

Tämä on rinnakkaistallenne.

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat *saattavat poiketa* alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Meritähti, Sari; Sitari, Heli; Heiskanen, Marika; Ruotsalainen, Heidi

Julkaisun nimi: Yksinyrittäjien koettu työkyvyn tuen nykytila ja työkyvyn tuen tarve – haastattelututkimus Pirkanmaan yrittäjien jäsenyrityksille

Julkaisuvuosi: 2025

Versio: Kustantajan versio

Lisenssi: CC BY NC ND

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Meritähti, S., Sitari, H., Heiskanen, M. & Ruotsalainen, H. (8.1.2025). Yksinyrittäjien koettu työkyvyn tuen nykytila ja työkyvyn tuen tarve – haastattelututkimus Pirkanmaan yrittäjien jäsenyrityksille. *Nordic journal of rehabilitation*. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:jamk-issn-2954-1069-13>

Yksinyrittäjien koettu työkyvyn tuen nykytila ja työkyvyn tuen tarve – haastattelututkimus Pirkanmaan yrittäjien jäsenyrityksille

Meritähti Sari¹, Sitari Heli¹, Marika Heiskanen¹, Heidi Ruotsalainen^{1,2}

1 Oulun ammattikorkeakoulu, Hyvinvoinnin ja kulttuurin osaamisala

2 MRC Oulu, Oulun yliopistollinen sairaala, Oulun yliopisto

Tiivistelmä

Tausta: Yksinyrittäjien työkyvyn tukemisella on mittava yhteiskunnallinen sekä taloudellinen arvo. Yksinyrittäjyys on ollut kasvussa koko 2000-luvun ajan. Tällä hetkellä Suomessa on lähes 200 000 yksinyrittäjä. Suomen työllisyydestä yksinyrittäjiä oli 8,4 prosenttia vuonna 2020 OECD:n tilastojen mukaan. Suomen Yrittäjien yksinyrittäjätoiminnan tavoite- ja toimenpideohjelman (2023–2027) mukaan toimialoilla, joissa esiintyy paljon henkistä ja ruumiillista kuormitusta, suurin työkyvyn tuen tarve on yksinyrittäjillä. Jotta yksinyrittäjä voi menestyä, tulee hänen huolehtia omasta työkyvystään. Yksinyrittäjän työkyvyn ylläpitäminen on tarpeellista niin yrittäjälle itselleen kuin yrityksen toiminnan ylläpitämisellekin.

Tarkoitus: Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla yksinyrittäjien kokemuksia heidän itsensä kertomana yksinyrittäjien työkyvyn tuen nykytilasta ja työkyvyn tuen tarpeesta. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla yksinyrittäjien työkykyä ja työkyvyn tukea voidaan kehittää.

Menetelmät: Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin yksilöllisinä teemahaastatteluina kesäkuussa 2023. Tutkimukseen osallistui Pirkanmaan Yrittäjien jäsenyrityksistä 9 yksinyrittäjää. Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tulokset: Yksinyrittäjät kuvailivat työkykyä ”Hyvä fyysinen ja psyykkinen työkyky mahdollistaa työn tekemisen” -pääkategorian kautta. Heidän kokemuksensa työkyvyn tuen nykytilasta sisälsi fyysisen ergonomian, organisatorisen ergonomian, omista elintavoista ja hyvinvoinnista huolehtimisen, työkyvyn tuen palvelujärjestelmä, tukiverkosto sekä osaamisen kehittämisen tuen pääkategoriat. He kokivat tarvitsevansa työkyvyn tukea terveyden ja toimintakyvyn seurantaan ja tukeen, palvelujärjestelmän apua työkyvyn tuessa, verkostoja työkyvyn tuessa, osaamisen vahvistamista työkyvyn tukena sekä tukea kokonaisvaltaisen ergonomian huomioimisessa.

Johtopäätökset: Yksinyrittäjien kuvaama käsitys työkyvystä, sekä sen tuen tarpeesta, kattaa osin laaja-alaisen työkykykäsitteen, muttei kokonaan. Työkyvyn tuki on yksinyrittäjän vastuulla itsellään ja he kokivat tarvitsevansa monipuolisia ja toimivia keinoja työkyvyn tueksi, esimerkiksi kokonaisvaltaisen ergonomian ja osaamisen kehittämisen osilta. He kokivat voivansa saada verkostoista ja toimivasta työterveyshuollosta nykyistä enemmän tukea työkykyynsä. Kuntoutuksen tarjoamat mahdollisuudet työkyvyn tukeen jäivät heidän vastauksissaan vähäiseksi, eikä

ammattillisen kuntoutuksen mahdollisuutta nostettu lainkaan esiin. Haastateltavien otos oli pieni (n=9), jonka vuoksi tietoa yksinyrittäjien työkyvyn tuen nykytilasta ja tuen tarpeesta ei voida yleistää koskemaan kaikkia suomalaisia yksinyrittäjiä. Ilmiötä tulisi tutkia laajemmin.

Avainsanat: työkyky, työkyvyn tuen tarve, työkyvyn tuki, yksinyrittäjä

The current state of work ability support experienced by sole proprietors and the need for work ability support. Interview research for member companies of Pirkanmaa entrepreneurs

Summary

Background: Supporting sole proprietors' ability to work has great social and economic value. A Sole proprietorship has been growing throughout the 2000s. There are currently almost 200, 000 sole proprietors in Finland. According to OECD statistics, 8.4 per cent of Finland's employment was self-employed in 2020. According to the Finnish entrepreneurs' goal and action program for sole proprietorship activities (2023–2027), in industries where there is a lot of mental and physical stress, sole proprietors have the greatest need for workability support. For a sole proprietor to be successful, they must take care of their ability to work. Maintaining the sole proprietor's ability to work is necessary both for the sole proprietor and for maintaining the company's operations.

Purpose: The purpose of the study was to describe the experiences of sole proprietors, as told by themselves, about the current state of sole proprietors' workability support and the need for workability support. The goal of the research was to produce information that can be used to develop the workability and workability support of sole proprietors.

Methods: The study was carried out as a qualitative study. The research material was collected as individual-themed interviews in June 2023. 9 sole proprietors from Pirkanmaa entrepreneur's member companies participated in the research. The research material was analyzed using material-oriented content analysis.

Results: Sole proprietor people described workability through the main category of good physical and psychological work ability enables working. Their experience of the current state of workability support included physical ergonomics, organizational ergonomics, health and functional ability in workability, service system, supporting networks and the main categories of professional development. They felt that they needed workability support for health and functional ability, help from the service system, supporting networks, strengthening competencies and skills, and support in considering comprehensive ergonomics.

Conclusions: Sole proprietors' description of the concept of workability partially covers the concept of the broad concept of workability. They felt that they needed versatile and functional means to support their ability to work, for example, to support comprehensive ergonomics and professional development. They felt that they could get support for their ability to work from networks and well-functioning occupational health care. The opportunities offered by rehabilitation to support work

ability were minimal in their answers, and the role of vocational rehabilitation was not brought up at all. The sample of interviewees was small (n=9), which is why comprehensive information about the status of sole proprietors' workability support or the need for support was limited. It cannot be generalized to Finnish sole proprietors. The phenomenon should be studied more widely. However, the need to take measures to develop support for sole proprietors' ability to work has been identified.

Keywords: workability, need for workability support, workability support, sole proprietor

Johdanto

Valtioneuvoston periaatepäätöksen mukaan Suomessa panostetaan yrittäjyyspolitiikkaan (TEM 2022). Yrittäjyyttä pidetään merkittävänä talouskasvun edistäjänä, ja yrittäjäksi ryhtymistä sekä olemassa olevien yritysten uudistamista ja kasvua tulee tukea. (TEM, 2022, s.10.) Yksinyrittäjät ovat merkittävä voimavara työllisyyden myönteiselle kehittämiselle. (Suomen yrittäjät, 2022, s. 4–5.) Yksinyrittäjät toimivat usein myös verkostomaisesti, ja ovat liiketoiminnallisesti osa suurempaa kokonaisuutta tai verkostoa. Yksinyrittäjien työkyvyn ylläpito ja edistäminen on tärkeää, jotta yksinyrittäjät pysyvät työkykyisinä mahdollisimman pitkään. Jokio et al. (2018, s. 130) nostavat esiin naisyrittäjien työhyvinvointia koskevassa tutkimuksessaan yrittäjien työkyvyn ja työhyvinvoinnin yhteiskunnallisen merkityksen. Jotta yritys menestyy, menestyvät tuotteet ja palvelut tarvitsevat työkykyisiä yrittäjiä. Hyvä työkyky on merkittävä voimavaraa yksilön itsensä ja hänen taloutensa kannalta, mutta sillä on merkitystä myös kansantaloudellisesta näkökulmasta. Hyvällä työkyvyllä on keskeinen yhteiskunnallinen merkitys. (Gould ym. 2006, s.13) Tässä tutkimuksessa työkyky ymmärretään laaja-alaisena työkykynä, jonka mukaan Ihminen ja työ muodostavat kokonaisuuden. Siihen vaikuttaa yksilön voimavarat, toimintakyky ja osaaminen, työn sisältö, työolot, työorganisaatio ja työyhteisö (Kauppinen et al., 2013, s. 98). Työkyky tarkoittaa yksinkertaisimmillaan ihmisen kykyä tehdä työtä tai omassa työtehtävässään suoriutumista (Järvikoski et al., 2018, s. 8; Korkiakangas et al., 2019a, s. 104–105; Pak et al., 2023, s. 2).

Yksinyrittäjien työkyvyn ylläpito ja sen tukeminen on yksinyrittäjän omalla vastuullaan. Yrittäjän tulee itse huolehtia esimerkiksi työterveyshuollon järjestämisestä. Japanilaistutkimuksen mukaan yrittäjät käyvät terveystarkastuksessa harvemmin kuin palkansaajat, minkä vuoksi yrittäjien työkykyongelmia ei ehkä tunnisteta riittävän varhain. (Nemoto et al., 2022, s. 149.) Yrittäjillä on kuitenkin palkansaajiin verrattuna parempi työkyky (Saarni ym. 2006, Sewdas ym. 2018) ja koettu terveys (Sewdas ym. 2018). Yksinyrittäjyydellä on positiivisia vaikutuksia terveyteen. He voivat päättää usein itse omasta työstään, jonka on osaltaan koettu vaikuttavan matalampaan työstressin kokemukseen (Abreu et al., 2019, s. 592; Goncalves & Martins 2021, s. 1540, Hessels et al., 2017, s. 192.) Yksinyrittäjät ovat valmiita hyväksymään pienemmät tulot itsenäisyyden lisääntymisen seurauksena (Abreu et al., 2018, s. 592).

