



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013

Hyvinvointibarometri 2014

Suomen Yrittäjät

Susanna Lundell
Susanna Visuri
Ritva Luukkonen

HYVE: Yritykset yhteistyötahojen tuella hyvinvointiin



VARMA



Sisälllys

Tiivistelmä	3
1. Kyselyn taustaa	4
2. Vastaajien ja yritysten taustatiedot	4
3. Yrityksen taloudellinen tilanne ja liikevaihdon kehittyminen	6
4. Viikoittainen työaika, vapaapäivät ja lomat	7
5. Psykkiset voimavarat	9
6. Työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen vaikuttavat tekijät	9
7. Itse arvioitu työkyky	11
8. Työssä jatkaminen terveyden puolesta kahden vuoden kuluttua	15
9. Koettu stressi	17
10. Yksinyrittäjien hyvinvointi	19
11. Työhyvinvoinnin tuki	20
Lähteet	24
Liite 1. Kyselylomake	25
Liite 2. Työssä jaksamista haittaavien tekijöiden yhteydet itse arvioituun työkykyyn, työssä jatkamiseen terveyden puolesta sekä koettuun stressiin (taulukot 13-15)	32
Liite 3. Työhyvinvointia tukevien tekijöiden yhteydet muihin muuttujiin	35
Liite 4: Työssä jaksamista haittaavat tekijät eri vastaajaryhmissä	38

Tiivistelmä

Suomen Yrittäjien hyvinvointibarometri 2014 on osa HYVE: Yritykset yhteistyötahojen tuella hyvinvointiin -hanketta. Kyselyllä selvitettiin Suomen Yrittäjien jäsenistön hyvinvointia ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Sähköinen kysely lähetettiin 10 000:lle Suomen Yrittäjien jäsenelle maaliskuussa 2014 ja siihen vastasi 1 360 henkilöä.

Kyselyyn vastanneiden aluejärjestö- ja toimialajakaumat vastaavat pääpiirteissään Suomen Yrittäjien jäsenistön jakaumaa. Vastaajien iän keskiarvo oli 49 vuotta. Vastaajista oli naisia 42 prosenttia ja miehiä 58 prosenttia. Yksinyrittäjiä oli 36 prosenttia vastaajista.

Kaksi kolmesta vastaajasta arvioi työkykynsä hyväksi. Hyvän työkyvyn omaavat tunsivat itsensä energiseksi ja toivorikkaaksi, olivat innostuneita työstään ja tyytyväisiä elämäänsä useammin kuin huonoksi työkykynsä arvioineet. Vastaajat, jotka uskoivat voivansa terveytensä puolesta jatkaa työssään kahden vuoden kuluttua, arvioivat psyykkiset voimavaransa hyväksi muita vastaajia useammin.

Merkittävimmät työssä jaksamista haittaavat tekijät olivat vaikeudet töiden ennakoinnissa sekä työn ja muun elämän yhteensovittamisessa, työpäivien venyminen, epävarmuus töiden riittävydestä sekä hallinnollinen työ ja byrokratia. Useimmat jaksamista haittaavat tekijät kuormittivat muita vastaajia enemmän huonoksi työkykynsä ja psyykkiset voimavaransa arvioineita sekä paljon stressiä kokevia.

Itse arvioituun työkykyyn sekä koettuun stressiin voimakkaimmin olivat yhteydessä työpäivien venyminen, unihäiriöt sekä vaikeudet töiden ennakoinnissa ja työn ja muun elämän yhteensovittamisessa. Näiden ohella työkyvyn arvioihin olivat voimakkaimmin yhteydessä tuki- ja liikuntaelinoireet, terveydelliset ongelmat ja työn fyysiset vaatimukset. Yli 49-tuntisia työviikkoja tekevät sekä alle kolme viikkoa lomaa vuodessa pitäneet vastaajat kokivat enemmän stressiä ja arvioivat työkykynsä huonomaksi kuin muut.

Hyvään työkykyyn, stressin vähäisyyteen sekä nykyisessä työssä jatkamiseen olivat yhteydessä kokemus vapaa- ja lomapäivien riittävydestä, työstä irtautumista edistävät vapaa-ajan aktiviteetit, tärkeisiin ihmissuhteisiin panostaminen sekä ajankäytön suunnittelu siten, että tärkeät työt tulevat hoidetuksi ajallaan. Lisäksi työkyvyn arvioihin olivat yhteydessä työpaikan ilmapiiri sekä mahdollisuus kehittää osaamista. Hyväksi työkykynsä arvioineet myös nukkuivat riittävästi ja harrastivat säännöllistä hyöty- ja kuntoliikuntaa muita vastaajia useammin.

Puolet kaikista vastaajista oli hankkinut työterveyshuoltopalvelut itselleen, yksinyrittäjistä ja alle 31-vuotiaista viidesosa. Aluejärjestöiltä ja paikallisyhdistyksiltä hyvinvoinnin tueksi toivottiin eniten liiketoimintaa tukevaa verkostoitumista, tietoa kuntoutusmahdollisuuksista, säännöllistä ryhmäliikuntaa sekä kulttuuri- ja virkistystapahtumia.

Valtaosalla yrittäjistä on riittävästi voimavaroja ja niitä vaalitaan. Yrittämisen arjessa omasta hyvinvoinnista huolehtiminen saattaa kuitenkin unohtua, kun yrittäjä innostuu ja uppoutuu työhönsä tai kantaa huolta yritystoimintansa jatkuvuudesta taloudellisesti epävarmoina aikoina. Tällöin yrittäjän läheisten ohella yrittäjäjärjestöt, yrittäjän yhteistyökumppanit sekä työterveyshuollot voivat havahduttaa yrittäjää itsestään ja omasta työkyvystään huolehtimiseen. Vastaajien joukossa oli myös voimakasta stressiä kokevia yrittäjiä, joiden voimavarat ovat erittäin vähäiset. He tarvitsevat sekä tukea jaksamiselleen, että neuvoja yritystoimintaansa. Avun hakemista ajoissa sekä Yrittäjän tukiverkon (www.yrittajantukiverkko.fi) tarjoamia palveluja on syytä korostaa yrittäjille suunnatussa viestinnässä.

1. Kyselyn taustaa

Kysely on toteutettu osana HYVE: Yritykset yhteistyötahojen tuella hyvinvointiin -hanketta, jonka tavoitteena on kehittää toimintamalleja mikroyrittäjien hyvinvoinnin tukemiseksi. Hankkeen toteuttajina ovat toimineet Työterveyslaitos ja Varsinais-Suomen Yrittäjät. Hanketta ovat rahoittaneet ESR/Varsinais-Suomen ELY-keskus, Keskinäinen työeläkevakuutusyhtiö Varma, Varsinais-Suomen Yrittäjät ja Työterveyslaitos.

Kyselyllä selviteltiin yrittäjien hyvinvointia ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Vastaajien työhyvinvointia mitattiin koettua stressiä, itse arvioitua työkykyä sekä psyykkisiä voimavaroja kartoittavilla kysymyksillä. Lisäksi kyselyssä tiedusteltiin yrittäjän työhyvinvointia tukevia asioita sekä työssä jaksamista haittaavia tekijöitä. Vastaajilta kysyttiin myös, millaista yrittäjien hyvinvointia tukevaa toimintaa he toivoisivat paikallisyhdistysten tai aluejärjestöjen järjestävän. (Liite 1. Kyselylomake).

Suomen Yrittäjät lähetti kyselyn linkin 10 000 satunnaisesti valitulle jäsenelleen 17.3.2014. Vastausaika oli noin kaksi viikkoa (2.4.2014 saakka). Kyselyyn vastasi 1360 henkilöä. Kyselyn suunnittelusta sekä tulosten analysoinnista ja raportoinnista on vastannut Työterveyslaitos.

2. Vastaajien ja yritysten taustatiedot

Kyselyyn vastanneista oli naisia 42 prosenttia ja miehiä 58 prosenttia. Naisia oli suhteellisesti enemmän kuin Suomen Yrittäjien jäsenistössä (27 % vuonna 2014)¹. Vastaajien iän keskiarvo oli 49 vuotta, mediaani 50 vuotta (nuorin 18 vuotta, vanhin 77 vuotta). Verrattuna Suomen yrittäjien jäsenistön ikäjakaumaan yli 60-vuotiaiden osuus oli vastaajajoukossa hieman pienempi, kun taas 51-60 -vuotiaiden osuus oli hieman suurempi (Taulukko 1.).

Taulukko 1. Kyselyyn vastanneiden ja Suomen Yrittäjien jäsenistön ikäjakaumat (%).

Ikäluokka	Hyve 2014 %	Suomen Yrittäjät 2014 %
Alle 31	7	5
31 - 40	15	18
41 - 50	29	28
51 - 60	36	30
Yli 60	14	19

Vastaajista 92 prosenttia oli päätoimisia yrittäjiä. Sivutoimisia yrittäjiä oli viisi prosenttia ja palkattuja toimitusjohtajia kaksi prosenttia vastaajista (vaihtoehto muu 1 %). Liki kolmasosa vastaajista oli toiminut yrittäjänä alle kuusi vuotta, viidesosa 6-10 vuotta ja reilu puolet yli kymmenen vuotta. Alle vuoden yrittäjäkokemusta oli kuudella prosentilla ja yli 20 vuotta noin kolmanneksella vastaajista.

Vastaajien jakauma aluejärjestöittäin vastaa Suomen Yrittäjien jäsenistön jakaumaa. Suhteellisesti eniten (10-12 %) vastaajia oli Uudenmaan, Pirkanmaan ja Varsinais-Suomen yrittäjistä. (Taulukko 2.)

¹ Vastaajista 19 ei ilmoittanut sukupuoltaan.

Taulukko 2. Suomen Yrittäjien jäsenistön ja vastaajien %-osuudet aluejärjestön mukaan.

Aluejärjestö	Hyve 2014 %	Suomen Yrittäjät 2014 %
Uudenmaan Yrittäjät - Nylands Företagare	12	10
Pirkanmaan Yrittäjät	12	12
Varsinais-Suomen Yrittäjät	10	10
Helsingin Yrittäjät	7	7
Savon Yrittäjät	6	5
Pohjois-Pohjanmaan Yrittäjät	6	5
Etelä-Pohjanmaan Yrittäjät	6	7
Hämeen Yrittäjät	5	4
Satakunnan Yrittäjät	4	6
Pääkaupunkiseudun Yrittäjät	4	6
Päijät-Hämeen Yrittäjät	4	4
Lapin Yrittäjät	4	4
Kymen Yrittäjät	4	3
Keski-Suomen Yrittäjät	4	4
Pohjois-Karjalan Yrittäjät	3	3
Etelä-Savon Yrittäjät	3	3
Keski-Pohjanmaan Yrittäjät	2	3
Kainuun Yrittäjät	2	1
Etelä-Karjalan Yrittäjät	2	2
Rannikko-Pohjanmaan Yrittäjät – Kust-Österbottens Företagare	1	1

Kyselyyn vastanneiden toimialajakauma vastaa Suomen Yrittäjien jäsenistön jakaumaa. Vastaajista runsas puolet ilmoitti yrityksensä päätoimialaksi palvelut (naiset 68 %, miehet 44 %). Kaupan alalla toimi 18 prosenttia (naiset 23%, miehet 14 %), rakennusalalla 16 prosenttia (miehet 24 %, naiset 5 %) ja teollisuudessa 9 prosenttia vastaajista.

Vastaajista 36 prosenttia oli yksinyrittäjiä. Yksinyrittäjien osuus oli vastaajajoukossa pienempi ja 2-9 henkeä työllistävien osuus suurempi kuin Suomen Yrittäjien jäsenistössä. Mikroyritysten (1-9 henkeä) osuus (88 %) vastaa kuitenkin melko hyvin Suomen Yrittäjien jäsenistön jakaumaa (85 %). (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Vastaajien sekä Suomen Yrittäjien jäsenistön %-osuudet yrityskoon mukaan

Henkilömäärä	Hyve 2014 %	SY 2014%
1	36	56
2 - 9	52	29
10 - 19	8	4
20 - 49	3	2
Yli 49	1	0,4

3. Yrityksen taloudellinen tilanne ja liikevaihdon kehittyminen

Yrityksen taloudellista tilannetta tiedusteltiin kahdella kysymyksellä:

- Millainen on yrityksesi taloudellinen tilanne tällä hetkellä?
- Miten arvioit yrityksesi liikevaihdon kehittyvän seuraavan vuoden aikana?

Yrityksensä taloudellista tilannetta piti hyvänä 70 prosenttia (melko hyvä 56 %, erittäin hyvä 14 %) ja huonona miltei kolmannes (melko huono 26 %, erittäin huono 5 %) vastaajista. Vastaajista 38 prosenttia arvioi yrityksensä liikevaihdon kasvavan ja 15 prosenttia pienenevän seuraavan vuoden aikana. Ennallaan yrityksen liikevaihdon arvioi pysyvän 45 prosenttia vastaajista.

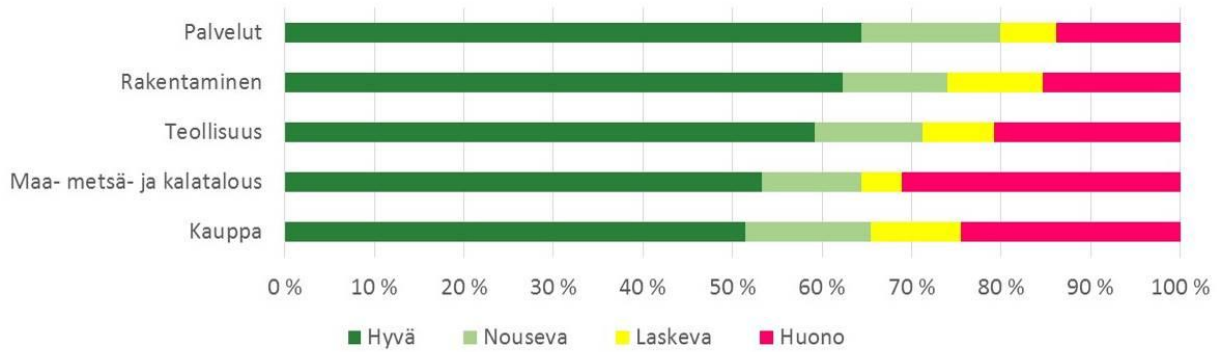
Yrityksen toiminnan arvioi päättyvän seuraavan vuoden kuluessa kaksi prosenttia vastaajista. Heistä osa ilmoitti siirtyvänsä palkkatyöhön toisen yrityksen palvelukseen, osa vanhuus- tai työkyvyttömyyseläkkeelle. Muutammat vastaajista eivät vielä tieneet, mitä he tulevat tekemään yritystoiminnan päättyttyä.

Yrityksen taloudellista tilannetta ja liikevaihdon kehittymistä kuvaavista muuttujista muodostettiin yrityksen menestymistä kuvaava yhdistelmämuuttuja (Taulukko 4.). Yksinyrittäjät arvioivat muita vastaajia useammin yrityksensä menestymisen nousevaksi. Yli kymmenen vuotta yrittäjänä toimineiden joukossa oli hieman enemmän niitä, jotka olivat arvioineet yrityksensä menestymisen laskevaksi tai huonoksi.

Taulukko 4. Kyselyyn vastanneiden (n=1335) %-osuudet yrityksen menestymisen mukaan.

