



## **Yrittäjän opas henkiseen hyvinvointiin**

Silja Pirinen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Myynnin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

2022

## Tiivistelmä

<b>Tekijä(t)</b> Silja Pirinen
<b>Tutkinto</b> Tradenomi
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Yksinyrittäjän opas henkiseen hyvinvointiin
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 26 + 8
<p>Opinnäytetyö käsittelee yrittäjän henkistä hyvinvointia ja sen tavoitteena on tarjota konkreettisia vinkkejä ja harjoitteita parempaan työssäjaksamiseen. Opinnäytetyössä käydään läpi henkisen hyvinvoinnin teoriaa, asenteen sekä sisäisen motivaation vaikutusta hyvinvoivaan mieleen. Lisäksi perehdytään siihen, miten yrittäjyydestä voidaan saada stressittömämpää ja helpommin arkeen sovitettavaa.</p> <p>Tuotos on tarkoitettu yrittäjille, mutta siinä on varmasti tarttumapintaa myös muissakin työtehtävissä ja opinnoissa. Opas yrittäjän henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen perustuu koottuun teoriaan ja se sisältää neuvoja ja konkreettisia työkaluja parempaan työssäjaksamiseen yrittäjänä. Tuotos on visuaalinen PowerPoint esitys, joka on helposti luettavissa.</p> <p>Työ toteutettiin ajalla syyskuu – joulukuu 2022.</p>
<b>Asiasanat</b> Yrittäjyys, hyvinvointi, henkinen, psyykinen

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
1.1	Opinnäytetyön tavoitteet .....	1
1.2	Opinnäytetyön rakenne ja peittomatriisi .....	2
2	Henkinen hyvinvointi .....	3
2.1	Psykologiset perustarpeet .....	3
2.2	Positiiviset ihmissuhteet .....	4
2.3	Itsetuntemus ja identiteetti .....	5
2.4	Arvot .....	7
3	Asenne ja motivaatio .....	9
3.1	Sisäinen motivaatio .....	9
3.2	Positiivinen asenne .....	10
4	Työssä jaksaminen .....	12
4.1	Stressittömyyteen pyrkiminen .....	12
4.2	Yrittäjän työn- ja elämänhallinta .....	15
5	Teorian yhteenveto .....	17
6	Toiminnallinen tuotos – opas .....	20
6.1	Projektisuunnitelma ja aikataulu .....	21
6.2	Aineisto ja sen keruumenetelmät .....	21
6.3	Luotettavuus .....	22
6.4	Toteutus .....	22
7	Pohdinta .....	23
7.1	Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset .....	24
7.2	Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi .....	25
	Lähteet .....	26
	Liitteet .....	27
	Liite 1. ....	27

# 1 Johdanto

Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui yrittäjän henkinen hyvinvointi kirjoittajan aiheeseen liittyvän kiinnostuksen vuoksi. Yksinyrittäjien henkinen hyvinvointi ja työssäjaksaminen ovat tärkeitä asioita yrityksen menestystä seurattaessa. Kun ympäriltä puuttuu työyhteisön tuki, jää yrittäjälle itselleen suuri vastuu omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan. Hyvinvointi määritellään myös kovin usein pelkäksi fyysiseksi kokonaisuudeksi. Henkinen puoli saattaa jäädä vähemmälle huomiolle, vaikka se on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Opinnäytetyö käsittelee nyt vain tätä henkisen hyvinvoinnin puolta ja antaa tärkeitä ohjeita parempaan työssäjaksamiseen yksinyrittäjänä.

Hyvinvointi on usean tekijän summa ja näitä onkin hyvä tarkastella kokonaisuutena. Oman henkisen hyvinvoinnin miettiminen auttaa saavuttamaan tasapainon, jonka avulla yrittäjä selviää työn kuormittavuudesta paremmin. Positiiviset ihmissuhteet, asenne sekä omaa itseään vastaavat arvot ovat tärkeä osa henkistä hyvinvointia. Työn tuotoksena syntynyt opas auttaa pohtimaan näitä asioita yrittäjän hyvinvoinnin kannalta. Konkreettiset harjoitteet auttavat luomaan positiivista mielikuvaa omasta pystyvyydestä ja perehtymään syvällisemmin henkisen hyvinvoinnin peruspilareihin. Henkilökohtainen kasvu onkin tärkeää yrittäjänä ja selkeän minäkuvan ja itsetietoisuuden rakentaminen kuuluu vahvasti menestyvän yrittäjän ominaisuuksiin.

Henkisen hyvinvoinnin peruspilareiden yhdistäminen auttaa välttämään stressiä ja työtä kuormittavaa ajattelua. Yrittäjyyden ja arkielämän yhdistäminen voi olla joskus stressiä tuottavaa, mutta oikeanlaisella työn rajaamisella, suunnittelulla ja asenteella saadaan aikaan toimiva kokonaispaketti. Täysin stressitöntä yrittäjää ei varmaan olekaan, mutta armollisuus itseään ja muita kohtaan auttaa viemään pitkälle. On hyvä muistaa, ettei täysin oikeita ja vääriä keinoja ole, jokainen kokee henkisen hyvinvointinsa ja tähän auttavat keinot subjektiivisesti. Oppaassa onkin käyty laajasti läpi hyvinvoinnin eri osa-alueita ja keinoja näiden kehittämiseen. Näistä jokainen pääsee valitsemaan juuri itselleen ne sopivimmat.

## 1.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda konkreettinen ja selkeä opas henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja parempaan työssäjaksamiseen. Opas sisältää teoriaa henkisen hyvinvoinnin eri osa-alueilta, joihin yrittäjä voi helposti perehtyä. Opas pohjautuu vahvasti valikoituun teoriaan, jonka avulla henkistä hyvinvointiaan voi kehittää. Työ on rajattu osatavoitteisiin, joissa käsitellään henkisen hyvinvoinnin peruspilareita, asennetta, sekä työssä jaksamista ja stressittömyyttä.

## 1.2 Opinnäytetyön rakenne ja peittomatriisi

Tavoitteet	Tietoperusta	Projektinhallinta- ja toteutusmenetelmät	Tulokset
Päätavoite: Yrittäjän opas henkiseen hyvinvointiin	Teoria henkisestä hyvinvoinnista	Tuotoksen kehittäminen ja teorian laatiminen aikataulun mukaisesti	Opas yrittäjälle henkisen hyvinvoinnin kehittämiseksi
Osatavoite: Henkisen hyvinvoinnin peruspilarit	Henkinen hyvinvointi	Kirjallisuuden löytäminen ja kirjoittaminen aikataulun mukaisesti	Ensimmäinen tietoperusta
Osatavoite: Asenteen vaikutus henkiseen hyvinvointiin	Asenne	Kirjallisuuden löytäminen ja kirjoittaminen aikataulun mukaisesti	Toinen tietoperusta
Osatavoite: Työssä jaksaminen	Stressittömyys ja rajat	Kirjallisuuden löytäminen ja kirjoittaminen aikataulun mukaisesti	Kolmas tietoperusta ja yhteenveto

Taulukko 1: Peittomatriisi ja opinnäytetyön rakenne

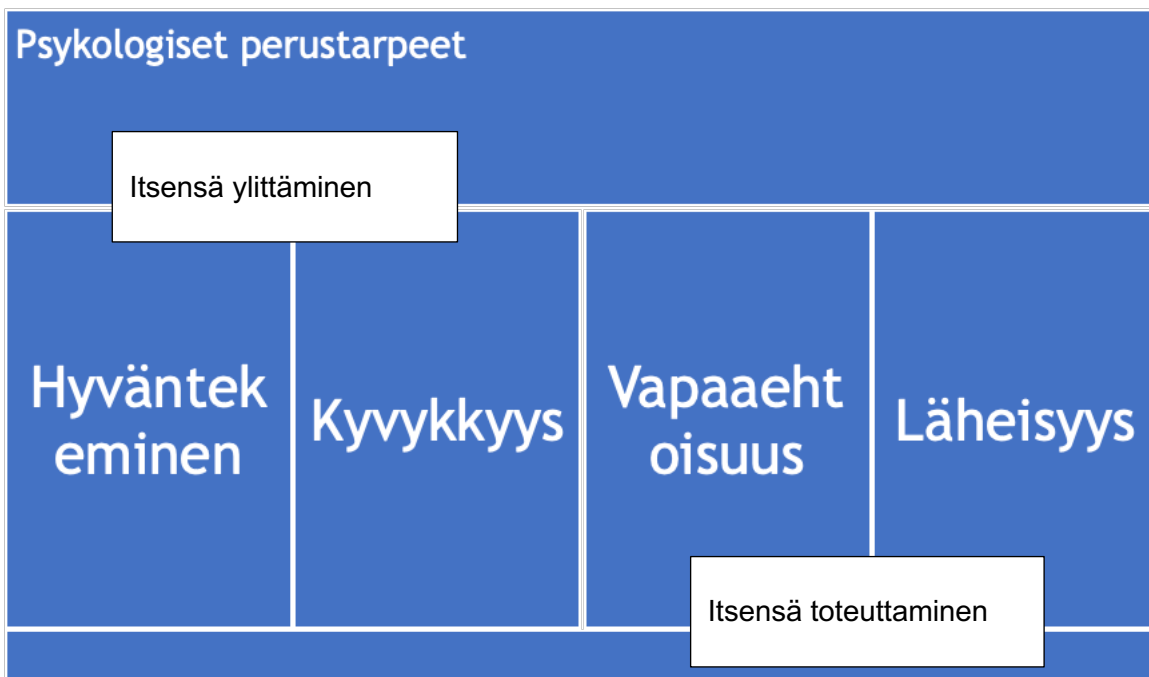
Peittomatriisi taulukossa 1 helpottaa lukijaa hahmottamaan opinnäytetyön kirjoittajan tavoitteet, jotka on asetettu työn suhteen. Kirjoittajan päätavoitteena on laatia opas yrittäjälle henkisen hyvinvoinnin kehittämiseksi. Osatavoitteet kuvaavat opinnäytetyön sisältöä, ja ne muodostuvat henkisen hyvinvoinnin perusteoriasta sekä asenteen vaikutukseen henkisen hyvinvoinnin kehittämiseen. Viimeisenä käsitellään teoriaa työssä jaksamisesta ja stressittömyydestä, jonka nämä peruspilarit mahdollistavat, sekä yhteenveto. Teoriaosuuden jälkeen esitellään opinnäytetyön tuotoksena laadittu opas, joka perustuu teoriaan. Lopuksi työ sisältää pohdintaa tuotoksesta sekä opinnäytetyöprosessista.

## 2 Henkinen hyvinvointi

Osiossa käydään läpi kootusti tärkeimpiä henkisen hyvinvoinnin peruspilareita. Henkisen hyvinvoinnin osa-alueita on valtavasti, ja tietoperustaa paljon. Aihetta on rajattu vastaamaan parhaiten yrittäjän näkökulmaa henkisen hyvinvoinnin saralla. Osiossa tarkastellaan tietoisuutta itsestä ja ympäristöstä ja kuinka tämä vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin. Lisäksi käydään läpi positiivisten ihmissuhteiden kantavaa voimaa ja omien elämänarvojen asemaa henkisen hyvinvoinnin ja tavoitteiden asettamisen näkökulmasta. Nämä kaikki tukevat ihmisten psykologisia perustarpeita, joiden täytyminen itsessään jo kasvattaa hyvinvointimme tunnetta.

