

## **Yksinyrittäjän työhyvinvointi – opas kestävään työntekoon**

Nicole Fransman



<b>Tekijä</b> Nicole Fransman	
<b>Koulutusohjelma</b> Johdon assistenttityön ja kielten koulutusohjelma	
<b>Opinnäytetyön nimi</b> Yksinyrittäjän työhyvinvointi – opas kestävään työntekoon	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 23 + 10
<p>Yksinyrittäjien määrä on kasvanut voimakkaasti Suomessa viimeisten vuosien aikana. Heillä ei ole samanlaisia edellytyksiä työhyvinvointiin, kuin tavallisilla työntekijöillä. Yksinyrittäjillä voi olla vaikea huomata omat työhyvinvointihaasteensa ja löytää niihin ratkaisuja. Hyvä työhyvinvointi on kuitenkin olennainen asia heille, koska heillä ei ole sijaisia tai samanlaisia mahdollisuuksia poissaoloon.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää työhyvinvointiopas yksinyrittäjille. Työ on toiminnallinen, ja työn tuotteena on selkeä ja helposti lähestyttävä työhyvinvointiopas. Oppaassa on selkeitä ja helppoja ratkaisuja yksinyrittäjän mahdollisiin työhyvinvointihaasteisiin. Kaikki vinkit ovat sellaisia, jotka yksinyrittäjä voi tehdä itse ilman ulkopuolista apua. Työn toimeksiantaja on 3D Creatoryn omistaja Oliver Belfrage, yksinyrittäjä tietotekniikkialalla. Hän perusti yrityksensä 2015 ja toimii yksin ammatinharjoittajana.</p> <p>Työssä ei selvitetä miten voi ryhtyä yrittäjäksi tai millaisia lakeja siihen kuuluu. Opas ei ole tarkoitettu yrittäjille, joilla on alaisia. Työ keskittyy vain siihen, mitä yksinyrittäjä voi tehdä itse ilman ulkopuolisia palveluita. Työ ei myöskään käsittele työterveyspalveluita eikä yksinyrittäjän mahdollisuutta saada niitä.</p> <p>Opinnäytetyössä keskitytään yksinyrittäjien tilanteeseen Suomessa ja työhyvinvoinnin eri aiheisiin. Tietolähteinä on käytetty muun muassa Suomen Yrittäjien kysely, Tilastokeskuksen tutkimus ja Työterveyslaitoksen internetsivuja. Oppaan suunnittelu ja sisältö perustuu tietolähteisiin ja toimeksiantajan kanssa toteutettuihin haastatteluihin. Lopputuloksena on opas, joka on tärkeä ja hyödyllinen toimeksiantajalle. Tämä työhyvinvointiopas löytyy työn liitteenä. Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin maaliskuussa 2018 ja se valmistui lokakuussa 2018.</p>	
<b>Asiasanat</b> Yksinyrittäjä, itsensätyöllistäjä, työhyvinvointi	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Yksinyrittäjyys .....	3
3	Työhyvinvointi .....	5
3.1	Työn imu ja innostus .....	5
3.2	Työssä jaksaminen ja palautuminen .....	6
3.3	Fyysinen hyvinvointi .....	6
3.4	Työn ja muun elämän tasapainottaminen .....	7
3.5	Työyhteisö .....	8
4	Työn toteuttaminen .....	10
4.1	Suunnitelmakuvaus .....	10
4.2	Tiedon keruu .....	11
4.3	Oppaan toteuttaminen .....	12
4.4	Tuote .....	13
4.5	Yhteenveto .....	15
5	Pohdinta .....	17
5.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset .....	17
5.2	Kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset .....	17
5.3	Toteuttamisen arviointi .....	18
5.4	Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi .....	19
	Lähteet .....	21
	Liitteet .....	23

# 1 Johdanto

Tämän työn taustana on kiinnostus yksinyrittäjien työhyvinvoinnista. Yksinyrittäjien määrä kasvaa koko ajan Suomessa ja tunnen myös itse muutaman yksinyrittäjän. Tämän vuoksi halusin oppia lisää aiheesta, ja kehittää työhyvinvointioppaan. Opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen tuloksena on selkeä työhyvinvointioppas yksinyrittäjille.

Aiheeni on tärkeä, koska yksinyrittäjille voi olla vaikeaa huomioida työhyvinvointihaasteita ja löytää niihin ratkaisuja. Heillä ei ole samanlaista tukiverkkoa tai suojaa, kuin tavallisilla työntekijöillä. Työn tavoite on kehittää työhyvinvointioppas yksinyrittäjille. Oppaan tavoite on antaa helppoja ratkaisuja yksinyrittäjille, jotta he voivat itse edistää työhyvinvointiaan ja sen kautta saavuttaa kestävämpi työnteko. Tavoitteiden taustana on tarve helposti lähestyttävään oppaaseen, jossa otetaan huomioon yksinyrittäjän työhyvinvointi kokonaisvaltaisesti. Tavoitteiden saavuttamiseksi kerään tietoa kirjallisuudesta ja haastattelen toimeksiantajani. Tämän hankitun tiedon perusteella kehitän oppaan tavoitteiden mukaiseksi.

Työn rajaus on, että opas on tarkoitettu yksinyrittäjille. Se ei ole tarkoitettu yrittäjille, joilla on alaisia. Opas keskittyy sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen työhyvinvointiin. Keski-tyn siihen mitä yksinyrittäjä voi tehdä itse, enkä kirjoita valtion ja kotikunnan tarjoamista palveluista. En myöskään tutki työterveyspalveluita tai yrittäjän mahdollisuutta saada sitä. Rajaukseni on myös, että en aio tutkia miten voi ryhtyä yrittäjäksi tai millaisia lakeja siihen kuuluu.

Sain idean tehdä työhyvinvointioppaan yksinyrittäjille, kun huomioin miten hyvin työhyvinvointi on otettu huomioon omalla työpaikallani. Heillä ei ole samanlaista tukea tai samanlaisia mahdollisuuksia kuin isossa organisaatiossa, joten koen että tällaiseen oppaaseen on tarvetta. Olen itse kiinnostunut työhyvinvoinnista, etenkin työn imusta ja jaksamisesta. Yksinyrittäjälle voi olla vaikeaa itse huomata mitä pitäisi kehittää tai parantaa, joten haluan tarjota heille oppaan missä on helppoja ratkaisuja. Työn toimeksiantaja on 3D Creatory, 3D mallinnusta ja tulostusta palveleva yritys. Yritys on perustettu Helsingissä vuonna 2015, ja tarjoaa erilaisia 3D-ratkaisuja ja pienoismalleja asiakkailleen. Perustaja Oliver Belfrage on yrityksen ainoa työntekijä, ja hän toimii ammatinharjoittajana. (3D Creatory 2018.) Toimeksiantajalle tämä aihe on tärkeä, koska hän on yrittäjä tietotekniikka-alalla. Työhyvinvointi voi helposti jäädä taustalle, ja ajan myötä siitä voi tulla ongelma. Toimeksiantajan toive on opas, missä on kokonaisvaltaisesti otettu huomioon yksinyrittäjän työhyvinvointia. Hänen toiveensa on, että opas ei kuitenkaan ole liian laaja tai yksityiskohtainen.

Työterveyslaitos on tehnyt useita oppaita aiheesta. Niiden oppaissa on yleensä paljon tietoa yhdestä tai kahdesta teemasta. Oppaassani on sen sijaan viisi eri teemaa, joista kerron yhtä paljon. Oppaan sisältö ei ole niin yksityiskohtainen, mutta se antaa kokonaisvaltaisen kuvan työhyvinvoinnista. Toimeksiantajani kertoi myös, että ennen kun hän ryhtyi yrittäjäksi hän luki erilaisia oppaita yrittäjyydestä. Mutta hän ei törmännyt tällaiseen oppaaseen silloin. Siksi tämä opas on hyödyllinen hänelle ja muille yksinyrittäjille.

Koulutussuuntautumiseni on HR ja johtaminen, joten työstä on paljon hyötyä osaamiselleni. Haluaisin tulevaisuudessa työskennellä työhyvinvoinnin parissa, ja työntekijöiden hyvinvointi kiinnostaa minua paljon. Olen muutama vuosi sitten valmistunut liikunnanohjaajaksi, joten tämän työn myötä saan myös syventää aiemmin hankittua osaamistani.

Tietolähteenä käytän eri internetlähteitä ja kirjallisuutta aiheesta. Ensin selkeytän mitä yksinyrittäjä on ja millainen tilanne Suomessa on. Sen jälkeen siirryn työhyvinvoinnin eri näkökulmiin, esimerkiksi työn imu, jaksaminen ja työyhteisö. Esitän aiheet sekä yleisesti, että yksinyrittäjän näkökulmasta. Sen jälkeen kerron työn toteuttamisesta ja sovellan aiemmin opittua tietoa aiheesta. Kuvailen suunnitelmani ja oppaan valmistusprosessia. Lopuksi arvioin miten prosessi meni ja millainen lopputulos on. Arvioin myös omaa oppimiseni ja koko opinnäytetyöprosessia.

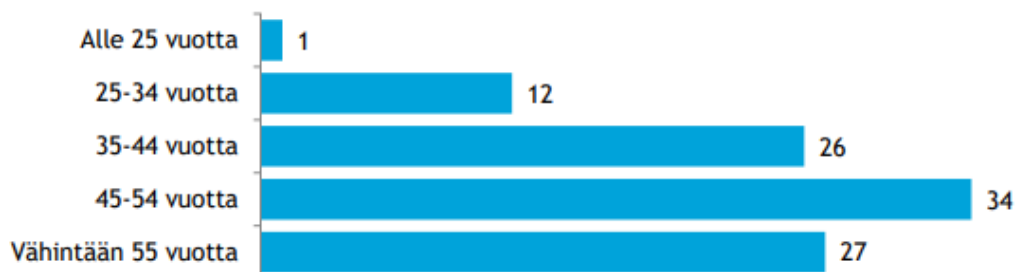
Selkeytän muutaman käsitteen, jonka käytän raportissa. Tilastokeskuksen mukaan itsensätyöllistäjä on käsite joka sisältää neljä alaryhmää. Alaryhmät ovat yksinyrittäjät, ammatinharjoittajat, freelancerit ja apurahansaajat. Yksinyrittäjä työskentelee yksin, mutta hänellä voi olla osakekumppaneita. Ammatinharjoittaja työskentelee myös yksin toiminimellään, ja myy omaa osaamista. Freelancer voi joko työskennellä oman toiminimen kautta tai saada palkkaa työsuhteen kautta. Hänellä on freelancer-verokortti ja usein hänellä on monta toimeksiantajaa. Apurahansaaja on saanut apurahaan omaan tekemiseen ja voi tehdä töitä esimerkiksi yliopistolla, mutta ei ole palkattu yliopistosta. (Pärnänen & Sutela 2014, 7.) Tilastokeskuksen mukaan suurin osa itsensätyöllistäjistä ovat yksinyrittäjiä. Vuonna 2013 yksinyrittäjiä oli 112 000, ammatinharjoittajia 29 000 ja freelancereita ja apurahansaajia 12 000. (Pärnänen & Sutela 2014, 10.) Eri lähteissä on erilaisia määritelmiä itsensätyöllistäjille, yksinyrittäjille ja ammattiharjoittajille, eikä ne aina ole suoralinjaisia. Siksi käytän termiä yksinyrittäjä tässä työssä, se on selkeä termi ja kattaa suurin osa itsensätyöllistäjistä.