Yksinyrittäjänä toimimisessa on kuitenkin työkykyyn liittyviä riskitekijöitä. Yksinyrittäjät ovat paljon töissä, tekevät pitkiä työviikkoja- ja päiviä, sekä pitävät vähän lomaa (Ilmarinen, 2023, s. 7; Nevanperä et al., 2017, s. 5; Suomen yrittäjät, 2022, s. 23–25). Yrittäjien on kyettävä käsittelemään erilaisia työhön liittyviä psykososiaalisia riskitekijöitä itsenäisesti tai hakemalla niiden käsittelyyn asiantuntijan apua (Lek et al. 2020, s. 505–506). Lisäksi yrittäjät ovat töissä myös sairaana, sillä he kokevat, ettei heille ole taloudellisesti kannattavaa olla töistä pois. (Ilmarinen, 2023, s. 11–12; Nordenmark et al., 2019, s. 226–227; Suomen yrittäjät, 2022, s. 26–28.) Yrittäjillä on palkansaajiin verrattuna vähemmän sairauspoissaoloja, mutta poissaolot ovat verrattain pitkiä (Kela, 2021). Vuonna 2022 tehdyn yksinyrittäjäkyselyn mukaan yksinyrittäjillä ei useinkaan ole sijaista, joka voisi tehdä heidän työnsä sillä aikaa, kun he itse ovat työkyvyttömiä. (Suomen yrittäjät, 2022, s. 4–5.) Yksinyrittäjällä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa henkilöä, joka tekee yksin ansiotyötä ja toteuttaa yksin taloudellista toimintaa, eikä työllistä muita työntekijöitä (Sutela & Pärnänen, 2018, s. 12; Tilastokeskus nd.).

Työpaikoilla työkykyä tukevilla käytännöillä voidaan ylläpitää työkykyä ja ehkäistä työkyvyttömyyttä. Työkyvyn tuella tarkoitetaan toimia, jolla edistetään työntekijöiden ja työpaikkojen työkykyä. Toimet kohdistuvat työn vaatimuksiin, työympäristöön, työorganisaatioon, työyhteisöön ja työntekijän terveyteen, toimintakykyyn sekä ammatilliseen osaamiseen. (Ilmarinen & Rantanen, 1999, s.21–23) Palvelujärjestelmän näkökulmasta työkyvyn tuki sisältää eri toimijoita ja tahoja, joille on määritelty erilaisia vastuita. Lisäksi palvelujärjestelmä sisältää moninaisia työkyvyn tuen palveluita, kuten työterveyshuolto, ammatillinen kuntoutus, sekä etuuksia, kuten elinkeinotuki tai osasairauspäiväraha. (STM, 2023) Työkyvyn tukeminen on myös palveluprosessi, joka käynnistyy työkyvyn tuen ja palvelutarpeen tunnistamisesta. Palveluprosessiin kuuluu työkyvyn tuen tarpeiden selvittäminen ja työkykyarvio, toiminnan suunnittelu sekä tavoitteiden asettelu, työkykyä tukevat keinot ja menetelmät, sekä toiminnan seuranta ja arviointi. Prosessin tuloksena työntekijän työ- ja toimintakyky paranee, joka mahdollistaa työssä pysymisen, työhön palaamisen, tai työllistymisen. Työkyvyn tuen tiimi on moniammatillinen ja koostuu eri alojen asiantuntijoista, kuten terveydenhoitajasta, lääkäristä, TE-palveluiden asiantuntijasta ja kuntoutusalan asiantuntijoista. (STM, 2023). Työkykyä voidaan myös tukea työhön kytkeytyvällä kuntoutuksella, joka koostuu toimivien käytäntöjen kehittämisestä, työkyvyn edistämisestä, työkyvyn varhaisesta tuesta, työhön paluun ja työssä jatkamisen tukemisesta sekä työn muokkauksesta. (Työhön kytkeytyvä kuntoutus tietopaketti, 2022).

Työkyvyn edistämisen käytäntöjä ovat terveellisten elintapojen tukeminen, työstä palautumisen mahdollistaminen, hyvä fyysinen ja psykososiaalinen työympäristö, työhön liittyvät joustomahdollisuudet, sairauspoissaolojen seurantakäytännöt, sekä työuravalmennus (Ervasti et al., 2022, s. 8, 11). Ihmisten terveyttä ja työkykyä tulisi kehittää edistämällä terveyttä, eikä vain hoitamalla sairauksia (Varianou-Mikellidou, C. et al., 2019). Kuntoutukseen ohjaaminen liittyy keskeisesti työterveyshuollossa työkyvyn tuen koordinaatioon (8§, VnA 708/2013) (Tarvainen 2018, s. 59). Työkyvyn tuen toimet kohdistuvat yksilön voimavarojen kohentamiseen sekä niillä pyritään vaikuttamaan hänen toimintamahdollisuuksiinsa työssä ja toimintaympäristössään (Järvikoski et al., 2018, s. 9). Työkyvyn varhaiseen tukeen kuuluu keskeisenä osana varhaisen tuen toimintamalli, johon kirjataan työntekijöiden työkyvyn hallinta, seuranta ja tuen menetelmät. Yksinyrittäjien kohdalla malli kirjataan toimintasuunnitelmaan. (Juvonen-Posti et al., 2014, s. 212, 215, 223.) On tärkeää auttaa yksinyrittäjiä löytämään toimivia keinoja työkykynsä tukemiseen ja näin auttaa ennenaikaisen työkyvyttömyyden ehkäisyssä. (Korkiakangas et al., 2019a, s. 104; Lindholm, 2022, s. 140; Shemeikka et al., 2017, s. 14.) Yksinyrittäjillä ei välttämättä ole riittävästi tietoa työkyvyn tuen vaihtoehtoista (Mäkelä-Pusa et al., 2011, s. 30, 45). Toisaalta yksinyrittäjät kokevat usein, ettei heillä ole taloudellisia mahdollisuuksia panostaa työkyvyn tukeensa, esimerkiksi työterveyshuoltoon. Kela tarjoaa tukea yrittäjille työterveyshuollon järjestämisestä (KELA, 2023).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla yksinyrittäjien käsityksiä työkyvystä, työkyvyn tuen nykytilasta ja työkyvyn tuen tarpeista. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla yksinyrittäjien työkyvyn tukea voidaan kehittää. Tutkimuksessa vastataan seuraaviin tutkimustehtäviin: 1. Mitä työkyky tarkoittaa yksinyrittäjille? 2. Millaiseksi yksinyrittäjät kokevat tämänhetkisen työkykynsä tuen tilan? 3. Millaiseksi yksinyrittäjät kuvaavat työkyvyn tuen tarpeensa?

Menetelmät

Tutkimus toteutettiin laadullisena haastattelututkimuksena. Tarkoituksena oli hankkia yksinyrittäjien kohderyhmästä tietoa ja siten pyrkiä ymmärtämään ilmiötä ja tuoda esille yksinyrittäjien näkökulma työkyvystä, työkyvyn tuesta ja tuen tarpeista. Tutkimuksen kohde valittiin harkinnanvaraisesti yhden alueen yrittäjäverkoston kautta (Ojasalo et al., 2020, s.105). Tutkimuksessa oli keskeistä tutkimuskohteen yksinyrittäjien antamien merkitysten sekä käsitysten tarkempi ymmärtäminen työkyvystä ja työkyvyn tuesta. Tavoitteena oli pyrkiä ymmärtämään,

kuvaamaan ja tulkitsemaan yksinyrittäjien käsityksiä työkyvystä ja työkyvyn tuen nykytilasta ja työkyvyn tuen tarpeista. (Vilka, 2021, s. 118.)

Haastateltavat rekrytoitiin Pirkanmaan Yrittäjien jäsenyritysten yksinyrittäjäverkoston kautta esittelemällä tutkimusta verkoston startti-illassa toukokuussa 2023. Tutkimukseen ilmoittautui 13 yksinyrittäjää, mutta lopulta 9 yksinyrittäjää osallistui tutkimukseen. Tutkimusaineisto kerättiin yksilöllisinä teemahaastatteluina kesäkuussa 2023. Haastattelut tallennettiin ja litteroitiin haastattelujen tekijöiden toimesta. Aineistoa kertyi 124 sivua (koko 12, riviväli 1). Eteneminen haastatteluissa tapahtui etukäteen valittujen, keskeisten teemojen sekä niihin liittyvien tarkentavien kysymysten kautta. Teemojen ja niihin liittyvien kysymysten muotoilu ja järjestys oli kaikille haastateltaville sama ja haastateltavat vastasivat esitettyihin kysymyksiin omin sanoin. Haastattelujen tavoitteena oli saada haastateltavilta tietoa heidän näkemyksistään ja kokemuksistaan. (Hyvärinen, 2017, s. 22, 24–25.) Haastatteluteemat olivat työkyky -käsitteen tarkoitus, työkyvyn tuen nykytila ja työkyvyn tuen tarve. Tutkimuksessa pidettiin työkyvyn tuen nykytila ja työkyvyn tuen tarve omina teemoinaan, jotta saataisiin tarkempia kuvauksia molemmista teemoista. Kaikkien teemojen alle jäsenneltynä kysymyksiä oli kahdeksan, jotka tarvittaessa autoivat haastattelun etenemistä.

Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä teemoittain tutkimustehtävien mukaisesti. Haastatteluaineisto kirjoitettiin tekstitettyksi aineistoksi sanasta sanaan vuoropuhelumuodossa tutkijoiden toimesta tallennetusta aineistosta. Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät ohjasivat tutkijoita haastatteluaineiston analysoinnissa. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 122–123.) Sisällönanalyysi eteni vaiheittain. Ensin aineistosta etsittiin tutkimustehtäviin vastauksia antavia alkuperäisilmauksia. Sen jälkeen ilmaukset pelkistettiin, jonka jälkeen pelkistetyt ilmaisut ryhmiteltiin ja abstrahoitettiin eri kategorioihin. Analyysissä edettiin pelkistetyistä ilmauksista ja alakategorioista kohti ylä- ja pääkategorioita. Analyysia tarkasteltiin myös toisinpäin, jotta tutkijat saivat luotua tarkoituksenmukaisen synteessin kokonaisuudesta. (Elo et al., 2022, s. 218–220.)

Tutkimuksessa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä (HTK 2023). Tutkimuslupa saatiin Pirkanmaan yksinyrittäjiltä ja haastateltavilta pyydettyä tietoinen suostumus osallistua haastatteluun. Haastateltaville kerrottiin, että haastattelututkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja osallistumisen sai perua milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Tutkimuksessa kerättyä tietoa ja tutkimuksen tuloksia käsiteltiin tietosuojalain- ja asetuksen edellyttämällä tavalla. Haastattelua varten ei kerätty tunnistetietoja. Tutkimusaineistoa ovat käsitelleet vain tutkijat ja haastateltavien äänitallenteita haastattelujen tekijät. Tutkimustuloksista ei voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä. Tutkimusaineistot säilytetään hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla.

Tulokset

Yksinyrittäjät (n=9) kuvailivat työkyky –käsitteen tarkoitusta heille (ts. sitä miten he sen ymmärtävät). Näistä vastauksista muodostui yksi pääkategoria, **hyvä fyysinen ja psyykinen työkyky mahdollistaa työn tekemisen**. Se jakautui kolmeen yläkategoriaan sekä seitsemään alakategoriaan. Ne sisälsivät pelkistettyjä ilmauksia yhteensä 21. Taulukossa 1. on kuvailtu työkyky -käsitteen tarkoitusta yksinyrittäjille pää-, ylä- ja alakategorioittain. (taulukko 1).

