

Opinnäytetyö (YAMK)

Terveyden edistäminen

2022

Jussi Rautajuuri

RESILIENSSI OSANA YRITTÄJIEN TYÖKYKYÄ



Opinnäytetyö (YAMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Terveyden edistäminen

2022 | 84 sivua, 16 liitesivua

Jussi Rautajuuri

RESILIENSSI OSANA YRITTÄJIEN TYÖKYKYÄ

Työkyvyn merkitystä on korostettu yrittäjien keskuudessa. Työkyvyn tason on havaittu olevan osalla yrittäjistä huolestuttavalla tasolla. Työkykyyn vaikuttaa stressi, jota usea yrittäjä säännöllisesti kokee. Resilienssi pitää haitallista stressiä loitolla, samalla se tukee yrittäjän muutoskyvykkyyttä, mitä heiltä vaaditaankin yhä enemmän.

Tämä kehittämisprojekti toteutui osana EntreFox-hanketta. EntreFox-hanke tukee yli 55-vuotiaiden yrittäjien uraa sekä hyvinvointia. Tässä työssä kohderyhmänä olivat yksin- ja pienyrittäjät, jotka olivat osallistuneet EntreFox-hankkeen hyvinvoinnin työpajoihin. Tämän kehittämisprojektin tutkimuksellisen osuuden tarkoituksena oli tutkia, kuinka resilienssiä on kuvailtu kirjallisuudessa ja mikä on sen yhteys sekä merkitys työkykyyn. Kehittämisprojektin tavoitteena oli tuoda esille yrittäjien näkemys resilienssin käsitteestä, sekä tuottaa heille tietoa resilienssin vahvistamiseen ja edistämiseen osana työkykyä. Lisäksi tavoitteena oli kuvata, mitä hyötyä siitä on yrittäjälle.

Tämä kehittämisprojekti toteutettiin laadullisin menetelmin. Työssä tehty systemaattinen kirjallisuuskatsaus toimi tieteellisenä tietopohjana. Kohderyhmälle lähetettiin kysely, jonka tavoitteena oli saada autenttisia mielipiteitä ja tietoa heidän resilienssitietoisuudesta, sekä työkyvystä eri näkökulmista katsottuna. Osallistumiskutsu kyselyyn vastaamisesta lähetettiin 25 henkilölle. Vastausprosentti oli 68 % (n=17).

Kyselystä saatujen tulosten ja työssä tehdyn kirjallisuuskatsauksen pohjalta muodostettiin työn kehittämistuotoksena oleva tietopaketti resilienssistä. Tietopaketin kautta voidaan perustella kohderyhmänä oleville yrittäjille resilienssin tärkeyttä ja sen ominaisuuksia. Lisäksi tietopaketin avulla tuodaan esille, miten resilienssiä voi kehittää ja mitä hyötyä siitä on yrittäjille.

Asiasanat: Resilienssi, työkyky, yrittäjä, stressi

Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Health promotion

2022 | 84 pages, 16 pages in appendices

Jussi Rautajuuri

RESILIENCE AS PART OF ENTREPRENEURS' WORK ABILITY

The importance of working capacity has been highlighted among entrepreneurs. The level of working capacity has been found to be at a worrying level with some entrepreneurs. Stress affects the ability to work that many entrepreneurs regularly experience. Resilience keeps harmful stress away at the same time it supports the entrepreneur's transformational capability what is increasingly demanded of them.

This development work was related as part of the Entrefox-project. EntreFox-project supports the entrepreneurs' career and wellbeing of age over 55. In this work, the target group were small or solo entrepreneurs. They had participated in the welfare workshops of the Entrefox project. The purpose of this work was to investigate how resilience has been described in the literature and what is its connection, as well as the importance of working capacity. This work's aim was to highlight the entrepreneurs' view on the concept of resilience and provide them with information to strengthen and promote it as part of the ability to work in addition, what are its benefits to the entrepreneur.

This thesis was carried out by qualitative methods. Systematic literature review was this work's scientific basis of knowledge. A survey was sent to the focus group. The goal was to get solo and small entrepreneurs' authentic opinions and knowledge of resilience awareness and working capacity from different perspectives. Invitation to participate to answer the survey was sent to 25 persons. Response rate was 68% (n=17). This work's development output was an information pack about resilience which was based on the survey's results and the literature review. Information pack justifies to the entrepreneurs the importance of resilience and its characteristics. In addition, it also shows how resilience can be promoted and what benefits it brings for entrepreneurs.

Keywords: Resilience, entrepreneur, work ability, stress

Sisältö

1 Johdanto	7
2 Projektiorganisaation kuvaus	9
2.1 Kohdeorganisaatio	9
2.2 Projektiorganisaatio	10
3 Kehittämiprojektin tausta, tavoite ja tarkoitus	11
3.1 Tausta	11
3.2 Tavoite ja tarkoitus	12
4 Teoreettiset lähtökohdat	16
4.1 Resilienssi	16
4.2 Yksilön resilienssi	17
4.3 Resilienssin lähitermit	18
4.4 Työkyky	19
4.5 Stressi	20
4.6 Yrittäjä	22
4.7 Kirjallisuuskatsauksen tulokset	23
5 Kehittämiprojektin toteuttaminen	30
5.1 Kehittämiprojektin aikataulu	30
5.2 Kehittämiprojektin riskit	33
5.3 Kehittämiprojektin menetelmälliset valinnat ja tiedonhankinta	36
5.4 Kehittämiprojektin eettisyys	40
5.5 Kehittämiprojektin luotettavuus	42
5.6 Kehittämiprojektin viestintä ja julkaiseminen	43
6 Tutkimuksellisen osuuden tulokset	46
6.1 Teemat	49
7 Kehittämistuotos	58
7.1 Kolmiomalli	59
7.2 Resilientin yrittäjän motivointilauseet	63

8 Yhteenveto, pohdinta ja johtopäätökset	65
8.1 Kehittämiprojektin arviointi	71
8.2 Kehittämistuotoksen hyödyllisyyden arviointi	74
8.3 Jatkokehitysehdotukset	75
Lähteet	77

Liitteet

- Liite 1. Kirjallisuushakukoonti
- Liite 2. Kirjallisuushaun tulos
- Liite 3. Saatekirje
- Liite 4. Kyselylomake

Kuviot

Kuvio 1. Yrittäjän työkyky resilienssin näkökulmasta	14
Kuvio 2. Kehittämiprojektin aikataulu	31
Kuvio 3. Teemat	49
Kuvio 4. Yrittäjän resilienssin kolmiomalli	60
Kuvio 5. Resilientin yrittäjän resepti	61
Kuvio 6. Yrittäjän resilienssin kehittäminen	62
Kuvio 7. Resilienssin hyödyt yrittäjälle	63
Kuvio 8. Resilientin yrittäjän motivointilauseet	64
Kuvio 9. Kehittämiprojektin SWOT-analyysi	71

Taulukot

Taulukko 1. Resilienssi yrittäjien kuvaamana	50
Taulukko 2. Yrittäjän resilienssin kehittäminen omaehtoisesti	50
Taulukko 3. Resilientin ihmisen ominaisuudet	51

Taulukko 4. Resilienssiä edistävät ja vahvistavat tekijät	51
Taulukko 5. Optimismi ja positiivisuus yrittäjyydessä	52
Taulukko 6. Yrittäjän määrätietoisuus ja ahkeruus	53
Taulukko 7. Toiminta haastavissa tilanteissa ja vastoinkäymisten edessä	54
Taulukko 8. Resilienssi ja stressi	54
Taulukko 9. Yrittäjän hyvinvointi	55
Taulukko 10. Resilienssi ja yrittäjyys	56

1 Johdanto

Yrittäjiltä vaaditaan yhä enemmän muutoskyvykkyyttä eli resilienssiä. Resilienssin huomioiminen pitää haitallista stressiä loitolla. Yrittäjän muutoskyvykkyys on tärkeä tukipilari, johon yrittäjä voi nojata hankalina aikoina. Arviolta noin 40 prosenttia yrittäjistä kokee melko tai erittäin paljon pitkittynyttä ja haitallista stressiä. (Elo 2021a; Elo 2021b.) Liiallinen stressi haittaa ja kuluttaa voimavaroja, luovuutta, päätöksentekoa ja sosiaalisia taitoja (Nummelin 2008, 75–76). Työterveyslaitos korostaa työkyvyn merkitystä yrittäjillä (Työterveyslaitos 2021b; 2021c). Elon ja Suomen yrittäjien tekemän kyselytutkimuksen mukaan, noin joka kolmannella yrittäjällä työkyky on huolestuttavalla tasolla. Stressi oli merkittävä tekijä työkykyarviossa. Yrittäjälle tärkeää on tehdä niitä asioita, joista saa virtaa ja voimaa. Vapaa-ajan ja levon riittävyys on huomion arvoista. Työkyvykäs yrittäjä luo positiivisen kierteen huolehtimalla myös henkilöstöstään. (Elo 2021b.)

Tässä opinnäytetyössä keskeisenä käsitteenä toimii resilienssi. Työssä tarkastellaan sitä suhteessa yrittäjän työkykyyn. Resilienssin voidaan muun muassa tarkoittavan henkistä kapasiteettia. Tämän avulla ihminen usein tiedostamattomasti kykenee hyödyntämään omaa hyvinvointia kannattelevia vahvuuksia ja voimavaroja erilaisissa tilanteissa. Resilienssi on ilmaistu esimerkiksi pärjäävyudeksi, sopeutumiskykyisyydeksi, kestävyudeksi, muutosjoustavuudeksi ja sinnikkyudeksi sekä kyvyksi pysyä toimintakykyisenä vaikeissa muutostilanteissa. Resilienssin merkitys korostuu yllättävissä ja vaikeissa tilanteissa, joissa totut mallit ja käyttäytyminen joutuvat koetukselle. Ihminen pystyy resilienssin avulla palautumaan ja selviytymään kuormittavista tilanteista ja kohdatuista vastoinkäymisistä. (Benjamin & Koirikivi 2020; Kotimaisten kielten keskus 2021; Poijula 2018, 16.)

Tämän kehittämisprojektin tutkimuksellisen osuuden tarkoituksena oli tutkia, kuinka resilienssiä on kuvailtu kirjallisuudessa ja mikä on sen yhteys sekä merkitys työkykyyn. Kehittämisprojektin tavoitteena oli tuoda esille yrittäjien näkemys resilienssin käsitteestä, sekä tuottaa heille tietoa resilienssin

vahvistamiseen ja edistämiseen osana työkykyä. Lisäksi tavoitteena oli kuvata, mitä hyötyä siitä on yrittäjälle. Tässä työssä tehty systemaattinen kirjallisuuskatsaus toimii tieteellisenä tietopohjana. Tätä työtä varten rakennettu ja kohderyhmälle suunnattu kysely, antoi autenttisia mielipiteitä ja tietoa pien- ja yksinyrittäjien resilienssitietoisuudesta sekä työkyvystä eri näkökulmista katsottuna. Opinnäytetyön tuloksissa, kehittämistuotoksessa ja pohdinnassa tuodaan esille, kuinka resilienssiä on kuvailtu sitä tukevien ja edistävien ominaisuuksien näkökulmasta, minkälaisia hyötyjä siitä on yrittäjälle sekä, miten sitä voisi edistää ja kehittää. Lisäksi on pohdittu sekä arvioitu, kehittämistuotoksen hyödyllisyyttä ja jatkokehitysmahdollisuuksia. Tässä työssä tehty kehittämistuotos toimii niin sanottuna resilienssin tietopakettina kohderyhmänä oleville yrittäjille.

2 Projektioorganisaation kuvaus

2.1 Kohdeorganisaatio

Tämä kehittämisprojekti toteutui osana EntreFox-hanketta. Hanke alkoi vuoden 2019 keväällä, päätoimijoina olivat Helsingin yliopisto, Työterveyslaitos ja Turun ammattikorkeakoulu. Hankkeen rahoitti Euroopan sosiaalirahasto. Hanke päättyi vuoden 2022 kesäkuussa (Entrefox 2021.) Tällä ei ollut vaikutusta tämän kehittämisprojektin loppuun saamisessa tai muuhun yamk-tutkintoon liittyvän opinnäytetyöprosessin asioissa.

EntreFox-hanke tukee yli 55-vuotiaiden yrittäjien uraa sekä hyvinvointia. Hanke tarjoaa digitalisaatiota, yritysosaamista ja uusia verkostoja parantaakseen yrityksen kilpailukykyä. Lisäksi se tarjoaa yksilöityjä keinoja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja tuloksien saamiseen. Hankkeen tarjoamien palveluiden avulla voidaan löytää parhaat keinot saavuttaa osallistujan tavoitteet. EntreFox-hanke kohdistuu erityisesti Varsinais-Suomeen ja Uudellemaalle. Hankkeen esittelyssä mainitaan kuitenkin, että pidemmällä aikavälillä vaikutukset tulevat näkymään koko maassa. Hanke tukee elinikäistä oppimista ja panostaa myös laajaan kansainväliseen yhteistyöhön taatakseen parhaat mahdolliset lopputulokset. (Entrefox 2021.)

Tämä kehittämisprojekti sijoittui EntreFox-hankkeen hyvinvoinnin osa-alueelle, jossa toimijana oli Turun ammattikorkeakoulu. Kehittämisprojektin kohderyhmänä olivat yrittäjät. He olivat osallistuneet EntreFox-hankkeessa toteutettuihin hyvinvoinnin työpajoihin. Nämä työpajat auttavat kehittämään yrittäjien työkykyä, hyvinvointia ja fyysistä jaksamista, lisäksi osallistujille laaditaan omat tavoitteet ja suunnitelmat (EntreFox 2021). Hankkeen kuvauksessa on mainittu yli 55-vuotiaat henkilöt. Tällä rajauksella ei ollut merkitystä tässä työssä.

2.2 Projektioorganisaatio

Projektin yhtenä osana toimii ohjausryhmä. Ohjausryhmän tehtäviä ovat muun muassa: tukea projektipäällikköä, hyväksyä projektisuunnitelma, antaa projektille ideoita, valvoa projektin etenemistä, arvioida tuloksia ja tavoitteiden saavuttamista sekä hoitaa tiedon kulkua tärkeimpien sidosryhmien ja projektin välillä. Ohjausryhmä tekee myös päätöksiä liittyen projektin sisältöön. Projektipäällikkö laatii projektisuunnitelman. Hän vastaa muun muassa projektin raportoinnista, seurannasta ja arvioinnista sekä lopuksi päättää projektin. Hän on projektin vastuullinen vetäjä ja keskeinen toteuttaja. (Mäntyneva 2016, 21–23, 33; Silfverberg 2007, 21, 98–101.)

Tässä työssä projektipäällikkönä toimi tämän kehittämisprojektin tekevä yamk-opiskelija. Kehittämisprojektin ohjausryhmä koostui projektipäälliköstä, kohdeorganisaatiossa olevasta työelämän yhteyshenkilöstä sekä opinnäytetyötä ja opintoja ohjaavasta opettajasta. Kohdeorganisaatiossa olevan työelämän yhteyshenkilön kanssa sovittiin ja neuvoteltiin tähän opinnäytetyöhön liittyvistä asioista EntreFox-hankkeen näkökulmasta. Hän kuuluu myös Turun ammattikorkeakoulun henkilökuntaan. Opinnäytetyöhön annettujen Turun ammattikorkeakoulun yleisten ohjeiden mukaan, hän toimii ja on kuvailtu tässä raportissa niin sanottuna työelämän edustajana. Työelämän yhteyshenkilö ja ohjaava opettaja seurasivat sekä arvioivat kehittämisprojektin etenemistä ja tutkimuksellista osuutta yhdessä projektipäällikön kanssa. Lisäksi he antoivat ohjausta ja palautetta liittyen työhön. Yhteyshenkilö varmisti, että tarvittaessa mahdolliset tutkimusluvut olivat kunnossa, lisäksi hänellä oli tiedossa työn tutkimuksellista osuutta varten olevien osallistujien yhteystiedot. Ohjausryhmän edustajat tarkistivat, että opinnäytetyösopimus oli täytetty vaaditulla tavalla sekä omilta osiltaan hyväksyivät sen. Ohjausryhmän jäsenet olivat säännöllisesti sekä tarpeen mukaan yhteydessä toisiinsa liittyen työn etenemiseen, tutkimuksellisiin asioihin, palautteen ja ohjeiden antamiseen sekä muihin ajankohtaisiin seikkoihin. Yhteisiä ohjausryhmän tapaamisia ei ollut tämän työn aikana, vaan yhteyttä pidettiin sähköisen viestinnän avulla yksilöllisesti eri henkilöiden kesken.

3 Kehittämiprojektin tausta, tavoite ja tarkoitus

3.1 Tausta

Tämän kehittämiprojektin keskeisenä teemana oli kuvata resilienssin merkitystä osana yrittäjien työkykyä. Tässä työssä tuodaan esille systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla, kuinka resilienssiä on kuvailtu kirjallisuudessa sekä onko sillä merkitystä ja yhteyttä työkykyyn. Työssä keskityttiin yrittäjiin. Riskinä oli, saataisiinko kirjallisuuskatsauksen avulla tarpeeksi aikaisemmin tutkittua tietoa aihealueesta liittyen juuri yrittäjiin. Kehittämiprojektin tekijän mielestä aihe oli ajankohtainen ja tarve tämän aihealueen tutkimiselle oli perustelua. Työn ajankohtaisuuden ja sopivuuden puolesta puhuu teko hetkellä meneillään ollut koronapandemia-aika. Se toi monelle yrittäjälle haasteita ja vaikutuksia heidän työkykyynsä (Tilastokeskus 2022). Työterveyslaitos korostaakin työkyvyn merkitystä yrittäjillä. (Työterveyslaitos 2021b; 2021c). Suomen yrittäjien työkyky ja hyvinvointikyselyn (2010) mukaan työkyvyn ja hyvinvoinnin tärkeys ymmärretään. Näillä nähdään olevan esimerkiksi merkitystä yrityksen tuottavuuteen. Työkykyyn panostaminen on tuottavaa toimintaa, jossa on vähän riskejä. Työkyvyn ylläpito nähdään yrityksissä kokonaisvaltaiseksi ja koko työyhteisöä koskevaksi asiaksi. Yrittäjät ovatkin kiinnostuneita löytämään tietoa ja tukea hyvinvoinnin hoidosta. (Yrittäjät 2010.)

Yrittäjiltä vaaditaan yhä enemmän muutoskyvykkyyttä eli resilienssiä, sen huomioiminen pitää haitallista stressiä loitolla. Muutoskyvykkyys on tärkeä tukipilari, joka auttaa hankalina aikoina. Eräiden julkaisujen mukaan arviolta noin 40 % yrittäjistä kokee melko tai erittäin paljon pitkittynyttä ja haitallista stressiä. Elon (Elo 2021b) tekemän kyselytutkimuksen mukaan, noin joka kolmannella yrittäjällä työkyky on huolestuttavalla tasolla. Stressi oli yksi merkittävistä tekijöistä työkykyarvioinnissa. Kyselyn mukaan, olennaista on yrittäjän tehdä niitä asioita, joista saa virtaa ja voimaa. Vapaa-ajan ja levon riittävydestä tulisi huolehtia. Työkyvykäs yrittäjä pystyy huolehtimaan myös henkilöstöstään. (Elo 2021a; Elo 2021b.)

Kohderyhmänä tässä kehittämissuorjektissa olivat EntreFox-hankkeen hyvinvoinnin työpajoihin osallistuneet henkilöt. Nämä henkilöt olivat pien- tai yksinyrittäjiä. Pienyrittäjä toimii usein yksinään, tai hänellä voi olla pieni joukko työntekijöitä (Ukko.fi 2021). Kyseiset henkilöt olivat tämän työn tutkimuksellisen osuuden kutsuttu perusjoukko, jokaiselta havaintoyksiköltä pyrittiin saamaan vastauksia ja kokonaisuudessaan tutkimusaineisto kerättiin heiltä (Moilanen ym. 2015, 122). Tämän työn aihe ei liity EntreFox-hankkeen aikaisempiin kehittämissuorjekteihin, tutkimuksiin tai kokonaisuuksiin vaan oli uusi näkökulma. Työssä tarkastellaan työkyvyn aihealuetta resilienssin näkökulmasta. Kehittämissuorkeissa lähtökohtana onkin yleensä kehittämiskohteen tunnistaminen, sekä yleisesti projektitoiminnassa taustalla on aina joku tarve, mikä käynnistää toiminnan (Moilanen ym. 2015, 23; Mäntyneva 2016, 16). Tämä kehittämissuorjekti suuntautui ja liittyi EntreFox-hankkeen hyvinvoinnin osaluueelle. Työssä keskeisenä esiintynyt resilienssi ei ollut aikaisemmin tullut vastaan tämän työn tekijälle, se ei ollut siis entuudestaan tuttu. Kansainvälisesti se on kuitenkin tunnettu ja kiinnostusta herättänyt käsite. Suomeen resilienssi on tullut vuosien viiveellä. (Poijula 2022.) Koronapandemia toi epävarmuuksia ja vastoinkäymisiä ihmisten elämiin, joten aihe oli siinä mielessä ajankohtainen. Kehittämissuorjessa onkin tärkeää löytää näkökulma, josta katsoen edetään (Moilanen ym. 2015, 24). Tässä työssä puhutaan samaa asiaa tarkoittaen opinnäytetyöstä ja kehittämissuorjektista.

3.2 Tavoite ja tarkoitus

- 1) Kehittämissuorjektin tutkimuksellisen osuuden tarkoituksena oli tutkia, kuinka resilienssiä on kuvailtu kirjallisuudessa ja mikä on sen yhteys sekä merkitys työkykyyn.
- 2) Kehittämissuorjektin tavoitteena oli tuoda esille yrittäjien näkemys resilienssin käsitteestä, sekä tuottaa heille tietoa resilienssin vahvistamiseen ja edistämiseen osana työkykyä. Lisäksi tavoitteena oli kuvata, mitä hyötyä siitä on yrittäjälle.

Kehittämistoiminnassa pyritään käytännölliseen tiedontuotantoon, kyse on konkreettisesta toiminnasta ja asetettujen tavoitteiden saavuttamisesta. Tavoitteet tulisivat olla aina hyödynsaajien tarpeiden mukaisia, jolloin seuraa kehitysvaikutuksia. Lisäksi kehittämisen tarkoitus on usein, jonkin konkreettisen tuotoksen luominen (Moilanen ym. 2015, 22,32; Silfverberg 2007, 23, 25; Toikko & Rantanen, 2009, 14–16, 64,113.) Tämän työn kehittämistuotos oli tietopaketti resilienssistä suhteessa yrittäjien työkykyyn. Suunnitelmana oli, että kehittämistuotos tulisi saataville EntreFox-hankkeen internetsivuille työelämän yhteyshenkilön avulla. Kehittämisprojekti ensisijaisesti suunnattiin kohderyhmää palvelevaksi. Tämän työn kehittämistuotos sisältää muun muassa tietoa siitä, kuinka resilienssi vaikuttaa yrityksen menestymiseen ja miten omaa resilienssiä voi kehittää. Kehittämisuotosta sekä sen hyödyntämistä käytännössä tarkennettiin ja arvioitiin työn tutkimuksellisesta osuudesta saadun aineiston perusteella. Arvioimista tehtiin myös yhteistyössä ohjausryhmän kesken. Sen sisältöön ja rakenteeseen vaikuttivat kyselystä ja kirjallisuuskatsauksesta saatu aineisto. Kehittämistoiminnassa pyritäänkin soveltamaan tutkimuksellista tietoa käytäntöön (Toikko & Rantanen 2009, 19).

Työn tutkimuksellisesta osiosta saadut tulokset antoivat tietoa yrittäjien resilienssitietoisuudesta ja sen merkityksestä yrittäjänä toimimisessa. Kehittämistyössä opitaankin näkemään asioiden välisiä suhteita ja kehittämiskohteita sekä hankkimaan ja jakamaan tietoa erilaisilla menetelmillä (Moilanen ym. 2015, 15). Kehittämisuotoksen pyrkimys oli avata resilienssin käsitettä sekä sen merkitystä yrittäjien työkyvyssä, lisäksi kehittää yrittäjien valmiuksia tunnistaa siihen vaikuttavia ja edistäviä tekijöitä. Tässä työssä kehittämistuotoksen toivottiin auttavan ja hyödyttävän yrittäjiä niin työ-, kuin perhearjen kesellä sekä tuovan lisää tietoa resilienssin ilmiöstä ja sen vaikutuksista terveyden edistämisen näkökulmasta katsottuna. Kehittämisprojekteissa onkin tärkeää, että kehitetyt mallit ja tuotokset saadaan siirrettyä hyödynsaajien käyttöön (Moilanen ym. 2015, 25; Silfverberg 2007, 30, 34).

Tässä työssä sivulla 14 oleva kuvio 1 (Yrittäjän työkyky resilienssin näkökulmasta), on jaettu eri teemoihin. Niitä käydään myöhemmin tässä työssä tarkemmin läpi. Nämä teemat rakentavat ja ovat osana yrittäjän työkykyä. Työkykyyn liittyy resilienssin kehittäminen, sen tunnistaminen ja tietoisuus sekä sitä edistävät ja vahvistavat tekijät, lisäksi resilienssi on osa yrittäjyyttä. Yrittäjän työkykyyn vaikuttavat myös optimistisuus ja positiivisuus, stressin hallinta, oma hyvinvointi, määrätietoisuus ja ahkeruus sekä haastavat tilanteet ja vastoinkäymiset.



Kuvio 1. Yrittäjän työkyky resilienssin näkökulmasta

Oheisessa kuviossa (Kuvio 1) on tuotu esille pääkohdat, jotka liittyvät yrittäjän työkykyyn resilienssin näkökulmasta. Pääkohdilla tarkoitetaan, että nämä ovat muodostuneet kirjallisuuden ja tässä työssä tehdyn kyselyn vastauksien perusteella oleellisimmiksi teemoiksi, joilla voisi olla merkitystä tai ne ilmenevät, kun ajatellaan yrittäjän työkykyä. Stressin hallinta esimerkiksi, voidaan nostaa yhdeksi keskeisimmäksi teemaksi, jos mietitään sen fysiologiasia vaikutuksia

ihmiseen (Manka 2015). Lisäksi henkilön optimismia voidaan pitää avaintekijänä, jolla on vaikutusta yrityksen menestymisessä ja merkittävä rooli vastoinkäymisten sekä yrittäjän kykyä oppia virheistä (Ayala & Manzano 2014, 126–135; Freeman, ym. 2017, 513–523). Yrittäjälle oleellisena ja tärkeänä tietona voidaan pitää resilienssin tunnistaminen ja käsitteen tietoisuus, eli mitä se tarkoittaa ja mistä asioista se koostuu. Lisäksi sen kehittäminen ja sitä vahvistavat tekijät, esimerkiksi itsensä kehittäminen, oma vapaa-aika ja sosiaaliset suhteet nähdään olevan tärkeitä asioita, kun mietitään yrittämistä ja elämää kokonaisuudessaan. (ks. esim. Calvo & Manzano-Garcia 2013, 245–251; Casto & Zermeño 2020, 721–746; Freeman, ym. 2017, 513–523; Gibson ym. 2011, 73–85.)

4 Teoreettiset lähtökohdat

Tämän kehittämisprojektin keskeisiä käsitteitä ovat resilienssi, työkyky, stressi ja yrittäjä. Lisäksi kirjallisuudessa mainitut käsitteet optimismi ja sinnikkyys esiintyvät usein. Käsitteiden avulla tehdään tutkimuksessa analysointi ja teoreettinen jäsentäminen, niiden määrittely on oleellinen osa tutkimuksen teoreettista osa-aluetta. Käsitteet määrittelevät, luokittelevat, nimeävät, kuvaavat ja merkityksellistävät tutkittavan ilmiön. Ne toimivat tässä työssä teoreettisena viitekehysnä. Teoreettinen viitekehys muodostetaan lähdekirjallisuuden avulla ja siihen viitaten, se toimii kriittisenä näkökulmana tutkittavasta aiheesta tehtyihin tulkintoihin. Käsitteiden avulla kohdennetaan huomio tutkimuskohteeseen. Käsitteillä ja niiden valinnalla tehdään tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat ja rajaukset. Lisäksi niitä käytetään aineiston tulkintaa rakennettaessa. (Metsämuuronen 2011, 50; Ronkainen ym. 2011, 51–54; Vilkkä 2015, 24, 52, 111, 148.)

