



Heini Rosqvist & Jaana Rääpysjärvi

**LIIKUNNAN MERKITYS TYÖSTÄ PALAUTUMISELLE – PERHEELLISTEN
MIKROYRITTÄJIEN KOKEMUKSIA**

**LIIKUNNAN MERKITYS TYÖSSÄ PALAUTUMISELLE – PERHEELLISTEN
MIKROYRITTÄJIEN KOKEMUKSIA**

Heini Rosqvist & Jaana Rääpysjärvi
Opinnäytetyö
Syksy 2018
Hoitotyön tutkinto-ohjelma
Terveystenhoitaja
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, Terveystyöntekijä

Tekijät: Heini Rosqvist & Jaana Rääpysjärvi

Opinnäytetyön nimi: Liikunnan merkitys työstä palautumiselle - perheellisten mikroyrittäjien kokemuksia

Työn ohjaajat: Yliopettaja, TtT Hilka Honkanen, Oulun ammattikorkeakoulu & Erikoistutkija, FT Eveliina Korhokangas, Työterveyslaitos

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Syksy 2018

Sivumäärä: 67 + 1

Yrittäjyyteen liittyy usein terveyttä kuormittavia tekijöitä, jotka voivat heikentää työstä palautumista ja pitkällä aikavälillä vaarantaa työkyvyn ja työssä jaksamisen. Liikunta on yksi keino edistää työstä palautumista. Työikäisistä pienten lasten vanhemmat kuitenkin liikkuvat vähemmän kuin muut. Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä, miten perheelliset mikroyrittäjät kokevat liikunnan vaikuttavan työstä palautumiseensa. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Työterveyslaitoksen johtaman Promo@Work-hankkeen kanssa.

Tutkimuksemme tarkoitus on kuvailla, millainen merkitys liikunnalla on perheellisten mikroyrittäjien arjessa, työssä ja työstä palautumisessa. Selvitimme, millaiset asiat tukevat tai rajoittavat heidän liikkumistaan ja mikä merkitys pienillä lapsilla on heidän liikkumiselleen. Tutkimuksemme on laadullinen ja menetelmänä käytimme teemahaastattelua. Haastattelimme neljää mikroyrittäjää, joilla on yksi tai useampi kouluikäinen lapsi. Analysoimme aineiston aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Liikunta edisti perheellisten mikroyrittäjien työstä palautumista viemällä ajatukset pois työasioista ja edesauttamalla kehon ja aivojen lepoa. Työstä palauttava liikunta oli jokaiselle hieman erilaista ja heillä oli myös muita palautumiskeinoja. Haastateltavien liikuntatottumukset muuttuivat pienten lasten myötä. Säännöllinen ja tavoitteellinen liikunta väheni. Liikkuminen muotoutui ajan ja paikan suhteen joustavaksi, hyötyliikunnaksi ja lähellä tapahtuvaksi perheliikunnaksi. Liikkumiseen kannustivat erityisesti oman terveyden ja hyvinvoinnin ylläpito, sosiaalisuus ja liikkumisen mallin antaminen lapselle. Liikkumista rajoittivat työasiat, omat voimavarat sekä ajan puute.

Tulostemme mukaan sekä työstä palautumisen keinot että liikunnan palautumista edistävät elementit ovat yksilöllisiä. Pienten lasten myötä liikkuminen vaatii enemmän järjestelyä ja omien tapojen tarkastelua. Perheellisten mikroyrittäjien elintapaohjauksessa tulisi huomioida koko perheen elämäntilanne liikunnan sovitukseksi osaksi arkea. Jatkossa voisi tutkia käytännössä, millainen ohjaus palvelee heidän tarpeitaan parhaiten.

Asiasanat: mikroyrittäjät, työstä palautuminen, työkyky, liikunta, lapsiperheet

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme of Nursing and Health Care, public health nursing

Authors: Heini Rosqvist & Jaana Rääpysjärvi

Title of thesis: The role of physical exercise for recovery from work – experiences of micro-entrepreneurs with families

Supervisors: Principal Lecturer, PhD Hilkka Honkanen, Oulu University of Applied Sciences & Specialist Researcher, PhD Eveliina Korhonen, Finnish Institute of Occupational Health

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2018 Number of pages: 67 + 1

Entrepreneurship is often characterized by stress-related health implications, such as long working hours and little free time, which can deteriorate ability to work and endanger coping at work. Physical exercise is one way to promote recovery from work. However, the parents of small children exercise less than other working age people. The thesis has been made in collaboration with the project Promo@Work led by the Finnish Institute of Occupational Health.

The aim of our study is to add understanding of how micro-entrepreneurs experience the effect of physical exercise on their recovery from work.

The study focused on which factors can support or restrict the physical activity among micro-entrepreneurs and what kind of effects small children have on the physical exercise of their entrepreneur parent. The study used thematic interviews and the informants consisted of four micro-entrepreneurs who had a child or children under school age. The data were analyzed by using inductive content analysis.

According to our results, active physical exercise contributed to the recovery from work. Micro-entrepreneurs considered physical exercise as a means to relax and detach from work. However, the recovering elements of exercise seemed to be diverse. In addition to physical exercise, there were some other ways to recover. Having small children changed the exercising habits of the micro-entrepreneurs. Physical exercise became less regular and less goal-oriented. The entrepreneurs favored flexible ways of exercising and exercising with their families close by home. Exercising was supported by the desire to promote personal health and well-being, social relations and by setting an example to the child. On the contrary, work as well as personal resources and lack of time seemed to restrict exercising.

As the study shows, the ways of recovery from work as well as the recovering elements of physical exercise are individual. With small children exercising requires organizing and changing habits. Health counseling requires consideration of the entrepreneur's current family and life situation so that physical exercise could become a part of his/her every-day life. Further research topics could include practical counselling methods suitable for micro-entrepreneurs.

Keywords: micro-entrepreneurs, self-employed persons, recovery from work, ability to work, physical exercise, families with children

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	YRITTÄJIEN TYÖKYKY JA TYÖHYVINVOINTI	10
2.1	Työkyky	10
2.2	Työhyvinvointi.....	12
2.3	Yrittäjän työhyvinvointimalli	13
2.4	Yrittäjien työhyvinvointilukuja.....	15
2.5	Yrittäjien työterveyshuollon järjestäminen	18
3	TYÖSTÄ PALAUTUMINEN	20
3.1	Psykofysiologinen prosessi	20
3.2	Palautumisen mekanismit.....	21
3.3	Palautumisen tarve.....	22
4	LIIKUNTA TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ.....	24
4.1	Liikunnan terveysvaikutukset.....	24
4.2	Aikuisten terveysliikuntasuositus	25
4.3	Liikunta työstä palautumisen edistäjänä	26
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT.....	27
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	28
6.1	Tutkimusmenetelmä	28
6.1.1	Teemahaastattelu	29
6.1.2	Sisällönanalyysi	30
6.2	Aineiston keruu ja analyysin toteutus	32
7	TULOKSET.....	33
7.1	Haastateltavien kuvaus	33
7.2	Yrittäjyyden kokeminen	33
7.3	Työstä palautuminen ja sitä edistävät tekijät	35
7.3.1	Työstä palautumisen keinot	36
7.3.2	Työn kuormittavuuden vähentäminen	38
7.3.3	Oma hyvinvointi	40
7.4	Perheellisten mikroyrittäjien kokemukset liikkumisesta	41
7.4.1	Liikkumisen muutos pienten lasten myötä.....	41
7.4.2	Liikkumista tukevat asiat	44

7.4.3	Liikkumista rajoittavat asiat	48
7.5	Yhteenveto tuloksista	52
8	POHDINTA	53
8.1	Tutkimustulosten tarkastelu.....	53
8.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	57
8.3	Tutkimustulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusehdotukset.....	59
8.4	Prosessissa oppiminen.....	59
	LÄHTEET.....	60
	LIITTEET	68

1 JOHDANTO

Pien- ja mikroyrittäjät ovat tiukasti sidoksissa työhönsä. Vaikka heillä on periaatteessa oman yrityksensä myötä vapaus valita, heillä ei usein ole mahdollisuutta irrottautua työstään tavallisen palkansaajan tavoin. (Pakkala & Saari 2005, 222.) Tämä voi myös heijastua heidän mahdollisuuksiinsa pitää huolta terveydestään. Vaikka valtaosa yrittäjistä Suomessa kokee työkykynsä hyväksi (mm. Palmgren, Kaleva, Jalonen & Tuomi 2010; Lundell, Visuri & Luukkonen 2014), on yrittäjien työssä kuitenkin kuormittavia piirteitä, jotka voivat olla riski työkyvylle ja hyvinvoinnille. Esimerkiksi 60 prosenttia yrittäjien hyvinvointibarometrin vastaajista työskenteli 40-59 tuntia viikossa ja 15 prosenttia vielä tätäkin enemmän (Lundell ym. 2014, 7). Pitkät työpäivät kasvattavat riskiä muun muassa aivoverenkiertohäiriöille, sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksille sekä liialliselle alkoholin käytölle (Korkiakangas & Laitinen 2016).

Ilmarinen (2006, 79) toteaa: "työntekijän tärkein pääoma työelämässä on hänen työkykynsä". Erityisesti yrittäjän työkyky on yhteydessä yrityksen tulokseen ja on edellytys yrityksen menestymiselle (Laitinen, Korkiakangas, Oksanen, Ruusuvoori, Seppälä, Oinas-Kukkonen, Tikka, Muhos, Heikkilä-Tammi, Mäkinen & Stock 2016, 6). Yrittäjien hyvinvointi ja terveys vaikuttavat siihen, kuinka pitkään he jaksavat jatkaa työelämässä, millä taas on merkitystä paitsi heille itselleen myös kansantaloudelle ja työllisyydelle (Pärnänen & Sutela 2014, 93).

Suomen sosiaali- ja terveystalouden yksi painopisteistä on työhyvinvointi (Sosiaali- ja terveystalouden ministeriö, 2011, 7-8). Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020 -strategian avulla pyritään edistämään yrittäjyyttä tukemalla yrittäjien työhyvinvointia ja parantamalla yritysten mahdollisuuksia työterveyshuoltoon (STM 2011, 8). Strategian mukaisesti erityistä huomiota kiinnitetään työntekijäryhmiin, joiden työhön liittyy terveyttä kuormittavia tekijöitä. Yksi tällainen ryhmä ovat yrittäjät, joiden työhyvinvointia, työkykyä ja terveyttä koskevat ongelmat liittyvät erityisesti pitkiin työpäiviin ja riittävän työstä irrottautumisen vaikeuteen (Mäkelä-Pusa, Terävä & Manka 2011, 43-44). Moni yrittäjä kokee, että työstä palautumiseen ei ole riittävästi vapaa-aikaa. Työstä palautuminen ja työn ja muun elämän tasapaino ovatkin yrittäjien suurimpia kehityshaasteita. (Elon Yrittäjämittari 2016, 5.) Lisäksi yrittäjällä ei ole palkansaajia vastaavaa lakisääteistä oikeutta työterveyshuollon palveluihin tai palkallisiin sairauspoissaoloihin eivätkä yrittäjät yleensä ole hankkineet riittäviä eläke- ja sairausvakuutuksia, joten pitempi sairastuminen aiheuttaa heille ansionmenetyksiä ja ylimääräisiä kustannuksia. (Pärnänen & Sutela 2014, 93.)

Mikä sitten saa yrittäjän jaksamaan? Mitkä tekijät edistävät hänen työkykyään ja auttavat irrottautumaan työstä? Oman työn merkityksellisyys ja onnistumisen kokemukset vahvistavat yrittäjän työhyvinvointia (Elon Yrittäjämittari 2016, 5). Lundell ym. (2014, 15-16) havaitsivat, että niillä yrittäjillä, jotka uskoivat työskentelevänsä yrittäjänä vielä kahden vuoden kuluttua, oli hyvät psyykkiset voimavarat ja heillä oli edellytykset muun muassa riittävään vapaa-aikaan ja työstä irtautumiseen. On toki yksilöllistä, miten ajatukset saa parhaiten pois työstä, mutta terveellisillä elintavoilla on tutkittua vaikutusta. Hyvä ravitsemus, riittävä uni ja lepo edistävät psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia ja siten työstä palautumista ja työssä jaksamista. Myös liikunta on olennainen osa hyvää työkykyä ylläpitävää elintapaa. (Korkiakangas & Laitinen 2016.) Vapaa-ajalla tapahtuva liikunta edistää sekä psyykkistä työstä irrottautumista että fyysistä palautumista työpäivän jälkeen (Föhr 2016). Kuitenkin vähintään kolme kertaa viikossa toistuvan kuntoliikunnan on yrittäjillä havaittu olevan vähemmän yleistä kuin muilla työntekijäryhmillä (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 64).

Tarkoituksemme on tässä opinnäytetyössä kuvailla perheellisten mikroyrittäjien kokemuksia liikunnan merkityksestä heidän työstä palautumiselleen. Tutkimme, millainen merkitys liikunnalla on mikroyrittäjien arjessa, työssä ja työstä palautumisessa, millaiset asiat tukevat tai rajoittavat heidän liikkumistaan ja mikä merkitys pienillä lapsilla on heidän liikkumiselleen. Opinnäytetyömme tilaaja on Työterveyslaitoksen Näyttöön perustuvaa terveyden edistämistä työpaikoilla -hanke (Promo@Work). Hanke on Suomen Akatemian Strategisen neuvoston rahoittama konsortiohanke, jonka tavoitteena on tuottaa suositukset terveyden edistämiseksi työpaikoilla. Hankkeessa toteutetaan vuoden 2018 aikana interventiotutkimus, jossa selvitetään mobiilisovelluksella toteutettavan ohjauksen vaikutuksia mikroyrittäjän työstä palautumiseen ja työkykyyn.

Tutkimuksemme tavoitteena on lisätä ymmärrystä perheellisen mikroyrittäjän arjesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä siitä, miten he kokevat liikunnan vaikutuksen työkyvyn ylläpitämiseen ja työssä jaksamiseen. Perheellisyyden voidaan ajatella joko olevan yrittäjälle, kuten muillekin pienten lasten vanhemmille, liikkumisen voimavara ja motivaation lähde tai vaihtoehtoisesti se voi asettaa liikkumiselle haasteita ajankäytöllisesti tai jaksamisen puolesta (kts. Korkiakangas, Laitinen, Keinänen-Kiukaanniemi & Taanila 2010). Kun yrittäjät usein tekevät pitkää päivää, lasten ja perheen kanssa vietetty aika voi positiivisella tavalla rajoittaa työhön käytetyn ajan määrää. Toisaalta perheen asettamat vaatimukset voivat lisätä perheen ja työn välistä ristiriitaa ja stressiä (kts. Mauno, Rantanen & Kinnunen 2009). Opinnäytetyöllä pyrimme lisäämään ymmärrystä liikunnan vaikutuksesta työssä jaksamiseen, työhyvinvointiin sekä erityisesti työkyvyn ylläpitämi-

seen sekä siitä, miten elintapaohjausta voisi kehittää. Opinnäytetyömme tuloksia voidaan siis hyödyntää mikroyrittäjille mahdollisimman hyvin sopivan elintapaohjauksen- ja neuvonnan sekä myös työterveyshuollon kehittämisessä.

2 YRITTÄJIEN TYÖKYKY JA TYÖHYVINVOINTI

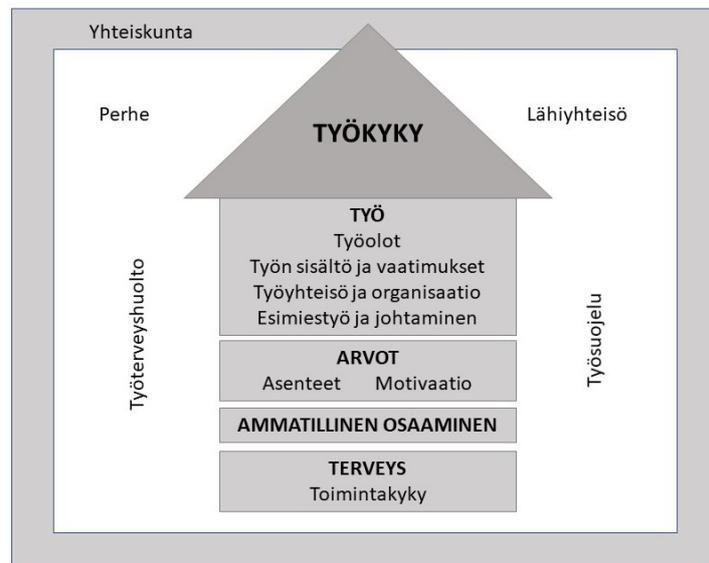
Yrittäjyyteen ja yritysten kokoa kuvaaviin termeihin liitetään tarkkoja liikevaihtoa, tasetta ja henkilöstömääriä kuvaavia lukuja (Kirjanpitolaki 1620/2015 1:4a; Kirjanpitolaki 1620/2015 1:4b). Koska tarkastelemme yrittäjyyttä yrittäjän jaksamisen näkökulmasta, emmekä taloudellisista lähtökohdista, huomioimme määrittelyssä vain henkilöstömäärän. Mikroyrityksellä tarkoitamme siis yrityksiä, joiden palveluksessa on alle 10 henkilöä. Vastaavasti pienyrityksessä työskentelee alle 50 ja pienissä tai keskisuurissa yrityksissä (pk-yritykset) alle 250 henkilöä. (OECD 2005, viitattu 1.9.2018.) Suomessa on yli 340 000 mikroyritystä (henkilöstön lukumäärään perustuen, vuonna 2015), mikä on 95 prosenttia kaikista yrityksistä (SVT 2016).

Tässä tutkimuksessa tarkastelemme mikroyrittäjien kokemuksia liikunnan merkityksestä työstä palautumiselle. Mikroyrittäjien työ on todennäköisemmin sitovampaa kuin suurempien yritysten yrittäjillä. Mikroyrittäjillä ei usein ole mahdollisuutta irrottautua työstään tavallisen palkansaajan tavoin tai palkata sijaista oman sairastumisen tai loman ajaksi (Pakkala & Saari 2005, 222). Vaikka yrittäjyydessä on yhdistäviä piirteitä, on muistettava, että yrittäjät ovat hyvin heterogeeninen ryhmä ja he harjoittavat monenlaista eri alojen yritystoimintaa.

2.1 Työkyky

Opinnäytetyössämme tarkastelemme yrittäjyyttä ja yrittäjien kokemuksia liikunnasta työkyvyn, työssä jaksamisen ja työstä palautumisen näkökulmasta. Työstä palautuminen on pitkällä tähtäimellä edellytys työssä jaksamiselle ja siten työkyvyn säilymiselle. Työkyvyn voidaan ajatella muodostuvan kunkin ihmisen henkilökohtaisten voimavarojen ja toisaalta työn vaatimusten välistä tasapainosta. Vaikka yksilö itse, lähiyhteisö, toimintaympäristö sekä yhteiskunta jakavat vastuun työkyvystä, pääasiallinen vastuu yksilön voimavaroista on hänellä itsellään. Voimavarat sisältävät terveyden, toimintakyvyn, ammatillisen osaamisen sekä arvot, asenteet ja motivaation. (Ilmarinen 2006, 79-82.) Ilmarinen (2006, 80) kuvaa työkykyä talona, jossa on eri kerroksia ja jossa työkykyä tarkastellaan nimenomaan työterveyden, työhyvinvoinnin sekä työssä jaksamisen ja työssä jatkamisen näkökulmista (katso kuvio 1). Työkykytalo ilmentää työkyvyn moniulotteisuutta ja sitä, että työkykyyn vaikuttaa moni seikka.

Työkykytalon pohjimmaisien kerrosten muodostavat terveys ja toimintakyky, johon kuuluu fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Pohjakerros kuvaa sitä talon osaa, johon kohdistuu koko talon paino. Toisin sanoen pohjakerroksen (terveyden ja toimintakyvyn) rappeutuminen luo uhkaa koko työkykytalon pystyssä pysymiselle. (Ilmarinen 2006, 80-81.)



KUVIO 1. Työkyvyn talomalli, jossa kuvataan työkyky ja siihen vaikuttavat tekijät (Ilmarinen 2006, 80-81, ks. myös yrittäjän työkykytalo Työterveyslaitos 2011).

Talon toinen kerros kuvaa ammatillista osaamista, jonka ylläpitäminen korostuu nykyisin työelämässä ja joka on koko ajan tärkeämpi työkyvyn edellytys (Ilmarinen 2006, 80-81). Yrittäjällä osaaminen linkittyy paitsi työssä jaksamiseen myös yritystoiminnan uudistumiseen ja yrityksen kilpailukykyyn (Työterveyslaitos 2011). Kolmas kerros käsittää arvot, asenteet, motivaation ja kaiken kaikkiaan suhtautumisen omaan työhön. Näihin voivat vaikuttaa paljon myös yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset. (Ilmarinen 2006, 79-80.) Työn mielekkyys ja työhön liittyvä vapauden tunne ovat monelle yrittäjälle motivaation ja ilon lähde. Motivaatio voikin olla työkykyä tukeva asia. (Työterveyslaitos 2011.)

Neljäs ja suurin kerros kuvaa työtä, joka on painona alemmille kerroksille. Neljänteen kerrokseen sisältyy muun muassa työolot, työn sisältö ja vaatimukset sekä työn organisointi. Kerrokseen kuuluu hyvin olennaisesti johtaminen ja esimiestyö, koska esimiehillä on suuri vastuu työkerroksen muuttamisesta ja kehittämisestä. (Ilmarinen 2006, 80-81.) Yrittäjillä työhön voi liittyä kiirettä, epävarmuutta ja huolta tulevaisuudesta. Työ voi olla sitovaa ja lomat voivat jäädä pitämättä. Yrittäjän on mahdollista helpottaa työn kuormittavuutta esimerkiksi huolellisella töiden ja liiketoimin-

nan suunnittelulla, ergonomisilla ratkaisuilla ja asettamalla työlle selkeät tavoitteet. (Työterveyslaitos 2011.)

Työkykytaloa ympäröi perhe ja lähiyhteisö, työterveyshuolto, työsuojelu sekä muu yhteiskunta, sillä niillä on vaikutusta työkykyyn ja sen ylläpitämiseen. Työterveyshuollon tehtävänä on tukea työntekijän työkykyä. Työn ja perheen yhteensovittaminen on noussut tärkeäksi asiaksi perheissä ja yhteiskunnassa. Hyvän työkyvyn ylläpitäminen on osaltaan myös muun työyhteisön ja ympäröivän yhteiskunnan vastuulla. (Ilmarinen 2006, 80-81.) Työkykytalon pohjalta on hahmoteltu yrittäjän työkykytalo (Työterveyslaitos 2011), jossa on huomioitu yrittäjän toimintaympäristö. Ihannetapauksessa toimintaympäristö muodostaa yrittäjää tukevan verkoston, josta yrittäjä voi saada apua hyvin erilaisiin haasteisiin. Siihen kuuluu esimerkiksi ystävät, suku, ELY-keskukset, yrittäjäjärjestöt, pankit, vakuutusyhtiöt, sosiaali- ja terveystalvelut sekä kriisipalvelut (Työterveyslaitos 2011).

