



# Yksinyrittäjän psykososiaalinen turvallisuus kauneudenhoitoalalla

Merit Rinkari

2024 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

# Yksinyrittäjän psykososiaalinen turvallisuus kauneudenhoi- toalalla

Merit Rinkari  
Turvallisuus- ja riskienhallinta  
Opinnäytetyö  
Tammikuu, 2024

Merit Rinkari

**Yksinyrittäjän psykososiaalinen turvallisuus kauneudenhoitoalalla**

Vuosi

2024

Sivumäärä

40

Kun yrittäjällä ei ole palkattua työvoimaa, jää vastuu yrittäjän itsensä kannettavaksi. Yksinyrittäjyyteen liittyy erityispiirteitä, joita palkansaaja ei kohtaa. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaisia psykososiaalisia kuormitustekijöitä kauneudenhoitoalalla työskentelevän yksinyrittäjän työhön sisältyy ja miten niitä voidaan hallita. Aihe päätettiin yhdessä tilaajana toimineen kauneudenhoitoalan yrittäjän kanssa.

Tietoperusta muodostui yksinyrittäjyydestä, psykososiaalisesta turvallisuudesta ja hyvinvoinnista, turvallisuudesta ja riskienhallinnasta sekä yksinyrittäjien työturvallisuuslainsäädännöstä. Opinnäytetyö seurasi läheisesti ISO 31000:2018-standardin riskienhallintaprosessia. Riskien tunnistamiseksi, analysoimiseksi ja merkityksen arvioimiseksi käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Haastattelun teemat esimerkkikysymyksineen johdettiin tietoperustasta sekä aikaisemmasta tutkimuksesta. Haastatteluiden litteroinnit analysoitiin sisällönanalyysillä, jonka tuloksissa nousseita kuormitustekijöitä käsiteltiin riskienkäsittelyprosessia mukaillen.

Psykososiaalinen turvallisuus jaettiin tässä opinnäytetyössä neljään osa-alueeseen: työhön liittyvät ominaisuudet, sosiaaliset tekijät, taloudelliset tekijät sekä yrittäjän henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvät tekijät. Yhtenä keskeisenä kuormitustekijänä tunnistettiin suuri työmäärä, jonka riskienkäsittelytavaksi voidaan valita todennäköisyyden muuttaminen rajaamalla työpäivän pituutta. Myös taloudellinen epävarmuus on iso kuormitustekijä yrittäjille ja sitä voidaan käsitellä esimerkiksi jakamalla riskiä hankkimalla sairausvakuutus, jolloin yrittäjä voi varautua sairastumisen aiheuttamaan tulonmenetykseen. Yrittäjien henkilökohtaiset ominaisuudet vaikuttavat siihen, miten kuormitustekijät koetaan ja mitkä asiat ylipäättään koetaan kuormittaviksi. Yrittäjän on joka tapauksessa kannettava vastuu yksin ja mikäli sen mahdollinen seuraus on esimerkiksi burnout, on yhtenä riskinkäsittelytapana seurauksen todennäköisyyden pienentäminen hyvinvoinnista huolehtimalla. Yrittäjän hyvinvointi on siten keskeisessä roolissa liiketoiminnan jatkuvuuden kannalta.

Merit Rinkari

**The Psychosocial Safety of a Self-Employed Beauty Industry Entrepreneur**

Year

2024

Pages

40

---

When the entrepreneur does not have a paid workforce, the responsibility remains with the entrepreneur themselves. Self-employment has special characteristics that an employee does not face. The objective of this thesis was to examine the nature of psychosocial stress factors included in the work of a self-employed person working in the beauty industry and how they can be managed. The topic was decided together with the entrepreneur in the beauty industry who was the commissioner.

The theoretical framework reviewed self-employment, psychosocial safety and well-being, safety and risk management and occupational safety legislation for entrepreneurs. The thesis closely followed the risk management process of the ISO 31000:2018 standard. A semi-structured thematic interview was used to identify, analyze, and evaluate risks. The themes and sample questions of the interview were derived from the theoretical framework and previous research. The transcribed interviews were analyzed using content analysis, and based on the results, the stress factors were processed in accordance with the risk treatment process.

In this thesis, the psychosocial safety was divided into four groups: work-related characteristics, social factors, financial factors, and factors related to the entrepreneurs' personal characteristics. High workload was identified as one of the key stress factors, and its risk treatment option is to change the likelihood by limiting the length of the workday. Financial uncertainty is also a big stress factor for entrepreneurs and it can be treated, for example, by sharing the risk by acquiring a health insurance, in which case the entrepreneur can prepare for the loss of income caused by illness. The personal characteristics of the entrepreneurs affect how the stress factors are perceived and which issues in general are perceived stressful. However, the entrepreneur must bear the responsibility alone, and if its possible consequence is, for example, burnout, reducing the likelihood of the consequence by taking care of well-being is one risk treatment option. The well-being of the entrepreneur thus plays a central role in terms of business continuity.

Keywords: psychosocial safety, risk management, self-employment, well-being at work

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Keskeiset käsitteet .....	6
3	Tietoperusta .....	7
3.1	Yksinyrittäjäyys .....	7
3.2	Psykososiaalinen turvallisuus ja hyvinvointi .....	8
3.3	Turvallisuus ja riskienhallinta .....	10
3.3.1	Yritysturvallisuus .....	10
3.3.2	Riskienhallinta .....	10
3.4	Yksinyrittäjien työturvallisuus ja lainsäädäntö .....	13
3.5	Aikaisempi tutkimus .....	14
4	Menetelmät .....	16
4.1	Haastattelu.....	17
4.1.1	Teemahaastattelu .....	17
4.1.2	Haastateltavat ja haastattelun kulku.....	18
4.2	Sisällönanalyysi .....	19
5	Tulokset .....	19
5.1	Työhön liittyvät ominaisuudet .....	19
5.2	Sosiaaliset tekijät .....	21
5.3	Taloudelliset tekijät .....	22
5.4	Henkilökohtaiset ominaisuudet .....	24
5.5	Hallintakeinot.....	25
6	Johtopäätökset ja kehitysehdotukset .....	27
7	Pohdinta .....	32
	Lähteet.....	34
	Kuviot .....	37
	Taulukot .....	37
	Liitteet .....	38

## 1 Johdanto

Aihevalinta tähän opinnäytetyöhön tehtiin yhteistyössä kauneudenhoitoalalla työskentelevän yksinyrittäjän kanssa tarkoituksena vastata yrittäjän tarpeisiin. Päätettyämme yhteistyöstä, ei ollut vielä selvää millaiselle opinnäytetyölle olisi tarve. Päätimme siis keskustella yrityksen sekä yrittäjän haasteista, huolista ja tarpeista. Keskustelu ajautui kerta toisensa jälkeen yrittäjän omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Kun yrittäjä työskentelee yksin ilman palkattua työvoimaa tai toista yrittäjää, pyörii yritys täysin yhden ihmisen varassa. Yrittäjä itse on siis yrityksensä tärkein osa, jolloin yrittäjän oma hyvinvointi on avainroolissa toimivan liiketoiminnan kannalta. Hyvinvointiin liittyy monia tekijöitä, mutta opinnäytetyö rajattiin koskemaan psykososiaalista turvallisuutta, mikä oli opinnäytetyön tilaajan kannalta yrittäjän hyvinvointiin keskeisimmin vaikuttava aihe. Opinnäytetyön tavoitteena oli siten selvittää, millaisia psykososiaalisia kuormitustekijöitä kauneudenhoitoalalla työskentelevän yksinyrittäjän työhön sisältyy ja miten niitä voidaan hallita. Toisin sanoen tässä opinnäytetyössä tunnistettiin riskejä, jotka kuormittavat kauneudenhoitoalalla työskentelevän yksinyrittäjän psykososiaalista hyvinvointia ja etsittiin keinoja näiden riskien käsittelyyn. Riskejä tunnistettiin, analysoitiin ja niiden merkitystä arvioitiin haastatteleamalla kauneudenhoitoalan yksinyrittäjiä, jonka jälkeen sisällönanalyysillä saatujen tulosten perusteella johdettiin kehitysehdotukset ja johtopäätökset kuormitustekijöiden (riskien) käsittelyä ja hallitsemista varten. Opinnäytetyö mukalee näiltä osin ISO 31000-standardin (2018) rakennetta, josta kerrotaan luvussa 3.3.2.

## 2 Keskeiset käsitteet

**Turvallisuus:** Englannin kielessä turvallisuus jaetaan kahteen osaan: *safety* ja *security*, joille ei ole suomen kielessä suoria vastineita, vaan niistä puhutaan yhteisellä termillä turvallisuus. Security-termillä viitataan tarkoitukselliselta vahingoittavalta toiminnalta suojassa olemiseen. Tällaista tarkoituksellista vahingollista toimintaa voi olla esimerkiksi väkivalta tai rikollinen toiminta. Safety-termi puolestaan viittaa turvallisuuteen, joka vaarantuu tapaturmien, onnettomuuksien tai virheiden vuoksi. Yleisesti ottaen turvallisuudella tarkoitetaan tilaa, jossa uhkat ja riskit ovat hallittavissa. Sillä voidaan tarkoittaa myös esimerkiksi toimintaa, jolla pyritään uhkien ja riskien hallintaan tai tunnetta siitä, että ne ovat hallinnassa. (Sanastokeskus TSK ry 2017).

**Psykososiaalinen turvallisuus:** Tämän opinnäytetyön käsitellessä psykososiaalista turvallisuutta, voidaan sitä tarkastella psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kautta. Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi (WHO 2023) ja koska turvallisuudella tarkoitetaan tilaa, jossa uhkat ja riskit

ovat hallittavissa, voidaan psykososiaalista turvallisuutta käsitellä tässä opinnäytetyössä psykososiaalisten kuormitustekijöiden kautta. Tällöin psykososiaalisella turvallisuudella tarkoitetaan tilaa, jossa psykososiaaliset kuormitustekijät ovat hallinnassa.

**Riski:** SFS-ISO 31000 (2018) mukaan riskillä tarkoitetaan epävarmuuden vaikutusta tavoitteisiin. Riskillä voidaan tarkoittaa myös kielteisen seikan tai tapahtuman todennäköisyyden ja vaikutuksen yhdistelmää (Sanastokeskus TSK ry 2017). Riskille on olemassa myös useita muita määritelmiä, mutta kaksi edellä mainittua ovat olennaisimmat tämän opinnäytetyön kannalta.

**Yrittäjä, yksinyrittäjä:** Yrittäjällä tarkoitetaan henkilöä, joka harjoittaa taloudellista toimintaa omalla vastuullaan omaan laskuun (Tilastokeskus 2023). Yrittäjät voidaan jakaa työnantajayrittäjiin ja yksinyrittäjiin. Yksinyrittäjällä tarkoitetaan yrittäjää, joka toimii yksin ilman palvelukseen palkattua työvoimaa. Yksinyrittäjästä käytetään myös termejä *itsenäinen ammatinharjoittaja sekä yksityinen elinkeinonharjoittaja*. (TEPA-termipankki 2023.)

**Kauneudenhoitoala:** Kauneudenhoitoalalla tuotetaan palveluja, joiden tarkoituksena on tuottaa hyvää oloa sekä edistää kauneutta. Kauneudenhoitoalan ammatteja voivat olla muun muassa kosmetologi, maskeeraaja, parturi-kampaaja, kosmetiikkamyymälä, stylisti, tatuoija tai lävistäjä. Suuri osa kauneudenhoitoalalla työskentelevistä toimii yrittäjinä. (Työmarkkinatori 2022.) Kauneudenhoitoala ei ole säänneltyä eivätkä kauneudenhoitoalan ammatit ole nimikesuojattuja. Säännelty ammatti tarkoittaa sitä, että sen harjoittamiseksi vaaditaan lain perusteella tietty koulutus, tutkinto tai ammatinharjoittamisoikeus (Opetushallitus 2023).

### 3 Tietoperusta

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön tietoperustaa. Luvussa 3.1 kerrotaan yksinyrittäjyydestä, yksinyrittäjien määrästä ja lyhyesti yrittäjien ja yksinyrittäjien olosuhteista. Luvussa 3.2 käsitellään psykososiaalista turvallisuutta ja hyvinvointia terveyden, turvallisuuden sekä kuormitustekijöiden näkökulmasta. Turvallisuuden ja riskienhallinnan viitekehyksenä toimivat Elinkeinoelämän keskusliiton yritysturvallisuusmalli sekä ISO-standardi 31000, joista kerrotaan luvussa 3.3. Yksinyrittäjän työturvallisuutta ja hyvinvointia lainsäädännöllisestä näkökulmasta tarkastellaan luvussa 3.4. Lopuksi tietoperustassa kerrotaan aikaisemmasta tutkimuksesta luvussa 3.5.

#### 3.1 Yksinyrittäjyys

Vuoden 2021 lopulla yksinyrittäjien osuus oli 68 prosenttia kaikista yrittäjistä (Lappi 2022, 83). Yksinyrittäjien määrä on kasvanut 2000-luvulla yli 60 000 henkilöllä. Vuonna 2020 yksinyrittäjiä oli 190 000, mikä oli 13,4 prosenttia Suomen työllisyydestä. Kauneudenhoitoala

kuuluu palvelualoihin, jonka osuus yksinyrittäjien päätoimialana oli 74 prosenttia vuoden 2022 yksinyrittäjäkyselyyn vastanneista. (Hämeenniemi & Hellstén 2022, 5-7.)

