



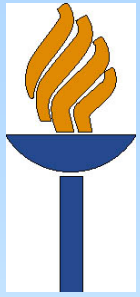
Ovat naistyöntekijät stressaantuneempia kuin miehet?

Marja-Liisa Kinnunen ja Tanja Juuti
19.5.2009



VS.





Hyvinvointianalyysin kertomaa





Tutkittavat

- 364 henkilöä; naisia 203 ja miehiä 161
- keski-ikä n. 40 vuotta
- siivoustyöntekijöitä, hoitajia, sos.- ja terv.toimen johtavassa asemassa olevia, kunnossapitotyöntekijöitä, rakennus-, it- ja metallialan johtajia



Öiden analysointi

- Työpäivien yöt
- Öitä / tutkittava = 1 - 5, suurimmalla osalla 1
- Analyyseissa mukana, jos
 - Sykemittauksen virheprosentti alle 20
 - Alkoholia enintään 2 annosta
 - Ei sykkeeseen vaikuttavaa lääkitystä (kaikilta ei tiedossa)

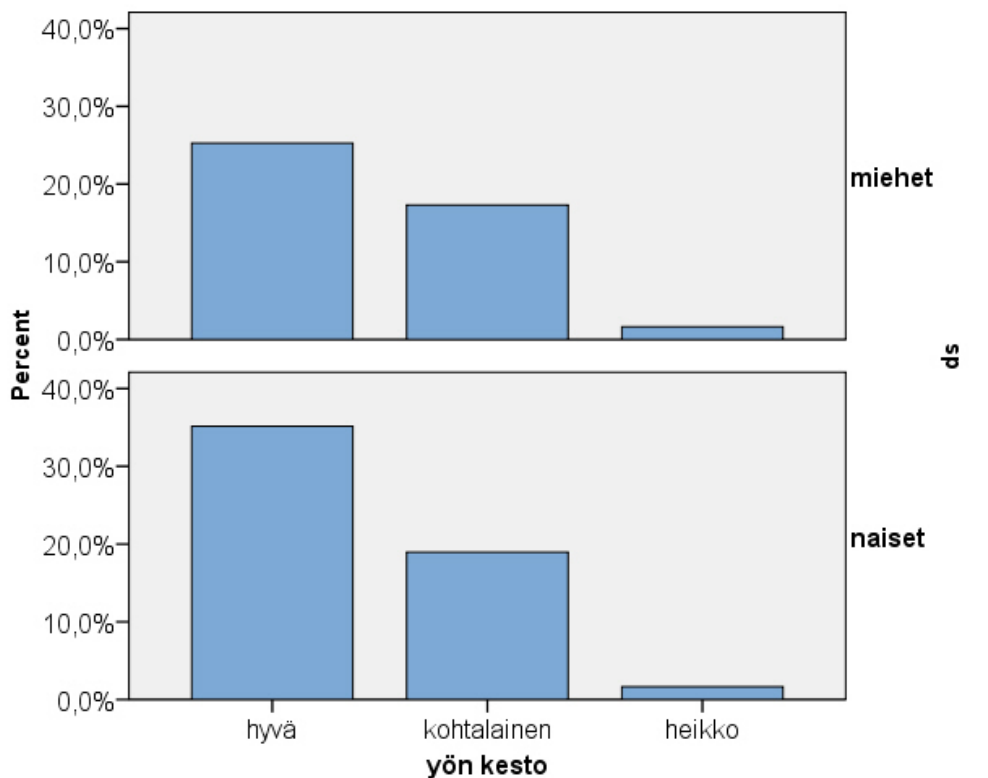


Miesten ja naisten eroja taustatiedoissa

- Naiset miehiä 2,4 vuotta vanhempia
- Miehillä naisia hieman suurempi BMI
- Liikunnan aktiivisuusluokassa ei eroa



Unen kesto



Ei eroa miesten ja naisten välillä.

Suurin osa tutkittavista nukkunut yli 7 h.