Ihmisen ikä vaikuttaa työkykyyn sekä työn ja voimavarojen tasapainoon (Ilmarinen 2006, 80). Työkyky heikkenee jo ennen keski-ikää, mikä ilmenee Työterveyslaitoksen tutkimuksesta (Seitamo, Nevanperä, Hopsu, Remes, Ala-Mursula, Husman & Laitinen 2015), jossa on tutkittu Pohjois-Suomen vuoden 1966 syntymäkohorttia. Lisäksi fyysisesti raskasta työtä tekevien työkyky heikkenee nopeammin kuin kevyttä työtä tekevien. Tutkijoiden mukaan työkykyä ja terveyttä tulisi vahvistaa jo työuran alusta lähtien ja myös parhaassa työiässä eli noin 35-45-vuotiaiden keskuudessa, jotta he jaksavat jatkaa työelämässä ja pääsevät eläkkeelle terveinä. Työkykyä ylläpitäviä tekijöitä tämän tutkimuksen mukaan ovat hyvä terveys, kohtuulliset elämäntavat, normaalipainoisuus, positiivinen suhde työhön, ammatillinen osaaminen ja työkykyä tukevat työolot. Hyvää työkykyä voidaan edistää ja ylläpitää vaikuttamalla työn fyysiseen ja psykososiaaliseen ympäristöön, tukemalla terveyttä ja terveellisiä elintapoja sekä ylläpitämällä ammattitaitoa. (Seitamo ym. 2015, 36-37.)

2.2 Työhyvinvointi

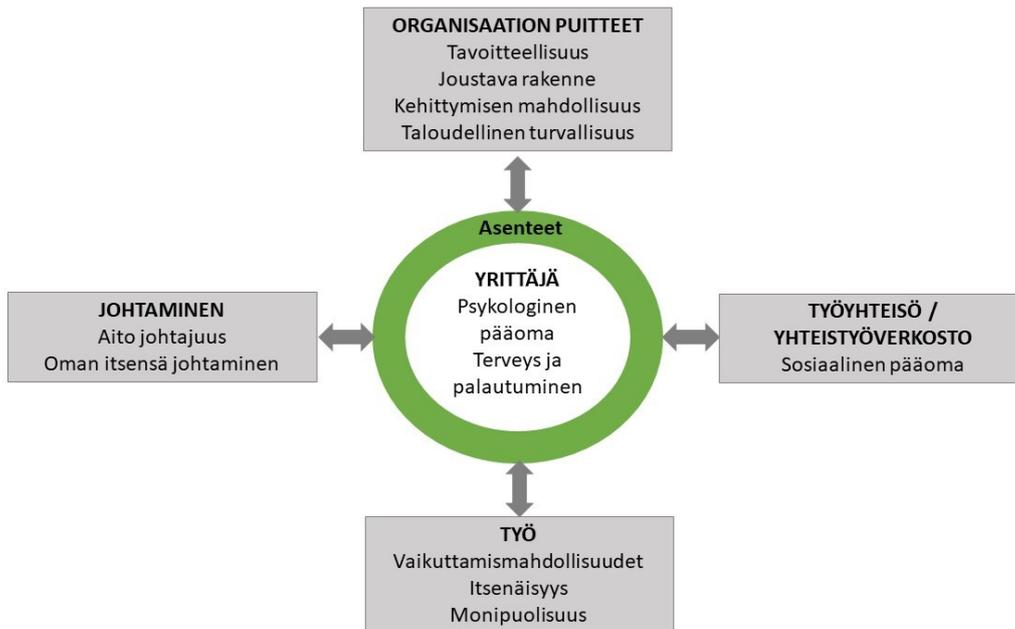
Usein työkyvystä ja työhyvinvoinnista puhutaan rinnakkain, ja termeissä onkin yhteneväisyyksiä mutta myös eroja. Työkykyä voidaan ajatella työhyvinvoinnin keskeisenä elementtinä ja lähtökohdantana. (Ilmarinen 2006, 81.) Työkyvyllä voidaan kuvata yksilön terveyttä, hänen edellytystensä ja työn välistä suhdetta tai sitä kokonaisuutta, jonka muodostaa yksilön toiminta ja hänen toimin-

työympäristönsä (Riikonen, Tuomi, Vanhala & Seitsamo 2003, 12). Työhyvinvoinnin voidaan ajatella kuvaavan työkykyyn vaikuttavien asioiden laatua (Ilmarinen 2006, 81). Riikonen ym. (2003, 12) määrittelee työhyvinvoinnin "tilana, jossa työntekijä kokee tyytyväisyyttä ja kokonaisvaltaista hyvää oloa, on aktiivinen, jaksaa työssä ja kotona sekä sietää kohtuullisesti epävarmuutta ja vastoinkäymisiä". Puttonen, Hasu ja Pahkin (2016, 35) puolestaan kuvaavat työhyvinvoinnin tarkoitettavan sitä, että "työ on mielekästä ja sopivaa turvallisessa, terveyttä edistävässä sekä työuraa tukevassa työympäristössä ja työyhteisössä". Yksilön työhyvinvointiin siis liittyy positiivisia tunteita, kuten tyytyväisyys, hyvä olo ja mielekkäisyys.

Työhyvinvoinnin voidaan ajatella jakautuvan fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja henkiseen osa-alueeseen. Osa-alueet eivät ole erillisiä, vaan vaikuttavat toinen toisiinsa, esimerkiksi fyysisen hyvinvointi tukee psyykkistä työhyvinvointia ja toisaalta psyykinen pahoinvointi voi edesauttaa fyysisen sairauden puhkeamista. Työhyvinvoinnin edistäminen on sekä yhteiskunnan ja organisaation että yksilön vastuulla. Yhteiskunnan rooli on säätää lait ja tukea toimintaa, joilla mahdollistetaan työkyvyn ylläpitäminen ja edistetään terveyttä. Organisaation tulee varmistaa työpaikan turvallisuus, noudattaa työntekoa koskevia lakeja sekä huolehtia työpaikan työskentelyilmapiiristä. Yksilön vastuulla on osaltaan huolehtia elintavoistaan ja työpaikan ohjeiden noudattamisesta. (Virolainen 2012, 11-12.)

2.3 Yrittäjän työhyvinvointimalli

Mäkelä-Pusa ym. (2011) ovat kehittäneet mallin yrittäjän työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä yleisen työhyvinvoinnin mallin ja tutkimusten pohjalta (kuvio 2). Se käsittelee työkyvyn talomallin neljättä kerrosta eli itse työhön liittyviä asioita, jotka voivat joko kuluttaa tai lisätä yrittäjän voimavaroja. Voimavaroja voivat lisätä työn itsenäisyys, mahdollisuus tehdä monipuolisia ja itseä kiinnostavia työtehtäviä, käyttää omaa osaamistaan ja säädellä omaa työtään. Voimavaroja ja siten työhyvinvointia voivat vähentää organisaatioon liittyvät tekijät kuten taloudellinen epävarmuus, johtamiseen ja hallinnointiin kuluva aika sekä tunne työssä kiinni olemisesta. Siksi erityisesti työn ja vapaa-ajan erottaminen ja palautuminen ovat tärkeitä tekijöitä yrittäjän työhyvinvoinnin kannalta. (Mäkelä-Pusa ym. 2011, 17.)



KUVIO 2. Yrittäjän työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät (Mäkelä-Pusa ym. 2011, 17)

Yrittäjän työhyvinvointiin vaikuttavat keskeisesti myös hänen persoonallisuutensa, psykologinen pääomansa ja palautumiskykynsä. Työyhteisö tai yhteistyöverkosto lisää sosiaalista pääomaa, joka tukee terveenä pysymistä ja työuran jatkamista. Johtajuus vaikuttaa yrityksen ilmapiiriin ja itsensä johtaminen on tärkeää yrittäjän oman ajanhallinnan ja jaksamisen kannalta. (Mäkelä-Pusa ym. 2011, 18.)

Yrittäjän työterveyden tai työhyvinvoinnin ja yrityksen kehittämisen välillä on sitä suurempi yhteys, mitä pienempi yritys on kyseessä. Yrittäjyys itsessään voi olla yrittäjän kokemalle työhyvinvoinnille sekä edistävä että heikentävä tekijä. Edistävinä tekijöinä nähdään usein joustavuus, itsensä toteuttamisen mahdollisuudet ja intohimo omaa työtä kohtaan. Hyvinvointia heikentäviä puolia taas voivat olla stressi, kiire, epävarmuus, velvollisuudet työnantajana, yksinäisyys ja pelko epäonnistumisesta. (Simunaniemi & Muhos 2017, 8.)

Oman työn hallinta ja työhön vaikuttaminen lisäävät hyvinvointia. Voimattomuus ja hallinnan tunteen heikkeneminen johtuvat useimmiten työmäärästä ja kiireestä. Jos yrittäjän mahdollisuudet työn ja työmäärän säätelyyn huonontuvat, myös työhyvinvointi kärsii ja riskit työkyvyn heikkemiseen kasvavat. (Mäkelä-Pusa ym. 2011, 45.)

2.4 Yrittäjien työhyvinvointilukuja

Yrittäjien työkykyä ja työhyvinvointia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä on tutkittu useissa yrittäjille suunnatuissa kyselytutkimuksissa (mm. Koli 2016; Lundell ym. 2014; Aura 2010; Työkyky- ja hyvinvointikysely 2010; Pärnänen & Sutela 2014; Mäkelä-Pusa ym. 2011). Tuoreimpia ja vastaajamäärältään kattavimpia ovat Suomen yrittäjien Hyvinvointibarometri 2014 (Lundell ym. 2014) ja Työeläkeyhtiö Elon Yrittäjämittari 2016 (Koli 2016). Taulukossa 1 esitetään yrittäjien työhyvinvointia kuvaavia lukuja näihin tutkimuksiin pohjautuen.

Tilastokeskuksen mukaan säännöllinen työaika oli suurimmalla osalla (71 %) palkansaajista, 35–40 tuntia viikossa vuonna 2015. Vastaavasti yrittäjistä ja yrittäjäperheenjäsenistä vain kolmasosalla säännöllinen työaika oli 35-40 tuntia viikossa. Yli 40 tuntia työskenteli 43 prosenttia ja alle 35 tuntia noin neljäsosa. (SVT 2015, Viitattu 30.5.2017.) Hyvinvointibarometrin (Lundell ym. 2014) vastaajista jopa 75 prosenttia työskenteli yli 40 tuntia viikossa. Yrittäjät siis tekevät keskimäärin ajallisesti enemmän töitä kuin palkansaajat. Lisäksi yli kolmasosalla Elon yrittäjämittarin vastaajista oli vaikeuksia selviytyä työmäärästä (Koli 2016).

Suurin osa em. tutkimuksiin vastanneista piti lomaa vähintään kolme viikkoa viimeisen vuoden aikana. Pieni osa yrittäjistä ei kuitenkaan pitänyt ollenkaan lomaa. (Lundell ym. 2014, 8; Koli 2016, 5.) Suurimmalla osalla vastaajista oli keskimäärin yli kolme vapaapäivää kuukaudessa (Lundell ym. 2014, 7). Kolme viidesosaa Elon Yrittäjämittarin vastaajista koki, että heillä oli tarpeeksi vapaa-aikaa työstä palautumiseen. (Koli 2016, 5.) Hyvinvointibarometriin vastanneista puolet koki vapaa-aikansa riittäväksi. Heidän joukossaan oli enemmän yli 49-vuotiaita kuin sitä nuorempia, palvelualoilla toimivia ja yrityksensä taloudellisen tilanteen hyväksi arvioineita yrittäjiä. (Lundell ym. 2014, 8.)

TAULUKKO 1. Yrittäjien työhyvinvointia kuvaavia lukuja.

	Elon Yrittäjämittari 2016 (Koli 2016)	Hyvinvointibarometri 2014 (Lundell ym. 2014)
Vastaajat	N=1910 yrittäjää, mikroyrittäjiä 87 %	N=1360, päätoimisia yrittäjiä 92 % ja mikroyrittäjiä 88 %
Työaika tuntia viikossa	Tieto puuttuu.	<ul style="list-style-type: none"> – < 30: 9 % – 30-39: n. 16 % – 40-49: n. 38 % – 50-59: n. 22 % – yli 59: 15 % (arvioitu osittain kuvaajan perusteella)
Lomat viimeisen vuoden aikana	<ul style="list-style-type: none"> – 0-10 pv: 34 % – vähintään 3 vk: 41 % 	<ul style="list-style-type: none"> – 0 pv: 11 % – 1-6 pv: 9 % – 1-2 vk: 31 % – 3-6 vk: 40 % (joista 3-4 vk n. 3/4) – yli 6 vk: 9 %
Vapaapäivät kuukaudessa keskimäärin	Tieto puuttuu.	<ul style="list-style-type: none"> – 0: 14 % – 1-2: 17 % – 3-4: 25 % – 5-6: 20 % – yli 6: 25 %
Vapaa-ajan riittävyys	<ul style="list-style-type: none"> – vapaa-aika riittää palautumiseen 60 % – väsynyt työpäivän alkaessa 25 % – usein vaikea selviytyä työmäärästä 37 % 	<ul style="list-style-type: none"> – riittävästi vapaa- ja lomapäiviä 50 %
Koettu työkyky asteikolla 0-10	keskiarvo 8,15	keskiarvo 7,6
Muuta	Tyytyväisyys yrittäjyyteen asteikolla 4-10: <ul style="list-style-type: none"> – keskiarvo 8,1 – mikroyrittäjät keskimääräistä tyytymättömämpiä 	Työssä jatkaminen terveyden puolesta kahden vuoden kuluttua (n=1330): <ul style="list-style-type: none"> – melko varmasti 81 % – epäilee jaksamistaan 20 %

Yli puolet molempien tutkimusten vastaajista arvioi työkykynsä hyväksi tai erinomaiseksi (8-10) (Lundell ym. 2014, 11; Koli 2016, 5). Elon Yrittäjämittarin 2016 mukaan yrittäjän kokemus työkyky oli selvästi yhteydessä yrityksen menestykseen, sairauspoissaoloihin ja pidetyn loman määrään. Heikoimmin työkykyään arvioineet yrittäjät olivat kriittisempiä yrityksensä menestymisen suhteen, heillä oli useammin pitkiä sairauspoissaoloja ja yleensä korkeintaan 10 lomapäivää vuodessa tai ei ollenkaan. Kasvuvaiheessa olevat yrittäjät taas arvioivat työkykynsä muissa vaiheissa olevia paremmaksi, vaikka tässä vaiheessa työmäärä voi olla suuri ja ajanhallinta haasteellista. (Koli 2016, 5.) Hyvinvointibarometrissa koettu työkyky oli yhteydessä yrittäjäkokemukseen ja yrittäjän ikään, jotka myös korreloivat keskenään: Pienempi osa kauemmin yrittäjänä toimineista ja iäkäämmistä yrittäjistä arvioi työkykynsä hyväksi. Palmgren ym. (2010, 78) havaitsivat, että naisyrittäjät kokivat fyysisen työkykynsä heikommaksi kuin työssäkäyvät naiset. Naisyrittäjät myös kokivat stressiä useammin kuin työssäkäyvät naiset ja yrittäjät keskimäärin.

Yrittäjämittarin mukaan yrittäjät olivat keskimäärin tyytyväisiä työhönsä. Vastausten keskiarvo asteikolla 4-10 oli 8,1. Tyytyväisyyteen vaikuttaviksi asioiksi osoittautuivat yrityksen koon lisäksi yrittäjyyden kesto, yrityksen toimiala, yrityksen kasvuvaihe, yrityksen taloudellinen menestys sekä yrittäjän itse arvioima työkyky ja fyysinen kunto. Keskimääräistä tyytyväisempiä yrittäjiä kuvasivat vähintään viisi vuotta yrittäjyyttä takana, vähintään 11 työntekijää, koulutus-, konsultointi- tai terveys- ja sosiaalipalveluala, kasvu- tai vakiintumisvaihe, taloudellinen menestys ja myönteinen arvio työkyvystä. Keskimääräistä tyytymättömämpien yrittäjien ominaisuuksia olivat yrityksen heikompi menestys, heikommat työkykyarvot, vähän lomaa, pitkiä sairauslomia, yrityksen päättämismuutokset sekä kuljetus-, varastointi-, taide-, viihde- ja virkistysala. (Koli 2016, 2.) Pelkästään yrityksen koon perusteella mikroyrittäjät olivat siis keskimääräistä tyytymättömämpiä yrittäjyyteensä.

Henkilön arvio siitä, uskooko hän pystyvänsä jatkamaan työssään terveytensä puolesta kahden vuoden kuluttua, ennustaa hyvin tulevaa työkyvyttömyyttä. Hyvinvointibarometrin vastaajista suurin osa uskoi jatkavansa melko varmasti, mutta noin viidesosa epäili jaksamistaan. Vastauksissa eroihin vaikutti ikäryhmä (alle 55-vuotiaat optimistisempia kuin sitä vanhemmat), pidetyn loman määrä (3-6 viikkoa lomaa pitäneet optimistisempia kuin ei lainkaan lomaa pitäneet), arvio työkyvystä ja psyykkisistä voimavaroista (hyvän työkyvyn omaavat optimistisempia) ja yrityksen menestyminen (menestyvät optimistisempia). Lisäksi voimakkain yhteys uskoon työssä jaksamisesta oli sellaisilla hyvinvointia tukevilla tekijöillä kuin työstä irtautuminen, vapaa-ajan riittävyys, työpäivän ilmapiiri (muut kuin yksinyrittäjät) ja mahdollisuus kehittää omaa osaamista. Sukupuolten välillä ei ollut eroja vastauksissa. (Lundell ym. 2014, 15.)

2.5 Yrittäjien työterveyshuollon järjestäminen

Työnantajan on järjestettävä työntekijöilleen lakisääteinen ehkäisevä työterveyshuolto. Lisäksi työnantaja voi halutessaan järjestää myös sairaanhoidolliset palvelut. (Työsuojeluhallinto, viitattu 19.4.2017.) Yrittäjälle työterveyshuollon järjestäminen itselleen on vapaaehtoista (Yrittäjän työterveyshuolto 2009, 1). Työterveyshuolto on luonteeltaan ehkäisevää eli se auttaa ehkäisemään, tunnistamaan ja vähentämään työstä ja elintavoista johtuvia terveys- ja hyvinvointiriskejä. Työterveyshuollon tavoitteena on terveellinen ja turvallinen työympäristö, hyvin toimiva työyhteisö, työhön liittyvien sairauksien ehkäisy sekä terveyden ja työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi yrittäjän ja mahdollisten työntekijöiden elintapa- ja työolosuhdekartoitusten ja terveystarkastusten tekemistä ja työkyvyn tukitoimenpiteiden arviointia. Sairaanhoidopalveluiden sisällyttämisestä sopimukseen on sovittava erikseen työterveyshuollon palveluntuottajan kanssa. (Kela 2017, viitattu 25.3.2017; Suomen Yrittäjät 2017, viitattu 19.4.2017.)

Kela voi korvata osan (50 - 60 %) yrittäjän työterveyshuollon kustannuksista. Korvausten saaminen edellyttää yrittäjäeläkevakuutusta sekä yrittäjän ja työterveyshuollon palveluntuottajan välisiä sopimuksia, joihin kuuluu työterveyshuoltosopimus, työterveyshuollon toimintasuunnitelma ja työpaikkaselvitys. (Kela 2017, viitattu 25.3.2017.) Lisäksi yrittäjä voi vähentää verotuksessa kustannukset, jotka kuuluvat Kelan korvaamaan työterveyshuoltoon, mutta joita Kela ei ole korvannut (Suomen Yrittäjät 2017, viitattu 19.4.2017).

Useissa pääosin mikroyrittäjiin kohdituneissa kyselytutkimuksissa saadut tulokset yrittäjien työterveyshuollon järjestämistavasta vaihtelevat 20 ja 57 prosentin välillä (Pärnänen & Sutela 2014, 93; Koli 2016, 5; Yrittäjän työterveyshuolto 2009, 5, viitattu 19.4.2017; Työkyky- ja hyvinvointikysely 2010, 10, viitattu 19.4.2017; Mäkelä-Pusa ym. 2011, 34; Aura 2010, 68; Palmgren ym. 2010, 76; Lundell ym. 2014). Tutkimuksissa on usein mukana myös muita yrittäjiä kuin tämän tutkimuksen mielenkiinnon kohteena olevia mikroyrittäjiä. Yleishuomiona voidaan sanoa, että miesyrittäjillä on oma työterveyshuolto useammin kuin naisyrittäjillä (kts. Yrittäjän työterveyshuolto 2009, 5; Lundell ym. 2014; Aura 2010; vrt. Palmgren 2010, 76). Tätä selittää osittain se, että naisista suurempi osa on yksityisyrittäjiä (Yrittäjän työterveyshuolto 2009, 5). Toisaalta työterveyshuollon järjestämistavasta näyttäisi seuraavan yrityksen kokoa, jolla tässä tarkoitetaan työntekijämäärää (Yrittäjän työterveyshuolto 2009, 5). Myös naisyrittäjien työhyvinvointitutkimuksen (Palmgren 2010, 76) mukaan työnantajayrittäjillä oli työterveyshuollon palvelut käytössään selvästi useam-

min kuin yksinyrittäjillä. Lisäksi ikä vaikuttaa: iäkkäämmillä yrittäjillä on työterveyshuoltosopimus useammin kuin nuoremmilla (Aura 2010, 42; Yrittäjän työterveyshuolto 2009, 5).

Yrittäjän työterveyshuolto -tutkimuksen mukaan suurin syy sille, miksi yrittäjät eivät ole järjestäneet työterveyshuoltoa, on tietämättömyys palveluista (35 %). Sitä seuraavat liian suuret kustannukset tai yrittäjän käytössä olevat muut terveystalvelut (25 % kumpikin). Osa (16 %) yrittäjistä taas ei koe tarvitsevänsä työterveyshuoltoa, koska ovat mielestään terveitä ja hyväkuntoisia. Muina syinä mainitaan muun muassa, etteivät yrittäjät ole saaneet aikaiseksi järjestää työterveyshuoltoa tai eivät koe hyötyvänsä palveluista. (Yrittäjän työterveyshuolto 2009, 5-6.) Vain alle kymmenesosa vastaajista koki työterveyshuollon vaikuttaneen paljon omaan jaksamiseensa tai yrityksensä tuottavuuteen. Loput jakautuivat melko tasan muiden vastausvaihtoehtojen kesken: vaikutusta koettiin olevan jonkin verran, vähän tai ei lainkaan. Tässä valossa alhainen työterveyshuollon järjestämisaste ei ole ihme. (Yrittäjän työterveyshuolto 2009, 8.)

