

Hyvinvointitoimenpiteet osana koulu- tushanketta

Saija Lähteenmäki

Opinnäytetyö
Tammikuu 2021
Luonnonvara-ala
Agrologi (AMK), maaseutuelinkeinojen tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Lähteenmäki, Saija	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Tammikuu 2021
	Sivumäärä 57	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Hyvinvointitoimenpiteet osana koulutushanketta		
Tutkinto-ohjelma Agrologi, AMK, maaseutuelinkeinot		
Työn ohjaaja(t) Riipinen, Mirja		
Toimeksiantaja(t) Lahnamäki-Kivelä, Susanna & Malvisto, Anne-Mari, JAMK Biotalousinstituutti		
Tiivistelmä <p>Maaseutuyrittäjän työ on kuormittavaa niin henkisesti kuin fyysisesti. Maatilayrittäjä työskentelee usein yksin ja on itse vastuussa omasta jaksamisestaan. Siksi keinoja oman jaksamisen ja hyvinvoinnin edistämiseen on hyvä kartoittaa.</p> <p>Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia Menestyvä keskisuomalainen nautakarjatila (MEKA) -hankkeen tarjoamien toimenpiteiden vaikuttavuutta maaseutuyrittäjän hyvinvointiin erityisesti itsensä johtamisen, palautumisen ja työturvallisuuden näkökulmista. Käytetty tutkimusote oli kvantitatiivinen ja se toteutettiin verkkokyselynä. Kyselyn kohdevastaajat olivat MEKA-hankkeeseen osallistuneet. Toimenpiteiden vaikuttavuuden lisäksi tutkimuksella selvitettiin käytännön esimerkkejä hankkeen kautta saaduista hyödyistä, sekä kehitysehdoituksia samantyyppisille hyvinvointihankkeille tulevaisuudessa.</p> <p>Tulokset osoittivat hankkeen toimenpiteiden olleen pääosin hyödyllisiä maaseutuyrittäjien johtamiskyvyn, palautumisen ja työturvallisuuden näkökulmista riippumatta tuotantosuunnasta. Itsensä johtamisen taito ja työturvallisuusnäkökulma osoittautuivat tilallisten oman näkemys mukaan aavistuksen tärkeämmäksi kuin palautuminen, mutta ero oli keskiarvallisesti marginaalinen.</p> <p>Maaseutuyrittäjät saivat hankkeen kautta peilattua omia toimintamallejaan ja siitä tuloksena oli muutokset maatilalla arjessa ja työskentelytavoissa. Tutkimuksen perusteella hyvinvointihankkeella oli vaikutusta yrittäjien hyvinvointiin ja samankaltaisille hankkeille oli kysyntää edelleen.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Maaseutuyrittäjä, hyvinvointi, jaksaminen, itsensä johtaminen, palautuminen, työturvallisuus		
Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Lähteenmäki, Saija	Type of publication Bachelor's thesis	Date January 2021 Language of publication: Finnish
	Number of pages 57	Permission for web publication: x
Title of publication Welfare measures as a part of a training project		
Degree programme Bachelor of Natural Resources, Agricultural and Rural Industries		
Supervisor(s) Riipinen, Mirja		
Assigned by Lahnamäki-Kivelä, Susanna & Malvisto, Anne-Mari, JAMK Institute of Bioeconomy		
Abstract <p>The occupation of rural entrepreneurs is physically and mentally burdensome. The entrepreneur usually works alone and is responsible for one's own health, coping and overall welfare. For that reason, it is important to be aware of and seek possibilities to promote coping and welfare on a day-to-day basis.</p> <p>The goal of this study was to examine the effectiveness of welfare measures that were offered to rural entrepreneurs by the MEKA- project. The measurements were studied from three different perspectives, which were self-management, recovery, and occupational safety.</p> <p>The research method used in this study was a quantitative method and it was executed by using an electronic survey. Target responders for the survey were farmers who participated in the MEKA-project. In addition to the effectiveness of the measurement offered, the study sought answers of tangible examples about benefits gained from the project and suggestions for development regarding future welfare projects.</p> <p>The results showed that the offered welfare measurements were effective in all studied perspectives regardless of the field of production. Self-management and occupational safety were ranked to be slightly more important than recovery as a part of welfare, though the difference between the perspective ranks was marginal.</p> <p>As the result of the project, rural entrepreneurs had a chance to reflect on their working methods and change them for the better. The study showed that the project had an effect on the well-being of rural entrepreneurs and that they wanted more welfare projects to be provided in the future.</p>		
Keywords/tags (subjects) Rural entrepreneur, welfare, coping, self-management, recovery, occupational safety		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	4
1.1	Tutkimuskysymykset	4
1.2	Aiheen rajaus.....	5
2	Maaseutuyrittäjän hyvinvointi.....	6
2.1	Hyvinvoinnin määrittely	6
2.2	Fyysinen hyvinvointi	8
2.2.1	Ergonomia ja työtavat	8
2.2.2	Työturvallisuus.....	8
2.3	Psykososiaalinen hyvinvointi.....	10
2.3.1	Henkinen hyvinvointi	10
2.3.2	Sosiaalinen hyvinvointi	11
2.3.3	Emotionaalinen ja älyllinen hyvinvointi.....	12
2.4	Työssä jaksaminen ja työhyvinvointi.....	12
2.4.1	Ammattitaito, kyvyt, koulutus ja työn imu.....	12
2.4.2	Maatalousyrittäjien eläkelaitos	14
2.4.3	Vapaaehtoinen työterveyshuolto ja sairaanhoitopalvelut.....	15
2.4.4	Välitä viljelijästä ja Maaseudun tukihenkilöverkko	15
2.5	Palautuminen	16
2.5.1	Työstä irtautuminen	16
2.5.2	Rentoutuminen, lepo ja uni.....	17
2.6	Itsensä johtamisella hyvinvointia	18
3	Aiemmat tutkimukset.....	20
3.1	Hankkeet.....	20
3.1.1	MAJA-hanke.....	20
3.1.2	DIDIVE-hanke	21

	2
3.2 Työturvallisuus ja tapaturmat	21
3.3 Oman työkyvyn arviointi	21
4 Tutkimuksen toteuttaminen	22
4.1 Tutkimuksen aihe ja merkitys.....	22
4.2 Tutkimusote- ja menetelmä	22
4.3 Aineistonkeruu	23
4.4 Aineiston analysointi	24
5 Tulokset	24
5.1 Taustatiedot	25
5.2 Pienryhmät	25
5.3 Teemapäivät	26
5.4 Opintomatkat	27
5.5 Webinaarit.....	28
5.6 Hankkeiden toimenpiteiden vaikutus itsensä johtamisen kykyjen kehittämisessä.....	29
5.7 Autoiko hanke huomioimaan paremmin omaa palautumista työpäivän aikana ja vapaa-ajalla?	29
5.8 Lisäkö hanke työturvallisuuteen liittyvää osaamista?	30
5.9 Itsensä johtamisen, palautumisen ja työturvallisuuden merkittävyys oman hyvinvoinnin kannalta	30
5.10 Avoimet kysymykset.....	31
6 Johtopäätökset.....	32
7 Pohdinta.....	32
Lähteet	34
Liitteet.....	38
Liite 1. Vastausjakauma pienryhmien johtajuuskysymykseen.....	38

Liite 2. Vastaukset pienryhmien toimivuudesta palautumisen näkökulmasta. 39	
Liite 3. Työturvallisuuden huomioiminen pienryhmien toiminnassa.	40
Liite 4. Teemapäivien onnistuminen itsensä johtamisen näkökulmasta.	41
Liite 5. Teemapäivien onnistuminen palautumisen näkökulmasta.	42
Liite 6. Teemapäivien onnistuminen työturvallisuuden näkökulmasta.	43
Liite 7. Vastausjakauma kotimaan opintomatkojen onnistumisesta itsensä johtamisen näkökulmasta.	43
Liite 8. Vastausjakauma kotimaan opintomatkojen onnistumisesta palautumisen näkökulmasta.	45
Liite 9. Vastausjakauma kotimaan opintomatkojen onnistumisesta työturvallisuuden näkökulmasta.	46
Liite 10. Tutkimuksen verkkokyselylomake.	47

Kuviot

Kuvio 1. Maatalousyrittäjän työkykyyn vaikuttavat tekijät.	7
Kuvio 2. Vastaukset koskien hankkeen toimenpiteiden vaikutusta johtamiskykyjen kehittämiseen.	29
Kuvio 3. Hankkeen toimenpiteiden vaikutus palautumiseen.	29
Kuvio 4. Työturvallisuuteen liittyvän osaamisen lisääntyminen hankkeen toimenpiteiden kautta.	30
Kuvio 5. Johtamiskyvyn, palautumisen ja työturvallisuuden merkitysellisyyden omaassa hyvinvoinnissa.	31

1 Johdanto

Maatalousyrittäjillä on paljon työtä ja he käsittelevät raskaita koneita ja yhä suuri osa töistä vaatii fyysistä suorittamista. Jotta yrittäjät jaksavat työssään ja kokevat työnsä mielekkääksi, tulee heidän joillain keinoilla tukea omaa kokonaisvaltaista hyvinvointiaan ja jaksamistaan, niin henkisesti kuin fyysisesti.

Maaseutuyrittäjän työ voi olla hyvin usein yksinäistä ja raskasta. Nämä tekijät voivat helposti johtaa henkiseen ja fyysiseen väsymykseen, mutta myös lisätä työtapaturmien tai ammattitautien riskiä. (Brew, Inder, Allen, Thomas & Kelly 2016, 1.) Menestyvä keskisuomalainen nautakarjatila -hankkeen (myöhemmin MEKA-hanke) tavoitteena on ollut tarjota keinoja ehkäistä näitä ongelmia erilaisten työpajojen, luentojen ja seminaarien, sekä opintomatkojen parissa. Hankkeen tarjonta on jaettu teemoittain, joissa pääpainot ovat olleet tuotantosunnittain muun muassa kehittämisessä, työhyvinvoinnissa ja taloudessa, sekä nuorissa yrittäjissä.

Nämä keinot on tarjottu keskisuomalaisille karja- ja kasvinviljelytiloille, jotta tulevaisuudessakin Keski-Suomen maaseudulla olisi työssään jaksavia ja siitä nauttavia ihmisiä, jotka kokevat saavansa tukea ympäriltään ja osaavat ohjata omaa toimintaansa terveyttä, hyvinvointia ja jaksamista edistävästi. (Tule, opi ja virkistäydy! n.d.)

Maatalous tarvitsee tekijöitä, ja on tärkeää, että alalla työskentelevät ihmiset pysyvät työkykyisinä ja kokevat työnsä mielekkäänä. Maatilojen yhä kasvaessa on johtamistaidot yhä tärkeämmässä osassa; niin työnantajan roolissa kuin itsensä johtamisessa. Hyvin johdettu tila toimii järjestelmällisesti ja tehokkaasti, jolloin on mahdollista suunnitella tekemisiä ja vapaa-aikaa etukäteen. Lisäksi yhdessä tehtävät hyvinvointitoimenpiteet lisäävät yhteisöllisyyttä ja luovat mahdollisesti uusia kontakteja, joiden avulla erilaisista työtehtävistä, kuten esimerkiksi isojen työkoneiden korjaamisesta tai suurempien eläinmäärien siirtelystä selviytyminen voi helpottua.

1.1 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tuloksien avulla voidaan kehittää maaseutuyrittäjille tehokkaasti kohdennettuja hyvinvointia edistäviä ohjelmia ja edistää maaseutuyrittäjien kokonaisval-

taista hyvinvointia, kun tiedetään millä toimenpiteillä on eniten positiivista vaikutusta fyysisen ja psykososiaalisen työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen, sekä palautumiseen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada vastauksia siihen, mitkä MEKA-hankkeessa tarjolla olleista hyvinvointitoimenpiteistä olivat maatalousyrittäjien mielestä tärkeitä ja tehokkaita oman työhyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. Tarkoituksena oli myös löytää kehityskohteita ja –ideoita tuleville hyvinvointihankkeille, sekä selvittää mitkä toimenpiteet olivat lisänneet tai edesauttaneet tilallisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja sen huomioimista jokapäiväisessä työskentelyssä. Lisäksi tutkimuksella haettiin vastauksia siihen, onko itsensä johtamisella vaikutusta hyvinvointiin. Näiden ajatusten pohjalta luotiin kolme tutkimuskysymystä, jotka olivat:

1. Mitkä MEKA-hankkeen tarjoamat toimenpiteet parantavat maaseutuyrittäjien hyvinvointia?
2. Vaikuttaako itsensä johtamiskyky hyvinvointiin?
3. Oliko hankkeella merkitystä henkisen hyvinvoinnin huomioimisessa?

1.2 Aiheen rajaus

Opinnäytetyössä keskityttiin maatalousyrittäjien kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, työssä jaksamiseen ja itsensä johtamiseen sekä työturvallisuuteen. MEKA-hankkeessa oli neljä eri tavoitetta, ja tässä opinnäytetyössä pääpaino oli niistä yhdessä: maaseutuyrittäjät ovat hyvinvoivia ja jaksavia työssään. Muut osatavoitteet rajattiin opinnäytetyön ulkopuolelle, sillä niissä ei käsitelty hyvinvointia.

Hyvinvoinnin ollessa erittäin laaja aihealue, oli opinnäytetyön aihealue rajattu koskemaan erityisesti palautumista, itsensä johtamista ja työturvallisuutta. Hyvinvointi käsitteenä käytiin kokonaisuutena läpi. Opinnäytetyön ulkopuolelle jätettiin taloudellinen osuus, eli tilojen taloudellinen tilanne sekä kannattavuus siinä laajuudessa, kuin se ei koskenut suoraan yrittäjän hyvinvointia.

2 Maaseutuyrittäjän hyvinvointi

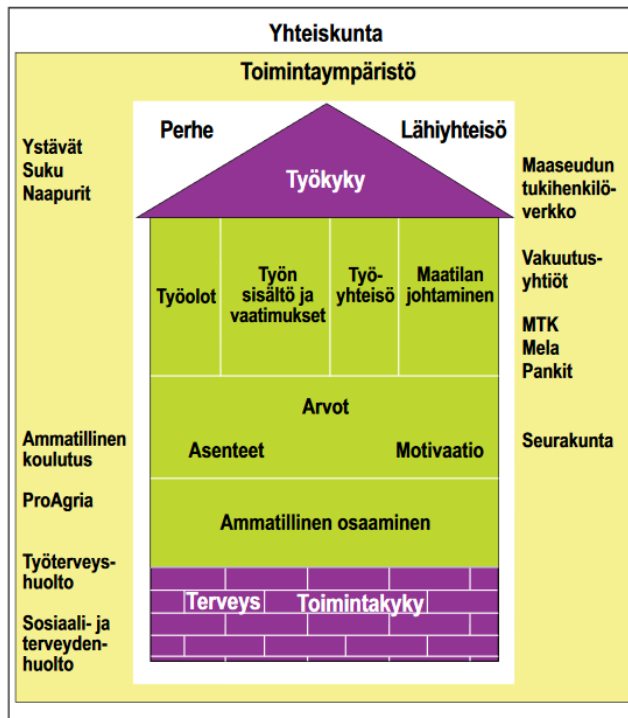
2.1 Hyvinvoinnin määrittely

Hyvinvointi on kokonaisuudessaan laaja käsite. Sillä voidaan käsittää yhteisöjä tai yksilöitä ja sitä voidaan käsitellä subjektiivisesti tai objektiivisesti. Subjektiivisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen omaa kokemustaan hyvinvoinnistaan ja objektiivisella tutkimuksellista hyvinvoinnin tasoa yksilö- tai yhteisötasolla. Tutkimustulokset hyvinvoinnin osalta esitetään yleensä objektiivisesti. (Karvonen 2019, 96–98; Hyvinvointi 2019.)

Yksinkertaisimmillaan yksilön hyvinvointi jaetaan fyysiseen ja psykososiaaliseen osa-alueeseen, tai fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen, riippuen katsontakannasta. Osa-alueita voidaan rajata enemmän, mitä tarkemmin hyvinvoinnin käsitteeseen halutaan paneutua. Psykososiaalinen hyvinvointi kattaa sekä henkisen, että sosiaalisen hyvinvoinnin ja henkistä hyvinvointia voidaan jakaa vielä eri osa-alueisiin, kuten älylliseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin. Fyysistä hyvinvointia voidaan jakaa esimerkiksi ergonomiaan ja työturvallisuuteen. (Reinola 2017; Yliselä 2009, 6–7.) Maatilayrittäjän on hyvä tiedostaa hyvinvoinnin eri osa-alueita, jotta niihin osaa kiinnittää huomiota ja pitää huolta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista.

