



Tehnoloogia aruanne – Entre-MWB projekt

**Pealkiri: Ettevõtluse ja vaimse heaolu
hetkeseis – Entre-MWB partnerluse koostatud
aruanne**

Kokkuvõte



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Kokkuvõte

Mis on SOTA raportis?

Projekti partnerlus on ettevõtete ja kõrgkoolide koostöö, mis pakuvad äriharidust, toetavad uusi idufirmasid ja spin-off ettevõtteid ning pakuvad ettevõtluse, tervishoiu ja sotsiaalhoolekande, psühholoogia ja seotud kursuste programme. Nendega liituvad VKEd ja sotsiaalsed ettevõtted, kellel on selle projekti fookuses oleva teemaga praktilisi kogemusi. Projekt on suunatud ettevõtjatele ja eriti noortele alustavatele ettevõtetele kogu ELis/EMPis ning projekti ainulaadne fookus on pigem kvalitatiivne kogemus kui uute alustavate ettevõtete kvantitatiivsed rahalised ja praktilised aspektid. Projekti on rahastanud Euroopa Komisjon programmi Erasmus+ Key Action 2 kaudu.

Miks projekt algatati?

Hiljutised uuringud ja väljaanded on rõhutanud ettevõtluse ja vaimuhaiguste vahelist seost mitmel kujul (Binde & Coad, 2016, Petrescu, 2016, viidanud Stephan, 2018). Sellele juhtisid laiemat rahvusvahelist tähelepanu 2019. aastal Davosis toimunud Maailma Majandusfoorumil (WEF) peetud ettekannetega. Ettevõtjad pakuvad majanduslikku kasu igale ühiskonnale, kus nad tegutsevad, kuid nende vaimsele heaolule on vähe tähelepanu pööratud. Üha suuremat väljakutset pakkuv ärikeskkond. Delli (2019) andmetel on 582 miljonit inimest ehk peaaegu 8% maailma elanikkonnast, kes on oma elu pühendanud ettevõtlusele ja seetõttu on üllatav, et nende kvalitatiivset kogemust on nii vähe arvesse võetud.

Need on tõelised murekohad, kuna tööhõive olemus kogu Euroopas ja kogu maailmas muutub rõhuasetuse suunas mikroettevõtetele ja ettevõtlusele, tuginedes sellele, et üha rohkem noori asutab iduettevõtteid. 2019. aasta Davosis esitletud uuringu kohaselt kannatab ligikaudu pool (49%) ettevõtjatest oma elu jooksul vähemalt ühe vaimse tervise seisundi all. Nende hulka kuuluvad ADHD, bipolaarne häire ja hulk sõltuvushäireid. Hokemeyer (2019) leiab, et tõenäolisemalt jääb see protsent 80% vahemikku ettevõtjatest, kes võitlevad paljude isiksusehäiretega. Ettevõtjad kogevad stressi ja väljakutseid paljudest allikatest (Stephan, 2018) ning uued idufirmad on eriti vastuvõtlikud stressiga seotud vaimse tervise probleemidele.

Mikroettevõtete ja uute idufirmade edukuse määr on sektoriti erinev ning loomingulise (De Maeyer, Parent & Bonne, 2015) ja sotsiaalse ettevõtte (Shearman & Goldsmith, 2019) sektorid tunduvad olevat eriti keerulised.

Kuidas uuringud läbi viidi?

Projekti partnerlus on läbi viinud veebiküsitluse, milles osales üle 300 vastaja Euroopa ettevõtetest, ning korraldati veebipõhiseid fookusgrupe, mis hõlmasid 30 osalejat erinevatest ettevõtlusvormidest. Tulemused kinnitavad vajadust (1) toetavate ja mitteametlike professionaalsete võrgustike järele; (2) koolitus- ja teadlikkuse tõstmise materjalid, mis käsitlevad ajajuhtimist ja (3) finantsjuhtimist; (4) vaimse tervise probleemide avastamine ja diagnostika. Projektimeeskonna koostatud tulemustes arvestati mentorluse väärtust, juhtumiuuringute kasutamist, enesehinnangut,

ja peegeldus. Meie väljakutse projektimeeskonnana on tõeliselt mõista ettevõtjate väljakutseid ning ettevõtjate motivatsiooni ja väärtusi, mis eristavad neid teistest tööjõuliikmetest.