Yön keston rajat:

yli 7 h = hyvä

5,5-7 h = kohtalainen

alle 5,5 h = heikko

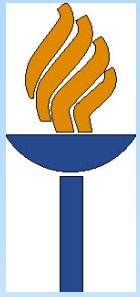


Erot sykkeessä ja sykevaihtelussa

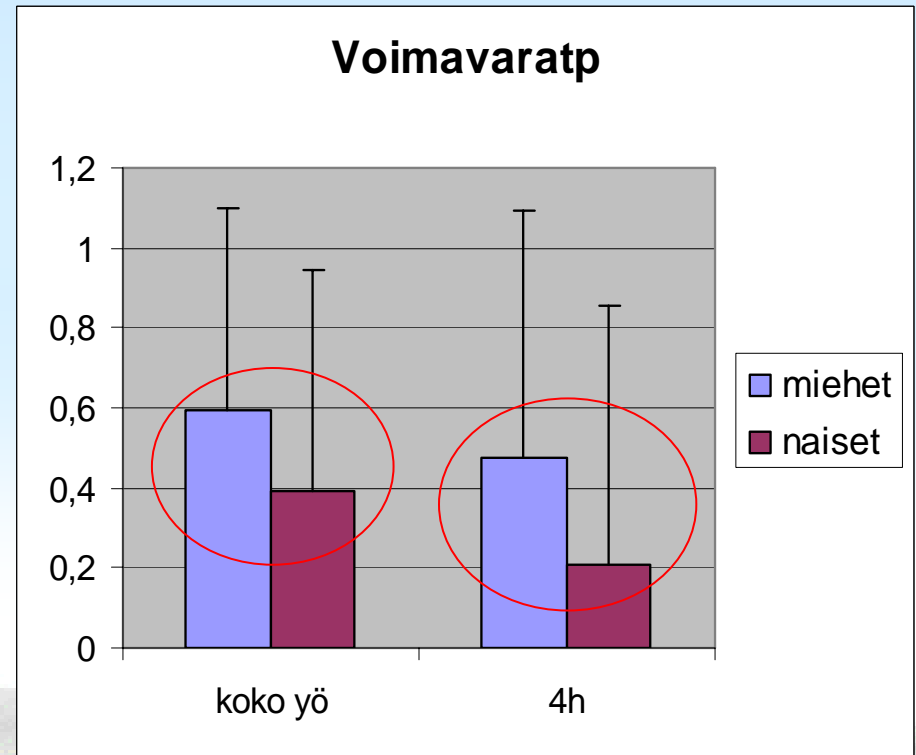
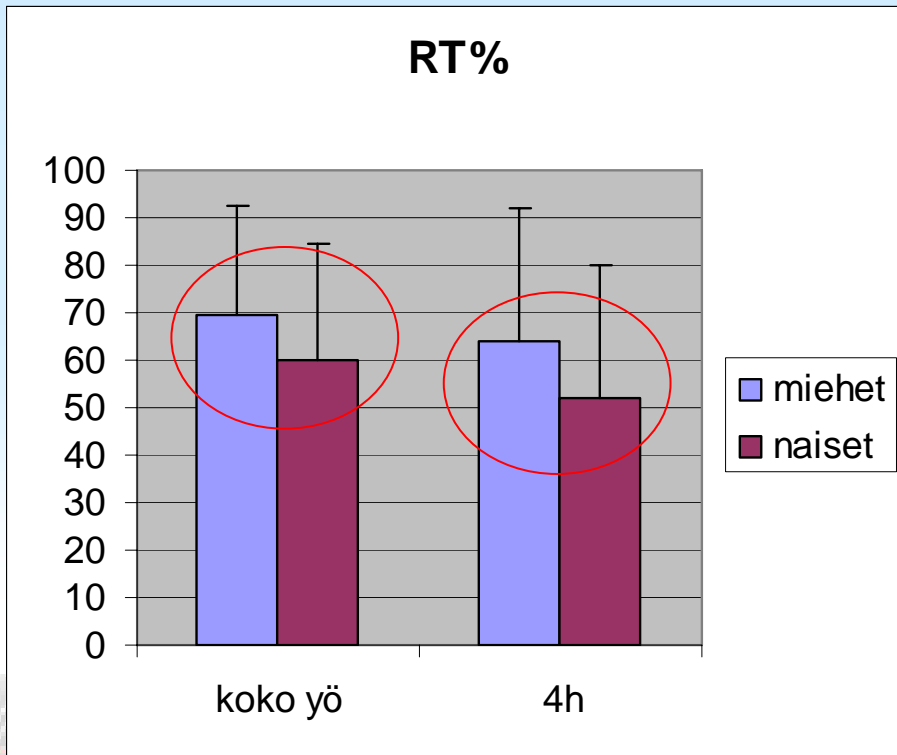
Naisilla stressiin liittyvät kuvaajat korkeammat (HR, ASV, ST%)

