



”Jos sopiva vaihtoehto tupsah- taisi eteen kuin Manulle illallinen, siihen olisi mahdollista tarttua”

Yksin-, mikro- ja pienyrittäjien tuen piiriin hakeutumisen esteet ja tukitoimia koskevat tarpeet

Helena Järvelaid

Lotta Kuusisto

OPINNÄYTETYÖ

Joulukuu 2022

Sosionomin tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomin tutkinto-ohjelma

JÄRVELAID, HELENA & KUUSISTO, LOTTA:

”Jos sopiva vaihtoehto tupsahtaisi eteen kuin Manulle illallinen, olisi siihen mahdollista tarttua”

Yksin-, mikro- ja pienyrittäjien tuen piiriin hakeutumisen esteet ja tukitoimia koskevat tarpeet

Opinnäytetyö 63 sivua, joista liitteitä 10 sivua
Joulukuu 2022

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työhyvinvointia ja siitä huolehtimista. Työssä tarkasteltiin yrittäjien työhyvinvointipalveluiden käyttöä, jaksamisen tuen tarpeita sekä tarjolla olevaa tukea tai sen puutetta. Tavoitteena oli tuoda esille yrittäjyhteisön tarpeita, jotka koskevat työhyvinvointia ja jaksamista edistäviä sekä jaksamisen haasteissa auttavia palveluja. Lisäksi tavoite sisälsi tuen hakemista estävien ilmiöiden, asenteiden sekä tilanteiden esille tuomisen, mikä antaa taustatietoa tukikeinojen kehittämistä varten. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltiin yrittäjyyttä ja sen muotoja, työhyvinvointia ja jaksamista, jaksamisen haasteita sekä yrittäjien toimintaa ja työhyvinvointia tukevia palveluja. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Pirkanmaan Yrittäjien ja Yrittäjän Kriisikeskuksen kanssa.

Opinnäytetyössä yhdistyi sekä määrällinen että laadullinen tutkimusote, joista jälkimmäistä hyödynnettiin avointen vastausten analyysissä. Aineistonkeruu toteutettiin sähköisesti kyselylomakkeella Microsoft Forms -alustaa hyödyntäen. Kyselylinkki lähetettiin Pirkanmaan Yrittäjien työntekijälle, mitä kautta se tavoitti aluejärjestön uutiskirjettä tilaavia yrittäjiä.

Tulokset vahvistavat käsitystä siitä, että yrittäjät hakevat harvoin tukea jaksamisen haasteisiin. Yrittäjät eivät usein ehdi etsimään sopivaa tukea tai näe haasteita sellaisiksi, jotka vaatisivat ulkopuolista tukea. Kun tukea haetaan, sitä haetaan pääosin julkisesta ja yksityisestä terveydenhuollosta. Yksinyrittäjien keskuudessa rahallinen tuki nähdään keskustelupohjaista tukea hyödyllisemmäksi, kun taas mikro- ja pienyrittäjät suosivat keskustelupohjaisempaa tukea. Tuloksista nousi esille, että palvelujen järjestämisessä tulisi huomioida palveluista tiedottaminen ja yrittäjien ajanpuute.

Yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työhyvinvointi ja sen tukeminen kaipaavat lisää tutkimusta, jotta palveluilla ja tukitoimilla voitaisiin paremmin tukea yrittäjien hyvinvointia ja vastata jaksamisen haasteisiin. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää yksin-, mikro- ja pienyrittäjille suunnattujen palveluiden ja tukitoimien kehittämisessä. Opinnäytetyössä esitetyt pohdinnat ja jatkotutkimusehdotukset voivat myös olla seuraavien opinnäytetyötä tekevien tutkimuksen kohteena.

Asiasanat: yrittäjyys, työhyvinvointi, työhyvinvointipalvelut

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

JÄRVELAID, HELENA & KUUSISTO, LOTTA:

“If an Opportunity Arose Like a Dinner for Manu, It Would Be Possible to Take It”
Obstacles to Seeking Aid for Sole, Micro and Small Business Entrepreneurs and
Their Needs Regarding Support Measures

Bachelor's thesis 63 pages, appendices 10 pages
December 2022

The purpose of the thesis was to clarify sole, micro and small business entrepreneurs' well-being at work and taking care of it. The thesis examined the use of welfare services by entrepreneurs, the needs for coping support, and the available support services or the lack of them. The aim was to highlight the needs of the entrepreneurial community regarding the services that promote well-being. Furthermore, the goal was to portray the phenomena that prevent seeking support.

This study joined both quantitative and qualitative approach in its research methods. A survey was sent to entrepreneurs via a newsletter. The material collected was analysed using Excel and a qualitative approach was used to analyse the answers to the open questions.

The results confirmed previous points showing the low rate of which entrepreneurs seek aid. It was revealed that entrepreneurs often lack the time to seek aid or they find their challenges do not require outside aid. When they do seek for support, it is mostly done via public or private healthcare. Further studies are needed for hearing the needs of more burnt out entrepreneurs. Solving how to sufficiently spread awareness about welfare services is also important.

Key words: entrepreneurship, well-being at work, occupational welfare services

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TUTKIMUSKYSYMYKSET, TARKOITUS JA TAVOITE	7
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	8
	3.1 Yrittäjyys	8
	3.2 Työhyvinvointi ja jaksaminen	10
	3.3 Jaksamisen haasteet	13
	3.4 Yrittäjien toimintaa ja työhyvinvointia tukevat palvelut.....	15
4	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	19
	4.1 Aineiston keruumenetelmä.....	19
	4.2 Kyselylomakkeen rakenne ja sisältö	20
	4.3 Aineiston analyysimenetelmät.....	20
5	TULOKSET	24
	5.1 Vastaaajien taustatiedot.....	24
	5.2 Yrittäjien jaksaminen ja käytetyt tukikeinot.....	27
	5.3 Tuen hakemisen esteet.....	30
	5.4 Yrittäjien tarpeet koskien tarjolla olevaa tukea	36
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	39
7	POHDINTA	43
	7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	44
	7.2 Jatkotutkimus- ja kehitysehdotukset.....	47
	LÄHTEET	49
	LIITTEET	54
	Liite 1. Saatekirje	54
	Liite 2. Kyselyrunko.....	55
	Liite 3. Tukea tarjoavat tahot ja tietoa yrittäjän hyvinvoinnista	63

1 JOHDANTO

Vuonna 2021 MIELI ry:n Kriisipuhelin vastaanotti 820 soittoa yrittäjiltä koskien ihmissuhdeongelmia, pahaa oloa ja arjesta selviytymisen vaikeuksia. Erityisesti ahdistuneisuus on painottunut soittoissa COVID-19-pandemian aikana. Lisäksi itsetuhoisuutta koskevien keskustelujen määrä oli 103 kappaletta – enemmän kuin vuonna 2020 raportoitu 73. (Yrittäjät 2022.) Yrittäjien omia näkemyksiä uupumuksesta tuo esiin muun muassa Suomen Yrittäjien vuoden 2021 kesäkuussa julkaistava kyselytutkimus suomalaisista pienistä ja keskisuurista yrityksistä. Tulosten mukaan seitsemän prosenttia vastanneista yrittäjistä kokee olevansa lähellä loppuunpalamista, 16 % on jatkuvasti yllirasittunut ja 42 % joskus yllirasittunut. Apua työssäjaksamiseen yrittäjistä raportoi hakeneensa kuitenkin vain kymmenen prosenttia. Lisäksi jaksamisongelmia kohdatessaan yrittäjägallupiin vastanneet yrittäjät kääntyisivät ensin puolison, yrittäjäkollegoiden sekä ystäviensä puoleen ennen työterveyshuoltoa. (Kantar TNS Oy & Hyry 2021, 5, 7, 9.)

Niin sanottu pärjäämisen käsite pitää sisällään vivahteita paitsi *suoriutumisesta* ja *toimeentulosta*, myös *selviytymisestä* ja *kestämisestä*. Näin ikään suorittajaluonteet, pärjääminen ja työn teon tärkeyden korostuminen ovat ilmiöitä, joihin voi törmätä erityisesti työ- ja opiskelukulttuurissa. Ihminen saattaa huomata olevansa aivan loppu, ennen kuin viimein hakee tai saa apua. (Paananen ym. 2019, 66–69.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on selvittää yksin-, mikro- ja pienyrittäjien käyttämiä keinoja työhyvinvoinnin tukemisessa, syitä tuen hakemisen estymiselle sekä tarpeita koskien tukipalveluja. Päällimmäisenä tavoitteena on tiedon esille tuonin myötä auttaa kehittämään yrittäjille kohdennettuja tukipalveluja. Työn tilaajina, yhteistyötahoina sekä mahdollistajina toimivat Pirkanmaan Yrittäjät sekä Yrittäjän Kriisikeskus.

Pirkanmaan Yrittäjät on Suomen Yrittäjiin kuuluva aluejärjestö, joka pyrkii yrittämisen edellytysten parantamiseen Pirkanmaalla. Olennaista tavoitteeseen pääsissä on järjestön vaikuttaminen yrittäjyyden olosuhteisiin sekä jäsenyrittäjien

yhteyksien ja valmiuksien vahvistaminen. (Yrittäjät n.d.a.) Järjestön yhteistyötahon rooli opinnäytetyössä näyttäytyy tutkimuskysymysten ja kyselylomakkeen sisällön suunnittelussa sekä kyselylinkin yrittäjille saannissa ja tutkimustulosten tarkastelussa. Toinen yhteistyötaho, Yrittäjän Kriisikeskus on puolestaan yhdistysten MIELI Tukitalo Mielenterveys ry, MIELI Kainuun Mielenterveys ry ja Lapin ensi- ja turvakoti ry hanke, jonka päätarkoitus on tuen tarjoaminen keskusteluavun muodossa yrittäjille kasvokkain ja etäyhteyksin. Tapaamisia kasvokkain Yrittäjän Kriisikeskus tarjoaa Sastamalassa, Huittisissa, Rovaniemellä ja Kainuussa. (Yrittäjän Kriisikeskus n.d.a.) Hankkeen yhteistyötahon rooli opinnäytetyössä ilmenee yrittäjien vähäiseen tuen hakemiseen liittyvän tutkimustiedon ilmi tuomisena opinnäytetyön tekijöille, tutkimuskysymysten ja kyselylomakkeen sisällön suunnittelemisena sekä tutkimustulosten tarkasteluna.

Opinnäytetyö koostuu seitsemästä luvusta. Johdannon sekä tutkimuksen tarkoituksen, tavoitteen ja tutkimuskysymysten esittämisen jälkeen luvussa kolme käydään läpi opinnäytetyön teoreettinen viitekehys, joka koostuu yrittäjyyden, työhyvinvoinnin sekä yrittäjien toimintaa ja työhyvinvointia tukevien palvelujen määrittelystä. Neljännessä luvussa käydään läpi aineiston keruumenetelmä sekä analyysiprosessi ja viidennessä luvussa kyselystä saadut tulokset. Tutkimustuloksista muodostetut johtopäätökset sekä niiden peilaus aiempiin tutkimuksiin esitellään Johtopäätökset-luvussa ja opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus, kokonaisuus sekä jatkotutkimusmahdollisuudet viimeisessä luvussa. Liitteet sisältävät saatekirjeen ja kyselyrunгон lisäksi koosteen opinnäytetyöprosessin aikana tarkastelluista tai hyödynnetyistä yrittäjän työhyvinvointia tukevista tahoista.

2 TUTKIMUSKYSYMYKSET, TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työhyvinvointia ja siitä huolehtimista. Se tarkastelee yrittäjien työhyvinvointipalvelujen käyttöä, jaksamisen tuen tarpeita sekä tarjolla olevaa tukea tai sen puutetta. Tarkentavat tutkimuskysymykset ovat:

Mitä keinoja yrittäjät käyttävät työhyvinvointinsa tueksi?

Mitkä tekijät ovat yrittäjien tuen hakemisen esteenä?

Millaista apua yrittäjät haluaisivat työhyvinvointinsa tueksi?

Opinnäytetyön tavoite on tuoda esille yrittäjyhteisön tarpeita koskien työhyvinvointia sekä jaksamista edistäviä ja jaksamisen haasteissa auttavia palveluja. Tämän lisäksi tavoite sisältää avun hakemista estävien ilmiöiden, asenteiden sekä tilanteiden esille tuomisen, mikä antaa taustatietoa tukikeinojen kehittämistä varten.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Keskeisiä käsitteitä tässä opinnäytetyössä ovat yrittäjyys, työhyvinvointi ja jaksaminen, jaksamisen haasteet sekä yrittäjien toimintaa ja työhyvinvointia tukevat palvelut. Käsitteiden avaamisen rinnalla teorian tueksi nostetaan myös aihetta koskevia aiempia tutkimuksia ja niiden tuloksia.

3.1 Yrittäjyys

Jo verbi ”yrittää” tarkoittaa eräänlaista *ponnistelua* ja *päämäärään pyrkimistä*. Lisäksi sanaan sisältyy *sinnikkyys*: yrittävä ei anna helpolla periksi vaan yrittää, kunnes pääsee tavoitteeseensa. (Rissanen 2021, 25.) Käsitteenä yrittäjyyttä voidaan tutkia monenlaisista näkökulmista. Sitä voidaan tarkastella yritys- tai liiketoimintana, yksilön näkökulmasta, yritystoiminnan organisointitapojen ja muotojen näkökulmasta tai yhteiskunnallisena, alueellisena ja makrotaloudellisena ilmiönä. Nykysuomen sanakirja määrittelee yrittäjän fyysisenä tai juridisena henkilönä, joka pääamattinaan hoitaa omaa taloudellista yritystä tai harjoittaa itsenäistä ammattia. (Viitala & Jylhä 2013, Yrittäjyyden ulottuvuuksia.) Lisäksi yrittäjyys voidaan mieltää asenteena, jonka omaavalta saatetaan odottaa menestystä edellyttäviä luonteenpiirteitä. Ominaisuudet, kuten ahkeruus, rohkeus ja stressinsietokyky ovat usein avainasemassa yrittäjyydessä. Yritystoiminta myös vaatii monesti kykyä innovoida ja sietää kilpailua. (Rissanen 2021, 195.) Tämä opinnäytetyö tarkastelee yrittäjyyttä enimmäkseen juuri yksilötasolla eli yrittäjän ominaisuuksien, yrittäjätoiminnan sekä yrittäjyysasenteiden kautta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää työssäjaksamisen sekä avun hakemisen tarpeita ja haasteita nimenomaan yksin-, mikro- ja pienyrittäjien näkökulmasta. Erityisesti yksinyrittäjien määrän lisääntymisen myötä Suomessa on yhä suurempi ryhmä ammattiaan harjoittavia ihmisiä, jonka tarpeita ja ominaispiirteitä ei juuri huomioida lainsäädännössä (Sinisammal, Muhos & Kauppila 2014a, 184). Olennaisia yrittäjyyden muotoja tässä opinnäytetyössä ovat yksinyrittäjyyden li-

säksi päätoiminen yrittäjyys, sivutoiminen yrittäjyys ja kevytyrittäjyys, vaikkei viimeiseen ryhmään kuuluvista yksikään osallistunut kyselyyn. Lisäksi yrittäjyyden määrittelyn tueksi on tarkasteltu lyhyesti keskisuuria ja suuria yrityksiä.

Yksinyrittäjät ovat ilman ulkopuolisia työntekijöitä työskenteleviä henkilöitä, joilla voi olla kuitenkin osakekumppaneita (Pärnänen & Sutela 2013, 7). Itsensä työllistävällä yksinyrittäjällä on vastattavanaan jokainen yrityksen ylläpidon tehtävistä: sijoitus, johtaminen, myynti ja työnteko (Viitala & Jylhä 2013, Yrittäjyys ilmiönä). Valtaosa kaikista Suomen yrityksistä on joko yksityisiä elinkeinoharjoittajia eli toiminimiyrittäjiä tai osakeyhtiöitä (Yrityksen-perustaminen.net n.d.). Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2020 Suomessa oli maa-, metsä- ja kalatalous pois lukien 294 965 yritystä (Tilastokeskus 2020, Yrittäjät n.d.b).

Mikroyrittäjällä on alle 10 työntekijää. Suomessa alle 10 työntekijän yrityksiä vuonna 2020 oli 274 562 eli 93,1 prosenttia. Luvut sisältävässä tilastossa yksinyrittäjät on laskettu alle 10 hengen yrityksiin. Vuoden 2020 mikroyrittäjistä 194 000 ja kaikista yrittäjistä 65,8 prosenttia oli yksinyrittäjiä. (Tilastokeskus 2020, Yrittäjät n.d.b.) Mikroyrityksen vuosiliikevaihto voi olla 700 000 euroa tai taseen loppusumma voi olla 350 000 euroa. *Pienyrittäjällä* puolestaan on alle 50 työntekijää, minkä lisäksi yrityksen liikevaihto voi olla 12 miljoonaa euroa tai taseen loppusumma voi olla 6 miljoonaa euroa. (Kirjanpitolaki 1997/1336.) Pienyrityksiä Suomessa vuonna 2020 oli 16 632 eli 5,6 prosenttia (Tilastokeskus 2020, Yrittäjät n.d.b.). Keskisuurten yritysten kohdalla luvut ovat alle 250 työntekijää ja liikevaihto 50 miljoonaa euroa tai taseen loppusumma 43 miljoonaa euroa. (Viitala & Jylhä 2013, Yritysten koko). Keskisuuria yrityksiä vuonna 2020 oli Suomessa 3 109 eli 1,1 prosenttia. Näin ikään vähintään 250 työntekijää työllistävä yritystä kutsutaan suuryritykseksi. Suuryrityksiä vuonna 2020 oli Suomessa 662 eli 0,2 prosenttia. (Tilastokeskus 2020, Yrittäjät n.d.b.)

Päätoimisesta yrittäjyydestä puhutaan, kun yritystoiminta vie niin suuren osan yrittäjän ajasta, ettei toista kokoaikatyötä ole mahdollista ottaa vastaan (Yrittäjät n.d.c). Yrittäjyys esimerkiksi palkkatyön tai opiskelun ohella eli *sivutoiminen yrittäjyys* puolestaan tarkoittaa, että yrittäjä ansaitsee pääasiallisen elantonsa muualta kuin omasta yritystoiminnastaan. Sivutoiminen yrittäjyys ei ole niin riskialtista,

koska pätulo saadaan muualta. (Sivutoiminen yrittäjyys n.d.) Toisin kuin päätömisesti toimivalla yrittäjällä, sivutoimisella yrittäjällä voi olla myös oikeus työttömyysetuuteen (Yrittäjät n.d.c). Kevytyrittäjyys on joustava tapa myydä omaa työtä ilman Y-tunnusta. Kevytyrittäjä voi itse hankkia työnsä ja määritellä sen hinnan, mutta asiakkaan laskuttamisen hoitaa yrittäjän sijasta laskutuspalvelu, joka maksaa kevytyrittäjän suorituksen palkkana. Kevytyrittäjyys sopii erityisesti pienimuotoiseen tai väliaikaiseen yrittäjyyteen tai yritysideoita testaamiseen. (Uusyrittäjäkeskus 2022, 10.)