Taulukko 1. Työkyky-käsite yksinyrittäjien kuvaamana.

Alakategoria

Yläkategoria

Pääkategoria

-Pystyy tekemään yksinyrittäjän työtään kuten on ajatellut

-Työn tekeminen on mukavaa

Mielekäs yksinyrittäjän työn tekeminen

Hyvä fyysinen ja psyykinen työkyky mahdollistaa työn tekemisen

-Pystyy luomaan uutta kuten yksinyrittäjän pitää

-Pystyy työskentelemään ilman vaivoja tai ongelmia

Fyysinen kyky tehdä työtä

Hyvä fyysinen ja psyykinen työkyky mahdollistaa työn tekemisen

-Jaksaa tehdä työtä fyysisesti

-Jaksaa tehdä työtä henkisesti

Psyykinen työkyky ja työstä palautuminen

Hyvä fyysinen ja psyykinen työkyky mahdollistaa työn tekemisen

-Työn ja vapaa-ajan tasapaino sekä palautuminen

Mielekäs yksinyrittäjän työn tekeminen -yläkategoriassa haastateltavat kuvaavat työkyvyn merkitsevän sitä, että pystyy työskentelemään yksinyrittäjän työssä, kuten oli ajatellutkin ja pystyy luomaan uutta. Haastateltavat kuvaavat mielekkään työn tekemisen olevan tärkeää yksinyrittäjälle. **Fyysinen kyky tehdä työtä** sisältää työskentelyn ilman vaivoja tai ongelmia, jolloin työskentely on helppoa ja tehokasta. Jaksaa tehdä työtä fyysisesti sisältää vastauksissa ajatuksia, että pitkällä aikajänteellä jaksaa tehdä työtä väsymättä sekä oma fyysinen kunto on hyvä. Silloin jaksaa päivän työn, kuten ”pystyy tehokkaasti työskentelemään ja ei ole mitään ongelmia”. **Psyykinen työkyky ja työstä palautuminen** sisältävät henkisen jaksamisen ja palautumisen työstä, niissä kuvataan henkisen kuormituksen sietoa sekä psyykkistä jaksamista. Työn ja vapaa-ajan tasapaino sekä palautuminen -alakategoria sisältää arjen toimista selviämisen, vapaa-ajalla palautumisen ja energian riittämisen vapaa-aikaan.

Yksinyrittäjien koettu työkyvyn tuen nykytila

Seuraavassa tutkimustehtävässä sisällön analyysin pohjalta muodostettiin kuusi pääkategoriaa, jotka kuvaavat yksinyrittäjien koettua työkyvyn tuen nykytilaa. Ne jakautuivat neljään toista yläkategoriaan (n=14) ja edelleen alakategorioihin (n=42). Pelkistettyjä ilmauksia oli 162. Taulukossa 2. on kuvailtu yksinyrittäjien koetun työkyvyn tuen nykytilaa. (taulukko 2).

Yhdeksi työkyvyn tuen nykytilan pääkategoriaksi muodostui **Fyysinen ergonomia**, joka jakautui kahteen yläkategoriaan: **Ergonomisiin työskentelyasentojen ja ergonomisiin työskentelyolosuhteiden huomioimiseen**. Ergonomisten työskentelyasentojen huomioiminen työssä – yläkategoriassa tuotiin esille hyvän työskentelyasennon merkitys, ja hyvänä pidettiin, kun työskentelyasentoa pystyy vaihtelemaan. Haastateltavat kertoivat, että muun muassa epäsoviva työtuoli ei mahdollista työskentelyä ergonomisesti. Tarkoituksenmukaisten työskentelyvälineiden käyttäminen sisältää haastateltavien mukaan muun muassa sopivan ja säädettävän työtuolin, hyvän näppäimistön ja näytön, sekä seisomapöydän tai sähköpöydän. **Ergonomisten työskentelyolosuhteiden huomioiminen työssä** -yläkategoriassa nousi esiin rauhallinen työhuone. Osa haastateltavista kertoi, että kotona oleva työtila on rauhaton. Vastauksissa tuli myös esille huomio, että työskentelyoloja kannattaa muuttaa, kun huomaa niissä parannettavaa. Lämmön, valaistuksen ja ilmanvaihdon merkitys työkykyyn ja työkyvyn tukeen koettiin tärkeäksi. Osa haastateltavista kertoi, että työskentelyolosuhteet ovat kunnossa, mutta osa koki niissä puutteita (esimerkiksi oli liian kuuma). Osa vastaajista koki, ettei pysty vaikuttamaan työskentelyolosuhteisiin vuokratilojen vuoksi. Toisaalta oman työtilan omistavilla on ollut mahdollisuus asentaa esimerkiksi ilmalämpöpumppu viilentämään työtilaa.

Työkyvyn tuen nykytilan toinen pääkategoria, **organisatorinen ergonomia**, koostui kolmesta yläkategoriasta. **Tärkeiden asioiden ja ajan hallinta osana työtä** sisälsi kiireen tunteen ja sen merkityksen työssä. Silloin unohtuu muun muassa hyvä työskentelyasento. Kiire oli osalla haastateltavista kausiluonteista ja osalla se oli jatkuvampaa. Lisäksi haastateltavat nostivat esiin asioiden priorisoinnin, joka merkitys korostui, kun oli kiirettä. **Vastuu oman työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisesta** –yläkategoriassa työtuntien ja työpäivien rajaaminen oli monelle yksinyrittäjälle haastavaa.

“en ole oikeasti rajannut työtunteja ja se on semmoinen mitä mä oon miettinyt“.

Työpäivät venyvät, osalla sesongin mukaan, osalla se kuuluu yksinyrittäjyyden luonteeseen. Osa haastateltavista pyrki eroon pitkistä työpäivistä, osalla rajattu työpäivä on jo käytössä. Työpäivän rytmittäminen työkykyä tukevaksi koettiin tärkeäksi, jolloin päivissä on selkeä työ- ja vapaa-aika. Työn- ja vapaa-ajan yhteensovittamisessa yksinyrittäjä pystyy itse vaikuttamaan muun muassa lomien pitämiseen. He kokivat etätöiden tekemisen antavan toivottua joustoa. **Oma työkykyjohtaminen** osana työkyvyn tuen nykytilaa sisälsi oma-aloitteisen työkyvystä huolehtimisen esimerkiksi ergonomiasta huolehtimalla, välttämällä ylikuormitusta ja rytmittämällä työpäiviä. Ylikuormituksen välttäminen kohtuullisilla työpäivillä ja työn rytmityksen hallinnalla koettiin tärkeäksi. Toimeentuloon liittyvät asiat koettiin vaikuttavan työkyvyn tukeen joko positiivisesti tai negatiivisesti. Haastateltavien mukaan hyvä taloudellinen tilanne antaa myös voimia pitää itsestään huolta. Taloudellisen tilanteen huonontumisen kerrottiin aiheuttavan stressiä, joka heijastuu yksinyrittäjien jaksamiseen heikentävästi.

Pääkategoria **omista elintavoista ja hyvinvoinnista huolehtiminen** sisälsi kaksi yläkategoriaa. **Terveellisten elintapavalintojen tekeminen**– yläkategoriassa säännöllinen omasta kunnosta huolehtiminen liittyi vastaajien mukaan työkyvyn tukeen. Kunnosta huolehditaan säännöllisellä liikunnalla kuntosalilla, liikkumalla luonnossa tai koiran kanssa lenkkeillen. Osa haastateltavista kertoi liikkuvansa työmatkat kävellen tai pyöräillen autoilun sijaan. Työmatkaliikunta auttoi työstä irtautumiseen. Terveellinen ruokavalio ja riittävä uni yhdistettiin parempaan työkykyyn ja haastateltavat kertoivat syövänsä terveellisesti ja nukkuvansa riittävästi. Yläkategoriassa **omasta hyvinvoinnista huolehtiminen osana työkyvyn tukea** itsemytätuntoa pidettiin tärkeänä osana omaa jaksamistaan. Haastateltavat kertoivat, että päivittäin on hyvä miettiä, ovatko asiat itsellä hyvin. Harrastamalla mielenterveydelle hyvää tekeviä asioita, varmistetaan hyvä olo. Vastauksissa tuli kuitenkin esille, ettei aina ehdi miettiä omaa jaksamistaan.

Pääkategoria **työkyvyn tuen palvelujärjestelmä** sisälsi kaksi yläkategoriaa. **Asiantuntijoiden apu työkyvyn tuessa** sisälsi ulkopuolisen asiantuntijan avun työkykyyn liittyvissä ongelmissa. Tämä koettiin tärkeäksi varsinkin, jos yrittäjä käsittelee vaikeita asioita työssään. Myös erilaisia terapioita ja työnohjausta kerrottiin käytettävän työkyvyn tukena. Työnohjauksesta koettiin saavan tukea henkiseen hyvinvointiin. Erilaisia valmennuksia oli osa haastateltavista käyttänyt työkyvyn tukena. Myös muiden asiantuntijoiden, esimerkiksi hierojan apu, koettiin hyväksi. **Työkyvyn tuen palveluvalikoiman hyödyntämisessä** osa haastateltavista kertoi hyödyntävänsä työterveyshuollon palveluita säännöllisesti tai tarvittaessa. Osalla haastateltavista ei ollut työterveyshuoltosopimusta joko kustannussyistä, tai työterveyshuoltosopimus oli saatettu irtisanoa huonon kokemuksen vuoksi. Osa haastateltavista ei ollut vielä ehtinyt miettiä työterveyshuoltosopimukseen liittyvää asiaa. Osa haastateltavista käyttää julkista terveydenhuoltoa työkykyongelmien ilmaantuessa, tai käy tarvittaessa valitsemallaan palveluntuottajalla omakustanteisesti. Osalla haastateltavista on sairauskuluvakuutus, jota he käyttävät tarvittaessa. Kelan kuntoutukseen on osa haastateltavista osallistunut, mutta mainitsivat etteivät ole saaneet työeläkeyhtiön tukea työkyvyn haasteissa.

Haastateltavat kuvasivat työkyvyn tuen nykytilan osa-alueeksi **yksinyrittäjien tukiverkoston** – pääkategorian, joka koostui kolmesta yläkategoriasta. **Yksityiselämän sosiaalisessa tuessa** perheen ja ystävien tuki koettiin tärkeäksi ja kannustavaksi tekijäksi yksinyrittäjyydessä. Haastateltavat kertoivat, että elämäntilanteeseen liittyvät haasteet vaikuttavat työkyvyn tuen tarpeeseen, haaste voi liittyä lapsiin tai iäkkäisiin omaisiin. **Vertaistuki työkyvyn tuessa** -yläkategoriassa haastateltavat kertoivat, että yrittäjäkollega ymmärtää ja pystyy tukemaan toista yksinyrittäjää arjen ja

yksinyrittäjän työn tuomissa haasteissa. Yrittäjäkollegan tuki koettiin merkityksellisenä työkyvyn tukena. Yrittäjäkollegan tarjoama tuki voi olla muun muassa keskusteluapua ja neuvoja.

