

# Työterveyslaitos

<b>Lähde</b>	<b>Työn vaatimustekijä</b>	<b>Konkreettinen esimerkki vaatimuksesta</b>	<b>Yhteys sykevälivaihteluun</b>	<b>Tutkittu ryhmä</b>
Hintsanen ym. 2007: "Effort-reward imbalance, heart rate, and heart rate variability: the Cardiovascular Risk in Young Finns Study"	työstressi	ponnistelujen ja palkkioiden välinen epäsuhta	naisilla yhteys korkeamman ponnistelujen ja palkkioiden välisen epäsuhtaan ja pienemmän sykevälivaihtelun välillä	457 naista ja 406 miestä sydäntautiriskitekijöiden tutkimuksesta
Jarczok ym. 2013: "Autonomic nervous system activity and workplace stressors--a systematic review"	työstressi	useimmissa tutkimuksissa työn vaatimukset ja hallinta tai ponnistelujen ja palkkioiden välinen epäsuhta	9 tutkimuksessa negatiivinen yhteys sykevälivaihteluun; 8 tutkimuksessa yhteys sekä sykevälivaihtelun sympaattisiin että parasympaattisiin muuttujiin	katsaus 19 tutkimuksesta (yhteensä 8 382 tutkittavaa)
Kerman ym. 2022: "Conflict at Work Impairs Physiological Recovery during Sleep: A Daily Diary Study"	työpaikan ihmissuhdekonfliktit	päivittäiset konfliktit työpaikalla	yhteys yöaikaiseen pienempään sykevälivaihteluun	93 terveydenhuoltoalan työntekijää (78 % naisia)
Seppälä ym. 2024: "Is boredom at work bad for your health? Examining the links between job boredom and autonomic nervous system dysfunction"	työssä tylsistyminen	esim. tunnen itseni tylsistyneeksi työssäni	negatiivinen yhteys työssä tylsistymisen ja sykevälivaihtelun välillä	125 kunnan työntekijää (89 % naisia)

Väisänen ym. 2024: "Effects of workday characteristics and job demands on recovery from work among Finnish home care nurses: a multi-source cross-sectional study"	työn määrälliset vaatimukset	esim. asiakkaiden lukumäärä ja hoitoisuus, hoitotoimenpiteisiin kulunut aika	suuremmat työn määrälliset vaatimukset yhteydessä heikompaan työpäivän aikaiseen palautumiseen sykevälivaihtelun avulla mitattuna	95 kotihoidon työntekijää (100 % naisia)
--	------------------------------	--	---	--