## 2 Yksinyrittäjyys

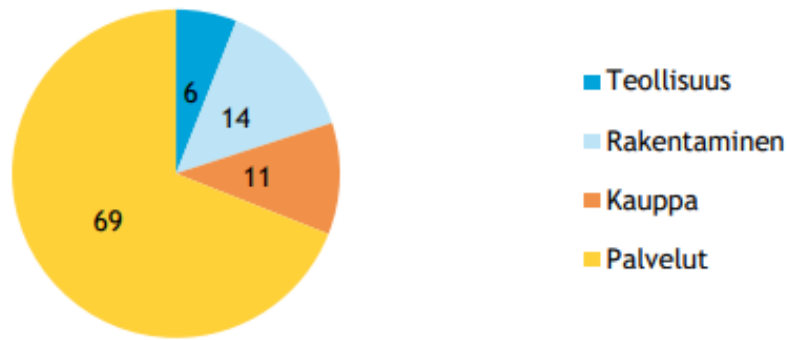
Yksinyrittäjä eroaa yrittäjästä siten, että hän toimii yksin. Hän voi tehdä yhteistyötä muiden ihmisten kanssa, mutta hänellä ei ole palkattuja työntekijöitä. Yksinyrittäjien suosio on kasvanut todella paljon Suomessa viimeisten kymmenen vuoden aikana ja tänä päivänä Suomessa on 180 000 yhden hengen yrityksiä. Yksinyrittäjien määrä on kasvanut 45 000:lla viimeisten kymmenen vuoden aikana. Suomen kaikista yrityksistä 65 % on yhden hengen yrityksiä. (Suomen Yrittäjät 2016, 4-8.)

Suomen Yrittäjät ovat 2016 tehneet kyselyn, missä he kartoittavat Suomen yksinyrittäjien tilannetta. Suomen Yrittäjät ovat tehneet vastaavanlaisen tutkimuksen myös vuonna 2013 ja 2010. Vuonna 2016 vastaajamäärä oli laaja, kyselyssä oli mukana 2 215 yksinyrittäjää. Kyselyn vastaukset antavat hyvän yleiskuvan, millaisia yksinyrittäjiä Suomessa on. Vastauksista ilmenee, että suurin osa kyselyn vastanneista ovat 35-54 vuotiaita palvelualalla toimivia. Toiminimi on tavallisin yritysmuoto yhden hengen yritykselle ja yritystaustana tavallisin on yksinyrittäjyys. (Suomen Yrittäjät 2016, 4-8.) Tämä tieto antaa hyvän perustan tämän työn tuotteen suunnitteluun. Sen lisäksi, että opas sopii toimeksiantajalle, sen tarkoitus on myös olla sopiva muille yksinyrittäjille. Alla muutama vastaus Suomen Yrittäjien tehdyistä kyselyistä.

Reilu puolet kyselyyn vastanneista ovat miehiä. 34 % ovat 45-54 vuotiaita, kun taas vain 1 % vastaajista ovat alle 25 vuotta (kuva 1). 40 %:lla vastanneista on ammatillinen tutkinto ja 51 %:lla on korkeakoulututkinto. Määrä yksinyrittäjiä, jotka ovat suorittaneet korkeakoulututkinnon on kasvanut paljon viimeisten vuosien aikana, ja se on myös vaikuttanut päätoimialan jakoon. Palvelualaan kuuluvien yksinyrittäjien määrä on kasvanut paljon. 69 % vastanneista ovat ilmoittaneet, että heidän päätoimialansa on palveluala (kuva 2). (Suomen Yrittäjät 2016, 4-8, 13-14.)

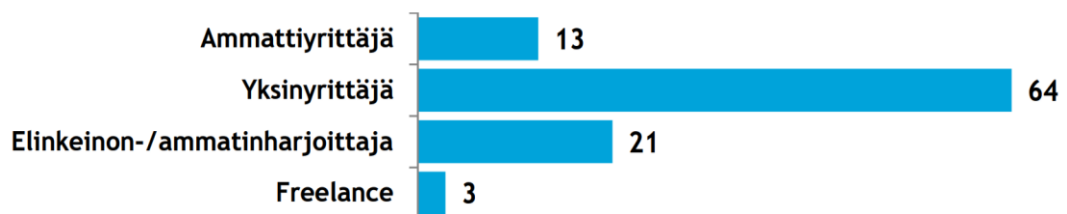


Kuva 1. Suomen Yrittäjien kysely, vastaajien ikä, % (Suomen Yrittäjät 2016, 5)



Kuva 2. Suomen Yrittäjien kysely, yrityksen päätoimiala, % (Suomen Yrittäjät 2016, 6)

64 % vastanneista ovat yksinyrittäjiä ja loput ovat ammattiyrittäjiä, ammatinharjoittajia tai freelanceja (kuva 3). Tavallisin yritysmuoto on toiminimi, 56 % vastanneista, ja toiseksi tavallisin on osakeyhtiö, 38 % vastanneista. Valtaosan vastaajista toimii päätoimisesti yrittäjinä, vain 15 % toimii osa-aikaisena. (Suomen Yrittäjät 2016, 4-8.)



Kuva 3. Suomen Yrittäjien kysely, vastaajien yritystausta (Suomen Yrittäjät 2016, 6)

### 3 Työhyvinvointi

Työhyvinvointi on laaja käsite, johon sisältyy sekä fyysisiä, psyykkisiä että sosiaalisia aspekteja. Sekä työnantaja että työntekijä ovat vastuussa työhyvinvoinnista, ja työhyvinvointi syntyy parhaimmissa tapauksissa yhteistyöstä. Yrityksille on tärkeää, että työntekijät ovat hyvinvoivia, koska se vaikuttaa koko yrityksen tuloksiin. Tyytyväisillä työntekijöillä on parempi toimintakyky ja tuottavuus. Hyvinvoiva työntekijä viihtyy paremmin, tekee sen vuoksi parempaa työtä ja silloin asiakkaat ovat tyytyväisempiä. Jos työntekijät voivat hyvin, se johtaa myös vähempiin poissaoloihin ja irtisanomisiin. Siksi työhyvinvointi on hyvä investointi, ja jos työhyvinvointihankkeet ovat hyvin suunniteltuja ne voivat hyvin maksaa itsensä takaisin. Asioita, jotka voivat vaikuttaa negatiivisesti työhyvinvointiin ovat työkuormittavuus, ajanpuute, konflikteja, työympäristö, liian korkeat vaatimukset, konflikti työn ja muun elämän välissä ja työtehtävät. Positiivinen vaikutus työhyvinvointiin voi tulla luottamuksesta, oikeudenmukaisuudesta, esimiehen ja kollegoiden tuesta, kehitysmahdollisuudesta, palautteesta, selkeistä tavoitteista ja mahdollisuudesta vaikuttaa omaan työkuvaan. (Arora & Bhagat 2016; Työterveyslaitos 2018a.)

Yksinyrittäjille työhyvinvointi ei ole yhtä yksinkertainen asia. Oman yrityksen kannattavuus ja onnistuminen riippuu siitä, jos yrittäjä on terve ja jaksaa tehdä töitä. Siksi on tärkeää panostaa omaan työhyvinvointiin ja jaksamiseen. Positiivista yksinyrittäjille on, että on joustavammat työajat, mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön ja he nauttivat yleensä työtehtävistään. Negatiivista sen sijaan on pidempiä työpäiviä ja vaikeampi viettää lomia. (Työterveyslaitos 2018b; Virolainen 2012, 204-205.) Seuraavissa kappaleissa syvennetään muutamisiin työhyvinvointi aiheisiin, jotka ovat tärkeitä yksinyrittäjän kannalta.

#### 3.1 Työn imu ja innostus

Työn imu on positiivinen motivaatiotila, missä työntekijä mielellään menee töihin ja nauttii työstään. Työn imu koostuu kolmesta eri asiasta: tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen. Tarmokkuudella tarkoitetaan halu panostaa työhön, myös silloin kun on vastoinkäymisiä. Omistautuminen on kun tuntee, että työ on merkityksellistä ja siitä saa olla ylpeä ja innokas. Uppoutumisella tarkoitetaan, kun keskittyminen työhön on korkea ja siitä on vaikea irrottautua. Työn imu eroaa kuitenkin flow-tilasta, koska flow on hetkellinen tunne-tila, kun taas työn imu on pysyvämpi olotila. (Työterveyslaitos 2018c; Virolainen 2012, 90-91.)

Työn imulla on monta myönteistä seurausta, työntekijä on tyytyväisempi ja tulokset ovat sen myötä parempia. Ihmisiä jotka kokevat työn imua ovat sitoutuneita työhönsä, oma-aloitteellisia ja onnellisempia. On olemassa erilaisia asioita, jotka voivat edistää työn imua.



Ne ovat esimerkiksi monipuolisia tehtäviä missä voi kehittyä, joustava työaika, vaikutusmahdollisuus, selkeät tavoitteet, vuorovaikutus työyhteisön kanssa ja tuki esimieheltä. Negatiivinen vaikutus työn imuun sen sijaan voi tulla työn määrällisestä tai fyysisestä kuormittavuudesta. (Työterveyslaitos 2018c; Virolainen 2012, 90-91.)

Tilastokeskus on vuonna 2013 tehnyt laajan tutkimuksen yksinyrittäjistä. Tutkimuksesta selviää, että yksinyrittäjillä työn imu on vahvemmin läsnä kuin palkansaajilla. 43 % yksinyrittäjistä vastasi, että pitää täysin paikkansa, että he tuntevat olonsa vahvaksi ja tarmokkaaksi. Vastaavasti palkansaajista vain 28 % vastasi niin. 56 % yksinyrittäjistä ovat innostuneita työstään, kuin vastaava luku palkansaajilla on vain 35 %. (Pärnänen & Sutela 2014, 73-74.)

### **3.2 Työssä jaksaminen ja palautuminen**

Palautuminen työpäivän jälkeen on todella tärkeää, jotta ihminen jaksaa. Ihminen joka on palautunut saa enemmän aikaa ja voi helpommin oppia uusia asioita. Palautuminen ei ainoastaan tapahdu yöllä nukkuessa, vaan on hyvä myös palautua päivän aikana. Siihen on olemassa erilaisia keinoja, ja kaikille ihmisille toimii erilaisia tapoja. Jo kahvi- tai lounastauolla on mahdollista palautua, esimerkiksi syömällä lounasta muualla kuin työpäikällä tai juomalla kahvinsa muualla kuin omalla työpisteellä. Työpäivän aikana on myös mahdollista tehdä lyhyitä rentoutusharjoituksia, esimerkiksi muutaman minuutin jännittämiseen ja rentouttamiseen perustuvaa harjoitusta. Siihen ei tarvitse mitään muuta, kuin pari minuuttia ja sen jälkeen mieli on rentoutunut ja palautunut. Jonkun mielestä tällaiset tauot voivat vaikuttaa laiskoilta ja ajanhukalta, mutta päinvastoin ne johtavat tehokkaampaan työskentelyyn. Työn jälkeen on tärkeää irtautua työtehtävistä, eikä jatka työntekoa illalla. Palautuminen voi olla esimerkiksi joku harrastus, urheilu tai tapaaminen ystävien kanssa. (Työterveyslaitos 2018d; Virolainen 2012, 97-98.)