4.1 Resilienssi

Resilienssillä voidaan tarkoittaa henkistä kapasiteettia. Sen avulla ihminen usein tiedostamattomasti kykenee hyödyntämään vahvuuksia ja voimavaroja, jotka kannattelevat omaa hyvinvointia erilaisissa tilanteissa. Resilienssi on kuvailtu esimerkiksi pärjäävyudeksi, sopeutumiskykyisyydeksi, kestävyudeksi, muutosjoustavuudeksi ja sinnikkyudeksi sekä kyvyksi pysyä toimintakykyisenä vaikeissa muutostilanteissa. Resilienssin merkitys korostuu yllättävissä ja vaikeissa tilanteissa, joissa totut mallit ja käyttäytyminen joutuvat koetukselle. Ihminen pystyy resilienssin avulla palautumaan ja selviytymään kuormittavista tilanteista sekä kohdatuista vastoinkäymisestä. (Benjamin & Koirikivi 2020; Kotimaisten kielten keskus 2021; Poijula 2018, 16.) Resilienssi mielletään usein myös kestämiseksi, sitkeydeksi ja jaksamiseksi. Sen avulla pidetään yllä hyvinvointia, jotta vaikeuksia kohdatessa on taitoja, joihin turvautua. Käsitteen keskeisenä kohtana on henkilön kyky mukautua sekä sietää epämukavaa ja yllättävää tapahtumaa. Ihmisen onnellisuus ja hyvän elämän tunne pohjautuvat

resilienssistä. Se perustuu läheisten ihmisten, ympäristön ja yksilön välisiin vuorovaikutuksiin, eli sosiaalisiin suhteisiin. Resilienssissä voidaan puhua myös kyvystä luopua. Tämä ei siis tarkoita luovuttamista, vaan luopuminen on henkilön harkittu päätös ja valinta, etsiä toinen keino tai menetelmä. (Lipponen 2020, 18; Poijula 2018, 17; Valli 2020, 43.)

Resilienssi on muuttuva ja moniulotteinen ominaisuus, sille ei ole yhtä ainoaa määritelmää. Terveuden näkökulmasta resilienssi voidaan jakaa kolmeen alatyyppiin. Nämä ovat terveyden suojaaminen, toipuminen sekä edistäminen. Resilienssin muodostumiseen vaikuttavat ihmisen sisäiset ja ulkoiset voimavarat. Sisäisillä resursseilla eli voimavaroilla tarkoitetaan geneettisiä ominaisuuksia ja ulkoisilla, esimerkiksi sosiaalisia suhteita. Resilienssin kehittymiseen vaikuttaa näiden tekijöiden keskinäinen vuorovaikutus. Ero ihmisen sisäisen ja ulkoisen resilienssin välillä voi kuitenkin olla suuri. Ulkoisesti hän voi pärjätä ja toimia tilanteen mukaan, mutta sisäinen ajatusmaailma voi olla epäjärjestyksessä. Hyvän resilienssikyvyn omaava henkilö pystyy paremmin tilanteen mukaiseen reagoimiseen, hän kykenee löytämään tilanteeseen sopivat vahvuutensa. Vastoinkäymisistä selviämisen ja oppimisen sekä positiivisten kokemusten kautta, ihminen voi vahvistaa omaa resilienssiään. Samalla itseluottamus kasvaa, kun oppii näin tunnistamaan omat vahvuudet ja toimintatavat tilanteissa, jotka vaativat sopeutumista. (Benjamin & Koirikivi 2020; Lipponen 2020, 19–20; Poijula 2018, 19–21, 32, 225; Valli 2020, 44, 46.)

4.2 Yksilön resilienssi

Resilienssi on kokonaisuuksien näkemistä. Resilientin henkilön on helpompi keskittyä positiivisiin asioihin ja huomioida ne, sekä jatkaa omaa toimintaa ja tulevaisuuden suunnittelua. Yksilön resilienssi tarkoittaa stressaavissa tapahtumissa ja olosuhteissa olevaa hyvää sopeutumiskykyä. Resilienssin muodostumisessa yksilötasolla on eroja, joillakin se muodostuu nopeammin kuin toisilla. Resilienssiä voi vahvistaa läpi elämän. Se ei ole pysyvä ominaisuus tai aina samanlaisena säilyvä piirre, se ei ole myöskään synnynnäinen. Resilienssi on avaintekijä hyvinvoinnin ja terveyden säilyttämisessä, kun kohdataan

vastoinikäyminen. Resilienssin piirteitä ovat muun muassa hyvä kognitiivinen toiminta, motivaatio, kestävyys, suunnitelmallisuus, itseluottamus, sosiaaliset taidot ja verkostot, myönteinen riskinotto ja aktiivinen selviytyminen sekä huumorin käyttö. Resilientiksi persoonallisuudeksi voidaan kuvailla henkilöä, jolla on hyvä itseluottamus ja sosiaalisia suhteita edistäviä piirteitä. Itseluottamus on esimerkiksi, kykyä ymmärtää omat tunteensa, heikkoudet ja vahvuudet sekä oma motivaatio. Resilientti henkilö pyrkii keskittymään oleelliseen ja järjestelmällisyyteen, lisäksi hän pyrkii haasteista selviytään kehittämään selviytymistaitoja uusien tulevien tilanteiden varalle. Käyttäytymisen ja tunteiden hallinta, niin positiiviset, kuin negatiivisetkin kuuluvat resilienssiin. Myös hyvä itsetunto, eli itsensä hyväksyminen ja kunnioittaminen sekä omanarvontunne ja ennakointi ovat osa resilienssiä. (Lipponen 2020, 18; Poijula 2018, 19–21, 32, 123–142, 225; Saari 2016, 232-243; Valli 2020, 264.)

4.3 Resilienssin lähitermit

Resilienssi on lähellä naapurikäsitemä koherenssia. Koherenssin tunne auttaa ihmistä vastoinikäymisistä huolimatta säilyttämään oma hyvinvointi, sekä selviytymään kuormittavista tilanteista. Koherenssi muodostuu ihmisen mahdollisuudesta hallita ja ymmärtää tilanteita, sekä asioiden mielekkyyden sisäistämisestä. Siihen liittyy myös stressinhallintakyky. Korkean koherenssin tunteen omaavat henkilöt ovat hyvinvoivempia, kuin muut. Ihmisen terveyttä edistää vahva koherenssi, joka muodostuu ihmisen omista resursseista. Koherenssin tunnetta voi myös vahvistaa. (Valkonen & Ringbom 2018, 1–18.)

Resilienssi on oletettu olevan kokonaan tai yksi osa ihmisen psykologista pääomaa. Sen muut tekijät ovat rohkeus, toivo, optimismi, sinnikkyys ja itseluottamus. Yrittäjän psykologisen pääoman on nähty olevan yhteydessä henkilön hyvinvointiin, johtajuuteen sekä yrityksen suorituskykyyn ja riskienhallintaan. Hyvän psykologisen pääoman omaavilla yrittäjillä on vähemmän stressiä ja ahdistuneisuutta, lisäksi sillä on merkitystä yrityksen pyörittämisessä ja yrityksen perustamisessa. (Bockorny & Youssef-Morgan 2019, 1–6; Liu & Rice 2016, 325–333.)

Resilienssissä on myös samanlaisia kuvauksellisia piirteitä, kuin termissä elämänhallinta. Elämänhallinta taas tuottaa ja on yhteydessä koherenssin tunteeseen (Feldt 2000, 10–12). Resilienssin naapurikäsitteet liittyvät siis toisiinsa. Elämänhallintaa kuvaillaan sekä ulkoisena, että sisäisenä elämänhallintana. Ulkoinen elämänhallinta viittaa siihen, että ihminen pystyy toiminnallaan vaikuttamaan siihen, ettei häntä kohtaa odottamattomat tapahtumat. Ihminen pystyy siis ohjailemaan elämänsä pääosin niin, ettei hänestä johtuneet asiat ole vaikuttaneet siihen. Sisäinen elämänhallinta on ihmisen kykyä kääntää asiat positiiviseen suuntaan ja sopeutua yllättäviin tapahtumiin. Sitä voi oppia ja se mukautuu elämän eri vaiheissa. (Roos 1987, 65–66.) Elämänhallinta on myös sopeutumiskykyä ja mukautumista menetysten sekä ulkoisten häiriötekijöiden uhatessa. Se on ihmisen oman toiveikkuuden löytämistä ja selviytymiskeinojen toimivuuden testaamista sekä kehittämistä ulkoisten haasteiden edessä. Käsitettä on myös liitetty koherenssiin. (Raitasalo ym. 2004, 2795–2800.)

4.4 Työkyky

Työkyvyllä tarkoitetaan henkilön kykyä tehdä työtä tai suoriutua työssään. Sitä ei voida määritellä niin, että sitä on, tai ei ole. Työkykyä voidaan kuvata jatkuvasti muuttavana kokemuksena hyvinvoinnista. Työkyky on tulkinta, joka perustuu ihmisen omaan arvioon käytettävissä olevien voimavarojen sekä työn asettamien vaatimusten välisestä suhteesta. Se syntyy henkilön, työyhteisön ja työn vuorovaikutuksen tuloksena. Perustana työkyvyssä on henkilön fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen toimintakyky. Yksilöllisistä tekijöistä elintavat, terveys, ikä ja sosioekonominen asema sekä läheiset ihmiset vaikuttavat työkykyyn. Lisäksi yllättävät muutokset elämässä, oma motivaatio ja asenne vaikuttavat siihen. Työntekijä voi pitää työkykyään hyvänä, jos on mahdollisuus saada tukea työssään. Siihen vaikuttavat työhön kohdistuvat asenteet. Sitä vahvistavat oman ammattitaidon ja osaamisen kehittyminen sekä sopivan haasteellinen ja mielekäs työ. Lisäksi sen säilymistä hyvänä edistää työn voimavarojen ja vaatimusten tasapaino sekä hyvä johtaminen työpaikalla. Resilienssi nähdään osana

työntekijän voimavaroja, jolla on positiivisia vaikutuksia säilyttämään työntekijän hyvinvointi työyhteisössään. (Nummelin 2008, 29; Saari 2016, 232-243; TELA 2021; Terveystalo 2022; Työterveyslaitos 2021b; Varma 2020, 3–4.)

Työkyvyn heikkenemisen kriteereinä ovat sairauden, vamman tai vian aiheuttama haitta työssä. Nämä ovat selkeimmät lääketieteelliset kriteerit ja osatekijät, jotka liittyvät työkyvyn alenemiseen. Psyykkiset ja sosiaaliset terveysongelmat heikentävät myös merkittävästi työkykyä. Työelämässä korostuvat kyky kestää ristiriitoja, epävarmuutta sekä kyky sopeutua jatkuviin muutoksiin. Työn tuntuminen pakonomaiselta, tai työ ei vastaa omia odotuksia, voivat heikentää henkilön työkykyä. Pelkästään ihmisen fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn arvioimisella ei voida arvioida työkykyä. Hyvä fyysinen kunto ei aina ole taie hyvälle työkyvylle. Työkyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen organisaatiossa on myös yrittäjän vastuulla, jos hänellä on alaisiaan. (Nummelin 2008, 99–100; TELA 2021; Työterveyslaitos 2021b.)

4.5 Stressi

Stressi voidaan kuvata tahdosta riippumattomaksi ja automaattiseksi reaktioksi tilanteessa, missä ihminen huomaa uhan häntä kohtaan. Stressireaktio valmistaa elimistön henkiseen ja fyysiseen vireystilaan, jossa ihminen hyökkää tai pakenee uhan ratkaisemiseksi. Lisäksi stressireaktio saa aikaan verensokerin nousun ja antaa riittävästi voimia uhkatilanteessa. Lyhytkestoinen stressi voi mahdollistaa huippusuorituksen. Tilanteen ja kuormituksen pitkittyessä, voi syntyä jatkuva hälytystila elimistölle. Stressin pitkittyessä aivot pitävät yllä stressihormonien tuotantoa, eikä elimistö lepää lainkaan, vaan alkaa oireilla. Stressin fysiologiset vaikutukset rasittavat ihmisen sydän- ja verenkiertoelimistöä ja riski aikuisiän diabetekseen on olemassa. (Manka 2015.) Stressin ilmeneminen työssä tai muussa elämäntilanteessa aiheuttaa unettomuutta, jolla on vaikutuksia omaan jaksamiseen ja toimintakykyyn. Henkilön riski saada terveysongelmia kasvaa myös. (Sørensen ym. 2022, 389–400; Vainikainen 2017, 40.)

Stressillä on yksilöllisiä vaikutuksia. Ihminen voi stressitilanteessa tuntea jännitystä, masennusta sekä vihaa. Stressi vaikeuttaa ihmisen päätöksentekokykyä ja lisää hänen avuttomuuttansa. Stressin vaikutus motivaatioon näkyy ihmisen aloitekyvyttömyydessä ja positiivisuudessa, sekä työmotivaation- ja moraalien laskuna. Stressi vaikuttaa lisäksi ihmisen käyttäytymiseen. Voimakkaasti stressiä kokevan henkilön elämäntavat saattavat rapautua, päihteiden käyttö ja syömishäiriöt kasvavat sekä elämänlaatu heikkenee. Ihminen saattaa eristäytyä muista, poissaolot töistä lisääntyvät ja suorituskyky laskee. Työelämän muutokset ja epävarmuus ovat arvioitu suurimmiksi syiksi stressille, lisäksi stressillä on vaikutusta liian varhaiseen eläköitymiseen. Stressin ilmeneminen työelämässä näkyy päivittäisjohtamisessa ja töiden suunnittelussa. Stressi työpaikalla voi aiheuttaa työtyytyväisyyden heikentymistä ja ristiriitojen herkempää syntymistä. Hyvä johtaminen ja työpaikan mieluisat kehittämistoimet vähentävät koettua stressiä työntekijöissä. Ihmisen arkeen kuuluvat lievät stressin oireet, mutta niiden pitkittyminen uhkaa ihmisen hyvinvointia. Liiallisiin työpaineisiin tulisi aikaisin puuttua, koska takaisin paluu muuttuu ajan kanssa yhä hankalammaksi. Stressinhallinnan näkökulmasta on tärkeää toiminta ongelmien ratkaisemiseksi ja niiden kohtaaminen. (Manka 2015; Nummelin 2008, 27.)

Pitkittyneen stressin seurauksena voi syntyä esimerkiksi työuupumus. Työuupumus voi seurata, jos jatkuvasti joutuu ahertamaan osaamisensa ja jaksamisensa ääri rajoilla. Syntyy tilanne, missä työkaluja ja voimavaroja kuormittavan tilanteen ratkaisemiseksi ei ole. Tästä seuraa, että kiireeseen sopeutuminen ja palautuminen normaalitilaan ei enää onnistu, jolloin kuormittava tilanne pitkittyy. Työuupumuksen vakavoituessa, se näkyy työssä virheinä ja yliherkkyytenä ärsykeille. (Manka 2015; Vainikainen 2017, 119–121.) Tuula Vainikainen (2017, 113, 121) tuo esille, että varsinkin pienyrityksillä usein taloudellinen tilanne ja pärjääminen vaativat sen, että vapaapäiviä viikossa ei ole lainkaan tai ainakaan säännöllisesti kahta viikkoa kohden. Tällä on vaikutusta stressitasoon ja ihmisen elimistöön pitkällä aikavälillä. (Vainikainen 2017, 113, 121.)

4.6 Yrittäjä

Oman osaamisen hyödyntäminen ja uskominen omaan liikeideaan ovat yrittämistä. Se on tapa tehdä työtä ja työllistää itsensä sekä mahdollisesti muitakin henkilöitä. Halu ja tahto toimia yrittäjänä ovat lähtökohtana yrityksen perustamisessa. Ryhtyminen yrittäjäksi on tietoinen valinta, jota on huolella harkittava ja kypsyteltävä mielessä. Yrittäjyys voi parhaimmillaan olla oman työtavan ja työajan päättävää arkea. Yritystoiminnassa on aina kuitenkin riskinsä ja yrittäjyyteen sisältyy vastuuta. Ennen perustamispäätöksen tekemistä olisi hyvä pohtia eri vaihtoehtoja ja mitä se vaatii. Yrittäjänä oleminen vaatii henkilöltä määrätietoisuutta ja epävarmuuden sietämistä. Nämä ominaisuudet ovatkin resilientin ihmisen ominaisuuksia. Resilientti yrittäjä voi samalla luoda resilientin organisaation, missä organisaatio toimii sujuvasti poikkeavissakin oloissa. Mukautumiskykyistä yrittäjää edellytetään resilientiltä organisaatiolta, joka osaa hyödyntää ongelmat mahdollisuuksina organisaation voimavarojen vahvistamisessa ja rakentamisessa. Tärkeänä asiana on tahtotila ansaita rahaa, jolloin voi turvata oma elanto olemalla yrittäjä. (Holopainen 2017, 12; Työterveyslaitos 2021a; Uusyrittäjäkeskus 2021.)

Yritystoiminnan aloittaminen ja menestyksekkäs hoitaminen perustuu toimivaan ja hyvään liikeideaan. Liikeidea kuvaa yrityksen tapaa ansaita rahaa ja menestyä kyseisellä toimialalla. Liikeideaa miettiessä tulee pohtia, mitkä ovat niitä tekijöitä, joiden varassa yrityksesi menestyy ja mitä osaat paremmin kuin kilpailijat. Lisäksi on syytä pohtia eri yritysmuotojen valintaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Valintaan vaikuttavat muun muassa vastuuseen, päätöksentekoon ja pääomaan liittyvät kysymykset. Yksinyrittäjä ei esimerkiksi tarvitse suurta pääomaa, ja hän on itse vastuussa toiminnastaan. Päätökset ja pulmat ratkotaan omatoimisesti, sekä voitot ja tappiot kuitataan itse. Osakeyhtiössä perustajia on yleensä useita ja pääomaa tarvitaan enemmän, lisäksi vastuu rajoittuu yleensä sijoitettuun pääomapanokseen. Päätöksiä tehdään yhtiökokouksissa. Voitonjako tapahtuu osinkoja maksamalla. (Holopainen 2017, 12, 21–22.)

4.7 Kirjallisuuskatsauksen tulokset

Tämän kehittämisprojektin teoreettisena pohjana toimii systemaattinen kirjallisuuskatsaus, jota voidaan kutsua myös tietoperustaksi. Kirjallisuuskatsauksessa on tutkittu viimeisempiä aiheeseen liittyviä artikkeleita ja tutkimuksia. Kirjallisuuskatsauksen tekemisessä on hyvä muistaa lähdekritiikki. Lisäksi tulisi valita mahdollisimman tasokkaita tieteellisiä julkaisuja ja tulisi mahdollisuuksien mukaan, pyrkiä käyttämään vain alkuperäislähteitä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 93; Moilanen ym. 2015, 25.) Hyvä kirjallisuuskatsaus pohjautuu käsitteiden varaan, ei ainoastaan tutkimusraporttien tai yksittäisten tutkijoiden varaan (Kylmä & Juvakka 2007, 46). Tässä työssä kirjallisuuskatsauksen avulla pyrittiin löytämään vastaukset sitä ohjaaviin kysymyksiin. Lisäksi se toimi pohjana kehittämisprojektin tutkimuksellisessa osuudessa, joka toteutettiin laadullisin menetelmin.

Tässä kehittämisprojektissa kirjallisuuskatsausta ohjaavat kysymykset olivat:

- Miten resilienssiä on kuvailtu kirjallisuudessa?
- Mikä on resilienssin merkitys ja yhteys työkykyyn?

Kirjallisuuden mukaan laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa kirjallisuuskatsaus voi olla suppeampi, kuin mitä kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Tässä työssä kirjallisuuskatsauksen avulla saatiin koottua monipuolinen aineisto. Kirjallisuuskatsauksen tavoite laadullisessa tutkimuksessa on luoda tutkijalle kuva tutkittavasta ilmiöstä. Se kertoo tutkittavasta ilmiöstä tietoa, sekä ohjaa teoreettista otantaa. Lisäksi sen avulla voidaan vahvistaa teoreettista pohjaa. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on, esimerkiksi uusien interventioiden tunnistaminen, aikaisempien tutkimustulosten tulkitseminen, tutkimuskysymyksiä tunnistaminen ja oleellisen käsitteellisen taustan löytäminen. Kirjallisuuskatsausta tehdessä ja muita lähteitä tarkastelemalla, tämän työn tekijä pyrki saamaan käsityksen sekä oleellisen tiedon resilienssin käsitteestä ja ilmiöstä yleisesti. Tarkoituksena oli myös selvittää, onko se näkyvillä yrittäjien keskuudessa. Tämän työn luotettavuutta ajatellen, on kirjallisuuskatsauksella siinä oma osansa, sillä laadullisessa tutkimuksessa

luotettavuuden tarkasteluun liittyy vahvasti kirjallisuuskatsaus. Sitä tehdessä tulee olla myös kriittinen jo olemassa olevia aineistoja kohtaan. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 91–92.)

Tässä työssä kirjallisuuskatsaus tehtiin systemaattisen tiedonhaun avulla. Se toteutettiin kevään 2021 loppupuolella. Aineiston haku tehtiin käyttäen hyväksi sähköisiä sosiaali- ja terveysalan tietokantoja: PubMed, Medic ja Cinahl Complete (EBSCOhost). Lisäksi osa aineistosta löytyi tietokantahakujen ulkopuolelta. Aineistohakukriteereinä käytettiin englannin- tai suomenkielisiä artikkeleita ja tutkimuksia. Hakutuloksien julkaisuajankohta sijoittui vuosien 2009–2021 välille, pyrittiin löytämään melko tuoreita julkaisuja. Olemassa olevien tutkimusten ikää on kirjallisuuden mukaan kriittisesti arvioitava, lisäksi kirjallisuushakuja tehdessä tulisi haut ajallisesti rajata sekä käyttää tuoretta tietoa perustana (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 93). Hakusanat käsitelivät niin suomeksi, kuin englanniksikin: työkykyä, resilienssiä ja yrittäjiä. Aineistohakujen pohjalta hylättiin artikkeleita ja tutkimuksia, jotka eivät käsitelleet tämän työn aihetta. Kirjallisuushakukoonti on liitteenä (ks. Liite 1). Kirjallisuuskatsauksessa saatujen hakujen ja aiemmin tutkitun tiedon perusteella, resilienssin merkitystä juuri yrittäjien työkykyyn oli tutkittu vähäisesti. Tästä syystä näkökulmaa laajennettiin koskemaan myös yksilön resilienssiä ja tähän vaikuttaviin tekijöihin. Kirjallisuushaun tulos on liitteenä (ks. Liite 2).

Kirjallisuuskatsauksen perusteella tulee esille, että tutkijoiden keskuudessa täsmällistä määritelmää resilienssille ei ole löytynyt. Yhdessä tutkimuksessa todetaan, että resilienssin tutkiminen on haastavaa käsitteen monimuotoisuuden ja merkityksellisyyden näkökulmasta (Cain & Stoffel 2018, 124–134). Juan-Carlos Ayala & Guadalupe Manzano (2014, 126–135) kuvaavat resilienssin dynaamisena ja muuttavana prosessina, jonka kautta esimerkiksi yrittäjät saavuttavat tietoa, taitoja ja kykyjä kohdatessa epävarman tulevaisuuden. Tähän prosessiin liittyy henkilön positiivinen asenne, luovuus, optimismi sekä luottamus omiin voimavaroihin. (Ayala & Manzano 2014, 126–135.) Resilienssi voidaan määritellä selviytymiseksi ja kyvyksi palautua haastavista tilanteista sekä henkilökohtaiseksi vahvuudeksi pystyä olemaan positiivinen vastoinkäymisen

edessä (Cook & Stacey 2019, 12). Resilienssi määritellään henkilön kyvyksi tehdä henkilökohtaisia muutoksia, joiden avulla henkilö voi menestyä ja selviytyä.

Työelämän kontekstissa henkilön kohdatessa hankalia tilanteita, niistä selviytymiseen vaikuttavat tuen saaminen, positiivinen asenne, kokemus, tasapainoinen elämä, vastoinikäymisestä selviytymisen taito, tilanteiden hallinta ja kekseliäisyys. (Hutton ym. 2010, 94–108.) Jokaisella ihmisellä on resilienssiä. Sen subjektiiviseen tasoon vaikuttavat yksilön omat elämäkokemukset, luonteenpiirteet, ympäristö, koettu henkinen tasapaino sekä tietoisuus itseään uhkaavista ja suojelevista tekijöistä. (Edenborough ym. 2007, 1–9.) Resilienssi on kykyä säilyä tasapainossa vastoinikäymisen tai trauman uhatessa henkisesti ja fyysisesti. Toisen määritelmän mukaan resilienssi voidaan nähdä ihmisen resurssina, joka tulee näkyviin kohdatessa uhkia tai vaikeissa elämän tilanteissa. (Atika, ym. 2020, 1–8; Boe ym. 2021, 1–10.)

Resilienssistä voidaan puhua myös työkyvyn yhteydessä, mitä tässä työssä tarkastellaankin. Mirva Grannin (2020, 283–286) artikkelissa resilienteillä hoitotyöntekijöiltä löytyy realistisuutta, ammattitaitoa ja he tunnistavat vaadittavan osaamisensa. Lisäksi resilientillä työntekijällä on kyky tunnistaa omat kehitettävät osa-alueensa ja kehittyä alalla. Resilientti ihminen toimii tavoitteiden mukaisesti, sopeutuu olemassa olevaan tilanteeseen ja muutoksissa säilyttää toimintakykynsä. (Grann 2020, 283–286.) Toisessa tutkimuksessa tuodaan esille, että resilienssillä on kyky auttaa henkilöä selviytymään töistä työpaikallaan (Edenborough ym. 2007, 1–9). Resilienttiä työntekijää kuvastaa myös myönteinen asenne, johon voi itse vaikuttaa ja joka heijastuu koko työyhteisöön. Lisäksi esiin nousevat ominaisuudet: rauhallisuus, tilanteiden priorisointi, sitkeys ja joustavuus. Myös innovatiivisuus ja tilanteisiin sopivien uusien toimintamallien etsiminen korostuvat. (Grann 2020, 283–286.)

Robin Bartlett & Rachel Baskin (2021, 1–14) tutkimuksessaan tarkastelevat resilienssiä terveydenhuollon työntekijöiden kontekstissa. He tuovat esille, että paremman resilienssin omaavilla oli vähemmän henkisen puolen terveysongelmia, kuten masennusta tai jännittyneisyyttä. Tutkimuksessaan he pitävät tärkeänä työkyvyn kannalta, että esimerkiksi esimiehillä on tarjota

työkaluja kasvattamaan sekä pitämään yllä resilienssiä. He toteavat sen vaikuttavan myös ”loppuun palamisen” riskiin. (Bartlett & Baskin 2021, 1–14.) Hyvää työkykyä voidaan korostaa, sillä sen nähdään vähentävän presenteeismia. Tämä tarkoittaa, että henkilö työskentelee sairaana tai puolikuntoisena, mikä vähentää työn tuottavuutta. (Duodecim, 2019.)

Resilienssi vaikuttaa myös suoraan työperäisen stressin vähentämiseen. Mitä parempi yksilön resilienssi on, niin sitä vähemmän on koettua stressiä. Lisäksi resilienssiä henkilöt pysyvät henkisesti sinnikkäinä kohdatessaan työstressiä. (Gibson ym. 2011, 73–85; Laurert & Umann 2016, 4701–4703.) Grann (2020) artikkelissaan tuo myös esille, että työilmapiirin avoimuuden ja kommunikoinnin sekä osallistuvan johtamisen lisääminen kasvattavat resilienssiä niin yksilö- kuin yhteisötasolla. Myönteisen asenteen kehittäminen ja toiveikkuuden vahvistaminen sekä kokemusten jakaminen vahvistavat resilienssiä työelämässä. (Grann 2020, 283–286.)

Ihmissuhteilla ja ammatillisella yhteistyöllä on vaikutusta resilienssin kehittämiseen, lisäksi huumorin ja positiivisen ajattelun ja fyysisen liikunnan merkitys korostuu. Optimistisuuden ja toiveikkuuden tunne sekä periksiantamattomuus lisäävät myös työssä selviytymistä. Kirjallisuudessa tuodaan esille, että esimiesten antamalla tuella sekä työympäristöllä on merkitystä työkyvyn ja resilienssin ylläpitämisessä. Konkreettisenä esimerkkinä voidaan mainita erilaiset työpajat ja vaikeiden tilanteiden jälkeiset keskusteluhetket. Nämä ovat olleet onnistuneita keinoja työntekijän resilienssin kehittämisessä. (Brannan ym. 2014, 720–734.) Jameelah Hegazyn (2021, 17–19) artikkelissa todetaan myös, että sosiaalinen kanssakäyminen ja työkavereiden kanssa juttelu sekä palautteen antaminen kasvattavat resilienssiä.