Yleisesti ajatellaan, että hyvinvoinnin arviointi perustuu yksilön omaan hyvinvoinnin kokemukseen ja arvioon oman hyvinvointinsa tasosta. Yleistä hyvinvoinnin määrittelyä on siis hankala, ellei mahdotonta rajata, sillä jokainen kokee hyvinvoinnin eri tavoin. Hyvinvoinnin kokemukseen vaikuttaa moni tekijä, kuten sosiaalinen pääoma, elämänlaatu, toimeentulo ja koettu onnellisuus. (Hyvinvointi 2019) Hyvinvointi toimii kokonaisuutena, jossa jokainen osa-alue vaikuttaa kaikkeen. (Ks. Kuvio 1.) (Maatalousyrittäjän työkyvyn tuki 2010.) Varsinkin maatilayrittäjän näkökulmasta nämä ovat tärkeitä tekijöitä, sillä maatilayrittäjän työnkuva on yhä varsin kuormittava etenkin fyysisesti, mutta myös henkisesti. (Yliselä 2009, 6–7.)

Maatalousyrittäjän TYÖKYKY



Kuvio 1. Maatalousyrittäjän työkykyyn vaikuttavat tekijät. (Maatalousyrittäjän työkyvyn tuki 2010.)

Maaseutuyrittäjän kannalta tärkeä osa hyvinvoinnin kokonaisuutta on myös taloudellinen toimeen tuleminen, sillä kannattava yritys tuo varmuutta ja edesauttaa työn mielekkyyttä ja motivaatiota tulevaisuuttakin silmällä pitäen. Taloudellista hyvinvointia on siis luotto omaan ja maatilayrityksen toimeentuloon ja kannattavaan tulevaisuuteen. (Yliselä 2009, 6–7.) Investoinnit ovat maataloudessa yleisiä ja siksi on hyvä, jos tilan talous on kunnossa. Tätä edesauttaa maatilayrittäjän johtajaosaaminen ja varsinkin kyky johtaa itseä ja omaa toimintaa. Itsensä johtamista käsitellään tarkemmin luvussa 2.6. Lisäksi panostukset työympäristöön ja työyhteisön tai perheen työhyvinvointiin lisäävät motivaatiota työhön, mikä usein lisää tuottavuutta. (Työhyvinvointi n.d.b.)

2.2 Fyysinen hyvinvointi

2.2.1 Ergonomia ja työtavat

Kaikissa ammateissa on tärkeää ylläpitää työkykyään, mutta varsinkin maatilayrittäjällä omasta hyvinvoinnistaan huolehtiminen korostuu, sillä hän on itse päävastuussa fyysisestä työkyvystään. Säännöllinen liikunta ja terveet elintavat ovat avuksi yleisen kehon hyvinvoinnin kannalta, mutta sen lisäksi on raskaassa työssä otettava huomioon työasennot, -tavat ja asenne. (Työhyvinvointi n.d.a)

Maatilan töissä etenkin karjatilalla toistuvat liikkeet ovat jokapäiväisiä. Työvälineet helpottavat työtä, kun ne on mitoitettu ja sijoitettu järkevästi. Esimerkiksi harjanvarret ovat käyttäjälleen sopivan mittaisia ja kiinteästi paikallaan olevat laitteet on asennettu helposti päästäville paikoille sopiville korkeuksille. Ergonomiaa voidaan siis suunnitella etukäteen ja siten poistaa työn rasittavuutta. Työn rasittavuuden vähentyminen taas osaltaan vaikuttaa työkyvyn säilymiseen. Työtilojen ja tehtävien suunnittelulla voidaan myös vähentää turhaa liikkumista ja toistojen määrää työtä tehdessä, suunnittelussa otetaan huomioon yksilön tarpeet siinä määrin, kuin se on mahdollista ja järkevää. (Ergonomia n.d.)

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat maatilayrittäjän ammattitauteja, jotka on mainittu myös maatilayrittäjän työtapaturma- ja ammatitautilaissa (873/2015).

Ympäristökijöistä johtuvat ammattitaudit mainitaan myös laissa, mutta niiden toteamisessa edellytetään varmaa syy-seurausyhteyttä työolosuhteiden vaikutuksesta sairauden tai vamman muodostumiseen.

2.2.2 Työturvallisuus

Kallioniemen (2015) mukaan maatilalla on monenlaisia riskitekijöitä, jotka voivat olla vahingollisia työntekijälle, jos niitä ei ota huomioon. Vaihtelevat työolosuhteet, erilaiset koneet ja laitteet, eläimet, pölyt ja maatilalla käytettävät erilaiset aineet luovat riskejä maaseutuuyrittäjän kokonaisvaltaiselle terveydelle ja hyvinvoinnille. Henkisten ja fyysisten työn rasitteiden lisäksi fyysiset, biologiset ja kemialliset riskit ovat maatalousyrittäjälle arkipäivää, jotka osaltaan vähentävät kokonaisvaltaista hyvin-

vointia. Fysikaalisia hyvinvointia haittaavia tekijöitä työympäristössä ovat muun muassa huono ilmanvaihto, melu, kylmyys, kuumuus ja tärinä. Pitkä altistuminen näille voi aiheuttaa monia erilaisia ongelmia fyysiselle ja henkiselle terveydelle. Biologiset ja kemialliset riskit muodostuvat esimerkiksi zoonooseista, eli eläimistä ihmisiin tarttuvista taudeista ja viljelyssä tai tilojen puhdistamiseen käytettävistä aineista. (Mts. 7–8.) Työturvallisuuden kannalta tulee huolehtia, että koneet ja laitteet ovat käyttökunnossa ja ehjiä, sekä ylläpitää niiden kuntoa ja huoltaa ne säännöllisesti. (Mts. 25)

Henkilökohtaiset suojaimet ovat maatilalla työskentelevälle yksinkertainen, mutta tehokas keino varautua riskeihin. Kuulo- ja hengityssuojaimet, työhanskat ja -haalarit eivät ole kohtuuttoman kalliita ja ne auttavat suojautumaan melulta, liialta ja pölyltä. Suojaimia käyttämällä voidaan vähentää ammattitauteinkin pidettyjen hengitystiesairauksien, kuten homepölykeuhkon ja allergisen astman riskiä. (Kallioniemi 2015, 49, 88–89.) Siisteyden ylläpitäminen ja tilojen selkeys vähentävät lian ja pölyn määrää työtiloissa ja koneissa, lisäävät sähköturvallisuutta ja pienentävät sähkölaitteista johtuvan tulipalon riskiä. Siisteissä tiloissa työnteko ja huoltotyöt on helpompi ja miellyttävämpi hoitaa ja sairastumisen riski esimerkiksi jänisruttoon tai myyräkuumeeseen pienenee. Tautien ehkäisemisen lisäksi kompastumisista ja liukastumisista johtuvat tapaturmat on helpompi välttää siistissä ympäristössä. (Kallioniemi 2015, 41.)

Tapaturmat voidaan parhaiten ennaltaehkäistä, jos riskialttiit työvaiheet voidaan kokonaan välttää tai suorittaa teknisiä laitteita apuna käyttäen. (Kallioniemi 2015, 43–44.) Eläintiloilla eläinten kanssa toimiminen on yksi suurimmista työturvavariskeistä. Eläinten seassa liikkuminen on kuitenkin ajoittain välttämätöntä, joten työturvallisuuden kannalta tulee työvaiheet suunnitella siten, että esimerkiksi nurkkaan jäämisen mahdollisuutta ei eläimen hyökätessä tule. Eläintenkäsittelytaitoja on hyvä ylläpitää ja kehittää, ja lajityypillinen käyttäytyminen tunnistaa, jotta mahdollisia uhkaavia käyttäytymismalleja osataan varoa ja ehkäistä. Eläinten seassa tulee aina olla valmiina puolustamaan itseään, vaikka eläimet olisivat kesyjä ja paljon käsiteltyjä. (Kallioniemi 2013, 56–57.)

2.3 Psykososiaalinen hyvinvointi

2.3.1 Henkinen hyvinvointi

Jokaisella ihmisellä on tarve tuntea itsensä riittäväksi ja tarpeelliseksi. Henkinen hyvinvointi perustuu siihen, että tuntee itsensä hyväksytyksi. Hyväksyntä muilta luo mielihyvää, mutta tärkeintä on hyväksyä oma itsensä virheineen ja vajavaisuuksiineen. Hyvinvoinnin perustuessa omaan kokemukseen, voi ihminen itse päätellä henkisen hyvinvointinsa tilaa pohtimalla sitä, kuinka korkealla hän arvostaa itsensä ja kuinka onnellisena hän elämäänsä pitää. (Hyvinvointi n.d.; Työhyvinvointi n.d.a) Positiivisella ajattelulla voidaan muokata omakuvaa paremmaksi, ja siten luoda uskoa omaan osaamiseen ja tekemiseen. Parempi minäkuva kohentaa mielenterveyttä ja oman olemisen tärkeyttä, jolloin jaksaminen ja elämän ongelmatilanteista selviäminen helpottuu. Omien hyvien puolien ja osaamisen korostaminen voi auttaa selviämään paremmin päivittäisistä töistä ja ihmissuhteista niin työelämässä kuin sen ulkopuolella. (Tiura 2019.)

Elämässä on monenlaisia tapahtumia ja maaseutuyrittäjän arjessa on paljon riskejä, jotka voivat toteutuessaan mullistaa niin tilallisen kuin hänen perheensä elämän. Kriisitilanteisiin on varauduttava ja niistä on pyrittävä selviämään parhaansa mukaan. Varautumalla etukäteen ja suunnittelemalla toimintamalleja erilaisiin poikkeaviin tilanteisiin tai tapaturmiin, joissa tilallinen ei pysty enää joko osittain tai kokonaan työskentelemään voidaan varmistaa tilan jatkuvuus ja ihmisten toimeentulo. (Lehtonen 2009, 8–18.) Erilaisten muutokset elämäntilanteissa, kuten uusi parisuhde, ero tai lapsen saaminen tuo muutoksia arkipäiväiseen elämään, joka voi vaikuttaa myös työelämään ja siinä jaksamiseen. Tällaisissa muutoksissa on usein tarvetta ulkopuoliselle avulle, kuten sijaisavulle tai lomitukselle. Ulkoisia palveluita käsitellään tarkemmin luvuissa 2.4.2–2.4.4.

Henkisen hyvinvoinnin horjuessa apua ei välttämättä osata pyytää, sillä nykyäänkin maalla asuvat jäävät useammin vaille mielenterveyden palveluita kuin kaupungissa joko siksi, että niitä on heikosti saatavilla, tai koska ulkopuolisen avun tarjoajien puoleen ei kehdeta tai osata kääntyä. (Brew ym. 2016, 2.)

Hyvinvoinnista keskustellessa puhutaan paljon stressistä ja sen ehkäisystä. Kaikki stressi ei kuitenkaan ole pahasta, sillä pienissä määrin se parantaa suorituskykyä ja keskittymistä. Ongelma siitä muodostuu, kun stressi on jatkuvaa, pitkäkestoista, voimakasta ja tuntuu sietämättömältä käsitellä. Stressiä aiheuttaa monet eri tekijät, joista osaan voi itse vaikuttaa ja osaan ei. Luonnonilmiöiden tekemät tuhot tilalla voivat esimerkiksi lisätä stressiä huomattavasti, kuten puutteet oman työn hallinnassa. (Mattila 2018; Stressi ja sen mekanismit n.d.) Kasaantuessaan stressi aiheuttaa fyysisiä oireita esimerkiksi kohonneena verenpaineena ja henkisellä puolella oireet ilmevät yleensä ärsyyntymisenä ja levottomuutena. Stressi vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, joten sitä tulisi osata hallita. Hyviä stressinhallintakeinoja ovat myös muissa hyvinvoinnin osa-alueissa toimivat keinot, kuten selkeät rutiinit, lepo, uni ja omien kykyjen ja jaksamisen rajojen tunnistaminen. (Stressinhallinta n.d.; Stressi kuuluu elämään n.d.)

2.3.2 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen hyvinvointi on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia ja siksi se usein lasketaan erilliseksi hyvinvoinnin osa-alueeksi. Ihmisellä on luontainen tarve sosiaaliseen kanssakäymiseen. Ihmissuhteiden luominen ja ylläpitäminen ylläpitävät hyvinvointia ja jaksamista sekä tukevat emotionaalista ja älyllistä hyvinvointia.

Maaseutuyrittäjän työ on usein yksinäistä, mutta verkostoitunutta. Useat yhteistyökumppanit ovat osa sosiaalista kanssakäymistä, mutta ne eivät ole yhtä merkityksellisiä kuin perhe ja ystävät. Perhe tarkoittaa usein maatilalla myös työkaveria, jolloin suhteiden pitäminen hyvänä varmistaa sekä hyvät koti- että työolot. Perhe ja ystävät eivät aina takaa sitä, ettei koe itseään yksinäiseksi. Jos ympärillä on ihmisiä, mutta heihin ei voi tukeutua vaikeissa tilanteissa, hyvinvointi kärsii. Huolista puhuminen ja omien tuntojen jakaminen läheisten kanssa on sosiaalisen hyvinvoinnin kulmakiviä, mutta usein maaseutuyrittäjä jää huoliensa kanssa yksin tai kokee itsensä yksinäiseksi. Yleisempi ongelma yksinäisyys on maaseudulla miehillä. (Lehtonen 2009, 8–18; Välitä viljelijästä ja maatalousyrittäjän hyvinvointi 2010.)

Yksinäisyyttä voi välttää omalla aktiivisuudellaan ja osallistumalla esimerkiksi ryhmäharrastuksiin tai tapahtumiin, joissa muita ihmisiä on helppo kohdata. Jokainen kokee yksinäisyyden omalla tavallaan, ja joillekin riittää vähäisempi sosiaalinen kontakti. Jo yksi läheinen ihminen tai harrastus voi ehkäistä yksinäisyyttä ja ylläpitää sosiaalista hyvinvointia. (Kallioniemi 2015, 81.)

2.3.3 Emotionaalinen ja älyllinen hyvinvointi

Jokainen ihminen kokee päivittäin erilaisia tunteita. Hyvinvoinnin määritelmässä hyvinvoinnin kokemukseen kuuluu onnellisuuden tunne, muuta emotionaaliseen hyvinvointiin kuuluu omien tunteiden tunnistaminen ja hyväksyntä kokonaisuutena, mikä tarkoittaa, että sekä positiiviset että negatiiviset tunteet tulee hyväksyä ja niitä pitää osata käsitellä. Vaikeita tai negatiivisia tunteita on helpompi käsitellä rentoutuneena, joten emotionaalisen hyvinvoinnin etuja on fyysinen palautuminen, jolloin omien tunteiden sietäminen ja käsittely on helpompaa. (Rentoutuminen palauttaa voimia n.d.)

Ihmiset tarvitsevat sopivia älyllisiä haasteita, jotta mieli pysyy virkeänä ja elämä mielenkiintoisena. Riittävät älylliset haasteet motivoivat oppimaan uutta, kun taas liian suuret haasteet lisäävät stressiä ja heikentävät niin henkistä kuin älyllistä hyvinvointia. (Reinola 2017.)

2.4 Työssä jaksaminen ja työhyvinvointi

2.4.1 Ammattitaito, kyvyt, koulutus ja työn imu

Työssään hyvinvoiva ihminen tuntee tekevänsä merkityksellistä työtä ja kokee, että työnteko on mielekästä. Mielenkiinto omaa työtä kohtaan lisää motivaatiota ja työn imua, eli ihminen jaksaa tehdä työtään päivästä toiseen. Innon ja mielenkiinnon lisäksi ammattitaito tuo varmuutta ja uskoa omaan tekemiseen, jolloin tapaturmariskit vähenevät ja työn tehokkuus kasvaa. Maatalouden jatkuvasti muuttuessa koulutus- ja tarve ei koskaan lopu, joten innovatiivinen mieli ja intohimo omaa ammattia kohtaan auttavat jaksamaan muutoksissa ja sopeutumaan niihin. Myös haasteet, kuten ilmastomuutos ja poliittisten päätösten tai tukien muutokset lisäävät maaseutuyrittäjän tarvetta stressinsietokyvylle ja jopa ammattitaidolle. (Brew ym. 2016, 1.)

