

COVID-19-PANDEMIAN VAIKUTUKSET LAPIN MATKAI-  
LUALAN YRITTÄJIEN TYÖHYVINVOINTIIN SEKÄ KEINOT  
SEN EDISTÄMISEKSI

Kaarela Annika

Opinnäytetyö  
Restonomikoulutus  
Restonomi (AMK)

2021

Restonomikoulutus  
Restonomi (AMK)

---

<b>Tekijä</b>	Annika Kaarela	Vuosi	2021
<b>Ohjaaja</b>	Mervi Angeria		
<b>Toimeksiantaja</b>			
<b>Työn nimi</b>	Covid-19-pandemian vaikutukset Lapin matkailualan yrittäjien työhyvinvointiin sekä keinot sen edistämiseksi.		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	65 + 2		

---

Opinnäytetyön aiheena oli covid-19-pandemian vaikutukset Lapin matkailualan yrittäjien työhyvinvointiin sekä keinot sen edistämiseksi.

Opinnäytetyön tehtävänä oli selvittää Lapin matkailualan yrittäjien tämänhetkinen työhyvinvointitila ja covid-19-pandemian vaikutukset siihen sekä saada kehittämisehdotuksia yrittäjien työhyvinvoinnin laadun parantamiseksi, koska matkailuala on tärkeä elinkeino Lapissa ja yrittäjät ovat siinä pääroolissa.

Opinnäytetyön tietoperustan muodostivat työhyvinvointi ja sen tekijät sekä kehittäminen, yrittäjyys, Matkailu Lapissa ja covid -19-pandemian vaikutukset siihen. Työssä hyödynnettiin myös aikaisempia tutkimuksia. Aihe oli rajattu tutkimaan erityisesti Tunturi-Lapissa toimivien yrittäjien hyvinvointia.

Opinnäytetyö oli toteutukseltaan tutkimuksellinen ja menetelmä oli toteutukseltaan laadullinen, eli Kvalitatiivinen. Aineistoa kerättiin haastattelemalla Tunturi-Lapissa toimivia matkailualan yrittäjiä, sähköisen puolistrukturoidun haastattelumenetelmän avulla. Aineiston analysoimiseen käytettiin aineistolähtöistä sisälönanalyysia.

Menetelmien kautta saadut tulokset osoittivat, että Tunturi-Lapin matkailualan yrittäjien tämänhetkinen työhyvinvoinnin tila oli heikentynyt, covid-19-pandemian aiheuttamien muutoksien vuoksi, mitkä aiheuttivat yrittäjille uupuneisuutta ja stressiä. Johtopäätöksenä oli, että covid-19-pandemia oli vaikuttanut yrittäjien työhyvinvointiin kielteisesti ja covid-19-pandemian tuomat taloudelliset vaikutukset lisäsivät yrittäjien stressiä.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi kehittämisehdotuksia Lapin matkailualan yrittäjien työhyvinvoinnin laadun parantamiseksi. Työhyvinvointiin vaikuttavia kehittämiskohteita olivat stressin ja uupumuksen vähentäminen, verkostoituminen sekä Lapin seudun tarjoaman tuen lisääminen yrittäjille. Opinnäytetyön tuloksista ja tuotoksista voivat hyötyä yleisesti matkailualan yrittäjät ja yritykset sekä Lapin seutu.

Avainsanat Työhyvinvointi, keinot työhyvinvoinnin edistämiseksi, Lapin matkailu, yrittäjyys, covid-19

Degree programme in Hospitality  
Management  
Bachelor of Hospitality Management

---

<b>Author</b>	Annika Kaarela	Year	2021
<b>Supervisor</b>	Mervi Angeria		
<b>Commissioned by</b>			
<b>Subject of thesis</b>	The effects of the covid-19 pandemic on the well-being of tourism entrepreneurs in Lapland and ways to promote it.		
<b>Number of pages</b>	65 + 2		

---

The topic of the thesis is the effects of the covid-19 pandemic on the well-being at work of entrepreneurs in the tourism industry in Lapland and ways to promote it.

The task of the thesis was to obtain up-to-date information about the current well-being at work of entrepreneurs in Lapland and the effects of the covid-19 pandemic on it, as well as development proposals to improve the quality of well-being at work, because the tourism sector is an important industry in Lapland and entrepreneurs are in the main role in it.

The knowledge base of the thesis consisted of well-being at work and its factors and development, entrepreneurship, tourism in Lapland and the effects of the covid -19 pandemic on it. The thesis also drew on previous research.

The research method used was qualitative. The data was collected by interviewing tourism entrepreneurs in Lapland. An electronic semi-structured interview was conducted with the entrepreneurs. This provided unique and timely research data. The data was analysed by means of a content analysis.

The results obtained through the methods showed that the current state of well-being at work of entrepreneurs in the tourism sector in the Lapland had deteriorated due to changes caused by the covid-19 pandemic, which caused exhaustion and stress among entrepreneurs. It was concluded that the covid-19 pandemic had had a negative impact on entrepreneurs' well-being at work and that the economic impact of the covid-19 pandemic increased entrepreneurs' stress.

The thesis resulted in development proposals to improve the quality of well-being at work of entrepreneurs in the tourism sector in Lapland. The development areas affecting well-being at work were reducing stress and exhaustion, networking and increasing the support offered to entrepreneurs by the Lapland region. The results and outputs of the thesis can be of general use to entrepreneurs and companies in the tourism sector and the Lapland region.

**Key words** Well-being at work, ways to promote well-being at work, Lapland tourism, entrepreneurship, covid-19

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 MATKAILU LAPISSA COVID-19-PANDEMIAN AIKANA .....	8
2.1 Covid-19-pandemian vaikutukset Lapin matkailuun ja yrittäjiin .....	8
2.2 Sesonkiluonteinen Lapin matkailu .....	15
3 YRITTÄJYYS .....	21
3.1 Yrittäjä .....	21
3.2 Psykologinen pääoma ja palautuminen .....	23
4 TYÖHYVINVOINTI .....	26
4.1 Työhyvinvoinnin määritelmä .....	26
4.2 Yrittäjän työhyvinvointi ja sen edistäminen .....	28
4.3 Työhyvinvoinnin osa-alueet .....	30
4.3.1 Henkinen hyvinvointi .....	30
4.3.2 Fyysinen hyvinvointi .....	35
4.3.3 Taloudellinen hyvinvointi .....	36
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	38
5.1 Puolistrukturoitu haastattelu .....	38
5.2 Haastattelun toteutus .....	41
5.3 Haastattelu vastausten analysointi .....	44
6 TULOKSET .....	49
6.1 Covid-19-pandemian vaikutukset työhyvinvointiin .....	49
6.2 Kehittämisehdotukset ja jatkotoimenpiteet .....	50
6.3 Aiemmat tutkimukset .....	52
7 POHDINTA .....	56
LÄHTEET .....	61
LIITTEET .....	65

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on Lapin matkailualan yrittäjien tämänhetkinen työhyvinvointi ja covid-19-pandemian vaikutukset yrittäjien työhyvinvointiin. Opinnäytetyö on toteutukseltaan tutkimuksellinen. Työn tutkimustehtävänä on selvittää Lapin matkailualan yrittäjien tämänhetkinen työhyvinvointitila ja covid-19-pandemian vaikutukset yrittäjien työhyvinvointiin sekä saada kehittämissuhteita yrittäjien työhyvinvoinnin laadun parantamiseksi.

Aihe on ajankohtainen, koska erityisesti matkailualan yrittäjät ovat joutuneet koviille vallitsevan covid-19-pandemian ilmaannuttua Suomeen keväällä 2020, mikä on voinut vaikuttaa yrittäjien työhyvinvointitasoon kielteisesti. Töiden yhtäkkiäinen väheneminen on tuonut usealle matkailualan yrittäjälle henkistä painetta. Monet yrittäjät ovat ajautuneet konkurssiin, mikä on vaikuttanut yrittäjien, työhyvinvointiin ja jaksamiseen henkilöinä sekä yrittäjinä.

Opinnäytetyön tavoitteena on saada vastaukset seuraaviin kysymyksiin: ”Mikä on Lapin matkailualan yrittäjien nykyinen työhyvinvoinnin tila?”, ”Miten covid-19-pandemia on vaikuttanut yrittäjien työhyvinvointiin?” ja ”Miten työhyvinvointia ja jaksamista voitaisiin jatkossa kehittää ja parantaa?” Vastauksien avulla saadaan ajantasaista ja tärkeää tietoa matkailualan yrittäjien työhyvinvoinnista ja covid-19-pandemian vaikutuksista yrittäjien työhyvinvointiin sekä kehittämissuhteita siihen, kuinka yrittäjien työhyvinvointia voitaisiin kehittää paremmaksi.

Matkailuala on tärkeä elinkeino Lapissa ja yrittäjät ovat siinä pääroolissa. Yrittäjyys on laaja-alainen elinkeino Lapissa ja siksi yrittäjien työhyvinvointi sekä jaksaminen covid -19-pandemian jälkeen on yrityksen menestymisen ja matkailunkin kannalta tärkeä asia. Työn hyötyjä ovat ajantasainen tieto lappilaisten matkailualan yrittäjien työhyvinvointitilasta ja siitä, kuinka covid -19-pandemia on vaikuttanut yrittäjiin ja heidän työhyvinvointiinsa sekä saadaan tärkeitä kehittämissuhteita paremman työhyvinvoinnin kehittämiseksi.

Covid-19-pandemian aiheuttamien rajoitusten myötä asiakkaiden saaminen on ollut matkailualan yrityksille mahdotonta, mikä on vaikuttanut yritysten tuloksiin negatiivisesti. Tämä on suorassa yhteydessä yrittäjän hyvinvointiin ja jaksami-

seen, koska heidän pääelinkeinonaan on matkailu. Matkailu on Lapissa suuri toimiala ja siksi matkailualan yrittäjiäkin on Lapissa paljon, ja he ovat riippuvaisia matkailusta sekä matkailijoista, jotka takaavat heidän yrityksensä menestymisen.

Opinnäytetyön on toteutukseltaan laadullinen, kvalitatiivinen tutkimus. Tutkimuksen menetelmänä käytetään puolistrukturoitua haastattelua, mikä toteutetaan lappilaisille matkailualan yrittäjille. Opinnäytetyössä yrittäjien kokemuksia selvitetään haastatteluiden avulla. Haastateltavia yrittäjiä tutkimustehtävään on seitsemän (7) ja he ovat matkailualan yrittäjiä, jotka toimivat Lapissa ja heidän pääelinkeinonsa on matkailu. Tutkimustehtävällä haetaan vastauksia ongelmaan, mikä koskee matkailualan yrittäjien työhyvinvoinnin nykytilaa ja sen mahdollisia muutoksia covid-19-pandemian myötä, sekä kuinka voitaisiin kehittää matkailualan yritysten työhyvinvointia.

Pohjatietona haastattelumenetelmälle olivat jo aikaisemmin hankittu tutkimustieto eli työn tietoperusta ja yrittäjille aikaisemmin tehdyt tutkimukset. Tietoperusta on suorassa yhteydessä työssä käsiteltävään tutkimustehtävään, jossa työn aihe esitetään teoreettiseen tietoon ja aiheen aikaisempiin tutkimuksiin nojaten. Teoreettinen viitekehys eli opinnäytetyön tietoperusta pohjautuu työhyvinvointiin ja sen kehittämiseen, yrittäjyyteen, matkailuun ja covid-19-pandemiaan sekä sen vaikutuksiin Lapin matkailualan yrittäjissä.

Työhyvinvointia on tutkittu aiheena paljon, mutta tämän opinnäytetyön tutkimus on ajankohtainen vallitsevan covid-19-pandemian vuoksi. Lapin matkailualan yrittäjien työhyvinvoinnin tämänhetkistä tilaa on ehditty tutkia vähemmän, koska covid-19-pandemian aiheuttamat seuraukset näkyvät vasta nyt kunnolla yrittäjien työhyvinvoinnissa.

Opinnäytetyö on rajattu tarkastelemaan Lapissa ja erityisesti Tunturi-Lapissa toimivien matkailualan yrittäjien työhyvinvoinnin nykytilaa ja covid-19-pandemian vaikutuksista siihen, koska covid-19-pandemiasta aiheutuneet vaikutukset ovat koskettaneet erityisesti Lapissa toimivia yrittäjiä kansainväliseen matkailuun kohdistuneiden rajoitusten vuoksi. Tämä näkyy Tunturi-Lapin yrittäjien yrityksissä eniten, koska valtaosa heidän asiakkaistaan ovat ulkomaisia ja heidän työnsä on sesonkiluonteista. Tunturi-Lapin yrittäjät ovat riippuvaisia kansainvälisistä matkailijoista, sillä heidän tuomat rahavirrat ovat yrityksille merkittävimpiä.

Työhyvinvointia tarkastellaan erityisesti yrittäjien jaksamisen kannalta, koska yrityksen menestyminen heijastuu yrittäjän työhyvinvointiin. Yrittäjillä on kova paine ja taakka taata yrityksensä menestyminen, mikä vaikuttaa väistämättä yrittäjän henkiseen puoleen. Tutkimustehtävässä halutaankin selvittää, millainen on yrittäjien työhyvinvointi ja jaksaminen Lapinmatkailun vähenemisen myötä ja sitä kautta yrittäjien hyvinvointiin. Hyvän rokotekattavuuden ja sitä myötä rajoitusten purkamisen vuoksi covid-19-pandemia on hieman rauhoittunut. Työhyvinvoinnin tämänhetkisen tilan tutkimisen myötä selviää, onko sillä ollut vaikutusta yrittäjien työhyvinvoinnintilaan.

## 2 MATKAILU LAPISSA COVID-19-PANDEMIAN AIKANA

### 2.1 Covid-19-pandemian vaikutukset Lapin matkailuun ja yrittäjiin

Covid-19 on uusi, aiemmin tuntematon koronavirus (SARS-CoV-2), joka aiheuttaa keuhkokuumetta. Uuden koronaviruksen aiheuttamaa tautia kutsutaan nimeltä covid-19, joka muodostuu sanoista corona, virus ja disease. Tauti todettiin ensimmäisen kerran joulukuussa 2019 Kiinassa, josta se sai alkunsa (WHO 2021).

Covid-19 saapui Suomeen keväällä 2020 ja alkoi leviämään hallitsemattomasti (THL 2021b). Virus tarttuu ja leviää helposti pisaratartuntana ihmisestä toiseen (Rokotetutkimus 2021). Covid -19-tautia, eli toiselta nimeltään koronavirusta, on tavattu eläimillä ja ihmisillä. Lievimmillään koronavirus aiheuttaa tavallisen hengitystieinfektion ja pahimmillaan se voi aiheuttaa kuoleman. (THL 2021a.)

Covid-19-pandemian ilmaannuttua maahantulon rajoituksia kiristettiin, jotta covid-19 ja sen uudet virusmuunnokset eivät pääsisi leviämään hallitsemattomasti. Ohjeistuksen mukaan covid-19:n tartunnalta voi yrittää suojautua välttämällä ruuhkaisia paikkoja, pitämällä kahden (2) metrin etäisyyttä muihin ja toteuttamalla hyvää käsihygieniaa sekä käyttämällä viranomaisen suosittelemaa hengitysmaskia. (Rokotetutkimus 2021.)

Covid-19-tautia vastaan on kehitetty rokotteita, jotka antavat ihmiselle suojan vakavaa tautimuotoa vastaan. Rokotteet ovat kaikille vapaaehtoisia ja maksuttomia. Covid-19 rokotteita alettiin käyttämään yhtä aikaa koko EU:n alueella 27.12.2020 alkaen. Rokotetta tarjotaan Suomessa koko väestölle, mutta kuitenkin vain yli 12-vuotiaille. Myyntilupa 12-vuotiaita nuoremmille on vielä käsittelyvaiheessa. (Rokotetutkimus 2021.)

Rokotteita käytetään nyt ympäri maailmaa, mutta pandemiaa ei ole saatu kokonaan pysäytettyä. Rajoituksista on toistaiseksi hieman luovuttu hyvän rokotekattavuuden vuoksi, mutta covid-19-pandemia on edelleen ajankohtainen ja virusta esiintyy ympärimaailmaa. Tälläkin hetkellä on kehitteillä lukuisia uusia rokotteita



covid-19-virusta vastaan sekä jälleen kehitetään jo kehitettyjä rokotteita. Markkinoilla olevat rokotteet jakavat mielipiteitä niiden nopean kehittämisen, sekä ilmoitettujen haittavaikutusten vuoksi.

Suomen hallitus on kehittänyt koronapassin, jolla halutaan rajoittaa koronaviruksen leviämistä Suomessa. Koronapassin käyttö on vaihtoehto viranomaisten asettamille alueellisille koronarajoituksille Suomessa. Koronapassi mahdollistaa sisäänpääsyn erilaisiin tilaisuuksiin ja tapahtumiin. EU:n Koronapassi on tullut voimaan 2021 syksyllä 16.10.2021 alkaen ja siihen on suhtauduttu varsin kriittisesti, kuten koronarokotteeseenkin. (Kanta 2021.)

Koronapassin toimivuudesta ei ole vielä varmaa tietoa, koska se on vasta otettu käytäntöön. Koronapassi ei ole pakollinen ja koronarajoitusten kohteina olevat toimijat voivat ottaa passin käyttöön vapaaehtoisesti. Toimijat voivat vaatia koronapassia sisäänpääsyn edellytyksenä esimerkiksi ravintoloissa, yökerhoissa, yleisötilaisuuksissa, kuntosaleilla ja muissa sisätiloissa tai kulttuuritiloissa. (Kanta 2021.)

Covid-19:n aiheuttaman pandemia on heijastunut rajusti matkailuun ympäri Suomea. Kansainvälisen matkailun parissa toimivien yritysten tilanne on Suomessa lohduton. Suomalaiset eivät pääse matkustamaan ulkomaille, mutta Suomeen saapuvien kansainvälisten matkailijoiden merkitys on suuri matkailun ja yrittäjien kannalta. (Virkkunen 2020.) Lapissa matkailuala on suuri toimiala ja covid-19-viruksen ilmaannuttua kansainvälinen matkailu on laskenut rajusti, lähes olemattomiin.

Visitoryn tilaston (2021) mukaan ”Tammi-elokuussa kotimaisten rekisteröityjen yöpymisten määrä Lapissa oli 1,2 miljoonaa (+51,0 %) ja ulkomaalaisten 87 900 (-88,2 %), eli yhteensä 1,3 miljoonaa rekisteröityä (-15,8 %) yötä.” Rekisteröidyt yöpymiset siis lisääntyivät 36 prosenttia, nämä edellä mainitut lukemat kertovat sen, että kotimaanmatkailu on ollut suosiossa, koska ulkomaanmatkailu on ollut rajoitettua maahantulorajoitusten vuoksi. Lukemat kertovat myös matkailun synkemmän puolen. Ulkomaalaisten rekisteröityjen yöpymisten määrä laski tammi-elokuun 2021 aikana 82,2 prosentilla, mikä myös osoittaa covid-19 viruksen vaikutukset matkailuun ja kansainvälisen matkailun synkän tilanteen Suomessa.

Matkailutoimintaa ei riitä pelastamaan pelkkä kotimaanmatkailu, vaan siihen tarvitaan myös kansainvälisiä matkailijoita. Ennen covid-19-virusta vuonna 2019 ulkomaiset matkailijat tekivät lähes 10 miljoonaa matkaa Suomeen, ja matkailun osuus Suomen vientituloista oli silloin yli rahassa vuositasolla yli viisi (5) miljardia euroa. Koronakriisin, eli Covid -19 pandemian vuoksi matkailuyritykset ovat nyt kriittisessä tilanteessa ja pitäisi tehdä toimenpiteitä, jotta 16 miljardin euron matkailutoimiala voidaan elvyttää ja pelastaa. Kansainvälisen matkailuelinkeinon harjoittaminen on lähes mahdotonta, koska EU-maat ovat tehneet varovaisen linjan matkustamisen suhteen. (Virkkunen 2020.)

Vapaa-ajan matkustamista on väitetty joskus tarpeettomaksi, mutta esimerkiksi yrittäjille se on vastuullisesti rakennettu elinkeino ja elinehto, sillä matkailu työllistää yli 140 000 henkilöä Suomessa. Matkailualalla on nähty ja tullaan näkemään koronakriisin edetessä kasvavaa työttömyyttä ja konkurssseja. Matkailualan nostamisessa tulee kestämään vuosia. (Virkkunen 2020.) Matkailu ja matkustaminen on erittäin tärkeää myös korona-aikana matkailualan kannalta, jotta koronan runtelema matkailu saataisiin vielä joskus ennalleen.

Covid-19-pandemia on aiheuttanut omat haasteensa varsinkin matkailualan yrittäjille. Pandemian aiheuttamien maahantulorajoitusten vuoksi matkailualan yrityksiä on jopa ajautunut konkurssiin ja toimivilla yrityksillä on pula asiakkaista, jotka tuovat elannon yrityksille. Kun yrityksille ei tule asiakkaita, heille ei tule tulojakaan. Covid-19-pandemia onkin vaikuttanut nopeasti yrittäjien liiketoimintaan, ja vaikeudet yritystoiminnassa näkyvät myös yrittäjien tekemissä työtulomuutoksissa. Yrittäjät ovat joutuneet jopa irtisanomaan vakuutuksiaan, koska tuloja ei ole ollut. (Ilmarinen 2020.) Tämä kaikki edellä mainittu on suorassa yhteydessä yrittäjien kokonaisvaltaiseen jaksamiseen ja työhyvinvointiin.