Liu & Rice (2016, 325–333) tuovat myös esille, että resilienssi liittyy positiivisessa mielessä työhyvinvointiin, työn mielekkyyteen ja työpaikkaan sitoutumisessa. Resilienssi voi edistää työntekijän sitoutumista muutoksiin. Heidän mielestään, työpaikalla juuri esimiesten tuki ja luottamus sekä työpaikan kulttuuri edistävät työntekijän resilienssiä. (Liu & Rice 2016, 325–333.) May Castron & Marcela Zermeñon (2020, 721–746) tutkimuksessa todetaan, että yrityksen yleinen

oppimishalukkuus, luottavaisen ja lojaalin työympäristön vaaliminen ovat positiivisia tekijöitä, jotka vaikuttavat muun muassa yrityksen menestymiseen.

Tämän kehittämisprojektin kannalta on tärkeää, että kirjallisuudessa on todettu, että resilienssillä on merkitystä liittyen yrittäjyyteen ja yrittäjän henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Yrittäjän resilienssi on tärkeä etu, kun kohdataan esteitä ja vastoinkäymisiä (Calvo & Manzano-Garcia 2013, 245–251). Tutkimusten mukaan erityisesti pienyritysten omistajat saattavat kohdata paljon stressiä työnvaatimusten vuoksi. Pien- ja yksinyrittäjät joutuvat, esimerkiksi sietämään enemmän epävarmuutta, olemaan mukautuvimpia eri tilanteissa sekä joustavampia, kuin tavalliset palkkatyöläiset. Lisäksi yrittäjät usein kohtaavat riskejä ja epävarmuutta. Eteen tulee myös lukuisia haastavia tilanteita, joilla on vaikutusta heidän yrityksensä toimintaan ja koettuun stressiin. Stressi voi aiheuttaa yrittäjille psyykkisiä ongelmia ja ”loppuun palamista”. Tämän vuoksi yrittäjillä tulee olla resilienssiä, jotta he pääsevät erilaisten vaikeuksien yli. (Bockorny & Youssef-Morgan 2019, 1–6; Casto & Zermeño 2020, 721–746; Gibson ym. 2011, 73–85.)

Tutkijoiden mukaan yrittäjän resilienssi vaikuttaa yrityksen menestykseen ja se on tärkeä ominaisuus yrittäjille (Ayala & Manzano 2014, 126–135; Calvo & Manzano-Garcia 2013, 245–251). Castro & Zermeño (2020, 721–746) tuovat esille, että resilienssin omaaminen on välttämätöntä taloudellisten ja sosiaalisten haasteiden edessä. Resilienssi on yrittäjän kykyä sopeutua muutoksiin. (Casto & Zermeño 2020, 721–746.) Sitkeys ja tahto kovaan työhön sekä tuloksiin pääsy vaikeimmankin esteen edessä, kuvastaa resilienttejä yrittäjiä (Calvo & Manzano-Garcia 2013, 245–251).

Resilienssin osatekijöistä optimismi, avoimuus, tavoitteellisuus ja ulospäinsuuntautuneisuus auttavat yrittäjiä olemaan päättäväisempiä, peräänantamattomampia ja itsevarmempia vastoinkäymisten edessä. Resilienssillä on vaikutusta myös yrittäjän itseluottamukseen, rauhallisuuteen ja pysymiseen luottavaisena. Menestymisen kannalta, hyvän resilienssin omaavat yrittäjät ovat valmiita työskentelemään ahkerasti saavuttaakseen tavoitteet. Lisäksi he ovat sitoutuneita ja mukautuvat muutoksiin. He hyödyntävät muuttuvat

tilanteet omiksi edukseen, eli ovat muuntautumiskykyisiä ja oppivat virheistä. Resilientit yrittäjät pystyvät johtamaan yritystään tehokkaammin, menestyksekkäämmin sekä kasvattamaan yrityksen liiketoiminnan tuloksellisuutta. Tutkimukissa mainitaan, että yrittäjälle yksi tärkeä ominaisuus on kyky päästä voimakkaampana ja idearikkaampana eteenpäin vastoinkäymisten jälkeen. Resilientit yrittäjät ovat sopeutuvaisia muuttuvissa tilanteissa. Uhat nähdään mahdollisuuksina ja enemmän ollaan muutosten kannalla, kuin niitä vastaan. Lisäksi he pystyvät yllättävän tapahtuman edessä reagoimaan tilanteeseen paremmin ja hyödyntämään se uudeksi mahdollisuudeksi. Vaikeat tilanteet käännetään voitoiksi. Ajan myötä resilienteillä yrittäjillä on sopeutumiskyvykkyyden ja kekseliäisyyden avulla parempi kyky uudistaa itseään. Resilienssi liittyy osana yrittäjän kykyyn jatkaa itsensä kehittämistä ja yrittämistä tulevaisuudessa, kun toistuvasti kohdataan vastoinkäymisiä, markkinatilanteiden ja elintason vaihteluja. (Ayala & Manzano 2014, 126–135; Calvo & Manzano-Garcia 2013, 245–251; Casto & Zermeño 2020, 721–746; Freeman, ym. 2017, 513–523; Gibson ym. 2011, 73–85.)

Resilienteillä yrittäjillä on hyvä itsetunto. He eivät pelkää epäonnistumisia ja kokevat hallitsevan eri tilanteet sekä vaikuttavansa samalla tavoiteltaviin tuloksiin. Erään julkaisun mukaan, yrittäjien kokemien epäonnistumisten jälkeen, he nousevat entistä vahvempina, koska he ovat tehneet virheen ja mukautuneet uuteen tilanteeseen. Voidaan siis todeta, että he ovat oppineet tilanteesta ja saaneet kokemusta. Resilientit yrittäjät haluavat oppia virheistä ja muuttaa näkökulmaa poikkeavien tulosten edessä, jotta he eivät tekisi samoja virheitä uudestaan. (Ayala & Manzano 2014, 126–135; Calvo & Manzano-Garcia 2013, 245–251.) Menestys ja tulosten saaminen perustuvatkin nimenomaan motivaatioon ja sinnikkyYTEEN (Bockorny & Youssef-Morgan 2019, 1–6). Rohkeutta voidaan pitää yhtenä tärkeimpänä yrittäjän voimavarana ja ominaisuutena menestymisessä, myös positiivinen asenne ja tunteiden hallinta ovat tärkeitä (Bockorny & Youssef-Morgan 2019, 1–6; Calvo & Manzano-Garcia 2013, 245–251).

Kirjallisuudessa tuodaan lisäksi esille, että resilienssin tasoa voidaan konkreettisesti ja kliinisesti mitata. Tähän työhön tai kyselystä saatuihin tuloksiin, konkreettinen resilienssitason mittaaminen ei liittynyt. Tätä on kuitenkin pohdittu tämän työn jatkokehitysehdotukset kappaleessa. Nämä mittarit ovat saaneet hieman ristiriitaisia mielipiteitä tutkijoiden keskuudessa. Resilienssin mittaamista varten on tehty useita mitta-asteikkoja ja taulukoita, mutta niitä ei ole laajasti validoitu, lisäksi yksimielisyyttä tai yhteisymmärrystä ei ole sen mittaamisesta (Calvon & Manzano-Garcian 2013, 245–251).

Yksi resilienssiä mittaava mittari on saanut hyvän vastaanoton ja sitä on käytetty useissa eri tutkimuksissa. Tällä mittarilla on eri tutkimuksissa saatu mitattua henkilön resilienssitason. Kyseisessä Connor-Davidsonin mittarissa on 25 kysymystä, pisteytys on 0–4 pistettä per kysymys. Maksimi pistemäärä on 100, mitä korkeampi pistemäärä, sitä parempi on henkilön resilienssi. Mittaria käyttämällä ja tuloksia arvioimalla on voitu todeta, että resilienssi vaikuttaa terveydentilaan ja on se määritettävissä. Connor-Davidsonin resilienssimittarilla saadaan päteviä ja luotettavia tuloksia arvioitaessa muun muassa yrittäjien resilienssiä. Tutkimuksissa mainitaan, että mittaria voidaan joustavasti soveltaa myös eri konteksteihin. (Ayala & Manzano 2014, 126–135; Calvin & Manzano-Garcian 2013, 245–251; Connor & Davidson 2003, 76–82; Freeman ym. 2017, 513–523.)

5 Kehittämiprojektin toteuttaminen

5.1 Kehittämiprojektin aikataulu

Kehittämiprojektin aikataulu sekä toimintasuunnitelma on esitelty erillisessä kuviossa (Kuvio 2) alkaen sivulta 31. Tämän kehittämiprojektin liittyminen EntreFox-hankkeeseen tapahtui vuoden 2021 tammikuun lopussa. Kohdeorganisaatiossa olevan työelämän yhdyshenkilön kanssa käytiin sähköpostien välityksellä keskustelua tulevan opinnäytetyön aihepiiristä ja aiheen sopivuudesta liittyen EntreFox-hanketta. Tämän kehittämiprojektin aiheelle ei ollut tarkkoja raameja, joten omia mielenkiinnon kohteita sekä uusia näkökulmia sai tuoda esille. Aiheen väljyys toi myös haasteita ja paineita työn tekemisessä. Yhteistyössä työelämän yhdyshenkilön kanssa sovittiin, että pyrkimyksenä olisi kuitenkin työn aiheen liittyminen yrittäjiin ja työhyvinvoinnin tai työkyvyn alueelle. Tämä palvelisi silloin parhaiten ajatellen koko EntreFox-hanketta. Lisäksi kehittämisen näkökulmasta pyrittiin miettimään, miten ja mikä voisi tuoda uutta tietoa yrittäjien saataville. Kehittämiprojektin ideaseminaari toteutui huhtikuussa 2021, jonka jälkeen aloitettiin kirjallisuuskatsauksen tekeminen ja samalla aihepiiriin syvällisempi perehtyminen, sekä työn tavoitteiden sekä tarkoituksen hahmottelu. Tähän työhön liittyneen systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tekeminen ja analysointi olivat tämän työn yksi työllistävimmistä työvaiheista. Lisäksi kyselylomakkeen suunnittelu ja laatiminen, sekä tulosten analysointi ja pohdinta veivät aikaa. Kehittämiprojektin varsinaisen kehittämistuotoksen rakentaminen toi myös omat haasteensa ja vaatii paljon suunnittelua sekä työstämistä. Aikataulullisena tavoitteena oli, että kehittämiprojektin kirjallinen raportti valmistuisi vuoden 2022 loppuun mennessä.

Ajankohta	Kehittämiprojektin keskeisiä tapahtumia
Kehittämiprojektin ideavaihe, kevät 2021.	<ul style="list-style-type: none"> -Liittyminen EntreFox-projektiin. -Työn alustavan aiheen ja idean pohtiminen sekä rajaaminen. -Kirjallisuuskatsauksen suunnittelu, toteutus ja tulosten analysoinnin aloitus, sekä yleisesti aihealueeseen syvällisempi perehtyminen. -Työelämän yhdyshenkilölle tiedottamista työn etenemisestä, sekä keskustelua aiheesta ja käytännön asioista. -Opettajatuutorin hyväksyntä työn ideasta ja alustavasta aiheesta.
Kehittämiprojektin suunnitteluvaihe, syksy 2021.	<ul style="list-style-type: none"> -Työn tarkoituksen ja tavoitteen jäsentäminen. -Kirjallisuuskatsauksen analysoinnin viimeistely. -Työelämän yhdyshenkilön kanssa yhteydenpitoa työn aiheen tarkemmasta rajauksesta ja lopullisesta hyväksymisestä. Lisäksi toimintasuunnitelman sopimista ja suunnittelua työn jatkamiseksi. -Opettajatuutorin hyväksyntä työn aiheen tarkemmasta kuvauksesta, suunnitelmasta ja muista tutkimuksellisista asioista.
Kehittämiprojektin toteutusvaiheen suunnittelu, loppuvuosi 2021.	<ul style="list-style-type: none"> -Tutkimusaineiston hankintamenetelmien suunnittelu ja menetelmän valinta.

	<ul style="list-style-type: none"> -Kohderyhmän koon ja osallistujien varmistaminen. -Kyselylomakkeen rakentaminen ja toteutuksen suunnittelu (Google forms) -Kyselylomakkeen esitestaus ennen osallistumiskutsun lähetystä. -Työelämän yhdyshenkilön kanssa työhön liittyvää keskustelua, muun muassa kyselyn toteuttamisesta ja ajankohdasta. -Opettajatuutorin kanssa käydyt keskustelut ja palautteet liittyen työn suunnitelmaan. -Lopullisen kehittämissuunnitelman hyväksyttäminen ja opinnäytetyösopimuksen tekeminen ohjausryhmän keskuudessa.
<p>Kehittämisprojektin toteutus, alkaen vuoden 2022 alusta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Osallistumiskutsun ja saatekirjeen lähettäminen kohderyhmälle, koskien kyselyyn osallistumista. -Työn tutkimuksellisen osuuden (kysely) käytännön toteutus (tammi-helmikuun vaihde). -Kyselystä saadun aineiston analysointi ja raportointi. -Työn kehittämistuotoksen suunnittelu ja konkretisointi. -Loppukevästä 2022 kehittämisprojektin loppuraportin aloittaminen. -Työn väliarviointi ennen kesää 2022.

	-Säännöllistä yhteydenpitoa ohjausryhmän kesken palautteen, kommenttien ja ohjeiden saamiseksi.
Kehittämiprojektin päättäminen vuoden 2022 loppuun mennessä.	-KV- ja Talk-seminaarit (Syksyllä). -Kypsyysnäyte -Loppuraportin kirjoittaminen ja julkaiseminen. -Yhteydenpitoa ohjausryhmän jäsenten välillä.

Kuvio 2. Kehittämiprojektin aikataulu

5.2 Kehittämiprojektin riskit

Kehittämiprojektiin liittyy aina riskejä, joita tässä työssä pyrittiin ottamaan mahdollisimman hyvin huomioon sekä varautumaan niihin. Kirjallisuudessa kuvaillaan riskien olevan yleisesti, erilaisten ei-toivottujen asioiden todennäköisyyksiksi. Projektin riskejä voivat olla esimerkiksi ajankäytön riskit, eli aikataulut eivät pidä sekä projektin sisällön riskit, esimerkiksi tavoite voi olla epäselvä. Lisäksi muun muassa henkilöihin liittyvät riskit ovat mahdollisia. Projektin eteneminen ei ole aina selkeästi ennalta määritetty. Riskienhallinnan kannalta reagoiminen ennalta arvaamattomiin muutoksiin ja toiminta muutosten edessä tulisi olla tärkeää, lisäksi olisi hyvä miettiä ja tehdä varasuunnitelmia valmiiksi. (Carver ym. 2016, 57–58; Silfverberg 2007, 31.) Tämän työn tekijä pohti näitä asioita työtä tehdessään. Varautuminen takapakkeihin ja suunnitelmien muutoksiin oli olemassa ja ne tuli pitää mielessään. Tämän työn aihekin sivuaa sitä, miten päästä eteenpäin vastoinkäymisiä tai hankalia tilanteita kohdatessa. Tässä työssä suunnitelmien muutoksia tuli pääasiassa liittyen työssä tehtyyn kehittämistuotokseen. Työhön liittyneen kyselyn toteuttaminen oli merkittävin, mahdollisia hidasteita tai muutoksia työn etenemisessä aiheuttanut tekijä. Positiivista lopulta oli, että kyselyllä ei ollut negatiivisia vaikutuksia liittyen työn toteuttamiseen tai aikataulullisiin asioihin. Henkilöihin liittyvät riskit eivät sinänsä koskeneet tätä työtä. Voidaan kuitenkin mainita, että opettajatuutori oli lyhyellä

opintovapaajaksolla ja häntä sijaisti toinen henkilö, tällä ei kuitenkaan ollut vaikutuksia liittyen tähän työhön.

Projektin riskit voidaan kirjallisuuden mukaan vielä tarkemmin jakaa ulkoisiin, eli projektista riippumattomiin tekijöihin ja sisäisiin riskeihin, eli projektin toteutustavasta ja omasta rajauksesta riippuviin tekijöihin. Konkreettisesti sisäiset riskit liittyvät yleensä projektihallintotiimiin ja päätöksentekoon. Molempia, sekä ulkoisia, että sisäisiä riskejä tulisi seurata koko projektin aikana, jotta pystytään tarvittaessa tehdä muutoksia. Tällä tavoin pystytään minimoimaan projektin toteutukseen liittyviä haittavaikutuksia ja parantamaan tulosten kestävyyttä. (Carver ym. 2016, 57–58; Silfverberg 2007, 31.) Tässä työssä sisäisiä riskejä ajatellen, yhteisten, eli koko ohjausryhmän välisten tapaamisten puuttumisella saattoi olla vaikutuksia työn lopputulokseen ja itse kehittämistuotokseen. Lisäksi kaikki yhteydenpito tapahtui etänä. Fyysisesti läsnä olemalla on aina erilaista sopia, suunnitella ja puhua asioista, kuin sähköisten viestimien välityksellä. Yleisesti kehittämistoimintaa ajatellen, yhteydenpito eri toimijoiden välillä ja kommunikointi ovat varmasti keskeisimpiä haasteita. Tämän työn osalta edellä mainittu riski ei vaikuttanut tämän opinnäytetyön loppuun saamiseen. Tässä opinnäytetyössä konkreettisia riskien mahdollisuuksia liittyi myös, esimerkiksi aikataulullisiin asioihin. Kyselylomakkeen lähettämisen ajankohta oli yksi niistä. Se saatiin kuitenkin lopulta lähetettyä kohderyhmälle suunnitellulle aikavälille, jos näin ei olisi tapahtunut, työn eteneminen olisi hidastunut ja muuttanut tulevia suunnitelmia. Lisäksi sen myöhästyminen, olisi mahdollisesti voinut vaikuttaa kyselystä saadun aineiston sisältöön ja vastaajien määrään. Laadullisessa tutkimuksessa aineisto voikin olla riittämätön, koska osallistujia on ollut liian vähän (Kylmä & Juvakka 2007, 27).

Riskit voivat liittyä myös, esimerkiksi tutkimusaineiston hankintaan ja vaikuttaa osallistujamäärän suuruuteen, kuten edellisessä kappaleessa on mainittu. Tästä voi seurata, että aineisto jää riittämättömäksi, koska osallistujia on ollut liian vähän suhteessa kutsuttuihin. Tällöin voidaan puhua kadosta, eli vastaamattomuudesta. Tämän opinnäytetyön kyselyn luonteeseen eli niin sanottuun verkkokyselyyn liittyi kadon riski, jolloin tutkimuksen tekijä joutuu

yleensä muistuttamaan kyselyyn vastaamatta jättäneitä henkilöitä. Muistuttamista tehdään, jotta vastausprosenttia saataisiin kasvatettua. (Hirsjärvi ym. 2007, 188–199; KvantiMOTV 2010.) Tätä riskiä pyrittiin minimoimaan siten, että kyselyyn vastaamisesta lähetettiin kohderyhmälle edellä mainittu muistutusviesti, jossa kohteliaammin pyydettiin vastaamaan kyselyyn, jos sitä ei ollut vielä tehnyt. Kyselytutkimuksessa yksi oleellinen osa onkin, niin sanottu muistutuskierros (Moilanen ym. 2015, 134). Muistutusviestin lähetti yrittäjille työelämän edustaja, sopiva ajankohta sille katsottiin vastausprosenttien ja vastaajien lukumäärän mukaan. Lisäksi riskeiksi nähtiin aineiston sisällöllinen kattavuus ja laajuus sekä antavatko tulokset vastauksia opinnäytetyössä määritettyihin tavoitteisiin ja tarkoitukseen. Pohdittiin lisäksi, saadaanko kyselystä riittävästi konkreettista aineistoa itse kehittämistuotosta varten. Yhtenä riskitekijöinä nähtiin myös kyselylomakkeen toimivuus sekä mahdolliset tietotekniset ongelmat. Teknisiä ongelmia ei kuitenkaan havaittu tässä työssä. Käytetty Google forms-ohjelma toimi niin kuin piti, vastaajien keskuudesta ei tullut palautetta tai huomioita muistakaan käytännönhaasteista. Käytetty ohjelma oli verrattain ”kevyt” ja yksinkertainen, niin ei ollut odotettavissa haasteita sen käytöstä tai vastaamisen hankaluudesta. Tämän työn tekijä sai tallennetut vastaukset ohjelmasta sujuvasti käyttöönsä analysointia varten.

Tässä työssä keskeisenä riskinä nähtiin myös resilienssin käsitteen validius ongelma, eli ymmärtääkö vastaaja käsitteen samalla tavalla kuin tutkija (Ronkainen ym. 2011, 130–131). Tällä olisi voinut ollut vaikutusta kyselystä saatujen vastauksien määrään ja laatuun. Kyselyn heikkoutena kirjallisuudessa mainitaan, että ei pystytä arvioimaan vastaajien tietoisuutta tutkitusta aiheesta, mikä voi vaikuttaa tuloksiin (Moilanen ym. 2015, 121). Tämä toisaalta nähtiin niin, että vastaajan mahdollinen tietämättömyys aiheesta voisi lisätä kehittämistuotoksen hyödyllisyyttä sekä henkilön tarvetta kehittää ja edistää omaa resilienssiänsä. Käsite sanana voikin kuulostaa ensimmäisellä kertaa hieman vieraalta ja vaikeaksi sisäistää. Yhtenä huomiona voidaan mainita, että kirjallisuudessa resilienssi voi tarkoittaa eri asioita ja saada eri merkityksiä. Siihen liittyvien piirteiden kuvaukset voivat mennä päällekkäin muiden käsitteiden kanssa. Suomalainen käsite sisu, saatetaan joskus kääntää ja mieltää

resilienssiksi, vaikka tälle ei ole aina perusteita. (Henttonen & Määttänen 2021, 1519–1524.) Eräässä tutkimuksessa resilienssi, kestävyys ja grit korreloivat keskenään (Byrd ym. 2015, 345–359). Englanninkielinen sana grit, käännetään usein suoraan sisuksi (Henttonen & Määttänen 2021, 1519–1524). Sisu olisi mahdollisesti ollut luontevampi ja tunnistettavampi käsite kohderyhmälle, kuin resilienssi, jos se olisi ollut osana työtä.

5.3 Kehittämiprojektin menetelmälliset valinnat ja tiedonhankinta

Tämän kehittämiprojektin tutkimuksellinen osuus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Yhtenä laadullisen tutkimuksen tavoitteista on osallistujien näkökulman ymmärtäminen. Laadullisessa tutkimuksessa osallistujia on yleensä vähän. Tämä perustuu siihen, että tavoitteena on saada mahdollisimman laadukas aineisto. Aineiston analyysia voi vaikeuttaa, jos osallistujia on paljon. Tulee kuitenkin huomioida, että osallistuvien henkilöiden tarkkaa määrää ei voi etukäteen päättää. Laadullisessa tutkimuksessa mielenkiinnon kohteena on tutkittava ilmiö tutkimukseen osallistuvien henkilöiden näkökulmasta. Laadullisen tutkimuksen monipuolisuutta kuvaa myös se, että ei ole yhtä totuutta samasta ilmiöstä, vaan henkilöiden eri kokemukset samasta aiheesta vaihtelevat. (Kylmä & Juvakka 2007, 23, 29.) Tässä kehittämiprojektissa tutkimuksellisesta osuudesta saatujen yrittäjien autenttiset vastaukset, antoivat erilaisia näkökulmia ja ajatuksia aihealueesta. Yrittäjien oma näkökulma sekä tietämys resilienssistä ja työkykyyn liittyvistä asioista, pyrittiin saamaan ja tuomaan esille tässä työssä.

Tämän kehittämiprojektin tutkimusosion tutkimuksellisena menetelmänä oli kysely, joka toteutettiin sähköisesti Google forms-ohjelman avulla. Kyselyn idea on helppo ja yksinkertainen, sen avulla saadaan selville mitä henkilö ajattelee jostakin asiasta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 84). Kysymysten avulla voidaan kerätä tietoa muun muassa tiedoista, faktoista, käsityksistä, mielipiteistä ja toiminnasta (Hirsjärvi ym. 2007, 193). Osallistumiskutsu tähän kyselyyn lähetettiin sähköpostin välityksellä yrittäjille, jotka olivat osallistuneet EntreFox-hankkeen hyvinvoinnin työpajoihin. Kohdehenkilöitä oli 25. Tämä määrä nähtiin ohjausryhmän keskuudessa sopivana ja todettiin, että sen avulla pitäisi saada

riittävä aineisto. Kirjallisuuden mukaan kyselylomake voidaan hyvin lähettää sähköpostilla, sillä oletettavaa oli, että yrittäjillä on käytössään sähköposti (Vilka 2015, 77).

Tutkimuksen tekoon liittyy myös saate, saatekirjelmässä tulisi kertoa kyselyn tarkoituksesta ja tärkeydestä tutkimuksen tekijälle (Hirsjärvi ym. 2007, 199). Tässä työssä osallistumiskutsun lisäksi lähetettiin myös edellä mainittu saatekirje, jossa tarkemmin kuvattiin opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite sekä tietoa kyselyyn vastaamisen aikataulusta ja anonymitteetistä. Saatekirjettä voidaan pitää tärkeänä osana tutkimusta ja sen laadinta kannattaa tehdä huolella, sillä sen perusteella vastaaja osallistuu tutkimukseen. Siihen liittyy myös hyvä tieteellinen käytäntö. (Vilka 2015, 150–151.) Tämän kehittämissuunnitelman työelämän yhdyshenkilö välitti kohderyhmälle sekä viestin kyselyyn vastaamisesta, että saatekirjeen.

Tässä työssä käytetty kysely on tutkimusmenetelmänä tehokas ja verraten nopea. Se soveltuu monenlaisten aiheiden ja ilmiöiden tutkimukseen. On kuitenkin huomioitava, että tekijällä on aiempaa tietoa ja teoreettista perehtyneisyyttä tutkittavasta ilmiöstä tarpeeksi. (Moilanen ym. 2015, 121–122; Ronkainen ym. 2011, 114.) Tässä työssä tehty systemaattinen kirjallisuuskatsaus sekä sen ulkopuolelta saadut aineistot, antoivat tämän työn tekijälle tietoa resilienssin käsitteestä ja ilmiöstä laajemmin. Tiedon puuttuessa, kyselylomakkeen tekeminen voi olla vaikeaa (Moilanen ym. 2015, 121–122).

Kyselylomaketta suunnitellessa huolehdittiin, kuten kirjallisuudessaakin on mainittu, että se antaisi vastauksia liittyen tämän työn tarkoitukseen ja tavoitteisiin (Vilka 2015, 87). Tässä työssä kyselylomake eli mittari rakennettiin itse, jotta se palvelisi kokonaisuudessaan tätä työtä parhaimman mukaan. Käytetty ohjelma oli Google forms. Muiden, jo valmiiden mittareiden käyttämistä ei harkittu. Se olisi tuskin ollut edes mahdollista, sillä työn aihe oli yksilöllinen ja rajattu. Ohjausryhmä, eli työelämän edustaja ja ohjaava opettaja tarkistivat kyselyn sisällön ja rakenteen. Kyselylomakkeen alussa on tiivis kuvaus resilienssistä käsitteenä ja taustatietokysymykset, jonka jälkeen on avoimia kysymyksiä. Jukka Kylmän & Taru Juvakan (2007, 27) mukaan, laadullisessa tutkimuksessa

aineistonkeruu tulisi tehdä mahdollisimman avoimin menetelmin. Kyselylomakkeen alussa oleva kuvaus resilienssin käsitteestä avaa vastaajalle käsitteen perimmäistä merkitystä. Tällä minimoitiin myös sitä riskiä, etteivät vastaajat ymmärtäisi käsitettä. Kuvaus auttoi myös siihen, että heillä olisi jonkinlainen käsitys aihealueesta. Kyselylomakkeen esitelmä tehtiin ennen sen lähettämistä kohdehenkilöille. Tällä varmistettiin, että kysely toimi teknisesti. Samalla saatiin myös arvokasta palautetta sen sisällöstä ja vinkkejä sen muokkaamisen tarpeesta. Kirjallisuudessa tuodaan myös esille pilotoinnin merkitys ja tärkeys ennen varsinaista aineiston hankintaa, sekä kyselylomakkeen huolellinen laatiminen (Hirsjärvi ym. 2007, 199; Ronkainen ym. 2011, 114; Vilka 2015, 88).