Yksinyrittäjille palautuminen on erityisen tärkeää, koska jos yksinyrittäjän jaksaminen loppuu se vaikuttaa suoraan yrityksen toimintaan ja tuloksiin. Yksinyrittäjän pitäisi panostaa jaksamiseen ja palautumiseen ja pitää huolta siitä, ettei tee töitä koko ajan. Hyvä palautuminen on viettää aikaa läheistensä kanssa tai jonkun mielekkään harrastuksen parissa. Harrastuksen kautta on helpompi irtautua työstä ja se voi myös edesauttaa fyysinen kunto ja jaksaminen. (Yrittäjät 2018.)

### **3.3 Fyysinen hyvinvointi**

Fyysinen hyvinvointi on tärkeä osa työhyvinvoinnista. Jos on hyvä fyysinen toimintakyky, työkyky on myös parempi. Varsinkin ruumiillisesti raskaalle työlle hyvä fyysinen kunto on

tärkeä. On mahdollista vaikuttaa omaan fyysiseen toimintakykyyn liikkumalla sekä töissä että vapaa-ajalla. Töissä voi käyttää hyötyliikuntaa, esimerkiksi valitseamalla portaat hissien sijaan. Työmatkat voi myös suorittaa kävellen tai pyörällä, auton tai bussin sijaan. Työpäivän aikana on myös mahdollista lisätä hyötyliikuntaa esimerkiksi tekemällä taukojumpan työpisteellä tai mennä lyhyelle kävelyllä lounastauon yhteydessä. Fyysiseen työhyvinvointiin liittyy myös ergonomia, millainen työasento on, millainen pöytä ja tuoli on, sekä myös miten fyysisesti kuormittava työ on. Työ voi olla kuormittavaa eri tavalla. Teollisuusalalla työ voi olla fyysisesti raskasta, kun taas toimistotyössä istuma-asento voi olla huono tai ranne voi kipeytyä hiirten käytöstä. Toimistotyö on kuitenkin yleensä aika liikkumatonta, ja siksi lyhyet tauot ovat tärkeitä, jotta paikallaan istumiselle tulee vaihtelua. (Työterveyslaitos 2018e; Virolainen 2012, 17.)

Vapaa-ajalla on myös tärkeää harrastaa liikuntaa. Kaikille ei sovi sama laji, joten pitää kokeilla kunnes löytää sen lajin mistä itse tykkää. Joillekin se voi olla lenkkeily tai pallopelit ja toisille tanssiminen. Säännöllinen liikunta on tärkeä, koska se vaikuttaa myönteisesti työkykyyn ja -suoritukseen. Se voi myös auttaa stressinhallintaan ja rentoutumiseen. Se parantaa unenlaatua ja antaa sen kautta energiaa arkeen. Lisäksi se parantaa itsetuntoa ja yleisesti elämänhallintaa. (Työterveyslaitos 2018e.)

### **3.4 Työn ja muun elämän tasapainottaminen**

Vaikka työ olisi todella kiinnostava ja kiehtova, ei kannata unohtaa elämä työn ulkopuolella. Yksinyrittäjille voi olla vaikeaa irrottautua työstä, varsinkin jos siitä kokee työn imua. Mutta on todella tärkeitä, että on myös muu elämä työn lisäksi. Ihmissuhteet ovat todella tärkeitä palautumisen kannalta, koska ystävien tai perheen kanssa voi ajatella muuta kuin työasioita. Mutta on muutenkin tärkeää pitää kiinni ystävistä ja perheistä. Jos jää työkyvyttömäksi tai jos yhtäkkiä ei ole paljon työtä, niin helpottaa jos tietää että on läheisiä ihmisiä tueksi. (Torppa 2013, 68.)

Yksinyrittäjille voi olla vaikeampi erotella työn ja vapaa-ajan. Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan 32 % itsensätyöllistäjistä kokee täysin, että työn ja vapaa-ajan raja on häilyvä. Lisäksi 31 %:lla se pitää jokseenkin paikkansa. Vastaavat luvut palkansaajille on vain 9 % ja 17 %. Riippuu ihmisestä, miten kuormittavaa se on, että työ ja vapaa-aika ei erotu selkeästi. Joillekin se voi olla hyvä asia ja lisätä joustavuutta arkeen. Mutta toisille se voi olla kuormittavaa ja se voi vaikuttaa jaksamiseen. (Pärnänen & Sutela 2014, 76-77.)

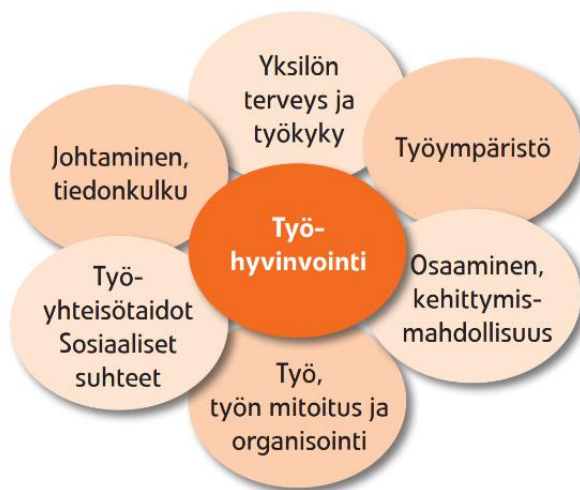
Joillekin voi myös sopia tehdä töitä kotona, kun taas toiset toimivat paremmin, jos on erillinen toimitila. Jos työskentelee kotona, niin on mahdollista saada aikaiseksi myös kotityöt

tauoilla ja ei tarvitse käyttää turhaa aikaa työmatkoihin. Mutta muut perheenjäsenet voivat häiritä työntekoa ja voi olla vaikeaa pitää itseksensä, kun on häiritseviä tekijöitä kotona. Erilinen työhuone voi auttaa tähän, mutta kaikilla ei ole mahdollisuus siihen. Etenkin jos työskentelee kotona, niin on hyvä asettaa sääntöjä ja selkeitä työaikoja itselleen, jotta työntekoa on tehokasta ja työ- ja vapaa-ajan välissä on selkeä ero. (Torppa 2013, 45-46.)

### 3.5 Työyhteisö

Iso osa työelämästä on toimiva työyhteisö. Hyvä työyhteisö perustuu luottamukseen, selkeään työnjakoon, toisten tuntemiseen ja tiedonjakamiseen. Jotta työyhteisö olisi toimiva, kaikkien pitää panostaa siihen ja jokainen työntekijä voi vaikuttaa työyhteisön ilmapiiriin omalla asenteella ja käytöksellä. Hyvän työyhteisön tuloksena on tavoitteiden saavuttaminen yhdessä, kehittyvä ja oppiva työpaikka ja että jokainen saa käyttää vahvuutensa ja taitonsa työssä. (Työturvallisuuskeskus 2018.)

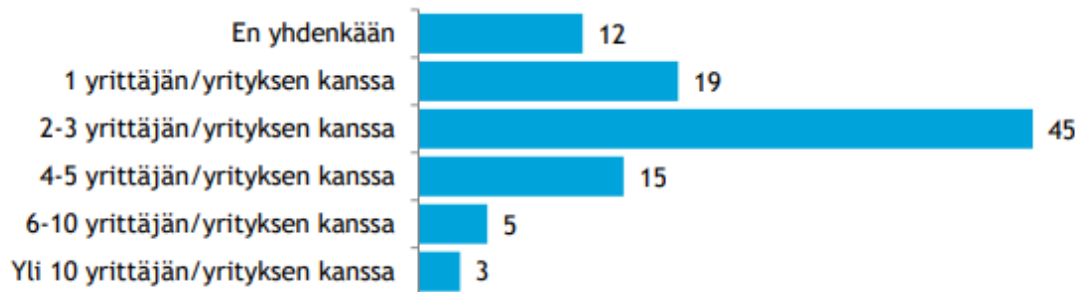
Kuten kuvasta 4 näkyy, Työturvallisuuskeskuksen mukaan työhyvinvoinnin osa-alueet ovat seuraavat:



Kuva 4. Työhyvinvoinnin osa-alueet (Työturvallisuuskeskus 2011, 2-3)

Kuvan perusteella näkee, miten iso osa työhyvinvoinnista muut ihmiset ovat. Se näkyy sekä johtamisessa, sosiaalisissa suhteissa, että työympäristössä. Tavallisella työntekijällä on monta ihmistä työyhteisössään, jotka voivat edesauttaa hyvää työhyvinvointia. Siihen kuuluu sekä johto, lähiesimies että kollegat. (Työturvallisuuskeskus 2011, 2-3.)

Yksinyrittäjillä ei ole samanlainen työyhteisö, vaan heidän pitää luoda omansa. Vaikka yksinyrittäjä toimii yksin, suurin osa heistä tekee Suomen Yrittäjien kyselyn mukaan kuitenkin yhteistyötä muiden yrittäjien kanssa. Melkein puolet kyselyyn vastanneista toimii säännöllisesti 2-3 muun yrittäjän tai yrityksen kanssa. 12 % ei ollenkaan tee yhteistyötä ja 19 % tekee yhteistyötä yhden toisen yrittäjän tai yrityksen kanssa (kuva 5). (Suomen Yrittäjät 2016, 13-14.)



Kuva 5. Suomen Yrittäjien kysely, yhteistyöyritysten tai -yrittäjien lukumäärä, % (Suomen Yrittäjät 2016, 14)

## 4 Työn toteuttaminen

Tässä kappaleessa esittelen opinnäytetyön prosessia. Työn tukena olen käyttänyt Kanasen kirjaa ”Kehittämistutkimus opinnäytetyönä – kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas” sekä Vilkan ja Airaksisen kirja ”Toiminnallinen opinnäytetyö”. Työ on toiminnallinen, ja koostuu sekä raportista että tuotteesta. Vaikka tämä on toiminnallinen työ, olen myös käyttänyt työn tukena kehittämistutkimuksen rakennetta. Kehittämistutkimus koostuu sekä tutkimuksesta, että kehittämisen tuloksesta. Kehittämisen tulos voi olla esimerkiksi tuote, niin kuin tässä työssä. Kehittämistutkimuksen tarkoitus ei ole vain tutkia aiheetta, vaan sillä pitää myös olla joku hyöty. Työn tuloksella voi olla laaja hyödyllisyys, tai kertaluonteinen hyöty vain kohdeorganisaatiolle. (Kananen 2012, 42-44.)

Tämän työn toimeksiantaja ja kohdeorganisaatio on 3D Creatory. Toimeksiantaja oli mukana koko prosessin aikana, ja on saanut mahdollisuuden vaikuttaa lopputulokseen. Työn ja oppaan teemat ovat sellaiset, missä hän koki haasteita yksinyrittäjänä. Työn tuote, työhyvinvointiopas, on kuitenkin tehty niin että se sopii yleisesti yksinyrittäjille. Opas on saatavilla tämän työn liitteenä, eikä ole tehty vain toimeksiantajalle ja siksi tuotteen hyödyllisyys on myös korkeampi.

