

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Brandt, T. (2019) Hevosyrittäjän henkinen hyvinvointi. TAMKjournal, 16.4.2019.

URL: <http://tamkjournal.tamk.fi/hevosyrittajan-henkinen-hyvinvointi/>

Hevosyrittäjän henkinen hyvinvointi

Pirkanmaa on aktiivinen hevostoiminnan keskus, mikä näkyy esimerkiksi alueen tallien lukumäärässä, mutta hevosalaan suunnattuja hankkeita ei ole Pirkanmaalla ollut lainkaan. Potkua Pirkanmaalle -hankkeessa paneudutaan hevosyrittäjien osaamisen kehittämiseen. Tässä artikkelissa käsitellään hankkeessa tehtyä tarvekartoitusta sekä hevosalan yrittäjien hyvinvointia ja työssä jaksamista.

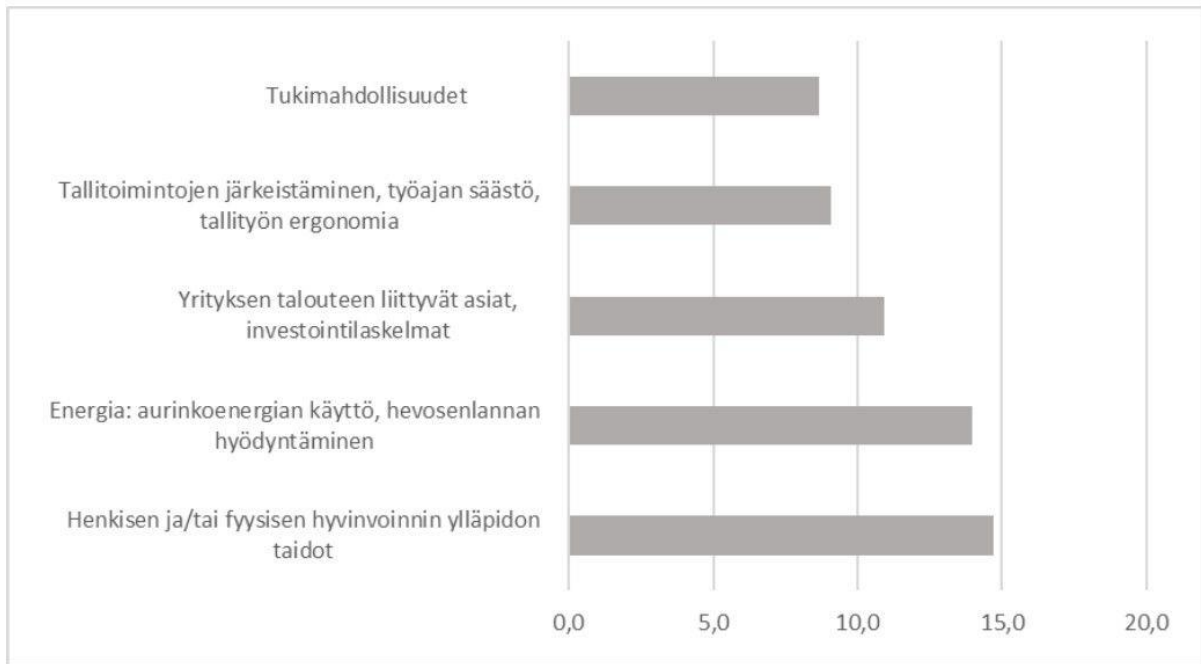
Kirjoittaja: Tiina Brandt

Alukartoitus hevosalan yrittäjien koulutustarpeista

Pirkanmaan aktiivisuus hevostoiminnassa näkyy mm. alueen tallien lukumäärässä. Pirkanmaalla toimii tällä hetkellä noin 120 hevostallia, joka on kaksinkertainen määrä verrattuna esimerkiksi Kanta-Hämeessä toimivien tallien määrään (60 kpl) (ks. Hippolis.fi). Potkua Pirkanmaalle -hankkeessa paneudutaan hevosyrittäjien osaamisen kehittämiseen, ja hankkeen koulutuspakettien ensimmäiset osuudet keskittyivät henkisen hyvinvoinnin parantamiseen.