Yksin tai yhteistyössä harjoitettavan liiketoiminnan muotoja ovat muun muassa osakeyhtiöt, avoimet yhtiöt tai kommandiittiyhtiöt. Osakeyhtiön voi perustaa joko yksin tai useamman henkilön kanssa. Siinä vastataan yhtiön sitoumuksista, sillä pääomalla, jonka henkilö on sijoittanut yhtiöön. Osakeyhtiö on itsenäinen oikeushenkilö, joka tarkoittaa myös sen varojen olevan erillisten omistajien varoista. Asiasta päättävien osakkeenomistajien päätösvalta jakautuu osakkeiden mukaisesti. Useimmiten enemmän osakkeita omaavilla on myös enemmän päätösvaltaa. (Uusyrittäjäkeskus 2022, 45.) Avoin yhtiö ja kommandiittiyhtiö ovat henkilöyhtiöitä eli niiden perustamiseen tarvitaan ainakin kaksi henkilöä. (Uusyrittäjäkeskus 2022, 49.) Kommandiittiyhtiö sopii hyvin omaan toimintaan, johon halutaan sijoittaja mukaan. Avoin yhtiö on puolestaan ideaali erityisesti pienempään yritystoimintaan luotettavan kumppanin kanssa. (Suomi.fi n.d.)

Yrittäjyys ei kuitenkaan ole kaikkien itse valitsema toimeentulon keino. Osa yrittäjistä voi olla niin sanottuja pakkoyrittäjiä. *Pakkoyrittäjyydestä* puhutaan, kun yrittäjäksi ryhdytään muiden työllistymismahdollisuuksien puuttuessa. Palkkatyön sijaan työtä yrittäjänä on tarjolla yhä enemmän, sillä monet yritykset alihankkivat ja ulkoistavat töitä. (Pärnänen & Sutela 2013, 13.)

3.2 Työhyvinvointi ja jaksaminen

Työhyvinvoinnin kokonaisuus muodostuu paitsi turvallisesta, terveellisestä, tuottavasta ja mielekkästä työstä, myös toimivasta työyhteisöstä ja johtamisesta (Moilanen & Mäkinen n.d.). Käsitteen laajuuden vuoksi sitä on haastavaa käsitellä selkeänä kokonaisuutena, jolloin on helpompi puhua työhyvinvoinnin osa-

alueista. Karkeasti jaoteltuina työhyvinvointi voidaan jakaa sosiaaliseen, fyysiseen, psyykkiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Sosiaalisella työhyvinvoinnilla viitataan mahdollisuuteen olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa omassa työyhteisössä. Ystävälliset sosiaaliset kohtaamistilanteet luovat työntekijöiden välille hyvää ilmapiiriä. Fyysisellä työhyvinvoinnilla tarkoitetaan työhyvinvoinnin helposti havaittavaa osaa. Siihen kuuluvat muun muassa työn fyysiset olosuhteet ja kuormitus sekä ergonomiset ratkaisut, kuten työasennot. (Virolainen 2012, 12, 24.)

Psyykkinen työhyvinvointi sisältää muun muassa työilmapiirin, työpaineet sekä työn stressaavuuden. Psyykkisellä työhyvinvoinnilla voi mahdollisesti olla huomattavakin merkitys työssä viihtymisessä sekä sairauspoissaolojen ennaltaehkäisemisessä. Psyykkistä kuormitusta aiheuttavista tekijöistä yhtenä isoimpana on kiire. Psyykkistä työhyvinvointia voidaan kehittää huolehtimalla riittävästä työn, levon ja vapaa-ajan suhteesta jakamalla töitä henkilökunnan kesken sekä tukemalla henkilökuntaa. Henkiseen hyvinvointiin liittyy työstä nauttiminen sekä merkitykselliseksi koetun työn tekeminen. Työssä kehittymisen ohella työntekijä kokee kehittyvänsä ihmisenä, työllä puolestaan koetaan olevan isompi merkitys yksilön henkilökohtaisen kasvun ja itsensä toteuttamisen kannalta. Näkyvänä piirteenä on esimerkiksi asiakkaista ja työkavereista välittäminen, ihmisten iloisuus sekä koko henkilökunnan tukeminen ja arvostaminen työpaikalla. (Virolainen 2012, 17–18, 26.)

Environmental Research and Public Health -lehden vuonna 2021 julkaisema tutkimusartikkeli työterveyspalveluista asettaa psykososiaalisten riskien vähentämisen ja mielenterveyden tukemisen oleelliseksi työhyvinvoinnin ja työkyvyn edistämiseksi. 12:n eri maan, mukaan lukien Suomen, työterveyspalveluja vertaileva ja niiden roolia selvittävä artikkeli tuo esille muun muassa viime vuosien kehityksen mielenterveyden korostamisessa töissä. Huomiota on myös kiinnitetty psykososiaalisiin riskeihin: Nykyajan työympäristössä tekijät, kuten työn vaativuus, saatava tuki, palkitsevuus sekä ihmissuhteet työyhteisössä voivat joko vahvistaa tai heikentää yksilön psykososiaalista terveyttä. Seurauksia, kuten mielenterveyden huonontumista, loppuunpalamista, sairauspoissaoloja sekä heikentyntä suorittamista, voidaan ehkäistä selvillä, ennaltaehkäisyyn pohjautuvilla tavoitteilla työterveyshuollossa. (Jain ym. 2021.)

Työhyvinvointiin liittyy vahvasti mielenterveys, joka on psyykkisen elämän tasapainoa ja hyvinvointia. Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen tunnistaa omat kykynsä, pystyy selviytymään normaaleista elämään kuuluvista paineista, pystyy ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan sekä työskentelemään tuloksia tuottavasti. Mielenterveys vaikuttaa yksilön psyykkiseen jaksamiseen ja hyvinvointiin samalla kun mielenterveys vaikuttaa työkykyyn. Useat työelämään liittyvät tekijät vaikuttavat työntekijöiden mielenterveyteen: Mielen hyvinvoinnin ongelmia esiintyy enemmän työpaikoissa, joissa on paljon esimerkiksi ajallisia haasteita ja emotionaalista kuormitusta. Hyvä mielenterveys voi puolestaan edesauttaa työntekoa, koska esimerkiksi työn mielekkyys ja työstä saatu arvostus ovat yhteydessä parempaan mielenterveyteen työpaikalla. (Työterveyslaitos n.d.)

Yrittäjien mielenterveyttä ja hyvinvointia tutkiva Academy of Management -yhdistyksen vuonna 2018 julkaisema artikkeli korostaa työn erityisluonnetta ja sen vaikutuksia yrittäjiin. Vaikka työ sisältää asiakaspalveluun, työntekijöihin, kilpailuun, kiireeseen ja epävarmuuteen liittyviä stressitekijöitä, on yrittäjien mielenterveyden ja hyvinvoinnin todettu myös saavan positiivisia vaikutteita työn haasteista ja palkitsevuudesta. Artikkelin mukaan työn kuormittavuuden sekä yrittäjien hyvän mielenterveyden ja hyvinvoinnin välistä linkkiä tulisi tutkia lisää. (Stephan 2018, 311.) Vuonna 2021 Administrative Sciences -lehden julkaisema tutkimusartikkeli ehdottaa tehokkaan itsensä johtamisen linkittyvän yrittäjän stressinhallintaan, turvallisuuden tunteeseen ja tyytyväisyyteen työssä. Näihin itsensä johtamisen toimiin kuuluvat työkuorman hallinta, yksityiskohtien huomiointi sekä tehokas liikunta. (Goldsby ym. 2021.)

Työhyvinvointi vaikuttaa esimerkiksi työssä jaksamiseen: työhyvinvoinnin kasvaessa työhön sitoutuminen ja työn tuottavuus kasvavat samalla kun sairauspoissaolot vähenevät (STM n.d). Jaksamiselle ei itsessään ole omaa määritelmää, mutta Suomalaisen asiansanasto- ja ontologiapalvelu Finto.fi:n mukaan sen yläkäsitteenä on itsenäinen toiminta ja siihen liittyviä käsitteitä ovat muun muassa suoriutuminen, työkyky, toimintakyky, opiskelukyky, uupumus, vireys, väsymys ja stressi. Englannin kielelle käännettynä jaksaminen on parhaiten kuvattu sanalla *managing*. (Finto.fi 2020.) Tässä opinnäytetyössä jaksamisesta puhuttaessa puhutaan erityisesti työssä jaksamisesta. Työssä jaksaminen on Julkisten ja Hyvinvointialueiden Liiton eli JHL:n mukaan kunnollisista työoloista, mielekkäästä

työstä, työssä tarvittavasta osaamisesta, työnantajan työkyvystä sekä yksityiselämän tasapainosta koostuva kokonaisuus. (JHL n.d.)

Työn kuormituksesta palautuminen vaatii sekä aikaa että tietoa niistä keinoista, joilla irtautua työn tuomasta stressistä. Esimerkkejä palautumisen keinoista ovat rentoutumiselle ja mieleisille työhön liittymättömille aktiviteeteille varattu aika, mikrotauot työpäivän aikana, fyysisesti tai älyllisesti vaativa toiminta sekä ympäristön muokkaaminen palautumisen tueksi. Esimerkiksi mahdollisuus ulkona käymiseen tauoilla voi nostaa käytetyn ajan palautumisarvoa. (Meister, Cheng, Dael & Krings 2022.)

3.3 Jaksamisen haasteet

Työhyvinvoinnin vastakohtana voidaan pitää niin sanottua työpahoinvointia, jonka aiheuttajat voivat toimia huomattavana työhyvinvoinnin esteenä. Yleisimpiä työpahoinvoinnin tekijöitä ovat kiireellisyys ja stressi, jotka pitkittyessään voivat johtaa työn mielekkyyden katoamiseen, uupumiseen ja jopa loppuunpalamiseen. Myös epävarmuus työpaikalla sekä työpaikkakiusaaminen ovat varteenotettavia työhyvinvoinnin esteitä. (Virolainen 2012, 30.) Maailman terveysjärjestö WHO luokittelee loppuunpalamisen, toiselta nimeltään työuupumuksen, pitkittyneestä ja hoitamatta jääneestä työstressistä johtuvaksi ammattitaudiksi. Se vaikuttaa negatiivisesti paitsi henkilön yleiseen jaksamiseen, myös tehokkuuteen ja asenteeseen työssä. (World Health Organization 2019.) Työuupumukseen liittyy lisäksi riski sairastua muun muassa masennukseen, unihäiriöihin, päihdehäiriöihin ja stressiperäisiin somaattisiin sairauksiin. Myös lisääntynyt tapaturmien ja työkyvyttömyyden riski on todettu olevan seuraus työuupumuksesta. (Ahola, Tuisku & Rossi 2018.)

Työhyvinvoinnista puhuttaessa tai sen tutkimuksessa näkökulmaksi asettuvat useimmiten organisaatioiden työntekijät (Sinisammal ym. 2014a, 185). Elinkeino-
muotona kasvava yrittäjyys tuo kuitenkin usein mukanaan erityislaatuisia vastuita ja työhyvinvointia kuormittavia tekijöitä, jotka tulisi ottaa huomioon muun muassa työterveyspalvelujen järjestämisessä.

Suomen yrittäjien vuoden 2021 yrittäjien työmäärää ja jaksamista kartoittava kyselytutkimus kertoo jaksamisongelmien näkymisestä erityisesti pienemmissä yrityksissä. Niistä yrittäjistä, joiden yritykset koostuivat vähintään 10 henkilöstä, 4 % raportoi olevansa lähellä loppuunpalamista ja 10 % jatkuvasti ylirasittunut. Puolestaan 5–9 työntekijän yrityksissä lähellä loppuunpalamista oli 12 % – kolminkertainen määrä verrattuna 10:n tai useamman työntekijän yrityksiin. Jatkuvasti ylirasittuneeksi itsensä koki 21 %. 2–4 työntekijän kohdalla luvut olivat 9 ja 18 % ja yksinyrittäjien 6 ja 14 %. (Kantar TNS Oy & Hyry 2021, 5.) Lukujen erot kielivät rasituksesta erityisesti yksin- ja mikroyrittäjien keskuudessa raportoidun rasituksen ollessa suurinta pienempien työntekijämäärien kohdalla.

Kuntoutussäätiön vuosien 2009–2012 Pientyöpaikoilla uudistuminen (Punk) -hankkeessa yhtenä tavoitteena oli selvittää yrittäjien ja mikroyöpaikkojen työntekijöiden työkyvyn tuen ja kuntoutuksen tarvetta. Yrittäjille laadittuun kyselyyn vastanneiden työssä jaksamista haittasivat eniten henkinen ja fyysinen kuormitus, lomien pitämättömyys, yrityksen taloudellinen tilanne sekä työn ja vapaa-ajan sekoittuminen. Lisäksi haastateltujen yrittäjien vastauksista suurimmiksi ongelmiksi työssä jaksamisessa osoittautuivat kiire, liiallinen työmäärä ja byrokratia sekä ongelmat työn organisoinnissa. (Mäkelä-Pusa, Terävä & Manka 2011, 25–28.) Merkittäviä huomioita jaksamiseen liittyen olivat myös kuntoutuksen sekä yksinyrittäjyyden luonteen näkökulmat. Haastattelujen perusteella mittavin työkykyä uhkaava riski oli niillä yrittäjillä, jotka omasivat selkeitä terveydellisiä ongelmia. Näissä tapauksissa työelämään palaamista vaikeuttaviksi tekijöiksi koettiin puuttuvat tai vääränlaiset diagnoosit sekä riittämätön kuntoutus. Yksinyrittäjyydessä puolestaan yhdeksi työhyvinvointia vaarantavaksi seikaksi todettiin sosiaalisten kontaktien vähäisyys: toisten ihmisten puuttuessa työympäristöstä voi esimerkiksi yrittäjän väsymys jäädä huomioimatta, mikäli hän ei itse tunnista olevansa väsynyt. (Mäkelä-Pusa ym. 2011, 29–30.)

Yrittäjien oma jaksaminen ja terveydentila voivat vaikuttaa suoraan yrityksen taloudelliseen tilanteeseen – ja päinvastoin. Oulun Eteläisen alueen mikroyrittäjien hyvinvointia koskevassa tutkimuksessa nousivat esiin taloudellisen epävarmuuden vaikutteet yrittäjän työssä. Kun haastateltavilta kysyttiin työn ikävintä puolta, nousi esille muun muassa oman yrityksen taloudellisen tilanteen painaminen

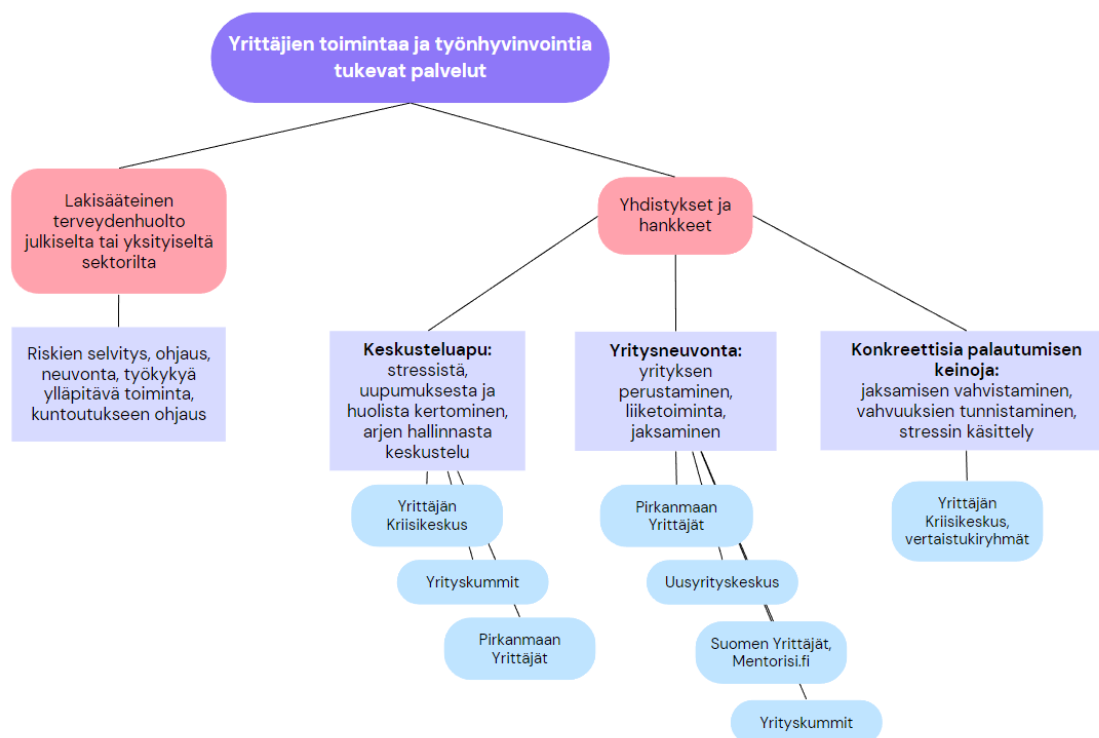
mieltä. Erityisesti yksinyrittäjät tiedostivat riippuvuuden oman jaksamisen ja terveydentilan sekä ansaintamahdollisuuksien välillä. (Sinisammal, Muhos, Eskola, Niinikoski. 2014b, 25.) Näin ikään sosiaalilääketieteellisessä aikakauslehdessä vuonna 2010 julkaistussa artikkelissa naisyrittäjien työhyvinvoinnista kerrottiin yleisimmän psykososiaalista kuormittuneisuutta aiheuttavan tekijän naisyrittäjillä olleen työhön liittyvä epävarmuus. Yksittäisistä epävarmuutta aiheuttavista asioista etenkin työhön liittyvä taloudellinen vastuu ja taloudellinen epävarmuus olivat merkittävimpiä kuormitustekijöitä. Tutkimuksen mukaan taloudellinen vastuu rasitti tai huolestutti 61 % ja taloudellinen epävarmuus 52 % vastanneista "melko tai erittäin paljon". (Jokio ym. 2018, 135.)

3.4 Yrittäjien toimintaa ja työhyvinvointia tukevat palvelut

Keskeistä sekä tässä opinnäytetyössä että työhyvinvoinnin edistämisessä yleensä ovat työntekijälle tarjolla olevat palvelut. Koska työnantaja on velvollinen järjestämään palvelut työntekijöilleen ja yrittäjä halutessaan itselleen, on alalla erityisen tärkeää tietää, mistä ja millaista työterveydenhuoltoa on hankittavissa (Yrittäjät n.d.d). Seuraavaksi esitellään yrittäjille kohdennettuja yritysneuvontaa, keskusteluapua ja konkreettisia palautumisen keinoja tarjoavia palveluja erityisesti niitä tarjoaviin yhdistyksiin ja hankkeisiin paneutuen. Palvelumuotojen rajaus tehtiin tarjolla olevaan tukeen perustuen. Sitä käytettiin myöhemmin kyselyssä yrittäjiltä kerätyissä kysymyksissä, joiden tarkoituksena oli selvittää, mitä palveluja yrittäjät todennäköisesti käyttäisivät tai eivät käyttäisi jaksamisensa tukemisessa. Vaihtoehtoina olivat keskusteluapu kasvotusten ja etäyhteyksin, yritysneuvonta, konkreettiset keinot sekä rahallinen tuki.