Miten Suomi voi? -seurantatutkimuksen mukaan aiemmat tulokset osoittivat, että työhyvinvointi pääsääntöisesti kohentui koronakeväänä 2019. Nyt kuitenkin tiedetään, että covid-19-pandemian pitkittyessä työhyvinvointi kääntyi laskuun. Seurantatutkimukseen osallistui 757 työssäkäyvää suomalaista. (Hakanen & Kaltiainen 2021.) Janne Kaltiaisen & Jari Hakasen mukaan (2021) ”Korona-aikana

päähuomio on usein ollut etätyöhön siirtyneissä, mutta on tärkeää myös huomata, että läsnätyötä tehneiden työuupumusoireilu lisääntyi viime syksyn aikana.”

Covid-19:n aiheuttama virus on vaikuttanut ja tulee vaikuttamaan yhteiskuntaamme ja yrittäjyyteen syvällisen paljon. Kuluttajien ostokäyttäytyminen on muuttunut, kun ei ole kulutusta ei ole myöskään yrityksillä liikevaihtoa. Tämä kaikki vaikuttaa taloudelliseen toimeliaisuuteen ja yhä edelleen taas kulutukseen sitä vähentäen. Tilannetta helpottaisi, että yrittäjät ja kaikki muutkin kuluttaisivat ja investoisivat näinä poikkeuksellisina ja vaikeina aikoina. Kuluttaminen ja investoiminen tukisi yrityksiä ja helpottaisi heidän taloudellista tilannettaan. Ostokäyttäytymisen tulisi muuttua niin, että paikallisten yrittäjien palveluita suosittaisiin enemmän. Tämän hyötynä myös paikallinen kulutus mahdollistaisi lisää paikallisia yrityksiä ja toisi sitä myöten lisää työpaikkoja. (Seppälä 2020.)

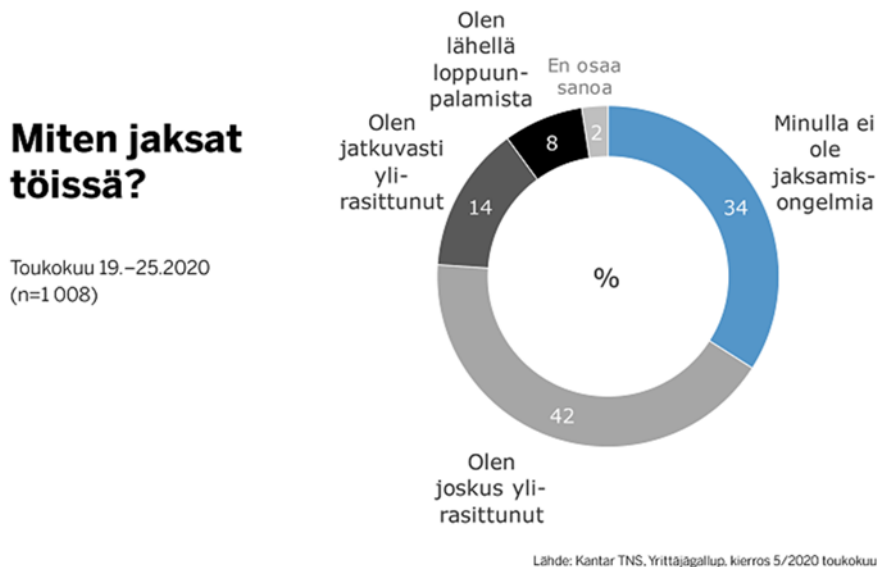
Helsingin yrittäjien puheenjohtaja Oscari Seppälän mukaan (2020) ”He pyrkivät vaikuttamaan siihen, että valtio ja kunnat tukisivat mahdollisuuksien mukaan yrittämisen mahdollisuuksia koronakriisin aikana.” Tukia on jonkin verran toteutettu ja niitä tullaan toteuttamaan. Tämä ei yksin tule riittämään, mutta se voi tuoda toivoa yrittäjille. Koronakriisi pääsi yllättämään kaikki toimijat vaikutuksillaan ja nopeudellaan. Yrittäjät ja Suomi tarvitsevat yhteishenkeä tilanteen parantamiseksi (Seppälä 2020).

Koronakriisin aiheuttamaa vastaavaa talouden äkkipysähtymistä ei ole aikaisemmin koettu. On hyvin todennäköistä, että kun koronakriisi laantuu, yritykset kamppailevat selviytymisestään ja alkavat suunnitella uusia palvelukonsepteja ja malleja asiakkaiden henkilökohtaisemmasta palvelusta tulevaisuudessa. Yritykset myös saattavat alkaa tekemään yhteistyötä selviytyäkseen ja elpyäkseen covid-19-pandemian aiheuttamista asioista. (Seppälä 2020.)

Kiteytettynä voidaan todeta, että maailmalla vallitseva covid-19-pandemia on heijastunut jokaisen suomalaisen yrittäjän arkeen. Vaikutukset riippuvat yrityksen toimialasta, koosta ja asiakkuuksista. Pahinta yrittäjille on ehkä epätietoisuus, koska ei tiedetä kauanko tilanne kestää ja milloin voidaan palata normaaliin. Covid-19-viruksen ilmaannuttua yrityksiä kehoitettiin varatumaan taloudellisiin vaikutuksiin, mutta silti se pääsi yllättämään yrittäjät. (Eisto & Koivikko 2020.)

Suomen Yrittäjien pyytämän, Kantarin toteuttaman 2020 kevään kyselyn mukaan vain kolmannes yrittäjistä jaksoi hyvin. Kyselyn mukaan vain 34 prosenttia yrittäjistä jaksoi omasta mielestään tuolloin työssään hyvin. Covid-19:n vaikutukset näkyivät jo tuolloin yrittäjien työhyvinvoinnissa ja jaksamisessa. Jaksaminen ja yrityksen tilanne ovat suorassa yhteydessä keskenään. (Hellsten 2020.)

Suomen Yrittäjien työmarkkina-asioiden päällikkö Harri Hellstenin (2020) mukaan ”Koronakriisillä onkin yritystoiminnan vaikeutumisen myötä myös merkittäviä vaikutuksia yrittäjien terveydelle.” Seuraavassa kuviossa ovat Kantarin toteuttaman kyselyn tulokset yrittäjien työssä jaksamisesta 2020 (Kuvio 1.), mikä toteutettiin Suomen Yrittäjien pyynnöstä.



Kuvio 1. Yrittäjien hyvinvointi ja työssä jaksaminen 2020, Yrittäjägallup. (Hellsten/Yrittäjät 2020 Kantarin 2020 mukaan)

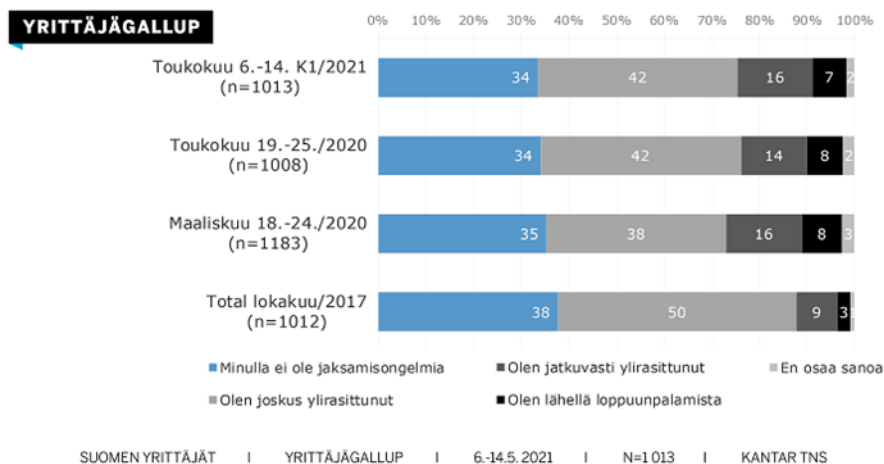
Edellä mainitun kyselyn tuloksista voi tulkita, että yrittäjyys antaa paljon vapautta ja mahdollisuuksia, mutta vapaus voi koitua myös työn taakaksi ja työtaakka saattaa muodostua kohtuuttomaksi. Koronakriisin aikana on korostunut jaksamisen ja yrityksen tilanteen yhteys. Yrittäjät, jotka pelkäävät selviytymisensä puolesta, ovat kaikista uupuneimpia. Näistä yrittäjistä yksikään ei kertonut jaksavansa hyvin, vaan kolmannes vastaajista kertoi olevansa joskus yllirasittunut, toinen kolmannes jatkuvasti yllirasittunut sekä viimeinen kolmannes on kertonut olevansa lähellä loppuunpalamista, eli ”burnoutia”. (Hellsten 2020.)

Yrittäjän parempi jaksaminen koronakriisin keskellä tarkoittaa yrityksen parempaa menestymistä. Yrittäjän ja yrityksen välinen hyvinvoinnin yhteys on havaittu jo aiemmissakin vastaavissa tutkimuksissa ja tästä voidaan päätellä, että koronakriisillä on merkittäviä hyvinvoinnin ja jaksamisen vaikutuksia myös yrittäjien terveydentilaan. Päätelmää tukee se, että yli puolet yrittäjistä on arvioinutkin, että oma jaksaminen vaikuttaa yrityksen toimintaan hyvin paljon. (Hellsten 2020.)

Yrittäjän olisi erittäin tärkeää hakea apua ajoissa yritystoiminnan haasteisiin tai omaan jaksamiseen. Olisi tärkeää tarjota yrittäjille heidän jaksamiseensa liittyviä palveluita tai koulutuksia ja apua yritystoiminnan harjoittamiselle. Varsinkin pienessä yrityksessä itse yrittäjä on koko paletin ja toiminnan tärkein tekijä ja yrittäjän hyvinvointi ja jaksaminen pitäisi mennä kaiken muun edelle, koska se on edellytys kaikelle muulle. (Hellsten 2020.)

Tuoreemman Kantarin, Suomen Yrittäjien pyynnöstä toteutetun kyselyn mukaan, mikä toteutettiin 21.06.2021, eli kuluneena kesänä, jo lähes neljännes yrittäjistä oli yllirasittunut tai lähes palanut loppuun. Tästä voidaan päätellä, että monella yrittäjällä voimat ovat loppumassa (Pentikäinen 2021). Seuraavassa kuviossa ovat Kantarin toteuttaman kyselyn tulokset (Kuvio 2.) yrittäjien työssä jaksamisesta 2021.

## Miten jaksat töissä?



Kuvio 2. Yrittäjien hyvinvointi ja työssä jaksaminen 2021, Yrittäjägallup. (Pentikäinen/Yrittäjät 2021 Kantarin 2021 mukaan)

Tulos kertoo, että vaikka koronatilanne on hieman helpottanut viime vuodesta, on yrittäjillä edelleen laajalti jaksamisongelmia. Korona-aika on ollut monille yrittäjille erittäin ankara ja monen yrittäjän voimat ovat loppumassa. Sinnittely ja omasta yritystoiminnasta kiinni pitäminen on vienyt yrittäjien voimia. Yrittäjiä on yhteensä noin 300000 ja näistä ovat jaksamisongelmissa noin 65 000–70 000 yrittäjää. Kaikista uupuneimpia ovat pienet työnantajayrittäjät ja parhaiten taas jaksavat yrittäjät, jotka työllistävät yli kymmenen henkilöä. (Pentikäinen 2021.)

Yrittäjien jaksamiseen tulisi panostaa myös henkisellä tuella, kun vain taloudellisella tuella. Ennen koronakriisiä tehdyssä samanlaisessa Kantarin kyselyssä lokakuussa 2017, jatkuvasti yllirasittuneita oli yhdeksän (9) ja lähellä loppuun palamista oli vain kolme (3) prosenttia yrittäjistä. Tähän kyselyyn vastasi 2017 lokakuussa 1013 yrittäjää. (Pentikäinen 2021.) Ero on huomattavan suuri, kun sitä verrataan tuoreempaan kyselyyn.

Harva yrittäjä hakee omiin jaksamisongelmiin apua tai tukea. Monet yrittäjät ovat kamppailleet ja kamppailevat jaksamisensa kanssa hakematta apua, vaikka turvaverkkoja on tarjolla. Nuoret yrittäjät hakevat apua herkemmin kuin iäkkäämmät yrittäjät. Yrittäjien tärkein turvaverkko on perhe, puoliso ja ystävät sekä yrittäjäkollegat. Tutkimuksien mukaan yrittäjiä stressaa eniten covid-19-pandemia ja kiire. Myös tulospaine on merkittävä stressitekijä. Moni yrittäjä on hyväksynyt tilanteen, ettei rajoituksiin voi vaikuttaa. (Pentikäinen 2021.)

Koronakriisi näkyy tutkimusten mukaan myös yrittäjien työpäivien pituudessa. Yrittäjät tekevät tunnetusti pitkää työpäivää, mutta asiakaskadon vuoksi koronakriisi on lyhentänyt työpäiviä. Nyt yli 50 tuntista työviikkoa tekee 37 prosenttia yrittäjistä, kun taas ennen korona-aikaa pitkää työviikkoa teki 44 prosenttia yrittäjistä. Toinen huolestuttava ilmiö on, että yksinyrittäjät elävät pääasiassa ilman työterveyshuoltoa, vain 26 prosentilla yksinyrittäjistä on käytössään työterveyspalvelut ja yksinyrittäjiä on kuitenkin jopa 70 prosenttia yrittäjistä. Tämä johtuu osittain siitä, ettei yksinyrittäjille tarjota kohtuuhintaisia työterveyshuoltopalveluita. (Pentikäinen 2021.)

Suomen- Yrittäjät kysyivät heinä- elokuun 2020 vaihteessa nuorilta, alle 36-vuotiailta yrittäjiltä, miten koronakriisi on vaikuttanut heidän yrityksiinsä. Tuloksista ilmeni, että nuoret yrittäjät uskoivat omaan selviytymiskykyynsä ja jaksamiseensa

koronakriisin keskellä. Vaikutukset ovat olleet vaihtelevia koronapandemian keskellä ja riippuvat toimialasta.

Jotkin yrittäjät ovat myynnin vähenemisen ja maksuvaikeuksien seurauksena siirtäneet toimintansa verkkoon tai muuttaneet liiketoimintamalliaan. Ainoastaan neljä (4) prosenttia nuorista vastaajista oli harkinnut yritystoimintansa lopettamista kokonaan. Kyselyyn vastasi 284 yrittäjää, jotka olivat ikähaarukaltaan 26–35-vuotiaita yrittäjiä ja 60 prosenttia vastaajista oli yksinyrittäjiä, loput työllistäviä yrittäjiä. (Manai 2020.)

Edellä mainitussa tutkimuksessa selvisi myös, että vastaajien mukaan iällä on väliä koronakriisistä selviämässä ja sen käsittelemisessä. Iällä sanottiin olevan positiivinen vaikutus, koska nuorena on helpompi aloittaa alusta ja nykyajan nuoret ovat tottuneet jollain tapaa jatkuvaan muutokseen toisin kuin vanhemmat ihmiset. Elokuun Yrittäjäkyselyssä 60 prosenttia nuorista yrittäjistä uskoi selviävänsä koronakriisistä ja vain prosentti vastaajista uskoi yrityksensä kaatuvan kokonaan. (Manai 2020.)

## 2.2 Sesonkiluonteinen Lapin matkailu

Lapin matkailu suuntautuu kotimaasta ja ulkomailta Suomen Lappiin. Suomen Lappi on pyritty jaottelemaan Perämeren rannikon Meri-Lappiin ja pohjoiseen Tunturi-Lappiin. Lappi on toiseksi kansainvälisin matkailualue Suomessa ja yli puolet yöpymisistä ovat kansainvälisiä. (Luiro 2021.) Satu Luiro toimii Lapin Liiton strategiapäällikkönä. Hän vastaa maakunnan strategisesta ohjelmatyöstä, kuten Lappi-sopimuksesta. (Luiro 2021.)

Väitettä tukee myös Lapin matkailun merkittävät avainluvut, joita ovat Lapin matkailutulo kerrannaisvaikutuksineen 1,5 miljardia, kansainvälisen matkailun osuus matkailutulosta on 75 prosenttia, sekä matkailun suora työllistävä vaikutus on 8000–10 000 henkilötyövuotta (htv), kerrannaisvaikutuksineen 15 000 henkilötyövuotta (htv). (Luiro 2021.)

Matkailu on Lapin kunnille erittäin tärkeä toimiala, koska se ylläpitää ja kehittää palvelurakennetta ja saavutettavuutta. Matkailulla on suora yhteys hyödyttää

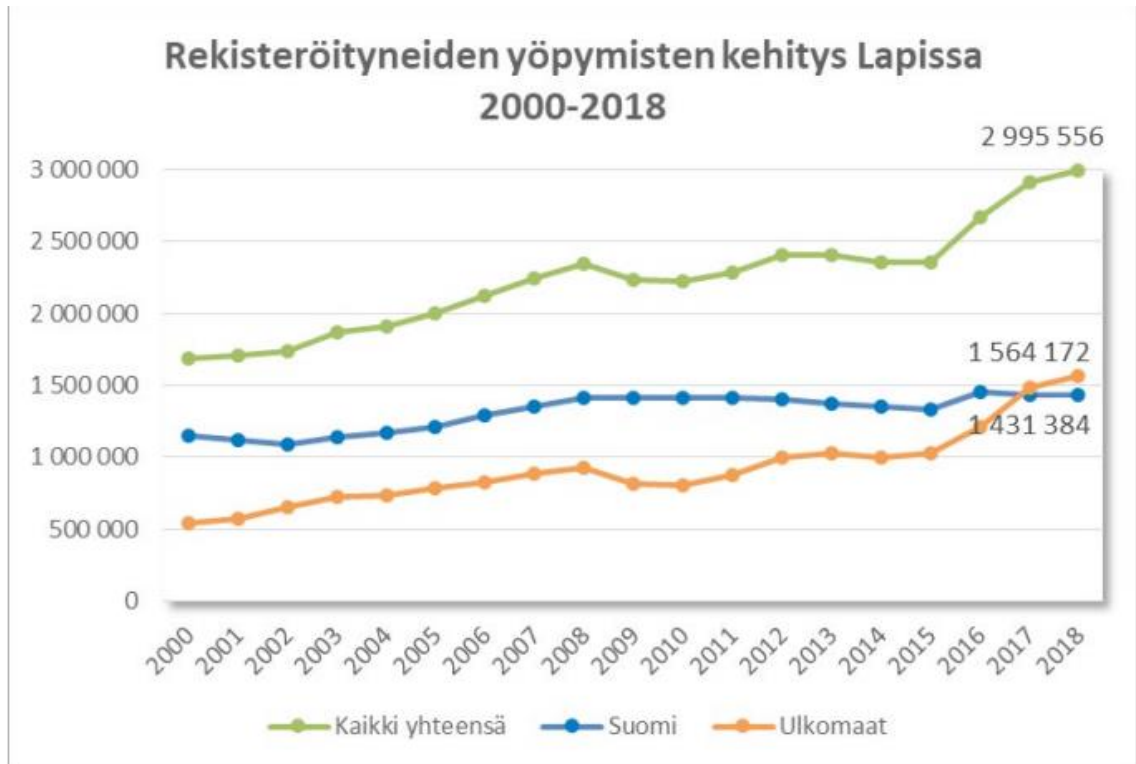
tulo- ja työllisyysvaikutuksia sekä muuhun liiketoimintaan heijastuvat välilliset vaikutukset ovat todella merkittäviä. Lapin matkailulla on pitkät perinteet historiassa, ja matkailu Lapissa on kehittynyt voimakkaasti. Lapin arktinen luonto ja korkealaatuiset matkailutuotteet houkuttelevat matkailijoita Lappiin ympäri maailmaa. Myös uusia ideoita ja investointeja tehdään jatkuvasti, jotta voidaan kehittää matkailua mahdollisimman paljon. (Luiro 2021.)

Matkailu on kehittynyt ja kasvanut Lapissa erittäin voimakkaasti parin viimeisen vuoden aikana ja matkailu on kasvanut enimmäkseen juuri kansainvälisen kysynnän voimin. Kotimaan kysyntä sen sijaan on polkenut paikoillaan ennen covid-19-pandemiaa. (Lapin matkailustrategia 2020–2023 2019, 6.)

Covid-19-pandemian alettua Suomalaisten matkailu on keskittynyt kotimaan matkailuun ja Taloustutkimuksen (2021) mukaan ”Vaikka koronatilanne ei olisikaan kesällä hallinnassa, puolet suomalaisista aikovat siitä huolimatta matkustaa ja matkustaminen keskittyy kotimaahan”. Lapin rekisteröidyt yöpymiset kohosivat 2018 vuonna kolmeen (3) miljoonaan ja todellisuudessa määrä on huomattavasti suurempi. Yöpymisten kansainvälinen osuus oli 52 prosenttia, joten Lapin matkailusta kansainvälisten osuus on suurempi osa, kuin maassa keskimäärin. (Lapin matkailustrategia 2020–2023 2019, 6.)

