



Ataskaita – Entre-MWB projektas

Pavadinimas: Verslininkų psichikos gerovės analizė – ataskaitos, kurią parengė projekto Entre-MWB partneriai

Santrauka



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Santrauka

Projekto apžvalga

Projekto partneriai – tai bendradarbiaujančios įmonės ir aukštosios mokyklos, teikiančios švietimo paslaugas verslo srityje bei paramą besikuriančioms įmonėms. Jos taip pat vykdo verslo, sveikatos ir socialinės priežiūros, psichologijos ir susijusias mokymų programas. Prie jų prisijungė MVĮ ir socialinės įmonės, turinčios praktinės patirties šio projekto tema. Projektas skirtas verslininkams ir ypač jauniems startuoliams visoje ES/EEE, o išskirtinis projekto dėmesys skiriamas kokybinei patirčiai, o ne kiekybiniais finansiniais ir praktiniais naujai besikuriančių įmonių aspektams. Europos Komisija per Erasmus+ Key Action 2 programą finansavo projektą.

Kodėl projektas buvo inicijuotas?

Naujausi tyrimai ir publikacijos parodė ryšį tarp verslumo ir psichikos ligų įvairiomis formomis (Binde & Coad, 2016, Petrescu, 2016, cituojama Stephan, 2018). Į tai buvo labiau atkreiptas tarptautinis dėmesys, 2019 m. Davose vykusiame Pasaulio ekonomikos forume (WEF). Verslininkai teikia ekonominę naudą bet kuriai visuomenei, kurioje jie veikia, tačiau mažai dėmesio skiriama jų psichikos gerovei vis sudėtingesnėje verslo aplinkoje. „Dell“ (2019 m.) duomenimis, 582 milijonai žmonių, beveik 8 % pasaulio gyventojų, savo gyvenimą paskyrė verslumui, todėl stebina, kad tiek mažai dėmesio buvo skiriama jų patirčiai.

Tai kelia rimtą susirūpinimą, nes užimtumo pobūdis visoje Europoje ir visame pasaulyje keičiasi, daugiau dėmesio skiriant mikro įmonėms ir verslams, nes vis daugiau jaunų žmonių steigia naujas įmones. 2019 m. Davose pristatyti duomenys parodė, kad maždaug pusė (49 proc.) verslininkų per savo gyvenimą kenčia nuo bent vienos formos psichikos sveikatos sutrikimų. Tai apima dėmesio stokos hiperaktyvumo sutrikimą, bipolinį sutrikimą ir daugybę su priklausomybėmis susijusių sutrikimų. Hokemeyer (2019) mano, kad verslininkų, kovojančių su daugybe asmenybės sutrikimų, procentas yra didesnis nei 80%. Verslininkai patiria stresą ir iššūkius dėl įvairių priežasčių (Stephan, 2018), o nauji verslininkai yra ypač jautrūs su stresu susijusioms psichikos sveikatos problemoms. Mikro įmonių ir naujų įmonių sėkmės rodikliai skiriasi priklausomai nuo sektoriaus, o kūrybiniai (De Maeyer, Parent ir Bonne, 2015) ir socialinių įmonių (Shearman ir Goldsmith, 2019) sektoriai atrodo ypač sudėtingi.

Kaip buvo atliktas tyrimas?

Projekto partneriai atliko nuotolinę apklausą internete, kurioje dalyvavo daugiau nei 300 respondentų iš Europos įmonių. Taip pat buvo surinktos tikslinės grupės, kuriose dalyvavo 30 dalyvių iš įvairių verslo organizacijų. Rezultatai patvirtina (1) pagalbinių ir neformalių profesinių ryšių poreikį; (2) mokymo ir informuotumo didinimo, medžiagos, susijusios su laiko valdymu ir (3) finansų valdymu poreikį; (4) psichikos sveikatos problemų nustatymo ir diagnostikos svarbą. Projekto komandos parengtoje medžiagoje buvo atsižvelgta į mentorystės vertę, atvejų analizės naudojimą, savęs

vertinimą ir apmąstymus. Mūsų, kaip projekto komandos, iššūkis yra iš tikrųjų suprasti verslininkų iššūkius ir verslininkų paskatas bei vertybes.

Kas dalyvavo?