Verkostojen ja yhteistyökanavien tuki työkyvyn tuessa tuotiin esille verkostojen tarjoaman avun tärkeys.

“jaksamiseen ja muuhun liittyvä tuki tulee ihan ehdottomasti omista verkostoista.”

Haastateltavat nimesivät tärkeänä myös yrittäjäjärjestöjen vahvan tuen. Yhteistyökanavia työkyvyn tuessa nimettiin esimerkiksi sosiaalisen median kanavia, kuten Facebook ja Twitter, joissa he voivat viestitellä muille yksinyrittäjille. Myös yhteistyökumppaneiden tuki koettiin tärkeänä.

Osaamisen kehittäminen työkyvyn tuen muotona koostui kahdesta yläkategoriasta. **Osaamisen kehittäminen työpaikan ulkopuolella** sisälsi ammatillisen täydennyskoulutuksen osaamisen kehittämisenä. Haastateltavat kertoivat käyneensä ammatillakohtaisia kursseja, tutkintoon johtavia koulutuksia ja suorittaneet osatutkintoja. Yksinyrittäjät harkitsevat tarkasti, mihin koulutukseen osallistuvat. Haastateltavat kertoivat osallistuvansa koulutuksiin, jotka kokevat hyödyllisiksi ja ovat hinta-laatusuhteeltaan järkeviä. Osa yksinyrittäjistä koki, että kouluttautuminen vie voimia ja kouluttautuminen voi olla oman työn lisäksi iso kuormitus. Vierailukäyntien ja konsultointien koettiin myös edistävän yksinyrittäjien osaamista. **Osaamisen kehittäminen työpaikan arjessa** -kategoriassa nousi esiin ammattikirjallisuuden lukeminen, mikä tukee ja ylläpitää osaamista. Osa haastatelluista kertoi, että työpaikanarjessa joutuu ja pääsee opettelemaan uutta. Sitä myös pidettiin innostavana. Yksinyrittäjät opettelevat mielellään uutta, sillä uuden oppiminen työpaikanarjessa sujuvoittaa työn tekemistä. Oman alan ajankohtaisten asioiden seuraaminen koettiin tärkeänä. Yksinyrittäjien mukaan on tärkeää olla tietoinen uusista trendeistä ja seurata kilpailijoiden toimintaa.

Taulukko 2. Yksinyrittäjien kuvaus työkyvyn tuen nykytilasta

Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
-Hyvä työskentelyasento -Tarkoituksenmukaisten työskentelyvälineiden käyttäminen työskennellessä	Ergonomisten työskentelyolosuhteiden huomioiminen työssä	Fyysinen ergonomia
-Työhuoneen rauhallisuus tai rauhattomuus -Työskentelyolojen muuttaminen tarvittaessa -Lämmön, valaistuksen ja ilmanvaihdon vaikutus työn tekemiseen	Ergonomisten työskentelyolosuhteiden huomioiminen työssä	Fyysinen ergonomia
-Kiire vaikuttaa haitallisesti työskentelyyn -Asioiden priorisointi	Tärkeiden asioiden ja ajanhallinta osana työtä	Organisatorinen ergonomia
-Työtuntien ja -päivien rajaaminen -Työpäivän rytmittäminen työkykyä tukevaksi -Työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen	Vastuu työn ja vapaa-ajan yhteen sovittamisesta	Organisatorinen ergonomia
-Oma-aloitteinen työkyvystä huolehtiminen -Toimeentuloon liittyvät asiat	Oma työkykyjohtaminen	Organisatorinen ergonomia
-Säännöllinen omasta kunnosta huolehtiminen -Työmatkaliikunnan hyödyntäminen	Terveellisten elintapavalintojen tekeminen	Omista elintavoista ja hyvinvoinnista huolehtiminen

-Terveellinen ruokavalio		
-Riittävä uni		
-Itsemyötätunto	Omasta hyvinvoinnista	Omasta hyvinvoinnista
-Stressin välttäminen	huolehtiminen osana työkyvyn tukea	huolehtiminen osana työkyvyn tukea
-Ulkopuolinen asiantuntija voi auttaa ongelmissa		
-Erialaisten terapioiden tuki on tärkeä		
-Työnohjauksen tuki koetaan tärkeäksi	Asiantuntijoiden apu työkyvyn tuessa, Työkyvyn tuen toimijat	Työkyvyn tuen palvelujärjestelmä
-Erialaisten valmennusten apu työkyvyn tuessa		
-Muiden asiantuntijapalveluiden (kuin työterveyden) käyttö työkyvyn tuessa		
-Työterveyden hyödyntäminen työkyvyn tuessa		
-Kelan kuntoutusten hyödyntäminen	Työkyvyn tuen palveluvalikoiman hyödyntäminen	Työkyvyn tuen palvelujärjestelmä
-Ei ole ollut työeläkeyhtiön tukea		
-Sairauskuluvakuutuksen ottaminen vaihtelee		
-Perheen tuki		
-Elämäntilanteeseen liittyvät haasteet vaikuttavat työkyvyn tuen tarpeeseen	Yksityiselämän sosiaalinen tuki	Tukiverkosto
-Ystävien tuki		
-Yrittäjäkollega ymmärtää toista yrittäjää		
-Yrittäjäkollegan tuki on merkityksellistä työkyvyn tuessa	Vertaistuki työkyvyn tuessa	Tukiverkosto
-Verkostojen apu on tärkeä		
-Yrittäjäjärjestön tuki	Verkostojen ja yhteistyötahojen tuki työkyvyn tuessa	Tukiverkosto
-Yhteistyökanavien tuki työkyvyn tuessa		
-Ammatillinen lisä- ja täydennyskoulutus kehittää osaamista		
-Kouluttaminen antaa ja vie voimia	Osaamisen kehittäminen työpaikan ulkopuolella	Osaamisen kehittäminen
-Vierailukäynnit ja konsultoinnit edistävät osaamista		
-Ammattikirjallisuuden lukeminen tukee osaamista		
-Uuden oppiminen työarjessa lisää osaamista	Osaamisen kehittäminen työpaikan arjessa	Osaamisen kehittäminen
-Oman alan ajankohtaisten asioiden seuraaminen ylläpitää osaamista		

Yksinyrittäjien koettu työkyvyn tuen tarve

Yksinyrittäjät kuvailivat työkyvyn tuen tarvetta ja siihen liittyy viisi pääkategoriaa. Ne jakautuivat yläkategorioihin (n=11) ja alakategorioihin (n=29). Pelkistettyjä ilmaisuja oli 116. Taulukossa 3. on kuvailtu yksinyrittäjien työkyvyn tuen tarve. (taulukko 3).

Yksinyrittäjät kokivat työkyvyn tuen tarpeeksi terveyden ja toimintakyvyn tukemisen. Tämä pääkategoria koostui kolmesta yläkategoriasta. Haastateltavat toivat esiin tarpeen terveyden ja toimintakyvyn seurantaan ja tukeen. Fyysisen toimintakyvyn seurannan tarpeeseen liittyivät fyysisen terveydentilan tutkimukset ja fyysisen suorituskyvyn kartoittaminen. Perusverikokeet, hyvinvointianalyysit sekä fyysisen kunnon testit antaisivat heille merkityksellistä tietoa omasta terveydentilastaan. Psykkisen toimintakyvyn tuen tarpeen -yläkategoriassa koettiin tarpeellisena oman hyvinvoinnin ja jaksamisen tarkastelu, sekä riittävästä tauosta ja levosta huolehtiminen. Stressin vähentäminen ja selviytymiskeinojen kehittäminen koettiin olevan toimiva apu työkyvyn tuessa. Koettiin, että yksinyrittäjän tulisi luoda pelisääntöjä itselleen omaan työhönsä ja kehittää epävarmuuden sietämistä. He pitivät tärkeänä itsesään huolehtimisen ennaltaehkäisevästi. Haastatteluissa nousi esiin, että yksinyrittäjän tulisi osata hinnoitella työntekonsa tavalla, jolloin voi myös panostaa omaan hyvinvointiinsa. Yksinyrittäjän olisi opittava myöntämään, että hän voi tarvita toisinaan apua, ja tarpeeseen olisi tärkeä herätä ennen kuin työkyky heikkenee. Haastateltavat kuvasivat, että liikunnan sisällyttäminen arkeen on tärkeä apu työkyvyn tuessa ja liikkumisen edistäminen on osa terveyden edistämistä. He toivoivat, että yksinyrittäjillä olisi mahdollisuus esimerkiksi liikuntaseteleihin, kuten palkkatyössä olevilla. Oleellista on, että yksinyrittäjät löytäisivät itselleen mielekkäitä liikuntamuotoja.

Toinen työkyvyn tuen tarpeen pääkategoria on palvelujärjestelmien apu työkyvyn tuessa, joka koostui kahdesta yläkategoriasta. Yläkategoriassa työterveysyhteistyö haastateltavat toivoivat, että työterveyshuolto olisi yksinyrittäjille edullinen tai jopa ilmainen. Jotta yksinyrittäjät saisivat mahdollisimman suuren avun työterveyshuollosta, tulisi se olla yksinyrittäjille suunnattua ja kokonaisvaltaista. Haastateltavat toivoivat, että heillä olisi säännöllinen yhteys työterveyshuoltoon. Keskustelut ammattilaisen kanssa auttaisivat heidän mukaansa ennaltaehkäisevästi huolehtimaan työkyvystä ja tukemaan sitä. Työnohjaus ja kuntoutusmahdollisuudet alakategoriassa mainittiin tarve työhönohjauksen hyödyntämiseksi ja he kertoivat vähän hyödyntäneensä kuntoutusmahdollisuuksia. Haastateltavat kuvasivat, että työnohjaus tukee henkistä jaksamista huomattavasti. Osa haastatelluista koki, että on tärkeää pystyä refleктоimaan toisen ihmisen kanssa sitä, mitkä ovat toimivia toimintamalleja yksinyrittäjän työssä. Haastateltavat kertoivat omakohtaisiin kokemuksiin pohjautuen, että yksinyrittäjän on mahdollista saada apua omaan työkyvyn tukeensa myös kuntoutusjaksoista tai tuetuista lomista, mutta niitä oli hyödynnetty vähäisesti.

Työkyvyn tuen tarpeeksi koettiin verkostot. Siihen sisältyivät vertaistuen eri muodot, jossa haastateltavat korostivat vertaistuen tarvetta työkyvyn tuessa. Haastateltavat kuvasivat, että toisen yksinyrittäjän henkinen sparraus ja vertaistuki ovat ensiarvoisen tarpeellisia. Haastateltavat kokivat, että on tärkeää kuulla toisilta yksinyrittäjiltä, miten he ovat toimineet ongelmatilanteissa. Haastateltavat kokivat, että toiset yksinyrittäjät ovat kuin työkavereita heille. Lisäksi tapaamiset, erityisesti fyysiset tapaamiset, kollegoiden kanssa ovat tarpeellisia työkykyä tukevia toimintoja;

“yksinyrittäjien verkosto, mikä nyt käynnisteltiin, että joku ton tyyppinenkin ihan tukee siinä arjessa, että kuulee muita ja saa keskustella”.