Liittyen tämän työn kyselylomakkeen tekoon. Kyselylomakkeen teossa tulisi huomioida muun muassa sen selkeys, kysymyksiä ei olisi liikaa ja, että kysymykset antaisivat vastauksia tutkittuun aiheeseen. Hyvän kysymyksen yhtenä piirteinä on sen kohtuullisuus ja tulisi huomioida, ettei kyselyn vastaamiseen mene liian kauan aikaa. (Hirsjärvi ym. 2007, 197–198; KvantiMOTV 2010.) Tässä työssä huomioitiin edellä mainittuja asioita. Ohjausryhmältä varmistettiin kysymyksien lukumäärän sopivuus ja sisältö, lisäksi pohdittiin vastaamiseen kuluva aikaa. Huolehdittiin myös, että ulkoasu oli siisti ja vastauksille oli riittävästi tilaa. Kohderyhmässä ei ollut kielivähemmistöihin kuuluvia henkilöitä, joten kyselylomake rakennettiin vain suomeksi. Muulle kielelle käännetty kysely, olisi vienyt ajallisia resursseja. Asioiden merkitykset ja tarkoitukset olisivat voineet olla erilaisia toiselle kielelle käännettynä, tästä olisi voinut seurata haasteita analysoinnissa ja tulosten pohdinnassa.

Tässä työssä kysely toteutettiin standardoituna eli kaikilta henkilöiltä kysyttiin kysymykset samalla tavalla ja samassa muodossa. Kyselytutkimusten positiivisena puolena on niiden antama laaja tutkimusaineisto. Kyselylomake on aikaa säästävä ja tehokas keino saada tietoa. Hyviksi puoli luetaan myös sen analysoinnin nopeus, jos se on hyvin suunniteltu. Kyselyn heikkouksina pidetään esimerkiksi, vastaavatko vastaajat kysymyksiin syvällisesti ja rehellisesti. Kirjallisuudessa on tuotu esille lisäksi, että tulee huolehtia, että vastaajat

ymmärtävät kysymykset samalla tavoin. Tämän varmistaminen käytännössä voi olla ongelmallista, sillä toteutettu kysely oli sähköinen ja jokaisella vastaajalla oli oma näkemys asioista. Kirjallisuuden mukaan tämän vuoksi kysymykset tulisivat olla yksinkertaisia ja täsmällisiä. Kyselylomakkeen laatuun voidaan vaikuttaa kysymysten suunnittelulla ja muotoilulla sekä yleisesti, kuinka lomake on laadittu. Rakennetussa kyselylomakkeessa kysymykset oli suunniteltu kirjallisuuden pohjalta, pyrittiin myös huomioimaan niiden järjestys. Tämän nähtiin sujuvoittavan vastaamista. (Hirsjärvi ym. 2007, 188–199; KvantiMOTV 2010.) Alussa kysymykset keskittyivät saamaan yleistä tietoa, onko resilienssin käsite tuttu, miten sitä voisi kehittää ja vahvistaa, sekä mitkä voisivat olla sen ominaispiirteitä. Näitä kysyttiin, koska niitä on kuvattu kirjallisuudessa, joten tämän avulla voitiin tuloksia peilata toisiinsa. Muissa kysymyksissä on myös kohtia, mitkä tulivat esille työssä tehdyn kirjallisuuskatsauksen myötä. Kyselylomakkeen kysymys 10 pohjautuu esimerkiksi tutkimuksiin ja artikkeleihin, missä on tuotu esille ja kuvailtu, minkälainen on resilientti yrittäjä. Sama koskee myös kysymystä 12, kun tarkastelee kirjallisuutta (ks. Ayala & Manzano 2014, 126–135; Calvo & Manzano-Garcia 2013, 245–251). Yhteenvetona voidaan todeta, että kaikki kyselylomakkeen kysymykset pohjautuvat ja perustuvat kirjallisuuteen ja tutkittuun tietoon.

Tässä työssä kysymykset olivat avoimia kysymyksiä. Avoimissa kysymyksissä esitetään kysymys ja jätetään vastaustila. Niissä hyvänä puolena pidetään niiden avoimuutta ja ne antavat vastaajalle mahdollisuuden vastata omin sanoin, mitä hän ajattelee asiasta. Avoimet kysymykset eivät myöskään ehdota vastauksia tai johdattele vastaajaa. Lisäksi kysymysten tekemisessä pyrittiin välttämään vastaajan johdattelua vastauksen suhteen. (Hirsjärvi ym. 2007, 188–199; KvantiMOTV 2010; Ronkainen ym. 2011, 114.) Avoimissa kysymyksissä tietynlainen johdattelu voi olla hankalampaa, kuin muissa kysymysmuodoissa. Sillä halutaan saada vastaajien aitoja ja omia mielipiteitä sekä ajatuksia kysytystä aiheesta.

Tätä kehittämisprojektia varten rakennetussa kyselylomakkeessa pyrittiin huomioimaan mahdollisimman hyvin kirjallisuudessa esille tuotuja asioita, liittyen

muun muassa sen rakenteeseen ja toimivuuteen. Tämän työn tekijän mielestä, kysely sopi tämän työn aiheeseen hyvin tutkimustietoa keräävänä metodina. Lisäksi se pystyttiin toteuttamaan jouhevasti, sillä jokainen vastaaja sai asetetulla aikavälillä mahdollisuuden vastata itselleen sopivana ajankohtana. Aineiston hankkiminen esimerkiksi haastatteluna, olisi vienyt enemmän aikaa ja resursseja. Aikataulullisesti niiden sopiminen jokaisen henkilön kanssa, olisi ollut haastavampaa, lisäksi aineiston suuruus olisi varmasti ollut liian iso, jos jokainen kohderyhmästä olisi osallistunut. Myöskään haastattelemista kasvotusten ei pidetty ajankohtaisena koronapandemian vuoksi.

5.4 Kehittämiprojektin eettisyys

Eettisyys pyrittiin huomioimaan tässä työssä mahdollisimman hyvin ja huolellisesti. Tutkimuseetiikkaan liittyvät asiat ja periaatteet ovatkin osa laadun arviointia ja sen yleisiä kriteerejä. Tutkimuseiikan lisäksi, hyvän tieteellisen käytännön ohjeituksia huomioitiin tämän työn tutkimuksellisessa osuudessa. Näihin kuuluivat muun muassa rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tulosten tallentamisessa, esittämisessä sekä arvioimisessa. Tutkimuksen menetelmällisiä ratkaisuja tuleekin arvioida tutkimuseiikan näkökulmasta, missä yhtenä kohtana tulee selvittää, voidaanko haluttu tieto saavuttaa valituilla menetelmillä sekä ovatko ne eettisesti oikeutettuja. Työssä käytetyn tutkimuksellisen menetelmän valinnan ei nähty vaarantavan työtä eettisyyden näkökulmasta tai olleen epäoikeutettu. Tutkimuksellisen osuuden menetelmänä käytetty kysely ei sisältänyt kysymyksiä, jotka olisivat jollain lailla uhanneet tutkimuseiikan yleisiä periaatteita, joita ovat haitan välttäminen, ihmisoikeuksien kunnioittaminen, oikeudenmukaisuus, rehellisyys, luottamus ja kunnioitus. (Kylmä & Juvakka 2007, 137, 146–147; Moilanen ym. 2015, 49; Ronkainen ym. 2011, 140-142, 152-153.)

Tässä kehittämiprojektissa oltiin rehellisiä, huolellisia, oikeudenmukaisia, säilytettiin luottamus ja kunnioitus kaikkien osapuolten, niin kyselyyn vastaajien, kuin ohjausryhmänkin kesken. Eettinen raportointi on muun muassa avointa, rehellistä sekä oikeudenmukaista (Kylmä & Juvakka 2007, 154-155). Tässä

työssä tutkimusaineisto hankittiin kyselylomakkeen avulla, joka lähetettiin EntreFox—hankkeen hyvinvoinnin työpajoihin osallistuneille yrittäjille. Tässä työssä tulosten raportoinnissa on käytetty vastaajien autenttisia lainauksia. Osana tulosten raportoinnin eettisyyttä, vastaajia on tältä osalta suojeltava ja puntaroitava kirjoitetun tekstin avoimuutta. Tässä työssä tätä ei nähty ongelmalliseksi. (Kylmä & Juvakka 2007, 154-155.) Erillistä tutkimuslupaa ei tarvinnut tehdä liittyen kyselyn toteuttamiseen, sillä kohderyhmä oli jo aikaisemmin suostunut osallistumaan hyvinvoinnin työpajoihin, mihin oli kysytty henkilön suostumusta. Työelämän yhteyshenkilö kuului Turun ammattikorkeakoulun organisaatioon, joten tutkimuslupa-asioiden varmistaminen saatiin tarkistettua hänen kauttansa. Työelämän yhteyshenkilö ja ohjaava opettaja pitivät myös huolen, että eettisyyteen liittyvät seikat huomioitiin asiaan kuuluvalla tavalla.

Tässä työssä kohderyhmään liittyvä tiedonsaanti ja heidän osallistumisensa osana kehittämisprojektin tiedonhankintaa toteutettiin asianmukaisesti, kuten hyvään tutkimuskäytäntöön kuuluukin. Kirjallisuuden mukaan tutkimukseen osallistujaa on muun muassa informoitava tutkimuksen tarkoituksesta, mihin tarkoitukseen tietoa kerätään ja mihin tuotettua tietoa aiotaan käyttää, henkilön mahdollisuudesta vetäytyä tutkimuksesta sekä henkilötietojen suojeluun liittyvistä seikoista. Tutkimukseen osallistumisen tulee perustua tietoiseen suostumukseen, missä osallistuvan henkilön on tiedettävä tutkimuksen luonne sekä olla tietoinen tulosten julkaisemisesta ja aineiston säilyttämisestä. Hankittu tieto vastaajilta tulee pysyä luottamuksellisena. Kyselyn vastauksiin ei ollut muilla henkilöillä, kuin tämän työn tekijällä pääsy. Liittyen anonymiteettiin, tietoa hankittavalta kohderyhmältä saa rehellisiä ja todenmukaisia vastauksia, kun heitä ei yksilöidä ja he pysyvät nimettöminä. Lisäksi tulisi huomioida, että kyselylomake laaditaan siten, ettei vastauksista syntyisi tietojen väärinkäyttömahdollisuuksia, joista vastaajien tulisi olla huolissaan. (Kylmä & Juvakka 2007, 149; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 219; KvantiMOTV 2010; Moilanen ym. 2015, 48–49.) Tässä työssä edellä mainittuja asioita tuotiin kohderyhmälle esille ja nähtäville, heille lähetetystä tutkimukseen osallistumisen saatekirjeestä (ks. Liite 3).

5.5 Kehittämiprojektin luotettavuus

Tämän kehittämiprojektin luotettavuuteen yhtenä tekijänä vaikuttaa aineistonkeruumenetelmänä käytetty kysely. Kehittämistoiminnassa kirjallisuuden mukaan, luotettavuus kuvaa koko kehittämisprosessia, missä tiedon hyödyllisyydellä ja käyttökelpoisuudella on korostuneempi arvo (Toikko & Rantanen 2009, 121–125). Tässä työssä kirjallisuuskatsaus toimi luotettavan ja tuoreimman tutkimuksellisen tiedon antajana. Sen avulla voitiin kohderyhmälle rakentaa konkreettinen ja heitä toivottavasti hyödyttävä sekä palveleva kehittämistuotos. Myös kyselystä saatu aineisto vaikutti kehittämistuotoksen sisältöön.

Kehittämistoiminnassa luotettavuuden raportoinnissa on joustavammat raamit, kuin tieteellisessä tutkimuksessa. Luotettavuuden huomioiminen nostaa kehittämistoiminnan lisäarvoa. (Toikko & Rantanen 2009, 159.) Kirjallisuudessa esiintyviä validiteettia ja reliabiliteettia on kritisoitu laadullisen tutkimuksen yhteydessä, niitä on kuitenkin sovellettu tämän työn laadun arvioinnissa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160-164, 182). Tässä työssä on tuotu esille sekä kehittämiprojektiin, että tutkimukselliseen osioon liittyviä luotettavuustekijöitä. Tämän työn tekijän mielestä luotettavuuden arviointi ja esille tuominen, lisäsivät löydetyn ja tuotetun tiedon painoarvoa sekä sen hyödyntämistä. Tässä työssä luotettavuutta parantaen on kerrottu, millä menetelmin kehittämistuotosta varten on kerätty tietoa, keneltä sitä on kerätty ja, kuinka sitä on käsitelty (Diak 2022; Tuomi & Sarajärvi 2018, 160–164). Lisäksi kyselylomake on tehty huolellisesti, koska se lisää luotettavuutta, lisäksi aineiston totuudenmukainen käsittely on huomioitu. Tällä tarkoitetaan, että kyselystä saadut vastaukset on raportoitu ja avattu mahdollisimman selkeästi. Näin on pystytty tuoda esille vastaajien ajatuksia sekä mielipiteitä, niin kuin he ovat asiasta kertoneet. Tämä liittyy myös osana jo aiemmin mainittua työn eettisyyttä, ettei tuloksia tulisi vääristellä. Reliabiliteettia ajatellen, tämän työn kyselyn kysymykset esitettiin ennen kyselyn lähettämistä varsinaisille osallistujille. Tässä tarkoituksena oli testata kyselyn toimivuus, mikä lisäsi luotettavuutta. Validiteetista puhuttaessa on tärkeää huomioida, että löytyy yhteys tutkimuksen tulosten ja tutkittavan asian

välillä. Tässä työssä nähtiin yhteys kyselyn tulosten ja itse työn tavoitteiden kanssa. Työssä pyrittiin luotettavuuden parantamiseksi huomioimaan, etteivät kirjoittajan omat tulkinnat ja käsitykset ajaneet kyselystä saadun aineiston yli. Tämä on juuri tärkeää, kun analysoidaan ihmisten omia ajatuksia ja merkityksiä asioista. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 117; Moilanen ym. 2015, 49; Ronkainen ym. 2011, 131-133; Tuomi & Sarajärvi 2018, 160–164.)

Tämä kehittämisprojekti toteutettiin laadullisten menetelmien mukaan, jolloin tutkimuksellisen osuuden kaikissa vaiheissa tulisi tarkastella luotettavuutta. Työn luotettavuutta lisää, kun tutkimus toteutetaan tieteellistä tutkimusta ohjaavien periaatteiden mukaisesti. Yksi näistä periaatteista on tarkkuus. Luotettavuuden arvioinnissa on hyvä pohtia myös tutkimuksen tarkoitusta ja kohdetta, aineiston keruuta ja tutkimuksen kokonaisvaltaista raportointia. Tärkeää on siis työn luotettavuutta lisäten, avata ja kertoa tarkasti eri työvaiheista. Lisäksi raporttia tulisi tarkastella kokonaisuutena ja johdonmukaisesti etenevänä työnä. (Hirsjärvi ym. 2007, 227; Kylmä & Juvakka 2007, 127–133; Tuomi & Sarajärvi 2018, 160–164.) Tässä työssä on selkeästi kerrottu kohderyhmä, tutkimukselliset menetelmät, aineistonkeruu menetelmä ja miten saatua aineistoa on analysoitu ja hyödynnetty kokonaisuudessaan. Tulosten raportoinnissa, kuin koko kehittämisprosessin eri vaiheissa on huomioitu parhaimman mukaan tarkkuus, avoimuus ja rehellisyys. Työssä pyrittiin olemaan myös mahdollisimman johdonmukainen, esimerkiksi kappalejaossa ja selkeäsanainen raportoinnissa.

5.6 Kehittämisprojektin viestintä ja julkaiseminen

Tässä kehittämisprojektissa viestintää käytiin sähköisten viestintäkanavien välityksellä, eli sähköpostin, Teams- ja Zoom-kokousten avulla. Viestinnän keinoja ja muotoja kannattaakin miettiä niiden vuorovaikutteisuuden näkökulmasta (Silfverberg 2007, 108). Aktiivinen vuorovaikutus ja raportointi osallisille kuuluvat osana kehittämisprosessia (Moilanen ym. 2015, 24). Varsinaiset lähitapaamiset eivät toteutuneet. Tähän vaikutti huomattavasti koronapandemian tilanne ja sen pohjalta Turun ammattikorkeakoulun antamat ohjeistukset sekä muut syyt. Yhteydenpito pyrittiin kuitenkin pitämään

säännöllisenä, jotta työ etenisi ja ohjausryhmän jäsenet tietäisivät missä mennään.

Kehittämiprojektin aikana toteutettiin sovellettu väliarviointi. Väliarviointi on merkityksellinen hankkeessa. Väliarvioinnin avulla saatuja tuloksia voidaan hyödyntää hankkeen loppuun saattamisessa. Tärkeää olisi osata hyödyntää annettua palautetta. Yleisesti ottaen seurannan ja arvioinnin avulla voidaan tarkastella projektin etenemistä sekä tavoitteiden saavuttamista. Arviointi kertoo myös, onko tehdyissä asioissa onnistuttu. Lisäksi se toimii myös viestinnän ja palautteen annon välineenä. (Carver ym. 2016, 52; Moilanen ym. 2015, 47; Silfverberg 2007, 42–43; Toikko & Rantanen 2009, 61.) Tässä työssä väliarviointi toteutui sähköpostien välityksellä, jossa ohjaavalle opettajalle lähetettiin raportti. Siinä oli kerrottu kyselyn tuloksista, niiden analysoinnista ja pohdinnasta. Lisäksi tuotiin esille hahmotelmaa ja ajatuksia työhön liittyvästä kehittämistuotoksesta. Työelämän yhteyshenkilölle lähetettiin myös tietoa, missä vaiheessa työ etenee sekä tulevista suunnitelmista. Tätä kehittämiprojektia tuotiin esille muille henkilöille posterien muodossa Turun ammattikorkeakoulun KV- ja TALK-seminaareissa syksyllä 2022. Aikataulullisesti tavoitteena oli, että loppuraportti tultaisiin kirjoittamaan ja julkaisemaan vuoden 2022 loppuun mennessä. Tämä tavoite nähtiin väliarvioinnin yhteydessä myös mahdollisena.

Keskeinen osa kehittämistyötä on tulosten jakaminen ja julkistaminen, lisäksi projektin onnistumisen kannalta huomioitavia tekijöitä ovat tulosten levitys ja implementointi eli juurruttaminen. Kokonaisuutta ajatellen, ne voivat olla suurimpia haasteita. Tulosten julkistamistapaa tulisi myös miettiä, sekä tavoitetaanko kehittämiprojektista kiinnostuneet henkilöt ja tahot. Lisäksi tulisi huomioida, voiko tuotosta hyödyntää jatkossa. (Moilanen ym. 2015, 25, 47; Salonen ym. 2017, 66; Silfverberg 2007, 32–33.)

Tämän kehittämiprojektin kehittämistuotoksen levitys oli suunnitelmana toteuttaa EntreFox-hankkeessa mukana olleen työelämän yhdyshenkilön välityksellä. Tavoitteena oli, että tämän työn tuotos eli aiemmin mainittu tietopaketti hyödyttäisi EntreFox-hanketta, sekä työn kohderyhmää ja muita aiheesta kiinnostuneita henkilöitä. Lisäksi positiivista olisi, jos se jollain tapaa

hyödyttäisi ja toisi lisäarvoa mahdollisia jatkohankkeita tai uusia hyvinvoinnin työpajoja ajatellen. Kirjallisuuden mukaan tuotoksen juurruttamista edistääkin muun muassa selkeä tarve kehittämisprojektille ja kohdeorganisaation perustoimintaan liittyvä hyvä kontakti (Halonen 2019, 20).

6 Tutkimuksellisen osuuden tulokset

Tämän kehittämisprojektin tutkimuksellisen osuuden sisältämä kysely lähetettiin 25 henkilölle, jotka olivat olleet mukana EntreFox-hankkeen hyvinvoinnin työpajoissa. Vastauksia tuli 17 henkilöltä (n=17). Tämä oli työn niin sanottu, toteutunut otos (Vilkkä 2015, 82). Kahdeksan jätti siis vastaamatta. Kyselyyn vastaamatta jättämisestä, eli katoa oli 32%, tätä yritettiin pienentämään kohderyhmälle lähetetyllä muistutusviestillä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 109). Vastausprosentti oli 68%. Kyselyyn vastanneiden lukumäärään oli tämän opinnäytetyön tekijä tyytyväinen. Tavoiteena oli, että ainakin puolet kohderyhmän henkilöistä vastaisivat. Kyselyn vastauksista saatiin riittävästi aineistoa kehittämisprojektiin liittyvän tietopaketin muodostamista ja suunnittelua varten. Kirjallisuudessa on mainittu, että jos toteutunut otos ei olisi riittävä tavoitteiden ja tulosten kannalta, aineiston keräys voitaisiin osittain uusia (Vilkkä 2015, 82). Useamman vastaajan osallistuminen voisi aiheuttaa samojen teemojen ja asioiden toistoa eli kylläntymistä (Ronkainen ym. 2011, 117). Kysymykset olivat kuitenkin avoimia ja vastaukset yksilöllisiä. Tämän perusteella, suurempi joukko vastaajia olisi tuonut omanlaisia ja -näköisiä sekä merkityksellisiä näkökulmia ja vivahteita aineistoon. Näillä olisi ollut positiivisessa mielin hyötyä kehittämistuotosta rakennettaessa. Kaikkiaan seitsemäntoista vastausta ei ole kuitenkaan merkittävän paljon, sillä erot vastauksien pituudessa vaihtelivat vastaajien keskuudessa. Tämä on oletettavasti ominaista kyselyä tehdessä, sillä jokainen vastaaja vastaa omalla tavalla. Jokainen saatu vastaus oli kuitenkin tärkeä ja arvokas. Ohjausryhmän muut jäsenet olivat tyytyväisiä vastaajien määrään.

Kaikki vastaajat eivät vastanneet jokaiseen kyselyssä olleeseen kysymykseen. Kyselyn yrittäjille välittänyt EntreFox-hankkeen työelämän edustaja toi esille, että yksi vastaajista oli jättänyt kokonaan kyselyn kesken, kenties sen pituuden, mahdollisen työläisyyden tai ajallisen kuormituksen vuoksi. Kaikki vastaukset huomioitiin ja käytiin läpi tätä työtä tehdessä. Kyselyyn oli mahdollista vastata muutaman viikon ajan vuoden 2022 tammi- helmikuun vaihteessa. Kyselyyn

vastanneiden ikähaarukka asettui 53–71 vuoden välille. Keski-ikä oli 60,1 vuotta. 59-vuotiaita vastaajia oli lukumäärällisesti eniten, 3 kappaletta eli 18,8 % kaikista vastaajista. Vastaajilla oli kokemusta yrittäjänä toimimisesta 2–27 vuotta. Keskiarvo oli 12,2 vuotta. Vastaajien joukossa oli tuoreita ja kokeneita yrittäjiä. Taustatiedoilla ei ollut merkitystä tässä työssä, mutta se tarjoaa lisää tulkinnan varaa lukijalle. Myöskään merkitystä ei ollut sillä, oliko yksinyrittäjä tai useamman henkilön työllistäjä. Vastaajien taustatietojen kysymistä pidetään kuitenkin yleisesti tärkeänä, esimerkiksi hoitotieteellisissä tutkimuksissa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017,117).

Tässä työssä tulosten analysointi eteni johdonmukaisesti osana tutkimusprosessin empiiristä vaihetta. Tärkeää tässä prosessissa on ensin päättää mikä aineistossa kiinnostaa, ja sen jälkeen käydä läpi aineisto ja merkitä kaikki kiinnostuksen kohteet. Kiinnostavat asiat tulee kerätä yhteen ja erilleen muusta materiaalista. Tutkimuksen tarkoitus ohjaakin juuri aineiston pelkistämistä ja rajaamista. Niin sanotun rajaamisen jälkeen tulee tehdä teemoittelua ja luokittelua, jonka pohjalta sitten kirjoitetaan yhteenveto. Tämän työn kyselyn vastauksia analysoitiin sisällönanalyysia soveltaen. Se on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää yleisesti soveltaen. Aineiston analysoinnin tavoitteena oli tuoda esille olennaiset asiat sekä teemat, jotka vastasivat parhaiten tämän työn tavoitteita ja tarkoitusta. (Puusa & Juuti 2020, 148; Tuomi & Sarajärvi 2018, 103-104.) Analyysivaihetta voidaan yleisesti pitää aineiston runsauden perusteella työläänä, mutta mielenkiintoisena. Analyysin on tarkoitus luoda aineistosta kokonaisuus, jonka perusteella voidaan tehdä tulkintoja sekä johtopäätöksiä tutkittavasta asiasta. Lisäksi analyysiin kuuluu synteessin laatimista. Analyysivaiheessa aineistoa voidaan tiivistää ja teemoitella. Itse raportissa kuvataan sanallisesti ja mahdollisimman selkeästi prosessi eri vaiheineen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 84; Puusa & Juuti, 2020 141-143.) Tässä työssä vastauksista saadun aineiston läpikäyminen, tiivistäminen ja työn kannalta olennaisten asioiden esilletuominen oli aikaa ja tarkkuutta vievä prosessi. Tämän suhteen se kannatti kuitenkin tehdä huolellisesti ja perusteellisesti, sillä se oli

kokonaisuudessaan olennainen osa ja työvaihe tätä kehittämissuunnitelmaa. Tämä vaikutti esimerkiksi kehittämissuunnitelman sisältöön.

Sisällönanalyysissä pyrkimyksenä on aluksi tiivistää aineisto selkeästi ja yksinkertaisesti hahmotettuun muotoon, jotta se ei olisi niin hajanaista sekä vaikeasti tulkittavaa. Analyysin tavoitteena on myös tehdä aineistosta mielekäästä informaatiota sisältävä kokonaisuus, jonka turvin pystytään tekemään johtopäätöksiä tutkittavasta asiasta. Analyysia tehdessä tulee muistaa myös totuudenmukaisuus. (Puusa & Juuti 2020, 143-145; Tuomi & Sarajärvi 2018, 119, 181.) Kyselystä saatuja yrittäjien vastauksia ei muutettu, vaan niitä kuvailtiin niin kuin vastaajat olivat vastanneet. Tämä onkin osana hyvää tieteellistä käytäntöä (TENK 2021). Saatua aineisto käytiin läpi usean kertaan. Aineistosta pyrittiin tekemään, kuten aiemmin mainittu, mahdollisimman yksinkertainen hahmotelma sekä helposti lähestyttävä ja luettava kokonaisuus. Kyselystä saaduista vastauksista rakennettiin siis synteesia. Yrittäjien vastauksien raportointi oli myös haastavaa, sillä kaikki vastaukset olivat yksilöllisiä muutoseikoista lähtien. Niiden esittäminen sujuvasti sekä johdonmukaisesti ei aina ollut jouhevaa. Vastauksista saatiin, kuitenkin tuotua esille oleelliset tiedot ja ajatukset.

Kyselystä saatujen vastausten analysoinnissa hyödynnettiin ja sovellettiin teemoittelua. Kyselyn aineisto siis jaoteltiin eri teemoihin. Teemat muodostettiin ja otsikoitiin kyselyssä olleiden kuudentoista eri kysymysten pohjalta. Yksittäinen teema voi siis pohjautua useammasta eri kysymyksestä. Teemoja muodostettaessa pohditiin tämän työn merkityksellisyyden kannalta parasta kokonaisuutta. Pyrittiin tekemään jakoa niin, että jokaisesta löytyisi tietoa ja vastauksia, jotka viittaisivat työn tavoitteisiin ja tarkoitukseen (Puusa & Juuti 2020, 164). Teemat liittyvät, kun mietitään yrittäjän työkykyä resilienssin eri näkökulmista. Teemoittelussa korostuu, mitä kyseisestä teemasta on vastaajien mukaan sanottu, eli voidaan siis puhua laadullisen aineiston ryhmittelystä ja paloittelusta eri aihepiirien mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105). Kyselyn vastauksia kuvatessa hyödynnettiin myös vastaajien suoria lainauksia. Suoria lainauksia käytettiin elävöittämään tuloksia ja samalla tuomaan esille yrittäjien aitoja kuvauksia ja ajatuksia eri asioista. Kirjallisuuden mukaan suoria lainauksia

aineistosta voi käyttää aineiston autenttisuuden säilyttämiseksi, on kuitenkin muistettava, että ne eivät yksinään riitä perustelemaan tuloksia tai johtopäätöksiä, vaan antavat lukijalle tilaisuuden arvioida tehty tulkintoja (Puusa & Juuti 2020, 151).

