



FYSIOLOGISET MITTAUKSET REHTORIBAROMETRI 2019, 2020 JA 2021

Minna Huotilainen
Kasvatustieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto



Firstbeat

Photo: Firstbeat

Tutkimuksessa mitattiin **autonomisen hermoston** aktiivisuutta ja sitä kautta stressiä, palautumista ja unta

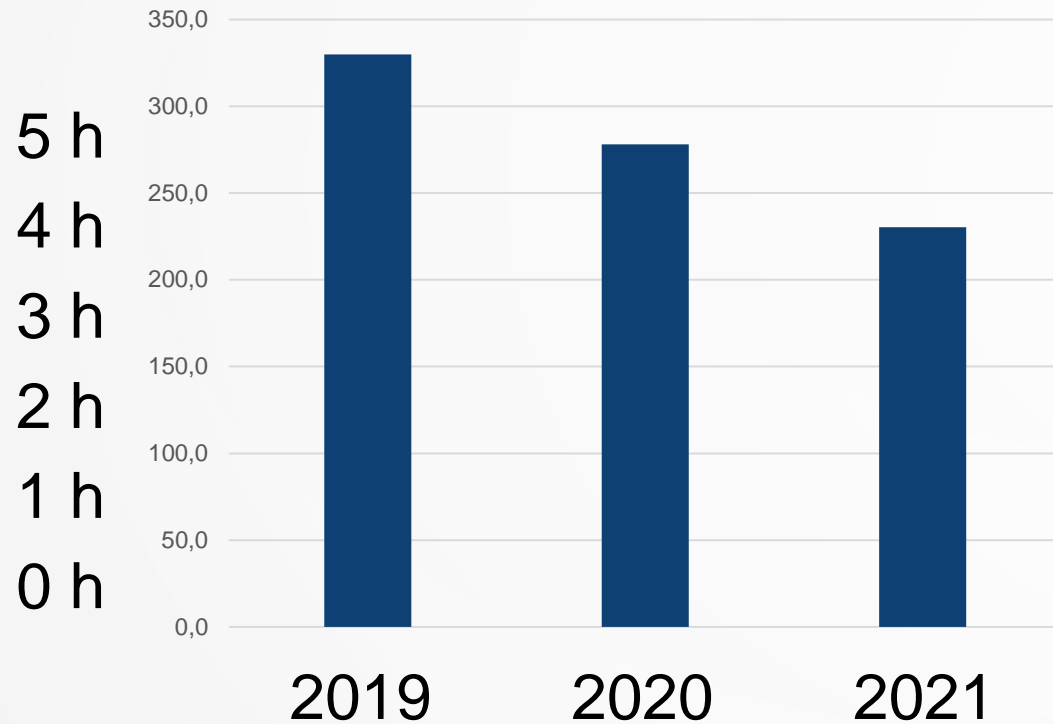
ENSIMMÄISIÄ ALUSTAVIA TULOKSIA

- Aineiston ensimmäinen ryhmätasoinen analyysi sisältää kaikki osallistujat, joilta on kerätty 3-4 vuorokautta Firstbeat-aineistoa
- Jatkossa aineistoa analysoidaan ryhmitellen eri taustamuuttujien ja luokitusten mukaan