Partneriai įvairiais ir išskirtiniais būdais prisidėjo prie šios ataskaitos. Koordinatorius Projects Beyond Borders Ltd (PBB), Šiaurės Anglijoje įsikūrusi MVĮ, apsvarstė šiuo metu MVĮ ir socialinėms įmonėms teikiamą paramą ir informaciją. Partneriai iš universiteto daugiausia dėmesio skyrė akademiniam tyrimams, susijusiems su verslumo ir psichikos gerovės tema, o kai kuriais atvejais savo universitetuose turi projektus šia tema, kurie pristatomi pranešime. Partneris iš Portugalijos - Instituto de Empreendedorismo Social (IES), Lisabona/IES yra socialinio verslo mokykla, prisidėjusi iš socialinės įmonės perspektyvos. Taip pat „Nord Ed Tech Forum“ ataskaitai pateikia atitinkamų atvejų tyrimus ir diskusijas tiesiogiai iš savo Šiaurės Europos, Baltijos ir Skandinavijos šalių verslininkų tinklo. Partneriai iš Lietuvos Asociacija „MINTIES BITĖS“, Šiauliai / LT – socialinis verslas, teikiantis psichosocialinės pagalbos paslaugas ir prisidedantis prie savito ir unikalaus požiūrio. Šioje ataskaitoje pateikiama dabartinės situacijos, susijusios su verslininkais ir psichikos gerove, „momentinė nuotrauka“. Ji pateikiama iš įvairių nacionalinių, regioninių ir institucijų perspektyvų.

Kokios yra pagrindinės išvados?

Viso šio tyrimo ir interviu metu buvo galima nustatyti įvairius verslininkų psichikos sveikatos problemų veiksnius. Tai apima: (1) galimybės gauti finansavimą stoką; (2) netikrumas dėl verslo tvarumo ir nesaugumas dėl finansų valdymo; (3) neapibrėžtumas ir nesugebėjimas susitelkti į ilgalaikį planavimą; (4) nesugebėjimas išlaikyti talentų; (5) darbas ilgas valandas ir dažniausiai be pagalbos; (6) nesugebėjimas sudaryti tinkamų darbo sąlygų darbuotojams, kad jie būtų įgalinti dirbti ir investavimas į juos; (7) nusivylimas dėl lėtos transformacijos; (8) nesugebėjimas pasiekti darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros ir (9) nesugebėjimas efektyviai nustatyti prioritetų.

Psichikos sveikata apima emocinės, psichinės ir socialinės gerovės elementus. Tai daro įtaką mūsų mąstymui, jausmams ir elgesiui sprendžiant kaip gyventi. Tai taip pat padeda nustatyti, kaip asmenys susidoroja su stresu, bendrauja su kitais žmonėmis ir priima sprendimus. Psichikos sveikata svarbi visais gyvenimo etapais – nuo vaikystės ir paauglystės iki pilnametystės. Svarbu rasti pusiausvyrą gyvenime tiek laikui bėgant, tiek esant skirtingoms aplinkybėms. Kartais natūralu jausti disbalansą: liūdesį, susirūpinimą, baimę ar įtarumą, tačiau šie jausmai tampa problema, kai pradeda ilgesniam laikui trukdyti kasdieniame gyvenime.

Kalbant apie sėkmingą verslininką, dažniausiai yra įsivaizduojamas laimingas ir pasitikintis žmogus, vairuojantis prabangų automobilį, besimėgaujantis dėmesiu ir geriantis šampaną. Pradedant individualų verslą panašūs įvaizdžiai formuojasi ir ateities vizijoje. Deja, labai dažnai tikrovė vargina. Norint džiaugtis komercine sėkme, reikia daug ir sunkiai dirbti, išsikelti tikslus ir kryptingai jų siekti, tačiau nuolatinės pastangos ir aktyvi kova dėl statuso gali duoti priešingą rezultatą, nes jaunas

verslininkas pervargsta ir pasijaučia išsekęs. Darbo paskirstyti negalintys verslininkai gali susirgti sunkia depresijos forma.

Nepaisant tvirtų empirinių įrodymų apie prastą verslininkų psichikos sveikatos būklę, dauguma verslumo intervencijų yra orientuotos į „veikla pagrįstas intervencijas“, t. y. intervencijas, kurios padeda padidinti tiesioginę įmonių veiklą.