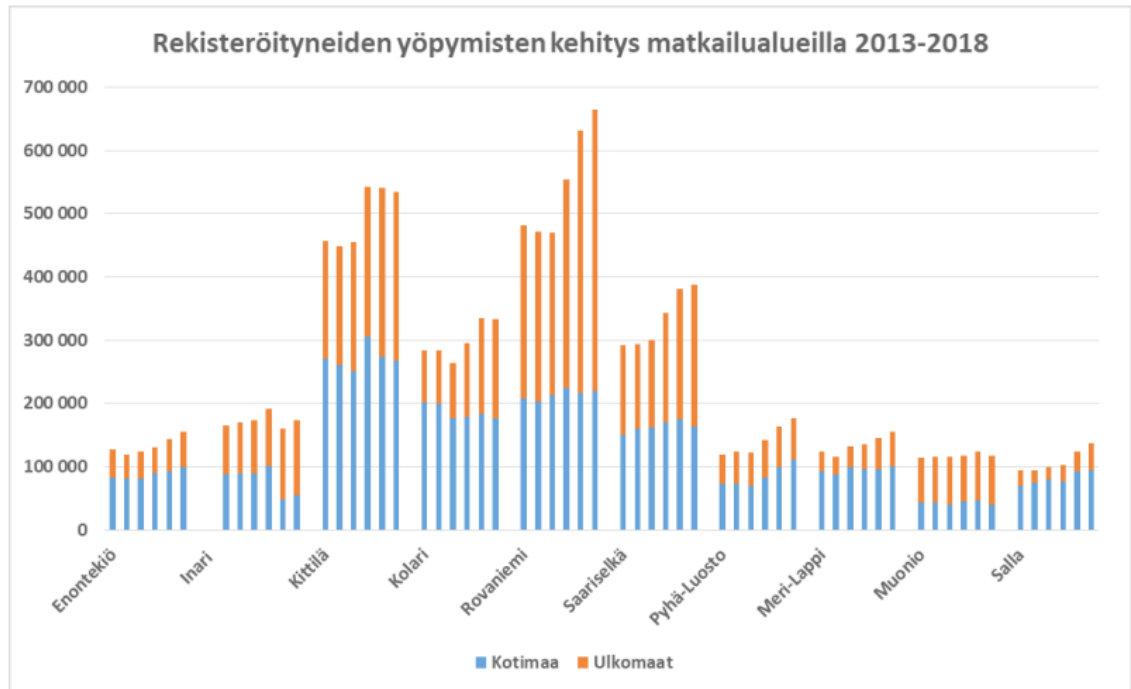
Maakunnittain Lapin kansainvälisyysaste on rekisteröityneissä yöpymisissä Suomen suurin (Lapin matkailustrategia 2020–2023 2019, 6). Tämä kertoo matkailun tärkeydestä Lapille ja korostaa matkailun tärkeyttä matkailualan yrittäjien elinkeinon kannalta katsottuna. Tässä on kuvio (Kuvio 3.) rekisteröityneiden yöpymisten kehitymisestä Lapissa 2000–2018 aikaväliltä, eli ajalta ennen covid-19-pandemiaa.





Kuvio 3. Rekisteröityneiden yöpymisten kehitys Lapissa. (Lapin matkailustrategia 2020–2023 2019, 6 Tilastokeskuksen mukaan)

Matkailun kehitys Lapissa eri alueilla on ollut eritahtista, mutta kaikilla alueilla oli kasvua vuosien 2015–2018 välisenä aikana (Lapin matkailustrategia 2020–2023 2019, 6). Tässä olevassa kuviossa (Kuvio 4.) on rekisteröityneiden yöpymisten kehitys matkailualueilla vuosien 2013–2018 väliseltä ajalta.



Kuvio 4. Rekisteröityneiden yöpymisten kehitys matkailualueilla 2013–2018. (Lapin matkailustrategia 2020–2023 2019, 6 Tilastokeskuksen 2019 mukaan)

Suurimmat kasvuluvut olivat Pyhä-Luostolla, Sallassa ja Rovaniemellä. Kansainvälisten matkustajien osuuksista suurimpia olivat Inarissa, Rovaniemellä, Muoniossa ja Saariselällä. (Lapin matkailustrategia 2020–2023 2019, 6.)

Lapissa matkailu työllistää väestöä ja myös alue- ja kuntakeskusten ulkopuolella se auttaa ylläpitämään liikenneyhteyksiä sekä saavutettavuutta. Matkailu on Lapissa todella merkittävä toimiala jo pelkästään sen työllistävyden vuoksi. (Lapin matkailustrategia 2020–2023 2019, 6.) Matkailukeskukset ovat myös palvelukeskittymiä paikallisten asukkaiden tarpeisiin, ja kansainvälisyys on osa Lapin matkailua, mikä heijastuu positiivisesti myös muuhunkin aluetalouteen. (Lapin matkailustrategia 2020–2023 2019, 6.)

Matkailun kasvu oli vuonna 2019 tehdyn tutkimuksen mukaan noussut Lapissa muita aloja huomattavasti nopeammin, mikä näkyi kasvavina lukemina liikevaihdossa ja henkilöstön määrässä ohjelmajalvelusektorilla. (Lapin matkailustrategia 2020–2023 2019, 6.) Lapin matkailulla on suuri merkitys aluetaloudessa, mikä heijastuu yrityksiin ja yrittäjiin nyt kun ajat ovat olleet heikkomat. Seuraavaksi

esitettyssä kuviossa (Kuvio 5.) on Swot- analyysi. Kuviosta ilmenee Lapin matkailun vahvuudet ja heikkoudet, sekä mahdollisuudet ja uhat, mitkä ovat vieläkin osittain samoja kuin ennen covid-19-pandemiaa.



Kuvio 5. Lapin matkailun kehittämisen Swot -tilannekuva-analyysiin perustuen. (Lapin matkailustrategia 2020–2023 2019, 6)

Lapin matkailu on hyvin sesonkiluonteista ja varsin riippuvainen talvesta. Vuosittaisista rekisteröityneistä yöpymisistä on tutkimuksen mukaan talvella lähes kaksi kolmas osaa ja majoitusmyynnistä yli 70 prosenttia. (Lapin matkailustrategia 2020–2023 2019, 9.) Lapin matkailualan yrittäjien ja organisaatioiden tulos tehdään pääasiassa talvella. Kesälle on myös kehitetty aktiviteetteja matkailijoille, mutta silti se ei yllä talven matkailutilastoihin.

Talvella Lapin matkailu koostuu pääasiassa kansainvälisistä matkailijoista ja kesällä taas kotimaan matkailu on enemmän suosiossa. Lapin markkinaosuus ei ollut kesän 2018 yöpymisistä rekisterin mukaan kuin vain kahdeksan (8) prosenttia, mikä on hyvin vähän. Korona-aikana kotimaanmatkailu on hieman lisääntynyt, mutta tulos tehdään silti pääasiassa talvikaudella, jolloin käyttöaste ja keskihinta ovat korkealla. (Lapin matkailustrategia 2020–2023 2019, 9.)

### 3 YRITTÄJYYS

#### 3.1 Yrittäjä

Yrittäjä on henkilö, joka harjoittaa taloudellista toimintaa omaan laskuun ja omalla vastuulla. Osakeyhtiössä toimiva henkilö, joka omistaa yksin tai perheensä kanssa puolet yrityksestä, luetaan myös yrittäjäksi. (Tilastokeskus 2021.) Pienyrittäjä on henkilö, jolla on alaisia vähemmän ja yksinyrittäjä on puolestaan henkilö, joka työskentelee yksin.

Yrityksen perustamisen edellytys on se, että on riittävää tuntemusta ja ammattitaitoa kyseisestä toimialasta sekä on tarvittavat yrittäjäystaidot (Suomi 2019a). Suomen yrittäjien (2021b) mukaan ”Yritystoiminnan perustamisen lähtökohtia ovat oma halu, tahto, yrittäjävalmiudet ja liikeidea, joiden varaan kannattava yritystoiminta rakennetaan”. Yksi yrittäjyyden perusedellytys on hyvä liikeidea, koska sen perusteella määritellään yrityksen menestyminen (Yrittäjät 2021b).

Yrittäjä tarvitsee vahvaa osaamista ja ammattitaitoa siltä alalta millä yritys toimii. Yrittäjällä on yleensä jo suhteita muihin alan toimijoihin ja asiakkaisiin sekä yrittäjä ymmärtää alansa yleisimmät ongelmat. Yrittäjäystaidot ovat yrittäjyydessä tärkeitä ja ne on hallittava velvollisuuksien, yritystoiminnan sekä taloushallinnan vuoksi. Yrittäjä myös osaa johtaa alaisiaan ja suunnitella yrityksensä toimintaa. Yrittäjä kehittää ammattitaitoaan jatkuvasti ja ylläpitää yrityksen kilpailukykyä sekä löytää uusia ratkaisuja liiketoimintaan. (Suomi 2019a.)

Yrittäjä on usein yksin työskentelevä ja mieltää itsensä omaa työtään tekeväksi ammattilaiseksi. Yrittäjän ammatista kumpuava työidentiteetti onkin vahvempi, kuin työn tyypin leima, itsensä työllistäjä, mikroyrittäjä tai ammatinharjoittaja (Torppa 2013). Yrittäjää voi luonnehtia todelliseksi pärjääjäksi, koska noin 50 prosenttia yksin työskentelevistä yrittäjistä on elänyt jopa vuodenkin ilman sairauspoissaoloja, kun taas keskimääräisesti alle 30 prosenttia muista työssäkäyvistä ihmisistä ei koskaan sairasta. (Torppa 2013.)

Yrittäjien työhyvinvointia tulisi kehittää, koska yksi tärkeimpiin teknologian kehitykseen vaikuttavista asioista on luova yrittäjäkulttuuri. Yrittäjyys on hyvä tapa

luoda uusia työpaikkoja yhteiskuntaan (Manka & Manka 2016, 23). Tämä on tärkeää työllistymisen kannalta tulevaisuudessakin.

Useimpia yrittäjiä vaivaa työn määrän epätasaisuus, mikä tarkoittaa sitä, että välillä työtä on enemmän ja toisinaan vähemmän, joskus jopa liian vähän. Tämä myös kuormittaa yrittäjää. Toisinaan työtä on liian paljon ja yrittäjän on vaikea priorisoida töitä, koska päivän tunnit eivät siihen meinaa olla riittäviä. (Torppa 2013.) Yrittäjän ajanhallinta ja työstä saatavan ansion epätasaisuus ovat lähes jokaisen yrittäjän päänvaiva. Tämä kaikki voi heijastua myös yrittäjän yksityiselämään ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, koska ajankäyttö on epätasaista ja rahaa virtaa epätasaiseen tahtiin. (Torppa 2013.)

Yrittäjyys ei sovellu kaikille ihmisille, koska kaikki ihmiset eivät omaa yrittäjälle tärkeitä ja ominaisia persoonallisuuspiirteitä ja ominaisuuksia. Yrittäjyyttä tukevia persoonallisuuspiirteitä ovat itsenäisyys ja innovatiivisuus. Näitä samoja piirteitä ei kuitenkaan ole kaikilla yrittäjillä eivätkä pelkät piirteet määritä yrittäjää. Eri toimialat vaikuttavat erilaisiin vaatimuksiin yrittäjille ja heidän persoonallisuuspiirteilleen. (Suomi 2019b.)

Yrittäjällä olisi hyvä olla tiettyjä ominaisuuksia, jotta yrittäjänä voi menestyä ja pärjätä. Itsenäisyys on yrittäjälle välttämätöntä, koska yrittäjä joutuu työskentelemään ja tekemään päätöksiä usein yksin. Yrittäjällä on myös suuri henkilökohtainen vastuu asioista. Riskinotto kyky on yrittäjälle yksi tärkeistä ominaisuuksista, koska yrittäjän tulee sietää epävarmuutta ja ottaa riskejä muun muassa ajanhallinnan, toimeentulon ja jaksamisen suhteen. (Suomi 2019b.)

Kunnianhimo on myös tärkeä ominaisuus, koska työllään yrittäjä haluaa näyttää mihin pystyy ja suoriutua siitä mahdollisimman hyvin. Sinnikkyys, vastuuntunto ja usko itseensä on osa kunnianhimoa, joita yrittäjä tarvitsee. Yrittäjän innovatiivisuus tukee yrittäjää, eli miten yrittäjä reagoi luontevasti tai osaa ja uskaltaa tehdä asioita myös poikkeavalla tavalla. (Suomi 2019b.) Sitkeys ja paineensietokyky sekä vahva usko omaan yritykseen auttavat yrittäjiä jaksamaan vaikeinkin aikoina (Yrittäjät 2021b).

Yrittämiseen tarvittavia luonteenpiirteitä ja valmiuksia voidaan verrata samoihin asioihin, joita tarvitaan esimerkiksi työelämässä, opiskelussa tai harrastuksissa.

Näitä valmiuksia ovat Suomen Yrittäjien (2021b) mukaan ”Ahkeruus, oma-aloitteisuus, palvelualltius, sosiaaliset taidot, joustavuus, itseluottamus, halu kehittyä, luovuus, tavoitteellisuus, uskaliaisuus, kyky tehdä valintoja, neuvokkuus, kyky vaikuttaa ja perustiedot yrittämisessä”.

### 3.2 Psykologinen pääoma ja palautuminen

Ajatus psykologisesta pääomasta pohjautuu positiiviseen psykologiaan, jossa ihmiset nähdään kyvykkäinä yksilöinä, eikä kasana ongelmia. Yksilöiden osaaminen pitää pystyä kanavoimaan organisaation tai yrityksen tavoitteiden edistämiseen. Psykologisen ajattelun pääosassa toimivat yksilön toimintakyky ja merkityksellinen elämä. Yksilötasolla psykologinen pääoma tulee esiin yksilön tai yhteisön asenteena, jossa tulevat ilmi oma-aloitteisuus, yritteliäisyys, toimeliaisuus ja vastuuntunto. (Rantala 2020 Heikkilän, Leppäsen & Rauhalan 2013 mukaan.)

Psykologisen pääoman elementit on mietitty tarkkaan ja ne ovat helposti mitattavia, opittavissa olevia ja ne lisäävät positiivista vaikutusta asenteisiin, käyttäytymiseen ja suorituskyykyyn. Psykologisen pääoman neljä ulottuvuutta ovat toivo (hope), optimismi (optimism), sinnikkyys (resiliency) ja itseluottamus (effcasy, confiedence). (Rantala 2020 Heikkilän, Leppäsen & Rauhalan 2013 mukaan.)

Toivo koostuu tahdonvoimasta ja keinovoimasta. Optimismi on uskoa positiiviseen lopputulemaan vaikeuksista huolimatta sekä kykyä valita positiivisia ajatuksia tavoitteiden saavuttamiselle negatiivisten ajatusten sijaan. Sinnikkyys on suomalaisille tuttua sisukkuutta ja voimaa, mikä vastustaa asioiden kesken jättämistä sekä kohtaa rohkeammin vastoinkäymisiä. Neljäs psykologisen pääoman elementti on itseluottamus, eli luottamus omiin kykyihin selviytyä myös haasteista. Itseluottamus on psykologisen pääoman keskeisin elementti. (Rantala 2020 Heikkilän, Leppäsen & Rauhalan 2013 mukaan.)

Psykologisella pääomalla on yrittäjille suuri merkitys kriiseistä selviytymisen kannalta varsinkin nyt, koska hyvä psykologinen pääoma auttaa selviytymään korona-aikana (Brandt & Kelkka 2021). Psykologiseen pääomaan kytkeytyy mahdollisuus olla oman elämän ohjaksissa ja toisaalta tuntea mielenrauhaa. Sillä on merkitystä työpaikalla käyttäytymisessä sekä suoriutumisessa (Manka & Manka 2016, 158–159).

On todettu, että psykologinen pääoma ennustaa sitoutumista ja vähäisempiä lopettamisaikkeitä työssä. Psykologinen pääoma ei ole syntymälahja, vaan sitä voidaan oppia, sekä siihen voidaan vaikuttaa elämänsä varrella. Jokaisella yksilöllä on mahdollisuus kasvattaa omaa psykologista pääomaansa. Tosin osittain se on perimän, kasvatuksen ja olosuhteiden tulosta, mutta suurin osa on omissa käsissä. (Manka & Manka 2016, 158–159.)

Palautumisen tarkoitus on muuttaa stressitila lepotilaksi, jolloin kulutetut voimat palautuvat. Edellytys palautumiselle on riittävä uni, sekä hyvä unen laatu. Palautuminen auttaa ihmistä saamaan takaisin työssä menetetyt voimat. Ihminen tarvitsee palautuakseen noin seitsemästä (7) yhdeksään (9) tuntia unta ja lepoa, koska uni on yksi tärkeimmistä asioista elpymisen kannalta. Syvä uni on kaikkein palauttavinta ja saa ihmisen voimat elpymään. (Manka & Manka 2016, 181.)

Palautumismekanismi perustuu autonomiseen hermostoon ja hypotalamus-aivolisäke-lisämunuaisakselin (HPA) toimintaan. Palautumisessa on kaksi erilaista näkökulmaa, joita ovat fysiologinen ja psykologinen palautuminen. Yksilön elpyminen on onnistunut silloin kun hänen elimistönsä on stressin jälkeen palannut normaaliin tilaan. Psykologinen palautuminen on tapahtunut silloin kun yksilö tuntee olevansa kyvykäs jälleen jatkamaan työtään. (Manka & Manka 2016, 181.)

Työkuormituksesta palautumisen näkökulmasta olennaisia asioita ovat uudet voimavarat kuten energia ja positiivinen mieliala. Palautumisongelmat lisäävät työuupumuksen riskiä ja saattaa saada aikaan stressiä tai pahempaa. Hyvinvoinnin kannalta palautumiseen tulisi kiinnittää huomiota päivittäin, koska ei voi palautua kerralla ”varastoon”. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen auttaa mahdollisuus palautua kunnolla ja riittävästi aikaa itselleen. (Manka & Manka 2016, 182.)

Palautumiseen vaikuttavat myös työnkuva ja työn rakeenteelliset piirteet, mitkä voivat vaikeuttaa palautumista. Työn ollessa liian fyysisesti kuormittavaa, tai jos on kovat aikapaineet sekä iso vastuu, palautuminen vaikeutuu ja hidastuu. Työn vaatimusten ollessa suuremmat kuin voimavarat, siitä aiheutuu epäedullinen tilanne. Liiallinen sitoutuminen työhön ei ole hyväksi, varsinkaan jos se alkaa olla pakonomaista. (Manka & Manka 2016, 184.)



Yrittäjillä käy monesti edellä mainittu asia ja se vaikuttaa negatiivisesti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin jatkuessaan liian pitkään. On oltava vapaa-aikaa ja vapaa-ajalla elpyminen on tärkeää. Silloin on oltava kyky sulkea työasiat pois mielestä ja mahdollisuus päättää itse siitä mitä tekee. (Manka & Manka 2016, 184.)

## 4 TYÖHYVINVOINTI

### 4.1 Työhyvinvoinnin määritelmä

Työhyvinvointi on kokonaisuus, mikä koostuu työstä ja sen mielekkyydestä, terveydestä, hyvinvoinnista sekä turvallisuudesta. Työhyvinvointi vaikuttaa useaan asiaan, erityisesti työssä jaksamiseen (STM 2021). Maailmanlaajuisesti tarkasteltuna työhyvinvointi on käsitteenä outo ja se on yhdistetty useimmiten työterveyteen ja työkykyyn. Työhyvinvoinnin syntymiseen vaikuttavat kuitenkin monet muutkin asiat, kuten toimintatavat, johtaminen, ilmapiiri, itse työ sekä työntekijä itse (Manka & Manka 2016, 75).

Marja-Liisa ja Marjut Mangan mukaan (2016, 53) ”Työhyvinvoinnin käsite rakentuu oletukselle, että yksilön työkyvyllä ja terveydellä on perustavaa laatua oleva suhde inhimilliseen pääomaan.” Hyvällä terveydentilalla voidaan mahdollistaa lisäkoulutusta, työkokemusta sekä tukea opinnoissa, että työelämässä menestymistä. Työhyvinvoinnin ja työkyvyn säilyttäminen ovat edellytyksiä sille, että muut pääoman panostukset ovat kannattavia. Pysyvimpiä tai tilapäisiä pääoman menetyksiä aiheuttavat eniten sairauspoissaolot ja varhaiset eläkkeelle jäämiset. (Manka & Manka 2016, 53–54.)

