



# YRITTÄJÄN HYVINVOINNIN TIMANTTI

## MAATALOUSYRITTÄJÄN KEHITTÄMISEN ESTEET TYÖHYVINVOINNIN NÄKÖKULMASTA

SANNA HÄMÄLÄINEN  
LUONNONVARA-ALA OAMK  
Maaseudun kehittämisen tutkinto-ohjelma

Yrittäjän hyvinvoinnin timantti on laadittu osana Järvi-Suomen kotieläinyrittäjien työhyvinvointia ja kehittämisen esteitä tutkivaa opinnäytetyötä. Hyvinvoinnin timantti on tarkoitettu avuksi oman hyvinvoinnin ja jaksamisen tarkasteluun. Sen voi täyttää itsenäisesti, yhdessä neuvojan tai hyvinvoinnin asiantuntijan kanssa.

Yrittäjien hyvinvointi koostuu useista eri osa-alueista. Yrittäjän hyvinvointitimantti perustuu Porterin timanttimaliin, jossa yrityksen eri osatekijät vaikuttavat kokonaisuuteen joko edistävästi tai jarruttavasti. Timanttimalissa eri osatekijät muodostavat timantin kulmat. Porterin mallissa oletetaan, että osatekijöiden on oltava vahvoja, jotta yrityksen kilpailukyky säilyisi. Mikäli jossain osa-alueessa on heikkoutta, sitä voidaan paikata jonkin toisen osa-alueen vahvuudella.

Hyvinvoinnin timantissa on viisi eri osa-aluetta. Jokaisessa osa-alueessa on kymmenen osa-alueen otsikkoon liittyvää väittämää. Väittämät muodostuvat maatalousyrittäjän työhyvinvointiin liittyvistä tekijöistä, joista on kerätty tietoa opinnäytetyötä varten. Väittämille annetaan pisteet pisteytysohjeen mukaan ja sen jälkeen lasketaan annettujen pisteiden keskiarvo. Keskiarvo merkitään työhyvinvoinnin timanttiin osa-aluetta kuvaavaan sakaraan. Muodostuvasta työhyvinvoinnin timantista nähdään, missä osa-alueissa on eniten parannettavaa ja mitkä taas ovat jo mahdollisesti hyvällä mallilla. Mikäli osa-alueissa on kohtia, jotka eivät koske itseä (esimerkiksi yrittäjä ei ole parisuhteessa) väittämän kohta jätetään täyttämättä ja sitä ei oteta huomioon keskiarvoa laskiessa.

Mikäli huomaat, että hyvinvoinnin osa-alueissa on parannettavaa ja koet tarvitsevasi siinä apua, otathan rohkeasti yhteyttä johonkin apua tarjoavaan tahoon, esimerkiksi työterveyshuoltoon tai hyvinvointihankkeen edustajaan. Jos koet avun pyytämisen vaikeaksi, voit pyytää myös läheistäsi, ystävääsi tai sidosryhmän edustajaa tekemään sen puolestasi.

Toivon, että timantista on sinulle apua!

*Sanna Hämäläinen*



## Ihmissuhteet

Yrityksen ihmissuhteilla on iso merkitys niin yrittäjän elämänlaatuun kuin yrityksen menestykseen. Maatalousyrityksissä puoliso on usein myös työtoveri. Näin ollen parisuhteen ongelmat ja ristiriidat vaikuttavat myös yrityksen toimintaan ja päinvastoin. Koska yrittäjien työ on sitovaa, voi ihmissuhteiden hoitamiseen jäädä liian vähän aikaan. Hankalat tilanteet ja ristiriidat pitäisi kuitenkin pystyä ratkaisemaan, etteivät ne kasaannu ja jää haittaamaan arkea. Perheen sisäisten ihmissuhteiden ja lisäksi myös suhteet yrityksen työntekijöihin, naapureihin, ystäviin ja sidosryhmiin tulee olla kunnossa.

### Pisteytys:

- 1 = Olen eri mieltä, tilanteessa on tältä osin paljon parannettavaa.
- 2 = Olen jonkin verran eri mieltä, tilanne voisi olla tältä osin parempikin.
- 3= Oikeaan suuntaan ollaan menossa, mutta vielä on parannettavaa.
- 4 = Olen lähes samaa mieltä, tilanne on jo lähes kunnossa mutta pientä parantamista löytyy vielä.
- 5 = Olen samaa mieltä, eli tilanne on tältä osin erinomainen.