Hankehakemuksen laadintavaiheessa kartoitimme pirkanmaalaisten hevosalan yrittäjien koulutus- ja tukitarpeita. Kartoitukseen vastasi 32 alan yrittäjää ja kyselyn perusteella muodostui käsitys siitä, millaista tukea ja koulutusta yrittäjät Pirkanmaalla tarvitsisivat ja haluaisivat. Talliyrittäjät kokivat tärkeimmiksi koulutuksen ja osaamisen tarpeikseen henkistä hyvinvointia koskevat aiheet, yrityksen talouteen sekä tukimuotoihin liittyvät asiat sekä erilaiset energiaratkaisut. EU-direktiivien aiheuttamat uudet vaatimukset koskien tallien toimintaa koettiin kiinnostaviksi, kuten myös sosiaalisen median käyttö markkinoinnissa ja sopimustietous. Kiinnostusta herättivät myös vaikeiden asiakkaiden kohtaaminen, ensiaputaidot sekä mm. tarhojen, pihojen ja salaojitusten sijaintien rationalisointi (ks. kuva 1). Hyvinvoinnin korostuminen ei tullut yllätyksenä, koska yrittäjien työhyvinvointi on usein asia, josta ensimmäisenä tingitään kiireaikoina. Arjen yllättävät tapahtumat ja ”tulipalojen sammuttamiset” ajavat usein yrittäjän oman hyvinvoinnin ohi, ja pidemmällä aikajänteellä hyvinvointi saattaa kärsiä paljonkin.

Näiden tarpeiden myötä Potkua Pirkanmaalle -hanke rakennettiin käsittelemään neljää ulottuvuutta. Hankkeeseen voi tutustua tarkemmin osoitteessa www.potkuapirkanmaalle.fi. Hanke sai rahoituksen Maaseuturahastolta ja hankkeen ensimmäinen, hyvinvointiin painottuva, osio on nyt suurimmaksi osaksi toteutettu. Osallistujat voivat kuitenkin edelleen kehittää itseään myös tällä osa-alueella hyödyntämällä hankkeen tarjoamia jatkuvia koulutuksia.



Kuva 1 Eniten mainintoja saaneet osaamisvajeet prosentteina

Hevosyrittäjien hyvinvoinnista

Eri ammattiryhmissä koetaan erilaista ja eritasoista stressiä (Narayanan, Menon, & Spector, 1999) ja on väitetty, että yrittäjyys on yksi stressaavimpia ammatillisia valintoja mitä yksilö voi tehdä (Uy, Foo, & Song, 2013). Yrittäjyydestä stressaavaa tekee resurssien puute, yksintyöskentely, kollegoiden tuen puute, virheistä maksaminen yksin ja monenlaisten roolien täyttäminen, joita ovat esimerkiksi: rekrytoija, tiedottaja, myyjä ja johtaja (Buttner, 1992). Yrittäjien stressi ei johdu välttämättä siitä, että he tekisivät enemmän töitä kuin muut, mutta se liittyy usein heidän velvollisuuteen päätöksenteosta ja vastuuseen näistä, tehtävien luonteeseen ja jatkuvasti vaihtuviin erilaisiin toimintakonteksteihin (Buttner, 1992, 10).