Ihmisen hyvinvointiin vaikuttavat myös ulkopuoliset ympäristötekijät, joihin itse ei voi vaikuttaa. Siksi on tärkeää, että tarjolla on apua niihin hetkiin, kun ei itse jaksakaan tai pysty suoriutumaan tilan tehtävistä. Esimerkiksi lähellä asuvia halukkaita henkilöitä voidaan ennakkoon opettaa ja neuvoa suoriutumaan tilan tehtävistä, jolloin hätätilanteessakin työt saadaan tehtyä, vaikka lomittajaa ei ole heti saatavilla. (Jelppi-ryhmä n.d.)

Työympäristöllä on vaikutusta sekä fyysiseen että psykososiaaliseen hyvinvointiin. Terveessä työympäristössä voi ilmaista itseään ja jakaa kehitysehdotuksia sekä purkaa pahaa mieltä ilman negatiivisia seuraamuksia, eli saa tarvittaessa tukea ja ymmärrystä verkostoilta ja perheeltä. Jos tunteitaan patoaa, kustautuu se todennäköisesti jossain vaiheessa yhteistyö- tai parisuhdeongelmina. (Psykososiaalinen kuormitus, n.d.) Johtajaosaamisella voidaan paremmin hallita ja organisoida töitä ja aikatauluja, jolloin jokaisella on oma rooli. Hyvä johtaja kestää myös kritiikkiä ja on avoin uusille ehdotuksille, ja ajatustenvaihdossa saadaan myös käsiteltäviä mahdollisia ongelma-aiheita. Ongelmien purkamisella ja ratkaisemisella heti niiden ilmaantuessa voidaan ehkäistä eripuraa ja kaunojen muodostumista. Hyvä työympäristö ja -yhteisö selviää ongelmista vaivattomammin ja on valmiimpi kehittymään kuin eripurainen ja muutosvastainen yhteisö. (Työhyvinvointi n.d.b.)

Maaseutuyrittäjän työn ollessa henkisesti ja fyysisesti kuormittavaa, on tilallisen tärkeää kiinnittää huomiota siihen, kuinka itse kokee pärjäävänsä. On siis hyvä ajoittain pohtia sitä, tuntuvatko työn vaatimukset liian suurilta omiin taitoihin tai jaksamiseen verrattuna. Näiden tekijöiden epätasapaino luo stressiä, mikä on yksi suurimpia työhyvinvoinnin vaaratekijöitä. Stressaantuneena on alttiimpi tapaturmille, ja palautuminen heikkenee, sillä stressi lisää adrenaliinituotantoa, mikä kiihdyttää sykettä ja hengitystiheyttä. (Kallioniemi 2013, 20.) Kuormittavuuden vastapainona voidaan pitää työn merkityksellisyyttä sekä sitä, kokeeko tilallinen työnsä tärkeäksi ja onko työ riittävän palkitsevaa, jotta se ei käy liian kuormittavaksi. Vastoinkäymisten vastapainona koetut onnistumiset tasaavat myös raskaita työn puolia, kunhan yleinen mielipide omasta työstä on useammin positiivinen kuin negatiivinen. Kun työnsä kokee merkittäväksi, on töihin lähteminen mielekästä ja työtehtävistä suoriutuminen ei tunnu vastenmieliseltä tai hankalalta. Työhön saattaa uppoutua tarmokkaasti, eikä

työntekoa tahdo lopettaa. Maaseutuyrittäjän työ vaatii myös omistautumista monenlaisiin tehtäviin, joten työn ollessa mielekästä työn imu vie mennessään ja auttaa suoriutumaan vaikeammistakin tehtävistä. (Työn imu n.d.)

2.4.2 Maatalousyrittäjien eläkelaitos

Vaikka maatilayrittäjä on suurelta osin itse vastuussa työkykynsä ylläpidosta, on hänelle tarjolla ulkopuolisia palveluja, jotka turvaavat lain määräämän vapaa-ajan ja sosiaaliturvan. Vuosiloman varmistavat lomittajat, jolloin tilalliset ja työntekijät saavat vietettyä vapaa-aikaa täysin irti tilan töistä. Lomittajat varataan joko kunnan lomatoimistosta tai yksityiseltä lomituspalveluiden tuottajalta. (Työhyvinvointi n.d.a.)

Maatalousyrittäjien eläkelaitos, eli Mela on suuressa roolissa ulkopuolisten hyvinvointia edistävien toimenpiteiden tarjonnassa. Melan kautta saadaan useimmiten lomittajan vuosilomien ajaksi ja sijausapulomittajan. Lomituspalvelut mahdollistavat siis kotieläintilallisen lakisääteisen vapaa-ajan, eli 26 päivää vuodessa, mutta myös varmistavat toiminnan jatkuvuuden, jos tilanpitäjä sairastuu, loukkaantuu tai on kuntoutumisvaiheessa. Äitiysloma ja lapsen hoitovapaa onnistuvat sijaisavun kautta, jolloin työtaakka tilallisilla kevenee, kun kaikkea ei tarvitse tehdä itse. (Mela-turvaa maatalousyrittäjälle 2020.)

Mela vastaa myös maaseutuyrittäjien sosiaaliturvasta. Lähes kaikille maatalousyrittäjille pakollinen maatalousyrittäjän eläkelain mukainen vakuutus (MYEL-vakuutus) vastaa kenen tahansa palkansaajan työeläkevakuutusta. MYEL-vakuutuksen suuruus määräytyy MYEL-työtulon mukaan, joten esimerkiksi peruspäivärahan suuruus riippuu maaseutuyrittäjän tuloista. Pakollisen MYEL-vakuutuksen omaavalla maatalousyrittäjällä on automaattisesti voimassa oleva työajan MATA-työtaturma- ja ammattitautivakuutus, jolloin vahinkotapauksessa tai ammattitaudin puhjetessa yrittäjä pääsee hoitoon ja saa tarvittaessa käyttöönsä kuntoutuspalveluita. Melan palvelut pyrkivät kuitenkin toimimaan ennaltaehkäisevästi esimerkiksi ammattitautien varalta. (Mela-turvaa maatalousyrittäjille 2020.)

2.4.3 Vapaaehtoinen työterveyshuolto ja sairaanhoitopalvelut

Vaikka ei kuuluisi pakollisen MYEL-vakuutuksen piiriin, voi sen hankkia vapaaehtoisesti ja siten kerryttää eläkettä tulevaisuutta ajatellen. Vapaaehtoisesti yrittäjä voi hankkia itselleen työterveyshuollon ja erilaisia sairaanhoitopalveluita joko yksityiseltä tai julkiselta puolelta. Työterveyshuolto on vapaaehtoinen, jos yrittäjä työllistää vain itsensä, mutta jos tilalla on työntekijöitä, tulee heille se lain sanelemana hankkia.

Työterveyshuollon tehtävänä on erityisesti ennaltaehkäistä terveyteen, hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyviä ongelmia, kuten uupumusta, tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja tapaturmia. Tarjolla on tilakäyntejä, joissa arvioidaan tilan olosuhteita ja riskikohteita, sekä pyritään löytämään ratkaisuja parempiin ja turvallisempiin työskentelytapoihin ja tiloihin. Lisäksi tilalliselle tarjotaan säännöllisiä terveystarkastuksia, joissa terveydentilaa seurataan ja ongelmakohtiin puututaan ajoissa. Vapaaehtoisen työterveyshuollon lisäksi tilallinen voi hankkia yleislääkärin sairaanhoitopalveluita. (Työterveyshuolto 2020.)

2.4.4 Välitä viljelijästä ja Maaseudun tukihenkilöverkko

Välitä viljelijästä -projekti on Melan tarjoama maksuton palvelu maatalousyrittäjille, jotka tarvitsevat tukea henkiseen tai taloudelliseen jaksamiseen. Palvelun tarkoituksena on kartoittaa maatalousyrittäjän kokonaistilannetta ja etsiä keinoja parantaa nykytilannetta joko pelkän keskustelun kautta, tai tarvittaessa eri hyvinvointiasiantuntijoiden avulla. Välitä viljelijästä -projektin puoleen voi kääntyä pienimmistäkin asioista ja huolenaiheista, jolloin ongelmiin voidaan puuttua jo alkuvaiheessa ja mahdolliset tulevaisuuden jaksamis-, parisuhde- tai toimeentulokriisit voidaan ehkäistä. Projektin yhtenä tavoitteena on työhyvinvoinnin ja jaksamisen, sekä työkyvyn ylläpitäminen sidosryhmien ja maaseudun eri toimijoiden yhteistyön kautta. (Välitä viljelijästä 2020.)

Maaseudun tukihenkilöverkko tarjoaa keskusteluapua, vertaistukea ja apua kriisitilanteiden käsittelyyn ja niistä selviämiseen koulutuksen saaneiden vapaaehtoisten toimesta. Palvelu on maksuton ja se on tarjolla kaikille maaseudulla asuville. Pääpaino toiminnassa on keskusteluavussa ja vertaistukiryhmissä, mutta uutena osana tukiverkkoa on kehitetty Jelppi-ryhmä, jonka tarkoituksena on auttaa kriisin keskellä

eläviä selviytymään arkisista askareita, esimerkiksi auttamalla töiden hoitamisessa tai ostoksilla käynnistä. Tukihenkilöverkon tavoitteena on auttaa maaseudun ihmisiä jakamaan ja voimaan hyvin, sekä toimimaan tukena haastavissa elämäntilanteissa. Tarvittaessa tukihenkilöt osaavat myös neuvoa ammattiauttajien luo, mikäli tuettavan tilanne sitä vaatii. (Tukihenkilöverkko n.d.; Jelppi-ryhmä n.d.)

2.5 Palautuminen

Palautuminen vaikuttaa työssä jaksamiseen, mielialaan ja tarkkaavaisuuteen. Työpäivän aikana pidetyt lyhyet tauot edesauttavat tehokasta työskentelyä ja oppimiskykyä, sillä niiden aikana voi irtautua työstä ja palautua. Maaseutuyrittäjällä työajat ovat varsin liukuvia, joten arkirytmiiä voi olla vaikea muodostaa. Palautumisen ja jaksamisen kannalta arkirytmii on kuitenkin kannattavaa, sillä rytmitettyä aikataulussa on tilaa myös levolle ja rentoutumiselle. (Uni ja palautuminen n.d.)

Palautuminen on unen ja rentoutumisen lisäksi myös henkinen prosessi, johon voidaan sisällyttää sosiaaliset suhteet ja niiden ylläpito. Pelkkä yksinolo kotioloissa ei edesauta henkistä palautumista, kun ei voi päivän tai viime aikojen tapahtumia purkaa ajatustenvaihtona toisen ihmisen kanssa. (Uni ja palautuminen n.d.) Ihmissuhteiden ylläpito voi olla vaikeaa maaseudulla, jossa väki vähenee ja vanhenee, mutta teknologia on helpottanut yhteydenpitoa tarjoamalla erilaisia vaihtoehtoja videopuheluista ääniviesteihin. (Lauhanen 2019, 59.) Jo lyhyt kahvihetki silloin tällöin auttaa ihmissuhteiden ylläpidossa ja auttaa purkamaan stressiä, kun on toinen ihminen kuuntelemassa murheita ja tukemassa arjen keskellä. (Välitä viljelijästä ja maatalousyrittäjän hyvinvointi 2019; Tierna 2019.)

2.5.1 Työstä irtautuminen

Maatilayrittäjä on tiiviisti kiinni työssään, jolloin vapaapäivätkin saattavat jäädä vain termin tasolle, eli varsinaista vapaata itse työstä ei pidetä. Usein maaseutuyrittäjän työt ovat omassa pihapiirissä, joten vapaapäivänäkkin on helppo huomaamattakin tehdä maatilan töitä. Siksi olisikin tärkeää, että ainakin osa vapaista ja lomista voitaisiin viettää pois tilakeskuksen läheisyydestä.

Työstä irtautumista voi helpottaa, jos pyrkii toteuttamaan tiettyä rytmiä, ja erottamaan työajan ja vapaa-ajan selkeästi esimerkiksi asettamalla tietyt kellonajat työskentelylle ja pyrkii pitämään niistä kiinni. Maaseutuyrittäjälle työajoista kiinnipitäminen voi olla hyvin vaikeaa, sillä maaseutuyrittäjän arjessa on monia itsestä riippumattomia tekijöitä, joihin ei usein voi vaikuttaa, kuten eläinten sairastelut tai karkailut, huono sää tai yllättävä konerikko, mutta tavoite on hyvä asettaa ja pyrkiä siihen mahdollisimman usein. (Uni ja palautuminen n.d.)

Harrastukset voivat toimia työlle sopivana vastapainona etenkin, jos harrastustoiminta tapahtuu tilan ulkopuolella. Fyysinen liikunta edesauttaa työkyvyn ylläpittoa, mutta myös palautumista, kun töiden jälkeen saa harrastaa jotain mielekästä ja rentouttavaa liikuntaa. Henkisen puolen harrastukset, kuten musiikki tai taide antavat muuta ajateltavaa kuin arjen askareet, joten oli harrastus mikä tahansa, voi sen avulla irtautua työstään ja palautua. (Kallioniemi 2015, 81.)

2.5.2 Rentoutuminen, lepo ja uni

Palautumisen kannalta kyky rentoutua on tehokas keino jännitystilojen stressin helpottamiseen, sydämen sykkeen tasaamiseen sekä hyvän mielialan ylläpitämiseen. Rentoutuneena ihminen saa leväytyä ja uni on laadukkaampaa. Rentoutuminen parantaa vastustuskykyä ja edistää kokonaisvaltaista terveyttä. Jännitystilat heikentävät verenkiertoa raajoissa, jolloin raajat tuntuvat painavilta ja liikkuminen tai työnteko voi tuntua raskaalta. Rentoutuminen hyödyttää hyvinvointia monelta osin: Keho palautuu rasituksesta ja mieli rauhoittuu ja tunteita on helpompi käsitellä. Rentoutuminen voi toimia apukeinona univajeeseen ja henkisesti raskaisiin tilanteisiin, tosin vain väliaikaisesti. Suurempiin uni- tai mielenterveysongelmiin kannattaa hakea ammattiapua. (Rentoutuminen palauttaa voimia n.d.)

Rentoutuminen ja lepo ovat eri asia kuin uni. Rentoutuminen tapahtuu tietoisesti valvellaoloaikana, ja lepo hetkiä saa esimerkiksi työpäivän aikaisista tauoista. Työpäivän tauottaminen ja pyrkimys kiireettömään tekemiseen ovat rentoutumisen ja levon kannalta olennaisia tekijöitä. Oma aika ja joutenolo ovat myös osatekijöinä lepäämisessä, aina ei tarvitse tehdä jotain järkevää. (Lepo ja uni n.d.)

Unen laadulla on suuri merkitys palautumisen kannalta. Omaan unen laatuun voi vaikuttaa, ja sitä parantaa hyvät elämäntavat, kuten säännöllinen liikunta ja terveellinen ruokavalio. Myös ympäristön muokkaamisella sopivaksi on vaikutusta. Nukkumapaikan on hyvä olla hämärä ja riittävän viileä. Rentoutuminen ja päivän tapahtumien läpikäyminen ennen nukkumaanmenoa auttaa mieltä valmistautumaan palauttavaan ja hyvään uneen. Riittävä unen määrä riippuu yksilöstä, mutta virkeä olo aamulla on merkki hyvästä unesta. (Lepo ja uni n.d.)

2.6 Itsensä johtamisella hyvinvointia

Maatilayrityksen johtajalla eli tilallisella on usein monta roolia, jotka muodostuvat työ- ja perhe-elämästä. Maatilan kirjanpito-, kone-, eläin- ja peltotyöt ja perheellisen ihmisen työn ulkopuoliset velvollisuudet, kuten lasten hoitaminen ja heidän menonsa vaativat aikatauluttamista. Hyvällä itsensä johtamisella voidaan vähentää tai jopa poistaa esimerkiksi kiireen tunnetta, jos se ei riipu ulkoisista tekijöistä, vaan on kiinni omasta työskentelystä ja aikatauluttamisesta. (Itsensä johtaminen perustuu tiedostamiseen 2018.)