Yrityksen menestyminen	%
Hyvä	62
• taloudellinen tilanne hyvä	
• liikevaihto pysyy ennallaan tai kasvaa	
Nouseva	13
• taloudellinen tilanne huono	
• liikevaihto kasvaa	
Laskeva	8
• taloudellinen tilanne hyvä	
• liikevaihto pienenee	
Huono	18
• taloudellinen tilanne huono	
• liikevaihto pysyy ennallaan tai laskee	

Maa-, metsä- ja kalataloudessa sekä kaupan alalla toimivat vastaajat arvioivat yrityksen menestymisen hieman heikommaksi kuin muiden toimialojen edustajat. (Kuva 1.)



Kuva 1. Yrityksen menestyminen (taloudellinen tilanne ja liikevaihdon kehittyminen), %-osuudet toimialoittain.

4. Viikoittainen työaika, vapaapäivät ja lomat

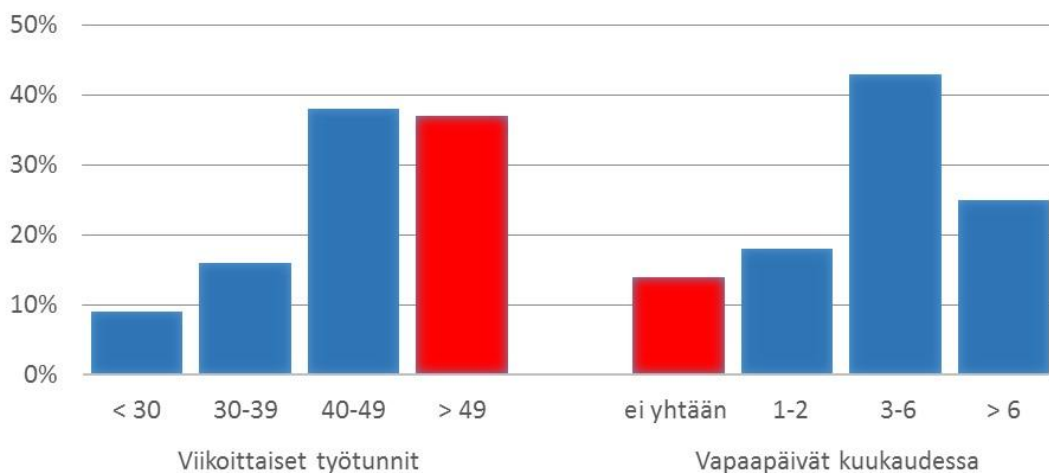
Työaikaan sekä vapaa- ja lomapäivien määrää kysyttiin kolmella kysymyksellä:

- Kuinka monta tuntia viikossa teet työtä keskimäärin?
- Kuinka monta vapaapäivää keskimäärin pidät kuukaudessa?
- Kuinka monta viikkoa olet pitänyt lomaa viimeisen 12 kk:n aikana?

Viikoittaisten työtuntien ja pidettyjen vapaapäivien määrät on esitetty kuvassa 2. Vastaajista lähes 60 prosenttia ilmoitti työskentelevänsä 40-59 tuntia viikossa. Yli 59-tuntisia työviikkoja teki 15 prosenttia vastaajista.

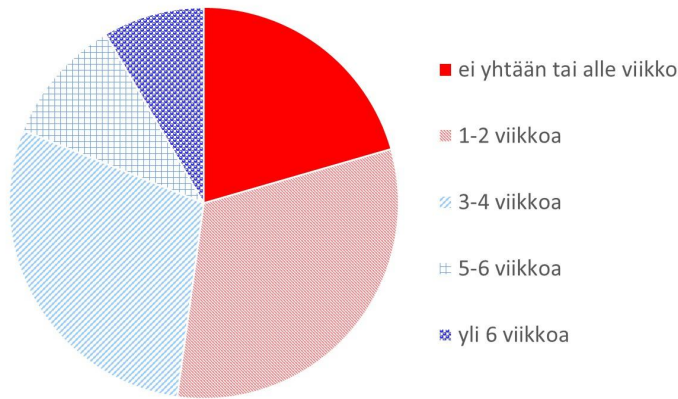
Alle 30 tuntia viikossa työskenteleviä oli yhdeksän prosenttia päätoimisista ja 67 prosenttia sivutoimisista yrittäjistä. Yli 49 tuntia viikossa ilmoitti työskentelevänsä päätoimisista yrittäjistä 37 prosenttia, palkatuista toimitusjohtajista 39 prosenttia ja sivutoimisista yrittäjistä 11 prosenttia. Yli 49-tuntiset työviikot olivat jonkin verran yleisempiä miesten kuin naisten keskuudessa. Alkutuotannossa toimivat vastaajat tekivät muita vastaajia useammin yli 49-tuntisia työviikkoja. Alle 50 tuntia viikossa työskentelevät muita useammin palvelualoilla sekä rakentamisessa toimivat vastaajat.

Vastaajista 17 prosenttia ilmoitti pitävänsä keskimäärin 1-2 vapaapäivää, neljännes 3-4 vapaapäivää, joka viides 5-6 vapaapäivää ja neljännes yli kuusi vapaapäivää kuukaudessa. Vastaajista 14 prosenttia ei ollut pitänyt yhtään vapaapäivää kuukaudessa.



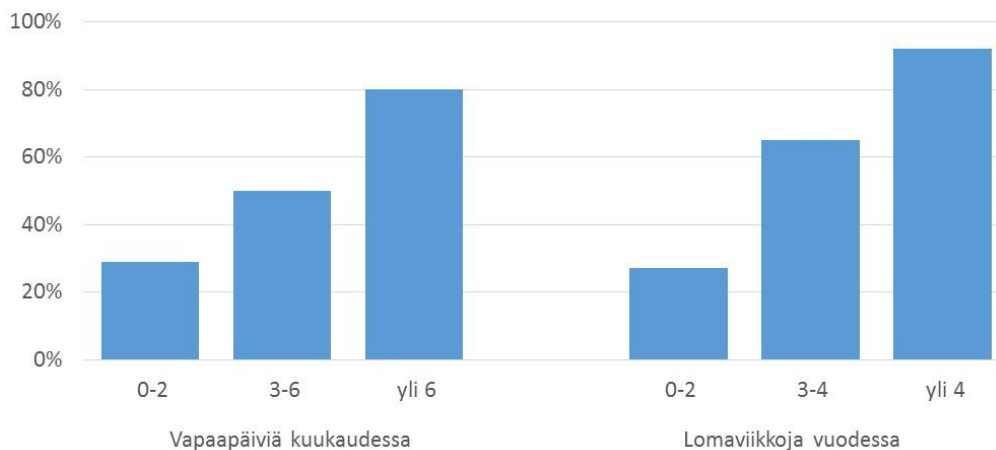
Kuva 2. Viikoittaiset työtunnit ja vapaapäivät kuukaudessa (%-osuudet vastanneista).

Viimeisen vuoden aikana oli pitänyt lomaa alle viikon 9 prosenttia vastaajista, 1-2 viikkoa 31 prosenttia, 3-6 viikkoa 40 prosenttia ja yli 6 viikkoa 9 prosenttia vastaajista. (Kuva 3.) Alle viikon oli pitänyt lomaa joka viides päätoimisista yrittäjistä, 16 prosenttia sivutoimisista yrittäjistä ja reilu neljännes palkatuista toimitusjohtajista. Vastaajista 11 prosenttia ei ollut pitänyt yhtään lomaa viimeisen vuoden aikana. Heistä 62 prosenttia piti korkeintaan kaksi vapaapäivää kuukaudessa. Korkeintaan kaksi viikkoa lomaa pitäneitä oli eniten alkutuotannossa ja kaupan alalla toimivien vastaajien joukossa. Palvelualoilla ja teollisuudessa toimivat pitivät muita vastaajia useammin yli kaksi viikkoa lomaa vuodessa.



Kuva 3. Lomaviikot viimeisen vuoden aikana (päätoimisten yrittäjien %-osuudet).

Vastaajista puolet oli sitä mieltä, että he pitävät riittävästi vapaa- ja lomapäiviä¹. Muita vastaajia useammin vapaa-aikansa kokivat riittäväksi yli 49-vuotiaat² (56 % vs. alle 50-vuotiaat 46 %), palvelualoilla toimivat (vs. muut toimialat) sekä yrityksensä taloudellisen tilanteen hyväksi arvioineet. Kaupan alalla toimivat olivat muiden toimialojen edustajia harvemmin tyytyväisiä vapaa-aikansa riittävyyteen (42 % samaa mieltä). Yrityksensä taloudellisen tilanteen hyväksi arvioineet olivat taloudellisen tilanteen huonoksi arvioineita useammin tyytyväisiä vapaa-aikansa määrään.



Kuva 4. Pidettyjen vapaapäivien ja lomaviikkojen määrään tyytyväiset (%-osuudet pidettyjen vapaa- ja lomapäivien mukaan).

¹ Väittämä "pidän riittävästi vapaa- ja lomapäiviä", jokseenkin tai täysin samaa mieltä olevien osuudet

² Poikkeuksena ovat alle 25-vuotiaat, joista 71 prosenttia (n=12) oli tyytyväisiä vapaa-aikansa määrään.

5. Psyykkiset voimavarat

Psyykkisiä voimavaroja mitattiin pyytämällä vastaajia arviomaan, kuinka usein¹ seuraavat väittämät pitävät paikkansa omalla kohdalla:

- tunnet itsesi vahvaksi ja tarmokkaaksi työssäsi
- olet innostunut työstäsi
- olet tuntenut itsesi toivorikkaaksi tulevaisuuden suhteen
- olet tyytyväinen elämääsi

Kolme neljästä vastaajasta tunsivat itsensä vahvaksi ja tarmokkaaksi työssään. Innostuneita työstään oli 82 prosenttia vastaajista. Toivorikkaaksi tulevaisuuden suhteen tunsivat itsensä 65 prosenttia ja elämäänsä tyytyväisiä oli 78 prosenttia vastaajista.²

Väittämistä muodostettiin psyykkisiä voimavaroja kuvaava summamuuttuja, jonka perusteella vastaajat jaettiin kahteen ryhmään: niihin, joilla oli paljon voimavaroja ja niihin, joilla oli voimavaroja keskimääräistä vähemmän³. Vastaajista 73 prosenttia (naiset 78 %, miehet 71 %) kuului paljon psyykkisiä voimavaroja omaavien ryhmään. Ikäryhmittäin tarkasteltuna eniten voimavaroja oli 31-40 -vuotiailla (paljon 79 %) sekä yli 64-vuotiailla (85 %) vastaajilla. Muissa ikäryhmissä vastaava osuus oli 70-73 %.

Kaikkein vähiten voimavaroja oli huonoksi työkykynsä ja terveydentilansa arvioineilla, paljon stressiä kokevilla, yrityksen menestymisen huonoksi arvioineilla sekä niillä, jotka arvioivat yrityksensä liiketoiminnan päättyvän seuraavan vuoden kuluessa. Heistä yli puolet arvioi psyykkiset voimavaransa vähäisiksi. Muita vastaajaryhmiä vähemmän voimavaroja oli miehillä, 41-50 -vuotiailla, yli 10 vuotta yrittäjinä toimineilla, yli 59-tuntisia työviikkoja tehneillä sekä vähän vapaapäiviä ja lomaa pitäneillä.

Muita vastaajia enemmän voimavaroja oli alle 10 vuotta yrittäjän toimineilla ja palvelualoilla toimivilla sekä niillä, jotka arvioivat yrityksensä taloudellisen tilanteen hyväksi ja liikevaihdon kasvavan. Yrityksensä menestymisen hyväksi arvioineista 83 prosentilla ja huonoksi arvioineista joka toisella oli paljon voimavaroja.

Voimavarat olivat yhteydessä myös viikoittaisten työtuntien, vapaapäivien ja lomapäivien määrään⁴. Paljon voimavaroja oli alle 40-tuntista viikkoa tekevästä päätoimisista yrittäjistä 77 prosentilla ja yli 60-tuntista viikkoa tekevästä 65 prosentilla. Yli 6 vapaapäivää pitäneistä 78 prosentilla ja ei yhtään vapaapäivää pitäneistä 64 prosentilla oli paljon voimavaroja. Viimeisen vuoden aikana yli neljä viikkoa lomaa pitäneillä 83 prosentilla ja alle kolme viikkoa lomaa pitäneillä 68 prosentilla oli paljon voimavaroja.

6. Työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen vaikuttavat tekijät

Työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä selvitettiin pyytämällä vastaajia arviomaan väittämiä elintavoista sekä hyvinvointia tukevista ja työssä jaksamista haittaavista tekijöistä.

Lähes kaikki vastaajat (94%) saivat tarvittaessa tukea läheisiltä tai tuttavilta yrityksen toimintaan liittyvissä asioissa. Noin 90 %:lla vastaajista oli mahdollisuus kehittää ammatillista osaamista sekä keskustella luottamuksellisesti yrityksen toimintaan liittyvistä asioista jonkun muun kanssa. Yhtä moni suunnitteli ajankäyttönsä siten, että saa tärkeät työt hoidettua ajallaan. Neljä viidestä vastaajasta ilmoitti

¹ vastausvaihtoehdot: lähes aina, useimmiten, silloin tällöin, harvoin/en koskaan

² vastausvaihtoehdon lähes aina tai useimmiten valinneet

³ Voimavaroja kuvaavan summamuuttujan arvo voi vaihdella välillä 1-4 (vähän-paljon voimavaroja). Paljon voimavaroja omaavien summamuuttujan arvo asettuu välille 2,6-4 ja vähän voimavaroja omaavien välille 1-2,50.

⁴ päätoimiset yrittäjät

olevansa tyytyväinen työtiloihinsa sekä tekevänsä vapaa-aikana asioita, jotka auttavat irtautumaan työstä. Vastaajista 65 prosenttia ilmoitti huolehtivansa siitä, että heillä on riittävästi aikaa perheelle ja tärkeille ihmissuhteille. Työnantajayrittäjistä yli 90 % oli tyytyväisiä työpaikan ilmapiiriin.

Riittävästi koki nukkuvansa kaksi kolmesta vastaajasta. Säännöllisestä sekä terveellisestä syömisestä huolehti 75 % vastaajista. Hyöty- ja arkiliikuntaa harrasti lähes päivittäin kaksi kolmesta, kuntoliikuntaa 2-3 kertaa viikossa raportoi harrastavansa lähes puolet vastaajista. Naiset panostivat arkiliikuntaan ja terveelliseen ravintoon hieman miehiä useammin.

Useimmiten työssä jaksamista haittaavina asioina mainittiin vaikeudet töiden ennakoinnissa, työpäivien venyminen, epävarmuus töiden riittävydestä, hallinnollinen työ ja byrokratia sekä vaikeudet työn ja muun elämän yhteensovittamisessa (haittaa kohtalaisesti tai paljon 37-45 %). Noin joka neljättä vastaajaa kuormitti unihäiriöt, henkilöstöön liittyvät ongelmat, ajanhallinnan vaikeudet, tietotekniikan käyttöön liittyvät ongelmat sekä työn yksinäisyys. Vastaajista viidesosan jaksamista haittasivat tuki- ja liikuntaelinten oireet, terveydelliset ongelmat sekä asiakkaisiin, tavarantoimittajiin tai yhteistyökumppaneihin liittyvät ongelmatilanteet. Työn fyysiset vaatimukset, yksityiselämän vaikeudet ja puutteet osaamisessa aiheuttivat kuormittumista 12-15 prosentille vastaajista. (Taulukko 5.)

Taulukko 5. Työssä jaksamista haittaavat tekijät (haittaa kohtalaisesti/paljon vastanneiden %-osuudet koko vastaajajoukossa).

