

Jenni Kuusela

Mikroyrittäjän kokonaisvaltainen hyvinvointi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Tradenomi

Liiketalouden koulutusohjelma

Opinnäytetyö

Joulukuu 2015

Tekijä Otsikko	Jenni Kuusela Mikroyrittäjän kokonaisvaltainen hyvinvointi
Sivumäärä Aika	42 sivua + 1 liitettä Joulukuu 2015
Tutkinto	Tradenomi
Koulutusohjelma	Liiketalous
Suuntautumisvaihtoehto	Laskenta ja rahoitus
Ohjaaja	Lehtori Päivi Saariaho
<p>Tässä opinnäytetyössä oli tarkoituksena laatia selvitys siitä, miten mikroyrittäjät kokevat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Työn tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä mikroyrittäjät katsovat kuuluvan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja millaisia vaikutuksia hyvinvoinnilla koetaan olevan yritystoimintaan. Lisäksi selvitettiin, millaisena tekijänä kokonaisvaltainen hyvinvointi nähdään suhteessa yrityksen menestymiseen.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostettiin kolmesta teemasta: mikroyrittäjäisyys, kokonaisvaltainen hyvinvointi ja hyvinvoinnin vaikutukset yritystoimintaan. Mikroyrittäjäisyydestä kertovassa luvussa käytiin läpi mikroyrittäjäisyyttä Suomessa ja mikroyrittäjältä vaadittavaa osaamista sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia koskevassa luvussa käytiin läpi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin eri osa-alueet. Hyvinvoinnin vaikutuksia yritystoimintaan käsiteltiin talouden ja kilpailukyvyn näkökulmista.</p> <p>Työssä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla seitsemää eri alan mikroyrittäjää. Haastattelu koostui kaikkiaan kuudesta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja mikroyrittäjäisyyteen liittyvästä kysymyksestä.</p> <p>Tutkimuksen perusteella mikroyrittäjät näkevät kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lähinnä fyysisenä ja psyykkisenä kokonaisuutena sekä tasapainona työn ja vapaa-ajan välillä. Hyvinvoinnin koetaan vaikuttavan yritystoimintaan lähinnä jaksamisen ja terveydentilan kautta. Hyvinvointi nähtiin merkittävänä yrityksen menestystekijä.</p> <p>Tutkimus osoitti, että mikroyrittäjän oma hyvinvointi on yritykselle elintärkeää ja hyvinvoinnin positiivisia yritysvaikutuksia ei tunnusteta niin hyvin kuin hyvinvoinnin puutteen aiheuttamia negatiivisia yritysvaikutuksia. Alasta riippumatta mikroyrittäjät näkevät kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin hyvin samanlaisena kokonaisuutena.</p>	
Avainsanat	mikroyrittäjäisyys, kokonaisvaltainen hyvinvointi, menestys

Author Title	Jenni Kuusela Micro-entrepreneur's holistic well-being
Number of Pages Date	42 pages + 1 appendices December 2015
Degree	Bachelor of Business Administration
Degree Programme	Economics and Business Administration
Specialisation option	Accounting and Finance
Instructor	Päivi Saariaho, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis was to draw up a report about how micro-entrepreneurs find holistic well-being. The study clarifies micro-entrepreneurs' perspectives considering consisting of holistic well-being and the effects of holistic well-being on entrepreneurship. The study also clarifies how significant a factor well-being is considering the success of the enterprise.</p> <p>The theoretical part of this thesis consists of three main themes: micro-entrepreneurship, holistic well-being and the impacts of well-being on entrepreneurship. The chapter about micro-entrepreneurship covers micro-entrepreneurship in Finland and the know-how needed in micro-entrepreneurship. The chapter about holistic well-being covers the different sections of holistic well-being and the last theoretical chapter covers the effects of well-being on enterprise's financials and competitiveness.</p> <p>The research method was qualitative. The data was collected by interviewing seven micro-entrepreneurs from different fields of business. The interview consisted of six questions related to holistic well-being and micro-entrepreneurship.</p> <p>The results revealed that micro-entrepreneurs find holistic well-being consisting of mainly physical and mental factors. Holistic well-being also consists of the balance between work and free time. Health and coping with daily life were the most significant factors effecting on entrepreneurship. Well-being was seen as a major key to success of the enterprise.</p> <p>It was found that micro-entrepreneur's well-being is vital to enterprise and the negative effects of well-being on enterprise were recognized more than positive effects. The field of business did not have an effect on perspective of holistic well-being.</p>	
Keywords	micro-entrepreneurship, holistic well-being, success

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Opinnäytetyön tausta	1
1.2	Opinnäytetyön rajaus ja tavoite	2
1.3	Aiemmat tutkimukset aiheesta	4
2	Mikroyrittäjyys	5
2.1	Mikroyrittäjyys Suomessa	5
2.2	Mikroyrittäjän menestystekijät	6
3	Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin koostuminen	9
3.1	Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin määritelmä	9
3.2	Fyysinen hyvinvointi	11
3.3	Psyykinen hyvinvointi	13
3.4	Sosiaalinen hyvinvointi	14
3.5	Emotionaalinen hyvinvointi	16
3.6	Älyllinen hyvinvointi	17
4	Hyvinvoinnin vaikutukset yrityksen talouteen ja kilpailukykyyn	18
4.1	Talousvaikutukset	18
4.2	Vaikutukset kilpailukykyyn	21
5	Tutkimuksen toteutus ja tutkimustulokset	22
5.1	Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen toteutus	22
5.2	Tutkimustulokset	25
5.2.1	Yrittäjän kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tekijät	25
5.2.2	Hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen	27
5.2.3	Hyvinvoinnin vaikutukset yrittäjyyteen	29
6	Päätäntö	32
6.1	Johtopäätökset	32
6.2	Työn arviointi	37
	Lähteet	40
	Liitteet	
	Liite 1. Haastattelukysymykset	

1 Johdanto

1.1 Opinnäytetyön tausta

Hyvinvointi ja yrittäjyys ovat erittäin ajankohtaisia aiheita ja niistä puhutaan mediassa paljon. Mediassa, etenkin sosiaalisessa mediassa, fyysinen hyvinvointi on pinnalla fitness-urheilun ja raakaruoan suosion myötä. Työssä viihtymiseen ja työhyvinvointiin on alettu kiinnittää aiempaa enemmän huomiota nyt, kun hyvinvointi on kantavana teemana mediassa. Tämä on vaikuttanut myös siihen, miten työhyvinvointi käsitetään. Aiemman käsityksen mukaan ihminen voi työssä hyvin silloin, kun hän ei ollut sairaana. Nykyään työhyvinvointi nähdään monimuotoisempana kokonaisuutena kuin aiemmin.

Yrittäjyys on puolestaan ollut viime vuosina esillä työllistymisvaihtoehtona. Tämänhetkessä taloudellisessa tilanteessa yt-neuvotteluista kertovat uutiset ovat arkipäivää ja irtisanottuja kehoitetaan yritystoiminnan perustamiseen. Usein irtisanotun ainoa vaihtoehto työllistymiseen on yrittäjyys, mikä näkyy mikroyritysten eli alle kymmenen henkeä työllistävien yritysten määrässä.

Hyvinvoinnin merkitys työelämässä on erittäin suuri, sillä hyvinvointi vaikuttaa yrityksen kannattavuuteen, kilpailukykyyn ja imagoon. Työnhakijoita kiinnostavat yritykset, jotka panostavat erityisesti henkilöstön hyvinvointiin. Tutkimukset osoittavat, että panostuksiin nähden hyvinvoinnista saatu hyöty on noin kuusinkertainen. Panostusten myötä henkilöstö sitoutuu ja motivoituu, millä on välittömiä talousvaikutuksia, kuten yksilön tuottavuuden kasvu ja sairaus- ja tapaturmakulujen väheneminen. Välillisiä vaikutuksia ovat innovaatioiden lisääntyminen sekä työn laadun ja tuottavuuden paraneminen, jotka johtavat kasvavaan kannattavuuteen. (Työhyvinvointi kannattaa myös taloudellisesti. 2015.)

Tämä opinnäytetyö käsittelee mikroyrittäjien näkemyksiä siitä, mitä kokonaisvaltainen hyvinvointi on ja miten yrittäjän hyvinvoinnin tila vaikuttaa mikroyrityksen toimintaan. Mikroyrityksellä tarkoitetaan yritystä, joka työllistää alle kymmenen henkilöä. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen määritelmän mukaan työhyvinvointi tarkoittaa työn turvallisuutta, terveellisyttä ja mielekkyyttä. Työhyvinvointia edistävät työyhteisön ilmapiiri, ammattitaitoisuus ja osaava sekä motivoiva johtaminen. Työnantajan vastuulla ovat johtami-

nen, työympäristön turvallisuus ja työntekijöiden tasavertainen kohtelu. Työntekijän vastuulla ovat ammattitaidon ja työkyvyn ylläpitäminen. (Työhyvinvointi 2014.)

Kaivolan ja Launilan mukaan työhyvinvointi syntyy työstä ja sen seurauksista. Hyvin tehty työ ja työyhteisö ovat ainoita tekijöitä, jotka voivat tuottaa työhyvinvointia. Työhyvinvointi on osa organisaation jokapäiväistä toimintaa, ja se on jatkuvasti muuttuva ilmiö. Joskus työhyvinvointi määritellään positiiviseksi työelämän laaduksi. ja siinä kaikkein tärkeintä on työn ja ihmisen välinen suhde. Kaikki tekijät, jotka vaikuttavat työhön, ihmisiin, johtamiseen ja organisaatioon, vaikuttavat myös työhyvinvointiin. Lisäksi näiden työhyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden tulee olla harmoniassa ja niiden on pystyttävä joustamaan jonkin osan muuttuessa. Työhyvinvoinnin kehittäminen edellyttää kokonaisvaltaista työelämän kehittämistä. (Kaivola & Launila 2007, 128.)

1.2 Opinnäytetyön rajaus ja tavoite

Usein mikroyrityksissä yrittäjä itse on koko yritys ja selkeää rajaa työ- ja vapaa-ajan välillä ei välttämättä ole. Tällaisessa tilanteessa pelkkä työhyvinvoinnin tarkastelu ei riitä kertomaan koko totuutta, vaan on tarkasteltava mikroyrittäjän hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Näin ollen tässä opinnäytetyössä paneudutaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Kokonaisvaltainen hyvinvointi on työhyvinvointia laajempi käsite ja kuvaa paremmin mikroyrittäjän ja hyvinvoinnin suhdetta kuin työhyvinvointi. Mikroyrittäjältä vaaditaan paljon voimavaroja yrityksen toimintojen hoitamiseen. Erityisen paljon voimavaroja kuuluu niiltä mikroyrittäjiltä, joilla ei ole palkattua työvoimaa tai yhtiökumppania eli jotka ovat yksinyrittäjiä. Täten etenkin yksinyrittäjien kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkitys kasvaa erittäin suureksi.

Tässä työssä kokonaisvaltaista hyvinvointia tarkastellaan erityisesti Bill Hettlerin luoman hyvinvointimallin näkökulmasta. Hettlerin hyvinvointimallin pohjana on World Health Organizationin määritelmää hyvinvoinnista. WHO:n mukaan hyvinvointi koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista (Mental health: a state of well-being. 2014). Kokonaisvaltainen hyvinvointi tarkoittaa holistista näkemystä hyvinvoinnista. Hyvinvointi nähdään ennen kaikkea yhtenä suurena eri tekijöiden kokonaisuutena, ja siinä tavoitteena on saavuttaa tasapaino jokaisella kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueella. Hettlerin näkemyksen mukaan kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu

psykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisäksi myös emotionaalista ja älyllisestä hyvinvoinnista sekä työstä ja osaamisesta. (Hettler 1976.) Osaamista ja työtä käsitellään opinnäytetyön luvussa kaksi, jossa käydään läpi mikroyrittäjyyttä ja mikroyrittäjän vaatimuksia sekä menestystekijöitä. Hyvinvoinnin muita osa-alueita käsitellään luvussa kolme.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten mikroyrittäjä kokee kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Opinnäytetyön lopputuloksena syntyy selvitys siitä, millaisena kokonaisuutena mikroyrittäjät kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokevat ja millaisia vaikutuksia he näkevät hyvinvoinnilla olevan yritystoimintaan. Opinnäytetyön lopputuloksen on tarkoitus toimia myös mikroyrittäjien ja yrittämisestä kiinnostuneiden apuvälineenä hyvinvoinnin tärkeyden hahmottamisessa yritystoiminnan kannalta. Opinnäytetyön viitekehukseen on koottu kattavasti tietoa mikroyrittäjyydestä, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin koostumisesta ja hyvinvoinnin vaikutuksista yritystoimintaan. Tutkimuksen avulla on kartoitettu mikroyrittäjien käsityksiä kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja selvitetty hyvinvoinnin vaikutuksia yritystoimintaan.

Opinnäytetyön tutkimuksen tavoitteena on selvittää kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusmenetelmän keinoin, miten mikroyrittäjät kokevat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Tämän opinnäytetyön tutkimusongelmana on selvittää, miten mikroyrittäjät kokevat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat mikroyrittäjät eri aloilta. Tutkimus ei liity vain yhteen alaan, koska halutaan saada aikaan lopputulos, joka palvelisi useita mikroyrittäjiä ja yrittämisestä kiinnostuneita. Kohderyhmä on jaettu kahtia: mikroyrittäjiin, joilla on kokemusta yrittäjyydestä yli 20 vuoden ajalta, ja mikroyrittäjiin, joilla kokemusta on korkeintaan muutamalta vuodelta. Kohderyhmä on jaettu kahtia, koska halutaan selvittää, vaikuttaako yrittäjäkokemus näkemykseen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista tai sen vaikutuksista. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla yhteensä seitsemää mikroyrittäjää. Tämän opinnäytetyön tutkimusongelmaa määrittävät seuraavat kysymykset:

- Miten kokonaisvaltainen hyvinvointi koetaan?
- Millaisia vaikutuksia kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla koetaan olevan yrittämiseen?
- Miten merkittävänä tekijänä hyvinvointi nähdään yrityksen menestyksessä?
- Vaikuttaako yrittäjäkokemus näkemyksiin hyvinvoinnin vaikutuksista?

1.3 Aiemmat tutkimukset aiheesta

Hyvinvoinnin tilaa työelämässä tutkitaan Suomessa säännöllisesti. Työhyvinvoinnista tehdään paljon opinnäytetöitä, ja työmarkkinoiden eri toimijat tutkivat eri alojen työhyvinvointia jatkuvasti. Julkisella sektorilla työskentelevien työhyvinvointia tutkivat esimerkiksi Keva ja Valtionvirasto. Tyypillistä julkisen sektorin työhyvinvoinnin tutkimuksille on systemaattisuus ja jatkuvuus. Valtionkonttori on esimerkiksi selvittänyt hyvinvoinnin tilannetta jatkuvasti vuodesta 2000 lähtien. (Työhyvinvoinnin ja riskienhallinnan tutkimukset 2012; Pekka & Perhoniemi 2014.)

Julkisen sektorin ohella myös yrittäjien hyvinvoinnista ollaan hyvin kiinnostuneita. Viiden viimeisen vuoden aikana yrittäjien hyvinvointia ovat tutkineet Suomen Yrittäjät, Kuntoutussäätiö sekä Develooppi Oy yhdessä Satakunnan Yrittäjien kanssa. Näiden toimijoiden teettämät tutkimukset keskittyvät selvittämään yrittäjien työn ja vapaa-ajan suhdetta, työterveyshuollon palveluiden käyttöä ja hyvinvoinnin tilan tasoa. Tutkimuksista kävi ilmi, että yrittäjät ovat suurimmaksi osaksi kiinnostuneita hyvinvoinnista, mutta panostus omaan hyvinvointiin vaihtelee suuresti. Tutkimuksista käy ilmi myös yrityksen koon vaikutus yrittäjän hyvinvointiin. Mikroyrityksissä resurssien ja tiedon puute vaikuttavat hyvinvointiin panostamiseen. (Malinen 2010; Laine 2014; Mäkelä-Pusa & Terävä & Manka 2011.) Tämän vuoksi on erittäin mielenkiintoista tutkia, mitä mikroyrittäjät hyvinvoinnista lopulta tietävät ja millaisia hyvinvoinnin edistämisen- ja ylläpitokeinoja pienillä resursseilla on mahdollisesti saatu aikaan.

Työhyvinvoinnista on tehty paljon opinnäytetöitä, joista vain pieni osa käsittelee hyvinvointia mikroyrityksissä. Nämä opinnäytetyöt keskittyvät jonkin maantieteellisen alueen yrittäjien hyvinvoinnin tilan selvittämiseen tai työhyvinvoinnin kehittämiseen jossakin yrityksissä. Aiemmin tehdyissä opinnäytetöissä ei ole otettu huomioon mikroyrittäjien käsitystä kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Kehitettävää mikroyrittäjien hyvinvoinnissa on, mutta se on haasteellista etenkin, jos yrittäjä itse ei ymmärrä tarpeeksi kattavasti, mitä hyvinvointi on ja mistä tekijöistä se koostuu.