Nors įkūrus verslą pradžia visada būna labai sudėtinga, kupina pakilimų ir nuosmukių, verslininkai gali imtis veiksmų, kad apsaugotų savo gyvenimą nuo nebesukontroliuojamų problemų. Svarbiausia – leisti laiką su artimaisiais. Kalbant apie kovą su depresija, santykiai su draugais ir šeima gali būti galingas ginklas. Svarbu nebijoti kreiptis pagalbos pajutus stipraus nerimo, potrauminio streso simptomus, svarbu laiku pasikonsultuoti su psichikos sveikatos specialistu, kad būtų galima susidoroti su sutrikimu ar depresija.

Svarbiausia, kad atsidūręs sunkioje situacijoje žmogus nebūtų paliktas vienas, nes tada izoliacija ir vienatvė tampa iššūkiu. Jei nėra, kas jį galėtų palaikyti, jis turi kreiptis pagalbos, kad išgyventų sudėtingus momentus. Taigi nereikėtų bijoti kreiptis pagalbos į specialistus ir vengti žiūrėti į juos kaip į galimą grėsmę. Stresas tampa pasauline problema ir yra aktualus tiek išsivysčiusioms, tiek besivystančioms šalims, visų profesijų ir sričių darbuotojams – tiek paprastiems darbininkams, tiek administratoriams, tiek patiems verslo įkūrėjams. Todėl streso valdymo priemonės yra pagrindinės mokslinių tyrimų ir organizacijos valdymo praktikos instrumentai. Išanalizavus esamus akademinius ir profesinius šaltinius, galima daryti išvadą, kad šiandien per mažai dėmesio skiriama tyrimams, kurie konceptualiai analizuotų verslininkų psichinę sveikatą. Todėl labai svarbu atlikti išsamią poreikių analizę, kad būtų galima konkrečiai išanalizuoti verslininkų psichinę sveikatą ir pateikti atitinkamas rekomendacijas.

Daug kas nutiko nuo 2019 m., kai ši tema pirmą kartą buvo aptarta atvirame pasauliniame forume. Akivaizdu, kad Jungtinėje Karalystėje įvairiose internetinėse platformose atsiranda vis daugiau pagalbines informacijos verslumo ir psichikos gerovės tema. Socialinių įmonių tinklai ir asociacijos teikė patarimus ir pagalbą, susijusią su nauja aplinka po Covid. Akivaizdu, kad Covid-19 daug dėmesio skyrė MWB problemai, kuri apima PWB (psichologinę gerovę), tačiau 2019 m. Davose vykęs Pasaulio ekonomikos forumas pabrėžė problemą dar prieš Covid-19, o pandemija paskatino pokalbį ir paramos teikimo svarbą. Dabar galima prisijungti prie interneto ir atrasti verslininkams kylančio streso priežastis, simptomus ir daugybę siūlomų sprendimų. Norint užtikrinti atsparumą ateityje, reikia žinoti ir suprasti problemas bei pažinti save, kad galėtum keistis ir prisitaikyti.

Baltijos ir Šiaurinėse šalyse vykdoma daug įkvepiančių veiklų, orientuotų į verslininkų geros psichinės sveikatos palaikymą. Įvairios paramos verslui sritys – nuo vyriausybės remiamų veiklų Estijoje ir Latvijoje, informuotumo didinimo visose Baltijos ir Šiaurės šalyse bei mokslo rezultatų dalijimosi Norvegijoje iki rizikos kapitalo svarbos remiant verslininkų psichinę sveikatą.

Baltijos šalyse ir Šiaurės šalyse kalbinti įmonių steigėjai nežinojo nė vienos iš šių veiklų, todėl buvo manoma, kad juos reikia daugiau informuoti apie psichikos sveikatos gerovę. Matyti, kad visos minėtos veiklos krypta ta pačia kryptimi, tačiau svarbu paminėti, kad būtinas bendradarbiavimas tarp šalių ar net tarptautiniu mastu.

Tai galėtų padėti surasti daugybę sprendimų ir suteikti lengvą prieigą prie konkrečių sprendimų, pagrįstų kiekvieno individualaus verslininko poreikiais.

Nepaisant neigiamo finansinių ir profesinių problemų sukiamo poveikio verslininkų gerovei, tokios problemos dažniausiai yra įprastos jų veiklos sričiai. Tačiau to negalima pasakyti apie psichologines problemas. Dauguma verslininkų visai neišmano arba žino labai mažai apie psichologines ir psichinės ar socialinės gerovės problemas. Toks ribotas psichologinės verslo pusės supratimas gali priversti juos nepastebėti išankstinių įspėjamųjų streso požymių, taip pat apriboti jų supratimą apie naudingą pagalbą ar problemų sprendimo būdus (Volery ir Pullich, 2010).

