



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
LUONNONVARA- JA YMPÄRISTÖALA

MAATALOUSYRITTÄJILLE SOVELTUVIEN HYVINVOINTI- KYSELYIDEN KARTOITTAMINEN

Opinnäytetyö

TEKIJÄ:

Santeri Närhi

Koulutusala Luonnonvara- ja ympäristöala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Maaseutuelinkeinojen koulutusohjelma	
Työn tekijä Santeri Närhi	
Työn nimi Maatalousyrittäjille soveltuvien hyvinvointikyselyiden kartoittaminen	
Päiväys	6.4.2017
Sivumäärä/Liitteet	35/8
Ohjaajat Kalevi Paldanius ja Heli Wahlroos	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) MTK Pohjois-Savo	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Maatalousyrittäjän hyvinvoinnista puhutaan paljon, ja viime vuosina otsikoihin ovat nousseet talouspakotteet ja niiden seurauksena tuottajahintojen lasku. Maailmanpolitiikan muutokset heijastuvat yhä nopeammin ja raskaammin jokaisen maatalousyrittäjän arkeen. Heikko kannattavuus johtaa siihen, että maatalousyrittäjillä ei ole varaa kehittää omaa yritystään haluamaansa suuntaan. Keväällä 2016 nähty traktorimarssi osoitti sen, kuinka ahtaalla maatalousyrittäjät ovat. Muun muassa näistä syistä johtuen maatalousyrittäjien henkinen jaksaminen on ollut koetuksella.</p> <p>Opinnäytetyössä kartoitettiin olemassa olevia hyvinvointikyselyitä ja arvioitiin niiden soveltuvuutta maatalousyrittäjien säännölliseen hyvinvoinnin seurantaan. Työn tavoitteena oli löytää sellainen jaksamiskysely, jota maatalousyrittäjät voisivat käyttää säännöllisesti henkisen hyvinvointinsa seurantaan. Työn lähtökohtana oli, että kyselyn tulisi olla ilmainen, tarpeeksi lyhyt ja soveltuva käytettäväksi maatalousyrittäjille. Tutkimusmenetelmänä käytettiin sisällönanalyysia. Hyvinvointikyselyitä etsittiin internetistä erilaisilla hakusanoilla: hyvinvoinnin itsearviointi, jaksamisen itsearviointi sekä maatalousyrittäjän hyvinvointitesti.</p> <p>Kyselyitä löytyi yhteensä 39. Kyselyiden etsimisen jälkeen ne jaoteltiin yhdeksään eri osa-alueeseen. Valintaperusteissa painotettiin käyttäjäystävällisyyttä, yrittäjän näkökulmaa sekä täyttämiseen kulunutta aikaa. Kaikissa kolmessa kyselyssä hyvinä puolina oli lisäksi se, että ne antoivat palautetta kyselyn täyttäjille heidän hyvinvointinsa tilasta, usein osa-alueisiin jaoteltuina. Suoraan maatalousyrittäjille suunnattua kyselyä ei löytynyt. Tämän pohjalta karsittiin kyselyitä, kunnes jäljellä oli enää kolme kyselyä, jotka olivat Työterveyslaitoksen kehittämä työn ja terveyden itsearviointilomake, Työturvallisuuskeskuksen yksilötutka sekä Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen kehittämä yksinyrittäjän hyvinvoinnin arvio.</p> <p>Opinnäytetyö liittyi MTK Pohjois-Savon luotsaamaan Voimaa arkeen -hankkeeseen, jossa järjestetään maatalousyrittäjille hyvinvointipäiviä sekä tehdään tilakäyntejä halukkaille maatalousyrittäjille. Aihe rakentuu hankkeen aikana luotavaan hyvinvoinnin omaseurantalomakkeeseen ja siihen liittyvän taustatyön ympärille. Jatkokehityksenä voisi testata tässä tutkimuksessa löydettyjä hyvinvointikyselyitä maatalousyrittäjillä. Vaihtoehtoisesti työn tuloksia voidaan käyttää luotaessa uutta hyvinvointikyselyä maatalousyrittäjille.</p>	
Avainsanat maatalousyrittäjät, hyvinvointi, työhyvinvointi	

Field of Study Natural Resources and the Environment			
Degree Programme Degree Programme in Agriculture and rural Industries			
Author Santeri Närhi			
Title of Thesis Assessment of health questionnaires suitable for agricultural entrepreneurs			
Date	6.4.2017	Pages/Appendices	35/8
Supervisors Kalevi Paldanius, Heli Wahlroos			
Client Organisation /Partners MTK Pohjois-Savo			
<p>Abstract</p> <p>The well-being of agricultural entrepreneurs has been and will be an issue which arouses discussion about the financial struggle that the farmers have experienced due to tradebans and counter-trade bans. This has inevitably affected the overall well-being of the individual entrepreneur. The study was conducted on behalf of The Central Union of Agricultural Producers and Forest Owners (MTK) and its regional union MTK North-Savo.</p> <p>The aim of this study was to search from the internet for health questionnaires that are suitable for regular use among agricultural entrepreneurs and encourage them to regularly assess their mental and physical health. MTK could then use the found questionnaires in their health project. The main point for a suitable questionnaire is that it is free to use, short enough and takes in consideration the special features of rural businesses.</p> <p>The study method used was qualitative material-based content analysis. The questionnaires were searched with different phrases which were carefully documented. After the search for the questionnaires was over, they were divided into 9 different health segments. The questionnaires were first ranked by the number of segments that the questionnaire in question asked about. After the initial elimination round of, the questionnaires were dropped out one by one until three questionnaires remained. Those three were presented more accurately in the thesis.</p> <p>In total of 39 different questionnaires were found from which none of them was designed directly to agricultural entrepreneurs. The features that were considered the most when choosing the three questionnaires were user friendliness, entrepreneurs' point of view, understandability and the time it took to answer. All the questionnaires also gave feedback to the answerer about one's overall health.</p> <p>This study offers opportunities for new thesis subjects. It could focus on creating a new questionnaire designed directly to agricultural entrepreneurs based on the results this study has. Alternatively, someone could let entrepreneurs themselves fill in the questionnaires and gather feedback and develop the questionnaires based on the feedback.</p>			
Keywords agricultural entrepreneur, health, health self-assessment			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	MAATALOUSYRITTÄJÄN TYÖHYVINVOINTI	6
2.1	Voimaa arkeen- hanke.....	8
2.2	Fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja taloudellinen hyvinvointi	8
2.3	Työhyvinvointi ja työkyky.....	9
2.4	Hyvinvoinnin mittaamismenetelmät	14
2.5	Työterveyshuolto	16
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSMENETELMÄT.....	17
3.1	Sisällönanalyysi.....	17
3.2	Kyselyiden kartoitus	18
3.3	Kyselyiden analysointi.....	19
3.4	Menetelmien ja tutkimuksen luotettavuus.....	21
4	TULOKSET	23
4.1	Työn ja terveyden oma-arviointilomake.....	28
4.2	Työturvallisuuskeskuksen Yksilötutka	29
4.3	Yksinyrittäjän työhyvinvoinnin arvio	30
5	POHDINTA	31
6	PÄÄTÄNTÖ	32
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	33
	LIITE 1: KYSELYIDEN JAOTTELU OSA-ALUEISIIN	36
	LIITE 2: TIIVIIMPI ANALYYSI JA JAOTTELU	37
	LIITE 3: TYÖN JA TERVEYDEN OMA-ARVIOINTILOMAKE	38
	LIITE 4: YKSILÖTUTKAN PALAUTESIVU	42
	LIITE 5: YKSINYRITTÄJÄN TYÖHYVINVOINNIN ARVIO	43

1 JOHDANTO

Maatalousyrittäjien jaksamisesta on puhuttu pitkään tilakokojen suurentuessa ja maailmanpolitiikan epävarmuuden lisääntyessä. Talouspakotteet ovat kurittaneet varsinkin viljelijöitä maitotuotteiden, sekä aiemmin alkaneen sianlihan vientikiellon takia. Maatalousyrittäjien työkyvyttömyyseläkkeistä yli 10 prosenttia johtuu mielenterveyden häiriöistä. Moni maatalousyrittäjä kokee byrokratian rasittavana tekijänä yrityksensä johtamisessa. Moni yrittäjä kokee myös hallinnan tunteen menettämistä omasta yrityksestään maailmanpolitiikan sekä maatalouspolitiikan epävarmuuden vuoksi. Euroopan maatalouspolitiikka toimii viiden vuoden tukikausien sykleissä, mikä on monien mielestä liian lyhytkantoista.

Maatalousyrittäjien ammatti on tunnetusti fyysisesti raskasta, joten epävarmuus tulevaisuudesta näkyy väistämättä myös henkistä hyvinvointia. Joillakin voi olla henkisenä taakkanaan edellisten sukupolvien velvoite jatkaa tilanpitoa, ja joissain tapauksissa vanhemmat asuvat vielä samassa pihapiirissä. Tällainen järjestely voi aiheuttaa sosiaalisia ristiriitoja sukupolvien välillä. Maatilalliset jäävät yrittäjinä jäävät liian usein itsekseen puolisonsa ja lapsiensa psyykkisten ongelmien kanssa. Avun hakemisen kynnyksiä tulee madaltaa, jotta henkiset ongelmat voitaisiin korjata mahdollisimman aikaisin, eikä vasta kun yrittäjä on aivan väsynyt ja kykenemätön nauttimaan työstään sekä elämästään.

Opinnäytetyöni liittyy MTK-Pohjois-Savon vetämään Voimaa arkeen -hankkeeseen, jonka tavoitteena on ennaltaehkäistä ja korjata maatalousyrittäjien uupumista sekä auttaa yrittäjää havaitsemaan oman uupumuksensa ajoissa. Opinnäytetyö liittyy hankkeessa omaseurantalomakkeen löytämiseen ja mahdollisesti jatkokehittämiseen maatalousyrittäjien käyttöön. Oman hyvinvoinnin seuranta ja ongelmien ennaltaehkäisy voivat auttaa yrittäjää saamaan jopa paremmin rahoitusta pankeilta tai muilta rahoituslaitoksilta. Tarkoituksena on, että maatalousyrittäjät heräävät entistä paremmin huomaamaan oman hyvinvointinsa merkityksen yrityksensä kannalta sekä ennakoimaan tulevia ongelmia.

Työn tarkoituksena on kartoittaa olemassa olevia hyvinvointikyselyitä internetistä, joita toimeksiantaja halutessaan testauttaa kohderyhmillä joko hyvinvointiryhmien yhteydessä, joita hankkeen aikana järjestetään tai lähettämällä sähköpostilla kohderyhmille. Toimeksiantajana ovat MTK-Pohjois-Savon puolesta Voimaa arkeen -hankkeen projektipäällikkö Niina Suorsa ja aluepäällikkö Sirpa Lintunen. Jatkoitoimenpiteenä Mela saattaa ottaa työn tulokset käyttöönsä, ja se voi auttaa Melaa kehittämään tulosten perusteella parempaa lomaketta hyvinvoinnin seurantaan. Tarkastelun ulkopuolelle jätetään kriisitilanteet ja keskitytään ennaltaehkäisevään toimintaan.

2 MAATALOUSYRITTÄJÄN TYÖHYVINVOINTI

Perinteisessä työympäristössä työhyvinvointi koostuu työstä ja sen mielekkyydestä, fyysisestä terveydestä, turvallisuudesta ja hyvinvoinnista. Työhyvinvointia lisäävät motivoiva johtaminen, työntekijöiden ammattitaito ja työyhteisön ilmapiiri. Työhyvinvoinnin edistäminen on työntekijöiden ja työnantajien vastuulla. Työnantaja vastaa työympäristön turvallisuudesta ja hyvästä johtamisesta. Työntekijä on vastuussa oman osaamisensa kehittämisestä sekä oman työkykynsä ylläpitämisestä. (STM s.a.) Työhyvinvoinnin tai työkyvyn mittaaminen ja määrittäminen ovat haasteellisia, koska ne ovat hyvin usein voimakkaasti subjektiivisia kokemuksia, vaikkakin fyysistä työkykyä voi määritellä esimerkiksi kehoon kohdistuvilla testeillä.

Maatalousyrittäjä on yrityksensä tärkein voimavara (Työterveyslaitos 2012). Yrittäjänä toimiminen vaatii monien erilaisten roolien omaksumista. Hän on yrityksessään samaan aikaan esimies, johtaja, työntekijä, ostaja, myyjä ja omistaja. Maatalousyrityksessä perhesuhteet vaikuttavat enemmän jakamiseen kuin monessa muussa yrityksessä. Puoliso on samaan aikaan työkaveri ja lapset ovat usein mukana töissä. Työ on myös hyvin sitovaa. Varsinkin jos tilalla harjoitetaan kotieläintaloutta, eläimiä on hoidettava päivittäin ja voi olla hankalaa luottaa ulkopuoliseen työvoimaan. Tämän seurauksena voi olla haastellista irtautua työstä, jolloin työ- ja vapaa-ajan raja hämärtyy. (Yliselä 2009, 6–9.)

Taloudellinen epävarmuus on omiaan lisäämään työn kuormittavuutta ja koettelee henkistä jaksamista. Maatalouden rakennemuutos ja tilakokojen kasvu on lisännyt tuotannon suunnittelun ja johtamisen merkitystä. Vuodesta 1995 vuoteen 2014 tilojen määrä on vähentynyt yli 41 prosenttia noin 95 500 maatilasta noin 56 000 maatilaan. Samaan aikaan tilojen keskikoko on kasvanut 22,8 hehtaarista 40,7 hehtaariin. (Väre 2015, 13–14.)

Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt olivat suurin syy uusiin työkyvyttömyyseläkkeisiin vuonna 2015 kaikilla työntekijöillä. Toiseksi eniten työkyvyttömyyseläkkeitä aiheuttivat tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä sidekudosvauriot. Mielenterveys- ja käyttäytymishäiriöiden osuus työkyvyttömyyseläkkeistä oli 33 % ja tuki- ja liikuntaelinsairauksien 32 %. (Eläketurvakeskus 2016, 113.)

Eläkkeille vuonna 2015 jääneistä 5 700 MYEL-vakuutetusta maatalousyrittäjästä 59 prosenttia siirtyi vanhuuseläkkeelle ja 12 prosenttia työkyvyttömyyseläkkeelle. Työkyvyttömyyseläkkeiden osuus on laskenut 2000-luvun alusta 25 prosentista 2015 vuoden 12 prosenttiin. Lähes puolet työkyvyttömyyseläkkeistä johtui tuki- ja liikuntaelinsairauksista, mikä on kymmenen prosenttiyksikköä enemmän kuin palkansaaajilla tai YEL-vakuutetuilla. Maatalousyrittäjien työkyvyttömyyseläkkeistä keskimäärin 15 prosentissa syynä ovat olleet mielenterveyden häiriöt 2010-luvulla. Tässä luvussa ovat mukana sekä päätoimiset että sivutoimiset maatalousyrittäjät. Useimmiten sairausnimike on ollut masennus, depressio tai kaksisuuntainen mielialahäiriö. (Tenhunen ja Salonen 2016, 96–97.)

Työterveys ja maatalous Suomessa 2014 -kyselytutkimuksen mukaan päätoimisista maatalousyrittäjistä 41 % piti työtään henkisesti jonkin verran rasittavana ja 40 % melko tai hyvin rasittavana. Eni-

ten henkistä rasitusta kokivat sikatilalliset. Tilakoon kasvaessa myös yrittäjän tuntema henkinen raskautavuus lisääntyi. (Kinnunen ja Sipponen 2016, 94). Kysyttäessä psyykkisistä oireiluista päätoimista maatalousyrittäjistä 11 % oli kokenut pitkäaikaista muistin tai keskittymiskyvyn heikkenemistä, 13 % masentuneisuutta tai alakuloisuutta ja 32 % voimattomuutta tai väsymystä. Nukahtamisvaikeuksista kärsi 18 % vastanneista. Kuitenkin vain keskimäärin 3 % oli hakenut apua henkisen hyvinvoinnin ongelmiin ja vain 5 % koki tarvitsevansa niihin apua. (Kinnunen ja Sipponen 2016, 98–101.)

Koettu työkyky on maatalousyrittäjillä huonompi kuin kaikilla suomalaisilla työssäkäyvillä keskimäärin, mutta suurempi osa kokee pystyvänsä terveytensä puolesta työskentelemään eläkeikään saakka (Perkiö-Mäkelä 2016a, 127). Vastaajista miehet eivät olleet saaneet apua henkiseen jaksamiseen työhyvinvointikursseilta, kuntoutuksesta tai ammattiauttajalta. Naisvastaajista tukea edellämäintuista oli saanut 5 %. (Kinnunen 2016, 109.) Masentuneisuus vastaa hyvin Eläketurvakeskuksen tilastoihin työkyvyttömyyden syistä (15 % mielenterveyden häiriöistä johtuvia). Näissä tuloksissa on otettava huomioon se, että Eläketurvakeskuksen tilastoissa on mukana kaikki MYEL-vakuutetut, esitetyissä tuloksissa vain päätoimiset.

Mela toteutti vuonna 2015 laajan sähköisen kyselyn, johon vastasi 1 200 maatalousyrittäjää. Kyselyssä pyydettiin valitsemaan monista eri vaihtoehdoista kuusi tärkeintä työssä jaksamista tukevaa työhyvinvointitoimea. Kaikkein eniten yrittäjät halusivat fyysistä työkykyä ylläpitäviä kursseja ja työterveyshuollon kehittämistä. Lisäksi haluttiin hyvinvointipäiviä, tukea muutokseen tai kriisiin ja psyykkistä hyvinvointia ylläpitäviä kursseja, joita muun muassa Voimaa arkeen -hanke järjestää. Työhyvinvointia mittaavia palveluita halusi 239, mutta toisaalta nettiportaalia työkyvyn ylläpitämiseen halusi vain 107 vastaajaa. (Mela 2015.) On tulkinnanvaraista, koetaanko tässä opinnäytetyössä kartoitettavat kyselyt ja niistä tulevaisuudessa jalostettava omaseurantalomake työhyvinvointia mittaaviksi palveluiksi vai verkkopalveluiksi työkyvyn ylläpitämiseen.