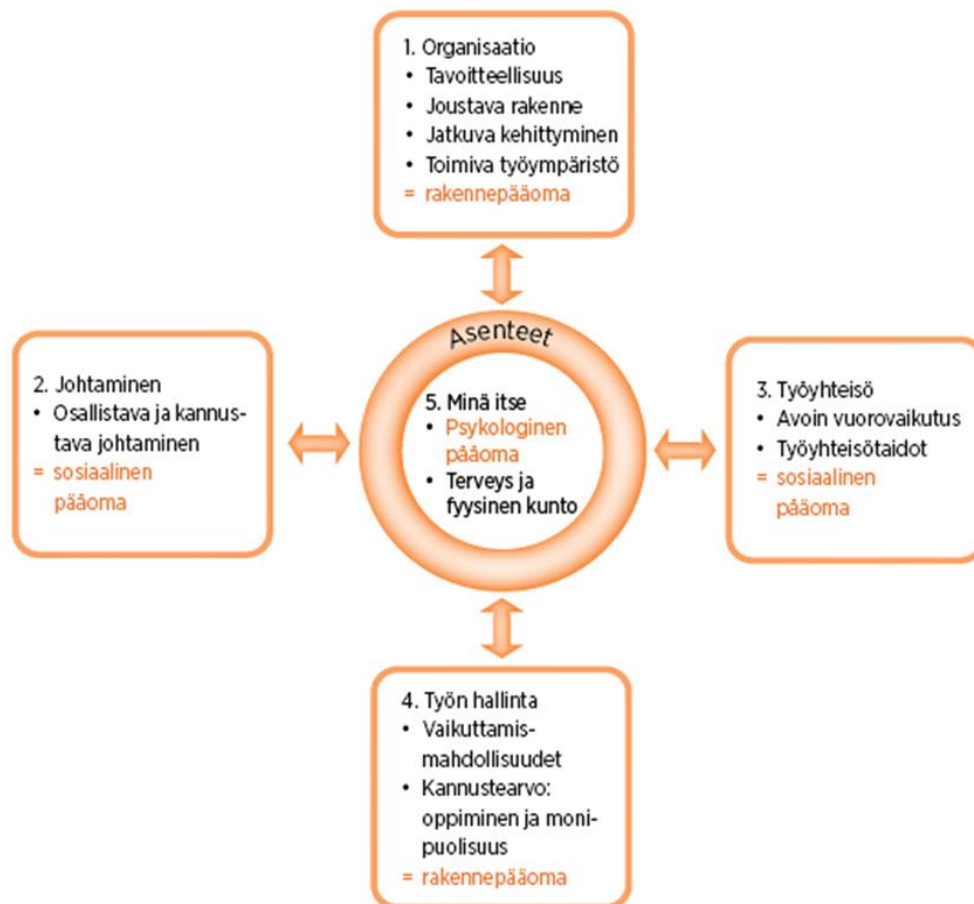
Työhyvinvointi syntyy pääasiassa työn arjessa ja sitä ei saavuteta työn ulkopuolisilla terveystempauksilla, vaan hyvinvointia edistävä toiminta on pitkäjänteistä ja läpileikkaavaa. Parempaa työhyvinvointia lisäävät motivoiva ja hyvä johtaminen sekä työyhteisön ilmapiiri ja ammattitaito. Hyvä työhyvinvointi kasvattaa työn tuottavuutta, sitoutumista ja laskee sairauspoissaolojen määrää (STM 2021).

Parempaa työhyvinvointia edistävät toimenpiteet voivat kohdistua muun muassa työympäristöön, työyhteisöön, työprosesseihin, henkilöstöön tai johtamiseen. Työhyvinvoinnilla on tärkeä rooli, koska se vaikuttaa moneen tärkeään asiaan, kuten organisaation kilpailukykyyn, taloudelliseen tulokseen ja maineeseen. Työhyvinvointiin kannattaa investoida ja panostaa, koska ne tuovat arvoa sekä voivat maksaa itsensä takaisin moninkertaisesti. (Hakanen 2021.)

Aikaisempien tutkimuksien mukaan työhyvinvoinnilla on merkittävä positiivinen yhteys yrityksen tuloksiin, kuten tuottavuuteen, voittoon, asiakastyytyväisyyteen,

vähäisempään vaihtuvuuteen, sairauspoissaoloihin ja tapaturmiin (Hakanen 2021). Työhyvinvointi on tärkeää, koska ihmiset ovat jokaisen organisaation tärkein voimavara. Tulevaisuuden menestymisen mahdollistavat innostus, luovuus ja sitoutuminen. Menestykseltä vievät pohjaa jatkuvat muutokset ja työn mielekkäyskato. Ne aiheuttavat päänvaivaa, koska työntekijöiden ollessa liian ylikuormitettuja ja kiireisiä he eivät pysty parhaaseensa. (Manka & Manka 2016, 8.)

Viimeisemmän tutkimustiedon ja esimerkkien avulla työhyvinvointiin voidaan vaikuttaa työhyvinvoinnin johtamisella, mikä vaikuttaa koko organisaation tuloksellisuuteen. Tulevaisuudessa työhyvinvoinnin merkityksen organisaatioille uskotaan kasvavan entisestään, kun maailma ympärillämme muuttuu ja työelämään astuvat uudet sukupolvet. (Manka & Manka 2016, 8.) Nykyisiin toimintatapoihin panostamalla ja niitä kehittämällä voidaan myös kasvattaa innostusta sekä aikaansaamista (Manka & Manka 2016, 8). Seuraavaksi esitettyssä kuviossa (Kuvio 6.) on kuvattu työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä.



Kuvio 6. Työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät. (Manka & Manka 2016, 8)

Henkilöstön työhyvinvointi on strateginen menestystekijä ja siksi siihen kannattaa panostaa hyvin. Inhimillisen pääoman ja työhyvinvoinnin tarkasteleminen kannattaa, koska nykypäivänä työelämän haasteet ovat vahvasti sidoksissa myös psykososiaaliseen työhyvinvointiin (Manka & Manka 2016, 75).

Yrittäjälle koituu kiirettä ja taloudellisia paineita. Siksi yrittäjien oma terveydentila ja itsestä huolehtiminen unohtuvat usein yritystoiminnan rinnalla. Oman työhyvinvointinsa unohtaminen vaikuttaa yrityksen tuottoihin ja toimintaan negatiivisesti. Jaksaminen ja hyvinvointi on yrittäjälle todella tärkeää, koska se on suorassa yhteydessä menestykseen, asiakkaisiin ja mahdollisiin työntekijöihin (Yrittäjät 2021a).

#### 4.2 Yrittäjän työhyvinvointi ja sen edistäminen

Yrittäjän työhyvinvointi on mutkikas aihe ja menee vielä mutkikkaammaksi, kun puhutaan mikro-, tai yksinyrittäjistä. Yrittäjän työhyvinvointiin merkittävin vaikuttava tekijä on se, että töitä riittää ja työt luistavat. Työn suuri määrä uhkaa yrittäjän jaksamista, palautumista ja itseluottamusta, mutta uhka on myös se, että ei ole töitä, jolloin tuloja ei muodostu. Tilanne saattaa olla niinkin, että tuloja on ja töitä riittää, mutta jokin muu asia tai fyysinen vaiva voi rasittaa, tämä vaikuttaa myös hyvinvointiin negatiivisesti. (Arasola 2018.) Kaikki vaikuttaa kaikkeen ja yrittäjän tulisi osata tasapainottaa elämänsä työn ja vapaa-ajan välillä oman hyvinvointinsa kannalta. Nina Leppäniemen (2020) mukaan ”Yrittäjän tärkein pääoma liiketoiminnan kannalta on yrittäjä itse”.

Yrittäjän työssä kiehtoo monesti vapaus, mutta vastuu omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista on myös suuri. Hyvinvoinnista huolehtiminen ei ole aina yksioikoisesti helppoa tai miellyttävää. Vapauden vastineena painavat taloudellinen vastuu, työn epävarmuus, kiire ja työn sitovuus, yrittäjän tulisi osattava pitää vaaka tasapainossa. (Leppäniemi 2020.) Yrittäjä saa valita itse omat työaikansa ja työtapansa vapaasti, mikä saattaa vaikuttaa yrittäjän työhyvinvointiin merkittävästi. Liiallinen työnteko kuormittaa yrittäjää ja on suorassa yhteydessä hänen työhyvinvointiinsa ja jaksamiseen. Yrittäjän työhyvinvoinnissa on tärkeää fyysisten ja psyykkisten tuntemusten noteeraaminen, koska monesti yrittäjät ohittavat omat hyvinvointia ylläpitävät tarpeensa. (Arasola 2018.)

Yrittäjän työhyvinvointi rakentuu samalla tavalla kuten muidenkin ihmisten työhyvinvointi, mikä koostuu terveellisestä ravitsemuksesta, riittävästä unesta, palautumista tukevasta arjen tasapainosta ja haasteiden sekä onnistumisien sopivasta suhteesta. Pohja työelämän laadulle luodaan terveydestä ja toimintakyvystä, koska terveelliset elintavat ja hyvä terveys ovat työkyvylle perusta. Yrittäjän tulee huolehtia myös omasta fyysisestä työhyvinvoinnista ja kunnostaan, mikä on tärkeää, oli työ fyysistä, tai ei. Virkeä mieliala on yrittäjän työhyvinvoinnissa myös olennainen asia, jotta yrittäjä pystyy tekemään oikeita päätöksiä yritystoiminnassaan. (Leppäniemi 2020.) Kun yrittäjän terveys on kunnossa, niin hän voi harjoittaa kannattavampaa liiketoimintaa, mikä osaltaan myös edistää työhyvinvointia.

Työhyvinvoinnin edistäminen ja ylläpitäminen kuuluu työnantajalle sekä työntekijöille ja työhyvinvointi tehdään aina yhdessä. Työnantajalla on vastuu hyvästä johtamisesta, mutta jokaisella työntekijällä on kuitenkin vastuu omasta työkyvystä ja ammatillisen osaamisen ylläpidosta. Jokainen voi itse vaikuttaa osaltaan työpaikan myönteiseen ilmapiiriin (STM 2021).

Työhyvinvointipääomaa voidaan kasvattaa ja edistää erityisesti ennaltaehkäisevällä toiminnalla. Työhyvinvointi luodaan kuitenkin aina itse työssä. Työhyvinvointipääoman taso määrittelee, missä määrin organisaatio pystyy hyödyntämään muita inhimillisiä resurssejaan nyt ja tulevaisuudessa (Manka & Manka 2016, 53).

Työhyvinvoinnin tilaa voidaan arvioida esimerkiksi etsimällä muutama tunnusluku: perinteisten mittareiden, kuten sairauspoissaolot kokonaistyöajasta rinnalle pitäisi löytää uusiakin (Manka & Manka 2016,53). Tunnuslukuja voisivat esimerkiksi olla Marja-Liisa ja Marjut Mangan mukaan (2016,53) ”Psykologisen ja tai sosiaalisen pääoman määrä.” Työhyvinvointipääoma onkin strateginen resurssi ja jokaisen organisaation tulisi määritellä yksilöllisesti oma sisältö, tavoitteet ja keskeiset haasteet työhyvinvointipääoman kasvattamiseksi. Pitkällä tähtäimellä katsottuna työhyvinvointipääoman ylläpitäminen on tärkeää ja keskeistä kilpailukyvyyn kannalta katsottuna. Organisaation kilpailukyvyyn säilyttämistä varten on tärkeää työntekijöiden muutos- ja uudistumiskyvykkyys. (Manka & Manka 2016, 53.)

Työhyvinvoinnin nopea uudistumisentarve on vaikeaa erityisesti sosiaalisen pääoman kehittämisessä, koska se tarvitsee paljon aikaa kehittyäkseen. Aikaa ei

aina löydy tarpeeksi muutosten keskellä, vaikka sen tiedettäisiinkin edistävän työhyvinvointia. Työnantajat voivat vaikuttaa erityisesti työhyvinvoinnin edistämiseen siten, että he johtavat hyvin ja ottavat henkilöstön mukaan. Hyvinvointipääoman kehittämisessä tulisi ottaa huomioon myös tunteet faktojen rinnalla. Psykologinen pääoma on noussut tärkeäksi osaksi työhyvinvointipääoman edistämisessä ja kehittämisessä. (Manka & Manka 2016, 54.)

Työhyvinvoinnin kehittämisen ja edistämisen tuloksena paranevat motivaatio, työilmapiiri ja asiakaspalvelu. Tämän myötä parempi työhyvinvointi vaikuttaa myös tuloksellisuuden kasvamiseen. Työhyvinvoinnin kehittämisen myötä organisaation osaaminen ja oppiminenkin kehittyvät, mikä tuo uusia mahdollisuuksia työn ja asiakaspalvelun kehittämiseksi, sekä uusille tuote- ja prosessi-ideoille. (Manka & Manka 2016, 62–63.)

Muita myönteisiä asioita työhyvinvoinnin kehittämisen seurauksena ovat muun muassa henkilöstön sitoutuminen, mikä vaikuttaa laatuun. Kustannustehokkuus paranee, mikä näkyy itseluottamuksen kasvuna sekä tuottavuuden ja kannattavuuden lisääntymisenä. Organisaation on helpompaa saada uusia työntekijöitä, koska työpaikan houkuttelevuuskin kasvaa. Organisaation panostaminen henkilöstön kehittämiseen ja hyvinvoinnin edistämiseen ovat osa väljemmän toiminnan tuloksellisuutta, koska aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että panos- tuotos ajattelu oli osoittautunut riittämättömäksi. Se on jättänyt tarkastelun ulkopuolelle tärkeät tekijät, eli vaikuttavuuteen ja työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät. (Manka & Manka 2016, 62–63.)

### 4.3 Työhyvinvoinnin osa-alueet

#### 4.3.1 Henkinen hyvinvointi

Psyykinen hyvinvointi koostuu siitä, millaiseksi kokee oman elämän mielekkyyden, itsensä tärkeyden sekä turvallisuuden. Oma henkistä hyvinvointia voidaan parantaa panostamalla niihinkin asioihin, mitkä ovat itselle mieluisia. On tärkeää muistaa nauttia myös elämästä kiireenkin keskellä. Psykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat uni, lepo, ravitsemus, ihmissuhteet ja tunteet, liikunta, harrastukset sekä luovuus. Terveellisiä elämäntapoja noudattamalla ja mieluisia asioita tekemällä

voi pitää huolta omasta psyykkisestä hyvinvoinnista eli mielenterveydestään (Verkkovaria 2016).

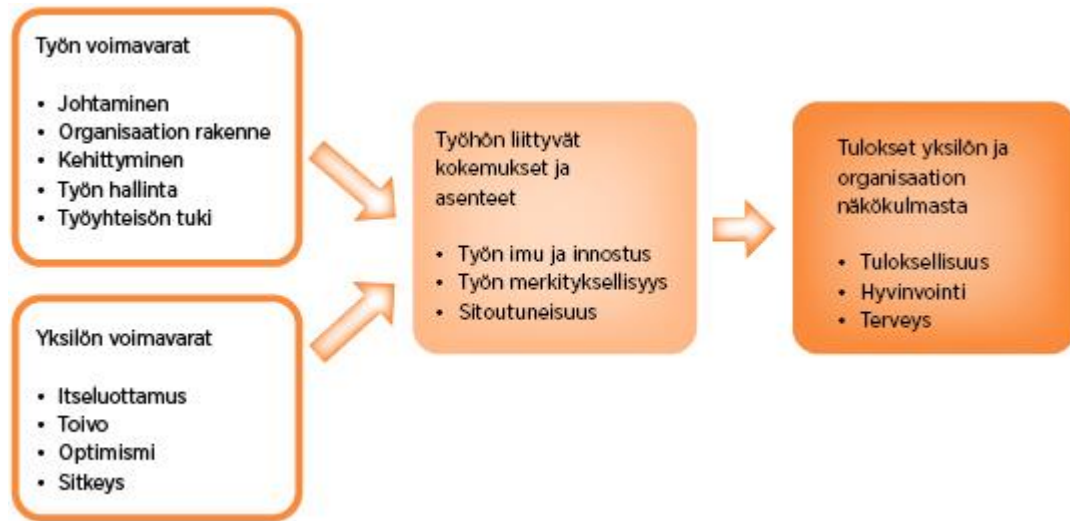
Yksilön psyykkinen hyvinvointi on erittäin tärkeää. Psyykkinen työhyvinvointi tarkoittaa sitä, että työntekijä viihtyy omassa työssään, saa vastuuta sekä on tyytyväinen työn tuloksiin. Työssä tulisi olla mahdollisuus kehittyä, sillä kehittyminen tukee psyykkistä hyvinvointia. Psyykkinen hyvinvointi kuormittuu muun muassa liiallisesta työn määrästä ja laadusta. Kuormittumista aiheuttaa liiallinen stressi, huono työilmapiiri, jatkuva kiire, työn vähyys, jatkuvat keskeytykset sekä palautteen tai arvostuksen puute. (TTK 2021a.)

Tuoreen, tänä keväänä tehdyn tutkimuksen mukaan konkurssi ei huoleta yrittäjiä, mutta yrittäjien stressitasot ovat hälyttävissä lukemissa. Joka kolmannen yrittäjän työkyky on alentunut ja jaksaminen on vähissä. (Lehtinen 2021.)

Psykososiaalisilla kuormitustekijöillä tarkoitetaan työn sisältöön, järjestelyihin ja työyhteisön sosiaaliseen toimivuuteen yhdistyviä tekijöitä. Nämä tekijät voivat aiheuttaa työntekijälle haitallista kuormitusta. Kuormitustekijät voivat kuormittaa haitallisesti etenkin siten, jos niitä on mitoitettu väärin, niiden hallinta on ollut puutteellista tai ne esiintyvät epäsuotuisissa olosuhteissa. Tätä haitallista psykososiaalista kuormitusta tulee ehkäistä, eikä vain reagoida jo aiheutuviin seurauksiin. Psykososiaalisia kuormitustekijöitä voidaan hallita työpaikalla yhtä järjestelmällisesti kuten työympäristön epäkohtiakin, työnantajan tuleekin vähentää työn kuormitustekijöiden aiheuttamaa vaaraa tai haittaa alaistensa terveydelle. (Työsuojelu 2021.)

Haitallisen työkuormituksen merkit voidaan havaita muun muassa käyttäytymisen muutoksina, tunnetasolla, muistivaikeuksina, työn hallinnan katoamisena sekä fyysisinä kipuina ja elimistön toimintahäiriöinä. Psyykkistä hyvinvointia voi kehittää työnantajan, työyhteisön tuki ja oma itseluottamus. (TTK 2021a.) Hyvinvointia voidaan edistää työelämässä myös lisäämällä toimenpiteitä työn voimavarojen kehittämiseksi ja pahoinvointia voidaan ehkäistä pitämällä työn vaatimukset kohdullisina. Jokaisen voimavarat ovat yksilöllisiä ja tilanneriippuvaisia, siksi niitä voidaan muuttaa sekä niihin voidaan vaikuttaa. Työn ja yksilön voimavarat mahdollistavat työn imun, jota kutsutaan työniloksi. (Manka & Manka 2016, 69–70.)

Seuraavassa kuviossa (Kuvio 7.) on voimavaramalli, jossa kuvataan työhön liittyviä kokemuksia ja asenteita.



Kuvio 7. Voimavaramalli. (Manka & Manka 2016,70 Christensen ym. 2008 mukaan)

Myönteisten tunteiden määrän tulisi olla moninkertainen suhteessa kielteisiin, koska kielteiset tunteet ovat aina voimakkaampia. Positiivisten tunteiden ylijäämä kehittää rakentavasti omia voimavaroja ja suojelee yksilön hyvinvointia, mikä vaikuttaa tapamme arvioida stressaavia tilanteita joustavimmin, rauhallisimmin ja myönteisemmin. Kaikki nämä edellä mainitut asiat palauttavat kehon toimintakykyisyyttä, mikä vaikuttaa positiivisesti havaintoihin ja sen tuloksena myönteisen kierteen uudelleen syntymiseen negatiivisen kierteen sijasta. Kielteisillä tunteilla on paikkansa, eikä työyhteisössä tulisikaan tähdätä kielteisten tunteiden kokonaan puuttumiseen, sitä tärkeämpää on se, että myönteisiä tunteita koetaan enemmän kuin kielteisiä. Kielteisiä tunteita on osattava käsitellä rakentavasti, eikä niitä tule koskaan sivuuttaa. (Manka & Manka 2016, 71.)

Kiire ja aikapaineet ovat kasvaneet työelämässä Suomessa ja koko Euroopassa (Manka & Manka 2016, 28). Suomalaisista työntekijöistä lähes puolet joutuvat kiirehtimään, jotta saavat oman työnsä tehtyä. Jatkuva kiire aiheuttaa stressiä, mikä on suorassa yhteydessä hukattuun tuottavuuteen. Liian pitkään jatkuessaan kiire ja stressi heikentää työhyvinvointia sekä suuri osuus työtapaturmista tapahtuu kiireessä. (Puttonen 2017.) Töitä tehdään kiireessä ylikierroksilla ja paletaan loppuun (Manka & Manka 2016, 28).



Kiirettä aiheuttaa työntekijöille henkilökunnan vähäisyys ja se, että töitä olisi enemmän kuin tekijöitä. Töitä tehdään tiukkojen aikataulujen mukaan ja nopealla tahdilla, mikä heijastuu työntekijöiden hyvinvointiin kielteisellä tavalla. Työhyvinvoinnin yksi tärkeä ominaisuus on työn hallinnan tunne, eli missä määrin voidaan vaikuttaa omaan työtehtäviin ja työpanokseensa. Työssä aiheutuu negatiivista tunnekuormaa kiireen keskellä, koska työntekijät joutuvat osittain kätkemään omat tunteensa, eikä niitä saa purettua, heidän tulee vain suorittaa (Manka & Manka 2016, 28–29).