Työn tavoite on kehittää työhyvinvointiopas yksinyrittäjille. Yksinyrittäjien arki ja työelämä on erilainen, kuin tavallisten työntekijöiden. Siksi heillä on myös erilaiset haasteet, eikä samanlainen tuki tai samanlaiset mahdollisuudet kuin isossa organisaatiossa. Oppaan tarkoitus on tarjota heille selkeät ja helposti lähestyttävät ratkaisut työhyvinvointihaasteisiin.

Työn tukena olen myös kirjoittanut opinnäytetyöpäiväkirjaa. Päiväkirjan tarkoitus on tukea kirjoittajaa, koska opinnäytetyöprosessi on niin laaja projekti pitkällä ajanjaksolla. Opinnäytetyöpäiväkirjaan pitää kirjoittaa ylös kaikki ideat, muutokset ja aiheesta löytyvät lähteet ihan projektin alusta loppuun. Tämä auttaa työn kirjoittamiseen ja perusteluun, miten päättyi tiettyihin valintoihin. (Vilka & Airaksinen 2003, 19-22.)

### 4.1 Suunnitelmakuvaus

Kanasen (2012) mukaan kehittämistutkimus alkaa tutkimalla aikaisempia tutkimuksia aiheesta. Sillä tavalla kirjoittaja luo kokonaiskuvan ilmiöstä ja se auttaa myös tutkimusongelman kartoittamiseen. Kirjoittajalla pitää kuitenkin jo olla suunnitelma työstä. (Kananen 2012, 47-48.)

Aloitin opinnäytetyöprosessini maaliskuussa 2018. Ideavaiheeni alkoi kuitenkin ennen varsinaista opinnäytetyöprosessia. Lähiympäristössäni on muutama yksinyrittäjä ja minua alkoi kiinnostaa millaisia työhyvinvointihaasteita heillä voisi olla. Työhyvinvointi kiinnostaa minua paljon ja halusin selvittää millaisia haasteita juuri heillä on ja millaisia ratkaisuja niihin voisi olla. Lähestyin tuttuani, joka toimii yrittäjänä. Häneltä ilmeni, että hän oli kaivanut enemmän tietoa tästä aloittaessaan yksinyrittäjänä muutama vuosi sitten.

Aloitin opinnäytetyöprosessini tutkimalla aihetta, tutkin sekä yksinyrittäjyyttä että työhyvinvointia. Tutkiessani aihetta otin talteen hyviä internetlähteitä ja lainasin kirjoja. Tutkin ensin laajasti, jotta saisin hyvän yleiskuvan aiheista. Kun olin saanut hyvän yleiskuvan, valitsin mihin työhyvinvointi aiheisiin halusin syventyä. Kysyin toimeksiantajaltani mitkä hänen haasteensa olivat ja mihin hän olisi eniten tarvinnut ohjeita ja vinkkejä aloittaessaan. Hän kertoi muun muassa, että työn ja vapaa-ajan erottaminen sekä yksinäisyys olivat isoimmat haasteet alussa. Päätin että viisi eri teemaa oli sopiva määrä oppaalle, siitä saa hyvän yleiskuvan mutta se ei ole liian pitkä tai laaja kokonaisuus. Toimeksiantajan kommenttien ja aiheen kirjallisuuden perusteella yritin valita monipuoliset aiheet, jotka voivat olla haasteellisia juuri yksinyrittäjille ja joista saisin hyvän kokonaisuuden oppaalle. Halusin, että oppaassa on vähän psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta työhyvinvoinnista, joten valitsin aiheiksi: työn imu ja innostus, työssä jaksaminen ja palautuminen, fyysinen hyvinvointi, työn ja muun elämän tasapainottaminen ja työyhteisö. Alussa työn imuun ja innostuksen sijaan aihe oli motivaatio, mutta ohjaajan suosituksella muutin aiheen nykyaikaisemmaksi aiheeksi. Aiheiden järjestys perustuu siihen, että se alkaa ihmisestä itse ja siirtyy sitten ihmissuhteisiin ja yhteisöön.

Kanasen (2012) mukaan suunnitteluvaiheessa pitää myös tehdä tärkeitä päätöksiä, jotka vaikuttavat työhön. Pitää päättää miten rajoittaa tutkimuskohdetta ja ongelmaa. (Kananen 2012, 48.) Prosessin alussa rajoitin aihealueeni siten, ettei se olisi liian laaja. Valitsin, etten kirjoita miten voi ryhtyä yrittäjäksi, millaisia työterveysmahdollisuuksia yksinyrittäjillä on tai mitä valtio ja kotikunta tarjoaa heille. Rajoitin myös, että en kirjoita yrittäjistä, joilla on alaisia. Nämä rajoitukset auttoivat paljon alussa, koska muuten olisi ollut vaikeampaa pysyä aihealueella.

## **4.2 Tiedon keruu**

Tämän toiminnallisen työn tuotteen perustana olen käyttänyt kirjallisuudesta hankittua tietoa. Sen lisäksi olen myös käyttänyt toimeksiantajan kanssa pitämästäni lyhyistä haastatteluista keräämäni tietoa. Niiden perusteella olen toteuttanut työn tuote ”Yksinyrittäjän

opas kestävään työntekoon”. Tutkin eri lähteitä aiheesta, jotta saisin hyvän yleiskuvan yksinyrittäjyydestä ja työhyvinvoinnista. Käytin sekä kirjoja, että internetlähteitä. Käytin eniten suomalaisia lähteitä, mutta myös muutaman kansainvälisen. Sen lisäksi halusin haastatella toimeksiantajani, koska halusin kuulla millaiset haasteet hänellä on ollut. Yhdistelmä näistä molemmista antoi hyvän perustan oppaan suunnitteluun ja toteutukseen. Toimeksiantaja on saanut olla mukana koko prosessissa. Olen ottanut huomioon hänen toiveensa sekä oppaan sisällöstä, että ulkoasusta. Esimerkiksi hänen toiveensa, että opas ei olisi liian laaja auttoi aiheiden määrän valinnassa. Toimeksiantaja toivoi myös oppaan olevan kokonaisvaltainen, eikä keskittyvän vain yhteen teemaan. Tämä on ollut todella tärkeä tavoite prosessissa, joka olen yrittänyt saavuttaa valitsemalla erilaisia ja monipuolisia teemoja. Ottamalla toimeksiantajani mukaan suunnittelun jokaiseen vaiheeseen olen voinut taata, että valmis opas on hyödyllinen ja kiinnostava hänelle ja muille yksinyrittäjille.

### **4.3 Oppaan toteuttaminen**

Kun olin tutkinut aihetta ja päättänyt mihin viiteen aiheeseen keskittyisin, niin syvennyin yhteen aiheeseen kerralla. Luin paljon erilaisia lähteitä, ennen kuin valitsin käyttämäni lähteet. Halusin verrata mitä eri lähteissä sanottiin, enkä kirjoittanut heti ensimmäisestä. Itse kirjoittamisprosessi alkoi huhtikuussa. Aihealueet olivat minulle jo entuudestaan aika tuttuja, joten halusin taata, ettei tekstini olisi liian subjektiivisia. Kun olin kirjoittanut yhdestä aiheesta, siirryin seuraavaan. Mutta menin myös takaisin edelliseen aiheeseen, jos löysin enemmän tietoa siitä. Tämä tapa kirjoittaa sopi minulle hyvin, koska olin täyspäiväisesti työharjoittelussa koko tämän prosessin aikana. Tällä tavalla pystyin jakamaan tämän ison työn pienempiin osiin, jolloin oli helpompi löytää aikaa ja motivaatiota kirjoittamiseen. Olin aluksi ajatellut kirjoittaa erikseen yksinyrittäjyydestä ja yksinyrittäjien tilanteesta Suomessa. Mutta en halunnut, että teoriaosa olisi liian laaja, joten päätin yhdistää nämä kappaleet yhteen kappaleeseen.

Saatuani teoriaosani hyvin vauhtiin huhtikuussa, aloitin samalla miettiä lopputulosta. Halusin, että opas olisi helposti lähestyttävä ja selkeä lukijalle. Tarkistin millaisia erilaisia oppaita on jo olemassa ja miten ne oli tehty, mitä hyvä niissä oli ja mitä niissä voisi tehdä paremmin. Työterveyslaitos on tehnyt useita oppaita aiheesta, ne ovat selkeitä ja hyviä, mutta keskittyvät usein vain yhteen teemaan. Työni idea on tarjota lukijalle yksi opas, missä on monipuolisesti otettu huomioon kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Tutustuin samaan aikaan myös muihin samankaltaisiin opinnäytetöihin. Niistä sain myös ideoita millainen opas voisi olla.

Prosessin aikana keskustelin myös toimeksiantajani kanssa siitä, jos hänellä oli toiveita ulkoasusta tai muodosta. Hän toivoi oppaan olevan sähköisessä muodossa, mutta että se olisi myös mahdollista tulostaa. Sen lisäksi hän toivoi, että siinä olisi vähän kuvia piristämässä, eikä vain tekstiä. Työtä helpotti se, että meillä oli hyvin samanlaiset ajatukset oppaan ulkoasusta. Tapaamisemme jälkeen, aloitin oppaan suunnittelua. Tulin siihen päätökseen, että jokaisesta teemasta olisi yksi aukeama. Ensin lyhyt teoriaosa aiheesta, sitten työhyvinvointihaasteet ja ratkaisut niihin.

Toukokuussa aloitin miettimään millaisia haasteita yksinyrittäjillä voi olla. Päätin, että halusin jokaisesta teemasta kaksi haastetta, johon keskittyisin. Tällä tavalla se olisi tarpeeksi kattava, mutta oppaasta ei tulisi liian pitkä. Keskustelin myös toimeksiantajani kanssa siitä, millaisia työhyvinvointihaasteita hän on huomannut omassa työssään. Hän kertoi muun muassa, että on ollut vaikeaa, kun ei ole saanut palautetta tekemästään työstään tai voinut sparrata ideoita jonkun kanssa. Lisäksi hän kertoi, että välillä on vaikeaa löytää motivaatiota ja vastaavasti on joskus vaikeaa irrottautua työstä vapaa-ajalla. Käytin hänen vastauksensa ja tietolähteiden löydöt pohjana ensimmäiseen versioon haasteista. Mietin mitä olin tutkinut aiheesta, ja valitsin sen perusteella haasteet. Halusin, että haasteet olisivat realistisia ja yleisiä ongelmia kaikille yksinyrittäjille. Valittuani kaikki haasteet, aloitin miettimään ratkaisuja ja vinkkejä niihin. Käytin kirjallisuudesta löydettyä tietoa perustana, ja halusin pitää ratkaisut yksinkertaisina.

Toukokuussa työ eteni paljon, sain teoriaosan melkein valmiiksi ja tuote oli hyvässä vauhdissa. Palautin ensimmäisen version työstä ohjaajalle kesäkuun alussa ja sain palautetta siitä. Muun muassa muutama kommentti kirjoittamistyylistä ja menetelmäkirjallisuudesta. Tämän jälkeen prosessiin tuli pitkä tauko kesän yli, kun aikani meni uuden asunnon remontoimiseen ja muuttoon. Tämä tauko ei ollut alkuperäisessä aikataulussa mukana, joten piti tehdä vähän muutoksia ja soveltaa aikataulua hieman. Elokuun puolella välillä aloitin taas kirjoittamaan ja täydensin teoriaosaa samalla kuin aloitin kirjoittamaan työn toteuttamisesta. Kirjoitin myös oppaan tekstiosuudet, ja suunnittelin oppaan ulkoasua. Syyskuussa kirjoitin viimeisen kappaleen, eli pohdinnan. Täydensin myös muut osuudet ja viimeistelin opasta.