Kes on osa võtnud?

Erinevad partnerid on panustanud State of The Art (SOTA) aruandesse erineval ja erilisel viisil. Koordineerija Projects Beyond Borders Ltd (PBB), Põhja-Inglismaal asuv VKE, kaalus praegu VKEde ja sotsiaalsete ettevõtete jaoks saadaolevat tuge ja teavet. Ülikooli partnerid on keskendunud ettevõtluse ja vaimse heaolu teemaga seotud akadeemilistele uuringutele ning mõnel juhul on neil oma ülikoolides sellel konkreetsel teemal projekte, mida aruandes tutvustatakse. Portugali partner Instituto de Empreendedorismo Social (IES), Lisbon/IES on sotsiaalse ettevõtluse kool ja panustab sotsiaalse ettevõtte vaatenurgast. Samuti toob Nord Ed Tech Forum aruandesse asjakohased juhtumiuuringud ja arutelud otse oma Põhja-Euroopas, Baltikumis ja Skandinaavias asuvate ettevõtjate võrgustikust. Leedu partner, Association Minties Bites, Siauliai / LT on sotsiaallettevõtte, mis pakub psühhosotsiaalseid tugiteenuseid ja annab omanäolise ja ainulaadse vaatenurga. Praeguse seisukorra aruanne annab hetkeseisu ettevõtjate ja vaimse heaolu hetkeolukorrast, mis on esitatud erinevatest riiklikest, piirkondlikest ja institutsionaalsetest vaatenurkadest.

Millised on peamised leiud?

Selle uuringu ja intervjuude käigus oli võimalik välja selgitada järgmised vaimse tervise probleemide tõukejõud mõjuettevõtjate seas. Need hõlmavad järgmist: (1) rahastamisele juurdepääsu puudumine; (2) ebakindlus ettevõtte jätkusuutlikkuse osas ja ebakindlus finantsjuhtimise osas; (3) ebakindlus ja suutmatus keskenduda pikaajalisele planeerimisele; (4) võimetus talente säilitada; (5) töötades pikki tunde ja enamasti ükski; (6) suutmatus tagada inimväärseid töötingimusi, et anda töötajatele võimalus ja investeerida; (7) frustratsioon aeglasel muutumises; (8) suutmatus saavutada töö- ja eraelu tasakaalu ja (9) võimetus seada prioriteete tõhusalt ja tulemuslikult.

Vaimne tervis hõlmab emotsionaalse, vaimse ja sotsiaalse heaolu elemente. See mõjutab seda, kuidas me eluga suheldes mõtleme, tunneme ja tegutseme. Samuti aitab see määrata, kuidas inimesed stressiga toime tulevad, teiste inimestega suhtlevad ja otsuseid langetavad. Vaimne tervis on oluline kõigil eluetappidel, alates lapsepõlvest ja noorukieast kuni täiskasvanueani. Oluline on leida elus tasakaal nii ajas kui ka erinevates oludes. Mõnikord on loomulik, et tunnete end tasakaalust väljas: kurvana, mures, kartvana või kahtlustavana, kuid need tunded muutuvad probleemiks, kui nad hakkavad igapäevaelu pikemaks ajaks takistama.

Edukale ettevõtjale viidates on populaarne pilt õnnelik ja enesekindel inimene, kes sõidab luksusautoga, naudib tähelepanu ja joob šampanjat. Individuaalset äri alustades kujunevad sarnased kujundid tulevikuvisionis. Kahjuks on reaalsus väga sageli masendav. Äriedu nautimiseks on vaja kõvasti tööd teha, eesmärke on vaja püstitada ja nende poole sihikindlalt püüda, kuid pidev pingutus ja aktiivne võitlus staatuse nimel võivad viia vastupidise tulemuseni - noor ettevõtte asutaja on ületöötanud ja

kurnatud. Ettevõtjad, kes ei suuda tööd jagada, võivad kannatada raske depressiooni all.