Atsižvelgiant į minėtus veiksnius, keliančius grėsmę verslininkų psichikos gerovei, atrodo, kad situacijai palengvinti gali būti imtasi įvairių būdų. Visų pirma, verslininkai ar potencialūs verslininkai turėtų būti pakankamai informuoti apie psichologinius ir psichinius procesus tiek bendrąja prasme, tiek susijusius su verslumo veikla. Tai apima aukštesnio savimonės lygio ugdymą, leidžiantį verslininkams geriau įvertinti, analizuoti ir apsaugoti savo psichikos gerovės būseną, bet taip pat suteikti jiems naudingų problemų įveikimo būdų ar įrankių (Fernet, Torrès, Austin ir St-Pierre, 2016 m.; Volery ir Pullich, 2010).

Svarbus antrasis žingsnis į priekį būtų padidinti verslininkų galimybes užmegzti ryšius su bendraamžiais ir mokytis iš jų patirties, pavyzdžiui, pasitelkiant konsultavimą ar mentorystę. Ryšių stiprinimas ir išplėtimas gali padėti verslininkams pažvelgti į situaciją kitaip ir susidoroti su stresinėmis situacijomis, o kartu kovoti su izoliacijos ir vienišumo jausmu (Fernet, Torrès, Austin ir St-Pierre, 2016; Volery ir Pullich, 2010).

Atsižvelgiant į ankstesnių tyrimų ir tyrimų, atliktų Avans University of Applied Sciences, Breda/NL, išvadas, kuriant būsimas priemones ir organizuojant susitikimus reikia integruoti šią informaciją. Vienas iš pagrindinių veiksnių itin veikiančių verslininkus yra dėl finansų kylanti įtampa. Tai taip pat gali užkirsti kelią jiems prašyti pagalbos. Baimė prašyti pagalbos jau yra problema – ne tik verslininkams, bet ir plačiajai visuomenei. Reikia atidžiai stebėti streso sukeltus signalus ir tirti streso prevencijos būdus. Remiantis Deci ir Ryan (2001) bei Seligman (2011) psichologinės gerovės teorijomis, yra žinoma, kad didelę įtaką turi šie šeši aspektai: (1) kontrolės jausmas ir padarytų pasirinkimų prasmingumas; (2) savarankiškumas mokantis; (3) sugebėjimas priimti mokymąsi kaip malonią patirtį; (4) stiprus tikėjimas savo unikaliomis kompetencijomis; (5) socialinių santykių ir priklausymo socialinei grupei jausmas bei (6) įsitraukimas į mokymąsi emociškai, fiziškai ir kognityviai. Kuo verslininkas yra atsparesnis, tuo geriau jis gali save suvaldyti.

Visi verslininkai yra skirtingi, todėl norint jiems padėti, būtina pasiūlyti įvairių priemonių, kurios atitiktų skirtingus verslininkų poreikius. Kuriant priemones būtina atsižvelgti į tai, kad svarbūs ir tokie elementai kaip lankstumas laiko atžvilgiu ir savarankiškumas (Stephan, 2018). Skirtingose verslo srityse dirbantiems verslininkams, turintiems individualių poreikių skirtingais periodais, mūsų sukurtos priemonės nebūtų „visiems tinkantis“ sprendimas. Reikėtų siekti sukurti įrankius, kurie būtų naudingi verslininkams jiems patogiu metu. Įrankiuose turėtų būti (1) savipagalbai skirtos priemonės, pvz., Avans taikomųjų mokslų universiteto sukurtas studentų gerovės pozityvaus mąstymo stebėjimo įrankis ir (2) savęs pažinimo - savidiagnostikos įrankis.

Verslininkai dažnai viską daro patys todėl jiems reikia pasikalbėti su kitais apie savo problemas. Jiems dažnai trūksta palaikančių žmonių rato į kurį galėtų kreiptis pagalbos, ar mentoriaus, kuris jiems padėtų. Platformos kūrimas, kurioje būtų galima gauti pagalbos yra labai svarbus. Taip pat būtų įdomu išnagrinėti idėją sukurti savidiagnostikos įrankį, kuris nustatytų diagnozę individualiam verslininkui, bet į tai įsitrauktų ir pagrindiniai aplinkiniai asmenys, atliekantys vaidmenį nustatant problemas ir požymius susijusius su psichikos gerove. Integruojant tinklą į verslininkų psichikos sveikatos būklės vertinimą ir stebėjimą, gali padėti ne tik tiksliau ir anksčiau diagnozuoti, problemą bet ir sustiprinti verslininkui artimų asmenų palaikomąjį bei skatinamąjį ryšį.

