



Yksin- ja mikroyrittäjien hyvinvoinnin tukeminen vertaistuen keinoin hyvinvointi-interventioissa

Janita Taavitsainen

2022 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Yksin- ja mikroyrittäjien hyvinvoinnin tukeminen
vertaistuen keinoin hyvinvointi-interventioissa**

Janita Taavitsainen
Sosionomi, YAMK
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2022

Janita Taavitsainen

Yksin- ja mikroyrittäjien hyvinvoinnin tukeminen vertaistuen keinoin hyvinvointi-interventioissa

Vuosi

2022

Sivumäärä

55

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata vertaistuen merkitystä yksin- ja mikroyrittäjien hyvinvoinnin ja uusiutumisen tukemisessa. Opinnäytetyö liittyi Laurea-ammattikorkeakoulun koordinoimaan yksin- ja mikroyrittäjille suunnattuun Toivo@Tee-hankkeeseen. Hanke toteutettiin vuosina 2021 – 2023 ja sen tarkoituksena oli edistää mikroyrittäjien hyvinvointia ja uusiutumista kriisitilanteissa.

Opinnäytetyön tavoitteina oli selvittää minkälaisia merkityksiä Toivo@Tee-hankkeen vetäjät antoivat vertaistuelle ja minkälaisilla vertaistuellisilla menetelmillä yksin- ja mikroyrittäjien hyvinvointia ja uusiutumista voidaan tukea. Lisäksi selvitettiin hankkeen vetäjien näkemyksiä vertaistuellisten menetelmien kehittämiseen hyvinvointi-interventioita varten. Tutkimusmenetelmäksi valittiin kvalitatiivinen lähestymistapa. Aineisto kerättiin ja analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyön tulosten mukaan tärkeimmät vertaistuen merkitykset hyvinvoinnin ja uusiutumisen edistämisessä olivat sosiaalisen- ja psyykkisen tuen saaminen. Merkittävimiksi vertaistukeen vaikuttaviksi tekijöiksi koettiin toimintaan osallistumisen valmiudet sekä ryhmänohjauksen suunnittelu ja toteutus. Tärkeimmät vertaistuelliset menetelmät liittyivät yrittäjien aiempien kokemusten läpikäymiseen ja uusiutumiseen sekä ryhmän tuella voimaantumiseen. Vertaistuellisiin menetelmiin vaikuttaviksi tekijöiksi nousivat osallistujien tarpeet ja toiveet ryhmätoiminnalta sekä ryhmäkoheesion muodostuminen. Vertaistuellisten menetelmien kehittämiseksi ideoitiin tiedon jakamiseen panostamista hankkeen sisällä ja hankkeen toimintamahdollisuuksien lisäämistä. Kehittämissuhteista nousi esiin myös pidempiaikaisen vertaistuenmuodon luominen yksin- ja mikroyrittäjille.

Jatkotutkimusehdotuksina opinnäytetyössä esitetään vertaistuen ja verkostojen välisen yhteyden sekä pidempiaikaisen vertaistuen merkityksen tutkimista. Lisäksi ehdotetaan vertaistuen merkityksen tutkimista yksin- ja mikroyrittäjien näkökulmasta.

Asiasanat: vertaistuki, hyvinvointi, interventio, uusiutuminen, yksinyrittäjä, mikroyrittäjä

Janita Taavitsainen

Supporting the Well-Being of Sole and Micro-Entrepreneurs by Means of Peer Support in Well-Being Interventions

Year

2022

Pages

55

The purpose of this study was to describe the importance of peer support in supporting the well-being and renewal of sole and micro entrepreneurs. The research was related to the Toivo@Tee-project for micro entrepreneurs coordinated by Laurea University of Applied Sciences. The project was implemented in the years 2021 – 2023 and its purpose was to improve the well-being and renewal of micro entrepreneurs in crisis situations.

The thesis examines what kind of meanings the leaders of the Toivo@Tee-project gave to the peer support and with what kind of peer support methods they used to support the well-being and renewal of sole and micro entrepreneurs. In addition, the views of the project leaders on the effectiveness of peer support methods in well-being interventions were investigated. Qualitative approach was chosen as the research method. The data were collected and analysed using content analysis, based on the material.

According to the research results, the most important meanings of peer support in promoting well-being and renewal, were receiving social and psychological support. The readiness to participate in activities and the planning and implementation of the group guidance were perceived as influencing factors for peer support. The most significant peer support methods were related to going through previous experiences and renewal of entrepreneurs, as well as empowerment through the support of the group. The participants' needs and wishes for group activities, as well as the development of group cohesion, emerged as factors affecting peer support methods. Investing in information sharing within the project and increasing the operational possibilities of the project were ideated to develop peer-to-peer methods. Also, creation of a longer-term form of peer support for sole and micro entrepreneurs emerged among the development proposals.

Further research proposals in the thesis include examining the connection between peer support and networks as well as the significance of long-term peer support. Also, examining the meanings given to peer support by the micro entrepreneurs themselves is proposed.

Keywords: peer support, well-being, intervention, renewal, sole entrepreneur, micro entrepreneur

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Vertaistuki hyvinvoinnin tukena.....	7
2.1	Vertaistuen määritelmä.....	7
2.2	Vertaistuen muodot.....	8
2.3	Yrittäjien hyvinvoinnin tukeminen.....	10
3	Vertaistoiminta hyvinvointi-interventioissa	11
3.1	Interventiot uusiutumisen tukena	12
3.2	Toivo@Tee-hanke yrittäjän hyvinvoinnin ja uusiutumisen tukena	14
4	Opinnäytetyön toteuttaminen.....	18
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	18
4.2	Laadullinen tutkimus ja teemahaastattelu	18
4.3	Kohderyhmä, aineiston keruu ja käsittely.....	19
4.4	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi	22
5	Opinnäytetyön tulokset.....	25
5.1	Vertaistuen merkitys hyvinvoinnin ja uusiutumisen edistämisessä.....	25
5.2	Vertaistukeen vaikuttavat tekijät	27
5.3	Hyvinvoinnin ja uusiutumisen tukeminen vertaistuellisilla menetelmillä	30
5.4	Vertaistuellisiin menetelmiin vaikuttaneet tekijät.....	32
5.5	Vertaistuellisten menetelmien kehittäminen hyvinvointi-interventioissa	34
6	Pohdinta	37
6.1	Opinnäytetyön tulokset suhteessa tutkimuskysymyksiin.....	37
6.2	Opinnäytetyön tulokset suhteessa viitekehykseen	42
6.3	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	46
6.4	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset.....	48
	Lähteet.....	51

1 Johdanto

Koronakriisi (Covid 19) on vaikuttanut ennen näkemättömällä tavalla yhteiskuntaan eri puolilla maailmaa. Se on vaikuttanut vapaa-aikaamme, työelämäämme ja lähes kaikkiin yhteiskunnan toimintoihin. Koronaviruksen herkin levinneisyyden vuoksi monet yhteiskunnan toiminnoista jouduttiin sulkemaan, millä oli suorat vaikutukset ekonomiaan ja yritysten kannattavuuteen. (Krishnakumar & Tee Jia Ying 2021, 36.) Yritykset joutuivat kilpailutusten ja kasvaneiden osaamistarpeiden myötä ulkoistamaan toimintojaan, mikä on lisännyt ajan myötä eri osaamisalueisiin erikoistuvien pienyritysten määrää. Myös yksittäisten työntekijöiden tarpeet työelämä kohtaan ovat muuttuneet ja yrittäjyydestä on tullut kasvava työskentelymuoto. Näin on syntynyt asiantuntijuutta tarjoavia pienyrityksiä ja kokonaan uudenlaisia toimialoja. (Sinisammal, Muhos & Kauppila 2014, 184.)

Yrittäjyyteen kohdistuvien paineiden vuoksi yrittäjien on erittäin tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Fyysiseen huonovointisuuteen voidaan kokea olevan helppoa tehdä muutosta liikkumalla enemmän ja syömällä terveellisemmin. Henkisen hyvinvoinnin muutokset taas herkästi huomataan, mutta niihin panostaminen oikeaan aikaan voi jäädä vähäiseksi. Jokaisen yrittäjän tulisi kuitenkin pohtia omia keinojaan selvittää nykyisistä ja tulevista haasteista. Vertaistuen avulla yrittäjät voivat saada tukea muilta yrittäjiltä, jotka ovat kokeneet vastaavanlaisia tilanteita ja haasteita. (Krishnakumar & Tee Jia Ying 2021, 57-58.)

Tämä opinnäytetyö on tehty toimeksiantona Laurea-ammattikorkeakoulun koordinoimaan Toivo@Tee-hankkeeseen, jossa tuetaan yksin- ja mikroyrittäjien hyvinvointia vertaistuellisin keinoin. Hanke on Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittama. Opinnäytetyön kohteena ovat hankkeen hyvinvointi-interventioiden vetäjät, jotka ovat käyttäneet erilaisia vertaistuellisia menetelmiä yrittäjille suunnatuissa toiminnallisissa osioissa. Opinnäytetyössä tuodaan esiin hankkeen vetäjien näkemyksiä ja tulkintaa vertaistuen merkityksestä hyvinvoinnille ja uusiutumiselle. Opinnäytetyöllä pyritään tuottamaan tietoa vertaistuen merkityksestä yksin- ja mikroyrittäjien hyvinvoinnille ja vertaismenetelmien käytöstä hyvinvointi-interventioissa. Opinnäytetyö on tehty kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusotteella. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkittavaan kohteeseen liittyy erilaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat toisiinsa. Kokonaisvaltaisen kuvan saamiseksi tutkittavasta kohteesta, laadullisella tutkimuksella tuodaan esiin jo aiemmin löydettyjä tosiasioita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.)

2 Vertaistuki hyvinvoinnin tukena

Vertaistukea (peer support) voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta, mutta keskeistä näkökulmille on vuorovaikutus samanlaisessa tilanteessa olevan tai saman tilanteen kokeneen henkilön kanssa. Mikkosen ja Saarisen (2018) mukaan vertaistuki on omaehtoista toimintaa, mutta se tulee erottaa vapaaehtoistoiminnasta. Vertaistuki voi olla sanatonta tai sanallista viestintää ihmisten välillä, jotka ymmärtävät toisiaan. (Mikkonen & Saarinen 2018, 22.)

2.1 Vertaistuen määritelmä

Seppänen-Järvelän (2004) määrittelee vertaistuen samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten vastavuoroiseksi dialogiksi ja tasa-arvoiseksi vuorovaikutukseksi. Samassa elämäntilanteessa olevat ihmiset voivat jakaa keskenään kokemuksia ja saada ymmärrystä toiselta saman tilanteen kokeneelta henkilöltä. Vertaistuen avulla voidaan peilata omaa tilannetta suhteessa vuorovaikutuskumppaniin ja saada tukea oman tilanteen ratkaisemiseen. Peilaamista voidaan tehdä yksilö- tai ryhmätasolla. Tärkeää reflektoinnissa on oman toiminnan vertaaminen ulkopuolisiin tekijöihin ja vaikutteisiin. Yksilötasolla se on oman ajatustavan puntarointia ja ryhmätasolla vastaavanlaisten kokemusten vuorovaikutteista jakamista. (Seppänen-Järvelä 2004, 13-14.) Ryhmätyöskentely perustuu ryhmäläisten tasavertaiseen ja aktiiviseen vuorovaikutukseen, jotta kaikki ryhmän jäsenet hyötyvät ryhmän toiminnasta. Ryhmätyöskentely antaa aina mahdollisuuden yksilöille peilata omaa toimintaansa suhteessa muihin. Toimiva ryhmä työskentelee yhteisten tavoitteiden eteen ja tukee yksilön henkilökohtaista kehitystä. (Punkanen 2009, 33.)

Nylundin ja Yeungin (2005) mukaan vertaistukea muodostuu silloin, kun kaikki vuorovaikutuksen osapuolet osallistuvat aktiivisesti kokemustiedon jakamiseen ja saamiseen. Tämä tarkoittaa elämän historian ja kokemusten avointa jakamista, jotta muut vuorovaikutuksen osapuolet pystyvät samaistumaan toistensa tilanteisiin. Aiempien kokemusten jakaminen vaatii vertaistuen osapuolilta keskinäistä luottamusta, jotta henkilökohtaiseksi koettuja asioita voidaan käsitellä. Vertaistuen antaminen vaatii myös ymmärrystä vuorovaikutuskumppanin tunteita ja kokemuksia kohtaan. (Nylund & Yeung 2005, 224-225.) Vertaistuki tarkoittaa myös positiivisen palautteen antamista ja kannustamista vaikeassa tilanteessa olevalle vertaiselle. Vertaisten välistä auttajan ja autettavan mielikuvia kuitenkin vältetään, koska vertaistuki perustuu tasa-arvoiseen vuorovaikuttamiseen. (Kinanen 2009, 71.)

Vertaistuki on yksi interventioiden muodoista, jota voidaan käyttää esimerkiksi työntekijöiden tukemiseksi. Vertaistuki on saanut alkunsa vuonna 1981 Los Angelesin poliisilaitokselta ja on sen jälkeen ollut armeijalla yleisesti käytössä ("buddy system"). (Tehrani 2011, 134.) Mikkosen (2009) mukaan vertaistukea voidaan tarkastella sosiaalipoliittisesta, psykologisesta,

sosiologisesta tai sosiaalipsykologisesta näkökulmasta. Yhteistä näille eri näkökulmille on vertaistuen tuoma merkitys tuen antamiselle ja saamiselle. (Mikkonen 2009, 29-30.)

Tässä Opinnäytetyössä vertaistukea käsitellään sosiaalisen tuen (social support) näkökulmasta. Työyhteisöjen sosiaalisesta tuesta löytyy suhteellisen paljon tutkimustietoa, esimerkiksi pro gradujen ja opinnäytetöiden muodossa sosiaali- ja terveystieteiltä. Yrittäjien sosiaalisen tuen tarpeesta sen sijaan ei löydy juurikaan tutkittua tietoa. Yrittäjien sosiaalisen tuen tarpeet ovat kuitenkin samoja kuin työntekijöiden, vaikka yrittäjät työskentelevät monesti yksin. Näin ollen yrittäjien sosiaalista tukea voidaan jakaa yhteisöllisyyden keinoin muissakin kuin työyhteisöjen muodossa.

Sosiaalinen tuki on yhteisöistä ja verkostoista saatavaa tukea, jonka avulla voi suojautua negatiivisesti vaikuttavilta tekijöiltä ja saada voimavaroja muuttuviin tilanteisiin. Tuen määrä on riippuvaista tuen antajasta ja tuen saajasta. Se voi myös kuluttaa tuen saajan voimavaroja, mikäli tarpeet ja tuen muoto eivät kohtaa. (World health organization 1998, 20; Ruis-halme & Saaristo 2007, 81.). Sosiaalinen tuen tarve perustuu vastavuoroiseen tiedonvaihtoon ja emotionaaliseen tai konkreettiseen tuen tarpeeseen. Emotionaalisella tuella voidaan antaa lohtua epävarmaan tilanteeseen ja lievittää muun muassa ahdistusta. Emotionaalinen vertaistuki pitää sisällään ajatusten ja kokemusten vaihtoa, mutta se voi olla myös lohduttavaa tietoa samojen kokemusten jakamisesta. Konkreettinen tuen tarve taas voi olla hyödykkeiden ja konkreettisten välineiden jakamista. (Finfgeld-Connett 2005, 5-6.)

2.2 Vertaistuen muodot

Mikkonen ja Saarinen (2018) ovat eritelleet vertaistuen kolmeen eri muotoon kriisivaiheiden mukaisesti: ennaltaehkäisevään tukeen, korjaavaan tukeen ja kuntouttavaan tukeen. Ennaltaehkäisevää tukea voidaan antaa, kun kriisin merkkejä on näkyvissä, mutta kriisi ei ole vielä kehittynyt tai on varhaisessa vaiheessa. Kun ei tarvita ammattiapua, voi vertaisen tuen tuoda lohtua ja kokemustietoa tuleviin haasteisiin. Sitä voidaan siis käyttää kriisiin varautumisena ja sen avulla voidaan jopa välttää kriisi kokonaan. Korjaava tuki taas määritellään usein pitkäkestoiseksi ja se sisältää ammattiapua. (Mikkonen & Saarinen 2018, 70-71.)

Korjaavalla tuella vaikuttaisi olevan samat määrittelyt kuin kriisin työstämis- ja käsittelyvaiheen tuella. Palosaaren (2007) mukaan vertaistyöskentelyä voidaan tehdä kriisitilanteen työstämis- ja käsittelyvaiheen tukena, kun kriisi on jo syntynyt. Vertaistyöskentelyssä osallistujat voivat saada toisiltaan tukea ja ymmärrystä omaan kriisitilanteeseensa, mikä edistää kriisistä toipumista. (Palosaari 2007, 108.) Kriisin käsittelyssä pyritään saamaan kriisin kokenut henkilö puhumaan tapahtuneesta. Sanoittamisella voidaan helpottaa tapahtuneen läpikäymistä ja tuoda esille minkälaista vertaistukea tarvitsee. Varsinkin käsittelemättömistä kriiseistä

toipumiseen sanat voivat toimia väylänä ymmärtää tunteita ja jatkaa niiden käsittelyä. (Palo-
saari 2007, 137.)

Mikkosen ja Saarisen (2018) määrittelemä kolmas vertaistuen muoto, kuntouttava vertaistuki tarkoittaa vertaistukiryhmän päättymisen jälkeen syntynyttä tukea. Kuntouttava lähtee ver-
taisten tarpeesta jatkaa keskinäistä vertaistuen jakamista, vaikei vertaistoiminnalle ole enää
ammattimaista vetäjää. Tätä tukimuotoa käytetään paljon esimerkiksi maahanmuuttajien
kesken. (Mikkonen & Saarinen 2018, 72.)

Vertaistyöskentelyä voidaan tehdä monenlaisissa eri konteksteissa. Se voi olla kollegoiden vä-
listä asiantuntijuuden jakamista samalla osaamisalueella tai ulkopuolisten konsultointia. Ver-
taistyöskentelyä voidaan tehdä myös mentoroimalla uusissa tehtävissä aloittanutta työnteki-
jää. Vertaistukiryhmässä tehtävä vertaistyöskentely perustuu henkilökohtaisten kokemusten
ja tunteiden käsittelyyn. Ryhmässä vertaiset kehittävät yhdessä ratkaisuja koettuihin ongel-
miin. Vertaistyöskentely vertaisarvioimalla taas voi toimia kollegoiden välisenä työtehtävien
ja -tapojen kehittämisvälineenä. (Malin 2000 & Koota 1998 ym. Holopaisen & Mäkisalun
2002, 331-332 mukaan.)

Vertaistyöskentelyä voidaan tehdä kahden yksilön välisessä vuorovaikutuksessa sekä ryhmän ja
yksilön välillä tai eri ryhmien välillä, jolloin on kyse verkostomaisesta työskentelystä. Työs-
kentely voi olla monimuotoista yhdistävien tekijöiden äärellä tapahtuvaa vuorovaikutusta ja
sitä voidaan toteuttaa ammatillisesti tai epäammatillisesti. (Seppänen-Järvelä 2004, 13.) Kah-
den yksilön välinen vertaistuki voi syntyä yllättäen yhteisten kokemusten pohjalta, esimer-
kiksi kriisin kohdatessa. Näin ollen kahdenkeskistä vertaistukea voi siis löytää suunnittele-
matta. Ryhmätoiminta taas perustuu ryhmäläisten säännöllisiin tapaamisiin ja vertaistuen ja-
kamiseen ryhmätapaamisissa. (Nylund & Yeung 2005, 203.) Ryhmätoiminnassa tehtävä vertais-
tuki voi perustua keskusteluihin tai toiminnalliseen vertaistuelliseen työskentelyyn. Kokemus-
ten lisäksi ryhmässä voidaan jakaa tietoa tai sosiaalista tukea. Yleensä tuki on erilaista kuin
mitä palvelujärjestelmillä on tarjota. (Mikkonen, Saarinen 2018, 56-57.) Verkostomainen ver-
taistuki taas voidaan nähdä aikatauluihin sitoutumattomana tukena. Verkostot voivat kokoon-
tua suunnitellusti tai suunnittelematta, esimerkiksi yhteistä mielenkiinnon kohteen äärelle.
Yhteistä verkostovertaistuella on niihin osallistuminen oman kiinnostuksen mukaan. Vertais-
tuen muoto voi myös muuttua yksilön tarpeiden mukaan. Tuki voi laajentua kahdenkeskisistä
tapaamisista verkostotoiminnaksi, jos vertaistuen jakajien määrä lisääntyy tai pienentyä ver-
kostokeskustelusta kahdenkeskiseen tukeen, jos halutaan keskustella aiheesta lisää kahden
kesken. (Nylund & Yeung 2005, 203.)