6.1 Teemat

Tämän kehittämisprojektin kyselyn tuloksia tarkasteltiin eri teemojen näkökulmasta. Teemat on jaettu oheisen kuvion mukaan (Kuvio 3). Jokainen teema sisältää taulukon, jossa on siihen liittyviä keskeisiä tuloksia.



Kuvio 3. Teemat

Taulukko 1. Resilienssi yrittäjien kuvaamana

Teema: 1. Resilienssi yrittäjien kuvaamana
Keskeisiä tuloksia:
<ul style="list-style-type: none"> • Yli puolelle vastaajista resilienssin käsite oli tuttu ja he osasivat kuvailla sitä lyhyesti. • Noin 25 %:lle käsite ei ollut tuttu. Muutamalle käsite oli aiemmin tuttu tai he olivat kuulleet sen aikaisemmin, mutta eivät osanneet kuvailla sitä. • Yhdelle käsitteen sisältö oli tuttu, mutta ei resilienssin nimellä. • Moni viittasi käsitteen liittyvän selviytymiskykyihin vaikeissa ja muuttuvissa tilanteissa sekä selviytymiskeinoiksi, kun eteen tulee haasteita ja ”elämän myrskyjä”. • Yhden mielestä ”se on tiedostamatonta kapasiteettia, jonka avulla voi nähdä asioita positiivisesti ja uskoa omiin kykyihinsä selvittää”. • Muutama kuvaili resilienssiä kestävyudeksi sekä sietokyvyksi liittyen ulkomaailman tuomiin haasteisiin. • Esille tuotiin myös asenne, sopeutuminen, sinnikkyys, joustavuus, periksiantamattomuus sekä tavoitteellisuus ja järkipäätöksenteko. • Sitä kuvailtiin sanoin: ”To bend not break and to bounce back from adversity” ja ”Henkilön kykyä selviytyä muuttuvissa tilanteissa”.

Taulukko 2. Yrittäjän resilienssin kehittäminen omaehtoisesti

Teema: 2. Yrittäjän resilienssin kehittäminen omaehtoisesti
Keskeisiä tuloksia:
<ul style="list-style-type: none"> • Melkein kaikilla vastaajilla oli keinoja ja näkemyksiä, kuinka omaa resilienssiä pystyisi kehittämään. • Yksi kertoi, että ”olen jo elämän aikana käynyt huipussaan, enää ei tarvitse aina jaksaa”. • 25 % vastaajista korosti hyvien elämäntapojen merkitystä. Näihin kuuluivat uni, ruoka, liikunta ja virkistyttyminen. Yleisesti itsestään huolenpittäminen nähtiin tärkeänä, jossa fyysistä aktiivisuutta korostettiin. • Kolme toi esille läheisten tuen ja sosiaalisten suhteiden merkityksen. • Muutama kertoi oman vapaa-ajan tärkeydestä ja sen kiinnipitämisestä. • Esille tuotiin oman asenteen merkitys eri asioihin, esimerkiksi positiivisuus ja voimavarakeskeisyys. • Joillekin omien töiden lisääminen auttaa kehittämään resilienssiä. • Vastauksien mukaan, tulisi pyrkiä välttämään turhaa stressiä ja keskittyä olennaisiin asioihin. • Rutiinien merkitys liitettiin resilienssin kehittämiseen. • Kaksi piti tärkeänä uusien asioiden opiskelun. Itsetarkkailu ja ”itsensä testaaminen haastavissa tosi elämän tilanteissa”, nähtiin resilienssin kehittämisen keinoina.

- Omaa resilienssiä tulisi kehittää päivittäin eri keinoin, esimerkiksi: ”Oppimalla epäonnistumaan hallitusti”.
- Kokemukset kehittävät. ”Omat kokemukset ovat opettaneet, että asioista ja tapahtumista selviää.”

Taulukko 3. Resilientin ihmisen ominaisuudet

Teema: 3. Resilientin ihmisen ominaisuudet
Keskeisiä tuloksia:
<ul style="list-style-type: none"> • Kaksi toi esille huumorintajuisuuden, muiden ihmisten huomioon ottamisen ja empaattisuuden osana ominaisuuksia. • Muutama mainitsi stressin sietokyvykkyyden ja päättäväisyyden. • Vastaaajien mielestä positiivisuuden, eteenpäin katsomisen, sopeutumiskykyisyyden ja uskomisen tulevaisuuteen olevan resilientin ihmisen ominaisuuksia. • ”Kyky hakea apua, kun kokee ettei enää jaksaa.” • Sisukkuus, sinnikkyys ja vahvuus ovat resilientin ihmisen ominaisuuksia. • Harmonisuus, pitkäjänteisyys ja luovuus. • Vastuun ottaminen omista tekemisistään ja päätöksistään kuuluu resilientin ihmisen ominaisuuksiin. • Resilientti ihminen on kuunteleva, kiitollinen, ammattitaitoinen, kyvykäs oppimaan ikävistä asioista tai tilanteista, sekä hän pystyy antamaan palautetta rohkaisevasti. Ominaisuuksiin kuuluu rauhallisuus ja tasapainoisuus, sekä arjen haasteista selviytyminen, ilman panikoimista. • Usean mukaan positiivisuus asioita kohtaan sekä usko omaan kykyihin, eli mitä ikinä eteen tuleekaan, siitä selvitään. ”Pystyy kävelemään vastatuuleen kaatumatta.”

Taulukko 4. Resilienssiä edistävät ja vahvistavat tekijät

Teema: 4. Resilienssiä edistävät ja vahvistavat tekijät
Keskeisiä tuloksia:
<ul style="list-style-type: none"> • 20 % mainitsi itsestään huolehtimisen ja yleisen hyvinvoinnin vaikuttavan resilienssiin positiivisessa mielessä. • Luottaminen omaan mahdollisuuksiin edistävää ja vahvistavaa. • Esille tuotiin itsearvostus sekä omien voimien löytämisen ja vahvistamisen merkitykset. Rutiinit, ravinto ja luonnossa oleminen nähtiin olevan merkityksellisiä. • Nähtiin, että kokemusten kautta voi vahvistaa omaa resilienssiä, olivat ne sitten epäonnistumia tai onnistumisia. • Kaikki vastoinkäymiset voivat vahvistaa resilienssiä, tässä merkityksellisenä nähtiin, haluaako henkilö itse oppia niistä.

- Mediapaasto ja mindfulness edistävät ja vahvistavat.
- Useassa vastauksessa mainittiin sosiaalisten suhteiden merkitys ja tuki. Tähän kuuluivat ystävät ja perhe. Kuntoilu ja vapaa-ajalla rauhoittuminen, lepo ja palautuminen mainittiin myös vastauksissa. Lisäksi yhden mukaan, uuden oppiminen ja opiskelu ovat vahvistavia tekijöitä.
- ”Luottamus elämään ja siihen, että myrskyn jälkeen on poutasää.”
- Itseluottamuksella on vastaajien mukaan vaikutusta resilienssiin.
- Positiivisesti resilienssiin vaikuttaa: ”Tietoisuus oman mielen rajoituksista, uskomuksista ja ajattelumalleista.”
- Resilienssiä edistävänä ja vahvistavana tekijöinä ovat tilanteen rauhoittaminen, keskittyminen ja kuunteleminen.

Taulukko 5. Optimistisuus ja positiivisuus yrittäjyydessä

Teema: 5. Optimistisuus ja positiivisuus yrittäjyydessä
Keskeisiä tuloksia:
<ul style="list-style-type: none"> • Kaikkien mielestä optimistisuus on osa yrittäjyyttä ja siitä on hyötyä yrittäjänä toimimisessa. • Optimistisuus on yrittäjyyden perusta, ”ilman sitä yritys ei toimi tai menesty”. Se on ”kaiken a ja ö” ja ”Ilman sitä, ei tule mitään”. • Yleisesti oltiin sillä kannalla, että aina löytyy jokin uusi keino tavoitteeseen pääsemisessä. • Uskominen omaan työhön ja kokemusten kautta vahvistuminen välittyivät usean vastauksen läpi. • Positiivisuudella ja optimistisuudella nähtiin olevan vaikutusta siihen, ettei luovuta niin helposti. • Yrittäjyyden taloudelliset tulokset liittyvät optimistisuuteen ja positiivisuuteen. Ilman optimistisuutta ei nähty voivan menestyksekkäästi toimia yrittäjänä. • Optimistisuus ja positiivisuus auttaa yrittäjää keksimään uusia ideoita ja jaksamaan paremmin, sekä saamaan ”mitä haluaa”. • Vastauksista välittyi, että tulevaisuus nähdään positiivisena muutoksista huolimatta. • Optimismi ja positiivisuus liittyvät myös muihin elämän osa-alueisiin, kuin pelkästään yrittäjänä toimimisessa. • Sinnikkyys on tärkeää, ”Sinnikkyys ei kuitenkaan saa johtaa itsensä toistamisen kierteeseen”. • Kaikki pystyvät vaikeina hetkinä näkemään positiivisia asioita ja mahdollisuuksia. • Alle 50 % mainitsee, että asiat menevät taas oikeaan suuntaan, kun hetken pohtii ja analysoi asioita. • ”On tärkeää löytää joka päivä asioita, joista on kiitollinen.” Toinen oli sitä mieltä, että vaikeat tilanteet ”haastavat tutkimaan omaa mieltä”.

- Epäonnistumiset koettiin olevan mahdollisuuksia uusille vaihtoehdoille ja tärkeää olisi pyrkiä löytämään positiivisia asioita.
- Ystävät nähtiin auttavat selviytymään vaikeina hetkinä ja mielekäs ”tekeminen” auttaa näkemään asioita positiivisessa valossa.
- ”Koronapandemia on opettanut selviytymään, kun oma elinkeino on ollut uhattuna.”
- Iän tuoma elämäkokemus on positiivinen tekijänä, jolla nähdään olevan vaikutusta vaikeina hetkinä.
- Optimistisuus ja positiivisuus olivat vastausten perusteella selviytymiskeinoja yrittäjyydessä. ”En jää tuleen makaamaan.”

Taulukko 6. Yrittäjän määrätietoisuus ja ahkeruus

Teema: 6. Yrittäjän määrätietoisuus ja ahkeruus
Keskeisiä tuloksia:
<ul style="list-style-type: none"> • Kaksi kertoi, ettei pyri työskentelemään ahkerasti. Tätä perusteltiin esimerkiksi siten, että se ”tappaa luovuuden”. • Lähes kaikki vastaajat pyrkivät olemaan tavoitteellisia, ahkeria ja määrätietoisia. Osalle kuitenkin oma mielenkiinto ja sen hetkinen elämäntilanne vaikuttavat asiaan, sekä motivoivat työskentelemään. • Tärkeäksi nähtiin sovittujen töiden loppuun saaminen parhaalla mahdollisella lopputuloksella. • Osalle jää vaivaamaan keskeneräisten asioiden jättäminen kesken. • Pyrkimys työskentelemään tavoitteellisesti ja ahkerasti ei aina onnistu ”perfektionismin” takia. Toisessa vastauksessa mainittiin ahkeruuden mukana tuleva oma uupuminen. Eräs korosti levon merkitystä suhteessa työskentelyn tehokkuuteen. • Minäkuva ja oma kehittyminen ovat tärkeää. ”Väkisin ei kannata yrittää.” • Koronapandemia on negatiivisesti vaikuttanut vastaajien töihin ja luonut epävarmuutta. • Alle puolien vastauksien perusteella omat tavoitteet ja tilanne sillä hetkellä ovat ratkaisevaa ahkeruuden kannalta. • Tärkeäksi nähtiin, ”Kunhan on töitä”. Usea korosti tavoitteellisuuttaan, ”Pitäisi olla enemmän tavoitteellisempi”. • ”Omista unelmistaan ja päätöksistään kiinnipitäminen näkyy määrätietoisuutena.” • Rohkeus ja uskallus tehdä asioita, näkyivät vastaajien mukaan määrätietoisuutena ja itseluottamuksena. Tilanteiden muuttuessa olisi tärkeää pitää kiinni tavoitteistaan ja tulisi tunnistaa omat voimavarat. • Rauhallisuuden merkitys nähtiin osana omaa luonnetta ja määrätietoisuutta. • Vastaajien mukaan, ajan myötä tapahtuu kehittymistä ja saa kokemuksia, jotka näkyvät minäkuvassa. • Itseluottamus on tärkeä tekijä, mikä liittyy myös ahkeruuteen ja määrätietoisuuteen.

- Luottaminen omaan tekemiseen ja kykyihin auttavat selviämään.
- Vastoinkäymisiä kohdatessa olisi vastaajien mukaan, tärkeää pysyä voimissaan ja niistä oppiminen auttaa jatkossakin.
- Taito osata nauraa omille virheilleen nähtiin tärkeänä hyvän itseluottamuksen kannalta.
- Jämäkkyys ja ammattitaito nähtiin osana itseluottamusta.
- Kokemukset ja niistä selviytyminen vaikuttavat itseluottamukseen ja määrätietoisuuteen. "Olen selvinnyt monenlaisista elämän kolhuista."

Taulukko 7. Toiminta haastavissa tilanteissa ja vastoinkäymisten edessä

Teema: 7. Toiminta haastavissa tilanteissa ja vastoinkäymisten edessä	
Keskeisiä tuloksia:	
<ul style="list-style-type: none"> • Paras ratkaisu nähtiin olevan keskittymällä siihen hetkeen. • Vastoinkäymisten ja haastavien tilanteiden edessä tulisi pohtia, "mitä tästä voisi oppia ja onko tällä jokin tarkoitus?" Tilanteen syy-seuraussuhteiden selvittäminen nähtiin yhtenä keinona selviytyä. • Ensimmäinen tulisi pyrkiä rauhoittamaan tilanne. • Todettiin, että menemällä mökille ja luontoon auttavat selviytymään. Harrastukset nähtiin voimaannuttavan. • Alle puolissa vastauksissa tuotiin esille, että tilanteen analysointi, parhaan toimintatavan valitseminen ja pohtiminen sekä "ottaminen härkää sarvista", eli tilanteeseen reagoiminen nähtiin keinoina selviytyä. • Itsenäisen tunteiden käsittely, sosiaaliset suhteet ja kirjoittaminen auttavat. Lisäksi puhuminen muiden kanssa auttaa. Omien mahdollisuuksien tietäminen vaikuttavat selviytymiseen. • Tulisi "märehtyä" vähemmän ja nähdä, että elämässä on muutakin kuin haastava tilanne. Omien voimavarojen löytäminen on tärkeää. • Vastauksista yli 50 %:n perusteella, tilanteen läpikäyminen, voimavarojen löytäminen ja parhaan toimintatavan valitseminen, "Mietin miten tästä päästään eteenpäin?" auttavat selviytymään haastavista tilanteista sekä vastoinkäymisiä kohdatessa. • Toimintakyvyn säilyttäminen nähtiin merkityksellisenä, "Putoan hetkeksi kuoppaan ja kiipeän sieltä ylös ja jatkan matkaani". • Mielikuvaharjoittelun ja toimintasuunnitelmien miettimistä sekä merkitystä korostettiin. 	

Taulukko 8. Resilienssi ja stressi

Teema: 8. Resilienssi ja stressi	
Keskeisiä tuloksia:	
<ul style="list-style-type: none"> • Kolmen mielestä resilienssi ei suojaa stressiltä, joista kahden mukaan se, kuitenkin auttaa stressin käsittelyssä ja stressiin reagoimisessa, sillä "Negatiiviselta stressiltä ei voi välttyä". 	

- Lähes kaikkien mielestä resilienssi suojaa stressiltä. Muutaman mukaan resilienssi suojaa stressiltä, mutta stressiä silti syntyy.
- Resilienssin nähtiin auttavan siihen, miten toimia. Lisäksi se vähentää ”märehtimistä” ja negatiivisia tunteita.
- Kokemuksista oppii ja stressiä ei nähdä syntyvän, jos ei ajattele stressaavia asioita.
- Yhden mukaan, ”ihmisen tulisi osata myös säädellä tunteitaan”.
- Itsensä pitäminen tärkeimpänä nähtiin oleellisena, ihmisen kestävyys vahvistaa ja suojaa.
- Resilienssi voi erään mielestä jopa pahentaa stressiä, ”koska ihminen haluaa tehdä asiat huolellisesti ja hyvin”.
- Resilienssi suojaa sairastumisilta. Vastaja nosti esille, esimerkiksi masennuksen ja uupumuksen.
- Resilienssin nähtiin auttavan siihen, ”ettei tarvitse stressata pienistä asioista”.
- Resilientti ihminenkin voi vastaajien mukaan olla stressaantunut.
- Usean mielestä resilienssillä on stressiltä suojaavia vaikutuksia.
- Positiivisuus suojaa ihmistä stressiltä. Vapaa-ajan merkitystä korostettiin, eli kuinka osaa työn ja vapaa-ajan yhteensovittaa.
- Hyvät sosiaaliset suhteet muihin ihmisiin nähtiin tärkeänä.
- Yli 25 %:n mielestä itseluottamus ja itsetunto ovat stressiä suojaavia tekijöitä. Omien rajojen ja voimien ymmärtämistä korostettiin.
- Joustavuus ja kyky osata sanoa ei, nähtiin vaikuttavan stressiin.
- Stressiltä suojautuminen riippuu henkilön fysiologiasta, toisen mukaan se riippuu stressistä, eli onko se sisäistä vai ulkoista stressiä. Hyvän fyysisen ja henkisen kunnon nähtiin vaikuttavan koettuun stressiin.
- Oikealla asenteella, kypsyydellä ja realismilla on vaikutusta stressin kokemiseen. Kaksi toi esille ymmärryksen merkityksen asioihin, esimerkiksi: ”Ymmärrys, että ei kaikki tule heti”.
- Esille tuli huumorintaju, kiitollisuus, anteeksianto ja rauhallisuus liittyen koettuun stressiin. Taito osata rentoutua, tärkeää olisi suunnata epäonnistumisista onnistumisiin.
- Ihmistä stressiltä suojaava ominaisuus on, ”Hällä-väliä- asenne”.
- Kokonaisuuksien hahmottaminen ja mukautuminen eri tilanteissa nähtiin stressiltä suojaavina ominaisuuksina.

Taulukko 9. Yrittäjän hyvinvointi

Teema: 9. Yrittäjän hyvinvointi
Keskeisiä tuloksia:
<ul style="list-style-type: none"> • Kaikkien mukaan resilienssillä on vaikutusta työkykyyn. • 20 %:n mukaan resilienssillä on vahvasti vaikutusta henkilön työkykyyn. • Työkyky on sidoksissa positiivisuuteen ja tärkeää on henkilön positiivinen asenne.

- Resilienssi vaikuttaa positiivisesti työkykyyn. Optimistisuus on sidoksissa työkykyyn.
- Yli 25 %:n mielestä resilienssi auttaa jaksamaan. Lisäksi mainittiin sen vaikuttavan työn tekemiseen ja auttamaan työhön keskittymisessä.
- Sosiaalisessa työssä resilienssillä on vaikutusta työkykyyn.
- Resilienssi nähtiin kykyä, ettei uuvuta itseään ja on samalla luovempi.
- Resilientti henkilö nähtiin olevan joustava ja hänen elämänhallintansa ylläpitäminen on helpompaa sekä hän on tasapainoisempi.
- Työkykyyn resilienssi nähtiin vaikuttavan siten, että pystyy jatkamaan eteenpäin eikä lamaannu. Resilientti ihminen pystyy myös antamaan ja saamaan tukea, jolloin sillä on vaikutusta työkykyyn. Mainittiin, että fyysisesti sairastuessa korostuu resilienssi, ”Tunne, että selviää vaikeissakin tilanteissa”.
- Kaikki vastaajat olivat fyysisesti aktiivisia tai pitivät itsestään huolen ja osasivat rentoutua.
- Yli 50 % kertoi harrastavan jotain kehoa fyysisesti kuormittavaa lajia. Vastauksissa mainitaan muun muassa pyöräily, luonnossa oleminen ja liikkuminen, tanssi, uinti, kuntosali, jooga, avanto, hiihto ja vesijumppa. Rentoutumisen keinoja oli tuotu kattavasti esille. Yhdelle ruuan laitto on mieleistä puuhaa, toiselle hyvää tekee riittävä uni. Sosiaalisten suhteiden merkitystä myös korostetaan.
- Reilu neljännes mainitsi ystävät ja perheen tärkeiksi, yhden mukaan pandemia tilanne on vaikeuttanut sosiaalisia kontakteja. Lisäksi hyvällä ruokavaliolla nähtiin olevan merkitystä hyvinvointiin.
- Musiikin kuuntelu, käsityöt ja lukeminen sekä erilaiset mindfulness menetelmät ja hengitysharjoitukset auttavat rentoutumaan.
- Hyötyliikunnasta huolen pitäminen ja mökillä puuhastelut toivat joillekin hyvää oloa.
- Itse työ pitää aktiivisena ja laiskottelu toi rentoa oloa, toiselle henkilölle saunominen oli tärkeää ja yksi tapa rentoutua.
- Joku seurasi hyvinvointia ja piti sitä yllä teknologian avulla. Itsensä kehittäminen nähtiin olevan tärkeää. Tärkeää on myös välillä pysähtyä: ”Olen oppinut pötköttämään sohvalla!”. Rentoutumista on: ”ihan vaan olen”.

Taulukko 10. Resilienssi ja yrittäjäyys

Teema: 10. Resilienssi ja yrittäjäyys	
Keskeisiä tuloksia:	
•	Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että resilienssistä voi olla hyötyä yrityksen menestymisessä. Sen nähtiin olevan välttämätöntä ja kaiken pohja.
•	Resilienssin avulla voi nähdä mahdollisuuksia ja suunnitella tulevaisuutta. Resilienssi auttaa jaksamaan, sen avulla pääsee tuloksiin. Yhden mukaan sitä on tarvittu koronapandemia-ajassa.

- Moni vastaajista totesi, että joustavuus on tärkeä ominaisuus, jolla voisi olla vaikutuksia yrittäjänä menestymisessä. Myös tavoitteellisuus on yksi tekijä.
- Esille tuotiin pitkäjänteisyys, kärsivällisyys, muutosvalmius ja kyky luoda varasuunnitelmia.
- Hyvät sosiaaliset suhteet ja taidot sekä hyvä huumorintaju nähtiin tärkeinä.
- Tärkeää on itsetuottamus ja oman mielen tunteminen. Sinnikkyys ja periksiantamattomuus mainittiin myös.
- Yhden mielestä henkilön luotettavuus ja rehellisyys vaikuttavat yrittäjän menestymiseen. Kahden mukaan, siihen liittyy stressin ja epä mukavuuden sietäminen.
- Kyky uudistua ja kehittyä, idearikkaus, empaattisuus, itsekuri ja uuden opiskelu ovat resilientin yrittäjän ominaisuuksia.
- Koettiin, että henkilön johdonmukaisuus on menestymiseen vaikuttava tekijä. Lisäksi sopeutumiskyky, optimismi ja päättäväisyys mainittiin.
- Tärkeää on: ”Halu ja tahto toimia parhaalla mahdollisella tavalla asioissa”.
- Vastaajat olivat pohtineet, että liian joustava ei saa olla ja tulisi olla selvät rajat. ”Joustavuus voi olla jopa pahe. Sillä pitää olla selvät, tiukat rajat.” On myös osattava antaa periksi tilanteen sitä vaatiessa. ”Omien voimien ymmärtäminen, tarvittaessa periksi antaminen.”
- Resilienttiä yrittäjää kuvaa rehellisyys, joustavuus sekä muutoskykyisyys nopealla aikataululla ilman suurempaa stressiä.
- Resilientti yrittäjä on stressinsietokykyinen, eikä hermostu pienestä. Lisäksi hän on idearikas ja kyvykäs keksimään uusia ja parempia ideoita huonojen tilalle, lisäksi optimistinen asenne näkyi hänessä.
- Vastuun kanto ja reiluus mainittiin myös.
- Itsevarma, päämäärätietoinen ja omat voimavaransa tunteva kuvaa resilienttiä yrittäjää.
- Resilientti yrittäjä on ketterä, kestävä, tasapainoinen, rohkea, sinnikäs, eteenpäin pyrkivä ja pitkäjänteinen. Hän on sosiaalinen ja keskusteleva sekä muut huomioiva. Resilientti yrittäjä on sarjayrittäjä, ratkaisuhakuinen, päättäväinen ja itsensä tunteva, eikä hän sokeudu rahasta.
- Resilientti yrittäjä on, joka: ”Pystyy luopumaan huonoista ideoista, ihmissuhteista tai muusta taakasta”. Lisäksi voimavarakeskeinen ajattelu ja kokonaisuuksien näkeminen sekä asioiden tekeminen ilon kautta mainittiin.

7 Kehittämistuotos

Tämän kehittämisprojektin kehittämistuotosta aloitettiin muodostamaan vastausten perusteella, jotka saatiin yrittäjille lähetetystä kyselystä. Lähtökohtana mietittiin mikä palvelisi ja hyödyttäisi yrittäjiä mahdollisimman hyvin. Lisäksi pohdittiin minkälaisesta tiedosta voisi olla hyötyä heidän työskennellessään yrittäjinä. Loppukevästä 2022 oltiin yhteydessä EntreFox-hankkeen työelämän yhteyshenkilöön, liittyen kehittämistuotoksen mallintamiseen ja hahmotelmaan. Tiedusteltiin mielipiteitä ja ajatuksia minkälainen kehittämistuotos voisi olla, sekä oliko EntreFox-hankkeen tai hyvinvoinnin työpajojen kannalta tiettyjä toiveita tai tarpeita. Yhteydenoton perusteella eräänlainen tietopaketti nähtiin hyvänä kokonaisuutena, joka voisi kohderyhmänä olleita yrittäjiä palvella positiivisessa mielessä. Tätä työtä ohjaavaan opettajaan oltiin myös yhteydessä. Hänen kanssaan käydyssä Teams-tapaamisessa kerrattiin, missä vaiheessa työtä mennään, mitä on tehty ja onko tullut jotain uutta. Käytiin myös läpi, minkälainen on aikataulu tämän kehittämisprojektin suhteen. Lisäksi hyväksyttiin ajatus, työn kehittämistuotoksena olevasta resilienssin tietopaketista kohderyhmänä oleville yrittäjille.

Kehittämistuotoksena olevan tietopaketin suunnittelussa pohdittiin muun muassa seuraavia asioita: Mitä resilienssi on? Mitä hyötyä siitä on yrittäjänä toimimisessa? Miten sitä voisi kehittää? Tietopaketin ideana oli myös tuoda esille ja perustella, miksi resilienssi on tärkeä ja osa jokaisen arkea. Eräs yrittäjä on kuvaillut, että yrittäminen on joillekin ihmisille eräänlainen elämäntapa ja samalla myös harrastus. Tämän vuoksi on siis tärkeää, että henkilöllä on hyvät resurssit sekä työkyky työskennellä mahdollisimman hyvin ja tasapainoisesti. Koronapandemia esimerkiksi, on oletettavasti vaikuttanut yrittäjänä toimimisessa ja yrittäjien toimeentuloon. Tästä on seurannut epävarmuutta, mikä on varmasti koetellut ja vaatinut keksimään selviytymiskeinoja jokapäiväisessä toiminnassa.

Tämän työn tietopaketin pohjana ei ole mitään tiettyä valmista mallia. Tietopaketin sisältöä ja merkitystä pohdittiin myös terveyden edistämisen näkökulmasta, sillä stressin tiedetään vaikuttavan ihmisen terveyteen ja

työkykyyn. Noin 40 prosenttia yrittäjistä kokee melko tai erittäin paljon pitkittynyttä ja haitallista stressiä (Elo 2021a). Kehittämistuotoksen ideoinnissa käytettiin apuna miellekarttaa, jossa mietittiin resilienssiin vaikuttavia ja liittyviä asioita. Kehittämistuotoksen tavoitteena oli, että se ei olisi liian paljon informaatiota sisältävä tai hankalasti lähestyttävä, vaan visuaalisesti miellyttävä ja selkeästi tietoa tarjoava kokonaisuus. Kehittämistuotos muodostui lopulta kokonaisuudeksi, missä pyrittiin huomioimaan yrittäjän hyvinvointia ja työkykyä. Näihin vaikuttavia ja kannustavia tekijöitä tuotiin esille resilienssin käsitteeseen pohjaten. Pääkohtana tässä kehittämistuotoksessa on yrittäjän resilienssin kolmiomalli, missä keskiössä on yrittäjän työkyky resilienssin näkökulmasta. Kehittämistuotoksen sisältö syntyi kyselyn kautta saadusta aineistosta sekä kirjallisuudesta hankitusta tiedosta.