Nykypäivän maataloudessa johtamiskyvyn merkitys koetaan erityisen tärkeäksi, mutta samalla maatalousyrittäjät pitävät omaa johtamisosaamistaan yhtenä suurimpana kehityskohtana. Tilakokojen kasvaessa ja palkatun työmäärän lisääntyessä työtehtävien organisoimisen ja ohjaamisen tarve lisääntyy, ja jos näitä ei hallita, voi työntekijöiden olla vaikea saada työnsä tehtyä hyvin. (Lätti & Tuure 2019.) Työnantajana toimiminen voi tuntua ikävältä, jos ei koe löytävänsä osaavaa tai motivoitunutta työvoimaa. Usein vika voikin olla taitamattoman työvoiman sijaan puutteellisissa johtamiskyvyissä, ja heikko esimiestyö voi johtaa myös työntekijöiden suureen vaihtuvuuteen. (Kauhanen 2016, 75.) Heikon esimiestyön tai johtajuuden voi tunnistaa siitä, että yrittäjä perheineen itse eivätkä mahdolliset työntekijät tiedä mihin tilan toiminnassa pyritään, tai mitä tulevaisuudessa tulee tapahtumaan. Epävarmuus tulevaisuudesta kuormittaa ja lisää stressiä, eikä stressaantuneessa toimintaympäristössä ole kenenkään hyvä työskennellä. (Jokipii 2009, 67.)

Itsensä johtaminen on tavoitteellista toimintaa, jossa asenteella on merkitystä. Jotta omaa toimintaa ja yrityksen johtamista voi kehittää, tulee tilanpitämiseen ja kehittämiseenkin paneutua ajatuksella. Ensin täytyy tietää olemassa oleva tilanne, ja mihin suuntaan haluaa kehittyä. Johtaminen on suunnittelua ja kehittyminen on tehokainta pienin askelin. Pieniä askelia voi ottaa esimerkiksi asettamalla kehitysideoille ja niiden toteuttamiselle osatavoitteita, joiden avulla päämäärä, kuten esimerkiksi laajennus, saadaan onnistumaan. Tavoitteet voivat olla oikeastaan mitä tahansa, minkä yrittäjä kokee tilansa tulevaisuuden kannalta oleelliseksi. Tavoitteet kannattaa kuitenkin asettaa sellaisiksi, että niitä voi mitata. Tuotannosta saatavat kilo- tai euro-määrät ovat esimerkkejä helposti mitattavista tavoitteista. (Yliselä 2009, 66–68.) Onnistumisen tunteen kokemukseen saa osatavoitteiden saavuttamisen kautta useammin, jolloin motivaatio ja innostus omaan tekemiseen säilyvät korkealla. Tavoitteiden toteutumista kannattaa myös seurata, jotta voidaan arvioida toimien onnistumista. Jatkuvalla seurannalla voidaan myös parantaa toimintaa jatkuvasti, ja muokata tavoitteita ja suunnitelmia sen mukaan, kuinka onnistuneita tavoitteissa ollaan. (Salmimies & Ruutu 2014; Kallioniemi 2015, 74.)

Muutos lähtee aina ihmisestä itsestään. On hyvä tunnistaa itsensä ja oppimistyyliänsä, sekä korostaa niitä arvoja, jotka ohjaavat omaa toimintaa kohti tilan tavoitteita, olivat ne sitten esimerkiksi parempaa tuotannon laatua tai vaikkapa tehokkuutta. Maa-seutuyrittäjän tulisi aina pyrkiä pohtimaan uusia tapoja toimia ja kehittyä omia vahvuuksiaan hyödyntäen. Omien vahvuuksien tunnistaminen on hyvän johtajuuden edellytys, sillä kun tietää omat vahvuutensa ja tapansa toimia eri tilanteissa, tietää mikä itseä motivoi toimimaan. Kehittämiseen vaaditaan toimijuutta, eikä vain tulevaisuuden ja muutosten pohtimista. (Salmimies & Ruutu 2014.)

Toiminnan taloudellisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että yrittäjä voi hyvin ja mitä tehokkaampaa toiminta on, on se usein myös sen tuottavampaa. Jotta tuotanto olisi tehokasta ja tuottavaa, mutta myös laadukasta, on tilallisen osattava suunnitella tulevaisuutta ja uusia toimintamalleja. Hyvä johtaja johtaa ensin itseään, sitten vasta muita. Tästä johtuen maatilojen tarvitessa entistä enemmän työvoimaa, tulee johtamistaidoista aiempaa merkittävämpiä. Sitä kautta on syntynyt myös tarve johtaja- ja yrittäjyyskoulutuksen lisäämiselle. (Lätti & Tuure 2019.) Johtamisaamasta ei tarvitse

opetella yksin, sillä apukeinoja löytyy myös ulkoisista palveluista. Yrittäjyys-, talous- ja johtaja-asiantuntijapalveluita voi hankkia esimerkiksi MaatilaCoach- palvelun muodossa, joka tarjoaa apua ja neuvoja maatilajohtamiseen. Palvelun avulla pyritään tuomaan ulkopuolista näkemystä tilan toimintaan, jolloin tilallinen näkee itse mahdolliset kehityskohteet omassa tai tilansa toiminnassa. (Kantola 2019.)

Hyvinvoinnin näkökulmastakin itsensä johtaminen on tärkeää, sillä kun työt on osannut organisoida ja aikatauluttaa, ei synny kiirettä ja tapaturmien riski vähenee. Työmäärä osataan jakaa tasaisemmin ja jaksamiseen etsitään jatkuvasti työkaluja ja keinoja sen mukaan, minkä itse tietää hyödyttävän omaa hyvinvointiaan. Hyvällä johtamisella voidaan vähentää henkistä ja fyysistä kuormittumista, sillä omat jaksamisen rajat osataan tunnistaa. Työturvallisuus vaatii toteutuakseen suunnittelua. Erilaisiin riskeihin tutustutaan etukäteen ja niitä pyritään ennaltaehkäisemään suunnittelemalla työmenetelmät tehokkaiksi ja mahdollisimman vähän kuormittaviksi ja koneiden turvalliseen käyttöön perehdytään etukäteen jokaisen niitä käyttävän toimesta. (Kallioniemi 2015, 74–75.)

3 Aiemmat tutkimukset

Maaseutuyrittäjien hyvinvointia ja työssä jaksamista on tutkittu aiemminkin. Joskus tutkimus on rajattu koskemaan vain maaseutuyrittäjiä, kuten MAJA-hanke ja DIDIVE-hanke. Myös laajempialaisia työhyvinvointitutkimuksia on tehty, ja tähän on kerätty maatalouden parissa työskenteleviä koskevia tutkimuksia.

3.1 Hankkeet

3.1.1 MAJA-hanke

Eväitä maatilayrittäjän jaksamiseen (MAJA) –hanke oli Jyväskylän ammattikorkeakoulun hallinnoima 1.9.2012–30.9.2014 toteutettu keskisuomalaisten maaseutuyrittäjien kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen ja tukemiseen. Tavoitteena oli ohjata yrittäjiä kiinnittämään enemmän huomiota omaan hyvinvointiin ja kehittää sitä omalla toiminnalla päivittäin. Hanke toteutettiin samantyyppisesti kuin MEKA-hanke järjestämällä pienryhmätoimintaa, teemapäiviä ja opintomatkoja, mutta tarjolla oli

myös parisuhdekursseja ja alueellista toimintaa yhteistyöverkostojen kehittämiseen. (Haapakoski 2014, 9,16.)

3.1.2 DIDIVE-hanke

Dialogia, digitalisaatiota ja verkostoyhteistyötä maaseutuyrittäjien ja työhyvinvoinnin ja tuloksellisuuden tueksi (DIDIVE) -hanke toteutettiin 1.3.2017–28.2.2019 Seinäjoen ammattikorkeakoulun toimesta Satakunnan ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulujen kanssa yhteistyössä. Hankkeen tavoitteena oli edistää maaseutuyrittäjien työhyvinvointia ja tuottavuutta Etelä-Pohjanmaalla, Etelä-Savossa ja Satakunnassa, sekä kehittää maaseudun toimijoiden yhteistyötä, tilallisten keskustelu- ja ajatustenvaihtokykyä ja teknologian hyödyntämistä hyvinvoinnin seuraamisessa. (Tietoa hankkeesta N.d.)

3.2 Työturvallisuus ja tapaturmat

Tilastokeskus ylläpitää erilaisia tilastoja, ja maatalousyrittäjien työturvallisuutta ja työtapaturmia seurataan vuosittain. Työturvallisuuteen pyritään kiinnittämään nykyään enemmän huomiota, minkä voi huomata myös tilastoista. Vuonna 2018 vähintään neljän päivän sairauslomaan johtaneita tapaturmia tapahtui maatiloilla 2829, mikä on 4,5 % vähemmän kuin vuonna 2017. Kuolemaan johtaneita tapaturmia vuonna 2018 oli 3. Kaikkiaan työtapaturmia vuonna 2018 sattui 4202 ja miehet ovat yleisesti riskialttiimpia työtapaturmille kuin naiset. (Maatalousyrittäjien tapaturmat 2020.)

3.3 Oman työkyvyn arviointi

Sosiaali- ja terveysministeriön teettämän raportin (2015) mukaan työelämän henkisen ja fyysisen rasituksen indikaattoreiksi nousi useita maaseutuyrittäjän päivittäiseen elämään kuuluvia rasitustekijöitä kuten kiire, suuri raskaan fyysisen työn määrä, vaikeat työasennot, työn organisointi, melu ja työtapaturmat sekä työajan pituus. Tutkimuksen mukaan likainen ja meluisa työympäristö lisää henkistä rasitusta ja raskas työ luonnollisesti fyysistä rasitusta. Maataloustyötä tekevillä oli yksi eniten sekä fyysisesti että henkisesti raskaimpia ammatteja rakennus- ja hoitoalojen ihmisten

kanssa. Tutkimuksen mukaan fyysisten haittojen esiintyminen ei ole juurikaan vähentynyt vuodesta 1977. Tutkimuksessa paneuduttiin työntekijöiden omiin kokemuksiin ja työkyvyn arviointiin. Vastausten perusteella saatiin muun muassa edellä mainittuja tuloksia. (Lehto, Sutela & Pärnänen 2015, 16–22.)

4 Tutkimuksen toteuttaminen

4.1 Tutkimuksen aihe ja merkitys

Opinnäytetyössä tutkittiin maaseutuyrittäjille tarjottujen hyvinvointimenetelmien mielekkyyttä ja toimivuutta MEKA- hankkeeseen osallistuneiden tilallisten kannalta, sekä kehitysideoita samantyyppisille tulevaisuuden hyvinvointihankkeille. Toimeksiantajana toimi Jyväskylän ammattikorkeakoulun Biotalousinstituutin Maataloustiimi ja nimetty henkilö oli syksyyn 2020 asti Susanna Lahnamäki-Kivelä, jonka jälkeen hänen tilalleen vaihtui Anne-Mari Malvisto. Opinnäytetyön avulla saavutettavilla tuloksilla voitiin tarkastella erilaisten MEKA-hankkeessa tarjolla olleiden menetelmien toimivuutta maaseutuyrittäjien hyvinvoinnin edistämiseksi. Opinnäytetyön merkitys oli se, että toimeksiantaja sai käsityksen hankkeen onnistumisesta ja mahdollisia kehityskohteita ja ideoita esimerkiksi tulevaisuuden hankkeita varten.

4.2 Tutkimusote- ja menetelmä

Tutkimusotteena opinnäytetyön aineiston saamiseksi käytettiin kvantitatiivista tutkimusta, jossa kerättiin pääosin määrällistä numeerista tietoa, sillä tietoa oli tarkoitus kerätä suurelta joukolta. (Kananen 2008, 10–11.) Avoimia kysymyksiä oli vastattavana sellaisissa kysymyksissä, joissa numeerisen tiedon kerääminen ei ollut järkevää. Tällaisia olivat esimerkiksi palaute hankkeesta ja käytännön esimerkit arjessa jaksamisessa tiloilla.

Ennen varsinaisen kyselyn lähettämistä kyselyä testasi seitsemän ihmistä. Testivastauksien avulla selvitettiin, oliko kysymysten asettelu ja kyselyn rakenne selkeä. Testivastausten tarkastelun jälkeen kysely resetoitiin, eli vastaukset nollattiin ja kyselylomakkeeseen tehtiin viimeiset muokkaukset ennen varsinaista lähettämistä.

Taustatietoja kerättiin vastaajilta, jotta käsittelyvaiheessa voidaan tehdä vertailua, onko esimerkiksi iällä, tuotantosuunnalla tai koulutustaustalla merkitystä vastauksien kannalta. Taustatiedot olivat pakollisia, muuten kysymyksiin vastaaminen oli vapaaehtoista.

4.3 Aineistonkeruu

Aineistonkeruumenetelmänä toimi strukturoitu sähköinen kysely, jossa samat kysymykset esitettiin kaikille vastaajille samoilla vastausvaihtoehdoilla. (Kananen, 2008. 25–26.) Kysymyksiä kyselyssä oli yhteensä 16. Kyselyn tekemisessä käytettiin Webropol 3.0 -ohjelmistoa. Valmis kysely lähetettiin toimeksiantajan kautta MEKA-hankkeeseen osallistuneille tilallisille sähköpostitse marraskuussa 2020. Vastausaikaa kyselylle oli kaksi viikkoa, eli 14 päivää.

Kyselyn rakenne koostui taustakysymyksistä, joissa kysyttiin ikää, sukupuolta, koulutustaustaa ja tuotantosuuntaa, sekä varsinaisista kysymyksistä, joissa kysyttiin MEKA-hankkeen eri toimenpiteisiin osallistumista ja niiden toimivuutta palautumisen, työturvallisuuden ja itsensä johtamisen kannalta. Taustatiedoissa oli annettu vastausvaihtoehdot, joista vastattiin vain yhteen pois lukien tuotantosuunta, jossa pystyi valitsemaan useamman vaihtoehdon.

Varsinaiset kysymykset tehtiin Likert-asteikolla, eli jokaisessa kysymyksessä oli vastausvaihtoehdot asteikolla 1–5 (1=ei lainkaan toimiva/merkitsevä, 5=erittäin toimiva/merkitsevä). (Asteikolla vai ilman, n.d.) Kysymykset toimenpiteiden osalta oli otsikoitu ”palautuminen”, ”työturvallisuus” ja ”itsensä johtaminen”, eli vastaajan tuli arvioida toimenpiteiden toimivuutta ja merkitsevyyttä näiden osa-alueiden kautta Likertin asteikon avulla. Vastaamiseen oli annettu ohjeistus vain asteikon ääripäiden (1 ja 5) kautta. Toimenpiteet oli kysymyksissä eroteltu niin, että hankkeen tarjoamat toimenpiteet olivat pienryhmät, teemapäivät, koti- ja ulkomaan opintomatkat sekä webinaarit. Jokainen toimenpide oli vielä eroteltu niin, että vastaajan oli helppo poimia vain ne toimenpiteet, joihin oli osallistunut. Erillisiä pienryhmiä oli 26, teemapäiviä 22, kotimaan opintomatkoja 17, ulkomaan opintomatkoja kolme ja webinaareja neljä.

Toimenpidekysymysten lisäksi kyselyssä tiedusteltiin, kuinka merkitsevänä oman hyvinvointinsa kannalta vastaaja pitää palautumistaan, työhyvinvointiaan ja itsenä johtamisen kykyä. Jokaisen osa-alueeseen vastattiin erikseen. Tämän lisäksi oli avoin kysymys samoista osa-alueista (palautuminen, työturvallisuus ja itsensä johtaminen), jossa kysyttiin käytännön esimerkkejä hyödyistä, joita vastaaja on hankkeeseen osallistumisesta saanut. Toisella avoimella kysymyksellä pyydettiin palautetta hankkeesta ja kehitysehdotuksia tulevia hyvinvointihankkeita varten.

Rajatuilla vastausvaihtoehdoilla pyrittiin pitämään kysely lyhyenä, mutta toimenpiteiden runsauden vuoksi kysely muodostui melko pitkäksi. Samasta syystä avoimien kysymysten määrä pidettiin minimaalisena, jotta käsiteltävän tiedon määrä ei kasvaisi liian suureksi.

4.4 Aineiston analysointi

Analyysimenetelmänä käytettiin pääosin tilastollista analyysia, eli saadut vastaukset käsiteltiin numeerisilla arvoilla, jotta vastauksia voitiin käsitellä prosenttilukuina ja kaavioina. (Kananen 2008, 56–58). Avointen kysymysten osalta vastauksia saatiin niin vähän, että ne pystyttiin käymään yksitellen läpi ja muodostamaan kokonaiskuva kehitysideoista ja parannusehdotuksista, sekä esimerkeistä käytäntöön otetuista toimenpiteistä tilan arjessa.