Apibendrinant, šioje ataskaitoje nustatyta didžioji dalis priežasčių, keliančių pavojų verslininkų psichikos gerovei. Kaip aptarta aukščiau, visi verslininkai turi daug panašių problemų, nes susiduria su tomis pačiomis kliūtimis ir patiria panašius sunkumus. Verslininkų gyvenime ir darbe yra daug sudėtingų veiksmų. Šia ataskaita siekiama išsiaiškinti apie verslininkus ir jų psichikos gerovę, taip norint sukaupti žinias ir padėti kurti priemones, padedančias verslininkams susikurti sveikesnę darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrą.

O kas dabar?

Wiklund, Nikolaev, Shir ir kt. (2019) teigė, kad verslininkų gerovė yra asmeninių ir profesinių veiklų pasitenkinimo ir pozityvumo pojūčių, kurie yra didesni už bet kokį neigiamą poveikį (kurie, tikimės, nedažni), visuma. Šio projekto intelektiniuose produktuose atsižvelgiama į visus pirmiau minėtus dalykus, kad būtų sukurtos priemonės, apimančios psichikos gerovės ir psichologinės gerovės diagnostiką, mokymo atvejų, pagrįstų realia verslininkų patirtimi, ir ryšių kūrimo bei mentorystės palengvinimą – visa turima medžiaga bus pagrįsta paklausa, o ne - linijine ir atvira prieiga, apibrėžta išsamiai konsultuojantis su verslininkais.

Autorių biografijos

Indrė Aleknienė yra asociacijos MINTIES BITĖS projektų vadovė. 2011 m. Mykolo Romerio universitete ji įgijo viešojo administravimo magistro laipsnį, o 2009 m. – Šiaulių universiteto edukologijos bakalauro laipsnį. Turėdama 5 metų patirtį viešojo administravimo srityje, Asociacijos MINTIES BITĖS veikloje ji yra atsakinga už projektų valdymą ir atlieka projekto dalyvių poreikių vertinimą bei rengia projektų ataskaitas.

Wouter Broekaert turi verslo ekonomikos mokslų daktaro laipsnį ir nuo 2007 m. vykdo šeimos verslų, MVĮ ir inovacijų tyrimus. Šeimos verslų ir MVĮ srityje jis nagrinėjo tokias temas kaip konkurencijos strategijos, strateginiai pokyčiai, verslo rezultatai, psichologinė ir psichikos gerovė. Jo tyrimai daugiausia dėmesio skiria organizacijų lankstumui ir inovacijoms. Wouter yra susijęs su Tvaraus verslumo centru (CenSE) ir yra Odisee taikomųjų mokslų universiteto dėstytojas.

Petra Kucharova yra edukacinių technologijų (edtech) ekspertė, koordinuojanti Erasmus+ projektus ir dirbanti su edtech startuoliais Šiaurės šalių EdTech forume N8. Ji turi patirties organizuojant startuolių konkursus, kartu organizuojant aukštojo mokslo inovacijų konkursus, apmokant ikimokyklinio ugdymo įstaigas. Ji taip pat yra ne pilną darbo dieną dirbanti verslininkė ir Suomijoje gyvenančių užsieniečių bendruomenės „Mastering Finland podcast“ įkūrėja. Ši platforma suteikė jai galimybę susitikti su įvairiais verslininkais ir ekspertais, su kuriais ji nuodugniai aptarinėjo psichikos sveikatos gerovės temą.

Dr Allan Lawrence yra „Projects Beyond Borders Ltd“, įsikūrusios Hadersfilde, ir „The Enterprise Centre“, ir socialinės įmonės, įsikūrusios Beris mieste, Didžiojo Mančesterio grafystėje, direktorius. Allan taip pat dirbo konsultantu švietimo ir mokymo srityje ir daugiau nei 30 metų dirbo aukštojo mokslo srityse. Pastaruoju metu jis skaitė paskaitas įvairiomis temomis, tokiomis kaip socialinės įmonės ir verslumas bei sveikata ir socialinė politika.