7.1 Kolmiomalli

Tämän kehittämisprojektin kehittämistuotoksena syntyneen resilienssin tietopaketin pääkohtana on, yrittäjän resilienssin kolmiomalli (Kuvio 4) sivulla 60. Kyseinen malli pohjautuu tässä työssä asetettuihin tavoitteisiin, sen avulla pyritään perustelemaan resilienssin tärkeyttä. Tässä mallissa keskellä on yrittäjän työkyky resilienssin näkökulmasta. Tämän avulla pyritään tarkastelemaan ja tuomaan esille, kuinka resilienssi on osa yrittäjän työkykyä. Tätä reunustavat kolme keskeistä pääkohtaa, jotka ovat muotoutuneet kirjallisuuskatsauksen ja tässä työssä tehdystä kyselystä saatujen vastauksien pohjalta. Ensimmäinen pääkohta on resilienssin tunnistaminen. Tavoitteena on, että yrittäjä tunnistaisi ja ymmärtäisi resilienssin käsitteen. Lisäksi tavoitteena on, että yrittäjä sisäistäisi keskeisenä olevat resilienssin yrittäjän ominaisuudet. Toinen pääkohta on resilienssin kehittäminen. Tässä tavoitteena on, että yrittäjä saisi tietoa, kuinka ja mitkä tekijät vahvistavat sekä edistävät sitä. Voidaan puhua tietyllä lailla avaintekijöistä, mitkä antaisivat mahdollisuuden yrittäjälle resilienssin parantamisessa ja vahvistamisessa. Kolmas pääkohta on resilienssin hyödyt. Tavoitteena on tuoda yrittäjälle esille resilienssin hyödyt ja tärkeys yrittäjyyden

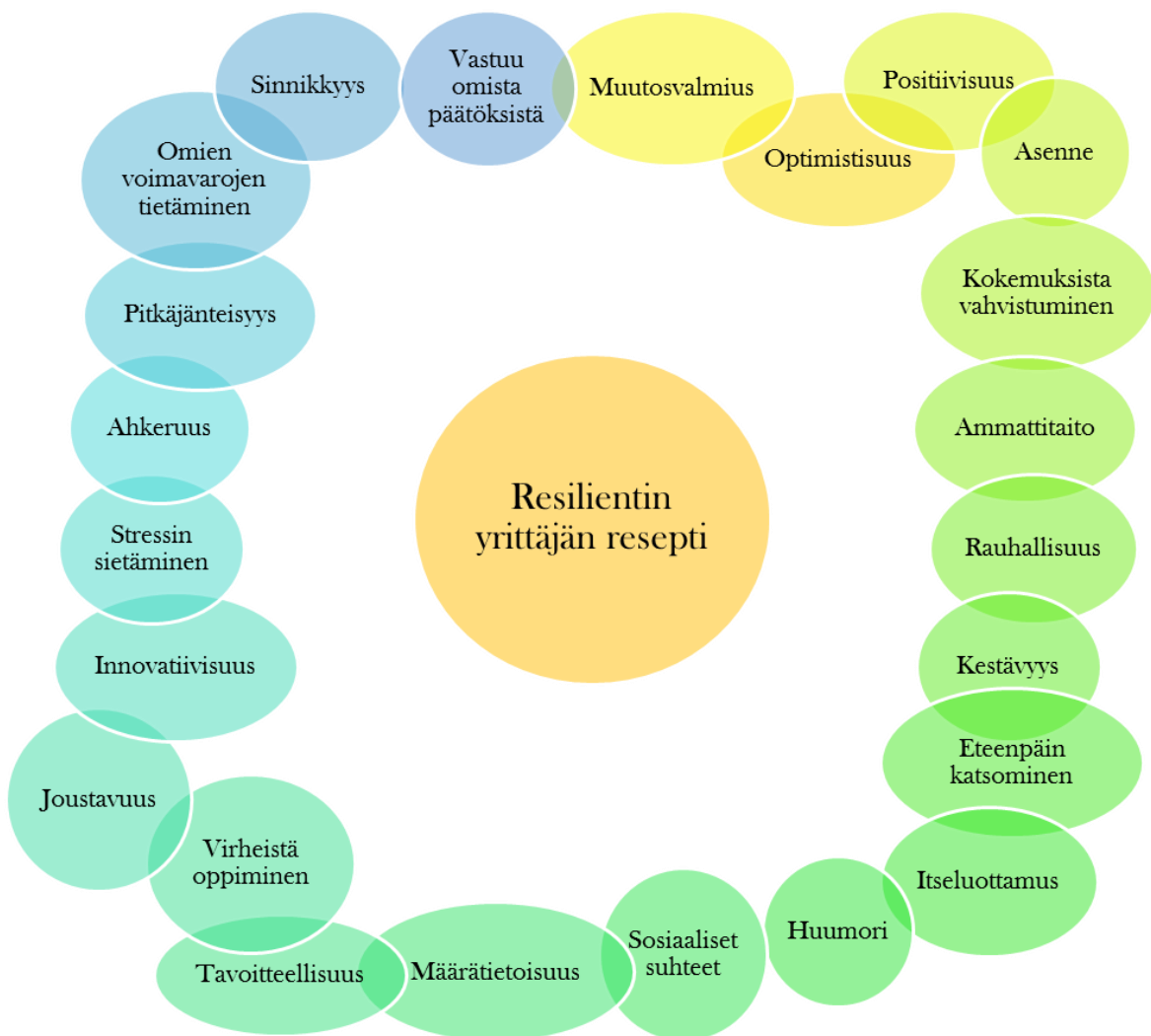
sekä jokapäiväisen arjen näkökulmasta. Tavoitteet voidaan nähdä motivoivina tekijöinä yrittäjälle. Tarkoituksena on tuoda konkreettisia hyötyjä esille.



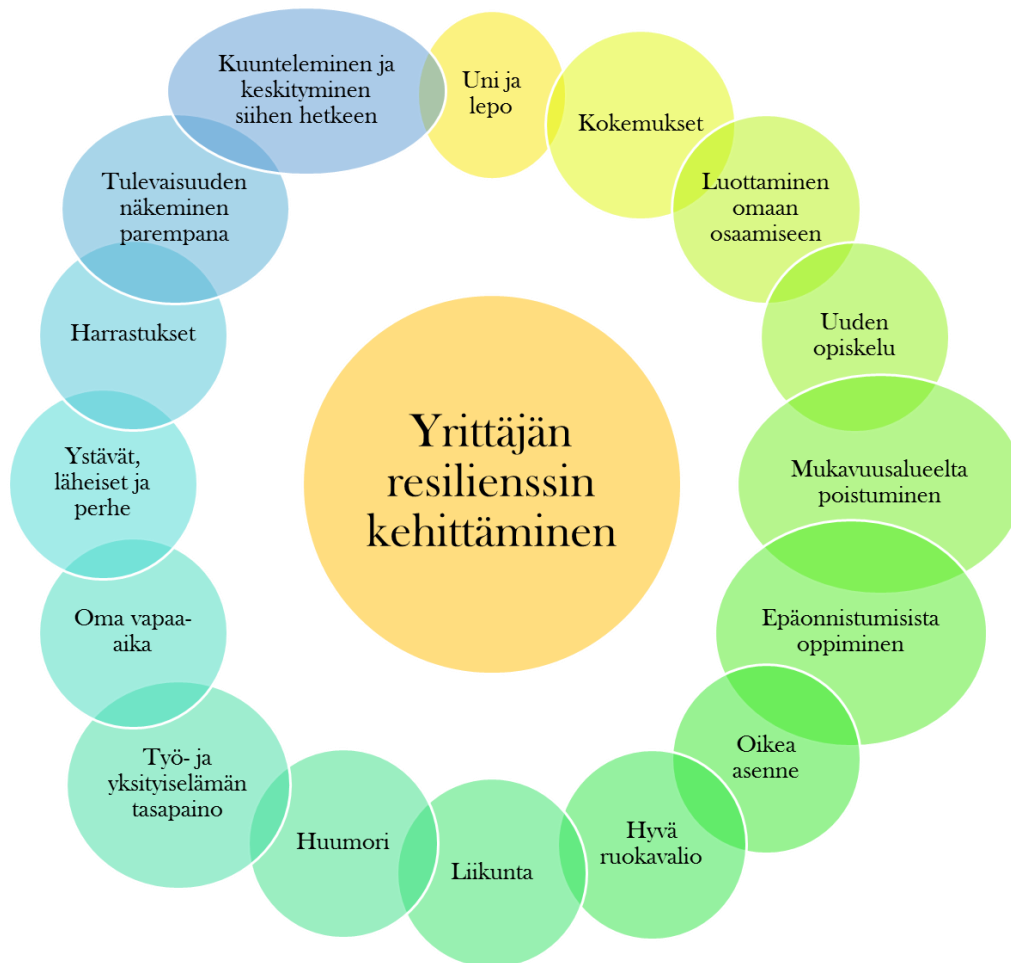
Kuvio 4. Yrittäjän resilienssin kolmiomalli

Tämän työn kehittämistuotos eli tietopaketti koostuu kolmiomallin lisäksi kolmesta muusta eri kuvioista. Lisäksi on koottu yhteen yrittäjää motivoivat ”tsemppilauseet”. Nämä kolme muuta kuviota sisältävät tietoa, mistä asioista yrittäjän resilienssin kolmiomallin kolme pääkohtaa koostuvat. Resilientin yrittäjän resepti-kuviossa sivulla 61 (Kuvio 5) on tuotu esille aineksia, joiden avulla koostuu yrittäjän resilienssi ja minkälainen olisi resilientti ihminen. Tässä eri kohtia huomioimalla ja sisäistämällä yrittäjä voi tukea, auttaa sekä vahvistaa omaa resilienssiä.

Yrittäjän resilienssin kehittäminen-kuviossa sivulla 62 (Kuvio 6) on tuotu esille henkilön resilienssin kehittämisen avainkohtia. Kuviossa on mainittu esimerkiksi kokemukset, eli omien kokemusten kautta voi vahvistua ja pärjää paremmin uusia haasteita kohdatessa. Myös asioihin suhtautuminen oikealla asenteella on merkityksellistä. Kuvion kaikki kohdat ovat tärkeitä, kun ajattellaan yleisesti myös omaa hyvinvointia ja terveyttä. Ruokavalio, liikunta ja uni ovat peruspilareita, jotka luovat pohjan terveydelle ja omalle jaksamiselle.



Kuvio 5. Resilientin yrittäjän resepti



Kuvio 6. Yrittäjän resilienssin kehittäminen

Resilienssin hyödyt yrittäjälle-kuviossa sivulla 63 (Kuvio 7) on kuvattu resilienssin tärkeys ja hyödyt yrittäjälle. Tässä kuviossa voidaan korostaa stressin hallintaa. Tämän kehittämisprojektin tekijän mielestä juuri stressin hallinta on merkittävä tekijä, kun mietitään henkilön työkykyä sekä minkälaisia vaikutuksia stressillä on terveyteen (ks. Sørensen ym. 2022, 389–400; Kivimäki & Kawachi 2015, 1–9). Myös muutosvalmiuden korostuminen voidaan nostaa esille, kun pohditaan esimerkiksi koronapandemian tuomia äkillisiä muutoksia ja epävarmuutta ihmisten elämään. Suomen hammaslääkärilehdessä (2022) on tutkittu työhyvinvointia koronapandemian aikana, siinä korostetaan muutosvalmiuden merkitystä ja tukemista äkillisissä toiminnanmuutoksissa. Lisäksi voidaan mainita myös se, että henkilön resilienssillä on vaikutuksia yrittäjänä menestymisessä, joten taloudellisetkin vaikutukset liittyvät tähän. Koronapandemia ja muut kriisit ovat saattaneet aiheuttaa talouden epävarmuutta. Yksi yrittäjä kertoikin kyselyn

vastauksissa, että oma toimeentulo on ollut uhattuna koronapandemian vuoksi. Tilastokeskuksen (2022) julkaiseman artikkelinkin mukaan, korona on koetellut yrittäjien toimeentuloa, jaksamista ja perhearkea.

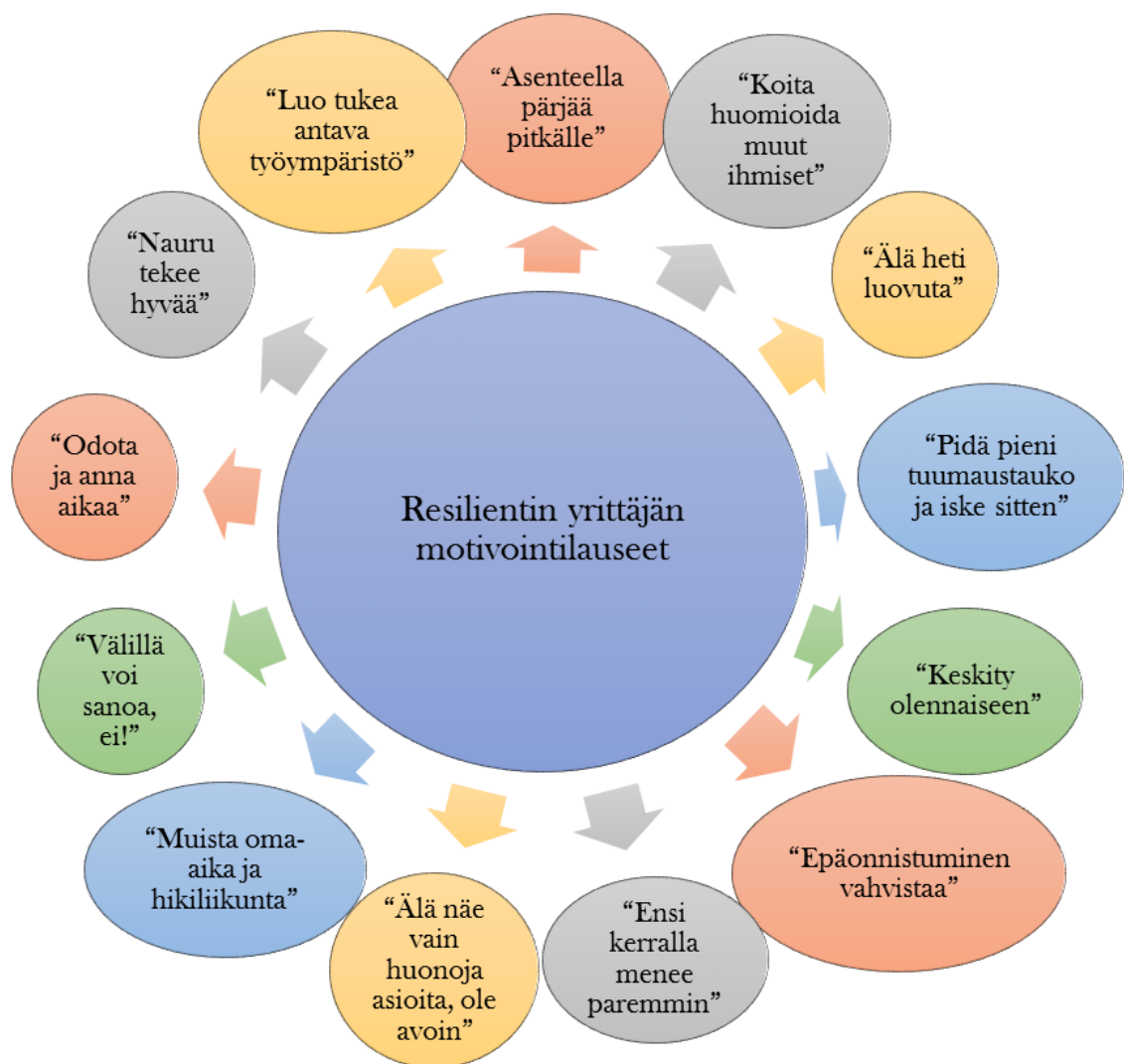


Kuvio 7. Resilienssin hyödyt yrittäjälle

7.2 Resilientin yrittäjän motivointilauseet

Motivaatio ohjaa ihmisen ahkeruutta toimia omien tavoitteiden saavuttamiseksi. Se vaikuttaa työn suoriutumiseen ja laatuun. Motivaatiolla on myös merkitystä ihmisen käyttäytymisessä ja elintavoissa, se vaikuttaa kokonaisuudessaan terveyteen. Motivointi innostaa ja aktivoi ihmistä. Motivaatio lisää myös oman työn merkitystä ja sen avulla luodaan uusia innovaatiota. (Sinokki 2016, 6, 10,

43–47.) Tässä kehittämissprojektissa kolmiomallin lisäksi luotiin kyselystä saatujen vastausten ja kirjallisuuskatsauksen pohjalta yrittäjille, resilientin yrittäjän motivointilauseet sivulla 64 (Kuvio 8). Ne voidaan ajatella ”tsemppilauseiksi”, jotka kannustavat henkilöä jatkamaan eteenpäin ja toimivat samalla voimia antavina mietelauseina. Välillä jokaisen eteen arjessa tulee hetkiä, kun mieltä lannistaa, on liikaa töitä, ei tule onnistumia, harrastukset jäävät väliin ja tuntuu, ettei mikään asia oikein suju tai etene. Tällöin on hyvä pysähtyä, rauhoittaa hektinen tilanne ja vilkaista vaikka näitä lauseita.



Kuvio 8. Resilientin yrittäjän motivointilauseet

8 Yhteenveto, pohdinta ja johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön keskeisimmät vaiheet olivat systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tekeminen ja analysointi, kyselylomakkeen muodostaminen, toteutus ja tulosten analysointi sekä kehittämistuotoksen rakentaminen. Pohdintaa ja johtopäätöksiä tehdessä pyrittiin käymään dialogia kyselystä saatujen tuloksien ja kirjallisuuden sekä kontekstuaalisen tiedon välillä (Puusa & Juuti 2020, 165; Tuomi & Sarajärvi 2018, 182). Käytännössä saatuja kyselyn tuloksia peilattiin suhteessa työssä tehtyyn kirjallisuuskatsaukseen. Yritettiin siis löytää yhteneväisyyksiä ja samanlaisia merkityksiä näiden kahden välillä, jotta resilienssin merkitystä voitiin perustella tärkeäksi. Tässä kehittämissuhteessa tarkoituksena oli tutkia, kuinka resilienssiä on kuvailtu kirjallisuudessa ja mikä on sen yhteys sekä merkitys työkykyyn. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus antoi vastauksia, kuinka resilienssiä on kuvailtu kirjallisuudessa. Varsinaisen kirjallisuushaun ulkopuolelta saatiin myös tietoa käsitteen piirteistä ja kuvaelmista (ks. Benjamin & Koirikivi 2020; Kotimaisten kielten keskus 2021; Poijula 2018, 16). Tämän työn tekijän mielestä, kirjallisuusaineiston perusteella voidaan kuvata ja määritellä riittävän kattavasti sekä tarkasti resilienssin käsite. Niin kuin kirjallisuudessa on tuotu esille, niin sanottua täsmällistä ja yksimielistä määritelmää sille ei ole, useat tutkijat käyttävät kuitenkin samanlaisia määritelmiä ja tunnuksia todentaakseen sitä. (Ayala & Manzano 2014, 126–135; Calvon & Manzano-Garcian 2013, 245–251; Herrman ym. 2011, 258–265).

Tässä työssä tarkoitus oli selvittää resilienssin suhdetta työkykyyn. Kirjallisuuden pohjalta tähän saatiin vastauksia ja pystyttiin perustelemaan sen painoarvoa suhteessa työkykyyn. Tästä esimerkkinä voidaan tuoda esille, että hyvän resilienssin omaavilla henkilöillä on vähemmän henkisen puolen terveysongelmia ja paremmat mahdollisuudet säilyttää hyvä työkyky töissä (ks. Bartlett & Baskin 2021, 1–14; Grann 2020, 283-286). Resilienssin merkitys koettuun stressiin ja sitä kautta sen tuomat vaikutukset henkilön työkykyyn, nähdään yhtenä tärkeimmistä kohdista tässä työssä. Hyvä työkyky vaikuttaa siihen, ettei henkilö

työskentele puolikuntoisena (ks. Duodecim, 2019). Lisäksi voidaan perustella resilienssin tärkeyttä, sillä se vaikuttaa suoraan stressin ja työperäisen stressin vähenemiseen. Tämä vaikuttaa taas siihen, että riski saada terveysongelmia pienenee. (Gibson ym. 2011, 73–85; Laurert & Umann 2016, 4701–4703; Sørensen ym. 2022, 389–400.) Työelämässä korostuu enenevässä määrin kyky kestää epävarmuutta ja muutoksia. Resilientin henkilön mahdollisuudet selviytyä muutoksista ja epävarmuudesta ovat paremmat. Tällä nähdään olevan vaikutuksia henkilön työkykyyn ja psyykkiseen kuormittuvuuteen. (Nummelin 2008, 99–100; TELA 2021.) Kirjallisuuteen viitaten, resilienssi voi myös vaikuttaa työkykyyn siinä mielessä, että sen taso voi vaihdella eri elämänvaiheissa (Boe ym. 2021, 1–10; Connor & Davidson 2003, 76–82; Herrman ym. 2011, 258–265; Joutsenniemi & Lipponen 2015, 2519; Liu & Rice 2016, 325–333). Tätä asiaa yrittäjien kohdalla pohdittuna, niin aina ei välttämättä ole resursseja selvitä tilanteista ja haasteista, vaikka yleensä niistä aiemmin on selviytynyt ja päässyt eteenpäin. On siis hyvä muistaa, ettei resilienssin taso ole vakio eri elämäntilanteissa. Voidaan myös todeta, että itse yrittäjän työkykyyn vaikuttaa työyhteisön välinen luottamus ja sosiaalinen ilmapiiri. Tämän voi taas yhdistää resilientin ihmisen ominaisuuksiin, missä on mainittu sosiaalisuus ja luottamus. (Hegazy 2021, 17–19; Liu & Rice 2016, 325–333). Tärkeää on siis pyrkiä pitämään avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri.

Tämän kehittämisprojektin tavoitteena oli tuoda esille yrittäjien näkemys resilienssin käsitteestä, sekä tuottaa heille tietoa resilienssin vahvistamiseen ja edistämiseen osana työkykyä. Lisäksi tavoitteena oli kuvata, mitä hyötyä siitä on yrittäjälle. Kuten kyselyn tuloksissa on mainittu, yrittäjät olivat suurimmaksi osaksi selvillä resilienssi-käsitteen merkityksistä ja tarkoituksesta. Käsitettä lähellä onkin naapurikäsitteet koherenssi ja elämäntilanteiden hallinta, joissa on yhteneväisyyksiä resilienssin kanssa (ks. Roos 1987, 65–66; Valkonen & Ringbom 2018, 1–18). Tämä on voinut vaikuttaa sen tunnistamiseen.

Tuloksissa resilienssin käsitteen kuvailu sai samoja piirteitä, kuin mitä kirjallisuudessakin on kuvattu (ks. esim. Ayalan & Manzanon 2014, 126–135). Vastauksissa mainittiin juostavuus, sinnikkyys ja positiivisuus. Tämä oli

positiivinen asia siinä mielessä, että käsite ei ollutkaan niin tuntematon, kuin mitä pohdittiin ja hieman pelättiin. Yrittäjien vastauksissa tuli myös esille samanlaisia kuvauksia resilientin ihmisen ominaisuuksista, kuin mitä kirjallisuudessakin on tuotu esille. Näin ollen resilienssin käsite on oletettavasti ollut, tai tullut heidän elämässään esille jossain tilanteessa tai muodossa. Yhden vastaajan mukaan resilienssi onkin osittain tiedostamatonta kapasiteettia. Tämä on hyvä kuvaus, sillä kaikilla on resilienssiä, mutta emme sitä varsinaisesti tiedosta. Sen avulla selviämme vasta epävarmuuden tai hankalan tilanteen edessä. Ihminen ei oletettavasti mietiskele, että minulla on resilientin ihmisen ominaisuuksia selviytymiseen ja pärjäämiseen. Voimavarat kumpuavat vasta sitten, kun tilanne sitä vaatii.

Tässä kehittämisprojektissa positiivinen asia oli, että kyselyn avoimiin kysymyksiin oli monipuolisesti ja suhteellisen kattavasti vastattu. Muodollisia ja rakenteellisia eroja tietenkin oli, ne tulikin hyväksyä osana aineistonhankintaan ja kyselyn luonnetta. (ks. esim. Ronkainen ym. 2011, 114). Vastaajat olivat hyvin tuoneet esille omia mielipiteitä ja ajatuksia eri aiheista. Vastauksista huomasi, että osa oli syvällisesti pohtinut omia kokemuksiaan. Tämän työn tekijä oli mielissään siitä, kuinka hyvin vastaajat olivat osanneet vastata kysymyksiin. Tärkeäksi nähtiin tämän työn kannalta se, että vastaajat näkivät resilienssin olevan välttämätön ja kaiken pohja yrittäjälle. Lisäksi kaikki vastaajat olivat kuvailleet monipuolisesti millainen olisi resilientti yrittäjä. Kirjallisuudessa painotetaan, että yrittäjän resilienssi, sen osatekijöineen vaikuttaa yrityksen menestykseen ja se on tärkeä ominaisuus yrittäjille, lisäksi sen omaaminen on välttämätöntä taloudellisten haasteiden edessä (Ayala & Manzano 2014, 126–135; Calvo & Manzano-Garcia 2013, 245–251; Casto & Zermeño 2020, 721–746). Tämän vuoksi vastaajien tietoisuus sen tärkeydestä on merkittävää. Itseluottamus, sosiaaliset suhteet ja tavoitteellisuus olivat yrittäjän ominaisuuksia pärjäämisessä, joita vastauksissa korostettiin. Nämä ovat myös osa resilienssiä (ks. esim. Brannan ym. 2014, 720–734; Grann 2020, 283–286; Hegazy 2021, 17–19).

Tuloksissa nähtiin resilienssin olevan myös merkityksellinen, kun puhutaan stressistä ja sen hallinnasta. Oletettavasti yrittäjyydessä stressi koskettaa yksilöllisesti jokaista yrittäjää säännöllisin väliajoin. Tämän vuoksi resilienssin merkitys on tärkeä käsittää. Yrittäjät kertoivat myös, mikä suojaa stressiltä ja kertoivat keinoja välttää sitä. Vastausten perusteella voidaan pohtia ja tehdä johtopäätöksiä, että heidän mainitut asiat ovat juuri niitä, mitkä ovat kirjallisuudessakin on mainittu resilientin ihmisen ominaisuuksina. Tämän perusteella voidaan todeta, että resilienssillä on vaikutusta henkilön kokemassa stressissä ja sen hallinnassa. Lisäksi tässä nähdään yhteys stressin ja resilientin ihmisen välillä. Merkille pantavaa oli, että vastausten joukossa mainittiin, että se ei kuitenkaan stressiltä suojaa, mutta auttaa sen hallinnassa ja sen käsittelyssä. Stressin yhteydessä voidaan nostaa esille myös kiire. Yrittäjät kokevat varmasti säännöllisesti kiirettä ja hektisyyttä työssään, tähän auttaa myös resilienssi. Kiireen voi nähdä positiivisemmin resilienssin avulla ja sen avulla voi organisoimaan omaa työskentelyä (Saari 2016, 232-243).

Kyselystä saatujen vastauksien perusteella, voidaan yleisesti nähdä vastaajien keskuudessa tietynlainen positiivisuus elämää kohtaa, ja että kyllä kaikesta aina selvittää. Tämä vaatiikin varmasti myös oikeaa asennetta. Yrittäjien mukaan ilman positiivisuutta ei pärjää. Vastausten perusteella voidaan todeta, että optimistisuudesta ja positiivisuudesta on ihan käytännössä hyötyä yrittäjänä toimimisessa sekä uusien asioiden innovoinnissa. Optimistisuus ja positiivisuus ovatkin avaintekijöitä ja vaikuttavat yrittäjänä menestymisessä (Ayala & Manzano 2014, 126–135; Freeman, ym. 2017, 513–523). Vastausten joukossa omien voimavarojen tunnistaminen nähtiin myös olevan osa yrittäjyyttä. Eli milloin osaa tunnistaa itsessään ne tekijät ja merkit, että nyt on parempi antaa olla vaan. Periksi antaminenkin on joskus hyvä vaihtoehto ja myös tietynlainen taito. Resilienssiin liittyykin kyky osata harkitusti luopua (ks. Lipponen 2020, 18; Poijula 2018, 17; Valli 2020, 43). Omat unelmat, tavoitteet, ylpeys omaan työhön ja sovittujen asioiden loppuun saattaminen olivat vastausten perusteella merkityksellisiä yrittäjille. Kyselyn vastauksia ja kirjallisuutta peilaten, yrittäjillä on valmiuksia yrittäjänä menestymisessä ja he omaavat resilienssiä.