TNS Gallupin tekemässä kyselyssä vuonna 2016 haastateltiin 4 500 maatalousyrittäjää heidän jatka-
missuunnitelmistaan vuonna 2022. Ennusteen mukaan tilojen kokonaismäärä vähenisi vuoden 2015
52 920 tilasta 37 100 tilaan eli lähes 34 %. Peltopinta-alan oletetaan kasvavan 43,3 hehtaaria
62,1 hehtaariin. Saman kyselytutkimuksen mukaan tilan kehittämistä ja kilpailukykyä rajoittavat tekijöistä
oma jaksaminen on kolmanneksi suurin. Edellä ovat ensimmäisenä heikko kannattavuus ja toisena
maatalouspolitiikan epävarmuus. (Kallinen, Pirttijärvi, Saarnivaara ja Heikkilä 2016.)

Työhyvinvointia lisäävät työssä koettu työn imu, joka kuvaa työhön liittyvää innostumista ja ilotilaa. Tällöin työntekijä menee innoissaan töihin ja nauttii työstään. Terveet elämäntavat ja työn sopiva kuormitus lisäävät työhyvinvointia. Vastaavasti liian kuormittava työ lisää stressiä, minkä kautta voidaan ajautua työuupumukseen. Työuupumus on vakava pitkittyneen työstressin seurauksena puhkeava häiriö, joka ilmenee uupumisasteisena väsymyksenä, kynnistyneisyytenä ja ammatillisen itsetunnon heikkenemisenä. (Hätinen ja Kinnunen 2002, 6; Työterveyslaitos 2015.)

Yksityisyrittäjän hyvinvointia lisäävät työn itsenäisyys, mahdollisuus monipuolisiin ja itseä kiinnostaviin työtehtäviin sekä mahdollisuus käyttää omaa osaamistaan ja toteuttaa itseään. Pienyrittäjien

hyvinvointia on arvioitu työtyytyväisyyden kautta ja tutkimuksissa on todettu, että yrittäjien työtyytyväisyys on keskimääräistä korkeampaa yrittäjillä kuin palkkatyöläisillä. (Mäkelä-Pusa, Terävä ja Manka 2011, 12-17; Perkiö-Mäkelä ja Hirvonen 2017.)

2.1 Voimaa arkeen- hanke

Kohderyhmänä Voimaa arkeen -hankessa ovat erityisesti suuren muutoksen kanssa elävät yrittäjät kuten juuri investoineet ja sukupolvenvaihdon tehneet tilat. Hankkeessa pyritään luomaan maatalousyrittäjien ympärille tiivis tukiverkko eri sidosryhmien kanssa, jottei kukaan jäisi yksin ongelmiensa kanssa. Hanke alkoi vuoden 2016 toukokuussa ja loppuu huhtikuussa 2018. Hankkeessa rakennetaan jaksamisen työkalut omaseuranta varten ja järjestetään tilaisuuksia sekä hyvinvointiryhmiä maatalousyrittäjille. (MTK 2016.)

Tilakäyntejä tehdään hankkeen aikana yrittäjien pyynnöstä. Tilakäynneillä kartoitetaan yrityksen tilannetta ja mietitään yhdessä, mitä voidaan tehdä tilanteen parantamiseksi. Hankkeen tuloksena maaseudun yrittäjät käyttävät kohdennettuja kyselyitä/sovelluksia oman henkisen jaksamisen seurantaan. Näillä toimilla pyritään parantamaan tietoisuutta henkisen jaksamisen vaikutuksista omaan yritystoimintaan. (MTK 2016.)

2.2 Fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja taloudellinen hyvinvointi

Maatalousyrittäjän hyvinvointiin vaikuttavat erilaiset hyvinvoinnin osa-alueet. Hyvinvointi koostuu sosiaalisesta ja psyykkisestä hyvinvoinnista, fyysisestä hyvinvoinnista sekä taloudellisesta hyvinvoinnista. Lisäksi toimintaympäristö kuten yhteiskunta, rahoittajat, luonnonolot ja verkostot vaikuttavat yrittäjän hyvinvointiin. Maatalousyrittäjällä ei ole tukena perinteistä työyhteisöä, mikä muissa yrityksissä yleensä on, kuten edellä on käynyt ilmi.

Fyysinen hyvinvointi koostuu terveellisistä elämäntavoista sekä kunnon ylläpitämisestä. Tähän hyvinvoinnin osa-alueeseen liittyvät esimerkiksi päihteiden käyttö, tupakointi ja liikunta. Hyvän fyysisen kunnon ylläpitäminen vaikuttaa todistetusti myös muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Maatalousyrittäjistä vain 11 % tupakoi päivittäin, kun kaikista työssäkäyvistä 22 % polttavat päivittäin. Alkoholiakin maatalousyrittäjät käyttävät muita työssäkäyviä vähemmän. Toisaalta myös kuntoliikuntaa harrastetaan selvästi vähemmän muihin työssäkäyviin verrattuna. Maatalousyrittäjät ovat keskimääräistä palkansaajaa hieman ylipainoisempia, mutta he nukkuvat hyvin. (Perkiö-Mäkelä 2016b, 145–146.) Kuntoliikunnan vähäinen määrä johtune siitä, että työnteko koetaan jo tarpeeksi rasittavaksi itsessään jolloin ei nähdä tarvetta liikunnalle tai ei ole voimia harrastaa kuntoliikuntaa. Toisaalta tutkimuksessa kysymysmuotokin on saattanut tähän vaikuttaa. Jos on kysytty pelkkää kuntoliikuntaa, voi olla, että monet eivät ole mieltäneet hyötyliikuntaa kuntoliikuntana.

Psyykinen hyvinvointi liittyy työn sisältöön, työmäärän hallintaan ja ammattitaitoon. Sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin ovat yhteydessä toisiinsa voimakkaasti. Huonot ihmissuhteet yhdistetään

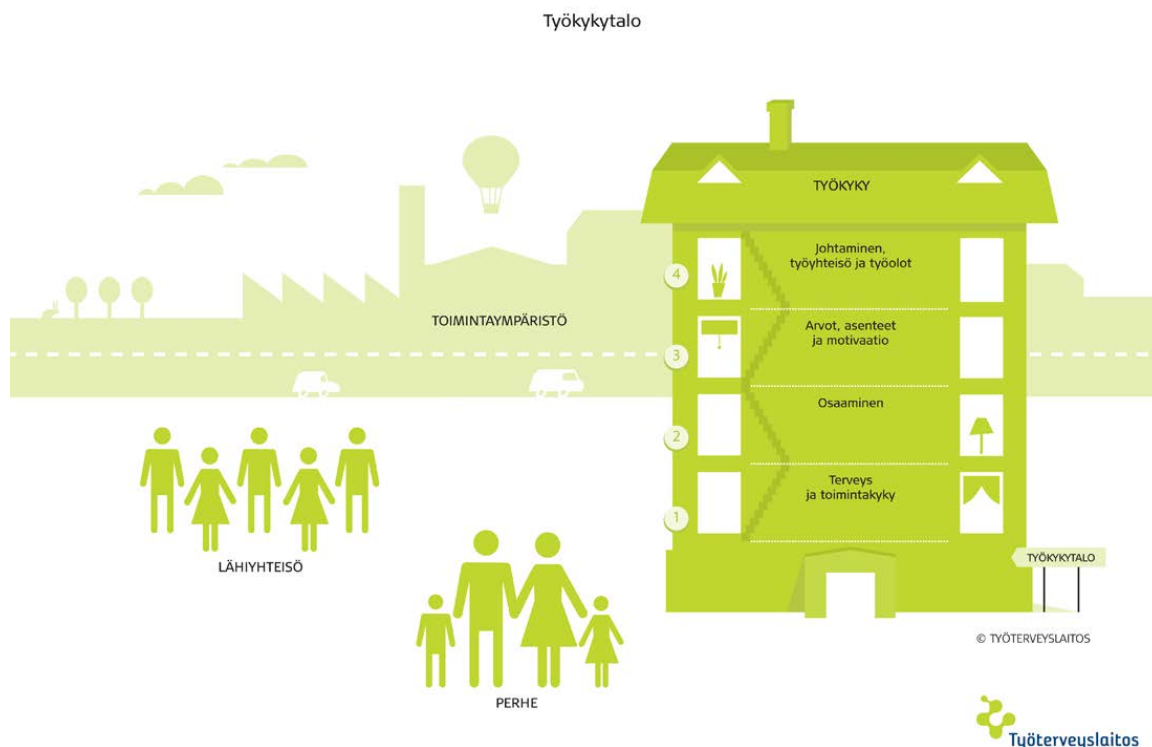
usein huonoon psyykkiseen hyvinvointiin, kun ei ole tarpeeksi tukiverkostoja ympärillä, joihin turvautua hädän hetkellä. Ystävät ja yhteisöt ovat tärkeitä psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitäjiä. (Yliselä 2009, 6.) Puoliso on maatalousyrittäjän merkittävä henkisen jaksamisen tukija. Yli puolet päätoimisista maatalousyrittäjistä on saanut tukea henkiseen jaksamiseen puolisoltaan Työterveys ja maatalous Suomessa 2014 -kyselyn mukaan, toiseksi eniten ystäviltä ja tuttavilta ja kolmanneksi eniten muilta yrittäjiltä. (Kinnunen 2016, 106–111.)

Sosiaalista hyvinvointia edesauttavat yrittäjäverkostot, yhdistysten sekä yhteisöjen järjestämät tapahtumat sekä yhteiskunnallinen vaikuttajatoiminta eri liitoissa. Lisäksi sosiaalista hyvinvointia ylläpidetään usein tekemällä esimerkiksi sadonkorjuutoita yhdessä tai lainaamalla koneita puolin ja toisin naapurituloilta. Ongelmana tässä vain on se, että monella paikkakunnalla naapuritilat voivat olla monien kymmenien kilometrien päässä tilojen vähennyttyä. Toimintaympäristössä EU:n tuoma byrokraatia ja tukipolitiikka koetaan yhtenä hyvinvointia eniten nakertavana tekijänä. Jatkuva kiire ja taloudellinen epävarmuus aiheuttavat paljon henkistä ja fyysistä kuormitusta. (Mela 2015; Yliselä 2009, 6–9.)

Taloudelliseen hyvinvointiin kuuluvat riittävä toimeentulo, riskienhallinta sekä työn organisoiminen ja johtaminen. Johtamisessa erityisesti kannattavuuden laskenta investointia suunnitellessa lisää varmuutta ja tuo hyvinvointia tullessaan, mikäli investointi onnistuu. (Yliselä 2009, 6). Kuitenkin investointia mietittäessä tulisi ottaa huomioon muutkin hyvinvoinnin osa-alueet, jos vain taloudellinen tilanne sen sallii. Ympäröivällä yhteiskunnalla on melko suuri rooli maatalousyrittäjän taloudelliseen hyvinvointiin. Poliittikan epävarmuus ja tukitasojen sekä maksuaikataulujen vaihtelut ovat aiheuttaneet maksuvalmiusongelmia monille yrittäjille. Vuonna 2014 alkanut maitotuotteiden vientikielto Venäjälle ja sitä ennen langetettu sianlihan vientikielto ovat kuristaneet monen maatilayrittäjän taloutta tiukalle, mikä on näkynyt myös maatilayrittäjien jaksamisessa.

2.3 Työhyvinvointi ja työkyky

Työhyvinvointiin liittyy olennaisena osana työkyky, jota työterveyslaitos (2014) kuvaa Juhani Ilmarisen kehittelemällä työkykytalo -mallilla. Työkykytalo (kuva 1) on neljä kerrosta, joista kolme alimmaista kuvaavat yksilön henkilökohtaisia voimavaroja ja neljäs työoloja, työnjohtamista sekä työtä itse. Yhden kerroksen pettäessä muiden kerrosten paine kasvaa.



KUVA 1. Työkykytalo (Työterveyslaitos 2014)

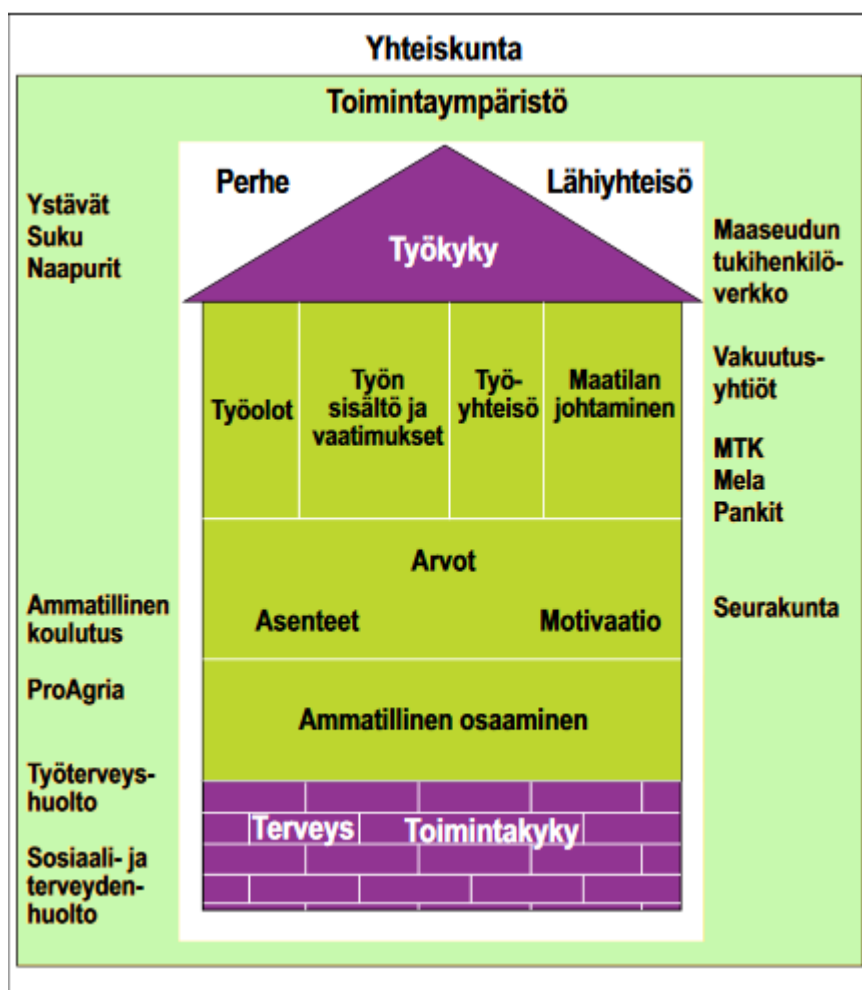
Työkykytalon alimmassa kerroksessa ovat terveys ja toimintakyky. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky terveyden kanssa muodostavat perustan työkyvylle. Fyysinen toimintakyky on suurissa roolissa maatalousyrityksissä edelleen, vaikka koneellistuminen on vähentänyt ja vähentää edelleen jatkuvasti kehon rasitusta. (Työterveyslaitos 2014.)

Työn osaaminen on toisessa kerroksessa, ja sen perustana ovat peruskoulutus, ammatilliset tiedot ja taidot. Elinikäinen oppiminen on tärkeää, koska uusia osaamisvaatimuksia tulee jatkuvasti alasta riippumatta. (Työterveyslaitos 2014.) Työnsä osaaminen oikein on myös turvallisuuskysymys etenkin maataloilla, joissa on paljon riskejä satuttaa itsensä.

Kolmannessa kerroksessa ovat arvot, asenteet ja motivaatio. Tässä kerroksessa yhdistetään työelämä muun elämän kanssa. Omat asenteet työntekoon ja motivaatio työtä kohtaan joko vahvistavat tai murentavat tätä kerrosta. Jos työ on mielekästä ja sopivan haastavaa, vahvistaa se työkykyä, ja jos työ koetaan pakollisena vaivana, eikä se kiinnosta, heikentää se työkykyä. (Työterveyslaitos 2014.)

Ylimpänä kerroksena ovat työn johtaminen, työyhteisö ja työolot. Tämä kerros kuvaa työpaikkaa ja sen työoloja. Esimiestyö ja johtaminen ovat oleellinen osa tätä kerrosta. Esimiehen vastuulla on organisoida ja kehittää työkykyä ylläpitävää toimintaa. (Työterveyslaitos 2014.) Yksityisyrittäjän on huolehdittava tästä kerroksesta, koska hänellä ei ole esimiestä, johon turvautua. Johtaminen koostuu muun muassa mahdollisten työntekijöiden sekä itsensä hyvinvoinnista huolehtimisesta, tilan tuotantoprosessien suunnittelusta sekä hallinnasta.