### 2.1 Psykologiset perustarpeet

Psykologiset perustarpeet ohjaavat yksilön tekemisiä enemmän kuin uskotaankaan. Kun puhutaan perustarpeista, ovat nämä juuri niitä välttämättömiä, joita ilman ihminen ei tulisi toimeen tai olisi selviytynyt niinkään pitkälle kuin missä nyt on. Ne ovat isossa roolissa myös ihmisen motivaatiojärjestelmässä. Tämän vuoksi ne ohjaavatkin yksilön toimintaa. Ihminen etsii sisäänrakennetusti näiden tarpeiden täyttymistä ja kun tarpeet saavutetaan, hän voi paremmin (Martela 2015.) Alla Kuvio 1 kertoo tarpeita olevan neljä: hyväntekeminen, läheisyys, kyvykkyys ja vapaaehtoisuus. Nämä voidaan jakaa vielä kahteen eri osaan, itsensä toteuttaminen ja itsensä ylittäminen.



Kuvio 1. Ihmisen psykologiset perustarpeet. Mukaillen (Martela 2015, 49)

Itsensä toteuttaminen perustuu siihen, että ihminen pääsee olemaan juuri oma itsensä. Hän pääsee nauttimaan ja tekemään juuri niitä asioita, jotka tekevät onnelliseksi. Edistämään omia arvoja vastaavia päämääriä ja elämään ilman ulkopuolista sanelua pakon edessä, vapaaehtoisesti. Mitä hän elämässään tekee, se tulee hänestä itsestään, ei muiden sanelemana. Tähän perustuu vapaaehtoisuus yhtenä psykologisena perustarpeena. Se ei kuitenkaan yksin riitä, vaan tarvitaan myös kyvykkyyden tunnetta. Kyvykkyys on ihmisen kokemus siitä, että hän on pystyvä ja saa näitä asioita aikaan. Hän pystyy menestyksekkäästi suorittamaan hänelle annetut tehtävät ja uskoo siihen, että hän saa ne aikaan. Oppiminen on erittäin hyvä esimerkki kyvykkyydestä. Se kuvastaa tunnetta siitä, että ihmisen kyvykkyys on kasvussa (Martela 2015.)

Läheisyys ja hyväntekeminen kuvaavat itsensä ylittämistä. Nämä perustarpeet syntyvät ihmisten tarpeesta olla yhteydessä muihin. Läheisyys syntyy yhteenkuuluvuuden kokemuksena, kun päästään olemaan tekemisissä läheisten kanssa. Ihminen tarvitsee yhteyden toiseen. Tämän puutos voi aiheuttaa vakavaa tuhoa henkiselle hyvinvoinnille. Läheisyys onkin siksi yksi hyvinvoinnin ja merkityksellisen elämän elinehtoja. Läheisyyden lisäksi ihmisellä on tarve tuntea, että tehdään hyvää toisille, joista välitämme. Hyväntekeamisen tarve täyttyy, kun ihminen kokee, että hän voi myönteisesti vaikuttaa itseään ympäröivien ihmisten elämään. Tämä tuo suurta merkityksellisyyden tunnetta ja onkin siksi arvokkaan elämän lähde. (Martela 2015.) Seuraavassa kappaleessa paneudutaan juuri tähän merkityksellisyyteen ja itsensä ylittämisen tarpeisiin.

## **2.2 Positiiviset ihmissuhteet**

Varsinkin yksinyrittäjänä ollessaan on hyvin tärkeää, että ympärillä on voimavaroja tuovia ihmissuhteita. Voidaan ajatella, että olemme biologisesti sosiaalisia eläimiä ja yhteisöllisyyden tarve on yksi ihmisen perusmotiiveista. Koska ihmiset kehittyivät ennemmin elämään ryhmässä, kuin yksin, voi yksinyrittäjyys luoda meille tiedostamatonta turvattomuutta ja merkityksettömyyttä. Sosiaalisten suhteiden rakentaminen on ihmisillä vaistomaista ja kuuluu vahvasti ihmisyyteen. Martela (2020) tiivistää hyvin elämän merkityksellisyyttä sanoessaan:

”kun koemme, että elämällemme on merkitystä toisille ihmisille, tajuamme oman elämämme arvon”

Oman merkityksellisyyden tunteen kadotessa, voidaankin suunnata katse läheisiin. Heidän mielestään, olemme korvaamattomia ja ainutlaatuisia pelkästään olemalla läsnä. Ehdottomasti olemme merkityksellisimpiä heille, jotka eniten välittävät meistä. Läheisten hyvinvointi voikin olla yhtä tärkeää kuin oma hyvinvointi. Tutkimuksissa on myös näytetty, että läheistä henkilöä ajatellessaan, aivoissa aktivoituu eri alueita kuin ventovierasta ajatellessa. Näin ollen ihmisen aivotkin osaavat olla sosiaaliset, on siis loogista, että meidät on tehty elämään ennemmin muiden kanssa. (Martela 2020.) Lukuisat tutkimukset osoittavat myös, että kun ihmiset saavat määritellä

heille eniten merkityksellisyyttä tuovan asian, se useimmiten oli perhe. Seuraavaksi suosituin vastaus oli ystävät. On myös osoitettu päinvastoin. Sosiaalisten yhteyksien ulkopuolelle jääminen kasvattaa merkityksettömyyden tunnetta. (Martela 2015.)

Sosiaaliset suhteet ovat siis hyvin tärkeitä ihmisen hyvinvoinnille. Yrittäjänä myös ammatillisten verkostojen ja suhteiden merkitys korostuu. Kun saadaan luotua itselle sopiva sosiaalinen ympäristö, toimii se samalla mielihyvän tuojana ja inspiroivana. Tällaiset ihmissuhteet ovat sosiaalista pääomaa, josta kumpuaa energiaa. On tärkeää löytää tällaisia suhteita niin vapaa-ajalle kuin työhönkin. Tasapaino suhteissa kantaa positiivisessa mielessä eteenpäin ja auttaa jaksamaan paremmin sekä työssä, että vapaa-ajalla. Sosiaalista pääomaa voi kasvattaa keskinäisestä arvostuksesta, luottamuksesta ja yhteenkuuluvuuden tunteesta. (Sydänmaalakka 2022. 103.)

Onkin huolestuttavaa ajatella, että kuinka nykymaailman kasvava individualismi vaikuttaa hyvinvointiin, kun näin suuri osa ihmisestä tarvitsee ympärilleen toisia ihmisiä. Yrittäjän työ onkin usein hektinen ja projektikeskeinen. Tämä tuo helposti tullessaan irrallisuuden tunnetta. Hyvinvoinnin kannalta onkin tärkeää muistaa, että voidakseen hyvin, tarvitaan siihen myös muita ihmisiä. Onneksi individualismin myötä on syntynyt uusia yhteisöjä, joita yrittäjä voi myös hyödyntää hyvinvointinsa tukemisessa. Kun ennen elettiin kulttuurin ja syntyperän mukaisissa yhteisöissä, voi jokainen nykyään valita vapaasti yhteisön, johon kokee parhaiten kuuluvansa. Ennen yksilön synnyttyä yhteisöön, johon hän ei arvojensa mukaisesti kuulunut, tulos saattoi olla tragedia. Nykyään jokainen voi enemmän arvopohjaisesti valita yhteisönsä ja ihmiset, joiden seuraan haluaa kuulua (Martela 2020 106-110.) Samanmielisten kanssa koetaan vahvempaa merkityksellisyyden tunnetta ja voidaan tämän lisäksi saada upeita ajatuksia ja ideoita myös työhön. Perinteisen yhteisöllisyyden vähentyessä, on tärkeää pitää huolta tarjolla olevista yhteisöllisyyden muodoista. Se voi olla harrastus- tai seuratoimintaa, tai vaikka verkostoitumista. Yhdessä tekeminen ei nykyään onneksi vaadi edes saman tilan jakamista. Sosiaalinen media ja eri yhteydenpitosovellukset tekevät yhteisöllisyydestä helpompaa toteuttaa välimatkankin päästä. Yhteisöllisyydellä pidetään yllä henkistä hyvinvointia ja merkityksellisyyden tunnetta, joka vahvasti perustuu yhteyteen. Näkökulman vaihtaminen auttaa tässä asiassa; keskity enemmän yhteyteen toisen kanssa kuin itseesi (Martela 2020, 110).

### **2.3 Itsetuntemus ja identiteetti**

Itsetuntemus kuvaa ihmisen ymmärrystä itsestään. Tällöin ihminen tiedostaa omat tunteet, tarpeet, ajatukset ja käyttäytymisensä. On tärkeää, että yrittäjä käyttää aikaansa myös itsensä tutkiskeluun. Koska itsetuntemus on kaikkea muuta kuin perittävä ominaisuus, siihen voi – ja kannattaakin opetella. Itsetuntemuksen kasvattaminen on merkittävässä roolissa oman jaksamisen ja itsensä kehittämisen kannalta. Itsetuntemuksen kehittäminen on matka itseensä. Se on omien arvojen

määrittämistä ja tavoitteiden asettamista. Tulla hyväksi ihmiseksi, tai nauttia jokaisesta päivästä. Kun olet hyväksynyt sen, että kukaan ei ole valmis ihmisenä, olet aloittanut tärkeän matkan itsetuntemukseen. (Hagqvist, A. ym. 91.)

Identiteetillä kuvataan yksilön subjektiivista käsitystä itsestään. Se on yhdistelmä, joka muodostuu persoonallisuuden piirteistä, arvomaailmasta, ajatuksista ja toimintamalleista. Identiteetti kehittyy jatkuvasti iän ja elämäkokemuksen karttuessa. Jokainen elämäkokemus muovaa identiteettiä tai ainakin kehittää ajattelua ja mahdollisuutta kehittää sitä. Kasvatuksella ja ympäristöllä on suuri merkitys identiteetin muodostumisessa. Vanhemmat väistämättä joko tietoisesti tai tiedostamatta vaikuttavat lapsen kehittyvään identiteettiin. Vasta teini-iässä alkaa oman identiteetin kehittäminen (Hagqvist, A ym. 92.)

Identiteetin rakentumista voidaan esittää kaksivaiheisena prosessina. Ensimmäisessä yksilö haluaa kokeilla vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia. Toisessa vaiheessa sen sijaan tehdään päätökset ja sitoudutaan näihin vaihtoehtoihin. Omaksuttu identiteetti on loppujen lopuksi yhdistelmä yksilölle omaa, perittyä ja myytyä identiteettiä. Peritty identiteetti tulee vanhemmilta ja kasvatuksesta. Tämä näkyy sekä hyvässä että pahassa. Usein lapset seuraavat vanhempiaan ammatinvalinnassa esimerkiksi lääkäriksi. Mutta myöskin alkoholismissa, tai muissa ei niin suotuisissa elämänvalinnoissa. Onkin tärkeää pohtia identiteettiä omaksuessa, että onko tämä valinta todellisuudessa minäkuvaa vastaava ja osata miettiä minkä perityn identiteetin osat vastaavat parhaiten itseään. Myyty identiteetti taasen perustuu samankaltaisuuteen. Usein halutaan peilata ympärillä olevia ihmisiä, kuten puolisoita, työkavereita tai ystäviä. On hyvä pysähtyä välillä pohtimaan myös näiden vaikutusta identiteettiin. Olenko juuri sellainen yksilö kuin olen ajatellut olevani, vai onko tämä osittain myyty minulle? (Hagqvist 2014, 94-95.)

