

SATAKUNTALAIS-PIRKANMAALAISTEN  
MAATALOUSYRITTÄJIEN HYVINVOINTI

Kysely koetusta hyvinvoinnista

Johanna Vähäkainu

Tampereen yliopisto

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Pro gradu -tutkielma

Sosiaalipolitiikka, Pori

Toukokuu 2017

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

VÄHÄKAINU JOHANNA: SATAKUNTALAIS-PIRKANMAALAISTEN MAATALOUSYRITTÄJIEN HYVINVOINTI. Kysely koetusta hyvinvoinnista.

Pro gradu -tutkielma, 72 sivua, 12 liitesivua

Sosiaalipolitiikka, Pori

Toukokuu 2017

---

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella satakuntalais-pirkanmaalaisten maatalousyrittäjien hyvinvointia heidän itsensä kokemana. Maatalousyrittäjien monista haasteista on puhuttu jo jonkin aikaa julkisuudessa. Elämän tekee haasteelliseksi se, että työ ja koti ovat usein samassa paikassa. Lisäksi monet byrokraatiaan liittyvät asiat tuovat haastetta.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys perustuu Erik Allardtin having, loving ja being teoriaan. Kyselylomakkeen laatimisessa hyödynsin myös erilaisia hyvinvointia ja terveyttä koskevia ohjeita ja suosituksia. Kyselytutkimus toteutettiin Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliiton (MTK) hyvinvointipäivässä marraskuussa 2017. Lomake sisälsi sekä avoimia kysymyksiä että monivalintakysymyksiä. Tutkimus oli siis sekä kvalitatiivinen että kvantitatiivinen.

Kvantitatiivinen aineisto analysoitiin keskiarvotarkastelun perusteella. Vastajia pyydettiin arvioimaan oman hyvinvointinsa osa-alueita asteikoilla 1–10. Kaikkien vastaajien yhteenlasketusta keskiarvosta muodostettiin kolme erilaista summamuuttujaa. Nämä summamuuttujat olivat ulkoinen hyvinvointi, sisäinen hyvinvointi sekä ympäröivä hyvinvointi. Näiden keskiarvoja tarkasteltiin sukupuolen, iän ja tilamuodon mukaan. Tulokset olivat tilastollisesti merkitseviä kaikilla kolmella edellä mainitulla hyvinvoinnin osa-alueella, kun niitä tarkasteltiin iän mukaan: alle 50-vuotiaat arvioivat oman hyvinvointinsa huonommaksi kuin yli 50-vuotiaat. Tilamuodolla oli tilastollinen merkitsevyys sisäisten tekijöiden kohdalla: ne, joilla oli eläimiä tilalla arvioivat hyvinvointinsa huonommaksi, kuin ne joilla ei ollut eläimiä tilalla.

Kvalitatiivinen aineisto analysoitiin sisällönanalyysin perusteella. Tutkimuksessa tarkasteltiin sitä, mitkä tekijät lisäävät hyvinvointia koulutuksen, voimaantumisen ja unelmien näkökulmasta. Koulutusta toivottiin niin yrittäjyyden kuin maatalouden osaamisenkin tiimoilta. Koulutustoiveissa näkyi myös tarve vertaisoppimisen ja hiljaisen tiedon hyödyntämiseen. Voimaannuttavaksi koettiin erilaiset positiiviset kokemukset (mm. isot elämäntapahtumat, hengellisyys, irtiotto arjesta), mutta myös vaikeudet, joista oli selvitty. Unelmat liittyivät sekä omaan elämään, toisten ihmisten (kuten lasten) elämään sekä yleisesti elämään maaseudulla.

Tutkimuksen perusteella maatalousyrittäjien hyvinvointi voidaan jäsentää teoreettiseksi kehäksi, joka koostuu sisäisestä, ympäröivästä ja ulkoisesta hyvinvoinnista. Sisäinen hyvinvointi sisältää psyykkiset, hengelliset ja kokemukselliset voimavarat. Ympäröivä hyvinvointi sisältää ihmissuhteet. Ulkoinen hyvinvointi taas koostuu mm. osaamisesta, taloudesta ja terveydestä.

Avainsanat: hyvinvointi, voimaantuminen, maatalousyrittäjä

UNIVERSITY OF TAMPERE

Faculty of Social Sciences

NAME OF THE STUDENT: Johanna Vähäkainu

TITLE OF THE THESIS: Labour Welfare of Finnish Farmers in Satakunta and Pirkanmaa

Master's Thesis, 72 pages, 12 appendix pages

Social Policy, University Consortium of Pori / Master's Degree Programme in Human Services

May 2017

---

The purpose of this study is to survey the well-being of Finnish farmers in Satakunta and Pirkanmaa in their own experience. For several years, many of the challenges faced by farmers have been discussed in public. Life makes it challenging that work and home are often in the same place. In addition, many bureaucratic issues pose a challenge.

The theoretical framework of this study is based on Erik Allardt's having, loving and being theory. In drawing up the questionnaire, various welfare and health guidelines and recommendations were also utilized. The survey was conducted in the welfare day of the Maa- ja metsätaloustuottajain keskusliitto (MTK) in November 2017. The survey form contained both open questions and multiple-choice questions. The study was both qualitative and quantitative.

The quantitative data were analyzed on the basis of average rating. Respondents were asked to evaluate the areas of their own well-being on scale 1–10. From the total average of all respondents, three different sum variables were formed. These sum variables were external well-being, inner well-being and surrounding well-being. These averages were analyzed by gender, age, and farm type. The results were statistically significant in all three of the aforementioned areas of well-being when viewed by age: under 50-year-olds rated their own well-being worse than those over the age of 50. The farm type was statistically significant for internal stewards: those with animals on the farm estimated their welfare worse than those without animals on the farm.

The qualitative data were analyzed by content analysis. The study looked at what factors increase well-being from the point of view of education, empowerment, and dreams. The farmers wished to have education in both entrepreneurship and agricultural know-how. In training sessions, there was also a need to use peer learning and quiet information. Different positive experiences (including big life events, spirituality, and disengagement from everyday life) as well as difficulties that had been resolved were considered empowering. The dreams farmers had related both to their own lives, to the lives of other people (such as children), and to the general living in rural areas.

On the basis of this research, the welfare of farmers can be structured into a theoretical circle which consists of internal, environmental and external well-being. Internal well-being includes psychological, spiritual and experiential resources. Surrounding well-being involves interpersonal relationships. External well-being, on the other hand, comprises competence, economy and health.

Keywords: welfare, empowerment, farmer

## Sisällysluettelo

Kaavio, kuva- ja taulukkoluettelo.....	6
Johdanto.....	7
2. Hyvinvoinnin yhteiskunnalliset lähtökohdat .....	9
2.1 Mitä on hyvinvointi? .....	9
2.2 Erik Allardt: Loving, Having, Being .....	10
2.3 Vastuun ja vapauden periaate – yksilön hyvinvoinnin saavuttaminen modernissa yhteiskunnassa.....	10
2.4 Positiivinen psykologia ja onnellisuuden mittaaminen .....	12
2.5 Yleisiä hyvinvointia ja terveyttä tukevia suosituksia .....	13
2.6 Onko hyvinvointi määrällistä vai laadullista? .....	16
3. Aikaisempi tutkimus.....	18
4. Tutkimuksen toteuttaminen .....	21
4.1 Täsmennetty tutkimustehtävä.....	21
4.2. Kyselylomakkeen rakentaminen.....	21
4.3. Aineiston keruu ja aineiston analyysi .....	23
4.4 Tutkimuseettiset kysymykset .....	24
5. Kvantitatiiviset tulokset.....	26
5.1 Aineistoin tarkastelu ja summamuuttujan muodostaminen .....	26
5.1.1 Ulkoiset tekijät.....	27
5.1.2 Sisäiset tekijät .....	28
5.1.3 Ympäröivät tekijät .....	29
5.2 Keskiarvotarkastelu sukupuolen, iän sekä tilamuodon mukaan .....	30
5.2.1 Ulkoiset tekijät.....	30
5.2.2 Sisäiset tekijät .....	31
5.2.3 Ympäröivät tekijät .....	33
6. Kvalitatiiviset tulokset.....	36
6.1 Koulutus .....	36

6.2 Voimaantuminen .....	40
6.2.1 Vaikeudet voimaannuttajina .....	41
6.2.2 Hengellisyys ja usko – yhteiskuntatieteellisen ajattelun kriittiset ja puolustavat näkemykset .....	46
6.2.3 Luokka ”muut ja vaikeasti analysoitavat havainnot” .....	51
6.3 Unelmat – Kenen unelmia ja ketä varten? .....	53
6.3.1 Muiden läheisten elämää koskevat unelmat .....	53
6.3.2 Yleiset maaseutua koskevat unelmat .....	54
6.3.3 Hyvä terveys unelmana ja tavoitteena .....	55
6.3.4 Lomat, vapaa-aika & matkailu .....	56
6.3.5 Talous .....	57
7. Lopputulema .....	58
7.1 Tuloksista .....	58
7.2 Tutkimuksen käyttökelpoisuus ja prosessin arviointi .....	60
7.3 Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin kehä .....	61
8. Toimenpide-ehdotuksia ja jatkotutkimushaasteita .....	65
8.1 Koulutukseen ja osaamiseen vaikuttaminen .....	65
8.2 Maatalousyrittäjien olosuhteisiin vaikuttaminen – sisua, päättäväisyyttä sekä näkyvyyttä .....	65
8.3 Oman onnensa seppä? – maatalousyrittäjä oman henkilökohtaisen hyvinvointinsa avainhenkilönä....	66
8.4 Jatkotutkimushaasteita .....	66
Lähteet .....	68
Liitteet .....	73

## **Kaavio, kuva- ja taulukkoluetelo**

Kuva 1 Lautasmalli (ravitsemusneuvottelukunta).....	14
Kuva 2 UKK-instituutin liikuntapiirakka (UKK-instituutti).....	14
Taulukko 1: ulkoisten tekijöiden summamuuttujan osatekijät.....	27
Taulukko 2: sisäisten tekijöiden summamuuttujan osatekijät.....	28
Taulukko 3: ympäröivien tekijöiden summamuuttujan osatekijät.....	29
Taulukko 4: ulkoisten tekijöiden summamuuttuja; keskiarvot sukupuolen mukaan.....	30
Taulukko 5: ulkoisten tekijöiden summamuuttuja; keskiarvot iän mukaan.....	30
Taulukko 6: ulkoisten tekijöiden summamuuttuja; keskiarvot tilamuodon mukaan.....	31
Taulukko 7: sisäisten tekijöiden summamuuttuja; keskiarvot sukupuolen mukaan.....	31
Taulukko 8: sisäisten tekijöiden summamuuttuja; keskiarvot iän mukaan.....	32
Taulukko 9: sisäisten tekijöiden summamuuttuja; keskiarvot tilamuodon mukaan.....	32
Taulukko 10: ympäröivien tekijöiden summamuuttuja; keskiarvot sukupuolen mukaan.....	33
Taulukko 11: ympäröivien tekijöiden summamuuttuja; keskiarvot iän mukaan.....	33
Taulukko 12: ympäröivien tekijöiden summamuuttuja; keskiarvot tilamuodon mukaan.....	34
Taulukko 13: Toivottava koulutus työn ja yrittäjyyden tueksi.....	36
Taulukko 14: Voimaantuminen.....	40
Taulukko 15 Unelmat.....	53
Taulukko 16: Omaa elämää koskevat unelmat.....	54
Kuvio 1 :Yhteenvetotaulukko kvalitatiivisista tuloksista .....	59
Kaavio 1: Maatalousyrittäjien hyvinvoinninkehä.....	62
Keskiarvotaulukko 1: Vastaajien keskiarvo elintasoja koskevissa kysymyksissä.....	83
Keskiarvotaulukko 2: Vastaajien keskiarvot Yhteisöllisyyttä ja ihmissuhteita koskevissa kysymyksissä.....	83
Keskiarvotaulukko 3: Vastaajien keskiarvot itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia koskevissa kysymyksissä .....	84

## Johdanto

Suomalaisten maanviljelijöiden ahdingosta on puhuttu pitkään ikään kuin marginaalisena ilmiönä. Aihe on tutkimusprosessin myötä osoittautunut yhä ajankohtaisemmaksi, koska maanviljelijöiden asiat ovat ylittäneet uutiskynnyksen valtakunnallisessa mediassa. Suomen yleisradio (YLE 3.3.2016) on uutisoinut esimerkiksi tukien maksun viivästymisen seurauksista. Yksi tällainen seuraus on ollut sähköjen katkaisemin joiltakin tiloilta Pohjois-Savossa (YLE-uutiset 3.3.2016). Kevättalven 2016 aikana Helsingin keskustassa tapahtunut traktorimarssi toi erityisellä tavalla näkyviin maatalousyrittäjien ahdingon (YLE-uutiset 11.2.2016).

Nämä edellä mainitut tapahtumat ovat herättäneet arvokeskustelua. Arvokeskustelun lisäksi uutisissa, keskusteluissa kuin sosiaalisen median jaoissa on näkynyt arvostus suomalaista ruokaa kohtaan. Suomalaisen tuotannon merkitys suomalaisille on tärkeä: omavaraisuus ruuan tuotannossa, ruuan puhtaus sekä kansantaloudellinen näkökulma.

Kirjoittajana olen maatalon isännän ja emännän lapsenlapsi. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että missään elämäni vaiheessa maatilän elämä ei ole ollut osa jokapäiväistä elämääni ja toimeentuloani, mutta olen päässyt seuraamaan maatilän arkea lapsuudesta saakka sukulaisten maatilalla. Olen tottunut kuulemaan keskustelua siitä, että Suomessa maataloudenharjoittajat ovat tiukoilla. Olen oppinut arvostamaan lähiruokaa. Henkilökohtaisesti minulle on tärkeää, että tiedän, mistä syömäni liha on peräisin, missä syömäni kasvikset on viljelty, ja miten niitä lehmiiä, joiden maitoa juon, on kohdeltu. Minussa on herännyt arvostus myös niitä kohtaan, jotka tuottavat ruokaa pöytään. Itselleni on tullut tärkeäksi tietää, miten ne, jotka ruokaa tuottavat, itse voivat: millaisia haasteita he kokevat, mistä he saavat toivoa, ja mikä auttaa heitä jaksamaan. Hyvinvointi on ollut osa työtäni, opiskeluitani ja harrastuksiani lähestulkoon aina. Nähdäkseni hyvinvointi on hyvin moninainen käsite, joka tarkoittaa paljon muutakin kuin vain terveyttä tai taloudellista hyvinvointia. Tässä tutkimuksessa hyvinvointi koostuu näiden kahden lisäksi onnellisuudesta.

Sosiaalipolitiikassa tutkimuksen kohteena ovat olleet ”tavalliset ihmiset” ja heidän hyvinvointinsa. Työoloihin kohdistuva tutkimus on yksi perinteisimpiä tutkimuksen osa-alueita. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella Satakunnassa asuvien maatalousyrittäjien hyvinvointia heidän itsensä kokemana. Tutkimuksessa vastaajia pyydetään arvioimaan omaa hyvinvointiaan, eri osa-alueiden kohdalla. Lisäksi tarkoituksena on selvittää millaiset tekijät vaikuttavat hyvinvointiin, sitä

mahdollisesti parantamalla. Tutkimus on sekä kvantitatiivinen että kvalitatiivinen. Teoriaan nojaten esitän, että hyvinvoinnissa on osa-alueita, jotka ovat yleistettävissä. Toisaalta hyvinvointi on yksilöllistä ja jokseenkin kokemuksellista. Juuri tästä syystä käytän tutkimuksessani molempia tutkimusmenetelmiä.

## 2. Hyvinvoinnin yhteiskunnalliset lähtökohdat

### 2.1 Mitä on hyvinvointi?

Käsitettä ”hyvinvointi” käytetään suomen kielessä paljon. Mitä sillä kulloinkin tarkoitetaan, riippuu kuitenkin paljon kontekstista, jossa sanaa käytetään. Hyvinvoinnin voidaan katsoa liittyvän esimerkiksi terveyteen, mutta käsite ”terveys” voidaan myös määritellä usealla eri tavalla. Hyvinvointi-käsite voi tarkoittaa ihmisen yleistä hyvinvointia ja onnellisuutta, mutta sitä voidaan käyttää myös yhteiskunnallisena terminä, kuten silloin kun puhutaan hyvinvointivaltiosta tai suomalaisten hyvinvoinnista. Suomen kielessä hyvinvoinnille on olemassa vain yksi sana, mutta esimerkiksi englannin kielessä hyvinvoinnille on useita eri sanoja, ja yksilöllinen ja yhteiskunnallinen hyvinvointi ovat eri käsitteitä.

Kotimaisten kielten keskuksen kielitoimiston sanakirjan mukaan hyvinvoinnilla on kaksi merkitystä. Yhtäältä voidaan puhua aineellisesta hyvinvoinnista, jolloin hyvinvointi saa merkityksen vauraus, rikkaus tai varakkuus. Toisaalta hyvinvoinnille voidaan antaa terveydentilaan liittyviä merkityksiä. Terveystilaan liittyvät käsitykset ovat hyvä terveydentila sekä harmoninen olo. Tällöin puhutaan henkisestä ja ruumiillisesta hyvinvoinnista. (Kielitoimiston sanakirja.)

Suomen kielessä siis käytetään yleisesti yhtä sanaa kuvaamaan terveyteen liittyvää hyvinvointia, onnellisuutta sekä taloudellisesta tai aineellista hyvinvointia. Englannin kielessä hyvinvointia merkitseviä sanoja on enemmän, kuten well-being, welfare, affluence ja prosperity. (MOT-sanakirja). Well-being viittaa yksilön tai yhteisön terveyteen, onnellisuuteen ja menestykseen fyysisessä, psyko-sosiaalisessa tai moraalisisessa mielessä. Well-being voi viitata myös asiaan, hyvään tai turvalliseen tilaan, kykyyn kukoistaa tai menestyä. Lisäksi Well-being voi viitata henkilökohtaiseen hyvinvointiin. Welfare viittaa valtion kuntoon tai hyvinvointiin, henkilön tai ryhmän hyvinvointiin, onnellisuuteen, vaurauteen, menestykseen tai terveyteen. (Oxford dictionary.)

## **2.2 Erik Allardt: Loving, Having, Being**

Tässä tutkimuksessa käytetyn teorian mukaan ihmisen hyvinvointi voidaan jaotella kolmeen pääluokkaan. Erik Allardt (1976) teorian mukaan näitä luokkia ovat elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttamisen muodot (being). (Allardt 1976, 38.) Allardt mukaan korkea elintaso, solidaariset ihmissuhteet ja mahdollisuudet määrätä elämää ovat resursseja, jotka voivat vaikuttaa muiden resurssien saavuttamiseen. Elintaso sisältää osatekijöinä tulot, asumisen tason, työllisyyden, koulutuksen sekä terveyden. Yhteisyyssuhteet sisältävät paikallisyhteyden, perheyhteyden sekä ystävyyssuhteet. Itsensä toteuttamisen muodot sisältävät arvonannon (status), korvaamattomuuden, poliittiset resurssit sekä mielenkiintoisen vapaa-ajan toiminnan (tekeminen). (Allardt 1976, 50 – 51.) Näkemykseni mukaan Allardt 1976 teoria kuvaa hyvin kokonaisvaltaisesti sitä, mistä ihmisten hyvinvointi koostuu. Maatalousyrittäjien elämä ja työ rakentuvat monista osa-alueista. Yhden osa-alueen horjuminen saattaa vaikuttaa kokonaisvaltaisesti työntekoon sekä muuhun elämään. Lisäksi näen tärkeäksi, että tutkimuksessani on yhteiskuntatieteellinen viitekehys, jotta tutkimuksessa tulisi huomioitu yhteiskuntatieteellinen konteksti.

## **2.3 Vastuun ja vapauden periaate – yksilön hyvinvoinnin saavuttaminen modernissa yhteiskunnassa**

Elämänpolitiikka on yksi 1990-luvun uudissanoista. Termillä viitataan elämän ennustettavuuden vähenemiseen, elämäntilanteiden erityistymiseen, yksilöitymiseen, ihmisten omiin valintoihin, moraalisten kysymysten ajankohtaisuuteen ja siihen, että kaikki nämä tulee ottaa huomioon sosiaalipolitiikassa. Elämänpolitiikassa korostuu se, että ihmisellä on nykyisin yhtäaikainen vapaus ja pakko suunnitella omaa elämäänsä. Ihmiset joutuvat samaan aikaan tekemään valintoja ja he ovat myös vastuussa valinnoistaan. (Karisto, Takala & Haapala 2009, 374 – 375).

Aikaisemmin traditionaalisessa esimodernissa yhteiskunnassa oli tyypillistä, että ajattelu ja käyttäytymismallit otettiin annettuina kirkollisilta ja maallisilta auktoriteeteilta. Valintoja ei tarvinnut lainkaan tehdä, vaan hyvä moraalinen käytös edellytti pikemminkin valinnoista pidättäytymistä ja vallitsevien käytännön sääntöjen seuraamista. (Karisto ym. 2009, 375).

Modernissa yhteiskunnassa taas moraaliset kysymykset haluttiin siirtää pois yksilöltä yhteiskunnallisille instituutioille: valtioille, poliittisille auktoriteeteille ja asiantuntijoille. Toinen modernin yhteiskunnan tapa suhtautua moraalikysymyksiin oli tehdä asiat eettisesti neutraaleiksi, toisin sanoen työntää ne hyvän ja pahan, oikean ja väärän tuolle puolen, sekä tehdä moraalista kysymyksistä faktoja ja välttämättömyyksiä. Karisto ym. (2009, 375.) toteaa Baumanin (1993) viitaten moraalisen vastuun automatisoinnista ja siitä, että siirrettiin jonnekin yksilöllisten harkintojen ylä- ja ulkopuolelle. (Karisto ym. 2009, 375).

Kariston ym. (2009, 375–376) mukaan Bauman (1995) määrittelee postmodernin ajan merkitsevän modernien savuverhojen hälvenemistä. Valintatilanteet tulevat näkyviin kaikessa vaikeudessaan. Voidaan katsoa, että valinnan paikkoja on loputtomiin. Samoin valintoihin vaikuttavia tekijöitä on aikaisempaa enemmän. Jokainen yksittäinen valinta on askel, joka vie uuden valintatilanteen eteen, eikä näistä tilanteista ja niiden seurauksista ole tietoa etukäteen. Oikeiden valintojen tekeminen voi olla tuskallista ja vaikeaa, mutta väärin valintojen tekeminen ei tarvitse viedä lopulliseen umpikujaan. Karisto ym. (2009, 375–376) mukaan Giddens (1994) puhuu ”uusista mahdollisuuksista” ja ”toisista valinnoista”. Elämä on muuttunut vähemmän ennustettavaksi sekä myös samalla vähemmän kohtalokkaaksi. Tämä on myös mahdollistanut toiset mahdollisuudet ja uudet aloitukset elämänkaaren eri vaiheessa. Esimerkiksi ihminen voi viisikymmentävuotiaana opiskella uuden ammatin. (Karisto ym. 2009, 375–376).

Sosiaalipolitiikan tehtävä postmodernissa yhteiskunnassa on erilaisten toisten mahdollisuuksien esille tuominen, ihmisten valintakykyyn vaikuttavien voimavarojen vahvistaminen ja heidän elämänpoliittisen subjektiasemansa parantaminen. Elämänpolitiikkaa kohti suuntautuva sosiaalipolitiikka eroaa perinteisestä hyvinvointivaltiollisesta sosiaalipolitiikasta siinä, että se operoi enemmän yksilötasolla ja vähemmän rakenteellisella tasolla. Haasteena voidaan nähdä holhous, heitteillejättö ja riskien monimutkaisuus. (Karisto ym. 2009, 376).

Myös voimaantuminen eli empowerment on tullut keskeiseksi näkökulmaksi yhteiskunnassamme, jossa vastuu on siirtynyt yhä enemmän yksilölle. Empowerment tarkoittaa muutosta, jossa yksilöt oppivat hallitsemaan omaa elämäänsä, alistetut väestöryhmät saavat lisää vaikutusvaltaa ja paikalliset yhteisöt uusia voimavaroja. Empowerment-tyyppinen sosiaalityö on saanut jonkin verran kritiikkiä osakseen, koska se ei useimmiten pysty pureutumaan perustaviin valtasuhteisiin ja aineellisiin ehtoihin. Ihmisten hyvinvointi ei kuitenkaan ole ainoastaan tulojen tai muiden aineellisten resurssien summa. (Karisto ym. 2009, 368). Voimaantuminen voidaan mielestäni nähdä tästä syystä myös viljelijöitä tukevana ajatusmaailmana. Vaikka valtasuhteiden purku olisi

aikaa vievää tai jopa mahdotonta, voivat voimaannuttavat kokemukset auttaa selviämään vaikeiden aikojen yli.