Yrittäjien hyvinvointia koskevat tutkimukset noudattavat usein samaa kaavaa. Tutkimukset ovat määrällisiä eli kvantitatiivisia tutkimuksia, joilla selvitetään yleensä prosenttiosuuksia nukutuista tunteista, käytetystä työajasta ja työn tekemisestä sairaana. Hyvinvoinnin käsitteen ymmärtämiseen keskittyi vain yksi Työterveyslaitoksen teettämä

tutkimus. Tämä tutkimus ei kuitenkaan ollut suunnattu yrittäjille vaan organisaatioiden hyvinvoinnista vastaaville henkilöille. Tutkimuksen mukaan työhyvinvointi ymmärrettiin hajanaisesti, ja sen merkitystä yrityksen menestymiselle ja tuottavuudelle ei huomattu, mutta todettiin sen kuitenkin olevan tärkeää. (Työhyvinvoinnin tilannekuva 2014.) Aiemmistä aiheesta tehdyistä tutkimuksista yksikään ei tarkastellut yrittäjien hyvinvointia tämän opinnäytetyön näkökulmasta, mikä lisää kiinnostavuutta tämän työn näkökulmaan.

2 Mikroyrittäjyys

2.1 Mikroyrittäjyys Suomessa

Yritykset jaetaan kokonsa perusteella neljään luokkaan: mikroyrityksiin, pieniin, keski-suuriin ja suuriin yrityksiin. Pieneksi yritykseksi määritellään Suomen lainsäädännön mukaan yritykset, joiden liikevaihto on alle 6,25 miljoonaa euroa ja joiden henkilöstömäärä on enintään 50. (Kallio 2002, 24–25.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään mikroyrityksiin, jotka työllistävät alle kymmenen henkilöä. Vuonna 2012 Suomessa oli yhteensä 282 635 yritystä. Lukuun ei ole laskettu mukaan maa-, metsä- ja kalataloutta. 98,9 prosenttia yrityksistä oli alle 50 henkeä työllistäviä yrityksiä eli pienyrityksiä. Yhteensä yritykset työllistivät 1,4 miljoonaa henkilöä. (Yrittäjyys Suomessa 2015.) Vuonna 2011 Suomessa oli mikroyrityksiä tilastokeskuksen yritys- ja toimipaikkarekisterin mukaan 247 785 kappaletta, joista vain yhden henkilön työllisti 176 177 yritystä. Tuolloin mikroyritysten osuus kaikista Suomen yrityksistä oli 93,1 prosenttia. (Yrityskatsaus 2013. 2013, 81.)

Mikroyritykset voidaan luokitella vielä kolmeen eri ryhmään: lyhyen elinkaaren yrityksiin, eloonjääviin ei-kasvuyrityksiin ja kasvuhakuisiin yrityksiin. Eloonjääminen on haastavaa uusille yrityksille, sillä vuonna 1997 European Network for SME Researchin tekemän tutkimuksen mukaan 50 prosenttia yrityksistä lopettaa toimintansa kymmenen vuoden kuluessa perustamisesta. Suurin ryhmä on ei-kasvuhaluiset yritykset, jotka pysyvät pieninä koko elinkaarensa ajan. Pienin ryhmä jaottelussa on kasvuhakuiset yritykset, joiden työllistävä vaikutus on jaottelun suurin. (Kallio 2002, 23.)

Mikroyritysten merkitys työllistäjänä Suomessa on huomattava. Mikroyritykset työllistävät 25 prosenttia kaikkien suomalaisten yritysten työvoimasta ja tuovat 17 prosenttia kaikkien suomalaisten yritysten liikevaihdosta. (Yritystilastot 2013.) Mikroyritysten liikevaihto on kasvanut prosentuaalisesti eniten vuodesta 2007 vuoteen 2011 verrattuna muiden kokoluokkien yrityksiin. Mikroyrityksissä liikevaihdon prosentuaalista kasvua tapahtui eniten yrityksissä, jotka työllistivät vain yhden henkilön. Mikroyritysten merkitys työllistäjänä Suomessa kasvaa edelleen, sillä 2007–2011 mikroyritysten henkilöstö kasvoi 9,7 prosenttia. (Yrityskatsaus 2013 2013, 11.)

Yksinyrittäjyys on mikroyrityksen yksinkertaisin muoto, jolla tarkoitetaan sitä, että yritys työllistää vain yhden henkilön, omistajansa. Yksinyrittäjiä on kuusi prosenttia Suomen työvoimasta. Suomen yrittäjistä vuonna 2012 lähes 64 prosenttia oli yksinyrittäjiä ja toiminimiyrityksiä oli yli 40 prosenttia kaikista yrityksistä. (Yrityskatsaus 2013. 2013, 85–86.) Pärnäsen ja Sutelan mukaan yksinyrittäjyys on kasvussa työelämän muutosten sekä suomalaisten lisääntyneen yrittäjähenkisyuden johdosta. Yrittäjyys turvaa monelle toimeentulon jatkossa, mutta lisää huolen aihetta alhaisesta tulotasosta ja heikosta sosiaaliturvasta. Heikkona puolena yrittäjyydessä nähdään pakottavuus. Osalle ainut työllistymisvaihtoehto on ryhtyä yrittäjäksi. Toisena heikkona puolena yrittäjäksi ryhtymisessä nähdään riippuvuus yhdestä asiakkaasta, mutta toisaalta yrittäjyydessä esiintyy erittäin valoisia piirteitä vallitsevassa taloustilanteessa. Ensinnäkin yrittäjyys parantaa työllisyyttä sekä tuo työmarkkinoille rohkeutta, kokeilunhalukkuutta ja innovatiivisuutta. (Pärnänen & Sutela 2014, 3.)

2.2 Mikroyrittäjän menestystekijät

Vaikka yrittäjiltä ei vaadita tiettyjä taitoja yrityksen perustamiseksi oman alan tietojen lisäksi, tietyt henkilökohtaiset ominaisuudet auttavat yrittäjyydessä. Kallio, Ripatti ja Tanni korostavat, että ennen kuin yritystä edes perustaa, olisi tulevalla yrittäjällä hyvä olla halu ja tahto yrittämiseen sekä yrittäjävalmiuksia. Yrittämisen perustietojen lisäksi etenkin mikroyrittäjältä vaaditaan rohkeutta, kykyä tehdä päätöksiä, ahkeruutta ja sosiaalisia taitoja. Mikroyrittäjä ei voi menestyä, mikäli ei uskalla tai ei ole rohkeutta tehdä päätöksiä. (Kallio & Ripatti & Tanni 2008, 11.)

Sosiaaliset taidot ovat erittäin tärkeitä sekä asiakkaiden että myös yrityksen henkilöstön näkökulmasta. Sosiaalisilla taidoilla on suuri merkitys yrityksen menestymiseen. Sosiaaliset taidot nousevat etenkin esiin verkostoitumisessa, joka on elintärkeää mikroyrityksissä.

royrittäjälle. Verkostoituminen auttaa ensinnäkin asiakashankinnassa ja yhteistyökumppaneiden löytämisessä, mutta tuo myös valtavasti muita etuja Harvard Business Reviewn mukaan. Artikkelin mukaan verkostoituminen auttaa muun muassa päätöksenteossa ja toiminnan kehittämisessä sisäpiiritiedon avulla. Tämän lisäksi verkostot lisäävät innovaatioita ja osaamista tiedon jakamisen myötä. Sosiaalisten taitojen lisäksi yrittämisessä tarvitaan oma-aloitteisuutta, luovuutta ja tavoitteellisuutta. Kaikkein tärkein ominaisuus yrittämisessä on itseluottamus. Ilman itseluottamusta ja positiivista asennetta ei voi yrittäjänä menestyä. (Kallio & Ripatti & Tanni 2008, 11; Uzzi & Dunlap 2005.)

Menestyvän yrittäjän tulee itse työn tekemisen lisäksi omaksua muita yrittämiseen kuuluvia rooleja. Mikroyrittäjyyttä kuvaa usein hyvin ajattelumalli: mitään ei tapahdu ellei itse tee kaikkea. Tekijän lisäksi mikroyrittäjä on myös myyjä, johtaja ja sijoittaja. Myyjäroolissa tulee huolehtia uusien asiakkaiden hankinnasta ja lisämyynnistä jo olemassa oleville asiakkaille. Myyjäroolissa annetaan lupaukset, jotka yrittäjä tekijäroolissa täyttää. Tekemisen lisäksi rooliin kuuluu myös toimitus, joka voi viedä huomattavan paljon voimavaroja. Yrittäjän tulee keskittyä siihen, että isompientkin tilauksien ohella otetaan myös muita tilauksia, jotta liikevaihto pysyisi tasaisena. Johtajaroolissa pidetään huolta prosessien toimivuudesta ja siitä, miten prosesseja saadaan halvemmiksi ja tehokkaammiksi. Johtajarooliin kuuluu myös 20–80-sääntö: 20 % asiakkaista tuo 80 % liikevaihdosta. Sijoittajaroolin tärkein tehtävä on tarkastella voittoa. Lisäksi on pysyttävä perillä toimialan muutoksista ja kilpailijoiden toiminnasta. Eniten haastetta yrittäjän neljä roolia tuottavat yksinyrittäjälle, jonka tulee huolehtia itse jokaisesta roolista suoriutumista. Yhtiökumppaneiden kanssa rooleja voi jakaa, mikä helpottaa yksilön kuormitusta. (Pyykkö 2011, 47; Kallio 2002, 135–136.)

Sijoittajaroolista katsoen yritys on pelkkä rahantekokone. Sijoittaja miettii riskiä ja voittoa sekä tätä päivää ja huomista. Sijoittajan täytyy osata vahtia budjettia ja luoda kriittikkiä kestävä budjetti. Jos sijoittajaroolin jättää liian vähälle huomiolle, yrityksen kulu-rakenne on vaarassa muuttua epäterveeksi ja on vaarana, että ei huomaa markkinoiden ja kilpailijoiden muutoksia ja käsitys trendeistä on kadoksissa. (Pyykkö 2011, 49.)

Johtajaroolissa tärkeintä on laatia yritykselle strategia ja vastata siitä, että strategiaa toteutetaan. Etenkin yksinyrittäjän on osattava johtaa kaikkea ja vastata kaikesta. On parempi, että johtaa edes huonosti kuin ei johda ollenkaan. Jos ajatuksien keskiössä

pitää asiakkaita, omaa kilpailuetua ja liikevoittoa, ei voi johtamisessa mennä paljoa pieleen. (Pyykkö 2011, 51.)

Työntekijäroolissa tärkeää on priorisoida. On määriteltävä, mitkä työtehtävät ovat akuutteja tai kriittisiä. Ihmisen voimavarat ovat rajallisia, ja keskittyminen hyvissä voimissa kriittisiin ja akuutteihin tehtäviin on tärkeää. Mikroyrittäjyyttä kuvaa usein hyvin ajattelumalli: mitään ei tapahdu, ellei itse tee kaikkea. Myyjärooli on tärkeä, sillä ilman myyntiä ei ole yrittäjyyttä. Myyntityötä ei voi ohittaa, vaikka markkinoinnista ja myynnistä vastaisi joku muu kuin yrittäjä itse. (Pyykkö 2011, 54–57.)

Jokela ja Anneberg muistuttavat, että eri yrittäjäroolien omaksuminen ei tee vielä menestyvää yrittäjää. Tutkimuksilla on pystytty osoittamaan neljä menestyvän yrittäjän perusvaatimusta. Nämä perusvaatimukset ovat päättäväisyys, itseluottamus, ammattitaito ja idea sekä sen markkinat ja resurssit. Omaan ideaan uskominen ja luja tahto luovat perustan menestymiselle. Kun omaan ideaansa uskoo ja sille omistautuu, onnistuminen on todennäköisempää. Yrittäjän itseluottamukseen vaikuttavat myös lähipiirin tuki ja luottamus toisiin ihmisiin, kuten asiakkaisiin ja henkilöstöön. Ilman luottamusta kaupankäynti ja työ kärsivät. (Jokela & Anneberg 1995, 52–53.)

Yrittämisen perustaidot ja hyvä ammattitaito tuovat menestystä. Ammattitaito ei ole pelkästään ammattitaitoista työstä suoriutumista, vaan hyvään ammattitaitoon tarvitaan myös teknistä ja kaupallista osaamista alalta. Hyvään ammattitaitoon tarvitaan kokemusta tai edes tuntumaa. Pelkästään kirjoista opitut tiedot ja taidot eivät tee ammattitaitoista yrittäjää. Ammattitaidon lisäksi idea on erittäin tärkeä. Jos myytävässä tuotteessa tai palvelussa ei ole ideaa, ei sillä ole ostajaakaan. Myytävän tuotteen on löydettävä ostajansa ja sovittava ostajien tarpeisiin. Tärkeää idean kannalta on myös se, että maksuhalukkaita ostajia on löydettävä tarpeeksi. Edellä mainitut menestystekijät eivät tuo menestystä, jos ei ole tarpeeksi resursseja. Resursseilla tarkoitetaan sekä taloudellisia resursseja että henkilöstöresursseja. (Jokela & Anneberg 1995, 53.)

Mikroyrittäjän menestymiseen vaikuttaa liiketoiminnan ennakkosuunnittelu. Ennakkosuunnitteluun panostus, liikeidean ja toiminta-ajatuksen huolellinen ja jatkuva arviointi sekä niiden ajantasaisuus parantavat yrityksen menestymismahdollisuuksia markkinatilanteiden muuttuessa Jokelan ja Annebergin mukaan. Toimintamallin muuttaminen ja kehittäminen markkinatilanteiden mukaan on helpompaa, kun ollaan ajan tasalla siitä, missä liikutaan asiakkaiden tarpeisiin ja ostovoimaan nähden. Liiketoiminnan ennako-

suunnitteluun tarvitaan liikemiesvaistoa. Liikemiesvaisto tarkoittaa taitoa löytää hyvä liikeidea ja vainua mahdollisuuksista sekä uuden liiketoiminnan kannattavuudesta. Liikemiesvaistoa on vaikeaa oppia. Yleensä liikemiesvaistoa on yrittäjillä, jotka ovat luovia, ennakkoluulottomia, laaja-alaisia ja halukkaita etsimään uutta. (Jokela & Anneberg 1995, 244–245.)

Menestyminen vaatii myös johtajuutta. Yksinyrittäjillä avaintekijäksi muodostuu itsensä johtamisen taidot. Henkilöstön lisääntyessä tarvitaan henkilöstöjohtamisen ja muutostohtamisen taitoja. Menestyksen kannalta johtamisessa on tärkeää saada aikaan aktiivinen ja innovatiivinen henki. Pienessä yrityksessä johtajan olemus vaikuttaa vahvasti koko henkilöstöön, jolloin yrittäjän itse on pidettävä huolta omasta asenteesta ja henkilöstön kannustamisesta. Henkilöstövalinnoilla on suuri merkitys menestymiselle ja johtamiselle. Mikroyrityksessä työntekijän soveltuvuus työtehtävään ja asenne ovat tärkeitä tekijöitä. Mitä pienempi yritys, sitä olennaisempaa on, että työntekijän asenne ei sodi yrityksen asenteita vastaan ja henkilökemiat kohtaavat yrittäjän kanssa. (Jokela & Anneberg 1995, 245.)