On täysin selvää, että yksilön identiteetti vastaa paremmin minäkuvaa, kun myydyn ja perityn identiteetin osuus on pienempi kuin oma identiteetti. Näitä osuuksia tuskin saadaan täysin poistettua, eikä niitä välttämättä tarvitsekaan. Omaksuttu identiteetti on juuri se, minkä parhaiten koet vastaavan itseäsi. Peritystä ja myydystä identiteetistä voi huoletta omaksua ne osat jotka vastaavat eniten kokemusta itsestäsi. Näitä peilaamalla saadaan vahvistettu käsitys omasta identiteetistä. Tämä tuo tunnetta sopusoinnusta itsensä kanssa. Mitä tämä oma identiteetti sitten oikeasti on? Tähän ei ole oikeaa tai väärää vastausta – vain sinä itse tiedät sen. Itseään tutkimalla ja esittämällä tärkeitä kysymyksiä, voidaan löytää oma identiteetti. (Hagqvist 2014.)

Opettele tuntemaan itsesi hyvin pienien ja suurien elämänmuutoksien kautta. Ajatukset, tunteet ja niistä kumpuavat reaktiot kertovat ja opettavat aina uutta itsestäsi. Pyrkimys on ettei kätkeydytä ”tällainen minä vain olen” – ajattelun taakse, koska muutokset vahvistavat ja muuttavat ihmistä kuitenkin. On siis tärkeää itsetutkiskella ja rakentaa näin identiteettiään. Se tosin vie aikaa, mutta

siihen kannattaa panostaa. Riittää että arjen pieninä hetkinä pohtii itselleen tärkeitä asioita ja niiden vaikutusta omaan elämään. (Sydänmaalakka 2022.)

Ihmisen tuntiessa itsensä pystyväksi toteuttamaan itseään, on identiteetti vahva. Se tarkoittaa elämistä sopusoinnussa valintojensa, arvojen ja ennen kaikkea itsensä kanssa elämän kaikilla alueilla. Miksi vahva identiteetti on tärkeää yrittäjän henkisen hyvinvoinnin kannalta? Hagqvistin (2014, 92) mukaan ihminen kestää erilaisia kriisejä huomattavasti paremmin, kun identiteetti on kunnossa. Identiteetin kypsyys vaikuttaa myös siihen, kuinka muut ihmiset meidät näkevät. Vahvan identiteetin omaavia pidetään älykkäämpinä ja ymmärtäväisempinä ja heidän kanssaan halutaan työskennellä mieluiten. Koska he ovat usein perustellusti päätyneet valintoihinsa, he voivat paremmin ymmärtää toisten mielipiteitä sekä puolustaa omia valintojaan ja ajatuksiaan. Tämä toimii myös upeasti yrittäjänä. Itsetutkiskelu auttaa löytämään myös avaimet sisäiseen motivaatioon ja arvojen määrittämiseen. Kun pohtii, miten voisi jotain psykologista perustarvettaan vahvistaa, täytyy osata tuntea itsensä. Kun osataan tunnistaa omat innostuksen, kiinnostuksen ja arvostuksen kohteet, osataan elämää muuttaa paremmin toteuttamaan juuri tällaisia asioita.

## 2.4 Arvot

Arvot kertovat tarinaa siitä, minkälaisessa suhteessa ihminen on itseensä, ympäristöönsä ja muihin ihmisiin. Arvojen tullessa merkityksellisiksi, ne ohjaavat käyttäytymisessä ja päätöksenteossa. Erilaisia arvoja ovat mm. rehellisyys tai oikeudenmukaisuus. Usein asioista, jotka ovat merkityksellisiä, kuvataan jotain mitä tykätään tehdä: esimerkiksi viettää aikaa perheen kesken. Omien arvojen lähelle pääsee helpoiten pohtimalla kysymystä; miksi tämä asia on minulle tärkeää? Mitä hyvää perheen kanssa vietetty aika tuo elämään? (Virtanen, A. 2021, 126-127.)

Aiemmin arvot määräytyivät Virtasen (2021, 127) mukaan enemmän kulttuurisesti. Yhteiskunnassa odotettiin kaikkien noudattavan jotakuinkin samanlaisia arvoja. Nykyään yksilöllä on suurempi vapaus valita omat arvonsa. Mutta miten osataan valita juuri ne arvot, jotka tuntuvat omilta ja auttavat löytämään merkityksellisyyttä elämään ja työhön? Martelan (2020, 91) mukaan merkityksellisyyden tuntu on täysin subjektiivista. Se perustuu siihen, kuinka tämä maailma koetaan ja millainen geneettinen, sosiaalinen ja psykologinen tausta on. Merkityksellisyyttä voi kokea lukemattomilla eri tavoilla. Siksi onkin tärkeää pohtia juuri itseään ohjaavia arvoja ja merkityksiä – mikä ohjaa eteenpäin ihmisinä ja yrittäjinä.

Arvojen määrittely korostuu hyvinvoinnin kannalta, kun lähdetään asettamaan itselle tavoitteita. Rochesterin yliopiston tutkimuksen mukaan (Niemiec, C. ym. 2009.) tavoitteet, jotka tukevat perustarpeita, lisäävät hyvinvointia - kun taas niiden kanssa ristiriidassa olevat tavoitteet voivat

jopa lisätä pahoinvointia. Perustarpeita tukevat tavoitteet, kuten hyvät ihmissuhteet tai halu kehittyä ihmisenä lisäsivät tutkimuksen mukaan hyvinvointia, mutta sen lisäksi ne myös toteutuivat todennäköisemmin kuin esimerkiksi ulkoiset tavoitteet kuten ulkonäkö tai rikkaudet. Merkittävää tutkimuksessa kuitenkin oli, että vaikka nämä ulkoiset tavoitteet toteutuivat, on niihin usein liittynyt enemmän kielteisiä tunteita, kuten ahdistusta. Näin ollen edes tavoitteiden saavuttaminen ei välttämättä lisännyt heidän hyvinvointiaan, vaan päinvastoin. On siis tärkeää osata valita tavoitteensa oikein perustarpeidemme kanssa.

### 3 Asenne ja motivaatio

Asenne ja motivaatiot ovat usein avainasemassa, kun puhutaan henkilökohtaisesta kasvusta. Kun haluamme saavuttaa jotain, täytyy meidän pohtia millä keinoin saavutamme päämäärän. Itsensä motivointi ei aina ole helppoa. Mutta jos haluaa oppia itsestään ja haluaa saavuttaa tasapainon hyvinvointinsa kanssa, on hyvä opetella kysymään itseltään ”miksi minä teen tätä”?

Henkilökohtainen kasvu on tietynlainen matka itseensä. Sisäisen motivaation löytymiseen ja positiivisen asenteen omaamiseen tarvitaan aikaa ja itsetuntemusta. Ja tietysti halua kehittyä ihmisenä ja yrittäjänä.

#### 3.1 Sisäinen motivaatio

Menestys päämääränä tuskin tekee ketään onnelliseksi. Mutta jos se osataan tehdä sisäisen motivaation sivutuotteena, se voi olla hyväksi. Intohimoinen tekeminen, jolle mielellään käytetään aikaamme, voisi helposti olla tavoitteena. Mutta itse menestyksen vuoksi itsensä ja aikansa uhraaminen tuskin tukee hyvinvointia. (Martela 2015.)

Mitä sitten on sisäinen motivaatio? Ihmiset motivoituvat kahdella eri tapaa. Ulkoinen motivaatio perustuu ulkoiseen motivaattoriin, eli syyhyn miksi asiaa tehdään. Usein nykyajan työelämässä se on saavutettava palkinto tai vältettävä rangaistus. Esimies käskee tekemään työt – ”tai saat potkut” ja tästä työstä palkkapäivänä saatava raha kuvastaa ulkoisen motivaation ydintä. Siinä ei innostuta itse tekemisestä vaan siinä liikkeelle saadaan palkinnon tai rangaistuksen keinoin. Pahimmillaan tällainen työskentely tuntuu pakolta ja ihminen joutuu aivan kuin työntämään itseään tekemään kyseistä asiaa. Se kuluttaa valtavasti henkisiä voimavaroja. Tämän vuoksi pelkän ulkoisen motivaation keinoin itseään eteenpäin vievä voikin ahdistua ja uupua nopeasti (Martela 2015. 25-26.)

Sisäisen motivaation taas omaa henkilö, joka toimii oman sisäisen motivaation ohjaamana, eikä seuraa ulkoapäin tulevia odotuksia. Siinä pyritään tekemään asioita, jotka ovat kiinnostavia ja innostavia ja jotka koetaan arvokkaiksi. Tekeminen itsessään jo vetää puoleensa, näin sisäisen motivaation ohjaama ihmisen ei tarvitse pakottaa itseään tekemiseen. Energia siihen virtaa niin kuin luonnostaan. Tämän vuoksi kuormitus on erilaista kuin ulkoisen motivaation ajamana. Sisäisen motivaation ajama tekeminen ei kuormita tekijäänsä niin paljoa, koska tekeminen on positiivista ja lähtöisin henkilön omista kiinnostuksen ja arvostuksen kohteista. Sisäisen ja ulkoisen motivaation lähteiden vertailussa keskeisintä on se, että ne tuntuvat erilaisilta. Sisäinen motivaatio tuntuu innostavana ja energiseltä ja siihen liittyy usein mahdollisuuksien hakeminen. Ulkoinen motivaatio taas stressaavalta, kuluttavalta ja uhkakuviin keskittyvältä. (Martela 2015.)

Yrittäjän arkielämässä sekä sisäinen että ulkoinen motivaatio ovat läsnä samaan aikaan. Työstä saatavalla palkalla turvataan toimeentulo kuvastaa ulkoista motivaatiota, mutta samalla oman tekemisen hyödylliseksi kokeminen sisäistä motivaatiota. Yrittäjän roolissa tämä korostuu valtavasti. Vapaus toteuttaa itseään ja suuri innostus omista missioista vie eteenpäin ja tuntuu valtavan energisoivalta. Mutta sitä varjostaa ja motivoi uhka varojen riittävyydestä. Yrittäjä on usein laittanut rahansa kiinni yrityksen onnistumiseen, siksi pelko epäonnistumisesta saattaa kalvaa mieltä. Näin ollen yrittäjää usein vie eteenpäin kaksi uskomattoman vahvaa motivaatiota: polttava tekemisen into ja vapaus yhdistettynä jatkuvaan konkurssin pelkoon (Martela 2015, 28). Vaatii uskomatonta mielenlaatua, että keskittymisen voi pitää myönteisissä asioissa ja kaikissa mahdollisuuksissa myös niinä haastavimpina hetkinä. Siksi käydään läpi myös positiivisen asenteen merkitystä hyvinvoinnin ylläpitämisessä.

### **3.2 Positiivinen asenne**

Positiivisuus on hyvin tärkeä osa yrittäjän henkistä hyvinvointia. Positiivisuuden kuuluisi olla lähtökohta hyvälle elämälle ja se kantaa pitkälle. Myönteisyyttä ja positiivisten tunteiden vahvistamista täytyisi aktiivisesti harjoittaa myös työelämässä. Koska asenteet määrittelevät pitkälti millaisena maailma nähdään, on myönteisen asenteen omaavat tyytyväisempiä. Positiivinen mieli vaikuttaa suoraan myös mieleen ja kehoon. (Sydänmaalakka P. 2022, 75)

Vaikka elämässä pyritäänkin jatkuvasti kokemaan positiivisia tunteita ja välttämään negatiivisia, eivät nämä tunteet itsessään ole hyviä tai huonoja. Negatiiviset tunteet ovat myös osa elämää, ja niistä voidaan löytää tärkeää tietoa itsestään ja ympäristöstä. Esimerkiksi surun avulla käsitellään menetyksiä tai stressi voi hetkellisesti auttaa meitä suoriutumaan hankalistakin tehtävistä. Pelkkä positiivisuuden tavoittelu ei tuota pidemmän päälle parempaa oloa. Myös negatiivisten tunteiden käsittely ja niiden tunnistaminen on yhtä tärkeää elämässä. Sisään padottu suru tai viha vie vain mennessään kohti paha oloa. Kun tarve vahvalle tunteiden ilmaisulle tulee, on puhumisesta tai liikunnasta usein apua, kertoo Sydänmaalakka (2022, 74.) Raskaan työpäivän ja siitä seuranneiden negatiivisten tunteiden kanssa kannattaakin suunnata enemmän lenkille tai ystävän luokse, kun säilöä niitä sisällään. Negatiiviset tunteet vievät seuraavasta työpäivästä energiaa. Siksi onkin hyvin tärkeää työstä tuntemuksiaan. Joskus tärkeää voi olla myös pysähtyä miettimään, mistä hankalat tunteet juuri nyt kumpuavat. Kun niille löytää ymmärrettävän syyn ja pystyy näin ollen suhtautumaan omiin tunteisiinsa ymmärtävästi ja armollisesti, voi myös löytää rauhan omille tunteilleen (Kanninen & Uusitalo-Arola 2015.)

