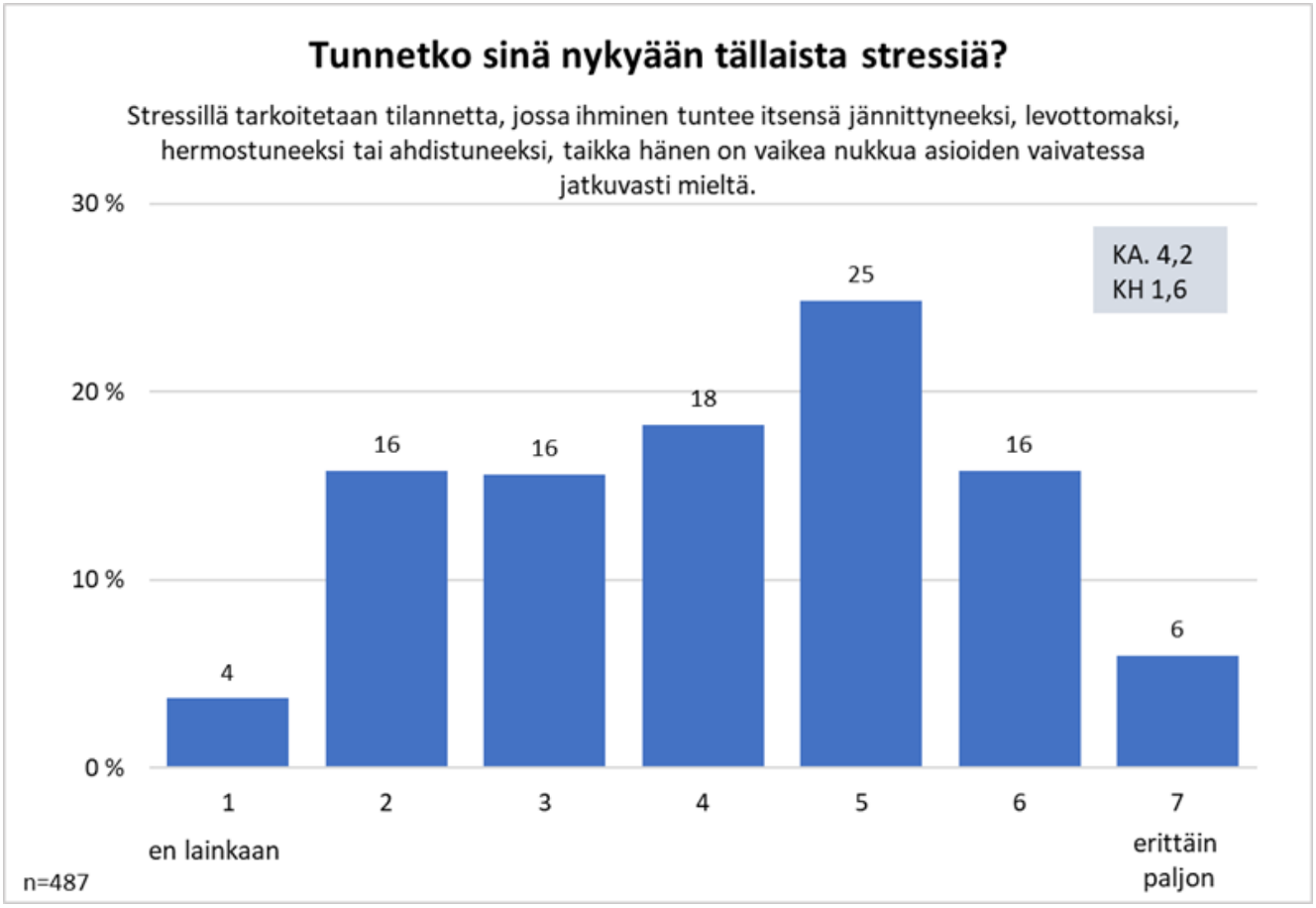


Hybridiyrittäjät voivat hyvin, mutta eivät välty stressiltä

21.4.2022

Seinäjoen ammattikorkeakoulu toteutti keväällä laajan, sivutoimista yritystoimintaa harjoittaville suunnatun kyselyn yhteistyössä Suomen Uusyrityskeskuksen ja Norstatpanelin kanssa. Verkkokyselyyn vastasi kaikkiaan 486 hybridiyrittäjää. Yhtenä osana kyselyä kartoitettiin hybridiyrittäjien hyvinvointia. Usein oletetaan, että yrittäjät kokevat enemmän stressiä ja vähemmän hyvinvointia kuin työntekijät. Tämä oletus johtaa ennen kaikkea ajatuksesta, jonka mukaan yrittäjien työolosuhteet ovat usein arvaamattomia ja voivat muuttua nopeasti. Aiemmat tutkimukset kuitenkin osoittavat, että yrittäjät kokevat vähemmän stressiä kuin työntekijät keskimäärin (Baron ym., 2016). Lisäksi itsenäiset ammatinharjoittajat kokevat yleensä enemmän työtyytyväisyyttä kuin työntekijät keskimäärin (Andersson, 2008; Bradley & Roberts, 2004). Hybridiyrittäjien hyvinvointia on kuitenkin tutkittu varsin vähän.