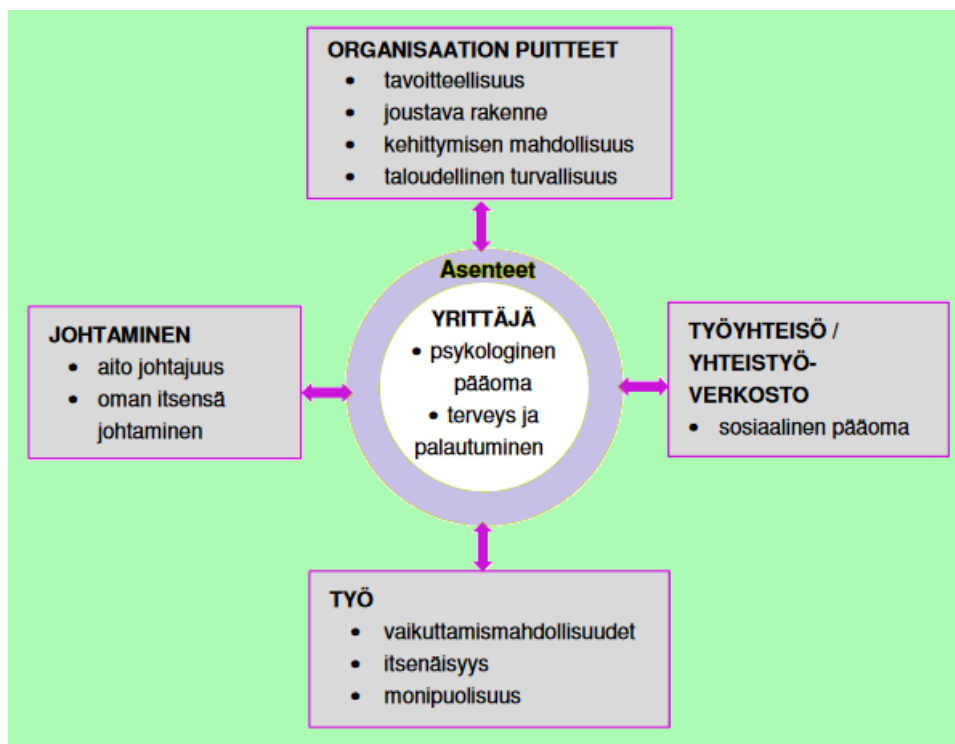
TTL on kehittänyt työkykotalon myös maatalousyrittäjille (kuva 2). Normaalista mallista poiketen perhe ja lähiyhteisö ovat talon sisäpuolella. Tämä johtunee siitä, että monilla maatalousyrittäjillä puoliso on samaan aikaan yhtiökumppani ja lapset osallistuvat hyvin usein tilan töihin ainakin viikoittain. (Työterveyslaitos 2010.)



KUVA 2. Maatalousyrittäjän työkykotalo (Työterveyslaitos 2010.)

Maatalousyrittäjän työkykotalo (Työterveyslaitos 2010) on hyvin samankaltainen alkuperäisen työkykotalon kanssa. Mallissa on kuvattu maatalousyrittäjän toimintaympäristön tekijöitä konkreettisesti. Pankista haetaan lainaa ja MTK sekä ProAgria edustavat ja neuvovat viljelijöitä. Mela hoitaa sosiaaliturvan, työterveyshuolto osaltaan työterveyden ylläpitoa. Maaseudun tukihenkilöverkko auttaa henkisesti jaksamisessa ja voi myös myöntää tuettuja lomia Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry:n kautta (Maaseudun tukihenkilöverkko). Toimintaympäristön muutkin osa-alueet ovat suuressa roolissa maatalousyrittäjien jaksamisen tukemisessa. Yhteiskunnan päätökset sekä asenteet maatalousyrittäjyyttä kohtaan ovat Melan työterveyskyselyn (2015) mukaan suuri tekijä maatalousyrittäjän hyvinvoinnin kannalta. Lisäksi hyvinvointia haastavana asiana nähdään tukipolitiikan epävarmuus ja kasvava hallinnollinen taakka.

Myös kuntoutussäätiö on kehittänyt oman työhyvinvointimallinsa pk-yrittäjille (kuva 3). Se pohjautuu Marja-Liisa Mankan suunnittelemaan, voimavaralähtöiseen työhyvinvointimalliin. Alkuperäinen malli on luotu enemmän työntekijän näkökulmasta. (Mäkelä-Pusa ym. 2011, 17.)



KUVA 3. Yrittäjän työhyvinvoinnin tekijät (Mäkelä-Pusa ym. 2011, 17.)

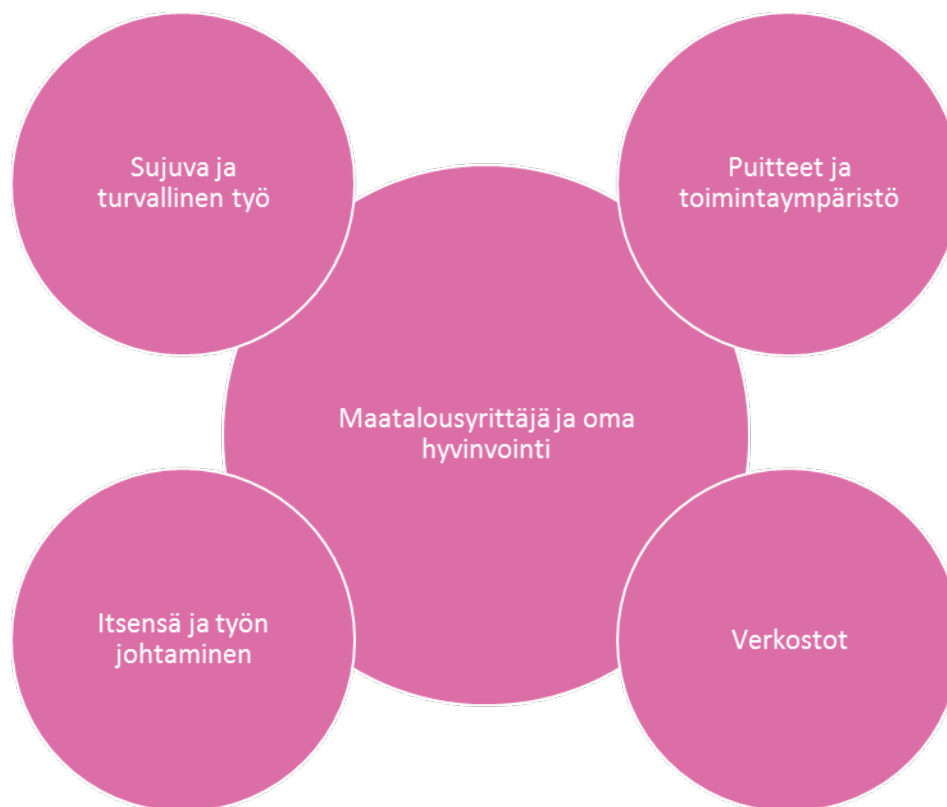
Tässä mallissa organisaation kulttuuri- ja toimintatavat muodostavat perustan hyvinvoinnille. Oman itsensä voimavarat on jaettu erilaisiin "pääomiin", joita ovat psykologinen pääoma, sosiaalinen pääoma ja rakennepääoma. Rakennepääoma on jaettu organisaation puitteisiin ja työn hallintaan. Sosiaalinen pääoma on jaettu työyhteisöön ja johtamiseen. Voimavarat työhyvinvointimallissa kumpuavat niistä asioista, jotka kuluttavat tai lisäävät henkilön voimavaroja. (Mäkelä-Pusa ym. 2011, 17; Manka ja Manka 2016, 76–77.)

Psykologinen pääoma liittyy omaan terveyteen, persoonallisuuteen ja asenteisiin. Verrattuna työntekijän työhyvinvointimalliin on yrittäjän työhyvinvointimallissa psykologisessa pääomassa mainittu terveys ja palautuminen, kun työntekijän mallissa ovat mainittuina terveys sekä fyysinen kunto. Psykologisen pääoman ympärille on kuvattu henkilön itsensä asenteet, mikä perustuu siihen, että jokainen peilaa muita neljää osa-alueella mallissa omiin asenteisiinsa eli katsovat asioita niin sanotusti omien, ehkä värittyneiden lasiensä läpi. (Manka ja Manka 2016, 76–77; Mäkelä-Pusa ym. 2011, 17.)

Sosiaalinen pääoma liittyy työpaikan johtamiseen ja työyhteisöön. Yrittäjien, etenkin useiden maatalousyrittäjien sosiaalista pääomaa kasvattavat hyvät yhteistyöverkostot, koska suurimmalla osalla ei ole perheen lisäksi muita useita palkattuja työntekijöitä. Suuremmissa yrityksissä työyhteisön ilmapiiriin vaikuttavat enemmän muut palkatut työntekijät, ne ovat useimmiten syinä työssä jatkamiseen. Johtamisen näkökulmasta pienyrittäjyydessä korostuu oman itsensä sekä työnsä johtaminen. Yksinyrittäjällä täytyy olla rohkeutta kehittää yritystään, asettaa tavoitteita sekä huolehtia omasta jaksamisestaan. Jos yrityksellä on työntekijöitä, korostuvat myös työntekijöiden tasapuolinen kohtelu, valtuuttamisen taito sekä helppo lähestyttävyyys. (Mäkelä-Pusa ym. 2011, 17–18.)

Rakennepääoma kuvaa organisaatiota ja sen rakennetta, tavoitteellisuutta sekä kehittämistä. Maatalousyrittäjän näkökulmasta organisaation puitteisiin liittyvät esimerkiksi taloudelliset tekijät, hallinnollinen työ sekä työssä kiinni oleminen. Taloudellinen epävarmuus sekä raskas hallinnollinen taakka heikentävät rakennepääoman kautta muitakin hyvinvoinnin osa-alueita. Tähän kuuluu myös kyky erottaa työ- ja vapaa-aika toisistaan, mikä liittyy oleellisesti työstä palautumiseen. (Manka ja Manka 2016, 76–77; Mäkelä-Pusa ym. 2011.)

Rakennepääomaan kuuluvat myös työn hallinta eli vaikuttamismahdollisuudet ja kannustimet. Työn hallinnan tunnetta lisäävät vaikutusmahdollisuudet työssä, monipuolisuus sekä kannustaminen, mikä kuuluu yleensä esimiehen tehtäviin yrityksissä. (Manka ja Manka 2016, 76–77; Mäkelä-Pusa ym. 2011.) Kuntoutussäätiön tekemän pk-yrityksen mallin pohjalta on Mela vielä tehnyt oman työhyvinvointimallinsa maatalousyrittäjille (kuva 4).



KUVA 4. Maatalousyrittäjän hyvinvointimalli (mukaiillen Mela 2015.)

Osa-alueet tässä mallissa ovat lähes samannimiset kuin yrittäjän työhyvinvointimallissa. Molemmista löytyvät keskeltä yrittäjä itse, ja ympärillä ovat yrittäjän verkostot, puitteet, johtaminen ja työympäristö. Muun muassa näistä malleista on otettu suuntaa tämän opinnäytetyön kyselyiden kategoriointiin työn myöhemmässä vaiheessa. Esimerkiksi verkostot on otettu esille sosiaaliset suhteet -kategoriarissa sekä sujuva ja turvallinen työ on huomioitu työssä jaksaminen -kategoriarissa.

Yrittäjänä toimittaessa vaikutusmahdollisuudet ovat yleensä melko korkeat lukuun ottamatta yhteiskunnan päätöksiä. Järjestäytymällä sekä verkostoitumalla näihinkin voi vaikuttaa. Maatalousyrittäjän arkeen ja talouteen vaikuttavat voimakkaasti tukitasojen muutokset ja maailmanpolitiikan myllerrykset. Tämä voi olla omiaan lisäämään työn hallinnan tunteen vähenemistä ja latistaa mielialaa.

2.4 Hyvinvoinnin mittaamismenetelmät

Hyvinvoinnin mittaaminen on haasteellista, koska se on laaja-alainen ja monimutkainen ilmiö. Ongelmana ovat varsinkin hyvinvoinnin subjektiivisuus ja käsitteen moniulotteisuus. Hyvinvoinnin eri osa-alueiden mittaamiseen ei yksinkertaisesti ole mahdollista luoda yhteistä mittaristoa. Hyvinvoinnin tutkimisen painotukset ovat vaihdelleet vuosikymmenten saatossa. Esimerkiksi 1960–70-luvulla korostuivat ihmisten elinolot, 1980-luvulla elämänkerroista tutkittiin hyvinvointia, 1990-luvulla painopistealueiksi nousivat talouden ja hyvinvoinnin väliset mekanismit laman myötä. 2000-luvulla valtavirtatutkimuksen osa-alueeksi on päätenyt nimenomaan koettu hyvinvointi, jota tässäkin opinnäytetyössä analysoidavat kyselyt mittaavat kyselypohjilla. 2010-luvulla on jatkettu koetun hyvinvoinnin tutkimusta sekä on tutkittu edelleen resurssipohjaista hyvinvointia. (vrt. Saari 2011, 33–34.)

Koettua hyvinvointia mitataan yleisimmin ihmisen omalla subjektiivisella arviolla tai näiden arviointien pohjalta luotujen indeksien perusteella (Saari 2011, 35). Koetun hyvinvoinnin arvioimista kyseilyillä on kritisoitu siitä, että se on hyvinkin adaptiivinen eli sopeutuva ilmiö, joka vaihtelee tilanteesta riippuen. Esimerkiksi ihminen voi kokea hyvinvointinsa hyväksi, vaikka hän ei ainakaan fyysisesti voi hyvin, koska hänellä ei ole tietoa siitä, millainen terveyden tulisi olla. Toisaalta taas objektiivisesti katsottuna joku ihminen voi olla hyvinkin terve ja hyvinvoiva, mutta subjektiivinen kokemus kyseisellä henkilöllä omasta terveydestään on negatiivinen, koska hänellä on aiheesta niin paljon tietoa. Henkilökohtaisiin resursseihin perustuvaa hyvinvointitutkimusta edustaa muun muassa työhyvinvointi ja työkyky-kappaleessa esitetty yrittäjän työhyvinvointimalli (kuva 3).

Kansainväliseen vertailuun yhteiskuntatasolla hyvinvoinnin mittaamisen välineenä käytetään usein BKT-mittaria (Hoffrén ja Rättö 2011, 219). Ongelmana BKT-mittarissa on sen taluspainotteisuus, se ei mittaa muuta kuin taloudellista hyvinvointia tuotettujen hyödykkeiden, palveluiden sekä tavaroiden ja palveluiden rahallisen arvon kautta. BKT ei myöskään arvioi kehityksen kestävyyttä ympäristön kannalta tai tulonjaon tasaisuutta. (Hoffrén ja Rättö 2011, 219–223.) Tämän takia on kehitetty mittareita, jotka ottaisivat huomioon muunkin hyvinvoinnin kuin vain rahassa mitattavan hyödykkeiden arvo.

Paljon käytetty on esimerkiksi Kestävän taloudellisen hyvinvoinnin indeksi ISEW ja tästä edelleen kehitetty Aidon kehityksen mittari GPI. Näissä mittareissa lähtökohtana on yksityinen kulutus, joita korjataan lisäämällä niihin muita hyvinvoinnin kannalta tärkeitä tekijöitä niiden rahamääräisen arvon mukaan. Näitä ovat esimerkiksi luonnon pääoman kuluminen, kotityöt sekä tuotannon pitkäaikaiset ympäristövaikutukset. Todellisten säästöjen mittari GS tai toiselta nimeltään Korjatut nettosäästöt ANS vertaa pääoman kulumista vertaamalla investointeja pääomiin pääoman kulutukseen. Mittarissa otetaan huomioon koulutus, luonnonpääoman kuluminen ja saastuminen. Ongelmana mittarissa on se, että mikä tahansa pääomalaji voi korvata toista pääomaa, eli esimerkiksi, jos luonnonpääoma kuluu, mittari olettaa, että sitä voi korvata lisäämällä inhimillistä pääomaa. (Hoffrén ja Rättö 2011, 219–239.)

Kaikissa edellämainituissa mittareissa muuttujana taustalla on ollut raha, joten on kehitetty myös mittareita, joiden vaikuttimena ei ole pelkkä rahallinen arvo. Tällainen on esimerkiksi YK:n kehittelemä Inhimillisen kehityksen indeksi HDI (*Human Development Index*), joka kuvaa ennen kaikkea kehitysmaiden inhimillistä kehitystä. HDI sisältää kolme osa-aluetta, jotka kuvaavat kyseisen maan potentiaalia kehittyä. Oleelliset tekijät ovat elinajanodote, koulutus ja riittävä elintaso, jota kuvaa ostovoimalla korjattu BKT. HDI:n heikkoutena on ympäristötekijöiden huomiotta jättäminen. (Hoffrén ja Rättö 2011, 219–239.)

Kansallista hyvinvointia on yritetty lähestyä myös suoraan ihmisten kokemasta hyvinvoinnista, jota varten on kehitetty Onnellisten elinvuosien indeksi HLY, joka perustuu odotettuun elinikään ja koettuun onnellisuuteen kussakin maassa, ja jota mitataan hyvinvointikyselyillä. Maailman luonnonsäätiö on kehittänyt ekologisen jalanjäljen mittarin EF:n, joka ei varsinaisesti kuvaa ihmisten hyvinvointia, vaan ihmisten kulutuksen tuottamiseen vaadittavaa tuottavaa pinta-alaa. (Hoffrén ja Rättö 2011, 219–239.) Näitä kaikkia mittareita vertailemalla saadaan melko hyvä kuva kunkin valtion hyvinvoinnista, on vain hyvä muistaa, mitkä mittarit ottavat huomioon muutkin asiat kuin vain konkreettisen tai abstraktin asian rahallisen arvon. Mittarit tehdään vertailukelpoiseksi arvottamalla ne rahallisesti perustuen taloustieteellisiin tutkimuksiin.

Ihmistasolla hyvinvointimittareissa esiintyy ongelmia siinä, miten yhteismitallisia objektiiviset kyselyt tai mittarit ovat ihmisten subjektiivisen hyvinvointinäkemyksen kanssa. Ihmisen subjektiivinen kokemus hyvinvoinnista perustuu ihmisen kyselyn hetkellä olevaan elämäntilanteeseen. (Raijas 2011, 244.) Saman kyselyn täyttäjät voi täyttää kyselyn aivan toisella tavalla muutaman kuukauden päästä, jos esimerkiksi elämässä tapahtuu jotain merkittävää, mikä muuttaa jopa ihmisen koko käsityksen hyvinvoinnista.

Organisaatiotasolla suuremmissa työpaikoissa työhyvinvointia mitataan muun muassa henkilöstövaihtuvuudella, työsuhteen laaduilla, ikärakenteella, sairauspoissaoloilla, esimiesten vaihtuvuudella ja keskimääräisellä eläköitymisiällä. Työajan jaottelua käytetään myös hyvinvoinnin sekä tehokkuuden mittarina. Työaika saattaa olla paljon suurempi kuin todellisuudessa työhön käytetty aika poissaolojen ja lomien seurauksena. Koko työajasta vain keskimäärin 60 % on tuottavaa työtä eli asiakkaalta laskutettavaa työtä, josta yritys saa rahansa. (Liukkonen 2006, 135-170.)

