



Rehtorien terveys ja hyvinvointi -tutkimuksen fysiologiset mittalaitteet



Firstbeat

Photo: Firstbeat



Axivity AX3

Photo: Axivity



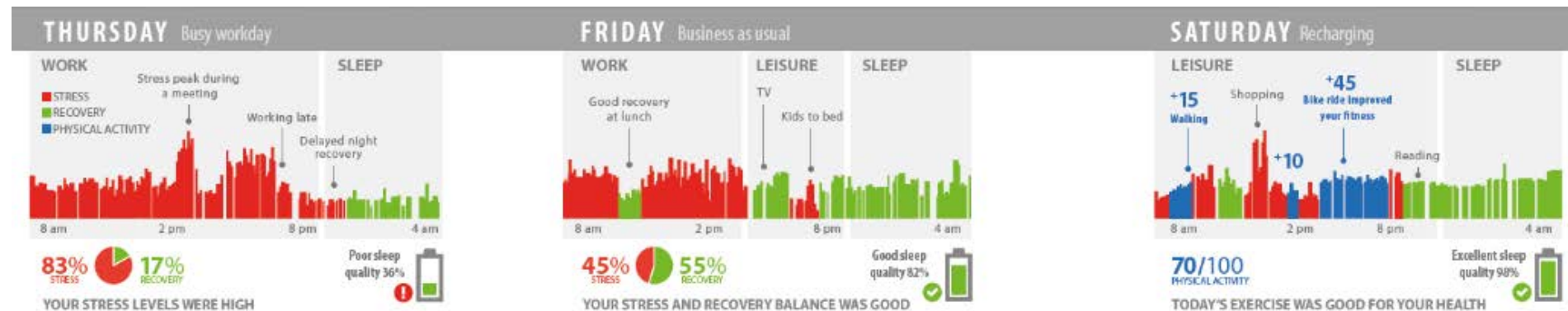
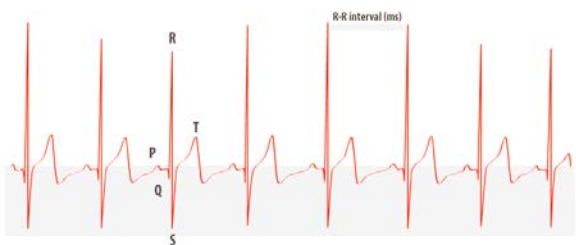
OuraRing

Photo: Oura

Tutkimuksessa mitattiin **autonomisen hermoston** aktiivisuutta ja sitä kautta stressiä, palautumista, fyysistä aktiivisuutta, unta ja muita tärkeitä parametrejä

Firstbeat-hyvinvointianalyysi

- Mittasimme 3-4 päivää
- 1-2 työpäivää, 1-2 vapaapäivää
- Syke, sykeväivaihtelu (HRV), fyysinen aktiivisuus, uni, stressi, palautuminen
- Osallistujia yhteensä 42 rehtoria, seurantamittaus vuodesta 2019



Oura-älysormus

- Mittauksen kesto 2 viikkoa, 1-3 viikonloppua
- Syke, sykeväivaihtelu (HRV), fyysinen aktiivisuus, uni, stressi, palautuminen
- Seurantamittaus vuodesta 2019



Oura Ring
Photo:O

Axivity AX3

- Mittauksen kesto 2 viikkoa, 1-3 viikonloppua
- Fyysinen aktiivisuus ja uni
- Uusi mittaustapa



Axivity AX3
Photo: Axivity

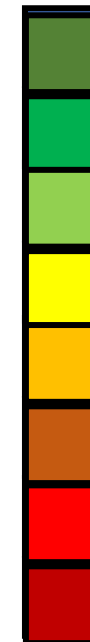


Miltä viime toukokuu näytti?

Paljonko rehtorit harrastivat liikuntaa?