Kiire ja aikapaine altistavat siis työuupumukselle ja johtavat jopa burnouttiin. Tutkimusprofessori Jari Hakasen mukaan (2020) ”Työpaikoilla kannattaisi keskittyä siihen, että kaikki työntekijät näkisivät oman kättensä jäljen, kokea työnsä merkityksellisenä ja saada palautetta työstään.” Liiallisen työkuorman ehkäiseminen on ensiarvoisen tärkeää, jotta siitä ei aiheutuisi pidemmän päälle terveydellistä haittaa työntekijöille (Hakanen 2020).

Stressiä työssä aiheuttaa kiire ja epävarmuus, mikä on tiettyyn pisteeseen asti positiivista ja vaikuttaa työssä jaksamiseen myönteisesti. Stressillä tarkoitetaan yleisiä terveydellisiä oireita, kuten hermostuneisuutta, nukkumisvaikeuksia ja ahdistuneisuutta. Yleisimmin stressiä työssä syntyy, jos yksilö havaitsee, ettei voi vastata työn vaatimukseen tai vaatimukset uhkaavat yksilön henkilökohtaista hyvinvointia. Kun stressiä on liikaa, yksilö ylikuormittuu, mikä aiheuttaa terveydellisiä ongelmia. (Manka & Manka 2016, 32.)

Stressin ja ylikuormituksen seurauksena terveydelliset ongelmat voivat ilmetä kyynisyytenä, unihäiriöinä, masentuneisuutena, sairasteluna ja ammatillisen itsetunnon heikentymisenä. Pahimmillaan pitkäkestoinen stressi johtaa työuupumukseen eli ”burnout” -tilaan. (Manka & Manka 2016, 32.) ”Burnout” -tilan oireita ovat suurentunut väsymys, kyynisyys työtä kohtaan ja ammatillisen itsetunnon heikentyminen (Mattila 2018).

Marja-Liisa ja Marjut Mangan mukaan (2021, 33) ”Suurimmaksi stressin syyksi on aiempien tutkimuksen mukaan mainittu yleinen epävarmuus ja työn kuormittavuus sekä epäsoviva käytös nostettiin myös esille.” Seuraavassa kuviossa (Kuvio 8.) on listattu yleisimmät työperäisen stressin syyt.



Kuvio 8. Yleisimmät työperäisen stressin syyt. (Manka & Manka 2016, 33)

Työhyvinvointia on tutkittu jo runsaat sata vuotta, ja painopisteet ovat muuttuneet ajan myötä. Ennen stressin uskottiin syntyvän yksilön fysiologisina reaktioina erilaisista kuormittavista tekijöistä. Kielteisten tuntemuksien syntymistä edelsi aikaisemman uskomuksen mukaan aina jokin fysiologinen reaktio, mikä saattoi johtaa sairauksien kehittymiseen. Myöhemmin teoriaan liitettiin myös psykologiset ja käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät. Työssä aiheutuvat vaatimukset synnyttävät myönteistä tai kielteistä painetta, mikä antaa yksilölle oppimisen mahdollisuuksia ja vireyttä tai pahimmillaan se passivoi ja sairastuttaa. Sosiaalisen tuen on todettu vaikuttavan hyvin myönteisesti ja ratkaisevasti osaltaan työhyvinvointiin. (Manka & Manka 2016, 64–65.)

Pitkäkestoinen stressi aiheuttaa terveydelle psyykkisiä ja fyysisiä haittoja, se on myös vaarallinen ja vastaa häiriötilaa. Pitkäkestoinen stressi lyhentää myös elinikää, aiheuttaa muisti-, ja unihäiriöitä sekä masennusta. Psyykkisiä haittoja ovat muun muassa ahdistuneisuus, ärtymys, jännittyneisyys, pelokkuus ja muistiongelmät. (Mattila 2018.) Fyysisiä terveydellisiä haittoja ovat muun muassa 20 prosenttia kohonnut sydäntaudin vaara, lisääntynyt riski aikuisiän diabetekseen sekä kroonisten tulehdusten lisääntyminen, mikä voi edes auttaa syövän kehittymistä (Manka & Manka 2016, 34).

Pitkäaikaisen stressi vaikuttaa nuoriin eri tavalla kuin aikuisiin, koska nuorten aivot ovat erityisen herkäät stressihormonin vaikutuksille. Nuoren yksilön aivokuori ohenee ja pienenee sekä stressi tuhoaa etuaivokuorta. Aikuisilla stressi kutistaa

hippokampusta. Nämä aivojen osat ovat elintärkeitä muistamisen ja suunnitelmallisen toiminnan kannalta. Stressi vaikuttaa myös merkittävästi organisaation tuloksellisuuteen ja talouteen kielteisesti. Stressiä tulisi pyrkiä vähentämään ja hakemaan siihen tukea sekä stressi tila tulisi tunnistaa ajoissa. (Manka & Manka 2016, 34.)

#### 4.3.2 Fyysinen hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi muodostuu yleisestä terveyden tilasta, kunnosta, ravitsemuksesta, unen laadusta ja määrästä. Fyysiseen hyvinvointiin vaikuttaa myös vahvasti työn määrä ja laatu sekä työstä palautuminen. Fyysinen kunto ja yksilön vahvuus ovat yhteydessä jaksamisessa työssään, sekä määrittää kuinka yksilö pystyy suoriutumaan päivittäisistä askareista ja fyysisistä suorituksista väsymättä. Hyvän fyysisen kunnan omaava yksilö kykenee selviytymään päivän työstä tai arjen koitoksista sekä kuormittavista liikuntasuorituksista paremmin, kuin huonon fyysisen kunnan omaava. (THL 2021c.)

Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan kehon fysiologista kykyä suoriutua asioista mihin tarvitaan lihasvoimaa ja kestävyyttä. Fyysisen kunnan osa-alueita ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto, kestävyyskunto, tuki- ja liikuntaelimistön kunto sekä lihaskunto. Yksilön fyysistä kuntoa voidaan tarkastella ja mitata liikuntasuorituksissa tarvittavien fyysisten ominaisuuksien avulla, joita ovat kestävyys, lihasvoima ja nopeus, tai voidaan mitata elinjärjestelmien tai hermolihasen toimintaa. (THL 2021c.)

Fyysinen kuormitus on yhteydessä toimintakykyyn ja työkykyyn. Toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä, jotta hän pystyy selviytymään jokapäiväisestä elämästä. Työkyvyllä tarkoitetaan työn vaatimusten sekä yksilöiden toimintakyvyn välisestä suhteesta (TTK 2021b). Fyysiseen työhyvinvointiin vaikuttaa Työturvallisuuskeskuksen mukaan (2021b) ”Työn fyysinen kuormittavuus, kuten työasennot ja työliikkeet, tauot sekä työajat. Liiallinen fyysinen kuormitus työssä on yhteydessä tuki- ja liikuntaelinoireisiin, siksi työn tulisi kuormittaa yksilöä sopivasti hänen toimintakykynsä ja terveytensä huomioon ottaen (TTK 2021b).

Pitkäaikaisen ja haitallisen stressin seurauksena ilmenee myös fyysisiä oireita, joita voivat olla muun muassa puolustusjärjestelmän heikkeneminen, päänsärky, poikkeava sydämen syke, pahoinvointi ja huimaus sekä vatsavaivat. Unettomuus on myös yksi pitkä aikaisen stressin tavanomaisista oireista, silloin on hyvä vähentää työmäärää ja minimoida stressitekijät. Yksilön pitäisi hakea sairauslomaa ja keskittyä lepoon, uneen ja sen laatuun, ja alkaa sen jälkeen hoitamaan muita oireita, jotta elimistö alkaa toipumaan. (Mattila 2018.)

#### 4.3.3 Taloudellinen hyvinvointi

Taloudellinen hyvinvointi on turvallisuuden tunnetta oman talouden hallinnasta, pärjäämistä arjessa samalla varautuen yllättäviin tilanteisiin ja tulevaan (Haikola & Puputti 2020). Taloudelliselle hyvinvoinnille ei ole silti yhtä selkeää määritelmää, taloudellinen hyvinvointi on kokonaisuus ja voi tarkoittaa eri ihmisille erilaisia asioita. Pääasiassa kuitenkin taloudellinen hyvinvointi on sitä, että yksilön taloudellinen tilanne on tasapainossa (Pöysti 2019).

Taloudellisen hyvinvoinnin osa-alueita ovat kassavirta, rahan hallinta ja käyttö sekä mahdolliset säästöt. (Pöysti 2019.) Taloudellinen hyvinvointi on saanut osakseen vähemmän huomiota, kuin muut työhyvinvoinnin osa-alueet, vaikka velkaantuminen ja ylivelkaantuminen ovat nousseet ylivoimaiseksi yhteiskunnan ongelmaksi (Haikola & Puputti 2020).

Talousvaikeudet ja rahahuolet voivat aiempien tutkimuksien mukaan heikentää hyvinvointia vuosiksi eteenpäin ja aiheuttavat taloudellisten seurauksien lisäksi myös huolta, häpeää, ahdistusta ja sosiaalisia ongelmia. Talousvaikeuksilla olevalla on myös tutkimuksien mukaan suuri riski sairastua mielenterveydellisiin sairauksiin ja häiriöihin ja taas hyvän talouden omaavalla riski sairastua on pienempi (Haikola & Puputti 2020).

Taloudelliset vaikeudet lisäävät myös stressiä. Stressin vähentämisellä ei saada torjuttua kaikkia sairauksia, mutta niiden esiintyvyyttä voidaan vähentää (Manka & Manka 2016, 35). Työelämän ulkopuolelle ajautuu vuosittain paljon työntekijöitä, jotka kärsivät mielenterveyden häiriöistä. Mielenterveyttä tukeville palveluille on suuri tarve, johon osa työnantajista on jo havahtuneet (Haikola & Puputti 2020).

Maailmalle tulleen covid-19-pandemian myötä taloushuolet ovat lisääntyneet entisestään. Maksuvaikeuksista ei haluta puhua ja moni painii rahapulmien kanssa liian kauan yksin. Taloushuoliin on saatavilla tietoa, neuvontaa ja kestäviä ratkaisuja velkaongelmiin, mutta apu voi jäädä saamatta taloudellisten vaikeuksien saalamisen vuoksi. Tarvitaankin toimia, joiden avulla voidaan tukea taloudellista hyvinvointia, asia on tällä hetkellä ajankohtainen covid-19-pandemian vuoksi. (Haikola & Puputti 2020.)

Yritysten tärkein voimavara on työntekijät ja kaikki yritykset haluavat pitää kiinni työntekijöistään, jos se on mahdollista taloudellisen tilanteen vuoksi (Haikola & Puputti 2020). Talousasiantuntijoiden Marika Haikolan ja Marjut Puputin mukaan (2020) ”Tämän päivän ja tulevaisuuden työhyvinvoinnin pakettiin kuuluu oleellisena osana myös taloudellinen hyvinvointi.”

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Puolistrukturoitu haastattelu

Tämä opinnäytetyö on toteutukseltaan laadullinen, Kvalitatiivinen tutkimus, jonka tehtävänä on tutkia Lapin matkailualan yrittäjien työhyvinvoinnin nykytilaa ja covid-19-pandemian aiheuttamien muutoksien vaikutuksista yrittäjien työhyvinvointiin sekä saada kehittämissuhteita yrittäjien parempaan työhyvinvointiin.

Laadullinen tutkimus vastaa opinnäytetyön tarkoitusta ja tutkimustuloksia paremmin kuin määrällinen tutkimus, koska tutkimuksessa pyritään ei-numeraalisiin tuloksiin aineistojen sisällöistä. Tutkimustuloksiin vaikuttavat enemmän kokemuksen liittyvät merkitykset. (Weselius 2016.) Määrällinen tutkimus ei toisi työhön niin luotettavia tutkimustuloksia kuin laadullinen tutkimus, koska määrällinen tutkimus tarkastelee aineiston mitattavissa olevia suhteita ja pyrkii suureen yleistettävyyteen, mikä ei tukisi tämän tutkimustehtävän merkitystä. (Weselius 2016.)

Laadullisen tutkimuksen kohteena ovat merkitykset, eivät lukumäärät. Laadullista tutkimusta ei määrittele aineiston tyyppi, vaan se mitä aineiston kanssa tehdään, eli miten se analysoidaan, sekä miten kohdetta ymmärretään tutkittavien näkökulmasta katsottuna. (Weselius 2016.) Tämän vuoksi laadullinen tutkimus sopii tähän opinnäytetyöhön.

Menetelmänä tässä opinnäytetyön tutkimustehtävässä käytetään puolistrukturoitua haastattelua. Opinnäytetyössä hyödynnetään myös aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia covid-19-pandemian vaikutuksista matkailualan yrittäjiin ja yrityksiin sekä niiden tuloksia. Aiempien tutkimuksien ja niiden tulosten vertaaminen haastattelumenetelmästä saatuihin tuloksiin tuo lisää luotettavuutta tämän opinnäytetyön lopullisiin tuloksiin. Puolistrukturoidun haastattelumenetelmän avulla saadaan hankittua lisää uutta tietoa ja tutkimusaineistoa työn aiheeseen liittyen, tietoperustaan hankitun tiedon lisäksi.

Tutkimusaineisto eli tutkimusdata tarkoittaa kaikkia tutkimuksessa käytettyjä ja myös itse tuotettua aineistoa, johon kyseinen tutkimus perustuu. Aineistoja voi olla useita erilaisia muun muassa kyselyistä ja haastatteluista verkkosivustoihin. Näiden primääriaineistojen lisäksi tutkimusaineistoa ovat myös tutkijan itsensä

niiden pohjalta tuottamat aineistot tai jotakin sen osaa eri tavoin kuvaavat ja jäsentävät tuotokset. Tutkimusaineistojen analyysi on tutkimusentulosten peruste, mutta myös aineistojen syntyminen voi olla merkittävä tutkimuksen tulos. Tutkimuskysymykset ja tutkimusongelma määrittävät mitä ja minkä tyyppisiä aineistoja käytetään, esimerkiksi laadullisia vai määrällisiä. (Koppa 2020.)

Puolistrukturoitu haastattelumuoto on valittu työhön, koska se sopii parhaiten opinnäytetyön tutkimismenetelmäksi ja sen avulla saadaan luotettavaa ja laadukasta tietoa matkailualan yrittäjien työhyvinvoinnista, jaksamisesta ja covid-19-pandemian vaikutuksista työhyvinvointiin sekä kehittämisideoita yrittäjien parempaan työhyvinvointiin. Opinnäytetyössä käytetty haastattelumenetelmä palvelee työn tavoitteiden saavuttamista, koska sen avulla saadaan myös vastaukset tutkimustehtävässä oleviin kysymyksiin: ”Mikä on Lapin matkailualan yrittäjien nykyinen työhyvinvoinnin tila?”, ”Miten covid-19-pandemia on vaikuttanut yrittäjien työhyvinvointiin?” ja ”Miten työhyvinvointia ja jaksamista voitaisiin jatkossa kehittää ja parantaa?”.

Puolistrukturoidun haastattelu menetelmän käyttö tuottaa luotettavaa ja laadullista uutta tietoa työhön, koska puolistrukturoitu haastattelu on strukturoitua haastattelua vapaampi, mutta sillä on silti selvät raamit ja se tukee tutkimustulosten ja tiedon laatua. Puolistrukturoitu haastattelu sopii myös asioihin, mitä on tutkittu vielä suhteellisen vähän ja kun kysymysten aihe on arkaluontoinen. (Näpärä 2017.) Covid-19-pandemian vaikutukset työhyvinvointiin on vielä vähemmän tutkittu aihe, koska covid-19:n aiheuttama pandemia on suhteellisen uusi asia ja tilanne elää sekä muuttuu koko ajan, siksi tämä haastattelumuoto sopii työhön.

Opinnäytetyön tutkimuksessa käytetyssä puolistrukturoidussa haastattelumenetelmässä kysymykset on mietitty valmiiksi, ja ne ovat kaikille haastateltaville samat. Valmiita vastausvaihtoehtoja ei ole, kuten strukturoidussa haastattelussa (Näpärä 2017). Vastausvaihtoehdot voisivat vaikuttaa vastaajien vastauksiin ohjaavasti, jolloin se ei tukisi tämän tutkimustyön tulosten luotettavuutta.

Haastattelumenetelmän avulla saatu tutkimusaineisto on pääosin laadullista ja vastauksien analysointiin käytetään aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jonka tarkoituksena on saada nostettua esiin tekstiaineistossa esiintyvät merkitykset. Si-

sällönanalyysi on kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytettävä aineiston analysointitapa, jota käytetään tekstiin tai tekstimuotoon tehtyihin aineistojen analysoinnissa. Sisällön analyysissa on tarkoitus tuoda esille tekstissä esiintyvät yhtäläisyydet ja erot sekä kuvata niitä sanallisessa muodossa. Tutkittavasta asiasta pyritään myös saamaan esiin tiivistetty ja yleistävä kuvaus ilman että tutkimuksesta saadun tiedon arvoa menetetään. (Leinonen 2018.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa aineisto ohjaa analyysin tekemistä ja aineistosta pyritään nostamaan esiin ne asiat, mitkä ovat keskeisimpiä riippumatta siitä mitä ne ovat. Saadulle aineistolle, eli haastattelusta saaduille tuloksille ollaan avoimia ja aineistoa analysoidaan sen lähtökohdista käsin ilman että teoriatieto vaikuttaa haastattelusta esiin nouseviin asioihin. (Leinonen 2018.)

**Aineistolähtöisen analyysin vaiheita ovat Leinosen (2018) mukaan:**

”Aineiston pelkistäminen eli redusointi. Aineistosta etsitään tutkimukselle oleelliset kohdat ja ne merkitään sekä merkityt kohdat pelkistetään kirjoittamalla ne tiivistettyyn muotoon.”

”Ryhmittely eli klusterointi: Pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään niin, että samaa asiaa tarkoittavat ilmaukset muodostavat alaluokan ja ne nimetään sisältöä kuvaavalla otsikolla.”

”Yleiskäsitteiden muodostaminen eli abstrahointi: Luokittelua jatketaan siten, että ryhmittelyvaiheessa tehdyt alaluokat yhdistellään yläluokiksi ja yläluokista muodostetaan pääluokkia, pääluokista yksi yhdistävä luokka. Luokat nimetään sisältöä kuvaavilla otsikoilla.”

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi tukee tämän opinnäytetyön merkitystä siten, että sen avulla tutkimusaineistosta saadut tulokset saadaan koottua ja käsiteltyä tiivistettyyn muotoon, josta ilmenee kaikki tärkeimmät asiat tekstin muodossa. Tutkimusaineiston sisällönanalyysin teon jälkeen tutkimusaineiston tuloksia verrataan opinnäytetyön tietoperustaan, aiempiin tutkimuksiin sekä tutkimustehtävän tavoitteeseen. (Leinonen 2018.)



Lopulliset tutkimustulokset syntyvät kokonaisuudessaan siis jo hankitusta tietoperustasta ja tutkimusaineistosta saaduista tuloksista, mitkä kirjoitetaan synteesiksi. Synteesi syntyy kahden olemassa olevan asian yhdistämisestä, josta syntyy uusia asioita eli tulos. Tulos perustuu työssä haettuun kehittämis- ja tutkintatehtävään sekä niistä tehtyihin johtopäätöksiin.

## 5.2 Haastattelun toteutus

Puolistrukturoitu haastattelu toteutettiin sähköisesti lomakemuodossa koronaajan vuoksi. Haastattelu toteutettiin niin, että jokaiseen haastateltavaan yrittäjään oltiin ensin yhteydessä ja kysyttiin haluavatko he osallistua haastatteluun. Haastattelu luvattiin toteuttaa anonymisti niin, että vastanneiden yrittäjien vastauksia ei voitu yhdistää heihin millään muotoa.

Haastatteluun vastanneiden yrittäjien anonymiteetti on säilytetty, mutta vastanneiden yrittäjien taustatiedot ovat selvillä. Haastatteluun vastanneista seitsemästä yrittäjästä viisi oli naisia ja kaksi miehiä. Vastanneista yrittäjistä viisi seitsemästä oli ikäluokaltaan 50–54-vuotiaita ja loput kaksi seitsemästä vastanneista oli 55–59-vuotiaita. Vastajat olivat iältään siis iäkkäämpiä yrittäjiä.

Haastatteluun vastanneet yrittäjät olivat toimialaltaan matkailualan yrittäjiä. Yritysten henkilömäärä jakautui siten, että kolme seitsemästä yrittäjästä oli yksinyrittäjiä ja loppujen neljän yrittäjän yrityksessä työskenteli 2–10 henkilöä. Vastanneista yrittäjistä siis suurin osa oli mikroyrittäjiä. Vastanneista seitsemästä yrittäjästä kolme olivat toimineet yrittäjänä 11–20 vuotta ja kaksi vastanneista oli toimineet yrittäjänä 2–10 vuotta sekä loput kaksi vastanneista olivat toimineet yrittäjänä kauemmin kuin 20 vuotta. Vastajat olivat siis kaikki suhteellisen kokeneita yrittäjiä.