	Kaikki vastaajat (n=1360) %
Työssä jaksamista haittaava asia	
Töiden ennakointi vaikeaa	45
Työpäivien venyminen	44
Epävarmuus työn riittävydestä	44
Hallinnollinen työ ja byrokratia	43
Vaikeudet työn ja muun elämän yhteensovittamisessa	37
Unihäiriöt	28
Henkilöstöön liittyvät ongelmat* (n=845)	28
Ei riittävästi aikaa työn tekemiseen kunnolla	27
Tietotekniikan käyttöön liittyvät ongelmat	27
Työn yksinäisyys	23
Tuki- ja liikuntaelinoireet	21
Terveydelliset ongelmat	19
Asiakkaisiin ja yhteistyökumppaneihin liittyvät ongelmatilanteet	18
Työn fyysiset vaatimukset	15
Vaikeudet yksityiselämässä	15
Osaamisen puutteet	12

*muut kuin yksinyrittäjät

7. Itse arvioitu työkyky

Vastaajia pyydettiin arviomaan tämän hetkistä työkykyään seuraavasti:

- Oletetaan, että työkykysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyillesi asteikolla 0-10? (0 = et pystyisi lainkaan työhön, 10 = työkyky parhaimmillaan).

Vastaajista 64 prosenttia arvioi työkykynsä vähintään hyväksi (8-10 pistettä), neljännes välttäväksi (6-7 pistettä) ja 12 prosenttia huonoksi (0-5 pistettä). Itse arvioidun työkyvyn keskiarvo (n=1320) oli 7,6 ja mediaani 8,0. Työkykyarvioissa ei ollut ryhmien välisiä eroja sukupuolen, toimialan, aseman eikä yrityskoon mukaan tarkasteltuna. Työkykyarviot laskivat hieman vanhimpiin ikäryhmiin mentäessä. Alle 55-vuotiaiden (n=884) työkykykypisteiden keskiarvo (7,8) oli suurempi kuin yli 54-vuotiaiden (n=436) keskiarvo (7,4).¹

Taulukko 6. Itse arvioitu työkyky: vastaajien osuudet eri työkykyluokissa (Hyve 2014, Mäkelä-Pusa ym. 2011, Excenta 2010)

Työkykyluokka	Hyve 2014 %	Pienyrittäjät 2011 ² %	Excenta 2010 %
Huono 0-5	12	12	10
Välttävä 6-7	25	38	22
Hyvä 8-9	55	45	62
Erinomainen 10	9	5	6

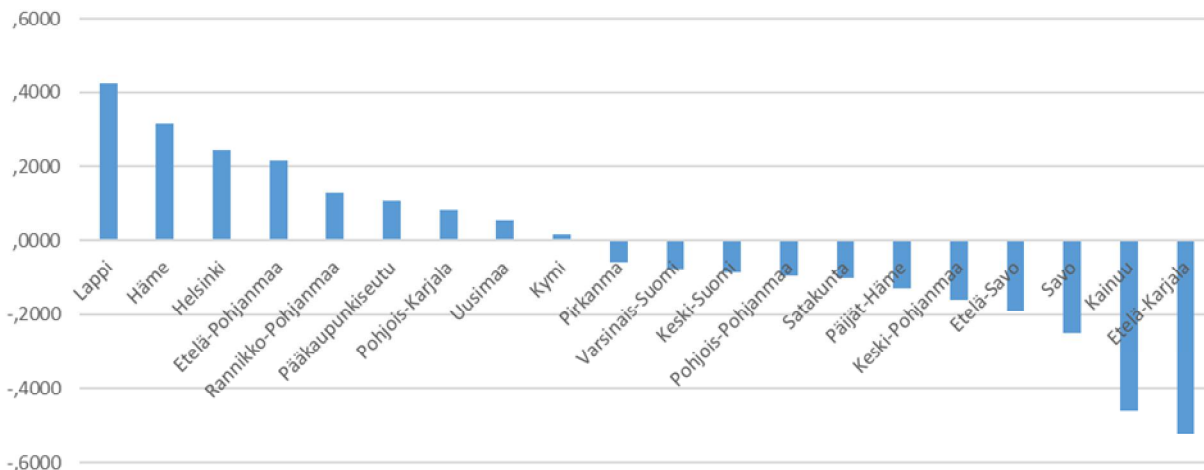
Itse arvioitu työkyky oli yhteydessä yrittäjäkokemukseen. Alle vuoden yrittäjänä toimineista reilu 80 prosenttia ja yli kymmenen vuotta yrittäjänä toimineista vajaa 60 prosenttia arvioi työkykynsä hyväksi (pisteet 8-10). Tuloksen tulkinnassa on syytä ottaa huomioon, että yrittäjäkokemus korreloi vahvasti vastaajien ikään: alle vuoden yrittäjänä toimineista vastaajista neljä viidestä vastaajasta oli alle 50-vuotiaita ja yli kymmenen vuotta yrittäjänä toimineista liki kolme neljästä vastaajasta yli 49-vuotiaita. Kiinnostavana havaintona mainittakoon, että konkariyrittäjien (yli 20 vuotta yrittäjäkokemusta, n = 414) joukossa oli hieman enemmän hyväksi työkykynsä arvioineita kuin heitä nuorempien yrittäjäpolvien joukossa (11-20 vuotta yrittäjäkokemusta) joukossa.

Keskimääräistä korkeammat työkykyarviot oli Lapin, Hämeen, Etelä-Pohjanmaan sekä Helsingin yrittäjillä. Savon, Kainuun sekä Etelä-Karjalan yrittäjiin kuuluvat vastaajat arvioivat puolestaan työkykynsä hieman keskimääräistä heikommaksi.³ (Kuva 5.)

¹ Vastaajat jaettiin jatkotarkastelua varten kahteen luokkaan työkykykypisteiden perusteella: keskimääräistä paremman työkyvyn omaaviin (hyvä työkyky, 8-10 pistettä) sekä keskimääräistä huonommaksi työkykynsä arvioineisiin (huono työkyky, 0-7 pistettä).

² Mäkelä-Pusa ym. 2011

³ Lapin ja Helsingin yrittäjien korkeammat työkykyarviot voivat osittain selittyä ikäjakauman painottumisella nuorempiin ikäryhmiin. Vastaavasti Kainuun ja Etelä-Karjalan yrittäjiin kuuluvien matalammat työkykyarviot voivat selittyä osittain sillä, että niiden vastaajiin kuului suhteellisesti eniten yli 54-vuotiaita.



Kuva 5. Aluejärjestöjen jäsenten työkykypisteiden keskiarvo suhteutettuna kaikkien vastaajien keskiarvoon.

Työkykyarviot olivat yhteydessä yrityksen taloudelliseen tilanteeseen ja vastaajien arvioon yrityksensä liikevaihdon kehittymisestä seuraavan vuoden aikana. Hyväksi¹ yrityksen taloudellisen arvioineiden työkykypisteet olivat paremmat (keskiarvo 7,9 pistettä) kuin huonoksi² yrityksen taloudellisen arvioineilla (7,1 pistettä). Työkykyarviot olivat paremmat (7,9) vastaajilla, jotka arvioivat yrityksensä liikevaihdon kasvavan kuin niillä, jotka arvioivat liikevaihdon pienemmän (7,0). Selvästi muita huonommaksi (6,1) työkykynsä arvioivat yrityksensä taloudellisen tilanteen erittäin huonoksi arvioineet sekä vastaajat, jotka ilmoittivat liiketoiminnan päättyvän seuraavan vuoden kuluessa.

Itse arvioitu työkyky taustamuuttujittain tarkasteltuna on kuvattu taulukossa 7. Työkykyarviot olivat yhteydessä yrityksen taloudelliseen menestymiseen³. Yrityksensä menestymisen hyväksi⁴ arvioineista 70 prosenttia ja huonoksi⁵ arvioineista 43 prosenttia arvioi työkykynsä hyväksi.

Tarkasteltaessa työkyvyn arvioita suhteessa viikoittaisten työtuntien määrään eniten työkykynsä hyväksi arvioineita oli 30-39 tuntia viikossa työskentelevien joukossa (74 %). Alle 30 tuntia viikossa työskentelevistä 59 prosenttia arvioi työkykynsä hyväksi, 40-59 tuntia työskentelevistä noin kaksi kolmesta ja yli 59 tuntia työskentelevistä noin puolet. Huonoksi työkykynsä arvioineiden viikoittainen työtuntien määrä oli keskimäärin suurempi kuin hyvän työkyvyn omaavilla. Yli 49 tuntia viikossa työskenteli 40 prosenttia huonoksi työkykynsä arvioineista ja kolmannes hyvän työkyvyn omaavista.

Verrattuna hyvän työkyvyn omaaviin vastaajiin huonoksi työkykynsä arvioineet pitivät keskimäärin vähemmän vapaapäiviä ja lomaa. Heistä 61 prosenttia piti alle viisi vapaapäivää kuukaudessa kun vastaava osuus hyvän työkyvyn omaavien joukossa oli noin puolet. Niistä, jotka eivät olleet pitäneet lainkaan vapaapäiviä, 55 prosenttia arvioi työkykynsä hyväksi. Eniten työkykynsä hyväksi arvioineita (65-70 %) oli vähintään viisi vapaapäivää pitäneiden ryhmässä.

Hyväksi työkykynsä arvioineista alle puolet ja huonon työkyvyn omaavista 60 prosenttia piti korkeintaan kaksi viikkoa lomaa vuodessa. Suhteellisesti eniten (72 %) hyväksi työkykynsä arvioineita oli 3-6 viikkoa pitäneiden ryhmässä ja vähiten (55 %) alle viikon lomaa pitäneiden ryhmässä.

¹ melko tai erittäin hyvä

² melko tai erittäin huono

³ muuttuja muodostettu kahdesta muuttujasta, ks. taulukko 4, s. 6

⁴ taloudellinen tilanne hyvä ja liikevaihto kasvaa

⁵ taloudellinen tilanne huono ja liikevaihto pysyy ennallaan tai pienenee

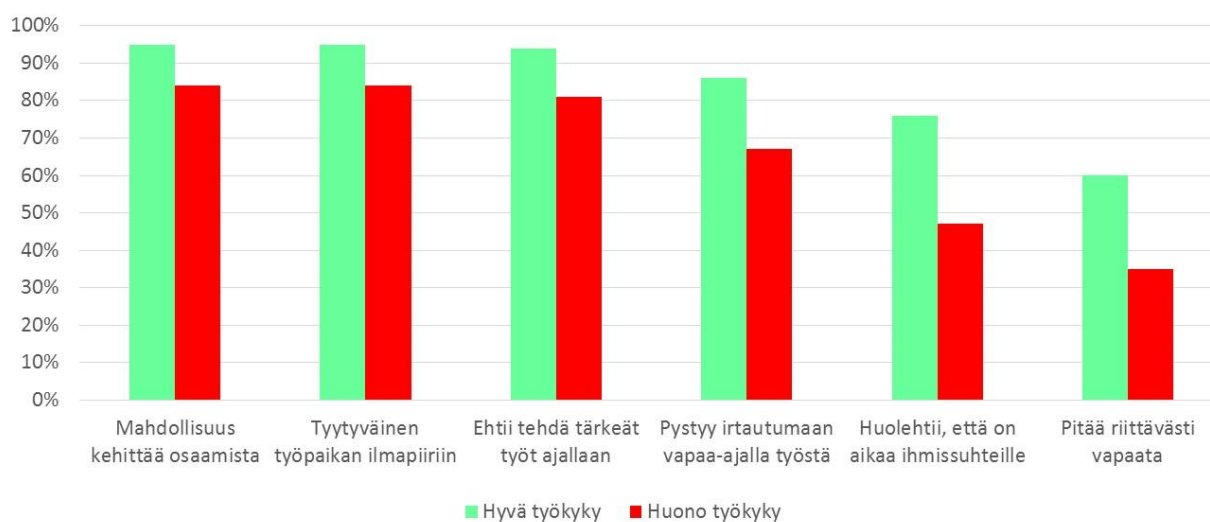
Taulukko 7. Itse arvioidun työkyvyn yhteydet yrityksen taloudelliseen tilanteeseen, työaikaan sekä vapaa- ja lomapäiviin, vastaajien %-osuudet hyvän ja huonon työkyvyn* omaavien ryhmissä

	Hyvä työkyky (n=844) %	Huono työkyky (n=480) %	Kaikki (n=1324) %
Yrityksellä hyvä taloustilanne (n=941)	75	58	69
Yrityksen liikevaihto kasvaa (n=517)	43	30	38
Yrityksen menestyminen hyvä (n=829)	69	51	62
Työtunnit yli 49 tuntia/viikko (n=481)	33	40	35
Alle 5 vapaapäivää kuukaudessa (n=751)	52	61	55
Korkeintaan kaksi viikkoa lomaa (n=695)	46	60	51

*hyvä työkyky 8-10 pistettä, huono työkyky 0-7 pistettä

Työkykyarviot olivat yhteydessä kaikkiin kysytyihin hyvinvointia edistäviin tekijöihin¹. Vahvimmin työkykyyn yhteydessä olevat tekijät liittyivät ajankäytön suunnitteluun, vapaa- ja lomapäivien riittävyyteen, ihmissuhteiden vaalimiseen, vapaa-ajalla työstä irtautumiseen, osaamisen kehittämismahdollisuuksiin sekä työpaikan ilmapiiriin (muut kuin yksinyrittäjät) (Kuva 6.)

Lisäksi hyvän työkyvyn omaavat arvioivat muita vastaajia useammin, että heillä on toimivat ja tarkoituksenmukaiset työtilat, mahdollisuus keskustella luottamuksellisesti yrityksen toimintaan liittyvistä asioista jonkun muun kanssa sekä saavansa tarvittaessa tukea läheisiltä ja/tai tuttavilta yrityksen toimintaan liittyvissä asioissa. He harrastivat myös hyöty- ja kuntoliikuntaa ja nukkuivat riittävästi useammin kuin työkykynsä huonoksi arvioineet.

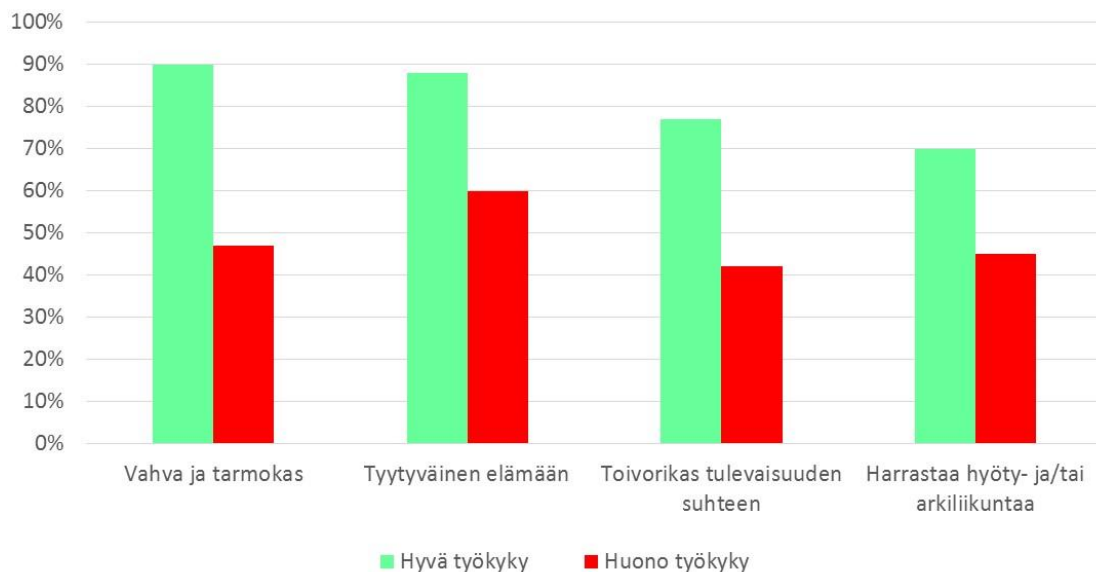


Kuva 6. Hyvinvointia tukevien tekijöiden² yhteys työkykyarvioihin (jokseenkin/täysin samaa mieltä vastanneiden %-osuudet hyväksi ja huonoksi työkykynsä arvioineiden ryhmissä).