Työpoissaolojen seurannalla ja erityisesti pitempiin poissaoloihin puuttumalla ja keskustelemalla työntekijän kanssa sairauspoissaoloja on saatu vähennettyä tehokkaasti, mistä voi päätellä, että ongelmiin puuttumalla työhyvinvointi on lisääntynyt. Henkilöstövaihtuvuuden määrä ja syyt ovat hyviä indikaattoreita siihen, mikä omassa yrityksessä on hyvinvoinnin tila. Voi olla esimerkiksi, että suurin osa lähtijöistä on kokenut työn liian rankaksi joko henkisesti tai fyysisesti, jolloin on päätetty lähteä yrityksestä. (Liukkonen 2006, 200–231.) Työhyvinvointimittaustyössä on tärkeää luoda henkilökuva yksittäisistä työntekijöistä sekä yleiskuva koko käsiteltävästä työpaikasta. Näin voidaan huomata merkittävät muutokset esimerkiksi henkilöstön iässä tai poissaoloissa ja niiden välisissä suhteissa.

2.5 Työterveyshuolto

Maatalousyrittäjän työterveyshuolto poikkeaa yleisestä työterveyshuollosta sen sisältämien altisteiden ja kuormitustekijöiden runsaan määrän seurauksena. Maataloustyö voidaan luokitella erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavaksi työksi. Usein työterveyshuollon ammattihenkilöt ovat joutuneet käyttämään ulkopuolista asiantuntija-apua työpaikkaselvityksissä sekä työterveysuoltokäynneissä. (Kinnunen, Heikkonen, Kotilainen, Mäittälä ja Torpström 2016, 6–7.)

Maatalousyrittäjien työterveyshuoltoa sovelletaan MYEL-vakuutettuihin henkilöihin. Työterveyshuoltopalveluiden järjestäminen itselle on vapaaehtoista, työntekijöille se on kuitenkin pakko järjestää. Palveluntarjoajan yrittäjä voi päättää itse. Työterveyshuoltopalvelua tarjoavat kunnat, kaupungit ja yksityiset terveydenhoitolaitokset. Maatalousyrittäjille suunnattuja työterveyshuoltopalveluita voivat ostaa 18–67-vuotiaat MYEL-vakuutetut maatalousyrittäjät. (Kinnunen ym. 2016, 6–23.)

Aluksi yrittäjän kanssa solmitaan työterveyssoyimus tiläkäynnin ja riskiarvioinnin perusteella. Maatalousyrittäjä voi ostaa työterveyshuollosta myös sairaanhoitopalvelut, joiden sisältö ja laajuus kuvataan ensikäynnin toimintasuunnitelmassa. Sopimusta tehdessään yrittäjällä teetetään itsearviointi omista työoloistaan ja terveydestään sekä tehdään terveystarkastus. Yhdessä maatalouden asiantuntijan kanssa työterveystoimihenkilöt kartoittavat tilan riskitekijät tuotannossa ja henkisessä hyvinvoinnissa. Osallistumalla työterveyshuoltoon maatalousyrittäjä saa 20 % alennuksen maatalousyrittäjän työtaturmavakuutuksesta MATA:sta (Mela 2014).

Lopuksi luodaan työterveysuollon toimintasuunnitelma, jota päivitetään 1–4 vuoden välein. Hyvän käytännön mukaan yrittäjälle tulisi vuosittain edes soittaa, jotta saadaan aidosti seurattua asiakasta. (Kinnunen ym. 2016, 6–23; 86.) Kela maksaa 60 % työterveyshuollon aiheuttamista kustannuksista, joihin esimerkiksi sopimuksen tekeminen ja tiläkäynnit kuuluvat (Sairausvakuutuslaki 13. luku 5§ 2. mom). Tiläkäynneistä loput maksetaan valtion varoista erikseen määritettävän enimmäismäärään asti. Terveystarkastuksista ja muista ennaltaehkäisevistä työterveysuollon toimenpiteistä maksetaan itse 40 %, loput maksaa Kela. Omavastuuosuuden voi vähentää verotuksessa. Työterveysuollon sairaanhoitopalveluista Kela maksaa 50 prosenttia vuosittaiseen enimmäismäärään saakka. (Kinnunen 2009, 58; Kinnunen ym. 2016b, 99.)

Päätoimisista, MYEL-vakuutetuista maatalousyrittäjistä 61 % on ostanut itselleen maatalousyrittäjän työterveysuoltopalvelut. Mitä suurempi tila on kyseessä, sitä todennäköisemmin he ovat työterveysuollon piirissä. Suurin osa ostaa palvelut julkiselta palveluntuottajalta. (Perkiö-Mäkelä ym. 2016, 183.) Sivutoimisista maatalousyrittäjistä 23,5 % on ostanut itselleen työterveysuoltopalvelut. (Perkiö-Mäkelä ym. 2016, 161.) Tämä johtunee siitä, että hyvin moni saa työterveysuollon palvelut oman palkkatyöstänsä työpaikan järjestämänä.

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSMENETELMÄT

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa olemassa olevia hyvinvointi- ja jaksamiskyselyitä, jotka soveltuisivat suoraan tai muokattuna testattavaksi maatalousyrittäjille. Tarkoituksena on kartoittaa sellaiset kyselyt, joita maatalousyrittäjät voisivat käyttää säännöllisesti oman jaksamisensa seurantaan ja ehdottaa tutkijan mielestä kolmea parasta vaihtoehtoa, jotka esitellään tarkemmin tuloksissa. Löydettyjen kyselyiden perusteella toimeksiantaja voi jatkaa kehittelemällä löydettyjä kyselyitä tai testaamalla tässä työssä löydettyjä kyselyitä maatalousyrittäjillä.

Kyseessä on kuvaileva sekä kartoittava tutkimus, joille tyypillistä on dokumentoida ilmiöistä keskeisiä kiinnostavia piirteitä. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2014, 138–139). Työssä ei ole varsinaista hypoteesia, mikä on kartoittavalle ja kuvailevalle tutkimukselle tyypillistä. Kyselyitä vain kartoitetaan, kuvaillaan sekä analysoidaan ilman erityisiä olettamia lopputuloksista.

3.1 Sisällönanalyysi

Tutkimusmenetelmänä käytetään kvalitatiivista sisällönanalyysia. Sisällönanalyysin avulla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysissa kerätty aineisto järjestetään yhteinäkseen aineistoksi johtopäätösten tekemistä varten. (Tuomi ja Sarajärvi 2013, 103.) Analyysitapana käytetään aineistolähtöistä analyysia käyttäen avuksi teoriaohjaavaa analyysia. Opinnäytetyön alussa peilataan hyvinvoinnin käsitettä olemassa oleviin teorioihin, jonka jälkeen aletaan analysoida abduktiivista päättelyä käyttämällä aineistolähtöisesti löydettyjä hyvinvointikyselyitä. Abduktiivisella päättelyllä tarkoitetaan sitä, että havaintojen tekoon liittyy jokin johtoajatus tai johtolanka, mikä tässä tutkimuksessa on olemassa oleva teoretieto ihmisen hyvinvoinnista. (ks. Tuomi ja Sarajärvi 2013, 95–100.)

Sisällönanalyysissa analysoitavaa tekstiä tarkastellaan eritellen, etsien niistä eroja ja yhtäläisyyksiä ja tiivistetään ilmiö laajempaan kontekstiin. Sisällönanalyysillä voidaan tarkoittaa joko kvalitatiivista sisällönanalyysia, jolloin keskitytään tekstin sisällön kuvailuun tai kvantitatiivista sisällön määrällistä erittelyä, eli voidaan esimerkiksi laskea jonkun tietyn sanan esiintymistiheyttä analysoitavassa aineistossa. (Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2006.) Kyselyitä analysoidessa käytetään näiden kahden yhdistelmää, pääasiassa kuitenkin kvalitatiivista sisällönanalyysia. Työn tutkimustehtävänä on kartoittaa olemassa olevia jaksamiskyselyitä internetistä Google-hakukoneella. Löydetyt kyselyt merkitään ylös Excel-taulukkoon, jonka jälkeen ne teemoitetaan (Tuomi ja Sarajärvi 2013, 93) yhdeksään eri hyvinvoinnin osa-alueeseen, joita listatut kyselyt mittaavat. Osa-alueet ovat mainittuina kyselyiden analysointi -osiossa.

Tässä tutkimuksessa on sekä kvalitatiivisen että kvantitatiivisen tutkimuksen piirteitä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa yritetään päästä yksittäisestä tapahtumasta tai ilmiöstä mahdollisimman tarkasti perille. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa taas analysoitava tieto yritetään saada mahdollisimman

tarkkaan mitattavaan muotoon, kuten tässä työssä lasketaan kunkin osa-alueen esiintyvyys kyselyittäin sekä kuinka monessa kyselyssä kyseinen osa-alue esiintyy kyselyssä. (Hirsjärvi ym. 2014, 132–164.)

Validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan tutkimustavan soveltuvuutta kyseisen asian mittaamisen. Laadullisessa tutkimuksessa validiteetilla tarkoitetaan sitä, onko tutkimus pätevä, onko se tehty huolellisesti ja ovatko saadut tulokset ja johtopäätökset oikeita. Voi esimerkiksi olla, että tutkija näkee vääriä asiasuhteita ja esittää vääriä kysymyksiä. (Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2006.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa reliabiliteetilla tarkoitetaan aineiston käsittelyn ja analyysin luotettavuutta sekä vakuuttavaa esitystä, josta lukija voi arvioida reliabiliteettia. (Valkeinen, Anttila ja Paltamaa 2014, 15).

3.2 Kyselyiden kartoitus

Hyvinvointikyselyitä etsittiin kaiken kaikkiaan yhdellätoista eri hakusanalla Google-haulla. Lisäksi kyselyitä löytyi sattumalta samalla, kun tutkija etsi tiedonlähteitä aiheeseen liittyen ilman erityistä hakusanaa. Hakusanalla ”hyvinvoinnin itsearviointilomake” löytyi muutamia analyysiin soveltuvia kyselyitä. Etsimisen aikana oli mielenkiintoista huomata, että haettaessa sanoilla ”maatalousyrittäjän jaksamistesti”, ei tuloksia löytynyt kuin muutama, eikä yksikään niistä ollut käyttökelpoinen. Maatalousyrittäjän hyvinvointitesti -hakusanoilla löytyi jo useampi kysely ja paljon enemmän osumia, lähes 5 000 kappaletta. Pelkällä ”jaksamistesti” hakusanalla ei löytynyt kuin pari käyttökeltotonta tulosta.

Näiden hakusanojen jälkeen tutkija pohti erilaisia hakusanoja ja päätyi hakemaan hakusanoilla kuten ”työstressikysely”, ”masennustesti”, ”jaksamisen itsearviointi” ja ”hyvinvoinnin itsearviointi”. ”Työstressikysely”, ”hyvinvoinnin itsearviointi” sekä ”masennustesti” -hakusanojen avulla löytyi eniten analyysiin tulleita kyselyitä. ”Hyvinvoinnin itsearviointi” -hakusanalla tuli yli 95 000 osumaa ja masennustestillä 4 300 tulosta. ”Jaksamisen itsearviointi” -hakusanalla tuli 15 000 tulosta.

Lopuksi vielä pyrittiin hakemaan sellaisilla hakusanoilla, jotka korostaisivat juuri yrittäjän hyvinvointia kartoittavia kyselyitä. Tämän seurauksena päädyttiin hakemaan hakusanoilla ”yksityisyrittäjän hyvinvointitesti” sekä ”yksityisyrittäjän hyvinvoinnin itsearviointi”. Nämä hakutulokset eivät tuottaneet monia tuhansia tuloksia, kuten jotkut edellisessä kappaleessa mainituista, tuloksina löytyi lähinnä keskustelupalstoja.

Tällaisiin hakutermeihin tutkija päätyi, kun hän alkoi miettimään, minkälaisilla hakusanoilla saattaisi löytyä valmiita kyselyitä hyvinvointiin liittyen, painottaen henkistä hyvinvointia. Ongelmallista tällaisten hakusanojen käytössä on se, että hyvinvointi koostuu muustakin osa-alueista kuin henkisestä hyvinvoinnista. Edellämämainituista hakusanoista tosin hyvinvoinnin itsearviointi on hyvinkin laaja ja tuotti moninaisia hakutuloksia. Kyselyitä alettiin hakujen jälkeen vertailla keskenään ja karsittiin niistä pois sellaiset, jotka vaikuttavat huonoilta juuri maatalousyrittäjien jaksamisen ja hyvinvoinnin seurantaan.

3.3 Kyselyiden analysointi

Kyselyt analysoitiin luokittelemalla ne ensin yhdeksään osa-alueeseen, jotka kysyvät kysymyksiä erilaisilta hyvinvoinnin osa-alueilta. Osa-alueita oli alun alkaen vain seitsemän, mutta tutkija päätyi lisäämään jaotteluun vielä taloustilanteen ja liikunnan. Taloustilanteen siksi, että monet kansainvälisesti käytetyt hyvinvoinnin mittarit pohjautuvat juuri ihmisten varallisuuteen (kuten BKT), toisena syynä se, että ainoassa yleispätevässä teoksessa maatalousyrittäjän hyvinvoinnista (Yliselä 2009) yksi hyvinvoinnin osa-alueista on taloudellinen hyvinvointi. Liikunta lisättiin siksi, että monissa kyselyissä, joita tutkija löysi, kysyttiin liikuntaan liittyvistä asioista. Tämän vuoksi osa-alueen lisääminen koettiin tarpeelliseksi. Lopulliset osa-alueet ovat lueteltuina alla.

- Uni ja lepo (riittävä unensaanti 6,5-8h)
- Tyytyväisyys elämään
- Ravitsemus (ravinnepuutokset, tasapainoisuus, liha- ja kasvisruokaa)
- Stressi (jännittyneisyys, tärinä, levottomuus)
- Masentuneisuus (toivottomuus, elämänilon puute, aloitekyvyttömyys)
- Työssä jaksaminen (työolosuhteet, omat voimavarat, johtaminen)
- Sosiaaliset suhteet (verkostot, lähiomaiset, ystävät, yhteisöt)
- Taloustilanne (riittävä toimeentulo, tulojen ja menojen tasapaino)
- Liikunta (kuntoliikunta, hyötyliikunta)

Hyvinvoinnin osa-alueet pohjautuvat Marja-Liisa Mankan työhyvinvointimalliin (Manka ja Manka 2016, 76), Maatilayrittäjän hyvinvointi -kirjaan (Yliselä 2009, 6–7), Pk-yrittäjän työhyvinvointimalliin (Mäkelä-Pusa ym. 2011, 17), ja tästä edelleen Melan luomaan maatalousyrittäjän työhyvinvoinnin viitekehykseen (Mela 2015, 2). Työhyvinvointimallit korostavat yksilön omien vahvuuksien lisäksi työyhteisön, johtamisen ja työympäristön vaikutusta. Osa-alueiden jaottelua perustellaan lisää niiden esittelyn jälkeen erilaisten teorioiden avulla.

Joissakin osa-alueissa on ongelmia esimerkiksi niiden laajuudessa. Esimerkiksi työssä jaksamiseen vaikuttaa mitä oletettavimmin myös muutkin listassa mainitut asiat, ja näin on monen muunkin alueen kohdalla. Kyselyt laitettiin Excel-taulukkoon niin, että pystysarakkeisiin tulivat kyselyiden nimet ja vaakasarakkaiseen alla mainitut osa-alueet, jonka jälkeen kyselyistä merkattiin, mitä osa-alueita tai -aluetta kysely mittaa (liite 1). Taulukon alareunassa näkyy niiden kyselyiden lukumäärä, jotka vastasivat kuhunkin osa-alueeseen: esimerkiksi, kuinka moni kysely vastasi osa-alueeseen Uni ja Lepo. Taulukon oikeassa reunassa on lueteltuna yksittäisten kyselyiden osa-alueiden lukumäärä. Esimerkiksi kuinka monta osa-aluetta Headstedin testi käy läpi.

Nämä edellämainitut yhdeksän osa-aluetta ovat monien teorioiden mukaan hyvinvoinnin osa-alueita. Esimerkiksi Ranskassa toimiva Stiglitzin komission laatima luettelo hyvinvoinnin ulottuvuuksista sekä belgialaisten Van Ootegemin & Spillemaeckersin tekemässä luettelossa (Saari 2011, 71) materiaalinen elintaso on yksi niistä, eli se liittyy taloustilanteeseen. Luettelossa ovat myös fyysinen ja psykologinen terveys, sosiaaliset suhteet ja yhteydet, henkilökohtaiset toiminnat, joihin työ liittyy, sekä

ympäristö. Fyysiseen terveyteen liittyvät uni ja lepo, ravitsemus ja liikunta vaikka muut luetellodut osa-alueet siihen vaikuttavat. Psykologiseen terveyteen liittyvät tyytyväisyys elämään, masentuneisuus, stressi ja sosiaaliset suhteet.

Len Doyalin ja Ian Goughin (Saari 2011, 58–59) kehittämä universaali resurssipohjainen hyvinvointiteoria sisältää myös samankaltaisia hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Tässä teoriassa oletetaan, että hyvinvointi on kulttuurista ja yhteiskunnista tarpeeksi riippumatonta, jotta voidaan olettaa, että hyvinvointi koostuu samankaltaisista asioista ympäri maailman. Hyvinvointi koostuu eritasoisista tarpeista, joita ihminen itsessään kehittää. Teorian mukaan perustarpeet ovat fyysinen terveys ja toimijan henkinen autonomisuus. Näitä kehitetään välittävillä tarpeilla, joihin kuuluvat ravitsemus (ruoka ja vesi), tyydyttävä asuminen, turvallinen työ- ja fyysinen ympäristö, tyydyttävä terveydenhuolto, turvallinen lapsuus, merkittävät lähi-ihmissuhteet, taloudellinen turvallisuus, turvallinen syntyvyyden säännöstely sekä raskaus ja peruskoulutus. Näissä kahdessa teoriassa molemmissa on koulutus yhteenä hyvinvoinnin osa-alueena.