Yrittäjät kokevat enemmän niin positiivisia kuin negatiivisiakin tunteita palkansaajiin verrattuna, he ovat sitoutuneempia työhönsä ja kokevat sen merkityksellisempänä. Yrittäjyydelle tyypillinen autonomia eli itsenäisyys mahdollistaa työn suunnittelun ja omien valintojen tekemisen. (Stephan, Rauch & Hatak 2023, 558.) Yrittäjien työolot ovat kuitenkin myös monella tapaa haastavampia kuin palkansaajien. Yrittäjät kohtaavat korkeampaa epävarmuutta, heillä on enemmän vastuuta ja työ voi olla monimutkaisempaa. Aikapaineet voivat olla suurempia ja työajat pidempiä. Edellä mainittuja asioita voidaan pitää kuormitustekijöinä, jotka heikentävät työhyvinvointia. (Stephan 2018, 292-293.) Edellä mainitut kuormitustekijät ovat psykososiaalisia kuormitustekijöitä. Vaikka yrittäjien voidaan katsoa kokevan enemmän kuormitustekijöitä palkansaajiin verrattuna, voi heillä olla myös enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa niihin. Myös yrittäjän persoonallisuudella on vaikutusta hyvinvointiin. Esimerkiksi optimismi yrittäjyyden tarjoamaan autonomiaan yhdistettynä voi tukea hyvinvointia. (Stephan ym. 2023, 558).

### 3.2 Psykososiaalinen turvallisuus ja hyvinvointi

Organisaatio on vastuussa sellaisten henkilöiden työterveydestä ja työturvallisuudesta, joihin sen toiminta vaikuttaa. Näiden ihmisten fyysisen ja psyykkisen terveyden edistäminen ja suojeleminen kuuluu tähän vastuuseen. Työterveyteen ja työturvallisuuteen kuuluu työpaikan turvallisuus ja terveellisyys, työhön liittyvien vammojen ja terveyden heikentymisen ehkäiseminen sekä työterveys- ja työturvallisuustoiminnan tason jatkuva parantaminen. (SFS-ISO 45001:2023, 5.)

Turvallinen ja terveellinen työ koostuu monesta eri tekijästä. Työn ja työympäristön turvallisuuteen liittyvät tekijät voidaan jakaa työtapaturmiin ja ammattitaitoihin, fysikaalisiin tekijöihin, kemiallisiin ja biologisiin tekijöihin, sisäilmastoon, koneisiin, laitteisiin ja työvälineisiin, turvalliseen työskentelyyn sekä työkuormituksen hallintaan. (Työturvallisuuskeskus 2023a.) Painopiste tässä opinnäytetyössä on työkuormituksen hallinnassa. Työkuormitus voidaan jakaa fyysiseen, psykososiaaliseen, kognitiiviseen sekä eettiseen ja emotionaaliseen kuormitukseen (kuvio 1), (Työturvallisuuskeskus 2023b). Työkuormituksen osa-alueista keskiytään opinnäytetyön aiheen mukaisesti psykososiaaliseen kuormitukseen.



Fyysinen	Psykososiaalinen	Kognitiivinen	Eettinen ja emotionaalinen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Työasennot</li> <li>• Työliikkeet</li> <li>• Liikkuminen</li> <li>• Fyysisen voiman käyttö</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Työtehtävä</li> <li>• Työn mitoitus ja suunnittelu</li> <li>• Työjärjestelyt</li> <li>• Johtaminen</li> <li>• Työyhteisö ja vuorovaikutus</li> <li>• Työympäristön ja organisaation ihmiseen vaikuttavat ominaisuudet ja piirteet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psyykkiset toiminnot, jotka liittyvät tiedon</li> <li>• vastaanottoon</li> <li>• käsittelyyn</li> <li>• säilyttämiseen</li> <li>• käyttöön</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Epäluottamus</li> <li>• Epäoikeudenmukaisuus</li> <li>• Ulkopuolelle jääminen</li> <li>• Huomiotta jääminen</li> <li>• Arvostuksen puute</li> <li>• Psykologinen turvattomuus</li> </ul>

Kuvio 1: Työkuormituksen osa-alueet (mukailten Työturvallisuuskeskus 2023b)

Psykososiaaliset kuormitustekijät voidaan jakaa psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. Psyykkiset kuormitustekijät aiheuttavat ristiriitaa työn vaatimusten ja voimavarojen välillä. Tällaisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi kiire, muutokset, tylsistyminen, suuri vastuu, keskeytykset sekä tavoitteiden epäselvyys tai kohtuuttomuus. Sosiaaliset kuormitustekijät liittyvät työyhteisön vuorovaikutukseen. Niitä voivat olla muun muassa kommunikoinnin ja tiedonkulun ongelmat, puutteellinen johtaminen, yksintyöskentely, haasteelliset asiakastilanteet tai väkivallan uhka työssä. (Työturvallisuuskeskus 2023c.)

ISO 45003 mukaan psykososiaalisella riskillä tarkoitetaan työhön liittyvälle psykososiaaliselle vaaratekijälle altistumisen todennäköisyyden ja vaaratekijän aiheuttaman haitan vakavuuden yhdistelmää. Termit ”psyykkinen terveys” ja ”mielenterveys” kuvaavat psykososiaalisten riskien vaikutusten kohdetta, vaikka psykososiaalisten riskien aiheuttamiin haittoihin voivat kuulua myös fyysiset sairaudet kuten sydän- ja verisuonitaudit. Haittoja voivat olla psyykkisen ja fyysisen terveyden heikentymisen lisäksi huonot elintavat sekä työtyytyväisyyden, ja sen myötä sitoutumisen ja tuottavuuden väheneminen. Kun psykososiaaliset riskit ovat hallinnassa, voi vastaavasti työtyytyväisyys nousta ja vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi tuottavuuden kasvuna. (SFS-ISO 45003:2021.) Kun psykososiaalisia riskitekijöitä on liikaa tai yksilö kokee epätasapainoa selviytymiskeinojensa ja resilienssin kanssa, se voi johtaa työhön liittyvään stressiin. Stressi taas hoitamattomana voi johtaa lopulta mielenterveyden ja fyysisen terveyden häiriöihin. (Lek, Vendrig & Schaafsma 2020, 500.) Psykososiaaliset riskit vaikuttavat psyykkisen terveyden ja turvallisuuden lisäksi myös laajemmin työterveyteen, -turvallisuuteen ja -hyvinvointiin. Laajemmassa kuvassa psykososiaaliset riskit liittyvät myös yhteiskunnalle tai organisaatiolle aiheutuviin taloudellisiin kustannuksiin. (SFS-ISO 45003:2021, 5.)

### 3.3 Turvallisuus ja riskienhallinta

Turvallisuudella tarkoitetaan tilaa, jossa ei kohdistu vaaraa tai uhkaa (SFS-ISO 22300:2021, 37). Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu määrittelee riskienhallinnan toiminnaksi, jolla työolosuhteet tehdään turvallisiksi. Riskienhallinnan tavoitteena on ehkäistä vaaratilanteiden syntyminen. Kun seuranta ja kehittäminen on jatkuvaa, myös turvallisuustaso paranee. Työturvallisuuden ollessa hallinnassa myös työpaikan tuottavuus paranee, kun työtapaturmat, sairastumiset ja poissaolot vähenevät. (Työsuojelu 2023.)

#### 3.3.1 Yritysturvallisuus

Elinkeinoelämän keskusliitto on luonut yritysturvallisuusmallin, jossa yritysturvallisuus jaetaan osiin: henkilöstöturvallisuus, kiinteistö- ja toimitilaturvallisuus, pelastusturvallisuus, tuotannon ja toiminnan turvallisuus, ympäristöturvallisuus, tietoturvallisuus, väärinkäytösten ja poikkeamien hallinta, varautuminen ja kriisinhallinta sekä työturvallisuus (työterveyshuolto ja työsuojelu). Osa-alueiden tarkoitus on antaa perusta yrityksen turvallisuuskentän hahmottamiseen ja tarkasteluun ja ne voivat olla osin päällekkäisiä keskenään. Riippuu myös yrityksestä ja sen toimialasta, mitkä osa-alueet ovat merkittävämpiä kuin toiset. EK:n mallissa on huomioitavaa, että turvallisuusjohtaminen ei ole erillinen turvallisuustoiminto, vaan se on osa yrityksen normaalia johtamista, jonka tavoitteena on yrityksen toiminnan jatkuvuuden sekä turvallisuuden ja vaatimustenmukaisuuden varmistaminen kaikissa tilanteissa. Turvallisuustoiminnan ja riskienhallinnan tarkoituksena riskien poistamisen ja vähentämisen lisäksi on myös mahdollistaa riskien ottaminen, mikä on välttämätöntä liiketoiminnalle ja sen kehittymiselle. (Elinkeinoelämän keskusliitto 2023.)

Elinkeinoelämän keskusliiton yritysturvallisuusmallia tarkastellessa tämän opinnäytetyön keskeisin osa-alue on työturvallisuus. Työturvallisuustoimintaa ohjaa työturvallisuuslainsäädäntö ja sen tavoitteena on turvallinen työ sekä työntekijöiden hyvinvointi, jotka muodostavat hyvän ja vastuullisen yrityskuvan. Myös tällä osa-alueella vaatimustenmukaisuus ja lainsäädäntö on keskeisessä roolissa. (Elinkeinoelämän keskusliitto 2023.) On kuitenkin huomioitava, että yksinyrittäjiä ei koske samantalaiset velvoitteet kuin yrittäjiä, joilla on palkattua työvoimaa. Lainsäädännöstä lisää luvussa 3.4. Velvoittavan lainsäädännön puute ei kuitenkaan poista sitä, etteikö työturvallisuudesta olisi tärkeää huolehtia niin liiketoiminnan jatkuvuuden kuin yrittäjän itsensäkin kannalta.

#### 3.3.2 Riskienhallinta

Organisaation riskienhallinnan tarkoituksena on luoda ja säilyttää arvoa, parantaa suorituskykyä sekä tukea tavoitteisiin pääsemistä. Riskienhallinta huomioi organisaation sisäisen ja ulkoisen toimintaympäristön ja se on osa kaikkea organisaation toimintaa mukaan lukien

vuorovaikutus organisaation sidosryhmien kanssa. Kuviossa 2 on avattuna riskienhallintaan liittyvää sanastoa. (SFS-ISO 31000:2018, 5-7.)

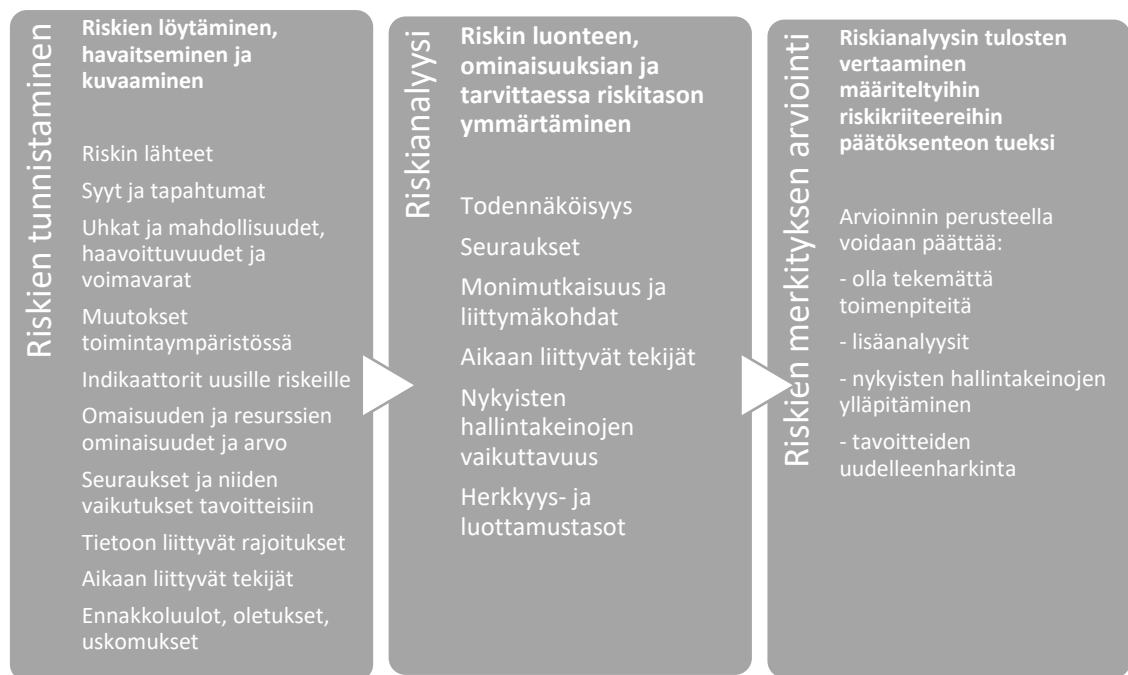


Kuvio 2: Riskienhallinnan termit ja määritelmät (mukaillen SFS-ISO 31000:2018, 5-7)

Riskien arviointiin kuuluu riskien tunnistaminen, riskianalyysi sekä riskien merkityksen arviointi. Riskien arvioinnissa tulee käyttää parasta saatavilla olevaa tietoa, hyödyntää sidosryhmien tietämystä ja näkemystä ja sen tulee olla iteratiivista eli toistuvaa. Kuviossa 3 on avattu riskien arviointiprosessia. (SFS-ISO 31000:2018, 16.)