Työhyvinvointipalveluja on ostettavissa niin julkiselta kuin yksityiseltäkin sektorilta. Tiivistettynä lakisääteinen terveydenhuolto pitää sisällään ennaltaehkäisevää työterveydenhuoltoa, kuten riskien selvityksiä, ohjausta ja neuvontaa sekä työkykyä ylläpitävää toimintaa ja kuntoukseen ohjaamista. Lakisääteinen työterveydenhuolto ei sisällä sairaanhoitoa, eli sen järjestäminen on työnantajalle vapaaehtoista. (Työterveydenhuollon järjestäminen ja sisältö 2021.) Yritysneuvontaa, keskusteluapua ja konkreettisia keinoja palautumiseen tarjoavat lisäksi eri-

laiset yhdistykset ja hankkeet. Näihin kuuluvat muun muassa opinnäytetyön yhteistyötahot Pirkanmaan Yrittäjät ja Yrittäjän Kriisikeskus sekä toimijat kuten Yrityskummit, Uusyrittäjäkeskus ja Yrityskummit. Edellä mainitut tahot olivat vaihtoehtoina kyselyssä yrittäjien tuen saamista koskevassa monivalintakysymyksessä, ja myös ne esitellään seuraavaksi. Pirkanmaan Yrittäjien sijasta kyselyssä oli käytetty käsitettä Suomen Yrittäjät. Kuvio 1 on tehty havainnollistamaan esiteltäviä palveluja sekä niiden tarjontaa ja paikkaa palvelujärjestelmässä.



Kuvio 1. Yrittäjien toimintaa ja työhyvinvointia tukevat palvelut.

Pirkanmaalla yrittäjien on mahdollista hakea tukea muun muassa Pirkanmaan Yrittäjiltä, jotka tarjoavat yrittäjille neuvontapalveluja lähes kaikkiin yrittämiseen liittyvillä alueilla. Neuvontapalveluja on muun muassa hankintaneuvonta, kansainvälistyminen, lakineuvonta, laskutus ja perintä, omistajanvaihdos sekä yrittäjän tukipalvelu. Pirkanmaan Yrittäjien jäsenille puhelinneuvonta ja yhteydenotto kaikissa yritystoimintaan liittyvissä kysymyksissä on maksutonta. (Yrittäjät n.d.e.) Yritysneuvontaa tarjoaa lisäksi muun muassa Uusyrittäjäkeskus. Henkilökohtaisen, maksuttoman ja luottamuksellisen neuvonnan keskiössä on asiakkaan oma yrittäjyys ja liikeidea, talousneuvonta sekä tarvittavat luvut, ilmoitukset, pe-

rustamistoimet ja tiedot oikeuksista. (Uusyrittyskeskus n.d.) Neuvontaa liiketoimintaan ja jaksamiseen järjestää myös Suomen Yrittäjät Mentorisi.fi-sivustolla, joka on COVID-19-pandemiaa varten ja sen aikana luotu palvelu. Sivustolta on mahdollista löytää yritystoiminnan tuen lisäksi vertaistukea koronaviruksen luomaan haastavaan tilanteeseen. (Mentorisi.fi n.d.)

Yrittäjän Kriisikeskus -hanke tarjoaa yrittäjille tukea valtakunnallisesti, jos yrittäjä kokee muun muassa stressiä, uupumusta, huolta omasta hyvinvoinnista, vaikeutta sovittaa työ- ja perhe-elämä yhteen tai muita arjen tai ajan hallinnan haasteita. Yrittäjän Kriisikeskus tarjoaa paikan ja ajan purkaa mieltä painavia asioita ja käsitellä niitä keskustelun kautta. (Yrittäjän Kriisikeskus n.d.a.) Hanke järjestää yksin- ja pienyrittäjille myös maksuttomia ohjattuja vertaistukiryhmiä, joissa tähdätään videoyhteyksiä hyödyntäen oman jaksamisen vahvistamiseen. Valtakunnallisissa ryhmissä käsiteltäviä teemoja voivat olla muun muassa vahvuuksien tunnistaminen, hyvinvoinnin vahvistaminen ja stressin käsittely. (Yrittäjien Kriisikeskus n.d.b.) Hankkeen järjestämää helposti tavoitettavaa tukea on saatavilla myös viikoittaisen ryhmächatin muodossa. Palvelu mahdollistaa yrittäjän hyvinvoinnista ja jaksamisesta keskustelun nimimerkin kautta. (Yrittäjän Kriisikeskus n.d.c.) Lisäksi sekä keskusteluapua että yritysneuvontaa tarjoaa Yrityskummit, jonka kummitoiminnasta yrittäjä voi saada keskustelu- ja asiantuntija-apua yrittäjyyteen ja yrityksen kehittämiseen veloituksetta. Kummit ovat kokeneita yrittäjiä, yritysjohtajia sekä elinkeinoelämän asiantuntijoita, jotka tarjoavat osaamistaan ja aikaansa maksutta yritysten kehittämiseen. (Yrityskummit n.d.)

Pirkanmaan Yrityskummit ja Pirkanmaan Yrittäjät tarjoavat myös yhteistyössä yrittäjille maksutonta tukipalvelua, josta on saatavissa välitöntä ja henkilökohtaista apua ahdistukseen sekä puhelimitse että etäyhteyksin. Yrityskummit sitoutuvat tukemaan yrittäjää ratkaisun löytämisessä sekä tarvittavien asiantuntijoiden luokse ohjaamisessa. (Pirkanmaan Yrityskummit n.d.)

Vuonna 2019 julkaistussa Tutkiva Hoitotyö -nimisessä hoitotieteellisessä aikakauslehdessä tutkittiin mikroyrittäjien kokemuksia työterveyshuollon palvelujen järjestämisestä sekä niiden kehittämistarpeista. Tutkimuksessa ilmeni vastaajien negatiivisia kokemuksia työterveyshuollon järjestämisestä: järjestäminen koettiin

yrittäjälle liian kalliina tai tarpeettomana eikä palvelujen koettu huomioivan yrittäjyyden tai työn tuomia vaatimuksia. Osa vastaajista koki työterveyshuollon painotuksen juuri työntekijöihin saavan heille olon, että heillä ei ollut niinkään merkitystä, kunhan työntekijöillä oli kaikki hyvin. (Korkiakangas ym. 2019, 34.)

Tutkimusartikkelin mukaan työterveyshuollon omaavat mikroyrittäjät kokivat sen melko hyödyttömäksi. Yrittäjät toivoisivat, että yrittäjyys otettaisiin huomioon työterveyshuollossa ja sairausloman sijaan yrittäjää tuettaisiin työssä jaksamiseen ja jatkamiseen. Joissain tilanteissa vastaaja ei ollut esimerkiksi saanut tarvitsemiin tutkimuksia ja palveluja tai toimenpiteet olivat painottuneet yrityksen kannalta epäolennaisiksi koettuihin asioihin. Kaiken kaikkiaan tutkimuksessa esitetyt työterveyshuollon kehittämistarpeet tiivistyivät ennaltaehkäisevien palvelujen kehittämiseen, koska mikroyrittäjät tarvitsisivat säännöllistä seuranta ja ohjausta. Seuranta ja ohjaus täytyisi terveydentilan rinnalla yltää myös henkiseen jaksamiseen, elintapoihin, ajanhallintaan sekä ergonomiaan. Tarvittaisiin enemmän tukea ja ohjausta henkisen hyvinvointiin ja itsestä huolehtimiseen, jotta tilanne ei eskaloituisi sairauslomaksi. (Korkiakangas ym. 2019, 34–35.)

Yrittäjien monimuotoisuuden vuoksi olisi artikkelin mukaan tärkeää kehittää yrittäjille kohdennettuja monipuolisia ja yksilöllisiä palveluja. Yrittäjät huomioon ottavat palvelut voisivat olla esimerkiksi iltavastaanotot, kokopäivän tapahtumat ja ryhmäpalvelut. Mikroyrittäjät toivoivat myös halvempia palveluja, kuten helpotusta työterveyshuollon kustannuksiin yrityksen alkuvaiheessa. Lisäksi mikroyrittäjien tiedottaminen työterveyshuollon palvelujen järjestämisestä, kustannuksista, sisällöistä sekä niiden hyödyllisyydestä koettiin tähdelliseksi. (Korkiakangas ym. 2019, 35–36.)

4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön tutkimusote on pääosin kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, mutta työssä yhdistyy kuitenkin sekä kvantitatiivinen että kvalitatiivinen eli laadullinen työote avoimien kysymysten vuoksi. Avoimilla kysymyksillä haluttiin mahdollistaa yrittäjille vastausvaihtoehdot, joita ei ollut osattu ottaa huomioon kyselyä tehdessä. Laadullisen ja määrällisen aineiston yhdistäminen voi mahdollistaa ilmiön laajemman tarkastelemisen ja uusien näkökulmien löytymisen. Kyselyn suljettujen kysymysten kohdalla analyysi toteutettiin muuttujien tarkastelulla taulukoinnin ja havainnollistavan tilastografiikan avulla. Puolestaan avoimien kysymysten analysoinnissa hyödynnettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

4.1 Aineiston keruumenetelmä

Opinnäytetyön aineiston keruu tapahtui sähköisellä, nimettömästi täytettävällä kyselylomakkeella (Liite 2) Microsoft Forms -alustaa hyödyntäen. Kyselylinkki lähetettiin Pirkanmaan Yrittäjien työntekijälle, minkä kautta se tavoitti aluejärjestön uutiskirjettä tilaavia yrittäjiä. Kaikkiaan kirjeen vastaanottajia oli noin 7000, mutta arvio linkin nähneistä oli noin 2500–3000 yrittäjää. Lopullinen vastaajamäärän arvio oli noin 50–100. Koska lopullista vastausmäärää oli vaikeaa arvioida, sovittiin kyselyn suunnittelua helpottamaan kyselylinkille sadan vastauksen sulkuraja: mikäli se ylittyisi, olisi linkin käyttö estetty ennen aikaisesti. Formsin avulla kyselylomakkeesta voidaan muodostaa ulkoasultaan looginen ja selkeä, minkä lisäksi alustalta on mahdollista saada vastausten tulokset suoraan Excel-taulukkoon niiden syvempää analysointia varten. Microsoft Forms toimii kaikilla verkkoselaimilla ja laitteilla, minkä myötä se on kaikille internetyhteyden omaaville saavutettavissa laitteesta riippumatta. (Microsoft 2022.)

Kyselylomaketta hyödyntämällä voidaan kerätä tutkimusaineisto, joka kykenee tarjoamaan tietoa laajojen joukkojen käsityksistä, asenteista tai mielipiteistä. Se voi mahdollistaa muun muassa muuttujien välisten suhteiden tarkastelun ja syyseuraussuhteiden muodostamisen. Pidemmälle analysoitua aineistoa voidaan käyttää esimerkiksi kuvaamaan, mitä johonkin ilmiöön sisältyy, missä määrin

sitä ilmenee ja missä yhteydessä se mahdollisesti esiintyy. (Anttila 2005, 182–183.)

4.2 Kyselylomakkeen rakenne ja sisältö

Kyselylomake (Liite 2) rakentui saatekirjeestä, kysymykset sisältävästä osiosta sekä lopussa sijaitsevista kiitoksista sekä yrittäjän työhyvinvoinnista ja tukipalveluista lisätietoa tarjoavista linkeistä. Itse kysymysosio kartoitti ensin taustatietoja, joihin kuuluivat ikä ja sukupuoli sekä tässä tapauksessa yrityksen henkilöstömäärä, yrittäjänä toimimisen kesto, yritysmuoto ja viikoittainen työmäärä. Seuraavat kysymykset liittyivät paitsi yrittäjien koettuun jaksamiseen, työn kuormitukseen ja käytettyihin tukimuotoihin, myös tuen hakemisen esteisiin ja yrittäjien tarpeisiin koskien tarjolla olevaa tukea. Koettua jaksamista ja työn kuormitusta mitattiin Likert-asteikkoja hyödyntäen. Käytettyjen tukimuotojen, tuen hakemisen esteiden sekä tukipalveluja koskevien tarpeiden kohdalla käytettiin puolestaan monivalintakysymyksiä.

Jotta vastaajien ei tarvinnut kohdata kysymyksiä, jotka eivät koskeneet heidän tilannettaan, sisälsi kyselylomake vastauksista riippuvia polkutoimintoja. Esimerkiksi kysymys 9 kartoitti yrittäjien tuen hakemista jaksamisen haasteisiin. Ne, jotka olivat hakeneet tukea, saivat jatkokysymyksiä koskien heidän valitsemiaan tukimuotoja. Puolestaan kieltävästi vastanneet yrittäjät saivat jatkokysymyksiä liittyen syihin tuen hakemattomuuden takana. Ne, jotka eivät olleet kokeneet jaksamisen haasteita, eivät saaneet ylimääräisiä kysymyksiä. Kaiken kaikkiaan lomake sisälsi 16 kysymystä, joista 2 olivat vapaaehtoisia tarkentavia avoimia kysymyksiä koskien haettua tukea sekä tuen hakemisen esteitä. Yhdellä vastauksella oli mahdollista vastata 12–14 kysymykseen riippuen vastauksista.

4.3 Aineiston analyysimenetelmät

Tutkimuksessa, joka tehdään määrällisellä tutkimusmenetelmällä, on tavoitteena perustella muuttujia koskevia väitteitä tilastollisten yhteyksien ja numeroiden avulla. Tämä edellyttää tutkimuksen aineiston ryhmittelyä taulukkomuotoon,

joka avulla on helpointa käsitellä tutkimusaineistosta saatua tietoa. (Vilka 2021.) Tyypillisesti määrällinen tutkimusaineisto on muodoltaan *havaintomatriisi*, taulukko, jonka vaakarivejä kutsutaan *havainnoiksi* ja pystyrivejä *muuttujiksi*. Yksi ensimmäisistä aineistoanalyysin askelista on saadun havaintomatriisin tarkastelu ja mahdollisten virhelukemien tarkistaminen. (Vehkalahti 2019, 51; Vilka 2007, 105–106).

Näin ikään opinnäytetyön aineistoanalyysi alkoi Microsoft Excel -taulukon tarkastelulla ja muokkaamisella niin, ettei se sisältänyt kyselyn ajan ja muotoilun testaamiseen käytettyjä vastauksia. Tämän jälkeen monivalintakysymysten tiedot muokattiin numeromuotoihin, jotta niiden tilastograafinen tarkastelu ja ristiintaulukointi olisi mahdollista Tixel 10 -apuohjelman avulla. Kuvat 1 ja 2 esittelevät kyselytuloksista saatua havaintomatriisia sekä apuohjelmaa varten määrälliseen analyysimuotoon muokattuja havaintoja. Tixel 10 on Excel-taulukkolaskentaympäristöön, aineiston atk-käsittelyyn, luotu apuohjelma. Ohjelma luo automaattisesti tulosta kuvaavan grafiikkaesityksen, joka on helppo siirtää tekstinkäsittelyohjelmaan. (Manninen 2004, 1–2.)

	A	B	C	D
1	Yrittäjäkysely			
2	-1	-1	-1	-1
3	nro	ikä	sukupuoli	työntekijämäärä
4	1	3	1	1
5	2	5	2	1
6	3	6	1	1
7	4	5	1	1
8	5	5	2	2
9	6	6	2	2
10	7	5	1	1
11	8	5	2	1
12	9	4	1	2
				1

Kuva 1. Havaintomatriisi.

	B	C	D	E
			1	2
28	5	1	1	5
29	5	2	3	5
30	4	1	1	2
31	4	1	1	2
32	4	1	1	2
33	4	1	2	5
34	5	1		
35				
36	"1=alle 25"	"1=Nainen"	"1=1 henkilö (yksinyrittäjä)"	"1=alle vuoden"
37	"2=25-34"	"2=Mies"	"2=2-9 henkilöä (mikroyrittäjä)"	"2=1-5 vuotta"
38	"3=35-44"	"3=Muu"	"3=10-49 henkilöä (pienyrittäjä)"	"3=6-10 vuotta"
39	"4=45-54"	"4=En halua kertoa"	"4=yli 49 henkilöä"	"4=11-20 vuotta"
40	"5=55-64"			"5=yli 20 vuotta"
41	"6=65-74"			
42	"7=yli 74"			
43				

Kuva 2. Havaintomatriisin alaosa.

Muuttujien välisiä suhteita etsittiin ja tarkasteltiin hyödyntämällä ristiintaulukointia, joka mahdollisti erilaisten riippuvuuksien ja vaikutusten tarkastelun. Tutkittavia riippuvuusuhteita eli *korrelaatioita* havainnollistaessa otettiin käyttöön myös tilastollista grafiikkaa, kuten pylväs-, piirakka-, viiva- ja aluekuvioita. Erilaiset taulukoinnit sekä visuaaliset työkalut auttoivat asioiden välisten yhteyksien tulkinassa, vaikkakin varsinaisten syy-seuraussuhteiden löytäminen vaatii enemmän (Vilkkä 2007, 131).

Sarajärvi ja Tuomi kuvailevat kirjassaan *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* mixed methods research -lähestymistapaa (MMR), jolla tarkoitetaan laadullisen ja määrällisen tutkimuksen yhdistämistä. Sen mukaan laadullisen ja määrällisen tutkimuksen yhdistäminen tuo parempaa ymmärrystä tutkimusongelmaan ja tutkimuskysymyksiin. Tässä opinnäytetyössä on käytetty MRR-lähestymistapaa täydentämään kyselyn määrällisiä vastauksia lisäämällä vaihtoehto avoimille eli laadullisille vastauksille, joita ei voida analysoida määrällisesti. (Sarajärvi & Tuomi 2018, Mixed methods.) Hyödyntämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysia tällä tavoin saadaan myös suoraviivaisten ja rajattujen monivalintakysymysvastauksen takana olevat perustelut osaksi tutkimusta.

Kyselyn avoimien vastauksien analysointiin käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Tässä tapauksessa avoimia vastauksia *redusoitiin* eli pelkistettiin poistamalla aineistosta tutkimuksen kannalta epäolennainen tieto, kuten kaksi vastausta, jotka eivät sisältäneet kirjoitusta. Seuraavaksi vastaukset *klusteroitiin* eli ryhmiteltiin ja lopuksi *abstrahoiitiin* eli käsitteellistettiin. Klusteroinnilla tarkoitetaan aineistosta koottujen alkuperäisilmaisujen läpikäymistä ja samaa ilmiötä kuvaavien käsitteiden ryhmittelyä ja yhdistelyä eri luokiksi. (Sarajärvi & Tuomi 2018, Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.) Luokat nimettiin sen sisältöä kuvaavilla ilmauksilla, kuten tässä opinnäytetyössä eri asioilla, jotka vaikuttivat negatiivisesti tuen piiriin hakeutumiseen tai estivät sen kokonaan.

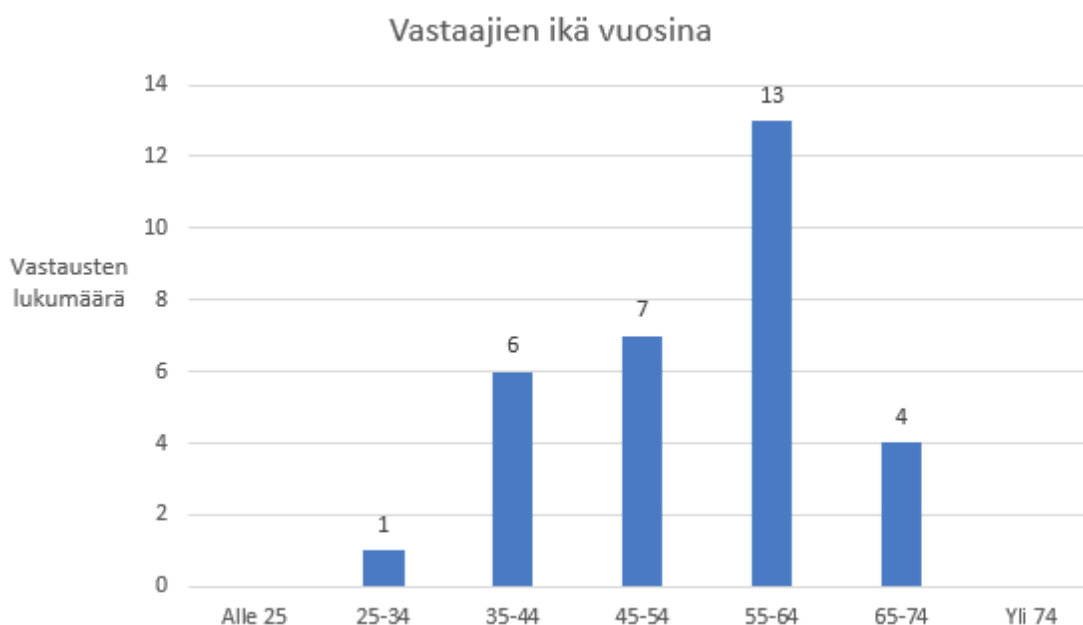
Klusterointia seuraa usein aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen, jossa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Alkuperäisaineiston kielellisistä ilmauksista siirrytään teoreettisiin käsitteisiin ja mahdollisiin johtopäätöksiin. Abstrahointia tehdään niin kauan, kuin se on luokituksia yhdistelemällä mahdollista. (Sarajärvi & Tuomi 2018, Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.) Tässä tapauksessa klusteroinnissa saaduista alaluokista muodostettiin vielä kaksi käsittein nimettyä yläluokkaa.

