukset vaativat muutosta myös ajattelutavassa. Ihmisen pitäisi uskaltaa lähteä mukavuusalueeltaan, pohtia ja kyseenalaistaa tapojaan toimia. Se tapa, mikä toimi kymmenen vuotta sitten hyvin, ei välttämättä ole enää sopivin nykypäivänä. (Sydänmaanlakka, 2017, s73–75.)

Elämän eri osa-alueet ovat aina kytköksissä toisiinsa ja yhden asian muutos vaikuttaa myös muihin osa-alueisiin. Esimerkiksi taloudellinen tilanne vaikuttaa myös henkiseen hyvinvointiin. Jos taloudellinen tilanne on hyvä, on henkisesti helpompaa olla, kun ei tarvitse jatkuvasti stressata raha-asioista. Myös esimerkiksi parisuhteen tila tai fyysinen kunto vaikuttavat siihen, miten hyvin jaksaa panostaa muihin elämän osa-alueisiin. (Koppelomäki, 2018, s.130–131) Jos yksinyrittäjällä ei riitä aikaa perheelle ja se

vaikuttaa ihmissuhteisiin, ei voi hyvin ja se vaikuttaa myös työhön. Jos taas perhe-elämä kukoistaa, perhe tukee yrittäjää, niin yrittäjä jaksaa tehdä parhaansa.

Muutoksien tapahtumista estävät usein samat tekijät kaikilla ihmisillä, pahimpana syynä kiire; ei pysähdytä ajattelemaan omaa elämää, kun ei ole aikaa. Arki vie mennessään ja eletään ikään kuin putkessa, jossa suoritetaan asioita, että ne tulee hoidettua ja seuraavana päivänä sama uudestaan. Tämän lisäksi esteenä on laiskuus ja itsekurin puute, ajatellaan aina, että muutos vain tapahtuu sitten joskus itsestään. Tuttu tilanne lienee se, että halutaan pudottaa painoa, mutta oikeastaan ei haluta luopua nykyisessä elintavassa mistään. Muutoksen mahdollistajiin kuuluu viisi i:tä: ihmettely, innostus, itsetuntemus, itseluottamus ja itsepohdiskelu. Omaa kykyä ihmetellä ja kyseenalaistaa asioita kannattaa jatkuvasti pitää yllä ja kehittää. Jos itseluottamus on heikko, on todennäköistä, että muutosta ei toimeenpanna ja siksi sitä kannattaa kehittää. Muutoksessa voidaan tunnistaa kolme eri aluetta eli mukavuusalue, venymisalue ja paniikki-alue. Mukavuusalueella on helppo olla, siellä kaikki tapahtuu tutulla ja turvallisella tavalla. Valitettavasti se on myös alue, jossa uuden oppimista ja muutosta ei tapahdu. Mukavuusalueelta pääse pois edellä mainittujen viiden i:n avulla. Välillä on hyvä siirtyä epämukavuusalueelle, tehdä asioita eri tavalla kuin ennen ja pohdiskella olisiko tämä sittenkin ihan hyvä tapa tehdä asioita. Paniikkialueella käydään silloin, kun ottaa vastaan todella kovia haasteita. Epäonnistumistakaan ei kannata pelätä, se on osa muutos- ja oppimisprosessia. Epäonnistuminen voi olla kasvun paikka. Kun tarpeeksi usein poistuu mukavuusalueelta, voi huomata, että oma mukavuusalue laajenee. Se on merkki siitä, että muutosta oja kasvua on tapahtunut. (Sydänmaanlakka. 2017, s76–78.)

Ennen kuin lähtee toteuttamaan muutoksia, on hyvä pysähtyä miettimään mitä ihan oikeasti haluaa ja miten elämän eri osa-alueilla menee. On tärkeää olla rehellinen itselleen, vaikka joskus se voi tarkoittaa sitä, että jokin osa-alue on huonommalla tolalla kuin haluaisi myöntää. Muutosta ei pidä myöskään tehdä vain siksi, että joku toinen sitä vaatii; muutos pitää lähteä omasta halusta. Oma tilanne kannattaa kirjoittaa paperille, vaikka sitten ranskalaisin viivoin, kirjoittaessa on usein rehellisempi itselleen. Mielessä asioita voi kaunistella helpommin. Lisäksi, kun asiat näkee omin silmin, niistä tulee konkreettisempia. (Koppelomäki, 2018, s.135–137)

5.5 Motivaatio

Motivaatio on tärkeä ominaisuus, jotta voi menestyä, innostua ja oppia uutta. Työnteossa niin sanottu työn imu on melko pysyvä tunne- ja motivaatiotila, joka ei välttämättä kohdistu yksittäiseen asiaan. Ihminen, joka kokee työn imua, panostaa työhönsä ja keskittyy kulloinkin käsillä olevaan tehtävään. Työn imu muodostuu yleensä silloin, kun työn haasteet ja hallinta ovat tasapainossa keskenään. Sydänmaanlakka (2017, s.231) on kehittänyt jaksamismallin, jossa kuvataan työn haasteiden ja osaamisen avulla. Tässä mallissa suoritusalueita on kolme: paniikkialue, tehokkuusalue ja kuhnurialue. Paniikkialueella oleva kokee helposti, että hänen on pakko onnistua, vaikka haasteet saattavat olla liian suuria osaamiseen nähden. Tehokkuusalueella pääsee työn imuun, tekijä kokee, että osaaminen ja haasteet ovat sopuossuinnussa keskenään. Tällöin henkilö uskoo suoriutuvansa haastavistakin tehtävistä ja luottaa omaan osaamiseensa. Kuhnurialueella henkilöllä on yleensä vankka kokemus ja osaaminen, mutta työtehtävät eivät vastaa osaamista ja työ ei motivoi. Usein tällaiset henkilöt tekevät juuri sen mitä on pyydetty, mutta ei yhtään enempää. Jotta voisi päästä työn imuun, täytyy tietää mitä haluaa ja määrittellä tavoitteet, kehittää osaamista, kerätä palautetta omista suorituksista, keskittyä olemana läsnä siinä mitä tekee ja antaa tekemisen viedä mennessään. (Sydänmaanlakka, 2017, s. 230–234.)

Maslown tarvehierarkian mukaan ihmisellä on viisi tarvetta, joiden pohjalta syntyy motivaatio. Alimmalla tasolla on fysiologiset perustarpeet eli tarve tyydyttää nälkä, jano ja lepo. Seuraavalla tasolla on turvallisuuden tarve eli tarve tuntea, ettei mikään vaara uhkaa. Kolmannella tasolla on sosiaaliset tarpeet eli tarve muodostaa ja ylläpitää ihmissuhteita ja kuulua ryhmään. Neljäs taso on arvostetuksi tuleminen tarve ja ylimpänä itsensä toteuttamisen tarve eli tarve käyttää kaikkia kykyjään. Ihmiset pyrkivät tyydyttämään ensin fysiologiset perustarpeet ja kun ne ovat kunnossa, se motivoi täyttämään lisää tarpeita ylemmiltä tasoilta. Tarve, joka ei ole tyydytetty, saa ihmiset ponnistelemaan tavoitteitaan kohti. Tätä helpottaa se, jos on asetettu selkeä päätavoite, jota kohti suunnata. Lisäksi kannattaa olla välitavoitteita, niiden saavuttaminen luo uskoa siihen, että jonain päivänä päätavoite on saavutettu. (Salmimies, 2008, s.76–77.)

Ihminen on kokonaisuus, kaikki vaikuttaa kaikkeen. Siksi on tärkeää huolehtia kokonaisuudesta, jotta syntyy neljännen tason motivaatio, jolloin on halu käyttää kaikkia

kykyjään elämän edistämiseksi. Tällöin myös yksityrittäjä voi saada sekä yrityksensä että elämän muut osa-alueet kukoistamaan ja elämä tuntuu merkitykselliseltä ja siltä, että voi kasvaa ja kehittyä.

5.6 Fyysinen itsensä johtaminen

Fyysisestä kunnosta huolehtimisella on suora yhteys työssäjaksamiseen. Yksinyrittäjän, joka on yrityksensä ainut työntekijä, on tärkeää huolehtia fyysisestä hyvinvoinnistaan. Pahimmassa tapauksessa fyysisen kunnan romahtaminen voi johtaa yritystoiminnan loppumiseen ja elintason laskuun. Sairastumisen hetkelläkin hyvässä fyysisessä kunnossa olevan ihmisen toipuminen ja vointi on yleensä parempi kuin huonossa kunnossa olevan. Lisäksi fyysisellä kunnolla on yhteys henkiseen hyvinvointiin. Liikunta ja terveellinen ruokavalio auttavat palautumaan arjen kiireistä.

Fyysinen kunto tarkoittaa eri ihmisille eri asioita, omat arvot ja arvostukset vaikuttavat siihen, millaisen fyysisen kunnan kokee olevan itselle riittävä. Toiset ovat passiivisia, toiset arkiliikkujia ja jotkut treenaavat tosissaan jotain lajia. On kuitenkin tärkeää olla fyysisesti aktiivinen, jotta keho säilyy terveenä. Iän myötä keho rapistuu ja sitä voi hidastaa huolehtimalla omasta kunnostaan. Kunnan ylläpitämiseksi on löydettävä itselle miellyttävä tapa liikkua, saada riittävästi ravinteita ja huolehdittava riittävästä levosta. Hyvä fyysinen kunto vaikuttaa myös stressinsietokykyyn ja itsetuntoon. Tästä syntyy hyvä positiivinen kierre, yksi hyvä tapa saa tekemään myös muita terveyden kannalta hyviä päätöksiä. (Salmimies, 2008, s.66–67.)

Omasta kunnosta huolehtiminen on tärkeää. Yhä harvempi nykyään tekee fyysisistä työtä, monien aika kuluu päätetyössä ja kuntoliikunnan merkitys on kasvanut entisestään. Mitä enemmän ihmiselle tulee ikää, sen suurempi merkitys jaksamiseen on fyysisellä kunnolla. Mutta fyysisestä kunnosta huolehtimiseen ei kuulu vain kuntoliikunta vaan myös ruokavalio, lepo ja työskentely-ympäristö. (Husu ym., 2010, s. 8.)