Riskien tunnistamisessa pyritään löytämään, havaitsemaan ja kuvaamaan riskit, jotka voivat joko auttaa tai estää organisaatiota sen tavoitteiden saavuttamisessa. Tiedon asianmukaisuus, olennaisuus ja ajantasaisuus on tärkeää. Kuviossa 3 on listattu tekijöitä, jotka tulisi ottaa huomioon riskien tunnistamisessa. Riskien tunnistamisessa on huomioitava, että organisaation tulee tunnistaa riskit, vaikka riskien lähteet eivät olisi organisaation omassa hallinnassa. On huomioitava myös se, että tapahtumalla voi olla monenlaisia tuloksia, jolloin myös seuraukset voivat olla erilaisia. (SFS-ISO 31000:2018, 16-17.)

Kun riskit on tunnistettu, niille tehdään riskianalyysi. Riskianalyysissä tarkastellaan muun muassa riskin lähteitä, seurauksia, todennäköisyyttä, tapahtumia ja skenaarioita sekä hallintakeinojen vaikuttavuutta (kuvio 3). Analyysin tarkoitus, tiedon saatavuus ja luotettavuus sekä resurssit vaikuttavat kaikki riskianalyysin yksityiskohtaisuuteen ja monimutkaisuuteen. Riskianalyysiin voivat vaikuttaa mielipiteet, ennakkoluulot, olettamukset, tietoon liittyvät tekijät sekä menetelmien rajoitukset ja toteutustapa. Tällaiset tekijät tulee ottaa huomioon, dokumentoida sekä viestittää päätöksentekijöille. (SFS-ISO 31000:2018, 17.)



Kuvio 3: Riskien arviointiprosessi (mukailen SFS-ISO 31000:2018, 16-18)

Riskien merkityksen arviointia varten riskikriteerit tulee olla määriteltyinä. Riskikriteerit kuvastavat organisaation arvoja, tavoitteita ja resursseja. Ne tulee määritellä riskienarviointiprosessin alussa, mutta ne ovat dynaamisia ja niitä tulee muuttaa tarpeen mukaan. Riskikriteerien määrittelemisessä tulee huomioida aikaan liittyvät tekijät, miten riskitasot määritellään, organisaation valmiudet, kuinka usein riskien yhdistelmät ja järjestys otetaan huomioon, miten seuraukset ja todennäköisyys määritellään ja mitataan, johdonmukaisuus mittausmenetelmien käytössä sekä tuloksiin ja tavoitteisiin vaikuttavien epävarmuuksien ominaisuudet. (SFS-ISO 31000:2018, 16.)

Riskien merkityksen arvioinnissa verrataan riskianalyysin tuloksia riskikriteereihin, jotta voidaan määrittää mahdollisten lisätoimenpiteiden tarve. Arvioinnin perusteella voidaan päättää esimerkiksi ylläpitää nykyisiä hallintakeinoja, tehdä lisäanalyysijä riskin parempaa ymmärtämistä varten, harkita tavoitteita uudelleen tai olla tekemättä muita toimenpiteitä (kuvio 3). (SFS-ISO 31000:2018, 18.)

Kun riskien arviointi on tehty, on riskien käsittelyn vuoro. Riskien käsittelyssä valitaan ja toteutetaan vaihtoehdot riskien käsittelyyn. Riskien käsittelytavan valinnassa tulee huomioida sen sopivuus, resurssivaatimukset sekä huonojen puolien vertaaminen mahdollisiin hyötyihin tavoitteet huomioiden. Riskien käsittelytapojen valinnassa tulee huomioida myös sidosryhmät. Riskien käsittelytapoja on useita, eivätkä ne välttämättä sulje toisiaan pois tai sovellu kaikkiin olosuhteisiin. Yksi riskien käsittelytapo on riskin torjuminen, jolloin päätetään tai ollaan aloittamatta tai jatkamatta toimintaa, joka riskin aiheuttaa. Muita voivat olla riskin lähteen

poistaminen, todennäköisyyden tai seurausten muuttaminen tai riskin jakaminen esimerkiksi vakuuttamalla. Riski voidaan myös säilyttää tietoon perustuvalla päätöksellä tai riski voidaan päättää ottaa jonkin mahdollisuuden hyödyntämisen takia. (SFS-ISO 31000:2018, 18-19.)

### 3.4 Yksinyrittäjien työturvallisuus ja lainsäädäntö

Yksintyöskentelevän yrittäjän hyvinvoinnista huolehtiminen jää lakisääteisten velvoitteiden ulkopuolelle. Esimerkiksi työturvallisuuslaissa huomioidaan työntekijöiden kuormitustekijöitä liittyen työn suunnitteluun (Työturvallisuuslaki 738/2002, 13 §) ja työn tauottamiseen (Työturvallisuuslaki 738/2002, 31 §) osana työturvallisuutta. Lakipykälät koskevat kuitenkin vain yrityksen työntekijöitä - ei siis yrittäjää itseään. Työterveyshuoltolakia sovelletaan pitkälti samalla tavalla kuin työturvallisuuslakia. Laki ei velvoita yksinyrittäjää järjestämään itselleen työterveyshuoltoa, vaan sen järjestäminen jää yrittäjän itsensä valinnaksi. Yrityksen pyörittämisen lisäksi yrittäjän vastuulla on siis tärkeimmästä resurssistaan eli itsestään huolehtiminen, eikä sitä valvo mikään taho.

Euroopan Unionin neuvosto on vuonna 2003 antanut suosituksen itsenäisten ammatinharjoittajien työturvallisuus- ja työterveyssuojelun parantamisesta. Suosituksessa katsotaan, että työntekijät, jotka eivät harjoita ammatillista toimintaa muiden henkilöiden alaisuudessa, jäävät joissakin EU:n jäsenvaltioissa työterveys- ja työturvallisuuslainsäädännön ulkopuolelle. Heihin voi kuitenkin kohdistua samat työterveys- ja turvallisuusriskit kuin muihinkin. (Neuvoston suositus 2003/134/EY.) Sosiaali- ja terveysministeriö oli EU:n neuvoston suositukseen liittyen kartoittanut voimassa olevaa itsenäiseen ammatinharjoittajaan kohdistuvaa lainsäädäntöä ja pyytänyt Suomen Yrittäjiltä lausuntoa aiheeseen liittyen. Lausunto löytyy Suomen Yrittäjien nettisivuilta. Lausunnon mukaan merkittävin itsenäisen ammatinharjoittajan työturvallisuutta koskeva säännös on työturvallisuuslaki, jota pääsääntöisesti sovelletaan työ- ja virkasuhteessa tehtävään työhön. Se kuitenkin koskee itsenäisiä ammatinharjoittajia vain sellaisten säännösten osalta, joilla voi olla merkitystä toisten työntekijöiden työturvallisuuteen. Suomen Yrittäjät piti lausunnossaan soveltamisalараajausta oikeana. Työterveyshuollon ja työturvallisuuden edistämistä pidettiin kuitenkin tärkeänä, joskin oikeana keinona nähtiin vapaaehtoiset toimet. Työturvallisuuslainsäädäntöön liittyen huomioitiin perustuslain mukainen elinkeinon vapaus, jolloin työturvallisuuden edistäminen pakkotoimin puuttuisi tähän vapauteen. (Järventaus & Berglund 2003.)

Työterveyshuoltolain osalta Suomen Yrittäjät näki myönteisenä, että yrittäjällä on mahdollisuus työterveyshuoltolain tarkoittamien palveluiden hankkimiseen, vaikka lakisääteistä velvollisuutta siihen ei olekaan. Lausunnossa kuitenkin huomioitiin yrittäjien vähäinen halukkuus työterveyshuollon järjestämiseen ja Suomen Yrittäjät piti siihen vaikuttavana tekijänä taloudellisten kannusten puuttumista. Yhtenä ratkaisukeinona Suomen Yrittäjät ehdotti, että yrittäjän työterveyshuoltokulut saatettaisiin verotuksessa kokonaan vähennyskelpoisiksi.

(Järventaus & Berglund 2003.) Nykyinen työturvallisuuslaki on vuodelta 2002 ja työterveys-huoltolaki 2001. Suuria lakimuutoksia ei ole Suomen Yrittäjien antaman lausunnon jälkeen tehty, minkä vuoksi voidaan olettaa lausunnon olevan yhä ajankohtainen. Huomioitavaa on myös se, että vaikka lausunto on kirjoitettu miltei kaksikymmentä vuotta sitten, on yksityisyrityksien halukkuus työterveyshuollon järjestämiseen edelleen alhainen. Vuonna 2022 yksityisyrityksistä 68 prosenttia ei ollut järjestänyt itselleen yrittäjän työterveyshuoltoa (Hämeenniemi & Hellstén 2022.)

### 3.5 Aikaisempi tutkimus

Aikaisemman tutkimuksen tarkastelemiseksi, tässä opinnäytetyössä etsittiin tieteellisiä artikkeleita tekemällä kaksi erilaista hakua Google Scholarissa. Näillä hauilla pyrittiin saamaan vastausta siihen, mistä yleisesti ottaen yksityisyrityksien psykososiaalinen turvallisuus koostuu. Ensimmäisessä haussa käytettiin sekä suomenkielisiä hakusanoja *yrittäjien psykososiaalinen turvallisuus* että englanninkielisiä hakusanoja *entrepreneur psychosocial safety*. Toisessa haussa käytettiin suomenkielisiä sanoja *yrittäjien mielenterveys* ja englanniksi *entrepreneurs' mental health*. Artikkeleiden valinnassa mukailtiin semi-systemaattisen kirjallisuuskatsauksen periaatteita, koska Snyderin (2019, 335) mukaan se on pätevä menetelmä, kun jokaisen aiheeseen liittyvän artikkelin tarkasteleminen ei ole mahdollista. Google Scholar lajittelee automaattisesti hakutulokset osuvuuden mukaan ja saatuja hakutuloksia tarkasteltiin kunkin haun kohdalla kolmen ensimmäisen sivun osalta (30 artikkelia/haku). Otsikkotason seulonnan jälkeen tarkasteltavat artikkelit valittiin sen mukaan, mitkä tiivistelmän perusteella vastasivat parhaiten opinnäytetyön tarpeita.

Hakusanoilla *yrittäjien psykososiaalinen turvallisuus* löytyi noin 800 tulosta vuosilta 2018-2023. Suomenkielisellä haulilla löytyi enimmäkseen opinnäytetöitä, joista alemman ammattikorkeakouluasteen työt rajattiin tarkastelusta pois. Jäljelle jääneissä tuloksissa oli otsikon perusteella muutama työ, joista luettiin tiivistelmä. Tiivistelmien pohjalta yhtäkään suomenkielistä työtä ei löytynyt, joka olisi vastannut siihen, mistä yksityisyrityksien psykososiaalinen turvallisuus koostuu. Englanninkielisillä hakusanoilla *entrepreneur psychosocial safety* löytyi noin 16 800 tulosta vuosilta 2018-2023. Moni hakutulos viittasi muihin aloihin, rajautui tiettyihin maihin tai olivat muuten aihetta ajatellen epäsoivia, jonka vuoksi ne jätettiin pois. Ensimmäisen haun tuloksista artikkeli *What are psychosocial risk factors for entrepreneurs to become unfit for work? A qualitative exploration* (Lek, Vendrig & Schaafsma, 2020) oli ainoa, joka käsitteli niin läheisesti opinnäytetyön aihetta, että se valittiin lähempään tarkasteluun. Lek, Vendrig ja Schaafsma tutkivat mitkä ovat psykososiaaliset riskitekijät yrittäjien työkyvyttömyydelle. Tutkimus oli ensimmäinen osa kolmivaiheisesta hankkeesta, jossa kehitetään Work and Well-Being Inventory-työkalusta (WBI) sellaista versiota, joka sopii itsenäisille ammatinharjoittajille (Lek, Vendrig, Schaafsma 2020, 500). WBI on 1990-luvulla kehitetty hollantilainen arviointityökalu, jota työterveysalan ammattilaiset käyttävät sairauspoissaolojen

riskitekijöiden seulomiseen. Se yhdistää ennusteen työntekijöiden tulevien poissaolojen riskistä sekä ennusteen työhön paluusta potilailla, jotka kärsivät tuki- ja liikuntaelinsairauksista ja yleisistä mielenterveysongelmista. WBI:ssä arvioidaan myös riskiin vaikuttavia taustatekijöitä. (Vendrig & Schaafsma 2018.) WBI tutkii muun muassa työntekijöiden suhdetta esimiehiinsä ja kollegoihinsa. Itsenäinen ammatinharjoittaja toimii kuitenkin yksin, eikä aikaisempi WBI siten sovellu sellaisenaan itsenäisille ammatinharjoittajille. Lisäksi WBI:stä puuttuu niitä tekijöitä, joita itsenäiset ammatinharjoittajat saattavat kohdata, minkä vuoksi vuonna 2020 julkaistu tutkimus oli aiheellista toteuttaa. Kyseisessä tutkimuksessa yrittäjät jaettiin kolmeen ryhmään 1) itsensä työllistäjät ilman työntekijöitä 2) pienyritysten omistajat, joilla on työntekijöitä sekä 3) ammattilaiset, joiden toiminta on tiukasti säänneltyä, kuten lääkärit, hammaslääkärit ja lakimiehet. (Lek, Vendrig, Schaafsma 2020, 500-501). Näistä vain ensimmäinen ryhmä on tätä opinnäytetyötä vastaava.