Ei kannata myöskään padota positiivisia tunteitaan. Huolenpito omasta positiivisuudesta ja innostuksesta vie pitkälle. Yksilöt toki näyttävät tunteensa eri tavoilla, mutta positiivisuuden ulostuominen innostaa myös muita. Kun nautitaan positiivisista tunteista ja innostuksesta, seuraa

myönteisyyden kierre. Muiden innostaminen vaatii omaa innostusta ja myönteisyyttä. Tähän päästään, kun omat tunnekäsittelytaidot ja itsetietoisuus ovat vahvoja. Varsinkin kriisitilanteissa myönteisyydellä voi olla kauaskantoisia merkityksiä työhyvinvoinnin kannalta. Tilanteiden ollessa vaikeita, on usein haastavaa pysyä positiivisena. Positiivisuutta voidaan rakentaa ”psykkauksen”, eli itsesuggestioiden kautta. Itsesuggestiossa vaikutetaan omaan mieleen ja pyritään löytämään omat sisäiset voimavarat haasteen selättämiseksi. Omalla sisäisellä puheella voi olla merkittäviä vaikutuksia suoritukseen. Voimallauseet antavat energiaa ja voimaannuttavat haastavina hetkinä. Positiivisena suoritustaso ja energia kohenee ja auttaa selviämään vaikeista paikoista. (Sydänmaalakka 2022.)

## 4 Työssä jaksaminen

Usein yrittäjät huomaavat päivien venyvän kohtuuttoman pitkiksi ihan itsestään. Yrittäjän työnkuva poikkeaa tavallisen työntekijän siinä määrin, että töitä voi tosiaan tehdä usein mihin kellonaikaan tahansa omien mieltymysten mukaan. Varsinkin yrittäjyyttä aloitellessa, päivän rytmittäminen voi olla haastavaa ja yrittäjä haluaisi ottaa kaikki mahdolliset asiakkaat, kun niitä on. Olisikin hyvin tärkeää yrittäjän henkisen hyvinvoinnin kannalta osata rajata työnteko sopiviin ajanjaksoihin, jolloin muullekin kuin työnteolle jää aikaa. Vaikka usein koetaan, että ”kyllä tässä selvittää vielä yhdestä asiakkaasta” tai ”lepään sitten ensi viikolla”, ei keho yleensä kuuntele näitä vakuutteluja.

Uupumukseen havahdutaan usein liian myöhään, kun tilanne on edennyt jo pitkään siihen, ettei lepoa ole tarpeeksi. Siksi työssä jaksamiseen täytyisi kiinnittää enemmän huomiota jo heti yrityksen perustamisvaiheessa. Luoda itselleen parhaiten sopivat tavat ylläpitää hyvää työrytmiä ja välttää uupumista. Seuraavassa kappaleessa käydään läpi stressiä, sen vaikutuksia työssä jaksamiseen ja kuinka sitä voidaan välttää.

Haastattelin tehtävääni varten psykoterapeutti Niina Niemeläistä (2.12.2022), joka kuvasi tyypillisen hoitoon tulleen uupuneen yrittäjän olevan sellainen, jolla oli stressitekijöitä usealla elämän osa-alueella, esimerkiksi työssä, taloudessa, ihmissuhteissa tai terveydessä. Yrittäjät eivät usein osanneet rajata työtehtäviään ja olivat pitkään sinnitelleet valtavan työ- ja stressikuorman kanssa. Usein työtehtävien liikakuormitusta ohjasi taustalla yrittäjän oma riittämättömyyden tunne, miellyttämisen halu, täydellisyyden tavoittelu tai pelko siitä, miten asiakas reagoi, jos ei ole juuri sillä sekunnilla tavoitettavissa. Huoli taloudesta ajoi myös usein äärisuorituksin ja ottamaan työtehtäviä yli omien voimavarojen. Terveiden rajojen pito oli näillä yrittäjillä usein hyvin hankalaa. Rajojen asettamista oppiessaan yrittäjät usein huomasivat, etteivät omat pelot toteutuneetkaan, vaan päin vastoin työajan rajaaminen toi tullessaan uutta itsevarmuutta, hallinnan tunnetta ja ennen kaikkea lisääntyneitä voimavaroja.

### 4.1 Stressittömyyteen pyrkiminen

Stressi on tila, jossa ihmiseen kohdistuu enemmän haasteita ja vaatimuksia kuin hänen käytettävissä olevat voimavarat sietävät. Mikä tahansa muutos voikin laukaista ihmisessä stressireaktion. Muutokset ja ärsykkeet eivät yksistään aiheuta stressiä, vaan reaktio johtuu yksilön stressinsieto- ja vastustuskyvyn määrästä, joka on pitkälti sidoksissa näkökulmiin ja asenteisiin. (Terveyskirjasto 2022).

Stressi näyttäytyy meissä alkukantaisena taistele tai pakene -reaktiona kirjoittaa Virtanen (2021, 24-25) Hänen mukaansa stressi auttaa meitä reagoimaan yllättävissä tilanteissa vaaran uhatessa. Nykypäivän haasteet eivät vain enää vastaa useinkaan tätä reaktiota, koska harvoin meidän enää

tarvitsee taistella tai paeta. Deadlineja tai työpaineita karkuun juokseminen ei pidemmän päälle ole kannattavaa. Silti mieli ja keho reagoi näihin stressitekijöihin samantyyllisesti kuin karhun kaltaisiin näkyviin uhkiin. Kun ihminen ei pääse pakenemaan - vaikka keho pyrkiikin siihen, ei stressi välttämättä purkaudukaan, vaan jää kasautuessaan aiheuttamaan negatiivisia vaikutuksia hyvinvointiin, kuten alivireyttä ja uupumusta. Uupumustila onkin usein pitkään jatkuneen liiallisen stressitilan luonnollinen seuraus, josta toipuminen vaatii hyvin pitkän ajan. Uupumusoireet voivat viedä pahimmillaan tilaan, jossa yrittäjä ei pysty suoriutumaan yksinkertaisistakaan asioista, ei tuntemaan mielihyvää, itsensä motivoinnista ole enää hyötyä eikä väsymys mene ohi pelkästään lepäämällä. Siksi uupumuksen ennaltaehkäisyyn kannattaa kiinnittää erityistä huomiota pitämällä stressin ja levon suhde mahdollisimman hyvänä ja pitämällä omasta jaksamisestaan huolta. (Uusitalo-Arola 2019.)

Tästäkin huolimatta stressi ei ole vain negatiivinen ilmiö. Parhaimmillaan se vie meitä kohti huippusuorituksia, jonka jälkeen levolla saamme palautettua kulutetut voimat. Meidän täytyy siis oppia tunnistamaan varoitusmerkit stressistä ja oppia palautumaan, jotta työssä jaksamisemme säilyy.

Että löydetään juuri itselle sopivimmat keinot palautumiseen, meidän täytyy ensin tuntea itsemme ja kehomme. Oma tilanne vaikuttaa suuresti siihen, miten kehoa kannattaa lähteä palauttamaan. Stressi vaikuttaa kehoon vahvasti fyysisesti, joten fyysinen suoritus voi auttaa siihen. Kun ihmisen normaali stressinsäätely toimii, voi stressiä purkaa, vaikka liikunnalla. Kuitenkin täysin loppuun palaneena yritys purkaa stressiä voi ilmetä tärinänä, joka on täysin luonnollinen tapa purkaa stressiä myös eläimillä. Tähän on olemassa rentouttavia TRE-harjoituksia, jotka perustuvat juuri tähän kehon luonnolliseen stressistä palautumiseen, eli tärinään (Virtanen A. 2021, 34.)

Kaksi mallia stressin välttämiseen

Stressitekijä	Miten palautua
Vaatimukset	Työskentelyn lopettaminen. Riittävä aika työn ja palautumisen välillä. Kävelylenkki työn jälkeen, rentouttava musiikki tai muut mielekkäät asiat
Voimavarat uhattuina	Uusi ja hanki uusia voimavaroja. Läheisten tuki, harrastukset, viihtyisä koti/työpiste, riittävä toimeentulo

Taulukko 2. Mukailten Virtasen (2021) teorioita

Yllä Taulukko 2 kuvaa kaksi erilaista mallia stressin välttämiseen. Virtanen (2021) mallintaa kirjassaan kahta stressiä aiheuttavaa tekijää - Liiallisia ponnisteluja eli vaatimuksia ja voimavarojen menettämisen uhkaa. Malli kertoo todella yksinkertaisesti, miten stressistä voidaan palautua. Kun kuormittuu työssä liikaa, auttaa tähän yksinkertaisesti työskentelyn lopettaminen. Tämä ei kuitenkaan usein ole mahdollista ja näin pitkittynyt stressitila voi jatkua. Ihminen palautuu ponnisteluista, kun ei enää altista itseään niille. Onkin hyvä osata katkaista kuormittavuus edes hetkeksi. Kevyt liikunta esimerkiksi kävelylenkki työnteen välissä tai jälkeen auttaa kehoa palautumaan työn aiheuttamasta kuormittumisesta. Työpäivän sisällä sopivat mikrotauot, esimerkiksi pieni happihyppely tai taukojumppa auttavat kuormituksen tasaamisessa. Tasapaino, jolla ylläpidetään hyvinvointia, saavutetaan, kun yrittäjä ehtii palautua illan aikana ennen seuraavaa työpäivää. Voimavarojen uhkasta aiheutuva stressi on taas sitä, kun ajatellaan, ettemme voi säilyttää tai saavuttaa itsellemme tärkeitä voimavaroja. Näitä tärkeitä voimavaroja ovat esimerkiksi keskittymiskyky, energisyys, positiivisuus, fyysinen terveys tai toimeentulo. Uusi harrastus voi auttaa voimavarojen uusimisessa. Vaikka harrastaminen veisikin energiaa ja on usein kaukana lepäämisestä, voi se tuoda kuitenkin uudenlaista energisyyttä ja positiivisuutta (Virtanen 2021.)

Stressin välttäminen päivän aikana vaatii suunnittelua. Kun päivä on valmiiksi suunniteltu, luo selkeys itseluottamusta. Tämän itseluottamuksen voimalla stressin aiheuttama ahdistus hellittää hieman, että päivän tehtävät saadaan hoidettua. Yrittäjä on tottunut ajattelemaan kokonaiskuvaa ja huolehtimaan huomista, vaikka jo pienen hetken selkeys tuo voimavaroja. Harmonian löytämiseksi voimme ison kokonaiskuvan muuttamisen sijaan keskittyä yhteen työpäivään ja sen sisältämiin tarpeisiin ja tunteisiin, joita jatkossa on helpompi käyttää stressin ottaessa taas vallan.