Ristiintaulukoinnin avulla selvitettiin, onko taustatiedoilla, kuten iällä tai tuotantosuunnalla merkitystä siihen, kuinka merkittävänä itsensä johtaminen, palautuminen ja työturvallisuus koetaan oman hyvinvoinnin kannalta. Ristiintaulukoinnissa käytettiin prosenttiarvoja, ei vastaajien lukumäärää (=n). Sen avulla selvitettiin mahdollisia tekijöiden välisiä riippuvuuksia. (Kananen 2008, 52–53.)

5 Tulokset

Kysely lähetettiin 249:lle MEKA-hakkeeseen osallistuneelle henkilölle, ja vastauksia saatiin kahden viikon aikana 23. Vastausprosentti oli 9,2 %. Kysymykset analysoitiin sekä yksitellen että ristiin vertaillen.

5.1 Taustatiedot

Vastaajia oli jokaisesta ikäluokasta. Eniten vastanneita oli ikäluokasta 31–45 (61 %) ja vähiten ikäluokista 18–30 sekä yli 60 (8 %). Vastaajista yli puolet (61 %) olivat naisia. Miehiä osuus vastaajista oli 35 %. 4 % vastaajista ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Tuotantosuunnittain vastaajia oli myös jokaisesta ryhmästä. Pääosa vastaajista olivat maidontuottajia (9) tai emolehmätilallisia (8). Muissa tuotantosuunnissa (vasikka-, väli-, loppu- tai yhdistelmäkasvattamo ja kasvinviljely) oli vähemmän vastaajia (yhteensä 10). Koulutustaustasta luonnonvara-alan koulutus oli 18 vastaajalla (78 %) ja viidellä (22 %) ei ollut taustalla luonnonvara-alan koulutusta. Suurimmalla osalla (35 %) vastaajista oli alempi korkeakoulututkinto, toiseksi yleisin (30 %) koulutustausta oli lukio tai ammattiopisto. Kyselyn vastaajista 26 % kertoivat koulutustaustaukseen ylempään korkeakoulututkintoon ja 9 % peruskoulun. Taustatietokysymykset olivat pakollisia, joten kaikkien edellä mainittujen kysymysten vastausprosentti oli 100.

5.2 Pienryhmät

Itsensä johtaminen

Jokaisessa pienryhmässä oli vastausten perusteella osallistujia. Vastauksien mukaan itsensä johtamisen kannalta suurimman arvon asteikolla 1–5 saanut pienryhmä oli Umpilehmien hoito ja olosuhteet (4,33) ja pienimmän arvon (3) saaneita pienryhmiä olivat Tietojärjestelmät tai Excel, Meillekin pihatto?, Siitoseläinkauppa, Tuotantotalous ja Investoivat tilat. Kokonaisuudessaan pienryhmien keskiarvo itsensä johtamisen osalta oli 3,7. Vastauksia annettiin välillä 3–5 ja mediaanit eri ryhmillä vaihtelivat samalla välillä 3–5. Tarkempi erottelu tuloksista nähtävissä liitteessä 1. Vastaajia itsensä johtamisen näkökulmaan pienryhmien osalta oli 21 ja vastausprosentti 91,3.

Palautuminen

Vastauksia saatiin jokaiseen kohtaan ja vaihteluväli oli 1–5 pienryhmittäin vaihdellen. Korkeimmat arvot saivat pienryhmät Umpilehmien hoito ja olosuhteet (4,33), Emolehmätuotannon kehittäminen (4,29) ja Nurmituotannon kehittäminen (4,14). Pienin saatu arvo palautumisen osalta pienryhmistä oli 2,33, ja sen saivat Maidon pitoisuus-

det paremmaksi sekä Maatila osakeyhtiöksi. Kuten liitteessä 2 on nähtävillä, keskiarvo pienryhmien toimivuuteen palautumisen osalta oli 3,5. Kysymykseen vastasi 22 henkilö ja vastausprosentti oli 95,7.

Työturvallisuus

Vastauksia oli joka vaihtoehdossa asteikolla 1–5, ja keskiarvojen perusteella työturvallisuuden osalta pienimmät arvot saaneet pienryhmät olivat Maidon pitoisuudet paremmaksi ja Maatila osakeyhtiöksi. Nämä pienryhmät saivat vastauksissa keskiarvon 2,33. Korkeimmat arvot saaneet pienryhmät palautumisen näkökulmasta olivat Umpilehmien hoito ja olosuhteet (4,33) sekä Emolehmätuotannon kehittäminen (4,14). Kokonaisuutena pienryhmissä työturvallisuuden keskiarvo oli 3,4. Vastaajia tähän kysymykseen oli 21 ja vastausprosentti oli 91,3. Tarkempi vastausten jaottelu esitetty liitteessä 3.

5.3 Teemapäivät

Itsensä johtaminen

Asteikolla 1–5 vastauksia tuli jokaiseen kohtaan, samoin kuin kaikkiin teemapäiviin. Pienimmän arvon (2,5) saanut teemapäivä oli Keski-Suomen maatalous -tulevaisuus-työpaja ja korkeimman arvon (4,33) sai Poikima-apu –kiertue (käytännön harjoittelu). Vastausten mediaaniarvot teemapäivittäin vaihtelivat välillä 2,5–4. Keskiarvo teemapäiville itsensä johtamisen näkökulmasta oli 3,4. Kysymykseen vastasi 16 henkilöä ja vastausprosentti oli 69,6. Vastausten tarkempi erittely esitelty liitteessä 4.

Palautuminen

Kysymyksen vastausprosentti oli 73,9 ja vastaajia 17. Vastauksia saatiin jokaiseen teemapäivään. Maatilasta Oy -koulutuspäivä ja Yhtiöittäminen saivat teemapäivistä pienimmän arvon (2) asteikolla 1–5. Korkeimmat arvot palautumisen toimivuudesta teemapäivistä sai Lumikenkäily/patikka/kuntosali (4,5), Emolehmien rakennearvostelu ja kuntoluokitus ja Poikima-apu –kiertue (molemmat 4,33). Kuten liitteessä 5 on nähtävissä, kaikkien teemapäivien keskiarvo palautumisen näkökulmasta oli 3,2.

Työturvallisuus

Vastauksia saatiin jokaiseen teemapäivään asteikolla 1–5. Korkeimman arvon (4,33) työturvallisuuden näkökulmasta sai Poikima-apu –kiertue (käytännön harjoittelu). Pienin arvo oli Maatilasta Oy -koulutuspäivän saama 1,67. Vastausten mediaani vaihteli yhdestä viiteen. Keskiarvo työturvallisuuden osalta teemapäivillä oli 3,1. Vastaajia teemapäivien työturvallisuus näkökulmaan oli 16 ja vastausprosentti oli 69,6. Tarkempi erittely on esitelty liitteessä 6.

5.4 Opintomatkat

Itsensä johtaminen

Korkeimmat arvot asteikolta 1–5 kotimaan opintomatkoista sai Emolehmätuotannon opintomatkat (4,57) ja Sonnihuutokauppa (4,4). Pienimmät arvot saivat Johtaminen ja investoinnit maitotilalla (3) sekä Navettarastit (3). Vastausten mediaaniarvot vaihtelivat välillä 3–5, eikä mikään opintomatka saanut vastauksia arvolla 1 tai 2. Keskiarvo kotimaan opintomatkoille itsensä johtamisen näkökulmasta oli 3,9. Vastaajia kotimaan opintomatkojen itsensä johtamisen näkökulmaan oli 17 ja vastausprosentti oli 73,9. Tarkempi erittely kotimaan opintomatkojen tuloksista nähtävissä liitteessä 7.

Ulkomaan opintomatkoista keskiarvot vaihtelivat välillä 3,5–4,0. Korkeimman arvon (4,0) saivat Eurotier ja Pihvikarjaväen opintomatka Ranskaan. Pienimmän arvon (3,5) sai Maidontuottajien opintomatka Kanadaan. Ulkomaan opintomatkojen itsensä johtamista kartoittavan kysymyksen vastausten keskiarvo oli 3,9 vastausprosentti 21,7.

Palautuminen

Palautumisen näkökulmasta vastauksia saatiin jokaiseen opintomatkkaan ja vastausten keskiarvot asteikolla 1–5 vaihtelivat välillä 3,0–4,5 ja mediaanit välillä 3–5. Pienimmän arvon (3) saaneet kotimaan opintomatkat olivat Johtaminen ja investoinnit maitotilalla, Luontoliikunnasta virtaa maatalousyrittäjille sekä Navettarastit. Kaikkien tämän kysymyksen vastausten keskiarvo oli 4,1. Kotimaan opintomatkojen palautumisen näkökulmaa kartoittavaan kysymykseen vastasi 17 henkilöä ja vastausprosentti oli 73,9. Kotimaan opintomatkojen tarkat vastaukset ovat eritelty liitteessä 8.

Ulkomaan opintomatkojen keskiarvo palautumisen näkökulmasta oli 3,7. Korkeimman arvon (4) ulkomaan opintomatkoista sai Pihvikarjaväen opintomatka Ranskaan ja pienimmän arvon (3,33) Maidontuottajien opintomatka Kanadaan. Vastausprosentti ulkomaan opintomatkojen palautumisen näkökulmaan oli 21,7.

Työturvallisuus

Jokainen opintomatka sai vastauksia ja vastaukset vaihtelivat välillä 1–5. Kaikkien kotimaan opintomatkojen keskiarvo oli 3,7 ja keskiarvot opintomatkoittain vaihtelivat kotimaan matkojen välillä 2,33–4,57 ja ulkomaan opintomatkojen välillä Korkeimman arvon (4,57) työturvallisuuden näkökulmasta kotimaan opintomatkoista sai Emoleh-mäntuotannon opintomatkat ja pienimmän arvon (2,33) sai Lypsikit livenä -opintomatka. Tarkempi jaottelu liitteessä 9. Ulkomaan opintomatkoista korkeimman arvon (3,67) sai Pihvikarjaväen opintomatka Ranskaan ja pienimmän arvon (2,5) Maidontuottajien opintomatka Kanadaan. Kotimaan opintomatkojen työturvallisuusnäkökulman kysymyksen vastausprosentti oli 73,9 ja ulkomaan opintomatkojen 21,7.

5.5 Webinaarit

Itsensä johtaminen

Webinaarien itsensä johtamisen näkökulman vastaukset saivat asteikolla 1–5 keskiarvon 3,2. Eniten vastauksia sai arvo 3. Korkeimman arvon webinaareista sai Sorkka -kiertue (3,5). Muut webinaarit saivat arvon 3. Vastausprosentti itsensä johtamisen näkökulman kysymykseen oli 13,0.

Palautuminen

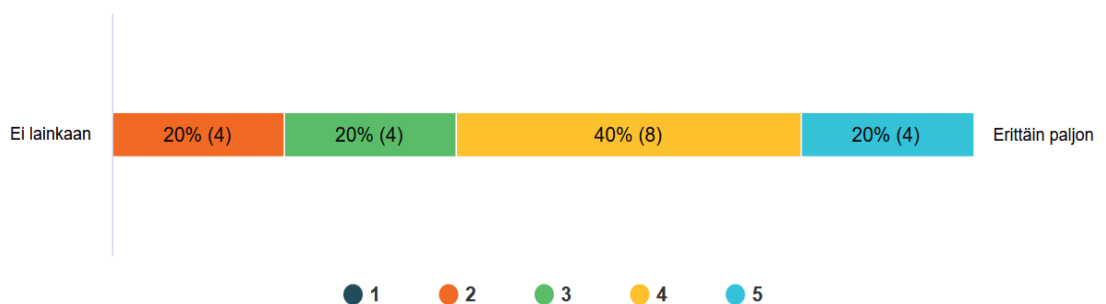
Palautumisen näkökulmasta webinaarit saivat arvoja välillä 2–3 asteikolta 1–5. Pienimmän arvon (2) sai Sorkka –kiertue ja muut webinaarit saivat arvon 3. Kokonaisuudessaan webinaarien keskiarvo palautumisen näkökulmasta oli 2,7 ja vastausprosentti oli 13,0.

Työturvallisuus

Asteikolla 1–5 webinaarien työturvallisuusnäkökulmaan vastattiin ainoastaan arvolla 3, joten keskiarvo ja mediaani oli 3. Vastausprosentti oli 13,0.

5.6 Hankkeiden toimenpiteiden vaikutus itsensä johtamisen kykyjen kehittämässä

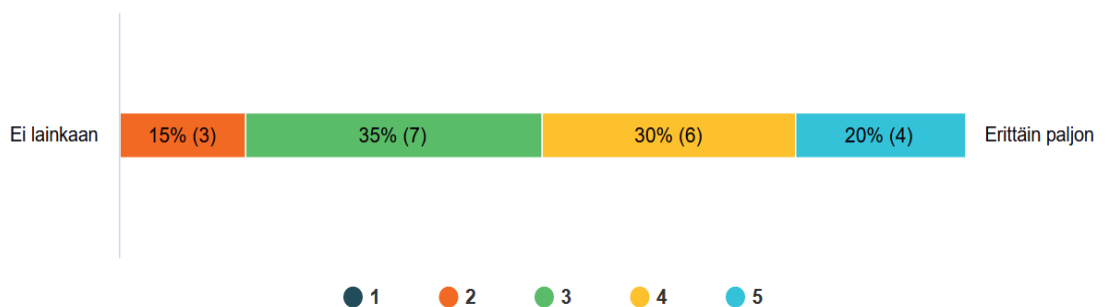
Kysymykseen vastasi 20 henkilöä ja tulokseksi saatiin, että kaikki arvioivat itsensä johtamisen osaamisella olevan vähintäänkin hieman vaikutusta hyvinvointiin, sillä asteikolla 1-5 (1=ei lainkaan vaikutusta, 5=erittäin paljon vaikutusta) ei yksikään vastaus antanut arvoa 1. Suurin osa vastanneista oli vastannut arvolla 4. Vastausvaihtoehdot 2,3 ja 5 saivat keskenään yhtä paljon vastauksia (ks. Kuvio 2). Vastausten keskiarvo oli 3,6 ja mediaani 4. Vastausprosentti oli 87,0.



Kuvio 2. Vastaukset koskien hankkeen toimenpiteiden vaikutusta johtamiskykyjen kehittämiseen.

5.7 Auttoiko hanke huomioimaan paremmin omaa palautumista työpäivän aikana ja vapaa-ajalla?

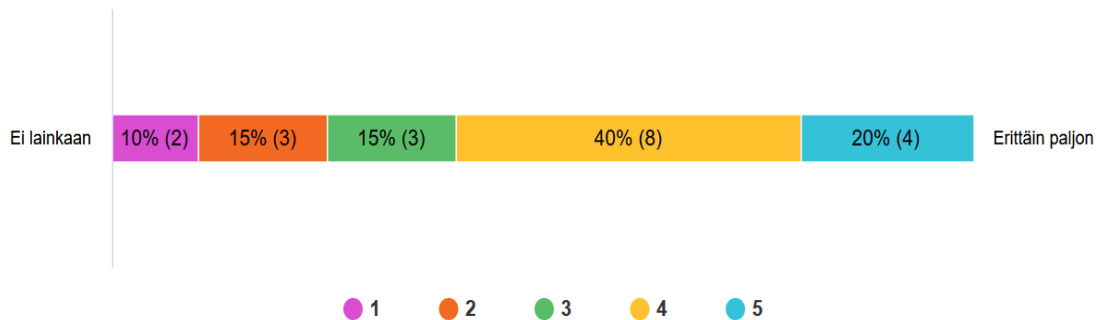
Kysymykseen vastasi 20 henkilöä ja tulosten keskiarvo oli 3,55. Enemmistö vastasi arvon 3 (35 %). Arvoa 1 ei vastattu lainkaan. Tarkempi jaottelu esitetty kuviossa 3. Kysymyksen vastausprosentti oli 87,0.



Kuvio 3. Hankkeen toimenpiteiden vaikutus palautumiseen.