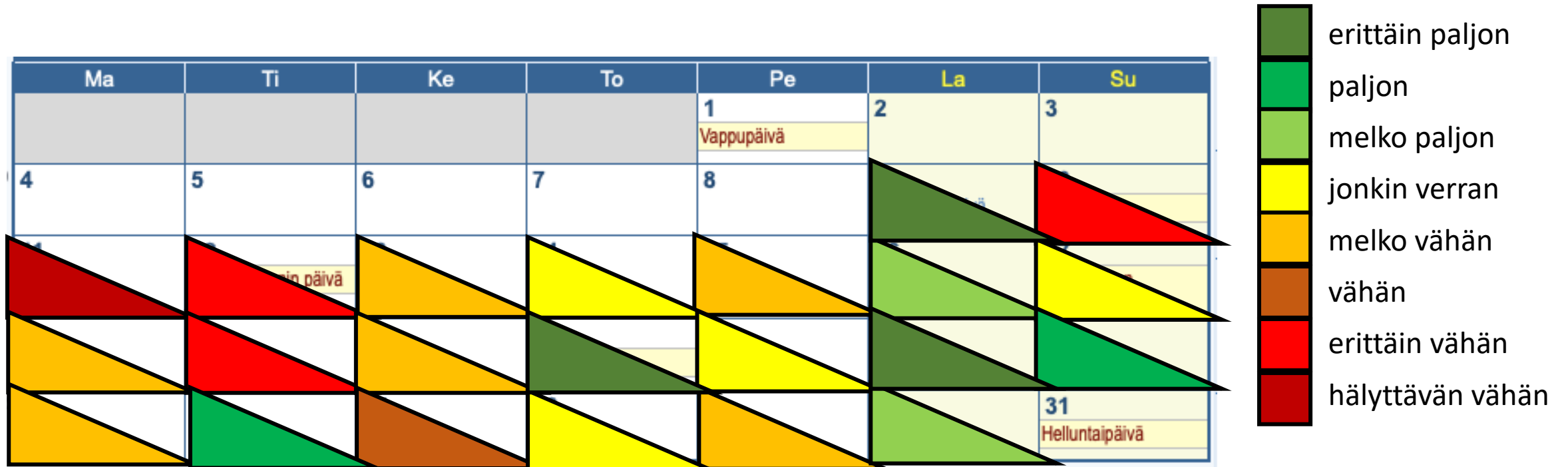
Kuinka hyvin rehtorit nukkuivat?

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
				1 Vappupäivä	2	3
4	5	6	7	8	9 Eurooppa-päivä	10 Äitienpäivä
11	12 J.V. Snellmanin päivä	13	14	15	16	17 Kaatuneitten muistopäivä
18	19	20	21 Helatorstai	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 Helluntaipäivä