Perinteisten kasvokkain tapahtuvien vertaistukiryhmien rinnalle on myös muodostettu ver-
kossa toimivia virtuaalivertaisryhmiä. Virtuaalivertaisryhmien myötä vertaistuen saaminen ja
jakaminen on entistä helpompaa. Virtuaalivertaisryhmään liittyminen voi olla aikaan ja

paikkaan sitoutumatonta, joten kynnys tuen hakemiseen on matalampi kuin kasvokkain tapahtuvissa ryhmissä. Virtuaalivertaisryhmien perustaminen on myös kustannustehokasta, joten jokainen voi perustaa itselleen sopivan ryhmän, mikäli sellaista ei ennestään löydy. (Nylund & Yeung 2005, 201.) Virtuaalivertaisryhmien negatiivisena voidaan puolestaan pitää niiden säännöttömyyttä. Virtuaaliryhmien toiminta voi muotoutua juuri sellaiseksi kuin ryhmäläiset haluavat, joten esimerkiksi valheellisen tiedon levittämistä ei voida estää. Avoimiin virtuaaliryhmiin voi osallistua kuka vaan, joten yksityinen tieto voi levitä ryhmän ulkopuolelle. Ryhmästä saatava tuki ei myöskään välttämättä vastaa osallistujan tarpeisiin, vaan voi haitata ryhmästä haettavaa ongelmanratkaisua. (Nylund & Yeung 2005, 205.)

Virtuaalivertaisryhmien lisäksi uutena vertaistuen muotona ovat syntyneet vertaispuhelimet. Vertaispuhelimessa vertaistukea tarvitseva ja vertaistukea jakava käyvät vertaistuellisia keskusteluita puhelimitse. Kahdenkeskisten puheluiden lisäksi vertaispuheliminta voidaan käyttää ryhmässä tapahtuvan keskustelun välineenä. Ryhmässä käytäviä vertaispuhelimia kutsutaan puhelinseminaareiksi. Puhelinkeskustelut mahdollistavat helpon pääsyn vertaistuen ääreen, mikäli ryhmätapaamisiin siirtyminen on haastavaa. Niiden avulla matalankynnyksen vertaistukea voivat myös jakaa ne, jotka eivät osaa käyttää virtuaalisia laitteita. Puhelinkeskusteluiden vertaistuen haasteena voidaan kuitenkin nähdä ilmeiden ja eleiden puuttuminen ja niihin reagoiminen. (Mikkonen & Saarinen 2018, 121.)

Vapaaehtoisesti toimivissa ryhmissä voi toimia kouluttamaton, samojen kokemusten omaava vertaisohjaaja, joka toimii samalla itsekkin vertaistuen antajana ja saajana. Ammattimaisesti organisoiduissa vertaistukiryhmissä taas on perinteisesti vertaistukiohjaaja, joka tuo ammattimaista näkökulmaa ryhmätoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Vertaistukiohjaajan tehtävänä on varmistaa, että ryhmätoiminta on suunniteltu organisoijatahon suunnitelmien mukaisesti ja että toiminnalla saavutetaan sille määritellyt tavoitteet. Vertaistukiohjaajan ei tarvitse olla vertaistukiryhmän osallistujien alan asiantuntija, mutta hänen tulee olla aidosti kiinnostunut ryhmässä käsiteltävistä aiheista. (Kinanen 2009, 72.)

Vertaisryhmien kasvun perusteella voidaan todeta, että vertaistuen merkitys on muuttunut ja ihmiset hakevat entistä herkemmin tukea samanlaisten haasteiden parissa kamppailevilta. Vertaistukiryhmien muodot ovat myös laajentuneet erilaisiin aihepiireihin. Tukea on nykyään saatavilla muun muassa erilaisten sairauksien kohtaamiseen, kriisitilanteisiin tai elämänmuutoksiin. Aiheet, joista on yhteiskunnassamme aiemmin vaiettu, halutaan nyt jakaa kokemukset muiden kanssa. (Nylund & Yeung 2005, 195.)

2.3 Yrittäjien hyvinvoinnin tukeminen

Tutkimusten perusteella työelämän ja vapaa-ajan tasapainolla on merkitystä yrittäjien kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja liiketoiminnan kannattavuudelle (Sinisammal ym. 2014, 185). Yrityksen kannattavuudella taas on yhteyksiä yrittäjien hyvinvointiin, koska se mahdollistaa

taloudellisen panostamisen hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2018, 42.) Tutkimusten mukaan yrittäjät ovat keskimääräisesti tyytyväisempiä työhönsä kuin palkansaajat. Työhyvinvointia tukeviksi tekijöiksi ovat nousseet yrittäjyyteen liittyvät vaikuttamisen mahdollisuudet ja innostus yrityksen toimialaa kohtaan. Sen sijaan taloudelliset epävarmuustekijät ja pitkät työviikot kuormittavat yrittäjiä ja vaikuttavat negatiivisesti hyvinvointiin. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2018, 59.)

World health organization (WHO) (1998) määrittelee hyvinvoinniksi ihmisen fyysisen, sosiaalisen ja henkisen kokonaisuuden. Hyvinvointiin vaikuttaa eri tekijöitä, mutta sitä ei voida määritellä vain puutosten kautta, esimerkiksi sairauden kautta. Hyvinvointi on henkilökohtaista voimavaraa ja käytettävissä olevia, jonka avulla ihmiset voivat toteuttaa itseään erilaisissa konteksteissa, kuten taloudellisesti. Terveysteen vaikuttavat tekijät (sosiaaliset, taloudelliset, ympäristölliset ja henkilökohtaiset tekijät) ovat negatiivisesti ja positiivisesti yhteyksissä toisiinsa. Ne myös luovat hyvinvointimme perustaa. Terveyttä ja oman elämäntilanteen hallintaa voidaan edistää voimaantumalla. Voimaantuminen on prosessi, jonka avulla yksilö voi löytää keinoja vaikuttaa elämänsä eri tekijöihin ja saavuttaa tavoitteensa. (World health organization 1998, 1, 6.)

Sinisammal ym. (2014) tutkimuksen mukaan mikroyrittäjät tiedostavat suhteellisen hyvin hyvinvointiinsa vaikuttavia tekijöitä. Hyvien toimintatapojen tuominen käytäntöön koetaan kuitenkin haastavaksi pienyrittäjyyteen liittyvien erityispiirteiden vuoksi. Mikroyrittäjät kokivat lisähenkilökunnan palkkaamisen vaikeaksi, mikä osaltaan lisää työtehtävien määrää ja kiirettä. Pitkät työpäivät taas vaikuttivat yrittäjien omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Yrittäjät kuitenkin tunnistivat henkilökohtaisen hyvinvoinnin vaikutukset yrityksen menestykseen. Varsinkin yksinyrittäjien hyvinvoinnilla on usein suorat vaikutukset yrityksen taloudelliseen tilaan. Pienyrittäjyyden suosion kasvaessa voidaan siis todeta, että pienyrittäjien hyvinvoinnilla on vaikutuksia myös kansantalouteen. (Sinisammal ym. 2014, 192-193.)

3 Vertaistoiminta hyvinvointi-interventioissa

Kinosen (2009) mukaan vertaistoiminta perustuu ihmisten omien voimavarojen ja vahvuuksien löytämiseen. Vuorovaikutteisella työskentelyllä osallistujat tukevat toisiaan ja tuovat esiin omaa asiantuntijuuttaan yhteisesti käsiteltävistä aiheista. Vertaistyöskentelyssä käsiteltävät aiheet voivat olla koettuja haasteita tai positiivisten onnistumisten jakamista. (Kinanen 2009, 69.) Heimonen ym. (2017) määrittelevät vahvuudet henkilökohtaisiksi, positiivisiksi piirteiksi, joiden kokeminen ja määrittely on yksilöllistä. Vahvuuksiin vaikuttavat menneisyyden ja nykyhetken kokemukset. Vahvuudet auttavat selviytymään haastavista tilanteista ja niitä korostamalla voimme löytää uusia puolia itsestämme sekä edesauttaa positiivisen minäkuvan muodostamista. (Heimonen ym. 2017, 11-12.) Voimaantuminen taas on henkilökohtainen prosessi,

joka perustuu voimavarojen löytämiseen haasteiden ylittämiseksi. Oleellista on löytää yksilön vahvuuksia ja positiivisia kokemuksia, jotta käytössä olevia voimavaroja tunnistetaan. Voimaantumista tukevassa vuorovaikutuksessa tärkeää on ymmärtäväinen ja empaattinen lähestyminen toisen tarinaa kohtaan, jotta keinot haastavan tilanteen selvittämiseen voidaan yhdessä löytää. Voimaantumisen tarkoituksena on suunnata katsetta tulevaisuuteen ja tulevaisuuden tavoitteisiin sekä vahvistaa hallinnan tunnetta omasta tilanteesta. (Heimonen, Juote, Rasanen & Björkqvist 2017, 7-9.) Voimavaroihin suuntaavat keskustelut (ratkaisukeskeisyys) ovat yksi vertaistuellinen keino auttaa yksilöä suuntaamaan katsetta tavoitteisiin ja haluttuun tulevaisuuteen. Toimimattomiin asioihin keskittyminen voi estää niistä selviytymistä, minkä vuoksi tilanteiden kokonaisvaltainen tarkastelu luo tilaa tarkastella asioita positiivisista näkökulmista. Omien tavoitteiden asettaminen luo suunnitelmaa tulevalle ja kehittää itseluottamusta omiin kykyihin. Tavoitteet voivat olla suuria tai pieniä ja niiden asettamista voidaan tukea vuorovaikutteisella keskustelulla. (Heimonen ym. 2017, 16.)

Kaikki ihmiset tarvitsevat vahvistusta ja ymmärrystä kokemuksilleen. Ymmärtääksemme toisiamme meidän tulee tietää toistemme kokemuksista ja tuntemuksista. Aitojen dialogien syntyminen tarvitaan luottamusta, jotta vaikeita asioita halutaan jakaa. Luottamusta muodostuu, kun vuorovaikutuksen vastapuoli suhtautuu kunnioittavasti toisen avoimesti jakamiin asioihin. (Peavy 2006, 47, 53-54.) Luottamus luo turvallista ilmapiiriä tunteiden ilmaisuun. Tämä vaikuttaa oleellisesti vertaistuen jakamiseen ja saamiseen. (Mikkonen & Saarinen 2018, 21).

Vertaistyöskentelyssä yhteiset tavoitteet synnyttävät yhteisöllisyyttä. Toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista, joten myös yhteisöllisyys muodostuu osallistujien vapaasta valinnasta. Yhteisöllisyys syntyy ryhmään hiljalleen, joten monet vertaistukiryhmät perustetaankin yhteisöllisyyden kaipuusta. (Nylund & Yeung 2005, 226-227.) Yhteisöllisyyden avulla työskentelyn jäsenet voivat saada positiivista tukea ja ymmärrystä omaan tilanteeseensa. Yhteisöllisyys voi auttaa yksilöitä selviytymään kriisitilanteista ja muutoksista. Toimivassa yhteisössä yhteisön jäsenet auttavat toisiaan ja työskentelevät hyvässä yhteistyössä yhteisten tavoitteidensa eteen. (Kaivola 2003, 161.)

3.1 Interventiot uusiutumisen tukena

livan (2011) mukaan jokaista yritystä kohtaa todennäköisesti kriisi jossakin vaiheessa yrityksen toimintaa. Kriisi uhkaa yrityksen taloudellista selviytymistä ja toimintaympäristön säilymistä. Kriisit voivat aiheutua yrityksen sisäisistä tekijöistä, kuten hallinnollisista virheistä tai yrityksen ulkopuolisista tekijöistä, kuten luonnonilmiöistä. Kriisitilanteet voivat myös syntyä äkillisesti tai pienten epäkohtien kasaantumisen myötä. Yhteistä erilaisille kriiseille on yrityksen tarve muuttaa toimintatapaansa, jotta kriisitilanteesta selviää ja yritystoiminta säilyy kannattavana. Henkilötasolla kriisit ovat niin suuria hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, että niistä selviytyminen tuntuu haastavalta. Kriisin tuomat muutokset koetaan negatiivisina ja

ainoa tapa selviytyä on muuttaa totuttua ajatustapaa. Kriisit ovat osa elämää ja jättävät aina jälkeensä jotain uutta. Kriisin tuomat muutokset voidaan siis nähdä myös mahdollisuutena uusiutua. (Iivari 2011, 4.)

Maslowin (2011) mukaan ihmisen henkistä kasvua tapahtuu silloin, kun seuraava askel elämässä koetaan tyydyttävämmäksi kuin nykytila. Muutoksen avulla ihmiset oppivat tuntemaan itseään ja tarpeitaan paremmin. Kasvua varten ihmisen tulee itse kokea muutoksen tarvetta ja muutoksen merkitystä elämässään. Ihmisen perustarve turvallisuudentunteelle voi kuitenkin estää uskallustamme kohdata uusia tilanteita ja kasvaa. Molemmat tarpeet; muutos ja turvallisuudentunne ovat ihmisessä yhtä vahvoja tunteita. Kasvun etusijalle asettamista voidaan kuitenkin tukea tekemällä muutoksesta mielenkiintoisempi, vähentämällä epävarmuutta aiheuttavia tekijöitä ja turvallisuudentarvetta sekä lisäämällä muuttumattomaan tilanteeseen liittyviä huolia. (Maslow 2011, 44-46.)

Palosaari (2007) määrittelee interventiot lähestymistavoiksi, joilla kohdataan kriisitilanteita. Interventiot voivat sisältää kriisi- tai hoitotyöskentelyn eri menetelmiä riippuen kriisitilanteen vaiheesta. Eri kriisivaiheen interventioita kuitenkin yhdistää luottamussuhteen synnyttäminen, kriisin kohtaaminen ja kriisistä uusiutuminen. (Palosaari 2007, 90.) Toiminnallisuuden lisäksi interventio voi olla selkeää ja luotettavasti tuotettua tietoa, jota voidaan hyödyntää käytännön työskentelyyn. Tietoa voidaan hyödyntää eri toimijoiden ja asiakkaiden välillä sekä edelleen käyttää hyödyksi erilaisissa uudistumiseen liittyvissä prosesseissa. (Patja & Absetz 2007, 4.)

Yritysten toimintaympäristöt ovat jatkuvassa muutoksen tilassa ympäristön vaikutteiden seurauksena. Kaikkia muutoksia ei voida edes ennakoida, minkä vuoksi yritysten tulee olla valmiita muuttamaan toimintatapojaan lyhyelläkin aikavälillä, jotta ne pysyvät kilpailukykyisinä. Muutoksen aiheuttajat voivat olla globaaleja ja vaikuttaa yrityksen toiminnan lisäksi asiakkaiden käyttäytymiseen, kuten koronakriisi on todentanut. Uudistumista varten yritykset tarvitsevat uudenlaista osaamista ja motivaatiota muutokseen. (Malmelin 2021, 10,30.)

Kanasen (2017) mukaan interventio on muutosta aikaansaava tekijä. Interventiossa muutetaan totuttuja toimintamalleja ja toimintatapojen muutoksella aikaansaadaan erilaisia tuloksia. Muutos merkitsee aina epätietoisuutta tulevasta ja tavoitteiden saavuttamisesta. Tämän vuoksi onnistunut muutos edellyttää aina, että muutosta koskettavat henkilöt ovat sitoutuneita muutosprosessiin. (Kananen 2017a, 10, 66.)

Interventioprosessissa intervention toteutumista arvioidaan koko prosessin ajan. Prosessin aikana saavutettu muutos vaikuttaa lopputulokseen ja intervention onnistumiseen. Interventioprosessin aikana saatu tieto intervention syntymisestä on yhtä tärkeää tietoa, kuin saavutetut lopputulokset. Prosessin lopputuloksen arvioinnissa peilataan saavutettuja tuloksia asetettuihin tavoitteisiin ja itse prosessin kulkua; kuinka prosessi suunniteltiin ja toteutettiin, ja mitkä

tekijät vaikuttivat prosessin kulkuun. Prosessin arvioinnista syntyneitä havaintoja voidaan hyödyntää tulevissa interventioprosesseissa. (Kananen 2007, 67.)

Uuden tilanteen käsittely pitää sisällään muutoksen hyväksymisen. Uusi elämänvaihe ei ole pelkkiä hyviä hetkiä, vaan siihen kuuluu myös surua ja väsymystä aiempien kokemusten selättämisestä. Samalla se tuo kuitenkin vahvuutta ja tietoa siitä, että myös vaikeista tilanteista on mahdollista selviytyä. Selviytymiskeinoja on erilaisia ja niitä voi tietoisesti kehittää. (Ruis-halme & Saaristo, 2007, 63.) Yksi selviytymiskeino muutokseen on resilienssin kehittäminen vastaavanlaisia tilanteita varten. Resilienssin avulla voidaan löytää uusia tapoja ajatella haastavissa tilanteissa tai sopeutua muutokseen. Uudella ajatustavalla voidaan saada lisää itsevarmuutta ja joustavuutta aiemmin totuttuihin toimintamalleihin. Resilienssi on ennen kaikkea mahdollisuus suoriutua aiempaa paremmin muutoksista ja haasteista. (Tehrani 2011, 298.)

Uudistumista varten tarvitaan myös uudenlaista ajattelua ja innovaatioita. Aiempia toimintamalleja tulee kyseenalaistaa, jotta luodaan tilaa uudelaistilanteille. Uusien ideoiden synnyttäminen vaatii kokonaisvaltaista tarkastelua, jotta nähdään millä tavalla innovaatiot vaikuttavat yrityksen eri toimintoihin. Tarvitaan avoimuutta uusien ideoita kohtaan ja rohkeutta kokeilla uutta, vaikka riskinä olisikin epäonnistuminen. Myös vuorovaikutus ja verkostoituminen eri osajien kesken mahdollistaa uusien ideoiden jakamisen ja saamisen. (Malmelin 2021, 68-69.)

Interventioilla saavutetut vaikutukset eivät aina näy suoraan tavoitellun kohteen muutoksena, vaan tulokset voivat syntyä prosessiin vaikuttavien erilaisten tekijöiden seurauksena. Interventioiden vaikutuksia arvioitaessa tulisikin pohtia interventioon käytettyjen kustannusten suhdetta intervention tehokkuuteen. (Patja & Absetz 2007, 4.)

3.2 Toivo@Tee-hanke yrittäjän hyvinvoinnin ja uusiutumisen tukena

Työ- ja elinkeinoministeriön julkaiseman tutkimuksen (2020) mukaan koronakriisi on aiheuttanut yrittäjille pikaista tarvetta uudistaa liiketoimintamallejaan. Asiakasmäärät ja liikevaihto ovat pudonneet useissa kivijalkamyymälöissä, mikä on aiheuttanut liiketoiminnan supistamista. Joillakin toimialoilla taas digitaalinen kaupankäynti on lisääntynyt, mikä on mahdollistanut myös myynnin globalisoitumista. Digitaalisten palveluiden kehittymisen myötä asiakkaiden vaatimukset palveluita kohtaan ovat nousseet ja verkkokauppojen kehittäminen on nostettu merkittäväksi kilpailukykyä kehittäväksi tekijäksi. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2020, 30,32.)

Toivo@Tee-hanke oli kaksivuotinen yksin- ja mikroyrittäjille suunnattu hanke ajalle 1.4.2021 – 31.3.2023. Hankkeeseen voitiin ottaa mukaan enintään 80 uusmaalaista yrittäjää syksyyn 2022 asti. Yhteensä hankkeeseen osallistui 36 yrittäjää. Hanke oli Laurea-ammattikorkeakoulun koordinoima ja sen yhteistyökumppaneina toimivat Metropolia ammattikorkeakoulu,

Novago Yrityskehitys Oy ja Osuuskunta Orrellan Putiikkiopisto. Hanke oli jatkoa Laurea ammattikorkeakoulun koordinoimalle Voi hyvin -hankkeelle, joka toimi vuosien 2018 – 2019 välisenä aikana. Voi hyvin -hanke oli samalle kohderyhmälle, yksin- ja mikroyrittäjille suunnattu vertaistukea vahvistava hanke. Hankkeen tavoitteena oli vahvistaa yrittäjien hyvinvointia ja voimavaroja. Myös Voi hyvin -hankkeessa oli kolme toiminnallista osiota, joissa tavoitteisiin pääsemistä tuettiin erilaisilla toiminnallisilla menetelmillä. (Kantola 2018.)

Toivo@Tee-hankkeessa tuettiin yrittäjien hyvinvointia ja kriisitilanteesta uusiutumista henkilökohtaisella työskentelyllä ja vertaistuellalla yrittäjien valitsemissa toiminnallisissa osioissa. Hankkeen tavoitteena oli auttaa yrittäjiä löytämään liiketoiminnastaan uusia mahdollisuuksia muuttuneessa tilanteessa ja kehittämään toiminnan kannattavuutta ja tuottavuutta. (Rahmel 2021.)