Osa tutkimuksista väittää, että yrittäjillä on korkeampi stressinsietokyky kuin muilla tai että he eivät koe stressiä yhtä paljon kuin muut (Baron, Franklin & Hmieleski 2013). Esimerkiksi Cardon ja Patelin (2015) tutkimuksen mukaan stressillä on positiivinen vaikutus yrittäjien elämään. Heidän tutkimuksensa mukaan yrittäjät kokivat enemmän stressiä kuin muut, ja stressillä oli negatiivinen vaikutus heidän fyysiseen terveyteensä, mutta positiivinen vaikutus henkiseen hyvinvointiin. Baronin ja hänen kollegoidensa (2013) tutkimuksen mukaan yrittäjillä on korkeampi psykologinen pääoma kuin muilla, joka ehkäisee stressiä. Semercin (2016) tutkimuksen mukaan sosiaalinen tuki vaikuttaa stressin vähäisempään kokemiseen, ja erityisesti naisilla sosiaalisen tuen tämä vaikutus on suuri.

Hyvinvointikoulutukset ja hevosyrittäjien hyvinvointi

Syksyn ja talven koulutukset 2018-2019 Potkua Pirkanmaalle -hankkeessa keskittyivät yrittäjien hyvinvointiin. Lisäkoulutusmahdollisuudet olivat tarkoitettu pienryhmille psykologi Riikkaelina Susipolun johdolla, mikäli haluttiin puhua juuri tietystä hyvinvointiin liittyvästä teemasta enemmän ja pienemmässä keskusteluryhmässä. Lisäksi yksilöllistä palautetta fyysisestä hyvinvoinnista antoi Piia Tarnanen.

Ehkä kutsumusammatti näkyy tuloksissa, kun hevosalan yrittäjät kokevat työnsä näin merkitykselliseksi. Osallistujat täyttivät Maslachin työuupumus-mittarin. Maslachin mittari on käytetyimpiä mittareita työhyvinvoinnin tutkimuksessa, ja siitä löytyy lukuisia tutkimuksia (Maslach, Jackson & Leiter, 1996). Työuupumukselle altistavat työolosuhteet, joissa on korkeat vaatimukset, mutta vain vähän resursseja (Schaufeli & Bakker, 2004). Työuupumuksen merkittävin oire on voimakas ja pitkäkestoinen uupumusasteinen väsymys, joka leviää myös muille elämän alueille, ja joka ei palaudu levolla. Toinen ominaispiirre on kyyninen asennoituminen työhön, jolloin työn merkitys kyseenalaistetaan ja työn mielekkyyden koetaan kadonneen. Kolmas piirre on ammatillisen itsetunnon heikkeneminen, mikä saattaa olla koettua pelkoa työssä pärjäämisestä, huonommuuden tunteita ja myös työhön sitoutumisen heikentymistä (Maslach ym. 1996). Ahola ja Hakanen (2007) ovat todenneet hammaslääkäreille tehdyssä pitkittäistutkimuksessa, että työuupumus voi johtaa masennukseen. Vaikutusmahdollisuuksien lisääntymisen työssä on todettu vähentävän työuupumusta (Hätinen, Kinnunen, Pekkonen & Kalimo, 2007) ja lisäävän henkistä hyvinvointia (Bond & Bunce, 2001).

Maslach Burnout Inventory – General Scale (MBI-GS) oli käytössä tässä kartoituksessa. Mittari koostuu työuupumuksen oireita kuvastavista 16 väittämästä. Väittämät liittyvät tunteisiin ja ajatuksiin ja vastaajia pyydetään arvioimaan, kuinka usein kokee uupumukseen liittyviä tuntemuksia seitsemänportaisella asteikolla 0-6 (0=ei koskaan, 6=lähes päivittäin). Mittari käsittää edellämäinutut työuupumuksen kolme ulottuvuutta: uupumusasteinen väsymys, kyynistyminen, heikentynyt ammatillinen itsetunto (Maslach ym. 1996).