#### **4.4 Tuote**

Vilkan ja Airaksisen (2003) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä pitää tarkkaan miettiä tuotteen tekstiosuuksia, koska tuotteen tekstiosuudet pitää olla erilaisia kuin raportin tekstit. Raportissa pitää selostaa mitä on tehnyt, kun taas tuotteen tekstit ovat suunnattuja kohderyhmälle. Oppaassa pitää ottaa huomioon kohderyhmän ikä, asema ja aikaisempi



osaaminen aiheesta. Tekstiosien lisäksi pitää tarkasti miettiä oppaan ulkoasua. Miten iso se on, onko tekstien lisäksi kuvia ja missä muodossa opas on saatavilla. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65, 129.) Käytän selkeän kielen oppaassani, jotta se puhuttelee kohderyhmäni. Lisäksi käytän kuvia ja värejä, jotta se herättää kiinnostusta. Tarjoan oppaani sähköisessä muodossa, joka on myös suunniteltu tulostettavaksi. Sillä tavalla ihmiset voivat itse valita, jos he mieluummin lukevat tietokoneelta tai tulostaa oppaan paperille.

Halusin, että oppaan nimi olisi selkeä ja houkutteleva. Aluksi ajattelin, että oppaan nimi olisi sama kuin opinnäytetyön nimi ”Yksinyrittäjän työhyvinvointi – opas kestävään työntekoon”. Mutta tämä otsikko on aika pitkä, eikä tarpeeksi selkeä. Siksi päätin muokata nimeä, niin että siinä olisi vain yksi osa. Näin ollen, päädyin seuraavaan nimeen: ”Yksinyrittäjän opas kestävään työntekoon”. Oppaan alussa on lyhyt johdanto, mistä selviää oppaan tarkoitus ja kenelle se on tarkoitettu. Sen jälkeen tulee yksi aukeama jokaiselle teemalle. Teemat tulevat samassa järjestyksessä, kuin raportissa. Aukeamassa on sekä tekstiä, että kuvia. Ensin lyhyt teoriaosuus aiheesta, ja sen jälkeen pari haastetta ja ratkaisuja niihin.

Päättyessäni oppaan haasteet, niin palasin teoriaosaan ja päätin sen ja haastattelun perusteella millaiset haasteet oppaaseen tulisi. Kirjallisuuden mukaan palautteen saaminen ja miellyttävät tehtävät voivat vaikuttaa myönteisesti työn imuun ja innostukseen (Virolainen 2012, 90-91). Siksi sen teeman haasteet ovat ”Ei saa palautetta työstä, eikä voi sen takia kehittyä” ja ”Ei ole tarpeeksi aikaa tehdä sitä, mistä tykkää ja innostuu”. Palautumisen ja jaksamisen kannalta on tärkeää palautua koko päivän aikana, ja sen lisäksi pitää välillä ihan vapaata töistä (Työterveyslaitos 2018d). Tämän tiedon takia halusin sellaiset haasteet, jotka koskevat sekä työ- että vapaa-aikaa. Työssä jaksaminen ja palautumisen haasteeksi valitsin nämä ”Ei voi keskittyä puolen päivän jälkeen” ja ”Jatkaa työasioiden miettimistä, kun tulee kotiin”. Fyysiseen työhyvinvointiin kuuluu sekä ergonomia, että yleinen liikunta. Kirjallisuudessa ilmeni, että työ voi olla fyysisesti kuormittavaa eri tavoilla. Hyvän ergonomian lisäksi, on myös tärkeää ylläpitää hyvän toimintakyvyn harrastamalla liikuntaa säännöllisesti. (Työterveyslaitos 2018e.) Sen vuoksi yksi aiheen haasteista keskittyy enemmän ergonomiaan ja toinen liikunnan harrastamiseen. Fyysisen työhyvinvoinnin haasteet ovat ”Kun on paljon työtä, niin ei ehdi harrastaa liikuntaa” ja ”Istuu kaikki päivät ja selkä tulee kipeäksi siitä”. Työn ja muun elämän tasapainottaminen voi olla erityisen vaikeaa yksinyrittäjille. On kuitenkin todella tärkeää pitää kiinni ihmissuhteista, myös silloin kun on paljon työtä. Jos yksinyrittäjä tekee töitä kotona, niin voi olla vaikeampi irtoutua työstä vapaa-ajalla. (Torppa 2013, 45-46, 68.) Sen perusteella aiheen haasteiksi valitsin ”On vaikeaa irrottautua työstä, kun sähköposti kulkee mukana puhelimessa” ja ”Ei ole

mahdollista pitää vapaata, eikä ehdi nähdä perhettä tai ystäviä”. Teoriaosan ja oppaan viimeinen teema on työyhteisö. Yksinyrittäjille tämä voi olla haasteellinen aihe, koska ei ole luonnollisesti olemassa oma työyhteisö. Suomen Yrittäjien tutkimuksen mukaan suurin osa yksinyrittäjistä tekee kuitenkin yhteistyötä muiden yrittäjien kanssa. Vain 12 % tutkimukseen vastaajista ei tee yhteistyötä yhdenkään muun yrittäjän tai yrityksen kanssa. (Suomen Yrittäjät 2016, 13-14.) Verkostoituminen on siksi erityisen tärkeää yksinyrittäjille, mutta se voi olla vaikeaa. Oppaan haasteet tästä aiheesta ovat ”Työ on välillä yksinäistä, eikä saa tarpeeksi tukea” ja ”Ei ole ketään, kenen kanssa voisi sparrata”. Päätettyäni kaikki haasteet, palauduin taas kirjallisuuteen ja kirjoitin ratkaisut haasteisiin. Ratkaisujen lisäksi, pohdin ja kirjoitin helppoja tehtäviä tai vinkkejä muutamasta aiheesta.

Vilkan ja Airaksisen (2003) mukaan pitää miettiä tuotteen kustannuksia jo suunnittelun alkuvaiheessa. Jos toimeksiantaja ei maksa siitä, niin opiskelija pitää itse maksaa siitä. Tämä voi vaikuttaa tuotteen ulkoasuun ja laatuun. (Vilka & Airaksinen 2003, 51-53.) Koska halusin, että olisi ilmaista tehdä tuotteeni, niin valitsin työkalukseni Microsoftin ohjelmapakettiin kuuluva ohjelma. Ohjelman nimi on Publisher, ja sen avulla on helppo tehdä tekstistä erilaisia esitteitä ja kuvastoja. Siihen on myös helppo lisätä kuvia, ja valmis tuotos voi sekä tulostaa että tallentaa esimerkiksi PDF-tiedostona. Päätettiin yhdessä toimeksiantajani kanssa, että emme käytä hänen yrityksensä värimaailmaa tai logoa. Sillä tavalla opas olisi käytössä myös muille yksinyrittäjille. Valitsin värimaailmaksi sinisiä värejä, koska ne ovat neutraaleja ja näkyvät hyvin valkoisella taustalla. Käytin tuotteessa ilmaisia kuvia Pixabay:n sivustolta, koska ne ovat tekijänoikeudettomia ja vapaasti käytettävissä.

#### **4.5 Yhteenveto**

Työn toteuttaminen meni suunnitelman mukaan, paitsi pieni muutos aikataulussa muuton takia kesällä. Prosessia auttoi päiväkirjan kirjoittaminen, jonka avulla muistin miksi tein tiettyjä valintoja, mitä muuttui matkan varrella ja löysin myös uudestaan aikaisemmin löytämäni lähteet. Löysin hyvin tietoa lähteistä ja sain niistä tarpeeksi kattavan teoriaosan. Täydentämällä nämä tiedot keskustelemalla toimeksiantajan kanssa, sain hyvän perustan oppaan toteuttamiseen. Oppaan tekeminen oli yllättävän helppoa, koska kirjoitin samoista aiheista, kuin raportin teoriaosassa. Haasteellisinta oli kirjoittaa tekstit uudella tavalla, joka sopisi oppaaseen ja sen lukijoille. Koen, että oppaan lopputulos on hyvä ja hyödyllinen yksinyrittäjille. Oppaan sisältö on monipuolinen, ja helposti lähestyttävä erilaisille ihmisille. Viisi aihealuetta oli juuri sopiva määrä. Opas ei ole liian pitkä, mutta kuitenkin tarpeeksi

kattava. Aiheet ovat erilaisia, mutta linkittyvät yhteen luonnollisesti ja luovat hyvän kokonaisuuden. Toimeksiantajan toiveiden avulla, on ollut helpompi kohdistaa se kohderyhmälle.

## 5 Pohdinta

Tässä kappaleessa esittelen työn tulokset ja johtopäätökset. Esittelen myös kehittämis- ja jatkotutkimusehdotuksia aiheesta. Lopuksi arvioin oppaan valmistumisprosessia, esittelen toimeksiantajan arviointi lopputuloksesta ja arvioin oma oppiminen tästä koko prosessista.

### 5.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Työn tavoite on kehittää selkeä ja helposti lähestyttävä työhyvinvointiopus yksinyrittäjille. Tämän työn tulos ei ole mitattavissa, vaan perustuu tavoitteiden saavuttamiseksi. Opin näytetyön tuloksena on opas, joka vastaa asettamiin tavoitteisiin. Kirjallisuudesta selvisi, että yksinyrittäjien määrä Suomessa kasvaa koko ajan. Tilastokeskuksen tekemän tutkimuksen mukaan heillä voi olla erilaiset työhyvinvointihaasteet, kuin mitkä tavallisilla työntekijöillä on. Näiden tietojen perusteella opas on suunniteltu ja toteutettu. Opas on selkeä, suunnattu yksinyrittäjille ja antaa helppoja ratkaisuja työhyvinvointihaasteisiin.

Oppaan tavoite on, että se on selkeä ja helposti lähestyttävä. Johtopäätökseni työstä on, että lopputulos vastaa tavoitteita. Tutkimalla aihetta laajasti, pystyin saamaan kokonaisvaltaisen kuvan aiheesta. Sen avulla pystyin tekemään oppaasta tarpeeksi selkeän, jotta se sopii myös niille lukijoille, joilla ei ole niin paljon esitietoa aiheesta. En esimerkiksi kirjoittanut yksityiskohdista, vaan lähestyin aihetta yleisellä tasolla. Tavoite oli myös löytää realistiset haasteet ja helppoja ratkaisuja niihin. Mielestäni oppaan haasteet ovat monipuolisia ja realistisia. Sain haasteiden ideat tietolähteistä. Kirjallisuudesta opin mitä on tärkeää, jotta voi saavuttaa esimerkiksi työn imua. Sen jälkeen katsoin asiaa yksinyrittäjän näkökulmasta, ja mikä siinä voisi olla erityisen vaikeaa. Selvisi esimerkiksi, että yksinyrittäjän vaikeus saada palautetta työstään on yksi ongelma. Sen perusteella ehdotin ratkaisuja ja vinkkejä, miten yksinyrittäjä voi kehittyä työssään itse. Suomen Yrittäjien kyselystä ja Tilastokeskuksen tutkimuksesta sain myös paljon hyödyllistä tietoa yksinyrittäjien tilanteesta. Selvisi esimerkiksi heidän vaikeutensa erottaa työ- ja vapaa-aikaa ja miten paljon he tekevät yhteistyötä muiden yrittäjien kanssa. Nämä tutkimukset antoivat hyvän perustan haasteiden valitsemiseen, ja sen kautta oppaan hyödyllisyyteen.