Aikuisille suositellaan reipasta kestävyysliikuntaa vähintään 2,5 tuntia viikossa. Terveyden kannalta on parempi liikkua edes vähän, jos vaihtoehtona on, ettei liiku lainkaan. Kyselytutkimusten mukaan vain joka kymmenes työikäisistä suomalaisista

harjoittaa lihaskuntoaan suositusten mukaisesti eli vähintään kahdesti viikossa. Mitä lähemmäs eläkeikää mennään, sitä vähemmän lihaskuntoa harjoitetaan, vaikka harjoittelun merkitys hyvinvoinnille olisi entistä suurempi. Haasteena on myös kokonaan kuntoliikuntaa harrastamattomien määrä eli noin viidesosa työikäisistä. Länsimainen elämäntapa on muuttunut passiiviseksi, istumista suosivaksi eikä se kannusta liikkumaan. Fyysinen passiivisuus ja sen mukanaan tuovat terveyshaasteet ovat ongelma myös terveydenhuollon kustannusten nousuna. (Husu ym., 2010, s. 9.) Fyysisellä kunnolla on suora yhteys työssäjaksamiseen ja arjesta suoriutumiseen. Yksinyrittäjällä omasta kunnosta huolehtiminen on ensiarvoisen tärkeää, koska hän on yrityksensä ainut työntekijä ja jos hänen terveytensä pettää, se horjuttaa koko yritystä ja yrittäjän toimeentuloa.

Säännöllinen liikunta vaikuttaa suotuisasti myös mielenterveyteen ja henkiseen jaksamiseen sekä unen laatuun ja päiväsaikaan esiintyvään väsymykseen. Fyysisesti aktiivisten ihmisten stressinsietokyky on parempi kuin liikuntaa harrastamattomilla. Harva sairauskaan estää harrastamasta liikuntaa, tällöin on vain löydettävä oikeanlainen harjoittelutapa. Kohtuullisessa määrin harrastettuna liikunta tehostaa elimistön puolustusmekanismeja ja auttaa välttämään virustartuntoja ja flunssaa. (Huttunen, 2018.)

Kun löytää itselle mieluisan tavan liikkua, se auttaa jaksamaan paremmin. Parhaimmillaan liikkussa keskittyy tekemiseen niin, että arjen muut asiat vaipuva taka-alalle ja saa uutta perspektiiviä esim. työssä esiintyviin haasteisiin. Liikkussa voi kokea hyvänolon tunteen, johon liittyy iloa ja täyttymyksen tunnetta. Siinä voi jopa päästä flow-tilaan, jolloin huomaa kehittyvänsä ja löytää itsestään uusia puolia. Jos liikunnan haasteet ovat tasapainossa oman osaamisen kanssa, saa onnistumisen tunteen, joka antaa uskoa siihen, että varmasti onnistuu muissakin haasteissa. Kun liikuntalaji on mieluisa, siitä tulee autoteelinen eli sitä kannattaa harrastaa liikkumisen itsensä takia, ei vain siksi, että se edistää terveyttä. (Salmimies, 2008, s. 68–69.)

Terveellisissä ruokailutavoissa ratkaisevat jokapäiväiset arjen valinnat. Ihmisen elimistö tarvitsee riittävästi vitamiineja, hivenaineita ja energiaa pysyäkseen toimintakykyisenä. Kun energiansaanti ja kulutus ovat tasapainossa, pysyy myös paino hallinnassa. Vaikka tarjolla on erilaisia vitamiini- ja hivenainevalmisteita, kannattaa ravinteet hankkia ensisijaisesti monipuolisesta ruokavaliosta. Talviaikaan kannattaa

kuitenkin muistaa d-vitamiinilisä. Kasviksia ja hedelmiä on hyvä syödä runsaasti ja monipuolisesti joka aterialla. Ne tuovat sekä vaihtelua ruokavalioon että runsaasti terveysvaikutuksia. Laadukkaat, kuitupitoiset hiilihydraatit kuten täysjyvävilja, kasvikset, juurekset ja marjat antavat energiaa arkeen ja pitävät huolta suolen toiminnasta. Proteiinin lähteiden laatuun kannattaa kiinnittää huomiota ja hyödyntää prosessoimattomia valmisteita. Ihminen tarvitsee myös hyviä rasvoja voidakseen hyvin ja näitä saa mm. pähkinöistä, kalasta, juustoista ja kasviöljyistä. Janojuomana kannattaa suosia vettä ja välttää sokeroituja juomia ja alkoholia. (THL, 2021.)

5.7 Ajankäyttö

Kun ihminen on yrityksensä ainut työntekijä ja vastuussa omasta elannostaan omien tekemisiensä kautta, voi tulla tunne, että ei voi pysähtyä, pitää tehdä kaikkensa, jotta asiakkaita riittää ja kauppa käy. Tämä voi olla tilanne yrittäjyyden alussa, kun vakituisia asiakkaita ei välttämättä vielä ole ja kaikki on uutta, mutta on vaara, että tapa jää päälle eikä siitä osaa luopua silloinkaan, kun yrityksellä on vakiintunut asiakaskunta ja voisi välillä vähän hellittää ja pitäisikin hellittää. Ajankäytön suunnittelu auttaa rakentamaan arkea ja tasapainottamaan elämää.

Nykymaailmassa ihmisellä on paljon velvollisuuksia ja lisäksi elämäämme täyttävät asiat, jotka eivät ole välttämättömiä, mutta joita haluamme tehdä, kuten harrastukset. Varsin usein, kun ihmisiltä kysyy miten he käyttävät aikansa, he vastaavat yrittävänsä vain pysyä aikataulussa. Kenen aikataulussa? Onko oikeasti olemassa suunniteltu aikataulu, jossa yritetään pysyä? Vai tarkoittaako se sitä, että yritetään vain saada tehtyä kaikki omassa mielessä vaadittu? Tämä todellinen aikatauluttomuus johtaa usein siihen, että tuntee koko ajan olevansa jäljessä. Mikään ei ole koskaan valmista ja aina pitäisi saada aikaan enemmän. Pelkäämme, että jotain jää silti tekemättä. Usein vanhemmat kertovat tekevänsä asioita lasten parhaaksi, mutta monesti käy kuitenkin niin, että tuo aika on poissa lapsille annetusta ajasta. Toisinaan parasta annettavaa olisi läsnäolo hetkessä. (Muller, 2021, 92–93.)

Muller (2021, 94–95) kutsuu mentaalista ja emotionaalista aikaa mieliajaksi ja sydänajaksi. Mieliaika eli mielikuvitus on nopea, voimme luoda mielikuvia nopeasti

mistä tahansa asiasta. Sydänaika on hitaampi. Jos kokeilemme luoda tunnekuvia, kestää hetken ennen kuin saamme aikaan ilon, surun tai kauhun tunteen. Kulttuurimme muuttuu koko ajan nopeammaksi. Nopeampi nettiyhteys ei helpota elämää, vaan odotamme asioiden tapahtuvan nopeammin ja nopeammin. Hitaampi sydänparka tarvitsee enemmän aikaa asioiden prosessointiin, tulkitakseen tunnetiloja ja tietääkseen missä mennään. Voidakseen prosessoida asioita, sydän tarvitsee välillä sitä, että pysähdymme vain olemaan. Voi olla pelottavaa, kun on hetken ilman ulkopuolisia virikkeitä; nettiä, musiikkia, radiota, ja joutua kuuntelemaan mitä oman pään sisällä tapahtuu. Mutta se on tärkeää, koska vain silloin voimme huomata mitä oikeasti tunnemme. Tekemistämme on voinut ajaa esimerkiksi pelko siitä, ettei rahat riitä elämiseen. Kun hetkeksi pysähtyy, voi tajuta, että tuo pelko on vanhentunutta tietoa ja oikeasti tässä hetkessä kaikki onkin ihan hyvin. Tuo vanha tieto on ohjannut toimintaamme, koska emme ole pysähtyneet ajattelemaan.

Jos oma elämä tuntuu kaaokselta, kannattaa pysähtyä miettimään miten aikansa käyttää. Kun kirjaa ylös esimerkiksi kuluneen viikon tekemiset, paljonko aikaa kului töiden tekemiseen, kotitöihin, harrastuksiin, lepoon ja muuhun tekemiseen. Kun tiedon näkee visuaalisesti, hahmottaa paremmin oman ajankäyttönsä ja sen, miten sitä voisi parantaa. Tee seuraavalle viikolle tehtävälista ja merkitse asiat esimerkiksi kalenteriin. Kun on olemassa selkeä suunnitelma, stressi vähenee. Sitä mukaa, kun asioita saa tehtyä, ne kannattaa vetää yli. Se on merkki itselle siitä, että välitavoite on saavutettu. Tavoitteiden kannattaa olla realistisia, koska kaikkea ei voi saada valmiiksi kerralla ja jos tavoitteisiin ei pääse, se laskee mielialaa. Myös priorisointi on oleellista, aikamme on rajallista ja joskus tehtävien karsiminen on järkevintä. Kalenteriin kannattaa merkitä työasioiden lisäksi myös vapaa-aika, harrastukset ja muu itselle tärkeä. (Laitinen, 2014.)