Puuhasteluliikuntaa lauantaisin

puuhastelu
moderate exercise

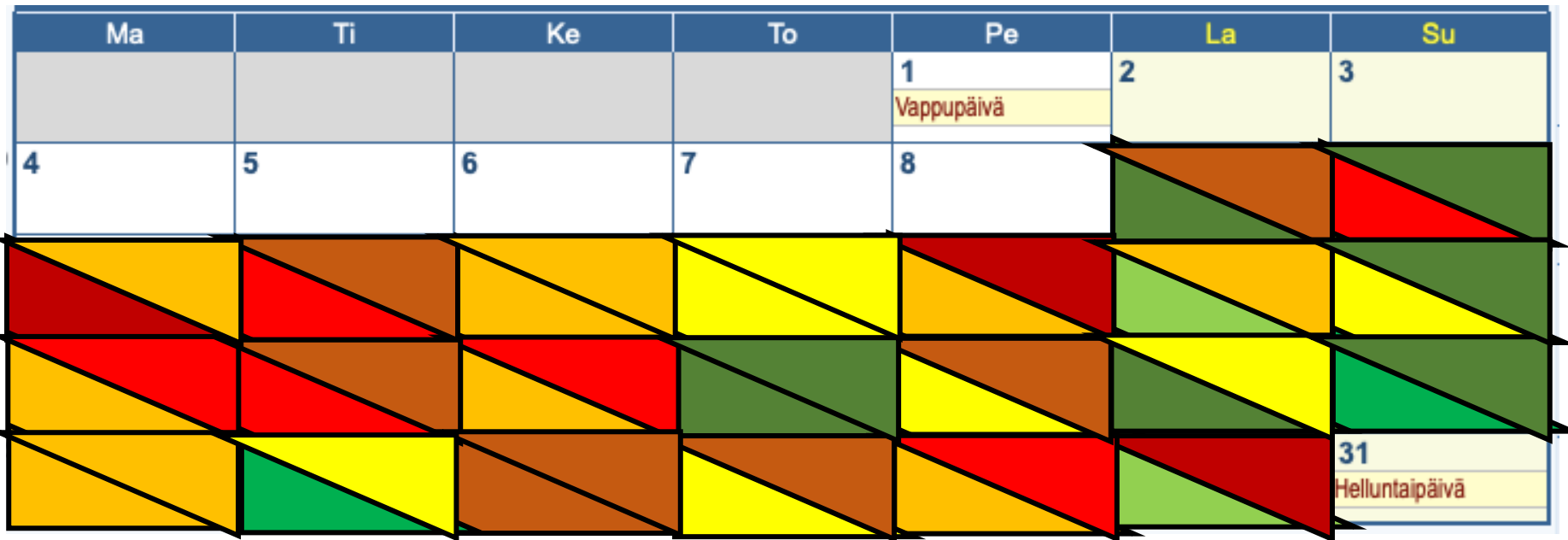


- erittäin paljon
- paljon
- melko paljon
- jonkin verran
- melko vähän
- vähän
- erittäin vähän
- hälyttävän vähän

Urheiluharrastukset sunnuntaisin

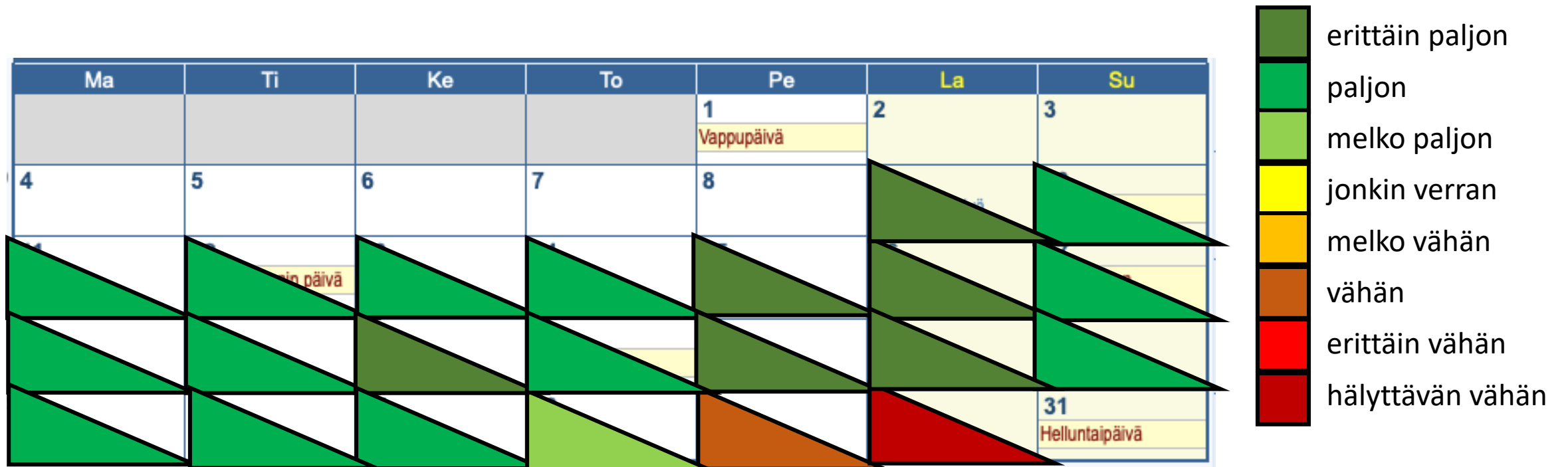
puuhastelu
moderate exercise

urheilu
vigorous exercise



Paljonko rehtorit nukkuivat?