### 5.2 Kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset

Kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukseni olisi tehdä laajempi tutkimus yksinyrittäjien työhyvinvointihaasteista. Ehdotus olisi haastatella enemmän yksinyrittäjiä, ja tehdä yhteenveto heidän vastauksista. Sillä tavalla opas soveltuisi paremmin erilaisille yksinyrittäjille, eikä perustuisi vain yhden yksinyrittäjän vastauksiin ja kirjallisuuden tietoihin. Tämä olisi laa-

jempi työ ja vaatisi hyvän haastattelusuunnitelman. Olisi myös vaikeampi käsitellä tulokset, ettei oppaasta tulisi liian pitkä ja laaja. Ehdottaisin kuitenkin, että tällainen jatkotutkimus olisi hyvä tehdä, koska tätä aihetta ei ole tutkittu tarpeeksi. Yksinyrittäjien määrä kasvaa koko ajan Suomessa, ja siksi olisi hyvä tutkia heidän työhyvinvointiaan ja löytää ratkaisuja mahdollisiin työhyvinvointihaasteisiin.

### **5.3 Toteuttamisen arviointi**

Tämän työn tuote on ajankohtainen, koska yksinyrittäjyys yleistyy Suomessa koko ajan. Tuotteen tarpeellisuus on suuri sekä toimeksiantajalle, että yleisesti. Aiheesta on tehty muita oppaita, mutta ne keskittyvät yleensä yhteen tai kahteen teemaan. Tässä oppaassa on viisi eri teemaa ja se käsittelee työhyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Oppaassa ei sen sijaan ole syvennettyä tietoa yhdestä aiheesta. Opas on helposti saatavilla, joko PDF-tiedostona tai tulostettuna.

Työn tavoite oli kehittää työhyvinvointiopas yksinyrittäjille. Tutkimalla kirjallisuutta aiheesta laajasti, pystyin rajoittamaan aiheiden valinta. Valitsemani työhyvinvointiaiheet koskivat erityisesti yksinyrittäjiä. Kirjallisuuden ja toimeksiantajan keskustelun perusteella valitsin haasteet oppaalle. Oli hankalaa valita kaikki haasteet, kun esimerkiksi kirjallisuudessa ilmeni, että yksinyrittäjillä on parempi kokemus työn imusta kuin tavallisilla työntekijöillä. Halusin kuitenkin pitää tätä aihetta mukana, koska se on niin tärkeä osa työhyvinvoinnista. Päätin kirjallisuuden avulla keskittyä lähellä oleviin ongelmiin, koska niiden ratkaisut voivat kuitenkin edesauttaa työn imua ja innostusta. Iso osa opinnäytetyöprosessia on Vilkan ja Airaksisen (2003, 159) mukaan kyky yhdistää teoreettista tietoa ja ammatillista taitoa. Luin paljon aiheista, ennen kuin aloitin kirjoittamaan siitä. Tällä tavalla loin itselleni hyvän yleiskuvan ja onnistuin myöhemmin yhdistämään teoriasta opittua tietoa käytäntöön.

Vaikka työllä on tarkat rajoitukset, työn tuote sopii kuitenkin myös muille kuin yksinyrittäjille. Se on tarkoitettu yksinyrittäjille, mutta on kuitenkin niin yleisellä tasolla, että se on mahdollista soveltaa myös muille yrittäjille tai työntekijöille. Yksinyrittäjiä ei ole tutkittu niin paljon. Sen takia oppaan sisältö ei ole niin syvällisellä tasolla, kun aluksi oli tarkoitus. Suomen Yrittäjien ja Tilastokeskuksen tutkimusten avulla, teoriaosassa on kuitenkin tietoa Suomen yksinyrittäjien työhyvinvoinnin tilanteesta. Nämä tutkimukset ovat luotettavia ja antavat hyvän luotettavuuden raporttiin ja sen kautta myös tuotteeseen. Vilkan ja Airaksisen (2003, 78) mukaan kirjoittaja pitää varoa, ettei plagioi muita. Plagiointiin kuuluu myös, jos ei viittaa oikein lähteisiin. Plagioinnin välttämiseksi olen aina heti merkannut mistä läh-

teestä löysin tiettyä tietoa. En ole myöskään käyttänyt sitaatteja, vaan olen luonut yleiskuvan aiheesta ja kirjoittanut uudelleen omin sanoin. Tällä kirjoittamistavalla ja valitsemalla luotettavat lähteet, olen voinut taata tekstien luotettavuus.

Vilka ja Airaksinen (2003, 157) toteaa, että oman arvioinnin lisäksi on tärkeää saada palautetta kohderyhmältä. Kun opas valmistui syyskuun lopussa, näytin valmiin oppaan toimeksiantajalle. Toimeksiantajan mukaan opas oli selkeä ja ulkoasu oli miellyttävä kuvien avulla. Sisältö oli tarpeeksi kattava, muttei liian laaja. Toimeksiantajan mielestä opas on hyödyllinen, vaikkei hän itse ole kokenut kaikkia haasteita mitä oppaassa käydään läpi. Mutta useimmat niistä oli tuttuja hänelle, esimerkiksi haaste työ- ja vapaa-ajan erottamisen kanssa. Palautumisen tärkeys oli myös todella tärkeä tieto hänen mielestään, ja vinkit olivat helppoja ja selkeitä. Fyysinen hyvinvointi on tuttu aihe hänelle. Mutta hän kertoi kuitenkin, että kiireisessä arjessa sen tärkeys välillä unohtuu ja hän priorisoi työ liikunnan eteen. Toimeksiantajan mielestä opas on hyödyllinen yksityrittäjille, varsinkin jos ei ole itse lukenut niin paljon työhyvinvoinnista aikaisemmin. Mutta opas ei ole niin yksityiskohmainen, joten jos yksityrittäjällä on jo paljon tietämystä aiheesta entuudestaan, siitä ei ehkä hyödy niin paljon.

#### **5.4 Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi**

Pääaineeni on HR ja johtaminen, ja siksi halusin kirjoittaa jotain työhyvinvoinnista. Vietämme töissä niin ison osan ajastamme, ja monella on ongelmia työhyvinvoinnin kanssa. En halunnut kirjoittaa vain yleisesti työhyvinvoinnista, vaan halusin löytää uuden ja ajankohtaisen näkökulman. Siksi päätin, että haluan kirjoittaa yksityrittäjän työhyvinvoinnista. Työhyvinvointi on aika tuttu aihe minulle, mutta työhyvinvointia yksityrittäjän näkökulmasta on uusi aihe minulle. Siksi tämä aihe oli sopiva aihe opinnäytetyöksi, sain syventää aikaisempi osaaminen ja myös saada uusi näkökulma siihen. Löysin myös sopivan toimeksiantajan tähän aiheeseen, joten työllä on myös korkea hyödyllisyys.

Opinnäytetyöprosessi oli aika pitkä ja kesti yli puoli vuotta. Tämä sen takia, että olin samaan aikaan myös täysaikaisesti työharjoittelussa. Mielestäni prosessi oli kuitenkin aika onnistunut, paitsi pitkä tauko kesällä kuin yhtäkkiä aikani meni muuttoon ja asunnon remontoimiseen. Piti tehdä vähän muutoksia suunnitelmaan ja aikatauluun, mutta hyvän loppupuristuksen avulla työ valmistui kuitenkin määräajassa. Tähän auttoi, että aihe oli itselleni kiinnostava ja mielenkiinnostus pysyi yllä. Toinen auttava tekijä oli, että toimeksiantaja oli tuttava minulle. Hänen kanssa oli helppo asioida ja sain hyviä ideoita oppaalle. Tavoitteeni oli, että opas olisi selkeä, helposti lähestyttävä ja hyödyllinen yksityrittäjille. Koen, että onnistuin näissä tavoitteissa. Oppaan ulkoasu on miellyttävä ja tekstiosuudet

ovat sopivan pitkiä. Sen takia opas on helposti lähestyttävä, eikä siinä ole liian paljon tietoa. Oli vähän vaikeaa valita kaikki haasteet, mutta kirjallisuuden avulla keksin realistiset haasteet ja löysin hyviä ratkaisuja niihin. Tavoite oli saada opas valmiiksi syyskuun lopussa, pysyin aikataulussa ja sain oppaan valmiiksi määräajassa.

Olen oppinut todella paljon tästä prosessista, ja myös syventänyt aikaisempi osaaminen aiheesta. Suunnitteleminen ja aikatauluissa pysyminen on aina ollut luontevaa minulle. Oli mukava huomata, että onnistuin näissä vaikka matkalla tuli muutoksia. Tämä työ on myös osoittanut itselleni, että pystyn tekemään laajan itsenäisen työn vieraalla kielellä. Koska suomi ei ole äidinkieleni, sekin on ollut iso osa tätä oppimisprosessia.

## Lähteet

- 3D Creatory. 2018. About. Luettavissa: <http://3dcreatory.fi/about.html> Luettu 28.5.2018
- Arora, N. & Bhagat, P. 2016. Well-being: Exploring its meaning at workplace. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(10), s. 982-987.
- Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä – kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. JAMK julkaisuja. Jyväskylä.
- Pärnänen, A. & Sutela, H. 2014. Itsensätyöllistäjät Suomessa 2013. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Suomen Yrittäjät 2016. Yksinyrittäjäkysely 2016. Luettavissa: [https://www.yrittajat.fi/sites/default/files/sy\\_yksinyrittajakysely\\_2016.pdf](https://www.yrittajat.fi/sites/default/files/sy_yksinyrittajakysely_2016.pdf) Luettu 1.5.2018
- Torppa, T. 2013. Yksin työskentelevän opas. Talentum Media Oy. Helsinki.
- Työterveyslaitos 2018a. Työhyvinvointi. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/> Luettu 29.4.2018
- Työterveyslaitos 2018b. Yksinyrittäjän työhyvinvointi. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/hyvinvoiva-pienyritys/yksinyrittajan-tyohyvinvointi/> Luettu 29.4.2018
- Työterveyslaitos 2018c. Työn imu. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyon-imu/> Luettu 23.4.2018
- Työterveyslaitos 2018d. Uni ja palautuminen. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen/> Luettu 23.4.2018
- Työterveyslaitos 2018e. Elintavat ja työhyvinvointi. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/terveyden-edistaminen-tyopaikalla/elintavat-ja-tyohyvinvointi/> Luettu 2.5.2018
- Työturvallisuuskeskus 2018. Toimiva työyhteisö. Luettavissa: [https://ttk.fi/tyoturvallisuus\\_ja\\_tyosuojelu/tyoturvallisuuden\\_perusteet/tyoyhteiso](https://ttk.fi/tyoturvallisuus_ja_tyosuojelu/tyoturvallisuuden_perusteet/tyoyhteiso) Luettu 2.6.2018



Työturvallisuuskeskus 2011. Työhyvinvointia yhteistyöllä. Luettavissa: [https://sykettatyohon.fi/files/tietopankki/tyohyvinvointia-yhteistyolla/Tyohyvinvointia\\_yhteistyolla.pdf](https://sykettatyohon.fi/files/tietopankki/tyohyvinvointia-yhteistyolla/Tyohyvinvointia_yhteistyolla.pdf) Luettu 2.6.2018