Yrittäjien työhyvinvointi, työkyky ja kuntoutus –selvityksessä puolestaan suurin syy työterveyshuollon järjestämättömyydelle oli se, että yksinyrittäjät (muut kuin maatalousyrittäjät) eivät kokeneet tarvetta sille, koska hoitivat sairautensa tarpeen mukaan lääkärissä. Työterveyshuollon ennaltaehkäisevää toimintaa ei siis arvostettu tai tunnettu. (Mäkelä-Pusa ym. 2011, 35.) Yrittäjät, jotka olivat järjestäneet työterveyshuollon, olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä sen palveluihin. Eniten kehittämistä heidän mielestään oli yhteydenpidossa ja tiedottamisessa (mm. mahdollisuuksista ja kustannuksista). (Mäkelä-Pusa ym. 2011, 36-37.)

Ennaltaehkäisevän työterveyshuollon palvelujen hyödyntäminen on vaihtelevaa ja suuri osa vastaajayrityksistä ei hyödynnä kaikkia palveluja. Yrittäjät haluaisivat käyttää enemmän palveluja, joista eniten mainintoja kyselyssä saivat ohjaus ja neuvonta työhyvinvointiin, työkyvyn ylläpitämiseen ja tukemiseen, terveisiin elämäntapoihin ja kuntoutusmahdollisuuksiin liittyen sekä yrittäjän oman hyvinvoinnin tukeminen. Pienet yritykset voivat kokea, että ennaltaehkäisevän työterveyshuollon palveluja ei ole suunnattu heille, vaan suuremmille yrityksille. Lisäksi työterveyshuollon henkilöstön tiheä vaihtuvuus voi haitata asiakassuhteen jatkuvuutta. (Työkyky- ja hyvinvointikysely 2010, 10-11.) Yrittäjien kokemus on tiedostettu myös työterveyshuollon ohjaustasolla, sillä Valtioneuvoston Työterveys 2025 – yhteistyöllä työkykyä ja terveyttä -periaatepäätöksen yhtenä päätavoitteena on, että työterveyshuolto kehittää palvelujaan vastaamaan pientyöpaikkojen ja yrittäjien tarpeita (STM 2017).

3 TYÖSTÄ PALAUTUMINEN

3.1 Psykofysiologinen prosessi

Työstä palautuminen on psykofysiologinen prosessi, jonka aikana työkuormituksen ja stressin aiheuttamat kielteiset vaikutukset yksilöön ja hänen elimistönsä korjautuvat. Psykkisessä tai psykologisessa palautumisessa työasiat poistuvat mielestä. Palautumisen onnistuminen on henkilön oma kokemus siitä, tunteeko hän jaksavansa kohdata taas työnsä vaatimukset ja haasteet. Fysiologisessa palautumisessa yksilön virittymistaso palautuu normaalille tasolle. (Kinnunen & Feldt 2009, 7; Mäkelä-Pusa ym. 2011, 18.) Tällöin elimistön toiminnot palautuvat stressitilasta lepotilaan ja stressin aikana kulutetut voimavarat täydentyvät riittävän pitkän lepotilan aikana (Kinnunen & Rusko 2009, 29). Fysiologista palautumista edistää varsinkin laadukas ja riittävä uni, psykologista puolta taas työstä irrottava ja rentouttava vapaa-aika. (Kinnunen & Feldt 2009, 7; Mäkelä-Pusa ym. 2011, 18.) Työstä palautuminen ylläpitää työhyvinvointia. Vaillinainen palautuminen voi johtaa kuormituksen kasautumiseen ja haitallisiin terveysvaikutuksiin ja esimerkiksi työuupumukseen (Mäkelä-Pusa ym. 2011, 18; Kinnunen & Feldt 2009, 23). Lomien ja viikonloppujen palauttavat vaikutukset ovat melko lyhytaikaisia ja siksi päivittäinen ja etenkin yön aikainen palautuminen on tärkeää (Kinnunen & Mauno 2009, 3; Kinnunen & Rusko 2009, 29).

Fysiologista palautumista voi myös mitata esimerkiksi sydämen sykkeen vuorokausirekisteröinnillä, josta voidaan laskea sykevälin vaihtelu (kahden sydämen lyönnin välinen aika) ja hengitystiheys. Sykevaihtelu kuvaa autonomisen hermoston vireystilan vaihtelua eli parasympaattisen ja sympaattisen hermoston välistä tasapainoa. Parasympaattinen hermosto on aktiivinen lepotilassa ja se hidastaa sykettä ja siten lisää sykevaihtelua. Sympaattinen hermosto taas aktivoituu fysiologisessa stressitilassa nostaen sykettä ja vähentäen sykevaihtelua. Syketason, sykevaihtelun ja hengitystiheyden avulla voidaan määrittää elimistön stressi-, liikunta- ja palautumisreaktioita. Mittausmenetelmät ovat tärkeitä, koska henkilön on usein vaikea itse tunnistaa palautumistaan eikä oma tuntemus kuormituksen vähenemisestä välttämättä tarkoita, että myös fysiologista palautumista tapahtuu. (Kinnunen & Rusko 2009, 35-36.)

Kinnunen ja Feldt (2009) viittaavat Meijmanin ja Mulderin (1998) ponnistelujen ja palautumisen malliin, jonka avulla työkuormituksen ja palautumisen välistä suhdetta usein kuvataan. Työntekijä

ponnistele työpäivän aikana vastatakseen työn vaatimuksiin senhetkisten voimavarojensa mukaan. Voimavaroihin luetaan henkilön psykologiset taidot, reagoitaitapumukset ja psykofysiologinen tila, johon vaikuttaa esimerkiksi aiempi palautuminen. Kuormitus ilmenee fysiologisina reaktioina sekä yksilön käyttäytymisessä ja subjektiivisina kokemuksina. Palautumista voi tapahtua vapaa-ajalla, kun työssä aktivoituvia psykofysiologisia järjestelmiä ei enää kuormiteta. Ponnistelujen ja palautumisen välinen tasapaino on terveyden ja hyvinvoinnin kannalta edullinen tilanne. Niiden epäsuhta taas aiheuttaa väsymystä, josta seuraa, että työssä on ponnisteltava enemmän vähemmillä voimavaroilla. (Kinnunen & Feldt 2009, 8-10.)

3.2 Palautumisen mekanismit

Palautumiseen vaikuttavia psykologisia mekanismeja on Sonnentagin ja Fritzin (2007, viitattu 10.4.2018) teorian mukaan neljä: psykologinen irrottautuminen, rentoutuminen, taidon hallintakokemukset sekä kontrollin tunne vapaa-ajalla. Nämä mekanismit palauttavat sisäisiä voimavaroja. Psykologisella irrottautumisella tarkoitetaan, että henkilö ei ajattele työasioita, ei siihen liittyviä ongelmia eikä mahdollisuuksia. Rentoutuneen olotilan voi saavuttaa tietoisella rentoutumisella tai erilaisten vapaa-ajan toimintojen yhteydessä. Taidon hallintakokemuksia voi saada, kun tekee haastavia asioita, esimerkiksi opiskelee tai kehittyä harrastuksessa, mikä saa tuntemaan itsensä päteväksi tai taitavaksi. Kontrollilla tarkoitetaan hallinnan tunnetta, että saa tehdä sitä mitä haluaa ja miten haluaa, oman aikataulunsa mukaan. (Sonnentag & Fritz 2007, 205-207, viitattu 10.4.2018).

Kinnusen ja Feldtin (2009) tutkimus osoittaa, että kaikki edellä mainitut neljä mekanismia edistävät palautumista. Tehokkain mekanismi on kuitenkin psykologinen irrottautuminen, joka onnistuu, kun työhön käytetty aika pysyy kohtuullisena. Seuraavaksi tehokkaimpia ovat rentoutuminen ja kontrolli. Vähiten tehokkaasti palautumista näyttäisivät edistävän taidon hallintakokemukset. Työstä irrottautumisen ja rentoutumisen ongelmia esiintyi tutkimuksessa eniten naisilla, yli 50-vuotiailla ja toisaalta 30-39 -vuotiailla, ylipitkää työviikkoa tekevillä sekä muun kuin päivätyön tekijöillä. Rentoutumisen ja kontrollin ongelmia taas esiintyi parisuhteessa elävillä ja niillä, joilla oli enemmän kuin kaksi kotona asuvaa lasta. Toiset perheenjäsenet huomioon ottaessa joutuu yleensä tinkimään omista vapaa-ajan aikatauluistaan. (Kinnunen & Feldt 2009, 21-23.) Ylipitkä työviikko lisää riskiä palautumisen vaikeuksiin, koska se vaikeuttaa kaikkien neljän palautumisen mekanismien toimintaa (Kinnunen & Feldt 2009, 25).

Ylipitkän työviikon määritelmänä käytetään usein EU:n työaikadirektiivin mukaista 48 tunnin enimmäisviikkotyöaika (Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi 2003/88/EY, §6b, viitattu 30.5.2017). Työterveyslaitoksen tutkimusprofessori Mikko Härmän mukaan ylipitkään työviikkoon liittyvät riittämätön palautuminen ja työstä irtautuminen lisäävät terveysriskejä, erityisesti sydän- ja verisuonitautien ja unihäiriöiden riskiä sekä heikentävät toimintakykyä (Härmä 2017, viitattu 31.5.2017).

Kinnunen ja Feldt (2009) ovat tutkineet palautumista ja siihen vaikuttavien mekanismien tehokkuutta työntekijöiden kohdalla. Kyselyyn vastasi 527 matkapalvelu-, kaupan-, it- sekä hotelli- ja ravintoalan työntekijää. Seurantakysely tehtiin vuoden kuluttua (n=274). Lisäksi osa piti kolmen päivän ajan päiväkirjaa palautumiskysymyksistä (n=81) ja kymmentä esimiestehtävissä olevaa haastateltiin jaksamisesta ja palautumisesta. (Kinnunen & Feldt 2009, 4-5.) Tutkimuksen mukaan palautuminen ja sen tarve eivät riipu pelkästään (työntekijän) työn luonteesta vaan myös henkilön elämäntilanteesta. Työkuormituksesta palautumisen vaarantavia tekijöitä olivat naissukupuoli, ikä (heikoimmin palautuivat 50-54-vuotiaat), ylipitkä työviikko (tässä tutkimuksessa yli 50h/vko) sekä muu kuin päivätyö (vuoro- tai epäsäännöllinen työ). Parisuhteella ja lapsilla ei näyttänyt olevan vaikutusta palautumiseen. (Kinnunen & Feldt 2009, 13.) Suurta osaa yrittäjistä koskee näistä palautumisen vaarantavista "riskitekijöistä" ainakin pitkä työviikko.

Kuten jo mainittu, yöuni vaikuttaa olennaisesti sekä psykologiseen että fysiologiseen palautumiseen. Unen pituus taas on yhteydessä sen laatuun: mitä lyhyempi yöuni, sitä heikommaksi henkilö arvioi palautumisensa. Kinnusen ja Feldtin (2009) tutkimuksessa työntekijät, jotka nukkuivat alle kuusi tuntia yössä, kokivat enemmän palautumisen ongelmia kuin seitsemän tuntia yössä nukkuvat. Toisaalta myös unen laatu voi kärsiä huonosta palautumisesta. (Kinnunen & Feldt 2009, 16-18.)

3.3 Palautumisen tarve

Palautumisen tarpeella tarkoitetaan yksilön kokemaa tarvetta saada tauko työn vaatimuksista. Se on emotionaalinen tila, johon liittyy ylikuormittumisen ja ärtymyksen tunteita, tarve vetäytyä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja energian puute. Koetulla palautumisen tarpeella ja koetulla palautumisella oli Kinnusen ja Feldtin tutkimuksessa vahva yhteys. Mitä enemmän koettiin tarvetta

palautumiseen, sitä heikommaksi arvioitiin oma palautuminen työpäivän jälkeen. (Kinnunen & Feldt 2009, 11-12.) Palautumisen tarve kertoo riittämättömästä palautumisesta, joka ennakoii pitkäaikaista väsymystä ja stressiä (Jansen ym. 2002; Kinnunen & Feldt 2009, 11). Tunnistamalla ajoissa palautumisen tarve ja vaarallinen työstressi, jotta voitaisiin ennaltaehkäistä työuupumusta. Työuupumus taas on yhteydessä naisilla tuki- ja liikuntaelimestön sairauksiin ja miehillä sydän- ja verenkiertosairauksiin, näiden sairauksien tavallisten riskitekijöiden lisäksi. (Kinnunen & Feldt 2009, 14.) Erään tutkimuksen (van Amelsvoort, Kant, Bültmann & Swaen 2003) mukaan korkea palautumisen tarve ennustaa vahvasti sydän- ja verisuoni-sairaudesta seuraavien alle kolmen vuoden (32 kuukauden) aikana. Todennäköisimmin palautumisen tarve johtuu nimenomaan epäsuotuisista työoloista eikä kehittyvästä sairaudesta (van Amelsvoort 2003, 86). Työuupumuksen vaarana on myös jopa työkyvyn menettäminen (Kinnunen & Feldt 2009, 14).

Alankomaalaisen tutkimuksen (Oerlemans, Bakker & Demerouti 2014) (384 osallistujaa) mukaan pelkästään työn ulkopuolisiin aktiviteetteihin käytetty vapaa-ajan määrä ei edistä päivittäistä työstä palautumista. Olennaista on onnellisuuden ja nauttimisen kokemus, oli työn ulkopuolinen toiminta sitten työhön liittyvää, kotitöitä, sosiaalista kanssakäymistä tai liikuntaa. Tämä perustuu siihen, että positiiviset tunteet voivat lievittää työpäivän aikana koettuja negatiivisia tunteita ja toisaalta täydentää huvenneita henkilökohtaisia voimavaroja. (Oerlemans ym. 2014, 200.)

Voimakas työhön sitoutuminen eli työn tärkeänä pitäminen ja työholismi voivat vaikeuttaa työstä irrottautumista ja rentoutumista vapaa-ajalla (Kinnunen, Mauno & Siltaloppi 2009, 60). Vaikka tutkittavat olivat työntekijöitä, voi tuloksen olettaa koskevan myös monia yrittäjiä, jotka ovat sitoutuneet työhönsä tai joita työ sitoo paljon.

4 LIIKUNTA TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa lihasten tahdonalaista toimintaa, joka suurentaa energiankulutusta (Käypä hoito -työryhmä 2015). Liikunta puolestaan on fyysistä aktiivisuutta, jota harrastetaan yleensä tiettyjen syiden kuten kunnan kohottamisen, terveyden parantamisen tai liikunnan tuotaman nautinnon vuoksi (Fogelholm 2007, 21; Käypä hoito -työryhmä 2015). Liikunnan termeistä puhuttaessa, voitaisiin mainita myös hyötyliikunta (arkiliikunta), joka toteutuu arkisten askareiden ja päivittäisten toimien yhteydessä, sekä kuntoliikunta, joka on tavoitteellisesti ja järjestelmällisesti harjoitettua liikuntaa ja jossa pyritään ylläpitämään tai parantamaan fyysistä kuntoa (Käypä hoito -työryhmä 2015). Päivittäin tai lähes päivittäin toteutettu sopivasti kuormittava liikunta edistää fyysistä ja psyykkistä terveyttä ja ennaltaehkäisee monia sairauksia (Fogelholm ym. 2007, 21; Vuori 2009), joten terveysliikuntaa on siis kaikki kohtuullisesti kuormittava fyysinen aktiivisuus (Fogelholm ym. 2007, 21). Tässä opinnäytetyössä käytämme Fogelholmin (2007, 21) tapaan käsitellä liikunta kuvaamaan kaikkea terveyttä edistävää fyysistä aktiivisuutta.

4.1 Liikunnan terveysvaikutukset

Liikunnalla on lukuisia positiivisia vaikutuksia terveyteen. Liikunta ylläpitää ja parantaa aivojen ohjauskykyä ja muistiin liittyviä toimintoja. Fyysinen aktiivisuus edistää lihasmassan säilymistä ja kasvamista, mikä parantaa lihasvoimaa. Lihasten käyttö huoltaa niveliä ja ylläpitää riittävää liikkuvuutta. Lisäksi lihastoiminta ja liikkuminen "kuormittavat" luustoa, mikä edistää luuston vahvistumista ja ehkäisee osteoporoosia. Liikkuminen kuluttaa energiaa sekä kiihdyttää aineenvaihduntaa, hengitystä, verenkiertoa ja elimistön säätelytoimintoja. Aineenvaihdunnan parantumiseen liittyvät muutokset ovat merkittävä tekijä monien kansansairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Liikunta ehkäisee muun muassa tyypin 2 diabetesta, metabolista oireyhtymää, sydän- ja verisuonisairauksia sekä eräitä syöpiä. Liikunnalla on vaikutusta myös sairauksien hoidossa ja kuntoutumisessa. Liikunta paitsi hoitaa fyysistä terveyttä, myös edistää mielenterveyttä ja parantaa unen laatua sekä mielialaa. (Vuori 2009.)

4.2 Aikuisten terveystuokuntasuositus

Liikuntapiirakan eli viikoittaisen terveystuokuntasuosituksen mukaan 18–64-vuotiaan aikuisen tulisi parantaa kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2,5 tuntia reippaasti tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavasti (kuvio 3). Lisäksi tulisi kehittää lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Kestävyyskuntoa parantavaa liikuntaa on muun muassa arki-, hyöty- ja työmatkaliikunta, vauhdikkaat liikuntaleikit, kävely, pyöräily, uinti, juoksu ja hiihto. Lihaskuntoa kohentavaa liikuntaa on esimerkiksi jumppa, kuntosaliharjoittelu, pallopelit ja tanssi. (UKK-instituutti 2009a, viitattu 14.3.2017.)



KUVIO 3. Liikuntapiirakka aikuisille (UKK-instituutti 2009a, viitattu 14.3.2017).

Reipasta kävelyä teholtaan vastaava ja vähintään 10 minuuttia kerrallaan kestävä liikunta edistää terveyttä. Suositellun liikunnan vähimmäismäärän voi siis kerätä useista 10 minuutin liikuntakerroista. Liikuntapiirakka soveltuu esimerkiksi liikuntaneuvonnan välineeksi. (UKK-instituutti 2009b, viitattu 14.3.2017).

4.3 Liikunta työstä palautumisen edistäjänä

Liikkumattomuus ja työperäinen stressi ovat vakavia terveydellisiä haasteita. (Föhr 2016). Lundberg (2015) viittaa useisiin tutkimuksiin, joissa on osoitettu stressihormonien olevan yhteydessä sydän- ja verisuonisairauksiin, tyypin 2 diabetekseen, immuunipuolustuksen heikkenemiseen ja kognitiivisten toimintojen heikkenemiseen. Terveiden kannalta absoluuttista stressin määrää suurempi merkitys on kuitenkin levolla ja palautumisella. (Lundberg 2015.)

Liikunnalla on positiivinen vaikutus terveyteen ja stressinhallintaan (mm. Föhr 2016). Sykeväli-vaihteluun pohjautuvalla tutkimusmenetelmällä tehdyn tutkimuksen mukaan paremmassa fyysisessä kunnossa olevilla ja aktiivisemmin liikkuvilla oli paitsi vähemmän stressireaktioita työpäivän aikana, he myös palautuivat paremmin työpäivän jälkeisen yön aikana. Lisäksi terveyden kannalta edullisella kehonkoostumuksella (painoindeksi, rasvaprosentti) oli samansuuntainen vaikutus stressin määrään ja palautumiseen. Iällä, alkoholinkulutuksella, työajalla tai unen kestolla oli tuloksiin hyvin vähän vaikutusta. (Föhr 2016, 48, 58.) Lisäksi ylipainoisilla ja psykologisesti stressaantuneilla tutkittavilla suurempi liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä koetun työstressin suurempaan laskuun yhdeksän kuukauden tutkimusjakson aikana, vaikka fysiologisen stressin määrässä ei ilmennytkään muutoksia (Föhr 2016, 47, 57).

Terveellisiksi tiedettyjen elintapojen mukaan eläminen arjessa vaatii myös ponnisteluja. Pohjois-Pohjanmaan yrittäjänaisiin kohdistuneen tutkimuksen (Työterveyslaitos 2015, 15) mukaan yrittäjänaiset kokevat terveydestään huolehtimisen sekä levon ja työstä irtautumisen tärkeiksi tekijöiksi jaksamisensa kannalta. Kuitenkin kiire, pitkät päivät ja väsymys haittaavat osalla terveellisten elintapojen toteuttamista. Mikäli henkilö on kovin stressaantunut, se voi vähentää hänen haluaan ja kykyään harrastaa liikuntaa työpäivän jälkeen. Samansuuntaisesti Sonnentag ja Jeldenin (2009) tutkimuksen mukaan poliisit kokivat työpäivän jälkeisen liikunnan edistävän palautumista. Kuitenkin stressaavan työpäivän jälkeen palautumisen tarpeen ollessa suuri, moni ei jaksanut enää liikkua, vaan käytti vapaa-aikansa vähäistä aktiivisuutta vaativiin toimintoihin.

Eryteisesti perheelliselle työntekijälle on hyvä, jos hän pystyy työpäivän aikana pitämään pieniä taukoja tai vaikka liikkumaan ja ulkoilemaan, jolloin hänelle jää enemmän voimavaroja työpäivän jälkeistä perhe-elämää varten. Tauot voivat ehkäistä paitsi työn myös perheen vaatimusten aiheuttaman stressin kasaantumista. (Mauno ym. 2009, 81-82.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksen tarkoitus on kuvailla, millaiseksi perheelliset mikroyrittäjät kokevat liikunnan merkityksen työstä palautumisessa. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat mikroyrittäjät, joilla on yksi tai useampi alle kouluikäinen (korkeintaan 6-vuotias) lapsi tai lapsia. Aiemman tutkimuksen mukaan pienet lapset voivat olla sekä haaste että motivoiva tekijä vapaa-aikana liikkumiselle (esim. Kor-kiakangas ym. 2010). Tarkoitus on tutkia, millainen merkitys liikunnalla on mikroyrittäjien arjessa, työssä ja työstä palautumisessa, millaiset asiat tukevat tai rajoittavat heidän liikkumistaan ja mikä merkitys pienillä lapsilla on heidän liikkumiselleen.

Tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä perheellisen mikroyrittäjän arjesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä siitä, miten he kokevat liikunnan vaikutuksen työkyvyn ylläpitämiseen ja työssä jaksamiseen.

Tutkimustehtävät

1. Millainen merkitys liikunnalla on perheellisten mikroyrittäjien työstä palautumisessa?
2. Millaiset asiat tukevat ja rajoittavat perheellisten mikroyrittäjien liikkumista?
3. Millainen merkitys pienillä lapsilla on perheellisten mikroyrittäjien liikkumiselle?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusotteemme on kvalitatiivinen eli laadullinen, koska laadullisen tutkimuksen avulla voidaan ilmiöitä tutkia ja ymmärtää syvällisesti. Laadullisessa tutkimuksessa huomio on näkökulmissa, merkityksissä ja näkemyksissä ja sille tunnusomaisena piirteenä voidaan pitää sitä, että aineisto kerätään tutkittavilta vuorovaikutussuhteessa. (Kananen 2014, 18-19.) Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on pyrkimys ymmärtää ja selittää ilmiötä, jota ei vielä tunneta hyvin, josta halutaan saada hyvä kuvaus tai syvällisempi näkemys (sama, 17, 22, 25). Kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi 2009, 161). Laadullinen tutkimus ei pyri yleistämään (Kananen 2014, 16).