Yrittäjät valittiin sen perusteella, että missä toimivia yrityksiä covid-19-pandemia olisi eniten koskettanut. Valinnaksi tuli Tunturi-Lapin yrittäjät, koska heidän yrityksiensä asiakkaat koostuvat miltei kokonaan kansainvälisistä matkailijoista ja Lapin matkailu on sen lisäksi vielä sesonkipainotteista. Oli oletettavaa, että covid-19-pandemia on vaikuttanut heidän työhyvinvointiinsa taloudellisten menetysten vuoksi. Haastateltavat yrittäjät valittiin siis toimialan ja alueen perusteella. Valitut

yrittäjät olivat Tunturi-Lapissa toimivia pieniä matkailualan yrittäjiä, joiden pääelinkeino oli matkailu ja jotka harjoittivat pääasiassa ohjelmapalveluita. Yrittäjät valittiin internetistä yrityskannoista hakukoneiden avulla ja yrittäjien yhteystiedot saatiin myös hakukoneen sekä yritysten omilta verkkosivuilta. Useimmat haastatteluun kysytyt yrittäjät harjoittivat husky-, ja moottorikelkkatoimintaa tai olivat pääsääntöisesti ohjelmapalveluyrittäjiä. Kyselyn linkki lähetettiin seitsemälle (7) matkailualan yrittäjälle.

Sähköpostitse lähestymiäni yrittäjiä haastatteluun lupasi vastata neljä (4) yrittäjää. Loppujen vastauksien saannin varmistamiseksi olin yhteydessä tuttuun Levillä toimivaan matkailualan yrittäjään, joka jakoi kyselyä kolmelle (3) hänen entuudestaan tuntemilleen yrittäjäkollegoille, jotka toimivat matkailualan yrittäjinä Tunturi-Lapissa. Tällä toimenpiteellä varmistettiin, että vastauksia saataisiin haluttu määrä, eli seitsemän (7), mikä oli määrätyn jo suunnitteluvaiheessa sopivaksi haastateltavien yrittäjien määräksi, tämän opinnäytetyön tutkimustehtävän kannalta. Tämä haastateltavien yrittäjien määrä määräytyi siksi, koska tämän työn tutkimus on Laadullinen, eikä määrällinen ja koin, että seitsemän (7) yrittäjää ei ole liian vähän, eikä liian paljon, jotta haastattelumenetelmän kautta saadut tulokset pysyvät vielä laadullisina.

Haastattelu toteutettiin GoogleForms -verkkokyselytyökalun avulla, jotta yrittäjät pystyivät olemaan varmoja anonymiteetin säilymisestä. Yrittäjien vastaukset tallentuivat haastattelulomakkeeseen anonymisti aiheen arkaluontoisuudesta johtuen. Haastattelulomakkeen kysymykset koskivat muun muassa covid-19-pandemian vaikutuksista yrittäjien taloudelliseen tilanteeseen ja heidän hyvinvointiansa.

Haastattelun kysymykset laadittiin hyviä eettisiä tapoja noudattaen, koska kysymyksien aiheet olisivat voineet olla jonkun mielestä liian henkilökohtaisia, mikäli niitä ei olisi esitetty hienovaraisesti. Liian suorat kysymykset olisivat voineet tuntua vastaajista epämiellyttäviltä ja se ne olisivat olleet hyvin tapojen vastaisia. Kysymyksissä käsiteltiin muun muassa yrittäjien henkilökohtaista jaksamista ja taloudellista tilaa. Vaikka haastattelu toteutettiin täysin anonymisti, niin haastatteluun laadituissa kysymyksissä haluttiin huomioida jokaisen henkilön yksityisyys.

Korona-ajasta johtuen haastattelulomake laadittiin sähköisessä muodossa, jossa oli valmiit kysymykset yrittäjän työhyvinvoinnista, jaksamisesta sekä covid-19-pandemian vaikutuksista työhyvinvointiin sekä tiedustelua, kuinka yrittäjien työhyvinvointia voitaisiin kehittää paremmaksi.

Haastattelulomake lähetettiin ja sitä jaettiin saatekirjeen sekä verkkolinkin saatamana ja tutkimukseen osallistuneet pääsivät vastaamaan kyselyyn puhelimella, tietokoneella tai tabletilla. Haastattelu toteutettiin 15.10.2021- 30.10.2021 aikavälillä ja vastaajia olivat yrittäjätuttavani kautta tavoitetut kontaktit sekä muutamat yrittäjät, jotka suostuivat vastaamaan sähköisesti toimitettuun lomakkeeseen. Yrittäjätuttavani kautta saatu huomio saavutti loput vastaajat tehokkaasti.

Haastattelulomake (Liite 1.) piti sisällään yhteensä 29 kysymystä, joista kaikkiin vastaaminen ei ollut pakollista. Kysymyksiin vastaaminen kesti noin kuusi (6) minuuttia, mikä oli luvattu kesto aika saatekirjeessäkin. Jokainen vastaajista sai päättää itse halusiko osallistua tutkimukseen vai ei. Kyselylomakkeen kysymykset valittiin ja laadittiin sen perusteella, mitkä antaisivat parhaiten vastauksia työn tutkimus ja kehittämistehtävään, eli ”Mikä on Lapin matkailualan yrittäjien työhyvinvoinnin nykytila?” ja ”Miten covid-19-pandemian on vaikuttanut yrittäjien työhyvinvointiin?” sekä ”Kuinka yrittäjien työhyvinvointia voitaisiin kehittää paremmaksi?”.

Kyselyn alussa vastaajilta kysyttiin taustatietoina sukupuoli, ikä, toimiala ja yrityksen henkilömäärä sekä kuinka kauan he ovat toimineet yrittäjänä. Taustatietojen jälkeen kysymykset liittyivät yrittäjän näkemykseen yrittäjyydestä ja omasta työhyvinvoinnista sekä covid-19-pandemian vaikutuksista yrittäjiin ja heidän työhyvinvointiinsa. Työhyvinvointia koskevat kysymykset koskivat henkilön psyykkistä, fyysistä, sosiaalisista ja taloudellista hyvinvointia. Covid-19-pandemiaa koskevissa kysymyksissä kysyttiin covid-19:n vaikutuksista yrittäjien työhön ja työhyvinvointiin.

Kyselyn lopussa yrittäjiltä kysyttiin, mitä toimenpiteitä heidän mielestään pitäisi tehdä työhyvinvoinnin kehittämiseksi ja parantamiseksi, koska osa työn tutkimustehtävän lisäksi oli kehittämistehtävä, kuinka parantaa ja kehittää yrittäjien työhyvinvointia. Näillä kehittämiseen liittyvien kysymyksien avulla kerättiin tietoa siitä,

kuinka yrittäjät itse voisivat edistää omaa työhyvinvointiaan sekä mitä he toivovat Lapin seudulta yrittäjien työhyvinvoinnin tueksi.

Koko kysely tapahtui siis nimettömästi. Vastaaajien henkilöllisyydestä ei ole tietoa eikä heitä on mahdotonta tunnistaa. Vastauksia saatiin lopulta seitsemän (7) kappaletta. Vastanneista yrittäjistä ei muuta tietoa kuin taustatiedot anonymiteetin vuoksi, mitkä kerrottiin aikaisemmin tämän luvun alussa.

Kyselytutkimuksen tulkinta on suurimmilta osin avoimiin kysymyksiin liittyvää ja tämä lisää tulkinnanvaraisuutta. Tulkitsemisen tukena käytettiin tämän opinnäytetyön aiempia tutkimustuloksia eli työn tietoperustaa. Tutkimus oli Kvalitatiivinen, eli laadullinen, ei Kvantitatiivinen, eli määrällinen ja tämän vuoksi on parempi, että vastauksia on kohtuullisesti, koska tuloksissa ratkaisee vastauksien laatu, ei niiden määrä.

Koska kyseessä oli Kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus/kehittämistyö, lopulliset tulokset ovat raportoitu kirjoittamalla kertomuspainotteisesti. Haastattelussa olevat kysymykset muotoiltiin siten, että niistä ilmenee syvempää tietoa työn tutkimus- ja kehittämistehtävistä, eikä vain lukuja ja määrällisiä tietoja. Valmiita vastausvaihtoehtoja ei ollut, koska se olisi voinut vaikuttaa vastauksiin ohjaavasti.

### 5.3 Haastattelu vastausten analysointi

Tunturi-Lapin matkailualan yrittäjille toteutetun puolistrukturoidun haastattelumenetelmän avulla saadun aineiston tuloksista selvisi, että yrittäjät kokivat työssä jaksamisensa muuttuneen covid-19-pandemian vuoksi huomattavan paljon ja se on vaikuttanut yrittäjien työhyvinvointiin huomattavasti eri tavoin. Vain kaksi (2) yrittäjää koki, ettei heidän työssä jaksamisensa ei ollut muuttunut lainkaan covid-19-pandemian vuoksi. Yrittäjillä oli silti tulosten mukaan vahva usko omaan yritykseensä, ja tämä oli auttanut heitä jaksamaan vaikeinakin aikoina. Seuraavassa kuviossa (Kuvio 9.) tulee esille haastatteluiden tuloksista esille nousseet asiat covid-19-pandemian vaikutuksista yrittäjyyteen.

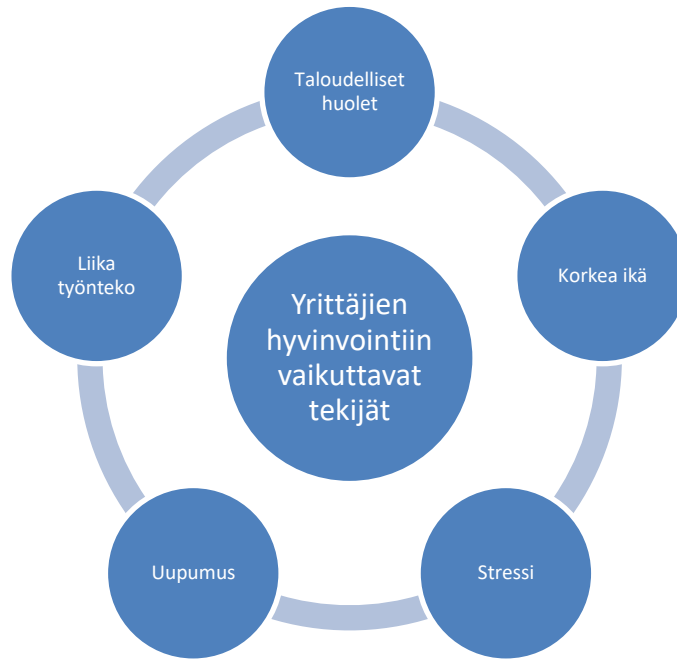


Kuvio 9. Haastatteluiden tuloksista esille nousseet asiat covid-19-pandemian vaikutuksista yrittäjyyteen.

Yrittäjät olivat tulosten mukaan yksimielisiä siitä, että covid-19-pandemian tuomat maahan-tulorajoitukset olivat vähentäneet heidän töitään ja asiakkaitaan huomattavasti. Asiakaspulan koettiin vaikuttavan yrittäjien toimeentuloon ja talouteen kielteisesti, enemmän tai vähemmän. Tämän vuoksi yrittäjät, paitsi yksinyrittäjät olivat joutuneet lomauttamaan ja irtisanomaan työntekijöitään enemmän nyt covid-19 pandemian aikaan, kuin aiemmin.

Kaikki yrittäjät vastasivat kokeneensa epävarmuutta yrityksensä menestyksestä ja yritystoiminnan jatkumisesta korona-aikana. Haastattelutulosten mukaan lähes jokaisella yrittäjällä oli ollut silti vahva halu uskoa itseensä ja yritykseensä näinä vaikeinakin aikoina.

Haastattelun tuloksista ilmeni, että yrittäjillä oli väsymystä, vaikka he ovat olivat saaneet lomailla enemmän korona-ajasta johtuen. Väsyneet kuvasivat tämänhetkistä väsymystään ”perusväsymykseksi”, mutta he kokivat kuitenkin olevansa perusterveitä. Korkea ikä oli myös esille nostettu asia, jonka mainittiin vaikuttavan väsymykseen. Seuraavassa kuviossa (Kuvio 10.) tulee ilmi mitkä olivat haastattelun tulosten mukaan yrittäjien tämänhetkiseen hyvinvointiin vaikuttavat kielteiset tekijät covid 19-pandemian myötä.



Kuvio 10. Matkailualan yrittäjien tämänhetkiseen hyvinvointiin vaikuttavat kielteiset tekijät covid 19-pandemian myötä.

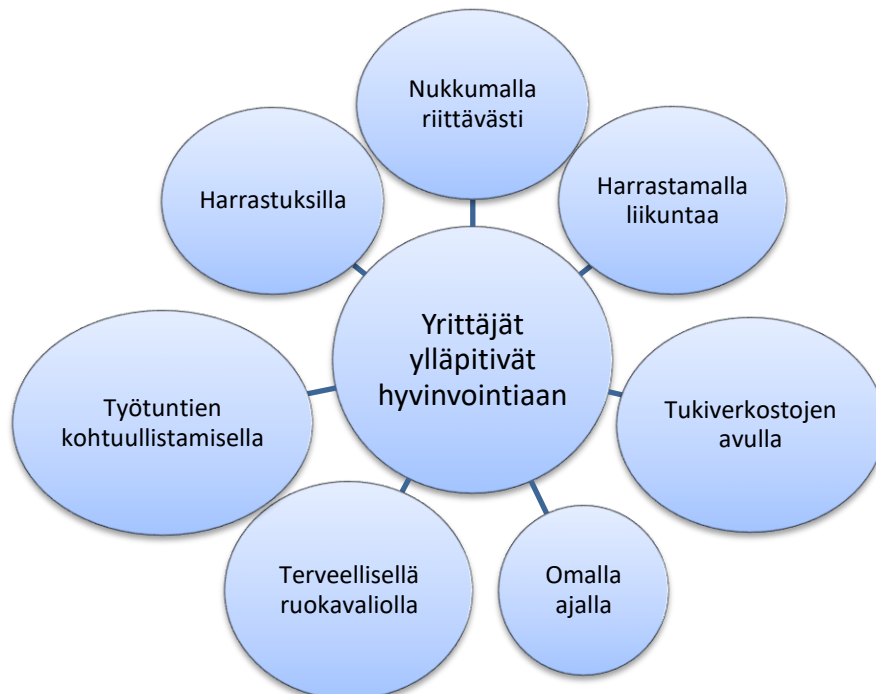
Osa vastaajista koki ymmärtäneensä nyt oman hyvinvointinsa ja jaksamisensa vaalimisen tärkeyden omalle elämälleen, eivätkä he haluaisi täyttää elämäänsä vain työn tekemisellä ja suorittamisella. Yksi vastaajista oli selkeästi väsyneempi ja stressaantuneempi kuin muut. Vastaaja koki mielensä olevan maassa ja hän oli sulkeutunut omaan asuntoonsa, kun töitä ei ole ollut ja talous oli ollut todella tiukalla sekä samalla lainoja olisi pitäisi lyhentää. Tämä vastaaja koki, että kaikki edellä mainittu johtui covid-19-pandemiasta. Tämän yrittäjän arvio omasta yritystoiminnastaan oli se, että hänen yrityksensä tulee ajautumaan konkurssiin. Tämän vastaajan jaksaminen oli todella vähissä ja hän oli osittain menettänyt toivonsa melkein jo kokonaan.

Yrittäjät työskentelivät tulosten mukaan 0–40 tuntia viikossa. Kahden muun vastanneen yrittäjän työaika oli viikossa 51 tuntia tai jopa sitä enemmän. Yrittäjät työskentelivät nyt covid-19-pandemian aiheuttaman asiakaskadon vuoksi vähemmän kuin yleensä. Yrittäjä työskentelivät kotona ja vapaa-aikanaan ja olivat aina tavoitettavissa.

Haastattelun tuloksista ilmeni myös, että yrittäjät nukkuivat keskimäärin 6–8 tuntia vuorokaudessa. Yksi vastaajista vastasi nukkuvansa heikommin, vain 0–5 tuntia vuorokaudessa. Nukkumisessa oli vaihtelua vain yhden vastaajan osalta.

Haastatteluaineiston tuloksista nousi esiin, että yrittäjät vaikuttivat oman hyvinvointinsa ylläpitämiseen terveellisillä elämäntavoilla. Niitä olivat säännöllinen liikunta, terveellinen ruokavalio ja aika, jolloin saa keskittyä vain itseensä. Oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen vaikutettiin myös harrastuksilla, kuten lenkkeilyllä, joogalla, kirjoja lukemalla tai ystävien näkemisellä ja irtautumalla puhelimesta aina kun mahdollista. Myös työtuntien kohtuullistaminen koettiin tärkeänä tekijänä hyvinvoinnin kannalta.

Kaikki vastanneet yrittäjät huolehtivat fyysisestä kunnostaan jollain tasolla. Osa yrittäjistä liikkui säännöllisesti, toiset vain silloin kun ehtivät. Yrittäjät vastasivat harrastavansa liikuntaa kahdesta kolmeen kertaa viikossa tai osa jopa enemmänkin. Seuraavassa kuviossa (Kuvio 11.) esitetään keinot, joiden avulla yrittäjät ylläpitivät hyvinvointiaan.



Kuvio 11. Keinot, joiden avulla yrittäjät ylläpitävät omaa hyvinvointiaan.

Haastatteluun vastanneet yrittäjät hyödynsivät tutkimuksen tulosten mukaan tukiverkostoina hyvin paljon lähipiiriä ja perhettä, jotka nousivat yrittäjien tärkeimmiksi tukipilareiksi. Tukiverkostoja olivat myös ystävät, muiden yrittäjien vertais-tuki ja työkaverit, joille voi tarvittaessa soittaa. Yrittäjät kertoivat hyödyntävänsä myös Pelkkänä Korvana -hanketta, joka on Tunturi-Lapin yritysten tuki poikkeus-oloissa. Sen tarkoituksena on muodostaa Tunturi-Lapin pienistä ja keskisuurista yrittäjistä tukiverkostoa toisilleen.

Haastattelun tuloksista selvisi, että yrittäjät kokivat itse voivansa vaikuttaa omaan työhyvinvointiin positiivisesti. Vastaajien omia ehdotuksia paremman työhyvinvoinnin ja jaksamisen puolesta oli olla itselleen armollisempia ja samalla yrittää rohkeammin sekä ottaa enemmän omaa aikaa ja huolehtia itsestään paremmin. Haastattelun tuloksista nousi esiin, että yrittäjien mielestä heidän tulisi tehdä vähemmän töitä ja viettää enemmän vapaa-aikaa.

Yrittäjien mielestä Lapin seutu voisi parantaa yrittäjien työhyvinvointia lisäämällä yhteisiä koulutuksia ja tapahtumia sekä hankkimalla lisää asuntoja sesonkityöntekijöille. Tärkeäksi asiaksi nostettiin esiin lappilaisten matkailu yrittäjien työhyvinvoinnin kehittämiseksi yrittäjien puutteellinen työterveyshuolto, haastatteluun vastanneiden yrittäjien mielestä isot yritykset tarjoavat hyvän työterveyshuollon ja tähän niin sanotuilla matalapalkka-alalla ei ole koskaan varaa.



## 6 TULOKSET

### 6.1 Covid-19-pandemian vaikutukset työhyvinvointiin

Tutkimustulosten mukaan Tunturi-Lapin matkailualan yrittäjien tämänhetkinen työhyvinvoinnin tila oli heikentynyt, covid-19-pandemian aiheuttamien muutoksien vuoksi. Näistä covid-19-pandemian myötä tulleista muutoksista suurimmiksi syiksi yrittäjien heikentyneeseen työhyvinvointintilaan osoittautuivat talousvaikeudet ja asiakaspula, mitkä aiheuttivat yrittäjille uupuneisuutta ja stressiä.

Tutkimustuloksista selvisi, että Tunturi-Lapin matkailualan yrittäjät olivat uupuneita, stressaantuneita ja heillä oli jaksamisvaikeuksia, syyksi tähän osoittautui covid-19-pandemia. Yrittäjät olivat väsyneitä, vaikka olivat saaneet lomailua ja nukkua aiempaa enemmän, väsymys osoittautui henkiseksi väsymykseksi, mikä oli seurausta covid-19-pandemian tuomasta stressistä. Yrittäjät pitivät työstään ja jaksoivat vaikeasta tilanteesta huolimatta uskoa parempaan. Yrittäjät pykivät pitämään huolta omasta henkisestä ja fyysisestä kunnostaan, ja he osasivat hyödyntää tukiverkostojaan hyvin sekä olivat verkostoituneet myös muiden yrittäjien kanssa.

Tästä voidaan tehdä johtopäätös, että covid-19-pandemia oli vaikuttanut yrittäjien työhyvinvointiin kielteisesti ja covid-19-pandemian tuomat taloudelliset vaikutukset lisäsivät yrittäjien stressiä, koska covid-19-pandemian tuomat maahantulorajoitukset olivat vähentäneet yrittäjien töitä ja asiakkaita huomattavasti. Lapissa matkailualan yrittäjät elävät pääasiassa kansainvälisellä matkailulla ja matkailua ei ole ollut covid-19-pandemian tuomien maahantulorajoitusten vuoksi. Tämä vaikutti yrittäjien taloudelliseen hyvinvointiin merkittävän kielteisesti, koska yrityksille ei ole ollut asiakkaita, heillä ei ole ollut tulojakaan.