Työkyvyn tuen tarpeina koettiin yrittäjäjärjestöt ja yrittäjäverkostot, joiden osalta he korostivat sitä, että yrittäjäjärjestöön kannattaa liittyä työkyvyn tukemiseksi. Yksinyrittäjä saa yrittäjäjärjestöstä monipuolista työkyvyn tukea, sillä yrittäjäjärjestössä edistetään yksinyrittäjien asioita ja siellä on hyviä koulutuksia. Lisäksi koettiin, että yrittäjäjärjestö avaa mahdollisuuksia verkostoitumiseen. Yksinyrittäjäverkoston tapaamiset tarjoavat mahdollisuuden tutustua toisiin yksinyrittäjiin. Osa haastatelluista koki, että yrityskummien mentorointi yksilö- tai ryhmätapaamisina voisi olla toimiva työkyvyn tuki tulevaisuudessa. Yksilömentoroinnissa voisi käydä läpi omaa jaksamistaan mentorin

kanssa. Ryhmämentoroinneissa yksinyrittäjät verkostoituisivat toistensa kanssa ja saisivat samalla vertaistukea.

Yksi työkyvyn tuen tarve haastateltavien mukaan oli osaamisen vahvistaminen. Siihen liittyi Internetin hyödyntäminen tiedon levittämisessä ja verkkoalustana. Lyhyet verkkokurssit, joista saa tietoa ja keinoja yksinyrittäjän työkyvyn tukeen, olisivat yksinyrittäjien mukaan hyödyllisiä. Osa haastatelluista yksinyrittäjistä eivät pitäneet verkkokursseja hyödyllisinä. Ne eivät heidän mukaansa osallista osallistujia riittävästi. Verkkokursseissa on myös tarjontaa liikaa, ja niistä on vaikeaa löytää sopivaa kurssia itselleen. Tarpeellisina pidettiin Internetsivuja, joista löytyisi hyödyllisiä neuvoja ja tukea työkykyyn. Lisäksi tiedon tulisi olla helposti löydettävissä Internetin verkkosivuilta. Vuorovaikutteinen työkykyä tukeva sovellus, joka tukisi aktiivisuuden, palautumisen tai muiden terveystuettujen seuraamista, olisi mielekäs työkyvyn tuki yksinyrittäjälle. Pidettiin tärkeänä, että sovellus voisi muistuttaa yksinyrittäjää esimerkiksi terveellisistä elintavoista, ja sovellus myös huomauttaisi, jos joku osa-alue ei olisi kunnossa. Yksinyrittäjille suunnatut koulutukset ja tapahtumat yläkategoria sisälsi erilaiset työkykyä tukevat tapahtumat, jotka koettiin tarpeellisina ja hyödyllisinä. Erityisesti matalan kynnyksen tapahtumat ja verkostoitumistapahtumat olisivat yksinyrittäjien mukaan mielekkäitä. Haastateltavat kertoivat, että yksinyrittäjille tulisi suunnata eri muotoisia koulutuksia ja kursseja, jotta kukin löytäisi itselleen sopivan. Osa yksinyrittäjistä nosti esiin toistuvien ryhmätapaamisten merkityksellisyyden. Ryhmätapaamisessa voitaisiin käydä läpi esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan yksinyrittäjien kanssa kuormitustekijöitä. Osa haastatelluista puolestaan koki, että yksittäiset kurssi-illat, joissa käytäisiin hyödyllisiä asioita läpi, olisi toimiva apu työkyvyn tukemiseksi. Lisäksi tuotiin esille toive yksinyrittäjille suunnatuista työhyvinvointiryhmistä.

Yhtenä työkyvyn tuen tarpeena haastateltavat kuvasivat kokonaisvaltaisen ergonomian, joka jakautui kahteen yläkategoriaan. Työn sisällön hallinta yläkategoriaan liittyi työn sisällön suunnittelu. Osa haastatelluista kertoi, että yksinyrittäjän arki on muuttuvaa ja hektistä, joten olisi tarpeellista pystyä luomaan järjestelmällisiä prosesseja oman työn hallintaan. Työmäärän rajaamista ja omien töiden aikatauluttamista etukäteen pidettiin tarpeellisena työkyvyn tukena. Tautoutuksen ja työympäristön hallinnassatuotiin esille, että taukojen ja lomien aikatauluttaminen on tarpeellinen osa työkyvyn tukea. Osa haastatelluista koki, että olisi hyvä säännöllisesti pitää lounastauko työpäivän aikana. Vapaapäivien ja lomien suunnittelu, sekä niiden pitäminen olisi tarpeellista. Suuren työmäärän vuoksi niiden pitäminen koettiin haasteellisena. Siistiä työympäristöä pidettiin tärkeänä ja sillä koettiin olevan myönteisiä vaikutuksia työn tekemiseen sekä yksinyrittäjän hyvinvointiin. Lisäksi oikeanlaiset työskentelyvälineet (esimerkiksi säädettävä työpöytä) olisivat tarpeellisia työkyvyn tuessa.

Taulukko 3. Yksinyrittäjien kuvaus työkyvyn tuen tarpeesta

Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
-Fyysisen terveydentilan tutkimukset -Fyysisen suorituskyvyn kartoittaminen	Fyysisen toimintakyvyn seuranta	Terveyden ja toimintakyvyn seuranta ja tuki
-Riittävästä levosta huolehtiminen -Oman hyvinvoinnin tarkastelu -Stressin vähentäminen ja selviytymiskeinojen luominen -Itsestä huolehtiminen ennaltaehkäisevästi	Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen	Terveyden ja toimintakyvyn seuranta ja tuki

-Liikkumisen edistäminen -Itselle mielekkäiden liikuntamuotojen löytäminen	Liikkumisen lisääminen arkeen	Terveysten ja toimintakyvyn seuranta ja tuki
-Edullinen ja kokonaisvaltainen yksinyrittäjille suunnattu työterveyshuolto -Säännöllinen yhteydenpito työterveyshuoltoon	Työterveysyhteistyö	Palvelujärjestelmien apu työkyvyn tuessa
-Työnohjaus on merkityksellistä työkyvyn tuessa -Kuntoutusjaksot ja tuetut lomat työkyvyn tuessa	Työnohjaus ja kuntoutusmahdollisuudet työkyvyn tuessa	Palvelujärjestelmien apu työkyvyn tuessa
-Ideoiden saaminen toisilta yksinyrittäjiltä -Vertaistuki koetaan tärkeäksi -Tapaamiset kollegoiden kanssa	Merkityksellinen vertaistuki	Verkostot työkyvyn tuessa
-Yksinyrittäjäverkoston tapaamiset tarjoavat mahdollisuuden tutustua toisiin yksinyrittäjiin -Yrittäjäjärjestöstä saa monipuolista tukea -Yrityskummien mentorointi työkyvyn tuen tukena	Yksinyrittäjäverkoston tapaamiset tarjoavat mahdollisuuden tutustua toisiin yksinyrittäjiin Yrittäjäjärjestöjen ja -verkostojen tuki	Verkostot työkyvyn tuessa
-Lyhyet verkkokurssit, josta saa tietoa yksinyrittäjän työkyvyn tukemiseen koetaan hyödylliseksi -Verkkokursseja ei koeta hyödyllisiksi -Verkkosivuilta saa tukea työkykyyn -Vuorovaikutteinen työkykyä tukeva sovellus verkossa tukee aktiivisuuden, palautumisen tai muiden terveystuettujen seuraamista	Internetin hyödyntäminen tiedon levittämisessä ja verkkoalustana	Osaamisen vahvistaminen osana työkyvyn tukea
-Yksinyrittäjille suunnatut työkykyä tukevat tapahtumat ovat hyödyllisiä -Yksinyrittäjille suunnatut koulutukset ja kurssit	Yksinyrittäjille suunnatut koulutukset ja tapahtumat	Osaamisen vahvistaminen osana työkyvyn tukea
-Työn sisällön suunnittelu -Työmäärän rajaaminen -Omien töiden aikatauluttaminen etukäteen	Työn sisällön hallinta	Kokonaisvaltainen ergonomia
-Taukojen ja lomien aikatauluttaminen -Työympäristön siisteys ja oikeanlaiset työskentelyvälineet	Tauotuksen ja työympäristön hallinta	Kokonaisvaltainen ergonomia

Pohdinta

Tutkimuksemme mukaan yksinyrittäjät kuvailevat työkyky -käsitteen tarkoittavan heille hyvää fyysistä ja psyykkistä työkykyä, joka mahdollistaa yksinyrittäjänä työn tekemisen. Ihmisen voimavarojen ja työn välinen tasapaino realisoituu työkyvyksi todellisissa työtehtävissä. Työkykyä kuvaavissa laaja-alaisissa malleissa (esim. Ilmarinen 2005, Lederer ym. 2014) ihmisen

voimavarojen ja henkilökohtaisten ominaisuuksien ulottuvuuksia määrittämään kattavasti. Tässä tutkimuksessa haastateltavat nostavat esiin fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn, jotka ovat yksinyrittäjän voimavaroja työn tekemiseksi. Haastateltavat toivat esiin itsensä huolehtimisen merkityksen ja kertoivat terveellisistä elintapavalinnoista. Tässä tutkimuksessa emme selvittäneet heidän työkykyään tai kokemustaan omasta työkyvystään, mutta aiemman tutkimuksen mukaan yksinyrittäjät kokevat usein oman terveydentilansa ja työkykynsä paremmaksi kuin palkkasuhteessa olevat työntekijät (Lechmann & Schnabel 2014, s. 386–387, Sewdas et al., 2018).

Fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn lisäksi yksikön henkilökohtaisia ominaisuuksia ja työkyvyn voimavaratekijöitä ovat asenteet, arvot, motivaatio ja ammatilliset kompetenssit. Haastatteluissa nämä eivät nousseet työkyky -käsitteen kuvauksen kohdalla esiin, mutta työkyvyn tuen nykytilan tarkastelussa mainitaan osaamisen kehittäminen, verkostot sekä sosiaaliset suhteet. Haastateltavat yksinyrittäjät kertovat työkyky -käsitteen tarkastelussa heidän henkilökohtaisten voimavarojen suhteesta työn tekemiseen. He pitävät tärkeänä, että voivat mielekkäästi tehdä yksinyrittäjän työtä. Tällaista tasapainoa työkyvyn ja työn vaateiden välillä pidetään tärkeimpänä työkyvyn ulottuvuutena (Ilmarinen ym. 2005).

Tässä tutkimuksessa haastateltavat kuvailivat työkyvyn tuen nykytilaa ja työkyvyn tuen tarpeita. Ne ovat osin toisiaan sivuavia näkökulmia, mutta ne haluttiin pitää omina tutkimuskysymyksinään. Kun kuvataan työkyvyn tuen tarpeita haastateltavat nostivat selkeämmin esiin työkyvyn tuen palvelujen ja toimien kehittämiseen liittyviä tekijöitä. Lisäksi nykytilan kuvaus on tärkeä lähtökohta työkyvyn tuen kehittämiseksi, joka pitää sisällään kokonaisvaltaisen ja moniammatillisen työkyvyn tuen palveluprosessin (STM 2023).