Kaikkien yrittäjien mukaan omaa hyvinvointia tulisi vaalia mieluisin harrastuksin ja tehden itselleen tärkeitä asioita. Lisäksi oma-aika, läheiset ihmiset sekä perhe koettiin tuovan turvaa, voimaa ja iloa arjen keskelle. Kyselyyn vastanneet yrittäjät näkivät keinoja kehittää, edistää ja kasvattaa resilienssiä, tulokset viittaavat samoihin asioihin, kuin mitä kirjallisuudessa on mainittu (ks. esim. Brannan ym. 2014, 720–734; Grann 2020, 283–286; Hegazy 2021, 17–19; Herrman ym. 2011, 258–265). Vastausten joukosta fyysinen aktiivisuus nousi keskeisimmiksi keinoiksi edistää resilienssiä, tätä mieltä on myös kirjallisuus (ks. esim. Whitfield & Wilby 2021). Tämä on myös tärkeää ihmisen yleisen hyvinvoinnin ja terveydenkin näkökulmasta.

Terveyden näkökulmaa pohtien, esimerkiksi työstressin vaikutukset hyvinvointiin on tärkeää tiedostaa. Eräässä tutkimuksessa tuodaan esille, että työhön liittyvillä stressitekijöillä, esimerkiksi pitkät työpäivät ja työn rasittavuus, on yhteys kohtalaisen kohonneeseen riskiin sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Huomion kiinnittäminen stressin ja terveyden väliseen yhteyteen ja sen edistämiseen on yrityksissä merkittävä asia terveyden edistämisen näkökulmasta. (Kivimäki & Kawachi 2015, 1–9.) Toisessa tutkimuksessa todettiin myös, että korkeamman työstressin esiintyessä, on suurempi riski sairastua kroonisiin tauteihin. Lisääntynyt stressi syö jonkin verran terveitä elinvuosia, verraten työssä koettuun matalampaan stressiin. Tutkimuksessa työstressi nähtiin koostuvan työn rasittavuudesta sekä työmäärän ja siitä palkitsevuuden suhteesta. Työstressin nähdään olevan yhteydessä sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen ja aivohalvauksiin. (Sørensen ym. 2022, 389–400; Kivimäki & Kawachi 2015, 1–9.) Tämän perusteella voidaan tuoda esille, että stressin hallinta on tärkeää yrittäjän kohdalla. Resilienssi, kuten aiemmin on mainittu, vaikuttaa taas työperäisen stressin vähentämisessä (ks. esim. Gibson ym. 2011, 73–85; Laurert & Umann 2016, 4701–4703).

Kyselystä saatujen tulosten ja kirjallisuuden perusteella, voidaan tuoda esille tietoa resilienssin hyödyistä yrittäjälle. Tämän työn kehittämistuotoksen sisältö pohjautuu kyselyn tuloksiin ja kirjallisuuteen. Kyselyn vastaukset antavat kokonaisvaltaisesti tietoa liittyen resilienssin merkitykseen, edistämiseen ja

hyötyyn osana yrittäjän arkea. Tuloksia pohtimalla, keskeisenä nousee esille, että kyselyyn vastanneiden yrittäjien mielestä resilienssistä on hyötyä ja sillä on merkitystä yrittäjänä toimisessa ja menestymisessä, lisäksi se on tärkeä osa omaa hyvinvointia. Vastauksista välittyy se, että resilienssi liittyy kykyyn tehdä tuloksellista ja merkittävää työtä. Tulosten perusteella voidaan todeta samoja asioita ja näkökulmia, kuin mitä kirjallisuudessakin on tuotu esille ja perusteltu, liittyen tämän työn tavoitteeseen ja tarkoitukseen. Tuloksia voidaan tämän perusteella jossain määrin yleistää. Tämä työ antaa uutta tietoa yhdeltä yksin- ja pienyrittäjien ryhmältä, viitaten heidän resilienssitietoisuuteen ja sen liittymisestä yrittäjyyteen.

Vastaajien kokonaismäärään oli tämän työn tehnyt yamk-opiskelija tyytyväinen. Kyselyä tehdessä pohdittiin, että mitä jos aihe on liian hankala ja vaikeasti lähestyttävä? Tästä olisi voinut seurata, että vastausten määrä ja sisältö olisivat jääneet siitä mitä tavoiteltiin. Vastausten sisällön perusteella tuli kuitenkin ilmi, että aihe ei ollut täysin tuntematon. Vastausprosenttiin on saattanut vaikuttaa yrittäjän kiireinen työarki tai kyselyyn vievä aika, jolloin se on ollut pois jostain muusta. Toki syitä voi olla monia. Tuloksiin mahdollisesti vaikuttaneita asioita, on aina hyvä pohtia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 182). Lisäksi vastaajan oma mielenkiinto ja mahdolliset tekniset ongelmat saattoivat vaikuttaa vastaamiseen. Tämän opinnäytetyön tekijän harjaantumattomuus kyselyn tekemisestä ei nähty vaikuttavan kyselyn tuloksiin, niiden saamiseen tai raportoimiseen. Kyselyn toteuttamisessa käytetty Google forms-ohjelma valittiin osittain sen helppokäyttöisyyden perusteella, sekä työelämän yhteyshenkilön suosituksesta.

Yhteenvedona voidaan todeta, että tässä työssä asetetut tavoitteet sekä tarkoitus täyttyivät ja niihin saatiin vastauksia. Kyselyn tulosten ja kirjallisuuden välille löytyi dialogi, jonka avulla pystyttiin peilaamaan näiden merkityksiä ja samankaltaisuuksia toisiinsa. Kirjallisuuskatsausta ja muita lähteitä kokonaisuudessaan pystyttiin monipuolisesti hyödyntämään tulosten pohdinnassa ja analysoinnissa. Saatua tuloksia pohtimalla ja kirjallisuutta tarkastelemalla, on perusteltua todeta eri näkökulmista katsoen, että henkilön resilienssistä tulisi pitää huolen ja ymmärtää sen merkitys. Käsitteen pelkistetty

kuvaus luo jo mielikuvia, millä lailla se voisi olla tärkeä ihmiselle. Resilienssi on määritelty selviytymiseksi ja kyvyksi palautua haastavista tilanteista sekä henkilökohtaiseksi vahvuudeksi pystyä olemaan positiivinen vastoinkäymisen edessä (Cook & Stacey 2019, 12). Lisäksi käsitteen perimmäiset merkitykset terveyden näkökulmasta, ovat terveyden suojaaminen, toipuminen sekä edistäminen (ks. Benjamin & Koirikivi 2020; Lipponen 2020, 19–20; Poijula 2018, 19–21, 32, 225; Valli 2020, 44, 46).

8.1 Kehittämiprojektin arviointi

<p>Sisäiset vahvuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tunnollisuus ja ahkeruus • Pitkäjänteisyys ja paineensietokyky • Halu oppia ja saada kokemusta • Työskentely ryhmässä 	<p>Sisäiset heikkoudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kokemattomuus projektityöskentelystä • Etätyöskentely uutta • Kehittämiprojektin käsitteet uusia
<p>Ulkoiset mahdollisuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ohjaavan opettajan ohjaus • Kehittämiprojektin tekijän osittainen opintovapaa • Uuden oppiminen ja ammatillinen kehittyminen 	<p>Ulkoiset uhat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koronapandemia ja siihen liittyneet rajoitukset • Kehittämiprojektiin liittyneet tapaamiset ja ohjaus • Aikatauluihin liittyneet muutokset • Etätyöskentely

Kuvio 9. Kehittämiprojektin SWOT-analyysi

Tämän kehittämiprojektin riskien ja projektipäällikön arvioinnissa hyödynnettiin SWOT-analyysia. Se on hyödyllinen ja yksinkertainen väline. Sitä voidaan käyttää osana tai kokonaisuudessaan jotain tiettyä toimintaa. Analyysissa on

nelikenttä, jossa on kuvattu kohteena olevan asian sisäiset vahvuudet ja heikkoudet sekä ulkoiset mahdollisuudet ja uhat. Analyysin avulla voidaan tehdä päätelmiä. SWOT-analyysin laadinnassa on syytä olla realistinen ja konkreettinen vahvuuksien ja heikkouksien kuvaamisessa. Analyysin yksinkertaisuus ja selkeys ovat tärkeitä. (Salonen ym. 2017, 57; Åkerberg 2017, 63–64.)

Tässä kehittämisprojektissa riskejä pyrittiin ennakoimaan sivulla 71 olevan SWOT-analyysin avulla (Kuvio 9). Tässä arvioitiin tämän työn tekijän sisäisiä vahvuuksia ja heikkouksia sekä kehittämisprojektin ulkoisia mahdollisuuksia ja uhkia. Analyysin avulla pohdittiin, kuinka heikkouksia voitiin muuttaa vahvuuksiksi, miten vahvuuksia pystyttiin hyödyntämään sekä miten uhkia voitaisiin välttää ja mahdollisuuksia käyttää hyväksi. (Salonen ym. 2017, 57.)

Tästä kehittämisprojektista vastasi ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelija. Opiskelijan sisäisenä vahvuutena oli halu saada kokemusta projektityöstä ja oppia tiedonhakua sekä laajan raportin kirjoittamista. Vahvuuksina olivat myös työskentely ryhmässä ja moniammatillisessa tiimissä, pitkäjänteisyys ja paineensietokyky sekä tunnollisuus ja ahkeruus. Kirjallisuuden mukaan kokemattomuus ja tietous liittyen projektitoimintaan ja -termistöön voivat vaikuttaa työn tekemiseen (Mäntyneva, 2016, 150). Tällä hetkellä sairaanhoitajana työskentelevälle projektipäällikölle sisäisinä heikkouksina olivat projektityöskentelyn kokemattomuus ja samalla sen tuoma epävarmuus. Etätyöskentely oli myös uutta. Lisäksi uutta olivat kehittämisprojektin käsitteet ja varsinainen EntreFox-hanke, mihin tämä työ liittyi. Näillä tekijöillä ei kuitenkaan nähty olevan merkittäviä vaikutuksia työn loppuun saamisessa tai käytännön asioissa. Uuden opiskelua ja asioihin perehtymistä jouduttiin tekemään enemmän eri vaiheissa silloin, kun konteksti ei ollut entuudestaan tuttu.

Etätyöskentelyn kokemattomuus näkyi alussa, mutta se alkoi nopeasti sujua ja siihen sujuvasti tottui. Etätyöskentely vaikutti positiivisessa mielessä ajan käyttöön, se oli myös osittain vaivatonta. Kehittämisprojektiin liittyvän käsitteistön itseopiskelu korostui tämän työn aikana. Asioista piti ottaa selvää ja tietoa hakea useista lähteistä, nämä kehittivät omaa osaamista ja tiedonhaun

systemaattisuutta sekä taitoja. Kokemattomuus näkyi ajoittain epävarmuuden tunteena ja työn kokonaisprosessin hahmottamisessa. Tähän työhön liittynyt kysely ja sen rakentaminen toteutuivat aikataulullisesti hyvin ja sujuvasti, vastauksia sekä aineistoa saatiin lopulta riittävästi kehittämistuotosta, työn tavoitteita ja tarkoitusta varten.

Ulkoisena mahdollisuutena nähtiin Turun ammattikorkeakoulun mukainen kolmikantamalli, joka koostuu tutoropettajasta, työelämämentorista ja yamk-opiskelijasta. Tässä tutoropettajalla oli tärkeä osa liittyen työn ohjaukseen, palautteen antamiseen sekä neuvomiseen koskien erityisesti työn suunnitelmaa, toteutusta ja raportointia. Projektipäällikkö oli herkästi tutoropettajaan yhteydessä työn kaikissa vaiheissa. Tässä työssä työelämämentor oli samalla myös työelämän yhteyshenkilö, hän osallistui työn arviointiin ja toimi kehittämisprojektin mahdollistajana. (Ahonen 2015, 15–16.) Yamk-opiskelijan osittainen opintovapaa auttoi myös tämän kehittämisprojektin kokonaisprosessia.

Ulkoisena uhkana oli koronapandemia. Tämä toi rajoituksia lähitapaamisiin ja kokoontumisiin. Vallinneen tilanteen takia lähitapaamisia ei ollut. Tähän työhön liittyneen kyselyn toteuttamiseen pandemia ei vaikuttanut tai hankaloittanut, sillä kysely tehtiin sähköisesti. Ulkoisena uhkana nähtiin myös etätyöskentely. Ohjaukseen liittyvät lähitapaamiset tapahtuivat etänä. Etätapaamiset säästivät aikaa, sillä projektinpäällikkö ei asunut lähellä Turun ammattikorkeakoulua. Etänä tapahtuva vuorovaikutus on kuitenkin aina erilaista, kuin olemalla fyysisesti läsnä. Läsnäololla olisi varmasti ollut erilaisia vaikutuksia työn ohjauksen ja neuvomisen kannalta. Aikatauluihin liittyvät muutokset nähtiin myös uhkina. Kyselyn rakentamiseen ja välittämiseen kohderyhmälle sopivana ajankohtana liittyi epävarmuutta. Lopulta se saatiin suunnitelman mukaan tehtyä. Tähän työhön liittyneen kehittämistuotoksen koostamiseen sisältyi merkittävästi epävarmuutta ja kysymysmerkkejä. EntreFox-hankkeen näkökulmasta, tuotokselle ei ollut niin tarkkoja toiveita tai ohjeistuksia, mitä ehkä tämän työn tekijä olisi toivonut. Tämä olisi voinut vähentää tällöin epävarmuustekijöitä. Yhteydenpitojen jälkeen, työelämän yhteyshenkilö hyväksyi tietopakettikokonaisuuden resilienssistä suhteessa yrittäjien työkykyyn. Tämän nähtiin palvelevan kohderyhmää

kokonaishankkeen näkökulmasta. Projektin luonteeseen kuuluu, että suunnitelmia on tarvittaessa muutettava (Moilanen ym. 2015, 25; Silfverberg 2007, 30, 34). Uhkana nähtiin kokonaisuudessaan kehittämisprojektin valmistumisen viivästyminen, juuri edellä mainitun tuotokseen liittyneiden epävarmuuksien vuoksi. Uhkana nähtiin myös EntreFox-hankkeen päättyminen, joka tapahtui kesäkuussa 2022. Tässä pohdittiin, olisiko tällä vaikutuksia tähän kehittämisprojektiin tai muihin keskeisiin asioihin ja opintoihin.

Kokonaisuudessaan tämä kehittämisprojekti saatiin suunnitelman mukaan valmiiksi. Tämä työ opetti ja antoi kokemusta raportin kirjoittamisesta, tutkitun tieteellisen tiedon hankkimisesta, hyödyntämisestä sekä kriittisestä arvioinnista. Tämän katsotaankin olevan olennainen osa, kun mielipiteitä, tuloksia ja tietoa halutaan perustella luotettavasti ja laajemmasta näkökulmasta ajatellen. Kehittämisprojekti toi tämän työn tekijälle uutta tietoa ja ymmärrystä resilienssin käsitteestä ja ilmiöstä laajemmin. Yamk-opiskelijan omaa kehittymistä tapahtui myös tämän opinnäytetyön myötä, esimerkiksi projektityöskentelyn periaatteet ja raportointi. Toivottavasti tämän työn tekijälle itse kehittämisprojektin työprosessi uusine kokemuksineen sekä yamk-koulutus kokonaisuudessaan, antavat tulevaisuutta ajatellen uusia mahdollisuuksia ja eväitä kehittämistyöhön. Positiivista olisi, jos tässä työssä hankittu tieto ja tehty kehittämisprojekti hyödyntäisivät tämän opinnäytetyön tekijää tulevaisuudessa.

8.2 Kehittämistuotoksen hyödyllisyyden arviointi

Tämän työn kehittämistuotoksen konkreettisen hyödyllisyyden arviointia voidaan pohtia, ja sitä, kuinka se palvelisi itse kohderyhmää. Tämän arvioinnissa voisi käyttää, esimerkiksi nopeaa ja helpoksi todettua net promoter score-pisteytystä. Se voidaan lyhentää kirjaimin NPS. Mittari on yksi menetelmä saada palautetta asiakasnäkökulmasta. NPS on tärkeä mittari kehityksen kannalta. Mittari antaa tietoa, millainen on asiakkaiden kokemus, esimerkiksi yrityksen palveluista ja tuotteista. Yksinkertaisesti se antaa vastauksen kysymykseen: "Kuinka todennäköisesti suosittelisit yrityksen palvelua tai tuotteita ystävällesi tai kollegallesi?" Tämän kehittämisprojektin kohdalla asiakkaat olisivat

kohderymänä olleet yrittäjät. Tuote olisi tässä työssä tehty kehittämistuotos, eli tietopaketti. Mittari kuvaa myös asiakastyytyvyyttä. NPS-mittarin vahvuuksia on sen helppous toteuttaa ja tulkinta, lisäksi sen laskentakaava on yksinkertainen. Vastaajan täytyy vastata vain yhteen kysymykseen. (Sales communications 2019.) Tällä pisteytysmenetelmällä saisi nopeasti palautteen siitä, mitä mieltä yrittäjät olisivat kehittämistuotoksen sisällön hyödyllisyydestä ja tyytyväisyydestä heidän työssään ja arjessaan. Palautteen saisi myös kehittämistuotoksen suosittelemisesta muille henkilöille. Palautteen perusteella voitaisiin miettiä ja tehdä johtopäätöksiä sekä mahdollisesti jatkokehittää kehittämistuotosta. Palautteen antamiseen ajallisesti ei myöskään menisi kohderyhmältä minuuttia kauempaa.

8.3 Jatkokehitysehdotukset

Tämä kehittämisprojekti toi erään näkökulman resilienssistä suhteessa pien- ja yksinyrittäjiin ja heidän näkemyksiinsä käsitteestä. Tässä työssä luotu yrittäjän resilienssin kolmiomalli muiden kuvioiden ohella antaa tietoa ja luo merkityksiä, miksi ja miten resilienssi liittyy yrittäjien työkykyyn. Jatkoa ajatellen voidaan pohtia, onko luodulla kehittämistuotoksella mahdollisia vaikutuksia henkilöiden jokapäiväiseen toimintaan, niin työssä, kuin arjessakin. Lisäksi voidaan pohtia, olisiko kehittämistuotoksen voinut visuaalisesti tai sisällöllisestikin rakentaa toisella tavalla. Tätä työtä varten luodun kyselylomakkeen hyödyntäminen tulevaisuudessa nähdään suppeana, sillä se liittyy voimakkaasti resilienssin käsitteeseen ja on tehty vain tätä työtä varten. Toisaalta siinä on kysymyksiä, jotka antavat vastauksia ja tietoa, liittyen resilienssin käsitteeseen ja ominaisuuksiin. Osa kysymyksistä voisi sopia mahdollisesti siis muihinkin konteksteihin.

Luodun tietopaketin eli kehittämistuotoksen saavutettavuutta voidaan myös arvioida. Työelämän yhteyshenkilön mukaan, kehittämistuotos voisi tulla saataville EntreFox-hankkeen internetsivuille. Tämäntyyppisissä ratkaisuisa riskinä voi tietenkin aina olla, että tuotos hukkuu ja unohtuu tietotulvan sekaan. Yleisesti ottaen tärkeää olisi huolehtia, että saavutettavuuteen vaikuttavia asioita

huomioitaisiin mahdollisimman hyvin, jotta hyödyt eivät kärsisi. Tässä työssä kehittämistuotokseen liittyvä tieto voitaisiin esimerkiksi tuoda osaksi EntreFox-hankkeen internetsivuilla mainittua yrittäjän kehityspolkua (EntreFox 2021). Tämä voisi tuoda uudenlaista ajattelua liittyen ihmisten hyvinvointiin sekä työkykyyn. Tässä työssä tehdyn kyselyn vastaukset ovat autenttista ja antavat mielikuvia sekä faktoja yrittäjien ajatuksista, liittyen pärjäämiseen ja omaan hyvinvointiin. Tämän perusteella tietopaketin jatkokehittäminen ja mahdollinen hyödyntäminen muissa konteksteissa, voidaan nähdä tarpeellisena. Kirjallisuudessa onkin mainittu muun muassa konkreettisesta resilienssin mittarista, jossa on eri kysymyksiä, mitkä pisteyttävät ja kertovat esimerkiksi yrittäjän resilienssin tasosta (Calvon & Manzano-Garcian 2013, 245–251; Connor & Davidson 2003, 76–82). Tämän tyyppinen ratkaisu olisi yksi mahdollisuus, jota voisi soveltaa tietopaketin rinnalla tai osana jotain muuta ratkaisua, jos tavoitteena olisi tukea yrittäjien työkykyä.

Lähteet

- Ahonen, P. 2015. (toim.) Ylemmän ammattikorkeakoulutuksen opettajuus tutkimuksen, kehittämisen ja uudistamisen sillanrakentajana. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 222. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 2.7.2021. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165978.pdf>
- Atika, A.; Joestandari, F.; Maramis, M.; Setiawati, Y. & Wahyuhadi, J. 2021. Anxiety and resilience of healthcare workers during COVID-19 pandemic in Indonesia. *Journal of multidisciplinary healthcare*. Vol 14, 1–8.
- Ayala, J.-C. & Manzano, G. 2014. The resilience of the entrepreneur. Influence on the success of the business. A longitudinal analysis. *Journal of economic psychology*. Vol 42, 126–135.
- Bartlett, R. & Baskin, R. 2021. Healthcare worker resilience during the COVID-19 pandemic: An integrative review. *Journal of nursing management*. 1–14.
- Benjamin, S. & Koirikivi, P. 2020. Mitä on resilienssi? Helsingin yliopisto. Viitattu 19.4.2021. <https://www2.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-kasvatus-ja-oppiminen/mita-resilienssi-on>
- Bockorny, K. & Youssef-Morgan, C. 2019. Entrepreneurs' courage, psychological capital, and life satisfaction. *Frontiers in psychology*. Vol 10, Article 789, 1–6.
- Boe, O.; Makarowski, R.; Piotrowski, A.; Predoiu, A. & Predoiu, R. 2021. Resilience and sub-jectively experienced stress among paramedics prior to and during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*. Vol 12, 1-10.
- Brannan, J.; De Chesnay, M. & Hart, P. 2014. Resiliensce in nurses: An integrative review. *Journal of nursing management*. Vol 22, Nro 6, 720-734.
- Byrd, B.; Dent, M.; Martin, J.J. & Watts, M.L. 2015. Gritty, hardy, and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. *Journal of Clinical Sport Psychology*. Vol 9, 345-359.
- Cain, J. & Stoffel, J.M. 2018. Review of Grit and Resilience Literature within Health Professions Education. *American Journal of Pharmaceutical Education*. Vol 82, Nro 2, 124–134.

Calvo, J. & Manzano-Garcia, G. 2013. Psychometric properties of Connor-Davidson resilience scale in a Spanish sample of entrepreneurs. *Psicothema*. Vol 25, Nro 2, 245–251.

Carek, P.; Hagan, H.; Klassen, A.; Porter, M.; Seehusen, D. & Yang, Y. 2018. Burnout and resiliency among family medicine program directors. *Family medicine*. Vol. 50, Nro 2, 106–112.

Carver, E., Kymäläinen, H.-R., Lakkala, M. & Kamppari, K. 2016. Opas projektityöskentelyyn. Tie-teestä toimintaa -verkoston julkaisu 2016. Helsingin Yliopisto. Saatavilla. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160099/Opas_projektity%C3%B6skentelyyn_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Castro, M. & Zermeño, M. 2020. Being an entrepreneur post-COVID-19 – resilience in times of crisis: a systematic literature review. *Journal of Entrepreneurship in Emerging Economies*. Vol 13, Nro 4, 721-746.

Connor, K. & Davidson, J. 2003. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, Vol 18, 76–82.

Cook, G. & Stacey, G. 2019. A scoping review exploring how the conceptualisation of resilience in nursing influences interventions aimed at increasing resilience. *International practice development journal*. Vol 9, Nro 1, 1–9.

Diak 2022. Diakin kirjasto. Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus. Viitattu 13.7.2022. <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642>

Duodecim 2019. Presenteismi työssä. Käypä hoito- suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 19.8.2021. <https://www.kaypahoito.fi/nix02652>

Edenborough, M.; Firtko, A. & Jackson, D. 2007. Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review. *Journal of advanced nursing*. Vol 60, Nro 1, 1–9.

Elo. 2021a. Stressi vaanii yrittäjää – nämä oivallukset auttavat vähentämään haitallista stressiä. Viitattu 9.9.2021. <https://www.elo.fi/>

[fi/elomedia/2021/stressi-vaanii-yrittajaa-%E2%80%93nama-oivallukset-auttavat-vahentamaan-haitallista-stressia](https://www.elo.fi/fi-fi/uutiset/2021/elon-kyselytutkimus-konkurssi-ei-pelota-yrittajia)

Elo. 2021b. Kyselytutkimus: Konkurssi ei pelota yrittäjiä – valtaosa yrittäjistä on kuitenkin huolestuttavan stressaantuneita. Viitattu 9.9.2021. <https://www.elo.fi/fi-fi/uutiset/2021/elon-kyselytutkimus-konkurssi-ei-pelota-yrittajia>

EntreFox 2021. Viitattu 21.10.2021. <https://www.entrefox.fi/entrefox/>

Feldt, T. 2000 Sense of coherence. Structure, Stability and Health Promoting Role in Working Life. Viitattu 17.10.2022. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/74227/Feldt_Taru_screen.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Freeman, M.; Harpaz-Rotem, I.; Heinz, A. & Pietrzak, R. 2017. American military veteran entrepreneurs: A comprehensive profile of demographic, service history, and psychosocial characteristics. *Mil Psychol.* Vol 29, Nro 6, 513–523.

Gibson, L.; Kirwan, J.; Levy, J.; Lounsbury, J.; Owens, K. 2011. Personality correlates of self-employed small business owner's success. *Work.* Vol 45, Nro 1, 73–85.

Grann, M. 2020. Hoitotyöntekijöiden resilienssi vanhustyön muutoksessa. *Gerontologia.* Vol 34, Nro 3, 277–287.

Halonen, K. 2019. Juurruttamisen 4 v:tä. 2. uudistettu painos. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisuja. Viitattu 23.8.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/139371/2017_halonen_juurruttamisen_4vta_ERILLISJULKAISU.pdf?sequence=1

Hegazy, J. 2021. Six strategies to build resilience. *Nursing made incredibly easy!* Vol 19, Nro 1, 17-19.

Heikkilä, A.; Leppänen, M. & Rauhala, I. 2013. Pääasia: Organisaation psykologinen pääoma. Talentum. Saatavilla. [https://bisneskirjasto-almatalent-fi.ezproxy.turkuamk.fi/teos/FAJBBXXTBBAED#piste:b0/kohta:P\(\(e4\)\)\(e4\)asia\(\(20\)\)](https://bisneskirjasto-almatalent.fi.ezproxy.turkuamk.fi/teos/FAJBBXXTBBAED#piste:b0/kohta:P((e4))(e4)asia((20)))

Henttonen, P. & Määttä, I. 2021. Onko sisu terveellistä? *Duodecim.* Vol 137, Nro 15, 1519–1524.

Herrman, H.; Berger, L.; Diaz-Granados, N.; Jackson, B.; Stewart, D. & Yuen, T. 2011. What is resilience? The Canadian journal of psychiatry. Vol 56, Nro 5. 258–265.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Holopainen, T. 2017. Yrityksen perustamisopas: käytännön perustamistoimet. Espoo: Asiatieto Oy. Saatavilla. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789518986747>

Hutton, A; King, L. & Zander, M. 2010. Coping and resilience factors in pediatric oncology nurses. Journal of pediatric oncology nursing. Vol 27, Nro 2, 94–108.