Tomi Leskisen ja Hanna-Maria Hultin (Leskinen ja Hult 2010, 30) kirjoittamassa teoksessa kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu viidestä eri osa-alueesta joita ovat henkinen ja fyysinen hyvinvointi, ravitsemus, lepo ja palautuminen sekä työssä onnistuminen. Ihmisen voimavarat ja keinot kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamiseksi löytyvät näistä viidestä osa-alueesta. Hyvinvoinnin ylläpitäminen haastavissa ja kuormittavissa elämäntilanteissa vaatii sopeutumiskykyä ja kykyä hyväksyä tilanne. Omaa hyvinvointiaan voi edistää kysymällä itseltään, minkälaisiin tavoitteisiin omassa elämässään haluaa keskittyä, mutta samalla tulisi välttää liikaa suorittamista, jottei stressaantuisi liiaksi. (Leskinen ja Hult 2010, 30–31.)

Kun kyselyt oli taulukoitu, pohdittiin, mitkä niistä karsitaan pois ottaen huomioon kyselyn alkuperäinen kohderyhmä, mitattavat ominaisuudet ja ennen kaikkea käyttäjystävällisyys. Karsinnan perusteella tarkempaan analyysiin otetaan kolme sopivinta kyselyä, joiden ominaisuudet kerrotaan ja kuvataan, minkälaisia asioita tulee ottaa huomioon, jos kyseistä kyselyä aletaan opinnäytetyön perusteella muokata maatalousyrittäjien käyttöön. Lopputuloksena tulisi olla sellainen kysely, joka voitaisiin jalostaa omaseurantalomakkeeksi, jota maatalousyrittäjät voisivat käyttää säännöllisesti. Jos kysely on liian monimutkainen, ei väsynyttä, mahdollisesti masentunutta ja uupumusoireista kärsivää maatalousyrittäjää kiinnosta vastata hirveän pitkään sekä vaikeaselkoiseen kyselyyn.

Alustavan jaottelun jälkeen Excelin toiseen välilehteen tehtiin tiiviimpi analyysi, jossa lueteltiin testien lukumäärät kunkin osa-alueen perusteella (liite 2). Lisäksi testit jaoteltiin kolmeen eri ryhmään sen perusteella, kuinka monta osa-aluetta mikäkin testi kävi läpi. Jaottelu tapahtui seuraavasti:

- Kyselyt, joissa käydään 1–3 osa-aluetta läpi.
- Kyselyt, joissa käydään 4–6 osa-aluetta läpi.
- Kyselyt, joissa käydään 7–9 osa-aluetta läpi.

Tämän jälkeen kyselyt jaoteltiin vielä kerran edellä mainittujen kolmen jaon perusteella niin, että verrattiin niiden kyselyiden lukumäärää siihen, kuinka moni kysely kyseisessä jaottelussa vastasi tiettyyn osa-alueeseen. Eli esimerkiksi, kuinka monessa kyselyssä, jossa käytiin läpi 1-3 osa-aluetta, kysyttiin osa-alueesta Uni ja Lepo.

Lopuksi kyselyitä tutkittiin uudestaan pitäen mielessä aikaisemmat jaottelut. Valittavan kyselyn tulisi olla sellainen, joka käy mahdollisimman monta osa-aluetta läpi. Muita huomioonotettavia tekijöitä analyysiin valikoituneista kyselyistä ovat ymmärrettävyys, täyttämiseen menevä aika, monipuolisuus, selkeys, käytettävyys ja suomenkielisyys. Tärkeää on myös se, että kysely toisi esiin sellaisia tekijöitä, jotka enteilevät tilanteen pahenemista tulevaisuudessa, esimerkiksi unenpuute tai vaikeudet sosiaalisissa suhteissa. Näiden lisäksi tärkeää on se, että kysely on validi, eli se mittaa juuri sitä asiaa, jota sen kerrotaan mittaavan. Jokaisen kyselyn kohdalla tietoa testauksesta ei välttämättä ole.

Kyselyistä karsittiin pois ennen lopullista analyysia myös liian lyhyet tai pitkät kyselyt. Lyhyitä kyselyitä saatetaan kuitenkin ehdottaa käytettäväksi yhdessä jonkun tarkempaan analyysiin valitun kyselyn kanssa. Viimeiseksi jääneet kolme ehdotusta maatalousyrittäjän käytettäväksi kyselyksi käydään tulososiossa läpi mahdollisimman tarkkaan ja käydään läpi niiden hyviä puolia sekä heikkouksia.

3.4 Menetelmien ja tutkimuksen luotettavuus

Tässä opinnäytetyössä sisällönanalyysin reliabiliteetti sekä validiteetti kärsivät hieman kokemattomuuden vuoksi. Voi esimerkiksi olla, että kyselyiden jaottelu ei vastaa alan asiantuntijoiden näkemystä hyvinvoinnin osa-alueista. Toisaalta taas vahvuutena on se, että ajatusmaailma voi olla hyvinkin samantapainen maatalousyrittäjien kanssa, mikä saattaa tuoda tullessaan sellaisia näkökulmia, joita eivät esimerkiksi alaa tuntemattomat tutkijat tai sosiaalialan opiskelijat osaa ottaa huomioon samalla tavalla. Suurimmat kysymykset validiteetissa ja reliabiliteetissa tässä työssä ovat työn etenemisen kirjaaminen sekä analyysin tarkkuus ja perustelut. Eettisyyskysymykset liittyvät lähinnä lähdeviittauksiin ja raportoinnin tarkkuuteen. Kartoitettaviin kyselyihin voi helposti muodostua validi-ongelma, koska eri ihmiset voivat käsittää kysymykset eri tavalla kuin mitä kyselyn luoja on tarkoittanut. (Hirsjärviym. 2014, 231–232.)

Hyvinvoinnin osa-alueet jaoteltiin tutkimuksessa yhdeksään eri osa-alueeseen. Osa-alueet luotiin pelaamalla teoriatietoon siitä, mistä ihmisen hyvinvointi koostuu. Toisaalta osa-alueiden lukumäärään sekä nimiin tulee suhtautua kriittisesti, koska hyvin moni osa-alue on jo itsessään hyvin laaja-

alainen käsite, kuten esimerkiksi tyytyväisyys elämään. Työn edetessä vaiheet kuvattiin mahdollisimman tarkasti ja niin, että lukijalle tulisi kuva siitä, kuinka prosessi eteni kussakin vaiheessa.

Tämän tutkimuksen kriittisin vaihe liittyy kyselyiden jaottelun vaiheeseen, koska jaottelu osa-alueisiin perustuu lähes täysin työn tekijän arvioon siitä, mitä osa-aluetta mikäkin kysymys kysyy, vaikkakin osassa kyselyistä osa-alue oli valmiiksi jaoteltu. Reliabiliteetti on näin ollen osittain hataralla pohjalla, koska yksittäisiä kysymyksiä oli analyysissä yli 450 kappaletta. Tutkijan tulkinnalla on siis suuri vaikutus tutkimuksen tuloksiin ja johtopäätöksiin.

4 TULOKSET

Kyselyitä löytyi yhteensä 39. Kaikki löydetyt kyselyt ovat listattuina liitteessä 1. Näistä kyselyistä 3 kappaletta oli maksullisia (Työkykyindeksi, Työstressikysely ja Maslachin yleinen työuupumuksen arviointimenetelmä) ja yksi oli englanninkielinen (Goldbergin masennustesti). Lisäksi yhdessä kyselyssä (SOFAS-asteikko) ei ollut valmiita kysymyksiä, pelkästään pisteytysjärjestelmä. SOFAS-asteikossa on neljä eri osa-aluetta (vapaa-aika, työ tai opiskelu, perhe-elämä ja ihmissuhteet, itsestä huolehtiminen). Asteikkoa käytetään mielialahäiriöpotilaiden toimintakyvyn arviointiin. Osa-alueista annetaan pisteet 0–100, joista yhdistetään kokonaispistearvo arvioinnin kohteena olevan henkilön toimintakyvylle. (TELA ry 2008.)

Kyselyitä, mitkä kävivät läpi 1–3 osa-aluetta, oli 19. Näin ollen suurin osa testeistä käsitteli vain yhdestä muutamaa osa-aluetta. Kyselyt, joissa käytiin läpi 4–6 osa-aluetta, oli 15 ja testit, joissa käytiin läpi 7–9 osa-aluetta, oli vain kaksi (liite 2). Nämä kaksi olivat TTL:n kehittämä työn ja terveyden oma-arviointilomake sekä Maailman Terveysjärjestö WHO:n kehittänyt WHOQOL-BREF -kysely.

Kyselyistä 3 oli sellaisia, joita ei pystytty teemoittamaan osa-alueiden perusteella, koska niiden kysymyspohjia ei löytynyt. Nämä olivat edellisessä kappaleessa esitelty SOFAS-asteikko, Työkykyindeksi sekä Maslachin yleinen työuupumuksen arviointimenetelmä. Maslachin kyselystä löytyi englanninkielinen versio, jossa oli 20 kysymystä, mutta se jätettiin silti pois englanninkielisyyden takia. Kyselyt, joissa käytiin läpi 1–3 osa-aluetta, kysyivät yleisimmin työssä jaksamisen osa-alueesta, sen jälkeen sosiaalisista suhteista sekä unesta ja levosta. Kyselyt joissa käytiin läpi 4–6 osa-aluetta, oli tiedusteltu lukumääräisesti hyvin tasaisesti jokaisesta eri osa-alueesta, paitsi taloustilanteesta. Kahdesta 7–9 osa-aluetta läpikäyvästä testistä käytiin toisessa lävitse 8 osa-aluetta, kaikki muut paitsi taloudellinen tilanne. Toisessa kyselyssä käytiin läpi kaikki muut paitsi ravitsemus ja stressi. Kyselyiden lukumäärä, jotka kysyivät tiettyä osa-aluetta, ovat esitettyinä taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Kyselyiden lukumäärä osa-alueen mukaan

Osa- alue	Kyselyiden määrä
Uni ja Lepo	17
Tyytyväisyys elämään	15
Ravitsemus	9
Stressi	14
Masentuneisuus	15
Työssä jaksaminen	20
Sosiaaliset suhteet	19
Taloustilanne	3
Liikunta	10

Kartoituksessa kävi ilmi, että monissa kyselyissä kysymykset ovat jaettuna useaan eri osa-alueeseen, osassa kyselyistä käytettiin kyllä tai ei -vaihtoehtoja. Suurimmassa osassa käytettiin jokaisen kysymyksen kohdalla Likertin järjestysasteikkoa. Likertin asteikossa oli kyselyistä riippuen 1–6 eri vaihtoehtoa. Likertin asteikoilla tarkoitetaan asteikkoa, joka annetaan väittämien vaihtoehtoiksi, esimer-

kiksi väittämä voisi kuulua: olen kokenut itseni masentuneeksi viimeisen kahden viikon aikana. Liker-tin asteikko tähän väittämään voisi olla esimerkiksi (aina-lähes aina-silloin tällöin- harvoin- en kos-kaan). (KvantiMOTV 2007.)

Löydetyistä kyselyistä eniten käytiin läpi työssä jaksamisen osa-aluetta (20), muita suosittuja osa-alueita olivat sosiaaliset suhteet (19), Uni ja Lepo (17) sekä tyytyväisyys elämään (15). Masentuneisuudesta kysyttiin myös usein, ravitsemus ja liikunta jäivät monissa testeissä pois. Vähiten kyse-lyissä kysyttiin taloustilanteesta, vain kolmessa kyselyssä kysyttiin tästä osa-alueesta.

Löydetyistä testeistä viisi oli sellaisia, jotka vaativat käyttäjätunnuksen luomisen ja kirjautumisen, jotta niitä pystyi käyttämään. Yksi niistä oli Laturi Corp- yhtiön tarjoama energiatesti, jota markkinoi-daan yrityksille. Työturvallisuuskeskuksen (TTK) tarjoamalla ilmaisella alustalla, johon esimies ja työntekijät voivat rekisteröityä, löytyi kaksi erillistä testiä, työhyvinvointiarvio sekä työhyvinvointiky-sely. Molemmat näistä kyselevät työhyvinvoinnin toteutumisesta siitä näkökulmasta, kuinka esimies sitä yrityksessä ylläpitää. Alustalla esimies näkee anonymisti jokaisen työntekijänsä täyttämän ar-vion, ja alustalla voi asettaa tavoitteita työhyvinvoinnin parantamiseksi.

HappyHealthyPeople on Vierumäen urheiluopiston luoma mobiilisovellus, jonka avulla voi seurata omaa hyvinvointiaan ja tehdä liikkuamisohjelman itselleen. Sovelluksesta löytyy myös erilaisia lasku-reita, kuten kuidunsaantilaskuri. Sovellus on maksullinen, mutta sitä voi kokeilla ilmaiseksi. Firstbeat-hyvinvointianalyysi on fysiologiseen mittaamiseen perustuva analyysi, jolla mitataan jokaisen yrityk-sen työntekijän sykevaihteluita ja tehdään näin johtopäätöksiä koetusta stressistä, kunnosta ja hy-vinvoinnista yleensä. Analyysi on maksullinen. Nämä viisi jätetään ehdotuksista pois, koska ne vaati-vat kirjautumisen sekä osa niistä on maksullisia. Tulokset jätetään kuitenkin toimeksiantajan hyö-dynnettäväksi tulevaisuudessa.

Näin ollen 10 eri kyselyä karsiutui pois maksullisuutensa (viisi) ja käyttäjätunnusvaatimuksensa takia (kolme). Maksullisia olivat työkykyindeksi, työstressikysely, HappyHealthyPeople, energiatesti ja Maslachin yleinen työuupumisen arviointimenetelmä. Käyttäjätunnuksen vaativat TTK:n nettipohjalla olevat työhyvinvointiarvio sekä -kysely. Näiden lisäksi Goldbergin masennustesti ja SOFAS-asteikko jätettiin pois tässä vaiheessa (kaksi), koska Goldbergin testi oli englanninkielinen ja SOFAS-asteikossa ei ollut valmiita kysymyksiä. Tämän karsinnan jälkeen jäi jäljelle 29 kyselyä, joista 16 kysyi 1–3 osa-alueesta, yksitoista kyselyä 4–6 osa-alueesta ja kaksi kyselyä 7–9 osa-alueesta. Karsituista kyselyistä siis kolme kappaletta kysyi 1–3 osa-alueesta ja kolme kysyi 4–6 osa-alueesta. Kahdesta kyselystä ei ollut tietoa, mitä ne kysyivät (SOFAS ja Työkykyindeksi).

Tämän karsinnan jälkeen karsittiin pois kaikki kyselyt, joissa on vain 1–2 kysymystä. Tämä karsi pois kuusi kyselyä lisää. Pois karsiutuivat tässä vaiheessa Arrol B:n 2 kysymystä masennuksesta, koettu stressi, palautumisen arvio, työkykyarvio, työkykypistemäärä ja koettu yksinäisyys. Nämä kyselyt olisivat siitä hyviä, että niiden valideetti on testattu, eivätkä ne ainakaan olisi liian pitkiä. Kaikki nämä kyselyt löytyvät Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämästä TOIMIA-tietokannasta.

Arrol B:n kahdessa masennuskysymyksessä kysytään kaksi eri kysymystä, vastausvaihtoehdot ovat kyllä tai ei. Myöntävästi toiseen tai molempiin vastanneilla on todennäköisesti masennus. (THL 2016). Koettu stressi kysyy yhden kysymyksen, jossa selitetään mitä stressi on, jonka jälkeen kysytään "tunnetko sinä tällaista stressiä?" Vastaus annetaan asteikolla 1–5 (1= ei lainkaan, 5=erittäin paljon). Palautumisen arvio tiedustelee yhden kysymyksen avulla työpäivän jälkeisen palautumisen asteesta muodossa "miten hyvin koet yleensä palautuvasi työsi aiheuttamasta kuormituksesta", vastausvaihtoehdot ovat tässäkin asteikolla 1–5 (1=hyvin, 5=huonosti). Työkykyarviossa arvioidaan työkykyä yhdellä kysymyksellä asteikolla 1–3. Kysymyksessä kartoitetaan, onko vastaaja täysin työkykyinen, osittain työkyvytön vai täysin työkyvytön. Työkyky pistemäärää arvioidaan ensin kertomalla, että vastajan pitää kuvitella, että työkyky on parhaimmillaan saanut 10 pistettä, jonka jälkeen kysytään, millaiseksi vastaaja kokee työkykynsä tällä hetkellä. Vastausasteikko on 1–10.

Näitä yhden-kahden kysymyksen kyselyitä voisi hyvinkin käyttää tulevaisuudessa maatalousyrittäjän hyvinvoinnin itsearvioinnissa, jos hyvinvoinninseuraamissovellusta aletaan vakavammin kehittää. Niiden käyttö on myös rajoittamatonta. Näin jäljelle jäi 23 arvioitavaa kyselyä.

Jäljelle jääneet 23 kyselyä käytiin läpi yksi kerrallaan ja arvioitiin vielä kerran niiden soveltuvuutta maatalousyrittäjän jaksamisen seurantaan yrittämällä asettua maatalousyrittäjän asemaan. Tämä tehtiin niin, että kaikki testit aukaistiin yhtä aikaa auki, ja alettiin käydä niitä lävitse samalla analysoiden niitä ja karsimalla, vähitellen eri syihin perustuen, kunnes jäljelle jäi kolme ehdotusta.