## 2.4 Positiivinen psykologia ja onnellisuuden mittaaminen

Onnellisuutta ja hyvinvointia on vaikeaa selittää saati mitata, mutta *positiivisen psykologian* teorian mukaan se ei ole mitenkään mahdotonta. Abstraktia käsitettä mitattaessa ei voida laskea, onko käytössä yksi onnellisuus vai kaksi onnellisuutta. Sen mittaamiseen on olemassa toiset keinot, joihin palaan myöhemmin. Tehtäessä kvantitatiivista tutkimusta abstraktista aiheesta, osoittaa positiivinen psykologia sen, että hyvinvoinnin mittaaminen numeraalisesti on mahdollista.

Positiivinen psykologia tutkii ihmisen vahvuuksia ja kykyä selviytyä elämän ongelmista. Sen tarkoitus on tutkia keinoja, joilla voidaan edistää ihmisten hyvinvointia. Tutkimuksen kohteena on lisäksi selvittää sitä, millaisia ovat ne ympäristöt ja ihmisten kehittämät instituutiot, jotka edistävät hyvää elämää. Myös se, mikä saa ihmisen tuntemaan elämänsä elämisen arvoiseksi, jopa kukoistamaan, on positiivisen psykologian tutkimuskohteita. Aikaisemmin psykologiassa tavallisesti keskityttiin kielteisiin tunteisiin ja ajatuksiin, häiriöihin, sairauksiin, itsetuntemuksen puutteeseen, väkivaltaan ja ihmissuhdeongelmiin. Tutkimuksen takana on ollut ajatus siitä, mikä voisi olla toisin. Psykologiassa on paljon tietoa siitä, mitkä tekijät johtavat negatiivisiin asioihin elämässä. Tiedetään hyvin, millä tavoin huonosta elämästä päästään neutraaliin tai siedettävään elämään, mutta siitä miten päästään siedettävästä elämästä edistymään, on olemassa vähemmän tietoa. Mahdollisesti syy tähän ilmiöön on siinä, että hyvinvoivat ihmiset ovat pärjänneet itseksensä, eivätkä ole tarvinneet ulkopuolista apua. Tosin on huomioitavaa, että psykologiassa on myös tutkittu positiivisia asioita, kuten älykkyyttä ja suorituskykyä. (Ojanen 2014, 10 – 11.)

Niin sanottuja ”positiivisia suuntauksia” yhteiskuntatieteissä on ollut ennekin, mm. humanismin ja sosiaalisen konstruktionismin muodossa. Etenkin sosiologiassa ja naistutkimuksessa sosiaalisesta konstruktionismista on tullut suosittua. Konstruktionismissa on kyse (traditionaalisen tieteen vastaisesta) lähestymistavasta, jonka mukaan objektiivista tietoa maailmasta on lähes mahdoton saavuttaa. Tieto on aina arvoihin sidottua, mistä seuraa se, että traditionaalinen tiede rajoittaa tarpeettomasti ihmisen oikeutta valita vapaasti tulkintojaan. Ihmisen vapautta rakentaa omat tulkinnat voidaan käyttää esimerkiksi terapiassa hyödyksi. Tuhoisalta kuulostava uhrin tai syntipukin kertomus voidaan rakentaa myönteiseksi. Siinä missä konstruktionismi on korostetun

subjektiivista, on positiivisella psykologialla puolestaan pyrkimys tieteelliseen näyttöön. Se pohjautuu traditionaaliseen tieteseen, joten sen edustajat uskovat, että objektiivinen todellisuus on olemassa, ja että sitä voidaan tieteen avulla lähestyä, vaikkakin ihmisen tutkimiseen liittyy aina ongelmia. (Ojanen 2014, 22 – 23.)

## **2.5 Yleisiä hyvinvointia ja terveyttä tukevia suosituksia**

Suomalaisen kansanterveystyön tarkoituksena on ollut tukea kansalaisten terveyttä. Erilaiset suositukset on laadittu siten, että ne sopivat mahdollisimman monelle. Terveellinen elämä koostuu ravinnon, liikunnan ja levon tasapainosta sekä fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteisvaikutuksesta.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) mukaan terveellinen ravinto on monipuolista, maukasta ja värikästä. Lisäksi se sisältää runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita. VRN:n mukaan kokonaisuus ratkaisee, ei niinkään huomion kiinnittäminen yksittäisiin ravintoaineisiin. Tärkeää on myös säännöllinen ruokailu, mikä tarkoittaa 4–6 ateriaa päivässä sekä sitä, ettei napostella välipaloja aterioiden välissä. VRN on luetellut seitsemän asiaa, jotka helpottavat terveellistä ravitsemusta: 1) kasvien, hedelmien ja marjojen syöminen useita kertoja päivässä, 2) täysjyväleivän ja -puuron syöminen, 3) kasvirasvavälitteiden ja kasviöljyjen suosiminen, 4) kalan syöminen ainakin kahdesti viikossa, 5) rasvattoman maidon tai piimän nauttimien päivittäin, mutta veden juonti janoon, 5) vähäsuolaisten elintarvikkeiden suosiminen sekä 6) päivittäinen liikkuminen ainakin puolen tunnin ajan. Ravitsemuksen tilaa voidaan arvioida myös mittaamalla vyötärön ympäryys, joka ei saisi ylittää naisilla 90 cm ja miehillä 100 cm. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta.)

Ravitsemusneuvottelukunta suosittelee myös lautasmallin käyttämistä apuna aterioiden suunnittelussa. Lautasmallissa puolet lautasesta sisältää kasviksia, ¼ lihaa, kalaa tai kanaa ja ¼ perunaa, pastaa tai riisiä. Lisäksi juomana on rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Ateriaan kuuluu myös leipää ja jokin jälkiruoka. (Ravitsemusneuvottelukunta.)



Kuva 1 Lautasmalli (ravitsemusneuvottelukunta)

Liikunnasta on olemassa myös suosituksia ja ohjeistuksia. Yksi tunnetuin suomalainen suositus on UKK-instituutin liikuntapiirakka. Liikuntapiirakka ohjeistaa viikoittaiseen liikkumiseen. Liikuntapiirakan mukaan pitäisi harrastaa kestävyyskuntoa kehittävää liikuntaa useana päivänä viikossa ainakin 2,5 tuntia reippaasti tai 1 tunti ja 15 minuuttia rasittavasti. Lisäksi tulisi harrastaa lihaskuntoa ja liikkeen hallintaa kohottavaa liikuntaa ainakin 2 kertaa viikossa. Suositus on tarkoitettu 18–64-vuotiaille. (UKK-instituutti.)



Kuva 2 UKK-instituutin liikuntapiirakka (UKK-instituutti)

Erityisesti Satakunnassa Maa- ja metsätaloustuottajain keskusliitto (MTK) on kiinnittänyt maatalousyrittäjien hyvinvointiin huomiota ”Varavoimaa farmarille” -hankkeen tiimoilta. MTK on maanviljelijöiden, metsänomistajien ja maaseutuyrittäjien ammatti- ja etujärjestö. Järjestön tarkoitus on maaseutuelinkeinon kannattavuuden ja arvostuksen varmistaminen. MTK on myös merkittävä yhteiskunta- ja markkinavaikuttaja. (MTK.)

Maatalousyrittäjien työ poikkeaa niin sanotusta virka-aikaan tehtävästä työstä muun muassa siinä, että maatalousyrittäjät yleensä asuvat työpaikallaan. Käytännössä tämä tarkoittaa, että töissä ollaan aina. Erityisesti karjatiloilta tilanne on se, että karja vaatii hoitoa aina arkena ja pyhänä, jouluna ja juhannuksena jne. Tällöin esimerkiksi sairastumisen sattuessa ei riitä, että vain ilmoitetaan esimiehelle poissaolosta. Seuraavassa on lueteltu teemoja, jotka MTK:n Satakunnan hankkeessa on nostettu tärkeiksi yksittäisiksi tekijöiksi hyvinvoinnin kannalta.

Maatalousyrittäjien hyvinvointi muodostuu monesta osa-alueesta. Arjen sujumisen voidaan katsoa olevan peruspilari kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Hyvinvoinnin perusasioita ovat monipuolinen ja säännöllinen syöminen, taukojen pitäminen kiireestä huolimatta, fyysisestä kunnosta huolehtiminen sekä riittävä uni. (MTK Satakunta 2.)

Maatalousyrittäjien työhyvinvointi voidaan jakaa fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Henkiseen hyvinvointiin ja arjessa jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä ovat arjen hallinta, mahdollisuus jakaa ajatuksia toisten kanssa, vapaa-aika sekä tuen ja avun saaminen mahdollisiin mentaalitason ongelmiin sekä elämän kriiseihin. Tunne arjen hallinnasta on tärkeää jaksamisen kanalta. Erityisesti epävarmuus tukien saamisesta ja monenlaiset ylhäältäpäin tulevat määräykset saattavat aiheuttaa turhautumista ja epävarmuutta tulevaisuuden suhteen. Tavoitteen, päämäärän ja tarkoituksen tiedostaminen ja näkeminen luovat puolestaan luottamusta tulevaisuuteen. Viime vuosina ajatusten jakaminen toisten kanssa on tullut erityisen tärkeäksi, etenkin kun niin sanottu naapuriapu on vähentynyt maaseudulla. Vapaa-ajan vähyyys on tyypillistä maatalousyrittäjien kohdalla. Jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta olisi kuitenkin tärkeää, että vapaa-aikaa on. Vapaa-ajan ei tarvitse olla mitään erityistä. Tärkeintä on saada päivittäin hetki, jolloin ei tule miettineeksi tilan asioita. Päivän päätteeksi voi esimerkiksi keskustella ystävän tai kumppanin kanssa tai tehdä jotakin sellaista, mikä auttaa saamaan hetkeksi asiat pois päivän kiireestä. Alkoholin käyttö kuuluu monella maatalousyrittäjällä tavallisena, hallittuna tapana osaksi elämää. Alkoholin käyttö voi kuitenkin ylittää kohtuukäytön rajat. Liiallisesta alkoholin käytöstä on varaa terveydelle ja se myös aiheuttaa riippuvuutta. (MTK Satakunta 3.)

Maatalousyrittäjä on työssään paljon liikkeellä luonnostaan, mutta koneilla ajamisen osuus työajasta on korkea. Työssä tapahtuva liikunta on myös usein samantyyppistä. Siksi olisi hyvä harrastaa liikuntaa työtehtävien ulkopuolellakin, koska esimerkiksi toistuvat samankaltaiset liikeradat altistavat kulumille. Myös painoa kertyy herkästi, jos ruuasta saatava energiamäärä on yli tarpeen kulutukseen nähden. Maatalousyrittäjille tyypillisiä voivat olla esimerkiksi niska- ja hartiaseudun vaivat. Koska maatalousyrittäjä saa myös työssään liikuntaa, vapaa-ajan liikunnan tulisi olla sellaista, joka on vastapainoa työaikana tapahtuvalle liikunnalle. Erityisesti venyttelystä tai kävelylenkistä voi olla apua. (MTK satakunta 4.)

Maatalousyrittäjien lomituspalvelusta on säädetty Maatalousyrittäjien lomituspalvelulain 8 §:ssä. Lomituspalveluiden järjestämisen vaikeudesta on kuitenkin myös puhuttu paljon yleisessä keskustelussa. Jokainen kuitenkin tarvitsee lomaa ja lepoa jaksakseen.

Maatalousyrittäjät ovat ihmisiä siinä missä muutkin; esimerkiksi samanlainen perinnöllinen alttius sairastua kansantauteihin ja samat kansanterveydelliset haasteet koskevat yhtä lailla heitä. Erityislaatuista maatalousyrittäjien hyvinvoinnissa on työn kokoaikaisuus, yrittäjämäisyys sekä työn fyysinen rasittavuus.

Maatalousyrittäjien terveydellisissä suosituksissa tulee ottaa huomioon muut asiat kuin esimerkiksi toimistotyöntekijöillä, jotka työskentelevät tyypillisesti virka-aikaan kello 8:n ja 16:n välillä. Maatalousyrittäjän työ ja koti ovat useimmiten sama paikka, joten työn ja kodin haasteita saattaa olla vaikea erottaa toisistaan.

## **2.6 Onko hyvinvointi määrällistä vai laadullista?**

Tutkimusta suunniteltaessa tulee muun muassa pohtia, käytetäänkö siinä kvantitatiivista vai kvalitatiivista aineistoa. Valintaan vaikuttaa se, mitä halutaan tutkia ja miten tutkia; mihin tutkimuksella pyritään ja mihin halutaan vastaus. Tämä tutkimus on sekä kvantitatiivinen että kvalitatiivinen; katson, että hyvinvointiin johtavat tekijät ovat jokseenkin ennalta tiedettävissä ja mitattavissa, mutta toisaalta yksilöllisiä eroja on olemassa, ja valinnan vapaus ja yksilöllisyyden huomioon ottaminen ovat osa hyvinvointiin johtavia tekijöitä. (Maatalousyrittäjien lomituspalvelulaki 20.12.1996/1231.)

Allardtin (1976) teoria tukee sitä olettamusta, että hyvinvointi koostuu useista eri tekijöistä. Vastuun ja vapauden periaate tukee sitä, että ihminen on yksilöllinen, jolloin hän lopulta tietää itse parhaiten, mikä on hänelle hyväksi. Ojasen luoma positiivinen psykologia taas painottaa objektiivisen todellisuuden olemassa oloa, mutta tunnustaa myös sen, että ihmiseen kohdistuva tutkimus ei ole koskaan yksiselitteistä. Koska hyvinvoinnin mittaaminen ja selittäminen vaativat kohtaamaan monialaisia ilmiöitä, niiden tutkimisessa on siksi perusteltua käyttää sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista menetelmää.

### 3. Aikaisempi tutkimus

Yrittäjien ja maatalousyrittäjien hyvinvointia on tutkittu ennenkin. Valitsin tähän lukuun kolme tutkimusta, joista kaksi on väitöskirjoja. Toinen näistä käsittelee yleistä maatalousyrittäjien hyvinvointia ja toinen miesten elämää maaseudulla. Lisäksi valitsin vielä naisyrittäjien hyvinvointia kokevan tutkimuksen.

Kallioniemen 2013 julkaistussa väitöskirjassa paneudutaan suomalaisten maatalousyrittäjien hyvinvointiin. Ajankohtaista sen julkaisuajankohtana on ollut maatalouden rakennemuutos, jossa perinteisestä maataloudesta on siirrytty uudenlaiseen enemmän yritystyyppiseen maatalouteen. Myös maatalouden erilaiset riskit ovat Kallioniemen mukaan kasvaneet. Inhimillinen toimintakyky, johon vaikuttavat työkyky, terveydentila ja hyvinvointi, on keskeinen maatalousyrityksen menestykseen vaikuttava tekijä. Kallioniemen tutkimuksen tavoitteena on määrittää stressin esiintymistä ja oireita päätoimisilla maatalousyrittäjillä, etsiä keinoja työturvallisuuden parantamiseen eläintenhoitotyössä sekä selvittää naisten työolosuhteiden myönteisiä ja kielteisiä piirteitä maidontuotantotiloilla. Tutkimuksen aineisto oli kahdenlaista: stressiä ja sen oireita tutkittiin puhelinhaastatteluista saadun aineiston kautta. Haastatteluun vastasi 1182 viljelijää. Toinen tutkimusosio koostui tutkimuksesta, johon osallistui kymmenen maidontuotantotiloilla työskentelevää naista. Tämä tutkimus keskittyi työturvallisuuteen eläinten hoitotyössä ja naisten työolosuhteisiin. Kyselyyn vastanneista 26 % koki väsymystä, 19 % koki erilaisia nukahtamiseen liittyviä vaikeuksia. Yleisesti stressin kanssa assosioituivat vaikeat sosiaaliset suhteet, korkea koulutus ja kielteinen suhtautuminen EU:n. Myös eläimiin liittyvät riskit vaikuttivat työturvallisuuteen. Taitava kyky käsitellä eläimiä lisäsi työturvallisuutta, mutta taitamattomuus vähensi sitä. Lähes kaikki naiset pitivät työssään siitä, että saivat työskennellä eläinten kanssa ja luonnonläheisen elinkeinon parissa. Naisten työpäivät olivat usein pitkiä. Monet pitivät tärkeänä, että voivat kutsua itseään maatalousyrittäjiksi. Jonkin verran traditionaaliset asenteet ja tavat koettiin haasteeksi. (Kallioniemi 2013.)

Työ- ja elinkeinoministeriön tutkimuksessa tutkittiin naisyrittäjien työhyvinvointia. Yksi yrittäjryhmä tutkimuksessa oli nimenomaan maa- ja metsätalouden piirissä toimivat naisyrittäjät. Työhyvinvointikyselyyn vastanneet naisyrittäjät olivat samanikäisiä kuin työssäkäyvät naiset Suomessa keskimäärin. Tutkimus toteutettiin kyselynä kolmivaiheisesti. Vastaajista 1690 oli ammatin- ja liikkeenharjoittajina toimivia naisyrittäjiä, 250 oli maatalousyrittäjiä sekä yhtiömuotoisissa yrityksissä toimivia naisyrittäjiä. Keskimääräinen koulutustaso naisyrittäjillä oli

jonkin verran muita naisia korkeampi. Yrittäjän ammattitutkinto oli 5,9 prosentilla. Terveystila koettiin hyväksi, mutta oma arvio terveydestä ja työkyvystä oli työssäkäyviä naisia heikompi. Työkyky erityisesti työn ruumiilliselta kannalta katsottuna koettiin muita työssäkäyviä naisia heikommaksi. Näin kuitenkin kokivat harvemmin maa- ja metsätalouden sekä majoitus- ja ravitsemustoiminnan naisyrittäjät. Myös iällä oli merkitystä ruumiilliseen työkykyyn, koska yli 55-vuotiaat kokivat fyysisen työkykynsä heikoimmaksi ja 35–44-vuotiaat parhaimmaksi. Elintavat olivat jokseenkin samanlaiset kuin työssäkäyvillä naisilla, mutta tupakointia esiintyi harvemmin. Stressin kokeminen oli yleisempää naisyrittäjillä kuin muilla yrittäjillä ja työssäkäyvillä naisilla keskimäärin. Stressin kokemisen lisäksi naisyrittäjien psykososiaalista kuormittuneisuutta koskevat tulokset liittyivät työn keskeytykseen ja kiireeseen, työn epävarmuuteen, tehtäväkentän muutoksiin, työntekijöiden poissaoloihin, työyhteisöasioihin ja työpaikan ihmissuhdeongelmiin sekä henkilöstön riittämättömyyteen. Työhön liittyvää epävarmuutta koettiin eniten teollisuudessa sekä niin kutsutuilla muilla toimialoilla, mutta vähiten maataloudessa ja sosiaali- ja terveystalouden naisyrittäjien parissa. Epävarmuudesta kärsivät eniten 45–54-vuotiaat naisyrittäjät. Työyhteisöön ja yrityksen ihmissuhdeongelmiin liittyvä kuormittuneisuus oli naisyrittäjillä vähäistä. Fyysinen väkivalta ja sen uhka, kuten myös sukupuolisen häirinnän kokemukset työssä näyttivät tämän tutkimusten mukaan olevan yleisempiä naisyrittäjien kohdalla kuin muilla. Sukupuoleen liittyvää epätasa-arvoista kohtelua oli saman verran kuin muilla työssäkäyvillä naisilla. Naisyrittäjät tekivät ruumiillisesti raskasta työtä hieman useammin kuin muut yrittäjät ja työssäkäyvät naiset. Ruumiillisesti raskaita tekijöitä työssä (esimerkiksi kaataminen, nostaminen ja hankalat työasennot) esiintyi erityisesti teollisuudessa, maa- ja metsätaloudessa sekä henkilökohtaisissa palveluissa. Maa- ja metsätaloudessa sekä teollisuudessa esiintyi myös muita useimmin pöly- ja meluhaittaa. Työ haittasi muuta elämää muita enemmän naisyrittäjien keskuudessa. Haasteita oli työn ja kotitöiden yhteensovittamisen kanssa; monilla oli halu viettää enemmän aikaa läheisten kanssa. Tutkimukseen osallistuneet naisyrittäjät olivat pääosin tyytyväisiä työhönsä. Pääsääntöisesti naisyrittäjät halusivat jatkaa yrittäjinä ja vain harva oli halukas siirtymään pois yrittäjyydestä muulle alalle. Työolojen parantamiseen liittyen suosituin yksittäinen keino tukea työssä jaksamista oli mahdollisuus lepoon ja rentoutumiseen työstä irtautumiseksi. Myös kuntoutukseen pääsemisen mahdollisuutta pidettiin tärkeänä. Maa- ja metsätaloudessa työskentelevät olivat muita yrittäjiä useammin työterveyshuollon piirissä. Yleisesti hyvä ammatillinen osaaminen nähtiin työhyvinvointia lisäävänä tekijänä. (Palgren, Kaleva, Jalonen & Tuomi 2010).

Jokirannan tutkimuksen päätehtävänä oli *”kuvata miesten selviytymisen tapoja heidän omina kertomuksinaan elämästä”*. Jokiranta tunnistaa myös käsitteiden (tässä tapauksessa selviytyminen)

moniulotteisuuden. Selviytymisen kokemus liittyy usein elämänselityksen koettelemuksiin sekä onnistumisiin ja yleensä arkipäivän elämäntilanteisiin. Myös elämänselitystä nähdään selviytymisen sukulaisuuskäsitteenä. Jokirannan tutkimuskysymyksiä olivat: ”Miten ja mitä maaseudulla miehet kertovat elämästään ja selviytymisen elämäntavoista?” sekä ”Miten miehen tilastollinen hyvinvointi jäsentyy alueellisesti ja paikallisesti?”. (Jokiranta 2003, 28 – 29.)

Jokiranta kehitti menetelmän laadullisen haastatteluaineiston saamiseksi. Haastatteluja oli yhteensä kymmenen. Iältään haastateltavat olivat 43–64-vuotiaita. Haastateltavat ovat kotoisin Etelä-Pohjanmaalta ja Pohjois-Savosta. (Jokiranta 2003, 58.)

Miehet piirsivät ensin haastattelutilanteessa oman ”elämänviivansa”, jonka jälkeen haasteltavien kanssa edettiin vapaamuotoisempaan keskusteluun. Tutkimusasetelma muodostui kolmen tutkimusalueen leikkauksena, joita olivat maaseudun, maskuliinisuuden ja hyvinvoinnin tutkimus. Analyysi Jokirannan tutkimuksessa oli kaksivaiheinen. Jokirannan mukaan hyvinvoinnilla on yhteys maantieteellisen sijainnin kanssa. Miesten elämänselitysten analyysi tuotti niin sanotut ankkuripaikat, joiden varassa miehet kertovat selviytyvänsä elämänsä eri vaiheista. Jokiranta on nimennyt ankkuripaikat seuraavasti: työnarvoon kasvaminen lapsuudessa, työlle oppiminen, ystäviin ja tulevaisuuteen luottaminen sekä elämä perheen arjessa. Myös miehuuteen ja maskuliinisuuden muuttumiseen liittyvät kysymykset olivat keskeisessä osassa tutkimusta. (Jokiranta 2003).

Kallioniemi nostaa monia sellaisia haasteita esille, joihin esimerkiksi juuri ”Varavoimaa farmarille” -hanke on tarttunut. Väitöskirja on eräänlainen puheenvuoro maatalousyrittäjille. Palmgrenin ym. tutkimus käsitteli naisyrittäjien tilannetta. Tulosten perusteella voidaan katsoa, että naisyrittäjät ovat jokseenkin erityislaatuinen joukko muihin työtätekeviin naisiin verrattuna. Katsoisin, että vaikka yrittäjyys vaatii tietyn luonteen, heidän erityislaatuisuutensa sekä erilaiset haasteet ja tarpeet olivat lähtöisin nimenomaan yrittäjyydestä, ei tietyistä luonteenpiirteistä tai henkilökohtaisista ominaisuuksista. Jokiranta taas puolestaan nostaa esille miesten erityiset tarpeet maaseudulla. Mielenkiintoista on myös se, että sukupuolet ovat näkyvissä tutkimuksissa. Naisilla ja miehillä näyttää olevan erilaiset haasteet maaseutuelämässä.

## **4. Tutkimuksen toteuttaminen**

### **4.1 Täsmennetty tutkimustehtävä**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella maatalousyrittäjien hyvinvointia Satakunnassa ja Pirkanmaalla heidän itsensä arvioimana ja kokemana. Tutkimuksen teoreettinen tausta perustuu Erik Allardtin teoriaan sekä erilaisiin suosituksiin ja ohjeistuksiin. Lisäksi tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä on vahvasti läsnä Markku Ojasen (2014) luotsaama positiivinen psykologia sekä sosiaalipolitiikassa usein käytetty empowerment eli voimaantumisen. Tutkimus toteutettiin kyselynä satakuntalaisille ja pirkanmaalaisille maatalousyrittäjille.

Tutkimuskysymyksinä olivat:

- 1) Millainen on maatalousyrittäjien hyvinvointi heidän itsensä kokemana? Millaiseksi he kokevat eri hyvinvoinnin osa-alueet suhteessa ikään, sukupuoleen ja tilamuotoon?
- 2) Mitkä asiat koetaan hyvinvointia tukevinä ja lisäävinä?