Yksinyrittäjien vastausten mukaan työkyvyn tuen nykytila koostui kuudesta pääkategoriasta, jotka ilmaisevat työkyvyn tuen vastuita ja mahdollisuuksia. Yrittäjät kuvasivat olevansa itse vastuussa omasta terveydestään ja toimintakyvystään, he pitivät tärkeänä voimavarana itsestään huolehtimisen, mutta myös palvelujärjestelmän tuen työkyvyn tuessaan. Työkyvyn tuen palvelujärjestelmä sisältää useita toimijoita ja erilaisia palveluita (Työterveyslaitos, työkyvyn tuki), lisäksi palvelujen järjestämisen vastuut perustuvat lakeihin. Esimerkiksi työterveyshuolto laki (1383/2001) velvoittaa työnantajan järjestämään työterveyshuollon palvelut työntekijöille, mutta yksinyrittäjän omalle vastuulle jää huolehtia omasta työterveyshuollon palveluistaan.

Tässä tutkimuksessa kaikilla haastateltavilla ei ollut käytössään työterveyshuollon palveluita ja he pitivät tarpeellisena sen, että työterveyshuolto olisi yksinyrittäjälle mahdollista taloudellisesti. Suomen Yrittäjien Yksinyrittäjäkyselyn mukaan vastanneista naisyrittäjistä 21 prosenttia ja miesyrittäjistä 34 prosenttia oli hankkinut työterveyshuollon palvelut yritykselleen (Suomen yrittäjät 2022, 2. 28-29). Ilmarisen 2023 tekemän yrittäjien hyvinvointikyselyn mukaan työterveyshuolto oli yrittäjistä neljäsosalla (Ilmarinen, 2023, s. 13). Meidän tutkimuksemme mukaan työterveyshuolto koettiin kalliiksi, sen sisällöstä ei ollut selkeää tietoa tai siitä on ollut aikaisemmin huono palvelukokemus. Työterveyshuollon hankkimiseen liittyvän tiedon etsimiseen ei koettu olevan aikaa. Korkiakankaan et al. (2018) tutkimuksessa nousee esiin vastaavanlaiset esteet työterveyshuollon hankkimiseksi. Heidän tutkimuksensa mukaan työterveyshuollon järjestäminen koettiin kalliina tai tarpeettomana, eikä palvelujen ole koettu huomioivan yrittäjyyden tai työn vaatimuksia. Nopea hoitoon pääsy, hyvä ohjaus ja ennaltaehkäisevä terveydenhuolto liittyivät myönteisiin kokemuksiin (Korkiakangas, et al., 2019b).

Tutkimuksemme mukaan yksinyrittäjät kokivat tarvitsevansa tukea psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ja edistämiseen. Koettiin tärkeänä riittävästä levosta huolehtiminen, stressin vähentäminen ja selviytymiskeinojen luominen sekä itsestä huolehtiminen ennaltaehkäisevästi. Tulos on linjassa MYTTY- hankkeen tulosten kanssa, jossa tutkittiin mikro- ja yksinyrittäjien stressireaktioiden määrää sekä palautumista. Tutkimuksessa havaittiin, ettei mikro- ja yksinyrittäjillä stressin määrä ja työstä palautuminen toteudu oikeassa suhteessa (Mänttari, 2022). Olisi tärkeää huomioida palautumisen merkitys yksinyrittäjän työssä ja tunnistaa se yhtenä työkykyriskinä. Tutkimuksemme yksinyrittäjät tiedostivat palautumisen merkityksen.

Osa yksinyrittäjistä oli ottanut sairauskuluvakuutuksen hoitoon pääsyn tehostamiseksi, ja yksityinen sairauskuluvakuutus oli yli puolella yksinyrittäjällä Suomen yrittäjien kyselyn mukaan vuonna 2022. (Suomen Yrittäjät, 2022, s. 28–29.) Muista työkyvyn tuen palveluista haastateltavat mainitsivat muun muassa Kelan kuntoutuksen. Yksinyrittäjällä on mahdollisuus hakea ammatillista kuntoutusta työeläkeyhtiöstään työkyvyn heiketessä, tai kuntoutusta Kelan kautta (Kela 2023). Tutkimuksemme haastateltavista osa oli ollut Kelan kuntoutuksessa. Muista työkyvyn tuen palveluista, kuten kuntoutuspalveluista, mainittiin terapioiden tuki. Vaikka tässä tutkimuksessa työeläkeyhtiön tarjoamaa työkyvyn tukea (esim. ammatillinen kuntoutus) ei koettukaan hyödylliseksi, on hyvä myös yksinyrittäjien huomioida nämä mahdollisuudet ja tietoa niistä tulisi olla tarjolla yrittäjille. Työkyvyn tukea ja sen nykytilaa on mahdollista tarkastella palvelujärjestelmälähtöisesti ja siitä näkökulmasta, millainen on tarjolla oleva palveluvalikoima. Tässä tutkimuksessa yksinyrittäjät nostivat palvelujärjestelmän esiin työkyvyn tuen nykytilassa sekä myös osana työkyvyn tuen tarvetta.

Tukiverkosto, johon kuuluu yksityiselämän sosiaalinen tuki, vertaistuki sekä verkostojen ja yhteistyötahojen tuki, koettiin tutkimuksessamme tärkeäksi osaksi työkyvyn tuen nykytilaa. Vertaistuki ja verkostoituminen nostettiin esiin myös työkyvyn tuen tarpeiden kohdalla. Suomen Yrittäjien yksinyrittäjäkyselyn mukaan 62 prosenttia oli hakenut apua työkyvyn tukeen läheisiltä ja 47 prosenttia yrittäjäkollegoilta. Koronan aiheuttama taloudellisesti ja henkisesti kuormittava aika on korostanut läheisten ja kollegoiden merkitystä yksinyrittäjille. (Suomen Yrittäjät, 2022, s. 26.) Tukiverkostot ja kumppanit koetaan tärkeimpinä uupumista ehkäisevinä tekijöinä (Työeläkeyhtiö Elo, 2014; Xu et al., 2020, s. 68). Toisaalta Gholipour et al., (2022, s.1) totesivat tutkimuksessaan, ettei yksinyrittäjän tyytyväisyys elämään parantunut perheen, ystävien, vapaa-ajan tai työn vaikutuksista. Kuitenkin työkyvyn tuen nykytilassa nämä tekijät nousivat esiin merkityksellisinä. Yksinyrittäjät toimivat usein verkostomaisesti 2–3: n yrittäjän verkostoissa, verkostot koetaan myös yrityksen kasvun mahdollistajana. (Suomen Yrittäjät, 2016, s. 13; Suomen Yrittäjät, 2019, s. 11.) Tutkimuksemme yksinyrittäjät pitivät tarpeellisina voimavaroina työkyvyn tuessa yrittäjäjärjestöjä ja -verkostoja.

Yksinyrittäjän oma osaaminen on yrityksen ensiarvoinen voimavara (Makkonen et al., 2023). Tutkimuksemme mukaan osaamisen vahvistaminen koetaan merkittäväksi osaksi tutkimuksessa haastateltujen yksinyrittäjien työkyvyn tukea. Se koettiin tarpeellisena myös työkyvyn tuen tarpeen teemassa, mutta työkyvyn tuen tarpeen osalta merkitykselliseksi nousi työkykyyn liittyvä osaaminen. He toivoivat saavansa helposti tietoa työkyvystä ja sen tukemisesta kursseilta tai verkkoalustoilta. Työpaikkojen työkyvyn edistämistä varten on laadittu Työhön kytkeytyvän kuntoutuksen -tietopaketti, josta myös yksinyrittäjät voivat hyötyä. (Työhön kytkeytyvän kuntoutuksen tietopaketti 2022) Tutkimuksessamme haastateltavat kokivat tarvitsevansa lisää osaamista ja kuvasivat myös tarpeen olla tietoisia erilaisista trendeistä, jotta voivat kehittyä työssään ja suoriutua työtehtävistä. Osaamista on täydennetty erilaisilla koulutuksilla ja niitä tarvitaan myös jatkossa. Yksinyrittäjillä ei ole useinkaan työyhteisöä tukena osaamisen kehittämisessä, mutta verkostot voivat toimia myös tässä yksinyrittäjän tukena. Yksinyrittäjän olisi tärkeää löytää tahoja, joiden kanssa voisi reflektoida oman osaamisen kehittämisen tarpeita. (Makkonen et al., 2023)

Työn sisältöön ja työn tekemiseen liittyvät tekijät ovat tärkeitä työkyvyn osatekijöitä, ja niihin vaikuttamalla on mahdollista myös edistää työkykyä. Ergonomiset tekijät ovat keskeisiä työhön liittyviä voimavara- tai kuormitustekijöitä, sisältäen fyysisen, kognitiivisen, affektiivisen ja organisatorisen ergonomian osa-alueet (Haapakoski et al., 2022; Työterveyslaitos nd.). Haastateltavat kuvasivat työkyvyn tuen ergonomisina tekijöinä fyysisen ja organisatorisen ergonomian. He mahdollisesti kokivat, että pystyivät vaikuttamaan niihin tekijöihin. Haastateltavat kuitenkin kokivat tuen tarvetta kokonaisvaltaisen ergonomian edistämisessä, tarkoittaen työn sisällön, tauotuksen ja työympäristön hallintaa. Yrittäjillä on mahdollisuus vaikuttaa omaan työhönsä, mutta toisaalta taloudelliset tai muut ulkoiset paineet voivat vähentää vaikutusmahdollisuuksia. Tutkimuksessamme yksinyrittäjyyden mahdollistamat joustot työn tekemisessä ja vapaapäivien ja lomien pitämisessä mainittiin tutkimuksessamme positiivisena asiana yksinyrittäjyydessä sekä työkyvyn tuen muotona. Tulos on linjassa Jokio et al., (2018, s.

133–134) ja Sewdas et al., (2018) tutkimusten kanssa, joiden mukaan monet yksinyrittäjät ovat tyytyväisiä työhönsä ja kokevat työssään työn imua. Valtaosa yrittäjistä kokee, että oma työ on inspiroivaa ja työ on merkityksellistä. Myönteisenä asiana yrittäjät kokevat myös autonomiansa ja vapauden tehdä sekä organisoida työtään. Nämä tekijät selittivät isolta osin suurempaa työtyytyväisyyttä yrittäjillä verrattuna palkallisiin työntekijöihin. (Sewdas, 2018).