Tekemiseen kannattaa keskittyä eikä jatkuvasti tehdä montaa asiaa yhtä aikaa. Esimerkiksi älä syö työnteon lomassa vaan pidä selkeä tauko ja keskity syömiseen. Lyhytkin tauko virkistää ja työnteko sujuu sen jälkeen paremmin. Sähköposteja ei kannata tarkistaa jatkuvasti vaan päättää esimerkiksi sopiva hetki päivästä, jolloin käy ne läpi. Harvan yrittäjänkään tarvitsee olla saavutettavissa 24/7. Myös puhelimen voi välillä jättää kotiin ja ottaa aivan omaa aikaa esimerkiksi lenkillä. Yksinyrittäjillä ei välttämättä ole tiettyä työaikaa ja tällöin työn ja vapaa-ajan raja voi hämärtyä. Olisi hyvä

määrittää ajat työnteolle ja vapaa-ajalle. (Laitinen, 2014.) Jos tekee työtä kotona, kannattaa työtilaksi valita paikka, jonka voi ”sulkea” siksi ajaksi, kun on vapaalla.

On hyvä myös pysähtyä miettimään, kannattaako kaikki tehdä itse. Ehkä olisi asioita, joita voisi ulkoistaa ja näin oma stressi vähenisi ja kenties joku muu voisi tehdä asian, joka ei välttämättä ole itselle mieluinen tai jossa itse ei ole erityisen hyvä? (Laitinen, 2014.) Yksinyrittäjä voi varsinkin yrittäjyyden alkutaipaleella haluta tehdä mahdollisimman paljon itse, jotta voi säästää kuluissa. Yritystoiminnan vakauduttua on kuitenkin hyvä keskittyä olennaiseen, eikä yrittää hoitaa kaikkea yksin.

6 TULOKSET - YKSINYRITTÄJÄITSENSÄ JOHTAJANA

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksesta saatuja tuloksia. Tuloksista käy ilmi yksinyrittäjien näkemykset omasta tilanteestaan ja siitä, millä aihealueilla on eniten haasteita itsensä johtamisessa. Tuloksissa on huomioitava, että sekä haastateltavat että kyselytutkimukseen vastanneet ovat jollain tavalla mukana Yksinyrittäjäakatemia toiminnassa. Yksinyrittäjäakatemia tarjoaa mm. koulutusta yksinyrittäjille, joten vastaajat ovat lähtökohtaisesti henkilöitä, joilla on kiinnostusta oman osaamisen ja yritystoiminnan kehittämiseksi.

Työssä käytettiin kahta eri tiedonkeruumenetelmää eli lomakekyselyä ja haastattelua. Haastateltuja oli neljä, lomakekysely (LIITE 1.) lähti Yksinyrittäjäakatemia kautta 171 potentiaaliselle vastaajalle. Näistä 108 oli avannut viestin ja lopulta vastauksia kyselytutkimukseen tuli vain 18. Vastausprosentti oli siis vain 17, mutta jo näistäkin vastauksista kävi ilmi toistuvat teemat vastauksissa. Taustatiedoista kävi ilmi, että vain yksi vastaajista oli mies ja suurin osa vastaajista oli vanhempia naisia, 64 % vastaajista kuului ikäryhmään 46–60. Tähän ikäryhmään kuuluivat myös kaikki neljä haastateltuun suostunut naisyrittäjä. Tämä kertonee kuitenkin enemmän Yksinyrittäjäakatemia toiminnassa olevien henkilöiden ominaisuuksista, kuin yksinyrittäjien ikä- ja sukupuolijakaumasta yleensä

Yksinyrittäjien haastattelut toteutettiin Teams-haastattelulla ja haastattelujen kesto oli noin 30 minuuttia. Haastattelut olivat puolistrukturoituja eli ne noudattelivat löyhästi samaa linjaa kuin lomakekysely, mutta haastattelun aikana oli mahdollista syventyä enemmän johonkin yksittäiseen aiheeseen, mikäli siihen ilmeni tarvetta. Kun haastattelut oli suoritettu, ne litteroitiin ja yhdistettiin kyselytutkimusten vastauksiin.

Haastateltavat eivät saaneet haastattelukysymyksiä nähtäväksi etukäteen, heillä oli tiedossa vain työn aihe. Kyselytutkimuksessa oli 27 kysymystä sekä joissa vastaukset annettiin asteikolla 1 – 5 siten, että 1=täysin eri mieltä ja 5= täysin samaa mieltä. Nämä kysymykset olivat pakollisia. Lisäksi lopussa oli yksi avoin kysymys, jossa saattoi halutessaan kertoa yksinyrittäjänä kokemiaan haasteita. Kysymykset oli jaoteltu neljään eri aihealueeseen eli henkinen hyvinvointi, fyysinen hyvinvointi, ajankäyttö ja itsensä kehittäminen. Kysymysten tarkoitus oli kartoittaa yksinyrittäjien heikkouksia ja vahvuuksia eri osa-alueilla. Vastauksissa tuotiin esiin sitä, että yksinyrittäjä on yksin vastuussa kaikesta eikä oma osaaminen välttämättä riitä kaikkeen. Silti tiettyjen toimintojen ulkoistaminen alan ammattilaisille ei ole taloudellisesti järkevää tai mahdollista varsinkaan yrittäjyyden alkutaipaleella. Myös yrityksen markkinointi on vaikeaa pienellä budjetilla ja omien taitojen varassa. Samaan yksin olemisen teemaan liittyy vahvasti myös se, että yksinyrittäjältä puuttuu työyhteisö, jonka kanssa jakaa asioita ja mahdollisuudet yhteisöllisyyteen esimerkiksi verkostojen kautta on rajalliset. Myös hyvien yhteistyökumppaneiden löytäminen koettiin vaikeaksi, samoin kuin yrityksen strategisten päätösten tekeminen yksin on voi olla haastavaa.

6.1 Mielen hyvinvointi

Vastaajista 80 % koki, että työ ja vapaa-aika on melko hyvin tasapainossa ja haastateltavat toivat esiin sen, että yksinyrittäjänä siihen on usein parempi mahdollisuus vaikuttaa kuin perinteisessä palkkatyössä. Vastaajista 20 % kuitenkin koki, että työ ja vapaa-aika eivät ole tasapainossa. Tähän tietenkään vaikuttaa paljon esimerkiksi se, millaisella alalla yrittäjä toimii ja kauanko on toiminut yrittäjänä. Kaikki neljä haastateltavaa olivat erilaisia koulutus- ja asiantuntijapalveluita tarjoavia yrittäjiä ja heillä yrittäjyys rytmittyy osin myös asiakasyritysten aikataulujen mukaan eli esimerkiksi viikonloppuina ja kesälomien aikaan on luonnostaan hiljaisempaa ja se antaa

mahdollisuuden viettää itsekin vapaata; ellei aivan kokonaan niin ainakin huomattavasti normiarkea vähemmällä työmäärällä. Toisaalta esiin tuotiin myös se, että lomaa on helpompi rytmittää omien tarpeiden mukaan, kun palkkatyössä loma-ajat pitää yleensä sopia hyvissä ajoissa etukäteen.

Henkinen hyvinvointi oli 86 % mielestä hyvä, vain 14 % koki siinä haasteita. Kaikki vastanneet kertoivat selviävänsä vastoinkäymisistä hyvin ja voimavarojen riittävän vähintään kohtuullisesti ja heillä oli elämässä sisältöä, joka antaa henkistä pääomaa. Haastatellut kertoivat saavansa henkistä pääomaa esimerkiksi tekemällä asioita, jotka poikkeavat heidän yritystoiminnastaan täysin, lähinnä harrastuksista. Kaikki vastaajat kertoivat olevansa motivoituneita työssään ja suoriutuvansa vastoinkäymisistä hyvin. Tämä on ehkä osa yksinyrittäjien luonteenlaatua. Kun siirtyy yksinyrittäjäksi, tietää että vastoinkäymisiäkin tulee eikä niiden saa antaa lannistaa ja työ koetaan motivoivaksi, kun voi toteuttaa osaamistaan omalla alallaan.

6.2 Fyysinen hyvinvointi

35 % vastaajista kertoi säännöllisen ja terveellisen syömisen olevan haasteellista ja vastanneista 14 % ei harrasta säännöllistä kuntoliikuntaa lainkaan ja 14 % kokee fyysisen kuntosuunsa huonoksi. Nämä eivät kuitenkaan olleet samat 14 % vastanneista eli ajatus siitä, että vähäinen kuntoliikunta on suora korrelaatio huonoon fyysiseen kuntoon ei päde. Esimerkiksi eräs haastateltava mainitsi vaativansa itseltään paljon eikä koe fyysistä kuntoaan hyväksi, vaikka kuntoilee säännöllisesti ja kuntotestin mukaan kunto on erinomainen. Haastatteluissa tuli kuitenkin esiin vahvasti myös hyötyliikunta kuten puutarhatyöt vastapainona työlle. Puutarhatyöt ovat abstraktin toimistotyön tekijöille töitä, joissa kättensä jäljen näkee hyvin konkreettisesti.

”Oon semmonen on-off -liikkuja, että mä vedän ku hullu ympäri pururataa neljä kuu-kautta ja sitten mä huilaan kaks vuotta.” – haastateltu yksinyrittäjä

Vastaajista 82 % kertoi nukkuvansa ja jaksavansa arjessa hyvin. 18 % koki haasteita jaksamisessa ja unen laadussa. Unen laatuun voi vaikuttaa ikä, sairaudet, nukkumisolosuhteet, liiallinen kahvin tai alkoholin kulutus, stressi tai jokin ohimenevä

yöunia huonontava tekijä (Terveyskirjasto, 2022). Tutkimuksesta ei käy ilmi onko kyse satunnaisista haasteista vai pidempikestoisesta huononaisuudesta.

6.3 Ajankäyttö

Elämäänsä säännöllisesti aikatauluttavia oli vastaajista 86 % ja 14 % aikatauluttaa jonkin verran. Sama määrä eli 14 % vastaajista kertoi, että he eivät ehdi viettää tarpeeksi aikaa läheistensä kanssa. Tuloksesta ei käy ilmi liittyvätkö aikataulutuksen puute ja läheisten kanssa vietettävän ajan puute toisiinsa vai onko läheisten kanssa vietettävä aika kiinni jostain muusta kuin yrittäjän itsensä tekemisistä. Haastateltavista eräs totesi, että lasten ollessa jo aikuisia haastetta aiheuttaa se, että kaikilla on omat kiireensä ja erilaiset aikataulut.

