



ESIMIEHENÄ
KAUPAN ALALLA

Myymälätyön vaatimukset ja voimavarat

Työn vaatimukset ja voimavarat tasapainottavat toisiaan. Työssä koettu liiallinen kiire on esimerkki työn vaatimustekijästä, hyvä yhteistyö työtovereiden kanssa taas työn voimavaroista. Parhaimmillaan työn vaatimukset ovat riittävän haastavat, mutta eivät kuitenkaan niin korkeat, että ne aiheuttaisivat pysyvää kuormitustilaa. Lisäksi voimavaroja on työntekijän ulottuvilla niin runsaasti, että työstä selviäminen on mahdollista, ja olo on energinen ja innostunut.

Myymälätyöntekijät

Tässä esitetyt tulokset koskevat vähittäiskaupan myymälätyöntekijöitä (eli ei esimiesasemassa olevia henkilöitä)

Myymälätyöntekijöiden keski-ikä oli 39 vuotta ja 84 % heistä oli naisia.

Yli 90 prosentilla myymälätyöntekijöistä oli toistaiseksi voimassa oleva (vakituinen) työsuhde ja noin puolet heistä työskenteli kokoaikaisesti.

Myymälätyön vaatimuksia ja voimavaroja

- Myymälätyön keskeisiä voimavaroja ovat oman työyksikön hyvä ilmapiiri ja tyytyväisyys esimiestyöhön.
- Myymälätyöntekijöiden työn vaatimuksia ovat kiire ja oman työn vähäiset vaikutusmahdollisuudet.
- Myymälätyöntekijät työskentelevät harvemmin yksin kuin esimiesasemassa olevat, mutta kokevat yksin työskentelyn yhtä kuormittavana kuin esimiehet. Lähes neljännes (23 %) työntekijöistä koki yksin työskentelyn hyvin tai melko kuormittavana.

Tuloksena työn imua, uhkana työhön leipääntymistä

- Yli 80 % myymälätyöntekijöistä koki viikoittain olevansa työn imussa. Työn imua kokevat työntekijät olivat vähemmän leipääntyneitä työhönsä, tunsivat hallitsevansa työnsä paremmin ja kokivat sen vähemmän henkisesti kuormittavana kuin ne työntekijät, jotka kokivat harvemmin työn imua.
- Lähes 40 % työntekijöistä koki työhön leipääntymistä viikoittain. Ajan koettiin kuluvan hitaasti ja työntekijä tunsu työnsä leipääntymistä työssään.
- Myymälätyöntekijät kokivat vähemmän työstä johtuvaa stressiä kuin esimiehet.

Esimiehenä kaupan alalla (Esika)

Esimiehenä kaupan alalla (Esika) on Työterveyslaitoksen vuosina 2013–2014 toteuttama tutkimushanke. Työterveyslaitoksen yhteistyökumppaneina ovat Palvelualojen ammattiliitto PAM ja Kaupan liitto. Tutkimusta rahoittaa Työsuojelurahasto

Tutkimusaineistona on kysely PAMin vähittäiskaupan myymälätyötä tekeville jäsenille (n=992). Lisäksi kysely- ja haastatteluaineistoa on kerätty seitsemästä kohdemyymälästä.

Irja Kandolin & Sara Lindström
etunimi.sukunimi@ttl.fi
030 4741

www.ttl.fi/esika



ESIMIEHENÄ
KAUPAN ALALLA



Työn vaatimukset ja voimavarat samankaltaisia työpaikasta riippumatta

Erilaista mutta samanlaista. Kaupan alan työn vaatimukset ja voimavarat olivat hyvin samankaltaisia riippumatta alueesta, myymälän koosta, toimialasta (päivittäis- vai erikoistavarakauppa), työajasta (kokoaikainen vai osa-aikainen työ), työsuhteen laadusta (vakituinen vai määräaikainen) tai kaupan aukioloajoista.

Myymälän aukioloajat ja työn vaatimukset. Työ koettiin hieman henkisesti kuormittavampana myymälöissä, jotka olivat auki klo 7-23 tai ympäri vuorokauden, kuin myymälöissä joilla oli rajoitetummat aukioloajat. Yhteentoista illalla tai myöhemmin auki olevissa myymälöissä työntekijät kokivat myös enemmän epäasiallista käyttäytymistä asiakkaiden taholta, kuten sanallista väkivaltaa, eli mm. nimittelyä, mutta myös fyysistä väkivaltaa. Päivittäistavarakaupassa työskentelevät joutuvat puuttumaan asiakkaiden varkausyrityksiin erikoistavarapuolella työskenteleviä enemmän.

Myymälätyöntekijä,

Lisätietoja

1. Keskustele esimiehesi kanssa työhön liittyvistä asioista

Hakanen J ym. (2012) Kohti innostuksen spiraaleja. Helsinki: Työterveyslaitos.

- Esimiehen kanssa on hyvä keskustella niin omaan työhön liittyvistä asioista, kuten työmäärästä, kuin omasta työhyvinvoinnista. Esimiehelle kannattaa kertoa myös omista ajatuksista kuinka työn tekemistä voisi kehittää, tai mitä osaamista sinulla olisi, jota voisi paremmin hyödyntää.

2. Huolehdi omasta hyvinvoinnistasi

- Koska työstä johtuvan stressin kokeminen on yleistä, on huolehdittava, että työn kuormittavuudesta ehtii palautumaan. Ilman riittävää palautumista työn rasituksista, ei hyvinvointikaan säily pitkällä aikavälillä.

3. Pohdi mitä itse voit tehdä työsi voimavarojen tukemiseksi

- Toisinaan on hyvä pysähtyä ja miettiä omaa tapaa tehdä työtään. Pohdi hyödynnätkö omia mahdollisuuksiasi "tuunata" työtäsi – hyödynnätkö omaa osaamistasi, pyydätkö muilta palautetta omasta työstäsi tai ideoita työtehtävien toteuttamiseen, tai oletko valmis tarttumaan uusiin, haastavampiin työtehtäviin?

TEKSTI: Krista Pahkin (2014)