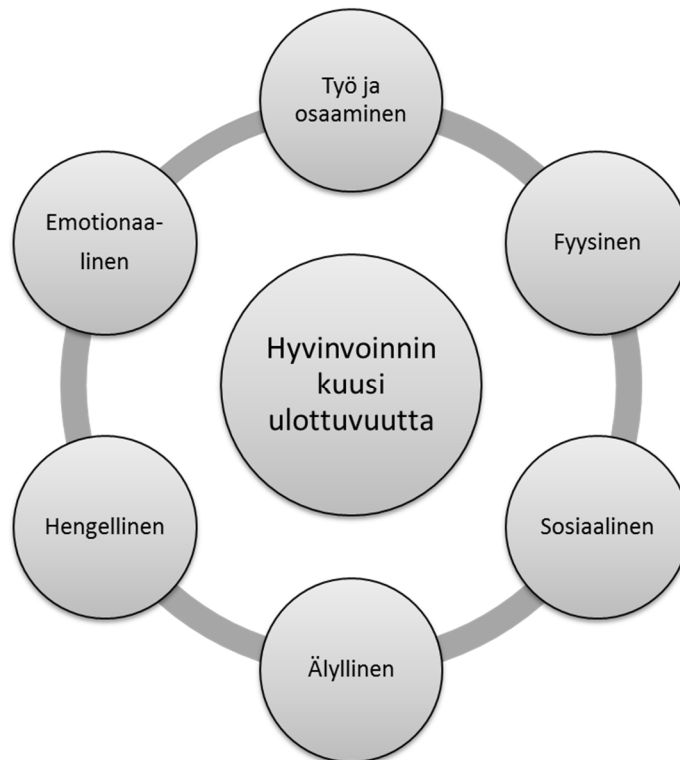
Tuotekehittelyn on oltava jatkuvaa, mikäli yritys tahtoo menestyä. Tuotekehittelyä helpottaa trenditietoisuus ja ajan tasalla pysyminen. Jos asiantuntemusta tarvitaan lisää, on ulkopuolisen asiantuntijuuden hyödyntäminen merkki menestyksestä. Mikäli yrittäjä tai henkilöstö ei tiedä jotakin tai kaivataan uusia näkökulmia esimerkiksi tuotekehittelyyn, on asiantuntijan palkkaaminen menestyksen kannalta parempi ratkaisu kuin jäädä tuleen makaamaan. Mikroyritykselle ulkopuolisen asiantuntijan käyttö maksaa itsensä takaisin. Tuotekehittelystä ei ole menestyksen kannalta apua, jos myynti ei suju. Menestyksen kannalta myyntityön tulisi olla aggressiivista, jotta onnistutaan kilpailussa toisten yritysten kanssa. (Jokela & Anneberg 1995, 246.)

3 Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin koostuminen

3.1 Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin määritelmä

Kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu Bill Hettlerin luoman mallin mukaan kuudesta eri osa-alueesta: fyysisestä, sosiaalisesta, älyllisestä, hengellisestä ja älyllisestä hyvinvoinnista sekä työstä ja osaamisesta. Hettlerin hyvinvointimalli on esitetty kuviossa yksi. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin perustana on WHO:n määritelmä hyvinvoinnista:

hyvinvointi koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista (Mental health: a state of well-being. 2014). Tässä työssä sovelletaan näiden kahden mallin yhdistelmää, koska ne täydentävät toisiaan ja antavat eri osa-alueineen kattavan kuvan kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja sen koostumisesta. Tässä työssä käytettävä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin malli koostuu seuraavista osa-alueista: fyysinen, psyykinen, sosiaalinen, emotionaalinen ja älyllinen hyvinvointi sekä osaaminen.



Kuvio 1. Hyvinvoinnin kuusi ulottuvuutta (Hettler 1976).

Kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu työstä sekä osaamisesta, fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta, älyllisestä ja emotionaalista hyvinvoinnista. Kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa hyvinvointi nähdään ennen kaikkea kokonaisuutena ja keskitytään yksilön hyvinvointiin. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on saavutettu, kun yksilö tuntee saavutaneensa itselleen sopivan tasapainon kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueilla. Tässä luvussa kerrotaan syvemmin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin eri osa-alueista. (Hettler 1976.)

Bill Hettlerin mallin mukaan työn ja osaamisen tuottama hyvinvointi koostuu siitä, miten oma työnsä kokee. Hyvinvointia edistävä työ antaa sijaa yksilön omille taidoille, lahjakkuudelle ja kyvyille. Alan valinta, urahaaveet, työstä suoriutuminen ja työtyytyväisyys

ovat työn tuottaman hyvinvoinnin keskeisiä tekijöitä. (Hettler 1976.) Tässä työssä ei tämän enempää käsitellä työn tuottamaa hyvinvointia, sillä oletetaan, että edellä mainittujen tekijöiden vuoksi on ryhdytty mikroyrittäjiksi. Sen sijaan mikroyrittäjältä vaadittavaa osaamista käsiteltiin luvussa 2.2.

Hettlerin luoman hyvinvointimallin lisäksi kokonaisvaltaista hyvinvointia voi tarkastella myös esimerkiksi Abraham Maslow'n luoman tarvehierarkian mukaan. Maslow'n tarvehierarkian mukaan ihmisillä on ainakin viisi hyvinvoinnillista tavoitetasoa, joita kutsutaan perustarpeiksi. Näitä ovat fysiologiset tarpeet sekä turvallisuuden, rakkauden, arvostuksen ja itsensä toteuttamisen tarve. Perustavoitteet ovat hierarkkisesti toisistaan riippuvaisia. Jos alemman tason tarve on lähes tyydytetty, alkaa ihmisen tietoisuutta ja käyttäytymistä ohjata seuraavan tason tarve. (Maslow 1987, 11–20, teoksessa Rauramo 2008, 29.) Hettlerin malli eroaa Maslow'n tarvehierarkiasta siten, että siinä ei edellytetä hierarkkisuutta, vaan pyritään yksilölliseen osa-alueiden tasapainoon. Malleja yhdistävät samankaltainen koostumus, joten molemmat mallit ovat hyviä välineitä kuvaamaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin rakentumista. (Hettler 1979.)

3.2 Fyysinen hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi luo pohjan ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Fyysinen hyvinvointi, etenkin fyysinen kunto, on ihmisen toiminnan ja jaksamisen peruspilari. (Hagqvist & Nevalainen & Puranen 2014, 53.) Fyysinen hyvinvointi käsittää fyysisen kunnan ja terveyden, joilla on merkitystä ihmisen suoriutumiskykyyn ja jaksamiseen. Fyysisen kunnan ja terveyden lisäksi fyysisen hyvinvoinnin alle luetaan ravitsemus sekä lepo ja uni, sillä ravitsemus ja uni toimivat terveyden rakennusaineina. (Leskinen & Hult 2010, 39–40.)

Leskisen ja Hultin mukaan terveyden määrittelyssä tärkeää on jokaisen ihmisen yksilöllinen kokemus omasta terveydestä ja siitä, miten muutokset terveydentilassa vaikuttavat elämään ja hyvinvointiin. Itsensä voi esimerkiksi tuntea terveeksi, vaikka olisi korkea verenpaine. Ihmisen terveyteen vaikuttavat elintavat, geenit ja sattuma. Geeneihin ei voi itse vaikuttaa, mutta elinympäristöön ja elintapoihin voi. Terveyttä edistävä fyysinen ympäristö vähentää sattumanvaraisia terveydellisiä riskejä, kuten erilaisia vammoja ja onnettomuuksia. Terveyttä edistäviin ja ylläpitäviin elintapoihin kuuluvat yleisesti tunnetut hyvät elämäntavat, kuten liikunta, riittävä lepo ja uni, terveellinen ravinto sekä tupakoimattomuus ja kohtuullinen alkoholinkäyttö. Lisäksi ihmisen tulee osata pyytää

apua ajoissa tai hakeutua hoitoon ajoissa, jotta terveys ei heikkene. (Leskinen & Hult 2010, 39–40.)

Fyysisessä kunnossa ihminen on silloin, kun hengitys kulkee vaivatta ja arki on kevyttä. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa aineenvaihduntaan ja sitä kautta painonhallintaan. Tämän lisäksi fyysinen aktiivisuus parantaa myös vastustuskykyä. Hyvä fyysinen kunto vähentää ihmisen psyykkistä kuormitusta, nopeuttaa ja parantaa stressistä palautumista ja lisää ihmisen aktiivisuutta ja näin ollen myös tuloksellisuutta. Fyysinen kunto voi edistää myös sosiaalista hyvinvointia, sillä monet urheilevat ryhmissä, jolloin samalla syntyy uusia kontakteja ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Leskinen & Hult 2010, 40–42.)

Liikunta on tärkeässä asemassa terveyden sekä fyysisen kunnan ylläpitämisessä ja kehittämässä. Liikunnalla ei voi estää kaikkia sairauksia, mutta yhdessä muiden hyvien elämäntapojen kanssa liikunnalla voidaan merkittävästi pienentää riskiä altistua erilaisille rajoitteille ja sairauksille. Sairastumisen sattuessa liikunnallisuudesta on hyötyä, sillä sairastumisista toipuminen on sitä nopeampaa mitä liikunnallisempi on. (Leskinen & Hult 2010, 43.) UKK-instituutin luoma, liikuntapiirakkana yleisesti tunnettu, terveysliikuntasuositus määrittelee 18–64-vuotiaiden viikoittaisen liikunnan määrän. Kestävyysliikuntaa tulee harrastaa viikossa reippaasti kaksi ja puoli tuntia tai rasittavasti tunnin ja 15 minuuttia. Tämän lisäksi lihaskunto- ja liikehallintaharjoittelua tulisi tehdä kahdesti viikossa. (Liikuntapiirakka, 2009.) Olennaisena osana liikuntaan kuuluu siitä palautuminen, jota edistää kunnollinen ravinto ja lepo. Liian vähäinen palautuminen aiheuttaa haittoja yllirasitustiloina ja rasitusvammoina. (Leskinen & Hult 2010, 47.)

Leskinen ja Hult sekä Hagqvist korostavat ravinnon tärkeyttä fyysisessä hyvinvoinnissa. Ravitseminen vaikuttaa pitkällä aikavälillä terveyteen ja lyhyellä aikavälillä ihmisen oloon ja suorituskykyyn. Perussääntönä ravitsemuksessa on tasapaino syödyn ruuan ja kulutuksen eli energiantarpeen välillä. Hyvän ruokavalion tunnusmerkkejä ovat tarpeeksi tiheä ateriarytmi ja monipuolisuus. Sopiva ateriarytmi usealle on ruokailla 3–4 tunnin välein valveillaoloaikana. Tällöin verensokeri ei laske liian alhaiseksi ja energisyys säilyy koko päivän. Jos päivittäin syö vain 2–3 ateriaa, aineenvaihdunta hidastuu merkittävästi, sillä elimistö ajautuu niin kutsuttuun tyhjäkäyntitilaan saadessaan ravintoa liian harvoin. Monipuolisessa ruokavaliossa jokaisella aterialla tulisi saada useita eri ravintoaineita, jotta kylläisyyden tunne säilyisi pidempään eivätkä verensokeriarvot heittelehtisi liikaa. Ravitsemuksen lisäksi nesteytys on tärkeää, sillä nestevaje aiheuttaa

suoritustason laskua, verenkierron heikkenemistä ja ravinteiden saannin vähenemistä. (Leskinen & Hult 2010, 48–49; Hagqvist ym. 2014, 76–78.)

Lepo ja uni eivät ole pelkästään fyysisen hyvinvoinnin tekijöitä, vaan ne vaikuttavat jokaisessa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueessa. Unella on suuri vaikutus fyysiseen hyvinvointiin, sillä uni takaa fyysisen levon ja voimien palautumisen. Tämän lisäksi unen tärkeimpiä tehtäviä ovat muistitoimintojen ja psyykkisen vireyden ylläpito levon ja palautumisen avulla sekä painonhallinnan ja vastustuskyvyn ylläpito. Kun ihminen saa riittävästi unta, ei huomio kiinnity unen hyvinvointivaikutuksiin. Jos unen laatu on huonoa tai sitä ei saa riittävästi, aiheutuu heikentymistä paineensietokyvyssä ja valppaudessa, hermostuneisuuden lisääntymistä ja vastustuskyvyn alenemistä. Näiden lisäksi aiheutuu altistumista lihomiselle, diabetekselle ja sydän- ja verisuonitaudeille. (Leskinen & Hult 2010, 58–59.)

Erityisesti Hagqvist korostaa taukojen tärkeyttä, sillä työpäivän rytmittäminen tauoilla lisää tuloksellisuutta. Jaksamisen kannalta päivän aikana tulee huolehtia riittävästä ravinnonsaannista ja lepotaukojen pitämisestä. Kaksi tuntia keskittymistä vaativaa työtä tarvitsee vastapainokseen tauon, jonka aikana ei tehdä keskittymistä vaativia asioita. Tauot eivät kuitenkaan pelkästään auta jaksamaan, vaan parantavat myös ihmisten oppimiskykyä. Opiskelijoille tehty tutkimus osoittaa, että 15 minuutin päiväunet vaikuttavat huomattavasti ihmisen kykyyn oppia asioita. (Leskinen & Hult 2010, 62; Hagqvist ym. 2014, 66.) Tauot työpäivän aikana eivät pelkästään takaa riittävästi lepoa työn vastapainoksi. Nykyaikana työ kuormittaa pääsääntöisesti enemmän psyykkisesti kuin fyysisesti. Tämän vuoksi psyykkisen kuormituksen purkamiseen tarvitaan fyysistä rasi- tusta, jotta lepotila voidaan saavuttaa. (Hagqvist ym. 2014, 65.)

3.3 Psyykinen hyvinvointi

Psyykinen hyvinvointi on erittäin keskeinen tekijä kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa, sillä se vaikuttaa jokaisessa hyvinvoinnin osa-alueessa. Psyykinen hyvinvointi nivou- tuu hyvin läheisesti etenkin sosiaaliseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin, sillä itsensä tunteminen on avaintekijä sosiaalisissa tilanteissa pärjäämisessä (Hagqvist ym. 2014, 90). Psyykinen hyvinvointi tarkoittaa omien kykyjen ja potentiaalinen tiedostamista, elä- män kokemista tavoitteelliseksi ja mielekkääksi, itsensä tuntemista ja arvostusta, haas- teista selviytymistä sekä elämänhallinnan tunnetta. Näiden lisäksi psyykkiseen hyvin-

vointiin vaikuttaa jokaisen oma arvomaailma. (Concepts of Mental and Social Well-being. 2010; Hettler 1979.)

Itsetuntemuksella tarkoitetaan ihmisen ymmärrystä omasta itsestään. Itsetuntemus on oman käyttäytymisen, tunteiden, ajatusten ja tarpeiden tiedostamista. Itsetuntemusta ei peritä, vaan taito on opittavissa. Itsetuntemuksella on suuri rooli ihmisen kehittämisessä, sillä kukaan ei ole koskaan ihmisenä täysin valmis, mutta kiinnostamalla itsestä sekä hyväksymällä ja ymmärtämällä puutteellisuuden on jo matkalla parempaan itsetuntemukseen. (Hagqvist ym. 2014, 91.)

Elämänhallinnan tunne vaikuttaa paljon ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tunne, että voi vaikuttaa omaan elämään ja työhön lisää elämänhallinnan tunnetta ja parantaa jaksamista. Elämänhallinnan tunne on keino arjessa pärjäämiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Tämän lisäksi elämänhallinnan tunne liitetään usein osaksi motivaatiota. Jos elämänhallinnan tunne on hyvin alhainen tai sitä ei ole, on ihminen avuton, passiivinen ja odottaa ulkopuolisia käskyjä ja ohjauksia. Alhainen elämänhallinnan tunne voi johtaa myös masentuneisuuteen, stressaantuneisuuteen ja sairastumisiin. (Manka 2006, 153–154.)

Psyykkinen hyvinvointi ja henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen liittyvät läheisesti toisiinsa. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa, millaisia henkilökohtaisia tavoitteita luodaan ja miten tavoitteita arvioidaan. Henkilökohtaiset tavoitteet, jotka auttavat tulevien haasteiden ja kehitystehtävien ratkaisussa, parantavat psyykkistä hyvinvointia. Tavoitteiden mukauttaminen vallitsevien elämänvaatimusten mukaan parantaa psyykkistä hyvinvointia ja täten vähentää masennukseen sairastumisen riskiä. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 158–160.)

3.4 Sosiaalinen hyvinvointi

Ihmisen perustarpeisiin kuuluu läheisyyden tarve eli halu olla rakastettu ja antaa rakkautta, halu kuulua ryhmiin ja halu tulla hyväksytyksi. Läheisyyden tarve on sosiaalisen hyvinvoinnin perusta. (Sallinen & Kandolin & Purola 2007.) Sosiaalinen hyvinvointi linkittyy vahvasti psyykkiseen hyvinvointiin, sillä psyykkiset tekijät, kuten persoona, ohjaavat toimintaa ja vaikuttavat sosiaalisen kanssakäymisen kykyihin. Sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttaa myös fyysinen hyvinvointi, sillä sosiaaliset tilanteet, erilaisten ih-

misten hyväksyminen ja ymmärtäminen vievät energiaa. (Hagqvist ym. 2014, 148–149.)

Sosiaalisen hyvinvoinnin edellytyksenä ovat tasapainoisten ihmissuhteiden rakentaminen ja niiden ylläpitämisen taidot. Kaikissa ihmissuhteissa vuorovaikutustaidot ovat suuressa roolissa. Vuorovaikutustaitojen lisäksi etenkin haastavissa sosiaalisissa tilanteissa hyvästä itsetuntemuksesta on apua. Kun itsetuntemus on hyvä, osaa ihminen hyödyntää vahvuuksiaan ja kehittää taitojaan haastavissa sosiaalisissa tilanteissa. Etenkin työelämässä haasteet ja konfliktit liittyvät lopulta yksilöiden vuorovaikutukseen. Vuorovaikutus edellyttää luottamusta yksilöiden välillä, joten aidon vuorovaikutuksen kehittäminen vie aikaa. Kommunikaation haasteet näkyvät konkreettisesti, sillä tutkimuksilla on osoitettu, että jopa yli 90 prosenttia kommunikaatiosta epäonnistuu, mikä tarkoittaa, että viesti ei saavuta vastaanottajaa siten kuin lähettäjä olisi toivonut. (Hagqvist ym. 2014, 148–151.)