Suurin osa vastaajista pitää työpäivän aikana taukoja, mutta 23 % kokee tässä olevan haasteita. Lomaa kaikki tutkimukseen osallistuneet yksinyrittäjät kuitenkin pitävät vähintään 1–2 viikkoa vuodessa. 36 % vastaajista pitää lomaa 3–4 viikkoa ja 36 % jopa yli 4 viikkoa. Haastattelussa tuli esiin, että vastaajat kokivat loman pitämisen olevan jopa helpompaa yksinyrittäjänä kuin palkkatyössä ja yrittäjänä on helpompi pitää muutamana päivänä lomaa siellä täällä sen sijaan, että pitäisi esimerkiksi kesällä useamman viikon yhtenäisen loman. Lomailumahdollisuuteen vaikuttaa tietenkin myös yrityksen toimiala sekä toiminnan vakiintuneisuus.

”Jos on joku kovin hektinen aika niin silloin pitää myös pystyä tekemään töitä pidempiä päiviä, mutta silloin mä valkkaan ne työt niin, että teen vaikeimmat työt, kun oon virkeimmilläni. Sit pyrin tekemään semmosta helpompaa rutiinihommaa silloin kun on väsyneempi.” - haastateltu yksinyrittäjä

Sairaana työtä kertoi tekevänsä 77 % vastanneista. Haastatellut kuitenkin painottivat sitä, että heidän työtään voi tehdä myös etänä ja sairaana on mahdollista tehdä kevyempiä töitä. Sairaana työskentelyyn vaikuttaa tietenkin myös se, että yksinyrittäjillä ei ole ketään, joka tekisi työt heidän sairastaessaan.

Työn ja vapaa-ajan erottaminen onnistuu 55 % vastaajista eli 45 % kokee tässä haasteita. Tämä tietenkin riippuu paljon myöskin yrityksen toimialasta. Yksi haastatelluista kertoi päättäneensä yrittäjäksi ryhtyttyään, että työpäivä päättyy klo 18.

“Oon yhteistyökumppaneille ilmoittanut että kello kuuden jälkeen voi laittaa viestiä Whatsppiin tai sähköpostiin mutta mä en vastaa. Et sen mä oon niinku oppinu että ennen tein ja vastasin ja käytiin keskusteluja kollegoiden kanssa. Mutta ei, nyt mä oon katvealueella klo 18 jälkeen.” – haastateltu yksinyrittäjä

Vastaajista 23 % ilmaisi jättävänsä asioita viimetippaan eli 77 % pyrkii hoitamaan asiat ajoissa. Toisaalta eräs haastateltava toi esiin näkökulman, että deadline lähestyminen luo hyvän paineen saada tehtävä hoidettua määräaikaan mennessä.

6.4 Itsensä kehittäminen

Kaikki vastaajat ilmaisivat olevansa avoimia muutokselle, kokevat työnsä olevan merkityksellistä ja pohtivat ja toteuttavat muutoksia ja kehitysideoita. Kysyttäessä hyödyntävätkö he erilaisia yrittäjäverkostoja tuen ja tiedon saamiseksi, 50 % vastaajista myönsi, etteivät juurikaan. 32 % vastaajista kertoi, ettei heillä ole selkeitä tavoitteita yritystoiminnalle.

“Siinä on Yksinyrittäjäakatemiakin ollu aika isossa roolissa, että mä oon saanu jotenkin kirkastettua sitä, että mitä mä teen ja mitä mä en tee, ja mä toimin ainakin inan eri tavalla kuin moni mun yrittäjäkollegat.” – haastateltu yksinyrittäjä

Kaikilla vastaajilla oli halua kehittää ammatillista osaamista, mutta 36 % kokee, että työn haasteet ja oma osaaminen eivät ole tasapainossa. Kaikilla vastanneilla on kuitenkin ainakin jossain määrin mahdollisuus tehdä työn ulkopuolella itseään kiinnostavia asioita eivätkä he pelkää poistua mukavuusalueella. Eräs haastatelluista mainitsi, että oli aiemmin yrittänyt opetella kaikkea mahdollista uutta mikä kiinnostaa, mutta lopulta ymmärtänyt, että aika ei riitä kaikkeen ja nykyään valitsee harkiten mitä aihealuetta kulloinkin lähtee opiskelemaan syvällisemmin.

Noin puolet vastaajista mainitsi hyödyntävänsä verkostoja vähän tai ei lainkaan. Eräs haastatelluista auttaa yrityksensä kautta yksinyrittäjiä kehittämään yritystensä toimintaa ja mainitsi, että hyvin moni yksinyrittäjä on oman alansa rautainen ammattilainen, mutta varsinainen yritystoiminta ja sen kehittäminen on hakoteillä. Toinen haastatelluista sanoi, että hakeuduttuaan projektiin, jossa luotiin suunnitelma oman yrittämisen kehittämiseksi, auttoi luomaan kehitystyölle raamit ja päämäärän. Vaikka halua oman

yrittötoiminnan kehittämiseksi on, yksin tulevaisuuden strategiaa suunnitellessa voi olla vaikea löytää fokus ja luoda selkeä päämäärä, välietapit ja aikataulu. Uusyrityskeskuksesta on mahdollisuus myös hakea itselleen yrityskumppia, joka on yrittötoiminnan asiantuntija ja mentori yrittäjää. Yrityskumppin kanssa voi palloilla yrityksen kehitysideoita ja saada uusia näkökulmia asioihin. (Uusyrityskeskus, 2022)

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa käydään läpi tietojen keruun, tulosten analysoinnin jälkeen tehdyt johtopäätökset teoriasuuteen ja empiiriseen tutkimukseen peilaten (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti, 2018, s. 46–47). Johtopäätökset on jaoteltu tutkimuskysymysten mukaisesti.

Kokonaisuudessaan tutkimukseen osallistuneilla yksinyrittäjillä on itsensä johtaminen melko hyvällä tasolla. Tuloksista kävi kuitenkin ilmi ne alueet, joissa haasteita ilmenee ja joiden kehittämiseen tarvitaan työkaluja. Tähän kehitystarpeeseen luotiin yksinyrittäjän itsensä johtamisen kehittämisspaketti (LIITE 2.), joka tulee vapaasti jaettavaksi Yksinyrittäjäakatemiaa kautta.

Yksinyrittäjän itsensä johtamisen kehittämisspaketti (LIITE 2) muotoutui neljästä kokonaisuudesta kyselytutkimuksessa käytetyn aihejaottelun mukaan: Henkinen hyvinvointi, fyysinen hyvinvointi, ajankäyttö ja itsensä kehittäminen. Jokaisessa aihealueessa on työkaluja kyseisen aihepiirin pohtimiseen ja ideoita siitä miten kyseisiä ongelmia voisi lähteä korjaamaan. Lisäksi kehittämisspaketin lopussa on kirjavinkkejä sekä linkkejä verkkosivustoille, joilla on hyvää aiheeseen liittyvää tietoa. Koska materiaalia itsensä johtamisesta ja elämänhallinnasta ja niiden osa-alueista on valtavia määriä, tuotoksessa keskityttiin kyselytutkimuksessa käytetyn rungon osa-alueisiin.

7.1 Mitä haasteita yksinyrittäjillä on itsensä johtamisessa?

Elämänhallinnalla tarkoitetaan sitä, miten hyvin elämän eri osa-alueiden langat ovat omissa käsissä. Yleisesti ottaen tutkimukseen osallistuneilla oli elämänhallinta melko hyvin hallussa. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että haasteellisimpia asioita ovat

- säännöllinen syöminen ja liikunta
- Aikataulut
- taukojen pitäminen
- yleinen arjessa jaksaminen
- työ- ja vapaa-ajan erottaminen toisistaan
- yritystoiminnan tavoitteiden asettaminen
- työn haasteiden ja oman osaamisen tasapaino

Tutkimuksessa kävi ilmi, että vastauksissa liittyen jaksamiseen, säännölliseen ja terveelliseen ruokailuun sekä säännölliseen kuntoliikuntaan, lähes sama prosenttimäärä vastaajista koki tilanteensa huonoksi. Säännöllinen kuntoilu ja terveellinen ruokailu auttaa jaksamaan niin henkisesti kuin fyysisestikin.

Yksinyrittäjillä oli kuitenkin selkeästi tiettyjä ominaispiirteitä kuten motivaatio ja intohimo omaan työhön, halu kehittää itseään ja avoimuus muutokselle. On kuitenkin eri asia olla avoin ja halukas muutokselle ja valmis kehittämään itseään ja yritystään, kuin toteuttaa asioita käytännössä. On ihmisille tyypillistä, että halutaan tiettyjä asioita, mutta niiden toteutumiseksi ei joko jakseta tai osata tehdä mitään tai koetaan, ettei ehditä arjen pyöryksen keskellä. Tärkeää on päätöksen voima. Sillä hetkellä, kun tekee päätöksen muuttaa tiettyjä asioita elämässä tai tapoja toimia, alkaa muutos. Suomen kielen sana päätös tarkoittaa myös lopettamista ja se kuvaa hyvin sitä, että muutoksen hetkellä jokin vanha asia päättyy ja uusi vaihe alkaa. (Koppelomäki, 2018, 1:19:50)

7.2 Miten yksinyrittäjät saivat tasapainotettua elämäänsä?

Aikatauluttamalla elämäänsä niin pitkällä kuin lyhyellä tähtämellä, voi saada helpotusta kaikkiin näihin osa-alueisiin; taukojen pitämiseen, säännölliseen ruokailuun ja liikuntaan, työ- ja vapaa-ajan erottamiseen toisistaan ja yleiseen arjessa jaksamiseen. Välillisesti aikataulutuksella voi vaikuttaa myös yritystoiminnan tavoitteiden asettamiseen ja työn haasteiden ja oman osaamisen tasapainoon. On tärkeää ottaa aikaa ja istua alas pohtimaan mihin suuntaan haluaa yritystoimintaansa viedä, ja miten voi kehittää omaa osaamistaan, jotta työhaasteista suoriutuminen olisi helpompaa.