Rob de With yra verslininkas ir dirba pažangiausiose verslumo, tvarumo ir inovacijų srityse. Rob taip pat yra GlobalGoals.community įkūrėjas ir remia asmenis, taip pat komandas ir įmones ugdant lyderystės įgūdžius ir įgyvendinant ES pasaulinius tikslus. Be patirties tarptautiniame versle, jis yra ir vyresnysis pedagogas Verslo akademijoje Avans universitete Bredoje, Nyderlanduose.

Irma Drent Msc. Yra dėstytoja Avans universitete Bredoje, Nyderlanduose. Irma savo įmonėje kiezenismoeilijk.nl moko žmones priimti teisingus sprendimus, pagrįstus asmeniniais gabumais. Irma studijavo Bredos ir Velso universitetuose Europos laisvalaikio vadybą ir išteklių valdymą.

Kim Peeters, romanistikos specialistė ir antropologė, studijavo Liuvono universitete ir Université Libre de Bruxelles. Kim dirba su temomis susijusiomis su lytimis nevyriausybinėse organizacijose (FOS, 11.11.11), o konkrečiau – su seksualinės ir santykių gerovės klausimais Sensoa, seksualinės sveikatos ekspertų centre. UCLL ji yra tvaraus vystymosi, sveikatos ir su Jungtinių tautų pasauliniais tikslais susijusių temų lektorė.

Rita Ferreira yra įgijusi komunikacijos mokslų: žurnalistikos, spaudos ir multimedijos laipsnį Porto universiteto menų fakultete ir rinkodaros vadybos magistro laipsnį IPAM. Rita yra IES – Socialinio verslo mokyklos komunikacijos ir rinkodaros vadovė, dalyvaujanti keliuose projektuose, susijusiuose su socialinių verslininkų psichine sveikata.

Literatūra

Binder, M., & Coad, A. (2016). How satisfied are the Self-Employed? A Life Domain View. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1409–1433.

Deci, E & Ryan, R (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, Vol. 11, No. 4, 227–268

Dell, M.S. (2019). The three things entrepreneurs need. <https://www.weforum.org/agenda/2014/09/michael-dell-entrepreneurs-passion-problem-purpose> (Accessed 18/05/2022)

De Maeyer C, Bonne K, Bouters L & Parent O (2015). StartMeUp! Stimulating Self-employment for Students in the Creative Industries. *International Circular of Graphic Education and Research*, No. 8, 64-71.

Fernet, C., Torrès, O., Austin, S., & St-Pierre, J. (2016). The psychological costs of owning and managing an SME: Linking job stressors, occupational loneliness, entrepreneurial orientation, and burnout. *Burnout Research*, 3(2), 45-53.

Hokemeyer, P (2019). There is a mental health crisis in entrepreneurship. Here's how to tackle it. <https://europeansting.com/2019/03/25/there-is-a-mental-health-crisis-in-entrepreneurship-heres-how-to-tackle-it/> (Accessed 18/05/2022)

Petrescu, M (2016). Self-Employed Individuals with and without Employees: Individual, Social and Economic Level Differences. *International Review of Entrepreneurship*. 2016, Vol. 14 Issue 3, p289-312.

Seligman, M (2011). Building Resilience. April 2011. *Harvard Business Review*.

Shearman, S & Goldsmith, B (2019). These are the mental health struggles of a social entrepreneur. *World Economic Forum and Thomson Reuters foundation Trust* (Accessed 08/01/2020). <https://www.weforum.org/agenda/2019/11/doing-good-found-to-take-its-toll-as-more-social-entrepreneurs-report-burnout/> (Accessed 02/05/2022)

Stephan, U (2018). Entrepreneurs' Mental Health and Well-being: A Review and Research Agenda. *Academy of Management Perspectives*, Vol 32, No 3, 290-322.

Wiklund J, Nikolaev B, Shir N, Maw-Der Foo, Bradley S, *Entrepreneurship and well-being: Past, present, and future*, *Journal of Business Venturing*, Volume 34, Issue 4, 2019, Pages 579-588, ISSN 0883-9026, <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2019.01.002>. (Accessed 02/05/2022)

Volery, T., & Pullich, J. (2010). Healthy Entrepreneurs for Healthy Businesses: An Exploratory Study of the Perception of Health and Well-being by Entrepreneurs. *New Zealand Journal of Employment Relations*, 35(1), 4-16.