Yrittäjän polku Toivo@Tee-hankkeessa alkoi yrittäjän näkökulmaan perustuvalla NeedCamp – verkkotapaamisella, jossa kartoitettiin yrittäjän mahdollisuuksia osallistua hankkeeseen. NeedCampissa käytiin myös läpi koronakriisistä nousseita ajatuksia ja tuen tarvetta toiminnallisten osioiden muodossa. Hankkeessa oli neljä toiminnallista osiota, joita olivat InCrisis – Pahasta paikasta uudistuviin tarinoihin, UpCrisis – Yhdessä kohti uutta askel kerrallaan, PostCrisis – Kiihdyttäen hallittuun kasvuun sekä PreCrisis – Varautumisen keinoja ”tulevaisuustas-kuun”. (Kantola 2021.) Kuviossa 1 esitellään Kantolan (2021) havainnollistama yrittäjän polku Toivo@Tee-hankkeessa. Kuviossa havainnollistetaan yrittäjän siirtyminen NeedCampista toiminnallisiin ActCampseihin, joista yrittäjät saivat valita yhden tai useamman. ActCampsen jälkeen yrittäjien polku jatkoi etenemistä vaiheeseen, jossa hyvinvointi ja uusiutuminen vietiin arkeen sekä mahdollisiin uusiin kohtaamisiin. (Kantola 2021.)



Kuvio 1: Yrittäjän polku Toivo@Tee-hankkeessa (Kantola 2021)

Ensimmäinen toiminnallinen osio *InCrisis – Pahasta paikasta uudistuviin tarinoihin*, keskittyi yrittäjän uusiutumiseen koetun kriisin jälkeen. Osiossa käsiteltiin osallistujien ja heidän yritystensä historiaa ja tulevaisuutta tarinoiden avulla. Tarinoita tulkittiin narratiivisen oppimisen kautta ja niiden avulla pyrittiin löytämään uusia näkökulmia ja voimavaroja yrittäjistä itsestään sekä heidän yrityksistään. Tarinoita luotiin osiossa sanallisessa muodossa sekä valokuvaamisen kautta. (Vertaisvoimaa selviytymiseen ja uusiin askeliin 2022; Rahmel 2021.)

Toisessa toiminnallisessa osiossa, *UpCrisis – Yhdessä kohti uutta askel kerrallaan*, järjestettiin vertaisvoimaa tukevia työpajoja, työnohjausta sekä jaettiin tietoa palautumisesta ja unen merkityksestä. Vertaisvoiman lisäksi osiossa käsiteltiin myös yrittäjien vahvuuksia ja keinoja kriisitilanteista selviämiseen ja uusiutumiseen. (Vertaisvoimaa selviytymiseen ja uusiin askeliin 2022; Rahmel 2021.)

Kolmas toiminnallinen osio *PostCrisis – Kiihdyttäen hallittuun kasvuun*, muodostui kahdesta teemasta, joita olivat yrittäjän hyvinvointi ja kasvun edellytykset sekä yrityksen lupaus, näkyvyys ja olennainen markkinointi. Osiossa käytettiin kasvun mindsetia hyvinvoinnin ja kasvun edistäjänä sekä konkretisoitiin uusiutumisen mahdollisuuksia suuntaamalla katsetta tulevaisuuteen ja yritystoiminnan kannattavuuteen vaikuttaviin tekijöihin. (Vertaisvoimaa selviytymiseen ja uusiin askeliin 2022; Rahmel 2021.)

Neljäs toiminnallinen osio *PreCrisis – Varautumisen keinoja ”tulevaisuustaskuun”*, tuki yrittäjiä yrityksen uudenlaisen tulevaisuuskuvan luomisessa. Osiossa käytettiin vertaistukea ja

vertaisten asiantuntijuutta yrityksen toiminnan kehittämisen tukena. Toiminnallinen osio suunniteltiin sisältämään ryhmä- ja yrittäjäkohtaisia tapaamisia. Ryhmätapaamisissa käytettiin coaching-menetelmää nykytilanteen jäsentämiseen sekä aiemman tiedon ja kokemusten jakamiseen. Yksilötapaamiset taas sisälsivät sparrausta yrittäjän ja yrityksen tulevaisuuden suunnitelmaa varten. (Vertaisvoimaa selviytymiseen ja uusiin askeliin 2022; Rahmel 2021.)

Toivo@Tee-hankkeessa oli luotu toiminnallisten osioiden lisäksi yrittäjän verkkokaupan rakentamista tukeva *Verkkokauppavalmennus* ja *Vihreää yritysneuvontaa*. Verkkokauppavalmennus tarjosi hankkeeseen osallistuville yrittäjille erilaisia toiminnallisiin osioihin liittyviä seminaareja ja tietoiskuja. Verkkokauppavalmennuksessa yrittäjät saivat mahdollisuuden rakentaa uuden verkkokaupan yritykselleen tai kehittää jo olemassa olevaa verkkokauppaa. Vihreän yritysneuvonnan eli kestävän kehityksen tuen tavoitteena taas oli jakaa tietoa yritystoiminnan vastuullisuudesta yhteiskuntaa ja ympäristöä kohtaan. Vastuullisuudella tarkoitettiin ympäristövastuuta sekä sosiaalista- ja taloudellista vastuuta, jotka on huomioitava yritystoimintaa toteuttaessa. (Vertaisvoimaa selviytymiseen ja uusiin askeliin 2022.) Kuviossa 2 esitellään Kantolan (2021) tekemä tiivistys Toiminnallisten Campien eli ActCampien sisällöstä (Kantola 2021).



Kuvio 2: Yrittäjien valittavissa olevat toiminnalliset Campit Toivo@Tee-hankkeessa (Kantola 2021)

4 Opinnäytetyön toteuttaminen

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, minkälainen merkitys vertaistueella on yksin- ja mikroyrittäjän hyvinvoinnin ja uusiutumisen tukemiseen. Opinnäytetyöllä on ollut kaksi tavoitetta. Ensimmäisenä tavoitteena on ollut selvittää, minkälaisia merkityksiä Toivo@Tee-hankkeen vetäjät antavat vertaistuelle yksin- ja mikroyrittäjän hyvinvoinnin ja uusiutumisen edistämässä. Toisena tavoitteena on ollut selvittää minkälaisilla menetelmillä Toivo@Tee-hankkeessa toteutetaan yksin- ja mikroyrittäjien vertaistukea hyvinvointi-interventioissa.

Opinnäytetyön keskeiset tarkasteltavat käsitteet ovat vertaistuki, yrittäjän hyvinvointi ja interventio. Tärkeä näkökulma tässä opinnäytetyössä on vertaistuen merkitys yrittäjän hyvinvoinnin ja uusiutumisen edistämiseksi. Opinnäytetyön aineiston keruussa kävi ilmi, että vertaistuesta löytyy yleisenä käsitteenä paljon tutkimustietoa, mutta yrittäjien vertaistuesta taas yllättävän vähän. Yrittäjien hyvinvointia taas on tutkittu paljon työelämän ja vapaa-ajan keskinäisten vaikutusten näkökulmista.

Opinnäytetyö pyrkii vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Minkälaisia merkityksiä hankkeen vetäjät antavat vertaistuelle hyvinvoinnin ja uusiutumisen edistämisen näkökulmasta?
2. Minkälaisilla vertaistuellisilla menetelmillä tuettiin hyvinvointia ja uusiutumista hyvinvointi-interventiossa?
3. Miten vertaistuellisia menetelmiä voitaisiin kehittää hyvinvointi-interventioita varten?

Opinnäytetyön tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää opinnäytetyön tilaajan Toivo@Tee-hankkeen kehittämiseen sekä vastaavanlaisten yrittäjien hyvinvointia ja uusiutumista tukevien hankkeiden suunnitteluun.

4.2 Laadullinen tutkimus ja teemahaastattelu

Kanasen (2017) mukaan laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus pyrkii selittämään ilmiötä, josta ei löydy aiempaa tutkittua tietoa tai josta tarvitaan lisää tietoa kokonaiskuvan luomiseksi. Uuden tiedon saaminen vaatii laajempia kysymyksiä, jotta saadaan selville mistä tutkittavassa aiheessa on kyse. Tämän vuoksi laadullisessa tutkimuksessa esitetyt kysymykset eivät ole yksityiskohtaisia, mutta tuottavat syvällisempää tietoa tutkittavasta kohteesta kuin kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Syvällistä tietoa saadaan muutamaaan havaintoyksikköä tutkimalla, mutta tuloksia ei voida yleistää havaintoyksikköjen ulkopuolelle. Perusteluita laadullisen tutkimuksen valintaan voivat olla aiemman tiedon puutteellisuus, syvällisemmän

näkemyksen saaminen, uusien teorioiden tai hypoteesien luominen, triangulaation käyttäminen tai hyvän kuvauksen saaminen ilmiöstä. (Kananen 2017b, 32-33.)

Opinnäytetyön teoreettisen tiedonkeruun edetessä kävi ilmi, että palkkatyössä käyvien työntekijöiden vertaistuen merkityksestä löytyy jonkin verran aiempaa tutkittavaa tietoa. Sen sijaan yrittäjien hyvinvoinnin ja uusiutumisen tukemisesta vertaistuen keinoin on tutkittu suhteellisen vähän. Aiemman tiedon puutteellisuuden ja ilmiöstä syvällisemmän näkemyksen saamisen vuoksi opinnäytetyö päädyttiin tekemään laadullisena tutkimuksena.

Laadullinen tutkimus on vaiheiltaan vaihteleva prosessi. Tutkimustulosten analysointi ja tiedonkeruu vuorottelevat sen mukaan paljonko tutkittavasta tiedosta tarvitaan lisää aineistoa. Tiedonkeruu lopetetaan, kun tutkija ymmärtää tutkimuskohdetta. Laadullisen tutkimuksen tuloksena on sanoja ja lauseita, jotka pyrkivät selittämään tutkittavaa kohdetta. Tulokset selittävät minkälaisia merkityksiä tutkittavat kohteet antavat tutkimuskohteille. (Kananen 2017b, 35-36.) Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan taas laadullisessa tutkimuksessa on saatettu siirtyä vaiheittaiseen työskentelyyn, jossa aineiston keruun jälkeen tehdään tutkimustulosten analysointi. Tämä kumoaa yleisen käsityksen vaiheiltaan vaihtelevasta prosessista, jossa aineiston keruu ja analyysi tehdään vaihtelevassa järjestyksessä. (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 76.)

Tässä Opinnäytetyössä tiedonkeruuta tehtiin haastateltaville sopivina ajankohtina, joten haastatteluiden ajankohdat vaihtelivat. Aineiston analyysi aloitettiin, kun osa haastatteluista oli toteutettu. Tämän vuoksi opinnäytetyön tulosten analyysia tehtiin osittain tiedonkeruun kanssa päällekkäin.

4.3 Kohderyhmä, aineiston keruu ja käsittely

Laadullisessa tutkimuksessa ei tavoitella yleisen tiedon luomista tutkittavasta aiheesta, vaan pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä tai toimintaa syvemmin. Tämän vuoksi haastateltaviksi valitaan henkilöitä, jotka tietävät tutkittavasta mahdollisimman laaja-alaisesti. Näin voidaan tavoitella mahdollisimman tarkkaa tietoa tutkittavasta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98-99.)

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä olivat Toivo@Tee-hankkeen toiminnallisten osioiden vetäjät. Haastattelut toteutettiin viidelle Toivo@Tee-hankkeen vetäjälle, jotka edustivat hankkeen yhteistyötahoja: Laurea-ammattikorkeakoulua, Metropolian ammattikorkeakoulua, Novago Yrityskehitys Oy:tä ja Osuuskunta Orrellan Putiikkiopistoa. Kaikki haastattelut toteutettiin kesän 2022 aikana. Toivo@Tee-hanke käynnistyi 1.4.2021, ja kaikki tämän tutkimuksen haastateltavat olivat työskennelleet hankkeessa kevään 2022 aikana. Haastateltavat päätettiin rajata toiminnallisten osioiden vetäjiin, joilla oli tuoreimmassa muistissa hankkeen osioiden toteutukset. Haastatteluista rajattiin pois yksi toiminnallisista osioista *PreCrisis* –

Varautumisen keinoja ”tulevaisuustaskuun”, koska osiota ei toteutettu vuoden 2022 aikana. Tässä opinnäytetyössä Toivo@Tee-hankkeesta käytetään mennyttä aikamuotoa, koska opinnäytetyön valmistumisen ajankohta oli lähellä hankkeen päättymisen ajankohtaa 31.3.2023.

Opinnäytetyön tiedonkeruu aloitettiin aiheen valinnalla ja yhteistyön solmimisella Toivo@Tee-hankkeen kanssa. Opinnäytetyön aiheen hahmottelu oli lähtöisin Toivo@Tee-hankkeesta ilmi tulleista tutkimustarpeista. Samanaikaisesti muodostettiin opinnäytetyösuunnitelma alustavalle opinnäytetyötä ohjaavalle suunnitelmalle. Tiedonkeruun aikataulutusta oli suunniteltu opinnäytetyösuunnitelman yhteydessä, mutta tutkijasta riippuvaisten tekijöiden vuoksi aikataulu muokkaantui tutkimuksen edetessä. Tiedonkeruun aikataulun muuttaminen ei kuitenkaan vaikuttanut hankkeen toimintaan tai tutkimuksen ajankohtaisuuteen. Opinnäytetyösuunnitelman hyväksymisen jälkeen aloitettiin tietoperustan muodostaminen, jonka myötä opinnäytetyön aihetta selkeytettiin tietoperustasta nousseiden tutkimustarpeiden mukaiseksi. Tämän jälkeen laadittiin teemahaastatteluiden haastattelurunko. Haastatteluiden jälkeen äänitiedostot litteroitiin ja analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Viimeisinä vaiheina opinnäytetyön tuloksia tarkasteltiin ja niiden pohjalta luotiin pohdinta. Opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta tarkasteltiin ja kirjattiin auki tutkimukseen liittyvät huomioitavat tekijät. Opinnäytetyön tulosten pohjalta luotiin kehittämissuositukset jatkotutkimusaiheille. Lopuksi opinnäytetyö julkaistiin marraskuussa 2022 ja jätettiin arvioitavaksi. Kuviossa 3 hahmotetaan tutkijan tiedonkeruun etenemisprosessia.



Kuvio 3: Tiedonkeruun etenemisprosessi

Opinnäytetyön aineisto kerättiin tekemällä puolistrukturoituja teemahaastatteluita. Puolistrukturoiduissa haastattelussa haastateltavalle esitetään kysymyksiä, joihin ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja. Haastattelukysymysten tavoitteena on tuottaa tietoa tutkimuksessa käsiteltäviin tutkimuskysymyksiin ja kysymyksiin saatujen vastauksien avulla pyritään

rikastamaan tutkittavaa ilmiötä koskevaa ymmärrystä. Kysymysten asettelu riippuu tutkimusongelmasta saatavilla olevasta tiedosta. Jos tutkimusongelma on ennestään tunnistettu ja siitä löytyy paljon tietoa, voivat haastattelukysymykset olla yksityiskohtaisempia kuin tunnistamatonta tietoa kartoittavat tutkimukset. Yleisesti haastattelukäytänteenä on käyttää teemahaastatteluja, joiden avulla selvitettävät aihealueet voidaan jakaa omiin teemoihinsa tiedon jäsentämiseksi. (Kananen 2008, 73-74.) Teemahaastattelun aikana haastattelukysymyksiä voidaan lisätä tai muokata ja niiden esittämisjärjestystä voidaan muuttaa haastattelun edetessä. Kysymyksillä haetaan teemoihin pohjautuvaa merkityksellistä tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88.)

Tässä opinnäytetyössä haastatteluiden teemat pohjautuivat aiemmin asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Haastatteluteemat käytiin läpi haastateltavien kanssa haastatteluiden alussa ennen varsinaisten kysymysten esittämistä. Teemoja olivat tutkimuskysymysten mukaisesti vertais-tuen merkitykset, vertaistuellisten menetelmien käyttö sekä vertaistuellisten menetelmien kehittäminen. Kaikille haastateltaville esitettiin samat haastattelukysymykset, mutta niiden esittämisjärjestys vaihteli vastauksissa esille nousseiden aiheiden mukaisesti. Haastattelukysymyksiä myös tarkennettiin laajempien ja tarkennettujen vastauksien saamista varten. Haastattelukysymykset lähetettiin etukäteen kaikille haastateltaville sähköpostitse, jotta haastateltavilla oli mahdollisuus tutustua kysymyksiin etukäteen.

Laadullinen tutkimus voidaan toteuttaa ryhmähaastatteluna, yksilöhaastatteluna tai useina yksilöhaastatteluina. (Kananen 2008, 73.) Opinnäytetyön haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina, jotta saatiin esiin jokaisen haastateltavan henkilökohtaisia näkemyksiä käsiteltävistä aiheista. Yksilöhaastattelut myös mahdollistivat, että muiden haastateltavien näkemykset eivät päässeet vaikuttamaan yksittäisen haastateltavan vastausvaihtoehtoihin.

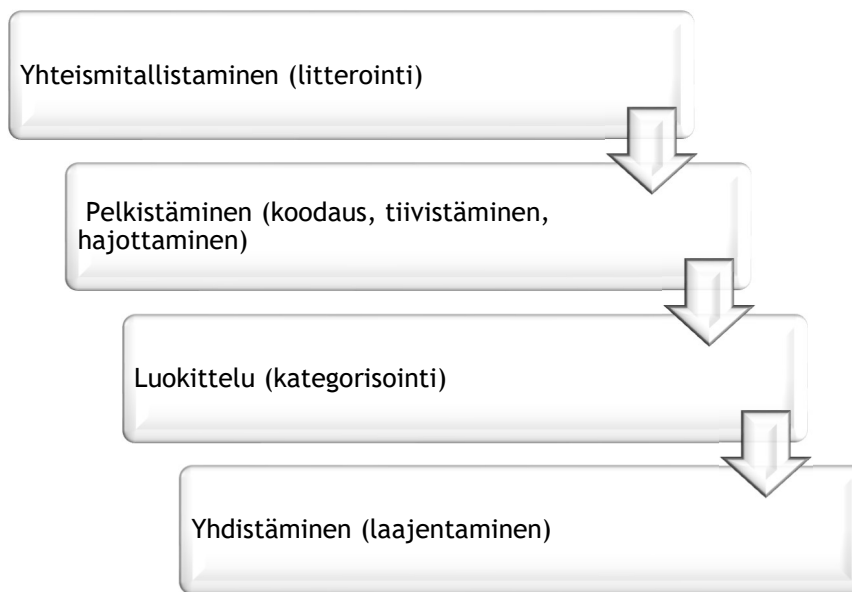
Kaikki haastattelut toteutettiin verkkohaastatteluina Teams- tai Zoom-viestintäalustoja käyttäen. Kananen (2017) mukaan verkkohaastattelut säästävät molemminpuolisia resursseja, mutta niissä on huomioitava riittävät välineet ja osaaminen haastattelun toteuttamiseksi. Verkkohaastattelussa voidaan käyttää kameroita, jolloin haastateltavan havainnointi mahdollistuu, mutta kehonkielen havainnointi voi jäädä suppeammaksi, kuin kasvotusten tehtävässä haastattelussa. Verkkohaastatteluun osallistuminen voidaan kuitenkin kokea helpommaksi, koska siihen voi osallistua haluamastaan ympäristöstä käsin. (Kananen 2017a, 52-53.) Verkkohaastatteluihin päädyttiin kasvotusten tehtävien haastatteluiden sijaan, koska etähaastattelut mahdollistivat joustavamman aikataulujen yhteensovittamisen. Haastattelija ja haastateltavat saattoivat olla eri kaupungeissa haastattelujen aikaan, mutta tämä ei vaikuttanut haastatteluaikojen järjestämiseen. Verkkohaastatteluissa etäyhteydet toivat toisinaan haasteita. Haastateltavan ääni saattoi etäyhteyksien vuoksi mennä katki kesken haastateltavan lauseen. Tällöin haastateltavaa pyydettiin toistamaan lauseensa, jotta vastauksiin jäi mahdollisimman vähän haastattelijan omaa tulkinnan varaa. Opinnäytetyön aineiston keruu tuotti yhteensä

128 minuuttia äänitiedostona tallennettua haastattelumateriaalia. Haastattelut kestivät keskimäärin 40 minuuttia.

4.4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan aineistolähtöinen sisällönanalyysi tarkoittaa kerätyn tutkimusaineiston analysointia ja merkityksien etsimistä kerätystä aineistosta. Vastauksia löydetään tarkastelemalla ihmisten kokemuksia tutkittavista kohteista. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä oletetaan, että tutkimustulokset nousevat aineistosta, mutta lopputulokseen vaikuttavat teoreettiset lähtökohdat. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109-110.) Tämän opinnäytetyön aineisto koostui Toivo@Tee-hankkeen vetäjien haastatteluista, joita oli edeltänyt opinnäytetyön teoreettisen tietopohjan muodostaminen.