Yrittäjät olivat kokeneet epävarmuutta yrityksensä menestyksestä ja yritystoiminnan jatkumisesta covid-19-pandemian aikana. Yrittäjät olivat kokeneet pelkoa yrityksensä menestymisestä, yritystoiminnan jatkumisesta tai pelkoa konkurssiin ajautumisesta. Silti heillä oli suurimmaksi osin vahva halu uskoa yrittäjyyteensä ja yritystoimintansa jatkumiseen vaikeuksista huolimatta. Sinnikkyys ja tahdon-

voima olivat olleet yrittäjille myös kasvavia voimavaroja, joihin oli pitänyt turvautua covid-19-pandemian aikana. Kaikesta huolimatta yrittäjät kokivat itsensä henkisesti vahvemmiksi kuin aikaisemmin.

## 6.2 Kehittämisehdotukset ja jatkotoimenpiteet

Kehittämisehdotukset perustuvat puolistrukturoidun haastattelun tutkimustuloksista saatuihin tietoihin. Kehittämisehdotukset ovat tehty näiden asioiden pohjalta ja ehdotukset luovat pohjaa mahdollisille jatkotoimenpiteille. Ehdotukset ovat luotu yrittäjien työhyvinvoinnin laadun kehittämiseksi ja parantamiseksi.

Kehittämisehdotuksia yrittäjien paremman työhyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta ovat, että yrittäjien tulisi hyväksyä myös covid-19-pandemian aiheuttamat negatiiviset tunteet ja oppia käsittelemään niitä paremmin, koska käsittelemättömät asiat lisäävät stressiä. Yrittäjien tulisi koittaa vähentää covid-19-pandemian aiheuttamaa stressiä ja uupumusta kaikin mahdollisin keinoin sekä hakea apua siihen. Seuraavassa kuviossa (Kuvio 12.) esitetään ehdotuksia, mitä yrittäjät itse voisivat vähentääkseen uupumusta ja stressiä ja kehittääkseen omaan hyvinvointiaan.



Kuvio 12. Millä keinoilla yrittäjät voivat itse vaikuttaa oman työhyvinvointinsa kehittämiseen ja uupumuksen sekä stressin vähentämiseen.

Yrittäjien taloudelliset vaikeudet covid-19-pandemian vuoksi olivat selkeästi suurin syy yrittäjien uupumukselle, ja tämän takia yrittäjiä pitäisi tukea enemmän taloudellisesti. Kaikkien yrittäjien tulisi hakea myös henkistä tukea pelkän taloudellisen tuen sijaan, mikä vaikuttaisi yrittäjien henkiseen jaksamiseen myönteisesti.

Lapin seutu voisi kehittää yrittäjien työhyvinvointia siten, että saatavilla olisi enemmän yhteisiä koulutuksia ja tapahtumia, jossa tuettaisiin yrittäjien jaksamista ja heitä kuunneltaisiin, koska näillä tavoin yrittäjät saisivat lisää tukea ja verkostoja näinä vaikeina aikoina. Nämä edellä mainitut asiat lisäisivät myös yrittäjien valmiuksia ylläpitää hyvinvointia sekä he oppisivat kehittämään sitä myös itse. Yrittäjät voisivat myös tarjota erilaisia palveluja asiakkailleen hyvinvoinnin edistämiseksi, koska olisi tärkeää luoda myös paketteja ja palveluja yrittäjille saman tavoitteen mukaisesti. Seuraavassa kuviossa (Kuvio 13.) on esitetty millä keinoilla Lapin seutu voisi kehittää matkailualan yrittäjien työhyvinvointia.



Kuvio 13. Työhyvinvoinnin kehittämisehdotukset Lapin seudulle, matkailualan yrittäjien parempaan työhyvinvointiin.

Työhyvinvoinnin kehittämiseksi voisi toimia myös edellä mainittu monivuotinen tutkimusprojekti matkailualan yrittäjien keskuudessa, mikä olisi tärkeä tulevaisuutta ajatellen. Siinä tulisi ilmi kausityön huonot ja hyvät puolet. Esimerkiksi neljännesvuosittain mitattaisiin henkilöiden terveys monella tapaa sekä fyysisesti että henkisesti.

Tärkeäksi kehittämissuositukseksi nostetaan esiin yrittäjien puutteellinen työterveyshuolto, mikä on vakava ongelma, varsinkin näinä yrittäjille vaikeina aikoina. Pienten yritysten työterveyshuolto voisi kuulua julkishallinnon ylläpitämään systeemiin eikä liiketoimintaperiaatteella toimivaan työterveyshuoltoon. Tähän ongelmaan voisi Lapin seutu jatkotoimenpiteenä tarttua, että yrittäjien työterveys- huoltopalveluiden kohtuuhintaista saatavuutta voitaisiin kehittää ja lisätä, koska tämä kasvattaisi yrittäjien työhyvinvoinnin pääomaa, kun yrittäjät voisivat käyttää työterveydenhuoltopalveluita.

### 6.3 Aiemmat tutkimukset

Tietoperusta osiossa käsiteltiin opinnäytetyöhön liittyviä aiheita ja aiheista aiemmin tehtyjen kyselytutkimuksien tuloksia, joita verrattiin tämän opinnäytetyön haastattelumenetelmällä saatuihin tuloksiin ja tutkimustuloksiin. Tämä vertailu yrittäjille aiemmin tehtyihin kyselytutkimuksiin ja opinnäytetyön tietoperustaan osoitti, että tuloksissa ja vastauksissa oli yhteneväisyyksiä.

Tuoreen 2021 keväällä tehdyn tutkimuksen mukaan yrittäjien stressitasot olivat hälyttävissä lukemissa ja joka kolmannen yrittäjän työkyky oli alentunut ja jaksaminen oli vähissä. (Lehtinen 2021.) Miten Suomi voi? -seurantatutkimuksen mukaan tiedetään, että covid-19-pandemian pitkittyessä työhyvinvointi on kääntynyt laskuun. (Hakanen & Kaltiainen 2021.)

Toisen tuoreen kesällä 2021 Suomen yrittäjien pyynnöstä toteutetun kyselyn mukaan jo lähes neljännes yrittäjistä oli yllirasittunut tai lähes loppuun palanut ja monen yrittäjän voimat olivat lopussa. Vaikka covid-19-pandemian aiheuttama tilanne on hieman helpottanut viimevuodesta yrittäjät kärsivät edelleen jaksamisongelmista. (Pentikäinen 2021.)

Aikaisempien tutkimuksien tuloksista voitiin myös tulkita, että yrittäjyys antaa vapautta ja mahdollisuuksia, mutta työtaakka saattaa muodostua kohtuuttomaksi. Koronakriisin aikana yhteys jaksamisen ja yrityksen tilanteen välillä oli niillä yrittäjillä suurin, jotka pelkäsivät selviytymisensä puolesta. He olivat kaikista uupuneimpia.

Covid-19-pandemian vaikutukset näkyivät tutkimuksen mukaan yrittäjien työhyvinvoinnissa ja jaksamisessa. Jaksaminen ja yrityksen tilanne ovat suorassa yhteydessä keskenään. Koronakriisillä on aiempien tutkimuksien mukaan yritystoiminnan vaikeutumisen myötä merkittäviä vaikutuksia yrittäjien terveyteen. (Hellsten 2020.)

Aiempien tutkimuksien mukaan yrittäjien tärkein turvaverkko oli perhe, puoliso, ystävät sekä yrittäjäkollegat. Tutkimuksien mukaan yrittäjiä stressaa eniten covid-19-pandemia ja kiire. Myös tulospainetta on merkittävä stressitekijä. Moni yrittäjä on hyväksynyt tilanteen, että rajoituksiin ei voi vaikuttaa. (Pentikäinen 2021.)

Koronakriisi näkyy myös aiempien tutkimuksien mukaan yrittäjien työpäivän pituudessa. Yrittäjät tekevät pitkää työpäivää tunnetusti, mutta asiakaskadon vuoksi koronakriisi on lyhentänyt työpäiviä. Aiemmissä tutkimuksissa selvisi myös, että yksinyrittäjät elivät pääsääntöisesti ilman työterveyshuoltoa. Tämä johtui siitä, ettei yksinyrittäjille tarjota kohtuuhintaisia työterveyshuoltopalveluita. (Pentikäinen 2021.)

lällä oli tutkimusten mukaan myös merkitystä koronakriisistä selviämisessä ja sen käsittelemisessä. Nuoret ovat tottuneet muutoksiin paremmin kuin vanhemmat ihmiset. (Manai 2020.)

Covid-19-pandemia ja talousvaikeudet osoittautuivat suurimmaksi syyksi yrittäjien uupuneisuuteen ja stressiin. Talousvaikeudet ja rahahuolet voivat aiempien tutkimusten mukaan heikentää hyvinvointia vuosiksi eteenpäin ja aiheuttavat taloudellisten seurausten lisäksi myös huolta, häpeää, ahdistusta ja sosiaalisia ongelmia. Talousvaikeuksista kärsivillä on myös tutkimusten mukaan suuri riski sairastua mielenterveydellisiin sairauksiin ja häiriöihin, kun taas hyvän talouden omaavalla riski sairastua on pienempi (Haikola & Puputti 2020).

Vaikka yrittäjät olivat kuormittuneita ja uupuneita, he olivat kuitenkin osittain myös toiveikkaita tulevaisuuden suhteen. Kuormittumista aiheuttaa muun muassa liiallinen stressi ja työn vähyys (TTK 2021a). Toiveikkuudella on todettu olevan myös yhteys myös parempaan jaksamiseen. Toivo (hope) koostuu tahdonvoimasta ja keinovoimasta. Optimismi on uskoa positiiviseen lopputulemaan vaikeuksista huolimatta sekä kykyä valita positiivisia ajatuksia tavoitteiden saavuttamiselle negatiivisten ajatusten sijaan. (Rantala 2020 Heikkilän, Leppäsen & Rauhalan 2013 mukaan.)

Yrittäjät olivat väsyneitä, enemmän henkisesti, mikä oli seurausta covid-19-pandemian aiheuttamasta stressistä. Pohja työelämän laadulle luodaan terveydestä ja toimintakyvystä, koska terveelliset elintavat ja hyvä terveys ovat työkyvylle perusta. Virkeä mieliala on yrittäjän työhyvinvoinnissa myös olennainen asia, jotta yrittäjä pystyy tekemään oikeita päätöksiä yritystoiminnassaan. (Leppäniemi 2020.)

Yrittäjät eivät halunneet haluaisi täyttää elämäänsä vain työn tekemisellä ja suorittamisella, mikä on hyvä huomio, koska yksilön psyykinen hyvinvointi on erittäin tärkeää ja psyykinen hyvinvointi kuormittuu muun muassa liiallisesta työn määrästä ja laadusta. (TTK 2021a.)

Yksi yrittäjistä oli selkeästi väsyneempi ja stressaantuneempi kuin muut. Yleisimmin stressiä työssä syntyy, jos yksilö havaitsee, ettei voi vastata työn vaatimukseen tai vaatimukset uhkaavat yksilön henkilökohtaista hyvinvointia. Kun stressiä on liikaa, yksilö ylikuormittuu, mikä aiheuttaa terveydellisiä ongelmia. (Manka & Manka 2016, 32.)

Yrittäjät nukkuivat keskimäärin 6–8 tuntia vuorokaudessa, mikä on hyvin, koska ihminen tarvitsee palautuakseen noin seitsemästä yhdeksään tuntia unta ja lepoa, koska uni on yksi tärkeimmistä asioista elpymisen kannalta. (Manka & Manka 2016, 181.)

Yrittäjät työskentelivät suhteellisen paljon ja vapaa-aikanaankin. Yrittäjän ajanhallinta ja työstä saatavan ansion epätasaisuus ovat lähes jokaisen yrittäjän

päänvaiva. Tämä kaikki voi heijastua myös yrittäjän yksityiselämään ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, koska ajankäyttö on epätasaista ja rahaa virtaa epätasaiseen tahtiin. (Torppa 2013.)

Yrittäjät vaikuttivat oman hyvinvointinsa ylläpitämiseen terveellisillä elämäntavoilla ja omalla ajalla. Omaa henkistä hyvinvointia voidaan parantaa panostamalla niihinkin asioihin, mitkä ovat itselleen mieluisia. On tärkeää muistaa nauttia myös elämästä kiireenkin keskellä (Verkkovaria 2016).

Kaikki yrittäjät huolehtivat fyysisestä kunnostaan jollain tasolla ja harrastivat liikuntaa säännöllisesti. Fyysinen kunto ja yksilön vahvuus ovat yhteydessä siihen, kuinka jaksaa työssään sekä määrittää kuinka yksilö pystyy suoriutumaan päivittäisistä askareista ja fyysisistä suorituksista väsymättä. Hyvän fyysisen kunnan omaava yksilö kykenee selviytymään päivän työstä tai arjen koitoksista tai kuormittavista liikuntasuorituksista paremmin, kuin huonon fyysisen kunnan omaava. (THL 2021c.)

Yrittäjät hyödynsivät tukiverkostoina hyvin paljon lähipiiriä ja perhettä sekä työkavereita, jotka nousivat yrittäjien tärkeimmiksi tukipilareiksi. Sosiaalisen tuen on todettu vaikuttavan hyvin myönteisesti ja ratkaisevasti osaltaan työhyvinvointiin. (Manka & Manka 2016, 64–65.)

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoite oli saada vastaukset kysymyksiin: ”Mikä on Lapin matkailualan yrittäjien nykyinen työhyvinvoinnin tila?”, ”Miten covid-19-pandemia on vaikuttanut yrittäjien työhyvinvointiin?” ja ”Miten työhyvinvointia ja jaksamista voitaisiin jatkossa kehittää ja parantaa?” Pohjatietona haastattelumenetelmälle olivat jo aikaisemmin hankittu tutkimustieto eli työn tietoperusta ja yrittäjille aikaisemmin tehdyt tutkimukset. Teoreettinen viitekehys eli tietoperusta pohjautui työhyvinvointiin, yrittäjyyteen, matkailuun ja covid-19 sekä sen aiheuttamaan pandemiin.

Lopulliset tulokset muodostuivat jo olemassa olevasta tutkimustiedosta eli työn tietoperustasta ja työaineiston, eli haastattelumenetelmällä saatujen tulosten yhteissynteesisistä sekä johtopäätöksistä. Opinnäytetyö vastasi tarkoitustaan, koska tutkimustulosten syntymisen seurauksena onnistuttiin ratkaisemaan opinnäytetyön tutkimustehtävä. Tutkimustehtävän ratkaisemisen avulla syntyi ajankohtaista ja arvokasta tietoa Lapin matkailualan yrittäjien työhyvinvoinnin nykytilasta ja covid-19-pandemian vaikutuksista siihen sekä kehittämisehdotuksia parempaan työhyvinvointiin.

Opinnäytetyön tutkimustuloksien mukaan Tunturi-Lapin matkailualan yrittäjien tämänhetkinen työhyvinvoinnin tila oli heikentynyt, covid-19-pandemian aiheuttamien muutoksien vuoksi. Näistä covid-19-pandemian myötä tulleista muutoksista suurimmiksi syiksi yrittäjien heikentyneeseen työhyvinvointintilaan osoittautuivat talousvaikeudet ja asiakaspula, mitkä aiheuttivat yrittäjille uupuneisuutta ja stressiä.

Kehittämisehdotuksia työhyvinvoinnin parantamiseksi olivat keinot, joiden avulla yrittäjät voivat itse vaikuttaa omaan työhyvinvointiinsa myönteisesti ja kehittämisehdotukset Lapin seudulle yrittäjien työhyvinvoinnin laadun parantamiseksi. Tunturi-Lapin seudulla toimivien yrittäjien työhyvinvointiin vaikuttavia kehittämiskohteita olivat tutkimuksen mukaan stressin ja uupumuksen vähentäminen ja verkostoituminen sekä Lapin seudun tarjoaman tuen lisääminen yrittäjille.

Edellä mainittuja tutkimustuloksia voidaan hyödyntää yleisesti yrittäjien ja yritysten keskuudessa matkailualalla siten, että he voivat kehittää työhyvinvointiaan



tämän opinnäytetyön tutkimustuloksien kehittämisehdotuksien pohjalta heidän työhyvinvoinnin laadun parantamiseksi. Lapin seudulle tehtyjä kehittämisehdotuksia voitaisiin hyödyntää Lapissa niin, että Lapin seutu voisi lisätä ja edistää yrittäjien parempaan työhyvinvointiin suunnattuja toimia, jotka tulivat esille tutkimuksen kehittämisehdotuksissa.

Opinnäytetyön tekeminen oli alusta asti mieluisaa ja työn aihe oli kiinnostava ja kosketti minua, koska olen asunut melkein koko ikäni Kittilässä, Levillä, jossa harjoitetaan pääasiassa sesonkiluonteista matkailua. Minulla oli selvät suunnitelmat ja päämäärät mitä tavoittelin. Alku tuntui hieman vaikealta, mutta työn edessä ajatukset selkiintyivät. Onnistuin mielestäni vaadituissa tavoitteissa ja toimin koko prosessin ajan ohjeistuksen mukaisesti. Panostin opinnäytetyöhön hyvin paljon aikaa ja pyrin tekemään työn mahdollisimman huolellisesti.

Työn ollessa valmis yllätyin positiivisesti siitä, että opinnäytetyö oli mielestäni hyvä ja luotettava sekä looginen kokonaisuus. Opinnäytetyöstä tuli ajankohtainen, hyödyllinen ja aihe on rajattu. Opinnäytetyön ulkomuoto onnistui ja oli looginen ja sisälsi kattavasti ja aiheeseen kohdennetusti teoriaa eli tietoperustaa. Teoreettiset lähtökohdat työlle olivat kattavat ja hyvät, sekä ne vastasivat tarkoitustaan.

Opin opinnäytetyötä tehdessäni paljon uuttakin asiaa, mitä voin hyödyntää tulevaisuudessa esimerkiksi hakiessani töitä tai omassa työelämässäni. Voin hyödyntää opinnäytetyötä portfolioissani ja työtäni voivat hyödyntää myös muutkin opiskelijat sekä Lapin ammattikorkeakoulu, esimerkiksi jatkotutkimuksien osalta, kun työ julkaistaan.

Ajankäytönhallinta onnistui opinnäytetyöprosessissa erittäin hyvin, koska toteutin työni suunnitellussa aikataulussa. Suunnitteluvaiheessa laatimani aikataulu piti kokonaisuudessaan erittäin hyvin, koska pysyin aikataulussa ja sain palautettua ajoissa aina työn vaaditussa vaiheessa sekä täydennettyä sitä tarkoituksen mukaisesti. Käytin opinnäytetyön tekemiseen ja työskentelemiseen paljon aikaa ja panostusta.

Yhteistoiminnallisuus näkyi opinnäytetyöskentelyssäni siten, että yhteistyö sujui haastateltavien yrittäjien kanssa saumattomasti ja sujuvasti. Opinnäytetyö tiimiini

kuuluin vain minä itse, mutta tein yhteistyötä haastateltavien yrittäjien ja opinnäytetyö ohjaajieni kanssa ongelmitta. Yrittäjille yhteistyömme tuotti lisäarvoa niin, että he saivat äänensä kuuluviin ja heidän ehdotuksien pohjalta saatiin luotua uusia kehittämisehdotuksia matkailualan yrittäjien työhyvinvoinnin laadun parantamiseksi, mitä yrittäjät ja yritykset voivat halutessaan hyödyntää.

Suoriuduin asiantuntijatehtävästä omasta mielestäni hyvin, koska osasin toteuttaa tutkimustehtävän itseohjautuvasti ja vastuullisesti ajallaan sekä tein opinnäytetyön yksin, mikä oli haasteellisempaa kuin, että olisi ollut toinen tekijä tai ohjaava toimeksiantaja. Osallistuin ohjaus luennoille vastuuntuntoisesti ja panostin opiskeluun ja opinnäytetyön tekemiseen todella paljon. Suoriuduin opinnäytetyön tekemisestä annettujen ohjeiden ja ohjausprosessin mukaisesti, oppien paljon uutta sekä osoitin sitä myöten saavuttaneeni ammatillisen asiantuntijuuden. Osasin hyödyntää annettua kirjallista ja suullista ohjausta tarpeen mukaan sekä pyrin ennakoimaan ja opiskelemaan itse paljon ennen hyödynnettyä ohjausta.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua haastattelumenetelmää. Haastattelu menetelmä toteutui hyvin, vaikka jouduinkin turvautumaan yrittäjätuttavaan, että tutkimukseen vastaajia saatiin suunniteltu seitsemän (7) yrittäjää. Tämä ei vaikuttanut työhön negatiivisesti, vaan koen, että se vaikutti työn tulosten luotettavuuteen ja eettisyyteen sekä tulosten laajuuteen myönteisesti, koska haastatteluun vastaajia saatiin sopiva määrä.