Työkykyarviot olivat yhteydessä myös psyykkisiin voimavaroihin¹. Hyvän työkyvyn omaavat tunsivat itsensä energiseksi ja toivorikkaaksi sekä olivat innostuneita työstään ja tyytyväisiä elämäänsä useammin kuin huonoksi työkykynsä arvioineet.² (Kuva 7.)

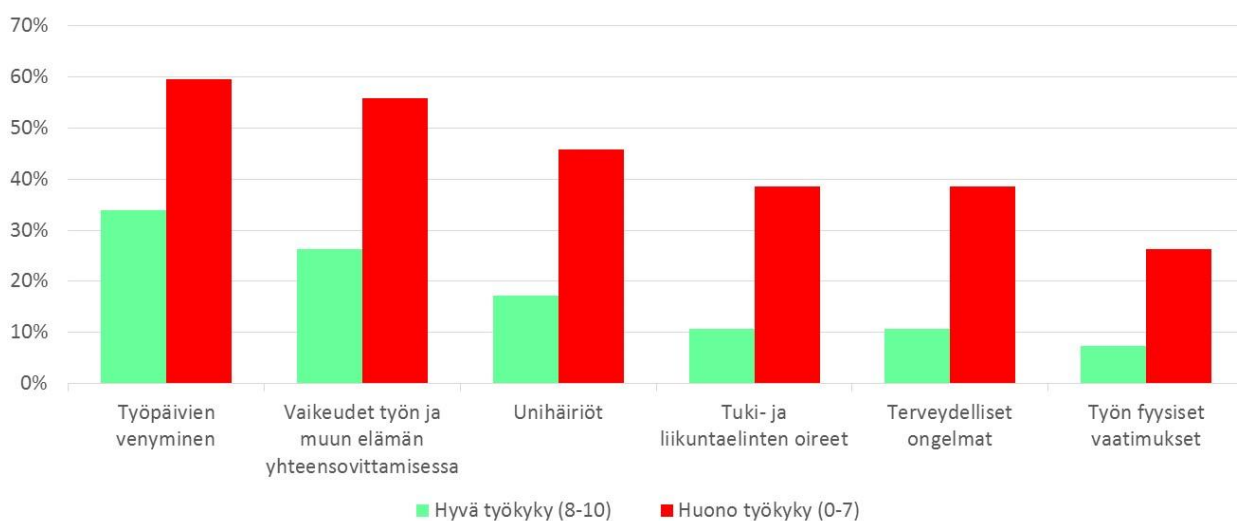
¹ kysymys 14

² voimakkaimmin työkykyarvioihin yhteydessä olevat kysymyksen 14 väittämät



Kuva 7. Psyykkisten voimavarojen ja hyötyliikunnan harrastamisen³ yhteys työkykyarvioihin (lähes aina/useimmiten vastanneiden %-osuudet hyvän ja huonon työkyvyn omaavien ryhmissä).

Kaikki kysytyt työssä jaksamista haittaavat tekijät⁴ kuormittivat huonoksi työkykynsä arvioineita enemmän kuin hyvän työkyvyn omaavia. Jaksamista haittaavista tekijöistä voimakkaimmin työkykyarvioihin olivat yhteydessä terveyteen ja nukkumiseen liittyvät ongelmat, tuki- ja liikuntaelimestön oireet sekä ajanhallinnan ongelmat. (Kuva 8).



Kuva 8. Työssä jaksamista haittaavien tekijöiden⁵ yhteys työkykyarvioihin (kohtalaisesti/paljon haittaa kokevien %-osuudet työkykynsä hyväksi ja huonoksi arvioineiden ryhmissä).

¹ summamuuttuja

² kysymys 17

³ kysymyksen 17 väittämät

⁴ kysymys 19

⁵ työkykyarvioon voimakkaimmin yhteydessä olevat muuttujat

8. Työssä jatkaminen terveyden puolesta kahden vuoden kuluttua

Työssä jatkamista tiedusteltiin vastaajilta kysymyksellä

- Uskotko pystyväsi terveytesi puolesta työskentelemään nykyisessä työssäsi kahden vuoden kuluttua?

Kysymyksen on havaittu ennustavan varsin hyvin tulevaa työkyvyttömyyttä. Vastaajista (n=1330) 81 prosenttia uskoi melko varmasti ja kolme prosenttia ei uskonut (vastausvaihtoehto "tuskin") voivansa jatkaa terveytensä puolelensa nykyisessä työssään kahden vuoden kuluttua. Asiasta ei ollut varma 17 prosenttia vastaajista (vastausvaihtoehto "en ole varma"). Jatkotarkastelua varten yhdistettiin luokat "en ole varma" ja "tuskin". Tähän jatkamistaan epäilevien luokkaan kuului noin viidennes vastaajista. Vastauksissa ei esiintynyt sukupuolten välisiä eroja, mutta ikäryhmittäin tarkasteluna vastaajat poikkesivat toisistaan. Alle 55-vuotiaista 87 prosenttia ja yli 54-vuotiaista 68 prosenttia uskoi voivansa jatkaa terveytensä puolesta nykyisessä työssään melko varmasti kahden vuoden kuluttua.

Usko omaan työssä jatkamiseen oli yhteydessä viimeisen vuoden aikana pidettyihin lomaviikkoihin. Ei yhtään lomaa pitäneistä 61 prosenttia uskoi työssä jatkamiseensa, kun 3-6 viikkoa lomaa pitäneistä 86 prosenttia uskoi voivansa jatkaa kahden vuoden kuluttua nykyisessä työssään.

Työkykynsä hyväksi arvioineista (8-10 pistettä) miltei kaikki ja keskimääräistä huonommaksi työkykynsä (1-7 pistettä) arvioineista 58 prosenttia uskoi voivansa jatkaa kahden vuoden kuluttua. Vastaajat, jotka uskoivat voivansa jatkaa työssään, arvioivat psyykkiset voimavaransa keskimäärin paremmiksi kuin muut vastaajat.

Yrityksensä menestymisen (taloudellinen tilanne ja liikevaihdon kehittyminen) hyväksi arvioineista 85 prosenttia ja huonoksi arvioineista 67 prosenttia uskoi voivansa terveytensä puolesta jatkaa nykyisessä työssään kahden vuoden kuluttua.

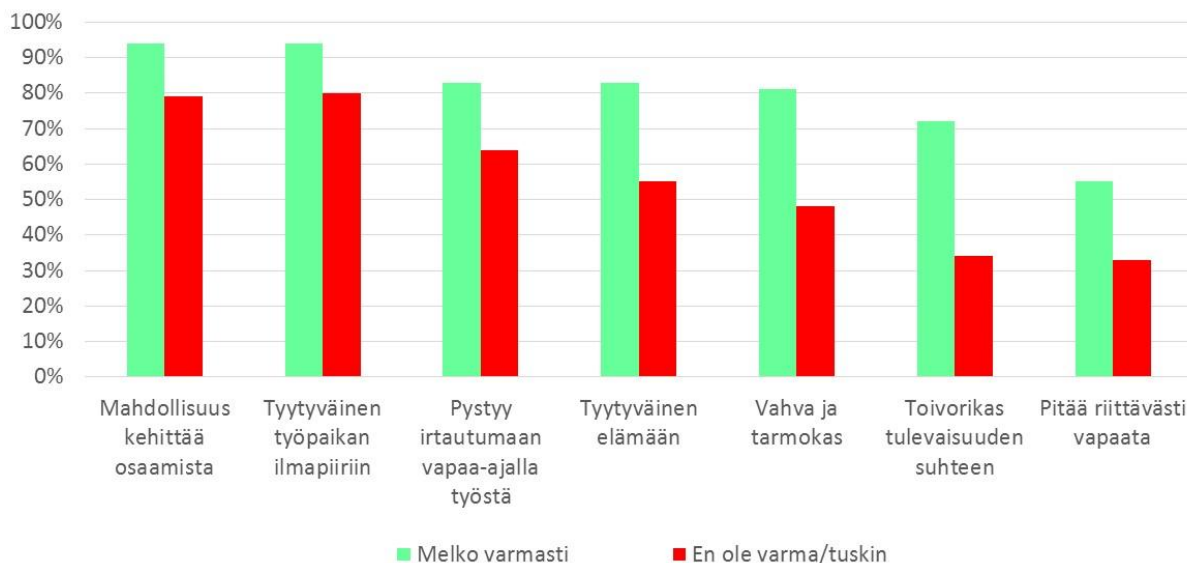
Usko nykyiseen työssä jatkamiseen oli yhteydessä psyykkisiin voimavaroihin¹ sekä kaikkiin hyvinvointia tukeviin tekijöihin². Voimakkain yhteys oli työstä irtautumiseen, vapaa-ajan riittävyteen, työpaikan ilmapiiriin (muut kuin yksinyrittäjät) ja mahdollisuuden kehittää omaa osaamista. (Kuva 9.)

Työssä jatkamiseensa uskovat arvioivat myös jatkamistaan epäileviä useammin

- suunnittelevansa ajankäytön siten, että saa tärkeät työt hoidettua ajallaan.
- huolehtivansa siitä, että heillä on aikaa tärkeille ihmissuhteille
- että heillä on toimivat ja tarkoituksenmukaiset työtilat
- että heillä on mahdollisuus keskustella luottamuksellisesti yrityksen toimintaan liittyvistä asioista jonkun muun kanssa.
- saavansa tarvittaessa tukea läheisiltä ja/tai tuttavilta yrityksen toimintaan liittyvissä asioissa.

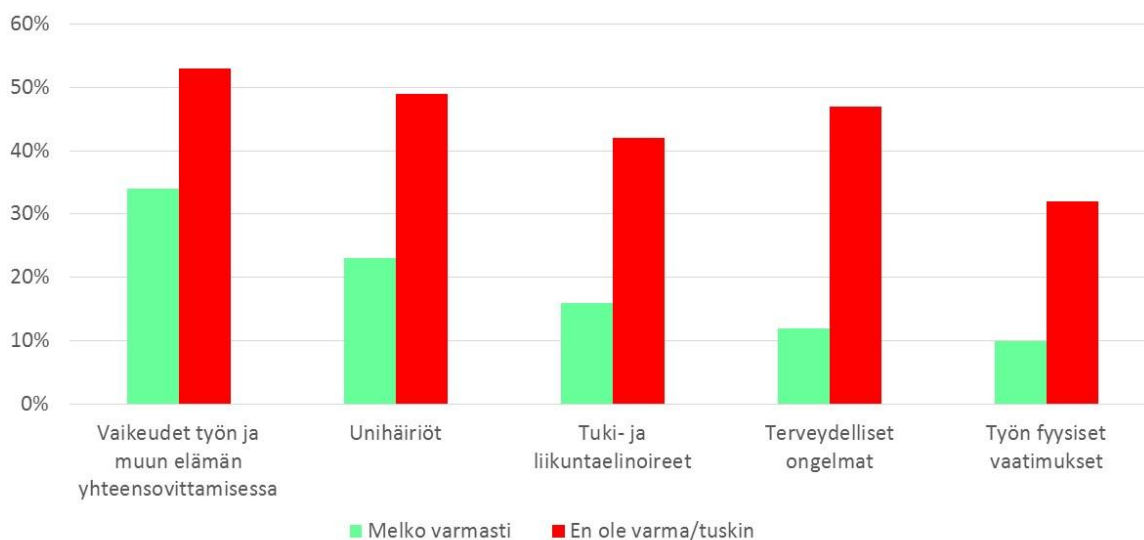
¹ kysymys 17, summamuuttuja

² kysymys 14



Kuva 9. Hyvinvointia tukevien tekijöiden¹ ja voimavarojen² yhteys nykyisessä työssä jatkamiseen kahden vuoden kuluttua³ (jokseenkin/täysin samaa mieltä tai lähes aina/useimmiten vastanneiden %-osuudet jatkamiseen uskovien (melko varmasti) sekä jatkamista epäilevien (en ole varma/tuskin) ryhmässä).

Niistä, jotka uskoivat voivansa terveytensä puolesta jatkaa nykyisessä työssään kahden vuoden kuluttua, paljon stressiä koki 18 prosenttia kun jatkamista epäilevien ryhmässä vastaava osuus oli 44 prosenttia. Vastaajat, jotka uskoivat voivansa terveytensä puolesta jatkaa nykyisessä työssään kahden vuoden kuluttua, arvioivat useimpien kysytyjen asioiden haittaavan työssä jaksamista keskimäärin vähemmän kuin jatkamista epäilevät. (Kuva 10.)



Kuva 10. Työssä jaksamista haittaavien tekijöiden yhteys nykyisessä työssä jatkamiseen kahden vuoden kuluttua (kohtalaisesti tai paljon haittaa kokevien %-osuudet nykyisessä työssä jatkamiseen uskovien (melko varmasti) ja jatkamista epäilevien (en ole varma/tuskin) ryhmässä)

¹ kysymys 14, jokseenkin tai täysin samaa mieltä vastanneet

² kysymys 17, lähes aina tai useimmiten vastanneet

³ kysymys 16: Uskotko pystyväsi terveytesi puolesta työskentelemään nykyisessä työssäsi kahden vuoden kuluttua. Vastausvaihtoehdot melko varmasti, en ole varma, tuskin

9. Koettu stressi

Koettua stressiä kysyttiin seuraavasti:

- Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä. Tunnetko sinä nykyisin tällaista stressiä?

Vastaajista 44 prosentilla oli vain vähän tai ei lainkaan stressin tuntemuksia. Noin kolmannes (34 %) vastaajista tunsu itsensä jonkin verran stressaantuneeksi. Melko tai erittäin paljon stressiä ilmoitti kokevansa reilu viidennes vastaajista.

Taulukko 8. Hyve 2014 vastaajien ja naisryittäjien 2010 %-osuudet koetun stressin mukaan

Koettu stressi	Hyve 2014 %	Naisyrittäjät ¹ %
Ei lainkaan/vain vähän	44	46
Jonkin verran	34	35
Melko/erittäin paljon	22	18

Stressin kokemisessa ei ollut eroja sukupuolen, yrittäjäkokemuksen, yrityskoon² eikä aseman mukaan tarkasteltuna. Alle 50-vuotiaista joka neljäs ja yli 49-vuotiaista viidesosa ilmoitti kokevansa paljon stressiä. Stressin kokeminen väheni vanhimpiin ikäryhmiin mentäessä. Poikkeuksena olivat alle 25-vuotiaat, joista paljon stressiä kokevia oli 12 prosenttia. Eniten (29 %) paljon stressiä kokevia oli seuraavassa, 25-34 -vuotiaiden ikäryhmässä. Yli 64 vuotiaista vain viisi prosenttia kuului paljon stressiä kokevien ryhmään.

Koettu stressi³ oli yhteydessä yrityksen taloudelliseen tilanteeseen sekä arvioon liikevaihdon kehitymisestä seuraavan vuoden aikana. Yrityksen taloudellisen tilanteen huonoksi arvioineista 34 prosenttia⁴ ja hyväksi yrityksen taloudellisen tilanteen arvioineista 17 prosenttia ilmoitti kokevansa paljon stressiä. Niistä, jotka arvioivat yrityksensä menestymisen huonoksi⁵ 36 prosenttia ja yrityksensä menestymisen hyväksi⁶ arvioineista 16 prosenttia koki paljon stressiä.