Päivän voi Jakosen (2016) mukaan jakaa kolmeen osaan, aikaan ennen työtä, työaikaan ja aikaan jälkeen työn (Taulukko 3). Kun päivä aloitetaan täynnä energiaa ja innostuksen tunnetta, päästään helposti eteenpäin. Työpäivän aikana työn jäsentelyyn tarvitaan keskittymistä ja selkeyttä. Päivän päätteeksi meiltä täytyy löytyä kykyä tietoisesti irtautua päivän töistä ja vapaasti tyhjentää mieli odottamaan seuraavaa päivää. Stressaantuneen yrittäjän elämässä nämä tunteet ja tarpeet eivät pääse kunnolla esille ja se voi pahimmillaan heikentää elämänlaatua sekä liiketoimintaa.

Aika	Ennen työpäivää	Työpäivän aikana	Työpäivän jälkeen
Tarve	Energia	Keskittyminen	Irtautuminen
Tunne	Innostus	Selkeys	Vapaus

Taulukko 3. Stressivapaan yrittäjän työpäivä. Mukailten Jakosen (2016, 34) taulukkoa.

Onkin tärkeää, että yrittäjä osaa tarkastella työtänsä myös pienessä mittakaavassa. Laittamalla työpäivän osiin paperille ja tarkastelemalla sitä kolmessa osassa, voi edesauttaa kuormittavien asioiden jäsentelyä. Selkeys auttaa hahmottamaan näiden työpäivän osien tarpeet ja tunteet ja kuinka niitä voidaan saavuttaa ja ylläpitää.

Jos stressitaso pääsee nousemaan pidempiaikaisesti, päädytään usein väsymykseen ja uupumukseen. Loppuun palaminenkin voi olla lähellä, jos uupumus pääsee pitkittymään. Siksi meidän tulisi herkästi tutkia itseä ja voimavarojen riittävyttä, että korjaavat toimenpiteet voidaan aloittaa ajoissa. Usein työssä uupuminen on pitkälinen prosessi, ja sitä ei välttämättä huomaa ennekuin ollaan jo lähellä loppuun palamista. On hyvä havahtua tunnistamaan jo pieniä väsymisen merkkejä, ettei tämä vaarallinen prosessi pääse pitkittymään. Oman jaksamisen seuraaminen ja hyvinvoinnista huolehtiminen vie kohti parempaa työn- ja elämänhallintaa (Sydänmaalakka 2022. 114, Uusitalo-Arola 2019.)

## 4.2 Yrittäjän työn- ja elämänhallinta

Työssä jaksaminen näkyy suuressa roolissa henkistä hyvinvointia mitatessa. Nykyään työskennellään suuren paineen alla sekä yritetään selviytyä jatkuvista muutoksista. Tämä vaatii yrittäjältä kovaa kokonaiskuntoa. Oma osaaminen ja työn vaatavuus täytyy olla hyvässä tasapainossa keskenään. Työhallintaan vaikuttavat vahvasti oman osaamisen tunnistaminen ja sen käyttö, kehittyminen sekä työn mielekkyys ja merkityksellisyys (Sydänmaalakka 2022. 114.) Niin kuin aiemmin todettu, merkityksellisyden tunteet vaikuttavat merkittävästi ihmisen hyvinvointiin ja mahdollistavat hyvää työhallintaa. Omien arvojen, tarpeiden ja elämäntyylin pohtiminen auttaa luomaan uratavoitteita, joilla voidaan saavuttaa merkityksellinen työelämä. Nämä päämäärät ohjaavat parhaaseen lopputulokseen. Koska elämäntilanteet vaihtelevat suuresti niin työ- kuin arkielämässäkin, auttavat nämä uratavoitteet kirkastamaan juuri ne itselle tärkeät asiat, jonka vuoksi työtä tekee.

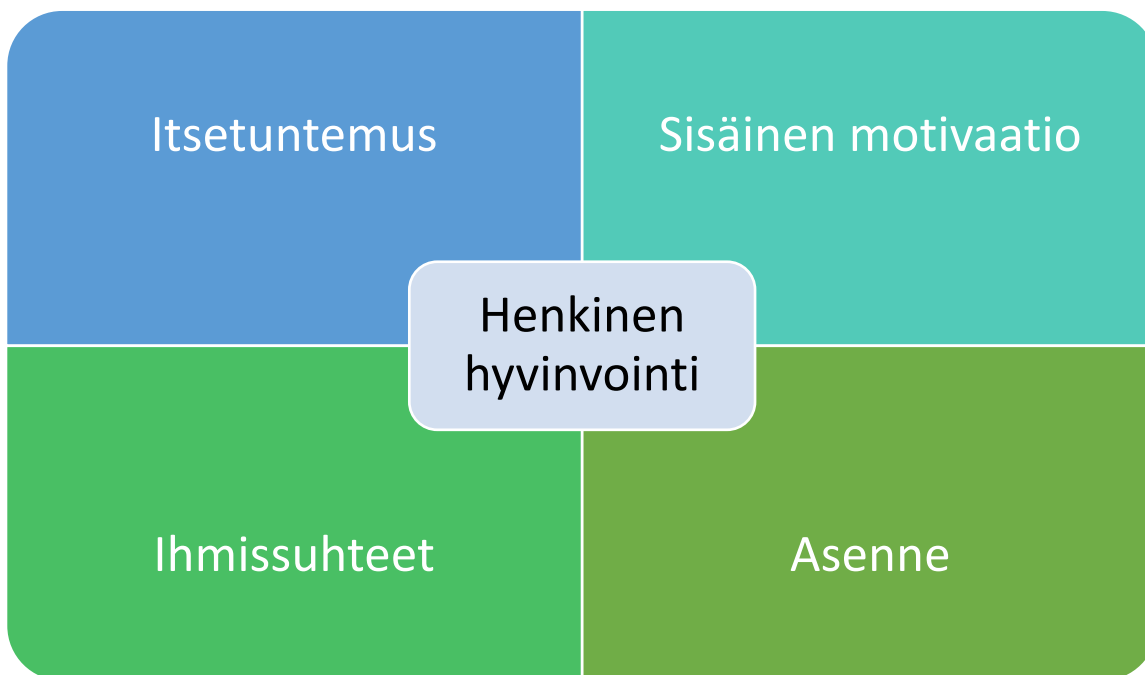
Henkisen hyvinvoinnin tasapaino näkyy ehkä parhaiten myös tasapainona työn ja arjen kanssa. Kun yrittäjä voi hyvin ja osaa asettaa tarpeelliset rajat työn ja arki/perhe-elämän välillä, saadaan aikaan tasapainoinen kokonaisuus. Voidaan kuvitella, että tämä on helpommin sanottu kuin tehty. Itsensä johtamisen tärkeys korostuu yrittäjänä. Kaikkia edellä mainittuja osa-alueita täytyy kehittää jatkuvasti opetellessa parempaa elämän- ja työhallintaa. Koska elämää ei voi hallita, täytyisi olla silti edes tunne siitä, että sitä voidaan ohjata parhaamme mukaan. Niinpä niissä asioissa, joiden toteutuminen on omasta itsestä kiinni, kuten työajat, tauotus, omat arvot, motivaatio jne., on oleellisen tärkeä itse vaikuttaa. Elämänhallintaan liittyy vahvasti vastuun ottaminen elämästään.

Siihen kuuluu oman osaamisen tiedostaminen ja sen jatkuva kehittäminen ja soveltaminen. Kun oma osaaminen ja kyvyt ovat tiedossa, kyky selviytyä haasteista on parempi. Parhaimmillaan haasteita osataan käsitellä itsenäisesti ja tavoitteellisesti (Sydänmaalakka. 2022, 22) Miten olisin voinut selviytyä tästä paremmin? Tai kuinka voisin jatkossa toimia toisin tämän välttääkseni? Näiden pohtiminen haasteen hetkellä kertoo vastuun ottamisesta ja halusta kehittyä.

Kun elämän merkityksettömyys vyöryy päälle ja yksilö kokee olevansa aivan eksyksissä. Kiire vie voimavaroja ja hyvinvoinnista huolehtiminen voi jäädä taka-alalle. Globaalit ongelmat ahdistavat ja vievät ajatuksia selvittämättömiin ongelmiin. Miten voidaan valmistautua tulevaisuuteen? Vaikka tulevaisuuden uhkakuvat pelottavat, kannattaa silti säilyttää positiivinen asenne ja usko tulevaan. Kun identiteetti on rakentunut vahvaksi ja on opittu tulemaan toimeen itsensä kanssa, osataan myös arvostaa itseään. On hyvä oppia kuuntelemaan itseään, mutta myös panostaa tärkeisiin ihmissuhteisiin, perheeseen ja läheisiin. Tavoittelemisen arvoista on itsensä toteuttaminen työssään ja löytää balanssi kaiken näiden välillä. Kaaoksen keskellä positiivinen suhde itseensä, läheisiinsä ja ympäröivään maailmaan auttavat luomaan onnellisuutta ja tyytyväisyyttä elämään.

## 5 Teorian yhteenveto

Tässä osiossa käydään läpi keskeisimmät asiat opinnäytetyön teoriasta. Teoriat on eri osa-alueisiin, joista henkinen hyvinvointi koostuu. Ensimmäisessä osiossa käydään läpi henkisen hyvinvoinnin peruspilareita, kuten psykologisia perustarpeita, ihmissuhteita, itsetuntemusta ja arvoja. Tämän jälkeen perehdytään positiiviseen asenteeseen ja sisäiseen motivaatioon. Lopuksi pohditaan työssäjaksamista ja stressittömyyttä saavuttaakseen hyvän elämänhallinnan. Kuvio 2 kuvaa työn rakennetta ja henkisen hyvinvoinnin tärkeimpiä osa-alueita.



Kuvio 2. Henkisen hyvinvoinnin osa-alueet

Hyvinvointi perustuu monesta ei osa-alueesta, joista kaikista täytyisi pitää huolta tasapainon saavuttaakseen. Tämä on usein helpommin sanottu kuin tehty. Hyvinvointi koostuu pitkälti ihmisen omasta näkemyksestä hyvinvoinnista. Kun elämä on tasapainossa, olokin on hyvinvoiva. Tämän tasapainon löytääkseen ihmisen elämässä tulisi täytyä neljä perustarvetta. Kyvykkyys, vapaaehtoisuus, läheisyys ja hyväntekeminen. Kyvykkyuden kokemus tuo hyvää mieltä, kun saa asioita aikaan. Sen lisäksi tunne vapaudesta valita, luo suurta motivaatiota tekemiseen. Kun kukaan muu ei sanele mitä täytyy milloinkin tehdä, vaan se tulee itsestä sisältä, on tekeminen huomattavasti mielekkäämpää. Kun vielä tekemisellä on jokin tarkoitus ja ihminen voi teoillaan vaikuttaa myönteisesti muiden ihmisten elämään, ollaan lähellä perustarpeiden täyttymisestä. Tarvitaan vielä vain yhteys muihin, niin kaikki tämä saa todellisen merkityksen.

Sosiaaliset suhteet ovat hyvin tärkeitä hyvinvoinnille. Nämä suhteet parhaimmillaan luovat elämään merkityksellisyyttä, tuovat mielihyvää ja inspiroivat. Positiivisista ihmissuhteista voi ammentaa energiaa ja saada hieman tasapainoa raskaalle työlle. Yhteenkuuluvuuden tunne kasvattaa vahvasti hyvinvoinnin kokemusta. Siksi verkostoituminen ja harrastustoiminta usein antaa enemmän kuin ottaa. Näistä voidaan saada myös upeita ideoita ja ajatuksia myös työhön. Nykyään voidaan valita arvopohjaisesti yhteisö ja ihmiset, joiden elämään haluamme kuulua. On tärkeää valita samanmielisiä ja positiivisen asenteen omaavia ihmisiä ympärilleen, joista voi itsekkin saada voimaa eteenpäin.