Lähes kaikki hankkeeseen osallistuvat antoivat luvan käyttää tietojaan tutkimustarkoituksissa. Vastaajat olivat kaikki naisia (n=13), ikähaitarin ollessa 24- 57 vuotta. Uupumuksen keskiarvo oli 1,83, kyynistymisen 1,43 ja heikentyneen ammatillisen itsetunnon 0,88. Kuva 2 esittelee keskiarvoja Hakasen (2004) tutkimuksesta, jossa verrataan eri ammattialoja keskenään. Hevosyrittäjien uupumus on huomattavasti korkeammalla tasolla kuin muiden, ja myös kyynistymisen aste on toiseksi korkein. Vain maanviljelijät saivat korkeampia arvoja kyynistymisessä. Hevoset poikkeavat muiden eläinten hoidosta erittäin yksilökohtaisen hoidon takia, jolloin yksittäinen hevonen työllistää paljon enemmän kuin esimerkiksi nauta tai sika. Hevoset puetaan usein talvella ulos loimiin, talutetaan yksitellen ulos ja jokaisella on oma yksilöity ruokintaohjelmansa. Verrattuna esim. älynavettoihin on hoidon tarve per hevonen huomattavasti suurempi kuin naudalla.

Heikentynyt ammatillinen itsetunto oli taas selvästi paremmalla tasolla hevosyrittäjillä kuin muissa ammateissa. Ehkä kutsumusammatti näkyy näissä tuloksissa, kun työ koetaan näin merkitykselliseksi. Mielenkiintoista hevosyrittäjien vastauksissa oli, että harvinaisen matalan lukeman (0,62) sai väittämä ”Epäilen työni merkityksellisyyttä”. Keskiarvot olivat erittäin korkeat myös väittämissä ”Luotan siihen, että pystyn hoitamaan työni tehokkaasti” (5,23) sekä ”Koen olevani hyvä työssäni” (5,23). Nämä vastaukset kuvaavat varmasti sitä, että vastaajat ovat juuri oikealla alalla.

| | Uupumus (ka) | Kyynistyminen (ka) | Heikentynyt ammatillinen itsetunto (ka) |
|------------------------------------|--------------|--------------------|---|
| Hevosyrittäjät | 1,83 | 1,43 | 0,88 |
| Maanviljelijät (n=15) | 1,21 | 1,99 | 1,68 |
| Muut yrittäjät (N=75) | 1,39 | 1,16 | 1,09 |
| Ylemmät toimihenkilöt (N=185) | 1,41 | 1,02 | 1,39 |
| Alemmat toimihenkilöt (N=141) | 1,72 | 1,37 | 1,58 |
| Työntekijät (N=116) | 1,43 | 1,25 | 1,62 |
| Koko data Hakasen tutkimus (N=532) | 1,49 | 1,21 | 1,46 |

Kuva 2 Hevosyrittäjien hyvinvointi verrattuna muihin ammattiryhmiin (Hakanen, 2004)

Vastaajat kertoivat, että raskainta heidän työssään on mm. talous ja huoli rahasta (useita mainintoja), vastuu (useampi maininta), työn fyysisyys, hoitamattomat asiat, asiakkaiden ja työntekijöiden valitukset, työkavereiden puuttuminen, informaation hakeminen, töiden aloittaminen, työntekijäongelmat, syksy ja pimeys, talvella kylmä sää, pelko omasta sairastumisesta – miten firman kävisi silloin. Osittain nämä tukevat aikaisempia tutkimuksia (Buttner, 1992), mutta muista yrittäjistä poiketen työn fyysisyys ja sääolosuhteet aiheuttavat erityishaasteita Suomessa hevosalan yrittäjille. Verratessa tuloksia Kallioniemen, Kymäläisen ja Kasevan (2016) tutkimukseen myös lypsykarjayrittäjillä stressiä aiheuttivat taloudellinen tilanne ja yksinäisyys, työmäärän ja oman terveydentilan lisäksi.