Stressin kokeminen oli yhteydessä myös viikoittaisten työtuntien sekä vapaa- ja lomapäivien määrään. Alle 40 tuntia viikossa työskentelevistä 15 prosenttia ja yli 49 tuntia työskentelevistä 29 prosenttia koki paljon stressiä. Ei yhtään vapaapäivää pitäneistä 28 prosenttia, neljännes 1-4 vapaapäivää pitäneistä ja 17 prosenttia yli neljä vapaapäivää pitäneistä koki paljon stressiä. Paljon stressiä koki alle kolme viikkoa lomaa pitäneistä 28 prosenttia, 3-4 viikkoa pitäneistä 16 prosenttia ja yli kuusi viikkoa lomaa pitäneistä 13 prosenttia.

¹ Palmgren ym. 2010

² Naisyrittäjiä koskevassa tutkimuksessa työnantajayrittäjät kokivat enemmän stressiä (melko/erittäin paljon 23 %) kuin yksinyrittäjät (17 %), ks. Palmgren ym. 2010 s. 33-35.

³ käytetty 2-luokkaista muuttujaa: vähän stressiä kokevat (vastausvaihtoehdot "en lainkaan", "vain vähän" tai "jonkin verran" ja paljon stressiä kokevat (vastausvaihtoehdot "melko paljon" tai "erittäin paljon")

⁴ Yrityksensä taloudellisen tilanteen erittäin huonoksi arvioineista 59 prosenttia koki paljon stressiä.

⁵ taloudellinen tilanne huono ja liikevaihto pysyy ennallaan tai laskee

⁶ taloudellinen tilanne hyvä ja liikevaihto pysyy ennallaan tai kasvaa

Taulukko 9. Koetun stressin yhteydet yrityksen taloudelliseen tilanteeseen, työaikaan sekä vapaa- ja lomapäiviin (paljon ja vähän stressiä kokevien %-osuudet).

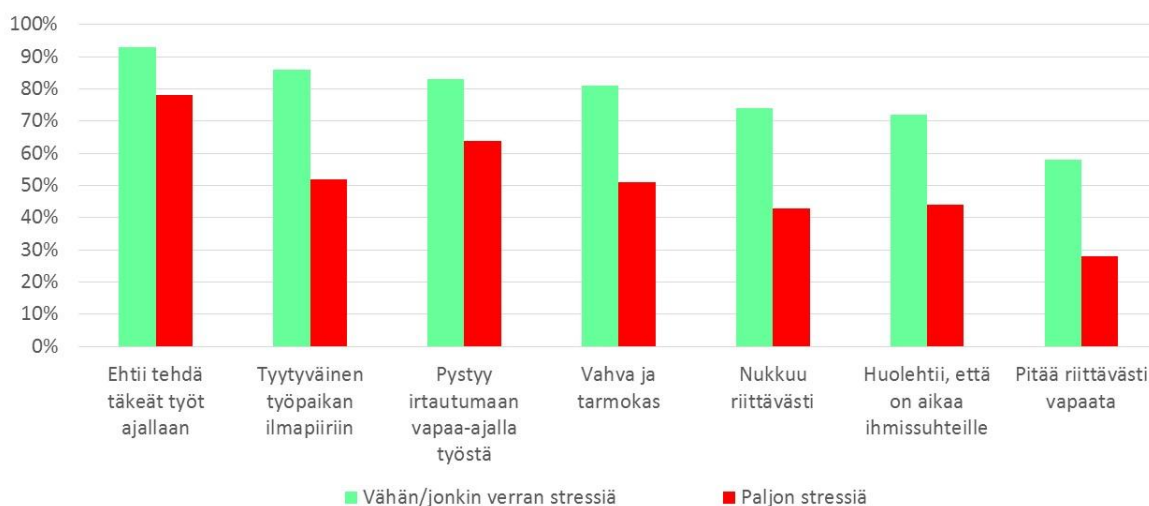
	Vähän stressiä* (n=1055) %	Paljon stressiä* (n=305) %	Kaikki (n=1360) %
Yrityksellä hyvä taloustilanne (n=941)	74	54	69
Yrityksen menestyminen hyvä (n=829)	67	45	62
Työtunnit yli 49 tuntia/viikko (n=481)	32	46	35
Alle 5 vapaapäivää kuukaudessa (n=751)	52	65	55
Korkeintaan kaksi viikkoa lomaa (n=695)	47	64	51

*vähän stressiä: ei lainkaan-jonkin verran, paljon stressiä: melko/erittäin paljon

Työkykynsä hyväksi (pisteet 8-10) arvioineista 12 prosenttia ja huonoksi (pisteet 1-7) arvioineista 42 prosenttia koki paljon stressiä. Niistä, jotka uskoivat voivansa terveytensä puolesta jatkaa nykyisessä työssään kahden vuoden kuluttua 18 prosenttia ja niistä, jotka eivät uskoneet voivansa jatkaa 44 prosenttia koki paljon stressiä.

Hyvinvointia tukevaista tekijöistä¹ voimakkaimmin koettuun stressiin olivat yhteydessä vapaa-ajan riittävyys, työstä irtautuminen, tärkeisiin ihmissuhteisiin panostaminen ja ajankäytön suunnittelu. (Kuva x.) Vähän stressiä kokevat arvioivat hieman paljon stressiä kokevia useammin työtilansa toimiviksi ja tarkoituksenmukaisiksi ja että heillä on mahdollisuus kehittää osaamistaan.

Stressin kokeminen oli yhteydessä myös sosiaalisen tuen saamiseen. Vähän stressaantuneet vastaajat ilmoittivat paljon stressiä kokevia hieman useammin olevansa tyytyväisiä työpaikan ilmapiiriin, voivansa keskustella luottamuksellisesti yrityksensä toimintaan liittyvistä asioista jonkun muun kanssa sekä saavansa tarvittaessa tukea läheisiltään ja/tai tuttaviltaan yrityksen toimintaan liittyvissä asioissa.

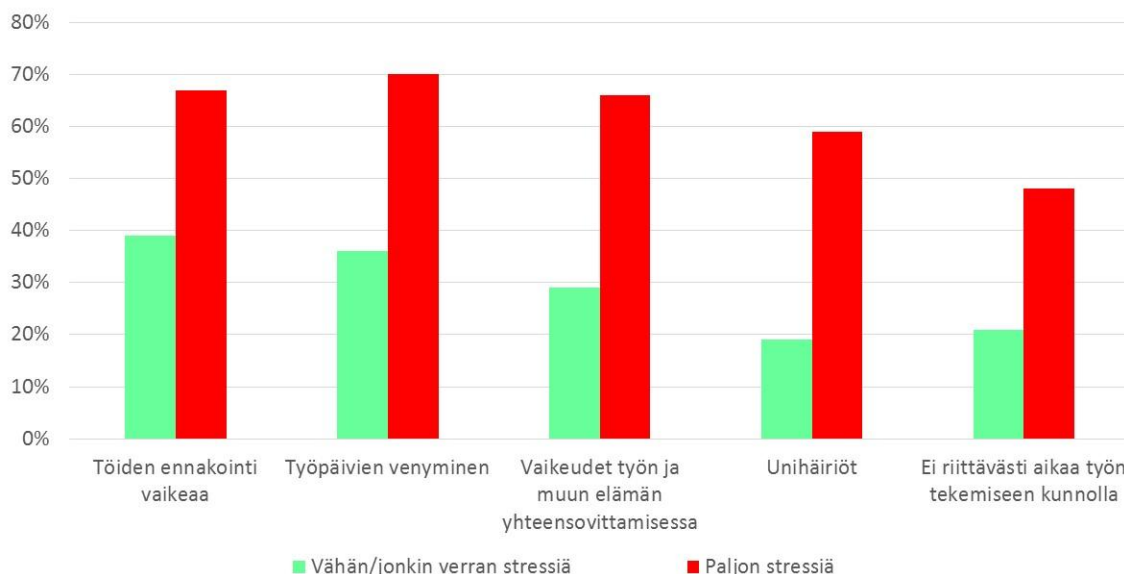


Kuva 11. Hyvinvointia tukevien tekijöiden ja psyykkisten voimavarojen yhteydet koettuun stressiin (samaa mieltä tai lähes aina/useimmiten vastanneiden %-osuudet vähän ja paljon stressiä kokevien ryhmissä).

¹ kysymys 14

Vähän stressiä kokevat arvioivat psyykkiset voimavaransa hyväksi¹, tunsivat itsensä vahvaksi ja tarmokkaaksi, olivat innostuneita työstään, tunsivat itsensä toivorikkaaksi ja olivat tyytyväisiä elämäänsä useammin kuin paljon stressiä kokevat. Vähän stressaantuneet ilmoittivat myös paljon stressiä kokevia useammin nukkuvansa riittävästi, syövänsä säännöllisesti ja terveellisesti sekä harrastavansa hyöty- tai kuntoliikuntaa.

Paljon stressiä kokevat arvioivat kaikkien kysytyjen asioiden haittaavan enemmän jaksamistaan² kuin vastaajat, joilla oli vain vähäisiä stressin tuntemuksia. Jaksamista haittaavaista tekijöistä kaikkein voimakkaimmin stressin kokeminen oli yhteydessä unihäiriöihin, ajanhallinnan ongelmiin, vaikeuksiin töiden ennakoinnissa sekä työn ja muun elämän yhteensovittamisessa. (Kuva 12.)



Kuva 12. Työssä jaksamista haittaavien tekijöiden yhteys koettuun stressiin (haittaa kohtalaisesti/paljon kokevien %-osuudet vähän ja paljon stressiä kokevien ryhmissä).

10. Yksinyrittäjien hyvinvointi

Kyselyyn vastanneista yksinyrittäjiä oli 36 prosenttia (n=486). Päätoimisista yrittäjistä yksinyrittäjiä oli reilu kolmannes (34 %) ja sivutoimisista 79 prosenttia. Toimialoista eniten (43 %) yksinyrittäjiä oli palvelualoilla toimivissa ja toiseksi eniten (29 %) rakentamisessa. Muiden toimialojen vastaajista yksinyrittäjiä oli noin neljäsosa (23-27 %).

Naisista 41 prosenttia ja miehistä noin kolmannes (32 %) oli yksinyrittäjiä. Alle 31-vuotiaista reilu puolet (52 %), 31-60 -vuotiaista noin kolmasosa (34 %) ja yli 60-vuotiaista 37 prosenttia oli yksinyrittäjiä. Yksinyrittäjillä oli keskimäärin vähemmän yrittäjäkokemusta kuin muilla vastaajilla. Yksinyrittäjistä 43 prosentilla ja muista vastaajista noin viidesosalla (22 %) oli yrittäjäkokemusta 0-5 vuotta. Yli kymmenen vuotta yrittäjäkokemusta oli 40 prosentilla yksinyrittäjistä ja muista vastaajista 58 prosentilla.

Verrattuna muihin vastaajiin yksinyrittäjät tekivät vähemmän viikoittaisia työtunteja kuin muut vastaajat.³ Yksinyrittäjistä 40 prosenttia ja muista vastaajista 17 prosenttia työskenteli alle 40 tuntia viikossa. Yli 49-tuntisia viikkoja teki joka neljäs (24 %) yksinyrittäjä ja 43 prosenttia muista vastaajista. Yksinyrit-

¹ Psyykkisiä voimavaroja kuvaavalla summamuuttujalla oli yhteys koettuun stressiin siten, että vähän stressaantuneista 82 prosentilla ja paljon stressiä kokeneilla 44 prosentilla oli paljon voimavaroja.

² kysymys 19

³ mukana vain päätoimiset yrittäjät

täjissä oli toisaalta hieman enemmän ei yhtään lomaa pitäneitä (14 % vs. 10 %), toisaalta yli kuusi viikkoa lomaa pitäneitä kuin muissa vastaajissa 13 % vs. 6 %). Korkeintaan kaksi viikkoa lomaa pitäneiden osuus oli kuitenkin yhtä suuri eli noin puolet molemmissa ryhmissä. Verrattuna muihin vastaajiin yksinyrittäjät kokivat muita vastaajia useammin huolehtivansa siitä, että heillä on riittävästi aikaa tärkeillä ihmissuhteille (71/63 %)

Yksinyrittäjät kokivat ajanhallinnan ongelmien, hallinnollisen työn ja byrokratian, tietotekniikan käyttöön liittyvien ongelmien sekä osaamisen puutteiden haittaavan muita vastaajia vähemmän jaksamistaan. Sen sijaan epävarmuus töiden riittävydestä, työn yksinäisyys, tuki- ja liikuntaelinten oireet sekä työn fyysiset vaatimukset kuormittivat yksinyrittäjiä muita vastaajia enemmän. (taulukko 10.)

Taulukko 10. Jaksamista haittaavat tekijät, kohtalaisesti/paljon haittaa kokevien %-osuudet yksinyrittäjien ja muiden yrittäjien ryhmissä.

	Yksinyrittäjät (n=486)	Muut (n=873)	Kaikki (n=1359)
Haittaa jaksamista	%	%	%
Työpäivien venyminen	40	46	44
Epävarmuus töiden riittävydestä	49	41	44
Hallinnollinen työ ja byrokratia	29	50	43
Tietotekniikan käyttöön liittyvät ongelmat	22	29	27
Liian vähän aikaa työn tekemiseen kunnolla	24	29	27
Ei aikaa työn tekemiseen kunnolla	24	29	27
Työn yksinäisyys	30	19	23
Tuki- ja liikuntaelinten oireet	27	17	21
Työn fyysiset vaatimukset	18	13	15
Osaamisen puutteet	10	14	12

11. Työhyvinvoinnin tuki

Työhyvinvoinnin tuen tarvetta kysyttiin kolmella kysymyksellä:

- Oletko hankkinut itsellesi työterveyshuoltopalvelut?
- Koetko tarvitsevasi kuntoutusta työ- ja toimintakykysi parantamiseksi?
- Millaista hyvinvointia tukevaa toimintaa toivot yrittäjien paikallisyhdistyksen tai aluejärjestön järjestävän? Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.

Työterveyshuoltopalvelut oli hankkinut itselleen puolet vastaajista. Päätöimisistä yrittäjistä reilu puolet (53 %), sivutoimisista 14 prosenttia ja yksinyrittäjistä viidesosa oli hankkinut työterveyshuoltopalvelut itselleen.