Sarasvuon mukaan yksinään ihminen unohtaa itsensä, päämääränsä, tarkoituksensa, tapansa ja arvonsa. Silloin kun ihminen kuuluu ryhmään, hän pystyy parempaan ja pääsee korkeammalle. (Sarasvuo 1997, 95.) Hyvinvoinnin kannalta ihminen tarvitsee useita ihmissuhteita, sillä pelkästään yksi laadukas ihmissuhde ei ylläpidä hyvinvointia. Omaa sosiaalista pääomaa ihmissuhteiden muodostamiseen ja ylläpitoon voi kehittää hyväksymällä tosiasiat: kaikkia ei voi miellyttää ja omana itsenä oleminen ja parhaansa tekeminen riittävät. Sosiaalisten tilanteiden käsittely vaatii keskittymistä siihen, minkälaisen merkityksen toisen sanoille antaa. Positiivinen minäpuhe auttaa jaksamaan haastavissa sosiaalisissa tilanteissa, kun taas Itsesääli ei edesauta hyvinvointia eikä ratkaise haastavia tilanteita. (Hagqvist ym. 2014, 164–165.)

Sosiaalinen hyvinvointi lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia, mutta toisaalta sosiaalinen hyvinvointi on yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin seuraus. Suurin osa elämän murheista, kuten myös iloista, on peräisin hyvinvoinnin sosiaalisesta osiosta. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tunnetta alentavat pettymykset liittyvät hyvin usein käyttäytymisen ja odotusten ristiriitoihin. Vaikka pettymykset aiheutuisivat muista hyvinvoinnin osialueista, ne koituvat ja koetaan ihmissuhteiden kautta. Ihmissuhteiden määrällä ja laadulla on suuri vaikutus hyvinvoinnin kokemiseen, sillä yksinäiset sairastavat enemmän. (Sarasvuo 1997, 92–93.)

3.5 Emotionaalinen hyvinvointi

Emotionaalisella ja psyykkisellä hyvinvoinnilla on vahva yhteys. Oman psyykkisen pääoman kehittämisessä tunteiden tunnistaminen, ymmärtäminen ja tunteisiin reagoiminen ovat suuressa roolissa. Ihmiset tuntevat asioita hyvin eri tavoin, sillä mitä herkempi ihminen on, sitä syvällisemmin hän tunteen tuntee. Jotta tunteita voi ymmärtää ja käsitellä, on ymmärrettävä tunteiden kirjo. Tunteet voidaan jakaa kuuteen kategoriaan: rakauden, yllätyksen, ilon, vihan, surun ja pelon tunteisiin. (Hagqvist ym. 2014, 115–119.)

Tunteita ei pysty käsittelemään, jos niitä ei ensin tunnista. Tunteen tunnistaminen on tärkein tunteen käsittelyn esivaihe. Kun tunteen on tunnistanut, seuraavaksi tulee ymmärtää, mistä tunne johtuu. Tunteen aiheuttajan ymmärtäminen voi viedä pitkänkin ajan. Kun tunteen synnyn syyt on tunnistettu, voi tunnetta alkaa käsitellä. (Hagqvist ym. 2014, 120–121.)

Tunteet vaikuttavat vahvasti tarkkaavaisuuteen, ohjaavat havainnointia ja havainnoinnista tehtäviä päätelmiä. Kreikkalaisen filosofin Platonin mukaan tunteilla on käyttäytymistä suuntaavaa voimaa. Tunteista ammennettavaa voimaa ei pysty käyttämään, mikäli ei pysähdy analysoimaan tunteita. Tunteita analysoimalla saadaan aikaan positiivista energiaa, joka kohentaa hyvinvoinnin tunnetta. (Saarinen & Kokkonen 2003, 31–32.)

Kaskin ja Kianderin mukaan kyky käsitellä ja sietää tunteita riippuu itsetuntemuksesta. Hyvä itsetuntemus auttaa tunnekokemuksen hyväksymisessä ja näin ollen tunteen ilmaisussa. Kun tunteen on ilmaissut, se ei jää vaivaamaan itseä ja tunnekokemus pääsee pikkuhiljaa hiipumaan. Tunteiden käsittelytaidot helpottavat itsensä kanssa työskentelyä, mikä lisää ihmisen tuottavuutta keskittymisen kohdistuessa työtehtävään eikä omien tunteiden jatkuvaan miettimiseen. (Kaski & Kiander 2005, 50–53.)

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta miellyttävien tunteiden luominen omaan elämään on hyvin tärkeää. Miellyttäviä tunteita voi vahvistaa ja kielteisiä tunteita voi heikentää. Prosessi vaatii paljon työtä, mutta lopputulos parantaa hyvinvointia huomattavasti. Emotionaalinen hyvinvointi ei edellytä ikävien tunteiden muuttumista miellyttäväksi, vaan hyvinvoinnin kannalta on olennaista, että elämässä on miellyttäviä tunteita riittävästi. Sarasvuo korostaa, että elämään kannattaa tuoda lisää asioita, jotka aiheut-

tavat miellyttäviä tunteita ja keskittyä miellyttävistä tunteista nauttimiseen, jolloin tunnekokemus kestää pidempään. (Sarasvuo 1997, 228–229.)

3.6 Älyllinen hyvinvointi

Aivojen terveyden kannalta haasteet ja ongelmien ratkaisujen pohtiminen ovat erittäin tärkeitä tekijöitä. Aivot eivät kuitenkaan pysty toimimaan tehokkaasti pitkiä aikoja kerrallaan, minkä vuoksi aivotyön tauotus on tärkeää. Tauot vähentävät aivojen kuormitusta, mikä johtaa oppimisen ja muistin paranemiseen (Kivinen & Keränen & Ruuti 2010, 16). Ympärillä vallitsevalla ilmapiirillä on suuri vaikutus aivojen hyvinvointiin, sillä aivot ovat erittäin herkkiä mukautumaan vallitsevaan ilmapiiriin ja ideat saavuttavat tietoisuuden ainoastaan sallivassa ja myönteisessä ilmapiirissä. (Aivojen hyvinvointi, 2014.)

Tuoreimpien tutkimustulosten mukaan aivot pystyvät käsittelemään viittä asiaa kerrallaan. Ikä ja käsiteltävän asian tunteminen vaikuttavat siihen, kuinka suuria kokonaisuuksia aivot pystyvät hallitsemaan. Aivotyön keskeytykset ja keskittymisen ohjaaminen hetkeksi muualle häiritsevät asioiden muistiin talletusprosessia. (Aivojen hyvinvointi, 2014.) Tutkimusten mukaan jokaisen keskeytyksen jälkeen aivoilla kestää 20 minuuttia palata takaisin työn alla olevaan asiaan. Täten keskittymistä vaativien työtehtävien hoitamisessa avainasemassa on keskeytysten laittaminen kuriin. Ihminen pystyy työskentelemään keskittyneesti yhtäjaksoisesti puolitoista tuntia, ja täksi ajaksi kannattaa sammuttaa puhelin ja sulkea sähköposti. Näiden lisäksi voi taustalle laittaa soimaan keskittymistä lisäävää musiikkia. (Kivinen & Keränen & Ruuti 2010, 13–15.)

Kiire tekee ihmisestä aivotoiminnan kannalta tehokkaan mutta tyhmän. Kiire ja stressi aivotoiminnassa näkyvät lisääntyneinä virheinä, kärsimättömyytenä, nopeina ratkaisuihin ja kapeakatseisuutena. Kiireettömyys ja rauha tekevät ihmisestä viisaamman, mutta samalla myös hieman hitaamman. Kiire ja stressi ovat olennainen osa jokaisen elämää ja niistä täytyy pystyä palautumaan, jotta aivojen hyvinvointi ei järkkäisi. Pitkittyessään kiire ja stressi kuluttavat ja vanhentavat aivoja. (Aivojen hyvinvointi, 2014.)

Ruokavaliolla on suuri merkitys aivojen hyvinvoinnille. Ruokavaliossa ja ateriarhythmissä on aivojen kannalta tärkeää tähdätä tasaisuuteen, sillä verensokerin heittelyt ylös ja alas näkyvät aivotoiminnan epätasaisuutena. Ruokavaliosta tulee saada riittävästi kasviöljyjä ja kalan rasvaa, koska nämä toimivat aivojen rakennusaineina eikä elimistö

pysty niitä itse valmistamaan. Erityisesti näitä rasvoja aivot tarvitsevat opetellessaan uusia asioita. (Aivojen hyvinvointi 2014.) Runsas alkoholin käyttö on puolestaan haitallista aivojen hyvinvoinnille, sillä jatkuva ja runsas alkoholin käyttö kutistaa aivoja, heikentää muistia ja tuhoaa mielialalle tärkeitä välittäjäaineita. (Kivinen ym. 2010, 17.)


Aivojen ylikuormitustilan tunnistaa siitä, että yhtäkkiä ei yksinkertainen tai tuttu asia muistu mieleen. Aivot menevät usein ylikuormitustilaan kiireen, uuden oppimisen ja yhtäaikaaisesti hyvin monien eri asioiden muistamisen vuoksi. Useasti kyseessä on liian vähäinen työn tauotus ja ruokavalion epämääräisyys, minkä vuoksi taukojen tärkeys korostuu uupumisrajan lähestyessä (Kivinen ym. 2010, 16). Ylikuormittumiseen vaikuttaa lisäksi se, kuinka paljon ihmisellä on mielessä tekemättömiä asioita. Ylikuormitustilanteessa tulee pysähtyä hetkeksi ja miettiä, mitä kaikkea on hoidettavana, ja asettaa asiat tärkeysjärjestykseen. (Aivojen hyvinvointi, 2014.) Pitkään jatkunut ylikuormitustila ja stressi ovat erittäin vakavia sekä älylliselle että ihmisen koko hyvinvoinnille, koska aivojen hippokampuksessa sijaitsee ihmisen pitkäaikainen muisti. Tärkeitä hippokampukseen kuuluvia muistin osia ovat asiatiedot ja tapahtumat. Stressihormonin vaikutuksesta hippokampus alkaa supistua samoin kuten Alzheimerin taudissa. (Kivinen ym. 2010, 17–18.)

4 Hyvinvoinnin vaikutukset yrityksen talouteen ja kilpailukykyyn

4.1 Talousvaikutukset

Kallion mukaan mikroyritysten ytimenä on usein yrittäjä itse, jolloin yrittäjän hyvinvointi vaikuttaa yritystoimintaan vahvasti (Kallio 2002, 33). Hyvinvointi vaikuttaa yrityksen talouteen, imagoon ja kilpailukykyyn. Hyvinvointi vaikuttaa yrityksen talouteen välittömästi sekä välillisesti kuvion kaksi mukaisesti. Välittömiä hyvinvoinnin vaikutuksia ovat vähentyneet sairaus- ja tapaturmakulut, tehokkaan työajan lisääntyminen ja yksilön tuottavuuden kasvaminen. Välillisesti hyvinvointi vaikuttaa puolestaan yrityksen talouteen parantuneen tuottavuuden, työn laadun paranemisen ja innovaatioiden lisääntymisen myötä. Nämä työhyvinvoinnin talousvaikutukset ovat kuvattu kuviossa kaksi. Työhyvinvointiin sijoitettu raha maksaa itsensä takaisin 10–20-kertaisena, mutta sijoitukset realisoituvat vasta pidemmällä aikavälillä. Tämän vuoksi työhyvinvointiin sijoittamisen vaikutukset näkyvät joskus vasta useamman vuosikymmenen kuluttua. (Työhyvinvointi kannattaa myös taloudellisesti, 2015; Kehusmaa 2011, 81.)

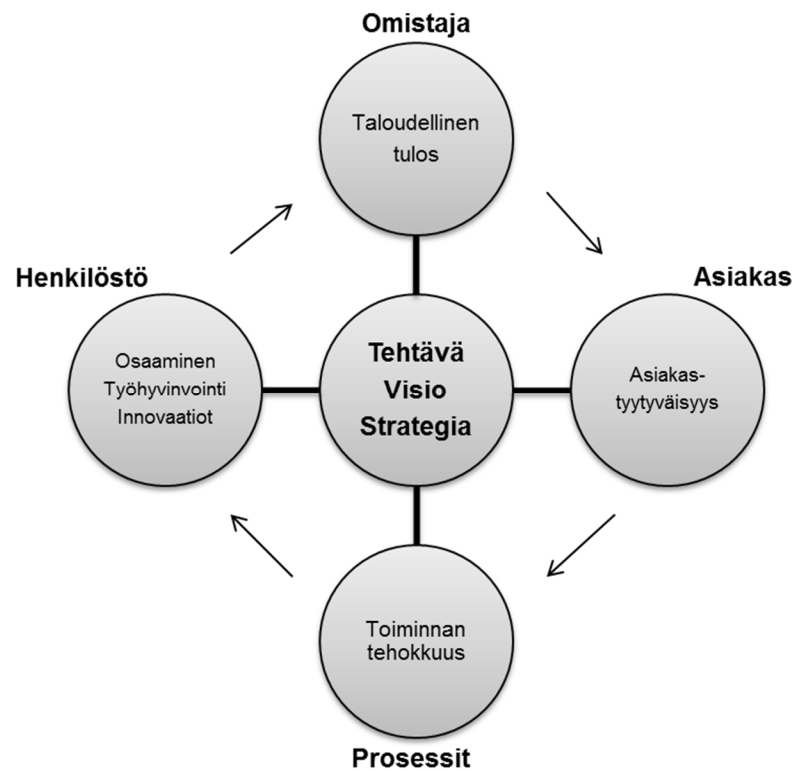
Toimenpide	Vaikutus henkilöstöön	Välitön talousvaikutus	Väillinen talousvaikutus	Lopullinen talousvaikutus
<ul style="list-style-type: none"> Työhyvinvointia lisäävät toimenpiteet 	<ul style="list-style-type: none"> Voimavarainen, motivoitunut, sitoutunut ja innovatiivinen henkilöstö, joka haluaa olla töissä 	<ul style="list-style-type: none"> Sairaus- ja tapaturmakulut vähenevät Tehokas työaika lisääntyy Yksilön tuottavuus kasvaa 	<ul style="list-style-type: none"> Työn tuottavuus paranee Työn laatu paranee Palvelu- ja prosessi-innovaatiot lisääntyvät 	<ul style="list-style-type: none"> Kannattavuus lisääntyy Kilpailukyky kasvaa



Kuvio 2. Työhyvinvoinnin talousvaikutukset (Kehusmaa 2011, 82).

Sairauspoissaolot vaikuttavat alentavasti yrityksen kannattavuuteen. Vuotuiset sairauspoissaolojen aiheuttamat kustannukset ovat Suomessa 20 miljardia euroa. Kalleimpia yrityksille ovat lyhyet sairauspoissaolot, joista suurin osa aiheutuu työpahoinvoinnista, työuupumuksesta ja työssä viihtymättömyydestä. Mikroyrityksissä sairauspoissaoloilla on erittäin kriittisiä talousvaikutuksia, etenkin yksinyrittäjillä, sillä mikroyrityksissä yrittäjän sairastuminen tai tapaturma näkyy pahimmillaan työn teon pysähtymisenä eli tulojen seisahtumisena. Samaan aikaan kustannukset, kuten toimitilavuokrat, yhä juoksevat. (Ojala & Ahonen 2003, 51–53.)

Nykyään suuri osa tehtävästä työstä on tietotyötä. Tietotyö on henkisesti kuormittavaa, sillä työ on itsenäistä ja vaatii jatkuvaa kehittymistä sekä uuden oppimista. Tietotyöhön sisältyy usein vaativia aikapaineita, jolloin työtä täytyy tehdä myös vapaa-aikana. Tietotyö on usein yksitoikkoista toistotyötä, jossa inhimillisiä kontakteja on vähän. Tällöin motivaation ja vireystilan ylläpito tuottaa haasteita ja hyvinvoinnista muodostuu suuri menestystekijä. Jollei tietotyötä tekevä yrittäjä voi hyvin, aiheutuu jatkuvasta henkisestä kuormituksesta masennusta. Masennus voi johtaa työkyvyttömyyteen, mikä tarkoittaa yritystoiminnan seisahtumista ja tulojen katkeamista. (Ojala & Ahonen 2003, 58–60.)