### Pisteet Ihmissuhteet

Parisuhteeni on hyvä. Pystymme keskustelemaan asioista ja arvostamme toisiamme.

Perheen sisäiset ihmissuhteet ovat kunnossa. Pystymme ratkaisemaan ristiriitatilanteet keskustelemalla.

Pystymme tekemään päätökset tasavertaisesti keskustellen yrityksen vastuuhenkilöiden kesken.

Tilan työyhteisön ilmapiiri on keskustelevalta ja tulemme keskenämme hyvin toimeen. Pystymme ratkomaan ristiriidat tuoreeltaan, eivätkä ne jää rasittamaan työyhteisön ihmissuhteita.

Ihmissuhteeni on kunnossa myös mahdolliseen yrityksen aiempaan omistajasukupolveen ja sisaruksiini.

Minulla on ympärilläni ystäviä, joiden kanssa pidän yhteyttä, ja joille voin kertoa ajatuksistani.

Minulla on ympärilläni myös ystäviä, joiden kanssa voin keskustella vaikeistakin tai haastavista elämäni liittyvistä asioista.

Minulla on yhteistyökumppaneita muilta tiloilta, joilta saan tarvittaessa apua itselleni ja tilan töihin.

Minulla on toimivat suhteet sidosryhmien edustajiin (maatalouskauppa, pankki yms.) ja pystyn tarvittaessa neuvottelemaan asioista.

Pystyn käsittelemään ristiriidat ihmisten kanssa ajoissa, ennen kuin ne kärjistyvät kriiseiksi.

### Pisteiden keskiarvo



### **Työmäärä ja työstä palautuminen**

Kotieläinyrittäjät kokevat usein työn henkisesti ja fyysisesti kuormittavaksi. Koska työ on sitovaa, tilalta voi olla vaikeaa irrottautua ja työstä palautuminen voi olla haastavaa. Säännöllisen työviikon ei tulisi ylittää yli 48 h ja työpäivän ei pitäisi ylittää yhdeksää tuntia taukoineen. Sesonkiaikaan työpäivän pituus ei saisi olla yli 12 tuntia. Työssäjaksamisen edellytys on, että työkuormituksesta pystyy palautumaan lepäämällä riittävästi.

Jotta ihminen palautuisi henkisestä ja fyysisestä kuormituksesta, hänen täytyy saada riittävästi unta. Palautumisen kannalta on myös oleellista, että yrittäjä pystyy pitämään riittävästi lomaa ja lomapäiviä olisi useampia peräkkäin.

#### **Pisteytys:**

- 1 = Olen eri mieltä, tilanteessa on tältä osin paljon parannettavaa.
- 2 = Olen jonkin verran eri mieltä, tilanne voisi olla tältä osin parempikin.
- 3= Oikeaan suuntaan ollaan menossa, mutta vielä on parannettavaa.
- 4 = Olen lähes samaa mieltä, tilanne on jo lähes kunnossa mutta pientä parantamista löytyy vielä.
- 5 = Olen samaa mieltä, eli tilanne on tältä osin erinomainen.

### **Pisteet Työmäärä ja työstä palautuminen**

Säännöllinen viikkotyöaikani on keskimäärin alle 48 tuntia.

Keskimääräinen päivittäinen työaikani on enintään 8–9 tuntia.

Sesonkiaikana keskimääräinen päivittäinen työaikani ei ole yli 12 tuntia.

Pystyn tauottamaan työtäni niin, että jaksan paremmin sekä fyysisesti että henkisesti.

Yritykseni resurssit ovat kunnossa. Saan tarvittaessa apua oman työmääräni keventämiseen.

Pystyn keventämään fyysisiä töitä automatiikalla.

Pystyn pitämään vuosilomat niin, että olen lomalla useamman päivän peräkkäin.

Pystyn pitämään myös maksullista lomitusta.

Lomalla pystyn aidosti irtautumaan töistäni.

Pystyn palautumaan työn fyysisestä kuormituksesta.