Luomalla aikataulut työpäivään, voi mahdollistaa tauot, joiden aikana ehtii esimerkiksi syömään lounaan ja välipalan tai tekemään pientä taukoliikuntaa. Taukojen pitäminen auttaa jaksamaan työssä ja pienentää kokonaiskuormitusta sekä ehkäisee työtapaturmia. Pienet tauot myöskin ruokkivat luovuutta. Varsinkin tarkkaavaisuutta ja keskittymistä vaativassa työssä aivot tarvitsevat lepotaukoja. Stressi pienentää aivojen viireystilaa, joten pitämällä pieniä taukoja, voi saada tehokkaammin tulosta aikaan kuin puurtamalla tunteja yhteen menoon ja myös virheiden määrä pienenee. (Huotilainen, 2021.)

Viikkotyön ajanmääritys auttaa hahmottamaan tulevia päiviä ja työ- ja vapaa-ajan eroa. Eräs haastatelluista kertoi käyttävänsä joka perjantai noin tunnin aikaa seuraavan työviikon työaikasuunnitteluun. Ellei tämä toimintatapa ole itselle rutiini, se voi aluksi tuntua hukkaan heitettyltä ajalta, jonka voisi käyttää varsinaisen leipätyön tekemiseen. Mutta kun siitä tulee tapa, se auttaa hahmottamaan tulevaa, antaa sisäistä rauhaa, kun tietää mitä seuraava viikko suunnilleen tuo tullessaan ja samalla kalenteriin voi merkitä myös muita merkittäviä tapahtumia, joihin haluaa löytää aikaa. Jos lapsen jalkapalloturnaus on merkitty kalenteriin, se on merkki siitä, että haluaa sille löytyvän aikaa eikä sitä, että menee paikalle, jos töiltä ehtii. On helpompi jakaa työ- ja vapaa-aika, kun se on aikataulutettu. Eräs haastateltu kertoi myös päättäneensä, että työaika loppuu kello 18 ja hän on myös kertonut tämän yhteistyökumppaneille. Aluksi hän oli käyttänyt puhelimen hälytystä muistuttamaan, että työpäivä päättyy, mutta nykyään hän on jo sisäistänyt sen. Tietenkin yrittäjänä työaika on häilyvä käsite, mutta on hyvä edes yrittää irrottautua välillä työminästä.

Lomien pitäminen yrittäjänä ei välttämättä ole helppoa, koska yrittäjä on kirjaimellisesti yksin, eikä töitä loma-aikana hoida kukaan muu. Osalla yrittäjistä toiminta saattaa olla yrityksen toiminnan puitteissa kausiluonteista tai muuten asiakkaiden tarpeen mukaan määrittävää, tällöin hiljaisempia aikoja voi tulla luonnostaan. Hiljaisenakaan aikana yrittäjä ei välttämättä ole täysin lomalla, mutta vähäisempi työmäärä mahdollistaa panostamisen vapaa-aikaan pitkien työpäivien sijaan. Loman tarpeen määrä on tietenkin yksilöllistä, mutta akkujen lataaminen perusarjen ulkopuolella on tärkeää jakamisen kannalta. Ei pidä myöskään unohtaa läheisiä, joiden kanssa halutaan viettää vapaa-aikaa, mieluiten tietenkin silloin, kun esimerkiksi muukin perhe lomailee. Kaikki tutkimukseen osallistuneet pitivät lomaa ainakin jonkin verran vuodessa ja osa jopa enemmän kuin keskimääräinen palkansaaja.

Kyselytutkimukseen vastanneet ovat kaikki jollain tavoin mukana Yksinyrittäjäakatemian toiminnassa eli verkostoituminen, ja itsensä kehittäminen kiinnostaa jossain määrin, mutta verkostoitumisesta voisi saada irti paljon enemmän hyötyä. Hakeutumalla yhteen muiden yksinyrittäjien tai yrittäjien yleensä kanssa voi saada kullannarvoisia kontakteja, vertaistukea ja ideoita. Vaikka muut yrittäjät olisivat aivan eri aloilla, vertaistuki esimerkiksi haastavassa taloudellisessa tilanteessa voi antaa lohtua, koska silloin huomaa, ettei ole ongelmiseen yksin. Keskustelemalla avoimesti yrittäjyydestä yleensä, voi oppia toisten virheistä tai saada hyviä vinkkejä omaan liiketoimintaan. Sopivia verkostoja voi löytää yrittäjäjärjestöjen lisäksi asiakkaiden kautta, sosiaalisesta mediasta, oman alan järjestöistä jopa harrastusten kautta. Hyvin verkostojen kautta voi saada esimerkiksi hyödyllistä ja ajankohtaista tietoa, ideoita liiketoiminnan kehittämiseen ja yrittäjyyteen yleensä. (Omapaja, 2020.)

7.3 Millainen on hyvä itsensä johtaja?

Itsensä johtaminen on onneksi taito, jossa voi kehittyä, mutta se vaatii rehellisyyttä itselle ja tahtoa tehdä asioita toisin, jotta muutosta tapahtuisi. Kuten jokainen, joka on joskus esimerkiksi yrittänyt laihduttaa, tietää miten vaikea on toteuttaa asioita käytännössä, vaikka teoriassa tietää mitä pitäisi tehdä saavuttaakseen haluamansa lopputuloksen.

Hyvällä itsensä johtajalla on positiivinen, mutta samalla realistinen ajattelutapa ja hän osaa tulkita asioita isossa mittakaavassa sekä myös reflektoida asioita menneeseen. On hyvä peilata onnistumisia ja epäonnistumisia elämän aikana ja miettiä mitkä teot niihin johtivat ja miksi. Hyvän itsensä johtajan täytyy tuntea rajansa eli osata kieltäytyä oikeissa kohdissa, mutta toisaalta täytyy tunnistaa myös kohdalle sattuvat tilaisuudet ja tarttua niihin. Onnistunut itsensä johtaja ei anna vaikeuksienkaan edessä helposti periksi, hoitaa myös ikävät tehtävät pois alta. Kun tavoite on saavutettu, on tuloksena onnistumisen tunne, joka puolestaan ruokkii halua edetä muita tavoitteita kohti. (Suoreijus, 2022.)

Hyvän itsensä johtajan ominaisuuksia ovat esimerkiksi seuraavat:

- Muistaa huolehtia omasta hyvinvoinnista ja tasapainoisesta ajankäytöstä
 - Osaa määritellä omat tavoitteensa
 - Pystyy tunnistamaan omia asenteitaan ja tunteitaan
 - Ajattelee itsenäisesti, mutta kuuntelee myös muita
 - Uskaltaa myös mukavuusalueen ulkopuolelle
 - Hoitaa sinnikkäästi myös tylsät rutiinitehtävät
 - Maltaa odottaa muutosta
 - Osaa ottaa vastaan palautetta ja ottaa siitä oppia
- (Jääskeläinen, 2018.)

Tutkimuksesta kävi ilmi, että siihen osallistuneilla yksinyrittäjillä on runsaasti hyviä ominaisuuksia, jotka tukevat itsensä johtamista ja elämäntilannetta. He ovat avoimia muutokselle ja kehitykselle, mutta aina ei välttämättä ole tietoa, miten niitä lähtisi toteuttamaan tai tuntuu, ettei siihen ole aikaa. Haastatteluissa tuli esiin, että yksinyrittäjät kokevat elämänlaadun olevan laadukkaampaa yrittäjänä kuin palkkatyössä, koska on suurempi vapaus siihen, miten työnsä toteuttaa ja voi tehdä yritystä koskevat päätökset itse.

Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyvä yksinyrittäjän itsensä johtamisen kehittämissä paketti (LIITE 2) antaa yksinkertaisia vinkkejä siitä, miten omaa itsensä johtamista

voisi lähteä kehittämään. Materiaalia siitä mitä itsensä johtaminen on ja miten sitä voi kehittää on tarjolla runsaasti ympäri nettiä ja kirjallisuutta on valtava määrä. Kehittämispaketin avulla voi päästä omassa itsensä johtamisen kehittämisessä alkuun ja pikkuhiljaa syventää tietoja eri lähteistä. Yksinyrittäjällä ei ole kehityskeskusteluita, kuten lähes kaikilla palkkatyössä kävijöillä. Ei kuitenkaan ole pahaksi toisinaan pysähtyä keskustelemaan itsensä kanssa siitä, miten menee, mitä voisi tehdä paremmin, mennäänkö oikeaan suuntaan ja jos ei niin miten kurssia muutetaan. Tai mikä parempi, käyttää apuna esimerkiksi yrittäjäkollegaa tai mentoria, jolta voi saada palautetta eri osa-alueista.

7.4 Mitä hyötyä yrittäjälle on itsensä johtamisen kehittämisestä?

Itsensä johtamisen kehittäminen on hyödyllistä, koska niiden taitojen avulla voi elämään saada tasapainoa ja rakennetta ja muuttuvissa elämäntilanteissa uuteen tilanteeseen sopeutuminen on helpompaa, jos on oppinut jäsentelemään elämän eri osa-alueita, aikatauluttamaan elämää ja pohtimaan mitkä ovat kulloisessakin tilanteessa niitä asioita, joihin keskitytään. Ohjaamalla tietoisesti omaa toimintaansa yrittäjä voi tuntea, että hänellä on elämänsä ohjaket käsisä. Hyvä itsensä johtaja osaa myös varautua etukäteen mahdollisiin haasteisiin ja pystyy pienessä ajassa mukautumaan niihin.

Tutkimukseen osallistuva tiedostavat, että heidän elämässään on osa-alueita, jotka kaipaavat kohennusta. Pienillä muutoksilla he voisivat saada aikaan isoja parannuksia.