5 TULOKSET

Kyselytutkimus toteutettiin 7. - 21.6.2022. Vastaajamäärä jäi arvioitua 50–100 vastaajaa pienemmäksi, mutta kyselyyn vastasi lopulta 31 yrittäjää. Määrä koettiin kuitenkin riittäväksi tutkimuksen suorittamiselle, eikä aikaa pidennetty. Kyselyyn vastaamiseen meni keskimäärin 6 minuuttia ja 21 sekuntia.

5.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastanneista 31 henkilöstä 65 % oli naisia ja 35 % miehiä. Vastaajien ikärakenne puolestaan levittyi 25–34-vuotiaista 65–74-vuotiaisiin (Kuvio 2). Eniten vastaajia oli 55–64-vuotiaissa. Kyselyyn ei vastannut yhtään alle 25-vuotiasta tai yli 74-vuotiasta.



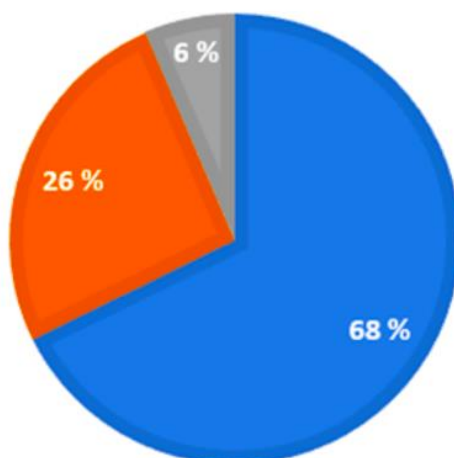
Kuvio 2. Kyselyyn vastanneiden yrittäjien ikäjakauma.

Vastaajista yksinyrittäjiä oli suurin osa, jopa 21 henkilöä eli 68 % (Kuvio 3). Vastanneista yrittäjistä kukaan ei vastannut työntekijämääräksi ”yli 49 henkilöä”, joten kyseinen vastausvaihtoehto jätettiin pois kuviosta. Yksinyrittäjistä kaikki olivat päätoimisia yrittäjiä, kuten mikroyrittäjistäkin. Mikroyrittäjiä vastaajista oli

kahdeksan henkilöä ja pienyrittäjiä kaksi. Palkkatyön ohella toimi kaikkiaan vain yksi vastaaja, joka kertoi olevansa pienyrittäjä. Kyselyyn ei vastannut yhtäkään kevytyrittäjää.

VASTAAJIEN TYÖNTEKIJÄMÄÄRÄ

■ 1 henkilö (yksinyrittäjä) ■ 2-9 henkilöä (mikroyrittäjä)
■ 10-49 henkilöä (pienyrittäjä)



Kuvio 3. Vastanneiden yrittäjien yritysten työntekijämäärä.

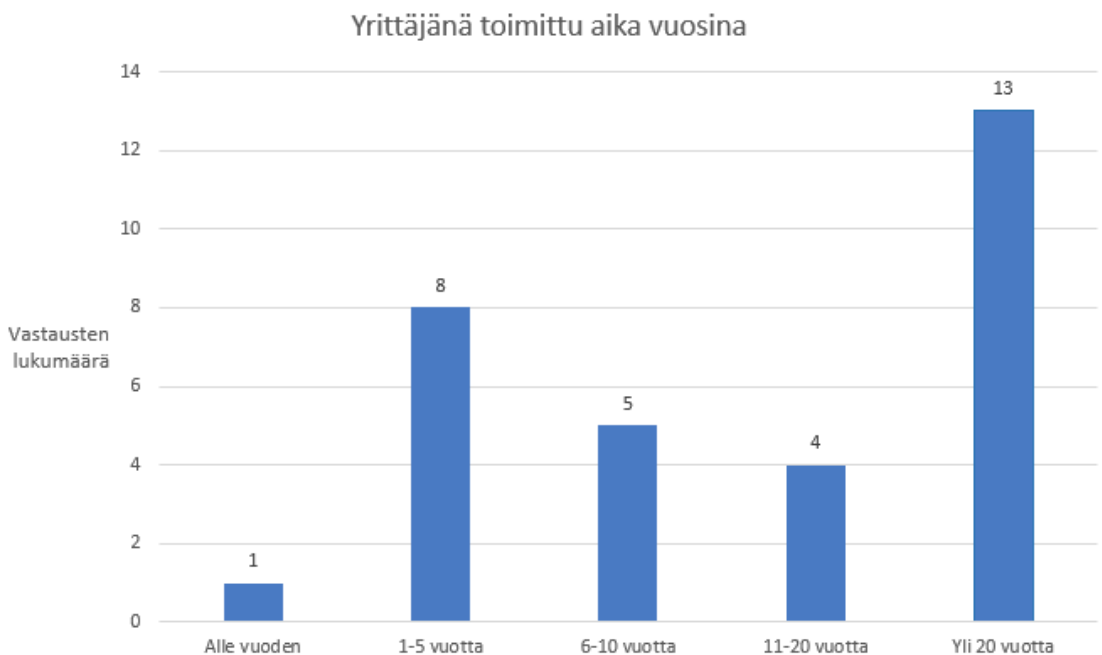
Vastanneista yrittäjistä valtaosa työskenteli joko 40–49 tai 30–39 tuntia viikossa. Vaikka vastausten jakauma painottui enemmän alle kuin yli 40–49 tunnin median, työskenteli yksi henkilö jopa 60–69 tuntia viikossa, yksi tätäkin enemmän (Kuvio 4). Eniten viikossa työskennelleet vastaajat olivat molemmat yksinyrittäjiä.



Kuvio 4. Yrittäjien keskimääräinen työaika viikossa.

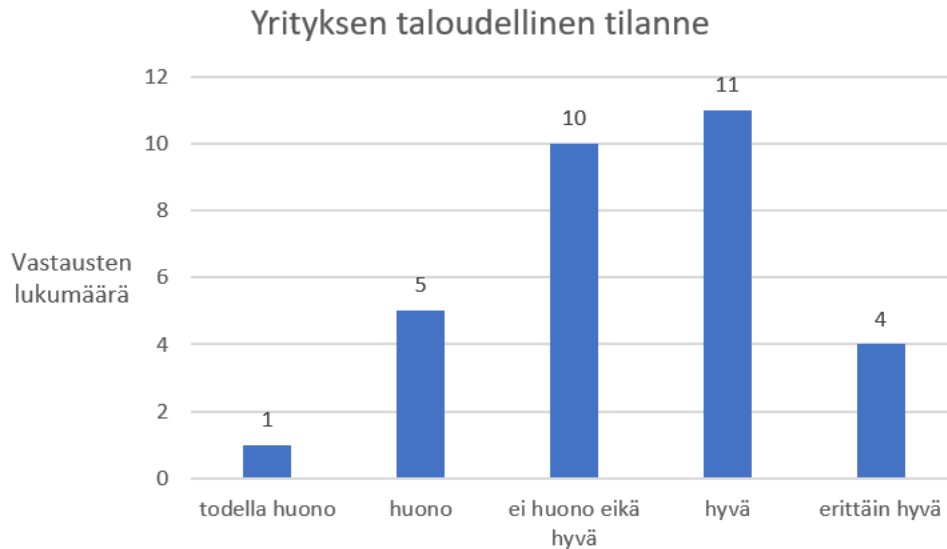
Valtaosa kyselyyn vastaajista oli toiminut yrittäjänä yli 20 vuotta (Kuvio 5).

Heistä noin puolet vastasi toimivansa yksinyrittäjinä, noin puolet mikroyrittäjinä ja yksi pienyrittäjänä. Kaikki henkilöstöä työllistävät yrittäjät olivat toimineet yrittäjinä vähintään kuusi vuotta, suurin osa yli 20 vuotta.



Kuvio 5. Yrittäjänä toimittu aika vuosina.

Yrityksen taloudellinen tilanne raportoitiin pääosin hyväksi (Kuvio 6). Yksinyrittäjistä suurin osa eli 38 % vastasi yrityksensä taloudellisen tilanteen olevan ”Ei huono eikä hyvä”, kun taas mikroyrittäjien sekä molempien pienyrittäjien keskuudessa eniten vastauksia keräsi ”Hyvä”.



Kuvio 6. Yrityksen taloudellinen tilanne.

Vastaajat olivat taustatiedoiltaan monimuotoinen joukko yrittäjiä. Eniten vastattuja yrittäjiä määritteleviä ryhmiä vastaajien kesken oli yksinyrittäjyys ja päätoiminen yrittäjyys.

5.2 Yrittäjien jaksaminen ja käytetyt tukikeinot

Yrittäjien koettua jaksamista ja työn aiheuttamaa kuormitusta mitattiin viittä väittämää sekä Likert-asteikkoja hyödyntämällä. Jokaiseen väittämästä oli mahdollista vastata yhdellä vaihtoehdoista: ”En koskaan”, ”Harvoin”, ”Joskus”, ”Usein” tai ”Jatkuvasti”. Taulukossa 1 on esitelty yrittäjien vastauksia väittämiin. Eniten vastauksia sisältävät solut on korostettu joka väitteen kohdalla.

Lähes puolet vastaajista raportoi kokevansa työssään negatiivista stressiä ”harvoin”, lopuista valtaosa ”joskus”. Uupuneeksi itsensä tunsivat noin puolet vastaajista ”joskus”, mutta lähes puolet koki palautuvansa hyvin ”usein”. Sen sijaan

työnteon ja läheisten kanssa ajanvieton suhdetta mittaavan väitteen vastaukset jakautuivat tasaisemmin; 9 vastaajaa huomasivat työn vievän ”usein” aikaa perheeltä tai ystäviltä, toiset 9 puolestaan ”joskus”. Vastaajista valtaosa koki jaksamisensa vaikuttavan yrityksensä toimintaan ”usein”. Huomioitavaa tässä väitteessä on kuitenkin sen kaksipuolinen luonne: se voidaan ymmärtää myös hyvän jaksamisen tason kautta.

Taulukko 1. Yrittäjien koettu jaksaminen.

Vastausvaihtoehdot	Koen työssäni huomattavaa negatiivista stressiä	Tunnen oloni uupuneeksi	Koen palautuvani hyvin	Huomaan työni vievän mielestäni liian paljon aikaa perheen tai ystävien kanssa olemisesta	Huomaan jaksamiseni vaikuttavan yritykseni toimintaan
En koskaan	1	2	0	5	3
Harvoin	15	7	3	5	5
Joskus	13	16	10	9	10
Usein	2	6	15	9	12
Jatkuvasti	0	0	3	3	1
Kaikki yhteensä	31	31	31	31	31

Itsensä uupuneimmiksi raportoineet yrittäjät vastasivat pääosin yrityksensä taloudellisen tilanteen hyväksi. Heistä puolet olivat yksinyrittäjiä, ja lähes kaikki huomasivat jaksamisensa vaikuttavan yrityksen toimintaan, mutta eivät olleet hakenneet tukea jaksamisen haasteisiin. Yksi pienyrittäjä kertoi hakeneensa tukea yksityisestä työterveydenhuollosta. Yksi yksinyrittäjä puolestaan raportoi, ettei ollut kokenut jaksamisen haasteita. (Taulukko 2.)

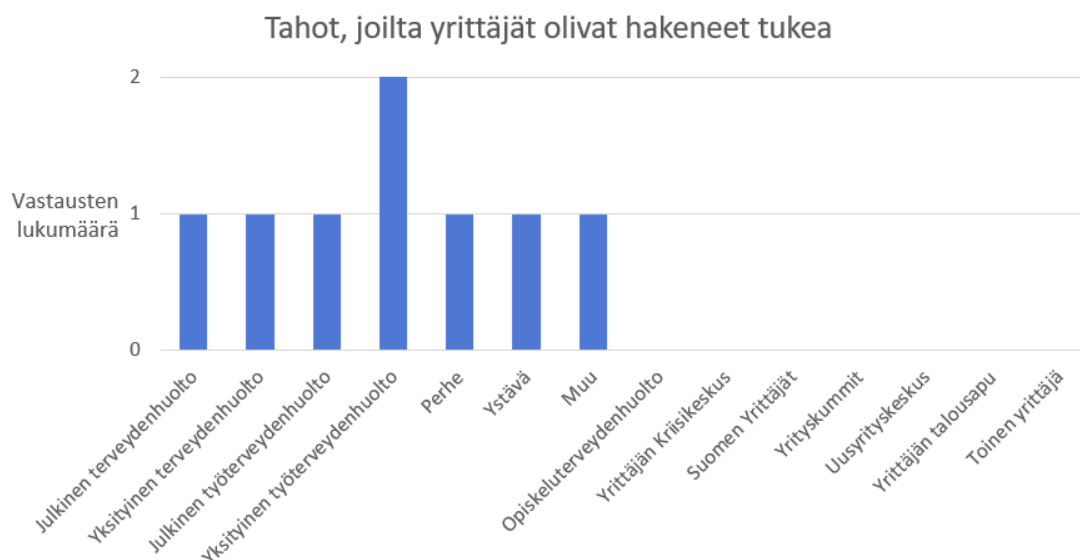
Taulukko 2. Usein uupumusta kokevien yrittäjien yritykset ja tuen hakeminen.

Tuntee olonsa uupuneeksi	Yrityksen talous	Huomaa jaksamisen vaikuttavan yrityksen toimintaan	Onko hakenut tukea jaksamisen haasteisiin?
Usein	Ei huono eikä hyvä	Usein	Ei
Usein	Erittäin hyvä	Usein	Ei
Usein	Hyvä	Jatkuvasti	Ei
Usein	Hyvä	Usein	Ei
Usein	Hyvä	Usein	Kyllä
Usein	Ei huono eikä hyvä	Joskus	Ei ole kokenut haasteita

Myös yrittäjien tuen piiriin hakeutumista kysyttiin. 31 vastaajasta 16 oli kokenut jaksamisen haasteita, mutta ei ollut hakenut niihin tukea. Vastaajat olivat 25–74-vuotiaita. Heistä 75 % kertoi olevansa yksinyrittäjiä. Kysymykseen vastaajista 5 oli hakenut tukea ja 10 ei ollut kokenut jaksamisen haasteita. Tuen hakijoista kaksi oli 35–44-vuotiaita ja kolme 55–64-vuotiaita. Neljä viidestä oli naisia. Kuitenkin myös niistä, jotka eivät olleet hakeneet tukea, 12 eli 75 % oli naisia. Ne 10 vastaajaa, jotka eivät olleet kokeneet jaksamisen haasteita, olivat 45–74-vuotiaita. Heistä 6 oli miehiä ja 4 naisia.

Tuen hakijoilta kysyttiin lisäksi, miltä taholta tai tahoilta he olivat sitä saaneet. Monivalintakysymykseen oli mahdollista vastata useammalla vaihtoehdolla. Vastauksia saivat julkinen työterveydenhuolto, yksityinen työterveydenhuolto, julkinen terveydenhuolto, yksityinen terveydenhuolto, perhe, ystävä sekä muu taho (Kuvio 7). Viisi vastaajaa koostui kahdesta yksinyrittäjästä, kahdesta mikroyrittäjästä ja yhdestä pienyrittäjästä. Yksinyrittäjät olivat hakeneet tukea julkisesta työterveydenhuollosta, yksityisestä terveydenhuollosta sekä muulta taholta. Viimeisintä vaihtoehtoista oli mahdollista tarkentaa halutessaan avoimella vastauksella, mutta tässä tapauksessa osio jäi tyhjäksi. Mikroyrittäjät olivat puolestaan

hakeneet tukea julkisesta terveydenhuollosta, yksityisestä työterveydenhuollosta, perheeltä ja ystävältä. Pienyrittäjä oli myös hakenut tukea yksityisestä työterveydenhuollosta.

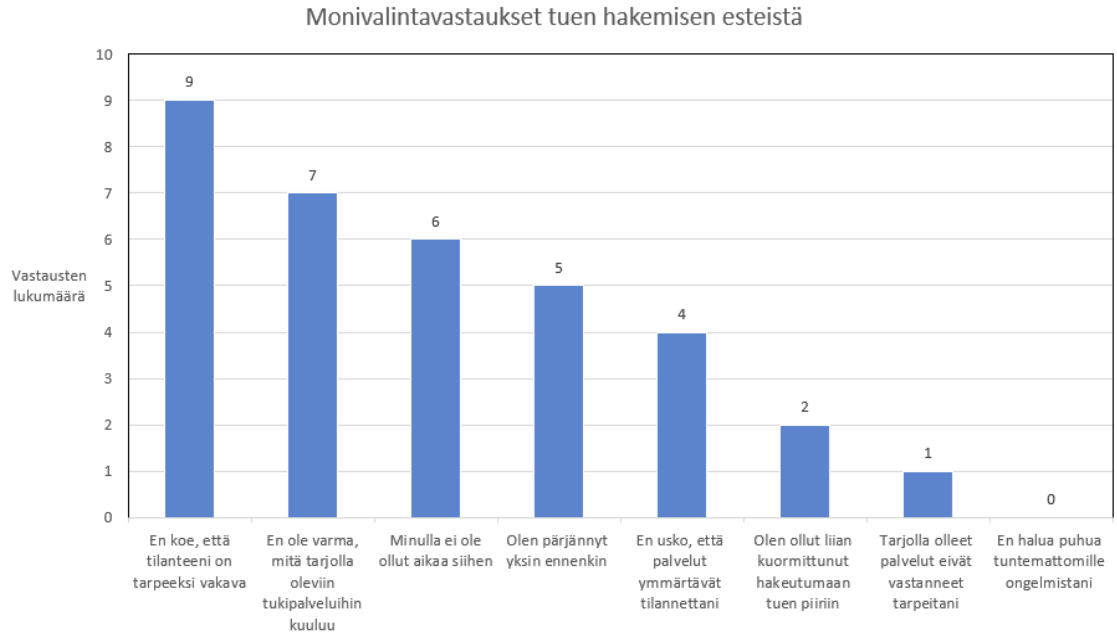


Kuvio 7. Tahot, joilta yrittäjät olivat hakeneet tukea.

Työterveydenhuolto oli läheisiä ihmisiä käytetympi tukikeino vastanneiden yrittäjien keskuudessa. Opiskeluterveydenhuolto, yhdistykset ja hankkeet sekä yrittäjökollega eivät puolestaan olleet vastaajien käyttämiä tukikeinoja.