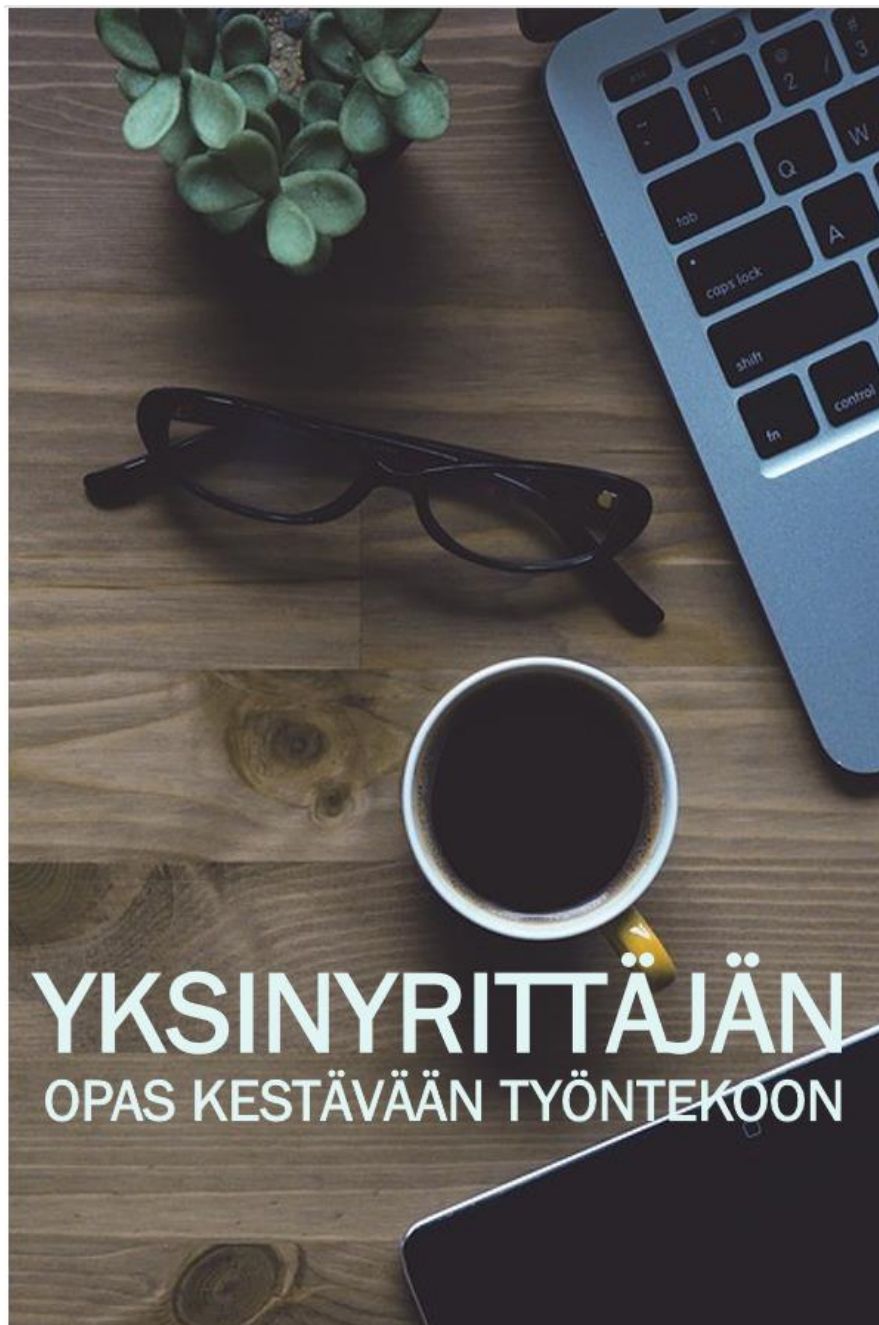
Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi. Helsinki.

Virolainen, H. 2012. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Books on Demand. Helsinki.

Yrittäjät 2018. Yrittäjän kunto on yrityksen elinehto. Luettavissa: <https://www.yrittajat.fi/yrittajan-abc/yrittaja-ihmisena/hyvinvointi/yrittajan-kunto-yrityksen-elinehto-317566> Luettu 29.4.2018

## **Liitteet**

Liite 1. Yksinyrittäjän opas kestävään työntekoon





## Hyvä yksinyrittäjä,

tämä opas on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat parantaa omaa työhyvinvointiaan. Yksinyrittäjillä ei ole samat mahdollisuudet ja sama tuki, kuin tavallisilla työntekijöillä ja siksi pitää itse panostaa työhyvinvointiin. Oma jaksaminen ja innostus työstä on tärkeää, koska jos yksinyrittäjä ei voi hyvin, koko yritys kärsii siitä.

Tässä oppaassa on viisi teemaa, jotka liittyvät psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen työhyvinvointiin. Jokaisesta teemasta löytyy pari vinkkiä, miten voi edistää omaa työhyvinvointiaan. Oppaan lopussa on myös muutama tyhjä sivu, mihin voi kirjoittaa alas omat keinot parempaan työhyvinvointiin ja kestävämpään työntekoon. Oppaan tietolähteenä on muun muassa käytetty Suomen Yrittäjien Yksinyrittäjäkysely vuodesta 2016 ja Työterveyslaitoksen sivut.

*Nicole Fransman*



## Sisällysluettelo

1. Työn imu ja innostus.....	5
2. Työssä jaksaminen ja palautuminen.....	7
3. Fyysinen hyvinvointi.....	9
4. Työn ja muun elämän tasapainottaminen.....	11
5. Työyhteisö.....	13



## Työn imu ja innostus

Olet ehkä joskus uppoutunut täysin työhösi ja siitä on ollut vaikea irrottautua. Moni meistä on joskus päässyt tällaiseen flow-tilaan. Mutta mitä jos tämä olotila ei olisi hetkellinen, vaan pysyvämpi ja osa joka työpäivästä? Tällainen uppoutuminen on osa työn imua – positiivinen motivaatiotila, missä ihminen nauttii työstään. Muut osat työn imusta ovat tarmokkuus ja omistautuminen. Ihminen, joka kokee työn imua panostaa työhönsä, kokee että työ on merkityksellistä, on ylpeä ja innokas siitä ja työtehtävistä on vaikeaa irrottautua.

Työn imu johtaa siihen, että työntekijä on onnellisempi, oma-aloitteinen ja sitoutunut työhönsä. Mutta miten voi saavuttaa työn imua? Työn imua edistävät tekijät ovat esimerkiksi monipuoliset tehtävät, joustava työaika, selkeät tavoitteet ja tuki esimieheltä. Työn määrällinen ja fyysinen kuormittavuus vaikuttaa sen sijaan negatiivisesti työn imuun.



## Ei ole tarpeeksi aikaa tehdä sitä, mistä tykkää ja innostuu.

Jos ihminen saa käyttää vahvuuksiaan työssään, on helpompi olla innokas ja ylpeä työstään. Yksinyrittäjänä olisi tärkeää saada tarpeeksi aikaa tehdä sitä, missä on hyvä ja mistä löytyy erikoisosaamista. Jos aika ei riitä sen tekemiseen, olisi hyvä miettiä jos voi ulkoistaa sellaiset työtehtävät, jotka vievät aikaa eikä motivoi. Esimerkiksi kirjanpito on hyvä ulkoistaa osaaville, jos oma osaaminen siinä ei ole vahva.

**Pohdi:** Mistä työtehtävistä saat energiaa, ja mitkä asiat vievät energiaa? Tee vastauksista suunnitelman, voitko ulkoistaa jotain tai priorisoida eri tavalla?.

## Ei saa palautetta työstä, eikä voi sen takia kehittyä.

Yksinyrittäjällä voi olla vaikeaa saada palautetta työstään, koska hän työskentelee enimmäkseen yksin. Mutta on mahdollista pyytää palautetta esimerkiksi yhteistyökumppaneilta sekä asiakkailta. Sen lisäksi voi olla hyödyllistä tehdä oma-arviointi säännöllisin välein. Kirjoita alas tavoitteesi, ja palaudu niihin muutaman viikon kuluttua. Pääsitkö tavoitteisiin, tai onko jotain kehitettävää tai muutettavaa, jotta voit päästä niihin?



## Työssä jaksaminen ja palautuminen

Jotta jaksaisi työssä, palautuminen on tärkeää. Palautuminen voi tapahtua sekä työpäivän aikana, että sen jälkeen. Ihminen, joka on palautunut jaksaa paremmin, on tehokkaampi ja oppii paremmin uusia asioita. Yksinyrittäjille palautuminen on todella tärkeää, koska ei ole sama tukijärjestelmä kuin isossa firmassa. Jos yksinyrittäjä ei jaksa tehdä töitä, se vaikuttaa suoraan yrityksen tulokseen.



### Kiireisen arjen energisoiva hengitysharjoitus

Laita puhelin ja tietokone äänettömälle. Istu alas mukavaan asentoon. Laita herätys päälle, esimerkiksi 3 minuutin kuluttua. Sulje silmät. Laske neljään, kun hengität sisään. Pidä hengitys pari sekuntia, ja laske neljään kun hengität ulos. Jatka samalla tavalla, kunnes herätyskello soi.



### Ei voi keskittyä puolen päivän jälkeen.

Palautuminen jo työpäivän aikana on tärkeää jaksamiselle. Yksinyrittäjällä ei ole esimerkiksi samat lounasrutiinit, kuin työntekijällä isossa yrityksessä. Siksi yksinyrittäjä pitää luoda omat rutiinit, jotta työpäivään kuuluu myös muuta kuin työntekoa. Väliillä olisi hyvä syödä lounasta muualla, jotta ei voi tehdä töitä samalla kun syö. Keskellä työpäivää voi ottaa lyhyen kävelylenkin, jotta saa raitista ilmaa ja energiaa. Tauon jälkeen on helpompi keskittyä ja jaksaa paremmin loppupäivän. Kävelyn sijaan voi myös tehdä lyhyt taukojumppa tai hengitysharjoitus, jotta saa ajatukset muualle ja herättää mielen uudestaan.

### Jatkaa työasioiden miettimistä, kun tulee kotiin.

Heti työpäivän jälkeen olisi hyvä tehdä jotain, esimerkiksi mennä kävelylle, treenaamaan tai tapaamaan ystäviä, jotta irrottaisi työstä. Varsinkin jos tekee töitä kotona, koska muuten on vaikeaa lopettaa työasioiden miettimistä. Harrastuksen kautta voi irrottautua työstä ja samalla edistää fyysinen kunto ja jaksaminen. Hyvä yöuni on myös tärkeää palautumisen kannalta, joten illalla ei pitäisi enää tehdä töitä, jotta se ei vaikuttaisi unenlaatuun.