Itsetuntemus ja vahva identiteetti auttaa matkalla kohti hyvinvointia. Kun käsitys omasta itsestään on vahva, on kyky kestää vastoinkäymisiä huomattavasti parempi. Omien tunteiden käsittely ja säätely vievät aina kohti parempaa jaksamista. Kun identiteetti on vahva, näkevät myös muutkin ihmiset tämän. Koska vahvan identiteetin omaava henkilö on perustellusti päätenyt valintoihinsa, pidetään häntä usein luotettavampana ja he voivat paremmin perustella ajatuksiaan. Itsensä tunteminen ei koskaan tapahdu hetkessä. Se vaatii aikaa ja toistoja. Keskellä arjen vilskettä on hyvä välillä pysähtyä miettimään elämän syviä kysymyksiä itseltään.

Omien arvomaailmojen äärelle pääsee vain tutkimalla itseään. Kun lähdetään asettamaan itselleen tavoitteita, olisi näiden hyvä sivuuttaa arvoja ja perustarpeita. Kun arvot ovat merkityksellisiä, ne ohjaavat päätöksenteossa ja käyttäytymisessä. Arvot määrittävät ihmistä suhteessa itseensä, ympäristöönsä ja muihin ihmisiin. Siksi selkeiden arvojen kanssa toimiminen ei tuo ristiriitaista tunnetta vaan lisää hyvinvoinnin kokemusta.

Sisäinen motivaatio ja positiivinen asenne mielletään menestyvän yrittäjän ominaisuuksiin. Sisäisen motivaation löytymiseen tarvitaan taas itsensä tuntemusta. Menestys tavoitteena ei tee ketään onnelliseksi, mutta jos sen voi saada intohimoisen tekemisen ohella, ei siitä haittaakaan ole. Sisäinen motivaatio kuvaa syytä, miksi asiaa tehdään. Ei minkään ulkoisen palkinnon tai vältettävän rangaistuksen perässä, vaan sisäisen palon ja innostuksen ajamana. Kiinnostava tekeminen tuo energiaa ja se ei kuormita niin paljoa kuin ulkoisen motivaation ohjaamana. Yrittäjää ajaa valitettavasti usein nämä molemmat. Innostus vapaasta tekemisestä yhdistettynä konkurssimörköön ja jatkuviin uudistumis- ja tulostavoitteisiin vaatii suurta sisua pitää mieli positiivisen puolella. Omia hankalia tunteita ei kuitenkaan kannata padota, vaan pohtia rauhassa mistä nämä tunteet kumpuavat. Omalla myönteisyydellä on kuitenkin kauaskantoinen merkitys hyvinvoinnin kannalta. Positiivisella asenteella voidaan pitää suoritustaso hyvänä hankalissakin paikoissa.

Työssä jaksamiseen kulminoituu usein henkisen hyvinvoinnin tila. Kun hyvinvointia ei ole, on jaksaminenkin usein heikkoa. Yrittäjillä päivät voivat venyä kohtuuttomien pitkiä ja stressitekijöitä löytyy usealta elämän osa-alueelta. Liikakuormitusta kasvattaa täydellisyyden tavoittelu tai riittämättömyyden tunne. Usein myös huoli omasta taloudesta vie venyttämään itseään ääri rajoille. Selkeiden rajojen asettaminen luo itsevarmuutta ja hallinnan tunnetta, jota yrittäjänä tarvitsee. Stressi onkin kehon normaali reaktio, mutta se ei nyky-yhteiskunnassa pääse purkautumaan oikealla tavalla. Pahimmassa tapauksessa kuormittuminen voi viedä totaaliseen uupumustilaan, joka vaatii pitkän toipumisajan. Onkin tärkeää, että kuormittumiseen havahtuu hyvissä ajoin, ja pitää huolta sen ennaltaehkäisystä levon avulla. Palautumisessa tukee myös mielekäs tekeminen, joka tuo voimavaroja. Stressin välttämiseen työpäivän aikana voidaan päästä selkeällä suunnittelulla. Selkeydellä ja hallinnan tunteella luodaan itsevarmuutta päivään. Oman jaksamisen seuraaminen ja hyvinvoinnista huolehtiminen olisi hyvä ottaa päivittäiseksi osaksi elämää. Päästäkseen siis hyvälle kantimille työssä jaksamisessa, täytyy yrittäjän ottaa huomioon useita ei asioita. Kun oma osaaminen ja työn vaativuus ovat tasapainossa, ollaan hyvällä tiellä. Oman osaamisen tunnistaminen, työn mielekkyys ja merkityksellisyys luovat työnhallintaa. Pohtimalla omia arvoja, tarpeita ja elämäntyyliään voidaan luoda merkityksellisiä uratavoitteita työelämään. Henkinen hyvinvointi näkyikin parhaiten tasapainona arjessa. Onnellisuutta ja tyytyväisyyttä tuo itsensä toteuttaminen merkityksellisessä ympäristössä.

## 6 Toiminnallinen tuotos – opas

Opinnäytetyön keskeisimpänä tavoitteena oli laatia opas yrittäjän henkisen hyvinvoinnin kehittämiseen ja näin ollen tukea työssä jaksamista. Toiminnallinen tuotos kuvaa lukijalle, mitä henkinen hyvinvointi on ja kuinka sitä voisi kehittää. Tuotos pitää sisällään konkreettisia harjoitteita henkisen hyvinvoinnin osa-alueiden kehittämiseen ja näin ollen kokonaisvaltaisen henkisen hyvinvoinnin saavuttamiseen.

Opas oli itsellenikin jo tarpeellinen ja olen kirjoittamisen matkan varrella havahtunut siihen, miten vähälle henkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen on jäänyt varsinkin yksinyrittäjillä. Työ on usein kuormittavaa sen laajuuden ja monipuolisuuden vuoksi. Yrittäjä pyrkii usein hoitamaan kaikki yrityksen toiminnot itse, unohtaen välillä sen yrityksen kaikkein tärkeimmän tekijän – hänet itse.

Henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen parantaa yrittäjän toimintakykyä ja auttaa jaksamaan työssä paremmin. Stressittömät työpäivät ja oikeanlaisen asenteen ja mielentilan löytäminen voi vaatia aikaa ja halua itsetutkiskeluun, mutta ovat viimeisessä juoksussa todella merkittäviä. Onkin tärkeää, että yrittäjä tunnistaa henkisen hyvinvoinnin merkityksen yrityksen menestyksessä ja pyrkii kehittämään sitäkin, muiden ohella.

Yrittäjänä on usein haastavaa erottaa arkielämä yrittäjän työtehtävistä. Päivät saattavat venyä kohtuuttoman pitkiksi, tai työpöytänä saattaa toimia perheen ruokapöytä. Asiakkaiden yhteydenottoja voi olla vaikeaa siirtää seuraavalle päivälle, vaikka päivä olisikin jo muuten pulkassa. Tämä saattaa luoda jännitettä perheen sisällä, joka saattaa olla omiaan luomaan lisää stressiä ja kuormittuneisuutta. Oppaassa kerrotaan konkreettisia vinkkejä työn sovittamisesta arkielämään ja työn jaksottamisesta yrittäjän hyvinvointia edistävällä tavalla.

Oppaassa käydään myös läpi konkreettisia harjoitteita mm. positiivisen asenteen saavuttamiseksi, sekä tehokkaampien – mutta stressittömämpien aamujen hallintaan. Opas keskittyy juuri näihin kuormittaviin tekijöihin, jotta työssä jaksaminen toteutuu paremmin.

## 6.1 Projektisuunnitelma ja aikataulu

Projektisuunnitelma ja aikataulu tuli laadituksi kirjoittajan oman aikataulun mukaisesti. Teorian kirjoittamiselle varattiin tarkoituksella vain kolme viikkoa ja tuotokselle sekä viimeistelylle noin neljä viikkoa. Koen, että saan aikataulun pysymään paremmin, kun se on riittävän tiukka. Tarkoituksena seurata tarkalleen aikataulua ja palauttaa ohjausversiot aina viimeistään sen viikon perjantaina. Lisänä suunnitteluun hyödynnetään kirjoittajan omaan kalenteriin, jossa työn aikataulun seuraaminen on helppoa. Kuvassa 1 tulee selkeästi esille myös opinnäytetyön eri vaiheet sekä palautusviikot. Siihen on laskettu myös varaviikko mahdollisten ongelmien varalta.

Viikko	Tehtävä
39	Kokonaisuuden suunnittelu ja pohjan tekeminen
40	Lähdekirjallisuuden etsiminen ja muistiinpanot
41	Lähdekirjallisuuden lukemista
42	Teorian käsite 1 (Hyvinvoinnin peruspilarit)
43	Käsite 2 (Asenne)
44	Teorian käsite 3 (Työssä jaksaminen)
45	Pohidntaa. Tuotoksen tekoa. 2.version palautus
46	Tuotoksen tekoa, korjailua ja viimeistelyä
47	3. version palautus
48	Korjailua ja viimeistelyä
49	Palautus urkundiin
50	Varaviikko

Kuva 1: Projektisuunnitelman aikataulu

## 6.2 Aineisto ja sen keruumenetelmät

Aineiston kerääminen oli yllättävän helppoa. Suoraan aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ei ollut paljon, mutta osa-alueisiin sopivaa tätäkin enemmän. Suoraan yrittäjille suunnattua henkisen hyvinvoinnin materiaalia ei ollut paljon, mutta yhdistämällä teorioita saatiin aikaan hyvä kokonaisuus. Hyvinvoinnista itsestään oli paljon kirjallisuutta, sekä nettiartikkeleita. Näistä poimimalla sain koottua sopivan paketin juuri yrittäjän henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Aineistoa valitessani pyrin arvioimaan sen käytettävyyttä ja näkökulmia nimenomaan yrittäjän kannalta. Halusin myös, että teoria olisi helposti konkreettisesti tuotavissa yrittäjän arkeen. Näin ollen valitsin aineistoa, joissa oli konkreettisia harjoitteita henkisen hyvinvoinnin kehittämiseen.

### 6.3 Luotettavuus

Pyrin jokaista aineistoa valitessani kiinnittämään huomiota sen luotettavuuteen. Lähdin pääsääntöisesti kirjallisella aineistolla, joka olisi julkaisuajankohdaltaan mahdollisimman tuore. Yrittäjän arki muuttuu jatkuvasti, kuten menetelmät sen ylläpitämiseen. Käytinkin siis suurimmaksi osaksi hiljattain julkaistuja teoksia, joissa teoria olisi mahdollisimman paikkansapitävää nyky-yhteiskunnassa. Nettiartikkeleissa käytin koulun omaa tietokantaa, näin varmistaen tiedon paikkansapitävyyden. Näin ollen koen työssä käyttämäni lähteet hyvin luotettavaksi.