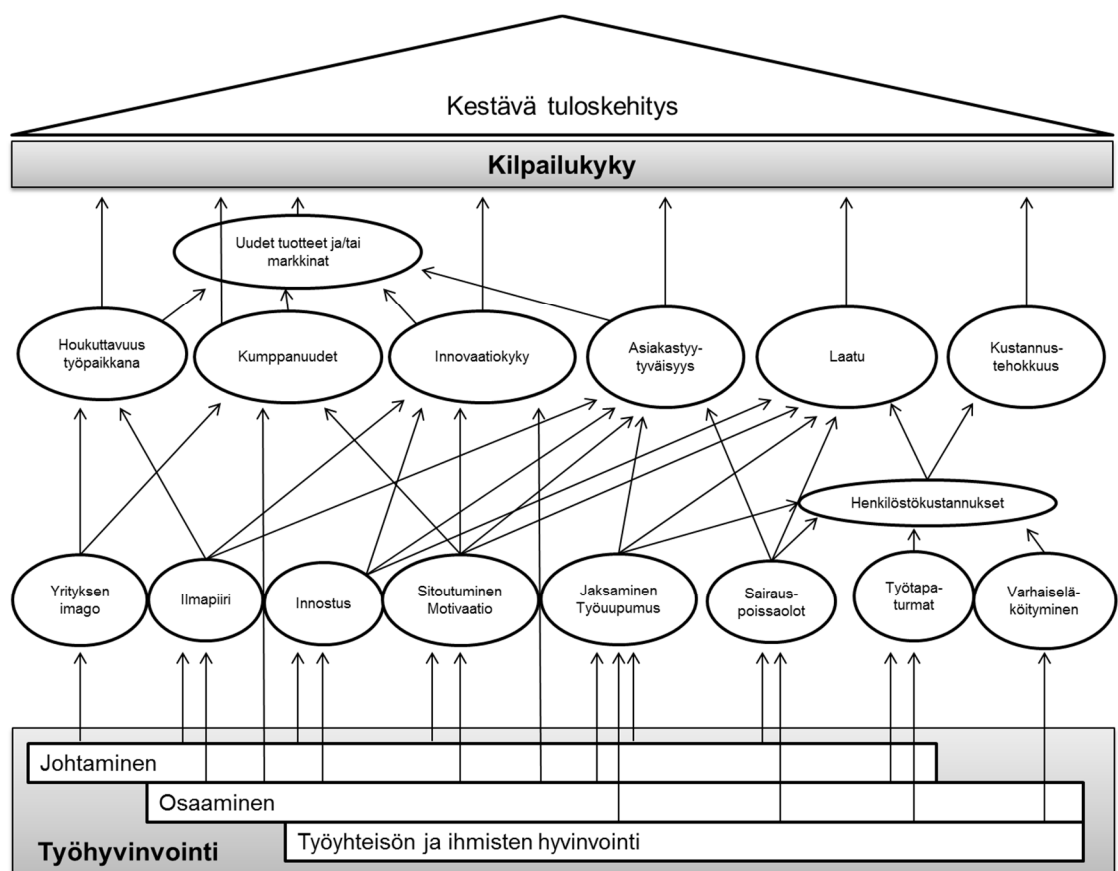
Kuvio 3. Menestyksen itseään vahvistava kehä (Ojala & Ahonen 2003, 63).

Yrityksen menestyminen vaatii jatkuvia innovaatioita. Jatkuvan innovatiivisuuden ylläpitoon eivät riitä ainoastaan ammattitaidon ja osaamisen ylläpito. Tämän lisäksi tarvitaan hyvinvoiva yksilö ja hyvinvoiva ilmapiiri, jossa innostuneisuus ja luovuus kehittävät työtä eteenpäin. (Ojala & Ahonen 2003, 62.)

Kuviossa kolme on esitetty menestyksen itseään vahvistava kehä. Kehällä kuvataan hyvinvoinnin sekä osaamisen merkitystä yrityksen talouteen. Kehä alkaa osaamisesta ja työhyvinvoinnista huolehtimisesta. Osaaminen ja työhyvinvointi ovat pohjana tehokalle ja uusiutuvalle toiminnalle sekä prosesseille. Tehokas toiminta ja ajantasaiset prosessit pitävät huolta asiakastyytyväisyydestä varmistamalla, että asiakkaat saavat jatkuvasti sitä, mitä tarvitsevat laadukkaasti ja kustannustehokkaasti tuotettuna. Asiakastyytyväisyys johtaa tuotekehitykseen ja sitä kautta yrityksen johdon tyytyväisyyteen. Usein yrityksissä talouden kääntyessä laskuun leikataan ensimmäisenä hyvinvoinnin investoinneista, jotka vahvistavat tulevia menetyksiä. (Ojala & Ahonen 2003, 62–63.)

4.2 Vaikutukset kilpailukykyyn

Yrityksen kilpailukyky koostuu kustannustehokkuudesta, tuottavuudesta, laadusta ja asiakastytyväisyydestä, innovaatiokyvystä, kyvystä solmia strategisesti onnistuneita kumppanuuksia sekä rakentaa toimivia verkostoja. Kilpailukykyyn on vaikutusta myös taidolla houkuttaa ja rekrytoida oikeita henkilöitä sekä onnistua heidän pitämisessä. Tuotteet ja palvelut, joihin asiakkaat ovat tyytyväisiä, vaativat taakseen työstä innostuneen ja tyytyväisen työntekijän. Jokaiseen kilpailukykytekijään voi vaikuttaa työhyvinvoinnilla. (Ojala & Ahonen 2003, 69.)



Kuvio 4. Työhyvinvoinnin vaikutus kilpailukykyyn (Ojala & Ahonen 2003, 70).

Hyvinvoinnista huolehtiminen heijastuu luvun 4.1 mukaan myönteisesti yrityksen tuottavuuteen ja talouteen muun muassa sairaskulujen ja työkyvyttömyyden vähenemisellä. Tämä johtaa parempaan hintakilpailukykyyn. Hyvinvoinnista huolehtiminen vaikuttaa työtytyväisyyteen, motivaatioon ja ilmapiiriin, mikä näkyy palvelutason parantumisella myötä asiakastytyväisyydessä ja toiminnan laadussa, jotka edelleen parantavat kilpailukykyä. Hyvinvointiin investointi lisää osaamista ja parantaa oppimiskykyä, mikä puo-

lestaan johtaa uusiin tuotteisiin ja palveluihin ja mahdollistaa kilpailuedun pysyvyyden. Edellä mainittujen asioiden lisäksi hyvinvointi tukee innostusta ja sitoutumista, mikä parantaa imagoa. Imagon paraneminen luo uusia mahdollisuuksia kilpailukyvyyn säilyttämiseen ja avaa uusia markkinoita. Edellä mainitut yrityksen kilpailukykyyn vaikuttavat asiat ovat ilmaistu tiivistettynä kuviossa neljä. (Ojala & Ahonen 2003, 69–70.)

5 Tutkimuksen toteutus ja tutkimustulokset

5.1 Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen toteutus

Tässä työssä käytetty tutkimusmenetelmä on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohdetta tutkitaan niin kokonaisvaltaisesti kuin mahdollista ja lähtökohtana on kuvata todellista elämää kaikessa moninaisuudessaan. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa arvot ovat tärkeitä. Tutkijan arvomaailma vaikuttaa tutkittavan ilmiön ymmärtämiseen sekä tutkimustiedon analysointiin ja tulkintaan. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa objektiivisuus ei ole täysin mahdollista, sillä tutkijan oman arvomaailma vaikuttaa tutkimustulosten tulkintaan. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2007, 156–157.)

Luonteenomaista kvalitatiiviselle tutkimukselle on aineiston koonti luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Aineiston keräämisen välineenä käytetään usein ihmistä. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa tutkija luottaa mittausvälineiden sijaan omaan havainnointiin ja keskusteluun tutkittavien kanssa. Tutkimusmetodien valinnassa ihmisen tärkeys tiedon keruun välineenä nousee myös esille. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät suosivat tutkittavan oman näkökulman ja äänen esiinnousua. Esimerkkejä edellä mainituista metodeista ovat osallistuva havainnointi, ryhmähaastattelut ja tässä työssä käytettävä teemahaastattelu. (Hirsjärvi ym. 2007, 160.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuksen otos valitaan tarkoituksen mukaisesti eikä kvantitatiivisesta tutkimuksesta tutulla satunnaisotannalla. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimussuunnitelma elää tutkimuksen mukaan ja muovautuu olosuhteiden vaihteluiden mukaisesti. Aineistoa käsitellään kvalitatiivisessa tutkimuksessa ainutlaatuisena, mikä näkyy myös aineiston tulkinnassa. (Hirsjärvi ym. 2007, 160.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston koko on usein pienehkö, mutta analysoitavaa kertyy yleensä sitäkin enemmän. Tavoitteena tutkimuksessa on ymmärtää tutkimuksen kohdetta ja siihen liittyviä syy–seuraus-suhteita. Tämä näkyy kvalitatiivisen tutkimuksen aineiston ainutlaatuisena. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa otoksen koon päättäminen etukäteen ei ole olennaista, vaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään saturaatioon eli kylläntymiseen. Saturaatiolla tarkoitetaan sitä, että samat asiat alkavat toistua aineiston keruussa eli uutta tietoa ei enää saada kerättyä. (Hirsjärvi ym. 2007, 176–177.)

Tutkimuksessa käytettävä puolistrukturoitu teemahaastattelu tarkoittaa haastattelua, jonka kysymykset eivät ole täysin avoimia, mutta haastateltava saa vastata vapaasti ilman vastausvaihtoehtoja. Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa kysymykset ovat pääpiirteittäin jokaiselle haastateltavalle samat eli kysymysten sanamuoto saattaa vaihdella, mutta kysymysten näkökulma pysyy samana. Teemahaastattelu etenee siis tiettyjen teemojen mukaan ennemmin kuin kysymysten mukaan. Tämä tuo haastateltavan äänen esiin ja antaa tilaa haastateltavan omille kokemuksille ja tulkinnoille, mikä puolestaan johtaa kokonaisvaltaiseen kuvaan haastattelun aiheesta. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 47–48).

Tutkimus toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna, koska haluttiin saada selville tutkittavien omia kokemuksia ja näkemyksiä. Teemahaastattelu valittiin keruumenetelmäksi myös siksi, että se tuottaa tutkittavien kokemuksista ja näkemyksistä syvälistä ja monipuolista tietoa. Tutkimusta varten haastateltaviksi valitut henkilöt ovat kaikki suomalaisia mikroyrittäjiä, sekä miehiä että naisia. Tutkimusta ei rajattu millekään yksittäiselle alalle, jotta lopputuloksesta ei näkyisi läpi jollekin alalle ominaispiirteiset seikat.

Haastattelut toteutettiin pääasiassa kasvotusten, mutta kaksi haastattelua seitsemästä toteutettiin sähköpostitse. Kummassakin tapauksessa haastateltava sai kysymykset tietoon ennen haastatteluajankohtaa, jotta ehti hieman pohtia aihetta ja miettiä esimerkkitilanteita omista kokemuksista. Kysymysten kanssa haastateltavalle lähetettiin saatekirje, jossa kerrottiin mitä varten kysymyksiä kysytään ja miksi niihin vastaaminen on tärkeää. Saatekirjeen pohja oli aina sama, mutta viestiä muokattiin joka kerta siten, että haastateltava kokisi saaneensa henkilökohtaisen viestin. Saatekirjeessä haastateltaville korostettiin lisäksi, että haastattelu on täysin nimetön. Tämä tieto poisti haastateltavilta varautuneisuuden, mikä johti rehelliseen ja vapautuneeseen vastaamiseen.

Haastattelussa kysyttiin kuusi suhteellisen laajaa ja avointa kysymystä. Kysymysten teemana oli kokonaisvaltainen hyvinvointi ja sen näkyminen yrittäjyydessä. Kysymykset eivät poikenneet toisistaan haastattelussa kasvotusten tai haastattelussa sähköpostitse. Haastatteluissa kasvotusten keskustelun lomassa esitettiin tarkentavia lisäkysymyksiä, joita haastattelussa sähköpostitse ei syntynyt. Haastattelukysymykset kokonaisuudessaan ovat liitteissä. (Liite 1.) Kysymyksillä kartoitettiin mikroyrittäjien tietotasoa kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja hyvinvoinnin vaikutuksesta yritystoimintaan. Osalla kysymyksistä kartoitettiin yrittäjien käytännön kokemuksia hyvinvoinnin vaikutuksista yritystoimintaan.

Haastattelukysymyksiä hiottiin lopulliseen muotoon testaamalla kysymyksiä mikroyrittäjillä ennen varsinaisten haastattelukysymysten lähettämistä haastateltaville mikroyrittäjille. Haastattelu aloitettiin helpolla kysymyksellä ”Kuinka pitkään olet toiminut yrittäjänä?” Tällä kysymyksellä haluttiin ennen kaikkea saada aluksi selville, kuinka paljon yrittäjäkokemusta haastateltavalla on ja rikkoa hieman jäätä. Toiset haastateltavat kokivat tilanteen hieman jännittäväksi ja tällaisella helpolla kysymyksellä, joka ei vaadi pohdintaa tai oman mielipiteen esille tuomista, oli hyvä aloittaa haastattelu.

Kysymykset kaksi, kolme ja neljä käsittelivät kokonaisvaltaista hyvinvointia ja sen vaikutusta yrittäjyyteen. Toinen kysymys oli kaksiosainen, ja sillä selvitettiin, millaisena mikroyrittäjän kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkevät. Kysymys kuului seuraavasti: Mitä kokonaisvaltainen hyvinvointi mielestäsi on? Mistä eri tekijöistä se koostuu? Kysymyksestä tehtiin kaksiosainen, koska haastattelukysymyksiä testattaessa todettiin, että lisäkysymys toi selkeyttä ja tuotti syvällisempiä vastauksia.

Kolmannella kysymyksellä kartoitettiin, mitä mikroyrittäjä oikeasti tekee hyvinvointinsa ylläpitämiseksi. Millaisin keinoin ylläpidät hyvinvointiasi? Kysymyksellä haluttiin saada vastaus siihen, miten laajasti mikroyrittäjät huolehtivat hyvinvoinnistaan. Tämän lisäksi haluttiin selvittää, että huolehtiiko mikroyrittäjä hyvinvoinnistaan yhtä laajasti kuin tietää aiheesta.

Seuraavalla kysymyksellä kartoitettiin mikroyrittäjien käytännön kokemuksia miten hyvinvointi ja sen tilan muutokset ovat vaikuttaneet omaan yritystoimintaan. Kysymys kuului seuraavasti: Miten ja millaisissa tilanteissa hyvinvointisi tai sen puute on vaikuttanut yrittäjyyteen? Tällä kysymyksellä haluttiin lisäksi selvittää, kuinka suuria tai pieniä seikkoja mikroyrittäjät tuovat kokemuksistaan esiin.

Kahdella viimeisellä kysymyksellä selvitettiin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkitystä yrityksen menestymiselle. Miten hyvinvointi voi mielestäsi vaikuttaa yrityksen menestymiseen? Tällä kysymyksellä haluttiin selvittää, kuinka mikroyrittäjät kokevat hyvinvoinnin vaikuttavan juuri yrityksen menestymiseen, vai nähdäänkö mikroyrittäjän hyvinvoinnilla edes olevan vaikutusta yrityksen menestymiseen.

Viimeisellä kysymyksellä selvitettiin, kuinka tärkeänä tekijän mikroyrittäjä näkee oman hyvinvointinsa yrityksen menestystekijänä. Viimeinen kysymys kuului seuraavasti: Miten tärkeäksi tekijäksi koet oman hyvinvointisi osana yrityksen menestystä? Tällä kysymyksellä selvitettiin lisäksi arvomaailmaa, kuinka korkealle kukin mikroyrittäjä oman hyvinvointinsa arvottaa yrityksen näkökulmasta.

5.2 Tutkimustulokset

5.2.1 Yrittäjän kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tekijät

Haastatelluilla mikroyrittäjillä yrittäjäkokemusta oli vajaasta kahdesta vuodesta yli 35 vuoteen. Haastattelussa kävi ilmi myös se, että osa haastateltavista on elänyt kuin yrittäjä jo ennen kuin on itse ryhtynyt yrittäjäksi. Tämä on tyypillistä etenkin niiden keskuudessa, jotka ovat kasvaneet yrittäjäperheessä.

Haastatteluissa kävi ilmi, että mikroyrittäjät näkevät kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin koostuvan ensisijaisesti kahdesta eri tekijästä. Useasti ensimmäisenä ja merkittävimpänä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osatekijänä mainittu psyykkinen hyvä olo toistui jollakin tasolla jokaisessa vastauksessa, mikä näkyy myös kuvioista viisi. Psykkiseen hyvään oloon viitattiin toisissa vastauksissa myös termillä henkinen hyvä olo. Psykkisen hyvän olon alle mikroyrittäjät lukevat myös kaikki muut kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueet fyysistä hyvinvointia lukuun ottamatta. Psykkisen hyvinvoinnin alle luetaan muun muassa ihmissuhteet ja työhön liittyvät tekijät.