Yrittäjä, joka on hyvä itsensä johtaja, osaa ohjata elämäänsä haluamaansa suuntaan ja tietää mitä tehdä silloinkin, kun tapahtuu yllättäviä asioita tai asiat lähtevät väärille raiteille. Itsensä johtamisen kehittämisellä yrittäjä saa elämästään tehokkaampaa; entisen sinkoilun sijaan tekeminen on systemaattista ja sen lisäksi että aikaa tuntuu olevan käytössä enemmän kuin ennen, tekeminen voi olla tuottavampaa, myös rahallisesti. Kun itsensä johtamisen taidot ovat hallussa, edes suunnilleen, itseluottamus kasvaa ja uskaltaa tehdä enemmän ja rohkeampia asioita saadakseen uusia tavoitteita saavutettua. (Koppelomäki, 2021.) Tässä asiassa verkostoituminen on hyvä väylä saada näkökulmaa siihen, miten muut ovat selvinneet haastavista ajoista kuten esimerkiksi lama tai yllättäen maailman lähes sulkenut pandemia. Noin puolet tutkimukseen osallistuneista kertoi, että hyödyntää verkostoja vähän tai ei lainkaan. Vertaistuki auttaisi

reflektoimaan omaa tekemistä, mikä siinä on hyvää ja missä on parannettavaa, sekä auttaisi huomaamaan, ettei ole omien haasteidensa kanssa yksin. Myös muiden taitojen, kuten taloushallinto-osaamisen tai it-taitojen, kartuttaminen auttaa kasvattamaan itseluottamusta ja sitä myöden myös kokeilemaan uusia asioita, menemään epämuakvuusalueelle ja kehittymään itsensä johtamisessa.

8 POHDINTA

Tämän kehittämistyön vaikutusta on vaikea arvioida, koska on jokaisen yksinyrittäjän itsensä johtamisen kehittämispaketin käsiinsä saavan yrittäjän oma päätös, lähteekö pohtimaan itsensä johtamista ja taitojen kehittämistä. Oman tilanteen tutkailu, muutostarpeiden pohtiminen ja kehittämispäätöksen tekeminen vaatii aikaa ja tahtotilan muuttaa asioita. Kehittämispaketti voi toimia inspiraationa lähteä tutkimaan itsensä johtamisen kehittämistä laajemmaltikin, materiaalia aiheesta on saatavilla runsaasti ja tarjolla on myös erilaisia koulutuksia. Vaikka työ on kohdennettu yksinyrittäjille, kehittämispakettia voi hyödyntää kuka tahansa, joka haluaa parantaa itsensä johtamistaitoja.

Kyselytutkimuksen vastausprosentti jäi harmillisen pieneksi, joten sen ei voi sanoa kattavan luotettavasti yksinyrittäjien haastekohdista. Tuloksista kuitenkin kävi ilmi aihealueet, joissa haasteita on eniten ja yksinyrittäjän itsensä johtamisen kehittämispaketin avulla voi kehittää myös niitä osa-alueita, jotka eivät kyselytutkimuksen perusteella nousseet esiin haastekohtina. Tutkimustulos myös vahvisti ennakoajatusta siitä, missä asioissa yksinyrittäjät kenties kaipaavat kohennusta elämässään ja tukee yksinyrittäjän itsensä johtamisen kehittämispaketissa esiin tuotuja kehittämiskohtia.

Kyselytutkimukseen vastanneista suurin osa oli naisia ja kaikki haastatteluun suostuneet yrittäjät olivat naisia. Tämä ei kuitenkaan kerro yksinyrittäjien yleisestä sukupuolijakaumasta vaan lähinnä siitä ketkä ovat aktiivisesti Yksinyrittäjäakatemia toiminnassa mukana.

LÄHTEET

- Akava. (6.3.2022). Yrittämisen haasteet ja riskit. https://www.akavanerityisalat.fi/nain_vaikutamme/ammattinharjoittaja_ja_yrittaja_jasenena/ammattinharjoittajien_ja_yrittajien_toimikunta/toimikunnan_toimintaohjelma/yrittaminen_taman_paivan_suomessa
- Akavalaiset yrittäjät. (20.5.2021) Yksinyrittäjä – mitä kertovat tilastot ja tutkimukset? <https://aky.fi/2021/05/20/yksinyrittaja-mita-kertovat-tilastot-ja-tutkimukset/>
- Huutilainen, M. (8.9.2021). Jätäkö tauot väliin, jos töissä on kiire? Näistä syistä ei kannattaisi, varoittaa aivotutkija <https://duunitori.fi/tyoelama/tyopaivan-tauot>
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J., Vasankari, T. (2011). Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf>
- Jääskeläinen, H. (28.10.2020) Hyvä johtaja huolehtii omasta hyvinvoinnistaan – Itsensä johtaminen on taito, jota voi harjoitella. <https://brik.fi/brik-lehti/itsensa-johtaminen-on-taito-jota-voi-harjoitella/>
- Karilahti, A. (2014). Vapaaksi! – luo itse oma elämäsi. Bonnier Group company.
- Kaski, S. & Kiander T. (2007). Minä johtajana: itsetuntemuksesta toimivaan johtajuuteen. Edita.
- Koivikko, K. (2019). Osakeyhtiön perustaminen on entistä houkuttelevampaa – Mikä muuttuu?. <https://y-studio.fi/yrityksen-perustaminen/yhtiomuodot/osakeyhtion-perustaminen-on-entista-houkuttelevampaa/>
- Koppelomäki, I. (2018). Saa mitä haluat. Helsinki Viisas elämä.
- Koppelomäki, I. (2018) Saa mitä haluat. [äänikirja] Viisas elämä. www.nextory.fi
- Koppelomäki, I. (2021). Itsensä johtamisen tärkeimmät hyödyt. <https://www.uskallainnosta.fi/itsensa-johtaminen/#hyodyt>
- Kukkola, E. (5.6.2016). Itsensä johtaminen 10: Elämänhallinta ja vuorovaikutus <https://peruspelijaohjaja.com/2016/06/05/itsensa-johtaminen-10-elamanhallinta-ja-vuorovaikutus/>
- Kupias, P., Peltola, R. (2019) Oppiminen työssä, Gaudeamus.
- Laitinen, S. (3.12.2014) 7 keinoa kaaoksesta selviämiseen. <https://www.ukko.fi/yritystajykkoulu/7-keinoa-kaaoksesta-selviytymiseen/>
- Melin, H. (12.3.2020). Keitä ovat yksinyrittäjät?. <https://www.tuni.fi/alusta-lehti/2020/03/12/keita-ovat-yksinyrittajat/>
- Muller, W. (2021). Tie tyytyväiseen elämään. Helsinki Viisas elämä.

- Omapaja. (2020). Yksinyrittäjä, miksi taaperrat yksin. <https://www.omapaja.fi/blogi/yksinyrittaja>
- Ojasalo, K., Moilanen T. & Ritalahti J., (2015). Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma Pro oy.
- Paasivaara, L. (2010). Itsensä kokoinen johtaja: itsetuntemus työyhteisön voimavarana. Hämeenlinna. Kariston kirjapaino oy.
- Partonen. T. (12.5.2021) Unettomuus. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00534>
- Patentti- ja rekisterihallitus. (2022). Osakeyhtiön perustamisilmoitus. <https://www.prh.fi/fi/kaupparekisteri/osakeyhtio/perustaminen.html>
- Pietiläinen, V. & Syväjärvi, A. (2019). Johtamisen psykologia. PS-kustannus.
- Pölönen, P., (17.12.2021). Itsensä johtaminen on sitä, että suostuu aloittelijaksi <https://www.berner.fi/2021/12/itsensa-johtaminen-on-sita-etta-suostuu-aloittelijaksi/>
- Ruusuvuori, J., Tiittula, L. & Aaltonen, T. (2005) Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Vastapaino.
- Santalainen T. (2009). Strateginen ajattelu ja toiminta. Talentum.
- Sipilä, J. (2006). Osaajasta elämäntyyliryttäjäksi. WSOYpro.
- Suomen yrittäjät. (2021). Yrittäjyystilastot. https://www.yrittajat.fi/wp-content/uploads/2021/07/yrittajyystilasto_2021_su.pdf
- Suomen Yrittäjät ry. (2022). Toiminimen perustaminen. <https://www.yrittajat.fi/tietopankki/liiketoiminta/yritysmuodot/toiminimi/>.
- Suoreijus, H. (2022). Mitä on itsensä johtaminen ja miksi olisi hyvä osata johtaa itseään. <https://www.iloitse.fi/mita-itsensa-johtaminen-ja-miksi-itsensa-johtaminen-olisi-hyva-osata/>
- Sydänmaanlakka, P. (2017). Älykäs Itsensä johtaminen – näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun. Talentum media oy.
- Sydänmaanlakka, P. (2010). Älykäs itsensä johtaminen – näkökulma henkilökohtaiseen kasvuun (3., tarkastettu painos). Alma Talent oy. <https://www.ellibslibrary.com>
- Terveystieteiden tutkimuskeskus, (2021), Terveellinen ruokavalio, <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/terveellinen-ruokavalio>.
- Torppa, T. (2013). Yksin työskentelevän opas. Talentum.
- Uusyrityskeskus. (2022). Kokenutkin yrittäjä hyötyy yrityskummin tuesta. <https://uusyrityskeskus.fi/yrittajatarina/kokenutkin-yrittaja-hyoty-yrityskummin-tuesta/>
- Valli, R. (2015). Johdatus tilastolliseen tutkimukseen, PS-kustannus. <https://www.ellibslibrary.com>.

Virolainen, I. (2017). Tietoinen johtaminen. Viisas johtaminen.

LIITE 1

Tämä kyselytutkimus tehdään osana Satakunnan ammattikorkeakoulun ylempää ammattikorkeakoulututkintoa. Työn tavoitteena on tutkia yksinyrittäjien itsensä johtamista ja sitä, mitkä osa-alueet ovat yksinyrittäjille haasteellisimpia. Työn tuotoksena tehdään pdf-muotoinen opas, jonka avulla yksinyrittäjät voivat kehittää taitojaan itsensä johtajina. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa vain muutaman minuutin ja opinnäytetyöni onnistumisen kannalta jokainen vastaus on tärkeä. Kiitos etukäteen avustasi!