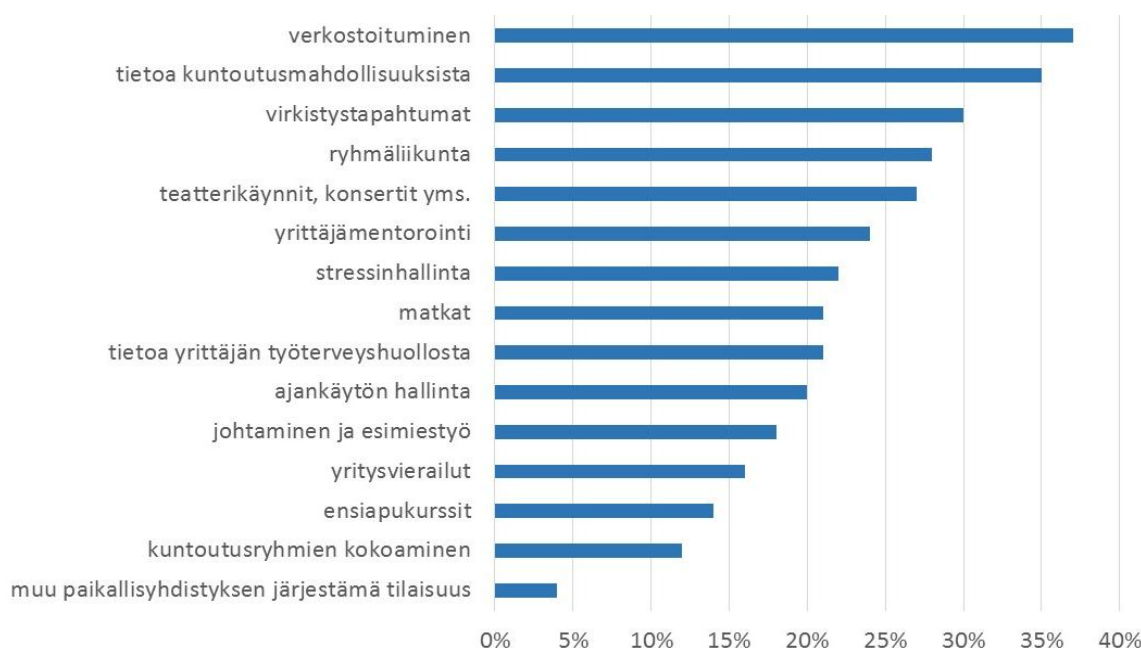
Naisista 48 prosenttia (yksinyrittäjät 19 %) ja miehistä 55 prosenttia (yksinyrittäjät 21 %) oli järjestänyt itselleen työterveyshuoltopalvelut.¹ Työterveyshuollon järjestämisessä oli myös eroja ikäryhmien välillä. Alle 31-vuotiaista ja yli 70-vuotiaista viidennes ja 31-70-vuotiaista vähintään puolet (51-58 %) oli hankkinut itselleen työterveyshuoltopalvelut.

¹ Palmgrenin ym. (2010) tutkimuksessa kolmannes naisyrittäjistä oli järjestänyt itselleen työterveyshuollon palvelut. Erot työterveyshuoltopalvelujen hankkimisessa vaihtelivat yritysmuodoittain. Osakeyhtiöiden naisyrittäjistä yli puolet ja henkilöyrittäjistä vajaa viidesosa oli hankkinut itselleen työterveyshuollon palvelut.

Kuntoutusta työ- ja toimintakykynsä parantamiseksi koki tarvitsevansa 42 prosenttia vastaajista. Alle 50-vuotiaista reilu kolmannes (35 %) ja yli 49-vuotiaista liki puolet (48 %) arvioi olevansa kuntoutuksen tarpeessa.¹ Kuntoutusta kokivat muita useammin tarvitsevansa (suluissa kuntoutusta tarvitsevien vastaajien osuudet)

- huonoksi työkykynsä arvioineet (huono työkyky 63 %, hyvä työkyky 30 %)
- vastaajat, jotka eivät uskoneet voivansa terveytensä puolesta jatkaa nykyisessä työssään kahden vuoden kuluttua (tuskin jatkaa 70 %, melko varmasti jatkaa 36 %)
- paljon stressiä kokevat (paljon stressiä 57 %, ei lainkaan/vain vähän stressiä 37 %).

Kysyttäessä alue- tai paikallisjärjestöjen hyvinvointia tukevaa toimintaa koskevia toiveita vähintään neljäsosa vastaajista toivoi liiketoimintaa tukevaa verkostoitumista, tietoa kuntoutusmahdollisuuksista, virkistystapahtumia, säännöllistä ryhmäliikuntaa sekä kulttuuritapahtumia. (Kuva 13.)



Kuva 13. Vastaajien toiveet paikallisyhdistysten ja aluejärjestöjen hyvinvointia tukevalle toiminnalle (toimintaa toivoneiden %-osuudet kaikista vastaajista).

Toiveiden yleisyydessä oli jonkin verran vaihtelua eri vastaajaryhmien välillä. Esimerkiksi paljon stressiä kokevat toivoivat muita vastaajia useammin tietoa yrittäjän kuntoutusmahdollisuuksista, yrittäjämentorointia sekä stressin- ja ajankäytönhallintaan liittyvää koulutusta. Paljon voimavaroja omaavat vastaajat puolestaan toivoivat useammin liiketoimintaa tukevaa verkostoitumista ja yritysvierailuja kuin vähän voimavaroja omaavat vastaajat. Alle 50-vuotiaat toivoivat ikääntyneitä vastaajia useammin yritystoimintaa tukevaa verkostoitumista, yrittäjämentorointia sekä ajanhallintaan liittyvää koulutusta ja yli 49-vuotiaat nuorempia vastaajia useammin tietoa kuntoutusmahdollisuuksista. (Taulukot 11 ja 12).

¹ Mäkelä-Pusan ym. tutkimuksessa tiedusteltiin vastaajien *tarvetta sekä halukkuutta* kuntoutuspalveluihin *välittömästi tai lähitulevaisuudessa*. Vastausvaihtoehtona oli myös "ehkä". Lähes puolella yrittäjistä (maatalousyrittäjistä 60 %) oli sekä halukkuutta että tarvetta osallistua kuntoutukseen. Kysyttäessä miksei vastaaja ole osallistunut kuntoutukseen kuluneen vuoden aikana runsas kolmannes vastasi, ettei koe kuntoutuksen tarvetta. ks. Mäkelä-Pusa ym. 2011, s. 39-40.

Taulukko 11. Toiveet paikallisyhdistyksille ja aluejärjestöille, vastaajien prosenttiosuudet yrityksen henkilömäärän ja ikäryhmän mukaan¹

	Kaikki (n=1360) %	Yksin- yrittäjät (n=486) %	Muut (n=873) %	< 50 (n=621) %	50+ (n=735) %
1. verkostoituminen	37	37	39	43	<u>31</u>
2. tietoa kuntoutusmahdollisuuksista	35	35	35	<u>29</u>	40
3. virkistystapahtumat	30	32	<u>28</u>	31	28
4. ryhmäliikunta	28	29	27	30	<u>26</u>
5. teatterikäynnit, konsertit yms.	27	28	27	<u>25</u>	30
6. elintapoja käsittelevät koulutukset/tapahtumat	24	26	23	23	26
7. yrittäjämentorointi	24	25	24	31	<u>18</u>
8. stressinhallinta	22	23	22	25	<u>20</u>
9. tietoa työterveyshuollosta	21	30	<u>16</u>	24	<u>19</u>
10. matkat	21	<u>17</u>	23	23	20
11. ajankäytön hallinta	20	18	21	24	<u>17</u>
12. johtaminen ja esimiestyö	18	<u>10</u>	23	23	<u>14</u>
13. yritysvierailut	16	15	16	15	17
14. ensiapukurssit	14	14	14	19	<u>10</u>
15. kuntoutusryhmien kokoaminen	12	10	13	<u>9</u>	14

¹ numero lihavoitu = mainintoja keskimääräistä enemmän
numero alleviivattu = mainintoja keskimääräistä vähemmän

Taulukko 12. Toiveet paikallisyhdistyksille ja aluejärjestöille, vastaajien prosenttiosuudet koetun stressin, työkyvyn ja psyykkisten voimavarojen mukaan.¹

	Kaikki (n=1360) %	Vähän stressiä (n=1055) %	Paljon stressiä (n=305) %	Työkyky hyvä (n=844) %	Työkyky huono (n=480) %	Paljon voima- varoja* (n=909) %	Vähän voima- varoja* (n=329) %
1. verkostoituminen	37	36	39	38	34	39	31
2. tietoa kuntoutus- mahdollisuuksista	35	<u>34</u>	41	<u>30</u>	46	<u>33</u>	42
3. virkistystapahtumat	30	30	27	32	27	31	27
4. ryhmäliikunta	28	28	28	28	27	28	27
5. teatterikäynnit, konsertit yms.	27	28	26	28	26	28	<u>23</u>
6. elintapoja käsittelevät koulutukset/tapahtumat	24	25	23	24	25	25	23
7. yrittäjämentorointi	24	<u>21</u>	33	24	24	24	24
8. stressinhallinta	22	<u>18</u>	39	<u>18</u>	30	<u>20</u>	28
9. tietoa työterveys- huollosta	21	21	22	20	24	20	24
10. matkat	21	21	22	22	19	21	20
11. ajankäytön hallinta	20	<u>18</u>	27	<u>18</u>	24	19	21
12. johtaminen ja esimiestyö	18	18	20	19	18	20	<u>15</u>
13. yritysvierailut	16	15	17	17	<u>13</u>	18	<u>9</u>
14. ensiapukurssit	14	14	15	14	15	15	<u>10</u>
15. kuntoutusryhmien kokoaminen	12	<u>11</u>	15	<u>8</u>	18	10	15

* luokiteltu summamuuttujan perusteella (Psyykkiset voimavarat, ks. luku 5)

¹ numero lihavoitu = mainintoja keskimääräistä enemmän
numero alleviivattu = mainintoja keskimääräistä vähemmän

Lähteet

Aura Ossi: Yrittäjien hyvinvoinnin tila Suomessa 2010. Excenta Oy, Helsinki 2010.

Mäkelä-Pusa Pirkko, Terävä Kimmo ja Manka Marja-Liisa: Yrittäjien työhyvinvointi, työkyky ja kuntoutus. Selvitysraportti pienyrittäjien ja maatalousyrittäjien työkyvystä, hyvinvoinnista, työkyvyntuen ja kuntoutuksen tarpeesta, Kuntoutussäätiön työselosteita 41/2011.

Palmgren Helena, Kaleva Simo, Jalonen Päivi ja Tuomi Kaija, 2010. Naisyrittäjien työhyvinvointi. Työ ja yrittäjyys 5/2010. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja, Helsinki.

Suomen Yrittäjät: Kesätyöntekijät ja lomat pk-yrityksissä 2013. Verkkojulkaisu:
http://www.yrittajat.fi/File/0a048644-5338-47ee-9459-fbe90e899809/lomakysely_13.pdf. Luettu 20.1.2014.

Työolobarometri - Syksy 2012. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 24/2013.
http://www.tem.fi/files/37592/TEMjul_24_2013_web_01102013.pdf (luettu 5.6.2014)

Liite 1. Kyselylomake



Suomen Yrittäjien hyvinvointibarometri 2014

TAUSTATIEDOT

1. Minkä ikäinen olet? ____ vuotta

2. Sukupuoli

nainen

mies

3. Kuinka monta vuotta olet toiminut yrittäjänä?

alle 1 vuosi

1-5 vuotta

6-10 vuotta

11-20 vuotta

yli 20 vuotta

4. Mihin aluejärjestöön kuulut?

Etelä-Karjalan Yrittäjät

Etelä-Pohjanmaan Yrittäjät

Etelä-Savon Yrittäjät

Helsingin Yrittäjät

Hämeen Yrittäjät

Kainuun Yrittäjät

Keski-Pohjanmaan Yrittäjät

Keski-Suomen Yrittäjät

Kymen Yrittäjät

Lapin Yrittäjät

Pirkanmaan Yrittäjät

Pohjois-Karjalan Yrittäjät

Pohjois-Pohjanmaan Yrittäjät

Päijät-Hämeen Yrittäjät

Pääkaupunkiseudun Yrittäjät

Rannikko-Pohjanmaan Yrittäjät -
Kust-Österbottens Företagare rf

Satakunnan Yrittäjät

Savon Yrittäjät

Uudenmaan Yrittäjät –
Nylands Företagare

Varsinais-Suomen Yrittäjät

YRITYSTOIMINTA

5. Mikä on yrityksesi päätoimiala?

- maa-, metsä- ja kalatalous
- teollisuus
- rakentaminen
- kauppa
- palvelut

6. Mikä on asemasi yrityksessä?

- päätoiminen yrittäjä
- sivutoiminen yrittäjä
- palkattu toimitusjohtaja
- muu, mikä? _____

7. Kuinka monta henkilöä itsesi mukaan lukien yrityksesi työllistää?

- 1 (yksinyrittäjä)
- 2-9
- 10-19
- 20-49
- 50 tai enemmän

8. Millainen on yrityksesi taloudellinen tilanne tällä hetkellä?

- erittäin hyvä
- melko hyvä
- melko huono
- erittäin huono

9. Miten arvioit yrityksesi liikevaihdon kehittyvän seuraavan vuoden aikana?

- kasvaa
- pysyy ennallaan
- pienenee
- yritykseni toiminta päättyy seuraavan vuoden kuluessa

10. Mitä aiot tehdä yrityksesi toiminnan päättymisen jälkeen?
- Jään vanhuuseläkkeelle.
 - Jään työkyvyttömyyseläkkeelle.
 - Perustan uuden yrityksen.
 - Pysin työllistymään työntekijänä toisen yrityksen palveluksessa.
 - Minulla on jo työpaikka tiedossa toisen yrityksen palveluksessa.
 - Jokin muu, mikä _____
 - En osaa vielä sanoa.

TYÖ- JA VAPAA-AIKA

11. Kuinka monta tuntia viikossa teet työtä keskimäärin?
- alle 30 tuntia
 - 30-39
 - 40-49
 - 50-59
 - 60-69
 - yli 70 tuntia
12. Kuinka monta vapaapäivää keskimäärin pidät kuukaudessa?
- en yhtään
 - 1-2
 - 3-4
 - 5-6
 - 7-8
 - yli 8
13. Kuinka monta viikkoa olet pitänyt lomaa viimeisen 12 kk:n aikana?
- en yhtään
 - alle viikon
 - 1-2 viikkoa
 - 3-4 viikkoa
 - 5-6 viikkoa
 - yli 6 viikkoa

YRITTÄJÄN HYVINVOINTIA TUKEVAT ASIAT

14. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Minulla on mahdollisuus kehittää ammatilista osaamistani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on mahdollisuus keskustella luottamuksellisesti yritykseni toimintaan liittyvistä asioista jonkun muun (esim. perheenjäsen, tuttava, toinen yrittäjä) kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan tarvittaessa tukea läheisiltäni ja/tai tuttaviltani yritykseni toimintaan liittyvissä asioissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen työpaikan ilmapiiriin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työtilani ovat toimivat ja tarkoituksenmukaiset.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suunnittelen ajankäyttöni siten, että saan tärkeät työt hoidettua ajallaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teen vapaa-aikana asioita, jotka auttavat minua irtautumaan työstäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huolehdin siitä, että minulla on riittävästi aikaa perheelle ja tärkeille ihmissuhteille.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidän riittävästi vapaa- ja lomapäiviä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TYÖKYKY JA VOIMAVARAT

15. Oletetaan, että työkykysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyillesi asteikolla 0-10? (0 = et pystyisi lainkaan työhön, 10 = työkyky parhaimmillaan)

täysin työkyvytön 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 työkyky parhaimmillaan

16. Uskotko pystyväsi terveytesi puolesta työskentelemään nykyisessä työssäsi kahden vuoden kuluttua?

- melko varmasti
- en ole varma
- tuskin

17. Kuinka usein

	lähes aina	useim- miten	silloin tällöin	harvoin/ en koskaan
tunnet itsesi vahvaksi ja tarmokkaaksi työssäsi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
olet innostunut työstäsi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
olet tuntenut itsesi toivorikkaaksi tulevaisuuden suh- teen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
olet tyytyväinen elämääsi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
syöt säännöllisesti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
syöt terveellisesti ja monipuolisesti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nukut riittävästi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
harrastat lähes päivittäin hyöty- ja/tai arkiliikuntaa (esim. kävely, portaiden nouseminen, pyöräily, siivous, puutarhan hoito, halonhakkuu, pihatyöt)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
harrastat 2-3 kertaa viikossa vähintään 30 minuuttia liikuntaa, jossa hikoilet ja hengästyit?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

KOETTU STRESSI JA TYÖN KUORMI TUSTEKIJÄT

18. Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nuk-
kia asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä. Tunnetko sinä nykyisin tällaista
stressiä?