Laadullisen tutkimuksen tyypillisiin piirteisiin kuuluu lisäksi, että käytetään induktiivista analyysia eli ei testata teoriaa tai hypoteesia vaan tarkastellaan aineistoa, josta paljastuvat tutkimuksen kannalta tärkeät asiat. Kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisotannalla, ja tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja tulkitaan aineistoa sen mukaisesti. (Hirsjärvi 2009, 164.)

Haastattelu on tutkimuksen tiedonkeruutapa, jossa henkilöltä kysytään hänen omia mielipiteitään tutkimuksen kohteesta ja vastaus saadaan puhutussa muodossa. Tutkimushaastattelun avulla tutkija haluaa välittää kuvaa haastateltavan ajatuksista, käsityksistä, kokemuksista ja tunteista. Haastattelu on sosiaalinen vuorovaikutustilanne haastattelijan ja haastateltavan välillä, ja molemmat tuovat siihen omat kokemuksensa. Lisäksi haastattelu perustuu käsitteisiin, merkitykseen ja kieleen. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 41.) Ihminen nähdään aktiivisena toimijana, joka tietoisesti tekee aloitteita ja ottaa kantaa myös kieltä käyttäessään. Haastattelussa pyritään saamaan selville haastateltavan tietyille asioille antamia merkityksiä. On muistettava, että haastattelussa luodaan myös uusia ja yhteisiä merkityksiä. Haastatteluvastauksessa näkyy aina myös haastattelijan läsnäolo ja se, mitä haastattelussa on edeltävästi tapahtunut. (sama, 49.)

Laadullisessa tutkimuksessa ei tehdä otantaa, joten haastateltavat voidaan valita tutkimukseen harkinnanvaraisesti (Kananen 2014, 95). Tämä tarkoittaa, että haastateltavat voidaan valita tutkitavan tutkimuksen kannalta olennaisten kriteerien perusteella (Saaranen-Kauppinen & Puusniek-

ka 2006). Haastateltavien löytämiseksi voidaan esimerkiksi käyttää olemassa olevia kontakteja ja ns. lumipallotekniikkaa, jossa haastatteluun osallistuvilta pyydetään vinkkejä muiden haastateltavien löytämiseksi (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Haastateltavat valitaan siis tässä työssä tutkittavan ilmiön kannalta oleellisten tuntomerkkien perusteella. Haastattelimme mikroyrittäjiä, joiden perheissä on yksi tai useampi alle kouluikäinen lapsi.

6.1.1 Teemahaastattelu

Yksi tutkimushaastattelun tyypeistä on teemahaastattelu, jolla tarkoitetaan tutkijan ja tutkittavan välistä keskustelua, jossa edetään aihepiiri eli teema kerrallaan (Hirsjärvi & Hurme 2011, 41, 47; Kananen 2014, 70). Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu ja se asettuu käsittelyn yhdenmukaisuuden suhteen lomakehaastattelun ja strukturoimattoman haastattelun välimaastoon. Se on kuitenkin lähempänä strukturoimatonta haastattelua, sillä sen aihealueet eli teemat on ennalta määritelty, mutta kysymyksiä ja niiden muotoa tai järjestystä puolestaan ei, ja haastateltava voi vastata omin sanoin. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 44, 48.)

Teemahaastattelun teemojen on tarkoitus olla hyvin yleisluontoisia ja ne muodostetaan tutkittavan asian ennakkonäkemyksen pohjalta (Kananen 2014, 71). Haastattelutilanteessa tutkija jututtaa tutkittavaa, antaen hänen kertoa teemoista mahdollisimman laajasti (sama, 24). Teemahaastattelussa edetään teema kerrallaan siten, että kussakin teemassa mennään yleiseltä tasolta kohti yksityiskohtia. Tutkija voi esittää syventäviä ja tarkentavia kysymyksiä teemoihin tai epäselviin kohtiin liittyen. (Kananen 2014, 76; Hirsjärvi & Hurme 2011, 109-110.) Myös keskustelun aikana voi ilmetä uusia aihealueita, joista tutkija voi esittää kysymyksiä (Kananen 2014, 77). Teemahaastattelussa pyrimme ennen kaikkea selvittämään tutkittavan kokemusta aiheesta. Haastattelussa haastateltavan mielipiteitä ei tule kyseenalaistaa eikä tutkijan ole tarkoituksenmukaista tuoda esille omia näkemyksiään aiheesta. Tavoitteena ei ole saada "oikeita" vastauksia tai aineistoa, joka viestii yleisiä näkemyksiä teemoista, kuten terveellisistä elintavoista. (sama, 82-83.)

Kun käytetään haastattelua tutkimusmenetelmänä, on hyvä huomioida, että haastateltava voi tuottaa tilanteessa aineistoa, joka ei aina vastaa todellisuutta. Toisaalta annettua tietoa on mahdollista vääristellä tai muuttaa jonkun edun mukaiseksi. Lisäksi keskustelussa sanoja ja kieltä käytetään vapaamuotoisesti: kieli ei voi olla koskaan aivan yksiselitteistä. Haastattelua analysoi-

taessa on otettava huomioon, että haastateltava voi sanoa toisin kuin tarkoittaa, esimerkiksi haastateltavan kehonkieli voi viestiä muuta kuin sanottua asiaa. Haastattelun analysoinnissa on siis pyrittävä ymmärtämään myös sitä, mikä kätkeytyy haastateltavan sanojen taakse. (Kananen 2014, 71.)

6.1.2 Sisällönanalyysi

Saadulle haastatteluaineistolle tehtiin induktiivinen eli aineistolähtöinen sisällönanalyysi (kuvio 4). Analyysin tarkoituksena on luoda sanallinen, tiivis ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä niin, että aineiston sisältämä informaatio säilyy (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 108). Ajatuksena on käsitteitä yhdistelemällä saada vastaus tutkimuskysymyksiin (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 112). Sisällönanalyysin avulla voidaan analysoida kirjallisia, sanallisia ja visuaalisia aineistoja ja sitä käytetään paljon hoitotieteissä, etenkin psykiatrian, gerontologian ja terveystieteiden tutkimuksessa. Tutkimusmenetelmänä sisällönanalyysi on systemaattinen ja puolueeton tapa kuvata erilaisia ilmiöitä. Sen tavoitteena on saada toisaalta tiivistetty kuvaus, toisaalta laaja näkemys tutkittavasta ilmiöstä. Analyysin lopputuloksena on käsitteitä ja/tai luokkia, joiden avulla yleensä pyritään rakentamaan ilmiötä kuvaava malli tai käsitejärjestelmä. (Elo ja Kyngäs, 2008, 107-108.)



KUVIO 4. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheet (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111).

Sisällönanalyysin toteuttamisen vaiheita ovat valmistelu, järjestely ja varsinainen sisällön analysointi. Valmisteluvaihe alkaa tutkittavan yksikön valinnalla. Analyysiyksikkö voi olla sana, teema tai vaikkapa kirje. Usein kokonainen haastattelu on sopivan kokoinen analyysiyksikkö. Valmisteluvaiheessa tulee myös harkita, analysoidaanko pelkästään sanojen merkitystä, vai huomioidaanko myös piilossa olevat merkitykset, jotka ilmenevät naurussa, eleissä, äänenpainossa, puheen tauoissa yms. Seuraavaksi tutkijan tulisi pyrkiä saamaan kokonaiskuva aineistosta ja selvittää "Mitä on tekeillä?". Tämä tapahtuu lukemalla aineistoa toistuvasti. Aineistoa lukiessa tulisi koko ajan pohtia: "Kuka kertoo?", "Missä tämä tapahtuu?", "Milloin se tapahtui?", "Mitä tapahtuu?" ja "Miksi?". Kun tutkija on hyvin perillä aineistosta, voidaan aloittaa varsinainen aineiston analysointi. (Elo ja Kyngäs 2008, 109-110.)

Induktiivisessa sisällönanalyysissa laadullinen aineisto järjestetään. Järjestäminen käsittää aineiston pelkistämisen, ryhmittelyn ja abstrahoinnin eli teoreettisten käsitteiden luomisen. Pelkistäminen tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että tekstiä lukiessa sivun marginaaliin tehdään muistiinpanoja ja otsikoita. (Elo ja Kyngäs 2008, 109.) Pelkistämässä alkuperäisilmaukselle siis keksitään otsikko, eli pelkistetty ja tiivis ilmaus (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 109). Aineisto käydään läpi useaan kertaan ja aineiston eri puolia pyritään kuvaamaan erilaisilla otsikoilla mahdollisimman hyvin ja monipuolisesti (Elo ja Kyngäs 2008, 109 ja siinä olevat liitteet). Pelkistämässä aineistosta karsitaan pois ne asiat, jotka eivät liity tutkimukseen; aineistoa lähestytään aina tutkimustehävän kysymyksillä (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 109).

Otsikot kootaan ja niistä luodaan erilaisia alaluokkia (Elo & Kyngäs 2008, 111). Luokkien luomisella pyritään paitsi ryhmittelemään samanlaisia ja toisiinsa liittyviä asioita, toisaalta luomaan vertailua eri luokkien välillä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110; Elo & Kyngäs 2008, 111). Ryhmittelyn avulla tarkoitus on kuvailla ilmiötä sekä lisätä ymmärrystä ja tietoa ilmiöstä. (Elo ja Kyngäs 2008, 111 ja siinä olevat liitteet.)

Analyysiä jatketaan yhdistelemällä alaluokkia ylemmiksi luokiksi niin kauan kuin se aineiston osalta on mahdollista. Analyysin loppuvaiheessa abstrahoinnissa luoduille luokille etsitään niitä kuvaavia käsitteitä. Abstrahointi tarkoittaakin teoreettisten käsitteiden luomista ja siinä pyritään luokkien avulla luomaan yleinen kuvaus tutkimusaiheesta (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 111, Elo ja Kyngäs 2008, 111). Lopuksi tuloksissa esitetään aineistosta muodostunut käsitejärjestelmä, käsitteet, luokat ja niiden sisällöt. Kaikissa analyysin vaiheissa tutkijan tulisi pyrkiä hahmottamaan, mitä asiat tutkittaville merkitsevät. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 113.)

6.2 Aineiston keruu ja analyysin toteutus

Toteutimme tutkimuksen neljän perheellisen mikroyrittäjän teemahaastatteluina vuoden 2017 elokuuhun aikana. Löysimme haastateltavat omien verkostojemme kautta. Haastattelun teemat olivat yrittäjyys, liikunta ja työstä palautuminen, joiden alle sisältyi avoimia kysymyksiä (katso liite 1). Haastateltavilta kysyttiin myös muutamia taustatietoja. Kumpikin meistä haastatteli kahta yrittäjää kasvokkain sekä nauhoitti ja aukikirjoitti (litterointi) tekemänsä haastattelut tekstimuotoon tekstinkäsittelyohjelmalla. Haastattelujen kesto vaihteli noin 40 minuutista noin tuntiin.

Valmisteluvaiheessa valitsimme analyysiyksiköksi haastatteluista merkityksellisen lausuman tai asiakokonaisuuden. Päätimme analysoida vain sanojen merkityksiä, emmekä kiinnittäneet huomiota mahdollisiin piilomerkityksiin. Järjestelyvaiheessa tutustuimme ensin koko haastatteluai- neistoon itsenäisesti. Seuraavaksi pelkistimme aineistosta löytyviä alkuperäisilmauksia tahoilamme, jotta saisimme mukaan mahdollisimman laajan näkökulman aiheeseen. Lopun analyysin teimme yhdessä. Otimme mukaan vain tutkimuskysymysten kannalta olennaiset asiat ja luokitimme ne ala- ja pääluokkien alle. Abstrahointivaiheessa loimme pääluokille niitä mielestämme parhaiten kuvaavat yläkäsitteet. Taulukossa 2 on esimerkki analyysin toteutuksesta alkuperäisilmauksesta yläkäsitteeseen.

TAULUKKO 2. Esimerkki aineiston analyysistä.

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka	Yläkäsite
<i>"Se on aina ollu sillain tärkeää. Tuota, mutta ehkä sitten se oma tavoitteellisuus on siitä sitten hävinnyt. Sillain niinku kilpailumielessä. Oli se ehkä muutenki jo siinä, kuitenkin oli jo iäkkäämpi jo siinä vaiheessa, ettei enää ollu minkäänlaisia oman... Tuota... Että kyllä se sinänsä muuttanu siinä tavoitteellisuudessa."</i>	Lapsen tulon myötä kilpailullisuus ja tavoitteellisuus liikunnassa on vähentynyt.	Oma tavoitteellisuus hävinnyt tai vähentynyt	Liikunnan tavoitteellisuus	Arvot ja asenteet

7 TULOKSET

7.1 Haastateltavien kuvaus

Haastateltavat olivat 30-45-vuotiaita. Yksi heistä oli nainen ja loput miehiä. Jokaisella heistä oli vähintään yksi alle kouluikäinen (0-6-vuotias) lapsi. Haastateltavista kaksi toimi pelkästään yrittäjänä, ja kaksi teki lisäksi töitä palkattuna työntekijänä. Haastateltavien yritysten toimialat olivat yhdyskuntasuunnittelu, rakentaminen, konsultointi sekä hoiva- ja koulutuspalvelut. Yrittäjien työnkuviin kuului hyvin erilaisia töitä: asiakaspalvelua, asiantuntijatyötä, johtamista, hallintoa, tuotteiden valmistusta, ohjausta ja valmennusta. Osalla työhön kuului säännöllisesti työmatkoja. Yritysten henkilöstömäärä vaihteli yksinyrittäjästä seitsemään henkilöön. Haastateltavat olivat toimineet yrittäjänä muutamasta vuodesta kymmeneen vuosiin. Viikoittaisten työtuntien määrä vaihteli noin 10-55 tunnin välillä. Kolme yrittäjää kertoi tekevänsä töitä myös kotona, ja kaksi viettävänsä myös muuten vapaa-aikaansa työasioiden parissa. Yrittäjän työterveyshuolto oli käytössä vain yhdellä haastateltavalla, mutta kaksi hyödynsi työterveyshuoltoa palkkatyönsä kautta. Lomaa kaikki yrittäjät kertoivat viettäneensä viimeisen vuoden aikana vähintään kolme viikkoa.

7.2 Yrittäjyyden kokeminen

Haastateltavia pyydettiin aluksi kuvailemaan yrittäjyyttä. Kaikki pitivät yrittämisestä kovasti ja pitivät sitä parempana kuin palkattuna työntekijänä olemista. Vapaus koettiin yhtenä merkittävimmistä yrittäjyyden eduista. Yrittäjällä on vapaus päättää kaikesta työhön liittyen, kuten esimerkiksi työajoista, työn sisällöstä, työn tekemisen tavasta ja yrityksen kehittämisen suunnasta. Palkkatöissä tällaista vapautta ei ole, koska on aina riippuvainen työyhteisön säännöistä ja toisten toiminnasta tai käytettävissä olevista resursseista.

”Mukavaa. Voi tehdä mitä ite lystää. Kukkaan ei tuu sanomaan, mitä pitäis tehdä. Vapaus on siinä varmasti se paras asia.”

”Jos sitten niinkun ajattelee, millaista on olla yrittäjä, niin se on vapaata. -- Se on oikeastaan se ykkösasia. -- Ei oo ketään kuka niinko määrittelis että mitä mun pitää tehdä ja millon mun pitää tehdä. -- Mä tykkään olla yrittäjä.”

Kokemus riittämättömyyden tunteesta palkkatöissä liittyi haluun tehdä työnsä hyvin ja tuntemukseen, ettei koskaan vastannut odotuksiin. Paineet ahdistivat. Toisaalta työn hyvin tekemistä rajoittivat resurssit. Yrittäminen on palkitsevaa, koska työn pystyy tekemään niin hyvin kuin haluaa. Lisäksi asiakkaiden auttaminen antaa itselle voimaa ja energiaa, vaikka työstä välillä voikin olla väsynyt.

Vapauden ansiosta yrittäminen kuvattiin myös joustavana. Yrittäjänä työn ja yksityis-/perhe-elämän yhdistäminen on helpompaa, koska voi päättää vapaammin omista aikatauluistaan. Öitä saattoi tehdä myös kotona sujuvasti osana arkea, vaikka se vaatikin organisointia ja ajoittain sosiaalisen verkoston apua lapsen hoitamiseksi.

"Mut se vaan vähän vaatii semmosta organisointia -- Mä oon aika hyväks kehittynyt siinä. -- Semmosta sumplimista."

Yrittäjyyden kokonaisvaltaisuus oli positiivinen asia. Toisaalta yksityisyrittäjä voi vastata itse kaikesta yrityksessään. Toisaalta hän on kokonaisvaltaisesti yrittäjä eli edustaa yritystään omana itsenään kaikkialla.

"Mutta se tosiaan siis yrittäjyys, -- sun pitää alusta alkaen miettiä kaikki, koska se mitä sää oot ni se on niinku se sun yritys -- Sä et voi vaan tehdä töitä --. Sä oot se semmonen kävelvä käyntikortti tai tavallaan koko aika joka paikassa."

Kokonaisvaltaisuus tarkoitti toiselle haastateltavalle sitä, että yritykseen täytyy panostaa kaikkensa etenkin alkuvaiheessa. Yrittäminen vaatii siis täyttä sitoutumista yrittäjyyteen, mikä voi olla myös raskasta.

"En suosittelen kenellekään yrittämistä. -- jos päättää että -- kyllä, minusta tulee yrittäjä nii se o yks hienoin juttu mitä voi tehdä. -- Mut siinä ei oo semmosta niinku välimallia, sinä et voi vaan sillee... -- Että se se on vähän enemmän, että se on sitte niinku kaikki, kaikki siinä, ainaki jonku aikaa."

Yrittäjyyteen liitettiin myös vastuu. Pelkän "töissä käymisen" vastakohtana yrittäjänä tulee alusta asti miettiä kaikki. Kaikella mitä tekee, on merkitys, joten täytyy pyrkiä tekemään vain yrityksen kannalta merkityksellisiä asioita. Vastuu yrityksen kehittämisestä on itsellä, mutta sitä ei koettu taakkana vaan pikemmin työntekoon jatkuvasti motivoivana haasteena.

7.3 Työstä palautuminen ja sitä edistävät tekijät

Haastateltaville työstä palautuminen tarkoitti sitä, että ei ajattele työasioita tai ne eivät vaivaa mieltä. Palautuminen merkitsi ensisijaisesti henkistä palautumista ja aivojen lepoa työstä. Jos ei ole palautunut, niin ajatus ei kulje ja työskentely ei onnistu. Hyvin palautuneena olo on levollinen ja tasapainoinen, ja tuntee jaksavansa tehdä töitä. Fyysistä työstä palautumisen tarvetta haastateltavat eivät juuri kokeneet.

Haastateltava pohti, pitäisikö työstä palautua niin, ettei ajattele työasioita ollenkaan. Työ on myös intohimo, joten alan kehitystä seurataan mielellään vapaa-aikanaan eikä sitä koeta töissä olemiseksi. Toisaalta jotkin työssä kohdatut vaikeat asiat voivat pysyä mielessä pitkäänkin, mitä ei kuitenkaan välttämättä koettu rasittavana.

Haastateltavat kokivat palautuvansa työstä nykyään pääosin hyvin. Palautumisen tarve riippui myös paljon tilanteesta. Kiireinen jakso ja erityisesti yrittämisen alkuvaihe voivat heikentää palautumista ja vaikuttaa jaksamiseen.

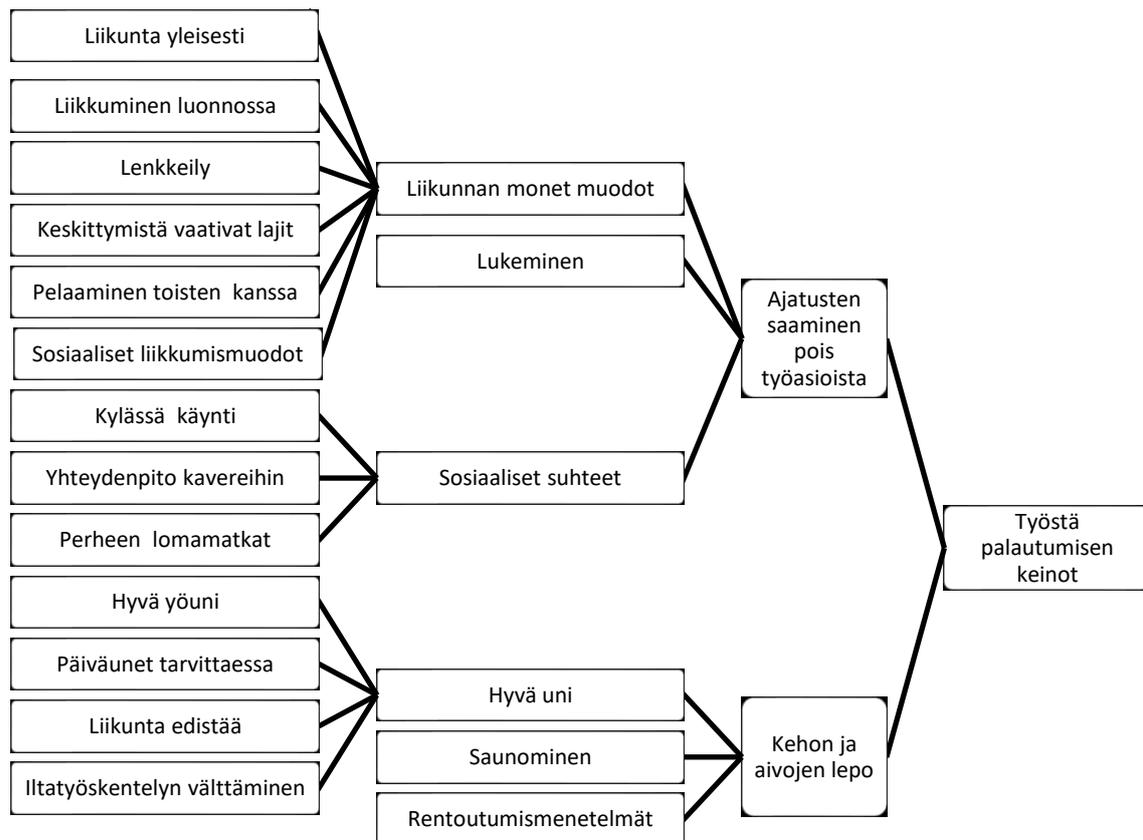
”En minä kyllä palautunu. Että kyllä se oikeastaan vasta, sanotaanko että viisi vuotta sitten vasta alkoi olemaan niinkun semmonen olotila, että niinku mä elän taas. Että oikeastaan siihen asti se oli semmosta niinkun selviytymistaistelua siitä, oikeastaan niinkun niitten pitkien päivien ja se vaati niinkun monta vuotta että niinkun siitä palautu. -- Fyysisestihän tietysti palautuu niinkun aika nopeastikin, mutta se henkinen jaksaminen, niin siinä meni niinkun aikaa.”