5.8 Lisäkö hanke työturvallisuuteen liittyvää osaamista?

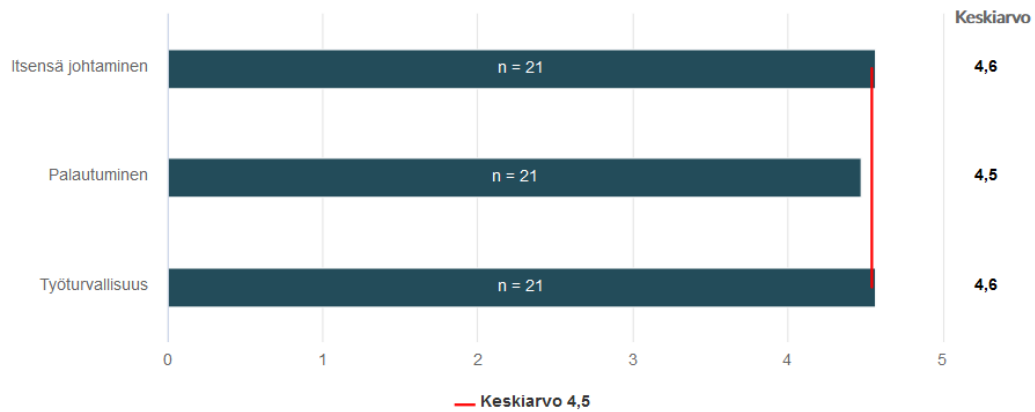
Kysymyksellä selvitettiin vastaajien omia mielipiteitä siitä, oliko hankkeen tarjoamilla toimenpiteillä lisäävää vaikutusta heidän osaamiseensa työturvallisuuteen liittyvissä asioissa. Vastauksia tuli asteikon jokaiseen kohtaan ja vastausten keskiarvo oli 3,45. Mediaani vastauksille oli 4. Vähiten vastauksia sai arvo 1 (10 % vastaajista) ja eniten arvo 4 (40 % vastaajista). Tarkempi jaottelu esitetty kuviossa 4.



Kuvio 4. Työturvallisuuteen liittyvän osaamisen lisääntyminen hankkeen toimenpiteiden kautta.

5.9 Itsensä johtamisen, palautumisen ja työturvallisuuden merkittävyys oman hyvinvoinnin kannalta

Kysymyksellä kartoitettiin vastaajien mielipidettä siitä, kuinka merkittävänä osa-alueina oman hyvinvointinsa kannalta he pitivät itsensä johtamista, palautumista ja työturvallisuutta. Kysymykseen vastasi 21 henkilöä ja korkeimmat arvot asteikolla 1–5 merkittävimpinä hyvinvointiin vaikuttajina saivat Itsensä johtaminen ja Työturvallisuus (4,6). Pienimmän arvon (4,5) sai Palautuminen. Yhteensä kaikkien kolmen tekijän keskiarvo oli 4,5. Tarkempi vastausten erittely on esitelty kuviossa 5. Kysymyksen vastausprosentti oli 91,3.



Kuvio 5. Johtamiskyvyn, palautumisen ja työturvallisuuden merkitysellisyytensä omassa hyvinvoinnissa.

5.10 Avoimet kysymykset

Avoimilla kysymyksillä haluttiin käytännön esimerkkejä, joita tilalla on hankkeen inspiroimana otettu käyttöön tai huomioon omassa toiminnassa. Ensimmäiseen avoimeen kysymykseen ”Millaisia käytännön hyötyjä sait hankkeesta omalle tilallesi?” saatiin seitsemän vastausta. Esimerkkejä saatiin niin itsensä johtamisen, palautumisen kuin työturvallisuuden näkökulmiin. Käytännön hyötyjä oli työturvallisuuteen esimerkiksi vinkit eläinten käsittelyyn ja oman toiminnan ennakointi ja riskien tiedostaminen. Itsensä johtamisen osalta hyöty oli varmuus omaan tekemiseen ja ammattitaitoon, sekä omien toimintatapojen muuttaminen ja järkevöittäminen. Palautumisen osalta hankkeen hyödyiksi mainittiin vapaapäivät pois tilalta ja toisten tilallisten tapaaminen sekä työtaakan keventäminen urakoitsijoiden avulla ja säännöllisillä lomilla. Kysymyksen vastausprosentti oli 30,4.

Toisen avoimen kysymyksen kautta oli tarkoitus kerätä kehitysehdotuksia tulevia hyvinvoinnin edistämishankkeita varten. Kehitysehdotuksina mainittiin liikuntapainotteiset pienryhmät ja maatalojen ihmissuhteiden ylläpidon ja tärkeyden huomioiminen. Vastauksina saatiin myös kommentteja ”Lisää vastaavanlaisia hankkeita” ja ”Typerä kysely ei jaksakaan edes vastata”. Kysymyksen vastausprosentti oli 30,4.

6 Johtopäätökset

Tulosten perusteella MEKA-hankkeen toimenpiteillä oli vaikutusta maatilayrittäjien hyvinvoinnin huomioimiseen, sillä valtaosa kysymyksistä sai keskimääräistä (3) paremman keskiarvon. Huomion kiinnittäminen omaan hyvinvointiin lisääntyi ja työturvallinen osaaminen karttui. Itsensä johtamisen taidot koettiin hyvinvoinnin kannalta yllättävän tärkeiksi ja hanke avusti johtamiskykyjen kehittämisessä. Toimenpiteiden onnistumista voi arvioida yhdistämällä näkökulmien saamien keskiarvot ja vertailemalla niitä keskenään, jonka mukaan onnistunein toimenpide kotimaan opintomatkat, joka näkökulmien yhteisen keskiarvon jälkeen sai arvon 3,9. Ulkomaan opintomatkat ja pienryhmät vaikuttivat myös onnistuneilta, sillä niiden keskiarvot olivat 3,5. Teemapäivien keskiarvo oli 3,2 ja webinaarien 3,0.

Vastaukset vaihtelivat yksittäisissä kysymyksissä paljonkin, mutta se voi olla riippuvainen esimerkiksi tilallisen arvoista, ja siitä mitä hän itse pitää oman hyvinvointinsa ja tilan toiminnan kannalta tärkeänä. Vanhemmat ihmiset antoivat keskimäärin heikompija arvosanoja, mutta keskimäärisiä ikäluokkia (31–45 ja 45–60) oli eniten, eikä aivan nuorimpien ja vanhimpien vastauksien vähyydestä johtuen saatu kattavaa kuvaa jokaisesta ikäluokasta. Naiset arvioivat itsensä johtamisen, palautumisen ja työturvallisuuden merkityksen suuremmaksi oman hyvinvointinsa kannalta kuin miehet. Sen kuinka paljon hankkeen toimenpiteistä oli hyötyä näihin eri näkökulmiin ei vaihdellut sukupuolen mukaan.

Tuotantosuunnittain ei vastauksissa juurikaan ollut eroa, mutta maitotilalliset kokivat työturvallisuusosaamisensa lisääntyneet muita tuotantosuuntia vähemmän. Muutoin tuotantosuunnalla ei juurikaan ollut vaikutusta. Koulutustaustalla ei ollut merkittävää vaikutusta vastauksiin.

7 Pohdinta

Tutkimuksen kyselyn vastausprosentti oli pieni, joka voi johtua monesta eri tekijästä. Kysymyksillä oli tarkoitus muistella MEKA-hanketta ja omia mielikuvia niistä hankkeista, joihin vastaajat olivat osallistuneet. Haastetta vastaamisen oli voinut tuoda se, että hankkeesta ja sen päättämisestäkin on jo aikaa, sillä hanke oli toiminnassa

1.11.2015-31.10.2019. Lisäksi kysely oli varsin pitkä, sillä siinä käytiin läpi kaikki toimenpiteet kolmesta eri näkökulmasta, eli toimenpiteiden osalta yhteen kysymykseen täytyi vastata kolme kertaa. Mobiililaitteella vastatessa kysely vaikutti vielä pidemmältä, kun kaikki kysymykset olivat jonossa perättäin eivätkä taulukkomallisena kuten tietokoneella vastattaessa. Liitteessä 10 nähtävillä kyselylomake tietokonenäkyssä. Pieni vastausprosentti pienentää myös tutkimuksen luotettavuutta, sillä kovin kattavaa otantaa vähillä vastaajilla ei koko joukosta saada. Vastauksia on kuitenkin pyritty vertailemaan keskenään, jolloin voidaan saada pientä kuvaa niistä tekijöistä, jotka hankkeen onnistumiseen ovat vaikuttaneet. Saatujen vastausten luotettavuutta pyrittiin parantamaan testaamalla kysely koehenkilöillä, jotta saatiin varmistus kysymysten oikealle asettelulle ja sisällölle. Kysymysten ymmärrettävyys ja yksiselitteisyys varmistivat sen, että vastaukset saatiin niihin kysymyksiin, joihin haluttiin.

Johtamiskyvyn tarve maatalojen hallinnassa on nykypäivän tilalliselle selkeästi suurta ja hyvinvoinnin edistäminen on tärkeää. Henkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen merkitys tulee olemaan esillä varmasti aina, sillä elämä on jatkuvaa muutosta etenkin maaseutuyrittäjillä. Se, että ulkopuoliset tahot tarjoavat apuaan maaseudun yrittäjille hyvinvointiin liittyvissä asioissa on tärkeää, sillä yksin ei aina pärjää. Kyselyn vastauksia läpikäydessä heräsi kysymys, että kuinka hyvin esimerkiksi MEKA-hankkeen tyyliset hyvinvointihankkeet tavoittavat niitä, jotka ovat jo vaikeuksissa oman jaksamisensa tai hyvinvointinsa kanssa. Kuinka paljon ihmisiä jää avun ulkopuolelle, kun he eivät itse jaksa tai pysty enää heille tarjottuihin tilaisuuksiin, ja millä tavalla näille henkilöille voitaisiin saada heidän tarvitsemaansa apua.

Verkostoituminen on tässäkin suhteessa varmasti oleellista, kuten alueellinen toiminta. Tiiviimpi yhteistyö oman alueen maatalouden tuottajien kesken voisi nostaa esille pienten tekijöiden tärkeyden, jolloin jokainen tilallinen voisi kokea itsensä osaksi yhteisöä. Yhteenkuuluvuuden tunne voisi lisätä osallistumista ja siten ehkäistä syrjäytymistä sekä edistää yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tulevaisuudessa voisi pyrkiä kartoittamaan tarkemmin maaseutuyrittäjien hyvinvoinnin kokemuksia sekä yhteistyön ja verkostoitumisen tärkeyttä osana tilallisen toimeentuloa ja arjesta selviytymistä.

Lähteet

Asteikolla vai ilman. N.d. Julkaisu IRO Research and Consulting –verkkosivulla. Viitattu 20.12.2020. <https://www.iro.fi/fi/asteikolla-vai-ilman/>.

Brew, B., Inder, K., Allen, J., Thomas, M. & Kelly, B. 2016. The health and wellbeing of Australian farmers: a longitudinal cohort study. BMC Public Health 16; 988, 1–2. Viitattu 20.12.2020. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3664-y>.

Ergonomia. N.d. Julkaisu Työterveyslaitoksen verkkosivuilla. Viitattu 29.8.2020. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/ergonomia/>.

Haapakoski, M. 2014. Happy Farmer - eväitä maatilayrittäjän jaksamiseen. Viitattu 14.1.2021. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 184.

Hyvinvointi. 2019. Julkaisu Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilla. Viitattu 24.8.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>.

Itsensä johtaminen perustuu tiedostamiseen. 2018. Artikkelit Duunitori-verkkosivuilla. Viitattu 10.4.2020. <https://duunitori.fi/tyoelama/itsensa-johtaminen-tiedostaminen>.

Jelppi-ryhmä. N.d. Maaseudun tukihenkilöverkon esittely Jelppi-ryhmän avusta kriisitilanteissa. Viitattu 13.1.2021. <https://tukihenkilo.fi/tukihenkiloverkon-toiminta/jelppi-ryhma/>.

Jokipii, P. 2009. Hyvinvointi on kokonaisuuden hallintaa. Julkaisussa Maaseutuyrittäjän hyvinvointi. Tieto tuottamaan 129. Toim. P. Yliselä. Porvoo: ProAgria Keskusten Liitto. Viitattu 13.1.2021. ProAgria Keskusten Liiton julkaisuja 1075.

Kallioniemi, M. 2013. Well-being at work on farms in Finland – Stress, safety in animal handling and working conditions of women on dairy farms. MTT:n tutkimusjulkaisu, 20, 56-57. Viitattu 20.12.2020. https://www.researchgate.net/publication/259772277_Well-being_at_work_on_farms_in_Finland_-_Stress_safety_in_animal_handling_and_working_conditions_of_women_on_dairy_farms.

Kallioniemi, M. 2015. Opas turvalliseen karjanhoitoon. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus –julkaisusarja 34, 7–8, 25, 41–44, 49, 74–75, 81, 88–89. Viitattu 30.8.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-042-9>.

Kananen, J. 2008. Kvantti – kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 6.9.2020. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 89.

Kantola, A. 2019. "Maatilayrityksessä pätevät ihan samat lainalaisuudet kuin muissakin yrityksissä" - maitotiloilla kehitetty yritysvalmennus tarjolla kaikille tuottajille. Julkaisu Maaseudun Tulevaisuuden verkkosivuilla. Viitattu 30.8.2020. <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/maatalous/artikkeli-1.579467>.

Karvonen, S. 2019. Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Julkaisussa Suomalaisten hyvinvointi 2018. Toim. L. Kestilä & S. Karvonen. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 8.4.2020.

Kauhanen, J. 2016. Työhyvinvointi organisaation menestystekijänä. Viro: Printon. Viitattu 14.1.2021. [https://kauppakamaritieto-fi.ezproxy.jamk.fi:2443/ammattikirjasto/teos/tyohyvinvointi-organisaation-menestystekijana#kohta:5\(\(20\)Ty\(\(f6\)hyvinvoinnin\(\(20\)kehitt\(\(e4\)misen\(\(20\)l\(\(e4\)ht\(\(f6\)kohdat\(:5.2\(\(20\)Henkil\(\(f6\)st\(\(f6\)strategia\(\(20\)ja\(\(20\)henkil\(\(f6\)st\(\(f6\)rakenteen\(\(20\)analyysi](https://kauppakamaritieto-fi.ezproxy.jamk.fi:2443/ammattikirjasto/teos/tyohyvinvointi-organisaation-menestystekijana#kohta:5((20)Ty((f6)hyvinvoinnin((20)kehitt((e4)misen((20)l((e4)ht((f6)kohdat(:5.2((20)Henkil((f6)st((f6)strategia((20)ja((20)henkil((f6)st((f6)rakenteen((20)analyysi).

Lauhanen, R. 2019. Digitalisaation maaseutuyrittäjien tukena. Julkaisussa Työhyvinvoinnin, tuottavuuden ja verkostoyhteistyön kehittäminen maaseutuyrityksissä. Toim. M. Hoffrén-Mikkola. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu, 59. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä 140. Viitattu 14.1.2021. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/160331/B140.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Lehto, A., Sutela, H. & Pärnänen, A. 2015. Työn henkinen ja ruumiillinen rasittavuus. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimusraportteja ja muistioita 2015:33, 16-22. Viitattu 6.9.2020. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74695/Ty%C3%B6n%20henkinen%20ja%20ruumiillinen%20rasittavuus.pdf>.

Lehtonen, E. 2009. Ihmissuhteet ja elämän vaikeat tilanteet. Julkaisussa Maaseutuyrittäjän hyvinvointi. Tieto tuottamaan 129. Toim. P. Yliselä. Porvoo: ProAgria Keskusten Liitto. Viitattu 13.1.2021. ProAgria Keskusten Liiton julkaisu 1075.

Lepo ja uni. N.d. Julkaisu Luustoliiton verkkosivuilla levon ja unen merkityksestä osteoporoosin ehkäisemisessä. Viitattu 13.1.2021. <https://luustoliitto.fi/topic/lepo-ja-uni/>.

Lätti, M. & Tuure, V. 2019. Mikä estää maatalaasi menestymästä? Uutinen Työtehoseuran verkkosivuilla. Viitattu 10.4.2020. https://www.tts.fi/uutishuone/uutiset/biotalousuutiset/mika_estaa_maatalaasi_menestymasta.3504.news.

Maatalousyrittäjien työtaturmat. 2020. Suomen virallinen tilasto (SVT): Työtaturmat. Tilastokeskuksen tilastoja. Päivitetty 17.6.2020. Viitattu 6.9.2020. http://www.stat.fi/til/ttap/2018/ttap_2018_2020-06-17_kat_002_fi.html.