ja

palautumiseen liittyvät (RMSSD, HF ARV, RT%, stress balance) matalammat kuin miehillä

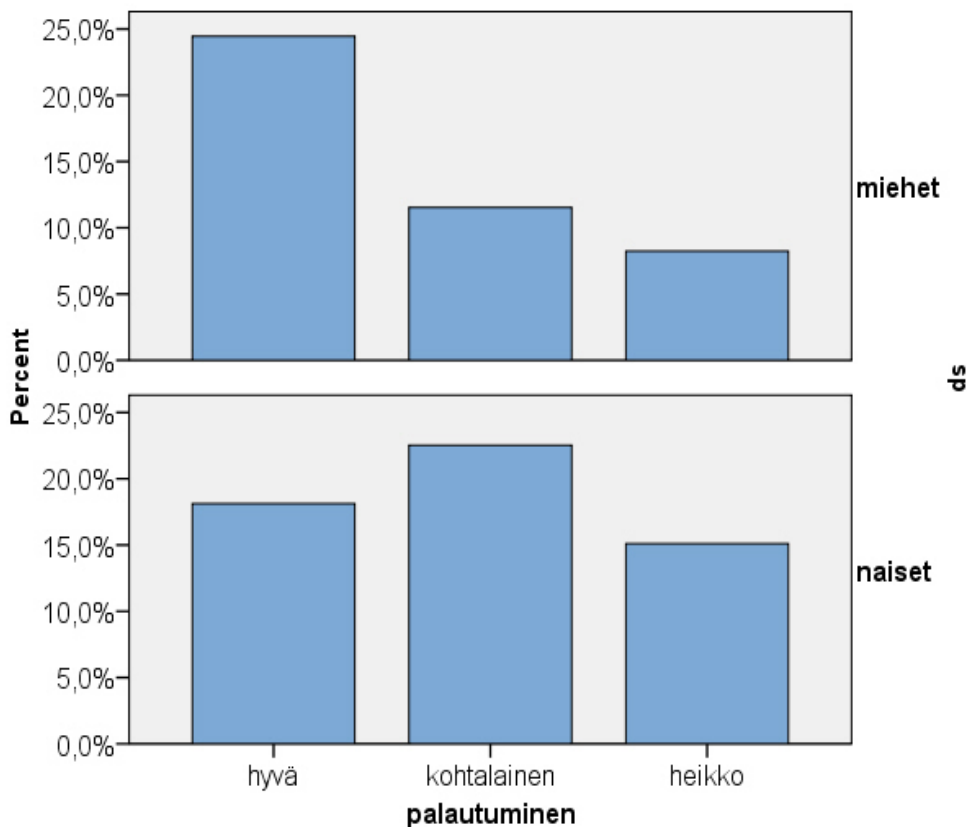


HVA-muuttujat: rentoutusprosentti ja voimavaratasapaino





Palautumisprosentti



- Miehistä suurin osa kuuluu ryhmään hyvä, naisista suurin osa ryhmään kohtalainen

Palautumis%:n rajat:

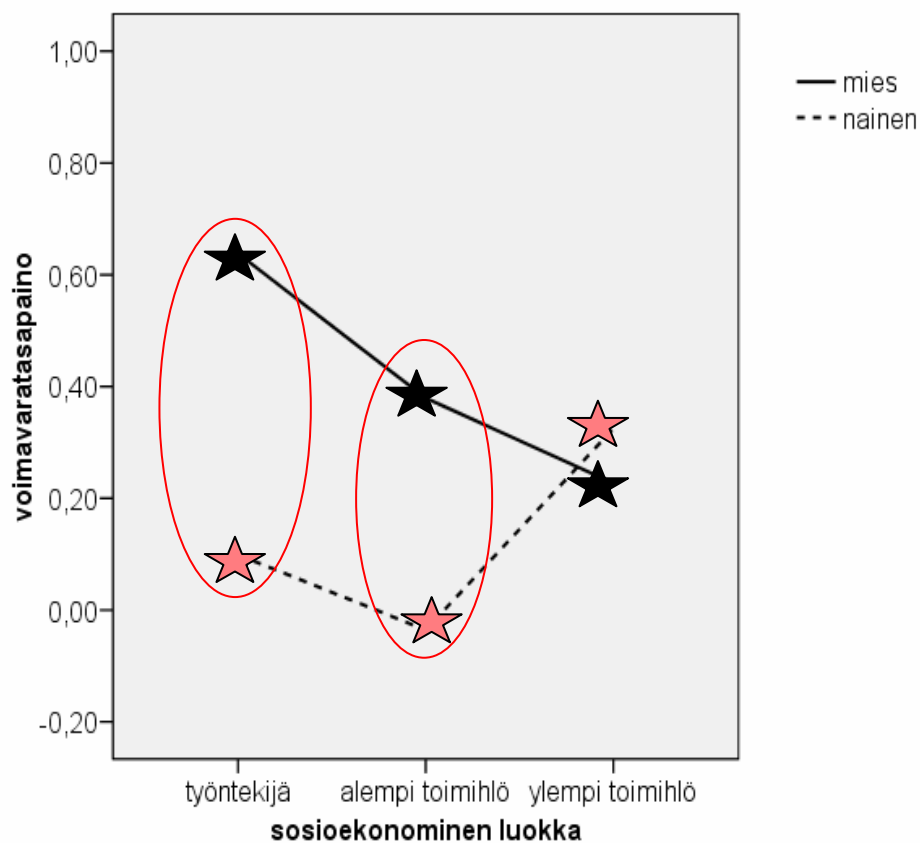
75-100 % = hyvä

50-75 % = kohtalainen

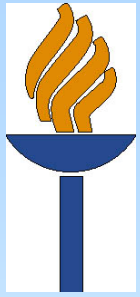
0-50 % = heikko



Ammattiaseman vaikutus voimavaratasapainoon?



- Miestyöntekijöillä ja alemmilla miestoimihenkilöillä naisia parempi voimavaratasapaino
- Ylemmissä toimihenkilöissä miehet ja naiset eivät eroa toisistaan