”Se riippuu ihan niinku kausista. Se on ensimmäinen yrittämisen vuosi tässäki niin oli ihan sumussa, tietyllä tavalla. Nyt on taas ollu tosi hyvä sillee, että ei oo niinku, mutta se, se riippuu niin tilanteesta vähän, -- Mut sille ei maha mittään. -- Se vaan mennee välillä siihen, että ne työasiat pyörii ja sitte ku se mennee vähän semmoseen ylikierrosmoodiin ja ei pääse heti niinku rauhottummaan.”

Haastatteluaineistosta esiin nousseet työstä palautumista edistävät tekijät luokiteltiin pääluokkiin, joita kuvataan yläkäsitteillä 1) työstä palautumisen keinot 2) työn kuormittavuuden vähentäminen sekä 3) oma hyvinvointi (katso kuvat 5 ja 6). Yläkäsitteiden sisällöt kuvataan tarkemmin seuraavissa kappaleissa.

7.3.1 Työstä palautumisen keinot

Ensimmäinen työstä palautumista edistäviä tekijöitä kuvaava yläkäsite nimettiin työstä palautumisen keinoiksi (kuvio 5). Palautuskeinot on sisällytetty kahteen pääluokkaan: 1) ajatusten saaminen pois työasioista ja 2) kehon ja aivojen lepo, jotka heijastavat haastateltavien omia työstä palautumisen määritelmiä.



KUVIO 5. Työstä palautumista edistävät tekijät, yläkäsite työstä palautumisen keinot.

Haastattelemamme yrittäjät saivat ajatukset pois työasioista liikunnan avulla, mutta palauttavaan liikuntaan oli erilaisia näkökulmia. Jollekin lenkkeily toimi sinällään, toinen taas kaipasi erityisesti ulkoilmaa ”pään tuulettamiseen” ja liikkui mieluiten luonnossa, missä mielikin rauhoittuu. Millä tahansa liikuntalajilla ei välttämättä ollut palauttavaa vaikutusta, koska ne saivat työhön liittyvinä helposti ajattelemaan työasioita. Silloin parhaiten toimivat mieluisimmat liikuntalajit, jotka joko pakottavat keskittymään tekemiseen siinä hetkessä tai jotka ovat sosiaalisia, kuten joukkuepelit.

"-- kun minä ihan vapaa-ajalla lähen lenkkeilemään, niin sinne minä lähen niinkun nollamaan niinkun pääkoppaa. Että, jos kerran viikossa käyn, noin tunnin lenkin, niin en minä sillon kyllä mieti perheasioita enkä työasioita."

"-- tuntuu ihan, että tarvii sen niinku raikkaan ulkoilman, et se jotenki niinku tuulettaa sen pään. -- et jos menis käveleen johonki keskustaan ni ei, niinku tuntus että ahistas vaan ne kaikki valot ja äänet ja semmonen härdelli, mut että sit ku pääsee niinku jonneki sinne met-täpolulle ni sit on vaan sellanen että hah okei et nyt -- niinku mieli lepää."

"Joissaki olosuhteissa niin tota, ei tasan tarkkaan mieti sitten muuta kun -- sitä juttua. Että minä en saa ehkä sitä niinkään sitte lenkkeilystä tai pyöräilystä, no mikäs tässä on niinku spesiaalia. Mutta sitte pelaamisessa -- on se sosiaalinen puoli, se toimii. -- minä voin helposti miettiä työjuttuja pyöräilläessä. Siinä se ei niinkö tuo sitä palautumista sinänsä."

Liikunnan lisäksi palautumista edistävinä koettiin lukeminen ja sosiaalisten suhteiden ylläpito. Jälkimmäiseen sisältyy sukulaisten ja ystävien tapaaminen ja muu yhteydenpito ystäviin sekä perheen lomamatkat, jotka toki toteutuivat satunnaisesti tai harvemmin kuin päivittäin.

"-- no nykyisin ei enää niin paljon, mutta sillon kun oli oikeastaan niinkun ne pahimmat vuodet, niin sillonki esimerkiksi lomalla niin kyllä minä jotenkin pakenin sinne lukemiseen. - Että sillon jos on oikeen niinkun tiukilla, niin se on ainaki mulle auttanut."

Kehon ja aivojen lepoa haastateltaville tarjosivat saunominen, rentoutumistekniikat ja hyvä uni. Saunominen toimi sopivasti kehoa rasittavana. Lisäksi saunoessa saattoi syntyä parhaat ideat työhön.

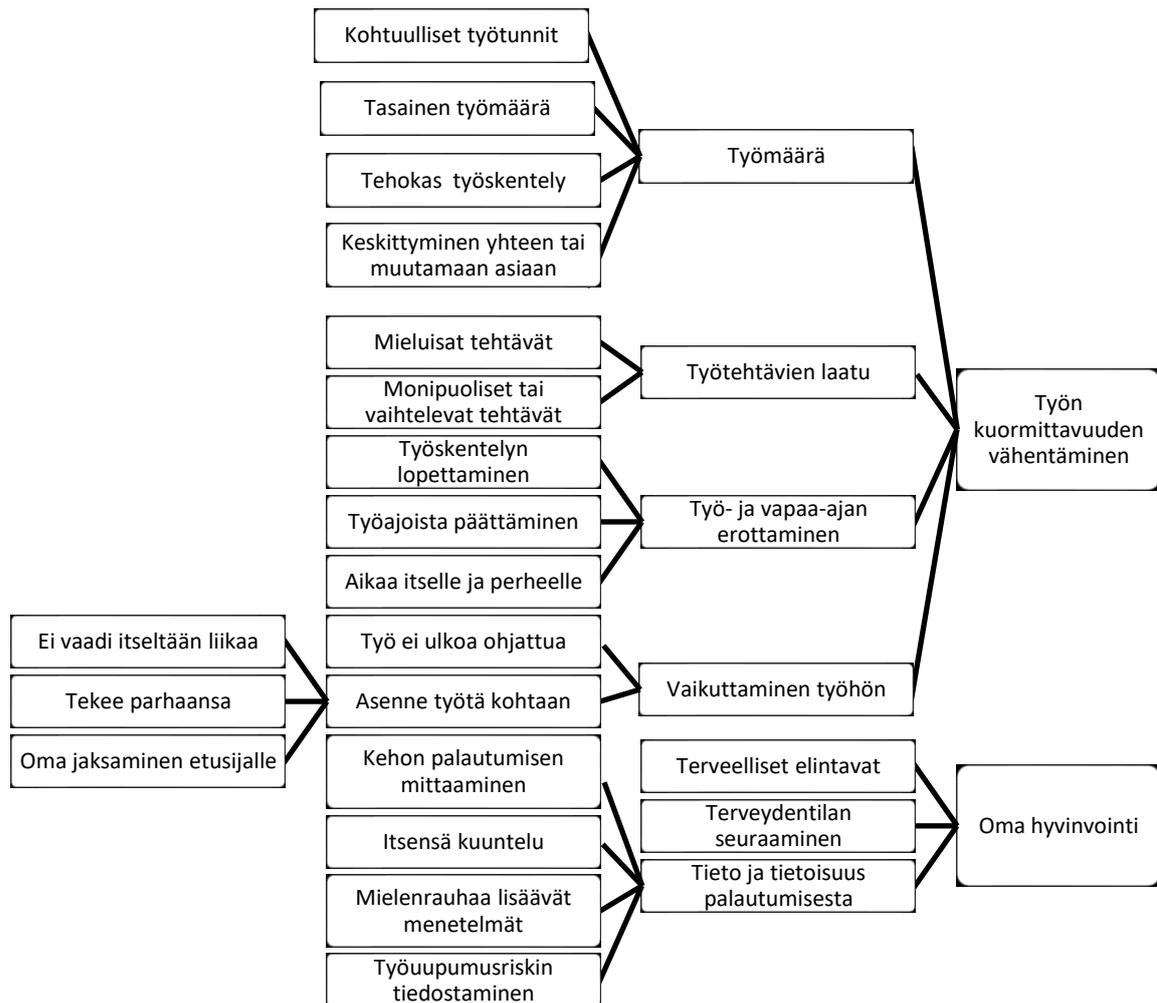
"Minä tykkään sauna kovasti nii mullon semmonen tietty -- rituaali vähän niinku tietyllä tavalla saunotaan. -- parhaat ideat syntyä siinä tietyssä vaiheessa saunomista -- Se on paras mulle. Jos en mitään muuta, niin minä lyön saunan tulille ja sitten käyn saunomassa ja sillä saa sen. Son mulle periaatteessa vähän niinku semmonen liikuntasuoritus."

"-- mä paljon käytän niitä mitä mä siis asiakkaille ohjaan -- rentoutus[tekniikoita], mä käytän niitä itekki. -- et siihen tavallaan rentoutumiseen ja siihen kehon, kehon semmoseen hyvään oloon. -- et saa sen sen rentoutumisen sitte ja sitä kautta sit taas tulee se niinku hyvä olo."

Riittävän ja laadukkaan unen tai ylipäätään levon tärkeys tuli selkeästi esille. Palautumisen tarve tai työssä stressaantuminen huomattiin fyysisestä väsymyksestä ja unen tarpeesta tai unen laadun heikkenemisestä. Unen häiriintyminen koettiin sen takia huolestuttavana. Liikuntaa tarvittiin, jotta yöuni pysyi hyvänä.

7.3.2 Työn kuormittavuuden vähentäminen

Työstä palautumista edistävästä tekijöistä toisena yläkäsitteenä aineistosta nousi työn kuormittavuuden vähentäminen, joka vähentää työstä palautumisen tarvetta (kuvio 6). Käsitteen pääluokkia ovat kohtuullinen työmäärä, työtehtävien laatu, työ- ja vapaa-ajan rajaaminen sekä vaikuttaminen omaan työhön.



KUVIO 6. Työstä palautumista edistävät tekijät, yläkäsitteet työn kuormittavuuden vähentäminen ja oma hyvinvointi.

Haastateltavat pyrkivät pitämään työmääränsä kohtuullisena. Osa ei tehnyt töitä yrittäjänä ajallisesti normaalia viikkotyöaikaakaan enempää. Tehokkailla työskentelymenetelmillä työkuormitus pysyi

tasaisena. Esimerkiksi tehtävää voi työstää pienissä osissa vähitellen, eikä tehdä sitä kerralla juuri ennen määräaikaa, jolloin työpäivät voisivat venyä pitkiksi. Jos projekteja oli yhtä aikaa paljon, yrittäjä halusi keskittyä niistä muutamiin. Toisaalta työruuhkaa on mahdollista purkaa vain tekemällä yksi asia kerrallaan.

Haastateltavat tiedostivat työ- ja vapaa-ajan rajaamisen tärkeyden. Usein oli kyse yleisesti tiedossa olevista asioista, mutta niiden toteuttaminen käytännössä oli ratkaisevaa. Työskentely pitäisi lopettaa ajoissa etenkin iltaisin, ettei tekisi töitä jatkuvasti. Näytön tuijottaminen myöhään illalla myös heikentää unen laatua ja siten palautumista. Yrittäjä voi periaatteessa itse päättää työaikansa eikä asiakkaiden mukaan tarvitse joustaa oman vapaa-ajan kustannuksella. Se voi kuitenkin vaatia omien rajojen määrittelyä etukäteen ja vapaa-ajan varaamista konkreettisesti omaan kalenteriin. Myös vapaa-aika saattoi olla kuormittavaa ja estää työstä palautumista, jos silloin ei päässyt rentoutumaan (esim. liian monet omat vapaa-ajan projektit, talon rakennus).

”-- kaikissa näissä päätetöissä sillain, että joo, onhan se, että töitä voi nykyään tehdä mistä vaan, mutta pitäisi olla sitte päätä siihen katkasemiseen just. Se varmasti on, itelläki on se ongelma -- ”

”Periaatteessahan nämä asiat tietää, mutta sitte tuota monesti sitte siinä kiireessä, sitte siinä niinkö ei välitä.”

”Niinni ehkä se oli semmonen ihan ehkä aika hyvä oivallus, -- että siis minäkin voin ihan tosiaan päättää nämä työaikani ja mun ei tarvi sillä lailla... Toki siis joskus tottakai sitä haluaa niinku auttaa asiakasta niinku tulla vastaan --, mutta että. Ettei ihan joka asiassa.”

” Nyt mä oon alkanu vetää niinku ihan viivoja sillai kalenteriin -- et ei mitään, tähän mä en ota mitään -- Sitte niinku nyt pitää johonki, et ollaan ihan perheen kesken.”

Työtehtävien laatu vaikutti kuormitukseen siten, että mukavia työtehtäviä sekä monipuolisia tai päivän aikana vaihtelevia työtehtäviä ei koettu kuormittaviksi. Henkisesti raskaat projektit ja yksitoikkoiset tehtävät puolestaan koettiin kuormittavina ja siten pidempää palautumista vaativina.

Lisäksi työn kuormittavuutta vähensi se, että yrittäjänä on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa omaan työhön. Toisaalta työ ei ole ulkoa ohjattua vaan sen sisältöön ja tekemisen tapaan ja siihen käyttämäänsä aikaan voi vaikuttaa itse hyvinkin paljon. Myös omalla asenteella on merkitystä kuormittavuuden kokemiseen. Haastateltavien mielestä itseltä ei kannata vaatia liikaa oman jaksamisen kustannuksella.

"No jos on ihan hirveesti päällekkäin asioita, mihin pitäis revetä niin sillon vähän alkaa tulla se ahistus, että et nyt on liikaa, mut sit vaan täytyy niinku aatella, et mää voin tehdä vaan yhtä asiaa kerrallaan ja nyt mä keskityn tähän ja sit mä teen ton ja mä teen asiat niin hyvin ku mä pystyn ja that's it, että mä oon vaan ihminen. -- Sillä toisaalta niinku säästää ittiään semmoselta repimiseltä, että ei kukkaan voi tehdä enempää ku mihin pystyy -- "

"Ehkä mulla on hyvä se asenne, että tähän ei kukaan kuole, että jos mä en tätä tee, että joku voi suuttua, mutta sowhat. -- toinen vaihtoehto on, että oon lataamossa, että mieta sitä."

7.3.3 Oma hyvinvointi

Kolmas yläkäsité palautumista edistävässä tekijöissä on huomion kiinnittäminen omaan hyvinvointiin (kuvio 6). Haastateltavat tuntuivat tuntevan itsensä hyvin ja tietävän, mitkä asiat vaikuttavat heidän omaan työstä palautumiseensa ja jaksamiseensa. Terveellisiin elintapoihin kiinnitettiin entistä enemmän huomiota, esimerkiksi syömällä tasaisesti ja käyttämällä vain hyvin vähän päiheteitä. Terveystilaa seurattiin säännöllisesti veriarvoista yhteistyössä työterveyden kanssa. Kiinnostus, tieto ja tietoisuus omaan kehoon ja mieleen vaikuttavista asioista nousi vahvasti esille haastatteluaineistosta. Kehon fyysistä palautumista on mahdollista mitata teknisellä laitteella (perustuu sykevälivaihteluun), joita alkaa olla käytössä huippu-urheilijoiden lisäksi ihan tavallislakin ihmisillä. Laite voi saada huomaamaan oman toiminnan seurauksia ja toimia hyvänä muistuttajana esimerkiksi unen laatuun vaikuttavien asioiden suhteen.

"Sinänsähän tuo [laite] on ihan hyvä, että se tavallaan muistuttaa. Että joku muukin kun vaimo sanoo siitä. -- Ja oonki niinkö tämän myötä myös pyrkiny välttään sitä että en tee [töitä] illasta."

Lisäksi yrittäjät pohtivat henkistä jaksamistaan. On tärkeää kuunnella itseään ja huomata, milloin työtä alkaa olla liikaa tai se alkaa käydä liian raskaaksi. Tiedostettiin, että omalla hyvinvoinnilla on suora yhteys yrityksen menestymiseen ja toisaalta, että oma hyvinvointi pitäisi asettaa yrityksenkin menestymisen edelle.

"Mut niin siis mää oon aatellu sitä et niin kauan, ku mä tavallaan aktiivisesti sitä itte aatellen ja tiedostan sen [loppuun palamisen] riskin, niin mulla ei ehkä oo niinkään sitä riskiä. Että mä aina aika ajoin niinku analysoin sitä mun tilannetta, no niin, hei, pysähtäänpä, missä me mennään nytte ja miltä susta tuntuu ja jaksatko ja ja näin ja."

”-- tässä on se juttu, että keho ja aivot on se money making machine, että sillä maksetaan ne laskut, niinni se on vähän niinku, että jos sulla on työkalu olemassa niin siitä pitäis pittää hyvä huoli. Että kyllä se itse asiassa yrittäminen vie entistä enemmän siihen, että pitäs ites-tä pittää huolta.”

7.4 Perheellisten mikroyrittäjien kokemukset liikkumisesta

Haastattelemamme yrittäjät suhtautuivat liikuntaan positiivisesti ja he pitivät liikuntaa tärkeänä asiana elämässään. Liikunta oli voinut olla osa elämää lapsuudesta saakka. Liikunnan kuvattiin esimerkiksi olevan ”kaikki kaikessa”. Yhden haastateltavan liikuntaharrastus oli alkanut aikuisiäl-lä.

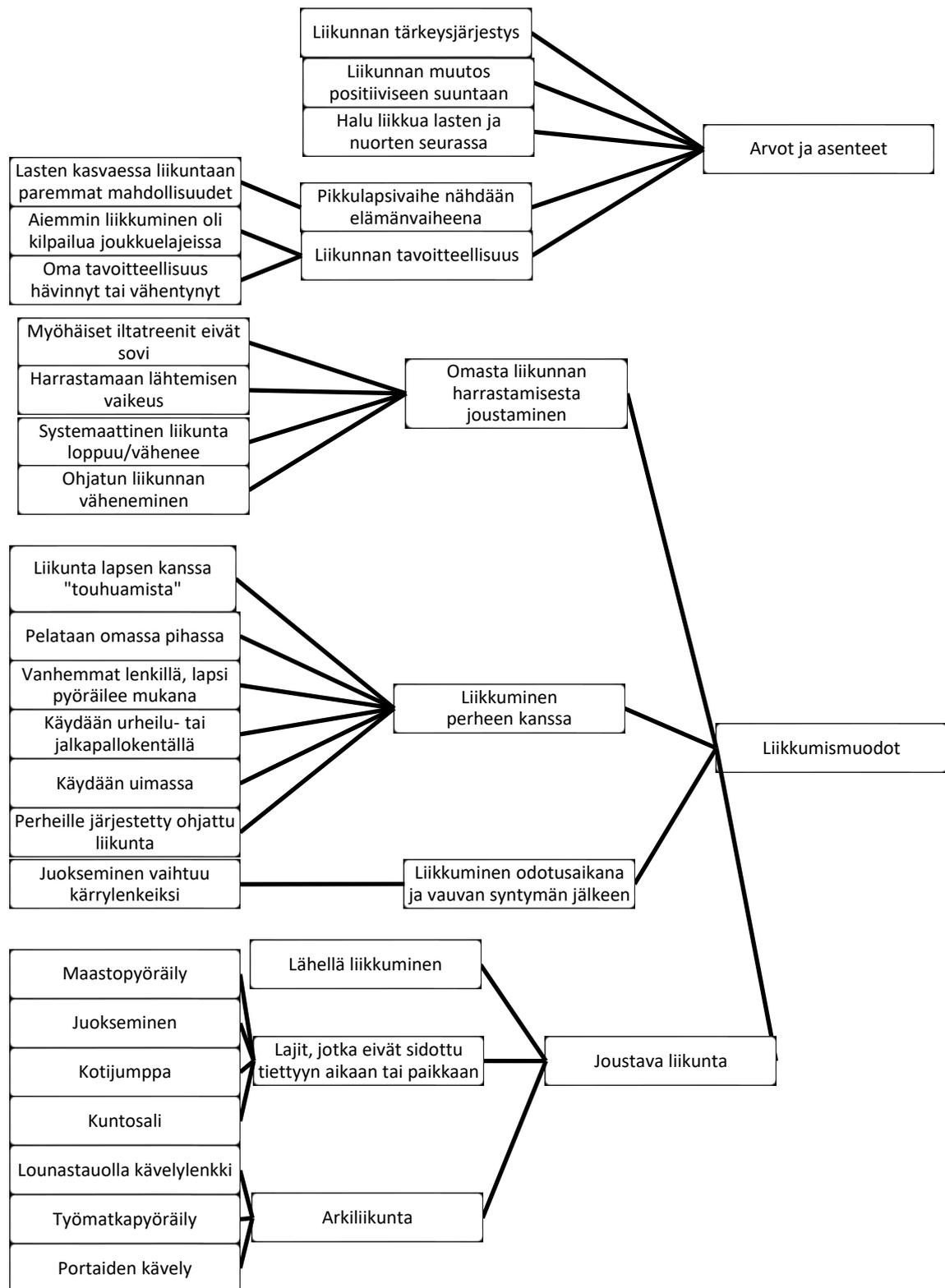
”Mää on sillä lailla vähän tämmönen myöhäisherännäinen liikuntaan. Mun oma perhe ei oo koskaa ollu mikään sellanen liikkuja. Tai siis mun vanhemmat tai et mä en oo saanu mi-tään liikkumisen esimerkkiä. Mä olin varmaan, mitähän mä oon ollu, 27 tai 28, kun tota ekan kerran hakeuduin johonki tämmöseen ryhmäliikuntaan tai ylipäänsä siis mihinkään tämmöseen liikkumiseen. Ja mut sit siin tuli vähän semmonen, jos ei nyt hurahdus, -- että löys sen liikunnan riemun, et hei et vitsit, onpa tää ihanaa ja sillä lailla tosi kivaa...”

Haastateltavat olivat elämänsä varrella harrastaneet hyvin monenlaisia liikuntalajeja, kuten jää-kiekkoa, uintia, kamppailulajeja, jalkapalloa, juoksemista, ryhmäliikuntaa ja hiihtoa. Liikuntaa tuli myös muun mukavan tekemisen, kuten auton ”rassaamisen” tai lasten kanssa pelaamisen tai ”touhuamisen” ohella. Haastateltavat kertoivat harrastavansa myös hyötyliikuntaa, kuten työmat-kapyöräilyä.

”Aina oon harrastanu tai urheillu. Aina. Varmasti niinkun semmoset valinnat, että mietittiin, mihin muutetaan asumaan, että pääsee liikkumaan pyörällä ja jalan joka paikkaan. Tietenki hyötyliikunta tai arkiliikunta tulee niinkö, se on ihan selvyys... -- ...sillain niinkun mukavan tekemisen kautta se liikunta tulee, että minä oon huono lähtemään jonneki lenkille.”