Vastaustietoja ei kohdisteta vastaajiin, vaan ne käsitellään anonymisti. Kysely on avoinna 10.5.2022 asti. Lisätietoja kyselystä voit tiedustella minulta sähköpostitse: elisa.m.sunnari@student.samk.fi

Taustakysymykset:

- sukupuoli
- ikä
- kauanko yrittäjänä
- Koulutustaso (tähän valittavat tasot)
- Taloudellinen tilanne (tähän asteikkovastaus)
-

Arvioi seuraavia väittämiä asteikolla 1-5 (täysin eri mieltä...täysin samaa mieltä)

MIELEN HYVINVOINTI

Työ ja vapaa-aika ovat tasapainossa

Koen voivani henkisesti hyvin

Mielestäni selviän vastoinkäymisistä hyvin

Koen jatkuvaa riittämättömyyden tunnetta

Elämässäni on sisältöä, joka antaa henkistä pääomaa

Koen olevani motivoitunut työssäni

FYYSINEN HYVINVOINTI

Syön säännöllisesti, terveellisesti ja monipuolisesti

Harrastan kuntoliikuntaa säännöllisesti

Fyysinen kuntoni on hyvä

Nukun pääsääntöisesti hyvin

Koen jaksavani arjessa hyvin

AJANKÄYTTÖ

Aikataulutun elämäni säännöllisesti kalenterin avulla

Ehdin viettää tarpeeksi aikaa läheisten kanssa

Pidän työpäivän aikana taukoja

Pidän vuoden aikana lomaa

Teen töitä sairaana

Pystyn erottamaan työ- ja vapaa-ajan

Teen asiat ajoissa

ITSENSÄ KEHITTÄMINEN

Olen avoin muutokselle

Pohdin ja toteutan muutoksia ja kehitysideoita

Hyödynnän yrittäjäverkostoja tuen ja tiedon saamisessa

Onko yksinyrittäjäakatemiasta ollut hyötyä?

Koen työni olevan merkityksellistä

Minulla on selvät tavoitteet yritystoiminnalle

Haluan kehittää ammatillista osaamistani

Minulla on mahdollisuus tehdä itseäni kiinnostavia asioita työajan ulkopuolella

Työn haasteet ja oma osaamiseni ovat tasapainossa

En pelkää poistua mukavuusalueelta

Pelkään epäonnistumisia

Vapaa tekstikenttä:

Minkä koen haasteellisimmaksi asiaksi yksinyrittäjyydessä



YKSINYRITTÄJÄN ITSENSÄJOHTAMISEN KEHITTÄMINEN

Elisa Sunnari

Satakunnan ammattikorkeakoulu 2022

TEKIJÄN SANAT

Itsensä johtaminen on asia, jota me kaikki teemme; toiset tietoisemmin ja toiset tiedostamattomammin. Yksinyrittäjällä ei ole työssä muuta esihenkilöä kuin oma itsensä ja tällöin itsensä johtamisen taidot korostuvat ja kannattaa ehkä hetkeksi pysähtyä miettimään millä tolalla asiat ovat, ja mitä voisi toimissaan muuttaa. Se että on tehnyt aina asiat tietyllä tavalla, ei tarkoita, että sama tapa toimisi aina, koska tilanteet vaihtelevat niin yrittäjyydessä kuin elämässä yleensäkin.

Voit pohtia tämän kehittämisspaketin kohtia rauhassa asioita mutustellen. Suosittelen kirjoittamaan pohdintoja ylös paperille tai tietokoneella, koska yleensä ihminen on rehellisempi itselleen kirjoittaessaan asiat näkyviin kuin vain pohtiessaan niitä mielessään. Samalla niitä tulee tarkastelleeksi ikään kuin ulkopuolisen silmin. Koska ihminen on monimutkainen kokonaisuus, vastaus haasteisiin saattaa löytyä elämän aivan eri osa-alueelta kuin varsinainen ongelma. Lisäksi tulee muistaa, että on aivan eri asia tiedostaa, että haluaa muutosta, kuin toteuttaa se käytännössä.

Toivon että tästä itsensä johtamisen kehittämisspaketista on Sinulle iloa ja hyötyä. Muista ottaa tarpeeksi aikaa pohdintoille, tehdä suunnitelmia äläkä yritä muuttaa kaikkea kertarysäyksellä. Vanhat tavat ovat tarttuneet matkaan ajan myötä, pysyviä muutoksiakaan ei saa aikaan yhdessä yössä.

Kaikki nämä osa-alueet kytkeytyvät toisiinsa. Terveellinen ravinto, liikunta, itsensä kehittäminen ja ajanhallinta parantavat henkistä hyvää oloa. Kun ihminen voi henkisesti hyvin, hän jaksaa panostaa ruokailuun, liikuntaan ja itsensä kehittämiseen, myös ajanhallinnassa. Kun ajankäyttö on hallittua, elämässä jää aikaa eri osa-alueille ja stressi vähenee.



Kuva: Raija Peltoniemi

Mielen hyvinvointi

Henkinen hyvinvointi on tärkeää kaikille, ei vain yksinyrittäjille. Henkisen hyvinvoinnin horjuminen voi aiheuttaa sen, että muutkin elämän osa-alueet natisevat liitoksistaan, eikä yrittäjä jaksa panostaa yritykseensä kuten pitäisi. Henkisesti huonosti voiva henkilö ei jaksa panostaa esimerkiksi ruokailuun, liikkumiseen tai yrityksen toimintaan kuten pitäisi ja pitkään jatkuva alakulo voi pahimmillaan viedä yrityksen vaikeuksiin. Mitkä kaikki asiat sitten edistävät henkistä hyvinvointia? Mielen hyvinvointi rakentuu monista eri asioista kuten vaikkapa arjen rytmistä, fyysisestä terveydestä ja mielenterveydestä, toimivista ihmissuhteista ja mielekkyyden kokemuksesta.

HARJOITUKSIA

Pohdi seuraavia kohtia ja kirjoita vastauksesi ylös:

- Ovatko päivittäiset teot olleet enimmäkseen arvojesi mukaisia?
- Onko elämässäsi riittävästi merkityksellisiä asioita?
- Ovatko sinulle tärkeät asiat näkyneet ajankäytössäsi?
- Ovatko arjen valintasi tukeneet mielenterveyttäsi?
- Oletko kokenut kiitollisuutta?
- Jos vastasit johonkin kohtaan kielteisesti, mieti hetki miksi asia on näin ja mitä voisit tehdä asian muuttamiseksi?



lähde: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

Oivamielen verkkosivuilla <https://oivamieli.fi/dashboard.php> on erilaisia harjoituksia ongelmakohtien kuten stressin, alakulon tai unettomuuden helpottamiseksi. Harjoitukset ovat lyhyitä, joten niitä on helppo toistaa päivän aikana tarvittaessa. Ne eivät ole pika-apu kriisitilanteessa, mutta pitkällä aikavälillä antavat työvälineitä tunnetilojen käsittelyyn.

Gary John Bishopin teos "~~Unfu*k yourself~~ Lopeta märehtiminen, aloita elämä" on mainio teos, joka auttaa tajuamaan omia toiminta- ja ajatusmalleja ja muuttamaan niitä. Esittelytekstin mukaan kirja neuvoo seitsemän kohdan kautta, miten lopettaa kielteinen sisäinen puhe, ottaa vastuu omista tekemisistä ja saada parempi ote omasta elämästä. Kirjan voi lukea alusta loppuun tai käsitellä eri kohtia omina kokonaisuuksinaan omien tarpeidensa mukaan.

Fyysinen hyvinvointi

Fyysisestä hyvinvoinnista on huolehdittava, koska kaikilla meillä on vain yksi keho käytettävissämme koko elämäksi, vaikka nykyajan lääketiede pystyykin auttamaan monin tavoin. Ihmisen keho on ihmeellinen koneisto, joka antaa paljon anteeksi ja jonka kokemia kolhuja on mahdollista paikata, vaikka välillä huolto olisi lyöty laimin. Koskaan ei ole liian myöhäistä alkaa huolehtimaan fyysisestä hyvinvoinnistaan. Yksinyrittäjällä itsestään huolehtimisella on suuri merkitys, että yrittäjä jaksaa työssään nyt ja tulevaisuudessa. Liikunta on myös hyvää vastapainoa työlle.

Hyvin motivoiva kirja aiheesta on Pekka Hyysalon "Fightback", joka kertoo vakavasti loukkaantuneesta freesi-laskijasta, joka vakavan onnettomuuden jälkeen päätti taistella tiensä takaisin aktiiviseen elämään, vaikka aluksi hänen ei uskottu koskaan edes kävelevän enää. Pitkä toipumismatkansa teki hänestä yrittäjän, motivaatiopuhujan ja suomalaisen sisun perikuvan. Kirjan lukemisen jälkeen on vaikea löytää tekosyitä olla lähtemättä vaikkapa lenkille; lähdän lenkille, koska minä voin kävellä.

HARJOITUKSIA:

Pohdi seuraavia kohtia ja kirjoita vastauksesi ylös:

- Onko ruokarytmisi kohtalaisen säännöllinen?
- Pystytkö nauttimaan aterioista rauhasassa?
- Syötkö riittävästi kasviksia?
- Syötkö terveellisiä välipaloja?
- Pärjäätkö ilman päihteitä?
- Oletko kokenut arvostusta kehoasi kohtaan?
- Oletko liikkunut, vaikka arjen hyötyliikuntana?
- Oletko huoltanut kehoasi esimerkiksi jumpaten, venytellen, kuntosalilla tms.?
- Oliko liikkuminen sinusta mukavaa?
- Oletko antanut kehosi myös palautua?



