

# Työterveyslaitos

Lähde	Työn voimavaratekijä	Konkreettinen esimerkki voimavarasta	Yhteys sykevälivaihteluun	Tutkittu ryhmä
Baetghe ym. 2020: "Coworker support and its relationship to allostasis during a workday: A diary study on trajectories of heart rate variability during work"	sosiaalinen tuki	kollegoiden tarjoama sosiaalinen tuki (yksi kysymys)	enemmän kollegoiden tukea saaneilla suurempi parasympaattinen ja pienempi sympaattinen aktiivisuus	115 toimistotyöntekijää (70 % naisia)
Brooks ym. 2019: "Positive verbal feedback about task performance is related with adaptive physiological responses: An experimental study of the effort-reward imbalance stress model"	sosiaalinen tuki	arvostavaa palautetta korostava interventio	interventioryhmässä sykevälivaihtelu suurempaa kuin vertailuryhmässä	90 naista
Goodyke ym. 2021: "Perceived Social Support and Heart Rate Variability: An Integrative Review"	sosiaalinen tuki	eri tutkimuksissa eri mittareita/ kysymyksiä	sosiaalista tukea saaneilla parasympaattinen aktiivisuus suurempaa levossa, akuutin stressitilanteen aikana ja sen jälkeen	katsaus, jossa mukana 8 tutkimusta
Herr ym. 2015: "Organizational justice is related to heart rate variability in white-collar workers, but not in blue-collar workers- findings from a cross-sectional study"	oikeudenmukaisuus	vuorovaikutuksellinen ja työpaikan päätöksenteon oikeudenmukaisuus	oikeudenmukaisuuden molemmat osa-alueet yhteydessä pienempään sykevälivaihteluun	222 työntekijää ja 179 toimihenkilöä (100 % miehiä)
Lindholm ym. 2009: "High job control enhances vagal recovery in media work."	työn hallinta (autonomia)	työstressikyselyn väittämät	keski-ikäisten ryhmässä korkea työn hallinta yhteydessä parempaan palautumiseen	132 media-alan työntekijää (42-57 % miehiä eri ikäryhmissä)