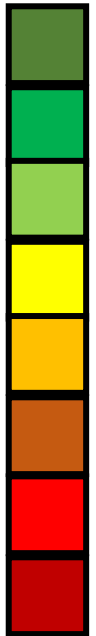
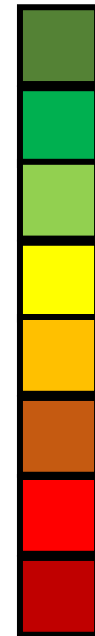
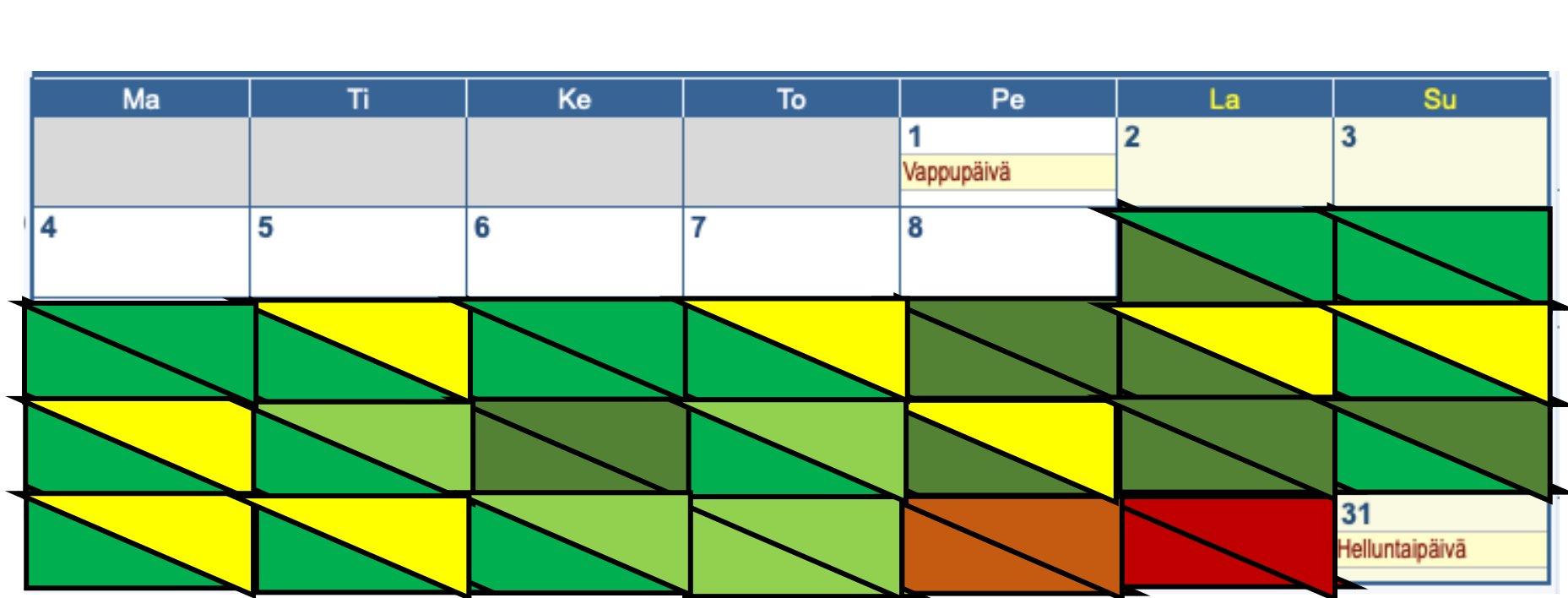
unen määrä
sleep time minutes



Kuinka hyvin rehtorit nukkuivat?