#### **Pisteiden keskiarvo**



## Elintavat

Työn kuormittavuuden lisääntyminen voi vaikuttaa elintapoihin heikentävästi. Päihteiden käyttö voi lisääntyä, unen laatu voi huonontua ja ruokavalio voi muuttua epäterveellisemmäksi. Myös liikkuminen voi vähentyä. Fyysisen työn rasitus ei yksin riitä terveysvaikutteiseksi, vaan lihaskuntoa sekä sydän- ja verenkiertoelimistöä tulisi harjoittaa myös vapaa-ajalla. Liikuntasuosituksista voit lukea lisää UKK-instituutin sivuilta:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

Päihteitä tulisi käyttää vain harkiten. Omaa päihteiden käytön määrää voi arvioida tekemällä AUDIT- testin [Päihdelinkki sivuilla](#):

<https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/alkoholin-kayton-riskit-audit-tai-nikotiiniriippuvuustestin> <https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/nikotiini>.

Ruokavalio tulisi olla monipuolinen. Terveellisen ruokavalion voi koostaa ruokapyramidin ja lautasmallin avulla. Tietoa näistä löytyy ruokatiedon sivuilta: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/miten-syoda/syo-monipuolisesti>

## Pisteytys:

- 1 = Olen eri mieltä, tilanteessa on tältä osin paljon parannettavaa.
- 2 = Olen jonkin verran eri mieltä, tilanne voisi olla tältä osin parempikin.
- 3= Oikeaan suuntaan ollaan menossa, mutta vielä on parannettavaa.
- 4 = Olen lähes samaa mieltä, tilanne on jo lähes kunnossa mutta pientä parantamista löytyy vielä.
- 5 = Olen samaa mieltä, eli tilanne on tältä osin erinomainen.

Pisteet	Elintavat
	Säännölliseen ruokarytmiin kuuluu aamiainen, lounas, välipala, illallinen ja iltapala. Pysin pitämään ruokarytmini säännöllisenä.
	Ruokailutottumukseni ovat pääsääntöisesti terveelliset ja syön monipuolisesti lautasmallin mukaan.
	Liikun myös vapaa-ajalla monipuolisesti.
	Muistan huoltaa kehoani.
	En tupakoi tai käytä nuuskaa.
	Nautin alkoholia vain kohtuudella.
	Lähipiirini ei ole ilmaissut huolta elintavoistani.
	Nukun riittävästi, eli vähintään 6–9 h yössä.
	Minulla ei ole nukahtamisongelmia.
	En heräile öisin niin, että minun olisi vaikea nukahtaa uudestaan.
	<b>Pisteiden keskiarvo</b>



## Työn henkinen kuormittavuus

Fyysisen kuormittavuuden lisäksi maatalousyrittäjät kokevat usein myös henkistä kuormitusta. Henkistä kuormitusta voi aiheuttaa ihmissuhteet, työn määrä, työhön liittyvä byrokratia ja hallinnollinen taakka. Myös taloudellinen epävarmuus ja jatkuva kiire ja yhteiskunnasta tulevat vaatimukset ja paine vaikuttavat henkiseen kuormitukseen. Työnkuormitus voi oireilla niin fyysisillä, kuin psyykkisillä tavoilla. Henkinen hyvinvointi on iso osa työssäjaksamista ja työn mielekkyyttä. Kun ihminen voi hyvin hän jaksaa myös elämän ristiriitoja, kielteisiä tunteita ja hän kykenee ratkaisemaan ongelmia.

### Pisteytys:

- 1 = Olen eri mieltä, tilanteessa on tältä osin paljon parannettavaa.
- 2 = Olen jonkin verran eri mieltä, tilanne voisi olla tältä osin parempikin.
- 3= Oikeaan suuntaan ollaan menossa, mutta vielä on parannettavaa.
- 4 = Olen lähes samaa mieltä, tilanne on jo lähes kunnossa mutta pientä parantamista löytyy vielä.
- 5 = Olen samaa mieltä, eli tilanne on tältä osin erinomainen.