Yrittäjät mainitsivat monia asioita, miten rentoutuivat. Heidän mukaansa rentoutumista edesauttavat mm. lomat (useita mainintoja), matkat (useita mainintoja), sohva (useita mainintoja), päiväunet, aikatauluton päivä, eläinten läsnäolo, sauna, elokuvat, koti, puoliso, harrastukset, normi arki, maastoilu omalla hevosella, metsässä liikkuminen, hevoslauman seuraaminen, kun hevoset ovat terveitä ja työt tehtynä, oma aika ihan itsekseen. Työ auttaa myös hevosyrittäjän rentoutumisessa, koska useissa vastauksissa mainittiin hevonen tai eläinten läsnäolo.

Lopuksi

Hevosyrittäjien vastaukset työhyvinvoinnin suhteen kuvaavat heidän työnsä rankkuutta. Kukaan vastaajista ei kuitenkaan kritisoinut työn määrää, vaan enemmänkin taloudelliset paineet sekä haastavat olosuhteet aiheuttivat yrittäjille uupumusta. Poikkeuksellista oli, että hevosalan yrittäjät kokivat työnsä erittäin merkitykselliseksi, joka näkyi myös siinä, että hevosten koettiin edesauttavan

rentoutumista. Koska ala on erittäin vaativa ja Suomessa naispainotteisia harrastuksia on hyvin vähän tuettu (vs. jääkiekkohallit), olisikin tärkeää tukea myös hevosalan yrittäjyyttä, jonka välilliset vaikutukset mm. työllistämiseen ovat erittäin suuret.

Lähteet

Ahola, K. & Hakanen, J. 2007. Job strain, burnout, and depressive symptoms: a prospective study among dentists. *Journal of Affective Disorders*, 104 (1-3), 103 – 110.

Baron, R.A., Franklin, R.J. & Hmieleski, K.M. 2013. Why entrepreneurs often experience low, not high levels of stress. *Journal of Management*, 42 (3), 742-768.

Bond, F.W. & Bunce, D. 2001. Job control mediates change in a work reorganization intervention for stress reduction. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6 (4): 290-302.

Buttner, E. 1992. Entrepreneurial stress: Is it hazardous to your health? *Journal of Managerial Issues*, 4(2), 223–240.

Cardon, M.S. & Patel, P.C. 2015. Is stress worth it? Stress-related health and wealth trade-offs for entrepreneurs. *Applied Psychology: An International Review*, 64 (2), 379-420.

Hakanen, J. 2004. Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. *Työ ja Ihminen*, 27, Helsinki: Työterveyslaitos

Hippolis. 2019. Hippolis – Hevosalan osaamiskeskus. Luettu 27.3.2019. <http://www.hippolis.fi/>

Hätinen, M., Kinnunen, U., Pekkonen, M. & Kalimo, R. 2007. Comparing two burnout interventions: Perceived job control mediates decreases in burnout. *International Journal of Stress Management*, 14 (3), 227-248.

Kallioniemi, M., Simola, A., Kaseva, J. & Kymäläinen, H-R. 2016. Stress and burnout among Finnish dairy farmers. *Journal of Agromedicine* 21 (3), 259-268.

Maslach, C., Jackson, S.E., & Leiter, M.P. 1996. *Maslach Burnout Inventory Manual* (3rd ed.). Palo Alto: Consulting Psychologists Press.

Narayanan, L., Menon, S., & Spector, P. E. 1999. Stress in the Workplace: A Comparison of Gender and Occupations. *Journal of Organizational Behavior*, 20, 63-73.

Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. 2004. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 293-437.

Semerci, A.B. 2016. The effect of social support on job stress of entrepreneurs. *Academy of Entrepreneurship Journal*, 22 (1), 41-50.

Uy, M.A., Foo, M.D. & Song, Z. 2013. Joint effects of prior start-up experience and coping strategies on entrepreneurs' psychological well-being. *Journal of Business Venturing*, 28, 583–597

Kirjoittaja

Tiina Brandt, KTT, dosentti, TKI-asiantuntija, Y-kampus, TAMK