## Fyysinen hyvinvointi

Fyysisellä hyvinvoinnilla on suuri merkitys meidän yleiseen työhyvinvointiin. Jos on hyvä fyysinen toimintakyky, niin työkyky on myös paljon parempi. Hyvä fyysinen toimintakyky on tärkeää kaikille, mutta erityisesti niille joilla on ruumillisesti raskas työ. Fyysiseen työhyvinvointiin kuuluu myös ergonomia. Ergonomiaan vaikuttaa esimerkiksi millainen työasento sinulla on ja miten kuormittava työ on. Pitää muistaa, että työ voi kuormittaa vartaloa eri tavalla. Työ voi olla fyysisesti raskas esimerkiksi teollisuusalalla tai sitten istuma-asento voi olla kuormittavaa toimistotöissä. Kaikissa aloissa pitää panostaa ergonomiaan ja fyysiseen toimintakykyyn.

### Kun on paljon työtä, niin ei ehdi harrastaa liikuntaa.

Varsinkin kun o kiireistä, on todella tärkeää huolehtia terveydestä. Yksinyrittäjänä on tärkeää olla hyvässä kunnossa, jotta jaksaa työskennellä. Ajanpuute on tavallinen syy, miksi ihmiset eivät liiku tarpeeksi paljon. Mutta liikuntaan ei tarvitse mennä paljon aikaa. Jo vähän liikuntaa on parempaa, kuin ei mitään. Työpäivän aikana voi mennä vartin kävelylenkille. Työpäivän aikana voi myös hyödyntää arkiliikuntaa, helppoa eikä vie paljon aikaa! Valitse vain portaat hissin sijaan tai liiku paikasta toiseen kävellen tai pyörällä. On myös tärkeää löytää liikuntamuotoa, mistä itse tykkää. Se voi olla lenkkeily, tanssiminen, pallopelit tai kuntorykkeily. On tärkeää, että löytää itselleen sopiva laji, koska muuten siihen ei löydy aikaa tai motivaatiota. Jos innostut liikuntalajista, löydät myös aikaa sen harrastamiseen. Muista myös, että aina ei tarvitse tehdä sitä kokonaisen tunnin. Jos on kiireistä, niin riittää että löydät vartin aikaa aikataulustasi. Siinä ajassa ehdit lenkkeillä, venytellä tai tehdä muutaman lihaskuntoliikkeen kotona. Kaikki on hyödyksi, ja vähentää istumisen aikaa. Muista myös hyödyntää yksinyrittäjän joustavat työajat, ja harrasta liikuntaa silloin kuin aikataulu sallii. Aloita aamu virkistävällä treenillä, tai treenaa keskellä päivää.



## Istuu kaikki päivät ja selkä tulee kipeäksi.

Kaikki tietävät, että istuminen on vaarallista meille, mutta istumme kuitenkin liian paljon. Jos sinulla on erillinen työtila tai työpiste olisi hyvä panostaa ergonomiaan. Työaika on iso osa meidän päivästä, ja siksi on tärkeää, että on hyvä ergonomia. Jos seisominen sopii sinulle, voit hankkia seisomapöydän. Silloin on hyvin tärkeää miettiä seisoma-asento. Aika monella on liian heikot tukilihakset, joten seisominen ei olekaan paras mahdollinen asento kaikille. Voit myös kokeilla erilaisia ergonomisia tuolivaihtoehtoja, esimerkiksi satulatuoli missä keskivartalo on aktiivisempi. Mutta vain tämä ei riitä, vaan olisi hyvä välillä vaihtaa asentoa ja liikkua vähän. Lyhyt taukojumppa aktivoi selkää uudestaan ja herättää vartaloa. Ohessa lyhyt taukojumppa, joka vie pari minuuttia ja olisi hyvä tehdä parin tunnin välein joka päivä.

### Yksinyrittäjän taukojumppa

- 10 ylävartalon kiertoa
- 10 kyykkyä
- 10 varpaalle seisonta
- 10 punnerrusta työpöydälle nojaten







## Työn ja muun elämän tasapainottaminen



Koetko, että on vaikeaa erotella työ- ja vapaa-aikaa? Tämä on tavallinen ongelma yksinyrittäjille, koska ei ole selkeitä työaikoja ja töitä tehdään usein kotona. Joillekin tämä voi sopia, koska se lisää joustavuutta arkeen. Mutta toisille tämä on kuormittavaa, ja vaikuttaa negatiivisesti jaksamiseen. Vaikka työskentelee yksin, olisi hyvä asettaa selkeitä työaikoja ja sääntöjä itselleen. Silloin työntekoa on tehokasta ja antoisaa, ja eroaa selkeästi vapaa-ajasta.



## On vaikeaa irrottautua työstä, kun sähköposti kulkee mukana puhelimessa.

Nykyään on vaikeampi erotella työ- ja vapaa-aikaa, kun sähköposti ja työtehtävät kulkevat mukana puhelimessa. Jos kokee, että jatkaa työntekoa myös kotona vapaa-ajalla, olisi hyvä asettaa selkeitä sääntöjä itselleen. Jos on mahdollista, niin voi hankkia erillinen työpuhelin, johon asiakkaat voivat soittaa tai lähettää sähköposteja. Tällöin voit sulkea sen työpäivän jälkeen, eikä tule työpuheluita omaan puhelimeen. Jos ei ole mahdollista tai halu hankkia erillinen puhelin, olisi tärkeää pitää kiinni omista säännöistä. Sääntö voi esimerkiksi olla, ettei lue työsähköposteja klo 17 jälkeen. Jos lukee työsähköposteja vapaa-ajalla, niin on helppoa alkaa miettiä työasioita ja se häiritsee palautumista. Yleensä asia ei ole niin tärkeä, ettei voisi odottaa seuraavaan aamuun.

## Ei ole mahdollista pitää vapaata, eikä ehdi nähdä perhettä tai ystäviä.

Jos työtä alkaa olla niin paljon, että työpäivät venyvät ja vievät aikaa muusta, voi harkita jos olisi mahdollista palkata työntekijän. Työ voi hetkellisesti viedä enemmän aikaa, mutta jos se jatkuu kuukausia niin siihen pitäisi reagoida. Ihmissuhteet ovat todella tärkeitä palautumisen kannalta. Heidän kanssa voi irrottautua työstä ja he voivat tukea, kun ei ole työyhteisön tukea. Joidenkin tehtävien ulkoistaminen ja aika-tilusta pitäminen voi auttaa tähän ongelmaan. Jos teet töitä iltaisin ja viikonloppuisin, niin pidä huoli siitä, että pidät ihan vapaan päivän keskellä viikkoa. Muista myös pitää ihan vapaata muutaman viikon vuodessa. Voit suunnitella se silloin, kuin työkuorma yleensä on pienempi. Esimerkiksi kesällä, kun useimmat asiakkaat ovat myös lomalla.





## Työyhteisö

Työyhteisöön kuuluu kaikki työpaikalla olevat, esimerkiksi kollegat, esimiehet ja alaiset. Yksinyrittäjällä ei ole samanlainen yhteisö ja se voi vaikuttaa työhyvinvointiin. Onnistuneesta työyhteisöstä saa voimaa ja yhdessä on helpompi saavuttaa tavoitteet. Hyvässä työyhteisössä voi kehittyä, oppia ja saa käyttää omia vahvuuksiaan. Mutta mitä jos työskentelee yksin, eikä ole tällainen yhteisö? Nykyään on olemassa erilaisia työhuoneita, mihin voi mennä työskentelemään ja tapaamaan muita yrittäjiä.



## Työ on välillä yksinäistä, eikä saa tarpeeksi tukea.

Jos kokee, että työ on yksinäistä, niin kannattaa verkostoitua muiden yrittäjien kanssa. Heiltä voi saada seuraa, ideoita ja he ymmärtävät tilannetta. Nykyään on olemassa erilaisia yhteisiä työhuoneita tai HUB:eja mihin voi mennä, ja keskustella muiden yrittäjien kanssa. Etsi internetistä, mitä juuri sinun kotikaupunkisi tarjoaa!

## Ei ole ketään, kenen kanssa voisi sparrata.

Yksinyrittäjille verkostoituminen on erittäin tärkeää. Koska ei ole muita työntekijöitä tai kollegoita, olisi hyvä löytää samanhenkisiä ihmisiä, joiden kanssa voi keskustella ja kehittää uusia ideoita. Hyviä paikkoja mistä voi löytää muita yksinyrittäjiä on oman alan ammattiliitto, yrittäjäjärjestöjä tai oppilaitokset. Nuorena yksinyrittäjänä voi olla hyödyllistä tutustua vanhempaan osaajaan, koska häneltä voi saada hyviä vinkkejä. Esimerkiksi joku, joka on jäänyt eläkkeelle, koska hänellä on aikaa ja kiinnostusta viedä osaamistaan eteenpäin.

### Vinkkejä verkostoitumiseen:

Mieti mihin tarkoitukseen haluat luoda uusia kontakteja, mieti myös mitä sinä voit antaa toiselle henkilölle. Tarkista millaisen kuvan annat itsestäsi sosiaalisella kanavillasi ja nettisivullasi, oletko tyytyväinen tai pitäisikö muokata jotain? Ota rohkeasti yhteyttä muihin ihmisiin, ja ole avoin ja rehellinen heti alusta millaisen suhteen haluat luoda heidän kanssa.





## Lähteet

Manka, M-L., Hakala, L., Nuutinen, S. & Harju, R. 2010. Työn iloa ja imua—työhyvinvoinnin ratkaisuja pientyöpaikoille. Luettavissa: [https://kuntoutussaatio.fi/files/391/tyhyopas\\_lopullinen.pdf](https://kuntoutussaatio.fi/files/391/tyhyopas_lopullinen.pdf)

Pärnänen, A. & Sutela, H. 2014. Itsensätyöllistäjät Suomessa 2013. Edita Prima Oy. Helsinki.

Suomen Yrittäjät 2016. Yksinyrittäjäkysely 2016. Luettavissa: [https://www.yrittajat.fi/sites/default/files/sy\\_yksinyrittajakysely\\_2016.pdf](https://www.yrittajat.fi/sites/default/files/sy_yksinyrittajakysely_2016.pdf)

Torppa, T. 2013. Yksin työskentelevän opas. Talentum Media Oy. Helsinki.

Työterveyslaitos 2018. Työhyvinvointi. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>

Työterveyslaitos 2018. Yksinyrittäjän työhyvinvointi. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/hyvinvoiva-pienyritys/yksinyrittajan-tyohyvinvointi/>

Työterveyslaitos 2018. Työn imu. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyon-imu/>

Työterveyslaitos 2018. Uni ja palautuminen. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen/>

Työterveyslaitos 2018. Elintavat ja työhyvinvointi. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/terveyden-edistaminen-tyopaikalla/elintavat-ja-tyohyvinvointi/>

Työturvallisuuskeskus 2018. Toimiva työyhteisö. Luettavissa: [https://ttk.fi/tyoturvallisuus\\_ja\\_tyosuojelu/tyoturvallisuuden\\_perusteet/tyoyhteiso](https://ttk.fi/tyoturvallisuus_ja_tyosuojelu/tyoturvallisuuden_perusteet/tyoyhteiso)

Työturvallisuuskeskus 2011. Työhyvinvointia yhteistyöllä. Luettavissa: [https://sykettatyohon.fi/files/tietopankki/tyohyvinvointia-yhteistyolla/Tyohyvinvointia\\_yhteistyolla.pdf](https://sykettatyohon.fi/files/tietopankki/tyohyvinvointia-yhteistyolla/Tyohyvinvointia_yhteistyolla.pdf)

Virolainen, H. 2012. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Books on Demand. Helsinki.

Oppaan kuvat: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)