Toisessa haussa käytettiin hakusanoja *yrittäjien mielenterveys* sekä *entrepreneurs' mental health*, koska mielenterveys on vahvasti kytköksissä psykososiaalisiin riskeihin ja oli aiheellista selvittää, millaista tutkimusta yrittäjien henkisestä hyvinvoinnista on tehty. Google Scholarista löytyi suomenkielisillä hakusanoilla noin 2600 tulosta ja englanninkielisillä hakusanoilla noin 20 000 tulosta vuosilta 2018-2023. Mielenterveyttä koskevien hakutulosten poissulkukriteereinä oli muun muassa psykiatriin häiriöihin ja burnouttiin viittaavat otsikot. Psykiatriset häiriöt ja burnout voivat olla seurausta liiallisesta psykososiaalisesta kuormituksesta, mutta opinnäytetyön viitekehyksen muodostamiseksi oli oleellisempaa saada yleisemmän tason tietoa yrittäjyyteen liittyvästä henkisestä hyvinvoinnista. Suomenkielisillä hakusanoilla löytyi jälleen enimmäkseen opinnäytetöitä, joista rajattiin ensin pois alemman AMK-tason työt. Otsikon ja johdannon perusteella tarkasteltiin muutamaa YAMK-tason työtä, mutta ne osoittautuivat tätä opinnäytetyötä ajatellen liian rajatuiksi aiheiksi. Englanninkielisistä hakutuloksista Ute Stephanin vuoden 2018 julkaisu *Entrepreneurs' mental health and well-being: A review and research agenda* tarjosi kattavan viitekehyksen yrittäjien mielenterveyteen ja hyvinvointiin ja siksi se valittiin tarkasteluun. Stephan tarkastelee yrittäjien mielenterveyttä ja hyvinvointia yhdistämällä näkemyksiä 144 empiirisestä tutkimuksesta. Esimerkiksi työn ominaisuuksia tarkastellaan julkaisussa jakamalla ne voimavaroihin (eng. resources) ja kuormitustekijöihin (eng. stressors). Stephanin julkaisussa aiemmat tutkimukset oli aiheineen jaettu kuuteen kategoriaan: työn ominaisuudet, persoonallisuuden piirteet, yrityksen ja taloudelliset ominaisuudet, sosiaalinen tuki ja stressitekijät, markkina- ja maatilanne sekä fyysinen konteksti.

Opinnäytetyöhön valitut artikkelit analysoitiin mukaillen Tuomen ja Sarajärven (2017, luku 4.1) sisällönanalyysin peruseriaatteita. Aineistosta siis etsittiin yksinyrittäjien psykososiaaliseen turvallisuuteen vaikuttavia asioita, ne merkittiin ylös ja luokiteltiin. Pääluokkia muodostettiin neljä: työhön liittyvät ominaisuudet (1), sosiaaliset tekijät (2), taloudelliset tekijät (3) sekä yrittäjän henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvät tekijät (4). Kukin pääluokka jaettiin vielä kahteen alaluokkaan: voimavaroihin ja kuormitustekijöihin.

Työn ominaisuuksiin liittyen kuormitustekijöiksi tunnistettiin vastuu, pitkät työpäivät sekä työn epävarmuus. Yrittäjät kokevat kuormittavana myös intensiivisemmän aikapaineen ja vaatimukset. Pitkät työajat koettiin kuormittavina, mutta sen lisäksi Stephan löysi yhden tutkimuksen, jonka mukaan pitkät työajat kertoivat siitä, että liiketoiminta sujui hyvin, joten se koettiin myös positiivisena asiana. (Stephan 2018, 292-304; Lek ym. 2020, 502-503.)

Työn ominaisuuksiin liittyviä voimavaroja löytyi myös useita. Palautteen saamisen ja siitä oppimisen mahdollisuus, työn vaihtelevuus, kiinnostavuus ja merkityksellisyys, taitojen käyttö sekä joustavuus koettiin positiivisina. Myös autonomia eli vapaus organisoida ja aikatauluttaa työtehtäviään vaikutti positiivisesti yrittäjien mielenterveyteen. (Stephan 2018, 293-301; Lek ym. 2020, 502.)

Sosiaalisista tekijöistä kuormittavina koettiin muun muassa konfliktit asiakkaiden kanssa sekä yhteiskunnan matala sosiaalinen arvostus yrittäjiä kohtaan. Myös yksinäisyys ja työhön liittyvän sosiaalisen tuen puute sekä roolistressi (eng. role stress) koettiin kuormittavana. Asiakkaiden osalta epärealistiset odotukset kuormittivat yrittäjiä. (Stephan 2018, 293-305; Lek 2020, 503). Sosiaalisiin tekijöihin liittyvinä voimavaroina tunnistettiin sosiaaliset suhteet, sosiaalinen tuki töistä ja perheeltä sekä positiivinen palaute asiakkailta. (Stephan 2018, 304.)

Taloudellisiin tekijöihin liittyen kuormitustekijöitä tunnistettiin enemmän kuin voimavaroja. Taloudelliset ongelmat, matalat tulot, matala kysyntä, mahdollisesti laskeva myynti, korkeat kulut, lainat, asiakkaiden maksukyvyttömyys sekä taloudellinen epävarmuus ja epävarma tulo olivat kaikki yrittäjiä kuormittavia tekijöitä. Myös kova kilpailu, verot ja kirjanpito koettiin mahdollisesti kuormittavina tekijöinä. (Lek 2020, 501-503; Stephan 2018, 303-305). Taloudellisiin tekijöihin liittyen voimavaroihin tunnistettiin ainoastaan tulot (Stephan 2018, 303).

Yrittäjien henkilökohtaisista ominaisuuksista kuormittaviksi koettiin epäonnistumisen pelko sekä neuroottisuus. Kuormittavaksi ominaisuudeksi tunnistettiin myös se, jos työstä tulee yrittäjälle liian merkityksellistä ja se muodostuu ”kaiken vieväksi” (eng. all-consuming). (Stephan 2018, 301-302). Henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyviksi voimavaroiksi tunnistettiin stressinsietokyky, itsensä johtamistaidot ja hyvät kommunikointitaidot. Vapaan ottaminen, lomat, vapaa-ajan aktiviteetit sekä kyky rajoittaa omia työaikojaan ja irtaantua töistä tukivat yrittäjien jaksamista. Inhimillinen pääoma, fyysinen kunto ja terveys, liikunta ja sisäinen motivaatio tunnistettiin myös yrittäjien jaksamista tukeviksi asioiksi. (Lek ym. 2020, 502; Stephan 2018, 301-303).

#### 4 Menetelmät

Menetelmiksi valittiin puolistrukturoitu teemahaastattelu, joka analysoitiin deduktiivisella sisällönanalyysillä. Tässä luvussa kerrotaan ensin haastattelusta menetelmänä yleisesti sekä



kuvataan haastateltavia ja haastatteluiden kulkua. Myös sisällönanalyysistä kerrotaan yleisesti, jonka jälkeen avataan sitä, miten sisällönanalyysi tässä opinnäytetyössä on toteutettu.

#### 4.1 Haastattelu

Haastattelu on joustava aineistonkeruumenetelmä, jossa ollaan suorassa vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Haastattelu mahdollistaa saatujen vastausten selventämisen sekä tietojen syventämisen lisäkysymyksillä. Haastattelun yhtenä heikkoutena on sen vaatima aika. Lisäksi haastattelutilanteessa on riski esimerkiksi sille, että haastateltava haluaa antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. (Hirsjärvi ym. 2009, 204-206.)

##### 4.1.1 Teemahaastattelu

Hirsjärven ja Hurmeen (2022, luku 4.2.) mukaan tutkimushaastattelut voidaan jakaa kolmeen ryhmään: lomakehaastattelu (strukturoitu), teemahaastattelu (puolistrukturoitu) sekä avoin haastattelu (strukturoimaton). Tässä opinnäytetyössä on valittu menetelmäksi teemahaastattelu. Teemahaastattelussa yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelu etenee ennalta valittujen, keskeisten teemojen mukaan. Teemahaastattelu on lähellä avointa, strukturoimatonta haastattelua, mutta struktuuri tulee siitä, että haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat kaikille haastateltaville samat. Teemahaastattelu eroaa muista puolistrukturoiduista haastatteluista siten, että muissa haastattelutyypeissä esimerkiksi kysymykset muotoineen voivat olla kaikille samat. (Hirsjärvi & Hurme 2022, luku 4.2.)

Teemahaastattelun haastattelurungon laatimisessa on tarkoituksena laatia teema-alueuuttelo yksityiskohtaisen kysymysluettelon sijaan. Teema-alueet toimivat haastattelutilanteessa haastattelijan muistilistana ja ne ohjaavat keskustelua. Haastattelun aikana teema-alueet tarkennetaan kysymyksillä. Sekä haastattelija että haastateltava voivat toimia tarkentajina. (Hirsjärvi & Hurme 2022, luku 5.5.) Tässä opinnäytetyössä haastattelun teemat oli jaettu tietoperustan ja aikaisemman tutkimuksen perusteella neljään teemaan: työn ominaisuudet, sosiaaliset tekijät, taloudelliset tekijät sekä henkilökohtaiset piirteet. Haastattelutilannetta varten kuhunkin teemaan oli listattu erilaisia apukysymyksiä. Haastattelurunko (liite 1) oli mukana jokaisessa haastattelussa ja sitä käytettiin ohjaavana, mutta joustavana apuvälineenä.

Haastattelut toteutettiin ensimmäistä lukuun ottamatta Teams-ohjelman välityksellä, joka mahdollisti Teamsin litterointiominaisuuden hyödyntämisen. Haastattelut myös nauhoitettiin, jotta litteroitu teksti pystyttiin käymään läpi sekä korjaamaan automaattisen litteroinnin tekemät virheet. Tämä vaihe mahdollisti myös alustavan tutustumisen aineistoon sisällönanalyysissä mielessä pitäen.

Teemahaastatteluille on tyypillistä niiden nauhoittaminen, jolloin haastattelijan ei tarvitse esimerkiksi kirjoittaa muistiinpanoja ylös haastattelun aikana. Lisäksi nauhoittamisella

saadaan talteen esimerkiksi tauot ja äänensävyt. Nauhoittamiselle on tärkeää saada haastateltavan suostumus, joten nauhoittamisesta kerrottiin haastateltaville etukäteen. Lisäksi heille kerrottiin haastattelutilanteesta nauhoituksen aloituksesta. (Hirsjärvi & Hurme 2022, luku 6.3.1.) Nauhoittamisen lisäksi haastateltaville kerrottiin Sarajärven ja Tuomen (2017, luku 3.1) suosituksen mukaisesti etukäteen haastattelun teemat.

#### 4.1.2 Haastateltavat ja haastattelun kulku

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään laadullisia menetelmiä ja kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti satunnaisotannan sijaan. Tapaukset nähdään ainutlaatuisina ja se huomioidaan aineiston tulkinnassa. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.) Tällaisessa opinnäytetyössä ei ole tarkoituksena etsiä tilastollisia säännönmukaisuuksia tai keskimääräisiä yhteyksiä, joten myöskään aineiston koko ei perustu niihin (Hirsjärvi ym. 2009, 181-182). Laadullisessa tutkimuksessa on olennaista, että haastateltavat henkilöt tietävät aiheesta paljon tai heillä on kokemusta siitä. Siksi haastatteluun valittiin neljä kauneudenhoitoalalla työskentelevää yrittäjää. Kukin haastateltavista vastaa oman yrityksensä asioista, mutta heidän työkuvansa poikkeavat jonkin verran toisistaan. Haastateltavien valinnassa noudatettiin eliittiotannan periaatteita. Eliittiotanta on harkinnanvarainen otantamenetelmä, jossa tiedonantajiksi valitaan sellaiset henkilöt, joilta oletetaan saavan tutkittavasta ilmiöstä parhaiten tietoa. (Sarajärvi & Tuomi 2017, luku 3.4.) Kolme haastateltavista (haastateltavat 1, 2 ja 4) tekevät pääasiassa asiakastyötä. Haastateltava 3 on aikaisemmin tehnyt asiakastyötä, mutta työskentelee nykyään kauneudenhoitoalalla pääasiassa kouluttajana.

Aineistoa voidaan katsoa olevan riittävästi, kun se alkaa toistamaan itseään eli tiedonantajat eivät tuota tutkimusongelman kannalta uutta tietoa (Sarajärvi & Tuomi 2017, luku 3.4). Jokaisessa haastattelussa nousi esiin paljon samanlaisuuksia. Neljän haastattelun kohdalla voitiin todeta, etteivät uudet haastattelut toisi kauneudenhoitoalalla toimivan yrittäjän psykososiaalisiin kuormitustekijöihin liittyen tässä opinnäytetyössä merkittävästi uutta tietoa.

Alkukeskustelu haastattelutilanteessa helpottaa niin haastateltavan kuin haastattelijankin siirtymistä rooleihinsa. Vapaamuotoinen keskustelu on tärkeää myös luottamuksen syntymiseksi. (Hirsjärvi & Hurme 2022, luku 6.3.1.) Tilanteen alussa haastateltavaa kiitettiin osallistumisesta ja hänelle kerrottiin lyhyesti haastattelun kulusta. Ensimmäisinä kysymyksinä kysyttiin taustatietoina ikä, kokemus alalta sekä pyydettiin haastateltavaa kertomaan lyhyesti historiastaan yrittäjänä. Tämä johdatteli keskustelun luontevasti ensimmäiseen teemaan eli työhön liittyviin asioihin. Teemojen järjestys pysyi samana, mutta kysymykset ja niiden esittäminen vaihtelivat. Kaikkia apukysymyksiä ei kysytty kaikissa haastatteluissa. Joissain haastatteluissa keskustelu poukkoili myös teemasta toiseen, mikä ei kuitenkaan sisällöllisesti vaikuttanut haastattelun laatuun.