Haastateltavien yrittäjien yhteystietojen etsiminen oli myös mielenkiintoista, mutta samalla aika haasteellista. Haastattelun laatiminen oli mieluisaa ja tutkimustulosten analysoiminen ja tulkitseminen oli mielenkiintoinen vaihe sekä toi vaihtelua pelkälle kirjoitustyölle. Työhön raportoimani aiemmat tutkimukset ja lähteet tukivat tämän opinnäytetyön tutkimustulosten luotettavuutta ja ne olivat linjassa opinnäytetyön lopullisten tutkimustulosten kanssa. Aiemmat tutkimukset olivat tehty suuremmassa mittakaavassa, mutta en koe määrällä olevan merkitystä tämän opinnäytetyön tutkimustuloksissa.

Laadullisen tutkimuksen tulosten raportointi onnistui kokonaisuudessaan hyvin ja kuten olin ajatellut, sain tutkimuksen haastattelumenetelmällä saadut vastaustulokset analysoitua ja tiivistettyä ne hyvin ilman että tulokset menettivät merkitys-

tään tai arvoaan. Menetelmän kautta saadut tulokset olivat mielestäni erittäin luotettavia ja sitä väitettä tukee aiempien tutkimusten ja kyselyiden tulokset sekä opinnäytetyön aikaisemmin hankittu aineisto eli työn teoreettiset lähtökohdat. Lopullisissa tuloksissa oli tarkoituksen mukaisesti käytäntöä ja sitten teoriaa sekä myös teorian sekä empirian vuoropuhelua. Sain myös muotoiltua lopulliset tulokset kertomuspainotteiseen muotoon luovasti, kuten laadullisen menetelmän tulosten raportoinnissa kuuluu (Eskola & Suoranta 2000).

Tutkimuksen tulokset on esitetty työssä niin, että lukija voi vaivatta havaita tärkeimmät tulokset ja ne ovat koottu loogisiksi ryhmiksi sekä työn tutkimus ja -kehittämistehtävien kannalta olennaiset asiat tuotiin hyvin esille. Kaikki haastattelussa käytetyt kysymykset on tarkasteltu tuloksissa ja tiivistetty kirjoitusmuotoon. Haastattelukysymykset ovat luettavissa liitteinä, näin ne eivät kuormita lukijaa, vaan haastattelukysymykset voi tarkistaa liitteistä. Tuloksista tehdyt päätelmät ja johtopäätökset on esitetty teoria-aineiston tukemana tulosten yhteydessä. Tämän opinnäytetyön tulokset on tarkasteltu totuudenmukaisesti, loogisesti ja selkeästi.

Tutkimusprosessin kokonaisuus oli hyvä, kattava ja luotettava. Tämän opinnäytetyön laadullisen tutkimusprosessin luotettavuus oli kokonaisuudessaan hyvä, ei vain menetelmällä saadut tulokset, mutta myös teoria osiossa oleva tieto. Tässä opinnäytetyössä käsiteltävässä asiasta on mielestäni tällä hetkellä vain yksi totuus, mutta samasta asiasta voi olla ajan kuluessa useampi totuus, eli tutkimustulokset kyseisestä aiheesta ovat ns. ”eläviä” ja tuloksiin vaikuttaa covid-19-pandemia, jonka etenemistä ei voi kukaan etukäteen ennustaa.

Opinnäytetyön tarkoitus olikin antaa tämänhetkinen luotettava tutkimustulos Lapin matkailualan yrittäjien työhyvinvoinnista ja jaksamisesta sekä covid-19-pandemian vaikutuksista siihen, sekä kehittämisideoita tämänhetkisen työhyvinvoinnin kehittämiseen. Tässä onnistuin mielestäni hyvin ja tutkimuksessa mitattiin ja tutkittiin mielestäni oikeita asioita tutkimus ja -kehittämistehtävän tuloksen saavuttamiseksi. Haastatteluista saadut tulokset olivat yksimielisiä ja tämä tukee myös lopullisten tutkimustulosten luotettavuutta.

Opinnäytetyön tutkimuksen tämänhetkistä luotettavuutta ei voi mielestäni parantaa. Koen, että myös muita menetelmiä käytettäessä tutkimustulokset osoittautuisivat samankaltaisiksi, kuten tässä opinnäytetyössä. Tutkimuksen reliabiliteetti

on mielestäni heikompi, koska tulokset eivät ole pysyviä. Tämä johtuu siitä, että covid-19-pandemia elää ja muuttuu koko ajan, mikä vaikuttaa yrittäjien työhyvinvointiin vahvasti. Tutkimuksen validiteetti on mielestäni luotettava, koska tutkimuksessa mitattiin ja tutkittiin oikeita asioita luotettavan tutkimustuloksen saamisen kannalta.

Laadullinen tutkimus on tutkijan oman näytön ja arvioinnin varassa. Laadullisessa tutkimuksessa objektiivisen luotettavuuden saavuttamisen on melkein mahdollista. Luotettavuutta voidaan mitata reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteetti tarkoittaa sitä, että ovatko tulokset pysyviä ja antaisiko tutkimus uusittaessa samat tulokset. Validiteetti tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa on mitattu ja tutkittu oikeita asioita. (Hiltunen 2009.)

Tämän tutkimuksen raportointiin voisi sopia vaihtoehtoinenkin tapa, kuten esimerkiksi tutkimus voisi olla kvantitatiivinen eli määrällinen. Mielestäni tämä tapa ei toisi yhtä laadukkaita tuloksia, mutta se voisi tuoda ehkä määrällisesti luotettavampaa tietoa väsyneiden ja huonosti voivien yrittäjien määrästä. Strukturoitu haastattelumenetelmä olisi voinut myös toimia, mutta vastausvaihtoehdot olisivat voineet vaikuttaa tuloksiin ohjaavasti, mikä olisi tehnyt tuloksista mielestäni osaltaan epäluotettavia.

Jatkotutkimusaiheena myöhemmässä ajankohdassa voisi olla tutkimus samasta aiheesta, eli yrittäjien työhyvinvoinnista ja covid-19-pandemian vaikutuksista yrittäjien työhyvinvointiin. Olisi mielenkiintoista saada tutkimustuloksia siitä, kuinka yrittäjien työhyvinvoinnintila ja jaksaminen muuttuu covid-19-pandemian muuttuessa. Silloin voisi mahdollisesti uusia saman ajankohtaisen tutkimuksen ja tutkia, onko matkailualan yrittäjien työhyvinvoinnin tilannetta saatu kehitettyä, ovatko yrittäjät saaneet enemmän tukea jaksamiseensa.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla myös covid-19-pandemian tuomat mahdolliset terveyshaitat yrittäjille tai määrällinen tutkimus, siitä kuinka monta yritystä on ajautunut konkurssiin covid-19-pandemian aiheuttamien talousvaikeuksien vuoksi. Jatkotutkimuksen voisi tehdä myös yhteistyössä Lapin seudun ja paikallisen yrittäjäjärjestön kanssa. Tämä tutkimus voisi koskea sitä, että ovatko yrittäjät saaneet tutkimustuloksissakin esille nousutta kaipaamansa tukea ja toimenpiteitä Lapin seudulta.

## LÄHTEET

- Arasola, E. 2018. Yksin yrittäjän hyvinvointi on mutkikas juttu. Viitattu 21.10.2021 <https://www.yrittajat.fi/helsingin-yrittajat/a/blogit/yksinyrittajan-hyvinvointi-mutkikas-juttu>.
- Brandt, T & Kelkka, N. 2021. Psykologinen pääoma auttaa yrittäjiä selviytymään korona-aikana. Viitattu 21.10.2021 <https://esignals.fi/kategoria/tutkimus-ja-kehittaminen/psykologinen-paaoma-auttaa-yrittajia-selviytymaan-korona-ai- kana/#74dee2dd>.
- Eisto, S & Koivikko, K. 2020. Yrittäjät kertovat: Näin korona vaikuttaa arkeen. Viitattu 25.10.2021 <https://y-studio.fi/yritys-muutoksessa/muutosten-hallinta/yritytajat-kertovat-nain-korona-vaikuttaa-arkeen/>.
- Eskola, J & Suoranta, J. 2000. Laadullinen tutkimusprojekti. Viitattu 1.11.2021 <https://docplayer.fi/9354991-Laadullinen-tutkimusprosessi-tutkimuksen-toteutus-analysointi-arviointi-ja-raportointi-hypermedian-jatko-opintoseminaari-11-2.html>.
- Haikola, M & Puputti, M. 2020. Käsitys työhyvinvoinnista on syytä päivittää 2020-luvulle. Viitattu 16.10.2020 <https://www.takuusaatio.fi/julkaisu/kasitys-tyohyvinvoinnista-on-syyta-paivittaa-2020-luvulle/>.
- Hakanen, J. 2020. Työuupumukselle altistavat kiire ja aikapaine – ei työsuhteen määräaikaisuus tai vuokratyö. Viitattu 15.10.2021 <https://www.ttl.fi/tyouupumukselle-altistavat-kiire-ja-aikapaine-ei-tyosuhteen-maaraaikaisuus-tai-vuokratyo/>.
- Hakanen, J. 2021. Työhyvinvointi. Viitattu 13.10.2021 <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>.
- Hakanen, J & Kaltiainen, J. 2021. Suomalaisten työhyvinvointi kääntyi laskuun koronan pitkittyessä. Viitattu 29.5.2021 <https://www.ttl.fi/suomalaisten-tyohyvinvointi%E2%80%AFkaantyi-laskuun-koronan-pitkittyessa/>.
- Hellsten, H. 2020. Yrittäjägallup: Vain kolmannes yrittäjistä jaksaa hyvin. Viitattu 26.10.2021 <https://www.yrittajat.fi/tiedotteet/628575-yrittajagallup-vain-kolmannes-yrittajista-jaksaa-hyvin>.
- Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Viitattu 2.11.2021 [http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius\\_ ja\\_reliabiliteetti.pdf](http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ ja_reliabiliteetti.pdf).
- Ilmarinen 2020. Koronaviruksen vaikutukset näkyvät yrittäjien toimeentulossa - työtulot muuttuneet nopeasti. Viitattu 25.10.2021 <https://www.ilmarinen.fi/tietoa-ilmarisesta/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2020/koronaviruksen-vaikutukset/>.
- Kanta 2021. Koronapassi. Viitattu 25.10.2021 <https://www.kanta.fi/fi/koronapassi>.
- Koppa 2020. Tutkimusaineistot. Viitattu 23.10.2021 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/kirjasto/kirjastotuutori/aihehaku-tutkimusprosessissa/menetelmätietoa-ja-palveluja>.

Lapin matkailustrategia 2020–2023 2019, Matkailun kehitys lapissa. Viitattu 22.10.2021 [https://arcticsmartness.eu/wp-content/uploads/Matkailu\\_tilannekuvaraportti\\_web.pdf](https://arcticsmartness.eu/wp-content/uploads/Matkailu_tilannekuvaraportti_web.pdf).

Lehtinen, P. 2021. Tutkimus: Konkurssi ei huoleta yrittäjiä, mutta stressitasot ovat hälyttävissä lukemissa. Viitattu 26.10.2021 <https://www.kauppalehti.fi/uutiset/tutkimus-konkurssi-ei-huoleta-yrittajia-mutta-stressitasot-ovat-halyttavissa-lukemissa/94c95416-7a73-4b9c-af51-21f194fc66c3>.

Leinonen, R. 2018. Sisällönanalyysi. Viitattu 23.10.2021 <https://spoken.fi/sisallonanalyysi/>.

Leppäniemi, N. 2020. Kuka huolehtii yrittäjästä, jollei yrittäjä itse. Viitattu 21.10.2021 <https://uusyrityskeskus.fi/blogi/kuka-huolehtii-yrittajasta-jollei-yrittaja-itse/>.

Luiro, S. 2021. Lapin matkailu – yhteistyöllä kansainväliseen menestykseen. Viitattu 22.10.2021 <https://www.lapinliitto.fi/edunajaminen/matkailu/>.

Manai, A 2020. Kysely: Nuoret yrittäjät toiveikkaita koronakriisistä huolimatta. Viitattu 26.10.2021 <https://www.yrittajat.fi/tiedotteet/633381-kysely-nuoret-yrittajat-toiveikkaita-koronakriisista-huolimatta>.

Manka, Marja & Manka, Marju. 2016. Työhyvinvointi. Helsinki: Talentum Media. E-kirja. Viitattu 29.5.2021 <https://luc.finna.fi/lapinamk/>, Alma Talent.

Mattila, A. 2018. Stressi. Viitattu 15.10.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>.

Näpärä, L. 2017. Haastattelun lajityypit. Viitattu 30.5.2021 <https://spoken.fi/2180/>.

Pentikäinen, M. 2021. Lähes neljännestä yrittäjistä yllirasittunut tai lähes loppuun palanut – "Monen yrittäjän voimat ovat loppumassa". Viitattu 26.10.2021 <https://www.yrittajat.fi/tiedotteet/653701-lahes-neljannes-yrittajista-yllirasittunut-tai-lahes-loppuun-palanut-monen>.

Puttonen, S.2017. Aikaa ei voi hallita, mutta kiirettä voi. Viitattu 15.10.2021 <https://www.ttl.fi/blogi/aikaa-ei-voi-hallita-mutta-kiiretta-voi/>.

Pöysti, J. 2019. Hyvinvoinnin kolmas elementti- taloudellinen hyvinvointi. Viitattu 16.10.2021 <https://rahamedia.fi/hyvinvoinnin-kolmas-elementti-taloudellinen-hyvinvointi/>.

Rantala, J. 2020. Pääasia- Organisaation psykologinen pääoma. Viitattu 21.10.2021 <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/paaasia-organisaation-psykologinen-paaoma/>.

Rokotetutkimus 2021. Covid -19. Viitattu 25.10.2021 <https://rokotetutkimus.fi/taudit/covid-19/>.

Seppälä, O. 2020. Koronan vaikutuksesta yrittäjyyteen. Viitattu 25.10.2021 <https://www.yrittajat.fi/helsingin-yrittajat/helsingin-yrittajat-paikallisesti/a/uutiset/623563-koronan-vaikutuksesta-yrittajyyteen>.

Sosiaali -ja terveysministeriö 2021. Työhyvinvointi. Viitattu 13.10.2021 <https://stm.fi/tyohyvinvointi>.

Suomi 2019a. Yrittäjätaidot. Viitattu 21.10.2021 <https://www.suomi.fi/yritykselle/yrityksen-perustaminen/yritystoiminnan-suunnittelu/opas/olisiko-minusta-yrittajaksi/yrittajan-aidot>.

Suomi 2019b. Yrittäjän persoonallisuuspiirteet. Viitattu 21.10.2021 <https://www.suomi.fi/yritykselle/yrityksen-perustaminen/yritystoiminnan-suunnittelu/opas/olisiko-minusta-yrittajaksi/yrittajan-persoonallisuuspiirteet>.

Taloustutkimus 2021. Kotimaan matkailu on tämän kesän juttu – on korona hallinnassa tai ei. Viitattu 22.10.2021 <https://www.kauppalehti.fi/kumppanisialot/taloustutkimus/kotimaan-matkailu-on-taman-kesan-juttu-on-korona-hallinnassa-tai-ei/>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a. Koronavirus covid -19. Viitattu 30.5.2021 <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-covid-19>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b. Matkustaminen ja koronaviruspandemia. Viitattu 30.5.2021 <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankoh- taista/ajankoh- taista-koronaviruksesta-covid-19/matkustaminen-ja-koronavirus- pandemia>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021c. Fyysinen kunto ja terveys. Viitattu 15.10.2021 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/fyysinen-kunto-ja- terveys>.

Tilastokeskus 2021. Yrittäjä. Viitattu 21.10.2021 <https://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/yritlkm.html>.

Torppa, T. 2013. Yksin työskentelevän opas. Helsinki: Talentum. E-kirja. Viitattu 29.5.2021 <https://luc.finna.fi/lapinamk/>, Alma Talent.

Työturvallisuuskeskus 2021a. Psykososiaalinen kuormitus. Viitattu 14.10.2021 [https://ttk.fi/tyoturvaluus\\_ ja\\_ tyosuojelu/tyoturvaluuden\\_ perusteet/tyoyh- teiso/psykososiaalinen\\_ kuormitus#d1b91034](https://ttk.fi/tyoturvaluus_ ja_ tyosuojelu/tyoturvaluuden_ perusteet/tyoyh- teiso/psykososiaalinen_ kuormitus#d1b91034).

Työturvallisuuskeskus 2021b. Fyysiset kuormitus tekijät. Viitattu 14.10.2021 [https://ttk.fi/tyoturvaluus\\_ ja\\_ tyosuojelu/tyoturvaluuden\\_ perusteet/tyoympa- risto/fyysiset\\_ kuormitustekijat#d1b91034](https://ttk.fi/tyoturvaluus_ ja_ tyosuojelu/tyoturvaluuden_ perusteet/tyoympa- risto/fyysiset_ kuormitustekijat#d1b91034).

Työsuojelu 2021. Psykososiaalinen kuormitus. Viitattu 14.10.2021 <https://www.tyosuojelu.fi/tyoolot/psykososiaalinen-kuormitus>.

Verkkovaria 2016. Psykkinen hyvinvointi. Viitattu 14.10.2021 <http://www.verkkovaria.fi/taydentavat/psykologia/opiskelijalle/aloitus/teema-1-oma-psykkinen- hyvinvointi/>.

Virkkunen, P. 2020. Matkailu on välttämätöntä – myös korona-aikana. Viitattu 24.10.2021 <https://www.businessfinland.fi/ajankohtaista/blogs/2020/matkailuon-valttamatonta--myos-korona-aikana>.

Visitory 2021. Rekisteröidyt yöpymiset lisääntyivät 36 prosenttia. Viitattu 24.10.2021 <https://visitory.io/fi/lapland/2021-09/>.

Weselius, H. 2016. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Tutkimusmenetelmät. Viitattu 29.5.2021 <https://docplayer.fi/18735266-Laadullisen-tutkimuksen-perusteet-tutkimusmenetelmat-hanna-weselius-2016-hanna-weselius-aalto-fi.html>.

WHO 2021. World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19). Viitattu 10.10.2021 [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1).

Yrittäjät 2021a. Yrittäjän työhyvinvointi. Viitattu 13.10.2021 <https://www.yrittajat.fi/yrittajan-tyohyvinvointi>.

Yrittäjät 2021b. Oletko valmis yrittäjäksi. Viitattu 21.10.2021 <https://www.yrittajat.fi/yrittajan-abc/perustietoa-yrittajyydesta/oletko-valmis-yrittajaksi-316168>.



## LIITTEET

Liite 1. Puolistrukturoidun haastattelun kysymykset matkailualan yrittäjille.

Liite 1. 1(2). Puolistrukturoidun haastattelun kysymykset matkailualan yrittäjille.

1. Sukupuoli?
2. Ikä?
3. Toimiala?
4. Yrityksesi henkilömäärä? (itsesi mukaan lukien)
5. Kuinka kauan olet toiminut yrittäjänä?
6. Kuinka monta tuntia työskentelet viikossa?
7. Miten kuvailisit lyhyesti tämänhetkistä hyvinvointia ja jaksamistasi?
8. Koetko työsi raskaaksi tai kuormittavaksi?
9. Koetko itsesi uupuneeksi?
10. Kuinka monta tuntia nuket vuorokaudessa keskimäärin?
11. Vietkö työsi kotiisi ja työskentelet vapaa-aikanasikin?
12. Koetko työsi mieluisaksi?
13. Oletko aina tavoiteltavissa työasioissa? (Vapaallakin)
14. Liikutko säännöllisesti ja huolehdit fyysisestä kunnostasi?
15. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa?
16. Millä asioilla vaikutat oman hyvinvointisi ylläpitämiseen?
17. Koetko että työssä jaksamisesi on muuttunut covid-19-viruksen vuoksi?
18. Millä tavalla korona- aika on vaikuttanut sinun hyvinvointiisi yrittäjänä?
19. Ovatko työt vähentyneet korona-ajan vuoksi yrityksessäsi?
20. Koetko että korona- aika on aiheuttanut yrityksellesi ongelmia?
21. Oletko kokenut epävarmuutta yrityksesi menestyksestä tai toiminnan jatkumisesta korona-aikana?
22. Onko sinulla ollut yrittäjänä vahva usko itseesi ja yritykseesi näinä vaikeinkin aikoina?
23. Koetko että covid-19-pandemian tuomat maahantulorajoitukset ovat vähentäneet töitäsi ja asiakkaitasi?
24. Onko covid-19-pandemia vaikuttanut nopeasti toimeentuloosi kielteisesti?

## Liite 1. 2(2)

25. Oletko joutunut lomauttamaan tai irtisanomaan työntekijöitäsi enemmän nyt covid-19-pandemian aikana, kun aiemmin?
26. Millaisia tukiverkostoja hyödynnät yrittäjänä?
27. Kuinka voisit itse parantaa työhyvinvointiasi?
28. Mitä Lapin seutu voisi tehdä toisin, jotta yrittäjien työhyvinvointi paranisi?
29. Mitä muuta voisi tehdä, lappilaisten matkailu yrittäjien työhyvinvoinnin kehittämiseksi?