- en lainkaan
- vain vähän
- jonkin verran
- melko paljon
- erittäin paljon

19. Kuinka paljon seuraavat asiat haittaavat työssä jaksamistasi?

	ei lain- kaan	vain vähän	kohta- laisesti	paljon
terveydelliset ongelmat (jokin sairaus tai vamma)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tuki- ja liikuntaelimistön oireet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
unihäiriöt (esim. nukahtamisvaikeudet, heräily aamuöisin)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
työn fyysiset vaatimukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
liian vähän aikaa työn tekemiseen kunnolla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
työpäivien venyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
töitä on vaikea ennakoida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
runsas hallinnollinen työ ja byrokratia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
oman osaamisen puutteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tietotekniikan (esim. laitteet, ohjelmistot) käyttöön liittyvät ongelmat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yrittäjän henkilöstöön liittyvät ongelmat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
työn yksinäisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
asiakkaisiin, yhteistyökumppaneihin tai tavarantoimittajiin liittyvät ongelmatilanteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
epävarmuus työn riittävydestä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vaikeudet työn ja muun elämän yhteensovittamisessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vaikeudet yksityiselämässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
muu, mikä? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

HYVINVOINNIN TUKI

20. Oletko hankkinut itsellesi työterveyshuoltopalvelut?

- kyllä
 en

21. Koetko tarvitsevasi kuntoutusta työ- ja toimintakyökyä parantamiseksi?

- kyllä
 en

22. Millaista hyvinvointia tukevaa toimintaa toivot yrittäjien paikallisyhdistyksen tai aluejärjestön järjestävän? Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.
- liiketoimintaa tukeva verkostoituminen muiden yrittäjien kanssa
 - yritysvierailut
 - yrittäjämentorointi (kahden yrittäjän välistä tiedon ja kokemusten vaihtoa edistäen samalla yritystoiminnan kehittymistä ja uusiin tavoitteisiin pääsyä)
 - johtamiseen ja esimiestyöhön liittyvät luennot/koulutukset
 - ajankäytön hallintaan liittyvät luennot/koulutukset
 - stressinhallintaan liittyvät luennot/koulutukset
 - ensiapukurssit
 - tietoa yrittäjän työterveyshuollosta
 - virkistystapahtumat (esim. pikkujoulut, juhlat, ulkoilupäivät)
 - teatterikäynnit, konsertit yms.
 - matkat (esim. ulkomaanmatkat, risteilyt)
 - terveellisiä elintapoja käsittelevät koulutukset/tapahtumat (esim. uni, ravinto, liikunta)
 - säännöllistä ryhmäliikuntaa (esim. pelivuoro, kuntosali, jumppa kerran viikossa)
 - tietoa yrittäjän kuntoutusmahdollisuuksista
 - kuntoutusryhmien kokoaminen
 - muuta, mitä? _____

SANA ON VAPAA

23. Mitä muuta tähän kyselyyn tai omaan/yrittäjien hyvinvoinnin edistämiseen liittyvää haluaisit vielä tuoda esille?

Lämmin kiitos vastauksistasi!

Klikkaa "Lähetä" -painiketta, jotta vastauksesi tulevat perille. Lähettämisen jälkeen et voi enää muokata vastauksiasi.

[<-- Edellinen](#) [Lähetä](#)

Liite 2. Työssä jaksamista haittaavien tekijöiden yhteydet itse arvioituun työkykyyn, työssä jatkamiseen terveyden puolesta sekä koettuun stressiin (taulukot 13-15)

Taulukko 13. Työssä jaksamista haittaavien tekijöiden¹ yhteys itse arvioituun työkykyyn², haittaa kohdittain/paljon vastanneiden %-osuudet työkykynsä hyväksi ja huonoksi arvioineiden joukossa.

Työssä jaksamista haittaava asia	Hyvä työkyky (n=844) %	Huono työkyky (n=480) %	Kaikki (n=1360) %
Töiden ennakointi vaikeaa	38	59	45
Työpäivien venyminen	34	60	44
Epävarmuus työn riittävydestä	37	56	44
Hallinnollinen työ ja byrokratia	34	56	43
Vaikeudet työn ja muun elämän yhteensovittamisessa	26	56	37
Unihäiriöt	17	46	28
Henkilöstöön liittyvät ongelmat* (n=845)	22	39	28
Ei riittävästi aikaa työn tekemiseen kunnolla	20	39	27
Tietotekniikan käyttöön liittyvät ongelmat	23	32	27
Työn yksinäisyys	17	35	23
Tuki- ja liikuntaelinoireet	11	39	21
Terveydelliset ongelmat	7	39	19
Asiakkaisiin ja yhteistyökumppaneihin liittyvät ongelmatilanteet	14	24	18
Työn fyysiset vaatimukset	8	26	15
Vaikeudet yksityiselämässä	12	21	15
Osaamisen puutteet	9	19	12

*muut kuin yksinyrittäjät

¹ kysymyksen 19 väittämät

² kysymys 15, pisteet 8-10=hyvä työkyky, pisteet 0-7=huono työkyky

Taulukko 14. Työssä jaksamista haittaavien tekijöiden¹ yhteys nykyisessä työssä jatkamiseen terveyden puolesta², haittaa kohtalaisesti/paljon vastanneiden %-osuudet jatkamiseensa uskovien (melko varmasti) ja jatkamistaan epäilevien (en ole varma tai tuskin) joukossa.

Työssä jaksamista haittaava asia	Melko varmasti (n=1055) %	En ole varma/tuskin (n=256) %	Kaikki (n=1360) %
Töiden ennakointi vaikeaa	42	61	45
Työpäivien venyminen	41	54	44
Epävarmuus työn riittävydestä	40	60	44
Hallinnollinen työ ja byrokratia	39	55	43
Vaikeudet työn ja muun elämän yhteensovittamisessa	34	53	37
Unihäiriöt	23	49	28
Henkilöstöön liittyvät ongelmat* (n=845)	25	41	28
Ei riittävästi aikaa työn tekemiseen kunnolla	25	38	27
Tietotekniikan käyttöön liittyvät ongelmat	24	36	27
Työn yksinäisyys	20	38	23
Tuki- ja liikuntaelinoireet	16	42	21
Terveydelliset ongelmat	12	47	19
Asiakkaisiin ja yhteistyökumppaneihin liittyvät ongelmatilanteet	16	27	18
Työn fyysiset vaatimukset	10	32	15
Vaikeudet yksityiselämässä	13	25	15
Osaamisen puutteet	11	20	12

*muut kuin yksinyrittäjät

¹ kysymyksen 19 väittämät

² kysymys 16

Taulukko 15. Työssä jaksamista haittaavien tekijöiden¹ yhteys koettuun stressiin², haittaa kohtalaisesti/paljon vastanneiden %-osuudet vähän stressiä (ei lainkaan-jonkin verran) ja paljon stressiä (melko/erittäin paljon) kokevien vastaajien joukossa.

Työssä jaksamista haittaava asia	Vähän stressiä (n=1055) %	Paljon stressiä (n=305) %	Kaikki (n=1360) %
Töiden ennakointi vaikeaa	39	67	45
Työpäivien venyminen	36	70	44
Epävarmuus työn riittävydestä	38	63	44
Hallinnollinen työ ja byrokratia	36	65	43
Vaikeudet työn ja muun elämän yhteensovittamisessa	29	66	37
Unihäiriöt	19	59	28
Henkilöstöön liittyvät ongelmat* (n=845)	23	42	28
Ei riittävästi aikaa työn tekemiseen kunnolla	21	48	27
Tietotekniikan käyttöön liittyvät ongelmat	24	36	27
Työn yksinäisyys	19	39	23
Tuki- ja liikuntaelinoireet	17	33	21
Terveydelliset ongelmat	15	33	19
Asiakkaisiin ja yhteistyökumppaneihin liittyvät ongelmatilanteet	15	30	18
Työn fyysiset vaatimukset	12	22	15
Vaikeudet yksityiselämässä	11	29	15
Osaamisen puutteet	9	23	12

*muut kuin yksinyrittäjät

¹ kysymyksen 19 väittämät

² kysymys 18

Liite 3. Työhyvinvointia tukevien tekijöiden yhteydet muihin muuttujiin

Taulukko 16. Työhyvinvointia tukevien tekijöiden¹ yhteydet muihin muuttujiin, vastausvaihtoehdon jokseenkin tai täysin samaa mieltä vastanneiden %-osuudet eri vastaajaryhmissä

Työhyvinvointia tukeva tekijä	Samaa mieltä vastanneiden osuus vastaajaryhmittäin %	Kaikki (n=1360) %
Tyytyväinen työpaikan ilmapiiriin*	Taloudellinen tilanne hyvä 95 % (huono 81 %) Yrityksen menestyminen** hyvä 95 % (huono 78 %) Hyvä työkyky 95 % (huono työkyky 84 %) Paljon voimavaroja 95 % (vähän voimavaroja 81 %) Jatkaa 2 v:n kuluttua melko varmasti 94 % (ei varma/tuskin 80 %) Vähän stressiä 94 % (paljon stressiä 82 %) Yrityksen toiminta päättyy 75 %	91
Tarvittaessa mahdollisuus kehittää osaamista	Yli 4 vapaapäivää kuukaudessa 94 % (0 päivää 82 %) Hyvä työkyky 95 % (huono työkyky 84 %) Paljon voimavaroja 95 % (vähän voimavaroja 81 %) Yrityksen menestyminen** hyvä 95 % (huono 82 %) Taloudellinen tilanne hyvä 93 % (huono 85 %) Alle 60 työtuntia viikossa 92 % (yli 59 tuntia 82 %) Jatkaa 2v:n kuluttua melko varmasti 94 % (tuskin 52 %) Vähän stressiä 93 % (paljon stressiä 84 %) Yrityksen toiminta päättyy 54 %	91
Mahdollisuus keskustella luottamuksellisesti yrityksen toimintaan liittyvistä asioista	Toimiala alkutuotanto 96 % (teollisuus 84 %) Hyvä työkyky 94 % (huono työkyky 85%) Paljon voimavaroja 94 % (vähän voimavaroja 80 %) Jatkaa 2 v:n kuluttua melko varmasti 93 % (ei varma/tuskin 81 %) Yrityksen menestyminen** hyvä 93 % (huono 86 %) Vähän stressiä 92 % (paljon stressiä 84 %) Yrityksen toiminta päättyy 65 %	90
Suunnittelee ajankäyttönsä siten, että tärkeät työt tulevat hoidetuksi ajallaan.	Yli 8 vapaapäivää kuukaudessa 97 % (alle 5 päivää 87 %) 30-39 työtuntia viikossa 96 % (yli 59 tuntia 85 %) Hyvä työkyky 94 % (huono työkyky 81 %) Paljon voimavaroja 93 % (vähän voimavaroja 79 %) Vähän stressiä 93 % (paljon stressiä 78 %) Taloudellinen tilanne hyvä 92 % (huono 84 %) Yrityksen menestyminen** hyvä 92 % (nouseva 83 %) Yrityksen toiminta päättyy 65 %	89

¹ kysymyksen 14 väittämät

Työhyvinvointia tukeva tekijä	Samaa mieltä vastanneiden osuus vastaajaryhmittäin %	Kaikki (n=1360) %
Saa tarvittaessa tukea läheisiltä ja/tai tuttavilta yrityksen toimintaan liittyvissä asioissa	31-40 -vuotiaat 91 % (alle 31-vuotiaat 77 %) Paljon voimavaroja 89 % (vähän voimavaroja 72 %) Yrityksen menestyminen** hyvä 87 % (huono 76 %) Hyvä työkyky 87 % (huono työkyky 78 %) Vähän stressiä 87 % (paljon stressiä 74 %) Taloudellinen tilanne hyvä 86 % (huono 78 %) Alle 40 työtuntia viikossa 86 % (yli 59 tuntia 77 %) 1+ vapaapäivää kuukaudessa 85 % (0 vapaapäivää 72 %) Yrityksen toiminta päättyy 54 %	84
Toimivat ja tarkoituksenmukaiset työtilat	Hyvä työkyky 89 %, huono työkyky 76 % Paljon voimavaroja 89 %, vähän voimavaroja 73 % Yli 49-vuotiaat 89 % (alle 50-vuotiaat 79 %) Yrityksen menestyminen** hyvä 88 % (nouseva 76 %) Taloudellinen tilanne hyvä 87 % (huono 77 %) Yrittäjäkokemus yli 10 vuotta 87 % (0-5 vuotta 79 %) Vähän stressiä 87 % (paljon stressiä 75 %) Jatkaa 2 v:n kuluttua melko varmasti 86 % (ei varma/tuskin 76 %) Toimiala teollisuus 90 % (alkutuotanto ja rakentaminen 78 %) Yrityksen toiminta päättyy 71 %	84
Tekee vapaa-aikana asioita, jotka auttavat irtautumaan työstä.	Lomaa yli 2 viikkoa vuodessa 88 % (0-2 viikkoa 70 %) Yli 4 vapaapäivää kuukaudessa 87 % (0 päivää 64 %) Hyvä työkyky 86 % (huono työkyky 67 %) Alle 50 työtuntia viikossa 85 % (yli 49 tuntia 68 %) Paljon voimavaroja 85 % (vähän voimavaroja 62 %) Taloudellinen tilanne hyvä 83 % (huono 70 %) Ei kuntoutustarvetta 83 % (on kuntoutustarvetta 73 %) Yli 49-vuotiaat 83 % (alle 50-vuotiaat 72 %) Yrityksen menestyminen** hyvä 83 % (nouseva 69 %) Jatkaa 2 v:n kuluttua melko varmasti 83 % (ei varma/tuskin 64 %) Vähän stressiä 83 % (paljon stressiä 64 %) Yrityksen toiminta päättyy 48 %	79
Huolehtii siitä, että on riittävästi aikaa perheelle ja tärkeille ihmissuhteille.	Yli 4 vapaapäivää kuukaudessa 79 % (0 päivää 50 %) Yli 2 viikkoa lomaa vuodessa 78 % (0-2 viikkoa 54 %) Alle 50 työtuntia viikossa 78 % (yli 49 tuntia 43 %) Hyvä työkyky 76 % (huono työkyky 47 %) Taloudellinen tilanne erittäin hyvä 73 % (erittäin huono 49 %) Paljon voimavaroja 73 % (vähän voimavaroja 46 %) Vähän stressiä 72 % (paljon stressiä 44 %) Yksinyrittäjät 71 % (muut 62 %) Yrityksen toiminta päättyy 58 %	65

Työhyvinvointia tukeva tekijä	Samaa mieltä vastanneiden osuus vastaajaryhmittäin %	Kaikki (n=1360) %
Pitää riittävästi vapaa- ja lomapäiviä.	Lomaa yli 2 viikkoa vuodessa 76 % (0-2 viikkoa 27 %) Yli 4 vapaapäivää kuukaudessa 71 % (0 päivää 25 %) Alle 50 työtuntia viikossa 62 % (yli 49 tuntia 30 %) Hyvä työkyky 60 % (huono työkyky 35 %) Paljon voimavaroja 58 % (vähän voimavaroja 31 %) Vähän stressiä 58 % (paljon stressiä 28 %) Toimiala palvelut 57 % (kauppa ja alkutuotanto 43 %) Yrityksen menestyminen** hyvä 57 % (huono 37 %) Taloudellinen tilanne hyvä 56 % (huono 40 %) Yli 49-vuotiaat 56 % (alle 50-vuotiaat 46 %) Jatkaa 2 v:n kuluttua melko varmasti 55 % (ei varma/tuskin 33 %) Yrityksen toiminta päättyy 38 %	51

* muut kuin yksinyrittäjät

** Yrityksen taloudellista menestymistä kuvaava muuttuja muodostettu liiketoiminnan kehitystä ja yrityksen taloudellista menestymistä kuvaavista muuttujista, ks. taulukko 4, s. 6.