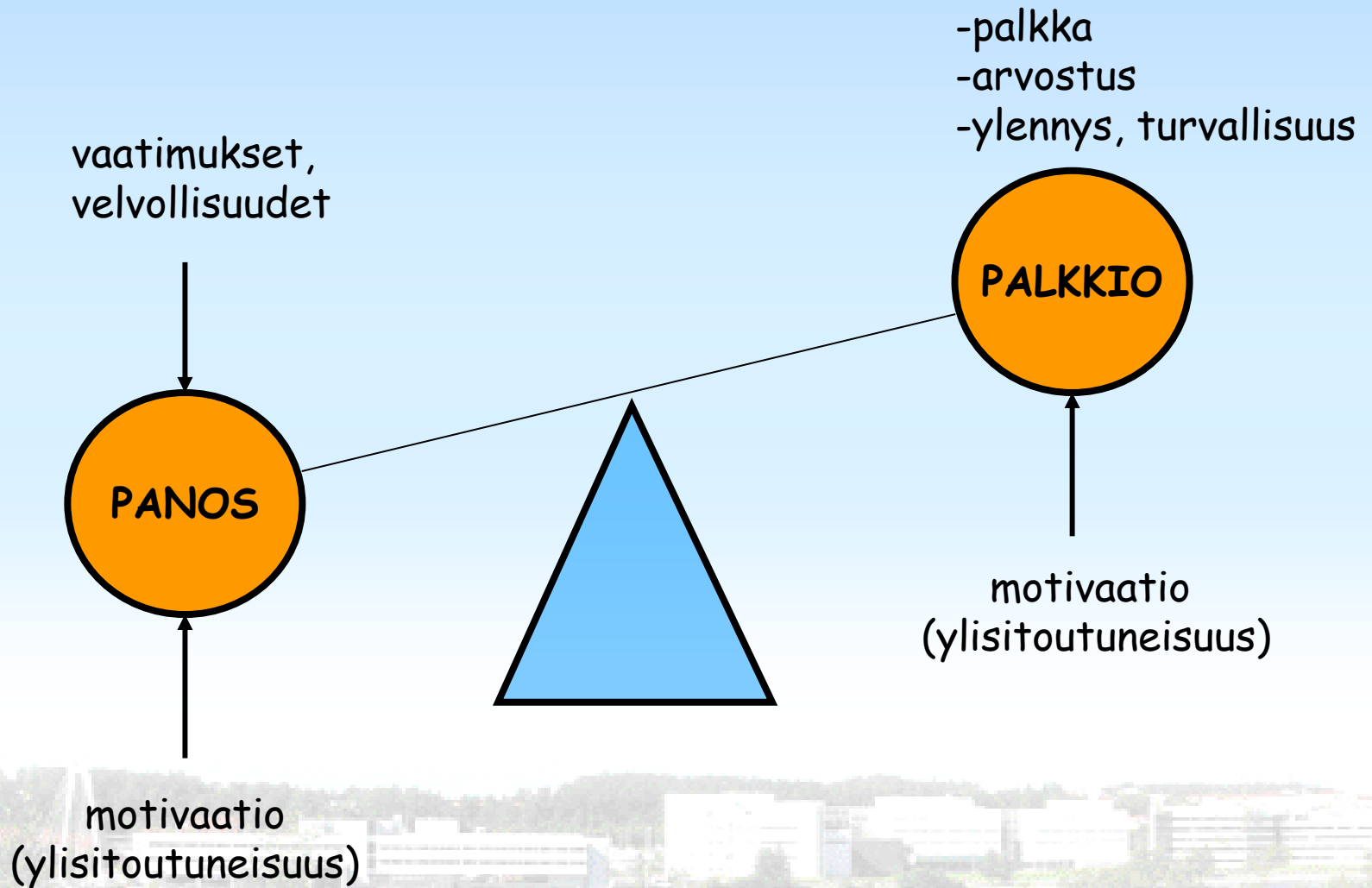


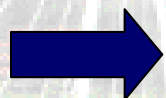
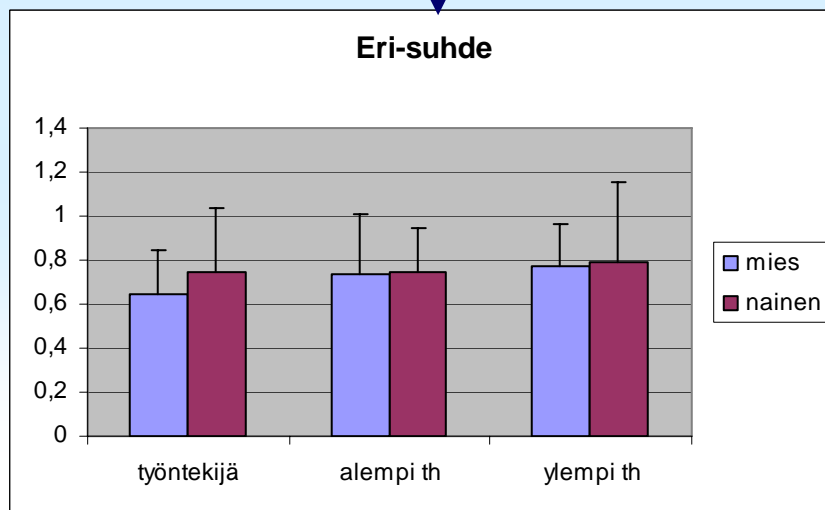
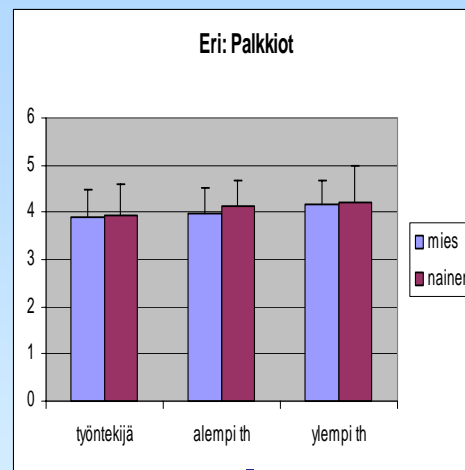
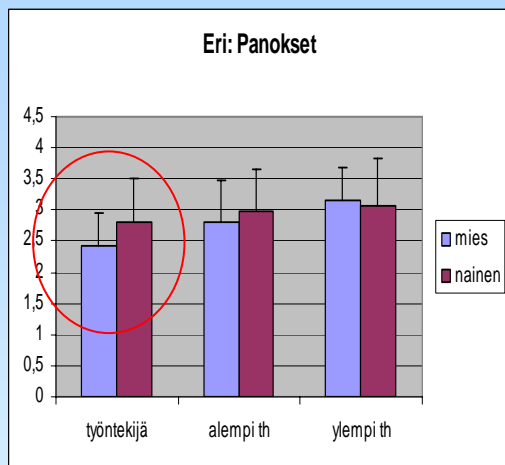
Koettu työkuormitus



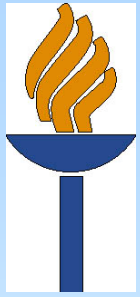