### **4.2. Kyselylomakkeen rakentaminen**

Kyselylomakkeen laatiminen osoittautui haasteelliseksi ja monivaiheiseksi projektiksi. Alusta asti olin ajatellut toteuttaa tutkimuksen kyselynä. Kyselylomakkeen laatimisen aloitin tutustumalla erilaisiin yleisiin hyvinvointia ja terveyttä koskeviin ihanteisiin, suosituksiin ja ohjeisiin. Aivan ensimmäisten lomakevedosten pohjana käytin valtion ravitsemussuositusta (Valtion ravitsemussuositus), UKK-instituutin liikuntapiirakkaa (UKK-instituutti) sekä MTK:n omia maatalousyrittäjille tarkoitettuja ohjeita.

Yhteiskuntatieteellisen lähestymistavan saamiseksi valitsin Erik Allardtin having, loving, being -teorian. Kysymykset jaoteltiin Erik Allardtin teorian mukaan elintason (having), yhteisyyssuhteisiin (loving) ja itsensä toteuttamisen muotoihin (being). (Allardt 1976, 38.)

Koska malli on 1970-luvulta, modernisoin sen termejä kyselylomakkeessa joiltakin osin. Omassa tutkimuksessani having-luokan (elintaso) alakategorioita ovat tulot ja aineellinen hyvinvointi, asuminen, työllisyys ja koulutus sekä terveys. Loving-luokka on nimetty tässä tutkimuksessa

nimellä yhteisöllisyys ja ihmissuhteet. Sen alakategorioita ovat yhteisöön kuuluminen ja perhesuhteet. Being-luokan on nimetty itsensä toteuttamisen mahdollisuudeksi. Sen alakategorioita ovat itsensä arvostaminen, voimavarat sekä vapaa-aika. (Allardt 1976, 50–51.) Lomakkeen viimeisen kysymyksen on tarkoitus antaa vastaajalle mahdollisuus kertoa niistä hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, joita hän ei lomakkeessa muuten kykene tuomaan esille.

Tutkimuksen kohdentamiseksi postmoderniin aikaan halusin tuoda kysymyksiin myös syvyyttä ajankohtaisilla aiheilla. Postmodernissa yhteiskunnassa oletetaan, että ihminen on itse oman onnensa seppä ja paras arvioitsija siinä, mitkä asiat tai valinnat ovat hyväksi. Siksi kysyinkin sitä, mitkä asiat ovat vastaajalle tärkeimpiä elämässä. Myös voimaantumisen käsite eli empowerment sekä elämän toiset mahdollisuudet on sisällytetty kyselylomakkeen kysymyksiin. (Karisto, Takala & Haapala 2009, s. 368 – 375.)

Syksyllä 2015 kyselylomakkeen laatimiseen kului aikaa usean kuukauden verran. Joulukuussa tarkastutin ja koetäytätin yhden lomakkeen version eläkkeellä olevalla maatalousyrittäjällä. Ensimmäisenä huomio kiinnittyi lomakkeen pituuteen. Muutamassa kohdassa hän näki aihetta tarkentaa kysymystä, mutta piti lomaketta asiallisena ja sellaisena, että voisi itsekkin vastata siihen. Olin ollut sähköpostin vaihdossa pro graduni tiimoilta jo aikaisemmin MTK-Satakunnan työntekijän kanssa. Tammikuun 2016 loppupuolella lomake oikoluettiin myös siellä. Heidän toiveistaan lyhensin lomaketta ja tein viimeistelyjä. Avoimia kysymyksiä oli myös tarkoitus vähentää.

Laatimani kyselylomakkeen sisällöstä käydyissä palautekeskusteluissa eri tahojen ihmisten kanssa, sain seuraavanlaisia kommentteja: kysymys on liian intiimi, hieman syyllistävä, kiusallinen tai vastaavaa. Pohdin voiko tähän vaikuttaa oma eletty elämä ja toisten eletty elämä. Aikaisemmassa ammatissani sairaanhoitajana olen tottunut siihen, että kaikista asioista voidaan kysyä, kunhan kysymys on oleellinen ja se on esitetty asiallisesti sekä sen kysyminen on perusteltua. Oleellista ei siis ole mielestäni se, mitä kysyy, vaan se miten ja miksi kysyy. Toisin sanoen on siis luvallista kysyä asioita, kunhan se tapahtuu ammatillisesti, asiallisesti ja perustellusti. On myös kyettävä erottamaan arkiutelaisuus sekä ammatillinen tai tieteellinen asiallinen tiedonhaku toisistaan.

### **4.3. Aineiston keruu ja aineiston analyysi**

Aineiston keruu tapahtui kyselylomakkeen (Liite 1) muodossa. Kysely toteutettiin MTK:n koulutuspäivien yhteydessä syksyllä 2016. Olin mukana koulutuspäivässä, johon odotettiin osallistuvan ja johon oli ilmoittautunut ennakkoon 250 viljelijää. Perusjoukko tutkimuksessa oli koulutukseen osallistujat ja otos 57. Vastausprosentti oli näin ollen 22,8 %. Seuraavissa alaluvuissa on kuvattu tarkemmin aineiston analyysiä.

#### **4.3.1 Kvantitatiivisen aineiston analysointi**

Kvantitatiivisen aineiston analysointi tapahtuu keskiarvoja tarkastelemalla. Kaikista monivalintakysymyksistä on laskettu kaikkien vastaajien keskiarvot, joista liitteenä ovat keskiarvotaulukot (liite 2). Keskiarvoista on muodostettu summamuuttujia. Tästä on tarkempi selvitys tulosluvussa.

Analyysimenetelmänä käytin keskiarvotarkastelua. Ohjeellisena työvälineenä käytin Tampereen yliopiston KvantiMOT-sivustoa. Näiden ohjeiden perusteella lähdin analysoimaan aineistoani. (KvantiMOT1 & KvantiMOT2).

#### **4.3.2 Kvalitatiivisen aineiston analysointi**

Laadullinen aineisto analysoitiin sisällönanalyysin avulla. Tähän sovelsin Pertti Alasuutarin teosta ”Laadullinen tutkimus (2011)”. Aineiston analysointi ja käsittely alkoivat vastausten litteroinnilla. Aineiston käsittely lähti liikkeelle havaintojen pelkistämisestä ja yhdistelemisestä. Havaintojen pelkistämistä tein Alasuutarin ohjeen mukaan siitä näkökulmasta, että aineistossa voidaan katsoa olevan esimerkkejä tai näytteitä samasta ilmiöstä. Alasuutarin mukaan havaintojen yhdistäminen yhteisiä piirteitä etsimällä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että laadulliseen analyysiin kuuluvan pelkistämisen tavoitteena on ainoastaan määritellä tyyppitapauksia tai keskivertoyksilöitä. Tämän huomasi myös omaa tutkimustani tehdessä; kaikki havainnot eivät ”taivu normiin” tai niiden kategoriaa on vaikeaa määrittää luokittelun yhteydessä. Luokittelun jälkeistä analyysiä voidaan Alasuutarin tapaan kutsua ”arvoituksen ratkaisemiseksi”. (Alasuutari 2011, 31 - 48)

Analyysivaiheessa menetelmänä on käytetty teemoittelua. Litteroidut vastaukset on järjestelty teeman mukaan luokiksi. Yksittäisissä vastauksissa voi olla useampaankin luokkaan sopiva vastaus. Vastaustaulukoihin on merkitty kuinka monessa lomakkeessa esiintyy kuhunkin teemaan sopiva vastaus. (Eskola & Suoranta 2000, 174–180.) Laadullisen aineiston analyysi sisältää myös määrällisen tutkimuksen piirteitä, koska analyysiä tehdessä laskin havaintojen määriä. Tulosluvussa on raportoitu tarkemmin kvalitatiivisen aineiston teemoittelu, luokittelu ja analyysi.

#### 4.4 Tutkimuseettiset kysymykset

Tässä tutkimusetiikkaa koskevassa luvussa tarkastelen sitä, mitä erityisiä eettisiä näkökulmia joudun ottamaan huomioon tutkimusta tehdessäni. Mukailen Arja Kuulan teosta ”Tutkimusetiikka” (2006) tässä kohdin. Kuulan mukaan tulee ottaa huomioon tutkittavien informointi ja tutkijan yhteystietojen antaminen. Oma aineistoni on kerätty yhden päivän aikana, olen ollut itse paikalla vastaamassa lomaketta koskeviin kysymyksiin, ja infoa tutkimuksesta on annettu myös ensimmäisellä lomakkeen sivulla (Liite 1). Tutkimuksen tavoite on Kuulan mukaan myös syytä pitää esillä. Omasta tutkimuksestani ja tarkoituksesta informoitiin vastaaja mm. siinä, että lomakkeen tiedot on tarkoitus käyttää pro gradu -tutkimuksen tekoon. Osallistumisen vapaaehtoisuus oli huomioitu niin, että kaikille tarjottiin lomaketta hyvinvointipäivässä, mutta jokaisen omaan harkintaan jäi vastatako vai ei. Lomakkeen vastausohjeissa korostettiin myös sitä, että kaikkiin kysymyksiin vastaaminen on vapaaehtoista: *”mikäli koet, että et halua tai osaa vastata johonkin kysymykseen, voit jättää kyseisen kohdan tyhjäksi”*. Luottamuksella annettavien tietojen suojaaminen on huomioitu niin, että yksittäistä vastaajaa ei voida tunnistaa. Kuula toteaaakin juuri sen, että yksittäistä vastaajaa ei voida tunnistaa, olevan yksi tyypillisimpiä lupauksia tutkittavien ja tutkijoiden välillä. Omassa tutkimuksessa tämä oli ilmoitettu lomakkeen saatteessa näin: *”Kaikki vastaukset käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti, eivätkä yksittäisen henkilön vastaukset tule esille julkisessa tutkimusraportissa niin että hänet voitaisiin tunnistaa.”* Haasteellista on tietenkin se, että en osaa tarkalleen sanoa miten hyvin maanviljelijät tuntevat toisensa. Suoriin lainauksiin pyrin valitsemaan sellaisen lainauksen, joka on niin tavanomainen, että sen voisi kirjoittaa kuka tahansa. (Kuula 2006, 104–109.)

Kuula kirjoittaa myös portinvartijan roolista. Kuulan mukaan portinvartijoita tutkimuksessa voivat olla erilaiset organisaatiot ja instituutiot, joiden yhteydessä tutkija aineistonsa kerää. Tutkija saattaa joutua anomaan lupia saada tehdä tutkimusta. Toisaalta Kuula kuvaa tilanteita, joissa esimerkiksi

työelämä tutkimuksessa annettu lupa saatetaan kokea velvollisuudeksi osallistua tutkimukseen. Toisaalta taas tutkittavat voivat haluta osallistua tutkimukseen, johon ei ole johdon antamaan lupaa. Tällaisessa tilanteessa on mahdottomuus ohittaa organisaatiot portinvartijoina. (Kuula 2006, 144–146). Itse pohdin sitä, onko MTK ollut jonkinlainen portinvartija. Organisaationa MTK on mahdollistanut sen, että sain ylipäättään pääsyn ”kentälle”. Toisaalta sain sitä kautta parannusehdotuksia lomakkeen tekoon. Tämä oli siinä mielessä hyvä, että he avasivat tietyllä tavalla ymmärrystä maatalousyrittäjän elämää koskeviin termeihin. Muutokset eivät pääsääntöisesti olleet sellaisia, että olisin joutunut luopumaan jostakin omista tavoitteistani. Jouduin kyllä puolustamaan avoimia kysymyksiä, ja heidän toiveestaan en kysynyt sitä mitä sairauksia vastaajilla on. Tuloksia analysoitaessa huomasin kuitenkin, että tämä kysymys olisi voinut tuoda lisäarvoa tutkimukseen, mutta mitään oleellista ei tässä suhteessa jäänyt puuttumaan. Kaiken kaikkiaan näin MTK:n hyvänä portinvartijana ja mahdollistajana, jolle voin olla kiitollinen tästä mahdollisuudesta.

## 5. Kvantitatiiviset tulokset

Tutkimukseen osallistui 57, joista 35 oli naista ja 22 oli miestä. Kaksi vastaajista oli 20–29-vuotiaita, seitsemän 30–39-vuotiaita, 14 oli 40–49-vuotiaita, 17 oli 50–59-vuotiaita sekä 15 oli yli 60-vuotiaita. Vastaajista 3 oli naimatonta, 51 oli avioliitossa, yksi oli avoliitossa ja yksi oli eronnut.

26 ilmoitti tilansa olevan kotieläintila, 6 erikoisviljelytila, 25 muu kasvinviljelytila ja 14 ilmoitti tilansa olevan muuhun maatalouteen liittyvä tila. Vastaajalla oli mahdollisuus valita useampi vaihtoehto. 41 ilmoitti työskentelevänsä suurimmaksi osaksi kokoaikaisesti tilalla, kuusi ilmoitti, että puolet ajasta työskentelee tilalla ja puolet muualla sekä kahdeksan ilmoitti, että työskentelee muualla suurimmaksi osaksi.

Korkeimmaksi suorittamukseen tutkinnoksi kolme ilmoitti peruskoulun, kansakoulun tai vastaavan, 37 ilmoitti ammatillisen koulutuksen, lukion, yhdistelmä­tutkinnon tai opistoasteen koulutuksen, 12:sta oli alempi korkeakoulututkinto ja kolmella oli ylempi korkeakoulututkinto.

### 5.1 Aineistoin tarkastelu ja summamuuttujan muodostaminen

Toteutetun kyselyn monivalintakysymyksistä on tehty koonti keskiarvotaulukoihin (Liite 2). Taulukossa on siis esitetty kaikkien vastaajien yhteinen keskiarvo. Keskiarvoista voidaan todeta, että useimmissa vastauksissa keskiarvo oli yli 7 asteikolla 1–10. Parhaan keskiarvon sai kysymys: ”Koen että, voin jakaa ajatuksia ja keskustella toisen ihmisen (ystävän, kumppanin tai muun vastaavan) kanssa?”, mikä oli 8,87. Huonoimman keskiarvon sai kysymys, ”saan riittävästi lihaksistoa huoltavaa ja rentouttavaa liikuntaa (kuten venyttely)”, jossa kaikkien vastaajien yhteenlaskettu keskiarvo oli 5,67. Tässä kohtaa vastauksista voidaan todeta, että hyvät ihmissuhteet ovat hyvin edustettuina vastaajien keskuudessa. Venyttelyä koskeva kysymys mielestäni kertoo siitä, että helposti kiireessä unohtuvat hyviksi havaitut pienet terveyttä edistävät asiat.

Muodostin keskiarvoista seuraavat summamuuttujat, jotka ovat ulkoiset tekijät, sisäiset tekijät sekä ympäröivät tekijät. Aineiston alustavassa tarkastelussa ja kvalitatiivista aineistoa tarkastellessa nousi oletamus, että maatalousyrittäjillä on monia haasteita, mutta toisaalta he nauttivat siitä, että saavat olla maatalousyrittäjiä. Myös yleisestä keskustelusta on havaittavissa, että vaikka useimmiten

maatalousyrittäjillä on henkistä painolastia olosuhteiden vuoksi, he eivät silti vaihtaisi työtään tai elämäänsä toiseksi.

Kuten jo teoriaosion perusteella voidaan todeta, hyvinvointi käsitteenä on erittäin laaja. Allardtin (1976) teoria ja siitä johdettu tämän tutkimuksen viitekehys antaa asialle yhden näkökulman, mutta silti tämäkin teoria sisältää erittäin laajan kokonaisuuden. Itse asiassa teorian osa-alueetkin ovat laajoja kokonaisuuksia, joita olisi mahdollista tarkastella yksinään. Tässä tutkimuksessa on nimenomaan tarkoitus paneutua maatalousyrittäjien hyvinvointiin. Summamuuuttajat valitsinkin siitä näkökulmasta, että mitkä tekijät olisivat oleellisia juuri maatalousyrittäjien elämässä. Summamuuuttajien muodostamisessa olisi monia vaihtoehtoja, mutta päädyin pitkän harkinnan ja tarkastelun jälkeen seuraavaan. Aluksi näytti siltä, että hyvinvointia koskeva monivalinta-aineisto voidaan jakaa kahdenlaiseen aineistoon. Voidaan puhua ulkoisista ja sisäisistä hyvinvoinnin osa-alueista. Lopulta päädyin ottamaan vielä yhdeksi tekijäksi ympäröivät tekijät ikään kuin täydentämään kokonaisuutta. Ulkoiset hyvinvoinnin osa-alueet ovat nimensä mukaan ihmisen ulkopuolelta tulevia tai ulkopäin horjutettavissa olevia, kuten talous, terveys, omaisuus sekä vaikuttamisen mahdollisuudet. Sisäiset taas ovat taas enemmänkin kokemuksellisia ja ”itsestä kiinni olevia”, kuten onnellisuus tai ”viihtyminen omassa elämässä”. Jotain jäi kuitenkin puuttumaan kokonaisuudesta näiden summamuuttajien muodostamisen jälkeen, joten muodostin vielä summamuuttujan ympäröivät tekijät, jotka pitävät sisällään ihmissuhteisiin ja yhteisöllisyyteen liittyvät osatekijät.

### 5.1.1 Ulkoiset tekijät

Taulukko 1: ulkoisten tekijöiden summamuuttujan osatekijät

Hyvinvointi osa-alueella oman arvion mukaan asteikolla 1–10	Keskiarvo
11. Miten arvioisit taloudellista vakauttasi asteikolla 1–10?	7,00
12. Minkä arvosanan antaisit aineelliselle hyvinvoinnille omassa elämässäsi?	7,68
27. Miten terveeksi koet itsesi?	7,54
36. Miten koet, että voit vaikuttaa omaa elämääsi koskeviin asioihin maatalousyrittäjänä?	6,84

Näille ulkoisille tekijöille on yhteistä, että yksilö ei välttämättä voi vaikuttaa niihin asenteillaan tai ne eivät muutu useinkaan hetkessä. Ulkoisten tekijöiden mittaaminen on monesti helpompaa kuin sisäisten tekijöiden, koska ihminen voi kertoa miten paljon hänellä on velkaa, rahaa tilillä tai omaisuutta, onko hänellä jokin lääkärin toteama sairaus jne. Ulkoisen tekijän voi määrittää tai arvioida myös ulkopuolinen ihminen tai taho; ihmiselle voidaan todeta, että hänellä on sairaus, vaikka ihminen itse ei olisi sitä mieltä lainkaan, tai henkilö voidaan taloudellisen tilanteesta mukaan määritellä köyhäksi tai rikkaaksi. Tekijöihin voidaan myös vaikuttaa esimerkiksi poliittisilla päätöksillä sekä erilaisilla sopimuksilla.

### 5.1.2 Sisäiset tekijät

Sisäiset hyvinvointiin vaikuttavat tekijät koostuvat osatekijöistä, jotka nousevat usein sisäisistä asenteista tai abstrakteista asioista, joiden ennustettavuus on vaikeaa ja jotka saattavat muuttua hetkittäin yhtäkkiä. Näitä ovat onnellisuuden tunne ja viihtyminen omassa elämässään. Summamuuuttuja muodostetaan seuraavista muuttujista.

Taulukko 2: sisäisten tekijöiden summamuuttujan osatekijät

Hyvinvointi osa-alueella oman arvion mukaan asteikolla 1–10	Keskiarvot
13. Minkä arvosanan antaisit viihtymiselle omalla maatilalla (kun kyse on kokonaisuutena maatilasta sen kaikkine rakennuksineen, peltoineen, metsineen jne.)?	8,51
14. Entä oman asuinrakennuksesi kodikkuudelle?	8,33
15. Miten merkittävänä hyvinvointisi kannalta pidät sitä, että voit tehdä työtä maatalousyrittäjänä?	8,09
33. Miten onnelliseksi koet itsesi?	8,30

Sisäisiä tekijöitä on vaikeampaa määritellä ulkoapäin ja ne liittyvät useimmiten omaan kokemukseen. Voisimme miettiä vaikkapa esimerkkiä, jossa ihminen sanoo toiselle: ”Sinä et voi olla onnell-

linen” tai ”Sinä et viihdy omalla maatilalla”. Sisäisten tekijöiden määrittely liittyy selkeästi omaan elämään.

### 5.1.3 Ympäröivät tekijät

Sisäisien ja ulkoisten tekijöiden tarkastelun jälkeen huomasin, että tuloksista on eriteltävissä vielä yksi osa-alue summamuuttujan muodostusta varten. Taulukko 3: ympäröivien tekijöiden summamuuttujan osatekijät

Taulukko 3: ympäröivien tekijöiden summamuuttujan osatekijät

Hyvinvointi osa-alueella oman arvion mukaan asteikolla 1–10	Keskiarvot
28. Saan tarvittaessa apua ja tukea arkipäiväisissä asioissa naapureilta tai muilta elinpiiriini kuuluvilta henkilöiltä?	8,02
31. Koen että, voin jakaa ajatuksia ja keskustella toisen ihmisen (ystävän, kumppanin tai muun vastaavan) kanssa?	8,87
42. Voin ystäväni tai kumppanini kanssa tehdä asioita, joiden avulla pystyn katkaisemaan arjen?	8,26

Ympäröivät tekijät on osa-alue, joka käsittää aineistossa ihmissuhteet. Nämä ovat tavallaan ulkoisia tekijöitä, mutta toisaalta niiden syntyä tai laadun arvioita on vaikea toteuttaa mittareilla. Nämä ovat tavallaan sisäsyntyisiä, koska vuorovaikutus syntyy itsestä, mutta ihmissuhteeseen tarvitaan aina vähintään kahden ihmisen yhteisymmärrys ja kokemus.

## 5.2 Keskiarvotarkastelu sukupuolen, iän sekä tilamuodon mukaan

Summamuuttujien keskiarvojen tarkastetussa tutkittavia muuttujia ovat ulkoiset tekijät, sisäiset tekijät sekä ympäröivät tekijät. Selittäviä muuttujia ovat sukupuoli, ikä ja tilamuoto. Aineiston pienen koon vuoksi ikä ja tilamuoto on luokiteltu uudelleen, jotta luokat olisivat tarpeeksi suuria analyysia varten. Ikä on ajettu kahtia alle ja yli 50-vuotiaisiin. Tilamuoto on jaettu niihin, joilla on eläimiä tilalla, ja niihin joilla ei ole.

### 5.2.1 Ulkoiset tekijät

Taulukko 4: ulkoisten tekijöiden summamuuttuja; keskiarvot sukupuolen mukaan. P-arvo on 0,419.

Sukupuoli	N	Ulkoiset tekijät, summamuuttujan keskiarvo
Nainen	35	7,39
Mies	20	7,13

Naiset arvioivat ulkoisten tekijöiden summan hyvinvoinnissa noin 0,3 yksikköä miehiä paremmaksi. Erot ryhmien välillä eivät ole tilastollisesti merkitsevä (P 0.419)

Taulukko 5: ulkoisten tekijöiden summamuuttuja; keskiarvot iän mukaan. P-arvo on 0,044.

Ikä	N	Ulkoiset tekijät, summamuuttujan keskiarvo
Alle 50-vuotiaat	21	6,86
Yli 50-vuotiaat	32	7,52

Yli 50-vuotiaat arvioivat ulkoisten tekijöiden summan hyvinvoinnissa noin 0,7 yksikköä alle 50-vuotiaita paremmaksi. Erot ryhmien välillä ovat tilastollisesti merkitsevä (P 0.044).

Taulukko 6: ulkoisten tekijöiden summamuuttuja; keskiarvot tilamuodon mukaan. P-arvo on 0,374.

Tilamuoto	N	Ulkoiset tekijät, summamuuttujan keskiarvo
On kotieläimiä tilalla	25	7,14
Ei ole kotieläimiä tilalla	30	7,43

Ne, joilla ei ole kotieläimiä tilalla, arvioivat ulkoisten tekijöiden summan hyvinvoinnissa noin 0,3 yksikköä paremmaksi niihin verrattuna, joilla on kotieläimiä tilalla. Erot ryhmien välillä eivät ole tilastollisesti merkitsevä (p 0,374)

### 5.2.2 Sisäiset tekijät

Taulukko 7: sisäisten tekijöiden summamuuttuja; keskiarvot sukupuolen mukaan. P-arvo on 0,591.

Sukupuoli	N	Sisäiset tekijät, summamuuttujan keskiarvo
Nainen	35	8,51
Mies	21	8,33

Naiset arvioivat sisäisten tekijöiden summan hyvinvoinnissa noin 0,2 yksikköä miehiä paremmaksi. Erot ryhmien välillä eivät ole tilastollisesti merkitsevä (p 0.591).

Taulukko 8: sisäisten tekijöiden summamuuttuja; keskiarvot iän mukaan. P-arvo on 0,016.

<b>Ikä</b>	<b>N</b>	<b>Sisäiset tekijät, summamuuttujan keskiarvo</b>
Alle 50-vuotiaat	23	7,96
Yli 50-vuotiaat	31	8,74

Yli 50-vuotiaat arvioivat sisäisten tekijöiden summan hyvinvoinnissa 0,78 yksikköä alle 50-vuotiaita paremmaksi. Tulos on tilastollisesti merkitsevä (p 0.016).