7.4.1 Liikkumisen muutos pienten lasten myötä

Kokosimme liikkumisen muutosta kuvaavat asiat yläkäsitteiksi: 1) arvot ja asenteet ja 2) liikku-mismuodot (kuvio 7).



KUVIO 7. Liikkumisen muuttuminen pienten lasten myötä.

Haastateltavien asenne ja oma näkökulma liikuntaa kohtaan muuttui lasten myötä erilaiseksi. Asioiden tärkeysjärjestys haastateltavien elämässä oli muuttunut lapsen tai lasten syntymän myötä ja sitä myötä myös liikunnan tärkeysjärjestys haastateltavan elämässä oli voinut muuttua.

”Ehkä se on itellä semmonen priorisointikysymyski. Että jos mä oikeesti pitäisin sitä niinku tosi tosi tärkeenä, ni kyllähän mä liikkusin enempi. Mut täl hetkellä se on vaan tipahtanu siin mun listassa sinne jonneki ehkä sijalle seitsemän.”

Liikunnan tärkeyden ei sinänsä koettu muuttuneen lasten syntymisen myötä. Sen sijaan oma näkökulma liikkumiseen oli muuttunut. Aiemmin liikunta oli ollut kilpailullisempaa. Lasten ja iän myötä liikkumisessa koettiin tärkeämmäksi oman terveyden ylläpito ja hyvä olo.

”Mutta oikeastaan tuo [liikunnan] tärkeys niin. Onkai mulle varmaan yhtä tärkeitä nykyään niinku liikkuminen, mitä se on ollu nuorempana. Ja nykyisin sitä osaa ajatella vähän eri tavalla. Nuorenan se oli paljon sitä, että kilpailtiin joukkuelajeissa ja muissa. Siinä oli niinkun semmonen aspekti siinä, mutta nykyisin se oikeastaan vaan on siinä, että sais sen hyvän fiiliksen ja jonkun elinvuoden lissää.”

Liikkumisen muutos oman lapsen myötä nähtiin positiivisena asiana. Lapsen myötä oli herännyt suurempi kiinnostus lasten ja nuorten kanssa liikkumiseen ja heidän liikuntansa edistämiseen. Perheliikunta ja lasten kanssa tapahtuva liikunta oli tervetullut muutos omaan liikunnan harrastamiseen. Osin pikkulapsiaika koettiin ohimenevänä elämänvaiheena, jonka jälkeen omaa liikunnan harrastamista voisi taas lisätä.

”Mää tiän, etä se tulee sieltä taas. Et sitte ku -- Nii. Ku lapset kasvaa, nii sit taas alkaa tekemään. -- Alkaa sitte taas kunnonkohotus.”

”Mutta sitte kyllä minä kuitenkin näen sen, että tottakai ne [lapset] niinkun toisaalta estää sitä, ettei pysty mielestään niinku liikkumaan tarpeeksi, mutta se on niin, että minä katson sen niin, että se on tämä elämänvaihe, mikä on tällä hetkellä menossa ja se jossakin vaiheessa sitten tämä elämänvaihe muuttuu...”

Lisäksi omaa asennetta tai näkökulmaa liikuntaa kohtaan oli voinut joutua muuttamaan omien liikuntamahdollisuuksien muututtua tai vähennyttyä. Kilpailullisuus omassa liikkumisessa väheni paitsi perheen, niin myös iän myötä.

Haastateltavat kertoivat, että oma liikkuminen oli muuttunut pienten lasten myötä. Nimesimme liikkumismuotojen muutoksen lasten tulon myötä toiseksi yläkäsitteeksi ”liikkumismuodot”.

Lasten tulon myötä omasta liikkumisesta joutui joustamaan. Myöhäiset joukkueen iltatreenit eivät enää sopineet omaan arkeen, koska niiden vuoksi nukahtaminen illalla venyi liian myöhäiseksi. Toiselle harrastuksiin lähteminen ei ollut yhtä helppoa kuin ennen ja sitä myöten systemaattisesta treenaamisesta tai hyvin säännöllisestä liikkunnasta oli joutunut luopumaan tai sitä oli joutunut vähentämään. Ohjattuun liikuntaan ei enää ehtinyt samalla tavalla. Tähän vaikutti myös työ, erityisesti työmatkat.

Liikkuminen sai lasten myötä myös toisenlaisia muotoja. Vauvan syntymän myötä liikunta muutti muotoaan.

”Ja oikeestaan siihen asti, kun esikoinen syntyi, niin liikuin erittäin säännöllisesti, sitte juoksin paljon. Ja sit se jäi niinku, alko rajottuu lähinnä niinku kärrylenkkeihin ja tämmösiin.”

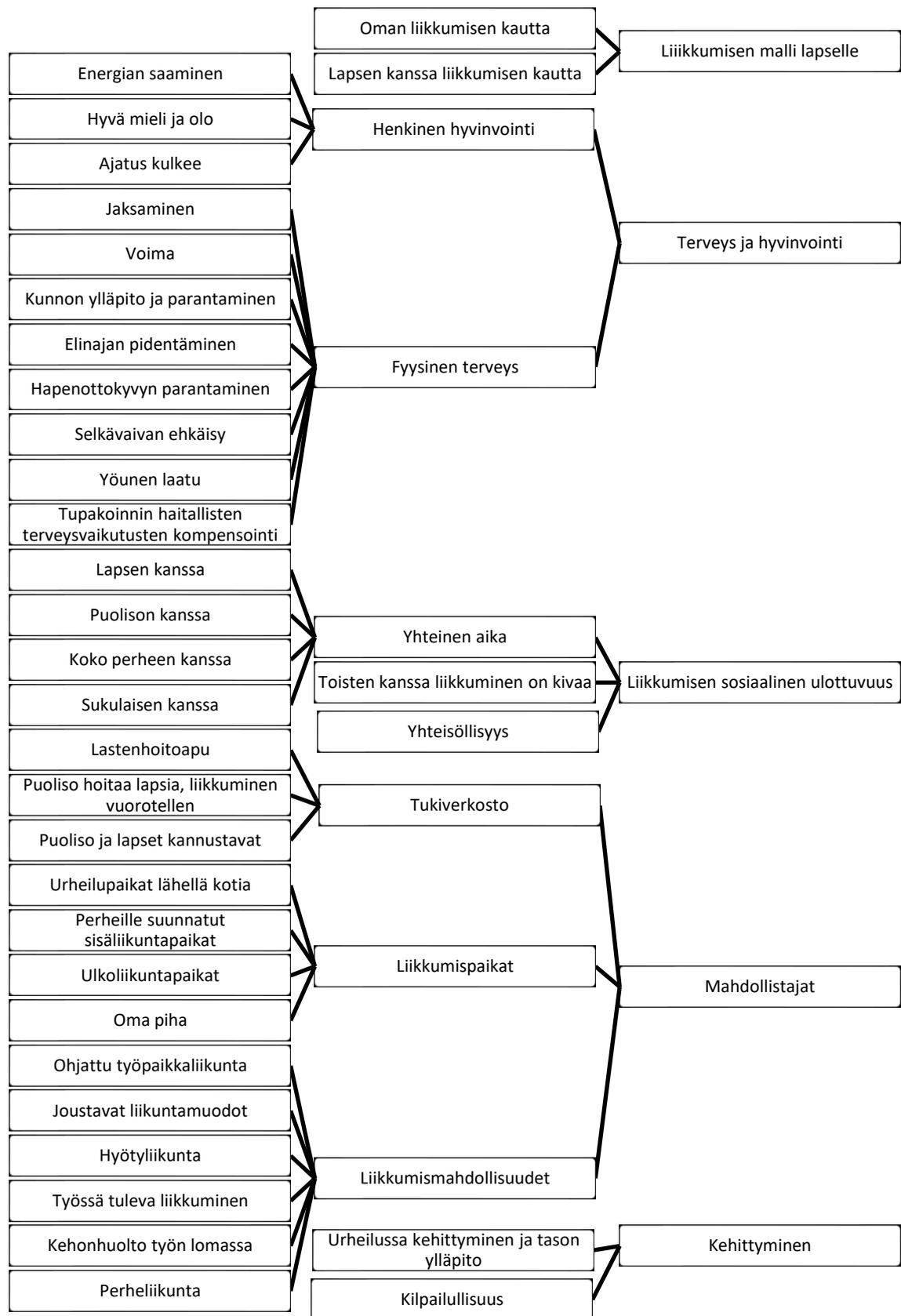
Lapsen myötä kuvioihin tuli mukaan myös perheliikunta ja muunlainen joustava liikunta (katso tarkemmin kappale 7.4.2 Liikkumista tukevat asiat) .

7.4.2 Liikkumista tukevat asiat

Liikkumista tukevat asiat järjestyivät viiteen pääluokkaan: 1) liikkumisen mallin antaminen lapselle, 2) terveys ja hyvinvointi, 3) liikkumisen sosiaalinen ulottuvuus, 4) liikkumisen mahdollistajat sekä 5) kehittyminen (katso kuvio 8).

Selvimmän liikuntaan kannustavista asioista nousivat esille terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyvät asiat. Liikunta ylläpiti henkistä hyvinvointia tarjoamalla energiaa, hyvää mieltä, vapauden tunnetta ja ”hyvää fiilistä”. Liikunta kirkasti omia ajatuksia ja se antoi voimaa ja jaksamista arjen keskelle.

”No [liikkunnasta saa] sitä energiaa ja voimaa ja niinku hyvää mieltä. Ja sit toisaalta terveyttä ja sitä niinku jaksamista siihen arkeen. Et kyl sen sit huomaa, et jos ei oikeesti oo niinku millään kävelylläkään käynyt tai useempaan päivään pistänyt nenäänsä ulos nii on semmoinen niinku tukkonen ja tahmea olo ja tuntuu, että ajatus ei kulje...”



KUVIO 8. Perheellisten mikroyrittäjien liikkumista tukevat asiat.

Haastateltavia kannusti liikuntaan oman fyysisen terveyden ylläpito. Oman fyysisen kunnon ja voiman kehittäminen sekä hyvän kuntotason ylläpito koettiin tärkeäksi liikuntaan motivoivaksi asiaksi. Myös muun muassa selkävaivan ennaltaehkäisy, hapenottokyvyn parantaminen ja eliniän pidentäminen kannustivat keuhonhuoltoon ja liikkumiseen. Liikunnan koettiin lisäksi parantavan unen laatua.

Liikuntaan kannustavaksi asiaksi haastateltavat kokivat liikkumisen mallin antamisen lapselle. Esimerkkiä haluttiin näyttää liikkumalla perheen tai lasten kanssa yhdessä säännöllisesti. Lapsuuden liikkumistavoilla nähtiin yhteys aikuisiän motorisiin taitoihin. Lapsen liikunnan kautta saamat suhteet naapuruston lapsiin nähtiin ”sosiaalisena turvana” siinä vaiheessa, kun lapsi aloittaa koulunkäynnin. Myös omilla liikkumistavoilla nähtiin olevan vaikutusta lapsen tuleviin liikkumistapoihin.

”[Liikuntaan kannustaa]..sit ehkä vielä se niinku lasten kanssa se esimerkin näyttäminen. Et koska se mitä niinku mä teen, niin kyllähän se antaa niille esimerkkiä sitte niinku myöhempään elämään. -- Et jos ne oppis sen, että aina vaan aikuinen röhnöttää sohvalle ja räpsyttelee vaikka telkkaria, niin ni sehän on se malli minkä ne saa. Tuota mäki sitte teen isona. No ei välttämättä, mutta niinku.”

Ajan viettäminen muiden kanssa ja liikunnan sosiaalisuus koettiin liikuntaharrastusta tukevaksi asiaksi. Yhdessä pelaaminen lasten tai muun joukkueen kanssa koettiin ”kivaksi” tekemiseksi. Oman asuinalueen perheiden kanssa yhdessä liikkumisen kautta muodostuva yhteisöllisyys koettiin tärkeäksi. Liikunta nähtiin keinona viettää aikaa puolison, perheen ja sukulaisten kanssa. Lapsen isovanhemmat nähtiin tärkeänä sosiaalisena turvaverkostona: he mahdollistivat vanhempien liikkumisen tarjoamalla lastenhoitoapua ja myös tulemalla kaveriksi liikkumaan.

”Meillä on mummo ja mummi ja ukki on täällä, toisen vanhemmat on täällä. Ni se on kyllä itse asiassa semmonen mahdollistaja. Minä oon appiukonki saanut kettuultua niin, että seki lähtee maastopyöräilemään. Voi jaan kimpassa sitte käyä appiukon kanssa. Ja sitte mummi tulee hoitamaan taas kaveriksi lasten kans että. -- Se on hyvä. Että tukiverkko on ihan älyttömän tärkeä.”

Vanhempi sisarus saattoi välillä hoitaa pienempää sisarustaan vanhemman lenkin ajan. Lisäksi puolison kanssa vuorotellen liikkuminen oli yksi liikunnan mahdollistajista. Puolison tuki nähtiin konkreettisena apuna lasten hoidossa ja myös henkisenä tukena ja kannustuksena liikkumisessa.

"Ni siinä kyllä, kyl se perhe toisaalta tukeeki sitä, vaik se ehkä rajottaa, mut siis se, että aina jos mä oon sanonu että hei et mä voisinkin käyä lenkillä, niin mies on sillee tosi jees, mee vaan. Et ei se oo vaikka joskus ollu ehkä vähän sellanen tilanne se nytkö just menet, mut et et aina hän on ollu silleen, et joo mee vaan että tosi hyvä, et on kannustanu, nii se on kyllä mikä, mikä niinku tukee siihen."

Muiksi liikunnan mahdollistajiksi nähtiin sopivat liikuntapaikat ja sopivat liikuntamahdollisuudet. Liikuntapaikkojen tärkeimmiksi ominaisuuksiksi nousivat liikuntapaikan läheisyys ja sen soveltuvuus perheiden liikuntapaikaksi. Oma piha, leikkikenttä, uimahalli, läheinen kaikille avoin monitoimikenttä sekä urheiluhalli mainittiin paikoiksi, joissa lasten ja perheen kanssa on mahdollista liikkua yhdessä. Lasten liikunnallisista seikkailupuistoista tuotiin esille, että vaikka ne edistävät liikuntaa, ne on suunniteltu lähinnä lasten liikuntapaikoiksi ja niissä liikkuminen on vanhemmalle vaikeaa ja epämukavaa. Toivottiin "välimallia", joka mahdollistaisi paremmin lasten ja aikuisten liikkumisen samassa paikassa.

Liikunnan mahtumisen arkeen mahdollistivat joustavat, ajasta ja paikasta riippumattomat liikuntamuodot, kuten maastopyöräily, juokseminen, kärrylenkit, kuntosali sekä kotijumppa.

"Mut et sit mä oon kehittäny, meillon vierashuoneessa, mullon siellä noi pilatespallo ja kahvakuulat ja semmonen kuminauha, et sit mä niinku yritän sielä aina välillä niinku jotain puuhastella."

Ohjattu työpaikkaliikunta työajalla auttoi tekemään sellaisia asioita, joita ei muuten itse tulisi tehdä. Kaikki haastateltavat harrastivat jonkinlaista hyötyliikuntaa, kuten työmatkapyöräilyä tai portaiden nousua. Osalla liikkumista tuli työn ohella, koska työ oli fyysistä tai koska työpäivän aikana tuli käveltyä. Työssä tulevat pienet tauot hyödynnettiin venyttelyyn. Kaikilla haastateltavilla lasten ja perheen kanssa liikkuminen, perheliikunta, oli tärkeä oman liikkumisen mahdollistaja.

"Sillai me ollaan liikunnallinen perhe ja lapset harrastaa aika paljon ja käy ja sitten Mut et se liikkuminen, se on muuttunu lasten myötä ihan erilaiseks kyllä."

"Mahollisimman paljon [liikuntaa lapsen kanssa]. Mahollisimman paljon, että kävellään tietysti ja kärryn työntämistä ja sitte poika nyt jo ilman jo apurattaita ajaa pyörällä niin sitte sen kans ja niin paljo ku mahollista. - - Niin paljo ku mahollista vaan että. Ois sitten tämmöstä yhteistä."

"Mutta se on ehkä sillain, että aika paljon nytkin liikun niin mielellään hänen [lapsen] kanssaan."

Liikuntaan kannusti myös itsensä kehittäminen. Vaikka tavoitteellisuus kilpailumielessä oli ehkä kokonaan hävinnyt, silti oli mahdollista kehittää itseään tietyssä urheilulajissa. Toisaalta kilpailullisuus ja kilpailuhenki kannustivat liikkumaan ja kehittymään liikuntalajissa.

"No sitten tietysti [vanhemmalle] pojalle ei koskaan halua hävitä niin, senkin takia haluaa treenata ja harrastaa ettei jää kakkoseksi. - - vähän semmonen kilpailuvietti, että ollu niinkun nuoresta asti semmonen. Ei tykkää häviämisestä."

7.4.3 Liikkumista rajoittavat asiat

Kokosimme liikuntaa rajoittavat asiat kolmeen pääluokkaan. Pääkäsitteiksi liikuntaa rajoittavista asioista nousivat 1) ajanhallinta, 2) työ ja yrittäjäyys ja 3) voimavarat (kuvio 9).

Ajan puute ja rajallisuus rajoittivat liikuntaa. Ajan löytäminen liikkumiseen koettiin haastavaksi. Liikunnan harrastaminen tai harrastamattomuus koettiin ajankäyttökysymykseksi.

"Kello. Se on kun ei oo kun 24 tuntia vuorokaudessa niin se on yks [liikuntaa rajoittava asia]."

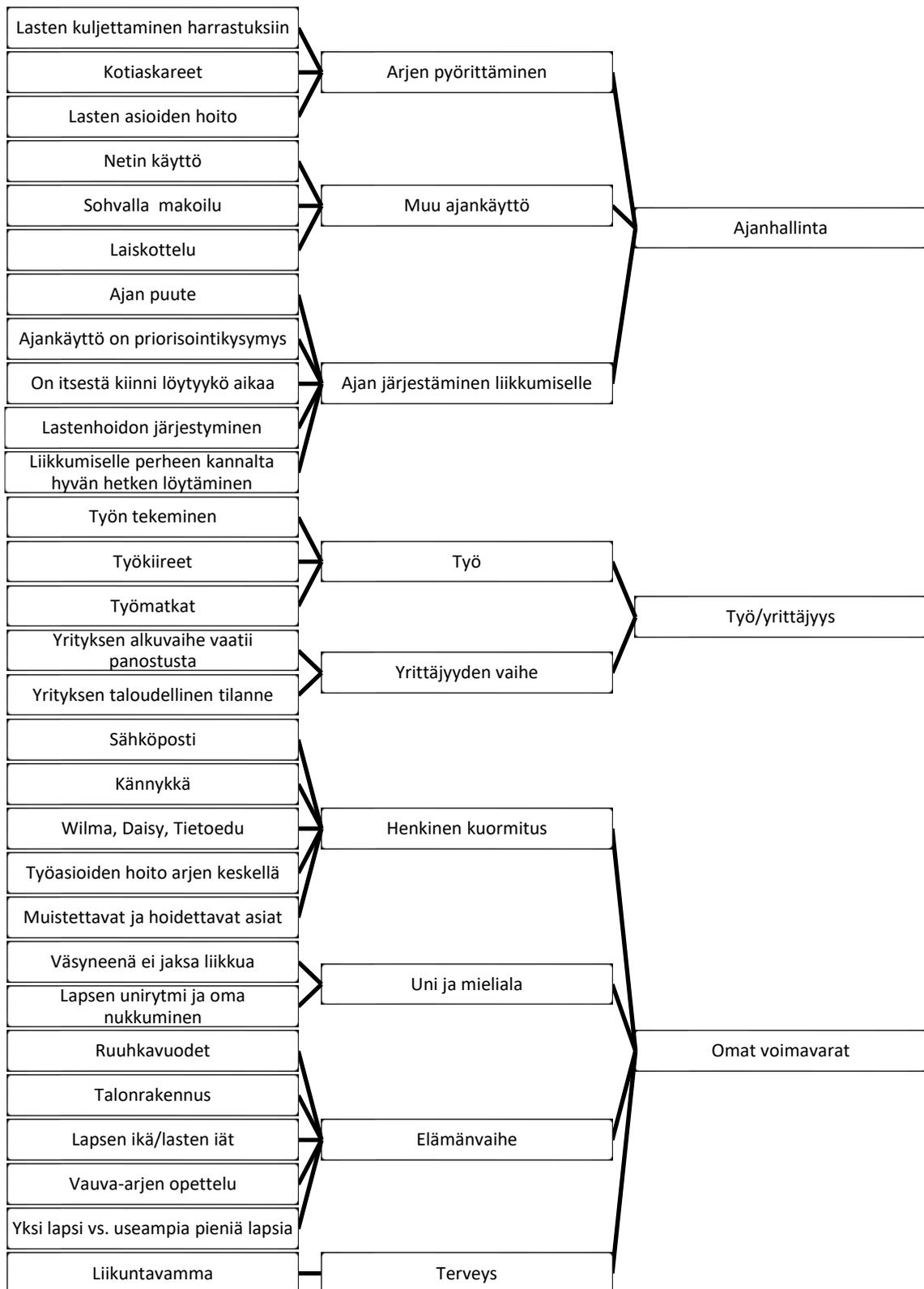
"Se on tietysti tosi paljo siitä kiinni, että miten niinkun muu elämä toisaalta sitten niinkun antaa niinkun sille liikunnalle aikaa. Että kyllä se on ajankäyttökysymys hirveän paljo ja kuitenkin aika iso perhe vielä kotona, se on joskus todella haastavaa löytää sitä aikaa."

Toisaalta nähtiin, että ajan puute ei ollut ongelma sinänsä. Ajan löytäminen oli paljon myös itsestä kiinni. Oma ajankäyttö nähtiin omaksi valinnaksi ja nähtiin, että liikuntaan olisi aikaa, jos vain itse sitä aikaa järjestäisi.

"Se on omasta päästä kyllä kiinni, että pitäs vaan ottaa se aika."

Arjen pyörittäminen, kuten pyykinpesu ja lasten vieminen harrastuksiin, vievät aikaa, jolloin liikkumiselle yksinkertaisesti jäi vähemmän aikaa ja mahdollisuuksia. Myös muu ajankäyttö ja etenkin "oma laiskuus" nähtiin liikkumisaikaa rajoittavana tekijänä.

"Se on... joskus vähä netti rajottaa... tulee sitten helposti mentyä sohvalle ja sitten oltua netissä ja... Mutta en minä sitäkään semmosena ongelmana näe. Että kyllä kuitenkin se on se oma laiskuus on se, se suurin rajoite."



KUVIO 9. Perheellisten yrittäjien liikkumista rajoittavat asiat.

Ajan löytyminen liikunnalle edellytti lastenhoidon järjestymistä. Lisäksi perheen arjesta piti löytää sopiva hetki liikunnalle. Rauhallinen hetki saattoi olla perheen lasten mentyä nukkumaan tai aamulla aikaisin ennen lasten heräämistä. Toisaalta perheen arjessa on tilanteita, jolloin liikkumisaikaa ei järjesty.