Jos vastasit johonkin kohtaan kielteisesti ja kaipaat siihen muutosta, mieti hetki miksi asia on näin ja mitä voisit tehdä asian muuttamiseksi?

Terveelliseen ruokavalioon ohjaavat seuraavat stepit:

1. Syö säännöllisesti ja riittävästi. Nälkä saa tulla, mutta älä päästä sitä liian kovaksi. Aterian jälkeen olisi hyvä olla mukavan kylläinen.
2. Rauhoita syömishetki. Pureskele kunnolla ja keskity nauttimaan.
3. Kasvikset, hedelmät ja/tai marjat kuuluvat jokaiselle aterialle.
4. Suosi fiksuja energianlähteitä, esimerkiksi öljyä, siemeniä, pähkinöitä, kalaa, kanaa, maitotuotteita, palkokasveja, juureksia, perunaa, bataattia ja täysjyväviljoja.
5. Ole salliva ja joustava - kun ruokavalio on pääosiltaan järkevä, ei satunnainen herkuttelu haittaa.

Lähde <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasikuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

Jos ruokavaliassa on paljon parannettavaa, älä yritä muuttaa kaikkea kerralla. Jos ruokarytmi on epäsäännöllinen, opettele aluksi esimerkiksi syömään aamiainen. Kun siitä on tullut rutiini, voit jatkaa muihin muutoksiin. Säännöllinen ja järkevä ruokailu auttaa myös pitämään energiatasot tasaisina ja yrittäjällä riittää virtaa paremmin pitkin päivää ja vielä töiden jälkeenkin. Tasainen verensokeri auttaa myös pysymään keskittyneenä.

Liikunnan lisääminen

1. Pyöräile tai kävele työmatkasi. Jos kuljet bussilla, jää välillä yksi pysäkki aiemmin ja kävele loppumatka. Kropan lisäksi mielikin herää paremmin alkavaan päivään! Voitko tehdä aamulla työmatkan mittaisen kävely- tai pyörälenkin - vaikka kahdestikin? Aamulla liikunta herättelee ja iltapäivällä teet selkeän rajan työn ja vapaa-ajan välille.
2. Pyri lisäämään aktiivisuuttasi kaikessa mitä teet. Valitse portaat hissien sijaan, hae posti, älä huuda viereiseen huoneeseen asioita, vaan kävele kertomaan asiasi paikan päälle - mitä kaikkea keksitkään.
3. Käytä mahdollisuuksien mukaan seisomapöytää tai istu jumppapallon päällä. Tee pari kyykkyä tai punnerrusta pienenä taukojumppana. Pidä minuutin tauko puolen tunnin välein.
4. Ehdota ja pidä kokoukset kävelykokouksina tai seisten. Voitko etätöissä lähteä kävelyille ja osallistua puhelimellasi?
5. Käy lounaalla työpisteesi ulkopuolella. Saat samalla jaloittelua. Vältä syömistä koneen ääressä! Yrittäjälle ruokahetket suovat myös pienen tauon työn keskellä.
6. Valitse kotityöt, jotka vaativat fyysistä aktiivisuutta. Vaihda vaikka treenivaatteet ja oikein nauti, kun hiki lentää! Rivakka muutaman tunnin siivous sopii hyötyliikunnaksi.
7. Hyödynnä television katseluun käyttämäsi aika tekemällä esim. lihaskuntoliikkeitä.
8. Lisää arkitoimiin liikettä; kyykkää pyykkiä ripustaessa, nouse varpaille ruokaa laittaessa, pese hampaita yhdellä jalalla seisten jne. Haasta kotona muutkin ja hassuttele!
9. Hyödynnä pihatöitä, joissa voit nauttia haravoinnista, lapiomisesta, kyykkäämisestä ja kantamisesta.
10. Tapaa ystäviä tai hoida parisuhdetta kävellen - ulkona mieli ja ajatuksetkin tuulettuvat ja saavat uutta perspektiiviä!

Lähde: <https://www.unisport.fi/10-vinkkia-miten-lisaat-liikuntaa-arkeen>



Kuva: Elisa Sunnari

Ajankäyttö

Ajankäytöllä on valtava merkitys elämäämme. On ihmisiä, jotka ovat jatkuvasti kiireisiä, mutta saavatko he silti paljon aikaa ja riittääkö aika kaikkeen siihen, mitä he haluaisivat tehdä? Elämä ei ole pelkkää työntekoa, ei silloinkaan, vaikka työ olisi intohimo ja sen tekemisestä nauttii. Ajankäytön suunnittelu voi aluksi olla hankalaa, mutta kun siitä tekee säännöllisen rutiinin, oppii tietämään mihin aikansa käyttää ja esimerkiksi työn ja vapaa-ajan ero selkeytyy. Jos tehtävää on paljon, on henkisesti helpompaa, kun on selkeät aikataulut tehtäville asioille. Tällöin, kun tekee vaikkapa yrityksen pakollisia paperitöitä, ei tarvitse ajatella, että se sama aika on jostain muusta tärkeästä asiasta pois, koska muille asioille on varattu oma ajankohtansa aikataulussa.

AJANKÄYTÖN SUUNNITTELU

1. Aseta tavoite. Mitä haluat saada tehdyksi ja missä ajassa?

2. Tee kirjallinen suunnitelma. Voit käyttää pohjana paperista kalenteria, sähköistä kalenteria, ruutuvihkoa tai vaikka erillisiä papereita. Mitä tahansa, kunhan siinä on riittävästi tilaa kokonaisuuden (ja yksityiskohtien) hahmottamiseksi, ja saat pidettyä suunnitelmasi tallessa. Valitse ajanjakso, jolle haluat suunnitelmiasi tehdä. Vanha sanonta "Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty" pitää siis täysin paikkansa.



3. Aloita merkitsemällä säännölliset pakolliset menot ja tekemiset, työtehtävät harrastukset sekä riittävä yöni. Sen jälkeen kirjoita ylös kaikki muu mitä haluat saada tehtyä. Suunnitelmassa on hyvä olla kirjattuna: Mitä teet? Milloin teet? Kuinka paljon ajattelet käyttäväsi siihen aikaa? Kirjaa suunnitelmaan myös pelkkä oleskelu. Suunnitelman on hyvä olla riittävän yksityiskohtainen, jotta saat siitä riittävästi tukea tehokkaaseen työskentelyyn, mutta yhtä lailla siihen on jätettävä riittävästi väljyyttä elämän yllätyksellisyydelle.

4. Seuraa ajankäyttöäsi. Ole tietoinen siitä, mihin aikasi kuluu. Onko elämässäsi aikavarkaita, jotka vievät aikaasi, mutta eivät tuo elämääsi varsinaisesti mitään hyvää? Tee tarvittaessa harkittuja ja hallittuja muutoksia suunnitelmaasi.

5. Nauti toteutuneista tavoitteista ja vapaa-ajasta! Ajankäytön suunnittelu ja suunnitelmassa pysyminen tekevät takuulla opiskelustasi entistä tehokkaampaa. Säästyvän ajan voit hyvällä omalla tunnolla käyttää siihen, mistä nautit eniten ja mitä teet ilman tunnetta suorittamisesta. Muista, että tekemättömät tehtävät ahdistavat ja väsyttävät eniten. Jaksamisen kannalta on tärkeää erottaa työ ja vapaa-aika, mutta myös opetella nauttimaan työstä, uuden oppimisesta ja tavoitteiden saavuttamisesta.

Lähde <https://oppimus.fi/2019/01/21/4-vinkkia-ajankayton-suunnitteluun/>

Itsensä kehittäminen

Ihminen kehittyy läpi elämänsä sekä elämäkokemuksen myötä, että erilaisten opintojen kautta. Yksinyrittäjillä itsensä kehittämäinen voi liittyä esimerkiksi siihen, että opettelee niitä taitoja, joita yrittäjänä tarvitsee ja joista ei välttämättä ole kannattavaa maksaa ulkopuolisille, ainakaan jos yritys on pieni tai alkutaipaleellaan, esimerkiksi yrityksen markkinointi. Tarjolla on paljon erilaisia koulutuksia, mutta tärkeä apu voi olla myös erilaiset verkostot. Tutustumalla muihin yrittäjiin ja keskustelemalla heidän kanssaan voi oppia miten toiset ovat hoitaneet yrittäjyyden eri osa-alueita. Kaikkea ei tarvitse keksiä itse eikä kaikkia virheitä tehdä itse, parhaiten voi oppia toisten tekemistä virheistä tai hyvistä oivalluksista.

Itsensä kehittäminen voi toimia myös hyvänä vastapainona työlle. Uuden tiedon ja uusien taitojen oppiminen lisää itseluottamusta ja lisää henkistä hyvinvointia. Ilkka Koppelomäen kirja "Saa mitä haluat" on hyvä teos siitä, miten kirkastaa omat unelmat ja päämäärät ja edetä niitä kohti. Kirja kannattaa lukea ajan kanssa ja sisäistää ajatukset ennen siirtymistä eteenpäin.



Kuva: Elisa Sunnari

ITSENSÄKEHITTÄJÄN MUISTILISTA:

1. Toimi, äläkä pysähdy - Jos et ole tyytyväinen tilanteeseesi, tee jotain äläkä vain valita
2. Tee vaikeat asiat ennen helppoja asioita - Katso haasteita suoraan silmiin äläkä väistele niitä
3. Tee itsestäsi oman tärkeysjärjestyksesi ykkönen - Älä unohda itseäsi ja omia unelmiasi, vaikka tukisit muita omisnaan
4. Ansaitset olla onnellinen - Olet oikeutettu olemaan onnellinen saavutuksistasi ja menestyksestäsi
5. Ole rohkea ja ota riskejä - Muutokseen liittyy aina riski, uskalla ottaa se!
6. Ole rehellinen itsellesi
7. Älä lakkaa unelmoimasta

Lähde: <https://mielenihmeet.fi/7-lausetta-itsensa-kehittamiseen/>