Taulukko 9: sisäisten tekijöiden summamuuttuja; keskiarvot tilamuodon mukaan. P-arvo on 0,043.

<b>Tilamuoto</b>	<b>N</b>	<b>Sisäiset tekijät, summamuuttujan keskiarvo</b>
On kotieläimiä tilalla	27	8,11
Ei ole kotieläimiä tilalla	29	8,76

Ne, joilla ei ole kotieläimiä tilalla, arvioivat sisäisten tekijöiden summan hyvinvoinnissa 0,65 yksikköä paremmaksi niihin verrattuna, joilla on kotieläimiä tilalla. Erot ryhmien välillä ovat tilastollisesti merkitseviä (p 0.043).

### 5.2.3 Ympäröivät tekijät

Taulukko 10: ympäröivien tekijöiden summamuuttuja; keskiarvot sukupuolen mukaan. P-arvo on 0,490.

<b>Sukupuoli</b>	<b>N</b>	<b>Sisäiset tekijät, summamuuttujan keskiarvo</b>
Nainen	32	8,19
Mies	20	8,45

Miehet arvioivat ympäröivien tekijöiden summan hyvinvoinnissa noin 0,26 yksikköä naisia paremmaksi. Erot ryhmien välillä eivät ole tilastollisesti merkitsevä (p 0.490).

Taulukko 11: ympäröivien tekijöiden summamuuttuja; keskiarvot iän mukaan. P-arvo on 0,344.

<b>Ikä</b>	<b>N</b>	<b>Ympäröivät tekijät, summamuuttujan keskiarvo</b>
Alle 50-vuotiaat	21	8,05
Yli 50-vuotiaat	29	8,41

Yli 50-vuotiaat arvioivat ympäröivien tekijöiden summan hyvinvoinnissa 0,36 mitattavaa yksikköä alle 50-vuotiaita paremmaksi. Tulos on tilastollisesti merkitsevä (p 0.344).

Taulukko 12: ympäröivien tekijöiden summamuuttuja; keskiarvot tilamuodon mukaan. P-arvo on (0,162)

Tilamuoto	N	Ympäröivät tekijät, summamuuttujan keskiarvo
On kotieläimiä tilalla	23	8,00
Ei ole kotieläimiä tilalla	29	8,52

Ne, joilla ei ole kotieläimiä tilalla, arvioivat ympäröivien tekijöiden summan hyvinvoinnissa 0,52 yksikköä paremmaksi niihin verrattuna, joilla on kotieläimiä tilalla. Erot ryhmien välillä eivät olleet tilastollisesti merkitseviä (p 0.162).

Mitä tulos sitten kertoo? Vastaajaryhmässä voidaan nähdä valikoituneisuus. Suurin osa oli naimisissa. 56,1 % vastaajista oli yli 50-vuotiaita. Vastaajat olivat niitä, jotka olivat vapaaehtoisesti osallistuneet hyvinvointipäivään, ja heillä oli siihen myös mahdollisen lomitustarpeen puolesta mahdollisuus. He siis olivat motivoituneita osallistumaan tapahtumaan, heillä on ollut resursseja siihen, ja lisäksi he ovat saaneet asiansa järjestymään niin, että ovat voineet jättää tilan. Pohdin myös sitä, missä olivat poikamiesisännät? Onko niin, että yksin elävät viihtyvät myös hyvin yksikseen.

Ulkoisissa tekijöissä keskiarvot olivat kaikissa ryhmissä ja kaikilla selittäville muuttujilla tarkasteltuna maksimissaan 7,52 ja alhaisimmillaan 6,86. Parhaan arvion ulkoiselle hyvinvoinnille elämässään antoivat yli 50-vuotiaat ja huonoimmat alle 50-vuotiaat. Sisäisissä tekijöissä keskiarvot vaihtelivat selitettävillä muuttujilla tarkasteltuna välillä 7,96–8,76. Paras keskiarvo oli niillä, joilla ei ollut kotieläimiä tilalla, ja huonoin alle 50-vuotialla. Ympäröivissä tekijöissä vastaajien keskiarvot eri taustamuuttujilla tarkasteltuna vaihtelivat välillä 8,00–8,52. Paras arvosana oli selittävisissä muuttujissa niillä, joilla ei ollut eläimiä tilalla, ja huonoin niillä, joilla oli eläimiä tilalla.

Iällä näyttää olevan eniten merkitystä siihen, miten hyväksi vastaajat arvioivat sisäiset ja ulkoiset tekijät omassa elämässään. Ympäröivissä tekijöissä ryhmien keskiarvojen erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Myös niillä, joilla oli eläimiä tilalla, oli tilastollista merkitystä sisäisten tekijöiden kohdalla, verrattuna niihin joilla ei ollut eläimiä tilalla.

## 6. Kvalitatiiviset tulokset

Kvantitatiivista aineistoa tarkasteltaessa pyritään etsimään vastausta siihen, mitkä asiat koetaan hyvinvointia tukevinä ja lisäävinä. Vastausta etsitään myös siihen, mitkä asiat mahdollisesti koetaan hyvinvointia heikentävinä. Tarkasteltavat osa-alueet ovat koulutus, voimaantuminen sekä unelmat. Aluksi kvalitatiivinen aineisto (kyselylomakkeen avoimet vastaukset) litteroitiin, jonka jälkeen tarkasteltiin sitä, millaisia vastausten sisältöä kuvaavia luokkia oli jaoteltavissa aineistosta.

### 6.1 Koulutus

Maatalousyrittäjät toimivat hyvin käytännönläheisessä ammatissa ja he ovat itsestä työllistäviä yrittäjiä. Monivalintakysymyksissä vastaajia pyydettiin arvioimaan asteikolla 1–10 seuraavia koulutusta koskevia väittämiä omassa elämässään: ”Saamani peruskoulutus on antanut minulle riittävät perusvalmiudet maatalousyrittäjänä toimimiseen?” sekä ”Olen saanut riittävästi työtäni tukevaa lisäkoulutusta?” Kaikkien vastaajien yhteenlaskettu keskiarvo siitä, missä määrin saatu peruskoulutus antaa riittävät perusvalmiudet maatalousyrittäjänä toimimiseen, oli 6,60. Vastaavasti keskiarvo vastaajien kesken siitä, missä määrin he ovat saaneet riittävästi työtään tukevaa lisäkoulutusta, oli 7,25. (Liite 2) Koulutusta koskevissa avoimissa kysymyksissä kysyttiin, millaista koulutusta kukakin toivoisi yrittäjäyhtensä tueksi.

Taulukko 13: Toivottava koulutus työn ja yrittäjäyhtensä tueksi

<b>Millaista koulutusta toivoisit saavasi työsi/yrittäjäyhtensä tueksi? (Vastausten määrä (n18) vastatuissa lomakkeissa)</b>	<b>Havaintojen määrä ryhmässä (n)</b>
Yrityksen pyörittämiseen liittyvä koulutus (n 9)	9
Erityistä maatalouden alaa tai erityisosaamista koskeva koulutus (n4)	4
Eläkkeelle jääminen on ajankohtaista (n3)	3
En osaa sanoa (n3)	3
Muu kuin ”virallisessa” koulutuksessa saatu tieto ja osaaminen (n2)	2
Luennot eri aiheista (n1)	1

Vastauksista oli eroteltavissa (Taulukko 13) kuusi luokkaa. Suurin yksittäinen luokka oli yrityksen pyörittämiseen liittyvä koulutus (n 9). Erityistä maatalouden alaa tai erityisosaamista koskeva koulutus oli mainittu aineistossa toiseksi eniten (n 4). Osa vastaajista voidaan luokitella luokkaan ”*eläkkeelle jääminen on ajankohtaista*” (n 3), nämä vastaajat eivät koe tarpeelliseksi enää uuden tiedon tai osaamisen omaksumista. Jotkut vastaajista mainitsivat erikseen, että ”*heillä ei ole sanottavaa*”, tai he eivät osaa sanoa, millaista koulutusta toivoisivat (n 3). Parissa vastauksessa oli ajatus siitä, että kaikkea ei opi ”*niin sanotussa virallisessa koulutuksessa*” (n 2). Yhdessä vastauksessa toivottiin luentoja eri aiheista (n 1). Vastauksia oli yhteensä 18 lomakkeessa, muut olivat jättäneet kohdan tyhjäksi. Yksittäinen vastaaja on saattanut myös mainita vastauksessaan useita asioita, ja nämä vastaukset ovat saattaneet sopia useampaankin luokkaan.

Se, että kaikista eniten toivottiin yrityksen pyörittämiseen liittyvää koulutusta, kertoi että maatalousyrittäjänä toimimisen työkuvaan liittyy vahvasti yrittäjäys ja sen haasteet. Näin ollen sen lisäksi, että tehdään käytännönläheistä työtä tilalla, vaaditaan konkreettista osaamista yrityksen ylläpitoon liittyen.

Erityistä maatalouden alaa tai erityisosaamista koskeva koulutus taas piti sisällään mm. metsänhoitoa, puutarhapuolen osaamista sekä vaativaa karjanhoitoa koskevaa erityisosaamista navettatyön laadun parantamiseksi. Vastauksissa kerrottiin myös siitä, millaiseen koulutukseen ollaan jo osallistumassa. Tätä kautta kerrottiin samalla koulutuksen ja osaamisen tarpeesta maatalousyrittäjän työssä yleisemminkin. Eräs vastaaja kirjoitti: ”*munasarjadiagnostiikka-kurssille olen menossa ensi vuonna, kurssia työn tehostamisesta navettatöissä*”. Tämä vastaus ilmentää sitä, että maatalousyrittäjä saattaa tarvita osaamisensa tuoksi hyvinkin erityisosaamista vaativaa koulutusta.

Maatalousyrittäjien kohdalla osaamisen ja hyvinvoinnin suhteeseen on otettu kantaa mm. Rantamäki-Lahtisen (toim.) tutkimuksessa, jossa tarkastellaan maatalousyrityksiä sekä muita maaseudun yrityksiä. Tutkimuksessa on sovellettu liiketaloustieteen, sosiaalipsykologian sekä teknologiatutkimuksen lähestymistapoja. Tulokset ovat antaneet viitteitä siitä, että liiketoimintaosaamisella sekä sillä, että kykenee tunnistamaan ja tarttumaan mahdollisuuksiin, on yhteys siihen miten yritys menestyy. Näiden ominaisuuksien avulla ryhmiteltynä yritykset erosivat toisistaan niin menestymisen kuin yrityksen resurssien osalta. Monialaisten yrittäjien arviot omasta liiketoimintaosaamisestaan ja kyvystään tunnistaa ja tarttua uusiin mahdollisuuksiin eivät eroa ilman maatilataustaa toimivien yrittäjien taustasta. Kuitenkin perusmaataloutta harjoittavien yrittäjien joukossa oli useammin yrittäjiä, jotka kokivat osaamisensa heikoksi. Toisaalta taas myös

perusmaatalojen osajia kuului ryhmään huippuosajat. Tutkimuksissa selvisi myös, että tavanomaisen alkutuotannon harjoittajat olivat muita maaseudun pienyrittäjiä uupuneempia ja vähemmän tyytyväisiä työhönsä. Nämä alkutuotannon harjoittajat olivat myös uupuneempia kuin koko Suomen työkäinen väestö keskimäärin. Tutkimuksen mukaan lähes neljannes maatalousyrittäjistä ei ole uupuneita, kokee työkykynsä hyväksi ja yritystoimintansa kannattavaksi. Vajaalla viidesosalla on vakavia ongelmia kaikkien edellä mainittujen osa-alueiden kanssa. Tutkimuksen niin sanotut hyväkuntoiset menestyjät ovat tilastollisesti merkitsevästi useimmin joko monialaisia, keskimääräistä nuorempia, peltopinta-alaltaan keskimääräistä suurempia, töitään tehostavia ja niitä ulkopuolisille jakavia tai vähintään kahden yrittäjäperheen voimin työskenteleviä. (Rantamäki-Lahtinen, 3.) Tämä tutkimus siis puoltaa sitä, että hyvinvoiva maatalousyrittäjä ja yritys vaativat paljon myös osaamista ja ammattitaitoa. Pelkkä peruskoulutus ei riitä siihen, että voi hoitaa hyvin omaa maatilaansa. Kuten jo edellä kvantitatiivisissa monivalintakysymyksissäkin todettiin, kaikkien vastaajien keskiarvo peruskoulutuksen antamista riittävästä valmiuksista asteikoilla 1–10 oli 6,60. Kaikkien vastaajien keskiarvo saamansa lisäkoulutuksen riittävydestä oli puolestaan 7,25. Asteikolla mitattuna täyteen 10,00:aan on vielä matkaa niin peruskoulutuksen kuin lisäkoulutuksenkin osalta. Rantamäki-Lahtisen (toim.) tutkimuksessa mainitaan, että vajaa viidesosa on huono-osaisia. Näiden tavoittaminen ja saaminen avun ja neuvonnan piiriin on mielestäni haaste; uupunut ihminen ei välttämättä itse jaksakaan hakeutua avun saati sitten lisäkoulutuksen piiriin.

Kolmesta vastausta oli luettavissa seuraavaa: ”eläkkeelle jääminen on ajankohtaista”. Tämä on myös huomioon otettava seikka, kun tarkastellaan kyselyyn vastaajien ikärakennetta. MTK:n uutisoinnissa on otettu kuitenkin myös kantaa siihen, että eläkkeelle jääminen ja mahdollisesti siitä seurannut sukupolvenvaihdos ovat prosesseja, jotka myös vaativat sekä tilasta luopujalta että uudelta tilan omistajalta paljon. Viitataan MTK:n julkaisemaan uutiseen, jossa todetaan seuraavaa: ”Sukupolvenvaihdokseen tarvitaan runsaasti henkistä valmennusta sekä luopujalle että jatkajalle. Jatkaja tarvitsee tukea siinä, että uskaltaa tehdä itsenäisiä päätöksiä, kunta taas siinä, että uskaltaa luottaa siihen, että jatka osaa toimia tilalla. Parhaimmillaan molemmat voivat saada tukea toisiltaan ja luopuja voi mm. antaa neuvoja jatkajalle. Luopumisenkaan ei tarvitse tarkoittaa täydellistä maatalon töistä luopumista, vaan esimerkiksi ns. vanha isäntä voi edelleen auttaa vaikkapa kylvötöissä. Haastetta tässä prosessissa lisää se, jos eri sukupolvien välille syntyy ristiriitoja tai erimielisyyksiä, mikä saattaa vaikeuttaa sukupolvenvaihdosprosessia. (MTK2.)

Muu kuin ”virallisessa” koulutuksessa saatu tieto ja osaaminen oli mainittu kahden vastaajan vastauksissa. Voisin katsoa että, tässä kohtaa puhutaan vertaisoppimisesta tai hiljaisesta tiedosta. Mutta mitä oikeastaan hiljaisella tiedolla tarkoitetaan? Hakkarainen & Paavola mukaan hiljainen

tieto on nykypäivän muotitermi. Hiljaiseen tietoon liittyvä keskustelu on osin pinnallista eikä se perustu aihealueen tarkempaan tutkimukseen tai teoreettiseen kehittämistyöhön. Hakkarainen & Paavola katsovat myös, että termi hiljainen tieto on käsitteenä ”villi” ja monitulkintainen, joten siihen tulee suhtautua kriittisesti. Toisaalta käsite on sellainen, joka tuo esiin ihmisen oppimisen ulottuvuuksia. Hiljaisella tiedolla voidaan tarkoittaa yksilön tai yhteisön toiminnassa merkityksellistä tietoa, jota on vaikea esittää tai kuvata kielellisesti. Tämän kaltainen tieto on piilevää ja näkymätöntä siinä mielessä, että se on jollain lailla taustalla ja säätelee ja ohjaa ihmisten toimintaa, mutta sitä on kuitenkin vaikeaa määritellä tyhjentävästi. Hiljaisella tietämyksellä tarkoitetaan usein sellaisia tietämyksen ulottuvuuksia, jotka jäävät käsitteellisen ja tieteellisen tiedon ulkopuolelle ja useimmiten esiintyvät sosiaaliin käytäntöihin sulautettuna. (Hakkarainen & Paavola, 59). Eräs vastaaja kirjoittaa: *”Olemme ryhmässä mukana, jossa saa hyvää vertaistukea/tiedon vaihtoa, se on tärkeää ja toimii paremmin kuin viralliset koulutukset.”* Vastauksista ilmenee, että vastaajilla on jo kokemuksia myös hiljaisen tiedon tai työn kautta oppimisesta. Tähän sisältyvät myös yhteisöllisyys ja vertaistuki. Lisäksi maatalousyrittäjät toimivat käytännönläheisessä ammatissa, jossa osaamisen keskiössä on käytännöllinen taito, voisi jopa sanoa kädentaidollinen osaaminen. Juuri tässä voisi olla kyse edellä kuvatusta hiljaisesta tiedosta. Vastaaja ei kerro tämän tarkemmin, mitä kyseinen ryhmä pitää sisällään, mutta vastaus herättää tutkijan mielenkiinnon, koska tässä voi olla kyse jostakin ”toimivasta mallista”.

Yhteinen nimittäjä tälle kaikelle on elinikäinen oppiminen ja siihen liittyvät avaintaidot. Opetushallituksen (OPH) mukaan elinikäisen oppimisen taidot ovat mm. osa ammatillista oppimista ja osaamista. Näillä taidoilla tarkoitetaan valmiuksia, joita jatkuva oppiminen edellyttää, ja joita edellyttävät tulevaisuuden ja uusien tilanteiden haltuunotto sekä työelämässä tapahtuvat jatkuvat muutokset. OPH määrittelee ne yksilön kyvyksi selviytyä erilaisista tilanteista. Ne lisäävät kaikilla aloilla tarvittavaa ammattisivistystä ja kansalaisvalmiuksia. OPH määrittää elinikäisen oppimisen avaintaidoiksi seuraavat tekijät: 1) elinikäinen oppiminen ja ongelmanratkaisu, 2) vuorovaikutus ja yhteistyö, 3) ammattietiikka, 4) terveys, turvallisuus ja toimintakyky, 5) aloitekyky ja yrittäjäisyys, 6) kestävä kehitys, 7) estetiikka, 8) viestintä- ja mediaosaaminen, 9) matematiikka ja luonnontieteet, 10) teknologia ja tietotekniikka sekä 11) aktiivinen kansalaisuus ja eri kulttuurit. (Opetushallitus.) Kallionimien tutkimuksen luvusta 3 käy myös ilmi seuraavat osaamista ja koulutusta koskevat asiat. Toisaalta korkea koulutus assosioi stressin kanssa. Kuitenkin tutkimuksesta käy myös ilmi, että esimerkiksi eläinten käsittelyn taidolla on vaikutusta turvallisuuden tunteeseen. Sillä, että ei koe osaavansa käsitellä eläimiä, on puolestaan vaikutusta turvattomuuden tunteeseen. Maatalousyrittäjän työn osaamiseen liittyvät näin ollen myös vahvasti turvallisuuskysymykset.

Toisaalta on mielenkiintoista, miksi juuri korkea koulutustaso on yhteydessä stressiin. Ilmeisesti tieto jollakin tavalla ”lisää tuskaa”. On myös mahdollista, että korkeasti koulutetut ovat tunnollisia ja ns. täydellisyyden tavoittelijoita.

Kun tarkastellaan sitä, miten koulutus sijoittuu Allardtin teoriaan, voimme todeta seuraavaa. Koulutus itsessään kuuluu having-luokkaan. Yhteisöllisyys, joka ilmenee hiljaisessa tiedossa ja vertaisoppimisessa, on loving-luokkaan soveltuva. Koulutus on myös osa itsensä toteuttamisen mahdollisuutta eli being-luokkaa, esimerkiksi erityistä maatalouden alaa tai erityisosaamista koskevassa koulutuksessa.

## 6.2 Voimaantuminen

Vastaajilta kysyttiin avoimissa kysymyksissä seuraavaa: *”Nykyään puhtaasti paljon voimaantumisesta ja uusista mahdollisuuksista elämässä? Onko sinulla ollut joitakin erityisiä elämäntapahtumia tai kokemuksia, jotka ovat olleet uusia alkuja tai voimaannuttavia kokemuksia? Jos on, niin millaisia?”*

Taulukko 14: Voimaantuminen

Vastaajien lukumäärä (n36)	Havaintojen määrä luokittain
oma tai läheisen vastoinkäyminen, ja siitä mahdollisesti seuranneet asiat	9
merkittävä positiivinen elämäntapahtuma	6
muut luokat	6
irtiotto arjesta	4
ihmissuhteet	4
hengellisyys ja usko	3
luonto	1

Voimaannuttavat asiat sekä merkittävät uudet alut elämässä voidaan jaotella seuraavasti: oma tai läheisen vastoinkäyminen, ja siitä mahdollisesti seuranneet asiat (n9), merkittävä positiivinen elämäntapahtuma (n6), muut luokat (n6), irtiotto arjesta (n4), vapaa-aika, harrastukset ja yhteisöllisyys (n4), ihmissuhteet (n4), hengellisyys ja usko (n3) sekä luonto (n1). Vastaajista 36 oli vastannut tähän kysymykseen.

Kun tarkastelemme voimaannuttavia tapahtumia vastaajien elämässä ja vertaillaan niitä Allardtin teoriaan, voidaan tehdä seuraava havainto. Being-luokkaan kuuluvia voimaannuttavia asioita ovat irtiotto arjesta, loving-luokkaan kuuluvaksi voidaan katsoa ihmissuhteet, ja having-luokkaan voidaan katsoa kuuluvan luonto, koska se on maalla asuville elinympäristöön rinnastettava tekijä (toisaalta se voi olla myös harrastus tai vapaa-ajan viettotapa, jolloin se kuuluisi being-luokkaan).

Vastaajat kertoivat paitsi merkittävistä positiivisista elämäntapahtumista myös siitä, että oma tai läheisen vastoin käyminen on ollut voimaannuttava kokemus tai uusi mahdollisuus elämässä. Positiivinen elämäntapahtuma Allardtin luokittelussa on voimavara itsessään, joten se kuuluu näkemykseni mukaan being-luokkaan. Positiivinen elämäntapahtuma voi olla myös loving-luokkaan kuuluva silloin, kun siihen liittyy toisia ihmisiä, kuten tässä suorassa lainauksessa ”*lapsen syntymä*”. Positiivinen elämäntapahtuma on helpompi ymmärtää voimauttajana, mutta yllättävää on, että oma tai läheisten vastoinkäyminen nousi suurimmaksi yksittäiseksi voimaannuttavaksi kokemukseksi. Aineiston ohi nousi myös hengellisyyden merkitys voimauttajana. Yllättäviä vastauksia eli vastoinkäymisiä ja hengellisyyden merkitystä käsittelemme tarkemmin seuraavassa luvussa. Lisäksi yllättävää oli, että luonto oli mainittu vain yhden vastaajan tiimoilta.

### **6.2.1 Vaikeudet voimaannuttajina**

36 vastauksesta 9 sisälsi maininnan, jonka mukaan oma tai läheisen vastoinkäyminen olisi voimaannuttava kokemus tai uusi alku elämässä. Kun otetaan huomioon vastaajien ikärakenne, voidaan katsoa, että koettu elämä on tuonut mukanaan vastoinkäymisiä, joista vastaajat ovat selvinneet.

Mitä tarkalleen ottaen vastaukset sitten sisältävät? Yhdessä vastauksessa mainitaan leskeksi jääminen, joka taas johti siihen, että vastaajan mukaan ”*kaikki asiat tuli mieltä maatilalla*

uudelleen”. Toinen vastaaja taas kirjoitti seuraavasti: *”Jäätyäni työttömäksi 61-vuotiaana. Uuden elämän alku ja jatkaminen maatilalla, jossa olen kyllä tehnyt töitä vapaa-ajalla ja 25 vuotta.”*. Tässä kohtaa muusta työstä pois jääminen ja vastoinkäyminen toisella elämän alueella mahdollistivat päätoimisen maatalousyrittäjyyden. Vastaus on siinä mielessä mielenkiintoinen, että vastaaja siirtyi tässä tapauksessa vieraan palveluksesta omalla maatilalle töihin eikä toisin päin.