Psykkisen hyvän olon merkitys mikroyrittäjien kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin on avattu kuviossa viisi sivulla 26. Kuviossa on tiivistettynä mikroyrittäjien näkemys kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin koostumisesta. Suurimmalla ajatuskuplalla ja kirjasimen

koolla kuvattu aihe toistui vastauksissa kaikista useimmin ja mitä pienempi ajatuskupla ja kirjasin, sitä vähemmän aihe keräsi haastattelussa mainintoja.



Kuvio 5. Mikroyrittäjien näkemys kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin koostumisesta.

Toisena vallitsevana kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tekijänä haastattelussa ilmeni fyysinen hyvä olo. Mikroyrittäjät näkivät fyysisen hyvän olon lähinnä hyvänä peruskuntona. Peruskunnan lisäksi fyysiseen hyvään oloon nähdään vaikuttavan ruokavalio ja lepo. Tärkeimmiksi mikroyrittäjien kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tekijöiksi muodostui haastattelujen mukaan fyysinen ja psyykkinen hyvä olo. Tämä näkemys toistui jokaisessa vastauksessa. *"Terve ruumis ja terve mieli"*. Vaikka kokonaisvaltaisen hyvinvointi nähtiin koostuvan pääasiassa fyysisestä ja psyykkisestä hyvästä olost, nostettiin näiden lisäksi esille myös muita kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, kuten työhön, osaamiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä.

Ympäristöllä nähtiin myös olevan vaikutusta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Ympäristön vaikutus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin korostuu etenkin sellaisissa tilanteissa, joissa ympäristö ei jostain syystä ole hyvinvointia parhaalla mahdollisella tavalla edistävä. Tällaisessa tilanteessa tuotiin esille oma asenne ja se, miten antaa ympäristön ja muiden ulkopuolisten tekijöiden tulla oman hyvinvointinsa tielle.

Työn määrällä ja taloudella nähtiin mikroyrittäjien keskuudessa suuri yhteys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Työn määrä ja talous nivoutuvat usein tiiviisti toisiinsa mikroyrittäjien elämässä. Mikäli töitä on niukasti, rahaakin on vain niukasti käytettävissä. Työn määrän merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille vaihtelee ajankohdan mukaan. Kun ajat ovat sellaiset, että ostovoimaa ei ole runsaasti, mikroyrittäjän talous on tiukkaa. Tiukka talous vaikuttaa puolestaan psyykkiseen hyvinvointiin lisäämällä stressin määrää merkittävästi.

Vaikka mikroyrittäjän lukevatkin pääasiallisesti sosiaalisen hyvinvoinnin psyykkisen hyvinvoinnin alle, nähdään kuitenkin suurena tekijänä kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu laadukkaat ja ylläpidetyt ihmissuhteet. Ihmissuhteiden lisäksi esiin nousi toimiva yhteys eri sidosryhmien välillä, erityisesti asiakkaiden ja yrittäjän välillä.

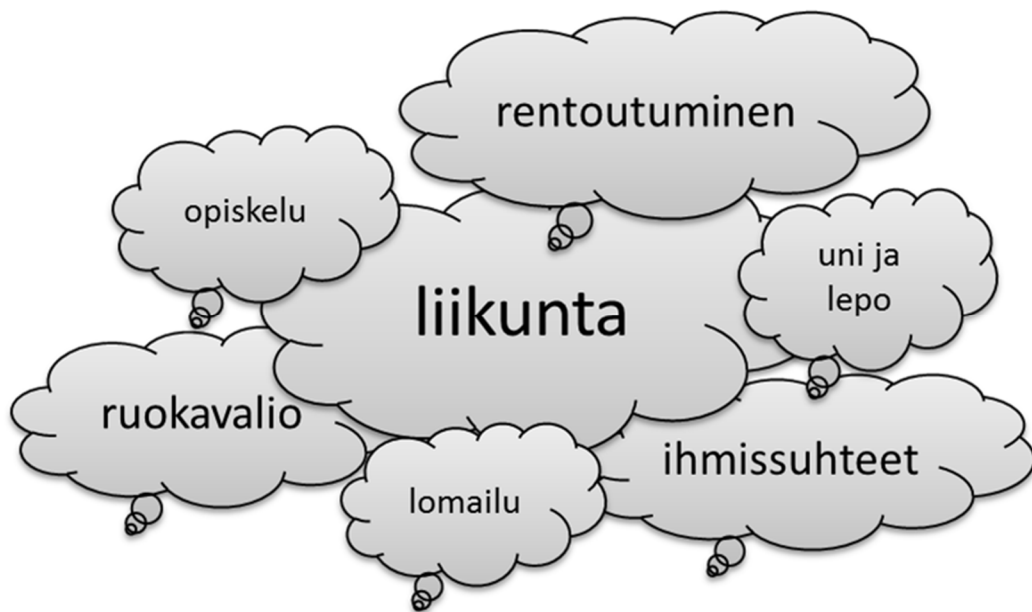
Toistuvimpana piirteenä vastauksissa oli kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin koostuminen tasapainosta. Kokonaisvaltaisena hyvinvointina toiset näkevät tasapainon henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin välillä. Toiset puolestaan näkevät kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin olevan tasapaino työn ja vapaa-ajan välillä. Tasapaino työn ja perheen välillä sekä oman minän tasapaino tuotiin myös vastauksissa esille. Ilman tasapainoa oman minän kanssa ei ole helppo ruokkia henkistä hyvinvointia ja perhe-elämän ja yrittäjyyden yhdistäminen osoittautuu joskus haastavaksi hyvinvoinnin kannalta. Mikroyrittäjien mukaan ilman tasapainoa ei ole kokonaisvaltaista hyvinvointia.

5.2.2 Hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen

Seuraavaksi haastatteluissa selvitettiin, miten mikroyrittäjät ylläpitävät ja edistävät omaa hyvinvointiansa. Tällä kysymyksellä kartoitettiin samalla, pitävätkö mikroyrittäjät hyvinvoinnista yhtä laajasti kuin siitä tietävät tai paljastuuko hyvinvoinnista jotakin, mitä ei osattu edelliseen kysymykseen vastata. Jokaisessa haastattelussa tuli ilmi fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäminen. Toiset mikroyrittäjät totesivat suoraan, ettei fyysisestä puolesta tule huolehdittua niin paljain kuin olisi tarvetta.

Fyysistä hyvinvointia mikroyrittäjät pitävät yllä ensisijaisesti liikunnan keinoin. Liikunnan lisäksi fyysistä hyvinvointia ylläpidetään unen ja ruokavalion avulla. Ruokavalio pidetään terveellisenä ja nukutaan riittävästi. Kuviossa kuusi sivulla 28 on esitetty tiiviste-

tysti, mitkä tekijät mikroyrittäjien mukaan edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kuten kuviossa viisi esitettiin mikroyrittäjien näkemys kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, kuvio kuusi rakentuu samalla tavalla. Eniten mainintoja kerännyt aihe, fyysinen hyvinvointi, on esitetty suurimmalla ajatuskuplalla sekä kirjasimen koolla. Vastaavasti vähemmän mainintoja saaneet aiheet ovat esitetty kuviossa pienemmällä.



Kuvio 6. Kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävät tekijät.

Riittävän unen lisäksi rentoutuminen nousi esiin usean mikroyrittäjän vastauksissa. Rentoutumista tapahtuu luonnossa liikkeessa, kulttuurin parissa ja harrastaessa. Toisille rentoutuminen tarkoittaa hetkellistä terveellisten elämäntapojen unohtamista. *"Kuitenkin mielestäni oman hyvinvoinnin edistämiseen kuuluu myös viikonloppuisin myös nautinto viinin ja vähän vaikka epäterveellisemmänkin ruoan parissa."* Mikroyrittäjille osoittautuivat haastaviksi arjessa rentoutuminen ja työn ajattelemisesta irtautuminen. Arjessa yritetään rentoutua myös siten, että suljetaan mielestä ylimääräiset huolet, jotka eivät ole sillä hetkellä ajankohtaisia. *"Yritän olla ajattelematta liikaa, jos ajattelen liikaa, tulee vain tuska."* *"Yritän myös sulkea turhat murheet ja ongelmat pois mielestä silloin, kun ne eivät ole ajankohtaisia. Jätetään työt töihin, tai ainakin yritetään."*

Kokonaisvaltaista hyvinvointia ylläpidetään sosiaalisten suhteiden voimin. Vapaa-ajalla keskitytään viettämään aikaa perheen kesken ja tekemällä yhdessä. Yksi fyysistä työtä tekevä mikroyrittäjä kertoo parhaana oman hyvinvoinnin hoitokeinona olevan samaa työtä tekevien ja samalla aaltopituudella olevien henkilöiden kanssa kokoontuminen yhteen ja tuultua työstä ja arjesta esimerkiksi lähtemällä elokuviin, teatteriin tai ulos syömään.

Moni mikroyrittäjä kertoi pitävänsä huolta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnistaan opiskelemalla ja kehittämällä itseään. Eräs mikroyrittäjä kertoo esimerkiksi lukevansa alan kirjallisuutta ja osallistumalla aktiivisesti opintopäiviin ja koulutustilaisuuksiin. Toinen kertoo opiskelevansa sellaisia asioita, jotka eivät liity omaan työhön millään tavalla, ja kolmas kertoo keskittyvänsä suunnittelemaan toimintaansa sekä kehittämään itseään ja asioita, jotka eivät tunnu toimivan sillä hetkellä.

Työn unohtaminen ja jättäminen hetkeksi kauemmas tulivat esiin vastauksissa. Mikroyrittäjät kertoivat lomailevansa keskimäärin noin kaksi viikkoa vuodessa. Tällöin etenkin he, jotka pyörittävät yritystoimintaa kotona, haluavat lähteä lomailemaan hie-man kauemmas matkustelun merkeissä. Matkustamisen voimalla jaksaa innostua työstä aina paremmin ja arkeen paluu ei tunnu vastenmieliseltä.

5.2.3 Hyvinvoinnin vaikutukset yrittäjyyteen

Hyvinvoinnin tai sen puutteen aiheuttamat konkreettiset vaikutukset yritystoimintaan koetaan olevan fyysisiä ja psyykkisiä. Vastauksissa tärkeimmäksi teemaksi muodostui terveys ja sen tuomat vaikutukset yritystoimintaan, etenkin jos yrittäjäkokemusta oli yli 20 vuodelta. Lisäksi keskeisiksi teemoiksi muodostuivat työn määrän ja jaksamisen vaikutukset. Vastauksissa ilmeni myös, että mikroyrittäjät tiedostavat erittäin hyvin syyt vaikutusten taustalla.

Eräs mikroyrittäjä toi ilmi oman sairautensa ja kiitteli, ettei tämä ole onneksi aiheuttanut työstä poissaoloja. Hänelle on kuitenkin aiemmin käynyt tapaturma, jonka seurauksena joutui olemaan tekemättä työtä puoli vuotta, mikä oli yrityksen kannalta haastavaa aikaa. Toinen mikroyrittäjä kertoo, että joskus niska kipeytyy siten, että se hankaloittaa suuresti työn tekoa, jolloin liiketoiminta kärsii.

Usein yrittäjä tulee töihin puolikuntoisena. Tällaista tilannetta pohtii useampikin mikroyrittäjä. Yrittäjällä sairastelu tämän vuoksi joskus pitkittyy, kun ei pysty lepäämään sairaana rauhassa, kuten esimerkiksi työntekijä pystyy. Sairastelun pitkittyminen vaikuttaa olennaisesti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja työn tuloksellisuuden heikkeneemiseen. *”Usein yrittäjänä on tultava töihin, vaikka olisi kipeä tai kohdannut jonkin henkilökohtaisen ongelman. Tällöin lepäämismahdollisuuden puuttuminen, joka taas työntekijöillä on, vain pitkittää ongelmaa ja vaikuttaa olennaisesti hyvinvointiin.”*

Stressin ja väsymyksen tuomia esimerkkejä ilmeni vastauksissa paljon. Kun lepääminen on jäänyt vähälle fyysistä työtä tekevät mikroyrittäjät toteavat, ettei jaksakaan tehdä kaikkea mitä pitäisi. Tällöin tekee vain sen, mikä on elintärkeää yritykselle ja loput työt jäävät tekemättä. Tekemättömät työt kasautuvat ja painavat mieltä, mikä johtaa lisääntyneeseen stressiin. Tällöin mikroyrittäjä tietää olevan lisälevon aika.

Hyvinvointia häiritsevät myös erilaiset sairaudet ja kehon kulumat. Kun samaa työtä on tehty useampi vuosikymmen, alkaa kehoa kolottaa. Tällöin koettaa vältellä sellaisia työtehtäviä, jotka aiheuttavat tai lisäävät kipua. Tämä vaikuttaa työn mielekkyyteen, sillä usein on tilanne, että työ on itsen pakko tehdä kivusta huolimatta. *”Kun rupeaa tuntumaan työperäisiä kiputiloja, niin koettaa vältellä sellaisia töitä jotka lisää kipua tai tuntuu kipua niitä tehdessä.”*

Väsymys ei ole ongelma ainoastaan fyysisen työn tekijälle. Myös henkistä työtä tekevät mikroyrittäjät kertovat, että kun yöunet jäävät vähälle, stressi lisääntyy. Tällöin stressin mukana tuoma alakuloinen mieli ja väsymys vaikuttavat erittäin negatiivisesti työn tulokseen. Stressiä ei aiheuta mikroyrittäjillä pelkästään työ. Erilaiset henkilökohtaiset ongelmat, kuten ihmissuhdeongelmat, vaikuttavat yritystoimintaan merkittävästi etenkin sellaisissa tilanteissa, joissa osapuolet ovat yhtiökumppaneita.

Työn määrän heittelyt vaikuttavat mikroyrittäjän hyvinvointiin ja sitä kautta yritystoimintaan. Joskus työtä on enemmän kuin ehtii tehdä, kun taas joskus asiakkaita ei tunnu olevan ollenkaan. Eräs mikroyrittäjä kertoo tällaisesta tilanteesta ja kertoo myös tunteensa, ettei yrittäjälle ollut saatavilla tukea mistään. Yrittäjä kertoo kuitenkin omista sidosryhmistään löytyneestä kannustajasta, jonka avulla alakulun vaiheesta pääsi ohi ja jaksaa ja haluaa taas panostaa työhönsä.

Kun hyvinvointi on tasapainossa joka saralla, kertoo mikroyrittäjät jaksavansa tehdä pidempää päivää hyvillä mielin. Tällöin syntyy uusia ideoita yritystoiminnan kehittämiseen intoa toteuttaa uusia ja saattaa loppuun kesken jääneitä projekteja. Kun vaaka kallistuu enemmän työhön päin ja hyvinvoinnista huolehtimiseen ei jää tarpeeksi aikaa, lyhenee yrittäjän pinna ja yleisilme muuttuu kärtyiseksi. Tämä ei tee hyvää liiketoiminnalle, sillä yrittäjän olemus heijastuu suoraan asiakkaisiin.

Vastauksissa hyvinvointi nähtiin hyvin monipuolisena yrityksen menestystekijänä. Mikroyrittäjät nostivat vastauksissa esille sekä positiivisia että negatiivisia seikkoja siitä, miten hyvinvointi voi heidän mielestään vaikuttaa yrityksen menestymiseen. Vastauksissa ilmeni useita eri menestymiseen vaikuttavia asioita, joihin hyvinvointi tai sen puute voi vaikuttaa.

Kaikki vastanneet toivat ilmi, että jos ei voi hyvin yrittäjänä, ei voi tavoitella suurta menestystä yritykselle. Kaikissa vastauksissa ilmeni myös oma jaksaminen. Jos jaksaminen on heikolla tasolla, ei jaksakaan tehdä töitä menestymisen eteen eikä ole ideoita siihen, miten menestystä voisi saada aikaan. Yrittäjän hyvinvointi nähdään suurena vaikuttajana yrityksen menestymiselle.

Mikroyrittäjien mielestä hyvinvointi nähdään inspiroivana tekijänä. Kun itse voi hyvin, syntyy markkinointi-ideoita. Ideoiden lisäksi niitä jaksetaan toteuttaa, kun voidaan kokonaisvaltaisesti hyvin. Markkinointi-ideoiden ohella hyvinvointi edistää yrityksen toiminnan kehittämistä. Kun voi hyvin, jaksaa kehittää työtä.