Joutsenniemi, K. & Lipponen, K. 2015. Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu. Suomen lääkäri-lehti. Vol 70, Nro 39, 2515–2519.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2006. Kuntoutuksen perusteet. 1.–3. painos. Helsinki: WSOY.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy. Saatavilla. <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-63-0148-8>

Kivimäki, M. & Kawachi, I. 2015. Work stress as a risk factor for cardiovascular disease. Current cardiology reports, Vol 17, Nro 74, 1–9.

Kotimaisten kielten keskus 2021. Kielitoimiston sanakirja. Viitattu 19.4.2021. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/resilienssi?searchMode=all>

KvantiMOTV 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 28.9.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Lautert, L. & Umann, J. 2016. Resilience, stress, presenteeism and ability to work in military of the army. Journal of Nursing. Vol 10, Nro 12, 4701–4704.

Lipponen, K. 2020. Resilienssi arjessa. 1. painos. Helsinki: Duodecim. Saatavilla. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789523600393>

Liu, B. & Rice, V. 2016. Personal resilience and coping with implications for work. Part 1: A review. Work. Vol 54, 325–333.

Manka, M-L. 2015. Stressikirja: mistä virtaa? Helsinki: Alma Talent. Saatavilla. [https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ezproxy.turkuamk.fi/teos/EACBFXCTEB#/kohta:STRESSIKIRJA\(\(20\)/piste:b594](https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ezproxy.turkuamk.fi/teos/EACBFXCTEB#/kohta:STRESSIKIRJA((20)/piste:b594)

Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 2. Helsinki: International Methelp.

Moilanen, T.; Ojasalo, K. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. 3–4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy. Saatavilla. <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-63-2695-5>

Mäntyneva, M. 2016. Hallittu Projekti. 1. painos. Helsingin seudun kauppakamari. Saatavilla. [https://kauppakamaritieto-fi.ezproxy.turkuamk.fi/ammattikirjasto/teos/hallittu-projekti-2016#kohta:Hallittu\(\(20\)projekti](https://kauppakamaritieto-fi.ezproxy.turkuamk.fi/ammattikirjasto/teos/hallittu-projekti-2016#kohta:Hallittu((20)projekti)

Nummelin, T. 2008. Stressi haastaa työkyvyn: varhainen puuttuminen esimiehen työkaluna. Helsinki: Talentum. Saatavilla. <https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ezproxy.turkuamk.fi/teos/GABBCXCTDG#/kohta:1/piste:b255>

Pojjula, S. 2022. Resilienssi – myönteisen selviytymisen avain. Viitattu 20.9.2022. https://www.ouka.fi/documents/6593335/20064831/resilienssi_soilipoijula.pdf/e9d7b634-893b-4014-a9d1-3c91d58cdf3

Pojjula, S. 2018. Resilienssi: Muutosten kohtaamisen taito. 4., korjattu painos. Helsinki: Kirjapaja.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

Raitasalo, R.; Salminen, J.K.; Saarijärvi, S. & Toikka, T. 2004. Masennuspotilaiden elämänhallinta, toipuminen ja työkyky. Suomen lääkärilehti 30–32. Vol 59, 2795–2800.

Ronkainen, S.; Pehkonen, L.; Lindblom-Ylänne, S.; Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.

Roos, J.P. 1987. Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämänkerroista. 2. painos. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Saari, T. 2016. Resilienssi työntekijän voimavarana asiantuntijatyön aikapaineiden hallinnassa. Hallinnollinen tutkimus. Vol 35, Nro 3, 232–243.

Sales communications. 2019. Blogi. Mikä on nps ja miksi sen tulisi kiinnostaa yritystä? Viitattu 26.7.2022. <https://www.salescommunications.fi/blog/mika-on-nps-ja-miksi-sen-tulisi-kiinnostaa-yritysta>

Salonen, K.; Eloranta, S. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.7.2022. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. 1. painos. Helsinki: Edita.

Sinokki, M. 2016. Työmotivaatio: innostusta, laatua ja tuottavuutta. Helsinki: Tietosanoma.

Suomen hammaslääkärilehti 2022. Työhyvinvointi pandemian aikana. Viitattu 26.7.2022. https://www.lehtiluukku.fi/lehti/hammaslaakarilehti/_read/06-2022/310520.html

Sørensen, J.; Framke, E.; Pedersen, J.; Alexanderson, K.; Bonde, J.; Farrants, K., Flachs, E.; Magnusson Hanson, L.; Nyberg, S.; Kivimäki, M.; Madsen, I. & Rugulies, R. 2022. Work stress and loss of years lived without chronic disease: an 18-year follow-up of 1.5 million employees in Denmark. European Journal of Epidemiology. Vol 37, Nro 4, 389–400.

TELA 2021. Työkyvyn muodostuminen. Viitattu 27.4.2021. <https://www.tela.fi/tyokyky>

TENK 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 6.5.2022. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Terveystalo 2022. Työkyky, työkykyarvio ja työkykyneuvottelu käytännössä. Viitattu 21.9.2022. <https://www.terveystalo.com/fi/tyoterveys/ajankohtaista/tietopaketiit/tyokyky-tyokykyarvio-ja-tyokykyneuvottelu/#Ty%c3%b6kyky>

Tilastokeskus 2022. Korona koetellut yrittäjien jaksamista ja toimeentuloa, mutta tuonut osalle myös tarpeellisen hengähdystauon. Viitattu 26.7.2022. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2022/korona-koetellut-yrittajien->

[jaksamista-ja-toimeentuloa-mutta-tuonut-osalle-myo-s-tarpeellisen-hengahdystauon/](#)

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopisto. Saatavissa myös https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Työterveyslaitos 2021a. Resilienssi ja jatkuvuudenhallinta: johtaminen ja osallistumisen varmistaminen. Viitattu 28.4.2021. <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/opas/resilienssi/kykytoimia/>

Työterveyslaitos 2021b. Työkykytalo. Viitattu 8.9.2021. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyokykytalo/>

Työterveyslaitos 2021c. Yrittäjän työkyky- opas antaa käytännöllisiä ohjeita yrittäjille itsensä huolehtimiseen. Viitattu 8.9.2021. <https://www.ttl.fi/yrittajan-tyokyky-opas-antaa-kaytannollisia-ohjeita-yrittajille-itsesta-huolehtimiseen/>

Ukko.fi 2021. Mikä on pienyrittäjä ja miten sellaiseksi ryhdytään menestyksekkäästi? Viitattu 17.10.2022 <https://www.ukko.fi/yrittajyyskoulu/pienyrittaja/>

Uusyrittäjäkeskus 2021. Minustako yrittäjä? Viitattu 27.4.2021. <https://uusyrittajakeskus.fi/minustako-yrittaja/>

Vainikainen, T. 2017. Miksi aina väsyttää? irti uupumuksen noidankehästä. Helsinki: Kirjapaja. Saatavilla. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789522887719>

Valkonen, J. & Ringbom, H. 2018. Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen toimintaan osallistuvien koherenssin tunne. Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia 3/2018. A-klinikkasäätiö. Helsinki.

Valli, L. 2020. Kuolema kuittaa univelan? Tutkimus resilienssistä ja resilienssipotentiaalin johtamisesta kriisinhallintaorganisaatiossa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Johtamisen ja talouden tiedekunta. Viitattu 19.4.2021. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/122122>

Varma 2020. Tietoa työkyvystä: Työn murros ja työkyky – näkökulmia ja välineitä työkykyjohtamisen tueksi. Viitattu 27.4.2021.
<https://www.varma.fi/globalassets/tyonantaja/tyokykyjohtaminen/tietoa-tyokyvysta-tyon-murros-ja-tyokyky.pdf>

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-Kustannus. Saatavilla.
<https://www.elliibrary.com/book/978-952-451-756-0>

Whitfield, K. & Wilby, K. 2021. Developing grit, motivation, and resilience: To give up on giving in. Pharmacy. Vol 9, Nro 2.

Yrittäjät 2010. Työkyky ja hyvinvointikysely. Viitattu 8.9.2021.
<https://www.yrittajat.fi/suomen-yrittajat/tutkimukset/muut-tutkimukset/tyokyky-ja-hyvinvointikysely-319753>

Åkerberg, P. 2017. Budjetointi 2020-luvulla. Helsinki: Alma.

Kirjallisuushakukoonti

Tietokanta/tietolähde	Hakusanat	Rajaukset	"Osumien" määrä / hyödynnetty
Medic	Resilienssi	Ei rajoituksia	22 / 2
Medic	resilienssi AND työkyky	Ei rajoituksia	0 / 0
Medic	resilienssi AND yrittäj*	Ei rajoituksia	0 / 0
PubMed	resilience AND work abilit*	2010–2021, englanti, suomi, kokoteksti saatavilla	489 / 3
Pubmed	resilience AND entrepreneur*	2009–2021, englanti, suomi, kokoteksti saatavilla	60 / 2
Pubmed	resilience AND work* AND entrepreneur*	2009–2021, englanti, suomi, kokoteksti saatavilla	20 / 1
Cihnal Complete (EBSCOhost)	resilience AND entrepreneur*	2009–2021, englanti	13 / 1
Cihnal Complete (EBSCOhost)	resilience AND work abilit*	2009–2021, englanti	26 / 4

Cihnal Complete (EBSCOhost)	resilience AND ability to work	2009–2021, englanti	43 / 1
Cihnal Complete (EBSCOhost)	resilience AND work* AND entrepreneur*	2009–2021, englanti	5 / 0

Kirjallisuushaun tulos

Tutkimuksen / kehittämistyön tekijät, tutkimusvuosi ja -paikka	Tarkoitus	Aineisto, aineiston keruu	Keskeiset tulokset
Grann, M. 2020. Gerontologia. Vol 34, Nro 3, 277–287.	Tuottaa työelämälähtöistä tietoa, jota voidaan hyödyntää. Selvitettiin, miten hoitotyöntekijöiden resilienssi ilmenee vanhustyön muutoksissa ja miten heidän resilienssiä voidaan kehittää.	Teemahaastattelu, (n=7)	Resilienssiä voidaan kehittää. Tuloksissa hoitotyöntekijöiden resilienssi ilmenee realismina, merkityksellisyytenä ja ratkaisujen rakentamisena. Hoitotyöntekijöiden resilienssiä voi kehittää toimintaympäristöä ja toimintatapoja, emootioita sekä vapaa-aikaa ja sosiaalista verkostoa kehittämällä.
Joutsenniemi, K. & Lipponen, K. 2015.	Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu.	Artikkelit	Resilienssin keskeinen käsite on

Suomen lääkäri-lehti. Vol 70, Nro 39, 2515–2519.			myönteinen pärjääminen vastoinkäymisistä huolimatta
Edenborough, M.; Firtko, A. & Jackson, D. 2007. Journal of advanced nursing. Vol 60, Nro 1, 1-9.	Resilienssin merkitys selviytymään työpaikassa eteen tulevista vastoinkäymisistä sekä tunnistaa keinoja resilienssin kehittämiseksi sairaanhoitajien keskuudessa.	Kirjallisuuskatsaus	Resilienssi on yksilön kykyä sopeutua positiivisesti epävarmuuteen ja resilienssin avulla voidaan rakentaa ja edesauttaa henkilökohtaisia vahvuuksia.
Gibson, L.; Kirwan, J.; Levy, J.; Lounsbury, J.; Owens, K. 2011. Work. Vol 45, Nro 1, 73–85.	Luonteenpiirteiden vaikutus yrittäjien ja yksinyrittäjien ammatillisen työn menestykseen ja työtyytyväisyyteen.	Poikittaistutkimus, sähköinen kyselykaavake. (n=147)	Tuloksissa yksi neljästä merkittävimmistä tekijöistä liiketoiminnan menestymiseen, oli henkilön henkinen resilienssi. Lisäksi optimismilla oli vaikutusta työtyytyväisyyteen.

Lautert, L. & Umann, J. 2016. Journal of Nursing. Vol 10, Nro 12, 4701-4704.	Todeta yhteys resilienssin, stressin, presentismin ja työkyvyn välillä.	Poikittaistutkimus (n=250)	Tuloksissa todetaan, että hyvä resilienssin taso, vähemmän stressiä ja hyvä työkyky, vähemmän presentismiä.
Calvo, J. & Manzano-Garcia, G. 2013. Psicothema. Vol 25, Nro 2, 245–251.	Voidaanko Connor-Davidson resilienssi mittarilla luotettavasti ja pätevästi arvioida yrittäjän resilienssiä.	Puhelinhaastattelu, kyselylomake. (n=783).	Tutkimuksessa todetaan, että Connor-Davidson resilienssi mittarilla saadaan päteviä ja luotettavia tuloksia arvioitaessa yrittäjien resilienssiä. Resilientit yrittäjät yhdistettiin tavoitteellisuuteen, päätöksentekoon ja sitoutumiseen, yllättävien ja hankalien tilanteiden edessä. Resilientit yrittäjät uskovat omiin kykyihinsä hallita tilanteita ja vaikuttaa samalla tavoiteltaviin tuloksiin.

<p>Hutton, A; King, L. & Zander, M. 2010. Journal of pediatric oncology nursing. Vol 27, Nro 2, 94–108.</p>	<p>Mitä on selviytyminen ja sen suhde resilienssiin hoitotyöntekijöiden kyvystä hallita työperäistä stressiä</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus</p>	<p>Tuloksissa tulee esille, että resilienssin esiintyminen hoitotyöntekijöissä on mahdollista. Ei tule ilmi, onko olemassa yhteyttä resilienssillä ja kyvystä selviytyä työperäisestä stressistä.</p>
<p>Bockorny, K. & Youssef-Morgan, C. 2019. Frontiers in psychology. Vol 10, Article 789, 1-6.</p>	<p>Yrittäjien rohkeuden, psykologisen pääoman ja elämän tyytyväisyyden välisten yhteyksien tutkiminen.</p>	<p>Kyselylomake (n=152)</p>	<p>Tutkimuksen tuloksista tulee ilmi, että rohkeus positiivisesti vaikuttaa ja liittyy yrittäjien psykologiseen pääomaan, yrittäjien psykologinen pääoma liittyy myönteisesti heidän elämän tyytyväisyyteensä ja lisäksi yrittäjien rohkeus liittyy positiivisesti heidän elämän tyytyväisyyteensä.</p>

<p>Herrman, H.; Berger, L.; Diaz-Granados, N.; Jackson, B.; Stewart, D. & Yuen, T. 2011. The Canadian journal of psychiatry. Vol 56, Nro 5. 258–265.</p>	<p>Määritellä mitä resilienssi on, siihen vaikuttavia ja edistäviä tekijöitä sekä sen osallisuutta terveydenhuollossa.</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus</p>	<p>Tutkimuksessa todetaan, että resilienssi ymmärretään positiivisena sopeutumisena ja kykynä säilyä tai palautua psyykkisesti vastoinkäymisten edessä. Henkilökohtaiset, biologiset ja ympäristöön liittyvät tekijät on otettava huomioon.</p>
<p>Atika, A.; Joestandari, F.; Maramis, M.; Setiawati, Y. & Wahyuhadi, J. 2021. Journal of multidisciplinary healthcare. Vol 14, 1–8.</p>	<p>Riippuvuussuhteen eli korrelaation määrittäminen resilienssin ja ahdistuneisuuden välillä hoitotyöntekijöiden kontekstissa COVID-19 pandemian alla.</p>	<p>Poikittaistutkimus, havaintoihin perustuvia metodeja hyödyntäen (n=227)</p>	<p>Merkittävä korrelaatio oli resilienssin ja ahdistuneisuuden välillä hoitotyöntekijöiden keskuudessa. Mitä matalampi resilienssitaso, sitä enemmän koettiin ahdistuneisuutta.</p>
<p>Liu, B. & Rice, V. 2016.</p>	<p>Resilienssin ja henkilön selviytymisstrategioiden tutkiminen ja</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus</p>	<p>Resilienssi ja selviytyminen liittyvät toisiinsa, ne ovat kuitenkin erilaisia</p>

Work. Vol 54, 325–333.	käsitteiden määrittelyt sekä niiden yhteys toisiinsa. Lisäksi niiden panos ja merkitystyöpaikassa .		käsitteitä. Selviytymistaidoilla on merkitystä elämän hankalissa tilanteissa, keinot voivat olla toiminnallisia. Resilienssi on kyky palautua, parantua ja uudistua traagisista tapahtumista.
Freeman, M.; Harpaz-Rotem, I.; Heinz, A. & Pietrzak, R. 2017. Mil Psychol. Vol 29, Nro 6, 513–523.	Tutkimuksessa tutkittiin veteraanitaustaisten yrittäjien vahvuuksia ja haavoittuvuuksia.	Kyselylomake (n=1285)	Tuloksissa todetaan, että resilienssin osatekijät, optimismi, avoimuus, tavoitteellisuus ja ulospäin suuntautuneisuus auttoivat yrittäjiä olemaan päättäväisempiä, peräänantamattomampia ja itsevarmempia vastoinkäymisten edessä.
Connor, K. & Davidson, J. 2003. Depression	Artikkelissa kuvaillaan uusi resilienssiä mittaava ja arvioivamittari.	Satunnaisotanta (n=806)	Tuloksissa kerrotaan, että kyseistä mittaria käyttämällä, todetaan resilienssin

and anxiety, Vol 18, 76–82.			vaikuttavan terveydentilaan ja se on määritettävissä. Resilienssi on myös muokattavissa ja kliinisessä käytössä mittarilla voidaan parantaa hoitoa. Tekstissä todetaan, että mittaria voisi käyttää ja resilienssiä arvioida työhön liittyvien vastoinikäymisten kontekstissa.
Hegazy, J. 2021. Nursing made incredibly easy!, Vol 19, Nro 1, 17-19.	Artikkelissa annetaan keinoja, kuinka parantaa tai rakentaa henkilökohtaista resilienssiä paremmaksi	Artikkeli	Resilienssin rakentaminen voi auttaa parantamaan omia voimavaroja työssä jaksamisessa, edistää itsetuntoa ja mielenterveyttä, parantaa työtehokuutta ja ylpeyttä omaa ammattikuntaa kohtaan.
Ayala, J.-C. & Manzano, G. 2014. Journal	Tutkimuksessa tarkastellaan, onko yrittäjien	Kyselylomake (n=534)	Tutkimuksen tuloksissa tulee esille, että

of economic psychology. Vol 42, 126-135.	resilienssillä vaikutusta yrittäjien menestykseen.		kekseliäisyys, optimismi ja kestävyys ovat yrittäjän avaintekijöitä, joilla on vaikutusta yrityksen menestykseen. Tuloksissa todetaan, että yrittäjien resilienssin ja yrityksen menestymisen välillä on yhteys.
Cook, G. & Stacey, G. 2019. International practice development journal. Vol 9, Nro 1, 1–9.	Kirjallisuuskatsaus tutkitaan, kuinka resilienssin käsitteellistäminen vaikuttaa kouluttamiseen, jonka tarkoituksena on lisätä resilienssiä hoitotyöntekijöissä ja opiskelijoissa.	Kirjallisuuskatsaus	Tuloksissa tuodaan esille, että resilienssi kasvaa kouluttamisen myötä.
Carek, P.; Hagan, H.; Klassen, A.; Porter, M.; Seehusen, D. & Yang, Y. 2018. Family	Tutkimuksessa tavoitteena oli tutkia ”loppuun palamista” ja resilienssiä lääkäriohjelman johtajien keskuudessa ja	Kyselylomake (n=465)	Oma-aika, hyvä tasapaino työn ja yksityiselämän välillä ja kyky olla ajattelematta työasioita jatkuvasti liittyivät positiivisesti

medicine. Vol. 50, No 2, 106-112.	kuvailla siihen vaikuttavia tekijöitä.		henkilön resilienssin tasoon. Henkilön kokemalla taloudellisella stressillä oli negatiivisia vaikutuksia.
Castro, M. & Zermeño, M. 2020. Journal of Entrepreneurs hip in Emerging Economies. Vol 13, Nro 4, 721–746.	Kirjallisuuskatsauksen avulla pyrittiin tunnistamaan tekijöitä, jotka muodostavat resilienssin, jonka avulla pysyttäisiin vahvistamaan yrityksen johtamisen taitoja ja varautumaan kriiseihin paremmin.	Kirjallisuuskatsaus	Kirjallisuuskatsauksen avulla tunnistettiin ja todettiin tekijöitä, joiden avulla voidaan vahvistaa yrityksen resilienssiä.
Boe, O.; Makarowski, R.; Piotrowski, A.; Predoiu, A. & Predoiu, R. 2021. Frontiers in psychology. Vol 12, 1–10.	Kyselylomakkeen avulla pyrittiin tutkimaan resilienssin roolia ensihoitajien kokiessa stressiä COVID-19 pandemian aikana.	Kyselylomake (n=159)	Tuloksissa todettiin vastaajilla olleen pandemian aikana riittävästi henkilökohtaisia resursseja viitaten resilienssin yhteydessä mainittuihin huumoriin, päättävyyteen, sinnikkyteen,

			tunteiden käsittelyn keinoihin ja avarakatseisuuteen.
Bartlett, R. & Baskin, R. 2021. Journal of nursing management. 1–14.	Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia resilienssiä terveydenhuollon työntekijöiden keskuudessa COVID-19 pandemian aikana.	Kirjallisuuskatsaus	Tuloksissa todetaan resilienssin suojaavan työhön liittyviä negatiivisia asioita, kuten masennusta, jännittyneisyyttä ja ”loppuun palamista” kohtaan.
Whitfield, K. & Wilby, K. 2021. Pharmacy. Vol 9, Nro 2.	Artikkelissa tarkastellaan resilienssin viitekehyksen käyttömahdollisuuksia, joka sisältää henkilön henkisiä ja fyysisiä ominaisuuksia sekä tekijöitä.	Artikkeli	Artikkelissa todetaan henkisen tasapainon ja kestävyuden sekä fyysisen hyvinvoinnin edistävän ja kehittävän ihmisen resilienssiä. Lisäksi niin sanotun viitekehyksen kehittäminen ja käyttömahdollisuuksista voisi olla hyötyä sen kehittämisessä.
Brannan, J.; De Chesnay, M. & Hart, P. 2014. Journal	Tutkimuksessa tavoitteena on kuvata tutkimusta liittyen ilmiöön	Kirjallisuuskatsaus	Tutkimus tarjoaa tietoa resilienssi käsitteestä. Tutkimuksessa

of nursing management. Vol 22, Nro 6, 720-734.	resilienssi ja sen esiintymistä sairaanhoitajissa.		todetaan, että tärkeää olisi tunnistaa sitä edistävät tekijät, lisäksi tulisi olla tietoinen strategioista ja keinoista, joilla kehittää sitä. Näillä kaikilla on vaikutusta rekrytoida ja vaalia jo työssä olevia sairaanhoitajia.
--	--	--	---

Saatekirje

SAATEKIRJE

Opinnäytetyön nimi: Resilienssi osana yrittäjien työkykyä
Päiväys: 18.1.2022

Hyvä vastaaja

Kohteliaimmin pyydän teitä vastaamaan oheiseen kyselyyn. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa resilienssin vahvistamiseen ja tukemiseen osana yrittäjän työkykyä. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, kuinka resilienssiä on kuvailtu kirjallisuudessa ja mikä on sen yhteys sekä merkitys työkykyyn. Tämä aineiston keruu liittyy itsenäisenä osana EntreFox- hanketta, sijoittuen sen hyvinvoinnin osa-alueelle ja hyvinvoinnin työpajoihin. Lupa aineiston keruuseen on saatu koulutus- ja tutkimuspäällikkö sekä EntreFox-hankkeessa mukana olevalta Katja Heikkiseltä 3.12.2021.

Teidän vastauksenne ovat arvokasta tietoa liittyen opinnäytetyöhöni. Vastaaminen on luonnollisesti vapaaehtoista, ja teillä on täysi oikeus keskeyttää osallistuminen milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 15–20 minuuttia. Kysymykset ovat avoimia kysymyksiä, joihin riittää lyhyt vastaus. Kyselystä saatujen tuloksien perusteella, yksittäinen vastaaja ei ole tunnistettavissa. Olkaa ystävällinen ja vastatkaa 13.2.2022 mennessä.

Tämä kysely liittyy osana Turun ammattikorkeakoulussa suorittamaani ylempään ammattikorkeakoulututkintoon kuuluvaan opinnäytteeseen. Opinnäytetyöni ohjaaja on Anssi Lähde, lehtori, Turun ammattikorkeakoulu, Terveys ja hyvinvointi.

Vastaan mielelläni mahdollisiin lisäkysymyksiin.

Vastauksistanne kiittäen

Jussi Rautajuuri, sairaanhoitaja (AMK)
Yamk-opiskelija
jussi.rautajuuri@edu.turkuamk.fi

Kyselylomake

KYSELYLOMAKE

Resilienssi on määritelty muun muassa pärjäävyudeksi, sopeutumiskykyisyydeksi, kestävyudeksi, joustavuudeksi ja sinnikkyudeksi. Lisäksi itseluottamus sekä tärkeänä pidetty optimismi liittyvät käsitteeseen. Resilienttiä ihmistä kuvaa esimerkiksi sosiaalinen avoimuus, päättäväisyys ja tavoitteellisuus. Lisäksi rauhallisuus, sitkeys, johdonmukaisuus sekä huumorintaju kuvaavat resilienssiä ihmistä. Resilienssi ei ole synnynnäinen ominaisuus tai piirre, vaan se vaihtelee elämän aikana. Resilienssiä voi kehittää muun muassa oppimisen, kokemusten, harrastusten ja vapaa-ajalla rentoutumisen sekä itsetarkkailun avulla. Resilienssin merkitys korostuu yllättävissä ja vaikeissa tilanteissa, joissa totut mallit ja käyttäytyminen joutuvat koetukselle. Ihminen pystyy resilienssin avulla olemaan positiivinen ja palautumaan kuormittavista tilanteista sekä hän pysyy toimintakykyisenä vastoinkäymisten, muutostilanteiden ja epätietoisuuden edessä. Resilienssin merkitys korostuu stressistä selviytymisessä ja työperäisen stressin kohtaamisessa. Virheistä oppiminen ja vastoinkäymisten kääntäminen voitoksi kuvaavat myös resilienssiä. (Boe ym. 2021, 1–10; Kotimaisten kielten keskus 2021; Whitfield & Wilby 2021; Atika ym. 2020, 1–8; Benjamin & Koirikivi 2020; Casto & Zermeño 2020, 721–746; Grann 2020, 283–286; Bockorny & Youssef-Morgan 2019, 1–6; Cook & Stacey 2019, 12; Poijula 2018, 16; Laurert & Umann 2016, 4701–4703; Liu & Rice 2016, 325–333; Ayalan & Manzanon 2014, 126–135; Calvo & Manzano-Garcia 2013, 245–251; Gibson ym. 2011, 73–85.)

Ikäsi? ____

Kuinka monta vuotta olet ollut yrittäjänä? ____

- 1. Onko resilienssin käsite sinulle aiemmin tuttu ja osaatko lyhyesti kuvailla sitä?**
- 2. Kuvaile lyhyesti, kuinka pystyisit kehittämään omaa resilienssiä?**
- 3. Miten kuvailisit lyhyesti resilienssin ihmisen ominaisuuksia?**
- 4. Mitkä tekijät voisivat mielestäsi edistää ja vahvistaa resilienssiä?**

5. **Pystytkö näkemään positiivisia asioita ja mahdollisuuksia vaikeina hetkinä? Kuvaile lyhyesti.**
6. **Kerro lyhyesti, pyritkö työskentelemään aina tavoitteellisesti ja ahkerasti?**
7. **Kuinka toimit vastoinkäymisten tai haastavien tilanteiden edessä?**
8. **Millä tavalla itseluottamus ja määrätietoisuus näkyvät sinussa?**
9. **Kuinka resilienssi mielestäsi suojaa stressiltä?**
10. **Kuvaile lyhyesti, minkälainen olisi resilientti yrittäjä?**
11. **Kuinka mielestäsi optimistisuudesta ja sinnikkyydestä on hyötyä yrittäjänä toimimisessa?**
12. **Kuvaile lyhyesti, voisiko resilienssistä olla hyötyä yrityksen menestymisessä?**
13. **Mitkä voisivat olla henkilön resilienssin tekijöitä (esimerkiksi joustavuus), joilla olisi vaikutusta yrittäjänä menestymisessä?**
14. **Kuinka mielestäsi henkilön resilienssillä on vaikutusta työkykyyn?**
15. **Oletko fyysisesti aktiivinen? Ja kuvaile muutamalla sanalla, kuinka pidät itsestäsi huolen tai rentoudut?**
16. **Kuvaile muutamalla sanalla, mitkä ihmisen ominaisuudet mielestäsi suojaavat stressiltä?**