## 4.2 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on analyysimenetelmä, jonka pyrkimyksenä on kuvata tutkittava ilmiö tiivistettynä ja yleisessä muodossa kadottamatta aineiston sisältämää informaatiota. Aineiston selkeyttäminen analyysillä mahdollistaa selkeiden ja luotettavien johtopäätösten tekemisen tutkittavasta ilmiöstä. Tässä opinnäytetyössä noudatettiin pääpiirteissään Tuomen ja Sarajärven (2017, luku 4.4.2) prosessia, jossa aineisto hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan lopuksi uudella tavalla loogisen kokonaisuuden muodostamiseksi. Sisällönanalyysi toteutettiin teorialähtöisesti eli deduktiivisesti, koska aineiston luokittelu perustui tässä opinnäytetyössä esitettyyn tietoperustaan ja aikaisempaan tutkimukseen.

Analyysirungon luokkina toimivat siis työhön liittyvät ominaisuudet, sosiaaliset tekijät, taloudelliset tekijät sekä yrittäjän henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvät tekijät. Haastattelussa keskusteltiin melko vapaasti teemoihin liittyvistä aiheista, mutta lisäksi kysyttiin tutkimuskysymyksen mukaisesti suoraan kuormitustekijöistä sekä siitä, miten niitä voisi hallita. Tämän vuoksi haastatteluiden sisällönanalyysissä muodostettiin myös luokka: hallintakeinot.

Analyysirungon muodostamisen jälkeen tehtiin aineiston pelkistäminen. Pelkistämävaiheessa jätettiin pois tutkimuskysymyksen kannalta epäolennaiset vastaukset, jonka jälkeen jäljelle jääneet vastaukset kirjoitettiin uudestaan pelkistetyssä, tiivistetyssä muodossa. Kun aineisto oli pelkistetty, ryhmiteltiin pelkistetyt ilmaisut neljään pääluokkaan (työhön liittyvät ominaisuudet, sosiaaliset tekijät, taloudelliset tekijät sekä yrittäjän henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvät tekijät) sekä viidenteen luokkaan, hallintakeinoihin. Neljän pääluokan osalta ilmaisut jaettiin vielä voimavaroihin ja kuormitustekijöihin.

## 5 Tulokset

Tämä luku käsittelee haastatteluiden sisällönanalyysistä johdettuja tuloksia, jotka on jaettu tietoperustan ja aikaisemman tutkimuksen perusteella ennalta määriteltyihin osa-alueisiin: työhön liittyvät ominaisuudet (1), sosiaaliset tekijät (2), taloudelliset tekijät (3) sekä yrittäjän henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvät tekijät (4). Pääluokat jaettiin kukin vielä kahden alaluokkaan: kuormitustekijöihin ja voimavaroihin. Lisäksi muodostettiin oma luokkansa hallintakeinoille. Kustakin pääluokasta sekä hallintakeinoista muodostettiin taulukot. Taulukoissa H1 = haastateltava 1, H2 = haastateltava 2, H3 = haastateltava 3, H4 = haastateltava 4.

### 5.1 Työhön liittyvät ominaisuudet

Aikaisemman tutkimuksen perusteella oli odotettavissa, että autonomia eli yrittäjän itsenäisyys ja vaikuttamismahdollisuudet koetaan voimavaraksi. Jokainen haastateltava koki pystyvänsä vaikuttamaan työhönsä, jos ei muuten, niin työaikojen kautta (Taulukko 1).

Haastateltava 3 toi kuitenkin esiin myös näkemyksen siitä, että yrittäjällä voi olla vaikuttamismahdollisuuksia, mutta mikäli yrittäjä on ajanut oman toimintansa sellaiseen tilaan, ettei yrittäminen ole kannattavaa ilman jatkuvia pitkiä työpäiviä ja kaikki mahdollinen työ on pakko ottaa vastaan, ei todellista yrittäjän vapautta kuitenkaan ole. Yrittäjän vaikuttamismahdollisuuksiin ja vapauteen pitäisi siis kuulua aito mahdollisuus vaikuttaa työaikoihinsa ja myös kieltäytyä tarjotuista töistä. Se taas edellyttää yritystoiminnan kannalta järkeviä ratkaisuja. (Haastateltava 3, 2023.)

Taulukko 1: Työhön liittyvät ominaisuudet (Haastateltavat 1, 2, 3 ja 4, 2023)

Työhön liittyvät ominaisuudet	H1	H2	H3	H4
<b>Voimavarat</b>				
Vapaus, vaikuttamismahdollisuudet	x	x	x	x
Oma liiketila	x	x		
Työn merkityksellisyys, rakkaus työtä kohtaan	x	x	x	
Erilaiset päivät, vaihtelevuus		x		x
Alan kehitys ja koulutukset pitävät mielenkiintoa yllä				x
<b>Kuormitustekijät</b>				
Asiakkaiden myöhästymisen tai etuajassa saapuminen	x			x
Kiire	x	x		
Taukojen puuttuminen	x			x
Asiakkaiden välinpitämättömyys ohjeita kohtaan	x			
Asiakkaiden epärealistiset odotukset palvelua kohtaan	x	x		
Stressi kalenterin täyttymisestä, epätietoisuus asiakasperuuksista	x			x
Suuri työmäärä, pitkät päivät	x	x	x	x
Vastuun/taakan kantaminen yksin	x		x	
Näkymätön työ, josta ei makseta palkkaa	x		x	

Kiire jakoi mielipiteitä. Kiire koettiin kuormittavaksi, mutta toisaalta kiire tarkoitti myös tulojen lisääntymistä. Haastateltava 3 kertoi kiireen ajavan eteenpäin. Jokainen haastateltavista ilmaisi tekevänsä haluamaansa työtä ja työhön liittyvinä voimavaroina nousikin esiin työn merkityksellisyys ja rakkaus työtä kohtaan. Erilaiset päivät ja kehittyvä ala sekä siihen liittyvät koulutukset pitivät mielenkiintoa yllä. Kuormitustekijöistä korostuivat suuri työmäärä ja pitkät työpäivät. Työn määrän lisäksi yksinyrittäjä kantaa vastuun ja taakan yrittämisen pyrittämisestä yksin, mikä koettiin myös kuormittavaksi. Haastateltava 3 koki, että iso osa hänen yrittäjänurastaan on sisältänyt kamppailua ajanhallinnan, kuormittavuuden ja kannattavuuden kanssa. Yrittäjyyteen kuuluu myös paljon sellaista hallinnollista työtä, mikä ei näy esimerkiksi asiakkaille eikä siitä myöskään tule rahaa. (Taulukko 1.)

## 5.2 Sosiaaliset tekijät

Pääasiassa asiakastyötä tekevät haastateltavat kokivat asiakkaat ennen kaikkea voimavaraksi. He kehuivat erityisesti omaa vakioasiakaskuntaansa, joiden kanssa on ajan kuluessa tullut tuuksi ja palvelun toteuttamiseen kuuluu mukava vuorovaikutus asiakkaan kanssa.

Mä tiedän, kuka sieltä tulee ja mitä heille kuuluu, ja juttu jatkuu siitä mitä ennenkin (Haastateltava 2, 2023).

Asiakkailta tullut positiivinen palaute koettiin tärkeäksi (Haastateltava 4). Asiakkaitaan eniten kehuneet yrittäjät kokivat kuitenkin myös kuormittavaksi asiakkaiden henkilökohtaiset kriisit. Asiakas on saattanut tulla palveluun esimerkiksi läheisen kuoltua. Useampaan kertaan mainittiin kuormittavaksi myös se, jos asiakas arvostelee, kyseenalaistaa, neuvoo tai vertailee eri tekijöitä keskenään. (Haastateltavat 1, 2 ja 4.) Myös asiakkaiden negatiivisuus koettiin kuormittavana (Haastateltava 4). Kaksi haastateltavaa oli kokenut myös tilanteen, jossa asiakkaan toiminnan voi tulkita jopa kiusaamiseksi (Haastateltavat 1 ja 2). Jokaiselta haastateltavalta kysyttiin väkivallan uhkasta ja ainoastaan haastateltava 3 kertoi olleensa tilanteessa, jonka olisi voinut tulkita uhkaavaksi. Haastatteluissa ei määritelty mitä väkivallalla tarkoitetaan ja haastateltava 1 kertoikin, että kokee henkisen väkivallan uhkan suurempana kuin fyysisen väkivallan uhkan. Samaan aiheeseen liittyen haastateltava 1 koki kuormittavana sen, ettei uuden asiakkaan kohdalla koskaan voi tietää mitä on tulossa.

Taulukko 2: Sosiaaliset tekijät (Haastateltavat 1, 2, 3 ja 4, 2023)

Sosiaaliset tekijät	H1	H2	H3	H4
Voimavarat				
Asiakkaat/vakioasiakkaat	x	x		x

Valmis asiakaskunta/asiakkaisiin tutustuminen	x	x		x
Positiivinen palaute asiakkailta				x
Yksintyöskentely		x		
Alalla työskentelevät kollegat	x	x	x	x
<b>Kuormitustekijät</b>				
Erilaiset roolit			x	
Asiakas kyseenalaistaa ammattitaidon, arvostelee, neuvoo, vertailee	x	x		x
Asiakkaiden henkilökohtaiset kriisit	x	x		x
Negatiiviset asiakkaat				x

Kukaan haastateltavista ei maininnut yksintyöskentelyä kuormitustekijänä. Haastateltava 2 sen sijaan kertoi nauttivansa yksintyöskentelystä. Haastateltava 3 työskentelee kouluttajana ja toimii työhönsä liittyen erilaisissa rooleissa, minkä koki ajoittain sosiaalisesti kuormittavana. Hän koki yksintyöskentelyä ja sosiaalisia kontakteja olevan sopivassa suhteessa. Kaikki haastateltavat mainitsivat alalla työskentelevät kollegat joko sosiaalisena voimavarana tai kuormitustekijöiden hallintakeinona.

### 5.3 Taloudelliset tekijät

Taloudellinen epävarmuus nousi useita kertoja esiin. Taloudelliseen epävarmuuteen liittyi muun muassa työn kausittainen luonne (Haastateltava 4) ja Suomessa yleisesti huonontunut taloudellinen tilanne. Kun muun muassa sähkön ja ruuan hinta sekä korot ovat kasvaneet, joutuvat asiakkaat miettimään tarkemmin mihin haluavat rahansa käyttää. Jokainen haastateltava totesi, että heidän palvelunsa ovat juuri niitä, mistä ensimmäisenä säästetään, mutta yksi haastateltavista ei kokenut sitä kuormittavaksi omalla kohdallaan. Haastateltava 3 kertoi näkevänsä tilanteen niin, että nyt pienemmällä määrällä ihmisiä on varaa käyttää rahaa, mutta olennaista on löytää keinot, miten saa omat palvelunsa niin houkuttelevaksi, että rahat halutaan käyttää juuri kyseisiin palveluihin. Stressi rahasta ja kalenterin täyttymättömyydestä nousivat haastatteluissa esiin. Myös korkeat kulut kuormittavat. (Taulukko 3.)

Taulukko 3: Taloudelliset tekijät (Haastateltavat 1, 2, 3 ja 4, 2023)

Taloudelliset tekijät	H1	H2	H3	H4
<b>Voimavarat</b>				
Kun yrityksen toiminta on taloudellisesti vakaata, ei tarvitse stressata rahasta	x		x	
<b>Kuormitustekijät</b>				
Taloudellinen epävarmuus, stressi rahasta	x	x		x
Yleinen taloudellinen tilanne, kauneudenhoitopalveluista säästetään	x	x		x
Huono sosiaaliturva/ei varaa maksaa riittävän hyvää YELiä	x	x		
Korkeat kulut				x
Sairastumiset	x	x		

Jokaisen haastateltavan kanssa keskusteltiin myös yrittäjien sosiaaliturvasta Suomessa. Heistä jokainen myös kertoi olevansa ainakin jollain tasolla epävarma tietoisuudestaan aiheesta. Jokainen mainitsi YELin ja useampi haastateltavista koki sen huonoksi, riittämättömäksi tai sitä ei ole varaa maksaa tarpeeksi. Sosiaaliturvaan liittyy vahvasti myös sairastumisten näkyminen yhtenä kuormittavana tekijänä. Myös haastateltava 3 koki yrittäjien sosiaaliturvan heikoksi, muttei kokenut sitä omalla kohdallaan kuormitustekijäksi. Osa oli harkinnut vapaaehtoista vakuutusta sairastumisen varalle (Haastateltavat 2 ja 4). Osa haastateltavista mainitsi, ettei koe yhteiskunnan tukevan tai kannustavan yrittäjyyteen ja tuki koettiin riittämättömäksi palkansaajiin verrattuna (Haastateltavat 1, 2 ja 3). (Taulukko 2.)

Aikaisemman tutkimuksen osalta taloudellisiksi voimavaroiksi tunnistettiin ainoastaan tulot (Taulukko 2). Myös haastatteluissa voimavarojen nouseminen esiin taloudellisiin tekijöihin liittyen oli hyvin vähäistä. Haastateltava 1 kuvasi taloudellisen tilanteen vaikutuksista hyvinvointiin ytimekkäästi:

Jos on hyvä taloudellinen tilanne, niin silloin hyvin. Sitten jos on huono, niin huonosti.

Samalla linjalla oli myös haastateltava 3 toteamalla:

Kun se toiminta on taloudellisesti vakaata, niin mua itseäni silloin ei oikeastaan raha-huolet paina.

#### 5.4 Henkilökohtaiset ominaisuudet

Henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvinä voimavaroina koettiin useita erilaisia luonteenpiirteitä, kuten rohkeus, sinnikkyys, sosiaalisuus, rehellisyys ja avoimuus, ahkeruus sekä päättäväisyys. Henkilökohtaisina haavoittuvuuksina mainittiin muun muassa liika kiltteys, herkkyyys, vaikeus sanoa ei sekä itsekriittisyys. Taipumus yliajatteluun, murehtimiseen, stressaamiseen ja ahdistukseen koettiin niin ikään kuormittavina. (Taulukko 4.)