Hyvässä taloudellisessa tilanteessa yksinyrittäjä jaksaa ja hänellä on taloudellisia mahdollisuuksia panostaa työkykyynsä, mutta talouden heiketessä työkyvyn tuki jää heikommalle ja jaksaminen heikkenee. Suomen Yrittäjien Yksinyrittäjäkyselyn 2022 mukaan yksinyrittäjän suurin riski on sairastuminen, sillä sijaista on vaikea saada (Suomen Yrittäjät, 2022, s. 23) ja on myös tavallista, että yrittäjät työskentelevät sairaana (Ilmarinen, 2023, s. 11–12; Nordenmark et al., 2019, s. 226–227). Työkyvyn tuen nykytilan osalta yksinyrittäjät kuvasivat oman työkykyjohtamisensa sisältävän toimeentuloon liittyvät asiat ja vastuun huolehtia omasta työkyvystään. Yksinyrittäjien kohdalla omaa työkykyjohtamista pitäisikin korostaa ja sisällyttää osaksi omaa strategista liiketoimintaa. Tässä tutkimuksessa haastateltavat yksinyrittäjät kuvasivat tarpeellisenä osata hinnoitella tuotteensa siten, että se myös mahdollistaisi omasta työkyvystä huolehtimisen taloudellisesti. Suuri kokonaisvastuu omasta liiketoiminnan kannattavuudesta voi olla myös työkyyriski, sillä aikaisemman tutkimuksen mukaan yrittäjät tekevät pitkiä työpäiviä ja pitävät vähän lomaa (Sewdas et al., 2018). Kokonaisuudessaan on merkityksellistä tarkastella yksinyrittäjien työkyvyn tuen nykytilaa ja tuen tarpeita, ja tutkimuksemme tuloksia on mahdollista hyödyntää, kun kehitetään kohdennettuja toimintamalleja yksinyrittäjille. Työterveyslaitos onkin tuottanut materiaalia ja verkkokursseja myös yrittäjille ja itsensätyöllistäjille. (TTL, 2023) Hyvinvoiva yrittäjä on menestyvän yrityksen tärkeä voimavaratekijä.

Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimus on toteutettu, järjestelmällisesti ja johdonmukaisesti työskennellen sekä tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella uskottavuuden, vahvistettavuuden, refleksiivisyyden sekä siirrettävyyden kriteereillä (Kylmä & Juvakka, 2014, s.127–129). Tutkimuksen uskottavuuden osalta tutkijat olivat kuntoutuksen ja työterveyshuollon ammattilaisia, jolloin heillä oli ennestään näkemystä aihealueesta. Se helpotti tutkittavan ilmiön ymmärtämistä, mutta voi myös vaikuttaa uskottavuutta heikentävästi. Tässä tutkijat pyrkivät objektiivisuuteen ja tunnistivat oman roolinsa työterveyshuollon ja kuntoutuksen ammattilaisina. Haastatteluteemat pohjautuivat tutkimuskirjallisuuteen ja haastateltavat edustivat yhden alueen yksinyrittäjiä. Haastatteluaineistoa kertyi myös kohtuullisesti ja näin ollen voidaan arvioida tulosten olevan uskottava kuvaus yksinyrittäjän työkyvyn tuen nykytilasta ja tarpeista. Aineiston edustavuudessa on kuitenkin rajoituksia tutkimuksen osallistuneiden vähäisen määrän ja alueellisen edustavuuden vuoksi. Lisäksi analyysiprosessia käytiin läpi myös kokeneimpien tutkijoiden kanssa ja aineiston analysoinnissa pyrittiin nostamaan esiin haastateltavien kuvaukset tutkittavasta aiheesta mahdollisimman kattavasti.

Kokonaisuudessaan tutkimusprosessi on kuvailtu läpinäkyvästi ja tutkimuksen vahvistettavuutta lisää esimerkit alkuperäisilmaisista sekä aineiston tarkka kuvaus. Haastatteluaineisto kerättiin yhden tutkijan toimesta, jolloin vaihtelua haastattelijoiden välillä ei esiinny. Tutkimuksen aineistoon perehdyttiin huolellisesti ja kaikissa tutkimuksen vaiheissa käytiin tutkijoiden kesken pohtivaa sekä kriittistä keskustelua, jolla myös varmistettiin, että tutkijat ymmärsivät asiat samoilla tavoilla. Haastatteluihin valmistauduttiin huolellisesti ja haastattelut tehtiin haastattelukysymysten pohjalta kaikille samanlaisena johdattelematta haastateltavia sekä olemalla puolueettomana haastateltavien mielipiteille. Tutkimustulosten valmistuttua aineisto koottiin pitäen prosessi luotettavana arvioimalla omaa toimintaa ja huolehtimalla lähteiden sekä haastattelutulosten välinen yhteys. Aineiston analyysin luotettavuutta lisäsi se, että tutkijat analysoivat aineiston erikseen ja sen jälkeen se yhdistettiin. Yhdistämisen jälkeen aineistoa tarkasteltiin tutkimusryhmässä. Tutkijat olivat myös tietoisia rooleistaan tutkimuksessa, joka vahvistaa myös refleksiivisyyttä. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää, kun tarkastellaan yksinyrittäjien työkykyä laajemmin, mutta tulokset eivät suoraan ole siirrettävissä koskemaan kaikkia suomalaisia yksinyrittäjiä.

Johtopäätökset

Yksinyrittäjät ovat itse vastuussa työkykynsä edistämisestä ja sen tukemisesta. Yksinyrittäjät tarvitsevat monipuolisia ja toimivia keinoja työkyvyn tukemisen avuksi, jotta yksinyrittäjä voi ylläpitää ja edistää terveyttään ja toimintakykyään, hallita työhönsä liittyviä riskejä sekä palautua työn kuormitustekijöistä. Yksinyrittäjien työkyvyn tuen tarpeet on tarpeellista tunnistaa jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tiedon hyödynnettävyys voisi kuitenkin parantua ammattimaista tukea hyödyntämällä.

Yksinyrittäjillä oli hyvä käsitys työn fyysisten ympäristötekijöiden, kuten fyysisen ergonomian (työskentelyasentojen), työvälineiden, lämmön, valaistuksen sekä ilmanvaihdon vaikutuksesta työskentelyyn. Organisatoristen ergonomiatekijöiden, kuten kiireen, työn rajaamisen, aikataulutuksen, tai lomien suunnittelu on yksinyrittäjän omalla vastuullaan. Yksinyrittäjä on oman työkyvyn tuen johtaja.

Verkostoista yksinyrittäjät saavat keinoja omaan jaksamiseensa sekä konkreettista apua arkeensa yksinyrittäjän arjen ymmärtävän vertaiskeskustelun muodossa. Verkostojen ja vertaistuen kehittäminen on tämän tutkimuksen perusteella tärkeää.

Osaamisen ylläpitäminen ja kehittäminen ovat tärkeä osa työkyvyn tukea. Yksinyrittäjille voisi kohdentaa yrittäjien työkyvyn ja työhyvinvoinnin edistämiseen tapahtumia ja palveluita. Lisäksi työkyvyn tukeen liittyvää tietoa voisi levittää verkkoalustoilta.

Tämän tutkimuksen mukaan yksinyrittäjät pitävä tarpeellisena työterveyshuollon osana työkyvyn tukea. Mutta sen tulisi olla heille kustannuksiltaan riittävän kannattavaa sekä heidän tulisi saada sieltä tarkoituksenmukaisia palveluita. Työterveyshuollon palveluntuottajien voisivat laatia työkyvyn tuen palvelusisällöt ja kustannukset yksinyrittäjille näkyviksi. Yksinyrittäjät eivät useinkaan tunne työterveyshuollon monipuolisia mahdollisuuksia työkyvyn tukemisessa. Työterveyshuolto on luonteva taho yksinyrittäjille terveyden, työ- ja toimintakyvyn tukemisessa sekä seurannassa. Työterveyshuollon tukea koettiin tarvitsevan työkyvyn heikentyessä tai ollessa uhattuna. Lisätietoa tarvitaan eri kuntoutusmahdollisuuksista ja niiden tarjoajista.

Tutkimus tuo esille kokemuksia yksinyrittäjien työkyvyn tuen nykytilasta ja työkyvyn tuen tarpeesta. Tutkimuksessa tunnistettiin tarve tutkia ilmiötä perusteellisemmin, sekä tarve tehdä tilanteelle toimenpiteitä yksinyrittäjien työkyvyn tuen parantamiseksi.

Yhteyshenkilö:

Sari Meritähti
Oulun ammattikorkeakoulu, Hyvinvoinnin ja kulttuurin osaamisala
sari.meritahti@gmail.com

Kiitokset: Kiitämme Pirkanmaan yrittäjiä tutkimusyhteistyöstä

Lähteet

Abreu, M., Oner, O., Brouwer, A., & van Leeuwen, E. (2019). Well-being effects of self-employment: A spatial inquiry. *Journal of Business Venturing* 2019 (34), 589–607. [https://doi-org.ezp.oamk.fi:2047/10.1016/j.jbusvent.2018.11.001](https://doi.org.ezp.oamk.fi:2047/10.1016/j.jbusvent.2018.11.001)

Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A. & Kääriäinen, M. (2022). Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede* 2022, 34 (4), 215–225. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987>

Ervasti, J., Kausto, J., Leino-Arjas, P., Turunen, J., Varje, P., & Väänänen, A. (2022). Työkyvyn tuen vaikuttavuus. Tutkimuskatsaus työkyvyn tukitoimien työkyky- ja kustannusvaikutuksista. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisuja 2022:7.

Gholipour, H., Kalantari, H., & Kousary, M. (2022). Self-employment and Life Satisfaction: The Moderating Role of Perceived Importance of Family, Friends, Leisure Time, and Work. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 2022 (100), 1–12.
<https://doi.org/10.1016/j.socec.2022.101922>

Goncalves, J., & Martins, P. (2021). Effects of self-employment on hospitalizations: instrumental variables analysis of social security data. *Small Bus Econ*, 2021 (57), 1527–1543.
<https://doi.org/10.1007/s11187-020-00360-w>

Haapakoski, M., Forsman-Grönholm, L., Heiskanen, M., Hyvönen, K., Nevala, N., Pehkonen, I., Ruotsalainen, H., & Tanttu A. (2022). Edistä työkykyä. Työhön kytkeytyvä kuntoutus -tietopaketti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Työterveyslaitos, Oulun yliopisto, Oulun ammattikorkeakoulu 2022. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/tyohonkytkeytyvakuntoutus/2-edista-tyokykyya/>

Hessels, J., Rietveld, C.A., & van der Zwan, P. (2017). Self-employment and work-related stress: The mediating role of job control and job demand. *Journal of business venturing* 2017, Vol.32 (2), p.178-196. [https://www.sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S0883902616301847?via%3Dihub7](https://www.sciencedirect.com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S0883902616301847?via%3Dihub7)

Hyvärinen, M. (2017). Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P., & Ruusuvoori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. (s.11–45). Vastapaino.