### 6.4 Toteutus

Tuotoksen tekeminen sujui hyvin luontevasti teorian keräämisen jälkeen. Koska tiesin olevani ennemmin nopeammalla aikataululla valmis, varasin tuotoksen toteutuksellekin noin kolme viikkoa toteutusaikaa. Aloitin tekemällä PowerPoint pohjan jo ennen teorian kirjoittamista, joten pystyin lisäämään muistiinpanoja aineistoa lukiessani. Pohjaan määrittelin otsikot, jotka noudattavat samaa kaavaa kuin itse teoriaosuuskin. Koin myös tärkeäksi tuotoksen visuaalisuuden, joten keräsin kuvia tätä varten jo hyvissä ajoin. Halusin myös olla itse mukana kuvittamassa tuotosta, joten suurin osa tuotoksen kuvista ovat minun itse ottamia. Näistä välittyi myös vahvasti oma matkani opinnäytetyön teossa, sekä vahva kiinnostus aihetta kohtaan. Toivon tämän myös toimivan inspiraationa tuotoksen läpikäymiseen. Tuotos sisältää myös loppuun omia vinkkejäni ja tuntemuksia yrittäjän hyvinvoinnista, jotka eivät suoraan pohjautu teoriaosuuteen, mutta jotka koin hyvin tärkeäksi jakaa.

## 7 Pohdinta

Opinnäytetyön tuotos tukee hyvin teoriaa ja tarjoaa tiivistetyksi konkreettisia vinkkejä työssäjaksamiseen ja henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Suunnitellessani työtä, halusin juuri konkreettisuuden ja selkeyden korostuvan tuoksessa. Henkinen hyvinvointi käsitteenä on meille kaikille tuttu asia, mutta sen ylläpitäminen ja siihen vaadittavat toimet ovat usein hämärän peitossa. Se koostuukin useasta eri osa-alueesta, joista kaikista pitäisi jollain tavalla pitää huolta. Siksi henkisen hyvinvoinnin eri osa-alueiden läpikäyminen itsensä kanssa onkin tärkeä matka kohti parempaa huomista. Tärkeintä olisi antaa itselle aikaa perehtyä itseensä ja pohtia hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä arjen keskellä.

Löytämäni lähdekirjallisuus oli minulle osittain jo ennestään tuttua. Pääsinkin näiden avulla myös itse pohtimaan omaa tietäni yrittäjänä ja kuinka itse voisin edesauttaa omaa henkistä hyvinvointiani. Kirjallisuutta löytyi paljon ja erilaisia näkemyksiä hyvinvoinnin osa-alueista. Sain kuitenkin mielestäni parhaiten yrittäjän arkea tukevat teoriat koottua ja tiivistettyä oppaaksi. Voin itse henkilökohtaisesti kompata opinnäytetyössä läpikäytyjä teorioita. Aihe on hyvin ajankohtainen ja tuntuu, että mitä enenevässä määrin ihmiset kipuilevat oman jaksamisen kanssa. Opinnäytetyön aihe ja tekeminen lähtivät puhtaasti myöskin kirjoittajan omista tarpeista ja matkan varrella tuli huomattua, etten paini asioiden kanssa laisinkaan yksin. Koen että ihmiset kyllä tiedostavat ja ymmärtävät henkisen hyvinvoinnin merkityksen yrittäjän roolissa, mutta toteutus on hankalampaa kuin uskotaan. Oppaalla pyrin nimenomaan saattamaan saatavilla olevan tiedon helposti luettavaan muotoon, josta jokainen voisi poimia itselleen parhaiten toimivat työkalut.

Työssäjaksamisen puute ei ole vain yrittäjien itsensä ongelma, vaan puhtaasti yhteiskunnallinen huolenaihe. Oma kokemukseni yrittäjänä sai minut päättämään tähän kohderyhmään. Lisäksi koen, että yrittäjien jaksamisesta ei niin välitetä, tai siitä ei huolehdi pääsääntöisesti kukaan kuin yrittäjä itse. Yrittäjät putoavat juuri siihen väliin, että kyllähän te pärjäätte, kun olette yrityksenkin saaneet pystyyn. Siksi kehotankin yrittäjiä ilmentämään näitä uusia yhteisöllisyyden muotoja. Älkää jääkö asioiden kanssa yksin. Luokaa omia verkostoja, nähkää toisianne ja jakakaa myös muita kuin tuloksianne. Yrittäjyys vaatii tietynlaista sisua ja jaksamista, mutta sitä on täysin tarpeetonta venyttää äärimilleen. On täysin hyväksyttävää sanoa, että nyt on haastavaa.

Muiden ihmisten kantava voima ja merkityksellisuuden tarjoamisen vaikutus yllätti minutkin. Yrittäjänä hautautuessaan töihin ja pohtiessaan vain päivän läpikäymistä on hyvä pysähtymään ja havaitsemaan voimavarat, jotka ovat usein lähempänä kuin uskotaan. Omien vahvuuksien löytäminen ja positiivisen asenteen säilyttäminen vaatii sisua ja vahvaa pohdintaa itsensä kanssa. Mutta tasapainon löytääkseen tehty työ maksaa itsensä moninkertaisesti takaisin, kun arki rullaa

itsensä ja ympäristönsä kanssa sujuvasti. Käytä siis pienet hetket arjessa keskustellen elämäsi tärkeimmän ihmisen kanssa – itsesi.

## 7.1 Kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset

Aihetta voisi käydä useammankin tutkimuksen verran läpi. Pidän tärkeänä, että yrittäjien hyvinvoinnista puhutaan avoimesti ja siihen suhtaudutaan yhtä tärkeänä kuin muidenkin hyvinvointiin. Työkulttuuri on nykyään todella tulos- ja suorituskeskeistä, joten henkisen hyvinvoinnin korostamista ei voi olla liikaa. Yrittäjien huomio omaan jaksamiseen täytyisi löytyä jo ennen yrityksen perustamista. Tämän vuoksi olisi todella hienoa, että asiaa tuotaisiin esille enemmänkin, vaikka jo yrityksen perustamisen yhteydessä. Apua löytyy nyt jo esimerkiksi perustamisilmoituksiin, yritysmuodon valintaan ja rahoitusratkaisuihin. Mutta mihin käännytään, kun yrittäjä ajautuu tilanteeseen, että omat voimavarat eivät enää riitä? Mahtavintahan olisi, ettei näin koskaan sattuisi, vaan aloittavat yrittäjät saisivat kokonaisvaltaiset neuvot myös henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen jo ennen yrittäjäksi ryhtymistä.

Hyvinvointi mielletään vieläkin liian usein vain fyysisen hyvinvoinnin puolelle. Nämä ovat todella tärkeitä perusasioita, mutta myös henkisen hyvinvoinnin osuutta kokonaisuudessa olisi hyvä korostaa lisää. On totta, että sopiva liikunta, uni ja ruokavalio takaavat hyvän alun hyvinvoinnin ylläpitämiseen, mutta kun takaraivoa jäytää suuri merkityksettömyyden tunne, sitä harvoin salaatiilla tai juoksulenkillä korjataan. Koska yhteiskunta on muuttunut niin paljon, emme välttämättä pysy perässä selittämättömien perustarpeiden kanssa. Ympäriällä puhutaan vain menestyksestä ja paikkansa saavuttamisesta, mutta harvoin todella tiedetään, miten ne voidaan juuri omalla kohdalla konkreettisesti toteuttaa. Saati mitä ne edes tarkoittavat. Vahva itsensä tutkiskelu, oman identiteettinsä ja sisäisen motivaationsa löytäminen vie todellisuudessa kohti menestystä. Kun koulutetaan uusia yrittäjiä tai opiskelijoita, olisi tämän huomioon ottaminen ensiarvoisen tärkeää tulevaisuuden menestystarinoissa. Erilaiset kurssit ja workshopit aiheesta kiinnostaisivat varmasti yrittäjiä. On tietenkin muistettava, että jokainen yksilönä tietää parhaiten miten omaa henkistä hyvinvointia ja työssäjaksamista parhaiten ylläpitää. Se mikä sopii yhdelle, ei toimi toiselle. Työssäjaksaminen lähteekin yrittäjästä itsestään, miten paljon hän siihen haluaa ja kokee tarvetta aikaa käyttää. Laaja kattaus erilaisia keinoja auttaa löytämään itselleen parhaimmat neuvot tai kurssit, joilla yrittäjä selviää haastavassa asemassaan.

## 7.2 Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi

Prosessi on minulle aikamoinen matka. Sain lykättyä opinnäytetyön aloitusta jo puolella vuodella, mutta tehtävähän se oli. Itse ajankohta opinnäytetyölle ei oman elämän kannalta ollut paras mahdollinen. Mutta koen että aihe kosketti itseäni monessakin kohtaa. Pääsin näinikään myös itse arjessani hyödyntämään keräämiäni työkaluja parempaan työssäjaksamiseen. Olen aina ollut huono aloittamaan asioita ja lykkään mielelläni työt sinne, kun aikarajat painaa niskaan. Tiesin, etten voisi tehdä tätä työtä yhdessä yössä paniikissa ennen viimeistä palautuspäivää. Pääsin siis ensin opettelemaan suunnittelua, joka onnistuikin todella hyvin. Kirjasin itselleni ylös tarkat tehtävät ja niiden suorittamispäivät, että pysyn aikataulussa. Huomasin, että tehtävien jako pienempiin osaluoksiin auttoi paljon pitämään stressin kurissa isosta työstä. Yksi tehtävä saattoi olla esimerkiksi vain käydä kirjastossa etsimässä lähdekirjallisuutta.

Työn rakenteen suunnittelussa oli aluksi haasteita ja rakenne muuttuikin vielä pitkälle työtä tehdessä. Aihe on todella laaja ja sen rajaaminen oli haastavaa. Päädyin kuitenkin valitsemaan yrittäjälle parhaiten sopivat aihealueet. Itse kirjoittaminen oli mielestäni yllättävän sujuvaa. Jouduin vain yhdistelemään palasia jälkikäteen, koska tapani mukaan aloitin kaikki kappaleet, mutta jätin ne sitten kesken. Teksti voisi joiltain kohdilta olla vielä helpommin luettavaa ja aiheita olisi toki voinut käydä läpi vielä kattavammin. Lähdeviitteiden kanssa painin jostain syystä vieläkin, mutta nekin menivät ohjeistuksella paikalleen.

Itse tuotoksesta tuli juuri sellainen kuin ajattelinkin. Halusin mahdollisimman konkreettisen ja selkeän työn, josta jokainen voi löytää itselleen parhaat työkalut oman henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Työn tekeminen oli todella helppoa, kun teoria oli tullut tutuksi ensin. Erilaisia vinkkejä olisi ollut tarjolla vaikka kymmenen opinnäytetyön verran, mutta valitsin niistä mielestäni parhaat ja helpoiten toteutettavat työhöni.

Tärkein oppi kuitenkin oli, että osaisin olla itselleni armollinen. Aiemmin olisin vaatinut itseltäni täydellisyyttä jaksamisen uhalla, mutta lupasin itselleni toimivani tällä kertaa toisin. Ainut tavoitteeni työn suhteen oli, etten ota siitä liikaa stressiä ja suoritan sen vain tiettyyn aikaan mennessä. Ei mitään arvosanatavoitteita tai muuta. Oli upeaa lukea opinnäytetyön kirjallisuutta ja sisäistää samalla näitä näkemyksiä omaan elämään samalla kun työstää opinnäytetyötä. Vaikka en koe, että työ olisi mikään paras tekemäni, prosessi itsessään opetti minua ehkä eniten. Oman henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen tarvitaan armollisuutta itseään kohtaan. Täydellisyyteen pyrkiminen on hieno tavoite, mutta kuka meistä olisi loppujen lopuksi täydellinen. Merkityksellisyys löytyminen muualta, omista voimavaroista ja tunteesta olevansa juuri riittävä tällaisena korvaa kaikki hyvät arvosanat. Olen äärimmäisen tyytyväinen lopputulokseen.