Maatalousyrittäjän työkyvyn tuki. 2010. Työterveyslaitoksen tietokortti 18. Viitattu 30.8.2020. <https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2017/01/Maatalousyrittajan-tyokyvyn-tuki.pdf>.

Maatalousyrittäjän työtaturma- ja ammatitautilaki 873/2015. Annettu Naantalissa 7.8.2015. Valtion säädöstietopankki Finlex. Viitattu 6.9.2020.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150873#Pidp446516208>.

Mattila, A. 2018. Stressi. Lääkärikirja Duodecim julkaisu Duodecim Terveyskirjaston verkkosivuilla. Viitattu 14.1.2021.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976.

Psykososiaalinen kuormitus. 2020. Julkaisu Työsuojelu.fi -verkkosivuilla. Viitattu 30.8.2020. <https://www.tyosuojelu.fi/tyoolot/psykososiaalinen-kuormitus>.

Reinola, L. 2017. Hyvinvoinnin osa-alueet. Prezi-esitys. Viitattu 24.8.2020.

<https://prezi.com/6iwxdfssp-ss/hyvinvoinnin-osa-alueet/>.

Rentoutuminen palauttaa voimia. N.d. Artikkelin Suomen mielenterveys ry:n verkkosivuilla rentoutumisen hyödyistä. Viitattu 13.1.2021.

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>.

Salmimies, R. & Ruutu, S. 2014. Itsensä johtaminen. Alma Talent Oy:n verkkokirja.

Viitattu 4.5.2020. [https://verkkokirjahylly-almatalent-](https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ezproxy.jamk.fi:2443/teos/BACBBXXUBGAJ#kohta:ITSENS((c4)((20)JOHTAMINEN((20)/piste:b549)

[fi.ezproxy.jamk.fi:2443/teos/BACBBXXUBGAJ#kohta:ITSENS\(\(c4\)\(\(20\)JOHTAMINEN\(\(20\)/piste:b549](https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ezproxy.jamk.fi:2443/teos/BACBBXXUBGAJ#kohta:ITSENS((c4)((20)JOHTAMINEN((20)/piste:b549).

Stressi ja sen mekanismit. N.d. Julkaisu Työterveyslaitoksen verkkosivuilla. Viitattu 14.1.2021. <https://www.ttl.fi/tyoymparisto/sisaymparisto/oireilu-sisaymparistossa/stressi-ja-sen-mekanismit/>.

<https://www.ttl.fi/tyoymparisto/sisaymparisto/oireilu-sisaymparistossa/stressi-ja-sen-mekanismit/>.

Stressinhallinta. N.d. Julkaisu Ylioppilaiden Terveystieto verkkosivuilla.

Viitattu 14.1.2021. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/stressinhallinta/>.

Stressi kuuluu elämään. N.d. Julkaisu Suomen Mielenterveys ry:n verkkosivuilla.

viitattu 14.1.2021. [https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi-kuuluu-](https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi-kuuluu-el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4n)

[el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4n](https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi-kuuluu-el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4n).

Tietoa hankkeesta. N.d. DIDIVE-hankkeen esittelyteksti hankkeen verkkosivuilla.

Viitattu 14.1.2021. <https://didivesite.wordpress.com/info/>.

Tierna, S. 2019. Miten suhtaudut itseesi ja työhösi? Blogikirjoitus Työterveyslaitoksen verkkosivulla. Viitattu 30.8.2020. <https://www.ttl.fi/blogi/miten-suhtaudut-itseesi-ja-tyohosi/>.

<https://www.ttl.fi/blogi/miten-suhtaudut-itseesi-ja-tyohosi/>.

Tukihenkilöverkko. N.d. Julkaisu tukihenkilöverkon toiminnasta Maaseudun tukihenkilöverkon verkkosivuilla. Viitattu 13.1.2021.

<https://tukihenkilo.fi/tukihenkiloverkko/>.

Tule, opi ja virkisty! N.d. Menestyvä keskisuomalainen nautakarjatila –hankkeen esittely aitomaaseutu.fi-verkkosivulla. Viitattu 8.4.2020.

<https://www.aitomaaseutu.fi/hankkeet/menestyva-keskisuomalainen-nautakarjatila-meka>.

Työhyvinvointi. N.d. Julkaisu MTK:n verkkosivuilla. Viitattu 30.8.2020.

<https://www.mtk.fi/tyohyvinvointi>.

Työhyvinvointi. N.d.b Julkaisu Työterveyslaitoksen verkkosivuilla. Viitattu 27.8.2020. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>.

Työn imu. N.d. Julkaisu Työterveyslaitoksen verkkosivuilla. Viitattu 29.8.2020. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyon-imu/>.

Työn ja terveyden oma-arviointipalvelu. N.d. Julkaisu Työterveyslaitoksen verkkosivuilla. Viitattu 6.9.2020. <https://www.ttl.fi/maatalousalan-tyoterveyshuolto/tyon-ja-terveyden-oma-arviointipalvelu/>.

Työterveyshuolto. 2020. Julkaisu Melan verkkosivuilla. Viitattu 10.4.2020. <https://www.mela.fi/tyohyvinvointi/tyohyvinvointia-maaseudun-yrittajille/tyoterveyshuolto/>.

Uni ja palautuminen. N.d. Julkaisu Työterveyslaitoksen verkkosivuilla. Viitattu 29.8.2020. <https://www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen/>.

Välitä viljelijästä. 2020. Julkaisu Melan verkkosivuilla Välitä viljelijästä -projektin toiminnasta. Viitattu 13.1.2021. <https://www.mela.fi/maatalousyrittajat/valita-viljelijasta/>.

Välitä viljelijästä ja maatalousyrittäjän hyvinvointi - Maaltavastaajat jakso 32. 2019. Uutinen MTK:n verkkosivuilla. Viitattu 30.8.2020. <https://www.mtk.fi/-/v%C3%A4lit%C3%A4-viljelij%C3%A4st%C3%A4-ja-maatalousyritt%C3%A4j%C3%A4n-hyvinvointi-maaltavastaajat-jakso-32>.

Yliselä, P. 2009. Maatilayrittäjän hyvinvointi. Tieto tuottamaan 129. Porvoo: ProAgria Keskusten Liitto, 6-7. Viitattu 30.8.2020. ProAgrian Keskusten Liiton julkaisuja 1075.

Liitteet

Liite 1. Vastausjakauma pienryhmien johtajuuskysymyksen.

	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
Aurinkoenergia	0%	0%	66,67%	0%	33,33%	3,67	3
Practical English for farmers	0%	0%	66,67%	33,33%	0%	3,33	3
Työhyvinvointi / liikunta	0%	0%	60%	40%	0%	3,4	3
Tietojärjestelmät tai Excel	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Kehitä karjasilmääsi	0%	0%	75%	0%	25%	3,5	3
Meillekin pihatto?	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Meillekin robottipihatto?	0%	0%	66,67%	33,33%	0%	3,33	3
Parsinavetta paremmaksi	0%	0%	60%	20%	20%	3,6	3
Pihatto paremmaksi	0%	0%	66,67%	0%	33,33%	3,67	3
Naudan ensiapu	0%	0%	50%	25%	25%	3,75	3,5
Ternistä teuraaksi	0%	0%	75%	25%	0%	3,25	3
Siitospeläinkauppa	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Lypsylehmän hedelmällisyys	0%	0%	50%	0%	50%	4	4
Maidon pitoisuudet paremmaksi	0%	0%	50%	0%	50%	4	4
Umpilehmien hoito ja olosuhteet	0%	0%	33,33%	0%	66,67%	4,33	5
Maitotilan johtaminen	0%	0%	33,34%	33,33%	33,33%	4	4
Emolehmätuotannon kehittäminen	0%	0%	37,5%	25%	37,5%	4	4
Nurmituotannon kehittäminen	0%	0%	33,34%	33,33%	33,33%	4	4
LEAN- ajatuksia eläin- ja kasvitiloille	0%	0%	60%	0%	40%	3,8	3
Satotasoa ötn/ha	0%	0%	50%	50%	0%	3,5	3,5
Tuotantotalous	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Investoivat tilat	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Hallittu talous	0%	0%	50%	50%	0%	3,5	3,5
Maatila osakeyhtiöksi	0%	0%	33,33%	66,67%	0%	3,67	4
Nuoret yrittäjät	0%	0%	50%	0%	50%	4	4
Yhteistyö	0%	0%	33,34%	33,33%	33,33%	4	4

Liite 2. Vastaukset pienryhmien toimivuudesta palautumisen näkökulmasta.

	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
Aurinkoenergia	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Practical English for farmers	0%	33,34%	33,33%	33,33%	0%	3	3
Työhyvinvointi / Ilkunta	0%	0%	60%	20%	20%	3,6	3
Tietojärjestelmät tai Excel	0%	0%	66,67%	33,33%	0%	3,33	3
Kehitä karjasilmäksi	0%	0%	75%	25%	0%	3,25	3
Mellekin pihatto?	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Mellekin robottipihatto?	0%	0%	75%	25%	0%	3,25	3
Parsinavetta paremmaksi	0%	0%	75%	0%	25%	3,5	3
Pihatto paremmaksi	0%	0%	66,67%	33,33%	0%	3,33	3
Naudan ensilapu	0%	0%	75%	0%	25%	3,5	3
Termistä teuraaksi	0%	25%	25%	50%	0%	3,25	3,5
Siltoselänkauppa	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Lypsylehmän hedelmällisyys	0%	0%	50%	0%	50%	4	4
Maidon pitölsuudet paremmaksi	33,33%	0%	66,67%	0%	0%	2,33	3
Umpilehmien hoito ja olosuhteet	0%	0%	33,33%	0%	66,67%	4,33	5
Maitotilan johtaminen	0%	0%	66,67%	0%	33,33%	3,67	3
Emolehmätuotannon kehittäminen	0%	0%	28,57%	14,29%	57,14%	4,29	5
Nurmituotannon kehittäminen	0%	0%	28,57%	28,57%	42,86%	4,14	4
LEAN- ajatuksia eläin- ja kasvitilalle	20%	0%	40%	0%	40%	3,4	3
Satotaso 6tn/ha	0%	0%	50%	50%	0%	3,5	3,5
Tuotantotalous	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Investoivat tilat	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Hallittu talous	0%	0%	50%	0%	50%	4	4
Maatilla osakeyhtiöksi	33,33%	0%	66,67%	0%	0%	2,33	3
Nuoret yrittäjät	0%	0%	50%	0%	50%	4	4
Yhteistyö	0%	33,34%	33,33%	0%	33,33%	3,33	3

Liite 3. Työturvallisuuden huomioiminen pienryhmien toiminnassa.

	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
Aurinkoenergia	0%	0%	66,67%	33,33%	0%	3,33	3
Practical English for farmers	33,34%	33,33%	33,33%	0%	0%	2	2
Työhyvinvointi / liikunta	0%	25%	75%	0%	0%	2,75	3
Tietojärjestelmät tai Excel	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Kehitä karjasilmääsi	0%	0%	75%	0%	25%	3,5	3
Meillekin pihatto?	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Meillekin robottipihatto?	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Parsinavetta paremmaksi	0%	0%	33,34%	33,33%	33,33%	4	4
Pihatto paremmaksi	0%	0%	66,67%	0%	33,33%	3,67	3
Naudan ensiapu	0%	0%	50%	25%	25%	3,75	3,5
Ternistä teuraaksi	0%	0%	33,33%	66,67%	0%	3,67	4
Siitoseläinkauppa	0%	0%	50%	50%	0%	3,5	3,5
Lypsylehmän hedelmällisyys	0%	0%	50%	0%	50%	4	4
Maidon pitoisuudet paremmaksi	50%	0%	50%	0%	0%	2	2
Umpilehmien hoito ja olosuhteet	0%	0%	33,33%	0%	66,67%	4,33	5
Maitotilan johtaminen	0%	33,34%	33,33%	0%	33,33%	3,33	3
Emolehmätuotannon kehittäminen	0%	0%	28,57%	28,57%	42,86%	4,14	4
Nurmituotannon kehittäminen	0%	0%	50%	16,67%	33,33%	3,83	3,5
LEAN- ajatuksia eläin- ja kasvitiloille	0%	0%	60%	0%	40%	3,8	3
Satotaso ötn/ha	0%	0%	50%	50%	0%	3,5	3,5
Tuotantotalous	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Investoivat tilat	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Hallittu talous	0%	0%	50%	50%	0%	3,5	3,5
Maatila osakeyhtiöksi	33,33%	0%	66,67%	0%	0%	2,33	3
Nuoret yrittäjät	0%	0%	50%	0%	50%	4	4
Yhteistyö	0%	33,34%	33,33%	0%	33,33%	3,33	3

Liite 4. Teemapäivien onnistuminen itsensä johtamisen näkökulmasta.

	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
Eläinkuljettajakoulutus	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Emolehmien rakennearvostelu ja kuntoluokitus	0%	0%	50%	25%	25%	3,75	3,5
Karjan jalostuspäivät	0%	0%	66,67%	33,33%	0%	3,33	3
Karjan käsittely (käytännön harjoittelu)	0%	0%	50%	50%	0%	3,5	3,5
Keski-Suomen maatalous-tulevaisuustyöpaja	25%	25%	25%	25%	0%	2,5	2,5
Kesäkauden avajaiset nuorille yrittäjille	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Konseptinavetta -päivä	0%	0%	50%	50%	0%	3,5	3,5
Nautojen aperuokinta	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Lumikenkäily/ patikka/ kuntosali	0%	33,34%	33,33%	0%	33,33%	3,33	3
Maan rakenne ja kasvukunto	0%	0%	33,34%	33,33%	33,33%	4	4
Maatilasta Oy -koulutuspäivä	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Maissi säilörehuna	0%	25%	50%	25%	0%	3	3
Maissin pellonpiennarpäivä	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Mycoplasma bovis / Viitasaari	0%	33,34%	33,33%	33,33%	0%	3	3
Navettarastit	0%	0%	50%	50%	0%	3,5	3,5
Poikima-apu -kierue (käytännön harjoittelu)	0%	0%	33,33%	0%	66,67%	4,33	5
Sorkka-kierue (käytännön harjoittelu)	0%	0%	50%	50%	0%	3,5	3,5
Säilörehupäivä / Tarvaala	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Talvitapahtuma / Laajavuori	0%	0%	50%	50%	0%	3,5	3,5
Vasikka - eri teemapäivät	0%	0%	25%	50%	25%	4	4
Vilja- ja eläintilojen rehuyhteistyö	0%	0%	50%	50%	0%	3,5	3,5
Yhtiöittäminen	0%	0%	50%	50%	0%	3,5	3,5

Liite 5. Teemapäivien onnistuminen palautumisen näkökulmasta.

	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
Eläinkuljettajakoulutus	0%	0%	66,67%	33,33%	0%	3,33	3
Emolehmien rakennearvostelu ja kuntoluokitus	0%	0%	33,33%	0%	66,67%	4,33	5
Karjan jalostuspäivät	0%	50%	25%	25%	0%	2,75	2,5
Karjan käsittely (käytännön harjoittelu)	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Keski-Suomen maatalous -tulevaisuustyöpaja	25%	0%	25%	25%	25%	3,25	3,5
Kesäkauden avajaiset nuorille yrittäjille	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Konseptinavetta -päivä	0%	33,34%	33,33%	33,33%	0%	3	3
Nautojen aperuokinta	0%	0%	50%	50%	0%	3,5	3,5
Lumikenkäily/ patikka/ kuntosali	0%	0%	25%	0%	75%	4,5	5
	0%	0%	33,34%	33,33%	33,33%	4	4
Maan rakenne ja kasvukunto							
Maatilasta Oy -koulutuspäivä	50%	0%	50%	0%	0%	2	2
Maissi säilörehuna	25%	25%	50%	0%	0%	2,25	2,5
Maissin pellonpiennarpäivä	33,33%	0%	66,67%	0%	0%	2,33	3
Mycoplasma bovis / Viitasaari	0%	33,34%	33,33%	33,33%	0%	3	3
Navettarastit	0%	0%	50%	50%	0%	3,5	3,5
Poikima-apu -kiertue (käytännön harjoittelu)	0%	0%	33,33%	0%	66,67%	4,33	5
Sorkka-kiertue (käytännön harjoittelu)	0%	50%	50%	0%	0%	2,5	2,5
Säilörehupäivä / Tarvaala	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Talvitapahtuma / Laajavuori	0%	50%	50%	0%	0%	2,5	2,5
Vasikka - eri teemapäivät	0%	0%	25%	50%	25%	4	4
Vijja- ja eläintilojen rehuyhteistyö	0%	0%	50%	50%	0%	3,5	3,5
Yhtiöittäminen	50%	0%	50%	0%	0%	2	2

Liite 6. Teemapäivien onnistuminen työturvallisuuden näkökulmasta.