Kaksi työstressikyselyä olivat sellaisia, jotka jätettiin pois epäluotettavan vaikutelman takia. Nämä olivat Työpisteen stressikysely, jonka oli tarkoituskin olla leikkimielinen ja työstressin itsearvio, joka oli yksityisen yrityksen itse tekemä kysely, eikä ole tietoa saako kyselyä käyttää vapaasti. Pois karsiutuivat myös AUDIT-kysely, Mielialakysely R-BDI, GDS-masennustesti ja Goldbergin Big Five persoonallisuustesti. AUDIT:n ja R-BDI jätettiin pois, koska nämä kyselyt kysyvät alkoholin käyttöön liittyvistä asioista ja lisäksi R-BDI on hyvin samankaltainen tavallisen masennustesti BDI:n kanssa. Toki alkoholin käytöstäkin voi olla aiheellista kysyä lopullisessa testissä. GDS-masennustesti jäi pois, koska se on suunniteltu ennen kaikkea vanhojen ihmisten mielenterveyden kartoittamiseen. Goldbergin persoonallisuustestin jätin pois, koska se oli aivan liian pitkä (50 kysymystä, jokaisessa viisi vastausvaihtoehtoa).

Pois jätettiin myös RAND-36, koska tekijä tunsikin kyselyn vaikeaselkoiseksi: esitetyt väittämät olivat pitkiä ja hankalasti muotoiltuja. Lisäksi kyselyssä on sekoitettu monia eritasoisia vastausasteikkoja. Kysymysten asteikot vaihtelevat 2–6 välillä, mikä ainakin mielestäni voi hankaloittaa kyselyn analysointia. MDQ-seula jätettiin pois, koska se on tarkoitettu tarkempaan kaksisuuntaisten mielialahäiriöiden seurantaan (Duodecim 2013), joten se ei sovi yleiseksi testiksi arvioimaan vastaajan hyvinvointia.

EQ-15D ja EQ-5D mittarit karsiutuivat myös pois, koska vastausvaihtoehtojen lukemiseen menee kauan aikaa viidentoista kysymyksen versiossa, ja se ei oikein sovellu säännölliseen käyttöön. Tämä voi johtua siitä, että mittarit on alun perin kehitetty terveydenhuollon asiakkaille, jotka ovat jo olleet

hoidossa jonkun sairauden takia, ja kysymykset ovat enemmän jokapäiväisen pärjäämisen arviointia (THL 2013). Testien käyttö vaatii myös rekisteröitymisen.

Tässä vaiheessa tekijä koki viisaaksi karsia pois myös ne, joiden käyttöön vaaditaan lupa, lukuun ottamatta yhtä kyselyä, jota voidaan käyttää ehdotuksena. Tämä karsi pois Headstedin henkisen kuntotestin, työn imun arvioimiskyselyn, GHQ-12 -kyselyn psyykkisestä oireilusta sekä Bergenin työuupumuksen arviointimenetelmän (BBI). BBI:n lomakkeetkin olisivat maksullisia, eikä se oikein sovellu täten säännölliseen käyttöön. Työn imun arvioimiskysely olisi myös vaatinut tutkimuskäytössä käyttäessä sen, että tutkimuksen raaka-aineisto olisi lähetetty menetelmän kehittäjälle. Rosenbergin itsetuntomittari jätettiin pois siksi, että se käsittelee pelkkää itsetuntoa, ja mittarin tulisi kuitenkin arvioida muutakin kuin itsetuntoa. GAD-7 testi jätettiin niin ikään pois sen takia, että se käy lävitse vain ahdistuneisuuden ja se on juuri yleisen ahdistuneisuushäirön seulontaan tarkoitettu testi (THL 2012).

Näiden karsintojen jälkeen on jäljellä seitsemän kyselyä, joita jatkoanalysoida. Tässä vaiheessa tutkijalla oli jo melko varma kuva siitä, mitkä kolme kyselyä olisivat sellaisia, jotka kelpaisivat maatalousyrittäjien hyvinvoinnin ja jaksamisen arviointiin. Näin ollen lopullinen karsinta tapahtui niin, että yksi kerrallaan avattiin auki yksi neljästä vertailtavasta kyselystä, samaan aikaan auki tietokoneella oli myös loput 3 kyselyä. Karsinta tapahtui niin, että jokaista kyselyä verrattiin valintaan mahdollisesti tulevaan kyselyyn ja katsottiin, kysytäänkö vertailtavassa testissä siitä osa-alueesta, joista loput kyselyä kysyy pitäen mielessä samalla ymmärrettävyyden, nopeuden ja käytettävyyden.

Näistä seitsemästä kyselystä karsiutui pois viimeiset neljä sen perusteella, miten hyvin viimeiset kolme analyysiin valittua kyselyä testasivat juuri nimenomaan yrittäjän hyvinvointia ja ne olivat selkeitä ja nopeita täyttää. Viimeiset neljä, jotka jäivät tarkemmasta analyysistä ulkopuolelle, olivat WHOQOL-BREF -elämänlaatumittari ja sen kyselyn lyhennelmä EuroHIS-8 elämänlaatumittari sekä DEPS-seula ja BDI masennustesti. Ensinnä mainitussa kyselyssä oli 26 kysymystä ja EuroHIS-8 kyselyssä nimensä mukaan kahdeksan kysymystä. Nämä kyselyt testaavat yleensä elämänlaatua, siksi ne jäivät viimeisten joukossa karsinnassa pois. DEPS-seula sekä BDI mittaavat yksilöiden masennusta. DEPS-seula sisältää 10 kysymystä ja BDI sisältää 21 kysymystä. Nämä ovat suhteellisen lyhyitä testejä ja niiden toimivuudet ovat testattu masennuksen seulonnassa (Duodecim 1994; THL 2014.)

Valintaprosessi on kuvattuna alla (kuvio 1). Vasemmalla nuolissa on ensimmäisessä listattuna kaikki kyselyt yhteensä, sitä seuraavissa nuolissa on kukin karsinta sekä suluissa, montako testiä karsiutui missäkin vaiheessa. Oikealla laatikossa on valintaperusteet kussakin karsinnassa ensin, jonka jälkeen sulkeissa on lueteltuina kyselyt, jotka jäivät kyseisessä vaiheessa pois.



KUVIO 1. Kuvaus karsintaprosessista.

Näin ollen kolme viimeistä jäljelle jäänyttä testiä olivat työn ja terveyden oma-arviointilomake, yksilötutka sekä yksinyrittäjän työhyvinvoinnin arvio. Lopullisessa valinnassa painottui myös se, että kyselyt antoivat palautetta ja kehottivat täyttäjää tekemään muistiinpanoja siitä, kuinka huonommin olevaa osa-aluetta voisi parantaa. Seuraavissa kappaleissa kerrotaan tarkemmin kustakin kyselystä.

4.1 Työn ja terveyden oma-arviointilomake

Työn ja terveyden oma-arviointilomake (liite 3) on tehty Työterveyslaitos TTL:n ja Varsinais-Suomen Yrittäjät ry:n yhteistyönä. Lomaketta saa käyttää vapaasti. Lomakkeessa on väittämiä, joiden perusteella rastitetaan itseensä parhaiten sopiva vaihtoehto. Vaihtoehdot ovat aina/usein, silloin tällöin ja harvoin/ei koskaan. Vastausvaihtoehtojen ruudut ovat maalattuina eri väreillä, ja lopussa lasketaan vihreiden ja punaisten laatikoiden määrä, jonka perusteella tehdään arvio omasta hyvinvoinnista. Kolmas väri kyselyssä on ihonväriäinen ruutu, joka on kohdassa silloin tällöin. Kysely on jaettu kahteen suurempaan kokonaisuuteen, jotka ovat työ ja työympäristöni sekä terveys ja elintapani. Nämä on vielä jaettu kahteen osioon kyselyn sisällä. Työ ja työympäristöni on jaettu psyykkiseen ja fyysiseen kuormitukseen sekä työympäristöön ja tapaturmariskeihin. Terveys ja elintapani -osio on jaettu psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen sekä elintapoihin. Kysely käy läpi alkuperäisen karsinnan luokittelun osa-alueesta läpi kahdeksan. Ainoa, jota se ei käy läpi, on taloudellinen tilanne.

Kyselyn jälkeen kolmannella sivulla on palautelaatikko, johon yrittäjä itse voi listata kehityskohteensa. Taulukkomaisessa pohjassa kysytään, että miten tilanne korjataan ja millä aikataululla. Vihreät vastaukset ovat hyviä ja punaisissa vastauksissa on kohentamisen varaa. Vaikka kyselyssä on 60 kysymystä, ne ovat suhteellisen nopeita käydä läpi, koska kysymykset ovat väittämämuodossa ja nopeasti luettavissa. Lomakkeen muoto on vaihtunut tämän opinnäytetyöprosessin aikana, ja uusi kysely on nettikyselypohjainen, entinen oli pdf-muodossa oleva lomake. Uudempi versio antaa palautteen ympyrädiagrammin muodossa ja tulokset voi tulostaa itselleen kysymyskohtaisesti ja jokaisen kysymyksen perässä on palaute asian tolasta. Liitteessä esitetty kysely on pdf-muotoinen, vanhempi malli. Uudempi nettiversio on tutkijan mielestä hitaampi täytettävä, mutta se antaa visuaalisempaa palautetta kysymyskohtaisesti.

Kysely on hyvä siksi, että siihen on nopea vastata, eikä vastausvaihtoehtoja ole kuin kolme jokaista kysymystä kohden, tosin jotkut kysymykset ovat sellaisia, joihin ei voi vastata kuin kaksi eri vaihtoehtoa. Kyselyssä on myös hyvää se, että se käy melko hyvin kokonaisvaltaisesti läpi ne osa-alueet, joiden perusteella tekijä alkoi aluksi karsia kyselyitä (yhdeksän osa-alueetta). Lopussa oleva toimenpidealaatikko on myös hyvä, koska se herättää yrittäjän miettimään, mitä asialle voisi tehdä, eikä vain anna asiaa olla. Lomakkeen lopussa vielä kannustetaan tekemään testiä säännöllisesti, jotta voi seurata omaa tilaansa.

Huonoa kyselyssä maatalousyrittäjän kannalta on se, että fyysisistä kuormitustekijöistä kysytään niin tarkkaan, koska lähes jokaisessa maatalousyrityksessä on toistoliikkeitä ja käsin kantamista, sitä kysytään viidellä eri tarkentavalla kysymyksellä. Toisaalta se kuitenkin saattaa herättää ajatuksia siitä, pitäisikö oman yrityksen toimintatapoja kehittää parempaan suuntaan, jos työssä tapahtuu lähes koko ajan hankalissa asennoissa työskentelyä ja käsin kantamista. Testissä ei myöskään kysytä esimerkiksi itsetunnosta, vaikka kyselyssä onkin väittämiä "olen tyytyväinen omaan henkiseen hyvinvointiin", joka on väittämänä hyvin laaja. Toisaalta kyselyssä tarkennetaan kyselemällä masentuneisuudesta, ärsyyntyneisyydestä ja väsymyksestä. Fyysisestä terveydestä ja ruokavaliostakin kysytään

hyvin ymmärrettävillä väittämillä ja ihan konkreettisilla asioilla kuten ”ruokavaliossani vältän ma-keita” tai ”ruokavalioni on vähäsuolainen”. Lomake on tulostettavissa ja alareunassa on jopa huomi-oitu mustavalkotulostusta, koska alareunassa näytetään, mikä sävy vastaa mitään väriä. Kysely ei oikein sovellu sellaiselle, joka on jo valmiiksi todella uupunut sen pituuden takia, mutta ennaltaeh-käisyvälineenä se voi toimia hyvinkin.

4.2 Työturvallisuuskeskuksen Yksilötutka

Yksilötutka on työturvallisuuskeskus TTK:n kehittämä työhyvinvointikysely, joka perustuu työkykyta-lon kerroksiin. Kyselyssä on viisi eri osa-aluetta, jotka käydään läpi kyselyn edetessä. Osa-alueet ovat:

- terveys ja toimintakyky
- osaaminen
- arvot, asenteet ja motivaatio
- työ, työolot ja johtaminen
- perhe ja lähiyhteisö.

Kyselyssä on kartoitettavien kysymysten lisäksi 23 kysymystä. Jokaiseen kysymykseen vastataan Liker-tin asteikolla 1–10, jossa 0 on erittäin huono ja 10 on erittäin hyvä. Kartoitettavia kysymyksiä on seit-semän. Kysymyksissä tiedustellaan täyttäjän sukupuolta, ikää, koulutusastetta, henkilöstöryhmää, yrityksen toimialaa, tulosyksikköä ja työsuhteen kestoa. Kriittikinä voitaneen sanoa, että taustakysy-mykset on suunniteltu lähinnä suurempien yritysten työntekijöille, eikä yksityisyrittäjille. Monet kysy-mykset ovat myös sellaisia, jotka viittavaat ylemmän johdon toimintaan, kuten ”saatko riittävästi työsi tekemistä tukevaa koulutusta” ja ”luotatko työnantajaasi”, kun kuitenkin yrittäjä on itse vas-tuussa siitä, kuinka paljon itseään kouluttaa. Kysely on selvästi suunnattu enemmän työntekijöille, mutta siinä saattaisi olla potentiaalia hieman sitä muokkaamalla.

Yksilötutka ei sellaisenaan oikein sovellu yksityisyrittäjän työhyvinvoinnin arviointiin, koska monet kysymykset kyselevät esimiehistä ja työn organisoinnista. Esimerkiksi jos kysely olisi maatalousyrit-täjille, voisi seuraava kysymys ”saatko esimieheltäsi tukea hankalissa ja vaikeissa työtilanteissa” olla muodossa ”saatko perheeltäsi tai ystäviltsiäsi tukea hankalissa ja vaikeissa työtilanteissa”. Kyselyssä kysytään myös työkykypistemäärä, mikä on paljon käytetty haastattelututkimuksissa työkyvyn arvi-oinnissa. Työkykyä arvioidaan myös kysymällä, jaksako täyttäjät työssään eläkeikään saakka ja pys-tyykö hän työskentelmään nykyisissä tehtävissä puolen vuoden kuluttua.

Paras puoli tässä kyselyssä on se, että kysely antaa palautteen kaikista viidestä osa-alueesta. Lisäksi vielä työkyky on arvioitu kuudentena osa-alueena lopussa. Yksilötutka ei käy läpi alkuperäisen kar-sinnan osa-alueista läpi kuin kolme, mutta sen helppokäyttöisyys ja hyvä palaute puhuivat sen valin-nan puolesta ehdotuksiin. Jokaisesta osa-alueesta annetaan arvosana yhdestä kymmeneen (liite 4) ja värit antavat lisää visuaalisuutta vastausten arviointiin. Lisäksi palautteen alaosassa on laskettuna työhyvinvointi-indeksi sekä työkykyarvio. Arvioinnin pystyy lataamaan PDF-muotoisena tai tulosta-

maan suoraan. Kyselystä pystyy myös antamaan palautetta kyselyn alareunassa. Kysely itse ehdottaa, että kyselyn tulosta voi käyttää esimerkiksi keskustelun aloittajana työterveyshuollon järjestämisen käynnin yhteydessä.

4.3 Yksinyrittäjän työhyvinvoinnin arvio

Yksinyrittäjän työhyvinvoinnin arvio (liite 5) on Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen kehittämä kysely, jota saa käyttää vapaasti ja ilmaiseksi, kunhan mainitsee, kuka kyselyn on tehnyt (Hiltunen 2017-04-05). Nettisivuilla lukee, että kyselyä saavat käyttää yritysneuvojat tai yrittäjät työhyvinvointinsa itsearvioinnissa ja kehittämisessä (Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus 2016). Tämä kysely on kaikista kolmesta ehdotetusta kyselystä nopein täytettävä. Kyselyssä on yhteensä 12 väittämää kolmesta eri kokonaisuudesta. Kokonaisuudet ovat voimavaratekijät, työolot ja tukiverkostot. Jokaista väittämää ennen kerrotaan, mitä asiaa seuraavassa väittämässä mitataan, esimerkiksi ensimmäinen väittämä on ”terveystekijät: tiedostan terveellisten elintapojen merkityksen omalle terveydelleni”. Tämä aiheuttaa sen, että jokainen väittämä on oikeastaan osa-alue itsessään, koska jokainen kysymys kysyy eri osa-alueesta. Vastaukset annetaan Likertin asteikolla 1–5. (1= toteutuu erittäin/ei lainkaan, 5= toteutuu erittäin hyvin).

Henkistä hyvinvointia kysely kysyy vain yhdellä väittämällä työn psyykkisestä kuormituksesta. Toisaalta väittämiä on myös osa-alueista lähiyhteistöt sekä yrittäjän tukiverkostot. Hyvää kyselyssä on se, että se on suunniteltu yksinyrittäjän kannalta, joka maatalousyrittäjä yleensä on, vaikka puolisoikin hyvin usein tilalla työskentelee tai on osakkaana. Kysely on lyhytensä vuoksi hyvin kätevä täytettävä, eikä sen täyttämiseen tuntunut hyvin kauan menevän. Toisin kuten kahdessa edellisessä testissä, testin tulosta ei voi suoraan ladata tai tulostaa, mikä on hieman huonompi puoli käytettävyyden suhteen. Yhdeksästä osa-alueesta kysely käy läpi 4 osa-aluetta, mutta testin lyhyys ja hyvät informaatiot lopussa puhuvat kyselyn puolesta.

Kyselyn jälkeen tulee yhteenvetosivu, jossa tulokset on esitetty kiekon muodossa, johon piirtyy jokaisen kysymyksen sijoittuminen kiekkoon kysymyskohtaisesti. Ympyrän keskellä on punainen alue, ja tälle alueelle sijoittuvat kysymykset ovat yrittäjän kehityskohteita omassa työhyvinvoinnissaan. Yhteenvetosivulla on myös laatikko, johon voi listata omat jatkotoimenpiteet hyvinvointinsa parantamiseksi. Sivun vasemmassa laidassa on jokaista kysymystä vastaava info, jota klikkaamalla pääsee lukemaan kyseisestä asiasta tarkemmin. Linkkien takaa löytyy monipuolista tietoa työhyvinvointiin liittyvistä asioista.