”...ja sitte mä en niinkö meinaa tota ehtii siis kerta kaikkiaan sinne jumpalle. Et se et aina kattoo, et no tiistaina viieltä ois toi kiva ja sit just vartii vaille viis alkaa joku hirveä katastrofi siellä kotona ja kaikki huutaa yhtä aikaa ja sit jotenki siit ei vaan jotenkin viitti lähteä.”

Haastateltavat kokivat työn rajoittavan omaa liikkumistaan. Yksi haastateltavista koki työkiireet ja määrääjat erityisesti liikuntaa rajoittavina. Myös työmatkat mainittiin erikseen liikuntaa rajoittavaksi asiaksi. Työmatkojen vuoksi koko päivä saattoi mennä matkustamiseen. Omalla autolla matkustaminen nähtiin erityisen huonona liikunnan kannalta. Työmatkojen vuoksi oli myös vaikeaa osallistua tiettyinä aikana tapahtuvaan ohjattuun ryhmäliikuntaan. Yksi haastateltavista koki, että nimenomaan yrittäjälle liikkumisen järjestäminen on hankalaa, mutta sitäkin tärkeämpää oman työkyvyn ja vireystason ylläpitämisen vuoksi.

”No varmaan niinkun työssä kiireet sitten niinkun [rajoittaa], jos on dediksiä niinkö pukkaa päälle. Kyllähän se sillon niinkö... Työkiireet on varmaan semmonen niinkun. --Ja sitten niinkö matkat. Jos on työreissulla, niin pyrin välttämään, että niinkun menisin autolla. Menee päivät aivan hukkaan sitten niinkun. Nyt kävin ---- [paikkakunnalla], ajelin neljä tuntia ja sitten kaks tuntia palaverissa, neljä tuntia takasi. Niin se on niinkun päivä aivan hukkaan heitetty. Jos sen pystyy menemään niinkun junalla tai muulla, missä pystyy liikkumaan, niin se on parempi.”

”Mut vähemmän on semmosia ihan niinku ryhmäliikunta. Kaikki mitä on ollu tässä niin on enemmän ja vähemmän joutunu canceloimaan. Välillä oon käyny aamusta jossaki tuola jumpissa mutta että ei ei ne on niin hankalia reissupäivä sattuu niin, taas se mennee ohi suun.”

Yksi haastateltava nosti esille sen, miten yrittäjyyden vaihe vaikutti työn määrään ja sitä kautta aikaan ja omiin voimavaroihin harrastaa liikuntaa. Yrityksen taloudellisella tilanteella oli vaikutusta siihen, paljonko yritykseen oli panostettava. Yrittäjyyden alkuvaiheessa yritykseen oli taloudellisten paineiden vuoksi panostettava ajallisesti paljon, mikä rajoitti liikunnan harrastamista. Kun yritys on taloudellisesti vakaa, on aikaa ja voimavaroja mahdollista käyttää muihin asioihin.

Omat kokonaisvoimavarat tunnistettiin tekijäksi, joiden jakautuminen useiden arjen ja työn eri asioiden kesken heikensi mahdollisuutta panostaa liikunnan harrastamiseen. Henkinen kuormitus

tunnistettiin liikunnan harrastamista estäväksi tekijäksi. Kuormitusta tuli sekä työ- että perheasioista. Sähköposti, kännykkä, työasioiden hoitaminen arjen keskellä, yhteydenpito kouluun ja päiväkotiin erilaisten tietojärjestelmien kautta sekä ”metatyö” kuormittivat muistia ja kuluttivat omia henkisiä voimavaroja liikunnan kustannuksella.

”...mitä enempi tulee sitä muuta sälää, semmosta, siis semmosta jännää metatyötä, et niinku koko aika päässä pyörii sillee, etä muista viedä kivi eskariin ja muista ilmottaa lapsen tunnit sinne tai muista maksaa lisenssimaksu tuonne ja muista tehdä oma firman mainos sinne ja siis se on semmosta niinku tämmöstä. Tuntuu et on niinku tuhat lankaa tässä ja niinni niinni ni sit ei välttämät aina riitä sitä ajatusta, et käy muuten myös vielä lenkillä. Niin se vaan tippuu sinne jonneki.”

Omiin voimavaroihin vaikutti uni ja mieliala. Väsyneenä ja ”hermot kireällä” ei jaksanut liikkua. Jos lapsen ja sitä myöten vanhempien unirytmii oli sekaisin, ei jaksamista enää riittänyt liikkumiselle.

Tunnistimme elämänvaiheen kokonaisvoimavaroihin ja liikuntaan vaikuttavaksi asiaksi. Elämän ”ruuhkavuodet”, jolloin lapset ovat pieniä, jolloin luodaan uraa sekä rakennetaan taloa, verottavat liikkumista. Lasten iällä oli merkitystä sille, millaisia vanhemman liikuntamahdollisuudet olivat. Pienen vauvan kanssa vaati aluksi opettelemista, totuttelemista ja unirytmien hakemista. Kun vauva-arki tasaantui, liikuntaan riitti taas voimavaroja. Lasten kasvaessa pystyi helpommin lähtemään liikkumaan. Pienten lasten määrällä oli myös vaikutusta siihen, millaisiksi liikuntamahdollisuudet koettiin.

”Ei se, se on ihan erilaista nolla lasta ku yks lasta. Yks lasta ja kaks lasta on taas sitte omanlainen juttu. Riippuen tietysti se ikäero että mikä niillä on, mutta että se se on niin huima, huima muutos sinällään siinä. Et se kyllä se vaikuttaa. Käytännössä se lopettaa sen systemaattisen semmosen tai että joutuu, joku joutuu joustamaan [liikkumisesta] tosi kovasti sitte.”

”Se pikkulasten määrä oikeastaan niinkun ratkasee kuinka paljon joutuu ite panostamaan siihen hoitoon ja huolenpitoon.”

Liikuntaa rajoittavaksi asia oli myös liikuntavamma ja siihen liittyvät leikkaukset. Nimesimme ne yläkäsitteeksi ”terveys”, jonka myös tunnistimme liittyvän henkilön omiin voimavaroihin.

7.5 Yhteenveto tuloksista

Perheellisten mikroyrittäjien työstä palautumista edistävät tekijät luokiteltiin kolmen yläkäsitteen alle: työstä palautumisen keinot, työn kuormittavuuden vähentäminen ja oma hyvinvointi. Liikunta edisti työstä palautumista viemällä ajatukset pois työasioista ja edesauttamalla kehon ja aivojen lepoa (taulukko 3). Yrittäjien liikkumista tukivat liikkumisen mallin antaminen lapselle, terveys ja hyvinvointi, liikkumisen sosiaalinen ulottuvuus, liikunnan mahdollistajat sekä kehittyminen. Liikuntaa rajoittivat ajanhallinta, työ tai yrittäjyys sekä omat voimavarat. Pienten lasten merkitys liikkumiselle tiivistyi viiteen yläkäsitteeseen: arvot ja asenteet, joustava liikunta, liikkuminen perheen kanssa, liikkuminen odotusaikana ja vauvan syntymän jälkeen sekä omasta liikunnan harrastamisesta joustaminen.

TAULUKKO 3. Yhteenveto tuloksista tutkimuskysymysten mukaisesti.

Liikunnan merkitys työstä palautumisesta	Liikkumista tukevat asiat	Liikkumista rajoittavat asiat	Pienten lasten merkitys liikkumiselle
-ajatusten saaminen pois työasioista	-liikkumisen malli lapselle	-ajanhallinta	-arvot ja asenteet
-kehon ja aivojen lepo	-terveys ja hyvinvointi	-työ/yrittäjyys	-joustava liikunta
	-liikkumisen sosiaalinen ulottuvuus	-omat voimavarat	-liikkuminen perheen kanssa
	-mahdollistajat		-liikkuminen odotusaikana ja vauvan syntymän jälkeen
	-kehittyminen		-omasta liikunnan harrastamisesta joustaminen

8 POHDINTA

8.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Haastattelemamme yrittäjät kuvasivat yrittäjyyttä vapaana, joustavana ja kokonaisvaltaisena. Lisäksi he pitivät yrittäjyyden vastuuta myönteisenä, työnteon haastetta ja motivaatiota ylläpitävänä tekijänä, vaikka sen voisi käsittää myös vapauden kielteisenä vastakohtana. Yrittämisen joustavuus, itsensä toteuttamisen mahdollisuudet, intohimo omaa työtä kohtaan, työn hallinta sekä työhön vaikuttaminen on aikaisemmissa tutkimuksissa usein nähty työhyvinvointia edistävinä tekijöinä (Simunaniemi & Muhos 2017, 8; Mäkelä-Pusa ym. 2011, 45).

Tutkimusten mukaan (Kinnunen & Feldt 2009, 7, Mäkelä-Pusa ym. 2011, 18) fysiologista palautumista edistää parhaiten laadukas ja riittävä uni, psykologista palautumista puolestaan työstä irrottava ja rentouttava vapaa-aika, mikä tuli hyvin esille aineistossamme.

Haastattelemillemme yrittäjille työstä palautuminen merkitsi ensisijaisesti psykologista palautumista eli ajatusten pois saamista työasioista ja aivojen lepoa. Heidän työnsä oli pääsääntöisesti fyysisesti kevyttä, mutta siinäkin väsyä ja syntyy myös fyysisen palautumisen tarve. Yrittäjät kertoivat väsyvänsä tiukassa tilanteessa tai loppuviikkoa kohden. He huomasivat palautumisen tarpeen unensa laadusta ja vireystasostaan, ja tunnistivat niihin omalla kohdallaan vaikuttavia tekijöitä. He pystyivät myös edistämään hyvää unta omalla toiminnallaan, kuten liikkumalla ja välttämällä töiden tekemistä myöhään illalla. Kuitenkin työnteon lopettaminen koettiin vaikeaksi esimerkiksi iltaisin tai kun työssä oli erityisen kiireisiä aikoja. Koli (2016, 7) toteaaakin Yrittäjämittarissa, että yrittäjien suurimmat kehityshaasteet liittyvät yrittäjän omaan palautumiseen sekä työn ja muun elämän tasapainoon.

Haastattelemiemme yrittäjien työajan määrästä pääteltynä heidän vapaa-aikansa vastasi määrällisesti tavallista palkansaajaa. Vain yksi haastateltava teki säännöllisesti normaalia työviikkoa enemmän töitä. Liikunta toimi kaikille hyvänä työstä irrottautumisen sekä kehon ja mielen rentoutumisen välineenä ja siten edisti heidän työstä palautumistaan. Tulostemme mukaan liikunnassa voi olla yksilöllisesti erilaisia elementtejä, jotka saavat aikaan palauttavan vaikutuksen. Yhdelle pelkkä lenkille lähteminen riittää. Toiselle liikuntaan yhdistyy ulkoilmassa ja luonnossa liikkumi-

nen. Kolmannelle tärkeä elementti liikunnassa on täydellinen keskittyminen vaativaan urheilulajiin, jolloin kaiken muun miettiminen yksinkertaisesti estyy. Myös liikkuminen tai pelaaminen yhdessä muiden kanssa irrottaa hyvin työasioista.

Analysoimme haastateltavien kokemuksia työstä palautumista edistävästä asioista kokonaisuutena, emmekä rajanneet sitä vain liikunnan ja palautumisen suhteeseen. Liikunta oli tärkeä työstä palautumisen keino muiden keinojen joukossa. Liikunta auttoi monin tavoin saamaan ajatukset pois työasioista. Lisäksi se edisti kehon ja aivojen lepoa parantamalla unen laatua. Vaikka kaikki haastattelemamme yrittäjät harrastivat liikuntaa palautuakseen työstä, se ei kaikille ollut ensisijainen tai paras työstä palautumisen keino. Muita yhtä hyviä tai vielä paremmaksi koettuja palautumiskeinoja olivat lukeminen, saunominen ja rentoutustekniikat. On siis yksilöllistä, minkä kokee itselleen sopivimmaksi keinoksi työstä palautumiseen.

Vapaa-ajalla tapahtuvan palautumisen lisäksi haastateltavat vähensivät työstä palautumisen tarvettaan vähentämällä työnsä kuormittavuutta. Olennaista työn kuormittavuuden säätelyssäkin kuitenkin oli työ- ja vapaa-ajan erottaminen sekä työhön käytetyn ajan määrä, jotka mahdollistavat vapaa-ajalla palautumisen. Työn ja vapaa-ajan erottaminen tunnistettiin tärkeäksi ja haastateltavilla oli siihen valmiuksia, mutta käytännön toteutus koettiin ajoittain haastavaksi. Toisaalta oman alan seuraamista vapaa-ajalla tai työn ja harrastusten pyörimistä saman asian ympärillä ei koettu rasittavaksi. Monelle yrittäjälle työ on vahvan kiinnostuksen kohde tai intohimo, mikä onkin hyvä asia, kunhan tunnistaa, mikä on itselle liikaa.

Lisäksi tieto ja tietoisuus omasta palautumisesta sekä terveydestä huolehtiminen olivat tärkeitä asioita, joilla oma työssä jaksaminen pyrittiin turvaamaan. Mielenkiintoista oli havaita, että unta ja palautumista mittaavat laitteet alkavat yleistyä muidenkin kuin tutkijoiden ja ammattiurheilijoiden käyttöön.

Pienten lasten myötä haastateltavien liikuntatottumukset muuttuivat. Säännöllisestä ja tavoitteellisesta liikunnasta oli joustettava: sitä oli vähennettävä tai siitä joutui luopumaan kokonaan. Liikuntamuodot muotoutuivat perhe- ja työarkeen sopiviksi, ajan tai paikan suhteen joustaviksi. Näitä liikuntamuotoja olivat esimerkiksi lenkkeily, maastopyöräily, kotona jumppaaminen tai kuntosalilla käynti. Lapsiperheen arkeen soveltuvia liikunnan muotoja olivat myös hyötyliikunta ja perheliikunta. Liikkumisessa suosittiin lähellä sijaitsevia ja koko perheelle sopivia liikuntapaikkoja.

Aiemmassa tutkimuksessa pienten lasten vanhempien on todettu liikkuvan muita aikuisia vähemmän (Tammelin 2003, 67). Korkiakankaan ym. (2010, 48-50) mukaan pienten lasten vanhemmat kokivat, etteivät voineet liikkua yhtä aktiivisesti kuin halusivat. Liikuntaa kuitenkin tukevat liikkuminen lapsen tai koko perheen kanssa ja hyvät liikuntamahdollisuudet. Perheliikunta onkin tärkeää tunnistaa perheiden, erityisesti pienlapsiperheiden, liikkumista mahdollistavaksi tekijäksi. Tämä tulisi huomioida perheellisten (yrittäjien) elintapaohjauksessa. Korkiakankaan ym. (2010, 12) mielestä liikunta- ja terveysneuvonta tulisikin pikkulapsiperheen elämänvaiheessa kohdistaa koko perheeseen. Neuvontaa olisi luontevaa tehdä työterveyshuollossa ja perusterveydenhuollossa, erityisesti neuvolassa.

Elintapaohjauksessa tärkeää on vastavuoroinen keskustelu ja se, että elintapaohjauksessa annetut neuvot ovat realistisia ja sopivat henkilön omaan elämäntilanteeseen (Korkiakangas 2010, 19 ja siinä olevat liitteet). Yrittäjien elintapaohjauksessa tulisi huomioida yrittäjän ja hänen perheensä elämäntilanne. Liikkumista tulisi pohtia kunkin henkilökohtaisen tilanteen, voimavarojen ja liikkumismahdollisuuksien pohjalta. Ohjauksessa voisi kartoittaa yrittäjän omaan arkeen sopivia liikku-mishetkiä ja mahdollisuuksia sekä toisaalta kannustaa hyödyntämään näitä omassa arjessa olevia mahdollisuuksia. Tutkimuksessamme havaitsimme, että perheellisen yrittäjän liikkumaan lähteminen edellyttää usein lastenhoidon järjestämistä sekä sopivan ja rauhallisen hetken löytämistä perheen arjesta. Korkiakangas ym. (2010, 48-50) onkin todennut, että aikataulujen suunnittelemisen yhdessä säännöllisen liikkumisen mahdollistamiseksi tukee perheellisen liikkujan mahdollisuuksia liikuntaan. Siten myös elintapaohjauksessa voisi kannustaa liikkumisen ja liikkumisaikataulun suunnitteluun etukäteen. Yrittäjien onkin todettu kaipaavan eniten tukea yritystoiminnan kehittämisen lisäksi omaan hyvinvointiin liittyviin asioihin ja ajanhallintaan (Koli 2016).

Haastattelujen perusteella liikkumiseen kannusti muun muassa oman terveyden ja hyvinvoinnin ylläpito (fyysinen terveys, hyvä olo), yhteinen aika puolison, lasten tai muiden kanssa sekä liikkumisen mallin antaminen lapselle. Liikunnan harrastamista rajoitti muun muassa työhön liittyvät asiat, kuten työmatkat ja työkiireet, omien voimavarojen jakautuminen moneen asiaan sekä ajan puute.

Saamamme tulokset liikkumista tukevista ja rajoittavista tekijöistä ovat osin yhteneväisiä aiemmin saatujen tutkimustulosten kanssa. Korkiakangas, Laitinen, Keinänen-Kiukaanniemi ja Taanila (2010) tutkivat pienten lasten vanhempien liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen mukaan pienten lasten vanhempia motivoivat liikkumaan terveyden ja fyysisen kunnon ylläpitämi-

nen, painonhallinta ja liikunnan tuottamat henkiset hyödyt: hyvä olo, jaksaminen, sosiaalisuus ja oma aika. Liikkumista rajoittivat perheen ja lasten kanssa vietetyn ajan asettaminen oman liikkumisen edelle, lapset (esim. lastenhoidon järjestämisen vaikeus), ajan puute, väsymys ja fyysiset tekijät. Myös puolison kannustus liikkumiseen oli tärkeää. Lisäksi raha, kulkumatka ja liikuntaverin olemassaolo voivat joko edistää tai estää liikkumista. (Korkiakangas ym. 2010, Korkiakangas 2010, 48-50.)

Saamiimme tuloksiin on voinut vaikuttaa vastaajien sukupuoli, sillä kolme neljästä haastateltavasta oli miehiä. Aineistossamme naisyrittäjä toi tarkemmin ja yksilöidymmin esille arjen pyörittämiseen liittyviä haasteita ja tehtäviä. Kuitenkin kaikki haastateltavat toivat esille esimerkiksi lastenhoitoon liittyvät haasteet omaan liikkumiseen liittyen. Tutkimuksemme lähtökohtana ei ollut tutkia sukupuolten tai eri aloilla toimivien yrittäjien, joten tämän aineiston ja tutkimuskysymystemme pohjalta emme voi tehdä johtopäätöksiä siitä, miten liikkumisen mahdollisuudet eroavat perheellisten mies- ja naisyrittäjien välillä. Yhteiskunnallisesti voisi olla mielekkäämpää pohtia, onko perheellisillä miehillä ja naisilla samanlaiset mahdollisuudet ryhtyä yrittäjäksi. Pöllänen (2002, 560) onkin todennut, että yrittäjyyteen liittyvien sosiaalipoliittisten syiden vuoksi moni nainen ryhtyy yrittäjäksi vasta perheen pikkulapsivaiheen jälkeen. Toisaalta yrittäjyyteen liittyvät joustavat työajat antavat mahdollisuuden viettää enemmän aikaa lasten kanssa, mikä vaikuttaa monen naisyrittäjän päätökseen ryhtyä yrittäjäksi (Honkanen 2013, 64, Ikonen 2008, 104).

Osin yrittäjyys tuntui vertautuvan tavalliseen ns. palkkatyöhön siinä mielessä, että haastateltavien vastauksissa ja kokemuksissa korostuivat enemmän perheen arki ja lastenhoidon järjestäminen kuin yrittäjyys liikunnan rajoittavista tekijöistä puhuttaessa. Yrittäjyyden osalta liikuntaa rajoittavaksi tekijäksi haastatteluissa tuli esille työnteon viemä aika, työmatkat sekä erityiset kiire- ja määräajat työssä. Myös yrittäjyyden vaihe ja yrityksen taloudellinen tilanne tunnistettiin tekijäksi, jotka joko mahdollistivat tai estivät yrittäjän liikkumista, omaa palautumista ja hyvinvointia.

Yrittäjyyden vaiheen on aiemmissa tutkimuksissa havaittu vaikuttavan yrittäjän hyvinvointiin ja jaksamiseen. Esimerkiksi alku- ja kasvuvaiheessa ajanhallinta voi olla suurin haaste yrittäjille. Kasvuvaiheessa työkyky kuitenkin koetaan usein hyväksi, vaikka kasvuvaiheeseen liittyvä työn imu, suuri työn määrä sekä suuri ajallinen panostus työhön, voi pitkään jatkuessaan johtaa loppuun palamiseen. Tämän vuoksi yrittäjien tukitarpeet ovat yrittäjyyden eri vaiheissa erilaiset. (Koli 2016, 7.) Tuen ja ohjauksen tarve voisi siis yrityksen alku- ja kasvuvaiheessa liittyä esimerkiksi

siihen, miten tärkeää omasta jaksamisesta ja terveydestä huolehtiminen on. Eräs haastateltavamme sanoi sen näin:

"Jos aattelee niinkun alotteleville yrittäjille esimerkiksi niin, että se kannattaa muistaa, että se on pitkä tie se yrittäjäys, ja ei siinä ei kannata muutamassa vuodessa niinkun yrittää tehdä kaikkea. -- Kyllä minä niinkun loisin pidemmällä tähtäimellä niitä suunnitelmia, ettei justiin niinkun liian nopiasti ja kaikkea. -- Niin semmonen, että kun sen aloitteleva yrittäjä muistais, että se oma jaksaminen ja perheen jaksaminen, niin se pitäis kuitenkin, vaikka yrittäminen on niinkun tärkeää, niin sen pitäis kuitenkin loppupeleissä mennä sen yrittämisen edelle. Että tää on kuitenkin vaan yritys mutta se että sulla on vaan yks elämä."

8.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Teimme haastattelut kasvokkain ja nauhoitimme haastattelut myöhempää analysointia varten. Haastateltavat osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti ja heille kerrottiin mahdollisuudesta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Haastateltavilta pyydettiin suostumus tutkimukseen osallistumisesta ja keskustelun äänittämisestä. Tutkittavan anonymiteetti otettiin huomioon. Haastateltavien henkilötietoja ei kerrottu eikä heistä kerrota opinnäytetyössä sellaisia yksityiskohtia, joista heidät voisi tunnistaa. Lähetimme opinnäytetyön luettavaksi ennen sen valmistumista niille haastateltaville, jotka olivat sitä toivoneet, ja heillä oli mahdollisuus kommentoida tunnistettavuutta sekä muutenkin analyysiä ja tuloksia. Tästä huolimatta on mahdollista, että olemme ymmärtäneet joitain asioita eri tavalla kuin haastateltavat ovat tarkoittaneet. Olemme analysoineet aineiston parhaan ymmärryksemme mukaan ja pyrkineet poimimaan aineistosta tekstiin mahdollisimman kuvaavia lainauksia tulosten tueksi. Muodostamamme luokat ja käsitteet ovat meidän näkemysämme asioiden suhteista, mutta toisenlaisiakin luokitteluja olisi samasta aineistosta luonnollisesti mahdollista tehdä.