Vaatamata tugevatele empiirilistele tõenditele ettevõtjate halva vaimse tervise seisundi kohta, keskendub enamik ettevõtlussekumisi nn tegevuspõhiste sekkumistele, st sekkumistele, mis aitavad suurendada ettevõtete vahetut tegevust.

Kuigi ettevõtte asutamine on alati "metsik jalutuskäik", mis on täis tõuse ja mõõnasid, on ettevõtjad võimalikud samme, et kaitsta oma elu kontrolli alt väljumise eest. Kõige tähtsam on veeta aega lähedastega. Depressiooniga võitlemisel võivad suhted sõprade ja perega olla võimas relv. Raske ärevuse, traumajärgse stressi sümptomite ilmnemisel on oluline mitte peljata abi küsida ning häire või depressiooniga toimetulemiseks on oluline aegsasti konsulteerida vaimse tervise spetsialistiga.

Kõige tähtsam on, et inimest ei jäetaks üksi, kui ta satub raskesse olukorda, sest siis on eraldatus ja üksindus väljakutseks. Kui pole kedagi, kes teda toetaks, peab ta abi otsima, et tagada tõhusam ellujäämine. Seetõttu ei tasu karta abi otsida spetsialistidelt ja mitte näha neis potentsiaalset ohtu. Stress on muutumas ülemaailmseks probleemiks ja see on oluline nii arenenud kui ka arengumaade jaoks, kõikide elukutsete ja kategooriate töötajate jaoks, olgu need töötajad, administraatorid või ettevõtte asutajad ise. Seetõttu on stressi- ja stressijuhtimise tööriistad uurimistöös ja organisatsiooni juhtimise praktikas võtmeinstrumendid. Analüüsides olemasolevaid akadeemilisi ja erialaseid allikaid, võib järeldada, et tänapäeval pööratakse liiga vähe tähelepanu uuringutele, mis kontseptuaalselt analüüsivad ettevõtjate vaimset tervist. Seetõttu on äärmiselt oluline viia läbi üksikasjalik vajaduste analüüs, et konkreetselt analüüsida ettevõtjate vaimset tervist ja anda asjakohaseid soovitusi.

Alates 2019. aastast, mil teemat esmakordselt avatud ja ülemaailmsel foorumil arutati, on juhtunud palju. Ühendkuningriigis on ilmne, et mitmesugustel Interneti-põhistel platvormidel ilmub ettevõtluse ja vaimse heaolu teemal üha rohkem toetavat teavet. Sotsiaalsete ettevõtete võrgustikud ja ühendused on pakkunud nõu ja tuge seoses uue Covid-19 järgse keskkonnaga. Ilmselt on Covid-19 pööranud terava fookuse MWB teemale, mis hõlmab PWB-d (psühholoogiline heaolu), kuid 2019. aasta Davosis toimunud Maailma Majandusfoorumil tõsteti probleem enne Covid-19 esile ning pandeemia on vestlust ja tuge teinud sobivam. Nüüd on võimalik veebis avastada ettevõtlusstressi põhjuseid, sümptomeid ja laia valikut pakutavaid lahendusi. Tuleviku vastupidavuse tagamine tähendab probleemide tundmist ja mõistmist ning vajalike eneseteadmiste omamist muudatuste tegemiseks ja kohanemiseks.

Balti- ja Põhjamaades viiakse läbi palju inspireerivaid tegevusi, mis keskenduvad ettevõtjate vaimse tervise heaolu toetamisele. Ettevõtluse toetamise erinevad valdkonnad ulatuvad valitsuse toetatavatest tegevustest Eestis ja Lätis, teadlikkuse tõstmise tegevustest kõigis Balti- ja Põhjamaades ning teadustulemuste jagamisest Norras kuni riskikapitali olulisuseni ettevõtjate vaimse tervise toetamisel.

Baltikumis ja Põhjamaades ei olnud küsitletud asutajad neist tegevustest teadlikud ning leiti, et asutajate seas on vaja tõsta teadlikkust vaimse tervise heaolu teemal. On näha, et kõik nimetatud tegevused liiguvad samas suunas, kuid oluline on mainida, et riikidevaheline või isegi rahvusvaheline koostöö on vajalik.