Kuviossa 4 esitellään Kanasen (2017) määritelmä aineiston käsittelyvaiheista, jolla voidaan löytää aineistolähtöinen ratkaisu tutkimusongelmaan.



Kuvio 4: Aineiston käsittelyvaiheet tiivistäen Kanasen (2017) mukaan (Kananen 2017b, 134)

Aineiston keruun jälkeen kerätty aineisto yhteismitallistettiin eli litterointiin. Litteroinnissa kaikki haastatteluista muodostetut äänitiedostot kuunneltiin ja tuotiin samaan tekstimuotoon. Litterointi voidaan tehdä sanatarkasti, yleiskielisesti tai propositiotason litterointina. Valittu litteroinnin taso kertoo, kuinka tarkasti alkuperäistä kerättyä aineistoa on tuotu tekstimuotoon. Tarkin näistä tasoista on sanatarkka litterointi, jossa myös äännähdykset on kirjoitettu ylös. Litterointi itsessään ei ole aineiston analyysia, mutta tarvittava toimenpide analyysin aloittamiseksi. (Kananen 2017b, 132, 134-135.) Tässä opinnäytetyössä aineisto litteroitiin sanatarkkaan muotoon. Opinnäytetyön aineistosta kerääntyi litteroitua aineistoa Word-tekstimuotoon yhteensä 32 sivua Times New Roman-fontilla kirjoitettuna ja kirjainkoolla 11.

Sisällönanalyysi aloitetaan aineiston pelkistämällä eli koodauksella. Pelkistäminen aloitetaan määrittelemällä mihin sanoihin tai lauseisiin tutkimuksen vastausten etsintä perustetaan. Määritellyt sanat tai lausumat antavat suuntaa litteroidusta tekstistä etsittäville vastauksille. Määrittelyn jälkeen litteroidusta tekstistä etsitään kuvauksia, jotka vastaavat tutkimustehtävää. Samantyyppiset kuvaukset yhdistetään ja autenttista ilmauksista muodostetaan pelkistettyjä ilmauksia. Pelkistämistä voidaan tehdä esimerkiksi värikoodaamalla tekstiä vastamaan aiemmin määriteltyjä sanoja tai lausumia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122-123.) Tämän opinnäytetyön koodaaminen aloitettiin etsimällä litteroidusta tekstistä teemahaastatteluihin liittyviä teemoja, joita olivat kokemukset vertaistuen merkityksestä sekä vertaistuellisten menetelmien käytöstä, vertaistukeen ja vertaistuellisiin menetelmiin vaikuttaneet tekijät sekä vertaistuellisen työskentelyn kehittäminen. Tekstistä löydetyt sanat ja lauseet värikoodattiin teemojen mukaisesti eri väreihin. Värikoodattu teksti siirrettiin tämän jälkeen aineistolähtöisen sisällönanalyysin taulukkoon, johon kerättiin jokaisen autenttisen ilmaisun eteneminen analyysissä kohti pääkategoriaa. Jokainen värikoodauksella taulukkoon siirretty autenttinen ilmaisu pelkistettiin selkeäksi sanaksi tai lauseeksi.

Pelkistämisen jälkeen koodattu aineisto käydään läpi ja siitä etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia, joiden mukaan pelkistetyt ilmaukset voidaan luokitella. Samankaltaisia pelkistettyjä tekstejä sisältävät luokat nimetään omiksi alaluokiksi niitä yhdistävien tekijöiden mukaan. Alaluokkien muodostamisen jälkeen niistä yhdistellään yläluokkia eli asia yhteyksiä laajennetaan. Yläluokat nimetään jälleen niitä sisältävien yhdistävien tekijöiden mukaisesti. Luokkien yhdistelyä jatketaan niin kauan kuin aineiston sisältö voidaan yhdistää autenttisiin ilmaisuihin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124-126.) Analyysin yläkategorioista muodostui opinnäytetyön tekijän mielestä selkeitä kokonaisuuksia, joita voitiin yhdistää aiempiin luokiteluihin ja ilmaisuihin. Tämän vuoksi yläluokkien muodostamisen jälkeen niitä ei ollut tarpeen lähteä yhdistelemään toisiksi yläluokiksi ennen pääkategorioiden muodostamista. Taulukossa 1 esitellään esimerkki aineistolähtöisen sisällönanalyysin etenemisestä.

Autenttinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria
<p>”he on tehny vaikka jonkun jonkun konkreettisen muutoksen ja sitten ton, ton tota joidenkin kanssa meil on ollu sit toinenki työnhjous ja siinä on tavallaan saanu seurata sit sitä konkretiaa et mikä on niinku muuttunu.”</p> <p>”Tässä me luotiin semmosta oman yrittäjyyden ja yrityksen tarinaa niin että se sais siis semmosen kokonaiskuvan itsestään.”</p> <p>”työohjauksien jälkeen meil on ollu aina semmonen päättäjäiset jossa on ollu sitten koko se porukka ja siinä on pystynyt myöskin jakamaan niitä työohjauksellisia mitä siitä työohjauksen jälkeen mitä vaikutuksia on huomannu elikkä elikkä sitä kautta on myöskin tullu sitten jaettua se työohjauksen anti.”</p>	<p>Konkreettinen muutos, jota seurattu työnhjauksessa</p> <p>Oman yrittäjyyden ja yrityksen tarinan luominen itsestä kokonaiskuvan luomiseksi</p> <p>Työohjauksen jälkeiset päättäjäiset, joissa jaettu työohjauksen vaikutuksia ja antia</p>	<p>Oman työn arviointi ja kehittäminen</p>	<p>Aiempien kokemusten läpikäyminen ja uusiutuminen</p>
<p>” Niin se on semmosta sisäistä reflektointia, semmost niinku elämän integrointia, kaikenlaisista palasista koostuvaa kokonaisuutta, joka yleensä on ihmiselle palkitsevaa nähdä sellainen.”</p> <p>”...mul on tämmönen vertaisvoimaa työpajoja, missä on ollu erilaisia aiheita, vaikka itsensä johtamista, rohkeutta muutokseen, tämmösiä teemoja siinä alussa.”</p> <p>”...täs oli voimauttavan valokuvan prosessi myös, että tota joku ulkopuolinen katsoo sua arvostavasti ja dokumentoi sitä. Ja sit ne mun kuvat liitetään siihen mun tarinaan.”</p>	<p>Sisäinen reflektointi omasta elämästä ja siihen liittyvistä tekijöistä</p> <p>Vertaisvoimaa työpajoja erilaisilla aiheilla, kuten johtaminen ja rohkeutta muutokseen</p> <p>Voimauttavan valokuvan prosessi ulkopuolisen arvostamana ja dokumentoituina omaan tarinaan liitettynä</p>	<p>Omaan elämään vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen ja voimaantumisen</p>	

Taulukko 1: Esimerkki aineistolähtöisen sisällönanalyysin etenemisestä

On tutkimusongelmasta riippuvaista minkä tyyppisiä asioita aineistosta nostetaan esiin. Samasta aineistosta voidaan koodata sanoja ja lausumia erilaisten määritelmien alle, jolloin tutkimuksen näkökulma muuttuu tulkinnan mukaan. Koodaukset ja luokittelut tehdään aineistosta etsittävää tietoa silmällä pitäen. Lopulliset aineistosta syntyneet ratkaisut vaativat pohdintaa ja mielikuvitusta, mutta ne tulee voida perustella aineistoon pohjautuen. (Kananen 2017b, 145, 148-149.) Tässä opinnäytetyössä aineistosta nostettiin esiin tutkimuskysymyksiin perustuvia teemoja, jotka liittyivät vertaistukeen, vertaistuellisiin menetelmiin ja vertaistuellisten menetelmien kehittämiseen. Aineistosta nostetut autenttiset ilmaisut käytiin useaan kertaan läpi ja niitä verrattiin litteroituun tekstiin. Näin varmistettiin, että autenttiset sisällöt säilyivät haastateltavien tarkoittamina asiasisältöinä. Myös luokittelujen aikana autenttisia- ja pelkistettyjä ilmaisuja peilattiin litteroituun aineistoon.

5 Opinnäytetyön tulokset

5.1 Vertaistuen merkitys hyvinvoinnin ja uusiutumisen edistämässä

Vertaistuen merkitys hyvinvoinnin ja uusiutumisen edistämässä koostui sosiaalisesta tuesta ja psyykkisestä tuesta. Nämä molemmat yläkategoriat sisälsivät kaksi tai kolme alakategoriaa, jotka on kuvattu taulukossa 2.

Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
Emotionaalinen tuki	Sosiaalinen tuki	Vertaistuen merkitys hyvinvoinnin ja uusiutumisen edistämässä
Informatiivinen tuki		
Ammatillinen vertaistuki		
Mahdollisuuksien havaitseminen	Psyykinen tuki	
Uusiutuminen		

Taulukko 2: Sisällönanalyysin tulos vertaistuen merkityksestä hyvinvoinnin ja uusiutumisen edistämässä

Haastateltavien kuvauksista muodostui yläkategoriaksi sosiaalinen tuki, joka koostui kolmesta alakategoriasta: emotionaalisesta tuesta, informatiivisesta tuesta ja ammatillisesta vertaistuesta.

Emotionaalinen tuki tarkoitti yrittäjien välistä tunteiden jakamista ja ajatusten vaihtoa. Hankkeeseen osallistuvat yrittäjät olivat kaikki yksin- tai mikroyrittäjiä, joita yhdistivät

samanlaiset kokemukset yrittäjyyden haasteista ja onnistumisista. Yrittäjät jakoivat kokemuksiaan omaehtoisesti ja toivat haastateltaville esiin olevansa helpottuneita ymmärretyksi tulemisesta. Tämä loi haastateltavien mielestä ryhmäläisten välille luottamusta ja arvostusta toisiaan kohtaan. Hanke loi yrittäjille paikan luoda sosiaalisia suhteita muiden yrittäjien kanssa, johon ei muutoin olisi välttämättä ollut mahdollisuutta.

N5 ...samassa niinkun statuksessa tai asemassa olevien ihmisten niinku keskinäistä liittymistä. Kun he tulevat tämmöiseen vertaisjoukkoon niin yhtäkkiä se helpotus on niinku valtaavan suuri tajuta, että muilla on samanlaisia kysymyksiä ja just tää et meitä on muitakin.

N4 ...sen oman painolastin niinkun vapauttaminen, vaik sä et saiskaan niinkun mitään apuja siihen mut, kun sä pystyt jonkun toisen kanssa keskustelemaan niin se jo se niin sanotusti auttaa.

Informatiivinen tuki oli pääosin yrittäjien toisilleen antamaa tukea ja vinkkejä tilanteisiin, jotka he olivat itsekin kokeneet. Haastateltavien mukaan yrittäjät neuvoivat toisiaan haastavissa tilanteissa ja jakoivat toisilleen hyväksi toteamiaan toimintatapoja. Kokemustiedon jakaminen koettiin tärkeäksi, koska monet hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä työskentelevät yksin.

N1 Ja sitten tuli ihan niinkun semmosta, että sai uusia näkökulmiakin toisilta ihmisiltä niin se tuotiin palautteessa esiin. Et se koettiin arvokkaaksi.

Ammatillinen vertaistuki koettiin hankkeen vetäjien keskinäisenä tukena toisilleen sekä osallistujien ja vetäjien välisenä vertaistukena. Vetäjät jakoivat hankkeen viikoittaisissa palaverissa toisilleen kokemuksia hankkeessa työskentelystä sekä osallistujien kokemuksia vertaistuen merkityksestä. Monet hankkeen vetäjistä olivat itsekin olleet yrittäjiä ennen hanketta tai sen aikana. Vetäjien yrittäjyyteen liittyvä tausta lisäsi heidän ymmärrystään yrittäjien kokemuksiin haasteisiin ja onnistumisiin. Vetäjät kertoivat kokevansa tasavertaisuutta osallistujien kanssa.

N2 Ehkä se mun tapa ohjata ja olla vuorovaikutuksessa on aika vertaistuki henkinen vähintään et mä koen sit enemmän olevani noissa hankkeen tilaisuuksissa ehkä enemmän itsekin yrittäjän roolissa ja ehkä enemmän sellainen vertainen.

Toiseksi yläkategoriaksi vertaistuen merkityksessä muotoutui psyykinen tuki, joka sisälsi alakategorioina mahdollisuuksien havaitsemisen ja uusiutumisen.

Mahdollisuuksien havaitseminen sisälsi yrittäjien havaitsemat uudet näkökulmat ja mahdollisuudet muutokseen. Yrittäjät jakoivat toisilleen rohkaisevia tarinoita, joilla he olivat selvinneet eteenpäin haastavista tilanteista. Haastateltavat kokivat, että tämä loi ryhmässä positii-visuutta ja koheesiota. Toistensa kokemuksista yrittäjät saivat uusia ajattelutapoja heidän

henkilökohtaisten tilanteidensa ja yritystensä tarkasteluun. Tämä loi toiveikkuutta tulevaisuudesta ja mahdollisuuksista uusiutua.

N1 Ja ehkä vielä, että kun joku sanoo jotain ja toinen täydentää niin tavallaan sitä kautta syntyy jotakin ihan uutta kuin mitä kukaan niistä olisi aikasemmin niinkun yksin päässyt tota niin niinkun kirkastamaan sitä ajatusta.

Uusiutumisella yrittäjät pystyivät uudistamaan liiketoimintaansa ja tehostamaan omaa työkentelyään. Yrittäjiä rohkaistiin kokeilemaan uusia toimintatapoja yrityksen toiminnan kehittämiseen. Hankkeessa yrittäjille opetettiin uusia konkreettisia välineitä yrityksensä liiketoiminnan kannattavuuden lisäämiseen, kuten uusia tietoteknisiä taitoja. Tämä mahdollisti heille muun muassa liiketoiminnan laajentamisen verkkokauppaan.

N3 ...kyllähän se tuo sit, kun oppii uusia asioita ja saa ehkä vähän siihen neuvoa ja tulee ajatteleminen aihetta niin kyllähän se sillä tavalla sitä hyvinvointii tukee.

5.2 Vertaistukeen vaikuttavat tekijät

Vertaistukeen vaikuttavat tekijät muodostuivat kahdesta yläkategoriasta, jotka olivat toimintaan osallistumisen valmiudet ja ryhmänohjauksen suunnittelu ja toteutus. Näistä yläkategorioista toinen sisälsi kaksi ja toinen neljä alakategoriaa, jotka on kuvattu taulukossa 3.

Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
Sitoutuminen toimintaan Riittävät voimavarat	Toimintaan osallistumisen valmiudet	Vertaistukeen vaikuttavat tekijät
Luottamuksellisuus Toimiva vuorovaikutus Vetäjän ryhmänohjaustaidot Toiminnan suunnittelussa onnistuminen	Ryhmänohjauksen suunnittelu ja toteutus	

Taulukko 3: Sisällönanalyysin tulos vertaistukeen vaikuttavista tekijöistä

Ensimmäinen yläkategoria vertaistukeen vaikuttavissa tekijöissä oli toimintaan osallistumisen valmiudet. Tähän muodostui alakategorioiksi sitoutuminen toimintaan ja riittävät voimavarat.

Sitoutuminen toimintaan tarkoitti hankkeeseen osallistuvien yrittäjien kiireellisiä ja muuttuneita elämäntilanteita, minkä vuoksi he eivät päässeet osallistumaan toimintaan

suunnitellusti. Hankkeen vetäjät kokivat, että hankkeeseen osallistuminen vaati yrittäjiltä sitoutumista ja pitkäjänteisyyttä, mikä oli joillekin yrittäjille haastavaa. Jotkut yrittäjistä eivät päässeet osallistumaan tapaamisiin ensimmäisten kertojen jälkeen, joten heille lähetettiin jälkikäteen tapaamisista tallenne ja materiaaleja. Toisaalta yrittäjien sosiaalinen kunnioitus toisia osallistujia kohtaan lisäsi heidän sitoutumistaan säännöllisiin ryhmätapaamisiin.

N5 Nykyään ihmisten elämä on aika kiihkee temposta ja pirstaleista, niin miten siit saa sen jatkuvuuden syntymään, niin se on haastavaa.

Riittäväillä voimavaroilla tarkoitettiin yrittäjien henkilökohtaisia valmiuksia vertaistuen saamiseen ja jakamiseen. Vetäjien mukaan muutos ja sen kautta tuleva uusiutuminen vaatii yrittäjiltä rohkeutta ja pitkäjänteisyyttä. Joillakin yrittäjillä koettiin olevan sen verran haastava elämäntilanne, että he olisivat tarvinneet enemmän vertaistukea muilta, kuin mitä olisivat itse pystyneet antamaan takaisin. Tämän vuoksi vetäjät kokivat, että joidenkin yrittäjien osalta hankkeeseen osallistuminen ei ollut ajankohdaltaan otollisinta vertaistuen saamisen ja jakamisen näkökulmasta.

N1 Se vaatii myöskin heiltä et, jos vaan kuuntelee et niin näinhän se menee ja rohkeutta muutokseen ja itsensä johtamiseen, jos ei muuta mitään siinä arjessa, niin sillonhan ei mitään tapahdu.

N5 yrittäjä helposti pakertaa sen oman yrityksensä parissa aamut, päivät, joskus illat ja joku joskus yötki, niin se maailma saattaa niinku kapeutua et se on vain sitä. Ja sitten tota ei ei ei tajua et mitä muuta mahdollista, ei tajua välttämättä mitä muuta on menossa täs maailmassa ja mahdollisuuksia on ja niihin mahdollisuuksiinkin on vaikea tarttua.

Toiseksi vertaistukeen vaikuttavaksi tekijäksi muodostui ryhmänohjauksen suunnittelu ja toteutus. Tämä sisälsi alakategorioina luottamuksellisuuden, toimivan vuorovaikutuksen, vetäjän ryhmänohjaustaidot ja toiminnan suunnittelussa onnistumisen.

Luottamuksellisuus ja sen merkitys tuli esille lähes kaikissa haastatteluissa. Yrittäjät jakoivat ryhmätoiminnassa ja yksilökeskusteluissa henkilökohtaisia asioitaan, mikä edellytti luottamuksellisen suhteen syntymistä ryhmäläisten välille. Luottamus vetäjiä kohtaan todettiin myös tärkeäksi, jotta osallistujat pystyivät luottamaan heidän kykynsä ohjata keskustelun ilmapii-riä turvalliseksi ja yrittäjien hyvinvointia tukevaksi. Joissakin ryhmätapaamisissa käytettiin ulkopuolisia asiantuntijoita eri aihealueiden käsittelyssä. Vetäjät kokivat, että ulkopuolisten henkilöiden läsnäolo toi ryhmäkeskusteluihin uusia näkökulmia, mutta vaikutti myös joidenkin ryhmäläisten haluun jakaa ajatuksiaan.

N1 ...elikkä siinähan tulee aina niinkun se luottamus kuitenkin et se on niinku kaiken ydin. Elikkä ne jää niinku siihen porukkaan sitten ne kaikki mitä siinä jaetaan elikkä niitä ei viedä eteenpäin. Oli semmosta avoimuutta ja sitten luottamusta.

Toimiva vuorovaikutus ilmeni rohkeutena osallistua aktiivisesti keskusteluihin ja jakaa omia asioitaan. Yrittäjät saivat itse valita hankkeen osiot, joihin he osallistuivat. Tällä tavoin osioihin kerääntyi yrittäjiä, joita yhdistivät jo valmiiksi samat kiinnostuksen kohteet ja haasteet. Myös muutokseen ja itsensä johtamiseen liittyvien yhteisten kokemusten koettiin lisäävän vuorovaikutusta yrittäjien välillä.

Hankkeen tapaamiset pidettiin etäyhteyksien kautta, mikä edellytti osallistujilta toimivia teknisiä yhteyksiä. Teknisten yhteyksien tuomien haasteiden koettiin vaikuttavan ryhmätoiminnan toteutukseen ja osallistujien rohkeuteen ottaa puheenvuoroja. Vetäjät myös pohtivat minkälainen vaikutus läsnäolotapaamisilla olisi ollut vertaistukeen ja ryhmän vuorovaikutukseen.

N4 No tietysti se avoimuus. Et jos sä tuut sinne vaan istumaan, etkä jaa itsestäsi yhtään mitään, niin se, jos siel sattuu olemaan niinku seittämän kymmenestä semmosta, jotka vaan istuu ja kuuntelee ja odottaa että minä saan mut mun ei tarvii jakaa mitään, niin kylhän se vaikuttaa hurjan paljon siihen. Et kyl kaikkien pitäisi ketkä siihen osallistuu, niin olla sillä mielellä, että minä myös jaan sitä omaa.