Hyvin monissa vastauksissa tuotiin esille hyvinvoinnin vaikutus omaan asenteeseen ja mielialaan ja näiden heijastuminen ympäristöön. Yrittäjän mieliala heijastuu suoraan myös koko henkilökuntaan ja asiakkaisiin. Huonosti voivan yrittäjän työyhteisössä huonee ilmapiiri ja kommunikaation, asiakaskohtaamisten sekä työn teon laatu kärsii. Vaikka työn tekisi erittäin laadukkaasti ja kunnolla, oma asenne tai mieliala voi silti aiheuttaa asiakaskatoa. ”*Vaikka tekisit työsi kuinka hyvin, mutta jos olet hapannaama ja olet hätäinen etkä kuuntele asiakastasi, niin asiakkaallesi tulee tunne ettei sinulla ole aikaa hänelle ja haluat pian eroon hänestä, Eipä taida tulla uudelleen?*”

Yrittäjän hyvinvointi koetaan poikkeuksetta erittäin tärkeäksi, melkein joka tapauksessa kaikista tärkeimmäksi menestystekijäksi. Useampi yrittäjä esimerkiksi kertoo, että kun voi hyvin kokonaisvaltaisesti, jaksaa ensinnäkin yrittää kaikkensa ja palvella asiakasta

asianmukaisesti täydellä sydämellä, tämä näkyy asiakkaalle hyvänä palvelukokemuksena ja positiivinen sana lähtee kiertämään.

Yrittäjän hyvinvointi nähdään erittäin tärkeänä ja kriittisenä menestystekijänä myös siksi, että usein mikroyrityksessä yhden henkilön vastuulla on kaikki yrityksen eri toiminnot. *”Näin pienessä yrityksessä on normaalistikin vain yksi ihminen, joka pitää kaikki langat käsissään, päivittäin ja vuodesta toiseen.”* Jos tämä yksi ihminen ei voi hyvin, ei hän jaksa loputtomiin. Voimavaroja ei riitä jokaiselle toiminnolle tällöin tarpeeksi ja pikkuhiljaa toiminta alkaa kärsiä. Ensin kehitysideat ja -hankkeet jäävät taka-alalle ja siirrytään tekemään vain pakollisia työtehtäviä. Ympäristön huomiointi jää työssä pienemmälle huomiolle, kun mikroyrittäjän hyvinvointi on heikommalla tasolla. Lopulta mikroyrittäjän hyvinvoinnin puute voi aiheuttaa asiakkaiden ja henkilökunnan luottamuksen menetyksen. Luottamuksen ansaitseminen takaisin on haastavaa, jonka vuoksi hyvinvoinnista huolehtiminen on erittäin tärkeää. *”Puoliliekillä ja ns. tahdonvoimalla voi jaksaa yllättävänkin pitkiä aikoja, mutta loppujen lopuksi, omaan hyvinvointiin panostaminen on paljon parempi suunnitelma.”*

6 Päätäntö

6.1 Johtopäätökset

Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa, miten mikroyrittäjä kokee kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, ja vastata seuraaviin tutkimusongelmaa määrittäneisiin kysymyksiin:

- Miten kokonaisvaltainen hyvinvointi koetaan?
- Millaisia vaikutuksia kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla koetaan olevan yrittämiseen?
- Miten merkittävänä tekijänä hyvinvointi nähdään yrityksen menestyksessä?
- Vaikuttaako yrittäjäkokemus näkemyksiin hyvinvoinnin vaikutuksista?

Mikroyrittäjät näkevät kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin koostuvan lähinnä kahdesta osa-alueesta: fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista. Fyysisen hyvinvoinnin alle koetaan kuuluvan samoja tekijöitä kuin viitekehysten luvussa 3.1 esitetään: terveys, liikunta, ravinto sekä uni ja lepo. Psyykkisen hyvinvoinnin alle lueteltiin pääsääntöisesti kaikki muut kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät, joita ei lueteltu fyysisien hy-

vinvoinnin alle. Mikroyrittäjien käsityksen mukaan psyykkinen hyvinvointi on hyvin pirstaleinen ja koostuu useista tekijöistä.

Vaikka kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ei tunnistettu kuin fyysinen ja psyykkinen osa-alue, tuotiin haastatteluissa esiin tekijöitä kaikista muistakin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueista. Osa-alueista vähiten tiedostettiin emotionaalisen hyvinvoinnin alle lukeutuvia tekijöitä. Emotionaalinen hyvinvointi tuli esille positiivisen mielialan ylläpitämisessä. Vaikeina aikoina negatiiviset ajatukset ja tunteet valtaavat herkästi ihmisen, mutta tällöin mikroyrittäjät kertoivat pyrkivänsä ajattelemaan ja tekemään asioita, jotka tuovat hyvää mieltä. Miellyttävien tunteiden luominen edistää hyvinvointia ja auttaa tällöin hyvinvoinnin ylläpidossa vaikeina aikoina (Sarasvuo 1997, 228–229).

Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin nähtiin vaikuttavan muun muassa ihmissuhteet, osaaminen, ideoiden syntyminen ja mieliala. Toisin sanoen sosiaalisen, emotionaalisen ja älyllisen hyvinvoinnin sekä työn ja osaamisen osa-alueiden hyvinvointitekijöitä tiedostettiin, mutta ne vain luettiin psyykkisen hyvinvoinnin alle. Näin ollen kuva psyykkisestä hyvinvoinnista jää hyvin pirstaleiseksi mikroyrittäjien keskuudessa. Tämän vuoksi suosittelisin järjestämään erityisesti mikroyrittäjille kohdistettuja kokonaisvaltaista hyvinvointia käsitteleviä koulutuksia tai tietoisuuksia, sillä mitä laajemmin kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista tietää, sitä paremmin ymmärtää sen eri osa-alueiden vaikutuksia yritystoimintaan ja osaa myös kehittää omaa hyvinvointiaan paremmin kuin aiemmin.

Haastattelussa mikroyrittäjiltä kysyttiin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemisen lisäksi, miten he ylläpitävät hyvinvointiaan. Tällä kysymyksellä haettiin, ilmeneekö vastauksissa jotakin sellaista, jota ei ilmennyt hyvinvoinnin kokemiseen liittyvän kysymyksen vastauksessa. Näin myös kävi, sillä monet mikroyrittäjät toivat hyvinvoinnin ylläpitämisessä esille sellaisia asioita, joita he eivät kokeneet aluksi kuuluvan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Näitä asioita olivat esimerkiksi toisilla opiskelu ja toisilla ihmissuhteiden merkitys. Tämä todistaa sen, että konkreettisuuden ja omien kokemusten kautta pääsee käsiksi syvälliseen ja aidoimpaan tietoon.

Monet mikroyrittäjät kertoivat pitävänsä kokonaisvaltaista hyvinvointia muun muassa rentoutumalla ja nukkumalla riittävästi. Kun he kertoivat, miten ovat kokeneet hyvinvoinnin vaikuttavan yrittämiseen, tuotiin esille useasti väsymys. Vaikka hyvinvointiin panostetaan, se ei tarkoita automaattisesti sitä, että panostus saa aikaan hyvinvoinnin kukoistuksen. Panostus ei välttämättä ole riittävää tai sitä ei osata suunnata juuri oikei-

siin asioihin. Itselle optimaalista kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueiden tasapainoakaan ei löydy kuin kokeilemalla.

Vaikka mikroyrittäjän hyvinvointi mielletään elintärkeäksi tekijäksi, ei se tarkoita sitä, että jokainen asian maininnut yrittäjä pitäisi huolta hyvinvoinnistaan niin hyvin kuin tarvetta olisi. Tätä esiintyi varsinkin heillä, jotka olivat toimineet yrittäjänä yli 20 vuotta. Tähän voi olla syynä esimerkiksi se, että hyvinvoinnista ei ole puhuttu niin laajasti ja yhtä paljon 20 vuotta sitten kuin nyt. Nyt kun hyvinvointi on aiheena pinnalla, siitä tietäminen on lisääntynyt, mutta tieto ei ole vielä siirtynyt teoiksi. Toisaalta kyse voi olla esimerkiksi ajanhallinnallisista, asenteellisista tai taloudellisista seikoista. Ei esimerkiksi osata erottaa työn teosta tarpeeksi vapaa-aikaa edes itsensä hoitamiseen tai ei osteta niin terveellistä ja ravinteikasta ruokaa, koska se on epäterveellistä hintavampaa.

Joissakin vastauksissa kaikui lisäksi pieni välinpitämättömyys omaa hyvinvointia kohtaan. Tätä esiintyi etenkin, kun kyseessä oli mikroyrittäjä, jolla yrittäjätaustaa oli yli 20 vuodelta. Tämä tuli esille kysyttäessä mikroyrittäjältä hyvinvointinsa hoitamisesta. Esille tuotiin, miten heidän pitäisi hoitaa hyvinvointia ja myönnettiin, että se ei ole oikein hyvällä tasolla ja jotain pitäisi tehdä, mutta mitään ei kuitenkaan tehdä. Hyvinvoinnin ylläpitämisen laiminlyönti ei tee hyvää yrittäjälle eikä yritykselle. Kannustaminen, motivointi ja yhdessä tekeminen olisivat hyviä ratkaisuja saada mikroyrittäjät huolehtimaan hyvinvoinnista paremmin.

Haastatteluiden perusteella muodostui mielikuva siitä, että kaivattaisiin enemmän yhteisöllisyyttä mikroyrittäjien keskuuteen. Mikroyrittäjä on loppujen lopuksi melko yksin ja taloudellisten tilanteiden vaihdellessa yhteisöllisyydestä saisi voimaa selvitä läpi vaikeiden aikojen. Yhteisöllisyys toisi mikroyrittäjien keskuuteen edellisessä kappaleessa mainittuja elementtejä: kannustusta, motivaatiota ja yhdessä tekemistä.

Kun mikroyrittäjiltä kysyttiin, miten he ovat kokeneet hyvinvoinnin tai sen puutteen vaikuttavan yritystoimintaan, vastaukset käsittelivät lähinnä sitä, mitä hyvinvoinnin puute aiheuttaa yritykselle. Suurimpana tekijänä nähdään olevan terveydentilan aiheuttamat talousvaikutukset yritystoiminnalle. Mikroyrittäjälle tapaturma tai sairastuminen tarkoittaa toiminnan hetkellistä pysähtymistä. Otalan ja Ahosen (2003, 51–53) mukaan sairauspoissaolot ovat merkittävä kannattavuutta laskeva tekijä missä tahansa yrityksessä.

Vain terveydentilan muutoksen vaikutuksia yrittämiseen toivat esille etenkin he, joilla kokemusta oli yli 20 vuodelta. Tämä kertoo siitä, että ammattitaudit tai erilaiset iän tuomat vaivat mietityttävät tai vaivaavat mikroyrittäjiä. Näin ollen vaivat ja sairaudet heijastuvat myös työhön enemmän kuin nuoremmilla ja vähemmän aikaa samaa työtä tehneillä mikroyrittäjillä.

Mikroyrittäjien olisi syytä oppia tunnistamaan myös, miten hyvinvointi voi vaikuttaa positiivisesti ensinnäkin yrityksen talouteen. Tällä hetkellä vaikutukset talousvaikutukset nähdään pääasiassa vain negatiivisina. Kuviossa kaksi esitettiin, miten hyvinvointitoimenpiteet vaikuttavat yrityksen talouteen välillisesti ja välittömästi. Vain harva mikroyrittäjä nostaa esille hyvinvoinnin positiivisia vaikutuksia. Toisilla mikroyrittäjillä voi olla kyse siitä, että he eivät tarkkaan tiedä, kuinka hyvinvointitoimenpiteet vaikuttavat yrityksen talouteen. Kyse voi olla myös siitä, että hyvinvoinnin vaikutusta ei ole täysin tunnistettu.

Lähes jokainen mikroyrittäjä kertoi väsymyksen vaikuttavan negatiivisesti yrittämiseen. Tämä johtaa siihen, että tehdään vain pakollinen. Seurauksena on luvun neljä mukaan työn laadun ja tuottavuuden laskeminen, mikä alkaa pikkuhiljaa näkyä liikevaihdossa ja asiakastyytyväisyydessä. Tämä taas puolestaan näkyy heikentyneenä kilpailukyknä ja kannattavuutena. Hiipunut jaksaminen ja väsymys vievät huomion pois kilpailijoista, markkinoinnista ja tuotekehittelystä, jotka kaikki ovat erittäin tärkeitä tekijöitä menestymisessä.

Mikroyrittäjiltä vaaditaan yleensä erittäin paljon, mikä nostettiin esille haastatteluissa. Mikroyrittäjän vastuulla on usein itse työn tekemisen lisäksi monia muita toimintoja, jotka ovat yritykselle elintärkeitä. Mikroyrittäjän osaamisvaatimuksia ja menestystekijöitä käytiin läpi kappaleessa kaksi, jossa Pyykkö (2011, 47–57) teoksessaan *Minustako yrittäjä?* käy läpi erilaisia rooleja, joissa mikroyrittäjän on osattava toimia. Näitä rooleja ovat johtaja-, myyjä-, sijoittaja- ja työntekijärooli. Lisäksi mikroyrittäjältä vaaditaan muun muassa rohkeutta, suunnittelua ja tuotekehittelyä. Haastatteluista kävi ilmi, ettei edellä mainittujen roolien ja vaatimusten täyttäminen ole mahdollista, ellei yrittäjä itse voi hyvin kokonaisvaltaisesti.

Mikroyrittäjä ei saa jättää jotakin kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin osa-aluetta ylläpitämättä, sillä osa-alueet linkittyvät tiukasti toisiinsa. Sosiaalinen hyvinvointi linkittyy Hagqvistin (2014, 148–149) mukaan tiukasti psyykkiseen hyvinvointiin ja ruokavalio sekä

riittävä lepo ja uni ovat erittäin tärkeitä älylliselle hyvinvoinnille (Kivinen ym. 2010, 16–17). Tämän vuoksi on erittäin tärkeää, että mikroyrittäjä pitää itsestään huolta kokonaisvaltaisesti, ettei hyvinvointi kärsi, minkä seuraukset näkyvät yritystoiminnassa.

Mikroyrittäjän hyvinvointi on yrityksen menestymisen elinehto ja näin ollen erittäin tärkeä tekijä yrityksen menestymiselle. Haastatteluistakin kävi ilmi se, että lähes jokaiselle mikroyrittäjälle oma hyvinvointi on tärkein menestykseen vaikuttava tekijä. Jos ei voi hyvin, jaksaa kyllä tehdä työtä ja toimia työntekijäroolissa. Tällöin muihin rooleihin ei jaksa enää panostaa, mikä johtaa siihen, että markkinointi, suunnittelu ja kehittäminen jäävät taka-alalle. Tässä vaaraksi muodostuu se, että jää esimerkiksi tuotekehittäelyssä jälkeen, mikä johtaa asiakkaiden menetykseen ajan hermolla oleville yrityksille.

Kuviossa kolme esitelty menestyksen itseään vahvistava kehä on jokaiselle menestystä tavoittelevalle mikroyrittäjälle hyödyllinen työkalu, johon jokaisen mikroyrittäjän tulisi syventyä. Se havainnollistaa yrittäjälle, miten asiat vaikuttavat toisiinsa. Sen vuoksi tämä työkalu toimii hyvin kannustavana tekijänä. Mikroyrittäjä näkee suoraan, miten panostus hyvinvointiin vaikuttaa ja tehostaa yrityksen tulosta, asiakastyytyväisyyttä ja toiminnan tehokkuutta. (Ojala & Ahonen 2003, 63).

Tutkimusongelman ratkaisun voisi tiivistää muutamaan kohtaan seuraavasti:

- Mikroyrittäjät näkevät kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin sekä työn ja vapaa-ajan tasapainona. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tiedostetaan kuuluvan tekijöitä myös muista kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueilta, mutta ne luetaan psyykkisen hyvinvoinnin alle.
- Mikroyrittäjät tiedostavat hyvinvoinnin puutteen aiheuttamia vaikutuksia yrityksen talouteen ja kilpailukykyyn. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin positiivisia vaikutuksia yrittämiseen ei tiedosteta yhtä hyvin. Yrityksen talouteen ja kilpailukykyyn vaikuttavat mikroyrittäjien mukaan lähinnä terveydelliset seikat ja jaksaminen. Terveydentilan laskettua jaksamisen heikennyttyä ei jaksata keskittyä kilpailukykyyn ylläpitämiseen ja tehtävän työn määrää pienennetään vain pakolliseen.
- Kokonaisvaltainen hyvinvointi nähdään erittäin tärkeänä, usein tärkeimpänä, yrityksen menestystekijänä. Ilman hyvinvoivaa yrittäjää, ei ole menestyvää yritystä. Usein vain mikroyrittäjä itse pitelee kaikkia lankoja käsissään ja jos hän ei voi hyvin, ei hänen voimavarat riitä kaikkien lankojen pitelyyn pitkällä aikavälillä.