See võib aidata lahendada suure hulga lahendusi ja pakkuda lihtsat juurdepääsu konkreetsetele lahendustele, mis põhinevad iga üksiku ettevõtja vajadustel.

Hoolimata finants- ja ametialaste probleemide kahjulikust mõjust ettevõtjate heaolule, kuuluvad sellised probleemid tavaliselt nende pädevusvaldkonda.

Sama ei saa aga öelda psühholoogiliste probleemide kohta. Selle asemel on enamikul ettevõtjatel vähe teadmisi psühholoogia ja vaimse või sotsiaalse heaoluga seotud probleemidest. Ettevõtluse ja ettevõtluse psühholoogilise poole mõistmise piiratud tase võib põhjustada stressi hoiatusmärkide märkamata jätmist, kuid piirab ka teadlikkust kasulikest tugi- või toimetulekumehhanismidest (Volery & Pullich, 2010).

Arvestades eelnimetatud ettevõtjate vaimset heaolu ohustavaid tegureid, tundub, et olukorra leevendamiseks võib astuda erinevaid samme. Esiteks peaksid ettevõtjad või potentsiaalsed ettevõtjad olema piisavalt informeeritud psühholoogilistest ja vaimsetest protsessidest nii üldises mõttes kui ka ettevõtlustegevusega seonduvalt. See hõlmab eneseteadlikkuse kõrgema taseme kasvatamist, mis võimaldab ettevõtjatel paremini hinnata, analüüsida ja kaitsta oma vaimset heaolu, kuid pakkuda neile ka abistavaid toimetulekumehhanisme või tööriistu (Fernet, Torrès, Austin & St-Pierre, 2016; Volery & Pullich, 2010).

Märkimisväärne teine samm edasi oleks ettevõtjate võimaluste suurendamine eakaaslastega ühenduse loomiseks ja nende kogemustest õppimiseks, näiteks juhendamise või mentorluse kaudu. Võrgustiku tugevdamine ja laiendamine võib aidata ettevõtjatel asju perspektiivi seada ja stressiolukordades toime tulla, võideldes samal ajal eraldatuse ja üksinduse tundega (Fernet, Torrès, Austin & St-Pierre, 2016; Volery & Pullich, 2010).

Arvestades olemasolevate uuringute ja Avansi rakendusteaduste ülikoolis, Breda/NL tehtud uuringuid, tuleb tulevaste tööriistade ja koosolekute väljatöötamisse integreerida järgmine teave. Üks peamisi võtmetegureid ettevõtjate jaoks on finantsstress. See võib takistada neil ka abi küsimast. Abi küsimine on juba probleem – mitte ainult ettevõtjate, vaid ka laiema elanikkonna jaoks. Stressi ennetamine ja stressisignaali tõsine võtmine on midagi, mida tasub edasi uurida. Deci ja Ryani (2001) ning Seligmani (2011) psühholoogilise heaolu teooriate põhjal on teada, et järgmisel kuuel aspektil on suur mõju: (1) kontrollitunne ja tehtud valikute tähendus; (2) õppimise autonoomia kogemine; (3) õppimise kui meeldiva kogemuse kogemine; (4) kogevad tugevat usku oma ainulaadsetesse pädevustesse; (5) sotsiaalsed suhted ja kuuluvustunne ning (6) emotsionaalselt, käitumuslikult ja kognitiivselt nende õppimisega seotud olemine – mida vastupidavam on ettevõtja, seda paremini suudab ta ennast reguleerida.

Kõik ettevõtjad on erinevad, seetõttu on nende abistamiseks vaja pakkuda erinevaid tööriistu, mis vastavad ettevõtja erinevatele vajadustele. Tööriistade väljatöötamisel tuleb arvestada, et olulised on ka sellised elemendid nagu ajaline paindlikkus ja autonoomia (Stephan, 2018). Igasuguste ettevõtjatega, erinevatel aegadel individuaalsete vajadustega, tööriistad, mida arendame

ei oleks kõigile sobiv lahendus. Peaksime sihiks seadma tööriistad, mis aitavad ettevõtjaid neile sobival ajal. Tööriistad peaksid sisaldama (1) eneseabivõimalusi, nagu Avansi rakenduskõrgkooli välja töötatud tööriist Positive Mind Monitor õpilaste heaolu tagamiseks ja (2) eneseteadmiste suurendamine, enesediagnostika tööriist.