Vetäjän ryhmänohjaustaidot liittyivät vetäjien kykyyn ohjata ryhmätoimintaa ja keskusteluja oikeaan suuntaan. Vetäjien ammattitaitoisuus ja ymmärtäväinen ohjaustapa koettiin yrittäjien hyvinvointia tukevaksi. Vetäjät jakoivat yrittäjille omia kokemuksiaan yrittäjyydestä ja tämän koettiin rohkaisevan yrittäjiä jakamaan omia asioitaan. Toiminnassa onnistuminen edellytti vetäjiltä yrittäjien erilaisten tilanteiden ja toimintatapojen ymmärtämistä. Jotkut yrittäjistä tarvitsivat kahdenkeskisiä keskusteluita muiden yrittäjien kanssa, jotta rohkaistui- vat keskustelemaan ryhmässä. Toisille yrittäjille taas oli tärkeää päästä keskustelemaan kahdestaan vetäjän kanssa henkilökohtaisista asioista. Yrittäjien erilaiset odotukset ryhmätoimintaa kohtaan vaativat ajoittain vetäjiltä valmiutta muuttaa omia suunnitelmiaan.

N4 ...ammattitaitonen vetäjä, joka vie vie sitä keskustelua kuitenkin ja tuo ideoita ja tuo ehkä työkaluja siihen niitten haasteitten niinkun ratkaisemiseen.

N2 ...valmius reagoida ja muuttaa sitä omaa tulokulmaa ja toimintatapaa. Et pitäis olla siinä arjessa kaiken kiireen keskellä kuitenkin läsnä.

Ryhmätoiminnan suunnittelussa onnistuminen tarkoitti toiminnan luomista kunkin ryhmän tarpeita ja tavoitteita vastaavaksi. Suunnittelussa onnistumiseen koettiin vaikuttavan jo hankesuunnitteluvaiheessa tehtävä hankkeen kohdistaminen samoja haasteita kokevista yksin- ja

mikroyrittäjistä, jotta vertaistuen mahdollisuus lisääntyy. Osa vetäjistä suunnitteli osioiden toimintaa vasta ensimmäisten ryhmätapaamisten jälkeen, kun ryhmässä oli ensin luotu pelisäännöt tulevalle työskentelylle.

N2 Ehkä voi ajatella sitä, että me ollaan ihmisinä kaikki erilaisia ja vuorovaikutustyyppeinä erilaisia, että osalle on paljon hyötyä siitä jos he tietää teeman etukäteen, et he osaa niinkun henkisesti varautua, varautua siihen tai joillekin on tärkeää et vaikkapa materiaali ensi kerran diat tulee ajoissa heille et he voi etukäteen valmistautua.

Jotkut vetäjistä käyttivät vierailevia luennoitsijoita ryhmätoiminnassaan asiantuntijatiedon jakamiseen ja erilaisten näkökulmien luomiseen. Luennoitsijoiden käyttämisellä koettiin olevan vaikutuksia ryhmäläisten halukkuuteen jakaa asioitaan. Jotkut yrittäjistä saivat vierailijoiden puheenaiheista rohkeutta avautua asioistaan muille. Vetäjät kokivat, että ryhmätoiminnan onnistuminen edellytti heiltä aktiivista yhteydenpitoa yrittäjiin tulevista ryhmätapaamisista. Kaikki vetäjät toimivat hankkeessa päätoimisen työnsä ohella. Tämä vaikutti heidän käytettävissä olevaa aikaansa hankkeeseen liittyvien asioiden hoitamiseen.

N4 Kun tekee leipätyötä tai tätä hanketyötä aika tiukalla tahdilla ja semmoseen niinkun ajatteluun ja tutkiskeluun jää todella vähän aikaa ja sitä pitäis olla enemmän. Että tota pysyis myös niinkun keskittymään niihin asiakkaisiin ja niiden kuuntelemiseen niinku paljon enemmän.

5.3 Hyvinvoinnin ja uusiutumisen tukeminen vertaistuellisilla menetelmillä

Hyvinvoinnin ja uusiutumisen tukeminen vertaistuellisilla menetelmillä muodosti kaksi yläkategoriaa, jotka olivat aiempien kokemusten läpikäyminen ja uusiutuminen sekä ryhmän tuella voimaantuminen. Molemmat yläkategoriat sisälsivät kaksi alakategoriaa. Näiden kategorioiden muodostaminen esitellään taulukossa 4.

Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
Oman työn arviointi ja kehittäminen Omaan elämään vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen ja voimaantuminen	Aiempien kokemusten läpikäyminen ja uusiutuminen	Hyvinvoinnin ja uusiutumisen tukeminen vertaistuellisilla menetelmillä
Vuorovaikutuksellisuus Yhteisöllisyys	Ryhmän tuella voimaantuminen	

Taulukko 4: Sisällönanalyysin tulos vertaistuellisten menetelmien käytöstä yrittäjien hyvinvoinnin ja uusiutumisen tukemisessa

Aiempien kokemusten läpikäyminen ja uusiutuminen sisälsi alakategorioina oman työn arvioinnin ja kehittämisen sekä voimavarojen tunnistamisen ja vahvistamisen.

Oman työn arviointi ja kehittäminen merkitsi yrittäjien tarpeista lähtöisin olevaa yrittäjyyden ja yrityksen kehittämistä. Muutamissa toiminnallisissa osioissa yrittäjillä oli mahdollisuus osallistua yksilötyönohjaukseen, jossa käsiteltiin konkreettisia muutoksia, joita yrittäjät halusivat yritystoiminnallaan saavuttaa. Toiminnallinen työpaja tarjosi yrittäjille myös mahdollisuuden päästä luomaan yritykselle omaa tarinaa, jonka kautta muodostettiin kokonaiskuvaa heistä itsestään.

N1 Elikkä siinä työnohjauksessa aina tää yrittäjä on voinu tuoda sen aiheen mikä on ollu siinä hetkessä ja sinä päivänä se oman mielen juttu mistä haluaa keskustella.

Omaan elämään vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen ja voimaantuminen viittasi toiminnallisiin osioihin, joissa käsiteltiin yrittäjien itsensä kehittämistä. Osioissa käsiteltiin muun muassa johtamista ja kannustettiin muutokseen ja sitä kautta uusiutumiseen. Yrittäjiä myös kannustettiin toiminnallisten menetelmien kautta tukemaan toisiaan ja näkemään itseään uudella tavalla.

N5 Niin se on semmosta sisäistä reflektointia, semmost niinku elämän integrointia, kaikenlaisista palasista koostuvaa kokonaisuutta, joka yleensä on ihmiselle palkitsevaa nähdä sellainen.

Toinen vertaistuellinen menetelmä, jolla tuettiin hyvinvointia ja uusiutumista liittyi ryhmän tuella voimaantumiseen. Tämä koostui alakategorioista vuorovaikutuksellisuus ja yhteisöllisyys

Vuorovaikutuksellisuus ja sen merkitys korostui kaikissa hankkeen toiminnoissa. Keskustelut olivat käytetyin vertaistuellinen menetelmä toiminnallisten osioiden teemojen käsittelyissä. Keskusteluiden ja vuorovaikutuksen kautta osallistujat pääsivät käsittelemään henkilökohtaisia ja yrityksiinsä liittyviä asioita sekä tukemaan toisiaan yhteisesti jakamissaan haasteissa ja onnistumisissa. Myös vetäjät tarjosivat osallistujille mahdollisuuksia kahdenkeskisiin keskusteluihin ja sitä kautta henkilökohtaiseen tukeen.

N3 ...mä luulen, että ne kahdenkeskiset keskustelut näiden yrittäjien kanssa. Alun perin niitä ei ollu tarkoitus niin merkittävästi pitää, mutta se on yllättäen kallistunu merkittävimmäks osaks tätä toimintaa.

Yhteisöllisyys tarkoitti yhteisten mielenkiinnon kohteiden ja neuvojen jakamista. Toiminnallisissa osioissa käytettiin paljon pari- ja ryhmätyöskentelyjen muotoja keskustelujen luojina. Yrittäjät olivat aidosti kiinnostuneita toistensa hyvinvoinnista ja yritysten toiminnasta. Yrittäjiä kannustettiin jakamaan yrittäjyyteen liittyviä haastavia kokemuksia, mutta myös onnistumisia ja yhteistä innostusta yrittäjyyteen. Myös vetäjät jakoivat osioissa omia kokemuksiaan yrittäjyydestä ja kokivat tuovansa näin kokemusasiantuntijuutta yrittäjien tueksi.

N4 Ja jaetaan kyllä niinkun, hyvin herkästi niinkun omaa arkea ja sitä semmosta. Varsinkin nyt koronan jälkeen ihmiset on kiinnostuneita toisten jaksamisesta tai toisten liiketoiminnan kannattavuudesta tai siihen et miten sulla menee et oikeesti ollaan niinkun kysytään kuinka se jaksaa ja tota miten se on pärjänny ja onko korona tuonu haasteita.

5.4 Vertaistuellisiin menetelmiin vaikuttaneet tekijät

Vertaistuellisiin menetelmiin vaikuttaneet tekijät koostuivat yläkategorioista osallistujien tarpeet ja toiveet ryhmätoiminnalta sekä ryhmäkoheesio muodostuminen. Nämä sisälsivät kaksi tai kolme alakategoriaa, jotka on kuvattu taulukossa 5.

Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
Osallistujien erilaiset taustat Osallistujien motivaatio Erilaiset kommunikointitavat	Osallistujien tarpeet ja toiveet ryhmätoiminnalta	Vertaistuellisiin menetelmiin vaikuttaneet tekijät
Ryhmän yhteenkuuluvuus Vetäjien kollegiaalinen tuki	Ryhmäkoheesio muodostuminen	

Taulukko 5: Sisällönanalyysin tulos vertaistuellisiin menetelmiin vaikuttaneista tekijöistä

Yläkategoria osallistujien tarpeet ja toiveet ryhmätoiminnalta käsitti kolme alakategoriaa, jotka olivat osallistujia erilaiset taustat, osallistujien motivaatio ja erilaiset kommunikointitavat.

Osallistujien erilaiset taustat tarkoittivat yrittäjien erilaisten taustojen ja osaamisen vaikutuksia toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Yrittäjillä oli erilaiset lähtökohdat toiminnallisten menetelmien omaksumiseen, mikä edellytti vetäjiltä valmiutta muuttaa suunnitelmia. Yrittäjien yritykset olivat myös toiminnaltaan eri vaiheissa, joten yritysten toiminnan uudistamista varten käydyt ohjaukset olivat hyvinkin yksilöllisiä. Osa toiminnallisista osuuksista järjestettiin peräkkäin, joten yrittäjillä oli mahdollisuus osallistua useampaan osioon. Myös

yrittäjien aiemmat kokemukset hankkeen osioista pyrittiin huomioimaan seuraavien osioiden toiminnan toteutuksessa.

N2 Niin se on varmaan myös oivallus sinällään, että osa niistä osallistujista on matkalla, jossa ne on käyny jo yhen tai kaks osiota ja ne tulee mulle sitten vasta. Niin se, että tukis niitten matkaa ja mihin ne on päässy tällä hetkellä, niin se on ehkä yleistason oivallus.

Osallistujien motivaatio toimintaan osallistumiseen vaikutti ryhmätapaamisten suunnitteluun ja toteutukseen. Yrittäjien osallistumista ryhmätoimintaan oli vaikea arvioida etukäteen ja osa yrittäjistä jäi pois tapaamisista jo heti toiminnan alussa. Joillakin yrittäjillä taas tietotekniset haasteet vaikuttivat toimintaan osallistumiseen. Myös ulkopuoliset kouluttajat vaikuttivat yrittäjien motivaatioon jakaa asioitaan.

N1 Joo no haaste oli juurikin se, että et sit ku tuli se ulkopuolinen tota valmentaja tai kouluttaja siihen kertomaan siitä teemasta niin öö se ei ollu niin helppoa se jakaminen sillon ja jotenki ehkä kun me tunnettiin jo toisemme...

Erilaiset kommunikointitavat tarkoittivat yrittäjien erilaisia tapoja olla vuorovaikutuksessa ryhmätoiminnassa. Vetäjät toivat esiin, että jotkut ihmiset ovat kommunikointitavoiltaan enemmän tilaa vieviä. Vetäjien tehtäväksi jäi varmistaa, että kaikki yrittäjät pääsivät ääneen ja osallistumaan toimintaan haluamallaan tavalla.

N5 Ja tietysti sit se haaste sille ohjaajalle, et kun vertaiset on koossa, että tota ne, jotka on sosiaalisesti niinku lahjakkaampia eivät kaappaa sitä tilaa itsellensä et ei synny sellasia ryhmämiöitä et se on ohjaajan vastuulla sitten luoda sitä ilmapiiriä ja näin pienessä ryhmässä se voi sit olla kauheen haavottuva.

Ryhmäkoheesio merkitys koostui kahdesta alakategoriasta, jotka olivat ryhmän yhteenkuuluvuus ja vetäjien kollegiaalinen tuki.

Ryhmän yhteenkuuluvuus oli toiminnan toteuttamista niin, että erilaisista taustoista huolimatta toimintaan osallistuminen oli kaikille yrittäjille luottamuksellista ja tasavertaista. Vetäjien haasteena oli huolehtia, että kaikki osallistujat pääsivät ääneen yhtä paljon ja saivat toiminnasta kaipaamaansa tukea tilanteeseensa.

N2 Et ehkä haasteena on varmaan löytää ne teemat ja tulokulmat, jotka puhuttelee sitä ryhmää kokonaisuudessaan tai suurinta osaa.

Vetäjien kollegiaalinen tuki tarkoitti hankkeen vetäjien välistä yhteistyötä ja toisilleen jakamaa vertaistukea. Vetäjät käsittelivät hankkeen asioita viikoittain järjestettävissä yhteistyöpalaverissa. Palaverissa he jakoivat toisilleen omia käytänteitään ja uusia näkökulmia ohjaukseen. Vetäjät kertoivat oppineensa hankkeen aikana toisiltaan ja saaneensa

tarvitsemaansa tukea omaan työskentelyynsä. Haasteeksi keskusteluissa nousi se, että vetäjät eivät tunteneet toisiaan tai toistensa toimintatapoja entuudestaan.

N3 ...mä oon itte niinku oppinu täs projektis tosi niinku paljon kaikenlaisia asioita ihan niinkun omasta elämästä. Vaikka mä autan muita niin mä oon itse mä oon tehny ite tosi isoja henkilökohtasia muutoksia elämässä et tässä projektin myötä. Elikkä oon, oon niinku tavaltaan ymmärtänyt omasta elämästä. Omasta tavasta toimia.

5.5 Vertaistuellisten menetelmien kehittäminen hyvinvointi-interventioissa

Vertaistuellisten menetelmien kehittäminen hyvinvointi-interventioissa koostui 1) tiedon jakamisesta ja 2) hankkeen toimintamahdollisuuksien lisäämisestä. Nämä molemmat yläkategoriat sisälsivät kaksi alakategoriaa, jotka havainnollistetaan taulukossa 6.

Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
Hankkeen osioiden yhtenäistäminen Viestinnän kehittäminen	Tiedon jakaminen	Vertaistuellisten menetelmien kehittäminen hyvinvointi-interventioissa
Vertaistuellisen toiminnan kehittäminen Erialaisten osallistumismahdollisuuksien luominen osallistujille	Hankkeen toimintamahdollisuuksien lisääminen	

Taulukko 6: Sisällönanalyysin tulos vertaistuellisten menetelmien kehittämisestä hyvinvointi-interventioissa

Tiedon jakaminen sisälsi hankkeen osioiden yhtenäistämisen ja viestinnän kehittämisen.

Hankkeen osioiden yhtenäistämällä viitattiin hankkeen sisältämien toiminnallisten osioiden sekä verkkokaupan ja vihreän yritysneuvonnan yhtenäistämiseen. Vetäjät olivat saaneet yrittäjiltä palautetta hankkeen rungon näyttäytymisestä sekavana osallistujille. Vetäjät toivat esiin, että hankkeen toiminnallisten osioiden järjestystä voisi tarkastella uudelleen ja runkoja uudistaa yhtenäisemmiksi. Näin osioiden järjestys ja tavoitteellisen työskentelyn jatkuminen osioiden jälkeen olisi osallistujille selkeämpää.

N1 Mut että vois niinkun enemmän tehdä sitä yhteistyötä (muiden vetäjien kanssa) kyllä, mitä tässä on tehty... Jakaa ja tota jotenki yhdistää et siitä meil on ollu noissa tiimipalaverissakin kyllä keskustelua.

Hankkeen osioiden päättäminen myös koettiin haastavaksi joillekin yrittäjille. Yrittäjät olivat luoneet keskenään uusia ihmissuhteita ja saaneet toisiltaan tukea haastaviin tilanteisiin. Vetäjät kokivat, että tämän vuoksi hankkeen ja sieltä saadun tuen päättymisen oli joillekin yrittäjille haastavaa.

N5 ...olisin voinu ehkä vielä painottaa sitä päättämistä tai sellast et haluutteks te nähdä toisianne...just semmosen ikään ku kaikkein eniten sitä apua tarvitsevan ihmisen suhteen, että miten se päättäminen pitää sit tehdä ettei se ihminen jää niinku tyhjän päälle.

Viestinnän kehittäminen tarkoitti hankkeesta tiedottamista osallistujien löytämistä varten sekä vertaistuen merkityksen tiedottamista hankkeen osallistujille. Hankkeen toiminnasta tiedottaminen koettiin tärkeäksi, jotta hankkeeseen saataisiin jatkossakin tarpeeksi osallistujia. Hankkeesta tiedottaminen eri kanavissa koettiin resursseja vieväksi, joten vetäjät toivat esiin, että tämä olisi hyvä huomioida jo hankkeen suunnitteluvaiheessa. Vetäjät pohtivat, että yrittäjien olisi hyvä kiinnittää vertaistukeen huomiota jo osioiden alkuvaiheessa. Tätä varten vetäjät voisivat jakaa osallistujille tietoa, kuinka he voivat toisiaan tukea hankkeen aikana ja sen jälkeen.

N2 ...aloin tässä vähän miettimään jo tota ens syksyn toteutustakin niin ehkä omalta osalta vähän etukäteen fasilitoin ja kerron, että millä tavalla toinen toistaan voi tukea...

Hankkeen toimintamahdollisuuksien lisääminen tarkoitti vertaistuellisen toiminnan kehittämistä ja erilaisten osallistumismahdollisuuksien luomista osallistujille.

Vertaistuellisen toiminnan kehittäminen sisälsi pohdintaa vetäjien välisestä vertaistuellisesta työskentelystä sekä pidempiaikaisten verkostojen ja vertaistuen merkityksestä yrittäjille. Vetäjät toivat esiin ajatuksia vetäjien välisestä vertaistuellisesta työskentelystä, jossa käsiteltäisiin opinnäytetyön haastatteluista esiin nousseita vertaistukeen liittyviä ajatuksia. Vetäjät myös ideoivat hanketta pidempiaikaisemman verkostomallin luomista hankkeen kautta, jonka ylläpitämistä yrittäjät voisivat jatkaa itse hankkeen ulkopuolella.

N2 ...jos nyt pitäis rakentaa joku ihanteellinen malli uusiutumisen näkökulmasta niin kyl mä näkisin et siin ois joku yrittäjien kokemuksellinen verkosto, jossa niitä ajatuksia vaihdetaan, se on riittävän säännöllistä ja ennenkaikkeaa riittävän pitkäkestosta. Ainakin luoda siihen joku mahdollisuus ja ne tarttuu ketkä halua tarttuu...

Erialaisten osallistumismahdollisuuksien luominen osallistujille merkitsi toiminnallisten osioiden järjestämistä eri tavoin. Kehittämisideoista nousi esiin ajatuksia pari- ja ryhmätyöskentelyn lisäämisestä sekä osallistujien ja vetäjien välisten yksilökeskusteluiden tarjoamisesta kaikille osallistujille. Erialaisten työskentelymuotojen kokeilemisen lisäksi ajatuksia nousi

tapaamisten väliselle työskentelylle, jossa osallistujat tekisivät teemoihin liittyviä välitehtäviä yksin tai pareittain. Näin osioihin liittyvä työskentely jatkuisi myös tapaamisten ulkopuolella.

N3 Niin mä luulen et semmonen niinkun pienryhmätyöskentely ja sitten joko livenä tai justiin nykyään se tuppaa menee tähän teamsiin niin sit tämmösiä.

Kaikki hankkeen tapaamiset pidettiin etäyhteyksien kautta. Kehittämisideoista nousi vahvasti esiin myös pohdintaa kasvokkain tapahtuvien tapaamisten merkityksestä vertaistuelle. Hankkeen osallistujat olivat eri paikkakunnilta, joten mahdollisuuksien luominen tähän koettiin haasteeksi, mutta tärkeäksi pohdittavaksi aiheeksi myös verkostoitumisen kannalta.