Haastattelujen luotettavuutta pyrittiin varmistamaan käyttämällä avoimia kysymyksiä, välttämällä dikotomisista kysymyksiä sekä myös varmistamalla, että ymmärsimme oikein, mitä haastateltava tarkoittaa, esimerkiksi käyttäessään kielikuvia (metafora).

Teimme teemahaastatteluja ensimmäistä kertaa. Vaikka harjoittelimme haastattelutilannetta ja testasimme kysymyksiä etukäteen läheisillämme, varsinaisissa haastatteluissa tuli epähuomiossa esitettyä myös dikotomisista ja suljettuja kysymyksiä. Jälkeenpäin tuntui, että olisi ollut hyvä huomata haastattelua tehdessä kysyä enemmän tarkentavia kysymyksiä, jotta olisimme saaneet täsmällisempiä vastauksia eri teemoihin.

Haastattelijan tulisi käyttää mahdollisimman yleisiä ja tuttuja ilmaisuja, jotta tulee varmemmin ymmärretyksi oikein (kts. Hirsjärvi & Hurme 2011, 53). Teemahaastattelujen kysymyksiä olisi voinut vielä miettiä hieman konkreettisimmiksi, jotta kysymyksissä ei olisi ollut yhtään tulkinnanvaraakaan. Haastatteluja tehdessä havaitsimme muutamissa haastattelutilanteissa hieman epäröintiä, kun kysyimme ”mikä tukee liikunnan harrastamista?” toisin sanoen kysymys ei varmaankaan ollut täysin selkeä ja yksiselitteinen.

Liikkumisen osalta vastauksissa korostuivat perheellisyyden merkitys ja yrittäjyys jäi hieman vähemmälle huomiolle. Jälkeenpäin ajatellen haastatteluissa olisi ollut hyvä vielä tarkemmin kysyä liikunnan ja yrittäjyyden suhteesta ja yrittää saada käsitys siitä, miten koko paketti, liikunta, yrittäjyys ja perhe-elämä liittyvät toisiinsa. Välillä haastattelua tehdessä oli vaikea pysyä haastateltavan ”ulkopuolisessa” roolissa, ilman, että kommentoi vastauksia omasta näkökulmasta käsin. Kuitenkin saimme haastattelut mielestämme näin ensikertalaisina tehtyä aika hyvin ja luontevasti. Haastattelujen luotettavuutta ja yhtenäisyyttä voi hieman heikentää se, että sama henkilö ei tehnyt kaikkia, vaan jaoimme haastattelut puoliksi.

Pyrimme dokumentoimaan työmme tarkasti ja perustelemaan opinnäytetyön etenemisen vaiheet sekä tehdyt päätökset ja tulkinnat. Tällä tavoin pyrimme parantamaan tutkimuksen luotettavuutta. Aineiston keruusta kirjasimme niihin käytetyn ajan, mahdolliset häiriötekijät ja mahdolliset virhetulkinnat. Yksi haastattelutila ei ollut täysin suljettu muilta ihmisiltä, joten siihen tuli muutamia keskeytyksiä ja haastattelussa oli hieman kiireen tuntua. Tämän haastattelun kesto olikin muita lyhyempi, mutta toisaalta haastateltava antoi ymmärtää, että oli saanut kerrottua kaiken olennaisen. Lisäksi puoliavoin tila ei ollut keskustelun luottamuksellisuuden puolesta paras mahdollinen.

Pyrimme takaamaan tutkimuksen luotettavuutta osaltaan myös tutkimustehtävään sopivien analyysi- ja tiedonkeruumenetelmien valinnalla. Käytimme opinnäytetyön ohjeissa suositeltuja lähdetyppejä, kuten tieteellisiä julkaisuja, tunnettujen kustantajien julkaisemia kirjoja ja alansa asiantuntijoiden artikkeleita. Pyrimme lisäämään analyysiprosessin luotettavuutta ja kuvaamaan itse analyysiprosessia käyttämällä tulososiossa haastatteluiden alkuperäisilmauksia sekä tuloksia kuvaavia kaavioita.

8.3 Tutkimustulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusehdotukset

Kaikki haastateltavamme olivat melko tai hyvin aktiivisia liikkujia. Mielenkiintoista olisi ollut saada selville jonkun vähemmän liikkuvan yrittäjän kokemuksia, sillä elintapaohjauksen kannalta haastavimpia ovat juuri vähän liikkuvat henkilöt.

Haastatteluaineistomme ei todennäköisesti saavuttanut saturaatiopistettään, jossa aineiston keruu yleensä lopetetaan. Neljä haastateltavaa oli kuitenkin opinnäytetyön työmäärän kannalta riittävä, ja useampien sopivien haastateltavien löytäminen olisikin ollut haastavaa. Kiitämme yrittäjiä heidän kiinnostuksestaan ja ajastaan, jotka mahdollistivat tämän opinnäytetyön tekemisen.

Mikroyrittäjien elintapaohjauksen kehittämiseksi tulisi seuraavaksi tutkia käytännössä, millainen ohjaus palvelee heidän tarpeitaan parhaiten. Mäkelä-Pusa ym. (2011) mukaan yrittäjät toivoivat työterveyshuollolta erityisesti runsaampaa ja säännöllistä yhteydenpitoa. Työkyky- ja hyvinvointikyselyn (2010) mukaan yrittäjät toivoivat tukea työkyvystä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen erityisesti Internetin välityksellä, sekä vertaistukena toisilta yrittäjiltä. Jälkimmäinen korostui pienissä yrityksissä. Esimerkiksi Työterveyslaitos tutkii parhaillaan aihetta hankkeissaan (mm. Promo@Work ja Työterveyshuollon tuki pienille yrityksille).

8.4 Prosessissa oppiminen

Meillä molemmilla tämän opinnäytetyön tekijöillä oli jo hieman aiempaa taustaa tieteellisen tutkimuksen tekemiseen. Meille tutumpaa oli koota määrällistä aineistoa ja analysoida sitä määrällisen tutkimuksen keinoin. Valitsimme opinnäytetyömme sillä tavoin, että saisimme oppia myös laadullisen tutkimuksen menetelmistä. Opimme, mikä on teemahaastattelu ja miten tehdään aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Harjoittelimme tulosten tulkintaa ja johtopäätösten tekoa.

Opimme haastatteluita tehdessämme ja teoriaa koostaessamme monia asioita työhyvinvoinnista, työstä palautumiseen vaikuttavista asioista, yrittäjistä ja lapsiperheiden liikkumisesta. Teoria ja haastattelut antoivat näkökulmaa työ- ja perhe-elämään liittyviin asioihin ja terveydenhoitajana perheiden tukena toimimiseen.

LÄHTEET

Elo, S. & Kyngäs, H. 2008. The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing* 62(1), 107-115.

Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K. & Kyngäs, H. 2014. Qualitative Content Analysis: A Focus on Trustworthiness. *SAGE Open* January-March 2014: 1-10.

Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi 2003/88/EY, 4.11.2003, tietyistä työajan järjestämisestä koskevista seikoista. Virallinen lehti nro L 299, 18/11/2003 s. 0009 – 0019. Viitattu 30.5.2017, <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:32003L0088:FI:HTML>

Fogelholm, M. Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö, UKK-instituutti. Viitattu 26.4.2017, <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71827/Selv200701.pdf?sequence=1>

Föhr, T. 2016. The relationship between leisure-time physical activity and stress on workdays with special reference to heart rate variability analyses. Doctoral dissertation. *Studies in sport, physical education and health* 247. University of Jyväskylä. Viitattu 6.5.2017, <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6794-9>.

Hirsjärvi, S. 2009. Metodologiset ja teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Bookwell, Porvoo.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudamus Helsinki University Press, Tallinna Raamatutrukikoda.

Honkanen, P. M. 2013. Vanhemmuus yrittäjänäisten kokemana. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto, käyttötieteellinen tiedekunta. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/42274/vanhemmu.pdf?sequence=1>

Härmä, M. 2017. Tutkimusprofessori, Työterveyslaitos. Ylityö voi vaarantaa terveytesi. Videohaastattelu 10.4.2017. Viitattu 31.5.2017, <https://protv.fi/ylipitka-tyoviikko-tuhoaa-terveyden/>.

Ilkonen, H-M. 2008. Maaseudun naiset yrittäjinä. Elettyjä käytäntöjä ja jaettuja tulkintoja yrittävissä yhteiskunnassa. Akateeminen väitöskirja, Tampereen yliopisto, Acta Universitatis Tamperensis. 1291. Tampere: Tampere University Press.

Ilmarinen, J. 2006. Pitkää työuraa!: ikääntyminen ja työelämän laatu Euroopan unionissa. Työterveyslaitos: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 25.4.2017, <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113957/URN%3ANBN%3Afi-fe201504226126.pdf?sequence=1>.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kauhanen, J. 2016. Työhyvinvointi organisaation menestystekijänä. Viro: Printon.

Kela 2017. Yrittäjän työterveyshuolto. Viitattu 25.3.2017, <http://www.kela.fi/tyoterveyshuolto-yrittaja>

Kinnunen, M.-L. & Rusko, H. 2009. Työkuormituksesta palautuminen. Fysiologinen näkökulma. Teoksessa Kinnunen, U. & Mauno, S. (toim.) Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampereen yliopisto. Tampere, 29-40.

Kinnunen, U. & Feldt, T. 2009. Työkuormituksesta palautuminen. Psykologinen näkökulma. Teoksessa Kinnunen, U. & Mauno, S. (toim.) Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampereen yliopisto. Tampere, 7-28.

Kinnunen, U. & Mauno, S. (toim.) 2009. Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampereen yliopisto.

Kinnunen, U., Mauno, S. & Siltaloppi, M. 2009. Uhkaako työhön sitoutuminen palautumista? Teoksessa Kinnunen, U. & Mauno, S. (toim.) Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampereen yliopisto. Tampere, 55-66.

Kirjanpitolaki 1620/2015 1:4a §. Viitattu 16.3.2017,
<http://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1997/19971336#L1P4a>

Kirjanpitolaki 1620/2015 1:4b §. Viitattu 16.3.2017,
<http://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1997/19971336#L1P4b>

Kivimäki, M., Jokela, M., Nyberg, S.T., Singh-Manoux, A., Fransson, E.I., Alfredsson, L., Bjorner, J.B., Borritz, M., Burr, H., Casini, A., Clays, E., De Bacquer, D., Dragano, N., Erbel, R., Geuskens, G.A., Hamer, M., Hooftman, W.E., Houtman, I.L., Jöckel, K-H., Kittel, F., Knutsson, A., Koskenvuo, M., Lunau, T., Madsen, I.E.H., Nielsen, M.L., Nordin, M., Oksanen, T., Pejtersen, J.H., Pentti, J., Rugulies, R., Salo, P., Shipley, M.J., Siegrist, J., Steptoe, A., Suominen, S.B., Theorell, T., Vahtera, J., Westerholm, J.M., Westerlund, H., O'Reilly, D., Kumari, M., Batty, G.D. & Ferrie, J.E. 2015. Long working hours and risk of coronary heart disease and stroke: a systematic review and meta-analysis on published and unpublished data for 603 838 individuals. *The Lancet* 386(10005), 1739–1746.

Koli, A. 2016. Elon yrittäjämittari 2016. Yhteenveto tutkimuksesta. Työeläkeyhtiö Elo. Viitattu 20.4.2017.

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. Lääketieteellinen tiedekunta. Oulun yliopisto. Acta, Universitatis Ouluensis D Medica 1084. Juvenes Print, Tampere.

Korkiakangas, E., Laitinen, J., Keinänen-Kiukaanniemi, S. & Taanila, A. 2010. Pienten lasten vanhempien liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. *Hoitotiede* 2010, 22 (1), 3-13.

Korkiakangas, E. & Laitinen, J. 2016. Terveelliset elintavat ovat tärkeitä fyysisesti kuormittavasta työstä palautumisessa. Teoksessa H. Honkanen (toim.) 2016. Tehdään yhdessä ja opitaan toisilta – Osallisuus ja yhteistoiminta koulutuksen ja kuntoutuksen kehittämisessä. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 34. Viitattu 24.4.2017. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2016113030097>.

Käypä hoito -työryhmä. 2015. Käypä hoito. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Viitattu 26.4.2017, <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus>

Laitinen, J., Korkiakangas, E., Oksanen, T., Ruusuvuori, J., Seppälä, T., Oinas-Kukkonen, H., Tikka, P., Muhos, M., Heikkilä-Tammi, K., Mäkinen, J. & Stock, S. 2016. Näyttöön perustuvaa terveyden edistämistä työpaikoilla. Tilannekuvaraportti 2016. Strateginen tutkimus, Suomen Akatemian. Viitattu 7.5.2017 http://www.aka.fi/globalassets/33stn/tilannekuvaraportit/stn2016-hankkeet/promowork_tilannekuvaraportti2.pdf

Lundberg, U. 2005. Stress hormones in health and illness: the roles of work and gender. *Psychoneuroendocrinology* 30 (10), 1017–1021.

Lundell, S., Visuri, S., & Luukkonen, R. 2014. Hyvinvointibarometri 2014, Suomen Yrittäjät. Viitattu 7.5.2017, https://www.yrittajat.fi/sites/default/files/migrated_documents/hyvinvointibarometri201420raportti.pdf

Marttila, J. 2010. Muutosvalmius. Käypä hoito suosituksset. Viitattu 29.5.2018, <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=4441DB7044353C7E1772D85A9AAD090B?id=nix01668>

Mauno, S., Rantanen, J. & Kinnunen, U. 2009. Palautuminen työn ja perheen yhdistämisen palapelissä. Teoksessa Kinnunen, U. & Mauno, S. (toim.) *Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia*. Tampereen yliopisto. Tampere, 67-84.

Mäkelä-Pusa, P., Terävä, K. & Manka, M.-L. 2011. Yrittäjien työhyvinvointi, työkyky ja kuntoutus. Selvitysraportti pienyrittäjien ja maatalousyrittäjien työkyvystä, hyvinvoinnista, työkyvyntuen ja kuntoutuksen tarpeesta. Kuntoutussäätiön työselosteita 41/2011.

https://kuntoutussaatio.fi/files/675/Yrittajien_tyohyvinvointi_tyokyky_ja_kuntoutus.pdf

OECD 2005. Glossary of Statistical Terms. Small and medium-sized enterprises (SMEs) Definition. Viitattu 1.9.2018, <https://stats.oecd.org/glossary/detail.asp?ID=3123>

Oerlemans, W., Bakker, A. & Demerouti, E. 2014. How feeling happy during off-job activities helps successful recovery from work: A day reconstruction study. *Work & Stress* 28(2), 198-216.

Pakkala, L. & Saarni, H. 2005. PYRI - Yrittäjille sopivampi varhaiskuntoutusmalli. *Työterveyslääkäri*. 23 (2), 222-227.

Palmgren, H., Kaleva, S., Jalonen, P., & Tuomi, K. 2010. Naisyrittäjien työhyvinvointi. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Työ ja yrittäjyys, 2010:5.

Puttonen, S., Hasu, M. & Pahkin, K. 2016. Työhyvinvointi paremmaksi: Keinoja työhyvinvoinnin ja työterveyden kehittämiseksi suomalaisilla työpaikoilla. Tietoa työstä. Helsinki: Työterveyslaitos. Viitattu 7.5.2017, <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130787/Ty%c3%b6hyvinvointi%20paremmaksi.pdf?sequence=1>

Pärnänen, A., & Sutela, H. 2014. Itsensätyöllistäjät Suomessa 2013. Tilastokeskus. Viitattu 20.4.2017,

https://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yits_201400_2014_12305_net.pdf

Pöllänen, P. 2002. Hoivayrittäjyyden aika naisen elämäkulussa. *Yhteiskunta-politiikka*, 67(6), 558–563.

Riikonen, E., Tuomi, K., Vanhala, S. & Seitsamo, J. 2003. Hyvinvoiva henkilöstö - menestyvä yritys. Työterveyslaitos. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto -verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 21.4.2017, http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_2.html

Seitsamo, J., Nevanperä, N., Hopsu, L., Remes, J., Ala-Mursula, L., Husman, P. & Laitinen, J. 2015. Työkyky keski-ikäen kynnyksellä. Pohjois-Suomen kohortti-66 tutkimukseen osallistuneiden miesten ja naisten työkyvyn kehitys 1997-2012. Työterveyslaitos. Tampere: Juvenes Print.

Simunaniemi, A.-M. & Muhos, M. 2017. Mikroyrittäjyyden tutkimusryhmä MicroENTRE, Kerttu Saalasti instituutti, Oulun yliopisto. Seminaariesitys: Pitävätkö mikroyrittäjät Suomen talouden pyörät liikkeessä? Näkökulmia mikroyrittäjyyteen. Työkykyä ja terveyttä edistävä työyhteisö 21.2.2017, Työterveyslaitos, Oulu. Tekijän hallussa.

Sonnentag, S. & Fritz, C. 2007. The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12 (3), 204-221. Viitattu 10.4.2018, https://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/10086/Sonnentag_Fritz_2007.pdf;sequence=1

Sonnentag, S. & Jelden, S. 2009. Job Stressors and the Pursuit of Sport Activities: A Day-Level Perspective. *Journal of Occupational Health Psychology* 2 (14), 165-181. Viitattu 6.5.2017, http://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/11068/sonnentag_jelden_2009_JOHP.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) 2011. Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategia. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2011:5. Viitattu 21.11.2016, <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73418/URN%3aNBN%3afe201504223250.pdf?sequence=1>

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) 2017. Valtioneuvoston periaatepäätös. Työterveyshuolto 2025 – yhteistyöllä työkykyä ja terveyttä. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:1. Viitattu 31.8.2018. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79471/01_2017_VN_periaatepaatos_TT2025_suomi.pdf

Suomen virallinen tilasto (SVT) 2015: Työvoimatutkimus. Työllisyys Ja Työttömyys 2015, 3 Työajat vuonna 2015 . Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 30.5.2017.

http://www.stat.fi/til/tyti/2015/13/tyti_2015_13_2016-04-12_kat_003_fi.html

Suomen virallinen tilasto (SVT) 2016. Yritysten rakenne- ja tilinpäätöstilasto. Yritykset toimialoitain ja henkilöstön suuruusluokittain, 2013-2015. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 21.4.2017,

<http://www.stat.fi/til/yrti/tau.html>

Suomen Yrittäjät 2017. Yrittäjän työterveyshuolto. Viitattu 19.4.2017,

<https://www.yrittajat.fi/yrittajan-abc/yrittajan-sosiaaliturva/yrittajan-tyoterveyshuolto-316207>

Tammelin T. 2003. Physical activity from adolescence to adulthood and health-related fitness at age 31. Cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966.

Faculty of Medicine, University of Oulu.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki: Edita.

Työkyky- ja hyvinvointikysely 2010. Suomen Yrittäjät. Viitattu 19.4.2017,

https://www.yrittajat.fi/sites/default/files/sy_raportti_tyokyky_ja_hyvinvointi_0.pdf

Työsuojeluhallinto 2017. Työterveyshuollon järjestäminen. Viitattu 19.4.2017,

<http://www.tyosuojelu.fi/tyoterveys-ja-tapaturmat/tyoterveyshuolto/jarjestaminen>

Työterveyslaitos 2011. Tietokortti 19, Yrittäjän työkyvyn tuki. Viitattu 7.5. 2017,

<https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2017/01/Yrittajan-tyokyvyn-tuki.pdf>

Työterveyslaitos 2015. Pohjois-Pohjanmaan yrittäjän naisten työkyky ja elintavat - Naiset työssä hankkeen kyselytuloksia syksy 2015. Viitattu 21.11.2016,

<https://www.slideshare.net/tyoterveyslaitos/pohjoispohjanmaan-yrittajien-tyokyky-ja-elintavat>

Työterveyslaitos 2016a. Näyttöön perustuvaa terveyden edistämistä työpaikoilla Promo@Work.

Viitattu 21.11.2016, <http://www.ttl.fi/fi/tutkimus/hankkeet/promoatwork/Sivut/default.aspx>.

Työterveyslaitos 2016b. Opettele terveelliset elintavat jo uran alussa. Viitattu 21.11.2016,
<http://www.ttl.fi/fi/tutkimus/hankkeet/promoatwork/Sivut/Opetteleterveellisetelintavatjournalussa.aspx>

UKK-instituutti 2009a. Liikuntapiirakka aikuisille. Viitattu 14.3.2017,
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>

UKK-insituutti 2009b. Liikuntapiirakka. Viitattu 14.3.2017.
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Van Amelsvoort, L., Kant, I., Bültmann, U. & Swaen G. 2003. Need for recovery after work and the subsequent risk of cardiovascular disease in a working population. *Occupational & Environmental Medicine* 60(Suppl I), 83–87.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1765716/pdf/v060p00i83.pdf>

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

Vuori, I. 2009. Liikunnan lisääminen. Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 26.4.2017,
http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/shk/koti?p_haku=

Yrittäjän työterveyshuolto 2009. Suomen Yrittäjät. Viitattu 19.4.2017,
https://www.yrittajat.fi/sites/default/files/migrated_documents/yrittajan_tyoterveyshuolto2009.pdf

Taustatiedot:	
Ikä:	Toimiala:
Sukupuoli:	Henkilöstömäärä:
Lapsen/lasten ikä:	Kauanko toiminut yrittäjänä?:
	Onko työterveyshuolto käytössä?:
Haastattelun toteutus:	
Haastattelija:	
Ajankohta:	
Kesto:	
Teemat:	
Teema 1: Yrittäjyys	
Minkälaista on olla yrittäjä?	
Kerro omasta arjesta yrittäjänä	
Teema 2. Liikunta	
Mitä liikunta merkitsee sinulle?	
Millainen merkitys liikunnalla on arjessasi?	
Miten, missä, milloin, kenen kanssa liikut?	
Miten koet työn ja liikunnan yhdistämisen?	
Mikä motivoi tai tukee liikunnan harrastamista?	
Mikä rajoittaa liikunnan harrastamista?	
Muistatko ajan jolloin et ollut yrittäjä? Mitä liikunta merkitsi sinulle silloin?	
Teema 3. Työstä palautuminen	
Miten koet palautuvasi työstä?	
Mitkä asiat vaikuttavat työstä palautumiseen sinun kohdallasi?	
Millaiset asiat auttavat palautumaan työstä?	
Millaiset asiat vaikuttavat työstä palautumiseen negatiivisesti?	
Teema 4. Perheellisyys	
Mitä ajattelit liikkumisesta ennen kuin sinulla oli lapsia?	
Mitä ajattelet liikkumisesta nyt kun sinulla on lapsia?	
Miten koet perheellisyyden vaikuttavan liikkumiseen?	