



<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Oppiaine	Johtaminen ja organisointi	Päivämäärä	17.1.2012
Tekijä(t)	Aino Saarinen	Matrikkelinumero	
		Sivumäärä	100 s. + liitteet
Otsikko	Voiko työuupumusta estää? :yrittäjäjohtajien voimavarat työssä		
Ohjaaja(t)	KTT Essi Saru		

#### Tiivistelmä

Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia työuupumuksen estämistä yrittäjäjohtajien näkökulmasta. Lähestyn tutkimuskysymystä jakamalla työuupumuksen estämisen organisaatio- sekä yksilöllisiin tekijöihin, joista muodostan myös tutkimuksen alakysymykset. Työuupumuksen estämistä on tutkittu vasta vähän, ja toistaiseksi johtajien sekä erityisesti yrittäjäjohtajien näkökulman tutkiminen on ollut lähes olematonta. Tutkimuksessa yhdistetään työuupumuksen estäminen ja yrittäjäjohtajien näkökulma. Vaikka tutkimus keskittyy yrittäjäjohtajiin, antaa se tietoa työuupumuksen estämisestä niin johtajille yleensä, kuin myös työntekijöille.

Tutkimuksen teoreettinen osuus pohjautuu aikaisempaan teoriaan työuupumuksesta, työuupumuksen osa-alueista ja työuupumuksen estämisestä. Näiden pohjalta muodostan teoreettisen viitekehysten tutkimukselleni, joka jakaantuu yrittäjäjohtajien työuupumusta estäviin yksilöllisiin ja organisaatiotekijöihin. Hyödynnän muodostamaani teoreettista kehystä niin aineiston keruussa ja analyysissä, kuin myös tulosten tarkastelussa. Tutkimuksen aineisto koostuu yhdeksästä yrittäjäjohtajan teemahaastattelusta. Tutkimuksen aihetta lähestyn laadullisella tutkimusotteella. Yhdistämällä teoriaa ja keräämäni aineistoa pyrin teemoittelun ja sisällönanalyysin kautta selvittämään, miten yrittäjäjohtajat voivat estää työuupumusta työssään.

Tutkimustulosten mukaan yrittäjäjohtajat estävät työuupumusta työssään niin yksilöllisten, kuin myös organisaatiotekijöiden kautta. Kullakin yrittäjäjohtajalla tavat estää työuupumusta kuitenkin vaihtelevat riippuen työn luonteesta ja henkilön omista tavoista. Yksilöllisistä tekijöistä erityisesti perheen tuki, realistinen asenne työtä kohtaan, ammatinvalinnan onnistuminen ja yrittäjäjohtajan persoonallisuuden piirteet nähtiin voimavaroina työuupumuksen estämisessä. Organisaatiotekijöistä työn kuormittavuuden hallinta, vaikutusmahdollisuudet työhön ja sen tuloksiin, työn palkitsevuus ja yrittäjän sekä yrityksen arvojen yhtenäisyys auttoivat estämään työuupumusta. Organisaatiotekijöistä myös työyhteisön yhtenäisyys- ja oikeudenmukaisuus näyttivät tukevan yrittäjäjohtajan työuupumuksen estämistä, mutta ne vaikuttivat enemmän alaisten hyvinvoinnin ja olotilojen kautta. Poiketen aikaisemmista teorioista ei työaikojen pituudella eikä koulutuksesta saaduilla taidoilla näyttänyt olevan suurta merkitystä työuupumuksen estämisessä. Lisäksi vastoin aikaisempia väitteitä pidettiin työn monimutkaisuutta ja uusien tietojen ja taitojen opettelua yrittäjäjohtajien jaksamista tukevinä asioina työssä. Yrittäjäjohtajien työuupumuksen estämisessä uusina tekijöinä korostuivat myös delegointi, kokemus ja nopea tilanteisiin reagointi.

Asiasanat	Työuupumus, työuupumuksen estäminen, yrittäjät, johtajat
Muita tietoja	