N2 Sillon ku me ollaan etäyhteydellä, niin varmaan voidaan käyttää jatkossa tehokeinoina näitä livekohtaamisia...Niin se on ehkä yks kehityskohde mieltä, että onko meillä livetilausuuksia, onko ne koko hankkeen yhteisiä ja mitkä niis on teemat ja mitä me niistä voidaan saada irti.

Opinnäytetyön haastatteluissa selvitettiin myös, kerättiinkö yrittäjiltä kokemuksia vertaistuen merkityksestä. Haastatteluista kävi ilmi, että myös hankkeeseen osallistuneilta yrittäjiltä kerättiin kokemuksia vertaistuen merkityksestä. Viidestä vetäjästä kolme oli selvittänyt suullisesti tai kirjallisesti vertaistuen merkitystä yrittäjille. Kokemuksia kerättiin sekä yksittäisten tapaamiskertojen jälkeen, että toiminnallisten osioiden päätyttyä. Kokemusten keräämisellä pyrittiin myös saamaan selville vastasiko toiminta osallistujien tarpeisiin ja saivatko he uusia ajatuksia tai toimintamalleja, joita viedä käytäntöön.

N1 Pyrin vähän niitten osioitten jälkeen et onko jotakin oppia tai jotain kokemuksia tai tämmöstä. Näin mitä vois viedä vaikka arkeen tai jotakin et yritin niinku tavallaan, jollain tavalla niinku käytäntöön siinä lopussa.

Vetäjien keskinäinen kokemusten vaihto vertaistuellisten menetelmien käytöstä taas vaihteli. Kolme viidestä vetäjästä kertoi, että kokemuksia menetelmien käytöstä on jaettu vetäjien kesken. Kaksi viidestä taas kertoi, että kokemuksia vertaistuellisten menetelmien käytöstä ei jaettu. Haastateltavat kuitenkin toivat esiin, että hankkeen vetäjät ovat keskenään todenneet vertaistuen olevan toimiva tukikeino yrittäjille.

N5 No ei, sehän on hyvä idea, että voimme keskustella niinku siitä. Mun mielestä tähän mennes ei oo sellasta keskustelua, joka ois jäänyt mieleen et on vaan todettu, että se toimii tässä.

6 Pohdinta

6.1 Opinnäytetyön tulokset suhteessa tutkimuskysymyksiin

Seuraavaksi avaan opinnäytetyön tutkimustuloksia suhteessa tutkimukselle asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

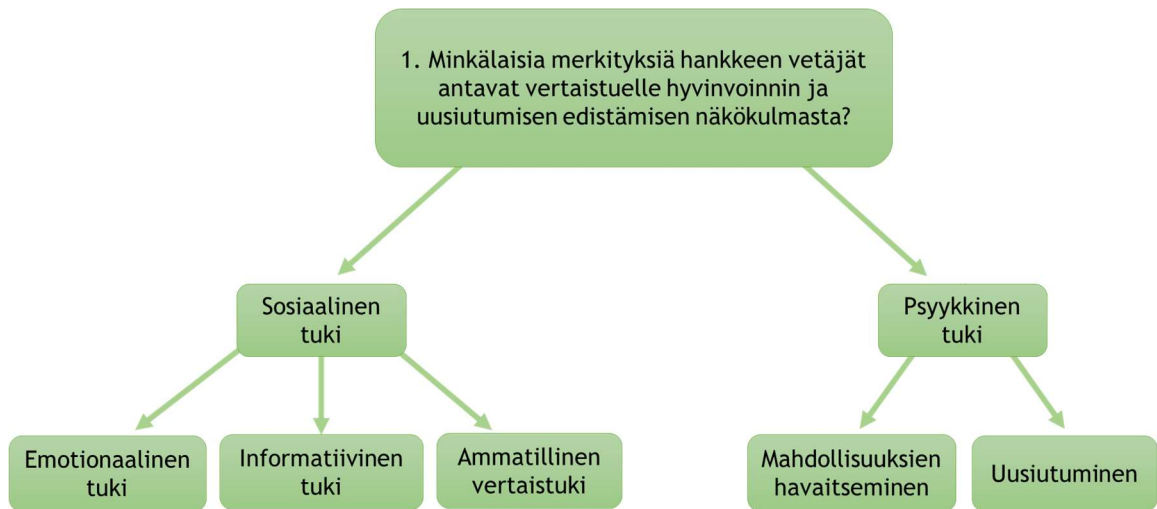
Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat

1. Minkälaisia merkityksiä hankkeen vetäjät antavat vertaistuelle hyvinvoinnin ja uusiutumisen edistämisen näkökulmasta?
2. Minkälaisilla vertaistuellisilla menetelmillä tuettiin hyvinvointia ja uusiutumista hyvinvointi-interventiossa?
3. Miten vertaistuellisia menetelmiä voitaisiin kehittää hyvinvointi-interventioita varten?

Opinnäytetyössä vertaistuen merkitykseksi hyvinvoinnin ja uusiutumisen edistämisen näkökulmasta nousivat sosiaalinen- ja psyykinen tuki. Sosiaalinen tuki merkitsi emotionaalista- ja informatiivista tukea sekä ammatillista vertaistukea. Emotionaalisella tuella koettiin olevan merkitystä varsinkin yrittäjien henkisen hyvinvoinnin kannalta. Hankkeen osallistujat toimivat yksin- tai mikroyrittäjinä, joten usein heidän työskentelystään puuttuivat työyhteisöille ominaiset tekijät, kuten työkaverit, joille jakaa asioita. Vetäjät kokivat, että hankkeen kautta yrittäjät pystyivät saamaan toisiltaan sellaista tukea ja ymmärrystä kokemiinsa haasteisiin, jota palkkatöissä käyvien voisi olla vaikea ymmärtää. Informatiivinen tuki viittasi yrittäjien toisilleen jakamaan kokemustietoon ja vinkkeihin. Vinkkien avulla yrittäjät saivat tukea tilanteidensa ratkaisemiseen, minkä koettiin tukevan heidän hyvinvointiansa ja uusiutumistaan. Ammatillinen vertaistuki taas koettiin tärkeäksi tukimuodoksi varsinkin vetäjien välisessä yhteistyössä. Vetäjät tulivat erilaisista taustoista ja toimivat hankkeessa pääosin itsenäisesti, joten he kokivat tärkeäksi saada toisiltaan ammatillista tukea työskentelyynsä. Monet vetäjistä olivat itsekin olleet yrittäjiä tai toimivat parhaillaan yrittäjinä. Haastateltavat kokivat, että heidän kokemuksillaan yrittäjyydestä oli merkitystä hankkeen osallistujien ymmärtämisessä ja sitä kautta ammattimaisen tuen jakamisessa.

Psyykkisen tuen merkittävimmät tekijät olivat mahdollisuuksien havaitseminen ja uusiutuminen. Mahdollisuuksien havaitseminen liittyi pääsääntöisesti yrittäjien keskinäiseen tukeen, jossa he jakoivat toisilleen uudenlaisia näkökulmia haastavista tilanteista selviytymiseen. Tulosten perusteella hankkeen työpajoissa käsiteltiin haastaviakin aiheita, mutta yrittäjät kykenivät silti tukemaan toisiaan ja luomaan yhdessä toiveikkautta tulevast. Uusiutuminen korostui etenkin toiminnallisissa työpajoissa, joissa opeteltiin uusien välineiden käyttöä tai muita taitoja, jotka auttoivat yrityksen toimintaa kehittymään. Tuloksista kävi ilmi, että uusia taitoja varten annettiin varsin henkilökohtaista tukea yritysten eri vaiheiden vuoksi. Osalle yrittäjistä tämä merkitsi kokonaan uusien taitojen oppimista, kun taas toisille se tarkoitti jo

olemassa olevien taitojen syventämistä. Kuviossa 5 havainnollistetaan tutkimustuloksia suhteessa opinnäytetyön ensimmäiseen tutkimuskysymykseen.



Kuvio 5: Tutkimustulokset suhteessa ensimmäiseen tutkimuskysymykseen

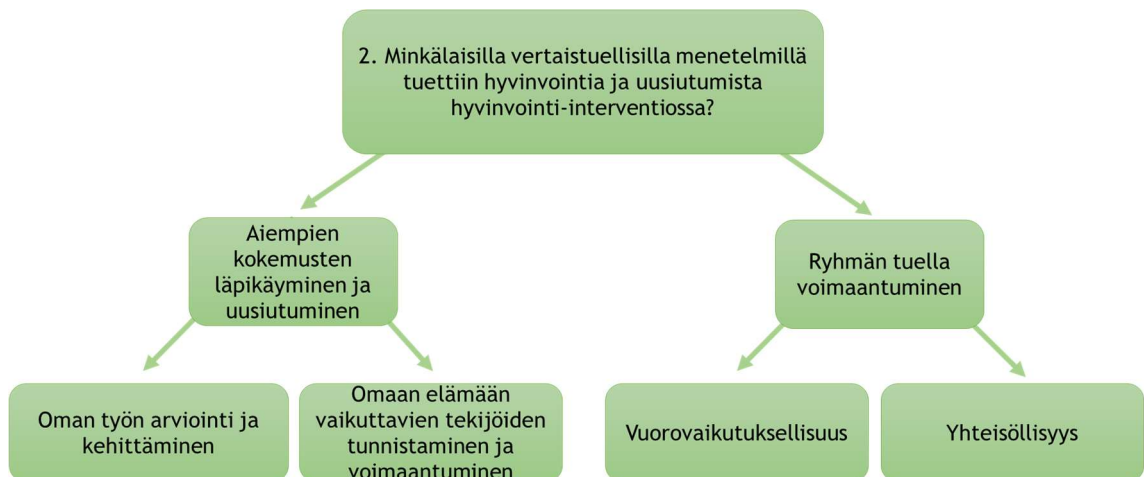
Vertaistukeen vaikuttavista tekijöistä merkittävimiksi hankkeen vetäjät kokivat toimintaan osallistumisen valmiudet sekä ryhmänohjauksen suunnittelun ja toteutuksen. Toimintaan osallistumisen valmiuksista sitoutuminen toimintaan ja riittävät voimavarat vaikuttivat molemmat oleellisesti toiminnan järjestämiseen. Yksittäisten osallistujien poissaoloilla koettiin olevan vaikutusta toiminnallisten osioiden järjestämiseen ja kaikkien osallistujien kokemaan vertaistukeen. Vaikka toimintaan osallistuneet yrittäjät järjestivät riittävästi aikaa hankkeelle, niin joidenkin osallistujien osalta vetäjät totesivat ryhmään osallistumisen ajankohdan olevan väärä vertaistuen näkökulmasta. Osallistujien ei tällöin koettu saavan samaa antia ryhmän toiminnasta kuin muiden osallistujien.

Ryhmän ohjauksen suunnittelulla ja toteutuksella koettiin olevan vaikutuksia ryhmätoiminnan onnistumiseen ja sitä kautta vertaistukeen. Vertaistuen syntymiseen ja jatkuvuuteen vaadittiin ryhmän sisäistä luottamusta sekä luottamusta vetäjää kohtaan. Haastateltavat toivat esiin, että luottamuksellisuus saatiin ryhmässä luotua, mutta se kärsi herkästi ulkopuolisten asiantuntijoiden läsnäolosta. Toimivan vuorovaikutuksen osalta merkittävimäksi haasteeksi nousi etäyhteyksien toimivuus ja sen vaikutus vertaistukeen. Vetäjät kokivat, että vertaistuen kokemiseen vaikutti kaikkien osapuolien osallistumismahdollisuus videoyhteydellä. Vetäjät pohtivatkin kasvokkain tapahtuvien tapaamisten merkitystä vertaistuelle verrattuna teknisten yhteyksien kautta käytyihin keskusteluihin. Haastateltavat toivat esiin, että vertaistukiryhmän vetäjällä tuli olla riittävä ammattitaito kohdata haastavissa tilanteissa olevia yrittäjiä ja herkkyyttä muuttaa ryhmälle etukäteen luotuja suunnitelmia. Osalle vetäjistä tuli yllätyksenä yrittäjien erilaiset tarpeet toiminnalta, mikä edellytti hyvinkin osallistujakohtaisia muutoksia toimintaan, kuten yrittäjien ja vetäjien välisten keskustelujen lisäämistä.

Opinnäytetyön tulosten mukaan vertaistuen saavuttamiseen vaikuttavat monet eri tekijät, joihin toiminnan suunnittelija ei voi välttämättä vaikuttaa. Molemmat vertaistukeen vaikuttavat tekijät ovat yhteyksissä toisiinsa ja voivat tukea tai estää vertaistuen saavuttamisen. Vertaistuen vetäjät voivat suunnitella ja toteuttaa hyvin ryhmänohjauksen, mutta vertaistukea ei välttämättä muodostu, mikäli osallistujilla ei ole vertaistuen vastaanottamiseen ja jakamiseen riittäviä voimavaroja. Mikäli osallistujilla taas on voimavaroiltaan otollisin hetki osallistua vertaistuelliseen toimintaan, voi huonosti suunniteltu tai toteutettu toiminta nousta vertaistuen jakamisen ja saamisen esteeksi.

Tulosten perusteella merkittävimmät vertaistuelliset menetelmät hyvinvoinnin ja uusiutumisen tukemiseksi olivat aiempien kokemusten läpikäyminen ja uusiutuminen sekä ryhmän tuella voimaantuminen. Aiempien kokemusten läpi käymisen ja uusiutumisen merkittävimmiksi tekijöiksi muodostuivat oman työn arviointi ja kehittäminen sekä omaan elämään vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen ja voimaantuminen. Molemmat näistä tekijöistä liittyivät yrittäjien aiempien kokemusten läpikäymiseen ja niistä uusiutumiseen. Vetäjät käyttivät erilaisia toiminnallisia menetelmiä ja teemoja ohjauksen tukena, kuten työnohjausta ja osallistavia taidemenetelmiä. Menetelmiä toteutettiin sekä yksilö-, että ryhmätyöskentelynä. Tarkoituksena oli muun muassa herätellä osallistujia näkemään mitä he ovat yrittäjyydellään saavuttaneet, ja mitä he voivat vielä saavuttaa. Vetäjät toivat myös esiin oppineensa erilaisten menetelmien ja teemojen käytöstä toisiltaan.

Ryhmäntuella voimaantumisen merkittävimpiä tekijöitä olivat vuorovaikutuksellisuus ja yhteisöllisyys. Näistä keskeisimmäksi vertaistuelliseksi menetelmäksi nousivat keskustelut ja niistä saatava vuorovaikutuksellinen tuki. Kaikissa hankkeen toiminnoissa keskusteluiden merkitys koettiin tärkeäksi hyvinvoinnin ja uusiutumisen tukemisen kannalta. Vuorovaikutusta korostettiin erilaisten teemojen kautta, mutta sitä syntyi myös spontaanisti osallistujien välillä. Yrittäjät tulivat erilaisista taustoista, mutta heiltä löytyi paljon yhteisiä kokemuksia, joita jakaa toisilleen. Kokemusten jakamiseen panostettiin myös ryhmätoiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Kuviossa 6 havainnollistetaan tutkimustuloksia suhteessa opinnäytetyön toiseen tutkimuskysymykseen.



Kuvio 6: Tutkimustulokset suhteessa toiseen tutkimuskysymykseen

Tulosten perusteella merkittävimmiten vertaistuellisiin menetelmiin vaikuttaviksi tekijöiksi nousivat osallistujien tarpeet ja toiveet ryhmätoiminnalta sekä ryhmäkoheesio- muodostuminen. Osallistujien tarpeisiin ja toiveisiin vaikuttivat osallistujien erilaiset taustat, osallistujien motivaatio ja erilaiset kommunikointitavat. Osallistujien elämäntilanteet hankkeen aikana vaihtelivat ja tämä vaikutti heidän mahdollisuuksiinsa osallistua toimintaan täysimääräisesti. Osallistujien poissaolot tapaamisista vaikuttivat ryhmätoiminnan toteutukseen ja ennalta suunniteltujen menetelmien ja teemojen käyttöön. Osallistujilla oli myös erilaiset tarpeet ja odotukset toiminnalta, mikä tuotti osaltaan haasteita kaikkien osallistujien huomioimiseen toiminnan suunnittelussa. Ryhmätoiminnan suunnittelussa kaikkia toimintaan mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä oli vaikea ottaa ennalta huomioon, joten vetäjien tuli olla valmiita muuttamaan suunnitelmiaan tapaamisten edetessä.

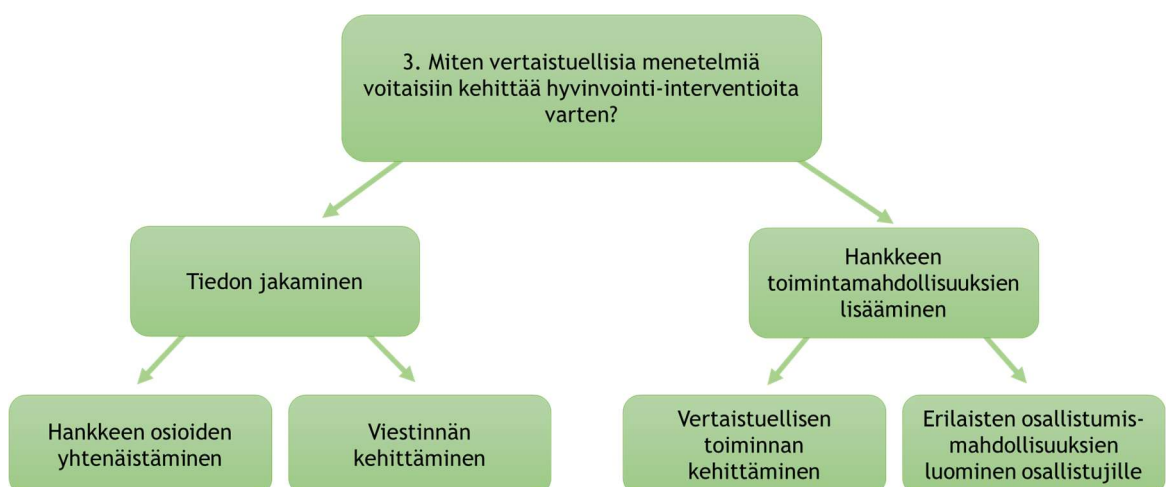
Ryhmäkoheesio- muodostumiseen taas vaikuttivat ryhmän yhteenkuuluvuus ja vetäjien kolle- giaalinen tuki. Vetäjät kokivat, että huolimatta osallistujien erilaisista taustoista oli tärkeää, että ryhmätoiminta koettiin tasavertaiseksi kaikkien osallistujien osalta. Vetäjillä oli tässä oma roolinsa ohjata keskustelua siihen suuntaan, että kaikki osallistujat pääsivät tasavertai- sesti ääneen ja osallistumaan toimintaan haluamallaan tavalla. Vetäjät kokivat myös, että ve- täjien keskenään jakamat kokemukset vertaistuellisten menetelmien käytöstä tukivat heidän hankkeessa työskentelyään ja toivat uusia näkökulmia vertaistuellisten menetelmien käyt- töön.

Tulosten perusteella vertaistuellisiin menetelmiin vaikuttivat kohderyhmän henkilökohtaiset valmiudet työskentelylle sekä hankkeen vetäjien toisiltaan saama tuki. Vaikka vastaavanlais- ten menetelmien käyttöä voi etukäteen suunnitella toimintaa varten, voi toimintaan osallistu- jien henkilökohtaisilla tekijöillä olla vaikutusta menetelmien toimivuuteen. Hankkeessa

pyrittiin lisäämään yrittäjien hyvinvointia ja uusiutumista vertaistuellisten menetelmien avulla, mutta tämän lisäksi vetäjät kokivat itsekin uusiutumista hankkeessa työskentelyn kautta.

Vertaistuellisten menetelmien merkittävimmiksi kehittämiskohteiksi hyvinvointi-interventioissa nousi tässä tutkimuksessa esiin tiedon jakaminen ja hankkeen toimintamahdollisuuksien lisääminen. Tiedon jakaminen tarkoitti hankkeen osioiden yhtenäistämistä ja viestinnän kehittämistä. Hankkeen osioiden yhtenäistämisen tarpeessa tarkoitettiin hankkeen eri toiminnallisten osioiden välistä suhdetta. Vetäjät kertoivat, että hankkeen prosessi näyttäytyi osallistujille epäselvältä, eikä osioiden välillä ollut selkeää yhteyttä. Yrittäjillä oli mahdollisuus osallistua useampaan hankkeen osioon, joten vetäjät kokivat, että näiden välille tulisi muodostaa selkeämpi jatkumo. Myös hankkeen osioille määritelty järjestys herätti pohdintaa toimintaan osallistujien näkökulmasta. Tärkeimmäksi kehittämiskohteeksi tiedon jakamisessa nousi kuitenkin viestinnän kehittäminen. Vetäjät toivat esiin haasteen löytää uusia yrittäjiä hankkeen seuraaviin työpajoihin. Vetäjien mukaan osallistujien löytämiseen tulisi jatkossa panostaa ja kehittää uusia keinoja.