Ettevõtjad töötavad sageli ise. Neil on vajadus oma probleemidest teistele rääkida. Sageli puudub neil tugisüsteem, võrgustik, kuhu tagasi pöörduda, või treener, kes neid aitaks. Platvormi väljatöötamine ja abi kättesaadavus võiksid olla arendamist väärt. Võib olla huvitav uurida ideed töötada välja enesediagnostika tööriist, mis eeldab diagnoosi, mida ei vii läbi üksikettevõtja üksi oma laua taga, vaid milles ümbritsevad võtmeisikud mängivad rolli probleemide ja märkide tuvastamisel. vaimse heaolu tase. Võrgustikku integreerides ettevõtjate vaimse tervise seisundi hindamisse ja jälgimisse, ei saa see kaasa tuua mitte ainult täpsema ja varajase diagnoosimise, vaid tugevdada ka üksikettevõtja lähikondsete toetavat ja julgustavat rolli.

Kokkuvõtteks võib öelda, et selles aruandes tuvastati enamik põhjusi, mis seavad ohtu sotsiaalsete ettevõtjate vaimse heaolu. Nagu eespool mainitud, jagavad kõik ettevõtjad enamikku probleeme, seisavad silmitsi samade takistuste ja probleemidega. Ettevõtjate, sealhulgas sotsiaalsete ettevõtjate elus ja töös on palju keerulisi ja väljakutseid pakkuvaid tegureid. Selle aruande eesmärk on heita valgust ettevõtjatele ja MWB-le, et luua teadmisi ning aidata välja töötada tööriistu, mis aitavad ettevõtjatel luua tervislikumat töö- ja eraelu tasakaalu.

Mis nüüd saab?

Wiklund, Nikolaev, Shir jt (2019) on väitnud, et ettevõtluse heaolu on lisaks tõhusale psühholoogilisele toimimisele ka isiklike ja tööalaste rahulolu ja positiivsuse kogemuste funktsioon, mis on suurem kui mis tahes negatiivsed mõjud (mis on loodetavasti harvad). Selle projekti väljundid arvestavad kõike ülaltoodut, et töötada välja tööriistu, mis hõlmavad vaimse heaolu ja psühholoogilise heaolu diagnostikat, tegelikel ettevõtluskogemustel põhinevaid õpetamisjuhtumeid ning võrgustike loomise ja mentorluse hõlbustamist – kõik saadaolevad materjalid on nõudlusest juhitud, mitte. -lineaarne ja avatud juurdepääs ning see määratletakse ettevõtjatega ulatusliku konsulteerimise teel.

(2503 sõna)

Autorite elulood.

INDRÿ ALEKNIENÿ on ühingu MINTIES BITES projektijuht. 2011. aastal omandas ta Mykolo Romerio ülikoolis magistrakraadi avaliku halduse erialal ja 2009. aastal bakalaureusekraadi Šiauliÿ ülikoolis haridusteaduses. 5-aastase avaliku halduse kogemusega, assotsiatsiooni MINTIES BITES raames vastutab ta projektide koordineerimise eest ja hindab projektis osalejate vajadusi ning koostab projektiaruandeid.

Wouter Broekaert on äriökonomika doktorikraadiga ning alates 2007. aastast on ta tegelenud pereettevõtete, VKEde ja innovatsiooni alase uurimistööga. Pereettevõtete ja VKEde valdkonnas on ta uurinud selliseid teemasid nagu konkurentsistrateegia, strateegilised muutused, ettevõtte tulemuslikkus, psühholoogiline omamine ja vaimne heaolu. Tema innovatsioonialane uurimus keskendub peamiselt organisatsiooni paindlikkusele ja avatud innovatsioonile. Wouter on seotud säästva ettevõtluse keskusega (CenSE) ja on õppejõud Odisee rakenduskõrgkoolis.