Taulukko 4: Henkilökohtaiset ominaisuudet (Haastateltavat 1, 2, 3 ja 4, 2023)

Sosiaaliset tekijät	H1	H2	H3	H4
<b>Voimavarat</b>				
Rohkeus	x		x	
Sinnikkyys			x	x
Sosiaalisuus		x		
Rehellisyys, avoimuus	x			
Ahkeruus				x
Päätäväisyys			x	
Keskittyminen omaan tekemiseen			x	
<b>Kuormitustekijät</b>				
Herkkyyys		x		
Yliajattelu, murehtiminen				x
Itsekriittisyys			x	
Liika kiltteys, vaikeus sanoa ei		x		
Stressiherkkyyys, taipumus ahdistukseen	x			x



Haastatteluiden yhteydessä jokainen haastateltavista kertoi eri asioiden kohdalla oppineensa käsittelemään tiettyjä kuormitustekijöitä. Esimerkiksi haastateltava 3 kertoi aiemmasta taipumuksestaan verrata itseään muihin. Hän oli kuitenkin päässyt tästä taipumuksesta pitkälti eroon. Kysyttäessä keinoja tähän, hän vastasi seuraavasti:

Jokainen on omalla matkallaan ja se, että missä joku toinen on, niin sillä ei ole mitään merkitystä sinun oman matkasi kannalta. Sinä olet sinä. Se on jotain ainutlaatuista, mitä kukaan muu ei voi kopioida. Ja se on se sun suurin voimavara.

Moni voimavarojen yhteydessä esiin noussut asia on myös hallintakeino erilaisille kuormitustekijöille ja niitä käsitellään enemmän seuraavassa osiossa 5.5.

### 5.5 Hallintakeinot

Haastatteluiden aikana erilaisten kuormittavien tekijöiden noustessa esiin, kysyttiin niihin sopivista hallintakeinoista. Lisäksi keskusteltiin yleisesti jaksamista tukevista tekijöistä. Hallintakeinot on jaettu kolmeen ensimmäiseen pääluokkaan, eli työhön liittyviin ominaisuuksiin, sosiaalisiin tekijöihin sekä taloudellisiin tekijöihin. Lisäksi muodostettiin alaluokka yleistä jaksamista tukeville asioille. On kuitenkin huomioitavaa, että jaottelusta huolimatta hallintakeinot vaikuttavat monenlaiseen jaksamiseen, eikä tarkka jaottelu liene käytännön elämässä tarpeellista.

Työhön liittyviin kuormitustekijöihin löytyi monenlaisia hallintakeinoja. Haastateltava 2 toi esiin omien rajojen vetämisen. Myös asiakasviestinnän rajoittaminen yhteen kanavaan, työasioiden jättäminen liiketilaan sekä tauoista kiinni pitäminen voidaan ajatella rajojen vetämisenä. Asiakkaiden toimintaan liittyvänä hallintakeinona nähtiin asiakkaiden kouluttaminen, tiedottaminen ja muistuttaminen. Myös tuki ja vinkit kollegoilta koettiin arvokkaina. Kouluttautuminen, opiskelu ja valmennukset antavat mahdollisuuksia monenlaisiin hallintakeinoihin ja haastateltava 3 kertoikin hyötäneensä uravalmennuksesta paljon. Kouluttautuminen nähtiin keinona esimerkiksi palveluaikojen nopeuttamiseen ja sen myötä mahdollisuuteen parantaa myyntiä, kun lyhyessä ajassa on mahdollista ottaa useampia asiakkaita. (Taulukko 5.)

Taulukko 5: Hallintakeinot (Haastateltavat 1, 2, 3 ja 4, 2023)

Hallintakeinot	H1	H2	H3	H4
Työhön liittyvät ominaisuudet				
Tauot	x			x

Asiakkaiden kouluttaminen, tiedottaminen ja muistuttaminen	x			
Työasioiden jättäminen liiketilaan	x			
Asiakasviestinnän rajoittaminen yhteen kanavaan	x			
Kouluttautuminen, opiskelu, valmennukset	x	x	x	
Omien rajojen vetäminen		x		
Tuki ja vinkit kollegoilta	x	x		x
<b>Sosiaaliset tekijät</b>				
Jälkipuinti, vertaistuki kollegoilta	x	x		x
Työnohjaus	x			
Verkostoituminen	x	x	x	x
<b>Taloudelliset tekijät</b>				
Hinnoittelu	x		x	
Säästäminen	x			
Markkinointi, mainonta, kampanjat			x	x
Vapaaehtoiset vakuutukset esimerkiksi sairastumisen varalle		x		x
Paremmat YELin maksaminen		x		x
Lisätulojen hankkiminen yritystoiminnan ohelle		x		
<b>Yleistä jaksamista tukevat</b>				
Harrastukset, oma aika		x		x
Ystävät ja perhe		x		x
Lemmikit		x		x
Vapaapäivien ja lomien pitäminen	x	x	x	x

Muina taloudellisiin tekijöihin liittyvinä hallintakeinoina tunnistettiin esimerkiksi oikeanlainen hinnoittelu sekä markkinointi. Tulevaisuuteen varautumiseksi keinoina nähtiin säästäminen ja vapaaehtoiset vakuutukset. Lisäksi paremman YELin maksaminen nähtiin yhtenä hallintakeinona, mutta toisaalta se koettiin myös mahdottomaksi. Myös lisätulojen hankkimista yritystoiminnan ohelle pidettiin yhtenä mahdollisuutena parantaa taloudellista tilannetta. (Taulukko 5.)

Sosiaalisiin tekijöihin liittyvinä hallintakeinoina korostuivat verkostoituminen sekä kollegoilta saatu vertaistuki. Vertaistuki korostui erityisesti asiakastilanteisiin liittyvissä haastavissa tilanteissa. Jokaisen haastateltavan kanssa keskustellessa yleisesti hyvinvoinnista, nousi tavalla tai toisella esiin tasapainottelu. Työn ja vapaa-ajan tasapainottelussa korostuu erityisesti vapaapäivien ja lomien pitäminen. Muita yleiseen jaksamiseen liittyviä asioita olivat muun muassa omat harrastukset, ystävät ja perhe sekä lemmikit. (Taulukko 5.)

## 6 Johtopäätökset ja kehitysehdotukset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia psykososiaalisia kuormitustekijöitä kauneudenhoitoalalla työskentelevän yksinyrittäjän työhön sisältyy ja miten niitä voitaisiin hallita. Riskienarviointiprosessi toteutettiin haastattelemalla kauneudenhoitoalalla työskenteleviä yksinyrittäjiä mukaillen ISO-31000:2018-standardia. Riskienhallintaan kuuluu riskien arvioinnin lisäksi riskien käsittely, jota toteutetaan tässä osiossa.

ISO 31000:2018 mukaan riskien käsittelytapoja voivat olla päätös olla aloittamatta tai jatkamatta riskin aiheuttavaa toimintaa (riskin torjuminen), mahdollisuuden hyödyntäminen (riskin ottaminen tai lisääminen), riskin lähteen poistaminen, todennäköisyyden muuttaminen, seurausten muuttaminen, riskin jakaminen tai riskin säilyttäminen tietoon perustuvalla päätöksellä, katso kuvio 4. ISO 45003:2021 mukaan psykososiaalinen riski on psykososiaaliselle vaaratekijälle altistumisen todennäköisyyden ja sen aiheuttaman haitan vakavuuden yhdistelmä. Psykososiaalisten riskien aiheuttamiin haittoihin voivat kuulua esimerkiksi fyysisen ja psyykkisen terveyden häiriöt, huonot elintavat sekä työtyytyväisyyden ja tuottavuuden väheneminen (ISO 45003:2021, 5). Haastatteluissa keskusteltiin myös burnoutista, mikä on niin ikään yksi mahdollinen seuraus psykososiaalisten riskitekijöiden ollessa liian kuormittavia (Haastateltavat 2 ja 3). ISO 45003:2021 antaa myös esimerkkejä psykososiaalisten riskien hallintatoimenpiteisiin. Esimerkit eivät kuitenkaan sellaisenaan sovellu yksinyrittäjän toteutettavaksi. Esimerkiksi sosiaalisiin tekijöihin liittyvien psykososiaalisten riskien hallintatoimenpiteissä annetaan ohjeeksi tukea työntekijöitä, jotka kärsivät psykososiaalisille riskeille altistumisen haittavaikutuksista (ISO 45003:2021, 22). Yksinyrittäjä voi kärsiä psykososiaalisille riskeille altistumisen haittavaikutuksista, mutta tuen saaminen jää yrittäjän itsensä harteille. Standardissa luetellaan kuitenkin joitakin hallintatoimenpiteitä, jotka ovat linjassa haastatteluissa esiin

tulleiden hallintakeinojen kanssa. Esimerkiksi työn tauotus ja työhön liittyvän viestinnän rajoittaminen nousi esiin myös haastatteluissa (ISO 45003:2021; Haastateltavat 1 ja 4). Niin ISO 31000:2018- kuin ISO 45003:2021-standardeissa korostetaan sidosryhmien/työntekijöiden osallistamista ja kuulemista. Kauneudenhoitoalalla työskentelevien yksityrittäjien psykososiaalisten riskien hallintakeinojen löytämiseksi heidän itsensä haastattelemisen osoittautuikin hyväksi keinoksi löytää keinoja psykososiaalisten kuormitustekijöiden hallintaan.



Kuvio 4: Riskien käsittelytavat (mukaillen ISO 31000:2018)

Kun tarkastellaan kauneudenhoitoalalla työskentelevän yksityrittäjän psykososiaalista turvallisuutta, voidaan todeta olevan paljon riskejä, joita ei voida torjua eikä niiden lähdettä voida poistaa. Esimerkiksi ainoa keino torjua asiakkaista johtuvia riskitekijöitä olisi asiakastyön lopettaminen, mikä tarkoittaisi käytännössä koko liiketoiminnan lakkauttamista. Siten on keskeistä keskittyä riskin todennäköisyyden tai seurauksien muuttamiseen, riskin jakamiseen ja riskin säilyttämiseen.

Työhön liittyviä tekijöitä tarkastellessa niin aikaisemmassa tutkimuksessa kuin haastatteluisakin nousivat esiin suuri työmäärä ja pitkät päivät (Stephan 2018, 292; Lek ym. 2020, 502-503; Haastateltavat 1-4). Lekin ym. (2020, 502) mukaan yrittäjien on tärkeää ”step back” yrityksistään välillä burnoutin riskin vähentämiseksi. Lisäksi heidän tulee kyetä joustamisen ohella myös asettamaan rajoja työmäärilleen. Haastateltava 1 kertoi työhön liittyvänä hallintakeinona työasioiden jättämisen työtilaan ja haastateltava 2 puhui omien rajojen vetämisestä. Jos ajatellaan suuren työmäärän ja pitkien työpäivien olevan riski, jonka seurauksena on pahimmillaan burnout, voidaan riskienhallintakeinoksi valita todennäköisyyden muuttaminen. Todennäköisyyden muuttamisella tässä tapauksessa tarkoitettaisiin työmäärän ja työpäivien

pituuden rajaamista. Asiakkaiden myöhästymiseen tai etuajassa saapumiseen sekä ohjeiden noudattamattomuuteen voi vaikuttaa muuttamalla riskin toteutumisen todennäköisyyttä viestimällä asiakkaille ajallaan saapumisen tärkeydestä. Kiireeseen ja taukojen puuttumiseen voisi teoriassa vaikuttaa poistamalla riskit eli varaamalla riittävästi aikaa huomioimalla odottamattomia tilanteita ja muuttujia. Käytännössä tämä ei kuitenkaan ole välttämättä yritystoiminnan kannalta kannattavaa, sillä mikäli palvelun toteuttamiseen varaa varmuuden vuoksi valtavasti aikaa, tarkoittaa se käytännössä sitä, ettei asiakkaita voi ottaa niin useita. Vähemmän asiakkaita tarkoittaa tällöin vähemmän tuloa. Kiireeseen ja taukoihin on kuitenkin mahdollista vaikuttaa, kun pohtii niiden taustalla vaikuttavia syitä sekä tarkastelemalla pystyisikö omiin työjärjestelyihinsä ja aikatauluihinsa tekemään muutoksia. Toisaalta esimerkiksi kiire saattaa olla myös mahdollisuus. Pitkät työpäivät voivat kertoa siitä, että liiketoiminnalla menee hyvin ja pitkien työpäivien tuomista vaatimuksista huolimatta niillä on positiivinen vaikutus yrittäjän hyvinvointiin, koska onnistunut liiketoiminta yhdistetään pitkän aikavälin kasvumahdollisuuksiin (Stephan 2018, 311).

Onhan se stressaavaa, mutta sitten taas samaan aikaan mä tiedän sen, että jos ei ole kiirettä, ei ole myöskään rahaa. (Haastateltava 2)

Näin ollen kiire saattaa olla riski, jossa piilee myös mahdollisuus ja yrittäjä voi päättää ottaa riskin sen sisältämän mahdollisuuden vuoksi.