Pisteet	Työn henkinen kuormittavuus
	Koen, että pystyn palautumaan työn henkisestä kuormituksesta.
	Minulla ei ole pitkäaikaista stressiä.
	En koe itseäni ahdistuneeksi tai masentuneeksi.
	Työasiat eivät aiheuta unettomuutta tai nukahtamisvaikeuksia.
	Muistini ei ole heikentynyt.
	Keskittymiskykyäni on hyvä.
	En ole tarvinnut sairauslomaa, enkä ole ollut sairauslomalla henkisen kuormittavuuden vuoksi.
	Pystyn keskustelemaan mieltäni painavista asioista.
	Tiedän, mistä saan tarvittaessa apua, jos koen liikaa henkistä kuormittavuutta.
	Uskallan ja pystyn hakemaan apua tarvittaessa.
	<b>Pisteiden keskiarvo</b>



## Työn mielekkyys ja usko tulevaan

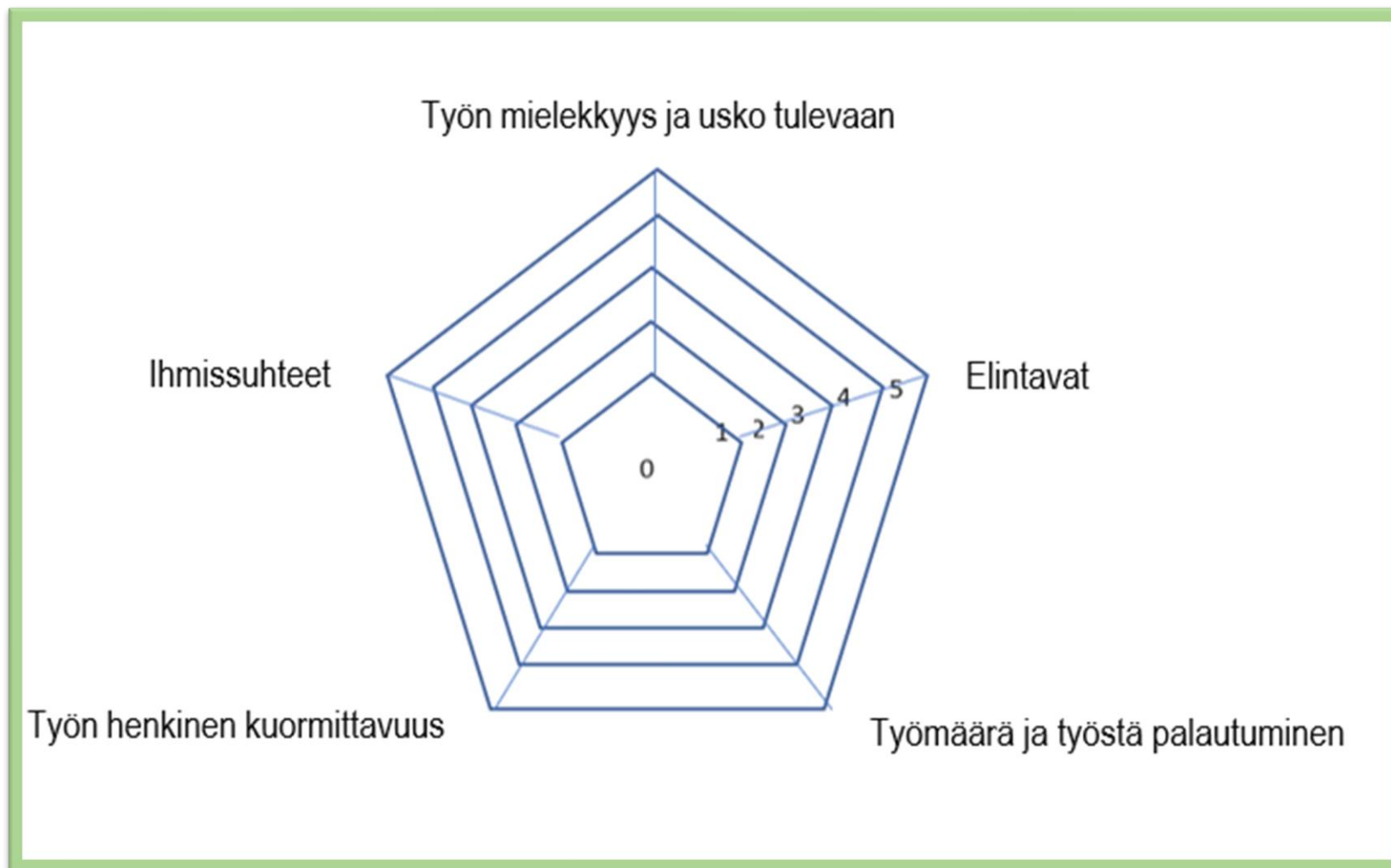
Työn mielekkyyteen vaikuttaa niin yrittäjän hyvinvointi, työn ja vapaa-ajan tasapaino sekä taloudelliset asiat. Myös yrittäjän oma osaaminen, muuttuvassa maailmassa mukana pysyminen, ympäristön mielipiteet ja vaatimukset vaikuttavat siihen, miten yrittäjä koee työnsä.