Kyselyn tulosten perusteella hyvinvoinnin taso myös hybridiyrittäjillä on varsin hyvä. 85 % vastanneista arvioi terveydentilansa vähintään hyväksi. Hyvinvoinnin mittaamisen ohella kyselyssä kartoitettiin hybridiyrittäjien kokemaa stressiä. Sivutoimiyrittäjiltä kysyttiin heidän kokemustaan stressistä. Heitä pyydettiin arvioimaan, tuntevatko he nykyään stressiä asteikolla 1-7, kun 1=en lainkaan ja 7=erittäin paljon. Tulokset on esitetty kuviossa 1.



Kuvio 1. Sivutoimiyrittäjien stressin kokeminen.

Naisilla hieman miehiä enemmän stressiä

Tulosten mukaan stressiä koki 47 % vastaajista. Tarkempi vastausten analyysi paljastaa, että naiset kokivat hieman miehiä enemmän stressiä, samoin nuoremmat vastaajat enemmän kuin vanhemmat. Eniten stressiä kokivat yrittäjänä opiskelun, vanhempainvapaan tai työttömyyden rinnalla toimivat. Stressin kokeminen korreloi myös hyvinvoinnin kanssa: mitä enemmän stressiä yksilö koki, sitä huonommin hän voi. Stressin kokemus hybridiyrittäjien keskuudessa on ymmärrettävää, kun yksilöllä on monia erilaisia tehtäviä ja rooleja stressiltä on vaikea välttyä. Tämä ei kuitenkaan ole vain negatiivinen ilmiö, kuten tutkimukset ovat osoittaneet stressiä voi olla monenlaista, pitkäkestoisena se on ihmistä kuluttavaa mutta lyhyt stressi voi myös auttaa tehtävistä suoriutumisessa. Niin ikään moniroolisuudessa on kaksi puolta, erilaiset roolit voivat tukea toisiaan, kunhan ne eivät ole keskenään ristiriitaisia.

Hybridiyrittäjyys voikin olla ennen kaikkea mahdollisuus sellaisten henkilökohtaisten tavoitteiden toteuttamiseen, jotka eivät esimerkiksi palkkatyössä ole mahdollisia (Järvensivu, 2020). Onnellisuus ja työtyytyväisyys voidaan saavuttaa löytämällä työtä, joka tarjoaa läheiset sosiaaliset suhteet, merkityksen ja tarkoituksen, henkilökohtaisten tavoitteiden tavoittelemisen sekä osallistumisen flow-toimintaan (Diener, 2000). Nikolovan (2019) Saksassa tekemän tutkimuksen mukaan ihmiset, jotka siirtyvät palkkatyöstä itsenäiseen ammatinharjoittamiseen, kokevat parannuksia sekä fyysiseen että henkiseen terveyteen. Näitä hyvinvoinnin parannuksia ei tutkimuksen mukaan selitä muutokset tuloissa tai työoloissa, eivätkä

persoonallisuus tai riski mieltymykset eivätkä paikalliset työttömyysolot. Nikolovan tutkimuksen tulokset tukevatkin ajatusta yrittäjyyden mahdollisuudesta edistää yksilön hyvinvointia. Kuten myös tuloksemme hybridiyrittäjistä, vaikka melko monet heistä kokevat stressiä – suurin osa kokee itsensä hyvinvoivaksi.

Hyvinvoiva hybridiyrittäjä -hanke

Kysely toteutettiin osana Seinäjoen ammattikorkeakoulun ja Työterveyslaitoksen yhteistä Hyvinvoiva hybridiyrittäjä -hanketta. Hanke pyrkii rakentamaan nykyaikaisen työelämän hyvinvointikompassia yksilöille, joiden työelämä rakentuu erityyppisistä elementeistä. ESR-rahoitteisessa hankkeessa mm. järjestään hybridiyrittäjille suunnattuja työpajoja, joissa työstetään yrittäjien käytännössä kohtaamia haasteita. Lue lisää hankkeen verkkosivulta.

Tämä artikkeli kuuluu sarjaan, jossa tarkastellaan hankkeessa toteutetun kyselytutkimuksen tuloksia. Aiemmin samassa sarjassa ilmestyneet:

Sivutoimisen yrittäjyyden taustalla on monia syitäSivutoimiyrittäjyydestä pehmeä lasku eläkkeelle?Moni panostaa sivutoimiyritykseen tosissaanHybridiyrittäjät tyytyväisiä palkkatyöhönsäSivutoimiyrittäjyys useimmille pysyvä ratkaisu – pieni osa haluaa työllistää myös muitaSivutoimiyrittäjien tavoitteet eivät ole ainoastaan taloudellisia Sivutoimiyrittäjyyden tärkein motiivi on halu toteuttaa itseäYrittäjyyden tukena läheiset Hybridiyrittäjät hyvinvoivia ja onnellisiaMielikuvat yrittäjien sosiaaliturvasta monella kielteisiäHybridiyrittäjyyden kuva tarkentuu**Emilia Kangas, projektipäällikkö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu**
Anmari Viljamaa, yliopettaja, Seinäjoen ammattikorkeakoulu
Sanna Joensuu-Salo, tutkijayliopettaja, Seinäjoen ammattikorkeakoulu
Marja Katajavirta, asiantuntija TKI, Seinäjoen ammattikorkeakoulu