Muita työhön liittyviä kuormitustekijöitä olivat asiakkaiden epärealistiset odotukset palvelua kohtaan sekä näkymätön työ, josta ei makseta palkkaa. Asiakkaiden odotuksiin voi yrittää vaikuttaa viestimällä asiakkaalle realiteeteista, mutta haastatteluiden perusteella se ei aina toimi (Haastateltavat 1 ja 2). Samoin erilaiset tuloa tuottamattomat työtehtävät, kuten suunnittelutehtävät ja hallinnollinen puoli ovat sellaisia, jotka kuuluvat yrittäjyyteen. Näiden riskien kohdalla itse riskit täytyy säilyttää, mutta jos ne aiheuttavat stressiä, voidaan seurauksia pyrkiä muuttamaan lisäämällä stressinsietokykyä huolehtimalla muusta hyvinvoinnista. Samoin kuuluu yksinyrittäjyyden ominaisuuksiin, että yrittäjä kantaa yksin vastuun yrityksensä pyörittämisestä. Joitakin toimintoja voidaan ulkoistaa, jolloin käsittelytapana on riskin jakaminen. Tällaisia ovat esimerkiksi kirjanpidon ulkoistaminen kirjanpitäjälle. Päävastuu säilyy silti yrittäjällä ja yrittäjä voi muuttaa seurausten vaikuttavuutta huolehtimalla yleisesti hyvinvoinnistaan. Stressi kalenterin täyttymisestä sekä epätietoisuus asiakasperuutuksista ovat niin ikään asioita, joihin vaikuttamismahdollisuudet ovat hyvin rajalliset. Kuitenkin esimerkiksi haastateltava 2 kertoi hänellä olevan valmis asiakaskunta eikä hänen kalenterissaan ole juuri tilaa uusille asiakkaille, eikä hän kertonut kokevansa stressiä kalenterin täyttymisestä tai asiakasperuutuksista. Vakioasiakaskunnan muodostuminen ei kuitenkaan välttämättä ole helppoa tai edes mahdollista, riippuen monesta tekijästä. Jää siten yrittäjän tehtäväksi pohtia, voisiko esimerkiksi vakioasiakkaisiin panostaminen olla yksi hallintakeino tämän riskin minimoimiseksi.

Sosiaalisissa kuormitustekijöissä korostuivat asiakkaisiin liittyvät asiat, mikä on luonnollista koska yksityöskentelevän kauneudenhoitoalan yrittäjän sosiaaliset kontaktit saattavat koostua pääasiassa juuri asiakaskontakteista. Kun tulot muodostuvat kokonaan tai lähes kokonaan asiakkaiden ostamista palveluista, ei asiakkaisiin liittyviä kuormitustekijöitä voida välttää. Haastateltavat itse nostivat esiin vertaistuen merkityksen asiakkaisiin liittyvien kuormitustekijöiden hallinnassa (Haastateltavat 1, 2 ja 4). Esimerkiksi kysyttäessä haastateltavalta 2, miten hän selviää haastavista asiakastilanteista, hän totesi seuraavasti:

Sitä varten meillä on kollegat. Äkkiä soittoa kollegalle, koska he tietää, mitä meidän työ on.

Oli kiinnostava huomio, että samat haastateltavat, jotka kertoivat asiakkaisiin liittyvistä kuormitustekijöistä ja vertaistuen merkityksestä, kertoivat myös asiakkaiden olevan voimavara. Erityisesti vakioasiakkaista puhuessaan haastateltavat toivat positiivisia asioita esiin ja sen perusteella sai käsityksen, että kuormittavat asiakaskokemukset ovat enemmänkin yksittäisiä tilanteita kuin jatkuva osa työtä. Näiden perusteella riskien käsittelytapoina voidaan nähdä sopiviksi sekä riskin säilyttäminen tietoon perustuvalla päätöksellä (asiakkaiden välttämättömyys liiketoiminnan kannalta), riskin ottaminen (asiakkaiden tuomat positiiviset vaikutukset) sekä seurausten muuttaminen (oman kuormituksen helpottaminen vertaistuellla). Haastateltava 3 toi sosiaalisena kuormitustekijänä esiin eri työtehtäviin ja rooleihin liittyvät paineet sekä odotukset ja kertoi seuraavasti:

Se on välillä semmoista sosiaalista nuorallakävelyä.

Aikaisempaan tutkimukseen viitaten myös Stephan (2018, 308) mainitsi roolistressin olevan yksi yrittäjien hyvinvointiin kielteisesti vaikuttava tekijä. Riskin todennäköisyyteen voi koettaa vaikuttaa selkiyttämällä itselleen ja muille omat roolinsa sekä niihin liittyvät asiat, jotta niin omat kuin muidenkin odotukset tiettyä roolia kohtaan olisivat mahdollisimman realistisia. Aina tämä ei kuitenkaan ole mahdollista, jolloin tulee keskittyä riskin seurausten pienentämiseen eli sen tuoman kuormituksen hillitsemiseen. Keinona voi olla esimerkiksi vertaistuki vastaavassa tilanteessa olevilta kollegoilta.

Taloudellinen epävarmuus kuormitustekijänä korostui niin aikaisemmassa tutkimuksessa kuin haastatteluissakin (Lek ym. 2020, 501-503; Stephan 2018, 303, Haastateltavat 1, 2 ja 4). Myös haastateltava 3 kertoi taloudellisten tekijöiden olleen stressaavia, muttei kokenut sitä enää nykytilanteessa samanlaisena kuormitustekijänä. Taloudellisten kuormitustekijöiden helppo ratkaisu olisi tulojen lisääminen. Onkin siis tarkasteltava erilaisia keinoja siihen. Haastatteluissa esiin nousivat esimerkiksi markkinointi, mainonta ja kampanjat (Haastateltavat 3 ja 4), sekä lisätulojen hankkiminen yritystoiminnan ohelle (Haastateltava 2). Näillä keinoilla ei voida torjua riskiä tai poistaa sen lähdeä, mutta niillä voidaan pyrkiä muuttamaan riskin todennäköisyyttä. Kauneudenhoitoalalla työskentelevän yksinyrittäjän sairastuessa, ei kukaan

pysty palvelemaan asiakkaita, mikä tarkoittaa tulonmenetystä. Sairastumisen aiheuttamaan tulonmenetykseen voi varautua esimerkiksi vapaaehtoisilla vakuutuksilla sekä maksamalla riittävää YELiä, jolloin riskin käsittelytapana on sen jakaminen. Käsitellessään taloudellisiin tekijöihin liittyviä psykososiaalisia riskitekijöitä, yrittäjän on kannattavaa miettiä erilaisia liiketoimintaansa liittyviä ratkaisuja. Tällaisia voivat olla esimerkiksi haastatteluissa esiin nousseet hallintakeinot, kuten hinnoittelu ja kouluttautuminen palveluaikojen nopeuttamiseksi (Haastateltavat 1, 2 ja 3).

Henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvinä kuormitustekijöinä Stephan (2018, 301-302) tunnisti sen, että työstä voi tulla yrittäjälle liian merkityksellistä ja se valtaa koko elämän. Tällaisesta ilmiöstä kertoivat myös haastateltavat 2 ja 3. Kumpikin kertoi koko elämänsä aikaisemmin pyörineen yrityksensä ympärillä, mutta kumpikin oli nykytilanteeseensa pääosin tyytyväinen, eikä kokenut tilannetta enää niin kuormittavana. Haastateltava 2 kertoi oppineensa vetämään rajoja sekä hankkimaan omia harrastuksia. Haastateltava 3 kertoi löytäneensä tasapainoa siirtyttyään nykyisiin tehtäviinsä kouluttajaksi. Lisäksi hän kertoi useiden positiivisten muutosten olleen uravalmennuksen ansiota.

Jokainen yrittäjä on oma yksilönsä myös luonteenpiirteidensä osalta. Toiset luonteenpiirteet tukevat hyvinvointia ja yrittäjyyttä, toiset taas toimivat kuormitustekijöinä. Koska nämä tekijät ovat niin yksilöllisiä, ei ole tämän opinnäytetyön kannalta oleellista käsitellä luonteenpiirteitä riskienhallinnan näkökulmasta muutoin, kuin tunnustamalla niiden merkityksen osana yrittäjien hyvinvointia. Kunkin yrittäjän on osana psykososiaalista riskienhallintaa hyvä käydä läpi omia ominaisuuksiaan ja tunnistaa niin omia heikkouksiaan kuin voimavaroja ja vahvuuksiaan.

Psykososiaaliseen turvallisuuteen liittyy vahvasti kokonaisvaltainen hyvinvointi. Esimerkiksi terveellinen ruokavalio, uni ja liikunta tukevat jokapäiväistä jaksamista. Vastaavasti epäterveelliset elintavat, kuten riittämätön uni, epäterveellinen ruokavalio, liikkumattomuus ja runsas alkoholinkäyttö heikentävät hyvinvointia ja sen myötä työkykyä. (Mäkiniemi ym. 2019, 4-6.) Lisäksi kappaleessa 5.5 käsiteltiin haastatteluissa esiin nousseita yleistä jaksamista tukevia tekijöitä. Myös se on yksilöllistä, millaiset asiat tukevat yleistä jaksamista ja hyvinvointia. Yleisesti ottaen psykososiaalisten kuormitustekijöiden haitallinen seuraus voi olla terveyden heikentyminen. Näin ollen voidaan ajatella, että kaikkien psykososiaalisten riskien kohdalla käsittelytapana olisi seurausten muuttaminen ja keinona tähän yleisestä hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen.

## 7 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessissa tulee toimia hyvän tieteellisen käytännön (HTK) mukaisesti, jonka periaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto (TENK 2023). Lisäksi tässä opinnäytetyössä on huomioitu ARENen laatimat ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset, jonka mukaan AMK-tason opinnäytetyön tekijän on hallittava hyvä tieteellinen käytäntö opinnäytetyöprosessissaan, tieteellisen käytännön vastuut sekä eettisen ennakoarvioinnin lähtökohdat, tarpeellisuus ja ennakoarviointimenettely (ARENE 2020).

Tämä opinnäytetyö noudattaa kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen periaatteita. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja ajatus todellisuuden moninaisuudesta. Tutkijan omat arvot muovaavat ymmärrystä eikä perinteistä objektiivisuutta ole mahdollista täydellisesti saavuttaa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään löytämään ja paljastamaan tosiasioita eikä niinkään todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.)

Puusan ja Juutin (2020, luku 11) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan käsitellä tarkastelemalla uskottavuutta, luotettavuutta ja eettisyyttä. Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että raportin perusteella lukija voi olla vakuuttunut siitä, että prosessi todella on edennyt kuvatus mukaisesti. Yleisesti tutkimuksessa objektiivisuudella tarkoitetaan sitä, etteivät tutkijan omat oletukset ja toimenpiteet vaikuta tutkimuskohteen ominaisuuksiin ja tutkimustuloksiin. Oman subjektiivisuuden tunnistaminen laadullisessa tutkimuksessa kuitenkin lisää uskottavuutta. Luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että lukija vakuuttuu tutkijan valitun perustellut ja oikeanlaiset lähestymistavat sekä menetelmät tutkimusongelman ratkaisemiseksi. Eettisyydellä puolestaan tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa on noudatettu eettisiä periaatteita koko prosessin ajan. Yksi tapa arvioida luotettavuutta on pohtia, voisivatko tutkimustulokset olla mahdollisia toisenlaisessa tutkimusympäristössä. (Puusa & Juuti 2020, luku 11.) Niin uskottavuus, luotettavuus kuin eettisyyskin edellyttävät sitä, että tutkimusprosessi - tässä tapauksessa opinnäytetyöprosessi - on avattu riittävän yksityiskohtaisesti ja esimerkiksi menetelmät on valittu aiheeseen sopivalla tavalla.

Haastattelun luotettavuutta pyrittiin parantamaan perustamalla haastattelukysymykset aikaisempaan tutkimukseen ja tietoperustaan, jotta haastattelijan omat ennakkokäsitykset aiheesta ohjaisivat keskustelua mahdollisimman vähän. Haastatteluiden sisällönanalyyysissä literoituja haastattelutekstejä käytiin läpi lukuisia kertoja eri päivinä, jotta todennäköisyys tunnistaa tutkimuskysymyksen kannalta olennaiset seikat olisi mahdollisimman hyvä. Haastateltavien lukumäärä oli opinnäytetyöhön varatut resurssit huomioiden riittävä, mutta työtä voisi jatkaa haastatteleamalla useampia henkilöitä. Tässä opinnäytetyössä haastateltavien tuomat ajatukset ja mielipiteet ovat heidän omiaan ja arvokkaita sellaisinaan, eikä niiden tarkoitus ole olla yleistettävissä kaikkiin kauneudenhoitoalalla työskenteleviin yksinyrittäjiin. Jo



etukäteen huomioitiin, että aiheen koskiessa psykososiaalista turvallisuutta, voi haastatte- luissa tulla esiin haastateltavien henkilökohtaisia asioita. Luotettavuuden kannalta läpinäky- vyys, eli haastateltavien nimien, yritysten ja paikkakuntien julkaiseminen olisi perusteltua. Aiheen arkaluontoisuuden vuoksi voitiin kuitenkin olettaa vastausten olevan rehellisempiä, kun haastattelut käsitellään nimettömästi yksityisyyttä kunnioittaen. Koska kauneudenhoi- toalan piirit ovat hyvin pienet Suomessa, myös ammattinimikkeet jätettiin pois yksityisyyden varmistamiseksi. Opinnäytetyötä ajatellen oli oleellista asioiden tarkasteleminen ilmiönä, eikä yksilöitävien tai henkilökohtaisten asioiden julkaiseminen ole tarpeellista. Haastatelta- ville kerrottiin etukäteen opinnäytetyön aiheesta, teemoista, haastatteluiden nauhoituksesta sekä opinnäytetyön julkaisusta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa hyödyllistä tietoa opinnäytetyön tilaajalle ja yhteistyö tilaajan kanssa olikin keskeisessä roolissa opinnäytetyöprosessissa. Tässä tavoitteessa tärke- äksi muodostui opinnäytetyön alkuvaiheessa tapahtunut suunnittelu, jossa keskusteltiin tilaa- jana toimineen yrittäjän tarpeista ja toiveista. Nämä tarpeet ja toiveet kulkivat mukana koko prosessin ajan ja tilaajaan oltiin ajoittain myös yhteydessä ja varmistettiin, että työ on me- nossa oikeaan suuntaan. Tiiviillä yhteydenpidolla pystyttiin varmistamaan se, että opinnäyte- työ täyttää tarkoituksensa olla hyödyksi tilaajalle. Opinnäytetyöstä voivat hyötyä myös muut kauneudenhoitoalalla toimivat yksinyrittäjät. Opinnäytetyön onnistumisen kannalta oli tär- keää rajata aihetta riittävästi ja rajattunakin lopputulos tarjoaa lähinnä pintaraapaisun ai- heelle, jota olisi mahdollista ja mielenkiintoista tutkia kattavammin, syvemmin ja laajemmin.