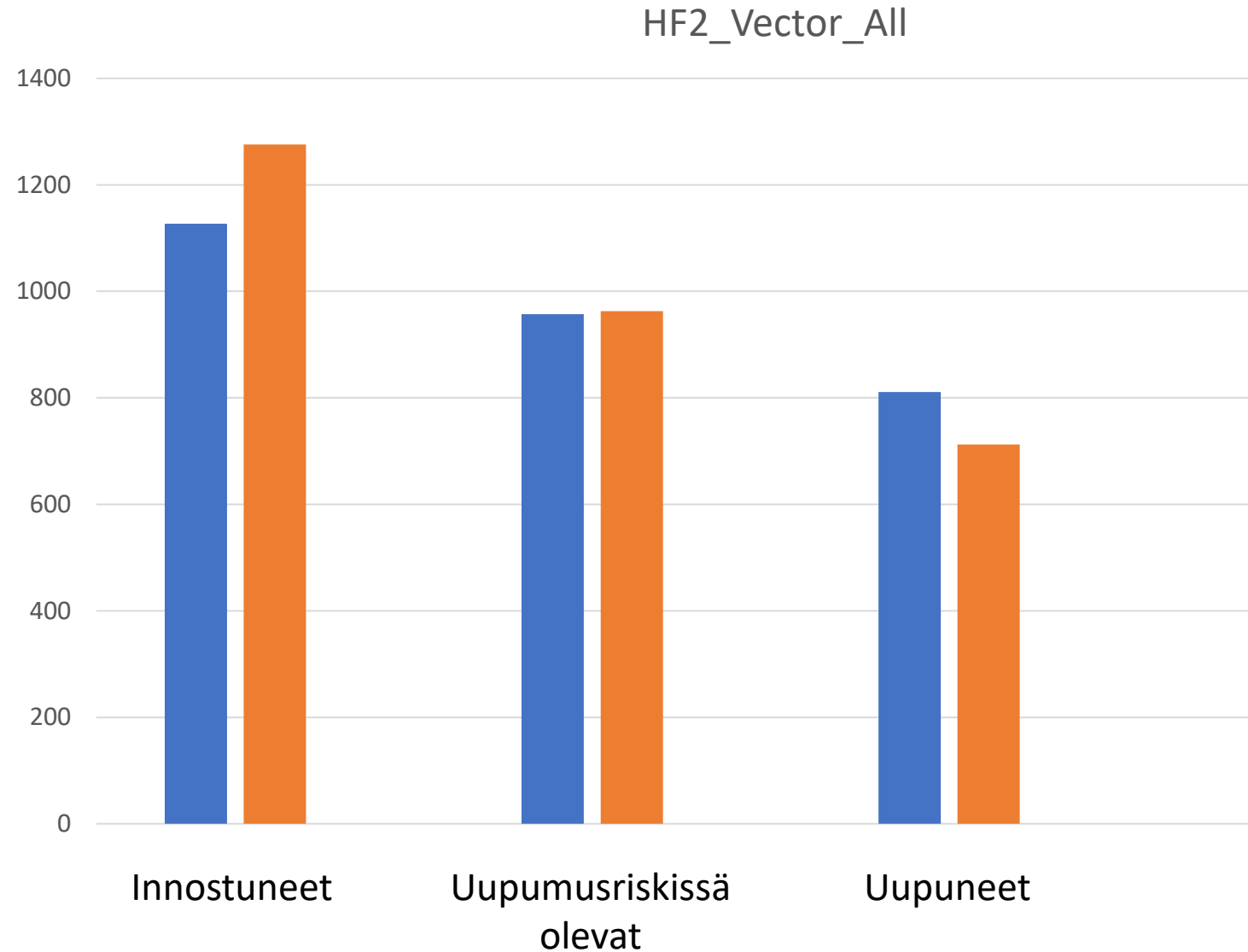
unen määrä
sleep time minutes

unen laatu
sleep efficiency



Polarisaatiota myös stressivasteissa

- Suuri osa fysiologisista reaktioista oli tänä keväänä samantyyppisiä viime vuoden kevääseen verrattuna
- Uupumusoireita kokevilla palautuminen oli hälyyttävän vähäistä jo viime vuonna, ja oli vielä vähäisempää tänä keväänä





Firstbeat
Photo: Firstbeat

Yhteenveto fysiologisista mittauksista



OuraRing
Photo: Oura

- Fysiologiset mittaukset tukevat ja täydentävät kyselytutkimuksen tuloksia
 - Työstään innostuneita ja hyvin palautuvia rehtoreita on paljon
 - Uupuneet ja uupumusriskissä olevat rehtorit erottuvat lähes jokaisella mittarilla muista
 - Uupuneilla rehtoreilla palautuminen kevään aikana oli hälyttävän vähäistä
- Eri mittausmenetelmillä on kullakin omat vahvuutensa



Axivity AX3
Photo: Axivity