Petra Kucharova on haridustehnoloogia (edtech) ekspert, kes juhib Erasmus+ projekte ja töötab edtechi idufirmadega Nordic EdTech Forumil N8. Tal on kogemusi start-up konkursside korraldamisel, kõrghariduse innovatsioonivõistluste kaaskorraldajal ja koolieelse lasteasutuse õpetamisel. Ta on ka osalise tööajaga ettevõtja ja Soome välismaalaste kogukonna Mastering Finland podcasti asutaja. See platvorm on võimaldanud tal kohtuda erinevate ettevõtjate ja ekspertidega, kellega ta on vaimse tervise heaolu teemat põhjalikult arutanud.

Dr Allan Lawrence on Huddersfieldis asuva Projects Beyond Borders Ltd ja Suur-Manchesteri Bury's asuva sotsiaalse ettevõtte The Enterprise Centre direktor. Allan on tegutsenud ka konsultandina haridus- ja koolitusvaldkonnas ning töötanud täiend- ja kõrghariduses üle 30 aasta. Viimasel ajal on ta pidanud loenguid erinevatel teemadel, nagu sotsiaalne ettevõtlus ja ettevõtlus ning tervis- ja sotsiaalpoliitika.

Viited.

Binder, M. ja Coad, A. (2016). Kui rahul on füüsilisest isikust ettevõtjad? Elu domeeni vaade. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1409–1433.

Deci, E & Ryan, R (2000). Eesmärgipüüdluste “Mis” ja “Miks”: inimvajadused ja käitumise enesemääratlus. *Psychological Inquiry*, Vol. 11, nr 4, 227–268

Dell, MS (2019). Kolm asja, mida ettevõtjad vajavad. <https://www.weforum.org/agenda/2014/09/michael-dell-entrepreneurs-passion-problem-purpose> (Kasutatud 18.05.2022)

De Maeyer C, Bonne K, Bouters L & Parent O (2015). StartMeUp! Stimuleeriv Füüsilisest isikust ettevõtja loomemajanduse üliõpilastele. *Rahvusvaheline graafilise hariduse ja uurimistö ringkiri*, nr 8, 64-71.

Fernet, C., Torrès, O., Austin, S. ja St-Pierre, J. (2016). VKE omamise ja juhtimise psühholoogilised kulud: tööstressorite, tööalase üksinduse, ettevõtliku orientatsiooni ja läbipõlemise seostamine. *Burnout Research*, 3(2), 45-53.

Hokemeyer, P (2019). Ettevõtluses on vaimse tervise kriis. Siin on, kuidas seda lahendada. <https://europeansting.com/2019/03/25/there-is-a-mental-health-crisis-in-enterprise-heres-how-to-tackle-it/> (Kasutatud 18.05.2022)

Petrescu, M (2016). Füüsilisest isikust ettevõtjad töötajatega ja ilma töötajateta: Individuaalsed, sotsiaalsed ja majanduslikud erinevused. *Ettevõtluse rahvusvaheline ülevaade*. 2016, kd. 14 3. väljaanne, lk 289-312.

Seligman, M (2011). Vastupidavuse suurendamine. aprill 2011. *Harvard Business Review*.

Shearman, S & Goldsmith, B (2019). Need on vaimse tervise võitlused a sotsiaalne ettevõtja. *World Economic Forum ja Thomson Reutersi sihtasutus Trust* (Kasutatud 01.08.2020).
<https://www.weforum.org/agenda/2019/11/doing-good-found-to-take-its-toll-as-more-social-entrepreneurs-report-burnout/> (Kasutatud 02.05.2022)

Stephan, U (2018). Ettevõtjate vaimne tervis ja heaolu: ülevaade ja uurimiskava. *Academy of Management Perspectives*, 32. kd, nr 3, 290-322.

Wiklund J, Nikolaev B, Shir N, Maw-Der Foo, Bradley S, Ettevõtlus ja heaolu: minevik, olevik ja tulevik, *Journal of Business Venturing*, 34. köide, väljaanne 4, 2019, lk 579–588, ISSN 0883 -9026, <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2019.01.002>. (Kasutatud 02.05.2022)

Volery, T. ja Pullich, J. (2010). Terved ettevõtjad tervetele ettevõtetele: uurimuslik uuring ettevõtjate tervise ja heaolu tajumise kohta. *New Zealand Journal of Employment Relations*, 35(1), 4-16.