## Lähteet

Hagqvist, A ym. 2014. Kapasiteetti – Johtajan menestystekijä. Fitra.

Jakonen, J. 2016. Stressivapaa yrittäjä. Viisas Elämä Oy. Helsinki.

Kanninen & Uusitalo-Arola 2015. Lyhytterapeuttinen työote. PS-kustannus

Martela, F. 2020. Elämän tarkoitus. Gummerus. Helsinki.

Martela, F. 2015. Valonöörit – sisäisen motivaation käsikirja. Gummerus. Helsinki.

Martela, F, Jarenko K. 2015. Draivi – Voiko sisäistä motivaatiota johtaa. Talentum. Helsinki.

Niemeläinen N. 2.12.2022. Psykoterapeutti. Sydämen sävel terapia. Haastattelu. Joensuu.

Niemiec, C. ym. 2009. The Path Taken: Consequences of Attaining Intrinsic and Extrinsic Aspirations in Post-College life – Journal of Research in Personality 43 nro 3. 291-306.

Sydänmaalakka, P, 2022. Johtajan kokonaiskuntoisuus

Terveyskirjasto 2022. Stressi. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

Luettu 11.10.2022

Uusitalo-Arola, L 2019. Uuvuksissa. Kirja sinulle, joka tahdot voimasi takaisin. Tuuma

Virtanen, A. 2021. Psykologinen palautuminen. Tuuma. Jyväskylä.

## Liitteet

### Liite 1.



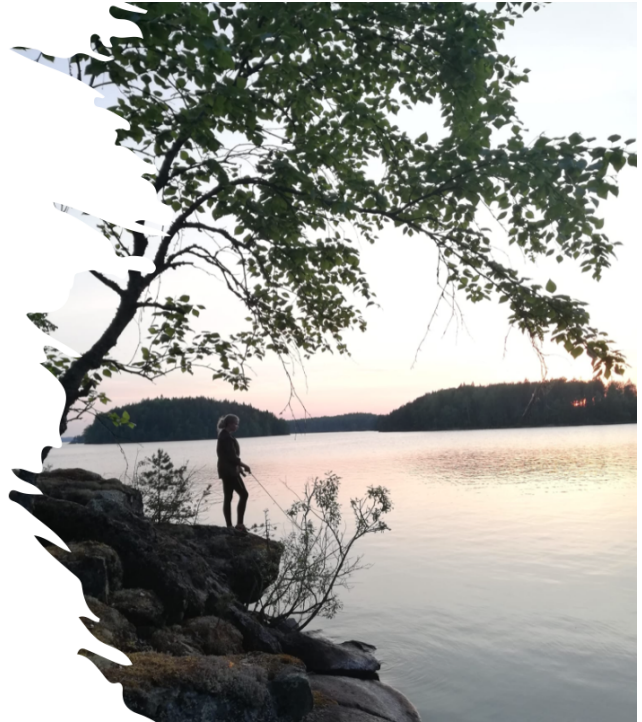
## Kohti henkistä hyvinvointia

- Opas koostuu erilaisista pohdinnoista ja konkreettisista vinkeistä, kuinka henkistä hyvinvointia ylläpidetään
- Löydä itseäsi parhaiten kuvaavat työkalut ja aloita matkasi kohti parempaa työssä jaksamista
- Koska henkinen hyvinvointi koostuu useasta eri tekijästä, on tärkeää että etenet omaa tahtia. Älä pidä kiirettä, vaan tutustu rauhassa itseesi ja keinoihin kohti tasapainosta arkea



## Tietoisuus itsestä ja ympäristöstä

- Selkeä identiteetti luo hyvinvointia
- Selkeyttä asioita itselle. Kuka minä oikeasti olen ja minkälaisena näen elämäni
- Mikään ei valmistu hetkessä. Varaa itsetutkiskeluun aikaa. Pieni hetki kerrallaan riittää, mutta tee sitä säännöllisesti
- Itsensä tutkiskeluun kannattaa käyttää aikaa pohtimalla arjen lomassa mm. seuraavia kysymyksiä
  - Mistä pidän ja mistä en?
  - Miten haluan elää elämäni?
  - Mistä luonteenpiirteestä pidän itsessäni ja mistä en?



## Positiiviset ihmissuhteet

- Positiiviset ihmissuhteet luovat sosiaalista pääomaa
- Antavat energiaa ja innostavat
- Läheisten lisäksi kannattaa panostaa myös verkostoitumiseen muiden yrittäjien kanssa. Heiltä voi saada uutta intoa ja inspiraatiota tekemiseen!
- Pohdi mm näitä:
  - Millaisten ihmisten kanssa haluan viettää aikani?
  - Ketkä antavat minulle energiaa ja inspiroivat?



## Työkaluja ihmissuhteiden rakentamiseen

- Pohdi ja kirjoita paperille elämäsi tärkeimmät ihmiset. Muista myös perustella miksi he ovat tärkeitä sinulle
- Ole kaikille kiva. Jos voit sanoa toisesta kohteliaisuuden, sano se. Tai jos voit olla toiselle avuksi, tee se. Hyväntahtoisuus kasvattaa myös omaa hyvinvointia sen lisäksi että teet toiselle paremman mielen
- Etsi netistä/kaupan ilmoitustauluilta, tai mistä vain sinua miellyttävät ja kiinnostavat harrastukset, vapaaehtoistoiminnat, yhdistykset, tai mitkä vain joka voisi tuoda itsellesi iloa vapaa-aikaan. Uskalla ottaa ensimmäinen askel, ja mene mukaan! 😊



## Arvot

- Omien arvojen, tarpeiden ja elämäntyylin pohtiminen auttaa luomaan uratavoitteita
- Pohdi mm. näitä:
  - Mikä on minulle todella tärkeää elämässä?
  - Mitkä asiat innostavat ja mitkä turhauttavat?
  - Mitä arvostan ja mitä en?



## Positiivinen asenne

- Positiivinen asenne luo voimavaroja ja auttaa eteenpäin
- Pohdi mm. näitä:
  - Mitä haluan kehittää itsessäni?
  - Mikä tekee minut onnelliseksi
  - Missä olen erityisen hyvä ja missä voisin vielä kehittyä?
  - Mitä haluan saavuttaa?



## Positiivisen asenteen säilyttäminen

- Tunnetilojen kääntyessä negatiiviseksi, kokeile avuksi liikuntaa. Myös ystäville puhuminen usein auttaa. Älä jää asian kanssa yksin.
- Listaa asioita jossa olet erityisen hyvä. Isoja tai pieniä, nämä edistävät myönteistä ajattelua
- Kehitä itsellesi voimalluseita! Näiden lauseiden avulla psyykkaat itsesi läpi hankalan tilanteen
- Etsi inspiroivaa musiikkia. Tee soittolistoja eri tilanteisiin. Työhön tsemppaamaan, stressiä rauhoittamaan, mieltä piristämään..☺



## Päämäärät paperille

Etsi kynä ja paperia ja pohdi seuraavia:

1. Kirjaa kolme tärkeätä tavoitetta elämällesi juuri nyt
  2. Mihin käyttäisit aikasi, jos sinulla olisi vain 2 vuotta elinaikaa?
  3. Mitä tekisit jos voittaisit lotossa 15 miljoonaa?
  4. Ketä ihaillet? Kadehdit? Keneksi haluaisit tulla?
  5. Minkälainen olisi täydellinen päivä viiden vuoden päästä?
- Seuraavaksi kirjaa ylös kolme tärkeätä tavoitetta seuraavissa kategorioissa: Ammatillinen, Perhe/Ystävät, Henkilökohtainen kehitys, Harrastukset ja Terveys
  - Lopuksi pohdi miten voisit saavuttaa asettamasi tavoitteet. Mitä se vaatii? Mitä täytyisi tehdä erilailla saavuttaaksesi tavoitteet?



## Työssä jaksaminen

- Vaatii kokonaisvaltaista hyvinvointia
- Merkityksellisyys työssä luo lisää voimavaroja
- Merkityksellisyyden löytäminen
  - Mitä työ, perhe, parisuhde ja vapaa-aika minulle merkitsee?
  - Miten viettäisin mieluiten aikani? Urheillen, rentoutuen, ihmisten seurassa..?



## Vinkit työssä jaksamiseen

- Pidä mikrotaukoja työpäivän aikana. Happihyppely tai taukojumppa auttaa!
- Rajaa työajat järkeviksi ja hyvinvointia tukeviksi. Pohdi mitkä asiat oikeasti ovat tärkeitä ja juuri nyt hoidettavia. Voiko asioita siirtää seuraavalle päivälle tai delegoida muille?
- Tee työympäristöstäsi viihtyisä. Siisti ja omaa silmää hivelevä työtila tekee työskentelystä miellyttävämpää
- Työpäivän jälkeen lopeta työt. Ei enää pikaisia sähköposteja tai asiakkaille soittoja. Vedä tarkka viiva milloin työt loppuu, ja vaihda vapaalle. Oikeasti. Ei poikkeuksia, eikä vilkaisuja



## Stressittömyys

- Hallinnan tunne lievittää stressin kokemusta
- Suunnittele asiat hyvin etukäteen, se lisää hallinnan kokemusta
- Pohdi mm. näitä:
  - Mikä saa minut stressaantumaan ja miten silloin käyttäydyn?
  - Voisinko jättää jotain tekemättä? Mitkä asiat ovat oikeasti tärkeitä?
  - Mitkä asiat saavat minut rauhoittumaan?



## Vinkit stressin lievittämiseen

- Etsi netistä TRE-harjoituksia. Kokeile saatko apua tärinäterapiasta. Harjoitus purkaa stressiä luonnollisin keinoin ja auttaa palautumaan. Myös mindfulness harjoitukset auttavat palautumaan
- Pohdi paperille asiat mitä voit muuttaa ja mitä et. Päästä irti kaikesta mitä et voi muuttaa
- Jaa päivä kolmeen osaan. Ennen työpäivää, työpäivä ja jälkeen työn. Kirjaa ylös tehtävät, tavoitteet ja tunteet näille hetkille.
- Pysähdy ja näe upea luonto ympärilläsi. Lähde luontoon kävelemään/retkeilemään. Se rauhoittaa ja auttaa palautumaan



## Vinkkejä kasvuun

- Älä jää yksin asioiden kanssa
- Pidä huoli itsestäsi, ilman sinua ei olisi yritystäkään
- Opettele olemaan armollisempi itsellesi
- Aamuvoimistele. Se herättää ja aktivoi. Jo muutama minuutti riittää!
- Etsi harrastus, joka toimii työtä tasapainottavana ja sopii omaan kuntotasoon. Se voi olla mitä tahansa potkunyrkkeilystä postimerkkeilyyn



## Lähteet

- Jakonen, J. 2016. Stressivapaa yrittäjä. Viisas Elämä Oy. Helsinki
- Martela, F. 2020. Elämän tarkoitus. Gummerus. Helsinki.
- Martela, F. 2015. Valonöörit – sisäisen motivaation käsikirja. Gummerus. Helsinki.
- Martela, F, Jarenko K. 2015. Draivi – Voiko sisäistä motivaatiota johtaa. Talentum. Helsinki
- Niemeläinen N. 2.12.2022. Psykoterapeutti. Sydämen Sävel Terapia. Haastattelu. Joensuu
- Sydänmaalakka, P, 2022. Johtajan kokonaiskuntoisuus
- Uusitalo-Arola, L 2019. Uuvuksissa. Kirja sinulle, joka tahdot voimasi takaisin. Tuuma
- Virtanen, A. 2021. Psykologinen palautuminen. Tuuma. Jyväskylä.
  
- Kuvat: Sijja Pirinen