	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
Eläinkuljettajakoulutus	0%	0%	33,34%	33,33%	33,33%	4	4
Emolehmien rakennearvostelu ja kuntoluokitus	0%	0%	50%	25%	25%	3,75	3,5
Karjan jalostuspäivät	0%	0%	66,67%	33,33%	0%	3,33	3
Karjan käsittely (käytännön harjoittelu)	0%	0%	50%	50%	0%	3,5	3,5
Keski-Suomen maatalous-tulevaisuustyöpaja	50%	0%	25%	25%	0%	2,25	2
Kesäkauden avajaiset nuorille yrittäjille	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Konseptinavetta -päivä	0%	0%	50%	50%	0%	3,5	3,5
Nautojen aperuokinta	0%	50%	50%	0%	0%	2,5	2,5
Lumikenkäily/ patikka/ kuntosali	0%	33,34%	33,33%	0%	33,33%	3,33	3
Maan rakenne ja kasvukunto	0%	0%	33,34%	33,33%	33,33%	4	4
Maatilasta Oy -kouluspäivä	66,67%	0%	33,33%	0%	0%	1,67	1
Maissi säilörehuna	25%	25%	50%	0%	0%	2,25	2,5
Maissin pellonpiennarpäivä	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Mycoplasma bovis / Viitasaari	0%	50%	50%	0%	0%	2,5	2,5
Navettarastit	0%	0%	66,67%	33,33%	0%	3,33	3
Poikima-apu -kiertue (käytännön harjoittelu)	0%	0%	33,33%	0%	66,67%	4,33	5
Sorkka-kiertue (käytännön harjoittelu)	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Säilörehupäivä / Tarvaala	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Talvitapahtuma / Laajavuori	50%	0%	50%	0%	0%	2	2
Vasikka - eri teemapäivät	0%	0%	25%	50%	25%	4	4
Vilja- ja eläintilojen rehyhteistyö	0%	0%	50%	50%	0%	3,5	3,5
Yhtiöittäminen	50%	0%	50%	0%	0%	2	2

Liite 7. Vastausjakauma kotimaan opintomatkojen onnistumisesta itsensä johtamisen näkökulmasta.

	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
Eläinaineksen tekijät maidontuotannossa	0%	0%	66,67%	33,33%	0%	3,33	3
Emolehmätuotannon opintomatkat	0%	0%	14,28%	14,29%	71,43%	4,57	5
Hiehoikasvattamot maidontuotannossa	0%	0%	50%	0%	50%	4	4
Hyvinvointi-, luontoliikunta- ja/tai patikkamatkat	0%	0%	50%	0%	50%	4	4
Hyvinvoiva vasikka / Pohjois-Savo	0%	0%	33,34%	33,33%	33,33%	4	4
Johtaminen ja investoinnit maitotilalla	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Luontoliikunnasta virtaa maatalousyrittäjille	0%	0%	50%	50%	0%	3,5	3,5
Lypsikit livenä -opintomatkat	0%	0%	66,67%	33,33%	0%	3,33	3
Naudanlihatuotannon opintomatkat	0%	16,67%	16,67%	33,33%	33,33%	3,83	4
Maidontuottajien pihattomatkat Suomessa	0%	0%	33,33%	66,67%	0%	3,67	4
Nurmituotannon opintomatkat	0%	0%	50%	0%	50%	4	4
Parsinavetan parantamiseen liittyvät opintomatkat	0%	0%	33,33%	0%	66,67%	4,33	5
Pihvikarjaven talvipäivät	0%	0%	66,67%	0%	33,33%	3,67	3
Pyöräillen piristystä ja hyvinvointia Ahvenanmaalla	0%	0%	33,34%	33,33%	33,33%	4	4
Sarkamessut	0%	0%	25%	50%	25%	4	4
Sonnihuutokauppa	0%	0%	20%	20%	60%	4,4	5
Navettarastit	0%	0%	100%	0%	0%	3	3

Liite 8. Vastausjakauma kotimaan opintomatkojen onnistumisesta palautumisen näkökulmasta.

	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
Eläinaineksen tekijät maidontuotannossa	0%	0%	33,34%	33,33%	33,33%	4	4
Emolehmätuotannon opintomatkat	0%	0%	12,5%	25%	62,5%	4,5	5
Hiekokasvattamot maidontuotannossa	0%	0%	50%	0%	50%	4	4
Hyvinvointi-, luontoliikunta- ja/tai patikkamatkat	0%	0%	50%	0%	50%	4	4
Hyvinvoiva vasikka / Pohjois-Sevo	0%	0%	33,34%	33,33%	33,33%	4	4
Johtaminen ja investoinnit maitotilalla	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Luontoliikunnasta virtaa maatalousyrittäjille	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Lypsiä liveinä -opintomatkat	0%	0%	33,34%	33,33%	33,33%	4	4
Naudanlihatuotannon opintomatkat	0%	0%	28,57%	28,57%	42,86%	4,14	4
Maidontuottajien pihattomatkat Suomessa	0%	0%	66,67%	0%	33,33%	3,67	3
Nurmituotannon opintomatkat	0%	0%	33,34%	33,33%	33,33%	4	4
Parsinavetan parantamiseen liittyvät opintomatkat	0%	0%	50%	0%	50%	4	4
Pihvikarjaveen talvipäivät	0%	0%	33,34%	33,33%	33,33%	4	4
Pyöräillen piristystä ja hyvinvointia Ahvenanmaalla	0%	0%	33,33%	0%	66,67%	4,33	5
Sarkamessut	0%	0%	25%	25%	50%	4,25	4,5
Sonnihuutokauppa	0%	0%	20%	20%	60%	4,4	5
Navettarastit	0%	0%	100%	0%	0%	3	3


Liite 9. Vastausjakauma kotimaan opintomatkojen onnistumisesta työturvallisuuden näkökulmasta.

	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
Eläinaineksen tekijät maidontuotannossa	0%	33,34%	33,33%	33,33%	0%	3	3
Emolehmätuotannon opintomatkat	0%	0%	14,28%	14,29%	71,43%	4,57	5
Hiehkosvattamot maidontuotannossa	0%	0%	50%	0%	50%	4	4
Hyvinvointi-, luontoliikunta- ja/tai patikkamatkat	0%	33,34%	33,33%	0%	33,33%	3,33	3
Hyvinvoiva vasikka / Pohjois-Savo	0%	0%	33,34%	33,33%	33,33%	4	4
Johtaminen ja investoinnit maitotilalla	0%	0%	100%	0%	0%	3	3
Luontoliikunnasta virtaa maatalousyrittäjille	0%	0%	50%	0%	50%	4	4
Lypsikit livenä -opintomatkat	0%	66,67%	33,33%	0%	0%	2,33	2
Naudenlihatuotannon opintomatkat	0%	0%	16,67%	33,33%	50%	4,33	4,5
Maidontuottajien pihattomatkat Suomessa	0%	50%	50%	0%	0%	2,5	2,5
Nurmituotannon opintomatkat	0%	0%	33,34%	33,33%	33,33%	4	4
Parsinavetan parantamiseen liittyvät opintomatkat	0%	0%	50%	0%	50%	4	4
Pihvikarjaväen talvipäivät	0%	0%	66,67%	0%	33,33%	3,67	3
Pyöräillen piristystä ja hyvinvointia Ahvenanmaalla	0%	33,34%	33,33%	0%	33,33%	3,33	3
Sarkamessut	25%	25%	25%	25%	0%	2,5	2,5
Sonnihuutokauppa	0%	0%	20%	20%	60%	4,4	5
Navettarastit	0%	0%	100%	0%	0%	3	3

Liite 10. Tutkimuksen verkkokyselylomake.



MEKA-hankkeen vaikutus maaseutuyrittäjän itsensä johtamiskykyyn, palautumiseen ja työturvallisuuteen

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

Hei MEKA-hankkeeseen osallistuja!

Oheinen kysely on osa opinnäytetyötäni, jonka aiheena on hyvinvointitoimenpiteet osana koulutushanketta. Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa maaseutuyrittäjän hyvinvointia itsensäjohtamisen, palautumisen ja työturvallisuuden kannalta ja tutkia Menestyvä keskisuomalainen nautakarjatila -hankkeen (MEKA-hanke) vaikuttavuutta. Kysely lähetetään kaikille MEKA-hankkeeseen osallistuneille.

Kysely tehdään anonyymisti, eli kyselyyn vastanneita ei voida tunnistaa. Kysely on avoinna 15.11.2020 asti. Opinnäytetyön valmistuttua kyselyn tulokset julkaistaan theseus.fi-sivustolla. Olen agrologiopiskelija Jyväskylän ammattikorkeakoulun Biotalousinstituutista. Lisätietoja kyselystä tai opinnäytetyöstä sähköpostilla L5200@student.jamk.fi

Terveisin
Saija Lähteenmäki

1. Vastaajan ikä *

- 18-30
- 31-45
- 45-60
- Yli 60

2. Vastaajan sukupuoli *

- Mies
- Nainen
- Muu
- En halua kertoa

3. Tuotantosuunta *

- Maidontuotanto
- Emolehmätuotanto
- Vasikkakasvattamo
- Välikasvattamo
- Loppukasvattamo
- Yhdistelmäkasvattamo
- Kasvinviljely

4. Koulutustausta 1/2 *

- Luonnonvara-alan koulutus
- Ei luonnonvara-alan koulutus

5. Koulutustausta 2/2 *

- Peruskoulu
- Lukio/ammattiopisto
- Alempi korkeakoulututkinto
- Ylempi korkeakoulututkinto
- Muu

6.

Mihin hankkeessa tarjolla olleisiin pienryhmiin osallistuit ja kuinka toimivina koit ne itsensä johtamisen, palautumisen ja työturvallisuuden näkökulmista? Valitse ne kohdat, jotka toteutuivat pienryhmäkoulutuksen kautta.

1= ei lainkaan toimiva, 5= erittäin toimiva

	Itsensä johtaminen					Palautuminen					Työturvallisuus				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Aurinkoenergia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Practical English for farmers	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työhyvinvointi / liikunta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tietojärjestelmät tai Excel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kehitä karjasilmääsi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meillekin pihatto?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meillekin robottipihatto?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parsinavetta paremmaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pihatto paremmaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Naudan ensiapu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ternistä teuraaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siitospelänkauppa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lypsylehmän hedelmällisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maidon pitoisuudet paremmaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Umpilehmien hoito ja olosuhteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maitotilan johtaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Emolehmätuotannon kehittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nurmituotannon kehittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
LEAN- ajatuksia eläin- ja kasvitiloille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Satotaso 6tn/ha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuotantotalous	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Investoivat tilat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hallittu talous	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maatila osakeyhtiöksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nuoret yrittäjät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteistyö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Mihin hankkeessa tarjolla olleisiin teemapäiviin osallistuit ja kuinka toimivina ne koit itsensä johtamisen, palautumisen ja työturvallisuuden näkökulmista? Valitse ne kohdat, jotka toteutuivat teemapäivien kautta.

1= ei lainkaan toimiva, 5= erittäin toimiva

	Itsensä johtaminen					Palautuminen					Työturvallisuus				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Eläinkuljettajakoulutus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Emolehmien rakennearvostelu ja kuntoluokitus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karjan jalostuspäivät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karjan käsittely (käytännön harjoittelu)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keski-Suomen maatalous-tulevaisuustyöpaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kesäkauden avajaiset nuorille yrittäjille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konseptinavetta -päivä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nautojen aperuokinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lumikenkäily/ patikka/ kuntosali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maan rakenne ja kasvukunto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maatilasta Oy -koulutuspäivä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maissi säilörehuna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maissin pellonpiennarpäivä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mycoplasma bovis / Viitasaari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Navettarastit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poikima-apu -kiertue (käytännön harjoittelu)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sorkka-kiertue (käytännön harjoittelu)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Säilörehupäivä / Tarvaala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Talvitapahtuma / Laajavuori	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vasikka - eri teemapäivät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vilja- ja eläintilojen rehuyhteistyö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhtiöittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Mihin hankkeessa tarjolla olleisiin kotimaan opintomatkoihin osallistuit ja kuinka toimivina koit ne itsensä johtamisen, palautumisen ja työturvallisuuden näkökulmista? Valitse ne kohdat, jotka toteutuivat kotimaan opintomatkojen kautta.

1= ei lainkaan toimiva, 5= erittäin toimiva

	Itsensä johtaminen					Palautuminen					Työturvallisuus				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Eläinaineksen tekijät maidontuotannossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Emolehmätuotannon opintomatkat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hiehofasvatamat maidontuotannossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyvinvointi-, luontoliikunta- ja/tai patikkamatkat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyvinvoiva vasikka / Pohjois-Savo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Johtaminen ja investoinnit maitotilalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luontoliikunnasta virtaa maatalousyrittäjille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lypsitä livenä -opintomatkat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Naudanlihatuotannon opintomatkat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maidontuottajien pihattomatkat Suomessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nurmituotannon opintomatkat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parsinavetan parantamiseen liittyvät opintomatkat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pihvikarjavenä talvipäivät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pyöräillen piristystä ja hyvinvointia Ahvenanmaalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sarkamessut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sonnihuutokauppa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Navettarastit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Mihin hankkeessa tarjolla olleisiin ulkomaiden opintomatkoille osallistuit ja kuinka toimivina koit ne itsensä johtamisen, palautumisen ja työturvallisuuden näkökulmista? Valitse ne kohdat, jotka toteutuivat ulkomaille suuntautuneiden opintomatkojen kautta.

1= ei lainkaan toimiva, 5= erittäin toimiva

	Itsensä johtaminen					Palautuminen					Työturvallisuus				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Eurotier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pihvikarjaväen opintomatka Ranskaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maidontuottajien opintomatka Kanadaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



MEKA-hankkeen vaikutus maaseutuyrittäjän itsensä johtamiskykyyn, palautumiseen ja työturvallisuuteen

10. Mihin hankkeessa tarjolla olleisiin webinaareihin osallistuit ja kuinka toimivina koit ne itsensä johtamisen, palautumisen ja työturvallisuuden näkökulmista? Valitse ne kohdat, jotka toteutuivat webinaarien kautta.

1= ei lainkaan toimiva, 5= erittäin toimiva

	Itsensä johtaminen					Palautuminen					Työturvallisuus				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Kasvinviljelyn webinaarisarja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karjan käsittely	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poikima-apu -kiertue	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sorkka-kiertue	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Oliko hankkeen toimenpiteillä vaikutusta oman johtamiskyvyn (=itsensä johtamisen) kehittämisessä?

	1	2	3	4	5	
Ei lainkaan vaikutusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin paljon vaikutusta

12. Auttoiko hanke huomioimaan paremmin omaa palautumista työpäivän aikana ja vapaaajalla?

	1	2	3	4	5	
Ei auttanut lainkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Auttoi erittäin paljon

13. Lisäikö hanke työturvallisuuteen liittyvää osaamista?

	1	2	3	4	5	
Ei lainkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin paljon

14. Kuinka merkityksellisenä oman hyvinvointisi kannalta koet itsensä johtamisen, palautumisen ja työturvallisuuden?

1= ei lainkaan merkitsevä, 5= erittäin merkitsevä

	1	2	3	4	5
Itsensä johtaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palautuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työturvallisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Millaisia käytännön hyötyjä omalle tilallesi sait hankkeesta:

Kerro käytännön esimerkkejä arkipäivästä.

	Mitä?
Itsensä johtamisesta	<input type="text"/>
Palautumisesta	<input type="text"/>
Työturvallisuudesta	<input type="text"/>

16. Kehitysehdotuksia MEKA-hankkeen kaltaisille koulutushankkeille, eli mitä toivoisit tulevaisuudessa käsiteltävän itsensä johtamisen, palautumisen ja työturvallisuuden kannalta?



**MEKA-hankkeen vaikutus maaseutuyrittäjän itsensä johtamiskykyyn,
palautumiseen ja työturvallisuuteen**

Kiitos vastaamisesta!

Terveisin
Saija Lähteenmäki