5 POHDINTA

Yhteistä jokaisella analyysiin valitusta testistä oli se, että ne antoivat vastausten perusteella jollakin tavalla palautetta kyselystä ja antoivat yrittäjän itse miettiä, mitä tehdä oman hyvinvointinsa parantamiseksi. Kyselyt korostavat myös hälyttävien tekijöiden aikaista huomaamista, jotka tekevät kunkin kyselyn täyttäjän arjesta hankalampaa kuin sen tarvitsisi olla. Tämä ehkäisee turhia loppuunpalamisia, lisää työn tuottavuutta ja saa yrittäjän pitämään mielenkiinnon yllä tekemäänsä työtä kohtaan. Ehdotut kyselyt olivat myös sellaisia, jotka eivät olleet perinteisiä kyselylomakkeita, joita käytetään monissa väestötutkimuksissa tai hoidosta toipuvien hoidon vaikutusten arvioinnissa. Ehdotetuissa kyselyissä tutkija jäi kaipaamaan kysymyksiä oman työn arvostuksesta sekä itsetunnosta. Kaiken kaikkiaan löydetyistä 39 kyselystä 23 kappaletta löytyi TOIMIA -tietokannasta, joka on THL:n ylläpitämä hyvinvointiin liittyvien mittareiden ja kyselyiden tietopankkina.

Mielenkiintoista on se, että yksikään TOIMIA -tietokannasta löydetty kysely ei päässyt viimeisen kolmen joukkoon. Tämä johtui paljolti siitä, että siellä esitetyt kyselyt ovat hyvin klinisiä ja tiettyä hyvinvoinnin osa-aluetta mittavia eikä niitä tekijän kokemuksen perusteella ole tehty sellaisiksi, joita voisi säännöllisesti täyttää ja kehittää omaa hyvinvointiaan tietoisesti niiden perusteella. Yksittäiset testit, kuten esimerkiksi BDI -masennustesti, soveltuvat hyvin sellaisiin tapauksiin, joissa masennusta epäillään.

Suurin heikkous tässä tutkimuksessa oli se, että kyselyiden kategorisointi perustui täysin siihen, mitä tekijä koki kunkin kysymyksen kysyvän. Tämä heikentää tutkimuksen reliabiliteettia, koska toinen tutkija voisi tulkita eri kysymykset niin, että ne kysyvät eri osa-aluetta kuin mitä tutkija tässä opinäytetyössä. Esimerkiksi yksinyrittäjän työhyvinvoinnin arvio -kyselyssä joku voisi arvioida sen kuuluvan tyytyväisyys elämään -osa-alueeseen, vaikka tutkija katsoi tässä työssä, että tyytyväisyys elämään osa-aluetta ei käyty läpi kyseisessä kyselyssä.

Kategorisointi on myös osittain kyseenalainen, koska osa-alueet ovat hyvin laajoja itsessään, kuten jaksaminen ja tyytyväisyys elämään. Kategorioita ei myöskään ole millään tapaa standardoitu, vaikka ne pohjautuvatkin työhyvinvoinnin teorioihin ja siihen kuuluviin osa-alueisiin. Sopii myös pohdita, osasiko tutkija etsiä oikeilla hakusanoilla, jotta löydettiin oikeanlaisia kyselyitä. Analyysistä saattoi hyvinkin jäädä pois monia hyviä kyselyitä vain siksi, että niitä ei osattu internetistä löytää. Kategorioissa ei ollut mukana myöskään koulutus, joka joidenkin teorioiden mukaan on yksi hyvinvoinnin tekijöistä.

6 PÄÄTÄNTÖ

Tämä opinnäytetyö onnistui mielestäni olosuhteisiin nähden hyvin. Työn tavoitteena oli kartoittaa olemassa olevia hyvinvointikyselyitä ja tehdä niiden pohjalta ehdotuksia niistä kyselyistä, joita maatalousyrittäjillä voitaisiin käyttää. Lisäarvoa työhön olisi tullut siitä, että olisin opiskellut asiaa tarkemmin esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalla. Aiheen käsittelyä helpotti se, että lukio-opintojen aikana tein psykologian opintoja, mikä saattoi tuoda hyviä näkökantoja asioihin. Työn aikana oppi hieman tuntemaan työhyvinvoinnin teorioita ja sen kartoittamistapoja, vaikka koko aiheesta tämä työ on vain yksi tutkimus. Aihe on kokonaisuudessaan todella laaja, ja tämä työ on vain yksi oletettava hyvin suuresta kokonaisuudesta eli työhyvinvoinnista. Työssäni yritin ottaa huomioon mahdollisimman paljon maatalousyrittäjän näkökulman kyselyitä karsiessa ja etsiessä.

Työn aikana kävivät jonkin verran tutuksi myös tutkimusmenetelmät ja niiden erot, vaikka niitä on tässä työssä esitetty vain pintapuolisesti. Maatalousyrittäjien hyvinvoinnista on puhuttu ja puhutaan varmasti paljon tulevaisuudessa, koska hyvinvointi on aina ajankohtaista jokaisen ihmisen elämässä. Mielestäni tämä opinnäytetyö on onnistunut, jos tämän työn serauksena yksikään maatalousyrittäjä herää oman hyvinvointinsa tärkeyteen ja hakee apua ilman ennakkoluuloja, jos tuntee sitä tarvitsevänsä. Toisin olisi voinut tehdä esimerkiksi kartoituskategoriat tai jättää ne kokonaan pois, mutta silloin ei välttämättä olisi tullut niin hyvin perusteltua sitä, miksi kyseiset kyselyt valikoituivat ehdotuksiksi. Tutkimuksen olisi voinut toteuttaa niinkin, että olisi testattu maatalousyrittäjillä nykyisin työterveyshuollon käytössä olevia kyselyitä ja tiedusteltu, miten niitä tulisi kehittää.

Tämän opinnäytetyön jatkotutkimuksena voisi toteuttaa ehdotettujen kyselyiden testaamisen maatalousyrittäjillä tai käyttää hyödyksi kartoitusaineistoja ja luoda niiden pohjalta uuden työhyvinvointikyselyn tai sovelluksen maatalousyrittäjien käyttöön. Toimeksiantajan hyödyksi tästä työstä jäävät ehdotetut kyselyt sekä tutkimusaineistot, joita he voivat testata esimerkiksi hankkeen järjestämissä hyvinvointiryhmissä.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- AHLSTEDT, Jaana (toim.) Suomen maatalous ja maaseutuelinkeinot 2015 [verkkójulkaisu]. 2. painos. Helsinki : Luonnonvarakeskus, 13–21. [Viitattu 2017-01-07.] Saatavissa: https://ju-kuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/486005/luke-luobio25_2015.pdf?sequence=1
- DUODECIM 1994. DEPS-uusi väline depression seulontaan [verkkosivu]. Duodecim. [Viitattu 2017-03-18.] Saatavissa: <http://www.duodecimlehti.fi/duo40242>
- DUODECIM 2013. Kaksisuuntainen mielialahäiriö [verkkosivu]. Käypä hoito. [Viitattu 2017-03-15.] Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50076>
- ELÄKETURVAKESKUS 2016. Tilasto Suomen eläkkeensaajista 2015 [verkkójulkaisu]. [Viitattu 2017-01-07.] Saatavissa: http://www.etk.fi/wp-content/uploads/Tilasto_suomen_elakkeensaajista_2015-1.pdf
- HILTUNEN, Kaisa 2017. Toiminnanjohtaja. Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. [Puhelinhaastattelu.] Iisalmi: Savonia-ammattikorkeakoulu.
- HIRSJÄRVI, Sirkka, REMES, Pirkko ja SAJAVAARA, Paula 2014. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Helsinki: Tammi.
- HOFFRËN, Jukka ja RÄTTÖ, Hanna. 2011. Hyvinvoinnin mittarit. Julkaisussa: SAARI, Juho (toim.) Hyvinvointi- Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 219–239.
- HÄTINEN, Marja ja KINNUNEN, Ulla 2002. Työstressi ja työuupumus interventioiden näkökulmasta: katsaus viimeaikaisiin interventiotutkimuksiin [verkkójulkaisu]. Julkaisussa: LEPPÄNEN, Anneli (toim.) Työ ja ihminen - Työympäristötutkimuksen aikakauskirja 1/2002. [Viitattu 2017-01-07.] Saatavissa: <https://www.yumpu.com/fi/document/view/28302254/1-2002-tyoterveyslaitos>
- KALLINEN, Anne, PIRTTIJÄRVI, Reijo, SAARNIVAARA, Pasi ja HEIKKILÄ, Eeva 2016. Maatilojen kehitysnäkymät 2022 [verkkójulkaisu]. Suomen Gallup Elintarviketieto Oy. [Viitattu 2017-1-7.] Saatavissa: http://www.gallupnet.fi/maatila/Maatilojen_kehitysnakymat_2022.pdf
- KINNUNEN, Birgitta 2009. Työterveyshuolto edistää työhyvinvointia. Julkaisussa: YLISELÄ, Paula (toim.) Maatilayrittäjän hyvinvointi. Vantaa: ProAgria Keskusten Liitto, 55–59.
- KINNUNEN, Birgitta 2016. Sosiaalinen tuki. Julkaisussa: Työterveys ja maatalous Suomessa 2014. Helsinki: Lönnberg Print & Promo, 106–112.
- KINNUNEN, Birgitta, HEIKKONEN, Jalmari, KOTILAINEN, Eljas, MÄITTÄLÄ, Jukka ja TORPSTRÖM, Anne 2016. Maatalousalan hyvä työterveyshuoltokäytäntö. Helsinki: Lönnberg Print&Promo.
- KINNUNEN, Birgitta ja SIPPONEN, Jouni 2016. Työn henkinen kuormittavuus. Julkaisussa: Työterveys ja maatalous Suomessa 2014. Helsinki: Työterveyslaitos, 94–104.
- KVANTIMOTV 2007. Mittaaminen: Muuttujien ominaisuudet [verkkosivu]. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [Viitattu 2017-3-12.] Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/ominaisuudet.html>
- LESKINEN, Tomi ja HULT, Hanna-Maria 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Helsinki: Tammi.
- LIUKKONEN, Paula 2006. Työhyvinvoinnin mittarit. Helsinki: Talentum.
- LOUHELAINEN, Kyösti, MÄITTÄLÄ, Jukka, SIPPONEN, Jouni, TORPSTRÖM, Anne 2016. Työterveys ja maatalous Suomessa 2014. Helsinki: Työterveyslaitos.

- MAASEUDUN TUKIHENKILÖVERKKO. Tuetut lomautukset [verkkosivu]. Maaseudun tukihenkilöverkon sivusto. [Viitattu: 2017-03-01.] Saatavissa: <http://www.tukihenkilo.fi/fi/Kaipaatko%20tukea%3F/Tuetut%20lomautukset/>
- MANKA, Marja-Liisa ja MANKA, Marjut 2016. Työhyvinvointi. Helsinki: Talentum Pro.
- MELA 2014. MATA-alennus [verkkosivu]. Maatalousyrittäjien eläkelaitos. [Viitattu: 2017-03-08.] Saatavissa: <https://www.mela.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoterveyshuolto/mata-alennus>
- MELA 2015. Maatalousyrittäjien työhyvinvointiohjelman tiivistelmä [verkkosivu]. Maatalousyrittäjien eläkelaitos. [Viitattu 2016-11-17.] Saatavissa: http://www.mela.fi/sites/default/files/tiedostot/tyohyvinvointi/tyohyvinvointiohjelma_2015.pdf
- MTK 2016. Voimaa arkeen-hanke 1.6.2016-30.4.2018 [verkkosivu]. Maa- ja metsätaloustuottajain keskusjärjestö. [Viitattu: 2016-11-17.] Saatavissa: https://www.mtk.fi/liitot/pohjoissavo/hankkeet/Voimaa-arkeen/fi_FI/Voimaa_arkeen_esittely/
- MÄKELÄ-PUSA, Pirkko, TERÄVÄ, Kimmo ja MANKA, Marja-Liisa 2011. Yrittäjien työhyvinvointi, työkyky ja kuntoutus- Selvitysraportti pienyrittäjien ja maatalousyrittäjien työkyvystä, hyvinvoinnista, työkyvyntuen ja kuntoutuksen tarpeesta. Kuntoutussäätiön työselosteita 41/2011 [verkkodokumentti]. [Viitattu 2017-01-14.] Saatavissa: https://kuntoutussaatio.fi/files/675/Yrittajien_tyohyvinvointi_tyokyky_ja_kuntoutus.pdf
- PERKIÖ-MÄKELÄ, Merja 2016a. Koettu työkyky ja työssä jatkaminen. Julkaisussa: Työterveys ja maatalous Suomessa 2014. Helsinki: Työterveyslaitos, 180–181.
- PERKIÖ-MÄKELÄ, Merja 2016b. Terveysten liittyvät elintavat. Julkaisussa: Työterveys ja maatalous Suomessa 2014. Helsinki: Työterveyslaitos
- PERKIÖ-MÄKELÄ, Merja, HIRVONEN, Merja, KINNUNEN, Birgitta, KOPONEN, Milja, LOUHELAINEN, Kyösti, MÄITTÄLÄ, Jukka, SIPPONEN, Jouni, TORPSTRÖM, Anne 2016. Työterveys ja maatalous Suomessa 2014. Helsinki: Työterveyslaitos
- PERKIÖ-MÄKELÄ, Merja ja HIRVONEN, Maria 2017. Maatalousyrittäjien koettu työkyky ja työssä jatkamisajatukset [verkkosivu]. Työterveyslaitos. [Viitattu 2017-03-02.] Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131925/Maatalousyrittajien_koettu_tyokyky_ja_tyossa_jatkamisajatukset.pdf?sequence=1
- POHJOIS-KARJALAN KANSANTERVEYDEN KESKUS 2016. Hakutulokset kohteelle: Työhyvinvointi [verkkosivu]. Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. [Viitattu 2017-03-19.] Saatavissa: <http://www.kansanterveys.info/?s=ty%C3%B6hyvinvointi&lang=fi>
- RAIJAS, Anu 2011. Arjen hyvinvointi. Julkaisussa: SAARI, Juho (toim.) Hyvinvointi- Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 243–263.
- SAARANEN-KAUPPINEN, Anita ja PUUSNIEKKA, Anna 2006. Sisällönanalyysi [verkkosivu]. Kvali-MOTV-Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 2017-01-07.] Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html
- SAARI, Juho. 2011. Hyvinvoinnin kentät. Julkaisussa: SAARI, Juho (toim.) Hyvinvointi- Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 33–78.
- SAIRAUSVAKUUTUSLAKI. L/3.12.2010/1056. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2017-03-08.] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20041224#L13P5>
- STM. Työhyvinvointi [verkkosivu]. Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 2016-11-17.] Saatavissa: <http://stm.fi/tyohyvinvointi>.

- TELA ry 2008. Mielialahäiriöt [verkkosivu]. Työeläkevakuuttajat ry. [Viitattu 2017-03-12.] Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi/kotisivut/docs/f452306492/mielialahairiot.pdf>
- TENHUNEN, Sanna ja SALONEN, Janne 2016. Maatalousyrittäjien työurat ja eläketurva [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-01-07.] Saatavissa: http://www.etk.fi/wp-content/uploads/Maatalousyrittajien_tyourat_ja_elaketurva.pdf 978-951-691-259-5
- THL 2012. GAD-7 [verkkojulkaisu]. TOIMIA-tietokanta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2017-03-18.] Saatavissa: <http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariversio/109/>
- THL 2013. 15D terveyteen liittyvää elämänlaatua arvioiva mittari [verkkojulkaisu]. TOIMIA-tietokanta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [Viitattu 2017-03-15.] Saatavissa: <http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariversio/138/>
- THL 2014. Beckin depressiokysely 21-oisioinen (kliininen käyttö) [verkkojulkaisu]. TOIMIA-tietokanta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2017-03-18.] Saatavissa: <http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariversio/157/>
- THL 2016. Kaksi kysymystä masennuksesta [verkkojulkaisu]. TOIMIA-tietokanta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2017-03-13.] Saatavissa: <http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariversio/81/>
- TUOMI, Jouni ja SARAJÄRVI, Anneli 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Hansaprint Oy.
- TYÖTERVEYSLAITOS 2010. Tietokortti 18 [verkkodokumentti]. Työterveyslaitos. [Viitattu 2017-01-14.] Saatavissa: <https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2017/01/Maatalousyrittajan-tyokyvyntuki.pdf>
- TYÖTERVEYSLAITOS 2012. Työterveyslaitos Tietokortit. Maatalousyrittäjien työterveyshuolto- Tietokortti 12 [verkkodokumentti]. Työterveyslaitos. [Viitattu: 2016-11-17.] Saatavissa: http://www.ttl.fi/tietokortit/Documents/Tietokortti_12_paivitetty.pdf
- TYÖTERVEYSLAITOS 2014. Mitä työkyky on? [verkkosivu]. Työterveyslaitos. [Viitattu 2016-11-24.] Saatavissa: http://www.ttl.fi/tyohyvinvointi/tykytoiminta/mita_on_tyokyky/sivut/default.aspx
- TYÖTERVEYSLAITOS 2015. Työhyvinvointi [verkkosivu]. Työterveyslaitos. [Viitattu 2015-11-17.] Saatavissa: <http://www.ttl.fi/tyohyvinvointi/Sivut/default.aspx>
- VALKEINEN, Heli, ANTTILA, Heidi ja PALTAMAA, Jaana 2014. Opas toimintakyvyn mittarin arviointiin TOIMIA-verkostossa (1.0) [verkkodokumentti]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu: 2017-01-05.] Saatavissa: https://www.thl.fi/documents/974257/1449823/Mittariopas_VALMIS_090614+%282%29.pdf/b53595b9-15b8-4fa3-8765-23cd9221de8f
- VÄRE, Minna 2015. Suomalainen maatila [verkkojulkaisu]. Julkaisussa: NIEMI, Jyrki ja AHLSTEDT, Jaana (toim.) Suomen maatalous ja maaseutuelinkeinot 2015. 2. painos. Helsinki: Luonnonvarakeskus, 13–21. [Viitattu 2017-01-07.] Saatavissa: https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/486005/luke-luobio25_2015.pdf?sequence=1
- YLISELÄ, Paula 2009. Hyvinvointi- monien osien summa. Julkaisussa: YLISELÄ, Paula (toim.) Maatalayrittäjän hyvinvointi- tieto tuottamaan 129. Porvoo: WS Bookwell Oy, 6–7.