Dramaattiset muutokset elämässä tapahtuvat tosinaan yllättäen, ja toisinaan niihin on aikaa valmistautua. Edellä olevista vastauksista ei käy ilmi, kuinka nopeasti puolison kuolema tai työttömyys on tapahtunut. Kuolema voi tulla yllätäin (esimerkiksi onnettomuuden seurauksena) tai siten, että omaisilla ja henkilöllä itsellään on mahdollisuus valmistautua siihen. Mutta tapahtuipa kuolema yllättäen tai ei, tämänkaltaiset elämän tapahtumat ovat aina pysäyttäviä. Vastauksissa oli myös mainittu kaksi muuta selkeästi pysäyttävää elämäntapahtumaa. Yhdessä vastauksessa mainittiin kotieläinrakennuksen tulipalo. Tämän kaltainen tapahtuma tapahtuu hetkessä, mutta tulipalon tuhojen laajuudesta riippuen mukana voi palaa koko elämäntyö. Toisaalta aivan konkreettisesti tämänkin vastoinkäymisen kohdalla voi tuhkasta nousta uusi mahdollisuus. Tällainen mainittu tapahtuma on yksi konkreettisemmin juuri maatalousyrittäjien työtä koskeva vastoinkäyminen. Eräs vastaaja kertoi seuraavaa: *”lähipiirin vaikea avioero avasi silmiä oman perheen arvostukseen.”* Avioero saattaa pysäyttää pariskunnan ja ydinperheen lisäksi myös laajemmin sukulaisia ja ystäväpiiriä. Sanotaan, että maatalousyrittäjä saattaa hoitaa paremmin eläimensä kuin itsensä. Työnteon varjoon voi jäädä oman hyvinvoinnin lisäksi myös oman parisuhteen hyvinvointi. Pohdin myös sitä, voiko nuoruudessa tai myöhemmin solmitusta avioliitosta ja puolisoista tulla itsestäänselvyyksiä. Tässä kohdissa ei käy selville, onko lähipiiriin kuuluva henkilö myös maatalousyrittäjä, mutta selvää kuitenkin on, että tämä tapahtuma pysäytti miettimään myös oman avioliiton tilaa. Nämä neljä mainittua tekijää – leskeksi jääminen, työttömyys, tulipalo sekä lähipiirin avioero – ovat kaikki luonteeltaan isoja, konkreettisia, ihmisen elämään ulkopuolelta lupaa kysymättä tulevia pysäyttäjiä.

Burnoutista on mainittu kahdessa vastauksessa. Tämän voi katsoa olevan kehon äärimmäinen tapa ilmaista, että pitää levätä. Mitä burnout sitten oikein on? Puhekielessä burnout-sana heitetään joskus kevyestikin ilmoille: *”olen aivan burnoutissa”* tai *”minulla on aivan kauhea burnout”*. Lääketieteellisenä diagnoosina kyse on kuitenkin vakavammasta tilasta. Lääketieteessä Henrikson & Lönnqvist (2017) määrittelevät taudinkuvaa seuraavasti. Burnout eli toiselta nimeltään työuupumus on työhön liittyvien pidempiaikaisten stressitekijöiden yhteydessä asteittain kehittyvä tila, johon liittyy vahvasti kokonaisvaltainen väsymys, työn mielekkyyden tunteen katoaminen, ammatillisen itsetunnon heikkeneminen sekä kyynistyminen. Väsymys on jatkuvaa. Tila ei niinkään

tule yhtäkkiä, mutta sen laukaisee usein ns. viimeinen oljenkorsi. Sen saamisen riski on suurentunut tunnollisilla ja ahkerilla työntekijöillä. Sen syntyyn yleisesti vaikuttavat työn suuri kokonaismäärä, ristiriidat työssä, epävarmuus työpaikan säilymisestä sekä epäselvyys työn tavoitteista. Ennalta ehkäisyssä työpaikoilla keskeisiä ovat ne toimet, joilla voidaan vaikuttaa työn laatuun ja kuormattavuuteen (Henrikson & Lönnqvist, 366). Huomioitavaa on, että yrittäjät ovat vastuussa kaikesta itse, ja työuupumus saattaa kehittyä erittäin vaikeaksi ennen kuin hän saa apua. ”*Burnout pakotti ajattelemaan asioita uusiksi ja huomioimaan enemmän itseä ja omia tarpeita*”, kuten eräs henkilö toteaa. Tämä saattaa olla riskinä monelle maatalousyrittäjälle, ottaen huomioon sen millaisten paineiden alla he työssään elävät. Toisessa vastauksessa vastaaja mainitsee burnoutin lisäksi myös viidenkymppin kriisin, mutta toteaa ”*näiden kautta olen aloittelemassa innolla uutta elämää*”. Kuten kvantitatiivista vastauksista voidaan nähdä, 40–50 vuoden ikä on haasteellinen monelle. Kuitenkin siihen ikään kuuluvien haasteiden selvittyä on monesti helpompaa olla.

Kolmessa muussa vastauksessa oli mainittu vastoinkäymisen liittyminen omaan tai perheen sairastumiseen. Yksi oli kokenut leikkauksen yhteydessä potilasvahingon. Kahdessa vastauksessa oli mainittu perheenjäsenen sairaus, josta joko oli parannuttu tai sairaus oli saatu hyvään hoitotasapainoon. Osa vastaajista mainitsi, että terveyteen ja sairauteen liittyvä vastoinkäyminen on edesauttanut sitä, että he ovat pystyneet auttamaan muita: ”*minusta on tullut rohkea, vahva, omien ja muiden oikeuksien ajaminen*” tai ”*muiden sairastuminen ja omaisten tukeminen, auttaminen.*” Toisaalta taas vastoinkäyminen voi aiheuttaa sen, että elämän arvojärjestystä on mietittävä uudelleen, ”*omien elämänarvojen uudelleen arvioiminen*”, kuten yksi vastaajista kertoo.

Miksi sitten vastoinkäyminen on uusi alkua, vaikka se tapahtumahetkellä on kaikkea muuta kuin voimaannuttava kokemus? Yksi selitys vastoinkäymisille voimaannuttajina voi piillä suomalaisessa sisussa. Emilia Lahti (2015) on tutkinut suomalaista sisua käsitteenä ja apuna vastoinkäymisistä selviytymisessä. Lahti nostaa esille mielestäni mielenkiintoisen näkökulman, joka samalla on hyvin perinteinen tulkinta tieteen ulkopuolella, ihmisten arkielämässä.

*”Sanotaan, että elämää voi elää vain eteenpäin mutta sen merkityksen voi ymmärtää vain katsomalla taaksepäin. Sisussa on jotakin samaa. Vaikean tilanteen keskellä teemme sen, mitä pitää tehdä, emmekä tunnista tai anna arvoa periksi antamattomuudellemme. Tämä on erityisen totta kulttuurissamme, jonka sisuksiin on koodattu odotus loputtomasta lannistumattomuudesta ja periksi antamattomuudesta”*

- Emilia Lahti

Emilia Lahden mukaan sisua on tutkittu lähinnä kansallisena ominaisuutena, mutta ei niinkään psykologisessa mielessä. Lahden mukaan tutkimus on rajoittunut lähinnä historian, kulttuurin ja suomalaisen identiteetin tutkimuksen aihepiiriin, jolla hän viittaa Ahon, Stoller Palon sekä Tairamaan tutkimuksiin. Sisua koskevat kirjalliset ilmaukset löytyvät noin 500 vuoden takaa ja sen merkitykset ovat muuttuneet hieman ajan kuluessa. Lahti viittaa Rapolaan, jonka mukaan noin pari vuosisataa sitten sanan merkitys on ollut negatiivinen ja yhdistyi pääasiassa huonoihin taipumuksiin kuten pahansisuisuuteen. Vasta 1800- ja 1900-lukujen taitteessa mm. kestävyysurheilun nousukauden myötä sisu muuntui sanana tarkoittamaan lannistumattomuutta, päättäväisyyttä ja rohkeutta. Lahti on tutkinut sisua jo aikanaan omassa pro gradu -tutkielmassaan, jossa 62 % yli tuhannen vastaajan joukosta oli sitä mieltä, että *”sisu on voimakas psykologinen kapasiteetti, joka äärimmäisen vastoinkäymisen hetkellä auttaa yksilöä kurrottautumaan yli hänen olettamiensa psyykkisten tai fyysisten voimavarojen”*. Lahti uskookin, että vaikka sisulla voidaan viitata myös toiminnan keston ja sitä toisinaan kuvataan sinnikkyudeksi, sen erityislaatuisin olemus liittyy yksilön kykyyn selvittää äärimmäisen ylivoimaisilta tuntuvista tilanteista. Sisu voidaan katsoa olevan jopa hetkessä tapahtuva kurrottautuminen kohti voimavaroja, jotka mahdollistavat venymisen yli yksilön oletettujen fyysisten tai psyykkisten resurssien. Siinä piilee Lahden mukaan potentiaali yksilön parhaan mahdollisen minän rakentamiseen, vaikeuksista selviämiseen sekä vastoinkäymisestä kumpuavaan vahvuuteen. (Lahti 2015, 11-12.)

Itse sisututkimuksen pyrkimyksenä Lahti näkee sen, että se pyrkii vastaamaan siihen, mitä sisu on ja miksi se on ainutlaatuinen käsite. Tätä kautta saattaa parhaillaan mahdollistua laajempi keskustelu sisun ympärillä ja näin ollen voidaan tuoda lisäarvoa käsityksiimme yksilöiden ja yhteisöjen pysyvyydestä. Lahden mukaan sisun kaltaisilla sanoilla ja käsitteillä on tärkeä rooli pyrkimyksissämme ymmärtää elämää sekä myös selittää erilaisia ilmiöitä niin arkielämässä kuin tieteessä. (Lahti 2015, 12.)

Lahti kuvaa, miten hän itse tutkimusta tehdessä on havainnoinut, miten jotkut tutkimusta varten haastatelluista saavat kieli- ja kulttuurieroista riippumatta välittömästi kiinni, mistä sisussa on kysymys. He ovat vastoinkäymisissä syvissä vesissä ja selvinneet takasin rannalle, toisinaan joillain tavoin muuttuneena. Lahti on sitä mieltä, että *”me parannumme hyvinkin vaikeissa kokemuksissa ja jatkamme matkaa, mutta harvoin unohdamme polun, joka on johtanut meidät nykyhetkeen”*. Toisinaan juuri tuosta eletystä eletty elämää kuvaavasta tarinasta tulee yksi arvokkaimmista aarteistamme”. Näin on Lahden mukaan käynyt myös hänelle itselleen; hän tuo esille myös oman elämänkulkunsa, ja siihen kuuluneet vastoinkäymiset. Näihin vastoinkäymisiin kuuluvat useat sairaalajaksot varhaislapsuudessa ja lapsuuden ja nuoruuden koulukiusatuksi joutuminen. Toisaalta

hän toteaa, että lapsuuden ja nuoruuden vuosista selviäminen omalta osaltaan vahvasti häntä selviämään huomattavasti suuremmista haasteista elämässään. Hän kertoo olleensa nuorena sinnikäs ja päättäväinen, kun hän kaksitoistavuotiaana päätti polkea 90 kilometrin päähän mökille. Elämä vei Lahden mm. opiskelemaan Yhdysvaltoihin, jossa hän teki ensimmäisen maisteritutkinnon sosiaalipsykologiasta. Hän toteaaakin, että ei ole koskaan luonnehtinut itseään erityisen lahjakkaaksi tai fiksuksi, mutta sen sijaan näkee vahvuudekseen periksiantamattomuuden. Lahti kuvaakin, että vielä viimeisin vastoinkäyminen elämässä on ollut väkivaltainen parisuhde ja siitä irrottautuminen. Hän kuvaa sitä, miten mustelmat ruumiista paranivat, mutta suuremman työn hän kertoo tehneensä sisimpänsä pelastamisessa. Lahti toteaaakin: *”En osaa selittää, mistä sain tuolloin voimaa jatkaa. Uskon, että osittain se tuli aikaisemmista kokemuksistani. Tiesin, että minulla on henkistä sitkoa ja olen aikaisemminkin joutunut ylittämään itseni. Voimaa tuli myös siitä sosiaalisesta tuesta, joita sain läheisiltä ystäviltäni ja perheeltäni... Lopulta minun oli seurattava löytämäni kutsumusta ja muunnettava kokemukseni jollain tavalla arvoksi muille.”* (Lahti 2015, 13–15.)

Lahden mukaan ehkäpä yksi sisun kauneimpia ja kohottavampia puolia on, että jokin siinä mahdollistaa kurottautumisen kohti toivoa. Ihminen yrittää uudelleen ja vielä yhden kerran uudelleen. Lahti viittaa tutkija Share Lopezin, joka kirjoittaa: *”Toivo on esimerkiksi traumasta ja vastoinkäymisestä selviytymisen kivijalka.”* Lahti toteaa, että hänelle itselleen se tarkoittaa, että niin kauan kuin on elämää, on aamuja ja uusia alkujia. Se on nojautumista eteenpäin koko olemuksella kun tie viettää ylöspäin ja tuuli vihmoo vasten kasvoja. (Lahti 2015, 15.)

Lahti on sitä mieltä, että vaikka sisu käsitteenä on suomalainen, se on inhimillisenä ominaisuutena yleismaailmallinen voimavara. Hänen mukaansa sisun ilmenemismuodot ovat moninaiset. Esimerkiksi se, että antaa anteeksi, muuttaa täysin suuntansa, päättää astua tuntemattomaan ja aloittaa alusta, on Emilia Lahden mukaan usein vaikeimpia asioita, mitä teemme. Sisu ei ole välttämättä päällepäin näkyvä ominaisuus. Edellä mainitun tyyppinen sisu ei ole raivokasta puurtamista vaan kätkeytyy useimmiten tyynen pinnan alle. (Lahti 2015, 16.)

Lahti näkee sisun paitsi yksilön ominaisuutena myös yhteisöllisenä voimavara. Lahti uskoo, että suurin osa ihmisistä on rohkeita ja sisukkaita, kun on pakko ja kun selviytyminen riippuu siitä. Lahti toteaaakin: *”sen sijaan, että patistamme ihmisiä tekemään enemmän tai passiivisesti odotamme heidän olevan sisukkaampia, on kenties tärkeämpää miettiä, miten oma toimintamme mahdollistaa yhteisömme jäsenten kohottautumisen parhaaseen suoritukseen.”* Lahti kuvaa sisun olevan parhaimmillaan uskallusten moottori, joka auttaa yksilöitä ylittämään itsensä. Hän toteaa, että *”upeimmat jutut tehdään kuitenkin yhdessä”*. Lahden mukaan me elämämme, kasvamme ja

kukoistamme osana perhettä ja yhteisöä – olivatpa nämä kyseiset ihmiset läsnä fyysisesti tai ainoastaan mielissämme esimerkiksi kannustavien sanojen kautta. Edellä mainittuina ihmisinä voimme pitää niin biologista perhettä kuin ”muita ihmisiä, jotka olemme ottaneet sydämiimme”. (Lahti 2015, 17.)

Voinkin tulkita, että Lahden mukaan sisu on yhteisöllinen käsite ja se liittyy vahvasti myös yhteisön selviämiseen. Siksi sisu voi olla selitys sekä henkilökohtaisista että maatalaa koskevista haasteista selviämiseen. Sisu sekä yksilön että yhteisön voimavarana saattaa myös tulevaisuudessa olla yksi maatalousyrittäjien selviytymisen keino. Emilia Lahden vahva henkilökohtainen kokemusmaailma vaikeuksista selviämässä tuo mielestäni lisäarvoa hänen tutkimukselleen sisusta. Tämä omakohtaisuus voi toisaalta muodostua haasteelliseksi aiheen objektiivisen tarkastelun kannalta, mutta toisaalta se auttaa aiheen empirian ymmärtämisessä. Itse näkisin lukemani perusteella, että Emilia Lahti on selvinnyt hyvin tästä haasteesta, ja hänen tutkimustaan voidaan pitää luotettavana. Sisu siis saattaa olla yksi selitys sille, miksi vastoinkäymiset lopulta koituvat voimavaroiksi, uusiksi aluiksi sekä voimauttaviksi kokemuksiksi.

Katsoisin, että voimavaroiksi kääntyvien vastoinkäymisten sovittaminen Allardtin teoriaan onnistuu käänteisen ajattelun myötä. Vaikka vastoinkäyminen harvoin tuottaa hyvinvointia juuri sattumisensa hetkellä, se voi jälkepäin tuoda voimaantumisen kokemuksen. Avioero ja leskeytyminen kuuluvat loving-luokkaan. Työttömyys, tulipalo ja terveys kuuluvat puolestaan having-luokkaan. Läheisen sairastumisessa tai omasta sairastumisesta seuranneessa halussa auttaa muita on myös loving-ulottuvuus.

## **6.2.2 Hengellisyys ja usko – yhteiskuntatieteellisen ajattelun kriittiset ja puolustavat näkemykset**

Hengellisyyden merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille ei ole asiantuntijoiden joukossa yhtenäistä kantaa. Uskonnolliset kysymykset mielletään usein henkilökohtaisiksi kokemuksiksi tai mielipideasioiksi, jolloin niiden objektiivinen tutkiminen saattaa olla haasteellista kenelle tahansa, koska useimmilla ellei kaikilla on jonkinlainen käsitys näkymättömän maailman olemassa olosta tai sen olemattomuudesta. Tyypillisesti näitä kysymyksiä tarkastellaan teologiassa ja filosofiassa. Psykologia, lääketiede, terveystieteet ja osin kasvatustieteet taas tarkastelevat hengellisyyden merkitystä yksilön kasville ja hyvinvoinnille sekä toisaalta myös hengellisten kokemusten tai

yhteisöjen aiheuttamille hyvinvoinnin ongelmille. Psykiatrian alalla käytetään termiä terveystävä uskonnollisuus ja sairastuttava uskonnollisuus.

Uskontokriittistä näkökulmaa yhteiskuntatieteisiin löytyy jo Freudin (1921) ajattelusta. Freudin mukaan kirkko ja armeijaa voidaan verrata toisiinsa siinä mielessä, että ne ovat keinotekoisesti kasassa pidetty joukko. Freudin mukaan ihmiseltä ei yleensä kysytä tai hän ei saa vapaasti valita kuuluuko kyseiseen joukkoon, mutta joukosta lähtijälle asetetaan joko seuraamuksia tai eroamiseen liitetään tietyt ehdot. Freud toteaa, että tietynlainen demokraattisuus läpäisee kirkon, koska *”Kristuksen edessä kaikki ovat yhdenvertaisia ja kaikille kuuluu yhtäläinen osuus hänen rakkauttaan”*. Yksilön voidaan katsoa olevan myös Freudin käyttämän termin eli libido-siteen myötä yhteydessä johtajaansa (armeijassa sotapäällikkö, kirkossa Kristus), mutta toisaalta myös joukon muihin jäseniin. Kaikissa uskonnoissa on Freudin mukaan periaate, että omiin jäseniin suhtaudutaan rakkaudella jäseniinsä, mutta nuivasti porukkaan kuulumattomiin. Hän näkee, että uskonnottomilla ja välinpitämättömillä on psykologisessa mielessä helpompaa. Freud toteaa uskonnon joukkositeestä: *”Jo jokin toinen joukkosidos tulee uskonnollisten sijaan, kuten nyt sosialisteilta näkyy onnistuneen, niin ulkopuolisia kohtaan osoitetaan samaa suvaitsemattomuutta kuin uskonsotien vuosisatoina, jos tieteellisten katsomusten erot voisivat joukkojen keskuudessa saada samanlaista merkitystä, olisi lopputulos sama näistäkin vaikuttimista lähtien”*. (Freud 1921, 49–58.) Voidaan katsoa, että ihminen tarvitsee yhteisöä ja yhteenkuuluvuutta. Historiasta voimme nähdä, että myös uskonnoton järjestelmä kuten sosialismi etenkin entisessä Neuvostoliitossa liitti ihmisiä yhteen, mutta toisaalta ryhmään kuulumattomat tai toisinajattelijat olivat yhteiskunnassa alistetussa asemassa. Ihminen siis ilmeisestikin tarvitsee joukon, johon kuulua, toisaalta taas vahvan johtotähden tai syvemmän merkityksen elämälleen. Syvempi merkitys voi löytyä uskonnosta tai uskonnottomuudesta (kuten ateismista), poliittisesta tai yhteiskunnallisesta aatteesta tai muusta vastaavasta. Voidaan siis katsoa, että ihmisellä on luonnostaan jonkinlainen jumalkaipuu tai tarve etsiä elämälle suurempaa merkitystä.

On todettavaa, että Freud oli omanaikansa lapsi. Tällä hetkellä Suomessa on uskonnonvapaus, mikä tarkoittaa sitä että jokainen saa kuulua tai olla kuulumatta uskonnolliseen yhteisöön. Toisaalta nykyisessä uskontokriittisessä keskustelussa ja uutisoinnissa on valittu sisällöksi paljolti uskonnon uhrin aseman tutkiminen ja uskonnosta irrottautuminen. Tästä esimerkkinä voi pitää Ylen perjantai-ohjelmaa, missä haastateltiin uskonnollisesta yhteisöstä irtautunutta Kaisa Klapuria (Yle Perjantai). Tällöin tutkimuksen kohteena on oletetusti sairastuttava uskonnollisuus. Vastuun ja vapauden periaate antaa ihmiselle mahdollisuuden valita itse ryhmänsä johon kuulua, ja johtajansa jota seurata. Itse katsoisin hengellisyyden olevan hyvinvointia tukevaa silloin, kun se on vapaaehtoista

ja lisää ihmisen onnellisuutta. Toisaalta taas aatteiden ja uskontojen paljouden keskellä ihminen voi tehdä myös väärän valinnan ja virhearvion, mutta sekään ei poista niiden kokemusten aitoutta, jotka ovat saaneet uskonnosta hyvinvointia ja voimaa.

Uskonnollisuutta ei nykykeskustelussa nähdä aina edes mustavalkoisesti hyvinvointia lisäävänä tai vähentävänä. Pikemminkin paneudutaan vaikutuksiin mitä sillä on. Toisaalta taas Aro & Jokivuori (2010) kirjoittavat nykypäivän uskonnollisuudesta seuraavasti. Heidän mukaansa uskonnoilla ei ole enää samanlaista yhteiskunnallisen vaikuttajan asemaa kuin vielä muutama vuosikymmen sitten. Sekularisoituneessa yhteiskunnassa uskonnollisesta vastauksista on muotoutunut yhdenlainen vastaus elämän peruskysymyksiin muiden vastausten joukossa. Uskonnosta on tullut myös niin sanottu ”yksityisasiä”. Nykyäänkin ihmiset ovat kiinnostuneita henkisyudesta ja hengellisistä kysymyksistä, mutta he valitsevat itse itselleen sopivan uskonnon. (Aro & Jokivuori 2010, 175).

Tässä tutkimuksessa kuitenkin nostettiin esille se, että usko ja hengellisyys ovat voimaannuttaneet tai olleet uusia mahdollisuuksia ja uusia alkujä elämässä. Toisin sanoen tutkimuksessa keskitynkin hengellisyyden positiivisiin vaikutuksiin. Kyse on tässä kohtaa ihmisen omasta kokemuksesta, joten tulee olettaa että uskonnollisuus on hänen kohdallaan hyvinvointia lisäävää.

Professori Markku Ojanen (2011) on paneutunut hengellisyyden hyvinvointia edistäviin vaikutuksiin. Hän pohtii sitä, että uskonnollisuuden ilmenemisen määrällä ja kulttuurilla on jonkin verran vaikutusta. Hänen mukaansa esimerkiksi selkeästi uskonnollisuutta vastustavat ateistit katsovat, että vauriissa hyvinvointivaltioissa uskonnollisuuden traditionaaliset muodot vähenevät. Näin on hänen mukaansa monissa Euroopan maissa, mutta esimerkiksi Yhdysvallat ovat tästä poikkeus. Ojanen toteaa, että hengellisyys sisältää elementtejä, jotka tyydyttävät ihmisen perustarpeita. Hän on laatinut siitä kuvauksen pohjautuen Maslovin tarvehierarkiaan. 1. Uskonnollisuutta tai spiritualiteettia voidaan joskus pitää ihmisen perustarpeena nälän, janon tai kivun tarpeen tapaan. Hänen mukaansa ihminen kuolee fyysiseen janoon päivässä, mutta uskonnon janon hän kestää hyvin. 2. Uskonto edistää turvallisuuden kokoemusta silloin kun luonnon olosuhteet tai toiset ihmiset sitä järkyttävät. Hän toteaa, että rauhan vallitessa hyvinvointivaltiossa ihmiset kokevat siitä turvaa ja näin ollen uskosta ei etsitä turvallisuutta esimerkiksi Suomessa, missä ihmiset luonnostaan kokevat perusturvallisuutta. 3. Uskonnot lisäävät yhteenkuuluvuutta uskonnolliseen yhteisöön kuulumisen kautta. Toisaalta yksilökeskeisessä kulttuurissa yhteisöön liittymisellä on korkeampi kynnyksen, mutta toisaalta ihmiset kaipaavat yhteisöä. 4. Ihmisillä on syvä arvostuksen kaipuu. Uskonnot eivät niinkään ole tässä keskeisessä asemassa valmiiksi hyvinvoivien keskuudessa, mutta Ojaseen mukaan uskonnot ovat kohottaneet heikkojen ja köyhien ihmisten

arvostusta. Erityisesti hän näkee sellaiseksi kristinuskon sanoman jokaisen ihmisen arvokkuudesta Jumalan edessä. 5. Elämän hallinnassa ja itsensä toteuttamisessa uskonnot auttavat Ojasen mukaan siten, että ihminen, joka on kokenut elämässään avuttomuutta, on löytänyt apua mm. siitä, että Jumalan tahto häntä kohtaan on lopulta hyvä. Ihminen, joka kokee hallitsevansa omaa elämäänsä, ei kaipaa tällaista apua. 6. Uskonto vastaa ihmisen tiedonjanoon. Tiede on toki osaltaan vastannut tiedon janoon, mutta ihmiset ovat silti Ojasen mukaan uteliaita ja haluavat tietää senkin mihin tiede ei kykene vastaamaan. Usein tässä kohdin uskonnot astuvat kuvaan. 6. Uskonnoilla on mahdollisuus edistää yksilön elämän mielekkyyttä. (Ojanen 2011, 41–61.) Ojasen mukaan siinä, lisääkö uskonto hyvinvointia vai ei, on merkittävää, millaiseksi Jumala koetaan: mikäli Jumala koetaan rakastavana, säälivänä ja lohduttavana, hyvinvointi kohoaa. Oleellista siis on Jumalan kokeminen läheiseksi ja turvalliseksi, koska Ojasen mukaan tällöin on ihmisen hyvinvointi keskimääräistä korkeampi. Tässä tapauksessa usko Jumalaan suojaa menetyksissä ja traumoissa, koska tällöin nämä kokemukset eivät lannista, vaan jopa vahvistavat. Toisaalta taas mikäli usko on alistavaa, seuraukset hyvinvoinnille voivat olla kielteiset. Uskonnollisuus voi Ojasen mukaan mm. vaikuttaa terveyteen. Ojanen viittaa tutkimukseen, jossa tarkasteltiin maallistuneiden ja uskonnollisten kibbuzien asukkaita. Tutkimuksessa kävi mm. ilmi, että uskonnollisten kibbuzien tupakointi oli lähes nollassa maallistuneisiin nähden. Tupakoimattomuus taas toimi terveyttä edistävästi, mikä vaikutti kuolleisuuden vähenemiseen. Tutkijat luettelevat myös muita vaikuttavia tekijöitä, jotka saattoivat vaikuttaa uskollisessa kibbuzissa psyykkiseen terveyteen. Näitä olivat: 1) yhteinen maailmankuva edistää yhteenkuuluvuutta, 2) erityisesti yhteiseen rukoiluun liittyvä rentoutuminen, 3) luottamus Jumalaan, mikä vähensi oman vastuun taakkaa, 4) selkeiden normien luoma turvallisuus, 5) avioliittojen pysyvyys ja 6) yhteisöllisyyden kokemus. (Ojanen 2011, 131–165.)