Ilmarinen (2023). Tulokset yrittäjien hyvinvointikyselystä 8/2023.
https://www.ilmarinen.fi/media_global/liitepankki/lomakkeet-ja-julkaisut/2023/yrittajien-hyvinvointikysely-2023-08-01.pdf

Jokio, J., Palmgren, H., Kaleva, S., Kanste, O., Kaakinen, P., & Pölkki, T. (2018). Naisyrittäjien työhyvinvointi. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 55 (2), 130–142.
<https://doi.org/10.23990/sa.70264>

Juvonen-Posti, P., Viljamaa, M., Uitti, J., Kurppa, K., & Martimo, K-P. (2014). Työkyvyn tukitavoitteena työssä jatkaminen. (toim. Uitti, Jukka) Hyvä työterveyshuoltokäytäntö. (3.–5. painos, s. 212–233). Työterveyslaitos.

Järvikoski, A., Takala, E-P., Juvonen-Posti, P., & Härkäpää, K. (2018). Työkyvyn käsite ja työkykymallit kuntoutuksen tutkimuksessa ja käytännössä. *Sosiaali- ja terveysturvan raportteja* 13/2018. Kela. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018121050326>

Kauppinen, T., Mattila-Holappa, P., Perkiö-Mäkelä, M., Saalo, A., Toikkanen, J., Tuomivaara, S., Uuksulainen, S., Viluksela, M., & Virtanen, S. (2013). Työ ja terveys Suomessa 2012. Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-302-8>

Kela (2023, 25. syyskuuta). Tukea yrittäjän työkykyyn. Haettu 10.10.2023 osoitteesta <https://www.kela.fi/yrittaja-tyokyky>

Kela (2021) Yrittäjillä on verrattain vähän sairauspoissaoloja, mutta ne ovat usein pitkiä. Haettu 10.5.2024 osoitteesta <https://tietotarjotin.fi/tutkimusblogi/722590/yrittajilla-on-verrattain-vahan-sairauspoissaoloja-mutta-ne-ovat-usein-pitkia>

Korkiakangas, E., Batista, L., Turpeinen, M., Salmi, A., & Laitinen, J. (2019a). Työkyvyn talomallin soveltuvuus yhteisölliseen terveyden ja työkyvyn edistämiseen. *Työelämän tutkimus* 17 (2), 103–118. <https://journal.fi/tyoelamantutkimus/article/view/87115>

- Korkiakangas, E., Turpeinen, M., Remes, J., Simunaniemi, A-M., Muhos, M., & Laitinen, J. (2019b). Mikroyrittäjien kokemuksia työterveyshuollon palvelujen järjestämisestä ja niiden kehittämistarpeista. *Tutkiva Hoitotyö* 17(4), 30–37. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202001101801>
- Kylmä, J. ja Juvakka, T. (2014). *Laadullinen terveystutkimus* (1.–3. painos). Edita.
- Lechmann, D., & Schnabel, C. (2014). Absence from work of the self-employed: A comparison with paid employees. *Kyklos* 67 (3), 368–390. <https://web-s-ebscohost.com.ezp.oamk.fi:2047/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=895257bb-23e9-4dd6-8aab-c9f9da529603%40redis>
- Lek, J., Vendrig, A.A., & Schaafsma, F.G. (2020). What are psychosocial risk factors for entrepreneurs to become unfit for work? A qualitative exploration. 2020 (67), 499–506. <https://content.iospress.com/download/work/wor203299?id=work%2Fwor203299>
- Lindholm, M. (2022). Muutokset työssä edellyttävät työhyvinvoinnin kehittämistä. *Työelämän tutkimus*, 2022 (1) 140–146. <https://journal.fi/tyoelamantutkimus/article/view/112325/68125>
- Makkonen, K., Harjula, S., & Niskanen, A. (2023, 29. elokuuta). Yrittäjä, älä jää yksin murehtimaan – on parempia vaihtoehtoja oman osaamisen ja hyvinvoinnin kehittämiseen. Elinikäisen ohjauksen verkkolehti. Haettu 5.10.2023 osoitteesta <https://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2023/08/29/yrittaja-ala-jaa-yksin-murehtimaan-on-parempia-vaihtoehtoja-oman-osaamisen-ja-hyvinvoinnin-kehittamiseen/>
- Mäkelä-Pusa, P., Terävä, K., & Manka, M-L. (2011). Yrittäjien työhyvinvointi, työkyky ja kuntoutus. *Kuntoutussäätiön työselosteita* 41/2011. https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2021/04/Tyoseloste_41-2011.pdf
- Mänttari, S. (2022, 16. kesäkuuta). Mikro- ja yksinyrittäjät tasapainoilevat stressin ja palautumisen välillä. Työterveyslaitos. Haettu 4.10.2023 osoitteesta <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/blogi/mikro-ja-yksinyrittajat-tasapainoilevat-stressin-ja-palautumisen-valilla>
- Nemoto, Y., Sakurai, R., Matsunaga, H., Hasebe, M., & Fujiwara, Y. (2022). Examining health risk behaviors of self-employed and employed workers in Japan: a cross-sectional study. *Public Health*. 2022 (211), 149–156. <https://doi-org.ezp.oamk.fi:2047/10.1016/j.puhe.2022.07.021>
- Nevanperä, N., Hannonen, H., Salmi, A., Mäenpää-Moilanen, E., Turpeinen M., Weiste, E., & Laitinen, J. (2017). *Yrittäjän työkyky. Menestyvän yrityksen kivijalka*. Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-739-2>
- Nordenmark, M., Hagqvist, E., & Vinberg, S. (2019). Sickness presenteeism among the self-employed and employed in northwestern Europe– The importance of time demands. *Safety and Health at Work*, 2019 (2), 224–228. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2093791118302038>
- Ojasalo, K., Moilanen, T., & Ritalahti, J. (2020). *Kehittämistyön menetelmät* (3.–6. painos). Sanoma Pro.
- Pak, K., Kooij, T.A.M., De Lange, A.H., Van den Heuvel, S., & Van Veldhoven, M.J.P.M. (2023). Successful ageing at work: The role of job characteristics in growth trajectories of work ability and motivation to work amongst older workers. *Acta Psychologica*. 2023 (239), 1–13. <https://doi-org.ezp.oamk.fi:2047/10.1016/j.actpsy.2023.104012>
- Rietveld, C. A., Kippersluis, H. & Thurik, A. R. (2015). Self-employment and health: barriers or benefits? *Health econ.* 2015, 24(10): 1302–1313. doi:10.1002/hec.3087. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4767688/>

Saarni, S.I., Saarni, E.S. & Saarni H. (2008) Quality of life, work ability, and self employment: a population survey of entrepreneurs, farmers, and salary earners Occupational and Environmental Medicine 2008;65:98-103.

Sewdas, R., Tamminga, S., Boot, C., Van den Heuvel, S., De Boer, A., & Van der Beek, A. (2018). Differences in self-rated health and work ability between self-employed workers and employees: Results from a prospective cohort study in the Netherlands. PLOS ONE.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206618>

Shemeikka, R., Aho S., Jokinen, E., Järnefelt, N., Kaakinen, M., Kivimäki, R., Korkeamäki, J., Mertala, S., Mäkiäho, A., Parkkinen, M., Pitkänen, S., Terävä, K., & Vuorento, M. (2017). Työurien jatkaminen vaatii yhteisöllisyyttä ja yhteistoiminnallisuutta. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 38/2017. Valtioneuvosto selvitys- ja tutkimustoiminta.
https://valtioneuvosto.fi/documents/10616/3866814/38_Ty%C3%B6urien+jatkaminen+vaatii+yhteis%C3%B6llisyytt%C3%A4+ja+yhteistoiminnallisuutta/97dd63f0-4851-4b27-b965-16c15e8235e3?version=1.0

Suomen Yrittäjät. (2016, 28. joulukuuta). Yksinyrittäjäkysely 2016. Haettu 26.10.20 osoitteesta
https://www.yrittajat.fi/wp-content/uploads/2021/09/sy_yksinyrittajakysely_2016.pdf

Suomen Yrittäjät. (2019, 31. joulukuuta). Yksinyrittäjäkysely 2019. Haettu 26.10.2023 osoitteesta https://www.yrittajat.fi/wp-content/uploads/2021/09/yksinyrittajakysely_2019_0-1.pdf

Suomen Yrittäjät. (2022, 18. kesäkuuta). Yksinyrittäjäkysely 2022. Haettu 7.10.2023 osoitteesta
<https://www.yrittajat.fi/wp-content/uploads/2022/06/yksinyrittajakysely2022.pdf>

Suomen Yrittäjät. 2023. Suomen yrittäjien yksinyrittäjätoiminta. Tavoite- ja toimenpideohjelma 2023–27. 14ratkaisua yksinyrittäjien aseman parantamiseksi. Haettu 1.12.2023 osoitteesta
<https://www.yrittajat.fi/wp-content/uploads/2023/11/suomen-yrittajien-yksinyrittajaohjelma-2023-2027.pdf>

Sutela, H. & Pärnänen, A. (2018). Yrittäjät Suomessa 2017. Tilastokeskus. Haettu 23.10.2023 osoitteesta <https://www.stat.fi/ajk/tapahtumat/yrittajat-suomessa-2017-raportin-julkistustilaisuus-14122018.html>

Tarvainen, K. (2018). Työterveyshuolto osana terveydenhuoltojärjestelmää. Teoksessa Työstä terveyttä. Martimo, K-P., Uitti, J., Antti-Poika, M. (toim). (4. painos, s. 57–63). Duodecim.

Tilastokeskus nd. Käsitteet. Haettu 23.10.2023 osoitteesta
<https://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/yksyrit.html>

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Ensimmäinen uudistettu laitos). Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023 9. lokakuuta). Haettu 27.10.2023 osoitteesta
<https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytando-htk>

Työeläkeyhtiö Elo. (2014, 8. lokakuuta). Elon yrittäjämittari 2014. Haettu 27.10.2023 osoitteesta
<https://www.elo.fi/fi-fi/uutiset/2014/elon-yrittajamittari-2014-nuorilla-yrittajilla-on-korkein-uupumisriski>

Työhön kytkeytyvä kuntoutus -tietopaketti (2022). Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Työterveyslaitos, Oulun yliopisto, Oulun ammattikorkeakoulu 2022. Haettu 8.11.2023 <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/tyohon-kytkeytyva-kuntoutus>

Työterveyslaitos nd. Kokonaisvaltainen ergonomia. Haettu 29.10.2023 osoitteesta <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/kokonaisvaltainen-ergonomia>

Varianou-Mikellidou, C., Boustras, G., Dimopoulos, C., Wybo, J-L., Guldenmund, F., Nikolaidou, O., & Anyfantis. I. (2019). Occupational health and safety management in the context of an aging workforce. *Safety Science*. 2019 (116), 231–244. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2019.03.009>

Vilkka, H. (2021). Tutki ja kehitä (5. päivitetty painos). PS-Kustannus.

Yrittäjyysstrategia (2022). Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2022:32. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö. Haettu 7.10.2023 osoitteesta https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164095/TEM_2022_32.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Xu, F., Kellermans, F., Jin, L., & Xi, J. (2020). Family support as social exchange in entrepreneurship: Its moderating impact on entrepreneurial stressors-well-being relationships. *Journal of Business Research*. 2020 (120), 59–73. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2020.07.033>

URN: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:jamk-issn-2954-1069-13>