Hankkeen toimintamahdollisuuksien lisääminen tarkoitti vertaistuellisen toiminnan kehittämistä ja erilaisten osallistumismahdollisuuksien luomista osallistujille. Vetäjät toivat esiin kokelevansa jatkossa erilaisia työskentelytapoja kuin mitä he olivat vetämässään osiossa käyttäneet, kuten ryhmätyöskentelyä ja tapaamisten välityöskentelyä. Osallistujille erilaisten osallistumismahdollisuuksien luomisen keskeisimmäksi kehittämiskohteeksi nousivat kasvokkain tapahtuvat tapaamiset. Näiden haasteeksi kuitenkin todettiin hankkeen toimintalaajuus. Hankkeen osallistujat voivat olla pitkän matkan päässä toisistaan, joten kasvokkain järjestettävät tapaamiset vaatisivat yrittäjiltä entistä enemmän sitoutuneisuutta toimintaan osallistumiseen. Kuviossa 7 havainnollistetaan tutkimustuloksia suhteessa opinnäytetyön kolmanteen tutkimuskysymykseen.



Kuvio 7: Tutkimustulokset suhteessa kolmanteen tutkimuskysymykseen

Yksin- ja mikroyrittäjien vertaistuen tarve koettiin pidempikestoiseksi, kuin määräaikaisessa hankkeessa voidaan tarjota. Kehittämiskohteena nousi esiin pidempiaikaisen vertaistuenmuodon luominen yrittäjille. Vetäjät totesivat, että pidempiaikaisen tuen ylläpitäminen ei ole hankkeen puitteissa mahdollista, mutta tukimuodon luominen hankkeessa voisi toimia, mikäli yrittäjät saataisiin jatkamaan tukimuotoa keskenään hankkeen päätyttyä. Pidempiaikaisemman tuen myötä osallistujat voisivat myös itse määritellä tarvitsemaansa tuen määrää, eikä se olisi hankkeen aikatauluista riippuvaista.

6.2 Opinnäytetyön tulokset suhteessa viitekehykseen

Seuraavaksi tarkastelen, kuinka opinnäytetyön tulokset näyttäytyvät suhteessa opinnäytetyön viitekehykseen.

Finfgeld-Connettin (2005) mukaan sosiaalinen tuki perustuu emotionaaliseen tai konkreettiseen tuen tarpeeseen. Emotionaalinen tuki perustuu ajatusten ja kokemusten vaihtoon, josta voi saada lohtua omaan tilanteeseen. Konkreettinen tuen tarve taas on konkreettisten välineiden saamista tilanteen ratkaisemisen tueksi. (Finfgeld-Connett 2005, 5-6.) Tämän opinnäytetyön vertaistuen merkityksen tuloksiksi muodostuivat sosiaalinen- ja psyykinen tuki. Sosiaalinen tuki piti sisällään emotionaalisen ja informatiivisen tuen, jotka vastaavat osittain samoja tuloksia kuin Finfgeld-Connettin (2005) määritelmä. Tässä tutkimuksessa informatiivinen tuki eroteltiin emotionaalisesta tuesta omakseen, koska se piti sisällään yrittäjien toisilleen jakamaa kokemustietoa. Emotionaalisen ja informatiivisen tuen lisäksi opinnäytetyön tuloksista korostui ammatillinen vertaistuki sosiaalisen tuen muotona. Ammatillisella tuella tarkoitettiin vetäjien toisilleen ja yrittäjille jakamaa tukea ammattimaista tukea. Tämän tuloksen perusteella voidaan todeta, että sosiaalisen tuen määritelmä voidaan pääpiirteittäin yleistää, mutta siihen vaikuttaa myös näkökulma, josta määritelmää tutkitaan. Mikäli tässä opinnäytetyössä olisi tutkittu hankkeessa osallistuvia yrittäjiä, voisi myös tällöin ammatillisen vertaistuen näkökulma jäädä tulosten ulkopuolelle.

Opinnäytetyön viitekehys perustui sosiaaliseen tukeen, joten psyykkisen tuen erillinen tarkastelu jäi teoreettisen tietoperustan ulkopuolelle. Viitekehyksessä tarkasteltiin kuitenkin interventioita uusiutumisen tukena. Palosaaren (2007) ja Patjan & Absetzin (2007) mukaan interventiot voivat toimia kriisistä selviytymisen keinoina. Interventioista voidaan saada tietoa kriisin kohtaamiseen ja kriisitilanteesta uusiutumiseen. (Palosaari 2007, 90; Patja & Absetz 2007, 4.) Malmelinin (2021) mukaan uusiutuminen vaatii aiemmin opittujen toimintamallien tarkastelua uudessa valossa ja valmiutta muutokseen. Uusien ideoiden kehittäminen vaatii myös rohkeutta kokeilla uutta, vaikkei onnistuneesta lopputuloksesta olisi varmuutta. (Malmelin 2021, 68-69.) Tämän opinnäytetyön tuloksista psyykinen tuki sisälsi samoja elementtejä, kuin Palosaaren (2007) ja Patjan ja Absetzin (2007) määritelmä interventioista. Mahdollisuuksien havaitseminen ja uusiutuminen liittyivät nykytilanteen tarkasteluun ja huomion

kohdistamiseen tulevaisuuden mahdollisuuksiin. Uusiutumista tukevan tiedon saamisen lisäksi vertaistuki koettiin tärkeänä uusien konkreettisten taitojen oppimisen kannalta, joka taas vastasi Finfgeld-Connettin (2005) määritelmää konkreettista tuesta.

Tässä tutkimuksessa vertaistukeen vaikuttaviksi tekijöiksi nousivat toimintaan osallistumisen valmiudet ja ryhmänohjauksen suunnittelu ja toteutus. Vastasivat myös osaltaan opinnäytetyön viitekehystä. World health organization (WHO) (1998) määrittelemät terveyteen vaikuttavat sosiaaliset-, taloudelliset-, ympäristölliset- ja henkilökohtaiset tekijät vaikuttavat hyvinvointiimme kokonaisvaltaisesti (World health organization 1998, 1). Toimintaan osallistumisen valmiuksiin nousseet sitoutuminen toimintaan ja riittävät voimavarat liittyivät yrittäjien henkilökohtaisiin tekijöihin, joilla koettiin olevan vaikutusta vertaistukeen. Ryhmänohjauksen suunnittelu ja toteutus taas liittyi vertaistuen huomioimiseen toimintaa suunniteltaessa ja toteutettaessa. Nylund ja Yeung (2005) tuovat tutkimuksessaan esiin, että vertaistuen muodostumiseen tarvitaan kaikkien osapuolien aktiivista osallistumista vuorovaikutukseen. Vuorovaikutuksen osapuolien välille taas tarvitaan luottamusta ja ymmärrystä toisten tilanteita kohtaan, jotta haastavienkin asioiden jakamista syntyy. (Nylund & Yeung 2005, 224-225.) Luottamuksellisuus ja toimiva vuorovaikutus nousivat myös opinnäytetyön tuloksista esiin. Näiden lisäksi ryhmänohjauksen suunnittelu ja toteutus sisälsi vetäjän ryhmänohjaustaidot ja toiminnan suunnittelussa onnistumisen, jotka liittyivät vetäjän ammattitaitoon suunnitella ja toteuttaa ryhmätoiminnasta osallistujien tarpeita vastaava vertaistuen muodostumiseksi. Viitekehyksen tarkastelussa eivät nousseet esiin näiden tekijöiden merkitys vertaistuelle. Näin ollen voidaan todeta, että näiden tulosten tarkastelu tuo lisää tietoa vertaistukiryhmän vetäjän vaikutuksesta vertaistukeen. Tässäkin päätelmässä tulee kuitenkin huomioida, että mikäli tämän tutkimuksen kohteena olisivat olleet vertaistukiryhmän osallistujat, olisivat kyseiset tekijät voineet nousta esiin vertaistukeen vaikuttavina asioina.

Opinnäytetyön tuloksista vertaistuellisiksi menetelmiksi nousseet aiempien kokemusten läpikäyminen ja ryhmän tuella voimaantuminen. Heimonen ym. (2017) tuovat esiin, että haastavista tilanteista eteenpäin pääseminen edellyttää tilanteiden kokonaisvaltaista tarkastelua ja tavoitteiden asettamista. Näiden avulla luodaan positiivisia näkymiä tulevaisuuden mahdollisuuksista negatiivisiin tekijöihin keskittymisen sijaan. (Heimonen ym. 2017, 16.) Kinasen (2009) ja Heimosen ym. (2017) mukaan voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen on oleellista, jotta haasteista voidaan päästä eteenpäin ja lisätä hallinnantunnetta omasta tilanteesta. Voimavarojen tunnistamista voidaan tukea empaattisella vuorovaikutuksella, joka kannustaa jakamaan sekä onnistumisia, että haasteita. (Kinasen 2009, 69; Heimonen ym. 2017, 9.) Opinnäytetyön tuloksista esiin nousseet aiempien kokemusten läpikäymiseen liittyvät tekijät olivat oman työn arviointi ja kehittäminen sekä omaan elämään vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen ja voimaantuminen. Molemmat näistä tekijöistä vastasivat Heimosen ym. (2017) ja Kinasen (2009) tutkimuksia tavoitteiden asettelun ja voimavarojen tunnistamisen merkityksestä muutokselle. Toiminnallisten menetelmien kautta yrittäjiä kannustettiin

käymään läpi heidän nykytilanteitaan ja annettiin kannustusta sekä välineitä aiemmin opitun toiminnan kehittämiseen.

Seppänen-Järvelän (2004) mukaan kaikkiin vertaismenetelmiin kuuluu olennaisesti yksilön mahdollisuus peilata omaa tilannettaan ja toimintaansa muihin vuorovaikutuskumppaneihin. Ryhmätoiminnan kautta yksilö voi arvioida omaa tilannettaan ja kehittää omaa ajattelutapaansa ja toimintaansa. Vertaistyöskentelyn onnistumiseksi tarvitaan kohteen rajaamista ja priorisointia, jotta käsiteltävään aiheeseen syvennyttään. Lisäksi tarvitaan työskentelyyn osallistujilta oman tilanteensa reflektointia ja sopiva vertaiskumppani tasavertaiseen työskentelyyn. (Seppänen-Järvelä 2004, 13.) Tulosten mukaan vertaistuellisissa menetelmissä korostuivat vuorovaikutuksellisuus ja yhteisöllisyys erilaisissa muodoissaan. Vertaistuellisten menetelmien avulla yrittäjät tarkastelivat omia ja yrityksensä tilanteita yhdessä ryhmän kanssa sekä antoivat toisilleen tukea haastavien tilanteiden ratkaisuun. Yrittäjät olivat itse hakeutuneet hankkeeseen ja sen toiminnallisiin työpajoihin. Näin ollen ryhmät koostuivat vertaiskumppaneista, joita yhdisti jo valmiiksi samanlainen yrittäjyyden toimiala ja yhteinen kiinnostus ryhmässä käsiteltävää teemaa kohtaan.

Kanasen (2007) mukaan interventioiden lopputulosta ja onnistumista arvioidaan tarkastelemalla interventiolla saavutettuja muutoksia. Interventioiden arvioinnissa ja kehittämisessä tulisi huomioida prosessin kulku suunnittelusta toteutukseen sekä prosessiin vaikuttavat tekijät. (Kananen 2007, 67.) Malmelin (2021) ja Kananen (2017a) nostavat molemmat esiin näkemysten siitä, että onnistunut interventio edellyttää prosessiin sitoutumista ja vuorovaikutusta osallistujien kesken muutoksen syntymiseksi. Opinnäytetyön tuloksissa merkittäväksi vertaistuelliisiin menetelmiin vaikuttavaksi tekijäksi noussut osallistujien tarpeet ja toiveet ryhmätoiminnalta sisältää samoja elementtejä kuin Kanasen (2007) ja Malmelinin (2021) määrittelemät edellytykset onnistuneelle interventioprosessille. Osallistujien motivaatio vaikutti heidän sitoutumiseensa toimintaan ja vertaistuellisten menetelmien käyttöön. Osallistujien erilaiset kommunikointitavat taas tuli ottaa huomioon vertaistuellisten menetelmien käytössä, jotta vuorovaikutusta syntyi ja toimintaan osallistuminen oli tasavertaista kaikille osallistujille. Osallistujien erilaisten taustojen vaikutus vertaistuellisten menetelmien käyttöön ei noussut viitekehystä esiin, mutta tämä vaikutti tulosten perusteella merkittävästi menetelmien toteutukseen. Yrittäjillä oli erilaista osaamista ja erilaisia kehittymisen tarpeita, minkä vuoksi toimintaa ja menetelmiä jouduttiin tarpeen mukaan muuttamaan yksilöllisemmäksi.

Tässä tutkimuksessa toinen vertaistuelliisiin menetelmiin vaikuttanut tekijä oli ryhmäkoheesion muodostumiseen, johon liittyivät ryhmän yhteenkuuluvuus ja vetäjien kollegiaalinen tuki. Nylundin & Yeungin (2005) tutkimus vertaistuen muodostumisesta luottamuksellisen ilmapiirin ja osallistujien aktiivisuuden avulla vastaa opinnäytetyön tuloksia ryhmän yhteenkuuluvuuden merkityksestä vertaistuellisten menetelmien käyttöön. Tulosten perusteella vertaistuellisten

menetelmien käyttöön vaikutti yrittäjien tasavertainen osallistuminen toimintaan, jotta dialogia syntyi ryhmäläisten välille.

Vetäjien kollegiaalinen tuki liittyi samaan teemaan kuin vertaistuen merkityksistä esiin nousut ammatillinen vertaistuki. Mikkonen ja Saarinen (2018) tuovat esiin, että vertaistuen mahdollisuus on tärkeää myös ammattilaisille jaksamisen ja voimavarojen näkökulmasta. Holopainen ja Mäkisalo (2002) taas tuovat esiin vertaisarvioinnin merkityksen ammattilaisten vahvuuksien löytämiseen ja osaamisen kehittämiseen. Vertaisarvioimalla ammattilaiset voivat oppia toisiltaan uusia käytänteitä tasavertaisessa vuorovaikutuksessa. (Koota (1998), Malby & Faulkner (1998) & Mäkisalo (1999) Holopaisen & Mäkisalon 2002, 332 mukaan.) Opinnäytetyön tulokset vastaavat Mikkosen & Saarisin (2018) sekä Holopaisen & Mäkisalon (2002) esiin tuomia näkökulmia kollegiaalisesta tuen merkityksestä. Tulosten perusteella interventioiden vetäjät hyötyvät toisiltaan saamasta tuesta vertaistuellisten menetelmien käytössä ja menetelmällisen osaamisensa kehittämisessä.

Opinnäytetyön tuloksissa vertaistuellisten menetelmien kehittämiseksi nousivat tiedon jakaminen ja hankkeen toimintamahdollisuuksien lisääminen. Mikkonen ja Saarinen (2018) nostavat tiedonkulun merkittäväksi kehittämiskohteeksi vertaistoiminnalle. Tiedonkulku nousee haasteeksi etenkin silloin, kun vertaistuen tarve on ajankohtaista ja tarvitaan täsmällistä tietoa vertaistuen mahdollisuuksista. Vertaistuen tarpeessa olevalla henkilöllä ei ole välttämättä riittävästi voimavaroja etsiä tietoa laaja-alaisesti, joten vertaistuellisen tiedon tulisi olla helposti saatavilla. (Mikkonen & Saarinen 2018, 169.) Tiedon jakamisen kehittämistarve vastaa Mikkosen ja Saarisin (2018) näkemyksiä tiedonkulun kehittämisestä. Vertaistukiryhmän saavutettavuuteen tulisi panostaa, jotta vertaistukea tarvitsevat yrittäjät löytävät hankkeen seuraaviin toteutuksiin. Tuloksissa tiedon jakamiseen liittynyt hankkeen osioiden yhtenäistäminen viittasi hankeprosessin yhtenäistämiseen. Hankkeen osiot olivat suhteellisen lyhytaikaisia, joten yrittäjien väliselle vertaistuelle voi esiintyä vielä tarvetta yksittäisen osion päätyttyä. Loogisesti etenevä hankeprosessi selkeyttäisi osallistujille mahdollisuudet, joita hanke voi osallistujilleen kokonaisuudessa tarjota yksittäisen toiminnallisen osion lisäksi.

Toinen kehittämiskohteeksi noussut hankkeen toimintamahdollisuuksien lisääminen sisälsi vertaistuellisen toiminnan kehittämisen. Opinnäytetyön haastatteluissa heräteltiin vertaistukeen liittyvää pohdintaa. Vetäjät toivat esiin, että vertaistukeen liittyvää keskustelua voisi jatkaa vetäjien välillä myös hankkeen kehittämisen yhteydessä. Holopaisen ja Mäkisalon (2002) esiin nostamat vertaistyöskentelyn moninaiset muodot antavat hyvää osviittaa siitä, kuinka monimuotoista vertaistuellinen työskentely voi olla vertaisten ja ammattilaisten kesken. Opinnäytetyön tuloksista kävi ilmi, että hankkeessa käytettiin moninaisesti vertaistuellisen työskentelyn muotoja, mutta yrittäjien erilaisia hankkeeseen osallistumisen mahdollisuuksia voidaan edelleen kehittää. Useampi vetäjä nosti kehittämiskohteeksi esiin ryhmätapaamisten väliset itsenäiset työskentelyt, jotta osioiden teemojen käsittely jatkuisi myös tapaamisten

ulkopuolella. Myös vertaistuellisen toiminnan kehittämiseen liittynyt hankkeen ulkopuolinen pidempiaikainen vertaistuenmalli viittaa osaltaan hankkeessa käsiteltyjen teemojen jatkuvuuteen. Tulosten perusteella vertaistukeen liittyvien teemojen jatkuvuutta hankkeen ulkopuolella tulisi kehittää.

6.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Hyvä tieteellinen käytäntö on tutkimus eettisen neuvottelukunnan (TENK) tekemä ohjeistus hyväksyttävän, luotettavan ja uskottavan tutkimuksen määritelmäksi. Ohjeistus koostuu yhdeksästä eri kohdasta, jotka tulee huomioida koko tutkimuksen ajan. Tämä tarkoittaa, että tutkimustyön jokaisessa vaiheessa on käytetty huolellisuutta ja tarkkuutta. Tiedonhankinta sekä tutkimus- ja arviointimenetelmät on tehty tutkimukselle ominaisten kriteerien mukaisesti ja eettisesti tekijänoikeuksia kunnioittaen. Tutkimuksen eri vaiheet on toteutettu yksityiskohtaisesti suunnittelusta raportointiin. Ennen tutkimuksen aloittamista on määritelty tutkimuksen tekijöiden vastuut ja velvollisuudet sekä aineiston säilytykseen liittyvät tekijät. Tutkimukselle tulee hankkia tutkimusluvut ja tehdä eettinen ennakoarviointi tutkittavasta kohteesta. Tutkimuksessa noudatetaan hyvää laadullista henkilöstö- ja taloushallintoa. Tutkimuksen osallistujille jaetaan tarvittavat tiedot tutkimuksen tekemisestä, rahoittajista ja tulosten avoimesta julkistamisesta. Tutkijat jättäytyvät kaikista tutkimuksen arviointi- ja päätöksentekotilanteista, jos heidän epäillään olevan puolueellisia. (Hirsjärvi 2007, 23-24; TENK 2012, 6-7.)

Tämän opinnäytetyön aineistoa on kerätty kokoamalla ensin teoreettista tietopohjaa, josta on noussut esiin puuttuvaa tietoa, johon aineistonkeruu on pohjautunut. Tietoperusta on kerätty noudattaen alkuperäisteosten tekijänoikeuksia ja tiedonhankintaa on tehty laajalla otannalla tutkimukselle olennaisia tietolähteitä käyttäen. Opinnäytetyön eri vaiheet suunnittelusta raportointiin on esitetty ja arvioitu opinnäytetyötä ohjaavalle opettajalle. Opinnäytetyön aineisto on säilytetty erillisellä ulkoisella kovalevyllä, eikä ulkopuolisilla ole ollut pääsyä kerättyyn aineistoon. Opinnäytetyön valmistuttua tutkija poistaa julkaisemattoman opinnäytetyön aineiston, jotta ulkopuolisilla ei ole siihen pääsyä. Opinnäytetyö on tehty Laurea-ammattikorkeakoulun koordinoimaan hankkeeseen, ja tutkittavat kohteet ovat olleet eri ammattikorkeakoulujen hankkeeseen liittyviä edustajia. Opinnäytetyön tekeminen ei ole edellyttänyt tutkimuslupia. Opinnäytetyössä on haettu tutkittavien kohteiden näkemyksiä ja havaintoja tutkimuskysymyksiin liittyen. Näin ollen eettistä ennakoarviointia ei ole tarvittu opinnäytetyön kohderyhmän tarkastelua varten. Opinnäytetyöhön osallistujille on lähetetty etukäteen tietoa opinnäytetyön tarkoituksesta ja tavoitteista sekä haastattelukysymykset ennen varsinaista aineiston keruuta. Tutkittaville on kerrottu ennen aineiston keruuta aineiston käytöstä ja tulosten avoimesta julkaisemisesta. Näistä on myös tiedotettu haastatteluiden päätteeksi.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa tulee huomioida totuutena määriteltyjen tekijöiden paikkaansa pitävyys. Eri teorit ja näkemykset paikkaansa pitävyyden totuudesta ovat riippuvaisia näkökulmasta, josta totuutta tarkastellaan. Totuutta voidaan arvioida sen mukaan, onko se aistein todennettavissa, aiempiin määriteltyihin totuuksiin verrattavissa, hyödyllinen suhteessa ongelman laatuun tai ihmisten yhdessä määrittelemä totuus. Totuuden määrittelyn lisäksi luotettavuuden arvioinnissa tulee myös huomioida tutkijan puolueettomuus suhteessa tutkittavaan kohteeseen. Tutkijan tausta ja lähtökohdat eivät saisi vaikuttaa tutkitavan kohteen kuulemiseen ja havainnointiin. Laadullisessa tutkimuksessa on kuitenkin tutkijan tulkintaa havainnoitavasta kohteesta, joten henkilökohtaisen tulkinnan vaikutus on väistämätöntä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 159-160.)