Tulkitsisin siis asian niin, että asiantuntijoiden näkemysten valossa uskonto on voimauttavaa kun se on yksilölle vapaaehtoista, tukee hänen hyvinvointiaan ja sen keskiössä on turvallinen Jumala-kuva. Sen sijaan alistava, pakkoon perustuva ja hyvinvointia laskeva uskonnollisuus vähentää yksilön hyvinvointia.

Mikä sitten selittää maatalousyrittäjien hyvinvoinnin ja uskonnon suhteen tai uskonnollisuuden ilmenemisen elämässä? Oletettavaa on, että hengellisyys viittaa johonkin kristilliseen uskoon, koska ilmaisut lomakkeessa ovat seuraavia: *”uskossa oleminen antaa uskoa, luottamusta ja rohkeutta”* sekä *”usko Jumalaan”*. Termit: uskossa oleminen, usko ja uskoon tulo ovat keskeisiä kristillisessä uskossa, kun taas esimerkiksi termi valaistuminen viittaa selkeäsi niin sanottuihin idän uskontoihin. Olettamukseni on myös se, että maaseudulla ollaan jonkin verran konservatiivisempia yleisesti ja

myös uskonnollisessa ajattelussa. Lisäksi myös oletettavaa että, niin sanotut uudet uskonnot vaikuttavat enemmän kaupungeissa. Tämä saattaa selittää sen, että vastauksissa ei ilmennyt viittauksia esimerkiksi buddhalaisuuteen, valaistumiseen tai vastaaviin. Lisäksi näen mahdollisena, että ev.lut. kirkon herätysliikkeiden vaikutus alueella on osaltaan vaikuttanut uskonnollisuuteen. Myös perinteillä ja ”kotoa opitulla” ja omaksutulla arvomaailmalla saattaa olla vaikutusta. Taas toisaalta voin nähdä selityksenä uskonnollisuudelle sen, että maatalousyrittäjien elanto on kiinni edelleenkin pitkälti luonnon olosuhteista, jolloin luonnosta riippuvaisuus näkyy, mikä saattaa myös osaltaan selittää tarpeen turvautua korkeimpiin voimiin.

Salomäen (2014) mukaan alueellisia eroja on olemassa erityisesti kirkkoon sitoutumisessa, mutta yksilöllisyyden näkökulma korostuu entisestään myös hengellisessä ajattelussa. Hänen mukaansa uskonnolliset muutokset eivät koske samalla tapaa koko Suomea. Salomäki toteaa, että luterilaisella kirkolla on edelleen hyvin vahva rooli joillakin alueilla Suomessa, kun taas toisaalla kirkkoon kuuluu vain puolet aikuisväestöstä. Salomäen mukaan erot eri ryhmien uskonnollisuuden välillä poikkeavat entistä enemmän toisistaan. Hajaannus suomalaisessa uskonnollisuudessa näkyy muun muassa eri ikäryhmien hajaantumisenä sekä alueellisena erilaistumisena. (Salomäki 2014, 7.) Salomäki nostaa tutkimuksessaan esiin kirkon ohella myös uskonnolliset liikkeet. Hänen mukaansa niin kirkon sisäiset herätysliikkeet kuin myös kirkon ulkopuolella toimivat ns. vapaat suunnat ovat vaikuttaneet yksilön uskonnolliseen sitoutumiseen. Salomäki viittaa omassa tutkimuksessaan Huotariin (1981) joka toteaa että, herätysliikkeet ovat merkinneet melko laajamittaista uutta yhteisön muodostumista osin kyläkunnittain osin paikkakunnittain, koska näille on ominaista säännölliset kokoontumiset (Salomäki 2014, 21). Salomäki toteaa, että herätysliikkeisiin sitoutuminen on merkinnyt myös kirkon jäsenyyteen sitoutumista (Salomäki 2014, 34). Hän toteaa kuitenkin, että vaikka eroja alueellisia sitoutumisessa voidaan nähdä, mikään alue ei ole tällä hetkellä maallistumiskehityksen ulkopuolella (Salomäki 2014, 32).

Näin ollen voidaan todeta, että maaseudulla eläminen saattaa lisätä uskonnollisuutta, mutta maallistuminen näkyy sielläkin. Vielä emme tiedä, missä määrin jokin kaupungeissa esiintyvä uusi uskonnollinen ilmiö näkyy tulevaisuudessa myös maaseudulla. Salomäen tutkimus viittaa myös herätysliikkeisiin yhteisöön kuulumisen kokemuksen tuottajina yksilölle. On siis otettava huomioon myös sellainen seikka, että mikäli yksilö kuuluu uskonnolliseen liikkeeseen, se lisää yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllisyyttä, mikä taas lisää hyvinvointia.

Kirjallisuuden sekä aikaisempien tutkimusten valossa voidaan katsoa, että hengellisyys edistää yhteisöllisyyttä. Johtopäätöksenä voidaan todeta että Allardtin jaottelun mukaan hengellisyys ja

usko ovat hyvin pitkälti loving-luokkaan kuuluvia, mutta voivat olla myös muuta. Hengellisyys ja usko voidaan katsoa olevan voimavara itsessään, jolloin se merkitsisi kuulumista being-luokkaan. Uskonnollisuutta saattaa lisäksi edesauttaa alueellisuus eli maaseudulla asuminen ja herätysliikkeiden sekä uskonnollisten yhteisöjen vaikutus alueella. Myös luonnon voimien läheisyydellä saattaa olla merkitystä. Lisäksi voidaan katsoa, että yleiset Ojasen erittelemät syyt voivat selittää hengellisyyden positiivista vaikutusta hyvinvointiin.

### **6.2.3 Luokka ”muut ja vaikeasti analysoitavat havainnot”**

Luokkaa ”muut” voidaan nimittää myös vaikeasti luokkiin taipuvaksi, jolloin kategorisointi tai yleistettävyyden tuo tutkijalle haasteita. Alasuutarin mukaan yleistettävyydestä ei välttämättä tarvitse tehdä ongelmaa. Tutkimuksessa voidaan puhua mm. poikkeusjoukoista tai suhteuttamisesta. Itse näkisin, että oman tutkimuksen poikkeukset tai vaikeasti luokiteltavat vastaukset ovat juuri havaintoja, jotka pitää suhteuttaa tai käsitellä arvokasta tietoa sisältävänä poikkeuksena. (Alasuutari 2011, 231- 250.)

Eräs vastaajista totesi, että *”oman lapsen toiminta/osallistuminen tilan toimiin omasta halustaan antaa voimia. Työ mitä tekee sen oman perheen hyväksi.”* Tässä vastauksessa näkyy yhteisöllisyys, ihmissuhteet sekä ilo lasten ahkeruudesta ja ihailtavasta tai esimerkillisestä tavasta toimia. Tämä mielestäni sopii parhaiten lovingin alle.

Kaksi vastausta oli luonteeltaan abstraktimpia. Vastaajat toteavat: *”voimaannuttavaa on: hyvä, yllättävä palaute”* sekä *”onnellisuus, yrittäjäys”*. Toisaalta ei ole mitenkään yllättävää, että hyvä ja yllättävä palaute voimaannuttaa. Onnellisuus ja yrittäjäys taas voidaan nähdä voimavaroina, jotka lisäävät positiivisuuden kierrettä ja voimaannuttavat edelleen. Nämä vastaukset voidaan nähdä voimavaroina, jotka voidaan katsoa Allardtin teoriassa kuuluvan being-luokkaan.

Eräs vastaus sisälsi mielenkiintoisen ajatuksen: *”kollegan sanat: ’lehmät ovat meitä varten emmekä me lehmiä varten’, vähän rennommin oppii iänkin myötä ottamaan navetan ekstra-jutut.”* Maatilan työt ovat haasteellisia ja useimmiten lehmät saattavat merkitä tai assosioitua vain työntekoon. Kuitenkin lehmät saattavat olla itsessään voimaannuttavia. Tässä kohtaa vastaaja on miettinytkin arvojärjestystä uusiksi, kollegan sanoja lainaten siitä, että lehmät ovat heitä varten, eivätkä he lehmiä varten. Olin myös pohtinut, miksi luonto oli mainittu voimaannuttajana vain yhden kerran. Luonnon merkitys voimaannuttajana Ojasen (2009) mukaan ilmenee seuraavalla tavalla. Ojasen

mukaan koskematon, vaihteleva ja puhdas luonto rauhoittavat. Ihmiset yleisestikin nauttivat veden äärellä olemisesta: meri, järvi ja virtaava vesi rauhoittavat. Ojasen mukaan jopa ikkunasta näkyvä luontomaisema saattaa parantaa suorituskykyä. Ihmiset ovat myös vuorovaikutuskykyisempiä puuston keskellä kuin puuttomalla alueella. (Ojanen 2009, 131.) Luonnon merkitys toki tiedetään. On mahdollista, että sekä luonto että eläimet ovat itsessään voimaannuttajia, mutta niiden vaikutusta ei ikään kuin nähdä tai tunnisteta, koska ne ovat niin liian lähellä ihmisen elinympäristöä. Luonto tuli luokiteltua Allardtin jaottelun mukaan. Lehmä on hieman haasteellinen luokiteltava. Päädyin kuitenkin siihen, että lehmä on tietyillä lailla ympäristöön liittyvä asia tässä kontekstissa, joten luokittelen sen having-luokkaan.

*”Kirja Rakkauden haaste avaa parhailtaan silmiä avioliiton hoitamiseen. Pikkulapsi & navetanremontti ym. ruuhkavuodet ovat vieneet veronsa ja nyt on aikaa aavistuksen enemmän katsoa ”missä mennään”.* Tässä kohtaa vastaaja ja puoliso ovat löytäneet ja ottaneet käyttöön konkreettisen työkalun parisuhteen hoitoon. Hän myös kertoo, että ns. ruuhkavuodet ovat vieneet veronsa, mutta nyt on aikaa miettiä ja pysähtyä. Juurikin konkreettiseen työkaluun tai ohjeeseen tarttuminen voi olla hyvä voimauttaja ja valmentaja, erityisesti maatilalla, josta ei ole aina helppo lähteä esimerkiksi avioliittoneuvojalle tai vastaavalle, eikä sellaista edes välttämättä löydy omalta paikkakunnalta. Sama mielestäni pätee muihinkin elämän osa-alueisiin kuten henkiseen valmentautumiseen, liikunnan harrastamiseen tai muuhun vastaavaan. Tulevaisuudessa tällaisen ”kotivalmennuksen” määrä todennäköisesti paranee teknologian suomien mahdollisuuksien ansiosta. Tämän tapainen parisuhteen hoitoon tarkoitettu kirja on toisaalta inspiroiva, joten voin katsoa sen kuuluvan having-luokkaan. Toisaalta se on loving-luokkaan kuuluva, koska aiheensa lisäksi kirja tuo yhteisiä mukavia hetkiä pariskunnalle.

Yksi vastaajista oli erikseen maininnut, että ei osaa sanoa, mikä voimaannuttaa. Olihan moni jättänyt vastauksen myös tyhjäksi. Miten siis pitäisi tulkita puuttuvia vastauksia? Voimaantuminen voi toisaalta olla helppo käsite, mutta toisaalta voi olla vaikea kertoa, mikä voimaannuttaa. Lisäksi on mielestäni mahdollista, että voimaantumista ja uusia mahdollisuuksia tulee pohtineeksi silloin kun yksilölle tapahtuu jotakin merkittävää, niin hyvässä tai pahassa, jolloin selviytymistä tai onnellisia hetkiä sijoitetaan osaksi elämänkulkua.

### 6.3 Unelmat – Kenen unelmia ja ketä varten?

Unelmia koskevissa vastauksissa on nähtävissä myös kolme luokkaa, jotka ovat 1) ne unelmat, jotka koskevat selkeästi omaa elämää, 2) unelmat, jotka koskevat muiden läheisten elämää, sekä 3) unelmat jotka voidaan pääsääntöisesti tulkita liittyvän laajempiin ja yleisempiin maataloutta ja maaseutua koskeviin asioihin.

Taulukko 15: Unelmat

Vastaus 38 (n43)	Havaintoja luokassa
Omaa elämää koskevat unelmat	43
Muiden läheisten elämää koskevat unelmat	6
Yleiset unelmat	3

Omaa elämää koskevat unelmat voidaan luokitella seuraaviin alaluokkiin (n43), jotka on määritelty tarkemmin Taulukossa 16. Muiden läheisten elämää koskevat unelmat olivat kuudessa lomakkeessa sekä yleiset unelmat olivat kolmessa lomakkeessa.

#### 6.3.1 Muiden läheisten elämää koskevat unelmat

Muiden läheisten elämää koskevat unelmat liittyivät toisaalta lasten elämään ja tulevaisuuteen: ”että ’lapset lentää omille siivilleen’, sopeutuisi siihen” tai ”Toivon, että lapset (4) löytäisivät hyvän paikan elämässä, perheet ja voin olla avuksi heille ja lapsenlapsille.”. Vastauksista on nähtävissä ajatus, että elämän tulee mennä eteenpäin. Toisaalta lähipiirin ihmisiä koskeva unelma saattaa pitää sisällään myös läheisen vaikean tilanteen ratkeamisen: ”lähipiirin ihmisten ongelmien ratkeaminen”, kuten eräs vastaaja on asian ilmaissut. Toisaalta yhteisöllisyys ja tarve auttaa muita voi olla unelmana, vaikka avun kohteet eivät välttämättä ole lähisukulaisia tai vastaavia, kuten seuraavassa: ”Heikompien ihmisten auttaminen. Ihmisten syvälinen kohtaaminen”

### 6.3.2 Yleiset maaseutua koskevat unelmat

Osa unelmista oli luonteeltaan yleisesti maaseutua ja seillä olevaa elämää koskevia. Näitä unelmia olivat tarkalleen ottaen seuraavat asiat. ”ettei maaseutu autioituisi” on unelma, joka käsittelee yleistä toivetta siitä, että elämä, yrittäjäyys ja asuminen maaseudulla eivät lakkaisi. Toiset vastaukset taas kertovat maatalousyrittäjien yleisistä haasteista: ”motivoivasta ja arvostetummasta alkutuotannosta” ja ”byrokratian väheneminen”. Nämä ovat vastauksia, jotka sisältävät toiveen arvostuksesta työtä kohtaan sekä arjen helpottumisesta.

Taulukko 16: Omaa elämää koskevat unelmat

<i>Vastaus 38 (n43)</i>	<i>Havaintoja luokassa</i>
<i>Terveysteen liittyvät unelmat</i>	<i>11</i>
<i>Lomat, vapaa-aika ja matkailu</i>	<i>10</i>
<i>Positiiviset asiat elämässä yleisemmällä tasolla</i>	<i>9</i>
<i>Eläkkeelle siirtyminen ja siihen liittyvät asiat: ”kaikkea hyvää ja pitkää ikää”</i>	<i>8</i>
<i>Ihmisiin liittyvät unelmat</i>	<i>5</i>
<i>Talouteen liittyvät unelmat</i>	<i>5</i>
<i>Harrastukset ja vastaavat</i>	<i>3</i>
<i>Lottovoitto</i>	<i>2</i>
<i>Muu konkreettinen unelma</i>	<i>2</i>
<i>Lomituksen järjestyminen</i>	<i>1</i>

Unelmia koskevat vastaukset on luokiteltu pienemmästä suurempaan seuraavasti. Terveysteen liittyvät unelmat (n11), lomat, vapaa-aika ja matkailu (n10), positiiviset asiat elämässä yleisemmällä tasolla (n9) Eläkkeelle siirtyminen ja siihen liittyvät asiat: ”kaikkea hyvää ja pitkää ikää” (n8),

ihmisiin liittyvät unelmat (n5), talouteen liittyvät unelmat (n5), harrastukset ja vastaavat (n3), lottovoitto (n2), muu konkreettinen unelma (n2) sekä lomituksen järjestyminen (n1).

Nostan tarkempaan tarkasteluun terveyteen liittyvät unelmat, lomaan, vapaa-aikaan ja matkustamiseen liittyvät unelmat sekä talouteen liittyvät unelmat.

### 6.3.3 Hyvä terveys unelmana ja tavoitteena

Yhdentoista vastaajan unelmat liittyivät terveyteen. Mitä terveys sitten oikeastaan on? Tutkimuksen teorian kirjoittamisvaiheessa tein laaja-alaisen selvityksen siitä, mitä hyvinvointi on (Luku 2). Terveys on hyvinvoinnin kaltainen käsite siinä mielessä, että sen määrittäminen on moninaista. Kansanterveyslaitoksen entinen pääjohtaja Jussi Huttunen kirjoittaa Duodecim-lehdessä aiheesta. Aikanaan Maailman terveysjärjestö (WHO) määritteli terveyden olevan kokonaisvaltainen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Tätä WHO:n määritelmää on arvosteltu siitä, että kukaan ihminen ei pysty saavuttamaan tällaista tilaa. Voidaan katsoa, että terveys on kokoajan muuttuva tila, johon vaikuttavat sekä sairaudet että fyysinen ja sosiaalinen ympäristö, mutta ennen kaikkea ihmisten omat kokemukset ja hänen arvonsa ja asenteensa. Toisaalta jokainen ihminen määrittelee Huttusen mukaan terveytensä omalla tavallaan, tämä määritelmä on hänen mukaansa se tärkein. Lääkäriin määritelmä saattaa poiketa potilaan kokemuksesta. Myös ympäristöllä on vaikutusta: Huttusen esimerkin mukaan sormivamma ei juuri vaikuta historian opettajan työhön, mutta se on katastrofi konserttiviulistille. Myös esimerkiksi vaikeasti liikuntavammainen voi kokea itsensä terveeksi, mikäli elää esteettömässä ympäristössä. (Huttunen 2015).

Kun monivalintakysymyksissä kysyttiin, miten terveeksi vastaa itsensä kokee asteikolla 1–10, oli kaikkien vastaajien keskiarvo 7,54. Tutkimuslomakkeessa ei kysytty suoraan, mitä sairauksia vastaajilla oli tai millaisista terveydellisistä oireista he kärsivät. Näin ollen emme voi sanoa, miten tässä tutkimuksessa on koetun ja diagnostisoidun terveyden laita. Toisaalta voi olla, että terveyden kohdalla vallitsee paradoksi: sitä arvostaa vasta, kun sen menettää. Vastaajat ilmaisivat terveyteen liittyvät unelmat mm. seuraavasti: *"Saisi pitää terveyden hyvänä", "terveydestä", "Pitkästä ja terveestä iästä."* sekä *"pysyisin terveenä, että pystyisin liikkumaan"*. Näistä vastauksista voidaan juuri havaita jollakin tasolla koetun terveyden suhteellisuus. Terveys voi olla sitä, että pystyy liikkumaan, saa elää pitkän ja terveen elämän, tai että terveys pysyisi nykyisellään. Vastaajilla voi olla hyvinkin sairauksia, mutta toiveesta, että toimintakyky säilyy ja terveyskin olisi kohtalainen,

kertoo mielestäni erityisesti seuraavan vastaajan kommentti: ”*saada elää suht’ terveenä*”. Aineistonkeruupäivänä muutamilta vastaajilta tuli kommentteja elämäntapaa koskevista monivalintakysymyksistä. Esimerkiksi vedenjuontia koskeva monivalintakysymys: ”nautin aterioiden välissä tai niiden aikana vettä”, herätti vastaajissa vasta-argumentin, jonka mukaan raskaassa fyysisessä työssä pelkkä vesi ei riitä, vaan hikoillessa ihminen tarvitsee myös esimerkiksi kivennäisaineita. Luvussa 2 käydään läpi terveystoimintasuosituksia. Itse olen sitä mieltä, että terveystoimintasuositukset ovat eräänlaisia keskimääräisiä normeja. Esimerkkinä voin mainita, että fyysisen työn tekijä tarvitsee enemmän ravintoa kuin toimistotyöntekijä. Toisaalta ajattelen, että suuret linjat terveystoimintasuosituksissa pätevät kaikkiin ihmisiin, kuten luvussa 2 mainittu ravitsemussuositus, esimerkiksi ravinnon monipuolisuuden osalta. Myös Eviran aikuisia koskeva ravitsemussuositus ohjeistaa säännöllisyyteen ja monipuolisuuteen ruokailuissa. (Evira). Samoin ajattelen, että terveys ja sairaus ovat sekä koettuja että määriteltyjä (diagnosoituja). Terveystoimintaan liittyvät unelmat viittaavat myös siihen, että vastaaja kokee selviytyvänsä arjesta. Parempaa tutkimusta vaaditaan vielä siinä, miten terveydestä unelmoivat maatalousyrittäjät suhtautuvat yleisesti terveellisiin elintapoihin, ja miten he huolehtivat itsestään. Toisaalta tässä kohtaa on paradoksaalista juurikin se, että mm. MTK on huolissaan siitä, onko maatalousyrittäjillä todella resursseja ja aikaa huolehtia omasta terveydestään.

### **6.3.4 Lomat, vapaa-aika & matkailu**

Kysymyksiä herätti se, että vain yksi vastaaja oli maininnut unelmakseen lomituksen järjestämisen, vaikka lomituksen järjestäminen on lähes ykköspuheenaihe muuten. Pohdin, onko mahdollista että juurikin liian yksinkertainen aihe jää mainitsematta, vai mistä tarkalleen ottaen on kyse. Toisaalta, hyvinvointipäivään osallistujilla on ollut jo jonkinlainen mahdollisuus lomittamiseen. Kuitenkin 10 vastausta liittyi lomiin, vapaa-aikaan ja matkailuun, joten voin olettaa että tämä sisältäisi myös lomituksen järjestämisen. Toisaalta verrattaessa tätä tulosta tutkimuksen kvantitatiiviseen aineistoon, voidaan todeta, että kyselyyn vastanneet ovat siinä asemassa, että he keskimäärin pystyvät suhteellisen hyvin pitämään lomaa vuosittain tai ainakin rentoutumaan päivittäin. Kaikkien vastaajien keskiarvo koskien sitä, että voin rentoutua päivittäin edes pienen hetken ajan, ja tehdä jotakin, mikä vie ajatukset hetkeksi pois työasioista, oli 8,13. Vastaava luku taas oli 8,18, kun kysyttiin, voiko vastaaja pitää lomaa vuosittain. Asteikko tässä kohtaa oli 1–10, jossa 1 tarkoitti, että on täysin eri mieltä ja 10, että on täysin samaa mieltä (Liite 2). On kuitenkin huomioitava tässä

kohtaa, että vastaajat olivat valikoituneita. Vaatisi lisää tutkimusta, jotta voimme saada selville niiden tilanteen, jotka eivät osallistuneet hyvinvointipäivään.