Liite 4: Työssä jaksamista haittaavat tekijät eri vastaajaryhmissä

Taulukko 17. Jaksamiselle haittaa aiheuttavien tekijöiden yhteydet muihin muuttujiin¹, vastausvaihtoehdon haittaa kohtalaisesti tai paljon valinneiden vastaajien %-osuudet vastaajaryhmittäin

Haittaa jaksamista	Vastaajaryhmät, jotka kokevat muita enemmän haittaa jaksamiselleen %	Kaikki (n=1360) %
Töiden ennakointi vaikeaa	Paljon stressiä 67 % (vähän stressiä 39 %) Yrityksen toiminta päättyy 67 % Vähän voimavaroja 64 % (paljon voimavaroja 38 %) Jatkaminen 2 v:n kuluttua ei varma/tuskin 61 % (melko varmasti 42 %) Huono työkyky 59 % (hyvä työkyky 38 %) Yli 49 työtuntia viikossa 57 % (alle 50 tuntia 39 %) Yrityksen menestyminen** huono 57 %, laskeva 54 % (hyvä 41 %) Toimiala rakentaminen 55 % (kauppa 39 %) Taloudellinen tilanne huono 52 % (hyvä 43 %) 1-4 vapaapäivää kuukaudessa 52 %, (yli 4 päivää 37 %) 0-2 viikkoa lomaa vuodessa 52 % (yli 2 viikkoa 39 %)	45
Työpäivien venyminen	Paljon stressiä 70 % (vähän stressiä 36 %) Yli 49 työtuntia viikossa 67 % (alle 50 tuntia 31 %) Huono työkyky 60 % (hyvä työkyky 34 %) Vähän voimavaroja 60 % (paljon voimavaroja 37 %) Taloudellinen tilanne erittäin huono 58 % (erittäin hyvä 37 %) Jatkaminen 2 v:n kuluttua ei varma/tuskin 54 % (melko varmasti 41 %) 0-2 vapaapäivää kuukaudessa 54 % (yli 4 päivää 33 %) 0-2 viikkoa lomaa vuodessa 51 % (yli 2 viikkoa 37 %) Alle 50-vuotiaat 49 % (yli 54-vuotiaat 36 %)	44
Epävarmuus työn riittävydestä	Yrityksen toiminta päättyy 75 % Yrityksen menestyminen** huono 71 % (hyvä 30 %) Taloudellinen tilanne huono 68 % (hyvä 33 %) Vähän voimavaroja 67 % (paljon voimavaroja 36 %) Paljon stressiä 63 % (vähän stressiä 38 %) Jatkaminen 2 v:n kuluttua ei varma/tuskin 60 % (melko varmasti 40 %) Huono työkyky 56 % (hyvä työkyky 37 %) Toimiala rakentaminen 54 % (alkutuotanto 31 %, kauppa 38 %) Alle 31 -vuotiaat 53 % (yli 60-vuotiaat 36 %) 0-2 viikkoa lomaa vuodessa 50 % (yli 2 viikkoa 38 %) Yksinyrittäjät 49 % (muut 41 %) Yrittäjäkokemus 6-20 vuotta 48 % (yli 20 vuotta 36 %)	44

¹ kysymys 19

Haittaa jaksamista	Vastaajaryhmät, jotka kokevat muita enemmän haittaa jaksamiselleen %	Kaikki (n=1360) %
Hallinnollinen työ ja byrokratia	Liiketoiminta päättyy 67 % Paljon stressiä 65 % (vähän stressiä 36 %) Huono työkyky 56 % (hyvä työkyky 34 %) Vähän voimavaroja 56 % (paljon voimavaroja 37 %) Yli 49 työtuntia viikossa 55 % (alle 50 tuntia 36 %) Jatkaa 2 v:n kuluttua ei varma/tuskin 55 % (melko varmasti 39 %) Taloudellinen tilanne huono 50 % (hyvä 39 %) Yrityksen menestyminen** huono 50 % (hyvä 39 %) Muut kuin yksinyrittäjät 50 % (yksinyrittäjät 29 %) 0-2 viikkoa lomaa vuodessa 50 % (yli 2 viikkoa 35 %) Alle 5 vapaapäivää kuukaudessa 49 % (yli 4 päivää 35 %) Yrittäjäkokemus yli 10 vuotta 47 % (0-5 vuotta 35 %)	43
Vaikeudet työn ja muun elämän yhteensovittamisessa	Paljon stressiä 66 % (vähän stressiä 29 %) Taloudellinen tilanne erittäin huono 62 % (erittäin hyvä 24 %) Vähän voimavaroja 58 % (paljon voimavaroja 28 %) Huono työkyky 56 % (hyvä työkyky 26 %) Yli 49 työtuntia viikossa 54 %, (alle 50 tuntia 28 %) Jatkaminen 2 v:n kuluttua ei varma/tuskin 53 % (melko varmasti 34 %) Yrityksen toiminta päättyy 48 % 0-2 viikkoa lomaa vuodessa 47 % (yli 2 viikkoa 27 %) Liikevaihto pienenee 47 % (kasvaa tai pysyy ennallaan 35 %) Yrityksen menestyminen** huono 47 % (hyvä 32 %) 1-4 vapaapäivää kuukaudessa 45 % (yli 4 päivää 27 %) Alle 50-vuotiaat 44 % (alle 25 tai yli 64-vuotiaat 17 %, ≥ 50 vuotta 31 %)	37
Unihäiriöt	Jatkaminen 2 v:n kuluttua tuskin 85 % (melko varma 23 %) Yrityksen toiminta päättyy 58 % Paljon stressiä 59 % (vähän stressiä 19 %) Taloudellinen tilanne erittäin huono 49 % (erittäin hyvä 23 %) Vähän voimavaroja 47 % (paljon voimavaroja 19 %) Huono työkyky 45 %, (hyvä työkyky 17 %) 0 vapaapäivää kuukaudessa 39 % (yli 4 päivää 24 %) Yli 54-vuotiaat naiset 35 % (alle 55-vuotiaat naiset 25 %) Yli 49 työtuntia viikossa 34 % (alle 50 tuntia 24 %) 0-2 viikkoa lomaa vuodessa 32 % (yli 2 viikkoa 23 %)	28
Henkilöstöön liittyvät ongelmat* (n=845)	Yrityskoko 20-49 henkeä 49 % (2-9 henkeä 24 %) Vähän voimavaroja 44 % (paljon voimavaroja 22 %) Paljon stressiä 42 % (vähän stressiä 23 %) Yrityksen toiminta päättyy 42 % Jatkaa 2 v:n kuluttua ei varma/tuskin 41 % (melko varmasti 25%) Huono työkyky 39 % (hyvä työkyky 22 %) Lomaa alle viikko 38 % (yli 2 viikkoa 23 %) Liikevaihto pienenee 38 % (liikevaihto kasvaa 24 %) Yrityksen menestyminen** laskeva 37 %, huono 35 % (hyvä 23 %) Alle 50-vuotiaat 34 % (yli 49-vuotiaat 23 %) Yli 59 työtuntia viikossa 34 % (alle 40 tuntia 19 %)	28

Haittaa jaksamista	Vastaajaryhmät, jotka kokevat muita enemmän haittaa jaksamiselleen %	Kaikki (n=1360) %
Ei riittävästi aikaa työn tekemiseen kunnolla	<p>Paljon stressiä 48 % (vähän stressiä 21 %)</p> <p>Yrityksen toiminta päättyy 46 %</p> <p>Vähän voimavaroja 42 % (paljon voimavaroja 21 %)</p> <p>Huono työkyky 39 % (hyvä työkyky 20 %)</p> <p>Taloudellinen tilanne erittäin huono 38 % (erittäin hyvä 20 %)</p> <p>Yrityskoko 20-49 henkeä 37 % (yksinyrittäjät 24 %)</p> <p>Yli 49 työtuntia viikossa 37 % (alle 50 tuntia 22 %)</p> <p>31-40 –vuotiaat 34 % (yli 60-vuotiaat 20 %)</p> <p>0-2 viikkoa lomaa vuodessa 32 % (yli 2 viikkoa 23 %)</p> <p>Alle 5 vapaapäivää kuukaudessa 31 % (yli 4 päivää 23 %)</p>	27
Tietotekniikan käyttöön liittyvät ongelmat	<p>Paljon stressiä 36 % (vähän stressiä 24 %)</p> <p>Huono työkyky 32 % (hyvä työkyky 23 %)</p> <p>Yli 49-vuotiaat 32 % (alle 50-vuotiaat 20 %, alle 25-vuotiaat 0 %)</p> <p>Yrittäjäkokemus yli 10 vuotta 32 % (0-5 vuotta 20 %)</p> <p>Vähän voimavaroja 31 % (paljon voimavaroja 23 %)</p> <p>Useita työntekijöitä 29 % (yksinyrittäjät 22 %)</p>	27
Työn yksinäisyys	<p>Yrityksen toiminta päättyy 46 %</p> <p>Vähän voimavaroja 40 % (paljon voimavaroja 16 %)</p> <p>Paljon stressiä 39 % (vähän stressiä 19 %)</p> <p>Jatkaminen 2 v:n kuluttua ei varma/tuskin 38 % (melko varmasti 20 %)</p> <p>Huono työkyky 35 % (hyvä työkyky 17 %)</p> <p>Yrityksen menestyminen** laskeva tai huono 33 % (hyvä 18 %)</p> <p>Taloudellinen tilanne huono 30 % (hyvä 20 %)</p> <p>Yrittäjäkokemus 11-20 vuotta 29 % (yli 20 vuotta 19 %)</p> <p>Yksinyrittäjät 30 %, 20-49 henkeä 29 % (2-9 henkeä 18 %)</p> <p>25-34 –vuotiaat 27 % (alle 25-vuotiaat 6 %, yli 64-vuotiaat 8 %)</p>	23
Tuki- ja liikuntaelinten oireet	<p>Jatkaminen 2 v:n kuluttua ei varma/tuskin 42 % (melko varmasti 16 %)</p> <p>Huono työkyky 39 % (hyvä työkyky 11 %)</p> <p>Taloudellinen tilanne erittäin huono 36 % (erittäin tai melko hyvä 19 %)</p> <p>Paljon stressiä 33 % (vähän stressiä 17 %)</p> <p>Vähän voimavaroja 32 % (paljon voimavaroja 17 %)</p> <p>0 viikkoa lomaa vuodessa 29 % (yli 2 viikkoa 18 %)</p> <p>Yksinyrittäjät 27 % (muut 17 %)</p> <p>Yli 49-vuotiaat 23 % (alle 50-vuotiaat 18 %)</p>	21
Terveydelliset ongelmat	<p>Jatkaa 2 v:n kuluttua ei varma/tuskin 47 % (melko varmasti 12 %)</p> <p>Yrityksen toiminta päättyy 39 %</p> <p>Huono työkyky 39 % (hyvä työkyky 7 %)</p> <p>Paljon stressiä 33 % (vähän stressiä 15 %)</p> <p>Vähän voimavaroja 32 % (paljon voimavaroja 14 %)</p> <p>0 vapaapäivää kuukaudessa 29 % (yli 6 päivää 16 %)</p> <p>Alle 1 viikko lomaa vuodessa 24 % (yli 2 viikkoa 15 %)</p> <p>Yrityksen menestyminen** huono 24 % (nouseva tai hyvä 16 %)</p> <p>Yli 54-vuotiaat 23 % (alle 55-vuotiaat 16 %)</p> <p>Yrittäjäkokemus yli 10 vuotta 23 % (0-10 vuotta 14 %)</p>	19

Haittaa jaksamista	Vastaajaryhmät, jotka kokevat muita enemmän haittaa jaksamiselleen %	Kaikki (n=1360) %
Asiakkaisiin, yhteistyökumppaneihin tai tavaran-toimittajiin liittyvät ongelmatilanteet	Taloudellinen tilanne erittäin huono 39 % (erittäin hyvä 15 %) Yrityskoko 20-49 henkeä 34 % (yksinyrittäjä 16 %) Paljon stressiä 30 % (vähän stressiä 15 %) Alle 31-vuotiaat 25 % (31-40 -vuotiaat 13 %, yli 60-vuotiaat 12 %) Yrityksen toiminta päättyy 29 % Vähän voimavaroja 28 % (paljon voimavaroja 13 %) Yrityksen menestyminen** huono 27 % (hyvä 14 %) Jatkaminen 2 v:n kuluttua ei varma /tuskin 27 % (melko varmasti 16 %) Huono työkyky 24 % (hyvä työkyky 14 %)	18
Työn fyysiset vaatimukset	Jatkaminen 2 v:n kuluttua ei varma/tuskin 32 % (melko varmasti 10 %) Liiketoiminta päättyy 27 % Huono työkyky 26 % (hyvä työkyky 7 %) Taloudellinen tilanne erittäin huono 24 % (erittäin hyvä 9 %) Vähän voimavaroja 23 % (paljon voimavaroja 10 %) Paljon stressiä 22 % (vähän stressiä 12 %) Toimiala alkutuotanto ja rakentaminen 23 % (kauppa 9 %, teollisuus 11 %) Yli 59 työtuntia viikossa 21 % (alle 50 tuntia 13 %) 0-2 vapaapäivää kuukaudessa 19 % (yli 4 päivää 11 %) 0-2 viikkoa lomaa vuodessa 19 % (yli 2 viikkoa 10 %) Yrittäjäkokemus yli 10 vuotta 18 % (0-5 vuotta 11 %) Yksinyrittäjä 18 % (muut 13 %) Yrityskoko 2-9 henkeä 15 % (yli 9 henkeä 5 %)	15
Vaikeudet yksityiselämässä	Paljon stressiä 29 % (vähän stressiä 11 %) Vähän voimavaroja 28 % (paljon voimavaroja 11 %) Taloudellinen tilanne erittäin huono 26 % (erittäin hyvä 11 %) Jatkaminen 2 v:n kuluttua ei varma/tuskin 25 % (melko varma 13 %) Yrityksen toiminta päättyy 25 % Alle 31-vuotiaat 23 % (yli 49-vuotiaat 12 %) Yrityksen menestyminen** huono 21 % (hyvä 12 %) 0-2 vapaapäivää kuukaudessa 20 % (yli 2 päivää 12 %) Toimiala rakentaminen ja kauppa 18 % (teollisuus 7 %, alkutuotanto 11 %)	15
Osaamisen puutteet	Taloudellinen tilanne erittäin huono 29 % (erittäin hyvä 6 %) Yrityskoko 20-49 henkeä 27 % (1-9 henkeä 12 %) Yrityksen toiminta päättyy 25 % Alle 1 viikko lomaa vuodessa 25 % (yli 2 viikkoa 10 %) Paljon stressiä 23 % (vähän stressiä 9 %) Vähän voimavaroja 21 % (paljon voimavaroja 9 %) Huono työkyky 19 % (hyvä työkyky 9 %) Yrityksen menestyminen** huono 18 %, laskeva 17 % (hyvä 10 %) Yrittäjäkokemus 0-5 vuotta 15 % (6-10 vuotta 9 %)	12

*muut kuin yksinyrittäjät

** Yrityksen taloudellista menestymistä kuvaava muuttuja muodostettu liiketoiminnan kehitystä ja yrityksen taloudellista menestymistä kuvaavista muuttujista, ks. taulukko 4, s. 6.