Kuten vuoden 2022 yksinyrittäjäkyselyssä (Hämeenniemi & Hellstén 2022, 5-7.) voitiin nähdä, yksinyrittäjien määrä on kasvussa. Työhyvinvointia tarkastellaan usein työntekijän näkökul- masta, jolloin yrittäjyyteen liittyvät erityispiirteet jäävät huomioimatta. Esimerkiksi yrittä- jyyteen liittyvä epävarmuus nousi esiin niin aikaisemmassa tutkimuksessa kuin haastatteluis- sakin ja se on omiaan kuormittamaan työssä jaksamista. Toisaalta yrittäjien henkilökohtaisilla ominaisuuksilla on myös suuri vaikutus - toiset sietävät esimerkiksi epävarmuutta paremmin kuin toiset. Yksinyrittäjien riskienhallinnassa psykososiaalisen turvallisuuden osalta onkin huo- mioitava, että eri yritysten riskit voivat erota huomattavastikin toisistaan. Esimerkiksi yksin- työskentely on toisille voimavara ja toisille kuormitustekijä. Yhdistävänä tekijänä on kuiten- kin se, että ilman palkattua työvoimaa työskentelevä yksinyrittäjä vastaa kaikesta itse. Hyvin- voinnista, omasta toimintakyvystä ja jaksamisesta huolehtiminen ovat siten kriittisessä roo- lissa liiketoiminnan jatkuvuutta ajatellen. Yrittäjän tuleekin ymmärtää se, että hän itse on yrityksensä tärkein voimavara - tai riskitekijä.

## Lähteet

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.

SFS-EN ISO 22300. 2021. Turvallisuus ja kriisinkestävyys. Sanasto. Helsinki: Suomen Standardisoimisliitto SFS.

SFS-EN ISO 45001. 2023. Työterveys- ja työturvallisuusjärjestelmät. Vaatimukset ja niiden soveltamishjeilta. Helsinki: Suomen Standardisoimisliitto SFS.

SFS-ISO 31000. 2018. Riskienhallinta. Ohjeet. 2. painos. Helsinki: Suomen Standardisoimisliitto SFS.

Työturvallisuuslaki 738/2002.

## Sähköiset lähteet

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 11.1.2024.

<https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Elinkeinoelämän keskusliitto. 2023. Yritysturvallisuus. Viitattu 24.10.2023.

<https://ek.fi/hyotyktietoa-yrityksille/yritysturvallisuus/>

Gevaert, J., De Moortel, D., Wilkens, M. & Vanroelen, C. 2018. What's up with the self-employed? A cross-national perspective on the selfemployed's work-related mental well-being. *SSM - Population Health*. 4/2018. 317-326. Viitattu 2.10.2023.

<https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2018.04.001>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2022. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. E-kirja. 2. painos. Helsinki: Gaudeamus.

Hämeenniemi, M. & Hellstén, H. 2022. Suomen Yrittäjät. Yksinyrittäjäkysely 2022. Viitattu 19.9.2023.

<https://www.yrittajat.fi/wp-content/uploads/2022/06/yksinyrittajakysely2022.pdf>

Järventaus, J. & Berglund, M. 2003. Itsenäisten ammatinharjoittajien työturvallisuus- ja työterveysuojelu. Suomen Yrittäjät. Lausunto 1.12.2003. Viitattu 1.10.2023.

<https://www.yrittajat.fi/lausunnot/itsenaisten-ammatinharjoittajien-tyoturvallisuus-ja-tyoterveyssuojelu/>

Lappi, J. 2022. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Yritykset. 2022:32. Yrittäjyysstrategia. Viitattu 19.9.2023.

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164095/TEM\\_2022\\_32.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164095/TEM_2022_32.pdf)

Lek, J., Vendrig, A. A. & Schaafsma, F. G. 2020. What are psychosocial risk factors for entrepreneurs to become unfit for work? A qualitative exploration. *Work*, 67 (2), 499-506. Viitattu 5.10.2023.

<https://web-p-ebscohost-com.nelli.laurea.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=ec0be44c-f7dc-465c-9fd6-3b336ecd175b%40redis>

Mäkinie, J-P., Ahola, S., Korhikangas, E., Nuutinen, S., Tikka, P., Simunaniemi, A-M., Heikkilä-Tammi, K. & Laitinen, J. 2019, Yrittämisestä virtaa - Mars matkalle! Terveyttä, työkykyä ja työhyvinvointia yrittäjälle. Viitattu 14.1.2024.  
<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/terveytta-tyopaikoille-suositukset>

Neuvoston suositus 2003/134/EY. Neuvoston suositus itsenäisten ammatinharjoittajien työturvallisuus- ja työterveysuojelun parantamisesta. Euroopan unionin virallinen lehti 28.2.2003. L 53/45-46.  
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:32003H0134>

Opetushallitus. 2023. Säänneilyt ammatit Suomessa. Viitattu 16.11.2023  
<https://www.oph.fi/fi/palvelut/saannelyt-ammattit-suomessa>

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.

Sanastokeskus TSK ry 2017. Kokonaisturvallisuuden sanasto. Viitattu 21.9.2023.  
[https://turvallisuuskomitea.fi/wp-content/uploads/2018/02/Kokonaisturvallisuuden\\_sanasto.pdf](https://turvallisuuskomitea.fi/wp-content/uploads/2018/02/Kokonaisturvallisuuden_sanasto.pdf)

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2017. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Uudistettu laitos. E-kirja. Helsinki: Tammi.

Snyder, H. 2019. Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of business research*, 104, 333-339. Viitattu 28.11.2023.  
<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>

Stephan, U. 2018. Entrepreneurs' mental health and well-being: A review and research agenda. *Academy of Management Perspectives* 32 (3), 290-322. Viitattu 25.9.2023.  
<https://journals.aom.org/doi/10.5465/amp.2017.0001>

Stephan, U., Rauch, A. & Hatak, I. 2023. Happy entrepreneurs? Everywhere? A meta-analysis of entrepreneurship and wellbeing. *Entrepreneurship Theory and Practice* 47 (2), 553-593. Viitattu 17.11.2023.  
<https://doi.org/10.1177/10422587211072799>

TEPA-termipankki 2023. Yksinyrittäjä. Viitattu 10.9.2023.  
<https://termipankki.fi/tepa/fi/haku/yksinyritt%C3%A4j%C3%A4>

Tilastokeskus 2023. Yrittäjä. Viitattu 19.9.2023.  
<https://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/yritlkm.html>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 11.1.2024.  
<https://tenk.fi/fi/tiedetilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

Työmarkkinatori. 2022. Kauneudenhoitoala. Viitattu 16.11.2023.  
<https://tyomarkkinatori.fi/ammattialat/henkilopalvelut/kauneudenhoitoala>

Työsuojelu. 2023. Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu. Riskien hallinta. Viitattu 7.11.2023.  
<https://tyosuojelu.fi/tyosuojelu-tyopaikalla/vaarojen-arviointi/riskien-hallinta>

Työturvallisuuskeskus. 2023a. Turvallinen ja terveellinen työ. Viitattu 7.11.2023.  
<https://ttk.fi/tyoturvallisuus/>

Työturvallisuuskeskus. 2023b. Työkuormituksen hallinta. Viitattu 7.11.2023.  
<https://ttk.fi/tyoturvallisuus/tyoympariston-turvallisuus/tyokuormituksen-hallinta/>

Työturvallisuuskeskus. 2023c. Psykososiaalinen kuormitus. Viitattu 21.9.2023  
<https://ttk.fi/tyoturvallisuus/tyoympariston-turvallisuus/tyokuormituksen-hallinta/psykososiaalinen-kuormitus/>

WHO 2023. Constitution. Viitattu 25.9.2023  
<https://www.who.int/about/governance/constitution>

#### Julkaisemattomat lähteet

Haastateltava 1. 2023. Kauneudenhoitoalan yrittäjän haastattelu 20.11.2023. Yritys A. Etelä-Suomi.

Haastateltava 2. 2023. Kauneudenhoitoalan yrittäjän haastattelu 24.11.2023. Yritys B. Etelä-Suomi.

Haastateltava 3. 2023. Kauneudenhoitoalan yrittäjän haastattelu 28.11.2023. Yritys C. Etelä-Suomi

Haastateltava 4. 2023. Kauneudenhoitoalan yrittäjän haastattelu 4.12.2023. Yritys D. Etelä-Suomi.

## Kuviot

Kuvio 1: Työkuormituksen osa-alueet (mukaillen Työturvallisuuskeskus 2023b) .....	9
Kuvio 2: Riskienhallinnan termit ja määritelmät (mukaillen SFS-ISO 31000:2018, 5-7) .....	11
Kuvio 3: Riskien arviointiprosessi (mukaillen SFS-ISO 31000:2018, 16-18).....	12
Kuvio 4: Riskien käsittelytavat (mukaillen ISO 31000:2018) .....	28

## Taulukot

Taulukko 1: Työhön liittyvät ominaisuudet (Haastateltavat 1, 2, 3 ja 4, 2023) .....	20
Taulukko 2: Sosiaaliset tekijät (Haastateltavat 1, 2, 3 ja 4, 2023).....	21
Taulukko 3: Taloudelliset tekijät (Haastateltavat 1, 2, 3 ja 4, 2023).....	23
Taulukko 4: Henkilökohtaiset ominaisuudet (Haastateltavat 1, 2, 3 ja 4, 2023) .....	24
Taulukko 5: Hallintakeinot (Haastateltavat 1, 2, 3 ja 4, 2023) .....	25

Liitteet

Liite 1: Haastattelurunko..... 39

## Liite 1: Haastattelurunko

### Taustatiedot

Ikä

Kokemus alalta

Lyhyesti historiasta yrittäjänä

### **Työn ominaisuudet: työn määrä, työn ja vapaa-ajan tasapaino, vaikuttamismahdollisuudet ja osaaminen, merkityksellisyys**

Millaiseksi koet työn määrän?

Miten pystyt vaikuttamaan työmäärääsi tai ajankäyttöösi?

Jos koet kiirettä, miten selviät siitä?

Miten koet vaikuttamismahdollisuutesi omassa työssäsi?

Miten koet oman osaamisesi?

Koetko työsi merkitykselliseksi? Miksi, miksi et?

### **Yritystoimintaan liittyvät ominaisuudet: hallinnollinen työ, vertailu yrittäjyyden ja palkollisuuden välillä**

Miten koet taloudellisen tilanteesi vaikuttavan hyvinvointiisi?

Miten koet yrittäjän sosiaaliturvan Suomessa esimerkiksi sairastumisen varalta? Miten vaaraut yrittäjyyden jälkeiseen aikaan, kuten eläköityminen, sairastuminen, vanhemmuus?

Mikäli (ansaitset tai) harkitset tulevaisuudessa hankkivasi muita ansaintamahdollisuuksia yrittäjyytesi rinnalle, millaisia ajatuksia sinulla on aiheessa? Millaisia haasteita tai mahdollisuuksia (olet kohdannut tai) odostat kohtaavasi? Miten koet yrittäjän sosiaaliturvan taipuvan tällaiseen tilanteeseen?

Millaiseksi koet alan tämänhetkisen tilanteen ja miten se vaikuttaa sinuun tai yritystoimintaasi?

### **Sosiaaliset tekijät: yksinyöskentely, asiakastyöskentely, verkostot**

Kerro asiakastyöskentelyn hyvistä ja huonoista puolista. Miten ne vaikuttavat työhyvinvointiisi?

Millaisia haastavia asiakaskokemuksia olet kohdannut? Miten selviät haastavista asiakastilanteista?

Millaiseksi koet väkivallan uhan työssäsi?

Millaista yhteistyötä teet muiden yrittäjien tai yritysten kanssa? Miten yhteistyö sujuu?

Miten koet verkostotyöskentelyn omassa yritystoiminnassasi?

Millaisia riskejä koet verkostotyöskentelyssä olevan ja miten niitä voisi mielestäsi hallita?

Miten koet yksinyöskentelyn omassa yritystoiminnassasi?

Millaisia riskejä koet yksinyöskentelyssä olevan ja miten niitä voisi mielestäsi hallita?

**Henkilökohtaiset piirteet: voimavarat, suoraan työhön liittymättömät tekijät**

Miten kuvailisit itseäsi yrittäjänä?

Millaiset henkilökohtaiset piirteesi ovat auttaneet sinua yrittäjänä? Entä mitkä piirteet olet kokenut haastavaksi?