Siegristin (1996) ponnistus-palkkio malli (effort-reward imbalance, ERI)





Ei eroa koetussa työkuormituksessa miesten ja naisten välillä

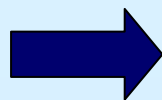


Vapaa-ajan merkitys

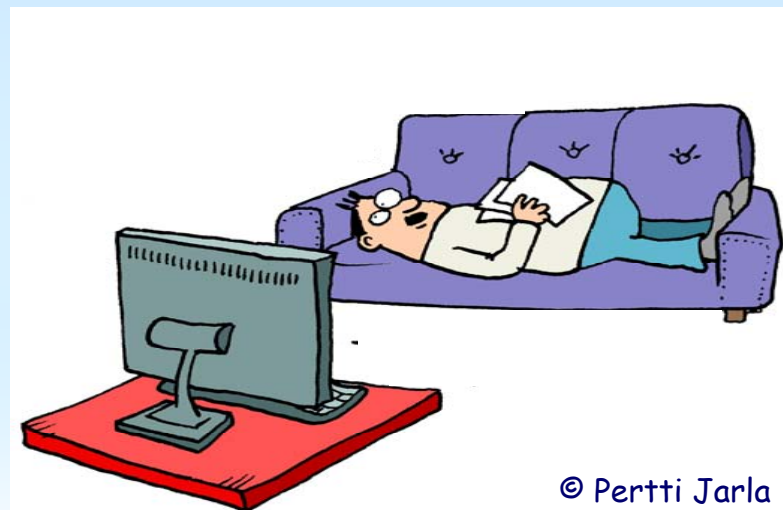




Töissä



Kotona





Töissä



Kotona





Kiitos!