### 6.3.5 Talous

Talouteen liittyvät unelmat olivat luonteeltaan sekä realistisia ja rationaalisia että pilke silmäkulmassa laitettuja utopistisia toiveita. Jälkimmäisillä tarkoitan sitä, että esimerkiksi kaksi vastaajista toivoi lottovoittoa. Niin sanottujen realististen ja rationaalisten vastausten sisältö oli mm. seuraavanlainen: *”Vakavaraisuus, yrityksen menestyminen, ”Toimivasta taloudesta”* sekä *”Velkojen maksamisesta”*. Vastaukset voivat mielestäni kertoa erilaisista elämäntilanteista. Vastaajat toivoivat sitä, että velat tulisivat joskus maksettua tai taloudellinen tilanne paranisi. Toisaalta taas toiset toivoivat vieläkin parempaa taloutta. Toiveissa näkyi se, että oltiinpa kuinka velkaantuneita tai kuinka vakavaraisia tahansa, talouden vakautta ja paranemista toivottiin. Vastaukset olivat hyvin arkisia ja unelmat mahdollisesti saavutettavissa. Jotkut taas uskaltavat unelmoida enemmän, vaikka tietävät että todennäköisyys unelman toteutumiselle on pieni. Talous on Allardtin luokittelussa selkeästi having-osioon kuuluva.

”Muu konkreettinen unelma” ja ”positiiviset asiat elämässä yleisemmällä tasolla” -ryhmiin kuuluvissa unelmissa oli muutama mielenkiintoinen vastaus: *”-onnellisuudesta, mutta sehän tuleeekin itsestä”* sekä unelma *”kirjojen kirjoittamisesta”*. Toisaalta taas unelmoitiin *”iloisemmasta elämästä”* tai *”hyvin hoidetusta metsästä”*. Tämä osoittaa sen, että unelmat ovat voimavara, jossa on vain taivas rajana.

## 7. Lopputulema

### 7.1 Tuloksista

Kyselyyn vastanneet maatalousyrittäjät kokivat hyvinvointinsa suhteellisen hyväksi. Pieni otos oli haasteellinen siinä mielessä, että se ei anna kokonaiskuvaa kaikista kohderyhmään kuuluvista. Toisaalta kuitenkin voidaan ajatella, että joiltain osin otos antaa suuntaviittaa siitä, miten asioiden pitäisi olla. Otos voidaan katsoa myös kuvaavan suuntaa, johon asioita pitäisi kehittää. Maatalousyrittäjien hyvinvointi koostuu sekä sisäisistä, ulkoisista että ympäröivistä tekijöistä. Ryhmäkeskiarvoja vertailtiin sukupuolen, iän ja tilamuodon perusteella.

Sekä sisäisissä, ulkoisissa ja ympäröivissä tekijöissä kahden ikäryhmän (alle ja yli 50-vuotiaat) keskiarvot olivat tilastollisesti merkitseviä niin, että alle 50-vuotiaat arvioivat hyvinvointinsa yli 50-vuotiaita huonommaksi. Sisäisten tekijöiden kohdalla erot ryhmien keskiarvojen välillä olivat tilastollisesti merkitseviä eri tilamuotoja tarkasteltaessa. Pohdinkin, johtuuko ikäryhmien välillä oleva tilastollinen merkitsevyys mahdollisesti siitä, että lähempänä eläkeikää olevat jo ”jäähdyttelevät” työuraansa, tai siitä että ikä tuo elämänkokemusta, mikä helpottaa stressiä.

Ne, joilla oli eläimiä tilalla, arvioivat keskiarvonsa huonommaksi verrattuna niihin, joilla ei ollut eläimiä tilalla. Pohdin myös sitä, miksi juuri sisäisten tekijöiden kohdalla oli tilastollisesti merkitsevä ero eri tilamuotojen välillä? Mahdollinen selitys voisi olla siinä, että eläinten hoito on niin kokonaisvaltaista ja sitovaa, että se kuluttaa karjatilallisten sisäisiä resursseja, ja näin ollen vähentää ajallisia ja muita resursseja panostaa viihtyvyyteen tilalla tai kodikkuuteen.

Kuvio 1: Yhteenvetotaulukko kvalitatiivisista tuloksista

	Having	Loving	Being
Koulutus	Koulutus itsessään	Vertaisoppiminen Hiljainen tieto	Erityiset maatalouden alaa koskevat koulutukset
Voimaantuminen	luonto Vastoinkäymiset: - työttömyys - tulipalo - sairaus lehmät	ihmissuhteet Positiivinen elämäntapahtuma Vastoinkäymiset: - avioero - leskeytyminen - oma vastoinkäyminen, josta on seurannut halua auttaa muita usko lapsen avuliaisuus maatalontöissä parisuhteen hoito, kirjan avulla	irtiotto arjesta luonto Positiivinen elämäntapahtuma usko hyvä palaute parisuhdetta käsittelevä kirja
Unelmat	terveys talous	muiden elämää koskevat unelmat - lasten elämä - ongelmien ratkeaminen lähipiirissä ihmisiin liittyvät unelmat	lomat vapaa-aika matkailu eläkkeelle jääminen positiiviset asiat elämässä yleisemmällä tasolla harrastukset ym. vastaavat muu konkreettinen unelma lomituksen järjestyminen

Yhteenvetotaulukkoa (Kuvio 1) tarkastellessa voidaan todeta, että voimaantumisen kohdalla Allardtin teorian mukaan luokitellussa aineistossa loving-luokassa on eniten havaintoja. Unelmien kohdalla taas havaintoja on eniten being-luokassa. Koulutuksessa havaintoja löytyy tasaisesti jokaisesta luokasta. Unelmat ovat monesti itsestään haaveita siitä, että henkilö saa toteuttaa itseään. Toisaalta unelmoidaan aineellisista asioista ja sellaisista asioista, joihin ei voi itse vaikuttaa. Vastaukset kertovat mielestäni yhteisön keskeisestä roolista elämäntavan ja työn tukijana: yhteisö on auttaja, rinnalla kulkija, mentori ja valmentaja. Läheisissä ihmissuhteissa yksilö voi kokea saavansa rakastaa ja tulla rakastetuksi. Being-luokkaan kuuluvat hyvinvointia tukevat asiat taas ovat jopa näkymättömiä voimaannuttajia tai unelmia, jotka pitävät ihmisen kiinni elämässä ja työnteossa.

## **7.2 Tutkimuksen käyttökelpoisuus ja prosessin arviointi**

Heikkilän (2010) mukaan tutkimusta tehdessä on huomioita seuraavia asioita, jotta se olisi onnistunut. Validius eli pätevyys tarkoittaa, että tutkimuksessa tulee tarkasti mitata sitä mitä oli tarkoituskin selvittää. Mikäli tutkimukselle ei aseteta täsmällisiä tavoitteita, tulee tutkittua helposti vääriä asioita. Tutkimuslomakkeella on siis suuri merkitys validiteetin kanalta, koska validiteettiin on hankala vaikuttaa enää jälkikäteen. Objektiiivisuus eli puolueettomuus, avoimuus ja tietosuoja-asiat ovat myös osa onnistunutta tutkimusta. Näitä edellä mainittuja osa-alueita on tarkasteltu tässä tutkimuksessa eri yhteyksissä. Hyödyllisyys ja käyttökelpoisuus sekä aikataulu ovat myös merkittäviä tekijöitä tutkimuksen onnistumisen kannalta. Reabiliteetilla tarkastellaan tulosten tarkkuutta. Tulokset eivät saa olla sattuman varaisia. Tutkimuksen tulee olla toistettavissa. Tuloksia ei pidä yleistää niiden pätevyysalueen ulkopuolella. Tutkijalta vaaditaan yleistä tarkkuutta ja kriittisyyttä sekä kykyä tulkita tuloksia. Tulosten sattumanvaraisuus on todennäköistä, jos otos on pieni. (Heikkilä 2010, 29 -32.) Otoksen pienuus ja valikoituneisuus ovat juuri niitä tekijöitä, jotka ovat asettaneet haasteita minulle tutkijana. Kuten tutkimusraportissani useimpaan kertaan tulee mainittua, olen päätenyt siihen tulokseen, että tämä aineisto mittaa yhdenlaisia maatalousyrittäjiä: niitä jotka ovat kiinnostuneita omasta hyvinvoinnistaan.

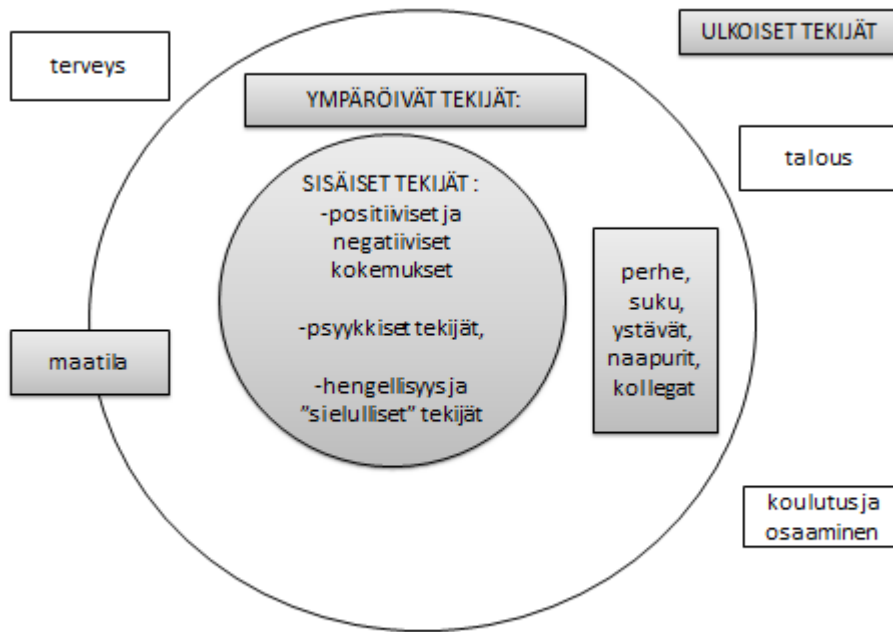
Tutkimuksen tulee olla Heikkilän (2014) mukaan jotain uutta esiin tuova, jotta se olisi hyödyllinen ja käyttökelpoinen. Heikkilän mukaan jo lomakkeen tekovaiheessa tulisi arvioida, mitkä kysymykset ovat käyttökelpoisia. (Heikkilä 2014, 32.) Jossakin vaiheessa tutkimusprosessia pohdin, olinko kysynyt turhia kysymyksiä. Kuitenkaan minulla ei ollut ennakkoon käsitystä vastaajien taustoista tai vastaavista, ja halusin olla avoin uusille tuloksille. Myös aikataulutuksen onnistuminen

on oleellista. Heikkilän mukaan aikataulussa tulee pysyä, mutta liiallinen kiire voi tehdä tutkimuksesta hutiloidun, ja jopa lisätä virheiden mahdollisuutta (Heikkilä 2014, 32). Itse näkisin, että tutkimukseni tärkein uusi asia on jatkossa esille tuomana ”*Maatalousyrittäjien hyvinvoinnin kehä*”.

Tämä malli hyvinvoinnin kehästä vaatii vielä lisää kehittämistä ja tutkimusta, mutta se voi olla hyvä alku jollekin uudelle. Toiveeni on, että myös MTK ja muut maatalouden parissa toimivat voisivat hyötyä mallista.

### **7.3 Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin kehä**

Luvussa 2.3 kuvattu vastuun ja vapauden periaate on keskeisessä osassa, kun puhutaan maatalousyrittäjien hyvinvoinnista. Maatalousyrittäjillä kuten muillakin yrittäjillä on vapautta, mutta myös vastuu omasta työstään, muusta elämästä ja siten koko hyvinvoinnistaan. Vastuun kantaminen omasta hyvinvoinnista voi kuitenkin unohtua erilaisten maatalousyrittäjien elämää koskevien paineiden alla. Pääosin Allardt (1976) hyvinvointiteorian mukaan tulkitut tutkimustulokset on jäsennetty ”*maatalousyrittäjien hyvinvoinnin kehäksi*” Kaaviossa 1. Mallissa kuvatut tekijät vaikuttavat hyvinvointiin sitä parantaen. Toisaalta taas käänteisesti jonkin tekijän puute tai horjuminen jollakin hyvinvoinnin osa-alueella saattaa vähentää hyvinvointia. Vastoinkäyminen voi kuitenkin myöhemmin koitua voimaannuttavaksi tekijäksi.



Kaavio 1: Maatalousyrittäjien hyvinvoinninkehä

Kaavion 1 sisimmässä ympyrässä ovat sisäiset tekijät. Näitä sisäisiä tekijöitä ovat positiiviset ja negatiiviset kokemukset, joilla on ollut voimaannuttava vaikutus, psykkiniset tekijät, hengellisyys ja ”sielulliset” tekijät. Luvussa 2 esiteltiin Ojasen (2014) kuvaamaa positiivista psykologiaa. Positiivinen psykologia tutkii ihmisen vahvuuksia ja kykyä selviytyä ongelmista. Sen tarkoitus on ollut tutkia keinoja, joilla voidaan edistää ihmisen hyvinvointia. Pohdinkin sitä, voisiko positiivisella psykologialla olla kosketuspintaa juuri näihin sisäisiin tekijöihin, jotka vertautuvat Allardin (1976) being-ulottuvuuteen.

Ympäröivät tekijät taas pitävät sisällään ihmissuhteet, kuten perheen, suvun, ystävät, naapurit ja kollegat. Ympäröiville tekijöille on taas ilmeistä ihmiskeskeisyys. Maatila on jossakin ympäröivien ja ulkoisten tekijöiden välimaastossa; maatila on koti, mutta samalla se on työpaikka.

Ulkoisia tekijöitä ovat taas talous, koulutus ja osaaminen ja terveys. Ulkoiset tekijät ovat sellaisia tekijöitä, joihin osaltaan voidaan vaikuttaa esimerkiksi poliittisilla päätöksillä. Ne ovat erityisesti sosiaalipolitiikan alaa koskevia. Näin toimitaan esimerkiksi terveyspolitiikassa, joka on yksi sosiaalipolitiikan ala. Kauhanen ym. (2013) mukaan silloin, kun terveyttä edistetään valtion tai muun keskeisen julkishallinnon toimenpiteillä, puhutaan terveyspolitiikasta; sitä voidaan edistää mm. lainsäädännön, järjestötoiminnan, terveysviestinnän tai koulutuksen puitteissa (Kauhanen &

Erkkilä & Korhonen & Myllykangas & Pekkanen 2013, 106–121). Maatalousyrittäjien kohdalla terveystaloudellisuus tarkoittaa mm. terveystaloudellisuuden järjestämistä. Yrittäjät ovat yleisesti monien sosiaali- ja terveystaloudellisuuden ulkopuolella, ja heidän tulee käytännössä huolehtia niistä itse, esimerkiksi jos puhutaan työterveyshuollosta, sairausloman mahdollisuudesta (lomittajan saaminen) tai taloudellisesta selviytymisestä sairausloman aikana.

Kun tarkastellaan maatalousyrittäjiä sosiaalipolitiikan näkökulmasta, herää kysymys, mihin maatalousyrittäjät sijoittuvat sosiaalipolitiikan kentässä. Maatalousyrittäjät ovat yrittäjiä, joista osalla yrityksen hallinta tai toiminta yrityksessä sujuu paremmin ja toisilla huonommin. Mielenkiintoista olisi tietää tarkemmin, ketä ovat huono-osaiset? Ojala ym. (2017) mukaan yrittäjyys on moninaista. Toisille se on päätyö ja toisille se on keino hankkia lisätuloja. Näyttää siltä, että lainsäädäntö ei ole pysynyt ajan tasalla yrittäjien kohdalla: sosiaaliturva ei ole kyennyt vastaamaan kaikkiin etenkin pienyrittäjiä koskeviin asioihin. Näin ollen sosiaali- ja työttömyys-etuudet ovat heikoimmat yrittäjillä palkansaajiin verrattuna. Toisaalta taas yrittäjällä on oma vapautensa, mikä näkyy työtyytyväisyytenä etenkin silloin, kun työ on innostavaa. Pienituloisuus on kuitenkin etenkin yksityisyrittäjien ongelma (Ojala & Pyöriä & Ikonen & Koivunen 2017, 145–146.) Etenkin maatalousyrittäjien kohdalla pätevät seuraavat Ojalan ym. (2017) esille nostamat pienituloista yrittäjää koskevat seikat. Epäsäännölliset ja pitkät työajat sekä epävarmuus ansioturvassa koskevat maatalousyrittäjiä. Sairastuminen on riski. Pysyviä hankaluuksia se teettää etenkin silloin kun sairastutaan työnteon estävään sairauteen. Toisaalta taas työttömyyskassaan kuulumisen on jokaisen yrittäjän omalla vastuulla. Perhevapaiden kohdalla yrittäjyys tarkoittaa sitä, että vaikka yrittäjä on muodollisesti perhevapaalla, hän ei käytännössä ole. Työpoliittisia keinoja yrittäjien työssä jaksamiseen on vähemmän kuin palkansaajilla, vaikkakin juuri yrittäjyyttä pidetään tulevaisuudessa mahdollisena työllistäjänä. Kärjistyksenä Ojala ym. toteavat, että harjoitetulla politiikalla ei edes haluta erityisemmin tukea yrittäjiä. Ajatellaan, että yrittäjät ovat tienneet yrittämisen riskit, ja vastapainoksi yrittämiselle he saavat onnistuessaan nauttia palkansaajia suuremmasta vapaudesta. Ojala ym. esittääkin, että pienyrittäjien asemaa tulisi parantaa niin, että yrittäminen ei olisi kenellekään suoranainen sosiaalinen riski. Lisäksi yrittäjien ei pitäisi joutua tekemään yli kahdeksan tunnin työpäiviä. (Ojala ym. 2017, 160 – 161.) Kahdeksan tunnin työaika on etenkin karjatilallisilla lähes mahdottomuus, mikäli lomituspäivä ei kehitetä. Omaan tutkimukseeni osallistuneet saattavat olla niitä, jotka ovat saaneet monet yrityksensä asiat toimimaan. Toisaalta heillä näyttää olleen myös yhteisön tuki työssään. Pelkän yhteisöllisyyden ei kuitenkaan voi katsoa riittävän tarvittavaksi turvaksi hyvinvointiyhteiskunnassa eletessä. Yhteiskunnan pitää vastata omalta osaltaan kansalaistaan, myös yrittäjiä.

Toisaalta sosiaalipoliittisessa keskustelussa on puhuttu jo pitkään koko hyvinvointivaltion tulevaisuudesta. Varamaa (2011) pohtii sitä, onko hyvinvointivaltion menestystarina muuttunut menestystarinaksi. Varamaa on kuitenkin toiveikas siinä, että hyvinvointivaltio voi vielä säilyä, menneestä voidaan oppia ja uusia mahdollisuuksia on olemassa. On kuitenkin otettava huomioon, että kyse ei ole vain ”eläköitymisestä” tai ”hoivasta”, vaan hyvinvointivaltion kehitys pitäisi nähdä suurempana kokonaisuutena. (Marja Varamaa 2011, 15–27.) Maatalous voidaan nähdä myös mahdollisuutena menestystarinalle. Olenkin pohtinut sitä, miksi työttömiä nuoria tai maahanmuuttajia ei voitasi työllistää tai kouluttaa maatalouslomittajiksi? Miksi puhdas ruoka ei voisi olla tulevaisuudessa vientituote tai uusi ”Nokia”? Mielestäni maatalous ja siihen liittyvät haasteet olisi syytä nostaa merkittävämmiin mukaan yhteiskunnalliseen keskusteluun.

Varamaa toteaa, että yhteiskuntatieteiden tehtävä on nostaa keskusteluun yhteiskunnallisia asioita, ilmiöitä sekä kehityskulkuja. Toisaalta taas hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi tarvitaan tieteidenalojen yhteistyötä, sekä myös yhteistyötä tutkimuksen ja päätöksenteon välille. (Varamaa 2011, 29.) Kun tarkastellaan maatalousyrittäjien hyvinvointia, on huomioitava sen poikkitieteellisyys. Aikoinaan jo Allardt näki hyvinvoinnin koostuvan monista eri tekijöistä. Myös tämän tutkimuksen aineistosta johdetusta maatalousyrittäjien hyvinvoinnin kehästä voidaan nähdä poikkitieteellisyys. Hyvinvointi on laaja käsite.

## **8. Toimenpide-ehdotuksia ja jatkotutkimushaasteita**

### **8.1 Koulutukseen ja osaamiseen vaikuttaminen**

Koulutusta ja osaamista koskevat haasteet liittyvät suuressa mittakaavassa ammatillisen koulutuksen kehittämiseen. Yksittäisiä osa-alueita koskevaa osaamista täydentävät ja kehittävät koulutukset pitävät sisällään koulutusta yrityksen hoitoon, maatalouden osaamiseen sekä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyen. Maatalousyrittäjille tärkeää on myös vertaisoppimisen ja hiljaisen tiedon hyödyntäminen, koska niin sanotussa käsityöammattissa kaikkea ei opita kirjoista lukemalla vaan osaaminen tulee osaksi työn kautta. Maatalousyrittäjienkin kohdalla osaamisen ytimeen sisältyy elinikäinen oppiminen. Osaamisessa tulee ottaa huomioon myös vastavuoroisuus. Maatalousyrittäjä ei ole pelkästään saajan paikalla. Maatalousyritys voi parhaimmillaan tulevaisuudessa olla yksi työllistäjistä esimerkiksi lomituspalveluiden tai varsinaisten työntekijöiden kohdalla.

### **8.2 Maatalousyrittäjien olosuhteisiin vaikuttaminen – sisua, päättäväisyyttä sekä näkyvyyttä**

Olosuhteisiin vaikuttamien tapahtuu useammalla tavalla. Maatalousyrittäjien ahdingon taustalla ovat usein poliittiset päätökset ja direktiivit. Maatalousyrittäjät voivat johdantoluvussa kuvatun traktorimarssin tapaan luoda näkyvyyttä omille asioilleen. Toisaalta päättäjiin voidaan vaikuttaa monella keinolla.

Maatalousyrittäjien asioihin voidaan vaikuttaa myös erilaisten järjestöjen kautta. MTK on järjestönä maatalousyrittäjien edunvalvoja, ja se on omalla tavallaan maatalousyrittäjien puolestapuhuja. MTK on myös linkki itse maatalousyrittäjiin. Tästä Varavoimaa farmarille -hanke on yksi esimerkki. Katsoisin, että tässä kohtaa tarvitaan sisua, päättäväisyyttä ja näkyvyyttä.

Katson yleisen vaikuttamisen koostuvan pienistä puroista. Esimerkiksi yksittäiset kuluttajat voivat vaikuttaa jonkin verran ostamalla kotimaista lähiruokaa. Kotimaisen ruokatuotannon säilyminen on tärkeää nähdäkseni ainakin neljästä syystä. Ensinnäkin lähiruoka on ilmastoystävällisempää. Toiseksi kotimainen ruoan tuotanto tulee säilyttää jo siitakin syystä, että meillä olisi huonoina päivinä tai jonkin katastrofin sattuessa ruokaa omasta takaa. Kolmanneksi maatalous työllistää

paitsi itse maatalousyrittäjiä myös muita ihmisiä kuten elintarviketyöntekijöitä. Neljänneksi eläinten kohtelu sekä ruuan puhtaus ovat Suomessa huippuluokkaa, ja mahdollisiin epäkohtiin puututaan tehokkaasti. Lisäksi maatalousyrittäjäyys ei ole pelkkää ruuan tuotantoa, vaan sillä on mahdollisuutensa työllistää myös matkailuun, elämysten luontiin, metsätalouteen ja muuhun tuotantoon liittyen.

### **8.3 Oman onnensa seppä? – maatalousyrittäjä oman henkilökohtaisen hyvinvointinsa avainhenkilönä**

Tutkimusaineistosta näkyy myös se, että hyvinvointi tulee itsestä. Hyvinvoinnin ulkoisiin tai edes ympäröiviin tekijöihin ei voida aina vaikuttaa, mutta sisäisiin tekijöihin ihminen voi vaikuttaa eniten. Sanonta ”Jokainen on oman onnensa seppä” pitää siinä mielessä paikkansa, että asenteisiin voidaan vaikuttaa huonoissakin olosuhteissa. Näin ollen sisäisillä voimavaroilla on paljon merkitystä.

Tietoisuus siitä, mistä hyvinvointi koostuu, on uskoakseni hyvää maatalousyrittäjien parissa. Haasteiksi saattavat muodostua ajalliset resurssit sekä mahdollisuudet kuten esimerkiksi kiireisyys sairasloman tiimoilta. Omasta itsestään huolehtimiseen kannattaa kuitenkin panostaa. Tähän apuna ja kannustajana voidaan tutkimusteni perusteella käyttää yhteisöllisyyttä ja myös oikeanlaista toisista huolehtimista.