Tämän opinnäytetyön tekijällä ei ole opinnäytetyön ulkopuolista yhteyttä tutkittaviin, eikä hankkeen osallistujiin. Tutkija ei toimi samalla toimialalla kuin tutkittavat kohteet, eikä hänellä ole aikaisempia yhteyksiä hankkeeseen. Aineiston analysointia on tehty konsultoimalla opinnäytetyön ohjaavaa opettajaa, joka toimii tutkittavassa hankkeessa. Opinnäytetyön ohjaavaa opettajaa ei ole tutkittu tässä opinnäytetyössä ja ohjauksessa on käytetty tunnistamattomia merkintöjä tutkittavista kohteista. Opinnäytetyön luotettavuutta arvioitaessa tulee kuitenkin huomioida ohjaavan opettajan hankkeessa toimiminen ja tätä kautta puolueellisen näkökulman mahdollisuus opinnäytetyön eri vaiheissa. Tutkijan omat tulkinnat on pyritty pitämään erossa opinnäytetyön eri vaiheista ja tutkijan osuus tutkimuksesta mahdollisimman puolueettomana. Opinnäytetyön tuloksia arvioitaessa on kuitenkin huomioitava, että tulokset ovat opinnäytetyön tekijän tekemää tulkintaa arvioitavasta kohteesta ja analyysin sisällöstä.

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen voidaan myös käsitellä validiteetin ja reliabiliteetin näkökulmista. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen kohdistamista sille määritettyyn ilmiöön ja reliabiliteetilla tutkimuksen toistettavuutta väärintehtyjen tulkintojen poissulkemiseksi. Näihin liittyvät kuitenkin oletukseen yhdestä oikeasta totuudesta tutkittavasta kohteesta. Erilaisten tulkintojen vähentämiseksi voidaan kuitenkin huomioida erilaisia tutkimukseen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimustulosten ymmärtäminen ja käsittely tulee tehdä haastateltavan tarkoittamalla tavalla. Kerätty aineisto tulee olla tarpeeksi kattavaa ja ymmärrettävää, jotta haastateltavan ja haastattelijan tulkinta on yhdenmukainen. Tämä tarkoittaa tutkimusmetodien auki kirjoittamista ja tarpeen tullen toistettavuuteen, jolloin myös poissuljetaan mahdollisuus tutkijan tutkimusraportin väärin ymmärtämiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160, 76-77.)

Kerätyn aineiston luotettavuus on huomioitu tässä opinnäytetyössä sekä haastattelu- että sisällönanalysivaiheissa. Haastatteluissa pyydettiin haastateltavia toistamaan puhettaan, mikäli puhe kuului huonosti tai kertoman sisällössä oli epäselvyyttä. Kaikki haastattelut litteroitiin tarkkaan ja ääninauhat kuunneltiin useampaan kertaan, jotta kaikki haastateltavien kertomat asiat saatiin varmasti auki kirjattua. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi tehtiin

taulukkaan, johon merkittiin koko sisällönanalyysiprosessi. Taulukkaan merkittiin haastateltavien autenttiset ilmaisut, pelkistetyt ilmaisut, alakategoriat, yläkategoriat sekä pääkategoriat. Analyysiprosessin taulukosta oli mahdollista nähdä kerralla koko analyysiketju. Sisällönanalyysi toistettiin useaan kertaan ja luokitteluja muutettiin tarpeen tullen vastaamaan paremmin alkuperäisiä ilmauksia. Kaikki autenttiset ilmaisut varmistettiin useamman kerran pelkistämisvaiheessa, jotta pitäydyttiin mahdollisimman tarkasti aineistonsisällössä ilman tutkijan omia tulkintoja. Näin ollen aineistolähtöinen sisällönanalyysi olisi toistettavissa ja opinnäytetyön lukijan arvioitavissa.

Opinnäytetyön tulokset perustuvat tutkijan näkemyksiin hankkeen vetäjien kokemuksista. Hankkeen vetäjät taas kertoivat havainnoistaan liittyen osallistujien kokemuksiin. Kokemustietoon vaikuttaa kuitenkin aina se keneltä asiaa kysytään. Osallistujien kokemukset tutkittaviin asioihin liittyen voisivat olla täysin erilaiset, kuin vetäjien. Opinnäytetyön haastattelut osoittavat siis vetäjien kokeman näkemyksen tutkittavista tekijöistä, mutta ne eivät kerro hankkeen osallistujien näkemyksistä tutkittavista kohteista.

6.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön tulokset vastasivat osittain aiempia tutkimuksia vertaistuen ja hyvinvoinnin sekä vertaistuen ja uusiutumisen yhteyksistä yleisellä tasolla. Tulosten mukaan vertaistuen merkitys yksin- ja mikroyrittäjien hyvinvoinnille ja uusiutumisen tukemiselle on yhtä tärkeää kuin palkkatyössä käyvillä. Sosiaalisella- ja psyykkisellä tuella voidaan tukea yksin- ja mikroyrittäjien kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä jakaa konkreettisia vinkkejä ja välineitä uusiutumiseen. Vertaistukeen vaikuttavat tekijät olivat toimintaan osallistumisen valmiudet sekä ryhmänohjauksen suunnittelu ja toteutus. Tulosten mukaan vertaistuen saavuttamiseen vaikuttavat tekijät liittyivät sekä ryhmän osallistujiin, että ryhmän vetäjiin. Näin ollen vertaistukeen vaikuttavia tekijöitä on vaikea arvioida ennen ryhmätoiminnan käynnistämistä. Hankkeen vetäjien esiin tuomat vertaistuelliset menetelmät olivat aiempien kokemusten läpikäymiseen ja uusiutumiseen sekä ryhmän tuella voimaantumiseen liittyviä. Etenkin vertaistuellisten keskustelujen merkitys hyvinvoinnille ja uusiutumislle korostui vertaistuellisten menetelmien käytössä. Vertaistuellisiin menetelmiin vaikuttavat tekijät taas olivat osallistujien tarpeet ja toiveet ryhmätoiminnalta sekä ryhmäkoheesio muodostuminen. Tulosten mukaan vertaistukiryhmän toiminnassa etenkin osallistujien tasavertaisella huomioimisella ja vetäjien toisiltaan saamalla tuella voi olla merkitystä vertaistuellisten menetelmien käyttöön. Kehittämiskohteiksi vertaistuellisessa työskentelyssä nousivat tässä tutkimuksessa esiin tiedon jakaminen hanketiimissä ja hankkeen toimintamahdollisuuksien lisääminen. Vertaistuellisten menetelmien kehittämisessä tulisi panostaa erityisesti hankkeessa toimijoiden väliseen tiedonkulkuun ja hankkeen saavutettavuuteen, jotta osallistujat löytäisivät mukaan hankkeen toimintaan jatkossakin.

Opinnäytetyöstä esiin nousseet jatkotutkimusehdotukset ovat:

1. Minkälainen merkitys on pitkäaikaisella vertaistuella yksin- ja mikroyrittäjien hyvinvoinnille ja uusiutumiselle?
2. Minkälainen yhteys vertaistuella ja verkostoilla on yksin- ja mikroyrittäjien hyvinvoinnin ja uusiutumisen näkökulmasta?
3. Minkälaisia merkityksiä hyvinvointi-interventioihin osallistuvat yksin- ja mikroyrittäjät itse antavat vertaistuelle hyvinvoinnin ja uusiutumisen tukemisessa? Onko näkökulmissa eroavaisuuksia tämän tutkimuksen tuloksiin?

Mikkosen ja Saarisen (2018) mukaan ammattilaisten ei tarvitse aina toimia vertaistukiryhmien vetäjinä. Ammatilliset voivat muun muassa tukea ryhmän muodostamista ja toimia aluksi vetäjinä, kunnes ryhmänvetäjäksi nousee joku vertaisista. Ammattihenkilö voi myös olla mukana vertaistukiryhmän muodostamisessa, mutta jättäytyä kokonaan pois vetäjänroolista. Vertaistuen toimijoista todetaan olevan kuitenkin pulaa vertaisryhmissä, joiden vetovastuu on vertaisilla itsellään. Vertaistukiryhmän vetäjänä toimiminen taas vaatii jatkuvaa koulutusta ja työnohjauksellista tukea. Mikäli vertaisten keskeisillä vertaistukiryhmillä taas olisi useampia vetäjiä, pystyisivät vetäjät jakamaan keskenään vertaistukea ja varmistaa ryhmän jatkuvuuden (Mikkonen & Saarinen 2018, 33, 177-178.)

Kehittämissuhteista uutena näkökulmana nousi esiin pitkäaikaisen vertaistuen merkitys yksin- ja mikroyrittäjien hyvinvoinnille ja uusiutumiselle. Tuloksista kävi ilmi, että yksin- ja mikroyrittäjien vertaistuen tarve on pidempiaikaisempaa kuin mitä määräaikaisen hankkeen puitteissa voidaan tarjota. Työelämän jatkuvat muutokset tulevat todennäköisesti vaikuttamaan myös yksin- ja mikroyrittäjien uusiutumiskyvyn merkitykseen, joten pidempiaikaisella tuella voisi olla myös ennaltaehkäiseviä vaikutuksia näiden yrittäjien hyvinvointiin ja uusiutumiseen, ja sitä kautta myös yritysten kannattavuuteen. Pidempiaikaisen vertaistukiryhmän pelkkä alkuun saattaminen ammattilaisen toimesta voisi kuitenkin tuoda haasteita ryhmän jatkuvuuden kannalta. Ilman ammattilaista toimivan vertaistukiryhmän osallistujien hyvinvoinnin tulisi olla jo suhteellisen hyvällä tasolla, jotta ammattilaisen tuelle ei olisi enää tarvetta. Näin hankkeessa käynnistetyn vertaistukiryhmän hyödyt jatkuisivat osallistujien ylläpitämässä ryhmässä, eikä yksittäisen osallistujan tuen tarve vaikuttaisi muun ryhmäläisten saamaan vertaistukeen.

Tuloksista kävi ilmi myös verkostojen merkitys vertaistuelle. Opinnäytetyön teoreettista tietopohjaa kootessa kävi ilmi, että vertaistuki mainitaan usein verkostojen tutkimuksissa ja verkostot vertaistukeen liittyvissä tutkimuksissa. Myös opinnäytetyön haastateltava toi esiin, että vertaistuen ja verkostojen erottelu toisistaan on haastavaa ja keskustelun sisällöstä riippuvaista.

N4...missä kohtaa menee raja vai meneekö siinä raja. Et mikä katsotaan verkostoitumiseksi ja mikä katsotaan vertaistueksi. Mutta mä epäilen, että sun pitäisi olla kuuntelemassa sitä jokaista keskustelua ja silloin sä pystyisit niinkun jaottelemaan sen vertaistueksi ja verkostoitumiseksi. Et jos puhutaan pelkästään niinkun bisneksestä niin sehän on verkostoitumista, mut jos sinne tuodaan yksikin lause siitä, et hei kuinka sä voit tai kuin sul menee, niin sehän on jo vertaistukea.

Yrittäjien välisessä vertaistuessa tapahtuu herkästi verkostoitumista ja verkostoitumiseen liittyvissä tapaamisissa jaetaan samalla vertaistukea. Näiden kahden välisen suhteen tutkimuksella saataisiin lisää tietoa, minkälainen vaikutus verkostoilla on vertaistukeen ja vertaistuella verkostojen muodostamiseen. Vertaistuen ja verkostojen toisistaan erottelu voi olla joissain yhteyksissä tarpeellista, mutta yrittäjien hyvinvoinnin ja uusiutumisen näkökulmasta tarpeellista.

Opinnäytetyössä tutkittiin hankkeen eri osioiden vetäjien antamia merkityksiä vertaistuella hyvinvoinnin ja uusiutumisen edistämisen näkökulmasta. Vetäjät kertoivat näkökulmiaan vertaistuesta ja havaitsemistaan vertaistukeen vaikuttaneista tekijöistä. Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe voisi liittyä yksin- ja mikroyrittäjien näkökulmaan vertaistuen merkityksestä hyvinvoinnin ja uusiutumisen edistämisessä. Tästä voisi saada myös tietoa, miten yrittäjien ja tämän hankkeen vetäjien näkemykset vertaistuen merkityksen kokemuksista eroavat toisistaan.

Lähteet

Painetut

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kaivola, T. 2003. Työpaikan ihmissuhteet. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Kananen, J. 2017. Kehittämistutkimus interventiotutkimuksen muotona. Opas opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittajalle. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 232. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 234. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kinanen, M. 2009. Surusäkki. Vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille. Helsinki: PTK-Poikien ja tyttöjen keskus.

Krishnakumar, A. & Tee Jia Ying, M. J.Y. 2021. Restartup. A founder's guide to crisis navigation. Chichester, West Sussex, United Kingdom: Wiley.

Malmelin, N. 2021. Radikaali uudistuminen: miten johtaa murroksessa. Suomi: Kauppakamari 2021.

Maslow, A. H. 2011. Toward a psychology of being. Blacksburg: Wilder publications.

Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Nylund, M. & Yeung A. B. 2005. Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Palosaari, E. 2007. Lupa särkyä. Kriisistä elämään. 1. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Peavy, R. V. 2006. Sosiodynaamisen ohjauksen opas. Helsinki: Psykologian Kustannus Oy.

Punkanen, T. 2009. Työnohjaus muutoksen moottorina. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tehrani, N. 2011. Managing trauma in the workplace. Supporting workers and organisations. Hove, East Sussex; New York: Routledge.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Sähköiset

Finfgeld-Connett, D. 2005. Clarification of social support. *Journal of Nursing Scholarship*; First Quarter 2005; 37:1, 4-9. Indianapolis: Journal of Nursing Scholarship. Viitattu 4.3.2022.

<https://www.proquest.com/central/docview/236389043/fulltext/13E9DBA8028A451APQ/1?accountid=12003>

Heimonen, S-L., Juote, M., Rasanen, L. & Björkqvist, T. 2017. Avaimia voimaantumisen vahvistamiseen. E-kirja. Helsinki: Ikäinstituutti.

Holopainen, A. & Mäkisalo, M. 2002. Yhteistyön ja keskustelukulttuurin kehittäminen vertaistyöskentelyn avulla. Esimerkkinä terveysalan opettajat. *Julkaisussa Aikuiskasvatus* 22 (2002): 4, s. 330-335. Aikuiskasvattajan ammatti ja pätevytyminen. Viitattu 9.3.2022.

<https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/93442/52120>

Iivari, P. 2011. Yrityksen kriisi ja sen hallinta. Kriisinhallinta osana turvallisuusjohtamista matkailuyrityksessä. Tutkimusraportti. Sisäasiainministeriön julkaisuja, 8/2011. Sisäasiainministeriö. Viitattu 20.3.2022.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79675/sm_082011.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kantola, T. 2021. Toivo@Tee-Mikroyrittäjän hyvinvointi ja uusiutumisen mahdollisuudet kriisitilanteessa. Toiminnalliset Campit - ActCamps. Viitattu 25.8.2022.

<https://yrityshyva10.fi/toivotee-2/>

Kantola, T. 2021. Toivo@Tee-Mikroyrittäjän hyvinvointi ja uusiutumisen mahdollisuudet kriisitilanteessa. Yrittäjän polku Toivo@Tee-hankkeessa. Viitattu 25.8.2022.

<https://yrityshyva10.fi/toivotee-2/>

Kantola, T. 2018. Voi hyvin- Yksinyrittäjän ja mikroyrittäjän hyvinvoinnin tukena. AMK- ja ammatillisen koulutuksen tutkimuspäivät 28.-29.11.2018. Espoo: Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.3.2022.

<https://www.laurea.fi/contentassets/f783c18af60749cf873b91ca776467c9/posteri-tarja-kantola-amk-ja-ammattillisen-koulutuksen-tutkimuspäivat-28.-29.11.2018-final.pdf>

Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Peer support in different illness groups. Väitöskirja: Kuopion yliopisto. Kuopio: Kuopion yliopisto. Viitattu 4.3.2022.

https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/9019/urn_isbn_978-951-27-1303-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Patja, K. & Absetz, P. 2007. Interventiot terveyden edistämässä. *Kansanterveys*. Kansanterveyslaitos 7/2007. Viitattu 20.3.2022.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102109/kansanterveys-lehti707.pdf?sequence=1>

Rahmel, P. 2021. Yrittäjä jatkuvan epävarmuuden keskellä. Tikissä. Tutkimus-, kehittämis- ja innovaatio toiminnan sydämessä. Metropolia ammattikorkeakoulu.

<https://blogit.metropolia.fi/tikissa/2021/09/16/yrittaja-jatkuvan-epavarmuuden-keskella/>

Seppänen-Järvelä, R. 2005. Vertaismenetelmät kehittävän arvioinnin välineinä. Hyvät käytännöt -menetelmäkäsikirja. Helsinki: Stakes. Viitattu 4.3.2022.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77163/vertaismenetelmat.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sinisammal, J., Muhos, M. & Kauppila, O. 2014. Mikroyrittäjien työhyvinvointi. *Työelämän tutkimus* 12:2, s.184-194. Viitattu 4.3.2022.

<https://journal.fi/tyoelamantutkimus/article/view/87162/46088>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaus-epäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki 2013. Viitattu 10.9.2022.

https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2020. Kaupan toimialan tulevaisuusselonteon kirjallisen kuulemisen yhteenveto. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2020:49. Viitattu 23.3.2022.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162480/TEM_2020_49.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vertaisvoimaa selviytymiseen ja uusiin askeliin. 2022. Digiesite Toivo@Tee. Toivo@Tee-hanke. Viitattu 2.1.2022.

<https://www.yrityshyva10.fi/>

World Health Organization (WHO). 1998. Health promotion glossary. Geneve: World Health Organization. Viitattu 24.3.2022.

file:///C:/Users/35841/Downloads/WHO_HPR_HEP_98.1.pdf

Liitteet

Liite 1: Haastattelurunko..... 55

Liite 1: Haastattelurunko

Toivo@Tee-hankkeen vetäjien kokemukset vertaistuen merkityksestä

1. Kokemukset vertaistuen merkityksestä ja vertaistuellisten menetelmien käytöstä
 - Miten määrittelet hyvinvointi-interventiossa käytetyn vertaistuen?
 - Miten vertaistuella voidaan tukea yrittäjien hyvinvointia interventioissa?
 - Miten vertaistuella voidaan tukea yrittäjien uusiutumista interventioissa?
 - Minkälaisia vertaistuellisia menetelmiä on käytetty yksilö- ja ryhmätapaamisissa?

2. Hankkeen vetäjien arvioita vertaistukeen vaikuttavista tekijöistä
 - Mitkä osallistujista johtuvat syyt vaikuttivat osallistujien vertaistukeen?
 - Mitkä vetäjästä johtuvat syyt vaikuttivat osallistujien vertaistukeen?
 - Mitä oivalluksia teit vertaistuellisten menetelmien käytöstä?
 - Mitä haasteita havaitisit vertaistuellisten menetelmien käytössä?

3. Vertaistuellisen työskentelyn kehittäminen
 - Millaisin keinoin yrittäjien vertaistukea voidaan kehittää hyvinvointi-interventioissa?
 - Kuinka hankkeessa on kerätty yrittäjien kokemuksia vertaistuen merkityksestä?
 - Minkälaisia yrittäjien kokemuksia vertaistuen merkityksestä on noussut esiin?
 - Miten hankkeessa on jaettu vetäjien kokemuksia vertaistuen merkityksestä?
 - Entä vertaistuellisten menetelmien käytöstä?