5.3 Tuen hakemisen esteet

Kyselylomake sisälsi sekä monivalintakysymyksen että tarkentavan vapaaehtoisesti vastattavan avoimen kysymyksen niille, jotka eivät olleet hakeneet tukea haasteisiin jaksamisen kanssa. Monivalintavastauksista oli mahdollista valita useampi vaihtoehto. Eniten vastauksia saivat ”En koe, että tilanteeni on tarpeeksi vakava” (n=9), ”En ole varma, mitä tarjolla oleviin tukipalveluihin kuuluu” (n=7) sekä ”Minulla ei ole ollut aikaa siihen” (n=6) (Kuvio 8). Yksinyrittäjien kesken syyksi valittiin eniten vastaus ”En ole varma, mitä tarjolla oleviin tulipalveluihin kuuluu” ja mikro- ja pienyrittäjien kesken eniten vastattu vaihtoehto oli ”En koe, että tilanteeni on tarpeeksi vakava”.



Kuvio 8. Monivalintavastaukset tuen hakemisen esteistä.

Niistä 16 yrittäjästä, jotka eivät olleet hakeneet tukea jaksamisen haasteisiin, yhdeksän hyödynsi mahdollisuutta tarkentaa vastauksiaan vapaamuotoisella tekstillä. Vastauksista kaksi on jätetty raportoimatta, koska ne eivät sisältäneet analysoitavaa tietoa. Saaduista seitsemästä avoimesta vastauksesta luokiteltiin niissä esiintyneet tekijät neljään tuen hakemisen esteeseen ja tarkasteltiin monivalintavastauksia täydentäviä teemoja. Monivalintavastaukset on tässä lueteltu satunnaisessa järjestyksessä ja pääpiirteittäin selkeyden vuoksi, koska jokaisella vastaajalla oli mahdollisuus valita useampi vaihtoehto. Tukeen liittyvien vastausten kohdalla tarkasteltiin lisäksi myöhemmässä kysymyksessä valittuja parhaaksi koettuja tukimuotoja.

Luokitelluista tuen hakemisen esteistä resurssien puute esiintyi vastauksissa kolme kertaa kuten ulkopuolisen tuen tarpeettomaksi kokeminenkin, ja tiedon puute tukimahdollisuuksista sekä tuen hakemisprosessin vaativuus kerran. Resurssien puutteeseen viittaavat vastaukset on eroteltu seuraaviksi:

”Ajan puute, eikä tietoa tukimahdollisuuksista.”

”Työpäivien jälkeen ei ole resurssia etsiä itselle sopivaa tukea. Jos sopiva vaihtoehto tupsahtaisi eteen kuin Manulle illallinen, siihen olisi mahdollista tarttua.”*

”Aamulla nukuttaa kun illalla on ollut myöhään töissä ja sen jälkeen tehnyt ns. paperihommat. Puhelut, sähköpostit ja kotityöt vievät myös aikaa ja kaikkien asioiden sovittaminen.”

Resurssien puutteeseen liittyvät vastaukset kertoivat tarkentavasti työpäivien pituuden tuomista haasteista, kotitöiden tekemisestä sekä tuen hakemisen aiheuttamasta lisäkuormituksesta. Vastaajista jokainen oli aiemmin valinnut tuen hakemisen esteitä kartoittavasta monivalintakysymyksestä joko ”Minulla ei ole ollut aikaa siihen” tai ”Olen ollut liian kuormittunut hakeutumaan tuen piiriin”. Monivalintoihin vastattiin myös vaihtoehtoilla ”En ole varma, mitä tarjolla oleviin tukipalveluihin kuuluu”, ”Olen pärjännyt yksin ennenkin” ja ”En koe, että tilanteeni on tarpeeksi vakava”.

”En usko tämänkaltaiseen toimintaan, enkä usko kenenkään ymmärtävän ongelmiani.”

”Jaksaminen on kaikilla vaihtelevaa. Ei sitä nyt kaikesta terapiaan lähdetä.”

”En oikeastaan usko, että ulkopuolinen tuki auttaisi. En lopulta tee varsinaisesti ”ylitöitä”, vaan stressiä aiheuttaa lomien pitämättömyys ja yksin selviytyminen myös arjen askareista. Tänä kesänä yritän lomaa pitää ja irrottautua töistä pariiksi viikoksi.”

Ulkopuolisen tuen tarpeettomaksi kokeneet vastaajat selittivät avoimissa vastauksissaan syyt puolestaan jaksamisen yksilöllisyydellä sekä kuormittavien tekeijöiden luonteella. Yksi vastaajista ei uskonut kenenkään ymmärtävän ongelmiaan, toinen huomautti tuen tarpeen olevan jokaiselle yksilöllistä ja kolmas kuvaili

*Jos asia tulee kuin ”Manulle illallinen”, niin se tulee itsestänselvyytenä. Manulla tarkoitetaan mestaria tai ammatt miestä. Sanonta tulee siitä, kun aikoinaan kiertelevän ammattimiehen taitojen hyödyntämisen korvaamiseksi tarjottiin hänelle ainakin ateria palkan päälle, jolloin ruoka on tullut luontaisena selviönä eli itsestänselvyytenä. (Kielikello 2013.)

stressin aiheuttajaksi lomien pitämättömyyden ja arjen askareista selviytymisen. Vastaaja ei kokenut, että tukipalveluista olisi apua näihin tekijöihin. Ulkopuolisen tuen tarpeettomaksi kokeneet vastasivat aiemmin monivalintakysymykseen vastausvaihtoehdoilla ”En koe, että tilanteeni on tarpeeksi vakava”, ”Minulla ei ole ollut aikaa siihen” ja ”En usko, että palvelut ymmärtävät tilannettani”. Lisäksi kaksi ensimmäistä vastasivat myöhemmin kokevansa rahallisen tuen hyödyllisimmäksi tukimuodoksi jaksamisensa tukemisessa, kolmas puolestaan konkreettiset keinot palautumiseen.

”Ajan puute, eikä tietoa tukimahdollisuuksista.”

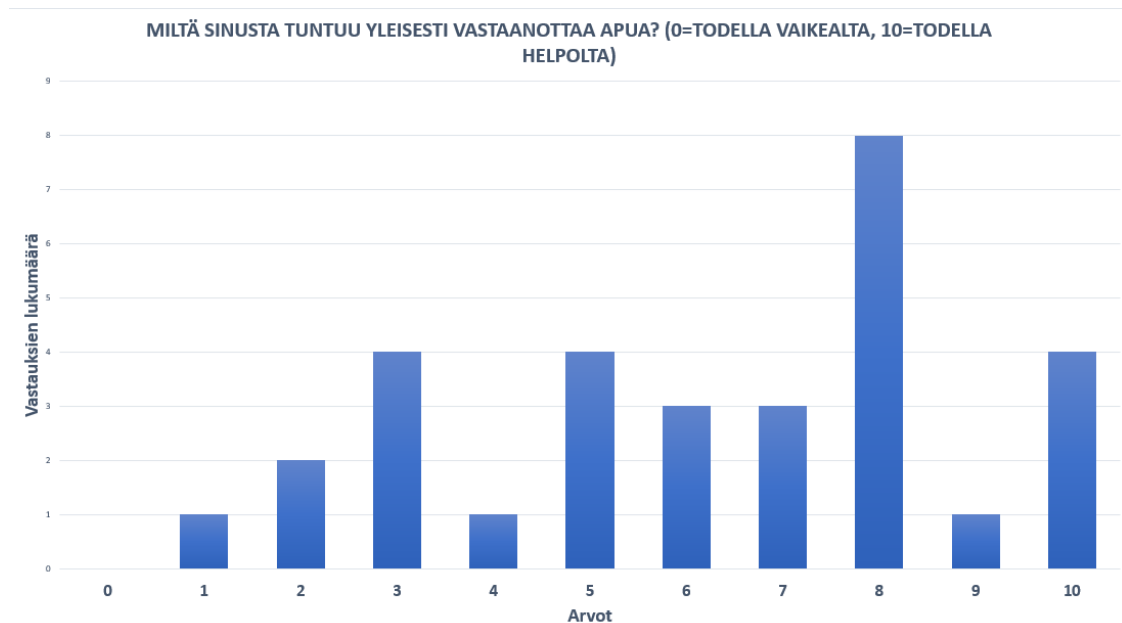
Tukimahdollisuuksiin liittyvän tiedon sekä samanaikaisesti resurssien puutteesta kertova avoin vastaus ei tarjonnut tarkentavia syitä tuen hakemisen haasteeksi. Monivalintakysymykseen hän vastasi kohdilla ”En ole varma, mitä tarjolla oleviin tukipalveluihin kuuluu”, ”Olen ollut liian kuormittunut hakeutumaan tuen piiriin” ja ”Minulla ei ole ollut aikaa siihen”. Myöhemmin hän valitsi rahallisen tuen hyödyllisimmäksi vaihtoehdoksi jaksamisen tukemisessa.

”Tuen hakeminen kuormittaa lisää. Yksi lisätehtävä ja kaiken kertominen taas uudelle ihmiselle on työlästä.”

Tuen hakemisprosessin liian vaativaksi kokenut vastaaja kertoi sen tarkoittavan asiaa, joka kuormittaa edelleen. Hän vastasi monivalintakysymykseen vaihtoehdoilla ”En koe, että tilanteeni on tarpeeksi vakava”, ”Minulla ei ole ollut aikaa siihen” ja ”Olen pärjännyt yksin ennenkin”. Lisäksi hän vastasi myöhemmin rahallisen tuen parhaaksi tukimuodoksi jaksamisen tukemisessa.

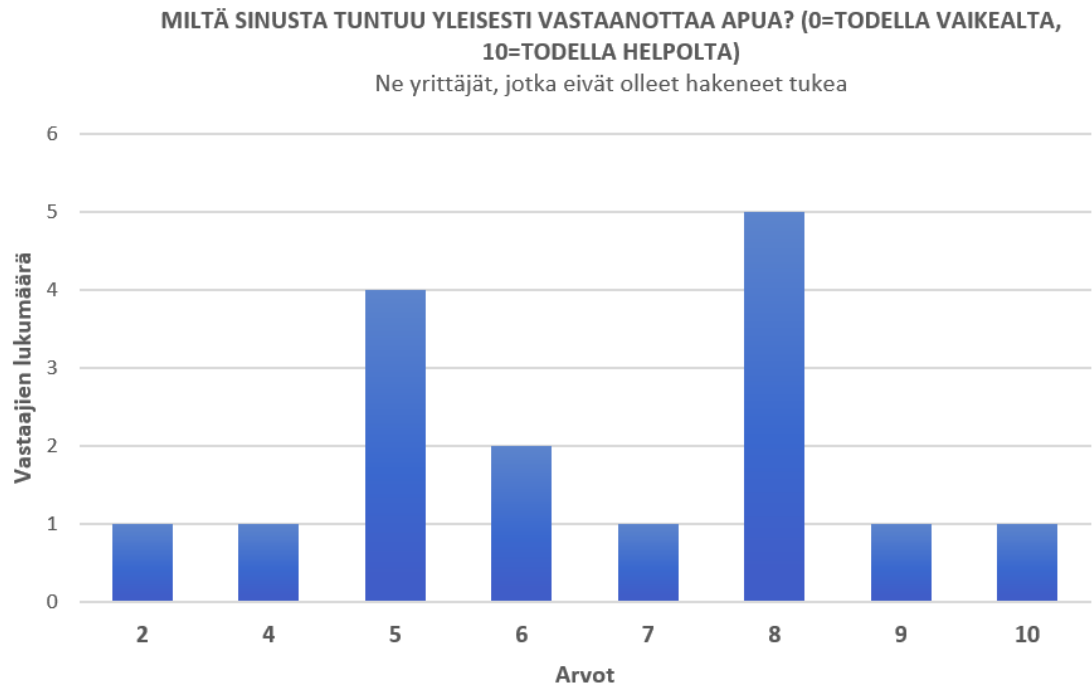
Saadut neljä tuen hakemisen esteitä sisältävää luokkaa – resurssien puute, ulkopuolisen tuen tarpeettomaksi kokeminen, tiedon puute tukimahdollisuuksista sekä tuen hakemisprosessin vaativuus, yhdisteltiin vielä kahteen pääluokkaan: pärjääminen ja tuen hakemisen vaikeus. Pärjäämisen käsitteen luokka pitää sisällään ulkopuolisen tuen tarpeettomaksi kokemisen. Tuen hakemisen vaikeuden luokka puolestaan resurssien puutteen, tiedon puutteen tukimahdollisuuksista sekä tuen hakemisprosessin vaativuuden.

Kyselyn lopussa yrittäjiä pyydettiin arvioimaan avun vastaanottamisen helpoutta asteikolla 0–10 nollan tarkoittaessa todella vaikeaa ja kymmenen todella helppoa. Kaikkien vastausten keskiarvo oli noin 6, ja yleisin vastattu arvo 8 (Kuvio 9).



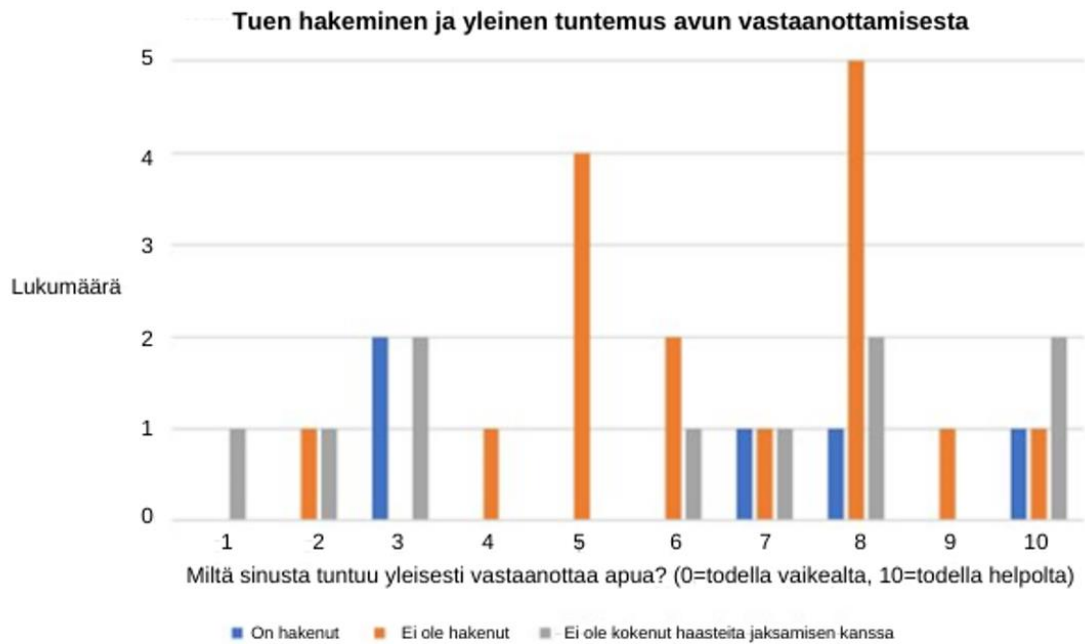
Kuvio 9. Vastaajien yleiset tuntemukset avun vastaanottamisesta.

Vastausten korrelaatiota tuen hakemiseen tarkasteltiin erottelemalla vastauksista ne yrittäjät, jotka olivat aiemmin kertoneet, etteivät olleet hakeneet tukea koettuaan jaksamisen haasteita. Kuten kuvio 10 havainnoi, niiden yrittäjien, jotka eivät olleet hakeneet tukea, yleisin vastaus oli myös 8. Noin 13 % vastasi alle ja 62 % yli asteikon keskikohdan. Keskimääräinen arvo ”5” sai vastauksista neljäsosan. Vastausvaihtoehdot 0, 1 ja 3 eivät keränneet osumia, eivätkä ne siksi esiinny diagrammissa.



Kuvio 10. Avun vastaanottaminen niiden yrittäjien keskuudessa, jotka eivät olleet hakeneet tukea jaksamisen haasteisiin.

Kuviosta 11 huomataan, että avun vastaanottamisen kaikkein vaikeimpana kokenut henkilö ei ollut vastauksiensa mukaan kokenut haasteita jaksamisensa kanssa. Arvon 3 valinneista kaksi vastaaja oli hakenut tukea, vaikka olivat kokeneet sen vastaanottamisen suhteellisen vaikeaksi, kun taas arvon 8 valinneista yli puolet eivät olleet hakeneet tukea, vaikka kokivat sen vastaanottamisen suhteellisen helpoksi.



Kuvio 11. Tuen hakeminen ja yleinen tuntemus avun vastaanottamisesta.

Jotkin tuen hakemisen esteisiin liittyvistä vastauksista vaikuttavat ristiriitaisilta. Yksi vastaajista oli valinnut tuen hakemisen esteeksi sekä vaihtoehdon ”En ole varma, mitä tarjolla oleviin tukipalveluihin kuuluu” että ”Tarjolla olleet palvelut eivät vastanneet tarpeitani”. Lisäksi tuen hakemisen ja tuen vastaanottamisen vertailu vaikutti osin ristiriitaiselta: Kaksi viidestä tukea hakeneesta koki sen vastaanottamisen melko vaikeaksi. Taas ne, jotka eivät olleet hakeneet tukea jaksamisen haasteisiin, kokivat avun vastaanottamisen pääosin melko helpoksi.

5.4 Yrittäjien tarpeet koskien tarjolla olevaa tukea

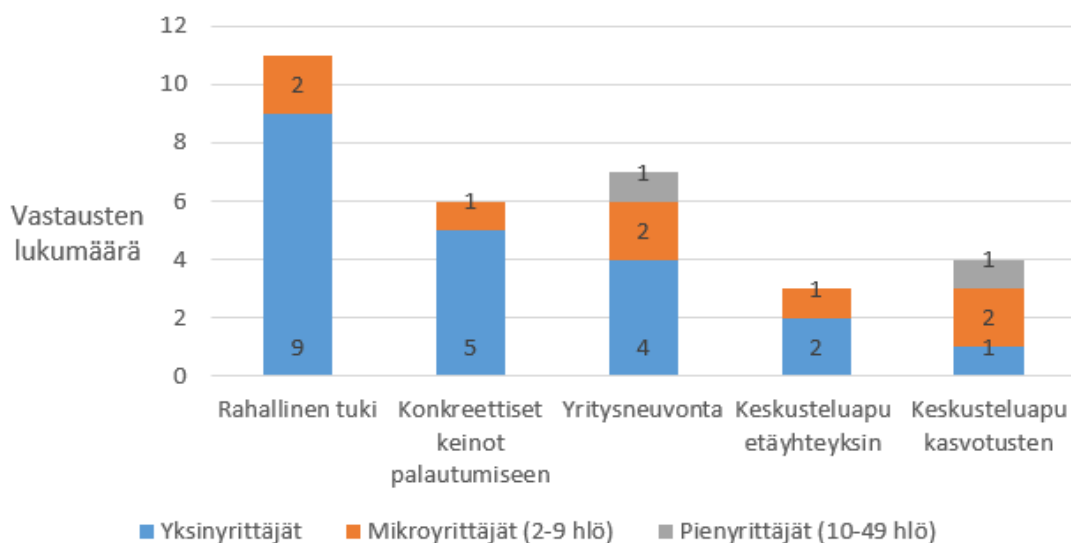
Kyselylomake kartoitti yrittäjien näkemyksiä sekä kaikkein hyödyllisimmästä että kaikkein vähiten hyödyllisestä jaksamisen tukimuodosta kahden monivalintakysymyksen avulla. Ensimmäisessä yrittäjiä kehoitettiin vastaamaan se vaihtoehto, jonka he kokisivat tukevan heidän jaksamistaan eniten. Seuraavassa kysymyksessä yrittäjiä kehoitettiin vastaamaan puolestaan se vaihtoehto, jonka he kokisivat vähiten hyödylliseksi jaksamisen tukemisessa. Molemmat kysymykset sisältsivät samat vastausvaihtoehdot selitteineen:

1. Rahallinen tuki
2. Konkreettiset keinot palautumiseen: hyvinvointikoulutukset ja -työpajat, keinot työn ja arjen erottamiseen
3. Yritysneuvonta: ohjausta yritystoiminnan suunnittelussa, talous ja muu byrokratia
4. Keskusteluapu etäyhteyksin: keskusteluavun tarkoitus on helpottaa ahdistusta ja löytää voimavaroja elämän haasteisiin
5. Keskusteluapu kasvotusten: keskusteluavun tarkoitus on helpottaa ahdistusta ja löytää voimavaroja elämän haasteisiin

Sekä hyödyllisimmäksi että vähiten hyödylliseksi vastausvaihtoehdoista koettiin rahallinen tuki. Kuten kuviot 12 ja 13 esittävät, vastaukset erosivat muun muassa yrityksen henkilöstökoon mukaan. Yksinyrittäjät kokivat rahallisen tuen huomattavasti hyödyllisempänä kuin muut vaihtoehdot, kun taas mikroyrittäjien keskuudessa hyödyllisin tukimuoto jakautui tasaisemmin useaan vaihtoehtoon. Kumpikaan pienyrittäjistä ei vastannut rahallisen tuen puolesta.