- Yrittäjäkokemus ei juuri vaikuta siihen, miten kokonaisvaltainen hyvinvointi koetaan. Eriäviä näkökulmia on puolestaan hyvinvoinnin vaikutuksissa. Kokeenemat mikroyrittäjät toivat esille enemmän terveydellisiä tekijöitä, mikä kertoo mahdollisista ammattisairauksista ja iän myötä puhkeavista vaivoista. Yrittäjäkokemus näkyy myös teoissa. Enää ei ryhdytä tekemään oman hyvinvoinnin eteen niin paljon kuin olisi tarvetta. Tämän vuoksi kaivattaisiin yhteisöllisyyttä, joka toisi kannustavaa, motivoivaa ja yhdessä tekemisen ilmapiiriä mikroyrittäjien keskuuteen.

6.2 Työn arviointi

Aiheen valinta tähän työhön oli onnistunut. Nykyään hyvinvointi on esillä mediassa erittäin paljon. Hyvinvointi ja mikroyrittäjyys ovat molemmat tällä hetkellä hyvin ajankohtaisia aiheita.

Kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista on kirjoitettu maailmanlaajuisesti paljon. Yhdeksi haasteeksi muodostui, mitä näistä näkemyksistä sovellettaisiin tämän opinnäytetyön viitekehyksessä. Eri mallit eivät täysin vastaa toisiaan, ja kaikki eroavat hieman toisistaan. Liikkeelle lähdettiin WHO:n luomasta hyvinvoinnin koostumisen perusmallista ja tämä yhdistettiin tohtori Bill Hettelrin luomaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin malliin. Näitä malleja päätettiin käyttää viitekehyksessä, koska ne muodostivat erittäin hyvän kokonaiskuvan kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja toivat esille hyvin eri osa-alueet, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Jonkin toisen mallin käyttäminen viitekehyksessä ei todennäköisesti toisi työlle suurta lisäarvoa.

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän käyttö tässä opinnäytetyössä osoitautui aivan oikeaksi valinnaksi. Kvalitatiivisella eli määrällisellä tutkimuksella ei olisi saatu kerättyä yhtä syvällistä tietoa aiheesta. Laadullisen menetelmän käyttö auttoi ymmärtämään kokonaisuuksia ja tiedostamaan taustalla vaikuttavia tekijöitä paremmin kuin määrällinen tutkimusmenetelmä.

Aineiston keruumenetelmäksi valittu puolistrukturoitu teemahaastattelu toimi erittäin hyvin. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on aiheena laaja ja moniulotteinen. Täysin avointen kysymysten kanssa ongelmaksi olisi saattanut muodostua aineiston laajentuminen hallitsemattomaksi. Puolistrukturoitu haastattelu antoi tilaa haastateltavien omille nä-

kemyksille erittäin hyvin ja auttoi säilyttämään käsiteltävän aiheen rajauksen. Näiden seikkojen vuoksi tämän opinnäytetyön sisäinen validiteetti on korkea.

Haastatteluprosessi onnistui aikatauluhaasteista huolimatta hyvin. Haastateltavat lähtivät mielellään mukaan ja panostivat haastatteluun pääasiassa oikein hyvin. Aikatauluhaasteet pakottivat tekemään toiset haastattelut sähköisesti, mikä ei ollut ideaalista. Kasvokkain pystyy tulkitsemaan haastateltavaa paremmin ja esittämään tarpeen vaatiessa lisäkysymyksiä. Sähköpostin välityksellä nämä eivät olleet mahdollisia.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten mikroryrittäjä kokee kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja vastata seuraaviin tutkimusongelmaa määrittäneisiin kysymyksiin:

- Miten kokonaisvaltainen hyvinvointi koetaan?
- Millaisia vaikutuksia kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla koetaan olevan yrittämiseen?
- Miten merkittävänä tekijänä hyvinvointi nähdään yrityksen menestyksessä?
- Vaikuttaako yrittäjäkokemus näkemyksiin hyvinvoinnin vaikutuksista?

Tutkimusongelman ratkaisussa onnistuttiin tavoitteiden mukaisesti, sillä kaikkiin kysymyksiin saatiin vastattua.

Jatkotutkimuksen kyseiseen aiheeseen voisi tehdä esimerkiksi siitä, että mitä kehityskohteita jonkin tietyn ryhmän mikroryittäjien kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa on ja miten päästä kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa optimaaliselle tasolle. Tässä työssä on todistettu, miten tärkeää jokaiselle mikroryittäjälle kokonaisvaltainen hyvinvointi on, mutta sen saavuttaminen ei ole helppoa tai itsestään selvää. Tämä vuoksi yrittämisestä kiinnostuneiden tai aloittavien yrittäjien kannattaisi tutustua esimerkiksi tämän työn kautta, mitä kaikkia vaatimuksia mikroryittäjältä edellytetään ja miten oma hyvinvointi voi edistää yrityksen menestymistä.

Tutkimuksen reliabiliteetti on melko korkea, vaikka haastatteluun osallistuneita ei ollut suurta määrää. Vastaukset alkoivat nopeasti toistaa samoja asioita haastateltavan alasta tai yrittäjäkokemuksesta riippumatta. Reliabiliteettiin saattaa vaikuttaa alueellisuus ja tutkijan mikroryittäjäkontaktit. Eri aloilla kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa painottuvat hieman eri seikat, mikä voi näkyä aineistossa ja tietysti analysoinnissa. Jos sama tutkimus teetettäisiin jotakin yhtä alaa edustaville mikroryittäjille toisella maantieteellisellä alueella, saattaisi aineistossa olla pieniä eroavuuksia. Tässä tutkimuksessa

todettiin kuitenkin, että jokaisella haastateltavalla oli pääpiirteittäin sama kuva kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, ja vastausten saturaatio saavutettiin jo ennen kuin kaikki haastattelut oli tehty. Tämän vuoksi myös tämän opinnäytetyön ulkoinen validiteetti on melko korkea. Ulkoista validiteettia eniten laskee alueellisuus, sillä ei tiedetä, onko alueellisuudella suurta vaikutusta tämän tutkimuksen näkemyksiin.

Lähteet

- Aivojen hyvinvointi. 2014. Työterveyslaitos. Päivitetty 13.1.2014.
[Http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/aivojen_hyvinvointi/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/aivojen_hyvinvointi/sivut/default.aspx). Luettu 18.4.2015.
- Concepts of Mental and Social Wellbeing. 2010. The UK's Faculty of Public Health.
[Http://www.fph.org.uk/concepts_of_mental_and_social_wellbeing](http://www.fph.org.uk/concepts_of_mental_and_social_wellbeing). Luettu 25.4.2015.
- Hagqvist, Antti & Nevalainen, Mika & Puranen, Jari 2014. Kapasiteetti. Johtajan menestystekijä. Fitra, Lahti.
- Hettler, Bill 1976. The Six Dimensions of Wellness Model.
[Http://c.ymcdn.com/sites/www.nationalwellness.org/resource/resmgr/docs/sixdimensionsfactsheet.pdf](http://c.ymcdn.com/sites/www.nationalwellness.org/resource/resmgr/docs/sixdimensionsfactsheet.pdf). Luettu 8.7.2015.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsingin yliopisto, Helsinki.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Tammi, Helsinki.
- Jokela, Pia & Anneberg, Martti 1995. Yrittäjyys. Ammatti ja tulevaisuus. Polarlehdet, Helsinki.
- Kaivola, Taru & Launila, Heikki 2007. Hyvä työpaikka. Yrityskirjat, Helsinki.
- Kallio, Juha & Ripatti, Elina & Tanni, Katri 2008. Oma yritykseni. TAT-Palvelu, Helsinki.
- Kallio, Jukka 2002. Pienyrityksen kehittymisen tiet. Tietosanoma, Helsinki.
- Kaski, Satu & Kiander, Tuula 2005. Tunnejohtajuus. Kuuntelua ja vaikuttamista. Edita, Helsinki.
- Kehusmaa, Kirsti 2011. Työhyvinvointi kilpailuetuna. Kauppakamari, Helsinki.
- Kivinen, Raija & Keränen, Katja & Ruuti, Marja 2010. Parasta aivoillesi. Ohjeita aivojen hyvinvointiin. 2.painos. Otava, Helsinki.
- Laine, Tytti 2014. Satakuntalaisten yrittäjien hyvinvointi ja talouden tila. Develooppi Oy.
[Http://www.develooppi.fi/wp-content/uploads/2014/05/Yritt%C3%A4jien-ty%C3%B6hyvinvoinnin-ja-talouden-tila-Develooppi-Oy-Tiivistelm%C3%A4.pdf](http://www.develooppi.fi/wp-content/uploads/2014/05/Yritt%C3%A4jien-ty%C3%B6hyvinvoinnin-ja-talouden-tila-Develooppi-Oy-Tiivistelm%C3%A4.pdf). Luettu 13.5.2015.
- Leskinen, Tomi & Hult, Hanna-Maria 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kristallisoitunut toimintasi. Saavuta tavoitteesi. Tammi, Helsinki.
- Liikuntapiirakka. 2009. UKK-instituutti. Päivitetty 16.12.2014.
[Http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka](http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka). Luettu 16.4.2015.
- Malinen, Petri 2010. Työkyky ja hyvinvointikysely. Suomen Yrittäjät.
[Http://www.yrittajat.fi/File/1ca0dad8-5937-4927-aec0-4c08e524d10d/SY_raportti_tyokyky_ja_hyvinvointi.pdf](http://www.yrittajat.fi/File/1ca0dad8-5937-4927-aec0-4c08e524d10d/SY_raportti_tyokyky_ja_hyvinvointi.pdf). Luettu 13.5.2015.

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

Maslow, Abraham 1987. Motivation and Personality. Third Edition. Longman, New York. Julkaisuun viitattu teoksessa Rauramo, Päivi 2012. Työhyvinvoinnin portaat. Viisi vaikuttavaa askelta. 2. uudistettu painos. Edita. Helsinki.

Mental health: a state of well-being. 2014. World Health Organization. Päivitetty elokuu 2014. [Http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/). Luettu 8.7.2015.

Mäkelä-Pusa, Pirkko & Terävä, Kimmo & Manka, Marja-Liisa 2011. Yrittäjien työhyvinvointi, työkyky ja kuntoutus. Kuntoutussäätiö. Julkaistu myös painettuna. [Http://www.kuntoutussaatio.fi/files/675/Yrittajien_tyohyvinvointi_tyokyky_ja_kuntoutus.pdf](http://www.kuntoutussaatio.fi/files/675/Yrittajien_tyohyvinvointi_tyokyky_ja_kuntoutus.pdf). Luettu 13.5.2015.

Otala, Leenamajja & Ahonen, Guy 2003. Työhyvinvointi tuloksentekijänä. 2. uudistettu painos. WSOYpro, Helsinki.

Pekka, Toni & Perhoniemi, Riku 2014. Julkisen alan työhyvinvointi vuonna 2014. Ke- van tutkimuksia. Julkaistu myös painettuna. [Http://www.tyosuojelu.fi/upload/Julkisen_alan_tyohyvinvointi_2014.pdf](http://www.tyosuojelu.fi/upload/Julkisen_alan_tyohyvinvointi_2014.pdf). Luettu 13.5.2015.

Pyykkö, Manne 2011. Minustako yrittäjä? WSOYpro, Helsinki.

Pärnänen, Anna & Sutela, Hanna. 2014. Itsensätyöllistäjät Suomessa 2013. Tilasto- keskus, Helsinki. [Http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yits_201400_2014_12305_net.pdf](http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yits_201400_2014_12305_net.pdf). Luettu 16.5.2015.

Rauramo, Päivi 2008. Työhyvinvoinnin portaat. Viisi vaikuttavaa askelta. Edita, Helsinki.

Sallinen, Mikael & Kandolin, Irja & Purola, Mari 2007. Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Terveyskirjasto. [Http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004). Luettu 17.5.2015.

Sarinen, Mikael & Kokkonen, Marja 2003. Tunneäly. Kohti kokonaista elämää. WSOY, Helsinki.

Salmela-Aro, Katariina & Nurmi, Jan-Erik 2002. Henkilökohtaiset tavoitteet ja hyvinvointi. Teoksessa Salmela-Aro, Katariina & Nurmi, Jan-Erik (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus, Jyväskylä, 158–169.

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

Työhyvinvoinnin ja riskienhallinnan tutkimukset. 2012. Valtionkonttori. Päivitetty 13.2.2013. [Http://www.valtiokonttori.fi/fi-fi/Tietoa_Valtiokonttorista/Julkaisut_ja_tilastot/Julkaisut/Henkilostojohtamisen_tukemin/en/Tyohyvinvoinnin_ja_riskienhallinnan_tutkimukset](http://www.valtiokonttori.fi/fi-fi/Tietoa_Valtiokonttorista/Julkaisut_ja_tilastot/Julkaisut/Henkilostojohtamisen_tukemin/en/Tyohyvinvoinnin_ja_riskienhallinnan_tutkimukset). Luettu 13.5.2015.

Työhyvinvoinnin tilannekuva. 2014. Työterveyslaitos. Päivitetty 11.9.2014.
[Http://www.ttl.fi/fi/tutkimus/hankkeet/tyohyvinvoinnin_tilannekuva/Sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tutkimus/hankkeet/tyohyvinvoinnin_tilannekuva/Sivut/default.aspx).
Luettu 13.5.2015.

Työhyvinvointi. 2014. Sosiaali- ja terveysministeriö. Päivitetty 4.11.2014.
[Http://www.stm.fi/tyoelama/tyohyvinvointi](http://www.stm.fi/tyoelama/tyohyvinvointi). Luettu 11.5.2015.

Työhyvinvointi kannattaa myös taloudellisesti. 2015. Työterveyslaitos. Päivitetty 15.4.2015. [Http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tuottavuus/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tuottavuus/sivut/default.aspx). Luettu 11.5.2015.

Uzzi, Brian & Dunlap, Shannon 2005. How to Build Your Network. Harvard Business Review. Päivitetty joulukuu 2005. [Https://hbr.org/2005/12/how-to-build-your-network](https://hbr.org/2005/12/how-to-build-your-network).
Luettu 8.7.2015. Julkaistu myös painettuna.

Yrittäjyys Suomessa. Suomen Yrittäjät. Päivitetty 21.1.2015. [Http://www.yrittajat.fi/fi-FI/suomenyrittajat/yrittajyys Suomessa/](http://www.yrittajat.fi/fi-FI/suomenyrittajat/yrittajyys Suomessa/). Luettu 16.5.2015.

Yrityskatsaus 2013. Näkökulmia elinkeinopolitiikkaan, yrityksiin ja yrittäjyyteen. 2013. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja.
[Http://www.tem.fi/files/37613/TEMjul_25_2013_web_07102013.pdf](http://www.tem.fi/files/37613/TEMjul_25_2013_web_07102013.pdf). Luettu 16.5.2015.

Yritystilastot. Suomen Yrittäjät. 2013. [Http://www.yrittajat.fi/File/5732d042-a41b-48ae-9bb1-302f9f852238/yrittajyystilasto2013.pdf](http://www.yrittajat.fi/File/5732d042-a41b-48ae-9bb1-302f9f852238/yrittajyystilasto2013.pdf). Luettu 16.5.2015.

Haastattelukysymykset

Hei!

Teen opinnäytetyötä tradenomiopintoihin yrittäjyydestä ja hyvinvoinnista. Tarkoituksena on kartoittaa, mitä hyvinvoinnista tiedetään. Tämän vuoksi ajattelin kysyä sinulta omia ajatuksiasi alla oleviin kysymyksiin. Toivottavasti sinulta löytyisi hetki aikaa istahtaa alas ja vastata seuraaviin kysymyksiin:

1. Kuinka pitkään olet toiminut yrittäjänä?
2. Mitä kokonaisvaltainen hyvinvointi mielestäsi on? Mistä eri tekijöistä se koostuu?
3. Millaisin keinoin ylläpidät hyvinvointiasi?
4. Miten ja millaisissa tilanteissa hyvinvointisi tai sen puute on vaikuttanut yrittäjyyteen?
5. Miten mielestäsi hyvinvointi voi vaikuttaa yrityksen menestymiseen?
6. Miten tärkeäksi tekijäksi koet oman hyvinvointisi osana yrityksesi menestystä?

Kysymykset ovat tarkoituksella jätetty melko avoimiksi, jotta tilaa jää omille ajatuksillesi ja tajunnanvirralle. Arvostan jokaista vastausta erittäin paljon. Vastaukset ovat täysin nimettömiä, eivätkä vastaukset tule näkymään sellaisenaan missään, vaan muodostan niistä yhteenvedon opinnäytetyöhöni.

Syysterveisin

Jenni Kuusela