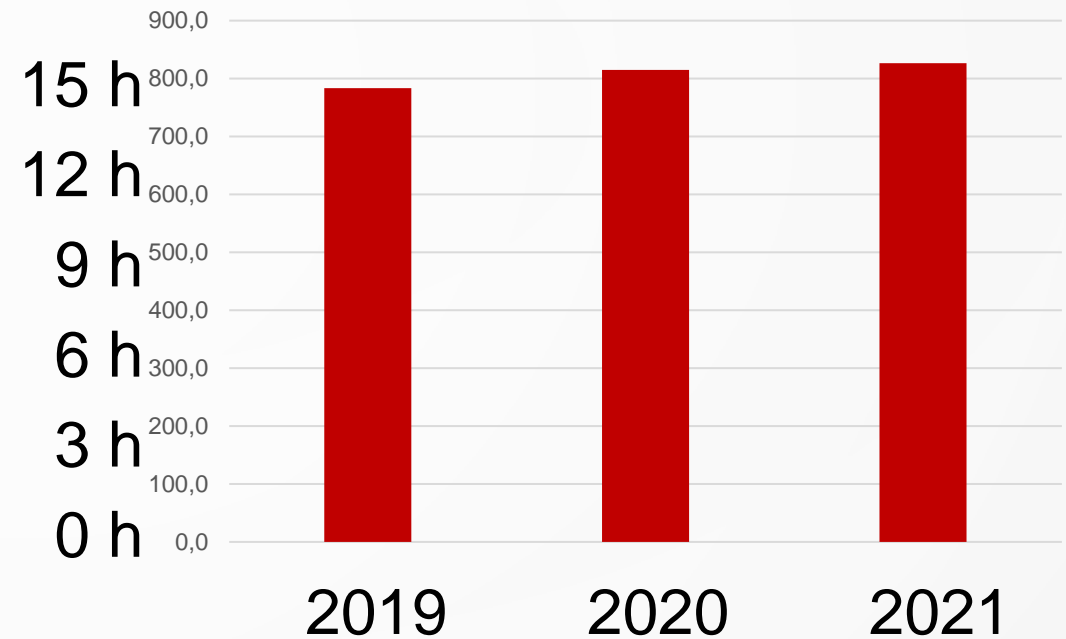


VÄHEMMÄN RENTOA AIKAA ENEMMÄN STRESSAANTUNUTTA AIKAA

Rentoa aikaa päivässä



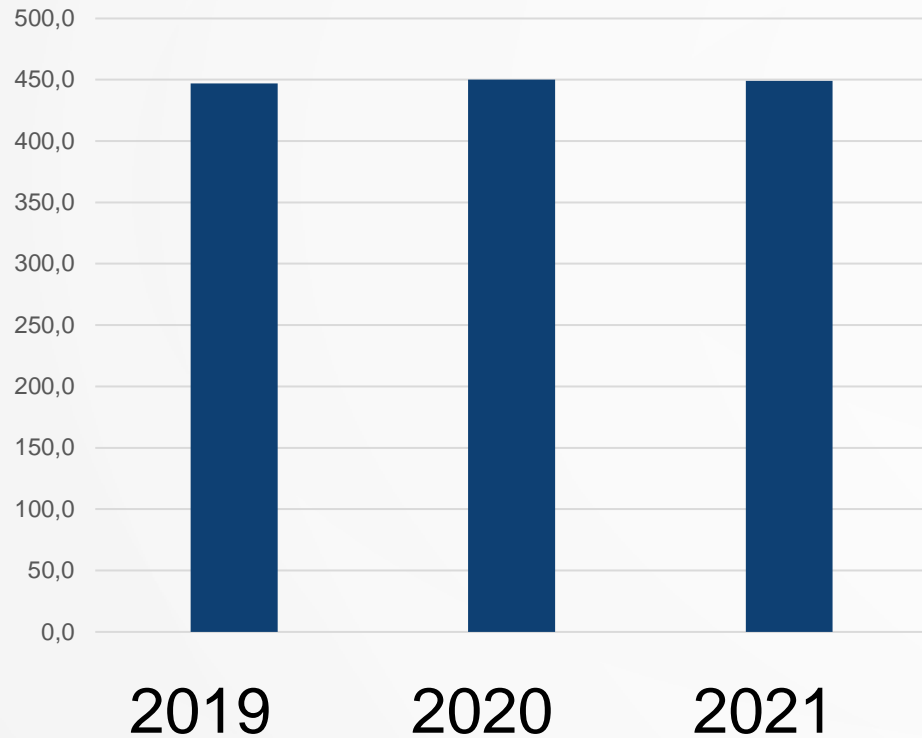
Stressintäyteistä aikaa päivässä



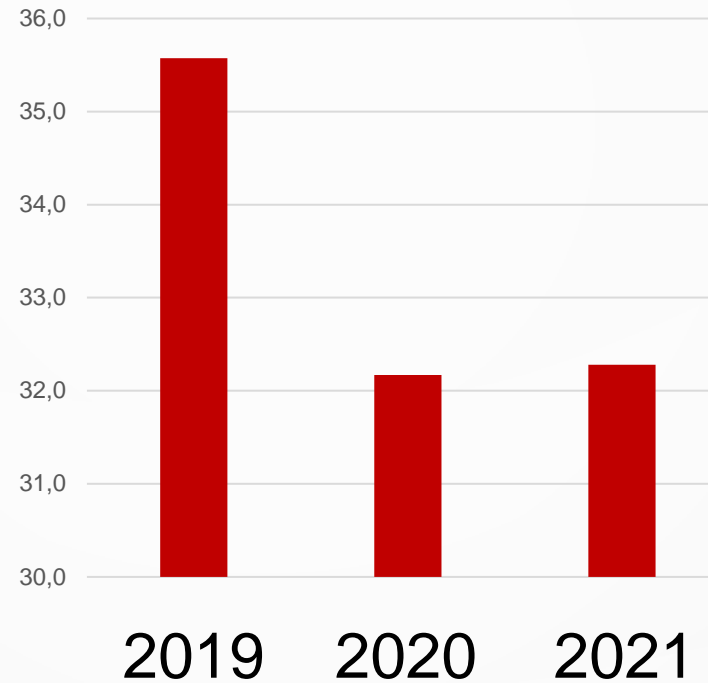


UNEN MÄÄRÄ 7,5 TUNTIA UNEN LAATU HEIKKENI

Unen määrä



Sykevälivaihtelu unen aikana



Unen laatu (Firstbeat)