Niistä 11 yrittäjästä, jotka kokivat rahallisen tuen hyödyllisimmäksi tukimuodoista, seitsemän raportoi yrityksensä taloudellisen tilanteen ”Ei huonoksi eikä hyväksi”. Puolestaan kolme kertoi yrityksen taloudellisen tilanteen olevan ”Huono”. Kaikista kyselyyn vastanneista yrittäjistä viisi raportoi yrityksensä taloudellisen tilanteen olevan ”Huono”, eli heistä 60 % kokisi rahallisen tuen hyödyllisimmäksi jaksamisen tukimuodoista. Ne kaksi yrittäjää, jotka kokivat yrityksensä taloudellisen tilanteen ”Huonoksi” mutta eivät valinneet rahallista tukea hyödyllisimmäksi, valitsivat yritysneuvonnan hyödyllisimmäksi tukimuodoista. Niistä, jotka eivät olleet kokeneet haasteita jaksamisen kanssa, puolet vastasi yritysneuvonnan hyödyllisimmäksi jaksamisen tukimuodoista.

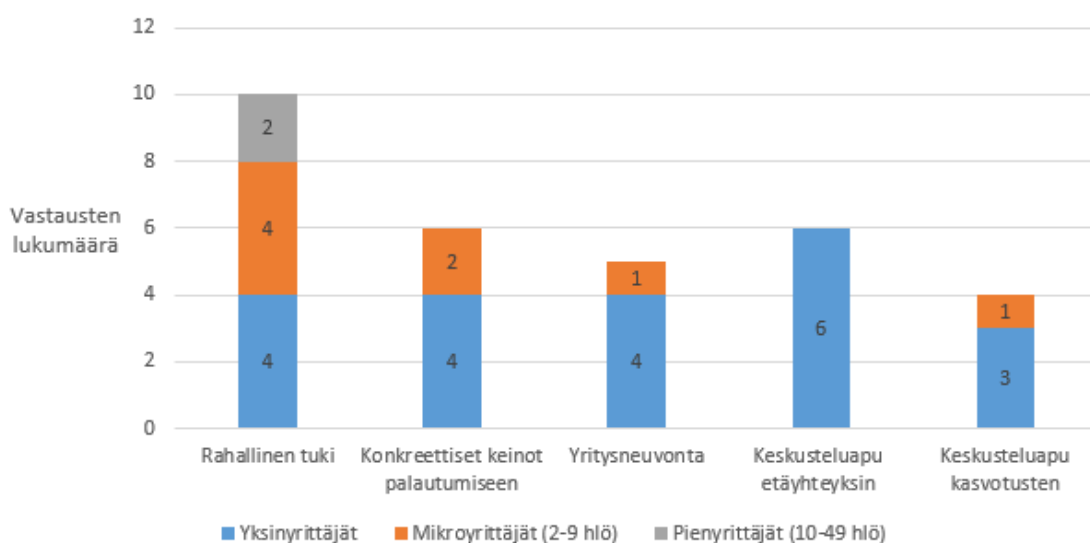
Yrityksen henkilöstökoko ja hyödyllisin jaksamisen tukimuoto



Kuvio 12. Yrityksen henkilöstökoko ja hyödyllisin jaksamisen tukimuoto.

Vähiten hyödyllisen tukimuodon kohdalla yksinyrittäjien vastaukset jakautuivat suhteellisen tasaisesti vaihtoehtojen kesken, mutta keskusteluapu etäyhteyksin koettiin kaikkein vähiten hyödyllisenä tukimuotona. Mikroyrittäjien ja pienyrittäjien keskuudessa vähiten hyödyllisenä tukimuotona koettiin rahallinen tuki.

Yrityksen henkilöstökoko ja vähiten hyödyllinen jaksamisen tukimuoto



Kuvio 13. Yrityksen henkilöstökoko ja vähiten hyödyllinen jaksamisen tukimuoto.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Käsiteltävinä aiheina tämän opinnäytetyön tutkimuksessa ovat yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työhyvinvoinnin tuki ja esteet tuen hakemiselle. Sekä tutkimuksen lähtökohdille että sen tuloksista tehtäville johtopäätöksille keskeiset tutkimuskysymykset ovat kerrattuna:

- 1) Mitä keinoja yrittäjät käyttävät työhyvinvointinsa tueksi?
- 2) Mitkä tekijät ovat yrittäjien tuen hakemisen esteenä?
- 3) Millaista apua yrittäjät haluaisivat työhyvinvointinsa tueksi?

Työhyvinvoinnin kokonaisuus sisältää ne sosiaaliset, fyysiset, psyykkiset ja henkiset tekijät, jotka tukevat sekä työntekijän että -yhteisön hyvinvointia. Näihin lukeutuvat esimerkiksi vuorovaikutus työyhteisössä, työergonomian huomiointi, riittävä lepo ja työn merkityksellisyys. (Virolainen 2012, 12, 24, 17–18, 26.) Pitkittänyt kiire ja stressi sekä erityisesti yrittäjien kohdalla lomien pitämättömyys ja taloushuolet puolestaan voivat heikentää työhyvinvointia ja työssä jaksamista (Virolainen 2012, 30; Mäkelä-Pusa ym. 2011, 26–28; Stephan 2018, 303). Tämän opinnäytetyön tutkimustuloksista voidaan todeta vastanneiden yrittäjien koettu jaksaminen keskimäärin suhteellisen hyväksi, vaikka haasteeksi muodostuu kuitenkin erityisesti aika. Jaksamisen haasteet ja työn kuormittavuus näkyvätkin pääosin perheen ja ystävien kanssa ajan viettämisen vähyytenä. Uupumus puolestaan ei vaikuta heikentävän yrityksen taloutta, vaikka enemmistö uupuneimmista kyselyyn vastanneista yrittäjistä huomaa jaksamisensa vaikuttavan yrityksensä toimintaan.

Työterveydenhuollon hankkiminen yrittäjälle itselleen ei ole pakollista (Yrittäjät n.d.d). Ostettavan lakisääteisen työterveyshuollon lisäksi tarjolla on yrittäjille suunnattuja, usein yhdistysten ja hankkeiden tarjoamia palveluja. Näihin lukeutuvat esimerkiksi keskusteluapu, yritysneuvonta ja konkreettiset palautumisen keinot. Palvelujen keskiössä on paitsi vertaistuki koskien stressin ja huolten käsitteilyä, myös neuvonta liittyen liiketoimintaan. (Kuvio 1.)

Tuen hakeminen tapahtuu vastanneiden yrittäjien kesken pääosin yksityisen ja julkisen terveys- tai työterveyshuollon kautta. Sen sijaan erinäiset yrittäjille kohdennetut yhdistykset ja hankkeet eivät osoittautuneet käytetyiksi keinoiksi jaksamisen tukemisessa. Toisin kuin Suomen Yrittäjien kesäkuun 2021 yrittäjägallupin vastaajat, opinnäytetyön kyselyyn vastanneiden yrittäjien keskuudessa perheeltä ja ystäviltä tuen hakeminen on vähäistä. Viiden tukea hakeneen kesken perhe ja ystävä olivat vain yhden yrittäjän käyttämiä tukikeinoja, kun puolestaan yrittäjägallupin tuloksissa korostuvat vastaukset ”puoliso” ja ”ystävä” ensimmäiseksi ja kolmanneksi vastatuimmiksi vaihtoehtoja (Kantar & Hyry 2021, 9). Tämän opinnäytetyön kyselyn avoimista vastauksista nousi lisäksi pyrkimys loman pitämiseen ja töistä irrottautumiseen yhdeksi tukikeinoista.

Jaksamisen haasteisiin tuen hakeminen on aineiston mukaan vähäistä ja jokseenkin yrityskokosidonnaista: vastanneista yksinyrittäjistä suhteellisesti harvempi hakee tukea jaksamisen haasteisiin verrattuna mikro- ja pienyrittäjiin. Tulokset tukevat aiemman tutkimuksen tuomaa käsitystä siitä, että yksinyrittäjillä terveydenhuoltopalvelut ovat harvemmin käytettyjä. Toisaalta yksinyrittäjät kokevat raportoidusti itsensä pienyrittäjiä rasittuneemmiksi. (Kantar & Hyry 2021, 5, 18.) Vaikeuksista itse selviäminen ja vahvuus voidaan liittää niin sanottuun pärjäämisen asenteeseen (Paananen ym. 2019, 47). Näin ikään yrittäjän asenteen omaavalta saatetaan odottaa ominaisuuksia, kuten sinnikkyys ja ahkeruus (Rissanen 2021, 25, 195). Tämän opinnäytetyön tuloksissa oli tuen hakemisen esteistä yksin pärjääminen neljänneksi vastatuin vaihtoehto. Tämä voi kieliä joko yrittäjän toimivaksi toteamasta järjestelystä tai syystä, jonka vuoksi yrittäjä *joutuu* pärjäämään yksin. Tulkinnanvaraisuuden välttämiseksi olisi monivalinta-vaihtoehto tullut muotoiltua toisin.

Suomen Yrittäjien kesäkuussa 2022 julkaistun yksinyrittäjäkyselyn esittämät esteet tuen hakemiselle vastaavat suurelta osin tässä opinnäytetyössä ilmenneitä suurimpia tuen hakemisen esteitä. Yksinyrittäjäkyselyssä esitettyjä tyypillisiä tuen hakemisen esteitä olivat ”En tiedä miten ja mistä voisin hakea apua” ja ”Ei ole aikaa”. (Hellstén & Hämeenniemi 2022, 26.) Ne myötäilevät opinnäytetyön aineistosta nousseita suurimpia syitä eli kokemusta tuen tarpeettomuudesta, tiedon puutetta tukitarjonnasta sekä ajan puutetta. Yhteisiä merkittäviä tekijöitä tutkimuksissa ovat tietämättömyys tukitarjonnasta sekä ajan puute.

Erityisesti mikro- ja pienyrittäjien keskuudessa tuen hakemisen esteeksi määriteltä tuen tarpeettomaksi kokeminen selittyy aineistossa lähtökohtaisesti jaksamisen yksilöllisyydellä ja stressin aiheuttajien luonteella. Ongelmat nähdään yksinkertaisesti sellaisina, joista selviää ilman ulkopuolista apua. Tiedon puute tukitarjonnasta puolestaan näkyy erityisesti yksinyrittäjien esteenä tuen hakemiselle.

Jaksamisen haasteisiin tuen hakemisen esteet tarkentuvat avoimia vastauksia hyödyntäneillä yrittäjillä omin neuvoin pärjäämiseksi ja tuen hakemisen vaikeudeksi. Mikäli yrittäjä kokisikin tarvitsevansa tukea, puutteellisten resurssien eli jaksamisen ja ajan sekä vieraiden tukimahdollisuuksien summa korottaa tuen hakemisen kynnyksiä. Tuen hakemisen esteeksi ei kuitenkaan voida vastaajien kesken selittää avun vastaanottamisen epämiellyttävyyttä.

Yrittäjien tarpeissa tukitoimia koskien löytyy tutkimustulosten mukaan eroja eri yrityskokojen kohdalla. Yksinyrittäjät suosivat rahallista tukea, kun taas mikro- ja pienyrittäjät yritysneuvontaa ja keskusteluapua kasvotusten. Kaikki vastanneet yksinyrittäjät olivat päätoimisia yrittäjiä, minkä vuoksi heidän tulonsa todennäköisesti riippuvat kokonaan yritystoiminnasta. Lisäksi yksinyrittäjän työnkuva koostuu kaikesta yrityksen ylläpitoon kuuluvasta, kuten talousasioista (Viitala & Jylhä 2013, Yrittäjyys ilmiönä). Näin ikään yrityksen raha-asiat ja niiden vaikutus jaksamiseen on erityisesti yksinyrittäjien tiedostama ilmiö yritystoiminnassa (Sinisammal ym. 2014b).

Toinen vastauksia jakanut tekijä on yrityksen taloudellinen tilanne. Sen huonoksi raportoineet yrittäjät kokevat hyödyllisemmäksi rahallisen tuen. Mielenkiintoista olisi tietää, miten vastaukset asettuisivat, mikäli rahallinen tuki olisi jätetty pois vaihtoehtoista. Lisäksi palvelujen kehityskohdista olisi voitu mahdollisesti saada enemmän tietoa, jos tarkentavaksi vaihtoehdoksi olisi myös tähän kohtaan kyselyä tarjottu avointa vastausta.

Keskusteluapu kasvotusten ja etäyhteyksin oli yhteensä toiseksi hyödyllisimmäksi koettu vastausvaihtoehto yritysneuvonnan kanssa. Muotojen välillä ei suosion suhteen nähdä huomattavaa eroa, tosin keskusteluapu etäyhteyksin

koetaan kahdesta hieman vähemmän suosituksi vaihtoehdoksi. Vastanneet yksinyrittäjät eivät koe keskusteluapua läheskään yhtä hyödylliseksi kuin rahallinen tuki, konkreettiset keinot palautumiseen ja yritysneuvonta. Sen sijaan mikro- ja pienyrittäjät suosivat keskusteluavun ja yritysneuvonnan kaltaista keskustelupohjaista apua yksinyrittäjiä enemmän. Mikro- ja pienyrittäjät eivät lisäksi kokeneet rahallista tukea yhtä hyödylliseksi.

Tukipalvelujen järjestämistä koskien nousee osasta tuen haun estymistä koskevista avoimista vastauksista tarve ottaa huomioon yrittäjän työn aikaa vievä luonne. Näin ikään aikaisempi tutkimus tuo esille yrittäjien toiveen palvelujen kehittämistarpeista koskien yrittäjyyden huomiointia. Vuoden 2019 Tutkiva Hoitotyö -lehden mikroyrittäjien työterveyshuollon kokemuksia tutkivan artikkelin mukaan työ vaatii yrittäjältä paljon resursseja, minkä vuoksi iltavastaanottoja, kevyempiä palveluja sekä ryhmäpalveluja suositaan. Kuten tämän opinnäytetyönkin tutkimustuloksista ilmenee, tuovat myös aiemman mikroyrittäjien palvelukokemuksia koskevan tutkimuksen tulokset esille yrittäjien tarpeen saada tietää lisää palvelujen järjestämisestä. Myös niiden sisällöstä ja kustannuksista on toivottu lisää tietoa. Työn vaativuuden lisäksi yrittäjät ovat artikkelin mukaan toivoneet ennaltaehkäisevän näkökulman huomioimista työterveyshuollossa. (Korakiakangas ym. 2019, 35.) Tämän opinnäytetyön tapauksessa kysely ei sisältänyt kysymyksiä tai avoimet vastaukset tietoa yrittäjien kokemuksista koskien palvelujen kustannuksia tai ennaltaehkäisyn näkökulmaa. Tästä huolimatta on huomattava, ettei palvelujen piiriin hakeutuminen ole aina yrittäjille helppoa – yksi avoimista vastauksista luonnehti sen jopa kuormittavan lisää.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin syyskuussa 2021 ja se kesti vuoden 2022 marraskuuhun asti. Opinnäytetyö on mielestämme onnistunut, koska ajoittaisista hidadeista huolimatta koemme sekä antaneemme että saaneemme paljon. Koemme lisäksi sosionomin työssä olennaiseksi paitsi tiedon keräämisen hyvinvoinnista ja sen kipukohdista, myös asiakaslähtöisen palvelujen kehittämisen. Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää yksin-, mikro- ja pienyrittäjien käyttämiä keinoja työhyvinvoinnin tukemisessa, syitä tuen hakemisen estymiselle sekä tarpeita koskien tukipalveluja. Päällimmäisenä tavoitteena oli tiedon esille tuonnin myötä auttaa kehittämään yrittäjille kohdennettuja tukipalveluja. Onnistuimme tavoitteiden toteuttamisessa meille annetuilla resursseilla ja vastauksilla. Tiedostamme tutkimusvaiheen päätyttyä kuitenkin myös ne seikat ja käyttämättä jääneet kysymykset, joilla kyselystä olisi voitu saada vielä informatiivisempi. Esimerkiksi palveluiden kalliiksi kokeminen olisi voitu lisätä tuen hakemisen esteiden monivalintavastauksiin. Myös yrittäjien hyödyllisimmiksi tai vähiten hyödyllisiksi koettuihin palveluihin olisi voitu keksiä lisää vaihtoehtoja tai jättää mahdollisuus tarkentavaan avoimeen vastaukseen. Koimme kuitenkin myös kyselyn mahdollisimman lyhyenä pitämisen tärkeäksi, ettei ajatus sen tekemisestä kuormittaisi vastaajia.

Opinnäytetyön pitkäaikaisen ja intensiivisen prosessin vuoksi parityöskentely osoittautui merkitykselliseksi voimavaraksi. Vaikka kummankin kirjoittajan aika-tilojen yhteensovittaminen muiden vastuiden, töiden, harjoittelujen ja arjen ohessa oli ajoittain haastavaa, yhdessä tekeminen ja opinnäytetyön reflektointi edisti työn sujuvuutta ja työskentelymotivaatiota. Opinnäytetyöprosessin aikana on tultu opittua valtavasti uutta tietoa ja uusia taitoja erityisesti, koska opinnäytetyön tekeminen oli kummankin kirjoittajan ensikosketus tämän suuruusluokan tutkimukseen ja yhteistyötahojen kanssa työskentelemiseen. Opinnäytetyöprosessi vaati itsessään paljon suunnittelua, stressinsietokykyä, periksiantamattomuutta sekä keskeneräisyyden sietokykyä. Opinnäytetyön tekeminen ja aiheeseen perehtyminen oli kuitenkin mielekästä, koska löysimme kumpaakin innostaneen ja kiinnostaneen aiheen. Yhteinen kiinnostuksenkohde kriisi- ja tukipalveluista yhdistyi yrittäjyyteen, joka on tavalla tai toisella läsnä kummankin kirjoittajan elämässä.