### Pisteytys:

- 1 = Olen eri mieltä, tilanteessa on tältä osin paljon parannettavaa.
- 2 = Olen jonkin verran eri mieltä, tilanne voisi olla tältä osin parempikin.
- 3 = Oikeaan suuntaan ollaan menossa, mutta vielä on parannettavaa.
- 4 = Olen lähes samaa mieltä, tilanne on jo lähes kunnossa mutta pientä parantamista löytyy vielä.
- 5 = Olen samaa mieltä, eli tilanne on tältä osin erinomainen.

Pisteet	Työn mielekkyys ja usko tulevaan
	Koen iloa työstäni.
	Koen, että työlläni on merkitystä nykyisin.
	Koen, että työlläni on merkitystä tulevaisuudessa.
	Koen, että voisin suositella alaa myös uusille yrittäjille.
	Koen olevani hyvä työssäni.
	Haluan oppia uutta.
	Koen, että pystyn pysymään muuttuvien vaatimusten mukana.
	Haluan kehittää työhyvinvointiani.
	Haluan kehittää yritystäni.
	Uskon, että pystyn työlläni elättämään perheeni.
	<b>Pisteiden keskiarvo</b>





Valmiista timantista näet, miten koet hyvinvointiasi eri osa-alueilla. Mikäli sait joillaan osa-alueilla tulokseksi alle 3, pohdi miten niitä voisi vahvistaa ja tarvitsisitko siihen apua. Voit myös uusia timantin jonkin ajan kuluttua ja katsoa, onko tilanne kehittynyt oikeaan suuntaan.





## Lähteet

- Eskola, Erkki, Jokipii, Pirjo, Kinnunen, Birgitta, Lehtonen, Elisa, Lumiaho, Maire, Murtonen, Mervi, Pirkkalainen, Minna, Pethman, Katja, Ristola, Pirjo, Saastamoinen, Jukka & Yliselä, Paula 2009. Maatilayrittäjän hyvinvointi. Porvoo, ProAgria keskusten liitto
- Härkki-Santala, Maria 2001. Jaksamisen avain. Helsinki, Työterveyslaitos.
- Kallio, Vesa & Kola, Jukka 1999. Maatalousyrittäjien menestystekijät. Aluetutkimus Etelä-Karjalassa, Etelä-Savossa ja Kymenlaaksossa. Helsingin yliopisto, Taloustieteen laitos.
- Karttunen, Janne, Lätti, Markku & Puttonen, Sampsa, 2012. Maataloustyö ja tuottavuus 2/2012 (637), Työtehoseura. Hakupäivä 18.12.2021. [https://www.tts.fi/files/1610/Tyomaaran\\_hallinta\\_maatalousyryityksissa.pdf](https://www.tts.fi/files/1610/Tyomaaran_hallinta_maatalousyryityksissa.pdf)
- Kuvat: <https://pixabay.com/fi/>
- Ojala, Auli 2007. Pienyrittäjän osaaminen kilpailuareenalla. Tampereen teknillinen yliopisto. Tampere. Hakupäivä 3.3.2022. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/114724/ojala.pdf?sequence=1>
- Päihdelinkki verkkosivut. Hakupäivä 1.4.2022. <https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/alkoholin-kayton-riskit-audit>
- Ruokatieto, verkkosivut. Hakupäivä 1.4.2022. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/miten-syoda/syo-monipuolisesti> .
- UKK-instituutti, verkkosivut. Hakupäivä 1.4.2022: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>
- Yrittäjät verkkosivut. Yrittäjän terveys ja työhyvinvointi on yrityksen menestyksen edellytys. Verkkosivut. Hakupäivä 13.12.2021. <https://www.yrittajat.fi/uutiset/yrittajan-terveys-ja-tyohyvinvointi-on-yrityksen-menestyksen-edellytys/>