LIITE 1: KYSELYIDEN JAOTTELU OSA-ALUEISIIN

	Uni ja Lepo	Tytyväisyys elämään	Ravitsemus	Stressi	Masentuneisuus	(Työssä) jaksaminen	Sosiaaliset suhteet	Taloustilanne	Liikunta
Headstedin henkinen kuntotesti	X	X		X	X	X	X		
Arrol B, 2 kysymystä masennuksesta		X			X				
Rosenbergin itsetuntomittari		X							
EQ-5D Terveyskysely					X	X			X
15D	X	X	X	X	X	X	X		X
Työn ja terveyden oma-arviointilomake TTL	X	X	X	X	X	X	X		X
Firstbeat-hyvinvointianalyysi	X		X	X					X
AUDIT									
EuroHIS-8-elämänlaatumittari		X				X	X	X	
Koettu stressi (ks. Headsted) (1 kys.)				X					
Maslachin yleinen työuupumuksen arviointimenetelmä		ei pätevyyden ja lomakkeen oston							
Palautumisen arvio (1 kys.)	X					X			
RAND-36 terveyteen liittyvä elämänlaadun mittari		X		X	X	X	X		X
Miellialahäiriölyselly MDQ	X						X	X	
SOFAS-asteikko		ei löydy mitään kysytään							
WHOQOL-BREF- Maailman terveysjärjestön elämänlaatumittari - lyhyt versio	X	X			X	X	X	X	X
Työkykyarvio						X	X		
Työkyky pistemäärä						X	X		
Työn imun arvioiminen						X	X		
GHQ-12	X	X			X	X			
Koettu yksinäisyys						X	X		X
Yksilötutka						X	X		X
HappyHealthyPeople	X		X	X					X
Sykettätyöhön (työhyvinvointiarvio esimiestyön/ft suhde)						X	X		
Työhyvinvointikysely	X	X	X	X	X	X	X		
Työstressin itsearvio	X	X	X	X	X	X	X		
Työkykyindeksi (TKI)	nake TTL:n verkkokaupasta								
Työpisteen stressikysely (leikkimiel.)	X			X		X	X		
Energiatesti			X	X		X			X
GAD 7 - ahdistuneisuus kysely	X			X					
Yksinyrittäjän työhyvinvoinnin arvio				X		X	X		X
DEPS-Seula (perustuu mm. Goldbergin)	X	X		X	X	X	X		
BBI- Bergen Burnout Indicator 15	X	X		X	X	X	X		
Becks Depression Inventory BDI	X	X	X	X	X	X	X		
Miellialakysely- RBDI (päihdelinkki)	X	X	X	X	X	X	X		
Masennustesti GDS (vanhoille)		X			X	X	X		
Golbergin Big-Five persoonallisuustesti		X		X	X	X	X		
Työstressikysely (TSK)	X	X		X	X	X	X		
Goldbergin masennustesti (engl.)	X	X		X	X	X	X		
Testejä yht kpl									
39									
LUKUMÄÄRÄT	17	15	9	14	15	20	19	3	10

LIITE 2: TIIVIIMPI ANALYYSI JA JAOTTELU

Lukumäärät	Kyselyitä yhteensä 39 kpl								
	Uni ja Lepo	Tyytyväisyys elämään	Ravitsemus	Stressi	Masentuneisuus	(Työssä) jaksaminen	Sosiaaliset suhteet	Taloustilanne	Liikunta
Kyselyiden lkm, joissa kyseinen osa-alue	17	15	9	14	15	20	19	3	10
Kyselyt, joissa 1-3 aluetta käydään läpi	19								
Kyselyt, joissa 4-6 aluetta käydään läpi	15								
Kyselyt, joissa 7-9 aluetta käydään läpi	2		36						
0-alueita	3								
Osa-alueiden frekvenssit osa-alueiden lkm perusteella	Uni ja Lepo	Tyytyväisyys elämään	Ravitsemus	Stressi	Masentuneisuus	(Työssä) jaksaminen	Sosiaaliset suhteet	Taloustilanne	Liikunta
Kyselyt, joissa 1-3 aluetta käydään läpi	6	3	1	4	4	9	8	1	2
Kyselyt, joissa 4-6 aluetta käydään läpi	9	10	7	9	9	9	9	1	6
Kyselyt, joissa 7-9 aluetta käydään läpi	2	2	1	1	2	2	2	1	2

LIITE 3: TYÖN JA TERVEYDEN OMA-ARVIOINTILOMAKE



TYÖN JA TERVEYDEN OMA-ARVIOINTILOMAKE

OHJE OMA-ARVIOINTILOMAKKEEN KÄYTTÖÖN

- Tämä työn ja terveyden oma-arviointi on suunniteltu yhdessä yrittäjien kanssa ja sen täyttämiseen kuluu vain muutama minuutti.
- Pysähdy hetkeksi miettimään ja arvioimaan työolosuhteitasi ja omaa vointiasi.
- Vastaa jokaiseen väittämään valitsemalla tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto ("aina/usein" tai "silloin tällöin" tai "harvoin/ei koskaan").
- Täytettyäsi lomakkeen voit miettiä antamiasi vastauksia ja sitä, mihin toimenpiteisiin sinun tulisi ryhtyä.
- Työterveyshuollosta saat vinkejä ja tietoa miten ja missä järjestyksessä sinun kannattaisi parantaa nykytilannettasi. Lisätietoa työterveyshuollon järjestämisestä löydät internetistä osoitteesta www.ttl.fi/fi/toimialat/pienyriytykset.

Lomake on tehty Varsinais-Suomen Yrittäjät ry:n ja Työterveyslaitoksen yhteistyönä Euroopan Sosiaalirahaston (ESR) tuella. Lomake on vapaasti kaikkien käytettävissä.



TYÖ JA TYÖYMPÄRISTÖNI

Arvioi seuraavia työsi ja työympäristösi piirteitä

	aina/ usein	silloin tällöin	harvoin/ei koskaan
Psyykinen ja fyysinen kuormitus			
Työssäni esiintyy seuraavia psyykkisiä kuormitustekijöitä:			
• kiire ja kireä aikataulu			
• stressin tunne			
• liian pitkät työpäivät			
• epäasiallinen kohtelu			
• väkivallan tai muun rikollisuuden uhka			
Työssäni esiintyy seuraavia fyysisiä kuormitustekijöitä:			
• raskasta ruumiillista työtä			
• samanlaisena toistuvia työliikkeitä			
• yhtäjaksoista paikallaan seisomista tai liikkumista			
• käsin kantamista, nostamista, kannattelua			
• kumaria, kiertyneitä tai hankalia työasentoja			
• jatkuvaa tai useita tunteja päivässä tehtävää näyttöpäätetyötä			
• jatkuvaa tai useita tunteja päivässä kestävästä istumatyöstä			
Työympäristö ja tapaturmariskit			
Työ- ja työskentelytilani ovat hyvät			
Työvälineeni ovat turvalliset ja käyttötarkoituksensa sopivat			
Työpaikkani järjestys ja siisteys ovat hyvät			
Valaistus on työssäni riittävä			
Työssäni esiintyy seuraavia terveyteeni vaikuttavia tekijöitä:			
• häiritsevää, kovaa, usein toistuvaa tai jatkuvaa melua			
• käsiin ja/tai koko kehoon kohdistuvaa värinää			
• kuumuutta, kylmyyttä, vetoa, kosteutta, kuivuutta, lämpötilavaihtelua			
• runsaasti pölyjä (esim. hiekka-, jauho-, metalli-, kuitupölyjä)			
• maaleja, liuottimia, kaasuja, käryjä, hitsausuhuruja, pesu- ja siivousaineita, kosmetiikkaa, muita kemiallisia aineita			
• mikrobeja (bakteerit, virukset, homeet)			
Käytän tarvittaessa henkilökohtaisia suojaimia (esim. hengitys-, kuulo-, silmäsuojaimia, suojakäsineitä ja -vaatetusta)			
Käytän tarvittaessa tilanteen mukaisia turvavälineitä (esim. kypärä, turvakengät ja -käsineet, turvaliivit, turvalinjaat jne.)			
Ensiapuvalmius työssäni on kunnossa (ea-tarvikkeet, ea-koulutus)			
Yrityksessäni on sattunut tapaturmia			
Olen arvioinut yritykseni riskit ja korjannut esille tulleita epäkohtia			
Voin itse vaikuttaa omiin työtapoihini ja työympäristöni			
Yritykselläni on sopimus työterveyshuollon palvelun tuottajan kanssa			

TERVEYS JA ELINTAPANI



Arvioi seuraavia terveytesi osatekijöitä

Psyykkinen ja fyysinen terveys	aina/ usein	silloin tällöin	harvoin/ei koskaan
Olen tyytyväinen terveydentilaani ja työkykyyni			
Olen tyytyväinen henkiseen hyvinvointiini			
Minulla on aikaa hoitaa ihmissuhteita			
Olen tyytyväinen fyysiseen kuntooni			
Minulla esiintyy seuraavia oireita:			
• unihäiriöitä (esim. nukahtamisvaikeutta, heräilyä, unenaikaisia hengityskatkoksia)			
• jatkuvaa ärsyntyneisyyttä, kireyttä tai jännittyneisyyttä			
• jatkuvaa väsymyksen tunnetta			
• pitkäaikaista alakuloisuutta/ masentuneisuutta			
• lihas- tai niveloireita ylä- tai alaraajoissa, selässä, niska- tai hartia-alueella			
• rintakipuja, rytmihäiriöitä			
• vatsavaivoja			
• hengitystieoireita			
• päänsärkyä			
• huimausta			
• silmäoireita, näköhäiriöitä			
Tiedän verenpaineeni tason			
Tiedän vereni kolesterolin- ja sokeriarvot			
Elintavat			
Harrastan hikoilua aiheuttavaa kunto- tai hyötyliikuntaa vähintään puolen tunnin ajan 2 - 3 kertaa viikossa			
Pidän riittävästi vapaapäiviä ja lomia			
Nukun mielestäni riittävästi			
Syön päivittäin monipuolisesti ja säännöllisesti			
Ruokavaliossani vältän eläinrasvoja			
Ruokavaliossani vältän makeita			
Ruokavaliossani on runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä			
Ruokavalioni on vähäsuolainen			
Painoni on normaali			
Tupakoin päivittäin			
Alkoholin terveydelle haitallinen viikkokulutus ylittyy kohdallani (yläraja miehillä 24 annosta/vko, naisilla 16 annosta/vko; 1 annos = ravintola-annos tai 1 plo keskiolutta)			
Voin itse vaikuttaa omaan terveydentilaani			
Terveyteni on tärkeä yritykseni kannalta			
Minulla on vakituinen omalääkäri, työterveyslääkäri tai hoitava lääkäri			



TOIMENPITEENI TYÖNI JA TERVEYTENI EDISTÄMISEKSI

Olet arvioinut työolosi ja vointisi - tästä on hyvä jatkaa. Oma-arviossa **vihreänä ovat vahvuutesi ja voimavarasi** työssä sekä terveydessä ja elintavoissa, pidä niistä kiinni. **Punaisella** merkityt kohdat **tarvitsevat kohennusta**, tartuthan toimeen pikaisesti.

Muista, Sinä olet yrityksesi tärkein voimavara!

MITÄ TEEN	MILLOIN TOTEUTAN
Työ	
1.	
2.	
3.	
Terveys	
1.	
2.	
3.	

Lisää aiheisiin liittyvää tietoa sekä vinkkejä oman voinnin ja työolojen edistämiseksi löydät Työterveyslaitoksen www.ttl.fi/fi/toimialat/pienyrietykset -sivustolta.

OTA TAVAKSI - TÄYTÄ OMA-ARVIOINTI säännöllisesti (esim. kerran vuodessa).

Harmaasävy-/mustavalkotulostuksen värisävyt: vihreä keltainen punainen

Lomake on tehty Varsinais-Suomen Yrittäjät ry:n ja Työterveyslaitoksen yhteistyönä Euroopan Sosiaalirahaston (ESR) tuella. Lomake on vapaasti kaikkien käytettävissä.

LIITE 4: YKSILÖTUTKAN PALAUTESIVU

Yksilötutka | Työhyvinvoinnin tulokset

Alla on henkilökohtainen palautteesi. Henkilökohtaiset tulokset ovat nimettömiä ja ne jäävät vain vastaajalle. Vastaaja voi käyttää tuloksia tarvittaessa tärkeiksi katsomissaan yhteyksissä. Näitä voivat olla esimerkiksi työterveyshuollon käynnit ja kehityskeskustelut.

Luokitelut: alle 5 (huono), 5-6,99 (kohtalainen), 7-8,99 (hyvä), 9-10 (erinomainen)

Terveys ja toimintakyky	ka.		8	hyvä
Terveystila			8	hyvä
Toimintakyky			8	hyvä
Osaaminen	ka.		5.33	kohtalainen
Ammatillinen osaaminen			7	hyvä
Koulutuksen riittävyys			6	kohtalainen
Uusien asioiden ja taitojen oppimismahdollisuus			3	huono
Arvot, asenteet, motivaatio	ka.		7.2	hyvä
Saatu arvostus			5	kohtalainen
Luottamus työnantajaan			7	hyvä
Työhön sitoutuminen			9	erinomainen
Työmotivaatio			9	erinomainen
Oikeudenmukainen kohtelu			6	kohtalainen
Työ, työn organisointi, työyhteisö, johtaminen	ka.		5	kohtalainen
Työjärjestelyt			6	kohtalainen
Esimiehen tuki			1	huono
Esimiehen palaute			6	kohtalainen
Työyhteisön tuki			7	hyvä
Työ ja perhe-elämä	ka.		4.33	huono
Työaikajoustot			8	hyvä
Työ ja yksityiselämä			0	huono
Ystävät ja harrastukset			5	kohtalainen
Työkyky	ka.		8.5	hyvä
Voimavarojen riittävyys			2	huono
Työkyky - oma arvio			9	erinomainen
Ruumillinen työkyky			10	erinomainen
Henkinen työkyky			10	erinomainen
Työkyvyn kahden vuoden ennuste			10	erinomainen
Jaksaako vanhuuseläkeikään asti			10	erinomainen
Työhyvinvointi-indeksi [?]	ka.		5.94	kohtalainen
Työkyky-arvio [?]	ka.		8.5	hyvä

LIITE 5: YKSINYRITTÄJÄN TYÖHYVINVOINNIN ARVIO

Yksinyrittäjän työhyvinvoinnin info

Voimavaratekijät

- 1. Terveystekijät
- 2. Fyysinen kunto
- 3. Työn psyykkinen kuormitus
- 4. Osaaminen
- 5. Motivaatio

Työolot

- 6. Työterveys ja työturvallisuus
- 7. Ergonomia
- 8. Ajankäytön hallinta
- 9. Vaikuttaminen

Tukiverkostot

- 10. Yrittäjän tukiverkostot
- 11. Lähiyhteisö
- 12. Varautuminen yllättäviin tilanteisiin ja tulevaisuuteen

Arvioi yksinyrittäjän työhyvinvoinnin väittämiä asteikolla 1-5:

1 = toteutuu erittäin huonosti / ei lainkaan 2 = toteutuu huonosti 3 = toteutuu tyydyttävästi / keskimäärin 4 = toteutuu hyvin 5 = toteutuu erittäin hyvin

Voimavaratekijät

1. Terveystekijät ○ ○ ○ ○ ○
Tiedostan terveellisten elintapojen merkityksen omalle terveydellen. 1 2 3 4 5

2. Fyysinen kunto ○ ○ ○ ○ ○
Liikun terveyteni kannalta riittävästi. 1 2 3 4 5

3. Työn psyykkinen kuormitus ○ ○ ○ ○ ○
Pystyn hallitsemaan työhöni liittyviä psyykkisiä kuormitustekijöitä. 1 2 3 4 5

4. Osaaminen ○ ○ ○ ○ ○
Osaamiseni vastaa yritystoimintani/työni vaatimuksia. 1 2 3 4 5

5. Motivaatio ○ ○ ○ ○ ○
Olen motivoitunut työstäni. 1 2 3 4 5

Työolot

6. Työterveys ja työturvallisuus ○ ○ ○ ○ ○
Työterveyshuolto ja työturvallisuusasiat vastaavat tarpeitani. 1 2 3 4 5

7. Ergonomia ○ ○ ○ ○ ○
Työolot ovat fyysisten edellytysten ja henkilökohtaisten tarpeiden mukaisia. 1 2 3 4 5

8. Ajankäytön hallinta ○ ○ ○ ○ ○
Suunnittelen ajankäyttöä suhteessa työtehtäviini. 1 2 3 4 5

9. Vaikuttaminen ○ ○ ○ ○ ○
Keskityn työssäni asioihin, joihin vain itse vaikuttaa. 1 2 3 4 5

Tukiverkostot

10. Yrittäjän tukiverkostot ○ ○ ○ ○ ○
Hyödynän tarvittaessa erilaisia yrittäjän tukiverkostoja. 1 2 3 4 5

11. Lähiyhteisö ○ ○ ○ ○ ○
Saan tukea lähiyhteisöstäni yritystoiminnassa jaksamiseen. 1 2 3 4 5

12. Varautuminen yllättäviin tilanteisiin ja tulevaisuuteen ○ ○ ○ ○ ○
Olen varautunut yllättäviin tilanteisiin, jotka vaikuttavat yritystoiminnan harjoittamiseen. 1 2 3 4 5

✔ Läheta arvostelu