Ajanhallinnan, tiedonkäsittelyjärjestelmien käytön ja muiden käytännön oivallusten lisäksi huomasimme yllätykseksemme opinnäytetyöprosessin aikana, miten se saattoi poiketa työn päälle päin kronologisesta järjestyksestä ajoittain. Esimerkiksi tuloksia analysoidessamme koimme välillä tarpeelliseksi teoriapohjan uudelleen tarkastelun ja tiettyihin aiheisiin tarkemmin perehtymisen. Yhtä lailla johdopäätöksiä kirjoittaessa saatoimme pistää merkille, että tulosten itsensä raportointi kaipasi täydennettävää.

Opinnäytetyön alkuvaihe oli haastava aiheen pitkäaikaisen muovautumisen sekä yhteistyötahojen vaihtumisen vuoksi. Alun haasteista huolimatta lopullisten yhteistyötahojen löytymisen jälkeen opinnäytetyöprosessi eteni pääosin aikataulusuunnitelman mukaisesti. Opinnäytetyön aineiston analysointi oli kuitenkin poikkeuksellisen haasteellista ja aikaa vievää, koska korkeakoulu yhteisön sisäisesti käytettävän Tixel 10 -apuohjelman käyttöä koskevan kurssin sisältö oli poistettu. Valitettavasti koulun eri tahojen tarjoamasta yhteistyöstä huolimatta ei kurssin aineistoja ollut mahdollista saada käyttöön. Myöhemmin syksyllä 2022 TAMK siirtyi tilastotieteen opettamisessa SPSS-nimiseen ympäristöön.

Loppuun haluamme sanoa isot kiitokset opinnäytetyön yhteistyötahoille ja mahdollistajille Kimmo Pesolalle Pirkanmaan Yrittäjistä sekä Tuomo Kalliolle Yrittäjän Kriisikeskuksesta. Kiitos ajastanne, tuestanne sekä neuvoistanne. Suurkiitokset myös kyselyyn vastanneille yrittäjille sekä opinnäytetyömme ohjaajalle, yliopettaja Päivi Heimoselle rohkaisusta, tuesta, neuvoista, kärsivällisyydestä sekä uskosta meidän työmme valmistumiseen.

7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessä noudatettiin hyvää tutkimusetiikkaa eli hyvää tieteellistä käytäntöä koko työn elinkaaren ajan. Suomessa toimivien tutkijoiden on tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan noudatettava ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita, joihin kuuluu tutkijan kunnioitus tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta, aineellista ja aineetonta kulttuuriperintöä sekä luonnon monimuotoisuutta kohtaan. Tutkimus tulee toteuttaa niin, että siitä

ei koidu tutkittaville ihmisille/henkilöille/yhteisöille tai muillekaan tutkimuskohteille merkittäviä haittoja, riskejä tai vahinkoja. (Kohonen, Kuula-Luumi & Spoofo 2019, 5 & 7.)

Kriittiselle arvioinnille sekä tieteen edistymiselle tärkeä edellytys on avoimuus, jota voidaan toteuttaa muun muassa tallentamalla aineisto muiden saataville. Kun määritellään avoimuutta, on kriittistä ottaa huomioon esimerkiksi henkilötietojen ja yksityisyyden suoja sekä sananvapaus. Tietojen keräämistä varten on informoitava tutkimukseen osallistujia aineiston avoimuudesta. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen keskeisenä eettisenä periaatteena toimii tietoon perustuva suostumus osallistua tutkimukseen. (Kohonen ym. 2019, 8 & 13.)

Kyselylomakkeen oheinen saateteksti (Liite 1. Saatekirje) sisälsi vastaajalle tärkeää tietoa tutkimukseen osallistumisesta. Tähän lukeutuivat vastaajan anonymiteetti, tulosten käyttötarkoitus ja osallistuvien tahojen esittely. Olennaista saatetekstiä luodessa oli välittää siihen osallistuville ymmärrettävää ja totuudenmukaista tietoa kyselytutkimuksen sisällöstä ja toteutuksesta (Kohonen ym. 2019, 9). Suostumuksen varmistamiseksi koettiin saatetekstissä erityisen tärkeäksi vastaamisen merkityksen selkeäksi tekemisen, koska kyselyyn vastaamalla yrittäjä antoi luvan tietojen käsittelyyn opinnäytetyötä varten. Saatetekstiä lisäksi hyödynnettiin vastaajan informointiin siitä, että kysely tehtäisiin nimettömänä ja tulokset luovutettaisiin Microsoft Forms -alustan luoman yhteenvedon muodossa yhteistyötahoille, joista oli myös jaettu lisätietoa sisältävät nettisivut saatetekstissä. Microsoft Formsin kautta kyselyyn vastaaminen mahdollisti vastaajien anonymiteetin, sillä vastauksia ei kyetty yhdistämään tiettyyn vastaajaan tai yritykseen.

Tutkimuksessa peruslähtökohtana täytyy olla osallistujien luottamus tutkijoihin ja tieteeseen (Kohonen ym. 2019, 8). Luottamuksen säilyttäminen vaatii osallistuvien henkilöiden ihmisarvon ja oikeuksien kunnioittamista – asioita, jotka kuuluvat erityisesti sosiaalialan ammattietiikkaan (Kohonen ym. 2019, 8; Talentia 2017, 40). Tutkimustilanteet voivat herättää ihmisissä erilaisia reaktioita, kuten arkipäivän tilanteisiin verrattavissa olevaa henkistä räsitystä ja tunteiden kokemista (Kohonen ym. 2019, 8).

Tarkoituksena sekä tämän opinnäytetyön tutkimusta luodessa että aineistoa analysoidessa oli ottaa huomioon sensitiivisyys ja kunnioitus vastaajia kohtaan. Kysymysten tarkoituksenmukaisuuden, ymmärrettävyyden ja niiden sensitiivisyyden varmistamiseksi käytettiin valmis kysely Pirkanmaan Yrittäjien työntekijällä sekä opinnäytetyön tekijöiden tuntemilla yrittäjillä ennen sen julkaisua. Koska lisäksi suljettujen kysymysten kohdalla vastaaja ei kykene tarkentamaan vastaustaan, on tärkeää, ettei itse kysymys jäisi tulkinnanvaraiseksi, mikä on tutkimustulosten luotettavuuden kannalta tärkeää. Kysymysten ja väittämien monitulkinnaisuus huomattiin erityisesti vastauksien analysointi- ja tulkintavaiheessa. Esimerkiksi jaksamisen haasteisiin liittyvien vastauksien tulkinnoissa on pohdittava yrittäjien, mahdollisesti toisistaan paljonkin poikkeavia, määritelmiä jaksamisen haasteille. Ihmisten tietoisuus omasta stressitasosta, hyvinvoinnista ja jaksamisesta voi olla hyvin vaihtelevaa ja yksilöllistä: yhdelle liian kuormittava asia tai tilanne voi olla toiselle arkipäiväistä, eikä esimerkiksi erityisen stressaavaa.

Kyselyn kysymysten ja väittämien mahdolliseen monitulkintaisuuteen on tärkeää kiinnittää huomiota, ja tarvittaessa tarkentaa niitä väärinymmärrysten välttämiseksi ja monitulkintaisuuden estämiseksi. Opinnäytetyön kyselyssä yhtä Likertasteikon väittämää tarkennettiin kyselyn luomisvaiheessa. Yrittäjien kokemaa stressiä mittaavaan kysymykseen lisättiin sana ”negatiivista” tarkentamaan stressin laatua, sillä osa yrittäjistä voi kokea kohtuullisen stressin auttavan työnteossa. Myös viimeistä väitettä olisi ollut hyvä tarkentaa. Vastaajat ovat voineet tulkita ”Huomaan jaksamiseni vaikuttavan yritykseni toimintaan” -väittämän eri tavoilla. Väitteellä haluttiin kartoittaa yrittäjän jaksamisen (tai jaksamattomuuden) *negatiivista* vaikutusta oman yrityksen toimintaan. Osa vastaajista on kuitenkin voinut tulkita väittämän niin, että oma hyvä jaksaminen on vaikuttanut *positiivisesti* yrityksen toimintaan.

Kyselytutkimusta tehdessä huomioon on hyvä ottaa vastausten mahdollisesti suurikin kato. Kysely on siis jaettava tarvittavan laajalle kohderyhmälle, jotta saadaan riittävästi vastauksia ja vertailukohtia tutkimukseen. (Kemmo 2021.) Tärkeäksi vastausprosentin nostamisessa koettiin riittävän informoivan ja mielenkiintoa herättävän saatetekstin luominen kyselylinkin ohelle. Myös vastausajan arvio pyrittiin pitämään kohtuullisena, jotta liian pitkältä vaikuttava kysely ei vähentäisi

vastausten määrää. Lopulta huomattiin kuitenkin, että esimerkiksi tukea hake-neita yrittäjiä vastasi kyselyyn vain viisi, joka ei määränä riitä vastaamaan laajan yrittäjäryhmän puolesta esimerkiksi siihen, mitä he käyttävät tai eivät käytä jak-samisensa tukena. Kuitenkaan yksikään näistä vastaajista ei ollut hakenut tukea luetelluilta yhdistyksiltä tai hankkeilta, mikä koettiin kyseisen kysymyksen mielen-kiintoisimmaksi tulokseksi.

Koska lopullista vastausmäärää kyselylle oli haastavaa arvioida tarkkaan, oli myös kyselyn sisältö suunniteltava joustavaksi sekä pieniä että suuria vastaaja-määriä palvelevaksi. Tämä tuotti myös vaikeuksia, koska suljettuja kysymyksiä tarkentamaan olisi voitu lisätä sitä vapaammin avoimia kysymyksiä, mitä pienem-mäksi vastaajamäärä olisi tiedetty. Mikäli kyselyyn, ja mahdollisesti avoimiin ky-symyksiin, olisi vastannut lähemmäs sata yrittäjää, ei opinnäytetyöhön varattu aika olisi riittänyt kaikkien analysointiin.

7.2 Jatkotutkimus- ja kehitysehdotukset

Jatkotutkimuksena olisi tärkeää kartoittaa ja selvittää tarkemmin millaista tukea yrittäjät ovat saaneet eri tahoilta, ja kuinka riittävää ja vaikuttavaa kyseinen tuki on ollut. Mielenkiintoista olisi tarkastella esimerkiksi julkisen ja yksityisen työter-veyshuollon sekä yhdistysten ja hankkeiden tarjonnan eroja yrittäjien näkökul-masta. Koemme varsinkin mahdolliset ennaltaehkäisevän työterveyshuollon tar-joamat toimenpiteet ja palvelut tärkeäksi kartoittaa erityisesti yksinyrittäjille. Tä-män lisäksi työterveyshuollon järjestämisen kokonaisvaltaiset kustannukset olisi hyvä listata selkeästi, jotta sen järjestämistä harkitseva yrittäjä voisi helposti löy-tää tiedon ja pohtia vaihtoehtojaan.

Palvelujen kannalta ennaltaehkäisevän työterveyshuollon näkökulman painotta-minen ja esiin tuominen erityisesti yrittäjien keskuudessa olisi kriittistä. Turhan usein työterveyshuollon palveluihin hakeudutaan vasta fyysisten oireiden ilme-tessä tai tilanteen ollessa jo kärjistynyt. Työterveyshuoltoa tulisi kehittää ja räätä-löidä paremmin kohderyhmien tarpeita vastaavaksi: toimistotyössä olevan työn-tekijän työterveyshuolto ja sen tarve voi vaihdella esimerkiksi yksinyrittäjän työ-

terveyshuollon tarpeesta. Työterveyshuollon tulisi olla asiakastaan ja kohderyhmää palvelevaa, jotta sen järjestäminen nähtäisiin myös yksinyrittäjien keskuudessa kannattavaksi.

Toinen jatkotutkimusehdotus olisi tuen hakemisen prosessin työlään luonteen tutkiminen – mikä tekee prosessista vaikean tai kuormittavan, ja kuinka sitä voitaisiin helpottaa? Yksi kipukohta vaikuttaa olevan tiedotus palveluista.

Tukipalvelujen järjestämisen kannalta olisi tärkeää tutkia sitä, mistä yrittäjät saavat tiedon tukitarjonnasta, jotta tieto mahdollisista tukipalveluista saataisiin yrittäjille mahdollisimman tehokkaasti perille. Yrittäjien tehokas ja laaja tavoittaminen voi olla haastavaa ja siksi olisikin tärkeää löytää tehokkain väylä heidän tavoittamiseensa. Tässä tutkimuksessa suurin osa niistä, jotka eivät olleet varmoja tukitarjonnasta olivat 35–44-vuotiaita. Olisiko tarvetta tarkastella kuinka eri ikäluokkien yrittäjiä tavoitettaisiin parhaiten? Koska yrittäjien ikähaarukka on valtavan laaja ja sitä mukaan todella monimuotoinen ja vaihteleva. Kuinka saada tietoa perille kohderyhmälle, jolla ei ole aikaa perehtyä tukipalveluihin? Kuinka saada tietoa tukipalveluista ja niiden mahdollisuuksista yrittäjille ilman, että he joutuisivat sitä erikseen etsimään? Voisiko mahdollinen ratkaisu olla yrittäjille vuosittain postitettava tai sähköpostiin lähetettävä tietopaketti oman alueen palveluista? Suurimmaksi kysymykseksi jäisikin se, kuinka tietopaketin kokoonpano ja jakelu todellisuudessa kustannettaisiin.

Yrittäjien tarpeita koskien tuen hakemisprosessia olisi mahdollista selvittää esimerkiksi haastattelututkimuksella. Prosessin kipukohtia voitaisiin etsiä kuormittuneimpien tai uupuneimpien yrittäjien kanssa. Tämän toteuttamisessa kohdattaisiin kuitenkin samat haasteet, kuin muissakin yrittäjiä koskevissa tutkimuksissa ja kartoituksissa: yrittäjät, jotka ovat ylikuormittuneita ja uupuneita ovat haastavia tavoittaa. Jos yrittäjän voimavarat ovat lopussa jo arjen ja yrityksen pyörittämisestä, heillä ei todennäköisesti ole resursseja eli aikaa eikä jaksamista osallistua ylimääräisiin, aikaa ja jaksamista vieviin tutkimuksiin – mikäli tieto tutkimuksesta edes tavoittaisi heidät.

LÄHTEET

Anttila, P. 2005. Ilmaisu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta. Hamina: Akatiimi Oy.

Ahola, K., Tuisku, K. & Rossi, H. 2018. Työuupumus (burnout). Duodecim Terveyskirjasto. Verkkosivu. Viitattu 25.2.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>

Finto.fi. 2020. Jaksaminen. Verkkosivu. Viitattu 23.9.2022. <http://www.yso.fi/onto/yso/p135>

Goldsby, M., Bishop, J., Goldsby, E., Neck, C. B. & Neck, C. P. 2021. The Impact of Self-Management Practices on Entrepreneurial Psychological States. *Administrative Sciences* 2021, 11 (1). Viitattu 10.11.2022. <https://www.mdpi.com/2076-3387/11/1/12/htm>

Hellstén, H. & Hämeenniemi, M. 2022. Yksinyrittäjäkysely 2022. Suomen Yrittäjät. Pdf-tiedosto. Viitattu 8.10.2022. <https://www.yrittajat.fi/wp-content/uploads/2022/06/yksinyrittajakysely2022.pdf>

Jain, A., Hassard, J., Leka, S., Di Tecco, C. & Iavicoli, S. 2021. The Role of Occupational Health Services in Psychosocial Risk Management and the Promotion of Mental Health and Well-Being at Work. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021; 18(7):3632. Viitattu 16.10.2022. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073632>

JHL. n.d. Työssä jaksaminen. Verkkosivu. Viitattu 20.9.2022. <https://www.jhl.fi/tyoelama/perustietoa/tyosuojelu-ja-hyvivointi/tyossa-jaksaminen/>

Jokio, J., Palmgren, H., Kaleva, S., Kanste, O., Kaakinen, P., & Pölkki, T. (2018). Naisyrittäjien työhyvinvointi. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 55(2). Pdf-dokumentti. Viitattu 30.8.2022. <https://doi.org/10.23990/sa.70264>

Kantar TNS Oy & Hyry, J. 2021. Yrittäjägallup kesäkuu 2021. Yrittäjän työmäärä ja jaksaminen. Pdf-dokumentti. Viitattu 22.2.2022. https://www.yrittajat.fi/wp-content/uploads/2021/09/yrittajagallup_kesakuu_21_tyomaara_jaksaminen.pdf

Kemmo, J. 2021. TAMK moodle-alusta: Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tehtävä sekä tutkimusotteet ja -kysymykset. Pdf-dokumentti. Viitattu 4.2.2022 https://moodle.tuni.fi/pluginfile.php/2014529/mod_resource/content/1/2-4.11.2021.pdf

Kielikello. 2013. Kielenhuollon tiedotuslehti: Kuka syö Manun illallisen? Verkkosivu. Viitattu 16.9.2022. <https://www.kielikello.fi/-/kuka-syo-manun-illallisen->

Kirjanpitolaki 30.12.1997/1336. Viitattu 6.9.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1997/19971336#L1P4a>

Kohonen, I., Kuula-Luumi, A., & Spoofo, S. K. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje, 2021–01. Pdf-dokumentti. Viitattu 16.12.2021 https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Korkiakangas, E., Turpeinen, M., Remes, J., Simunaniemi, A-M., Muhos, M. & Laitinen, J. 2019. Mikroyrittäjien kokemuksia työterveyshuollon palveluiden järjestämisestä ja niiden kehittämistarpeista. Tutkiva Hoitotyö 17 (4), 30-37. Julkaistu 1.10.2019. Viitattu 27.8.2022. <https://tuhto-emagz-fi.libproxy.tuni.fi/reader/issue/10228/233479/30>

Manninen, P. 2004. Johdatus tilastolliseen data-analyysiin: sovellus- ja atk-keskeinen näkökulma. 7. p. Tampere: Tampereen yliopisto. Pdf-tiedosto. Viitattu 1.9.2022. https://webpages.tuni.fi/uta_statistics/tixel/tixel_data-analyysi.pdf

Meister, A., Cheng, B. H., Dael, N. & Krings, F. 2022. How to Recover from Work Stress, According to Science. Harvard Business Review. 5.7.2022. Viitattu 8.9.2022. <https://hbr.org/2022/07/how-to-recover-from-work-stress-according-to-science>

Mentorisi.fi. n.d. Suomen Yrittäjät. Verkkosivu. Viitattu 12.4.2022. <https://www.mentorisi.fi/>

Microsoft. 2022. Microsoft Forms. Verkkosivu. Viitattu 6.5.2022. <https://www.microsoft.com/fi-fi/microsoft-365/online-surveys-polls-quizzes>

Moilanen, S. & Mäkinen, P. n.d. Työhyvinvointi. Työturvallisuuskeskus. Verkkosivu. Viitattu 18.7.2022. <https://ttk.fi/tyoturvallisuus/tyohyvinvointi/#0dcfc8cc>

Mäkelä-Pusa, P., Terävä, K. & Manka, M. 2011. Yrittäjien työhyvinvointi, työkyky ja kuntoutus. Selvitysraportti pienyrittäjien ja maatalousyrittäjien työkyvystä, hyvinvoinnista, työkyvyntuen ja kuntoutuksen tarpeesta. Kuntoutussäätiö. Tampere. Pdf-dokumentti. Viitattu 25.2.2022. http://lato.poutapilvi.fi/p4_kuntoutussaatio/files/675/Yrittajien_tyohyvinvointi_tyokyky_ja_kuntoutus.pdf

Paananen, R., Kainulainen, S., Hyppönen, E., Leikas, H., Lindström, A. & Lökfors, J. 2019. 10 Tarinaa nuoruudesta ja tuen tarpeista – nuorten ajatuksia palveluiden kehittämiseksi. Pdf-dokumentti. Viitattu 22.2.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/167000/DIAK_Puheenvuoro_21_verkko.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Pirkanmaan Yrityskummit. N.d. Tukipalvelu yrittäjille. Verkkosivu. Viitattu 12.4.2022. <https://www.yrityskummit.net/toiminta/tukipalvelu/>

Pärnänen, A. & Sutela, H. 2013. Itsensätyöllistäjät Suomessa 2013. Helsinki: Tilastokeskus. Pdf-tiedosto. Viitattu 6.8.2022. https://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yits_201400_2014_12305_net.pdf

Rissanen, T. 2021. Yrittäjäyys: asenne ja elämäntapa, liiketoiminta. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Pohjantähti.

- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. E-kirja. Uud. painos. Helsinki: Tammi. Viitattu 1.9.2022. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789520400118>
- Sinisammal, J., Muhos, M., Eskola, L., Niinikoski, E. 2014b. Oulun Eteläisen alueen mikroyrittäjien hyvinvointi. Kysely- ja haastattelututkimus. Tuotantotalouden osaston tutkimusraportteja 1/2014. Pdf-dokumentti. Viitattu 30.8.2022. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526203843.pdf>
- Sinisammal, J., Muhos, M. & Kauppila, O. 2014a. Mikroyrittäjien työhyvinvointi. Työelämän tutkimus – Arbetslivsforskning 12 (2). Viitattu 31.8.2022. <https://journal.fi/tyoelamantutkimus/article/view/87162/46088>
- Sivutoiminen yrittäjyys. n.d. OP Kevytyrittäjä. Verkkosivu. Viitattu 8.9.2022. <https://op-kevytyrittaja.fi/yrittajan-oppaat/sivutoiminen-yrittajyys>
- Suomi.fi. n.d. Avoin yhtiö ja kommandiittiyhtiö. Verkkosivu. Viitattu 16.9.2022 <https://www.suomi.fi/yritykselle/yrityksen-perustaminen/yritysmuodot/opas/avoin-yhtio-kommandiittiyhtio>
- STM. n.d. Työhyvinvointi. Verkkosivu. Viitattu 20.9.2022. <https://stm.fi/tyohyvinvointi>
- Stephan, U. 2018. Entrepreneurs' mental health and well-being: A review and research agenda. Academy of Management learning & education. 32 (3), 290–322. Viitattu 10.11.2022. Vaatii käyttöoikeuden. <https://web-p-ebsohost.com.libproxy.tuni.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=7ec46aa9-848f-47f2-87d6-c0a1bce2fbaf%40redis>
- Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Pdf-dokumentti. Viitattu 3.3.2022. [https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia Etiikkaopas 2017.pdf](https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf)
- Työterveydenhuollon järjestäminen ja sisältö. 2021. Työsuojelu.fi. Verkkosivu. Viitattu 5.4.2022. <https://www.tyosuojelu.fi/tyoterveys-ja-tapaturmat/tyoterveyshuolto/jarjestaminen>
- Työterveyslaitos. n.d. Työelämä ja mielenterveys. Verkkosivu. Viitattu 20.9.2022. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoelama-ja-mielenterveys>
- Uusyrittäjäkeskus. n.d. Palvelumme. Uusyrittäjäkeskusten neuvontapalvelut. Verkkosivu. Viitattu 13.4.2022. <https://uusyrityskeskus.fi/apua-yrittajyyteen/palvelumme/>
- Uusyrittäjäkeskus 2022. Perustamisopas alkavalle yrittäjälle 2022. Pdf-dokumentti. Viitattu 16.9.2022. [https://uusyrityskeskus.fi/wp-content/uploads/2022/02/Uusyrittäjäkeskus Perustamisopas alkavalle yrittäjälle 2022.pdf](https://uusyrityskeskus.fi/wp-content/uploads/2022/02/Uusyrittäjäkeskus_Perustamisopas_alkavalle_yrittajalle_2022.pdf)

Vehkalahti, K. 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Pdf-dokumentti. Viitattu 5.3. 2022. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Viitala, R. & Jylhä, E. 2013. Liiketoimintaosaaminen: menestyvän yritystoiminnan perusta. 6. uud. painos. Helsinki: Edita. E-kirja. Vaatii käyttöoikeuden. Viitattu 18.2.2022. <https://www.ellibslibrary.com/book/978-951-37-6412-8>

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Pdf-dokumentti. Viitattu 5.3.2022. <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

Vilkka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Vaatii käyttöoikeuden. Viitattu 6.3.2022. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789523701731>

Virolainen, H. 2012. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Helsinki: Books on Demand.

World Health Organization. 2019. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. Verkkosivu. Viitattu 21.2.2022. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Yrittäjän Kriisikeskus. n.d.a. Tukea Yrittäjän Kriisikeskuksesta. Verkkosivu. Viitattu 5.4.2022. <https://www.mielenterveysseurat.fi/yrittajankriisikeskus/tukeayrittajankriisikeskuksesta/>

Yrittäjän Kriisikeskus. n.d.b. Yksin- ja pienyrittäjien vertaistukiryhmät 2022. Verkkosivu. Viitattu 5.4.2022. <https://www.mielenterveysseurat.fi/yrittajankriisikeskus/2022/01/18/yksin-ja-pienyrittajien-valtakunnalliset-vertaistukiryhmat-2022/>

Yrittäjän Kriisikeskus. n.d.c. Vertaisvoimaa yrittäjälle -ryhmächat. Verkkosivu. Viitattu 1.9.2022. <https://www.mielenterveysseurat.fi/yrittajankriisikeskus/2022/03/04/vertaisvoimaa-yrittajille-ryhmalivechat/>

Yrittäjät. 2022. Yrittäjien "vaaralliset" soitot lisääntyivät Kriisipuhelimessa – Yksi syy on yleistynyt pandemian aikana. 26.1.2022. Viitattu 9.9.2022. <https://www.yrittajat.fi/uutiset/yrittajien-vaaralliset-soitot-lisaantyivat-kriisipuhelimessa-yksi-syy-on-yleistynyt-pandemian-aikana/>

Yrittäjät. n.d.a. Tätä on Pirkanmaan Yrittäjät. Verkkosivu. Viitattu 14.10.2022. <https://www.yrittajat.fi/aluejarjestot/pirkanmaan-yrittajat/tata-on-pirkanmaan-yrittajat/>

Yrittäjät. n.d.b. Yrittäjyys Suomessa. Verkkosivu. Viitattu 21.9.2022. <https://www.yrittajat.fi/yrittajajarjesto/tietoa-yrittajista/yrittajyys-suomessa/>

Yrittäjät. n.d.c. Yrittäjyys eri elämäntilanteissa. Verkkosivu. Viitattu 20.9.2022. <https://www.yrittajat.fi/tietopankki/yrittajaksi-ryhtyminen/mita-yrittajyys-on/yrittajyys-eri-elamantilanteissa/>

Yrittäjät. n.d.d. Työterveyshuolto. Verkkosivu. Viitattu 5.4.2022. <https://www.yrittajat.fi/tyonantajalle/tyonantajan-velvollisuudet/tyoterveyshuolto/>

Yrittäjät. n.d.e. Neuvontapalvelut yrittäjille. Verkkosivu. Viitattu 12.4.2022. <https://www.yrittajat.fi/aluejarjestot/pirkanmaan-yrittajat/neuvontapalvelut/>

Yrityksen-perustaminen.net. n.d. Yritysmuodot. Verkkosivu. Viitattu 6.9.2022. <https://yrityksen-perustaminen.net/yritysmuodot/>

Yrityskummit. n.d. Yrityskummit pienyrittäjän onnistumisen tukena. Verkkosivu. Viitattu 12.4.2022. <https://www.yrityskummit.fi/fi/etusivu>

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa yksin- ja pienyrittäjien työssäjaksamista ja siihen tuen hakemisen haasteita. Tuloksia käytämme Tampereen ammattikorkeakoulun sosionomin tutkinto-ohjelman opinnäytetyössä, joka tullaan julkaisemaan sähköisenä Theseuksessa. Alkuperäiset tulokset luovutetaan lisäksi Yrittäjän Kriisikeskus -hankkeelle ja Pirkanmaan Yrittäjille. Tämän jälkeen ne poistetaan opinnäytetyön tekijöiden hallusta.

Kyselyssä on 12–14 kysymystä riippuen vastauksista. **Vastaamiseen menee n. 5 minuuttia.** Kyselyyn vastataan nimettömänä, ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti eivätkä ne ole jäljitettävissä vastaajiin. Voit keskeyttää kyselyyn vastaamisen milloin tahansa.

Vastaathan **21.6.2022** mennessä.

Vastaamalla kyselyyn annat luvan sekä käyttää vastauksiasi aineistona opinnäytetyssä että luovuttaa tulokset Yrittäjän Kriisikeskus -hankkeen ja Pirkanmaan Yrittäjien käyttöön. Samalla autat yrittäjien tukipalveluiden kehittämistyötä. Tutkimus toteutetaan yhteistyössä Yrittäjän Kriisikeskus -hankkeen sekä Pirkanmaan Yrittäjien kanssa. Lisätietoa löydät osoitteista: Yrittäjän Kriisikeskus: <https://www.mielenterveysseurat.fi/yrittajankriisikeskus/> Pirkanmaan Yrittäjät: <https://www.yrittajat.fi/aluejarjestot/pirkanmaan-yrittajat/>

Osallistumisestasi kiittäen opiskelijat Lotta ja Helena.

Lotta	Kuusisto	Helena	Järvelaid
Sosionomi	AMK-opiskelija	Sosionomi	AMK-opiskelija
lotta.kuusisto@tuni.fi		helena.jarvelaid@tuni.fi	

Opinnäytetyön ohjaajana toimii Päivi Heimonen, yliopettaja, Tampereen AMK/ Terveys ja hyvinvointi.

Yksin- ja pienyrittäjäkysely



Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa yksin- ja pienyrittäjien työssäjaksamista ja siihen tuen hakemisen haasteita. Tuloksia käytämme Tampereen ammattikorkeakoulun sosionomin tutkinto-ohjelman opinnäytetyössä, joka tullaan julkaisemaan sähköisenä Theseuksessa. Alkuperäiset tulokset luovutetaan lisäksi Yrittäjän Kriisikeskus -hankkeelle ja Pirkanmaan Yrittäjille. Tämän jälkeen ne poistetaan opinnäytetyön tekijöiden hallusta.

Kyselyssä on 12–14 kysymystä riippuen vastauksista. **Vastaamiseen menee n. 5 minuuttia.** Kyselyyn vastataan nimettömänä, ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti eivätkä ne ole jäljitettävissä vastaajiin. Voit keskeyttää kyselyyn vastaamisen milloin tahansa.

Vastaathan **21.6.2022** mennessä.

Vastaamalla kyselyyn annat luvan sekä käyttää vastauksiasi aineistona opinnäytetyssä että luovuttaa tulokset Yrittäjän Kriisikeskus -hankkeen ja Pirkanmaan Yrittäjien käyttöön. Samalla autat yrittäjien tukipalveluiden kehittämistyötä. Tutkimus toteutetaan yhteistyössä Yrittäjän Kriisikeskus -hankkeen sekä Pirkanmaan Yrittäjien kanssa. Lisätietoa löydät osoitteista:

Yrittäjän Kriisikeskus: <https://www.mielenterveysseurat.fi/rittajankriisikeskus/>

Pirkanmaan Yrittäjät: <https://www.yrittajat.fi/aluejarjestot/pirkanmaan-yrittajat/>

Osallistumisestasi kiittäen opiskelijat Lotta ja Helena.

Lotta Kuusisto
Sosionomi AMK-opiskelija
lotta.kuusisto@tuni.fi

Helena Järveläid
Sosionomi AMK-opiskelija
helena.jarvelaid@tuni.fi

Opinnäytetyön ohjaajana toimii Päivi Heimonen, yliopettaja, Tampereen AMK/ Terveys ja hyvinvointi.

Taustatiedot

1. Ikäsi? *

- Alle 25
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55-64
- 65-74
- Yli 74
- En halua kertoa

2. Sukupuolesi *

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua kertoa

3. Yrityksesi työntekijämäärä *

- 1 henkilö (yksinyrittäjä)
- 2-9 henkilöä (mikroyrittäjä)
- 10-49 henkilöä (pienyrittäjä)
- Yli 49 henkilöä

4. Kauanko olet toiminut yrittäjänä? *

- Alle vuoden
- 1-5 vuotta
- 6-10 vuotta
- 11-20 vuotta
- yli 20 vuotta

5. Toimitko yrittäjänä kokoaikaisesti vai osa-aikaisesti? *

- Päätoiminen yrittäjä
- Yrittäjyys palkkatyön ohella
- Kevytyrittäjä

6. Kuinka monta tuntia viikossa teet keskimäärin töitä? Tuntimäärään lasketaan kaikki tekemäsi työ (esim. palkkatyö + yrittäjänä tehty työ). *

- Alle 20 tuntia
- 20-29 tuntia
- 30-39 tuntia
- 40-49 tuntia
- 50-59 tuntia
- 60-69 tuntia
- Yli 69 tuntia

7. Vastaa väittämiin oman kokemuksesi perusteella *

	Enfei koskaan	Harvo in	Joskus	Usein	Jatkuvasti
Koen työssäni huomattavaa negatiivista stressiä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen oloni uupuneeksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen palautuvani hyvin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huomaan työni vievän mielestäni liian paljon aikaa perheen tai ystävien kanssa olemisesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huomaan jaksamieni vaikuttavan yrityksen toimintaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Yrityksen taloudellinen tilanne *

	Todella huono	Huono	Ei huono eikä hyvä	Hyvä	Erittäin hyvä
Milainen on yrityksesi taloudellinen tilanne?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Jos sinulla on ollut haasteita jaksamisen kanssa, oletko hakenut niihin tukea? *

- Kyllä
- En
- En ole kokenut haasteita jaksamisen kanssa

10. Mitkä tekijät ovat estäneet tuen hakemisen? *

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Olen pärjännyt yksin ennenkin
- En koe että tilanteeni on tarpeeksi vakava
- En halua puhua tuntemattomille ongelmistani
- Minulla ei ole ollut aikaa siihen
- Tarjolla olleet palvelut eivät vastanneet tarpeitani
- En usko, että palvelut ymmärtävät tilannettani
- En ole varma, mitä tarjolla oleviin tukipalveluihin kuuluu
- Olen ollut liian kuormittunut hakeutumaan tuen piiriin

11. Mitkä tekijät ovat estäneet tuen hakemisen?

Voit halutessasi lisätä vapaan vastauksen.

Enter your answer

12. Miltä taholta olet hakenut apua? *

Voit valita useampia vaihtoehtoja.

- Julkinen työterveydenhuolto
- Yksityinen työterveydenhuolto
- Julkinen terveydenhuolto
- Yksityinen terveydenhuolto
- Opiskeluterveydenhuolto
- Yrittäjän kriisikeskus
- Suomen Yrittäjät
- Yrityskummit
- Uusyritys keskus
- Yrittäjän talousapu
- Perhe
- Ystävä
- Toinen yrittäjä
- Muu taho

13. Jos vastasit "Muu taho", voit halutessasi lisätä vapaan vastauksen.

Mitä muulta taholta olet hakenut apua?

Enter your answer

14. Minkä seuraavista kokisit tukevan jaksamistasi **kaikken parhaiten**? *

Valitse yksi vaihtoehto.

- Rahallinen tuki
- Konkreettiset keinot palautumiseen (hyvinvointikoulutukset ja -työpajat, keinot työn ja arjen erottamiseen)
- Keskusteluapu kasvotusten (keskusteluavun tarkoitus on helpottaa ahdistusta ja löytää voimavaroja elämän haasteisiin)
- Keskusteluapu etäyhteyksin (keskusteluavun tarkoitus on helpottaa ahdistusta ja löytää voimavaroja elämän haasteisiin)
- Yritysneuvonta (ohjausta yritystoiminnan suunnittelussa, talous ja muu byrokratia)

15. Minkä seuraavista kokisit **VÄHITEN** hyödylliseksi jaksamisesi tukemisessa? *

Valitse yksi vaihtoehto.

- Rahallinen tuki
- Konkreettiset keinot palautumiseen (hyvinvointikoulutukset ja -työpajat, keinot työn ja arjen erottamiseen)
- Keskusteluapu kasvotusten (keskusteluavun tarkoitus on helpottaa ahdistusta ja löytää voimavaroja elämän haasteisiin)
- Keskusteluapu etäyhteyksin (keskusteluavun tarkoitus on helpottaa ahdistusta ja löytää voimavaroja elämän haasteisiin)
- Yritysneuvonta (ohjausta yritystoiminnan suunnittelussa, talous ja muu byrokratia)

16. Millaiselta sinusta tuntuu yleisesti vastaanottaa apua? *

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

to della vaikealta

Todella helpolta

Section 2

Kiitos osallistumisestasi. Muista huolehtia itsestäsi ja jaksamisestasi!

Tutustu tarpeen tullen seuraaviin tukea tarjoaviin tahoihin:

Yrittäjän Kriisikeskus: <https://www.mielenterveysseurat.fi/yrittajankriisikeskus/>

Pirkanmaan Yrittäjät: <http://www.yrittajat.fi/aluejarjesto/t/pirkanmaan-yrittajat/>

Yrityskummit: <https://www.yrityskummit.fi/fi/etusivu>

Uusyritys keskus: <https://uusyrityskeskus.fi/>

Yrittäjän talousapu: <https://www.ely-keskus.fi/web/yrittajan-talousapu/etusivu>

Lisää yrittäjän hyvinvoinnista:

Tuhansien yrittäjien maa -podcast: https://www.yrittajat.fi/podcast/harmoniasa-marjo-riitta-suonpaa-alanvaihto-a-yrittajan-hyvinvointia-ja-suolaista-asiaa/?_thumbnail_id=288590

Psyko podiaa-podcast: https://open.spotify.com/episode/11VQeY0ok0V3ydILetLwGh?si=l8GEAyQTStas8JFVCtFE_w

Liite 3. Tukea tarjoavat tahot ja tietoa yrittäjän hyvinvoinnista

Keskusteluapua:

Yrittäjän Kriisikeskus: <https://www.mielenterveysseurat.fi/yrittajankriisikeskus/>

Yritysneuvontaa:

Pirkanmaan Yrittäjät: <https://www.yrittajat.fi/aluejarjestot/pirkanmaan-yrittajat/>

Yrityskummit: <https://www.yrityskummit.fi/fi/etusivu>

Uusyrityskeskus: <https://uusyrityskeskus.fi/>

Yrittäjän talousapu: <https://www.ely-keskus.fi/web/yrittajan-talousapu/etusivu>

Konkreettisia palautumisen keinoja:

Yrittäjän Kriisikeskus, vertaistukiryhmät: <https://www.mielenterveysseurat.fi/yrittajankriisikeskus/tukeayrittajankriisikeskuksesta/vertaisryhmat/>

Lisää yrittäjän hyvinvoinnista:

Tuhansien yrittäjien maa -podcast: https://www.yrittajat.fi/podcast/harmoniassa-marjo-riitta-suonpaa-alanvaihtoa-yrittajan-hyvinvointia-ja-suolaista-asiaa/?_thumbnail_id=288590

Psykopodiaa-podcast: https://open.spotify.com/episode/11VQeY0ok0V3ydiLet-LwGh?si=I8GEAyQTStas8JFVcTfE_w

Yksinyrittäjälle:

Omapaja.fi <https://www.omapaja.fi/blogi/yksinyrittaja>