### **8.4 Jatkotutkimushaasteita**

Jatkotutkimushaasteiksi tämän pro gradu -tutkielman pohjalta nousivat erityisesti voimaantumisen ja voimavarat. Voimavaroilla on uskomattoman suuri merkitys siihen, miten yksilö, yhteisö tai yhteiskunta selviää haasteellisista aikakausista tai tilanteista. Myös erityisten standardoitujen mittausmenetelmien käyttö ja niiden avulla tapahtuva tutkimuksen teko voisi olla paikallaan maatalousyrittäjien kohdalla. Toisaalta arjen tarkastelu konkreettisesti maatilalla esimerkiksi etnografisen menetelmän avulla voisi antaa kattavampaa tietoa arjesta tilalla.

Lisäksi katsoisin, että hyvinvoinnin kehä -mallissa voisi olla jatkotutkimushaastetta. Tutkimusta voitaisiin tehdä kehän eri osien yhteyksien taholta. Mallista on mahdollisuus tehdä myös omia versioita muillekin ammattiryhmille, koska jokaisessa ammatissa on ”omat haasteensa”.

## Lähteet

### Painetut lähteet

Aho, W.R (1994) Is sisu alive and well among Finnish-Americans? Teoksessa Karni M. G & Asala J (toim.) The best of Finnish Americana 1978-1994. Iowa City: Penfield Press, 196-205.  
<http://home.comcast.net/~ahobill/sisu.pdf> Viitattu 29.8.2014

Alasuutari, Pertti (2011) Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Allardt, Erik (1976) Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.

Aro Jari & Jokivuori Pertti (2010) Klassinen sosiologia. Ja moderni maailma. Helsinki: WSOYpro Oy.

Baumaniin, Zygmunt (1995) Life in Fragments. Essays in Postmodern Morality. Oxford.

Baumaniin, Zygmunt (1993) Postmodern Ethics. Oxford.

Eskola Jari & Suoranta Juha (2001) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Freud, Sigmund (2010) Joukkopsykologia ja Egoanalyysi. Suomentanut Markus Lång. Juva: Moreeni. Saksankielinen alkuteos 1921.

Giddens, Anthony (1994) Beyond Left and Right. The future of Radical Politics. Cambridge.

Hakkarainen Kai & Paavola Sami (2008) Asiantuntijuuden kehittyminen, hiljainen tieto & uutta luovat käytännöt. Teoksessa Toom Auli & Jussi Onnismaa & Anneli Kajanto (toim.) Hiljainen tieto. Tietämistä, toimimista & taitavuutta. Kansanvalistusseura, 59 - 82.

Heikkilä Tarja (2010) Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita

Henriksson Markus & Lönnqvist Jouko (2017) Psykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot. Teoksessa Lönnqvist Jouko & Henriksson Markus & Marttunen Mauri & Partonen Timo (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim, 357 - 384.

Hirsijärvi Sirkka, Remes Pirkko & Sajavaara Paula (1997) Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Huotari, Voitto (1981) Kirkkomme herätysliikkeet tänään. Kirjapaja: Pieksämäki.

Jokiranta, Harri (2003) Se on miehen elämää, Maaseudulla asuvia miehiä elämänsä kertomassa. Tampere: Tampereen yliopisto Diss.

Kallioniemi, Marja (2013) Well-being at work on farms in Finland : stress, safety in animal handling and working conditions of women on dairy farms. Helsinki: MTT Science 21: 91 p. Diss. : University of Helsinki Diss, MTT Science 21: 91.

Karisto Antti & Takala Pentti & Haapola Ilkka 2009 Matkalla nykyaikaan, elintason, elämäntavan ja sosiaalipolitiikan muutos Suomessa. Helsinki: WSOY.

- Kuula Arja (2006) Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kauhanen Jussi & Erkkilä Arja & Korhonen Maarit & Myllykangas Markku & Pekkanen Juha (2013) Kansanterveystiede. Helsinki: Sanoma pro.
- Lahti Emilia (2015) Se jokin on sisussa. Teoksessa Strömsholm Sonja & Lahti Emilia & Järvillehto Lauri & Kautaniemi Meeri (toim.) Sisu. Tarinoita itsensä ylittämistä ja hyvän tekemisestä. Jyväskylä: PS-kustannus, 11-17.
- Lahti Emilia (2013) Above and beyond perseverance: An exploration of sisu. Pro gradu -tutkielma. Pennsylvanian yliopisto.
- Lopezin, S. J. & Snyder, C.R & Magyar-Moe, J. L & Edwards, L & Pedrotti, J.T & Janowski, K & Turner, J.L. & Pressgrove, C. (2004) Strategies for accentuating hope. Teoksessa Linley P.A & Joseph S. (toim.) Positive Psychology in practice. Hoboken, NJ: Wiley, 388-404.
- Ojanen Markku (2014) Positiivinen psykologia. Porvoo: EDITA
- Ojanen Markku (2011) Uudistuva usko. Kauniainen: Perussanoma Oy.
- Ojanen Markku (2009) Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Ojala Satu & Pyöriä Pasi & Ikonen Hanna-Maria & Koivunen Tuija (2017) Yrittäjien työaika ja tulot. Teoksessa Pyöriä Pasi (toim.) Työelämän myytit ja todellisuus. Helsinki: Gaudeamus, 145-162.
- Palmgren Helena & Kaleva Simo & Jalonen Päivi & Tuomi Kaija (2010) Naisyrittäjien työhyvinvointi. Työ- ja elinkeinoministeriö, Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 5/2010.
- Rapolaan Martti (1969) Vanha kirjasuomi. Tietolipas 1. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuudenseura.
- Stoller Palon, Eleanor (1996) Sauna, sisu and Sibelius: Ethnic identity among Finnish Americans. The Sociological Quarterly.
- Tairamaa, R (2007) Stubborn and silent Finnish whitt sisu in Finnish-Americans literature. An imagological study of Finnishness in the literary. Diss. Oulun yliopisto.
- Vaaramaa, Marja (2011) Sosiaalipolitiikan nykytila. Teoksessa Palola Elina & Karjalainen Vappu (toim.) Sosiaalipolitiikka. Hukassa vai uuden jäljillä. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 15-29.

## **Digitaaliset lähteet**

Elinikäisen oppimisen avaintaidot (2017) Opetushallitus.

[http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/ammattikoulutus/amatilliset\\_perustutkinnot/elinikaisen\\_oppimisen\\_avaintaidot](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/ammattikoulutus/amatilliset_perustutkinnot/elinikaisen_oppimisen_avaintaidot) . Viitattu 25.4.2017.

Evira (2017) Terveyttä edistävä ruokavalio. Ravitsemussuositukset. Aikuiset.

<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/aikuiset/> . Viitattu 28.4.2017.

Huttunen, Jussi (2015) Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim

10.11.2015.[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903). Haettu 20.4.2017.

Hyvinvoivan maatalousyrittäjän tila tuottaa myös hyvin (2017) MTK2.

[https://www.mtk.fi/ajankohtaista/uutiset/uutiset\\_2013/fi\\_FI/hyvinvointipaivat/](https://www.mtk.fi/ajankohtaista/uutiset/uutiset_2013/fi_FI/hyvinvointipaivat/) . Viitattu 19.4.2017.

Kirjoita gradu (2016) Helsingin yliopisto <http://blogs.helsinki.fi/valmistu-nyt/nain-se-tehdaan/gradun-rakenne/>. Viitattu 15.2.2016.

Kielitoimiston sanakirja. <http://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?motportal=80>. Viitattu 9.10.2015.

KvantiMOT1 (2017) Menetelmäopetuksen tietovaranto. Summamuuttuja –SPSS harjoitus 1 a. Tampere: Yhteiskunnallinen tietoarasto.

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/summamuuttujat/harjoitus1a.html> . Viitattu 13.2.2016.

KvantiMOT2 (2017) Menetelmäopetuksen tietovaranto. Summamuuttuja. Tampere: Yhteiskunnallinen tietovaranto.

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/summamuuttujat/summamuuttuja.html>. Viitattu 13.2.2016.

MOT -sanakirja <https://mot-kielikone-fi.helios.uta.fi/mot/uta/netmot.exe?motportal=80> Viitattu 9.10.2015

MTK (Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto) (2016). [https://www.mtk.fi/mtk/fi\\_FI/mtk/](https://www.mtk.fi/mtk/fi_FI/mtk/) . Viitattu 16.6.2016.

Oxford Dictionary (2015)

<http://www.oed.com.helios.uta.fi/view/Entry/226968?rskey=sw33g7&result=1#eid> . Viitattu 9.10.2015.

Rantamäki-Lahtinen, Leena (2013) Muuttuva ja menestyvä maaseutuyrittäjyys 2000-2013: MTT Raportti. <http://jukuri.luke.fi/handle/10024/481483>. Haettu 18.4.2017.

Salomäki, Hanna (2014) Kirkkoon sitoutumisen alueelliset erot. Suomen evankelis-luterilainen kirkko: Sakasti: Artikkeleita tutkimuksista.

<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content2DBC36> . Viitattu 28.2.2017

Seitamaa-Hakkarainen, Piritta (2017) Kvalitatiivinen sisällönanalyysi. Sisällön analyysin keskeisiä piirteitä. Metodix. <https://metodix.fi/2014/05/19/seitamaa-hakkarainen-kvalitatiivinen-sisallon-analyysi/> . Viitattu 19.1.2017.

Suomen yleisradio (YLE uutiset 3.3.2016) Tukirahoja odottavien maatalojen ahdinko syvenee – maitotilalta katkaistiin sähköt. Kotimaa.

[http://yle.fi/uutiset/tukirahoja\\_odottavien\\_maatalojen\\_ahdinko\\_syvenee\\_maitotilalta\\_katkaistiin\\_sahkot/8716941](http://yle.fi/uutiset/tukirahoja_odottavien_maatalojen_ahdinko_syvenee_maitotilalta_katkaistiin_sahkot/8716941) .Viitattu 9.4.2015.

Suomen yleisradio (YLE uutiset 11.3.2016) Traktorit vyöryvät Helsinkiin – seuraa traktorimarssia hetki hetkeltä. Kotimaa.

[http://yle.fi/uutiset/traktorit\\_vyoryvat\\_helsinkiin\\_seuraa\\_traktorimarssia\\_hetki\\_hetkelta/8733039?ref=leiki-uu](http://yle.fi/uutiset/traktorit_vyoryvat_helsinkiin_seuraa_traktorimarssia_hetki_hetkelta/8733039?ref=leiki-uu) Viitattu 9.4.2016.

UKK-instituutti (2015) Liikuntapiirakka. UKK-instituutti.

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Viitattu 19.11.2015.

YLE –perjantai (2017) Seuraa johtajaa. <http://areena.yle.fi/1-3823484> . Viitattu 28.2.2017

Valtion ravitsemussuositus (2015) Vinkkejä viisaisiin valintoihin. Ravitsemusneuvottelukunta.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkeja+viisaisiin+valintoihin/>. Viitattu 19.11.2015.

Varavoimaa Farmarille –hanke (2015).MTK Satakunta1

[https://www.mtk.fi/liitot/satakunta/varavoimaa/fi\\_FI/varavoimaa/](https://www.mtk.fi/liitot/satakunta/varavoimaa/fi_FI/varavoimaa/) Viitattu 19.11.2015.

Varavoimaa Farmarille –hanke. Hyvinvointi farmarin arkipäivässä (2015) MTK Satakunta2

8.4.2014. [https://www.mtk.fi/liitot/satakunta/varavoimaa/fi\\_FI/varavoimaa2/](https://www.mtk.fi/liitot/satakunta/varavoimaa/fi_FI/varavoimaa2/) Viitattu 19.11.2015.

Varavoimaa Farmarille –hanke. Henkinen hyvinvointi ja jaksaminen (2015) MTK Satakunta3

8.4.2014. [https://www.mtk.fi/liitot/satakunta/varavoimaa/fi\\_FI/varavoimaa3/](https://www.mtk.fi/liitot/satakunta/varavoimaa/fi_FI/varavoimaa3/). Viitattu 19.11.2015.

Varavoimaa Farmarille –hanke. Fyysinen hyvinvointi (2015) MTK Satakunta4 8.4.2014.

[https://www.mtk.fi/liitot/satakunta/varavoimaa/fi\\_FI/varavoimaa4/](https://www.mtk.fi/liitot/satakunta/varavoimaa/fi_FI/varavoimaa4/) Viitattu 19.11.2015.

## **Lait**

Maatalousyrittäjien lomituspalvelulaki 20.12.1996/1231

## **Kuvalähteet**

Liikuntapiirakka (2015) UKK-instituutti. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka> .Viitattu 19.11.2015.

Ravintoympyrä (2015) Valtion Ravitsemusneuvottelukunta.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/julkaisut/kuva-arkisto/>. Viitattu 19.11.2015.

## **Liitteet**

### **Liite 1: Kyselylomake**

#### **Hyvä maatalousyrittäjä!**

Olen tekemässä sosiaalipolitiikan Pro Gradu -tutkielmaa Tampereen yliopistolle satakuntalaisten maatalousyrittäjien hyvinvoinnista. Kysymykset käsittelevät elintason eri osa-alueita, yhteisöllisyyttä ja ihmissuhteita sekä itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia.

Kaikki vastaukset käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti, eivätkä yksittäisen henkilön vastaukset tule esille julkisessa tutkimusraportissa niin että hänet voitaisiin tunnistaa.

Olen kiitollinen kaikista vastauksista ja siitä, että vastaamalla autat pääsemään tutkimuksessa eteenpäin.

Ystävällisin terveisin

Johanna Vähäkainu

[Vahakainu.Johanna.M@student.uta.fi](mailto:Vahakainu.Johanna.M@student.uta.fi)

0505223152

## **ESITIEDOT**

### 1. Sukupuoli

nainen  mies

### 2. Ikäryhmä, johon kuulut

alle 20-vuotias       20–29-vuotias       30–39-vuotias       40–49-vuotias

50–59-vuotias       yli 60-vuotias

### 3. Siviilisääty/parisuhdemuoto

naimaton

avioliitossa

avoliitossa

eronnut

leski

rekisteröity parisuhde

4. Onko taloudessasi alaikäisiä huollettavia? (Rastita oikeat vaihtoehdot ja merkitse sulkeisiin myös lukumäärä.

\_\_\_yhteisiä lapsia (\_\_\_)

\_\_\_minun lapsiani (\_\_\_)

\_\_\_kumppanini lapsia (\_\_\_)

\_\_\_muita ala-ikäisiä huollettavia (kuten sijaislapsia) (\_\_\_)

\_\_\_minulla ei ole lapsia

5. Asuuko taloudessasi useimpia sukupolvia, kuten isovanhempia tai muita sukulasia?

\_\_\_ kyllä \_\_\_ ei

6. Onko tilasi... (voit myös rastittaa useimman vaihtoehdon)

\_\_\_ kotieläintila

\_\_\_ erikoiskasvinviljelytila

\_\_\_ muu kasvinviljelytila

\_\_\_muu, mikä \_\_\_\_\_

7. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten työtäsi maatilalla?

\_\_\_ työskentelen suurimmaksi osaksi kokopäiväisesti tilalla

\_\_\_ teen noin puolet ajasta toista työtä ja puolet ajasta tilalla

\_\_\_ työskentelen suurimmaksi osaksi muussa työssä

8. Kuinka monta **sinun lisäksesi** henkilöä perheestäsi työskentelee tilalla? (Perheellä tarkoitetaan samassa ruokakunnassa tai pihapiirissä asuvia) \_\_\_\_

9. Kuinka monta perheesi ulkopuolista henkilöä työskentelee tilalla? \_\_\_\_

10. Mikä on korkein suorittamasi tutkinto?

\_\_ ei koulutusta

\_\_ peruskoulu, kansakoulu tai vastaava

\_\_ ammatillinen koulutus, lukio, yhdistelmä­tutkinto tai muu opistoasteen koulutus

\_\_ alempi korkeakoulututkinto

\_\_ ylempi korkeakoulututkinto

Seuraavat kysymykset käsittelevät hyvinvoinnin eri osa-alueita omassa elämässäsi. Kysymykset ovat pääsääntöisesti asteikolla 1–10, jossa 1 tarkoittaa huonointa mahdollista arviota ja 10 tarkoittaa parasta mahdollista arviota. Mukana on myös muutamia avoimia kysymyksiä, joihin voit vastata vapaalla sanalla. Mikäli koet, että et halua tai osaa vastata johonkin kysymykseen, voit jättää kyseisen kohdan tyhjäksi.

## **ELINTASO**

### **Tulot ja aineellinen hyvinvointi**

11. Miten arvioisit taloudellista vakauttasi asteikolla 1–10?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Minkä arvosanan antaisit aineelliselle hyvinvoinnille omassa elämässäsi?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### **Asuminen**

13. Minkä arvosanan antaisit viihtymiselle omalla maatilalla (kun kyse on kokonaisuutena maatilasta sen kaikkine rakennuksineen, peltoineen, metsineen jne.)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. Entä oman asuinrakennuksesi kodikkuudelle.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### **Työllisyys ja koulutus**

15. Miten merkittävänä hyvinvointisi kannalta pidät sitä, että voit tehdä työtä maatalousyrittäjänä?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Miten samaa mieltä olet seuraavista väittämistä. (1 = Täysin eri mieltä, 10 = Täysin samaa mieltä)

16. Saamani peruskoulutus on antanut minulle riittävät perusvalmiudet maatalousyrittäjänä toimimiseen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17. Olen saanut riittävästi työtäni tukevaa lisäkoulutusta?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. Millaista koulutusta toivoisit saavasi työsi/yrittäjyytesi tueksi?

---

---

---

### **Terveys**

19. Syön monipuolisesti ja terveellisesti.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. Syön säännöllisesti päivän mittaan.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21. Nautin aterioiden välissä tai niiden aikana vettä.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22. Miten usein ja mitä alkoholiuomaa käytät yleensä?

---

---

---

Kysymykset 23–25 ovat liikuntaan liittyviä kysymyksiä. Liikunta voi olla joko harrastettua liikuntaa tai niin sanottua hyötyliikuntaa, joka tulee työn ja päivittäisten askareiden kautta.

Miten samaa mieltä olet seuraavista väitteistä omalla kohdallasi.

23. Saan riittävästi reipasta liikuntaa, jossa hengästyn ja hikoilen kunnolla (esimerkiksi fyysisen työn kautta, tai harrastamalla kestävyyttä vaativia urheilulajeja, kuten juoksua, kävelyä, hiihtoa)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.

24. Saan riittävästi lihaskuntaa kehittävää liikuntaa (kuten kuntosaliharjoittelua, kuntopiiri tai muuta lihaksistoa kehittävää liikuntaa)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.

25. Saan riittävästi lihaksistoa huoltavaa ja rentouttavaa liikuntaa (kuten venyttely)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.

26. Saan mielestäni tarpeeksi unta ja lepoa

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.

27. Miten terveeksi koet itsesi?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.

## YHTEISÖLLISYYS JA IHMISSUHTEET

### Yhteisöön kuuluminen

28. Saan tarvittaessa apua ja tukea arkipäiväisissä asioissa naapureilta tai muilta elinpiiriini kuuluvilta henkilöiltä?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### Perhesuhteet

29. Miten tyytyväinen olet tämän hetkiseen parisuhteeseesi? (Mikäli sinulla ei ole parisuhdetta, jätä tämä kohta tyhjäksi)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30. Jos et ole parisuhteessa, toivoisitko löytäväsi kumppanin? (Mikäli olet parisuhteessa jätä tämä kohta tyhjäksi)

\_\_kyllä

\_\_en

\_\_en tällä hetkellä, mutta ehkä myöhemmin

\_\_en osaa sanoa

31. Koen että, voin jakaa ajatuksia ja keskustella toisen ihmisen (ystävän, kumppanin tai muun vastaavan) kanssa?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## **ITSENSÄ TOTEUTTAMISEN MAHDOLLISUUDET**

### **Itsensä arvostaminen**

33. Miten onnelliseksi koet itsesi? (1 = Täysin onneton, 10 = Täysin onnellinen)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

34. Miten hyvinvoivaksi koet itsesi asteikoilla?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

35. Miten arvokkaaksi koet itsesi asteikolla?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

36. Miten koet, että voit vaikuttaa omaa elämääsi koskeviin asioihin maatalousyrittäjänä?  
(1 = En voi vaikuttaa lainkaan, 10 = Voin vaikuttaa kaikessa)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### **Voimavarat**

37. Nykyään puhtaasti paljon voimaantumista ja uusista mahdollisuuksista elämässä? Onko sinulla ollut joitakin erityisiä elämäntapahtumia tai kokemuksia, jotka ovat olleet uusia alkuja tai voimaannuttavia kokemuksia? Jos on, niin millaisia?

---

---

---

---

---

38. Mistä unelmoit?

---

---

---

39. Mainitse 1–5 tärkeintä asiaa elämässäsi?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

### **Vapaa-aika**

40. Voin rentoutua päivittäin edes pienen hetken ajan ja tehdä jotakin, mikä vie ajatukset hetkeksi pois työasioista?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

41. Voin pitää lomaa vuosittain?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

42. Voin ystäväni tai kumppanini kanssa tehdä asioita, joiden avulla pystyn katkaisemaan arjen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

43. Voit vielä lopuksi halutessasi kertoa asioista, jotka vaikuttavat hyvinvointiisi maatalousyrittäjänä?

---

---

---

Kiitos!

## Liite2: Keskiarvotaulukot 1-3

Keskiarvotaulukko 1: Vastaajien keskiarvo elintasoja koskevissa kysymyksissä (asteikko 1-10).

<b>ELINTASO (Tulot ja aineellinen hyvinvointi, asuminen, työllisyys ja koulutus sekä terveys)</b>	<b>Vastaajien keskiarvo</b>
11. Miten arvioisit taloudellista vakauttasi asteikolla 1–10?	7,00
12. Minkä arvosanan antaisit aineelliselle hyvinvoinnille omassa elämässäsi?	7,68
13. Minkä arvosanan antaisit viihtymiselle omalla maatilalla (kun kyse on kokonaisuutena maatilasta sen kaikkine rakennuksineen, peltoineen, metsineen jne.)?	8,51
14. Entä oman asuinrakennuksesi kodikkuudelle.	8,33
15. Miten merkittävänä hyvinvointisi kannalta pidät sitä, että voit tehdä työtä maatalousyrittäjänä?	8,09
16. Saamani peruskoulutus on antanut minulle riittävät perusvalmiudet maatalousyrittäjänä toimimiseen.	6,60
17. Olen saanut riittävästi työtäni tukevaa lisäkoulutusta?	7,25
19. Syön monipuolisesti ja terveellisesti.	7,91
20. Syön säännöllisesti päivän mittaan.	7,58
21. Nautin aterioiden välissä tai niiden aikana vettä.	6,80
23. Saan riittävästi reipasta liikuntaa, jossa hengästyn ja hikoilen kunnolla (esimerkiksi fyysisen työn kautta, tai harrastamalla kestävyyttä vaativia urheilulajeja, kuten juoksua, kävelyä, hiihtoa)	6,90
24. Saan riittävästi lihaskuntoa kehittävää liikuntaa (kuten kuntosaliharjoittelua, kuntopiiri tai muuta lihaksistoa kehittävä liikunta)	6,36
25. Saan riittävästi lihaksistoa huoltavaa ja rentouttavaa liikuntaa (kuten venyttely)	5,67
26. Saan mielestäni tarpeeksi unta ja lepoa	7,40
27. Miten terveeksi koet itsesi?	7,54

Keskiarvotaulukko 2: Vastaajien keskiarvot Yhteisöllisyyttä ja ihmissuhteita koskevissa kysymyksissä

<b>YHTEISÖLLISYYS JA IHMISSUHTEET (Yhteisöön kuuluminen ja perhesuhteet)</b>	<b>Vastaajien keskiarvo</b>
28. Saan tarvittaessa apua ja tukea arkipäiväisissä asioissa naapureilta tai muilta elinpiiriini kuuluvilta henkilöiltä?	8,02
29. Miten tyytyväinen olet tämän hetkiseen parisuhteeseesi? (Mikäli sinulla ei ole parisuhdetta, jätä tämä kohta tyhjäksi)	8,72
31. Koen että, voin jakaa ajatuksia ja keskustella toisen ihmisen (ystävän, kumppanin tai muun vastaavan) kanssa?	8,87

Keskiarvotaulukko 3: Vastaajien keskiarvot itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia koskevissa kysymyksissä

<b>ITSENSÄ TOTEUTTAMISEN MAHDOLLISUUDET (Itsensä arvostaminen, (voimavarat) sekä vapaa-aika)</b>	<b>Vastaajien keskiarvo</b>
33. Miten onnelliseksi koet itsesi?	8,30
34. Miten hyvinvoivaksi koet itsesi asteikoilla?	7,71
35. Miten arvokkaaksi koet itsesi asteikolla?	8,25
36. Miten koet, että voit vaikuttaa omaa elämääsi koskeviin asioihin maatalousyrittäjänä?	6,84
40. Voin rentoutua päivittäin edes pienen hetken ajan ja tehdä jotakin, mikä vie ajatukset hetkeksi pois työasioista?	8,13
41. Voin pitää lomaa vuosittain?	8,18
42. Voin ystäväni tai kumppanini kanssa tehdä asioita, joiden avulla pystyn katkaisemaan arjen?	8,26